

“T”

and

“MINE”

From

BUDDHADĀSA BHIKKHU

ตัวกู - ของกู

[พุทธทาสภิกขุ]



# ตัวกู-ของกู “I” and “MINE”

from

BUDDHADASA BHIKKHU

[พุทธทาสภิกขุ]



Product by

Thammasapa & Bunluentham Institution





พุทธทาสภิกขุ

BUDDHADASA BHIKKHU

สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

## คำนำของผู้แปล

โดยทั่วไปแล้ว ชาวไทยพุทธมักมีพฤติกรรมความเชื่ออันหลากหลาย และมีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ยาวนานมาแล้วที่ชาวไทยพุทธให้ความสำคัญในเรื่องของการประกอบพิธีกรรม การมีพิธีการต่าง ๆ ในศาสนา ซึ่งชาวไทยพุทธนั้น พวกเขาจะไปที่วัดหรืออารามต่าง ๆ เพื่อทำบุญ โดยการถวายสิ่งของจำเป็นแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้ที่จะสวดมนต์ให้พรเป็นภาษาบาลีแก่พวกเขา โดยที่ไม่มีใครสนใจจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของนิพพาน ไม่มีใครที่จะมุ่งมั่นเพื่อความสงบแห่งจิตพวกเขาห่วงเฉพาะเรื่องความต้องการของตัวเองในแต่ละวัน และสนใจเฉพาะเรื่องผลประโยชน์ของพวกเขาพองเท่านั้น

ท่านพุทธทาสได้มองเห็นแล้วว่า มีสิ่งที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้นกับชาวพุทธ นั่นก็คือความเชื่อ แนวคิดวิธีปฏิบัติต่อศาสนา ทำให้ประชาชนชาวพุทธเกิดอวิชชาขึ้นในจิต จนไม่สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนาได้ ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นอรรถกถาจารย์ที่แตกฉานในพระธรรมฝ่ายหินยาน แต่ถึงแม้กระนั้นท่านยังคงศึกษาหาความรู้เรื่องนิกายเซน ท่านจับเอาองค์ความรู้ของทั้งพุทธศาสนาเถรวาทและนิกายเซนเข้ามารวมกัน จนกลายเป็นคำสอนที่ทันสมัยและมี

## Translator's Foreword

The Thai Buddhists in general have always been very traditional in their beliefs and practices. Much emphasis is being given to rites and rituals and the performances of religious ceremonies. People go to temples or monasteries to observe the moral precepts and they like to 'make merits' by offering some basic requisites or other material things to the monks who bless them with verses in Pali. No one seems to really care about Nibbāna. Nobody bothers to strive for supreme calmness, of the mind. People are more concerned with their daily needs. They are interested only in themselves or their personal needs.

The late Buddhadasa Bhikkhu realised that something had gone very wrong with Thai Buddhism. It was too full of superstitious beliefs and practices. People were too ignorant to reach the core of true Buddhism. Being an expert in Hinayana Buddhism, Buddhadasa nevertheless made the efforts to learn

ความสมบูรณ์ให้ชาวไทยพุทธได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้จากสิ่งที่ท่านได้กระทำ

ปัจจุบันนี้พวกเราอาศัยอยู่ในโลกแห่งการแก่งแย่งแข่งขัน มีเรื่องของผลประโยชน์และผลกำไรมาเป็นประเด็นสำคัญในการดำเนินชีวิต มีตัวเองเป็นศูนย์กลางแห่งความต้องการ ทำทุกวิถีเพื่อประโยชน์ และเพื่อสนองความอยากภายในจิตใจ ถือเอาเรื่องของตัวเองเป็นใหญ่ จนไม่สนใจว่าจะกระทำสิ่งเลวร้าย หรือผิดศีลธรรมจรรยาแค่ไหน บ่อยครั้งที่มนุษย์ทำสิ่งเลวทรามจนสุดที่จะบรรยายได้ เพียงเพื่อประโยชน์ของตนเองเท่านั้น คำว่า “ตัวตน” คำนี้เอง ที่ทำให้พวกเขามีพลังกำลัง มีความทะเยอทะยานอยากที่จะขับเคลื่อนไปเพื่อค้นหาสิ่งที่ตัวเองต้องการ จนไม่สนใจ และมองข้ามเรื่องของศีลธรรมไปอย่างง่ายดาย

หนังสือเรื่อง “ตัวกู ของกู” ได้อธิบายถึงความหมายของคำว่า “ตัวกู ของกู” ซึ่งท่านพุทธทาสได้มองเห็นแล้วว่า ควรอย่างยิ่งที่จะละทิ้งซึ่งสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู ของกู” อันเป็นต้นเหตุแห่งอวิชชา ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ของมนุษย์ และท่านยังได้กล่าวถึงเรื่อง “สุญญตา” อันเป็นธรรมปฏิบัติขั้นสูงสุดที่ชาวพุทธควรศึกษาและปฏิบัติ เพราะใน “สุญญตา” ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู” และ “ของกู” หลงเหลืออยู่ ซึ่งนั่นคือภาวะพระนิพพาน

ดร. เจมส์ รัตนันโท

Chinese Zen Buddhism. He combined Zen Buddhist teaching with Theravada school of thoughts and created a much more sensible Buddhism for the Thai Buddhists.

We are living in a world of increasing selfishness. People all over the world have become more and more self-centred, and people do bad things, very often some unspeakably bad things. The sense of having a ‘self’ in them is the powerful force that drives them to seek their own personal interest in disregard for moral ethics. In this book called “Tua Ku Khong Ku” which can be literally translated as ‘I’ and ‘mine’, Buddhadasa pointed out the need to abandon this sense of being ‘I’ and ‘mine’. It is the original source of selfishness. He also talked about ‘suññata’— ‘voidness’ or ‘emptiness’. The realization of ‘suññata’ is the highest level of Buddhist practice because in ‘suññata’, no ‘I’ and no ‘mine’ exist. It is Nibbāna.

Ratana Nantho Bhikkhu

## คำนำในเล่ม

# ตัวกู-ของกู

เมื่อข้าพเจ้ายังรับราชการเป็นเลขานุการเอก ประจำสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงไคโร ข้าพเจ้าได้สั่งซื้อหนังสือพุทธศาสนาของจีนและญี่ปุ่น ลัทธิหินยาน นิกายเซ็น ฉบับภาษาอังกฤษ มาจากกรุงลอนดอน เป็นจำนวน ๑๐ เล่ม และใช้เวลาว่างงานอ่านคำสอนของนิกายเซ็น ข้าพเจ้าเลื่อมใสในคำสอนของเขามาก เพราะการสอนหลักพุทธศาสนาของนิกายเซ็นของจีนและญี่ปุ่นนั้น เป็นการสอนลัด ดังที่เขาเรียกวิธีปฏิบัติของเขาว่า “วิธีลัด” หรือเรียกนิกายของเขาว่า “นิกายฉับพลัน” ทั้งนี้ก็เพราะว่าพวกเขาไม่สนใจพุทธประวัติและเรื่องราวเป็นไปของพุทธศาสนา เขาไม่สนใจในการทำบุญให้ทานแบบต่าง ๆ เขาไม่ต้องการมีบาปและไม่ต้องการได้บุญ เพราะเขาถือว่าทั้งบาปและบุญก็ยังเป็นอุปสรรคที่จำทำคนมิให้ถึงพระนิพพาน ยิ่งเรื่องการหวังเอาสวรรค์ เอาวิมานด้วยแล้ว เขาก็ถือว่าเป็นความปรารถนาของทารกเอาทีเดียว เขาตัดพิธีรีตองของพุทธศาสนาออกทั้งหมด เหลือเอาไว้แต่ “หัวใจ” ของพุทธศาสนา กล่าว

## INTRODUCTION

### “I” AND “MINE”

When I was working as the first Secretary of the Thai Embassy at Cairo, I had bought ten volumes of books from London. They were books on Chinese and Japanese Buddhism, Hinayana Buddhism and Zen Buddhism. The books were written in English. I spent my spare time in reading those books. I was very much impressed by the Zen Buddhism of the Chinese and Japanese. The teaching was a short cut to Buddhism. They call their practice a ‘short-cut’ practice or an ‘expeditious practice’. They are not interested in Buddhist history. They are not concerned with the language of Buddhism, nor are they interested in their names of the various aspects of Dhamma. They do not care much for ‘merit-making’ or ‘Dāna’ (offering of material gifts). They want no sin nor

คือเรื่องสุญญตา เรื่องเดียวเท่านั้น เขาจึงพร่ำสอนแต่เรื่องสุญญตา ปฏิบัติแต่เรื่องสุญญตา และหวังผลจากสุญญตาอย่างเดียว ทั้งนี้ก็ตรงกับพุทธดำรัสที่ว่า “ใครได้ฟังเรื่องสุญญตา ก็จัดว่าได้ปฏิบัติธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นของพุทธศาสนา” กล่าวคือความพ้นทุกข์ไปตามลำดับ ๆ จนไม่มีความทุกข์ใจแม้แต่เน้อย ซึ่งเราเรียกว่า “นิพพาน” เพราะหมดกิเลส หมดความเห็นแก่ตัวอย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

ข้าพเจ้ามิใช่เป็นคนพวก “ศรัทธาจริต” กล่าวคือ ข้าพเจ้าไม่ยอมเชื่อใคร เชื่ออะไรง่าย ๆ ข้าพเจ้ามีมันสมอง มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม และได้ประสบการณ์ของชีวิตมา ๖๐ ปีแล้ว เคยพบคนดีคนชั่ว คนสุจริต คนทุจริต คนพูดจริง และคนหลอกหลวง มามากต่อมาก และเพราะมีมันสมองพอที่จะรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดนั่นเอง ข้าพเจ้าจึงเห็นว่าคำสอนของนิกายเซ็นนั้นถูกต้องที่สุด และไม่หลอกหลวงใครเพื่อหวังประโยชน์อะไรเข้าตัว อย่างนักบวชในนิกายอื่น ๆ ได้ปฏิบัติกันอยู่ จนคนที่ไม่ใช้สติปัญญาต้องตกเป็นเหยื่อ เพราะความโลภอยากได้สวรรค์ เพราะความหลงงมงายในสิ่งอันศักดิ์สิทธิ์ หรือความกลัวผีสาางเทวดาจนต้องเสียเงิน และเสียรู้คนหลอกหลวงอย่างเต็มอกเต็มใจ

merit because they regard both as obstacles in reaching Nibbāna, especially when it comes to the matter about entry into heaven which they regard as the whim of little children. They eliminate all the rites and rituals and what remains is the ‘heart’ of Buddhism alone. They believe in the concept of ‘suññata’ and hope to get result by practising it. This is in accord with Buddhist teaching which says that “Anyone who has heard of ‘suññata’ is said to have heard of all about Buddhism ; anyone who practises ‘suññata’ is said to have practised all the Dhamma in Buddhism ; anyone who receives the ‘fruit’ from ‘suññata’ is said to be having received the highest result of Buddhism - that is : the extinguishing of suffering or Nibbāna because at this point, all the mental defilements and selfishness have been destroyed.”

I am not one of those who incline towards ‘faith’ or so-called ‘faith-believers’. I do not believe in anything easily. I have brain and I possess both secular knowledge as well as knowledge about Dhamma and I have sixty years of life experience. I have ever met with plenty of both good and bad people and people who speak the truth as well as people who lie. It is because I have enough brain to

ข้าพเจ้านี้ก็อยู่เสมอว่า ทำอย่างไรนอกคำสอนของนิกายเซ็น  
จึงจะมาเผยแพร่ในประเทศไทยบ้าง ชาวพุทธไทยจะได้เข้าถึงธรรม  
โดยไม่ต้องไปเสียเวลาปฏิบัติอะไรต่ออะไรที่ไม่เป็นสาระ ไม่สมตาม  
ที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหมายจะให้แก่พุทธศาสนิกชน พวกเราถูกสอน  
ให้ติดต้นหาอุปาทาน ติดบุญ ติดตำราอาจารย์ ติดประเพณีที่ต้อง

พระพุทธเจ้าสอนคนให้หมดความอยาก ความยึด และ  
ความยุ่ง แต่พวกเราได้รับคำสอนให้อยาก ให้ยึด และให้ยุ่ง ฉะนั้น  
เรื่องมรรค ผล นิพพาน จึงห่างไกลมือของพวกเราออกไปทุกวัน ๆ  
เลยมีคนถือกันว่าเป็นเรื่องพ้นวิสัยของมนุษย์ในสมัยนี้ไปเสียแล้ว ใคร  
นำเอาเรื่องนิพพานมากล่าวมาสอน ก็ถูกหาว่าเป็นคำสอนที่เหลวไหล  
พ้นสมัยที่ใคร ๆ จะทำได้ ใครนำเอาวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องมาอธิบาย  
ก็ถูกนักศาสนาสสมัยใหม่หาว่าเป็นการกล่าวนอกพระธรรมวินัย หรือ  
ผิดไปจากตำหรับตำรา คำสอนที่ถูกต้องเลยไม่มีใครสนใจและฟังกัน  
ไม่ได้ เพราะเหตุที่ไม่ได้ฟังกันมาเสียนาน นี่แหละเป็นสถานการณ์ใน  
ปัจจุบัน

ฉะนั้น การจะนำเอาคำสอนของนิกายเซ็น ซึ่งถึงแม้จะดีที่สุด  
สั้นที่สุด และหวังดีต่อประชาชนที่สุด เข้ามาเผยแพร่ในเมืองไทย ก็  
เห็นจะไม่มีใครเลื่อมใส และกลับจะมีการคัดค้านกันเป็นการใหญ่  
เพราะความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นเดิม ๆ ของตนว่าถูกต้องดีกว่า  
ของใคร ๆ นั่นเอง จึงมีมานะไม่ยอมฟังคำสอนของนิกายอื่น

know what is right and what is wrong, that is why I feel that the teaching of Zen Buddhism is most right. It does not deceive anybody and seeks no personal interest like the monks of other sects do. People who do not apply their mindfulness and wisdom often become preys of such monks because they want 'heaven' or because they become deluded by so-called sacred things or are simply afraid of ghosts and devas that they spend lots of money full-heartedly on account of it.

I have always been thinking of what to do to allow Zen Buddhism be widely propagated in Thailand so that the Thai Buddhists will reach the core of Buddhism without having to waste much time practising what the Buddha did not really want them to practise. We have been taught to adhere to 'tanhā' (craving) and upādāna (attachment), to adhere to merit, texts and teachers as well as customs, traditions, rites and rituals.

The Buddha had always taught people to abandon craving, attachment and confusion but we are being taught to crave, to attach and to get confused. Therefore Nibbāna seems to be drifting farther away from us these days. so much so that people begin to

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นอรรถกถาจารย์ที่แตกฉานในพระธรรมวินัยทั้งฝ่ายหินยานและนิกายเซ็น ท่านได้แปลสูตรของท่านเว่ยหลง และท่านฮวงโป ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลของนิกายเซ็น ออกมาเป็นภาษาไทย และยังได้รวมความเห็นของฝ่ายเถรวาทกับนิกายเซ็นให้เข้ากันได้ จนกลายเป็นคำสอนที่ทันสมัยและสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งรวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ชนิดที่ใคร ๆ จะทำไม่ได้ นับว่าเป็นโชคดีของพวกเขาเราอย่างยิ่งที่ได้มีหนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นในประเทศไทย ไม่ต้องขายหน้านิกายเซ็นของฝ่ายจีนญี่ปุ่นอีกต่อไป หากคำสอนนี้จะมีโอกาสเผยแพร่ไปถึงประเทศต่าง ๆ ในยุโรป หรืออเมริกา ก็ยังเป็นที่อุ่มใจได้ว่าจะไม่ทำให้ชาวต่างศาสนาเขายึดเยาะได้ว่าศาสนาพุทธเต็มไปด้วยเรื่องอภินิหาร ของขลัง ของศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แต่ในเรื่องผีसांगเทวดา หรือพิธีรีตอง อันไม่ประกอบด้วยปัญญาและหลักวิชาการ นอกจากเชื่อกันไปทำตามกันไปดังที่มีกล่าวอยู่ในคัมภีร์

think that Nibbāna is something beyond our reach. Whoever teaches about Nibbāna will be accused of teaching nonsense or something which is beyond the power of the people to attain. Whoever teaches right practice will be accused of teaching out of text. No one is interested in or cares to listen to the right teaching of the Buddha because people have not heard about it for a long time. This is the present situation of the Buddhists in this country.

Therefore no one seems to be interested in the propagation of Zen Buddhism even though it is most well-intentioned, the best and the shortest way to true Buddhism. Instead there is a great opposition to its propagation because people are still very much attached to their original view.

The most Venerable Buddhadasa Bhikkhu was the scholar most excelled in Dhamma and Vinaya (disciplines of monks) of both Hinayana and Zen Buddhism. He translated the discourses of Hui Neung and Huang Po, the two renown Chinese Zen masters into Thai language. He had combined the teaching of Theravada school of Buddhism with that of Zen Buddhism in such a harmonious way that it had become the most up-to-date and perfect of all

หนังสือเล่มนี้ไม่ต้องอาศัย “คำนิยมชมชื่น” จากผู้ใด เพราะผู้ที่อ่านด้วยความพินิจพิจารณาและมีปัญญาพอสมควร ย่อมจะนิยมชมชื่นด้วยตนเอง ซึ่งดีกว่าคำชมของผู้หนึ่งผู้ใดที่เขาเขียนให้เพื่อให้ขายได้ดี

องค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา ฯ หวังว่าท่านทั้งหลายที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คงจะได้ดวงตาเห็นธรรม หรืออย่างน้อยก็พอจะมองเห็นได้ว่าเราควรจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีใด จึงจะเข้าถึงสัจธรรมโดยจับพลัน ไม่ต้องไปเสียเวลาศึกษาคัมภีร์อันยุ่งยากยืดยาว ซึ่งอย่างมากก็ทำเราให้เป็นได้แต่เพียงคนอ่านมาก จำได้มาก พุดมาก แต่ยังเต็มไปด้วยมิจฉาทิฎฐิ หรือตณหา และอุปาทาน เพราะการยึดมั่นถือมั่นไม่ยอมปล่อยวางในสิ่งใด ๆ และยังเต็มไปด้วยอัตตาตัวตน

ปุ่น จงประเสริฐ

contemporary Thai Buddhist teachings. The essence is found in this book. It is very lucky for us to have this book in this country. If Buddhadasa's teaching could be spread to foreign land such as Europe or the United States of America, at least those foreigners will not continue to think that Thai Buddhism is a religion of superstitious beliefs and rites or rituals.

This book does not need to rely on 'popular appreciation' from anybody at all because those who read it with careful consideration and wisdom will learn to appreciate it by themselves.

The Organization for The Restoration of Buddhism hopes that those who read this book will be able to perceive Dhamma truly or at least know how to practise Dhamma in a proper way so as to reach the truth and that there is no need to waste much time in reading piles of scriptural texts which qualifies us as great readers but is of no help to us in dispelling our craving and sense of attachment.

**Poon Chongprasert**



## ส า ร บั ญ

- CHAPTER ONE : REACHING AN UNDERSTANDING 3  
บทที่ ๑ : ปรึบควมเข้ใจ
  
- CHAPTER TWO : WHAT BUDDHISM AIM AT 39  
บทที่ ๒ : พุทธศานน่มงหมายอะไร
  
- CHAPTER THREE : ONE POINT WHICH OUGHT  
TO BE CORRECTED 73  
บทที่ ๓ : ปมเดยวที่ควรแก้
  
- CHAPTER FOUR : THE RISE OF 'ATTA' 107  
บทที่ ๔ : การเกดข้ขึ้นแห่ง 'อัตตา'
  
- CHAPTER FIVE : THE EXTINGUISHING OF 'ATTA' 153  
บทที่ ๕ : การดับลงแห่ง 'อัตตา'



- A N N E X : A HANDFUL OF BUDDHIST DHAMMA  
ภาคผนวก : พุทธธรรมกำมือเดียว
- : I OWE MY GRATITUDE OF 'ADJAN' BUDDHADASA 285  
ข้าพเจ้าเป็นหนี้บุญคุณท่านอาจารย์พุทธทาส
- : A HANDFUL OF BUDDHIST DHAMMA 299  
พุทธธรรมกำมือเดียว
- : THE CHANCE TO EXTINGUISH THE SUFFERING  
OF THE MIND 347  
โอกาสของการดับทุกข์ทางใจ



CHAPTER

# ONE



REACHING AN UNDERSTANDING

ปรับความเข้าใจ

## ปรับความเข้าใจ

พุทธศาสนิกชนไทยที่นับถือพระพุทธศาสนาในลักษณะที่คนอื่นมองเห็นว่าเคร่งครัด แต่ความจริงคนไทยนั้นยังเข้าไม่ถึงตัวแท้แห่งพุทธศาสนาเลย ก็มีอยู่เป็นอันมากทีเดียว แล้วคนพวกนี้เองที่เป็นคนหัวดีถืออรรัน หรืออวดดี จนกระทั่งยกตนข่มผู้อื่นที่เขารู้ดีกว่า

การเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาโดยวิธีปรำปรา หรือปฏิบัติตามๆ กันมาอย่างงมงายนั้น แม้จะได้กระทำสืบ ๆ กันมาตั้งหลายชั่วบรรพบุรุษ แต่ก็หาสามารถทำให้เข้าถึงตัวแท้ของพุทธศาสนาได้ไม่มีแต่จะกลายเป็นของหมักหมมทับถมกันมากเข้า จนเกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ ขึ้นมา กลายเป็นพุทธศาสนาเนื้องอกไปหมด ทำให้ห่างจากตัวแท้ของพุทธศาสนาออกไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกิดการกลัวต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเราได้ยินกันอยู่ทั่ว ๆ ไปในหมู่พุทธบริษัทชาวไทยสมัยนี้ ที่ห้ามไม่ให้พูดกันถึงเรื่อง มรรค ผล นิพพาน ใครขึ้นพูดคนนั้นจะถูกหาว่าอวดดี หรือถูกหาว่านำเอาเรื่องที่เหลือ



## CHAPTER ONE

# REACHING AN UNDERSTANDING

There are oddly enough, many Thai Buddhists who, in the eyes of many, appear to be strict adherents of Buddhism and yet in reality they are the people who fail to reach the heart of the Buddhist religion, and while holding on obstinately to their own view, they dismiss the other people who know better as ill-informed.

Throughout many generations, the traditional way of perceiving Buddhism has not enabled people to reach at the actual truth. It leads to the development of false view, hence the formation of the 'tumour' gradually separating people from the true mainstream Buddhism until people seem to be afraid of the attaining of Nibbāna. We may have heard in general that among the Thai Buddhist of this present age, it

วิสัยมาพูด แล้วก็ขอร้องให้พูดกันแต่เรื่องต่ำ ๆ เตี้ย ๆ เช่นให้พูดแต่เรื่องจริยธรรมสากล ที่ศาสนาไหน ๆ เขาก็มีด้วยกันทั้งนั้น

นี่แหละ คือสถานะอันแท้จริงของการศึกษาและการปฏิบัติพุทธศาสนาในประเทศไทย มีผลทำให้พุทธบริษัทชาวไทยกลายเป็นชาวต่างศาสนาของตนไป ฉะนั้น เราควรตั้งต้นศึกษาและปฏิบัติหลักพระศาสนาของเราเสียใหม่ อย่ามัวหลงสำคัญผิดว่าเรารู้พุทธศาสนาดีกว่าชาวต่างประเทศ เพราะนี่ที่เราได้อยู่กับพุทธศาสนามานานแล้ว มีผู้เขียนมีผู้แต่งตำราเกี่ยวกับพุทธศาสนามากพอแล้ว เราไปค้นคว้าเอาตัวพุทธศาสนาผิด ๆ หรือไปคว้าเอาแต่เพียงกระพี้ของพุทธศาสนา ไปคว้าเอาพุทธศาสนาเนื้องอกใหม่ ๆ มาอวดอ้างยืนยันกันว่าเป็นพุทธศาสนาแท้ ฉะนั้น หนังสือพุทธศาสนาที่เขียนขึ้นมาจึงมีสิ่งที่ยังมิใช่ตัวแท้ของพุทธศาสนารวมอยู่ด้วย ๔๐-๕๐ % เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ นำเอาพระพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิอื่น ๆ ซึ่งมีอยู่ในประเทศอินเดีย ซึ่งบางอย่างก็คล้ายคลึงกันมาก จนถึงกับผู้ที่ไม่แตกฉานเพียงพอ อาจจะไปสับสนเปลี่ยนหรือใช้แทนกันโดยไม่รู้ เช่นคำตู่ต่าง ๆ ของพวกบาทหลวงที่มีใจเกลียดพุทธศาสนา เมื่อบาทหลวงผู้นั้นเป็นผู้มีชื่อเสียงและมีคนนับถือกว้างขวาง หนังสือเล่มนั้นก็กลายเป็นที่เชื่อถือของผู้อ่านไปตาม ๆ กัน



is forbidden to talk about the path (magga), the fruit (Pala) and Nibbāna. Anyone who gets up to talk about it would be most likely to be accused of trying to show off or talk about the impossible.

This is the real state of affairs with regard to the education and practice of Buddhism in Thailand. The Thai Buddhists have become 'foreigners' to their own religion. Therefore we have to start anew in learning and practising our religion. Do not be deluded by the idea that we know about Buddhism more than the foreigners just because we have been with Buddhism for a long, time ; or that so much has been written about Buddhism so we have a saturated knowledge of the religion itself- we have made wrong advances in our research of Buddhism, or we have grabbed only a little section of Buddhism and may be we have grabbed at that part which is a newly formed tumour and claim it to be a real part of the religion. Books that are written about Buddhism often contain 40-50 % of substance which is not a true part of religion.

เราได้พบหนังสือชนิดนี้เป็นครั้งแรกเป็นคราวอยู่ตลอดมา นับว่าเป็นความเสียหายอย่างใหญ่หลวงแก่พุทธศาสนา แล้วเป็นอันตรายอย่างยิ่งแก่ผู้อ่าน ซึ่งหลงเข้าใจผิดในหลักพุทธศาสนาที่ตนสนใจหรือตั้งใจจะศึกษาด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ เช่น เรื่องกรรมที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว และบุคคลผู้ทำเป็นผู้ได้รับผลแห่งกรรมนั้น นี่เป็นหลักที่มีมาก่อนพุทธกาล และมีกันทั่วไปในทุกศาสนาใหญ่ ๆ ฉะนั้น การที่จะถือเอาว่าหลักเรื่องกรรมเพียงเท่านั้นเป็นหลักของพุทธศาสนานั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าหัวเราะ ทั้งนี้เพราะความจริงมีอยู่ว่า พุทธศาสนาแสดงเรื่องกรรมมากไปกว่านั้น คือ แสดงอย่างสมบูรณ์ที่สุดว่า ผลกรรมตามหลักที่กล่าวนั้นเป็นมายา จึงถือไม่ได้ ยังมีกรรมที่ ๓ อีกประเภทหนึ่ง ที่สามารถลบล้างอำนาจของกรรมดีกรรมชั่วนั้นเสียได้โดยสิ้นเชิง แล้วยังเป็นผู้อยู่เหนือกรรมโดยประการทั้งปวง การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานนั้นแหละ คือ การทำกรรมที่ ๓ ดังกล่าว ซึ่งศาสนาอื่นไม่เคยกล่าวถึงเลย นี่แหละคือกรรมตามหลักแห่งพุทธศาสนาที่ถูกต้อง เพราะพระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะช่วยมนุษย์ให้อยู่เหนือความที่จะต้องเป็นไปตามกรรม ฉะนั้นมันจึงไม่ใช่ลัทธิ ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว ทำบุญไปสวรรค์ ทำบาปไปนรก



We have come across such books once in a while. It is a big damage to the Buddhist religion. It is a danger to those who truly want to understand such true Buddhist principles as the concept of the Fruit of Karma which states that 'doing good deed brings about good reward and doing bad deed brings about bad reward'. Such teaching existed long before the Buddhist era and it could be found in other major religions as well. Thus it would be ridiculous to regard it as a main Buddhist teaching. The fact is Buddhism brings this matter of karma even a few steps forward. There is yet a third karma or karmic force with which we can use to wipe away the good and evil forces of both good and bad karma and remain above both good and evil forces. The strive to attain Nibbāna is the commitment of this third Karma. No other religion talks about this third Karma which is beyond good and evil. This is the right kind of Karma according to the right Buddhist concept of what a right Karma really should be. After all Buddhism aims at lifting one above the manipulation of Karma, both good and evil.

สำหรับเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกายนั้น กล่าวได้ว่าไม่ใช่หลักของพุทธศาสนา เพราะว่ามันเป็นเรื่องคู่กันมากกับหลักเรื่องกรรมอย่างตื้น ๆ ง่าย ๆ ก่อนพุทธศาสนา คนในยุคโน้นเชื่อและสอนกันอยู่แล้วว่า สัตว์หรือคนก็ตาม ตายแล้วเกิดใหม่เรื่อยไปแทบจะไม่มีที่สิ้นสุด คือมีตัวตนหรือวิญญาณที่ถาวรซึ่งเวียนว่ายตายเกิดเรื่อยไปในวัฏสงสาร จะมีจุดจบต่าง ๆ กันตามแต่ลัทธิ นั้น ๆ จะบัญญัติไว้อย่างไร ฉะนั้น การที่มากล่าวว่าพุทธศาสนามีหลักในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกายทำนองนั้นนั้น จึงเป็นสิ่งที่น่าหัวเราะเยาะเช่นเดียวกันอีก ทั้งนี้ก็เพราะการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นการค้นพบความจริงว่า โดยที่แท้แล้ว คนหรือสัตว์ไม่ได้มีอยู่จริง หากแต่ความไม่รู้และมีความยึดมั่นเกิดอยู่ในใจ จึงทำให้คนและสัตว์นั้นเกิดความสำคัญผิดว่าตนมีอยู่จริง แล้ว ก็ไปรวมเอาอาการที่เรียกว่า “เกิด” หรือ “ตาย” เข้ามาเป็นของตนด้วย ข้อนี้ทำให้เกิดความรู้สึกลอย ๆ ใจว่า มีคน มีสัตว์ มีการเกิด การตาย การประกาศศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพุทธเจ้านั้น ก็คือ การประกาศความจริงพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติ จนสามารถทำให้คนรู้หรือเข้าใจถึงความจริงว่าไม่มีตัวเราหรือของเรา ดังนั้นปัญหาเรื่อง การเกิด การตาย และการเวียนว่ายไปในวัฏสงสารนั้นก็หมดไป



As for the concept of rebirth in the literal sense, it must be realised that it is not a Buddhist concept. It co-existed with the conventional concept of Karma long before the Buddhist era. People of those days simply believed that all living beings including human beings would be reborn after death. There was supposed to be a 'soul' that experienced rebirths. Therefore when people said that Buddhism propagated a belief in the literal rebirth of soul (self), it was something ridiculous. The enlightenment of the Buddha was an enlightened realization that neither animals nor human beings did actually exist. It is the ignorance and the sense of attachment to an entity that fools us into the belief in the existence of a real 'self' and drives us into embracing the concept of 'birth' and 'death' as a phenomenon of 'self'. Thus we have 'birth' at one end and 'death' at the other. The proclamation of the Buddha's teaching was the declaration of truth and way of practice. Such declaration enabled people to realise the non-existence of the entity of 'self' — that there is no 'I' and 'mine', thus putting an end to the problem of birth or rebirth and death in the vicious circle of Sangsara.

เมื่อข้อเท็จจริงมีอยู่ดังนี้แล้ว การที่มายืนยันว่าพุทธศาสนา มีหลักเรื่องการตายแล้วเกิดใหม่ ในทำนองความเชื่อของลัทธิขัณฑรก สอนเดินแห่งยุคศาสนาพราหมณ์โบราณ ย่อมเป็นการดู เป็นความ ไม่ยุติธรรมต่อพุทธศาสนา นี้แหละคือปมที่เข้าใจได้ยากที่สุดของ พุทธศาสนา จนถึงกับทำให้ชาวไทยชาวต่างชาติเขียนข้อความซึ่ง เป็นการดูพุทธศาสนาได้เป็นเล่ม ๆ โดยให้ชื่อว่าหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งมืออยู่อย่างมากมายในระยะ ๒๐-๓๐ ปีมานี้ และนักเขียนเหล่านั้น ยกเอาบทที่ชื่อว่ากรรมและการเกิดใหม่นั้นเอง ขึ้นมาเป็นบทเอก หรือเป็นใจความสำคัญที่สุดของพุทธศาสนา ส่วนเรื่องความไม่มีตัว ไม่มีตน หรือไม่มีอะไรเป็นของตน และวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความว่าง เช่นนั้น เป็นเรื่องที่ไม่กระจ่างแก่เขา เขามักจะเวียนเสีย หรือถ้าจะ กล่าวก็กล่าวอย่างอ้อมอ้อมคลุมเครือ ไม่เป็นที่แจ่มแจ้งได้เลย จึง ต้องจัดบุคคลผู้เขียนตำราพุทธศาสนาเช่นนี้ไว้ในฐานะเป็นคนที่ไม่รู้จัก พุทธศาสนา และทำลายสังขารของพุทธศาสนา

การเข้าใจหลักของพุทธศาสนาอย่างผิด ๆ ย่อมทำให้ไม่เข้า ถึงจุดมุ่งหมายอันแท้จริงของพุทธศาสนา อาการอันนี้เองที่นำผู้ปฏิบัติ ไปสู่ความมมงาย ทั้งโดยทางปฏิบัติและหลักวิชา ทำให้เกิดการ ยึดมั่นในแบบปฏิบัติตามความคิดเห็นผิดของตน เลยเกิดการปฏิบัติ แบบ “เถรสองบาตร” ขึ้นเป็นอันมาก กล่าวคือเห็นเขาทำกันมา



To say that the main Buddhist principle centres around the concept of reincarnation after death would be doing Buddhism an injustice. A lot have been written about Karma and rebirth which thus become the most important issue in Buddhism. Little is being explicitly said about the non-existence of the entity of being a 'self' or having a 'self'. Writers who made no effort to bring out clearly the notion of the non-existence of a 'self' should be categorized as someone who did not truly know Buddhism.

A misconception of the Buddhist principles will certainly not lead anyone to the right purpose of Buddhism. It entails in foolishness or great absurdity. It leads to strong attachment to the form of practice that takes roots in wrong views. The result is blind attachment and mimicking. For example, many foreigners who have no knowledge of Buddhism tend to come to practise meditation in Thailand in a deadly serious manner. They stay at certain meditation centre to practise hard. Upon the completion of the meditation, they become strongly attached to one thing or another. This also happens to many of our Thai Buddhist believers who hold on to the belief

อย่างไรก็ตาม ๗ กันไปอย่างน่าสนใจ เช่น ชาวต่างประเทศที่ไม่เคยรู้จักพุทธศาสนา พอเข้ามาเมืองไทยก็ผลุนผลันทำวิปัสสนาอย่างเอาเป็นเอาตาย อยู่ในสำนักวิปัสสนาบางแห่ง จบแล้วก็ยังมีดมัวอยู่ตามเดิม หรือไม่ก็มัวงายยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาอีกจากการที่ทำวิปัสสนาแบบนั้น ๆ แม้ในหมู่ชาวไทยเราก็ยังมีอาการดังกล่าวนี้ จนเกิดมีการยึดมั่นว่าถ้าจะให้สำเร็จขั้นหนึ่งขั้นใดในทางพุทธศาสนา ก็ต้องนั่งวิปัสสนา เรื่องจึงกลายเป็นเพียงพิธีไปหมด การทำไปตามแบบโดยไม่ทราบถึงความมุ่งหมาย เป็นเหตุให้เกิดแบบกรรมฐานขึ้นอย่างมากมาย ซึ่งทั้งหมดนั้นไม่เคยมีในครั้งพุทธกาลเลย ทั้งหมดนี้รวมเรียกสั้น ๆ ว่า “ลิลิตพุดปรามาส” กล่าวคือการบำเพ็ญศีลและพรต ที่ทำไปโดยไม่ทราบความมุ่งหมาย หรือมุ่งหมายผิด

ความงมงายนี้มีได้ตั้งแต่การทำบุญ ให้ทาน การรักษาศีล การถืออุรังค และ การเจริญกรรมฐานภาวนา คนก็ยึดมั่นถือมั่นในการทำบุญให้ทานแบบต่าง ๆ ตามที่นักบวชโฆษณาอย่างนั้นอย่างนี้ว่าเป็นตัวพุทธศาสนา ที่สูงขึ้นหน่อยก็ยึดมั่นถือศีลเคร่งครัดว่าเป็นตัวแท้ของพุทธศาสนา และการยึดมั่นถือมั่นอาจมีมากจนกระทั่งดูหมิ่นผู้อื่นที่ไม่ยึดถืออย่างตนหรือกระทำอย่างตน ส่วนนักปฏิบัติที่สูงขึ้นไปอีก ก็ยึดมั่นถือมั่นในแบบของกรรมฐานหรือวิธีแห่งโยคะที่



that to achieve a certain level of success, one must practise meditation to a certain degree. All these lead to a strong attachment to forms and rites. The whole matter is being reduced into a matter of rites. This blind attachment to rites and forms is known as 'silabbatupādāna'. It is a factor behind a wide variety of meditation methods.

The absurdity in the attachment to rites and rituals can be traced in people's activities such as merit-making, offering of material goods to monks, the observation of moral precepts, the choice to lead a 'dhutanga' or ascetic way of life and even in meditation. People become attached to various ways of merit-making as 'advertised' by the monks. Higher up the scale is the attachment to the observation and practice of moral precepts. Followers try to adhere to a more austere way of practice believing it to be the right Buddhist way. The attachment may be so strong that believers may even feel contemptuous of those who are not so attached to the things they themselves get attached to. As for those who practise austerity, they get attached to various forms of meditation practices or some strange yoga practices which are

แปลก ๆ และทำได้ยาก ว่าเป็นตัวแท้ของพุทธศาสนา ความสำคัญ  
ผิดของบุคคลประเภทนี้มีมากจนถึงกับไปคว้าเอาวิธีต่าง ๆ ของโยคี  
นอกพุทธศาสนาที่มีอยู่ก่อนพุทธศาสนาบ้าง ในยุคเดียวกันบ้าง และ  
ในยุคหลังพุทธกาลบ้าง เข้ามาใส่ไว้ในพุทธศาสนาจนเต็มไปหมด  
โดยไม่ทราบความจริงว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ตัวแท้ของพุทธศาสนา สม  
ตามพระพุทธานุญาตที่ว่า “ไม่ใช่เพราะศีล หรือเพราะการปฏิบัติอัน  
แปลกประหลาด และการยึดมั่นถือมั่นเหล่านั้น ที่คนจะบริสุทธิ์จาก  
ทุกข์ทั้งหลายได้ แต่ที่แท้ต้องเป็นเพราะมีความเข้าใจอันถูกต้องใน  
เรื่องของความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ในเรื่องความดับสนิทแห่งทุกข์  
และวิธีดับความทุกข์นั้น”

ข้อนี้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องถือเอาเรื่องของความ  
ทุกข์มาเป็นมูลฐานอันสำคัญของปัญหาที่ตนจะต้องพิจารณาสะสาง  
หาใช่เริ่มต้นขึ้นมาด้วยความพอใจในสิ่งแปลกประหลาด หรือเป็น  
ของต่างประเทศ หรือเป็นสิ่งที่เขาเล่าลือระบือกันว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์  
และประเสริฐ นี่เป็นความมกมายอย่างเดียวกันที่ทำให้คนหนุ่ม ๆ  
เข้ามาบวชในพุทธศาสนา ซึ่งส่วนมากมาเพราะความยึดมั่นถือมั่น  
ผิด ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยตนเองบ้าง โดยบุคคลอื่น เช่น บิดา  
มารดาบ้าง หรือโดยประเพณีบ้าง มีน้อยเหลือเกิน หรือแทบจะ



hard to perform and which they claim to be the true form of Buddhist practice. In fact they had significantly adopted the practices of yogis existed long before the Buddha's time; some took after the yoga masters of the Buddhist era while others followed the examples of the yogis living in the period after the Buddha's decease. They filled Buddhism with such practices without knowing that the practices were not the practices endorsed by the Buddha himself. The Buddha had stated that "It is not through the 'sila (moral codes) or those strange practices that one can purify one's mind and free it from all sufferings. In fact one needs to have a right understanding in this matter of suffering – the causes of suffering, the cessation of suffering and the way that leads to the cessation of suffering.

It means one who practises Buddhism should regard this matter about suffering as an important base of all the problems that one must contemplate upon and deal with. One should not begin with a satisfaction deriving from the belief in strange form of practices, nor should one become infatuated with something foreign or something which people claim

กล่าวได้ว่าไม่มีเลย ที่เข้ามาบวชเพราะความเห็นภัยในความทุกข์  
อย่างถูกต้องและแท้จริงเหมือนการบวชของบุคคลในครั้งพุทธกาล  
เมื่อมูลเหตุอันแท้จริงแตกต่างกันแล้ว ก็ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่เขา  
จับฉวยเอาตัวแท้ของพุทธศาสนาไว้ไม่ได้เลย

อีกเรื่องหนึ่งซึ่งค่อนข้างซับซ้อน ได้แก่ความยึดมั่นถือมั่นที่ห่าง  
ไปไกลถึงนอกเปลือกของพุทธศาสนา ชาวยุโรปบางคนที่ได้รับยกย่อง  
ว่าเป็นศาสตราจารย์ทางฝ่ายพุทธศาสนา ได้ยืนยันว่าเขาเป็นพุทธ  
บริษัทที่แท้จริง เพราะเขาเป็นนักเสพผักหรืองดเว้นการกินเนื้อสัตว์  
เขาเสียใจที่ภรรยาของเขาเป็นพุทธบริษัทไม่ได้ เพราะไม่สามารถ  
เป็นนักเสพผักได้นั่นเอง เรื่องนี้ก็ดูก็น่าสมเพช คงเป็นที่น่าหัวเราะ  
เยาะของพวกอาซิมม์ไหว้เจ้าตามโรงกินเจ เพราะอาซิมม์เหล่านั้นนอก  
จากไม่รับประทานเนื้อสัตว์แล้ว ยังเว้นผักที่มีรสจัดหรือกลิ่นแรงอีก  
หลายชนิด ส่วนพวกมังสวิรัตินอกกินเนื้อสัตว์ก็จริง แต่ยังกินไข่กินนม  
และกินผักทุกชนิด นี่เป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่นในทางประเพณี  
แห่งพิธีรีตองนั่นเอง



to be sacred or sublime. It is an absurdity the same as that of many young people who want to be ordained as monks for a variety of absurd reasons. Many of them are attached to certain wrong beliefs of their own or of their parents or beliefs from customs and traditions. Very few or almost none wants to get ordained because they have perceived rightly the inner suffering of the mind and want to extinguish it like those people during the Buddha's time. Since the motives are different, it is not surprising that they all fail to get the true message of Buddhism.

There is another matter which is rather ridiculous. It is an attachment of belief which is far beyond the 'outer cover' of Buddhism. A few Europeans who have the honour of being the professors of Buddhism claim that they are true Buddhists because they have been strictly abstaining from eating meat. In short they are vegetarians. They feel sorry that their spouses fail to be Buddhists because the wives simply cannot be true vegetarians. This is pitiful matter indeed. Those Chinese 'Ah Sim' (Chinese women) at the 'Rong Jey' or vegetarian house would have a good laugh at those European

แม่ในหมู่ชาวไทยที่อ้างตนว่าเป็นพุทธบริษัท เป็นภิกษุ เป็นพระเถระ เป็นมหาบาเรียน เป็นคนสอนศาสนาแก่ประชาชน ได้ดีขึ้นมา ก็เพราะอาศัยพุทธศาสนา แล้วยังคงลำยั่นยืนอย่างไม่ละอาย แก่ใจว่า บ้านของชาวพุทธต้องมีศาลพระภูมิไว้ทำพิธีกราบไหว้บูชา ถ้าไม่ทำอย่างนั้นก็เป็นคนนอกพุทธศาสนา ข้อนี้เป็นเครื่องแสดง อยู่แล้วในตัวว่า “โมฆะบุรุษ” ประเภทนี้ ยังเข้าใจผิดหรือบิดผัน ศาสนาของตนเพียงไร พุทธศาสนาของคนในยุคนี้จึงมีแต่พิธี และวัตถุที่นึกว่าศักดิ์สิทธิ์เท่านั้นเอง หลงกราบไหว้ผีสังเทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก โดยคิดว่านั่นก็เป็นพุทธศาสนา แล้วก็สั่งสอนกันต่อ ๆ ไป แม่โดยพวกที่ประชาชนเชื่อว่ารู้จักพุทธศาสนาดี เพราะมีอาชีพในทางสอนพุทธศาสนา



professors. (One needs not be a vegetarian to be a Buddhist). Not only the Chinese vegetarians do not eat meat, they also avoid some kinds of vegetables that have strong taste and smell (garlics for example). Some vegetarians do not eat meat but they do eat eggs and drink milk, and they eat all kinds of vegetables. Thus we can see how people can get attached to even their way or habit of eating.

Another thing is about the 'spirit house' (known as San Phra Phum in Thai). Some people, the monks themselves in particular, have shamelessly declared that not to have a spirit house erected in front of one's own house is un-Buddhistic. They insist that a Thai Buddhist should have a spirit house in the yard of his or her own home. To be otherwise would be un-Buddhistic. This clearly shows how they have distorted Buddhism. A spirit house is not something belonging to Buddhism. There are Buddhists who worship spirits, devas (angels) and sacred things or objects. They regard such things as part of Buddhism. Worse still, they proceed to teach the others to follow their examples and yet they are the people who are supposed to know better about Buddhism.

คนบางพวกมีความยึดมั่นถือมั่นว่า เขาจะเข้าถึงพุทธศาสนาได้ก็โดยทำตนให้เป็นผู้แตกฉานในคัมภีร์เท่านั้น เพราะเวลาว่างมาแล้วตั้งแต่ ๒,๕๐๐ กว่าปี สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปมาก จะต้องศึกษาเอาจากคัมภีร์ทั้งหมด เพื่อให้ทราบที่พุทธศาสนาเดิมแท้แห่งครั้งกระโน้นเป็นอย่างไร ฉะนั้น การศึกษาพระไตรปิฎก พระอภิธรรม และคัมภีร์อื่น ๆ ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคไปได้เหมือนกัน จริงอยู่การที่จะพูดว่าไม่ต้องศึกษาเสียเลยนั้นย่อมไม่ถูกแน่ แต่การที่จะพูดว่าต้องศึกษาพระคัมภีร์เสียให้หมด แล้วจึงจะรู้จักพุทธศาสนานั้น ยิ่งไม่ถูกมากขึ้นไปอีก หรือไม่ถูกเอาเสียเลยทีเดียว ถึงธรรมะที่แท้จริงจะถ่ายทอดกันไม่ได้ทางเสียงหรือทางตัวหนังสือ แต่ว่าวิธีปฏิบัติเพื่อให้ธรรมะปรากฏแก่ใจนั้น เราบอกกล่าวกันได้ทางเสียงหรือทางหนังสือ แต่ถ้าจิตใจของเขาเหล่านั้นไม่รู้จักความทุกข์แล้ว แม้จะมีการถ่ายทอดกันทางเสียงหรือทางหนังสือสักเท่าไร เขาก็หาอาจจะถือเอาได้ไม่ ยิ่งเมื่อไปยึดมั่นที่เสียงหรือตัวหนังสือเข้าด้วยแล้ว ก็อย่างยิ่งกลายเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเข้าใจพุทธศาสนามากขึ้นไปอีก คือ กลายเป็นผู้เมาตำรา มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด บริยัติได้กลายเป็นงูพิษขดที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ ชาวต่างประเทศที่มีมันสมองดี ได้กลายเป็นนักบริยัติประเภทนี้ไปเสียมากต่อมาก ไม่จำเป็นจะต้องกล่าวถึงชาวไทยที่เรียนบริยัติธรรมอภิธรรม เพื่อประโยชน์ทาง



Some people cling to the belief that they can reach the true core of Buddhism by becoming experts in Buddhist texts or canons. They believed that since there is a lapse of more than two thousand and five hundred years after the Buddha's decease, a lot of changes have taken place and there is a need to learn all that could be learned from scriptures such as the 'Tipitaka' in order to find out what Buddhism was like during the Buddha's time. It would be unfair indeed to deny the need for scriptures but then sometimes the mere studying of the scriptures could be an obstacle to the right understanding of Buddhism too. It would not be justified to say that only a thorough study of the scriptures could lead to a right knowledge of Buddhism. The propagation of Dhamma relies on sound and words but however much is being achieved through sound and words, it would still be insufficient if a person were to know nothing about the anguish or suffering of the mind. The more one gets attached to books or scriptures, the greater would be the obstacle to reaching a right understanding of the Buddhist religion. It is always possible that one may become obsessed with books or scriptures. The learning would be a poison to true understanding

โลก ๆ หรือทางวัตถุกันจนเป็นของธรรมดาไปเสียแล้ว ถึงขนาดเป็น  
กบฏไม่รู้คุณพระพุทธรู้เจ้าก็มีมาก เช่น การกล่าวว่าการไหว้พระภูมิ  
ยังไม่เสียการเป็นพุทธบริษัท เป็นต้น

เราไม่จำเป็นจะต้องศึกษาเรื่องราวทางปริยัติ ทางอภิธรรม  
อย่างมากมาย เพราะเหตุว่าคัมภีร์เหล่านั้นเป็นที่รวมแห่งเรื่องต่าง ๆ  
ทั้งหมด หลายประเภท หลายแขนงด้วยกัน ในบรรดาเรื่องตั้งหลาย  
พันเรื่องนั้น มีเรื่องที่เราควรชวนขยายให้รู้เพียงเรื่องเดียว คือ เรื่อง  
ความดับทุกข์โดยแท้จริง หรืออย่างมากที่สุดก็ควรขยายออกเพียง  
๒ เรื่อง คือ เรื่องความทุกข์อันแท้จริง พร้อมทั้งต้นเหตุของมัน (อีก  
เรื่องหนึ่งก็คือ ความมีขึ้นไม่ได้แห่งความทุกข์นั้น พร้อมทั้งวิธีทำเพื่อ  
ให้เป็นเช่นนั้นได้จริง) ถ้าผู้ใดสนใจเฉพาะ ๒ ประเด็นเท่านั้นแล้ว  
ชั่วเวลาไม่นานเขาก็จะเป็นผู้รู้ปริยัติได้ทั้งหมด คือสามารถเข้าถึง  
หัวใจของปริยัติในลักษณะที่เพียงพอสำหรับจะนำไปปฏิบัติให้ถึง  
ความหมดทุกข์ได้



as was mentioned by the Buddha himself. A lot of brainy foreigners have become Buddhist learners of this sort, well-informed but not necessarily having truly understood the religion, not to mention the many Thai learners of Buddhist Studies and Abhidhamma who are motivated by worldly gains and whose performance is a commonplace. There are many who are outright 'rebles' when they claim that the worshipping of the spirit house does not amount to being un-Buddhistic.

It is not necessary for us to make plenty of research studies into the scriptures or canons just because they are a collection of all the things we wish to know about Buddhism. In amongst the thousands of things that are to be known by us, there is only one important thing that we have to know best: the way to the cessation of suffering; or the most we have to know is about two things: 1.) suffering and its causes and 2.) the way that leads to the cessation of suffering. Should people be interested only in these two things, it would not take long for them to know all about Buddhist Studies.

เราต้องไม่ลืมว่าในครั้งพุทธกาลนั้น การศึกษาปริยัติในลักษณะที่กล่าวนี้ เขาใช้เวลากันไม่กี่นาทีหรือไม่กี่วัน คือช่วงเวลาทีพระพุทธรองค์ทรงชักไซ้รสอบถาม แล้วทรงชี้แจงข้อธรรมะซึ่งถูกต้องกับความต้องการแห่งจิตใจของเขา เขาก็สามารถบรรลุธรรมะอันเป็นตัวแท้ของพุทธศาสนาได้ในที่นั่นนั่นเอง หรือในที่เฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธรเจ้านั่นเอง บางคนอาจแย้งว่านั่นมันเป็นเรื่องทีพระพุทธรเจ้าท่านทรงสอนเอง และเป็นเรื่องในยุคโน้น จะนำมาใช้ในยุคนี้ได้อย่างไรได้ คำแย้งข้อนี้้นับว่ามีสวนถูกอยู่ แต่ก็มีสวนผิดหรือสวนทีมองข้ามไปเสียอยู่มากเหมือนกัน คือ มองข้ามในสวนทีว่าธรรมะไม่ได้เกี่ยวเนื่องอยู่กับเวลา และไม่ได้เนื่องอยู่ที่บุคคลผู้สอนไปเสียทั้งหมด หมายความว่าถ้ามีใครต้นทุนทีเพียงพอ เขาก็สามารถเข้าถึงธรรมะได้ เพราะได้ฟังคำพูดแม้เพียงบางประโยค

สำหรับข้อทีว่ามีต้นทุนมาแล้วอย่างเพียงพอนั้น หมายความว่าเขามีความเจนจัดในด้านจิตใจมาแล้วอย่างเพียงพอ คือ เขาได้เข้าใจชีวิตนี้้มามากแล้ว ถึงขั้นทีมองเห็นความน่าเบื่อหน่ายของการตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ต้องทนทรมานอยู่อย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ รู้สึกอึดอัดเพราะถูกบีบคั้นและไร้อิสรภาพ มองเห็นชัดอยู่ว่าตนยังปฏิบัติผิดต่อสิ่งทีปวงอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง จึงเอาชนะกิเลสไม่ได้ เขารู้สิ่งต่าง ๆ มามากแล้ว ยังเหลืออยู่เพียงจุดเดียวทีเขายังคว่าไม่พบ ซึ่ง



We must not forget that during the Buddha's time, the learning of Buddhist principles was done in a matter of a few minutes or a few days. The Buddha asked and answered to the point and the listener was able to get enlightened on the spot. Some people may argue that the questioning and the answering were done and given by the Buddha himself and the questions asked were something concerning matters of those distant days; how could one compare matters of a distant past with matters of these modern days? There may be some truth in the argument but there is the wrong part of it too. The lapse of time is not a factor affecting Dhamma. However long the time has lapsed, Dhamma remains Dhamma. It is not affected by time. Anyone with reasonable spiritual assets would be able to reach the core of Dhamma even just by listening to a few sentences from it.

Having sufficient 'spiritual asset' means having learned quite enough about life such that one gets tired of being controlled and tormented by one's own desires or craving, while at the same time one could see how wrongly one has acted with regard to things in life, with the consequence that one would yearn

ถ้าคว้าพบเมื่อใด ความพันทุกขันธ์สิ้นเชิงก็จะมีได้โดยง่ายและทันที เหมือนเราคว้าพบสวิตซ์ไฟฟ้าในที่มืด ฉันทิดก็ฉันทัน

ต้นทุนดังที่กล่าวนี้ ไม่ค่อยจะมีแก่บุคคลแห่งยุคที่มัวเมา สาละวณอยู่แต่ความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุ คนเหล่านี้ถูกเสน่ห์ ของวัตถุยึดใจเอาไว้ และลากพาตัวเขาไปไม่มีที่สิ้นสุด จึงไม่ประสี ประสาทต่อความจริงของธรรมชาติ โดยเฉพาะในด้านจิตใจว่ามันมี อยู่อย่างไร เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าเขาจะเป็นคนเฉลียวฉลาด และมีการศึกษาแห่งยุคปัจจุบันมามากแล้วสักเพียงใด ก็ยังไม่แน่ว่าเขาเป็น ผู้มีต้นทุนพอในการที่จะเข้าถึงธรรมะตามแบบหรือวิธีแห่งยุคพระ พุทธเจ้าได้ พระพุทธเจ้าที่แท้จริงย่อมปรากฏหลังจากที่ธรรมะปรากฏ แก่ผู้นั้นแล้วเสมอไป ฉะนั้น ในกรณีเช่นนี้เราไม่ต้องพูดถึงพระพุทธเจ้า ก่อนก็ได้ ขอแต่ให้เราพิจารณาอย่างแยบคายที่สุดในการมองดูตัวเอง มองดูชีวิต มองดูสภาวะอันแท้จริงของชีวิต ให้อู้อยู่เห็นอยู่ตามที่เป็น จริงเรื่อย ๆ ไปก็พอแล้ว วันหนึ่งเราก็จะบรรลุถึงธรรมะด้วยเครื่อง กระตุ้นเพียงสักว่า “ได้ยินคำพูดบางประโยคของหญิงทาสที่คุยกัน เล่นอยู่ตามบ่อน้ำสาธารณะ” ดังที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันไว้ หรือยิ่ง กว่านั้นก็ได้ด้วยการได้เห็นรูป หรือได้ยินเสียงของมด หรือแมลง นก หรือต้นไม้ ลมพัด ฯลฯ แล้วบรรลุธรรมะถึงที่สุดได้ตามวิธีง่าย ๆ เฉพาะตน



for freedom — freedom from the grip of desires or cravings. What remains for one to do is to touch upon the right point — just like touching upon the electric switch while groping in the dark.

The spiritual asset or capital so mentioned is not widely found in amongst people of this modern era of material advancement and intoxication. They have been infatuated with the charm of material goods which drags them along the course of life such that they are not bothered with the truth of spirituality — what it is and how it can be attained. Therefore though they may be very clever and well-educated people, it is doubtful that they possess enough of ‘spiritual asset’ to enable them to grab the essence of Dhamma as people did during the time of the Buddha. Remember that one who sees the Dhamma sees the real Buddha. Thus let us only contemplate and reflect upon ourselves. Let us take a good look at the true nature of life. See and know about life as it really is.

ยังมีความเข้าใจผิดอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำคนให้เข้าใจพุทธศาสนาผิด จนถึงกับไม่สนใจพุทธศาสนา หรือสนใจอย่างเสียไม่ได้ ข้อนี้คือความเข้าใจที่ว่า พุทธศาสนามีไว้สำหรับคนที่เบื่อโลกแล้ว หรือเหมาะแก่บุคคลที่ละจากสังคมไปอยู่ตามป่าตามเขา ไม่เอาอะไรอย่างชาวโลก ๆ อีก ข้อนี้มีผลทำให้คนเกิดกลัวขึ้น ๒ อย่าง คือ กลัวว่าจะต้องสลัดสิ่งสวยงาม เอรีตอร้อยสนุกสนานในโลกโดยสิ้นเชิง อีกอย่างหนึ่งก็คือกลัวความลำบาก เนื่องจากการที่จะต้องไปอยู่ในป่าอย่างฤษีนั่นเอง ส่วนคนที่ไม่กลัวนั้นก็กลับมีความยึดถือบางอย่างมากขึ้นไปอีก คือ ยึดถือการอยู่ป่าว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับผู้จะปฏิบัติธรรม จะมีความสำเร็จก็เพราะออกไปทำกันในป่าเท่านั้น การคิดเช่นนี้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมะ หรือการเป็นอยู่อย่างโลก ๆ พอได้ยินว่าจะต้องสลัดสิ่งเหล่านี้ไป ก็รู้สึกมีอาการเหมือนกับจะพลัดตกไปในเหวลึกและมีดมืด มีทั้งความเสียตายและความกลัวอยู่ในใจ จึงไม่สามารถได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนา เพราะมีความต่อต้านอยู่ในจิตใจ หรือมีความรู้สึกหลีกเลี่ยงอยู่แล้ว



เมื่อคนคิดกันว่าจะเข้าถึงตัวแท้ของพุทธศาสนาไม่ได้ ถ้าไม่ไปอยู่ในป่า จึงมีแต่เพียงการสอนและการเรียนเพื่อประโยชน์แก่อาชีพ หรือเพื่อผลทางวัตถุไป จะสอนหรือจะเรียนกันสักเท่าไร ๆ ก็ไม่มีทางที่จะเข้าถึงตัวแท้ของพุทธศาสนาได้ พุทธศาสนาจึงหมดโอกาสที่จะทำประโยชน์แก่บุคคลผู้ครองเรือนได้เต็มตามที่พุทธศาสนาอันแท้จริงจะมีให้ บางคนถึงกับเหมาหรือเดาเอาเองว่า บุคคลใดหรือสำนักไหนมีการสั่งสอนพุทธศาสนาอย่างถูกต้องแล้ว ที่นั่นก็จะมีแต่การชักชวนให้ทิ้งเหย้าเรือน บุตร ภรรยา สามี ออกไปอยู่ในป่า เขาเองไม่อยากจะเกี่ยวข้องกับสำนักนั้น ๆ แล้วยังกีดกันลูกหลานไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เพราะเกรงว่าจะถูกชักจูงหรือเกลี้ยกล่อมให้ไปหลงไหลอยู่ในป่านั้นเอง พุทธศาสนาไม่ได้มีหลักเช่นนั้น

การที่มีคำกล่าวถึงภิกษุอยู่ในป่า การสรรเสริญประโยชน์ของป่า หรือแนะนำให้ไปทำกรรมฐานตามป่านั้น มิได้หมายความว่า จะต้องไปทนทรمانอยู่ในป่าอย่างเดียว แต่หมายเพียงว่าป่าเป็นแหล่งว่างจากการรบกวน ป่าย่อมอำนวยความสะดวกและส่งเสริมแหล่งว่างจากการรบกวน ป่าย่อมอำนวยความสะดวกและส่งเสริมการกระทำทางจิตใจ ถ้าใครสามารถหาสถานที่อื่นซึ่งมีป่า แต่อำนวยความสะดวกอย่างเดียวกันได้แล้ว ก็ใช้ได้



a secluded life in a forest or at least they want to avoid leading such a life.

When people think that they will never reach the true Buddhism without living in a forest, they therefore turn to that sort of teaching and learning that will bring them material gains. No matter how much they teach or learn, there is no way for them to get the essence of Buddhism. Buddhism thus cannot fully benefit the householders as it should actually can.

Forest has played an important role in Buddhist history. Monks have been dwelling in the forest throughout the centuries. Forest is a place free of disturbance. It facilitates spiritual striving but if anyone is able to find a place which is not a forest but can provide the same tranquility and usefulness as a forest does, then that will be fine.

แม้ภิกษุในพุทธศาสนาก็ยังเกี่ยวข้องกับชาวบ้าน มิใช่อยู่  
ปาชนิตไม่พบใครเลยจนตลอดชีวิต เพราะจะต้องช่วยเหลือนชาวบ้าน  
ให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ ถ้าจะพูดโดยสำนวนอุปมา ก็  
กล่าวได้ว่า “ให้รู้จักกินปลาโดยไม่ถูกก้าง” พุทธศาสนามีประโยชน์  
แก่โลกโดยตรง ก็คือช่วยให้ชาวโลกไม่ต้องถูกก้างของโลกที่มืดดำ  
ภิกษุสงฆ์ทั้งหมดมีพระพุทธรเจ้าเป็นประมุข ก็เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่กับ  
โลกตลอดเวลา เพื่อช่วยเหลือนชาวบ้านหรือศึกษาโลกพร้อมกันไป  
ในตัว จนกระทั่งรู้แจ้งโลกซึ่งเรียกกันว่า “โลกวิทู” จนสามารถจัด  
ความทุกข์ทางโลก ๆ ออกไปได้ และต้องการให้ทุกคนเป็นอย่างนั้น  
ไม่ใช่ให้หนีโลก หรือพ่ายแพ้แก่โลก แต่ให้มีชีวิตอยู่ในโลกอย่างมี  
ชัยชนะอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น การที่ใคร ๆ จะมากล่าวว่า ถ้าจะปฏิบัติธรรมะแล้ว  
ต้องทิ้งบ้านเรือนเปิดหนีเข้าป่า ก็เป็นการกล่าวตู่พุทธศาสนาด้วย  
คำเท็จอย่างยิ่ง เพราะสถานที่ใดที่มีการพิจารณาธรรมะได้ ที่นั่นก็มี  
การศึกษาและปฏิบัติธรรมะได้ พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้คนกลัวหรือ  
หลบหลีกสิ่งต่าง ๆ ในโลก และไม่ได้สอนให้มัวเมาในสิ่งเหล่านั้น  
แต่สอนให้รู้จักวิธีที่จะทำตัวให้มีอำนาจอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้น  
เป็นอันกล่าวได้ว่า จะเป็นใครก็ตาม ย่อมสามารถใช้พุทธศาสนาเป็น  
เครื่องมือให้ตนอยู่ในโลกได้โดยไม่ถูกก้างของโลกที่มืดมัว แต่เป็นที่



Even forest-dwelling monks have to get associated with the outsiders. Living in a forest does not mean that the monks do not encounter other people for the rest of their lives because after all they have the duty to help and save other people from their suffering. In the words of ordinary folks, the monks are said to have to teach people 'how to eat fish without having their throats being pricked and got stuck with a fish bone'. Buddhism bears direct benefit to the world. It can prevent people from 'getting pricked by a world bone'. The monks are closely associated with human society all the time as they help the householders while learning about the world simultaneously till they know about it clearly, and are able to get rid of all suffering of the world. The aim is not to escape from the world or be defeated by it but to gain victory over it.

Therefore anyone who says that to practise Dhamma one must take refuge in a forest would be doing Buddhism an injustice, because any place at all where Dhamma can be discussed and reflected upon, that is the place where one can learn and practise Dhamma, not necessarily in the forest only. Buddhism does not preach escapism. It also does not encourage

น่าเสียดายว่า ผู้สนใจพุทธศาสนาทั้งหลายไม่ได้มองเห็นกันในแง่นี้ แต่กลับไปเห็นเป็นศาสตร์หรือเป็นปรัชญา หรือเป็นวิชาความรู้ อย่างหนึ่งในบรรดาวิชาความรู้ที่มีอยู่ในโลก แล้วก็ศึกษาเพื่อจะเอาพุทธศาสนา มาทำมาหากินกัน เมื่อผู้สอนเองก็ไม่ว่าพุทธศาสนา ประสงค์อะไร ผู้ถูกสอนก็จะยิ่งมีดมัวขึ้นไปอีก ฉะนั้น จึงใคร่ขอรับความเข้าใจผิดกันเสียก่อนที่จะศึกษาเรื่องอื่น ๆ ต่อไป



people to get into delusion, but rather it teaches people to know the way to carry themselves throughout their whole lives so that they will be above the manipulation of both material and non-material things. Knowing Buddhism, anyone is bound to be able to use it as a tool to enable him or her to live in this world without any suffering. Many of those who are interested in Buddhism do not perceive it in this way; instead they regard Buddhism as a branch of studies, or philosophy, or as one of the many subjects or fields of knowledge that exists in the world; and they study Buddhism to make a living out of it. When those teach do not even know what Buddhism aims at, those who learn will be left even more unenlightened. Therefore there is a need to acquire a right understanding before we can proceed with other matters.



CHAPTER

# TWO



WHAT BUDDHISM AIMS AT

พุทธศาสนามุ่งหมายอะไร

## พุทธศาสนามุ่งหมายอะไร

ความมุ่งหมายของพุทธศาสนานั้น มักจะถูกคนส่วนมากเข้าใจไปเสียว่ามุ่งหมายจะนำคนไปเมืองสวรรค์ จึงได้มีการสอนกันเป็นอย่างมากว่าสวรรค์เป็นแดนที่คนควรไปให้ถึง สวรรค์เป็นแดนแห่งความสุขที่สุด เลยมีการชักชวนกันให้ปรารถนาสวรรค์ ปรารถนากามารมณ์อันวิเศษในชาติหน้า

คนทั้งหลายที่ไม่รู้ความจริง ก็หลงไหลในสวรรค์ มุ่งกันแต่จะเอาสวรรค์ ซึ่งเป็นแดนที่ตนจะได้เสพกามารมณ์ตามปรารถนา เป็นเมืองที่ตนจะหาความสำคัญได้อย่างสุดเหวี่ยง แบบสวรรค์นิรันดรของศาสนาอื่น ๆ ที่เขาใช้สวรรค์เป็นเครื่องล่อให้คนทำความดี คนจึงไม่สนใจที่จะดับทุกข์กันที่นี้และเดี๋ยวนี้ตามความมุ่งหมายอันแท้จริงของพุทธศาสนา นี่คืออุปสรรคอันสำคัญ และเป็นข้อแรกที่สุด ที่ทำให้คนเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้ เพราะไปมุ่งเอาต้นหาอุปาทานกันเสียหมด.



## WHAT BUDDHISM AIMS AT

Most people tend to assume that the purpose of Buddhism is to lead people to heaven. Thus a lot has been taught about heaven being a most desirable place that people should go to. It is supposed to be a place of extreme happiness, so people are persuaded to look forward to heaven or to a next life of marvellous sensual pleasures.

People who do not know the truth thus become deluded in the concept of heaven — a place where they can find and enjoy to the utmost the sensual pleasures of life that they have always been yearning for. Other religions make use of this concept of eternal life in heaven to entice people into doing good deeds. Thus people are not interested in extinguishing their suffering. They only hope to get into heaven. This

ฉะนั้น เราควรจะต้องสั่งสอนกันเสียใหม่ และพุทธบริษัทควรจะเข้าใจเสียให้ถูกต้องว่า สวรรค์ดังที่กล่าวว่าเป็นเมืองที่จะต้องไปให้ถึงนั้น เป็นการกล่าวอย่างบุคคลาธิษฐาน คือ การกล่าวสิ่งที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม หรือเป็นวัตถุขึ้นมา การกล่าวเช่นนั้นเป็นการกล่าวในลักษณะโฆษณาชวนเชื่อในเบื้องต้น ที่เหมาะสำหรับบุคคลไม่ฉลาดทั่วไป ที่ยังไม่มีความศรัทธามากพอที่จะเข้าใจถึงความหมายอันแท้จริงของพุทธศาสนาได้ แม้คำว่า “นิพพาน” ซึ่งหมายถึงการดับความทุกข์ ก็ยังคงกลายเป็นเมืองแก้ว หรือนครแห่งความไม่ตาย มีลักษณะอย่างเดียวกันกับเทียนไข หรือสุขาวัตติของพวกอาชัมมตามโรงเจทั่วไป สุขาวัตตินั้นตามความหมายอันแท้จริง ก็มีได้หมายความว่าดังที่พวกอาชัมมเข้าใจเช่นเดียวกัน แต่มีความหมายถึงนิพพาน คือ ความว่างจากกิเลส ว่างจากทุกข์ มิได้หมายถึงบ้านเมืองอันสวยงามทางทิศตะวันตก ซึ่งมีพระพุทธเจ้าชื่ออมิตาประทับอยู่เป็นประธานที่ใคร ๆ ไปอยู่ที่นั่น แล้วก็ได้ได้รับความพอใจทุกอย่างตามที่ตนหวัง เพราะว่าแวดล้อมไปด้วยสิ่งสวยงามและรื่นรมย์ที่สุดที่มนุษย์หรือเทวดาจะมีได้ นี่เป็นการกล่าวอย่างบุคคลาธิษฐานทั้งนั้น

ส่วนพวกนิกายเซ็นไม่ยอมเชื่อว่าอมิตาภาวะเป็นเช่นนั้น แต่ได้เอาคำว่าอมิตาภาะนั้นมาเป็นชื่อของจิตเดิมแท้ อย่างที่ท่านเว่ยหลางเรียก หรือเอามาเป็นชื่อของความว่าง อย่างที่ท่านฮวงโปเรียก เมื่อเป็นดังนี้ อมิตาภาวะหรือสุขาวัตติของพวกอาชัมมตามโรงเจ ก็กลายเป็นของเด็กเล่น หรือของนำหัวเราะเยาะสำหรับคนฉลาดไป



has become an obstacle and the first factor which explains why people fail to get the essence of Buddhism. They only indulge themselves in their craving for and attachment to heaven.

Therefore we must teach the Buddhists anew so that they would realise the heaven which they yearn to go to is a mere abstract concept that has materialized in human imagination. It is acceptable generally to not very clever people who do not have the wisdom to comprehend the meaning of Buddhism. Even the word 'Nibbāna' to them would mean a 'crystal city' or a city without death like the 'Sukkhavadi' or 'Land of Eternal Happiness' that those Chinese women from the 'Rong Jey' or vegetarian house believe in. Actually 'Sukhavadi' is not what those Chinese women believe it to be. It implies Nibbāna – that is, free from all mental defilements and sufferings. It is not a western paradise with a dwelling Buddha called Amitabha residing in as the chief; nor is it a place where one could reap the greatest contentment because one is surrounded by beautiful and pleasant things.

ฉะนั้น เมื่อถามว่า พุทธศาสนามีความมุ่งหมายอย่างไร ก็ควรจะตอบว่า มุ่งหมายจะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันของคนทุกคนในโลกนี้ เพื่อให้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้โดยไม่มีความทุกข์เลย พุดอย่างตรง ๆ สั้น ๆ ก็ว่า ให้อยู่ในกองทุกข์โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ หรือพุดโดยอุปมา ก็ว่าอยู่ในโลกโดยไม่ถูกก้ำงของโลก หรืออยู่ในท่ามกลางของเตาหลอมเหล็กอันใหญ่ที่กำลังลุกโชนอยู่ แต่กลับมีความรู้สึกเยือกเย็นที่สุดดังนี้ ขอสรุปว่า พุทธศาสนามุ่งหมายที่จะขจัดความทุกข์ให้หมดไปจากคน ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ หาใช่มุ่งหมายจะพาคนไปสวรรค์อันไม่รู้กันว่าอยู่ที่ไหน มีจริงหรือไม่ และจะถึงได้หลังจากตายแล้วหรือในชาติต่อ ๆ ไป จริงหรือไม่เพราะไม่มีใครพิสูจน์ได้ นอกจากการกล่าวกันมาอย่างปรัมปรา แล้วก็ยอมเชื่อกันไปโดยไม่ใช้เหตุผล จนเป็นความมงงายไปอีกอย่างหนึ่ง

บางคนอาจจะแย้งว่า คำสอนของพุทธศาสนามีอยู่เป็นชั้น ๆ ความมุ่งหมายก็ควรจะมีเป็นชั้น ๆ เช่น ให้ความเจริญในโลกนี้ แล้วมีความเจริญในโลกหน้า แล้วจึงถึงความเจริญอย่างเหนือโลกดังที่ขอบพุดกันว่า มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าเขาเหล่านั้นไม่ทราบว่ สมบัติทั้ง ๓ นั้นเป็นเพียงระดับต่าง ๆ ที่ต้องลูกลงให้ได้ในโลกนี้และเดี๋ยวนี้ หรือในชาตินี้



Therefore when asked : What does Buddhism really aim at ? The answer should be : It aims at solving everybody's daily problems in life so that everyone can live in the world without any suffering. One may live in amongst all sorts of suffering and yet do not feel the suffering. It is like one who eats fish but the throat does not get pricked and hurt by the fish bones. Conclusively speaking, Buddhism aims to eradicate all suffering from human beings here and now. It does not aim at bringing people to a heaven which nobody knows where it is or whether it actually exists or not or whether one can really reach it immediately after death or only in the subsequent lives. There is no one who can prove that except to talk about it in a hollow manner and believe in it without any sound reasoning until it becomes a matter of absurdity.

Some may argue that the teaching of Buddhism exist at different levels, thus its aims should be classified into different levels too. For example at one level it may aim at progress in this world, at another level it may aim at progress in the next world and at yet another level, it may aim at progress that

นั่นเอง ไม่ใช่เอาสวรรค์ต่อเมื่อตายแล้ว และเอานิพพานหลังจากนั้น  
ไปอีกไม่รู้กี่สิบชาติ

ตามความหมายที่ถูกต้องนั้น มนุษย์สมบัติหมายถึง การได้  
ประโยชน์อย่างมนุษย์ธรรมดาสามัญจะลู่ถึงได้ ด้วยการเอาเหื่อโคล  
เข้าแลก จนเป็นอยู่อย่างผาสุก ชนิดที่คนธรรมดาสามัญจะพึงเป็น  
อยู่กันทั่วไป สวรรค์สมบัตินั้นหมายถึงประโยชน์ที่คนมีสติปัญญา มี  
บุญ มีอำนาจวาสนาเป็นพิเศษ จะพึงถือเอาได้โดยไม่ต้องเอาเหื่อ  
โคลเข้าแลก ก็ยังมีชีวิตรุ่งเรืองอยู่ได้ ในท่ามกลางทรัพย์สมบัติ  
เกียรติยศ ชื่อเสียง และความเต็มเปี่ยมทางกามคุณ ส่วนนิพพาน  
สมบัตินั้นหมายถึงการได้ความสงบเย็น เพราะไม่ถูก ราคะ โทสะ  
โมหะ เบียดเบียน จัดเป็นประโยชน์ชนิดที่คนสองพวกข้างต้นไม่อาจ  
จะได้รับ เพราะเขาเหล่านั้นยังจะต้องเร่าร้อนอยู่ด้วยพิษร้ายของ  
ราคะ โทสะ โมหะ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเป็นธรรมดา แต่ถึงกระนั้น  
ก็ควรพิจารณาให้เห็นว่าสมบัติทั้ง ๓ นี้ เป็นเพียงประโยชน์ที่อยู่ใน  
ระดับหรือชั้นต่าง ๆ กัน ที่คนเราควรจะพยายามเข้าถึงให้ได้ทั้งหมด  
ที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือในเวลาปัจจุบันทันตาเห็น นี้จึงจะได้ชื่อว่าได้รับ  
สิ่งซึ่งพุทธศาสนาได้มีไว้สำหรับมอบให้แก่คนทุกคน โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งก็คือคนที่ไม่ได้รับปัญญาเสียเลย



transcends the world, as people like to speak of ‘manusa-sampatii’ (human prosperity), ‘deva-sampatii’ (heavenly prosperity), and ‘nibbāna-sampatii’ (successful attainment of Nibbāna). People are not aware that the three ‘sampatii’ are merely the different levels that can be attained in this present life and in this world. It does not mean that we can attain the ‘deva or heavenly sampatii’ and ‘nibbāna-sampatii’ only after death.

By the right definition, ‘manusa-sampatii’ means to reap benefit as an ordinary human being by sweating and striving until one manages to have a good life. It is something which common people generally ought to be. ‘Deva-sampatii’ means the benefit that people with special wisdom, merit and power ought to get without having to sweat and toil and yet are able to live a life amidst their wealth, fame, honour and an abundance of sensual pleasures. As for ‘nibbāna-sampatii’, it means the attaining of calm and peace because of the absence of lust, anger and ignorance. It is a benefit that people from the initial two ‘sampatii’ may not attain because they are still being hotly driven and affected by their lust, anger and ignorance. Any way, we should reflect to

ที่นี้ก็มาถึงปัญหาที่จะต้องพิจารณากันอย่างรอบคอบที่สุดว่า ในบรรดาประโยชน์ทั้ง ๓ คือ มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ และ นิพพานสมบัตินั้น ประโยชน์อันไหนเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายอย่างแท้จริงของพุทธศาสนา ประโยชน์อันไหนเป็นเหมือนปลาที่มีก้าง ประโยชน์อันไหนเป็นเหมือนปลาไม่มีก้าง และอะไรเป็นเครื่องที่จะช่วยให้สามารถกินปลามีก้างได้ โดยไม่ต้องถูกก้างอีกด้วย

ในข้อนี้แม้คนที่มีสติปัญญาอยู่บ้างแล้วก็ย่อมจะมองเห็นได้ด้วยตนเองว่า มนุษยสมบัติและสวรรค์สมบัตินั้น เป็นเหมือนปลาที่มีก้าง อย่างมองเห็นบ้าง หรืออย่างซ่อนเร้น อย่างหยาบ หรืออย่างละเอียด โดยสมควรแก่ชั้นเชิงของมันทั้งนั้น คนต้องหัวเราะ และร้องไห้สลับกันไปอย่างไม่รู้จักสิ้นสุด ก็เพราะมนุษยสมบัติและสวรรค์สมบัติ ต้องทนทุกข์อย่างซ้ำซากก็เพราะสมบัติทั้งสองนี้ ต้องเป็นทุกข์โดยตรงหรือโดยประจักษ์ชัด ในเมื่อแสวงหามันมา และต้องเป็นทุกข์โดยอ้อมหรือโดยเร้นลับ ในเมื่อได้สมตามประสงค์ หรือเมื่อกำลังบริโภคมันอยู่ หรือเมื่อเก็บรักษามันไว้ก็ตาม ตลอดเวลาที่เขายังไม่ได้รับสมบัติอันที่ ๓ อยู่เพียงใด เขาจะต้องทนทุกข์อยู่อย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่ในท่ามกลางของสิ่งที่เขาหลงสำคัญผิดว่าเป็นความสุข ต่อเมื่อได้สมบัติอันที่ ๓ เข้ามา เมื่อนั้นแหละเขาจะสามารถปลดเปลื้องพิษสงหรือความบีบคั้นของสมบัติ ๒ ประเภทข้างต้นออกไปได้ มีชีวิตอยู่อย่างอิสระเหนือการบีบคั้นของสมบัติทั้ง



see that these three 'sampatii' are merely benefits at different levels all of which are what we ought to attain here and now, that is, during this present life, then only can we be deservingly said to have received what Buddhism has to offer us.

Now we come to the question which we have to consider most wisely : of all the three 'sampatii', which one is the real 'sampatii' aimed at by Buddhism? The answer is of course 'nibbāna-sampatii'. By reaching Nibbāna, one is totally free from all suffering.

There is yet another aspect of misunderstanding which becomes an obstacle in understanding Buddhism. It is about the teaching concerning 'suññata'. People regard it as purposeless or meaningless. They think it is not possible for common people to apply it in their everyday life; it can be used only by people who practise a higher level of Dhamma in the forest or cave. Some believe it is useful only for monks who strive for a quick Nibbāna. They even form the notion that there must be another level of Buddhist teaching which is suitable for ordinary people in general. These people are attached to 'manusa-sampatii' (human prosperity) and 'deva-sampatii' (heavenly prosperity) and they teach the other people to strive

๒ ไม่ได้คือร้อนเพราะอำนาจระคะ โทสะ โมหะ อันเนื่องด้วยสมบัติ  
ทั้ง ๒ นั้นอีกต่อไป นี่แหละจึงพิจารณาด้วยตนเองเกิดว่า การได้  
มาซึ่งสมบัติชนิดไหนจึงจะนับว่าเป็นการได้ที่ดี การได้สมบัติชนิดไหน  
จะทำให้เราพบความมุ่งหมายอันแท้จริงของพุทธศาสนา ความเข้าใจ  
ผิดที่เป็นอุปสรรคแก่การจะเข้าใจพุทธศาสนา มีอยู่อีกอย่างหนึ่งคือ  
คนมักเข้าใจกันว่าหลักพระพุทธศาสนา อันว่าด้วยสุญญตาหรือ  
อนัตตานั้น ไม่มีความมุ่งหมาย หรือไม่อาจนำมาใช้กับคนธรรมดา  
สามัญทั่วไป ใช้ได้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมในชั้นสูงที่อยู่ตามถ้ำ ตามป่า  
หรือเป็นนักบวชที่มุ่งหมายจะบรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็วเท่านั้น  
แล้วก็เกิดบัญญัติกันเองขึ้นใหม่ว่า จะต้องมีการปฏิบัติพุทธศาสนาอีก  
ระดับหนึ่งซึ่งเหมาะสำหรับคนทั่วไปที่เป็นฆราวาสอยู่ตามบ้านเรือน  
และคนพวกนี้เองที่ยึดมั่นในคำว่า มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ แล้ว  
จัดตัวเองหรือสอนคนอื่น ๆ ให้มุ่งหมายเพียงมนุษยสมบัติและสวรรค์  
สมบัติเท่านั้น ส่วนนิพพานสมบัติเขาจัดไว้ เป็นสิ่งสูงสุดวิสัยของคน  
ทั่วไป เขาจึงไม่เกี่ยวข้องแม้ด้วยการกล่าวถึง

คนพวกนี้แหละจึงห่างไกลต่อการได้ยินได้ฟังหลักพระพุทธ  
ศาสนาอันแท้จริง กล่าวคือเรื่องสุญญตา และอนัตตา คงสาละวน  
กันอยู่แต่เรื่องทำบุญ ให้ทาน ชนิดที่จะทำให้ตนเป็นผู้มีโชคดีในชาติ  
นี้ แล้วไปเกิดสวยเกิดรวยในชาติหน้า และได้ครอบครองสวรรค์หรือ  
วิมานในที่สุด วณเวียนพูดกันในเรื่องนี้ ไม่ว่าในหมู่คนปัญญาอ่อน



for those two kinds of 'sampatii' only. As regard 'Nibbāna-sampatii' they regard it as something beyond the reach of ordinary people. They would not even mention about it.

These are the people who distance themselves from 'suññata' and 'anattā'. They keep themselves busy with matters about making merits and offering (dāna) or ways of practice which are thought to bring them good luck and be reborn as someone good-looking and rich in the next life, or even perhaps get a place to stay in heaven. They talk about such things in amongst groups of people with little wisdom or even among the so-called great thinkers. 'Nibbāna-sampatii' becomes something to be dreaded because there is a feeling that to attain Nibbāna is like to be caught and thrown down a high cliff into a fathomless desolation; but they cannot get rid of this teaching about 'nibbāna-sampatii' because it is the highest teaching in Buddhism. What they can do is to forbid people from talking about it or keep silent on the matter. Even very senior and some abbots choose to do so. The ordinary householders or common people in general are thus kept away from hearing something which is the true essence of Buddhist

หรือนักปราชญ์ เรื่องนิพพานสมบัติจึงเป็นเรื่องที่น่ากลัวไป เพราะรู้สึกคล้ายกับว่าการบรรลุนิพพานนั้นเหมือนกับการถูกจับโยนลงไป ในเหวอันเว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จะปิดทึบเสียทีเดียวก็ไม่ได้ เพราะเขาว่าเป็นสิ่งสูงสุดในพระพุทธศาสนา จึงได้แต่เพียงห้ามปรามกันไม่ให้พูดถึง แม้ในหมู่บุคคลชั้นเถระหรือสมภารเจ้าวัด พวกชาวบ้านทั่วไปจึงห่างไกลจากการได้ยินได้ฟังเรื่องซึ่งเป็นตัวแท้ของพุทธศาสนา หรือหลักพุทธศาสนาอันแท้จริงที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหมายเอาไว้ หรือมีไว้เพื่อประโยชน์แก่คนทุกคนและทุกชั้น สถานการณ์ด้านศาสนาของประเทศไทยกำลังเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วจะเรียกว่าเป็นการบวชเพื่อสืบพระศาสนาได้อย่างไรกันเล่า

เรื่องสุญญตานี้เป็นเรื่องของฆราวาสจะต้องสนใจ ทราบได้จากบาลีตอนหนึ่งแห่งสังยุตตนิกายและที่อื่น ๆ ที่ตรงกัน ข้อความในบาลีนั้นมีใจความที่พอจะสรุปสั้น ๆ ได้ว่า พวกชาวบ้านที่มีอันจะกินกลุ่มหนึ่งได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วกราบทูลให้ทรงทราบตามสภาพที่เป็นจริงว่า พวกเขาเป็นผู้ครองบ้านเรือนอัดแออยู่ด้วยบุตรภรรยา ลูกได้กระแจะจันทร์ของหอม ประกอบการงานอยู่อย่างสามัญชนทั่วไป ขอให้พระองค์ทรงแสดงข้อธรรมะที่ทรงเห็นว่าเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เขาผู้อยู่ในสภาพเช่นนั้น พระพุทธองค์จึงสอนเรื่องสุญญตา ซึ่งเป็นตัวแท้ของพุทธศาสนาแก่คนเหล่านั้น โดย



teaching with which the Buddha meant for it to benefit everybody from every stratum of life. Such is the situation of Buddhism in Thailand and how are we to justify our claim that we have the ordination of monks in order to 'prolong the life of Buddhism'.

The ordinary householders should be interested in this matter regarding 'suññata' (emptiness or voidness). It is being mentioned in the 'Samyutta-nikāya' or the Collection of Connected Discourses of the Pali cannon that a group of fairly well-to-do householders once approached the Buddha. They told the Buddha that they were ordinary people and worked like most other people in general. They wanted the Buddha to preach a piece of Dhamma which could be of benefit to people like them. The Buddha therefore taught about 'suññata' for he saw that it could be of direct benefit to them. He reminded them that it was he himself who preached about 'suññata'. As for other aspects of some glamorous teachings, they were taught by other people who came after the Buddha. Those householders argued that 'suññata' was perhaps too lofty a teaching for them to comprehend and

ทรงเห็นว่าเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนเหล่านั้นโดยตรง และทรงยืนยันให้เขาถือเป็นหลักไว้ประจำใจว่าเรื่องสุญญุตานั้นเป็นเรื่องซึ่งพระพุทธเจ้าสอน ส่วนเรื่องอันสวดยสดงดงามต่าง ๆ นอกไปจากนั้น เป็นเรื่องของคนชั้นหลังสอน พวกชาวบ้านเหล่านั้นได้ทูลแย้งขึ้นว่าเรื่องสุญญุตายังสูงเกินไป ขอให้แสดงเรื่องที่ต่ำลงมา พระองค์จึงได้แสดงเรื่องการเตรียมตัวเพื่อความเป็นผู้บรรลุถึงกระแสแห่งนิพพาน ซึ่งได้แก่ข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความเป็นพระโสดาบัน มีใจความโดยสรุปคือ มีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างไม่งอนแง่น คลอนแคลน กับมีศีลชนิดที่พระอริยเจ้าชอบใจ คือเป็นศีลชนิดที่ผู้นั้นเองก็ตีตนเองไม่ได้ และการไม่มีความเชื่อหรือปฏิบัติอย่างงมงายในเรื่องต่าง ๆ พวกชาวบ้านเหล่านั้นก็แสดงความพอใจ และกราบทูลว่าตนได้ยึดมั่นอยู่ในหลักปฏิบัติเหล่านั้นอยู่แล้ว เรื่องนี้เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณากันอย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจถึงความมุ่งหมายอันแท้จริงของหลักพระพุทธศาสนา

พระองค์ทรงแสดงเรื่องสุญญุตแก่บุคคลผู้ครองเรือน เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เขาตามที่เขาร้องขอตรง ๆ พระพุทธองค์ประสงค์จะให้พวกฆราวาสรับเอาเรื่องสุญญุตไปใช้ให้เป็นประโยชน์ เพราะมันไม่มีเรื่องอื่นที่ดีกว่านี้จริง ๆ ส่วนเรื่องที่ลดหลั่นลงไปจากเรื่องสุญญุตานั้น ก็ได้แก่ข้อปฏิบัติที่ทำให้เป็นพระโสดาบันนั่นเอง เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเตรียมตัวสำหรับการบรรลุนิพพานโดยตรง จึงนับว่า



begged the Buddha to preach something simpler. The Buddha then preached about the preparation to be made in order to attain Nibbāna which consisted of the Practice to be observed to attain ‘Sotāpanna’ (stream-enterer). They were told to have firm faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha (order of monks) and must observe moral principles so well that they could not even find faults with they themselves. They were discouraged from believing in all sorts of superstitious beliefs. The group of householder declared that they had been holding on to such principles of practice so far and having expressed their satisfaction, they departed.

That the Buddha preached about ‘suññata’ to the householders because there is really nothing better than that for him to preach about. A few steps below ‘suññata’ is the teaching about the practice to be ‘Sotāpanna’ which is the first step towards Nibbāna. Being a ‘sotāpanna’ paves the way towards ‘suññata’. Thus it is a preparation to reach ‘Nibbāna’. It has nothing to do with merit-making or giving of offering (dāna) which only leads to infatuation with ‘manusa-sampatii’ and ‘deva-sampatii’. However subsequent

เป็นเรื่องเข้าถึงสุญญตาโดยทางอ้อมอีกนั่นเอง หาใช่เป็นเรื่องทำบุญให้ทานด้วยการมัวเมาในมนุษยสมบัติและสวรรค์สมบัติอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ก็ไม่วายที่พวกนักอธิบายธรรมะในชั้นหลัง ๆ จะดึงเอาเรื่องเหล่านี้มาเกี่ยวข้องกับสวรรค์สมบัติจนได้ และทำไปในลักษณะที่เป็นการหลอกโฆษณาชวนเชื่อยิ่งขึ้นทุกที จึงทำให้เป็นเรื่องที่เป็นบันไดขั้นต้นของนิพพานหรือของสุญญตาต้องสลับหรือลั่นเลื่อนไปอีกจนพวกเราสมัยนี้ไม่มีโอกาสที่จะฟังเรื่องสุญญตา หรือนำเอาเรื่องสุญญตาอันเป็นตัวแท้ของพระพุทธศาสนามาใช้ในการบำบัดทุกข์ประจำวัน อันเป็นความประสงค์ที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า พวกเราจึงต้องเหินห่างจากหัวใจของพุทธศาสนาออกไปมากขึ้นทุกวัน ๆ เพราะนักสอนนักอธิบายสมัยนี้เอง

การที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องสุญญตาแก่ฆราวาส ก็ต้องมีความหมายว่า ปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ของฆราวาส ต้องแก้ด้วยหลักสุญญตา ความเป็นไปในชีวิตประจำวันของฆราวาส จะต้องถูกควบคุมอยู่ด้วยความเข้าใจถูกต้องในเรื่องอันเกี่ยวกับจิตว่าง เขาจะทำอะไรไม่ผิดไม่เป็นทุกข์ขึ้นมาก็เพราะมีความรู้ในเรื่องสุญญตามากคอยกำกับจิตใจ ถ้าผิดจากนี้แล้ว ฆราวาสก็คือพวกที่จะต้องหัวเราะและร้องไห้สลับกันไปไม่มีที่สิ้นสุด และเพื่อที่จะให้ฆราวาสไม่ต้องเป็นเช่นนั้น พระองค์จึงได้สอนเรื่องสุญญตาแก่ฆราวาสในฐานะที่ “เป็นสิ่งที่ประโยชน์เกื้อกูลแก่ฆราวาส” ดังที่กล่าวแล้ว



teachers of Dhamma found a way to relate such lofty Buddhist principle as ‘suññata’ with ‘deva-sampatii’ and they subtly sort of tricked people into believing them even more deeply. These days we simply have no chance of hearing about ‘suññata’, nor do we have the opportunity to apply ‘suññata’ in tackling our daily suffering – which is the real purpose of the Buddha. Thus we are more and more drifted away from the heart of Buddhism because we listen too much to those so-called teachers of Buddhism of this present age.

That the Buddha taught about ‘suññata’ to the householders is an indication that the problem of the householders must be solved by the realization of this concept of ‘voidness’ or ‘emptiness’. The daily life of a householder should be regulated by a right understanding of a void mind. That he will not commit any wrong deed and suffer deeply because he has the knowledge about ‘suññata’ which helps to ease his mind, otherwise he will be endlessly leading a life laughing and crying alternatively. To enable the householder to avoid such a life, the Buddha thus taught about ‘suññata’.

หลักพุทธศาสนาอันสูงสุดนั้นมีเรื่องเดียว คือเรื่องสุญญตาหรือจิตว่าง ใช้ได้แม้แต่พวกฆราวาสทั่วไป และมุ่งหมายที่จะดับทุกข์ของฆราวาสโดยตรง เพื่อฆราวาสผู้อยู่ในท่ามกลางความทุกข์นี้ จะได้กลายเป็นบุคคลที่ความทุกข์แปรเปลี่ยนไม่ได้ ถ้าเป็นนิพพานก็เป็นทีความทุกข์แปรเปลี่ยนไม่ได้นั่นเอง ถ้าแปรเปลี่ยนไม่ได้เลยจนเป็นการเด็ดขาดและถาวร ก็เรียกว่าเป็นผู้บรรลุพระนิพพาน เป็นพระอรหันต์ เป็นแต่เพียงการแปรเปลี่ยนที่น้อยลงมา ก็เป็นการบรรลุพระนิพพานในขั้นที่เป็นพระอริยบุคคลรอง ๆ ลงมา

“โสดาปัตติลังกะ” ก็คือศรัทธาแน่นแฟ้นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และความมีอริยกันตศีล รวมทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นการเตรียมตัวเพื่ออุทิศสุญญตาหรือนิพพาน ศรัทธา (ความเชื่อ) จะยังไม่แน่นแฟ้นแท้จริง จนกว่าจะได้มองเห็นว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้เรื่องสุญญตา คือเรื่องสูงสุดที่ดับทุกข์ได้จริง และพระธรรมนั้นก็ไม่ใช่ว่าอะไรอื่นออกไปจากเรื่องทั้งหมดของสุญญตาที่ดับทุกข์ได้จริง กล่าวคือ คำสอนและการปฏิบัติรวมทั้งผลที่มีมาจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ส่วนพระสงฆ์นั้นก็คือผู้ที่ปฏิบัติและได้รับผลการปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อมองเห็นอยู่อย่างนี้ ศรัทธาจึงจะแน่นแฟ้นมั่นคงไม่ถ่วงงันคลอนแคลน กล่าวคือจะไม่เลื่อมใสในศาสนาอื่น ๆ ในข้อสงสัยสอนใด ๆ และพวกนักบวชใด ๆ ที่ไม่กล่าวสอนหรือปฏิบัติเรื่องสุญญตาหรือนิพพาน



‘Sotāpattiyamkha’ means to have a firm faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha. Faith will not be strong until one could see and realise that the Buddha was the one who was enlightened with the principle of ‘suññata’ — the factor that could truly lead to a total cessation of all suffering and that the Dhamma is nothing but a matter about ‘suññata’ which is the teaching, practice and result of non-attachment. As for the faith in Sangha, it means the faith in those who have practised and attained the fruit of their efforts. It is only with such a view in mind that faith can grow strong and firm.

ส่วน “อริยกันตศีล” นั้นก็เหมือนกัน ศีลที่จะบริสุทธิ์หมดจด ถึงกับถูกจัดเป็น “อริยกันตตะ” คือเป็นที่พอใจของพระอริยเจ้าได้ก็ ต่อเมื่อศีลนั้นมีมูลมาจากการเห็นสุญญตาเท่านั้น แม้ไม่โดยสิ้นเชิง ก็ต้องโดยบางส่วน คืออย่างน้อยจะต้องมีความเห็นว่าสิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น หรือยึดมั่นไม่ได้จริง ๆ เท่านั้น เขาจึงจะเป็นผู้ไม่มี เจตนาที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปที่เป็นการผิดศีล ไม่ว่าจะ เป็นศีลเท่าใดข้อไหนก็ตาม อนึ่ง สุขเวทนาและสิ่งอันเป็นที่ตั้งของสุข เวทนานานาชนิดในโลกนั่นเอง ที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น และทำให้คนเราล่องลอยสิ่ง ๆ ที่รู้อยู่ หรือทั้ง ๆ ที่พยายามจะไม่ให้ ล่อง มันก็ล่องจนได้ ยิ่งไปบีบบังคับหนักเข้า มันก็ยังมีปฏิภพ มากขึ้น แต่ถ้าหากมีทางระบายความกดดันอันนี้ออกเสียได้ ด้วย ความรู้เรื่องสุญญตาอยู่เสมอ ๆ แล้ว การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก็จะมี ได้โดยง่ายขึ้น ไม่มีการฝืนหรือต่อสู้อะไรมากมาย ศีลก็จะบริสุทธิ์ถึง ขนาดเป็นที่พอใจของพระอริยเจ้าได้

ทั้งหมดนี้ เราจะเห็นได้ว่า โสตาปัตตียังคะทั้ง ๔ องค์นี้ แม้ จะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อเลี้ยงค่าแรงแ้งของพวกภรวาสเหล่า นั้นในเรื่องความยากเกี่ยวกับสุญญตา ก็ยังไม่พ้นจากวงของเรื่อง สุญญตาอยู่นั่นเอง ถ้าจะกล่าวอย่างโหวงธรรมดาก็กล่าวได้ว่าเป็น การช้อนกลบั้งคับให้รับเอาเรื่องสุญญตาอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น หรือ ในลักษณะที่ความรู้เรื่องสุญญตานั้นจักต้องออกมาเบิกบานออกไป



Now let us examine the word 'Ariyakantasila'. 'Ariyakanta' means 'to have satisfaction of the holy ones'. 'Sila' mean moral principle or moral precepts. When the moral principles take root from 'suññata' if not all but at least part of them, the holy ones will be satisfied. At least the observer of the moral precept should be able to and need to see that all things are not worth clinging to, then only will he or she not develop the intention of breaking a moral precept. Sensual delights normally form the base for attachment and we are usually driven by the yearning for it that we tend to break moral principles even though we know it is not right to do so. If there is a way to ease the pressure such as realising the principle about 'suññata', the observation of the moral precepts would be made easier. There will be not much of reluctance and struggle on the part of the observer. The moral observation will be so pure that even the holy ones will be satisfied.

In short all revolve around one significant factor - 'suññata'. In other words, we are sort of 'tricked' and 'compelled' to receive this principle of 'suññata' inevitably. If one were to have true faith

ได้ในอนาคตในตัวเองโดยแน่นอน ถ้าเขาจะมีศรัทธาจริง มีศีลจริงดังที่กล่าวมานี้ มันก็ต้องเป็นศรัทธาหรือศีลที่มีมูลมาจากสุญญตา ไม่ใช่จากความกระหายต่อสวรรค์ เช่น อยากรเป็นเทวดามีวิมานทอง มีนางฟ้า ๕๐๐ เป็นบริวาร หรืออะไร ๆ ที่เขาล่อ ๆ ให้คนหลงกันอยู่ทั่วไป แม้จะเป็นศรัทธาหรือศีลอย่างรุนแรงเพียงใด ก็หาเป็นสิ่งที่แน่นอนแน่นอนมั่นคง หรือเป็นที่พอใจของพระอริยเจ้าไม่

เพราะฉะนั้น เมื่อจะมีศรัทธาและมีศีลอย่างมั่นคงได้ มันก็ต้องเป็นศรัทธาและศีลที่มีมูลจากการเห็นความว่างจากการมีตัวมีตน เพราะว่าศรัทธาและศีลที่มีมูลมาจากสิ่งอื่นนั้น จะต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่เสมอไป ครั้นถูกหลอกถูกล่อหนักเข้า เจ้าตัวก็จะเบือนหน้าต่อศรัทธาและศีลเช่นนั้นขึ้นมาเอง จักเริ่มใช้ปัญญาของตน จนมาพบศรัทธาและศีลที่มีรากคือสุญญตาเข้าวันหนึ่งจนได้ ฉะนั้น ถ้าจะกล่าวอย่างสำนวนชาวบ้าน เราก็อาจจะกล่าวได้ว่าพระพุทธองค์ได้ทรงวางกับดักลวงหน้าไว้ดีแล้ว จนกระทั่งว่าทำอะไรเสีย พวกชาวบ้านเหล่านั้นก็ไม่หลุดรอดไปจากวงของเรื่องสุญญตาได้ ทั้ง ๆ ที่เขากำลังปฏิเสธไม่ยอมรับเรื่องสุญญตาอยู่อย่างแข็งขันก็ตาม

สรุปความว่า ในหมู่คนที่มีปัญญาแล้ว โดยธรรมชาติที่แท้จริงนั้น เขาย่อมต้องการธรรมะหรือหลักแห่งพุทธศาสนาอันเดียวกัน คือการระงับดับทุกข์เพื่อให้เกิดความสุขด้วยกันทุกคน เพียงแต่ลดหลั่นกันตามสติปัญญาเท่านั้นเอง กล่าวคือเรื่องสุญญตาในระดับหนึ่งที่เหมาะสมแก่บุคคลเหล่านั้น ๆ แต่ข้อเสียตายอย่างยิ่งก็คือ



and true moral principles, it should be faith or moral principles that take root in 'suffñata', not from the thirst for heaven where one would want to be as fair as an angel with a retinue of five hundred fairies as followers or be some other fantastic things.

Strong faith and firm moral principles must emerge from the perception of 'emptiness' in a 'self'. Faith and moral principles that take roots from other things are bound to 'struggle against' the faith and moral principles that emerge from the perception of 'suffñata'. When a person is fed up with false faith, he will turn to use his own wisdom to contemplate till he is able to realise the faith and moral principles that emerge from 'suffñata'. Hence we may say that the Buddha had 'set the trap' to trap those householders who approached him so that they found themselves in a situation in which they could not put forward any argument against the concept of 'suffñata' even though they had initially strongly opposed it.

Conclusively speaking, it is natural that people with wisdom are bound to yearn for a unanimous Buddhist principle. They want a way to restrain their suffering so that they could live happily — wisdom

คนเหล่านั้นไม่เคยถูกสอนให้ต้องการสิ่งที่จะมาดับทุกข์ตามฐานะของตน ๆ ให้เหมาะสมกันกับความทุกข์ของตน ๆ แต่เขาได้ถูกสอนให้เล่นแต่ลิดออกไปนอกกลุ่มนอกรทาง คือไปต้องการความสุขชนิดใดชนิดหนึ่งตามที่เขาจะชอบนึกฝันเอาเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะต้องไปติดบ่วงของการเมาสวรรค์ เมานุญที่นักสอนศาสนาบางคนเขาโฆษณากันอยู่ทุกคำเข้า ฉะนั้น สิ่งที่เขาบ้านต้องการจึงไม่ใช่ความดับทุกข์หรือธรรมะที่อาจจะดับทุกข์ตามที่พุทธศาสนาจะมีให้ แต่มันได้กลายเป็นว่า เขาต้องการความสุขตามที่เขาคาดฝันเอาเอง สร้างวิมานในอากาศ ฝันหวาน ๆ ตามความพอใจของเขาเองไปเสียแล้ว

ข้อนี้เอง เป็นข้อที่ทำให้ทายกทายิกา หรือพุทธบริษัททั้งหลายเกิดมีความมุ่งหมายที่จะได้อะไร ๆ เกินไปจากที่พุทธศาสนาจะให้ได้ ผิดไปจากความมุ่งหมายเดิมแท้ของพระพุทธศาสนา เพราะจับหลักกันไม่ได้ว่าพระพุทธศาสนามุ่งหมายจะอำนวยประโยชน์อันแท้จริงอะไรให้แก่มนุษย์ และหลักธรรมที่จะเป็นเครื่องมือเช่นนั้นคืออะไร ฉะนั้น ขอเน้นอย่างสรุปสั้น ๆ ว่า พระพุทธศาสนามุ่งหมายจะให้คนทั้งหลายอยู่ได้ในท่ามกลางของทุกข์โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะอาศัยความรู้และการปฏิบัติในเรื่องสุญญตาหรือความว่างจากตัวตนนั้นเอง หาใช่เพื่อความมัวเมาในสวรรค์วิมาน อย่างที่มีการโฆษณาชวนเชื่ออยู่ตามวัดวาอารามต่าง ๆ ทั่วไปไม่ และขอให้พวกเราเข้าใจกันเสียใหม่นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เพื่อมิให้เสียเวลา (โปรดอ่านหนังสือ “วิถีระงับดับทุกข์” ของท่านพุทธทาส)



varies depending on each individual's mental capability and the most pitiable thing is that many people are being taught in such a way so that they deviate from the right path, that is, they yearn for any one kind of happiness that they use to aspire for. When such is the case, they get 'trapped' by the 'heavenly pleasures' that some religious teachers use to propagate days and nights. Therefore the thing that most people want is not the cessation of suffering offered by true Buddhism. They desire the happiness that they dream of. They build castles in the air and indulge in their sweet dreams to the utmost of their satisfaction.

This is the factor that drives most Buddhists to cherish for things which are beyond what Buddhism can offer. They deviate from the original purpose of Buddhism. They fail to understand what true benefit Buddhism can offer human beings and they fail to get the essence of Dhamma. Therefore let it be shortly and conclusively emphasized again that Buddhism aims at making all people who live amid suffering free from all sufferings by practising 'suññata'. It does not encourage people to get intoxicated with heaven as propagated by all the various temples or monasteries.

ปัญหาต่อไปก็คือว่า ทำไมพวกเราในสมัยนี้จึงได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาน้อยเกินไป ในเมื่อเทียบกับประโยชน์ทั้งหมดที่พุทธศาสนาได้มีให้ ไม่มีสันติภาพอันพอควรในหมู่มนุษย์ ซึ่งถือกันว่าเป็นสัตว์สูงเหนือสัตว์ทั้งปวง จนถึงกับกล่าวได้ว่าสันติภาพมีในหมู่มนุษย์เดียวรณทั่วไประมาณที่มียู่ในหมู่มนุษย์ เพื่อจะตอบปัญหานี้ เราควรจะทำความเข้าใจเสียก่อนว่า คนที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับศาสนานั้นมีอยู่สองประเภทใหญ่ ๆ คือ เข้ามาเกี่ยวข้องกับเพียงสักว่าทำตามบรรพบุรุษ หรือตามประเพณีอย่างหนึ่ง กับอีกอย่างหนึ่งนั้นเป็นเพราะมีความต้องการในใจอย่างใดอย่างหนึ่งจากศาสนา

สำหรับอย่างแรก คือการถือศาสนาสักว่าทำตามบรรพบุรุษหรือตามประเพณีนั้น ไม่มีผลเป็นขึ้นเป็นอันสำหรับตัวบุคคลนั้นเอง ส่วนการถือศาสนาเพราะมีความมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ก็ยังแบ่งออกเป็นอีก ๒ ประเภท คือประเภทที่มีเจตนาอันบริสุทธิ์ คือเข้ามาเกี่ยวข้องกับศาสนาเพื่ออยากพ้นกิเลส พ้นความทุกข์ใจทั้งปวง คนพวกนี้เป็นพวกที่น่าจะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยเขาได้ ส่วนอีกประเภทหนึ่งนั้น ไม่มีเจตนาอย่างนั้น เข้ามาก็เพราะหวังจะเอาอะไรไป ๆ จากพระศาสนา เช่น เอาเครื่องรางของขลัง ของศักดิ์สิทธิ์ อยากให้มีโชค อยากร่ำรวย ให้ได้ชัยชนะ หรือคลาดแคล้วจากศัตรู จากภูตผีปีศาจ และโรคภัยไข้เจ็บ แล้วก็เที่ยวหาวัตถุศักดิ์สิทธิ์มาแขวนไว้ที่คอ จนคอแทบจะทนมไม่ไหว โดย



The next problem is why have we people who live in this modern age received so little benefit from Buddhism. when compared to all the abundance of benefits Buddhism can offer us ? No sufficient peace exists among we human beings who are supposed to be the most highly developed of all living beings. It can be even said that there seems to be more peace prevailing in the world of animals than in human communities. To answer the question, we ought to understand beforehand about the people who get themselves involved in religions. There are two kinds of people : one kind of people get involved with religions simply because they are doing what their ancestors had been doing or because of customs and traditions. Another kind of people get themselves involved with religions because deep down in their mind they hope to get something from religions.

The first group of people simply get themselves engaged in religious activities because they are abided by customs and traditions while the second group can be further divided into two types : one type comes with the purity of heart or mind. They simply want to be free from mental defilement of all sorts and thus eliminate suffering. This type of people ought to

ไม่มีความรู้เลยว่านั่นคืออะไร มีมูลมาจากอะไร และเพื่ออะไร สิ่ง  
ที่ตนคิดว่าเป็นของขลังและศักดิ์สิทธิ์นั้น กลับกลายเป็นข้าศึกแก่ตัวเอง  
ปิดบังปัญญาของตัว

บางพวกก็เข้ามาบวชเพื่อหาความรู้ในทางศาสนา เพื่อจะได้  
วิชาความรู้นั้นเป็นเครื่องมือยังชีพ หาประโยชน์ทางวัตถุเพื่อตัวเอง  
เป็นการเพิ่มกิเลสขึ้นอีกอย่างเดียวกัน ในที่สุดก็ไม่อาจเข้าถึงแก่นของ  
ศาสนาได้ เพราะไม่มีเจตน์จำนงค์จะเข้าไปถึง ไม่มีใจรักที่จะเข้าไป  
ถึง หรือเห็นว่าสังฆกรรมไม่ก่อประโยชน์เป็นเงินเป็นทองทันตาเห็น  
ฉะนั้นการที่ชาวบ้านลงทุนเพื่อบำรุงกิจการพระศาสนา อันไม่น้อย  
กว่าร้อยล้านพันล้านบาท จึงไม่ได้รับผลตามความมุ่งหมายของ  
ศาสนา ไม่คุ้มค่าเงินที่ใช้ลงทุนไป เพราะเขาไม่ต้องการคำสอนที่แท้  
ของพระพุทธเจ้า มีความต้องการแต่สิ่งที่ไม่ตรงกับจุดหมายของ  
พระองค์



be encouraged and helped in any possible way as is possible. The second type of people get involved with religion simply because they absurdly want something from religion. They seek for 'sacred' amulets for example, or they pray for good luck, wealth or victory over thier foes. They pray to ghosts or spirits, ask for protection and recovery from illnesses, and they look for so-called 'sacred amulets' to hang around their necks. Sometimes so many amulets are being hung around the neck that it almost cannot bear the weight. Their superstitious beliefs only help to block their wisdom.

Some people seek ordination (to be monks) in order to get the knowledge with which they can use as a means of earning a living once they disrobe or defrock. Material gain is their motive. Such people may never get near the true essence of religion because they have no such intention right from the beginning. May be they also feel that Truth or Dhamma does not bring them any money. Thus the fact people spend hundreds and thousands of Bahts for promoting religion comes to nothing. The true aim of religion is not being fulfilled. It is not worth the investment because people do not really want the teaching of the Buddha.

จริงอยู่ ความกลัวย่อมเป็นมูลเหตุอันแท้จริงของการเกิดขึ้นมา และการตั้งอยู่ได้ของศาสนาทั้งปวง พวกที่กลัวอำนาจอันลึลับของผีสังเทวดา รวมทั้งพระเป็นเจ้า ก็ต้องการศาสนาไว้เพียงเพื่อจะได้เป็นที่โปรดปรานของผีสังเทวดา และพระผู้เป็นเจ้า ทั้ง ๆ ที่สิ่งทั้งหมดเหล่านี้ก็เป็นเพียงอวิชชาความโง่อย่างหนึ่งเท่านั้น พวกที่กลัวยากจนกลัวโชคร้าย ก็หันเข้ามาหาศาสนา เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยขจัดความกลัวเหล่านั้น ส่วนความกลัวของพุทธบริษัทที่แท้จริงนั้น คือกลัวความทุกข์หรือกลัวกิเลสของตัวเอง โดยเห็นว่าเป็นภัยที่ใหญ่หลวงยิ่งกว่าภัยใด ๆ หมด พอเกิดมาก็ได้ประสบภัยอันนี้แล้ว และประสบอยู่ต่อไปจนตลอดชีวิต จึงต้องการเครื่องมือกำจัดมันเสีย เพราะเหตุนี้เองพุทธบริษัทที่แท้ที่หวังจะได้รับผลจากพระพุทธานุภาพโดยตรง จึงต้องรีบสะสางปัญหาข้อนี้โดยมีความต้องการให้ถูกต้องตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา แล้วจะประสบสิ่งที่เราต้องการ กล่าวคือสันติภาพอันถาวรของเอกชนและสังคมโดยไม่ต้องสงสัยเลย และนับว่าได้รับสิ่งสูงสุดที่พุทธศาสนาเจตนาจะให้ กล่าวทำให้พิสูจน์ได้ว่าไม่มีอะไรที่สูงยิ่งไปกว่านี้ในการที่จะสร้างสันติภาพให้แก่ตนเอง และทุก ๆ คนในโลก



It is true that fear is the factor behind the emergence of religions. Those who are afraid of the mysterious power of spirits, angels and even God or Gods only want to please and hence earn favour from the spirits, angels, God or Gods that they worship. Those who are afraid of being poor seek the help of the supernatural to help eradicating their poverty. The fear of a true Buddhist is the fear of his or her own suffering and craving. People regard suffering as a great peril, worse than other dangers. The fact that they are born to experience the uncertainties, perils and risks of life throughout their life span drives them to look for something which can help them to get rid of their suffering. Thus Buddhists should set the true purpose of Buddhism right to where and what it should be, then we all will doubtlessly get the thing which we yearn for — a lasting personal and social peace. When we can achieve this, we are said to have received the highest thing Buddhism aims to offer us.



CHAPTER

# THREE



ONE POINT

WHICH OUGHT TO BE CORRECTED

ปมเดียวที่ควรแก้

## ปมเดียวที่ควรแก้

มีความคิดเข้าใจผิดในหมู่คนที่ไม่รู้จักพุทธศาสนาจริง ว่าหลักของพระพุทธศาสนาเป็นไปในทางที่จะทำให้คนสิ้นหวัง หรือเห็นโลกไปในแง่ร้ายเสียหมด ทำให้คนฟังแล้วเศร้าสร้อยไม่เบิกบาน เพราะพุทธศาสนาพูดถึงเรื่องสูญญตา (ความว่าง) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) หรือบอกว่าสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารที่คนควรจะไปยึดมั่นถือมั่น แม้แต่เรื่องสวรรค์ก็ไม่มี ความดีที่เราจะลุ่มหลง ไม่ควรไฝฝืน ไม่ควรหวัง เพราะเป็นเรื่องของตัณหา และอุปาทาน ไม่ดีไม่มีพิเศษอย่างที่คนส่วนมากหลงเข้าใจผิดกันอยู่

ชาวต่างประเทศที่เฝ้าดูมาได้ยินได้ฟังดังนี้ หรือได้ศึกษาแต่เพียงบางตอน ก็เกิดมีความเห็นไปว่าพุทธศาสนาเพ่งเล็งในแง่ร้าย และยิ่งไปกว่านั้นยังแถมจัดให้เป็นพวกที่ปฏิเสธสิ่งทั้งปวง ซึ่งในที่สุดก็คงไม่ได้รับอะไรเลย เพราะไม่ได้ยึดถือเอาอะไรเลย เมื่อใครมีความรู้สึกดังนี้ ความเห็นของเขาก็จะเดินไปผิดทาง เป็นมิจฉาทิฎฐิอย่าง



## CHAPTER THREE

### ONE POINT WHICH OUGHT TO BE CORRECTED

Among those who do not know well about Buddhism, there exists a misunderstanding that Buddhism is a pessimistic religion and that it offers no hope for people, making them feel sad and dispirited because Buddhism preaches about ‘suffiata’ (emptiness) and ‘anatta’ (not having a self). In addition Buddhism makes life seem so meaningless since it declares that everything is suffering, and that there is nothing worth clinging to, not even heaven.

When foreigners who have learned about only some aspects of Buddhism hear about such comments, they inevitably feel that it is indeed a religion that looks at the world from a pessimistic view point. More than that they feel that Buddhism rejects all things in the world because it allows no attachment

ได้อย่างหนึ่งไปทันที สำหรับชาวไทยที่ไม่ได้ศึกษาพุทธศาสนาจนถึง  
แก่นก็คิดอย่างนั้นเหมือนกัน และถ้าบุคคลพวกนี้มีอาชีพ หรือทำ  
งานเกี่ยวกับการเผยแพร่พุทธศาสนาด้วยแล้ว เขาก็จะทำให้คนอื่น  
พลอยเห็นผิดตามไป เกิดผลร้ายแก่พุทธศาสนาและประชาชนผู้ฟัง  
เป็นอย่างยิ่ง เพราะประชาชนเข้าใจว่าเขาเป็นผู้มีความรู้จนได้รับเชิญ  
ให้มาบรรยายหลักพระพุทธศาสนา และตอบปัญหาแก่ประชาชน  
ปรากฏอยู่บ่อย ๆ ว่าผู้สอนพุทธศาสนาบางคน ได้บิดผันคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าเพื่อเอาใจประชาชน หรือด้วยอคติเพราะรัก เพราะ  
เกลียด เพราะกลัว และด้วยความหลงมงายของตนเอง

ส่วนอีกทางหนึ่งนั้น ก็ได้แก่พวกพุทธบริษัทที่ไม่ชอบการเรียนรู้  
หรือไม่อาจจะเรียนได้ ซึ่งมีอยู่จำนวนมากที่สุด คนพวกนี้มีแต่ศรัทธา  
และความเข้มแข็งในการทำบุญให้ทาน เชื่อมั่นในบุญกุศลว่ามีผล  
เป็นความสุขความเจริญ ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า โดยไม่ต้องการ  
คำอธิบายอย่างใดอีก พวกที่เป็นเช่นนี้ย่อมมองพุทธศาสนาไปใน  
ลักษณะที่ตรงกันข้าม คือ มองในด้านดีอย่างเดียว คิดว่าจะได้นั้น  
'ได้นี้' จะเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วก็ไม่ฟังเสียงใคร ๆ หากใครจะกรูณา  
ชี้แจงเรื่องถูกต้อง เขาก็ไม่ยอมรับฟัง และยังคงโกรธหรือเห็นว่าผู้  
ชี้แจงนั้นเป็นมิชฉาปฏิฐิไปด้วยก็ได้ อันตรายก็จะตกแก่ผู้นั้นเอง  
เพราะเขาไม่รู้จักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

to everything, thus in the end one gets nothing from Buddhism. When a person harbours such feeling towards Buddhism, his or her view will go the wrong way. It instantly becomes a false view (micchaditthi) The same goes to the Thai people who have not learned enough about Buddhism. Should such people take up the job of propagating Buddhism, they would lead people into false view, bringing most disastrous results to the religion and those who listen to them. Some preachers tend to distort the teaching of the Buddha just to make it congruent with the views and feelings of their listeners.

Then there are those Buddhists who dislike learning about Buddhism or are simply not capable of doing so. They form the majority group. They are faithful believers who cherish strong faith in such activities like making merits and offering material requisites to the monks. They believe that their good deeds will bring them happiness and prosperity in this and next life and that there is no need for further explanation. Such kind of people tend to look at Buddhism from one view-point only – that is from a good point. They believe they will be rewarded with what they wish or pray for. Even if there is someone

ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงไม่ใช่พวกที่มองในแง่ร้าย หรือพวกที่มองในแง่ดี แต่เป็นพวกที่อยู่ตรงกลาง เพราะมองเห็นสิ่งทุกอย่างประกอบอยู่ด้วยทั้งคุณและโทษ แต่แล้วก็ไม่ได้ใจในสิ่งที่เป็นคุณ หรือทุกข์ใจในสิ่งที่เป็นโทษ แต่จักเป็นผู้มีจิตว่างหรือเฉยอยู่ได้ในทุกสิ่ง การที่มองอะไร ๆ เป็นแง่ดีหรือแง่ร้ายไปโดยส่วนเดียวนั้น เป็นความคิดผิด เป็นการมองอย่างเด็กอมมือ คือเห็นอะไรเท่าที่ตัวเห็น แล้วก็เชื่อมั่นเป็นอย่างนั้นไปหมด ฉะนั้น พึงเข้าใจว่าพุทธศาสนามองสิ่งทั้งปวงตามที่มีมันเป็นจริง ทั้งด้านนอกและด้านใน แล้วก็เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นเท่าที่ควร และในลักษณะที่จะไม่เป็นทุกข์แก่ตนแต่ประการใดเลย ไม่มีอาการที่เรียกว่าติดในความคิดหรือยึดอัดขัดใจ เพราะความซื่อพุทธศาสนาไม่ปฏิเสธว่าไม่มีอะไร แต่ยอมรับว่าทุก ๆ อย่างมันมี เพียงแต่ว่าทุก ๆ อย่างนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา



who would want to point out to them with regard to their false view, they would not appreciate it and might take offence instead.

Buddhism is not a pessimistic religion and yet it is not an optimistic religion too. It stays in the middle because it sees everything as having its good and bad side. It rejoices not in merits nor does it take offence at demerits. A true Buddhist has a void mind — a mind uncontaminated by bias opinions. He or she remains neutral amidst all things and phenomena. It is wrong to look at something with either an optimistic or pessimistic view point. That is like the act of a child who still sucks his fingers. Buddhism looks at things through their real nature both from the outside and inside. It gets involved in the thing it observes as much as is necessary and it will by no means be affected by it. It does not become attached to the good or the bad. It does not reject everything. It accepts everything as it is, But it declares that there should be no attachment to everything as a 'self' or as 'I' or 'mine'.

ที่กล่าวว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเราหรือของเรานั้น มิได้หมายความว่าเราไม่มีอะไร หรือไม่รับอะไร ไม่ใช่สอยบริโภคสิ่งใด เราคงมีอะไรหรือบริโภคใช้สอยสิ่งใด ๆ ไปตามที่สมควรจะมีจะเป็น แต่ภายในใจนั้น ไม่มีการยึดถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวตนของมัน หรือของใครเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้ได้รับความเย็นใจ เบากายเบาใจอยู่ตลอดเวลาตนเอง เรียกว่าเรารับมันไว้เพื่อมาเป็นบ่าวเป็นทาสเรา เพื่ออำนวยความสะดวกสบายเท่าที่จำเป็น ไม่ยอมรับรู้อะไรมากเกินไปกว่านั้น ความมีจึงมีค่าเท่ากับไม่มี หรือความไม่มีจึงมีค่าเท่ากับมี แต่ความสำคัญส่วนใหญ่ นั้น เราจะมีจิตใจที่ไม่หวั่นไหว ไม่ทุกข์ร้อน หรือสิ่งใดไปเพราะการได้การเสีย จิตใจชนิดนี้ไม่ต้องการที่จะรับ และไม่ต้องการที่จะปฏิเสธ จึงสงบเป็นปกติอยู่ได้ พุทธศาสนาสอนให้เรามีจิตใจอย่างนี้ คือให้มีจิตใจเป็นอิสระอยู่เหนือวิสัยชาวโลก ไม่หวั่นไหวไปตามสถานการณ์ ทุกอย่างในโลกจึงอยู่เหนือความทุกข์ ทุกอย่าง ทั้งในการคิด การพูด การทำ เพราะมีจิตใจเป็นอิสระจากกิเลสตนเอง จริงอยู่ พุทธศาสนาปฏิเสธว่าไม่มีอะไรที่ควรสนใจหรือควรได้ แต่ก็ยอมรับว่า สิ่งที่ควรสนใจหรือควรได้นั้นมีอยู่โดยแน่นอน สิ่งนั้นก็คือภาวะแห่งไม่มีทุกข์เลย เป็นภาวะที่เกิดจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น ว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ไม่ยึดมั่นแม้กระทั่งชีวิต เกียรติยศ ชื่อเสียง หรืออะไร ๆ ทั้งสิ้นที่คนทั่วไปเขายึดถือกัน คือจิตใจเป็นอิสระเหนือสิ่งทั้งปวง เราเรียกสิ่งนี้อย่างสั้น ๆ ว่า




To say that “there is nothing that is ‘I’ or ‘mine’ does not mean that we possess nothing, or that we use nothing or consume nothing. The fact is we consume things as is necessary but deep down in our mind, we do not cling to those things as being ‘I’ or ‘mine’. The purpose is to make us feel cool and detached from such things which we accept as something that provides convenience to us. Beyond that is beyond our concern or interest. Therefore to possess is the same as not to possess, or not to possess is the same as to possess. The significant thing is we do not become emotional over the thing or things that we possess or do not possess. We feel nothing over its existence or non-existence. This state of mind does not incline towards receiving, nor does it lean towards refusing. Thus it stays cool and calm. Buddhism teaches us to develop this kind of mind — free from the manipulation of things and events and unperturbed by every circumstance of the world. It thus stays above every kind of suffering, be it mental or physical. It is true that in Buddhism there is nothing to yearn for, but we must admit that there is certainly something which deserves our interest — that is : the state of having no suffering at

ความหลุดพ้น เมื่อถามว่าหลุดพ้นจากอะไร ก็ต้องตอบว่า จากทุกสิ่งที่ครอบงำจิตหรือทำจิตไม่ให้เป็นอิสระ

ความสับสนในการจับหลักพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นอุปสรรคอันสำคัญของการที่จะเข้าถึงตัวแท้ของพุทธศาสนา เพราะต่างคนต่างถือเรื่องนั้นเรื่องนี้ หมวดยุคนี้หมวดยุคนี้ ว่าเป็นหลักของพระพุทธศาสนา แต่แล้วก็ไม่พ้นที่จะคว้าน้ำเหลวอยู่นั่นเอง คือไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมะให้ประสบผลสำเร็จได้ ความไม่สำเร็จยังเนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นดั้งเดิมของคนนั้น ๆ เมื่อเขามีความเชื่ออย่างไรมาก่อน เขาก็ชอบแต่ที่จะดูพระพุทธศาสนาในเหลี่ยมหรือแง่ที่เข้ากันได้กับความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีอยู่เป็นทุนเดิมของเขา แล้วก็จะมองข้ามส่วนอื่นไปเสีย นี่เป็นเหตุให้จับหลักที่แท้จริงผิดไป แล้วยังทำให้คนอื่นจับหลักผิดไปด้วย เพราะเขาเป็นมหาเปรียญ เป็นบัณฑิตในทางเผยแผ่พุทธศาสนา และต่างก็แย่งกันบอกผู้ฟังว่านี่เป็นหลักพระพุทธศาสนา

แม้บางคนจะถามเขาว่า การกราบไหว้อ้อนวอนพระภูมินั้นมิได้เป็นการเสียความเป็นพุทธบริษัทหรือ นักปราชญ์ชนิดนี้ก็ตอบว่าไม่เสียความเป็นพุทธบริษัทเลย เพราะไม่ได้นับถือพระภูมิมากกว่าพระรัตนตรัย นี่เป็นตัวอย่างของการพูดสลับปรับแม้คนที่ เป็นนักศึกษา ชาวต่างประเทศชั้นเยี่ยมยอด ก็ยังเวียนหัวแล้ว นับประสาอะไรกับที่ทายกทายิกาอย่าง คุณย่า คุณยาย จะไม่เวียนหัว



all. It is a condition that arises from non-attachment to the sense of being 'I' and 'mine', not being attached to even life, honour, fame or whatever it may be all of which are what people generally get attached to. The mind is free and above all things. We call it 'liberation'. When asked "Liberated from what?" The answer is — from everything that seizes the mind.

The confusion in grasping the right principles of Buddhism has been an obstacle for people to get to the core of the religion itself, because each one holds on to his or her beliefs that such and such principles are the true teaching of the Buddha while they actually fail to practise the Dhamma in a rewarding way. It is like trying to scoop the water with one's hands. The effort will be futile as the water will drip through the space between the fingers. When one has previously a certain belief or understanding with regard to Buddhism, one tends to explain Buddhism based on one's previous belief and overlook the other aspects of the religion.

People may ask : "Is the worshipping of the spirit house un-Buddhistic?" Some of the so-called Buddhist scholars may answer "No" on the ground that the worshippers' faith in the spirit house is not

ฉะนั้น เป็นการถูกต้องอย่างยิ่งที่จะกล่าวว่า แม้กระทั่งทุกวันนี้ พวกเราชาวพุทธก็ยังจับหลักไม่ได้ว่า หลักของพุทธศาสนาที่แท้จริงเป็นอย่างไร ส่วนพวกที่ไม่เป็นขอบเขตต่อพระพุทธเจ้า ก็อ้างเอาหมวดอริยสัจ หมวดมรรคมีองค์แปด หมวดไตรสิกขา หมวดไตรลักษณ์ หมวดปฏิจจสมุปบาท หรือเช่นหลัก ๓ ประการ เรื่องไม่ให้ทำชั่ว ให้ทำแต่ความดีทุกอย่าง และให้ทำจิตของตนให้บริสุทธิ์หมดจดนั้น ว่าเป็นหลักของพุทธศาสนา เห็นกันไปคนละแง่คนละมุมเลยกลายเป็นหมู่ของหลักที่ปักไว้มาก ๆ คุณสลอนไปหมด จนกระทั่งพวกทนายทนายิกาไม่รู้ว่าจะศึกษาเรื่องอะไรดี

ความสับสนอีกทางหนึ่งก็คือ การที่ธรรมะบางหมวดมีถ้อยคำที่เข้าใจไม่ได้ เพราะเหตุว่าเราได้แปลความหมายของคำนั้น ๆ ผิดไปจากความหมายที่แท้จริง หรือพุทธประสงค์เดิม ข้อความจึงค้านกัน และเมื่อจนมากขึ้นเท่าไร ก็ยังมีผู้เขียนคำอธิบายเพิ่มเติมมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเขียนเพิ่มเติมมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งผิดไกลออกไปทุกที แต่เนื่องจากคำอธิบายใหม่ ๆ นั้น ใช้สำนวนโวหารเป็นนักปราชญ์มากขึ้น คนที่ได้ฟังได้พบเห็นก็ยิ่งยึดถือคำอธิบายเหล่านั้นกันอย่างเต็มที่ โดยมีความหลงผิดไปว่า ยิ่งเข้าใจได้ยากนั้นแหละ ยิ่งเป็นหลักสำคัญของพุทธศาสนา อาการดังที่กล่าวนี้ได้เกิดขึ้นแก่เรื่องเช่นปฏิจจสมุปบาท จนกระทั่งเกิดคำอธิบายเป็นเล่มสมุดขนาดใหญ่ ได้รับเกียรติอย่างยิ่ง และนิยมศึกษากันแพร่หลายอย่างยิ่ง



more than what they have for the Triple Gems (the Buddha, the Dhamma and the Sangha). This is an example of the unreliable way of talking. Even those brilliant foreign students of Buddhism would get confused let alone the simple-minded grandmothers of ours.

Therefore it is rather right to say that even until today, we as Buddhist still fail to grasp at the real essence of Buddhism. Some claim the Four Noble Truths to be the main essence, others cite the Noble Eightfold Path ; some say it is the Threefold Training while there are some who think it must be the Three Characteristics (tilakkhṇa); not a few cite the 'Patticasamppāda' (the Dependent Origination) and some even cite the three moral principles of Zen which promote the refraining of committing evil acts, the need to perform only good deeds and the training of one's mind to attain purity. So there are different views from different perspectives. The whole thing becomes a mess until Buddhist followers simply do not know what to learn.

Another confusion is that certain sections of Dhamma had been written words which were misinterpreted that they deviated from the original

แต่ในที่สุดก็หาสาระอันใดไม่ได้ ใช้เป็นหลักปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์  
ตรงตามพระพุทธรประสงค์เดิม ที่ได้ตรัสเรื่องปฏิจจสมุปปาบทนี้ก็ไม่ได้  
ถึงแม้คำอธิบายที่เรียกกันว่า อภิธรรม ก็ตกอยู่ในลักษณะเพื่อพวก  
เช่นเดียวกัน จนกระทั่งเหลือความสามารถที่จะเข้าใจได้อย่างทั่วถึง  
หรือจะนำมาใช้ปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์ได้

เนื่องจากได้พิจารณาเห็นอุปสรรคต่าง ๆ นานา ซึ่งเป็นเครื่อง  
กีดขวางไม่ให้เราได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนา เพราะเหตุเพียง  
อย่างเดียว คือการที่จับปมยังไม่ได้ คือไม่ได้หลักที่ชัดเจนแจ่มแจ้ง  
จนสะดวกที่จะเข้าใจและปฏิบัติให้ตรงกันกับความนึกคิดของคน  
ธรรมดาสามัญ จึงมีความคิดเกิดขึ้นว่าเราควรจะชำระสะสางปัญหา  
ข้อนี้กันเสียที เพื่อให้ได้หลักที่ใช้ได้เป็นวงกว้างทั่ว ๆ ไป แก่มนุษย์  
ทุกคน สำหรับจะได้ถือเอาไปเป็นหลักเพื่อปฏิบัติตามทางของเขาเอง  
เพราะธรรมะเป็นสังฆธรรม เป็นของกลาง เป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่  
เป็นเรื่องศีลธรรมที่คนบัญญัติเอาได้ตามสมควรแก่สถานการณ์ที่  
แวดล้อมอยู่ แต่การที่จะทำอย่างนี้ก็จำเป็นที่จะต้องระมัดระวังใน  
การที่จะรักษาหลักเดิม ๆ ไว้อย่างสมบูรณ์ ให้ลงรอยกันได้กับหลัก  
พุทธศาสนาทั่วไปทั้งหมด จนเป็นที่ยอมรับสำหรับพวกพุทธบริษัท  
ผู้คงแก่เรียนทั้งหลายได้ด้วย และให้เข้าใจง่าย ๆ แม้ในหมู่พุทธบริษัท  
ที่ไร้การศึกษา เช่น พวกทนาย ทายิกา หรือคุณย่าคุณยายด้วย

เมื่อเป็นดังนี้ ก็ยอมจำเป็นที่จะต้องมีการแปลงการใช้ถ้อยคำ  
ให้เป็นคำธรรมดาสามัญ ที่อาจจะเข้าใจได้ทันทีสำหรับคนทั่วไป แต่



meaning intended then. The result is a contradiction of meaning or purpose. Under these undecided and confusing circumstances, there emerged some writers who added even more explanation of their own to the already problematic text. The more they wrote, the more deviated things became. People who had listened to the teaching became even more convinced that what they listened to must be the right stuff. There is even the belief that the more difficult the explanation is, the more likely it is to be the significant teaching of Buddhism. This happens in the case of the matter about 'patīccasamuppāda' or the law of Dependent Origination. Such big volumes of books have been written about it. Great honour has been given to the writer or writers and the books become popularly wide-spread but in the end, there is not much substance to be found in the work. It is not in accord with the original intention of the Buddha, and is thus of no practical use in so far as Dhamma practice is concerned. The same goes to Abhidhamma which is hard to be thoroughly comprehended and practised.

เนื้อความนั้นเป็นเช่นเดียวกันกับที่มีอยู่ในพระคัมภีร์ และที่สำคัญก็คือ ให้สามารถใช้ปฏิบัติได้ทันที โดยไม่ต้องศึกษาอะไรให้ยุ่งยาก แม้คนที่มีการศึกษาน้อยหรือคนชราคนเจ็บป่วยจะตายอยู่แล้ว ก็ยังมีโอกาสที่จะเข้าใจธรรมะได้ทันเวลา เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าคำอธิบายต่อไปนี้จะแปลกจากที่เคยได้ยินได้ฟังไปบ้าง ก็อย่าประหลาดใจจนถึงกับไม่ยอมอ่านเอาเสียเลย หรืออ่านอย่างไม่สนใจ เพราะเข้าใจว่าเป็นการกล่าวเอาตามอัตโนมติตามชอบใจมากเกินไป ขอให้ทราบความตั้งใจของผู้กล่าว ว่าเป็นความจำเป็นที่จะต้องกล่าวในลักษณะเช่นนี้ เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของพุทธบริษัทนั่นเอง

วิธีที่ได้ปรับปรุงใหม่ และใครจะขอเสนอ ก็มีอยู่เพียงสั้น ๆ ว่า เราไม่ต้องศึกษาเรื่องอะไรเลยนอกจากเรื่อง “อัตตา” “ตัวตน” และ “ของตน” ยังไม่ต้องคำนึงถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือคำนึงถึงข้อธรรมะข้อนั้นข้อนี้ แต่ประการใดเลย รวมทั้งไม่ต้องคำนึงถึงประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาด้วย ฉะนั้น เราจะแอบพระคัมภีร์ทั้งหมดไปไว้เสียทางหนึ่งก่อน เพราะความยุ่งยากมากมายของพระคัมภีร์เหล่านั้น จะทำให้อ่อนเพลียลงไปเปล่า ๆ เราจะมุ่งศึกษาค้นคว้าพินิจพิจารณาตรงไปยังสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” อย่างเดียวเท่านั้น ในแง่ในมุมที่เกี่ยวกับความทุกข์ และความดับทุกข์สิ้นเชิง เพราะพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “แต่ก่อนก็ดี เดียวนี้ก็ดี ฉันทัญญุติกฎเกณฑ์เฉพาะเรื่องอันเกี่ยวกับความทุกข์ และความดับไม่เหลือแห่งทุกข์”




Dhamma is the natural truth. It is neutral and it belongs to Nature. It is not a matter of morality which is laid down by people according to situation or environment. We have to be careful in presenting Dhamma to the public so that it can be accepted not only by the so-called learned Buddhist but also by people with not much education. In such case, there is a need to use simple words which can be instantly understood by people in general.

The important thing is it must be of practical use to the people — people could practise it without having to undergo complicating learning — and that people with little education could understand it, even the sick and the dying could find solace in it.

Actually we do not have to learn anything at all except about ‘atta’ or ‘self’ or about ‘I’ and ‘mine’. Put aside all the Buddhist books or scriptures because they only help to make things more confusing and tiresome. We will learn directly only about the thing called ‘atta’ in relation to the total cessation of suffering because the Buddha had once declared “Be it now or prior to this moment, I have put forward a particular principle that has to do with the cessation

ฉะนั้น เราจะพิจารณากันว่า “ตัวเรา-ของเรา” นี้มันทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาอย่างไร แล้วเราจะจัดการกับมันอย่างไร เริ่มตั้งแต่ขั้นที่จะทำลายตัวเราชนิดอันชั่วร้าย ให้เหลืออยู่แต่ตัวเราชนิดที่ดี ๆ แล้วค่อย ๆ บรรเทายึดถือในตัวเราชั้นดีให้น้อยลง ๆ จนกระทั่งถึงขั้นสุดท้าย คือไม่มีความรู้สึกของ “ตัวเรา-ของเรา” ชนิดใดเหลืออยู่ในใจเลย เรื่องมันก็จะจบกันเพียงเท่านี้ และเป็นการจบเรื่องหมดทั้งพระไตรปิฎกหรือทั้งหมดในพระพุทธศาสนา แล้วผู้นั้นจะประสบสันติสุขอันถาวร ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพเช่นไร เพราะสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา” นี้มันเป็นเหตุของความทุกข์ทุกอย่าง สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวเรา” และ “ของเรา” นี้ ก็มีชื่อโดยภาษาบาลีว่า “อหังการ” และ “มมังการ” ถ้าเป็นคำทางจิตวิทยา จะเรียกว่า “อัตตา” และ “อัตตนิยา” ก็ได้ ทั้งหมดนี้ก็หมายถึงจิตที่กำลังก่อกลัดกลุ้มอยู่ด้วยความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวจัด กำลังดิ้นรนทุกอย่างเพื่อจะทำตามใจตนโดยไม่คำนึงถึงศีลธรรมหรือความรู้สึกผิดชอบชั่วดีใด ๆ

อุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่นทางจิตใจ เช่น ยึดมั่นในเบญจขันธ์ คือร่างกายและจิตใจรวมกันว่าเป็น “ตัวตน” และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ถูกใจอันมาเกี่ยวข้องด้วยว่าเป็น “ของตน” หรือที่ละเอียดลงไปกว่านั้นก็ยึดถือจิตส่วนหนึ่งว่าเป็น “ตัวเรา” แล้วยึดถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก ความจำ และความนึกคิดสี่อย่างนี้ว่าเป็น “ของเรา” พุทธภาษิตมีอยู่ว่า “เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้นแหละเป็นตัวทุกข์” ฉะนั้น คนที่มี




of suffering, a total cessation of suffering.”

Therefore we will consider about how this ‘I’ or ‘mine’ can lead to the arising of suffering. In Pali language, ‘I’ and ‘mine’ are known as ‘Ahangkan’ and ‘mamangkan’ respectively but in more psychological terms they are known as ‘atta’ or ‘attaniya’. A mind full of ‘atta’ is a mind that is most selfish, striving to do what it desires without any consideration for moral ethics or the sense of right and wrong. The whole matter about Buddhism (or the Tipitaka) ends where ‘atta’ or ‘I’ is being destroyed or extinguished.

‘Upādāna’ is the clinging of the mind to either a material or non-material object such as the clinging of the mind to the physical body as a ‘self’ and clinging to things that we like as ‘mine’. The Buddhist saying puts it like this : “The Five Aggregates (or panca-khanda) when combined with ‘Upādāna’, gives rise to suffering.” Therefore people with ‘Upādāna’ who cling to ‘I’ and ‘mine’ possess the Five Aggregates which are suffering itself. As for the Five Aggregates which do not come under the influence of ‘Upādāna’, no suffering arises. Purity means liberation – liberation from the power of

อุปาทานยึดมั่นว่า “ตัวเรา” ว่า “ของเรา” จึงมีเบญจขันธ์ที่เป็น  
ทุกข์ คือแสดงอาการที่ทนได้ยากแก่บุคคลนั้น และแสดงอาการที่  
น่าเกลียดน่าเื่อมระอาแก่บุคคลที่ได้พบเห็นทั่วไป ส่วนเบญจขันธ์  
ที่ไม่มีอุปาทานครอบงำนั้น หาเป็นทุกข์ไม่ ฉะนั้น คำว่าบริสุทธิ์หรือ  
หลุดพ้น จึงหมายถึงการหลุดพ้นจากอุปาทานว่า “ตัวเรา” ว่า “ของ  
เรา” นี้โดยตรง ดังมีพระพุทธภาษิตว่า “คนทั้งหลายย่อมหลุดพ้น  
เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน” ถ้ายังมีอุปาทานก็ยังไม่พ้นจาก  
ความทุกข์ สิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา” นั้นแหละเป็นบ่วงทุกข์ที่  
คล้องหรือร้อยรัดผูกพันเราทั้งหลายอยู่ ถ้าเราตัดบ่วงนี้ให้ขาดไม่ได้  
อยู่เพียงใด เราก็จะต้องเป็นทุกข์อยู่เรื่อยไป

ความหลุดพ้น (วิมุตติ) เป็นวัตถุประสงค์มุ่งหมายของการ  
ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธภาษิตตรัสเป็นใจความ  
ว่า “พรหมจรรย์นี้ มิได้มีลาภสักการะสรรเสริญเป็นอันสงส์ มิได้มี  
กามสุขในสวรรค์เป็นอันสงส์ มิได้มีการเข้าถึงความเป็นอันเดียวกับ  
พรหมในพรหมโลกเป็นอันสงส์ แต่ว่ามีวิมุตติเป็นอันสงส์ดังนี้”  
วิมุตติในที่นี้ก็หมายถึงความหลุดพ้นจากอำนาจของลาภสักการะ  
สรรเสริญของกามสุขในสวรรค์ ของความอยากเป็นพรหม แต่ความ  
รู้สึกรู้ว่ามี “ตัวตน-ของตน” นั้นแหละ เป็นตัวการที่หวังลาภสักการะ  
สรรเสริญ ทั้งกามสุขในสวรรค์ หรือความเป็นพรหม เพราะมันเป็น  
ความรู้สึกที่อยากได้ อยากเป็น อยากเอา ถ้ามีการได้ การเป็นด้วย  
อุปาทานนี้เพียงใดแล้ว ความทุกข์ย่อมเกิดอยู่เสมอไป ต่อเมื่อเอา  
อุปาทานนี้ออกไปเสียแล้ว การได้การเป็นทั้งหลายจึงจะไม่เป็นทุกข์



‘Upādāna’. If it is still there, there will be no freedom from suffering. The ‘I’ and ‘mine’ is the chain that binds us to endless sufferings. If we could not cut off the chain, we would continue to suffer.

‘Vimuti’ or liberation is something to be aimed for in the practice of Dhamma. The Buddhist saying states that : The chaste life does not entail in the benefit of material rewards ; it does not entail in the benefit of heavenly sensuous pleasures and it does not entail in the benefit of being together with the Brahmas in Brahmas’ world (Brahma-loka) but it has liberation (vimuti) as its benefit. ‘Vimuti’ is the liberation from the power of material goods and sensuous delights of heaven – the desire to be a Brahma for instance. The ‘I’ and ‘mine’ are the motivating force that drives people towards the yearning for sensual pleasures and the yearning to be this or that and when coupled with ‘Upādāna’, it gives rise to suffering. When ‘Upādāna’ is removed, suffering ceases.

ใจความสำคัญอยู่ตรงที่ มีการได้ การเอา การเป็น ด้วย อุปาทาน อีกอย่างหนึ่งนั้นเป็นการได้การเอากการเป็นด้วยสติปัญญา ไม่มีอุปาทาน และคำว่าสติปัญญาในที่นี้หมายถึงสติปัญญาที่แท้จริง ไม่ใช่สติปัญญาชนิดอุปาทานครอบงำไว้แล้ว เช่น สติปัญญาของ ปุถุชนทั้งหลายในเวลานี้ ที่นับถือกันว่ามีการศึกษาทางโลกก้าวหน้า เจริญที่สุด ส่วนจิตใจของเขากลับจมดิ่งอยู่ภายใต้อำนาจของอุปาทาน ชนิดที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา” สติปัญญาของเราจึงไม่บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด ดังนั้นจึงไม่ใช่ปัญญาตามความหมายของพุทธ ศาสนา เขาไม่มีชีวิตอยู่ด้วยการควบคุมของสติปัญญา แต่มีชีวิตอยู่ ภายใต้การควบคุมของอุปาทานว่า “ตัวเรา-ของเรา” นี้เสมอไป

บรรยากาศของโลกสมัยนี้จึงมีแต่ความเห็นแก่ตัวจัดคลุมอยู่ ทั่วไปหมด และเข้มข้นยิ่งขึ้นทุกที ๆ นั่นแหละคือพิษสงของสิ่งที่ เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา” เป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงที่ชาวโลก กำลังประสบอยู่ ถึงกับทำให้อนาคตกลับไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่อวดอ้างอยู่ ว่าอะไร ๆ ก็เจริญ การศึกษาก็เจริญ ประดิษฐ์กรรมและอุตสาหกรรม ก็เจริญ แต่ความทุกข์ที่ทรมาณด้านจิตใจของคนกลับถูกสลัดให้พ้น ออกไปไม่ได้ ก็เพราะอำนาจของสิ่งนี้สิ่งเดียวเท่านั้น คือความเห็น แก่ตัวจัด ฉะนั้นแม้ว่าคนสมัยนี้จะได้ทำตนให้มีประสิทธิภาพในการ งานมากขึ้นเท่าใด ประสิทธิภาพเหล่านั้น ๆ ก็มีแต่จะพาให้คนไหล ไปสู่สังสารวัฏฏ์ คือความทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่สิ้นสุด ไม่มีส่วนที่จะ



The sensible thing for people to do is to yearn for whatever things they desire with mindfulness and wisdom. It is a mindfulness and wisdom that cannot be manipulated by ‘Upādāna’ or the sense of attachment. People may possess high education, but so long as they still succumb to ‘Upādāna’, they are bound to suffer.

The world of today is full of selfishness. It is divided into groups with each looking after its personal interest, and the trend is on the rise. This is the harm of what we call ‘I’ and ‘mine’. It is the big peril that the world is facing. Today people boast about the great progress in education, inventions and industries, but yet they still fail to get rid of the torment, the pain and suffering that lurk behind their mind. It is mainly due to one thing – the clinging to ‘I’ and ‘mine’ which means – selfishness. Thus, no matter how people try to raise their standard of living, it only leads them to the vicious circle of momentary happiness and then suffering – endless sufferings. It never leans towards Nibbāna or a complete cessation of suffering. No peace is at hand. Instead people are moving farther and farther away from true peace.

ไหลไปใกล้นิพพานหรือความพ้นทุกข์ กล่าวคือสันติภาพอันแท้จริง และถาวรได้เลย มีแต่จะยิ่งห่างออกไป ๆ จากสันติภาพที่แท้จริง

ฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่า ความสามารถของชาวโลกเราสมัยนี้ มีแต่จะกลายเป็นความสามารถที่ผิดทางไปเสียทั้งนั้น แล้วเราจะปรารถนามันไปทำไมกัน จงเอาสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา” นั้น ออกไปเสียก่อน โลกนี้จึงจะมีความสามารถหรือการกระทำที่พึงปรารถนา นี่แหละคือความสำคัญใหญ่ยิ่งที่ควรศึกษาเรื่อง “ตัวเรา-ของเรา” และขอรับรองให้ถือว่าเป็นหัวข้อเพียงหัวข้อเดียว สำหรับการศึกษาศาสนาของทุกคน ในฐานะที่เรียกได้ว่าเป็นบทเรียนสากล เป็นการเรียนลัดโดยไม่ต้องจำกัดว่าเป็นพุทธศาสนา หรือเป็นศาสนาไหนหมด เพราะมนุษย์ทั้งหมดย่อมมีปัญหาอย่างเดียวกัน มีหัวอกเดียวกัน ไม่ว่าเขาจะเป็นชนชาติอะไร อยู่ที่มุมโลกไหน หรือถือศาสนาอะไร โลกทั้งหมดกำลังเดือดร้อนเพราะ “ตัวเรา” ตัวเดียวเท่านั้นเอง รวมความว่า สังคมเดือดร้อนและเอกชนก็หาความสุขแท้จริงไม่ได้ แม้ว่าจะสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ อำนาจวาสนา หรือสติปัญญาก็ตาม ก็เพราะสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” หรือความเห็นแก่ตัวจัดนั่นเอง

เราจะต้องมีความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า ไม่ใช่เป็นเพราะพระเจ้าลงโทษเรา หากแต่ว่ามันเป็นความเดือดร้อนของเราเอง ที่เกิดมาจากพิษสงของการถือว่ามี “ตัวตน-ของตน” เมื่อมนุษย์เดือดร้อนหนักเข้า ๆ ก็คิดค้นวิธีที่จะกำจัดความเดือดร้อนเหล่านั้น



Thus we can obviously see that in this modern time, our ability only leads us to the wrong way. why should we wish for such a way? Do remove this 'I' or 'mine' from our mind first – remove the selfishness in us then only will the world be saved. That is why it is most important to learn about this selfish notion of being 'I' and 'mine'. Do regard this as the only one topic for the learning of Buddhism. It is a universal lesson to be learned. It is a short-cut learning meant not only for the Buddhist but for all people of other religions too because all human beings are the same. All share various kinds of problems and experiences, the same emotional ups and downs of life. No matter which corner of the world people happen to be in, or whatever religion they belong to, they are all in deep trouble because of their clinging to their 'I' and 'mine'. It is this selfish notion of 'I' and 'mine' that brings us unhappiness. In conclusion, society as a whole is in trouble and mankind cannot feel real happiness even though they may have wealth, property, power and wisdom. It is all due to one thing : 'atta' – the clinging to selfishness.

มนุษย์จึงได้ค้นพบหลักต่าง ๆ นานา ว่าเราควรปฏิบัติต่อกันอย่างไร ต่อตัวเราเองอย่างนี้ แล้วสมมติสิ่งที่ตั้งแห่งความเชื่อว่าเป็น “พระเจ้า” เพื่อจะทำให้คนเชื่อหรือยึดมั่นอย่างแน่นแฟ้นทีเดียว แท้จริงนั้นการที่ความรู้หรือความเข้าใจอันถูกต้องปรากฏออกมานั้นแหละ คือการที่พระเป็นเจ้าอันแท้จริงได้ปรากฏขึ้นแล้ว ดังนั้นทุกคนก็ควรจะเห็นได้ด้วยตนเองว่า เราต่างหากที่สร้างพระเจ้าขึ้นมา

พระพุทธรศาสนาต้องการขจัดทุกข์ภัยอันเกิดจาก “ตัวตน-ของตน” เหล่านี้ จึงได้มีหลักปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไปนับแต่ต้นจนปลาย โดยไม่เกี่ยวกับสิ่งภายนอก เช่นผีสิงเทวดาพระผู้เป็นเจ้าของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายอื่นใดเลย แต่ไม่ยากขัดคอใครตรง ๆ ในเรื่องพระเป็นเจ้า เรื่องนรก หรือเรื่องสวรรค์ จึงปล่อยเรื่องเหล่านี้ไปตามความเชื่อและความประสงค์ของคนที่ยากจะเชื่อ ถ้าหากจะนำเรื่องเหล่านั้นเข้ามาเกี่ยวข้องกับบ้าง ก็นำมาเพียงเป็นเครื่องช่วยบุคคลที่มีปัญญาอ่อนหรือบุคคลที่เคยมีความเชื่ออย่างนั้นมาก่อน จะได้อาศัยเป็นกำลังใจสำหรับจะละความชั่วและทำความดีเท่านั้น เพราะเขายังไม่สามารถกำจัด “ตัวตน-ของตน” โดยสิ้นเชิงได้ จึงไม่ถือว่าเรื่องเหล่านั้นเป็นตัวแท้ของพุทธรศาสนา ทั้งนี้เพราะเหตุผลง่าย ๆ ที่ว่าแม้เขาจะเว้นความชั่วทุกอย่าง กระทำความดีทุกอย่าง กระทั่งไปเกิดในสวรรค์ มีความสุขแบบเทวดาแล้ว เขาก็ยังไม่พ้นจากการบีบคั้นของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวตน-ของตน” จักต้องหิวระาะบ้างร้องไห้บ้างอยู่ในสวรรค์เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น เขาจึงต้องมีหลักเกณฑ์อันอื่นซึ่งสูงไปกว่า



It is not God who punishes us but rather we punish ourselves by our own action and by our persistent clinging to the sense of being 'I' and 'mine'. When people get into deeper and deeper trouble, they attempt to find ways to get rid of it. They create something called 'God' to which all faith and beliefs must be directed to so that people can cling to this 'God' firmly. Actually when they have the right knowledge and understanding of their problem, that is the point when their 'true God' appears to them. As such everybody ought to be able to see that actually we are the only who creates God.

Buddhism does not endorse in the reliance on such external beings like spirits or God and some other so-called sacred beings but it does not want to go against those who believe in spirits and the concept of God and heaven or hell, thus it allows such beliefs to flourish to the contentment of those who believe in them. Should Buddhism need to relate to those beliefs, it is done merely for the sake of those who have little wisdom or those who have previously had firm belief in them, for it helps to give them the encouragement to continue doing good deeds and abandon all evil acts. Such people are still not able

นั่น กล่าวคือหลักปฏิบัติที่สามารถกำจัดอำนาจของสิ่งที่เรียกว่า "อัตตา" เสียได้โดยสิ้นเชิง ทั้งเป็นหลักการที่สามารถใช้ได้ทั่วไป ไม่ว่าในหมู่มนุษย์หรือหมู่เทวดา แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งนั้น เราต้องการกันที่นี้และเดี๋ยวนี้ เพราะฉะนั้นขอให้คนที่ใหม่ต่อพุทธศาสนา จงเข้ามาสนใจพุทธศาสนาโดยจับแต่ปมอันนี้ เพื่อให้เข้าถึงพุทธศาสนาตัวแท้เสียก่อน และตัวเองจะได้ไม่ไขว้เขว หรือสอนใครผิด ๆ ต่อไปอย่างน่าสงสาร เราต้องไม่ลืมว่ามันมีสิ่ง ๆ หนึ่งซึ่งทำให้สังคมไม่เป็นสุข และทำให้เอกชนไม่ได้รับความสงบเย็น และถ้าไม่กำจัดสิ่งนี้ให้ออกไป มนุษย์เราก็แทบจะกล่าวได้ว่าเกิดมาเพื่อความทนทุกข์ทั้งนั้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือไม่ได้รับสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้รับ เพราะฉะนั้น เราควรแข่งขันกันในการค้นคว้าให้พบว่าเราจะต้องทำอย่างไร มนุษย์จึงจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดซึ่งมนุษย์ควรจะได้รับ และจักต้องเป็นสิ่งทั่วไปแก่มนุษย์โดยตรง โดยน้ำมือของมนุษย์ ไม่ต้องไปหวังในความกรุณาของพระผู้เป็นเจ้าของหรือพระศาสดาต่าง ๆ เพราะถ้ายังไปหวังพระผู้เป็นเจ้าของหรือพระศาสดาต่าง ๆ แล้ว ก็มีแต่จะถูกดึงให้ไกลออกไปจากตัวแท้ของสิ่งที่จะกำจัดทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก

ฉะนั้น จึงต้องยืนยันในข้อที่ว่า เอาพระเป็นเจ้าของ เอาพระศาสดาต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ไปเก็บไว้เสียที่อื่นก่อน แล้วมาสนใจสิ่งที่เรียกว่า "ตัวตน-ของตน" ให้จริงจังเด็ดขาดลงไป ครั้นทำสำเร็จได้ผลแล้ว พระเป็นเจ้าของหรือพระศาสดาต่าง ๆ หรือแม้กระทั่ง พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะถูกทิ้งมา



to comprehend the notion of 'atta' or 'self' and get rid of the selfish 'I' and 'mine' in them. However even though they may be able to refrain themselves from committing evil deeds and perform only the good ones, even if they are to be reborn in heaven and enjoy all the pleasures there, they are still not free from the pressure exerted by the sense of being 'I' and 'mine'. They will laugh and cry alternatively even in heaven. They still need a higher principle of practice to help them to get rid of totally the power of 'self' or 'atta'.

No dependence on God or prophets, we should strive hard to find out what we should do in order to be happy and free from suffering. Put God aside, put the prophets aside and even put the Buddha, the Dhamma and the Sangha aside ; be interested in only the thing called 'I' and 'mine' – and take it seriously. When we have successfully realised the nature of being 'I' and 'mine', God or the prophets or the Buddha will 'come' to us automatically because the mind is pure and free from the binding of 'I' and 'mine'. Once the 'I' and 'mine' are being removed, we will experience the thing called 'Nibbana' – the end of all sufferings.

หาเราเอง หรือมีเต็มเปี่ยมอยู่แล้วในการกระทำเสร็จแล้วนั่นเอง เพราะความบริสุทธิ์สะอาดหมดจดจาก “ตัวเรา-ของเรา” นั้นต่างหาก คือองค์พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่แท้จริง หรือเป็นพระเจ้าที่แท้จริง เป็นที่พึ่งได้จริง ๆ ถ้าผิดไปจากนั้นแล้วก็เพียงเปลือกนอกของพระเจ้า หรือของพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งอาจเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งเกิด “ตัวตน-ของตน” ขึ้นมาอีกแบบใหม่ ๆ แปลก ๆ เมื่อเป็นดังนี้ แทนที่มนุษย์จะจัดการกับ “ตัวตน” หรือ “ของตน” เรื่องก็กลับกลายเป็นว่ามนุษย์ถูก “ตัวตน” และ “ของตน” หลอกลวงหนักยิ่งขึ้นไปอีก จนหาสันติภาพไม่ได้ ทั้งในวงของหมู่นักบวชตามวัดวาอารามต่าง ๆ ตลอดจนชาวบ้านนี้แหละคือข้อที่เราจะต้องเห็นกันได้ถูกต้อง เพราะศัตรูที่จะต้องกำจัดร่วมกันมีเพียงสิ่งเดียว คือสิ่งที่เรียกในที่นี้ว่า “ตัวตน-ของตน” นั่นเอง ซึ่งเมื่อกำจัดเสียได้แล้ว ก็จะประสบสิ่งที่เรียกว่า “นิพพาน” คือความสิ้นสุดแห่งความทุกข์ใจทั้งปวง

เพื่อความสะดวกในการศึกษา เราอาจจะแบ่ง “ตัวตน” ออกได้เป็นชั้น ๆ คือ ตัวตนที่ชั่ว ตัวตนที่ดี ตัวตนที่เบาบางลง ๆ และตัวตนที่ว่างจากความรู้สึกว่ามี “ตัวตน” รวมเป็น ๔ ชั้นด้วยกัน การปฏิบัติเกี่ยวกับตัวตนก็มีเป็น ๓ ชั้น คือ (๑) กำจัดตัวตนที่ชั่วให้สูญสิ้นไป (๒) สร้างตัวตนที่ดีขึ้นมา และ (๓) ทำตัวตนนั้นให้เบาบางลงจนกระทั่งไม่มีเหลือ สมตามหลัก ๓ ข้อที่เรียกว่าหัวใจพุทธศาสนา กล่าวคือละชั่ว ทำดี และทำใจให้ชาวบริสุทธิ์ พุทธศาสนา



For convenient study, we may divide this 'self' into different levels : the 'self' that is evil, the 'self' that is from the sense of being a 'self'. The practice with regard to 'self' consists of three levels : 1.) Get rid of the evil 'self' totally ; 2.) Build up the good 'self' and 3.) Lessen the sense of 'self' until it eventually vanishes. These three practices are known as the heart of Buddhism : Abandon evil, do good and purify the mind. Buddhism is thus the religion of every human being. To think that Buddhism belongs to the Buddha named Sidharta Gotama is a wrong thinking. The Buddha did not consider himself as the 'owner' of Dhamma or the founder of Buddhism, and he affirmed that Dhamma is something that exists before all things and phenomena. He discovered Dhamma as an ordinary human being who wanted to seek for something that was vital to the well-being of humankind ; and he discovered only that part which would help to alleviate human suffering. It is the Dhamma that he respected. He wanted the other people to respect the Dhamma as well. He even declared, "The thing that you ought to reach at and respect is not the Buddha but the Dhamma."

จึงเป็นศาสนาของมนุษย์ทุกคน การเข้าใจว่าพุทธศาสนาเป็นของ  
พุทธเจ้าซึ่งชื่อสิทธิ์ตะโคตมะนั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง พระ  
พุทธองค์ทรงปฏิเสธความเป็นเจ้าของธรรมะหรือความเป็นเจ้าของ  
พุทธศาสนาโดยสิ้นเชิง และทรงยืนยันว่าธรรมะเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ก่อนสิ่ง  
ทั้งปวง พระองค์ทรงค้นพบในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งต้องการ  
ค้นหาค้นพบสิ่งที่จำเป็นแก่มนุษย์ และทรงค้นเฉพาะแต่ในแง่ที่จะเป็น  
ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง แล้วก็ทรงเคารพธรรมะนั้น พร้อมทั้งชักชวน  
คนทุกคนให้เคารพธรรมะและเข้าไปถึงธรรมะ ทั้งประกาศไว้ด้วยว่า  
“สิ่งที่ควรเข้าไปถึงและเคารพนั้น หาใช่พระองค์ไม่ แต่เป็นธรรมะ  
อย่ามาเคารพที่เนื้อที่ตัวของพระองค์”

ทั้งหมดนี้เป็นเหมือนกับการประกาศว่า ธรรมะนั้นเป็นของ  
มนุษย์ เพื่อมนุษย์ โดยมนุษย์ และพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นต้อง  
หมายถึงธรรมะบริสุทธิ์หรือธรรมะล้วน ๆ ที่กล่าวนี้ต้องไม่เป็นของ  
ผู้ใดหรือของศาสดาองค์ใด ซึ่งมีแต่จะกลายเป็นเรื่อง “ตัวตน-ของ  
ตน” ขึ้นมาอีก แม้จะมีชื่อว่าพุทธศาสนา ก็ให้มีความหมายแต่เพียง  
ว่าเป็นคำสอนของผู้รู้ถึงที่สุดแล้ว จะเป็นใครก็ได้ และสิ่งที่รู้แล้วนำ  
มาสอนนั้นก็คือธรรมะ ฉะนั้น ให้มองเห็นว่าพุทธศาสนากับธรรมะ  
เป็นสิ่ง ๆ เดียวกัน อย่าให้ธรรมะกลายเป็นของนิกายนั้นนิกายนี้  
เพราะเมื่อนิกายนั้นสอน นิกายนี้จะไม่ยอมฟังไม่ยอมอ่าน จึงจะ  
สามารถใช้เป็นเครื่องมือกำจัด “ตัวตน-ของตน” อันเป็นศัตรูร่วมกัน  
ที่ร้ายกาจของมนุษย์ได้



All these amount to a declaration that Dhamma belongs to humankind ; it is meant for humankind and discovered by human being. The real Buddhism means pure Dhamma. It does not belong to any one prophet, for if it does, it will become a matter of 'self' — a matter of 'I' and 'mine'. The term Buddhism is just a name given to the teaching of one who truly knows Dhamma ; it can be anybody and the teaching is called Dhamma. Therefore let it be seen and known that Buddhism and Dhamma are one and the same thing. Do not let Dhamma be divided into this sect or that sect because one sect will not listen to another. It is only when there is unity that we can get rid of the 'I' and 'mine' in us which is the deadly enemy of humankind.



CHAPTER

# FOUR



THE RISE OF 'ATTA'

การเกิดขึ้นแห่งอัตตา

## การเกิดขึ้นแห่ง “อัตตา”

การเกิดขึ้นแห่ง “อัตตา” นั้น มาจากจิตที่ตั้งไว้ผิด พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า “จิตที่ตั้งไว้ผิดย่อมนำมาซึ่งอันตราย ซึ่งร้ายยิ่งกว่าอันตรายที่ศัตรูใจอำมหิตจะพึงกระทำให้ จิตที่ตั้งไว้ถูกจะนำมาซึ่งประโยชน์มากกว่าคนที่หวังดีที่สุด มีบิดามารดาเป็นต้น

ทั้งนี้เป็นการชี้ให้เห็นโทษของการที่ตั้งจิตไว้ผิด แต่สิ่งที่มนุษย์ในโลกกำลังกลัวกันนั้น หาใช่จิตที่ตั้งไว้ผิดไม่ เพราะเขายังไม่รู้จักสิ่ง ๆ นี้ และไม่เคยมองถึงสิ่ง ๆ นี้ จึงไปสนใจกลัวสิ่งซึ่งไม่น่ากลัวเท่าสิ่ง ๆ นี้ เช่น กลัวลัทธิการเมืองฝ่ายตรงกันข้ามบ้าง กลัวสงครามหรือการอดอยาก กลัวผีสง่า กลัวเวทดา กลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฯลฯ กลัวกันจนถึงกับหมดความสุข หรือกลายเป็นความทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืน



## CHAPTER FOUR

### THE RISE OF 'ATTA'

“Atta” arises when the mind is the wrong condition. In short when it is wrongly ‘set’. The Buddha said, “A wrongly set mind is bound to bring perils.” It is even more dangerous than a ferocious enemy. A mind that is rightly set will bring benefit more than people who are well-intentioned such as father and mothers.

Human beings seem not be afraid of wrongly-intended mind because they do not know about it or have never thought about it. Therefore they are afraid of something else which is not as fearsome as this wrongly-intended mind. For example they may be afraid of the opposition political party, war or starvation, ghosts or spirits or some sacred objects and many other things. Their fear has deprived them of their happiness and they suffer days and nights.

ทุกขภัยทั้งหมดของโลกมาจากจิตที่ตั้งไว้ผิดนี่เอง คือจิตที่ตั้งไว้ผิดก็ทำให้ลัทธิที่ไม่พึงปรารถนาขึ้น ทำให้เกิดการอดอยาก การเบียดเบียน และการสงคราม ฯลฯ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว ชาวโลกก็หาได้สนใจไม่ว่ามันเกิดขึ้นจากอะไรกันแน่ จึงจัดการแก้ไขไปอย่างผิด ๆ กระทบไปด้วยความกลัว เพราะไม่มีธรรมะ ซึ่งสามารถขจัดความกลัวออกไปเป็นอย่างดี (แม้ล้าพังความกลัวล้วน ๆ ท่านก็ถือว่าเป็นจิตที่ตั้งไว้ผิดเหมือนกัน) เพราะฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่ามีจิตที่ตั้งไว้ผิดอยู่เป็นตอน ๆ ต่อเนื่องกันไปหลายระดับ

เมื่อไม่มีการตั้งจิตไว้ในลักษณะที่ถูกต้องเลย สิ่งที่เราเรียกว่า “อึดตา” หรือความเห็นแก่ตัวจัด ความเห็นว่ามีตัวมีตนจึงเต็มไปหมด แม้กระนั้นก็ไม่มีการเอาใจใส่ ไม่สนใจว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร จนทำให้โลกนี้ตกอยู่ในสภาพที่อยู่ใต้กะลาครอบของอวิชชา คือความมืดมอดลวง เต็มไปด้วยปัญหายุ่งยาก ซึ่งสรุปแล้วก็คือความทุกข์ แล้วก็แก้ไขความทุกข์กันไปเรื่อย ๆ ด้วยอาการที่รู้สึกว่ามันต้นตอสนุกดี คือ ได้ลองฝีมือใช้ความรู้ใหม่ ๆ แปลก ๆ แม้จะแก้ไขความทุกข์ของโลกไม่ได้ ก็ยังเพลิดเพลินอยู่ด้วยความรู้ หรือความสามารถใหม่ ๆ เหล่านั้น เป็นเสมือนเครื่องหลอกให้ฉุนใจไปที่ก่อน อย่างไม่มีที่สิ้นสุด อาการเช่นนี้เองที่เป็นเครื่องปิดบังไม่ให้ไปสนใจถึงต้นเหตุอันแท้จริงของวิฤตการณ์ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ



All the sufferings of the world all come from this wrongly-intended mind. An ill mind leads to the emergence of an unhealthy and undesirable ideology which may lead to starvation, clashes and wars. When such things happen, people of the world take no real interest in what actually brings about such tragic situation. Out of their fear, they tend to apply the wrong methods in dealing with the problems. That is because they have no dhamma to guide them. Actually Dhamma can help them to banish away all the fears they have. (Even fear itself comes from a wrongly motivated mind) Therefore we can see that the mind is constantly being wrongly 'set' from one period to another in a continuous chain and at many different levels.

Since the mind is not in the right condition, it is thus full of selfishness — extreme selfishness that carries the egoistic notion of a 'self'. Even then nobody assumes an interest in this matter. No one cares how it arises till the world has become engulfed by 'avijjā' or ignorance and full of difficult problems. In short it is full of suffering, and people resort to all kinds of methods to tackle the problems. Some sort of excitement is aroused when new knowledge is

ไม่สนใจในเรื่องจิตที่ตั้งไว้ผิด กล่าวคือ “อัตตา” กระแสแห่งการมี “ตัวตน-ของตน” จึงไหลไปเรื่อย ฉะนั้น ทำให้เราเห็นได้ว่า กำเนิดของอัตตา หรือ “ตัวเรา-ของเรา” ก็คืออวิชชา

น่าประหลาดอยู่อย่างหนึ่งก็คือ ใคร ๆ ก็พยายามจะแสดงตนว่าเป็นผู้รู้จักอวิชชา และให้ความหมายของอวิชชากันไปเองตามชอบใจ ดูประหนึ่งว่าเขาเป็นผู้เข้าใจหรือรู้จักอวิชชาอย่างแจ่มแจ้ง แต่แล้วก็เป็นที่น่าขบขันที่ความรู้ันั้นใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้แม้แต่ชนิดเดียว และยังแถมเข้ากันไม่ได้กับความหมายของอวิชชาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ อวิชชาไม่ได้หมายถึงความไม่รู้อะไรเลยแต่เพียงอย่างเดียว กลับจะหมายถึงรู้อะไรมากมายไม่มีที่สิ้นสุดด้วยซ้ำไป แต่เป็นความผิดทั้งนั้น คือเห็นกลับตรงกันข้ามไปหมด เช่น เห็นมูลเหตุของความทุกข์เป็นมูลเหตุของความสุขไป อย่างที่เรียกว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เขาไม่เห็นอย่างถูกต้องตามที่เป็นจริงว่าความทุกข์นั้นมันอะไรกันแน่ อะไรเป็นมูลเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ สภาพที่ปราศจากความทุกข์จริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร และวิธีปฏิบัติอย่างไร คนเราจึงจะเข้าถึงสภาพที่ไม่มีมีความทุกข์



being put into test. Though they fail to solve the world's problems, they remain entranced with their new knowledge and capability. This state of affairs act as a tool restricting them from assuming an interest in the real causes that lead to such crisis, especially with regard to the wrongly-intended mind that brings about a strong sense of an egoistic. 'atta' or 'self'. The tendency to get attached to 'I' or 'mine' spreads freely. Therefore we can obviously see that it is 'avijjā' or ignorance that gives rise to 'atta' the egoistic self.

What is most perplexing is that many people like to show that they understand the word 'avijjā' and they define it as they please, and their definition is not in congruence with the Buddha's definition of 'avijjā'. 'Avijjā' does not mean not knowing a single thing at all, on the contrary it means knowing too much but the knowledge that is known is all wrong – knowing the wrong side of things. For example one may regard the causes of suffering as the causes for happiness just as the Thai saying states that "Seeing a gear wheel and mistaking it as a water lily". Such people have not perceived according to facts that what suffering really is, and what are the

เราอาจจะกล่าวได้ว่า ความรู้ชนิดใด ๆ มากมายเท่าใดก็ตาม ถ้าปราศจากความรู้ที่ถูกต้องในสิ่งทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมาแล้ว ต้องถือว่าเป็นอวิชาทั้งนั้น คือเป็นความรู้ที่ใช้ไม่ได้เลยในการที่จะกำจัดความทุกข์ ฉะนั้น ถ้าจะมีคำแปลที่ถูกต้องรัดกุมของคำว่า อวิชาแล้ว จะต้องแปลว่า ธรรมชาติที่ปราศจากความรู้ชนิดที่จะดับทุกข์ได้ หรือกล่าวว่สภาวะที่ปราศจากความรู้ที่ดับทุกข์ได้ นั่นแหละคืออวิชาดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้โดยเฉพาะ คือ ตรัสเอาความไม่รู้ร้อยยี่สิบทั้ง ๔ ว่าเป็นอวิชา หมายความว่า แม้เขาจะมีความรู้มากมายเท่าไรอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าไม่รู้ร้อยยี่สิบทั้ง ๔ แล้ว ก็ถูกจัดว่าเป็นอวิชา ฉะนั้น จึงทำให้เรามองเห็นได้ชัดเจนอีกว่า โลกเรากำลังอยู่ใต้กะลาครอบของอวิชา หรือความรู้ที่ไม่ใช่อวิชาของพระพุทธเจ้า จึงไม่สามารถจะช่วยชาวโลกได้ ในที่สุดก็เข้าทำนองที่เรียกว่า “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” กล่าวคือ ความรู้ชนิดนั้น จะกลายเป็นเครื่องทำให้โลกวินาศอยู่ภายใต้ความรู้นั้นเอง



actual causes of suffering. They do not know what it is like to be without suffering, nor do they know what the right way of practice should be so that they will have no suffering.

If there were to be a right interpretation of the world 'avijjā', it could be interpreted as 'the state in which there is no knowledge of how to extinguish suffering; that is the 'avijjā' that the Buddha defined. It specially refers to the ignorance about the Four Noble Truths as 'avijjā'. Hence no matter however much knowledge one is to possess, so long as one does not know about these Four Noble Truths, one is considered to have 'avijjā'. Apparently the world is under the cover of 'avijjā' and the knowledge we possess is not the knowledge of the Buddha. Therefore we are not in a position to help the people of the world. We would end up in having an abundance of knowledge and yet are powerless to do anything constructive for the world. The world would perish under the false knowledge of ours.

ตามหลักธรรมะในพุทธศาสนา ฟังทราบไว้เสียก่อนว่าบรรดา เรื่องราวต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่จิตนั้น ต้องมีสิ่งทีเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งอาศัย หรือที่เรียกว่าเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ “อารมณ์” แปลว่าสิ่งอันเป็นที่ยึดด้วยความยินดี แต่ความหมายอันแท้จริงนั้น เป็นที่ยึดห่วงเพื่อยินดีก็ได้ หรือไม่พอใจก็ได้ แล้วแต่ว่าจิตนั้นได้รับการอบรมมาอย่างไร คือมีวิชชานั้นเอง เมื่อตามูจุมุกลิ้นกายกระทบ รูปเสียงกลิ่นรสวัตถุ ก็เกิดความรู้สึก แต่ความรู้สึกของคนแต่ละคน ย่อมไม่เหมือนกัน และอาจรู้สึกตรงกันข้ามก็ได้ แม้จะเป็นไปในทาง ใจก็ตาม แต่ก็ยังเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดขึ้นมาของ “ตัวตน-ของตน” ด้วยกันทั้งนั้น เว้นเสียแต่ว่าจิตนั้นเป็นจิตที่หมดอคติวิชาโดยสิ้นเชิง ฉะนั้น อวิชาจึงเป็นมูลเหตุให้เกิด “ตัวตน-ของตน” ขึ้นมา เพราะอาศัยสิ่งทีเรียกว่าอารมณ์เป็นเหตุปัจจัย ถ้าเป็นอารมณ์ร้ายก็เกิด “ตัวตน” อย่างร้าย ถ้าเป็นอารมณ์ดีก็เกิด “ตัวตน” อย่างดี



According to Buddhist teaching, all things that occur in the mind are due to the existense of sense-fields which are the important factors affecting the mind. 'Arom' means things to be attached to with pleasure but it actually can be of both positive and negative sides. It can means things to be attached to with displeasure too. It all depends on how the mind is being trained. When the eyes, ears, nose and tounge come into contact with form, sound, smell and taste, perception or feeling arises but the feelings of people may vary from one to another. People may feel exactly the reverse of each other. Although the feeling may go along with the mind, it still forms the base from which the sense of 'self' ('I' and 'mine') takes root. It is only when the mind is completely free of 'avijjā' that the sense of being a 'self' will not arise. Therefore 'avijjā' is the cause for the arising of 'atta' or 'self' because it relies on 'arom' or the sense-field as manipulating factors. If the 'arom' is of an ill nature, the 'self' that arises is bound to be a bad one; if the 'arom' is good, a good 'self' will surface.

เมื่อมีความรู้สึกเป็นตัวตนเป็นของตนเกิดขึ้นมาอย่างเต็มใน  
รูปนี้แล้ว ก็นับได้ว่าการเกิดหรือชาติใหม่ได้ปรากฏขึ้นมาแล้ว และ  
หลังจากนั้นความทุกข์จักต้องตามมาโดยสมควรแก่กรณี คือ มาก  
บ้างน้อยบ้าง ส่วนในกรณีของผู้ที่หมอดอวิชาเช่นพระอรหันต์นั้น  
ท่านไม่มีความรู้สึกว่าพอใจหรือไม่พอใจ กล่าวคือไม่คิดปรุงให้เป็น  
อารมณ์ดีหรือเป็นอารมณ์ร้ายขึ้นมาได้ ความรู้สึกว่า “ตัวเรา-ของ  
เรา” จึงไม่มีช่องทางที่จะเกิดขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะไม่มีอวิชาเข้ามา  
บังนาคาล มีแต่วิชาที่แท้จริงอยู่ประจำ การกระทบของอายตนะทาง  
ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ก็เป็นแต่สักว่าการกระทบ พอรู้ว่าอะไรเป็นอะไร  
แล้วก็สิ้นสุดลง ไม่คิดปรุงเป็นความรู้สึกหรือเป็นความอยากขึ้นต่อไป  
ความรู้สึกว่า “ตัวตน-ของตน” จึงไม่เกิดขึ้น เพราะกระแสแห่งการ  
เกิดถูกตัดตอนเสียแล้วตั้งแต่ในขั้นของการกระทบ ทั้งหมดนี้เป็น  
เครื่องพิสูจน์ว่าเพราะอวิชามีอยู่ อารมณ์จึงเกิดมีความหมายขึ้นมา  
จิตที่ประกอบอยู่ด้วยอวิชา ย่อมคิดปรุงเป็นความรู้สึกที่เป็น “ตัว  
เรา-ของเรา” เนื่องมาจากอารมณ์นั้น ๆ



When the feeling of 'I' and 'mine' arises fully, it means a new rebirth is now taking place, followed by a reasonable amount of suffering, depending on cases. As for those who possess not a bit of 'avijjā' such as the Arahants (the noble enlightened ones), they have no feeling of satisfaction or dissatisfaction. They do not concoct to give rise to pleasant or unpleasant feelings. The sense of 'self' or 'I' and 'mine' will find no way to penetrate into their mind because of the absence of 'avijjā'. There is only 'vijjā' regularly present in their mind. The contact made by the eyes, ears, tongue, body and mind with the sense-fields is merely a contact which makes them aware of it and nothing else follows. It just ends there at the moment of contact. No thoughts are given to give rise to all sorts of feelings or no desires arise. The sense of 'I' and 'mine' therefore does not arise too. The stream of rebirth has been cut off at the moment of contact. All these only prove that it is because of the existence of 'avijjā' that manipulates to yield meaning and results to the sense-fields or 'arom'. The mind that is composed of 'avijjā' is bound to think and concoct to give rise to the feeling of being 'I' and 'mine'.

อารมณ์ที่ประทับใจแรงและนาน เราเรียกเป็นอารมณ์ใหญ่ อารมณ์ที่มีความประทับใจฉาบฉวย เรียกอารมณ์เล็ก ส่วนที่อยู่ในระหว่างนั้นเรียกว่าอารมณ์ธรรมดา กรรมต่าง ๆ ที่กระทำลงไปก็สุดแต่กำลังของอารมณ์ที่ใหญ่หรือเล็ก อารมณ์ที่เป็นเหตุให้ทำกรรมขนาดใหญ่ ย่อมมีกำลังมากพอที่จะทำให้ร่างกายสั่นหรือใจสั่น หมายความว่ามีการประทับใจมาก จึงมีเจตนามาก มีผลเกิดขึ้นคือทำให้เกิด “ตัวเรา-ของเรา” ชนิดที่ใหญ่หลวง ทำให้เกิดความระส่ำระสายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ถ้าอารมณ์น้อยก็เป็น “ตัวเรา-ของเรา” อย่างน้อย และมีความทุกข์น้อย ฉะนั้น จึงเป็นตัวตนอย่างมนุษย์ธรรมดาก็ได้ ฉะนั้น ใครจะเป็นตัวตนอย่างสัตว์นรกหรือสัตว์เดรัจฉานก็ได้ หรือเป็นตัวตนอย่างเทวดา หรือพรหมก็ได้

ในกรณีที่เป็นตัวตนอย่างมนุษย์นั้น ก็อาจจะผิดแปลกและแตกต่างกันไปอีก ทั้งนี้แล้วแต่ความรู้สึกว่าตัวเองเป็นอะไรในขณะนั้น เช่น เป็นบิดามารดา เป็นลูกหลาน เป็นภรรยาสามี เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นนาย เป็นบ่าว เป็นคนสวย คนไม่สวย เป็นคนแพ้ย คนชนะ กระทั่งรู้สึกว่าเป็นคนโง่ หรือเป็นคนฉลาด เป็นคนมีบุญ มีบาป คนดี คนชั่ว คนมีสุข หรือคนมีทุกข์ ดังนี้เป็นต้น นี้คือ “ตัวตน” ที่ถูกปรุงขึ้นมาด้วยอริชชาในรูปต่าง ๆ กัน ล้วนแต่จะต้อง



The feeling or 'arom' that leaves a great, deep and long-lasting impression on the mind is called the 'Greater Arom' while the 'arom' that makes a less than deep impression is known as the 'Lesser Arom'. The 'arom' that is in between the two is called the 'common arom'. Anything that is being implemented has either greater or lesser 'arom' as its base. The 'arom' behind a big activity is bound to have such strong force as to make the body or the heart tremble. It is impressive and it entails in the purpose and result that leads to the arising of 'I' and 'mine' or sense of being 'self'. It were the lesser 'arom', the sense of being 'I' and 'mine' would be less. Therefore anyone can choose to be a 'self' that is a being from hell, or an animal or a 'self' that is a deva or Brahma.

In the case of a human being, the state of having or being a 'self' can vary according to one's status. For examples, a father and mother will feel the 'self' of being a father and mother, so do sons and daughters, husband and wife, rich people and poor people, masters and servants, beautiful people and ugly people, winner and loser, silly people and clever people, sinful and un sinful people, good people and bad people and happy people or unhappy people.

เป็นทุกข์เพราะความยึดถือว่าเป็นอย่างนั้น ๆ ด้วยกันทั้งนั้น เพราะจะต้องมีความเห็นแก่ตัวตามความเข้าใจว่าตัวเป็นอย่างไร

ก่อนแต่จะเกิดความยึดถือขึ้นมานั้น จะต้องเกิดสิ่งที่เรียกว่า “ตัณหา” ขึ้นก่อน ตัณหา แปลว่าความอยาก เมื่อมีความอยาก ชนิดหนึ่งชนิดใดในสิ่งใดก็ตาม สิ่งที่เราเรียกกันว่าความยึดถือหรืออุปาทานก็เกิดขึ้น เพราะในความรู้สึกอยากนั้นเอง จะต้องมีความรู้สึกเป็นตัวผู้อยากรวมอยู่ด้วยเสมอไป อารมณ์ถูกใจก็เกิดความอยากขึ้นชนิดหนึ่ง อารมณ์ที่ไม่ถูกใจก็เกิดความอยากขึ้นอีกชนิดหนึ่ง เป็นความอยากด้วยกันทั้งนั้น ความรู้สึกที่เป็นผู้อยากนั้นแหละคือ “ตัวตน” ในที่นี้ ความรู้สึกทั้งสองชนิดนี้เรียกว่าความยึดถือหรืออุปาทาน คือยึดถือว่าเป็น “ตัวเรา” และยึดถือว่าเป็น “ของเรา”



This is the 'self' that is being concocted by 'avijjā' to give rise to the feeling that "I am rich.....I am poor" or "I am good.....I am bad". The 'I' is the 'self' that manipulates our feelings. It leads to suffering because we tend to cling to the 'self' — the sense of being 'I' and 'mine'. This attachment to 'self' inevitably gives rise to a sense of selfishness because we are most likely to be concerned or obsessed with the 'self' in each of us.

Before attachment can arise, there has to be first of all the arising of what is known as 'tanhā'. 'Tanhā' simply means craving. When there is a craving for a particular thing, the sense of attachment is bound to emerge because in craving for something, the 'I' is deeply involved. It is the 'I' that desires for something. It is the 'I' that clings to that something which the mind craves for. Pleasant feeling arises when the thing craved for is desirable and unpleasant feeling arises when the mind does not crave for the thing considered undesirable. Whether it is desirable or undesirable, it is craving all the same. Crave to have and crave not to have. These two kinds of craving are driven by the force of the sense of being 'I' : I crave for this.....I crave for that. We get ourselves attached to the 'I' in us.

ผู้ศึกษาจะสังเกตเห็นได้เป็นเลา ๆ แล้วว่า ตัณหาและอุปาทานนี้มีมูลมาจากอวิชชา กล่าวคือ เพราะไม่รู้จึงได้ไปอยากและไปยึดถือ มีความโลภก็เพราะไม่รู้ว่าจะโลภ มีความโกรธเพราะไม่รู้ว่าจะโกรธ มีความหลงก็เพราะไม่รู้ว่าจะหลง แสดงว่า โลกโกรธหลงมีมูลเหตุมาจากอวิชชา เพราะฉะนั้น ความรู้สึกทั้งหลายที่เป็นของผิด ก็ล้วนแต่มาจากอวิชชาทั้งนั้น

ตัณหา (ความอยาก) แบ่งออกได้เป็น ๓ ประการ คืออยากไปตามความใคร่ในของอันน่ารัก น่าใคร่ นี้เรียกว่า กามตัณหา ความอยากชนิดที่ทำให้อยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือแม้อยากจะมีชีวิตอยู่ นี้เรียกว่า ภวตัณหา ความอยากประเภทสุดท้ายนั้น ตรงกันข้ามจากภวตัณหา กล่าวคือ อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ แม้กระทั่งอยากไม่มีชีวิตอยู่ นี้เรียกว่า วิภวตัณหา

การทำความเข้าใจอย่างชัดแจ้งในความหมายของตัณหาทั้ง ๓ นี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าปนกันจนฝันแล้วก็ยากที่จะเข้าถึงธรรมะได้ ฉะนั้น จำเป็นจะต้องรู้จักแยกแยะให้เป็นประเภท ๆ ไป ความรู้สึกของ “ตัวตน” ก็มีอยู่ตามประเภทของตัณหา คือ เป็น ๓ ประเภทเหมือนกัน “ตัวตน” ในประเภทกาม ก็ทะนงเกี่ยวกับเรื่องกาม “ตัวตน” ในประเภทรูปพรหม ก็ทะนงตัวว่าสูงหรือประเสริฐ



The learners can more or less see that ‘tanhā’ or craving and ‘upādāna’ or attachment originate from ‘avijjā’ or ignorance — It is due to ignorance that people crave for things and cling to them. They have greed because they do not know they ought not to be greedy. They have anger because they do not know they ought not to be angry. They are deluded because they do not know they should not get deluded. Greed, anger and delusion all come from ‘avijjā’.

‘Tanhā’ or craving can be of three kind : 1) the craving for sensual pleasures or things that are considered as desirable ; it is known as ‘kamā-tanhā’. 2) the craving to be this or that or even to have life is known as ‘Bhava-tanhā.’ (craving for existence) 3) The last craving is the craving opposite to that of ‘Bhava-tanhā’, that is crave not to be this or that. It is called ‘Vibhana-tanhā.’ (craving for non-existence).

It is important to know the definitions of these three kinds of ‘tanhā’. If there is a confusing notion of this matter about ‘tanhā’, it will be difficult to understand the Dhamma. Therefore it is necessary to differentiate the meaning of ‘tanhā’ according to its

กว่าพวกที่พัวพันในกาม “ตัวตน” ประเภทรูปพรหม ก็ทะนงตัวว่า  
ความบริสุทธิ์ของตนนั้นสูงกว่าความบริสุทธิ์ของพวกรูปพรหม ดังนั้น  
มันจึงเป็นมานะหรือทิฏฐิไปด้วยกันทั้งนั้น และยังมีความทุกข์อยู่  
นั่นเอง

เมื่อกล่าวโดยทางปรมาตม์แล้ว ภาวะทั้งหมดนี้มีได้ในมนุษย์  
เราครบทุกชนิดของตัณหาและของ “ตัวตน” เช่น ในบางคราวจิต  
ของคนเราละไปจากกามของรักของใคร่ ไปยึดถือที่เกียรติไม่เกี่ยว  
กับกาม นี่ก็คืออาการที่ถูกภวตัณหาครอบงำ หรือกล่าวอย่างสมมติ  
ก็ว่ากำลังเป็น “ตัวตน” ชนิดรูปพรหม ที่นี้บางคราวจิตเลื่อนไปสูง  
กว่านั้น คือ ไม่เห็นแก่กาม ไม่เห็นแก่เกียรติ แต่ไปพัวพันกับนาม  
ธรรมอันละเอียด เช่น ความรู้จริง ความดีจริง มีจิตใจสูงขึ้นไปอีก  
ชั้นหนึ่ง ไปมี “ตัวตนอยู่ที่สิ่งที่ไม่มีการอุปถัมภ์แบบรูปพรหม จะ  
เข้าใจเรื่องนี้ได้ง่าย ๆ ด้วยการเทียบเคียงดูจนเห็นว่า พวกที่หลงไหล  
ในนกเขาต้นบอน หรือต้นไม้ดัด เป็นต้น ย่อมมีใจสะอาดกว่าพวก  
กำลังหลงไหลกามคุณ คือเรื่องทางเพศตรงข้าม ส่วนพวกที่สนใจ  
พิจารณารูปธรรม หรือนามธรรมบางอย่าง เขาผู้นั้นย่อมมีใจสะอาด  
ขึ้นไปกว่าพวกเล่นนกเล่นบอนหรือไม้ดัด ฯลฯ ฉะนั้น การแบ่งเป็น  
ชั้น ๆ คือชั้นกามาวจร รูปาวจร และอรูปราวจร จึงมีได้เป็นได้ในหมู่  
คนเราที่ยังเป็น ๆ อยู่แน่ละ ตามแต่ที่อวิชชาจะดึงไปในรูปไหน แต่



kind. Each kind of ‘tanhā’ involves itself with the sense of being a ‘self’. The ‘self’ in ‘Kāma-tanhā’ activates itself in the matter of sensual pleasures. The sense of ‘self’ in deva or Brahma holds itself high above those immersed in ‘kāma-tanhā’ or sensual pleasures. There still exist conceit (māna) and false view (ditthi) in these ‘tanhā’, hence they are still a source of suffering.

These three states of ‘tanhā’ do exist among we human beings. For example sometimes our mind may drift away from sensual pleasure and become attached to such a thing as ‘honour’. This is the situation in which ‘Bhava-tanhā’ takes charge. In other words it is a ‘self’ that has assumed the form of a Brahma. Sometimes it slides upwards, not attaching to sensual pleasures or honour, but gets itself involved with a finer level of mind – the mind that truly knows, thus raising the mind to a higher level. To make it more easily understood, it can be compared with those who are engrossed in bird-rearing, or the growing of caladium and bonsai cultivation (cultivation of dwarf and twisted trees). These people are bound to have a cleaner mind than those who indulge themselves in sensual pleasures or matters having to do with the

ทั้งหมดนั้นยังเป็นเพียงต้นเหตุที่มีมูลมาจากอวิชชา และจะต้องมีความทุกข์ในรูปแบบที่ต่างกัน

เมื่อเรารู้จักสิ่งๆ ที่เรียกว่าต้นเหตุแล้ว เราจะได้พิจารณากันถึงการที่ต้นเหตุเกิดขึ้นได้ในอารมณ์นั้น ๆ จนกระทั่งเกิดอุปาทานหรือ “อัตตา” ต่อไป ตัวอย่างเช่น เมื่อเราเห็นดอกไม้ที่งามดอกหนึ่ง ความรู้สึกอาจจะเกิดขึ้นในทางที่เป็นต้นเหตุก็ได้ ไม่เป็นต้นเหตุเลยก็ได้ เช่น ถ้าเรารู้สึกสวยงามติดอกติดใจหลงใหลในสีและในกลิ่น การเห็นเช่นนี้ก็กลายเป็นต้นเหตุไป แต่ถ้าการเห็นนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกไปในการศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติวิทยาล้วน ๆ หรือเกิดความรู้สึกว่าดอกไม้นี้เป็นมูลเหตุของความเหน็ดเหนื่อย ความหมดเปลือง และความลุ่มหลงของมนุษย์ หรือมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ซ่อนไว้ภายใต้ความงามและความหอม อย่างนี้เรียกว่า ยังไม่ถูกกำหนดหาคำอธิบาย และการเห็นก็ไม่ได้เป็นที่ตั้งของต้นเหตุ เพราะไม่มีอวิชชาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย แต่กลับมีอวิชชาเข้ามาแทน ต้นเหตุก็ไม่เกิด จึงไม่เป็นทุกข์เพราะตัวตนไม่เกิด นี่คือหลักเกณฑ์อันเกี่ยวกับความหมายของอารมณ์ที่มากกระทบ ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดีและมากเพียงไร ก็ยังบังคับควบคุมอารมณ์ของตนไว้ได้ โดยมีให้เกิดเป็นต้นเหตุ ผู้ใดไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา แล้วอารมณ์ก็เป็นสักว่าอารมณ์ สัมผัสหรือความรู้สึกที่เกิดมาจากอารมณ์นั้น ๆ ก็เป็นสัก



opposite sex. As for those who love to contemplate on coporeality or some kind of formless Dhamma, they are bound to have an even cleaner mind than those who love birds, caladiums and bonsai trees.

When we see a beautiful flower, it is possible that the feeling that arises in us may be a kind of craving, or it may not be craving at all. If we feel that the flower is so beautiful that we become enchanted by it, by its colours and smell for examples, then we are said to be craving for it. Our feeling becomes a craving or 'tanhā' ; but if we look at the flower from a scientific point of view, or feel that it is the cause for human beings to sweat and toil and then be charmed by it, or if we see it as a matter of impermanence hidden beneath its beauty and fragrance, then we are said to be not yet fallen under the spell of 'Kāma-tanhā'. The sighting of the flower does not form the base for the rising of 'tanhā' or craving because no 'avijjā' penetrates into the mind. Instead there is 'vijjā' or knowledge upon the sighting of the flower. Thus craving does not arise. There is no suffering because no sense of 'self' arises here. Those with great mindfulness are able to control their own feelings so that it will not turn into craving. Those

แต่ว่าการสัมผัส และความรู้สึกไม่ก่อให้เกิดค้นหาหรือความยึดมั่น  
ในอะไร ๆ หมายความว่าไม่ทำความทุกข์ให้เกิดขึ้น แต่เป็นความ  
ว่างจากทุกข์อยู่ตามเดิม และสติปัญญายังงอกงามไปในทางที่จะ  
ทำลายความทุกข์ในกาลข้างหน้ายิ่งขึ้น

ต้นหาประเภทที่ ๑ ที่อาศัยอารมณ์อันเป็นไปในทางกาม  
และยิ่งเมื่อมีความหมายเกี่ยวข้องกับเพศตรงกันข้ามด้วยแล้ว ก็ย่อม  
จะเป็นต้นหาที่แรงและสมบูรณ์ ฉะนั้น ต้นหาที่เกิดขึ้นในลักษณะ  
เช่นนี้ ย่อมถูกจัดไว้เป็นต้นหาของสัตว์ทั่วไป ในภูมิภพาวจร คือ  
สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต มนุษย์ และเทวดา

ต้นหาประเภทที่ ๒ แปลกเป็นพิเศษออกไป คือ ไม่ต้อง  
อาศัยสิ่งที่เรียกว่ากาม และยังรู้สึกถึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่ากามเสีย  
ด้วย ข้อนี้หมายความว่า คนเราบางพวก หรือบางขณะ มีจิตใจที่  
ไม่แยแสต่อกาม แต่ก็ไปลุ่มหลงอยู่ในสิ่งซึ่งมีอำนาจดึงดูดจิตใจ  
คล้ายกับกาม ในกรณีของคนธรรมดาสามัญ ก็เช่นความอยากใน  
เกียรติยศ หรือความดีความงามอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตน  
ยึดถือ หรือที่รู้สึกว่่าน่าปรารถนา บางคราวเรารู้สึกอยากจะอยู่เฉย ๆ  
โดยไม่มีใครมาทวน บางคราวอยากจะเดินทางไกล หรือไปพักผ่อน  
ในที่เงียบ ที่ชายทะเล ไปนั่งนิ่ง ๆ คนเดียว แล้วก็พอใจในรสชาติ  
ที่เกิดขึ้น เพราะการทำอย่างนั้นเมื่อเป็นสิ่งที่ถูกใจก็มีความอยาก



who do not fall under the power of 'avijjā' will regard the sighting as mere contact and they stop at that point. They do not let it develop into craving, thus no suffering is entailed. The mind is void of any manipulation.

The first type of 'tanhā' relies on the senses to evoke sensual pleasures. It is all the more true in the case of opposite sexes, in which it will evoke a strong and perfect craving. Therefore the craving that arises in this context is normally classified as the craving of all animals in general, including human beings.

The second type of 'tanhā' is special in that it does not rely on senses, in fact it even finds the senses rather repulsive. It means that some of us have a mind which care not about sensual delights but yet becomes deluded by something which attracts the mind like the sensual delights do. In amongst common people, some yearn for honour or something good which they get attached to and consider desirable. Sometimes we simply feel like wanting to be left alone ; sometimes we want to travel afar or to take a good rest at a good beach where we can sit still and be alone, and we will be satisfied by the

ต้นหาชนิดนี้จึงไม่ควรถูกจัดไว้เป็นพวกกาม ดังที่กล่าวในประเภทที่ ๑ แต่เป็นต้นหาอีกประเภทหนึ่งที่รังเกียจกาม และที่ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ความลุ่มหลงของผู้ที่พอใจในสุขอันเกิดจากกาม (การนั่งฟัง จนจิตแนวแน่) อย่างบทกลอนที่เราได้ยืมกันในหนังสือแบบเรียนสมัยก่อนว่า

“เข้าฉานนานนับเดือน  
ไม่เขยื้อนเคลื่อนกายา  
จำศีลกินวาทา  
เป็นผาสุกทุกคืนวัน”

นี่มีความหมายอันแสดงว่าเป็นความต้องการ หรือความมุ่งมาดอย่างแรงกล้าอย่างหนึ่ง อันเป็นที่ตั้งแห่งความลุ่มหลงเหมือนกัน รวมความว่า นักสมาธิหรือพวกบำเพ็ญตบะแบบโยคี ถ้าเขาทำไปเพราะความหวังความสุขจากความสงบล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับกามเลย ก็เรียกว่าต้นหาที่ไม่เกี่ยวข้องกับกาม แต่ถ้ามีความเชื่อและมีความมุ่งหมายว่า การบำเพ็ญตบะนั้น จะนำมาซึ่งผลเป็นความสุขจากเพศตรงข้ามในชาตินี้ หรือหลังจากตายแล้ว เช่น การไปเกิดในสวรรค์ที่สมบูรณ์ไปด้วยกามคุณ เป็นต้น ความอยากของเขาก็ต้องจัดเป็นกามต้นหาไปตามเดิม ข้อนี้อาจจะเปรียบเทียบกับคนบาง



experience. To wish to do so is also a craving but this kind of craving should not be classified as 'kāma tanhā' or sensual craving. It is a craving that repulses 'kamā-tanhā'. Further up is a kind of delusion of those who are satisfied by the happiness that arises from 'Jhna' (meditation) which is being cited in the verses that we learned in the old days :

**Enter the Jhana as long as a month  
Without moving or shifting the body  
Observe the precept and feed on the wind  
Be happy everyday and everynight.**

The verses show a very strong wish to attain mental or spiritual delight. It is also the base for a kind of delusion. In short if the meditators and yogis practise with the intention of attaining calmness and not having anything to do with sensuality, it is a craving or 'tanhā' that is devoid of sensuality ; but if there is a belief that such practice will bring happiness from the opposite sex in this life time, or in the next life in a heaven that is full of sensual pleasures, the craving of the meditators will thus have to classified as 'kāma-tanhā'. This is comparable to

คนที่ยึดมั่นในเกียรติหรือความดีจริง แต่ถ้ามีความหวังอยู่ว่าเกียรติหรือความดีนั้นจะเป็นทางมาซึ่งวัตถุปัจจัยอันเป็นที่ตั้งของกามารมณ์หรือความสุขอันเกิดจากเพศตรงกันข้ามในเวลาต่อไปแล้ว ตัณหาของเขาก็กลายเป็นกามตัณหาไปตามเดิม

คำที่เราได้ยินกันทั่ว ๆ ไปว่า มนุษย์โลก พรหมโลก หรือบางที่เรียกว่า กามโลก รูปโลก อรูปโลกนี้ ก็หมายถึงภาวะทางจิตใจของเราเอง กามโลกคือภาวะของสัตว์ที่มีจิตใจติดในกาม รูปโลกคือภาวะของบุคคลที่มีจิตใจมองข้ามกาม แต่ยังไม่ติดอยู่ที่ความพอใจของสิ่งที่เป็นรูปธรรมล้วน ๆ ที่ตนนำมาเป็นอารมณ์สำหรับการเพ่งจิต หรือการบำเพ็ญฌานและอรูปโลก ก็หมายถึงภาวะทางจิตที่ใจสูงไปกว่านั้นอีก เพราะมีตัณหาละเอียดประณีตยิ่งขึ้น เป็นภาวะของหมู่ชนที่มีความลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่มียุบ หรือเป็นนามธรรมล้วน ๆ ซึ่งตนนำมาใช้เป็นอารมณ์สำหรับการเพ่งจิตหรือเพ่งฌานของตน เมื่อทำสำเร็จก็นำมาซึ่งความพอใจลุ่มหลงที่สุขุมยิ่งขึ้นไป



those who cling to honour and goodness. If there is a hope that the honour and goodness will bring them material benefits by which they can get sensual pleasure, the craving (or the hope) of such people is considered as 'kāma-tanhā'.

The terms that we generally hear about such as the human world, the 'Brahma' world, 'kāma-loka', 'rupa-loka' and 'arupa-loka' refer to our states of mind. 'Kāma-loka' is the state of mind of the animals whose minds are attached to sensuality. 'Rupa-loka' is the state of minds of those who overlook sensuality but whose minds are still attached to the delight or satisfaction of material things with which they use as mind-object of meditation. 'Arupa-loka' is an even higher state of mind because the craving is refined. It is the state of mind of the people who are deluded with materiality with which they use as mind-object of meditation. When they succeed in their meditation, it brings them a delusive but refined satisfaction.

ต้นหามีได้ในภพ (ภาวะ) ทั้ง ๓ ซึ่งพอจะจัดคู่กันได้ว่า  
กามตัณหาย่อมเป็นไปในกามภพ ภวตัณหาย่อมเป็นไปในรูปภพ  
นี่แหละคือความปรารถนาของมนุษย์ผู้ที่ยพยายามคิดด้วยหวังว่าจะ  
พบสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ควรจะได้ แม้จะมาถึงที่สุดเช่นนี้แล้ว ก็ยังหา  
ได้ดับทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ เพราะความที่เขาไม่สามารถนำ “ตัวตน  
ของตน” ออกไปเสียได้นั่นเอง เขาจึงตกอยู่ในขอบวงของตัณหาเรื่อย  
ไป หรือจะพยายามเท่าไรก็ออกไปพ้นจากขอบวงของตัณหาไม่ได้  
นับว่าเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาให้เข้าใจแจ่มแจ้งจริง ๆ จึงจะเป็นการ  
ปฏิบัติธรรมทางลัด

สำหรับต้นหานั้นไม่ว่าชนิดไหนหมด มันจะต้องมีมูลฐานอยู่  
ที่อารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัส  
ทางใจ นั่นเอง อารมณ์ทั้ง ๖ นี้มิได้หมายถึงแต่อารมณ์เฉพาะหน้า  
เพราะว่าแม้อารมณ์ในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ก็ยังเป็นอารมณ์ของตัณหา  
ได้อยู่ดี ด้วยการเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ในปัจจุบันบ้าง ด้วยการย้อน  
ระลึกนึกถอยหลังไปถึงบ้าง ซึ่งเราเรียกกันว่าความห่วงใย อาลัย  
อาวรณ์ ที่นี้สำหรับในอนาคตที่จะพึงได้ข้างหน้านั้น ก็เป็นอารมณ์  
ของตัณหาอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน ข้อนี้ก็คือสิ่งที่เรียกว่า “ความหวัง”  
และดูจะเป็นปัญหายุ่งยากกว่าอย่างอื่นด้วยซ้ำ เพราะว่าเราอาจจะ  
หวังกันได้มาก ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด และมันเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง



There can be ‘tanhā’ or craving in three spheres of existence (Bhava). They can be matched in pairs : ‘kāma-tanhā’ is bound to be in ‘kāma-bhava’ or the Form Sphere (Fine material sphere)

‘Tanhā’ or craving must have six sense-spheres (arom) as its root base. They consist of form, sound, smell, taste, touch and mind. When we talk about these six senses, we do not confine ourselves to the senses of the present only, even the sense of the past could be the root base for ‘tanhā’ or craving through interrelation between past and present or through retrospection. In ordinary language, we call it ‘concern’ As for the ‘arom’ or sense-spheres to be had in the future, we call it ‘hope’. It is even more complex than the other sense-spheres because we may cherish great hope for the future — an endless hope which feeds our will power so much so that people use to say that “this life is possible by way of hoping.”

From what has been mentioned, the learners will notice that of all the three types of craving or ‘tanhā’, i.e. ‘kāma-tanhā’, ‘Bhava-tanhā’ and ‘Vibhava-tanhā’, the first ‘tanha’ is the one which has ‘kama’ or sensuality as its ‘arom’ while the other two do not. Thus we may divide ‘tanhā’ into two types : the

กำลังใจ จนกระทั่งพากันถือว่าชีวิตนี้อยู่ได้ด้วยความหวังอารมณ์ในอนาคต นั่นแหละเป็นปัญหายุ่งยากที่สุดสำหรับมนุษย์เรา คือมันเป็นไปได้อันกว้างขวางที่สุด ปัญหายุ่งยากของโลกในปัจจุบันนี้ ซึ่งจะเป็นวิกฤตการณ์ขนาดใหญ่เล็กชนิดไหนก็ตาม หรือถึงกับจะวินาศกันทีเดียวทั้งโลกก็ตาม ล้วนแต่มีมูลมาจากอารมณ์ในอนาคตของตัวคนทั้งนั้น รวมความว่าอารมณ์ทั้งที่เป็นอนาคตและปัจจุบัน ก็ล้วนแต่เป็นต้นเหตุไปด้วยกันทั้งนั้น

จากที่กล่าวมาแล้ว ผู้ศึกษาจะต้องสังเกตให้เห็นว่า ในต้นเหตุทั้ง ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา นั้น ตัณหาประการแรกมีกามเป็นอารมณ์ และตัณหา ๒ ประการข้างหลังนั้น หาได้มีกามเป็นอารมณ์ไม่ เราจึงอาจจะแยกต้นเหตุออกเป็น ๒ ประเภท คือ ต้นเหตุที่เนื่องด้วยกาม และไม่ได้เนื่องด้วยกาม ทำให้กล่าวได้ว่า ศัตรูหรืออันตรายของมนุษย์เรา สำหรับในทางฝ่ายจิตแล้ว ก็มีอยู่ ๒ อย่างนี้ และนิยมเรียกกันสั้น ๆ ว่า “กาม” และ “ภพ” ซึ่งเป็นคำบัญญัติขึ้นเฉพาะที่พวกโยคีหรือมุนีใช้พูดกันว่า “สิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวก็คือกามหรือภพ” เขาจึงออกแสวงหาหนทางพ้นด้วยการทำความเพียรอย่างยิ่ง ส่วนคนในปัจจุบันนี้แทบจะไม่รู้จักสิ่งทั้ง ๒ นี้ว่าเป็นอะไร และไม่สนใจที่จะรู้จัก มีแต่ปากบ่นพยายามเพื่อจะให้ได้กามและภพตามความต้องการ และ



'tanhā' that has to do with sensuality and the 'tanhā' that has nothing to do with sensuality. It can be said that the enemy of we human beings in so far as the mind is concerned consists of these two kinds of 'tanhā' and they are popularly called 'Kāma' (sensuality) and 'Bhava' (sphere) which are words specially used by those yogis and ascetics who claim that "the most loathsome and dreadful things are 'Kāma' and 'Bhava'. That explains why the yogis and ascetics are out in search of the way to overcome these two craving or 'tanha'. As for the people of the present age, they hardly know anything about 'kāma' and 'Bhava' and worst still they are not interested in knowing about them. What they do is to strive to fulfill their desire for sensuality and their notion of ideal existence as best as they could. Little do they realise that the things they look for are dangerous. They are like people 'who see snakes but think that they are fish' and pick them up and become attached to the snakes, regarding them as theirs without knowing that they are in possession of something dangerous. We should live without any delusion in anything at all. Live with a pure mind without the sense of 'I' and 'mine' in us, then we

ไม่มองเห็นว่าเป็นสิ่งที่เป็นอันตราย อย่างที่เรียกว่า “เห็นงูเป็นปลา” แล้วก็เก็บเอามากอดรัดยึดถือไว้ด้วยอุปาทาน คือความรู้สึกเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ทั้งนี้โดยไม่รู้ว่าตนกำลังหลงรักสิ่งที่เป็นอันตราย เพราะเราควรจะอยู่โดยไม่ต้องมีความหลงรักในสิ่งใดเลย คือ อยู่ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ไม่มีความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเราหรือเป็นของเรา” ในสิ่งใด และสามารถปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยจิตที่บริสุทธิ์

สำหรับสิ่งที่เรียกว่ากามและภพนั้น เมื่อเรารู้จักมันดีแล้ว เราจะเห็นได้เองว่า กามเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือว่า “ของเรา” ส่วนภพนั้นเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือว่า “ตัวเรา” แต่เราต้องไม่ลืมหลักที่มีอยู่ว่า ถ้ามีความรู้สึกว่าเป็น “ของเรา” เมื่อใด ก็ต้องมีความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” ซ่อนลึกอยู่ในนั้นด้วย มนุษย์ตกเป็นเหยื่อเป็นทาสของความหลงกลวงของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา” นั้น โดยไม่มีความรู้สึกตัวแม้แต่น้อย นี่แหละคือข้อที่ถือกันเป็นหลักในหมู่ผู้รู้ที่ ชาดานหรือพญามารนั้นจะต้องมาหรือมีอยู่ในลักษณะที่ไม่มีใครรู้จักตัวเสมอไป หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือรู้ผิด เห็นเป็นไม่ใช่พญามารหรือศัตรู แต่เห็นเป็น “ตัวเรา” เสียเอง พญามารจึงทำอันตรายเราได้ตามชอบใจ เป็นความเสียหายเหลือที่จะพรรณนาได้ แต่พอเกิดรู้จักเข้าเท่านั้น พญามารก็จะหายหน้าไปทันที หรือที่ขอบพูดเป็นสำนวนปุคคลาธิษฐานว่า “พญามารจะขาดใจตาย หรือปักหัวหักคอตัวเองตายลง



will be able to react to all things and phenomena with a purely neutral mind, free from bias.

‘Kāma’ is the base for the attachment to the sense of being ‘mine’ while ‘Bhava’ leads to the clinging to the sense of being ‘I’. However, we must not forget that whenever the sense of ‘mine’ arises, the sense of being ‘I’ will surface to - Human beings have become the ‘baits’ and slaves of this sense of being ‘I’ and ‘mine’ without realising even a slightest bit of it. This ‘I’ and ‘mine’ are just satan and demon in disguise. It is just that we are simply not aware of it. Thus the satan or demon can do what it likes with us. The harm done is beyond words can describe. However, once we become aware of the evil forces of the satan or demon, it will disappear right away. But people of the world know nothing about this demon, thus they carry the sense of being ‘I’ and ‘mine’ all the time, scorching them with all the worldly fun available.

ทันที” นี่แหละคืออริยชาติที่คิดว่าเป็น “ตัวเรา” ถ้าวางจาก “ตัวเรา” ก็คือจิตที่บริสุทธิ์ แต่ชาวโลกไม่มีประสีประสาต่อสิ่งที่เรียกว่าพญามารนี่เลย จึงมี “ตัวเรา” ที่ทำความเขลาให้แก่ตัวเองด้วยความสนุกสนาน หรือด้วยความสมัครใจอย่างเป็นกิจประจำวัน คือซ้ำซากไม่มีที่สิ้นสุด จนกระทั่งหนักเข้า ๆ ตัวเองก็ตอบไม่ได้ว่านี่จะทำไปทำไมกัน ทั้งหมดนี้เป็นโทษของการที่ไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่ากามและภพ หรือ “ตัวเรา-ของเรา” อย่างเดียวเท่านั้น

การที่มนุษย์เป็นทุกข์กันอยู่ในโลกกระทั่งถึงวันนี้ ก็มีมูลมาจากกามและภพ เป็นมาไม่รู้กี่แสนกี่ล้านปีแล้ว ความเปลี่ยนแปลงไม่ได้มีแก่สิ่งที่เรียกว่ากามและภพ แต่มีอยู่ที่วัตถุหรือสิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก โลกแห่งปัจจุบันนี้เป็นโลกของวัตถุนิยมยิ่งขึ้นทุกที เป็นโลกของกามขึ้นทุกที แม้จะทำให้ละเอียดประณีตสุขุมเพียงไร ก็หาได้ปลอดภัยจากโทษของกามไม่มี แต่จะกลายเป็นโทษของกามอย่างประณีตละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เป็นเพราะความไม่ประสีประสาต่อความรู้เรื่องกามและภพ ความตกเป็นทาสของกามหรือวัตถุมิแต่ขยายตัวกว้างออกไป สามารถถูกล้ำเข้าไปได้แม้ในเขตวัดวาอารามของพุทธศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นป้อมค่ายที่มั่นคงที่จะใช้ต่อต้านกามหรือวัตถุนิยม แต่ป้อมค่ายก็พังทลายไป ดังจะสังเกตได้ว่านักบวชสมัยนี้ตกเป็นทาสของกามของวัตถุเพียงใด ลุ่มหลงแต่



That human beings in the world have been experiencing suffering till this day has the root cause in not knowing 'kāma' and 'Bhava.' It has been so for hundreds and thousands of years. 'Kāma' and 'Bhava' have never changed. They exist in material things and external sense-spheres. The world of today is a materialistic world and it is getting even more worse. It is a world of sensuality. No matter how hard we try, we are still not safe from the harm inflicted by sensuality. Whatever we do, we seem to be adding more to the existing intoxication with sensuality. It is all due to our lack of knowledge with regard to 'Kāma' and 'Bhava'. More and more people are becoming slaves of materialism. It has become so widespread that it even penetrates into temples and monasteries which are supposed to be the sentry guarding against 'kāma' and materialism or otherwise, but the sentry has collapsed as can be witnessed from the monks today who gladly become the slaves of 'Kāma' and materialism, being so fascinated by sensual pleasures and material things that they behave in a manner no different from the ordinary people. In such case who are we going to

กามหรือติดในวัตถุกันไปแล้วแค่นั้น ไม่ผิดแยกไปจากชาวบ้านเลย  
นี่เรียกว่าการขยายตัวของวัตถุนิยม ซึ่งเคยเรียกกันครั้งกระโน้นว่า  
กาม เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ใครจะเป็นที่พึ่งให้แก่ใคร ในการที่จะทำตน  
ให้ปลอดภัยจากอันตรายของวัตถุนิยม หรือสิ่งที่เรียกว่ากาม แล้ว  
ใครจะกล้าสอนใคร

เมื่อใครตกอยู่ในอิทธิพลของกามแล้ว ย่อมต้องตกอยู่ใน  
อำนาจของภพโดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ เพราะมันเป็นของเนื่อง  
กันอย่างสนิท เมื่อมีกามแล้ว ก็ประกาศตนเป็นเจ้าของของกามนั้น  
ซึ่งมีความหมายเป็นภพ ครั้นมีผู้แข่งขันหรือแย่งชิง "ตัวเรา" ที่เป็น  
ภพก็มีกำลังแก่งแย่งหรือเข้มข้นยิ่งขึ้นไปอีก "ตัวเรา" ก็เปลี่ยนจาก  
กามหรือราคะมาเป็นโทสะและเป็นโทสะยิ่งขึ้นจนถึงขนาดที่เรียกว่า  
ลืมหืมตา คือมีนเมาใน "ตัวตน" จืดเกินไป จึงทำอะไรไปตามอำนาจ  
ของโทสะ ซึ่งเรียกกันว่าจะต้อง "รักเกียรติยิ่งกว่าชีวิต" ความไม่  
ยอมกันและกันยังมีมากขึ้นในหมู่มนุษย์ที่มีนเมาในตัวตน โดยไม่ต้อง  
คำนึงถึงความถูกผิด เพราะไปมัวหลงคำนึงแต่เรื่องเสียหน้าและไม่  
เสียหน้า ซึ่งเป็นเรื่องของภพอย่างเดี๋ยวนั้น อันนี้แหละเป็น  
มูลเหตุที่ทำให้คนเราเหมือนสัตว์ที่กัดกันจนตาย โดยไม่คำนึงถึงว่า  
จะได้อะไรมา เพราะอำนาจของ "ตัวตน" ได้ครอบงำหรือปิดบังดัง  
กล่าวแล้ว แม้จะเอาสิ่งที่เป็นกามมาช่วยมากล่อมมาชூอย่างไร ก็หา



rely on to save us from the grip of materialism? Who dares to teach who?

When one falls under the influence of 'Kāma' or sensuality, one is bound to fall under the influence or power of 'bhava' (or the sphere of existence) because both are closely related. When one gets involved with sensuality, one tends to feel bound by that sensuality to claim ownership, which implies one declares one's sphere of existence. When there is a competitor to fight for sensuality, the 'self' that is in 'Bhava' or sphere of existence, becomes forceful and intense. It changes from sensuality or lust to become anger which increases in ferocity until the person involved trembles and is driven to act by the power of anger in any imaginable way. These days human beings have become more and more uncompromising because they are too obsessed with 'self' and the loss of face. This is a matter of 'Bhava' or sphere of existence — existing in the sphere of egoism without giving a thought to what is right and what is wrong. It is the cause that makes us human beings behave like wild beasts, biting one another till death, without thinking what good would come out of it. This is because the power of 'self' has seized control of us, driving us to do mad things. 'Kāma' alone may not

ได้เป็นที่สนใจในขณะนี้ ลำพังกามอย่างเดียวคนเราก็ฆ่ากันได้ พอเปลี่ยนไปเป็นรูปของภพก็ฆ่ากันได้ง่ายขึ้นไปอีก นี่คือนิยามที่กามและภพกำลังครอบงำจิตใจคนเราอยู่ ฉะนั้นหน้าที่ของพวกเราคือการสะกัดกันกระแสแห่งกามไม่ให้ครอบงำจิตใจขั้นหนึ่งก่อน ถ้าเมื่อมันครอบงำจิตแล้วก็สะกัดกันไม่ให้เป็นภพ ซึ่งเป็นเหตุให้คนทำอะไรลงไปตามชอบใจตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงอารยธรรม วัฒนธรรม หรือแม้แต่ศาสนา นี่คือการอันตรายนะของเรื่องของกามและภพที่เนื่องมาจากกาม

ถึงแม้ว่ามนุษย์เกือบทุกคนมักจะตกอยู่ใต้อำนาจของกามหรือภพอันเนื่องมาจากกาม แต่ก็มีบุคคลบางจำพวกมองเห็นโทษของกามโดยประจักษ์ ไม่ว่าจะเห็นโดยการได้ผ่านกามมาแล้วอย่างโชกโชกน หรือด้วยการศึกษาอบรมจิตใจเพื่อให้มองเห็นอย่างนั้นก็ตามยอมมองเห็นกามว่าเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ จึงจัดกามไว้เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา หรือแม้แต่บุญกุศลซึ่งคนบูชากันนั้นก็พลอยถูกรังเกียจไปด้วย ฐานะที่เป็นปัจจัยของกามทั้งอย่างที่เป็นของมนุษย์และเป็นของสวรรค์ จึงทำให้เขาชะงัดมองหาสิ่งอื่นซึ่งเป็นกุศลอันแท้จริง ที่อาจจะตัดความเชื่อโยในกามให้ขาดออกไปได้ ในที่สุดเขาก็ค้นพบภาวะทางจิตใจอย่างใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับกามเลย ซึ่งแท้จริงก็เป็นสิ่งที่มีตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่มนุษย์



drive us into killing one another but when it changes into 'Bhava', the killing could more easily take place. Therefore our duty is to restrict the stream of 'kāma' and do not let it take charge of the mind. Should it already seize control of the mind, then check it or prevent it from turning into 'Bhava' which is the cause for our doing things as we please, without thinking about moral principles, cultures or even religion.

Although nearly everyone of us falls under the power of 'Kāma', there are some people who clearly see the harm of it. Whether they have experienced so much of 'Kāma' themselves or that they have been well-trained to perceive the danger of it, is one matter, the important thing is they truly see 'Kāma' as something disgusting because it is the root base of suffering. Thus they regard it as something undesirable. Even merit which people cherish so much is being rejected as it can be a factor of 'Kāma'. Thus they turn to look for something which is truly wholesome that can break away from the power of 'Kāma'. In the end they discover a state of mind that has nothing to do with 'Kāma' and which actually exists in nature itself, only that we human beings have overlooked its existence. In fact sometimes we do experience such

ธรรมดาสามัญได้มองข้ามมันไปเสีย เช่น บางขณะจิตของคนเรา  
ผละไปจากกาม ไปพอใจอยู่ในความว่างจากกามเป็นครั้งเป็นคราว  
แต่เขาก็ไม่สนใจและไม่ถือว่าเป็นการพักผ่อนเสียด้วยซ้ำไป เว้นแต่  
จะเป็นบุคคลพิเศษซึ่งเห็นกามเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง ถ้าใครเจริญมา  
เป็นดังนี้ เราก็ต้องยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่ผิดไปจากพวกคน  
ธรรมดา นั่นแหละคือมูลเหตุแห่งการเกิดขึ้นของพวกพรหม และภุมิ  
ทั้ง ๒ นี้เอง คือภุมิหรือภพที่ไม่เนื่องด้วยกาม แม้จะยังมีความรู้สึก  
ว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" เหลืออยู่เต็มที แต่ก็ถือว่าเป็นเส้นเขตแดน  
ปักปันกันระหว่างโลกุตตรภุมิ ซึ่งเป็นที่มุ่งหมายของพุทธศาสนา กับ  
โลกิยภุมิซึ่งไม่เป็นที่มุ่งหมายของพุทธศาสนาแต่ประการใด

ดังนั้น ทุกคนจะต้องมองให้เห็นอย่างชัดว่า หลักพุทธศาสนา  
นั้นเป็นไปเพื่อโลกุตตรภุมิ หาใช่เพื่อกามาวจรภุมิ รูปาวจรภุมิ และ  
อรุปาวจรภุมิ แต่ประการใดไม่ ถ้าจะมีพูดถึงเรื่องหลังเหล่านี้บ้าง  
ก็ขอให้เข้าใจไว้เถิดว่าพูดเพื่อเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า นี่แหละคือตัว  
อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ละ และเป็นสิ่งที่เราต้องก้าวให้  
พ้นไปทั้งกามและภพ จนกระทั่งไม่เป็นภพในลักษณะไหนหมด นั่น  
แหละคือข้อยืนยันที่ว่าโลกุตตรภุมิหรือนิพพานนั้น จะเป็นภพชนิด  
ไหนไปไม่ได้เลย เพราะเป็นสิ่งที่ปราศจาก "ตัวตน-ของตน" โดย  
แท้จริง เราต้องก้าวขึ้นมาถึงขั้นนี้จริง ๆ เท่านั้น จึงจะพบกับตัวแท้



state of mind momentarily because there are time when our mind becomes free from the grip of 'Kāma' or sensuality and we feel satisfied with this freedom. The thing is that we do not normally take interest in it except those people who truly see 'Kāma' as something repulsive. Should there be such people who truly repel 'Kāma', we should admit that their are not ordinary people. They belong to people of two higher planes of existence which have no association with 'Kāma' or sensuality. Though they may still have the sense of being 'I' and 'mine' in them, it is only a thin thread of attachment.

Therefore everyone must now be able to see clearly that Buddhist teaching aims at reaching the 'lokuttara-bhūmi' or supramundane plane, not the 'kāmāvacara - bhūmi' or sensuous plane, the 'rūpāvacara bhūmi' or the form plane and the 'arūpāvacara-bhūmi' the formless plane. If there is some mentioning concerning the last three planes of existence, it is meant to point out to us the obstacles that we have to overcome before we could reach the supramundane plane. It also signifies that 'lokuttara-plane' or the supramundane plane or Nibbāna cannot be any one of the last three planes thus mentioned - because it is truly devoid of the existence of 'self' or 'I' and

ของพุทธศาสนา ไม่หลงเอาโลกีย์ภูมิมาเป็นพุทธศาสนา แล้วยังมา ยืนยันทุ่มเถียงกันคอบเป็นเอ็น หรือสอนให้ผู้อื่นให้เข้าใจผิด ซึ่งนับว่า เป็นการทำบาปอย่างยิ่ง

สรุปความสั้น ๆ ว่าถึงเป็นพรหมแล้ว แม้จะปราศจากกาม โดยสิ้นเชิง ก็ยังไม่หลุดพ้นจากอุปาทานที่ยึดถือว่า “ตัวตน-ของตน” และยังถูกจัดว่าเป็นโลกีย์ภูมิ เป็นวิภวัญญูสงสาร เพราะเขายังมี “ตัวตน-ของตน” อย่างเต็มที่ ยังเป็นปุถุชนไม่ใช่อริยบุคคลอยู่นั่นเอง

หวังว่าการกล่าวยืนยันสังัจจธรรมเช่นนี้ ผู้ที่ยกตัวเองว่าเป็น ปราชญ์ในการสอนพุทธศาสนาทั้งหลาย จะไม่เหมาเอาว่าเป็นการ พุดโดยอัตโนมิตติ พุดนอกตำหรับตำรา หรือผิดไปจากหลักอภิธรรม ที่ตนเคยศึกษาเล่าเรียนมา เพราะถ้าจะปฏิบัติพุทธศาสนากันเพื่อให้ เข้าถึงตัวแท้ของพุทธศาสนาโดยเร็วแล้ว เราจำเป็นต้องข้ามสิ่งทั้ง หลายที่จะทำให้เราเสียเวลา เช่น การเรียนพุทธประวัติ ประวัติศาสตร์ ของพุทธศาสนา คัมภีร์ต่าง ๆ ชาติกต่าง ๆ ตลอดจนอภิธรรม ซึ่ง อาจทำให้ผู้ศึกษาหรือผู้สอนเกิดมี “ตัวตน” และ “ของตน” ใหญ่ ขึ้นไปอีก



'mine'. We really have to reach this step to really discover the true Buddhism. We will not get deluded by 'lokiya-bhūmi' or the mundane plane and regard it as true Buddhism, nor shall we argue about it and lead the others into misunderstanding.

Conclusively speaking, even the Brahmas who are totally devoid of 'Kāma', are still not fully liberated as they are still not free from the attachment to 'I' and 'mine', thus they are said to be in the mundane plane. They are considered as ordinary people, not 'Ariya – puggala' or holy persons.

I hope my talk and affirmation of the Truth about Buddhist Dhamma will not lead those so-called learned men into thinking that I am talking freely out of context of the scriptures or not in line with the teachings in Abhidhamma which I myself have ever learned before, because if we were to practise Buddhism in order to reach its true essence quickly, it is necessary to by pass all the things that contribute to a waste of time, such as the learning of the Buddha's history, the history of Buddhism, Jataka and right down to Abhidhamma, all of which will perhaps lead the learners and the teachers to develop an even greater egoistic 'I' and 'mine'.



CHAPTER

# FIVE



THE EXTINGUISHING OF 'ATTA'

การดับลงแห่ง “อัตตา”

## การดับลงแห่ง “อัตตา”

ดังที่กล่าวมาแล้วในบทก่อนว่า การเกิดขึ้นแห่ง “อัตตา” ก็คือการตั้งจิตไว้ผิด เพราะฉะนั้นการตั้งจิตไว้ให้ถูก จึงเป็นรากฐานแห่งการดับ “อัตตา” ตลอดเวลาที่มีการตั้งจิตไว้ถูก ความดับของ “ตัวเรา” ก็มีอยู่เพียงนั้น ไม่ว่าจะกระทำนั้น ๆ จักเป็นไปโดยบังเอิญ หรือว่าเป็นไปเพราะการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง (เช่น ใช้อำนาจของสมาธิปิดกั้นโอกาสแห่งการเกิดขึ้นของ “ตัวตน” หรือว่าเป็นเพราะอำนาจของปัญญาซึ่งตัดราก “ตัวเรา-ของเรา” เสียโดยสิ้นเชิงก็ตาม

ล้วนแต่กล่าวได้ว่า ในขณะที่นั้นมีภาวะแห่งความดับของ “ตัวเรา-ของเรา” ด้วยกันทั้งนั้น ต่างกันแต่ว่าอย่างที ๑ เป็นไปอย่างฉิวเฉิบ อย่างที ๒ เป็นไปตลอดเวลาที่มีการบังคับ อย่างที ๓ เป็นการดับสนิทเพราะทำลายรากเหง้าของมันเสียโดยสิ้นเชิง และความดับที่เราประสงค์ในทีนี้ ก็หมายถึงอย่างที ๓ โดยเฉพาะ แต่ถึง



## CHAPTER FIVE

### THE EXTINGUISHING OF 'ATTA'

As I have mentioned earlier that the arising of 'Atta' or 'self' is due to the wrong 'setting' of the mind. hence to set the mind right is the root base for the extinguishing of 'atta'. So long as the mind is rightly set, there will be the extinguishing of 'I' too, irrespective of whether the action is coincidental or it is being motivated by another action (such as using the power of 'samadhi' or concentration to block the arising of 'self' or using the power of wisdom or pañña to cut off the root of 'I' and 'mine' totally).

There are three cases by which the extinguishing of 'atta' occurs. The first case is only superficial while the second case is possible only when effort is made to exert control over the mind and in the third

อย่างนั้นก็ควรทำความเข้าใจในอย่างที ๑ และที ๒ ด้วยเหมือนกัน เพื่อป้องกันความสำคัญผิดหรือความสับสนนั่นเอง

การไม่ปรากฏของ “อัตตา” อย่างที ๑ ซึ่งมีขึ้นได้ด้วยการประจวบเหมาะนั้น หมายถึงขณะนั้นเผชิญมีสิ่งบางสิ่ง (ซึ่งจะเป็นการได้เห็น หรือได้ฟัง หรือได้อ่านอยู่ก็ตาม หรือได้รับอารมณ์ซึ่งเป็นความเสียบสังัด ไม่ชวนให้เกิดความคิดนึกอะไรก็ตาม) ทำให้เกิดความรู้อีกทีเป็นการดับ “ตัวเรา-ของเรา” อยู่ได้เป็นเวลาระยะหนึ่งนานตลอดเวลาที่ความรู้สึกเช่นนั้นมียู่ ลักษณะเช่นนี้เป็นไปได้ ในคนธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไป แม้ด้วยความไม่ตั้งใจ และอาจเป็นไปได้มากสำหรับผู้ที่อยู่ในที่ที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม หรือมีการสมาคมกับบุคคลที่เหมาะสม หรือแม้แต่ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม ซึ่งพอจะเรียกได้สั้น ๆ ว่าเป็นความสบายทางจิตนั่นเอง อาการอย่างนี้พอจะเรียกได้ว่า “ตทังควิมุตติ” คือการพ้นไปจากอำนาจของ “ตัวเรา-ของเรา” ด้วยความบังเอิญประจวบเหมาะ นิสัยของบางคนธรรมชาติสร้างมาให้เป็นผู้มีจิตว่างจาก “ตัวตน” ได้ง่าย ๆ กล่าวคือความรู้สึกว่า “ตัวเรา-ของเรา” เกิดขึ้นได้โดยยาก ก็นับรวมอยู่ในข้อนี้



case, it is the complete extinguishing of 'self' because it desroys the root base totally. The extinguishing that we desire is the third case. Even then we ought to understand the first and the second case so as to prevent misunderstanding or confusion.

The disappearance of 'atta' or 'self' in the first case can occur at a suitable moment. It means that at that moment it so happens that something has evoked the extinguishing (which may be the result of having seen, heard or read about something which starts the extinguishing, or being in a situation where there is peace and calmness that does not invite any random thoughts). The sense of 'I' and 'mine' can exist only for a certain period of time. It prevails all the time so long as the feeling of being 'self' is there. Then it may vanish. This can happen unintentionally to people in general. It is also possible when one is in a suitable environment or in the company of some agreeable people, or even the weather can be a factor too. To cut it short, it is when the mind feels comfortable. Such a situation is called 'Tadhangavimuti' which means to be liberated from the power of the sense of being 'I' and 'mine' incidentally and suitably. Nature sometimes has a hand in making it easy for

สำหรับความดับแห่ง “อัตตา” อย่างที่ ๒ ซึ่งเป็นด้วยการกระทำทางจิต (ซึ่งไม่ใช่ทางปัญญา) หมายถึงขณะนั้นมีการทำจิตให้ติดอยู่กับอารมณ์ของสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตกำลังอยู่ในสภาพที่เปรียบเหมือนกับวัวที่ถูกผูกติดอยู่กับแอก กล่าวคืออารมณ์ของสมาธิไม่มีโอกาสที่จะหนีไปหาอารมณ์อื่นตามที่มันชอบ ความรู้สึกเป็น “ตัวเรา-ของเรา” จึงไม่อาจจะเกิดขึ้นในขณะนั้น ความว่างจาก “ตัวตน” ในลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่เป็นไปโดยบังเอิญ แต่เป็นไปโดยอาศัยการกระทำที่เอาจริงเอาจัง โดยวิธีเห็นยั้งจิตไว้ในอารมณ์ที่บริสุทธิ์จนไม่เกิด “ตัวตน” แม้จะมีบ้าง ก็เป็นไปแต่ในทางที่ดี คือเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ฝ่ายดี ยังไม่มีอันตรายมาก ยังมีทางที่จะทำลายให้หายไปด้วยการทำสมาธิที่ถูกต้องได้



some people to break away from the sense of having a 'self'. Such people are included in this first case of having the 'atta' or 'self' extinguished in the naturally suitable way.

As for the second case in the extinguishing of 'atta', it is done through the mind (not by way of pañña or wisdom). It means that at the moment of extinguishing, the mind is made to stick to any one kind of 'samadhi' or concentration. The mind is in a condition comparable to a cow being getting stuck with a yoke. The power of concentration is unable to escape to find other outlets or moods as it pleases. The mind is under strict control. The sense of being 'I' and 'mine' is thus unable to arise at that particular moment. The liberation from 'self' in this case is not reached by coincidence but rather it is the result of serious effort. The mind is being strictly restricted in a pure state of concentration till it cannot give rise to the feeling of being attached to a 'self'. Should there be still some bit of the sense of 'self' in it, it would be a 'self' of the good side, without a dangerous nature, and it could be totally eliminated by practising 'samadhi' or concentration in the right manner.

ตัวอย่างเช่น ในการทำอานาปานสติภาวนา เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมาจากสมาธิ ถ้ามีสติสัมปชัญญะเพียงพอ คือมีการกระทำที่ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา นั้น จิตก็ไม่อาจจะเกิดความรู้สึกว่ามี “ตัวตน” มีแต่การที่จะพิจารณาต่อไปว่า แม้ความสุขที่เกิดจากสมาธินี้ก็ เป็นมายา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา “อัตตา” ก็ยังไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ ส่วนในกรณีที่ปล่อยสติหรือทำผิดวิธีนั้น ก็จะพอใจอย่างหลงไหลในสุขเวทนานั้น หรือถึงกับเกิดความรู้สึกทะนงว่าตนประสบความสำเร็จในคุณวิเศษแล้ว “ตัวเรา-ของเรา” ก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาอีก อย่างนี้จะไปโทษสมาธิไม่ถูก เพราะว่าเป็นขณะนั้นไม่เป็นสมาธิที่ถูกต้องเสียแล้ว



For instance, in the practice of ‘Ānāpānasati’ meditation, when the mind is fully concentrated, ‘sukkha-vedanā’ or pleasant feeling arise ; if there is enough mindfulness and awareness (sati-sampajañña), that is, if the practice is rightly implemented, the mind will not give rise to the feeling that there is a ‘self’. It will only contemplate upon the pleasant feeling that arises from concentration and realise that even the feeling itself is a deception, that is, it is impermanent and it invokes suffering. It also has not a ‘self’ (anatta) ‘Atta’ or ‘self’ will not surface. In case of a remissness of mindfulness or the application of a wrong method, the mind will then still be satisfied with the pleasant feeling that arises from the concentration, or it may even lead to a conceitful feeling that one has achieved something wonderfully special. The sense of being ‘I’ and ‘mine’ will still arise. It would be wrong then to put the blame on ‘samadhi’ or concentration because the concentration at that moment is of a wrong nature.

วิกขัมภณวิมุตติ ก็คือการพ้นไปจากอำนาจของ “อัตตา” ด้วยการอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาปิดกั้นทางเกิดแห่ง “อัตตา” ไว้อย่างหนาแน่นและอย่างเฉลียวฉลาด การพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อกลบอารมณ์ร้าย เช่น การสวดมนต์เพื่อกลบอารมณ์ร้ายที่เป็น “ตัวเรา-ของเรา” ถ้าทำสำเร็จก็นับรวมเข้าในข้อนี้ นี่เป็นตัวอย่างสำหรับการกระทำเล็กน้อยซึ่งคนธรรมดาสามัญก็ทำได้ แม้ที่สุดแต่เรื่องที่สอนให้นับ ๑ ถึง ๑๐ ก่อนที่จะโกรธใคร แล้วก็นับเรื่อยไปจนความโกรธเกิดขึ้นไม่ได้ แม้อุบายอย่างนี้ก็นับรวมไว้ในข้อนี้ ทั้งนี้มีหลักสั้น ๆ ว่า ต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่ง ไม่ใช่มันเป็นไปโดยบังเอิญ จึงแตกต่างจากอย่างที่ ๑ และเราเรียกมันว่าเป็นการดับตัวตนด้วยอำนาจการกระทำทางจิต เช่น การทำสมาธิ ยังไม่ใช้การกระทำทางปัญญา



‘Vikkhambhana-vimutti’ (extinction by liberation) means liberation from the power of ‘atta’ or ‘self’ by relying on something to block the way for the arising of ‘atta’ in a firm and clever way. For example one may try to bury some bad feeling by doing some chanting continuously which eventually helps to bury the bad feeling of being ‘I’ and ‘mine’. This is an example of some small act which ordinary people can do. Another example is to count from one to ten before one gets angry. One could count until the anger fails to arise; or in case if the anger has already arisen, count until it subsides. This simple method is also included in the second case of extinguishing of the ‘atta’. The important thing is one has to really try to do the utmost. It does not come by coincidence. Thus it differs from the first case. It is the power of concentration that extinguishes the ‘atta’. It is still not yet an act of ‘pañña’ or wisdom.

สำหรับความดับ “ตัวตน” อย่างที่ ๓ คือด้วยการอาศัย  
ปัญญา นั้น หมายถึงอุบายที่แยบคายไปกว่านั้นมาก และไม่ใช่เป็น  
การกระทำที่บีบบังคับโดยตรง แต่เป็นการกระทำที่เรียกว่าเป็นการ  
ถอนรากเง่าขึ้นมาทำลายเสียโดยสิ้นเชิง ตัวอย่างเช่นในการทำลาย  
หญ้าคา ถ้าเอามีดเอาพร้ามาฟาดฟันอย่างฉิวเฉิบ หญ้าคาก็หาย  
หน้าไปพักหนึ่ง แล้วงอกขึ้นมาอีก หรือถ้าเอาอะไรมาทับมาปิดไว้  
หญ้าคาก็หายหน้าไปเหมือนกัน แต่เมื่อเอาของทับออกเสียแล้ว  
หญ้าคาก็กลับปรากฏอีก แต่ก็นานกว่าวิธีที่ ๑ ที่นี้ถ้าขุดรากหญ้าคา  
ขึ้นเผาเสียให้หมด หญ้าคาก็หมดไปเป็นการถาวร เราทราบแล้วว่า  
“อวิชชา” เป็นรากเง่าของ “อัตตา” ฉะนั้น การทำลายอวิชชาก็เป็น  
การทำลาย “อัตตา” และเพราะเราใช้อวิชชาหรือปัญญาทำลาย  
อวิชชา เราไม่ใช้กำลังจิตล้วน ๆ อย่างวิธีที่ ๒ เราจึงเรียกการกระทำ  
อย่างนี้ว่าเป็นไปด้วยอำนาจของปัญญา และเราเรียกการดับของ  
“ตัวตน” ในลักษณะนี้ว่า “สมุจเฉทวิมุตติ” เป็นการดับ “ตัวตน”  
ด้วยการถอนรากเง่าขึ้นโดยสิ้นเชิง



As for the third case of the extinguishing of 'self', it is done by relying on 'pañña' or wisdom. It means we need an even smarter ploy. It will not be a directly enforced act but it is an act that plucks out the root base to be totally destroyed. For example, in destroying weeds, if we use a knife or a sickle to cut them, the weeds will disappear for some time but soon they start to grow again. If we throw something heavy on them (big rocks example), they will disappear too for a while, but when the heavy thing is removed, they start appearing again. Now if we dig out the roots of the weeds and burn them, they will disappear forever. We know that 'avijjā' or ignorance is the root of 'attā' or self. Therefore to destroy 'avijjā' is to destroy 'attā' Because we use 'vijjā' or knowledge to destroy 'avijjā' and not using purely the power of the mind as in case two, we thus call our action an action of 'pañña' or wisdom. We call this way of extinguishing of 'self' 'Samuccheda-vimutti' (liberation by destruction).

แม้คนเราจะได้พบกับความดับไปแห่ง “อัตตา” โดยบังเอิญ  
อย่างไรวิธีที่ ๑ นั้นอยู่บ่อย ๆ ก็ตาม แต่ก็หาไม่มีใครเห็นว่าเป็นเรื่อง  
สำคัญที่ควรจะสนใจ คือเขาสนใจกันแต่เรื่องที่กำลังอยาก กำลัง  
ต้องการ ไม่สนใจเรื่องของความว่างจากความอยาก ความต้องการ  
หรือแม้แต่รสชาติของจิตที่ว่างจากความต้องการ เขาจึงไม่มีโอกาส  
รู้จักภาวะของจิตที่ว่างจาก “ตัวตน” ซึ่งที่แท้ก็มีอยู่บ่อย ๆ เมื่อไม่  
สนใจเพราะไม่รู้จัก แล้วมันก็มีค่าเท่ากับไม่มี เหมือนกับไก่ที่เดินไป  
บนกองเพชรพลอย มันก็ไม่รู้สึกว่ามีอะไรที่มีค่าน่าสนใจ แต่ถ้าเห็น  
ข้าวสารสักเม็ดหนึ่งตกอยู่บนดิน มันจะเห็นค่าขึ้นมาทันที อากา  
รอย่างนี้แม้มีอยู่ในอุบาสก อุบาสิกา ตลอดถึงที่เป็นบรรพชิต ตลอด  
จนแม้เถระ ฉะนั้น การปฏิบัติเกี่ยวกับการดับของ “อัตตา” จึงก่อ  
รูปขึ้นไม่ได้ มีแต่จะเป็นไปในทางที่จะเกิดอัตตา เสียตะพิด จึงไม่ได้  
รับแม้แต่ความดับของ “อัตตา” ชนิดที่เป็นด้วยการบังเอิญ ถ้าคน  
ยังเป็นเหมือนไก่อยู่เพียงใด เพชรพลอยอย่างมากมายในพระพุท  
ศาสนา ก็จักยังเป็นหมันอยู่เพียงนั้น เพชรพลอยในที่นี้เราหมายถึง  
พระพุทฺธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ การดับไปแห่ง “ตัวตน” เป็น  
ยอดของพระธรรม คือเป็นธรรมขั้นสูงสุด หรือเป็นบรมธรรมทีเดียว  
เพราะเป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่นถึง  
ที่สุดจริง ๆ ฉะนั้นเพื่อการปฏิบัติธรรมทางลัด เราจะต้องหันมาสนใจ



Even though it is quite often that people may encounter with the chances to extinguish 'atta' by coincidence as in case one, nobody finds it a matter of importance enough to get interested in it. Instead they are only interested in what they crave for. No one pays heed to the freedom from craving. They are not interested in a mind that is liberated from desires. Thus have no chance of knowing a mind that is free from 'self'. It is a worthless matter to them, it is just like a hen that walks on a heap of diamonds and gems and not realising that they are something of great value ; but if the hen were to see a particle of rice on the earth, it would know the worth of the rice immediately. This situation happens to many Buddhist followers, including the monks, even very senior monks. Therefore the extinguishing of the 'atta' does not take place, what takes its place is the thriving of 'atta' instead. If people continue to behave like the hen, the abundance of diamonds and gems found in Buddhism will be a mere waste. The diamonds and gems here mean the Buddha, the Dhamma and the Sangha. The extinguishing of 'self' is the supreme purpose of the Dhamma. It is the highest Dhamma or the supreme Dhamma because it

เลือกเอาเพชรพลอยชนิดใดชนิดหนึ่ง กล่าวคือการดับไปแห่ง “ตัวตน  
ของตน” ชนิดใดชนิดหนึ่งที่เหมาะสมแก่ตัวเรา นำเอาเข้ามาสู่การ  
ประดับประดาของเราเป็นประติมากรรมแรกกันเสียก่อน สำหรับจะได้  
ทำให้ก้าวหน้าไปตามลำดับ จนถึงที่สุด

ความดับไปแห่ง “อัตตา” นั้น ไม่ได้หมายถึงความดับไป  
ของร่างกายหรือชีวิต มิได้หมายถึงการดับไปแห่งความรู้สึก เช่น  
หมดความรู้สึกนั่งเจ็บไปเพราะอำนาจของฌาน แต่หมายถึงการดับ  
ของความรู้สึก ที่รู้ว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ซึ่งเราเรียกกันสั้น ๆ เพื่อ  
ความสะดวกว่า “ความดับไปแห่งอัตตา” และคำว่า “ความดับ”  
ในที่นี้หมายถึง การป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น รวมทั้งการดับตัวตนที่  
ปรากฏอยู่แล้วด้วย ฉะนั้นโดยใจความที่แท้จริงก็คือ ภาวะแห่งความ  
ที่จิตปราศจากความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” นั่นเอง

อนึ่ง ยังมีความหมายที่ยิ่งไปกว่านั้นอีก คือ ไม่ได้หมายถึง  
ความว่างเปล่าที่ไม่มีอะไรเลย หรือจิตเองก็ดับไปด้วย ต้อง  
ทราบไว้ว่า เมื่อใด “ตัวตน” ดับลงไป ความว่างอย่างหนึ่งก็ปรากฏ  
ขึ้นแทน เป็นความว่างจาก “อัตตา” แต่ทว่าประกอบอยู่ด้วยสติ  
ปัญญาอย่างยิ่งในตัวเองความว่างนั้น เมื่อ “อัตตา” ยังเด็ดพล่านอยู่  
จิตมีแต่ความวุ่น เมื่อ “ตัวตน” มีอยู่ จิตก็มีมมเพราะความเด็ด  
พล่านของความรู้สึกว่ามี “ตัวตน” ครั้น “ตัวตน” ดับไป จิตก็หมด



brings no trouble to anybody at all. Therefore in order to take a short cut in the practice of Dhamma, we must turn to select any one of the 'diamonds and gems' — that is, we have to choose a way of extinguishing the sense of being a 'self' in us that is suitable for us. Equip ourselves with the 'decoration of these diamonds and gems' first and then proceed by the stages till we reach the end.

The extinguishing of 'self' or 'atta' does not mean the extinction of the body or life. It also does not mean the extinction of feeling whereby the feeling is dead still as a result of the power of 'Jhana' or meditation. Instead it is the extinguishing of the feeling that perceives the sense of being 'I' and 'mine', which in short we call it the extinguishing of 'atta'. The word 'extinguishing' here means 'to prevent it from arising', including to put to extinction the 'self' that has already arisen.

By the word 'extinguish', we do not mean that the mind is empty, or that the mind itself is extinguished. It must be acknowledged that whenever the 'self' is extinguished, a kind of emptiness takes its place. It is an emptiness or voidness from 'atta' and it is composed of mindfulness and wisdom. When

ความมืด และมีความสว่างเกิดขึ้นแทน เมื่อ “ตัวตน” มีอยู่ จิตมี แต่ความโง่ด้วยอำนาจของอวิชชา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด “ตัวตน” เมื่อ “ตัวตน” ดับไป จิตก็พ้นความโง่ กลายเป็นธรรมชาติที่ประกอบไปด้วยความรู้สึกอย่างเต็มที่ได้ในตัวมันเอง คือ มันรู้สิ่งที่เป็นความว่าง ความไม่มีทุกข์ ความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” นั้นไม่ใช่ธรรมชาติ แต่เป็นธรรม ต่อเมื่อว่างจากความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” เมื่อนั้นจึงจะเป็นธรรมะ

อีกอย่างหนึ่ง จะถือว่าเมื่อจิตประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกมี “ตัวเรา-ของเรา” จิตย่อมสูญเสียความบริสุทธิ์ คือไม่เป็นจิตเดิมแท้ที่บริสุทธิ์สะอาด แต่กลายเป็นเพียงของมายา เป็นเพียงความคิดปรุงแต่งไปตามเรื่องตามราวของอารมณ์ที่เข้ามาแวดล้อมให้เกิดความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ต่อเมื่อใดจิตว่างจากความคิดปรุงแต่ง หรือว่างจาก “ตัวเรา-ของเรา” จิตจึงคืนสู่สภาพเดิม คือเป็นจิตที่สะอาดอยู่ตามธรรมชาติ



'self' is present, the mind is all darkness because of the ardent feeling of being an 'I' and 'mine' in it. When 'self' is extinguished, darkness vanishes and the mind is bright. So long as the 'self' is there, the mind becomes silly because of the power of 'avijjā' or ignorance. When the self goes extinct, the mind is liberated from foolishness. It returns to a natural state which is composed fully of feelings that it is capable of nurturing. It can feel things which are void by nature ; it can feel the state of having no suffering. It can feel that to have 'I' and 'mine' is not Dhamma but Ādhamma (non-dhamma). It can feel that Dhamma appears when it is free from the feeling of being 'I' and 'mine'.

The mind loses its purity when it is possessed by the sense of being 'I' and 'mine'. It is not the original pure and clean mind, but rather it belongs to deception. It is merely the concoction of thoughts combined with the influx of all sorts of senses and feelings that surround the mind to evoke in it the sense of being 'I' and 'mine'. The moment the mind is free from concoction, it returns to its original state.

สรุปความว่า เมื่อความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ดับไป จะต้องมียิ่งอื่นปรากฏขึ้นมาแทนสิ่งนั้น นั่นก็คือภาวะของจิตเดิมแท้ เป็นภาวะแห่งความว่างจากความวุ่นด้วยอำนาจการนึกคิด เกิด ภาวะแห่งความสงบและความเป็นธรรมชาติ และที่สำคัญอย่างยิ่งนั้น ก็คือ จะเกิดภาวะแห่งความสมบูรณ์ด้วยสติปัญญา ฉะนั้นความ ดับไปแห่ง “อัตตา” จึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ไม่ใช่สิ่งที่ไร้คุณค่า ไม่ใช่ สิ่งที่จะทำให้คนเราเสื่อมสมรรถภาพ แต่กลับทำให้เราสมบูรณ์ไป ด้วยสติปัญญา ไม่มีทางที่จะทำอะไรผิดพลาด และมีแต่ความสงบ สุขทางใจ

ผู้ที่ได้ฟังเรื่องนี้แล้วยังไม่เข้าใจ หรือเข้าใจครึ่ง ๆ กลาง ๆ อาจเกิดความเข้าใจผิดอย่างแรง อาจเห็นว่าความดับแห่ง “ตัวตน ของตน” นี้เป็นโทษไปก็ได้ คือ เขาเข้าใจผิดไปว่า ถ้าดับความรู้สึก ว่ามี “ตัวตน-ของตน” เสียแล้ว คนเราก็จะไม่ทำอะไร จะไม่ยอม พัฒนาประเทศชาติ จะไม่ยอมทำประโยชน์ให้แก่สังคม เพราะว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นเครื่องกระตุ้นให้ทำ มีแต่ความรู้สึกที่อยากจะอยู่เฉยๆ เป็นก้อนดินก้อนหินไป ความหลงผิดเช่นนี้เกิดขึ้นจากการที่เขาไม่ เข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องความดับของ “ตัวตน-ของตน” และอีก อย่างหนึ่งนั้น เขามีความเคยชินเป็นอย่างยิ่งกับความรู้สึกว่าเป็น “ตัวตน-ของตน” เมื่อเขามีความรู้สึกเป็น “ตัวตน-ของตน” ขึ้นมา



When the mind is free from 'self', a condition of perfect wisdom will emerge. Therefore the extinguishing of 'atta' or 'self' is not something to be afraid of, and it is not something worthless. It does not lead us to degeneration, instead it makes us perfect with wisdom, so that there is no way for us to commit any misdeed. It gives us the peace of the mind.

It may be possible that a misunderstanding may arise among those who have been listening to this subject matter, especially those who fail to understand or partially comprehend the matter. They may feel that the extinguishing of 'I' and 'mine' is a harm by itself for they may believe that with the extinguishing of 'I' and 'mine', there will be no incentive to do anything, no incentive to develop the country, and no incentive to contribute to the well-being of the society because there is nothing to motivate them to do so. What they have is the feeling of wanting to do nothing; they become as inactive as a lump of earth or a piece of rock. This wrong attitude arises because they fail to comprehend rightly the matter about 'I' and 'mine'. In addition they are so used to having the sense of being 'I' and 'mine' in them that as

เขาก็รู้สึกเป็นสุข หรือเป็นความเอร็ดอร่อยทางจิตใจ จนกระทั่งมีความติดใจหลงใหลเอาที่เดียว และยังเป็นอย่างนี้มากขึ้นตามอายุที่ล่วงไป ๆ เขาจึงเป็นเกลือกกับ “ตัวตน-ของตน” อย่างที่จะขาดเสียไม่ได้ และกลายเป็นปุถุชนคนหนาไปด้วยกิเลส คือในลักษณะที่ “เห็นงูเป็นปลา” ไปเสียตะพึด จึงอยู่ในฐานะลำบากอย่างยิ่งที่จะทำความเข้าใจในเรื่องความดับไปของ “ตัวตน-ของตน”

ข้อนี้ก็สมตามความหมายของคำว่า “ปุถุชน” ซึ่งแปลว่า “คนหนา” คือ หนาไปด้วยสิ่งหุ้มห่อดวงตา หรือจิตใจ หรือปัญญา จนกระทั่งปัญญาไม่อาจส่องแสงได้ แต่ว่า “ตัวตน-ของตน” นั้นแหละเป็นผู้ส่องแสงแทน เรื่องมันจึงทำให้เห็นผิดไปหมด คนโง่ ๆ พวกนี้ ไม่พอใจที่จะดับ “ตัวตน-ของตน” โดยไปเข้าใจว่าจะเป็นการขาดทุนอย่างย่อยยับไม่มีอะไรเหลือ ฉะนั้น การแนะนำสั่งสอนธรรมะในขั้นที่จะถอนอุปาทานเช่นนี้ จึงทำไม่ได้ในหมูชนซึ่งเป็นปุถุชนมากเกินไป จะทำได้ก็เพียงแต่แนะนำสั่งสอนให้เลือกยึดถือ “ตัวตน-ของตน” ชนิดที่ไม่สู้เป็นอันตรายมากมายนักไปพลางก่อน แม้จะต้องร้องให้บ้าง ก็ยังมีเวลาที่จะได้หัวเราะสลบกันไป แต่ที่จะให้ไม่ต้องหัวเราะและร้องให้เลยนั้น ยังเป็นไปไม่ได้ (อ่านหนังสือ “อะไรถูก อะไรผิด” ซึ่งอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียด)



soon as the feeling arises in them. their mind is immediately filled with delightful feeling till they become deluded. The longer they are in this state of mind, the more they get attached to the sense of being 'I' and 'mine' so much so that they simply cannot be detached from it. Thus they become the ordinary people who have plenty of cravings and will find it most difficult to understand this matter of the extinguishing of 'I' and 'mine'.

This state of their mind fittingly link them to the definition of the word 'putuchun' which means 'thick people', that is — people who are thick with things that cover up the eyes or the mind so that wisdom fails to shed light on anything. It is the 'I' and 'mine' that send the light instead, thus everything is being viewed from the wrong perspectives. Such silly people are not happy with extinguishing the sense of 'I' and 'mine' for they feel that by the extinction of 'self', they will suffer a total loss of all the 'tastes' of life. There is nothing left to be cherished for. The teaching of Dhamma for the purpose of uprooting attachment or 'upādāna' simply does not work with these people who are too much of a 'putuchun'. What is possible to be taught to them is to teach them to choose the kind of 'I' and

ที่นี้ก็มาถึงบุคคลอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าปฏุชนชั้นดี หรือ กัลยาณปฏุชน หมายถึงบุคคลที่มีเครื่องหุ้มตาไม่หนาจนเกินไป มี ผงในดวงตาไม่มาก เขาจึงสามารถมองเห็นอะไรได้บ้าง และเมื่อได้ รับการแนะนำที่ดี เขาก็สามารถล้างผงออกจากรันนตาของเขาได้ หมด และผงที่กล่าวนี้ก็คือความรู้สึกว่าเป็น “ตัวตน-ของตน” อีก นั้นเอง พวกที่มีผงในดวงตาเพียงเล็กน้อยนี้ หมายถึงคนบางคนที่ได้ รับการศึกษาทางธรรมที่ถูกต้องมาแต่แรก รวมทั้งเป็นผู้มีอุปนิสัยดี ไม่หัวดีถือถือรันนอดฉลาด เขามีสติปัญญาตามธรรมชาติชนิดที่อาจรู้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง และนิยมชมชอบหรือบูชาความรู้ ทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง เป็นผู้เตรียมพร้อมที่จะมีความรู้ยิ่ง เห็นจริงอยู่เสมอ พอได้รับคำแนะนำชี้แจงเรื่องโทษของ “ตัวตน-ของ ตน” เขาก็จับฉวยเอาได้ทันที รวมความว่า เขาจะเข้าใจอย่างเด็ด ขาดลงไปว่า การดับเสียได้ซึ่ง “ตัวตน-ของตน” นั้น จะทำให้คน เราทำอะไรได้มากขึ้น ทำได้ดียิ่งขึ้น ทำอะไรไม่ผิดพลาด เพราะไม่มี ความเห็นแก่ตัว และในที่สุดสังคัมจะประสบสันติสุขที่แท้จริง การ พัฒนาประเทศชาติก็จะได้ผล และจะไม่มีคอรัปชั่นมากมายอย่างที่ เป็นอยู่ในขณะนี้



'mine' that is of no potential harm to them. Though there may be moments of tears shedding, there is also time for laughters to be heard. It goes on in this way alternatively but it is not possible for them to have no laughters and no crying.

Now we come to talk about a particular group of people who are considered to be good, ordinary people (putuchun chandi) or 'kalayana-putuchun.' It means they are people whose eyes are not too thickly covered with dust. They have only little dust in their eyes, thus they are able to see better than the former group of people previously mentioned. When they have the chance to receive some advice, they are able to wash away the dust out of their eyes. The dust mentioned here is no other than the 'I' and 'mine'. If these people with little dust in their eyes have received some amount of right knowledge about Dhamma from the beginning, and if they have good habits and character, being not obstinate and conceited, they may have the kind of natural mindfulness and wisdom to enable them to know the true nature of things as they truly are. They will love all knowledge that is based on truth and will always be prepared to receive even more and higher knowledge

สถิติของโลกในทุกวันนี้ปรากฏว่า ในบางประเทศมีคดีการ  
ข่มขืนสตรีทุก ๆ ๓๔ นาที มีการตัดช่องย่องเบา ขโมยเล็กขโมย  
น้อยทุก ๆ ๓๔ นาที มีการทำอันตรายกันถึงตายทุก ๆ ๕๐ นาที  
ตัวอย่างเพียงเท่านี้ก็แสดงให้เห็นแล้วว่า สิ่งที่น่าขยะแขยง หรือ  
เสียดจัญไรในโลกนั้นมีอยู่ไม่น้อยเลย และเป็นที่น่าอนอนว่าจะทวี  
มากขึ้น เร็วขึ้นยิ่งกว่าการทวีของพลโลก เมื่อเทียบส่วนกัน นี้แสดง  
ให้เห็นว่าการตกอยู่ใต้อำนาจ “ตัวเรา-ของเรา” ของมนุษย์นั้น ได้  
ทวีขึ้น ฉะนั้น หากว่ามีการดับ “ตัวเรา-ของเรา” ลงไปได้เพียงใด  
สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นก็จะลดลงตามส่วน



and truth. When such people happen to have the chance to receive some advice with regard to the harmfulness of 'I' and 'mine', they will readily accept it. They will absolutely understand that the extinguishing of 'I' and 'mine' can only lead people to perform better in whatever tasks they do and not committing any misdeed because there is an absence of selfishness. (The sense of 'I' and 'mine' leads to selfishness) Human society will then experience true peace and harmony. The development of the country will also yield good results and there will not be so much corruption as there is today.

The world statistics show that in some countries, there is the occurrence of raping case in every thirty-four minutes. Theft occurs at the rate of thirty-nine minutes per case and murder cases occur at every fifty minutes. It sounds terrible, doesn't it? Such examples only show that the world is too full of such repulsive crimes, and it is for sure that the rate will increase even faster than the rate of population increase. It shows that the world has increasingly come under the power of 'I' and 'mine'. Therefore the more we could extinguish the sense of 'I' and 'mine' in us, the fewer crimes there would be in our society.

ถ้ามนุษย์เรายังไม่สามารถจับต้นตอของความชั่วเหล่านี้ได้ ก็จะไม่สามารถขจัดมันได้ ทั้งนี้ก็เพราะมองข้ามเรื่องความดับแห่ง “ตัวเรา-ของเรา” โลกจึงต้องประสบชะตากรรมอย่างนี้ และจะถูกกลามจากวิกฤติการณ์ส่วนบุคคล ไปเป็นวิกฤติการณ์ของโลก จากวิกฤติการณ์ชั่วคราวไปเป็นวิกฤติการณ์ถาวร จนถึงขนาดเหลือวิสัยที่มนุษย์ผู้ยังมออยู่ในลักษณะเห็นผิดเป็นชอบเช่นนี้ จะแก้ไขมันได้

การข่มขืนสตรี การตัดช่องย่องเบา หรือการปล้นสดมภ์ การลัก การขโมย การฆ่ากันโดยบันดาลโทสะ หรือโดยเจตนา และการกระทำอย่างอื่น ๆ ซึ่งเรียกว่าอาชญากรรมนั้น มีต้นตอที่ลึกซึ่งอยู่ที่การพลุ่งออกมาของ “อัตตา” กล่าวคือความรู้สึกที่เป็น “ตัวเรา-ของเรา” ถ้าพลุ่งขึ้นมาถึงขีดสุดแล้ว มันทำให้ไม่กลัวอะไร ฉะนั้นอำนาจการบังคับ หรืออำนาจกฎหมาย ย่อมควบคุมสิ่งเหล่านี้ไว้ไม่ได้ เพราะในขณะนั้นเขาไม่กลัวแม้แต่ความตาย หรือโทษภัยใด ๆ ทั้งสิ้น

ทีนี้ ถ้าเราหันมาใช้วิธีที่ไม่เป็นการบังคับ เช่น วิธีศึกษาอบรมกันทั่วไป ให้เข้าใจถูกในเรื่องความดับแห่ง “อัตตา” ก็ขอยืนยันว่า เมื่อดับ “อัตตา” ได้มากเท่าไร คนก็จะไม่มีความเห็นแก่ตัวจัด เพราะมีสติปัญญาหรือเหตุผลได้มากขึ้น ตามหลักพุทธศาสนา ย่อมจะกล่าวได้ว่า ศีลธรรมก็ดี สัจธรรมที่สูงขึ้นไปก็ดี หรือโลกุตตร



So long as we are unable to trace the source or cause of such evil crime, we will never be able to eliminate them. That we fail to do so is because we overlook this matter about the extinguishing of 'I' and 'mine'. The world thus has to suffer from its fate, with personal crisis developing into social or even world crisis and with temporary crisis turning into permanent crisis until it is beyond the ability of human beings who see wrong as right, to remedy or save the situation.

The committment of raping, theft, robbery, murder and other horrific crimes, be it driven by anger or pre-conceived intentions, all spring from a deep source — that is : 'atta' or 'self'. When 'atta' has risen to the utmost, people become fearless. Therefore even the power of law fails to put down this ugly impulse, because when 'atta' has risen to the fullest, people are not afraid even of death let alone other harms or dangers.

Now we turn to a method that avoids the using of force, such as general education and training so as to bring about a clear understanding of the matter concerning the extinguishing of 'atta'. The more people can extinguish the 'atta' or the 'self' in them,

ธรรมข้อใดก็ดี ล้วนแต่มีความมุ่งหมายที่จะเซ่นฆ่าสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” ให้ดับไป ให้เหลือแต่สติปัญญาควบคุมชีวิตนี้ ให้ดำเนินไปถึงจุดหมายที่แท้จริงที่มนุษย์ควรจะได้ ส่วนจริยธรรมที่มีชื่อไพเราะต่าง ๆ นานา เช่น ความซื่อสัตย์ ความเห็นแก่ผู้อื่น ความรักใคร่เมตตากรุณา การสละสภาพความผิด ฯลฯ โดยมากก็เป็นเพียงสักว่าชื่อตามป้าย หรือตามฉลากที่ปิดไว้ตามที่ต่าง ๆ หรือสมาคมต่าง ๆ ไม่สามารถจะปราบธรรมได้ เพราะว่า “อัตตา” ของมนุษย์ในโลกทุกวันนี้ได้หนาแน่นยิ่งขึ้น และรุนแรงถึงกับเดือดพล่านนั่นเอง ฉะนั้นถ้าเราหวังที่จะมีจริยธรรมมาเป็นที่พึ่งของชาวโลกแล้ว จะต้องสนใจในเรื่องความดับไปแห่ง “อัตตา” ให้มากเป็นพิเศษ สมตามหลักแห่งพุทธศาสนายืนยันว่า มันเป็นเพียงสิ่งเดียวซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง



the more unselfish they will be come, and the more mindfulness and wisdom they possess in them. In accordance with Buddhist teachings, be it moral principles, or higher Dhamma or any one aspect of 'lokuttara' Dhamma, they all aim at 'killing' the 'atta' in us, so that only mindfulness and wisdom takes charge of life. So let us proceed to the real final purpose that humankind should reach. As for those moral ethics that bear such fine names such as honesty, sympathy for the others, love, compassion and so on, they are mostly like some fine-sounding names on labels or placards which are planted at various spots or some association ; they cannot fight 'Ādhamma' (principles which are the reverse of Dhamma) because the 'atta' or 'self' in humankind is becoming increassingly thick, firm and even violent. Therefore if we hope to have moral ethics as a means of reliance for people of the world, we must take more special interest in the matter of the extinguishing of 'atta' which is the cause of all sufferings.



CHAPTER

# SIX



THE WAY TO DIMINISH 'ATTA'

วิธีลด “อัตตา”

## วิธีลด “อัตตา”

เพื่อความเข้าใจถึงวิธีลด “อัตตา” ได้อย่างง่าย ๆ โดยอาศัยหลักเกณฑ์ที่รัดกุม จึงจะได้พิจารณากันถึงสิ่งที่เรียกว่า “สังโยชน์” ๑๐ ประการ แล้วผู้ปฏิบัติธรรมก็จะทราบได้เองว่า พุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะลด “ตัวตน” อย่างมีประสิทธิภาพเพียงไร

สังโยชน์ประการที่ ๑ มีชื่อโดยภาษาบาลีว่า “สักกายทิฏฐิ” หมายถึงความยึดถือว่ากายกับใจนี้เป็นของตน เมื่อมีความรู้สึกคิดเช่นนั้นแล้ว เขาก็หวงแหนอยากให้มันดี ให้มันเที่ยงแท้ถาวรเพื่อประโยชน์แก่ “ตัวเขา” โดยธรรมชาติที่เท่านั้น มันไม่มีอะไรที่จะเป็นของเขาได้เลย แต่ความหลงผิดทำให้เขาเข้าใจว่ามันมีอะไร ๆ เป็นของเขาจนได้ โดยเหตุนี้ สิ่งที่เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ธาตุ วิญญาณธาตุ ที่รวมกลุ่มกันอยู่ ก็ถูกยึดถือเป็นกายและใจ “ของเขา” มันจึงมีลักษณะเป็น ความเห็นแก่ตัว แล้วก็ทำอะไร ๆ ไปในลักษณะที่เป็นความทุกข์ยากลำบากแก่ตัวเองและแก่ผู้อื่น



## THE WAY TO DIMINISH 'ATTA'

To make it easy to learn about the way to diminish 'atta', first of all one has to know about the ten 'samyojana' or 'fetters' which are the mental defilements that bind the mind of human beings.

The first 'samyojana' is called 'sakkāyatitṭhi' which means the clinging to the view that the body and mind belong to a 'self'. With such a view in mind, a person is bound to feel concerned over the body and mind that forms his 'self' and wants it to be in a better and more permanent condition ; but by the law of nature, there is nothing that really belongs to him. It is his own false view that leads him to believe that there is something as a 'self' for him to cling to. Even such natural elements like earth, water, wind, and fire as well as the space- element and the consciousness-element have been attached to as 'body

ปัญญาอย่างโลก ๆ ก็ส่งเสริม “ตัวตน-ของตน” ให้หนักยิ่งขึ้น ต่อเมื่อได้รับการศึกษาอบรมที่ถูกต้อง หรือปฏิบัติถูกต้องตามหลักแห่งพุทธศาสนา เขาจึงจะไม่อาจมี “ตัวตน-ของตน” ชนิดที่จะไปฆ่าไปลัก หรือเบียดเบียนผู้อื่น และจะเริ่มนึกถึงการที่กายทุกกาย หรือธาตุทุกกลุ่ม เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายอย่างเดียวกัน จึงลดความหมายมั่นปั้นมือที่จะเอาประโยชน์จากผู้อื่นมาเป็นของตนเองล้วน ๆ ตั้งแต่ก่อน

ความลดไปแห่งสักกายทิฏฐินี้ ทำให้เกิดความสงบเย็น ความสงบเย็นทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะก็ทำความปลอดภัยให้แก่ตนเองและผู้อื่น ถ้าเพียงแต่คนเราสามารถละสังโยชน์ข้อที่ ๑ นี้ได้เท่านั้น โลกนี้ก็จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ อย่างน้อยที่สุดการเบียดเบียนกันจะหายไปจากโลก มีแต่การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันอย่างแท้จริงเข้ามาแทน



and mind' or a 'self'. This awareness and obsession with 'self' tend to give rise to selfishness. It leads to the commitment of deeds which bring suffering only to oneself and the other people too. The worldly wisdom is heavily in favour of the sense of being 'I' and 'mine' and people all over the world have become more and more self-centred.

The diminishing of 'sakkāyadiṭṭhi' brings about calmness and calmness in turn leads to mindfulness and wisdom and we would be saved from all sorts of troubles. If only we were able to break away from this first fetter of 'sakkāyadiṭṭhi', the world would have undergone a complete change. At least there would be no mutual disturbance and exploitation. Only harmony would prevail.

ต่อไปก็คือความลดไปแห่ง “ตัวตน” ในรูปของสังโยชน์  
ประการที่ ๒ ที่เรียกว่า วิจิกิจฉา ซึ่งหมายถึงความลังเล เนื่องมา  
จากความสงสัยหรือความกลัว ถ้าไม่พิจารณาให้ดีก็จะไม่เห็นว่ามัน  
เกี่ยวกับเรื่อง “ตัวตน” หรือ “ของตน” ยิ่งกว่านั้นยังมองข้ามไปเสีย  
ว่าความลังเลนี้ ไม่มีความสำคัญอะไร ในเรื่องความทุกข์และความ  
ดับทุกข์ แต่แท้ที่จริงแล้ว วิจิกิจฉา ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกันอีก  
ถ้าเป็นการปฏิบัติในขั้นสมาธิวิจิกิจฉานี้ ก็เป็นนิเวศน์ปิดกั้น หรือ  
รบกวนจิตไม่ให้เป็นสมาธิ ถ้าเป็นการปฏิบัติในขั้นปัญญา วิจิกิจฉา  
ก็เป็นเครื่องรบกวน ความเชื่อและปัญญาไม่ให้อยู่ในร่องในรอยได้  
คนเราจึงไม่สามารถเอาชนะความทุกข์ได้ และตัวความลังเลนั่นเอง  
ก็เป็นเครื่องรบกวนความสุข หรือเป็นความทุกข์ชนิดหนึ่งอยู่ในตัวมัน  
เอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางศาสนา หรือเรื่องตามธรรมดาของชาวโลก

การต่อสู้กันระหว่างความรู้สึกฝ่ายต่ำกับฝ่ายสูงนั่นเอง เรียก  
ว่า วิจิกิจฉา ซึ่งอาจขยายความออกไปเป็นความไม่แน่ใจ ความไม่  
กล้าหาญ ความไม่ไว้วางใจ หรือไม่เชื่อถือตัวเอง ฯลฯ วิจิกิจฉาชนิดที่  
เป็นอย่างชาวโลก ๆ ที่สุด ก็เช่นไม่แน่ใจว่าจะประกอบอาชีพอะไร  
จะทำอะไร จะแสวงหาชื่อเสียงอะไรดี ฯลฯ และที่สูงขึ้นมาก็คือ  
ความไม่แน่ใจในการที่จะยึดเอาความดีหรือความยุติธรรม ว่าเป็น  
หลักที่แท้จริงได้หรือไม่ ความกลัวจะเสียประโยชน์ส่วนตัว กลัวจะ  
เสียเปรียบเขา จะพ่ายแพ้เขา เป็นเหตุให้ไม่แน่ใจในการที่จะถือเอา



The second fetter or 'samyojana' is called 'vicikichā'. It means doubt or uncertainty, for instance to pick a most wordly example, the uncertainty in taking up a job is 'vicikichā'. Without careful consideration, one would not have realised that it has much to do with 'I' or 'mine'. People overlook and think that 'vicikichā' has not much importance in the matter of suffering and the extinguishing of suffering ; but in fact it also bears its importance on the matter. In the practice of 'samādhi' or concentration, 'vicikichā' is the hindrance that blocks or disturbs the mind so that there will not be any 'samādhi' or concentration in it. In the practice of 'pañña' or wisdom, it can be the factor that obstructs the wisdom. It is a problem and can be a suffering by itself. Doubt or 'vicikichā' can be wide ranging. For example, people may be doubtful of the principles of justice or morality. The fear to suffer personal loss, the fear to be exploited and to be the losers are all reasons behind doubt.

ความดีความจริงเป็นหลัก เป็นความกระอักกระอ่วนใจในทางหน้าที่ หรือทางศีลธรรม

เราอาจจะมองเห็นความระส่ำระสายทุกข์ยากลำบากหรือ วิกฤติการณ์ต่าง ๆ ในโลก ย่อมเกิดมาจากความไม่แน่ใจของชาว โลกนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ของชนชั้นผู้นำกลุ่มต่าง ๆ ที่ไม่แน่ใจ ในการที่จะยึดมั่นในความดีหรือความจริง จนกระทั่งยอมเสียสัจจ์ เช่น พอเกิดสงครามवादกั้วขึ้นมา ก็หันไปหาพระเป็นเจ้าหรือ ศาสนา แต่พอเหตุการณ์นั้นผ่านไป ก็หันหน้ากลับไปหาประโยชน์ ให้แก่ “ตัวตน-ของตน” ไม่มีฝ่ายไหนแน่ใจในการที่จะยึดถือความดี ความจริงเป็นหลัก ทั้งที่ตัวเองก็รู้อยู่ว่าอะไรเป็นอะไร โลกจึงตกอยู่ใน ห้วงแห่งความเท็จ ความโลเล หลอกลวงตัวเอง เพราะไม่สามารถ บังคับความเชื่อหรือสติปัญญาของตนให้แน่วแน่อยู่ในร่องในรอยได้ โลกจึงมีอาการเหมือนกับวิจิกิจฉา เคว้งคว้าง ไปตามความลัษณะของ คนในโลก ทั้งในกรณีที่เป็นไปทางโลก ๆ และทางศาสนา

สำหรับวิจิกิจฉาในทางฝ่ายพุทธศาสนานั้น เมื่อก้าวไปตาม หลักที่ถือ ๆ กันอยู่ ก็ได้แก่ความลัษณะใน พระพุทธ พระธรรม พระ อริยสงฆ์ ลัษณะในการตรัสรู้จริงของพระพุทธเจ้า ความสงสัยในพระ พุทธเจ้าก็คือ ลัษณะในการที่จะเชื่อหรือปฏิบัติตามคำแนะนำของท่าน เพราะมันขัดต่อความรู้สึกของตอนที่มืออยู่ก่อน ขัดต่อประโยชน์ที่ตนหวังจะได้รับ การลัษณะในพระธรรมก็เป็นอย่างเดียวกัน เลยทำให้คน ถือศาสนากันเพียงแต่ปาก หรือเล่นตลกกับพระเป็นเจ้าของตน จน อาการเช่นนี้มีอยู่ทั่วไป สำหรับความลัษณะในพระอริยสงฆ์นั้น หมายถึง



It will not be too hard for us to notice that the harshness and suffering and all the various crisis of the world come from the uncertainty of the people, especially from the leaders of society who can be so doubtful of what to cling to as a matter of goodness and truth that they finally suffer a loss of credibility. Actually they know what is what but they simply do not cling to the right principles. The world is thus full of unprincipled people with strong doubts and suspicions for one another and also for they themselves. People fail to discipline their doubt so that it can be directed towards the path of wisdom.

As for 'vicikichā' in the context of Buddhism, it can be found in the belief with regard to the Buddha, the Dhamma and the Sangha-Some people are doubtful of the true enlightenment of the Buddha. Some have doubt about the Buddha himself. Some are not certain if they should follow the Buddha's teaching because it seems to be contradictory to their own original beliefs. In addition it is against their own personal interest. They have the same doubt regarding the Dhamma. So people tend to pay only lip service to their religion or they play the fool with their own God. This happens everywhere. As for the

ถึงว่า เห็นท่านเป็นผู้พันทุกซัได้อย่างนั้น ๆ แล้ว ตนก็ยังลังเลที่จะเดินตาม โดยที่ไม่เชื่อว่าท่านเหล่านั้นพันทุกซัได้จริงบ้าง หรือการพันทุกซัของท่านเหล่านั้นจะนำมาใช้ได้แก่ตนบ้าง เมื่อยังลังเลในตัวผู้สอน ในสิ่งที่นำมาสอน และในหมู่คนที่เคยปฏิบัติตามคำสอน จนประสบความสำเร็จมาแล้ว คนโง่เหล่านี้แม้จะศึกษาไปสักเท่าไร ๆ ก็มีแต่จะยิ่งกลายเป็นคนล้มเหลวมากขึ้น จนกลายเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตขึ้นมาก็ได้

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมจะเห็นได้ว่า การที่คนเราเกิดความคิดลังเลแม้กระทั่งพระศาสดาของตน ในหลักธรรมะหรือหลักปรัชญาก็กล่าวได้ว่า “อึดตา” อีกนั่นเองที่เป็นมูลเหตุอันแท้จริงแห่งความลังเล ถ้าเราดับความลังเลหรือควบคุมมันได้ ก็ย่อมหมายความว่าเราดับ หรือควบคุม “อึดตา” ได้ เพราะอาการแห่งความลังเลก็คือลักษณะอย่างหนึ่งของ “อึดตา” หรือความเห็นแก่ตัวนั่นเอง และเป็นเหตุให้เกิดความลังเล ไม่ว่าจะทั้งในทางโลกและทางธรรม

สีลัพพตปรามาส สังโยชนข้อที่ ๓ เป็นชื่อของความมกมายเข้าใจผิดต่อศีลและพรต ซึ่งเป็นเครื่องปฏิบัติสำหรับลดความทุกข์ กล่าวคือ ความเข้าใจผิด ใช้ผิด กระทำผิด ต่อสิ่งซึ่งถือกันว่าเป็นเครื่องปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ อันได้แก่ศาสนาหรือธรรมะนั้นเอง แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ เข้าใจผิดหรือปฏิบัติผิดในสิ่งที่ผิดมาแต่เดิม กับเข้าใจผิดต่อสิ่งที่ถูกต้องคืออยู่แล้ว แต่ปฏิบัติไปอย่างมกมายหรือผิด ๆ นี้ก็มีมูลมาจากการมี “ตัวตน-ของตน” ที่มีความ



doubt with regard to the Sangha, some people are doubtful that those monks of the Buddha's time had truly succeeded in extinguishing their suffering, or that the way of life of those liberated ones really suited them. When people are still doubtful about the teaching and uncertain of those who teach, no matter how much they learn, they still remain increasingly doubtful, they will eventually become sort of mentally lopsided.

'Atta' is the real reason behind all these doubts. If we could extinguish 'atta', then the doubts would be extinguished too.

The third fetter or 'samyojana' is called 'silabbataparamasa' or adherence to mere rites and rituals. It can be of two types : one is to misunderstand and act wrongly in things which are wrong right from the beginning ; the second is to misunderstand in things which are already right and proper thereby act in an absurd way.

ประมาทสะเพร่าหรือทงนง แทนที่จะมีสติปัญญาอย่างสุขุมรอบคอบ กลับจับฉวยเอาข้อปฏิบัติเหล่านั้นผิดไปจากความหมายที่แท้จริง เป็นความโง่ ความดีของ “ตัวตน-ของตน” นั้นเอง มีอยู่เป็นปกติ แก่ปุถุชนคนเขลาทั่วไปในการที่จะจับฉวยเอาอย่างปุปบับในสิ่งที่ แปลกประหลาดหรืออัศจรรย์ ซึ่งตัวคิดนึกได้เอง หรือมีผู้นำมาสอน ให้ ตลอดจนจนมีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในสิ่งที่ตนคิดขึ้น หรือกำลัง กระทำอยู่ แล้วก็มี ความเชื่อมั่นในสิ่งนั้น จนกลายเป็นความมมงาย คิดว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ แต่แล้วก็หาเป็นไปไม่ได้ไม่ คง เป็นสักว่าเครื่องปลอบใจตัวเอง หรือหลอกตัวเองให้หายกลัว เพราะ มันไม่มีเหตุผล หรือไม่ตรงตามหลักวิชา แต่ตัวก็ไม่รู้ว่าตัวโง่

สำหรับสี่ลัทธิพตปราคาสนนิตที่ผิดมาแต่เดิม แล้วเอามายึด มันถือมันเพื่อปฏิบัติ นั้น ส่วนมากเป็นเรื่องของการกระทำปรัมปรา สืบ ๆ กันมาแต่โบราณกระทั่งยุคหิน ที่มีคนบางพวกยังยึดมันถือมัน อยู่ เพราะมันเข้ารูปกันได้กับภูมิปัญญาของเขา แม้ตจะมาในสมัยนี้ ก็ยังประพุดติกันอยู่อย่างเคร่งครัดด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาและ ความไม่รู้ ส่วนอีกแขนงหนึ่งนั้นคือการประพุดติบ้าบิ่น นอกคอก นอกกริตต่าง ๆ ซึ่งพวกมิจฉาภิภูฐฐิหรือมิจฉาชีพที่ฉลาดบัญญัติขึ้นเป็น เครื่องตบตาหาเงินจากคนอื่น หรือด้วยความหลงสำคัญผิดคิดว่า เป็นของดีจริงก็มี ซึ่งล้วนแต่อุตริวิตถารด้วยกันทั้งนั้น นี้เรียกว่าเป็น สิ่งที่ผิดมาแต่เดิม แล้วถูกนำมายึดมันถือมัน เป็นหลักปฏิบัติตาม ๆ กันไปด้วยความหลงมมงายเข้าใจผิด



As for the ‘silabbataparamāsa’ (adherence to rites and rituals) that is wrong right from the beginning, it is a result of thoughtless action. It might have originated since the stone age when people got attached to a certain belief. because it fitted well with their situation and wisdom then ; but at this present age there are people who practise strictly some old and senseless rites and rituals with great absurdity and ignorance. Some unscrupulous people make use of ignorant people’s belief in rituals to carry out the performances of rites or rituals to the extent of amounting to madness, and they gain material benefit such as money for themselves.

Not all aspects of ‘silabbataparamāsa’ are wrong, in fact some can be right from the beginning but people seek to distort it. For example, they have sought to distort the proper principles or teaching of Dhamma by replacing it with ridiculous superstitious beliefs and practices, turning it from something pure into something contaminated. Even people with bachelor, master and Ph.D degrees would succumb to this kind of ‘silabbataparamāsa’. People may sit prostrating in front of a statue of the Buddha and beg or ask or

ส่วนสีลัพพตปรามาสในเรื่องที่ถูกต้องอยู่แล้ว แต่คนจับฉวยเอาผิดเองนั้น ได้แก้หลักธรรมะ ตลอดถึงระเบียบวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งได้บัญญัติไว้อย่างถูกต้องในศาสนาต่าง ๆ เป็นหลักวิชาตามเหตุผล ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามนั้นแล้วก็สามารถดับทุกข์ได้จริง แต่ก็ยังมีการจับฉวยเอาผิด เรียกว่าเป็นการลบล้างคำทำให้สิ่งซึ่งบริสุทธิ์สะอาดนั้น กลายเป็นของสกปรกไปด้วยอำนาจของความมมงาย สีลัพพตปรามาส ชนิดนี้มีได้แม้ในหมู่นักศึกษาที่เรียกว่ามีการศึกษาอย่างดีที่สุดตามที่นิยมกันในหมู่มนุษย์ แต่ไม่ได้มีการศึกษาข้อธรรมะหรือศาสนานั้น ๆ อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ เพราะมันเป็นคนละเรื่องกัน ดังตัวอย่างที่เราเห็น ๆ กันอยู่ทั่วไป ในหมู่ผู้ได้รับปริญญาตรี โท เอก ในฝ่ายวิชาการทางโลก ที่ยังเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าอาจจะบันดาลอย่างนั้น อย่างนี้ตามที่ตัวต้องการได้ ในเมื่อมีการบูชาอ่อนน้อม หรือประกอบพิธีทางศาสนาที่มมงายมาก ถึงกับบนบานขอให้เกิดบุตรแก่ผู้ไม่มีบุตรก็ยังมิ บางคนคิดว่าการรดน้ำมนต์ล้างชวย หรือให้รำชวย หรืออะไรในทำนองนั้น ก็เป็นพุทธศาสนาด้วยเสร็จการศึกษากลับมาจากเมืองนอก ก็รีบไปหาพระรดน้ำมนต์ทันที นี่เป็นการพิสูจน์ว่าการศึกษาที่ไปเรียนมาอย่างมากมายนั้น ก็ยังไม่ทำให้เขาหายมมงายแล้วก็มาเกณฑ์ให้ศาสนามีหน้าที่ทำอะไร ๆ ตามที่ตัวต้องการ โดยได้ยื่นแต่เพียงว่า ธรรมะหรือศาสนานี้ เป็นเครื่องชวยดับทุกข์และมีความศักดิ์สิทธิ์ทุกประการ



pray for all kinds of things. Some who are childless may even make vows, asking the Buddha to grant them baby or babies. Some absurdly think that to be sprinkled with consecrated water would help them to 'wash away their bad luck' while others think it would help them to get rich or be prosperous. Well, that is the Buddhism for some people. Those who have completed their education from abroad, upon returning home, would rush to see the monks to ask to be sprinkled with consecrated water. It shows that their education abroad has not helped-them to be liberated from such absurd superstitious beliefs and practices.

ถึงแม้ในศาสนาอื่นก็เป็นอย่างเดียวกัน เช่น จัดพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าไว้ในฐานะเป็นผู้มีหน้าที่ปลอบใจเมื่อจนแต้ม ที่ไปโบสถ์หรือปฏิบัติตามระเบียบพิธีต่าง ๆ ก็เพียงแต่ทำเมื่อ ๆ ไว้ เพราะจะได้เป็นที่ถูกใจพระเป็นเจ้าไว้ หรือเป็นการสะสมบุญกุศลไว้ มีอาการที่กระทำเหมือนกับคนละเมอ ๆ โดยที่ไม่เข้าใจอย่างถูกต้องว่า พระเจ้าที่แท้จริงนั้นคืออะไร หรือบุญกุศลที่แท้จริงนั้นคืออะไร และไม่รู้เลยสักนิดเดียวว่า พระเป็นเจ้าหรือบุญกุศลที่แท้จริงนั้น คือการชำระจิตใจให้สะอาดด้วยการกระทำที่ถูกต้องกันที่นี้ และเดี๋ยวนี้ ด้วยการบั่นทอนหรือทำลาย "ตัวตน-ของตน" นั้นเอง ไปมัวหวังแต่พระเป็นเจ้าที่อยู่ที่ไหนไม่รู้ ให้คอยช่วยคุ้มครองตนอย่างคุ้มครองเด็ก ๆ และเมื่อทุกขหรือจนแต้มขึ้นมา ก็โวยวายให้สิ่งที่ไม่รู้ว่าจะไร้อยู่ที่ไหนนั่นแหละมาช่วยตน ไม่สามารถใช้สัมมาทิฐิของตนปลดปล่อยหรือขจัดบิดเบือนความทุกข์หรือในใจของตนให้ออกไปจากตนได้ ทั้ง ๆ ที่ข้อปฏิบัติทางธรรมะหรือทางศาสนาทุกข้อทุกอย่าง ก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อชำระกายวาจาใจให้สะอาด ให้เกิดมีภาวะใหม่ขึ้นมาเป็นความไม่มีทุกข์หรือมีทุกข์น้อยลงไปกว่าเดิม

สำหรับในฝ่ายพุทธศาสนาโดยเฉพาะนั้น สิลัพพตปรามาสได้งอกงามมากขึ้นในหมู่พุทธบริษัท ทั้งในทางปริยัติและในทางปฏิบัติ ในทางปริยัตินั้นได้มีการจับพลัดจับผลูไปเอาสิ่งซึ่งไม่ใช่พุทธศาสนาเข้ามาดูเป็นพุทธศาสนาอยู่เรื่อย ๆ ทำสิ่งที่ไม่ใช่พุทธพจน์ให้



Even in other religions there is 'silabbataparamāsa' too. For example, in some religions, God is being allotted with the duty of having to console those in desperation. Going to church, for some people, is simply to please God or to accumulate merits. They go to church in the manner of one who talks in sleep, not knowing rightly what a true God really is, or what merits really mean. They do not know that the real God is the purification of the mind by doing the right thing and by destroying the 'I' and 'mine' in them. All they hope for is for God (whose whereabouts is unknown) to protect them like protecting little children. When they are desperate, they will cry out for help. They simply do not know how to apply the right view to tackle and solve their problem even though the teaching is there in every religion in so far as the proper application of Dhamma is concerned.

As for Buddhism, 'silabbataparamāsa' is thriving in amongst all the Buddhists, both in the academic field and in practice. On the academic side, there have always been attempts to make something which is not Buddhism a part of Buddhist teaching or practice. Some people like to give lofty talk about some theories which make them sound like great

เป็นเหมือนพุทธพจน์ นิยมศึกษาทฤษฎีที่ลึกซึ้งกว้างขวางไม่รู้จบ เพื่อความเป็นนักปราชญ์ ยิ่งกว่าที่จะศึกษาเฉพาะเรื่องของการดับทุกข์ แทนที่จะพูดจะสอนจะอภิปรายกันถึงเรื่องดับทุกข์โดยตรง เช่น เรื่องอริยสัจจ์เป็นต้น ก็กลายเป็นไปนำเอาเรื่อง “อัพยากวัตถุ” ที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไม่ให้นำเอามาพูดกันให้เสียเวลา และพระองค์เองก็ไม่ทรงสอนเรื่องเหล่านี้ เช่น เรื่องคนตายแล้วเกิดหรือไม่ ศึกษาวิพากษ์วิจารณ์ค้นคว้ากันอย่างเป็นวรรคเป็นเวร โดยนำเอาลัทธิ สัสตติปฏิญญาของพวกพราหมณ์มาอธิบาย โดยที่เข้าใจว่าเรื่องนี้เป็นตัวแท้ของพุทธศาสนา แม้แต่คำอธิบายเรื่องกรรม เรื่องอนัตตา และเรื่องนิพพาน ก็ดำเนินไปอย่างผิด ๆ เพราะจับฉวยผิด ถึงขนาดที่ไปคว้าเอาเรื่องกรรม เรื่องอนัตตา เรื่องนิพพาน ของศาสนาอื่น มาถือว่าเป็นกรรม เป็นอนัตตา และนิพพาน ในพุทธศาสนา จนกระทั่งเกิดการทะเลาะวิวาทกันเพราะเหตุนี้

แม้ในส่วนที่เกี่ยวกับพระไตรปิฎกเอง ก็มีความยึดมั่นถือมั่นอย่างผิด ๆ อยู่หลายประการ เช่น ยึดมั่นถือมั่นว่าทุกตัวอักษรที่เรียกว่าพระไตรปิฎก ได้ออกมาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น จะไปแตะต้องด้วยการวิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้ บางพวกก็บูชาพระไตรปิฎกอย่างวัตถุศักดิ์สิทธิ์ บางพวกก็คิดว่าเพียงแต่ชื่อสร้างพระไตรปิฎกขึ้นเท่านั้น ก็พ้นทุกข์ได้แล้ว บางคนเป็นไปมากถึงกับเอาพระไตรปิฎกบางเล่มมาใช้เป็นเครื่องมือเสียดแทง เสียบไม้เข้าไปในระหว่าง



sages ; instead of talking about the cessation of suffering and the Four Noble Truths, they choose to talk about things which the Buddha himself did not teach such as : would a person be reborn after death? Some criticize and comment eloquently and even apply aspects from Brahmanism to explain their theories, believing and insisting that what they have propagated is Buddhism. Even in the matters concerning 'karma', 'anatta' and 'nibbāna', they proceed to explain from the wrong perspective because they grasp at the wrong parts. They even bring in the concept of 'karma', 'anatta' and 'nibbāna' of other religion to be included as the actual teaching of the Buddha, thus sending forth a series of quarrels and arguments as a consequence.

There are lots of misconceptions and wrong attachment with regard to the ancient Pali canons, the 'Tipitaka'. Some regard every word in the canons as word coming from the mouth of the Buddha. Some think that the purchase or the printing of the canons alone is enough to free one from all suffering. Some people have even gone to the extent of using any one volume of the canons as a tool for the gambling of luck. For example a stick will be inserted in between

โบลานหรือหน้าหนังสือนั้นแล้ว เปิดดูว่ามันจะถูกเรื่องดีหรือร้าย โดย  
ถือเอาข้อความในหน้ากระดาษที่ตนเอาไม้เสียบเข้าไปนั่นเองเป็น  
หลัก และมีความเชื่อมั่นอย่างแท้จริงว่าเป็นการทำนายที่ถูกต้อง นับ  
ว่าเป็นสิลัฟตปรามาสหรือความมงมายที่ยังไม่เคยมีมาก่อน และ  
ได้เกิดมีขึ้นเกี่ยวกับพระคัมภีร์ เขาไม่ทราบว่าจะพระพุทธรเจ้าได้ตรัสไว้  
อย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร หรือตรัสไว้ในเรื่อง  
มหาปเทศ สำหรับวินิจฉัยข้อความแท้จริงว่าสิ่งที่เรียกว่าพระไตรปิฎก  
มีความเป็นมาอย่างไร นี่เป็นตัวอย่างแห่งสิลัฟตปรามาสในสวน  
ปริยัติ ซึ่งมีอยู่อย่างมากมายจนเหลือที่จะนำมากล่าวให้หมดสิ้นได้

สำหรับสิลัฟตปรามาสในสวนการปฏิบัตินั้น ยังมีทางเกิด  
ขึ้นได้มากมาย เพราะคนส่วนมากเชื่อง่ายและเต็มไปด้วยความกลัว  
ไม่มีสติปัญญาหรือความรู้เพียงพอที่จะควบคุม ความเชื่อ และความ  
กลัว จึงทำอะไรอย่างมงมายหรือผลิผลลามไปตามอำนาจของความ  
เชื่อและความกลัวเหล่านั้น ในลักษณะอย่างง่าย ๆ และสะดวก ๆ  
หรือถึงกับใช้คนอื่นทำหน้าที่ให้ยังมี เช่น บาปของตัวเองก็ให้คนอื่น  
ช่วยล้างได้ หรือเชื่อว่าความตายเป็นสิ่งที่ผิดเพี้ยนกันไว้ก่อนได้ อายุ  
เป็นสิ่งที่ต่อกันได้ด้วยการทำพิธี และถือว่าจะไร ๆ ที่ตัวกลัวหรือเป็น  
ทุกข์อยู่นั้น ย่อมแก้ได้หมดด้วยพิธีต่าง ๆ ในทางศาสนา โดยเชื่อว่า  
ถ้าเป็นเรื่องพิธีที่ขลังศักดิ์สิทธิ์แล้วก็เป็นพุทธศาสนา นี่เป็นตัวอย่าง  
ความมงมายขั้นต่ำที่สุด ซึ่งมีอยู่อย่างมากมายเหลือที่จะนำมากล่าว



the palm leaves (the canons were written on palm leaves in the old days) and then is opened up to the page and see if it deals with good or bad matters. The prediction is based on the content of the page which is opened by the application of the stick. If the page's content is about something good, then the prediction is good luck. It is an absurdity in the extreme. There are so many such absurd cases that it is almost impossible to mention them all.

As for the 'silabbataparamāsa' in the field of practice, there are even more ways for it to arise because most people tend to believe things easily and they have an instinctive fear in them. They do not have enough of mindfulness and wisdom to control their beliefs and fear, thus they act in accordance with their beliefs and fear in any easy or convenient way they see fit. For example, a person may lend the hands of someone else to 'wash' away his or her own sin ; or some people believe that death is something which can be postponed while longevity is something that can be prolonged by performing a certain ritual. Many believe that whatever suffering or fear one may have, it can be solved by performing certain religious rituals and ceremony. The rituals or

ส่วนที่สูงขึ้นมาจากนั้น ก็หมายถึงความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการทำบุญ ให้ทาน การบวช การบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดถึงปฏิบัติธรรมปลีกย่อยอื่น ๆ มีความเข้าใจผิดถึงกับทำให้เกิดผลตรงกันข้ามไปเสียทุกอย่างทุกประการ ข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งหมดนั้น โดยที่แท้แล้วยอมเป็นไปเพื่อขุดเกลากิเลส เช่น โภคะ โภช โภจ งามาย ขจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น “ตัวตน-ของโลก” ฯลฯ แต่ก็กลับประพฤติปฏิบัติไปในทางที่ส่งเสริมความรู้สึกเป็น “ตัวตน-ของตน” ให้เหนียวแน่นประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนกลายเป็นเรื่องของความศักดิ์สิทธิ์ ความขลัง ที่จะดลบันดาลให้ตนได้รับสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งที่แท้ก็คือกิเลสที่เป็น “ตัวตน-ของตน” นั่นแหละเป็นผู้ต้องการ หาใช่สติปัญญาบริสุทธิ์เป็นผู้ต้องการไม่ ฉะนั้น จึงเกิดการสอนให้ทำบุญให้ทานด้วยวิธีการแปลก ๆ มุ่งหมายแปลก ๆ และเป็นภัยแก่เศรษฐกิจ สังคม หรือศาสนาเองในที่สุด



ceremony is regarded as mystically effective or even sacred and people call that Buddhism ! This is the worst kind of absurdity that is so widely prevalent in our society.

Then there is the misconception about making merit, 'dana' (making offering of material things to monks, for example), ordination of monk, the observation of moral precepts, meditation and other minor details of Dhamma practice. The misconception is such that it often leads to exactly the opposite of what has been desired for in every respect. The practice of Dhamma naturally aims at the elimination of all mental defilements such as greed (lobha), anger (dosa) and delusion (moha), as well as to eradicate the attachment to 'I' and 'mine', but people behave in a way that only helps to boost the sense of being 'I' and 'mine', entrenching it more deeply in their mind until it becomes a matter of 'sacredness' that will answer to people's wishes. In reality it is the egoistic 'I' and 'mine' that lurk behind all the cravings and desires. Thus we see the emergence of various strange ways (and strangely motivated) of making merits and offering being taught to people in general. It is certainly not good to the well-being of the society and also religion.

สำหรับการรักษาศีล ก็มีการรักษาศีลด้วยการคิดว่าจะทำตนให้เกิดความขลังความศักดิ์สิทธิ์ หรือเป็นการรับประกันอะไรบางอย่างในกาลอนาคต แทนที่จะเป็นการกำจัดกิเลสที่เป็นเหตุให้ตามใจตัวเอง ครั้นไปถึงขั้นการทำสมาธิและวิปัสสนาก็ยิ่งเขวออกนอกทางมากขึ้น เพราะเป็นเรื่องทางอำนาจจิต และมีช่องทางที่จะทำให้ประหลาดมหัศจรรย์ โนม้เขียงไปตามความต้องการอันไม่เป็นธรรมะ ดังนั้น จึงเกิดมีการกระทำที่เรียกว่าวิปัสสนาการค้า วิปัสสนาอยากดังในลักษณะแปลก ๆ อย่างมากมาย ซึ่งล้วนแต่ไม่เป็นไปเพื่อการกำจัดกิเลส แต่เป็นไปเพื่ออิทธิปาฏิหาริย์ หรือเป็นเครื่องมือหลอกลวงสักการะสรรเสริญไปเสีย โดยอำนาจแห่ง “ตัวตน-ของตน” เข้ามาครอบงำและลากจูงไปนั่นเอง เมื่อสิ่งเหล่านั้นดำเนินไปผิด ความมุ่งหมายของสิ่งที่เรียกว่ามรรคผลและนิพพานของผู้นั้นก็เลยผิดตามไปด้วย จนกระทั่งกลายเป็นมิจฉาทิฎฐิอย่างสมบูรณ์ในที่สุด นี้เรียกว่าสืลัปปตปรามาสที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม กลายเป็นเนื้อร้ายเนื้องอก ที่เพิ่งงอกออกมาใหม่ ๆ บนตัวพุทธศาสนาสำหรับทำลายพุทธศาสนาเอง ทั้งนี้ก็มีมูลมาจากความยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวตน-ของตน” ด้วยกันทั้งนั้น

อาการที่เข้าใจสิ่งใดผิด แล้วนำไปใช้อย่างผิดความมุ่งหมายที่แท้จริง ย่อมเรียกได้ว่าเป็นสืลัปปตปรามาสทั้งนั้น เช่น วิชาความรู้ทางธรรม อันควรจะถูกนำไปใช้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกแก่สังคม



There are people who think that by observing the moral precepts, they will gain some kind of 'sacredness' to themselves ; or some see it as a sure way of getting something good in the future instead of regarding it as a way to eliminate mental defilement. When it comes to meditation, the deviation is even more offside for meditation opens the way to strange and fantastic claims, depending on what one aims for. So there is what we call commercialized meditation, or meditation to get fame and many other illy-motivated meditation, all of which are being motivated by the power of the selfish 'I' and 'mine'. People no longer regard 'Nibbāna' as the purpose of their striving in meditation. A perfect false view takes shape in the end. This is the 'silabbataparamāsa' which associates with actual practice. It is dangerous 'tumour' that protudes out of Buddhism.

แต่กลับถูกนำไปใช้เป็นเครื่องทำมาหากิน จนทำความเดือดร้อนหรือความทุกข์ให้เกิดแก่สังคม อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นสืลัพพตปรามาสได้ เพราะอำนาจแห่งความรู้สึกที่เป็น “ตัวตน-ของตน” ครอบงำจิตใจบุคคลเหล่านั้นจนมีความเห็นแก่ตัวจัด สิ่งที่สะอาดหรือเป็นคุณเป็นประโยชน์ก็กลับกลายเป็นของสกปรก หรือกลายเป็นทุกข์เป็นโทษแก่สังคม มนุษย์ทั่วไปจึงต้องรับบาปอันนี้

ฉะนั้น การลดอัตตาลงไปได้เท่าใด ก็ย่อมทำให้สืลัพพตปรามาสของมนุษย์ไม่ว่าแขนงไหนหมด ลดน้อยลงไปเพียงนั้น แล้วมนุษย์ก็จะเลื่อนจากภูมิของปุถุชนขึ้นสู่ภูมิของอารยชน คือเป็นพระอริยเจ้าซึ่งลด “ตัวตน-ของตน” ได้ในอันดับที่น่าพอใจอันดับหนึ่งคือท่านกำหนดไว้ว่า ผู้ที่ละสลักายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสืลัพพตปรามาสเสียได้นั้น เป็นผู้ถึงกระแสแห่งพระนิพพาน ซึ่งเรียกว่าพระโสดาบัน นั่นเอง

ถ้า “อัตตา” ดับไปโดยสิ้นเชิง บุคคลนั้นย่อมถึงความเป็นพระอรหันต์ ดังนั้นในกรณีแห่งพระโสดาบันนี้ ย่อมหมายความว่าความดับไปแห่ง “อัตตา” เป็นเพียงบางส่วน “โสดาปนุน” แยกศัพท์เป็น “โสด” กับ “อาปนุน” โสด แปลว่ากระแส อาปนุน แปลว่าทั่วถึง สิ่งที่เรียกว่ากระแสในที่นี้หมายถึงทางที่ไปสู่निพพาน ถ้าเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คืออริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งมีองค์สำคัญอยู่ที่ความรู้อันถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ ที่ทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ว่าไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น “ตัวตน” หรือ “ของตน”



How much of 'atta' we can diminish will mean that much of 'silabbataparamāsa' we can reduce and humankind will slide from the sphere of being 'putuchun' into the sphere of 'ariyachun' (noble people). Those who are able to eliminate 'Sakkaya-ditṭhi', 'vicikichā' and 'silabbataparamāsa' are those who have reached the stream of Nibbanā'. We call them 'Sotāpanna' or the 'stream-enterer'.

If 'atta' were totally extinguished, one would certainly be entering the stream of 'arahanta' (the totally-liberated). Thus in the case of a 'sotāpanna', it means only some parts of 'atta' have been extinguished. Stream here refers to the way to Nibbāna. Call it by another name, it would be the Noble Eightfold Path of which one of the most important paths is the path of Right View or 'sammā-ditṭhi'. This Right View enables one to know all about all things and phenomena according to the truth, and the truth is that there is nothing to which we should get attached to as being 'I' and 'mine'.

พระโศดาบันนั้นเป็นผู้ครองเรือนก็มี เป็นนักบวชก็มี แล้ว  
อะไรเล่าที่ทำให้คน ๒ พวกนี้เข้าถึงกระแสนิพพานโดยเสมอกัน คำ  
ตอบก็คือการละเสียได้ซึ่งสังโยชน์ ๓ ประการดังกล่าวแล้วนั่นเอง  
การละสังโยชน์ทั้ง ๓ ประการนั้น เป็นสิ่งซึ่งมีได้ก่อนที่จะละกาม  
โดยสิ้นเชิง คือขมารวาส ทั้ง ๆ ที่ยังเกี่ยวข้องกับกามอยู่ ก็ยังสามารถ  
ละสังโยชน์ทั้ง ๓ นั้นได้ แต่ทั้งนี้ต้องไม่เป็นผู้หมกมุ่นหรือมัวเมาใน  
กามอย่างมาก

มันเป็นที่แน่นอนว่า พระโศดาบันจะต้องมีโลภะ โทสะ โมหะ  
หรือราคะ โทสะ โมหะ เบบางกว่าคนสามัญเป็นธรรมดา แต่มีได้  
หมายความว่า เป็นผู้หมดราคะ โทสะ โมหะ โดยสิ้นเชิง ฉะนั้นเป็น  
อันถือได้ว่า การละราคะ โทสะ โมหะ เพียงบางส่วนนั้น เป็นสิ่งที่  
ขมารวาสมิได้ เป็นได้ เพราะสังโยชน์ทั้ง ๓ หมดสิ้นไป (สังโยชน์  
ทั้ง ๓ ประการนี้ก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ ในรูปลักษณะหนึ่ง ๆ)  
และสังโยชน์ชนิดไหนก็ตาม ย่อมเป็นความรู้สึกที่เป็น “ตัวตน-ของ  
ตน” อยู่ด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่เราไปกล่าวกันไว้ในอีกอย่างหนึ่ง  
ความรู้สึกที่เป็น “อัตตา” ที่รวบรัดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาหาตัว  
เพราะความอยากได้นั้น คือราคะหรือโลภะ ความรู้สึกที่เป็น “อัตตา”  
ที่ผลักดันสิ่งใดออกไป เพราะความเกลียดนั้นก็คือโทสะ ส่วนความ  
รู้สึกเป็น “อัตตา” ที่วนเวียนพัวพันอยู่รอบ ๆ สิ่งที่ตัวสงสัยไม่เข้าใจ  
นั้น ก็คือโมหะ อาการของราคะ โทสะ โมหะ จึงเป็นอาการของ



A 'sotāpanna' can be a layman or a householder. He can be a monk also. What enables these two categories of people to enter the stream that leads to Nibbāna? The answer is the ability to be free from the binding of the first three fetters or 'samyojana' as already mentioned. A householder who is able to abandon the first three 'samyojana' is still associated with 'kāma' or sensuality but he is one who does not indulge himself in sensuality. Though a 'sotāpanna' is unable to abandon all his mental defilements, he is said to be stepping into the right path and will certainly reach or attain Nibbāna in the near future.

“อิตตา” อยู่ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อพระโศดาบันไม่อยู่ในฐานะที่จะละ  
กิเลสได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งหมายถึงการลุถึงนิพพานโดยสมบูรณ์ พระ  
โศดาบันจึงละได้แต่เพียงในลักษณะของผู้ที่กำลังเดินอยู่ในหนทาง  
อันถูกต้อง และจะลุถึงนิพพานโดยแน่นอนและในระยะเวลาอันใกล้  
เท่านั้นเอง

สังโยชนทั้ง ๓ ประการนี้มีอยู่อย่างหนาแน่นในปุถุชน (ซึ่ง  
แปลว่า “คนหนา”) คนชนิดนี้จึงไม่อาจจะเข้าใจพระอริยเจ้า พระ  
อริยเจ้าก็ไม่พอใจความเป็นอยู่ของคนชนิดนี้ เพราะท่านมีความหนา  
ลดน้อยลงจนมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ถูกต้องตามที่เป็นจริง แล้วก็ไปดำรง  
ตนอยู่ในสภาพที่กล่าวได้ว่าพ้นอันตราย พ้นจากการเสียหาย เช่น  
ไม่ตกอบายโดยแน่นอน เส้นขีดแบ่งปันกันระหว่างคน ๒ พวกนี้ก็คือ  
การละสังโยชน ๓ ประการ และเมื่อละสังโยชน ๓ ประการนั้นได้  
แล้ว จึงเรียกว่าเดินอยู่ในทางหรือถึงแล้วซึ่งกระแสของนิพพาน และ  
ได้นามใหม่ว่า อริยชน ซึ่งตามตัวพยัญชนะแปลว่า ผู้ไปแล้วจาก  
ข้าศึกคือกิเลส (อริย=ข้าศึก+ยะ=ไป) พระโศดาบันยังได้นามว่า  
“จักขุมา” คือผู้มีดวงตาเห็นธรรม เมื่อพระโศดาบันได้นามว่าเป็นผู้มี  
ตาเป็นพวกแรกตั้งนี้แล้ว พระอริยเจ้าในอันดับที่สูงขึ้นไปก็ต้องเป็นผู้  
มีตาเห็นธรรมมากขึ้นโดยแน่นอน และสิ่งที่ทำให้ตาบอดหรือมีอาการ  
เหมือนกับไม่มีตานั่น ก็คือสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา”



Ordinary people (or putuchun) are much binded by the three 'samyojana'. These are the people who will not understand the 'ariya-puggala' (or the Noble Ones) who in return are not satisfied with the way the 'putuchun' live. The 'ariya-puggala' live a harmless life free from all forms of intoxication. They are called 'ariyachun' and are in the stream of Nibbāna. 'Sotāpannas' are given the name 'Chakhuma' meaning those who have eyes that perceive the Dhamma. Since the 'sotāpannas' are credited with having eyes that can see the dhamma, the 'ariya-puggalas' have eyes that see even more deeply into the Dhamma. The thing that makes the eyes blind is the obsession with the sense of being 'I' and 'mine'.

การลดไปแห่ง “อิตตา” นั้น มีตั้งแต่ขั้นต่ำแล้วค่อย ๆ สูง  
ยากขึ้นไปตามลำดับ แต่ดับ “อิตตา” ได้มากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งห่างจาก  
โลกีย์วิสัย กลายเป็นโลกุตตรวิสัยมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น และโลกุตตร  
วิสัยอันดับแรกก็คือความเป็นพระโสดาบันนั่นเอง แม้ว่าพระโสดาบัน  
จะยังไม่อยู่เหนือวิสัยชาวโลกโดยสิ้นเชิง อย่างที่จะเป็นอื่นไปไม่ได้  
ในกาลอนาคต เราเรียกระดับจิตใจของพระอริยเจ้าทั้งหมด (นับตั้ง  
แต่พระโสดาบันขึ้นไปถึงพระอรหันต์) ว่าตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิ หรือ  
เป็นโลกุตตรวิสัย มีความหมายสำคัญอยู่ที่ว่าจะไม่ตกต่ำอยู่ภายใต้  
ความยำเอียงของอารมณ์ในโลก เพราะความรู้เท่าทันโลก จนอารมณ์  
ทั้งปวงไม่ทำให้เกิด “ตัวตน-ของตน” หรือเกิดขึ้นได้น้อยที่สุดในพระ  
อริยเจ้าขั้นต้น ๆ และรับรองว่าไม่เกิดเต็มที่อยู่ปฏุชน

แม้ว่าพระอริยเจ้าขั้นต้น ๆ จะยังคงมีความทุกข์อยู่บ้าง  
เพราะการดับ “อิตตา” ยังไม่หมดสิ้น แต่ก็ยังเป็นความทุกข์ที่แตก  
ต่างกับปฏุชน คือเป็นความทุกข์ของบุคคลผู้รู้เท่าทัน หรือมีสติ  
ปัญญาเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องของความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความ  
ดับไม่เหลือแห่งทุกข์ และหนทางที่จะดับไม่เหลือแห่งความทุกข์ ซึ่ง  
ปฏุชนไม่ประสีประสาต่อสิ่งเหล่านี้เลย จึงจมอยู่ในความทุกข์อย่าง  
หลับหูหลับตา ส่วนพระอริยเจ้าขั้นสูงสุดคือขั้นพระอรหันต์นั้น ย่อม  
ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง เพราะความดับไปโดยสิ้นเชิงแห่ง  
“อิตตา”



The diminishing of 'atta' may start from a lower level to a higher level. The more one can diminish the 'atta', the farther one gets away from the 'lokiya' nature (or mundance nature), and the nearer one is to the 'lokuttara' nature or the supra mundance nature. The first step of 'lokuttara' nature is the state of being a 'sotāpanna' ; even though a 'sotāpanna' is not totally above the worldly or mundane nature, it is still somehow above most ordinary people and is thus considered as above the mundance or 'lokiya' nature. We consider the mind of 'ariya-puggalas' (starting with 'sotāpanna' and ending up in being Arahanta) to be in the supramundance sphere where no sense of 'I' and 'mine' may arise. Or even if it arises, it will be of the least impact.

Even though the 'ariya-puggalas' of the earlier stages may still have some suffering because the 'atta' is not yet totally extinguished, the suffering differs from that of ordinary people. It is the suffering of those who have the wisdom to understand clearly the nature of their suffering, the causes of the suffering, the cessation of the suffering and the way that leads to the cessation of the suffering ; where as the ordinary people (or putuchun) are ignorant of

ยังมีสังโยชน์เหลืออีก ๗ ประการ ซึ่งพระอริยเจ้าชั้นสูงจะต้องละ พระอริยเจ้าชั้นต่อไปจากพระโสดาบัน กล่าวคือ พระสกิทาคามีนั้น ยังไม่อาจจะดับสังโยชน์ ๗ ประการที่เหลือได้ เพียงแต่ว่านอกจากละสังโยชน์ ๓ ประการที่เคยละมาในชั้นของพระโสดาบันแล้ว ก็ยังสามารถดับ “อตตตา” ที่มีอยู่ในรูปของโลภะ โทสะ โมหะ อื่น ๆ ให้เบาบางลงได้มากไปกว่าพระโสดาบันเท่านั้น

คำว่า สกิทาคามี แปลว่าผู้มาเพียงครั้งเดียว (สก็=ครั้งเดียว + อาคามี=ผู้มา) คำว่า “มีเพียงครั้งเดียว” นั้น หมายความว่า การย้อนมาหาสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความอาลัยอาวรณ์เพียงอีกครั้งเดียว นี้หมายถึงภาวะ (ภพ) หรือความเป็นอยู่ที่มีกาม หรือพุดโดยเจาะจง ก็คือกามนั้นเองที่คนอาลัยอย่างยิ่ง ส่วนพระโสดาบันยังคงเกี่ยวข้องกับกามอยู่ในลักษณะด้วยสติปัญญาของพระอริยเจ้า พระสกิทาคามีไปได้ไกลกว่านั้น คือเหินห่างออกไปจากกามแล้ว แต่ยังมีอาลัยอาวรณ์เหลือวกลับมาดูอีกครั้งหนึ่งเป็นอย่างน้อย ก่อนที่จะเลื่อนขั้นขึ้นไป



the nature of their suffering and get sunk in it unknowingly. As for the 'ariya-puggalas' of the highest level, they know to the end all about suffering because their 'atta' is totally extinguished.

There are seven more factors of 'samyojama' which the 'ariya-puggalas' have to set themselves free from. The 'ariya-puggala' just a step ahead of 'sotāpāna' is known as 'sakadāgāmi' or 'Once-Returner'. 'Sakadāgāmis' may not yet be able to set themselves from all the remaining seven fetters, but compared to the 'satāpāna', they are able to diminish more of the 'atta' in them which may exist in the form of 'lobha' (greed), 'dosa' (anger) and 'moha' (ignorance).

The word 'sakadāgāmi' simply means one who comes only once (once-Returner), which means to return only one more time to seek for the things one misses. It means there is some little longing for the 'Kāma' or sensuality one uses to get indulged in ; but by the mindfulness and wisdom of 'ariya-puggala', 'sakadāgāmi' only returns one more time to deplore for the loss of 'kāma' before he slides into a higher sphere of existence.

ส่วนพระโสดาบันที่เป็นบรรพชิตนั้น ต้องเว้นจากการเกี่ยว  
ข้องกับกามเพราะการบังคับของวินัย แต่เนื้อแท้แห่งจิตใจของท่านก็  
ยังพอใจในกามตามภูมิตามชั้นของพระโสดาบัน หาได้สูงหรือมาก  
ไปกว่าพระโสดาบันที่เป็นฆราวาสไม่ หากแต่ไม่เกี่ยวข้องกับวัดตุกาม  
ก็เพราะวินัยบังคับเท่านั้น หาใช่โดยเนื้อแท้ของจิตใจไม่ ฉะนั้น จึง  
กล่าวได้ว่าจิตใจแห่งพระโสดาบันย่อมอยู่ในระดับเดียวกัน ไม่ว่าจะ  
เป็นผู้ครองเรือนหรือบรรพชิต ในเมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่ของการละ  
สังโยชน์ หรือความหมายอันแท้จริงของคำว่า โสดาบัน

โดยปกตินั้น ความเป็นโสดาบันไม่ได้บีบให้บุคคลนั้น ๆ ละ  
จากบ้านเรือนไปสู่ความเป็นบรรพชิต ส่วนความเป็นพระสกิทาคามี  
นั้นมีความผลักดันให้ไปสู่ความเป็นบรรพชิตมากขึ้นเป็นธรรมดา  
ความห่างไกลจาก “ตัวตน-ของตน” ของพระสกิทาคามี จึงเบาบาง  
กว่าของพระโสดาบันอย่างที่ได้เห็นได้ชัด

ความประเสริฐแห่งบุคคล ย่อมขึ้นอยู่กับความดับไปแห่ง  
“อัตตา” ได้มากน้อยเพียงไร ดับ “ตัวตน” ได้มากขึ้นเท่าไร ความ  
เป็นพระอริยบุคคลก็มีมากขึ้นเท่านั้น พระอริยบุคคลลำดับถัดไปก็  
คือ พระอนาคามี ซึ่งจะต้องละสังโยชน์อีก ๒ ประการ คือ กาม  
ราคะ และปฏิฆะ ซึ่งหมายถึงความรู้สึกที่เป็น “ตัวตน-ของตน” ที่  
เกิดอยู่ในรูปของความพอใจในกาม และความพลุ่งขึ้นมาเป็นความ  
ขี้ใจหรือหงุดหงิดใจไม่ถึงกับโกรธ อันเป็นสิ่งที่ละได้ยาก จนถึงกับ



As for a 'sotāpanna' who happens to be a monk, he has to refrain himself from the involvement with 'kāma' because of the restrictions laid down by the Vinaya or Disciplines of the Monks, but deep down in his mind, he may still finds delights in 'kāma' no less than a 'sotāpanna' who is a layman or a householder. Only that he is restricted by the disciplines not to get involved with 'kāma' or sensual delight. Therefore their minds are of the same level in the context of the definition of a 'sotāpanna'.

Normally the state of being a 'sotāpanna' does not drive a householder into becoming a monk, but it is common that the state of being a 'sakadāgāmi' tends to make one incline towards becoming a monk. The fact that 'sakadagami' keeps a greater distance away from the sense of being 'I' and 'mine' is more obvious than in the case of a 'sotāpanna'.

The sublimation of a person often depends on how much of 'atta' he or she can diminish. The more one can extinguish the 'self', the greater will be the state of being an 'ariya-puggala'. Next to 'sakadāgāmi' is 'anāgāmi' the non-returner. This requires the breaking free from two more fetters or 'samyojana' which are 'kāmaraga' or sensual lust and 'patigha' or repulsion.

พระอรียบุคคล ๒ ประเภทข้างต้น ๆ ไม่สามารถจะละได้ แต่ก็มิได้หมายความว่าท่านทั้ง ๒ นั้นเป็นผู้มัวเมาหนาไปด้วยกิเลส ๒ ชื่อนี้ ดังที่ปุถุชนคนธรรมดาเป็นกันอยู่ พระอนาคามีจึงอยู่เหนือความยินดีในกาม และยังโกรธไม่เป็นอีกด้วย ฉะนั้น “อิตตา” จึงไม่พลุ่งขึ้นมา ในรูปของความพอใจในกาม หรือความขัดเคืองแม้แต่ประการใด

คำว่า อนาคามี แปลว่าผู้ไม่มา (อน=ไม่+อาคามี=ผู้มา) พระสัทธาคามียังมีความอาลัยอาวรณ์ย้อนหลังมาสู่กามอีกครั้งหนึ่ง ส่วนอนาคามีนั้นไม่มีความอาลัยอาวรณ์เหลืออยู่ในกาม ไม่พะวงหวงกลับมาระลึกถึงกามของนารักน่าใคร่ จึงทำให้ได้ชื่อว่าผู้ไม่กลับมาอีก แม้ว่าท่านจะละระคาและความโกรธได้โดยสิ้นเชิง แต่โมหะบางชนิดยังเหลืออยู่ ซึ่งเป็นชั้นที่ละเอียดประณีตอย่างยิ่งอันจะต้องละ จึงกล่าวได้ว่า แม้ว่า “ตัวตน” ในรูปของกามระคาและปฏิฆะ จะไม่มีทางเกิดขึ้นอีกต่อไปแล้ว แต่ก็ยังมี “ตัวตน” ประเภทที่ละเอียดไปกว่านั้น เหลืออยู่สำหรับให้ละต่อไป

กามนั้นเป็นเหมือนกับเหยื่อหรือสินจ้าง ที่ธรรมชาติใช้ล่อสัตว์ทั้งหลายให้สืบทพันธุ์ ตามความมุ่งหมายของธรรมชาติ แต่การสืบทพันธุ์เป็นงานหนัก หรืองานเจ็บปวดทนทุกข์ทรมาน จึงต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาปิดบังพรางตาเอาไว้ ไม่ให้สัตว์เหล่านั้นมีความรู้สึกว่าเป็นการทนทุกข์ทรมาน บางครั้งแม้จะมองเห็น แต่ก็ยังกล้าที่จะรับเหยื่อหรือสินจ้างนั้นมาเป็นเครื่องชดเชยกัน และเหยื่อหรือสินจ้าง



The word ‘anāgāmi’ means ‘one who does not return’ hence an ‘anāgāmi’ is a ‘Non-Returner’. ‘Sakadāgāmi’ still deploras the loss of ‘kāma’ and will come back once to seek for it but ‘anāgāmi’ does not miss anything from ‘kāma’ or sensuality. He does not return to ‘moan’ the missing of ‘kāma’ or anything that is lovely or adorable. Thus he gets the name of being a ‘Non-Returner’. However though an ‘anāgāmi’ may have totally abandoned ‘raga’ or lust and ‘dosa’ or anger’ he still retains some ‘moha’ or delusion of a refine nature for him to extinguish.

‘Kāma’ or sensuality is something like a bait or a payment that Nature uses to entice all living being into reproducing themselves. It is the aim of Nature but reproduction can be a heavy and tormenting task. Thus Nature needs something to lure all living beings into this natural process of reproduction without letting the living beings feel that it is a difficult task. Even if some of the living beings may have seen it as a tormenting process, but the lure is so great that they turn a blind eye to it. It is a bait and the bait is ‘kāma’ or sensual pleasure. Nature pays all the living beings with this sensual pleasure as the reward for the tormenting process of reproducing

อันนี้ก็คือสิ่งที่เรียกว่า “กาม” นั้นเอง ฉะนั้น ลองพิจารณาดูเถิดว่า การต้องตกเป็นลูกจ้างชนิดนี้ ก็กับการไม่ตกเป็นลูกจ้างชนิดนี้ อันไหน จะประเสริฐกว่ากัน และบุคคลชนิดไหนควรจะได้นามว่าเป็นอริยะ ผู้ประเสริฐอย่างแท้จริง และหลักแห่งความเป็นพระอริยะเจ้าในพระพุทธศาสนานั้น เป็นสิ่งที่โง่งมง่ายหรือไม

ปฏิษะ (ความขัดใจ) ก็มีมูลอันลึกซึ่งมาจากกาม ฉะนั้นถ้า ละกามราคะเสียได้ ก็ย่อมเป็นการตัดต้นตอของปฏิษะไปในตัว สำหรับคนธรรมดาสามัญนั้น อะไร ๆ ก็รวมอยู่ที่กามขัดใจ เพราะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือกลัวตายก็มีมูลมาจากกาม เพราะเขาอยากมีชีวิต อยู่เพื่อกาม ไม่อยากเจ็บไข้ก็เพื่อกาม ถ้าตัดความรู้สึกลงในเรื่องกาม ได้ ปฏิษะความขัดเคืองในเรื่องความเจ็บไข้และความตายก็จะลดตามไปด้วย

ครั้นมาถึง พระอรหันต์ ก็จะต้องละ “ตัวตน” อันอยู่ในรูปของรูปปราคะและอรูปปราคะ กับต้องละ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ซึ่งเป็นโมหะอย่างละเอียดด้วยกันทั้งนั้น และสำหรับอวิชชานั้นยัง แฝงอยู่ในฐานะที่เป็นต้นตอหรือแม่บท หรือประธานของบรรดากิเลสทั้งหลายทุก ๆ อย่างด้วย พระโสดาบันและพระสกิทาคามีเริ่มละ กิเลสประเภทโมหะ พระอนาคามีละกิเลสประเภทราคะและโทสะ ส่วนพระอรหันต์นั้นละกิเลสประเภทราคะที่เหลืออยู่ และประเภทโมหะที่เหลืออยู่โดยสิ้นเชิง เมื่อมองดูให้ตลอดแนวแห่งการละกิเลส



Just consider this : which is more sublime — to be the ‘employee’ of Nature or not to be one ? Which kind of people truly deserve the tittle of being ‘ariya’ (or noble) ?

For ordinary people. all things revolve around ‘kāma’. They want to live because of ‘kāma’. They do not want to be sick because of ‘kāma’. If they can get rid of ‘kāma’, repulsion (or paṭigha) with regard to sickness or death would be much reduced. Therefore how much or how little sublimation an ‘anāgāmi’ has is a matter that can be deduced from the worthiness of his being able to extinguish sensual lust (kāmaraga).

Now we come to the ‘Arahant’ or ‘Arahanta’ level of being ‘ariya-puggala’. The ‘arahant’ has to abandon the ‘self’ which takes the form of ‘rūparāga’ (attachment to realms of form or greed for material existence), ‘arūparāga’ (attachment to formless realms or greed for non-material existence), ‘māna’ (or pride), ‘uddhacca’ (or distraction) and ‘avijjā’ (ignorance), ‘Avijja’ is the major obstacle found at every level of the development of ‘ariya-puggala’. In the last level, that is at the level of ‘arahanta’, all the remaining mental defilement are removed. It is the beginning

ของพระอริยเจ้าทั้ง ๔ ประเภทแล้ว เราจะพบว่ากิเลสประเภทโมหะ จะต้องถูกละก่อน แล้วจึงจะมาถึงกิเลสประเภทราคะ โทสะ แล้วถึง กิเลสประเภทราคะและโมหะที่เหลือ คือเป็นการเริ่มต้นด้วยปัญญา หรือสัมมาทิฐิ

ฉะนั้น การที่จะทำอะไร ๆ โดยใช้ปัญญานำหน้านั้น จะต้องว่าเป็นลักษณะเฉพาะของพุทธบริษัท การที่คนเราจะดำเนินกิจการงานอะไร ๆ ให้เป็นเรื่องเป็นราวนั้น จะต้องลงมือด้วยปัญญาประเภทที่ทำให้รู้จักทิศทางอย่างกว้าง ๆ เสียก่อน ให้รู้แนวทางที่ตนจะต้องดำเนินอย่างประจักษ์ชัดเสียก่อนที่จะลงมือทำไป สิ่งที่ทำนั้นจึงจะสะดวกและประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ข้อนี้ทำให้มองเห็นได้ต่อไปว่าเป็นการเหมาะสมแล้ว ที่พุทธศาสนานี้ได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งปัญญา เพราะเป็นศาสนาที่ประกอบด้วยเหตุผลตั้งแต่ต้นจนปลาย

สังโยชนอีก ๕ ชื่อ ซึ่งพระอรหันต์จะต้องละนั้น ได้แก่ รูป ราคะ และอรูปราคะ ราคะ ๒ อย่างนี้ไม่ได้เกี่ยวกับกาม เป็นเพียงความพอใจในรสของความสงบสุขที่เกิดมาจากการเพ่งรูปและการเพ่งสิ่งที่ไม่มีรูป เป็นธรรมดาอยู่เองที่สุขเวทนาอันประณีตก็ยอมเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือขั้นประณีต ดังนั้นจึงเป็นสิ่งละได้ยาก ดังคำกล่าวในรูปของบุคคลาธิษฐานที่ว่า อายุของพวกพรหมโลกนั้นยืนยาวเป็นกัป ๆ ทีเดียว ข้อนี้หมายความว่า ความพอใจในรูปราคะและ



of the application of wisdom or the Right View (sammā-diṭṭhi).

Therefore the use of wisdom is characteristic of Buddhism. In whatever things we want to do, we have to begin with wisdom. It guides us all along the way till we succeed. Buddhism is indeed deserving a religion of wisdom because it begins and ends with sound reasoning.

The five fetters or 'samyojana' which an 'arahant' has to break away from has nothing to do with 'kāma'. It is a satisfaction in the 'taste' of a calm pleasure that arises from the contemplation of forms or formless things. It is quite normal that such a refined feeling of delightfulness is bound to be the base for a refined form of attachment, thus it is something rather difficult to abandon. That explains why the Brahmas remain so long in the world of Brahmas because they enjoy the bliss of the calm delight they get at this stage of striving. The calm delight of the mind lasts much longer than the pleasures of sensuality.

อรุปราคะ หรือความที่ได้เป็นพรหมนั้น มีกำลังเหนียวแน่นและลึกซึ้งมาก ยากที่จะถอนออกได้ง่าย ๆ เมื่อเทียบส่วนกันกับความพอใจในกามราคะทั่ว ๆ ไปของมนุษย์ กล่าวให้สั้นที่สุดก็ว่า สุขเวทนาเกิดมาจากความสงบของจิต เพราะอำนาจของสมาธินั้นมีรสชาติยิ่งไปกว่าสุขเวทนาที่เกิดมาจากกาม อย่างที่จะเปรียบเทียบไม่ได้ทีเดียว

ที่นี้ก็มาถึงสังโยชน์ที่มีชื่อว่า มานะ คือความรู้สึกยึดถือ “ตัวตน” โดยไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่าตัวดีกว่าเขา ตัวเสมอกันกับเขา หรือตัวเลวกว่าเขา แล้วก็มีความลึงโลดหลงระเริงบ้าง มีความเคี้ยวหรือหุดหุบบ้าง เหมือนที่กล่าวไว้อย่างบุคคลาธิษฐานว่า พวกพรหมไม่เกี่ยวข้องกับกามและโภจรูปไม่เป็น แต่มัวเมาหรือทะนงในภาวะของตัวว่าเป็นผู้บริสุทธิ์จากกามและความโภจรูป ทำนองจะอวดผู้อื่นว่าเป็นผู้ที่สูงกว่า บริสุทธิ์กว่า มีความสงบสุขกว่าคนทั้งปวง แล้วก็ชอบมาทำทนายลงภูมิพระพุทธเจ้า ด้วยการตั้งคำถามอย่างนั้นอย่างนี้ ในทำนองที่เป็นการแข่งดี หาไขเหตุถามเพราะความไม่รู้จริง ๆ อย่างสามัญชนทั่ว ๆ ไปไม่ นี่แหละคือตัวอย่างของสิ่งที่เรียกว่า มานะ

สังโยชน์ถัดไปที่เรียกว่า อุทธัจจะ อย่าไปปนกับอุจฺฉัจจะที่เป็นชื่อของนิรวรณในบรรดานิรวรณ ๕ ประการซึ่งเป็นข้อห้ามของสมาธิ เพราะอุทธัจจะที่เป็นสังโยชน์นี้ ถึงจะเป็นกิเลสชื่อเดียวกัน และมีความหมายคล้ายกัน แต่ว่าเป็นชั้นที่ประณีตละเอียด จนถึงกับมา



Now we come to the fetter known as ‘māna’ or conceit. It is a case of one comparing oneself with the others with the result that one may feel one is better, or worse than or at the same level with the others and the feelings of joyfulness, sorrow or downheartedness may arise. It is like those Brahmas who indulged themselves in the notion that they were purer and happier than the other people so they often challenged the Buddha by asking questions with a mind to show off their superiority instead of asking because they were truly ignorant. Such is an example of ‘māna’ or conceit.

The next fetter is ‘uddhacca’ meaning restlessness or distraction. This ‘uddhacca’ here is not to be mistaken as the ‘uddhacca-kukkucca’ of the Five Hindrances (Nivarana) which is the enemy of ‘samāधि’ or concentration. Though it has the same name and similar meaning, it is nevertheless of a more refined nature. It is considered as the enemy of wisdom (pañña). When it arises, it has the power of rendering the mind sensitive to all matters, for example, one may feel desirous of wanting to know what things are, how they are possible or if they be of any benefit. Even the curiosity to know or to see is

ตั้งอยู่ในฐานะเป็นข้าศึกของปัญญา ฉะนั้นจึงไม่ได้หมายถึงความ  
ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจอารมณ์รบกวนหรือกิเลสกลุ่มรวมอย่างชนิดที่เป็น  
นิรวณฺเณเลย แต่ว่าเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้  
จิตกระเพื่อมวันไหวไปด้วยอำนาจของความทึ่งหรือสงสัยต่อสิ่ง  
ต่าง ๆ ที่มากระทบ เช่น อยากรู้ว่ามันเป็นอะไร มันจะเป็นไปได้ไหม  
หรือจะใช้เป็นประโยชน์อะไรแก่ตน แม้ที่สุดแต่ความอยากรู้อยากเห็น  
ก็นับว่าเป็นอุทธัจจะในที่นี้ ต่อเมื่อหมดความรู้สึกว่ามี “ตัวตน” โดย  
แท้จริงเท่านั้น จิตจึงจะเฉยได้หรือไม่กระเพื่อมเลยต่อเหตุการณ์ต่างๆ

ที่นี้ก็มาถึงสังโยชนข้อสุดท้าย คือ อวิชชา ซึ่งจะต้องละก่อน  
ที่จะเป็นพระอรหันต์ เพราะเป็นกิเลสประเภทโมหะที่เหลืออยู่รังท้าย  
สุด เป็นรากเง่าหรือต้นตอของกิเลสอื่น ๆ และของความรู้สึกว่ามี  
“ตัวตน-ของตน” เมื่อละอวิชชาได้แล้ว ก็เกิดอวิชชา ซึ่งหมายถึง  
การรู้จักทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรจะรู้ คือรู้ทุกข์ทั้งปวง รู้มูลเหตุให้เกิด  
ทุกข์ทั้งปวง รู้ความดับสนิทแห่งทุกข์ทั้งปวง และรู้วิธีที่จะดับทุกข์  
ทั้งปวง เป็นความรู้ชนิดที่แจ้งประจักษ์ด้วยใจของตนเอง เช่น ได้  
เผชิญมาด้วยตนเอง ไม่ใช่รู้เพราะได้ยินได้ฟัง หรือรู้เพราะการคิด  
คำนวณตามเหตุผล



included in this ‘uddhacca’ or restlessness. It is only with the extinction of ‘self’ that the mind will remain still and not react to all the various happenings.

Now we come to the last fetter or ‘samyojana’ known as ‘avijjā’ which one has to abandon before becoming an ‘arahant’. It is the root of all the other mental defilements and the feeling of being ‘I’ and ‘mine’. When ‘avijjā’ is abandoned, ‘vijjā’ which means knowledge, arises. It is a knowledge of knowing what ought to be known in a clear-cut manner — knowing all the suffering, the causes for the rise of sufferings, the cessation of suffering and the way that leads to the cessation of suffering. It is a knowledge perceived clearly by one’s own mind and experienced personally by one’s own self.

นักปฏิบัติควรจะสังเกตให้ดี ๆ ว่า ความรู้มีอยู่ต่างกันเป็น ๓  
ชั้น คือ ๑. รู้ตามที่ได้ยินได้ฟัง (เรียกว่ารู้อย่างปริยัติ) ๒. รู้อย่าง  
เจนจัดด้วยใจจากการปฏิบัติ ๓. ครั้นต่อมาเห็นผลเกิดขึ้นจากการ  
ที่ละกิเลสได้สำเร็จ จึงรู้จักความมีขึ้นแห่งกิเลสและความสิ้นไปแห่ง  
กิเลสจากใจตนเองล้วน ๆ (รู้อย่างปฏิเวธ) เป็นความรู้แจ้งแทงตลอด  
วิชาหรือการรู้ร้อยลัจมุมงหมายอย่างนี้

สำหรับคำว่าอรหันต์นั้น เป็นคำที่มีใช้ยุคก่อนพุทธกาล ใช้  
เรียกบุคคลที่ลุดถึงขั้นสูงสุดแห่งการปฏิบัติตามลัทธินั้น ๆ ฉะนั้น ใครๆ  
ก็เรียกศาสดาหรือผู้ปฏิบัติถึงที่สุดตามลัทธิของตนว่าเป็นพระอรหันต์  
กระทั่งถึงยุคพุทธกาลก็ได้ใช้คำว่าอรหันต์ในทุก ๆ ลัทธิด้วยกันทั้งนั้น  
จะเพื่อประโยชน์ทางการเมืองหรือเพื่ออะไรก็ตาม พระราชาย่อม  
ปฏิบัติต่อพระอรหันต์เหล่านั้นอย่างเสมออันทิเดียว แม้พวกที่บำเพ็ญ  
ทุกรกิริยาถึงขนาดสูงสุดก็ได้นามว่าพระอรหันต์ พวกที่เปลือยกาย  
(ซึ่งมีความหมายว่าไม่มีความยึดถือหรือไม่มีทรัพย์สินสมบัติอะไรเลย)  
ก็ได้นามว่าพระอรหันต์ พวกที่มีวัตรปฏิบัติแปลก ๆ อย่างเข้าใจไม่ได้  
ก็ได้นามว่าพระอรหันต์ ยิ่งในหมู่ชนที่ด้อยการศึกษาด้วยแล้ว ยิ่งมี  
พระอรหันต์มากชนิด และแปลกออกไปอย่างที่ไม่น่าจะเป็นได้ อย่าง  
เช่นในเมืองไทยก็ยังชอบยกย่องคนขลัง ๆ หรือนักหลอกลวงว่าเป็น  
อาจารย์ในทางนั้นทางนี้ แม้คนที่ไม่มีการศึกษาขนาดบ้า ๆ บอ ๆ ก็



Practitioners should carefully notice that knowledge consists of three levels : 1. knowledge from what one has heard ; 2. knowledge from actual practice and 3. knowledge from the observation of craving arises and how it gets extinguished — a true insight into the nature of things and phenomena.

As for the word ‘arahant’ or ‘arahanta’, it was a word that was used even before the Buddha’s time. It was used to call someone who had reached the top most of his religious practice as defined by his religious ideology. Therefore people would call anyone who had practised to the highest level of his religious practice as an ‘arahant’. Even till the Buddhist era, the word ‘arahant’ was adopted by every religious order or ideology. The Raja or king of cities recognised the head of every religious order as ‘arahant’. Whether they did it out of political considerations and benefit or other purposes was one matter but they treated all the so-called ‘arahants’ equally. Those who practised self-mortification (or self-torture) to the extreme were also called ‘arahants’, so were those ascetics who went naked (symbolic of not having any material possessions). Those who engaged in strange, mystical and incomprehensible way

ยังถูกเรียกว่าเป็นอาจารย์ คำว่าอรหันต์จึงมีความหมายแต่เพียงว่าเป็นผู้ปฏิบัติสำเร็จขั้นสูงสุดของลัทธิของเขาเท่านั้น สำหรับพุทธศาสนานั้นถือเอากิเลสหรือสังโยชน์ (เครื่องผูกพันให้เกิดกิเลส) ได้สิ้นไป ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด โดยการเป็นตัวตนหรือของตนนั้นแหละคือความเป็นพระอรหันต์

คุณสมบัติบางอย่างของพระอรหันต์ ยังใช้เป็นคำแทนชื่อเรียกพระอรหันต์ เช่นคำว่า ผู้จบพรหมจรรย์ ผู้ข้ามน้ำได้ ผู้เดินทางไกลถึงที่สุด ผู้ขึ้นบกได้แล้ว ผู้นั่งลงได้ ผู้ไม่เล่นไปในวิภวสังสาร ผู้ไม่เลี้ยงคนอื่น ผู้มีหีบหนักอันปลดลงได้แล้ว ดังนี้ เป็นต้น ถ้าพยายามจับความหมายของคำเหล่านี้ให้ได้มากยิ่งขึ้นเพียงใด ก็จะเข้าใจพระอรหันต์มากขึ้นเพียงนั้น เช่นคำว่า “ผู้นั่งลงได้” หมายความว่า ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ย่อมมีกิเลสเป็นเครื่องกระตุ้นอยู่เสมอไปจนใจนั่งลงไม่ได้ ที่เรียกพระอรหันต์เป็น “ผู้หยุด” เช่น กรณีเรื่องพระองคุลิมาล ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน หรือเช่นคำที่ใช้เรียกพระอรหันต์ว่า “ผู้มีขันอันตกลงราบสนิท” ก็คือไม่เกิดความขนลุกขนชัน เพราะความกลัว นี้ย่อมหมายความว่ากิเลสที่เป็นเหตุให้กลัวนั้นไม่มีเหลืออยู่แก่พระอรหันต์อีกต่อไป บางทีก็เรียกตรง ๆ ว่าผู้ไม่สะดุ้ง ผู้ไม่หวาดเสียว ผู้ไม่วิ่งหนี หรือรวมทั้งที่ไม่ได้นำมากล่าวอีกมากมาย และรวมลงได้ในความหมายของคำ ๆ เดียว คือในความ



of religious practice were named 'arahant' too. Among the little educated folks, there were even more kinds of 'arahants' and many were just too incredibly strange to be qualified as 'arahants'. It was just like in Thailand where many people liked to regard those claiming mystical power as 'Adjan' (teacher) many of whom were just mere fakes. Sometimes even some lopsided-minded people were even being absurdly addressed as 'Adjan'. The word 'arahant' thus comes to mean one who has practised to the highest level of one's own religion. As for Buddhism, the word refers to a state of the mind in which all mental defilements have come to extinction whereby there will be no attachment to anything as being 'I' and 'mine'.

Very often the characteristics of an 'arahant' are being used as words to address the 'arahant' himself, such as : one who completes the 'Brahmacariya' (a life of chastity), one who has crossed the water, one who has reached the end of his journey, one who has embarked for the land, one who can sit down, one who does not venture into the 'Sangsara' (vicious circle of birth and rebirth) and one who has laid down the heavy burden one carries. If we were to

ดับไปแห่ง “ตัวตน-ของตน” หรือพ้นจากอุปาทานทั้งหลาย หรือ  
ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานนั่นเอง เมื่อความรู้สึกว่ามีตัวตนหรือ  
ของตนดับไปเสียอย่างเดียวนั้นนั้น ทุกอย่างจะดับไปหมด จนถึงกับ  
เกิดความหมายขึ้นมาใหม่ว่าเป็นความว่าง หรือจิตว่าง เพราะกิเลส  
ที่เป็นเหตุให้ยึดถือเช่นนั้นมันได้สูญสิ้นไปเสียแล้ว เมื่อไม่มีการยึดถือ  
มีก็เหมือนกับไม่มี ฉะนั้นจึงเรียกว่า “ว่าง” (หรือสูญญตา) ตาม  
ความหมายในพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงว่างจาก “ตัวตน” ว่าง  
จากทุกข์ ว่างจากกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และว่างจากความยึด  
ถือเอาอะไร ๆ มาเป็นตัวตนให้เกิดทุกข์ จึงเป็นนิพพานอันเป็นที่  
สิ้นสุดลงแห่งความทุกข์



try to understand more of the meaning of such words, the more we will understand about the 'arahants'. For example, the words 'one who can sit down' here implies that those who are not 'arahants' will have their mind so stimulated by craving that their mind simply cannot 'sit still', so unlike the 'arahants' who can sit still all the time. Some refer to 'arahants' as those who have halted or stopped. This is a reference made in connection to Anguillimala who was told by the Buddha to stop his killing of people. Some refer to 'arahant' as one 'whose hair has fallen flat' (the hair does not stand on its end) which implies a fearless state. No matter how 'arahants' are being called, they all melt down to one single fact : the extinction of 'I' and 'mine' or a liberation from all forms of attachment. The extinction of 'self' means the extinction of every other thing. The mind becomes 'empty'. A new term arises : a void mind. The mind is void or empty because there is no more mental defilement left in it to give rise to attachment. Therefore it is considered as void or empty (or *suññata*). It is empty of 'self', free from the mental defilements that lead to suffering. It will end up in the attainment of Nibbāna.

การละอวิชชาเสียได้ ทำให้รู้ว่าโดยแท้จริงแล้วไม่มีอะไรเป็นตัวตน มีแต่ธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือฝ่ายนามธรรมหรือรวมกันทั้งสองฝ่าย เมื่อรู้แจ้งดังนี้ ความยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เคยถือว่าเป็น “ตัวตน-ของตน” ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ แม้ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ฯลฯ นี่คืความดับไปแห่ง “อัตตา” อันทำให้ยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเกิดมาจากความอยากในอารมณ์นั้น ๆ ความว่างจากความยึดมั่นด้วยอุปาทานว่า “ตัวเรา-ของเรา” เท่านั้น ที่เป็นความว่างตามความหมายแห่งคำวา นิพพาน ซึ่งถือว่าเป็นความว่างอย่างย้ง เพราะดับ “ตัวเรา-ของเรา” ได้โดยสิ้นเชิง สมตามคำว่า “นิพพาน” ที่แปลว่า “ดับไม่เหลือ”

อนึ่ง ความดับไปแห่ง “ตัวตน” นี้ เป็นอริยสัจข้อที่ ๓ คืทุกขนิโรธ กล่าวคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข อันเป็นสิ่งที่จะพึงปรารถนาแก่คนทั้งปวงและในกรณีทั้งปวง ฉะนั้น เมื่อสุญญตาเป็น สิ่ง ๆ เดียวกับความดับไม่เหลือแห่ง “ตัวตน” ดังนี้แล้ว สุญญตาก็ต้องเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาแก่คนทั่วไปและทุกกรณีด้วย แต่คนบางคนไม่เข้าใจสิ่งนี้ หรือเข้าใจผิดต่อสิ่งนี้ จนกระทั่งเกิดความเกลียดความกลัวต่อสุญญตา ทั้ง ๆ ที่เขาเป็นผู้นับถือพุทธศาสนา หรือทั้ง ๆ ที่เป็นบรรพชิต เพราะไปหลงเข้าใจผิดหรือด้วยความอวดรู้ว่า สุญญตาจะทำให้ประเทศชาติไม่พัฒนา หรือเป็นอุปสรรคขัดขวางการก้าวหน้าของสังคม



The abandonment of 'avijjā' reveals the fact that there is nothing to be regarded as 'self'; there is only 'Nature', be it in material or non-material form or a combination of both. Even though the eyes may catch sight, the ears may get the sound and the nose may get the odour, the sense of 'self' does not arise. This is the extinction of 'atta' or 'self'. The liberation from the attachment to 'I' and 'mine' is the true meaning of the word 'Nibbāna'. It is a supreme emptiness or voidness. Nibbāna means absolute extinction.

The extinguishing of 'self' is the third Noble Truth—'duka-nirodha' or the cessation of suffering. Since 'suññata' or voidness (or emptiness) is the same thing as the extinction of 'self', it is therefore something to be desired for by all people in general, but people fail to understand this and they have a dislike for 'suññata' even though they are Buddhists, some are even monks themselves. They believe that 'suññata' will not lead to the development of the country or that it is the obstacle that blocks the progress of society.

คนทั่วไปพอได้ยินคำว่า “ว่างจากตัวตน” หรือ “ความว่าง” ก็มีความกลัวว่าจะพลัดตกหล่น ๆ ลงไปในที่ที่ไร้ที่เกาะที่จับที่ยึด และไม่มีที่สิ้นสุด หาได้เข้าใจว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวตนนั้นแหละว่างไป และก็ไม่มีอะไรที่จะพลัดตกหล่น ๆ ไปทางไหนแต่ประการใดไม่ นี่แสดงว่าเขาไม่เข้าใจ “ความว่าง” จึงได้คาดคะเนเอาเองตามความโง่ของตน ถ้าเขาได้เข้าถึง “ความว่าง” ตามลักษณะดังที่กล่าว ก็จะทำให้ความเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า “ตัวตน” ได้กลายเป็นของว่างไปพร้อมกันกับ “ของตน” แล้วจะมีอะไรอีกที่จะพลัดตกหล่น ๆ ลงไปในความว่าง ดังนั้นภาวะแห่งสัจธรรมจึงไม่ใช่ภาวะที่น่ากลัวดังความเข้าใจของบุคคลผู้ประกอบอยู่ด้วยอวิชชาและอุปาทาน แต่จะกลายเป็นภาวะที่ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความกลัว ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความวิตกกังวล ฯลฯ เขาจะไม่ถูกรบกวนด้วยสิ่งเหล่านี้เลย

ความไม่ถูกกิเลสรบกวนแต่ประการใดเลยนั้นแหละ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ซึ่งสมมติเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า ความเป็นสุขที่สุด (นิพพานัน ปรมุ สุขํ = นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง) ดังนั้น เมื่อนิพพานเป็นสิ่ง ๆ เดียวกันกับสัจธรรมแล้ว ภาวะแห่งสัจธรรมก็เป็นสุขอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน เพราะหลักก็มีอยู่อย่างตายตัวว่า ว่างอย่างยิ่งนั้นแหละคือนิพพาน (นิพพานัน ปรมุ สุขุณฺณํ) ฉะนั้น คนที่พูดว่า ตัวต้องการนิพพานแต่กลับกลัว “ความว่าง” นั้น จึงเป็นเพียงคนที่อยู่ในความละเมอเพื่อฝันต่อนิพพาน ไม่มีความเข้าใจในสิ่งเหล่านี้



When people in general hear the words 'void from self' or 'emptiness', they sort of become distrustful and fear that by believing in it, they might be making a blunder. This shows that they do not understand what is meant by 'voidness' or 'emptiness'. Should they understand the concept of 'suññata', they would be able to see clearly how the 'I' in them would disappear together with the 'mine'. Therefore 'suññata' is not a condition to be afraid of. It is a condition that will not form the base for the arising of fear, love, anger, hatred, anxiety, etc'

When the mind is absolutely free from the disturbance and manipulation of mental defilements, it is said to be free from suffering. It is supreme happiness or Nibbāna. Since Nibbāna and 'suññata' are one and the same thing, therefore 'suññata' is also supreme happiness. People who claim that they want Nibbāna but yet are afraid of 'suññata' are merely doing the 'sleep-talking'. They do not understand it. Even if they do talk about it occasionally, it would be equivalent to the boasting of those people who sleep at the 'sala' (pavillion) of the temple and like to show off that they do know about the highest teaching in Buddhism.

แม้แต่ประกาย ถ้าเขาพูดถึงเรื่องนี้กันอยู่บ้าง ก็เป็นเพียงธรรมเนียมของคนที่นอนคุยกันตามศาลาวัด เพื่ออวดคนอื่นว่าตนก็มีความรู้ในสิ่งสูงสุดของพุทธศาสนาเท่านั้น

สำหรับคำวาทินิพพานนั้น ยังแบ่งออกได้เป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายที่มีเชื้อเหลือ และฝ่ายที่ไม่มีเชื้อเหลือ ฝ่ายที่ไม่มีเชื้อเหลือก็คือฝ่ายที่ดับ “อตตตา” ลิ้นเชิง “ฝ่ายที่มีเชื้อเหลือนั้นหมายถึงการดับ “อตตตา” ยังไม่สิ้นเชิง (แต่ก็เริ่มมีการดับ “อตตตา” ลงไปบ้างแล้ว) ได้แก่การดับ “อตตตา” ของพระอริยเจ้าขั้นต้น ๆ ที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ เช่น พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ซึ่งล้วนแต่ลุดถึงนิพพานชนิดที่ยังมีเชื้อเหลืออยู่ตามสมควร ดังนั้นจึงมีการ “เกิดใหม่” คือ การเกิดความรู้สึกรู้ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมา ได้ใหม่ โดยสมควรแก่เชื้อที่เหลืออยู่เท่านั้นพอ แต่ก็เป็น “ตัวตน” ที่เบาบาง ไม่เต็มอัตราอย่างบุุคคลซึ่งมีกิเลสเต็มปรี และไม่เคยถูกละไปแม้แต่ส่วนใดเลย นิพพานของพระอริยเจ้าขั้นต้น ๆ เรียกว่า “สุอุปาทิเสสนิพพาน” แปลว่านิพพานที่มีเชื้อเหลือ ดังนั้นจึงยังมีโทษนิพพานที่เป็น “ความว่างอย่างยิ่ง” ซึ่งเรียกว่า อนุอุปาทิเสสนิพพาน

คำบาลีว่า “สุญญ” นั้น ที่ถูกต้องแปลว่า “ว่าง” แต่บางคนแปลกันผิด ๆ ว่า “สูญเปล่า” หรือไม่มีอะไรเลย นั้นใช้ไม่ได้ ไม่มีประโยชน์อะไร เป็นความหมายที่ไกลกันอย่างยิ่ง หรือตรงกันข้าม



Nibbāna can be either absolute or not-so-absolute. Absolute Nibbāna implies the total extinction of 'atta' or 'self' while the not-so-absolute Nibbāna means a partial extinguishing of 'atta' such as that of the earlier stages of 'ariya-puggalas' like the 'sotāpanna', and the 'anāgāmi' who have not yet become 'arahants'. For them, the sense of 'I' and 'mine' still exists but it varies depending on how much 'atta' they have managed to extinguish ; but then the 'self' is weak in nature compared to that of ordinary people whose minds are too full of all sorts of desires and craving none of which has ever been abandoned. The Nibbāna of the 'ariya-puggalas' of the earlier stages is known as 'saupādisesa-nibbāna' meaning 'Nibbāna with the substratum of life-remaining'. It is not the Nibbāna that is supreme voidness which is also known as 'Anupādisesa-nibbāna' or 'Nibbāna without any substratum of life remaining'.

To be in a state of 'suññata' does not mean that we have nothing to live upon. We still consume things that we should consume, the only difference is that we consume things without developing a sense of attachment to them. We simply do not cling to them. Thus 'suññata' or 'emptiness' does not mean

ทีเดียว เพราะเรามีทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรจะมีได้ และใช้ประโยชน์ได้  
ทุกอย่าง หากแต่ที่ว่าว่างจากความยึดถือว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา”  
เท่านั้นเอง ดังนั้นการที่ไปแปลคำ ๆ นี้ว่าสูญเปล่าหรือการไม่มีอะไร  
นั้น จึงเป็นการตีพุทธศาสนา หรือถึงกับทำลายหลักพุทธศาสนาอัน  
สูงสุดของตนเอง โดยนำมือของผู้ที่อ้างตนเองว่าเป็นพุทธบริษัท

สำนวนที่พูดว่า “ดับเย็นอยู่ในโลกนี้” หรือ “นิพพานอยู่ใน  
โลกนี้” มิได้หมายถึงความตาย หรือรอเอาผลหลังจากการตายแล้ว  
แต่หมายความว่ายังมีชีวิตอยู่ในชาตินี้ โดยทำให้ดับเย็นลงไปด้วย  
ความไม่ยึดมั่นถือมั่น พระพุทธองค์เคยตรัสว่า เรื่องเกี่ยวกับสูญญตา  
นั้นมีความหมายลึกซึ้ง เข้าใจยาก แต่เป็นสิ่งที่ประโยชน์เกื้อกูล  
แก่สมรवासโดยตรง ทั้งนี้ก็เพราะทรงมุ่งหมายจะให้ทุกคนเป็นอยู่ด้วย  
ความดับเย็น หรือความดับไม่มีเชื้อเหลือ เพราะถ้าไม่ได้อาศัยหลัก  
สูญญตานี้แล้ว ย่อมไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ ฉะนั้น  
การที่คนใดคนหนึ่งจะมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างสงบเย็น สมตามความ  
หมายของคำว่ามีมนุษย์ได้นั้น เขาจะต้องศึกษา ต้องเข้าใจ และต้อง  
ปฏิบัติในเรื่องสูญญตา จึงจะไม่ใช่ผู้เห็นผิด คิดผิด ทำผิด แต่  
ประการใดได้เลย แล้วสังคมที่ประกอบอยู่ด้วยคนเช่นนี้ ก็จะมีแต่  
ความสงบสุข ปกครองง่าย ไม่มีปัญหายุ่งยากอันใดให้สะสางอย่าง  
ลำบากมากมายเหมือนในปัจจุบันนี้



we possess nothing literally. We may still possess all the things we want but our mind does not cling to them with the sense of being 'I' and 'mine'. (I own this, I own that or this in mine.....)

Nibbāna means 'to be extinct' and become cool. It does not mean death. One gets cooled down so that one could see the futility of trying to grasp at or cling to things and phenomena. The Buddha said that 'suññata' is something profound and difficult to understand but it is beneficial to the people. Without 'suññata', it will be hard for anyone to avoid suffering. To live in this world harmoniously, people need to learn about 'suññata', then only will they be able to avoid doing the wrong deeds. A society full of such people will be a happy society, easy to manage and there will not be so many problems as we have today.

เมื่อไม่เกิดมาเพื่อตัวเขาเองแล้ว ทุกอย่างก็จะเป็นไปเพื่อส่วนรวม กลายเป็นว่าเขาเกิดมาเพื่อทำโลกนี้ให้งดงามไปด้วยคุณธรรม แต่เมื่อคนส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับความคิดเห็นอันนี้แล้ว เราซึ่งมีชีวิตอยู่ในโลกนี้กับเขาด้วยคนหนึ่งนั้น จะทำอย่างไรดี คำตอบก็คือ “พยายามทำความดับไปแห่ง “อัตตา” ไปตามลำพัง ซึ่งโลกก็จะพลอยได้ประโยชน์ แล้วตนเองก็จะได้อย่างเต็มเปี่ยม และก่อนใคร ๆ ทั้งหมด เมื่อสังคมกำลังสับสน (คอรัปชั่น) ก็ต้องแก้ด้วยความรู้เรื่องสุญญตา (ความไม่เห็นแก่ตัว) ซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามโดยตรง

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความดับไม่เหลือแห่ง “อัตตา” นั้น ได้แก่ สิ่งที่เราเรียกว่า “มรรค” (แปลว่าทาง) หรือ “พรหมจรรย์” ศาสนา และธรรมก็ได้ ธรรมะนั้นแหละเป็นตัวทาง เห็นธรรมะก็คือเห็นทางการเดินไปตามทางคือการเดินไปตามธรรมะ และการลูถึงจุดหมายปลายทางก็คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ หรือพระนิพพาน (ซึ่งในที่นี้เราเรียกกันว่า ความดับไม่เหลือแห่ง “อัตตา”)

สำหรับมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นข้อต้น และมีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้ายนั้น องค์ที่สำคัญที่สุดอยู่ที่สัมมาทิฐิ กล่าวคือวิชาซึ่งตรงกันข้ามจากอวิชา หมายความว่าอย่างน้อยก็ต้องเริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการดับอวิชาแม้บางส่วน แล้วสิ่งต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยอวิชา ก็จะดับไปตาม หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า เมื่อ



When there is no 'self' involving in all matters, everything will be done for the sake of general interest and well-being of the society. Thus everyone is born to make the world a better place to live in, but when the majority of people still fail to grasp the concept, what are we to do then? The answer is for everyone to try to diminish the sense of 'atta' in his or her mind. In a world where corruption permeates many aspects of life, the remedy lies in a knowledge of 'suññata'.

The way of practice that leads to the extinction of 'atta' is known as 'magga' which means 'the way' or 'the path'. To be able to see the Dhamma is to be able to see the path. To walk along the path is to 'walk' along the Dhamma and to reach the final destination is to have the suffering totally extinguished, that is to reach — Nibbāna.

According to the Buddha, birth is suffering. The way to extinguish suffering is to tread the Noble Eightfold Path of which 'sammā-diṭṭhi' or Right View is the first path while 'sammā-samadhi' the Right Concentration is the last. The most important path is 'sammā-diṭṭhi' - the Right View. When there is right

มีวิชาเกิดขึ้นมาแล้ว ความถูกต้องอย่างอื่น ๆ ก็เกิดตามขึ้นมาได้ โดยง่าย จนรวมกันครบเป็น ๘ องค์ กลายเป็นมรรคหรือเป็นวิชาที่เต็มทีขึ้นมาตามลำดับ กลายเป็นปัจจุสมุพบาทฝ่ายดับอยู่ในนั้น อย่างมองไม่เห็นตัว และเป็นอย่างอัตโนมัติด้วย

ปัจจุสมุพบาท ก็คือการบอกให้ทราบว่าอะไรเกิดขึ้นเพราะอะไร ๆ และอะไรดับลงไปเพราะการดับแห่งอะไร ส่วนวิธีของการปฏิบัตินั้นต้องไม่ให้ปัจจุสมุพบาทฝ่ายเกิดเกิดขึ้นมาได้ หรือให้ปัจจุสมุพบาทฝ่ายดับเป็นไปได้นั้นเอง เช่น เมื่อเวลาที่อารมณ์กระทบรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ ก็จงทำให้อารมณ์เหล่านั้นไม่ปรุงเป็นความรู้สึกสุขทุกข์ขึ้นมาได้ หรือถ้าปรุงเป็นสุขทุกข์ขึ้นมาได้เสียแล้ว ก็ต้องไม่ให้ปรุงเป็นความอยากขึ้นมาได้ คือให้มันหยุดเสียเพียงแค่ความรู้สึกที่เป็นสุขทุกข์นั้นเอง เมื่อความอยากเกิดขึ้นไม่ได้ การยึดความเป็นนั้นเป็นนี้ และการเกิดความรู้สึกว่าเป็น “ตัวตน” ก็เกิดขึ้นไม่ได้ แต่การที่จะทำให้เวทนาไม่ปรุงตั้งณานั้น ก็ต้องอาศัยวิชาหรือสัมมาทิฐิ ที่ทำให้เห็นแจ้งชัดว่าเวทนาทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเป็นเพียงมายา หลอกหลวงล้วน ๆ สัมมาทิฐิซึ่งเป็นหัวใจของอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นหัวใจของปัจจุสมุพบาทด้วย



view, all the other things will sooner or later be set right in the right sequence. It is ‘paticcasamuppāda’ (the law of Dependent Origination)

‘Paticcasamuppāda’ reveals the conditional arising and cessation of all phenomena. It shows what arises because of what and what gets extinguished because of what. It is a chain of phenomenal causes and effects.





The sequence of Paticcasamuppada  
of The Suffering-arising Side

<b>avijja</b>	is the cause of	<b>sankhara</b> (concoction)
<b>sankhara</b>	“ ”	<b>vinñāna</b> (consciousness)
<b>vinñāna</b>	“ ”	<b>namarupā</b> (body and mind)
<b>namarupā</b>	“ ”	<b>āyatana</b> (sense-sphere)
<b>āyatana</b>	“ ”	<b>phassa</b> (contact)
<b>phassa</b>	“ ”	<b>vedanā</b> (feeling)
<b>vedanā</b>	“ ”	<b>tanhā</b> (craving)
<b>tanhā</b>	“ ”	<b>upādāna</b> (attachment)
<b>upādāna</b>	“ ”	<b>bhava</b> (existence, mental condition)
<b>bhava</b>	“ ”	<b>jāti</b> (birth)
<b>jāti</b>	“ ”	<b>all the various sufferings</b>






## The sequence of Patīccasamuppāda of The Suffering-extinguishing Side

<b>Suffering</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>jāti</b>
<b>Jāti</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>bhava</b>
<b>Bhava</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>upādāna</b>
<b>Upādāna</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>tanhā</b>
<b>Tanhā</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>vedanā</b>
<b>Vedanā</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>phassa</b>
<b>Phassa</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>āyatana</b>
<b>Āyatana</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>namarupa</b>
<b>Namarupa</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>vinñāna</b>
<b>Vinñāna</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>sankhara</b>
<b>Sankhara</b>	can be extinguished because of the extinction of	<b>avijjā</b>

ดังนั้น การปฏิบัติที่มีหลักแต่เพียงว่าไม่ให้ “ตัวตน-ของตน” เกิดขึ้นเท่านั้น ก็เป็นการปฏิบัติในปัจจุสมุขบาทฝ่ายดับตลอดสาย และเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างครบถ้วนรวมอยู่ในนั้นเสร็จ เพราะอำนาจของสัมมาทิฐิที่ทำให้ความรู้สึกว่าเป็น “ตัวตน-ของตน” เกิดขึ้นไม่ได้นั่นเอง ในขณะที่นั้นสัมมาสังกัปปไป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จึงเป็นไปเองอย่างสมบูรณ์และอย่างอัตโนมัติ และการปฏิบัติเพียงเท่าที่จะไม่เกิดความรู้สึกว่า “ตัวตน-ของตน” ขึ้นมาได้นี้แหละ คือ การปฏิบัติทั้งสิ้นในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะถือเป็นศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นปัจจุสมุขบาท หรือเป็นอะไร ๆ ก็ตาม ได้อย่างครบถ้วน และยิ่งไปกว่านั้นอีกก็คือ ในความดับไปแห่ง “ตัวตน-ของตน” นั้นเอง ย่อมมีความเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติรวมอยู่ในนั้น แล้วอย่างครบถ้วน



The practice aiming at blocking the arising of 'self' is the practice of 'paṭiccasamuppāda' (of the extinguishing side). The sense of 'self' leads to the arising of birth, for example ; and 'birth' has to be extinguished before suffering can be extinguished. The extinguishing of suffering thus depends on the extinguishing of birth, and the extinguishing of birth in turn depends on the extinguishing of 'bhava' which is a mental condition. Then the extinguishing of 'bhava' depends on the extinguishing of 'upādāna' or attachment. The chain goes on till it ends at 'avijjā'. This is called 'paṭiccasamuppāda' of the suffering-extinguishing side, or the 'dependent origination' of factors that will eventually bring about the extinguishing of suffering. Behind all the factors lurks the sense of 'self' or the sense of being 'I' and 'mine'. To practise 'paṭiccasamuppāda' is the same as to practise a complete set of the Noble Eightfold Path. The power of the first path — 'sammā-diṭṭhi' or the Right View helps to prevent the surfacing of the sense of 'I' and 'mine', and it is automatically followed by 'sammā-sankappa' (Right Thought), 'sammā-vaca' (Right Speech), 'sammā-kammanta (Right Action), 'sammā-ajiva' (Right Livelihood), 'sammā-vāyāma

การปฏิบัติเพื่อความดับไปแห่ง “อัตตา” ในขณะที่เผชิญกับ อารมณ์ มีรูปกระทบตาเป็นต้นนั้น โดยใจความสำคัญก็อาศัยหลัก พุทธภาษิตที่ตรัสแก่พระพาหิยะว่า “ดูก่อนพาหิยะ ! เมื่อใดเธอเห็น รูปแล้ว ก็ขอให้มันเป็นเพียงสักแต่ว่าได้เห็น ลิ้มรสแล้ว ก็สักแต่ว่าได้ลิ้ม ได้รับสัมผัสทางผิวกายแล้ว ก็สักแต่ว่าสัมผัสดังนี้แล้ว เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี เมื่อใด “เธอ” ไม่มี เมื่อนั้น “เธอ” ก็ไม่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ ไม่ปรากฏอยู่ในโลกอื่น และไม่ปรากฏในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง นั้นแหละคือที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ละ” ดังนี้

จากพระพุทธานุศาสน์ เราจะเห็นได้ว่าในขณะที่มีการกระทบ กันกับอารมณ์นั้น มีวิธีปฏิบัติที่จะทำไม่ให้เกิดความรู้สึกรู้ว่ามี “ตัวตน” ซึ่งในทีนั้นพระองค์ใช้คำว่า “เธอ” และที่ใดไม่มี “เธอ” หรือ “ตัวตน” ทีนั้นก็เป็นที่สุดแห่งทุกข์ (คือนิพพาน) ใจความสำคัญของการปฏิบัติ นั้นมีอยู่ตรงข้อที่ไม่ทำให้อารมณ์นั้น ๆ มีอิทธิพลขึ้นมาในการที่จะ ครอบงำจิตใจของตน ให้การเห็นเป็นแต่สักว่าเห็น เป็นต้น ไม่ให้ การเห็นนั้นปรุงจิตจนเกิดความรู้สึกรักหรือชัง เป็นสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนาขึ้นมาในตนเอง เรียกสั้น ๆ ว่าไม่ให้ปรุงเป็นเวทนาขึ้นมา ให้ เป็นสักแต่ว่าการเห็นเฉย ๆ แล้วก็หยุดไป กลายรูปเป็นสติปัญญา เกิดขึ้นมาแทน คือว่าจะจัดการกับสิ่งนี้อย่างไร ก็จัดการไปด้วยสติ ปัญญา ไม่มีความรู้สึกที่เป็นกิเลสตัณหาหรืออุปาทานว่ามี “ตัวตน” หรือถ้าไม่ควรจัดการแต่ประการใดเลย ก็เลิกกัน



(Right Effort), ‘sammā-samādhi’ (Right Concentration) and ‘sammā-sati’ (Right Mindfulness). The practice to eliminate the sense of ‘self’ covers all the practice in Buddhism.

Once the Buddha said to Phahiya Bhikkhu, “O, look Phahiya, whenever you see a form, let it be that you only see a form ; when you have tasted it, let it be that you only have tasted it ; when you have come into contact with it, let it be that you have only come into contact with it. in that moment ; ‘you’ do not-exist ; in the absence of ‘you’, ‘you’ do not surface in this world, in other world and in the world between. That is the end of suffering.”

From the example given above, we can see that when contact is made between the eyes and the sense-sphere, there is a way not to allow the sense of ‘self’ to arise. Here the Buddha used the word ‘you’ : Where there is no ‘you’, there is the end of suffering. The important thing here is not to let the sense-sphere bear an impact on the mind and take control over it. Let the sighting of something be only mere sighting, do not let it concoct the mind to give rise to the feeling of like or dislike, and pleasantness or unpleasantness. In other words, do not allow it to

การปฏิบัติอย่างที่เราเรียกว่า “เห็นลักแต่ว่าเห็น” นั่นคือ เมื่อได้เห็นสิ่งใดและรู้ว่ามันเป็นอะไรแล้ว ก็ให้มีความรู้สึกหรือความเข้าใจที่ถูกต้องว่า มันเป็นลักแต่ว่ารูปหรือภาพ เช่น เห็นดอกกุหลาบที่สวยงาม หรือเห็นมนุษย์เพศตรงข้ามที่น่ารักหรือของน่าเกลียด เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ให้เห็นว่ามันเป็นเพียงลักว่ารูปหรือภาพที่ให้เห็น ไม่ปล่อยให้จิตไปถือเอา “ความหมาย” ของมันว่าดีเลว อย่างนั้น อย่างนี้ ชนิดที่ก่อให้เกิดความอยาก หรือความเกลียด หรือความยึดมั่นถือมั่นอย่างนั้นอย่างนั้นขึ้นมา (คำอธิบายละเอียดมีอยู่ในหนังสือ วิธีระงับดับทุกข์) แล้วก็เลิกกัน จะกระทำอย่างนี้ได้ด้วยการฝึกให้เห็นว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา นั้นเป็นมายาหลอกดวงอยู่เป็นประจำ (แต่สำหรับทุกขเวทนานั้น เป็นผลอีกอันหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นในสุขเวทนาที่ไม่ได้อย่างใจนี้ ถ้าความยึดมั่นถือมั่นในสุขเวทนาไม่มีแล้ว ทางที่จะเกิดทุกขเวทนาย่อมไม่มี)

เมื่อสุขเวทนาหมดความหมายไปแล้ว ก็ไม่ยั่วให้เกิดความยึดถืออารมณ์ในเมื่อได้สัมผัสสิ่งที่ชอบใจอันเป็นที่ตั้งแห่งกิเลสตัณหา นั่นแหละคือการเห็นที่ลักแต่ว่าเห็น ส่วนการได้ยินที่ลักแต่ว่าได้ยิน การได้กลิ่นที่ลักแต่ว่าได้ดม ฯลฯ ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ตรงที่เขาไม่ตกเป็นทาสของสุขเวทนา นี้เรียกว่า “ไม่มี “ตัวตน” อยู่ในโลกนี้หรือในโลกไหน กลายเป็นความว่างจาก “ตัวตน” เป็นนิพพาน เพราะไม่ก่อเป็นปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดขึ้นมาได้นั่นเอง



develop into feelings, let the sighting be mere sighting and stop there. Detach from form and allow wisdom to arise. There is no craving for 'self' here and there is no attachment to 'self' too.

For example, when we happen to see a beautiful rose, or an attractive human being of the opposite sex, or a heap of human excrement, just regard the object that we catch sight of as a form of object, do not let the mind explore further into its meaning as to whether it is good or repulsive or that we like it or hate, it, or if we become attached to it in one way or another. We can achieve this by training ourselves to perceive both pleasant and unpleasant feelings as deceptive. As for 'dukha-vedanā' or unpleasant feeling, it is the result of our attachment to 'sukha-vedanā' (pleasant feeling) which does not live to our expectation. If there is no attachment to 'sukha-vedanā', 'dukha-vedanā' will not arise.

เมื่อสัมผัส (การกระทบ) เป็นเพียงสักแต่ว่าการกระทบเฉย ๆ แล้ว อายตนะ (คือตาและรูปที่เป็นที่ตั้งแห่งกระทบนั้น) มันจะไม่มีค่าหรือไม่มีความหมายอะไร นั่นแหละคือความดับไปของอายตนะ เมื่ออายตนะมีลักษณะเป็นหมันไปเช่นนี้แล้ว นามรูปอันเป็นที่ตั้งของอายตนะนั้น ก็เป็นหมันไปด้วย เมื่อนามรูปเป็นหมัน วิญญาณธาตุที่ปรุงแต่งนามรูปในกรณีนั้นก็เป็นหมัน เมื่อวิญญาณธาตุเป็นหมันสังขารที่ปรุงแต่งให้เกิดวิญญาณธาตุนั้นก็พลอยเป็นหมัน เมื่อสังขารเป็นหมัน อวิชชาซึ่งปรุงแต่งสังขาร ในกรณีนั้นก็เป็นหมัน คือมีค่าเท่ากับไม่มี หรือดับอยู่ทั้งหมด นี่ก็เพราะอาศัยเหตุชนิดเดียวที่มีอยู่ตรงกลางของปัจจุสมุปบาท กล่าวคือผัสสะที่จะต้องทำให้เป็นหมันไปเสีย เมื่อผัสสะเป็นหมันจึงไม่เกิดเวทนา ปัจจุสมุปบาททั้งสายก็เป็นหมัน นี้เรียกว่าปัจจุสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์

ฉะนั้น ขอให้มองเห็นจุดสำคัญเร้นลับที่สุดตรงข้อที่ว่า ในขณะที่การสัมผัสนั้น มันจะมีอวิชชาเข้ามาเกี่ยวข้องกับหรือไม่ ถ้าผัสสะใดมีอวิชชาเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ผัสสะนั้นก็จะเป็นที่ตั้งแห่งปัจจุสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์จนตลอดสายทีเดียว ในทางตรงกันข้าม ถ้าผัสสะใดถูกควบคุมไว้ดีจนอวิชชาเข้ามาเกี่ยวข้องกับไม่ได้ ผัสสะนั้นก็จะเป็นที่ตั้งแห่งปัจจุสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์ จนตลอดสาย อย่างเดียวกัน ฉะนั้น ผัสสะของคนพาล คนโง่ คนหลง ก็คือผัสสะที่มีอวิชชาเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ผัสสะของพระอริยเจ้าหรือของคนมี



When there is contact, it is just mere contact, no concoction is formed rendering the sense-sphere (āyatana) meaningless. It is the extinction of 'āyatana'. When 'āyatana' is important, 'namarupā' (the body and mind) follow suit. When 'namarupā' is impotent, 'vinñāna' (consciousness) becomes impotent too. The chain moves on until 'avijjā' becomes 'impotent' too. All become impotent due to one point in the middle of Paṭiccasamuppāda, that is — 'Phassa'. This is called 'Paṭiccasamuppāda' of the suffering-extinguishing side.

Therefore the most important point to be observed is the point of contact made. See if 'avijjā' is involved. If at the point of 'Phassa', there is 'avijjā' being involved, then that 'Phassa' will form the base for 'Paṭiccasamuppāda' of the suffering-arising side all the way through. On the contrary, if 'Phassa' were to be controlled such that no 'avijjā' could get involved with it, that 'Phassa' would be the base for a 'Paṭiccasamuppāda' of the suffering-extinguishing side. Therefore the 'Phassa' of bad or foolish people will have the elements of 'avijjā' getting involved with while the 'Phassa' of 'ariya-puggalas' will not be involving with any 'avijjā'. It arises as a 'Phassa' and remains as a mere 'Phassa' with no further concocting

ปัญญา ก็เป็นผู้สละที่ไม่มีอริชชาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย มันจึงเป็นเพียงสักว่าผัสสะ (คือการกระทบ) "ไม่มี "ตัวตน" หรือ "ของตน" เกิดขึ้นมาได้ จึงเป็นความดับแห่งทุกข์อยู่ตลอดไป ถ้าผิดไปจากนี้แล้วก็ไปปฏิบัติสมุปบาทที่พูดเพื่อไปตามตัวหนังสือ หรือตามคัมภีร์ปากที่แย้งกันอธิบาย ซึ่งใช้ประโยชน์แก่การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์สักชนิดเดียวก็ไม่ได้

การปฏิบัติธรรมทุกอย่าง ก็เพื่อดับตัณหาด้วยกันทั้งนั้น แต่การดับตัณหานั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือดับจริงกับดับไม่จริง สำหรับการดับที่ไม่จริงนั้น เช่นที่มันดับไปเองตามธรรมดา คือว่าเมื่อตัณหาได้เสพยาเหยื่อนั้น ๆ ไปแล้วมันก็ดับไปเอง เพื่อไปหาเหยื่ออันใหม่หรืออารมณ์อันใหม่ ที่สูงขึ้นมาน้อยก็คือดับเพราะความประจบเหมาะบังเอิญ เช่น ได้อารมณ์แห่งความสดสังเวช เช่น เห็นซากศพหรือสิ่งปฏิกูล มันจึงดับไปเพราะความประจบเหมาะเช่นนั้นที่สูงขึ้นมาอีกก็คือ การพิจารณาไปตามความรู้สึกผิดชอบชั่วดี หรือตามอำนาจของเหตุผล ก็ทำให้ตัณหาดับไปได้เหมือนกัน แต่หาได้เป็นการดับที่แท้จริงไม่ เป็นเพียงการดับชั่วคราว และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปที่ก่อนเท่านั้นเอง นี่แหละคือเหตุที่ว่า ทำไมเมื่อศึกษาเรื่องอริยสัจกันมาตั้งนานนาน หรือทำวิปัสสนากันมานานจนเป็นถึงชั้นอาจารย์แล้วก็ยังไม่ดับตัณหาลงได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นการดับอย่างชั่วคราว



taking place, no 'I' and no 'mine' arises, thus no suffering. Apart from this kind of interpretation of 'paṭiccasamuppāda', other forms of interpretations will be only a matter of adherence to words or explanations based on moods that get carried away by efforts to compete in talking, which of course, will not be of the slightest benefit to the matter of extinguishing suffering.

Dhamma practice aims at the extinguishing of craving, but there are two types of extinguishing : one is a true extinguishing while the other is a false extinguishing. False extinguishing can be a natural process. For example, when a craving is being satisfied, it extinguishes by itself ; or when one sees a corpse, one may feel sad or so downhearted that the craving simply goes away ; or even higher up, one may contemplate upon the feelings of being right or wrong and good or bad until eventually the craving becomes 'dampened' and finally disappears. After some time, the craving may return. So the extinguishing is only temporary.

การดับต้นหาที่แท้จริง เรียกโดยบาลีว่า “อเสสวिरาคนิโรธ” แปลว่า ดับไม่มีส่วนเหลือด้วยอำนาจของวิราคะ (คือการจางคลายของตัณหา) ซึ่งเกิดสืบต่อมาจากนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย) เพราะเห็นแจ้งตามที่เป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น “ตัวตน” หรือ “ของตน” การดับต้นหาด้วยอุบายและด้วยอาการอย่างหลังนี้เท่านั้น จึงเป็นการดับที่แท้จริง นอกไปจากนั้นก็เป็นการดับเพียงชั่วคราว หรือเป็นการเล่นตลก เช่นที่คนบางคนบริกรรมหรือภาวนาว่าดับต้นหา ๆ หรือบางคนก็ตั้งใจเอาเองว่าจะดับต้นหา โดยแกล้งทำเป็นเฉยต่อสิ่งทั้งปวงด้วยการบังคับขมขี้ แต่แล้วก็ไปไม่รอด เพราะมีกำลังไม่พอที่จะดับต้นหา อันมีกำลังมากมายนั้นได้ ที่ยิ่งไปกว่านั้นอีกก็คือพวกคดโกงหลอกหลวงผู้อื่นด้วยมายาต่าง ๆ ว่าตนเป็นผู้ดับต้นหาแล้ว หลอกหลวงตนเองโดยตรงก็มี คือการคิดเอาดี ๆ ว่าเราไม่ยินดียินร้าย ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย ดังนั้นเป็นต้น แต่แล้วก็ยังมีการกระทำชนิดที่เป็นไปตามอำนาจของตัณหาเต็มไปหมด เป็นการหลอกหลวงตัวเองพร้อมกับหลอกหลวงคนอื่นไปในตัว ซึ่งล้วนแต่เป็นการดับต้นหาที่คดโกง ที่โง่เขลา ที่ไม่แท้ถาวรทั้งนั้น ดังนั้นจึงเหลืออยู่แต่เพียงประการเดียวเท่านั้น คือการดับชนิดที่เรียกว่า “อเสสวिरาคนิโรธ” อันมีมูลมาจากความเห็นแจ้งว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอย่างแท้จริงเท่านั้น



The real extinguishing is known as ‘asesavira-ganirodha’ which means total extinguishing by the power of ‘virāga’ or detachment. This ‘virāga’ arises from ‘nibbida’ or boredom which is the result of having seen how all things and phenomena are impermanent, what sort of suffering they can be and how they possess not a ‘self’ (anatta), thus not worth to cling to as being ‘I’ and ‘mine’. This way of extinguishing craving is true extinguishing. There are people who pretend to be able to extinguish their craving by pretending to remain indifferent when encountered with a certain craving but in the end fail to extinguish it because the will power is too weak to resist the temptation. Some people deceive themselves into believing that they can already extinguish craving by claiming that they take no pleasure or displeasure in for instance, seeing a good-looking woman or man, but then their action is just the reverse of what they claim.

ที่นี้ก็มาถึงประโยคที่ว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น" (สพฺพเพ ธมฺมา นาลิ อภินิเวสยา) คำกล่าวประโยคนี้ ควรจะถือว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา เพราะมีเรื่องราวกล่าวอยู่ในบาลีว่า เมื่อมีผู้มาทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงประมวลคำสอนทั้งสิ้น ให้เหลือเพียงประโยคสั้น ๆ เพียงประโยคเดียว พระองค์ก็ตรัสประโยคนี้ และทรงยืนยันว่านี่แหละคือใจความของคำสอนทั้งหมด ถ้าได้ปฏิบัติในข้อนี้ ก็คือได้ปฏิบัติทั้งหมดของพระองค์ ทรงยืนยันว่าถ้าได้ฟังคำนี้ก็คือได้ฟังทั้งหมด ถ้าได้รับผลจากการปฏิบัติข้อนี้ ก็คือได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งหมด ฉะนั้น เราพอจะมองเห็นได้ทันทีว่าการศึกษารวมๆ ทั้งหมด ก็คือเรียนเพื่อไม่ให้ยึดมั่นในสิ่งใด ๆ นอกนั้นก็เป็นการเรียนที่เพื่อ

เมื่อมาถึงการปฏิบัติธรรม ก็ต้องปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง นอกนั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อเพราะการงมงายหรือความคดโกงอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ เช่น จะรักษาศีลก็จะต้องให้มีผลเป็นไปเพื่อบรรเทาความยึดมั่นถือมั่น "ที่กำลังมืออยู่อย่างมากายนั่นเสีย" (การฆ่าเขา การลักขโมยของเขา การประพฤตินอกกาม ฯลฯ นี้ล้วนมีมูลมาจากยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น) ถ้าเจริญสมาธิ ก็ต้องเป็นไปเพื่อหยุดความยึดมั่นถือมั่น ถ้าผิดไปจากนี้ก็ไม่เป็นสมาธิที่ตรงตามจุดหมายของพุทธศาสนา ถ้าเป็นการเจริญปัญญาหรือวิปัสสนา ก็ต้องเป็นการขุดรากเง้าของความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา



It had been recorded in the ancient Pali canon that once the Buddha was approached by some people to summarize all his teachings into one single sentence. The Buddha thus said, “Sabbe Dhamma Nalan Abhinivesaya.” which means that all things and phenomena are not to be clung to. This is to be the heart of Buddhism. It is to be the core teaching of all the teachings given by the Buddha. One who has heard of this sentence would be considered as to have heard of all the other aspects of the Buddha’s teachings. One who has reaped the fruit from the practice of this aspect of Dhamma is said to have reaped the fruit from the practice of all other aspects of Buddhist Dhamma ; the purpose of the studying of Dhamma is not to get oneself attached to all things and phenomena, apart from this, all the other aspects of learning are simply excessive.

When it comes to the practice of Dhamma, one should practise in order to abandon the sense of attachment in all things and phenomena. For example if one were to observe the moral precepts, it should be done with the purpose of diminishing the sense of attachment. (killing, stealing and promiscuous sexual behaviour) are all motivated by the sense of attachment

ทำลายเสีย ไม่ให้กลับงอกงามขึ้นมาอีกต่อไป จึงจะเป็นปัญญาที่ถูกต้องตามหลักของพุทธศาสนา ผิดจากนี้ก็เป็นปัญญาหลอกลวงหรือปัญญามงาย

ส่วนผลของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่ามรรคผลนิพพาน นั่นก็คือตัวสภาพที่อยู่เหนือความยึดมั่นถือมั่น หรือเป็นผลที่มาจากการทำลายความยึดมั่นได้โดยสิ้นเชิงแล้ว (หรือว่าเหลืออยู่เพียงบางส่วนในกรณีของพระอรหันตคัลล์ชั้นต้น ๆ) ดังนั้นถ้าถูกถามว่าจะดับตัณหาหรืออุปาทานด้วยอะไร ก็ตอบอย่างไม่ผิดว่าจะดับมันด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญเห็นปานนี้แล้ว เราก็ควรจะได้อศึกษากันโดยละเอียดว่า เราจะนำมันมาใช้ดับตัณหาได้อย่างไร และเมื่อไร

๑. ในขณะที่ไม่มีอารมณ์ใด ๆ ครอบงวนใจ เราก็ศึกษาพิจารณาพิจารณาให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวงนั้นคืออะไร และทำไมสิ่งทั้งปวงจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นชัดแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นที่เกิดความรู้สึกสลดสังเวชต่อความที่สิ่งทั้งปวงเป็นมายา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นจริง ๆ และเกิดความสังเวชในความโง่หลงของตัวเอง ที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น ให้ทำอย่างนี้อยู่เป็นประจำจนมีทั้งความรู้ ความสำเร็จ และความเข้าใจ และความรู้อย่างแท้จริงในความจริงข้อนี้อยู่เสมอ มีความจางคลายของโลภะ โทสะ โมหะ เพราะอำนาจความสลดสังเวชนั้น ๆ กระทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไปจนเคยชินเป็นนิสัย ถึงขนาดที่ว่ามีความวางเฉยต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้เอง



to 'I'). If one practises 'samādhi', it should also be done with the purpose of getting rid of all sense of attachment, otherwise it would not be in line with the aim of Buddhism. If one is to enhance wisdom or insight, then one has to dig out the root' of the sense of attachment and destroy it, giving it no chance to grow again. Then only will the wisdom be the right wisdom as defined by Buddhism.

As for those born with natural wisdom, it is necessary for them to train their mind so long as their wisdom is not yet fully developed. The mind has to be trained to see the futility of grasping at things and phenomena. As for the training of the mind to generate concentration power or 'Samādhi', there is nothing better than the breathing method because it is a physical function that is found within one's own body. Be mindful of the breathing and do not let mindfulness slip away from the breathing process.

The next step is to contemplate on the truth, for example, to contemplate and perceive the nature of all things, or to contemplate by what aspects of Dhamma, by which method and under what circumstances can the extinguishing of mental

วิธีที่ ๒ ได้แก่วิธีที่จะต้องปฏิบัติเมื่อได้รับอารมณ์ทางตาหู จมูกลิ้นกายใจ โดยการดึงเอาความรู้ที่ได้จากวิธีปฏิบัติที่ ๑ นั้นมาใช้ในขณะที่กระทบอารมณ์ให้ทันท่วงที ด้วยอำนาจของสติสัมปชัญญะ จนเกิดความเห็นแจ้งว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นจริง ๆ แล้วก็จะเกิดความสลดสังเวชขึ้นมาต่อการที่ตนจะยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้น ๆ และเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย และความจางคลายของกิเลสตามสมควรแก่กรณี

สำหรับผู้มีปัญหาโดยกำเนิด แต่ปัญญานั้นยังไม่ถึงขนาด ถ้าจะรอให้ถึงขนาดก็ยังคงต้องใช้เวลานาน ดังนั้นควรผนวกวิธีทำกรรมฐาน คือการฝึกจิตให้เหมาะสมแก่ปัญญา โดยมีการฝึกเพื่อให้จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวที่บริสุทธิ์ และพร้อมที่จะใช้พลังทางจิตนั้นได้อย่างรวดเร็วถึงที่สุด

ส่วนการเจริญปัญญานั้น หมายถึงการทำให้รู้อย่างแจ่มแจ้งแห่งตลอดในความจริงของสังขารทั้งปวง ถึงขนาดที่ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมาได้โดยเด็ดขาด จนเกิดความสลดสังเวช เกิดความเบื่อหน่ายต่อการยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งหลายว่าเป็น “ตัวตน-ของตน” มีความจางคลายออกของกิเลส ด้วยอำนาจแห่งความรู้และความเบื่อหน่ายนั้น ๆ ถึงขั้นที่ไม่อาจจะหลงกลับมายึดมั่นถือมั่นได้อีกต่อไป จนหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เพราะอำนาจของ



defilements and suffering take place. Contemplate on these issue during the whole process of inhaling and exhaling.

We may be able to notice that the training to attain mindfulness and wisdom is a matter of moral-precept observation and ‘samādhi’ and ‘pañña’ training.

Now we come to the four things which are being used as the ‘arom’ (object of sense-fields) of the training. They are the breathing process of the body (kaya), feelings (vedanā), mind (citā) and Dhamma. The contemplation of the body’s breathing is called ‘kāyānupasanā-satipaṭṭhana’ (mindfulness as regards the body) ; the contemplation on ‘vedanā’ (feelings) is called ‘vedanānupasanā-satipaṭṭhana’ ; The contemplation on the mind is called ‘citānupasanā-satipaṭṭhana’ while the contemplation on mind-object is known as ‘Dhammanupasanā-satipaṭṭhana’. Every stage of contemplation is done throughout the process of breathing. This contemplation on breathing is called ‘Ānāpānasati’.

As for those householders who have no time for meditation, what are they to do then ? The answer is for them not to get attached to anything at all. Do

ความรู้ที่เพิ่มมากขึ้นทุกที แก่กล้าและเฉียบขาดยิ่งขึ้นทุกที การทำให้รู้นั้นเรียกว่าการเจริญปัญญา ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าตัวการที่ปฏิบัติที่เป็นประธานหรือเป็นหลักนั้น มีอยู่ ๓ อย่าง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนข้อปฏิบัติที่มีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่นอีกมากมายนั้น ก็รวมลงได้ในข้อปฏิบัติ ๓ ชื่อนี้ทั้งนั้น

ส่วนการฝึกจิตให้เป็นสมาธินั้น ไม่มีอะไรดีไปกว่าสอนหายใจเข้าออก เพราะถ้าเราต้องการที่จะให้มีความรู้ความเข้าใจและความเห็นแจ่มแจ้งแทงตลอด ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวตนหรือของตน ให้มาประทับใจอยู่ตลอดเวลาอย่างแน่นแฟ้นเฉียบขาด พอที่จะดับหรือจะทำลายกิเลสตัณหาอุปาทาน หรือแม้อย่างน้อยที่สุดก็ป้องกันมันไม่ให้เกิดขึ้นมาได้แล้ว เราจะต้องหัดกำหนดสิ่งที่เราจะต้องการกำหนดให้ได้อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก แต่ต้องเลือกเอาสิ่งที่ง่าย ๆ มาทำให้สำเร็จก่อน สิ่งที่เหมาะสมในระยะแรกที่สุดนี้ก็คือตัวลมหายใจของเราเอง เพราะมันเนืองอยู่ในกายของเรา และมันก็หายใจเป็นจังหวะอยู่แล้ว ในระยะแรกนี้เพียงมุ่งอย่างเดียวว่า จะกำหนดมันให้ได้ทุกครั้งที่มีลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ให้สติผละหนือออกไปจากลมหายใจนั้นได้นานตามที่เราต้องการ นี้เรียกว่าเราประสบความสำเร็จในขั้นที่จะฝึกจิตของเราให้กำหนดอยู่ที่อะไรตามที่เราต้องการให้กำหนด (รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ พึงศึกษาจากบทที่ ๑๐ เรื่องการฝึกจิต ในหนังสือ “วิธีระงับดับทุกข์”)



not get full-heartedly attached to the state of being somebody or possessing something. Exercise control over one's mind so that it is always filled with mindfulness and wisdom. For every breadth inhaled or exhaled, there is every bit of right living. In this kind of living mode, the 'chain of food supply' to mental defilements is being cut off and yet we are by no means in any difficult position. It is like keeping a cat to keep away the rats. In this case we do not have to trouble ourselves with the rats at all. The mere presence of the cat is enough to frighten away the rats. This is a sure way of eliminating undesirable defilements. Even the old and illiterate people can practise it.

Sometimes it is inevitable that we have to be somebody or possess something which we do not really seek after. Then we have to be careful with our involvement. It is like, for instance, when we have to get involved with a dangerous animal like a tiger. Approach it with the greatest of mindfulness. Do not be a slightest bit careless, then only will we be able to bring it under our control. Our human moods can be even more dangerous than a tiger. It may put us in peril at any moment. Therefore we live amid

การฝึกจิตในลักษณะเช่นนั้น เมื่อทำได้ถูกวิธีแล้ว จิตใจก็จะสงบลง เป็นความสงบที่เป็นสุข ที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ชนิดที่ใครไปสัมผัสเข้า ก็จะพอใจหลงใหลด้วยกันทั้งนั้น จนกล่าวได้ว่าไม่มีสุขเวทนาชนิดไหนจะเสมอเหมือน แม้ที่สุดแต่สุขเวทนาที่เกิดมาจากกามารมณ์ ดังนั้น ก็เกิดมีหลักขึ้นมาว่า ถ้าสามารถเอาชนะสุขเวทนาชนิดที่สูงสุดได้จริง ๆ สุขเวทนาที่ต่ำ ๆ เตี้ย ๆ รong ๆ ลงมา ก็จะมีหมดปัญหาไปเอง แต่ถึงกระนั้นก็ต้องพิจารณาสุขเวทนาชั้นยอดเยี่ยมนี้ให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเป็นสักว่ามายา ไม่ควรแก่การยึดถือโดยประการทั้งปวง

ครั้นเสร็จการปฏิบัติในชั้นควบคุมจิตแล้ว ก็เลื่อนขึ้นไปฝึกกำหนดสังขารหรือความจริงที่ควรรู้อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก เช่นการเพ่งให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงอยู่ มีขึ้นได้เพราะธรรมชาติของธรรมะอะไร หรือดูที่ธรรมะอันเป็นเครื่องมือทำความจางคลายแก่กิเลส ตามที่ปรากฏชัดแก่ตนมาแล้ว อย่างไรก็ตามแล้วพิจารณาความดับไปแห่งกิเลส และความทุกข์ (ซึ่งเราเรียกกันว่าความดับไปแห่ง "ตัวตน-ของตน") ว่าเป็นสิ่งที่มีได้ด้วยธรรมะอะไร และโดยวิธีใดในสภาวะหรือปรากฏการณ์เช่นไร และในที่สุดก็พิจารณาถึงอาการที่จิตปล่อยวางสิ่งทั้งปวงว่ามีภาวะเช่นไร เป็นไปได้เพราะอำนาจแห่งธรรมะอะไร ทั้งหมดนี้ล้วนแต่พิจารณาให้เห็นชัดอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า-ออก



all kinds of dangers. The best thing to do is not to be wildly ambitious and greedy. Even if the law says that you have to be this or that, or you have to come into possession of something, let it be as far as the law goes while in reality, you may face it with a mind of 'suññata'.

The world will continue to have numerous crisis which no one can help to solve because they are the results of actions that are against Dhamma or Nature. Therefore do not be careless about this matter of 'atta'. Do reconsider and adopt the Right View by way of body, speech and mind.

Buddhism has this much of its purpose to offer. It has this much of its important essence. Those who wish to reach Buddhist essence in a quick way or those who wish to be fully benefitted by Buddhism should try to learn with wise consideration and reflection, and without doubt they are sure to be able to receive much benefit from Buddhism.

นี่เราจะมองเห็นได้ว่า การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะหรือความรู้แจ้งนั้น ย่อมเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาไปในตัว ตลอดถึงเป็นสังฆา เป็นพละ เป็นความเพียร ฯลฯ รวมอยู่ในการฝึกสติเพียงสั้น ๆ เท่านั้นเอง

ที่นี้ก็มาถึงสิ่งที่เป็นอารมณ์สำหรับใช้ในการฝึก มีอยู่ ๔ อย่าง คือ ลมหายใจ (กาย) เวทนา จิต และธรรม (ลมหายใจนั้นเรียกโดยบาลีว่า “กาย” เพราะว่าเป็นส่วนสำคัญของกายเนื่องอยู่กับกาย (คนส่วนมากมักแปลผิดว่าเป็นร่างกาย) ดังนั้นจึงเรียกการฝึกกำหนดลมหายใจว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดเวทนากระทั่งถึงการฝึกควบคุมไม่ให้เวทนานั้นปรุงแต่งจิต ทั้งหมดนั้นเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดจิตและการฝึกจิตโดยวิธีดังกล่าวแล้ว เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดสังขารธรรมหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดหรือพิจารณาทุกชั้นทุกตอนทั้งหมดนี้ ล้วนแต่เป็นการกำหนดในขณะที่มีการหายใจเข้า-ออก อยู่ตลอดเวลาติดต่อกัน ไม่มีระยะว่างเว้น และเพราะเหตุที่เป็นกำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกนั่นเอง การปฏิบัติทั้ง ๔ ประการนี้จึงได้นามว่า อานาปานสติ

สำหรับชาวบ้านที่ไม่มีเวลาร่างพองจะมาทำกรรมฐานแล้วจะทำอย่างไร ? ข้อนี้ถ้ากล่าวอย่างสั้น ๆ และตรง ๆ ก็คือว่าต้องอาศัยวิธีปฏิบัติลำดับบรรยายมาแล้วทั้งหมด อันจะนำไปสู่ผลอย่าง



เดียวกัน คือการควบคุม “ตัวเรา-ของเรา” เรื่อยไปจนกว่าจะดับมัน โดยเด็ดขาดในที่สุด โดยการถือหลักว่าจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น หรือว่าไม่มีอะไรที่น่าเข้าไปเอาหรือเข้าไปเป็นด้วยความยึดมั่นถือมั่น ข้อนี้หมายความว่า แม้เราจะทำอะไรหรือเป็นอะไรอยู่ ก็ให้มีหรือเป็นแต่สักว่าตามโลกสมมติ หรือตามกฎหมาย อย่าไปมีหรือไปเอาหรือไปเป็นเข้าด้วยชีวิตจิตใจ หรือด้วยความยึดมั่นถือมั่น คอยควบคุมตัวเองให้มีความระลึกหรือมีสติสัมปชัญญะเช่นนี้อยู่เสมอ นี้เรียกว่าการเป็นอยู่ที่ถูกต้องอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การเป็นอยู่อย่างถูกต้องอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกชนิดนี้ มันเป็นการตัดอาหารของกิเลส ทำให้กิเลสไม่ได้รับอาหารเลย ทั้งที่เรา ก็ไม่มีความยุ่งยากลำบากแต่ประการใด ดูจ “เลี้ยงแมวเท่านั้น หนูก็หมดไปเอง” โดยที่เราไม่ต้องยุ่งยากอะไรกับหนู จึงถือว่าเป็นวิธีลัด และแน่นอนที่สุดในการที่จะกำจัดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา แล้วคนแก่ที่ไม่รู้หนังสือก็ปฏิบัติได้ เพราะเป็นตัณหาการปฏิบัติที่แท้จริง มีผลประเสริฐกว่าการปฏิบัติของพวกมหาบาเรียม ที่ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด ซึ่งมีอยู่ทั่ว ๆ ไปมากมาย

ขอทบทวนความจำว่า เราจะบริสุทธิ์หลุดพ้นทุกข์ได้ ก็ด้วยปัญญา สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปเอาหรือเข้าไปเป็นด้วยความยึดมั่น เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงทำให้ไม่เกิด “อึดตา” ถ้าผิดไปจากนั้นก็ เป็นพุทธศาสนาปลอม ดังที่มีผู้อธิบายไปด้วยอดีตหวังประโยชน์เข้า

ตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้ เราจึงมีหน้าที่ที่จะค้นให้พบว่าการปฏิบัติ  
ธรรมแนวไหน ที่จะเป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดจริง ๆ  
แล้วก็ง่ายตายสำหรับคนที่มีการศึกษาน้อยด้วย

ทั้ง ๆ ที่สิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น เพราะมันเป็น  
มายาหลอกลวง และพร้อมที่จะกลายเป็นยาพิษอยู่เสมอ แต่บาง  
ครั้งความจำเป็นตามธรรมชาติ หรือทางสังคม หรือทางร่างกายได้  
บังคับให้เรามี หรือเป็น หรือได้ เช่น ต้องครอบครองอะไร ๆ ต่าง ๆ  
อย่างไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น เราจะต้องดูให้ดี ๆ ว่าจะเอา  
ไปเป็นอย่างไรจึงจะไม่เกิดทุกข์ ผลสุดท้ายก็พบว่าจะต้องเข้าไปเกี่ยว  
ข้องกับมันในลักษณะที่เป็นของไม่น่าเอาไม่น่าเป็นนั่นเอง คือเข้าไป  
เกี่ยวข้องด้วยสติปัญญาเหมือนอย่างว่า ถ้าจำเป็นจะต้องเข้าไปเกี่ยว  
ข้องกับสัตว์ร้ายเช่นเสือ ก็ต้องไปเกี่ยวข้องกับเสือด้วยสติปัญญาให้  
มากที่สุด บกพร่องหรือผลอไม่ได้ จึงจะทำมันให้อยู่ในอำนาจของ  
เราได้ อารมณ์ต่าง ๆ นั้นมีอันตรายยิ่งกว่าเสือ แต่ก็ไม่มีใครมองเห็น  
เช่นนั้น ทั้งนี้เพราะอารมณ์เหล่านั้นกำลังทำอันตรายคนอยู่ทุก  
ลมหายใจเข้า-ออกทั่วทุกคน ไม่ยกเว้นใครในบรรดาที่เป็นปุถุชน  
และทำอันตรายถึงขนาดทำให้เสียผู้เสียคน หรือเสียเกียรติแห่งความ  
เป็นมนุษย์ จึงน่ากลัวกว่าเสือ ดังนั้นเราจึงต้องมีชีวิตอยู่ในท่ามกลาง  
ของอารมณ์ที่ไม่น่าเอาน่าเป็นนี้ด้วยนโยบายหรืออุบายอันแยบคาย  
หรือด้วยศิลปะอันสูงสุด คือการคิดไว้ว่าจะไม่เอาอะไรและไม่เป็น



อะไรเลย แม้สังคมหรือโดยกฎหมายจะถือว่าคนนั้นได้สิ่งนั้น มีสิ่งนี้หรือเป็นอย่างนั้น เราก็ให้เป็นไปแต่สักว่าโดยโลกสมมติหรือตามกฎหมาย ส่วนภายในจิตใจส่วนลึกจริง ๆ ที่คนอื่นรู้ไม่ได้มันยังสงบเฉยอยู่ คือเท่ากับไม่ได้เอา ไม่ได้เป็น ไม่ได้มี ไม่ได้ยึดครองสิ่งใด เลยได้ผลดีทั้งสองด้าน คือทางภายนอกหรือทางโลก ก็มีกิน มีใช้ มีการเป็นอยู่ที่สบาย ทำอะไรกับใครก็ได้ มีภาระหน้าที่สูงอย่างไรก็ได้ ส่วนทางภายในคือจิตใจก็ยังคงว่างจากตัวตน หรือเป็นปกติอยู่ตามเดิม ไม่มีความร้อนใจ ไม่มีความหนัก ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่หวนไม่ไหวเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งต่าง ๆ ภายนอก เพราะผิตคาค ผิตห้วง หรือได้สมห้วง การเป็นอยู่ขณะนี้ถ้าจะกล่าวโดยอุปมาก็ต้องกล่าวว่า ข้างนอกเป็นวัฏฏสงสาร แต่ข้างในเป็นนิพพาน แท้ที่จริงนั้นก็นิพพานไปหมด คือว่างจากทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์โดยประการทั้งปวง นี่แหละคือศิลปะแห่งการมีชีวิตที่เป็นไปตามหลักแห่งพุทธศาสนา

ที่กล่าวว่า ใช้ได้แม้แก่คุณย่าคุณยายที่ไม่รู้หนังสือนั้น ข้อนี้หมายความว่าผู้เฒ่าเหล่านั้นไม่ต้องศึกษาอะไร นอกจากหัดมองดูที่ความไม่น่าเอาหน้าเป็นของสิ่งต่าง ๆ เช่น เป็นคนดีก็มีความทุกข์ไปตามแบบของคนดี เป็นคนชั่วก็มีความทุกข์ไปตามแบบของคนชู้ ดังนั้น การไม่เป็นอะไรนี่แหละจึงจะไม่มีทุกข์ อีกทีหนึ่งก็ว่าถ้าเป็นคนมีบุญก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามประสาของคนมีบุญ ซึ่งแตกต่างกันไป

จากความทุกข์ของคนมีบาป แต่เป็นทุกข์เหมือน ๆ กัน ก็ตรงที่ว่า มันยังเป็นการแบกของหนักทางใจเอาไว้ด้วยกันทั้งนั้น ผิดกันแต่ว่า ของหนักของคนชั่วนั้นกำลังลุกเป็นไฟ แต่ของหนักของคนดีนั้น ถึง จะหอมหวานเยือกเย็นอะไรก็ตาม แต่มันก็หนักอย่างเร้นลับ อีกทีหนึ่ง ซึ่งสูงขึ้นไปก็ว่าเกิดมาเป็นผู้มีความสุข ก็ยังต้องทุกข์ไปตามประสา ของคนมีความสุข เพราะความสุขนั้นมันก็ยังเป็นสิ่งที่ต้อง “แบก” และความสุขนั้นตั้งรากฐานอยู่บนความเปลี่ยนแปลง บนอารมณ์ ทั้งหลายที่เป็นมายาที่สุด สู้ไม่เป็นอะไรเสียเลยไม่ได้ นี่แหละจึงว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอน่าเป็น

ที่นี้ เมื่อมองดูไปถึงสิ่งทั้งปวง ก็จะมองเห็นได้ว่าสิ่งทั้งหลาย มีความหมายอยู่เพียง ๒ อย่าง คือเป็นคุณอย่างหนึ่งและเป็นโทษ อย่างหนึ่ง และทุกอย่างจะต้องมีทั้งคุณและโทษ ไม่มีอะไรที่จะมีได้ แต่คุณอย่างเดียวหรือโทษอย่างเดียว แต่เป็นเพราะปุถุชนมองเห็น ไม่ออกเท่านั้น จึงได้หลงไปว่าอย่างนั้นเป็นคุณ อย่างนี้เป็นโทษ แต่ ก็ล้วนแต่เป็นมายา ยึดถือเข้าไม่ได้ เพราะยึดถือแล้วจะเป็นทุกข์ สู้ ไม่เอาอะไรเสียเลยดีกว่า คือมีจิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่ง ทั้งสองนั้น แล้วก็ควบคุมสิ่งทั้งสองนั้นให้อยู่ในใต้อำนาจเท่าที่จำเป็น จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน นี่แหละคือความหมายของคำว่า “ไม่เอา อะไร” ซึ่งคู่กับคำว่า “ไม่เป็นอะไร”



ถ้าจะให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีกสำหรับผู้เฒ่าผู้แก่ ก็ตั้งปัญหาไปในทำนองว่า มันน่าสนุกไหมในการที่จะเป็นคน ? เป็นผู้หญิงน่าสนุกไหม ? เป็นผู้ชายน่าสนุกไหม ? เป็นผัวน่าสนุกไหม ? เป็นเมียน่าสนุกไหม ? เป็นแม่เขาน่าสนุกไหม ? แล้วผู้เฒ่าเหล่านั้นจะสิ้นศรัทธากันไปทุกคนทีเดียว เพราะได้มีความชำนาญชำนาญในสิ่งเหล่านั้นมาอย่างโชกโชกเต็มซบเต็มทีแล้ว ไม่เหมือนกับเด็ก ๆ หรือคนหนุ่มคนสาวที่ยังไม่ประสีประสาต่อความเป็นเช่นนั้น แต่อาจจะมีคนหนุ่มสาวบางคนที่ได้รับคำอธิบายแล้ว ก็เข้าใจได้เหมือนกัน นั่นแหละคือลักษณะของผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี ดังที่ถือกันว่ามืออยู่ ๒-๓ คนในประวัติศาสตร์แห่งพุทธศาสนา ถ้าผู้เฒ่าเหล่านั้นปลงตกและทำได้ ก็จะมีความสุขสดชื่นกลับกลายเป็นความหนุ่มความสาวขึ้นมาอีกชนิดหนึ่ง ที่ไม่กลับแก่เฒ่า แม้ว่าร่างกายจะเนาเข้าโลงไป นี่แหละคือศิลปะแห่งชีวิต ตามหลักหัวใจของพุทธศาสนา จึงทำให้เราเห็นได้ว่า พุทธศาสนาก็คือยอดของศิลปะของการดำเนินชีวิต ชนิดที่ผู้เฒ่าไม่รู้หนังสือก ๆ เงิน ๆ ก็เข้าถึงได้เมื่อดำเนินตนไปอย่างถูกต้องดังที่กล่าวแล้ว

ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น คือมีชีวิตอยู่มาจากกระทั่งถึงขณะที่จะตาย โอกาสก็มีอยู่ในวินาทีสุดท้ายที่จิตจะดับ คือถือเอาอุบายชนิดที่เรียกว่า “ตกระโถนพลอยกระโจน” กล่าวคือเมื่อร่างกายจะแตกดับโดยแน่นอนแล้ว ก็พลอยกระโจนตามไปด้วยแน่วใจว่า ไม่มีอะไรเหลือ

อยู่ที่ไหนที่น่าเอาหน้าเป็น ความรู้ในเรื่องไม่มีอะไรที่น่าเอาหน้าเป็นที่ได้  
ศึกษาและปฏิบัติมาบ้างนั้น อาจจะมาช่วยได้ทันท่วงที นี้แหละเรียก  
ว่าการดับขันธได้ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง และอาจถึงนิพพาน  
ได้ด้วยอุบายที่เรียกว่า “ตกกระไดพลอยโจน” แม้ว่าจะตายโดย  
อุบัติเหตุ และเวลาจะเหลืออยู่สักวินาทีหนึ่ง หรือครึ่งวินาทีก็ตาม  
สักวินาทีหนึ่ง หรือครึ่งวินาทีก็ตาม ก่อนแต่จะหมดความรู้สึกร่างตัว ก็  
ให้ผู้เฒ่าเหล่านั้นระลึกถึงความรู้ในเรื่องความดับไม่เหลือขึ้นมา และ  
ถ้าสามารถน้อมจิตใจไปสู่ความดับไม่เหลือได้ แล้วปล่อยให้นามรูป  
ดับไป ก็เป็นการบรรลุนิพพานได้ เพราะไม่ได้นึกถึงอะไร ไม่ได้นึกถึง  
ผู้ช่วยเหลือหรือทรัพย์สินสมบัติ ลูกหลานหรือสิ่งต่างๆ ในขณะนั้น นึก  
ถึงแต่เพียงอย่างเดียว คือความดับไม่เหลือเท่านั้น

นี้เรียกว่าวิธีปฏิบัติธรรมอย่างลัดสั้นที่สุด ง่ายที่สุด และใช้  
ได้แก่ทุกคน เท่าที่บรรยายมาทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นลักษณะต่างๆ  
ของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวตน-ของตน” ให้เห็นมูลเหตุแห่งการเกิดขึ้นของ  
มัน ให้เห็นสิ่งตรงกันข้าม (คือความว่างจากความมี “ตัวตน-ของ  
ตน”) และให้เห็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความว่างจาก “อัตตา” ในฐานะ  
ที่เป็นปัญหาสำคัญสำหรับมนุษยชาติทั้งหมด เพราะว่าความทุกข์  
ของคนทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหนสูงต่ำอย่างไร ก็ล้วนแต่มีความ  
ทุกข์เนื่องมาจากสิ่งที่เรียกว่า “ตัวตน-ของตน” นี้ทั้งนั้น “อัตตา”  
นั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โดยสรุปอย่างสั้น  
ที่สุดแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้นแหละเป็นตัว



ทุกข์” อวิชชาก็เป็นมูลเหตุให้เกิด “อตัตตา” การดับอวิชชาเสียได้ คือการดับทุกข์สิ้นเชิง การมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้องทุกกลมหายใจเข้า ออก ทั้งในปกติที่ไม่มีอารมณ์รบกวน และทั้งในขณะที่เผชิญหน้ากัน กับอารมณ์นั้นแหละ คือการปฏิบัติชอบ หรือตัวพรหมจรรย์ในพุทธ ศาสนาที่จะดับอวิชชาอันเป็นบ่อเกิดแห่ง “อตัตตา” เสียได้ อันจะทำให้มนุษยชาติประสบสันติสุขอันถาวรทั้งภายนอกและภายใน รวมทั้ง ส่วนสังคมและส่วนเอกชน ตลอดเวลาที่มนุษย์เราไม่เข้าถึงความจริง ข้อนี้ โลกนี้ก็จะยังมีวิฤตติการณ์ถาวรระส่ำระสายวุ่นวายไม่มีหยุด อย่างที่ไม่มีใครจะช่วยให้ เพราะเป็นการกระทำที่ผิดหลักความจริง ของธรรมชาติ หรือของธรรมชาติ กล่าวอย่างบุคคลาธิษฐาน ก็ว่าผิด พระประสงค์ของพระเป็นเจ้านั่นเอง ฉะนั้น จึงอย่าได้ประมาทในเรื่อง “อตัตตา” จงได้พิจารณาดูกันใหม่ ให้มีสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจ อย่างถูกต้องทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ แล้วก็จะได้ประสบสิ่งที่ดีที่สุดหรือประเสริฐที่สุดที่มนุษย์เราควรจะได้รับโดยไม่ต้องสงสัยเลย

พุทธศาสนามีความมุ่งหมายเพียงเท่านั้น ใจความสำคัญของ คำสอนของพุทธศาสนาจึงมีอยู่เพียงเท่านั้น ผู้หวังที่จะเข้าถึงตัวพุทธ ศาสนาอย่างแท้จริงโดยรวดเร็ว หรือหวังจะได้รับประโยชน์จากพุทธ ศาสนาอย่างเต็มที่ จงพยายามศึกษาและพิจารณาด้วยการกระทำที่ สุชุมและรอบคอบเถิด จะได้รับประโยชน์ครบถ้วนจากพุทธศาสนา ไม่เสียทีที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาโดยไม่ต้องสงสัยเลย



# ANNEX

ภาคผนวก



A HANDFUL OF BUDDHIST DHAMMA

พุทธธรรมกำมือเดียว

ข้าพเจ้าเป็นหนี้บุญคุณ

## ท่านอาจารย์พุทธทาส

ข้าพเจ้าเกิดมาเต็มไปด้วยความวิตกกังวลใจนานาประการ ถึงแม้จะศึกษาหนังสือหรือคัมภีร์ศาสนาทั้งหลายมากเท่าใด ๆ ข้าพเจ้าก็ยังลดความทุกข์ใจลงไม่ได้เลย และข้าพเจ้ายังทำให้หมดความเลื่อมใสเพราะมองเห็นความมุงมายไม่ฉลาดในวงการของศาสนาต่าง ๆ แต่พอข้าพเจ้าได้พบคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส ข้าพเจ้าก็จับหลักของพุทธศาสนาได้ทันที และรู้จักวิธีดำเนินชีวิตจิตใจที่ผิดไปจากเดิม ๆ คล้ายตายแล้วเกิดใหม่ ข้าพเจ้าจึงถือว่าชีวิตของข้าพเจ้าในยุคหลังนี้ เป็นหนี้บุญคุณของท่านอาจารย์พุทธทาส อย่างที่ไม่มีอะไรจะตอบแทนท่านได้ นอกจากการช่วยประกาศสั่งจรรยาต่อไป เท่าที่สติปัญญาและความรู้ของข้าพเจ้าจะอำนวยให้ และโดยที่เรื่องซึ่งข้าพเจ้าเคยบรรยายไว้นี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทางลัดเช่นเดียวกัน จึงเห็นสมควรที่จะรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย



I OWE MY GRATITUDE TO

## ‘ADJAN’ BUDDHADASA

I was born to have various aspects of worries and anxieties. Though however much of all the scriptures and books of religions I had studied, I still found myself unable to have my suffering reduced. Instead my faith faded as I could see how absurd and silly most religious practices had become ; but when I came across the teaching of Adjan and came to know the proper way of leading a life that was different from the original one, it is like being reborn after death. Thus I strongly feel that for the later part of my life, I owe my gratitude to Adjan Buddhadasa in such a way that there is nothing I can do to repay him for what I owe, except for the little part I do in trying to propagate the Dhamma to the best of my ability in so far as my mindfulness, wisdom and knowledge allow me to do so. By view of the fact that the matter I have touched upon before is also a short-cut way to Dhamma practice, I therefore see it fit to be included in this book.

## คำนำในเล่ม

# พุทธธรรมกำมือเดียว

โดยที่เห็นว่กัลยณชนได้แสดงความสนใจในคำสอนที่แท้ของพระพุทธเจ้ามากขึ้นกว่าเมื่อ ๑๕ ปีก่อน แต่วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อลดความทุกข์ในใจลงนั้น ยังไม่ค่อยจะมีผู้ใดแนะนำให้แจ่มแจ้ง กระทั่งบัดนี้ ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จึงยังต้องใช้วิธีทำกรรมฐานที่เคยทำกันมาเดิม ๆ ซึ่งก็ปรากฏว่าไม่ได้ผลคุ้มค่าของเวลาที่ไปนั่งหลับตากันอยู่ จึงเกิดความสงสัยระอาใจ

องค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา ได้ประกาศคำสอนที่แท้ของพระพุทธเจ้ามาเป็นเวลากว่า ๑๕ ปีแล้ว รวมเป็นหนังสือร่วม ๓๐ เล่ม จึงเห็นควรสรุปสาระสำคัญของวิธีปฏิบัติธรรม ซึ่งใคร ๆ ก็ทำได้ ออกเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้ลองพิจารณาดู เพื่อผู้ที่มีปัญญาและเคยรู้หลักของพุทธศาสนามาพอสมควร จะได้นำไปทดลองปฏิบัติชนิดที่ไม่ต้องเสียเวลาไปนั่งหลับตาภาวนาอะไร ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ไม่ต้องมีอาจารย์ควบคุม และไม่มีทางที่จะเป็นบ้าดังที่นักวิปัสสนามักเป็น

## INTRODUCTION

### A HANDFUL OF DHAMMA

There is a greater increase as compared to, say, fifteen years ago, in the number of fellow Buddhists who are in search of the true teaching of the Buddha; but the way of Dhamma practice aimed at reducing suffering has not been concisely dealt with. Hence those looking for the liberation from suffering has to resort to the old way of meditation which does not yield a result satisfactory enough and worthwhile of the time consumed in the practice.

The Organisation For the Restoration of Buddhism has been proclaiming the true teaching of the Buddha for about fifteen years so far. It appears in the form of thirty volumes of books. Hence it is seen as proper that there be proper conclusion of the essence of Dhamma practice and it ought to be propagated to those who are interested so that they





may reflect upon it and try to put it into actual practice. It does not involve the wasting of much time in sitting around with eyes closing for a certain period of time. It also does not involve any expenditure and there is no need for any instructor. There is also no chance of one turning mad like some of those ‘vipassanā’ meditators. It is an easy method which can be put into practice anywhere.

During the Buddha’s time, most of those who had become ‘Arahants’ did not spend their time sitting around with their eyes closed and prepared to enter ‘Jhana’, but they had become enlightened while listening to the Buddha propagating Dhamma. Some became liberated while teaching the other people. Some were enlightened by reflecting and contemplate on questions regarding Dhamma. Some become liberated while chanting or lecturing on Dhamma when the enlightenment came all of a sudden. Anyone who was not liberated through any of the four ways as mentioned above would have to return to meditation to meditate so that the mind became calm and could contemplate on questions relating to Dhamma more profoundly. They might succeed in liberating themselves and became ‘arahants’.

นี่แสดงว่า คนสามารถทำจิตใจให้พ้นจากอำนาจของกิเลสได้ถึง ๕ วิธี แต่ต้องมีความเห็นถูกต้องในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างไม่คลอนแคลนเป็นพื้นฐานเสียก่อน ทุกวันนี้ก็มีผู้อ่านหนังสือธรรมะขององค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา จนรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดกันทั่วประเทศไทยแล้ว เฉพาะอย่างยิ่งก็คือพวกฆราวาสที่มีปัญญา จนท่านพุทธทาสปรารภอยู่บ่อย ๆ ว่าฆราวาสกำลังเลื่อนชั้นเป็นพระ อริยบุคคลกันมากขึ้น แต่ยังหาได้ยากในหมู่บรรพชิต ฉะนั้นองค์การฯ จึงเห็นว่าถึงเวลาที่ควรจะสรุปวิธีปฏิบัติธรรมทางลัด ให้ผู้ที่มีปัญญาทั้งหลายได้ลองกระทำดู เป็นการเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้หวังความก้าวหน้าในทางสันติสุขของจิตใจ ที่คอยติดตามผลงานขององค์การ ฯ อยู่



This shows that there are five ways by which people are able to liberate their mind from the power of craving or other mental defilements ; but they need to have a firm and right understanding in the Buddha's teaching. These days there are people who read books of Dhamma offered by the Organisation For The Restoration of Buddhism till there are new people all over Thailand who know what is right and what is considered as wrong, especially among the householders who have wisdom. Buddhadasa used to say, "The householders are moving up to become 'ariya-puggalas' these days but not the monks." Therefore the organisation sees that it is time to conclude the way of Dhamma practice in short-cut so as to enable those with wisdom to try to implement it. It is an addition of knowledge to those who hope for progress in the path towards the peace of the mind and those who follow up with the performance of the organisation.

การบำรุงศาสนาทางด้านวัตถุ หรือบำรุงสมณพราหมณาจารย์ยังไม่ได้ผลคุ้มค่าของกำลังกาย กำลังทรัพย์ ที่ทุ่มเทกันลงไปอย่างมหาศาล เพราะสังฆธรรมยังเข้าไม่ถึงจิตใจคน การประพฤติผิดศีลธรรมผิดกฎหมายจึงมิได้ลดน้อยลงเลย ไม่ใช่แต่เอกชนจะทำผิด แม้คนทั้งคณะหรือทั้งชาติก็ยิ่งร่วมมือร่วมใจกันทำผิด แล้วไม่มีใครกล้าเตือนสติกันเลย มนุษย์จึงกลายเป็นฝูงสัตว์ป่าที่เขาดันไปสู่ความตายในสมรภูมिनอกประเทศ

ฉะนั้น การพัฒนาจิตใจของคนจึงเป็นงานที่สำคัญกว่างานพัฒนาด้านใด ๆ ทั้งหมดรวมกัน โลกที่เจริญแต่ทางวัตถุหรือทางวิทยาศาสตร์อันเพิ่มความพลิตพลินทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ยังไม่เต็มไปด้วยภูมิปัญญาที่คอยเอาวัดเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์อยู่นั้น จะเป็นโลกที่งมงายหรือสงบสุข ปราศจากสงครามไปไม่ได้เลย การศึกษาของมนุษย์ที่ขาดการศึกษาด้านธรรมะไปด้วยนั้น ก็เหมือนการเพิ่มเชื้อเพลิงที่จะเผาผลาญทำลายมนุษยชาติให้พินาศไปเร็วยิ่งขึ้น แต่ละประเทศก็วุ่นแต่จะแข่งขันกันในการสร้างอาวุธฆ่าคน บำรุงแต่กองทัพ ทอดทิ้งการศึกษาและอนามัยของราษฎร ทุกวันนี้มนุษย์กำลังขาดธรรมะกันอย่างยิ่ง ขนาดต้องรบพุ่งฆ่ากันให้ตาย เพราะเหตุที่มีความเห็นไม่ตรงกันในการทำความเจริญให้แก่ประเทศชาติ ซึ่งผู้ที่ไม่มียกเลสหนาจริง ๆ ไม่เห็นแก่ตัวจริง ๆ หรือไม่มีอุปาทาน



The material support for the religion and the order has not met with the result that is on par with the value of the vast amount of material resources that have been poured into. It is because true Dhamma has not yet penetrated into people's mind. Moral misconduct and unlawful activities are rampant and such misdeeds are not confined only to private citizens, sometimes the entire group of people or even the entire nation have a share in wrong doing ; and yet no one dares to give a warning.

Therefore the development of the mind is more important than any other development. The world that is well-advanced in material development and science (which adds to sensual pleasures), is full of mutual exploitation. It will not be a beautiful world of calm and peace and without wars. When human education does not include the teaching of Dhamma, it is like adding fuel to the burning fire. It simply burns and destroys at an even greater speed. Each country is competing with one another in building weapons, building up the military while neglecting education and hygiene for the general populace. These days human beings are in most dire need of Dhamma. People are at odd with one another over various issues. The

ยึดมั่นถือมั่นในลัทธิต่าง ๆ อย่างบ้าคลั่งที่สุดแล้ว ก็จะไม่กล้ามา เพื่อนมนุษย์ด้วยกันเลย ฉะนั้น การช่วยกันทำลายกิเลสของมนุษย์ เสียบ้าง จึงเป็นงานดวงที่ควรกระทำให้มากที่สุดในยุคที่มนุษย์กำลัง ตกเป็นทาสของอารมณ์ ของวัตถุนิยม ของความโลภ ความโหดร้าย ความเห็นแก่ตัวจัด ความหลงผิดเป็นชอบ จนไม่มีความละเอียดใจ ในการโฆษณาหลอกลวงกัน เพื่อแสวงหาประโยชน์เข้าตัวเอง โดยมีได้เกรงว่าจะผิดศีลธรรม จิตใจชนิดนี้แหละ ถ้าจะแก้ไขให้ได้ ก็ ต้องอาศัยคำสอนชั้นโลกุตตรธรรมของพระพุทธเจ้า ที่จะขุดรากเงา ของกิเลสให้ออกไปจากจิตใจคน

อันที่จริง ในเมืองไทยก็ยังมีสำนักวิปัสสนาที่ดี ๆ อยู่บ้าง เหมือนกัน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เคยรู้จักมุ่งหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา มาก่อนแล้ว ก็มักจะเขวออกไปนอกเรื่องของพุทธศาสนา คือแทนที่จะเอาอำนาจของจิตที่สงบไปพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อละกิเลส เช่น ตัณหาอุปาทาน ความโลภ ความโกรธ ความ หลงงมงาย ไม่ยึดติดในสิ่งใด ๆ กลับนำไปใช้ในการทำของขลัง เครื่องราง นุ่งทางในเพื่อทำไสยศาสตร์อันเป็นการเพิ่มกิเลสขึ้นไปอีก จนเกิดอาจารย์ประเภทขลัง ๆ ทั่วไปทั่วประเทศ จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควร จะปล่อยปละละเลยกันต่อไป เพราะอาจารย์ทำเครื่องรางของขลัง ทั้งหมดนี้ เป็นผู้ไม่รู้จักพุทธศาสนา และยังทำลายหลักคำสอนของ



differences in opinion may even lead to brutal killing. Therefore to destroy the wild desires of human beings is the most urgent thing to do in the present age when humankind has been enslaved by sensuality and materialism, and also by greed, wickedness, selfishness and other delusions. People engage in deceptive advertisement and propaganda in search of personal interest. No thought is being given to moral justification in whatever they do. They have run out of shame. To remedy such a hopeless situation, we need to rely on the 'lokutta-dhamma' – the Dhamma of Supramundance plane of the Buddha to dig out the roots of all evils in the human mind.

Actually there are some good 'vipassanā' meditation centres in Thailand but if those who practise meditation have no knowledge of what the real or true purpose of Buddhism is, they are most likely to deviate and go out of context of Buddhism. Instead of using the mind that is calm to reflect upon the impermanence, the suffering and the non-self natures of things and phenomena so as to abandon such mental defilements like craving, attachment, greed, anger and delusion, they are more likely to engage themselves in making those so-called 'sacred'

พระพุทธเจ้าให้หมดไปด้วยความเห็นแก่ตัวจัด เขาเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาก็เพื่อทำมาหากินโดยหลอกลวงประชาชน เขาไม่เคยเรียนปริยัติธรรม ไม่เคยปฏิบัติธรรม และไม่เคยได้รับผลของการปฏิบัติที่เรียกว่าปฏิเวธธรรม ฉะนั้น เขาก็ไม่มีความรู้ที่จะสอนธรรมะแก่ใคร ๆ ได้ นอกจากทำเครื่องรางของขลัง หรือทำพระพุทธรูปขายเอาเงินทำเดียว

เมื่อพระภิกษุไม่ทำหน้าที่ของภิกษุ พวกเราที่เป็นฆราวาสจึงต้องทำการประกาศพุทธศาสนากันเสียเอง

ปุ่น จงประเสริฐ



amulets ; or they might engaged themselves in some absurd superstitious practises. These people have become ‘masters’ of superstitious practices and there are many of them all over in the country. This is something not to be overlooked because all those so-called ‘masters’ of superstitious practices simply do not know what Buddhism really is. They only help to destroy the teaching of the Buddha by their extreme selfishness. They earn their living by deceiving people. They have never learned anything about the Dhamma, or practised the Dhamma, let alone received the fruit of the practice.

When monks do not perform the duty of monks, we as householders will have to take up the job by ourselves.

### **Poon chongprasert**

## พุทธธรรมกำมือเดียว

๑. ลัทธิการเมืองและลัทธิเศรษฐกิจ มุ่งทำความเจริญทางวัตถุให้แก่ชาวโลก ส่วนทุกศาสนานั้นมุ่งทำความเจริญทางด้านจิตใจ คือสอนวิธีทำใจไม่ให้ความทุกข์ โดยให้หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลสทั้งปวง
๒. ถึงแม้ศาสดาทุกองค์จะสอนธรรมะด้วยภาษาของชาวบ้าน แต่บางคำที่ท่านพูดนั้น มิได้มีความหมายอย่างที่ชาวบ้านเข้าใจกันทั่วไป ฉะนั้น ผู้ที่ไม่เคยรู้ว่าภาษาฝ่ายธรรมะนั้น อาจผิดความหมายไปจากภาษาของคนธรรมดาได้ จึงเข้าใจคำพูดบางคำของศาสดาผิดไปจากที่ท่านมุ่งหมายไว้เดิม

## A N N E X

### A HANDFUL OF BUDDHIST DHAMMA

1. All the political and economic ideologies aim at bringing material prosperity to the people of the world but every religion aims at the spiritual and mental well-being of the people. It teaches us how to avoid suffering by liberating ourselves from the control of mental defilements, and human desires.
2. Even though every founder of religion taught by using the language of the ordinary people, there were sometimes words which carried a different meaning from that understood by the people in general. Therefore for those who had never known the language of the Dhamma before, the language might have varied from that of the ordinary language, thus people might have misunderstood some of the words originally used by the founder.

๓. เมื่อผู้สอนเข้าใจภาษาของฝ่ายธรรมะผิด ก็ย่อมสอนผิด ยิ่งมีความโลภ ความไม่ฉลาด ความหลงผิด ความเห็นแก่ตัวมากขึ้น คำสอนของศาสนาต่าง ๆ ก็ยิ่งถูกบิดผันไป เพื่อประโยชน์ส่วนตัวของผู้สอนมากขึ้น คือสอนเพื่อเอาประโยชน์จากคนอื่น มิใช่สอนเพื่อให้ประโยชน์แก่ใคร ๆ
  
๔. การสอนสังฆธรรมนั้นมักไม่ค่อยได้ लाभผลเข้าตัว เมื่อผู้สอนมีความโลภ จึงออกอุบายต่าง ๆ เพื่อหาเงินด้วยการประกอบพิธีรีตองต่าง ๆ ทำพระพุทธรูปขาย ทำเครื่องรางของขลังจำหน่าย หรือแนะนำให้ชาวบ้านบริจาคเงินและข้าวของทำบุญแบบต่าง ๆ ตลอดปี โดยเอาสวรรค์มาเป็นเครื่องล่อใจจนนักบวชและชาวบ้านต้องวุ่นวาย ไม่มีเวลาศึกษาธรรมหรือปฏิบัติธรรม และเข้าใจหลักคำสอนของศาสนาผิดไปหมด



3. When those who teach understand the language of the Dhamma wrongly, certainly they will have taught wrongly too. The result is more greed, more foolishness, more delusion and more selfishness. The original teaching is often distorted to serve the personal interest of unscrupulous people.
  
4. Teaching true Dhamma does not entail in material gain. Thus some greedy people try to make money by encouraging people to turn to rites and rituals for guidance. Some of them sell the statues of the Buddha and amulets of all sorts to make money while some encourage people to make merits by donating money and material things and in return, a place in the heaven is the promised reward. Monks and householders alike are kept busy with such activities that they find no time to learn or practise Dhamma and thus they do not know truly about the principles of Buddhist teaching.

๕. นอกจากสอนผิด เพราะตัวเองเข้าไม่ถึงธรรมะที่แท้จริงแล้ว ยังชอบทำคำสอนง่าย ๆ ของศาสดาให้ยุ่งยากเย็นเยื่อออกนอกกลุ่่นอกทางไป ตอบปัญหาธรรมะไม่ว่าเรื่องใด ก็มุ่งรักษาหรือหาประโยชน์เข้าตัว ชอบนำเอาคำตอบที่ล้าสมัย หรือที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผลมาอธิบาย ทำให้คนสมัยใหม่ที่มีการศึกษาทั่วไปติงว่าผู้สอนหมดความเลื่อมใสในศาสนาของตน จนพวกคอมมิวนิสต์ต้องทำลายสถาบันของศาสนา เพราะเขาเห็นว่าเป็นกาฝากของสังคมที่ทำให้ชาวโลกโง่งมงายไร้เหตุผล และยังมีความเห็นแก่ตัวจัด
๖. สำหรับพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ถึงแม้ธรรมะจะมีอยู่มาก เปรียบเหมือนใบไม้ทั้งป่า แต่ธรรมะที่จะดับความทุกข์ใจได้นั้น มีเพียงกำมือเดียว และปรากฏว่านักบวชหรือศาสนิกชนส่วนมากยังไม่เคยรู้ธรรมะกำมือเดียวนี้ จึงพากันไม่ได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนา ให้คุ้มค่ากับเงินทองที่ประชาชนทุ่มเทกันลงไปอย่างที่มีโอกาสจะคำนวณได้ที่เดียว



5. Besides teaching the wrong stuff, some people like to play with words and turn the simple teaching of the Buddha into something complicating, and they would answer questions of Dhamma in such a way as to benefit only they themselves. Also they would provide out-of-date answers for questions asked, causing a loss of faith in the religion in amongst people who are modern-minded and who have a better education than those who teach religion. The communists have destroyed not a few religious institutions for they are regarded as an obstacle for the progress of the society. In the communists' view, religions make people silly and senseless.
  
6. The Buddha said that Dhamma could be compared to the leaves found in a forest. There were plenty of them but only a handful of Dhamma could be used to extinguish suffering. It appears that most monks and Buddhist followers do not know this handful of Dhamma. Thus they receive no benefit at all from Buddhism and are not worthy of the amount of money that people have spent for their sake.

๗. หัวใจของการปฏิบัติธรรมนั้น คือ การสำรวมกาย วาจา ใจ อย่ำให้มันก่อนความทุกข์แก่เราได้เท่านั้นเอง จะเรียกว่าเป็นศีล สมาธิ ปัญญา หรือการไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ก็ล้วนเป็น เรื่องของการ “สำรวม” ทั้งสิ้น
๘. ทั้งนี้ก็เพราะว่า ความสุข ความทุกข์ สันติ หรือวุ่นวาย หรือ อย่ำงที่เรียกโดยบุคคลลัทธิฐานว่าเป็นสวรรค์ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มันก็เป็นเรื่องความรู้สึกทางจิตใจ ของเราเองทั้งสิ้น อย่ำงที่พระพุทธรเจ้าท่านแบ่งจิตใจเป็นภูมิ หรือภพ (ภาวะ) ต่าง ๆ นั้น มันก็อยู่ในกายยาววาทนาคืบ ของเรานี่เอง ชาวพุทธไทยรุ่นโบราณก็ยังมีคำกล่าวว่ำ “สวรรค์ อย่ำงนอก นรกอย่ำงในใจ นิพพานอย่ำงที่ไหน ก็ที่ใจอีกนั่นเอง”



7. The core of Dhamma practice is to restrain the body, the speech and the mind, so that no suffering arises out of them. It is called moral-precept observation and the building of mindfulness and wisdom. It is not to commit any evil deed but do only the good acts and make the mind pure by not clinging to anything at all. All these are a matter of restraining.
  
8. Happiness, sadness, suffering, peace, confusion, heaven, hell, 'petra' (ghost), 'Asurakāya' or demon and wild beasts are all a matter of the feelings of the mind, and they all can be found in the over metre-long body of ours. Thai Buddhists of the old days used to say that "heaven is within the chest, hell is in the heart ; where then is Nibbāna ?" It is in the heart (or mind) too.

๙. พุทธศาสนาจึงมุ่งสอนให้สำรวม หรือควบคุมความนึกคิดของแต่ละคน พุทธศาสนาฝ่ายหินยานนิกายเซ็นของจีนและญี่ปุ่น จึงกล่าวว่า "ถ้าไม่มีจิตใจ (ความนึกคิด) เสียอย่างเดียวแล้ว ก็ไม่มีเรื่องอะไรเลย" พระพุทธเจ้าก็เคยพูดในทำนองว่า ใคร ทำตัวให้เหมือนต้นไม้ต้นหญ้าได้ คนนั้นก็พ้นทุกข์ นี่ก็ หมายความว่า ความนึกคิดของคน (สังขาร) เป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ใจทุกอย่าง
๑๐. พระพุทธเจ้ายังกล่าวว่า จิตใจของคนตามปกติ นั้น ปรภัสสร (คือผ่องใส ไม่มีทุกข์ สงบ สันติ) ฉะนั้น พุทธ ศาสนานิกายเซ็นจึงสอนว่า จิตเดิมแท้ของคนเป็นจิตพุทธะ (คือ สะอาด สว่าง สงบ) ทั้งนี้จึงตรงกันข้ามกับตำราอภิรรม ที่สอนว่า จิตของคนนั้นเต็มไปด้วยกิเลสตัณหาอุปาทาน หรือ มีอวิชชาเป็นประจำตลอดกาล



9. Buddhism emphasizes its teaching about ‘restraining’ restraining and regulating one’s own thoughts. The Japanese Zen and Chinese Mahayana Buddhism have mentioned that “Should there be no mind (thoughts), then there would be no matter at all”. The Buddha said that whoever could survive like a tree or grass, he (or she) would be above suffering. This shows that it is our own thinking or thoughts that form the cause of every suffering.
  
10. The Buddha also said that ‘under normal circumstances, the mind is pure (calm, peaceful). Therefore Zen Buddhism teaches that the original mind of people is ‘Citā-Buddha’ or clean, bright and calm. It is just the reverse of what is found in the text of Abhidhamma which says that the mind is all the time full of cravings or desires and ‘upādāna’ (attachment) as well as ‘avijjā’ (ignorance).

๑๑. พระพุทธเจ้าท่านกล่าวต่อไปว่า “กิเลสต่าง ๆ มันจรเข้ามาสู่จิตใจของเราต่อภายหลัง จิตที่เคยประภัสสรมาเดิมจึงมัวหมองไป” คือ เมื่อสิ่งใดมาช่วยวนตาหูจมูกลิ้นกายใจ เราก็ไปยึดเอาสิ่งนั้นเข้ามาไว้ในความนึกคิดจนเกิดเป็นความรักบ้าง เกลียดบ้าง กลัวบ้าง เพราะการเข้าใจไปว่าสิ่งนั้นมันเป็นคนหรือโทษแก่ตัวเราหรือของเรา
๑๒. ปุถุชนทั่วไป ย่อมมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะยึดอารมณ์ทุกชนิดเข้ามาไว้ในใจ และชอบนึกคิดติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ในศาสนาคริสต์ียนสมัยใหม่ เขาจึงถือว่านี่แหละเป็นบาปดั้งเดิมของมนุษย์ คือไม่เข้มแข็งพอที่จะวางใจไว้เป็นกลาง ๆ คือไม่ชังและไม่ชอบ ทางศาสนาพุทธก็เรียกความโน้มเอียงอย่างนี้ว่าเป็นอวิชชา หรือความไม่รู้เท่าถึงการณ์ ความโง่ ความหลงผิด ซึ่งจะต้องละให้ได้ มิฉะนั้นจะไม่พ้นทุกข์



11. The Buddha further said that all the various mental defilements tend to fight with our mind till it become impure. Whatever thing that comes to entice the eyes, nose, tongue, body and mind, we will cling to it till the feelings of love, hatred, or fear arise because we tend to regard it as either of benefit or harm to us.
  
12. The ordinary people tend to cling to whatever 'arom' or feelings that arise in their mind and they normally think in the context of such feelings. They lack the sense of impartiality. In modern Christianity, this is regarded as the original sin of humankind – not strong enough to stay neutral, i.e not to hate nor to like. Buddhist regards this inclination as 'avijjā' or ignorance which has to be removed if one wishes to be liberated from suffering.

๑๓. จริงอยู่ ทุกคนที่เกิดมาย่อมมีนิสัยสันดานสืบมาจากบิดา มารดาและบรรพบุรุษบ้างทางพันธุกรรม (อนุสัย) แต่มันก็นอนนิ่งอยู่ในสันดาน ไม่เป็นอันตรายแก่ใคร ถ้าไม่ไปกวน อนุสัยให้มันฟุ้งขึ้นมา สิ่งแวดล้อมหรือกิเลสต่าง ๆ ที่จรเข้ามา ใหม่ต่างหาก ที่ทำให้สิ่งที่นอนสงบนิ่งอยู่นั้นฟุ้งขึ้นมา ถ้าเรามี "วิชา" กล่าวคือความรู้ในการดับทุกข์ อวิชชาก็เกิดขึ้นมา ไม่ได้

๑๔. หากมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ตั้งอยู่ได้พักหนึ่ง แล้วมันก็ดับไปเช่น สิ่งทั้งหลายในโลก อวิชชามีได้มีอยู่เป็นประจำตลอดไปอย่าง ที่คัมภีร์อภิธรรมว่า สิ่งที่ตั้งบนิ่งอยู่ในสันดานก็ยังไม่ใช่อวิชชา เพราะมันยังไม่เป็นโทษแก่ใคร ดุจโคลนตมที่จมอยู่ก้นบ่อ น้ำ ย่อมไม่ทำให้น้ำในบ่อขุ่น น้ำที่อยู่เหนือโคลนตมก็ยังผ่องใส สะอาด ใช้อาบใช้กินได้ แต่ถ้าใครไปกวนโคลนก้นบ่อให้มัน ลอยขึ้นมา หรือไปเอาโคลนตมที่อื่นมาใส่ ความโง่งเช่นนั้น หรือการกระทำเช่นนั้นจึงเป็นอวิชชา



13. It is true that everybody who is born into this world is bound to carry the trails from the parents or ancestors in a hereditary way. It is called 'anusaya' or latent tendency. It simply lies dormant but the enviromental factors or human desires may 'sneak' in to disturb it, causing it to burst forth with full force ; if we possess 'vijjā' or the knowledge to extinguish suffering, 'avijjā' will not be able to surface.
14. Should 'anusaya' or latent tendency explode into full action, it will be there for some time and then it will get extinguished, just like many other things in the world. 'Avijjā' is not there to stay forever as in stated in Abhidhamma ; the thing that lies dormant in the instinct is not 'avijjā' because it is still not yet a harm to anyone. It is like the mud that lies at the bottom of a well ; it does not make the water muddy. The water above the mud is still clear and clean, and it can be used for bathing and drinking ; but if some one were silly enough as to stir the mud that is lies at the bottom, the water will then turn muddy, unfit for bathing and drinking. Such an act of foolishness is 'avijjā'.

๑๕. น้ำในทะเลตามปกติมันควรจะเรียบเป็นหน้ากลอง เพราะธรรมชาติเดิมของน้ำมันเรียบอย่างนั้น แต่ที่มันไม่เรียบหรือกลายเป็นคลื่นใหญ่ ๆ ก็เพราะลมพายุ แผ่นดินไหว หรือแม้แต่การเล่นของเรือ จิตใจของคนเราก็เป็นอย่างเดียวกัน คือมันควรสงบไม่วุ่นวายเป็นปกติวิสัย ถ้าจิตใจเกิดหวั่นไหวผิดธรรมดาไป ก็เป็นเพราะมีสิ่งใดมากระทบกระเทือนความนึกคิดของเรา

๑๖. งานด้านปฏิบัติธรรมจึงมีอย่างเดียว คือ อย่่าให้สิ่งแวดล้อมทำจิตของเราให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้ นี่คือการรักษาพรหมจรรย์ที่ถูกต้อง เป็นการปฏิบัติธรรมที่ลัดที่สุดของทุกศาสนา โดยไม่จำเป็นต้องเสียเงินเสียทองหรืออะไร ๆ เลย เพียงทำตนให้เป็นเหมือน “ไม้กวาด” คอยจ้องกวาดสิ่งสกปรกที่จะมาเกาะจิตใจหรือความนึกคิดของเรา ถ้าเราหมั่นระวังจิตใจก็จะประภัสสรตามสภาพเดิมแท้ของมัน ความสงบสุขก็จะมืออยู่เรื่อยไป ดูจเราหมั่นซักเสื้อผ้ารักษาให้ขาวให้สะอาดไว้ตามสภาพเดิมของมันนั่นเอง เคยมีผู้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยการพิจารณาผ้าที่สะอาดซึ่งกลายเป็นผ้าสกปรกไป เพราะสิ่งสกปรกเกิดขึ้นในภายหลัง



15. Sea water ought to be smooth and at one same level, because water in Nature has a smooth surface, but then the sea is rough with rising and falling waves because of the wind or the movement of the earth or even the sailing ships. Our mind is also the same. Under normal circumstances, it ought to be calm ; but when something ‘strikes’ the mind, it sends ripples across and the mind no longer remains still.
  
16. With regard to Dhamma practice, there is only one main task to do : that is – do not let the mind be affected by the environment and react according to the feelings that emerge in it. Be like a broom, always ready to sweep away any filthy thing that tries to cling to the mind or to our thoughts. If we keep bewareing of it, the mind will stay clean as it originally is Calmness and peace will prevail. It can be compared to our washing of the clothes regularly to keep them clean. There had been cases of people becoming ‘arahants’ by merely contemplating on pieces of clean clothes which had later become contaminated.

๑๗. นอกจากคอยกวาดสิ่งสกปรกให้ออกไปจากความนึกคิดแล้ว **ควรรู้จักคลุมจิตใจ** อย่าให้กิเลสลอยเข้ามาเกาะมันได้ด้วย แบบเดียวกับการเอาผ้าหรือสิ่งอื่นใดคลุมเข้าของที่สะอาดอยู่แล้ว มิให้ฝุ่นละอองลงเกาะได้ ฉะนั้น ฝุ่นสกปรกของจิตใจก็ได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง มงาย และความเห็นแก่ตัวจัด จะเรียกว่าความอยาก ความยึด ความยุ่งก็ได้ เรียกว่าต้นเหตุอุปาทานก็ได้ กล่าวคือกิเลสชนิดต่าง ๆ นั้นเอง ซึ่งถ้าใครลงมือกวาดได้บ้างแล้ว ก็จะเริ่มเป็นพระอรหันบุคคล ถ้ากวาดออกได้หมด ก็เป็นพระอรหันต์

๑๘. ตามธรรมดาคนมักเผลอตัวบ่อย ๆ หรือไม่ก็ประมาท โดยถือเสียว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ร้ายแรงอะไร บางคนกลับเห็นไปว่าการเข้าคลุกกับกิเลสต่าง ๆ นั้น มันสนุกดี หรือโหดโผน มีชีวิตชีวา พระพุทธเจ้าจึงเตือนอยู่ตลอดเวลา (แม้กระทั่งตอนที่พระองค์ปรินิพพาน) ว่า จงอย่าประมาท จงมีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ ๆ



17. Besides sweeping away whatever filthy things out of mind, one should know how to protect it by not allowing any mental defilement to cling to it. It is just like covering a piece of cloth over something clean to prevent dust from settling on it. The filthy dust of the mind consists of greed (lobha), anger (dasa) and delusion (moha) and also selfishness. Some call it desire, others may call it attachment or craving, but they are all different kinds of mental defilements. If someone has managed to sweep part of it away, he is on his way to become 'ariya-puggala' ; if he were to be able to sweep all the dust away, he would be on 'arahant'.
18. Some people tend to be negligent or even careless about having to deal with human desires. for they regard it as something rather ordinary, not in the least dangerous at all. Some even think it is fun to have to deal with human desires. It provides stimulation and excitement. The Buddha thus took pain to warn us (at the time just before his decease). not to be careless but to be mindful, alert and wise always.

๑๙. คนที่มีปัญญาและรู้ตัวทันกาลเวลาแล้ว ก็คงจะไม่ปล่อยให้กิเลสเข้ามาชักใยพันจิตใจและความนึกคิดของเขาให้วุ่นวายไปกับมัน เพราะมองเห็นว่ามันได้ไม่คุ้มเสีย ในเรื่องนี้ก็ควรใช้คติพจน์ที่ว่า รู้แล้วนิ่งเสีย คือไม่ไปรับเอากิเลสเหล่านั้นเข้ามาไว้ในความนึกคิด หรือไม่ยอมยกวนเอาสิ่งที่มีมันนอนนิ่งอยู่ในสันดานให้ฟุ้งขึ้นมา คอยควบคุมความนึกคิดให้ถูกต้องตามคลองธรรม ไม่ว่าจะทำอะไรก็ใช้ปัญญาและเหตุผลเสมอ ๆ



19. Those who are wise and consciously catching up with the time are not likely to allow mental defilements to spin around their mind and thoughts, rendering it chaotic because they simply could see that it is not worth the trouble. In this matter, one should follow the advice : Once you know it, remain still, do not allow the desire to take charge of your thoughts, or do not let what already lies dormant burst forth with such vehemence. Just try to rein-in the thoughts so that they go in line with the Dhamma. No matter you do, always do it with wisdom and reasons.

๒๐. โดยพิจารณาหรือปลงให้ตกว่า สิ่งที่กระทบจิตใจเรานั้น มันเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ไม่ว่าจะใครก็จะต้องพบเป็นครั้งเป็นคราว มันผ่านมาแล้วมันก็ผ่านไป เหมือนความร้อนความหนาวของอากาศ หนึ่งทนมันไปชั่วคราว ไม่ต้องไปตีใจ เสียใจ ถ้าจะกินเหยือกก็อย่าให้ถูกเบ็ดเกี่ยว ถ้ากินปลาก็อย่าให้ถูกก้างติดคอ หากพิจารณาเห็นโทษมากกว่าคุณแล้ว ก็ทำใจเฉยไว้ ต้องเอาชนะความอ่อนแอของตนเองให้ได้ คือ ไม่ยอมโน้มเอียงไปเคล้ากับกิเลส เมื่อมันเข้ามากระทบเราแล้ว เราก็ปลงตก มันก็เป็นการ “กระทบล่อน” คือกระทบแล้วไม่ติดตัวเรา แต่ถ้าปลงไม่ตกมันก็เป็นการ “กระทบติด” คือติดจิตใจ ติดความนึกคิดของเรา จนเราเป็นทุกข์เป็นร้อนขึ้นมา



20. Do contemplate and take a good insight into this : It is a natural phenomenum of the world that our mind has to come into contact with myriads of things and events of life. Anyone would have to encounter with it one time or another. It comes and goes just like the coldness and the hotness of the weather. Remain still and put up with it for temporary period. There is no need for feeling glad or sad over it. There is a Thai saying which goes like this : “If you want to eat the bait, make sure you don’t get hooked by the hook ; if you want to eat the fish, make sure your throat doesn’t get pricked by the fish bone”. If upon consideration, there comes to be more harm than good, then stay still and be neutral. One should overcome one’s own weakness and not get carried away by one’s own craving. We renounce it when craving strikes our mind, then it slips away, but should we fail to renounce it, it becomes a ‘striking that sticks’ — that is — it gets glued to the mind till we begin to suffer.

๒๑. พระพุทธเจ้าสอนว่า สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีอะไรเป็นของเราได้จริง ๆ แม้สิ่งที่เรียกว่าร่างกายและจิตใจนี้ ก็ไม่ใช่ตัวเรา หรือของเรา มันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องของธรรมชาติที่มีชีวิตจิตใจ ท่านสอนให้เรามองดูสิ่งทั้งหลาย โดยความเป็นของว่างจากแก่นสาร และให้เห็นความว่างเปล่า (ความไม่มีตัวตน) ของตัวเราเองด้วย

๒๒. ฉะนั้น เราต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งทุกอย่างด้วยสติปัญญา รู้เท่าทันสภาวะที่แท้จริงของมัน ไม่ติดอะไรทั้งสิ้น แต่จะใช้มันเป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวกสบายให้แก่เรา โดยไม่ยอมตกเป็นทาสของมัน และจะไม่ถือว่ามันเป็นของเราเด็ดขาดแต่ผู้เดียว ถ้าทำใจไว้แบบนี้ได้ ก็เรียกว่าเราชนะโลกหรืออยู่เหนือโลก (โลกุตตระ) คือเหนือความทุกข์ หรือเหนือวิสัยของชาวโลกที่คอยแต่จะตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมและของอารมณ์ จนไม่มีความเป็นอิสระเสรีแก่ตัวเองเลย



21. The Buddha taught that “all things are impermanent, and they are a source of suffering and possess not a self. “Thus there is really nothing which can be considered as belonging to us. Even what we call ‘body and mind’ simply do not belong to us. They are not us. They belong to a part of nature that revolves around a cycle of life which keeps changing along its course. The Buddha taught us to look at things from the viewpoint of their being free of substance and also to see the ‘voidness’ or ‘emptiness’ in us.
22. Therefore in our association with all things and phenomena, we must exercise great mindfulness and wisdom. We must be able to see through their nature. Material things provide us with necessary convenience and comfort. Consume them but be no slaves of them. If we really could place ourselves in such a position, then we are said to be living above the world (lokuttara).

๒๓. การทำใจเป็นกลาง ๆ ไม่ติดทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ร้าย  
นี้แหละ เรียกว่าจิตบริสุทธิ์ หรือ “จิตว่าง” คือว่างจากกิเลส  
ตัณหา อุปาทาน จากความเห็นแก่ตัว หรือว่างจากความรู้สึก  
ว่ามีตัวเรา และมีอะไร ๆ เป็นของเรา จิตใจก็เหมือนน้ำทะเล  
ว่างจากสิ่งรบกวนเมื่อใด จิตใจหรือน้ำก็จะเรียบได้เอง



23. When the mind is neutral, it leans neither to the good nor to the bad. It is a pure mind, or a void mind – void from mental defilement, void from craving and void from attachment. It is also free from selfishness, or free from the feeling that there is an ‘I’ or a ‘mine’ in us. The mind is like sea water, when free from disturbance, it becomes smooth and calm.

๒๔. คนที่มี “จิตว่าง” จะทำมาหากิน จะทำงานอะไร ๆ ที่ไม่ผิดศีลธรรม จะเป็นอะไร จะมีอะไรอย่างที่เขาอยากเป็นกันก็ได้ แต่เขาจะไม่หลงมัวเมาติดในสิ่งเหล่านั้น ไม่ติดในเรื่องกิน กาม เกียรติ ได้มากก็ไม่ดีใจอะไรนัก เสียไปก็ไม่เศร้าโศก แม้สิ่งที่คนทั้งหลายถือกันว่าเป็นของดี เช่น บุญกุศล หรือสวรรค์วิมาน เขาก็ไม่ต้องการจะได้ ความรู้สึกว่ามี “พอแล้ว” หรือเป็นมา “พอแล้ว” นั้นแหละ จะทำให้เขาไม่มีความทุกข์ทางใจ การที่มนุษย์ต้องฆ่าฟันกันรบพุ่งกันยังกับสัตว์ป่า ก็เพราะ “ความไม่พอ” ของมนุษย์ที่หลงวัตถุนิยมจัด หรือเห็นแก่ตัวจัด นั่นเอง



24. People with a void mind will be in position to do any task they want and earn their living as they please as long as it is not against moral ethics. They may become what they want to be and possess what they want to have just like all the other people of the world have, but they do not get deluded by the things they possess ; they do not get attached to for example, eating and other sensual pleasures or things like fame or honour. They do not rejoice much over what they get, nor do they moan over what they lose. They yearn not for merit nor heaven. The feeling of having 'enough' will relieve them of any suffering. The fact that human beings must get into conflicts and kill one another like wild beasts do is because they still think they do not have enough – enough of all the things they desire. They are simply lost in the world of materialism and have become very selfish.

๒๕. ถ้าทำใจให้เป็นดังกล่าวได้ คุณธรรมดี ๆ อย่างอื่นก็จะเกิดตามขึ้นมาเรื่อย ๆ จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง ไม่ยอมโน้มน้าวเอียงที่จะไปคลุกเคล้ากับสิ่งที่ยั่วเย้า ถึงจะมีสันดานไม่ดีติดมาแต่กำเนิดบ้าง มันก็ยังไม่มีโอกาสฟูขึ้นมาให้ปรากฏ แล้วมันก็สลายตัวไปแบบเดียวกับสัตว์ร้ายที่ไม่ได้อาหารกิน วันหนึ่งมันก็จะตายไปเอง
๒๖. พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสสักแต่ว่าลิ้มรส สัมผัสสักแต่ว่าสัมผัส นี่ก็เป็นการสอนเรื่อง “กระทบอ่อน” คือไม่ติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่มากกระทบเรา เป็นการสอนให้ควบคุมความนึกคิดจิตใจของเรา มิให้อารมณ์ดีอารมณ์ร้ายลอยเข้ามาเกาะจิตใจได้ แต่ถ้าเราปล่อยตัวไปจนมันเกาะเข้าแล้ว ก็ต้องรีบทำตนเป็น “ไม้กวาด” ทันที



25. If the mind could be preserved in this ideal condition of contentment, the other virtues might surface now and again, the mind would be even more firm and would not be distracted by other enticing factors, though there might be something wild lurking behind in the instinct, it simply had no chance to surface and would soon disappear, just like the wild beasts which had not eaten any food for days would soon perish.
26. The Buddha taught that when we see something, let it be mere seeing, when we hear something, let it be mere hearing ; when we smell something, let it be mere odour ; when we taste something, let it be mere tasting ; when we come into contact with something, let it be mere contact. This is to teach us not to get attached to form, sound, odour, taste and touch. It is meant for the restraining of the mind, not allowing it to be clung to by good or bad feeling, but if we were careless enough as to let whatever feelings penetrate the mind, then we would have to quickly act like a 'broom' – sweep away the undesirable.

๒๗. เริ่มต้นด้วยการพิจารณาให้เห็นโทษของสิ่งที่มากระทบ เพ่งให้เห็นความทุกข์ที่จะเกิดในกายหน้า ถ้าเราไปยุ่งกับสิ่งนั้น มองต่อไปให้เห็นความจริงของมัน แล้วใช้สติปัญญาและเหตุผลตัดต้นเหตุ นั้น ๆ เสีย นี่อาจเป็นวิปัสสนาที่ดีกว่ากรรมฐานแบบต่าง ๆ ที่นั่งหลับตานึกเอาเอง เป็นการแก้ปัญหา และพิจารณาปัจจุบันธรรมแท้ ๆ เป็นการมีศีลสมาธิปัญญา เป็นทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไปในตัว และเป็นอริยสังข์ ๔ หรือปฏิจจสมุปบาทโดยตรง

๒๘. แม้คนที่ไม่รู้หนังสือเลย ก็ยังมีหวังที่จะได้มรรคผลนิพพานโดยไม่ต้องไปเรียนภาษาบาลีหรือคัมภีร์อะไรทั้งสิ้น แต่เรียนธรรมะจากประสบการณ์ในชีวิต หรือเรียนเอาจากความทุกข์โดยตรง พระพุทธเจ้าก็เคยบอกให้เรียนธรรมะจากร่างกายและจิตใจของเรา นี่คือการเลือกเก็บธรรมะที่สำคัญ ๆ กำมือเดียว ไม่ต้องเสียเวลาหอบมาทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์จนท่วมหัวแล้วยังเอาตัวไม่รอด ยิ่งเรียนมากก็ยิ่งเลอะมากแล้วยังมักเกิดอหัตตา อุบาทานทิฏฐิ มานะ ดูถูกความคิดเห็นของคนอื่นที่ชอบด้วยเหตุผล



27. First of all, begin with contemplating on the harm that can be brought by whatever thing that 'strikes' the mind ; then contemplate on the suffering that is to be had in time to come. Contemplate further to see its true nature. Apply mindfulness, wisdom and reasons to cut off the original causes. This is what we call 'vipassanā' meditation which is better than other forms of meditation. The practice of 'vipassanā' meditation covers the practice in moral-precept observation and the training of 'samādhi' and cultivation of wisdom (pañña).
28. Even those who are illiterate still have the hope of attaining 'Nibbāna'. There is no need for them to learn Pali language or whatever canons or scriptures at all, but they learn Dhamma from experiences in life or from suffering itself. This is a selection of a handful of Dhamma. It is what really matters. There is no need to waste time in going through all the 84,000 'dhammakhandas' (main subjects of Dhamma). The more one learns, the more may one get confused. sometimes it even produces conceit. People may become conceited when they learn much.

๒๙. เราเรียนธรรมะหรือปฏิบัติธรรมะเพื่อละกิเลส เพื่อปล่อยวาง  
ภาระหนักทางใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นติดอะไรทั้งสิ้น เช่น ไม่ติด  
ตำรา ครูบาอาจารย์ ไม่ติดในเครื่องกลางของขลัง หรือสิ่ง  
ศักดิ์สิทธิ์ ไม่หวังพึ่งสิ่งนอกกาย นอกจากการกระทำดีของ  
ตัวเอง ต้องรู้จักใช้เหตุผลจึงจะเกิดปัญญา ไม่ใช่อาศัยศรัทธา  
ความเชื่ออย่างเดียว แม้พระพุทธเจ้าเองก็ยังเตือนว่า เมื่อท่าน  
พูดอะไรก็อย่าพึ่งเชื่อทันที ต้องนำเอาไปพิจารณาปฏิบัติดูให้  
ถ่องแท้เสียก่อน จึงค่อยเชื่อการเชื่อเรื่องอะไรง่าย ๆ ก็มักกลายเป็น  
ความงมงาย คนพ้นทุกข์ได้ด้วยปัญญาเท่านั้น
๓๐. ฉะนั้น การสำรวจความนึกคิดจิตใจ การป้องกัน การกวาด  
กิเลสออกไปจากตัว การรู้เท่าถึงการณ์ จึงเป็นปัญญาที่พระ  
พุทธเจ้าหมายถึง เป็นมหากุศล เป็นบุญอันสูงสุด เป็น  
โลกุตตรธรรม เป็นการปฏิบัติธรรมทางลัดที่แท้จริง เป็นการ  
บูชาพระพุทธองค์อย่างยิ่ง เป็นการสร้างพระพุทธไว้ในใจ อัน  
ได้ผลานิสงส์มากที่สุดเท่าที่พุทธศาสนาจะมีให้แก่เราได้ กล่าว  
คือจิตจะสะอาดปราศจากกิเลส สว่างจากความงมงาย  
สงบจากความทุกข์ใจทั้งปวง ซึ่งเรียกว่านิพพาน พระพุทธเจ้า  
ท่านก็ว่า นิพพานเป็นของได้เปล่า คือไม่ต้องเสียเงินเสียทอง  
เหมือนพวกที่ต้องการไปสวรรค์ อันเป็นแดนแห่งความมัวเมา  
ในกาม และเต็มไปด้วยต้นหาอุปาทาน จนไม่มีธรรมะอะไร  
จะแก้ได้



29. The Buddha had taught us not to believe immediately in what he said or taught. We should think reflectively about his teaching and try to put it into implementation before jumping into a conclusion. To believe easily is something silly. We can be free from suffering by way of wisdom.
30. To be able to restrain the mind (in matter of thoughts), to sweep away all the mental defilements from the mind and to be up-to-date in knowledge are the wisdom the Buddha meant it to be. When the mind is clean and without any mental defilement, when it is bright from the absence of foolishness and when it is calm from the absence of all sufferings, it is in the state of Nibbāna. The Buddha said that Nibbāna is something free of charge. There is no need to pay money to get into Nibbāna.

๓๑. เมื่อย่นคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็มีเพียงกำมือเดียวเท่านั้น ผู้มีปัญญาทั้งหลายที่ไม่มีทิฏฐิมานะ น่าจะลองพิจารณาดู เพราะการสำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้น พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า มีถึง ๕ วิธีด้วยกัน คือ (๑) เพราะได้ฟังธรรมจนเข้าใจแจ่มแจ้ง หมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง (๒) เพราะการแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง แล้วตนเองก็เกิดความเห็นแจ่มแจ้งในธรรมข้อนั้นมากขึ้น จนจิตหลุดพ้นจากตัณหาอุปาทาน (๓) เพราะการท่องสาธยายธรรม ติดตามความหมายจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในถ้อยคำที่สวด กลายเป็นปัญญา รู้แจ่มแจ้งแทงตลอดขึ้นมาเอง (๔) เพราะการไตร่ตรองในข้อธรรมที่ได้ฟังมาแล้ว จนจิตหลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง และ (๕) เพราะการทำสมาธิให้จิตสงบ แล้วเพ่งพิจารณาในสังขารข้อใดข้อหนึ่ง จนกระทั่งเห็นทางพ้นทุกข์ ธรรมะกำมือเดียวนี้จึงควรได้รับการสนใจเป็นพิเศษ



31. According to the Buddha, there are five ways in which a person could become an 'arahant' : 1) Because he has heard the Dhamma until he fully understands it and no longer has any attachment to anything at all. 2) Because he preaches the Dhamma to other people and while preaching, he suddenly comes to understand fully the Dhamma he preaches and thus sets himself free from craving and attachment. 3) Because he chants the Dhamma and follows its meaning until he finally understands it profoundly well, giving rise to a wisdom that signifies an eventual liberation. 4) Because he contemplates on the meaning of the Dhamma he has heard until his mind becomes liberated from all bondage. 5) Because he meditates to allow his mind to be calm and then contemplates on any one aspect of 'sacca-dhamma' (truth) until he sees a way to be liberated from suffering.

๓๒. ถ้าผู้ใดเห็นว่าพุทธธรรมกำมือเดี๋ยวนี้ เป็นวิธีลัดของการปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์แล้ว ก็ขอได้ช่วยกันเผยแพร่ต่อ ๆ ไป โดยไม่ต้องเกรงคำเย้ยหยันของนักบวชที่อวดดีที่เคยหาว่าสอนกันง่าย ๆ เหมือนปอกกล้วยเข้าปาก หรือดังที่เคยพูดถากถางว่า “พวกฆราวาสที่ยังนอนกอดเมียอยู่ ชอบสอนเรื่องนิพพาน” ก็เมื่อพระไม่สอนเรื่องนิพพาน ก็เมื่อพระไม่สอนเรื่องนิพพาน จึงต้องสอนเสียเอง

๓๓. พระพุทธเจ้าเคยบอกสาวกทั้งหลายว่า “ผู้ที่มีธุลีในดวงตาน้อยนั้นยังมีอยู่ เขาเหล่านั้นจะขาดประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้าพวกเขาไม่ได้ไปสอนเขา” คนสมัยนี้ที่ฉลาดกว่าผู้สอนก็ยังมีอยู่มากมาย จึงไม่ควรดูถูกเขาว่าโง่งง่า ฟังโลกุตตรธรรมไม่เข้าใจ ฆราวาสเขาก้าวหน้าในความรู้และในการปฏิบัติธรรมไปมากแล้ว โดยที่พระปางไสยาสน์ยังไม่ยอมเบิกเนตรดูโลกกับเขาเลย



32. If anyone sees that this handful of Buddhist Dhamma is a short-cut to Dhamma practice aimed at the liberation from suffering, may he or she help to propagate this short-cut Dhamma without having to feel scared of some mocking words from some conceited monks who use to jeer at our easy way of teaching, comparing it to the peeling of banana skin, or in even worse cases, even go as far as commenting that “those householders who embrace their wives in their sleep like to teach us about Nibbāna.” Well, when the monks do not teach about Nibbāna, therefore it falls on the householders to do it.”
33. The Buddha had told his disciples that ‘There are those people whose eyes are covered with only a little dust. They will be losing a lot if you all do not go to teach them.’ These days there are people who are even cleverer than those who teach. Therefore do not underestimate them and look down upon them as being stupid and unable to understand ‘lokuttara-dhamma’ (Dhamma at a supramundane plane). Some householders have made tremendous progress in their practice of Dhamma while those sleeping monks still refuse to open their eyes to see how far the world has gone.

๓๔. พระพุทธเจ้าท่านถือว่า วิชาอะไรก็ไม่เท่าวิชาพันทุกข์ พระองค์ยังยืนยันด้วยว่า พระองค์มิได้สอนเรื่องอะไรนอกจาก เรื่องทุกข์และทางดับทุกข์ กล่าวคือโลกุตตรธรรม เช่น เรื่อง สุญญตา (จิตว่าง) เพราะมันเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรรู้และ ควรจะถึงให้ได้ในชาตินี้ เรื่องอื่นนอกจากนั้นเป็นเรื่องที่คนชั้น หลัง ๆ เขาแทรกสอนกันขึ้นมาด้วยโวหารอันไพเราะ จนคนโง่ หลงเชื่อและลืมนำสอนเรื่อง "จิตว่าง" ของพระองค์ แบบ เนื้ออกที่เกิเกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ จนปิดบังเนื้อแท้ของเดิมไปเสีย หมด แล้วยังทำให้คนพินาศไปด้วย



34. The Buddha held the view that knowing all the other fields of knowledge would not be the same as knowing the knowledge of the extinguishing of suffering. He further confirmed that he taught nothing except the matter about suffering and the way to extinguish suffering, which meant that he taught about 'lokuttara-dhamma' such as 'suffiata' (voidness) because it was something most lofty which human beings ought to know and ought to reach at during this life span. The other matters had been added to the teaching by people of later generations. Some were just a deviation of the true teaching and they became the 'tumour' that hid the real thing.

๓๕. ผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมะกำมือเดี๋ยวนี้ จะมีความทุกข์ใจน้อยลง ตามลำดับแห่งความพยายามของตนเอง โดยไม่ต้องไปอาศัย ผลกรรมจากชาติก่อน แต่อาศัยการกระทำในชาตินี้อย่างเดียว ไม่ต้องไปหวังผลเอาในชาติหน้าอย่างที่คนชอบหลอกกัน แต่ จงทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด พระพุทธองค์ก็เคยเตือนว่า “อย่า สนใจในเรื่องของอดีต อย่าห่วงใยในเรื่องของอนาคต เมื่อทำ ปัจจุบันให้ดีแล้ว ทุกอย่างจะดีไปเอง” เรื่องความดับทุกข์จึง เป็นเรื่องที่จะต้องทำให้ได้ในชีวิตนี้



35. Those who practise in accordance with 'A Handful of Buddhist Dhamma' will have their suffering lessened in correspondence to the efforts they put in. They do not have to rely on the fruit of karma from a previous life, but they only have to depend on their action in the present life only; and they do not have to hope for the fruit from the next life as is normally taught by those who aim to deceive. The Buddha used to say, "Do not pay any interest to the past, do not worry about the future ; when the best is being done for the present, everything will turn out good." The extinguishing of suffering is something to be achieved during this life.

๓๖. การทำตนเป็น “ไม้กวาด” เพื่อกวาดกิเลสของตัวเอง และช่วยกวาดกิเลสของคนอื่นด้วยนั้น ย่อมเป็นบุญกุศลอันสูงสุด ดีกว่าการทำบุญอย่างใดทั้งสิ้นที่คนเขาคิดค้นกันขึ้นมาตั้งร้อย ตั้งพันแบบ พุทธบริษัทเลยพากันวุ่นวายในเรื่องทำบุญเพื่อพอกพูนต้นหาอุปาทานกันไปเสียหมด จนลืมเรื่องการชำระล้างกวาดกิเลสออกจากใจ อันเป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา มัวไปเสียเวลาทำบุญแต่ด้านนอก ลืมเหลือวแลด้านใน ปล่อยให้จิตใจเต็มไปด้วยกิเลส จิตที่เคยประภัสสรมาเดิม จึงมัวหมองไปโดยเจ้าตัวไม่รู้ทางแก้ไขที่ถูกวิธี หลงมัวเมาแต่ในเรื่องพิธีรีตองอันไร้สาระ เพราะไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างไรนั่นเอง

๓๗. ทั้งนี้มิใช่จะห้ามการทำบุญแบบต่าง ๆ ที่เขาโฆษณากัน แต่ถ้าวใครอยากพ้นทุกข์ทางใจโดยเร็ว ก็ต้องเชื่อคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ดังคำเล่าที่ว่า เมื่อเหวดาจะถึงคราวตาย เขาก็แนะนำกันให้ทำบุญแบบต่าง ๆ แต่พระพุทธเจ้าท่านว่า คนมีปัญหาเขาจะพยายามละกิเลสของเขาเท่านั้น โดยไม่ต้องไปทำสิ่งอื่นใดให้เสียเวลาเปล่า ๆ



36. To function as a broom means to sweep away one's own mental defilements and to help the others to sweep away their mental defilements too. As such it is the highest form of merit-making, much higher than those hundreds and thousands of ways of making merits. Many Buddhist are too pre-occupied with the material aspects of merit-making that they forget to 'sweep' away the defilements of their mind. They waste much time in the external rituals of merit-making and forget about their inner mind, allowing it to be filled with too much 'kilesa' or mental defilements. People become infatuated with senseless rituals because they do not know what Buddhism truly is.
37. It is not that people are strictly forbidden from making merits ; but if they want to be quickly set free from their suffering, they should listen to the Buddha who said that only people with wisdom would want to eliminate their mental defilement and would not waste time for other things.

๓๘. ท่านยังยืนยันว่า คนจะพ้นทุกข์ได้ด้วยปัญญาในการละกิเลสของตัวให้หมดไป ไม่ใช่ด้วยการพอกพูนบุญไปสู่สวรรค์ เพราะสวรรค์ก็ยังไม่ใช่ที่พ้นทุกข์ เทวดาส่วนมากเมื่อหมดบุญจากสวรรค์แล้วก็มักตกนรก ไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดา น้อยคนนักที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา คนที่อยากเป็นเทวดาหรือนางฟ้า น่าจะสนใจเรื่องนี้เอาไว้บ้าง ฉะนั้น ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เราเรียกว่า "สัมมาทิฐิ" นั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นจะต้องมีก่อนเรื่องปฏิบัติธรรมใด ๆ ทั้งสิ้น จะมีได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ก็โดยการเพ่งพิจารณาและปฏิบัติตามธรรมะกำมือเดียวดังกล่าวนี้ แล้วจิตใจจะสุขสบายยิ่งกว่าได้เป็นเทวดา

๓๙. ศาสนิกชนที่เคยได้ยินแต่คำสอนที่เย็นเยือก นอกกลุ่มนอกทางกัน มาจนฝังหัวเสียแล้ว เมื่อมาฟังธรรมะแท้กำมือเดียวแบบนี้เข้า อาจไม่เข้าใจหรือไม่เชื่อ บางทีก็โกรธผู้ชี้ทางพ้นทุกข์ให้แก่เขา ฉะนั้น ผู้ประกาศสังฆธรรมของศาสนาต่าง ๆ หรือผู้มีความปรารถนาดีจะช่วยสังคมของมนุษย์ จึงมักถูกคนโง่หรือผู้ที่มีมุ่งรักษาประโยชน์ส่วนตัวพากันเกลียดชัง พญามารของการเผยแพร่พุทธศาสนาก็มักได้แก่นักบวชปลอมที่ไม่มีความรู้จริงหรือที่เห็นแก่ตัวจัดนั่นเอง



38. The Buddha said that people could be liberated from suffering only by using wisdom to abandon their own mental defilements, not by making merit in hope of going to heaven. After all heaven is not a place of the liberation from suffering. Most of the devas themselves may spend some-time in heaven after which they may be reborn in hell as ghosts or wild beasts. Very few devas would be reborn as human beings. People who want to be devas or fairies should take some interest in this matter.
39. Some Buddhists may not believe in this Handful of Buddhist Dhamma. Some may even get angry at those who point out the way to the cessation of suffering. Those who preach the truth of every religion are mostly hated by those who try to protect their own personal interest. The demons obstructing the preaching of true Buddhism are those false monks who have no real knowledge and who are extremely selfish.

๔๐. ฉะนั้น การพูดความจริงเช่นการสอนธรรมะที่แท้ จึงเป็นงาน  
เสี่ยงภัยและไม่มีใครอยากทำ แต่มนุษยชาติจะเจริญก้าวหน้า  
ไปไม่ได้ ถ้าไม่มีใครกล้าเสียสละ ศาสดาหรือนักปราชญ์เป็น  
จำนวนไม่น้อยก็เคยเสียชีวิตมาแล้ว ในการประกาศธรรมเพื่อ  
ประโยชน์ของชาวโลก ตรงกับพุทธภาษิตที่ว่า “ยอมเสียทรัพย์  
เพื่อรักษาอวัยวะ ยอมเสียอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ยอมเสียชีวิต  
เพื่อรักษาธรรม” และการให้สังฆกรรมเป็นทานยังได้บุญกว่า  
ให้ทานทั้งปวง จึงหวังว่าพุทธธรรมกำมือเดียวนี้จะได้เป็นสิ่งที่  
หยิบยื่นให้กันต่อไป โดยหมู่พุทธบริษัทที่มีความจงรักภักดีต่อ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือโดยผู้ที่มีความปรารถนา  
จะให้มวลมนุษยทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ใจโดยเร็ว.



40. Therefore to speak the truth or to preach the real Dhamma is a dangerous task which nobody wants to do ; humankind will not progress if there were no one willing to make personal sacrifice. In the past, not a few prophets or sages had sacrificed their lives in preaching the truth for the benefit of the world, just as the Buddhist saying goes : It is better to sacrifice material property in order to save the physical organs ; it is better to sacrifice the physical organ in order to save life, and it is better to sacrifice life in order to save the truth. To give Truth is even more meritorious than all other forms of giving. It is hoped that this Hanful of Buddhist Dhamma will be something that will be passed on from hand to hand by all those who have great loyalty to the Lord Buddha or who have hope for humankind to be liberated from their suffering quickly.

## ดับทุกข์ทางใจ

ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนาเสียให้ถูกต้องตามความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้า “วิปัสสนา” ตามตัวอักษรแปลว่า “ทำให้เห็นชัดแจ้ง” (วิ=ทำให้ชัดแจ้ง+ปัสสนา=เห็น) ฉะนั้น การทำสมาธิไม่ว่าแบบใดที่ยังไม่ได้บันดาลให้ผู้ทำได้เห็นโดยแจ่มแจ้งแน่นอนตลอดไป ว่าทุกสิ่งในโลกไม่คงทนถาวร ถ้าใครไปยึดมั่นถือมั่นเข้าก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทันที เพราะมันไม่ใช่ตัวเราหรือเป็นของเราจริง ๆ เลย อย่างนี้แล้ว การกระทำนั้น ๆ ก็ยังไม่ใช่วิปัสสนาตามความหมายของพระพุทธเจ้า

วิปัสสนาทำได้โดยวิธีการเพ่งพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อรู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งเหล่านั้นแล้ว ก็จะต้องไม่เกิดความอยากมีอยากเป็นหรือหลงใหลในสิ่งเหล่านั้นอีกต่อไป ถึงจำต้องมีต้องเป็นบ้าง ก็จะไม่มัวเมาจนลืมนสภาพอันแท้จริงของมัน

## THE CHANCE TO EXTINGUISH

# THE SUFFERING OF THE MIND

Before we proceed, let us make an understanding of the word ‘vipassanā’. The word simply means ‘enabling one to see clearly’ (vi = make, passana = see). Therefore any form of meditation that does not enable the meditator to get an insight of the nature of things and phenomena is not ‘vipassana’ meditation.

‘Vipassanā’ is done by contemplation in order to promote wisdom and to know the true nature of things, both material and non-material. When we realise the impermanent nature of things, know the suffering it can cause and know it is ‘anattā’ (devoid of ‘self’), the feeling or the desire of wanting to possess and to be bound will not arise in us. Should the feeling arise, we are sure not to be deluded by it. This is the abandoning of greed, aversion and delusion by relying on ‘lokuttara-dhamma’ because

นี่เป็นการละความโลภโกรธ หลงมมกาย โดยอาศัยโลกุตตรธรรม เพราะการถือศีลการทำบุญให้ทาน หรือการปฏิบัติโลกีย์ธรรมทั้งหมด นั้น ยังไม่ใช่วิธีที่จะฆ่ากิเลสได้โดยตรง ยิ่งทำบุญให้ทานด้วยความปรารถนาที่จะไปสวรรค์หรือหวังอะไรตอบแทนด้วยแล้ว ยิ่งเป็นการเพิ่มต้นหาอุปาทานและความมมกายให้มากขึ้นอีก ฉะนั้น การสอนให้คนทำบุญเพื่อเอาสวรรค์ หรือไปเอาความสุขในชาติหน้านั้น จึงไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าอีกเช่นกัน

การทำวิปัสสนาจะอยู่ในท่าที่นั่งนอนยืนเดิน หรือแม้ในขณะที่กำลังถ่ายอุจจาระปัสสาวะก็ได้ จะทำที่ไหน เมื่อใดก็ได้ ไม่ต้องประกอบด้วยพิธีรีตองอะไรเลย เพียงแต่ใช้ความคิดเพ่งพิจารณาให้เห็นโทษของความอยาก ความยึด และความยุ่ง จนเกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากมีไม่อยากเป็นอะไร แต่ก็ยังทำกิจการใด ๆ ต่อไป ได้โดยไม่มีความเห็นแก่ตัว เพราะเห็นชัดแจ้งแล้วว่าร่างกายจิตใจ มันก็ไม่ใช่ตัวของเราจริง ๆ ทรัพย์สินทั้งหลายเป็นของเราก็โดยการสมมติกันชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น

คำว่า “ความทุกข์” ในพุทธศาสนานั้น หมายถึงความทุกข์ทางใจ เพราะพระพุทธเจ้ามุ่งช่วยเหลือมนุษย์ด้านจิตใจ ส่วนทุกข์เวทนาทางกายก็เป็นเรื่องของนายแพทย์จะรักษาด้วยวิชาความรู้ทางแพทย์ ไม่ใช่หน้าที่ของพุทธศาสนาหรือของภิกษุ พระพุทธเจ้า



the practice of 'lokiya-dhamma' (Dhamma at the mundance level) is not the way to kill 'kilesa' (mental defilement) directly. The making of merit and giving of offering with the hope of going to heaven or getting something in return will only enhance the existing craving and attachment. It is not what the Buddha had taught.


In 'vipassanā' meditation, we can adopt the posture of sitting, standing, sleeping and walking. One can meditate at anywhere and any time, and there is no need for any rituals. Only apply the mental power to contemplate so as to see the harm of craving, attachment and other mental defilements until one gets bored with them and thus reverse the former feeling of wanting to possess and to be into not wanting to possess and not wanting to be. The realisation that the body and mind are actually not a 'self' may lead one to abandon one's own selfishness.

The word 'suffering' in Buddhism refers to the suffering of the mind because the Buddha aimed to help human beings in the matter of the mind. As for physical suffering, it is the job for the doctors who treat their patients with the special knowledge they have learned about medicine. It is not the duty of

ประณามภิกษุที่เกี่ยวแจกหยูกแจกยาแก่ชาวบ้าน ว่าเป็นผู้ประกอบ  
เดรัจฉานวิชา ถือเป็นการผิดวินัย ผิดมหาศีล ซึ่งภิกษุไม่ควรละเมิด  
และชาวบ้านก็ไม่ควรไว้วางใจในภิกษุซึ่งไม่มีความรู้ในการรักษาพยาบาล

อนึ่ง สำหรับผู้ที่ดับทุกข์ทางใจได้แล้วนั้น ก็มักจะเห็นความ  
ทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดาสามัญของธรรมชาติที่มีชีวิตจิตใจ  
ความเจ็บปวดก็เป็นความรู้สึกของประสาทที่รายงานความผิดปกติ  
ของร่างกายเพื่อเตือนให้เราทราบ จะได้ทำการรักษา จะกินยาระงับ  
ความเจ็บปวดไปพลางก่อนก็ได้ ฉะนั้นผู้ใดเจ็บป่วยทางกาย แต่ไป  
แก้ไขด้วยการทำพิธีรีตองบนบานศาลกล่าวภูติผีปีศาจ หรือสิ่ง  
ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ตนหลงเชื่อว่ามีอยู่จริงนั้น จึงเป็นการแก้ไขที่ไม่  
ถูกเหตุ ซึ่งถ้าบังเอิญมันหาย นั่นก็เป็นเพราะที่กินเข้าไปหรือมันหาย  
เอง การอาศัยเวทมนต์คาถาหรือการอ้อนวอนผีสังเวทดาให้มาช่วย  
ก็ได้เพียงกำลังใจนิดหน่อยเท่านั้น

ความทุกข์ใจเกิดมาจากกิเลส และกิเลสก็เกิดมาจากอวิชชา  
ซึ่งได้แก่ความไม่รู้เท่าถึงการณ์หรือความโง่ที่ตกไปเป็นทาสของความ  
โลภ ความโกรธ และความหลงมกมาย ความทุกข์มิได้มีอยู่ประจำใจ  
ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน เพราะมันเป็นเพียงผลของกิเลสและอวิชชา  
ซึ่งเกิดขึ้นมาเป็นครั้งเป็นคราวเช่นเดียวกัน ใครมีความทุกข์ติดต่อกัน  
นานเกินควร หรือมีมากกว่าคนธรรมดาสามัญ เขาก็จะต้องเป็นบ้า



Buddhism or the monks to deal with physical illness. The Buddha himself was against the monks treating the sick people. He considered it as breaking the disciplines of the monks. The householders should not trust the monks who had no special knowledge about treating patients.

For those who are able to extinguish the suffering of their mind, they tend to regard physical suffering as something common to all living beings in nature. The pain is the feeling of the nerves which come to warn us that something is wrong somewhere and needs treatment. Therefore anyone who is sick but turns to superstitions for the cure of his illness is not treating his sickness in the right way. The chanting of 'sacred' verses and praying to ghosts or spirits provide only a little moral support for the sick.

The suffering of the mind comes from 'kilesa' or human desires and 'kilesa' comes from 'avijjā' or ignorance. Suffering does not stay in the mind all throughout the day and night. Anyone who has suffered mentally for too long a time will probably go mad or commit suicide. In Abhidhamma, it is said that 'avijjā', 'kilesa' and suffering stay in the instinctive nature of human being all the time. This is not true because

หรือฆ่าตัวตายไปเลย ฉะนั้น ตำราอภิธรรมที่ว่า อวิชชา กิเลส และ ความทุกข์ที่มีอยู่เป็นประจำสันดานตลอดเวลานั้น จึงขัดกับความจริงที่ทุกคนอาจพิสูจน์ได้เอง แม้นักโทษที่ถูกจองจำอยู่ในคุกก็มีได้มีความทุกข์ตลอดเวลา จะต้องมีเวลาที่จิตใจของเขาว่างจากความทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง สุดแต่ความนึกคิดในเรื่องภาวะของตัวเขาจะมีขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด หมายความว่าถ้ามีความคิดครวญได้ว่าตนเป็นนักโทษหมดอิสระภาพ ไม่มีความสุขทางกาม ภัยรติ อย่างคนทั่วไป ฯลฯ จิตใจก็จะหดหู่หงอยเหงาขึ้นมาทันที แต่ถ้าเขาไม่คิดถึงเรื่องเหล่านี้ เขาก็ลืมภาวะความเป็นอยู่ของเขา ไม่เกิดความเศร้าใจ และอาจเข้มแข็งทนุสนานเหมือนคนธรรมดาที่อยู่นอกคุก

ฉะนั้น ปัญหาที่ว่า อวิชชา กิเลส และความทุกข์ที่มีอยู่เป็นประจำตลอดเวลาหรือไม่นั้น จึงต้องทำความเข้าใจกันเสียใหม่ให้ถูกต้อง เพราะพระพุทธเจ้าก็ยืนยันไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! จิตนี้ใสเป็นประภัสสร แต่ทว่าเศร้าหมองเพราะเกิดกิเลสที่เป็นอาคันตุกะจรมาเป็นครวญ ๆ (ปกัสสร มิตฺถ ภิขเว จิตฺต อาคนฺตุเกหิ อุกฺกิลเสหิ อุกฺกิลฺลฺลํ) ข้อความนี้มีหลักฐานอยู่ แต่คนกลับไม่สนใจ เพราะไม่ตรงกับที่อรรถกถาจารย์สอนเอาไว้ เขาเชื่ออรรถกถาจารย์มากกว่าเชื่อพระพุทธเจ้า แม้ข้อที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า ความเกิดแก่เจ็บตายเป็นความทุกข์ ท่านก็หมายถึงความเกิดแก่เจ็บตายที่มี



even a prisoner in the prison does not feel the suffering all the time. There must be some moments in which his mind is more or less void of suffering, depending on how often his mind starts to think in a more positive way. For example if he starts thinking or looking at himself as a prisoner, deprived of the pleasures of eating and other sensual pleasures that the other people would enjoy, he would start feeling downhearted or depressed and lonely immediately. However if he were not to think of such things, he would forget his own condition for the time being, and he would not be so sad and depressed. Instead he might even become cheerful like the ordinary people who are not trapped in the prison. Suffering arises because of ‘upādāna’ (attachment). One who can totally abandon ‘upādāna’ will have no suffering at all. He would have attained Nibbāna and become an ‘arahant’.

อุปาทาน ความยึดมั่นไปประกอบอยู่ด้วยเท่านั้น ผู้ใดไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย (เช่น พระอริยบุคคลทั้งหลาย) ก็ยังไม่มีความทุกข์เพราะเรื่องเหล่านี้ ดังนั้น ความทุกข์จึงเกิดเพราะอุปาทานนั่นเอง ใครทำอุปาทานให้หมดไปได้โดยสิ้นเชิง ก็เป็นพระอรหันต์ บรรลุนิพพาน กล่าวคือความสิ้นทุกข์

อุปาทานเกิดมีขึ้นมาได้ก็เพราะตัณหา กล่าวคือการอยากมี อยากเป็น หรืออยากไม่มี อยากไม่เป็น แต่การอยากที่จะมีโทษนี้ต้องประกอบด้วยอกุศลเจตนา หรืออวิชชา ความโง่ ความหลงผิด ฉะนั้น ความอยากในความดี เช่น อยากพ้นทุกข์ อยากให้คนอื่นเป็นสุข จึงไม่ใช่ตัณหา แต่ถึงกระนั้นถ้ามีมากเกินไป มันก็จะทำจิตใจให้สงบเย็นไม่ได้เหมือนกัน ส่วนการทำบุญเพราะอยากขึ้นสวรรค์ นั้นเป็นตัณหาโดยตรง พระพุทธเจ้าจึงว่าเกือบไม่ได้บุญเลย ผู้การนั่งนอนพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือแม้การแผ่เมตตา แก่สัตว์โลกทั้งหลายโดยไม่หวังเอาอะไรตอบแทน ยังได้กุศลที่แท้จริงมากกว่า

ดังนั้น ผู้ที่อยากทำบุญให้มาก ๆ แม้จะเป็นกุศลเจตนาที่มักกลายเป็นอุปาทานในความดี ซึ่งจิตใจจะสะอาดบริสุทธิ์ไปยังไม่ได้ ในแง่ของพุทธศาสนา สำหรับผู้อยากทำความชั่วหรืออยากด้วยอกุศลเจตนา นั้น ย่อมเป็นตัณหาที่นำมาซึ่งความทุกข์โดยตรงและ



‘Upādāna’ arises because of ‘tanhā’ or craving, that is — crave to have, crave to be or crave not to have, crave not to be. However, the craving for harm must be consisted of unwholesome thought or intention, or ignorance, foolishness and delusion. The craving for something good, for example to be liberated from suffering, or the craving for other people to be happy is not ‘tanhā’ or craving in the bad sense ; but if there is too much of it, the mind will not be calm too. As for making merit in the hope of going to heaven, it is a craving in a most direct way. The Buddha said that one would hardly get any merit for such merit-making.

Therefore for those who like to make merit, though they do it out of good intention, their action is just a form of attachment to goodness, hence the mind is still not clean and pure enough from the viewpoint of Buddhism. As for those who want to commit bad deeds, it is a bad craving which will bring only suffering. The Buddha taught us to abandon ‘upādāna’ in both the good and bad sides of things or matters. The mind will then be totally above suffering. To abandon ‘upādāna’, one has to abandon ‘tanhā’ first ; but if anyone can manage to abandon

เห็นได้แจ้งชัด พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ละอุปาทานทั้งด้านชั่วและด้านดี จิตใจจึงจะพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง จะละอุปาทานได้ก็ต้องละตัณหาให้ได้เสียก่อน แต่ถ้าใครละอุปาทานได้แล้ว เขาก็ยอมละตัณหาได้ด้วย กิเลส ๒ ตัวนี้จึงมีอิทธิพลที่จะยั่วคนให้ทำชั่วได้มากที่สุด คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด จึงมุ่งไปสู่การทำลายกิเลส ๒ ตัวนี้เท่านั้น แต่เป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่ยังมีการสอนให้เกิดตัณหาอุปาทานกันทั่วไปทั้งประเทศ เช่น การเอาวิมานเงิน วิมานทอง และนางฟ้า ๕๐๐ บนสวรรค์ มาล่อให้เกิดตัณหาและอุปาทาน เพื่อชักจูงให้คนบริจจาคเงิน โดยไม่เคยให้สังฆกรรมที่แท้แก่เขาเป็นการตอบแทน

ตัณหาจะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะเวทนา กล่าวคือความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ฉะนั้น เคล็ดอันสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรมทางลัด ก็อยู่ที่ตอนที่เมื่อมีความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจขึ้นมาแล้ว อาย่อมให้มันก่อตัวเป็นความอยากขึ้นมาได้ ผู้ใดตัดใจช่วงตอนนี้ขาดออกจากกันได้ ก็ได้ชื่อว่าเป็นการตัดวงกลมของวัฏฏสงสาร กล่าวคือการเวียนว่ายตายเกิดของตัณหา อุปาทาน อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า พระอรหันต์เป็นผู้ตายแล้วไม่เกิดนั้น ท่านหมายความว่า ตัณหาอุปาทานของพระอรหันต์ทั้งหมดไปแล้วนั้นจะไม่เกิดขึ้นมาอีก ไม่ได้หมายถึงการตาย



‘upādāna’, he is bound to be able to abandon ‘tanhā’ too. These two ‘kilesa’ — ‘upādāna’ and ‘tanhā’ are responsible for driving people into committing wrong deeds, hence Buddhism aims at destroying them.

‘Tanhā’ arises because of ‘vedanā’, in other words, craving arises because of feelings. Therefore the important key factor in the practice of Dhamma here is that when the feeling of satisfaction or dissatisfaction arises, do not allow it to become craving, cut it off and that will be the breaking of the cycle of birth and death and rebirth of craving and attachment which form the main cause for suffering. When the Buddha said that ‘the arahant dies and will not be reborn’, it means that the craving and ‘upādāna’ of the arahant dies away and will not return. It does not mean death in a literal sense. This is the language of the Dhamma. Call it Dhammic language if you like. The Buddha was not interested in physical rebirth in the literal sense. When asked where would one go after death, the Buddha kept quiet and gave no reply. The person who asked the question used the language of the ordinary people. He meant it literally and he expected an answer in the literal sense, but the Buddha talked in Dhammic

อย่างเน่าเข้าโลง และการเกิดใหม่ในท้องแม่ อย่างที่ภาษาชาวบ้าน  
เข้าใจกัน นี่เป็นภาษาทางธรรมะแท้ ๆ ที่มุ่งหมายถึงด้านนามธรรม  
เท่านั้น เพราะการเกิดการตายทางรูปร่างกายนั้น พระพุทธเจ้าไม่  
สนใจ และท่านก็ช่วยไม่ได้ อย่างเมื่อครั้งมีคนถามท่านว่า คนตาย  
แล้วไปไหน ท่านก็นิ่งไม่ตอบ เพราะเขาถามตามนัยของภาษาคน  
ไม่ใช่ภาษาธรรม ท่านมุ่งสอนด้านจิตใจ ท่านจึงไม่ยอมตอบคำถาม  
เกี่ยวกับเรื่องอื่นที่มีได้เนื่องด้วยความทุกข์หรือการดับทุกข์ แต่อย่างไร  
ก็ดี ท่านก็เคยพูดไว้ในที่แห่งอื่นว่า คนที่เกิดใหม่จากท้องแม่นั้นมิใช่  
เป็นคนเดิมที่ตายเน่าเข้าโลงไปแล้วมาเกิดอีก ถ้าใครถือว่าเป็นคน ๆ  
เดียวกันมาเกิดใหม่ ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ

ท่านกล่าวอย่างนี้แล้วก็มักจะทำให้คนที่มีปัญญาพอนึกออก  
ได้บ้างว่า คนที่ตายไปแล้วจะเกิดได้อีกหรือไม่ แต่ไม่มีใครยอมเผยแพร่  
คำพูดของท่านวรรคนี่ เพราะเกรงว่าคนจะไม่ทำบุญอุทิศส่วน  
กุศลแก่ผู้ตาย แล้วจะพลอยอดกินอดได้ สำหรับกรณีที่ท่านตอบว่า  
ตายแล้วต้องเกิดใหม่ เพราะยังไม่สิ้นต้นเหตุอุปาทานนั้น ท่านก็  
หมายถึงด้านจิตใจที่ยังไม่หมดต้นเหตุและอุปาทาน เมื่อต้นเหตุ  
อุปาทานหมดไปเรื่องหนึ่ง ๆ (ตาย) ต้นเหตุอุปาทานเรื่องอื่นก็ต้อง  
เกิดอีก เป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยไปจนกว่าจะชุดรากเงาของกิเลส ๒ ตัวนี้  
ให้สิ้นเชื้อสิ้นซาก ด้วยโลกุตตรธรรม มีชาวพุทธรี ๆ ขวาง ๆ บางคน  
เขาเกรงไปว่าถ้าเอาโลกุตตรธรรมมาสอนคนทั่วไปแล้ว จะเป็น



language. He taught only about the mind and its suffering. He would not answer questions which had nothing to do with suffering or the cessation of suffering. Anyway he regarded the concept of physical rebirth (reincarnation) as a false view (micca-diṭṭhi).

The stand point of the Buddha with regard to the matter of physical rebirth should be clear enough to those with some amount of wisdom. They should know if there would be rebirth after death, but no one dared to propagate the Buddha's view point for fear of receiving no income from those who make merits in dedication to the dead. When the Buddha said, "After death there will be rebirth." he meant it to be taken in a non-literal sense. Here, he referred to the mind that is still not free from 'tanhā' and 'upādāna'. When the old 'tanhā' and 'upādāna' die away, new ones emerge. It goes on like this until the person concerned 'digs' out the roots of these two mental defiling factors, then only will the rebirth of 'tanhā' and 'upādāna' stop. Some Buddhist worry that teaching the general populace about 'lokuttara-dhamma' would be an obstacle for the development of the progress of the country. This is an absurd viewpoint for it would be amounting to their being

อุปสรรคการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของบ้านเมือง ซึ่งนับว่าเป็น  
ความเห็นที่วิปลาสมาก เพราะเขาเกรงว่าคนจะหมดกิเลส หมด  
ความเห็นแก่ตัวจัด แต่ความจริงนั้นบ้านเมืองเจริญก้าวหน้าไปไม่ได้  
เท่าที่ควร ก็เพราะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานยังมีกิเลสหนา และยังมี  
ความเห็นแก่ตัวจัด เรื่องคอร์รัปชันจึงปราบกันไม่ไหว

ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจที่เรียกว่าเวทนานั้น ก็เกิดจาก  
การสัมผัส คืออาศัยประสาททางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งภาษา  
บาลีเรียกว่า อายตนะ อันตั้งอยู่ในนามรูปจิตใจร่างกายของเราเอง  
ถ้าอายตนะทั้ง ๖ นี้ยังสมบูรณ์อยู่ เราก็จะเห็นภาพ ฟังเสียง ดม  
กลิ่น ลิ้มรส รู้สึกทางผิวหนังและคิดนึกได้ การรู้อะไร ๆ ด้วยตา หู  
จมูก ลิ้น กาย และใจนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า "วิญญาน"  
ซึ่งก็มีเพียง ๖ อย่างนี้เท่านั้น ฉะนั้น วิญญานตามความหมายของ  
พระพุทธศาสนา (knowing) จึงอาจเกิดขึ้นหรือดับไปเมื่อใดก็ได้ สุด  
แต่ระยะของการสัมผัส เช่น ได้ยินเสียงอะไรนาน ๆ โสตวิญญานก็  
เกิดติดต่อกันนาน พอเสียงหมดไปโสตวิญญานก็ดับไป ยิ่งในกรณี  
ที่อวัยวะแห่งการสัมผัสเกิดเสียไป ใช้การไม่ได้ เช่น เมื่อตาบอด  
จักขุวิญญานก็ดับไปตลอดกาล ฉะนั้น วิญญานตามความหมาย  
ของพระพุทธศาสนา จึงมีเชษชนิดที่มีอยู่ดวงเดียว อย่างที่คนทั้งหลายยัง  
หลงเชื่อกันอยู่ว่า เมื่อคนตาย จะมีวิญญาน (Soul) ล่องลอยออก  
จากร่างกาย ไปเกิดในสวรรค์ ในนรก หรือไปเกิดใหม่เป็นคน เป็



afraid that people would have less mental defilement when in reality, our country could not progress well because people are too full of mental defilements that they have become selfish people, and corruption is too rampant to be brought under control.

Vedanā — the feeling of satisfaction or dissatisfaction, is the result of contact made. It depends on the nerves of the organs of the sense-sphere which we call ‘āyatana’ such as the eyes, ears, nose, tongue, body and mind to generate whatever feeling as befitting the condition of contact. If the six sense-spheres are in perfect condition, we are able then to see the form, hear the sound, get the odour and taste, feel the touch through the skin and think by the mind. The Buddha called it ‘vinñāna’ which means consciousness or sense-awareness. It can arise and become extinct at any time depending on the point of contact. For example, when the ear is within the striking distance of the sound, ‘sota-vinñāna’ or ear-consciousness arises in a continuous sequence. When the sound is extinct, the ear-consciousness also goes extinct. In cases in which the sense organ is damaged, such as in the case of having a blind eye or two blind eyes, the ‘cakkhu-vinñāna’ or eye-consciousness

สัตว์ เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ฯลฯ นี่เป็นความเชื่อของลัทธิัสสสต  
ทิกูฐิในศาสนาพราหมณ์ ซึ่งอรรถกถาจารย์ได้นำเข้ามาปนไว้ในคำ  
สอนของพุทธศาสนาด้วยความเขลา จนชาวพุทธที่เชื่อตำราเกิด  
เข้าใจว่ามีวิญญาณประเภทที่ล่องลอยเข้าห้องคนห้องสัตว์ได้ เรียก  
กันว่า ปฏิสนธิวิญญาณ พวกที่หลอกลวงประชาชนว่าตัวเองระลึก  
ชาติเก่าได้ เลยอ้างว่าวิญญาณของเขาเข้าทางปาก ทางจมูก ของ  
แม่ ส่วนคัมภีร์อันไร้เหตุผลทั้งหลายก็กล่าวไม่ตรงกันว่า วิญญาณ  
เข้าห้องทางไหนก็ถกเถียงกันไปตามประสาคนที่ไม่ได้ศึกษาชีววิทยา  
(อ่านล้างสมอง เล่ม ๓, ๔, ๕, ๖, ๗)

พระพุทธเจ้าสอนว่า ของปรุงแต่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
ทนได้ยาก และไม่ใช่อัตตาหรือของเรา ฉะนั้น วิญญาณประจำตัว  
ชนิดที่มีอยู่เป็นอยู่ตลอดกาลนั้น จึงเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับ  
ว่ามีอยู่จริง และเคยกระหนาบพระภิกษุสาติเกวัฏฏบุตรมาแล้ว ใน  
เรื่องความเห็นผิดอย่างนี้ แต่คนไทยกลับเชื่ออรรถกถาจารย์มากกว่า  
เชื่อพระพุทธเจ้า ศาสนาพุทธจึงกลายเป็นศาสนาพราหมณ์ ศาสนา  
ผีไป โดยพวกเราไม่รู้สักตัว คัมภีร์อภิธรรมยังเต็มไปด้วยความเชื่อ  
ของศาสนาพราหมณ์ ซึ่งคนนี่ถือว่าเป็นศาสนาพุทธ อนึ่ง เรื่องการ  
สะกดจิตแล้วแสดงกิริยาอาการเป็นเจ้าพ่อเจ้าแม่หรือวิญญาณใด ๆ  
มาเข้าทรงนี้ ก็ทำให้คนที่ไม่มีความรู้เรื่องอำนาจของการสะกดจิต  
เกิดเข้าใจผิดง่าย ๆ ว่า วิญญาณของผีล่องลอยมาเข้าร่างของคน



is extinct forever. Therefore 'vinñāna' in the context of Buddhism does not mean an invisible body called 'soul' that arises from a dead body to be reborn in heaven or hell or to be reborn as a human being, an animal or a ghost. That is the belief in Brahmanism. Some people have added it to Buddhism so many Buddhists actually think that there is something called a 'soul' that can enter the womb of a human being or an animal, waiting to be reborn. That is known as 'patison-di-vinñāna'. Those who claimed to be able to recollect their past lives claimed that their souls entered their mothers' bodies through the mouths and noses. Many senseless books still could not agree over how the soul entered into a living body (by which way). Upon reflection, this is nothing surprising as the authors probably have never learned anything about biology.

The Buddha never admitted that there was such a thing as soul and he had criticized Satikewat-taputra Bhikkhu for having a wrong view with regard to this matter about 'soul'. However the Thai people seem to have more faith in other scholars or commentators than the Buddha. Buddhism thus becomes something like Brahmanism. Abhidhamma

ทรงได้จริง ซึ่งถ้าจะอธิบายให้กระจ่างในที่นี้ก็จะเป็นการยืดยาว  
เกินไป เรื่องผีเข้าเจ้าสิ่งจึงมีอยู่แต่ในประเทศด้อยพัฒนา หรือในหมู่  
คนที่ยังด้อยการศึกษา (อ่านล้างสมอง เล่ม ๖ และเล่ม ๗)

วิญญาณในพระพุทธศาสนา จะมีได้ก็ต้องอาศัยสังขาร  
กล่าวคือการนึกคิดหรือการทำงานของสมอง โดยมีสารเคมีหรือคลื่น  
ไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ สังขารในที่นี้หมายถึงการปรุงแต่งของจิตหรือ  
ความนึกคิด (ไม่ได้หมายถึงร่างกายอย่างที่คนโดยมากแปลกัน) อย่า  
ลืมว่าพุทธศาสนาสอนเรื่องจิตใจ ฉะนั้น การที่ไปแปลกันว่าวิญญาณ  
ต้องอาศัยที่อยู่ หรือสิ่งอยู่ในร่างกาย จึงทำให้เข้าใจคำสอนของ  
ปัจจุจสมุพบาทผิดไปหมดตลอดสาย เลยจับความมุ่งหมายของ  
พระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะแปลไปในทางความหมายของภาษาคน  
ตามปกติที่เข้าใจกันอยู่ โดยเขาไม่เคยรู้อันนี้เป็นภาษาของฝ่ายธรรมะ  
คือฝ่ายนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม

ยังมีเรื่องที่ควรยกมาเป็นอุทาหรณ์อีกสักเรื่องหนึ่ง คือ  
อาจารย์อภิธรรมบางคนกล่าวไว้ว่า การนึกคิดจิตใจของคนเรานั้นมัน  
เกิดขึ้นที่หทัยธาตุ หรือหทัยวัตถุ คือที่หัวใจนั่นเอง ในสมัยนี้แม้แต่  
เด็กอนุบาลก็ยังไม่รู้แล้วว่า การนึกคิดนั้นมันเกิดที่มันสมองในกะโหลก  
ศีรษะ แต่นักอภิธรรมยังพร่ำยืนยันกันว่ามันเกิดขึ้นในหัวใจ ซึ่งตาม  
ความจริงนั้น หัวใจมีหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายอย่างเดียว  
เท่านั้น ไม่ได้ทำหน้าที่นึกคิดอะไรได้เลย ยิ่งสมัยนี้การแพทย์เจริญ



itself is something full of beliefs from Brahmanism. Hypnotism and trance add more to the confusion about the concept of 'soul'. Some believe that floating spirit or ghost could enter the body of someone who is in trance. It would take too much space and time to deal with this topic. Such absurd things only happen to underdeveloped countries or among groups of people who have no education.

In Buddhism 'vinñāna' or consciousness can exist because of the working of the brain. It relies on 'sankhara' and 'sankhara' here does not mean the body. It means the concoction of the mind or the thinking. The Thai word for 'soul' is 'vinñāna', thus people tend to interpret 'vinñāna' as the 'soul' that is in the body. This is a mistake. 'Vinñāna' or 'vinñāna' simply means consciousness.

There is one more thing to be noticed : Some Abhidhamma teachers claim human thinking originates from the heart. In this present modern age of ours, even a kindergarten child knows that thinking process occurs within the brain covered by the skull, but those Abhidhamma experts still insist that thinking originates from the heart. According to medical facts, the heart has the duty to pump blood to every part

มากจนเขาสามารถเปลี่ยนหทัยวัตถุหรือหัวใจให้แก่กันได้แล้ว แต่ความนึกคิด ความจำ และสติปัญญาของคนไข้ที่ได้รับหัวใจของคนอื่นมาใหม่นั้น มิได้เปลี่ยนแปลงไปเลย นอกจากเอาหัวใจคนมาใส่แทนให้แก่นั่นแล้ว บางรายแพทย์ยังเอาหัวใจเทียมทำด้วยพลาสติกมาใช้แทนให้แก่นั่น เป็นการแก้ขัดไปพลาง ก่อนที่จะหาหัวใจคนอื่นมาแทนได้ ถ้าความนึกคิดเกิดที่หัวใจอย่างที่อาจารย์อภิธรรมบรรยายไว้ คนที่ได้หัวใจปลอมก็คงนึกคิดอะไรไม่ได้ (แต่ถ้ามีการเปลี่ยนสมองกันได้เมื่อใด แพทย์ให้ความเห็นว่า ความนึกคิด ความทรงจำของคนไข้จะเปลี่ยนไปตามสมองอันใหม่ทันที) ฉะนั้น ควรระวังคำอธิบายของคัมภีร์โบราณ หรือความเห็นของคนสมัยเมื่อสองพันปีมาแล้วให้จงหนัก และไม่ควรถือมันเถียงไปตามคัมภีร์ ทั้งนี้เลยมีการเชื่อกันอย่างหนึ่งว่า ชาวพุทธโง่ ก็เพราะพวกนักบวช หรือพวกสอนศาสนาที่ติดตำราคัมภีร์โบราณทำให้เขาโง่



of the body only ; it does not possess any thinking capability. In the age of advanced medical technology, doctors even successfully perform heart-transplanting, but the thinking, the memory, the mindfulness and the wisdom of the patient who receives a new heart remain the same. They do not change. In some cases, the doctors even use an artificial heart (made of plastic, for example) to replace the original heart for temporary measures but another real new heart is being transplanted into the patient's body. If thinking process originates from the heart as those Abhidhamma experts claim, the patient who receives the artificial heart probably could not think at all. Does it make sense ? (But if there were to be the trasplanting of the brain, the doctors gave the view that the memory and the thinking of the patient would change according to the new brain). Therefore we should be careful in interpreting ancient books or texts or the opinions of people who lived more than two thousands years ago ; and we should not hold on to the old books or sciptures obstinately.

ส่วนความนึกคิด หรือที่เรียกว่าสังขาร หรือการปรุงแต่งทางจิตใจนั้น ก็เนื่องมาจากอวิชชา (=ความไม่รู้เท่าถึงการณ์ต่อสภาพอันแท้จริงของธรรมชาติทั้งหลาย) จึงคิดโน้มน้าวเข้าไปอยากเข้าไปยึดสิ่งทั้งหลาย ว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตน เพราะเมื่อเกิดการสัมผัสแล้ว แทนที่จะใช้วิชชาของพระพุทธเจ้าเตือนตัวเองว่า สัมผัสสักแต่ว่าสัมผัส กลับปล่อยให้เกิดความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ เลยเกิดเป็นความอยาก ซึ่งต่อไปก็กลายเป็นความยึด จึงกลายเป็นเรื่องเห็นแก่ตัวจัด ถือว่าเป็นตัวเราหรือของเราขึ้นมาตามลำดับ เป็นภพหรือภาวะความเป็นอยู่ชนิดที่มีตัวตนมีอะไร ๆ เป็นของตน โดยลืมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้หมด จนเรียกได้ว่าอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตนได้เกิดขึ้นมาอย่างสมบูรณ์แล้ว ลักษณะอย่างนี้แหละพุทธศาสนาเรียกว่า “ชาติ” อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ทั้งปวง เช่น ชรา พยาธิ มรณะ อันในที่นี้ก็หมายถึงความทุกข์ต่าง ๆ เท่านั้น (คนอื่นอาจต่อเติม ๓ คำนี้ลงไปก็ได้)

ฉะนั้น การดับทุกข์จึงมีอยู่เป็นระยะ ๆ เริ่มต้นตั้งแต่การควบคุมอวิชชา คืออย่าปล่อยให้ตัวเองไปโน้มน้าวไปเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลงงมงาย เมื่อมีสิ่งอันใดมากกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันจะก่อความไม่สงบสุขต่อไปให้แก่เราได้แล้ว ก็ต้องไม่ยอมใจอ่อน รีบระงับอวิชชาความโง่เขลานั้นเสีย โดยพิจารณาให้เห็นโทษอันมหาศาลที่จะเกิดในวันข้างหน้า แต่ก็เป็น

Concoction of the mind comes from 'avijjā', that is why it leans towards a desire of wanting to be 'I' and possessing whatever thing that is considered to be 'mine'. When contact occurs, instead of reminding ourselves to let contact be mere contact and nothing more, we tend to allow the feeling of satisfaction or dissatisfaction arise, this leads to craving which later becomes attachment and ends up in extreme selfishness. It is a condition in which there is an attachment to 'I' and 'mine'. The sense of 'self' is born. It is called 'jāti' (birth). It forms the base for all suffering such as old age, sickness and death.

To extinguish suffering, first of all try to restrict 'avijjā'. When something comes into contact with the eyes, ears, nose, tongue, body and mind, do not allow ourselves to be enslaved by 'lobha' (greed), 'dosa' (aversion) and 'moha' (delusion). Do not be weak-hearted. Quickly restrain 'avijjā' by contemplating upon the harm it will bring to us in the future, but then it is something which ordinary people find it hard to do because of the lack of thoughtful consideration, thus they have to take a cut at the 'sankhara' of 'Patīccasamuppāda' — that is, to be unwilling to think

เรื่องที่คุณธรรมดาสามัญทำไมไม่ค่อยได้ เพราะขาดความยั้งคิด จึงต้องไปตัดตัดสายโซ่ของปฏิจจสมุปบาทเอาที่สังขาร คือ ไม่ยอมนึกคิดอะไรในทางโง่ ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่มาเข้ายวนนั้น ซึ่งสำนักทางศาสนาเรียกว่าไม่ปรุงแต่งทางใจ คือรู้แล้วก็นิ่งเฉยเสีย ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน อย่างที่พุทธศาสนิกายเซ็นสอนว่า “การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์นั้น คือไม่ต้องทำอะไรเลย” (คือ ไม่ปรุงแต่งทางใจให้เป็นความนึกคิด)

แต่คนทั่วไปก็อดที่จะนึกคิดวาดภาพของความสนุกสนานเอร็ดอร่อยในสิ่งที่มาล่อใจนั้นไม่ได้ เพราะการคิดนึกนี้มันก่อความกระสันให้อยากได้ออยากเป็น มากกว่าการที่จะได้มาแล้วหรือเป็นแล้วจริง ๆ ท่านจึงห้ามการนึกคิดประเภทที่เรียกว่า “สร้างวิมาน” หรือ “ฝันหวาน” ในเมื่อเผชิญกับของแปลกของใหม่ ที่เข้ามาช่วยยวนใจถึงจะรู้โดยสัมผัสทางประสาทแล้ว (วิญญาน) ก็ให้มันเป็นเพียงแค่ว่าที่พระพุทธเจ้าสอนว่า เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น ฯลฯ ถ้าทำเช่นนี้ได้ความทุกข์ก็ยังไม่เกิด เพราะเราไม่สนใจในสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสนั้น ๆ เรียกว่า เป็นการตัดสายของปฏิจจสมุปบาท เอาที่สังขารบ้าง ที่วิญญานบ้าง ที่สัมผัสบ้าง ที่เวทนาบ้าง คือสุดแล้วแต่จะรู้ตัวทันในตอนใด ก็ทำในตอนนั้น



or react in a foolish way with regard to the things that come to entice the mind. It is called 'no concoction of the mind', that means to remain still after having known'. Do not get involved with it, as Zen Buddhim say, "The practice aimed at staying above suffering is to do nothing." (No concoction of the mind to give rise to thoughts).

However people in general find it hard to resist the temptations of the mind because thinking alone will have the effect of strengthening the desire to want to be or to want to possess. The Buddha had said that 'let seeing be mere seeing, let hearing be mere hearing and let odour be mere odour.' If we can do as the Buddha had instructed, there would be no suffering because we are not interested in either the happy feeling or the unhappy feeling that is to arise from the contact. This is called 'cutting' the chain of Paticcasamuppāda at the stage of 'sankhara', or 'vinñāna' or 'vedanā' depending on at what we are conscious of the contact.

แต่ถ้าตัดยังไม่ทัน คือ เกิดความพอใจ (เวทนา) ในการสัมผัสนั้น ๆ เสียแล้ว ก็จะต้องไประวังเอาในขั้นที่เป็นตัณหา คืออย่าให้มันเกิดเป็นความอยากขึ้นมาได้ เพราะความอยากหรือตัณหาเป็นตัวการที่นำมาซึ่งความไม่สงบใจโดยตรง อย่างน้อยก็มีการรู้สึกกระสับกระส่าย ถ้าอยากมากก็ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นความทุกข์ใจขึ้นมาเสียแล้ว โดยยังไม่ได้ลงมือทำอะไรเลย ฉะนั้น ต้องอาศัยเหตุผลลดความอยากของเราให้เบาบางลงไปเสียบ้าง อย่างไรก็ตาม เมื่อกลายเป็นตัณหาขึ้นมาเสียแล้ว อุปาทานก็มักติดตามมาทันที จะเรียกว่าอยากเพราะยึด หรือยึดเพราะอยากก็เท่ากัน พุทธศาสนาจึงกล่าวรวม ๆ ไปว่า คนทุกข์เพราะตัณหาและอุปาทานของตนเองเท่านั้น การดับทุกข์ก็คือการดับตัณหาและอุปาทาน อันเป็นความมุ่งหมายทั้งหมดทั้งสิ้นของพุทธศาสนา ผู้ใดจะสอนอย่างตรงหรืออย่างอ้อม หรือจะด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม ก็เพื่อดับหรือลดตัณหาอุปาทาน ผู้ใดไม่สอนอย่างนี้ ผู้นั้นก็มิได้สอนพุทธศาสนาเลย พระอรหันต์ก็คือผู้ที่หมดตัณหาและอุปาทานจริง ๆ ตลอดกาล

อุปาทานตัวเดียวนี้เอง ที่ชักนำให้คนต้องเต็นแรงเต็นกาเหมือนหุ่นกระบอก เพราะนี่ก็ไปว่าตนอยู่ในภพ (ภาวะ) มีการเกิด (ชาติ) เป็นนั่นเป็นนี่ เช่น เป็นคนมีเกียรติ ฉันทเป็นเจ้า แกเป็นไพร่ เป็นคนรวยคนจน เป็นสามีภรรยา ฯลฯ เมื่อยึดมั่นว่าตนเป็นอะไร



However should there be no time to ‘cut’ and the feeling of satisfaction arises at the point of contact, be careful not to let it develop into ‘tanhā’ or craving. If the craving is so strong that one finds it even impossible to eat or sleep, then suffering is already there before we could do anything. If ‘tanhā’ is present, ‘upādāna’ or attachment is sure to follow. One may say that craving leads to attachment or attachment leads to craving. It is the same thing, after all. People suffer because of ‘tanhā’ and ‘upādāna’. To extinguish suffering is therefore to extinguish both craving and attachment. This is the purpose of Buddhism. If one does not teach Buddhism in this context, one is not teaching Buddhism at all. The ‘ariya-puggala’ is one whose craving and sense of attachment have been reduced to a certain amount while an ‘arahant’ has no more craving and sense of attachment left in him.

‘Upādāna’ is the factor that causes people to dance like puppets on a string. Because people experience various spheres of existence (bhava) and birth (jāti), they dance to the rhythm of their states of being, for examples : they might be born to be this or that, born to have honour, to be master or

ตนก็ต้องมีภาวะ ต้องมีภาวะ ต้องรับผิดชอบในการเป็น ในการมี  
อย่างนั้น แล้วก็เกิดความหนักใจบ้าง หลงภูมิใจบ้าง การนึกถึงภาวะ  
(ภพ) ของตัวเองขึ้นมาแต่ละครั้ง ก็เป็นการเกิด (ชาติ) ของบุคคล  
ประเภทนั้น ๆ

เช่น ถ้านึกว่าตัวมีความสุขใจ เพราะเหตุที่มีความกลัวและ  
ความละอายในการทำชั่ว เขาผู้นั้นเกิดเป็นเทวดาตามแบบของพุทธ  
ศาสนา แต่ถ้าเขาคิดว่าเขามีความสุขกายในเรื่องกินกามเกียรติ และ  
ยังมัวเมาในสิ่งเหล่านั้นอยู่ เขาก็เสวยชาติเป็นเทวดาบนสวรรค์แบบ  
พราหมณ์ ถ้าจิตใจเกิดความโลภมาก เขาก็เปลี่ยนชาติเป็นเปรตขึ้น  
มาแล้วโดยไม่รู้ตัว ถ้าเขาเกิดความกลัวไม่ว่าอะไรต่ออะไร แม้  
เจวิตไม้ขึ้นเดียวก็ยิ่งกลัว เพราะถือว่าเป็นเจ้าพ่อเจ้าแม่ เขาก็กลายเป็น  
อสุรกายไปในพริบตาเดียว ถ้าเขามีความอิจฉาริษยาหรือโหด  
ร้ายขนาดที่คิดฆ่าเพื่อนมนุษย์ได้ โดยไม่คำนึงถึงศีลธรรม เขาก็  
ปฏิสนธิเป็นสัตว์เดรัจฉานไป แต่ถ้าเขามีความเมตตา กรุณา มุทิตา  
อุเบกขา เขาก็กลายเป็นพระพรหม ถ้าเขาทุกข์ใจขนาดหนัก เขาก็  
ตกนรกทันทีที่ตัวยังอยู่ในโลกนี้เอง การเดินทางจิตใจนี้แหละท่าน  
เรียกว่า “โอปะปาติกะ” ซึ่งแปลว่าเกิดทางจิตใจ พอเกิดมาก็โตเป็น  
ผู้ใหญ่เต็มตัวเลย ไม่ต้องไปเกิดเป็นเด็กเล็ก ๆ มาก่อน แต่คนที่  
ไม่เข้าใจว่าภาษาธรรมะบางคำแตกต่างกับภาษาคน ก็ไปเข้าใจว่า  
โอปะปาติกะเป็นผี เป็นเทวดา ที่ปรากฏตัวให้คนเห็นได้เป็นครั้งคราว




servant, born to be rich or poor, to be husband or wife etc ; when they get attached to their state of being, they must experience 'bhava' and are obliged to feel responsible for what they are or what they have. Sometimes they may feel heavy-hearted, sometimes they may take pride in what they are.

If a person feels happy because he is afraid of committing bad deeds, in the context of Buddhism he is said to be born as a deva ; but if he feels happy physically because he enjoys the sensual pleasures, then he is born as the deva or angel of Brahmanism. If his mind is filled with too much greed, then he experiences another birth (jāti) and becomes a hungry ghost. rather unconsciously. If the mind is filled with extreme fear, he is then born to be an 'asurakāya' or a frightened ghost. If he has only jealousy and a feeling of vengeance wanting to kill, he is said to be born as a wild beast. If a person is in great anguish, he is said to be falling into hell even though his own physical self is right in this material world. If his mind is filled with loving-kindness, altruistic joy and equanimity, he becomes a Brahma. This kind of 'spiritual birth' is known as 'opakpatika'. It is the birth of a mental

อะไรทำนองนั้น สุดแต่ความเขลาจะเดากันไป เพราะเชื่อคำอธิบาย  
ของอรรถกถาจารย์ ซึ่งทำให้คนหลงผิดไปมากที่สุด

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องปฏิเสธสมุปบาททั้งสาย เพื่อ  
แสดงให้เห็นว่าความทุกข์ใจเกิดขึ้นได้ตอนไหน และการที่จะดับทุกข์  
นั้นกระทำได้ทุกตอน ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าต้องคอยดับที่เหตุของแต่ละ  
ตอน ๆ การดับทุกข์ก็ต้องทำกันในชาตินี้ ใครทำได้เร็วก็จะได้ใช้ชีวิต  
ที่เหลืออยู่อย่างมีความสุข ใครทำใครได้ทำแทนกันไม่ได้ ไม่ใช่เข้าไป  
ทำความชั่วมาแล้ว ก็ขอให้พระรัตนไตร์มาล้างทุกข์ให้ผู้ขอ  
และผู้ให้ก็หลอกลวงตัวเองและหลอกลวงคนอื่นด้วย สายโซ่ของ  
ความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ทั้ง ๑๒ ข้อนี้ เป็นเรื่องที่เกิดในชีวิตนี้  
และจบลงในชีวิตนี้ มิได้ข้ามชีวิตอย่างที่คนส่วนมากยังเข้าใจกัน  
เช่นว่าทำความดีในชีวิตนี้จนตายเข้าโลงไปแล้ว จึงจะได้รับผลตอบแทน  
ในชีวิตที่เกิดมาจากกรรมมารดาใหม่ นั้นเป็นความเข้าใจเขว  
ของคนที่ไม่รู้จักภาษาของฝ่ายธรรมะ พระพุทธเจ้าสอนปัจจุบันธรรม  
เสมอ เพราะเป็นคำสอนที่ตัวเองก็พิสูจน์ได้ และทำให้คนอื่นพิสูจน์  
ได้

ความจริงของเรื่องการข้ามชาติข้ามภพในภาษาของฝ่าย  
ธรรมะนั้น ท่านหมายถึงภาวะหรือการเกิดความรู้สึกแต่ละครั้งว่า  
ตัวเองกำลังเป็นอย่างไรอยู่ ถึงบางทีจะไม่รู้ตัว แต่ก็มีจิตใจแสดง  
อาการออกมาเป็นอย่างนั้น ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ขอชักตัวอย่าง



state. For example, in the morning we may feel fine and fresh, we are said to be born as 'devas' or angels of the heaven. By mind-day greed has taken charge of us and we desire to have one million bahts. We become hungry for money. We are reborn to become hungry ghosts (petra). In the afternoon, we happen to have the chance to meditate. The ghosts in us have died away and we are again reborn into the world of Brahmas, enjoying the bliss of meditation.

However in the evening we become careless enough as to consume lots of liquor and become drunk, causing disturbance to other people, and behaving like wild animals. At that moment we are born to become wild beasts. Then some sense strikes our mind, we become thoughtful and afraid of everything. The wild beasts in us have passed away and we are born to become 'asurakāya' or frightened ghosts. Before sleep we remember or recollect the teaching of the Lord Buddha, common sense returns to us and we are born to be human beings again. This is how 'rebirth' should be interpreted in the context of Buddhist teaching. It is not reincarnation in the physical or literal sense.

All of us may experience this mental rebirth a few times or even many times a day. Sometimes it

ของการข้ามภพข้ามชาติของคนในวันหนึ่ง ๆ เพื่อให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งอีกครั้งหนึ่ง เช่น ตอนเช้าเรามีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน เราก็เกิดเป็นเทวดา ตอนกลางวันเกิดความโลภอยากมีเงินสักหนึ่งล้านบาท จึงคิดหาทางคอร์รัปชั่น เราก็ข้ามภพไปเป็นเปรต ตกบ่ายก็นั่งสมาธิสงบใจ เราก็ได้ไปสู่พรหมโลก แต่พอเวลาเย็นเปลอไปกินเหล้าเมาอาละวาดผู้คน ก็เปลี่ยนเป็นสัตว์เดรัจฉานไป พอตกค้ำก็เกิดนี่กกลัวอะไรต่ออะไรไปหมด เลยได้เสวยชาติเป็นอสุรกาย ก่อนนอนก็นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เบาใจไปได้บ้าง เราก็กลับชาติมาสู่อภิวาเป็นมนุษย์ตามเดิม จิตใจหรือตัวเรามันข้ามภพข้ามชาติได้ในลักษณะอย่างนี้เท่านั้น ไม่ใช่ไปเกิดในร่างใหม่ อันเป็นความเชื่อของลัทธิสัสตทิฏฐิ

สายโซ่ของเหตุให้เกิดความทุกข์นี้ ยังแสดงให้เห็นว่า ต้องมีข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้นเป็นสาเหตุ จึงจะเกิดข้อต่อไปเป็นผลและเหตุไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา ในวันหนึ่ง ๆ อาจเกิดไม่กี่ครั้งสุดแต่สิ่งแวดล้อม บางวันอาจไม่เกิดเลยก็ได้ เมื่อไม่เกิด จิตใจของเราก็ว่างอยู่ไม่เกิดอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย ไม่หวั่นไหว ยังคงสันติไปตามเดิม ต่อเมื่อมีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงเกิดความพอใจหรือไม่พอใจ ถ้าพอใจก็เกิดความอยากเอามาเป็นของตัว (โลก) ถ้าไม่พอใจก็อยากผลักไสไปเสีย หรืออาจลงมือทำลายมันไปเลย (โทสะ) นี่ก็อย่างไรก็ลุกขึ้นไปทำตามนั้น ผลรับในทางไม่ดีก็กลายเป็น



never occurs at all for a number of days. In such a case, the mind will remain calm and peaceful ; but as soon as something ‘strikes’ the mind, the feeling of satisfaction and dissatisfaction may arise. If it is satisfaction, the feeling of wanting to possess may arise too. It is ‘lobha’ or greed. If it is dissatisfaction, the feeling of wanting to repel or even to destroy (dosa or aversion) may arise. The result of the negative feeling is suffering while the result of the positive feeling is to desire for more. When there is nothing to rock the mind, it is calm as in its original state just like the sea that faces no storm, there are no waves.

I wish to affirm that my explanation above is not an invention of my own. It is in fact the actual teaching of the Buddha – the most important teaching that we have not been paying any attention to until we forget about it. The Organisation For the Restoration of Buddhism has made the effort to explain Buddhism anew by making a conclusion of the teaching of the Buddha. It pays no heed as to whether people believe it or not but it has no intention of obstructing anybody’s personal or self-interest. That the organisation

เป็นความทุกข์ ผลลัพธ์ก็คืออยากทำอีก เพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น แต่แล้วสักวันหนึ่งต้นหาอุปาทานนั้นก็เบาบางลง เพราะความเคยชินหรือเบื่อหน่าย จิตว่างจากต้นหาอุปาทานข้อนั้นไปได้อีกพักหนึ่ง จนกว่าจะมีเรื่องอื่นมาช่วยยุใหม่ก็ถูกเป็นไฟขึ้นมาอีก ถ้าไม่มีอะไรจิตใจก็สงบตามสภาพเดิมแท้ของมัน (ประภัสสร) ดุจน้ำทะเลเมื่อไม่มีพายุ ก็ไม่มีคลื่น ฉะนั้น

นี่แสดงว่าจิตใจของคนและสัตว์ มันสงบ หรือว่างจากต้นหาอุปาทานอยู่เป็นปกติ จะวุ่นขึ้นมาก็ต่อเมื่อมีสิ่งใดเข้ามารบกวน เราจึงมีโอกาสป้องกันมิให้กิเลสเข้ามาได้หลายระยะ แต่ที่ไม่กระทำก็เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวให้ทันกาลเวลา หรือมีความเห็นผิดไปตามคำสอนของพวกอรรถกถาจารย์ ที่ว่าอวิชา ต้นหา อุปาทาน มีอยู่ประจำสันดานตลอดเวลา เลยต้องหมั่นสร้างมหากุศลเพื่อทำลายกิเลสเหล่านั้น แต่ยิ่งสร้างกุศลเท่าใดจิตใจก็ยิ่งวุ่นวายสงบไม่ลงมากขึ้น เพราะเชื่อว่าความขวนขวายแล้ว แม้ในการสร้างมหากุศลจิตก็ย่อมจะว่างไม่ได้ ผู้การอยู่นิ่ง ๆ (ไม่ปรุงแต่งทางจิตใจ) แล้วคอยฟังพิจารณาหาโอกาสตัดห่วงโซ่ของปฏิจจสมุปบาทให้มันขาดตอน ไม่ติดต่อกัน หรืออยู่นิ่ง ๆ คอยรักษาสภาพเดิมของจิตใจอย่าให้หวั่นไหว ดำรงสภาพเดิมของจิตเอาไว้จะไม่ดีกว่าหรือ กิเลสใหม่ ๆ แปลก ๆ จะได้ไม่มีทางก่อตัวขึ้นมาอีก เพราะความอดุติสร้างมหา



choose to launch the initiative is due to its compassion for fellow human beings who are experiencing severe sufferings of all kinds. According to statistics, there are about four million people in Thailand at this moment who are suffering from the illness of the mind, and there are about only one hundred doctors who can treat the patients. However there are two hundred thousand monks most of whom are busy with teaching Brahmanism and religion about ghosts, which explains why there are so many Thai people suffering from mental illnesses. The practice of Dhamma in accordance with the teaching of the Buddha is the best cure for the sickness of the mind, even doctors who are experts in this particular field of disease are no match for it.

กุศลอะไร ๆ ไม่หยุด สมัยนี้การทอดกฐิน ทอดผ้าป่าทัศนาวจร เขาก็ยังกล้าเรียกว่าเป็นเอกอัครมหากุศล

คงจะไม่เป็นการปรักปรำเกินไปที่จะกล่าวว่า ชาวพุทธไทย ได้ยึดกฎเกณฑ์อันนี้ผิดมาช้านาน พระพุทธเจ้าท่านก็พูดไว้กระจ่างแล้ว ชาวพุทธนิกายเซ็นของจีนญี่ปุ่นเขาก็จับความได้ถูกต้อง แต่อรรถกถาจารย์จับเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะติดความเห็นของศาสนาพราหมณ์ นักปริยัติก็รำเรียนแต่ตำราที่อรรถกถาจารย์เขียนขึ้น ไม่เคยเอาพระสูตรที่เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้ามาเรียน จึงน่าจะลงมือพิจารณาหลักเกณฑ์นี้กันเสียใหม่ หรืออย่างน้อยก็คอยทำตัวเป็น “ไม้กวาด” และอย่าทำตัวเป็น “ตาลปัตรด้ามงา” ซึ่งจะบังหน้าตัวเอง มิให้เห็นทางของมรรค ผล นิพพาน และขอให้พิจารณาสายโซ่ของปฏิจจสมุปบาทดังกล่าวมาแล้ว เป็นเครื่องทบทวนความเข้าใจ ซึ่งอาจหาทางดับทุกข์ได้ง่ายกว่าแบบที่ไปนั่งหลับตา โดยไม่รู้หลักของพุทธศาสนามาก่อน

ขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า นี่มิใช่คำอธิบายที่คิดประดิษฐ์ขึ้นใหม่ แต่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พวกเราไม่สนใจ จนพากันลืมนิพพานไปหมด เป็นการไม่สนใจในคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจเป็นเพราะพวกมหาเบรียญของเรา ไม่มีการศึกษาพระสูตรอันเป็นที่รวบรวมคำพูดของพระพุทธเจ้า พวกเราไปหลงเรียนคำอธิบายของอรรถกถาจารย์ของเกจิอาจารย์รุ่นหลัง ๆ ที่เรานี้ก็ว่าเป็น



พระอรหันต์ เราเลยไม่ยอมใช้ปัญญาของเราเอง เขาว่าอย่างไรก็ตามเขาไปโดยไม่พิจารณาว่ามันถูกหรือผิด เพราะเห็นว่าตำรานั้นล้าเลิศ แต่เรียนกันไปเท่าใด ๆ ก็ยังไม่เห็นปล่อยวาง ยิ่งเรียนก็ยิ่งยึด (อุปาทาน) ยิ่งรู้มากก็ยิ่งมีอัตตาตัวตนมาก ส่วนปริยัติธรรมนั้นยิ่งเรียนได้สูงหรือสำเร็จเร็วเท่าใด นักบวชก็สึกเร็วขึ้นเท่านั้น ตาลปัตรด้ามงาก็หาใช่เครื่องหมายแห่งมรรคผลนิพพาน ไม่กลับกลายเป็นอุปสรรคที่จะเข้าถึงสัจธรรมไปเสียด้วย องค์การฟื้นฟูพุทธศาสนาจึงสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้ามาอธิบายกันเสียใหม่ โดยไม่สนใจว่าใครจะเชื่อหรือไม่ องค์การ ฯ ไม่มีเจตนาที่จะขัดประโยชน์ของผู้ใด แต่กระทำไปด้วยความสงสารเพื่อนมนุษย์ที่กำลังมีทุกข์ทางใจหนักตามสถิติมีถึง ๔ ล้านคนในประเทศไทยในขณะนี้ ที่กำลังเป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจไม่ปกติ นายแพทย์ผู้อำนวยการด้านโรคทางใจก็มีเพียงราว ๑๐๐ คน ส่วนภิกษุไทย ๒ แสนกว่ารูป ท่านก็สอนศาสนาพราหมณ์ศาสนาผีกันเสียเป็นส่วนมาก มิฉะนั้นคนไทยก็คงจะไม่เป็นโรคจิตกันมากถึงเพียงนี้ เพราะการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นยารักษาโรคทางใจได้อย่างดีที่สุด ถึงแม้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตก็ยังสู้ท่านไม่ได้เลย.



## TREAT EACH HUMAN FRIEND BY THINKING THAT

- He is our friend who was born to be old, become ill, and die, together with us.
- He is our friend swimming around in the changing cycles with us.
- He is under the power of defilements like us, hence he sometimes errs.
- He also has lust, hatred, and delusion, no less than we.
- He therefore errs sometimes, like us.
- He neither knows why he was born nor knows nibb`ana, just the same as us.
- He is stupid in some things like we used to be.
- He does some things accordingly to his own likes, the same as we used to be.
- He also wants to be good, as well as we who want even more to be good-outstanding-famous.
- He often takes much and much more from others whenever he has a chance, just like us.
- He has the right to be madly good, drunkenly good, deludedly good, and drowning in good, just like us.
- He is an ordinary man attached to many things, just like us.
- He does not have the duty to suffer or die for us.
- He is our friend of the same nation and religion.
- He does things impetuously and abruptly just as we do.
- He has the duty to be responsible for his own family. not for ours.
- He has the right to his own tastes and preferences.
- He has the right to choose anything (even a religion) for his own satisfaction.
- He has the right to share equally with us the public property.
- He has the right to be neurotic or mad as well as we.
- He has the right to ask for help and sympathy from us.
- He has the right to be forgiven by us according to the circumstances.
- He has the right to be socialist or libertarian in accordance with his own disposition.
- He has the right to be selfish before thinking of others.
- He has the human right, equal to us, to be in this world.

If we think in these ways, no conflicts will occur.

**Buddhadāsa Indapāṇṇo**

**Mokkhabalārāma, Chaiya**

22 May, 2531

[With confidence in Buddhadasa Bhikkhu's great compassion and humanity, a Thai Buddhist has taken his permission for granted and translated the above message into English, with kind help from an American bhikkhu.]

26 June, 2536



**สถาบันบันลือธรรม** เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้น เพื่อสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา สานต่อเจตนารมณ์ของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ สวนโมกขพลาราม หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ (นายบันลือ สุขธรรม) ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

• กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๒. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศลช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร
๓. ธรรมสถาน **"สวนมูทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธ ต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมที่ โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๔. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศลเพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ธรรมสภา
๕. **หอสมุดธรรมสมาธิ** ห้องสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนได้ร่วมเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่ร่มเย็น ติดกับพุทธมณฑล เปิดบริการเวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูล เพื่อขอใช้สถานที่เพื่ออบรมฟรี โทร. ๐๒-๔๘๖-๑๑๙๖, ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๖. **เรือนทาน วันพระ** ขอเชิญรับประทานอาหารฟรี ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทุกวันพระ ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๘๑-๗๓๕-๑๗๖๖
๗. **โครงการสร้างศูนย์เผยแผ่หนังสือและสื่อธรรมะทางพระพุทธศาสนา**  
สถาบันบันลือธรรมมีปณิธานที่จะจัดสร้างศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาทั่วประเทศ เพื่อการเผยแผ่ธรรมะแก่ประชาชนอย่างแพร่หลายและเพื่อความมั่นคงยั่งยืนของพระพุทธศาสนา



Printing by : Thammasapa & Bunluentham Institution

1/4-5 BaromRajchaChonnani Rd. Thaviwatthana, Bangkok 10170

Tel. (02) 441-1588, 888-7940 Fax. (02) 441-1983 [www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

# ตัวกู - ตัวกู

อัน ความจริง : "ตัวกู" ไม่ได้มี  
แต่พอเผื่อ มัน เป็น "อื่น" โดยอัตโนมัติ  
พอขาดเผื่อ "ตัวกู" ก็หายไป  
หมด "ตัวกู" เสียได้ เป็นไร้อะไร ;  
สหายอื่น ๆ นอกเหนือ "ตัวกู"  
และ : ตอน ทั้ง "ตัวกู" อย่างเต็มที่  
มีกัน แต่ มีสติ และ ปรานี  
นั่นแหละ ที่ ใจดี แทน "ใจ" ๗

## I - You

In reality there is no "I"  
But in absence mind, "I" pop up like a ghost.  
With mindfulness, "I" has gone.  
No more "I" is such a good time.  
Friends, try best,  
to leave "you" and "I".  
Just keep only "wisdom" and "mercy",  
High responsibility for one's duties is enough.

www.thammasapa.com

ISBN : 978-616-03-0103-4



9 786160 301034



ขอกราบขอบพระคุณแต่ทุกท่านที่สนับสนุน และ สมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้  
โปรดช่วยสมทบเพื่อเผยแพร่ธรรมะในราคา Price 7 \$ เล่มละ ๒๐๐ บาท