



๑๒๐ปี
ชาตกาล
พุทธทาสภิกขุ



แก่นพุทธศาสน์

พุทธทาสภิกขุ

หนังสือชนะเลิศรางวัล UNESCO แห่งสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๘



แก่นพุทธศาสน์

พุทธศาสนิกๆ



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

คำปรารภ

ทำไม *แก่นพุทธศาสนา* จึงเป็นหนังสือดีที่ทุกคนกล่าวถึง และใน พ.ศ. ๒๕๐๘ องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก (UNESCO) ได้ประกาศยกย่องให้เป็นหนังสือดีเด่นประจำปี

สำนักพิมพ์สุภาพใจในฐานะผู้พิมพ์เผยแพร่ผลงานของท่านอาจารย์พุทธทาสมากกว่า ๔๐ ปี นับตั้งแต่เริ่มก่อตั้ง (๒๕๒๕) เป็นต้นมา ขอเสนอคำตอบดังนี้

หนังสือเล่มนี้ รวบรวม “หัวใจ” คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้ามาไว้สั้น กระชับที่สุด คือ เรื่อง “ความว่าง” (สุญญตา) และการไม่ยึดมั่นถือมั่น

หนังสือเล่มนี้เป็น “กุญแจ” สำคัญ ที่จะไขความเข้าใจในชีวิต

๑. เข้าใจว่า ความทุกข์ทั้งหมดเริ่มต้นจากการที่จิตไปปรุงแต่งว่ามี “เรา” เป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ เมื่อเข้าใจจุดนี้

จิตจะเริ่มคลายความยึดมั่นถือมั่น

๒. หากเข้าใจเรื่องยึดมั่นถือมั่น เท่ากับเข้าใจธรรมะทั้งหมด เราจะเรียนรู้ที่จะอยู่กับโลกได้โดยไม่ต้องแบก

๓. เราสามารถทำงาน มีครอบครัว และใช้ชีวิตทางโลกได้ “อย่างเต็มที่” โดยไม่ทุกข์หากเราทำด้วยจิตที่ว่างจากการยึดถือผลประโยชน์ของตัวเอง

ในโลกที่พุทธศาสนาถูกห่อหุ้มด้วย “เปลือก” ทั้งพิธีกรรม ความเชื่อเรื่องโชคลาง หรือการตีความที่ซับซ้อนจนคนทั่วไปเข้าถึงยาก หนังสือเล่มนี้ทำหน้าที่ “แกะเทาะเปลือก” เหล่านั้นออกเป็นจุดเริ่มต้นที่ถูกต้อง ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า “พุทธศาสนามีไว้เพื่อดับทุกข์” ไม่ใช่เพื่อขอพร หรือเพื่อการศึกษาเชิงวิชาการ

การอ่าน *แก่นพุทธศาสนา* เล่มนี้ จึงทำให้เรามี “อาวุธ” ในการรับมือกับโลกที่วุ่นวาย

- ลดความเครียด และความวิตกกังวลเมื่อเข้าใจว่า “ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย” และ “ไม่ใช่ของเรา” จิตใจจะสงบลงเมื่อเผชิญกับความผิดหวัง

- การทำงานด้วยจิตว่าง คือว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยสติปัญญา จะทำให้เราทำงานได้รอบคอบกว่าการทำงานด้วยความโลภหรือความกลัว

- เมื่อ “ตัวกู-ของกู” เล็กลง ความขัดแย้งกับคนรอบข้างจะลดลงโดยอัตโนมัติ เราจะเริ่มมองเห็นคนอื่นด้วยความเมตตาเพราะเข้าใจว่าทุกคนก็ติดอยู่ในบ่วงแห่งการยึดมั่นเหมือนกัน

- พบความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องอาศัยสิ่งเร้าภายนอก แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบเย็นภายใน

ในวาระครบรอบ ๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ (๒๔๔๙ - ๒๕๖๙) สำนักพิมพ์สุขภาพใจจึงจัดพิมพ์หนังสือ *แก่นพุทธศาสตร์* ขึ้นใหม่ด้วยความตั้งใจให้มีรูปแบบที่พกพาสะดวก ตัวหนังสืออ่านง่าย หวังให้เป็นธรรมะใกล้มือ อ่านติดใจ หยิบใช้ได้ทันเวลา

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

๑๖ มกราคม ๒๕๖๙



สารบัญ

ใจความทั้งหมดของพุทธศาสนา*

๘

ความว่าง**

๘๖

วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง***

๑๘๒

คำบรรยาย ๓ ครั้งของพุทธทาสภิกขุ ที่แสดงแก่แพทย์ พยาบาล และนักศึกษา
ณ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๐๔ - พ.ศ. ๒๕๐๕

* ครั้งที่ ๑ เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๔

** ครั้งที่ ๒ เมื่อวันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๕

*** ครั้งที่ ๓ เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๕

ใจความทั้งหมด ของพระพุทธศาสนา*

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

โอกาสของการบรรยายครั้งเดียวเป็นพิเศษเช่นนี้
อาตมามีความเห็นว่าคุณจะได้กล่าวถึงเรื่องซึ่งเป็นใจความ
สำคัญ เป็นหัวข้อสรุปความของหลักธรรม จะเหมาะกว่า
อย่างอื่น; ฉะนั้นจึงได้ตั้งใจที่จะกล่าวถึง**ใจความทั้งหมด**
ของพระพุทธศาสนา โดยหวังอยู่ว่า ถ้าจับใจความ หรือ
แนวที่เป็นใจความสำคัญทั้งหมดของพุทธศาสนาได้แล้วจะ

* ๑๗ ธันวาคม ๒๕๐๔

เป็นการง่าย และสะดวกอย่างยิ่ง ในการที่จะศึกษาก้าวออกไปอย่างกว้างขวาง.

ถ้าจับใจความหรือแนวไม่ได้จะสับสน และจะรู้สึกว่ามันมากมาย แล้วจะเพิ่มขึ้น ๆ จนมากมายเหลือที่จะจำ จะเข้าใจ หรือจะปฏิบัติ. อันนี้เป็นมูลเหตุของความล้มเหลว เพราะทำให้เกิดความท้อถอย และมีความสนใจที่พრაหรือกลางเลือนออกไปทุกที ในที่สุด ก็คล้าย ๆ กับว่า เหมือนกับแบกเอาความรู้ตั้งมากมายเอาไว้ แล้วไม่สามารถที่จะศึกษาหรือเข้าใจ หรือประพฤติปฏิบัติ ให้เป็นขึ้นเป็นอันได้.

เพื่อไม่สับสนขอให้สนใจที่จะทบทวน หรือฟัง ในลักษณะที่จะจับใจความสำคัญของพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้ความรู้ ชนิดที่เป็นหลักมูลฐาน สำหรับเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้อง. อาตมาขอเน้นตรงที่ว่า “เป็นหลักมูลฐาน” เพราะความรู้ชนิดที่ไม่ใช่หลักมูลฐานก็มี, และเข้าใจอย่างไม่ถูกต้องก็มี, คือมันเขวออกไปทีละน้อย ๆ จน

เป็นพุทธศาสนาใหม่ : ถึงกับเป็นพุทธศาสนาเนืองอก ทิ้งอก ออกไปเรื่อย ๆ.

....

ที่ว่า**หลักพุทธศานามูลฐาน**นั้น หมายความว่า : เป็นหลักที่มีความมุ่งเฉพาะไปยัง**ความดับทุกข์** นี้อย่างหนึ่ง; แล้วเป็นสิ่งที่ **มีเหตุผลในตัวเอง**ที่ทุกคนอาจเห็นได้ โดยไม่ต้องเชื่อตามบุคคลอื่นนี้อย่างหนึ่ง.

นี่คือส่วนประกอบที่สำคัญของสิ่งที่**เป็นหลักมูลฐาน**.

ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิเสธไม่ยอมเกี่ยวข้องกับ ไม่ยอมพยากกรรม. อย่างปัญหาที่ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่, อะไรไปเกิด, เกิดอย่างไร, ได้รับผลอย่างไร; อย่างนี้มันไม่ใช่เป็นปัญหาที่มุ่งตรงไปยังเรื่อง**ความดับทุกข์**; และยิ่งกว่านั้นมันยังไม่**เป็นพุทธศาสนา** ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนา ไม่อยู่ในขอบวงของพุทธศาสนา

เพราะไม่ได้มุ่งหมายที่จะดับทุกข์ น้อย่างหนึ่งแล้ว; แล้วยังมี
อยู่ว่าผู้ถามนั้นก็ได้แต่จะเชื่อตามผู้พูดตายไป เพราะว่า
ผู้ตอบก็ไม่อาจจะเอาอะไรมาแฉให้เห็นได้ ได้แต่พูดไปตาม
ความรู้และความรู้สึก ผู้ฟังก็ไม่อาจจะเห็นสิ่งนั้นได้ ก็ต้อง
เชื่อตามผู้พูดตายไป. มันก็เลยเตลิดออกไปนอกเรื่องทีละนิดๆ
จนเป็นเรื่องอื่นไปไม่เกี่ยวกับความดับทุกข์; และอยู่ในลักษณะ
ที่ผู้ฟังต้องเชื่อตามผู้พูด อย่างหลับหูหลับตาเรื่อยไป, แล้ว
เดินออกไปนอกวงของการดับทุกข์ยิ่งขึ้นทุกที.

ที่นี้ ถ้าหากว่าไม่ตั้งปัญหาอย่างนั้น จะตั้งปัญหา
เรื่องว่า **มีความทุกข์หรือไม่ และ จะดับทุกข์ได้อย่างไร?** นี้
พระพุทธเจ้าท่านยอมตอบ, ตอบทุกคำ ผู้ฟังจะเห็นจริงได้
ทุกคำ โดยไม่ต้องเชื่อตายไป, ไม่ต้องเชื่อตามผู้พูดตายไป ก็
เลยยังเห็นจริงขึ้นทุกทีๆ จนเข้าใจในเรื่องนั้นได้.

**ถ้าเข้าใจถึงขนาดดับทุกข์ได้นั้น นั่นหมายถึงความ
เข้าใจที่เป็นไปถึงที่สุด จนถึงกับรู้ว่า แม้เดี๋ยวนี้มันก็ไม่มี**

คนที่กำลังมีชีวิตอยู่ คือมีความรู้ถึงขนาดที่มองเห็นโดยประจักษ์ว่า ไม่ได้มีตัวตนหรือของตน มันเป็นแต่ความรู้สึกว่าตัวกู-ของกูที่รู้สึกขึ้นมาตามความโง่ ความเขลา ที่ไปหลงตามสิ่งที่มาแวดล้อมปรุงแต่ง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อะไรเหล่านี้. พอมองเห็นชัดเจนขนาดที่จะดับทุกข์ได้อย่างนี้แล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวเรา” นั้นก็หายไป, ความรู้สึกตัวกู-ของกูเหล่านี้ไม่มีเหลืออยู่; เพราะฉะนั้นจึงไม่มีใครเกิดอยู่ที่นี่ มันจึงไม่มีใครตายแล้วไปเกิดใหม่. ปัญหาที่ถามว่า “ตายแล้วเกิดหรือไม่” เป็นปัญหาที่เขลาที่สุดและไม่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาเลย เพราะเหตุดังกล่าวมานี้.

พุทธศาสนามุ่งหมายที่จะบอกให้รู้ว่า ไม่มีคน ที่เป็นตัวเราหรือของเรานั้นไม่มี; มีแต่ความเข้าใจผิดของจิตที่ไม่รู้ สิ่งที่มีอยู่ก็เพียงแต่ร่างกายกับจิตใจ ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ หรือเป็นธาตุตามธรรมชาติ; มันมีอาการเป็นกลไก *mechanism* ปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงอะไรได้อยู่ในตัวมันเอง.

ถ้าผิดวิธีก็เกิดความโง่ ความหลงขึ้นมาจนให้รู้สึกว่ามีตัวเรา มีของเรา; ถ้าถูกวิธีมันก็ไม่เกิดความรู้สึกอย่างนั้น แต่จะเป็นสติปัญญาอยู่ตามเดิม. รู้แจ้งเห็นจริงอยู่ตามเดิมว่า ว่างจากตัวเราหรือของเรา

เมื่อไม่มีคน อย่างนี้ ก็เป็นอันว่า **ในวงของพุทธศาสนา นั้น ไม่มีปัญหาที่ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่, อะไรทำนองนั้น;** แต่มีปัญหาว่า เป็นทุกข์หรือไม่ จะดับอย่างไร, และก็รู้จักมูลเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็ดับทุกข์เสียได้; และมูลเหตุให้เกิดทุกข์ ก็คือ ความหลง ความเข้าใจผิดว่ามีตัวเรา มีของเรา นั้นเอง.

....

เรื่องตัวเรา เรื่องของเรา เรื่องตัวกู เรื่องของกูนี่ คือ ปัญหาเพียงอันเดียว ข้อเดียว, และเป็นใจความสำคัญของ พุทธศาสนาเพียงข้อเดียว เรื่องเดียวที่จะต้องสะสางให้หมด ไปแล้วจะเป็นอันว่า รู้ เข้าใจ และปฏิบัติพุทธศาสนาทั้งหมด โดยไม่มีเหลือ; เพราะฉะนั้น ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี.

ที่ว่าหลักมูลฐานนั้น มีส่วนที่เป็นหลักอยู่ไม่มากมาย จนถึงกับพระพุทธเจ้าท่านเรียกของท่านว่ามัน “กำมือเดียว” มันมีเรื่องเพียงกำมือเดียว, ไม่มากมายเต็มไปทั้งบ้านทั้งเมือง หรือทั้งป่า ซึ่งในสูตรที่มีอยู่ในสังยุตตนิกาย เล่าเรื่องนี้ไว้ ชัดว่า:

เมื่อกำลังเดินกันอยู่ในป่า; พระพุทธเจ้าท่านกำใบไม้ ที่เรียกราดอยู่ขึ้นมากำมือหนึ่ง แล้วถามภิกษุทั้งหลายในที่นั้น ว่า “ใบไม้ที่กำขึ้นมานี้กับใบไม้หมดทั้งป่านั้นมากน้อยกว่ากัน ก็มากน้อย?” ทุกคนก็เห็นว่ามันมากกว่ากันมาก จนเปรียบกันไม่ไหว; ถึงแม้พวกเราที่นี่ เดียวนี้ ก็ลองทำมโนภาพถึงของจริงในเรื่องนี้ดู ให้เห็นชัดว่ามันมากยิ่งขึ้นเสียทีก่อน. พระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามันอย่างนี้ คือว่าเรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมากเท่าใบไม้ทั้งป่า, แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้, ควรนำมาสอน, และมาปฏิบัตินั้น เท่ากับใบไม้กำมือเดียว.

ข้อความเรื่องนี้ มีคนเอาไปเขียนเป็นนวนิยายอย่าง เรื่องกามนิต, คนที่เคยอ่านเรื่องกามนิตก็คงจะสังเกตเห็น เป็นเรื่องที่มีอยู่จริงในพระบาลี; ซึ่งเป็นเหตุให้ถือได้ว่า **หลักฐานที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้น** เทียบส่วนแล้วมันกำมือเดียว ในเมื่อไปเปรียบเทียบกับของ ทั้งบ้าน ทั้งเมือง ทั้งป่า ทั้งดง.

คำว่า “**กำมือเดียว**” นี้เราก็ต้องรู้สึกได้ว่า มันเป็นของ ไม่มากมาย หรือไม่เหลือวิสัย **ไม่เกินวิสัย**ของคนเราจะเข้าถึง **ได้** และเราอาจเข้าใจอย่างถูกต้องได้. นี่คือใจความสำคัญใน วาระแรก ที่เราต้องทำความเข้าใจกัน, ในเมื่อทุกคนจะต้อง เข้าใจหลักฐาน สำหรับเข้าใจพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง.

....

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า **พุทธศาสนา** ขอให้เข้าใจคำนี้ให้ตรง หรืออย่างถูกต้องอีกเช่นเดียวกันด้วย.

สิ่งที่เรียกว่า **พุทธศาสนา** นั้น เมื่อตกลงมาถึงสมัยนี้แล้วมันพร่ามาก คือมันกว้างขวางไม่ค่อยจะมีขอบเขต. ถ้าเป็นอย่าง**สมัยพุทธกาล**ก็ใช้คำอื่น คือคำว่า **ธรรมะ หมายถึง ธรรมเฉพาะที่ดับทุกข์**; เขาไม่ได้เรียกกันว่าพุทธศาสนาอย่างที่เรารเรียกกันเดี๋ยวนี้ เขาเรียกกันว่า **“ธรรมะ”**.

ถ้าเป็น**ธรรมะของพระพุทธเจ้า** เขาเรียกกันว่า ธรรมะของพระสมณโคดม; ถ้า**ธรรมะของลัทธิอื่น** เช่นนิกัณถนาฏบุตร ก็เรียกว่า **ธรรมะของนิกัณถนาฏบุตร**.

ใครชอบใจ**ธรรมะ**ของใคร ย่อมพยายามศึกษาจนเข้าใจแล้วก็ปฏิบัติตามแนวนั้น; ดังนั้นจึงมีชื่อเรียกกันว่า **ธรรม** ล้วนๆ. แล้วก็**เป็นธรรม**ล้วนจริงๆ ไม่มีเปลือกกระพี้หรือส่วนที่มาเกี่ยวข้องที่หลังมากมายเหมือนเดี๋ยวนี้. เดี่ยวนี้เรามาเรียกสิ่งนั้นว่า**พุทธศาสนา** แล้วเราเผลอไป หรือจะด้วยเหตุใดก็ตาม **คำว่าพุทธศาสนา**ของเรา**มันพร่ากว้างออกไป** จนถึงกับรวมเอาสิ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับ**พุทธศาสนา**เข้ามาด้วย.

ท่านต้องสังเกตดูให้ดีว่า มีพุทธศาสนาอยู่ส่วนหนึ่ง, แล้วมันมีสิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับ พุทธศาสนาอีกส่วนหนึ่ง; ส่วนนี้มีมากมายเหลือเกิน แล้วเราเอามารวบเป็นอันเดียวกันเรียกว่าพุทธศาสนา อย่างที่เข้าใจกันเดี๋ยวนี้.

ลำพังตัวพุทธศาสนาแท้ ๆ ก็มากอยู่แล้ว มากเท่ากับ ไบไม้ทั้งป่า ส่วนที่ต้องศึกษาปฏิบัติมีเพียงกำมือเดียว นี้ก็เรียกว่ามากอยู่แล้ว. ทีนี้ไปเอาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา เข้ามาอีก เช่น เรื่องประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนา, เรื่อง จิตวิทยาที่ขยายออกไป เช่นในแง่ของอภิธรรม; บางส่วน ก็กลายเป็นเรื่องจิตวิทยา, บางส่วนก็เป็นรูปของปรัชญา, ขยายออกไป ๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในทางฝ่ายนั้น ก็ยังมีอีกมากมายหลายแขนง; เรื่องที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา มันจึงมากมาย และถูกกวาดเอามารวมเข้าไว้ในคำว่าพุทธศาสนา มันเลยทำให้มาก.

ถ้าคนไม่รู้ ก็ไม่รู้จักจับเอาใจความสำคัญ มันก็เลยเหมือนกับว่าเห็นของมากแล้วก็ไม่รู้จะเลือกเอาอันไหนดี; เหมือนกับเราเข้าไปในร้านขายของที่มีสารพัดอย่างจนงงไปหมด : ทำนองนี้ ก็เลยปล่อยไปตามความรู้สึกสามัญสำนึก นั่นบ้าง นี่บ้าง ตามเรื่องตามราว. ส่วนมากก็ไปถูกเอาเรื่องที่ตรงกับกิเลส มากกว่าที่จะเป็นเรื่องของสติปัญญา, เลยกลายเป็นเรื่องทำพิธีรีตองต่าง ๆ ทำบุญพอสักแต่ว่าให้แล้ว ๆ ไป, หรือเพื่อประกันความหวาดกลัวอะไรบางอย่าง; มันเลยไม่ถูกพุทธศาสนาตัวจริง.

เพื่อให้รู้ถูกต้อง ขอให้เรารู้จักแยกสิ่งที่เป็นตัวพุทธศาสนาออกไปเสียจากสิ่งซึ่งเป็นเพียงเรื่องที่เกี่ยวข้องกันกับพุทธศาสนา แต่เข้ามารวมในชื่อของพุทธศาสนาด้วยเหมือนกัน.

แม้ในส่วนที่เป็นพุทธศาสนานั้น ก็ยังต้องรู้จักแยกออกไปว่าอะไรเป็นหลักมูลฐาน หรือเป็นใจความสำคัญ.

ฉะนั้น อาตมาจึงตั้งใจว่าจะกล่าวถึงเรื่องที่เป็นหลักมูลฐาน
อันสำคัญที่เป็นใจความสำคัญ แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังรู้สึกงงว่า
จะพูดในรูปไหนดี.

....

ที่นี้ในการเข้ามาในโรงพยาบาลนี้ มันเป็นความรู้สึก
ที่ตกลงใจหรือเกิดขึ้นเอง คือทำให้นึกขึ้นมาได้เอง ถึงลักษณะ
ที่อรรถกถาทิ้งหลาย ได้เรียกพระพุทธเจ้าโดยชื่อ ชื่อหนึ่งว่า
เป็นแพทย์ทางฝ่ายวิญญาน.

บัดนี้ท่านได้ยินคำว่า “แพทย์ในทางฝ่ายวิญญาน”
แล้ว; อาตมาก็จะกล่าวไปตามตัวหนังสือ ท่านอาจไม่เข้าใจ
ในทันทีก็ได้ จึงต้องการคำอธิบายบ้าง.

ตามความหมายของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสธรรมไว้
บางหมู่และตามอรรถกถาที่ต้องการจะอธิบายธรรมะหมู่นั้น
เกิดมีหลักที่ถือกันว่า มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ ๒ ประเภท คือโรค

ทางกายกับ โรคทางจิต. บาลีใช้คำว่า “โรคทางจิต” ในครั้ง
กระนั้น; แต่เดี๋ยวนี้คำว่าโรคทางจิตนี้มันมีความหมายไม่ตรง
กับโรคทางจิต ในสมัยอรรถกถาหรือสมัยพุทธกาล. **โรคทาง
จิตในสมัยพุทธกาล** หมายถึงโรคทางความคิดเห็น หรือ
ทางกิเลสตัณหา แต่ก็เรียกว่าโรคทางจิตใจ.

เดี๋ยวนี้เราเอาคำว่า “โรคทางจิต” ไปใช้กับโรคทาง
จิตตามธรรมดา ที่เนื่องกันอยู่กับร่างกาย ซึ่งไปปนกันอยู่กับ
โรคทางกาย จึงเป็นเหตุให้ไม่เข้าใจโรคทางฝ่ายวิญญูณ;
เพราะฉะนั้นจึงขอบัญญัติคำกันขึ้นมาใหม่เป็น ๓ คำว่า: **โรค
ทางกาย** หรือ *physical disease* **โรคทางจิต** หรือ *mental
disease*, สองอย่างนี้เอาไว้ในฝ่ายโรคทางกายหมดแล้ว
ก็มีคำว่า *spiritual disease*, นี้แหละคือ**โรคในทางวิญญูณ**
ซึ่งตรงกับทางจิตในสมัยพุทธกาล.

คำว่า *spiritual* และ *mental* นี้ต่างกันไกลลิบ. *mental*
หมายถึงจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องกันอยู่กับกาย สัมพันธ์กันกับกาย

ถ้าหากเราเป็นโรคทาง *mental* นี้ก็ไปโรงพยาบาลประสาท หรือโรงพยาบาลบ้านสมเด็จฯ มันก็เป็นเรื่องโรคทาง *mental* มิได้เป็นโรค *spiritual* นั้น

คำว่า “วิญญาณ” ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าวิญญาณ ภูตผี ปีศาจ ภูตผีสิง อะไรทำนองนั้น ไม่ใช่; แต่หมายถึง วิญญาณหรือจิต หรือมโนส่วนลึก ที่มันเป็นโรคได้ด้วยอำนาจ ของกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คืออวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ, ถ้าเป็นจิตที่ประกอบอยู่ด้วยอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ แล้วก็เป็นโรคทางวิญญาณคือเห็นผิด. **เห็นผิดเป็นเหตุให้พูดผิด คิดผิด ทำผิด** แล้วก็ป็นโรคตรงที่ทำผิด คิดผิด พูดผิด

ท่านจะเห็นได้ทันทีว่า *spiritual disease* โรคทางวิญญาณนี้เป็นกันทุกคนไม่ยกเว้นใคร; ส่วน *physical disease, mental disease* นั้นเป็นกันบางคน และเป็นบางเวลา และเรื่องมันก็ไม่มากมายเสียหายใหญ่โตอะไรนัก คือมันไม่ทำให้ใครเป็นทุกข์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกได้เหมือน

กับโรคทางวิญญาณ.

โรคทาง *physics* หรือ *mental* นี้ไม่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาซึ่งเป็นยาแก้โรคทางวิญญาณ; หรือไม่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าที่เป็นแพทย์ในทางวิญญาณโดยตรงมันจึงเหลือแต่โรคที่อรรถกถาเรียกว่า “**โรคทางจิต**”; หรือในบัดนี้เราต้องบัญญัติลงไปว่า *spiritual disease* และเรียกว่า “**โรคทางวิญญาณ**” ดีกว่า.

เรื่องนี้ทำให้อาตมานึกถึงข้อที่อรรถกถาเรียกพระพุทธเจ้าว่า “เป็นแพทย์ทางวิญญาณ” ก็รู้สึกต่อไปว่าถือเอาแนวนี้พูดกันรู้เรื่องง่ายกว่า. โดยเหตุที่**คนทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณ** จึงทุกคน**ต้องรักษา**เยียวยาใน**ทางวิญญาณ** นั่นแหละคือ**ธรรมะ**, นั่นแหละคือ**พุทธศาสนา** กำมือเดียว, ที่จะต้องเข้าให้ถึง คือเอามาใช้ มากิน มาเยียวยา รักษาโรคให้จนได้.

....

ที่ต้องสนใจต่อไปอีกก็คือว่า **มนุษย์เราสมัยนี้** ไม่สนใจในเรื่องโรคทางวิญญาณ เพราะฉะนั้นจึงเป็นโรคทางวิญญาณกันหนักขึ้นทั้งทางส่วนตัว และส่วนรวม; เพราะเมื่อทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณแล้ว โลกนี้ทั้งโลกก็เป็นโรคทางวิญญาณไปหมดเป็นโลกที่มีโรคทางจิตทางวิญญาณ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าวิฤตติกาลถาวรก็เข้ามาแทนที่ของสันติภาพถาวร, จะปลุกปล้ำกันอย่างไรๆ มันก็ไม่ใช่สันติภาพ แม้ชั่วขณะขึ้นมาได้ อย่าพูดถึงสันติภาพถาวรให้ป่วยการ. เพราะว่ทั้งสองฝ่ายเป็นโรคทางวิญญาณ คือทั้งฝ่ายที่เรียกตัวเองว่าเป็นฝ่ายถูก และเรียกฝ่ายอื่นว่าเป็นฝ่ายผิดนั้น; ทั้งสองฝ่ายนั้นเป็นโรคทางวิญญาณ จึงมีแต่เรื่องที่จะสร้างความทุกข์ขึ้นทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น เป็นเหมือนเครื่องจักรผลิตความทุกข์ขึ้นมาในโลก แล้วโรคทางวิญญาณนี้จะสงบได้อย่างไร.

การแก้ไขมีอยู่ว่า ต้องทำให้ทุกคนในโลกนี้หยุดเป็น

โรคทางวิญญาณ แล้วจะมีอะไรมาแก้? การแก้มันก็ต้องมี
หูกยาที่มีไว้เฉพาะโรคนี้ คือ**ธรรมะกำมือเดียวในพระพุทธ-**
ศาสนา ที่จะต้องเข้าไปถึงให้ได้. นั่นแหละคือคำตอบที่ว่า
ทำไมพุทธศาสนาจึงไม่เป็นที่พึงแก่คนในโลกนี้ ให้เต็มตาม
ความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาได้; ทั้ง ๆ ที่เราถือกันว่า
เดี๋ยวนี้พระพุทธศาสนาเจริญแพร่หลายมากขึ้นกว่าแต่ก่อน
หรือมีส่วนที่เข้าใจถูกต้องกัน ยิ่งขึ้นกว่าแต่ก่อน.

จริงอยู่ในข้อที่ว่ามีการศึกษาพุทธศาสนามาก และ
เข้าใจกันมากขึ้น; แต่ถ้าไม่รู้สีกว่าตัวเองกำลังเป็นโลกทาง
วิญญาณแล้วจะเอาพุทธศาสนาไปกินไปใช้ได้อย่างไร.
ถ้าเราไม่รู้สีกว่าป่วย เราก็ไม่มาหาหมอ เราก็ไม่กินยา นี้ใคร ๆ
ก็เห็นกันอยู่.

ที่นี้คนเราในโลกโดยมาก ส่วนมากก็เป็นอย่างนี้ คือเป็น
เรื่องเห่อยาไปพึ่ง**ธรรมะ** ไปศึกษา**ธรรมะ**ในฐานะที่เป็นยา
แต่ก็**ไม่รู้สีก**ตัวว่าตนเป็นโรค; ไปเอามาไว้เพียงสำหรับเก็บ

ไว้ให้กรงรัง หรือไว้พูดไว้เถียงกันเล่น จนกลายเป็นทะเลาะวิวาทไปก็มี, นี่แหละธรรมชาติ ยังไม่เป็นที่พึงให้แก่โลกได้เต็มที่ ก็เพราะเหตุนี้.

ถ้าเราจะตั้งกลุ่มพุทธบริษัทขึ้นอย่างที่นี่เดี๋ยวนี้ ก็ควรจะรู้ความมุ่งหมายที่แท้จริง ให้กิจการนี้ดำเนินไปตรงจุด : คือโดยประการที่**ธรรมะนี้จะช่วยรักษาเยียวยาโรคทางวิญญาณได้โดยตรงและรวดเร็ว**, อย่าให้พราจจนไม่รู้จะไปทางทิศไหน. ขอให้เป็นไปในรูปที่ว่าเป็นยาอมฤตศักดิ์สิทธิ์เพียงกำมือเดียว แล้วใช้ให้มันถูก ใช้ให้มันตรงมันก็จะแก้โรคได้ทั้งหมด; แล้วการที่ตั้งกลุ่มหรือสมาคมขึ้นมาอย่างนี้จะ**เป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง หรือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง**; เพราะฉะนั้นขอให้เราทำให้สำเร็จประโยชน์อย่างยิ่ง, อย่าให้เป็นที่น่าหัวเราะเยาะแต่ประการใดแม้แต่นิดเดียว.

.... ..

ที่นี้ข้อที่ว่าเป็น โรคทางวิญญาณนั้นคืออย่างไร ?

แล้วจะรักษากันด้วยธรรมะกำมือเดียวอย่างไร? เราจะ
วินิจฉัยกันต่อไป.

คำว่า “โรคทางวิญญาน” นั้น ก็คือโรคที่มีเชื้ออยู่ที่
ความรู้สึกว่า – ตัวเราว่าของเรา หรือว่า – ตัวกู หรือว่า – ของกู
นั่นเอง ที่มีอยู่ในใจ ประจำอยู่ในใจเป็นเชื้อโรคอยู่; แล้วก็
เบิกบานออกมาเป็นความรู้สึกว่าตัวกู – ของกู แล้วก็เห็นแก่ตัว
แล้วก็ทำไปตามอำนาจความเห็นแก่ตัว; มันจึงเป็นเรื่อง
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เดือดร้อนกันทั้งตัวเอง
และผู้อื่น. นี่คืออาการของโรคทางวิญญานมันเป็นอยู่ภายใน;
ฉะนั้น ให้เรียกกันเพื่อจำง่ายว่า โรค ตัวกู – ของกู จะดีกว่า
ง่ายกว่า.

พวกเรามีโรค “ตัวกู – ของกู” กันอยู่ทุกคน แล้วก็
รับเชื่อนี้เพิ่มเติมเข้ามาทุกคราวที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น
ลิ้มรส สัมผัสทางผิวหนัง และคิดไปในใจตามประสาทที่ไม่รู้.
เขาเรียกว่า รูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปพะ ธัมมารมณ ๖ อย่าง:

คู่กันกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ๖ อย่างด้วยเหมือนกัน. คือว่ามีการรับเชื่อหรือสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เป็นโรคนี้ ที่ปรุงแต่งให้เป็นโรคนี้อยู่ทุกคราวที่มีการเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ฯลฯ.

เราจะต้องรู้จักเชื่อ คือ **ความยึดมั่นถือมั่น** ซึ่งเรียกโดยภาษาบาลี “**อุปาทาน**” อุปาทาน แปลว่าความยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นมี ๒ อย่าง: คือยึดมั่นว่าเรา และยึดมั่นว่าของเรา.

“**ยึดมั่นว่าเรา**” นั้น คือรู้สึกว่ เราเป็นเรา เราเป็น อย่างนั้น เราเป็นอย่างนี้ เราเป็นลูกผู้ชายแพ้วใครไม่ได้ อะไรทำนองนี้; นี้เรียกว่าเรา.

ที่นี้ “**ของเรา**” คือว่า**นั้นของเรา** นั้นของที่เรารัก ที่เราชอบ แม้ที่เราเกลียดก็ถือว่าเป็นศัตรูของเรา; นี้เรียกว่า เป็นของเรา.

ถ้าเรียกอย่างบาลีก็เรียกว่า “อัตตา” นี่คือ ตัวเรา, “อัตตนิยา” นี่คือ **ของเรา** ถ้าเรียกกว้างออกไปอย่างที่ใช้เรียกในทุกแขนงของปรัชญาในอินเดียแล้ว เขาเรียกว่า **อหังการ** นี่คือ ตัวเรา, **มมังการ** นี้คือ **ของเรา**. **อหังการ** แปลว่า **ทำความเข้าใจกับเรา** เพราะคำว่า **อหัง** แปลว่า **เรา**, และ **มมังการ** แปลว่า **ทำความเข้าใจกับของเรา** เพราะคำว่า **มมัง** แปลว่า **ของเรา**.

ความรูสึกว่าเป็นอหังการ มมังการ นี่คือตัวอันตรายที่ร้ายกาจที่สุด หรือตัวสิ่งที่เป็นพิษร้ายกาจที่สุด ซึ่งเราเรียกว่า **โรคในทางวิญญาณ** ในที่นี้; ซึ่งทุกแขนงของปรัชญาหรือธรรมะในอินเดียครั้งพุทธกาลต้องการจะกวาดล้างสิ่งนี้ด้วยกันทั้งนั้น; แม้จะเป็นลัทธิอื่นนอกไปจากพุทธศาสนา ก็ต้องการจะกวาดล้างสิ่งนี้ที่เรียกว่าอหังการ และมมังการนี้ทั้งนั้น. มันมาผัดกันตรงที่ว่า ถ้ากวาดล้างสิ่งนี้ออกไปแล้วเขาไปเรียกมันใหม่ว่าตัวตนที่แท้จริง **อาตมันบริสุทธิ์** ที่ต้องการ.

ส่วนพุทธศาสนาเราไม่ยอมเรียกว่า ตัวตนที่บริสุทธิ์ หรือ
อาตมันที่ต้องการ เพราะไม่ต้องการจะยึดถือตัวตนหรือของตน
อะไรขึ้นมาอีก เลยจัดเป็นความว่างที่สุดที่เรียกว่านิพพาน.
อย่างในบทที่ว่า นิพพานํ ปรมํ สุขุณฺณํ ซึ่งแปลว่า ว่างที่สุด
นั่นแหละคือนิพพาน ก็แปลว่าว่างจากตัวกู ว่างจากของกู
โดยเด็ดขาดโดยประการทั้งปวง ไม่เหลือเยื่อใย นั่นแหละคือ
นิพพาน หรือความหายจากโรคทางวิญญาน.

ในเรื่อง**ความรู้สึกว่าตัวกู – ของกู**นี้ มันมีความลับมาก
ถ้าไม่สนใจจริง ๆ แล้ว ก็เข้าใจไม่ได้ว่ามันเป็นตัวการของ
ความทุกข์ หรือเป็นตัวการของโรคทางวิญญาน.

สิ่งที่เรียกว่าอัตตาหรือตัวตนนี้ มันก็ตรงกับคำว่า
ego ในภาษาละตินที่รู้จักกันดี ถ้าความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวตน
เกิดขึ้น เราเรียกว่า egoism; เพราะว่าถ้ารู้สึกว่ามีตัวเราแล้ว
มันก็ต้องคลอดความรู้สึกว่าของเรานี้ออกมาด้วยเป็นธรรมดา
ช่วยไม่ได้. เพราะฉะนั้น**ความรู้สึกว่าตัวตน และของตนรวม**

กันนั้นคือ *egoism*. ความรู้สึกที่เป็นตัวตน หรือ *ego* นี้กล่าวได้ว่าเป็นของธรรมชาติธรรมดาที่ต้องมีอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตแล้ว ยังแถมเป็นศูนย์กลางด้วย.

ego ถ้าแปลเป็นภาษาอังกฤษก็ต้องแปลว่า *soul* คืออัตตา และมันก็ตรงกับภาษากรีกว่า *kentricon* ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า *centre*, คำ *kentricon* นี้ตรงกับคำว่า *centre* ในภาษาอังกฤษ ซึ่งแปลว่าศูนย์กลาง. เมื่อ *ego* และ *kentricon* คือสิ่ง ๆ เดียวกันแล้ว *soul* อัตตานี้ก็เป็นสิ่งที่ถือกันว่าเป็นศูนย์กลางของสิ่งที่มีชีวิต เป็น *nucleus* ที่จำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต; เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเอาออกไปได้ หรือเราไม่สามารถจะเว้นจากสิ่งนี้ได้สำหรับคนธรรมดา.

เป็นอันว่า ทุกคนที่เป็นปุถุชน จะต้องมีความรู้สึกที่เป็น *egoism* อยู่เป็นประจำ; แม้ไม่แสดงออกมาให้เห็นชัดเจนตลอดเวลาที่จริงแต่ก็จะแสดงออกมาทุกคราวที่ได้เห็นรูป

ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางผิวหนัง หรือนึกอะไรขึ้น
ในใจ. ฉะนั้นทุกคราวที่มันเกิดเต็มรูปขึ้นมา **เป็นความรู้สึกว่า
ตัวกู - ของกู ให้ถือว่าเป็นโรคโดยสมบูรณ์แล้ว.** จะโดยอาศัย
การเห็นรูป หรือฟังเสียง หรือดมกลิ่น หรือลิ้มรส หรืออะไร
ก็ตาม ถ้าในขณะนั้นเกิดความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูแล้วละก็
ถือว่าเป็นโรคโดยสมบูรณ์; คือมันเกิดความรู้สึกที่เห็นแก่ตัว
จัดขึ้นมา.

ตอนนี้เราไม่เรียกว่า *egoism* แล้ว แต่เราจะไปเรียกว่า
selfishness หรืออะไรทำนองนั้น คือมันเป็น *egoism* ที่
เดือดพล่านและน้อมไปในทางต่ำ, หรือผิด, หรือข้างเห็นแก่ตัว
จนไม่ดูหน้าใคร คือไม่เห็นแก่ผู้อื่น, ฉะนั้นมันจึงทำอะไร
ที่เป็นไปข้างเห็นแก่ตัวหมด เป็นความโลภ ความโกรธ
ความหลง ที่ปรารถนาตัวเองหมด. นี่คืออาการของโรคแสดง
ออกมาเป็น *selfishness* แล้วมันก็ทำอันตรายผู้อื่นและ
รวมทั้งตัวเองด้วย คือเป็นอันตรายแก่โลกมากที่สุด.

ที่โลกเรากำลังลำบากยุ่งยากอยู่เดี๋ยวนี้ มันก็ไม่มีอะไรนอกไปจากเพราะสิ่งที่เรียกว่า selfishness คือความเห็นแก่ตัวของแต่ละคน ของแต่ละฝ่ายที่คุ้มกันเป็นพวก ๆ อยู่ในโลกในเวลานี้: การที่ต้องรบกันอย่างไม่อยากจะรบก็จำต้องรบกันนี้มันก็เพราะบังคับสิ่งนี้ไม่ได้ หรือทนต่ออำนาจของสิ่งนี้ไม่ได้ มันจึงเกิดเป็นโรคขึ้นมา.

โรคเห็นแก่ตัวนี้มันตั้งขึ้นได้ คือมันรับเชื้อเข้ามาแล้วก่อเป็นโรคขึ้นมาได้ก็เพราะว่าทุกคนไม่รู้จัก สิ่งซึ่งเป็นเครื่องต้านทานโรค กล่าวคือ หัวใจของพุทธศาสนา.

....

เดี๋ยวนี้เอาตมาได้กล่าวคำว่า “หัวใจของพุทธศาสนา” ขอให้เข้าใจคำว่าหัวใจของพุทธศาสนาต่อไป.

เมื่อถามกันขึ้นว่า อะไร เป็นหัวใจของพุทธศาสนา? อาจเห็นมีชิงกันตอบจนปากสลอนไปหมด คือ ใคร ๆ ก็ตอบได้

แต่มันอาจจะถูกหรือผิดนั้นอีกเรื่องหนึ่ง; และที่เขาตอบนั้น มันตอบตามที่ไปจำ ๆ เขามา, หรือว่าเขามองเห็นด้วยสติปัญญาของเขาเอง ว่ามันเป็นหัวใจของพุทธศาสนาจริง ๆ.

ขอให้ลองสังเกตดูในส่วนนี้เถอะ ว่ามันเป็นกันอยู่ อย่างไรในบัดนี้ ใครรู้จักหัวใจของพุทธศาสนาจริง ๆ และ เข้าถึงจริง ๆ บ้าง.

เมื่อถามกันว่า อะไรเป็นหัวใจของพุทธศาสนา? คงจะมีคนตอบว่า อริยสัจ ๔ ประการบ้าง, หรือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บ้าง, หรือบางคนก็อ้างหลักว่า “สพฺพปาปสฺส อภรณํ กุสลสฺสุปฺสมฺบทา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน- สาสนํ – ไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำความดีให้เต็ม ทำจิตให้บริสุทธิ์; นี่คือหัวใจของพุทธศาสนา” อย่างนี้ก็ได้อีก ก็ถูกเหมือนกัน แต่มันถูกน้อยที่สุด และว่าเอาเองด้วย; แล้วก็ยังเป็นเรื่องว่า ตาม ๆ กันไปด้วย ไม่ได้เห็นจริงด้วยตนเอง.

....

สิ่งที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนานั้น อาตมาอยากจะ
แนะถึงประโยคสั้น ๆ ที่มีกล่าวอยู่ว่า “สิ่งทั้งปวงไม่ควร
ยึดมั่นถือมั่น”.

เรื่องมันมีอยู่ในพระบาลี มัชฌิมนิกายว่า คราวหนึ่งมี
คนไปทูลถามพระพุทธเจ้า โดยทูลว่า พระพุทธวณะทั้งหมด
ที่ตรัสถ้าจะ**สรุปลให้สั้น**เพียงประโยคเดียวได้หรือไม่ จะว่า
อย่างไร พระพุทธเจ้าท่านว่าได้. พระองค์ตรัสว่า “สพฺเพ ธมฺมา
นาลํ อภินิเวสาย” : สพฺเพ ธมฺมา แปลว่า สิ่งทั้งปวง, นาลํ
แปลว่า **ไม่ควร**, อภินิเวสาย เพื่อจะยึดมั่นถือมั่น; **สิ่งทั้งปวง
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** แล้วพระองค์ก็ย้ายลงไปอีกทีหนึ่งว่า ถ้า
ใครได้ฟังความข้อนี้ ก็คือได้ฟังทั้งหมดในพระพุทธศาสนา,
ถ้าได้ปฏิบัติข้อนี้ ก็คือได้ปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา,
ถ้าได้รับผลจากการปฏิบัติข้อนี้ ก็คือได้รับผลทั้งหมดใน
พุทธศาสนา.

นี่ลองคิดดูเองว่ามันเป็นหัวใจของพุทธศาสนาหรือยัง

เพราะมันเป็นทั้งเรื่องวิชา, เป็นทั้งเรื่องปฏิบัติ, และเป็นทั้งเรื่องผลของการปฏิบัติ. มันสมบูรณ์ถึงอย่างนี้ คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ปฏิบัติเพื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ได้ผลมาเป็นจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร เป็นจิตที่ว่างที่สุด จึงถือว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา.

ทีนี้ ถ้าใครเข้าถึงความจริงข้อนี้ว่า **สิ่งทั้งปวงล้วนแต่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** ก็แปลว่ามันไม่มีเชื่อที่จะเกิดเป็นโรค โลก โกรธ หลง, หรือเป็นการกระทำผิดอย่างอื่น ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต, และเมื่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณฺ์ประดังกันเข้ามา เชื่อต่อต้านภายในที่ว่า **“สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”** จะเป็นเชื่อด้านทานโรคอย่างยิ่ง; มันไม่รับเชื่อโรค หรือว่าถ้ารับมันก็รับเข้ามาทำลายหมดไป. มันไม่ก่อเชื่อลูกกลมเป็นโรคขึ้นมาได้ เพราะมันมีสิ่งต้านทานคอยทำลายอยู่เรื่อย เป็นอำนาจต้านทานโรค เป็น *immunity* อย่างสูงสุดอยู่เรื่อย.

นี่แหละคือหัวใจของพุทธศาสนา คือหัวใจของธรรมะ
ทั้งหมดที่ว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** หรือเป็น
บาลีว่า *สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย*.

บุคคลชนิดที่รู้หัวใจของพุทธศาสนานี้ ย่อมเป็นบุคคล
ที่เหมือนกับมีเชื้อต้านทานโรค หรือเชื้อทำลายโรคอยู่ในตัว
เขา เขาจึงเป็นโรคทางวิญญูณไม่ได้. แต่คนธรรมดาสามัญ
ที่ไม่รู้หัวใจของพุทธศาสนานั้น ก็ต้องเป็นตรงกันข้าม คือเป็น
เหมือนกับบุคคลที่ไม่มีอำนาจต้านทานโรค หรือ *immunity*
ในตัวเสียเลยแม้แต่นิดเดียวจึงลูกกลมเป็นโรคทางวิญญูณ
นี้โดยเร็ว และเป็นอยู่ประจำ.

เมื่อพูดมาถึงเท่านี้ก็คงจะเข้าใจได้แล้วว่า คำว่า
“โรคทางวิญญูณ” หรือ แพทย์ผู้รักษาโรคทางวิญญูณ
นี้หมายความว่าอย่างไร? และได้แก่ใคร? ต่อเมื่อเราเห็นว่า
ได้แก่พวกเรา เมื่อนั้นเราก็จะกระตือรือร้นกันอย่างยิ่ง และ
ถูกทางด้วย ที่จะรักษาโรคของเรา. ก่อนหน้านี้เราไม่รู้ เราก็

สนุกสนานกันไปตามเรื่อง เหมือนกับคนที่ เป็นโรคร้าย ๆ เช่นโรคมะเร็ง โรควัณโรค หรืออะไรก็ตาม เขาไม่รู้เขาก็ หลงใหลเพลิดเพลินไปตามเรื่องตามราว ไม่คิดจัดการเยียวยา รักษาโรค จนกระทั่งสายเกินไป แล้วจะต้องตายเพราะเหตุ นั้น.

เราจะไม่เป็นคนประมาทถึงขนาดนั้น อย่างนั้นเรียกว่า ประมาท ; ต้องให้สมตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า *อย่าประมาท จงสมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาท* หมายถึงอย่างนี้. เพราะฉะนั้นเราเป็นผู้ไม่ประมาทก็ต้องเหลือบตา ดูเสียบ้างว่า **เป็นโรคทางวิญญาณกันอย่างไร?** หรือพยายามสอบสวนให้ รู้จักเชื้อโรค หรือตัวโรค ทางมาของโรค ในทางวิญญาณอย่าง ถูกต้องอยู่เสมอ ๆ แล้วก็จะต้องได้รับ *สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ ควรจะต้องได้รับ* ทันในชาตินี้เป็นแน่นอน.

....

เราจะต้องดูกันให้ละเอียดต่อไปอีก ถึงข้อที่ **ความ ยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นตัวโรค หรือว่าเป็นเชื้อโรค** แล้วก็ลูกกลม

เป็นโรคได้อย่างไร.

ถ้าท่านสังเกตสักชนิดหนึ่งก็จะเห็นได้ด้วยกันทุกคนว่า:
ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวกูก็ตาม เป็นของกูก็ตาม
นี่แหละคือแม่บทของกิเลสทั้งปวง.

กิเลสนั้นเราจะแจกเป็น โลภะ โทสะ โมหะ ก็ได้, ราคะ
โกรธะ โมหะ ก็ได้, หรือจะซอยลงไปให้ละเอียดเป็น ๑๖ อย่าง
เป็นก็อย่างก็ได้; ผลสุดท้ายมันก็รวมเป็นโลภ โกรธ หลง.
แต่ว่าทั้งโลภ ทั้งโกรธ ทั้งหลง ทั้งสามอย่างนั้น **รวมเหลือ**
อย่างเดียวก็ได้ คือความรู้สึก ว่าตัวกู ว่าของกู.

ความรู้สึกว่าตัวกู-ของกูที่เป็นศูนย์กลาง (*nucleus*)
อยู่ภายในนั้น มันคลอດออกมา เป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลง :

- ออกมาเป็นโลภ คืออยากได้ หรือกำหนดรักใคร่ คือ
ออกมาดึงดูดหรือรับเอาอารมณ์ที่มากกระทบ.
- ถ้าในขณะอื่น มันออกมาในรูปที่ผลักดันผลักไส

อารมณ์ออกไป มันก็เป็นเรื่องราวของความโกรธหรือโทสะ.

- แต่ในบางคราว มันก็โง่อยู่ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรดี ได้แต่**วนเวียนอยู่รอบ ๆ** คือว่าไม่ตึงตูดหรือไม่ผลักออก, มันก็เป็น**โมหะ**.

ที่กล่าวอย่างนี้ก็กล่าวเพื่อให้สังเกตง่าย **ราคะ**หรือโลภะนั้นคือดูดเอา**อารมณ์**เข้ามา มีการตึงตูดเข้าหากัน; ที่เป็น**โกรธ**หรือ**โทสะ**นั้น คือผลักออกจากกัน; ที่เป็น**โมหะ** ความหลงนั้น มัน**วนเวียนอยู่**โดยไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรดี คล้ายกับเวียนอยู่รอบ ๆ จะผลักออกก็ไม่กล้า จะตึงเข้าหาก็ยังไม่กล้า.

อาการของความ**รู้สึก**ที่เป็น**กิเลส**นี้จะมีอยู่ **๓ ประเภท** ที่มันจะมีต่อ**อารมณ์**คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส; มันแล้วแต่ว่า**อารมณ์**นั้น มันมาในรูปไหน? คือมาในรูปเปิดเผยหรือเร้นลับ : มาในรูปที่ยั่วให้**เข้าหา**, หรือยั่วให้**ผลักออก**, หรือว่า

มันไม่อาจเข้าใจได้ มันงง ๆ อยู่; อย่างนี้ทั้งนั้น.

แต่ว่าแม้จะแตกต่างกัน ทั้งสามอย่างนี้มันก็เป็นกิเลส เพราะมันมีมูลมาจากตัวกู – ของกู ที่รู้สึกอยู่ในภายใน. เพราะฉะนั้นเราจึงกล่าวได้ว่า ความรู้สึกในตัวกู – ของกู ที่เป็นแม่บทของกิเลสทั้งปวงนี้ เป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวง คือเป็นมูลเหตุของโรคทั้งปวง.

อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสถึงความทุกข์ ไม่ค่อยจะสังเกตกันให้ดี ๆ เลยเข้าใจผิด, ไปเข้าใจว่าเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ฯลฯ นั้นเป็นอาการที่แจกออกไปเป็นลักษณะของอาการ. แต่ท่านได้ตรัสสรุปท้ายไว้ว่า “สงขิตฺเตน ปญฺจุ-ปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา” แปลว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น (คืออุปาทาน) นั้นแหละเป็นตัวทุกข์.

ข้อนี้หมายความว่า สิ่งใดมีความยึดถือหรือถูกยึดถือ ก็ตาม ว่าตัวกู ว่าของกูแล้ว สิ่งนั้นคือตัวทุกข์. ในสิ่งใดไม่มี

ความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู-ของกูแล้ว สิ่งนั้นไม่มีทุกข์.

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อะไรก็ตาม ถ้าไม่ถูกยึดมั่นในฐานะเป็นตัวกู-ของกูแล้ว มันหาทุกข์ไปได้ไม่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่ถูกยึดมั่นว่าเป็นตัวกู-ของกู เท่านั้นที่จะเป็นความทุกข์.

ร่างกายและจิตใจนี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเป็นร่างกาย และจิตใจแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์กันไปหมด ไม่ใช่; มันต้องต่อเมื่อในนั้นมี**ความยึดมั่นว่าตัวกูว่าของกู**ต่างหาก มันจึง**จะเป็นทุกข์**. ส่วนในร่างกายจิตใจที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่เจืออยู่ด้วยความรู้สึกว่าตัวกู-ของกูนี้ไม่ทุกข์เลย. เช่น ร่างกายและจิตใจของผู้ที่เราถือกันว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นร่างกายและจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่เจืออยู่ด้วยกิเลส คือตัวกู-ของกู จึงไม่ทุกข์ไม่รู้สึกเป็นทุกข์.

....

เราจะต้องรู้ว่าตัวกู-ของกูนี้ เป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวง.

เมื่อมีความรู้สึกที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นแล้ว มันก็มีลักษณะไปในทางมืดเป็นอวิชชา ไม่ใช่เป็นแสงสว่าง เพราะมันไม่ว่างมันก่ลัดกลุ้มเดือดพล่านอยู่ด้วยความรู้สึกในตัวกู-ของกู. ที่นี้สิ่งที่ตรงกันข้ามก็คือ จิตใจที่ไม่ประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกในตัวกู-ของกูคือเป็นจิตว่าง; ไม่เดือดพล่านอยู่ด้วยความรู้สึกในตัวกู-ของกูอย่างที่ว่านั้นจิตอย่างนี้มันเต็มอยู่ด้วยสติปัญญา.

เราจะต้องจับข้อเท็จจริงข้อนี้ให้ได้ว่า มันมีของอยู่ ๒ อย่าง คือความรู้สึกว่า ตัวกู-ของกูนั้นอย่างหนึ่ง, และสติปัญญาอีกอย่างหนึ่ง. สองอย่างนี้เป็นปฏิปักษ์ต่อกันอย่างตรงกันข้าม ถ้าสิ่งหนึ่งเข้ามา อีกสิ่งหนึ่งต้องกระเด็นออกไป; ถ้าสิ่งหนึ่งมีอยู่แล้ว อีกสิ่งหนึ่งอยู่ไม่ได้. ถ้าความรู้สึกที่ว่าตัวกู-ของกูเต็มปรืออยู่แล้วละก็ สิ่งที่เรียกว่าสติปัญญานี้

เข้ามาไม่ได้. ถ้าสติปัญญามีอยู่แล้ว ตัวกู-ของกูก็หายไป, วางจากตัวกู-ของกู หรือวางจากตัวกู-ของกูนั้นแหละคือ สติปัญญา.

ถ้าจะกล่าวอย่างฉลาด ๆ คือกล่าวอย่างรวบรัด แต่ค่อนข้างจะน่ากลัวนี้ ก็กล่าวอย่างพจนานุกรมเช่น หรืออย่าง ฮวงโปกล่าวไว้ว่า ความว่างนั้นคือธรรมะ ความว่างนั้นคือพุทธะ ความว่างนั้นคือจิตเดิมแท้หรือจิตตัวแท้ นี้ฝ่ายหนึ่ง; ส่วน ฝ่ายไม่ว่าง ความไม่ว่างหรือความวุ่นนั้น คือไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่พุทธะ ไม่ใช่จิตเดิมแท้ แต่เป็นความคิดปรุงแต่งใหม่; เกิดเป็น ของ ๒ อย่าง ตรงกันข้ามกันขึ้นมาอย่างนี้. เมื่อเรารู้จักของ ๒ อย่างนี้แล้ว จะเข้าใจธรรมะทั้งหมดได้ง่ายที่สุด

อย่างท่านที่นั่งฟังที่นี่ เดียวนี้กำลังว่างอยู่ กำลังไม่มีความคิดปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู-ของกู กำลังฟังอยู่ และกำลังมีสติปัญญาอยู่ ความรู้สึกตัวว่าตัวกู-ของกูเข้ามา ไม่ได้; แต่ถ้าว่าบางครั้ง หรือโอกาสอื่น, เมื่อมันมีอะไรมา

กระทบเกิดความรู้สึกว่าตัวกู – ของกูขึ้นมาแล้ว ความว่าง
ในใจอย่างที่ท่านมีอย่างนี้จะหายไปทันที เพราะฉะนั้น
ย่อมหมายความว่าสติปัญญาได้หายไปทันที.

ตรงนี้ขอแทรกนิดหน่อยว่า สิ่งที่เราเรียกว่า**สติปัญญา**
นี้ เราหมายถึง**สติปัญญาที่แท้จริง**; เพราะยังมีสติปัญญา
ไม่ใช่ที่แท้จริง คือสติปัญญาที่ไม่เกี่ยวกับกับความว่างจาก
ตัวกูนั่นเอง. สติปัญญาเฉลี่ยฉลาดในทำนองนั้น ภาษา
บาลีเขาไม่เรียกว่าสติปัญญา, มีคำอีกคำหนึ่งในภาษาบาลี
สำหรับเรียกสติปัญญาชนิดนั้นว่า “**เจโก**”; เจโกก็แปลว่า
ปัญญาเหมือนกัน ถ้าแปลเป็นภาษาไทยก็แปลว่าปัญญา
แต่มันไม่ใช่สติปัญญาอย่างที่ว่างจากตัวกู มันกลับเป็น
สติปัญญาที่เต็มอัดอยู่ด้วยตัวกู – ของกู คือสติปัญญาโง่
ที่จะไปเอาไปเป็น ไปยึดมันถือมันนั่นเอง. สติปัญญาอย่างนี้
ต้องได้รับการยกเว้นไม่รวมอยู่ในคำว่า “สติปัญญา” ที่มัน
เป็นปฏิปักษ์ต่อความยึดถือว่าตัวตนเป็น *egoism*, เพราะว่า

เอโก อย่างนั้นมันเป็นตัวตน เป็น *egoism* เสียเอง อย่าเอามาปนกัน ถ้าเอามาปนกันแล้วจะยุ่ง.

ถ้าเรามีความว่างจากความยึดถือว่าตัวตน ซึ่งเป็น *egoism* **ไม่มีความรู้สึกส่วนตัว-ของกูแล้ว สติปัญญาแท้ที่จะดับทุกข์ได้ ที่เป็นยาแก้โรคทางวิญญาณอยู่ในตัวนั้นก็มิได้อยู่**; เพราะฉะนั้นในขณะนั้นโรคเกิดไม่ได้ หรือโรคที่เกิดอยู่ก่อนก็หายไปทันทีเหมือนปลิดทิ้ง ในขณะนั้นจึงมีธรรมะเต็มไปหมด; สมกับที่กล่าวว่า **ความว่างนั้นคือสติปัญญา ความว่างคือธรรมะ ความว่างคือพุทธะ** เพราะว่าในขณะที่จิตว่างจากตัวกู-ของกู. ในขณะนั้นจะมีธรรมะทุกอย่างทุกประการหมดทั้งพระไตรปิฎกที่เราควรปรารภณา.

เอากันอย่างง่าย ๆ ว่าในขณะนั้นจะมี**สติ สัมปชัญญะ** ที่สุด, **มีหิริ โอตตัมปะ** คือความละอายบาปกลัวบาปที่สุด, **มีขันติ โสรัจจะ** ความอดกลั้นอดทนสงบเสงี่ยมที่สุด, **มีความกตัญญูกตเวทิต์ที่สุด, มีความสัจย์ซื่อที่สุด, เรื่อยไป**

แก่นพุทธศาสน์ พุทธทาสภิกขุ



พุทธทาสภิกขุ.

แก่นพุทธศาสน์.-- พิมพ์ครั้งที่ 5.-- กรุงเทพฯ : บুদ্ধ ไลฟ์, 2569.

240 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- คำสั่งสอน. I. ชื่อเรื่อง.

294.34

ISBN 978-616-14-0736-0

- พิมพ์ครั้งที่ ๕ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙
ผู้ก่อตั้ง : บัญชา เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา : คณิต นนทเปารยะ
สงวนศรี ตรีเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร : วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ : สติมา บุตรกีปรีชา
ออกแบบปก : KDO Studio
ศิลปกรรม : สุคลี ช่างกลึงกุล
ฝ่ายประสานโรงพิมพ์ : สุรินทร์ บุระณา
ฝ่ายขาย : มนูญชา ศิริวงษ์, อุดร ปัญญาชัย
ฝ่ายการตลาด : ชวิน เฉลิมชัยกิจ, อัครณัฐ ชุมชุม

จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ ในเครือบริษัท บুদ্ধ ไลฟ์ จำกัด

จัดจำหน่าย : บริษัท บুদ্ধ ไลฟ์ จำกัด

๒๑๔ ถ. พระราม ๒ ซอย ๓๘ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, www.booktime.co.th



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

สิ่งที่เป็หัวใจของพุทธศาสนานั้น
อาจมาอยากจะแนะถึงประโยคสั้น ๆ
ที่มีกล่าวอยู่ว่า “สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”...

ถ้าใครได้ฟังความข้อนี้

ก็คือได้ฟังทั้งหมดในพระพุทธศาสนา.

ถ้าได้ปฏิบัติข้อนี้

ก็คือได้ปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา,

ถ้าได้รับผลจากการปฏิบัติข้อนี้

ก็คือได้รับผลทั้งหมดในพุทธศาสนา.

พุทธมรณังคิณี

หนังสือติดมือ รรรมะติดใจ ใช้ได้ทันเวลา

AA0371 ศาสนาและปรัชญา



สุภาพใจ

SukkhapabjaiPUB

ทดลองอ่าน

www.booktime.co.th

@booktime