

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๑

ความจริงตามธรรมชาติ

สิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุดคือความสุข แต่มักได้ทุกข์เพราะไม่ได้เรียนรู้วิธีสร้างสุข เรียนวิชาอื่นๆ สารพัด นอกจากวิชาวิธีสร้างสุข ปาฐกถาชุดนี้จะว่าด้วยวิธีสร้างสุข โดยเน้นการปฏิบัติที่ให้ผลทันที อย่างที่ท่านอาจารย์พุทธทาสใช้คำว่า **“ที่นี่และเดี๋ยวนี้”** ไม่ใช่รอได้ผลเอาชาติหน้าหรืออีกหลายแสนชาติ อย่างที่บางสำนักสอน

การสร้างสุขที่นี่และเดี๋ยวนี้เป็นทางลัดตรง ส่วนความสุขในชาติหน้าหรืออีกหลายแสนชาตินั้นห่างไกล ไม่แน่นอน ถ้ามีจริงก็ถือเป็นผลพลอยได้ก็แล้วกัน

คำสอนทางพุทธศาสนา หรือที่เชื่อว่าเป็นทางพุทธนั้นมีหลายสำนวน บางสำนวนก็เป็นรายละเอียดทางวิชาการที่ยากแก่ความเข้าใจ และเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

สำนวนของท่านอาจารย์พุทธทาสนั้น ลัดตรงสู่ความสุขที่นี่และเดี๋ยวนี้ เข้าใจง่าย ไม่เป็นวิชาการที่ละเอียดเกินจำเป็น สิ่งที่ผมจะบรรยายนั้นมาจากประสบการณ์ส่วนตัว และมีฐานอยู่ในคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาสเป็นส่วนใหญ่

เมื่อเข้าใจก็หายทุกข์

เข้าใจหมายถึงปัญญาที่เข้าถึงความจริง

พุทธศาสนานั้น ว่าด้วยความจริงตามธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดและจริงที่สุด จริงยิ่งกว่าการคาดเดา ความคิด ทฤษฎี หรือ
ตรรกะ

ธรรมชาติและกฎของธรรมชาตินี้ ท่านจึงเรียกว่า **ธรรม**(ชาติ)

สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า **อนิจจัง** ไม่มีอะไรที่อยู่กับที่โดยไม่เปลี่ยน ทั้งสิ่งมีชีวิตและ
ไม่มีชีวิต

เปลี่ยนอย่างไร

เปลี่ยนตามเหตุปัจจัย หรือความเป็นเหตุเป็นผลที่หนุนเนื่อง ท่านองว่า นี่ทำให้เกิดนี้ นี่ทำให้
เกิดนี้ นี่ทำให้เกิดนี้ หนุนเนื่องกันมาและต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุด



ธรรมชาติเป็นกระแสของเหตุปัจจัย

ไม่มีอะไรที่ตายตัว แยกส่วน เป็นเอกเทศ

ไม่มี**ตัวตน** ของตนเองที่แยกส่วน มีแต่กระแสของเหตุปัจจัย หรือความเป็นเหตุเป็นผลล้วนๆ

อะไรจะเกิดก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเกิด อะไรไม่เกิดก็เพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้มันเกิด ความ
จริงมันเป็นเช่นนั้นเอง หรือ **ตถตา** ตถตา คือ ความเป็นเช่นนั้นเอง

มนุษย์เพราะมีอัตตา จึงอยากให้มันเป็นอย่างโน้น อยากให้มันเป็นอย่างนี้ แต่ธรรมชาติไม่มี
หน้าที่ตามใจมนุษย์ มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือตามเหตุตามผล

ความมีตัวตนของมนุษย์ ที่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ จึง**ขัดแย้ง**กับความเป็น
จริงที่ไม่มีตัวตน มีแต่กระแสของเหตุปัจจัย หรือกระแสของความเป็นเหตุเป็นผล

ความขัดแย้ง (conflict) คือ ทุกขตา หรือความทุกข์

ความจริงตามธรรมชาติที่เป็นกระแสของเหตุปัจจัยนี้ ภาษาบาลีท่านเรียกว่า **อิทัปปัจจยตา**

(อิหะ = นี่ ปัจจยตา = ความเป็นปัจจัย) ตรงกับความหมายว่า นี่ทำให้เกิดนี้ นี่ทำให้เกิดนี้ นี่ทำให้เกิดนี้
นี่

ถ้าเราฝึกให้เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ที่เป็นกระแสของเหตุปัจจัยไว้เสมอๆ เข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง หรือตถตา อะไรจะเกิด หรืออะไรไม่เกิด ก็เป็นเช่นนั้นเอง เป็นไปตามความจริงตามธรรมชาติ เราก็จะทุกข์น้อยหรือไม่ทุกข์เลย หรือสุขเช่นนั้นเอง

เช่น เด็กทำตุ๊กตาตกแตกก็ร้องไห้เพราะเสียดายไม่อยากให้มันแตก แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยให้มันแตก มันก็แตกมันเป็นเช่นนั้นเอง เด็กเพราะไม่รู้ความจริงมันจึงมีความทุกข์ร้องไห้ แต่ผู้ใหญ่ที่รู้เท่าทันว่ามันเป็นเช่นนั้นเองก็ไม่ทุกข์

หรือถ้าเราเดินไปชนขาเก้าอี้แล้วเจ็บ ความเจ็บนั้นมี ๒ อย่าง ซ้อนกันคือ เจ็บกาย และเจ็บใจ เจ็บกายนั้นเกิดจากการกระทบของเท้ากับของแข็ง แล้วยังมีความโกรธเข้ามาซ้ำเติมเข้าไปด้วย มันโกรธเพราะไม่อยากให้เป็นเช่นนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า เหมือนโดนศร ๒ ดอก ดอกหนึ่งคือเจ็บกาย อีกดอกหนึ่งคือเจ็บใจ แต่ถ้าเรามีสติรู้เท่าทันว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันชนเพราะมีเหตุปัจจัยให้มันชน การรู้เท่าทันความจริงทำให้บรรเทาความเจ็บไปได้มาก คือเหลือแต่เจ็บกายแต่ไม่เจ็บใจ เจ็บใจนั้นแรงและอยู่นานกว่าเจ็บกาย ฉะนั้นถ้าเราฝึกให้รู้เท่าทันความจริงตามหลักอิทัปปัจจยตาไว้เสมอๆ ความทุกข์จะน้อย หรือไม่ทุกข์เลย อยู่เป็นสุขอย่างยิ่ง

การรู้เท่าทันความจริงเรียกว่า **สติ** ถ้ามีสติก็ไม่ทุกข์ สติเป็นเครื่องขจัดทุกข์ ซึ่งจะกล่าวให้ละเอียดต่อไปภายหลัง

การบ้านในขั้นนี้คือ ขอให้ไปอ่านหนังสือชื่อ **“อิทัปปัจจยตา”** โดยท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ เป็นหนังสือเล่มเบ้อเร่ที่พูดถึงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นกระแสของเหตุปัจจัย ใช้เวลา ๒ สัปดาห์ กว่าจะถึงการบรรยายครั้งต่อไป อ่านเรื่องอิทัปปัจจยตาเสียให้ชุ่ม ให้เข้าไปอยู่ในความรู้สึกนึกคิด หรือให้เป็นโปรแกรมในสมอง ให้เห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ว่า มันเป็นความจริงตามธรรมชาติ ตามกระแสของเหตุปัจจัย ให้จิตมีอิทัปปัจจยตาเป็นอารมณ์ จะทำให้อยู่เป็นสุขมากขึ้นเรื่อยๆ หรือไม่ทุกข์เลยก็ได้

เรียกว่า**เป็นอยู่ด้วยปัญญา** คือมีปัญญาเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ อันได้แก่ความเป็นเช่นนั้นเอง หรือ ตถตา

ตถาคต คือ ผู้เข้าถึงตถตา

ตามปรกติเราจะมี ความหงุดหงิดรำคาญเป็นเจ้าเรือน ทำให้อยู่ไม่สบายและลดทอนสมรรถนะของเรา ทำให้จิตขุ่นมัวหรือไม่แจ่มใส ความหงุดหงิดรำคาญคือความโกรธอย่างอ่อนๆ เกิดจากความไม่ถูกใจในเรื่องต่างๆ เช่น คำพูด เหตุการณ์ ความไม่เป็นไปตามความคาดหวัง แต่ถ้าปัญญาเห็นความเป็นอภัยปัจจัยตาอยู่เสมอๆ ความหงุดหงิดรำคาญจะหายไป อยู่สบายยิ่งนัก ลองจินตนาการดูว่าถ้าท่านไม่มีความหงุดหงิดรำคาญเลย จิตใจจะแจ่มใสและอยู่สบายเพียงใด ท่านสามารถทำให้จินตนาการเป็นความจริงได้ และบัดนี้จะเข้าใจว่า ที่ว่าปัญญายังให้เกิดสุข และเข้าใจหลักการใหญ่ทางพระพุทธศาสนาว่า

อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

วิชชา ช ช้าง ๒ ตัว เป็นศัพท์ทางพุทธ หมายถึง รู้ความจริง หรือปัญญา

อวิชชา (ความไม่รู้ หรือ ขาดปัญญา) เป็นเหตุตั้งต้นของความทุกข์

ความไม่รู้ทำให้ยึดมั่นในตัวตน

ความมีตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว ทำให้ขัดแย้งกับความจริง

ตามธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน มีแต่ความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย

ความขัดแย้งทำให้เกิดความบีบคั้น ความบีบคั้นคือความทุกข์

มนุษย์มีความเห็นแก่ตัวก็จริง แต่ไม่ได้เห็นแก่ตัวตลอดเวลา ขณะเห็นแก่ตัวจะเครียดและทุกข์ หรือทรมานทรมาย เพราะมันไม่ได้สมใจอยาก แต่ยามใดที่ไม่เห็นแก่ตัวจะเบาเนื้อเบาตัว ผ่อนคลาย และมีความสุข สงบเย็น ไม่เร้าร้อน ทรมานทรมาย

ความสงบเย็นภาษาบาลีเรียกว่า **นิพพาน** นิพพานเป็นคำธรรมดาๆ ที่แปลว่าสงบเย็น อะไรที่สงบเย็นก็เรียกว่านิพพาน ถ่านที่ติดไฟลุกแดงและร้อน เมื่อดับและสงบเย็นก็เรียกว่ามันนิพพาน

เหมือนกัน เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่านิพพานเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องสุดเอื้อม เป็นเมืองนิพพานที่อยู่ไกลแสนไกลไปไม่ถึง แต่เป็นเรื่องใกล้ตัวหรือเรื่องที่อยู่ในตัว ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า นิพพานอยู่ใกล้แค่ปลายจมูก หรืออยู่ตรงหน้าผาก

ทุกคนเคยชินนิพพานชิมลองกันมาแล้ว คือความสงบเย็น หรือความสุขยามไม่เห็นแก่ตัว

มนุษย์ในทุภพวัณณธรรมได้ค้นพบด้วยประสบการณ์ตนเองว่า ถ้าเอาจิตใจออกจากความคับแค้นในตนเอง จะเบาเนื้อเบาตัว เป็นอิสระ มีความสุขอันประณีต แต่ก็ไม่รู้จะเรียกสภาวะนี้ว่าอะไร เรียกว่าความเป็นทิพย์บ้าง สวรรค์บ้าง บรมสุขบ้าง

ตัวตนหรือความเห็นแก่ตัวนั้นคับแคบ เมื่อคับแคบจึงบีบคั้นบีบคั้น ทำให้ไม่เป็นอิสระและไม่มีความสุข แต่เมื่อจิตออกจากความคับแคบของตนเอง ไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ใหญ่กว่าจึงเป็นอิสระและเป็นสุข อิสราภาพและความสุขจึงเป็นสิ่งเดียวกัน

นี้อธิบายว่า ทำไมเมื่อมนุษย์เห็นทะเล ภูเขา ท้องฟ้า ป่าไม้ แล้วมีความสุข เพราะจิตออกจากความคับแคบในตัวเอง ไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ใหญ่กว่าตัว

นี่เป็นที่มาของความคิดเรื่องพระเจ้า (God) ว่าพระเจ้าคือธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด หรือความคิดฮินดูที่ว่า มีจิตใหญ่ หรือมหาत्म จิตในตัวมนุษย์หรืออาत्मเป็นจิตเล็ก ถ้าจิตเล็กเข้าไปรวมกับจิตใหญ่หรือมหาत्म จะทำให้บุคคลเป็นอิสระ ประสบบรมสุข

เมื่อเราเข้าใจเรื่องความสุขจากการลดตัวตนให้เล็กลง โดยเอาจิตไปเชื่อมโยงกับอะไรที่ใหญ่กว่าตัวตนมาก ก็จะเข้าใจวิธีสร้างสุขมากมายหลายวิธี เช่น

การแผ่เมตตา การช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น การเอาจิตเชื่อมกับธรรมชาติ การสวดมนต์ การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า

สำหรับทางพุทธศาสนา คือ ความว่างจากตัวตน ทำให้เกิดความสงบเย็น คือสภาวะนิพพาน ถ้าจิตว่างจากตัวตนเมื่อใดก็นิพพานเมื่อนั้น อาจเป็นนิพพานชั่วคราว หรือนิพพานชิมลอง

ทุกคนเคยสัมผัสนิพพานชิมลองมาแล้ว

นั่นคือในขณะที่เห็นแก่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น วางจากความเห็นแก่ตัว ขณะนั้นมีความสุขอย่างยิ่ง ขอให้ทบทวนดูว่าท่านเคยมีประสบการณ์อย่างนี้บ้างไหม คือขณะที่ไม่เห็นแก่ตัวแล้วรู้สึกอึดอัดใจ ปิติ มีความสุขซาบซ่านไปทั้งเนื้อทั้งตัว นั่นแหละรสของนิพพาน

นิพพานไม่ได้อยู่ไกลสุดเอื้อม แต่อยู่ในเนื้อในตัวของคนทุกคน ทุกคนมีนิพพานธาตุในตัว พยายามทำให้เกิดบ่อยๆ และอยู่นานขึ้นๆ จนอยู่ถาวร เราก็จะมีความสุขอย่างถาวร

การบ้านในวันนี้มีอยู่ ๒ ข้อ คือ

๑. **ทำความเข้าใจอิทัปปัจจยตา** หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรือความเป็นเหตุเป็นผลของสรรพสิ่ง จนเข้าไปเป็นโปรแกรมในสมอง โดยอ่านหนังสือชื่อ “อิทัปปัจจยตา” โดย ท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ จะอ่านหนังสือเล่มหรือออนไลน์จากหอจดหมายเหตุพุทธทาสก็ได้ อ่านซ้ำๆ จนเข้าใจและขึ้นใจ และคิดถึงความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยในสิ่งรอบๆ ตัวไว้เสมอๆ เช่น

เรากินข้าว ก็ให้รู้ความเป็นเหตุปัจจัยของการที่เรามีข้าวกิน เช่น ต้องมีเมล็ดข้าวเปลือก มีชาวนาหว่านข้าว มีที่นา ในนามีปุ๋ย มีน้ำ มีพลังงานจากแสงอาทิตย์ มีออกซิเจนในอากาศ เมล็ดข้าวงอกเป็นต้นข้าว ต้นข้าวเติบโตออกรวง มีการเก็บเกี่ยว มีการผัดข้าว สีข้าว บรรจุลงกระสอบขนส่งมาขาย มีการซื้อ นำมาหุงจนเป็นข้าวสุก มีกระแสของเหตุปัจจัยหนุนเนื่องจนกว่าจะเป็นข้าวที่เรากิน

เรื่องน้ำก็เช่นเดียวกัน เรื่องเสื้อผ้าก็เช่นเดียวกัน พัดลม ไฟฟ้าก็เช่นเดียวกัน ล้วนเกิดจากกระแสของเหตุปัจจัยหนุนเนื่องยืดยาว ถ้าเราหัดให้เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งไว้เสมอๆ เราจะสามารถรู้ชีวิตของเราเป็นไปได้เพราะคนอื่นและสิ่งอื่น เราจะมีความกตัญญูต่อสรรพสิ่ง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่งโสโอหัง เอาตนเป็นใหญ่ มีปัญญาเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ มีความกลมกล่อม กลมกลืน บรรสานสอดคล้อง (Harmony) กับธรรมชาติ หรือธรรมชาติมีความสุข และเป็นบ่อเกิดความสุขสมดุลของผู้อื่นและสรรพสิ่ง

ฝึกให้เห็นอิทัปปัจจยตาเป็นนิสัย นึกถึงอิทัปปัจจยตาเมื่อใด ก็หายทุกข์เมื่อนั้น

๒. **ทำความเข้าใจคำว่านิพพาน** ซึ่งแปลว่าสงบเย็น เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนทุกคนอยู่แล้ว ไม่ใช่เมืองนิพพานที่อยู่ห่างไกลไปไม่ถึง ต้องใช้เวลาหลายแสนชาติตามสำนวนบางสำนวน ทุกคนเคยมีประสบการณ์นิพพานชิมลองกันมาแล้ว เรามีความเห็นแก่ตัวก็จริงแต่ไม่ได้เห็นแก่ตัวตลอดเวลา ยามใดที่ไม่เห็นแก่ตัวก็สงบเย็น นั่นคือนิพพานชิมลอง เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวทุกคนแล้ว

ความว่างจากตัวตนคือนิพพาน ความว่างเป็นศูนย์ ภาษาบาลีว่า **สุญญตา** ภาษาสันสกฤตว่า **ศูนยตา** ฝึกให้เข้าถึงความว่างบ่อยๆ อาจบริกรรมว่าสุญญตาฯ หรือศูนยตาฯ หรืออนัตตาฯ ก็ได้ นึกถึงความว่างเมื่อใดก็มีความสงบเย็นเมื่อนั้น

นี่เป็นการบ้าน ๒ ข้อ ที่ให้ไว้ในการบรรยายครั้งที่ ๑ คือ อิทัปปัจจยตา และศูนยตา คิดถึงอิทัปปัจจยตาและศูนยตาเมื่อใดก็มีความสุขเมื่อนั้น นี่คือนิพพานโดยตรงสู่การสร้างสรรค์ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอเนิ่นช้า หรือเสียเวลากับรายละเอียดที่มากเกินไป ตรงเข้าสู่หัวใจของธรรม หรือความจริงธรรมชาตินี้เลย ตั้งแต่การบรรยายครั้งแรก ครั้งต่อไป ก็จะเป็นวิธีต่างๆ ที่เพิ่มพูนความเข้าใจและเคล็ดของการปฏิบัติ

ขอให้เวลา ๒ สัปดาห์ต่อจากนี้ เป็นเวลาที่ท่านค้นพบการสร้างสรรค์ ด้วยปฏิบัติ ๒ ประการที่ฝากไว้