

# พุทธวิธีสร้างสุข ตอนที่ ๖ โดย ศ. นพ. ประเวศ วะสี

## พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

### ๖

#### ไม่เอาวิชาการที่ซับซ้อนเป็นตัวตั้ง ลัดตรงสู่สูญญตาวิหาร นิพพานขิมลอง

ปัญหาใหญ่ของการศึกษา คือ การเอาวิชาเป็นตัวตั้งหรือเรียนวิชา เป็นความเข้าใจผิดว่า การศึกษากับวิชาการเป็นเรื่องเดียวกัน

ความจริงวิชาการกับการศึกษาเป็นคนละเรื่อง และมีวัตถุประสงค์ต่างกัน

#### การศึกษาต้องเอา ชีวิตเป็นตัวตั้ง

คุณธรรมชาติของชีวิตตั้งแต่เกิด มีการเรียนรู้ตลอดเวลาทุกชั้นตอน

#### คือเรียนรู้ให้ทำเป็น

เช่น ดูนมเป็น นั่งเป็น ยืนเป็น พุดเป็น ทำอะไร ๆ เป็น รวมทั้งคิดเป็น ตัดสินใจเป็น จัดการเป็น อยู่ร่วมกับคนอื่นเป็น

ถ้ามีแต่ห้องวิชาอยู่ ก็ทำไม่เป็น

เช่น การพุด เด็กมันก็หัดพุดเลยสนุกกับการพุด ไม่ลำบากอะไรเลย พุดได้เร็ว และพุดเก่ง แต่ ถ้าเอาไวยากรณ์เป็นตัวตั้ง **ไวยากรณ์** คือ วิชาการเกี่ยวกับภาษาว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเรียกว่าอะไร อะไรทำหน้าที่อะไร มันยาก จำไม่ค่อยได้ เจ็บปวด ทำให้คนไทยเกลียดการเรียนภาษาไทย และการเรียนภาษาอังกฤษ เรียนเท่าไร ๆ ก็พุดไม่ได้สักที แต่ถ้าเรียนโดยปฏิบัติ โดยเฉพาะในวัฒนธรรมที่เขา พุดกันอย่างนั้น ก็เรียนได้ง่าย ได้ดี ได้เร็ว เหมือนเด็กเล็กที่อยู่ท่ามกลางผู้คนที่พุดภาษาอะไร ก็พุดภาษานั้นได้รวดเร็ว และด้วยความสุข ไม่เหมือนคนที่เรียนโดยเอาวิชาการเป็นตัวตั้ง ที่เรียนยาก เจ็บปวด และทำไม่ได้ดี

คนโบราณก่อนสมัยไวยากรณ์ไทย ที่เป็นกวีแต่งบทกวีอันไพเราะกินใจได้ เพราะศิลปะเป็น ธรรมชาติอย่างหนึ่งในชีวิตมนุษย์ ถ้าเรียนรู้โดยเอาชีวิตเป็นตัวตั้งก็จะเรียนรู้ผ่านศิลปะด้วย ซึ่งเป็นการ

เรียนรู้ที่ให้ความรื่นรมย์และกินใจ ความรื่นรมย์ทำให้ปัญญาดี เรียนรู้ได้ดี จึงมีข้อเสนอแนะอันเป็นสากลอย่างหนึ่งที่ผู้คนหลงลืมไป ข้อเสนออันนั้นคือ

### “การเรียนรู้ในฐานะวัฒนธรรม”

วัฒนธรรม คือ วิถีชีวิตร่วมกันของกลุ่มชน ที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ

ในวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตร่วมกันมีการเรียนรู้

เรียนรู้ท่ามกลางกลุ่มที่ใคร ๆ ปฏิบัติกัน จึงง่าย และรื่นรมย์ ดังเด็กเรียนรู้การพูดได้อย่างง่ายดายโดยไม่ต้องมีใครสอน แต่เท่ากับมีคนทั้งหมดเป็นครู ดังที่มีคำกล่าวว่า

“It Takes a village” หมายถึงคนทั้งหมู่บ้านเลย ที่ช่วยกันกลมเกลี้ยงเลี้ยงดูเด็ก ๆ ขึ้นมา ไม่ควรจะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่อย่างโดดเดี่ยวเท่านั้น

**ทุก ๆ เรื่องจะมีนักวิชาการ** ซึ่งเป็นคนชอบคิด ละเอียดลอบ ช่างสังเกต ใช้ตรรกนิยามว่าอะไรเป็นอะไร ตั้งชื่อ แสวงหาหลักเกณฑ์ จัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ขึ้นมาเป็นศาสตร์ต่าง ๆ ละเอียดแยกย่อย ออกไปเรื่อย ๆ

อย่างในทางธรรมะ นักวิชาการทางธรรมะก็ศึกษา ค้นคว้า บัญญัติ เป็นรายละเอียดแยกย่อยมากมาย เช่น มิกิเลสก็ร้อยชนิด จิตก็ร้อยดวง ญาณก็ขั้นตอน ชื่ออะไรบ้าง ทั้งหมดนี้จดจำได้ยาก

วิชาการก็มีประโยชน์ที่ทำให้รู้ละเอียด เป็นฐานให้ค้นคว้าวิจัยต่อไป ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และความรู้ใหม่บางอย่างก็เอาไปประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรม ซึ่งเป็นเรื่องมีประโยชน์ไม่ใช่ไม่มีประโยชน์ ผู้ที่เป็นนักวิชาการจะมีความสุขมากที่ได้เรียนรู้วิชาการ และได้สร้างความรู้ใหม่ ๆ

แต่สำหรับ**ประชาชนทั่วไปที่ไม่ใช่นักวิชาการ** การเรียนรู้โดยเอาวิชาการเป็นตัวตั้งจะยากมาก และเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ดังที่ได้ยกตัวอย่างมาว่าเรียนภาษาโดยเอาไวยากรณ์เป็นตัวตั้ง จะพูดไม่ได้หรือพูดไม่ได้ดี ฉะนั้นการศึกษาจึงไม่ควรเอาวิชาการเป็นตัวตั้ง แต่เอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ชีวิตเรียนรู้จากการปฏิบัติให้ทำเป็น เมื่อทำเป็น ทำเก่ง จนคล่องและได้ประโยชน์จากการทำเป็นแล้ว จะหันมาสนใจวิชาการที่หลังก็เป็นทางเลือก ใครจะทำก็ได้ ใครไม่ต้องการทำก็ได้

ที่ต้องการเรียนรู้ทางวิชาการ จะเป็นเพราะสนุกมีความสุขที่ได้เรียนก็ได้ หรือเลือกเรียนวิชาการบางอย่างที่ไปช่วยให้การปฏิบัติดีขึ้นก็ได้

ถ้าเป็นดังนี้ ก็จะได้ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย คือ นักวิชาการไม่ต้องเป็นภาระหนัก ในการสอน ยัดเยียดความรู้ให้แก่คนทั้งหมด ที่สอนยากเพราะเขาไม่ได้อยากเรียน มีเวลาที่จะกลับไปค้นคว้าวิจัย ทางวิชาการมากขึ้น ไม่ได้สอนตะแบบทุกวันนี้ และตัวเองก็ไม่ค่อยก้าวหน้าทางวิชาการเท่าใด

สำหรับผู้เรียน โดยทั่วไปที่เรียนโดยเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ก็ไม่ต้องทนทุกข์เรียนวิชาการที่ยาก ๆ จำไม่ค่อยได้ แต่เรียนรู้จากการปฏิบัติ ในเรื่องที่ชอบ มีความสุข เรียนได้ดี เก่ง ทำเป็น ตัดสินใจเป็น จัดการเป็น มีความสำเร็จในการทำงาน ไม่ยากจน แล้วจะหันมาเรียนรู้วิชาการอะไรก็ได้ตามความสมัครใจ ดังที่กล่าวข้างต้น ชีวิตมีความสุขและสร้างสรรค์ รวมทั้งสร้างสรรค์เศรษฐกิจสังคมด้วย

ที่พูดมาอย่างยืดยาวเพราะเป็นห่วงว่า ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน จะไปเอาวิชาการทางธรรมะที่ ละเอียดแยกย่อย ซ้ำซ้อน เป็นตัวตั้ง จะทำให้ยากและท้อถอย จึงเน้นคำว่า**ลัดตรง** แบบท่านอาจารย์ พุทธทาส

แต่ความเห็นเรื่องการศึกษาเกี่ยวกับวิชาการที่พูดนี้ ใครจะเอาไปใช้ในการปฏิรูปการศึกษาก็ได้ คือ **ปฏิรูปการศึกษาจากเอาวิชาเป็นตัวตั้ง เป็นการศึกษาที่เอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ที่เน้นการเรียนรู้ให้ทำ เป็น**

การเรียนรู้ธรรมะยิ่งชัดเจน สำคัญที่การปฏิบัติและการได้ผลจากการปฏิบัติ ถ้าเรียนรู้แต่ ทฤษฎีแต่ไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไม่ได้ผลจากการปฏิบัติ คือ ชีวิตที่สงบเย็น แต่อาจเร้าร้อนมากขึ้น อย่างที่ เรียกว่าร้อนวิชา

### **ปฏิบัติลัดตรงสู่หัวใจของพุทธศาสนา**

หัวใจของพุทธศาสนา คือ **ตถตา** และ **สุญญตา**



อิทัปปัจจยตา คือ กฎของธรรมชาติ คือ ความเป็นเหตุเป็นผล หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอย ๆ โดยไม่มีเหตุปัจจัย อะไรเกิดหรือไม่เกิดก็เพราะมีหรือไม่มีเหตุปัจจัยให้มันเกิด หรือไม่มีเหตุปัจจัยมันจึงไม่เกิด มันเป็น**เช่นนั้นเอง** หรือ **ตถตา** ไม่เป็นอย่างอื่น ถ้าเราอยากให้มันเป็นตามใจเรามันก็ไม่เป็น เราก็เป็นทุกข์เพราะความอยากหรือตัณหา ถ้ามีปัญญาเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง เราก็ไม่ทุกข์

หัดให้เห็นตถตาไว้เสมอ ๆ จนเป็นนิสัย เราก็อยู่เป็นสุข เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่เป็นอยู่ด้วยตัณหา พุทธศาสนาสอนการเป็นอยู่ด้วยปัญญา หรือ วิชา (ข ช้าง ๒ ตัว)

วิชา = ความรู้

วิชา = ปัญญา ที่รู้ความจริงตามธรรมชาติ เช่น ตถตา

ท่านจึงว่า ความไม่รู้ หรืออวิชา เป็นต้นเหตุของทุกข์

วิชา เป็นต้นเหตุของความสงบเย็น หรือสุข

**ธรรมทำทั้งหลายเป็นอนัตตา** เมื่อธรรมชาติเป็นกระแสของเหตุปัจจัยจึงไม่มีอะไรแยกส่วนเป็นเอกเทศ คือไม่มีตัวตน คือเป็นอนัตตา พระพุทธองค์ทรงค้นพบความจริงอันเห็นได้ยากนี้ และนำมาเปิดเผย

มนุษย์ เพราะอวิชา จึงยึดมั่น (อุปาทาน) ในตัวตน (อหังการ) และของตน (มมังการ) ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า ตัวกู - ของกู

ความจริง คือ ไม่มีตัวตน

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นในสิ่งไม่จริงว่ามีตัวตน อุปาทาน จึงนำไปสู่ความทุกข์ หรือความขัดแย้งกับความจริง

**ความว่าง**จากตัวตน ภาษาบาลีว่า **สุญญตา** ภาษาสันสกฤตว่า ศูนยตา หรือ ความเป็นศูนย์

ขั้น ๕ มีความเป็นศูนย์ หรือว่างจากตัวตน

เมื่อว่างจากตัวตน ก็สงบเย็น หรือนิพพาน

นิพพานไม่ใช่แดนไกล ที่ร้อยชาติ พันชาติ ก็ไปไม่ถึง

แต่เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่แล้ว

เราไม่ได้เห็นแก่ตัวตลอดเวลา ยามใดที่ไม่ได้เห็นแก่ตัว เราก็สงบเย็น เพราะฉะนั้นทุกคนเคยสัมผัสนิพพานมาแล้ว ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า นิพพานอยู่แค่ปลายจมูก ขอให้รู้จักและสัมผัสบ่อย ๆ ก็ได้ชิมลอง หรือชิมรสของนิพพาน

### ควรมีตถตาและสุญญตาเป็นอารมณ์

คำว่าอารมณ์ที่ใช้ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งที่ถูกรับรู้ เช่น รูปที่ถูกรับรู้ เรียกว่า รูปอารมณ์ ถ้ารู้ลมหายใจ ก็เรียกว่า มีลมหายใจเป็นอารมณ์

มีสุญญตาเป็นอารมณ์อยู่เสมอ ๆ ก็หมายถึง มีจิตอยู่กับสุญญตา หรือ สุญญตาวិหาร คำว่า วิหารมาจากภาษาบาลีว่า วิหริติ แปลว่า อยู่ หรือ สถิตอยู่ (dwelling) ในพระสูตรจะมีบ่อย ๆ ว่า

เอกัง สัมยัง ภควา = สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาค

สาวัตถียัง วิหารติ = ประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถิ

**สุญญตาวิหาร** จึงแปลว่า ผู้อยู่กับความว่าง หัดให้อยู่กับความว่างบ่อย ๆ หรือตลอดเวลา ถ้าอยู่ได้ก็สงบเย็น เป็นสุข หรือนิพพาน

ความว่างนี้มีคำเรียกต่าง ๆ กันมากมาย เช่น นิพพาน พุทธะสภาวะ โโพธิ ทิพยสภาวะ เต๋า ซาโตริ ความเป็นปรกติ วิสังขาร (สภาวะไร้การปรุงแต่ง) สุญญตา ศูนย์ตา วิวาคะ จิตปภัสสร จิตเดิมแท้

สภาวะว่างมีอยู่แล้วในจิตของมนุษย์ จึงมีผู้เรียกว่าจิตเดิมแท้ ความเป็นปรกติ หรือจิตปภัสสร กิเลสตัณหาเข้ามาปกคลุมหรือห่อหุ้มจิตให้มีมลภาวะและความทุกข์ จนเราไม่รับรู้จิตเดิมแท้ หรือจิตปภัสสร

ฉะนั้น เมื่อรู้ดังนี้ ต้องพยายามรู้หรือสัมผัสความว่างในจิตใจของเราบ่อย ๆ อย่างที่เรียกว่า ให้นิพพานหรือสุญญตาเป็นอารมณ์ หรืออยู่ในสุญญตาวิหาร สุญญตาไม่ต้องไปสร้างขึ้นหรือนำเข้ามาจากไหน แต่มีอยู่แล้วในตัวเราโดยเราไม่รู้ แต่ถ้าเรา**รู้** เป็นคำคุณแจ ถ้าเรา**รู้** เราจะสัมผัสได้

ถ้าเราสัมผัสได้สักครั้งหนึ่ง เราจะรู้สด้วยตนเอง (สันทิภูฐิโก) เหมือนรสแกง บรรยายเท่าไร ๆ ก็ไม่เหมือนได้ชิมเอง ที่ว่า “ธรรมนี้มีรส” พูดเท่าไร ๆ ก็ไม่เข้าใจ ต้องชิมดูจึงรู้รสอร่อยด้วยตนเอง นี้แหละที่ท่านใช้คำว่า “สันทิภูฐิโก” = ฟังรู้ได้ด้วยตนเอง

เมื่อสัมผัสความว่าง หรือความเป็นปรกติในจิตของตัวเอง ก็รู้รสของความสงบเย็น ความเบาสบาย ความสุข อันประณีต ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงใช้คำว่า “นิพพานชิมลอง” ทุกคนเคยชิมรสนิพพานมาแล้ว เพียงแต่ไม่รู้ หัดให้รู้ หรือมองเห็นบ่อย ๆ

คำว่า **รู้** นี้ไม่ใช่เหมือนความรู้ ความคิด แต่**รู้**จากสัมผัสความจริงด้วยใจ รู้โดยไม่คิด รู้เฉย ๆ ภาควิธานใช้คำว่า “รู้ชื่อ ๆ” (ชื่อ = ตรง) รู้โดยไม่ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นความคิด การคิดปรุงแต่งจะตกเป็นเหยื่อของกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตไม่ว่าง (จากตัวตน)

การ**รู้**คือการมีสติ เหมือนแมวต้องจับหนู พอหนูหรือความคิดโผล่ขึ้นมา แมวหรือสติ หรือความรู้ตัว ก็ตะครุบปั๊บ มันก็หยุด ไม่ปรุงแต่งต่อไป

สติ หรือ การ**รู้** จึงเป็นเครื่องป้องกันให้จิตอยู่กับความว่าง

คุณเมตตาจึงพูดซ้ำ ๆ ว่า **รู้ อยู่ ว่าง อยู่**

ท่านมีคำว่า **“รู้ตัวทั่วพร้อม”** คือ หัดให้รู้กาย รู้ใจ อยู่ตลอดเวลา

กาย ก็คือ ร่างกาย ซึ่งรวมถึงลมหายใจด้วย

ใจ ก็คือ เวทนา สัญญา สังขารวิญญาน

ไม่ว่ามีอารมณ์อะไรสัมผัส (ผัสสะ) ที่กาย ใจ ก็**รู้**

เมื่อ**รู้** มันก็หยุด ไม่ปรุงแต่งต่อไปเป็นกิเลส

ถ้าไม่**รู้** กระบวนการเกิดทุกข์มันก็ทำการ

เช่น ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง เกิดความรู้สึก (เวทนา) ว่าพอใจ หรือไม่พอใจ ถ้าไม่**รู้**เท่าทันมันต่อไปเป็นตัณหา คือ

ถ้าพอใจ      อยากได้อีก      อยากไม่ให้แปรเปลี่ยนสั้นไป      = โลภะ หรือ ราคะ (ตัณหา)

ถ้าไม่พอใจ      อยากขับไล่ไสส่ง      = โทสะ

ท่านจึงเรียงเหตุปัจจัยที่เป็น สายโซ่ หรือกระบวนการเกิดทุกข์ ไว้ดังนี้

<b>ผัสสะ</b>	เป็นปัจจัยให้เกิด	<b>เวทนา</b>
<b>เวทนา</b>	เป็นปัจจัยให้เกิด	<b>ตัณหา</b>
<b>ตัณหา</b>	เป็นปัจจัยให้เกิด	<b>อุปาทาน</b> (ความยึดมั่นในการมีตัวตน)

แล้วก็ต่อ ๆ ไป จนเกิดทุกข์ มีทั้งหมด ๑๑ ขั้นตอน ซึ่งจะยังไม่กล่าวหมดในตอนนี้อันนี้ เพราะจะทำให้ยากเกินไป

แต่โดยสรุป **อวิชา** (ความไม่รู้) ทำให้**คิดปรุงแต่ง** แล้วเกิดทุกข์  
**วิชา** หรือปัญญารู้เท่าทัน ทำให้ไม่เกิด หรือหยุดการปรุงแต่ง  
**วิชา** จึงเป็นปัจจัยให้ดับทุกข์

ฉะนั้น จึงฝึกให้รู้ความว่างไว้บ่อย ๆ ล้มลุกคลุกคลานบ้างก็ไม่เป็นไร ล้มแล้วก็ลุกใหม่ ล้มคือจิตหลุดไปคิดด้วยความเคยชิน พอรู้ตัวว่าจิตหลุดไปคิดมันก็หยุด ก็เลสตัณหา มันมีความอายเหมือนกัน ถ้าเจ้าตัวรู้ มันก็หยุด ถ้าไม่รู้มันก็กำเริบลูกกลม

จึงกล่าวว่า “รู้” บางทีพระอีสานเรียกว่า “ผู้รู้” จึงมีบทสำคัญยิ่ง หัดให้ **รู้ อยู่ ว่าง อยู่** ไว้บ่อย ๆ ที่เรียกว่า มีนิพพานเป็นอารมณ์ หรือสัพพัญญุตาวิหาร ก็ชำนาญขึ้นเรื่อย ๆ สุขขึ้นเรื่อย ๆ

หนังสือ “นวนิยายธรรมะจากชีวิตจริง” ของคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกลุ่มบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ให้รายชื่อและสำนักปฏิบัติธรรมไว้จำนวนมาก แต่ละท่านมีแง่มุม ภาษา และอุบายวิธีต่าง ๆ ลองเลือกรูปวิธีที่ถูกจริตของแต่ละท่าน ๆ เรามีทางเลือกมากมาย การมีทางเลือกเป็นคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่ง ยิ่งทางเลือกในการปฏิบัติธรรมยิ่งเป็นคุณภาพชีวิตที่ดี เชิญทุกท่านใช้โอกาสด้วยความรื่นรมย์เป็นสุขทันที และเป็นสุขมากขึ้น ๆ เมื่อเวลาล่วงไป

คราวหน้าจะกล่าวถึงผลของการเจริญสติ เพื่อเพิ่มพูนกำลังใจ และเพิ่มพูนการสัมผัสกับสุขภาวะที่ซาบซ่าน ทั้งเนื้อทั้งตัว

(ยังมีต่อ)