



## มรวาตธรรมที่เป็นธรรมะประเภทเครื่องมือ

— ๕ —

๒๓ เมษายน ๒๕๓๓

สำหรับพวกเราล่วงมาถึงเวลา ๒๐.๓๐ น. แล้ว.  
ในวันนี้จะให้พูดกันถึงเรื่อง มรวาตธรรม ซึ่งหมายถึง  
**มรวาตธรรม ที่เป็น ธรรมประเภทเครื่องมือ.** ในครั้ง  
ที่แล้วเราได้ชี้ให้เห็น ตัวมรวาตธรรมโดยตรงไว้ถึง๓ระดับ  
คือ ท่า – กลาง – สูง. มรวาตจะต้องมีมรวาตธรรม  
ทั้ง ๓ ระดับ จึงจะเป็นมรวาตที่มีความสุข. มรวาตธรรม  
ต่ำๆก็คือ เรื่องทำมาหากิน เรื่องการสังคม เรื่องศึกษา  
เป็นต้น; นี่ต้องปฏิบัติให้ดี จะได้มีทรัพย์ มีเกียรติยศ  
มีสังคมที่ดี ก็เป็นอันเสร็จเรื่องไปตอนหนึ่งสำหรับมรวาต,  
สำหรับหน้าที่ของมรวาต ซึ่งมี**มรวาตธรรมในขั้นต่ำ**  
เป็นคู่กัน.

ทั้งนี้มรวาตธรรมจะต้องมี มรวาตธรรม ในขั้นกลาง ก็คือ รู้จัก  
พระพุทธรู้จักพระธรรม รู้จักพระสงฆ์, แล้วก็มีศีลที่ดี; นี่ก็หมายความว่า



เป็นเรื่องสูงขึ้นไป สำหรับจะได้มีจิตใจสูงขึ้นไปในทางธรรม, นี้เรียกว่า*ขรรควาสนธรรมในระดับกลาง* ซึ่งจะต้องรู้จักหลักของพระศาสนอย่างถูกต้อง, และมีความศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส แน่นแฟ้น ในพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลดี; ก็ได้ความสุขใจในขั้นที่สูงขึ้นไปด้วยเหมือนกัน. แต่เท่านี้ยังไม่พอ ขรรควาสนจะต้องมี*ขรรควาสนธรรมขั้นสูง*อีกขั้นหนึ่ง คือธรรมะในขั้นสูงที่เรียกว่า สุตญญา หรืออนัตตา สำหรับขรรควาสนจะไปลงตก ในเมื่อสิ่งต่างๆ มันไม่เป็นไปตามปรารถนา เช่น ความวิบัติเกิดขึ้น หรือความทุกข์อย่างอื่นเกิดขึ้น แม้ที่สุดแต่ความเจ็บได้เป็นต้นก็ดี เขาจะให้ความรู้เรื่องสุตญญา อนัตตา มาเป็นเครื่องปลง แล้วก็สลักความทุกข์ที่เกิดมาจากการวิบัติ หรือการที่จะต้องเป็นไปตามธรรมชาตินั้น ออกไปเสียได้, เลยไม่มีความทุกข์; มิฉะนั้นจะเป็นขรรควาสนที่โง่เขลา มีความทุกข์ ในเมื่อสิ่งต่างๆ มันไม่เป็นไปตามที่ตนปรารถนา.

ขรรควาสนควรจะรู้เสียด้วยว่า *มันไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามปรารถนาของเราไปทุกสิ่งทุกอย่าง; มันเป็นไปตามปรารถนาได้น้อยมาก แล้วมันก็ยากที่จะเป็นด้วย.* เพราะฉะนั้น เราต้องมีธรรมะในขั้นสูงสำหรับแก้ปัญหานี้ ซึ่งอย่าให้ขรรควาสนคนรักทั้งเป็น, อย่างต้องนั่งร้องไห้บ่อยๆ; เมื่อลูกตาย เมื่อเมียตาย, หรือเมื่อวิบัติด้วยใจรัก, อักก็ภัย หรือจะต้องเจ็บ ต้องใช้ในลักษณะที่รักษาไม่ได้, ขรรควาสนนั้นก็จะต้องเป็นทุกข์มาก. นี่ขรรควาสนต้องมีขรรควาสนธรรม ถึง ๓ ระดับอย่างนี้.

แต่บางคนเขาไม่ยอมให้มีหลักอย่างนี้ ไม่ยอมให้ถือว่าเรื่องธรรมะขั้นสูง เช่นสุตญญาเป็นต้นนั้น ว่าเป็นเรื่องของขรรควาสน; แต่ในพระบาติมีอยู่ชัดในพระไตรปิฎกนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรื่องสุตญญา เป็นเรื่องที่เปื้อนประโยชน์ แก่บุคคลแก่ขรรควาสนตลอดกาลนาน. คุณเขาไปคิดดูเอง คุณจะประจักษ์ว่าใน

ประเทศไทย ในกรุงเทพ นี้นะแหละ ไม่ใช่ที่อื่น, เราจะคักกันเรื่องขรรวรส  
จะต้องรู้ จะต้องเรียนเรื่องบุญกุศลเป็นต้น; ท้าวสูงไป เอามาสอนนั้นไม่ควร;  
แล้วว่าจะเป็นอุปสรรคแก่ความเจริญของขรรวรสด้วย; มันผิดกันอยู่อย่างนี้.  
ส่วนผมก็ยังขอยืนยันอยู่ตามเดิมว่า ขรรวรสจะต้องมีขรรวรสธรรมใน ๓ ระดับนี้ :  
ระดับต่ำเพื่อทำมาหากิน; ระดับกลาง เพื่อประกอบภารบุญการกุศล ทางจิต  
ทางวิญญาณ ทางศาสนา; ระดับสูง เพื่อป้องกันความทุกข์ทางจิต ทางวิญญาณ  
ที่จะเกิดขึ้นแก่ขรรวรสเป็นประจำ เช่นลูกตาย เมียตาย เป็นต้น. เมื่อครบ  
ทั้ง ๓ อย่าง ก็จะเป็นขรรวรสที่ไม่ตกนรกทั้งเป็น. นี่เป็นเรื่องที่เราได้พูดกันแล้ว  
และเป็นหลักตายตัวที่จะต้องปฏิบัติให้ได้, ขอย้ำว่า เป็นเรื่องที่จะต้องปฏิบัติ  
ให้ได้.

ทีนี้เราก็มักจะปฏิบัติไม่ได้ จึงต้องมีธรรมะสำหรับขรรวรสอีกหมวด  
หนึ่ง มาเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ปฏิบัติให้ได้. ดังที่ผมได้กล่าวแล้วว่า ธรรมะ  
แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือกรรมประเภทที่เราจะต้องปฏิบัติ และธรรมะ  
ประเภทที่จะช่วยให้เราปฏิบัติได้ ในสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติ. วันนี้จะพูดใน  
ขรรวรสธรรม ประเภทที่เป็นเครื่งมือ สำหรับให้ปฏิบัติขรรวรสธรรม อย่างที่  
กล่าวมาแล้ว ๓ ระดับนั้นได้.

ขรรวรสธรรม ที่เป็นเครื่งมือนี้นี้มีระบุไว้ชัดในพระบาลีอีกเหมือนกัน  
ว่า มีอยู่ ๔ ข้อ :- ศัจจะ - ความจริงใจ, ทมะ - การบังคับตนเอง, ขันติ -  
ความอดกลั้นอดทน, จาคะ - การสละสิ่งที่ไม่ควรจะมียู่ในใจ ลอกไปเสียจากใจ;  
รวมเป็น ๔ อย่างด้วยกัน เรียกว่า “ขรรวรสธรรม ในฐานะที่เป็นเครื่งมือ”.  
เราจะอธิบายกันทีละข้อ ว่าธรรมะ ๔ ข้อนี้เป็นเครื่งมืออย่างไร ?

**ข้อแรก** **ตั้งใจ** คือความจริงใจ นี่คือความตั้งใจจริง ๆ ที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เรียกว่า ตั้งใจ, ตั้งใจให้มันอย่างถึงขีดที่สุด เขาก็เรียกว่า “อธิษฐานะ” ในภาษาบาลี, หรืออธิษฐาน รวมกันเข้าทั้งสองคำก็เรียกว่า **ตั้งใจอธิษฐาน**, ดังที่เราได้ยินอยู่บ่อย ๆ ว่า มีตั้งใจอธิษฐาน – คืออธิษฐานในตั้งใจ ความจริงอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราจะทำ, ตั้งใจจะทำ. ข้อนี้มีความสำคัญอย่างไร คุณก็พอจะเข้าใจได้. เราต้องมีความตั้งใจจริงนี้เป็นอันดับแรก : แม้เราจะรู้ว่าจะทำอะไรเป็นอะไร หรือจะทำอะไร; เพียงเท่านั้นมันไม่พอ มันต้องมีตั้งใจอธิษฐานในเรื่องนั้น ในข้อนั้น. ฉะนั้นพิธีรีตองต่าง ๆ บางอย่างบางชนิดก็มีประโยชน์ คือตั้งใจอธิษฐานจะทำนั้นทำนี้; ถ้าไม่สำเร็จไม่ยอมเลิกละ, เช่นอธิษฐานว่า ต้องสำเร็จ ไม่สำเร็จก็ตบกาย, มีสองอย่างเท่านั้น.

เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ ก็มีตั้งใจอธิษฐานทำนองนี้ เมื่อประทับนั่งลงไปทีโคนต้นโพธิ์ แล้วทรงอธิษฐานว่า แม้จะอะไร ๆ จะหมดไปจนเหลือแต่กระดูกก็ตาม ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณแล้วจะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่งอันนี้ตลอดฟังดู. เดือดเนื้อ เส้นเอ็นอะไรก็ตาม จะแห้งไปจนเหลือแต่กระดูกก็ช่างมัน ถ้ายังไม่บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ จะไม่ลุกจากที่นั่งอันนี้. ในที่สุดก็ได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเท่านั้น ในวันนั้น. เรื่องของคนอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจ ก็เป็นเรื่องที่เหมาะสมที่สุด ที่จะมีตั้งใจอธิษฐาน; เพราะว่าเรื่องทางจิตใจมันยากทำเอาได้ง่ายกว่าเรื่องเป็นวัตถุข้างนอกตามธรรมชาติ; หรือเรื่องที่มีมันเนื่องกับคนอื่น มันบังคับไม่ได้ หรือบังคับได้น้อย แต่เป็นเรื่องส่วนตัวของเรา แล้วยังเป็นเรื่องทางจิตใจด้วยแล้ว ย่อมอยู่ในวิสัยที่จะมีตั้งใจอธิษฐาน.

ถ้าเราจะพูดถึงเรื่องที่สำคัญที่สุด อย่างการศึกษาเล่าเรียนของพวกคุณ ในโรงเรียน ในวิทยาลัยก็ตาม ถ้ามีตั้งใจอธิษฐานกันเสียบ้าง, และทำให้มันจริง ๆ ผลคงจะดีกว่านี้. เกียวนมันมีสักแต่ความตั้งใจ เราก็ตั้งใจ; แต่แล้วก็มี

โศกเศร้าและแหวะ แหวะอยู่ตลอดเวลาทุกวัน. ถ้าตั้งใจจริงมันต้องดีกว่านี้ คุณไปดูเถิด ในการศึกษาเล่าเรียนของคุณเนี่ย ถ้าตั้งใจจริงจะต้องดีกว่านี้ อย่างน้อยอีกสัก ๒๐-๓๐ เปอร์เซ็นต์; มันมีเวลาที่เหลือโศก เศร้าและ ผลิตวัน ประกันพรั่ง หรือว่าช้เกียจ. ฉะนั้นเรามองเห็นกันแล้ว ก็จะต้องถือเอาหลักธรรมะที่สำคัญข้อหนึ่งที่จะต้องเคารพธรรมะข้อนี้. นี่เป็นข้อแรก คือตั้งใจจริงขนาดอธิฐาน.

**ข้อที่ ๒ คือ ทม** (อ่านว่า ทะมะ) – แปลว่าบังคับตัวเอง ช่มชืด บังคับตัวเอง บังคับใจของคนเอง. สิ่งที่เราเรียกว่า จิตใจนี้ มันบังคับยากใครๆก็รู้ พอจะเข้าใจกันได้ ว่ามันบังคับยาก; แต่ท่านก็ยังสอนให้บังคับ ไม่ให้ยอมแพ้. พระพุทธภาษิตเกี่ยวกับ “ทมะ” นี้มีน่าฟังมาก คือว่า “*อิทฺธมฺมานตฺน, อตฺถํบิํคิยตฺน ให้เหมือนควาญช้างที่ฉลาด สามารถบังคับช้างที่ตกน้ำมัน*”. ลองนึกถึงภาพพจน์อันนี้ก็จะเข้าใจได้ง่ายขึ้น. ช้างที่ตกน้ำมัน ไม่ใช่ช้างธรรมดา, ควาญช้างมีคำว่าฉลาดประกอบอยู่ด้วย จึงจะบังคับช้างที่ตกน้ำมันได้; เราจึงบังคับจิตของเราให้ได้เหมือนอย่างนั้น. เราก็ต้องเป็นควาญช้างที่ฉลาด ถ้าเป็นควาญช้างโง่ มันก็ตายเพราะช้างนั้น; เพราะว่าจิตนี้มันจะยิ่งกว่าช้างที่ตกน้ำมัน.

คุณจะต้องสังเกตดูให้ดีๆ จิตนี้มันยิ่งกว่าช้างที่ตกน้ำมัน ถ้าเราไม่ไปแตะต้องมันเข้า มันก็ตุลล้วยๆกับไม่มีพิษสงอะไร; อย่างเรานั่งอยู่อย่างนี้ รู้สึกอยู่อย่างนี้ तुลล้วยๆกับว่า จิตนี้มันเป็นของอยู่ในอำนาจ หรือควบคุมง่าย บังคับง่าย. แต่พอลองไปเริ่มบังคับมัน มันจะต่อสู้, แล้วมันจะคืนวันยิ่งกว่า ช้างตกน้ำมัน; และเมื่อทำไม่ถูกวิธี เป็นหมอล้างที่โง่ ก็จะต้องตาย เช่นเป็นบ้า.

การบังคับจิตอย่างไม่ถูกวิธีนี้ มันทำให้คนนั้นกลายเป็นบ้า. เหมือนหมอล้างที่ไม่ฉลาดพอ ไปบังคับช้างที่ตกน้ำมัน มันก็ต้องตาย.

เราจะต้องเป็นผู้ฉลาดในเรื่องของจิต แล้วก็บังคับให้ถูกวิธี มันก็จะบังคับได้. วิธีบังคับจิตนั้น มันเป็นเทคนิคเฉพาะ เป็นเรื่องๆ เรื่องๆ ไป; จะบังคับในลักษณะไหน ก็ต้องไปศึกษาเอาในลักษณะนั้น, เช่นบังคับให้เป็นสมาธิ หรือจะบังคับให้เป็นวิปัสสนา คือเห็นแจ้ง, หรือจะบังคับให้มีฤทธิ์มีเดช มีปาฏิหาริย์, ก็ล้วนแต่ต้องเป็นการฝึกที่ถูกวิธี เฉพาะเรื่องด้วยกันทั้งนั้น. แต่ถ้าพอทำผิดวิธี มันก็กลายเป็นความทุกข์; บางทีก็ทำให้กลายเป็นบ้าเสียสติไป.

ฉะนั้น ในเรื่องบังคับจิต เราจึงมีอุปมาที่แยกเอาไว้เป็น ๒ ชนิด เรียกว่า บัณฑิตหะ กับ นิคคหะ : บัณฑิตหะ—ถือว่า เอาดีเข้าว่า เอาดีเข้าค่อ, ประคับประคองประเล้าประโลมจิต; วิธี นิคคหะ—คือวิธีที่เข้มขลังไปโดยตรง บินบังคับโดยตรง. ฉะนั้นจะต้องดูโอกาสว่า จะต้องใช้อย่างไร? ใช้วิธีไหน? หรือใช้ทั้งสองอย่างให้ทันทั่วๆ ที่ ให้ทันเหตุการณ์อย่างไร เราจึงจะบังคับจิตนี้ได้. เหมือนกับเราจะบังคับเด็กสักคนหนึ่ง ด้วยไม้เรียวตลอดเวลา มันคงจะไกลาหลต วุ่นวาย; บังคับด้วยส탕ค์ ด้วยขนม ด้วยลูกกวาด หรืออะไรๆ บ้าง มันก็จะเรียบร้อยกว่า. เรื่องของจิตก็มีอย่างนี้. มี นิคคหะ บัณฑิตหะ. นิคคหะ—คือเข้มขลังไป เหมือนใช้ไม้เรียว; บัณฑิตหะ—คือประคับประคองประเล้าประโลม เหมือนใช้ขนมบังคับ.

เปรียบจิตกับเด็ก นี่มีส่วนจริงอยู่มาก; ก็ว่ามันยังไม่รู้อะไร. ถ้าเปรียบกับช้างมันก็มีส่วนจริงอยู่มาก ถือว่ามันมีแรงมาก ถึงบทมันก็ขึ้นมาแล้ว มันก็อันทวาย. เราไปใช้การสังเกตุ การพิจารณา ให้ที่ ๆ ให้รู้เรื่องของจิต รู้ธรรมชาติของจิต รู้เล่ห์เหลี่ยมมายาของจิต, ก็จะต้องบังคับได้ในที่สุด. แต่ถ้าเรื่องในทางศาสนาแล้วเขียนไว้ครบถ้วน เป็นตำรา เป็นคำสอน. ในเรื่องของ

ชาวบ้านนั้น ก็ต้องไปหาวิธีเอาเองที่จะบังคับจิต. เช่นคุณเอยากจะไปคูหน้  
ในการที่ไม่สมควรจะไป ก็ลองต่อสู้กับจิตดู มันก็จะมีโอกาสที่จะพบกับ  
ธรรมชาติของจิต หรือการบังคับจิต.

การบังคับจิตนี้เรียกว่า ทัมะ เป็นธรรมะสืบต่อมา เป็นข้อที่สอง.  
ข้อที่ ๑ สัจจะ ความตั้งใจจริง เราคิดว่า หรือมันมันจะเป็นที่เดียวว่า การตั้งใจ  
จริงนี้มันอยู่ไม่ถาวรจะได้ มันไม่จริงไปตลอด ฉะนั้นเพื่อให้จริงตลอดก็ต้องมี  
ข้อที่สอง ก็บังคับเข้าไว้ให้อยู่ในร่องในรอยของความตั้งใจจริง.

มาถึงข้อที่ ๓ ขันติ แปลว่า ความอดทน นี่จำเป็นจะต้องมีเข้ามา  
รับช่วงอีกที; เพราะว่าในการบังคับจิตนั้นมันโกลาหลวุ่นวาย มันเจ็บปวด  
มันต้องทน. เพราะความเจ็บปวด เพราะความโกลาหลนั้น มันต้องทน. ถ้า  
ไม่มีการทน มันล้มละลายที่ตรงนั้นเอง ฉะนั้นต้องเอาความอดทนเข้ามารองรับ  
ไว้อีกทีหนึ่ง; จะต้องมีความหนักแน่นและอดทน มันจะได้ไม่โกลาหลมากมาย  
มันจะได้ไม่เป็นบ้า เพราะเราทำความหนักแน่นให้แก่จิต. แปลว่าสงบราบเรียบ  
ให้มันทนได้ รอได้ อดได้; เพราะในบรรดาความสำเร็จทั้งหลายนั้นมัน  
ไม่ได้มาหันทันที มันต้องการเวลา บางทีก็ต้องการเฝ้าตามากเสียด้วย. ถ้าไม่  
ทนมันก็ล้มเหลว มันยังไม่ถึงเวลาที่จะได้ผล แล้วเราก็ไม่ทน มันก็เลิกกัน.  
ฉะนั้นเราก็คงทนได้ด้วย รอคอยได้ด้วย. สำหรับภิกษุในพระพุทธศาสนา  
เขามีคำที่ไพเราะน่าฟังมากอยู่คำหนึ่งว่า “ประพฤติกุศลจรรยด้วยน้ำตา” —  
หมายความว่า เป็นภิกษุ เป็นบรรพชิตนี้ มีสติขานึ้นที่เราต้องประพฤติปฏิบัติ;  
ทีนี้มันสิ้นความรู้สึกของเรา, เราต้องทน ทนจนน้ำตาไหล ก็ไม่ยอมให้มันเสียไป  
ในข้อปฏิบัติ. ฉะนั้นความอดทนนี้ ถ้าพูดให้ถูกแล้ว มันอดทนต่อการบีบคั้น  
ของกิเลส.

ในโรงเรียนเรามักจะสอนกันแต่ว่า ออกทนต่อคนคำว่า, ออกทนต่อความร้อนหนาวตามธรรมชาติ, ออกทนต่อทุกขเวทนาเมื่อเจ็บไข้. ผมว่าอย่างนี้ไม่ยาก นี่เป็นของเด็กเล่น; ที่มันยากที่สุดก็คือออกทนต่อการบีบคั้นของกิเลส, จะเป็น รากะ โหระ โมหะ อะไรก็ตาม ที่มันบีบคั้นเผาผลาญจิตใจ. ถ้าคุณเคยมีรากะก็ลองสังเกตดูบ้าง ว่ามันมีพิษสงเท่าไร ? จะต้องออกทนเท่าไร ? แม้แต่อยากไปดูหนัง อยากจะทำอะไรอะไรอย่างนี้ เมื่อไม่ได้ไปทำตามที่มีอยากแล้ว มันมีพิษสงอย่างไร ? นั่นก็คือความบีบคั้นของกิเลสนั่นเอง. ที่นักเลงบางชนิดมันยังร้ายกว่านั้น มันคอยแต่จะให้เราล้มละลาย หรือฉิบหาย.

ความบีบคั้นของกิเลสเป็นเรื่องของความรักก็ได้ เป็นเรื่องของความเกลียดก็ได้ เป็นเรื่องของอย่างอื่น เช่น อิจฉาริษยา ความกลัว ความอะไรก็ตามใจ, ล้วนแต่บีบคั้นทั้งนั้น; โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตพิศตกพรากความไม่ได้ดั่งใจ, ไม่ได้ดั่งใจที่กิเลสต้องการนี้ มันบีบคั้นที่สุด; จึงต้องใช้ความออกทน ซึ่งเรียกว่า *อธวิสมขันธ์* เป็นขันธอันเป็นความออกทนชั้นสูงสุด. ออกทนคำๆ นั้นคือออกทนร้อน ออกทนหนาวตามธรรมชาติ, ออกทนเมื่อเจ็บเมื่อไข้ เมื่อเกิดทุกขเวทนา, ออกทนเมื่อเขาคำ เขาสบประมาท ก็ยังไม่เท่าการบีบคั้นของกิเลสในภายในของตัวเรา. แต่ถึงอย่างไร เราก็ต้องออกทนทุกอย่าง ออกทนอย่างง่าย ๆ อย่างธรรมดาเช่นด้วย ออกทนอย่างสูงสุด คือการตามบีบคั้นของกิเลสด้วย.

ลองคิดว่า เราเคยมีความออกทนถึงขนาดนี้หรือเปล่า ในชีวิตของเราที่ผ่านมาแล้วแต่หนหลัง. ในการศึกษาเล่าเรียนนี้ ไม่ต้องไปหาที่ไหน เราเคยมีความออกทนถึงขนาดที่หน้าบื้อ หน้าเลื่อมใสอย่างนี้บ้างหรือเปล่า. เคยไหมมีใครบังคับเรา เราฟรี เราทรมานใจตัวเองก็ได้ ก็เลยไม่ค่อยจะมีการออกทน; แม้ที



สุดท้าย ทั้งใจว่ากันนี้จะศึกษาเรื่องนี้ให้เสร็จไป, ทั้งใจเป็นสัจจะ แล้วบังคับตัวเองให้ทำ, แล้วก็ทง่วงนอน ทนอะไรต่างๆ นานา, ทนได้หรือไม่? ทนจนเรื่องนั้นมันเสร็จไปได้; ถ้าง่วงนอนขึ้นมาอีกไปแก้ไขด้วยวิธีนั้นวิธีนี้ให้มันหายง่วงนอน ให้เรียนต่อไป ให้มันได้เสียก่อนจึงจะนอน: อย่างนี้เคยทำกันบ้างหรือไม่? ทั้งหมดนี้เรียกว่า “ความอดทน” จะต้องเข้ามารองรับการข่มขู่ บังคับตัวเอง, อย่าให้มันล้มละลายไปเสียง่ายๆ: คือเราทนอยู่เรื่อย การบังคับตัวเองก็เป็นไปได้เรื่อย.

ต่อไปก็มาถึงข้อสุดท้าย ข้อที่ ๔ จาคะ นี่เป็นการระบายออกของสิ่งที่ต้องทน. จาคะ แปลว่า ให้ หรือ บริจาคออกไป; ในที่นี้มันไม่ได้หมายถึงให้สิ่งของ. คำว่า “จาคะ” หมายถึงให้สิ่งของก็มี ให้อื่น ๆ อีกก็มี; แต่ในที่นี้เราหมายถึง บริจาคสิ่งที่เราไม่ต้องการให้มีอยู่ในจิตใจของเรา; สิ่งซึ่งเป็นที่รักแก่ความดี หรือความสำเร็จ ออกไปจากจิตใจของเรา ก็เรียกว่า “จาคะ” ในที่นี้. นี่หมายความว่า เราจะไม่ต้องทน จนทนไม่ไหว หรือว่าจนตายเพราะทน; ที่ชาวบ้านเขาเรียกว่า “ขันแตก”. ขันคือทน แต่ทนไปทนมา อย่างไรก็ไม่ทราบ เกิดขันแตก คือล้มละลาย. ที่นี้เพื่อไม่ให้ขันแตก เราก็ต้องมีการระบาย มีต้นวาสุ (valve) สำหรับระบายออกอยู่เสมอ, คือเราจะต้องช่วยทำอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ, ให้มันระบายออกไปเสียเรื่อย ๆ อย่าให้ต้องทนจนทนไม่ไหว.

เพราะฉะนั้น ถ้ามีอะไรที่จะช่วยบรรเทาได้ ก็ช่วยบรรเทามันออกไป; เราต้องปลอบจิตใจ จะต้องสวดมนต์ภาวนา หรือว่า จะต้องทำอะไรก็ตามที่ว่าควรจะทำให้เป็นรูปๆ สำหรับระบายความกดดันออกไปเรื่อย ๆ พอทนไหวเรื่อยๆ, รวมทั้งการพักผ่อน การเปลี่ยนแปลงนั้นนี้ ให้เป็นไปโดยถูกวิธี ที่เรียกว่า

sublimation นั้น ใช้ได้ก็, เปลี่ยนกระแสของความกดดัน ให้กลายเป็นกระแสของการส่งเสริมไปเสีย, ที่นี้มันก็เป็นไปในลักษณะที่ครบถ้วนทั้ง ๔ ประการเรื่อยไป ๆ ไม่เท่าไรก็สำเร็จ ทั้งใจจะทำอะไร สิ่งนั้นจะต้องสำเร็จ ถ้าเรามีครบถ้วนทั้ง ๔ ประการนี้.

เราจะมองกันทั้งเรื่องเล็ก ๆ เช่น คุณอยากจะทำบุญหรือ อยากจะเลิกสูบบุหรี่; คุณจะต้องมีสัจจะข้อแรก -- อธิษฐานจิต, แล้วก็นับบงคับจิตให้มันทำตามนั้นอย่างสม่ำเสมอ, แล้วพอมันเกิดปฏิกิริยาเจ็บปวดขึ้นมา คุณจะต้องทนด้วยขันติ, และพร้อมกันนั้นก็หาทางนั้น -- นี่มาช่วยมัน ให้ความเจ็บปวด หรือเงื่อนไขอะไรก็ตามนี้ มันไปเสียทางโน้นบ้าง ทางนี้บ้าง, เราก็เลยทำบุญได้; นี่มันเป็นอุบาย, ธรรมะประเภทนี้เขาเรียกว่า “อุบาย” แต่ไม่ใช่อุบายคดโกง หลอกลวงใคร เป็นอุบายที่จะฆ่ากิเลส, เรื่องทำบุญนึกเดียวมันก็ต้องใช้ธรรมะ ๔ ข้อนี้, ขรรษาธรรมเรื่องอื่นอีกมาก ที่จะต้องทำให้ดังลงไป.

กิจการงานที่มนุษย์จะต้องทำนี้ หรือว่าหน้าที่ ที่จะต้องทำ ในการพัฒนาตัวเองนี้ เขาแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายที่จะต้องละออกไป และฝ่ายที่จะต้องทำให้มันมีขึ้นมา, เราต้องฉลาดทั้งในฝ่ายที่จะต้องละ และฝ่ายที่จะทำให้มันขึ้นมา, ฉะนั้นเราจะต้องรู้ ว่าอะไรมันเป็นความชั่วที่ต้องละ, อะไรเป็นความดีที่จะต้องทำ, แล้วอะไรเป็นอุบายที่จะทำให้สำเร็จได้ก็ตามนี้, อย่างน้อยก็ต้องรู้ ๓ อย่าง พร้อม ๆ กันไป, เช่นอยากจะทำบุญหรือ หรือเลิกอบายมุขต่าง ๆ นี้ มันเป็นเรื่องที่ต้องทั้ง ต้องละ; แล้วเราก็ต้องขยันขันแข็งในการศึกษา ในการทำงาน นี่มันก็ต้องทำให้มันเป็นสองอย่าง อย่างนี้; ก็เรียกว่าฝ่ายที่ต้องละ, และฝ่ายที่ต้องทำให้มันขึ้นมา, แล้วที่นี้ก็ต้องมีอุบายที่จะให้ทำตามนี้.

ภาษาบาลีก็มีคำง่าย ๆ คำแรกก็คือ อุปาย (อุปายะ), อบาย คือชั่ว หรือเลว เสียม ที่จะต้องละ. คำที่สอง เรียกว่า – สบาย (สพายะ) คือสบาย ที่ทำให้มีขึ้นมก. และเราก็ต้องมีอุปาย (อุปายะ) คือวิธีการที่จะทำให้อบายหมดไป ให้สบายเกิดขึ้น. สามคำลงท้ายว่า “บาย ๆ” กว้างกันทั้งนั้น, อบาย – สบาย – แล้วก็อุปาย; ถ้าเป็นภาษาบาลีที่ว่า อุปาย สบาย อุปาย; เหล่านี้เป็นเรื่องชีวิตธรรมตามกฎนี้เอง แต่เราไม่เคยรู้ ไม่เคยเรียกมัน. ส่วนที่เราต้องละ ถัดมา ระบุอยู่ที่อบายมฺหํทั้งหลาย ไปหารายชื่ออันหาในหนังสือคำรา หรือเป็นเรื่องที่เคยเรียนกันมาแล้ว ไม่ต้องพูดถึงให้เสียเวลา. สบายะ คือถูกกระทำถูก หรือเจริญ เราก็ต้องสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำหน้าที่จนมีทรัพย์สินสมบัติ จนมีเกียรติยศชื่อเสียง จนมีศมาคม มีอรรถหายที่ก็ นี่ ฝ่ายที่ต้องสร้างขึ้นมามีก็เรื่อง คุณก็ไปดูเอง อาจจะได้ว่า พรวาธรรมจะต้องละอะไรบ้าง จะต้องทำอะไรบ้าง.

ในเรื่องการละบุพเพ ละเหล่า ฯลฯ ก็ยังต้องใช้ธรรมะอย่างนี้ คือ ส่วนที่ละ. ที่นี้ส่วนที่ต้องทำให้มีขึ้น เช่นว่า คุณจะเรียนหนังสือ จะสอบได้ให้ได้ ก็จะต้องใช้ธรรมะทั้ง ๔ อย่างนี้อีกเหมือนกัน : สัจจะ ทมะ ชนติ จาคะ ไม่ต้องพูดถึงอย่างอื่น. ถ้ามี ๔ อย่างนี้แล้ว ไม่ต้องพูดอันอื่นอีกก็ได้ ; แต่ว่ามันอาจจะมียุทธวิธีที่เรียกชื่ออย่างอื่น แค่นี้ก็เหมือนกันเหมือนกัน เรายังไม่ต้องไปพูดถึงดีกว่าหรือถ้าจะพูดถึงเอาไว้ทีหลัง. ขอให้สนใจบูชา “พรวาธรรมที่เป็นเครื่องมือ” นี้ สัจจะ ทมะ ชนติ จาคะ สี่ข้อนี้ให้ท่องอยู่ในหู อยู่ในจิตในใจเสมอ. สัจจะ ทมะ ชนติ จาคะ เป็นเครื่องมือกำจัดกิเลส, เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่เราปรารถนาในทุกกรณี โดยเฉพาะของพรวาธรรม. แม้บรรพชิตที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ต้องใช้แบบนี้; ธรรมหมวดนี้มันจะมีชื่อเรียกว่า “พรวาธรรม” – ธรรมสำหรับพรวาธรรมก็ตาม ก็ยังใช้ได้แม้จนกระทั่งไปนิพพานเลย.

เรามี สัจจะ ทมะ ชันถิ จาคะ ในข้อปฏิบัติทุกชั้นทุกตอน เรื่อยๆ ขึ้นไป ก็จะสำเร็จตามลำดับ จนถึงบรรลุนิพพาน.

นี่ ผมพูดถึงบายธรรมะหมวดนี้ในฐานะที่เป็นธรรมะประเภทเครื่องมือ เพื่อทำให้บรรพชาธรรมที่เป็นตัวธรรม ที่เราจะต้องประพฤติมันสำเร็จ. แม้ย้อนไปนึกถึงที่พูดแล้วในคราวก่อนว่า ขรรษาธรรมต่างๆ ก็จะต้องปฏิบัติในเรื่อง ทิศทั้งหกให้ดี, ทำมาหากินให้ดี นี่ก็ต้องใช้ ๔ อย่างนี้. ที่นี้ขรรษาธรรมที่สูงขึ้นมา ที่ว่าจะต้องมีศรัทธา ปัญญา ในทางธรรม, มีศีลที่พระอริยเจ้าชอบใจ เหล่านี้ เราจะมีสิ่งเหล่านี้ได้ จะต้องใช้ธรรมะเครื่องมือ ๔ อย่างนี้ช่วยอีกเหมือนกัน. ที่นี้ชั้นสูงสุดที่เราจะต้องมีความรู้เรื่อง สุนฺญตา หรือว่า อบรมจิตใจของเรา ให้มันแจ่มแจ้งอยู่ด้วยสุนฺญตา ไม่ไปเกี่ยวยึดมั่นยึดมั่นให้เป็นทุกข์ เราก็ต้องใช้เครื่องมือ ๔ ข้อ ๔ อย่างนี้อีกเหมือนกัน. ขรรษาธรรมพวกนี้มันได้ขรรษาธรรมพวกนี้เป็นเครื่องมือแล้วก็จะอยู่ในวิสัยที่จะทำสำเร็จได้; นี่เสร็จไปตอนหนึ่ง.

ที่นี้ ก็อยากจะบอกอีกเหลี่ยมหนึ่ง หรือแง่หนึ่งว่า ขรรษาธรรม ๔ ประการนี้ ที่เราเรียกว่า “เครื่องมือ” อยู่หยกๆ นี้ เราอาจจะพลิกให้เป็น *ขรรษาธรรม ที่จำต้องปฏิบัติ* ได้เหมือนกัน. ในโรงเรียนนักธรรมชั้นต้นๆ เขาก็สอนขรรษาธรรม ๔ ข้อนี้ ในฐานะ เป็นธรรมะที่จำต้องปฏิบัติ; ไม่ได้สอนให้เห็นว่าเป็นเครื่องมือ อย่างที่ผมพูดมาแล้ว; เขาสอนให้กลายเป็นหัวข้อธรรมะที่ต้องปฏิบัติไปอย่างไรก็ต้องฟังดู :

- ให้มีสัจจะ ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ต่อลูกเมีย ต่อเวลา ต่อการงาน; (มีสัจจะอย่างนี้)
- แล้วมีทมะเป็นเครื่องข่ม ให้มีทมะเป็นเครื่องข่มใจตนเอง อย่าให้พองพลาญ บั่นทอนโทษะ หรือว่าบั่นทอนความรัก – ความเกียติอะไรขึ้นมา. กลายเป็นอย่างนี้ไป

- ชนติ ก็ให้ออกทน อย่างว่า ออกทนร้อน ออกทนหนาว ออกทนเหนื่อย ออกทนเจ็บไข้ ออกทนเขาค่า. นี่มีเช่นนี้.

- จาคะ ก็ให้รู้จัก เชื้อเพื่อ เมื่อเผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย. ให้งั้น. จาคะก็กลายเป็นอย่างนี้ไป.

ถ้าอธิบายอย่างนี้ ในธรรมะ ๔ ข้อนี้ เลยกลายเป็นธรรมะธรรมชาที่ จะต้องประพฤติปฏิบัติ; ถ้าอธิบายอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว ก็กลายเป็นธรรมะ เครื่องมือสำหรับให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมใดๆ ที่เราต้องการปฏิบัติ. ถ้าเห็นอย่างนี้เราก็ไม่หลง ว่าธรรมะชื่อเดียวกันนั้น ในบางกรณีมันก็เป็นธรรมะ ที่ต้องปฏิบัติ, ในบางกรณีมันเป็นธรรมะประเภทเครื่องมือช่วยให้ปฏิบัติสำเร็จ.

ตัวอย่างธรรมะ ๔ ข้อนี้ ถ้าจะเอาเป็นธรรมะคำ ๆ สำหรับปฏิบัติมันก็ได้: สัจจะจะเป็นคนจริง, ทมะ ก็เป็นผู้บังคับตนเอง, ชนติก็เป็นคนออกทน. จาคะ เป็นคนเชื้อเพื่อเผ่เผ่. แต่ถ้าว่เราจะให้เป็นธรรมะเครื่องมือ มันมีความหมาย ที่เปลี่ยนไป : สัจจะ คือการอธิฐานจิต, ทมะ คือการบังคับจิต, ชนติ คือออกทน ให้บังคับอยู่ได้. จาคะ บริจาคสิ่งที่ไม่ควรจะมีเอาไว้ในใจ ให้ออกไป; นี่ให้เข้าใจไว้เสียด้วยว่า ภาษาบาลีเป็นอย่างนี้. คำๆ เกี่ยวกันมีความหมายได้ หลายระดับ หรือถึงกับต่างกันเลยเป็นคนละเรื่องก็มี, เป็นเรื่องเดียวกันแต่คนละระดับก็มี; ฉะนั้นอย่าไปประหลาดใจเลย เมื่อไปพบเข้าอย่างนี้, ไม่ต้องงง ไม่ต้องสงสัยให้มันเสียเวลา.

เราได้พูดถึงธรรมะเครื่องมือมาหมวดหนึ่งแล้ว คือสัจจะ ทมะ ชนติ จาคะ ต่อไปก็จะยกตัวอย่างธรรมะที่เป็นเครื่องมือ มาให้พิจารณาอีกสักหมวดหนึ่ง, และเป็นหมวดที่บางทีคุณเคยชินมาแล้วในการฟัง การใช้ นั่นก็คือหมวด

ที่ชื่อว่า อิทธิบาท ๔, อย่างที่เห็นอยู่ว่า มีอยู่ในหลักสูตรที่สอนแก่นักเรียน เรียกว่าอิทธิบาท ๔ อย่าง : บาท แปลว่า ฐาน เจริญง เช่น เท้า คืบ ก็เรียกว่าบาท เพราะเป็นเชิงรองรับร่างกาย; อิทธิ แปลว่าความสำเร็จ, คำว่า ฤทธิ์ ก็แปลว่าความสำเร็จ. อิทธิบาทแปลว่ารากฐานแห่งความสำเร็จ เขาระบุของ ๔ อย่างคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา.

ฉันทะ คือ ความพอใจในสิ่งที่เราจะท้อทำ. วิริยะ คือ ความพากเพียร เพียรไปในสิ่งที่เราพอใจ. จิตตะ ก็คือ เคารใจใส่ ฝักใฝ่ อยู่แต่สิ่งนั้น ไม่เปลี่ยนเรื่อง. วิมังสา คือค้นคว้า สอดส่อง เพื่อจะแก้ปัญหา อุปสรรคอยู่เสมอไป เรียกว่าวิมังสา. เมื่อทำอย่างนี้ก็ต้องสำเร็จเหมือนกันได้ในทุกกรณี. ฉันทะ แปลว่าความพอใจ รักในเรื่องที่เราอยากจะทำ หรือที่เราอยากจะได้ผล. เช่นเราเป็นพรานล่าสัตว์ อยากจะได้อะไร อยากมีเกียรติ อยากจะมีเพื่อนที่ดี เราก็พอใจอยู่แล้ว เราจะพอใจได้ง่าย, เว้นไว้จะเป็นเรื่องสูงขึ้นไปถึง มรรค ผล นิพพาน เราจะพอใจยาก. เรามีวัตถุประสงค์ที่พอใจอยู่ ก็เรียกว่ามีฉันทะ.

วิริยะ คือ ความพากเพียร อดทนหนักแน่น. คำว่าความเพียรนี้มีชื่อมาก ควรรู้กันไว้ : วิริยะ แปลว่า ความพากเพียร มีความหมายเป็นความอดทน ความเข้มแข็ง; วายามะ คือ ความพยายาม; ยุตติ แปลว่า ความไม่ยอมหยุด; อปปฏิวาณี แปลว่า ความไม่ถอยหลัง; ประกม แปลว่า ก้าวไปข้างหน้า; มีอีกเยอะแยะ ล้วนแต่เป็นชื่อของความเพียรทั้งนั้น; แต่ในที่นี้เรียกว่า "วิริยะ" ใต้ในประโยคที่ว่า : เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ต้องหากเพียรไปจนกว่าวัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายไว้จะสำเร็จ คือตาย หรือสำเร็จ มีสองอย่าง.

**จิตตะ** ในที่นี้ เป็นคำเกี่ยวกับคำว่า จิตใจ แต่ไม่ได้หมายถึงจิตใจ หมายถึงการที่ฝึกฝน เอาใจใส่อยู่แต่สิ่งนั้น, ไม่เปลี่ยนความมุ่งหมาย ไม่เปลี่ยนเรื่องอะไร, ฝึกฝนอยู่แต่ในสิ่งนั้น. คนเรามักจะเปลี่ยนอยู่เรื่อย เคี้ยวอยากทำนา เคี้ยวอยากค้าขาย เคี้ยวอยากเป็นขุนนาง นี่ก็เรียกว่า ไม่มี จิตตะอย่างนี้. เคี้ยวอยากเอาดีทางเล่าเรียน, เคี้ยวอยากเอาดีทางกีฬา, เคี้ยวอยากจะทำอย่างอื่น, ทางสังคม ทางอะไรไป ๆ ล ฯ; มันไม่จริง. แม้เราจะฝึกฝนถึงขนาดนี้แล้ว มันก็ยังมีอุปสรรค ต้องแก้อุปสรรคด้วย วิมังสา.

**วิมังสา** คือสอกลองอยู่ อย่างละเขี่ยคลอ อย่างเยือกเย็นอยู่เสมอ ก็จะแก้อุปสรรคได้.

สรุปแล้วธรรมะที่เรียกว่า “อิทธิบาท ๔” นี้ก็คือ **ธรรมะประเภทเครื่องมือ** ไม่ใช่เป็นทวัตรปฏิบัติโดยตรง. มันเป็นเครื่องมือให้การปฏิบัติสำเร็จเช่นเดียวกับ พราเวสธรรม ๔ อย่าง ถึงที่ใดกล่าวมาแล้ว. หมวดนี้ก็ใช้ได้ทั้งพราเวสและทั้งบรรพชิตเหมือนกัน สำหรับอิทธิบาท ๔ นี้ ไปบรรพชิต นิพพานก็ได้, เป็นเครื่องมือสละสลวยเช่นเดียวกันอีก.

วันนี้ เรื่องที่เราตั้งใจจะพูดกันนี้ คือเรื่อง**ธรรมะประเภทเครื่องมือ**, แล้วเอาไปใช้ปฏิบัติธรรมะที่เราจะต้องปฏิบัติ ก็จะประสบความสำเร็จ. เท่าที่สังเกตเห็น ดูเขาปนกันยุ่งไปหมด, ธรรมะปฏิบัติ กับธรรมะประเภทเครื่องมือปนกันยุ่งไปหมด. นี่ก็ไม่มีเทคนิคในการปฏิบัติ, ไม่ปฏิบัติให้ถูกต้อง สมควรแก่การปฏิบัติ. นี่เป็นคำที่จะต้องสนใจไว้คือ “**ธัมมานุธัมมปฏิบัติ**” –ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม, คือให้ถูกต้องตามเทคนิคของธรรม. ถ้าปนกันยุ่งก็น่าสงสัย เป็นการ**หยาบช้า**. ฉะนั้นต้องรู้ว่า อะไรเป็นอะไร ทำไปให้ถูกต้องเรื่องถูกหน้าที่ ก็เป็น**ธัมมทวิ** ก็มีความก้าวหน้า และสำเร็จ.

ดังนั้นคุณไปแยกดู ว่าอะไรเป็นเรื่องที่ต้องทำ หรือว่าเรื่องที่ต้องเรียน; แล้วอะไรเป็นเครื่องที่จะช่วยให้ทำสำเร็จ หรือเรียนสำเร็จ ก็ใช้มันให้ถูกวิธี. อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้ธรรมจริง, ปฏิบัติธรรมจริง, และได้ผลจริง, เกิดเป็นของจริงขึ้นมาอย่างนี้. ถ้ามันเป็นสิ่งมีอยู่แล้ว คุณปฏิบัติกันอยู่แล้ว ก็ขอให้ปรับปรุง ให้ดียิ่งขึ้น; ถ้ายังไม่มี ไม่รู้โอหนือไหน ก็ไปทำให้มันเข้ารูป ว่าต้องทำอะไร ต้องใช้อุปมาอย่างไรรจึงจะสำเร็จตามนั้น. ในระหว่างที่มาบวชนี้ ใช้ก็ใช้เครื่องมือของพระพุทธเจ้า, ศึกษาก็ศึกษาเครื่องมือของพระพุทธเจ้า, เช่น ธรรมาสธรรม ๔ หรืออิทธิบาท ๔, ในมหาวิทยาลัยของคุณเขาสอนแก่อย่างไร ผมไม่ทราบ ไม่เคยเข้ามหาวิทยาลัย ไม่ทราบว่า เขาสอนอุปมาแห่งความสำเร็จ หรือ เครื่องมือที่จะทำให้ประสบความสำเร็จกันอย่างไร นี่ไม่ทราบ.

แต่อยากจะขอยืนยันว่า อันนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เนี่ย เอาไปใช้ได้ แม้ในมหาวิทยาลัย เพื่อประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน, จะเป็นการเรียน การกีฬา หรือการสังคม หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น. ฉะนั้นอย่าให้เสียที่ที่บวชระหว่าง ปิฎกาคัน; ไม่วันแกจริง แต่ถ้าทำให้ดี จัดให้ดี ศึกษาให้ดี มันก็พอจะได้ อะไร ๆ กลับไปคุ้มค่า. นี่ก็ธรรมะในฐานะที่เป็นเครื่องมือ, เพื่อจะช่วยให้ ธรรมะที่เป็นตัวการปฏิบัติ หักล้างครั้งที่แล้วมา ให้เป็นไปได้ ถึงจุดหมาย ปลายทาง ประสบความสำเร็จ; เป็นธรรมะแฝด เป็นคู่แฝดกันไปในทุกกรณี.

วันนี้ก็พอกันที.