



๖
อัมมมยตา

มมตธา

สำหรับชีวิต

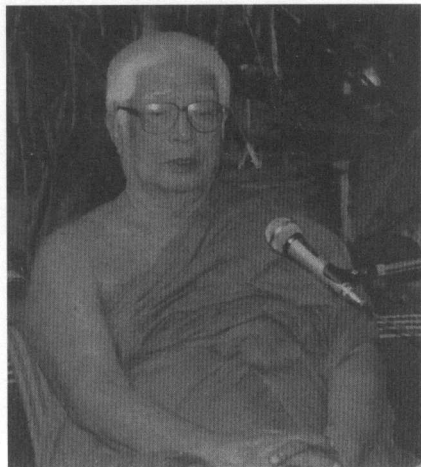
พุทธมรณานุสสติ



อตุ้มมยดา มนตราสำหรับชีวิต

พุทธทาสภิกขุ





อัมมมยตา มนตรา สำหรับชีวิต



ปาฐกถาธรรม โดย
พระธรรมโกศาจารย์
(พุทธทาสภิกขุ)

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา สุราษฎร์ธานี

๒ มีนาคม พ.ศ.๒๕๓๑



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

กองทุนห้องสมุดศาลาจำปรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์

กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน



ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้ ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน
ติดต่อโดยตรงได้ที่ ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๕๘๓-๔๒๔๓, ๕๘๔-๓๐๗๔



อาสาสมัครพิมพ์ต้นฉบับคอมพิวเตอร์ : ดร.ชนานิธ เสือวรรณศรี และคณะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๔๖ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

แม่พิมพ์ โดย สุนทรฟิล์ม โทร.๘๐๓-๒๒๔๙

พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ จำกัด โทร.๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

พุทธศาสนิกชน



การแสดงธรรมเทศนาในครั้งนี้ ขอกระทำในรูปของ
ปาฐกถาธรรม เกิด เพราะว่ามันไม่โอ้อวดเย่อ และจิตใจก็ยัง
เป็นห่วงแต่เรื่องจะทำความเข้าใจในความหมายของ คำว่า
อตัมมยตา, อตัมมยตา กำลังขึ้นสมอง ตั้งใจจะพูดแต่เรื่อง
อตัมมยตาให้เข้าใจให้สำเร็จประโยชน์, จึงขอพูดเรื่องอตัมมยตา
เพิ่มเติม ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี.



อถัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

การที่เอาจาคำสำคัญ ๆ ขึ้นหัวใจของพระธรรมมาบอกมา
กล่าว ให้เป็นที่ทราบกันนี้ มันมีความมุ่งหมายที่ลึกซึ้งอยู่ ซึ่งบาง
คนอาจจะไม่ทราบ ก็หมายความว่าต้องการจะให้ใช้, ให้ใช้ให้เป็น
ประโยชน์, ไม่ใช่ให้ไต่ยืนเฉยๆ เพียงให้ไต่ยืนได้ฟังเฉยๆ ก็ไม่
สู้จะมีประโยชน์ เป็นเพียงความรู้ที่อยู่ในสมุด. ต้องการให้เอาไป
ใช้เหมือนคาถาศักดิ์สิทธิ์ หรือมนตราศักดิ์สิทธิ์ ใช้ขับไล่ภูตผี
ปีศาจ, ภูตผีปีศาจที่น่ากลัวจริงๆ นั้น ก็ คือกิเลสที่อยู่ข้างใน
ผีที่เด็กๆ กลัวนั้นมันผีเด็กๆ ผีเด็กเล่น ไม่น่ากลัว, ผีหลังโกง
ผีตากลอง ผีอะไรไม่น่ากลัวอะไรดอก; แต่ว่าผีที่น่ากลัวจริงๆ
นั้น ก็คือกิเลสที่มีอยู่ในใจ สังเกตดูให้ดีนั้นมันยิ่งกว่าผีหลายเท่า
หรือเป็นผีที่ร้ายกาจร้ายแรง มันจะต้องขับให้ออกไป มิฉะนั้น
แล้วมันจะกัดเอา; มันยิ่งกว่าหลอกเสียอีก เพียงแต่หลอกหรือ
แลบลิ้นหลอกจะเป็นอะไรนักหนา, แต่ถ้ามันกัดเอาแล้ว มันก็
เจ็บปวดแหละ.

คำที่ควรใช้เป็นมนตรา.

เพื่อไม่ให้กิเลสกัดเอา เราก็ต้องมีมนตราคาถาสำหรับ
ขับไล่กิเลสนี้ให้ออกไป; ฉะนั้นจึงเอาจาคำพิเศษๆ มาบอกกล่าวให้
รู้กันสำหรับไล่ผี นับตั้งแต่คำว่า อนิจจัง หรืออนิจจตา, ทุกขัง
หรือทุกขตา, อนัตตา หรืออนัตตตา นี้ , ถ้ารู้จักใช้ มันก็มี
ประโยชน์อย่างยิ่ง. เมื่อเห็นอะไรมันเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่ง ผิดจาก



พ ร ะ อ ง ค์ อ ยู่ ห ลั ง ม ่า น

❖ ดูให้ดี พระองค์มี อยู่หลังม่าน
อยู่ตลอด อนันตกาล ท่านไม่เห็น
เฝ้าเรียกหา ดุจเท่าหอน ท่อนหาเป็น
ไม่รู้เช่น เจิงหา ยิงหาไกล

❖ เพียงแต่แหวก ม่านออก ลักศอกหนึ่ง
จะตกตะลึง ใจสั่น อยู่ทวนไหว
จะรู้จัก หรือไม่ ไม่แนใจ
รู้จักได้ จักปริตี “อยู่นี่เอง”

❖ เชิญพวกเรา เอามาร การแหวกม่าน
งดงมงาย ดายด้าน ทยุดโจงเงง
ทำลายล้าง อวิชชา ออย่ามัวเกรง
ว่าไม่เก่ง ไม่ส่วย ไม่รวยบุญ ฯ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

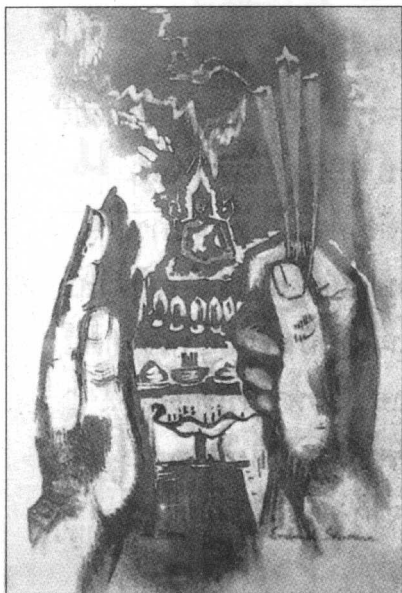
คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ

❖ เมื่อความทุกข์ ความร้อน ความ
ทรมาน ความวุ่นวาย ความหนักอึ้ง
เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใด

❖ ขอท่านได้โปรดทราบเถิดว่า ใน
ขณะนั้น“พระพุทธองค์”กำลังประทับ
อยู่เบื้องหลังของความทุกข์นั้น

❖ คือจะตัดสินใจปรากฏในดวงจิตของ
บุคคลผู้นั้นเอง เพื่อแนะแนวทางแห่ง
ความหลุดรอดจากความทุกข์ให้แก่เรา

❖ แต่เราจะได้อินคำชี้แนะของพระ
พุทธองค์หรือไม่ มันขึ้นอยู่กับสติปัญญา
ของเราแต่ละคนนี่เอง



เสียงตบมือ ข้างเดียว

- ❖ มือนั้นตบ ข้างเดียว ส่งเสียงลั่น
มือท่านตบ สองข้าง จึงดังได้
เสียงมือนั้น ดังก้อง ทั้งโลกย์
เสียงมือท่าน ดังไกล ไม่กี่วา ฯ
- ❖ เสียงความว่าง ดังกลบ เสียงความวุ่น
ทั้งมีคุณ กว้างกัน ทางทรรษา
เสียงสงบ กลบเสียง ทั้งโลกา
หูของข้า ได้ยิน แต่เสียงนั้น ฯ
- ❖ เสียงของโลก ดังเท่าไร ไม่ได้ยิน
เพราะเหตุวิญญู- ญาณรับ แต่เสียงนั้น
เป็นเสียงซึ่ง ผิดเสียง อย่างสามัญ
เป็นเสียงอัน ดังสุด จะพรรณนา ฯ
- ❖ มือข้างเดียว ตบดัง ฟังดูติด
แสนประเสริฐ คือจิต ไม่ไผหา
ไม่ยึดมั่น อารมณ์ใด ไม่นำพา
มันร้องทำ เย้ยทุกซ์ ทุกเมื่อเอ๋ย ฯ

❖ เมื่อจิตรับอารมณ์ภายนอกแล้ว
ไม่ยึดถือ ประดับเป็นเรา เป็นของ
เรา มีแต่สติปัญญาที่จะจัดการกับ
อารมณ์นั้นๆ อย่างถูกต้อง จิตก็สงบ
จากอารมณ์ทั้งปวง

❖ เสมือนเสียงแห่งความเงียบของ
มือที่ตบข้างเดียว ที่ปราศจากมืออื่น
มาดบด้วย ความเงียบสงัดชนิดนี้จึง
ดังก้องอยู่ในใจ กลบเสียงของโลก
แห่งการตบมือสองข้างเสียสิ้น

❖ นี่คือการระงับดับทุกซ์ที่แท้จริง

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



อถัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ความหมายอย่างยิ่ง ซึ่งจะถึงกับต้องร้องไห้ ต้องนั่งลงร้องไห้ แล้วมันจะได้อะไรถ้าร้องไห้ ถ้าไม่ต้องร้องไห้มันก็ดีกว่ามาก.

เช่นว่า ถ้าปีนี้น้ำแห้งข้าวตายหมด ไม่ได้สักเม็ดเดียว เสียใจแค้นใจจนน้ำตาไหลออกมา, นี่จะเอาคาถาอะไรมาขับไล่ มันออกไป เพื่อจิตใจจะได้ไม่ต้องเสียใจ จะไม่ต้องแห้งใจ?

มันก็คาถาอย่างที่บอกๆ กันไว้ก่อนแล้วนานมาแล้ว. มันแล้วแต่ว่าคนนั้นจะได้คาถาชนิดต้นลึก สูงต่ำสักกี่มากน้อย แต่ที่ใช้มีประโยชน์ได้ตามระดับของมัน, เช่นจะใช้คำว่า อนิจจัง ๆ อย่างนี้ได้ คือ บอกตัวเองว่ามันก็ ไม่เที่ยง, บางปีก็มีฝนดี บางปีก็มีฝนไม่ดี มันบอกว่าไม่เที่ยง ๆ เอาอนิจจังนี้มาขับไล่ความเสียใจ ความแห้งผากในใจว่า ข้าวไม่ได้สักเม็ดหนึ่งปีนี้. ถ้ามีความรู้เพียงแค่อนิจจัง ก็เอาอนิจจังนี้แหละไล่ผีขับผี.

ถ้ารู้สูงไปกว่านั้น เช่นรู้ไปถึง **อิทัปปัจจยตา** ว่ามัน เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เช่นนี้ ก็ร้องออกมาว่า **อิทัปปัจจยตา ๆ ๆ** มันก็ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องแห้งใจ ไม่ต้องน้ำตาไหล เอาอิทัปปัจจยตามาใช้เป็นมนต์ไล่ออกไป ในเมื่อมันไม่เป็นไปตามใจเรา, มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง.

ทีนี้ถ้าคนมีความรู้สูงไปกว่านั้นอีก ก็อาจจะใช้มนต์อีกคำหนึ่งว่า **ตถาตา ตถาตา** ก็แปลว่า **เช่นนั้นเอง** มันเป็นเช่นนั้นเอง, ฟังดูเหมือนกับพูดเล่น แต่คำนี้ลึกซึ้งเหลือประมาณ ไม่ใช่คำพูดเล่น เช่นนั้นเอง , ฝนไม่ตก นาแห้ง ข้าวตายหมด ไม่ได้



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

สักเมื่อดิถีวันปีนั้ ก็ไ้ช้มนต์ขับไล่ผี คือความเสีไ้ใจว่า ตถาตา ๆ
เช้นนั้เอง, นั้มันเป้นมนต์อย่างนั้

แต่เดี๋ยวนั้ มนต์คำพิเศษที่พูดกันวันนั้ **อตัมมยตา** ยัง
ลึกลงไ้กว่านั้ มันลึกลงละเียดเข้าไ้ยากไ้กว่านั้ แปลว่า
ไ้มาอาศัยเหตุปัจจัยนั้ๆ อีกลั้, ไ้หวังฟ้งที่ไ้ได้เข้าไ้ได้ปลา
ไ้ต่อะไรอีกลั้แล้ว. นั้มันต้องเป้นนักเลงมากกว่า จึงจะพูดออกมา
ว่า **“ไ้ อตัมมยตา”**; ถ้าอย่างนั้ก็จิตไ้เกลี้งเลย เกลี้งๆ ไ้มี
เยื่อไ้ที่จะเป้นทุกข์ หรือจะเสีไ้ใจ หรือจะถึกับร้งห่มร้งไ้,
มนต์ขลังที่สุดคือ **อตัมมยตา**.

ตามตัวหนังสือแปลว่า ความที่ไ้ไม่ต้องอาศัยสั้งนั้ ไ้ไม่ต้อง
อาศัยสั้งนั้ หรือไ้สำเร็จประโยชน์มาจากสั้งนั้ เช้นว่า ความ
หวังที่ไ้จะไ้ได้เข้า หรือว่าความอยากที่ไ้จะไ้ได้เข้า มันเป้นความ
หวังที่ไ้จะไ้ได้, มีสั้งนั้เป้นที่ต้ง. ที่นั้มองเห้นแล้วมันกับบอกว่าไ้
ต้องอาศัยสั้งนั้ **อตัมมยตา อตัมมยตา** แต่คำนั้มันฟ้งยาก มัน
แปลกหูเก้นไป คงฟ้งไ้ไม่ค่อยจะรู้เรีอง, แต่ก็อุตส่าห์ ๆ คึ้กา จด
จำไ้เข้าไ้ไ้เถอะ.

เรีอง **มนตรา** นั้ บางนิกายเขาไ้้มาก ไ้้มนตราทุกรูป
แบบครบถ้วน สำหรับจะขับไล่กิเลสประเภทนั้ ประเภทนั้
ประเภทโน้น จะขับไล่ความรู้สึ้กทางกามารมณ่ทางเพศก็ไ้ได้, ขับ
ไล่ความรู้สึ้กทางโทสะโกรธแค้นพยาบาทก็ไ้ได้, ความรู้สึ้กโง่หลง
อะไรก็ไ้ได้, เขาก็มีมนตราๆ กระทั่งมนตราฝ่ายที่ไ้จะส่งเสริมจิตไ้



อถัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ให้มันเข้มแข็งสดชื่น เป็นไป ก้าวหน้าไป อย่างนี้ก็มี, มันก็มีมนตราอยู่หลายแบบ. เรามีไว้สำหรับขับไล่สิ่งเลวร้าย; หรืออย่างต่ำที่สุดมีเอาไว้สำหรับพลัง.

มนตรานี้ใช้เป็น “คำพลัง” ก็ได้.

ทุกคน, ขออภัย โดยเฉพาะผู้หญิงจะพลัง, ผู้ชายไม่ค่อยพลัง, ไม่พลังแต่ก็ต่ำเลย แต่ผู้หญิงนี่มักจะพลัง พลังมาก พลังเกือบทุกคน, แล้วคำพลังนั้นไม่ค่อยจะน่าฟัง เป็นคำที่เกี่ยวกับเพศ เกี่ยวกับอะไรไปเสียโดยมาก แล้วเป็นคำหยาบชนิดที่ตามธรรมดาพูดไม่ได้ แต่พอพลัง มันก็พลังออกมาได้, นี่คำพลังเป็นอย่างนี้.

ที่นี้เราควรมีคำพลังที่น่าฟัง คำพลังที่ไพเราะ คำพลังที่สำเร็จประโยชน์ ใช้ขับไล่ไปได้จริง ๆ , แทนที่จะพลังเป็นคำหยาบ คำทางเพศ ทางกามารมณ์ เหมือนที่เป็นกันโดยมาก, ก็พลังไปทางธรรมะชี่ : พุทธัง, ธัมมัง, สังฆัง อะไรก็ได้ แต่ถ้ามันเป็นเรื่องที่ลึกละเอียด มีจิตใจสูงเป็นผู้รู้ ก็พลัง เป็นว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ก็ได้ **อนิจจัง** ก็ได้ **ทุกขัง** ก็ได้ **อนัตตา** ก็ได้, คำใดคำหนึ่งก็ได้ หรือทั้งสามคำก็ได้. ถ้ายังเป็นเด็กหรือค่อนข้างซี้ซาลดไม่ค่อยจะรู้อะไร ต้องการให้ช่วย ก็พลังว่า **พุทธัง ธัมมัง สังฆัง** ก็ยังดี, เคยได้ยินเหมือนกัน บางคนเขาพลังอย่างนั้น แต่จะแกล้งทำหรือว่าทำเฉพาะคราวก็ไม่รู้.



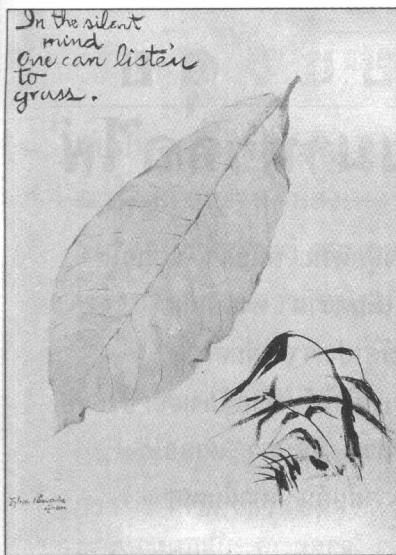
อติมมยดา

มนตราสำหรับชีวิต

อย่างว่า เดินไปเหยียบพื้นปูนมันลื่นไหลจะล้มลงไปอย่าง
นี้ ก็จะต้องพลั้ง โดยเฉพาะผู้หญิงจะต้องพลั้ง ไปพลั้งคำหยาบ
คำไม่น่าฟังออกมา.

ทีนี้ก็เตรียมคำที่น่าฟังไว้สำหรับพลั้งดีกว่า ถ้าชี้ตลาดก็ร้อง
พระเจ้าช่วย อะไรไปตามเรื่อง **พุทธรัง ธัมมัง สังฆัง** ไปตามเรื่อง,
นี้จะพลั้งเป็นเรื่องราวอะไรดีละ ? จะพลั้งเป็นเรื่องราว**เช่นนั้นเอง**
มันก็ดูไม่ค่อยจะเข้าเรื่อง , พระเจ้าช่วย หรืออะไรทำนองนี้ มัน
ก็ธรรมดาๆ เกินไป : เด็กๆ ชี้ตลาดมันก็ต้องพลั้งอย่างนั้นทั้ง
นั้น; จะพลั้งว่า **ตกตา เช่นนั้นเอง** ก็ยังดีกว่า, จะพลั้งว่า **อิทัป
ปัจจัยตา อิทัปปัจจัยตา** มันมีเหตุมีปัจจัยทำให้พื้นมันลื่น แล้ว
ไปเหยียบเข้ามันก็ลื่น แล้วมันก็จะล้ม **อิทัปปัจจัยตา**; หรือว่า
ถ้าว่าล้มกันกระแทกนั่งลงไปอืดอยู่ ก็ยังพลั้งออกมาได้ว่า **อิทัป
ปัจจัยตา** มันดีกว่า มันฉลาดกว่า มันดับทุกข์ได้, ไม่ต้องร้องให้
หรือไม่ต้องเจ็บปวด ; ถ้าพลั้งเป็นธรรมะชั้นสูง ชั้นลึก มันบำบัด
ความปวดความเจ็บไปในตัวเลย. อุตส่าห์ศึกษาไว้ให้พอ มีธรรมะ
พอ เข้าใจธรรมะพอ เตรียมพร้อมอยู่เสมอ , มันจะพลั้งออกมา
เป็นคำที่เหมาะสมกับเรื่องราวนั้นๆ เป็นแน่นอน.

ในบางกรณีจะพลั้งออกมาว่า **อนิจจัง** เพราะว่าเป็นเรื่อง
นั้นมันเป็นเรื่องที่ **ไม่เที่ยง**, ถ้าจะพลั้งออกมาว่า **ทุกข์จัง** มันก็
มีความหมายในการที่ว่ามัน **เป็นทุกข์ตามธรรมชาติ** ไม่แปลก
ประหลาดอะไร ซึ่งธรรมดาคนเขาเป็นทุกข์กัน ฉันจะไม่เป็นทุกข์



❖ จิต“วุ่น”ได้ยินแต่เสียง“โลก”พูด คือเรื่องได้, เรื่องเสีย, เรื่องมี, เรื่องเป็น, อยู่กองโกสาทล กลบเสียง ไปไม่ไยเหตุ ที่กระซิบความจริงของชีวิตเสียสิ้น

❖ ครั้นจิต“ว่าง”จากอารมณ์โลกแล้ว ย่อมซึมซาบความจริงนั้นว่า เกิดมานี้เพื่อปล่อยวาง, อิสระ และ ว่าง

จิต ว่าง

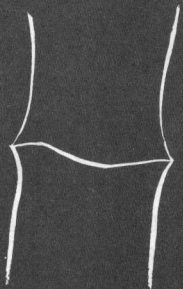
ได้ยินทญ่าพูด

❖ พระพุทธะ ตรัสรู้ จิตอยู่ว่าง
ได้ยินสิ่ง ทุกอย่าง แดงไข
เหมือนมันฟอง ตัวเอง เจริญไขไป
ว่าไม่มี สิ่งไหน นำยึดเอา
มาเพื่อเป็น “ตัวกู” และ“ของกู”
อย่าหลงดู๋ มันเข้า เพราะความเขลา
เอาของเป็น อนัตตา มาเป็นเรา
จะต้องเศร้า โค้กระบม ตรมใจแรง

❖ แม้กรวดดิน หินไม้ และใบหญ้า
ล้วนแต่ส่ง เสียงจำ ทุกหวัระแหง
คน“จิตวุ่น” ไม่เข้าใจ ไม่ระแวง
ว่าทุกสิ่ง ร้องแสดง บทพระธรรม
ครั้น“จิตว่าง” จะได้ยิน แม้ใบหญ้า
มันปรึกษา ข้อความ ที่งามซา
ว่า“ทำไฉน สัตว์ทั้งหลาย จะร้ายรำ
ด้วยจิตว่าง เพราะวางธรรม ทั้งปวงเอย” ฯ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



sound of flute
has returned
to bamboo
forest

เสียงขลุ่ย กลับมาหากอไผ่

❖ “เสียงขลุ่ยหวน กลับมา หากอไผ่”
จงคิดให้ เห็นความ ตามนี้ทนอ
ว่าไผ่ลำ ดัดไป จากไผ่กอ

ทำขลุ่ยพอ เป่าได้ เป็นเสียงมา

❖ เสียงก็หวน กลับมา หากอไผ่
เป่าเท่าไร กลับกัน เท่านั้นหนา
เหมือนไอน้ำ จากทะเล เป็นเมฆา
กลายเป็นฝน กลับมา ลู้ทะเล ฯ

❖ เหมือนด้นหนา พาคน ด้นพิภพ
พอสิ้นฤทธิ์ ก็ตระหลบ ทนทางเห
วังมาลู่ แดนวิสุทธิ หยุดเกร
ไม่เถล ไถลไป ที่ไหนเลย ;

❖ อันความวุ่น วังมา ทาความว่าง
ไม่มีทาง ไปไหน สหายเอย
ในที่สุด ก็ต้องหยุด เหมือนอย่างเคย
ความหยุดเฉย เป็นเนื้อแท้ แก่ธรรมเอย ฯ

❖ คนทุกคนมีแรงพลุ่งไปใน“ความ
เกิด”ด้วยฤทธิ์ของตัณหาและอุปาทาน
โดยเหตุที่ไม่ทราบว่ ที่แท้จริงมันทั้ง
ปวงนั้นก่อตัวพลุ่งขึ้นก็เพียงเพื่่อมุ่งกลับ
สู่สภาพเดิม คือ“ความดับ”

❖ เหมือนไม้ไผ่ตัดจากกอไผ่ ไปทำ
ขลุ่ยเป่า เสียงดังไพเราะ ก็เพียงเพื่อ
“ความดับ” แห่งเสียงนั้น ลงสู่สภาพ
ไม้ไผ่จากกอเดิม; หรือเหมือนไอน้ำ
จากทะเล พลุ่งขึ้นเป็นเมฆและตกเป็น
ฝนลงสู่ทะเลตามเดิม

❖ “ความวุ่น”ที่พลุ่งขึ้นก็ย่อมดับมอด
ลงสู่ “ความว่าง” อันเป็นธรรมชาติ
เดิมแท้ เพราะฉะนั้น ความไม่ตื่นรน
ทะยานไปในอารมณ์ทั้งปวงด้วยตัณหา
อุปาทาน จึงเป็น“ความดับสนิท”ไป
แต่ต้นมือแล้ว

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

กับมัน อย่างนี้ก็ยังดี; ถ้าว่าอนัตตาๆ ไม่มีอะไรเป็นตัวตน ที่
จะต่อสู้อย่างหนักกับสิ่งเหล่านี้ คือเหตุการณ์อันนี้ ซึ่งมันต้องเกิด
ขึ้น ตามธรรมชาติ ตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่มีอะไรต้านทานได้ ก็
พลั้งปากออกมาว่า อนัตตาๆ.

คำที่ยาวๆ คงจะไม่มีใครจะเอามาพลั้งได้ แล้วก็ไม่ค่อย
จะเข้าใจ, เช่นคำว่า **ธัมมัญญิตตา** ซึ่งเป็นคำสรุปเรียกของ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่า ธัมมัญญิตตาๆ มันตั้งอยู่ตาม
ธรรมชาติของธรรมดา หรือ **ตั้งอยู่ตามธรรมชาติของธรรมชาติ**
ธัมมัญญิตตา ก็มีความหมายว่า ไม่น่าแปลก ไม่ต้องตกใจ, ไม่ต้อง
กลัว ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องร้องไห้.

หรือคำว่า **ธัมมเนียมตา** มันยาวไปเหมือนกันแหละ ก็
มีความหมายว่า **มันเป็นไปตามกฎของธรรมดา** จะมัวโง่ไปถึง
ไหน, จะไปร้องไห้ทำไม มันเป็นไปตามกฎของธรรมดา. ธัมม
เนียมตา ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกนั่นแหละ, จะเป็นไป
ตามธรรมชาติธรรมดา มันก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้.

อิทัปปัจจยตา ก็ยิ่งดี **สิ่งทั้งหลายก็มีเหตุมีปัจจัยทั้งนั้น,**
แล้วมันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มันก็เป็นไปตามเหตุตาม
ปัจจัย, ได้ยินคนบางคนรู้จักใช้แล้ว ชาวบ้านธรรมดานี้ อาตมา
เคยได้ยินบางคนรู้จักใช้คำว่า **อิทัปปัจจยตา** ๆ . นี่แสดงว่า มี
ความรู้ทางธรรมะดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก เข้าใจความหมายของ
อิทัปปัจจยตา จนเอามาใช้สำหรับพลั้ง จนเอามาใช้สำหรับเตือน



อติมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

สติตนเองไม่ให้เป็นทุกข์, เพราะมันเป็นอิทัปปัจจยตา แล้วเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน, คำนี้ก็มีประโยชน์มาก ใช้ได้กว้างขวาง อิทัปปัจจยตา.

ที่นี้มาถึงคำว่า **สุญญตา**. ถ้ามันเป็น อิทัปปัจจยตาโดยเด็ดขาด มันไม่ฟังเสียงใคร ต้องเป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตานี้แสดงว่ามันเป็นสุญญตา คือมันว่าง, **ว่างจากตัวตน** ไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของตน เพราะไม่มีตัวตน เพราะไม่มีความเป็นของตน, ก็พลั้งออกมาว่า **สุญญตา ๆ** ก็ว่า **ว่าง ว่าง ว่าง** จะไปเอาอะไรกับมัน มันว่าง ว่าง ว่าง.

ที่นี้เนื่องจากเห็นว่าง ก็เห็น **เช่นนั้นเอง**, เห็น **ตถาตา** ตถาตา. คำนี้ก็เป็นคำที่สำคัญมาก ถ้าเห็นว่าเช่นนั้นเองแล้วก็ลองคิดดูซิ **เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง** มันทำให้คงที่อยู่: ที่น่ารักมากก็ไม่รัก ยิ่งคงที่อยู่, ที่น่าเกลียดมากก็ไม่เกลียด คงที่อยู่, ที่น่าโกรธมานานก็ไม่โกรธ มันคงที่อยู่, ที่น่ากลัวมานานก็ไม่กลัว มันคงที่อยู่.

ตถาตา คือว่า**เช่นนั้นเอง** ทำให้คงที่ คงที่อยู่ได้ เพื่อจะคงที่อยู่ได้ ปลอดภัยตัวเองก็ได้ หรือว่าชักจูงตัวเองก็ได้ หรือออกมาในจิตใจโดยตรงก็ได้ ว่า **เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง** ไม่หวั่นไหวในทางได้ในทางเสีย ในทางแพ้ในทางชนะ ในทางกำไรในทางขาดทุน ในทุกทางไม่ว่าในทางบวกหรือในทางลบ เอา**ตถาตา ๆ** ออกรับหน้า ก็เลยสบาย ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกทางลบทางซ้ายทางขวา ทางสูงทางต่ำอะไร มันคงที่.



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

นี่ ตถาตา แปลว่า ความเป็นเช่นนั้นเอง มีความรู้แล้ว
ตั้งตนอยู่ในสิ่งนี้แล้ว มันคงที่ ไม่หวั่นไหว.

ผู้ใดมีตถาตาดังที่สุด ผู้นั้นเป็นตถาคต เรียกอีกอย่างหนึ่ง
ก็คือเป็นพระอรหันต์, คำว่า ตถาคต ในที่นี้หมายถึงพระอรหันต์
มักจะแปลกันอย่างโน้นอย่างนี้. อาตมาสำรวจดูทั่วถึงแล้ว คำนี้
หมายถึงพระอรหันต์ เช่น เบื้องหน้าแต่การตาย ตถาคตมีอยู่ หรือ
ไม่มีอยู่ หรือมีอยู่บ้าง ไม่มีอยู่บ้าง หรือมีอยู่ก็ไม่ใช่ไม่มีอยู่ก็ไม่ใช่. คำว่า ตถาคต นี้ ไปแปลกันไปเป็นอย่างอื่น ว่าสัตว์ ว่าอะไร
บ้าง, แต่ที่จริงคำนี้แปลว่าพระอรหันต์. ผู้ใดถึงตถาหรือตถาตา
หรือตถตา ผู้นั้นเป็นอรหันต์ เป็นตถาคต เป็นคำที่พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสเรียกพระองค์เองก็มี เรียกว่า เรา ตถาคต, แต่มันเป็น
คำกลางใช้กับคนทั่วไปที่ไม่หวั่นไหวแล้ว ที่ถึงความคงที่แล้ว ก็
เรียกว่าตถาคต นี่เพราะอำนาจของการเห็นตถาตา และมีตถาตา
มันคงอยู่ในใจไม่หวั่นไหว ใช้คำว่า ตถาตา ตวาดสิ่งที่มาทำให้
จิตใจหวั่นไหว.

ตัวอย่างความหวั่นไหวของจิต.

ความหวั่นไหวของจิตนั้นมีมาก ควรจะรู้จักกันไว้ใช้
สำหรับศึกษาหรือปฏิบัติหรือควบคุมตนเอง, ความหวั่นไหวจะ
ยกตัวอย่างมาสัก ๙ คำ ๑๐ คำ ซึ่งท่านทั้งหลายทุกคนต้องรู้จัก
กันดี มันหวั่นไหวไปจากปรกติก็เรียกว่าหวั่นไหว.



อภิมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

อย่างแรกที่จะเห็นได้ง่าย ๆ หรือพูดถึงก่อนก็คือ

ความรัก มันน่ารัก เป็นอารมณ์ที่น่ารัก โดยภาพก็ดี โดยเสียงก็ดี โดยกลิ่นก็ดี โดยรสก็ดี อะไรก็ดี มันน่ารัก, แล้วจิตใจมันก็รัก ก็ผิดปรกติแล้ว มันไม่คงที่อยู่แล้ว. **จะคงที่อยู่ได้ มันต้องเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสิ่งนั้น ที่มาทำให้รัก** ถ้าเห็นเช่นนั้นเอง มันเป็นเช่นนั้นเอง มันก็ไม่รัก นี่ความรักทำให้ผิดปรกติ.

ความโกรธ พอโกรธแล้วมันก็เป็นยักษ์เป็นมารเป็นอะไรไปก็ไม่รู้ ไม่เหมือนเดิมแล้ว ไม่คงที่แล้ว, ความรักแล้วก็ความโกรธ.

แล้วก็ **ความเกลียด** เรื่องที่น่าเกลียดมา ใจมันก็เกลียด มันก็เกลียดด้วยความโง่ เกลียดเกินประมาณเกลียดโดยไม่ต้องเกลียด ซึ่งความจริงมันก็ไม่ต้องเกลียด แต่มันก็เกลียด ยิ่งไม่ค่อยชอบกันมาก่อน แล้วก็ยิ่งเกลียดมาก จิตมันก็หวั่นไหวแล้ว ผิดปรกติแล้ว.

ความกลัว ที่น่ากลัวมา หรือว่าคิดเอาเองด้วยความโง่ เกิดความกลัว พอนึกถึงสิ่งที่น่ากลัวมันก็ขนลุกขึ้นมา, นี่มันโง่จัดเกินไป ทุกคนก็ต้องเคยเป็นแหละ. เรื่องบางเรื่องหรือภาพบางภาพ พอนึกถึงขึ้นมาเท่านั้นแหละก็ขนลุก, ไม่ต้องมีสิ่งนั้น เพียงแต่นึกถึงเท่านั้นความกลัวก็มีมากจนขนลุก, หรือมันมีสิ่งที่น่ากลัวมามันก็กลัวแหละ, เช่น เเพชฌัญหาคัศตรุ สัตว์ร้าย หรืออันตราย



ยั้ง คัด ลอก ยั้งเลอะเทอะ

❖ พระคัมภีร์ ยังมีใช้ องค์พระธรรม
มีไว้เพียง อ่าน, จำ เมื่อศึกษา
ครั้นนานเข้า คัดลอก กันสืบมา
เพียงแต่เขียน อักษร ให้คล้ายกัน
คัดพลาง ลงนพลาง ข้างอึดอัด
ตัวไม่ชัด เดาไป คล้ายในฝัน
ยังเป็นปราชญ์ ยิ่งแก้ไป ไตไถลครัน
ยิ่งแก้มัน ก็ยิ่งเลอะ ไม่เจอะจริง.

❖ ส่วนพระธรรม ล้าเลิศ ประเสริฐแท้
ไม่มีใคร อาจแก้ ให้อย่าง
ธรรมของใคร ใครเห็น ตามเป็นจริง
มิใช่สิ่ง คัดลอก หรือบอกกัน
ทั้งมีอาจ ถ่ายทอด วิธีใด
มีแต่การ จัดใจ ให้สับสนันต์
ไม่มีทาง ซื่อขาย หรือให้ปัน
หรือลอกกัน ให้เลอะไป ไม่หยุดเออย ๆ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

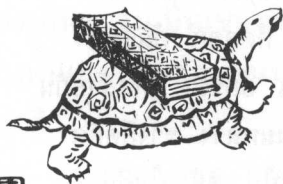
คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ

❖ คัมภีร์ คือบันทึกที่ถูกคัดลอก
และถูกนักปราชญ์แก้ไขเพิ่มเติม
เรื่อยมา ผู้แก้ไขเป็นปราชญ์เท่าใดก็
ยิ่งแก้ไขมากเท่านั้น จึงยังมีทางที่จะ
ผิดไปไกลมากเท่านั้น

❖ ส่วนธรรมะนั้นนั้น คัดลอกไม่ได้,
ผิดไม่ได้, ถูกไม่ได้, ถ่ายทอดไม่ได้,
สอนไม่ได้, จึงเลอะเทอะไม่ได้ ; รู้
ได้เฉพาะตัว

❖ คัมภีร์แท้เล่มเดียว คือความ
ลึกซึ้งที่ชีวิตต้องหยั่งลงในชีวิตด้วย
ชีวิตเอง

會也否
虛室突出石鳥龜



四六

❖ มนุษย์ : เต่านี่ช่างโง่เสียจริง มีคัมภีร์อยู่บนหลังแล้ว เหตุไฉนจึงไม่รู้ธรรมะ

❖ เต่า : บนหลังฉันนี้ยังไม่ใช่ธรรมะแท้จริง ความทวนบอด คือความไม่ยินดี-ยินร้ายในอารมณ์ที่มากกระทบ ; ความเย็นและสงบที่เนื้อตัวของฉันต่างหาก เป็นธรรมะที่แท้จริง จะหาธรรมะที่แท้จริงที่ไหนอื่นเล่า มนุษย์เอ๋ย!

เต่า หิน ตา บอด

❖ “ โอ้! เต่าเอ๋ย ขอถาม ความลึกซึ้งอย่างดูท่าทาง ของเต่า เรานึกขำตัวเป็นหิน ตาก็บอด ยอดเวรกรรม มีพระธรรม อยู่บนหลัง ยังไม่รู้ ”

❖ “ มนุษย์เอ๋ย! เราจะบอก กรอกหูเจ้าตัวเราเอง แทะละคือธรรม, ต๋าตาอยู่ธรรมของเจ้า คือตำรา บ้าพอดูธรรมของดู คือตัวดู อยู่ที่ธรรมที่เป็นหิน หมายถึงเย็น อย่างนิพพาน เพราะประหาร อวิชชา ไยว่าขำความทวนบอด ยอดสงบ ลบล้างกรรมเป็นความว่าง มีประจำ อยู่ร่ำไปอันตำรา นั้นมิใช่ พระธรรมเลยคิดดูเถิด คนเอ๋ย อย่าไถลจะมีธรรม กันบ้าง ช่างกระไรคว่าเอาไว้ แต่คัมภีร์ ดินักเอ๋ย ฯ ”

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธศาสนิกฯ



อัมมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ซึ่งรู้ว่าถูกเข้าแล้วก็ตาย, เพียงแต่เดินเข้าไปใกล้เสาไฟฟ้าแรงสูง มันก็เสียแล้ว มันก็กลัวแล้ว อย่างนี้เป็นต้น. นี่ความกลัว ทำให้ผิดปรกติ; ถ้ามีความรู้เรื่อง **ตถาตา** อยู่ในจิตใจ มันก็ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น.

แต่เดี๋ยวนี้เด็กๆ ถูกสอนให้กลัว ถูกหลอกให้กลัวเอา มากๆ มาตั้งแต่เด็กๆ มันก็กลัว กลัวจนเป็นผู้ใหญ่ โตแล้วมันก็ยังกลัวอยู่นั่นแหละ เป็นสิ่งรบกวน จะต้องมียะโรมาขับไล่ความกลัว มันกลัวเพราะความไม่รู้เพราะความโง่ เช่น เด็กเล็กๆ เด็กเมื่อยังเล็กมันกลัวรูปภาพ กลัวรูปยักษ์รูปมาร กลัวรูปที่น่าเกลียด บางทีก็กลัวแขก บางทีก็กลัวฝรั่ง หรือเขาผ่าท้องสัตว์ ผ่าท้องหมู ผ่าท้องวัว ผ่าท้องปลา ผ่าท้องควาย มันก็กลัว นี่เพราะมันไม่รู้เพราะมันเป็นเด็ก จิตใจของมันอ่อนไหว ถ้ามีความรู้เรื่อง **ตถาตา** มาแต่ในท้องมันก็ไม่กลัว

ที่นี้ก็ **ความตื่นเต้น**; ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว แล้วอันที่ ๕ **ความตื่นเต้น** มีอะไรแปลกประหลาด มันก็ตื่นเต้น เพราะมีของแปลกประหลาด พอผิดปรกติก็ตื่นเต้น นี่เรียกว่า ความตื่นเต้น มันจับจิตจับใจมากเหมือนกัน ที่เด็ก ๆ มันชอบไปดูหนังไปดูละครไปดูอะไร แม่ไม่ให้ไปก็ร้องไห้ เพราะมันต้องการจะไปดูสิ่งยั่วอารมณ์ให้มันตื่นเต้นสนุก เพราะมันไร้ประสาทให้ผิดปรกติ หรือว่าความชอบใจจนหัวเราะ นี่ก็อยู่ในพวกตื่นเต้น มันตื่นเต้นมากบังคับไว้ไม่ได้จนถึงกับต้องหัวเราะ เช่น



อติมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

เขาไปจีที่สีข้าง มันก็จิกจี้ แล้วมันก็ตื่นเต้น มันก็หัวเราะ มันไม่
อาจจะคงที่อยู่ได้ นี่เรียกว่าความตื่นเต้น

แล้วเดี๋ยวนี้เขาก็มีการฝึกฝนทำสิ่งที่น่าตื่นเต้นมาหลอกให้
ตื่นเต้น แล้วก็เก็บสตางค์ คือการเล่นอย่างนั้น เล่นอย่างนี้ เล่น
อย่างโน้นสารพัดอย่าง กระทั่งที่ตื่นเต้นกันมากที่สุด ก็เรื่อง
กายกรรมอย่างแปลกประหลาดที่มาจากเมืองจีน จึงแห่กันไปดู
เก็บค่าดูแพงมาก แต่ก็มีคนดูแน่น เพราะมันได้รับผลคือความ
ตื่นเต้น ซึ่งเป็นที่สนุกสบายพอใจ; แต่ถ้ารู้ความจริงของ**ตถาตา**
แล้ว มันจะไม่ตื่นเต้น กายกรรมที่ดูแล้วน่าขนลุกน่าตื่นเต้น ก็
เห็นว่า **เช่นนั้นเอง** มันก็ไม่ตื่นเต้น มันก็ไม่ต้องเสียสตางค์ไปดู
กีฬา ไปดูฟุตบอล ไปดูมวย ไปดูกายกรรม ไปดูอะไร ไม่ต้อง
ไม่ต้อง เพราะมันไม่ตื่นเต้น เพราะมันมี **ตถาตา** ช่วยคุ้มครอง
เอาไว้, **สุญญตา** แล้วก็ **ตถาตา**.

ความหมาย, อาการ และอำนาจ

ของอติมมยตา.

นี่จะมาถึง **อติมมยตา** ซึ่งละเอียดประณีตลึกไปกว่านั้น
อีก คือ **ความที่สิ่งเหล่านั้นจะมาปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป**. ความ
ที่สิ่งเหล่านั้นจะมาปรุงแต่งให้รัก ให้โกรธ ให้เกลียด ให้กลัว ให้
ตื่นเต้น ให้อะไรไม่ได้อีกต่อไป แปลว่า หย่าขาดกัน; นั่นแหละ
ความไม่สำเร็จมาจากเหตุปัจจัยเหล่านั้น. **ความไม่ต้องอาศัยเหตุ**



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

ปัจจัยเหล่านั้น ความไม่ต่อเนื่องกันกับเหตุปัจจัยเหล่านั้น คงจะยังฟังไม่ถูกใช่ไหม เพราะเป็นคำที่แปลกเกินไป แต่ขอให้ฟังไว้ก่อนเถิด, อาตมาจึงหาคำที่ง่ายที่สุด มาช่วยให้เข้าใจง่ายและจำไว้ได้ง่าย ๆ ว่า **กูไม่เอากับมึงอีกต่อไป** อะไรที่จะมาทำให้รัก ให้โกรธ ให้เกลียด ให้กลัว ให้ตื่นเต้น ให้วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หึงหวงอะไร กูไม่เอากับมึงอีกต่อไป, อตัมมยตา อตัมมยตา ไม่มีอะไรจะมาทำให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้อีกต่อไป คือ ไม่อยู่ใต้อำนาจของสิ่งเหล่านั้นอีกต่อไป, จะไม่มีอารมณ์ที่ปรุงออกมาจากสิ่งเหล่านั้นอีกต่อไป.

ธรรมะนี้ละเอียดมาก จะเป็นการเป่าปี่ให้เต่าฟังเสียแล้วก็ไม่รู้ ที่พูดอยู่นี้ ไม่รู้ว่าจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ถูกอะไรปรุงแต่งได้ นี่เป็น**อตัมมยตา** ไม่มีอะไรแปลกในโลก ไม่มีอะไรที่จะมาทำให้รัก โกรธ เกลียด กลัว วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หึงหวงอะไรได้ ดีหรือไม่ดี.

เดี๋ยวนี้เรามัน...พูดไปแล้วก็จะขัดใจกัน... มันก็ยังหวังนั้นหวังนี้ ต้องการนั้นต้องการนี้ ต้องการในทางบวกอย่างยิ่ง ในทางลบก็ต้องการที่จะไม่ให้มันเกิดเอาเสียเลย ซึ่งมันก็เป็นไปไม่ได้ ในทางเสียในทางขาดทุนในทางลบ มันก็ต้องมี จะไม่ให้มีก็เป็นไปไม่ได้ แต่ว่าก็กลัว กลัว วิตกกังวลอยู่ เป็นความกลัว ส่วนในทางบวกนั้นก็หิวกระหายกันอยู่เรื่อย อยากจะมีอยู่เรื่อย ยิ่งเห็นคนอื่นมีอยู่แล้วก็ยังต้องการใหญ่. บางทีก็อยากจะสวย เห็นคน



อตัมมยตา

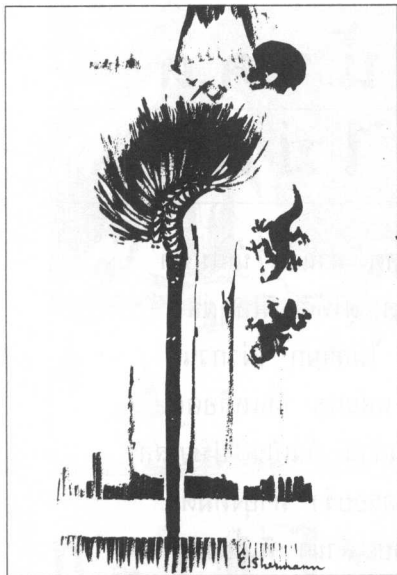
มนตราสำหรับชีวิต

อื่นสวยแล้วก็อยากจะสวยบ้าง, มันก็กลุ้มอกกลุ้มใจ มันสวยไม่ได้ อย่างนี้ นี่เรียกว่ามันกัดหัวใจ, มันกัดผู้ที่ไม่มีความรู้, ฝืนตัวนี้ มันกัด มันยิ่งกว่าหลอก, ถ้าหลอกมันจะไปอะไรนักหนามาหลอก แต่ถ้ามันกัด มันก็เจ็บปวดเจ็บถึงหัวใจ จะเอาอะไรมาใส่ฝืนตัวนี้ กันสักที.

ธรรมะสูงสุดในพระพุทธศาสนา มีอยู่มากบทหลายบท อย่างที่ได้รู้จักกันแล้วก็มี ยังไม่รู้จักก็มี, อาตมาก็พยายามที่จะเอามาให้ได้ยินได้ฟัง เช่นคำว่า **สุญญตา ตถาตา อิทัปปัจจยตา** นี้ พุทธมาหลายปีแล้วนะ พอจะมีร่องรอยมีแววขึ้นมาบ้าง.

เดี๋ยวนี้ใหม่เกินไปคือคำว่า **อตัมมยตา** ฟังดูไม่รู้ว่าจะอะไร เพราะไม่เคยได้ยินเอาเสียเลย, เพียงแต่ชื่อของมันก็จะจำไม่ได้เสียแล้ว **อตัมมยตา อตัมมยตา**; รู้คำแปลที่เป็นภาษาคนง่าย ๆ ภาษาชาวบ้าน ภาษากลางบ้าน: **อตัมมยตา** - กุไม่เอากับมึงอีกต่อไป กุไม่ยุ่งกับมึงอีกต่อไป, กุจะไม่เกี่ยวข้องกับมึงอีกต่อไป, อย่างนี้ ความหมายตรงที่สุดเลย.

อะไรมารบกวน หรือมายั่วเย้า หรือมาขู่เข็ญมาอะไรก็ตาม ให้ทุกข์ยากลำบากใจ ก็ไล่มันไปด้วยมนต์นี้ ตักดีลสิทธ์ก็เป็นบาลี **อตัมมยตา** ธรรมดาหน่อยก็ว่าเป็นภาษาไทยว่า **กุไม่ยุ่งกับมึงอีกต่อไป** กุไม่ยุ่งกับมึงอีกต่อไป. กุไม่เกี่ยวข้องกับมึงอีกต่อไป รู้จักธรรมชาติของมึงดีแล้ว มีแต่กัณฑ์มีแต่กัด กุก็จะไม่เอากับมึงอีกต่อไป. ชั่วก็กัดตามชั่ว, ดีก็กัดตามดี ดีน้อยก็กัดน้อย



“ต๊อ กู” กับ “ต๊อ กู”

❖ ปัญหาของโลก ปัญหาของชาติ และ ปัญหาของบุคคล อยู่ที่“ความไม่ยอมกัน” เพราะอหังการ มมังการ เพียงประการเดียว

❖ เหมือนจิ้งจก ๒ ตัว ที่ต่างตัวต่าง ไม่ยอมแพ้ จึงต้องกัดกันไม่มีที่สิ้นสุด

❖ ธรรมะ“ไม่กล่าวด”เท่านั้นที่จะกล่าวด ฟาดให้“สัตว์” หรือ“สัญชาตญาณ อย่างสัตว์”ชนิดนั้นสิ้นไปจากสันดาน

❖ โลกทั้งโลกจะสิ้นปัญหา ชาติทุก ชาติก็จะผาสุก บุคคลก็จะได้ชีวิตแท้ เต็มเปี่ยม และนิรันดร หากทุกคน “ยอม”และ“หยุด”ความมือทั้งการ มมังการ กันเสียที

❖ อัน“ต๊อ กู” “ต๊อ กู” มิได้มี แต่พอโง่ มันเป็นผู้ โผล่มาได้ พอทนายโง่ “กู”“กู” ก็หายไป พอโง่ใหม่ โผล่ใหม่ ดูให้ตี

❖ แต่ละข้าง ต่างยึด ว่า“ต๊อ กู” จึงเกิดการ ต่อสู้ กันอย่างผิ ต่างหมายมั่น แก่กัน จันไฟรี ทั้งเปิดเผย ลับลี้ มีทั่วไป

❖ ที่ต่อยกว่า สู้ว่ากู ก็มีตี ที่เด่นกว่า ช่มชี่ เขาเข้าไว้ ที่พอกัน กันท่า ไม่ว่าใคร

ล้วนแต่ใคร่ โด่งเด่น เป็นธรรมดา

❖ เอาพระธรรม กวาดล้าง อย่างไม้กวาด สำหรับฟาด หัวสัตว์ ที่ข้างฝา ตกกระเด็น เป็นเหยื่อ แก่ไก่กา ที่เก่งกว่า คืออย่าโง่ ให้โผล่เลย ๗

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



แม่น้ำคด น้ำไม่คด

- ❖ แม่น้ำคด ส่วนน้ำ นั้นไม่คด
ไม่แก้งปด ดูให้ตี มีเหตุผล
กายกับใจ ไม่ลามก ไม่วกวน
แต่กิเลส แส่นกล นั้นเหลือคด
- ❖ จิตล้วนล้วน นั้นเป็น ประภัสสร
กิเลสจร ครอบงำ ทำยุ่งหมด
กิเลสเปรียบ ลำน้ำ ที่เลี้ยวลด
จิตเปรียบน้ำ ตามกฎ ไม่คดงอ
- ❖ อันจิตว่าง มีได้ ในกายวุ่น
ในน้ำขุ่น มีน้ำใส ไม่ทลอกทนอ
ในสงสาร มินิพพาน อยู่มากพอ
แต่ละข้อ งวียงง ช่วนส่งกา
- ❖ พระตรัสให้ ตัดป่า อย่าตัดไม้
ไม่เข้าใจ ตัดได้ อย่างไรหนา
รู้แยกน้ำ จากแม่น้ำ ตามว่ามา
จึงนับว่า ผู้ฉลาด สามารถเอย ฯ

❖ จิตเต็มนั้นประภัสสรอยู่ ปรกติ
เป็นกลางๆ มิได้คด มิได้มีกิเลส
“กิเลสต่างหากคด” และคนเข้าใจ
ผิดว่า“จิตคด” เหมือนน้ำซึ่งไม่คด
แต่แม่น้ำหรือคลองต่างหากคด

❖ ข้อนี้หมายถึงต้องกำจัดกิเลสที่
จุใจเข้ามาเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ไป
ทรมาณจิตเต็มแท้ ที่ประภัสสรอยู่
เองแล้ว

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



ทะเลไฟ

❖ สังสารวัฏ เปรียบด้วย“ทะเลไฟ” ที่ภูเขาพ่นออกมาล้อมท่วมอยู่รอบทิศ

❖ “ธรรมะ” เป็นสิ่งเดียวที่จะเป็น “เรือ” ที่ปลอดภัย ร่มเย็น ในท่ามกลางทะเลไฟอันแผดเผา

❖ “เรือธรรม” นั้นลอยอยู่ในทะเลไฟ นั่นคือ จุดเย็นที่สุดอยู่กลางเตาหลอมเหล็กที่ร้อนระอุ! นั่นคือ นิพพานเป็นสิ่งอาจหาพบได้ท่ามกลางสังสารวัฏนั้นเอง!

❖ เรือของธรรม แล่นฝ่า ทะเลไฟ

เรือของคน อย่างไร ยังไม่แน่นอน
เห็นทีจะ จี้ขลาด และอ่อนแอ

จึงต้องแพ้ แก่นื้อหนึ่ นั้งเฝ้าดู

❖ จะออกไป นอกโลก ต้องฝ่าไฟ

จะหมดทุกข์ ต้องไป เห็นสิ่งคู่

จะพินตาย ต้องพราก จาก“ตัวกู”

เผากิเลส ต้องอยู่ ใจกลางไฟ

❖ คนเขลาเขลา เหมามาตามเขลา

ไม่ยากเข้า ไกลไฟ เพราะกลัวไหม้

ไฟของธรรม มีไว้ เพื่อดับไฟ

ที่ไหม้ใจ ของสัตว์ ในบัดดล

❖ ตบะไฟ กรรมฐาน เปรียบปานไฟ

เผากิเลส ลั่นไป เหลือมรรคผล

อันไฟธรรม มีไว้ ดับไฟคน

ดับแล้วพ้น ทะเลไฟ ฝ่าไปเอ๋ย ฯ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



❖ นั้นลูกตา มองเห็น ไม่เป็นทมน
เขาใช้มัน เล็งแล แก่ปัญหา
อยู่ในโลก อย่างไร ไม่ทราบ
พิจารณา ตรงไป ให้จติ

❖ อยู่ให้เหมือน ลิ้น ในปาก
ไม่เคยถูก เขี้ยว อยู่สุขศรี
อยู่ในโลก ไม่เคยถูก เขี้ยวโลกภัย
เป็นเช่นนี้ อุปมา อย่าพินเพื่อน

❖ คิดดูบ้าง นั่งได้ ในปาก
ไม่เคยถูก เขี้ยว อยู่เสมือน
นั่งในห้อง แสนสบาย ภายในเรือน
มีเค้าเจื่อน เหมือนพระ- ภควันต์

❖ อยู่ในโลก ไม่กระทบ โลกธรรม
อยู่เหนือกรรม เหนือทุกข์ เป็นสุขสันต์
ใครมีตา รับผิดชอบ นอบนพพลัน
รับพากัน ทำตาม ยามนี้เอย ฯ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ

❖ “เขี้ยวของโลก”ที่ขบย้าคนอยู่ คือ
โลกธรรม ๘ ประการ กลุ่มแรก คือ
ลาภ,ยศ,สรรเสริญ,สุข กลุ่มหลังคือ
เสื่อมลาภ,เสื่อมยศ,นิทา,ทุกข์

❖ นั่นคือ การได้ และการเสีย หรือ
บวก กับ ลบ นั่นเอง ซึ่งเป็นเพียง
“มายา” ปรากฏการณ์ชั่วคราว ตาม
เหตุและปัจจัยปรุงแต่งขึ้น

❖ เห็นความ“เกิด-ดับ”ของมายานี้
แล้ว“ไม่ถือมัน” ไม่ทวนไหวต่อโลก
ธรรม จึงอยู่ในโลก ไม่ต้องหนีไปไหน
แต่ก็ไม่ถูกเขี้ยวของโลก

❖ เหมือนลิ้นของงู อยู่ในปากงู จิต
เขี้ยวอันเต็มไปด้วยน้ำพิษ แต่ไม่เคย
ถูกพิษนั้นเลย

❖ สำหรับโลกนอกตัวเราสมัยนี้
ก็เห็นว่าเต็มไปด้วยพิษ เราจะอยู่อย่าง
ฉลาด โดยไม่ถูกเข้ากับพิษเหล่านั้น มี
ผลเท่ากับอยู่กับคนละโลกทีเดียว



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

ดีมากก็กัตมากนะ อย่าบ้าตืออย่าหลงดีกันนักนะ ยิ่งดีมากยิ่งขึ้นก็กัตมากยิ่งขึ้นก็กัตลิกนะ ถ้าไปหลงรักกับมัน; ถ้าอย่าไปหลงกับมัน มันก็ไม่กัต, มันก็ดีตามแบบของมัน ก็เป็นตถาตาไปตามแบบของธรรมชาติ, ต่อเมื่อไปยึดมันถือมันด้วยอุปาทานพอใจหลงใหล นั่นแหละมันจึงจะกัต.

ไม่มีอะไรที่ว่าไปยึดมันเข้าแล้วจะไม่กัต นี่ช่วยฟังให้ดี, ไม่มีอะไรที่ว่าไปรักมันเข้าแล้วมันจะไม่กัต ใครจะค้านก็ค้านชื่อว่า ไม่มีอะไรที่ไปรักเข้าแล้วที่จะไม่กัตนั้นไม่มี, ไม่กัตอย่างนี้ก็กัตอย่างนั้น ไม่กัตอย่างนั้นก็กัตอย่างโน้น กัตอย่างเปิดเผย กัตอย่างเร้นลับ มันก็กัตทั้งนั้นแหละ คือให้เจ็บปวดในจิตใจทั้งนั้น แล้วก็ยังกัตซับซ้อนกันเป็นหลายๆ ชั้นก็มี กัตแล้วกัตอีก กัตแล้วกัตอีก แล้วให้เกิดความกัตอย่างอื่นต่อไปอีก ให้กัตแปลกๆ ออกไปอีก. ถ้าเป็นบาลี ก็พูดไว้สุภาพว่า **สิ่งใดที่ไปยึดถือเป็นตัวตนเข้าแล้ว ที่จะไม่เป็นทุกขนั้นไม่มี, สิ่งใดที่ไปยึดถือเอาเข้าแล้ว จะไม่เป็นทุกขนั้นไม่มี, ไม่ว่าอะไรไปยึดถือเอาเข้าแล้วจะเป็นทุกขทั้งนั้น.** แต่อาตมาพูดภาษากลางบ้าน ภาษาคนโง่ ภาษาคนธรรมดาว่า **ไม่มีอะไรที่ไปยึดถือแล้วจะไม่กัตนั้นไม่มี.**

ทีนี้เมื่อพูดถึงการกัต บางทีมันกัตตรงๆ มันกัตโดยเจ็บปวดตรงๆ รู้สึกเจ็บปวดตรงๆ. แต่บางทีมันก็กัตซ่อนเร้น มันไม่แสดงอาการเจ็บปวดทางเนื้อทางหนัง แต่มันเจ็บปวดทางจิตใจหรือมันผูกพันจิตใจ. ความรักอะไรที่มันรักชอบกันนัก สังเกต



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ดูให้ดีๆ มันกัตชนิดหนึ่งกัตชนิดที่รู้สึกได้ยาก, กัตชนิดที่ไม่แสดง การเจ็บปวดตรงๆ มันกัตให้เจ็บปวดอย่างอื่น ที่เรียกว่า ทรมาน ใจ ไม่มีอะไรที่เข้าไปรักเข้าแล้วจะไม่กัตนั้นไม่มี : ถ้ามองเห็นชัด อย่างนี้แล้ว **กุก็ไมเอากับมึง** : นี่ความหมายของอตัมมยตา อตัมมยตา ความรู้สึกเกิดขึ้นมาในขณะนั้น แล้วก็ระบายออกมา เป็นคำพูดว่า **อตัมมยตา** ไม่เอากับมึงแล้ว.

ทรัพย์สมบัติ เงินทอง ข้าวของ ที่เป็นที่หวงที่รักก็เหมือนกันแหละ, เรื่องเพศเรื่องหญิงเรื่องชายนั่น มันก็เป็นไปเต็มทีของมันอย่างหนึ่งแล้ว, แต่แม่เรื่องข้าวเรื่องของเรื่องเงินเรื่องทอง วัวควาย ไร่นา ถ้าไปรักมันเข้าแล้วมันก็กัตทำนองเดียวกัน. สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความรัก ไปรักเข้าแล้วมันก็กัตทั้งนั้น, ไม่รัก เก็บไว้ตามธรรมดา มันก็ไม่กัต. พอเห็นว่ามันกัต ก็เลยไม่เข้าไปรัก ไม่เข้าไปเอากับมัน : นี่ อากาการของอตัมมยตา; คือว่าจะไม่ไปโง่ไม่ไปหลงให้มันกัตอีกต่อไป ก็จะไม่ต้องอาศัยสิ่งนั้นเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความพอใจ.

ที่จริงมันให้เกิดความพอใจหลงไหลไปเท่านั้นเอง มันไม่มีดีอะไรไปกว่านั้น สิ่งเหล่านี้ : อารมณ์ทางเพศก็ดี, อารมณ์ทางธรรมดาปรกตีสัมมัญ ร่ำรวยอำนาจวาสนาอะไรก็ดี, มันก็เพื่อให้เกิดความครึ้มใจ พอใจหลงไหลอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรมากกว่านั้น, ไม่ใช่ความสงบเลย: นี่เรียกว่ามันกัตมันทรมาน; รู้เท่ารู้ทัน: โอ้ มันกัต มันกัต รู้ว่ามันกัต, ไม่อยากให้มันกัตอีกต่อไป เรียก



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ว่ากูไม่เอา กับมึงแล้ว : กูจะไม่คิดอย่างนี้ กูจะไม่นึกอย่างนี้, กูจะไม่ผูกพันอย่างนี้, กูจะไม่หลงรักอย่างนี้, กูจะไม่หวงอย่างนี้จะไม่หึงอย่างนี้. คนที่เคยหลงรักเคยหวงเคยหึงเต็มขนาดมาแล้ว ก็ารู้สึกได้เองว่ามันก็ด้อย่างไร, ยิ่งรักมากก็ยิ่งกัตมาก ไม่เอาอีกต่อไป ไม่ยอมให้ทำอย่างนี้อีกต่อไป.

ความรู้สึกที่จะไม่ยอมให้ทำอย่างนี้อีกต่อไป คือ ความหมายของคำว่า อตัมมยตา; มันเป็นจุดที่จะหลุดออกมาจากโลกียะ, หลุดจากการปรุงแต่งคือสังขาร ถ้าไม่ถึงนี้มันจะถูกปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปเรื่อยไป ด้วยกิเลสหรือด้วยกรรมหรือด้วยวิบาก หรือด้วยอะไรก็ตาม มันจะปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด; ถ้าหลุดออกมาเสียได้ เพราะไม่อยาก เพราะเกลียดมัน เพราะเบื่อหน่าย ใช้คำว่าเบื่อหน่าย ใช้คำว่าเกลียดมันก็ไม่ค่อยถูกนัก ใช้คำว่าเบื่อหน่าย นิพพิทา เบื่อหน่ายมันก็ถอยออกมา หรือว่าถอยออกมาเพราะเห็นอตัมมยตา อตัมมยตาเป็นเหตุให้เกิดนิพพิทา คือเบื่อหน่าย.

ผู้ที่เบื่อหน่ายคลายกำหนด หลุดออกมาจากโลก หลุดออกมาจากสังขารนั้น ด้วยอำนาจของ อตัมมยตา ทั้งนั้นเลย แต่มันเป็นชื่อที่ไม่เคยมีใครเอามาพูดให้ได้ยิน ไม่มีใครเอามากรอกหู แต่ความจริงมันเป็นอย่างนั้น. คนจะเบื่อหน่ายคลายกำหนดก็ต้องเพราะมีความรู้สึกที่เป็นอตัมมยตาอย่างเพียงพอ : ชั้นชั้วก็ไม่เอา ชั้นตีกิก็ไม่เอา ตีมากก็ไม่เอา ตีน้อยก็ไม่เอา, ชั้นรูปกิก็ไม่เอา ชั้นอรูปกิก็ไม่เอา ชั้นกามกียิ่งไม่เอา, ชั้นกามนี้มันก็กัตมาก



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ชั้นรูปไม่เกี่ยวกับความเป็นรูปบริสุทธิ ก็กัดละเอียด, ชั้นรูปก็ละเอียดไปกว่านั้น แล้วมันก็กัดทั้งนั้น, สิ่งที่เป็นวิสัยแห่งกามก็ไม่เอา, สิ่งที่เป็นวิสัยแห่งรูปก็ไม่เอา, สิ่งที่เป็นวิสัยแห่งอรุปกก็ไม่เอา นั่นแหละมันจึงจะไม่กัด. มองเห็นทุกชนิด กามก็ดี รูปก็ดี อรูปก็ดี กัดทั้งนั้นเลย, ฉะนั้นต่อไปให้เป็นพวกพรหมชั้นสูงสุด อรูปพรหมชั้นสูงสุด ก็ยังถูกกัดอยู่นั่นแหละ ; พระพุทธเจ้าจึงไม่ยอมรับคำสอนของอาจารย์คนสุดท้าย ที่มีชื่อว่า อุทกดาบส รามบุตร เพราะยังสอนเรื่องที่ยังกัดอยู่ เราไม่เอาดอก มันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถืออยู่ เราไม่เอา มันกัด, ท่านจึงออกมาแสวงหาจนพบสิ่งที่มันไม่กัด คือปล่อยเสีย คือปล่อยวางเสีย ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าตัวว่าตน.

มันก็เนื่องอยู่กับความรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน, มันต้องเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจึงจะเห็นกัด. สิ่งเหล่านี้หรือถ้อยคำเหล่านี้มันเนื่องกันหมด มาตั้งแต่คำว่า เห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง เห็นอนัตตา, แล้วก็เห็นธัมมัญญู ฐิตตา ธัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา, แล้วก็เห็นสุญญตา เห็นตถาตา แล้วก็รู้สึกเป็นอตัมมยตา, ฉะนั้นมันจึงหย่าขาดกันออกไปจากสิ่งที่เคยหลงใหล ยึดมั่นถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน อันนี้มันทำให้อุปาทานจางลง ขาดไป หายไป.

สรุปความว่า จะหย่าขาดจากอะไร ก็ต้องมีความรู้สึกที่เป็นอตัมมยตาต่อสิ่งนั้น.

磨磚作甚



❖ ยิ่งวิ่งไล่ ยิ่งยึดโกสออก นี่คือการล่าให้เหนื่อยหอบ ยิ่งอยาก “ยิ่ง” ไม่ได้หยุด แม้อยากเป็นพระอรหันต์; เพราะพระอรหันต์ คือผู้ “หมดอยาก” และเป็นผู้หยุดสนิทแล้ว

❖ เอา “ธาตุอยาก” วิ่งไล่ “ธาตุหยุดอยาก” จันใด, ฝนอิฐเป็นกระຈກ ก็เหนื่อยเปล่า จันนั้น

❖ ถ้าจะฝน ต้องฝนให้หมดไม่มีเหลือ ไม่เป็นอิฐ ไม่เป็นกระຈກอีกเลย

ฝนอิฐ

เป็นกระຈກเขา

❖ ศิษย์วอนถาม อาจารย์ ฐานร้อนใจ “ทำอะไร ไปนิพพาน อาจารย์ขา!”

❖ “อ้อ มันง่าย นี่กระไร บอกให้นาคือคำว่า ฝนอิฐเป็น กระຈກเขา”

❖ “อาจารย์ครับ เขาคงว่า เราบ้าใหญ่ แม้ฝนไป ฝนมา ก็ตายเปล่า”

❖ “นั่นแหละเนื้อ มันสอนให้ แล้วไม่เบาว่าให้เรา หยุดหา หยุดบ้าไป

ไม่มีใคร ฝนอิฐ เป็นกระຈກ

ไม่ต้องยก มากล่าว เข้าใจไหม

นิพพานนั้น ถึงได้ เพราะไม่ใช่

หมดตนไซ้ร้ ว้างเย็น เป็นนิพพาน

ถ้าฝนอิฐ ก็ฝนให้ ไม่มีเหลือ

ไม่มีเชื้อ เวียนไป ในสังสาร

ฝนความวุ่น เป็นความว่าง อย่างเปรียบปาน

ฝนอิฐด้าน ให้เป็นเงา เราบ้าเอง” ๗

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



ปฏิบัติ เพื่อ ความสะอาด

❖ อาบหน้านั้น ตอนอาบไม่นำตู
อาบเสร็จแล้วสะอาดหมดจด ฉันทิด;
ขณะปฏิบัติต่อสู้กับกิเลส นำทรมาน
ชนะกิเลสแล้วพบความสงบผาสุก
ฉันทิด

❖ อาบหน้าทางกายชำระเหงื่อไคล
อาบทางใจคือชำระล้างความยึดถือ
ว่า“เรา” ว่า“ของเรา” อันเป็นของ
สกปรกสำหรับใจ

❖ เครื่องมือในการอบน้ำ คือ ถัง
ในภาพ ส่วนเครื่องอบน้ำชำระใจ คือ
“การปฏิบัติธรรม”

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ

ป ฐ ิ บ ั ต เพื่อความสะดวก

❖ อาบอะไร ล้างกันใหญ่ ดูให้ดี
ดูอาบกัน เต็มที่ ไม่มีเฉย

“ไม่นำตู นั้นแหละดู ให้ดีเอ๋ย”

ขอเฉลย อรรถอ้าง “ล้างตัวกู”

❖ อาบที่หนึ่ง นั้นล้าง ส่วนร่างกาย
ย่อมทำได้ โดยขยัน หมั่นเช็ดถู

ภาพพวกเซ็น อาบเป็น ตัวอย่างดู
ล้าง“ตัวกู” กันอย่างหนัก ด้วยรักทำ

❖ อาบที่สอง จ้องล้าง ไล่กิเลส
ที่เป็นเหตุ เผลอโพล่ โถลถล่ำ
เที่ยวยึดมั่น ยึดนี้ ที่กอบกำ

เอามาทำ เป็น“ตัวกู” และ“ของกู”

❖ เอน้ำคือ ธรรมะ เข้าชะล้าง
ให้สว่าง สะอาดสิ้น สงบอยู่
อะไรมา ไม่ยึดมั่น ไม่ขันดู

สิ้น“ตัวกู” เป็นวิมุตติ ดีสุดดี

❖ ยามอาบล้าง ท่าทาง ไม่นำตู

อาบเสร็จแล้ว สบายทรู ชูศักดิ์ศรี

ยามชะล้าง แส่นยาก ลำบากมี

ลูถึงที่ ลุขลั่น ช่วนชมเอ๋ย ฯ



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ใช้คำว่า **หย่าขาด** นี่เป็นคำธรรมดามาก เป็นเรื่องของ
ผิวเมียเขาจะหย่าขาด, แต่ไม่ใช่เรื่องของผิวเมียก็ใช้คำคำนี้ได้ คือ
ไม่ไปหลงรักมันอีกต่อไป เรียกว่าหย่าขาด : เรื่องกามารมณ์ก็
ดี เรื่องอำนาจวาสนาก็ดี เรื่องบุญเรื่องกุศลก็ดี แม้แต่เรื่องสวรรค์
ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของทุกคน ต้องการจะไป
สวรรค์.

เป็นเรื่องที่น่าหัวที่สุด เรื่องสวรรค์นี้ ตักบาตรช้อนหนึ่ง
ได้วิมานหลังหนึ่ง นางฟ้า ๕๐๐ , มันมีอะไรที่ได้กำไรมาขนาด
นี้บ้าง มันมีอะไรที่ไหนที่ได้กำไรมาขนาดนี้ ตักบาตรช้อนได้
วิมานหลังหนึ่ง เป็นเจ้าของวิมานมีนางฟ้า ๕๐๐ แล้วไม่คิดดูบ้าง
ว่า ผู้ชายคนเดียว ผู้หญิง ๕๐๐ จะอยู่กันอย่างไร ก็เป็นโรคเอดส์
ตายหมดแหละ, มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ที่ผู้ชายคนเดียวผู้หญิง
๕๐๐ หรือผู้หญิงคนเดียวผู้ชาย ๕๐๐ ก็เป็นโรคเอดส์ตายหมด
เหมือนกันแหละ **สวรรค์** จะมีค่ากันได้ที่ไหน; แต่มันก็ เป็นที่
ตั้งแห่งความต้องการ.

ที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอย่างยิ่ง เพราะอำนาจของ
อวิชชาปิดบังไว้ ไม่ให้เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ธัมมัญญิตตา ธัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา สญญตา ตถาตา
กระทั่ง **อตัมมยตา**, มองไม่เห็น.

จำไว้แล้วก็ศึกษาลำดับมัน มันเป็นลำดับที่ส่งต่อกันมา
อนิจจังทำให้เห็นทุกขัง ทุกขังทำให้เห็นอนัตตา แล้วทำให้เห็น



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

ธัมมัญญิตตา แล้วเห็นธัมมนิยามตา เห็นอิทัปปัจจยตา แล้วก็
ส่งให้เห็นสญญตา ส่งให้เห็นตถาตา ส่งให้เห็นอตัมมยตา. ถ้า
เห็น **อตัมมยตา** แล้วหลุดขาดผิง เหมือนกับตัดเชือกลูกนิมิต
หล่นลงหลุมตุ้มเลย, ตัดเชือกมันขาด แล้วมันก็หล่นตุ้มลงไปเลย,
นี่ **อตัมมยตา** เป็นจุดที่มันจะขาดผิงหล่นตุ้มไปเลย, **อตัมมยตา**
เป็นอย่างนั้น, **กูไม่เอากับมึงอีกต่อไป** มันหย่าขาดกัน.

อาตมาก็ไม่แน่ใจว่า ท่านผู้ฟังจะชอบหรือไม่ชอบ จะ
สนใจหรือไม่สนใจ แต่มันมีอยู่อย่างนี้ มันมีอยู่ในพระบาลีอย่าง
ลึกซึ้ง ช่อนอยู่อย่างเป้นหมัน ที่ไม่มีใครเอามาใช้พูดจาทำความ
เข้าใจ แต่ว่ามันมีอยู่, พระพุทธเจ้าตรัสในฐานะเป็นเรื่องละเอียด
ละเอียด เป็นยอดอภิธรรมไปเสียอีก : นานัตตอุเบกขากำจัด
อำนาจของกามารมณ์ , แล้ว เอกัตตอุเบกขา กำจัดอำนาจของ
นานัตตอุเบกขา, แล้วก็อตัมมยตากำจัดอำนาจของเอกัตต
อุเบกขาเป็นขั้นสุดท้าย.

กามารมณ์เป็นเรื่องต่ำทรามไม่ต้องพูด; ส่วน**อุเบกขา**ไม่
ใช่กามารมณ์ แต่มีอารมณ์หลายเรื่อง หลายอย่างซับซ้อน ช่อนๆ
ก็เรียกว่า**นานัตตอุเบกขา**. ที่นี้**อุเบกขา**ที่เข้มข้น เหลือเพียงอย่าง
เดียวอารมณ์เดียว สิ่งเดียว ก็เรียกว่า **เอกัตตอุเบกขา** ก็ยังผูก
มัดอยู่นั่นแหละ มันต้องออกไปเสียให้หมด, หมดสิ้นไม่มีเหลือ;
ความรู้สึกที่เป็น **อตัมมยตา** ย่อมกำจัดอำนาจของ**เอกัตต**
อุเบกขา.



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

คำเหล่านี้จะฟังถูกหรือฟังไม่ถูก มันก็ยังสงสัยจะเป็นการเป่าปี่ให้เต่าหลับไปเสียหมดก็ไม่รู้. ขออภัยที่ต้องยกตัวอย่างอย่างนี้ แล้วต้องพูดทำทนายอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นจะไม่สนใจ. ถ้าอาตมากลายเป็นเป่าปี่ให้เต่าฟัง, ใครเป็นเต่า? ก็คนที่ฟังไม่รู้เรื่องนั้นแหละเป็นเต่า แล้วก็เหนื่อยกันทั้งสองฝ่าย ก็ช่วยกันทำความเข้าใจกันให้ดีๆ, ให้เข้าใจบ้าง อย่าให้เป็นการเป่าปี่ให้เต่าฟังหรือเป่าปี่ให้แรดฟัง ทำนองนั้นมันไม่ไหวนะ.

ในวันนี้ไม่ต้องการจะพูดอะไร เพราะว่า **อตัมมยตา** มันขึ้นสมอง ด้วยความหวังว่า จะให้ท่านทั้งหลายเข้าใจให้จนได้ ไม่เหนื่อยเปล่า, ขอร้องว่า แม้แต่เพียงชื่อของมันก็อุตส่าห์จำไว้ให้ได้ ถึงแม้จะแปลกสักหน่อย.

อตัมมยตา อตัมมยตา ฟังไม่เป็นภาษาเลย, ความหมายของมันก็คือว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยสิ่งนั้นมาทำความพอใจหรือทำความสุข หรือทำความอะไรอีกต่อไป เพราะมันล้วนแต่หลอกทั้งนั้น, กัดทั้งนั้น, เผาทั้งนั้น ผูกพันทั้งนั้น ผูกมัดตรึงทั้งนั้น, ไม่เอากับมันแล้ว : นี่เรียกว่ากูไม่เอากับมันแล้ว, อะไรที่มันเคยหามาใจมากมาพอแล้ว ถึงที่สุดแล้ว กูไม่เอากับมันแล้ว.

นี่มันเป็นการหย่าขาด ยิ่งกว่าหย่าขาดทางผิวเมียเสียอีก; ผิวเมียไม่ได้หย่าขาดกันจริง หย่าตามกฎหมาย แต่มันก็ยังรักกัน



อ ต ม ม ย ต า

ม น ต ร า ส ำ ห ร ี บ ชี วิ ต

อยู่ ยังแอบไปมาหาสู่กันบ่อยๆ ไม่เท่าไรมันกลับแต่งงานกันอีก ก็มี มันไม่อย่าขาดจริงๆ เพราะว่าอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ยังมีอยู่; แต่ถ้าว่าเป็นเรื่องของญาณของวิปัสสนาญาณของมรรค ญาณ มันเกิดอ ต ม ม ย ต า อย่างนี้แล้ว มันหย่าขาดจริง ขาด เต็ดขาด, ขาดไม่กลับไปอีกเลย ภูไม่เอากับมึงอีกแล้ว.

อยากจะพูดว่า อุตส่าห์มาจากที่ไกล มาเวียนเทียน มามาชุมนุมาที่นี่ จะได้อะไรคุ้มกัน, จะได้อะไรคุ้มกัน มาจาก กรุงเทพฯ หรือไกลกว่ากรุงเทพฯ มาจากยะลา บัตตานี อะไรนี้ จะได้อะไรคุ้มกัน. อาตมาก็รับผิดชอบด้วยตนเอง ไม่ต้องมีใคร มาบังคับ ว่าถ้าเขาไม่ได้อะไรคุ้มกันแล้ว ยมบาลเล่นงานอาตมา เขกหัวตีกบาลอะไรไปตามเรื่อง; พยายามทำให้ผู้มาแต่ที่ไกลนั้น ได้รับประโยชน์อะไรให้มันคุ้มกัน.

เลือกแล้วเลือกเล่า เลือกแล้วเลือกอีกทุกปีเลย. ฉะนั้นจึง บอกอะไรให้ใหม่ทุกปี เรื่องหนึ่งข้อหนึ่งทุกปี; แล้วให้ถือว่าข้อนี้ วันนี้บอกเรื่องนี้ ปีนี้บอกเรื่องนี้ ให้เข้าใจเรื่อง **อ ต ม ม ย ต า** ให้ เข้าใจจนเอาไปใช้เป็นประโยชน์ได้ เหมือนเรื่องทั้งหลายที่ได้บอก ไปแล้ว, แล้วก็ได้ใช้เป็นประโยชน์ได้จริง; เช่น เรื่อง **สุญญตา** เรื่อง **ตถาตา** เรื่อง **อิทัปปัจจยตา** เป็นต้น.



พินแล้วไฉย!

❖ บัดนี้เมฆ ลอยพิน ยอดเจดีย์
ทั้งโรงโบสถ์ มากมี และวิหาร
เมฆรวมตัว เป็นภาพ พิศดาร
บอกอาการ พินแล้วไฉย! โปรยยัมมา
ตะโกนร้อง บอกสหาย ลั่นทั้งผอง
ว่าไม่ต้อง เสียเที่ยว เทียวค้นหา
อนันตสุข ในโลกนี้ ที่ห้วงมา
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าแล

❖ คนรักสุข ขยะแขยงทุกข์ จึง
แสวงหาสุขยิ่งขึ้นไป จึงยึดติดสุข
ทุกระดับ โดยเฉพาะผู้เมาสุขในสวรรค์
ที่ฝันเอาเอง

❖ ส่วนธรรมชาตินั้น เป็นเรื่อง
“ปล่อยวาง” ทั้งสุขและทุกข์ เพื่อเข้า
สู่ความดับทุกข์ อันมีเหตุใหญ่อยู่ที่
ความยึดมั่นในความสุข

❖ ในที่สุดเมื่อค้นพบว่าที่แท้ “สุข”
เป็นเพียงลมๆ แล้งๆ เป็นเพียงมายา
ที่ไม่ได้อยู่จริง จึงพบความธรรมดา ร่าเริง
เหมือนเมฆที่ลอยพินโบสถ์ เจดีย์
ตลอดถึงสวรรค์ พินสวรรค์ พุ่งขึ้น
สู่ความว่าง อันปราศจากขอบเขต
ของขนาดและเวลา

❖ สุขแท้จริง ไม่วิ่ง ไปตามโลก
อยู่เหนือความ ทุกข์ไฉก ทุกกระแส
มือเท้าเหนียว เหนียวขึ้นไป คล้ายตุ๊กแก
ไม่อยู่แค่ พินโบสถ์ โปรตคิตตุ
ลอยเหนือยอด โบสถ์ไป ในเวลา
ลอยพินไป เหนือฟ้า ที่เทพอยู่
ถึงความว่าง ห่างพิน จาก“ตัวกู”
ไม่มีอยู่ ไม่มีตาย สบายเฮย ๆ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ

ผู้ดับไม่เหลือ

- ❖ อย่าเข้าใจ ไปว่า ต้องเรียนมาก ต้องปฏิบัติ ลำบาก จึงพ้นได้ ถ้ารู้จริง สิ่งเดียว ก็ง่ายตาย รู้ดับให้ ไม่มีเหลือ เชือกก็ลอง
- ❖ เมื่อเจ็บไข้ ความตาย จะมาถึง อย่าพรั่นพรึง หวาดไหว ให้หมั่นหมอง ระวังให้ ดีดี นาทิทอง คอยจดจ้อง ให้ตรงจุด หลุดได้ทัน
- ❖ ถึงนาที่ สุดท้าย อย่าให้พลาด ตั้งสติ ไม่ประมาท เพื่อดับขันธ์ ด้วยจิตว่าง ปล่อยวาง ทุกสิ่งอัน สारพัน ไม่ยึดครอง เป็นของเรา
- ❖ “ตกกระได พลอยกระโจน” ให้ดีดี จะถึงที่ มุ่งหมาย ได้ง่ายเข้า สัมครใจ “ดับไม่เหลือ” เมื่อไม่เอา ก็ดับเรา ดับตน ดลนนิพพาน ฯ

❖ ความรู้ทุกชนิดที่โลกรู้ ยิ่งเพิ่มความพุ้งขึ้นของโลก เป็นไปเพื่อ “ความเกิด” ของ “ตัวตน” อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ คือการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

❖ ส่วนความรู้เพียงประการเดียวที่เป็นไปเพื่ออิสระและผาสุก คือการรู้เพื่อดับ “ตัวตน” อันเป็นการดับทุกข์ในทุกแง่

❖ ความรู้นั้น คือรู้ชัดว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่า “เรา” ว่า “ของเรา” อยู่ตราบลมหายใจสุดท้ายของชีวิต

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

บททวน

ขอทบทวนว่า เรามี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นหลัก แล้วพระธรรมนั้นแหละออกมาเป็นปริยัติ คือ การเล่าเรียน, เป็นการปฏิบัติ, แล้วก็ได้ผลของการปฏิบัติ. เมื่อได้ผลของการปฏิบัติ มันก็เริ่มมาตั้งแต่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เห็นอย่างนี้แล้วรวมกันแล้ว ก็เรียกว่า เห็น ธรรม์ฏฐิตตา ธรรม์นิยามตา อิทัปปัจจยตา, เมื่อเห็นเป็นอิทัปปัจจยตาแล้ว ก็เห็นว่างจากตัวตน คือ สุนฺณุตตา, เห็น ตถาตา เห็นเช่นนั้นเอง, พอเห็นเช่นนั้นเองก็หย่าขาดกัน เป็น อตัมมยตา.

ฟังดูแล้วก็น่าหัว ตา ๆ ทั้งนั้นเลย : อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ธรรม์ฏฐิตตา ธรรม์นิยามตา อิทัปปัจจยตา สุนฺณุตตา ตถาตา อตัมมยตา, ตา ๆ ๆ กันทั้งนั้นเลย. คำว่าตา ๆ นั้น แปลว่า ความ ๆ : ความเป็นอนิจจัง ความเป็นทุกขัง ความเป็นอนัตตา ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมดา ความอาศัยเหตุปัจจัยแล้วเกิดขึ้น ไม่มีตัวตนอะไรแท้จริงที่ไหน จึงเป็นสุนฺณุตตา ความว่างจากตัวตน แล้วเป็นตถาตา คือความเป็นเช่นนั้นเอง, ในที่สุดก็เห็น เอากับมันไม่ไหว ไวย คือ ความที่เอากับมันไม่ไหวแล้ว นั่นแหละคือ อตัมมยตา.

ใครมาถึงขั้นนี้แล้วรอดตัว เป็นพระอรหันต์ ไม่มัวเป็นแค่พระโสดาพระสกิทาคาอะไรอยู่ เพราะ หย่าขาดจากสังขาร-การปรุงแต่ง, หย่าขาดจากอุปาทาน - ความยึดมั่นถือมั่น,



อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

หมดสิ้นอวิชชาสวะ หมดสิ้นอวิชชาธุสัย พวกอวิชชาทั้งหลาย
มันก็หมดสิ้นไป เรื่องมันก็จบคุ่มค่าแล้ว ถ้าจำได้เพียงคำเดียว ถือ
เอาประโยชน์ให้ได้ไม่ต้องพูดให้หลายคำ.

อาตมาเคยรู้สึกเบื่อและละอายตัวเอง ที่พูดมากเรื่องมาก
คำ เพราะฉะนั้น วันนี้ขอพูดเพียงคำเดียว คำเดียว ทั้งวันพูด
แต่ **อตัมมยตา** คำเดียว, ขอให้เข้าใจให้ได้ แล้วก็เอาไปใช้ให้
เป็นประโยชน์ให้ได้.

ถ้าเก่งจริงเอาไปใช้เป็นมนต์ ไว้ทวาดสิ่งที่มันมาล้อมา
หลอกให้รัก ให้โกรธ ให้เกลียด ให้กลัว ให้ตื่นเต้น ให้วิตกกังวล
อาลัยอาวรณ์ ให้อิจฉาริษยา ให้หวังให้หึง ให้หลงอยู่ในของเป็น
คู่ ๆ ๆ, นี่เป็นมนต์ สำหรับไล่ ขับไล่สิ่งนี้ออกไปคือ อตัมมยตา,
อตัมมยตา กูไม่เอากับมึง, กูไม่เอากับมึง ความหมายเป็นอย่าง
นั้น; นี่แปลเป็นภาษาไทยง่าย ๆ หยาบ ๆ นะ, ถ้าแปลตามภาษา
บาลีก็ว่า ความที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งนั้นอีกต่อไป, ความที่จะไม่สำเร็จ
มาจากเหตุปัจจัยนั้น ๆ อีกต่อไป, ความที่อยู่เหนืออำนาจปรุงแต่ง
ของเหตุปัจจัยนั้น ๆ โดยสิ้นเชิง, นี่คือ **อตัมมยตา**.

อยากจะอวดสักหน่อยว่า ไม่เคยมีใครเอามาพูด, อาตมา
ฟังมานานหนาแล้ว ไม่มีใครเอามาพูด ก็อยากจะเอามาพูด เอา
ของที่เป็นชั้น **เพชรน้ำเอก** ที่ซ่อนอยู่ในพระไตรปิฎก เอามา
แจกกัน ใครจะว่าบ้าก็ได้ ก็น่าจะบ้าอยู่ เอาเรื่องที่เขาฟังไม่รู้เรื่อง
มาพูดให้เขาฟังนี้ ก็ต้องเป็นคนบ้า, แต่ถ้ามีคนฟังออก ฟังถูกสัก



อติมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

คนก็หายบ้า. นี่ขอให้ช่วยกันหน่อย ช่วยกันหน่อย, ช่วยกันศึกษา ช่วยให้เข้าใจให้ได้รับประโยชน์สักคนสองคน, อาตมาก็ไม่ต้องเป็นคนบ้า ไม่ต้องเป็นคนถูกหาว่าบ้า เอาเรื่องอะไรก็ไม่รู้มาพูด แล้วก็ไม่มีใครเข้าใจ. ถ้าทั้งหมดนี้ไม่มีใครเข้าใจสักคนหนึ่ง ก็เรียกว่ากรรมของอาตมาแหละ บาปกรรมที่เอาเรื่องที่ไม่ไม่มีใครเข้าใจ มาพูดให้เขาว่าบ้า, เขาหาว่าบ้า กับเขาจะหาว่าเป่าปี่ให้เต่าฟัง นี่ คำไหนน่ากลัวกว่า? เขาหาว่าเราบ้าอย่างหนึ่ง แล้วเขาหาว่าเราเป่าปี่ให้เต่าฟังนี้อีกอย่างหนึ่ง สองคำนี้คำไหนน่ากลัวกว่า? ถ้าจะช่วยกันหน่อย ก็พยายามฟังให้ออกฟังให้เข้าใจ ไปชี้ให้เป็นประโยชน์ให้ได้ ก็จะไม่มีการหาว่าเป่าปี่ให้เต่าฟัง, และก็จะมีเต่าเยอะเยอะ เมื่อมีคนฟังออก ฟังถูก ฟังรู้เรื่อง.

มันเป็น **หัวใจของธรรมะ** ทั้งหมด โดยหลักแห่งการปฏิบัติแล้ว มันไปสรุปผลอยู่ที่คำคำนี้, มันมีความหมายลึกซึ้งที่เข้าใจไม่ได้, แต่ก็มีความหมายให้เอามาใช้เอามาอุปคลำ เอามาท่อง.

เช่น นิกายเทียมนี่ ของจีน พวกทายกทายิกาทั้งหลาย ไม่เข้าใจเรื่อง **อมิตาภะ อมิตายู** ว่าคืออะไร แต่ก็ให้เอามาท่อง เอามาท่องทั้งที่ไม่รู้ว่าอะไร, มาท่องว่า **ข้าพเจ้าณัสการพระอมิตาภะ, ข้าพเจ้าณัสการพระอมิตายู** ซึ่งไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร. **อมิตาภะ** แปลว่า แสงสว่าง ที่ประมาณมิได้ **อมิตายู** ก็แปลว่า สิ่งที่มีอายุประมาณมิได้ ก็คือ **อสังขตธรรมหรือนิพพาน** นั่นเอง



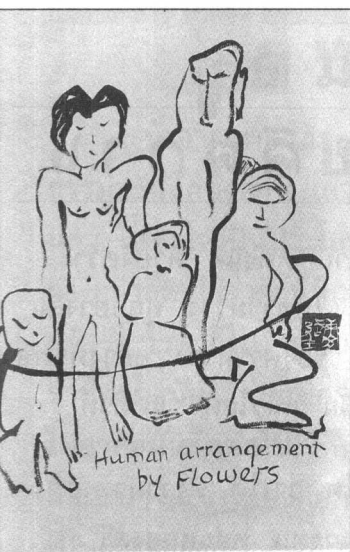
อตัมมยตา

มนตราสำหรับชีวิต

เป็นอมิตาภะเป็นอมิตายุ, นี่เข้าใจไม่ได้ แต่เขาก็ให้อามาท่อง.

พวกอาชีมที่โรงเจ เขาจะท่องอย่างนี้ **นะโมอมิตอสุค**
นะโมอมิตอสุค **นะโมอมิตอสุค** อย่างนี้ เขาท่องกันอยู่อย่างนี้
แล้วเขาก็เชื่อกันว่า ถ้าท่องได้แปดหมื่นคำแปดหมื่นครั้งแล้วก็
สำเร็จ รอดตัวๆ จะไม่ไปนรก, ไม่ไปไหนหมด, แน่นอนที่จะไป
สวรรค์ : นี่ตามนิกายเทียบให้ นิกายสวรรค์สุขาวดี: แล้วเขา
ถือว่า คนที่ท่อง **นะโมอมิตอสุค** ครบแปดหมื่นครั้ง พอไม่สบาย
เทวดาเอารถมารออยู่บนหลังคา, พอดับจิตก็ขึ้นรถไปเทียบให้ไป
สวรรค์, เชื่อกันอย่างนี้แล้วก็มีมากด้วย. พวกอาชีมไม่รู้อะไรเลย
เรื่อง **อมิตาภะ** **อมิตายุ** นี่ แต่ก็มาท่องกันแปดหมื่นครั้ง แล้วก็
เชื่อว่าไปสวรรค์ ดีใจพอใจอย่างยิ่งเลย.

นี่มันก็จะคล้ายๆ กัน ที่อาตมาจะพยายามให้ท่านทั้งหลาย
เข้าใจคำว่า **อตัมมยตา**, มันก็จะคล้ายๆ กับที่พวกอาชีมเขา
ท่องกัน **นะโมอมิตอสุค** แปดหมื่นครั้งแล้วก็มารถมารับไป
สวรรค์. ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น เพื่อให้มันค่อยๆ เข้าใจ
ค่อยๆ เข้าใจ ค่อยๆ เข้าใจ จนเห็นว่า **ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่น**
ถือมั่น เพราะว่าถ้าไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้ว ที่จะไม่กตนั้นไม่มี
มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น; จะค่อยเห็นมากขึ้นๆ แล้วก็ค่อยถอยห่างๆ
จนเห็นชัด รู้เด็ดขาดลงไปเลยว่า ไม่เอากับมันแล้ว ไม่เอากับมัน
แล้ว **อตัมมยตา** เห็นความที่เอากับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว, คง
จะดีกว่าอาชีมที่ท่องอมิตาภะแปดหมื่นครั้งก็ได้.



- ❖ คนมีกิเลส หมายถึงว่า เราเป็นผู้จัดการ, เราเป็นผู้บงการทุกสิ่ง, เราเป็นผู้กระทำให้ได้ตามใจเรา แต่ที่แท้คนกำลังถูกบงการจากกิเลส นั่นเอง; จึงถูกกิเลสรัตรึงอยู่รอบด้าน
- ❖ ส่วนผู้รู้ ใช้ปัญญาเข้าจัดการกับทุกเรื่อง จึงเป็นอิสระ

ด อ ก ไ ม้

จัด คน

❖ คนนั่งจัด บุปษชาติ ก็คาดคิด
ว่าพิชิต มันได้ ตามใจหวัง
ความคิดนี้ ถูกดี แล้วหรือยัง
มันจัดใคร เข้าให้มัน หยั่งคิดดู

❖ คิดดูเถิด พวกถนัด จัดมาลัย
สิงโลดใจ ว่าจัด ได้ส่วยทรู
ใครจัดใคร แยกไป ให้นึกดู
อย่าหลงรู้ แต่ว่าตน จัดมาลัย

❖ ดูให้ดี พวกคน หลงดอกไม้
มันมัดท่าน ใจไซ้ อยู่ไหวไหว
ในทันที ที่คนจัด ดอกไม้ไป
มันรวบใจ คนมัด ในบัดดล

❖ ดอกไม้จัด คนบ้าง อย่างภาพนี้
คือพวกที่ หลงมัน ทุกแห่งหน
เด็กผู้ใหญ่ ไพรผู้ดี มีหรือจน
ไม่เคยพัน บุปษชาติ คาดมัดเออย ๆ

ภาพ : เอ็มมานูเอล เซอร์แมน

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ



เป็นอยู่ ด้วยจิตว่าง

✧ จงทำงาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน ให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร ของความว่าง อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวใจ

✧ ท่านผู้ใด ว่างได้ ดังว่ามา
ไม่มีท่า ทุกข์ทน หม่นหมองศรี
“ศิลปะ” ในชีวิต ชนิดนี้
เป็น“เคล็ด”ที่ ใครคิดได้ สบายเอ๋ย ๖

ยามไหนก็ได้

✧ ยามจะได้ ได้ให้เป็น ไม่เป็นทุกข์
ยามจะเป็น เป็นให้ถูก ตามวิถี
ยามจะตาย ตายให้เป็น เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้ ไม่มีทุกข์ ทุกวันเอ๋ย ๖

คำประพันธ์ : พุทธทาสภิกขุ

ภาพ : เขมานันท์



อตัมมยตา มนตราสำหรับชีวิต

นี่เอาละพอแล้ว, ถ้าได้เข้าใจ และได้รับประโยชน์ของ
ธรรมะอันลึกซึ้งคำนี้ แล้วก็จะได้กำลังใจของพระพุทธศาสนาไว้
แล้ว ไปทำให้เป็นประโยชน์ได้ในวันหน้า, ช่วยตักเตือนกันด้วย
ว่า อย่าลืมหาเสียว่าคำนี้คือ **อตัมมยตา** เดียวกลับไปถึงบ้านก็ลืมห
แล้ว อะไรตาก็ไม่รู้ จำเองก็ไม่ได้ ถ้ามเพื่อน เพื่อนก็ไม่รู้, ช่วย
จำชื่อของมันไว้ก่อนดีกว่า ว่า **อตัมมยตา** มีความหมายว่า
ไม่อาศัยมันอีกต่อไป, เห็นชัดแล้วว่าอาศัยไม่ได้, เข้าไปอาศัยแล้ว
กัดเอา, ไม่เข้าไปอาศัยกับมันอีกต่อไป จะหลุดออกไปทางฝ่าย
ที่ไม่เกี่ยวข้องกัน **อตัมมยตา**คืออย่างนี้.

อะไรที่เคยรักเคยหลง อยากจะได้จะเอากันอย่างใจจะ
ขาด, ตักบาตรช้อนเดียวได้วิมานหลัง บริวาร ๕๐๐ อย่างนี้จะ
เอากับมันไหวหรือไม่ไหว ก็คิดดู; ถ้าไม่ไหว ก็เอาอตัมมยตานี้
ขับไล่ออกไปให้เกลี้ยง ให้ว่าง ให้ปล่อยวาง ให้หลุดพ้น, เหมือน
กับที่ **โอรพาปาติโมกข์** ว่าจากชั่วมาถึงดี พันดาก็ถึงว่าง.

ไปดู **มะพร้าวนาฬิเกรี กลางทะเลซีฟิง** ที่นั่นมันว่างจาก
บุญและบาป กุศลและอกุศล ซึ่งเป็นทะเลซีฟิง โผล่ขึ้นพ้นทะเล
ซีฟิง, ฝนตกไม่ต้อง พ้าร่องไม่ถึง นี่ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน
แหละ จะเรียกชื่อว่า **นิพพาน** ก็ได้ จะเรียกชื่อว่า **อสังขตธรรม**
ก็ได้ จะเรียกชื่อว่า **อมตธรรม** ก็ได้ แล้วแต่เถอะ, มันเป็นสิ่งที่
ที่อยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่งโดยประการทั้งปวง ไม่มีเหตุปัจจัย
อะไรอีกต่อไป.



อตัมมยตา

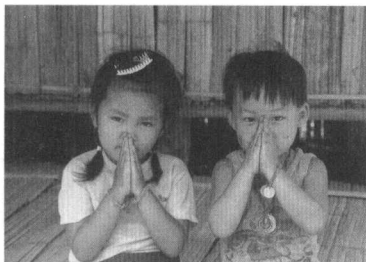
มนตราสำหรับชีวิต

เดี๋ยวนี้เราก็ไม่อาศัยเหตุปัจจัยอะไรอีกต่อไป ไม่ยุ่งกับเหตุปัจจัยอะไรอีกต่อไป, หย่าขาดจากเหตุปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงทั้งสิ้น นี่คือ **อตัมมยตา**. ถ้าสงสารผู้พูดว่าเหนื่อยเกือบตายแล้ว ก็ช่วย จำไว้ให้ได้, แล้วก็ เอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ให้ได้ที่ละนิดๆ ไว้ตัวรอด ทั่วตลิ่งที่จะไปหลงรักมัน ไปหลงยึดมันถ้อมันกับมัน จนหัวอกเป็นหนอง.

เอ้า พอกันทีสำหรับคืนนี้ ไม่พูดอะไร พูดคำเดียวว่า **อตัมมยตา**, ตอนบ่ายก็พูดมากเรื่องเดียวว่า **อตัมมยตา** แล้วยังจะต้องพูดอีกกี่ครั้งก็ยังไม่ทราบ, พูดจนเต่าฟังถูกแหละ เป่าปี่ให้เต่าฟังถูกแหละ, **อตัมมยตา** ขอให้มันเป็นคำที่คุ้นปากคุ้นหู เหมือนกับคำว่า **อิหฺมํปัจจยตา สญฺญตา ตถาตา** อย่างที่ได้พูดกันมาแล้ว.

ปาฐกถาธรรมนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว แล้วก็หมดแรงที่จะพูดด้วย ก็ขอยุติ.





ม บ ค ล ชี วิ ต

เรียบเรียงโดย พุทธทาสภิกขุ

๑. จงอย่าเข้าไปเป็นพวกกับคนโง่เขลา
๒. จงทำความสนิทสนมกับบัณฑิต
๓. จงแสดงความเคารพนับถือต่อคนที่ควรเคารพนับถือ
๔. จงอยู่ในที่ซึ่งเหมาะสมแก่อุปนิสัยและความสามารถของตน
๕. จงเป็นคนที่เคยทำความดีไว้มาก
๖. จงประกอบกุศลกรรมเพื่อความรุ่งเรืองในอนาคต
อยู่อย่างไม่ขาดสาย
๗. จงทำความพอใจในการดูการฟังทุกอย่างที่สามารถจะทำได้
เพื่อให้ได้มาซึ่งวิชาความรู้
๘. จงศึกษาทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งไม่ประกอบด้วยโทษ
๙. จงฝึกฝนให้เป็นคนมีระเบียบวินัยและแบบแผนอันดี
๑๐. จงพูดแต่คำจริง คำน่ารัก และคำมีประโยชน์
๑๑. จงอุปัฏฐากมารดาและบิดา
๑๒. จงเอาใจใส่เลี้ยงดูบุตร
๑๓. จงเอาใจใส่เลี้ยงดูภรรยา
๑๔. จงละเว้นความโลเลในการงาน
๑๕. จงบำเพ็ญทาน
๑๖. จงประพฤติดั่งกรรมดี
๑๗. จงช่วยเหลือญาติและมิตรสหายในคราวที่ควรช่วยเหลือ
๑๘. จงเว้นการทำสิ่งที่ต้องเสียใจทีหลัง

๑๙. จงอย่าทำสิ่งซึ่งท่านห้ามไว้โดยกฎแห่งศีลธรรม
๒๐. จงเว้นจากการดื่มน้ำเมา
๒๑. จงอย่าชักช้าที่จะประกอบกรรมดีในเมื่อโอกาสมาถึง
๒๒. จงนอบน้อมต่อทุกคน
๒๓. จงอย่าจองหองพองตัว
๒๔. จงพอใจด้วยสิ่งที่มีอยู่
๒๕. จงรับรู้บุญคุณที่บุคคลอื่นทำแก่ตน
๒๖. จงพึงธรรมตามโอกาส
๒๗. จงมีความอดกลั้นอดทน
๒๘. จงทำตนให้เป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส
๒๙. จงเยียมเยียนพระอริยเจ้าอยู่เนื่องนิจ
๓๐. จงชักชวนสนทนาศรีธรรมทุกโอกาส
๓๑. จงเป็นอยู่ด้วยความพากเพียร
๓๒. จงประพฤติพรหมจรรย์
๓๓. จงกำหนดอริยสัจสี่ไว้ในใจ
๓๔. จงมีนิพพานที่มุ่งหมายของจิตอยู่เสมอ
๓๕. เมื่อถูกสิ่งต่างๆ รบกวน จงอย่าหวั่นไหว
๓๖. จงอย่าโศกเศร้า
๓๗. จงอย่ากำหนด
๓๘. จงปรกटิ



“ผู้ใดประพฤติได้สมบูรณ์ตามนี้ ความชั่วร้ายจักไม่สามารถ
ครอบงำผู้นั้น เขาจักมีสวัสดิมงคลอย่างสูงสุด ได้รับความสุข
แห่งจิตที่สมบูรณ์อยู่เนื่องนิจ”

“อตั้มมยตา” อาวุธเพชร เผด็จมาร



แผ่นดินทอง ต້องสะอาด สว่าง สงบ
บนแผ่นดิน ธรรมครบ ด้วยหน้าที่
แผ่นดินไทย มีจิตใจ อันเสรี
เพราะเหตุมี ยอดธรรมะ “อตั้มมยตา”

อตั้มมยตา คือมั่นคง ในหน้าที่
สามัคคี ไม่มีจิต ริษยา
ทำงานสนุก เป็นสุข ทุกเวลา
“อตั้มมยตา” อาวุธเพชร เผด็จมาร

งานสนุก สุขไปพลาง อย่างสวรรค์
เหงือเป็นมัน คือน้ำมนต์ มหาศาล
ทุกนาที ชีวิตเย็น เป็นนิพพาน
เพราะการงาน นั่นคือการ ประพฤติธรรม

