

คู่มือที่จำเป็นในการศึกษา  
และปฏิบัติธรรม



# คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม

คำบรรยายประจำวันเสาร์ ภาคอาสาพหุวิชา+ภาควิสาขบูชา

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา

ระหว่างเสาร์วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ถึงเสาร์วันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๓๐

และ

ระหว่างเสาร์วันที่ ๑๖ เมษายน ถึงเสาร์วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๓๑

ของ

พุทธทาสภิกขุ



ธรรมทานมูลนิธิ

จัดพิมพ์ด้วยดอกผลทุน “ธรรมทานปริวรรตน์”

เป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ของหนังสือธรรมโฆษณ์ หมวดที่ ๔ ชุดชุมนุมธรรมบรรยาย

หมายเลข ๔๐ ซ. บนพื้นแถบสีน้ำเงิน จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

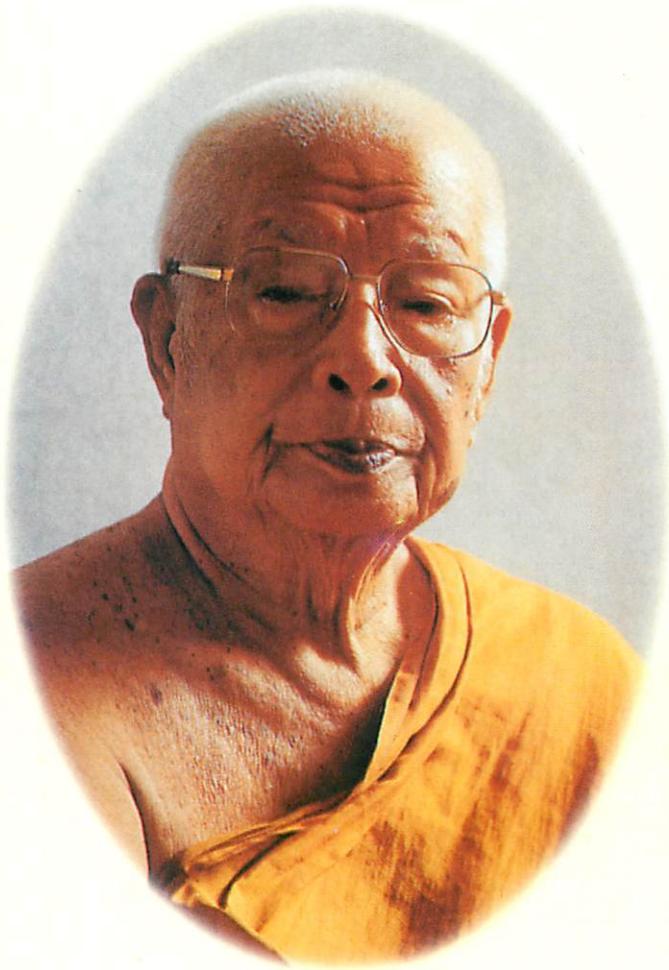
๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

[ ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย. ]

# ธรรมนูญมูลนิธิ ไชยา

## จัดพิมพ์

พิมพ์ครั้งแรก	๑	ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๔๕	จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง	๑	กรกฎาคม	พ.ศ. ๒๕๕๔	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม



พุทธทาสจักอยู่ไปไม่มีตาย  
แม้ร่างกายจะดับไปไม่ฟังเสียง  
ร่างกายเป็นร่างกายไปไม่ลำเอียง  
นั้นเป็นเพียงสิ่งเปลี่ยนไปในเวลา  
พุทธทาสคงอยู่ไปไม่มีตาย  
ถึงดีร้ายก็จะอยู่คู่ศาสนา  
สมกับมอบกายใจรับใช้มา  
ตามบัญญัติของศพระพุทธไม่หยุดเลย

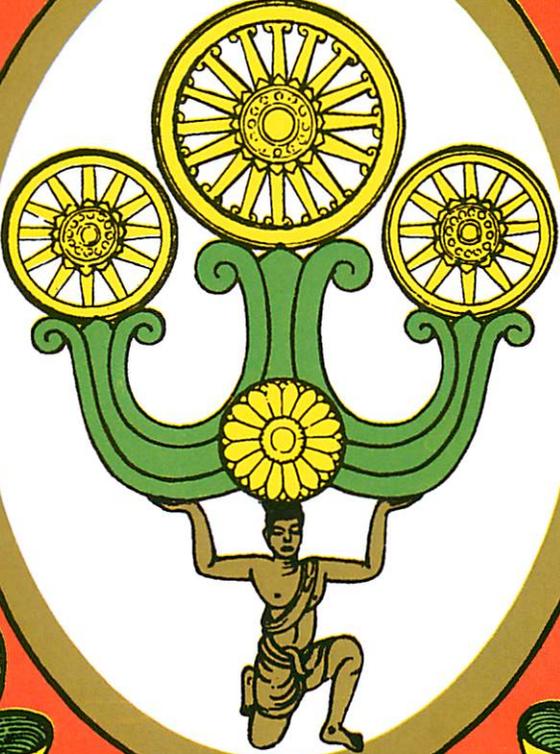
พุทธทาสยังอยู่ไปไม่มีตาย  
อยู่รับใช้เพื่อนมนุษย์ไม่หยุดเฉย  
ด้วยธรรมโมฆณ์ตามที่วางไว้อย่างเคย  
ไอ้เพื่อนเอ๋ยมองเห็นไหมอะไรตาย  
แม้ฉันตายกายลับไปหมดแล้ว  
แต่เสียงสั่งยังแจ้วแว่วหูสหาย  
ว่าเคยพลอดกัณอย่างไรไม่เสื่อมคลาย  
ก็เหมือนฉันไม่ตายกายธรรมยัง

ทำกับฉันอย่างกะฉันนั้นไม่ตาย  
ยังอยู่กับท่านทั้งหลายอย่างหนหลัง  
มีอะไรมาเสียใ้ให้กันฟัง  
เหมือนฉันนั่งร่วมด้วยช่วยชี้แจง  
ทำกับฉันอย่างกะฉันไม่ตายเกิด  
ย่อมจะเกิดผลสนองหลายแขนง  
ทุกวินาทีสนทนอย่าเลิกแล้ง  
ทำให้แจ้งที่สุดได้เลิกตายกัน.

พุทธทาส อินทปญฺโญ



ธรรมทานมูลนิธิ



อุทัยรัตน์ บิณฑุวรรณ ตรีปาสาณีย์  
เจ้ากรรมนายเวร



# คนใหม่ทาง

การที่ท่านทุกคนได้มีโอกาสมาสำนึก  
แก่การวัดผลกันนับถือ ชรรณใหม่ชนก เล่มที่ ๑  
มาในครั้ง นี้ นั้น อาจมาจกคนใหม่ทาง ทั้ง โดย  
ส่วนตัว และในนามของพวกเรารวมกันหลาย,  
ในขณะที่เป็นที่ช่วยยี่ได้ใหม่: แพร่นหลายไป  
โลกมนุษย์ ชรรณใหม่โลกนี้ คือ ๑๐๐๐๐๐๐๐  
เป็น ๑๐๐๐ ๑๐๐.

อดีตโลก ยังไม่สามารถตั้งอยู่ในฐานะ  
พิกัดที่สัมพันธ์กันของโลกได้ แต่กลายเป็นโลกที่  
อยู่อย่างผิดๆ โดยความได้เปรียบแก่กันและกันเสีย  
มากกว่า. ถ้าหากเหลืออยู่เป็นหนึ่ง ส่วนสุดท้าย  
ก็จะเกิดความขัดแย้ง หรือที่หนึ่งของโลก, แต่ก็มี  
ไม่เป็นที่เข้าใจกัน อย่างเพียงพอ; ยังละทิ้ง  
ความเข้าใจกัน และประสาธนาแก่กันอีกมาก. กิจ-  
กรรมชรรณใหม่ชนก, มีความมุ่งหมายส่วนลึก เพื่อ  
แก้ปัญหานี้.

ทุกศาสนา ล้วนแต่มีธรรมะเป็นแก่นใจ ซึ่ง  
ที่สามารถนำเอาใจได้ ก็จะได้ไปวัดกตคุณของ  
โลกได้. การทำให้โลกมีศาสนา เป็นสิ่งจำเป็น  
อย่างยิ่ง แห่งยุคนี้. ศาสนิกของแต่ละศาสนา  
และข้อเท็จจริงแก่กันแท้ แห่งศาสนาของตน



มีกตมาเห็นตรงกัน ในข้อนี้; จึงเห็นการขาด ที่  
ในรูปจะมากัดทั้ง ๒ ให้หนีไปมูขุธรรมะ แทนการ  
มูขุ อสมตนะ ที่มิได้เพื่อ ทมารมณ! สิ่งที่แห่งกมา-  
กรรมภูมิ ทำได้ครบรอบโลก, โลกทั้งอันอันอยู่ด้วย  
เหนือที่ แห่งกมารมณ และวิธีกรรมวิธีในกตมา-  
รณณ์ อย่างประวัติประวัติการชนันท์มิได้เคยมีมาก่อน;  
กตกรรม ธรรมะเมษายน ๑๖๓๑ อยู่ในหลักเกณฑ์: เหมือน  
กตกรรมวิเศษ หรือที่ก็มี สุขขันธ์ กตกรรม เขม  
โกลนได้ยง, แต่พอเราก็ยังขาดทั้งการดู: อัน  
มี มิได้ อยู่นั้นเอง.

ตัวนี้ให้กตมารวมแล้ว แก่กตกรรมที่ มากน้อย  
เพียงใด ก็ย่อมต้องอยู่ในฐานะ เป็นผู้มีพระคุณ  
แก่พวกเรา อย่างในสิ่งเหล่านี้ อยู่กันเอง. ๑๖๓๑  
๑๖๓๑ กตกรรม กตกรรม กตกรรม กตกรรม กตกรรม  
แทน ๑๖๓๑ กตกรรม กตกรรม กตกรรม กตกรรม กตกรรม  
แห่งกตกรรม ธรรมะเมษายน ที่ ถูกถ้วนหน้า.

ขอให้เห็นผู้เป็นกตมาด้วย มริตมทั้งปวงอยู่ที่  
คงได้รับผลกตมาแห่ง กตกรรมธรรมทานนี้ ที่ปัดทั้งกัน  
ทั้งในกตมาอันเป็นมีสุขอัน และสัมปราชัย; ประสพสันต์สุข  
ยิ่งกว่านี้มิ อยู่ทุก ที่หาหาตรีทุก ของ ๑

โผกษพการม ๑๖๓๑

ผู้กตมา ๑๖๓๑



## คำปรารภ

[ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒]

หนังสือ ชุด ธรรมโฆษณ์ ของท่านพุทธทาส ที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีจำนวน ๘๕ เรื่องแล้ว; แต่บางเรื่องก็ขาดคราวพิมพ์ไปนานแล้ว จึงทำให้มีเผยแพร่อยู่ไม่ครบทั้งชุด ซึ่งมีสหายธรรมหลายท่านได้สอบถามมายังธรรมทานมูลนิธิขอให้ช่วยพิมพ์ซ้ำอยู่เรื่อยๆ. ทางธรรมทานมูลนิธิจึงเห็นสมควรให้มีการจัดพิมพ์เล่มที่ขาดคราวพิมพ์ไปแล้วขึ้นมาใหม่ให้ครบทั้งชุด โดยจะได้ทยอยจัดพิมพ์ขึ้นมาตามลำดับให้มีครบสมบูรณ์ทุกเล่มต่อไป.

สำหรับหนังสือธรรมโฆษณ์ เล่ม คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม นี้เป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒ ของเรื่องนี้ ด้วยดอกผลทุน “ธรรมทานปริวรรตน์” จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม.

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้พยายามรักษาต้นฉบับเดิมไว้ให้มากที่สุด เพื่อเป็นการอนุรักษ์ต้นฉบับเดิมและความสะดวกรวดเร็วในการจัดพิมพ์ด้วย; ถึงอย่างไรคุณภาพของหนังสือก็ยังเป็นเรื่องสำคัญอยู่ ดังจะเห็นได้จากที่มีการปรับปรุงคุณภาพของกระดาษและความชัดเจนของตัวอักษรให้ดีขึ้น.

ธรรมะที่ยังเป็นเพียงถ้อยคำอยู่ในหนังสือนั้น ยังช่วยใครไม่ได้, เมื่อใดถ้อยคำนั้น มีคนเอาไปคิด ไตร่ตรอง เห็นด้วย แล้วพากันปฏิบัติตาม เมื่อนั้นธรรมะเหล่านั้น จะกลายรูปจากที่เป็นเพียงคำพูด มาเป็นองค์ธรรมที่สามารถคุ้มครองผู้ปฏิบัติธรรมนั้นๆ ให้รอดพ้นจากทุกข์ได้. จึงหวังอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะให้ประโยชน์เป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติธรรม แก่ผู้สนใจได้อีกเล่มหนึ่ง.

ธรรมทานมูลนิธิ

# คำนำ

หลักคำสอนของพุทธศาสนา ซึ่งอยู่ในรูปเกรวาทหรือหินยานก็ดี อาจารย์วาทหรือมหายานก็ดี, รู้กันว่า ถูกรวบรวมอยู่ในพระไตรปิฎกของเกรวาทและมหายาน; คำสอนเหล่านั้นมีจำนวนมากมาย และมีนัยอันลุ่มลึกกว้างขวางดังมหาสมุทร ยากที่คนทั่วไปจะเข้าใจทั่วถึง นำมาปฏิบัติได้กว้างขวาง. ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ มองเห็นความสำคัญจำเป็นข้อนี้ จึงได้พยายามนำเอาหลักคำสอนเหล่านั้น โดยเฉพาะส่วนใหญ่ที่เป็นเกรวาท มาทำให้เข้าใจง่ายในหลักที่ลึก คลายข้อลึกลับในคำสอนที่ไม่ค่อยนำมาเปิดเผย จัดทำเป็นคำบรรยายในรูปแบบเป็นคู่มือเป็นหลักปฏิบัติบ้าง เป็นคำแปลบ้าง เช่น คู่มือการศึกษาพุทธศาสนา สมถวิปัสสนาแห่งยุคประมาณู ปฏิปทาปริทรรศน์ โภกข-ธรรมประยุกต์ อตัมมยตาประยุกต์ พุทธธรรมประยุกต์ โพธิปักขิยธรรมประยุกต์ พุทธวิธีชนะความทุกข์ ทบทวนธรรม เป็นต้น, และอื่นๆ; ที่เป็นชุดแปลพระบาลีจากพระโอษฐ์ก็เช่นขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ อริยสัจจากพระโอษฐ์, แปลจากภาษาต่างประเทศที่ส่วนใหญ่รู้กันว่าเป็นมหายาน เช่น คำสอนของเว่ยหล่าง คำสอนของฮวงโป (ที่จริงคำสอนของฮวงโป, เว่ยหล่าง ของนิกายเซ็น ที่มุ่งสอนกระตุกให้จิตลุดถึงธรรมจับปล้น หัวใจคำสอนให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นขั้นที่ ๕ เป็นต้น - ของตน, ประสงค์ล่อนิกายมหายาน); ธรรมบรรยายและคำแปลของท่านเหล่านี้ ล้วนเป็นการนำเอาหลักคำสอนของพุทธศาสนา มาขมวดมาเปิดเผย บอกแนววิธีปฏิบัติ เพื่อเจาะทะลุพุ่งตรงไปยังเป้าหมายเจตนารมณ์ของคำสอนในพุทธศาสนา กล่าวคือให้มวลชีวิตพ้นจากปัญหาชีวิต ให้ชีวิตพบกับแสงสว่างที่แท้จริง สงบเยือกเย็น ไม่เป็นพิษภัยแก่กัน อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข ทั้งนั้น.

สำหรับ “คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม” เล่มนี้ ก็จัดอยู่ในคำสอนประเภทนั้น ท่านบรรยายประจำวันเสาร์ภาคอาสาฬหบูชา ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ และภาควิสาขบูชา ปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ที่ลานหินโค้ง ในสวนโมกขพลาราม ไซยา, นำมาจัดพิมพ์รวมอยู่ในหนังสือชุดธรรมโฆษณ์ของพุทธทาส หมวดที่ ๔ ชุดขุมมุนัษธรรมบรรยายหมายเลข ๔๐. ซ บนพื้นแถบสีน้ำเงิน; จัดพิมพ์ขึ้นโดยใช้เงินทุน “ธรรมทานปริวรรตน์” อันเป็นทุนเกิดจากการหมุนเวียนสำหรับจัดพิมพ์หนังสือชุดธรรมโฆษณ์ ซึ่งเป็นคำบรรยาย คำแปล คำเขียน คำประพันธ์ ของ “พุทธทาสภิกขุ”.

ท่านผู้สนใจ สมควรมีคู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม, เพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาและปฏิบัติเผยแผ่สืบไป.

# สารบัญ

## คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและการปฏิบัติธรรม

	หน้า
๑. สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือความทุกข์ ....	๑
๒. การหมดความเห็นแก่ตัว คือหมดทุกข์ ....	๔๒
๓. ชีวิตคือขันฑ์ทั้งห้า มิใช่ตัวตน ....	๗๓
๔. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๑ ว่าด้วย กายานุปัตสนาสติปัฏฐาน ....	๑๒๐
๕. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๒ ว่าด้วย เวทนานุปัตสนาสติปัฏฐาน ....	๑๖๓
๖. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๓ ว่าด้วย จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน ....	๑๘๔
๗. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๔ ว่าด้วย รัชมานุปัตสนาสติปัฏฐาน ....	๒๑๕
๘. การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ ในบ้านเรือน ....	๒๓๙
๙. การจัดการที่เหตุ ของสิ่งที่มีเหตุ (อย่าเอาไม้สั้นไปรันซี่) ....	๒๕๘
๑๐. พระพุทธศาสนาทั้งกลม ....	๒๘๑
๑๑. อัสมิมานะ, ภพ, ชาติ เป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก ....	๓๑๓
๑๒. ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ....	๓๔๐
๑๓. มารู้จักพระพุทธศาสนาฯ ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา ....	๓๕๘
๑๔. มารู้จักพระพุทธศาสนาฯ ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา (ต่อ) ....	๓๘๗
๑๕. มารู้จักพระพุทธศาสนาฯ ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา (ต่อ) ....	๔๑๒
๑๖. มารู้จักพระพุทธศาสนาฯ ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา (ต่อ) ....	๔๕๓

# สารบัญ

## คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและการปฏิบัติธรรม

### ๑. สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือความทุกข์

	หน้า
ต้องรู้จักทุกข์ก่อนศึกษาพุทธศาสนา .... ..	๑
ถ้าไม่มีความทุกข์อยู่ในหมู่มสัตว์ โลกนี้ก็ไม่ต้องมีพุทธศาสนา .... ..	๒
ศาสนา คือการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่เป็นเพียงคำสอน .... ..	๓
จะเป็นอะไรก็ตาม (ที่เป็นไปถูกต้อง) ถ้าเป็นไปเพื่อความรอด ก็เรียกว่าระบบศาสนาได้	๔
สัญชาตญาณแห่งการเอาตัวรอด คือจุดตั้งต้นของศาสนา .... ..	๕
จากคนป่ามา ก็มีการทำพิธีต่างๆ มาตามลำดับ เพื่อแก้ความกลัว .... ..	๖
กระทั่งแก้ความกลัวด้วยการพึ่งพระเจ้าต่างแบบ เป็นต้น .... ..	๗
หลักพุทธศาสนา สอนให้รู้ว่า การดับทุกข์ถึงที่สุด คือความไม่ต้องมีตัวตน ....	๘
การแบ่งศาสนาออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ โดยการเอาการกระทำและผลการทำงานเป็นเครื่องแบ่ง	๙
พุทธบริษัทควรรู้จักตัวเองว่า อยู่ในศาสนากลุ่มที่ ๓ คือปัญญาธิกะ .... ..	๑๐
เมื่อถึงถึงเอาผลการทำงานเป็นเครื่องแบ่งกลุ่มศาสนา พุทธศาสนายู่ในพวกที่ ๔	๑๑
เรื่องความทุกข์ในพุทธศาสนา ๔ ชุด :- .... ..	๑๒
๑. ทุกข์เพราะกลัวอิทธิพลของความเกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย .... ..	๑๓
๒. ทุกข์เพราะมีอาการของความทุกข์, ๓. ทุกข์เพราะอับปิยสัมปโยค ฯลฯ	๑๔
๔. ทุกข์เพราะเบญจขันธ์มีอุปาทาน - มีตัวกูของกู .... ..	๑๕
ขันธ์ ๕ มีทั้งที่เป็นขันธ์ ๕ ล้วนๆ กับขันธ์ ๕ ที่มีอุปาทานยึดครอง .... ..	๑๖
สนใจให้ดีๆ ว่า ความรู้สึกที่ "กู" เกิดเมื่อไร ก็เป็นความทุกข์ที่นั่น .... ..	๑๗
"มีดบาดนิ้ว" รู้สึกอย่างไรเป็นรูปขันธ์, รู้สึกอย่างไรเป็นรูปอุปาทานขันธ์ .... ..	๑๘
ขันธ์ ๕ ถูกยึดถือเป็นตัวตนก็เป็นทุกข์, เห็นขันธ์ ๕ เป็นไตรลักษณ์ ก็ไม่เห็นเป็นตัวตน	๑๙
สอบสวนมาแล้ว : เถรวาท มหายาน เช่น ล้วนสอนให้สลัดความรู้สึกว่า -	
ตัวตน-ของตนออกจากขันธ์ทั้ง ๕ .... ..	๒๐
เมื่อมีความกลัวอย่างโง่เขลา ก็มีความทุกข์ เพราะมีตัวกูเข้าเป็นเจ้าของเรื่อง ....	๒๑
ดูตัวอย่างเรื่องต่างๆ ที่มีตัวกูเข้าเป็นเจ้าของ จะมีความทุกข์แน่ .... ..	๒๒

มีราคะโทสะโมหะมานะเป็นต้นเกิดขึ้น ก็ต้องเป็นทุกข์เพราะว่ามีตัวกูผู้โทสะเป็นต้น	๒๓
ความทุกข์ทุกอย่าง มาจากความรู้สึกว่ามีตัวตนหรือมีเป็นของคนอยู่ในนั้นเสมอ	๒๔
ปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ (ทั้งทุกข์เร้นลับและทุกข์ที่เปิดเผย) .... ..	๒๕
แม้จะเรียนธรรมะมามากมาย ถ้าสติไม่ชนเอาปัญญามาทันก็ช่วยไม่ได้ .... ..	๒๖
ไม่ต้องหวัง, ทำไปตามที่ควรทำ ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ .... ..	๒๗
ยึดถือของคู่ ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม มีมิฉชาติภูมิ ก็ต้องเป็นทุกข์ .... ..	๒๘
ท่องพระไตรลักษณ์สักเท่าไร ก็ไม่เห็นทุกข์ได้ ต้องเห็นตัวจริงมัน.... ..	๒๙
สุข - ทุกข์ มิได้เกิดจากกรรมเก่า หรือพระเจ้าบันดาล หรือเกิดเองลอยๆ ....	๓๐
ยึดหลักตามความถูกต้อง ตามกฎอิทัปปัจจยตาไว้ตลอดเวลา จะไม่มีทุกข์ ....	๓๑
พูดให้เห็นเรื่องอิทัปปัจจยตา ทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับ .... ..	๓๒
ระบบปฏิจสุมุขบาท เมื่อกล่าวโดยหลักพื้นฐานที่เริ่มต้นแต่อวิชชาถึงเวทนา ....	๓๓
ระบบปฏิจสุมุขบาทพื้นฐานตามธรรมชาติธรรมดา กล่าวโดยหลักที่เห็นชัดๆ ตรงๆ	๓๔
ระบบปฏิจสุมุขบาท ที่ต่อจากระบบพื้นฐานทั้ง ๒ ข้างต้น .... ..	๓๕
ชาติจากอุปาทานจากอวิชชามีอยู่เรื่อย คิดด้วยอุปาทานอย่างไรก็เป็นชาติอย่างนั้น	๓๖
โลกทั้งโลก สรุพออยู่ในคำเพียง ๕ คำ (ขันธ์ ๕) .... ..	๓๗
อิทัปปัจจยตา ฝ่ายดับทุกข์ .... ..	๓๘
ถ้าไม่รู้เรื่องความทุกข์ ไม่สามารถจับต้องพระพุทธศาสนาได้ .... ..	๓๙
แม้ไม่เรียนจบพระไตรปิฎก เรียนศึกษาเพียงว่า ปฏิบัติอย่างไรทุกข์เกิดไม่ได้ก็พอแล้ว	๔๐
รู้จักความทุกข์แล้ว การศึกษาปฏิบัติธรรมก็จะก้าวหน้าเป็นที่พอใจ .... ..	๔๑

## ๒. การหมดความเห็นแก่ตัว คือหมดทุกข์. ๔๒

“หมดความเห็นแก่ตัว คือหมดทุกข์” นี่เป็นเรื่องสำคัญที่บางคนเห็นไปว่าไม่สำคัญ	๔๒
ความเห็นแก่ตัวทำโลกให้พินาศ, ทุกข์มี - ไม่มี ขึ้นอยู่กับความเห็นแก่ตัว ....	๔๓
ดำรงจิตไว้ถูกต้องตามกฎอิทัปปัจจยตา ทุกข์เกิดไม่ได้ .... ..	๔๔
พุทธภาษิตหลักฐานที่ว่า หมดเห็นแก่ตัว คือหมดทุกข์ - เป็นสุข .... ..	๔๕

ความแตกต่างกันระหว่าง สุขในภาษาคนกับสุขในภาษาธรรม ....	๔๖
สุขที่แท้จริง คือการนำอัตรากา - อัตรานิยา ออกเสียได้ ....	๔๗
ตัวกู - ของกู เกิดได้ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก ....	๔๘
พิจารณาดูความเห็นแก่ตัว โดยพยัญชนะ - อรรถะ - ไวยากรณ์ ....	๔๙
สัญชาตญาณทั้งหลาย ออกมาจากสัญชาตญาณแม่บทคือตัวตน ....	๕๐
พิจารณาดูลักษณะ - ประเภท ของความเห็นแก่ตัว ....	๕๑
พิจารณาดูอาการ - อุปมา ของความเห็นแก่ตน ....	๕๒
พิจารณาดูอัสสาหะ - อาทีนวะ ของความเห็นแก่ตัว....	๕๓
ความเลวร้ายนอกตัวบุคคลกระทั่งทั่วโลก ของความเห็นแก่ตน ....	๕๔
ดูซิ! ความเห็นแก่ตัวได้ก่อให้เกิดการทำต่างๆ ขึ้นมาจนเป็นปัญหาเต็มโลก ....	๕๕
สมัยโบราณครั้งพุทธกาล คนมั่งมี - มีอำนาจไม่คิดเอาเปรียบ คิดแต่ช่วยเหลือ	๕๖
ความเลวร้ายที่เผาลนใจคน ๑๕ อย่าง ของความเห็นแก่ตัว ....	๕๗
ความเลวร้ายที่เผาลนใจคน สิ่งแรก ความรัก, สิ่งที่สอง ความโกรธ....	๕๘
ความเลวร้ายที่เผาลนใจคนสิ่งที ๓ ความเกลียด, สิ่งที ๔ ความกลัว, สิ่งที ๕ ตื่นเต้น	๕๙
ความเลวร้ายที่เผาลนใจคนสิ่งที ๖, ที ๗, ที ๘, - ๑๑, ....	๖๐
ไม่รู้จักรงกลาง ไม่รู้จักอยู่เหนือ จะต้องยึดเอามาเป็นปัญหาทั้งนั้น ไม่สงบสุขเลย	๖๑
คนที่เห็นแก่ตัว ไม่ต้องการความสงบ ต้องการสุดเหวี่ยงไปข้างใดข้างหนึ่ง ....	๖๒
ความเลวร้ายที่เผาลนจิตคน สิ่งที ๑๔ - ๑๕ ....	๖๓
เหตุทีทำให้ถล่ำเข้าหาความเห็นแก่ตัว ....	๖๔
นิสสรณะ - ทางทีจะถอนตัวออกมาจากความเห็นแก่ตัว คือมีไตรสิกขา ....	๖๕
สัญชาตญาณแห่งความรู้สึกว่ามีตัวมีตน เป็นมูลรากของความเห็นแก่ตัว ....	๖๖
เลิกเห็นแก่ตัวทั้งอย่างชั่วและอย่างดีได้ จึงจะถึงจุดสุดท้ายคือความสงบ ....	๖๗
ขั้นนี ๕ เป็นทีตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว ....	๖๘
รู้จักถอนความเห็นแก่ตัวออกมาเสียจากขั้นนี ๕ ด้วยการปฏิบัติถูกตามกฎอทิปปัจจยตา	๖๙
แทนทีจะว่าเป็นเพียงขั้นนีล้วนๆ, แต่จิตใจว่า "กู" เป็นผู้รู้สึกต่อขั้นนีนั้นๆ เสีย	๗๐
"หมดความเห็นแก่ตัว คือหมดทุกข์" นีเป็นหัวใจพุทธศาสนา ....	๗๑
เห็นแก่ตัวเกิดจากตัว แล้วกัดตัว, ดุจสนิมเหล็กเกิดจากเหล็กแล้วกัดเหล็ก ....	๗๒

๓. ชีวิตคือขั้นทั้งห้า มิใช่ตัวตน

พูดทบทวนการบรรยายครั้งแรก และครั้งที่ ๒ ....	๗๓
ขั้น ๕ เป็นอนัตตา ถ้าไม่รู้จักก็ไม่รู้จักพุทธศาสนา....	๗๔
ศาสนามีมาตามลำดับ พุทธศาสนาสุดยอดสอนเรื่องทุกสิ่งเป็นอนัตตา ....	๗๕
พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีตัวตน เมื่อตรัสแก่ชาวบ้านด้วยภาษาคน ....	๗๖
พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่มีตัวตน เมื่อตรัสกับผู้ที่รู้ความจริง ....	๗๗
ขั้น ๕ ประกอบด้วยกายกับใจ; กายมี ๑, ใจมี ๔ ....	๗๘
ตัวตนเป็นเรื่องมายา ไม่มีตัวจริง แต่มันมีในความรู้สึก เพราะคนยังมีวิชาอยู่	๗๙
ตัวตนเกิดได้เอง ตามสัญญาชาตญาณ ....	๘๐
มีสัญญาชาตญาณสำหรับให้รู้สึกว่าเป็นตัวตนติดมาในชีวิต, คลอดมาแล้วมีสิ่งแวดล้อมส่งเสริม	๘๑
ตัวตนเกิด เมื่อสัญญาขั้นก่อปรด้วยวิชา ....	๘๒
มีขั้น ๕ เฉยๆ ไม่มีปัญหา, แต่ถ้ามีอุปาทานขั้น ๕ ก็มีปัญหา เป็นทุกข์ ....	๘๓
พิจารณาคูขั้น กับอุปาทานขั้น ....	๘๔
ประสาทรู้สึกได้เองตามธรรมชาติ แต่อวิชาเข้าสวมว่า “กูเป็นผู้รู้สึก” ....	๘๕
เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณปรากฏหรือเกิด เมื่อกิจยานั้นๆ ทำหน้าที่	๘๖
จิตทำอาการหรือหน้าที่หรือลักษณะ ๔ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ....	๘๗
เวทนา : ถ้ารู้สึกเฉยๆ เป็นเวทนาขั้น, ถ้าอุปาทานเข้าปนอยู่ก็เป็นเวทหนูอุปาทานขั้น	๘๘
ธรรมดาของคนที่ไม่รู้ มันก็มีตัวกูเกิดขึ้น (ในอะไรๆ แล้วก็ทุกข์) ....	๘๙
จิตคิดนี้กูรู้แจ้งอารมณ์ได้ตามธรรมชาติ -	
แต่อุปาทานไปทำให้เกิดความรู้สึกว่า “กูคิด, กูรู้แจ้ง” จึงเกิดทุกข์....	๙๐
รู้จักขั้น ๕ เสียใหม่ : เมื่อเกิดขึ้นจริงๆ ให้รู้จักด้วยจิต, เกิดเป็นตัวกูก็ให้รู้จัก ....	๙๑
คนรู้จักขั้น ๕ ว่าอิตตา มาแต่ก่อนพุทธกาล ....	๙๒
ขั้น ๕ คืออะไร มีรู้กันอยู่แล้ว พระพุทธเจ้ามาบอกแต่เพียงว่าเป็นอนัตตา ....	๙๓
ขั้น ๕ เมื่อยังเป็นเพียงธาตุยังไม่เกิด, เมื่อทำหน้าที่จึงเรียกว่าเกิด ....	๙๔
พิจารณาดูการเกิดขึ้นของขั้น ๕ ที่ว่ามันเกิดเมื่อมันทำหน้าที่ ....	๙๕
พิจารณาดูการเกิดขึ้นของรูปขั้น วิญญาณขั้น สัญญาขั้น ....	๙๖

พิจารณาการเกิดขึ้นของเวทนาชั้น สักขารชั้น .... .. .	๙๗
สัญญา มี ๒ อย่าง : ตอนจำอะไรว่าเป็นอะไรๆ นี่สัญญาหนึ่ง, - ตอนสำคัญมั่นหมายเวทนา เป็นอีกสัญญาหนึ่ง .... .. .	๙๘
ในกรณีหนึ่งๆ วิญญาณและสัญญาอย่างน้อยเกิด ๒ ทน .... .. .	๙๙
พิจารณาการเกิดขึ้น ๕ ในกรณีหูได้ยินเสียง .... .. .	๑๐๐
พิจารณาการเกิดขึ้น ๕ ในกรณีจมูกได้กลิ่น ลิ่น - ภายถูกต้องโภภฏฐัพพะ (โดยย่อ)	๑๐๑
พิจารณาการเกิดขึ้น ๕ ในกรณีหิวอดัมมารมณ .... .. .	๑๐๒
พูดสรุปเรื่องการเกิดขึ้น ๕ .... .. .	๑๐๓
ชั้น ๕ ที่เกิดอยู่จริงทำอยู่จริงครบทุกอายตนะ จะมีชั้นถึง ๓๐ .... .. .	๑๐๔
ชั้น ๕ เกิดมาจากอายตนะ ๖ ทำหน้าที่เป็นชั้นล้วนๆ แล้วมีอุปาทานอวิชชา - เอาชั้นห้าล้วนๆ มาเป็นตัวกู - ของกู .... .. .	๑๐๕
ชั้น ๕ ล้วนๆ มีความทุกข์แต่เพียงเป็นสัญลักษณ์, - แต่อุปาทานชั้นเป็นทุกข์ทนทรมาณเลย .... .. .	๑๐๖
ให้รู้สึกได้ว่าชั้น ๕ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวกู - ของกู ไม่มีตัวกู - ของกู	๑๐๗
ชั้น ๕ เรียงวิญญาณมารชั้นไว้ท้ายสุด เพราะเกิดได้หลายทน .... .. .	๑๐๘
พูดว่าชั้นเฉยๆ ทุกข์เฉยๆ แต่หมายถึงอุปาทานชั้นก็มี หมายถึงทุกข์ทนทรมาณก็มี	๑๐๙
ตัวตนเป็นมายา มีมาตามสัญญาชาติญาณ .... .. .	๑๑๐
ตัวตนตามสัญญาชาติญาณ เป็นพื้นฐานมีไว้สำหรับจะมีชีวิต ไปยึดเอาเป็นตัวตนก็กัดเอา	๑๑๑
ศึกษาเรื่องอนัตตา ตามหลักวิทยาศาสตร์ .... .. .	๑๑๒
ตัวอย่างมีตบาคนิ้ว ลูกตาย ดูตามหลักวิทยาศาสตร์ .... .. .	๑๑๓
ความยึดถือว่าตัวกู มันหลอกไปตามความงอวิชาตณหาอุปาทาน .... .. .	๑๑๔
ยึดชั้น ๕ เป็นตัวตน จะเป็นทุกข์มาก ไม่ยึดจะไม่ทุกข์.... .. .	๑๑๕
ให้รู้ชัดว่าชั้น ๕ มีอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ทำให้เกิดทุกข์แก่ใคร .... .. .	๑๑๖
รู้จักชั้น ๕ ให้ดี มีสติสัมปชัญญะให้พอ, มีชั้นขึ้นถ้าไปก็เกิดยึดเป็นอุปาทานชั้น	๑๑๗
ใช้อัตตาความรู้เรื่องอนัตตา รักษาความทุกข์ ทุกชนิด จะหายทันที .... .. .	๑๑๘
ไม่ยึดถือชีวิต คือไม่ยึดถือชั้นทั้ง ๕ ก็ไม่มีอะไรกัดและสลายดี .... .. .	๑๑๙



## ๔. คู่มืออานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๑ ว่าด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทบทวนการบรรยายครั้งก่อนๆ .... .. .	๑๒๐
เหตุที่เลือกใช้อานาปานสติเป็นหลักในการศึกษาปฏิบัติธรรม .... .. .	๑๒๑
อานาปานสติเป็นกรรมฐานแบบที่พระพุทธเจ้าปฏิบัติและตรัสรู้ .... .. .	๑๒๒
อานาปานสติ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา มีศีลสมาธิปัญญาอยู่ในตัว .... .. .	๑๒๓
ตรัสสมถะและวิปัสสนาแทนคำว่ามัชฌิมาปฏิปทา ก็มี .... .. .	๑๒๔
อานาปานสติภาวนาทำที่ไหนก็ได้ ทุกอิริยาบถ .... .. .	๑๒๕
ถ้ามีสมาธิดี ก็จะมีอนามยดี มีสุขภาพทั้งทางกายทางจิตดี จำเก่ง คิดเก่ง .... .. .	๑๒๖
ตรัสว่าเมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ชั้น มีสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติสมบูรณ์ รูปโคจรอานาปานสติ ๑๖ ชั้น .... .. .	๑๒๗ ๑๒๘
อานาปานสติ ๑๖ นั้น ตรัสไว้อย่างมีเทคนิค เป็นเทคโนโลยีถ้าใช้ถูกวิธี.... .. .	๑๒๙
อานาปานสติหมวดที่ ๒ สัมพันธ์กับอานาปาฯ หมวดที่ ๑ .... .. .	๑๓๐
อานาปานสติ ๑๖ ชั้น เป็นพุทธศาสนาสมบูรณ์ .... .. .	๑๓๑
อริยมรรคมีองค์ ๘ ยังไม่ได้แสดงผลด้วย, สัมมัตตะ ๑๐ จึงจะแสดงผลด้วย .... .. .	๑๓๒
พุทธภาษิต : ล่วงพ้นทุกข์ทั้งปวง เพราะสมาทานสัมมาทิฐิ .... .. .	๑๓๓
หลักการตั้งแต่ต้นก่อนลงมือปฏิบัติอานาปาฯ; ตอนเตรียมสิ่งแวดล้อม.... .. .	๑๓๔
ตอนเตรียมร่างกาย ก่อนปฏิบัติอานาปาฯ .... .. .	๑๓๕
ทำนั่งปฏิบัติอานาปาฯ .... .. .	๑๓๖ - ๑๓๗
ข้อควรระวัง, หัดสังเกตลมหายใจ .... .. .	๑๓๘
ลืมตาเพ่งดูที่ปลายจมูกอย่างเดียว ดีกว่าหลับตา .... .. .	๑๓๙
ลืมตาแต่มองอยู่ที่ปลายจมูก บังคับจิตได้แรงกว่าที่จะลงมือหลับตา .... .. .	๑๔๐
ร่างกายประกอบด้วยอะไรหลายอย่าง จึงเรียกว่ากาย, ลมหายใจก็เป็นกาย .... .. .	๑๔๑
ต้องศึกษาให้รู้ว่า เมื่อหายใจยาวมาก ยาวขนาดกลาง ยาวน้อย มีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก .... .. .	๑๔๒
การปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นแรก ต้องรู้จักลมหายใจยาวให้เป็นอย่างดีและทั่วถึง .... .. .	๑๔๓
การปฏิบัติอานาปาฯ ชั้น ๒ ต้องรู้จักลมหายใจสั้น ให้เป็นอย่างดีและทั่วถึง .... .. .	๑๔๔

การปฏิบัติอานาปาช ขั้น ๓ รู้กายทั้งปวงอย่างดี ทั้งกายเนื้อและกายลม	....	๑๔๕
กายลมเรียกว่ากายสังขาร เพราะกายลมปรุงแต่งกายเนื้อและอาศัยกัน	....	๑๔๖
เราสามารถบังคับกายเนื้อได้ โดยผ่านทางกำบังค้ำกายลม	....	๑๔๗
การบังคับกายลมมีผลทางกายเนื้อทางระบบประสาท นี่เป็นความลับของธรรมชาติ		๑๔๘
ปฏิบัติอานาปาช ขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้รำงับ เพื่อให้เกิดสมาธิ	....	๑๔๙
หลักการทำกายสังขารให้รำงับ	....	๑๕๐
ขั้นที่ ๑. วิ่งตามลม	....	๑๕๑
วิธีการวิ่งตามลม	....	๑๕๒
ขั้นที่ ๒. เผ้าตุลุมอยู่ที่จุดหนึ่ง	....	๑๕๓
เมื่อเลื่อนขั้นการปฏิบัติมาได้เท่าไร ลมก็ละเอียดเข้ามาเท่านั้น	....	๑๕๔
ขั้นที่ ๓. สร้างนิมิต	....	๑๕๕
ขั้นที่ ๔. เปลี่ยนนิมิต, ขั้นที่ ๕. กำหนดองค์ทั้ง ๕ ของฌาน	....	๑๕๖
องค์ฌานว่าวิตก คือกำหนดที่อารมณ์, วิจารณ์ คือรู้สึกใคร่ครวญไปตามอารมณ์		๑๕๗
ความหมายของเอกัคคตา - องค์ฌานที่ ๕	....	๑๕๘
เคลือบลับในการทำกายสังขารให้รำงับ ได้สำเร็จ คือทำให้เป็นวสี	....	๑๕๙
ต้องมีวสีในการที่จะทำให้เกิดผลตามลำดับๆ	....	๑๖๐
อานิสงส์พิเศษ ของการปฏิบัติอานาปาช หมวดที่ ๑ ได้	....	๑๖๑
ความสุขไม่มีอามิส ย่อมมีได้ แม้เพียงปฏิบัติขั้นต้นๆ ด้วยการทำกายสังขารให้รำงับได้		๑๖๒

## **๕. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ**

### **ตอนที่ ๒ ว่าด้วย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.**

การรู้แจ้งในเรื่องเวทนา เป็นคู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติธรรม	....	๑๖๓
ปัจจัย ๔ เป็นปัจจัยฝ่ายกาย, ปัจจัยที่ ๕ รู้สึกเป็นสุขพอใจ เป็นปัจจัยฝ่ายจิต	....	๑๖๔
สิ่งประเล้าประโลมใจ มีทั้งฝ่ายผิดและฝ่ายถูก, เลือกเอาแต่ฝ่ายถูกต้องพอดี....		๑๖๕
เวทนาปรุงความคิด ซึ่งเรียกจิตตสังขาร ควบคุมได้จิตสงบ	....	๑๖๖
ปัญหาของมนุษย์มาจากตกเป็นทาสเวทนา, เวทนาจึงให้คนทำสิ่งใดๆในโลกนี้....		๑๖๗

หลักปฏิบัติอานาปานสติหมวดที่ ๒ มี ๔ ชั้น.... ..	๑๖๘
วิธีปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๕ ต้องเอาตัวปิติที่กำลังรู้สึกอยู่ในใจมาปฏิบัติ ....	๑๖๙
วิปัสสนาแบบเก่า ให้ความสำคัญแก่ปิติ จนถึงเรียกว่า “พระปิติ” ....	๑๗๐
ปิติปรากฏอยู่ในความรู้สึกแล้วตี๋มปิติให้พอ แล้วรู้จักลักษณะอาการอิทธิพลของมัน	๑๗๑
ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาชั้นที่ ๑ คือ รู้จักความสุขที่หายาบที่เรียกว่าปิติให้ดีทั่วถึง ....	๑๗๒
วิธีปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๖ ต้องเอาสุขที่กำลังรู้สึกอยู่ในใจมากำหนดรู้ให้ดี ....	๑๗๓
ถ้าหลงในสุข ก็จะเป็นเครื่องเศร้าหมองแก่วิปัสสนาได้ .... ..	๑๗๔
วิธีปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๗ คือรู้สึกต่ออาการที่ปิติและสุขปรุงแต่งจิตให้ผิดอย่างไร	๑๗๕
มนุษย์ทั้งโลก เป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่งของปิติและสุข .... ..	๑๗๖
เห็นไม่เที่ยงของปิติและสุข เพื่อลดกำลังการปรุงแต่งของมัน .... ..	๑๗๗
วิธีปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๘ คือทำการสงบรำงับปิติและสุขที่ปรุงแต่งจิตเสีย ....	๑๗๘
วิธีบรรเทาอิทธิพลของเวทนา ควบคุมเวทนา .... ..	๑๗๙
ดูการทำและความที่ปิตีสุขสงบระงับไปจากจิต เป็นการปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๘	๑๘๐
“หนอจ” ใช้ผิดก็ให้โทษ เพิ่มตัวกู ใช้ถูกก็มีประโยชน์ คืออย่ามีกูหนอปน ....	๑๘๑
อำนาจของเวทนาผลักไสให้จิตคนไหลไปในวัฏฏะอย่างน่ากลัว .... ..	๑๘๒
ธรรมเพียงแค่วิธีศึกษา ยังไม่ปฏิบัติ ก็ต้องรู้อย่างถูกต้อง .... ..	๑๘๓

## ๖. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

### ตอนที่ ๓ ว่าด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรยายครั้งที่ ๖ เป็นการบรรยายอานาปาฯ หมวดจิต .... ..	๑๘๔
ควรศึกษารูเรื่องจิตให้เข้าใจดี ๆ และให้กว้างขวาง .... ..	๑๘๕
จิตไม่อาจอยู่ได้ตามลำพัง ต้องอาศัยกายจึงแสดงบทบาทได้ .... ..	๑๘๖
จิตเป็นส่วนสำคัญ ที่ลบนันดาลให้ส่วนร่างกายเป็นไป .... ..	๑๘๗
วิญญานในพุทธศาสนา ไม่เหมือนในศาสนาอื่น จะมีต่อเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ	๑๘๘
จิตตธาตุ ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน เป็น ๔ อย่าง .... ..	๑๘๙
จิตจะต้องรู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิต บังคับจิต, โดยแท้จริง “ตัวเรา” มิได้มี ....	๑๙๐



## ๗. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๔ ว่าด้วย ธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๔ แห่งอานาปานสติภาวนา เป็นหมวดธรรมสำคัญกำหนดใจความให้ตี	๒๑๕
ความหมายของคำว่า “ธรรม” ในธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน .... ..	๒๑๖
หลักปฏิบัติอานาปานสติหมวด ๔ นับเป็นขั้นที่ ๑๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ .... ..	๒๑๗
อนิจจานุสสี - ตามคู่มือจริง คือคู่มือจริงในสังฆารทั้งปวงที่จิตรู้สึก	๒๑๘
การเห็นอนิจจัง เป็นจุดตั้งต้นของการเห็นธรรมประเภท ธรรมัญญัติญาณ	๒๑๙
ธรรมัญจिता - ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ก็คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตานั้นเอง	๒๒๐
ความรู้สึกอันสุดท้ายที่เห็นธรรมัญจิตตามลำดับ คือเห็นว่า “กูไม่เอากับมึงต่อไป”	๒๒๑
การละสิ่งสุดท้ายที่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ละได้ด้วยอตัมมยตา ที่สูงสุด .... ..	๒๒๒
เพราะไม่เห็นตถตา คนจึงมีการไปทัศนัจจอย่างซ้ำซาก.... ..	๒๒๓
โดยเฉพาะในอานาปานสติภาวนา การเห็นอนิจจังมุ่งหมายถึงเห็นอนัตตาเป็นหลัก	๒๒๔
ทำไมธรรมานุสสนาฯ ทรงระบุแต่อนิจจัง? ญาณมากมายแบ่งได้เป็น ๒ พวก	๒๒๕
คู่มืออย่างปฏิบัติในการเห็นอนิจจัง .... ..	๒๒๖
วิธีปฏิบัติอานาปานสติขั้น ๑๔ คือตามดูความจางคลายความยึดมั่นของจิต	๒๒๗
พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดมั่นทั้ง ๔ อุปาทาน; คลายหมดก็ถึงขั้นอรหัตต์	๒๒๘
วิราคะ หมายถึงได้ ๒ อย่าง : คลายกำหนด, นิพพาน .... ..	๒๒๙
คู่มือการปฏิบัติในการเห็นวิราคะธรรม .... ..	๒๓๐
วิธีปฏิบัติธรรมานุสสนาสติปัฏฐานขั้นที่ ๓ คือนิโรธานุสสี.... ..	๒๓๑
คู่มือปฏิบัติในการเห็นนิโรธธรรม.... ..	๒๓๒
วิธีปฏิบัติธรรมานุสสนาสติปัฏฐานขั้นที่ ๔ (เป็นขั้นที่ ๑๖ แห่งอานาฯ ๑๖ ขั้น)	๒๓๓
ความสลัดคืนโยนทิ้งให้เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ เป็นหัวใจอันหนึ่งของการปฏิบัติ	๒๓๔
ความสลัดคืนพิจารณาในแง่ของวิมุตติก็ได้ ในแง่สลัดคืนเจ้าของเดิมก็ได้ ในแง่นิพพานก็ได้	๒๓๕
พูดสรุปการปฏิบัติหมวดที่ ๔ แห่งอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้น .... ..	๒๓๖
ทุกข์ทั้งปวงสรุปลงที่อุปาทานขั้น, อตัมมยตา - กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว ....	๒๓๗
ทุกครั้งจบบรรยายประจำวันเสาร์ จะเปิดโอกาสให้พระสงฆ์สวดบทธรรมคณสาธยาย	๒๓๘

## ๘. การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน.

คนโดยมากไม่ยอมเชื่อว่า ธรรมะสูงสุดในพุทธฯ เอามาใช้ในบ้านเรือนได้ ....	๒๔๐
เอาเรื่องไปนิพพานเช่นโพชฌงค์ มาใช้ในการทำนาก็ได้ .... ..	๒๔๑
ความเป็นมาของอานาปานสติ .... ..	๒๔๒
ปัญหาที่แก้ได้ด้วยลมหายใจแบบอานาปานสติ.... ..	๒๔๓
เหนื่อยขึ้นมา ลองหายใจยาว ถอนหายใจยาวเหนื่อยก็หายได้ .... ..	๒๔๔
กลไกต่างๆ ในร่างกาย เกี่ยวข้องกับลมหายใจ .... ..	๒๔๕
ทำลมหายใจให้ละเอียด ได้ผลสมประสงค์หลายอย่าง .... ..	๒๔๖
ตัวอย่างการได้ผลสมประสงค์ จากการทำลมให้ละเอียด (ต่อ) .... ..	๒๔๗
ตัวอย่างการได้ผลสมประสงค์จากการทำลมให้ละเอียด (ต่อ) .... ..	๒๔๘
อานาปานสติ จำเป็นแก่มนุษย์ทุกวัย .... ..	๒๔๙
อานาปานสติ จำเป็นแก่มนุษย์ทุกวัย (ต่อ) .... ..	๒๕๐
อานาปานสติ จำเป็นแก่มนุษย์ทุกวัย (ต่อ) .... ..	๒๕๑
ทุกระยะ ทุกหน้าที่การงาน ต้องรู้จักใช้อานาปานสติ .... ..	๒๕๒
วาระที่ไม่ค่อยจะรู้จักกัน คือวาระฆราวาส วาระบรรพชิต .... ..	๒๕๓
กรรมกรทุกชนิด ถ้ามีอานาปานสติ จะเหนื่อยน้อย โกรธยาก .... ..	๒๕๔
ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาทางสุขภาพได้ .... ..	๒๕๕
ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาทางสุขภาพได้ (ต่อ).... ..	๒๕๖
บรรยายครั้งที่ ๘ นี้ พูดเรื่องอานาฯ ที่นำไปใช้นอกเรื่องจากที่กล่าวไว้ในคัมภีร์	๒๕๗

## ๙. การจัดการที่เหตุ ของสิ่งที่มีเหตุ (อย่าเอาไม้สั้นไปรันซี่)

พุทธบริษัทที่มีลักษณะหลับหูหลับตา .... ..	๒๕๘
การดับทุกข์ที่ฉลาด คือการทำไม่ให้ทุกข์เกิดได้ .... ..	๒๕๙
“ดับทุกข์” ต้องรู้ความจริงว่า มันคือดับเหตุของทุกข์ .... ..	๒๖๐
พูดว่า “ดับ ที่เหตุของทุกข์” เป็นคำพูดที่ตรง มากกว่าพูดว่า “ดับทุกข์” ....	๒๖๑
คำว่าดับทุกข์ ที่แท้ไม่ได้ดับที่ทุกข์ มันดับที่เหตุของทุกข์จึงสำเร็จ ....	๒๖๒

ดำรงจิตประภัสสรไว้ ความทุกข์เกิดไม่ได้ ....	๒๖๓
ต้องมีวิชา รู้จักเหตุของทุกข์ จึงจะดับทุกข์นั้นได้ ....	๒๖๔
จะศึกษาเรื่องอนัตตา ต้องรู้จักความลำดับมาของอตัมมยตา ....	๒๖๕
ควรเอาอดีตมาทำเป็นปัจจุบัน ดูให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ไว้เรื่อยๆ ....	๒๖๖
“กุไม่เอากับมึงแล้วเว้ย” แม้จะเป็นเรื่องสูงสุด ก็เอามาใช้ในเรื่องธรรมดาได้ ....	๒๖๗
“อตัมมยตา” ของขวัญประจำปี ที่องค์บรรยายมอบให้ประจำปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ....	๒๖๘
ใจความสำคัญของอตัมมยตา ....	๒๖๙
อตัมมยตาขั้นสูงสุด คือละโลกียะไปสู่อโลกุตตระ เอามาใช้ละเรื่องต่างๆในบ้านเรือนก็ได้	๒๖๙
ไม่เห็นความจริง เช่นไตรลักษณ์ ก็ไม่เกิดอตัมมยตา แล้วก็ไม่ได้ดับทุกข์ได้....	๒๗๐
ถ้าพูดว่าดับทุกข์ ก็ขอให้เข้าใจว่าดับที่เหตุแห่งทุกข์ ....	๒๗๑
เหตุแห่งทุกข์มีหลายระดับ ....	๒๗๒
ถ้าเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งทางกายและทางจิตละก็ คำว่าชาติต้องหมายถึงชาติแห่งอุปาทาน	๒๗๓
หัวใจพุทธศาสนา : ทุกข์เกิดจากปัญจอุปาทานชั้นหยาบ ถ้าจัดบัญญัติได้เป็นการดับทุกข์	๒๗๔
พุทธศาสนาในเมืองไหนๆล้วนมีเปลือก เนื้อในคือดับความยึดมั่นในอุปาทานชั้นหยาบเสีย	๒๗๕
จัดการกับอวิชชาได้แล้ว ก็ไม่เป็นทุกข์ คือไม่มีข้อออกมาให้ต้องเอาไม้สั้นไปรันให้ละเอียด	๒๗๖
ทุกข์เป็นเพียงผลแห่งการปรุงแต่งของอวิชชา, จัดการที่อวิชชาได้จึงไม่มีทุกข์	๒๗๗
ไม่รู้ความจริงของชีวิต จึงมีของไม่จำเป็นต้องมีต้องใช้มากในบ้านเรือน ....	๒๗๘
สิ่งทั้งปวงมีเหตุ นอกจากนิพพานอสังขตะหรือวิสังขารเท่านั้น ....	๒๗๙
ให้โอกาสพระคุณเจ้าสวดบทพระธรรมต่อท้ายการบรรยายเพื่อเสริมกำลังใจ ....	๒๘๐

**๑๐. พระพุทธศาสนาทั้งกลม.** ๒๘๑

จำเป็นต้องชี้ให้เห็นพุทธศาสนาทั้งกลม เพื่อเข้าใจพุทธศาสนาที่ยิ่งขึ้น ....	๒๘๑
ความหมายของคำว่า “ทั้งกลม” ....	๒๘๒
รู้พุทธศาสนาทั้งกลม คือรู้รอบครบหมด อย่างทั่วถึงสัมพันธ์กันแน่นสนิท ....	๑๘๓
ควรรู้จักคำสอนก่อนรู้จักพระพุทธเจ้า ....	๒๘๔
เราซึมซาบในพระธรรม เราจะรู้จักพระพุทธเจ้าได้ดีที่สุด ....	๒๘๕

รู้จักพุทธศาสนาทั้งกลม ผ่านทางรู้จักพระสัทธรรม ๓	....	....	....	....	๒๘๖
พุทธศาสนาทั้งกลม ควรฟังไปที่พระรัตนตรัย	....	....	....	....	๒๘๗
ก. พระรัตนตรัยไม่อาจแยกจากกัน, ข. พระรัตนตรัย เมื่อแยกเป็นภาษาคน ภาษาธรรม	....	....	....	....	๒๘๘
พระรัตนตรัยในภาษาธรรม ไม่ได้เส่งไปที่บุคคล, เส่งไปที่ภาวะธรรมที่เป็นนามธรรม	....	....	....	....	๒๘๙
รู้ทั่วถึงพระรัตนตรัยทั้งภาษาคนและภาษาธรรม เรียกว่ารู้ไตรรัตน์ทั้งกลม	....	....	....	....	๒๙๐
ข.๒ รู้พระธรรมทั้งกลม คือรู้ทั่วถึงทั้งโดยภาษาคนภาษาธรรม (ข้อ ข.๑ อยู่หน้า ๒๘๐)	....	....	....	....	๒๙๑
พระธรรมทำคนให้เป็นอะไรได้ต่างๆ ฯลฯ	....	....	....	....	๒๙๒
พระธรรมคือสิ่งที่มีอยู่ก่อนสิ่งใด เป็นความหมายทั้งหมดของธรรมชาติ	....	....	....	....	๒๙๓
พระธรรมมีอยู่ที่เนื้อตัวของเรา อย่าไปหาพระธรรมที่ไหนเลย	....	....	....	....	๒๙๔
ชีวิตร่างกาย คือผลของการที่ทุกเซลล์ทำหน้าที่	....	....	....	....	๒๙๕
ธรรมะที่จำเป็นเกี่ยวกับคนเรา คือหน้าที่	....	....	....	....	๒๙๖
ความสำคัญของพระสัทธรรม ๓, สัทธรรม ๓ ที่เป็นปริยัติทั้งกลม	....	....	....	....	๒๙๗
อย่าดูถูกปริยัติ จำเป็นต้องมาก่อน อาศัยปริยัติแล้วปฏิบัติได้ถูก	....	....	....	....	๒๙๘
๑. ปริยัติโดยลักษณะละเอียด ๒. ปฏิบัติโดยลักษณะละเอียด	....	....	....	....	๒๙๙
ตัวศีล คือภาวะแห่งความสงบที่เกิดมาจากการปฏิบัติตามสิกขาบท	....	....	....	....	๓๐๐
กายวาจาของผู้อยู่ในความถูกต้อง เรียกว่าเรามีศีล	....	....	....	....	๓๐๑
สมาธิ คือความที่จิตมีภาวะปกติ จนเหมาะสมที่จะทำงานทางจิต	....	....	....	....	๓๐๒
สมาธิตามความหมายถูกต้องของสมาธิ ต้องเพื่อวิปัสสนา	....	....	....	....	๓๐๓
เวลาที่จิตสะอาดสงบ ปัญญาเกิดง่าย	....	....	....	....	๓๐๔
ยอดของสมาธิ คือสมาธิที่อยู่กับวิปัสสนาบรรลุมรรคผลนิพพาน	....	....	....	....	๓๐๕
ปัญญาขั้นนี้ เป็นความรู้แจ้งในสิ่งที่ควรรู้ มีได้เมื่อสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้อง	....	....	....	....	๓๐๖
ยอดวิปัสสนาไปจบอยู่ที่เห็นอตัมมยตา	....	....	....	....	๓๐๗
ดูปฏิเวธ โดยลักษณะละเอียด	....	....	....	....	๓๐๘
อุปมาต่างๆของปฏิเวธ	....	....	....	....	๓๐๙
เปรียบเทียบการปฏิบัติกับต้นไม้	....	....	....	....	๓๑๐
เปรียบเทียบการปฏิบัติกับต้นไม้ (ต่อ)	....	....	....	....	๓๑๑
คำว่า “รู้จักพุทธศาสนาทั้งกลม” คือรู้กันทั้งกลม รู้กันทั้งหมดที่ควรจะรู้	....	....	....	....	๓๑๒



## ๑๑. อัสมีมานะ, ภพ, ชาติ เป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก.

อัสมีมานะ ภพ ชาติ ๓ สิ่งนี้เป็นตัวการร้ายที่สุด ที่ทำให้เกิดปัญหา ....	313
อธิบายสิ่งที่ต้องรู้จักสิ่งที่ ๑ คืออัสมีมานะ ....	314
“ตัวตน” ที่กลายเป็น “ความเห็นแก่ตน” ร้ายกาจทำอันตรายให้อย่างยิ่ง ....	315
พุทธศาสนาเกิดขึ้น บอกให้รู้ตามความจริงว่าไม่มีตัวตนและให้ทำลายตัวตนถ้ามีขึ้น ตัวตนตามสัญญาชาตญาณ เป็นของหนักเนือยๆ, -	316
ถ้าเกิดเป็นความเห็นแก่ตนก็ทั้งหนักและร้อน....	317
อัสมีมานะ ขยายออกเป็น ๒ คู่ กำจัดได้หมด เป็นสุขอย่างยิ่ง ....	318
อัสมีมานะ และการเกิดของอัสมีมานะ ....	319
ตัวเราจริงๆ ไม่มี แต่จิตใจมีอวิชชาสร้างให้รู้สึกเป็นตัวเราขึ้นมา ....	320
อัสมีมานะเกิดเรื่อย แต่คนไม่ค่อยรู้สึกที่เกิดเรื่อย ....	321
อัสมีมานะ ทำให้ไม่รู้สึกว่าปลอดภัยในทุกเรื่อง ....	322
สัทธา มีความหมาย ๒ อย่าง ....	323
อัสมีมานะ คอยเป็นฐานรองรับ สิ่งเป็นคู่ๆ จึงมีขึ้นขบกัดคน ....	324
ชีวิตตามธรรมดาสามัญ อยู่ภายใต้อิทธิพลแห่งค่าของสิ่งที่เรียกว่าบวกหรือลบ....	325
เวลาที่สบายใจที่สุด คือเวลาที่รู้สึกดีใจและเสียใจ ....	326
เด็กในท้องแม่ ไม่มีตัวกู - ของกู, มีแต่เชื้อของตัวกู - ของกู ....	327
ทุกศาสนาเห็นโทษของความเห็นแก่ตัว สอนให้ละกำจัดเสียทั้งนั้น ....	328
ความเจริญทั้งหลายเป็นเรื่องยุ่ง เพราะมันเพื่อความเห็นแก่ตัว....	329
“ผีตัวกู” จับตัวยาก ลึกลับซับซ้อน แล้วอยู่ในรูปของอัสมีมานะ ....	330
อัสมีมานะเนื่องอยู่กับภพ - ชาติ ....	331
พหมีอุปาทาน คืออัสมีมานะ ก็ทำให้มีภพ ....	332
ชาติทางจิตใจ เกิดจากอวิชชาตณหา ....	333
อธิบายสิ่งที่ต้องรู้จักสิ่งที่ ๓ คือชาติ (สิ่งที่ ๒ อธิบายไว้ที่หน้า 331) ....	334
อุปาทานหมายมั่นเป็นตัวตน เข้มแข็งๆ เป็นภพ คลอดออกมาเป็นชาติ....	335
หย่าขาดจากภพได้ ด้วยอตัมมยตา ....	336

ชีวิตใหม่ คือชีวิตหมคธัสมีมานะแล้ว .... ..	๓๓๗
สิ่งที่ดีที่สุดมีมนุษย์ควรได้รับไม่มีอะไรดีกว่านี้ คือหยุดสงบธัสมีมานะเสียได้ ....	๓๓๘
พระพุทธเจ้า รู้จักภพ รู้จักชาติ รู้จักตัวตน - ที่เป็นผลของการคิดปรุงแต่งด้วยอวิชชา และจัดการได้ .... ..	๓๓๙

**๑๒. ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา** ๓๔๐

ความรู้อันสูงสุดเกี่ยวกับอิทัปปฯ ช่วยให้เพิกถอน เลิกการมีอายุอันสืบสนได้ ....	๓๔๐
สังขารทุกชนิด คือสิ่งที่เป็นไปตามกฎอิทัปปฯ จัดการปัญหาเรื่องนี้ได้ด้วยพุทธิ ....	๓๔๑
ทั้งโลกนี้เป็นสังขาร ล้วนเป็นสิ่งปรุงแต่งกันและกัน ตามกฎอิทัปปฯ .... ..	๓๔๒
ไม่มีอะไรอาจต้านทานกฎอิทัปปฯ ไม่มีอะไรไม่เกิด - ไม่ดับ โดยกฎอิทัปปฯ .... ..	๓๔๓
มนุษย์ดำเนินชีวิตไปตามความคิดของมนุษย์ .... ..	๓๔๔
ความคิดมนุษย์เป็นไปตามการศึกษาอบรม .... ..	๓๔๕
ความคิดมนุษย์ยังเป็นไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม เวทนา อนุสัย กิเลส .... ..	๓๔๖
ความฉลาดที่ไม่ถูกควบคุมด้วยธรรม นำกลัว และทำอันตรายทุกฝ่าย .... ..	๓๔๗
ตัวอย่างโทษเลวร้ายของความฉลาดที่ไม่ถูกควบคุมด้วยธรรมะ .... ..	๓๔๘
ความฉลาด ต้องประกอบด้วยคุณธรรม เช่น ชั้นดีเมตตา .... ..	๓๔๙
เหตุผลที่ชี้ให้เห็นว่าความฉลาดประกอบด้วยเมตตามีประโยชน์ .... ..	๓๕๐
ความฉลาดที่ประกอบด้วยเมตตา นำรักน่านับถือนำพอใจ.... ..	๓๕๑
“ความฉลาดโง่” คือความฉลาดที่วกมากัดเจ้าของ .... ..	๓๕๒
พวกเรากำลังมีความฉลาด ที่ทำให้เกิดปัญหายุ่งยากเพิ่มมากขึ้นกว่าธรรมดา ....	๓๕๓
ธรรมะจะช่วยชำระความฉลาดให้ถูกต้อง และเพิกถอนปัญหาอายุได้หมด ....	๓๕๔
ธรรมะ ๔ เกลธ สำหรับป้องกันไม่ให้เกิดกิเลส และให้ได้รับประโยชน์จากอารมณโลก	๓๕๕
ปัญญาที่มาเป็นสัมปชัญญะ โดยมีสมาธิเพิ่มกำลังให้ จะมีกำลังที่สุดต่อสู่อารมณได้	๓๕๖
ความมีความสมควรที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา .... ..	๓๕๗

### ๑๓. มารู้จักพระพุทธศาสนากันให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา.

สำหรับพระเจ้า ได้บรรยายมาพอสมควรสำหรับให้รู้จักพระพุทธรูปยิ่งขึ้นไป	๓๕๘
การรู้จักพุทธศาสนาให้ยิ่งขึ้นไป ชุดที่ ๑ ข้อที่ ๑ ....	๓๕๘
พุทธบริษัท ไม่ต้องเชื่อตามเขาบอก แต่เชื่อตามที่ได้ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ....	๓๖๐
วัดสมัยโบราณ มี ๒ โบสถ์ : หนึ่งวัดมีโบสถ์พราหมณ์, ข้างในวัดมีโบสถ์พุทธศาสนา	๓๖๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งวิวัฒนาการ ....	๓๖๒
พุทธศาสนาไม่ต้องมีพิธีรีตองอันยาวนาน, เป็นศาสนาแห่งธรรมชาติ ....	๓๖๓
พุทธศาสนา เป็นศาสนาเห็นโลกทั้งปวง เป็นเพียงกระแสแห่งอิทัปปะ	๓๖๔
พุทธศาสนาเป็นศาสนาอยู่เหนือพระเจ้าผู้สร้าง ....	๓๖๕
ถ้าจะมีพระเจ้า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีพระเจ้าอย่างมีชื่อบุคคล ....	๓๖๖
พุทธศาสนาเป็นศาสนาธรรมนิยม ไม่ถือหลักวัตถุ หรือจิตล้วนๆ ....	๓๖๗
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการเห็นว่าทุกสิ่งเป็นธาตุตามธรรมชาติ ....	๓๖๘
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการควบคุมวิวัฒนาการของสัตวชาติญาณ ....	๓๖๙
ความรู้สึกที่เป็นไปเอง โดยไม่ต้องมีใครมาแนะนำสอนมาทำ เรียกว่าสัตวชาติญาณ	๓๗๐
พุทธศาสนามีแนวทางการควบคุมสัตวชาติญาณ นับแต่ออกจากท้องแม่เรื่อยมา	๓๗๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการยอมรับว่า มีนิพพานหล่อเลี้ยงชีวิตประจำวัน	๓๗๒
พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ปราศจากไสยศาสตร์ ....	๓๗๓
วิธีเป็นการทำตามเหตุผลเหมือนกับวิทยาศาสตร์, พิธีเป็นการทำตามความเชื่อ....	๓๗๔
พุทธศาสนาพึ่งตัวเองภายใน, ไสยศาสตร์พึ่งสิ่งภายนอก ....	๓๗๕
จิตมีธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะมาแล้วทุกคน ....	๓๗๖
จิตที่แรกเป็นจิตอย่างเดียว แล้วได้รับการปรุงแต่งแวดล้อมให้เป็นจิตต่างๆ ....	๓๗๗
พุทธศาสนามีหลักการ คำสอน วิธีทางปฏิบัติชนิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ ....	๓๗๘
พุทธศาสนาเป็นศาสนาสำหรับสากลจักรวาล ....	๓๗๙
พุทธศาสนา เป็น Religion ....	๓๘๐
พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีสังฆกรรม ใช้ได้สำหรับสิ่งมีชีวิตตลอดนิรันดร ....	๓๘๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีความรู้เรื่องวิวัฒนาการของธรรมชาติ โดยกฎอิทัปปะ	๓๘๒

พุทธศาสนา เป็นศาสนามีมนุษย์ธรรมดาเป็นพระศาสดา -	
เป็นศาสนาสอนโดยมนุษย์ธรรมดา .... ..	๓๘๓
พุทธศาสนา เป็นศาสนาประหลาดมหัศจรรย์ .... ..	๓๘๔
มีผู้ไม่เคยเรียนพุทธศาสนา แต่พูดไว้อย่างพุทธฯ แต่ไม่ใช่ทั้งหมด.... ..	๓๘๕
พุทธศาสนานำอัครรรย์ ใครจะคิดพบความจริงอย่างไร ก็ไม่ออกนอกจากพุทธฯ	๓๘๖

### ๑๔. มารู้จักพุทธศาสนาให้ดีกว่าที่แล้วมา (ต่อ). ๓๘๗

บรรยายเรื่องมารู้จักพุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมาต่ออีก ๒๐ ข้อ .... ..	๓๘๗
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความไม่เห็นแก่ตน .... ..	๓๘๘
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความมีอะไรกันที่นี้และเดี๋ยวนี้ .... ..	๓๘๙
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการบูชาหน้าที่เป็นสิ่งสูงสุด .... ..	๓๙๐
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการปัญญาชน .... ..	๓๙๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งธัมมิกเสรีประชาธิปไตย .... ..	๓๙๒
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งธัมมิกสังคมนิยม .... ..	๓๙๓
พุทธศาสนาสอนให้ประพฤติปฏิบัติในลักษณะที่จะอยู่กันเป็นพวก และอยู่อย่างถูกต้อง	๓๙๔
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการรับรู้ชีวิตทุกชีวิต .... ..	๓๙๕
พระพุทธเจ้าให้ยอมรับชีวิตทุกระดับ ตามสมควรแก่คุณค่าของมัน .... ..	๓๙๖
พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งอหิงสาโดยสมบูรณ์ .... ..	๓๙๗
การไม่เบียดเบียนที่สมบูรณ์ คือไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น .... ..	๓๙๘
พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการมีหัวใจของทุกศาสนา .... ..	๓๙๙
ทุกศาสนามีหัวใจที่กำจัดความเห็นแก่ตัว แต่พุทธศาสนาสอนเลิกไปถึงความไม่มีตัว	๔๐๐
พุทธศาสนา เป็นศาสนาชั้นสุดยอดของศาสนาทั้งปวง .... ..	๔๐๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการปลดปล่อย .... ..	๔๐๒
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งสันติภาพ - แห่งความมีคนเดียวเพียงคนเดียว .... ..	๔๐๓
พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการสหกรณ์ .... ..	๔๐๔

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการเศรษฐกิจ - แห่งการพัฒนาชีวิต -

ให้สูงเจริญในทุกความหมาย .... ..	๔๐๕
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการลงทุนน้อยได้ผลมาก .... ..	๔๐๖
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการทำของไม่มีค่าให้มีค่า .... ..	๔๐๗
พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ก้าวหน้าทั้งทางวัตถุและทางจิต .... ..	๔๐๘
พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลสูงสุดในทางสติปัญญา -	
ท่านจะกล่าวสอนอะไรให้เป็นสิ่งขัดขวางประโยชน์นั้นไม่มี .... ..	๔๐๙
พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีระบบศีลธรรมสมบูรณ์ที่สุด .... ..	๔๑๐
พุทธศาสนา มีแง่ที่ควรรู้จักให้อ่างยิ่งๆมากแ่ง ยังจะพูดต่อไปอีก .... ..	๔๑๑

### ๑๕. มารู้จักพระพุทธศาสนากันให้ดีกว่าที่แล้วมา (ต่อ) ๔๑๒

ที่จริงไม่จำเป็นจะต้องรู้พุทธศาสนาให้หมดทุกแ่งมุม แต่รู้ได้หมดก็ยังดีกว่า ....	๔๑๒
สมมติคนมีฟันสี่ระะ แต่ละสี่ระะมีฟันปาก แต่ละปากมีฟันลิ้น -	
บรรยายพุทธคุณสักกับปีหนึ่งก็ไม่หมดสิ้น .... ..	๔๑๓
พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ .... ..	๔๑๔
ควรพูดกันแต่เรื่องดับทุกข์ อย่าถามว่าเกิดมาทำไมอย่างไร โลกหน้ามีไหมอย่างไร	๔๑๕
ปรโลก ตัวหนังสือ แปลว่าโลกอื่น แต่มีผู้แปลว่าโลกหน้าเลยถือว่ามิหลังตายแล้วไปหมด	๔๑๖
พุทธศาสนาเป็นศาสนาหาความดับทุกข์ได้ ในกายยาวประมาณวาหนึ่ง ที่ยังเป็นๆ	๔๑๗
พุทธศาสนา เป็นศาสนาของผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน .... ..	๔๑๘
ความไม่ยึดมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน นั้นเป็นหัวใจของพุทธศาสนา ....	๔๑๙
พุทธศาสนามีว่านิกายไหน มีหัวใจอยู่ที่ว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน	๔๒๐
เราไม่ต้องการความทุกข์ เราก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้ว่าสิ่งทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง ....	๔๒๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งอนัตตา .... ..	๔๒๒
พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น พบว่าความรู้สึกว่าอัตตานิแหละเป็นตัวทุกข์.... ..	๔๒๓
พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกไว้ว่าถอนอัตตา ได้ตรัสไว้ว่าถอนอัตตานุภวัฏฐิ .... ..	๔๒๔
จงมีชีวิตอยู่ด้วยตัวฉันซึ่งไม่ใช่ตัวฉัน นั้นแหละคืออนัตตา.... ..	๔๒๕

สัสตทิกฎฐิให้เกิตรู้สึกว่าอัตตา, สัมมาทิฎฐิให้เกิตรู้สึกว่าอนัตตา, นัตถิกทิฎฐิเป็นนิริตตา	๔๒๖
พุทธศาสนาสอนว่ามีสังขตธรรม มีอสังขตธรรม แต่ทุกอย่างเป็นอนัตตา	๔๒๗
พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความอยู่เหนือของคู่	๔๒๘
ของจริงไม่เป็นคู่ จะเป็นคู่ขึ้นมาต้องอาศัยอวิชา อาศัยค้นหาเป็นเครื่องแบ่งแยก	๔๒๙
พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งมัชฌิมาปฏิปทา	๔๓๐
ชวนกันม้วยสทิให้ถูกต้อง คือให้ตั้งอยู่ตรงกลางคือพอดี	๔๓๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ใช้ได้สำหรับมนุษยทุกกาลและเทศะ	๔๓๒
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ	๔๓๓
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการอยู่เหนืออำนาจของเวลา	๔๓๔
ระหว่างที่ยังไม่ได้ตามที่ต้องการ นั้นแหละคือเวลาที่กักกินหัวใจคน	๔๓๕
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งแสงสว่าง	๔๓๖
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการเปิดเผยความลับของธรรมชาติ	๔๓๗
ชีวิตของคน ธรรมชาติสร้างมาให้พัฒนาเอาเองได้ทุกอย่าง	๔๓๘
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการศึกษาตัวเอง	๔๓๙
พุทธศาสนาต้องการให้ศึกษาตัวเอง เพราะปัญหามันอยู่ที่ตัวเอง ไปศึกษาข้างนอกจึงไม่ถูก	๔๔๐
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการชนะตัวเอง	๔๔๑
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความถูกต้อง	๔๔๒
ถูกต้องตามหลักธรรมะในพุทธศาสนา คือไม่มีใครเดือดร้อนเสียหาย เป็นประโยชน์ทุกฝ่าย	๔๔๓
การทำบุญจนตัวเองลำบากนอกจากไม่ถูกต้องแก่นิพพานแล้ว ยังเป็นเรื่องไม่ได้อะไรเลย	๔๔๔
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งสัมมัตตะ - ความถูกต้อง โดยยึดหลักสัมมา ๘ ประการ	๔๔๕
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมองด้านใน	๔๔๖
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีสติสัมปชัญญะในขณะที่แห่งผัสสะ	๔๔๗
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการไม่มีอะไรเป็นพิรุณ	๔๔๘
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการตื่นอยู่เสมอ ด้วยสติ	๔๔๙
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการรู้สิ่งที่วิญญูชนควรจะรู้	๔๕๐
เหตุ ผล ตน กาล ประมาณ บริษัท บุคคล ๗ อย่างนี้เป็นสิ่งที่วิญญูชนควรรู้	๔๕๑
พูดข้อที่ควรรู้พุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา ๖๐ ข้อ ๓ วัน	๔๕๒

๑๖. มารู้จักพุทธกันให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา (ต่อ).

๔๕๓

ยิ่งเป็นพุทธบริษัทเพียงไร ก็ยิ่งจะต้องเข้าใจพุทธศาสนามากขึ้นเพียงนั้น ....	๔๕๓
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีความสุขและมีประโยชน์อยู่ทุกอิริยาบถ....	๔๕๔
เมื่อถอนความยึดมั่นว่าตัวตนว่าของตนได้ ชีวิตนี้ก็เย็น ....	๔๕๕
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความมีชีวิตเย็นโดยเฉพาะ ....	๔๕๖
เป็นชีวิตเย็น หมายความว่าไม่มีตัวแก้แห่งพุทธศาสนานู้น; ท้าวไปเย็นได้ ๓ ชนิด	๔๕๗
เย็น ๓ ระดับ : เย็นเป็นมาเองโดยประจวบเหมาะ, เย็นที่เราบังคับไว้, เย็นเพราะหมดกิเลส	๔๕๘
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการอยู่เหนือกรรม ....	๔๕๙
ไม่ต้องเป็นไปตามกรรม เรียกว่าเหนือกรรมหรือสิ้นกรรม ....	๔๖๐
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการอยู่เหนือโลก....	๔๖๑
ความหมายของคำว่า “อยู่เหนือโลก” ....	๔๖๒
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการนำไปสู่สังขตะ วิสังขาร หรือวิวิฎฐะ ....	๔๖๓
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความปลอดภัยในทุกทิศทุกทาง ....	๔๖๔
สิ่งที่เรียกว่า “อายตนะ” มี ๓ ชนิด : นิพพาน, อรูปฌาน, อายตนะใน - นอก	๔๖๕
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีอัตตา แต่โดยสมมติ ....	๔๖๖
ความหมายของคำว่า “อัตตาที่เป็นอนัตตา” ....	๔๖๗
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีนรกสวรรค์ที่อายตนะ ....	๔๖๘
พระบาลีหลักฐานที่ตรัสว่านรกสวรรค์อยู่ที่อายตนะ ....	๔๖๙
พุทธศาสนายูที่อายตนะผิด - ถูกๆ ได้วันละหลายๆครั้ง ....	๔๗๐
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีปรโลกที่นี่และเดี๋ยวนี้ ....	๔๗๑
ในอัตตภาพแห่งมนุษย์นี้ มีโลกมีภพ ๓๑ อย่าง ....	๔๗๒
พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมองเห็นความเป็นกลางเตาหลอม ....	๔๗๓
พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้หวนนิพพานที่อื่น ให้หาที่ความดับแห่งทุกข์ ....	๔๗๔
พระสูตรย่อที่ตรัสความทุกข์เป็นโลก ที่สุดทุกข์หาพบในกายที่ยังเป็นๆ ....	๔๗๕
พุทธศาสนา เป็นตัวบัจจัยที่ ๕ ของชีวิต ....	๔๗๖
ธรรมะนั้นแหละ เป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ ที่ปลอดภัยที่ดีที่สุด ....	๔๗๗

ผู้ไปทำบุญถวายทาน ฟังเทศน์ สวดมนต์ ก็เพื่อหาสิ่ง -

ประเล้าประโลมใจทางวิญญานคือธรรมะ	....	....	....	....	....	๔๗๘
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งนายแพทย์ผู้รักษาโลกของสัตว์โลกทั้งปวง	....	....	....	....	๔๗๙
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งการช่วยผู้อื่นจนหมดตัว	....	....	....	....	๔๘๐
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาที่ไม่มีคำสอนบังคับ	....	....	....	....	๔๘๑
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งเหตุผลตามธรรมชาติตามกฎหมายธรรมชาติ	....	....	....	....	๔๘๒
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาที่ไม่ต้องมีเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยรับรอง	....	....	....	....	๔๘๓
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาที่สอนไม่ให้กินผลไม้รู้ดีรู้ชั่ว....	....	....	....	....	๔๘๔
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งการมีพระไตรปิฎกในตัวคน	....	....	....	....	๔๘๕
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งการไม่ขัดแย้งกับใครๆ ในโลก....	....	....	....	....	๔๘๖
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งการเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์....	....	....	....	....	๔๘๗
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งบรมธรรม	....	....	....	....	๔๘๘
พุทธศาสนา	เป็นศาสนาแห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใบไม้กำมือเดียว -	....	....	....	....	๔๘๙
คือธรรมะชั่วที่มันจะตัดความยึดมั่นถือมั่นในตัวคนเสียได้	....	....	....	....	....	๔๘๙
ยุคปัจจุบันมัวเมาเศรษฐกิจ มัวเมาการเมือง มัวเมาสังคมมัวเมาอะไร าก็ตาม -						
เอาพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาแห่งความจริงมาถอนความมัวเมาทั้งหลายได้หมด	๔๙๐					





## สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือความทุกข์.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชา เนื่องในระยะเวลา  
เข้าพรรษานี้ นั้น อาตมาตั้งใจจะบรรยายคำบรรยายที่เป็นชุด สักชุดหนึ่ง เรียกว่า  
ชุดคู่มือที่จำเป็นจะต้องมี ในการศึกษาหรือในการปฏิบัติธรรมะ ก็ตาม. ที่  
แล้วมารู้สึกว่ามันสับสนวนเวียน; แล้วก็บางอย่างก็ยังไม่รู้, บางอย่างก็รู้เกินไป,  
เรียกว่าไม่สมบูรณ์หรือไม่ถูกต้องหรือไม่สมมูล; จึงได้พยายามนึกคิดว่า จะบรรยาย  
คำบรรยายชุดนี้ ให้เป็นคู่มือที่ถูกต้องกับความมุ่งหมาย, เพียงพอและง่ายแก่การ  
ศึกษา. ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามสนใจ ทำความเข้าใจให้ดี ๆ, อาตมาเชื่อว่า  
มันจะเป็นประโยชน์ที่สุด และคุ้มค่าเวลาด้วย. คู่มือนี้มีหลายเรื่องด้วยกัน.

### ต้องรู้จักความทุกข์ก่อนศึกษาพุทธศาสนา.

เรื่องแรก คือหัวข้อว่า สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือความทุกข์;

ฟังดูให้ดี ๆ หมายความว่า สิ่งแรกที่สุดที่คนเราจะต้องรู้จัก และจะมาศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติกรรมฐานภาวนาในพระพุทธศาสนานั้น สิ่งแรกที่สุดนั้นก็คือ สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์. ถ้าไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ มันก็ไม่รู้ว่าจะตั้งต้นกันอย่างไร; ไม่มีปัญหา แล้วจะสะสางอะไร, ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จะไปหาหมอหรือหาการเยียวยารักษาทำไม. สิ่งที่จะต้องมึปรากฏอยู่ในใจ ก็คือสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ เป็นสิ่งแรก. ท่านอาจจะรู้สึกด้วยตนเองก็ได้ ว่าความทุกข์ – ความทุกข์ และความทุกข์เป็นอย่างไร; แต่มันคงจะไม่สมบูรณ์, ไม่หมด, ดังนั้น จึงต้องให้ผู้อื่นช่วยบอกให้.

ข้อนี้ก็ตรงกับตามพระพุทธานุญาตที่ว่า แต่ก่อนโน้นก็ดี เดียวนี้ก็ดีดีเถาคตบัญญัติแต่เฉพาะเรื่องความทุกข์ กับเรื่องความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เท่านั้น. ฟังดูซิ, พระองค์ตรัสว่า จะบัญญัติ คือพูด คือกล่าว คือสอนแนะนำ แต่งตั้งอะไรก็ตาม เฉพาะเรื่องทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์; มันก็มีคำว่าทุกข์มาเป็นเรื่องแรก. ฉะนั้น เราก็ควรจะต้อนรับเรื่องนี้ให้ดี ๆ เราจึงได้มีหัวข้อเป็นข้อที่หนึ่งว่า สิ่งแรกที่สุดที่จะต้องรู้จักก็คือความทุกข์; ถ้าเก่งจริงรู้จักเองก็ได้, เข้ารู้จักหมดก็ได้เหมือนกัน. แต่ถ้าไม่รู้จักก็ฟังดูว่า ควรจะมองอะไรในลักษณะที่ว่าเป็นทุกข์นั้นอย่างไร; บางที่มันถึงกับกลับกันอยู่ก็มี : เห็นสุขเป็นทุกข์, เห็นทุกข์เป็นสุข. แต่โดยแท้จริงแล้ว ไม่เห็นทุกข์ดอก; เห็นสุขเป็นทุกข์นั้นมันก็คงจะโง่เกินไป, จะเห็นทุกข์เป็นสุขนั้นแหละมักจะมีเสียโดยมาก.

สิ่งแรกที่สุดที่จะต้องรู้จักนั้น คือความทุกข์, เราจะมองกันในแง่นี้ก่อนว่า ถ้าไม่มีความทุกข์อยู่ในหมู่สัตว์ โลกนี้ก็ไม่ต้องมีพุทธศาสนา พูดอย่างนี้ดีกว่า; ถ้าในโลกมนุษย์ไม่มีความทุกข์ ก็ไม่ต้องมีพุทธศาสนา หรือว่าไม่ต้องวิ่งมาหาพุทธ-

ศาสนา มาศึกษามาปฏิบัติ. โดยเหตุที่มันมีความทุกข์อยู่ในหมู่มนุษย์ มันก็จำเป็นที่จะต้องมีสิ่งที่จะแก้ไขความทุกข์นั้น; นั่นก็คือสิ่งที่เรียกว่าศาสนานั้นเอง.

ถ้าจะดูกันตามประวัติศาสตร์ มันก็พูดได้ว่า เขารู้จักความทุกข์กันอย่างไร เขาก็หาทางแก้กันอย่างนั้น, เขารู้จักความทุกข์กันเท่าไร มากน้อยเท่าไร เขาก็หาทางแก้กันเท่านั้น. เขารู้จักความทุกข์กันสูงหรือต่ำอย่างไร เขาก็แก้กันได้เพียงเท่านั้น จนกว่ามันจะดีขึ้น ๆ สูงขึ้น ๆ มากขึ้น; จนถึงกับรู้จักความทุกข์ถึงที่สุดจริง ๆ, แล้วก็ดับความทุกข์ได้ถึงที่สุดจริง ๆ ไม่มีเหลือสำหรับจะให้ต้องแก้อะไรต่อไปอีก. นี่มันเป็นมาอย่างนี้.

## ศาสนาคือการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่เพียงคำสอน.

ที่นี้ก็ดูสิ่งที่เรียกว่า ศาสนา ๆ ที่ว่ามีอยู่สำหรับแก้ไขความทุกข์ หรือดับทุกข์. คำนี้ถือเอาตามตัวหนังสือไม่ได้ดอก : คำว่าศาสนา มันแปลว่าคำสั่งสอน, มันมีแต่คำสั่งสอนไม่ได้, มันต้องมีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามคำสั่งสอน ปฏิบัติจนถึงที่สุด ระบบปฏิบัติทั้งหมดนั้นเรียกว่าศาสนา; เพราะว่าเรามาเรียกกันในภาษาไทยอย่างนั้น จะโง่หรือจะฉลาดก็สุดแท้เถิด เราใช้คำว่าศาสนากันในลักษณะอย่างนั้น. แต่ที่แท้ศาสนานั้น มันตรงกับคำว่าพรหมจรรย์ คือการประพฤติอย่างประเสริฐที่สุดที่มันดับทุกข์ได้. นี่เราจะต้องมี พรหมจรรย์นั้นแหละเป็นศาสนาให้ดับทุกข์ได้; ไม่ใช่เพียงแต่คำสั่งสอนที่พูด หรือพิมพ์กันไว้เป็นเล่มสมุด, แม้จะมีคำพูดมันก็เป็นคำพูด พูดให้มันล้นไปหมด ก็ไม่รู้ความหมายที่มันซ่อนอยู่ภายใต้เสียงซึ่งส่งเสียงเอ็ดตะโรไปหมด.

เอาละ, ให้ถือเป็นที่ ศาสนานั้นคือการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์. รู้จัก ศาสนากันมาตั้งแต่ต้นจะดีกว่า คือความรู้สึกที่กลัวความทุกข์ หรือความตายก็ได้, แล้วก็ต่อสู้ป้องกันไปตามความรู้สึกคิดนึก; นั่นแหละคือตัวศาสนา. ดังนั้น มันจึงมีอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า สัญชาตญาณ หรือ instinct ที่มันเกิดขึ้นได้เอง, มันรู้สึกขึ้นมาได้เอง ตามธรรมชาติ ตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิต.

ในสิ่งที่มีชีวิตมีสัญชาตญาณ หลายอย่างหลายประการที่เป็นการต่อสู้เพื่อให้รอด; สัญชาตญาณอันแรกคือสัญชาตญาณความกลัว : มันกลัวจะตาย กลัวจะเกือบตาย, มันก็มีสัญชาตญาณแห่งการต่อสู้แก้ไข ตลอดถึงสัญชาตญาณแห่งการวิ่งหนี เพื่อความปลอดภัย. จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้ามันเป็นไปเพื่อความรอดแล้วก็ เรียกว่าเป็นระบบศาสนาได้ทั้งนั้นแหละ. ดูแต่ว่า นก หนู ปู เปี้ยว งู กบ แอ้ง มด แมลงอะไรต่างๆ มันรู้จักวิ่งหนี, รู้จักต่อสู้เมื่อต้องสู้, ก็เพื่อให้มันรอด, นี้ไม่ต้องมีใครสอน มันเกิดได้เอง. สัญชาตญาณอันนี้มีอยู่ในสิ่งที่เรียกว่าสัตว์มีชีวิต ซึ่งรู้จักกลัว มันรู้สึกจะอยู่จะรอด; มันก็รู้สึกต่ออันตรายที่จะมาทำให้ตายหรือสูญสิ้นไป. เพราะฉะนั้นมันจึงมีการกระทำตามแบบของมัน; พวกอยู่รูก็รู้จักขุดรูเข้า แล้วก็มีวิธีที่จะวิ่งหนีลงรู แล้วก็รอดตัวไป, หรือว่ามันอยู่บนต้นไม้ มันก็มีวิธีวิ่งหนีขึ้นไปบนต้นไม้ โดยวิธีต่างๆ กัน, แล้วแต่ว่าสัตว์นั้นๆ มันจะเป็นอย่างไร; จนกระทั่งว่าเป็นสัตว์ที่ฉลาดขึ้นมาเกือบเป็นมนุษย์, กระทั่งมาเป็นมนุษย์ มันก็ยังไม่ละการกระทำอันนี้. การที่ทำให้เชื่อว่ารอด, นั่นแหละเป็นระบบเกิดขึ้น ตามแบบของตนๆ ของสัตว์นั้นๆ.

## สัญชาตญาณแห่งการเอาตัวรอด คือจุดตั้งต้นของศาสนา.

นี่ขอให้ทุกคนมองสิ่งที่เรียกว่าศาสนานั้น ว่าตั้งต้นขึ้นมาจากจุดตั้งต้นที่สุด คือสัญชาตญาณแห่งการเอาตัวรอด; เรื่องอย่างนี้ ไม่ค่อยมีใครเชื่อแล้วก็จะหาว่าบ้าบอเอาเสียด้วย. อย่างว่าแต่สัตว์เดรัจฉานเลย แม่ต้นไม้นี้มันยังมีระบบการเอาตัวรอด, ต่อสู้ดิ้นรนทุกอย่างเพื่อให้รอด เพราะมันไม่อยากจะตาย. ถ้าใครโง่งจนถึงขนาดไม่รู้ว่าต้นไม้นี้มันก็ไม่อยากจะตาย แล้วก็ต้องขอกล่าวว่าเป็นคนที่โง่งที่สุดแหละ, จะเรียกว่าพูดหยาบคายก็ได้จะพูดอย่างนี้ : ถ้าไม่รู้ว่าแม่มั่ต้นไม้นี้ก็มีความรู้สึกดิ้นรน เพื่อจะรอดเพื่อจะเอาตัวรอด. แต่มันต้องศึกษากันละเอียดสักหน่อย จึงจะรู้ว่าแม่มั่พืชพันธุ์พฤกษชาติใหญ่น้อยทั้งหลาย ก็มีระบบการต่อสู้เพื่อความรอด นั้นแหละคือศาสนาของมัน; แต่จะทำอย่างไรได้ มันอยู่ในระบบต่ำอย่างนั้น.

ที่นี้เมื่อมันคิดได้มากกว่านั้น เป็นสัตว์ เป็นสัตว์ที่สูงขึ้นมา ฉลาดขึ้นมา กระทั่งเป็นที่เรียกว่าเป็นคนหรือเกือบจะเป็นคน เป็น ape เป็น man อะไรก็ตาม มันก็ต้องมีวิธีการที่สูงขึ้นมา สูงขึ้นมาตามความคิดนึก ที่มันคิดนึกได้มากออกไป แต่ว่าสัญชาตญาณแห่งการหนีภัยมันก็ยังอยู่นั้นแหละ; ฉะนั้นมันจึงต้องขจัดความรู้สึกอันนั้นออกไป.

คนป่าครั้งแรก ก็รู้สึกกลัวธรรมชาติอันน่ากลัว จะเป็นฟ้าผ่าฟ้าร้อง

หรืออะไรที่น่ากลัวทุกอย่างแหละ, มันก็ต้องมีวิธีที่จะระงับความกลัว มันก็ปลอบโยนสั่งสอนกันไปตามเรื่อง เพื่อไม่ต้องกลัว, ก็มีพิธีอย่างนั้นอย่างนี้เกิดขึ้น เพื่อแก้ความกลัว เท่านั้นเอง, กลัวตาย; ก็ได้บ้างไม่ได้บ้างไปตามเรื่องของมัน เพราะมันยังไม่ใช่ความจริงที่แท้จริง แต่มันก็ต้องมี, มีระบบที่เขาสร้างขึ้นสำหรับระงับความกลัวของเขา.

ต่อมามันคิดสูงขึ้นไปถึงกับว่า ในสิ่งอันน่ากลัวตามธรรมชาติเหล่านั้นมีผี มีวิญญาณศักดิ์สิทธิ์มีผีอะไรสิ่งอยู่ในนั้น, ฉะนั้น มันก็เลยมีพิธีทำอะไรที่สูงขึ้นมาให้สมกับว่าในนั้นมีผีศักดิ์สิทธิ์ : ในแม่น้ำนี้มีผีศักดิ์สิทธิ์, ในภูเขาที่มีผีศักดิ์สิทธิ์, ในต้นไม้มีผีศักดิ์สิทธิ์, หรือกระทั่งในจอมปลวกมีผีศักดิ์สิทธิ์; มันก็มีวิธีที่จะทำให้แก้ความกลัวเหล่านั้น มันจึงเกิดพิธีต่าง ๆ นานา เพื่อบูชาบวงสรวงอ่อนนวยระงับความกลัว; แล้วมันก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง ไปตามเรื่องแหละ. แต่มันก็ทำให้หายกลัวเพราะความเชื่อนั้น มันก็เลยติด ติดเป็นหลักเป็นเกณฑ์อะไรขึ้นมาพักหนึ่ง ยุคหนึ่ง สมัยหนึ่ง แห่งหนึ่งไปตามเรื่องของมัน.

ต่อมามันเลือนผีโง่ ๆ ขึ้นมาเป็นเทวดา; เข้าที่นี้ก็เกิดความคิดนึกเรื่องเทวดา, ในนั้นมีเทวดาอย่างนั้นมีเทวดาอย่างนี้ : บนฟ้ามีเทวดาอย่างนั้น, ในมหาสมุทรก็มีเทวดาอย่างนี้, ที่ภูเขานั้นมีเทวดาอย่างนี้, ในลมในอากาศในไฟในน้ำอะไรก็ตามมีเทวดา. เอ้า, ก็ต้องเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับที่มันเป็นเทวดา, ฉะนั้น ศาสนาที่ถือเทวดา : มีสิ่งนำอัครรรยไต่ ๆ คิดไม่ออกก็ต้องเหมาะว่าเป็นเรื่องของผีของเทวดา.

ที่นี้มันฉลาดขึ้น ฉลาดขึ้น เพื่อให้มีพระเจ้า คือดีกว่าเทวดา

ธรรมดา, สูงกว่าเวทดาธรรมดา; มีพระเจ้าอย่างนั้นมีพระเจ้าอย่างนี้ : มีพระเจ้าในแผ่นดิน, มีพระเจ้าในอากาศ, มีพระเจ้าในทุกเรื่องแหละ, ก็มีพระเจ้าขึ้นเต็มไปหมด; อย่างนี้มีปรากฏอยู่ในเรื่องราว ในวัตถุโบราณ ในลัทธิต่างๆ นานา. พระอาทิตย์ก็เป็นพระเจ้า พระจันทร์ก็เป็นพระเจ้า, พระอะไรก็เป็นพระเจ้า จนนับไม่ไหว. เอาแต่ที่สำคัญๆ ไม่ก็องค์ก็ยังหลายองค์อยู่นั้นแหละ; ก็เกิดเป็นศาสนาชนิดที่มีพระเจ้าหลายองค์ ถือกันมายุคหนึ่ง สมัยหนึ่ง ในที่แห่งหนึ่ง.

ต่อมาคนฉลาดขึ้นจนรู้สึกว่ พระเจ้านั้นมีองค์เดียวก็พอ สามารถจะทำอะไรได้ทุกอย่าง, ก็เกิดแยกตัวออกไปถือพระเจ้าเพียงองค์เดียว. เดี่ยวนี้ก็มีเหลืออยู่ศาสนาที่ถือว่ามีพระเจ้าหลายองค์ หลายอย่าง; แต่ค่อยๆ แพร่ พ่ายแพ้แก่พระเจ้าที่มีเพียงองค์เดียว. ศาสนาของฮินดูของพวกกรีกบางพวกนั้นมีพระเจ้าหลายองค์. เดี่ยวนี้ก็สู้พระเจ้าองค์เดียวไม่ได้ มีเพียงพระยะโฮวาองค์เดียว พระอัลล้าห์ องค์เดียว, พระอะไรเพียงองค์เดียว; ในอินเดียก็มีพระเจ้าองค์เดียวตามขึ้นมา; นี้ก็มีการบูชาพระเจ้าองค์เดียว.

ที่นี้มันยังไม่สุด มันยังมีคนฉลาด คิดไปถึงว่าพระเจ้าองค์เดี่ยวนี้อีกยังช่วยอะไรไม่ได้ ต้องการจะมีความรู้ชนิดที่ เปลื้องตัวตนออกมาเสียจากโลก ออกเสียจากโลกนี้, แล้วไปมีตัวตนอันนิรันดร ที่ไหนก็ตามใจเถอะ มีตัวตนนิรันดร เป็นลัทธิว่ามีสิ่งที่เป็นนิรันดร เข้าไปถึงที่นั่นแล้วอยู่นิรันดรไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย. เข้าอย่างนี้ก็ถือเป็นศาสนาสูงสุดกันอยู่พักหนึ่ง ในที่แห่งหนึ่งในยุคแห่งหนึ่ง ในยุคๆ หนึ่ง.

ต่อมาอันสุดท้าย ก็คือว่าไม่เอาแล้ว ที่ว่าจะมีตัวตนนิรันดรอย่างนั้น

ไม่เอาแล้ว, ไม่มีตัวตนดีกว่า ห่างจากตัวตน ไม่ต้องมีปัญหา. เมื่อไม่มีตัวตนแล้วปัญหามันจะเกิดแก่ใคร, ความทุกข์มันจะเกิดแก่ใคร; นี่คือหลักพุทธศาสนา ที่มาสอนให้รู้ว่า การดับทุกข์ถึงที่สุด ถึงที่สุดจริง ๆ นั้น คือความไม่ต้องมีตัวตน, ความไม่มีตัวตน, จิตไม่มีความคิดว่ามีตัวตน, ตัวกู-ของกู ไม่ต้องมีหรอก มีแต่ตามธรรมชาติ ธรรมชาติล้วน ๆ คือมีกายกับใจก็พอแล้ว ก็ทำอะไรได้ทุกอย่าง.

ถ้าใจไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนได้จริง มันก็หลุดพ้น จากปัญหาทั้งปวง; เพราะว่าปัญหาหรือความทุกข์นั้นมันต้องไปมีอยู่ที่ตัวตน, ถ้าไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนปัญหาหรือความทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่เกิด. เหมือนกับว่าเรานี่ ถ้าไม่มีตัวมีตนแล้ว ใครจะฆ่า ตีเราได้; ถ้าเราไม่มีตัวตนแล้วใครจะมาตำราเราเจ็บเล่า, เราไม่มีตัวตน. ตัดบทยอกไปเสียด้วยความไม่มีตัวตน หรือห่างจากตัวตนเรียกว่าเป็นนิพพาน, ห่างจากตัวตน ดับเย็น; จบ, ไม่มีใครสามารถจะคิดหลักการระบบศาสนาให้สูงไปกว่านี้อีกได้. เราพูดอย่างนี้ในฐานะที่เราเป็นพุทธบริษัท คนฟังเขาก็จะคิดว่าพูดเอาเอง พูดเข้าข้างตัวเอง, พูดเอาเปรียบ ก็ตามใจเขา; แต่เท่าที่เราสังเกตมาตลอดเวลา เห็นว่ามันเป็นอย่างนี้.

ขอให้รู้ไว้ว่า ศาสนานั้นมันเป็นอย่างนี้ : ช่วยขจัดความรู้สึกที่เป็นความทุกข์ออกไปเสียให้หมด ซึ่งมีรากฐานอยู่บนความกลัว. กลัวอะไร? กลัวตาย กลัวเจ็บ กลัวทุกข์อีกนั่นแหละ. เมื่อได้ลัทธิใด ๆ เข้ามาถือไว้ดับทุกข์ได้ พอใจถืออย่างนั้น มันก็เป็นศาสนาของเขาแบบนั้น แบบนั้นไป.

มนุษย์ควรจะต้องถือได้ถึงที่สุด, อย่าไปเกียงงอนกับสัตว์เดรัจฉานอยู่เลย.



สัตว์เดรัจฉานมันคิดไม่ได้ มันก็มีเพียงเท่านั้น; ต้นไม้ต้นไม้ใต้นี้มันก็มีอยากจะดับทุกข์ แต่มันก็ดับทุกข์ได้เพียงเท่านั้น : เพียงมีอาหารกิน เพียงมีอากาศ มีอะไรช่วยให้อยู่ได้ก็พอแล้ว ดันรนเพียงเท่านั้นก็พอแล้ว. แต่มนุษย์มันไม่พอเพราะมันคิดได้มากกว่านั้น; ฉะนั้น ความคิดจึงต้องไปจนถึงระดับที่ว่า ไม่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือเป็นปัญหา.

นี่ ระบบศาสนา มันตั้งต้นขึ้นมาจากสัญชาตญาณของสิ่งที่มีชีวิต ของต้นไม้ต้นไม้ ของนก หนู ปู เบี้ยวอะไรก็ตาม, จนกระทั่งเป็นของลิง เป็นของคน เป็นของคนที่เจริญที่สุด. นี่เรื่องที่เกิดขึ้นเพื่อจะดับทุกข์ เราเรียกว่าศาสนา.

### การแบ่งกลุ่มศาสนา.

ที่นี่จะให้ถือโอกาสดูกันเสียสักหน่อยว่า มันยังมีทางที่จะมองเห็นระดับที่ต่างกันอยู่ ในระหว่างศาสนาหลาย ๆ ระดับนี้ หลาย ๆ ระดับนี้, ว่า : -

[ ก. เอากิริยา - การทำ เป็นเครื่องแบ่งกลุ่มศาสนา. ]

พวกที่ ๑ ศาสนาบางพวกบางกลุ่ม ให้ใช้ความเชื่อเป็นหลัก เชื่อเสียว่าอย่างนี้ ๆ เชื่อ ๆ ๆ อย่างสุดชีวิตจิตใจเลย; มันก็ดับความกลัวไปได้. ศาสนาพวกอาศัยความเชื่อเป็นที่พึ่ง นี้ก็มี; ได้แก่ความเชื่อทางไสยศาสตร์ทั้งหลายแหละ แม้แต่พระเจ้านั้นก็ยอดของไสยศาสตร์, โดยอาศัยว่าเชื่อในพระเจ้า แล้วก็พ้นจากความทุกข์. พวกนี้อาศัยความเชื่อเป็นหลัก เมื่อเขาไม่เป็นทุกข์ เขาก็พอใจ, ก็ได้.

อีกพวกหนึ่ง พวกที่ ๒ ถือการบังคับจิตเป็นหลัก : ทำสมาธิทำวิปัสสนาอะไรก็ตาม บังคับจิตให้รู้สึกแต่อย่างนี้ ไม่ให้รู้สึกอย่างนั้น. ให้รู้สึกแต่ในทางเมตตากรุณา รู้สึกที่ไม่เป็นความทุกข์ก็แล้วกัน, บังคับจิตให้เป็นอย่างนี้เป็นอย่างนี้ กระทั่งว่าตายไปก็ไปพรหมโลก ไปเป็นพรหม อยู่พรหมโลกถาวร. นี่เขาก็ไม่มีความทุกข์ได้เหมือนกันเพราะการบังคับจิต.

ที่นี้อีกพวกหนึ่ง พวกที่ ๓ พวกสุดท้ายเห็นว่าไม่พอ ต้องใช้ปัญญา, อำนาจปัญญารู้ถูกต้องตามที่เป็นจริง ว่ามันเป็นอะไรอย่างไร, แล้วปฏิบัติให้ถูกต้องตามนั้น แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์. นี้เรียกว่าพวกอาศัยปัญญาเป็นที่พึ่ง.

พวกอาศัยศรัทธาเป็นที่พึ่งก็เรียกกันรวม ๆ ว่า สัทธาธิกะ คือมีศรัทธาเป็นใหญ่. พวกที่อาศัยกำลังจิตเป็นที่พึ่ง ก็เรียกรวมว่า วิริยาธิกะ -อาศัยวิริยะเป็นใหญ่ การกระทำเป็นใหญ่. ที่นี้ พวกที่อาศัยปัญญาเป็นหลักก็เรียกว่า ปัญญาธิกะ -อาศัยปัญญาเป็นที่พึ่ง.

นี่ถ้าทำว่า ศาสนาทั้งหลาย จะมีอยู่ที่สิบศาสนาในโลกนี้ มันจะอยู่ใน ๓ กลุ่มนี้ทั้งนั้นแหละ; แล้ว พุทธบริษัทก็ควรจะรู้จักตัวเองว่า เราอยู่ในกลุ่มที่ ๓ กลุ่มสุดท้าย ปัญญาธิกะ -อาศัยปัญญาเป็นหลัก.

[ ข. เอาจลการทำ เป็นเครื่องแบ่งกลุ่มศาสนา. ]

ที่นี้ถ้าจะมองดูอีกแวบหนึ่งไปในทางว่า บางทีก็เอาผล, เอาผลของการกระทำนั้น มาเป็นหลักแบ่งแยกศาสนาเหล่านี้ ก็ยังได้ : -

พวกแรก พวกที่ ๑ ก็มุ่งผลเป็นกาม เป็นกาม ได้ความสุขอย่าง กาม ตามความรู้สึกของสัตว์ สามัญสัตว์ทั่วไป ได้กามตามที่พอใจ แล้วก็ถือ เป็นการได้ที่เพียงพอ. นี่มันถือศาสนาเอกามเป็นจุดหมายปลายทางก็พวกหนึ่ง.

ที่นี้พวกที่ ๒ เอาความสุขที่ไม่เกี่ยวกับกาม แต่ยังเนื่องกันอยู่กับ รูปธรรม, เอารูปธรรมที่บริสุทธิ์เป็นหลัก เป็นเครื่องดำรงชีวิต. นี่ก็พวกหนึ่ง ก็เรียกว่า พวกรูป.

อีกพวกหนึ่ง พวกที่ ๓ สูงขึ้นไปเอาสิ่งที่ไม่มียุบมาเป็นหลักยึดถือ ปฏิบัติ ก็เรียกว่า พวกอรูป; สูงสุดกันไปตามแบบของตน.

พวกสุดท้าย พวกที่ ๔ เอาการอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเลย เอาโลกุต- ตระเป็นหลัก; นี้เรียกว่า พวกโลกุตตระ ก็ได้แก่พุทธศาสนาอีกเหมือนกัน.

พวกที่ถือกามเป็นหลักนั้นระวังให้ดี มันไม่รู้จักอะไรมากไปกว่านั้น; อย่าง นี้มันก็ต้องระบุนายังระดับแห่งจิตใจของบุคคล, คือบุคคลในโลก ทั้งหมดเวลานี้ ส่วนใหญ่อยู่ที่พวกกาม. พวกกามนี้ เรียกว่ากามาวจรภูมิ มีจิตใจวิ่งไปหากาม มีกามเป็นสิ่งสูงสุด, แม้จะเรียกตัวเอง เป็นพุทธ เป็นคริสต์ เป็นอิสลาม ก็ ตามใจเถิด, แต่ถ้ายังรู้สึกไม่ถึงเรื่องของศาสนานั้น ๆ ยังพอใจในกาม ใน ความอร่อยสูงสุดทางเนื้อหนังหนังอยู่ ก็เป็นพวกถือศาสนากามทั้งนั้นแหละ; แม้ จะจดทะเบียนเป็นพุทธ เป็นคริสต์ เป็นอิสลาม ก็ไม่พ้นไปจากถือศาสนากาม.

ที่นี้ ถ้าว่ามัน สูงไปกว่านั้น : เอาวัตถุล้วน ๆ เป็นที่ตั้งเป็นที่ยึดถือ ไม่

บุชากาม มันก็เลื่อนขึ้นไปชั้นรูป. ถ้าเลื่อนขึ้นไปอีก มันก็เอาสิ่งที่ไม่ใช่รูปเป็นหลัก, มันก็เอาบุญ เอากุศล เอาอะไรที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูปเป็นหลัก; เข้า, ก็เลื่อนขึ้นไป. น้อยนักน้อยหนาที่จะปรารถนาความอยู่เหนืออิทธิพลต่าง ๆ ในโลก : กามก็ไม่เบียดเบียน, รูปก็ไม่เบียดเบียน, อรูปก็ไม่เบียดเบียน, อยู่เหนือโลกเหล่านี้ทั้งหมดนี้เป็นโลกุตตระ; นี่เป็นจุดหัวใจของพุทธศาสนา เรียกว่า อยู่เหนือโลก. เท่านั้นก็พอแล้ว สำหรับสิ่งที่เรียกว่าศาสนา ที่มนุษย์เรามีอยู่สำหรับเป็นเครื่องดับทุกข์.

### เรื่องของความทุกข์ในพุทธศาสนา ๔ ชุด.

[ : ทุกข์สำคัญที่พระพุทธศาสนาให้ปฏิบัติดับเสีย คือทุกข์ที่เกิดมาจากอวิชชา ตณหา อุปาทาน - ตัวกูของกู ทั้งนั้น. ]

ที่นี่เราก็จะมา แยกดูเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา ซึ่งถือเอาความจริงของธรรมชาติเป็นหลัก เอาปัญญาเป็นหลัก รู้เห็นความจริงของธรรมชาติเป็นหลัก; รู้ว่าความทุกข์คืออะไร, ความทุกข์เกิดมาจากอะไร, แก้ไขต้นเหตุมัน ๆ เสีย. นี่จึงมาเข้ารูปที่ตั้งหัวข้อไว้ข้างต้นว่า สิ่งแรกที่สุดที่จะต้องรู้จักนั้น คือสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์; รู้จักตัวความทุกข์เป็นความทุกข์เถอะ แล้วก็ค่อย ๆ รู้ไปถึงเหตุของมัน แล้วก็กำจัดต้นเหตุเสีย ก็ดับทุกข์ได้.

ที่นี่เมื่อพิจารณาดูแล้ว มันก็ยังน้อยเกินไป ยังรู้จักความทุกข์น้อยเกินไป, รู้จักด้วยความโง่ของตน ไม่ใช่รู้จักด้วยสติปัญญา; ความโง่ของตนบอกว่าอะไรเป็นทุกข์ ก็เอาอันนั้นแหละเป็นทุกข์ ใครบอกอย่างไรก็ไม่เชื่อ. ทุกคนมันเชื่อตัวเองทั้งนั้นแหละ ว่าที่จริง, มันรู้สึกคิดนึกมองเห็นอย่างไรมันจะเชื่ออย่างนั้นเท่านั้น จะจริงหรือไม่จริงก็ไม่รู้; แต่ถ้าลงมันรู้สึกมองเห็นดังลงไปอย่างไร มันก็เชื่ออย่างนั้น. ฉะนั้น จึงมีทางผิด ๆ ถูก ๆ กลับกันอยู่.

เดี๋ยวนี้เรา จะถือตามหลักของชาวพุทธ; เพราะว่าเราจะศึกษาพุทธจะปฏิบัติอย่างพุทธ แล้วจะได้รับผลอย่างพุทธ, เราก็เอาตามหลักของพุทธ ว่าความทุกข์นั้นคืออะไร; รู้จักตัวความทุกข์กันเสียเป็นข้อแรก.

[ทุกข์เพราะกลัวอิทธิพลของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย.]

ชุดที่ ๑ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ อารมณ์หรืออาเวศ คือความรู้สึกที่เรียกว่าความทุกข์นั้นมันคืออะไร อย่างไร, เมื่อปรากฏการณ์อะไรปรากฏแก่จิตใจ ความทุกข์จึงจะมีขึ้นมา; นี้ขอให้อ่านอย่างนี้.

ที่นี่เมื่อกล่าว ตามหลักของพุทธศาสนาก็คว่า เมื่อเกิดความกลัวต่ออำนาจ ต่อความหมาย ต่ออิทธิพลของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย; เมื่อนั้นจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา. ถ้ามีสติปัญญาถูกต้อง มองเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ว่ามีอิทธิพลครอบงำ คุณคามอยู่อย่างไร มันก็เป็นความทุกข์ จึงพูดว่าทุกข์เพราะความเกิด เพราะความแก่ เพราะความเจ็บ เพราะความตาย. ที่จริงมันก็อยู่ที่มันแหละ, ถ้าเราอย่าไปกลัวมัน อย่าไปรู้สึกกลัวมัน มันก็ไม่มีอะไร. แต่เดี๋ยวนี้มันกลัวนี้ จะทำอะไรได้มันช่วยไม่ได้นี่ มันกลัวนี้ : มันกลัวเรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย ฉะนั้น มันจึงเป็นความทุกข์.

นี่ควรจะรู้จักไว้เป็นข้อสรุปว่า ความหมายหรืออิทธิพลของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายนั่นแหละมันครอบงำจิตใจเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์และกลัว. เรื่อง "ความเกิด" อธิบายยาก แล้วก็ยุ่งยากเอาไว้อธิบายกันคราวอื่นดีกว่า; แต่ขอให้อ่านไว้เถอะว่า อิทธิพลของการเกิด, เกิดมาโดยท้องแม่ก็ตาม,

เกิดมาโดยความคิดนึกปรุงแต่งด้วยอุปาทานก็ตาม, มันมีตัวกู แล้วมันก็กลัวทั้งนั้น. พอมีตัวกูมันก็กลัวว่ากูจะไม่ได้ตามที่กูต้องการ กูจะตาย กูจะเป็นอะไร; นี่ก็เป็นเรื่องที่มาจากความเกิดเหมือนกัน.

[ ทุกข์เพราะมีอาการของความทุกข์ : โสภปริเทวะ ๗. ]

ชุดที่ ๒ ที่นี้เมื่อมีอาการของความทุกข์ปรากฏออกมา อย่างที่จำแนกไว้ในบาลี ที่สวดกันอยู่ทุกวันเหมือนนกแก้วนกขุนทอง : โสภปริเทวะทุกขโทมนัสอุปายาส - เมื่อความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความเหือดแห้งในใจ; อาการเหล่านี้เป็นตัวอย่างเท่านั้นแหละ, เป็นอาการแห่งความทุกข์, เป็นลักษณะแห่งความทุกข์ เป็นรูปแบบแห่งความทุกข์. เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราก็เรียกว่า อาการแห่งความทุกข์ ก็จัดเป็นความทุกข์ด้วยเหมือนกัน; เดียวก็ร้องไห้ เดียวก็อึดอัดขัดแค้น เดียวก็ตีอกชกตัว เดียวก็แห้งผากอยู่ในใจ, นี่เป็นอาการของความทุกข์, ก็รวมเรียกว่าอยู่ในพวกของความทุกข์ที่จะต้องรู้จัก. นี่ก็ชุดหนึ่งแหละ กลุ่มหนึ่งแหละ.

[ ทุกข์เพราะอับปิยสัมปิโยค, ปิเยทวิปปปิโยค, ยัมปิจจันนลภติ. ]

ที่นี้ ชุดที่ ๓ ท่านยังแยกให้เห็นง่าย ๆ อีกประเภทหนึ่งว่า พลัดพรากจากของรัก, ประสบกับเข้ากับของไม่รัก, แล้วก็ ปรารถนาสิ่งใดแล้วก็ไม่ได้สิ่งนั้น; นี่ก็เป็นหลักเกณฑ์ที่ มองเห็นได้ง่าย ว่าเป็นหลักทั่วไป. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ไม่ต้องอธิบายแล้วกระมัง, เคยร้องไห้เพราะสิ่งเหล่านี้กันมามากมายแล้ว. ประสบพบเข้ากับสิ่งที่ไม่รัก ที่เป็นข้าศึกศัตรู เกลียดชังอะไร, นี่มัน

ก็เป็นปัญหาและเป็นความทุกข์. ที่นี้ปรารถนาอย่างไรแล้วไม่ได้อย่างนั้น เป็นความทุกข์; นี่เห็นได้ง่ายที่สุด.

เอา ๓ คำนี้ไว้เป็นเครื่องจับตัวความทุกข์ : พลัดพรากจากสิ่งที่รัก, เผชิญเข้ากับสิ่งที่ไม่รัก, แล้วอยากได้อย่างไรก็ไม่ได้อย่างนั้น; นี่เป็นตัวความทุกข์. แต่เรายังหลีกเลี่ยงไม่ได้ : เพราะเรามันอยากจะมีของรัก, เมื่อมีของรัก มันก็ต้องพลัดพรากจากของรัก; แล้วสิ่งที่เราเกลียดก็มีอยู่ในโลก, มันก็ต้องมีความยุ่งยากลำบากใจ เพราะต้องพบกันเข้ากับสิ่งที่เกลียด; ความปรารถนานี้มันหยุดไม่ได้, มันก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามแบบนั้น. นี่เป็นชุดที่ ๓ ที่จะต้องรู้จักความทุกข์.

[ ทุกข์เพราะเบญจขันธ์มีอุปาทาน. ]

ที่นี้อันสุดท้าย ชุดที่ ๔ สงขัตตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปย่อสั้นที่สุดแล้ว เบญจขันธ์ที่มีอุปาทานนั้นแหละเป็นตัวทุกข์. นี่เป็นที่สรุป เป็นคำสรุป เป็นความสำคัญมาก เป็นหัวใจของพุทธศาสนา : มีอุปาทานในสิ่งใด ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น.

ต้องรู้จักขั้นนี้ในการศึกษาพุทธศาสนา  
ว่ามีขั้นนี้ห้าล้วน ๆ กับมีขั้นห้าที่มีอุปาทานปนด้วย.

สิ่งทั้งหมดในโลกนี้ ท่านแจกไว้เพียง ๕ สิ่ง : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ๕ สิ่งนี้พูดกันแต่ปาก รู้จักกันแต่ปาก ท่องกันได้แต่ปาก, แล้วก็ไม่รู้

จักว่าอะไร, นี้ขอเตือนอย่างยิ่งว่า วิชาจิตขั้น ๕ กันเสียเถิด จะได้ศึกษา พุทธศาสนาได้โดยสะดวก, แล้วก็ต้องพูดเรื่องนี้แหละมากที่สุดว่าความยึดมั่น ถือมั่นเป็นตัวตนขึ้นมาในจิตใจนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ : ยึดมั่นรูปคือส่วนที่เป็น ร่างกาย, ยึดมั่นเวทนา – ส่วนที่เป็นความรู้สึก, ยึดมั่นใน ส่วนที่เป็นสัญญา – ความหมายมั่น ความจำได้และหมายมั่น, ยึดมั่นในส่วนที่เป็นสังขาร คือความคิดความนึกจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้, แล้วก็ยึดมั่นในส่วนที่เป็นวิญญาณ สำหรับรู้จักสิ่งต่าง ๆ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ. ฝ่ายที่เป็นรูปมี ๑ คือรูปขั้น, ฝ่ายที่เป็นนามมี ๔ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ; รวมเป็น ๕ เรียกว่าขั้น ๕. มันก็ยึดถือเป็นตัวตนขึ้นมา; แทนที่จะเห็นว่าเป็นขั้น ๕ คือแทนที่จะเห็นว่าร่างกายเป็นร่างกาย จิตใจเป็นเพียงจิตใจ เวทนาเป็นเพียงเวทนา นี่มันทำไม่ได้ มันทำไม่เป็น, มันยึดถือเป็นตัวกูเสมอแหละ.

ยกตัวอย่าง เหมือนกับว่ามีดมันบาดมือ, มือนี้ก็จึ้นเป็นรูปขั้น เป็นร่างกาย มีดนั้นเป็นรูปขั้น. มีดมันบาดมือแทนที่มันจะรู้สึกหรือพูดว่ามีดบาดมือ, ใจคนใจมันพูดว่ามีดบาดกู; จริงหรือไม่จริงลองคิดดู : มันว่ามีดบาดกู, ไม่ใช่ว่ามีดบาดมือ ถ้ามันมีดบาดมือมันก็แล้วไป. เดียวนี้เอามือชนิดเดียวนี้ เป็นตัวกูเป็นชีวิต; ถ้าว่ามีดบาดมือมันก็นิดหน่อย; ถ้ามีดบาดกู นี้กูมันจะตาย, มันกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาอย่างนี้.

ถ้าเจ็บที่มือมันก็มีมือเจ็บ ไม่ใช่กูเจ็บ, เจ็บที่ตรงไหนก็ตามให้ตรงนั้นมันเจ็บ; แล้วอย่าไปยึดถือบัญญัติกันว่ามือนี้ : รู้ความจริงว่านั่นมันเป็นกลุ่มเนื้อ มีระบบประสาทอยู่ที่ตรงนั้น ถ้ามีอะไรไปทำเข้าที่ตรงนั้น มันจะต้องรู้สึกอย่างนั้น,



ระบบประสาทที่ตรงนั้นมันรู้สึกอย่างนั้น, ไม่ใช่มีมันรู้สึก; อย่างนี้ยังเก่งไปอีก. ไปยึดถือว่ามีมัน ไปยึดถือเป็นบัญญัติ, ว่ามีเจ็บ นี่ยึดถือเป็นบัญญัติ. ภูเจ็บ นั้นเป็นสมมุติ ยึดถือเป็นสมมุติ; มันก็ต้องมีปัญหา มันต้องมีความทุกข์ แหละ; ขอให้สนใจให้ดี ๆ เกอะว่า ความรู้สึกว่าภูเกิดขึ้นมาที่ไหน ก็เป็น ความทุกข์ที่นั่น.

รู้สึกเวทนา, จิตรู้สึกเวทนา เป็นสุขหรือทุกข์เวทนา แทนที่มันจะรู้สึก ว่าจิตรู้สึกเป็นเวทนาอย่างนั้นอย่างนั้นขึ้นมาเท่านั้น, มันไม่รู้สึกอย่างนั้น, คนใจมัน ไม่รู้สึกอย่างนั้น, มันว่าภูเวทนา ภูเป็นผู้เวทนา, ภูว่าตัวภูเป็นผู้เวทนา เป็นผู้ รู้สึกต่อเวทนา แล้วบางทีก็ เวทนาเป็นของภู, แทนที่จะรู้สึกว่ามันเป็นเช่นนั้น ตามธรรมชาติ.

สัญญาหมายมันเป็นนั่นเป็นนี่, สัญญาเป็นสุขเป็นทุกข์, สัญญาเป็น ได้เป็นเสีย เป็นแพ้-ชนะ, เป็นหญิงเป็นชาย, หมายมันเป็นสัญญาอย่างใดอย่าง หนึ่ง, มันไม่ได้รู้สึกว่าเป็นสัญญาของจิต; มัน เป็นตัวภูเป็นผู้สัญญา ตัวภูเป็นผู้กระทำสัญญา หรือเป็นผู้สัญญาเสียเอง รู้สึก หมายมันอย่างนั้นอย่างนี้.

สังขารคิดนึกก็เหมือนกัน แทนที่จิตมันคิดนึก ไปตามสิ่งแวดล้อมที่ มันปรุงแต่งให้จิตมันคิดนึกอย่างนั้น; มันไม่คิด, ไปว่าภูคิดภูคิด. ใจคนใจมันจะ ต้องเป็นภูเสมอไปทั้งในส่วนรูป ในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ.

นัยน์ตาเห็นรูป คนใจมันว่าภูเห็นรูป, ไม่ใช่ระบบประสาทตามันกระทบ

รูป แล้วมันรู้สึกอย่างไร. พอหูได้ฟังเสียง คนโง่ว่าหูได้ฟังเสียง ไม่ใช่ว่าระบบประสาทหูมันได้ยินเสียง. พอได้กลิ่น จมูกมันได้กลิ่น มีระบบประสาทมันได้กลิ่น มันว่าหู หูได้กลิ่น. ภูลิมรส ไม่พูดว่าประสาทลิ้นรู้สึกต่อรส ไม่พูดอย่างนั้น กลายเป็นหู ภูลิมรส หูได้รส. สัมผัสทางผิวหนังมาถูกเข้า มันก็หูอีกนั่นแหละ : ภูสัมผัสทางผิวหนัง. ความรู้สึกคิดนึกในจิตใจก็เหมือนกันแหละ จิตมันรู้สึกไปตามอารมณ์ที่มาแวดล้อม มันก็ว่าหู ๆ ๆ : ภูรู้สึก ภูคิดนึก.

ฉะนั้น ขอให้ทุก ๆ คน เข้าใจหลักพื้นฐานอันนี้ว่า ถ้าความรู้สึกว่าหูเกิดขึ้นมาเมื่อไร จะเป็นทุกข์เมื่อนั้น, เกิดในสิ่งใดจะเป็นทุกข์ในสิ่งนั้น, มากน้อยเท่าไรก็จะเป็นเท่านั้น, ที่ไหนก็เท่านั้น. ความรู้สึกว่าตัวหูเกิดขึ้นเมื่อไรก็เป็นทุกข์ นี่คือหัวใจของพุทธศาสนา ที่พวกพุทธบริษัทยังไม่ได้ศึกษาให้มองเห็น; เพียงแต่ท่องรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ; ที่เป็นขั้นล้วน ๆ เป็นอย่างไร, ที่อุปาทานจับยึดแล้วเป็นอย่างไร, มันก็ไม่รู้สึก.

ฉะนั้น ขอให้เปรียบเทียบให้เห็นเสียว่า ถ้ามันรู้สึกว่ามีตบาคันนี้ รู้สึกอย่างนั้นแหละเป็นขั้นล้วน ๆ เป็นรูปขั้นรู้สึก หรือเวทนาล้วน ๆ เวทนารู้สึก; แต่ถ้ามันไม่รู้สึกอย่างนั้น มันรู้สึกว่ามีตบาคูอย่างนี้ มันกลายเป็นรูปอุปาทานขั้น. ถ้ามีตบาคันนี้ รู้สึกอย่างนั้นมันเป็นรูปขั้นล้วน ๆ เป็นขั้นล้วน ๆ. แต่ถ้ามี เอาหูเข้าไปแทนเสีย มันก็กลายเป็นอุปาทานขั้น. ทุกอย่างเป็นอย่างนี้ : ทางรูปก็ดี เวทนาที่ดี สัญญาก็ดี สังขารก็ดี วิญญาณก็ดี, ถ้าเป็นเรื่องของนามรูปล้วน ๆ ตามกฎของธรรมชาติรู้สึกอย่างนั้น ก็เป็นขั้น, ขั้นห้าเรียกว่าขั้นห้า, เรียกว่าปัญญาขั้น - ขั้นห้า. แต่ถ้าภูมันเข้าไปแทนเสีย แทนที่จะรู้สึกอย่างนั้นแล้ว มันก็กลายเป็นปัญญาอุปาทานขั้น, เป็นคำที่พระพุทธองค์

ตรัสว่า สังขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา. ปญฺจุปาทานกฺขนฺธาทุกฺขา, นี้ขันธห้าที่มีอุปาทานยึดครองเสียแล้ว. แต่ละวัน ๆ ทุกเรื่องทุกเรื่องมันกลายเป็น ปญฺจุปาทานกฺขนฺธฺไปเสียหมด, มันไม่อยู่เพียงบัญญัติเฉย ๆ.

นี่ให้รู้คำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ อย่างเป็นทางการที่สุดว่า สังขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธาทุกฺขานันฺ หมายถึงอย่างไร. พระเถรเถรชีสวดกันมาทีไรยครั้งก็พันครั้งแล้วบทนี้ : สังขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา; รู้ความหมายอย่างไร; ถ้ารู้ความหมายนี้ถูกต้องแล้ว มันก็จะเปลี่ยนได้, จะไม่ให้มันเกิดความรู้สึกรู้สึกเป็นตัณฺหา.

เช่น มิตฺตภาตํว ก็เป็นมิตฺตภาตํว อยู่ในระบบประสาทนี้, ไม่ใช่ มิตฺตภาตํว. ถ้าอย่างนั้น มันจะรู้เรื่องปญฺจุปาทานกฺขนฺธฺถูกต้อง แล้วปญฺจุปาทานกฺขนฺธฺ ก็จะไม่เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา, ไม่ว่าขันธใดจะไม่เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่เป็นตัณฺหา.

ความทุกข์ทั้งหมด สรุปรวมอยู่ที่ยึดมั่นขันธทั้งห้า ขันธฺใดขันธฺหนึ่งเป็นตัวตนเป็นของตน; มันไม่มีอะไรนอกจากขันธทั้งห้า จะแบ่งได้ก็เพียงขันธห้า นั้นแหละ. ในโลกทั้งโลก จะมีอะไรก็ร้อยอย่าง ก็แสนอย่าง ล้านอย่าง มันไปสรุปรวมอยู่ได้ที่ เป็นเพียงของห้าอย่างเท่านั้น. ของห้าอย่างนั้น อยางใดอย่างหนึ่ง ถูกยึดถือว่าเป็นตัวตน มันก็เป็นทุกข์; ไปเข้ารูปที่ว่า สังขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา. ฉะนั้น ขอให้ศึกษาส่วนนี้ให้เข้าใจ, ให้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของขันธทั้งห้า; แล้วก็ไม่เห็นขันธห้าเป็นตัวตน, นี่ส่วนหัวใจของพุทธศาสนา.

เท่าที่ได้สอบสวนมาแล้ว ฝ่ายมหายาน พวกมหายาน อันมหาศาลก็ ดีเขาก็สอนเรื่องนี้, เถรวาทเรานี้ก็ดี ก็สอนเรื่องนี้, จะเป็นอย่างเช่น พุทธ- ศาสนาอย่างเช่นก็สอนเรื่องนี้ : สอนเรื่องสลัดความรู้สึกว่าตัวตนของตนออกไปจากขันธุ์ห้า. แต่ ที่นี้มันมีของปลีกย่อย ที่สอนตามพอใจกันอีกมากมาย มหาศาล, นั้นมันเปลือกของมัน ส่วนประกอบของมัน, มหายานยังมีมากถึงพวก เซนก็มีมีไชน้อย เถรวาทก็มี แต่หัวใจแท้ ๆ นั้นจะต้องเหมือนกันตรงที่ว่าอย่ารู้ สึกใจไปว่าเป็นตัวตนของตน, คือเป็นกูหรือเป็นของกูขึ้นมา ในขันธุ์ใดขันธุ์ หนึ่ง ในขันธุ์ทั้งห้า นั้น; เรื่องมีเท่านั้น. ถ้าไม่เกิดความรู้สึกเป็นตัวกู - ของกูขึ้นมา ความทุกข์เกิดไม่ได้, ความทุกข์เกิดไม่ได้. ช่วยฟังไว้หน่อย, ถ้ายังไม่ เชื่อก็ขอให้ช่วยฟังไว้หน่อย แล้วจำเอาไปคิด, ยังไม่เชื่อก็ได้. ถ้ามันไม่เกิดความรู้สึก เป็นตัวกูแล้วมันเป็นทุกข์ไม่ได้ มันจะมีความรู้สึกเป็นตัวกูอยู่ ในส่วนใดส่วน หนึ่ง แง่ใดแง่หนึ่ง ชั้นใดชั้นหนึ่งอยู่เสมอไป.

**ทุกข์(:ทุกข์ทนทรมานทุกชนิด)เกิดจากความรู้สึกว่าตัวกู-ของกู.**

ที่นี้ เราก็จะแยกดูให้เห็นว่า มันเกิดมาจาก ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู อย่างไร. เมื่อเรามีการเรียนหรือมีการทำงานไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ. เรียนไม่สำเร็จ เป็นทุกข์, การงานไม่สำเร็จเป็นทุกข์, การเรียนการงานการอาชีพไม่เป็นไปตาม ที่ต้องการ แล้วเป็นทุกข์, เป็นทุกข์เพราะอะไร ? เพราะมันเอาการงานเป็น ของกู, เอาอาชีพเป็นของกู, เอาตัวกูเป็นผู้เรียน, เอาตัวกูเป็นผู้ทำ. อย่างทำ นานไม่ได้แบบนี้ มันก็มาเป็นทุกข์อยู่ที่กู, กูผู้ทำไม่ได้; เรียนไม่สำเร็จอย่าง นี้ มันก็เป็นทุกข์อยู่ที่กูที่เรียนไม่สำเร็จ. ถ้าไม่มีความทุกข์เป็นตัวกูเข้ามา มันก็เหลือแต่เหตุปัจจัย เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, ตามแบบของกิริยา

ปฏิกิริยาของธรรมชาติเหล่านั้น ก็ไม่มีใครทุกข์. เดียวนี้มันเอามาเป็นเรื่องของกู.

เมื่อคนที่เรารักถูกทำร้าย ถูกประจาน ถูกทรมาณ ถูกอะไร ทำไมเราก็คือ เป็นทุกข์เกือบตาย, เมื่อคนที่เรารัก? เพราะว่าคนนั้นเราถือว่าของกู เป็น ส่วนของกู มันก็เป็นทุกข์ เพราะว่าคนนั้นถูกทำให้เจ็บปวด ถูกทรมาณ ถูก ประจาน ถูกข่มเหง ถูกข่มขืนอะไรก็ตามใจ.

หรือว่าเมื่อตัวเองถูกปองร้ายรอบด้าน มองไปทางไหนเห็นเป็นศัตรูไปหมด ก็เป็นทุกข์เหลือประมาณ; เพราะมันเอาตัวกู มาเป็นตัวกูที่จะถูก ทำลาย, เอาตัวกูมาเป็นเรื่องที่จะถูกทำลาย.

หรือว่าเมื่อมีความกลัวอย่างโง่เขลา : กลัวผี กลัวเทวดา กลัวโชคร้าย กลัวพระเจ้าอะไรก็ตาม, ถ้ามันมีความกลัวเกิดขึ้นแล้ว มันก็มีความทุกข์แหละ เพราะมันมีตัวกูเข้าไปเป็นเจ้าของเรื่อง; ถ้าไม่มีตัวกูเป็นเจ้าของเรื่อง มันไม่กลัว มันไม่ต้องกลัวอะไร. ได้ข่าวร้ายได้ข่าวเล่าลือมาเป็นข่าวร้าย จะต้องอย่าง นั้นจะต้องอย่างนี้, แม้จะเป็นเพียงข่าวลือ มันก็เป็นทุกข์แล้ว; เพราะมันสร้างตัว กูขึ้นมารองรับข่าวลือ.

หรือว่ามันเป็นเรื่องจริง ถูกเขาจับได้เมื่อทำความผิด เขาจะพิสูจน์เป็น จำเลยที่ทำผิด, มันก็กลัว กลัวอย่างจะขาดใจนั้นแหละ เพราะมันมีตัวกูเป็น แกนอยู่ในนั้น มีตัวกูอยู่เป็นตัวจำเลยนั้น. หรือเมื่อต้องรับโทษ, ต้องรับโทษ ต้องรับผลกระทบตามที่ทำ มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันมีตัวกูอยู่ในนั้น.

หวังสิ่งใดไม่ได้ตามที่หวัง ก็นอนแห้งผากก่ายหน้าผาก มันมีตัวกู้อยู่  
ในนั้น.

เมื่อไม่ได้ปัจจัย ๔ อย่างเพียงพอ : อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย  
เครื่องใช้ไม้สอยไม่เพียงพอ มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันมีตัวกูที่ไม่ได้, มีตัวกูที่น้อย  
หน้าว่าไม่ได้ มันก็เป็นทุกข์.

เมื่อเศรษฐกิจในบ้านเรือนไม่เป็นไปตามที่ต้องการ มันก็เป็นทุกข์เพราะ  
มันมีตัวกูเป็นเจ้าของเรื่อง.

เมื่อสุขภาพอนามัยมันเสื่อม ยิ่งรู้ว่าไม่มีทางแก้ไขเช่นเป็นมะเร็งอย่างนี้  
มันก็เป็นทุกข์เพราะมันมีตัวกูอยู่ในนั้น. ดูคอยฟังให้ดี ๆ นะ ถึงไม่เชื่อและไม่ชอบ  
ฟัง ก็ขอให้ทนฟังหน่อยเถอะ เพื่อจะได้รู้เรื่องตัวกูกันเสียที.

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับศัตรู ที่มองเห็นว่าไม่มีทางสู้ ไม่มีทางสู้เลย,  
เข้ามันก็เป็นทุกข์แหละ เพราะมันมีตัวกูที่จะถูกทำร้าย ถูกฆ่าให้ตายหรือสูญเสีย  
ชีวิตไป.

เมื่อสิ่งที่รักพลัดพรากจากไป อย่างที่ว่ามาแล้วข้างต้น มันก็เพราะ  
มีตัวกูเป็นเจ้าของ. แม้ที่สุดแต่ว่าเมื่ออวัยวะของร่างกายไม่มีกำลังพอที่จะทำ  
การทำงาน มือตืนใช้ไม่ได้, มือตืนเป็นทุพพลภาพ, และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
อวัยวะเพศเป็นทุพพลภาพใช้ไม่ได้ ใจคนบ้ามันก็ยังเป็นทุกข์ใหญ่ เพราะมันมีตัวกู ๆ.

เมื่อถูกกบฏทรยศจากบุคคลที่รักด้วยเรื่องของความรัก มันก็เป็นทุกข์

เหมือนกับจะเป็นบ้า เพราะตัวกูมันเดือดจัด. มันถูกดูหมิ่นนินทามันก็โกรธ มันก็ทุกข์ มันก็ตื่นนอนกระวนกระวาย เพราะมันมีตัวกูเกิดขึ้นมาเป็นผู้รับการนินทาว่าร้าย. เมื่อโลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณฺ์มาถึงเข้า เช่นไม่ได้ลาภ แล้วเสื่อมยศ แล้วถูกนินทา แล้วเป็นทุกข์; โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณฺ์ครบง่าก็เป็นทุกข์, เมื่อฝ่ายอิฏฐารมณฺ์มาล่อหลอกแล้วก็ไม่ได้อย่างที่ต้องการ มันก็เป็นทุกข์, มีของรักของพอใจมาล่อหลอกแล้วก็ไม่ได้ แล้วมันก็เป็นทุกข์, เมื่อธรรมชาติที่แวดล้อม ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เช่นว่าฝนมันไม่ตกทำนาไม่ได้มันก็เป็นทุกข์, เพราะมันมีตัวกูเป็นเจ้าของนา. เมื่อประสบวิบัติ วิบัติอุบัติเหตุต่าง ๆ นี้ก็เป็นทุกข์ เพราะมันมีตัวกูเป็นผู้ประสบ.

ที่นี้ที่มันละเอียด ละเอียดเข้าใจยากมันก็มีอยู่เป็นหลาย ๆ ชั้น : เมื่อเกิดอกุศลวิตกใด ๆ เป็นอกุศลวิตก มันก็ต้องเป็นทุกข์แหละ เพราะความคิดมันชั่ว มันเป็นบาปมันเป็นอกุศล. หรือว่ามันมีราคะ โทสะ โมหะ มานะ อะไรเกิดขึ้นมันก็ต้องเป็นทุกข์แหละ เพราะว่ามันมีตัวกูเป็นผู้โลภะ โทสะ โมหะ.

ในที่สุดสรุปความว่า เมื่อมันหวังอยู่ด้วยอวิชชา, อวิชชาความไม่รู้ตามที่เป็นจริง มันก็ต้องเป็นทุกข์ มันไม่รู้แม้แต่ว่าจะกินอย่างไร, จะนอนอย่างไร, จะแก้ไขอย่างไร, จะแสวงหาอย่างไร, จะเก็บรักษาอย่างไร, มันผิดไปเสียหมด, มันก็ต้องเป็นทุกข์. ฉะนั้นจะยกตัวอย่างมาอีกสักก็สิบอย่างก็สุดแท้เถิด ความทุกข์ทั้งหลายนี้ มันไปรวมอยู่ที่ความยึดถือว่าตัวกูว่าของกู; ถ้าเรียกเป็นสุภาพสักหน่อยก็ว่า เป็นตัวตนหรือเป็นของตน. ตนคือตัวกู, ของตนคือของกู.

ถ้าเรียกเป็นบาลี เดียวก็จะฟังไม่ออกว่ามีความหมายอย่างไร : ถ้าเรียก

ว่าอัสตา, อัสตานี้เป็นตัวตน; ถ้าเรียกว่าอัสตานียา, อัสตานียานี้เป็นของตน. ถ้าพูดเป็นภาษาบาลี คืออัสตากับอัสตานียา, ถ้าพูดเป็นภาษาไทยอย่างเลว ๆ ก็ว่าตัวกู - ของกู, เป็นสภาพหน้อยกว่าตัวตน หรือของตน; นี้ความหมายเท่ากันความหมายเดียวกัน; ความหมายอันนี้ทำให้มันเป็นทุกข์, ขอให้สนใจกันเถิด.

ความทุกข์ทุกอย่างมาจากความรู้สึกว่ามีตัวตน, หรือมีเป็นของตน อยู่ในเรื่องนั้น ๆ เสมอ. อย่าลืมนะถ้ามีดมันบาดนิ้ว ก็ไม่เป็นไร, ถ้ามีดมันบาดกบาลแล้ว ก็ นั่นแหละมันจะมีทุกข์ที่กู. ถ้าเป็นผู้ฉลาดกว่านั้น โอ มันไม่มีอะไรโง่โง่ มันมีแต่ระบบประสาทอยู่กลุ่มหนึ่งที่ปลายนิ้ว แล้วมีมีดมันเฉือนเข้าไป ระบบประสาทมันต้องรู้สึกอย่างนั้นแหละ มันไม่รู้สึกอย่างอื่นได้ดอก, แล้วเราสมมุติเรียกกันว่าความเจ็บ; อย่างนี้ก็ยิ่งดี, มันไม่มีตัวกู ไม่มีนิ้วของกู ไม่มีนิ้ว ไม่มีมีดด้วยเข้าไป มันมีวัตถุอันหนึ่งมันแทรกเข้าไป ในระหว่างระบบของประสาทที่ตรงนั้น ระบบประสาทที่ตรงนั้นมันก็ต้องรู้สึกอย่างนั้น; แล้วมันก็เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง, ก็เลยไม่เจ็บ, เลยไม่ต้องเจ็บ.

ถ้าว่ามันเป็นนิ้วของกูแล้ว เอละ ที่นี้มันมากกว่านั้นก็ว่ากูเลย มีดมันบาดกบาล ความหมายที่ว่าจะต้องตายมันก็เกิดขึ้น; ฉะนั้น บางทีเพียงแค่ถูกหนามเกี่ยวเข้าสักหน้อยก็จะตายเสียแล้ว, มันเกี่ยวกู กูมันจะตายจะเป็นลม. นี่เคยเห็นเด็กบางคนขวัญอ่อน โง่มากแหละ ถูกหนามเกี่ยวมันก็เป็นลม มันจะตายแล้วเพราะหนามเกี่ยว, นี่ตัวกูมันจัดมากเกินไป.

เข้าที่นี้พอกันทีกระมังส่วนที่ว่า ถ้ามีความรู้สึกเป็นทุกข์แล้ว จะต้องมีความ



รู้สึกว่าการหรือของกุศลอันอยู่ในนั้นเสมอไป; จะยกตัวอย่างมาสักก็สิบอย่างก็ได้ นั้นแหละคือความทุกข์ ความทุกข์. รู้จักความทุกข์เป็นสิ่งแรกที่จะต้องรู้จักในการที่จะศึกษา เพื่อรู้พระพุทธศาสนา, หรือจะปฏิบัติพระพุทธศาสนา, ก็ขอให้รู้จักความทุกข์เป็นสิ่งแรก.

### ปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ (ทั้งทุกข์เร้นลับและทุกข์เปิดเผย).

ที่นี้ดูให้มันกว้างออกไปอีกนิด เพื่อจะเข้าใจดีขึ้น, จะดูในส่วนที่เรียกว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์. มูลเหตุโดยตรง มูลเหตุโดยอ้อม หรือปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ มันมีอยู่นะ ขอให้สนใจนะ; ถ้าเข้าใจเรื่องนี้ดี แล้วก็เข้าใจเรื่องทุกข์นะดีขึ้น ดีมากทีเดียว, ดีมากพอที่จะหาทางดับทุกข์ได้.

ปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์; ทุกข์อย่างทีกล่าวมาแล้วข้างต้นเมื่อตะกี้มันแหละ มันมีปัจจัยมาจากมีกิเลสเกิดขึ้น โดยเฉพาะตัณหาอุปาทาน; ถ้ามีความอยาก อยากรู้อะไร ถึงที่สุดแล้ว มันจะเกิดความรู้สึกว่ากูผู้อยาก, ความรู้สึกว่ากูผู้อยาก จะต้องเกิดมาจากความอยาก, ถ้าไม่มีความอยาก (ความรู้สึกว่ากูผู้อยาก) เกิดไม่ได้. ที่นี้ความอยากมันเกิดมาจากความโง่ที่ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร สิ่งนั้นเป็นอะไร, มันไม่รู้, มันเป็นอวิชชา แล้วมันก็อยาก อยากรู้อย่างสุดชีวิตจิตใจ, อยากรู้อย่างจะขาดใจ. ถ้าอยากถึงขนาดนี้แล้ว ความรู้สึกว่าตัวกูตัวกูมันก็เกิดขึ้นเองแหละ, มันไม่ต้องมาจากไหน.

ตัวกูผู้อยากเกิดขึ้นเพราะมีความอยากรุนแรง, ความโง่ อันนั้นมันก็

ปรุงตัวกู้อุทธอยากขึ้นมา, ฉะนั้น ตัวกูเกิดมาจากความอยาก หรือผู้อยากเกิดมาจากความอยาก; ผู้อยากตัวจริงมิได้มี เป็นแต่เพียงความคิดที่เกิดขึ้นเพราะอวิชชา.

เมื่อมีกิเลสแล้วความทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้น กิเลสคือ ตัณหาอุปาทาน, ความอยากและตัวกู้อุทธอยากเกิดขึ้นก็ต้องมีความทุกข์. ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะไม่มีความรู้เรื่องนี้, ไม่มีความรู้เรื่องนี้ เรื่องที่กำลังพูดว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร, มันไม่มีความรู้เรื่องนี้ มันก็มีความทุกข์แหละ; หรือมันมีความรู้เรื่องนี้อยู่บ้างหรืออยู่พอสมควร แต่มันมีสติไม่พอ ระลึกไม่ทัน, เรียนเสียเป็นวัฏเป็นเวร แต่พอเกิดเรื่องเข้าจริง สติไม่พอไม่ระลึกเอามาได้ทัน สติปัญญามันก็ไม่ว่าง.

มันมีความรู้แต่สติระลึกเอามาไม่ทัน มาช่วยไม่ทันอย่างนี้ก็มีอยู่ตลอดเวลา. ขอให้คิดดูเถอะ มันเป็นทุกข์เสียแล้ว จึงค่อยนึกได้ว่า ใจ อันนั้นเป็นอันนั้นอันนี้ เป็นอันนี้. ทุกข์เสียเกือบตาย เจียนจะตายอยู่แล้ว จึงจะนึกถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, อย่างนี้ไม่มีประโยชน์; มันต้องมาทันควันทันทั่วทั้งที่.

หรือว่ารู้ได้ รู้แล้ว ระลึกได้ แต่มันบังคับจิตไม่ได้ บังคับจิตให้เดินไปในทางที่จะสลัดออกไปจากตัวกู - ของกู, มันบังคับจิตไม่ได้ นี่มันก็ต้องเป็นทุกข์, มันเกิดอุปาทานว่าตัวกู - ของกู เสียตลอดเวลา มันก็ต้องเป็นทุกข์.

มันมีความชั่วมาจากสิ่งภายนอกมากมาย มากมายเหลือทน : ความชั่วทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มันมีความชั่วมากมายเกินความสามารถของคน ๆ นั้นที่จะรู้เท่ารู้ทัน มันก็ต้องเป็นทุกข์.

ที่นี้นิสัยของมันมาตั้งแต่ก่อนแต่ก่อนนะ มันเป็นทาสของอายตนะ, พูด

สภาพหน้อยก็ว่า มันเป็นทาสของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, บุชาความ  
เอรีตอรร้อยทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาตั้งแต่อ่อนแต่อก; ถ้ามันมีนิสัยเช่นนี้  
มันต้องเป็นทุกข์แหละ ช่วยไม่ได้.

นี่คิดดูให้ดี มันไม่มีสติเครื่องเหนี่ยวรั้ง, ไม่มีสัมปชัญญะเครื่องต่อสู้  
มีสติสัมปชัญญะไม่พอ มันก็ต้องเป็นทุกข์. มันมีอนุสัยความเคยชินแห่งกิเลส  
เก็บไว้ในใจมาก, ความเคยชินแห่งกิเลสเก็บไว้ในใจมาก เป็นอนุสัย; อย่างนี้  
มันถึงง่ายที่สุด ที่จะออกมาเป็นความทุกข์.

หรือว่ามันมีอาสวะกล้าแข็ง เพราะอนุสัยเก็บไว้มาก เหมือนกับที่เก็บ  
ไว้มาก ความดันออกมันก็มีมาก; เช่นเอาน้ำใส่ตุ่มมาก ๆ เข้า ความที่จะดันออก  
ทางรูรั่วเล็ก ๆ มันก็มีมาก นี้เรียกว่า อาสวะมันมาก, เก็บความเคยชินแห่ง  
กิเลสไว้มาก อนุสัยก็มีมาก อาสวะก็มีมาก, นี้มันก็ต้องเป็นทุกข์.

หรือว่ามันขี้ระแวง ขอบระแวง, ความโง่งทำให้เกิดความระแวงเกิน  
พอดี มันก็ต้องเป็นทุกข์; ทั้งที่ไม่มีเรื่องอะไร มันก็ระแวงให้เป็นทุกข์มาจนได้.

หรือว่ามันเป็นคนโง่ ยึดหลักว่าชีวิตนี้อยู่ด้วยความหวัง, ต้องมีความ  
หวัง, ล้วนแต่หวัง ถูกสอนมาแต่เล็ก ๆ ให้อยู่ด้วยความหวัง มันก็ต้องเป็นทุกข์  
ทรมานด้วยความหวัง. ไม่ต้องหวังดีกว่า ทำไปตามที่ควรจะทำไม่ต้องหวังก็ได้  
ผล แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วก็ไม่ผิดหวังด้วย เพราะเราไม่ได้หวังนี้.

ถือไสยศาสตร์อย่างหลับหูหลับตา ก็ต้องเป็นทุกข์. เชื่อง่ายไม่มี

เหตุผล ก็ต้องเป็นทุกข์. โง่หลงยึดถือความหมายแห่งของเป็นคู่ ๆ : เรื่องชั่วเรื่องดี, เรื่องบุญเรื่องบาป, เรื่องสุขเรื่องทุกข์, เรื่องแพ้เรื่องชนะ, เรื่องได้เรื่องเสีย, เรื่องกำไรเรื่องขาดทุน, ยึดถือไอ้ของเป็นคู่ ๆ มากเกินไป, ไม่เห็นว่าเป็นนั่นเอง ก็ต้องเป็นทุกข์.

คนในโลกทั้งหมด จะทั้งหมดก็ว่าได้ในปัจจุบันนี้ยึดถือในฝ่ายบวก, ยึดถือในฝ่ายได้ฝ่ายบวก ฝ่าย positive มากเกินไป มันโง่อยู่ด้วยเรื่องที่จะได้ฝ่ายที่รักที่พอใจนี้, ยึดถืออย่างนี้มาก มันก็ต้องเป็นทุกข์ตลอดเวลาไม่มีทางช่วยได้.

หรือในที่สุดมันไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม มันก็กว้างมลายไป มันก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะมันไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม มันไม่ทำให้ถูกต้องตามที่ควรจะทำ.

มันมีความเห็นเป็นมิจฉาทิฏฐิ ผิดจากสัมมาทิฏฐิ ผิดจากความจริงของธรรมชาติ, ผิดจากกฎของธรรมชาติ เช่นกฎอิทัปปัจจยตาเป็นต้น; นี่มันเป็นมิจฉาทิฏฐิ มันต้องเป็นทุกข์ ไม่มีใครช่วยได้.

แล้วจะสรุปท้ายว่า เพราะมันมีการศึกษาหมาทางด้วน; มันถูกด่ามากแล้ว ในการพูดว่าหมาทางด้วนนี้ ก็ต้องใช้ต่อไปเพราะเขาด่ามากแล้ว. เขาด่ามาจนไม่รู้จะด่าอย่างไร ว่าอาตมาใช้คำหยาบว่าการศึกษาหมาทางด้วน. พวกกระทรวงศึกษาธิการโกรธมากกว่าพวกอื่น. เราพูดว่าในโลกนี้มันมีแต่การศึกษาหมาทางด้วน มันรู้แต่หนังสือมาก วิชาซีพมากอาชีวะมันมากมันเก่ง หนังสือมันก็เก่ง, แต่มันไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์; นี้เรียกว่า

การศึกษาหมาทางตัวน, รู้แต่หนังสือกับวิชาซีพ ไม่รู้เรื่องราวทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ เพราะเมื่อมันเรียนอาซีพมาตีมากมาพอ ถ้ามันยังโง่มันจะมีความทุกข์ตลอดเวลาที่มันประกอบอาซีพ. มันประกอบอาซีพด้วยความโง่ ด้วยความหวังด้วยความทะเยอทะยาน มันไม่ได้ทำด้วยจิตที่สงบ; ใจความรู้ก็ช่วยไม่ได้, มันก็ต้องเป็นทุกข์เพราะวิชาซีพที่เรียนมามาก ๆ นั้นแหละ.

นี่ขอให้เข้าใจกันไว้สักอย่างหนึ่งทุกคนเลย, ทุกคนเลย ว่าธรรมะนี้วิเศษในข้อที่ว่า มันทำให้ไม่เกิดความทุกข์ เมื่อทำการงาน, เมื่อทำการงานนั้นจะเหน็ดเหนื่อย จะเหงื่อไหลไคลย้อยอย่างไร ถ้ามีธรรมะแล้วไม่เป็นทุกข์; ได้ผลตามที่ต้องการก็ไม่ลึงโลดไม่ตื่นเต้น, ไม่ได้ผลบางครั้งบางคราว ก็ไม่เสียใจไม่เป็นทุกข์, เพราะฉะนั้นธรรมะจะช่วยเราไม่ให้อต้องเป็นทุกข์ ในเมื่อจะทำการงาน; ถ้ามีฉะนั้นจะต้องเป็นทุกข์ไม่มากก็น้อยแหละ, ถ้าไม่มีธรรมะเข้ามาควบคุมการงานแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์, อย่างน้อยก็เพราะมันเหนื่อย เพราะไม่ทันอกทันใจ, หรือถ้ามากไปก็ว่าธรรมชาติดินฟ้าอากาศไม่อำนวย มีคู่แข่งมีศัตรู มีอันธพาลคอยลักคอยขโมย นี่มันก็เป็นทุกข์ไปหมด. แต่ถ้ามีธรรมะช่วยแล้ว จะไม่เป็นทุกข์เพราะทำการงาน ไม่ว่าจะการงานอะไร.

นี่ความทุกข์มีอยู่อย่างนี้, ธรรมะจะช่วยแก้ได้อย่างนี้ ให้รู้จักความทุกข์เป็นข้อแรก, แล้วให้รู้จักปัจจัยแห่งความทุกข์ ทางมาแห่งความทุกข์ให้เพียงพอ. นี่ก็เรียกว่าเรื่องของความทุกข์, รู้จักเรื่องของความทุกข์ให้เต็มที่เลย; แล้วมันจะเห็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือปัจจัยให้เกิดทุกข์นี้ได้ง่าย. มัวแต่ท่องอย่างเดียว โดยไม่รู้ความหมายนั้น มันไม่เห็นดอก, จะท่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทันสักเท่าไร ๆ มันก็ไม่เห็นความทุกข์; มันต้องเห็นตัวจริงของมัน ประจักษ์

แก้ตัวจริงของมัน ว่ามันเป็นอย่างไร ทำไมมันจึงเกิดความทุกข์. นิดเดียวแหละ : เกิดความทุกข์เพราะมันมีความรู้สึกเป็นตัวกู – ของกูขึ้นมาในสิ่งนั้น ๆ.

เอาละ, เป็นอันว่าเรารู้ปัจจัยของความทุกข์, ส่วนหนึ่งของความทุกข์ คือปัจจัยของความทุกข์; กิริยาอาการของความทุกข์ ปรากฎการณ์ของความทุกข์, นี่เรารู้.

### ทุกข์ – สุข มิได้เกิดจากกรรมเก่า หรือพระเจ้าบันดาลหรือเกิดมาลอย ๆ.

ที่นี้ข้อต่อไป ก็จะทำให้รู้ว่า ความทุกข์หรือความสุขก็ตาม มิได้เกิดมาจากกรรมเก่า หรือการบันดาลของพระเป็นเจ้า; ข้อนี้มีได้พูดเอาเอง, พูดตามพระบาลี : (๑) น ปุพฺพกมุเหตุ – ความทุกข์ไม่ได้เกิดเพราะกรรมเก่า; มันเกิดเพราะทำผิดหรือทำถูกต้องกฎอิทัปปัจจยตาที่นี้และเดี๋ยวนี้, ถ้าทำผิดก็ต้องเกิดความทุกข์, ถ้าทำถูกต้องก็ไม่เกิดความทุกข์; ฉะนั้นเราสามารถที่จะไม่นึกถึงกรรมเก่า ไม่ต้องนึกถึงกรรมเก่า, ทำให้ถูกไว้เสมอไป ความทุกข์เกิดไม่ได้มีแต่ความสุข. แล้วก็ว่า (๒) น อีสฺสรนิมฺมานเหตุ – ความทุกข์ไม่ได้เกิดเพราะการเสกสรรของอีศวรร; อีสฺสร อีสฺสระคํานัน ภาษาบาลี, ภาษาสันสกฤต เรียกว่าอีศวรร ในความหมายว่าพระเจ้าพระเป็นเจ้า. นิมมานะคือการดลบันดาล, ไม่ได้เกิดจากการดลบันดาลของอีศวรรคือพระเจ้า. แต่มันเป็นเพราะเราทำผิดหรือทำถูกต้องกฎของธรรมชาติ เช่นกฎอิทัปปัจจยตา. ถ้าเราทำถูกต้องกฎอิทัปปัจจยตา ให้อีศวรรหรือพระเจ้ามาเป็นฝูง ๆ ก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้; เพราะอย่างนี้จึงว่าไม่ใช่เพราะการบังคับบันดาลเสือกไส ของพระเป็นเจ้า, หรือว่า

ถ้าพระเป็นเจ้าแกลังโกรธเราเกลียดเรา จะให้เราเป็นทุกข์, เราต้อนรับด้วยการปฏิบัติถูกต้องตามกฎหมายของอิทัปปัจจยตาเราก็ไม่เป็นทุกข์. ฉะนั้น จึงไม่ถือว่าสุขหรือทุกข์นี้มาจากการบันดาลของอิศวร หรือของพระเป็นเจ้า. แล้วก็ว่า (๓) นอเหตุอุปฺปจฺยยา – ความทุกข์มิได้เกิดเพราะไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย. จะเป็นสุขหรือทุกข์ก็ตาม ล้วนเกิดขึ้นมาด้วยมีเหตุมีปัจจัยให้เกิดขึ้นทั้งนั้น, ไม่ใช่เกิดขึ้นลอย ๆ; เกิดจากการที่มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดเท่านั้น ตามกฎอิทัปปัจจยตาทั้งฝ่ายทุกข์และดับทุกข์.

แต่เดี๋ยวนี้แม้พุทธบริษัทนี้ ก็เข้าใจว่าเป็นผลของกรรมเก่ากันเสียโดยมาก, อยากรังก็โง่ไป. แต่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อย่างนี้ว่าไม่ใช่ผลของกรรมเก่า เป็นผลของการทำผิดหรือทำถูกต้องกฎอิทัปปัจจยตา, แต่คนก็ยังมาเชื่อว่าการกรรมเก่า, กรรมเก่า; แล้วก็เลยไม่ต่อสู้ ไม่ดิ้นรน ไม่ต่อสู้ ไม่แก้ไข เพราะเชื่อเสียแล้วว่ามันต้องเป็นไปตามกรรมเก่า. นี่เป็นความเข้าใจผิดของพุทธบริษัท แม้ในปัจจุบันซึ่งมีอยู่มาก.

ขอให้ยึดหลักความถูกต้อง ตามกฎของอิทัปปัจจยตาไว้ตลอดเวลา จะไม่มีทุกข์, จะไม่มีทุกข์; เขาไม่มีทุกข์ก็พอแล้ว, อย่าเอาสุขกันเลย จะทำให้โง่ขึ้นมาอีกนั่น ไปหลงในสุขมันจะโง่ขึ้นมาอีก เดี่ยวสุขจะกลายเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก; เขาแต่ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์ ดับทุกข์สนิทก็พอแล้ว.

นี่ก็เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ไว้เกี่ยวกับความทุกข์, เกี่ยวกับความทุกข์ว่าสุขและทุกข์มิใช่เป็นผลของกรรมเก่า อย่างที่เชื่อกันอยู่โดยมาก. และสุขและทุกข์ มิใช่เป็นการเสกสรรบันดาลของพระเจ้าหรืออิศวร. นี่ก็ต้องรู้ไว้เกี่ยวกับความทุกข์.

แล้วก็รู้ว่า สุขและทุกข์นี้มีไม่ใช่ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย, มีเหตุมีปัจจัยซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ที่จะทำให้เกิดขึ้น. คือว่าเป็นความไม่มีทุกข์หรือเป็นทุกข์ก็ได้ : ถ้าอยากเป็นทุกข์ก็ทำตามกฎเกณฑ์ฝ่ายที่มันเป็นทุกข์, ถ้าไม่อยากจะมีทุกข์ก็ทำตามกฎเกณฑ์ของฝ่ายที่ไม่มีทุกข์; นั่นคือกฎของอิทัปปัจจยตา. อิทัปปัจจยตาเป็นกฎของความทุกข์และความดับทุกข์; อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราไม่พูดเรื่องอื่น, แต่ก่อนก็ดี เดียวนี้ก็ดี พูดแต่เรื่องทุกข์กับความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เท่านั้น; นี่ก็คือข้อที่พระพุทธองค์ได้ตรัสอิทัปปัจจยตาฝ่ายที่ทำให้เกิดทุกข์ไว้อย่างสมบูรณ์, แล้วก็ตรัสฝ่ายที่ไม่เกิดทุกข์ไว้อย่างสมบูรณ์. ฉะนั้น จึงควรจะรู้เรื่องอิทัปปัจจยตา พอสมควรแหละ, ไม่ใช่รู้แต่เพียงท่องได้ แต่ต้องให้รู้ความจริง. ที่สวดอิทัปปัจจยตาแต่ปากนั้น มันก็ดีเหมือนกันแหละ มันเป็นการรู้เบื้องต้นโดยตัวหนังสือ; แต่ควรจะรู้ขึ้นไปให้ถึงความจริงว่ามันเป็นอย่างไร.

### อิทัปปัจจยตาทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับทุกข์.

ก็เลยถือโอกาสพูดเรื่อง อิทัปปัจจยตาฝ่ายเกิดทุกข์ และอิทัปปัจจยตาฝ่ายดับทุกข์กันเสียเลยในที่นี้; จะได้สมบูรณ์, สมบูรณ์ในเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งแรกที่จะต้องรู้จัก ก่อนแต่ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับธรรมะหรือศาสนา.

[ ก. อิทัปปัจจยตาฝ่ายเกิดทุกข์. ]

ถ้ากล่าวโดยกฎทั่วไป อะไรก็ได้ ก็เรียกว่าอิทัปปัจจยตา; แต่ถ้ากล่าวเฉพาะเรื่องของมนุษย์ และความทุกข์ความทุกข์ที่เกิดอยู่กับมนุษย์, นิยมเรียกกันว่าปฏิจสุมุปปาท. ปฏิจสุมุปปาทในวงจำกัด อยู่แค่เรื่องของมนุษย์



ทุกข์และดับทุกข์; แต่ถ้าเป็นอิทัปปัจจยตาแล้วอะไรก็ได้ ไม่มีชีวิตชีวาก็ได้ เรื่องก่อนหินี้ก็ได้, มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่างไร. เรานิยมเรียกกันว่า อิทัปปัจจยตา ก็เพื่อให้มันกินความหมดทุกอย่าง จะไม่มีของอะไรแปลกออกไปได้. แต่อย่าลืมนึกว่าเป็นเรื่องปัจจุสมุปบาทนั่นแหละ ถ้าพูดถึงเรื่องของคน; เดียวนี้มันพูดถึงเรื่องของคน ก็พูดไว้ในรูปของปัจจุสมุปบาท.

[ ระบบปัจจุสมุปบาทเมื่อก้าวโดยหลักพื้นฐานทั่วไป  
ที่เริ่มแต่อวิชชาปัจจัยา ฯลฯ ถึงเวทนา. ]

เรามีธรรมชาติพื้นฐานอยู่ที่นามรูป นามรูป, ชีวิตคือนามรูปกายใจนี้ มันมีระบบของมันครบถ้วนอยู่ในตัวมัน; เช่นว่ามันมีอวิชชาธาตุ ที่พร้อมจะเข้ามาครอบงำจิตใจ. อวิชชา, เพราะความไม่รู้ตามที่เป็นจริง ก็ทำให้เกิดสังขาร คืออำนาจการปรุงแต่งอะไรขึ้นมา, ถ้ามันรู้จริง มันไม่มาเสียเวลาปรุงแต่งให้ยุ่ง.

เพราะมันไม่รู้มันจึงปรุงแต่ง ที่จะเกิดเป็นความผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ เป็นอะไรผิด ๆ ขึ้นมา, มันก็ไปเอาวิญญูณธาตุตามธรรมชาติมาเป็นวิญญูณตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

ถ้ามันมีวิญญูณตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เรียกว่าร่างกายนี้มันมีครบ : ส่วนที่เป็นกายก็เป็นกาย, ส่วนที่เป็นจิตก็เป็นจิต.

กาย ใจ, มันมีพร้อมทั้งส่วนกายและส่วนใจ เขาเรียกว่ามีเครื่องติดต่อครบถ้วน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ในนั้นทุก ๆ ส่วน มีส่วนที่เป็นใจเข้าไป

ทำหน้าที่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

เพราะมีอายตนะเหล่านี้ มันก็สามารถที่จะเกิดเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกขมสุข; นี่มันเกิดเวทนาได้อย่างนี้. โดยหลักพื้นฐาน มองกันเพียงเท่านี้ก่อนก็ได้. นี่กล่าวโดยหลักทั่วไปเป็นอย่างนี้.

[ ระบบปฏิจจสมุปบาทพื้นฐานตามธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่ตลอดเวลา กล่าวโดยหลักที่เห็นชัด ๆ ตรง ๆ เริ่มตั้งแต่อายตนะหรือรูปขันธ์ภายในกระทบกับอายตนะหรือรูปขันธ์ภายนอก จนถึงเกิดเวทนาหรือเวทนาขันธ์. ]

แต่กล่าวโดยหลักที่เห็นชัด ๆ ตรง ๆ แล้วก็ จะต้องพูดอีกอย่างหนึ่งว่า เพราะได้อาศัยตานี้ที่มีอยู่ข้างในนี้กับรูปที่มีอยู่ข้างนอกนี้ มาถึงกันเข้า ก็เกิดการเห็นทางตาคือจักขุวิญญาณ. ตาที่อยู่ข้างในนี้เป็นรูปขันธ์ภายใน, รูปที่จะเห็นข้างนอก เป็นรูปขันธ์ภายนอก, รูปขันธ์ภายในและภายนอกถึงกันเข้าเมื่อใด จะเกิดการเห็นทางตา ซึ่งเรียกว่าจักขุวิญญาณนั้น. พอมีการเห็นทางตาเกิดการเห็นทางตาแล้ว ให้รู้ไว้เถิดว่า มันมีรูปขันธ์ภายในและรูปขันธ์ภายนอก ได้เกิดขึ้นแล้วทำหน้าที่ แล้วก็เกิดวิญญาณขันธ์ขึ้นมาด้วยนะ มีขึ้นมาแล้ว : รูปขันธ์และวิญญาณขันธ์มีแล้ว.

เมื่อสามอย่างนี้ คือตา กับ รูป กับ วิญญาณขันธ์ ทำงานอยู่ด้วยกัน นี้ก็จะเรียกว่าผัสสะ, ผัสสะ. เรามีผัสสะอยู่ตลอดเวลา เห็นไหม แต่เราก็ไม่รู้สึกรู้สึก : ผัสสะทางตา ตากับรูปกับการเห็นทางตา, ผัสสะทางหู หูกับเสียงแล้วก็การได้ยินทางหู, ผัสสะทางจมูก ก็จมูกกับกลิ่นแล้วก็การรู้จักกลิ่น, ผัสสะทาง

ลึ้น มีลึ้นข้างในกับรสข้างนอก ก็เกิดวิญญานทางลึ้น, ผัสสะทางกาย มีผิวนั่งกับสิ่งที่มาสัมผัสกับผิวนั่ง ก็เกิดวิญญานทางผิวนั่ง, ผัสสะทางใจ มีจิตใจกับสิ่งที่มากระทบกับจิตใจ ก็เกิดความรู้สึกลงทางจิตใจ รู้แจ้งทางจิตใจ เป็นวิญญานทางจิตใจเรียกว่ามโนวิญญาน; นี้อยู่ตลอดเวลา, มีอยู่ตลอดเวลา. ถ้าเป็นตามธรรมชาติอย่างนั้นยังไม่เกิดความทุกข์, จนกว่าจะเกิดความโง่ ว่ามันเป็นตัวกูจึงจะมีความทุกข์. ฉะนั้น การที่เรามี ตา หู จมูก ลึ้น กาย ใจอยู่ข้างใน, มีรูป เสียง กลิ่น รส โภจวิญญูพะ ธัมมารมณอยู่ข้างนอก ถึงกันเข้าเมื่อไรก็เกิดวิญญานขันธ ทำงานร่วมกันอยู่เรียกว่าผัสสะ, แล้วก็เกิดเวทนาขันธ.

นี้เรียกว่าระบบพื้นฐานของธรรมชาติธรรมดา, มีอยู่ตลอดเวลา ๆ. ระบบพื้นฐานของธรรมชาติตามธรรมดา มีอยู่ตลอดเวลาคืออย่างนี้.

นี่ครั้งแรกของสิ่งที่เรียกว่าปฏิบัติสมุปบาท (ครั้งแรกของปฏิบัติฯ ทั้งสองแบบสองระบบที่กล่าวแล้ว).

[ ระบบปฏิบัติสมุปบาท ที่ต่อจากระบบพื้นฐานทั้งสองระบบข้างต้น จะเกิดเป็นระบบปฏิบัติสมุปบาทในส่วนกิเลสเข้มข้นและความทุกข์ทั้งทุกข์เปิดเผยและทุกข์เร้นลับ. ]

อ้อ, ที่นี้มาถึงเวทนาแล้ว มันจะมาถึงระบบกิเลสแล้วนี้, พอมาถึงเวทนา มันก็จะยังมีความรู้สึกต่อเวทนาโดยมโนวิญญานอีกก็ได้ หรือจะเกิดสัญญาว่ามันหมาย ว่าเป็นเวทนาอย่างนั้นเวทนาอย่างนี้ เวทนาจากอะไร เวทนาจากผู้นั่ง เวทนาจากผู้ชายอะไร, เรียกว่าสัญญาอย่างนี้ ก็รวมอยู่ในคำว่าเวทนานี้.

พอมันมีความรู้สึกมันหมายอย่างนี้ มันจะเกิดตัณหา, เวทนาปัจจุยา

ค้นหา --เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จะเกิดค้นหาคือความอยาก ไปตามสมควรแก่เวทนานั้น แล้วแต่ว่าจิตของผู้นั้นได้มีสัญญาลงไปในเวทนานั้นอย่างไร มันก็เกิดความอยากไปในทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อย่างใดอย่างหนึ่ง; นี้เวทนาให้เกิดค้นหา.

นี่กิเลสแล้ว เข้าถึงชุกกิเลสแล้ว; ระบบกิเลสตั้งแต่ค้นหาไปจนถึงอุปาทาน จนถึงภพ จนถึงชาติ; อุปาทานมาจากค้นหา, มีความอยากมากแล้วก็จะปรุงเป็นความรู้สึกว่า กุผู้อยากขึ้นมาเองตามธรรมชาติ. ฉะนั้นตัวตนที่เป็นผู้อยากไม่ใช่ของจริงไม่มีตัวจริง เป็นแต่เพียงของปรุงขึ้นมาด้วยอวิชชา ชั่วคราว ชั่วขณะ, เป็นเรื่อง ๆ เฉพาะเรื่อง กุผู้อยาก กุผู้ต้องการ; แม้แต่ว่ากุผู้เห็น กุผู้ได้ฟัง กุผู้ได้ดม กุผู้ได้ลิ้ม อะไรก็ตามเกิด. นี่มันก็เกิดเป็นความอยากตามกรณีนั้น ๆ จึงมีนับไม่ไหว, โดยรายละเอียด; แต่หาโดยหลักมันก็มีอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

มันก็มีภพ; มีภพ - ความเป็น ความเป็นแห่งตัวกุเกิดขึ้น; แล้วก็ มีชาติคือตัวกุที่แสดงบทบาทออกมาเต็มที่ เรียกว่าชาติ; ไม่ได้หมายถึงชาติเกิดจากท้องแม่. ชาติเกิดจากท้องแม่นั้นเสร็จไปแล้ว มันไม่มีปัญหาแล้ว.

แต่ชาติจากอุปาทานจากความโง่งนี่ จะมีอยู่เรื่อย ๆ ไป, เต็มเกิดตัวกุอย่างนั้น, เต็มเกิดตัวกุอย่างนี้, เต็มเกิดตัวกุอย่างนั้น, ทุกชนิดเรียกว่าชาติ; มันก็มีชาติอย่างนี้อยู่ทุกวัน ๆ. คิดอย่างไรก็เป็นชาติอย่างนั้น, คิดอย่างถูกอย่างผิดมันก็เป็นดี, อย่างชั่วก็เป็นชั่ว, คิดอย่างเทวดาเป็นเทวดา, คิดอย่างสัตว์นรกเป็นสัตว์นรก, คิดอย่างเศรษฐีเป็นเศรษฐี คิดอย่างขทานเป็นขทาน, คิดอย่าง

คนดีก็เป็นคนดี เป็นชาติดี, คิดอย่างคนชั่วก็(เป็นคนชั่ว)เป็นชาติชั่ว.

ต้นหาเหมือนกับการผสมพันธุ์, อุปาทานเหมือนกับการตั้งครรรค์, ภพ  
เหมือนกับครรรค์แก่, ชาติเหมือนกับคลอดออกมา; นี้โดยอุปมาเป็นอย่างนี้.

ที่นี้ก็ทุกข์แหละ เพราะมีตัวกูอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว มันก็มีความรู้สึก  
ต้องเป็นทุกข์ ตามเรื่องที่ว่ามาแล้วข้างต้น. ได้อย่างต้องการ มันก็โง่ก็หลงไปยึด  
มันถือมันหวงแหน ยิ่งดียิ่งรัก ยิ่งรักยิ่งทนทุกข์. ฉะนั้น มันจึงไม่มีที่เรียกว่าความสุข  
แม้ในสิ่งที่เรียกว่าความสุข; ความเอร็ดอร่อยทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับ  
ยึดมันถือมันสำหรับแผดเผาหัวใจ เป็นทุกข์ยิ่งขึ้น มันก็เลยเป็นทุกข์.

ยังมีตัวกูมากเท่าไร ก็ยิ่งกลัวความเกิดแก่เจ็บตายมากเท่านั้น ก็  
เป็นทุกข์มากเท่านั้น, มูลเหตุที่จะต้องทำให้มีโสกะปริเทวะทุกชะโหมนัสอุปายาส  
ก็มากขึ้นเท่านั้น, แล้วก็ทำให้หวังมาก, แล้วก็ผิดหวังมาก จะต้องประสบกับ  
ของไม่รัก แล้วต้องพลัดพรากจากของรัก มันก็มากขึ้นเพราะเหตุนี้ เพราะชาติ  
ชนิดนี้.

ก็เลยเป็นอันว่า สรุปลความได้ว่ามันมีความยึดมันถือมันด้วยอุปาทาน  
ว่าตัวตนในเบญจขันธ์ ขันธ์ใดขันธ์หนึ่ง. โลกทั้งโลกสรุปอยู่ในคำเพียงห้าคำคือ  
ห้าขันธ์, ห้าขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. อากาโรอย่างนี้  
เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท แล้วก็เกิดขึ้นแห่งความทุกข์.

[ ข. อิทัปปัจจยตาฝ่ายดับทุกข์. ]

ที่นี้ฝ่ายตรงกันข้าม : พอมิผัสสะตา หู จมูก อะไรก็ตาม, พอมิผัสสะสติมาทันเอาปัญญาที่เรียนรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามา มันก็ไม่เกิดเวทนาใจ ที่หลอกให้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือออกทุกข์สุข. ไม่มีเวทนาใจก็ไม่เกิดตัณหา, ไม่เกิดตัณหาก้ไม่เกิดอุปาทาน ไม่เกิดภพเกิดชาติ อย่างที่ว่ามาแล้ว มันก็ไม่เป็นทุกข์. นี่คือปฏิจจสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตาฝ่ายที่ไม่ต้องเป็นทุกข์. ถ้าเป็นอย่างที่ว่ามาแล้วตามธรรมดานั้น ก็ต้องเป็นทุกข์; จึงมีกฎเกณฑ์สำหรับที่จะเป็นทุกข์ และจะไม่เป็นทุกข์.

แล้วเราก็ไม่รู้เรื่องนี้ ก็หลับตาทำไป มันก็ดุ่มไปแต่ในทางที่จะต้องเป็นทุกข์; เพราะมันทำไปด้วยอำนาจของอวิชชา อวิชชา, ผลก็คือความทุกข์. ได้อย่างใจก็เป็นความทุกข์ เพราะหลงรัก กลัวจะวิบัติพลัดพราก, ได้เอร์็ดออร์อย สนุกสนานก็ยิ่งใจ ยิ่งใจยิ่งยึดมั่นถือมั่นก็ต้องเป็นทุกข์. ฉะนั้น การได้มาเป็นบวาก็เพื่อความทุกข์, ได้มาเป็นลบก็เป็นตัวความทุกข์. นี่เราจึงต้องการจะอยู่เหนือนั้น : เหนือดีเหนือชั่ว, เหนือบุญเหนือบาป, เหนือสุขเหนือทุกข์.

คำสอนในคริสเตียน วิเศษอยู่ ข้อแรกที่พระเจ้าสั่งอาดัมกับอีฟ ว่าอย่ากินผลไม้ที่ทำให้รู้จักดีชั่ว, กินเข้าไปแล้วจะตาย. แต่เขาก็ไม่เชื่อ เขาก็ได้กินแล้วก็ไม่มีปัญหาเรื่องดีเรื่องชั่วมาจนบัดนี้, จนบัดนี้ มนุษย์ทุกคนได้กินผลไม้ที่ทำให้รู้จักดี-ชั่ว, ดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ คือคู่ตรงกันข้ามทุก ๆ คู่แล้วก็ต้องเป็นทุกข์. พุทธศาสนาก็สอนอย่างนี้, เข้าใจว่ามันจะมีรกรากเดียวกัน ที่ว่ามองเห็นมาแต่ติกดำบรรพนิรันดร์แล้วว่า ดีและช่วนั้นแหละ เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่นแล้วก็เป็นทุกข์.

อย่าไปเอาของมัน อยู่เหนือมันเสีย, หรืออยู่ระหว่างกลางไม่ดีไม่ชั่ว อย่าไปเอาบวก, อย่าไปเอาลบ. เอาเหนือบวกเหนือลบ, หรือระหว่างบวกระหว่างลบก็ยังพอไปได้; สมดุลระหว่างบวกระหว่างลบ หรืออยู่เหนือบวกเหนือลบ.

แต่คนในโลกทั้งโลกยังบูชาบวก, ต้องการบวก ต้องการ Positivism, ที่เขาพูดถึงกันนัก : อะไร ๆ ก็ต้องเป็น Positive ไว้เรื่อยไป. หากู้ไม่ว่ามันเป็นคู่กัน กับ Negative คือจะต้องลบแหละ มีบวกต้องมีลบแหละ; บวกก็เป็นทุกข์ ลบก็เป็นทุกข์.

ฉะนั้น ขอให้รู้ไว้เสียว่า ทุกข์ทั้งหลาย มาจากความยึดถือในบวก และในลบ; ถ้ารู้แบบนี้เรียกว่าพอ เก่งมากทีเดียว คนนั้นรู้เรื่องความทุกข์ดีที่ สุดเลย, ถ้ารู้ว่าทั้งบวกและทั้งลบเป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์ ก็แปลว่าคนนั้นรู้ เรื่องความทุกข์ดีที่ สุด และจะเข้ากับข้อที่ว่า "รู้เรื่องเบื้องต้นที่สุดก็คือรู้เรื่องความ ทุกข์".

รู้เรื่องความทุกข์ให้มากพอที่จะเป็นจุดตั้งต้นของการศึกษา และการปฏิบัติ พระพุทธศาสนา; ถ้าไม่รู้เรื่องความทุกข์ ไม่เข้าใจความทุกข์ ไม่มองเห็น ความทุกข์ ไม่สามารถจะจับต้องพระพุทธศาสนาได้, จะจับไม่ถูกตัวพระพุทธรศาสนา. ฉะนั้น จะต้องรู้จักเหตุให้เกิดทุกข์คือยึดมั่นถือมั่นไม่ว่าฝ่ายบวกหรือ ว่าฝ่ายลบ, พุดให้ง่าย ๆ ฟังง่าย ๆ ว่า ดีชั่วนี้บวกลบ, บุญบาป – บวกลบ, สุข ทุกข์ – บวกลบ, ได้เสีย – บวกลบ, แพ้ชนะ – บวกลบ, ฯลฯ เป็นคู่ ๆ ทั้งนั้นแหละ, เป็นคู่ระหว่างบวกกับลบทั้งนั้น. ถ้าไปเอาเข้าส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ต้องเป็นทุกข์ โดยแน่นอน.

นี้รู้เรื่องความทุกข์กันอย่างนี้ดี ให้ถึงขนาดอย่างนี้ รู้เรื่องความทุกข์ให้แจ่มแจ้งอย่างนี้ จึงจะเพียงพอสำหรับมาลบล้างพระพุทธานุศาสนาท่อไป, เพื่อการเอาชนะความทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ให้จนได้.

สรุปกันเสียที่ว่า นี่มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ, เป็นกฎของธรรมชาติ, เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งมันเป็นสิ่งสูงสุดในตัวมันเอง ทำอย่างนี้จะเกิดผลอย่างนี้, เป็นเรื่องของกิริยาและปฏิกิริยา. เมื่อมีกิริยาลงไปอย่างนี้ ก็มีปฏิกิริยาอย่างนี้. ก็เรียกว่าทั้งหมดนี้ไม่มีอะไร นอกจากกระแสของกิริยาและปฏิกิริยา, รู้เรื่องว่าทั้งหมดนี้ มันเป็นกระแสแห่งกิริยาและปฏิกิริยาเท่านั้นเองไว้ย ไม่มีตัวกู-ของกู.

ยิ่งรู้วิทยาศาสตร์มากเท่าไร จะยิ่งเข้าใจเรื่องนี้ได้โดยง่าย. เรื่องกฎอัทพ์ปัจเจยตา, เรื่องกระแสแห่งกิริยาและปฏิกิริยา, กระแสแห่งเหตุและแห่งผล, นี้จะเข้าใจได้โดยง่าย; แล้วเขาจะเข้าใจวิธีป้องกัน คือจะมีสติสัมปชัญญะได้จริงในขณะที่มีการกระทบทางอายตนะเป็นคู่ ๆ ไป เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ไม่เหลือวิสัย, ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก สิ่งภายในก็พอแล้ว คือมีรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, ซึ่งในนั้น มีอะไรเพียงพอที่จะจัดการอย่างไรลงไป แล้วก็ไม่ต้องไม่เกิดทุกข์.

วิธีปฏิบัติก็วางไว้ให้ง่าย ๆ : ให้มีปัญญาหรือสติ สติปัญญาเมื่อผัสสะ. แม้จะไม่เรียนทั้งหมดอย่างที่ว่ามานี้ ไม่เรียนจบพระไตรปิฎก ไม่เรียนหมดอย่างที่ว่ามานี้, แต่เราจะเรียนศึกษากันว่า ปฏิบัติอย่างไรความทุกข์เกิดไม่ได้ ก็ดูจะพอแล้ว. แต่มันสำคัญอยู่ที่ว่า ต้องรู้จักความทุกข์เสียก่อน. สิ่งแรกหรือเรื่อง



แรกที่ต้องรู้ จำเป็นต้องรู้นั้นคือเรื่องความทุกข์นั่นเอง. นี่ขอให้รู้เรื่องความทุกข์เป็นสิ่งแรก, แล้วก็ดำเนินไปได้ตามลำดับ สามารถเอาชนะความทุกข์ได้โดยไม่ต้องสงสัย.

นี่คือเรื่องแรกที่อาตมาขอนำมากล่าวในชุดนี้ คำบรรยายชุดนี้ คือชุดคู่มือที่ทุกคนจำเป็นจะต้องรู้จะต้องมี นี่เป็นเรื่องแรกเป็นวันแรก. สรุปเป็นใจความสั้น ๆ ว่า สิ่งแรกที่ต้องรู้จักคือความทุกข์. ขอให้ท่านทั้งหลายรู้จักความทุกข์, แล้วการศึกษาและการปฏิบัติของท่านทั้งหลายก็จะก้าวหน้า, ก้าวหน้า, ก้าวหน้าอย่างถูกต้องอย่างเป็นที่พอใจ; มิฉะนั้น จะคลานตัวมดเต็ม ๆ ยิ่งกว่าเต่า, แล้วก็จวนไปจวนมา อย่างไม่มีทางออก. ขอให้สนใจเรื่องทุกข์เป็นเรื่องแรก.

การบรรยายเรื่องแรกว่า "ความทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้จักก่อน" มีอยู่อย่างนี้, แล้วก็พอสมควรแก่เวลาสำหรับการบรรยาย เพื่อเป็นหลักเกณฑ์เป็นเค้าเงื่อนในเบื้องต้น โดยรายละเอียดจะพูดสักเท่าใดก็ได้. เดียวนี้มันก็ไม่ใช่น้อยเหมือนกัน พูดชั่วโมงกว่าแล้วนี้ มันก็พอที่จะเข้าใจรู้จักสิ่งที่เรียกว่าทุกข์กันบ้างแล้ว.

จะต้องขอยุติการบรรยายในวันนี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทธรรมะคุณสาธยาย ให้เกิดกำลังใจในการที่จะศึกษาและปฏิบัติให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้.

---

## การหมดความเห็นแก่ตัวคือหมดทุกข์.

[ ความเห็นแก่ตัว เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์. ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ในชุด **คู่มือความจำเป็นที่จะต้องมี ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม** เป็นครั้งที่สองนี้, อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า **การหมดความเห็นแก่ตัวคือหมดทุกข์.** ขอให้กำหนดหัวข้อไว้ให้ชัดเจน เพื่อสะดวกแก่การฟัง การเข้าใจ และใคร่ครวญต่อไป ว่าการหมดความเห็นแก่ตัวคือหมดทุกข์.

การบรรยายนี้มุ่งหมาย จะให้เป็นคู่มืออันแท้จริง ที่จำเป็นที่จะต้องมีอย่างแน่นอน จะไม่สับสน มาตามลำดับ; แต่ว่าบางคนอาจจะคิดไปว่า มันไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร ในเรื่องความเห็นแก่ตัวนี้ เพราะใคร ๆ ก็พูดกันอยู่. บางคนก็ยิ่งถือว่าจำเป็นจะต้องมีเสียอีก; ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัว แล้วก็ทำอะไร

ไม่ชวนขวายเป็นอะไร ไม่สร้างความเจริญอะไร, นี่คิดไปเสียอย่างนี้.

เดี๋ยวนี้ เราต้องการจะให้เข้าใจเรื่องนี้ ให้ถึงที่สุด และในฐานะเป็น เรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา, มันเป็นใจความใหญ่ และเป็นใจความสำคัญ, เป็นใจความลึกซึ้ง. เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่เต็มพุทธศาสนา, แล้วก็เป็นเรื่องลึกซึ้งที่ เห็นมันได้ยาก, เห็นมันกันแต่ผิวเผิน; แล้วสำคัญที่ว่า มันจะเป็นทุกข์หรือไม่ เป็นทุกข์ ก็เพราะสิ่งนี้เอง.

### ความเห็นแก่ตัว ทำโลกให้วินาศ.

จะขอให้มองกันทั่วโลก ทั่วไปทั้งโลก ว่าทั้งโลกนี้มันกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้อย่างไร. โลกกำลังจะวินาศ เพราะความเห็นแก่ตัวของคนในโลก; มองให้ทั่วโลก, มองทั้งในภายในจิตใจของตัว มองทั้งภายนอกออกไปจากตัว ก็เรียกว่าทั่วโลก, แล้วก็มองดูทุกกาละ ทุกยุคทุกสมัย ว่ามันเป็นอย่างนี้จริง. มองดูทุกเทศะคือไม่ว่าที่ไหน ไม่ว่าที่มุมโลกไหน ไม่ว่าในโลกนี้หรือในเทวโลก มารโลก พรหมโลก; ในโลกไหน ๆ ก็ตาม มีความเห็นแก่ตัวแล้วก็มีทุกข์. มันทุกยุคทุกสมัย จะเป็นยุคก่อนพระพุทธเจ้าเกิดหรือพระพุทธเจ้าเกิดอยู่, หรือพระพุทธเจ้าเกิดแล้ว หรือจะเป็นต่อไปในอนาคตยี่ดียวสักเท่าไร สิ่งนี้แหละคือสิ่งที่ร้ายกาจที่สุด ที่ทำมนุษย์ให้เป็นทุกข์; หมดความเห็นแก่ตัวก็จะหมดทุกข์.

### ความทุกข์มี-ไม่มี เพราะเห็น-ไม่เห็นแก่ตัว.

ไม่ว่าเขาจะกำลังถือศาสนาอะไรอยู่, นี่เรากล้าทำว่า ไม่ว่าเขา กำลังถือ

ศาสนาอะไรอยู่, ไปดูเกิด ความทุกข์ของเขาจะเกิดมาจากความเห็นแก่ตัว; ถ้าเขาดับความเห็นแก่ตัวเสียได้ความทุกข์ก็จะหมดไป ไม่ว่าจะถือศาสนาอะไรอยู่. เรากล้าทำอย่างนี้.

มันเป็นทุกข์ เพราะความเห็นแก่ตัว “ไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมเก่า” ตามที่มักจะเชื่อกัน, ว่าเป็นเรื่องของกรรมเก่า. มันเป็นเรื่องของการควบคุมจิตไม่ได้ ปฏิบัติไม่ถูกต้องตามกฎอภิปัจจยตาความทุกข์ก็เกิดขึ้น, ไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมเก่า. ถ้าเป็นเรื่องของกรรมเก่า, เดียวนี้เราไม่มีความเห็นแก่ตัว ดำรงจิตไว้ถูกต้องตามกฎอภิปัจจยตาความทุกข์ก็เกิดไม่ได้.

และ “ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระเจ้าบันดาล”; พระเจ้าจะบันดาลหรือไม่บันดาล ถ้ามันมีความเห็นแก่ตัวแล้ว มันต้องเป็นทุกข์. ถ้ามันมีความเห็นแก่ตัวแล้ว พระเจ้าจะบันดาลให้ไม่เป็นทุกข์นั้นเป็นไปได้. ถ้าไม่เห็นแก่ตัวแล้ว มันก็ไม่เป็นทุกข์เอง, ไม่ได้เกี่ยวกับพระเจ้าหรือพระเป็นเจ้าอะไรที่ไหน.

นี่ขอให้มองเห็นความสำคัญ คือมันเฉียบขาด และมันเด็ดขาด มันแน่นอนตายตัวว่า มีความเห็นแก่ตัวที่ไหน ก็มีความทุกข์ที่นั่น, หมดความเห็นแก่ตัวที่ไหน มันก็หมดความทุกข์.

เดี๋ยวนี้แม้จะเป็นนักปราชญ์ ก็ยังมีความเห็นแก่ตัวแล้วก็เป็นทุกข์แบบนักปราชญ์. หรือจะเป็นผู้สำเร็จ อย่างนั้นอย่างนี้ตามที่เขาสम्मติกันว่าคนนั้นคนนี้ สำเร็จ ๆ, เป็นผู้สำเร็จ, แต่มันยังมีความเห็นแก่ตัว ผู้สำเร็จนั้นก็ยังมีความทุกข์แหละ. จะได้รับการสมมติว่าเป็นนักปราชญ์ก็ดี เป็นผู้สำเร็จก็ดี ถ้ายังมีความ

เห็นแก่ตัวแล้วยังมีความทุกข์. ขอให้คำนวณดูให้ดี ๆ ว่า มันเป็นเรื่องสำคัญก็มาก  
น้อย.

**หลักฐานที่ว่าเห็นแก่ตัว-มีตัวกูของกูก็มีทุกข์,  
หมดเห็นแก่ตัว-ไม่มีตัวกูของกูก็หมดทุกข์.**

ทีนี้ก็มาดูกันต่อไปว่าอาศัยหลักอะไร? อาศัยหลักอะไรที่พูดเช่นนี้? ถ้า  
จะพูดกันอย่างอาศัยหลักในพระคัมภีร์ ก็อ้างได้ว่า มีคำกล่าวไว้ชัดเจนแน่นอนว่า  
**อัสสิมานุส วิโนโย เอต เว ปรม สุข** นี่เป็นหลักที่สำคัญที่สุด, จึงขอร้องให้  
ช่วยกำหนดจดจำไว้ให้ดี ๆ ว่า **อัสสิมานุส วิโนโย เอต เว ปรม สุข** -ถ้า  
นำออกเสียได้ ซึ่งอัสสิมานุสแล้ว นั่นเป็นความสุขอย่างยิ่ง; นี่คือหลัก.

มันเป็นการกล่าวที่ลึกซึ้งเข้าไป; อาจจะไม่เข้าใจสำหรับคนบางคนที่ไม่รู้จัก  
ว่าอัสสิมานุสนั้นคืออะไร. อัสสิ แปลว่า **เรามี** เราอยู่ เราเป็น, มานะ แปลว่า  
**ความสำคัญมั่นหมาย**; อัสสิมานุส ก็แปลว่า **ความสำคัญว่าเรามี** เราเป็น. ถ้า  
พูดอย่างตรงไปตรงมา ภาษาชาวบ้านธรรมดาก็คือ **ความรู้สึกว่าตัวกู ว่าของกู**  
นั่นแหละคืออัสสิมานุส; ถ้ายังมีความรู้สึกอย่างนี้อยู่ มันก็ต้องเป็นทุกข์,  
มันช่วยไม่ได้. ถ้านำออกเสียได้ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวกู มีของกู, ความทุกข์  
ก็ไม่อาจจะเกิด คือดับทุกข์สิ้นเชิง.

สุขในภาษาคนต่างจากสุขในภาษาธรรม.

แต่เผชิญพระบาลีตอนนี้ ให้ภาษาคนธรรมดา คือใช้คำว่าความสุข. อย่า

เอาไปปนกับความสุขที่เป็นสุขเวทนา ที่ได้รับรู้สักทางเวทนา หรือเป็นสุขเวทนา; อันนั้นมันไม่เที่ยง, แล้วมันก็ไม่เรียกว่าความสุขที่แท้จริง, เป็นสุขเวทนา แล้วก็ไม่เที่ยง แล้วก็เป็นทุกข์. ทีนี้คำว่า สุข - สุข ในลักษณะอย่างนี้ คือดับทุกข์สิ้นเชิง, ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่แม้แต่ประการใด ๆ. ขอให้เข้าใจคำว่าความสุขในที่นี้หมายความว่าความสุขอย่างนี้ คือเป็นสุขในภาษาธรรม.

สุขในภาษาคน นั้นก็รู้กันอยู่ มีเงินมีทอง ข้าวของ ทรัพย์สมบัติ บุตรภรรยาสามี อำนาจวาสนาอะไร แล้วก็พอใจ, แล้วก็สุขเวทนา; นั้นอย่าเพ้อเอามาเป็นความสุขในกรณีอย่างนี้ เพราะว่า การเป็นอยู่อย่างนั้นยังเต็มไปด้วยตัวกู เต็มไปด้วยของกู : มีเงินมีทอง มีทรัพย์สมบัติข้าวของ อำนาจวาสนาบารมี อะไรก็ตาม มันก็ยังเต็มไปด้วยตัวกู - ของกู, มันไม่ใช่ อัสสมิมานัสสะ วินโย, มันยังมีอัสสมิมานะอย่างเต็มที่ มันจึงไม่ใช่ความสุขในความหมายนี้.

นี่, ขอให้รู้จักแยกคำว่าสุข สุข นี้ออกให้ดี; ให้เป็นภาษาชาวบ้าน คนธรรมดาสามัญทั่วไป, ความสุขของเขาก็คือได้เอร็ดอร่อย สนุกสนาน ตามพอใจ นั้นเรียกว่า ความสุขในภาษาคน ภาษาชาวโลก ภาษาปุถุชน, หรือพูดให้ตรงหน่อยก็ว่า ภาษาคนใจ. ต่อเมื่อไม่มีความเสียดแทงใด ๆ ในจิตใจ, ไม่มีความหนักอกหนักใจ, ไม่มีความวิตกกังวลอะไร, จึงจะเป็นสิ่งที่ควรจะเรียกว่าความสุขที่แท้จริง, แล้วก็มีความสุขในภาษาธรรมะ คือภาษาของบุคคลผู้รู้ธรรมะ ก็เรียกว่าความสุข.

คำว่า นำออกเสียได้ ซึ่งอัสสมิมานะ เป็นความสุขอย่างยิ่ง นั้นเป็นความสุขในภาษาธรรมะ คือเป็นสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อ, ไม่ต้องมีอำมิสเข้ามาช่วย

เหลือ, แต่กลับจะเป็นสุขที่อยู่เหนือเหนือเหนืออามิส ปราศจากอามิสโดยประการ  
ทั้งปวง.

สุขที่แท้จริง คือนำความรู้สึกเป็นตัวกู - ของกูออกไปได้.

สุขมีอยู่ ๒ อย่าง อย่างนี้, อย่างต่ำมันก็หมายถึง สุขที่ต้องมีเหยื่อ  
มีอามิส มีเหยื่อมาเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริม; ความสุขแท้จริงอย่างสูงนั้น ไม่  
ต้องมีเหยื่อเหล่านี้ เขาเรียกว่า สุขไม่มีอามิส. เรียกเป็นภาษาบาลี ก็ว่า สว-  
มิตสุข -สุขมีเหยื่อ, นิรามิตสุข -สุขไม่มีเหยื่อ; เมื่อเราพูดว่า สุขโดยแท้จริง  
ก็ต้องหมายถึง สุขที่ไม่มีเหยื่อ, ขอให้เข้าใจกันไว้ให้ถูกต้องเสียแต่แรก ๆ. การ  
นำอัสมิมานะออกเสียได้นั้น ก็คือการนำความรู้สึกว่าตัวกู ว่าของกูออกไป  
เสียได้นั่นเอง.

ภาษาบาลี ก็มีเรียกอยู่ว่า อัตตา คือ ตัวกู, อัตตนิยา คือของกู.  
แต่ภาษาบาลีเขาไม่มีคำสูงคำต่ำเหมือนภาษาไทย, ภาษาไทยมีสูงมีต่ำ พูดได้ตาม  
พอใจว่า ตัวข้าพเจ้า - ของข้าพเจ้า มันก็ไม่หยาบคายอะไร, ตัวตนหรือของ  
ตนก็ค่อยยังชั่วหน่อย, แต่พอเป็น ตัวกูหรือของกู ก็เรียกกันว่าเป็นคำหยาบ;  
มันก็ต้องหยาบซิ เพราะมันออกมาจากกิเลสนี้, มันเป็นความรู้สึกที่ออกมาจาก  
กิเลส มันก็มีความหมายหยาบกว่าความรู้สึกตามธรรมดา หรือความรู้สึกที่ออกมา  
จากปัญญา -ความรู้แจ้งตามที่เป็นจริง.

ตัวกู - ของกูเกิดได้จากปัจจัยทั้งภายใน - ภายนอก.

การเกิดตัวกู, การเกิดของกู เกิดจากภายนอกปรุงแต่งก็ได้ คือมี

เหตุมีปัจจัยอะไรที่เป็นของภายนอก เป็นสัตว์สังขารเป็นอะไรก็ได้ที่เป็นของภายนอก เข้ามาเกี่ยวข้องปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกอันนี้ก็ได้อีก; หรือเกิดปรุงแต่งขึ้นในภายใน โดยไม่ต้องมีอะไรจากภายนอกเข้าไปเกี่ยวข้อง มันก็เกิดได้เหมือนกัน เพราะว่า เราได้สะสมความเคยชินแห่งกิเลสไว้มากมาย ที่เรียกว่าอนุสัย อนุสัยและอาสวะ, อนุสัยหรืออาสวะมันมีอยู่ในภายใน มันก็ออกมาได้ เมื่อมีเหตุปัจจัยในภายใน. ถ้าเหตุปัจจัยมาจากภายนอกมันก็ปรุงแต่งขึ้นมาใหม่ เป็นเรื่องใหม่ เป็นเรื่องข้างนอก.

ฉะนั้น การเกิดแห่งตัวกูหรือของกูนี้ มีได้ทั้งจากเหตุปัจจัยในภายใน, และเหตุปัจจัยในภายนอก. ขอให้รู้จักไว้ให้ดี ๆ มันกว้างขวางอย่างนี้ มันจึงควบคุมยาก, มันจึงยากแก่การควบคุมเป็นธรรมดา.

นี่แหละ หลักที่เราจะอาศัยพระบาลีก็มีอยู่อย่างนี้; แต่ว่าหลักที่เราจะอาศัยเหตุผลเฉพาะหน้า ที่เราจะคิดนี้รู้สึกได้ มันก็มีอยู่อย่างนี้. ขอให้ลอง มีตัวกูมีของกู ความรู้สึกที่เป็นตัวกู-ของกู มันก็ว่างไม่ได้, ว่างไม่ได้, มันแบกของหนัก, แบกตัวกู แบกของกู มันก็ต้องเป็นทุกข์.

ฉะนั้น ขอให้อาศัยสังเกต ให้มองเห็นชัดตามที่มันจะรู้สึกได้จากภายใน, อย่าต้องเอาตามตัวหนังสือ หรือตามพระบาลีอย่างเดี๋ยวนั้น หรือฝ่ายเดียว. จงพยายามทำความเข้าใจตามพระบาลีนั่นเอง, แต่ว่าให้รู้จักตัวจริง ซึ่งมันมีอยู่ในภายใน ซึ่งจะได้วินิจฉัยจะได้พิจารณา จะได้แยกแยะโคจรกรรมเป็นลำดับ ๆ ไป. หัวข้อที่จะศึกษา ก็มีอยู่เป็นข้อ ๆ เป็นลำดับ.



: พิจารณาดูความเห็นแก่ตัว ตัวกู-ของกู อัสมิมานะ  
โดยพยัญชนะ อรรถ และโวพจน์.

ข้อแรกนี้ก็อยากจะให้พิจารณากัน โดยพยัญชนะ; คือคำพูดหรือตัวหนังสือก็แล้วแต่ สำหรับจะใช้เรียกมัน เรียกว่าพยัญชนะ. ในภาษาไทยก็มีคำเรียกว่า ความเห็นแก่ตัว, ความเห็นแก่ตัว; ภาษาอื่น ๆ เขาก็มีคำตามภาษาของเขา, ภาษาไทยเราเรียกว่าความเห็นแก่ตัว; ภาษาบาลีก็เรียกว่าอัสมิมานะ-ความถือว่าเรามีอยู่, เรามีอยู่. เขาในภาษาไทยเป็นหลักเข้าใจได้ง่ายว่า ความเห็นแก่ตัว ซึ่งมีชนิดประเภทหลายอย่าง ซึ่งจะได้พิจารณากันต่อไป.

ที่นี้ก็ดู โดยอรรถะ, โดยอรรถะ. ธรรมดานั้นเราจะศึกษาอะไรก็ศึกษาโดยพยัญชนะก่อน, แล้วก็ศึกษา โดยอรรถะคือความหมาย. โดยอรรถะ หรือความหมาย, ความเห็นแก่ตัวก็คืออวิชชาที่เกี่ยวกับตัวตนหรือของตน, เกี่ยวกับตัวกูหรือของกู. อวิชชาที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวตนหรือของตน ตัวกูหรือของกู; นี้อรรถะของคำว่าความเห็นแก่ตน, มันเป็นความไม่รู้, ไม่รู้จักตามที่เป็นจริง. จิตนั้นไม่รู้ ไม่ใช่ใครไม่รู้; จิตนั้นมันไม่รู้, จิตนั้นมันก็หมายมั่นเอาเองว่าจะอะไรเป็นตัวตนบ้าง อะไรเป็นของตนบ้าง, ตามความโง่ของจิต ซึ่งมันมีรากฐานลึกซึ่งเป็นสัญชาตญาณ, แล้วก็โง่สูงขึ้นมาถึงเป็นกิเลส.

ถ้าจะดูถึงคำที่ใช้แทนกันได้ คำเรียกที่ใช้แทนกันได้ก็คือโวพจน์, โวพจน์ - คำแทนชื่อ คำใช้แทนกันได้. ความเห็นแก่ตัวก็มีคำที่ใช้แทนกันได้ ก็คือคำว่า อัตตวาทุปาทาน -ความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุให้กล่าวว่าคุณ, ความ

ยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจวิชา อันเป็นเหตุให้รู้สึกและพูดออกมาว่า ตน หรือกู; นั่นไฉนของมัน - คำชื่อที่จะใช้แทนกันได้.

หรือจะลงไปที่ สัญชาตญาณแห่งความมีตัว ก็ได้เหมือนกัน, เรียกว่า เป็นคำที่ใช้แทนกันได้. สิ่งที่มีชีวิตทุกชนิดมีสัญชาตญาณ คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาตัวเอง โดยไม่ต้องมีใครสอนให้ก็ได้; นี้ก็เคยพูดกันมาแล้ว เรื่องสัญชาตญาณ. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในสิ่งที่มีชีวิต; เช่นมันรู้จักวิ่งหนี รู้จักหาอาหาร รู้จักต่อสู้ รู้จักสืบพันธุ์, นี่มันก็เป็นสัญชาตญาณ.

สัญชาตญาณทั้งหลาย นั้น มันก็ออกมาจากสัญชาตญาณแม่บท คือ สัญชาตญาณที่ทำให้รู้สึกว่ามีตัวกู หรือมีตัวตน. สัญชาตญาณว่ามีตัวตนนี้ มัน เป็นเหตุให้ทำทุกอย่าง เพื่อความอยู่รอดของตัวตน นับตั้งแต่ว่ารู้จักหาอาหาร, รู้จักหนีภัย, รู้จักต่อสู้เมื่อหนีหลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่ทัน, แล้วก็รู้จักยกหูชูหางมันว่าอย่างนี้, เมื่อถึงวัยที่สมควรมันก็รู้เรื่องการสืบพันธุ์หรือการมารวมขึ้นมาตัวเอง โดยที่ไม่ ต้องมีใครสอน; นี่สัญชาตญาณเหล่านี้มันตั้งอยู่บนสัญชาตญาณแห่งการมีตัวตน.

ดูให้ดีเถิดว่า สิ่งที่มีชีวิตจะต้องมีสัญชาตญาณอันนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้ ดำรงตนอยู่ได้ รักตน สงวนตน ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตน; มันเป็นความจำเป็นที่จะ ต้องมีสัญชาตญาณอันนี้, แล้วจะต้องมีความรู้สึกว่ามัน. แต่ถ้ามันยังเป็นเพียง สัญชาตญาณยังไม่เข้มข้นมาก, ยังไม่เข้มข้นถึงกับที่จะเป็นความเห็นแก่ตน มัน เป็นเพียงการสงวนตน รักษาตน คุ่มครองตน, แต่ถ้าว่ามันเลยนั้น มันควบคุม ไว้ไม่ได้ มันเลยนั้นออกไปแล้ว มันก็เป็นความเห็นแก่ตน; นี้เรียกว่าสัญชาตญาณ ที่ได้เจริญงอกงามแปรรูปขึ้นมาเป็นกิเลส, เป็นกิเลสมากกว่าสัญชาต-

ญาณตามปกติ, มีความรู้สึกเป็นความเห็นแก่ตนขึ้นมา เรียกว่าฤทธิ์เดชมันมากขึ้น แล้วก็มีความร้ายกาจทำให้เกิดเป็นทุกข์แก่ตัวผู้มัน และแก่ผู้ที่มาเกี่ยวข้อง ซึ่งจะต้องวินิจฉัยกันโดยละเอียดในเรื่องนี้.

**: ลักษณะ – ประเภท – อาการ – อุปมาของความเห็นแก่ตัว.**

ก. ลักษณะการเห็นแก่ตัว.

ที่นี้จะดูกันถึงลักษณะของความเห็นแก่ตัว ว่ามันมีลักษณะกัณฑ์กัณฑ์ อยู่ในภายในก็มี, มีลักษณะแสดงออกมาภายนอกก็มี :

ความเห็นแก่ตัวที่กัณฑ์กัณฑ์อยู่ในภายใน เกิดความรู้สึกได้ต่าง ๆ นานา, ให้เกิดความรู้สึกกระแวงสงสัย วิตกกังวลอาลัยอาวรณ์, กระทั่งรู้สึกไม่ได้ว่า มันต้องการอะไร ทั้งที่มีมันมีความรู้สึกอยู่ มันก็ยังรู้สึกไม่ได้ว่า มันต้องการอะไร เพราะมันลึกซึ้ง แต่มันก็ยังต้องการอยู่นั่นแหละ. นี่เป็นเหตุให้นอนไม่หลับ, หรือ วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์. ความเห็นแก่ตัวอยู่คนเดียวแสดงอยู่ในภายใน มันก็ กัณฑ์กัณฑ์อยู่คนเดียว.

ถ้ามันแสดงออกมาภายนอก มันก็อาละวาด ๆ อาละวาดกับตัวเอง อาละวาดกับผู้อื่น, ยุ่งยากลำบากกันไปหมด เพราะความเห็นแก่ตัวที่มันมี ลักษณะอย่างนี้.

ข. ประเภทความเห็นแก่ตัว.

ถ้าจะแยกความเห็นแก่ตัวออกเป็นประเภท ๆ มันก็จะพอมองเห็นได้

ว่า ในระดับธรรมดาสามัญ ของคนธรรมดา ที่รู้จักดีหรือพูดกันอยู่ มันก็คือ ความไร้ศีลธรรม อันน่าเกลียด; มันไม่มีศีลธรรม มันเห็นแก่ตัวจนเขาด้วยกันทั้ง บ้านทั้งเมือง, ความเห็นแก่ตัวในระดับศีลธรรมก็มีอยู่เพียงเท่านี้.

ถ้าในระดับปรมาตธรรม มันมากกว่านั้นมาก, แม้จะไม่ถูกใครตำ มันก็เป็นทุกข์, เป็นทุกข์อย่างลึกซึ่งอยู่ในภายในจิต; มันมีความรู้สึกว่าตัวตนว่าของตนอยู่คนเดียวก็จริง แต่มันก็เป็นทุกข์ทรมานอย่างลึกซึ่งอยู่ในภายใน. นี่มันมีการถือตัวถือตน เพราะอวิชชา; เพราะไม่รู้ตามที่เป็นจริงว่า มันไม่มีตัวมีตน, เราไปโง่ไปหลงไปยึดมันเอาให้มีตัวมีตน มันก็แสดงบทบาททรมาน ที่จะเรียกว่า มันกัดเอา มันกัดเอาเจ็บปวดอย่างยิ่ง.

#### ค. อาการของความเห็นแก่ตัว.

เข้าที่นี้มาดูถึง อาการของความเห็นแก่ตัว จะต้องใช้คำว่า "กัด" อีกนั่นเอง. อาการของความเห็นแก่ตัวมันเกิดขึ้นมาเพื่อจะกัดนะ, มันกัดภายใน กัดอยู่ในใจ, แล้วมันกัดออกมาภายนอก จนไปถึงผู้อื่น นี่มันกัด. อาการของมันคือ มันกัด มันทำให้เป็นทุกข์ ทำให้เจ็บปวด; กัดตัวเองบ้าง กัดผู้อื่นบ้าง, เพราะว่ามันเกิดขึ้นมาเพื่อกัด.

#### ง. อุปมาความเห็นแก่ตัว.

ที่นี้ถ้าจะอุปมา อุปมาความเห็นแก่ตัวนี้มันเกิดมาจากตัว, แล้วมันก็กัดตัว. มันนำหัวหรือไม่นำหัว, ความเห็นแก่ตัวกลับกัดเอาตัวนั้นแหละ, ความเห็นแก่ตัวมันเกิดมาจากตัว และก็กลับกัดเอาตัวนั้นแหละ; เรียกว่านำหัวหรือสมน้ำ

หน้าก็แล้วแต่จะเรียก.

นี่มันเหมือนกับว่า สนิมเหล็กที่มันเกิดจากเหล็ก, แล้วมันก็ไม่กัดใคร มันก็กัดเหล็กนั่นแหละ กัดเหล็กอันเป็นที่ตั้งที่เกิดของมัน. สนิมเหล็กก็กัดเหล็กชั้นใด ความเห็นแก่ตัว มันก็กัดตัวนั่นแหละ, กัดตัวเองนั่นแหละ ชั้นนั้นเหมือนกัน. นี่เรียกว่าอุปมา; ยิ่งมีมากก็ยิ่งกัดมาก, ยิ่งมีเล็กก็กัดเล็ก, มันกัดเต็มทีตามเวลาตามสถานการณ์.

### : อัสสาทะ-เสน่ห์ความเห็นแก่ตัว.

เข้าที่นี้ก็ดูต่อไปถึงสิ่งที่เรียกว่าอัสสาทะ, อัสสาทะ. เสน่ห์อันจับอกจับใจ คนให้หลงไหล นี่เรียกว่าอัสสาทะ. ความเห็นแก่ตัวนั้น แม้มันจะเป็นความเลวร้ายสักเท่าไร แต่มันก็มีอัสสาทะ คือมีเสน่ห์หลอกให้คนพอใจ, มีเสน่ห์เหลือประมาณเหนียวแน่นยิ่งกว่าสิ่งใด. คนโง่เมื่อได้เห็นแก่ตัวก็รู้สึกพอใจ, แล้วก็มีความคิดที่จะเห็นแก่ตัวต่อไป; ยิ่งได้เห็นแก่ตัวยิ่งพอใจ, ยิ่งได้เอาเปรียบผู้อื่นได้ยิ่งพอใจ; เรียกว่าเห็นแก่ตัวได้มากเท่าไร ก็ยิ่งพอใจยิ่งสนุกสนานเพลิดเพลินเท่านั้น. อันนี้มันเป็นอัสสาทะหรือเสน่ห์ หรือคุณค่าสำหรับคนโง่จะหลงไหล เขาเรียกว่าอัสสาทะ; ความเห็นแก่ตัวมีเสน่ห์มากอย่างนี้.

### : อาทีนวะ-ความเลวร้ายมากมายของความเห็นแก่ตัว.

๑. ความเลวร้ายส่วนตัวบุคคล : ถูกต่ำ เสียความเคารพนับถือ.

ที่นี้ในทางตรงกันข้ามพร้อม ๆ กับเสน่ห์นะ, มีเสน่ห์เท่าใดมันก็มีความ

เลวร้ายมากเท่านั้น; มีเสน่ห์มากเท่าไรก็มีอาทินวะหรือความเลวร้ายมากเท่า  
นั้น. นี่มันคู่กัน : อัสสาทะคือเสน่ห์, อาทินวะ คือความเลวร้าย พิษร้าย;  
มันมีเสน่ห์-อัสสาทะมากเท่าไร, มันก็มีอาทินวะ - ความเลวร้ายมากเท่านั้น; มัน  
กักบุคคลผู้นั้นเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา, และยิ่งกว่านั้นก็เป็นที่ยังหน้าหน้าของเพื่อนบ้าน.

มองดูข้อนี้หน่อย ไม่มีใครชอบคนที่เห็นแก่ตัว; ถ้าเขามองเห็นเขาก็ดำ  
ว่า "ไอ้ชาติเห็นแก่ตัว". ไปแสดงความเห็นแก่ตัวให้ใครเห็นเข้าที่ไหน มันก็ถูกด่า  
กลับมาว่า "ไอ้ชาติเห็นแก่ตัว". มันก็ทำให้คนนั้นสูญเสียความเคารพนับถือ ไม่  
เป็นที่ตั้งแห่งความไว้วางใจ ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคม, มีแต่คนบ่นปากกันให้  
ไปเสียให้พ้น อย่าเข้ามาที่นี่. อาทินวะความเห็นแก่ตัวส่วนตัวบุคคลมันก็มีถึงอย่างนี้.

## ๒. ความเลวร้ายส่วนนอกตัวบุคคลกระทั่งทั่วโลก.

ที่นี้ถ้าเป็นเรื่องของครอบครัว : ถ้าครอบครัวนี้มันเป็นครอบครัวที่เห็นแก่  
ตัว, ทุกคนในครอบครัวเห็นแก่ตัว, เป็นครอบครัวที่เห็นแก่ตัว แล้วจะเป็นอย่างไร  
คิดดูเอาเองก็ได้ : มันก็มีแต่คนหวาดกลัว ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง; แต่มันยิ่งไปกว่า  
นั้น : ไม่มีใครเคารพนับถือ จะเป็นที่ดูถูกดูหมิ่นดูแคลน.

ถ้าหมู่บ้านนี้มีแต่ผู้เห็นแก่ตัว หมู่บ้านนี้ทั้งบ้านนี้ก็ไม่มีใครอยากจะเข้ามา.  
ถ้าเป็นบ้านเป็นเมือง จะเรียกว่าเมืองไทยเมืองจีนเมืองฝรั่งอะไรก็ตาม ถ้ามันเห็น  
แก่ตัว ก็ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคม; อย่างที่เขาพูดกันติดปากว่า ยิวหรือ  
แขกบางพวกเห็นแก่ตัวจัด จนไม่มีใครอยากคบค้าสมาคม. ที่พูดกันอยู่แต่ก่อน  
ยกเอาพวกยิวขึ้นมาเป็นสำคัญเป็นตัวเข้าในการที่เห็นแก่ตัว. แต่มันก็ไม่มีแต่พวกยิว

หรือ; หรือว่าถ้าใครเกิดเห็นแก่ตัวขึ้นมา คนนั้นก็กลายเป็นยิวไปแหละ; จะเป็นไทยเป็นจีนเป็นแขกอะไร ถ้ามันเห็นแก่ตัวจัดขึ้นมาก็ถูกสมมติให้เป็นยิวขึ้นมา, คือเป็นผู้เห็นแก่ตัว. นี่โทษของความเห็นแก่ตัว.

ที่นี้ ความเห็นแก่ตัว ได้ก่อให้เกิดการกระทำต่าง ๆ นานาขึ้นมา จนเป็นปัญหาเต็มไปทั่วโลก; แม้ว่าเรื่องนี้จะได้เคยพูดมาบ้างแล้ว ก็อยากจะพูดอีกที เพื่อย้ำไว้ในที่นี้ในฐานะเป็นคู่มือว่า โลกเรานี้ยังไม่มีปัญหา, ยังไม่มีความเดือดร้อน แต่สมัยโน้นสมัยแรก สมัยดึกดำบรรพ์ ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำมาหากิน ไม่เกี่ยวข้องไม่สังคมนกัน, ความเห็นแก่ตัวมันก็แสดงออกมาไม่ได้.

ครั้งต่อมา ๆ, มนุษย์คนป่านั้นมันเจริญขึ้น ๆ จนรู้จักเอาเปรียบ, รู้จักเห็นแก่ตัว มันก็มีปัญหาเกิดขึ้นมาทันที. เมื่อก่อนมันก็ไปเก็บของที่มีอยู่ในป่ามากินมาใช้เป็นวัน ๆ ๆ หาเข้ากินเย็น, หาเข้ากินเย็น; ต่อมาก็กินเห็นแก่ตัว เอามากกว่าจำเป็น, เอามากกว่าจะกินวันเดียว เอามากักตุนไว้มาก. นี่ความเห็นแก่ตัว มันเริ่มตั้งต้น; แล้วมันก็เป็นเหตุให้เกิดขัดแย้งกัน, ขัดแย้งกันก็เกิดกักตุนกันมากขึ้น ๆ, มันก็เป็นปัญหามากขึ้น. ต่อมามันก็คิดลักขโมย ที่เพื่อนเอามาเก็บไว้กักไว้; ต่อมามันคิดเอาเปรียบ มันคิดฉ้อฉล. สิ่งเหล่านี้ซึ่งไม่เคยมีอยู่ในโลกแต่ก่อน มันก็มีขึ้นมา. สัตว์เดรัจฉานยังทำสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นเพราะฉะนั้น ปัญหามันมีน้อย; คนนี้ เมื่อเป็นคนขึ้นมาแล้ว มันก็มีสติปัญญาชนิดนี้สำหรับจะทำความเห็นแก่ตัวนี้ เกิดขึ้น ๆ. ในโลกคนนี่มันก็เริ่มมีปัญหาตั้งต้นขึ้นมา จากความเห็นแก่ตัว แล้วก็ค่อย ๆ เจริญออกงามขึ้นมา ตามลำดับของความเจริญของมนุษย์เรา มาตามยุคตามสมัย.

ครั้งมาถึงยุคถึงสมัยที่เจริญด้วยสติปัญญาอย่างอื่น, มันก็ใช้ความคิด

ความฉลาดหรือสติปัญญา นั้น สร้างเครื่องมือขึ้นมา, เครื่องมือพิเศษ เครื่องทุ่นแรง เครื่องจักร เครื่องอะไรขึ้นมา, มันก็ใช้เครื่องมือเครื่องทุ่นแรงนี้ เอาจเปรียบผู้อื่น กอบโกยทำเดียว. เมื่อผู้อื่นมันไม่มีเท่ามัน หรือไม่มี, คนที่มีมันก็มีโอกาสที่จะใช้ความเห็นแก่ตัวเอาเปรียบ. ในการที่จะมีปัจจัยเครื่องผลิตทุกชนิด มันก็ใช้ปัจจัยนี้เอาเปรียบ. นี่มันเกิดมีการแยกเป็น ๒ ฝ่าย : ฝ่ายที่ฉลาด และสามารถเอาเปรียบ, และอีกฝ่ายหนึ่งไม่ฉลาด ไม่สามารถจะเอาเปรียบ มีแต่ถูกเอาเปรียบ; มันก็เกิดคนเป็น ๒ ประเภทขึ้นมา. เดียวนี้เรียกกันว่านายทุนพวกหนึ่ง, ชนกรรมาชีพพวกหนึ่ง; แล้วเป็นปัญหาอย่างไรก็อ่านดูฟังดูก็แล้วกัน : นายทุนเขาทำอย่างไร, คนยากจนเขาทำอย่างไร; มันก็เดือดร้อนกันเหลือประมาณ ต่อสู้กันอยู่อย่างไม่หยุดหย่อน.

ถ้าเป็นสมัยโบราณ พุทธกาลอย่างนั้น; คนมั่งมีหรือมีอำนาจมากเขาไม่คิดที่จะเอาเปรียบอย่างนั้น, เขากลับคิดจะช่วยเหลือคนจน; เขาตั้งโรงงานช่วยเหลือนักบวชช่วยเหลือคนจน, คนมั่งมีสมัยโบราณ; แล้วคนจนก็ยินดีที่จะร่วมมือรับใช้สอย เป็นข้าทาสบริวาร. แสวงหามาได้แล้วก็มากินมาใช้, เหลือกินเหลือใช้ก็มีความเห็นร่วมกันว่าเขาไปตั้งโรงงาน. ตัวเศรษฐีเองก็ดี บริวารของเศรษฐีเองก็ดี ทำงานเต็มที่, กินใช้เหลือแล้วเอาไปตั้งที่โรงงานนี้; มันก็ไม่เกิดการเอาเปรียบอย่างนี้.

เดี๋ยวนี้คนที่สามารถ หาได้มาก ก็คิดที่จะหาต่อไปอีก, ไม่คิดจะมาช่วยผู้อื่นด้วยการตั้งโรงงาน. คนยากจนมันก็โกรธแค้นขึ้นมา, ถูกเอาเปรียบมากเข้า มันก็คิดจะต่อสู้คิดจะล้างผลาญ. นี่มันจึงเกิดการรบราฆ่าฟันต่อสู้กันระหว่างคนมั่งมีกับคนยากจน, แต่ก็ทำอยู่ลึกลับ อย่างลับ ๆ อย่างลับ ๆ.



ถ้ามาถึงเดี๋ยวนี้แล้ว มันก็พอจะมองเห็นได้ว่ามันสูงสุดแล้วนะ; ประเทศทั้งหลายในโลกเขาแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย : ฝ่ายที่จะถือลัทธินายทุน, ฝ่ายที่จะถือลัทธิคอมมิวนิสต์; มันก็คิดจะทำลายซึ่งกันและกัน ความหวังก็เตลิดเลยไปถึงว่าจะครองโลก. ความเห็นแก่ตนเดี๋ยวนี้ไม่ได้อยู่ต่ำต้อยเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว สูงขึ้นไปถึงจะครองโลก; ฝ่ายนายทุนก็จะครองโลก, ฝ่ายคอมมิวนิสต์ก็จะครองโลก, ก็สร้างเครื่องมือสำหรับจะล้างผลาญฝ่ายตรงกันข้าม.

เคยอ่านหรือเคยได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับอาวรัมหาประลัยของเขานั้นว่า สร้างกันขึ้นมา, สร้างกันขึ้นมาชนิดที่จะล้างผลาญฝ่ายอื่นเป็นห้วงปรมาณู ว่าตั้งห้าหมื่นหัว นะ. นี่ที่มนุษย์สองฝ่ายนี้ได้สร้างห้วงปรมาณูขึ้นมา สำหรับจะล้างผลาญกันนั้น กว่าห้าหมื่นหัวนะทั้งสองฝ่าย; เขาคำนวณว่าห้าหมื่นหัวนี้ สามารถจะทำลายโลกมนุษย์นี้ให้วินาศไปได้สัก ๓ - ๔ หนอนั้น, เขากับมันซิ. แต่เดี๋ยวนี้มันยังมีอะไร ยังกลัวอะไรกันอยู่, ยังไม่ได้ใช้; ความเห็นแก่ตัวยังไม่มากพอที่จะให้ใช้อาวุธนี้, ยังรีรอกันอยู่. แต่มันก็ได้สร้างขึ้นมาด้วยความเห็นแก่ตัว โดยหวังจะครองโลก.

นี่ความเห็นแก่ตัวชนิดเดียว มันก็โตขึ้นมา, โตขึ้นมาจนเต็มโลก, จนจะครองโลกด้วยความเห็นแก่ตัว. นี่ดูเกิด อาทินวะ -โทษความเลวร้ายของความเห็นแก่ตัวนั้นมันมีได้ถึงขนาดนี้ละ, ชนิดใหญ่จะครองโลกจะจัดการกันทั้งโลกเลย.

๓. ความเลวร้ายที่เผาผลาญภายในใจบุคคล ๑๕ ตัวอย่าง.

เข้า, ที่นี้มาดูโลกภายในกันบ้าง; ความเห็นแก่ตัวชนิดเดิวนั้นแหละ

มันก็ขยายออก ขยายออก, ขยายออกเป็นความรู้สึกอีกหลายชนิด ซึ่งเผาลนจิตใจวิญญาณอะไรก็ตามให้เราร้อน, ให้เราร้อนสูงสุดเหลือประมาณ. จะระบุชื่อไว้พอเป็นเครื่องกำหนดจดจำว่า ความเห็นแก่ตัวนี้มันทำให้เกิดความเลวร้ายในทางจิตใจขึ้นได้ก็อย่างที่ประการ, จะลองพิจารณากันดู; แล้วก็จะได้จำไว้ด้วยว่า ความเลวร้ายเหล่านี้จะหมดไปก็ต่อเมื่อหมดความเห็นแก่ตัว เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้เรามีไว้สำหรับวัดว่า หมดความเห็นแก่ตัวหรือยัง.

ความเลวร้ายเหล่านี้ อยากรจะระบุออกมาเป็นตัวอย่างเพียงสัก ๑๕ อย่าง, ที่จริงมันมีมากกว่านั้นมาก; ๑๕ อย่างนี้ก็คือ ความรัก, ความโกรธ, ความเกลียด, ความกลัว, ความตื่นเต้น, ความวิตกกังวล, ความอาลัยอาวรณ์, ความอิจฉาริษยา, ความหวง, ความหึง, แล้วก็ ความยกตนข่มท่าน, แล้วก็หลงใหลในของเป็นคู่, และลำเอียงอคติ, แล้วก็บิดพลิ้วในหน้าที่ที่ควรกระทำ, แล้วก็แสดงบทบาทของความเห็นแก่ตัวนานาชนิดออกมา.

(๑) สิ่งแรก เรียกว่า ความรัก; ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัว มันไม่มีความรัก, แม้จะยังรักบริสุทธิ์เมตตากุณาก็ต้องยังเป็นเรื่องเห็นแก่ตัว; รักอย่างเมตตากุณาเป็นพรหมวิหารนั้น มันก็มีตัวทั้งสองฝ่าย : มีตัวผู้ที่จะให้ มีตัวผู้ที่จะรับ. ฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องความรักอย่างกามารมณ์แล้ว ก็ยังมีความเห็นแก่ตัวขั้นต่ำสุด ชั้นเลวทราม ชั้นสกปรก; เพราะฉะนั้น ถ้าขึ้นชื่อว่าความรักแล้วมันต้องมาจากความเห็นแก่ตัวอย่างนี้.

ที่นี้ (๒) ความโกรธ, ถ้ามันไม่เห็นแก่ตัวมันไม่โกรธดอก ใครทำอะไรแก่เรา ต่ำเรา ทำอะไรแก่เรา เอาเปรียบเรา ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัวไม่

โกรธดอก, มันโกรธไม่ได้. ถ้ามันมีความเห็นแก่ตัวมันต้องโกรธ, มันก็ต้องโกรธแหละ; นี่ความเห็นแก่ตัวทำให้เกิดความโกรธ.

ที่นี้ (๓) ความเกลียด. มันไม่ได้อย่างตัวต้องการ, ไม่สบตาไม่สบใจของตน มันเห็นแก่ตัว มันก็เกลียดแหละ มันก็เกลียดนั่นเกลียดนี่. บางทีก็เกลียดอย่างโง่เขลา ในสิ่งที่ไม่ควรที่จะเกลียด, อย่างนี้ก็มี. ความเกลียดนี้มันแผดเผาจิตใจมิใช่น้อยนะ; ไปใคร่ครวญดูให้ดี ว่าเกลียดอะไร แล้วมันเดือดร้อนเท่าไร.

ที่นี้ (๔) ความกลัว มันก็มีความเห็นแก่ตัว โดยเฉพาะมันไม่ต้องการจะตาย, เมื่อมันมีแสดงอาการว่าจะมาทำให้ตายมันก็กลัว; แม้เป็นเพียงรูปภาพมันก็กลัว เพราะมันมีความหมายของการที่จะทำให้ตาย. ผีหลอกมันก็กลัว ทั้งที่มันไม่ได้มีอะไรมากมาย; แต่มันก็มีความหมายว่าจะทำให้ตาย, มันก็กลัว; ความกลัวสารพัดอย่างมาจากความเห็นแก่ตัว.

ที่นี้ (๕) ความตื่นเต้น. เมื่อได้ตามที่ตัวอยากจะเห็น อยากจะมีอย่างนี้ก็ตื่นเต้น ตื่นเต้น. มีอะไรมาก็ตื่นเต้นในความแปลกประหลาด เพราะว่าตัวมันชอบของแปลก ๆ มันก็ตื่นเต้น; จะเป็นเรื่องเล่นหัวสนุกสนานการกีฬาอะไรก็ตาม, ตื่นเต้นในเรื่อง เช่นกายกรรมแสดงฝีมือลายมือ กายกรรมก็ตื่นเต้น, มันถูกใจตัว มันกระตุ้นความรู้สึกของตัวเอง. ถ้ามันไม่มีความเห็นแก่ตัว มันไม่ตื่นเต้นให้เสียเวลา. เทียววิ่งกันไป เทียววิ่งกันมา เทียวทัศนาศร บ้านนั้นเมืองนั้นเมืองนี้ ก็เพื่อความตื่นเต้นได้เห็นของแปลก ก็เพราะความเห็นแก่ตัว. ถ้ามันไม่มีความเห็นแก่ตัวมันก็ไม่ตื่นเต้น. ต่อให้ไปโลกพระจันทร์ไปเที่ยวเล่นที่โลกพระจันทร์ มันก็ไม่ตื่นเต้นถ้ามันไม่มีความเห็นแก่ตัว; ถ้ามีความเห็นแก่ตัวมันก็ตื่นเต้น. นี่เรื่อง

ความตื่นเต็นนี้ก็ไม่ใช่เล่นนะ สร้างปัญหาเหมือนกัน ก็นอนไม่หลับเหมือนกันแหละความตื่นเต็นนี้. รัก โกรธ เกลียด กลัว ตื่นเต็น.

ที่นี้(๖) วิตกกังวล เป็นเรื่องอนาคต, วิตกกังวลเป็นเรื่องอนาคต; (๗) อาลัยอาวรณ์เป็นเรื่องอดีต. จะเป็นอารมณ์ในอนาคต ก็วิตกกังวลว่ามันจะเป็นอย่างไร, จะเกิดอะไรขึ้น ก็นอนไม่หลับเหมือนกัน. ถ้าเป็นเรื่องอดีต อาลัยอาวรณ์ลืมไม่ได้ ลืมไม่ลง มันก็ทรมานใจ.

ที่นี้(๘) อิจฉาริษยา. นี้ก็เห็นแก่ตัวจึงอิจฉาริษยา : ไม่ให้เขาเป็นคู่แข่งชั้น, ไม่ให้เขาตีเท่าตัว; ไม่ต้องพูดถึงเกินหน้าตัว, เพียงแต่ตีเท่าตัวมันก็ไม่ชอบเสียแล้ว. ความอิจฉาริษยานี้เผาผลาญมากที่สุด, ฝ่ายถูกอิจฉาไม่รู้ด้วยเข้าไป มันก็เผาผลาญผู้อิจฉาริษยา. ลองคิดอิจฉาริษยาใครเข้าซิ, มันเผาผลาญจิตใจทันที ทั้งที่ฝ่ายนั้นยังไม่รู้สึกตัวเลย. นี้ความอิจฉาริษยานี้ เป็นความเห็นแก่ตัวที่ดุเดือดขึ้นมา พลุ่พลุ่ขึ้นมา ก็เผาผลาญผู้อิจฉาริษยา.

(๙ - ๑๐) ความหวงไปเสียทุกอย่าง มันก็นอนไม่หลับ; ความหวงนั้น ถ้าเข้มข้นหนักเข้า ๆ ก็เป็นความหึง ซึ่งถึงกับให้ฆ่ากันตายได้. ชาวที่ไม่นำเอามาพูดเกี่ยวกับความหึงนี้ มีในหน้าหนังสือพิมพ์เกือบจะทุกวันเลย. ความหวงนั้นมันกว้างหรือมันเนือย อ่อนกว่าความหึง, ความหึงนั้นมันเข้มข้น. ทั้งความหวงและความหึง ก็มาจากความเห็นแก่ตัว.

ที่นี้(๑๑) ยกตนข่มท่าน. ไม่มีอะไรแล้ว ก็พยายามที่จะทับถมความดีของผู้อื่น ด้วยการแสดงบทบาทข่มเขา; นี้ก็เพราะเห็นแก่ตัว. ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัว มันจะไม่ทำอาการที่ยกตนข่มท่าน หรือผู้ใด.

ที่นี้(๑๒) สูงขึ้นไปอีกทางหนึ่ง มันเห็นแก่ตัว มันอยากจะสุดโต่ง มันก็ต้องมีการยึดมั่นถือมั่น. มันเห็นแก่ตัวมันก็เกลียดความชั่ว, หรือประกาศสงครามกับความชั่ว ประกาศมิตรภาพกับความดี, นี่มันก็บ้าดีบ้าชั่ว หลงดีหลงชั่ว, มีความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบ ตามสมควรแก่กรณี. แต่ดูให้ดีเกิด จะเป็นความรู้สึกบวกหรือความรู้สึกลบ มันก็กัดหัวใจทั้งนั้นแหละ.

เรื่องของเป็นคู่ นี้ก็เคยพูดกันมาบ้างแล้ว, อยากจะให้บททวนความจำไว้อย่าให้ลืม, ของเป็นคู่. ความรู้สึกที่แบ่งแยกเป็นคู่นั้น มันเกิดมาจากความโง่ มองเห็นเป็นสุดโต่งเป็นคู่ ๆ; เช่น ดี เช่น ชั่ว ฯลฯ : สุดโต่งฝ่ายนี้ดี สุดโต่งฝ่ายนี้ชั่ว, สุดโต่งฝ่ายนี้บุญ สุดโต่งฝ่ายนี้บาป, สุดโต่งฝ่ายนี้สุข สุดโต่งฝ่ายนี้ทุกข์, หรือความได้กับความเสีย, การแพ้การชนะ, ความได้เปรียบความเสียเปรียบ. แม้ที่สุดแต่คู่ตรงกันข้าม เป็นเรื่องดำ เรื่องขาว, เรื่องสั้น เรื่องยาว, เรื่องอะไรก็ตาม กระทั่งว่าความรู้สึกเป็นเพศผู้เพศเมีย, เป็นหญิงเป็นชาย, อย่างนี้ก็ตาม มันเป็นความรู้สึกที่เป็นคู่, แยกออกเป็นฝ่ายสุดโต่ง. ถ้ายังไม่รู้จักจะต้องยึดถือเอามาเป็นปัญหาทั้งนั้นเลย. ไม่รู้จักตรงกลาง หรือไม่รู้จักอยู่เหนือ; ใต้ดีมันก็ถ่วงวายไปตามแบบดี ใต้ชั่วมันก็ถ่วงวายไปตามแบบชั่ว, ไม่สงบเลย ไม่สงบเลย; ถ้าเหนือดีเหนือชั่วขึ้นไปเสีย นั่นจึงจะสงบ.

ขอให้ยึดเอาคำว่าสงบ ๆ นั้นแหละเป็นหลัก : ดีใจก็ไม่ไช่สงบ เสียใจก็ไม่ไช่สงบ, แพ้ก็ไม่สงบ ชนะก็ไม่สงบ, ได้เปรียบก็ไม่สงบ เสียเปรียบก็ไม่สงบ, กำไรก็ไม่สงบ ขาดทุนก็ไม่สงบ; เพราะมันรุนแรงสุดโต่งไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง. เพราะความเห็นแก่ตัว มันก็เกลียดลบก็รักบวก; ภาษาที่เขาใช้กันอยู่กว้างขวางที่สุดเป็นคำว่า positivism -ความรู้สึกมองในแง่ได้ แ่งเอา แ่งมี, หรือ negativism

-ความรู้สึกมองไปในแง่ลบ ไม่ได้ ไม่มี สูญเสีย.

คนเรานั้นร่นกระวนกระวายอยู่ด้วยความรู้สึก ๒ ประเภทนี้; นี้เรียกว่ามันไม่รู้จักรักรู้จักสิ่งที่เป็นคู่ มันก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาจากสิ่งที่เป็นคู่. ถ้ามันรู้จักแล้วมันก็ต้องการความสงบ : ไม่ได้ไม่เสีย, ไม่แพ้ไม่ชนะ, ไม่ได้เปรียบไม่เสียเปรียบ, ไม่สุขไม่ทุกข์, ไม่บุญไม่บาป, ไม่ดีไม่ชั่ว; แต่เรื่องนี้เข้าใจยากบางคนคงจะไม่ยอม เพราะเขายังรักดี รักสุข รักบุญอะไรอยู่มาก ก็ตามใจ; แต่ข้อเท็จจริงนั้นมันไม่ใช่ความสงบ.

สิ่งที่เรียกว่าบุญ ๆ นั้นเป็นของหนัก ไปยึดถือเข้าเป็นของหนัก ไม่ใช่ความสงบ, บาปก็ยิ่งร้ายไปกว่านั้น; ต้องเป็นความสงบ : ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่บุญไม่บาป ไม่สุข ไม่ทุกข์. เปรียบเทียบกันง่าย ๆ ที่ทุกคนมองเห็นได้ว่า ถ้าดีใจเกินไปมันก็จะระรัว จิตจะรัว กินข้าวไม่ลง, เสียใจเกินไปจิตก็ระรัว กินข้าวไม่ลง. พอจะฟังกันออก ว่าดีใจก็กินข้าวไม่ลง ไม่อร่อย, เสียใจก็กินข้าวไม่อร่อย; มันต้องว่างหรือเป็นกลางหรือสงบ จึงจะกินข้าวอร่อย.

นี่เป็นตัวอย่างง่าย ๆ เรื่องของเป็นคู่. คนที่เห็นแก่ตัวนั้น มันไม่เอา มันไม่ต้องการ ไม่ต้องการความสงบ, ต้องการสุดเหวี่ยงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลย; หรือว่ามีปัญหาขึ้นมา เพราะสุดเหวี่ยงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง : มันเกลียดกลัวฝ่ายลบฝ่ายเสีย, มันทะเยอทะยานในฝ่ายได้หรือฝ่ายบวก. นี้เรียกว่า คนเห็นแก่ตัว มันก็ไม่มีความสุข.

แล้ว (๑๓) ความเห็นแก่ตัว ทำให้เกิดการ ลำเอียงอคติ ไปต่าง ๆ :

ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน ลำเอียงเพราะเขลาหรือหลง ลำเอียงเพราะกลัว.

ที่นี้ (๑๔) คนเห็นแก่ตัวจะบิดพลิ้ว, จะบิดพลิ้ว; เช่นเกียจคร้านอย่างนี้, บิดพลิ้วไม่ทำงาน, จะหาทางบิดพลิ้วอย่างนั้นอย่างนี้. หาข้อแก้ตัวให้กิเลสให้จนได้ ให้ได้บิดพลิ้วไม่ต้องทำงานนั้นแหละ จะบิดพลิ้วจนไม่ได้ทำงาน. โอกาสที่จะลงมือทำงานได้วันหนึ่งมีไม่รู้กี่สิบครั้งก็ร้อยครั้ง, แต่มันก็บิดพลิ้วผัดเพี้ยน ๆ จนไม่ได้ทำงานทั้งวัน. นี้เรียกว่า บิดพลิ้วหาข้อแก้ตัวให้กิเลส. หาข้อแก้ตัวให้กิเลส คือความบิดพลิ้ว.

ช่วยจำไว้ด้วยว่า การบิดพลิ้วนั้น คือการหาข้อแก้ตัวให้แกกิเลสอย่าเอาเลย, อย่าเอาเลย; อย่าหาข้อแก้ตัวให้แกกิเลสเลย. แต่คนเห็นแก่ตัวมันก็ยังเอา มันว่านอนเสียแทนที่จะไปทำงาน เพราะความเห็นแก่ตัว; ทั้งที่มันก็อยากจะได้ผลงาน อยากจะได้เงิน แต่มันก็ยังคิดว่านอนเสียดีกว่า. นี้ความเห็นแก่ตัวมันเป็นอย่างนี้ ให้เกิดการบิดพลิ้วต่อหน้าที่ที่ควรจะทำ.

ในที่สุด (๑๕) มันก็มีเรื่องร้ายอีกหลายอย่าง ซึ่งเป็นผลออกมาจากความเห็นแก่ตัว. นี่นับกันดูก็ได้สัก ๑๕ อย่าง พอเป็นตัวอย่างไว้สอบไล่ตัวเองว่า ไปถึงไหนแล้ว. ถ้าจะสอบไล่ตัวเองว่าไปถึงไหนแล้ว, ปฏิบัติธรรมะได้ถึงไหนแล้ว, ก็อย่าเอาการตัดสินของผู้อื่นเป็นประมาณ แม้ที่สุดแต่การตัดสินของอาจารย์. อาจารย์วิปัสสนาเขามักจะออกใบรับรองว่าคนนี้สำเร็จแล้ว โดยไม่ต้องมีการทดสอบอะไร.

หรืออยากจะขอรับรองให้ทดสอบว่า อากาโรเหล่านี้, อากาโรของความ

เห็นแก่ตัวนี้ มันยังมีอยู่หรือมันหมดไป; ถ้ามันหมดไปก็เป็นที่น่าใจได้ว่าการปฏิบัตินั้นได้ผล, ถ้ามันยังมีอยู่ไม่ได้ผล. นี้ ๑๕ อย่างพอเป็นเครื่องสังเกตว่าปฏิบัติได้สำเร็จหรือไม่สำเร็จ, เป็นการสอบไล่ตัวเอง วัดตัวเอง ว่ามีความเห็นแก่ตัวหรือไม่.

ออกชื่อซ้ำอีกที่ว่า ความรัก, ความโกรธ, ความเกลียด, ความกลัว, ความตื่นเต้น, ความวิตกกังวล, ความอาลัยอาวรณ์, ความอิจฉาริษยา, ความหวง, แล้วก็ ความหึง, การยกตนข่มท่าน, หลงสุดโต่งในของคู่, แล้วก็ ลำเอียง อคติลำเอียง, แล้วก็ บิดพลิ้ว, แล้วก็ บริวารของความเห็นแก่ตัวทุกชนิด. ๑๕ อย่างนี้เป็นอาทินวะ คือโทษอันเลวร้ายต่ำทรามของความเห็นแก่ตัว. มันมีเสน่ห์มีคุณ หลอกให้เห็นแก่ตัว; พร้อมกันนั้นมันก็มีโทษอันร้ายกาจมอบให้ด้วย, เป็นเครื่องวัดอย่างดีที่สุด ว่าเราปฏิบัติธรรมะได้ผลหรือไม่ได้ผล. ไม่ต้องเชื่อใคร, ทดสอบดูด้วยเครื่องวัด ๑๕ อย่างนี้ก็แน่นอนแหละ.

: เหตุที่ทำให้ถล่ำเข้าหาความเห็นแก่ตัว.

เข้า, ที่นี้มาดูกันต่อไป ว่าความเห็นแก่ตัวนี้ มันมีวิถีทางที่จะถล่ำเข้ามาได้อย่างไร; ความเห็นแก่ตัวนี้มันมีอะไร มีช่องโหว่อะไร ที่จะให้คนถล่ำเข้าไปโดยไม่รู้สีกตัว. พูดถึงสมัยนี้ คนจะเห็นแก่ตัวได้ง่ายที่สุด เพราะมีสิ่งยั่ว, มีสิ่งยั่วชวนให้เห็นแก่ตัว. โลกมันเจริญทางวัตถุ ผลิต ๆ เรื่องเริ็ดอ่อยสนุกสนานยั่วชวนใจทางวัตถุเหลือประมาณ. ดูเถอะ ที่เขาโฆษณาขายกันอยู่ในหน้าหนังสือพิมพ์แต่ละฉบับ สินค้าชนิดที่ยั่วให้ชื่อนั้นมากเหลือเกิน มันก็เกิดความถูกหลอก, อាកการถูกหลอก ถูกยั่วชวนด้วยความหลอกมันก็ชื้อ มันก็ชื้อมาเพิ่มความเห็นแก่ตัว. วัตถุมันเจริญ นี่มันก็จะต้องถูกหลอกให้เห็นแก่ตัว.



ที่นี่ อีกทางหนึ่ง พลเมือง พลโลกก็มากขึ้น ๆ, มันก็คับแคบยับเยียด ก็แข่งขัน คนก็ต้องเห็นแก่ตัว. คนยิ่งมากเท่าไรก็ยิ่งแข่งขันกันมาก, ก็ต้องเกิดความเห็นแก่ตัวมาก เพราะคนในโลกมันมากขึ้น นี่มันก็เป็นเหตุแห่งความเห็นแก่ตัว. นี่มันถลำเข้ามาหาความเห็นแก่ตัวโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เพราะโลกมันเป็นอย่างนี้.

: นิสสรณะ – ทางที่จะถอนตัวออกมาจากเห็นแก่ตัว.

ที่นี่ หนทางที่จะพ้นออก จะถอนตัวออก มันก็ต้องฉลาด, ต้องมีสัมมาทิฏฐิ, หรือว่ามีอริยมรรคมีองค์แปดครบถ้วน, มันจึงจะสามารถถอนตัวออก ไม่ถลำเข้าไป. พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง อัญจังกิมัคค์ ว่าเป็นทางออกของปัญหา, แต่บางทีพระองค์ก็ตรัสไปถึงสมณะและวิปัสสนา.

นี่บางคนจะสงสัยว่า ทำไมตรัสอริยมรรค, ทำไมบางทีตรัสสมณะและวิปัสสนา? มันเรื่องเดียวกัน; สมณะนั่นมันรวมศีลอยู่ด้วย, วิปัสสนาก็คือปัญญา. มีศีลสมาธิปัญญา นั้นแหละเป็นทางออก. อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็คือ เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา อย่างที่เราที่รู้จักกันอยู่แล้ว. แต่ถ้าจะให้พูดคำเดียวสั้น ๆ ก็ต้องพูดว่า สัมมาทิฏฐิ มีสัมมาทิฏฐิความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องนั้นมันจะเป็นเครื่องดึงออกถอนตัวออก, ออกมาเสียจากกิเลสตัณหานานาชนิด, โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเห็นแก่ตัว.

เราดูกันให้ทั่วในหลายแง่หลายมุม. ข้อนี้ถ้าจะดูกันในแง่ของสังขารธรรม มันก็เป็นความจริง ของธรรมชาติอยู่ที่ว่า ดำเนินผิดหลักอภิปัจจยตา ก็เกิด

ความเห็นแก่ตัว, ดำเนินถูกต้องตามหลักอิทัปปัจจยตา มันก็ไม่เห็นแก่ตัว. นี่เป็นสัจจะของธรรมชาติเกี่ยวกับความเห็นแก่ตัว.

[ ทุกคนมีหน้าที่ต้องกำจัดความเห็นแก่ตัว. ]

ถ้าจะมองถึงหน้าที่ ที่เกี่ยวกับเรื่องนี้มันก็มีหน้าที่ที่ว่า เราจะต้องกำจัดความเห็นแก่ตัว, ทุกคนในโลกจะต้องรู้เรื่องนี้, แล้วก็ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง อย่าให้ความเห็นแก่ตัวมาเป็นนาย มาบีบบังคับมาชักลากจงไป, คืออย่าให้กิเลสมันชักจงไปนั่นแหละ. ความเห็นแก่ตัวก็เป็นกิเลสอย่างยิ่ง เป็นแม่บทแห่งกิเลสทั้งหลาย. ถ้าเราทำได้ก็ หมดความเห็นแก่ตัว มันก็หมดความทุกข์; ฉะนั้น นี่จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำ จะต้องแสวงหามูลเหตุ.

[ มูลเหตุของความเห็นแก่ตัวคือสัญชาตญาณ. ]

มูลเหตุของความเห็นแก่ตัวนี้มันลึกลับ, มันลึกลับมาก; ความเห็นแก่ตัวมันมีมูลเหตุลึกลับมาก. ต้องมองลึกลงไปจนถึงสิ่งที่ไม่มีความสนใจ ไม่สนใจจะศึกษาก็คือ สัญชาตญาณ; อย่างที่กล่าวมาหยก ๆ แล้วว่า มันมีสัญชาตญาณอยู่ในสิ่งที่มีชีวิต, บรรดาสิ่งที่มีชีวิตต้องมีสัญชาตญาณแห่งความรู้สึกว่ามีตัว มีตน มีกู. ความรู้สึกว่ามีตัวมีตน ของสัญชาตญาณนี้ เป็นมูลรากของความเห็นแก่ตัว; เมื่อควบคุมสัญชาตญาณอันนี้ไว้ไม่ได้ มันก็แปรรูปเป็นความเห็นแก่ตัว, มากลายเป็นกิเลส, แล้วเป็นกิเลสชนิดที่เห็นแก่ตัว นี่มันร้ายเสียกว่าสัญชาตญาณอีก.

ความเห็นแก่ตัว อย่างพื้นฐานเร้นลับอยู่ในสิ่งที่มีชีวิต คือสัญชาต-

ญาณ, มันเกิดได้เอง. ทารกคลอดออกมาจากท้องมารดาแล้ว ก็เริ่มพบสิ่งที่ถูกใจ, พอถูกใจ มันก็ถูกใจถูก มันก็มีความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้น ๆ จนมาก จนเป็นหนุ่ม เป็นสาวเป็นผู้ใหญ่ มันก็เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว.

ที่นี้มันเป็นกิเลสที่ขยายตัวออกไปจากความรู้สึกอันนี้ ความเห็นแก่ตัวมันก็เลยรุนแรงเข้มข้นขึ้น เพราะเป็นความเห็นแก่ตัวที่มาจากกิเลส. ถ้ามาจากสัญชาตญาณล้วน ๆ ก็ไม่เท่าไร, แต่ถ้ามาจากกิเลสแล้ว มันก็รุนแรงเต็มที่; ฉะนั้น จึงมีหลักศีลธรรมสอนว่า อย่าเห็นแก่ตัว หรือถ้าจะให้มันมีตัวเห็นแก่ตัว ก็ให้เห็นแก่ตัวที่ดี. นี่เขาเคยสอนกันมาอย่างนี้ ก่อนพุทธศาสนา มันจึงเกิดมีตัวชนิดดี มีตัวชนิดเลว. ให้เห็นแก่ตัวชนิดดีนี้ ด้วยสติปัญญาตามสมควร; นี้ก็ต้องเรียกว่าเห็นแก่ตัวเหมือนกัน, แต่เห็นแก่ตัวอย่างดี อย่างที่จะตั้งต้นไปในทางฝ่ายดีฝ่ายถูกจนกว่าจะสุด สิ้นสุดแห่งความเห็นแก่ตัว.

เห็นแก่ตัวอย่างชั่วช้า มันก็มาจากสัญชาตญาณและกิเลส; ถ้าเห็นแก่ตัวอย่างดี ก็มาจากโพธิหรือสติปัญญาคือการศึกษาอันเนื่องมาจากความเข็ดหลาบ เพราะมีความทุกข์สอนให้ทุกครั้งทีเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัวที่ไร มันก็ลงโทษให้เจ็บปวดนาน ๆ เข้ามันก็รู้จักเข็ดรู้จักหลาบ รู้จักสังเกต อย่างนี้ก็กลายเป็นโพธิ์น้อย ๆ ขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเป็นโพธิ์ที่พอที่จะรู้ว่า โอ, ความเห็นแก่ตัวอย่างแบบนี้ใช้ไม่ได้, จึงหันมาทางเห็นแก่ตัวอย่างดี. ครั้นมาเห็นแก่ตัวอย่างดี มันก็ยังแบกของหนักอยู่นั่นแหละ, เป็นบุญเป็นสุขเป็นอะไรก็ยังแบกของหนักอยู่, เลิกความเห็นแก่ตัวกันเสียเถิด นั่นจึงจะมาถึงจุดสุดท้าย คือความสงบ หรือธรรมะในพระพุทธศาสนา.

สรุปความได้ว่า แต่ก่อน ๆ นี้เขาก็มีศาสนา สอนให้ละตัวที่ชั่วมา

มีตัวที่ดี, มามีตัวที่ดีที่สุด มีตัวที่นิรันดรถาวรสูงสุด; จนเกิดพระพุทธศาสนา มาตัดบทว่าไม่มี, ต้องไม่มีตัวอย่างนั้น, ถ้ายังมีตัวอย่างนั้นอยู่ ยังแบกของหนัก, ยังเป็นทุกข์ทรมาน. ฉะนั้น เราก็มีโชคที่ได้ถือพุทธศาสนาที่เป็นยอดสุดของศาสนา ยอดสุดของหลักการทั้งหลายที่จะดับทุกข์ได้ คือเลิกความเห็นแก่ตัวเสีย.

ความเห็นแก่ตัวนี้มันมีเหตุมีปัจจัย, เพราะฉะนั้น มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย, ไม่เพียง เดี่ยวมันเกิดขึ้นเดี่ยวนมันดับไป, เดี่ยวมันเกิดขึ้นเดี่ยวนมันดับไป. ความเห็นแก่ตัวดับชั่วคราวอย่างนี้ก็มี, เรียกว่าดับอย่างชั่วคราว เรียกว่าอสังข หรืออัญจกมะ -ดับแล้วเกิดอีก ดับแล้วเกิดอีก, นี้ไม่พอ; ต้องดับอย่างสิ้นเชิง เรียกว่า นิโรธหรือนิโรธ. ดับความเห็นแก่ตัวอย่างสิ้นเชิง เป็นนิโรธแห่งความเห็นแก่ตัว เพราะหมดอุปาทาน หมดอวิชชา หมดอุปาทาน, ไม่มีอวิชชา ก็ไม่มีอุปาทาน, ไม่มีอุปาทานว่าตัว ก็ไม่เห็นแก่ตัว; นี้ดับสิ้นเชิง. ฉะนั้น มันจะดับชั่วคราวก็ยังดี, ถ้ามันเผากันอยู่ไม่มีดับมันก็บ้า ก็ตาย. ความเห็นแก่ตัวมันเกิด ๆ ดับ ๆ นี้ มันยังพอหายใจได้บ้าง คือจะได้รู้จักมันดีขึ้นแล้วก็จะต่อสู้ได้มากขึ้น จนเอาชนะความเห็นแก่ตัวได้เพราะเหตุนี้.

**: ชั้นห้าเป็นที่ตั้งของความเห็นแก่ตัว.**

เข้า, แล้วทีนี้ทีที่เราจะต้องรู้ต่อไปว่า อะไรมันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว? อะไรเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัว? พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องนี้ไว้ว่า คือชั้นห้าทั้งห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นแหละ, พอเข้าใจผิดกับมันแล้ว ก็เกิดความเห็นแก่ตัวในสิ่งทั้งห้ามัน. ฉะนั้น

เรื่องขันธุ์หานี้ จะต้องศึกษาให้เข้าใจ แจ่มแจ่มมองเห็นว่ามันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัวอย่างไร, แล้วก็รู้จักถอนความเห็นแก่ตัวออกมาเสียจากขันธุ์ห้า โดยวิธีการปฏิบัติที่ถูกตามกฎหมายของอิทัปปัจจยตาหรือปัจจุสมุปบาท. แต่ที่ว่าเรื่องขันธุ์ห้าก็ดี, เรื่องปัจจุสมุปบาทก็ดี, เป็นเรื่องลึกซึ้งกว้างขวางยืดยาว จึงจะต้องเก็บไว้พูดกันเป็นครั้งอื่น ในครั้งอื่นสำหรับเรื่องนั้นโดยเฉพาะ.

ในที่นี้ก็จะบอกแต่เพียงว่า ขันธุ์ห้านั้นแหละมันเป็นฐานที่ตั้ง ที่ความเห็นแก่ตัวมันจะไปเกาะไปยึดเอา. รูปคือร่างกาย จิตใจมันก็ไปยึดเอาเป็นตัว, เอร่างกายเป็นตัว; แม้ในสิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ มันก็ไปยึดถือเอาเป็นตัวของตัวเอง จึงได้เห็นว่าคุณนี่มันก็โกรธได้แม้แต่สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ เช่นถ้วย เช่นชาม เช่นหม้อ เช่นไห มันยังฟาดแตกกระจายด้วยความโกรธว่าไม่ได้ใจอย่างใจ ด้วยความเห็นแก่ตัว.

เด็ก ๆ เดินมาชนเสา, ก็เตะเสาเพราะว่าเสานี้เป็นศัตรูของกู. ที่จริงมันก็ไม่มีตัวของเสาหรอก, เด็กมันไปชนเอาเอง แล้วมันก็มีความใจเห็นเป็นตัวตนขึ้นมา. ถึงคนโต ๆ นี้แหละ ก็คิดดูให้ดีสังเกตดูให้ดี ถ้ามีตม้นบาศมือ คนใจก็จะว่ามีตบาศกู, นามมันดำที่เท้า แต่คนใจมันก็ว่านามต่ากู, นี้อย่างนี้ก็เรียกว่าเอารูปขันธุ์เป็นตัวตน.

หรือว่าตามันเห็นรูป ก็ว่ากูเห็นรูปไม่ใช่ตาเห็นรูป, หูได้ยินเสียงก็ว่ากูได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่นก็ว่ากูนั้นได้กลิ่น ไม่ใช่จมูกสัมผัสตามธรรมชาติ แล้วรู้เช่นนั้นขึ้นมา, ลิ้นได้รสก็ว่ากูได้รส, ได้สัมผัสผิวหนัง นิมนวลก็ว่ากูนี้ได้สัมผัสผิวหนัง. นี่มันเอารูปขันธุ์ทั้งหลายเหล่านี้ ที่เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง เป็นตัวกู เป็นตัวกู มาเป็นของกู.

ที่นี่ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนาสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์, มันก็ว่ากูเป็นผู้เวทนา ไม่ใช่จิตรู้สึกตามการปรุงแต่งของอิทัปปัจจยตา เกิดความรู้สึกที่เรียกสมมติว่าสุขหรือทุกข์เป็นต้น, มันกลายเป็นกูผู้รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์.

ที่นี่ถ้าจิตมันสำคัญมันหมาย เอาอะไรว่าเป็นอะไร ว่าเป็นอะไร; หรือจำสิ่งใดได้ สำคัญว่าเป็นอะไร, สำคัญว่าเป็นหญิง สำคัญว่าเป็นชาย, สำคัญว่าได้ว่าเสีย, ว่าแพ้วว่าชนะ. สำคัญมันหมายอย่างนี้ มันเป็นอาการของจิตที่โง่ มันก็ยิ่งเอามาเป็นตัวกู เป็นตัวกู : กูสำคัญมันหมาย, กูมีสัญญามันหมาย.

ถ้าสังขารชั้นเกิดคิดนึกอะไรได้, แทนที่จะรู้ว่า เป็นการปรุงแต่งตามธรรมดาอย่างนั้นเอง, มันก็ว่ากูดคิดนึกได้.

ที่นี่ถ้าว่า วิญญาณรู้แจ้ง ก็รู้แจ้ง ไม่ยกให้เป็นหน้าที่ของวิญญาณตามธรรมชาติ, เป็นกูรู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

เอาจะเป็นอันว่า ถ้ามันโง่ แล้วมันก็เอาชั้นทั้งห้านี้เป็นตัวตนเสมอ, เป็นสิ่งที่เราจะต้องพูดกันคราวอื่นให้ละเอียดให้ชัดเจน, แล้วจะต้องควบคุมมันได้ ด้วยการปฏิบัติถูกต้องตามกฎของปฏิจจสมุปบาท แล้วมันก็จะไม่เกิดตัวกู; รู้เค้า ๆ ไว้อย่างนี้ก่อน เพื่อว่าหมดความเห็นแก่ตัวมันจะได้หมดทุกข์.

สรุปความว่า มันมีความเห็นแก่ตัวอยู่ได้ตามธรรมชาติในสิ่งที่มีชีวิตจะเป็นสัตว์จำพวกกามาจร เช่นสัตว์ธรรมดาสามัญ มนุษย์สัตว์อะไรก็ตาม ที่

เป็นกามาวจร ภูเขาเป็นสูงสุด มันก็มีความเห็นแก่ตัว; แม้มันจะเป็นเทวดา  
ชั้นเทวดา เทวดาในโลก มันก็มีความเห็นแก่ตัว หลงไหลมัวเมาในความสุข;  
แต่คนก็บูชาความเห็นแก่ตัวแบบเทวดา. ที่นี้ถ้าเป็นพรหมอย่างมีรูป ก็เห็นแก่  
ตัว; แม้จะเป็นพรหมอย่างไม่มีรูป ก็มีความเห็นแก่ตัวนั้นแหละ. พวกพรหม  
นี้เห็นแก่ตัวจัด กลัวความตายยิ่งกว่าสัตว์พวกไหนหมดแหละ, เพราะเป็นตัวที่  
สลายมาก.

นี้เรียกว่าพวกกามาวจรก็ดี รูปาวจรก็ดี อรูปาวจรก็ดี มันล้วนแต่  
เห็นแก่ตัว, มีความเห็นแก่ตัวเป็นปัญหา. มีความเห็นแก่ตัวมันก็เกิดความโลภ  
ความโกรธ ความหลง : เพราะเห็นแก่ตัวจึงได้โลภได้รักสิ่งที่มันน่ารัก; เพราะ  
เห็นแก่ตัวจึงได้โกรธได้เกลียดสิ่งที่มันไม่น่ารัก; เพราะเห็นแก่ตัวมันจึงเกิดโมหะ, มัว  
เมาวนเวียนหลงไหลอยู่ในสิ่งนั้น ๆ. นี่มันเป็นของที่ว่า ถ้ามีชีวิตแล้ว มันก็มีความ  
เห็นแก่ตัวเป็นรากฐานรองรับ ให้ดินรนเพื่อจะพิทักษ์รักษาชีวิตด้วยความโง่.

เดี๋ยวนี้มันต้องกลายเป็นรู้อย่างถูกต้อง แล้วพิทักษ์มันด้วยความฉลาด,  
มันจึงต้องกำจัดความเห็นแก่ตัว; มิฉะนั้น มันจะเป็นทุกข์เร่าร้อนเหมือนกับตกรอก  
ทั้งเป็นอยู่ตลอดเวลา.

ถ้าว่า อยู่เสียอย่างไม่มีความเห็นแก่ตัว มันก็ เอตํ เว ปรมํ สุขํ นั้น  
แหละ. อสุมิมานุสฺส วินโย เอตํ เว ปรมํ สุขํ -นำอัสมิมานะ ความรู้สึกที่ว่าตัว  
ออกเสียได้แล้วก็ จะเป็นสุขอย่างยิ่ง. หมดความเห็นแก่ตัว ก็คือหมดทุกข์,  
เห็นใหม่; และนี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โดยประโยคที่ว่า หมดความเห็น  
แก่ตัวก็คือหมดทุกข์, นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา; หัวใจของการปฏิบัติ

พุทธศาสนา ก็คือปฏิบัติเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว. นี่ขอให้เป็นจุดตั้งต้นที่เราจะได้พิจารณาศึกษากันต่อไปเรื่อย ๆ ว่า จะทำลายความเห็นแก่ตัว นี้เสียได้อย่างไร ซึ่งจะได้พูดพิจารณากันโดยละเอียด ในการบรรยายครั้งต่อไป.

๓. การบรรยายครั้งนี้ ก็เรียกว่าสมควรแก่เวลา และเรี่ยวแรงของผู้บรรยายในวันนี้ ขอยุติการบรรยายด้วยการฝากไว้เป็นถ้อยคำสั้น ๆ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ว่าหมดความเห็นแก่ตัว ก็คือหมดทุกข์, หมดความเห็นแก่ตัว ก็คือหมดทุกข์. จงระวังความเห็นแก่ตัวให้ดี ๆ, มีสติสัมปชัญญะอย่าให้มันกัดเอา. ความเห็นแก่ตัวเกิดจากตัว, แล้วก็กัดตัว. เหมือนสนิมเหล็กเกิดจากเหล็ก แล้วก็กัดเหล็ก, ความเห็นแก่ตัวเกิดจากความมีตัว แล้วมันก็กัดตัว.

เอาละเป็นอันว่า ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยายชนิดที่ส่งเสริมกำลังใจ ศรัทธา วิริยะ ปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในการปฏิบัติเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว, สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้.

---



## ชีวิตคือขันธทั้งห้า มิใช่ตัวตน.

[ เรื่องขันธห้า อันเป็นที่ตั้งแห่ง ความเห็นแก่ตัว. ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นที่  
ต้องมี ในการศึกษาและการปฏิบัติ เป็นครั้งที่ ๓ นี้, อาตมาจะได้กล่าวโดย  
หัวข้อว่า **ชีวิต คือขันธทั้งห้า มิใช่ตัวตน.**

ครั้งแรกที่สุด ก็ได้บรรยายโดยหัวข้อว่า **สิ่งแรกที่ทุกคนจะต้องรู้จักนั้น  
คือความทุกข์; ถ้าไม่รู้จักความทุกข์ก็ป่วยการที่จะมาฟังธรรมะ ซึ่งเป็นเรื่องดับทุกข์,  
ต้องรู้จักความทุกข์ จนเห็นว่ามีอยู่อย่างไร จึงจะฟังรู้เรื่อง.**

ครั้งที่สอง บรรยายโดยหัวข้อว่า **การหมดความเห็นแก่ตัวคือหมดทุกข์;**  
นี่สรุปความ ให้สั้นลงไปว่า **การหมดความรู้สึก ที่เป็นความเห็นแก่ตัว  
นั้น คือความหมดทุกข์.**

ส่วน ครั้งที่สามนี้ ก็จะพูดเรื่องขันธทั้งห้า ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว; เมื่อเห็นขันธห้าโดยความมิใช่ตัวแล้ว มันก็ไม่มีความเห็นแก่ตัว, ไม่มีความเห็นแก่ตัวมันก็หมดทุกข์; นั้นแหละขอให้เข้าใจว่ามันต่อเนื่องกันมาอย่างนี้ : รู้จักเรื่องทุกข์, รู้จักว่าหมดความเห็นแก่ตัวก็หมดทุกข์, รู้จักเรื่องขันธห้า ก็จะหมดความเห็นแก่ตัว.

เป็นอันว่า วันนี้เราจะได้บรรยาย เรื่องขันธห้า โดยตรง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุด, ฝนก็รู้ว่าเป็นเรื่องสำคัญ เลยตกลงมา, นี้อาจารย์บรรยายเรื่องขันธห้าซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา; แต่ว่าคนไม่ค่อยสนใจที่จะศึกษาจะเข้าใจ ก็เลยรู้จักขันธห้ากันแต่เพียงชื่อ, แล้วก็มักจะเอาไปใช้เป็นเรื่องพูดเล่น, พูดเล่น ๆ, ยอมรับว่าเป็นเรื่องสำคัญ แต่ก็ไม่ตั้งใจจะสนใจ จะให้เข้าใจ จะให้รู้จัก.

### ขันธ ๕ เป็นอนัตตาในพุทธศาสนา.

เดี๋ยวนี้ เพราะไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่าขันธห้า นั่นเอง จึงไม่เข้าใจพระพุทธศาสนา. ขอให้ทุกคนสนใจ พยายามสุดความสามารถของตน ในการที่จะรู้จักสิ่งที่เรียกว่าขันธห้า. พูดได้ว่า (ขันธห้า) เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา; แต่แล้วก็ไม่มีใครฟังออก เห็นด้วย หรือเข้าใจว่าสำคัญที่สุด จึงเป็นเรื่องที่ปล่อยกันไว้โดยไม่ต้องเข้าใจ, รู้จักกันแต่เพียงชื่อก็พอ, มันก็เลยไม่รู้จักรดับแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งมีใจความสำคัญที่สุด ว่า ขันธทั้งห้า นั้นมิใช่ตัว.

ถ้าไม่รู้จักขันธห้า แล้วจะรู้จักความไม่ใช่อะไรได้อย่างไร, มันก็รู้จักไม่ได้, มันก็ ไม่รู้จักเรื่องอนัตตา. เมื่อไม่รู้จักเรื่องอนัตตา ก็ไม่มีทางที่จะรู้จัก

พระพุทธศาสนา ซึ่งสอนเรื่องอนัตตา, ซึ่งศาสนาอื่นเขาไม่สอนกัน. เรื่องขันธทั้งห้าเป็นอนัตตา, ขันธทั้งห้าเป็นอนัตตา.

นี่ช่วยจำให้แม่นยำว่า “ขันธทั้งห้าเป็นอนัตตา”, นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา; จะเป็น เถรวาท อย่างพวกเรานี้ก็ดี, จะเป็น มหายาน อย่างพวกอื่นก็ดี, หรือจะเป็นพวกที่สรุปสั้น ๆ อย่าง พวกเซน กิติ ไม่ทิ้งหลักอันนี้. แม้ว่าพวกมหายานจะมีเรื่องต่าง ๆ มากมายเข้ามา แต่ก็ ไม่ทิ้งเรื่องขันธห้าเป็นอนัตตา; ดุสูตรที่สำคัญ ๆ ของ มหายานทุกสูตร จะพูดเถลไถลไปถึงเรื่องอะไรที่ไหน สวรรค์วิมานอะไรที่ไหนก็, ในที่สุดก็มา จบลงด้วยเรื่องขันธห้าเป็นอนัตตา. แม้ พวกเซน ที่ว่าโลดโผนมหัศจรรย์ ก็ยังมีสูตรที่กล่าวด้วยเรื่องขันธห้าเป็นอนัตตา เป็นหลักอยู่นั่นเอง.

ขอให้จำไว้ให้ดี ๆ ว่า ขันธห้าเป็นอนัตตา; นี่เป็นคำสรุป หัวใจของพระพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ว่าจะแบ่งแยกเป็นนิกายไหน หัวใจสำคัญยังรักษา กันไว้ได้. นี่เป็นสิ่งที่ควรจะสนใจ เป็นเรื่องสูงสุดของศาสนา.

ศาสนามีมาตามลำดับ สอนกันตามลำดับ สูงขึ้นตามลำดับ สูงขึ้นตามลำดับ; พอเกิด พุทธศาสนา สอนเรื่องสุดยอด คือขันธห้าเป็นอนัตตา หรือทุก ๆ อย่างเป็นอนัตตา ก็จบ, ไม่มีใครศาสนาไหนจะสอนให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้ได้, ก็แปลว่า เรื่องศาสนาจบลงที่เรื่องที่เป็นอนัตตา.

สิ่งที่เป็นอนัตตาโดยเฉพาะนั้น ก็คือ สิ่งที่เรียกว่าขันธห้า ไม่มีตัวเรื่องไม่มีตัว, ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า ตัวหรือของตัว, ตนหรือของตน; แต่ว่าคนเรา

ไม่ว่ายุคสมัยไหน ยังต้องพูดว่าตัวว่ามีตัวว่าของตัว ตามภาษาที่ใช้พูดกัน คือภาษามนุษย์ใช้พูดกัน มันต้องพูดว่ามีตัว เราจึงจะพูดกันรู้เรื่อง, มาพูดว่าไม่มีตัว แก่คนฟังที่มีตัว มันก็เลยลำบาก.

คิดดูให้ดี พูดเรื่องไม่มีตัวแต่ผู้ฟังเขามีตัว เพราะความรู้สึกว่ามีตัวนั้น มันเข้มข้นอยู่ในจิตใจของคนทุกคน, โดยสัญชาตญาณ มันเป็นอย่างนั้น, สัญชาตญาณที่หล่อเลี้ยงชีวิตไว้นั้นมันเป็นเรื่องมีตัว. ถ้าเรา จะพูดกันอย่างภาษาคน, ภาษาชาวบ้าน, ก็ต้องพูดว่ามีตัว. พระพุทธเจ้าท่านก็พูดว่ามีตัว, เมื่อพูดภาษาคนธรรมา ท่านก็พูดว่ามีตัวมีตัว.

ดูจะเป็นคำแรกก็ได้ ที่ว่า พอพระองค์ตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ; ครั้งหนึ่งมี พวกหนุ่ม ๆ พวกคนมั่งมี ชายหนุ่มลูกคนมั่งมีจำนวนหนึ่ง เทียวติดตามหญิงแพศยาที่ หลอกหลวงจะเอาตัวมาทำโทษหรืออะไร, เทียวตามไป ตามไป, เผอิญไปพบพระพุทธเจ้าเข้าท่านถามก็ตอบว่า เทียวตามหาผู้หญิง. พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสว่า นี่จะเทียวตามหาผู้หญิงกันดีหรือว่าตามหาตัวเองกันดีกว่า. ท่านก็ยังพูดภาษาคนว่ามีตัว; พวกหนุ่ม ๆ นั้นก็บอกว่า เอ้า, ถ้าอย่างนั้นหาตัวเองดีกว่า, เลิก ๆ ตามหาผู้หญิงกันที.

ดูซิ, แม้แต่ พระพุทธเจ้าก็ยังต้องตรัสด้วยคำพูดว่ามีตัว ตามหาตัวกันเถิด แล้วก็ พูดเรื่องมีตัวเรื่อย ๆ มา : ตัวเป็นที่พึ่งของตัว, รักตัวสงวนตัว, ตักเตือนตัวด้วยตัว, พูดเรื่องตัวนี้สารพัดอย่าง ที่จะต้องพูดกับคนทั่วไป.

แต่ พอพูดถึงเรื่องธรรมะของพระองค์โดยตรงในชั้นลึก จึงจะพูดว่า

ไม่มีตัว; เช่นมาตริสกับปัญจวัคคีย์ เรื่องขันธห้ามิใช่ตัว, เป็นเหตุให้ปัญจวัคคีย์บรรลุนิพพาน. นี่มันเป็น พุทธเรื่องไม่มีตัวเฉพาะเมื่อพูดความจริง, และก็พูดโดยภาษาธรรมดา ภาษาโลกุตตระ, แล้วก็ต้องพูดกับคนที่มีตัวนั้นแหละ, มันน่าหัว **พุทธเรื่องไม่มีตัวกับคนที่มีตัว.**

นี่จำไว้ให้ดี ข้อนี้มันเป็นอย่างนี้แหละ, มิฉะนั้นจะงงกันไปหมดว่า **ทำไมพระองค์ก็พูดว่ามีตัว ให้ตัวเป็นที่พึ่งแก่ตัว, แล้วมาบอกว่าไม่มีตัว.** จงแยกกันเสียให้เด็ดขาดว่า **พูดว่ามีตัวนั้นพูดภาษาชาวบ้าน ชาวเมืองทั่วไป, และพูดกับคนธรรมดาสามัญที่ยังรู้สึกว่ามีตัว.** ถ้าพูดกับผู้ที่รู้ความจริง สูงขึ้นไป สูงขึ้นไป จึงจะค่อยตรัสเรื่องไม่มีตัว, ไม่มีตัว เป็นของว่าง ว่า **โลกนี้ว่างจากตัว ว่างจากของตัว.** เข้าใจอย่างนี้ในเบื้องต้นเสียก่อน จะได้ไม่งง; มิฉะนั้นจะเห็นว่าเป็นเรื่องขัดแย้ง หรือว่าเป็นคำพูดที่ตลปเตล่ง : **เดี๋ยวพูดว่ามีตัว, เดี่ยวพูดว่าไม่มีตัว.** นี่จึงเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษากันให้ดีที่สุด.

เดี๋ยวนี้ เราจะพูดกันในภาษาธรรมดา เป็นหลักธรรมสูงสุดในพระพุทธานุศาสน์ จึงมาพูดเรื่องไม่มีตัว ก็คือเรื่องขันธทั้งห้ามิใช่ตัว; แม้ท่านจะได้ฟังว่าขันธห้ามิใช่ตัว แต่ถ้าท่านไม่รู้ว่ขันธห้าคืออะไร ก็เท่ากับฟังไม่ถูกนั่นแหละ, มันได้แต่ท่องว่า **รูปไม่ใช่ตน, เวทนาไม่ใช่ตน, สัญญาไม่ใช่ตน, สังขารไม่ใช่ตน, วิญญาณไม่ใช่ตน,** มันก็เท่านั้นแหละ, แล้วมันก็เท่านั้นแหละ มันไม่ใช่ตนอย่างไร. **นี่ถ้าจะให้รู้ว่ามันไม่มีตัวตนอย่างไร ก็ต้องรู้ว่าขันธห้ามันคืออะไร; ช่วยตั้งใจฟังให้ดีที่สุด.** ครั้งนี้จะขอร้อง, ขอร้องอย่างยิ่ง **ว่าให้ตั้งใจฟังให้ดีที่สุด, ไม่เคยขอร้องสักทีใหม่; มาคราวนี้ทำไมมาขอร้องว่าช่วยตั้งใจฟังให้ดีที่สุดเรื่องขันธห้า.**

## ขั้นที่ ๕ คือชีวิต ประกอบด้วยกายใจ.

ในเบื้องต้นที่จะฟังเป็นเค้าโครงที่แน่นอน ก็จะต้องว่า ชีวิตนั้นแหละ ไม่ใช่ตัว, ชีวิต เรียกรวม ๆ กันทั้งหมดว่าชีวิต ๆ นั้นแหละ ไม่ใช่ตัว. ทีนี้ ชีวิต คืออะไร? ชีวิตคือกายกับใจสองอย่าง ยังเนื่องกันอยู่, ยังอาศัยกันอยู่, ยังเป็นไปได้อยู่ ก็ยังมีชีวิต. ที่ชีวิตไม่ใช่ตัว เพราะ กายก็มีชีวิต ใจก็มีชีวิต.

เข้า, มันมีแต่กายกับใจ ทำไมไปเรียกว่าขั้นห้าเล่า? ก็ใจใจ ๆ นั้น มัน แยกเป็น ๔ โดยอาการ; ใจ กาย ๆ นั้น มี ๑, มี ๑ เรียกว่ารูปขั้น.

ทีนี้ใจ, ใจนี้แยกเป็น ๔ ชนิด ๔ อาการ ๔ ลักษณะ เพราะ มันทำ อาการได้ ๔ อาการ คือ :-

เมื่อรู้สึก เวทนาสุขทุกข์ นี้ก็เรียกว่าเวทนา,

เมื่อมีสัญญา จำอะไรได้ หมายถึงมันอะไรได้ ก็เรียกว่าสัญญา,

เมื่อคิดนึกอะไรได้ขึ้นมา ก็เรียกว่าสังขาร,

เมื่อรู้แจ้ง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ภายนอกนี้ ก็เรียกว่า วิญญาณ.

มันจึง มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ ขึ้นมาอีก ๔ คำ, แต่ละคำเป็นเพียงอาการของจิต; เมื่อมัน ทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าเวทนา, เมื่อทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าสัญญา, เมื่อทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าสังขาร, เมื่อทำอาการอย่างนั้นเรียกว่าวิญญาณ; ที่แท้มันก็คือใจ ใจที่คู่กับกาย, กาย

กับใจ, นามกับรูป, รูปกับนามนี้มีสองอย่าง; รูปนับเป็นเพียงอย่างเดียว เพราะว่าแม้มันจะมีอะไรหลาย ๆ อย่างมันก็มีลักษณะอย่างเดียวกัน เลยเรียกรูป, คือมันแตกง่ายหรือแปรปรวน ในทางวัตถุภายนอก.

แต่ส่วนสิ่งที่เรียกว่า ใจ นั้นมันมีการแบ่งออกไปตามอาการของมัน แล้วแต่ว่ามันแสดงอาการอย่างไร. จำไว้ให้แน่น ๆ ว่า แสดงอาการอย่างหนึ่งเรียกว่า เวทนา, แสดงอาการอย่างหนึ่งเรียกว่า สัญญา, แสดงอาการอย่างหนึ่ง เรียกว่า สังขาร, แสดงอาการอย่างหนึ่งเรียกว่า วิญญาณ. มันก็เลยได้เป็นรูป ๑ นาม ๔ รวมกันเป็น ๕ เรียกว่าขั้นที่ ๕, แปลว่าห้าส่วนหรือห้ากอง. นี่คือ ขั้นห้าโดยตัวหนังสือ, รู้กันไว้โดยตัวหนังสือก่อน แล้วก็จะพูดให้ละเอียดโดยลักษณะอาการที่จะไปกำหนดจดจำ ได้ตรงตามความเป็นจริง.

นี้จะพูดให้เลยไปเสียก่อนว่า กายกับใจ; ใจแยกเป็น ๔ อย่าง, กายนับเป็น ๑ อย่าง เลยเป็น ๕. ทั้ง ๕ อย่างเท่านี้มันพอแล้ว ไม่ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน, ตัวตนอะไรก็ไม่รู้ ซึ่งเรียกเขาว่าตัวตน; ตัวตนมันเป็นเรื่องที่มาหาไม่มีตัวจริง, แต่มันมีในความรู้สึก. คนยังโง่อยู่ยังมีวิชาอยู่ จะรู้สึกอย่างนี้ทั้งนั้น, มันจะรู้สึกว่ามีความรู้สิ่งหนึ่งซึ่งพิเศษประหลาดมหัศจรรย์ ที่ทำให้ชีวิตนี้เป็นไปอย่างนั้น - อย่างนี้ - อย่างโน้นได้. แต่ถ้าตาม ความจริงแล้วไม่ต้องมี, มีแต่รูป ๑ กับนาม ๔ เป็นขั้นที่ ๕ แล้วก็ทำอะไรได้หมด : จะคิดจะนึก จะรู้สึก จะสำคัญมั่นหมาย จะรู้แจ้งอะไรได้ทั้งหมด โดยไม่ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน, มีแต่เพียงสองสิ่ง คือกายกับใจก็พอ.

หรือว่า จะแยกออกเป็นห้าสิ่ง คือขั้นที่ห้าห้าก็ได้, ไม่ต้องมีสิ่งที่ ๖. มี

แต่กายกับใจ ๒ สิ่งไม่ต้องมีสิ่งที ๓ ดอน: กายกับใจนั้นทำอะไรได้หมดทุกอย่าง : คิดนึกได้ เข้าใจได้ จนเิ่งว่ามีตัวกูเอง ใจมันเิ่งไปเอง. ชันร์ห่า ก็เหมือนกัน จะนับแยกออกเป็นชันร์ห่า มันก็เท่าันก็พอแล้ว, คิดนึกรู้สึกอะไรได้ทั้งหมด ไม่ต้องมีสิ่งทีเรียกว่าตัวตน ๆ แต่คนไปรู้สึกว่ามีตัวตน, มันก็เลยเข้าใจว่ามีสิ่งอื่นนอกไปจากชันร์ห่า, แล้วจะเป็นเจ้าของชันร์ห่าอะไรไปทำนองนั้น, ไปไกลไปเป็นเรื่องลัทธิอื่นไปเสีย.

ในพุทธศาสนาต้องการจะสอนให้รู้ว่ามันมีเพียงนามกับรูป สองอย่างก็พอแล้ว, ไม่ต้องมีสิ่งทีสามคือตัวตน. หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งว่า มันมีเพียงชันร์ทั้งห่าก็พอแล้ว ไม่ต้องมีสิ่งทีหก. นั้นแหละชีวิตนี้ประกอบขึ้นด้วยนาม-รูป หรือกายกับใจ มันจึงไม่ใช่ตัวตน. ชีวิตนี้ประกอบอยู่ด้วยชันร์ทั้งห่า มันก็เพียงชันร์ทั้งห่า, มันก็มีใช่ตัวตน. ขอให้เข้าใจเค้าเงื่อนโดยทั่ว ๆ ไปอย่างนี้ ให้ถูกกันเสียก่อน.

## ตัวตนเกิดได้เอง ตามสัญชาตญาณ.

อย่าลืมนึกถึงสิ่งทีเรียกว่า สัญชาตญาณ คือความทีมันรู้สึกได้เอง ไม่ต้องมีใครมาสอน, ไม่ต้องมีใครมาสอน มันติดอยู่ในสิ่งทีเรียกว่าชีวิต, มากับสิ่งทีเรียกว่าชีวิต เป็นสัญชาตญาณ, เป็นความรู้ตามแบบของสัญชาตญาณซึ่งมันจะต้องรู้้อย่างนั้น เรียกว่า รู้ผิดก็ได้ เพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือมันเิ่งมานั้นเองแหละ; แต่ว่าอยู่ในห้องแม่ยังไม่แสดงอาการ.

พอคลอดออกมาจากห้องแม่แล้ว รู้กิน รู้ดื่ม รู้รสอร่อยอะไรต่าง ๆ แล้ว,



มันก็มี สัญชาตญาณที่จะรู้ได้เอง ว่านั่นเป็นอย่างนั้น นี่เป็นอย่างนี้, เจริญอกงามขึ้นมา, รู้จักว่าเป็นตัวกู, ตัวกู, ตัวกูมีอยู่, ตัวกูต้องการอาหาร, ต้องเที่ยวหาอาหาร, ต้องต่อสู้, ต้องหนีภัย, ต้องสืบพันธุ์; อย่างนี้เป็นต้น.

นี่ตัวกู ตัวกูนี้มาจา เพิ่งเกิดขึ้นมาด้วยความรู้สึกของใจในเมื่อทำหน้าที่เป็นสัญญา, มันก็ทำหน้าที่เป็นอัตตสัญญา -สัญญาว่าตน, อิติสัญญา -สัญญาว่าหญิง, บุริสสัญญา -สัญญาว่าชาย, อย่างนี้เป็นต้น. สัญญานี้มันเพิ่งเกิด ตามสัญชาตญาณ ที่ค่อย ๆ รู้อะไรขึ้นมา.

เด็ก ๆ พอมันมีอะไรมากระทบ มันก็ จะรู้สึกเหมือนกับว่ามีตนมาทำอะไรแก่ตน มันเกิดความรู้สึกว่าตนได้เอง. จะยกตัวอย่าง เช่นว่าเด็กเดินไปโดนเก้าอี้หรือโดนเสา, มันก็โกรธว่าเสานี้ทำอะไรกู ให้เสาให้เก้าอี้มันเป็นตัวตนเสียด้วย, แล้วก็เตะเสาเตะเก้าอี้ตามความโกรธนั้น.

คิดดูเถิดว่า ความรู้สึกที่ว่าตัวตนตัวตนอย่างนี้ มันมิได้มีอยู่จริง แต่มันเพิ่งเกิดเพราะความโง่, มีสัญชาตญาณเป็นรากฐานให้เกิด มันก็เกิด. รู้จักเค้าเรื่องของมันไว้ให้ดี ๆ; มีสัญชาตญาณติดมาในชีวิตสำหรับทำให้รู้สึกว่าเป็นตัวตนเป็นตัวกู. พอคลอดออกมา สิ่งแวดล้อมทั้งหลายก็ส่งเสริม, พ่อแม่พี่น้องคนเลี้ยงทั้งหลายก็ส่งเสริม : ใช้นั้นก็ของแก ใช้นี้ก็ของแก พ่อของแก แม่ของแก บ้านของแก เรือนของแก ตุ๊กตาของแก อะไรของแก. เด็กเขาก็มีตัวตนมากขึ้น ๆ จนเป็นหนุ่มเป็นสาวจนแก่จนเฒ่า ก็ไม่อาจจะละความรู้สึกว่าตัวตนนี้ได้.

## ตัวตนเกิด เมื่อสัญญาชั้นรกอบรัดด้วยอวิชา.

นี่จึงมองเห็นว่าตัวตน ตัวตนนี้มันเป็นมายา อย่างนี้, มัน เกิดมาจาก ความสำคัญผิด เข้าใจผิด คือส่วนหนึ่งของชั้นห้านั่นแหละ โดยเฉพาะส่วน ที่เรียกว่าสัญญาชั้น สัญญาชั้นนั่นแหละ มันสัญญาว่ามันหมายถึงไปตามอวิชา มันจึง เลยเกิดตัวตน. มี สัญญาเข้มข้นสูงสุดมันก็เกิดตัวตนสูงสุด, แล้วก็ เกิดเป็นประจำ นี่เราจึงมีความรู้สึกที่ตัวตนอย่างนั้น ตัวตนอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา. นี่ ตัวตนเป็นของมายา; แต่กลายเป็นของมีอิทธิพลให้แก่จิตใจ ทำให้เกิด ความทุกข์อย่างยิ่งเหลือประมาณ.

นี่สนใจไว้ก่อนอย่างนี้ก่อน แล้วก็จะพูดกันให้ละเอียดจนเห็นว่ามันเป็นเรื่องบ้า หลังอะไรก็ไม่รู้ของอวิชา ให้เกิดตัณหา ให้เกิดอุปาทาน, จนเกิดความรู้สึกว่ามี ตัวตน มีตัวตน. เราจึง ต้องรู้จักชั้นห้า, หรือ จะเรียกให้สั้นว่านามรูป มี เพียงสอง : รูปธรรม นามธรรม มีเพียงสองก็ได้, รวมแล้วเรียกว่าชีวิต; แยก ออกไปเป็นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้; เพราะสิ่งที่เรียก ว่าใจนั้นแยกออกได้เป็นสี่ มันเลยได้เป็นห้า, มันมีเพียงชั้นห้า.

เมื่อรวมกันอยู่ ยังไม่แยกกัน, ยังทำอะไรไปด้วยกันได้ ก็เรียกว่าชีวิต. แล้วใน ตัวชีวิตนั้นมีตัวใจอยู่ตัวหนึ่งคือตัวสัญญา สำคัญผิด แล้วก็ตัวตน, มันเลยเกิดเป็นเรื่องเกินเข้ามา เป็นเรื่องที่สาม นอกจากนามรูป, เป็นเรื่อง ที่หกนอกจากชั้นห้า. นี่เข้าใจไว้ก่อนนี้ จะช่วยได้มากที่สุดที่จะเข้าใจถึงหัวใจ ของพระพุทธศาสนา.

สรุปความให้รู้ข้อที่ว่า ชีวิตนี้ประกอบอยู่ด้วยขันธห้า คือรูป/อย่างหนึ่งในส่วนฝ่ายรูป, แล้วก็ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีกสี่ส่วนในส่วนนาม รวมกันเป็นห้า. ถ้ามันเป็นขันธห้า โดยที่ตามธรรมชาติ ไม่เกิดความโง่เอามาเป็นตัวตน ก็ไม่มีปัญหาหรอก เพราะมันไม่มีปัญหา; เดียวนี้มันเกิดเอามาเป็นตัวตน มันก็เกิดปัญหา.

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นว่ามีตบาคนิ้วมือเจ็บ ก็แปลว่ามันเกิดเรื่องอยู่ที่รูปขันธ รูปขันธข้างนอกคือมิด, รูปขันธข้างในคือเนื้อ แล้วมันบาดเขาก็เจ็บ. มันควรจะรู้ว่ามิดบาคนิ้วมือ คือรูปขันธสองอย่างกระทำแก่กัน, นี่ถ้ารู้อย่างนี้มันก็เป็นขันธล้วน ๆ. แต่เดี๋ยวนี้มันไม่รู้แบบนี้, มันรู้ว่า มิดบาคกู ไม่ใช่มิดบาคนิ้วมือ, ไม่ใช่เหล็กอันหนึ่งผ่าเข้าไปในเนื้อ.

แต่มัน กลายเป็นความรู้สึกว่ามีตบาคกู; กูมันเพิ่งเกิดขึ้นมา, แล้วก็มาเกิดขึ้นแก่นิ้วมือนิดเดียว, แล้วก็ยังรู้สึกไปได้อีกหลายอย่าง, เป็นกูไปทั้งนั้นแหละ. ความเจ็บก็ของกู อะไรก็ของกูนี้, อย่างนี้เขาไม่เรียกว่าขันธห้าเฉย ๆ, เขาเรียกว่า อุปาทานขันธ. ถ้ามันเป็นขันธห้าอยู่ตามธรรมชาติก็ไม่เป็นไร ไม่มีกูที่จะเจ็บจะปวดอะไร จะทุกข์อะไร; แต่พอเอามาเป็นของกู. เอาขันธมาเป็นของกูมันก็เจ็บปวดที่กู เป็นทุกข์ที่กู.

นี่ขันธห้าเฉย ๆ ไม่เป็นปัญหา, แต่ถ้าเป็นอุปาทานขันธห้า คือขันธห้าที่มีความรู้สึกที่กูเข้าไปยึดถือเอาแล้ว มันก็เป็นปัญหา แล้วก็เป็นการทุกข์, ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้. เราจะรู้เรื่องความทุกข์ ก็ต้องรู้เรื่องนี้ จะได้รู้จนว่าขันธห้ามันมีธรรมชาติ, อุปาทานขันธห้านี้ความโง่เข้าไปครอบเอา, เอา

ขึ้นมาเป็นตัวกู.

นี่เค้าเงื่อนย่อ ๆ เป็นอย่างนี้ก่อน : ชั้นห้ามีตามธรรมชาติเป็นไปตามธรรมชาติ; แต่ในชั้นห้านี้มีตัวโง่อยู่ตัวหนึ่ง ในขณะที่เป็นสัญญา สัญญาหมายมันสำคัญผิดเป็นตัวเป็นตน เป็นสุขเป็นทุกข์เป็นอะไรก็ แล้วแต่มันจะสัญญา. มันจึงเกิดปัญหาขึ้นมาเพราะความโง่, อวิชชาสร้างขึ้นมา, ตัวตนนี้อวิชชาสร้างขึ้นมา.

### ชั้นห้ากับอุปาทานชั้นห้า.

เอาละ, ที่นี้เรารู้จักแยกกันเสียซิ. ถ้าจะให้รู้เรื่องจริง ต้องรู้จักแยกกันว่า ถ้าชั้นห้าล้วน ๆ นั้นมันเป็นอย่างไร, ชั้นห้าที่มีอุปาทานเข้าไปจับฉวยเอาแล้วนั้น เป็นอย่างไร. ชื่อมันก็ต่างกัน : ชั้นห้า ชั้นห้าล้วน ๆ นี้คือชั้นห้าล้วน ๆ; ถ้าอุปาทานชั้นห้า ที่สวดอยู่ว่า สงฆิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา นี้, ห้านี้มันมิใช่ชั้นห้าล้วน ๆ เสียแล้ว มันเป็นชั้นห้าที่อุปาทานเข้าไปยึดครองเอา, ยึดถือเอา เป็นตัวตนหรือเป็นของตน. ชั้นห้าห้านี้คือชั้นห้าล้วน ๆ ไม่มีอุปาทานเข้าไปเกี่ยวข้อง; อุปาทานชั้นห้าห้านี้ เป็นชั้นห้าที่อุปาทานเข้าไปจับเอาว่าเป็นของตน. รู้จักแยกอย่างนี้แล้วจะเข้าใจ; ถ้าไม่รู้จักแยกอย่างนี้, เป็นเหมือนกันหมด แล้วก็จะไม่เข้าใจ.

[ รูป ในคำว่าชั้นห้า มี ๑ : รูปชั้นห้า. ]

### ๑. รูปชั้นห้า.

รูปชั้นห้า คือส่วนที่เป็นรูปเป็นร่างกาย, เขาแจกเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ,

มหาภูตรูป ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันเข้าเป็นส่วนที่เป็นเนื้อหนังร่างกาย. แล้วมันประหลาดที่ว่า ในเนื้อหนังร่างกายนั้น ที่จะเรียกว่ากายนั้น มันมีสิ่งที่รู้สึกได้อยู่ด้วย คือประสาท. ประสาททั้งห้า มันมีส่วนที่เป็นประสาทรวมอยู่ในรูปในกายนั้นด้วย, มันไม่ใช่กายล้วน ๆ เหมือนก้อนหิน, มันเป็นกายชนิดที่มีความรู้สึกเป็นประสาทรวมอยู่ด้วย, แล้วมันยังมีอะไรประกอบอยู่ในส่วนที่เป็นรูป มีลักษณะอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนี้ มีภาพ มีอาการ มีเคลื่อนไหว มีอะไรอยู่ในสิ่งที่เรียกว่ารูปนั้นด้วย; เขาจะรวมทั้งหมดเรียกว่ารูป ๆ.

รูปคือส่วนที่เป็นกาย, และมีส่วนสำคัญที่สุด รวมอยู่ในนั้นคือประสาท ประสาท, เป็นประสาทที่สามารถสัมผัสได้ทั้งห้าทาง คือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ห้าทาง. ส่วนรูปนี้มันมีห้าทาง ไม่เคยไปถึงใจ, ประสาททั้งห้าทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้. ในกายนี้มีประสาททั้งห้า มันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานให้เกิดว่าตัวกู - ตัวกู. ถ้าประสาท มันรู้สึกตามธรรมชาติ; มันใจว่า "กูรู้สึก".

นี่คิดดูซิ ประสาทรู้สึกได้เองตามธรรมชาติ; แต่ความใจ อวิชชามันเข้าไปสวมว่า "กู, กูเป็นผู้รู้สึก". อย่างนี้ก็เอาประสาทนั้นแหละเป็นตัวกู, มันก็เท่ากับเอากายล้วน ๆ นั้นแหละเป็นตัวกู, เรียกว่ารูปขันธนี้มันถูกทำให้มีอุปาทานยึดครองเสียแล้ว, เป็นอุปาทานขันธเสียแล้ว คือมีตัวกูเสียแล้ว.

แต่ว่ามันจะเป็น ขันธเจย ๆ ไม่มีอุปาทาน ก็ดี, จะเป็น ขันธที่มีอุปาทานยึดครองแล้วก็ดี รวมแล้วก็เรียกว่ารูปขันธทั้งนั้น, รูปขันธทั้งนั้นเลย. รูปขันธจะเป็นขันธล้วน ๆ ก็ได้, ขันธที่มีอุปาทานยึดครองก็ได้; แต่ ส่วนใหญ่ที่เรา

พูดกันจะหมายถึงอุปาทานขันธ; เพราะเป็นขันธเจย ๆ เป็นรูปขันธเจย ๆ มันไม่มีเรื่อง, แต่ถ้าเป็น อุปาทานขันธ ยึดถือว่ารูปเป็นของกูเมื่อไรแล้ว, มีอะไรมากระทำแก่รูป มันก็มีปัญหา มีความเจ็บปวดของกู มีอะไรของกูนี้. รู้ว่าเรื่องรูปขันธนี้เป็นอย่างไร คือส่วนที่เป็นเนื้อหนังเป็นร่างกายประกอบอยู่ด้วยธาตุทั้งสี่ มีคุณสมบัติ เป็นประสาทรู้สึกอะไรได้; นี้เรียกว่ารูปขันธ, รูปขันธข้อที่ ๑.

[นามในคำว่าขันธ ๕ มี ๔ : เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ.]

ที่นี้ก็มาถึงส่วนนามที่มีอยู่ ๔ : เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. นี้มันเป็นหลักที่จำกันง่าย ๆ ว่าเวทนา, เวทนา ก็คือเมื่อมันรู้สึก, มันรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แก่ระบบประสาท ก็ได้. ภาษาบาลีจำไว้ง่าย ๆ, จำไว้ง่าย ๆ ภาษาบาลีมันง่าย : เมื่อมันทำหน้าที่รู้สึก เขาเรียกว่า เวเทติ, เมื่อใดมันทำหน้าที่เวเทติ เมื่อนั้นเป็นเวทนา; เมื่อใดมันทำหน้าที่สัญญาชานาติ, เมื่อนั้นมันเป็นสัญญา; เมื่อใดมันทำหน้าที่สังขโรติ, เมื่อนั้นมันเป็นสังขาร; เมื่อใดมันทำหน้าที่วิชานาติ, เมื่อนั้นมันเป็นวิญญาณ. ถ้าใครเคยเรียนบาลีมาแล้วจำง่ายที่สุด : เป็นเวทนาเมื่อมันทำหน้าที่เวเทติ, เป็นสัญญาเมื่อมันทำหน้าที่สัญญาชานาติ, เป็นสังขารเมื่อมันทำหน้าที่สังขโรติ, เป็นวิญญาณเมื่อมันทำหน้าที่วิชานาติ. คนที่ไม่เคยเรียนบาลีมันยุ่งยากหน่อย; แต่ก็พอจะเห็นเค้าเงื่อน มันมีรูปศัพท์เหมือน ๆ กัน.

เวเทติ มันเวทะ คือ รู้อารมณ์นั้น, เวเทติ ก็เกิด เวทนา; สัญญาชานาติ ก็คือสัญญา เกิดความรู้ รู้ทั่วถึงว่าเป็นอย่างไร; แล้ว สังขโรติ สังขระ สังกระ นี้ ก็คือสังขาร; แล้วทำหน้าที่วิชานาติ ก็คือ วิ กับ ญา เป็นวิญญาณ. คนที่รู้

บาลีจำ ๔ คำนี้ไว้ให้ดี ๆ มันง่ายที่สุดว่า เวทetikเวทนา, สัญชานาติกีสัญญา, สังขโรติกีสังขาร, วิชาเนาติกีวิญญาณ.

## ๒. เวทนาขันธ (๑).

เข้า, ที่นี้ก็ดูกันที่เวทนา (อันเป็นเรื่องที่ ๑ ของนามหรือของใจ). เวทetik เป็นเวทนา จิตมันทำหน้าที่นี้ได้เอง ตามธรรมชาติของจิต. ก็บอกแล้วข้างต้นว่า จิตทำอาการหรือหน้าที่หรือลักษณะได้ ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ทำหน้าที่นี้เรียกว่าเวทนา คือรู้อารมณ์ที่มากกระทบ, ทำได้เอง. เวทنائี้ก็ แจกไปตามรสชาติของสิ่งที่มากกระทบ เป็นสุขเวทนา, เป็นทุกขเวทนา, เป็น อทุกขมสุขเวทนา; แต่แล้วก็เหมือนกันแหละ เป็นเวทนาเหมือนกันแหละ, เวทนา เหมือนกันหมด.

ที่นี้มันก็มีอยู่ว่า ถ้าเวทنائั้น มันมีความเิ่งว่าตัวกูเข้าไปจับฉวยเอา มันก็ว่ากูเวทนา, กูเป็นผู้ทำเวทนา, กูรู้สึกต่อเวทนา. พุดภาษาดี ๆ ที่อ ๆ ก็ว่า "กู เวทนา" ก็แล้วกัน, ไม่ใช่เวทนาของเวทนา ตามธรรมชาติของเวทนา คือตามธรรมชาติของจิต ที่มันรู้จักเวทนาได้ด้วยตัวมันเอง. คือว่าจิตนะมันทำหน้าที่เวทนา, รู้ เวทนา. แต่เดี๋ยวนี้ อวิชชาหรือความเิ่งเข้าครอบงำ เข้าสิงเอาเป็นอุปาทาน ว่า กูต่างหากเล่า กูต่างหากเล่าที่เวทนา ไม่ใช่เวทนาตามธรรมชาติของจิต. เวทนา อย่างนี้เรียกว่า เวทนูปาทานขันธ, เช่นเดียวกับรูปขันธ ถ้ามีอุปาทานเข้าไปยึด ครอบงำ ก็เรียกว่ารูปอุปาทานขันธ.

เวทنال้วน ๆ นี้ก็เหมือนกัน ถ้ามีอุปาทานยึดครอบงำแล้วก็เปลี่ยนชื่อเป็น

เวทนูปาทานขันธ, เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นตัวกู ตัวกูผู้เวทนาแล้ว เวทนานั้นก็กลายเป็นเวทนูปาทานขันธ. ถ้ามันรู้สึกอยู่ตามธรรมชาติ มันก็เป็นเวทนาขันธเฉย ๆ, ถ้าอุปาทานเข้าไปปนอยู่อย่างแน่นแฟ้น ก็เรียกว่าเวทนูปาทานขันธ คือเวทนาขันธที่มีอุปาทานเข้าไปยึดจับขวยเอาแล้ว.

นี้รู้ ๆ กันไว้ให้ดี ว่า มันมีสอง ๆ เสมอ คือรูปกับรูปูปาทานขันธ, เวทนากับเวทนูปาทานขันธ, สัญญากับสัญญาปาทานขันธ, สังขารกับสังขารูปาทานขันธ, วิญญาณกับวิญญาณูปาทานขันธ. มันมี เต็มคำว่าอุปาทานขันธเข้าไปข้างท้ายแล้วก็ หมายความว่า ขันธนั้นถูกยึดถือด้วยอุปาทานแล้ว.

ในเรื่องเวทนานี้ มันก็ ความโง่งที่มีอยู่ปรั่งขึ้นมาเป็นตัวกู, กูเวทนา กูรู้สึกเวทนา, แล้วโง่งต่อไปว่าเวทนานั้นก็เป็นของกู, เวทนาเป็นตัวกู เวทนาเป็นของกู; อย่างนี้เรียกว่าเวทนูปาทานขันธ. ถ้ามันยังเป็นเพียงเวทนาเฉย ๆ ไม่มีเรื่อง ยังไม่มีเรื่อง ยังไม่เจ็บปวด หรือไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายอะไร. แต่พอมัน เป็นเวทนูปาทานขันธ แล้วก็ได้การ, ทุกข์ก็เป็นทุกข์, สุขก็เป็นสุข; นี้เรียกว่าเวทนาขันธ เมื่อจิตทำหน้าที่รู้สึกผลของอารมณ์ที่มากกระทบ(แบบนี้ คือมีอุปาทานเข้าไปปน) เรียกว่าเวทนูปาทานขันธ.

### ๓. สัญญาขันธ (๒).

เข้าที่นี้ไปเรื่องที่ ๒ เรียกว่าสัญญา. เรื่องของใจเรื่องที่สองเรียกว่าสัญญา, สัญชานาติ สัญญานี้ก็จิตทำได้เอง, จิตสามารถทำได้เองโดยไม่ต้องมีตัวตน. เมื่อมัน(จิต)เสวยเวทนา หรือว่ามันสักว่ามากกระทบ, เช่นรูปมากกระทบ



ตาเป็นต้น ก็มีสัญญา จำได้เองว่าเป็นอะไร, หมายถึงได้ว่าเป็นอะไร; เช่น เห็นต้นไม้, เห็นดอกไม้, เห็นก้อนหิน, เห็นอะไร มีสัญญาว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็สำคัญว่าเป็นอย่างนั้น. สัญญานั้นแหละ ตามธรรมชาตินั้นแหละ มันรู้สึกได้เองอย่างนั้น ไม่ต้องมีตัวกูเข้ามาเป็นผู้รู้สึก.

แต่ตามธรรมชาติ ธรรมชาติของคนที่ไม่รู้ มันก็มีตัวกูเกิดขึ้น, รู้สึกว่า กูต่างหากที่สัญญา กูทำสัญญา ตัวกูทำสัญญา จำได้หมายรู้และหมายมัน. นี่เป็นจิตทำได้เองในสวันสัญญา; แต่ว่ามันมีอุปาทานเข้าไปครอบงำจิต จิตจึงสำคัญเป็นตัวกูผู้ทำสัญญา, มีตัวกูอีกอันหนึ่งเข้ามาเป็นผู้ทำสัญญา. จะเรียกว่าตัวจิตเองมันเป็นตัวกู หรือมีตัวกูต่างหากมาทำให้จิตรู้ มันก็มีผลเท่ากันแหละ, คือมันเกิดตัวกูขึ้นมา ก็เรียกว่าสัญญาอุปาทานขันธ.

สัญญาขันธนี้แจกเป็น ตามลักษณะที่เข้ามาเกี่ยวข้อง, ตามอายตนะ ภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณีนี; ก็เรียกว่ารูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพะสัญญา ธรรมสัญญา. สัญญานี้แจกเป็น ๖ อย่าง ตามสิ่งที่เข้ามากกระทบ, แจกไปตามนั้น.

สัญญาความรู้สึกอย่างนี้ ที่เป็นสัญญาอุปาทานขันธ คือมันมีความรู้สึกว่ามีตัวกูเป็นผู้สัญญา; สัญญาเฉย ๆ ก็เป็นตามธรรมชาติ, แต่ถ้า มีอุปาทานเข้าไปยึดครอง มันก็ เป็นสัญญาอุปาทานขันธ เป็นตัวกูผู้ทำสัญญา. นี่เป็นคู่ขึ้นมาอีกแหละว่า สัญญาขันธอย่างหนึ่ง สัญญาอุปาทานขันธอีกอย่างหนึ่ง.

#### ๔. สังขารขันธ (๓).

ที่นี้ก็มาถึงเรื่องที่สามของฝ่ายใจ ก็คือสังขาร สังขารขันธ; ถ้านับแต่ฝ่ายใจก็เป็น เรื่องที่ ๓, ถ้านับทั้งหมดก็เป็นเรื่องที่ ๔, สังขโรติ แล้วก็สังขาร สังขารโรสังขารา. จิตคิดนึกได้เองอีกแหละตามธรรมชาติของจิต, แต่อุปาทานทำให้เกิดความรู้สึก “ภูคิต ภูคิต”, ไม่ใช่จิตคิดตามธรรมชาติ มันก็เกิดตัวภูเข้ามาครอบงำเอาสังขารหรือความคิดนั้น เป็นตัวภูคิต หรือเป็นความคิดของภูก็ตาม. สังขารอย่างนี้ แจกไปตามคุณสมบัติของสิ่งนั้น ๆ จึงเกิดเป็นกุศล, เป็นอกุศล, เป็นอัพยากฤต. สังขารนี้แจกเป็นสาม ตามคุณค่าของสิ่งที่มากระทบ, มันก็เป็นสังขารขันธและสังขารอุปาทานขันธ; เป็นคู่หนึ่งอีก เป็นเรื่องของสังขาร.

#### ๕. วิญญาณขันธ (๔).

เรื่องที่ ๔ ของใจ, หรือเรื่องที่ ๕ ของทั้งหมด. วิญญาณขันธเมื่อทำวิชานาติ คือรู้แจ้งต่ออารมณ์นั้น ๆ โดยอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็เป็นวิญญาณขันธ, มันทำได้เอง; เพราะว่าตามันมีประสาทตา รูปร่างที่มากระทบได้เอง; หูมีประสาทหู รู้เสียงที่มากระทบได้เอง; จมูกมีประสาทจมูก รู้สิ่งที่มากระทบจมูกได้เอง; ลิ้นก็มีประสาทลิ้นรู้รสได้เอง; ผิวกายก็มีประสาทกาย มันก็รู้ได้เอง; ที่นี้จิตมันก็มีส่วนที่รู้ทำงานองประสาทอย่างนั้น แต่เขาไม่เรียกประสาทก็มี, มันจิตหรือใจก็ตาม มันก็รู้ได้เอง. นี้เรียกว่า วิญญาณขันธ มันรู้ได้ตามธรรมชาติของมันเอง. แต่ ก็มีอวิชชาทำให้เกิดอุปาทานว่าภู-ภู, เช่น ตา เห็นรูป มันก็ว่า “ภูเห็นรูป”, หูได้ยินเสียงมันก็ว่า “ภูได้ยินเสียง” ไม่ใช่หูได้ยิน

เสียง, จมูกได้กลิ่น มันก็ว่า "กูได้กลิ่น" นั่น, ลิ้นได้รสมันก็ว่า "กูได้รส", กายได้สัมผัสทางผิวหนังมันก็ว่า "กูสัมผัสผิวหนัง", ใจรู้สึกสัมผัสอารมณ์มันก็รู้สึกกว่า "กูรู้สึกสัมผัสอารมณ์".

วิญญานนี้ก็แจกไปตามอายตนะภายใน : จักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน. นี่สังเกตดูให้ดีนะ ว่ามันแจกกันอย่างไร; ถ้ารูปนี้ก็ไม่ต้องแจกก็ได้, หรือถ้าแจกก็ละเอียดมากมายเป็น ๒๘ เป็นอะไรกันต่าง ๆ. รวมความว่ารูปอย่างเดียวกันพอ. ถ้า เวทนา ก็แจกเป็นสุข ทุกข์ อทุกขมสุข; สัญญาก็แจกไปตามอายตนะภายนอก ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธัมมารมณ; สังขารก็แจกไปตามคุณค่าหรือคุณสมบัติ เป็น กุศล เป็น อกุศล เป็น อัพยาภฤต; วิญญาน ก็แจก ไปตามอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

รู้เรื่อง ทั้ง ๔ เรื่องนี้ที่เป็นของใจ, ว่ามันรวมเรียกว่าใจ, มีอาการแสดงได้ ๔ อย่างหรือ ๔ บทบาท จึงมีคำว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญานเกิดขึ้น. นี่คือขันธห้า. เมื่อไม่ถูกยึดถือเอาด้วยอุปาทานก็เรียกว่าขันธห้า, เมื่อถูกยึดถือเอาด้วยอุปาทาน ก็เรียกว่าอุปาทานขันธห้า; เป็นเรื่องที่มีอยู่จริงยิ่งกว่าจริงทุกวันตลอดเวลา แต่เราก็ไม่รู้จัก เพราะเราอยากจะรู้จักแต่เพียงชื่อว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน.

ฉะนั้น ขอมาสู้กันเสียใหม่ : ให้รู้จริง ๆ ลงไป ที่ว่ารูปนั้นคืออะไร, เวทนานั้นคืออะไร, สัญญาคืออะไร, สังขารคืออะไร, วิญญานคืออะไร, เมื่อมันเกิดขึ้นจริง ๆ ก็ให้รู้สึกรู้จักด้วยจิต; หรือว่า ถ้าเมื่อมันได้เป็นตัวกูเสียแล้ว, ไม่

ไซ้ขันธตามธรรมชาติเสียแล้ว ก็ให้รู้ว่าเตี๊ยนนี้มันเป็นอุปาทานขันธเสียแล้ว, ก็จะไม่เสียที่ที่เราสวดกันทุกวัน ๆ : อุปาทานขันธเป็นตัวทุกข์.

ถ้ายังเป็น ขันธเฉย ๆ ยังไม่เป็นทุกข์ ชนิดที่เจ็บปวด, มันเป็นเพียงว่ามีลักษณะแห่งความทุกข์เพราะมันเปลี่ยนแปลง. แต่ถ้าพอเอาเป็นอุปาทานขันธแล้วมันกัดหัวใจทันที, เป็นทุกข์ที่เจ็บปวดเรียกว่าทุกข์อริยสัจจ์. ถ้ามันเป็นเพียงมีลักษณะทุกข์ ยังไม่กัด นี่เขาเรียกว่าทุกข์ลักษณะ. ขันธทั่ว ๆ ไป ธาตุทั่ว ๆ ไป ยังไม่ได้ถูกยึดเอาเป็นตัวตน มันก็เป็นตามธรรมชาติ เรียกว่ามีทุกข์ลักษณะ ยังไม่กัดให้เจ็บปวด; แต่พอไปจับเอามา เป็นตัวกู-ของกู มันกลายเป็นทุกข์อริยสัจจ์คือกัดให้เจ็บปวด

แม้แต่ความทุกข์ มันก็ยังมีความหมาย ๒ อย่าง : ทุกข์ลักษณะ มันมีลักษณะแห่งความทุกข์, เห็นได้ว่าเป็นทุกข์ทนยาก; ทีนี้ถ้าว่ามัน ได้จับเอาด้วยอุปาทานแล้ว มันกลายเป็นทุกข์ที่เจ็บปวด ขึ้นในความรู้สึกของใจ นี่เป็นทุกข์ในอริยสัจจ์, เป็นทุกข์อริยสัจจ์ คือความจริงของทุกข์ที่มีอยู่ในชีวิตจิตใจ.

### คนรู้จักขันธ ๕ อย่างอัตโนมัติมาก่อนพุทธกาล.

นี่เรียกว่าขันธห้า, ขันธห้า. คนรู้จักขันธห้ากันมาก่อน, ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดนะ, คนเขาก็รู้จักขันธห้า. อย่าเข้าใจเอาเอง ว่า พระพุทธเจ้าเพิ่งสอนเรื่องขันธห้าอย่างนั้น ขันธห้าอย่างนี้. ขันธห้าเป็นอย่างไร เรียกกันเป็นขันธห้า ขันธห้า นั้น เขารู้กันอยู่ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด; แต่เขาไม่รู้ว่าขันธห้า นั้นเป็นอนัตตา. คนเหล่านั้น ก่อนโน้นเขาเอาขันธเป็นอัตตา เป็นมีตัวกู เป็น

อึดตาเสมอไป, แต่อาการแห่งขันท์ทั้งห้าล้วน ๆ นั้น เขารู้จักกันมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด; เห็นได้ง่าย ๆ เช่น พอพระพุทธเจ้ามาสอนปัญจวัคคีย์ ท่านไม่ต้องมาสอนว่ารูปคืออะไร เวทนาคืออะไร สัญญาคืออะไร, ไม่ต้องสอนเห็นใหม่.

ที่สวดอนัตตลักษณะสูตรก็รู้กันอยู่แล้ว : มาถึงก็พูดว่า รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารอนัตตา วิญญาณอนัตตา อย่างนี้, ไม่ต้องบอกว่ารูปคืออะไรอย่างไร เวทนาคืออะไรอย่างไร ฯลฯ; เพราะเขารู้กันอยู่แล้ว, แต่รู้ผิด รู้เป็นอึดตาไปเสีย. (คำว่า "มาถึงก็พูดว่า" คือพอเริ่มสูตรก็ตรัสว่า)

พระพุทธเจ้าก็มาบอกแต่เพียงว่ารูปเป็นอนัตตา, รูปอย่างที่เรา ๆ อยู่ นั้นแหละ ที่แก้ว่าเป็นอึดตานั่นเป็นอนัตตา, เวทนาเป็นอนัตตา, สัญญาเป็นอนัตตา, สังขารเป็นอนัตตา, วิญญาณเป็นอนัตตา; นี่ย่าเข้าใจว่าเรื่องนี้ไม่ใช่มนุษย์ไม่รู้ มันรู้แต่ที่รู้ผิด : มัน รู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร นั้น เป็นอึดตา; จนกว่า พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้น จึงจะมาสอนให้รู้ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา.

พูดอย่างนี้มันก็เสี่ยงต่อการถูกด่า เพราะมีคนบางคนนะเขาเข้าใจว่าอย่างนั้น, เขายกย่องพระพุทธเจ้าจนลืมตัวไปเอง จะให้รู้อะไรเสียหมด เพิ่งมารู้มาสอนเมื่อพระพุทธเจ้าเกิด. นี่เรามาสังเกตเห็นว่า โอ เขารู้กันอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า แต่ที่มันรู้ผิด, เขารู้ว่าขันท์ทั้งห้าเป็นอึดตา; ขันท์ห้าเป็นอย่างนั้นเขารู้แล้ว แล้วก็เอาเป็นอึดตา. ทีนี้ พระพุทธเจ้ามาสอนว่าเป็นอนัตตา มันจึงเปลี่ยน เปลี่ยนตรงกันข้าม.

นี่ก็ควรจะรู้กันไว้ด้วย ว่าเป็นเรื่องที่มนุษย์รู้จักกันอยู่ก่อนแล้ว, แต่รู้

จักผิด ๆ, รู้จักเป็นอรรถาไปเสีย; อย่างที่เราเป็นตัวกูนั้น อย่างที่เราทุกคนรู้ตามธรรมชาติที่ไม่ได้เรียนธรรมะนะ : พอตาเห็นรูปก็ว่ากูเห็นรูป, หูได้ยินเสียงก็ว่ากูได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่นก็ว่ากูได้กลิ่น, ฯลฯ เามาเป็นกูอย่างนี้เสียหมด.

ที่นี้พอมมาเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณนั้น, ก็เป็นตัวกูไปเสียหมด; กูเวทนา กูสัญญา กูสังขาร กูวิญญาณ คือกูทำหน้าที่นั้น, แล้วก็ทำเป็นของกูเสียด้วย มันก็เลยเป็นทุกข์หนักเข้าไปอีก.

### ขั้น ๕ เกิดเมื่อทำหน้าที่.

ที่ต้องรู้อีกอย่างหนึ่งก็คือ ขั้นทั้งห้านี้ มันก็ เกิดดับ เกิดดับ; ที่ จะเรียกได้ว่าขั้นทั้งห้านี้. ก็ต่อเมื่อมันทำหน้าที่ : เมื่อรูปมันทำหน้าที่ของรูป; เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ฯลฯ ก็ตามนี้ ก็เรียกว่ารูปขั้นเกิด, ถ้าไม่ทำหน้าที่ก็ เรียกว่ามันดับ ไปเป็นธาตุอยู่ยังไม่เป็นขั้น.

เวทนา ก็เหมือนกัน เมื่อมันไม่ทำหน้าที่เวทนา -รู้สึกอะไร มันก็ยังไม่มีเวทนาขั้น; พอทำหน้าที่รู้สึกอะไรก็เป็นเวทนาขั้น; ในเมื่อมันไม่ทำหน้าที่เป็นเวทนาขั้น มันก็สักว่าธาตุ ๆ ตามธรรมชาติ.

ธาตุอย่างนี้บางคนจะไม่เข้าใจก็ได้ เพราะไม่เคยได้ยิน. เคยได้ยินแต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ; นั่นก็เหมือนกันแหละ เมื่อมันไม่ทำหน้าที่รูปขั้น มันก็เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ. เมื่อเวทนายังไม่ทำหน้าที่เวทนา มันก็เป็นธาตุเป็นเวทนาธาตุ. แล้ว มีสัญญาธาตุ สังขารธาตุ วิญญาณธาตุ ซึ่งไม่เคยได้ยินกัน.

เวทนาธาตุ สัญญาธาตุ สังขารธาตุ วิญญาณธาตุไม่ค่อยเคยได้ยินกัน; ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ. เช่นเดียวกับว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ; เมื่อไม่ทำหน้าที่เป็นรูปขันท์ ก็เป็นสักว่าธาตุทั้ง ๔ นั้น. เมื่อไม่ทำหน้าที่เวทนา ก็เป็นสักว่าเวทนาธาตุ พร้อมอยู่ตามธรรมชาติ, หรือ สัญญาธาตุ ตามธรรมชาติ, สังขารธาตุ ตามธรรมชาติ, วิญญาณธาตุตามธรรมชาติ; เมื่อไม่ทำหน้าที่ที่ยังไม่เรียกว่าขันท์ ต่อเมื่อทำหน้าที่ก็เรียกว่าขันท์. รู้ไว้เสียว่ามันไม่ได้ตาย, มันไม่ต้องตาย มันมีอยู่ในฐานะเป็นธาตุตามธรรมชาติ; แต่ พอทำหน้าที่ขึ้นมา ก็เรียกว่าขันท์ : รูปขันท์ เวทนาขันท์ สัญญาขันท์ สังขารขันท์ วิญญาณขันท์.

ครั้นทำหน้าที่แล้ว มีความโง่เข้ามายึดครองเอาเป็นดวง-ของกู มันก็กลายเป็นรูปูปาทานขันท์, เวทูปาทานขันท์, สัญญูปาทานขันท์, สังขารูปาทานขันท์ วิญญาณูปาทานขันท์; นี้แหละจะเป็นทุกข์แหละ, จะเป็นตัวทุกข์แหละ. เมื่อไม่ได้ทำหน้าที่ ก็เรียกว่าเป็นธาตุ, พอทำหน้าที่ก็เป็นขันท์.

### การเกิดขึ้นของขันท์ ๕.

เฮ้, ทีนี้ก็มาดูให้ชัด ให้ชัดลงไป ว่ามันเป็นขันท์ห้านั้นมันเป็นอย่างไร : เมื่อทำหน้าที่ตามธรรมชาตินั้น มันทำหน้าที่อย่างไร? ก็บอกแล้วว่าเมื่อทำหน้าที่จึงจะเป็นขันท์. ทีนี้มาดูกันให้เห็นชัดว่า มันทำหน้าที่อย่างไร จึงเกิดเป็นขันท์ขึ้นมา; มันก็ทำหน้าที่ทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, แต่ว่าในอย่างหนึ่ง ๆ นั้นมันทำหน้าที่อย่างไร เราจะพูดไปที่ละอย่าง เป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโณภูรัพพะ เป็นธัมมารมณ, ๖ หมวดนั้นแหละ.

### หมวดรูป.

**หมวดแรกรูป :** ตาเป็นธาตุ ตามธรรมชาติ มีอยู่พร้อมทั้งระบบประสาท, นี้เรียกว่า รูปชั้นหนึ่งในภายใน เพราะมันอยู่ข้างในคือตา แล้วมันมีประสาท; ที่นี้มันถึงกับรูปข้างนอกคือรูปที่จะเห็นด้วยตาที่อยู่ข้างนอกนั้นแหละ, นั่นก็เป็นชั้นร่างกายนอก เป็นรูปชั้นร่างกายนอก. รูปชั้นร่างกายในคือตา รูปชั้นร่างกายนอกคือรูปที่เห็นด้วยตา, พอตากับรูปมาถึงกันเข้า มันก็เกิดรูปชั้นครบ มันมีรูปชั้นทั้งภายนอกทั้งภายใน. เมื่อรูปชั้นร่างกายนอกภายในถึงกันเข้า ประสาททำหน้าที่ มันก็เกิดวิญญานชั้น รู้แจ้งรูปนั้น.

นี่ลำดับมันเป็นอย่างนี้ละ ช่วยเข้าใจให้ดีๆ ว่า อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ถึงกันเข้า เกิดรูปชั้นโดยสมบูรณ์; ที่นี้เพราะอายตนะสองฝ่ายถึงกันเข้านี้จึงเกิดวิญญานชั้น, วิญญานชั้นมาเกิดอันดับที่สองอย่างนี้ ทั้งที่เรียงลำดับไว้อยู่ที่ห้าสุดโต่งโน้น, อย่างบาลีว่า จกฺขุญฺจ ปฏฺิจฺจ รูปฺ ๑ อรูปฺชฺชติ จกฺขุวิญญานํ -เพราะมีตากับรูปอาศัยกันจึงเกิดจักขุวิญญาน, บาลีมีชัด ๆ อย่างนี้. ตาอาศัยกันเข้ากับรูป ย่อมเกิดจักขุวิญญาน; ตากับรูปนั้นเป็นรูปชั้น, ถึงกันเข้าเกิดจักขุวิญญาน เป็นวิญญานชั้น. อย่าฟังแต่เสียงซี, ลองนึกถึงความจริงที่มันมีอยู่จริงเมื่อมันกระทบ : เมื่อตากกระทบรูปนะ มันเกิดการเห็นทางตา เรียกว่าวิญญานชั้น.

ที่นี้มันก็มีอาการจำรูปนั้นได้ ว่ารูปอะไร, แล้วหมายมันว่าเป็นรูปอะไร; รูปต้นไม้ต้นไม้ ก้อนหิน ก้อนดิน คน หญิง ชาย สัตว์อะไรก็ตาม มันจำได้ว่าเป็นรูปอะไร แล้วก็มันหมายมันว่าเป็นรูปอันนั้น; นี้เรียกว่า **สัญญาชั้นเกิดแล้ว**, มันเป็นสัญญาชั้นส่วนที่จำได้ขั้นนี้เท่านั้น ก็เป็นสัญญาชั้น.



ที่นี้ มันก็รู้สึกผลที่มากกระทบ เช่นสวยแล้วสบายตา ไม่สวยไม่สบายตา  
รู้สึกอย่างนี้ก็เรียกว่า เวทนาขันน้ : เกิดสัญญาชนิดที่จำได้ก่อน แล้วก็มาเกิด  
เวทนาขันน้, มันค่อนข้างจะซับซ้อนนิดหน่อย แต่ถ้าเข้าใจก็จะไม่พันเผื่ออะไร.

เมื่อเกิดเวทนาขันน้ –รู้สึกสุขหรือทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์อยู่ข้างในแล้ว มัน  
มีวิญญาณขันน้ในส่วนมโน, มโนวิญญาณขันน้สัมผัสที่เวทนานั้นอีกทีหนึ่ง.  
เข้า, มีวิญญาณขันน้เกิดอีกทีหนึ่ง แต่เป็นฝ่ายมโน รู้จักสัมผัสลงที่เวทนาขันน้.

แล้วมันก็ เกิดความคิดนึก หมายถึงถึงที่สุด ในเวทนานั้นอีกทีหนึ่ง  
เป็นสุขเวทนา, เป็นทุกข์เวทนา, เป็นปริสสัญญา, อิติสัญญา, อัตตสัญญา,  
อะไรก็สุดแท้. อัตตสัญญานี้สำคัญมาก เป็นสัญญาขันน้ที่รุนแรงจึงหมายมัน,  
ไม่ใช่เพียงแต่จำได้ว่ารูปอะไร.

แล้วมันก็ เกิดความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งนั้น เกี่ยวกับเวทนานั้น  
ว่ากูจะทำอะไร, กูจะหาอย่างไร. กูจะได้ไว้อย่างไร, กูจะกินอย่างไร, จะใช้  
อย่างไร จะบริโภคอย่างไร, เป็นความคิดปรุง เป็นสังขารขันน้. นีตอนนี้ก็  
เป็นเหตุให้ทำกรรม ทำอะไรต่อไป.

เพียงแต่ที่เป็นขันน้นี้มันก็เป็นกลไกที่ซับซ้อน ที่จะต้องทำความเข้าใจให้ดี,  
ซึ่ง จะพูดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง คอยฟังให้ดี, คอยฟังให้ดี : พออายตนะนอกในถึงกัน  
เข้าก็เรียกว่าเกิดรูปขันน้, เพราะรูปขันน้ นอกในถึงกันเข้า ก็เกิดวิญญาณขันน้  
รู้แจ้งทางอายตนะนั้น ๆ เช่นทางตาก็รู้ทางตา, รู้แจ้งทางตาเป็นจักขุวิญญาณ; นี้  
ยกตัวอย่างทางตาก่อน.

ที่นี้ก็ เกิดความจำได้หมายรู้ ว่ารูปอะไรเป็นต้น นี่สัญญาขั้นธ, สัญญา-  
ขั้นธจำได้เกิดขึ้น. ต่อจากนั้นก็รู้สึกผลของการที่มันมากกระทบนั้น เป็นรู้สึก  
สุขหรือทุกข์พอใจหรือไม่พอใจ ก็เรียกว่า เวทนาขั้นธได้เกิดขึ้น. ใจเวทนา-  
ขั้นธเกิดขึ้นนี้ มันก็ เกิดสัญญา -หมายมันในเวทนานั้น อย่างรุนแรงอีกทีหนึ่ง,  
หมายมันในอารมณ์นั้น สุขทุกข์อะไรก็ตาม หมายมันอย่างรุนแรงอีกทีหนึ่ง ไม่ใช่  
เรื่องจำเฉย ๆ.

ฟังให้ดีนะ มันมีอยู่สองสัญญา นะ; สัญญาที่แรกเกิดขึ้นจำได้ ว่า  
เป็นอะไร, แล้วมันก็เกิดเวทนา. มันเกิดสัญญาจำได้ ว่า เป็นอะไร แล้วมันก็  
เกิดเวทนาที่ผลของการกระทบ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ พพอใจหรือไม่พอใจ, แล้ว  
มันหมายมันเวทนานั้นอีกทีหนึ่ง นี่ตอนี่ ที่มันจะเกิดสัญญาชนิดร้ายกาจ :  
เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นจริงจัง กระทั่งเป็นตัวตน, เป็นอัตตสัญญา, หรือว่า  
ถ้ามันเกิด ในฝ่ายดี มันก็เป็นฝ่ายรู้ เป็นฝ่าย อนิจจสัญญา, อนัตตสัญญา.  
ถ้าเป็นฝ่ายใจ ก็เป็นนิจจสัญญา, เป็นอัตตสัญญา. นี่เรียกว่า สัญญาขั้นธ  
ชั้นเล็ก.

เวทนานั้นถูกมโนวิญญาณสัมผัส อีกทีหนึ่ง ก็เป็นเรื่องของวิญญาณ  
ทางมโน, แล้วจึงเกิดความคิด คิดอย่างนั้นอย่างนี้ เรียกว่าสังขารขั้นธ.

ถ้าเข้าใจก็คงจะเข้าใจเมื่อพูดว่า มัน จะเกิดรูปขั้นธ, แล้วมันก็ เกิด  
วิญญาณขั้นธ รู้แจ้งที่นั่น, แล้ว เกิดสัญญาขั้นธจำได้ว่าเป็นอะไร, แล้วก็ เกิด  
รู้ผลของการกระทบนั้นเรียกว่าเวทนาขั้นธ, แล้วก็สัญญา -มันหมายในเวทนา  
นั้นอีกทีหนึ่ง เป็นสัญญาขั้นธชั้นเล็ก, แล้วมันก็ เกิดมโนสัมผัสเวทนา นั้นอีกที

หนึ่ง เรียกว่ามโนวิญญาณในส่วนที่เกี่ยวกับรูปทั้งนั้น; แล้วมันก็เกิดสังขารเกี่ยวกับความคิด. ถ้าไม่เข้าใจก็จะไม่รู้เรื่อง, จะไม่รู้เรื่องโดยประการทั้งปวง; จึงต้องขอร้องเป็นอันมาก, ขอร้องในข้อนี้ ว่าสำคัญที่สุด ที่ขอให้ศึกษาให้รู้จักตัวจริงของมัน, อย่าเพียงแค่ฟังเสียง. ที่มันเกิดขั้นห้าขั้น เราจะเห็นได้ว่ามันมีอาการอย่างนี้.

ถ้าเราจะเอาแต่สั้น ๆ ล้วน ๆ ก็ได้ คือว่า พอเกิดตากระทบรูป เป็นต้น ก็เกิดรูปขั้น, สองอย่างนี้ถึงกันเข้า เกิดวิญญาณขั้น, แล้วก็ผัสสะในขณะนั้น แล้วก็ เกิดเวทนาขั้น รู้อารมณ์รู้สึกรสของอารมณ์ ถูกใจไม่ถูกใจสุขหรือทุกข์, แล้วก็ สัญญา มันหมายถึงลงไปว่า เป็นตัวตนของตนอะไรทำนองนี้, แล้วเกิดความคิดเป็นสังขารขั้น; มันก็ครบห้าขั้น.

นี้ วิญญาณขั้นทำหน้าที่ตอนต้นทีหนึ่ง, มาทำหน้าที่ ตอนกลางอีกทีหนึ่ง. สัญญาขั้นก็เหมือนกัน ทำหน้าที่ตอนต้นจำได้เท่านั้นทีหนึ่งครั้งก่อน, แล้วหมายรู้สำคัญมันหมายความว่า เป็นอะไรอีกทีหนึ่ง. วิญญาณขั้น เกิดอย่างน้อยสองหนในหนึ่งกรณี, สัญญาขั้นเกิดอย่างน้อยสองหนในหนึ่งกรณี. นี่ทำให้เกิดการเรียงลำดับลำบาก เขาก็จะเรียงไว้ตามที่ว่า มันมีลำดับอย่างไร, ส่วนวิญญาณนั้น เรียงไว้สุดท้ายเพราะมันเกิดตรงไหนก็ได้.

นี้หมวดรูป หมวดรูปที่ทำได้ด้วยตา ก็เกิดขั้นได้ครบทั้งห้า หรือ ๖ - ๗ อาการเพราะมันซ้ำกันเสียก็มี; ในหมวดรูปมันก็เกิดได้แบบนี้. หมวดเสียง หมวดกลิ่น หมวดรส หมวดโณภุชฺสัพพะ หมวดธัมมารมณฺ์ มันก็เกิดได้ อย่างนี้.

## หมวดเสียง.

เข้า, ลองพูดเรื่องหมวดเสียงต่อไป : หูอยู่ข้างใน เป็นอายตนะภายใน, เสียงเป็นของข้างนอก เป็นอายตนะภายนอก นี่เป็นรูปขันธ์, พอมันมาถึงกัน เข้าคือทำหน้าที่ของมันก็เกิดรูปขันธ์ เพราะมันทำหน้าที่ของมันจึงเรียกว่ามันเกิด; มันเกิดหูกับเกิดเสียงขึ้นมาแล้ว. เมื่ออยู่ตามธรรมดา ไม่มาทำหน้าที่ก็เรียกว่าธาตุ, ธาตุหู ธาตุเสียง, ไปเท่านั้นเอง; แต่เดี๋ยวนี้พอมันทำหน้าที่ก็เกิดเป็นรูปขันธ์ เป็นขันธ์ขึ้นมา.

เมื่อหูกับเสียงถึงกันเข้า มันก็เกิดวิญญาณทางหู เรียกว่าโสตวิญญาณ, แล้วมันก็ จะเกิดสัญญาจำเสียงนั้นได้ ว่าเสียงอะไร; แล้วมันก็เกิดเวทนาว่า สบายแก่หู หรือไม่สบายแก่หู, มัน สำคัญมันหมาย ได้อีกทีหนึ่ง ว่า เป็นเสียงของอะไร, เสียงของหญิง เสียงของชาย, เสียงของคนที่รักกัน, หรือเสียงของศัตรูอะไร มันสำคัญมันหมายอย่างนี้; แล้วก็มันก็มีโนจะสัมผัสอีกทีหนึ่ง ก็ได้ เช่นเดียวกันแหละ, แล้วก็เกิดสังขารคือความคิด เป็นสังขารขันธ์ -คิดคิดอย่างไรเกี่ยวกับเสียงที่ได้เข้ามากระทบหู. นี่เกิดขันธ์ห้าครบทั้งห้า แต่บางขันธ์เกิดสองหน หรือจะให้มากกว่าสองหนก็ได้แล้วแต่เราจะพิจารณา จะแยกแยะมัน. แต่เป็นอันว่าอย่างน้อยมันครบทั้งห้าขันธ์แหละ.

ช่วยจำให้ดีๆ ว่า เมื่ออายตนะภายในกับภายนอกถึงกัน เรียกว่า รูปขันธ์เกิด มีผลให้เกิดวิญญาณขันธ์คือรู้แจ้ง, แล้วก็เกิดสัญญา ว่าเป็นเสียงอะไร, แล้วมันก็จะเกิดเวทนา จากความรู้สึกนั้นๆ พอใจหรือไม่พอใจ แล้วมันหมายในเวทนานั้น, แล้วก็เกิดความคิดเกี่ยวกับเวทนานั้น. นี่เรื่องหมวดเสียง.

## หมวดกลิ้ง.

ที่นี้ หมวดกลิ้งก็อย่างเดียวกันอีก มันเกิดทั้งห้าอย่างหรือทั้งเจ็ดอย่างอย่าง  
ที่ว่า, เหมือนกันเท่ากันแหละ. เสียง, แล้วก็กลิ้ง. จมูกคือรูปภายในกลิ้งคือ  
รูปภายนอก ถึงกันเกิดวิญญาณทางจมูก เป็นฆานวิญญาณ, มีสัญญาจำ  
ได้ ว่ากลิ้งอะไรก็เป็นสัญญาขันธ; มีเวทนารู้สึก พอใจไม่พอใจ ก็เป็นเวทนา-  
ขันธ, แล้วสำคัญมันหมายกลิ้ง ว่ากลิ้งของอะไร จนกระทั่งกลิ้งของทางเพศ  
กลิ้งหญิง กลิ้งชายกลิ้งอะไรไปโน้น, แล้วก็โน้มน้อมผัสสรสร้อยของมัน แล้วเกิด  
สังขารขันธ ความคิดเกี่ยวกับการได้กลิ้งนั้น ๆ. รูป เสียง กลิ้ง; แล้วรส ก็  
เหมือนกัน (กับรูป เสียง และกลิ้งนั้นแหละ) : -

## หมวดรส.

ลิ้นเป็นรูปขันธภายใน แล้ว รสที่มากกระทบลิ้นนั้นเป็นรูปขันธภาย  
นอก มาถึงกันเข้าเกิดวิญญาณทางลิ้น - รู้จักรู้สึกต่อรสนั้น เกิดวิญญาณขันธ;  
แล้วก็จำได้หมายรู้ว่ารสอะไร ก็เป็นสัญญาขันธ; รู้สึกพอใจไม่พอใจเป็นเวทนา-  
ขันธ; จิตสำคัญมันหมายในเวทนานั้นอีกที่ เป็นมโนวิญญาณในส่วนนี้, ก็เกิด  
วิญญาณที่สอง จังหวะที่สอง; แล้วก็ สังขารขันธเกิดความคิดขึ้นว่าจะจัดการ  
อย่างไรกับรสอันนี้, พอใจแล้วจะทำอย่างไร จะชวนชวายอย่างไร จะซื้อหาอย่าง  
ไร เป็นเรื่องเป็นราวเป็นตุเป็นตะ, นี้เรียกว่าสังขารขันธ; ต่อไปนั้นก็เกิดการ  
กระทำกรรมต่าง ๆ นานา. นี้อรสแล้วนะ.

## หมวดโณภูฏัพพะ.

ที่นี้ โณภูฏัพพะ; รูป เสียง กลิ้ง รส, โณภูฏัพพะคือสิ่งที่มากกระทบทาง

ผิวหนัง : ภายนี้เป็นรูปขันธ์ภายในมีระบบประสาท, โสภณรูปที่เข้ามากกระทบ กายก็เป็นรูปขันธ์ภายนอก; กระแทกกันแล้ว มันก็เกิดวิญญาณขันธ์ คือรู้แจ้งในสิ่งที่มากระทบโดยผิวกายที่มีประสาท เรียกว่าวิญญาณขันธ์. มีสัญญา จำได้ว่าที่มากกระทบนั้นอะไร นับตั้งแต่ว่ามันแข็งหรือมันอ่อน หรือมันนิ่ม หรือมัน --- แล้วแต่เออะ แล้วแต่เรื่องของมัน นี่ก็เรียกว่า มันจำได้ว่ามันเป็นสัมผัสของอะไร เป็นโสภณรูปของอะไรที่มาสัมผัส, ก็เกิดเวทนาพอใจ หรือไม่พอใจ เป็นเวทนาขันธ์, มโนวิญญาณสัมผัสเวทนาขันธ์อีกทีหนึ่ง รู้เป็นเวทนามีรสอย่างนั้นอย่างนี้; นี่เวทนาขันธ์จึงหว่าที่สอง, แล้วมันก็มี สังขารขันธ์ติดนึกเกี่ยวกับโสภณรูปพะอันนั้น ตามที่สัญญามันบอก ว่ามันเป็นโสภณรูปของอะไร, ยิ่งเป็นโสภณรูประหว่างเพศ เป็นโสภณรูปจากหญิงโสภณรูปจากชายอะไรอย่างนี้แล้ว ก็ยังมี ความหมายมาก. สังขารขันธ์ก็คิดไปได้มาก จนไปทำกรรมกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปอีก.

#### หมวดธัมมารมณ.

เข้า, ที่นี้ก็มาถึงอันสุดท้าย คือ ธัมมารมณ คือใจ ใจ, อันนี้ แปรลกจากเขาทั้งห้า เพราะว่าใจมันไม่ใช่รูป ใจมันเป็นนาม แต่มันก็ต้องอาศัยรูปอาศัยรูปขันธ์. ธัมมารมณทั้งหลายมันมาจากรูปเสียง กลิ่น รส โสภณรูปพะห้าอย่างแต่อดีต, แต่ครั้งอดีตที่เคยมีมาแล้ว มันเอามาคิดได้อีก มารู้สึกได้อีก; แม้มันจะรู้สึกขึ้นมาใหม่ มันก็เอาของอดีตมารู้สึกทั้งนั้น. ฉะนั้น จึงมีรูปขันธ์ในอดีตมาเป็นอารมณ์ของมโน. เรียกว่ามโนแม้จะเป็นนามก็ตาม มาถึงเข้ากับรูปขันธ์อันเป็นอดีตนี้, เรียกว่ารูปขันธ์อันเป็นอดีตได้เกิดขึ้นแล้ว เป็นรูปขันธ์, แล้วก็เกิดมโนวิญญาณ รู้สึกต่ออารมณ์นั้น, แล้วเกิดสัญญา จำได้หมายมั่นว่า

เป็นเรื่องของอะไร มีความหมายอย่างไร, เกิดเวทนา รู้สึกพอใจไม่พอใจ เกี่ยว  
กับอารมณ์ในอดีตนั้น, มโนวิญญูณสัมผัสความหมายหรือคุณค่าหรือความรู้สึกของ  
เวทนานั้นอีกทีหนึ่ง ก็เป็นมโนวิญญูณส่วนนี้, แล้ว เกิดความคิดเป็นสังขารขันธ  
ขึ้นมา สำหรับทำกรรมต่อไป.

นี่มันแปลกอยู่ที่ว่า ในส่วนที่เป็นรูปขันธทั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย  
มันมีอารมณ์ปัจจุบัน; แต่ถ้าที่มัน เป็นเรื่องของมโนของธัมมมารมณนั้นมันอาศัย  
อดีต, อาศัยรูปขันธอดีต, มันก็มีรูปขันธครบเหมือนกัน.

นี่จะเห็นได้ว่า จะด้วยเรื่อง ตา ก็ได้ หู ก็ได้ จมูก ก็ได้ ฯลฯ, ทั้ง  
๖ เรื่องนั้นแต่ละเรื่อง ๆ จะเกิดขันธห้าได้ทั้งนั้น หรือจะขยายออกไปเป็นขันธห้า  
ที่มันมีซ้ำบ้าง นับจำนวนได้ตั้งเจ็ดขันธอย่างนี้ก็มี; เพราะ มีสัญญาสองหน, มี  
วิญญูณสองหน, แต่แล้วมันก็มีขันธห้าครบได้ทั้งเรื่องทางตา เรื่องทางหู เรื่อง  
ทางจมูก เรื่องทางลิ้น เรื่องทางกาย เรื่องทางใจ.

#### สรุปเรื่องการเกิดของขันธ ๕.

นี่คือเรื่องขันธห้า เกิดขึ้นมาได้อย่างไร โดยอาศัยตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ, บอกว่าเรื่องสำคัญลึกซึ้งละเอียดลอบสำคัญมาก จนพอจะพูดฝนก็ตก  
มันเป็นเรื่องสำคัญ, แต่เราไม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญ. ขอร้อง, ขอร้องอย่างยิ่งว่า  
เรื่องขันธห้านี้ มันเป็นเรื่องสำคัญ, เป็นหัวใจพุทธศาสนา; ถ้าไม่รู้จักก็เิ่ง  
เห็นเป็นอัตตาก็ต้องเป็นทุกข์, ถ้าเห็นเป็นอนัตตา ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา  
ก็ไม่เป็นทุกข์. มันเป็นเรื่องสำคัญอย่างนี้แหละ แต่ก็เป็นเรื่องที่ไม่มีใครสนใจ,  
จำได้แต่ชื่อ ท่องกันวันละหลาย ๆ หน, แต่ก็ไม่รู้ว่าจะไร. นี่มันน่าเศร้า บางที

ก็นำเวทนา (เวทนา) นำสงสารไปเสียอีก.

ให้สรุปความได้ว่า **ขันธห้า**ที่จะจัดเป็นห้าอาการหรือเพราะมีห้าอีกสอง ๆ เป็นเจ็ดอาการก็ตามใจ มันเกิดได้ทั้งที่ตาเห็นรูป, ทั้งที่ หูฟังเสียง, ทั้งที่ จมูกได้กลิ่น, ทั้งที่ ลิ้นได้รส, ทั้งที่ กายสัมผัสทางผิวหนัง, จิตสัมผัสทางธัมมารมณ. ฉะนั้น เรื่องอายตนะภายนอกภายนอกนั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรู้; เมื่อมันทำหน้าที่แล้ว มันเกิดขันธทั้งห้าขึ้นมา จากอายตนะทั้งหกนั้นแหละ.

นี่ขอให้จำตัวอย่างนี้ไว้, แล้วไปทบทวนอยู่เสมออยู่บ่อย ๆ ให้เข้าใจให้จนได้. อย่าปล่อยให้มันลืมนำไปเสียอีก, เข้าใจแล้วไปทบทวนกันใหม่, ไล่ไปตามลำดับ : เรื่องตา เรื่องหู เรื่องจมูก เรื่องลิ้น เรื่องกาย เรื่องใจ; เรื่องตานัน้ให้เกิดเบญจขันธอย่างไร, เรื่องหูจะเกิดเบญจขันธอย่างไร, เรื่องจมูกเกิดเบญจขันธอย่างไร, เรื่องลิ้นเกิดเบญจขันธอย่างไร, เรื่องผิวกายเกิดเบญจขันธอย่างไร, เรื่องใจเกิดเบญจขันธได้อย่างไร. มันมีหก แล้วเกิดได้ทุก ๆ อย่างอย่างละห้าละห้า; อย่างน้อยสามสิบ.

นี่ให้รู้เถอะ มันจะได้-เกิดได้ตั้งสามสิบนั้น เพราะมันมีหกอายตนะอายตนะหนึ่งก็เกิดได้ห้าขันธ, ห้าคุณหกก็ได้สามสิบ. เพราะฉะนั้น มันเป็นเรื่องสามสิบ ถ้าจำแนกโดยรายละเอียด; จำแนกย่อ ๆ ก็เป็นห้า, ห้าขันธเท่านั้นเอง. แต่ถ้ามันทำอยู่จริงครบทุกอายตนะ มันเป็นสามสิบ.

### การเกิดอุปาทานขันธ.

ที่นี่ เกิดอุปาทานขันธอย่างไร ? เกิดขันธเฉย ๆ นั้น อย่างที่ว่ามีมาแล้ว,



อย่างที่ว่ามาแล้วหยก ๆ นั้นเกิดขันธเฉย ๆ. ที่นี้ จะกลายเป็นอุปาทานขันธอย่างไร? ก็เพราะความโง่คืออวิชชา ให้เกิดอุปาทานไปยึดเอาว่าเป็นเรื่องของตัวกู, ไม่ใช่เรื่องของธรรมชาติ. ที่จริงมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ, ธรรมชาติมันทำได้เอง. ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันทำของมันได้เองอย่างนั้นแหละ, รู้สึกเป็นขันธทั้งห้าอย่างนั้นแหละ เขาเรียกว่าขันธห้า. แต่เดี๋ยวนี้ ความโง่ที่มาจากสัญญาขันธนั้น มันทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวกูเป็นผู้กระทำ; เพราะสัญญาตถุญาณมันเป็นอย่างนั้น.

สิ่งที่มีชีวิตมันจะต้องมีความรู้สึกว่าเป็นตัวกู ที่จะอยู่ที่จะตาย มันจึงเกิดอาการกินอาหาร, แสงหาอาหาร, ต่อสู้ศัตรู, วิ่งหนีศัตรู, สืบพันธุ์ สืบอะไรกันไป, ในความหมายที่จะคงไว้ซึ่งตัวกู ไม่ให้ตัวกูสูญหายไป, นั่นแหละดูให้ดี.

ตัวกู แม้จะเป็นเพียงมายา แต่ว่าเป็นเรื่องมหาดล, เป็นเรื่องลึกกลับที่สุด เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่บันดาลให้สิ่งทั้งหลายมันเป็นไป เป็นไป เพราะมันมีความหมายแห่งตัวกู. ทุกชีวิตมันต้องการจะทำเพื่อตัวกู เพื่อความหมายแห่งตัวกู, รวมกันทั้งโลกทั้งจักรวาล มันเป็นเรื่องเท่าไร? เป็นเรื่องมหาดลนับไม่ไหว มาจากทำเพื่อตัวกูทั้งนั้น. เห็นแก่ตัวกูแล้วก็ยิ่งไปกันใหญ่.

นั่นได้พูดมาแล้วในครั้งที่สองว่า ความเห็นแก่ตัวนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์. นี้ มารู้จักว่าขันธห้านี้มันเป็นอย่างไร : มันเกิดมาจากอายตนะหกทำหน้าที่, แล้วก็เกิดขันธห้า เป็นตัวขันธล้วน ๆ, เกิดเป็นตัวขันธล้วน ๆ ฟังให้ดี. แล้วที่นี้ มันไม่หยุดอยู่แค่นั้น มันมีอวิชชาอุปาทานเข้าไปเอาตัวขันธล้วน ๆ มา

เป็นของกู เป็นรูปของกู เวทนาของกู ฯลฯ, เป็นตัวกู รูปเป็นตัวกู เวทนาเป็นตัวกู สัญญาเป็นตัวกู สังขารเป็นตัวกู วิญญาณเป็นตัวกู, ที่นี้ โง่ครั้งที่สอง ว่ารูปเป็นของกู เวทนาเป็นของกู สัญญาเป็นของกู สังขารเป็นของกู วิญญาณเป็นของกู, ฉะนั้น มันจึงมีทั้งตัวกูและทั้งของกู; ตัวกู คือมันเป็นเสียเอง, ถ้าของกูนั้น มันเป็นมาสำหรับเป็นของกู.

เช่นว่า รูปร่างกายนี้ ทำอะไรได้ ก็เลยเอาร่างกายนี้เป็นตัวกู; ที่นี้เมื่อทำแล้ว มันเป็นของกูกระทำ เป็นการกระทำของกู, อย่างนี้เรียกว่าของกู, อุตตานันเป็นตัวกู, อัตตนิยาเป็นของกู,

ถ้าใครอยากจะทำคำบาลี จงจำคำสองคำว่า อุตตา คือตัวกู; อุตตนิยานั้นเป็น ของกู; เช่นจะเอาร่างกายนี้เป็นตัวกูก็ได้ เป็นของกูก็ได้, แล้วแต่ความโง่ หรือแล้วแต่สิ่งที่แวดล้อมมันให้คิดไปอย่างไร. มันให้คิดว่าร่างกายนี้ตัวกูก็ได้, แล้วตัวกูนี้ของกู ร่างกายของกู อย่างนี้ก็ได้อีก; มีความหมายให้เกิดผลอย่างเดียวกัน คือเป็นทุกข์ ให้ต้องเป็นทุกข์, ตัวกูและของกู.

นี่ ชั้นห้ำหั่น ๆ ไม่ถูกยึดถือก็เป็นชั้นห้ำ, พอถูกยึดถือก็เป็นอุปาทานชั้นห้ำ. ถ้าความรู้สึกว่า “กู” หรือ “ของกู” ยังไม่เกิดขึ้น ก็ยังเป็นชั้นห้ำหั่น ๆ ไม่ค่อยมีความหมายอะไร, มีแต่ลักษณะที่เป็นทุกข์แต่ยังไม่เจ็บปวด. พอมีตัวกู-ของกูเข้ามา ก็เป็นภาระหนัก เป็นของบีบคั้น กดดัน ผลอน ครอบงำอะไร เป็นทุกข์. ฉะนั้น ชั้นห้ำหั่น ๆ มีความทุกข์แต่เพียงเป็นลักษณะ; แต่อุปาทานชั้นห้ำมีผล คือความเจ็บปวดเลย, เป็นทุกข์ทรมานเลย.

นี่เรามา พิจารณาดูกันให้ดี ๆ : ตาเห็นรูป เกิดรูปชั้นห้ำ, แต่เกิดความ

โง่งว่า ภูเห็นรูป นี่มันต่างกันมากนะ, ถ้ามันรู้สึกแต่เพียงว่าตาเห็นรูป มันก็ไม่มีเรื่องของภู, แต่เดี๋ยวนี้มันมีว่า “ภูเห็นรูป” ต่างหากเล่า. ที่นี้ พอหูได้ยินเสียงนี้ มันว่า ภูได้ยินเสียงนี้. พอ จมูกได้กลิ่น ตามธรรมชาติ รู้สึกตามธรรมชาติ ตามระเบียบของธรรมชาติ มันก็ว่า ภูได้กลิ่นนี้, มันก็เกิดความหมายเป็นของภู, มีความคิดที่จะจัดจะทำอะไรยุ่งไปหมด. ลิ้นได้รส มันก็ไม่ว่าลิ้นได้รสตามธรรมชาติ, “ภูได้รส” ขึ้นมา. กายได้สัมผัสผิวหนัง มันก็ไม่ว่ากายสัมผัสผิวหนัง ว่า “ภูสัมผัสผิวหนัง”. ใจรู้สึกต่อความรู้สึกธัมมารมณฺ์ มันก็ว่า “ภูรู้สึก”.

จำคำว่าขันธและอุปาทานขันธไว้ให้ดี แล้วก็ไปแจกดู แจกดูเขาเองได้ เหมือนท่องสูตรคุณ ว่า :

รูปขันธ	แล้วก็ว่า	รูปอุปาทานขันธ,
เวทนาขันธ	แล้วก็	เวทनुอุปาทานขันธ,
สัญญาขันธ	แล้วเป็น	สัญญาอุปาทานขันธ,
สังขารขันธ	แล้วเป็น	สังขารอุปาทานขันธ,
วิญญาณขันธ	แล้วเป็น	วิญญาณอุปาทานขันธ,

แถวหน้า แถวแรกไม่มีอุปาทาน ยังไม่กัด; แถวหลังมีสระอู ๆ ๆ เข้าไป เป็นอุปาทานขันธนี้กัด คือเป็นทุกข์. รู้ความแตกต่างระหว่างขันธกับอุปาทานขันธ ให้ดีที่สุด.

ถ้าเรามองเห็นความจริงข้อนี้, มองเห็นความจริงข้อนี้แล้ว เราก็จะรู้ได้ด้วยตนเองแหละ. รู้ได้ด้วยใจเองว่า มันไม่มีตัวกูมันไม่มีตัวกู, มันมิใช่ตัวกู มันมิใช่ตัวกู มันมิใช่ของกู. มันเป็นไปตามธรรมชาติอย่างนั้นเอง, แต่

มีความเฝ้า มีอวิชา มีตัณหา มีอุปาทาน ในที่สุด เข้ามาครอบงำ มันเลยเปลี่ยนความรู้สึกเป็นตัวกูเป็นของกู, นี่มันจึงเปลี่ยนจากชั้นเฉย ๆ ไปเป็นอุปาทานชั้น. ชั้นเฉย ๆ กลายเป็นอุปาทานชั้น คือถูกยึดครองด้วยอุปาทาน, แล้วมันก็กัดเอา ๆ; ชั้นเฉย ๆ ยังไม่กัด.

แล้วก็เห็นได้ว่า คน มนุษย์ รู้จักกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล แต่ไม่รู้ความจริงที่ว่าเป็นอนัตตา เขาเอาเป็นตัวกู - ตัวกูเสียหมด. แล้วการเรียงลำดับนี้มันก็ชวนฉงนว่า ทำไมเอาวิญญาณไปไว้ท้าย ที่จริงวิญญาณมันเกิดตั้งแต่ว่าพอรูปชั้นถึงกันเข้า, อายตนะภายในภายนอกถึงกันเข้าเกิดวิญญาณแล้ว น่าจะเอาไว้เป็นเรื่องที่สองแต่เอาไปไว้ท้ายสุด เพราะว่า มันเกิดได้หลายตอน.

### เรื่องชั้นอาจหมายถึงอุปาทานชั้นได้.

รูป เวทนา สัญญา สังขาร นี้ตามลำดับเรื่อง. พอวิญญาณไปอยู่ตอนสุดท้าย ไม่ถูกตามลำดับที่เกิดจริง เพราะว่าวิญญาณนั้นมันเกิดได้หลายหน, ในกระบวนการจนมันเกิดได้หลายหน. แล้วก็จำไว้ให้ดี ๆ ว่า ถ้ายังเป็นเพียงชั้นเฉย ๆ ยังไม่กัด ยังไม่เป็นทุกข์, พอเป็นอุปาทานชั้นแล้วกัดทันที. เหมือนกับก้อนหินวางอยู่เฉย ๆ ไม่หนัก, แต่พอเอามาแบกมาถือไว้ก็หนักขึ้นมาทันที. ชั้นนี้ก็เหมือนกัน : ถ้าปล่อยไว้เฉย ๆ มันก็ไม่หนัก, ถ้าเอามาเป็น “ชั้นเป็นตัวกู” มันก็หนัก เพราะมันเอามาแบก; เหมือนกับเอาก้อนหินขึ้นมาแบกมันก็หนัก, ถ้าโยนทิ้งลงไปเสียมันก็เบา.

แต่ บางทีคำในบาลีก็ชวนฉงน เหมือนกัน โดยมากเป็นคำที่เป็นภาพ

กลอน, กภาพย์กลอนบังคับให้เป็นอย่างนั้น. เช่น พูดว่าขันท์เฉย ๆ แต่หมายถึง อุปาทานขันท์ก็มีนะ, นี่จะบอกให้รู้ไว้ว่า ในพระบาลีก็ไม่แน่นอน. ถ้าเป็นคำกภาพย์ กลอน กภาพย์กลอนมันบังคับให้เรียงอย่างนั้นอย่างนี้, อย่างนี้ก็คำว่า ขันท์เฉย ๆ กลายเป็นอุปาทานขันท์ไปก็มี.

เหมือนที่เราสวดอยู่ทุกวันนี้ว่า ภารา หเว ปญฺจขุณฺธา - ขันท์ทั้งหลายห้าเป็นของหนักเนื้อ. นั่น ขันท์นี่คืออุปาทานขันท์, ไม่ใช่ขันท์เฉย ๆ, ขันท์ห้านี้หมายถึงอุปาทานขันท์ห้าเป็นของหนัก เพราะมันเป็นอุปาทานขันท์ที่ยึดเอาเป็นของกุแล้ว. ถ้าขันท์เฉย ๆ ไม่ได้ยึดเอาเป็นของกุ มันก็ไม่หนัก; ภารา หเว ปญฺจขุณฺธา - ขันท์ ทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ, ภาราหโร จ ปุคฺคโล - บุคคลที่ยึดถือว่าบุคคล ๆ นั้นแหละเป็นผู้แบกของหนัก, ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก - ถือของหนักก็เป็นทุกข์, ภารนิฺกุเชปนํ สุขํ - โยนของหนักทิ้งเสียก็เป็นความสุข, นิฺกุชิปิตุวา คุรุ ภารํ - พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว, อญฺญํ ภารํ อนาทิ-ย - ทั้งไม่หยิบชวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก, สมฺมุลํ ตณฺหํ อพฺมุยุห - ก็เป็นผู้ถอนต้นเหตุขึ้นได้กระทั่งราก, นิจฺจฺวาโต ปรินิพฺพุโต - เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ; นี่พระอริยเจ้าสลัดของหนักทิ้งเสียแล้ว, ไม่เอาของหนักอื่นขึ้นมาถือไว้อีก มันก็ดับสนิทไม่มีทุกข์. นั่นเป็นคำกภาพย์กลอน; แม้จะใช้คำว่า ขันท์เฉย ๆ แต่หมายถึงอุปาทานขันท์ก็มี. อย่างนี้เข้าใจไว้มิฉะนั้นจะสับสน, มิฉะนั้นจะสับสน.

คำว่า ทุกข์ ๆ ก็เหมือนกันแหละ เราใช้คำว่าทุกข์ ๆ เหมือนกันหมด; แต่ในบางทีหมายถึงทุกขลักษณะที่เห็นเป็นลักษณะแห่งความทุกข์ ไม่ได้กัดไม่ได้เจ็บปวดอะไร. แต่ บางทีคำว่าทุกข์หมายถึงสิ่งที่มันเจ็บปวดบีบคั้นเผาผลาญอยู่

ในใจก็มี, ใช้คำว่าทุกข์ ทุกข์คำเดียวกัน. เพราะฉะนั้น ให้รู้ไว้ว่าคำว่าทุกข์ เป็นต้นี้ บางทีก็มีความหมายเป็นเพียงทุกข์ลักษณะ ที่มีอยู่ทั่วไป แม้แต่ต้นไม้ต้นไม้ก่อนหินก็มีลักษณะแห่งความทุกข์, ไม่กัด ไม่เจ็บ ไม่ปวด; แต่ในบางทีมีความหมายว่าเป็นทุกข์ชนิดเจ็บปวด, ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ทุกข์อย่างนี้คือเจ็บปวด, เจ็บปวดเพราะอุปาทานยึดมั่นเป็นตัวตน เป็นของตน.

### ตัวตนเป็นมายามีขึ้นไปตามสัญญาตญาณ.

ต้นตน ตัวตน เป็นมายาไม่ได้มีอยู่จริง, ความโง่สร้างขึ้น กิเลส ตัณหาอุปาทานสร้างขึ้น, ตัวตนเป็นสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่จริง; เด็กเกิดมาจากท้องแม่ไม่มีความรู้อะไรเลย. พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ฟังดูแล้วก็น่าขันที่สุด ว่า เด็กคลอดมาจากท้องแม่ไม่มีความรู้เรื่องเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ; หมายความว่าเด็กอยู่ในท้องคลอดออกมาไม่รู้เรื่องทุกข์และเรื่องดับทุกข์เลย, มันก็ต้องปล่อยไปตามธรรมชาติ, มันก็ต้องมีความคิดชนิดที่เป็นทุกข์ตามสัญญาตญาณ, ตามสัญญาตญาณซึ่งมันจะต้องมีความรู้สึกว่าตัวตน ๆ.

เพราะฉะนั้น เรื่องตัวตนนี้มีอำนาจมาก ทำให้เรายึดถือตลอดชีวิตกันเลย, มีตัวตน มีตัวตน เป็นภาษาคนสำหรับพูดกันในโลก. คำว่า ไม่มีตัวตน เป็นภาษาธรรม สำหรับพูดกันแต่ในหมู่ผู้รู้, หรือว่าจะสอนคนไม่รู้ ให้มันรู้ความจริงว่า มันไม่มีตัวตน.

นี่มันก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้รู้; เกิดมามีความรู้แต่เพียงสัญญาตญาณที่ธรรมชาติมันกำหนดให้ : รู้กินรู้หิวรู้ไปตามธรรมชาตินั้นแหละ กระทั่งรู้สึบพันธุ

เป็นเรื่องรู้ตามธรรมชาติ, นี่เอามาเป็นตัวตนของธรรมชาติ ตามสัญญาตญาณ, มีตัวตนตามอำนาจของสัญญาตญาณ ตามธรรมชาติที่ชีวิตมันต้องมีความรู้สึกตัวตน ไม่อย่างนั้นมันไม่ต่อสู้เพื่อรอดชีวิต. ต้นไม้มันต่อสู้เพื่อรอดชีวิต, สัตว์ก็ต่อสู้เพื่อรอดชีวิต, คนก็ต่อสู้เพื่อรอดชีวิต, เพื่อตัวตน นี่ตัวตนตามสัญญาตญาณ; มิฉะนั้น มันไม่ต่อสู้เพื่อมีชีวิต, มันก็จะไม่เกิดชีวิต มันก็จะไม่ดำรงชีวิต. นี่ตัวตนอย่างนี้มันเป็นพื้นฐานที่มีไว้สำหรับจะมีชีวิต.

แต่แล้วก็ มีปัญหาที่ว่ามายึดเอาเป็นตัวตน มันก็ต้องกัดหัวใจ, จึงต้องรู้ว่ามันมิใช่ตัวตนที่แท้จริง, เป็นแต่ตัวตนของความโง่ สร้างขึ้นมา, ก็เปลี่ยนตัวตนของความโง่ มาเป็นตัวตนของความฉลาดเสียซิ, ฉลาด ๆ จนรู้ว่าเข้ามันมิใช่ตัวตนนี้ มันมิใช่ตัวตน. ทำตัวตนของความโง่ ให้มันเป็นตัวตนของความฉลาด แล้วรู้ ๆ ๆ ยิ่งขึ้นไปจนเข้า, มันไม่มีตัวตนนี้ นั่นแหละถึงที่สุดแหละ, เป็นตัวตนที่ไม่ถูกยึดถือว่าตัวตน ก็คือไม่มีตัวตน.

ก่อนนี้มันมีตัวตนด้วยความยึดถือ, ยึดถือเอง และยึดถือเป็นเองด้วย ไม่ต้องมีใครมาสอนหรือก ตามสัญญาตญาณ. สิ่งที่มีชีวิตรู้จักยึดถือเป็นตัวตนทั้งนั้น ต่อสู้เพื่อตัวตนทั้งนั้น, ต่อสู้เพื่อจะไม่สูญเสียด้วย. นี่ที่ธรรมชาติทำให้มีการสืบพันธุ์ แล้วเอากามารมณ์มาปะหน้า เป็นเหยื่อล่อไว้ให้คนสืบพันธุ์, ให้สัตว์มันสืบพันธุ์ ให้ต้นไม้มันสืบพันธุ์. มันหลับ, มันหลับ; ปล่อยไปตามธรรมชาติตามสัญญาตญาณอย่างนั้น มันหลับ มันหลับฟังให้ดี, มันไม่รู้ มันหลับ แล้วมันก็ชบเซา.

เดี๋ยวนี้มาเป็นผู้รู้ เป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน; จาก

ความไม่รู้มาทำให้มันรู้, จากความหลับมาทำให้เป็นความตื่น, จากความซบเซามาทำให้เป็นผู้เบิกบาน. เรามาเป็นพุทธะ ๆ กันเถิด : มา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน; มิฉะนั้นจะเป็นผู้ไม่รู้ เป็นผู้หลับ เป็นผู้ซบเซา อยู่ในกองทุกข์. นี่พระคุณของธรรมะ, พระคุณของคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง.

### ศึกษาเรื่องอนัตตาทตามหลักวิทยาศาสตร์.

เอาละ, ที่นี้ยังเหลือนิดหน่อย ก็อยากจะพูดว่าเรามาถึงยุควิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบันนี้เป็นยุคปรมาณูเป็นวิทยาศาสตร์ มีเรื่องของธรรมชาติที่รู้แจ้งรู้ประจักษ์ต่อธรรมชาติยิ่งขึ้นทุกที; ขอให้รู้เรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติยิ่งขึ้นทุกที ยิ่งขึ้นทุกที. มารู้อะไรอนัตตาทตามวิถีทางวิทยาศาสตร์ ก็เป็นไปได้ ซึ่งจะยกตัวอย่างให้ฟังอีก มันเกือบจะซ้ำกันแต่มันก็ไม่ซ้ำกันทีเดียว ว่าเราจะเรียนอย่างไรวิทยาศาสตร์.

ถ้ามีดมันบาดนิ้ว มันก็ให้มันมีดมันบาดนิ้ว, ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ ก็ว่า ธาตุชนิดหนึ่ง หรือรูปขันธ์ชนิดหนึ่งคือมีดนั้น มันแหวกเข้าไปในระหว่างธาตุ หรือรูปขันธ์ชนิดหนึ่ง คือเนื้อเท่านั้นแหละ, มีดมันผ่านไประหว่างเนื้อแล้วเนื้อมันมีระบบประสาทมันจึงรู้สึก; เพราะฉะนั้น จึงรู้สึกอย่างนั้น เหมือนที่เราารู้สึกเมื่อมีดมันบาดมือ. ถ้าอย่างนี้มันก็มีแต่ธรรมชาติ ที่ผ่าเข้าไปในธรรมชาติไม่มีมีด ไม่มีนิ้วมือ; ที่มาสम्मติเป็นมีดเป็นนิ้วมือนั้น มันสมมติขึ้นเองบัญญัติขึ้นเอง. มันมีแต่ธรรมชาติอย่างหนึ่งซึ่งเราเรียกมันว่ามีด มาแทรกเข้าไปในระหว่างธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่เราเรียกว่าเนื้อ, เนื้อที่นิ้วมือด้วย.

เรียนอย่างไรวิทยาศาสตร์ก็ว่า มันธรรมชาติอย่างหนึ่งผ่าเข้าไประหว่างธรรม-



ชาติอย่างหนึ่ง; ถ้าพูดธรรมดาขึ้นมาอีกหน่อยก็ว่า มีดมันบาดนิ้ว แต่ไม่ใช่บาดถูก. แต่ว่าคนโง่ทุกคนจะพูดว่ามีดบาดถูกนะ มันจะรู้สึกว่ามีดบาดถูก ไม่ใช่บาดนิ้วของกู; นี่รู้ลงไปจนถึงว่ามันมีตัวกูไปเสียหมดแหละ ให้มีดก็มันเป็นตัวกู, เลยพึดมีดกระจัดกระจายแตกหักไปหมดเลย, มีดมันเป็นตัวกูมาบาดถูกนั้น. ความโง่เรื่องตัวกูมันก็มากไปถึงอย่างนี้ มันจึงหักมีดหรือทำลายมีด ให้มีดเป็นตัวกู เป็นศัตรูของกู; นี่เรียกว่ามันไม่รู้เสียเลย.

เดี๋ยวนี้มันมีดบาดถูก แล้วก็ถูกถูกบาด แล้วความโง่ต่อว่ากูเจ็บ, แล้วโง่ต่อไปว่ากูจะตาย กูจะตาย, เห็นเลือดเป็นความตาย ไปเสียหมดเลย มันโง่. ฉะนั้น เด็กเล็ก ๆ พอเห็นเลือดก็เป็นลม, พอเลือดออกมาก็จะเป็นลมแล้ว มันจะตายแล้ว เพราะมันมีตัวกูจัดเกินไป. เมื่อก่อนนี้เรามีเงรอยู่ที่นี่องค์หนึ่งขึ้นไปทำงานบนภูเขา หนามขี้แรดมันตำเท้าพอหนังขาดมันเป็นลม มันจะตาย มันกลัวจะตาย, หนามขีดเนื้อหน่อยหนึ่ง มันมีความหมายว่ามันจะตาย, มันเป็นลมหน้าเขียวต้องแก้ไขกัน. นี่มัน ยึดถือมากเกินไป. พอถูกถูกบาดแล้วกูก็จะตายเท่านั้นแหละ, ตายแน่, แล้วก็ตาย.

ที่นี้ เราก็มารู้ว่ามันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติ ธรรมชาติ, เป็นขันธเป็นธาตุ จนกระทั่งเป็นธาตุ : ธาตุเหล็กอันหนึ่ง ฝ่าไปในระหว่างธาตุเนื้อหนังร่างกายนี้, ไม่มีตัวกูที่ถูกบาด หรือว่าจะตาย. ความคิดอย่างนี้มันเกิดได้อย่างน่าประหลาดนำมาหัดจรรยเพราะมันโง่; มันโง่ได้เท่าไร มันโง่หมด แล้วมันโง่มหาศาลจนถึงกับว่าไม่ใช่ตัวตนก็โง่ว่าตัวตน, มิใช่ตัวกูก็ว่าของกู (ไม่ใช่ตัวกู – ของกู ก็ว่าตัวกู – ของกู) แล้วแต่สิ่งแวดล้อมที่มันแวดล้อมให้ทำให้โง่.

จะยก ตัวอย่าง เหมือนกัน ว่า ลูกตาย, ลูกตาย ลงไปคนหนึ่ง มัน

ไม่มองเห็นว่า สิ่งขารเปลี่ยนไปตามธรรมชาติของสังขาร, มันจะรู้สึกว่าคุณของกูตาย มันก็จะตายเสียเองด้วยความรัก ด้วยความทุกข์. ถ้ามันจะรู้ว่า นี่มันเป็นเรื่องของสังขารตามธรรมชาติ ที่มันต้องเป็นไปอย่างนั้น, มันจะเอาเป็นลูกของกูไม่ได้, มันเป็นสังขารของธรรมชาติ; ถ้าอย่างนี้มันก็ไม่เป็นทุกข์ หรือเป็นทุกข์น้อย หรือไม่เป็นทุกข์เลย. เดียวนี้มันเอามาเป็นลูกของกู, แล้วมันก็มีได้แม้ในสิ่งที่มีไข่ลูกของกู หรือว่าเอาสิ่งที่ไม่ใช่ลูกของกูมาเป็นลูกของกู.

เหมือนว่า ลูกของตัวเองแท้ ๆ แต่มัน ถูกขโมยไปเสียตั้งแต่เล็ก ๆ เมื่อไรก็ไม่รู้ มันไปเติบโตใหญ่โตเป็นเด็กโตขึ้นมาแล้ว แม้มันจะมาตายอยู่ต่อหน้าเราก็ไม่รู้สักอะไร, มันก็ไม่รู้สึกอะไรเพราะมันไม่ได้รู้ว่านี่ลูกของกูที่ถูกขโมยไป, มันไม่รู้มันก็คิดว่าลูกของคนอื่นหรือไม่ใช่ของกูมันก็ไม่เป็นทุกข์. แต่ถ้าลูกของกูแท้ ๆ มาตายอยู่ต่อหน้ากู นี่ก็เป็นทุกข์เกือบตาย.

หรือว่ามัน ไม่ใช่ลูก ของมัน แต่มันเข้าใจผิดว่าเป็นลูกของมัน เพราะว่าเขาลับเปลี่ยน เสียตั้งแต่แรกคลอด; เด็กนั้นถูกลับเปลี่ยนเสียตั้งแต่เมื่อแรกคลอด แม่คนนั้นมันก็คิดว่าลูกของกู มันก็รักเหมือนกับลูกของกู มาตายอยู่ต่อหน้านี้มันก็เป็นทุกข์เกือบตาย; ถ้าเป็นลูกจริงลูกแท้จริงแต่มันไม่รู้แม้จะมาตายอยู่ต่อหน้า มันก็ไม่เป็นทุกข์เลย.

นี่มันเล่นตลกกันได้ถึงขนาดนี้ละ ขอให้สนใจกันไว้บ้างว่า ความยึดถือว่าตัวกูนี่มันหลอก ไปตามความโง่ อวิชชา ตัณหา อูบาทาน ไม่ใช่ตนก็เห็นเป็นของตนได้ (ไม่ใช่ตน – ของตนก็เห็นเป็นตน – ของตนได้); หรือที่เป็นลูกของตนจริง ๆ, มันไม่รู้มันก็ไม่เข้าใจว่าเป็นลูกของตน มันก็ไม่รู้สึกว่าเป็นลูกของตน แม้จะมาตาย

อยู่ตรงหน้านี้ มันก็ไม่มีเป็นทุกข์เลย, ลูกปลอมที่เชื่อว่าเป็นลูกของตนมันก็เป็นทุกข์เท่ากันแหละ; รู้ค่าหรือความหมายของอุปาทานที่มันหลอกลวงถึงขนาดนี้. มันเป็นเชือกแท้ ๆ ถ้ามันเห็นเป็นงูมันก็ตกใจเกือบตาย, เป็นงูแท้ ๆ มันเห็นเป็นเชือกมันก็ไม่กลัวว่าจะถูกงูกัด. นี่ลองคิดดูว่า อุปาทาน อวิชชา มันหลอกลวงเท่าไร.

### ยึดขันธ ๕ เป็นตัวตนจะทุกข์มาก.

สิ่งที่ต้องรู้จักโดยแท้จริง ก็คือ ขันธห้าที่มีใช่ตน; พอเห็นเป็นตนเมื่อไร มันก็กัดเขาเมื่อนั้น, มันก็กัดเขาอย่างมาก ๆ. ยึดถือเป็นของกูเท่าไรมันจะมีความทุกข์มากเท่านั้น. ถ้าว่ามีดมันบาดนิ้วก็เป็นทุกข์เท่านั้น, แต่ถ้ามีดมันบาดกูดแล้วมันก็เหมือนกับบาดหัวใจ. นี่ระวังกันให้ดี ๆ ว่าอย่าให้มันถึงขนาดนั้น.

เรื่องพระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นอุทาหรณ์ว่าเรื่องลูกศรสองลูก ลูกศรมาแทงเข้า มันก็เจ็บปวดเท่านั้นแหละ, แต่ถ้าคิดว่ามาแทงกู มันจะตาย มัน ก็เจ็บมากกว่านั้น. เราให้มันเป็นเพียงธรรมชาติ กระทำกับธรรมชาติ, อย่าเป็นการกระทำแก่กู มันจะได้เป็นทุกข์น้อย. มีดบาดมือก็ให้มันมีดบาดมืออย่าบาดกู, หรือว่าเห็นเป็นว่าธาตุทำหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ, ธาตุหนึ่งแหวกเข้าไปในเนื้อของธาตุหนึ่งที่มีระบบประสาท มันก็รู้สึกอย่างนั้น.

นี่เรื่องสำคัญมันก็สรุปได้ว่า สงขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา - ขันธที่ประกอบด้วยอุปาทานนั้นแหละ เป็นตัวทุกข์; ถ้าไม่มีอุปาทานมันจะไม่ทุกข์, ถ้ามันไม่ยึดถือว่าเป็นตัวกู-ของกูมันก็ไม่ทุกข์, อย่างว่ามันเป็นเรื่องว่า มีดผ่านเข้าไปในเนื้อ ไม่เกี่ยวกับตัวกู มันก็ไม่เป็นทุกข์. แต่ความรู้สึก ไม่รู้สึกอย่างนั้นได้

เพราะอวิชชา มันก็เป็นมีตบาดกุ แล้วก็เลยเกิดไปถึงกับว่ากูจะตาย เห็นเลือด เป็นสัญลักษณ์แห่งความตาย ก็เลยกลัวกันใหญ่, เด็ก ๆ. เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกูจึงเป็นทุกข์; เอาความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกูออกไปเสียได้ มันก็ เป็นของธรรมชาติธรรมดา ไม่เป็นทุกข์.

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อสุมิมานสุส วินโย เอตํ เว ปรมํ สุขํ - นำอัสุมิมานะว่ากูออกไปเสียได้ เป็นสุขสูงสุด. สุขสูงสุดมิใช่สุขธรรมดา, สุขของคนธรรมดา มันสุขหลอก ๆ, มีสุขเพราะยึดถือว่าตัวตนเอรีดอระยสบาย. ถ้าสุขสูงสุด มันไม่อย่างนั้น มันไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ มันเหนือสุขเหนือทุกข์, นำอัสุมิมานะออกไปเสียได้ ก็เป็นสุขอันแท้จริงอันสูงสุด นั่นจะทำได้เพราะว่าหมดความโง่ว่าตัวตนในขันธทั้งห้า. ถ้ายังไม่รู้จักขันธห้าเป็นตัวตนอยู่ ก็ละอัสุมิมานะไม่ได้ ก็ต้องเป็นทุกข์ไปเกิด, เข้าใจขันธห้าดี ไม่เอามาเป็นตัวตนหรือเอามาเป็นของตน มันก็ไม่เกิดอัสุมิมานะ. คำนี้ก็ควรจำไว้ว่าอัสุมิมานะ - ความสำคัญมันหมายความว่าตัวกูมีอยู่, อันนี้ ถอนออกไปเสียได้เมื่อไรเป็นความสุขแท้จริงและสูงสุดตามพระพุทธภาษิต. นี่ต้องรู้จักขันธห้า จนไม่เกิดตัวกูในขันธทั้งห้า.

รู้จักให้ชัดว่า ขันธ ๕ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติไม่ทำให้เกิดทุกข์โทษแก่ใคร.

ฉะนั้น จึงสรุปความได้ว่า เรื่อง ขันธห้า นั้น เป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะให้เกิดทุกข์ และไม่เกิดทุกข์; ถ้าเราไม่รู้จักขันธห้าโดยถูกต้องจะต้องเป็นทุกข์รำไป เพราะยึดมั่นถือมั่นในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ อย่างไม่อย่างหนึ่ง เดี่ยวทางตา เดี่ยวทางหู เดี่ยวทางจมูก เดี่ยวทางลิ้น เดี่ยวทางกาย เดี่ยวทางใจ. ถ้ารู้จักตามที่เป็นจริงว่ามันเช่นนั้นเองตามธรรมชาติ, มีปฏิกิริยา

เกิดขึ้นตามสมควรแก่กิริยาที่กระทำ ที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา มันเป็นอย่างนั้นเอง ก็เป็นเรื่องของอิทัปปัจจยตา, ไม่ใช่เรื่องตัวกู-ของกู, มันก็ไม่ใช่ทุกขเลย. นี่เป็นผลของการที่รู้จักขันธห้าตามที่เป็นจริง จะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น, ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่มีความทุกข์เลย; ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โดยสรุปแล้ว เบญจขันธที่ประกอบด้วยอุปาทาน เป็นตัวทุกข์, ขันธห้าที่มีอุปาทานว่า ตัวกู - ของกู นั้นแหละเป็นทุกข์. ออย่าเ็ง ชนิดนั้นอีกต่อไป มันก็ไม่มีความทุกข์.

ดังนั้น จึงเอามายืนยันกับท่านทั้งหลายว่า เรื่องสำคัญที่สุด ในพระพุทธศาสนานั้น คือเรื่องสันนิทเดียวว่า ขันธห้ามิใช่ตัวตน, เป็นคำพูดที่พยางค์ ขันธห้า-มิ-ใช่-ตัว-ตน, ห้าหกพยางค์เท่านั้น นั่นหัวใจของพุทธศาสนา. จึงได้พูดถึงเรื่องขันธห้ากันเสียอย่างหมดจด; แต่จะเข้าใจสักก็มากน้อยก็ไม่ทราบ. เรื่องมันมีอย่างนี้ พูดได้อย่างนี้ จะเข้าใจกันก็มากน้อยก็ไม่ทราบ, แต่ขอร้องให้เอาไปคิด เอาไปคิด เอาไปคิดในความหมายนี้ โดยแนวนี้ ให้รู้จักขันธห้า, ขันธห้า : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมันเกิดอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืนที่เราจะทำอะไรอยู่. เมื่อตายยังเห็นรูปอยู่, หูยังได้ยินเสียงอยู่, จมูกยังได้กลิ่นอยู่, ลิ้นยังได้รสอยู่, กายยังได้สัมผัสผิวหนังอยู่, จิตยังคิดนึกอะไรได้อยู่, มันต้องมีขันธห้า ขันธห้าอย่างนั้น ขันธห้าอย่างนี้ ขันธห้าอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา; พอเอาเป็นตัวตนเข้าเมื่อไร มันกัดเอาเมื่อนั้นแหละ, เป็นทุกข์เมื่อนั้นแหละ.

รู้จักขันธห้าให้ดี มีสติ สัมผัสัญญะให้พอ; เมื่อมันมีขึ้นก็อย่าได้เกิดยึดมั่นถือมั่นให้เป็นอุปาทานขันธ, ให้เป็นขันธห้าเฉย ๆ แล้วมันก็ดับไป, เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป. พอเป็นอุปาทานขันธแล้วมันกัดเอา มันกัดเอา; เหมือนกับว่าถูกลูกศรเฉย ๆ ไม่ปวดเท่าไร, แต่ถ้าถูกลูกศรที่อาบด้วยยาพิษแล้ว แหม! มันเกือบ

ตายหรือตายเลย เพราะมันอาบด้วยยาพิษ; นี่ก็เหมือนกันแหละ ชั้นห้าถ้าไม่อาบด้วยยาพิษคืออุปาทานว่าตัวตนแล้ว มันก็ไม่เจ็บไม่ปวดอะไร.

มีคนส่งของมาให้ ทูเรียนกวนห่อใหญ่บอกว่าส่งมาทำบุญ ให้ช่วยทำให้ขาทันที หายเจ็บโดยเร็ว. นี่ลองคิดดูซิจะให้ทำบุญด้วยสิ่งของให้ขาทันที. อาตมาตอบไปว่า คุณต้องกินยาของพระพุทธเจ้า ให้รู้ว่าขานั้นมิใช่ของคุณ ตัวคุณก็มีได้มีอยู่เป็นเจ้าของขา, แล้วมันจะหายทันทีแหละ, จะหายขาทันทีหรือเจ็บปวดทันที. นี้อันตตาวินัยพิเศษอย่างนี้ รักษาโรคได้ทุกชนิด, ไม่ว่าโรคทางกาย โรคทางจิต.

ขอให้ใช้อันตตา, ความรู้เรื่องอันตตา รักษาความทุกข์ทุกชนิด จะหายทันที; ถ้ารักษาได้หรือกินได้นะ; ถ้ากินไม่ได้รักษาไม่ได้มันก็ไม่หายเหมือนกันแหละ, มันก็นอนร้องครางไปเป็นขาของกูเจ็บ กูจะตายอย่างนั้น; แต่ถ้าพอขาไม่ใช่ของกูของธรรมชาติแล้วมันก็เลิกกัน มันก็หายทันที.

นี่รู้จักใช้ ยาอันตตารักษาโรคทุกโรค ๆ ไม่ว่าโรคอะไร : โรคทางกาย โรคทางจิต โรคทางวิญญูณ รักษาได้ด้วยยาชื่ออันตตา เพราะเห็นความจริงของอทิปปัจจยตา, หรือ สรุปลัสน์ ๆ ว่า ตถตา -มันเช่นนั้นเอง, มันเช่นนั้นเอง. อะไรเกิดขึ้นเช่นนั้นเองไว้ก่อน, อย่าให้เป็นตัวกูเป็นของกู มันก็ค่อย ๆ กลาย ละลายไป ไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา. ฟังดูเหมือนกับพูดเล่นว่าตถตา ตถตา -เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง เหมือนกับคนพูดเล่น. แต่ นี่ความจริงสูงสุดที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนไว้. เห็นตถตา -เห็นเช่นนั้นเองก็เป็นตถาคตแหละ.

ขอให้เห็นอันตตา, อันตตา, สักว่าธรรมชาติเป็นไปตามเหตุปัจจัย

กิริยาอาการของมัน ไม่ใช่มีตัวตน; แล้วสิ่งนั้นที่ตั้งอยู่เป็นหลักเป็นประธาน ก็คือขันธทั้งห้า คือชีวิต, ชีวิตประกอบอยู่ด้วยกายกับใจ ใจแยกเป็นสี่ก็เลยได้ เป็นห้า เป็นขันธห้า นั้นเป็นตัวชีวิตที่คนยังไม่ค่อยจะรู้จัก, รู้จักแต่ความรู้สึก รู้สึกว่ากูยังไม่ตาย กูยังกินได้อะไรได้อยู่นี่เป็นชีวิต แล้วก็ยึดถือชีวิต, แล้วชีวิตมันก็กัดเอา. ฉะนั้น ไม่ยึดถือชีวิต คือไม่ยึดถือขันธทั้งห้า มันก็ไม่มีอะไรกัด, มันก็สบายดี; เจ็บปวดเกิดที่ขาก็อยู่ที่ขา, ที่มือก็อยู่ที่มือ; หรือว่าหนักเข้าก็อยู่ที่ธาตุตามธรรมชาติ ไม่ได้อยู่ที่ขาหรือไม่ได้อยู่ที่มือ เรื่องก็จบ.

นี่วันนี้ก็พูดมากไปแล้ว แต่เวลาก็เท่ากับทุกวัน พูดชั่วโมงครึ่ง; ก็ต้องขอยุติการบรรยาย เพราะความสมควรแก่เวลา, เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจให้มีการปฏิบัติธรรมะเข้มแข็งยิ่งขึ้นไป จนถึงกับละอึดตา ละอึดตวาทุปาทานได้ เป็นอนัตตา, ต่อไป.

---

## คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ

### และการปฏิบัติ

## ตอนที่ ๑ ว่าด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

[ : อานาปานสติขั้นที่ ๑-๒-๓-๔ (หมวดกาย). ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชาในครั้งนี่ เป็นการบรรยายในชุดคู่มือจำเป็นที่ต้องมีในการศึกษาและการปฏิบัติ (ต่อไปตามเดิม, แต่ในครั้งที่ ๔) นี้ อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ.

ขอให้ระลึกนึกถึง การบรรยายชุดนี้ ครั้งก่อน ๆ ว่า สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั่นคือความทุกข์, ความเห็นแก่ตัวเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์, เรื่องขั้นที่ ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว; จึงควรจะมีการศึกษาสืบทอดกันไป ในการที่จะควบคุมขั้นที่ ๕ หรือความทุกข์นั้นให้อยู่ในการควบคุม, และมีหลักอันสำคัญที่สุดที่จะต้องจำไว้เป็นอย่างยิ่งว่า มีอุปาทานขั้นเมื่อใดก็มีทุกข์เมื่อนั้น, ไม่มีหรือ



ไม่เกิดอุปาทานขันธ ก็ไม่เกิดทุกข์. ขอให้เข้าใจความข้อนี้ และถือว่าเป็นหลักที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ว่า อุปาทานขันธเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, ไม่มีอุปาทานขันธก็ไม่เกิดทุกข์, พระพุทธเจ้าท่านตรัสยืนยันอย่างนี้.

เมื่อจะทรงจำแนกทุกข์ต่าง ๆ ก็อย่างก็สืบอย่าง ก็สรุปความว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ปญฺจุปาทานขันธเป็นตัวทุกข์. หมายความว่า ขันธที่มีอุปาทานห้าอย่างนั้นแหละ เป็นตัวทุกข์. ตรงกันข้ามก็คือ ถ้าไม่มีอุปาทานขันธหรือไม่เกิดอุปาทานขันธ ก็ไม่เกิดทุกข์หรือไม่เกิดทุกข์. นี่จึงจำเป็นต้องทำให้เป็นหลัก แล้วก็จะสามารถอธิบายเชื่อมถึงโยงกันไปหมด จนเข้าหลักเกณฑ์อันนี้โดยเฉพาะ ว่า มีอุปาทานขันธเมื่อใด ก็มีทุกข์เมื่อนั้น ไม่เกิดอุปาทานขันธก็ไม่เกิดทุกข์เลย.

ที่นี้ ก็มาทราบว่ อานาปานสติภาวนา เป็นเรื่องสำคัญที่สุด หรือเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง ให้เข้าใจทุกเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้; เรื่องอานาปานสติ จะบอกให้ทราบ ทุกเรื่อง เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ คือเรื่องความทุกข์ และเรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ไว้ได้. ดังนั้น ในวันนี้ จะขอโอกาสบรรยายเรื่อง อานาปานสติภาวนา อันสมบูรณแบบ ในลักษณะที่จะใช้เป็นคู่มือ; ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ จนใช้เป็นคู่มือประจำตัว สำหรับปฏิบัติอานาปานสติได้ตามความประสงค์.

**เหตุที่เลือกใช้อานาปานสติเป็นหลักในการศึกษาปฏิบัติ.**

ในขั้นแรกนี้เรามาทำความเข้าใจ หรือทำความรู้จัก เกี่ยวกับอานาปาน-

สติกันเสียก่อน ในทุกแง่ทุกมุม ทุกทิศทุกทาง ก่อนแต่จะลงมือปฏิบัติ.

อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานหรือเป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้, มีคำตรัสยืนยันว่า ตรัสรู้ด้วยอานาปานสติภาวนาโดยเฉพาะ; นี่ก็เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่ง ว่าทำไมจึงระบุน่าอย่างนี้. กรรมฐานภาวนามีตั้งมากมายทำไมจึงตรัสระบุน่า อานาปานสติภาวนา, ให้คำว่าอานาปานสติภาวนาไม่ได้ใช้คำว่า สติปัฏฐาน; แม้ว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน จะมีความหมายแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่เท่าไร, พระองค์ก็ยังตรัสเรียกว่า ระบบอานาปานสติภาวนาเป็นระบบที่ทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้; นี่ก็ควรจะสนใจ.

และอีกอย่างหนึ่งที่น่าสะอิดใจ ก็คือว่า ตามพระพุทธประวัตินิทานวัตถุนั้น ก็แสดงว่าพระองค์ทรงคุ้นเคยกับอานาปานสติภาวนา มาตั้งแต่เล็ก ๆ; เมื่อยังเป็นพระกุมาร เขาพาไปร่วมพิธีแรกนาขวัญที่นา ก็ทรงประทับนั่งได้ต้นไม้ต้นหนึ่ง เจริญอานาปานสติภาวนา ได้มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก, ข้อนี้ก็กล่าวได้ว่า พระองค์ทรงเป็นนักภาวนาหรือนักสมาธิ มาโดยกำเนิดก็ว่าได้. ดังนั้น เรามีสิทธิที่จะเรียกระบบอานาปานสติภาวนานี้ ว่าเป็นสมาธิแบบ ของพระพุทธองค์โดยตรง เพราะมีที่อ้างอยู่ในพระบาลี โดยตรง ว่าพระองค์ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น, เป็นแบบที่ควรจะเรียกกันทั่วไปว่า แบบของพระพุทธองค์ คือแบบอานาปานสติภาวนา.

มีข้อดีหลายอย่างหลายประการ ที่จะต้องทราบไว้ : -- เช่นว่า เป็นแบบที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเดี๋ยวนี้เขามักจะมีแบบที่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้, นี่ไม่ต้องออกเสียง; เป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ท่าทางท่าไม้

ทำมืออะไรประกอบ, แบบเสียบกริบ และไม่ต้องใช้วัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ, ทุกอย่างมืออยู่ในตัวเสียบกริบ เรียกว่าแบบที่ไม่ต้องวุ่นวาย. แบบนี้จึงเรียกว่า แบบอานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก, วิธีการโดยละเอียดมืออยู่ในอานาปานสติสูตร, ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีนิดเดียว ทั้งที่ชื่อว่ามหาฯ เพราะไปพูดเรื่องอื่นเสียมาก.

อานาปานสติ ไม่ต้องมีคำว่ามหาฯ ก็เพียงพอ; สมบูรณ์เพียงพอ โดยไม่ต้องใช้คำว่ามหา.

เป็นแบบที่แม้ในประเทศไทยนี้ก็เคยรู้จักกันแพร่หลาย จนติดปากมาตั้งแต่สมัยก่อนโน้น : ถ้าพูดถึงการทำสมาธิแล้ว ก็จะมีคำว่าอานาปานสติ, และมักจะเรียกกันสั้น ๆ ว่าอานาปาฯ อานาปาฯ. หนังสือที่แต่งยุคเก่า ๆ ยุคโบราณอย่างไตรภูมิพระร่วงเป็นต้น ก็เอ่ยถึงอานาปานสติ ในฐานะเป็นสมาธิภาวนา ในพระพุทธศาสนา, คล้าย ๆ กับว่าจะมีแต่เพียงแบบเดียวที่ยึดถือกัน; รู้จักกันดีและเรียกสั้น ๆ ว่าอานาปาฯ, ใช้ไปทำภาวนา ก็ใช้ไปทำอานาปาฯ, ถ้าทำผิดเป็นบ้า ก็ว่าบ้าอานาปาฯ; นี่เพราะรู้จักกันดีในคำคำนี้. ขอให้สนใจว่าคำว่าอานาปาฯ นี้ มันย่อมาจาก อานาปานสติภาวนา ซึ่งเราจะได้ศึกษากันให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้.

มันมีข้อดีหลายอย่างหลายประการสำหรับแบบนี้; ตัวอย่างเช่น แบบนี้เมื่อทำแล้ว จะเป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว ไม่ต้องแยกทำคนละที, และยังแถมกล่าวได้ว่า มีศีลพร้อมกันไปในตัวในการกระทำ ไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อนแล้วจึงมาทำ, ขอให้ลงมือทำเถิดตามระบบนี้ ก็จะมีศีล สมาธิ

ปัญญา พร้อมกันไปในตัว. แบบนี้จะสู้แบบที่เขากำลังเล่นลือกันในโลก คือแบบเซน อย่างแบบเซน ของจีน ของญี่ปุ่น ที่ไปมีชื่อเสียงโด่งดังในทางตะวันตก ในพวกฝรั่งนั้นได้ ก็เพราะว่า มันเป็นแบบที่มีสมถะและวิปัสสนา ติดกันอยู่ด้วยกัน พร้อมกันไปในตัว.

เมื่อมาพิจารณาดูถึงแบบฝ่ายเถรวาท ก็เห็นว่า แบบอานาปานสตินี้แหละ มีสมถะและวิปัสสนา อยู่พร้อมกันไปในตัว แล้วก็อย่างรัดกุมที่สุด; เลยเป็นเหตุให้ต้องนึกถึงข้อเท็จจริงอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงทางออกจากความทุกข์ คือวิธีทางดับทุกข์นั้น โดยทั่วไปก็ตรัสเป็นอัญชungskimรรค หรือมัชฌิมาปฏิปทา, แต่ก็มีมากแห่งเหลือเกิน แทนที่จะตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทา ก็ตรัสแต่เพียงว่า สมถะ จ วิปัสสนา จ เท่านั้นก็มี คือสมถะและวิปัสสนา เป็นนิโรธคามินีปฏิปทา คือตรัสแทนคำว่ามัชฌิมาปฏิปทา. ข้อนี้ถ้าไม่คุ้นเคยกับพระไตรปิฎก ก็จะไม่สังเกตเห็น แต่ผู้ที่คุ้นเคยกับพระไตรปิฎก ก็เกินกว่าที่จะสังเกตเห็น เพราะมีมากเหลือเกิน.

ทำไมมันแทนกันได้? เพราะว่าในสมถะนั้น มันมีศีลรวมอยู่ด้วย, เมื่อพูดว่า สมถะ และวิปัสสนา ก็มีทั้งศีลทั้งสมาธิและทั้งปัญญา. ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น, ถ้าสงเคราะห์ย่อแล้วก็มีเพียง ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นมันจึงมีค่าเท่ากัน, พระองค์จึงนำมาตรัสแทนกันได้ ระหว่างคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา กับคำว่า สมถะ จ วิปัสสนา จ; ขอให้เป็นที่เข้าใจในข้อนี้.

ทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนาแล้ว จะเป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งในศีล ทั้งในสมาธิ และทั้งในปัญญา เรียกว่ามันสมบูรณ์แบบอยู่ในตัว; ถ้าจะพูดอย่างธรรมดาสามัญ ก็ว่าเป็นวิธีที่ได้เปรียบที่สุด ควรจะสนใจ.

มีข้อดีที่ว่า จะทำที่ไหนก็ได้ ทำที่บ้านก็ได้. ถ้าทำที่บ้าน ก็เท่ากับทำบ้าน นั้นให้กลายเป็นป่าไปเสียก็ได้. ไม่รู้ไม่ชี้ในเรื่องสิ่งใดนอกจากลมหายใจ, เมื่อคอย กำหนดแต่ลมหายใจ มันก็ไม่สนใจเรื่องอื่นใดให้แทรกแซงหรือให้เป็นอุปสรรค, ดังนั้น ทำในรถไฟก็ได้ถ้าไม่เชื่อก็ได้ แต่ขอให้หาโอกาสทดลองเถิด ว่าทำในรถไฟที่แสน จะหนาวหูกี้ทำได้, ก็ไปกำหนดลมหายใจเสียแล้ว มันก็ไม่ได้ยินอะไร ไม่รู้สึกอะไร. ที่จริงสมาธิอื่น ๆ นั้นก็ยังทำได้แม้ในรถไฟ บางทีก็เอาเสียงที่ดังกึ่ง ๆ อยู่ใต้ถุนรถไฟนั้น แหละเป็นอารมณ์ของสมาธิ มันก็ยังทำได้; แต่คนเหลวไหลคนขี้เกียจก็มีข้อแก้ตัวว่า ทำไม่ได้ แล้วมันก็ไม่ต้องทำ.

ฉะนั้น ขอให้สนใจว่า อานาปานสติภาวนานี้ ประหลาดที่ว่าทำที่ไหนก็ได้, ทำที่บ้านก็ได้, ทำในป่าก็ได้; ถ้าทำที่บ้านก็ทำบ้านให้เป็นป่าไปในตัวนั่นเอง. นี้เรียกว่า เป็นข้อดี : ทำได้ทุกอิริยาบถ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็ทำได้; แต่ว่าที่ สะดวกที่สุดนั้นในอิริยาบถนั่ง, เมื่อทำสำเร็จประโยชน์จนมีคุณประโยชน์ อานิสงส์ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็อาจจะรักษาอานิสงส์ คือความสงบนั้นไว้ได้ในทุก อิริยาบถ.

ในพระบาลีกล่าวถึงของทิพย์ : ที่นั่งทิพย์ ที่นอนทิพย์ ที่เดินทิพย์ ที่ยืน ทิพย์. เมื่อมีอารมณ์แห่งสมาธิถึงที่สุดอยู่ในใจ ไปนั่งที่ไหนก็เป็นที่นั่งทิพย์ที่นั่น, ไป เดินอยู่ที่ไหนก็เป็นที่จงกรมทิพย์ที่นั่น, ไปนอนที่ไหนก็เป็นที่นอนทิพย์ที่นั่น, ไปยืนที่ ไหนก็เป็นที่ยืนทิพย์ที่นั่น.

ข้อนี้บางคนจะไม่เข้าใจว่า ในอิริยาบถเดินเป็นต้นนั้น จะทำสมาธิ ได้อย่างไร; ก็ลองไปทำดู ทำสมาธิอย่างอานาปานสติภาวนา แล้วก็เดินช้า ๆ พอ

สมควร ก็สามารรถจะทำได้; แต่ก็นั่นแหละ จะให้สะดวกให้ได้ผลดีเท่ากับนั่งทำนั้น ไม่ได้; แต่ว่าเมื่อทำได้แล้วอาจจะรักษาไว้ได้ รักษาความรู้สึกอันนั้นไว้ได้ในอิริยาบถทุกอิริยาบถ คือความเป็นสมาธิแม้ในขั้นที่เรียกว่าจตุตถฌาน ก็ยังทำได้ในทุกอิริยาบถ.

ที่นี่ ก็มาพูดถึงว่า มันมีประโยชน์ แม้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา ก็ได้, คือไม่เกี่ยวกับธรรมะก็ได้, แต่คำนี้มันพูดยาก คำว่าธรรมะนี้มันกว้าง แม้ไม่เกี่ยวกับเรื่องศาสนา ก็ยังเรียกว่าธรรมะได้; ถ้ามันเป็นสิ่งที่มนุษย์รู้จัก ประพฤติกระทำ ได้รับผลแล้ว ก็เรียกธรรมะได้ทั้งนั้น จึงเรียกได้ว่ามีประโยชน์อย่างโลก ๆ ก็ได้, อย่างที่เป็นธรรมะโดยตรงก็ได้.

เช่นว่า ถ้ามีสมาธินี้ดีแล้ว ก็จะมีอนามยัติ มีสุขภาพทั้งทางกายและทั้งทางจิตดี. นี่ไม่ต้องพูดถึงเรื่องมรรค ผล นิพพานหรอก; พูดถึงเรื่องมีความสุขทางกาย ความสุขทางจิต มีสุขภาพอนามัยทางกายและทางจิต ก็มีได้ดีเพราะอานาปานสติภาวนา, จะทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะ มากขึ้น คือคิดเก่ง จำเก่ง อะไรเก่ง คือจิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่ง มันเป็นจิตที่นิมนวล อ่อนโยนควรแก่การงาน เรียกว่า กัมมณียะ, จิตชนิดนี้จะไปทำอะไรก็ดีทั้งนั้น จะคิดจะนึก จะตัดสินใจจะอะไรก็ได้, แล้วก็จำเก่ง ถ้ามีจิตเป็นสมาธิจะจำเก่ง. แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเรียกความจำกลับมา; นี่บางคนจะไม่เคย หรือจะไม่เชื่อก็ได้ว่า เมื่อนึกอะไรไม่ออก แต่เรื่องนั้นมันคล้าย ๆ กับมาอยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากแล้ว, แต่มันก็ยังนึกไม่ออก พูดไม่ได้ พูดออกมาไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่เคยพูด เคยนึกอยู่เสมอ แต่เผชิญวันนั้นมันลืมไปมันพูดออกมาไม่ได้ ก็เรียกว่าเรียกความจำกลับคืนมาไม่ได้. ขอให้ทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก

บางที ก็ในเวลาอันเล็กน้อย ความจำนั้นจะผุดขึ้นมาได้, หรือว่าถ้าจะนานไปสักหน่อยก็ว่า หลับไปตื่นขึ้นมา ก็อาจจะจำได้จะนึกขึ้นมาได้.

นี่ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ ว่า มันมีประโยชน์ แม้แต่เรื่องทางโลกถึงขนาดนี้ ใครนึกเรื่องเก่า ๆ ไม่ค่อยออก ก็ลองทำอานาปานสติ, บางเรื่องจะนึกออกในทันที ในไม่กี่นาที, แต่บางเรื่องอาจจะต้องรอไว้, หรือบางเรื่องอาจจะต้องรอกถึงกับว่านอนหลับไปพักหนึ่งแล้ว ตื่นขึ้นมา ก็จะมีได้ อย่างนี้เป็นต้น. โดยเหตุผลก็คือว่า มันได้จัดหรือปรับปรุงกันเสียใหม่ ในระบบทุกระบบทั้งระบบประสาท ระบบอะไรก็ตาม ให้เข้ารูป, เมื่อเข้ารูปแล้ว มันก็ทำหน้าที่ของมันได้; ดังนั้น มันจึงสามารถเรียกร้องความจำออกมาได้ตามที่ต้องการ. นี่ขอให้สนใจกันถึงขนาดนี้.

อานาปานสติ เป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง. เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ นะ เป็นที่นิยมยกย่องหรือสำคัญ. สำหรับสติปัฏฐาน ๔ มันมีร่วมอยู่ในโพธิปักขิยธรรม; แต่ว่าคำว่าสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่สมบูรณแบบแท้ ๆ นั้น กลับมามีอยู่ในอานาปานสติในสูตรชื่อนี้, ในสูตรชื่อมหาสติปัฏฐานเองกลับไม่สมบูรณ. นี่ขอบอกกล่าวให้ทราบกันว่า อานาปานสติที่สมบูรณนั้น มีอยู่ในสูตรสั้น ๆ ชื่อว่า อานาปานสติสูตร. ในมหาสติปัฏฐานสูตรอันยาวเฟื้อยนั้น กลับไม่สมบูรณ, ในเรื่องอานาปานสตินะ. เราจึงสนใจเรื่องอานาปานสติ แทนมหาสติปัฏฐานสูตร จะได้ผลคุ้มค่า คุ้มค่าเวลา, เป็นเรื่องกะทัดรัด เป็นเรื่องทำได้ทันอกทันใจ.

เมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ชั้นแล้ว, พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ชั้นแล้ว, สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ; สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณแล้ว โพชฌงค์ ๗ ก็สมบูรณ; โพชฌงค์ ๗ สมบูรณแล้ว วิชาและวิมุตติก็

สมบุรณ์; ลัดตรงกันแบบนี้เลย. สติปัฏฐาน ๔ สมบุรณ์ เมื่อทำอานาปานสติ สมบุรณ์. อานาปานสติมีอยู่ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้น, ถ้าทำครบ ทั้ง ๑๖ ชั้นนี้แล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๔ จะสมบุรณ์ ไม่มีอะไรจะสมบุรณ์ไปยิ่งกว่านี้.

ในที่บางแห่งจัดอานาปานสติว่า เป็นสัญญาชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะใน คิริมานนทสูตร สัญญา ๑๐ ประการนั้น ได้จัดอานาปานสติไว้ในฐานะเป็นสัญญา หมวดหนึ่งด้วย ก็เพราะว่ามันเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด. คำว่า สัญญา ในที่นี้ก็หมายถึงเครื่องกำหนดหมาย กำหนดหมายที่ดีที่สุด ที่ทำให้ก้าวหน้า บรรลุพระนิพพานได้ ก็คืออานาปานสติ ท่านจึงตรัสว่าเป็นสัญญา. เป็นอันว่า ได้พิจารณาใคร่ครวญดีถึงที่สุด ทบทวนไปมาเป็นเวลานานแล้ว เกิดความคิดอย่าง นี้ ความเข้าใจอย่างนี้ ความเห็นอย่างนี้ จึงนำมาเสนอแก่ท่านทั้งหลาย; ขอได้ พิจารณาดู จะได้รับประโยชน์มหาศาล.

### รูปโครงของอานาปานสติ.

ที่นี้ ก็จะได้พิจารณาดูกันต่อไปถึง รูปโครงของอานาปานสติ ทั้ง ๔ หมวด; ใช้คำใหม่ ๆ ภาษาใหม่ ๆ กันว่าทางเทคนิค. เมื่อจะพิจารณาดูโดยวิธีทางเทคนิคแล้ว จะเห็นความมีเทคนิคอย่างยิ่งเหลือประมาณ ในเรื่องอานาปานสติ ๔ หมวด; จน กระทั่งมองเห็นชัดว่า มันต้องมีจำนวนเท่านี้ คือ ๔ หมวด หมวดละ ๔ เป็น ๑๖ ต้องมีจำนวนเท่านี้ จะมากกว่านั้นก็ไม่ได้ จะน้อยกว่านั้นก็ไม่ได้; แล้วยังเห็นชัด ว่า จะต้องจัดลำดับอย่างนี้จัดลำดับอย่างอื่นไม่ได้. ขอให้ใคร่ครวญดูเถอะว่า ต้องมี ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้นอย่างนี้ มากกว่านี้ก็ไม่ได้, น้อยกว่านี้ก็ไม่ได้, แล้วยัง ต้องเรียงลำดับกันอย่างนี้ จึงจะเป็นไปได้อย่างราบรื่นเรียบร้อยสะดวกตาย; เรียก



กันอย่างสมัยใหม่ว่า มันมีเทคนิคจำกัดเฉพาะอย่างยิ่ง และเหลือประมาณที่เดียว จะต้องรู้ไว้ในเรื่องนี้ด้วย. แต่ท่านศึกษาเรื่อย ๆ ไป จนครบถ้วนแล้วท่านก็จะรู้ได้เอง รั้ความที่มันต้องมีเทคนิคอย่างนี้ มีเป็นอย่างอื่นไม่ได้, หรือว่ามันสมบูรณ์ ด้วย เทคนิคอย่างยิ่ง; ใช้ถูกวิธี ก็เป็นเทคโนโลยี, ภาษาอะไรก็ไม่รู้ที่เขาใช้พูดกันอย่างนี้, เทคโนโลยี คือวิธีที่จะใช้เทคนิคให้สำเร็จประโยชน์นั่นแหละ แต่นั่นมันเป็นเรื่องทาง ใจ เป็นเรื่องเทคนิคทางจิตใจ เป็นเทคโนโลยีทางจิตใจ ซึ่งไม่มีใครเขาพูดกัน, แต่ว่ามันเป็นอย่างนั้น เามาพูดอย่างนั้นได้ ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจแล้ว การ ประพฤติสมาธินี้ อานาปานสติสมบูรณ์ด้วยเทคนิค และอาจจะใช้เป็นเทคโนโลยี ได้โดยสะดวก มีผลดี หมายถึงเรื่องในทางจิตใจ.

ทั้ง ๔ หมวด; ๔ หมวด หรือ เรียกว่า จตุกกะ. จตุกกะก็แปลว่า หมวด ละ ๔; ทั้ง ๔ จตุกกะนี้ มันสัมพันธ์กันอย่างมีเทคนิคที่สุด คือมันต้องทำเป็นลำดับ ลำดับไปอย่างนั้น ให้ครบถ้วนอย่างนั้น แล้วเกี่ยวข้องกันอย่างนั้น ๆ; แล้วมันก็ กะทัดรัดที่สุดไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งซ่าน.

เข้าดูว่า หมวดที่ ๑ จตุกกะที่ ๑ ทำให้รู้จักลมหายใจ. รู้จักธรรมชาติ ของลมหายใจ จนกระทั่งรู้จักว่า ร่างกายเนื้อนี้ก็มีอยู่หมวดหนึ่ง, เนื่องกันอยู่กับ ลมหายใจ. เตรียมกายนี้ให้พร้อม ให้รู้จัก; คือปรับปรุงให้ดี ให้ถูกต้องทั้งสองกาย คือทั้งกายลมและกายเนื้อ ก็จะทำให้เกิดการสงบรับได้. นี่หมวดที่หนึ่งก็มีเทคนิคอยู่ อย่างนี้.

หมวดที่ ๒ ก็รู้จักเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข ว่าเวทนานี้เป็นเรื่องสำคัญในหมู่มนุษย์ มนุษย์เป็นไปตามอำนาจของเวทนา, เวทนา

นี่มันจูงจูงไปให้ทำอะไรก็ได้ : สุขก็จูงไปอย่าง, ทุกข์ก็จูงไปอย่าง, อทุกขมสุขก็จูงไปอย่าง. เราต้องรู้จักเวทนา และควบคุมเวทนาให้ได้ และจะเสวยเวทนาตามที่ควรจะเสวย; บังคับเวทนาได้ก็คือบังคับจิตได้.

มันสัมพันธ์กับหมวดที่ ๑ ก็คือว่าเมื่อทำหมวดที่ ๑ สำเร็จ มันก็จะมีสุขเวทนาที่เกิดมาจากสมาธิ, แล้วก็เอาสุขเวทนา ที่เกิดมาจากสมาธิของหมวดที่หนึ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา หมวดที่ ๒; ก็แปลว่า เราได้เวทนาอันสูงสุด ประเสริฐที่สุด คือเป็นสุขที่สุด มาใช้เป็นบทเรียน. ถ้าเอาชนะเวทนาอันสูงสุดนี้ได้แล้ว ก็เอาชนะเวทนาที่ต่ำต้อยกว่านั้นได้โดยไม่ต้องสงสัย; เอาเวทนาชั้นที่สูงสุดมาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา สำหรับประพฤติกกระทำ มันก็ดีกว่า. นี่ความเป็นเทคนิคมันซ่อนอยู่อย่างนี้ แล้วมันสัมพันธ์กันกับหมวดที่ ๑ อย่างนี้.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร, รู้จักจิตทุกชนิด ทุกรูปแบบว่าเป็นอย่างไร จนกระทั่งว่าบังคับจิตได้ตามต้องการ. มันสังเกตเอาจากที่ว่า ในระยะไหนของอานาปานสติจิตเป็นอย่างไร, ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร, ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร, อย่างนี้ก็ได้อีก; หรือจะสังเกตเอาทั่ว ๆ ไปตามความรู้สึกของเราที่มีอยู่ว่า จิตเป็นอย่างไร จิตเคยเป็นอย่างไร. บางอย่างต้องคำนวณว่า ถ้าจิตฟุ้งซ่านคือเป็นอย่างไร ถ้าจิตไม่ฟุ้งซ่านจะเป็นอย่างไร, ก็พอจะคำนวณเอาได้ จนสามารถรู้จักจิตทุกแบบ; รายละเอียดข้อนี้จะไปพูดถึงเมื่อบรรยายไปถึงตอนนั้น.

ที่นี้ หมวดที่ ๔; บังคับจิตได้แล้ว ก็ใช้จิตนั้นให้ทำงาน, พูดอย่างเป็นภาษาอุปมา ภาษาบุคคลลทธิฐานว่า ใช้จิตให้ทำงาน. ข้อนี้ก็ไม่มีอะไรมากหรอก : จิตที่อยู่ในอำนาจ ควบคุมได้แล้ว ก็สามารถจะใช้ให้ทำอะไรก็ได้. ในที่

นี้ก็บังคับจิตให้ทำหน้าที่ อย่างเหมาะสมถูกต้อง จนกระทั่งเห็นอนิจจัง ซึ่งรวมทั้งทุกขังอนัตตา; แล้วก็บังคับจิตให้หน้ายคลายกำหนด ให้คลายกำหนด คือให้คลายความยึดมั่นถือมั่น; แล้วจนกระทั่ง ดับความยึดมั่นถือมั่นเสียได้; แล้วกระทั่งรู้สึกว่ายาวนี้ ทำได้แล้ว, ทำได้อย่างนี้แล้ว ทำได้ถึงที่สุดแล้ว, เรื่องที่ต้องทำเพื่อดับทุกข์นั้นไม่มีเหลืออีกแล้ว ทำหมดแล้ว.

นี่อานาปานสติหมวดที่ ๔ เป็นอย่างนี้ : เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มากเพียงพอ จนกระทั่งเมื่อหน้ายคลายกำหนดเป็นวิราคะ, เมื่อคลายไปคลายไป ๆ ก็ดับหมด เป็นนิโรธ จึงหมดปัญหาดับกิเลสและดับทุกข์ได้, ก็รู้เป็นครั้งสุดท้ายว่า ใจ มันดับแล้ว ดับสิ้นสุดแล้ว ใช้คำที่เป็นโวหารอุปมาอีกเหมือนกัน ใช้คำว่า สลัดคืน คือโยนทิ้งออกไปได้หมดแล้ว, ไม่เอามายึดถือไว้อีกต่อไปแล้ว; จบอย่างนี้.

นี่แหละรูปโครงของอานาปานสติ ๔ หมวด มีลักษณะอย่างนี้, สัมพันธ์กันอย่างนี้, มีเทคนิคอย่างนี้, มีจำนวนเท่านั้น เพิ่มไม่ได้ลดไม่ได้, ต้องเรียงลำดับแห่งการปฏิบัติอย่างนี้ ๆ ๆ สลับกันอย่างอื่นไม่ได้หรือไม่ดี; นี่ขอให้รู้จักไว้อย่างนี้.

## อานาปานสติ ๑๖ ชั้น เป็นพุทธศาสนาสมบุรณ์.

ที่นี้ มาพิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า เมื่อทำได้อย่างนี้ ๑๖ ชั้น จนกระทั่งว่าบรรลุผลถึงที่สุด และรู้ว่าบรรลุแล้วนี้ มันเป็นการแสดงพระพุทธานุภาพที่สมบุรณ์. ฟังดูให้ดี เป็นการแสดงพระพุทธานุภาพที่สมบุรณ์ คือแสดงทั้งการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ. การแสดงแต่เพียงศีล สมาธิ ปัญญา นั้นไม่สมบุรณ์, มัน

แสดงแต่วิธีปฏิบัติ หรือที่เป็นประเภทเหตุ ที่เป็นผลของการปฏิบัติ ยังมีไม่ได้แสดงเลย; แต่ถ้าเราพูดถึงอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้แล้ว มันจะแสดงทั้งการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ.

แม้ว่าจะแสดงด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา มีองค์ ๘ ก็ยังไม่สมบูรณ์ เพราะไม่ได้แสดงผลแม้แต่ชนิดเดียว; แสดงแต่เหตุ คือวิธีปฏิบัติ : สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัฏเฐ สัมมาอาชีโว สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ มันก็จบ, มันยังไม่ได้แสดงว่าได้รับผลอะไร; ต่อเมื่อแสดงเป็นสัมมัตตะ ๑๐ คือเพิ่มเข้าไปอีก ๒ เป็นสัมมาญาณะ - รู้อย่างถูกต้อง, สัมมาวิมุตติ - หลุดพ้นอย่างถูกต้อง, ครบ ๑๐ มันจึงจะสมบูรณ์. เราจะเห็นได้ทันทีว่า ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ แสดงครบทั้ง ๑๐; เท่ากับว่า อานาปานสติทั้งชุดนี้มันแสดงสัมมัตตะ ๑๐ นั้นเอง, เป็นตัวพุทธศาสนาสมบูรณ์ ทั้งเหตุและทั้งผล.

ข้อนี้ควรจะเข้าใจกันไว้ด้วยว่า ถ้าพูดแต่เพียงอัฐังคิกมรรค ๘ นี้ มันยังไม่ครบไม่สมบูรณ์ของตัวพระศาสนา, ยังไม่ได้แสดงส่วนที่เป็นผล; ต้องแสดงเป็นสัมมัตตะ ๑๐ เพิ่มเข้าไปอีก ๒ สัมมาญาณะกับสัมมาวิมุตติ, แล้วนี่ก็จะเป็นจบสมบูรณ์.

เมื่อพระพุทธเจ้าจะตรัสถึง ระบบพระพุทธศาสนาทั้งหมด ในฐานะเป็นเครื่องดับทุกข์ทั้งหมด แล้วก็จะตรัสถึงสัมมัตตะ ๑๐ ทั้งนั้นแหละ, ไม่อยู่เพียงแค่แปด หรือมรรคมีองค์ ๘.

เมื่อจะตรัสเปรียบเทียบทางบุคคลาธิษฐาน หรือภาษาคน ก็ตรัสว่า สัม-

มัตตะ ๑๐ มันเป็นโรจนะ - เครื่องชำระบาป เป็นวิเรจนะ - เป็นยาถ่ายโทษหมดโดย  
ประการทั้งปวง หรือเป็นวมนะ - ทำให้สำรอกอาเจียน. มันก็ต้องไปจนถึงว่ามี  
สัมมัตตะ ๑๐ ครบถ้วนแล้ว มันจึงจะเป็นการสำรอกหรืออาเจียนโทษทั้งหลายทั้งสิ้น  
ออกไปได้. นี่เราจึงรู้ค่าของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ ว่ามันเป็นความสมบุรณ์แห่ง  
การแสดงให้เห็นรู้จักตัวพระพุทธศาสนา.

หรือถ้าจะดูกันอีก โดยการเปรียบเทียบกับหลักสำคัญ ๆ ที่ว่า สมมาทิฏฐิ-  
สมาทานา สพุพฺ พุกฺขํ อุปะจฺจคฺ - การก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวงทำได้เพราะสมาทานสัมมา-  
ทิฏฐิ. การสมาทานสัมมาทิฏฐินี้ มันมีผลครอบหมดยังอานาปานสติทั้งชุด  
เลย; อานาปานสติทั้งชุดนั้นแหละ เมื่อทำแล้วจึงได้ชื่อว่า สมาทานสัมมาทิฏฐิ;  
แม้ว่าสัมมาทิฏฐิจะเป็นเพียงองค์แรกของคหนึ่ง ของอริยมรรคมีองค์ ๘, แต่ว่ามันมี  
ความเกี่ยวข้องหรือคาบเกี่ยวกันไป จนกระทั่งเรื่องสุดท้ายแหละ, ถ้ายังไม่สมบุรณ์  
ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้น อยู่เพียงไร สัมมาทิฏฐินั้นยังไม่ได้ทำหน้าที่  
สมบุรณ์ถึงที่สุด.

นี่จึงให้เข้าใจไว้ว่า ถ้าจะดับทุกข์หรือออกจากทุกข์ทั้งปวงได้เพราะสมาทาน  
สัมมาทิฏฐิแล้ว ก็จงประพฤติอานาปานสติทั้งสี่หมวดนี้ให้สมบุรณ์. อานาปานสติ  
จึงเป็นพุทธศาสนาที่สมบุรณ์ ทั้งในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งใน  
แง่ของปฏิเวธ; คือในการศึกษาเล่าเรียน ก็เรียนให้รู้เรื่องอานาปานสติ, ในการ  
ปฏิบัติก็ปฏิบัติอานาปานสติ, ได้รับผลของการปฏิบัติ ก็คือรับผลของการปฏิบัติ  
อานาปานสติ จึงจะเป็นการรับผลที่สมบุรณ์. เอาพระพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้น  
คือทั้งปริยัติทั้งปฏิบัติและปฏิเวธนี้ มารวมอยู่ในเรื่องของอานาปานสติ ทั้ง ๑๖ ขั้น.

## หลักการตั้งแต่ก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ กระทั่งการลงมือปฏิบัติ.

นี่เราก็ได้ทำความเข้าใจ หรือทำความเข้าใจกับอานาปานสติ มาพอสมควรแล้ว ในแง่มุมต่างๆ อย่างที่กล่าวมานี้. ที่นี้ ก็จะได้พูดถึง ตัวอานาปานสติ หรือ การปฏิบัติอานาปานสติเป็นลำดับ ๆ ไป; ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังให้ดี ฟังไม่ดีจะฟังไม่ถูก จะไม่รู้เรื่อง จะไม่สำเร็จประโยชน์. แล้วก็อยากจะพูดว่าเป็นการยากที่จะกล่าวถึงเรื่องนี้โดยสมบูรณ์, ก็คอยจด ๆ จ้อง ๆ มานานแล้ว, เห็นว่าถึงเวลาแล้ว ที่จะพูดกันให้สมบูรณ์กันเสียสักที; ท่านทั้งหลายจงพยายามรับเอาให้ดี สนองความประสงค์อันนี้ให้ดีให้เข้าใจ ให้ใช้ปฏิบัติได้, นั่นแหละก็จะไม่เสียที่ที่ว่าอุตสาหามาศึกษามาฟัง.

### การเตรียมสิ่งแวดล้อม.

เมื่อจะพูดถึงการปฏิบัติอานาปานสติ ก็จะต้องพูดถึงการเตรียม : เตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติเป็นข้อแรก. ขอให้ฟังให้ดี จะพูดถึงตัวเรื่องปฏิบัติโดยตรงแล้ว. การเตรียม ก็โดยหลักทั่วไปนึกเอาเองก็ได้, จะทำอะไรมันต้องเตรียมอะไรบ้าง ก็พอจะนึกเอาเองได้; นี่ก็เหมือนกัน ก็หาโอกาส เตรียมหาโอกาส ให้ได้โอกาส, หาเวลาที่พอเหมาะ, หาสถานที่ที่พอเหมาะ เท่าที่จะหาได้, ไม่ต้องจู้จี้พิไรจะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้ จนไม่ได้ทำ จนล้มเหลวเป็นข้อแก้ตัวของคนที่ขี้เกียจ หรือคนที่ไม่อยากจะทำ.

หาโอกาส หาเวลา หาสถานที่ ที่พอเหมาะ เท่าที่จะหาได้ ดังที่กล่าว

มาแล้วข้างต้นว่า ถ้าหาในป่าไม่ได้ ที่บ้านก็ได้. เวลานั้นก็หาได้ แม้ว่าอยู่ที่บ้านก็มีเวลาสักแวนหนึ่ง ก่อนแต่จะนอนหรือตื่นนอนใหม่ ๆ, หรือเวลาไหนก็ได้, ถ้าเราปิดหูปิดตาไม่ดูไม่แลไม่ได้ยินได้ฟังอะไร ก็ทำอานาปานสติได้ แม้ นั่งอยู่ในรถไฟ; ก็เรียกว่าต้องหาได้แหละ : เวลาที่ดี โอกาสที่ดี สถานที่ที่ดี มันก็ต้องหาได้, แต่แล้วเราก็จะหาให้ได้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะหาได้.

### เตรียมร่างกาย.

แล้วก็ เตรียมร่างกาย ให้มันพอเหมาะพอดี ให้มันสบายพอดี คือ มันไม่ร้อน หรือมันไม่เหน็ดเหนื่อย หรือไม่ว่าไรทำนองนั้น, มีร่างกายที่พอดีพอเหมาะสมควร. ที่นี้ อวัยวะของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือจมูกที่จะหายใจ, ถ้าจมูกมันไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไข ถ้ามันเป็นหวัดก็ทำไม่ได้ มันก็ทำไม่ได้, มันต้องเตรียมจมูก แล้วจมูกนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะเตรียมไม่ได้ จมูกธรรมดาเนี่ยมันหายใจไม่สะดวกนัก, มันต้องเตรียมให้หายใจสะดวก. นักเลง ใช้คำว่านักเลง, นักเลงอานาปานสติเขามักจะใช้น้ำล้างจมูก. คือสูดน้ำเข้าไป, เอาน้ำใส่ในฝ่ามือใจกลางมือแล้วก็สูดเข้าไป แล้วก็สั่งออกมา, สูดเข้าไปแล้วก็สั่งออกมา; ก็ทำให้จมูกดี ดีกว่าธรรมดาสำหรับที่จะทำอานาปานสติ. นี่เป็นตัวอย่างของการเตรียม.

อารมณ์อะไรที่รบกวนจิตใจ ที่จะมารบกวนจิตใจ ก็สลัดออกไปเสียก่อน, ไม่รู้ไม่ชู้กับมัน, เรื่องวิตกกังวลวิปปฏิสารร้อนอก ร้อนใจอะไร แม้มีความทุกข์อยู่ ก็สลัดออกไปเสียก่อน, คือลืมนั่นเสียทีก่อน, เอามากำหนดลมหายใจ. แล้วก็กำหนดลมหายใจตามแบบของขั้นที่ ๑ ซึ่งมีความหมายว่า บังคับลมหายใจตามที่ต้องการ. เอาละ, บังคับลมหายใจตามที่ต้องการ ตามแบบของตน ๆ ซึ่งก็มี

หลายแบบ แต่ว่าทุกแบบเรียกว่า บังคับลมหายใจทั้งนั้นแหละ เขาเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณก็เรียกว่า *ปราณายามะ* แปลว่า *บังคับลมหายใจ*, คำ ๆ นี้ใช้เป็นหลักทั่วไปไม่ว่าในสมาธิภาวนาแบบไหน ของพวกไหนก็ตาม ในประเทศอินเดีย วิปัสสนาทุกรูปแบบ เริ่มต้นด้วยปราณายามะ คือบังคับลมหายใจให้ถูกต้องให้ตรงตามที่ต้องการ. อานาปานสติขั้นต้น ๆ ก็เป็นการบังคับลมหายใจ มีลักษณะเป็นปราณายามะ; เพราะว่าเราก็จะได้บังคับมันให้ดี ตั้งแต่ว่าเตรียมจมูกให้ดี เตรียมการหายใจให้ดี จนกระทั่งว่าบังคับให้หายาบให้ละเอียด ให้อะไรได้ดี, อย่างนี้เป็นเบื้องต้นที่สุด เกี่ยวกับการตระเตรียม หรือว่าจัดควบคุมการหายใจ; เรียกว่าเป็นบุพพภาคของวิปัสสนาสากลทุกรูปแบบ. วิปัสสนาทุกรูปแบบ ต้องเริ่มต้นด้วยการปราณายามะ คือบังคับลมหายใจ.

### ทำนอง.

มีทำนองที่เหมาะสม หมายความว่าหัดนั่งในท่าที่เหมาะสม, โดยเฉพาะพวกฝรั่ง เขาไม่ค่อยจะเคยนั่งสมาธิ เคยนั่งแต่เก้าอี้ ก็ลำบาก ลำบากเหมือนกัน. ที่จริงมันจะเปลี่ยนไปเป็นใช้เก้าอี้บุวมหนา ๆ นั่งอย่างนั้นก็ได้ แต่มันไม่ดีเท่ากับว่าแบบนั่งสมาธิที่นั่งลงกับพื้น. พวกจีนก็เหมือนกันแหละ พวกจีนเขาก็มีนั่งเก้าอี้แบบเก้าอี้ไม้ของจีน ไม่ค่อยจะนั่งสมาธิกับพื้น เขาก็ต้องลำบากในการหัดใหม่เหมือนกัน, เขาจึงใช้คำว่ามาหัดนั่งตามทำนองแบบอินเดีย แบบชาวอินเดีย คือนั่งขัดตะหมาดขัดสมาธิลงกับพื้นนั่นแหละ ซึ่งเป็นการลำบากไม่น้อยสำหรับพวกฝรั่ง. อาตมาเคยไปเห็นที่ประเทศพม่า ฝรั่งนั่งร้องไห้อยู่เพียงแต่นั่งขัดสมาธิไม่ได้เท่านั้นแหละ มันดึงขาเข้ามาไม่ได้, ขามันแข็ง; แต่ถึงอย่างนั้นเขาก็พยายาม. นี้ก็อยู่ในพวกเตรียมเหมือนกัน เตรียมทำนอง หัดให้คุ้นเคยกับทำนอง ที่เรียกว่าแบบสมาธิสมาธิ.



คำว่า "สมาธิ" แปลว่า ตั้งมั่น. ทำนองอย่างอื่นไม่มั่นคง เท่ากับนั่งแบบ ขัดตะหมาต ขัดสมาธิ, เราเรียกว่า แบบตะหมาต. คำว่าขัดตะหมาต ก็คือว่าขัดสมาธินั่นเอง; เข้าใจว่ามันเรียนผ่านมาจากพม่า, พม่าเขาออกเสียงตัวสอ เป็นเสียงตอ, เมื่อเราออกเสียงเป็นตอ ก็ออกเป็น ตอ. สมาธินะเขาออกเสียงว่าตะมาธิ มันก็เลยเป็นตะหมาตไป. ขัดตะหมาตคือมาจากคำว่าขัดสมาธิ; มันนั่งชนิดที่ว่าล้มไม่ได้ มีลักษณะเหมือนกับฝาชีหรือปิระมิต ฐานมันใหญ่แล้วมันแหลมขึ้นไปข้างบน รูปปิระมิต มันล้มไม่ได้. สมาธินี้มันก็แปลว่าอย่างนั้นอยู่ด้วย สมาธิแปลว่ารวมยอด, รวมยอดเดียวขึ้นไป เล็กเข้า ๆ แล้วไปอยู่เล็กสุดที่ยอด นั่นแหละความหมายของคำว่ารวมยอด, แล้วก็มี ความหมายว่า ชานออกไปทิศไหนไม่ได้, ไม่ชานออกไปในทิศไหน แล้วก็รวมแน่นเป็นยอดเดียว เหมือนกับฝาชีหรือรูปกรวย. ความหมายของคำว่าสมาธิโดยทางวัตถุมันเป็นอย่างนี้.

ก็หัดนั่งเล่น ๆ ไปก่อน ถ้านั่งไม่ได้; แต่ไม่มีปัญหาอะไร คนไทยเรามีบุญนั่งสมาธิเป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ มาตั้งแต่เดินไม่ได้; บางทีนั่งขัดตะหมาตเป็นแล้วพ่อแม่จับให้นั่ง มันได้เปรียบฝรั่งได้เปรียบพวกจีน, ได้เปรียบพวกที่ไม่เคยนั่ง. นี้ก็เรียกว่าเตรียมด้วยเหมือนกัน : เตรียมให้คุ้นเคยกับทำนองขัดตะหมาต. นักศึกษาปัจจุบัน อาจจะไปตามฝรั่ง ติดฝรั่ง นั่งขัดสมาธิไม่ได้เข้าก็ได้ เพราะเคยนั่งแต่เก้าอี้ก็ตามใจ; แต่ถ้าอยากจะทำให้ดีในการทำสมาธิ แล้วก็มาหัดนั่งขัดตะหมาตขัดสมาธิกันให้ได้ แล้วมันก็จะสะดวกได้ผลง่ายและดีกว่า.

แล้วก็อย่าให้มีอะไรมารบกวนผูกพันกันนัก : เรื่องกิน เรื่องอยู่ เรื่องอะไร นี้อย่าให้เกิดเป็นปัญหา, สลัดออกไปให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้; แต่ก็ไม่ต้องมาก จู้จี้หมุมหมิมจนทำไม่ได้เหมือนกัน. มันเป็นเรื่องแก้ตัวของคนไม่อยากจะทำ อะไร ๆ

ก็ติดขัดไปเสียหมด; ที่จริงถ้ามีจิตใจที่เชื่อตรงต่อเรื่องนี้แล้ว ก็ทำได้ทั้งนั้นแหละ ขอให้เตรียมใจให้ได้.

### ข้อมการหายใจ.

เตรียมละเอียดลงไป, ที่นี่เตรียมละเอียดลงไป; ก็คือเตรียมการหายใจ ลองหายใจดู ลองหายใจดู; ข้อมการหายใจทุกรูปแบบ หายใจยาว หายใจสั้น ก็ลองหายใจข้อมดูว่าเป็นอย่างไร, ยาวคืออย่างไร, สั้นคืออย่างไร, หายใจลึกคืออย่างไร, หายใจตื้นคืออย่างไร, หายใจหนักคืออย่างไร, หายใจเบาคืออย่างไร, หายใจหยาบคืออย่างไร, หายใจละเอียดคืออย่างไร; ข้อมมันดูเหมือนกับทำเล่นนั้นแหละไปก่อน. นี่ก็เรียกว่าเป็นการเตรียมด้วยเหมือนกัน.

### หัดสังเกตลมหายใจ.

สังเกตให้เห็นว่า เมื่อหายใจอย่างไร มันมีผลอะไรเกิดขึ้น, หายใจหยาบสบายอย่างไร, หายใจสั้นไม่สบายอย่างไร, หายใจลึกสบายอย่างไร, หายใจตื้นไม่สบายอย่างไร. นี่จะศึกษาให้ดี ให้รู้ชัดลงไปถึงลักษณะของมัน มีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร, หายใจอย่างไรมีผลแก่ร่างกายและจิตใจเองอย่างไร, หรือว่าเนื่องไปถึงสิ่งที่มันเนื่อง ๆ กันไปอย่างไร เกี่ยวกับการหายใจนั้น. นี่เรียกว่าเตรียมอย่างดีที่สุด เพื่อจะรู้จักสิ่งที่เรียกว่าลมหายใจ.

ที่นี่ก็หัดบังคับมันให้สั้นให้ยาว ให้หยาบให้ละเอียด มีวิธีตามที่จะหามาได้, ลมหายใจยาวเท่านี้ นับ หนึ่ง สอง สาม ไปได้ถึงเท่าไร, ถ้าอยากให้ยาวออกไปอีก ก็นับให้ยาวออกไปอีก กระทั่งนับหนึ่งถึงสิบ; มันก็เลยเป็นการบังคับ

อย่างมีกฎเกณฑ์ มีระเบียบ. นับจำนวนน้อย ๆ มันก็สั้น นับจำนวนมาก ๆ มันก็ยาว; เขาบังคับความสั้นหรือยาวได้ด้วยการนับ จนมียุติลงไปได้ว่าอย่างไรเรียกว่า ยาว, อย่างไรเรียกว่าสั้น, อย่างไรยาวเป็นที่พอใจ, อย่างไรสั้นเป็นที่พอใจ ก็รู้ได้ดี; มีอุบายต่าง ๆ เพื่อจะเลือก, ใช้คำว่าเลือก. จงจำไว้ คำว่า "เลือก" : เลือก ความยาวเลือกความสั้นได้ตามที่ต้องการ เพื่อที่จะเอามาใช้ทำจริง.

### ฝึกสมาธิทำดีกว่าหลับตา.

ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังมีเหมือนกัน เช่นว่าหลับตาหรือสมาธิ. โดยมากสังเกตเห็นว่า เขายึดติดเรื่องหลับตา พอจะทำก็หลับตา; แต่ถ้าว่าโดยที่แท้แล้ว สมาธินั้นเป็นเทคนิคที่ลึกกว่า, มีเทคนิคที่ลึกกว่ามีผลดีกว่า คือสมาธิ. สมาธิแห่งดูที่ปลายจมูกอย่างเดียว ก็ไม่เห็นอะไรเหมือนกัน, แต่มันเป็นการบังคับจิตที่ดีกว่า ดีกว่าหลับตา. นี้เรียกว่าสมาธินี้ มันเก่งกว่าหลับตาหรือมันได้ประโยชน์มากกว่าหลับตา; คือว่าอย่างน้อยก็คือตามันไม่ร้อน, ถ้าหลับตานั้น ตามันจะร้อนกว่าที่สมาธิ, เหมือนกับที่เราสมาธิอยู่นี้อากาศมันผ่านตา ตามันก็ไม่ร้อน. ถ้าเราหลับตาตามันจะมีความร้อนเกิดขึ้น, สมาธิมันจึงดีกว่า สมาธินี้มันเก่งกว่าหลับตา เพราะมันทำยากกว่า.

ถ้าเป็นนักเลง, เขาใช้คำว่านักเลง, นักเลงสมาธิ เขาหัดอย่างสมาธิกันทั้งนั้น, แบบโบราณในอินเดียของพวกโยคีทั้งหลายก็สมาธิทั้งนั้น ตั้งต้นด้วยการสมาธิทั้งนั้น เพื่อตาไม่ร้อนและเพื่อการบังคับจิตที่ดีกว่า. แล้วก็รู้เถอะว่า พอมันเป็นสมาธิ พอมันเริ่มเป็นสมาธิ เข้าถึงขั้นที่เป็นสมาธิแล้ว มันหลับเองแหละมันหลับของมันเอง ตามันหลับของมันเอง, แม้ว่าเราจะตั้งต้นด้วยการสมาธิ ในที่สุดมัน

เราปรับปรุงศึกษาเตรียมตัว จนรู้จักกับเรื่องลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น, เตี้ยวันนี้ก็เอาลมหายใจยาวมากำหนด. หายใจลมหายใจยาว ให้ลมหายใจที่เข้าและออกนั้นแหละเป็นอารมณ์ของสมาธิ. เริ่มต้นที่เตี้ย เริ่มฝึกด้วยลมหายใจชนิดยาว ยาวมากหรือยาวน้อย เอาตามที่พอใจก่อนก็ได้, เพราะได้กล่าวมาแล้วว่าเราได้ฝึกศึกษาเรื่องยาว อย่างไม่รู้ตัวมาพอสมควรแล้ว จนกระทั่งว่าปล่อยไปตามธรรมชาติมันยาวอย่างไรเรียกว่ายาว และเราก็รู้สึกว่ายาว แล้วก็เอายาวนั้นแหละมาเป็นการฝึกกำหนดครั้งแรก. เราจะหดให้ยาวที่สุดหรือให้สั้นที่สุด จนให้รู้จักมันดีทั้งยาวและทั้งสั้น; เพราะว่าแม้แต่นี้นี้ก็ยังมีหลายยาว ยาวมากก็มี ยาวไม่มากก็มี ยาวน้อยก็มี แม้แต่ยาวมันยังมีตั้ง ๓ ยาว, ก็รู้มันทั้ง ๓ ยาว แล้วก็เอาที่ยาวพอดี ที่ตามสบาย ยาวที่รู้สึกว่ายาวก็แล้วกันมากำหนด หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว; กำหนดลมหายใจที่ยาว, และพร้อมกันนั้นมันจะรู้พร้อมกันไปด้วยว่า หยิบหรือละเอียด หรือเป็นกลาง ๆ.

ศึกษาว่า เมื่อยาวมากมันมีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก, เมื่อยาวขนาดกลางมีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก, เมื่อยาวน้อยมีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก. สังเกตปฏิภิกิริยาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นแก่ความรู้สึกหรือร่างกาย ว่ามันต่างกันอย่างไร ยาวมาก ยาวน้อย หรือยาวกลาง ๆ; ใช้คำว่าอิทธิพลก็ได้ มีอำนาจหรือมีอิทธิพลอย่างไรต่อร่างกาย ลมหายใจชนิดยาวมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร, ยาวมากมีอิทธิพลอย่างไร, ยาวน้อยมีอิทธิพลอย่างไร, ยาวไม่สู้มากมีอิทธิพลอย่างไร เพื่อจะให้รู้จักลมหายใจยาวพร้อมทั้งลักษณะของมัน พร้อมทั้งอิทธิพลของมัน ที่มีต่อความรู้สึกหรือต่อร่างกาย ของลมหายใจยาว; นี้เรียกว่ารู้จักลมหายใจยาวเป็นอย่างดี. นี้เพียงข้อที่หนึ่งเท่านั้น; ข้อแรกข้อเดียว รู้จักลมหายใจยาว รู้จักควบคุมลมหายใจยาว แล้วรู้จักอิทธิพลรู้จักประโยชน์, แล้วยาวมันก็มีส่วนละเอียดมากกว่าสั้น หายใจสั้นมันก็

ต้องหยาบเป็นธรรมดา หายใจยาวมันก็จะเอียดเป็นธรรมดา.

ที่นี้ ไม่เกี่ยวกับธรรมะ ไม่เกี่ยวกับธรรมะธรรมโมอะไรที่ไหน : ลมหายใจยาวก็มีประโยชน์ มีประโยชน์ทางกายทางสุขภาพทางอนามัย คือสบาย ๆ ทำให้ระับทำให้ปกติ. ตกใจอะไรมาตื่นเต้นอะไรมา กลัวอะไรมา มานั่งลงหายใจยาว ๆ จะขจัดอารมณ์ร้าย ๆ เหล่านั้นออกไปได้, เเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว หายใจยาว ๆ ได้เป็นปกตินี้สุขภาพอนามัยก็จะดี, หายใจเอียดมันก็จะเกิดปฏิกิริยาในทางภายใน ในทางร่างกายชนิดที่ระับ. ลมหายใจที่เอียดที่ยาวที่เอียดนี้จะช่วยให้เลือดออกน้อยเข้า, จะว่าเลือดมันออกมาจากแผล หรือออกมาจากอะไรก็ตาม ถ้าลมหายใจยาวเอียดเลือดจะออกมาน้อยเข้า. ฉะนั้น สามารถจะบังคับได้ แม้บังคับเลือด บังคับเลือดลม, ลมหายใจนี้ ไม่ใช่เล่น. ฉะนั้น ศึกษาความยาว รู้จักอิทธิพลของการมีลมหายใจยาว รู้จักใช้ประโยชน์ แม้แต่ทางวัตถุที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะ.

ต่อไปนี้จะพูดถึงเรื่องของธรรมะ ลมหายใจยาวเป็นสิ่งที่ต้องรู้จักเป็นข้อแรก ในขั้นที่หนึ่งของหมวดที่หนึ่ง. หายใจยาวตามที่พอใจ กำหนดให้อยู่ได้อย่างนั้น, ไม่นีไปไหน, จิตอยู่ที่ลมหายใจยาวตลอดเวลา กว่าที่จะทำได้ก็คงจะหลายเวลาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าทดลองมือทำมันจะได้ เพราะว่า คนธรรมดาไม่เคยไม่เคยหยุด, ไม่เคยกำหนดลม มันก็มีอะไรแทรกแซงก็ทำไม่ได้, นี้ตั้งใจว่าจะทำให้ได้ แม้แต่เพียงกำหนดลมหายใจยาว.

ที่นี้ ขั้นที่หนึ่งมันหมดไปแล้ว คือทำได้โดยหลักนี้. ที่พูดไปนี้มันเป็นเครื่องสังเกตย่อ ๆ จะไปรู้จักกันจริงก็ต่อเมื่อไปทำจริง, ทำจริง ๆ แล้วรู้จักจากธรรมชาติ

นั่นเอง จะรู้จักดีกว่าที่ฟังพูดอย่างนี้. ฟังพูดอย่างนี้ มันผิวเผินมาก ไปกำหนดเอาเอง จากความที่ลมหายใจมันยาวมีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร, มีธรรมชาติอย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีปฏิภิกิริยาเกิดขึ้นอย่างไร. นี้เรียกว่ารู้จักลมหายใจยาว. ถ้ายังใช้ประโยชน์ทางธรรมะไม่ได้ ก็เอาประโยชน์ทางโลก ๆ ไว้ก่อน คือ สุขภาพอนามัยดีเพราะลมหายใจยาว.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๒ (: กายานุปัสสนาขั้น ๒).

ที่นี้ **ขั้นที่ ๒** ก็ลมหายใจสั้น ศึกษาอย่างเดียวกันกับเรื่องลมหายใจยาว; แต่เดี๋ยวนี้เราใช้ลมหายใจสั้นมาเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด. วิธีการศึกษาก็ศึกษาให้รู้อย่างเดียวกับเรื่องลมหายใจยาว : มีลักษณะอย่างไร, มีอาการอย่างไร, มีธรรมชาติอย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีปฏิภิกิริยาอย่างไร; รู้กันเสียให้หมดเกี่ยวกับลมหายใจสั้น.

ลมหายใจสั้น นี้มันก็มี สั้นมาก สั้นน้อย หรือไม่มากไม่น้อยอีกเหมือนกันแหละ, มันก็มีสั้นหลายขนาดนั่นเองแหละ; ขนาดไหนที่เราพอเหมาะที่จะเอามาศึกษาสบายดี ก็เอาขนาดนั้น. แต่รู้จักสังเกตความแตกต่าง แตกต่างกันในลักษณะ อาการ ธรรมชาติ อิทธิพล ปฏิภิกิริยา. ให้รู้จักสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างลมหายใจยาวกับลมหายใจสั้น; แม้ว่าลมหายใจสั้น มันก็มีอย่างหยาบแล้วมีอย่างไม่หยาบ มีอย่างกลาง ๆ ตามแบบของมันเหมือนกัน. ลมหายใจสั้นหยาบมากก็มี ไม่สู้หยาบก็มี, หรือไม่หยาบก็มี, ถ้าจะขยับขยายให้ดีพอเหมาะพอดีก็ต้องรู้เรื่องลมหายใจสั้น. เดี่ยวนี้เป็นผู้แตกฉานชำนาญเชี่ยวชาญในเรื่อง ลมหายใจยาวลมหายใจสั้น. นี้เราฝึกจนว่า แม้ลมหายใจจะสั้น แต่ใจคอก็ยังปกติ

เหมือนกับลมหายใจยาว. ลมหายใจยาวให้ความเป็นปกติอย่างไร เราก็สามารถที่จะมีความปกติชนิดนั้นได้, แม้เมื่อมีลมหายใจสั้น. อันนี้ทำยากหน่อย, แต่ก็ทำได้.

ถ้าบังคับได้ดีบังคับได้จริง จะมีเสียงบ้างเป็นธรรมดา มีเสียงดังบี๊ด ๆ บ้างเป็นธรรมดา, นักเลงสมาธิ พวกโยคี พวกสวามี ทำอานาปานสติหายใจดัง บี๊ด ๆ ๆ ๆ เพราะเขาทำได้ดี เพราะเขาทำได้จริง; ฉะนั้นไม่ต้องกลัว ถ้ามันจะมีเสียงออกมาบ้าง, เพราะการบังคับที่แน่นหนา ที่ถูกต้อง ที่พอเหมาะ มันจะมีเสียงออกมาบ้างก็ช่างมันเถอะไม่เป็นไร, ไม่ใช่แปลกประหลาดอะไร ไม่ใช่วิเศษวิโสอะไร.

ลมหายใจสั้นมันไม่ใช่เรื่องที่ต้องการหрок แต่มันเป็นเรื่องที่ต้องรู้จัก ๆ. ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องการจะมีลมหายใจสั้น. ถ้าให้เลือกตามที่ต้องการ เราควรจะเลือกลมหายใจยาวมากกว่า หรือตามสบายมากกว่า; เอาตามสบายเป็นจุดกลาง แล้วเอายาวหรือสั้นเพื่อเลือก หรือเพื่อที่จะทำให้เกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแปลกออกไป : อย่างไรเมื่อไร ต้องการลมหายใจยาว, อย่างไรเมื่อไร ต้องการลมหายใจสั้น. เป็นผู้เข้าใจเชี่ยวชาญ แดกฉานคล่องแคล่วในเรื่องของลมหายใจ ที่ยาวหรือสั้น. ขั้นที่หนึ่งแตกฉานในเรื่องลมหายใจยาว; ขั้นที่สองแตกฉานในเรื่องลมหายใจสั้น.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๓ ( : กายานุปัสสนาขั้นที่ ๓).

ที่นี้ มาใน ขั้นที่ ๓ ก็รู้จักกายทั้งปวง. เปลี่ยนใช้คำว่า "กาย" แทน "ลม"; รู้จักกายทั้งปวง เพื่อให้มันครอบงำไปถึงร่างกายด้วย. คำว่า กาย ก็แปลว่า หมู่ อย่างที่กล่าวแล้ว; พุดกันตรง ๆ เรียกกันง่าย ๆ ก็ว่ากายลมกับกายเนื้อ,

หมู่มแห่งลม ก็คือกายลม. ลมหายใจ นั้นแหละ เป็นกายลม; แล้วกายเนื้อ คือเนื้อหนังร่างกายนี้ ที่มันเนื่องกันอยู่กับลมหายใจ. ลมหายใจมันหล่อเลี้ยงร่างกาย; มาดูในส่วนที่มันหล่อเลี้ยงร่างกายที่เรียกว่ากายเนื้อ.

เรารู้จักว่ามีกายอยู่ ๒ กาย : กายธรรมดาสามัญนี่คือกายเนื้อ เนื้อหนังร่างกายนี้, แล้วเนื้อหนังร่างกายนี้มันถูกหล่อเลี้ยงอยู่ด้วยลมหรือกายลม ที่เรียกว่าปราณ ๆ ลมปราณ. ลมหายใจนี่เขาเรียกว่าลมปราณ คือลมแห่งชีวิต, ลมเพื่อชีวิต ลมเพื่อมีชีวิต เรียกว่าลมปราณ; นั้นเรียกว่ากายลม มันหล่อเลี้ยงกายเนื้อ และมันสัมพันธ์กันอยู่อย่างลึกซึ้ง ๆ อย่างที่นอกความรู้สึกหรือนอกการบังคับด้วยซ้ำไป. กายลมมันหล่อเลี้ยงกายเนื้ออยู่ตามกฎเกณฑ์ของมันเอง นอกเหนือการบังคับหรือความรู้สึกของบุคคลที่เป็นเจ้าของ. แต่เราจะสามารถศึกษาให้รู้สึกให้แยกกันได้ โดยสังเกตว่า เมื่อลมหายใจเป็นอย่างไร, รู้สึกทางร่างกายอย่างไร : เมื่อลมหายใจยาวร่างกายรู้สึกอย่างไร, เมื่อลมหายใจสั้น รู้สึกทางร่างกายอย่างไร; มันแสดงให้เห็นได้ จนเรารู้จักได้ว่ามันมีอยู่ ๒ อย่าง อาศัยกันอยู่.

กายลม, ลมหายใจนี้เรียกว่ากายลม มันปรุงแต่งกายเนื้อ, มันปรุงแต่งกายเนื้อ เขาจึงเรียกมันว่า กายสังขาร. ลมหายใจเรียกชื่อใหม่อีกอย่างว่า กายสังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย, สิ่งที่ปรุงแต่งกาย การปรุงแต่งทางฝ่ายกาย. กายสังขาร คือลมหายใจ; ต่อไปนี้ จะเรียกว่ากายสังขารแหละ, เพราะคำต่อไปจะมีคำกล่าวว่่า บังคับกายสังขารให้สงบระงับ, ในขั้นต่อไป. ในขั้นนี้ (ขั้นที่ ๓) เพียงแต่รู้จักกันทั้งสองกาย คือทั้งกายลมและกายเนื้อ. ลมหายใจเรียกว่ากายลม, เรียกว่ากายสังขารก็ได้เพราะว่ามันปรุงแต่งกายเนื้อ; ดูให้เห็นให้ชัดว่า มันเกี่ยวข้องกันอย่างไร นั่งกำหนดอยู่ที่นั่นแหละ, กำหนดอยู่ที่นั่นแหละ ว่าเมื่อ



ลมเป็นอย่างไรกายเป็นอย่างไร, เมื่อลมเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไร, ก็จะได้  
 เองว่า กายลมมันปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไร. เมื่อกายลมมันถูกต้อง กายเนื้อมัน  
 ก็สบาย, กายลมไม่ถูกต้อง กายเนื้อหนังมันก็ไม่สบาย แล้วมันก็พลอย ๆ ตาม  
 กันไป เพราะมันเนื่องกัน : ถ้ากายลม ลมหายใจหายาบ ร่างกายนี้ก็รู้สึกกระ  
 สับกระส่าย, ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายนี้ก็สงบว่าง; มันเนื่องกันอย่างนี้,  
 มันขึ้นด้วยกัน มันลงด้วยกัน เพราะว่ามันเนื่องกัน.

เราสามารถบังคับกายเนื้อได้โดยทางกายลม นี่เป็นความจริงที่จะต้อง  
 มองให้เห็น ค้นให้พบ ในการปฏิบัติขั้นนี้ ว่าเราไม่สามารถจะบังคับกายเนื้อโดยตรง  
 ว่าจงเป็นอย่างนั้น จงเป็นอย่างนี้, แต่เราบังคับมันได้โดยทางอ้อม โดยผ่านทาง  
 บังคับลม, บังคับลมหายใจให้ระงับ กายเนื้อก็ระงับ, บังคับลมหายใจให้  
 ละเอียดกายเนื้อมันก็จะละเอียด, ลมหายใจสงบ กายเนื้อหนังนี้มันก็จะสงบ; นี้เรียก  
 ว่าบังคับโดยอ้อม บังคับโดยผ่านทางลมหรือทางกายลม. รู้จักทั้งสองอย่างนี้ เรียก  
 ว่ารู้จักกายทั้งสอง คือกายทั้งหมด.

ตรงนี้พระบาลีเขาใช้ว่า คำว่า สัพพกายปฏิสังเวที – เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
 ซึ่งกายทั้งปวง, คำว่า “ทั้งปวง” นี้มันหมายความว่าทุกกาย. บางคนแปลผิด  
 ตำราฝรั่งเขาแปลผิดเห็นอยู่ชืด ๆ ก็มีว่าบังคับกายทั้งหมด คือมีกายเดียวแต่ทั้งหมด  
 แปลเป็นภาษาฝรั่งว่า Whole คือทั้งหมด, กายเดียวทั้งหมด; นั่นไม่ถูก มันมี  
 สองกาย. ถ้าเขาแปลถูกก็ต้องแปลว่าทั้งหมดคือทั้งสองกาย ไม่ใช่กายเดียวทั้งหมด  
 แต่ว่าทั้งสองกาย นี้เรียกว่า รู้จักกายทั้งปวง. สัพพ แปลว่า ทั้งปวง, ในบาลี  
 สัพพ แปลว่าทั้งปวง, หมดทุกอย่าง – สัพพ; แต่ถ้าหมดในอย่างเดียวแล้วก็ ใช้คำว่า  
 สกกล เกวล นี้เดียวหมดทุกอย่าง หมดแต่ในอย่างเดียว ทั้งหมดแต่ในอย่างเดียว;

ถ้าหมดทุกอย่างก็ว่าสัพพ. เราจะต้องรู้ว่า เราต้องรู้จักสองกายเสมอไป ทั้งกายลม และทั้งกายเนื้อ, และรู้มากไปกว่านั้น ว่ามันสัมพันธ์กันอย่างไร, แล้วรู้มากไปกว่านั้นว่า เราบังคับกายเนื้อได้โดยทางกายลม.

เราไม่สามารถจะบังคับกายเนื้อลงไปตรง ๆ, แต่เราสามารถจะบังคับมันได้โดยผ่านไปทางกายลม, บังคับลมแล้วไปมีผลที่กาย. ถ้ารู้อย่างนี้ก็เรียกว่ารู้หมดของความลับ หรือความจริงเกี่ยวกับกายทั้งสองกาย. เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็สามารถที่จะปรับปรุงกายเนื้อ ให้ได้ผลตามที่เราต้องการ โดยการบังคับผ่านทางกายลม; ดังนั้น เราจึงต้องเป็นผู้ฉลาดอย่างยิ่งในการบังคับกายลม, แล้วก็สามารถปรับปรุงกายเนื้อให้อยู่ในสภาพที่เราต้องการ คือให้มันสงบรำงับก็ได้ ให้มันเย็นให้มันร้อนก็ได้ โดยการจัดการทางกายลม. ถ้ามีความถูกต้องทางกายลมก็มีความถูกต้องทางกายเนื้อ แล้วก็มีความสุขในทางกายเนื้อ เหมือนกับกินยาอะไรเข้าไปสักอย่างหนึ่ง.

การบังคับลมมีผลทางกายเนื้อทางระบบประสาทนี้ เป็นความลับของธรรมชาติ, เดียวนี้ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครค้นคว้า, แต่เขาก็รู้เรื่องนี้กันมาก ว่า ปฏิภิกิริยาอะไรเกิดขึ้นนี้ ในทางอารมณ์ในทางจิตใจนั้น มันมีอำนาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี เป็นกรดชื่อนั้นเป็นกรดชื่อนี้เกิดขึ้นมาแล้วก็มีอารมณ์ร้ายอย่างนั้น อารมณ์ร้ายอย่างนี้ ต้องกินยา ทำอย่างอื่นไม่ได้. แต่ถ้าว่าเป็นโยคี เป็นนักจิตใจอย่างนี้ เขาก็บังคับจิตใจได้โดยทางบังคับไปทางลม ไม่ต้องกินยา ก็มีผลอย่างนั้นอย่างนี้ได้ตามที่ต้องการ; เรียกว่าคนหนึ่งอาศัยวัตถุเป็นหลัก, คนหนึ่งอาศัยจิตใจเป็นหลัก. นี้ก็เพราะว่าเขารู้เรื่องสองเรื่อง คือรู้เรื่องทั้งใจและทั้งกาย สามารถที่จะบังคับใจได้โดยผ่านทางกาย หรือบังคับกายได้

โดยผ่านทางใจ, เลยบังคับได้ตามความปรารถนา เรียกว่าจะบังคับอารมณ์ก็ได้ บังคับร่างกายก็ได้ มันก็ได้เปรียบได้ประโยชน์สบายดี. นี่เป็นขั้นที่ ๓. ควรจะ พุดให้ติดต่อกันเสียที่หนึ่งก่อนก็ได้ว่า :-

ขั้นที่ ๑ ศึกษาเรื่องธรรมชาติลมหายใจยาว จนรู้รอบคอบหมดจดทุกสิ่งทุกอย่างอันเกี่ยวกับลมหายใจยาว.

ขั้นที่ ๒ ศึกษาจนรู้อย่างเดียวกัน เกี่ยวกับลมหายใจสั้น.

ขั้นที่ ๓ รู้ว่าลมหายใจนี้ปรุงแต่งร่างกาย คือกายเนื้อ; เลยมี ๒ กาย. เรา รู้จักหมดทั้งสองกาย สามารถจะบังคับกายได้ : บังคับกายลมให้กายลมไปบังคับ กายเนื้อ อย่างนี้ก็ได้ นี้ขั้นที่ ๓. ไม่ใช่เล็กน้อยนะ; เพียง ๓ ขั้นเท่านั้น ก็ไม่ใช่ เล็กน้อย, สมกับที่ว่าเป็นหลักปฏิบัติที่ละเอียดปราณีตสุขุมจริง ๆ. (ภาษาหนังสือว่าประเด็น)

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๔ (: กายานุปัสสนาขั้นที่ ๔).

ที่นี่ มาถึง ขั้นที่ ๔ ซึ่งทำกายสังขารให้ระงับ ทำให้เกิดสมาธิ พระบาลีเรียกว่า ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ หายใจเข้าหายใจออก. คำว่า หายใจเข้าหายใจออกนี้มีอยู่ตลอดเวลา, รู้สึกอยู่ตลอดเวลา. ที่นี่ จะบังคับกาย-สังขาร คือลมหายใจนั้นให้ระงับ. ทำกายสังขาร - กายลมให้ระงับโดยวิธีใดวิธี หนึ่งตามกฎของธรรมชาติ. มันเป็นกฎของธรรมชาติที่มันมีอยู่ในธรรมชาติ ว่าทำ อย่างนั้นจะเกิดผลอย่างนั้น, เราบังคับเขาเองไม่ได้ เราต้องทำให้ถูกต้องตามกฎของ ธรรมชาติ แล้วมันก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ, แล้วมันก็สำเร็จประโยชน์ในการ บังคับ.

คำว่า ให้สงบระงับ มันก็บอกอยู่แล้วว่า ให้มันไม่หยาบให้มันละเอียด

ให้มันสงบ ให้มันรำงับ, มีวิธีใดที่จะทำให้ลมหายใจสงบรำงับแล้วก็ทำ. เมื่อลมหายใจสงบรำงับแล้ว กายทั้งหลายมันก็สงบรำงับ เกิดความสงบรำงับขึ้นในระบบกาย. บังคับเป็นชั้น ๆ ๆ ๆ ให้ละเอียดให้สงบระงับเป็นชั้น ๆ มันจึงต้องทำอากรรมสำหรับบังคับนั้นเป็นชั้น ๆ; ซึ่งจะต้องฟังให้ดีว่า : --

[ หลักการทำลมหายใจให้รำงับ. ]

ครั้งแรกก็ทีลมหายใจโดยตรง, ทีลมหายใจกระทบหรือผ่าน, แล้วทีนี้ก็ ทีตรงนั้นแหละ สร้างนิมิตขึ้นมาให้เป็นเครื่องกำหนดง่าย ๆ, แล้วก็กำหนดนิมิตนั้นได้อย่างแน่นอน, และสามารถต่อไปในการที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะของนิมิตนั้น. ถ้าทำถึงขนาดนี้แล้วเรียกว่า ลมหายใจนั้นสงบรำงับปราณีตไปตามลำดับ ปราณีตไปตามลำดับ จนกระทั่งเป็นปราณีตที่สุด จนสามารถที่จะเป็นสมาธิสมบูรณ์แบบ, ถึงขั้นเป็นสมาธิสมบูรณ์แบบ เรียกว่ามีองค์แห่งสมาธิ องค์ฌาน. ซึ่งจะพูดให้เป็นลำดับเพื่อเข้าใจง่าย ว่าเราจะเริ่มต้นขึ้นไปอย่างไร ในการที่จะบังคับลมหายใจให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป; จึงเกิดคำที่บัญญัติขึ้นมาใหม่ หรือบัญญัติเองก็ได้ ให้สะดวกในการพูดจาหรือทำความเข้าใจ, ตั้งใจฟังให้ดี ๆ มันไม่ก็คำ มันจำง่าย : --

อันที่ ๑ เรียกว่า การวิ่งตาม.

อันที่ ๒ เรียกว่า การเฝ้าดู.

อันที่ ๓ เรียกว่า การสร้างนิมิตขึ้นมาที่จุดหนึ่ง; แล้วก็บังคับนิมิตนั้นได้ตามปรารถนา จนกระทั่งกำหนดความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน.

จะเรียกโดยตรงก็เรียกว่า ๔ ขั้น : วิ่งตาม, เฝ้าดู, แล้วก็สร้างนิมิต และ

ควบคุมนิมิต, แล้วก็ กำหนดองค์ฌาน; นี้ก็จะได้เพียง ๔ ขั้นตอน. ถ้าจะให้  
มันละเอียดไปอีกหน่อยก็ว่า วิ่งตาม, ฝ้าดู, แล้วสร้างนิมิตประเภทอุคคหนิมิต, แล้ว  
ก็บังคับนิมิตชนิดนั้นในลักษณะให้มันเป็นปฏิภาคนิมิตคือเปลี่ยนแปลงได้, แล้วกำหนด  
องค์ฌาน; ถ้าอย่างนี้ก็จะได้เป็น ๕ ขั้นตอน. พุดไปมันจะสับสน; จะ ๔ หรือ ๕ มัน  
แล้วแต่จะเรียก, แต่ขอให้มันได้หลักเกณฑ์อย่างนี้แหละว่า **วิ่งตามอารมณ์** คือ  
ลมหายใจ, แล้วก็ **ฝ้าดูอารมณ์** คือลมหายใจอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง, แล้วก็ **สร้าง  
นิมิต** คือภาพนิมิตซึ่งไม่ใช่ของจริง แต่เป็นภาพเห็นทางความรู้สึกขึ้นมาที่ตรงนั้น  
เรียกว่าสร้างนิมิต เห็นชัดอยู่เป็นอุคคหนิมิต, ต่อไปนั้นก็บังคับอุคคหนิมิตให้  
เปลี่ยนแปลงไปได้ตามที่ต้องการ, ถ้าทำได้ตามนั้นแล้ว ก็สามารถที่จะกำหนด  
ความรู้สึกองค์ฌาน คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ขึ้นมาได้.

นี่การปฏิบัติจุดกาะที่หนึ่ง ขั้นที่สี่นี้มันยุ่งยากหรือเรื่องมาก มันซับซ้อน  
มันจะต้องศึกษากันให้ดี ๆ. เอ้า จะพุดที่ละขั้น ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี ให้เข้าใจด้วย.

#### ๑. วิ่งตาม.

ขั้นที่หนึ่งว่า วิ่งตาม, ใช้คำอุปมาว่า วิ่งตาม. ลมหายใจที่มันเข้าออก  
เข้าออก มันเหมือนกับวงอยู่ วงเข้าวงออก วงเข้าวงออก; คอยกำหนดดูว่ามันวง  
จากไหนไปถึงไหน, ตามธรรมดาถ้าเราหายใจเข้ามันก็วงจากข้างนอก คือปลาย  
จะงอยจมูกเข้าไปข้างใน, สุดข้างในสุดที่ตรงไหน เราสมมติโดยสมมติตามความ  
สะเทือนที่มันรู้สึกที่สุดที่สะเทือน ว่าอย่างนั้น, แล้วก็กลับออกมาจากจุดที่สะเทือน  
ออกมาข้างนอกอีก มาสุดที่ปลายจมูกอีก; ทางวงของมันก็มีอยู่แค่ปลายจมูกกับ  
สะเทือน วงเข้าวงออก วงเข้าวงออก เหมือนกับทางวง. ลมหายใจมันก็วงเข้าวง

ออกไปตามแบบของลมหายใจ. จิตที่มีชื่อว่า สติ ก็กำหนดด้วยการวิ่งตาม ลมหายใจเข้าไปอย่างไร ก็ตามเข้าไป ๆ, แล้วหยุดหยุดหนึ่งอย่างไรแล้วก็วิ่งกลับออกมาอย่างไร ก็วิ่งตาม; วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก, วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก, อย่างนี้เรียกว่า วิ่งตาม. เป็นคำพูดที่พูดขึ้นมาเอง จะหาคำอย่างนี้ตรง ๆ ในพระบาลีไม่ได้, แต่ว่าเรื่องราวมันมีอย่างนี้ มีลักษณะวิ่งตามอย่างนี้.

จงหัดวิ่งตาม นี้ขั้นที่หนึ่ง ลมหายใจที่เข้าที่ออก กำหนดให้ดี ๆ ว่า มันสังเกตได้ว่า มันตั้งต้นที่ตรงไหน, เมื่อเข้ามันจะตั้งต้นที่จะงอขมุกด้านใน, ในคนปกติธรรมดา ในคนปกติธรรมดา. แต่เข้าใจว่า ถ้าเขาเป็นคนอีกแบบหนึ่ง เช่น เป็นคนนิโกร ขมุกมันยุบลงไปมาก ริมฝีปากมันเซดขึ้นสูงขึ้นมามาก อันนี้มันคงจะตั้งต้นที่ริมฝีปากด้านบน เพราะว่าเป็นคนหน้าตาแบบนั้น. แต่เอาโดยทั่วไปคนเรานี้ก็ว่า ที่จะงอขมุกด้านในเป็นจุดตั้งต้น, ก็เข้าไปเหมือนกับว่าเป็นท่อเป็นทางเข้าไปจนสุด, ตามธรรมชาติ ธรรมดา มันไปที่ปอด ไม่ได้ไปที่สะดือ. แต่นี้ การกำหนดสมาธินี้ ไม่ต้องเอาตามความจริงอย่างนั้น. เอาตามความรู้สึกก็แล้วกัน ว่ามันไปสุดที่สะดือ แล้วมันก็กลับออกมา แต่ที่จริงมันไปที่ปอด, ไม่ต้องศึกษาเรื่องเข้าไปที่ปอด. ศึกษาตามความรู้สึกว่ามันไปสุดที่สะดือที่ท้อง ที่ศูนย์กลางของท้อง ก็เลยวิ่งตาม วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก ๆ ซึ่งก็ไม่ใช่ง่ายเหมือนปากพูด; พอทำเข้าจริงมันก็ไม่ได้ง่ายเหมือนปากพูด แต่มันก็เป็นสิ่งที่ทำได้. ฉะนั้น ขอให้พยายาม, แล้ว พยายามด้วยใจคอที่ปกติ หนอย อย่าเครียด อย่าหวัง อย่าตั้งใจให้มันมากนัก มันจะทำได้, ทำกับจิตนี้อย่าไปเครียดครัดบังคับกันรุนแรง ต้องทำให้พอดี ๆ มันจึงจะทำได้.

## ๒. ฝ้าดู.

นี่วิ่งตาม. วิ่งตาม จนทำได้อย่างวิ่งตาม ทำได้ตามพอใจ ตามที่  
ต้องการวิ่งตาม แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนไปชั้นที่เรียกว่าฝ้าดู ฝ้าดู; คืองานที่ทำ  
มันก็ลดลงหน่อย แล้วมันก็ปราณีต ละเอียด ลงไปกว่า. การกระทำละเอียด  
ปราณีตลงไปเท่าไร ความสงบรำงับมันก็มีมากขึ้นเท่านั้น และตัวลมหายใจเองมัน  
ก็จะสงบระงับ ลงไปตามการกระทำนี้ด้วย. นี่ที่เรียกว่า สามารถบังคับลมหายใจ  
ให้ละเอียดลง หรือสงบระงับลงโดยเทคนิคที่เป็นธรรมชาติ ที่เราไม่ค่อยจะรู้.

อุปมาที่เข้าใจง่ายในข้อนี้ ก็เหมือนกับว่า เขาเด็กใส่เปลให้นอน เด็กมัน  
ยังไม่นอน มันยังตื่นอยู่, มันจะลงจากเปล คนโกวเปลก็ต้องคอยดู จับตาดูทั้ง  
ที่เปลมันโกวแกว่งไปทางโน้น แล้วกลับมาทางนี้ แล้วกลับไปทางโน้น แล้วกลับมา  
ทางนี้. คนที่ฝ้าดูเด็ก ก็ต้องแหงนไปแหงนมา ๆ ๆ, เหมือนกับลักษณะวิ่งตาม.  
ถ้าเมื่อใดเด็กมันง่วง มันไม่มีทางที่จะปีนตกเปลแล้ว มันนอนแล้ว, คนนั่งฝ้าดู  
ก็ไม่ต้องแหงนไปแหงนมาแล้ว ทีนี้ : ดูอยู่ที่แห่งหนึ่งเมื่อเปลมันมาถึง แล้วมันก็ไป,  
แล้วมันกลับมาอีกก็ดู, ไปกลับมาอีกก็ดู คือดูอยู่ที่เดียวไม่ต้องแหงนไปแหงนมา. นี่  
เราจึง ไม่เรียกว่าวิ่งตามแล้ว ไม่เรียกว่าวิ่งตาม, แต่เรียกว่าฝ้าดูอยู่ที่จุดใด  
จุดหนึ่ง. ถ้าเป็นเรื่องของลมหายใจจุดที่สะดอกฝ้าดู ก็คือที่จะงอยจุมกนั้นแหละ,  
ตรงที่จะงอยจุมก ที่มันจะต้องผ่าน เพราะว่า หายใจเข้ามันก็ต้องผ่านที่ตรงนั้น,  
หายใจออกมันก็ต้องผ่านที่ตรงนั้น. ฉะนั้น เราจึงกำหนดลงที่ จุดที่มันกระทบที่  
สังเกตได้ง่ายคือจะงอยจุมก, ที่จะงอยจุมก; ไม่ต้องวิ่งตามก็สามารถจะมีความ  
รู้สึก หรือกำหนดได้ โดยไม่เปิดโอกาสให้จิตวิ่งหนีไปเสียที่อื่น.

เปรียบเทียบกับว่า ถ้าเราวิ่งตามมันก็ไม่มีโอกาสที่จะวิ่งหนีไปเสียที่อื่น เพราะ

มันวิ่งตามติดกันทั้งเข้าทั้งออก ทั้งเข้าทั้งออกไปมา; แต่พอเปลี่ยนเป็นหยุดเฝ้าดูที่แห่งหนึ่ง ใจระหว่างที่มันยังไม่มาถึงที่ตรงนั้น จิตอาจจะหนีไปเสียที่อื่นก็ได้, แต่เดี๋ยวนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าเราได้ทำมาอย่างสำเร็จในระบบที่วิ่งตาม, ถ้าในระบบที่วิ่งตามทำได้ดี แล้วมาถึงระบบที่เฝ้าดูมันก็ทำได้ ก็ทำได้แหละ. ที่จริงลมหายใจนั้นมันก็วิ่งเข้าไป แล้วมันก็ต้องหยุดชนิดหนึ่ง แล้วจึงจะวิ่งออกมา, แล้วต้องหยุดชนิดหนึ่ง มันจึงจะวิ่งเข้าไป, มันมีระยะที่จะหยุดอยู่ชนิดหนึ่งเสมอ, ฉะนั้น ต้องกำหนดทั้งที่มันกำลังเข้าไปแล้วหยุดอยู่ชนิดหนึ่ง, แล้วออกมา แล้วหยุดอยู่ชนิดหนึ่งแล้วเข้าไป นี่เรียกว่าวิ่งตามอย่างไม่ขาดสาย มิฉะนั้น มันจะหนีไปเสีย ในระหว่างที่หยุดอยู่ชนิดหนึ่งก็ได้.

ที่นี้ เมื่อเฝ้าดู ก็เหมือนกัน ระยะที่มันไม่ผ่านตรงที่เฝ้าดู มันอาจจะวิ่งหนีไปเสียที่อื่นก็ได้, แต่ถ้าสามารถทำมาอย่างถูกต้อง อย่างดีที่สุด ตั้งแต่ในระยะที่วิ่งตามแล้ว มันก็เป็นไปไม่ได้คือมันไม่หนี, มันจะต้องอยู่ในสภาพปกติตลอดเวลาที่เข้าและออก เข้าและออก, หรือว่าแม้หยุดอยู่ชนิดหนึ่ง. นี่เรียกว่า เฝ้าดู. เหมือนคนเฝ้าประตู ก็ควบคุมคนเข้าออกได้ ตรงที่ว่า มันผ่านประตูนั่นเอง; ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วก็เรียกว่ามันก้าวหน้า, การปฏิบัติที่ก้าวหน้าขึ้นมาขั้นหนึ่งแล้ว, แล้วจิตนั้นก็สงบราบเรียบหรือละเอียดไปตามลมที่มันละเอียด; ลมในขณะที่วิ่งตามนั้น มันหยาบกว่าลมในขณะที่เฝ้าดู. เมื่อเลื่อนขั้นของการปฏิบัติขึ้นมาได้เท่าไร ลมมันก็จะละเอียดเข้าเท่านั้น, จิตมันก็จะละเอียดตามไปเท่านั้น หรือระงับลง ระงับลงประณีตลงเท่านั้น. ฉะนั้น ขอให้สังเกตดูพร้อมกันไปในการฝึกนั้น ว่าเมื่อเฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่งนั้น จิตละเอียดมากกว่าเมื่อวิ่งตามอยู่ตลอดเวลา.



### ๓. สร้างนิมิต.

เข้า, ทีนี้ มันจะปฏิบัติต่อไปเลื่อนขั้นต่อไปจากการเฝ้าดู ก็เรียกว่า สร้างนิมิต. คำว่านิมิตนี้ไม่ใช่ของจริง หรือมีตัวจริงอะไร แต่ว่าจิตสร้าง กำหนดขึ้น, จิตนำมันไปให้กำหนดเกิดขึ้น เป็นนิมิตอะไรที่ตรงนั้น, เช่นว่า กำหนดที่ปลาย จะงอยจมูกที่เนื้อที่ตรงนั้น ก็เรียกว่ากำหนดลงไปที่วัตถุ ธรรมชาติธรรมดาที่เนื้อโดยตรง. เดียวนี้จะไม่กำหนดที่เนื้อหนังธรรมดาโดยตรงที่ตรงนั้น, กำหนดของแทนสร้างของอื่นขึ้นมาแทนเขาเรียกว่า นิมิต, เป็นดวง โดยส่วนใหญ่ก็คือเป็นดวงอะไร กำหนดจิตให้ไหลขึ้นมาที่ตรงนั้น จะเป็นดวงขาว ดวงเขียว ดวงแดง ดวงอะไรก็แล้วแต่ที่จะกำหนดขึ้นมาได้. บางทีก็เป็นเหมือนกับว่าดวงเขียว, บางทีเหมือนดวงแดง บางทีดวงขาว, บางทีเหมือนกับดวงน้ำค้าง บนใบไม้ บนใบหญ้า ใบบัว, หรือบางทีก็เหมือนกับว่าใยแมงมุมที่วาว ๆ อยู่กลางแสงแดด. เหล่านี้เป็นตัวอย่าง ก็เรียกว่าเป็นนิมิตที่ได้สร้างขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ของจริงเข้าไปอยู่, แต่ว่าทำให้เห็นได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า สร้างนิมิต ขึ้นมาที่ตรงนั้น ที่ตรงที่เฝ้าดู แทนที่จะกำหนดจุดที่เป็นเนื้อหนังที่เฝ้าดู มันกลายเป็นการกำหนดนิมิตอันหนึ่งที่มีมันเกิดขึ้นมาแล้วตรงที่เฝ้าดู.

ใครเห็นนิมิตอย่างไร ก็เอานิมิตอันนั้น ซึ่งจะไม่เหมือนกันทุกคน แต่มันก็เป็นนิมิตที่ได้สร้างให้เกิดขึ้นมาแล้ว, แล้วก็ฟังอย่างติดตา นิ่งแน่วแน่นิ่งอยู่ เป็นอุคคหนิมิต นี้เรียกว่า สร้างนิมิตชนิดนิ่ง, ชนิดแรกสร้างใหม่ ก็เก่งกว่าที่วิ่งตามหรือเฝ้าดู. จิตละเอียดกว่า, จิตประณีตกว่า, ลมก็ละเอียดกว่า, ลมก็ประณีตกว่า. เมื่อสามารถสร้างนิมิตขึ้นมาที่จุดนั้น เรียกว่าสร้างนิมิตขึ้นมาได้.

#### ๔. เปลี่ยนนิมิต.

ที่นี้ ถัดไป ก็เก่งกว่านั้น; ก็คือว่า บังคับให้การเห็นนิมิตนั้นเปลี่ยนแปลงได้. เห็นนิมิตอย่างไรในขณะแรก, เดียวนี้บังคับให้เปลี่ยน ให้มันเปลี่ยนขนาดใหญ่อเล็กก็ได้, ให้มันเปลี่ยนสีสันทัน ขาว ๆ เป็นดำเป็นเขียวอะไรก็ได้ หรือให้มันเปลี่ยนอิริยาบถ, ให้มันลอยไปลอยมาก็ได้, ให้มันได้ตามที่ความนุ่มนวลของจิตทำให้มันเปลี่ยนอย่างไร. นี้นั้นก็ไม่ใช่ว่าวิเศษวิโสอะไร เป็นสิ่งที่ทำได้ตามแบบธรรมชาติ, ตามกฎของธรรมชาติ ตามความลับของธรรมชาติ, แต่คนโง่ไปยึดมั่นถือมั่นว่าได้อะไรดีวิเศษแล้วมันบ้าเลย. ฉะนั้น ไม่ต้องเห็นเป็นของวิเศษวิโสอัศจรรย์อะไรที่ไหน, มันเป็นการฝึกได้ จิตเป็นสิ่งที่ฝึกได้ การฝึกเป็นสิ่งที่ทำได้ โดยอาศัยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ, เรียกว่าเทคนิคของธรรมชาติที่เราค้นขึ้นมาได้, แล้วก็บังคับให้การเห็นนิมิตอย่างไรนั้นเปลี่ยนไปได้, เปลี่ยนไปได้, เปลี่ยนไปได้ตามต้องการ. แสดงว่าเดี๋ยวนี้มีอำนาจเหนือจิตมากที่สุด มีอำนาจบังคับจิต โดยการบังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลมหายใจ หรือว่าสิ่งที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ ที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ ถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลงได้, เรียกว่ามีความเก่ง เก่งกาจสามารถถึงที่สุดขั้นนี้แล้ว บังคับจิตได้ถึงที่สุดแล้ว, จิตอยู่ในอำนาจถึงที่สุดแล้ว ก็เรียกว่าสร้างปฏิภาคนิมิตได้.

#### ๕. กำหนดองค์ทั้ง ๕ ของฌาน.

เลื่อนไปอีกหน่อย ก็คอยเฝ้าดูว่า ความรู้สึกแก่จิตนั้น ที่มีลักษณะเป็นสมาธิที่มันอยู่ในอำนาจแล้ว มันรวมจุดอยู่ที่จุดจุดเดียวแล้วนี้ มันจะแสดงปฏิภริยาอะไรออกมา, หรือว่ามันมีลักษณะอะไรบ้างที่เราจะกำหนดได้. สังเกตดูให้ดี ๆ ว่ามันมีลักษณะอะไรบ้างที่เราจะกำหนดได้. นี้กำหนดอะไรบ้าง นี้จะ

เรียกว่า เป็นองค์ฌาน เป็นองค์ของสมาธิ, เป็นองค์ของฌาน; โดยปกติวางไว้สำหรับ เป็นเครื่องกำหนด ๕ ประการ สำหรับปฐมฌาน คือฌานที่แรก : วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา.

เมื่อจิตอยู่ในสภาพที่บังคับได้ถึงขนาดนั้นแล้ว ก็มาแยกดูสังเกตดู ว่ามีอาการของจิตอย่างหนึ่งคือ วิตก คือ กำหนดอารมณ์ได้, กำหนดอารมณ์ได้ เหมือนกัดติดไม่ยอมปล่อย; อย่างนี้เรียกว่า วิตก, กำหนดลงไปที่อารมณ์ เรียกว่า วิตก.

ที่นี้ อีกอันหนึ่ง เรียกว่า วิจารณ์ คือรู้สึกใคร่ครวญไปได้ตามอารมณ์นั้น เรียกว่ามองดูได้รอบ ๆ, เข้าใจได้รอบ ๆ, รู้สึกได้รอบ ๆ ต่ออารมณ์นั้น; แต่ไม่ใช่ความคิดนึกอย่างฟุ้งซ่าน. รู้ว่าจิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น, แล้วก็จิตเบียดดูกันอยู่กับอารมณ์นั้น เรียกว่าวิจารณ์.

เขาเปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย เขาเปรียบเทียบว่า เอาลูกว้าวมาฝีก เอาเชือกมัดเข้ากับหลัก. ลูกว้าวถูกเอาเชือกมัดเข้ากับหลัก ติดอยู่กับหลัก ก็เรียกว่า วิตก คือกำหนดอยู่ที่อารมณ์, ที่นี้ ลูกว้าวนั้นก็ดันเบียดไปเบียดมา หมุนไปหมุนมา รอบ ๆ หลัก ไม่ได้อยู่นิ่ง นี้ก็เรียกว่า วิจารณ์ หรือเปรียบเหมือนกับวิจารณ์. วิตก คือกำหนดที่อารมณ์, วิจารณ์คือความรู้สึกซึมซาบในอารมณ์นั้น แต่ไม่ใช่คิดนึกอย่างฟุ้งซ่าน. นี้เรียกว่า เดียวนี้มีองค์ฌานคือ วิตก วิจารณ์แล้ว.

ที่นี้ ถ้าเกิดพอใจ พอใจในการกระทำสำเร็จ พอใจว่ากระทำสำเร็จ เกิดปีติ พอใจขึ้นมา ก็รู้สึกว่ามีปีติอยู่ส่วนหนึ่งด้วย. ที่นี้ดูต่อไป ในปีตินั้น มีความ

รู้สึกที่เป็นสุข เขาเรียกว่าสุขด้วย. แล้วความที่จำกัดเดี๋ยวนี้ไม่ฟังชานไปที่ไหน, รวมยอดสูงสุดตั้งอยู่ที่นั่น ไม่ฟังชานไปที่ไหน แต่รวมจุดยอดเป็นศูนย์เดียวอยู่ที่นั่น เรียกว่า เอกัคคตา.

คำบาลีเหล่านี้ จำยาก ๆ หน่อย แต่ถ้าจำได้ก็จะดีมากมันไม่เก้อ : วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา; ๕ คำเท่านั้นแหละ. วิตก - กำหนดอารมณ์, วิจารณ์ - รู้สึกต่ออารมณ์, ปีติ - พอใจปราโมทย์ ที่บังคับได้, แล้วก็สุข แล้วเป็นสุขเพราะบังคับได้ เพราะปีตินะ, แล้วก็มีการที่รวบรวมยอดอยู่ที่นั่น เป็นความหมายของคำว่าสมาธิ ๆ. ในขั้นทั่ว ๆ ไป เอกัคคตา นี้ก็คือ รวม, รวมยอดสูงสุดเป็นจุดแหลม เหมือนกับว่ารูปกรวย, มักรวม ๆ กันเป็นจุดแหลมอยู่ที่นั่น หรือว่าเหมือนกับหลังคา, หลังคาแบบโบราณมันแหลม หลังคาตอนล่างมันบานออก แล้วหลังคามันค่อย ๆ แหลม แหลม เป็นจุดยอดสุด, แหลมอยู่ที่ยอดหลังคา นั่นคือว่าเอกัคคตา มียอดเดียว มียอดอันเดียว. แล้วมันก็ไม่ฟังชานไปที่ไหน ไม่ระจัดกระจายไปที่ไหน. ความเป็นยอดเดียว จุดแหลมจุดเดียวมันไม่ฟังชานไปที่ไหน, นี้เรียกว่าวิกเขปะ แต่ก็รวมเรียกว่า เอกัคคตาด้วยเหมือนกัน มียอดเดียว, มียอดเดียว มียอดเดียวนี้เรียกว่า เอกัคคตา เป็นความหมายสรุปยอดสุดของความเป็นสมาธิ. ถ้าเป็นเรื่องธรรมดามันก็รวมยอดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ เช่น ลมหายใจเป็นอารมณ์ ก็ลมหายใจเป็นจุดรวมของเอกัคคตา. แต่ถ้ามันก้าวหน้าไปมากเข้า มันก็เปลี่ยนเรื่อยไป ๆ จนว่า มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ของเอกัคคตา, ประเสริฐสูงสุดกันอยู่ที่ว่าเอกัคคตาจิต มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ นั่นแหละคือสมาธิสูงสุดแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดไปกว่านั้น. ธรรมดาก็มีอารมณ์ของสมาธิเป็นจุดรวมของเอกัคคตา. ก็ทำความรู้สึกอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ที่นั่งฝึกในขั้นที่สี่ ของหมวดที่หนึ่ง.

จึงตาม ทำได้ดี, ฝ้าดู ทำได้ดี, ทำอุคคหนิมิต ทำได้ดี, ทำปฏิ-

ภาคนิมิต ทำได้ดี, กำหนดองค์ฌาน ทำได้ครบถ้วน; ก็แปลว่าบังคับลมหายใจได้ดีถึงที่สุด, สำเร็จเป็นปฐมฌาน - ฌานที่หนึ่งของฌาน. เท่านั้นที่พอ หรือเกินพอ; ไม่ต้องมาถึงขั้นนี้ก็ยังได้, สำหรับจะฝึกอานาปานสติต่อไป; ถ้าทำได้มาถึงขั้นนี้ก็นับว่าดี ถึงขนาดเป็นฌานเป็นตัวฌานแท้ ๆ ได้ก็ดี. แต่ถ้าไม่ถึงนั้นได้ก็ยังไม่ดี; เพียงวิ่งตาม ฝ้าดู มีอุคคหนิมิต มีปฏิภาคนิมิต พอสมควรเท่านั้น มันก็สามารถจะปฏิบัติขั้นต่อไปได้. แต่ถ้าทำให้เป็นถึงปฐมฌานได้มันก็ดี คือมันดีมาก; ถ้าดีกว่านั้น จะทำให้สูงขึ้นเป็น ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานก็ได้. แต่ว่าไม่จำเป็นดอก สำหรับกรณีทั่วไปไม่จำเป็น, ถ้าทำได้ก็ดี. ถ้าอยากจะทำก็ทำได้ ต้องศึกษาพิเศษ ฝึกฝนพิเศษ ที่จะให้สำเร็จไปทั้งสี่ฌาน แล้วก็จะเลยไปถึงอรุพฌานด้วยก็ยิ่งดี, แต่ว่าไม่จำเป็นหรอก ไม่จำเป็นที่จะปฏิบัติตามอานาปานสติเพื่อดับกิเลสกันตาม ๑๖ ชั้น. เอาว่า เป็นเพียงอุปจารสมาธิตามสมควร ไม่ต้องถึงปฐมฌานก็ยิ่งได้ แต่ถ้าถึงปฐมฌานได้ก็ดี พุดไปมันก็จะมากเกินไปเกินต้องการ หรือว่าจะชักนำไปทางคุณวิเศษอะไรมากไป ก็จะเตลิดเปิดเปิง. เอาเป็นเพียงว่า เดียวนี้มีการบังคับกายสังขารได้ ถึงขนาดที่มีจิตสงบระงับแล้ว ก็จบหน้าที่ของขั้นที่สี่ ของขั้นที่สี่.

เคล็ดลับสำคัญในการทำสำเร็จ !

อย่าลืมว่า ทุกขั้น ๆ ต้องทำให้ชำนาญ : แม้แต่เพียงวิ่งตาม ก็ทำให้ชำนาญ ซ้อมซักให้ชำนาญ, ฝ้าดู ก็ซ้อมซักให้ชำนาญ, สร้างอุคคหนิมิต ก็ทำให้ชำนาญ ทำเมื่อใดก็ได้ทำได้ทันที, ปฏิภาคนิมิต ก็ทำได้ทันที เรียกว่าทำให้ชำนาญ; เขาเรียกว่า วสี แปลว่าทำให้มันอยู่ในกำมือของเรา ทำให้มันอยู่ในอำนาจของเรา.

คำว่า วสี แปลว่า ผู้มีอำนาจ. เดียวนี้เราจะปฏิบัติในชั้นไหน แม้ขั้นต้น ๆ กำหนดลมหายใจยาว ถ้าเราทำจนอยู่ในอำนาจของเรา ก็เรียกว่ามีวสีด้วยเหมือนกัน, แต่ยังไม่ค่อยใช้คำนี้ในขั้นนั้น มาใช้ในชั้นที่ว่ามันเป็นสมาธิ ถึงขนาดเป็นสมาธิก็เรียกว่าวสี, วสีแปลว่าผู้มีอำนาจ; เดียวนี้มีอำนาจเหนือลมหายใจ, มีอำนาจเหนือจิต, มีอำนาจเหนือความรู้สึกต่าง ๆ. เหมือนอย่างว่าซ้อมนั้นแหละ อย่างว่าเราหัดกีฬา เล่นกีฬา ทำมาได้ถึงขั้นไหน แล้วก็ซ้อม ซ้อมให้มีอำนาจให้ทำได้ดีถึงที่สุดขั้นนั้น อย่างนั้นก็เรียกว่าวสีได้เหมือนกันแหละ, แต่เป็นเรื่องทางวัตถุ. จะหัดขับรถ หัดขี่ม้า หัดอะไรก็ตาม พอทำได้นั้นยังไม่พอ ต้องมาทำอีก ๆ ๆ ให้มันชำนาญ, ให้มันแน่นอน อย่างนี้เรียกว่า ทำให้มันเกิดวสี. เราจะทำอะไรไม่ว่าอะไร ต้องทำให้มันเกิดวสีทั้งนั้นแหละ จึงจะสำเร็จประโยชน์ หรือรับประกันได้ คือทำให้ชำนาญ ให้ได้ตามต้องการอยู่ในอำนาจ อยู่ในกำมือ. เรื่องทางโลก ๆ นี้ก็เหมือนกัน : จะทำอะไรทำนา จะค้าขายจะอะไรก็ตามเถอะ เมื่อทำได้แล้วยังไม่พอ ต้องทำจนให้มีอำนาจอยู่เหนือมัน เรียกว่า วสี คือเก่งกล้าสามารถถึงที่สุด. เรื่องปฏิบัติจิตนี้ยิ่งต้องการมาก อย่าสักว่าพอทำได้แล้วก็เลิกกัน พຽງนี้ก็ไม่มีแล้ว; ฉะนั้น ต้องทำให้อยู่ในอำนาจ, ทำให้อยู่ในอำนาจ ทำให้อยู่ในอำนาจ ต้องการเมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น ก็เรียกว่ามีวสี.

ฉะนั้น เราต้องมีวสี ในการที่จะทำให้เกิดผลตามลำดับ ๆ มาถึงขั้นที่ ๔ นี้ : วิ่งตาม ฝ่าดู สร้างอุคคหนิमित มีปฏิภาคนิमित แล้วก็ มีองค์ฌาน ในความรู้สึกทั้ง ๕ องค์; วสี ๆ มาตามลำดับ ก็สำเร็จประโยชน์, ในการปฏิบัติในขั้นนี้.

เป็นอันว่า เดียวนี้เรามีความสามารถแล้ว ในการทำกายสังขารให้รำงับอยู่

หายใจเข้าออก. เรารู้สึกว่าหายใจเข้าออกนี้มีอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าขั้นไหน เพราะมันเป็นเครื่องกำหนดว่ามีสติไม่ปราศจากสติ, อย่างน้อยก็มีสติ กำหนดรู้ความเข้าออกเข้าออกของลม นั้นเป็นพื้นฐาน; ส่วนที่งอกออกมาเหนือพื้นฐานก็คืออย่างนี้ : กำหนดลมหายใจยาว, กำหนดลมหายใจสั้น, รู้จักกายทั้งปวง คือกายทั้ง ๒ ชนิด, แล้วก็รู้จักทำลมหายใจให้สงบรำงับ, นี่เป็นสิ่งที่ทำขึ้นมาบนพื้นฐาน. ก็จบขั้นที่ ๔ ของหมวดที่หนึ่ง.

หมวดที่หนึ่งมี ๔ ขั้น อย่างนี้ : ขั้นที่ ๑ สามารถรู้จักมีอำนาจเกี่ยวกับเรื่องลมหายใจยาว, ขั้นที่ ๒ เกี่ยวกับลมหายใจสั้น, ขั้นที่ ๓ รู้ความสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจกับร่างกาย แล้วบังคับร่างกายได้โดยทางลมหายใจ, ขั้นที่ ๔ ทำให้ลมหายใจรำงับ ร่างกายรำงับ จิตรำงับ รำงับโลกทั้งโลกโดยทางลมหายใจ. เมื่อลมหายใจระงับ ความรู้สึกต่อสิ่งทั้งปวงมันก็ระงับและละเอียด เราก็มีอำนาจเหนือกายทั้งปวง เหนือกายทั้งปวงแล้ว. นี่เป็นหมวดที่หนึ่งของอานาปานสติ ๔ หมวด.

อานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติหมวดที่ ๑ ได้.

เดี๋ยวนี้ ก็มีอานิสงส์พิเศษแหละ : จะมีความสุข ความสุขที่แท้จริงได้ทันทีเมื่อเราต้องการ ในที่นี้และเดี๋ยวนี้ไม่ใช่ต่อตายแล้ว. สุขที่แท้จริงคือความสงบรำงับ สุขที่แท้จริง ไม่ใช่สุกร้อน สุข ก สะกด สุขกามารมณ์ ไม่ใช่อย่างนั้น, สุขที่แท้จริง สุขที่เป็นความสุขที่แท้จริง สงบรำงับจริง ต้องการเมื่อไรจะได้เมื่อนั้น. ถ้าเราสามารถทำอานาปานสติหมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ขั้นนี้ได้สำเร็จ ความสุขอันแท้จริงอยู่ในกำมือของเรา, ต้องการเมื่อไร ได้เมื่อนั้น ที่นี้และเดี๋ยวนี้,

ไม่ต้องรอดต่อตายแล้ว. จะเปรียบเสมือนหนึ่งว่า ชีวรของพระนิพพานเป็นการลวงหน้า ความสุขที่ไม่มีอามิส เหตุปัจจัยปรุงแต่งล่อให้หลงให้ --- นั้นนะ มันมีได้แล้ว คือความสุขที่สงบรำงับเพราะความดับของการปรุงแต่ง, แม้แต่ในขั้นต้น ๆ ต่ำ ๆ คือ ปรุงแต่งทางกาย เป็นกายสังขาร เราชำงับกายสังขารได้ ก็ได้รับความสุขชนิดนี้ เป็นความสุขใหม่อันนี้ตามสมควร.

นี่ประโยชน์ อานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติได้ หมวดหนึ่ง คือหมวดที่หนึ่ง; แล้วประโยชน์ต่อไป ก็คือว่าจะเป็นการช่วยเหลือให้สำเร็จในการที่จะปฏิบัติหมวดต่อไป; เมื่อปฏิบัติหมวดที่ ๑ ได้ ก็เป็นแน่นอนว่าจะปฏิบัติหมวดที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ เป็นลำดับไป นี่เป็นอานิสงส์ในเบื้องต้น. แต่เดี๋ยวนี้ได้รับอานิสงส์ว่า ต้องการที่ปฏิรูปธรรมสุขเมื่อไรได้เมื่อนั้น ทีนี้และเดี๋ยวนี้. พอทำจิตอย่างนี้ก็สุขฝ่ายโน้น ฝ่ายพระนิพพาน ฝ่ายไม่มีอามิส ฝ่ายไม่มีเหยื่อล่อ สุขที่ไม่เกี่ยวกับกิเลส ได้ตามต้องการ เมื่อไรก็ได้, แม้เพียงเท่านี้มันก็พอเสียแล้ว.

เป็นอันว่า อธิบายหมวดที่หนึ่งของอานาปานสติ ก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว, แล้วก็พูดไม่ได้แล้ว เป็นอะไรก็ไม่รู้ จึงขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระธรรมคุณสาธยาย ให้เกิดการส่งเสริมกำลังใจ กำลังความเพียร สติปัญญาของท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายสืบต่อไปในโอกาสนี้.

-----



## คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

### ตอนที่ ๒ ว่าด้วย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

[ : อานาปานสติขั้นที่ ๕-๖-๗-๘ (หมวดเวทนา). ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชา เรื่อง **คู่มือจำเป็น** **สำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ** เป็นครั้งที่ ๕ ในวันนี้ ก็มาถึงการบรรยายเรื่อง **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**, ต่อจากการบรรยายครั้งก่อนที่ว่าด้วยเรื่อง กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน; หัวข้อในวันนี้จึงมีว่า **คู่มืออานาปานสติภาวนาสมบูรณ์แบบ ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเวทนา**. ตอนที่หนึ่งว่าด้วยกายเสร็จไปแล้ว, วันนี้ตอนที่สองว่าด้วยเวทนา ขอให้ทำความเข้าใจ ให้มีความรู้แจ้งในเรื่องอันเกี่ยวกับเวทนาสืบต่อไป ในฐานะเป็นคู่มือจำเป็น สำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ.

**“เวทนา” เป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา.**

สำหรับเรื่องเกี่ยวกับ เวทนา นี้ แม้จะไม่พูดกันในลักษณะที่เป็นสติปัฏ-

ฐาน มันก็ยัง พุดได้ทั่วไปในฐานะเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะ  
 ว่าที่จริงแล้วมันเป็นเรื่องหัวใจเรื่องหนึ่งทีเดียว คือว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน  
 ความทุกข์ มันออกมาจากเวทนา ตั้งต้นที่เวทนา, เวทนาเป็นสุขก็ให้เกิดกิเลส  
 ไปอย่างหนึ่ง, เป็นทุกข์ก็ให้เกิดกิเลสไปอย่างหนึ่ง, คือเกิดตัณหานั่นแหละ, แล้ว  
 มันก็มีอุปาทาน ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา; ถือว่าเรื่องเวทนา เป็นเรื่องใหญ่ เป็น  
 เรื่องเบื้องต้น ของตัณหาซึ่งเป็นอริยสัจจ์เรื่องที่ ๒ คือสมุทัย ให้เกิดทุกข์.  
 ที่นี้ตัณหาหรือสมุทัยนั้นก็มาจากเวทนา จึงถือได้ว่าเรื่องเวทณาก็เป็นเรื่องที่สงเคราะห์  
 รวมอยู่ในอริยสัจจ์, อริยสัจจ์ข้อที่ ๒ คือสมุทัยนั่นเอง. ถ้าจะรู้ให้คิดว่าตัณหาเกิด  
 ขึ้นอย่างไรก็ศึกษาเรื่องเวทนา แล้วก็รู้เรื่องเวทนา ว่าสุขเวทนาให้เกิดกิเลส  
 ประเภทหนึ่ง, ทุกขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง, อทุกขมสุขเวทณาก็ให้เกิดกิเลส  
 ประเภทหนึ่ง; ขอให้สนใจกันให้ดี.

ที่นี้ ถ้าเราจะดูกันอย่างธรรมดาสามัญ อย่างเรื่องโลก ๆ ก็ยังมีเรื่องที่จะ  
 ต้องรู้เกี่ยวกับเวทนา คือปิติและสุขนี่. สิ่งที่เราเรียกว่า ปิติและสุขนี่จำเป็นสำหรับสิ่ง  
 ที่มีชีวิต โดยเฉพาะคือมนุษย์ ถ้าไม่มีปิติและสุขนี่หล่อเลี้ยงชีวิต มันก็อยู่ไม่  
 ได้ มันอยู่ไม่ได้. ขอให้มองเห็นว่ามันเป็นปัจจัยแก่ชีวิตฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณอย่าง  
 ยิง; ปัจจัยฝ่ายร่างกาย ปัจจัยสี่ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา  
 รักษาโรค, สี่อย่างนี้เป็นปัจจัยแห่งชีวิตในด้านร่างกาย ในฝ่ายร่างกาย, แต่เท่า  
 นั้นมันไม่พอดอก เพราะว่า ชีวิตนี้มันมีเรื่องจิตใจด้วย จึงต้องมีปัจจัยที่จะช่วย  
 ส่งเสริม จึงเรียกว่าเป็นปัจจัยฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ เรียกต่อท้ายจาก ๔ อย่าง  
 ข้างต้นว่า เป็นปัจจัยที่ ๕. ปัจจัยทั้ง ๔ อย่างเป็นเรื่องฝ่ายร่างกาย ต้องถูกต้อง  
 และสมบูรณ์.

ปัจจัยฝ่ายที่ ๕ นี้ฝ่ายจิต คือความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกพอใจ, ถ้าจะ

เรียกรวม ๆ กันว่า มันเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจให้ปกติให้เป็นสุข, ถ้าขาดสิ่งประเล้าประโลมใจเอาเสียทีเดียว จิตมันก็จะสับกระส่าย แล้วก็จะมีปกติ จะเป็นโรคประสาทจะเป็นบ้าก็ได้. ฉะนั้น คนเรานี่มันมีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่พอใจ ๆ หล่อเลี้ยงอยู่เสมอไป; ไม่ใช่ว่ามีอาหารกิน มีที่อยู่อาศัย มีปัจจัยสี่แล้วมันจะปกติอยู่ได้; จิตใจมันต้องการ, เพราะฉะนั้น มันจึงมีอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งดู ๆ คล้ายกับว่าเป็นของหลอก ให้มีความพอใจ, รู้สึกแน่ใจ รู้สึกว่าปลอดภัย, รู้สึกพอใจในชีวิต, หรืออย่างน้อยมันก็เป็นเครื่องเพลิดเพลินในฝ่ายจิตใจ. เราจะเห็นว่าคนนี่เขาก็เล่นของเล่น : เล่นต้นไม้ เล่นดอกไม้ เล่นเครื่องลายคราม เล่นเครื่องเล่นต่าง ๆ เพื่อประเล้าประโลมใจ, นี่มันก็อยู่ในส่วนนี้; แต่ว่ามันเป็นเรื่องโลกเกินไป.

ฉะนั้น เราก็มี สิ่งประเล้าประโลมใจสูงขึ้นไป, สูงขึ้นไป จะเป็นเรื่องเกียรติยศชื่อเสียงอำนาจวาสนา, แล้วสิ่งที่จะประเล้าประโลมใจต่อไป จนถึงเวลาเข้าใจ นั่นก็คือสิ่งที่เรียกว่า บุญ, บุญ. ผู้ที่สนใจในบุญก็ว่าดี ว่าบุญนี่มันเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจให้สบายใจ ให้พอใจ ให้อนใจได้เท่าไร นี่มันก็เป็นปัจจัยที่ ๕ คือสิ่งประเล้าประโลมใจ ชูใจ ส่งเสริมใจ จึงเรียกว่าเป็นปัจจัยส่วนจิตส่วนวิญญาณ ก็ได้แก่เวทนา. ฉะนั้น ถ้าเราจะรู้สึกรู้จักมันดี ก็หามาให้เพียงพอ. มีสิ่งประเล้าประโลมใจอย่างถูกต้อง แล้วก็มีความสุข; แต่ว่า สิ่งประเล้าประโลมใจนี้มันอาจจะกลายเป็นฝ่ายผิดก็มี, คือเป็นกิเลส เป็นกามารมณ์ สร้างความยุ่งยาก; แต่ถึงอย่างนั้นมันก็เป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ.

ปัจจัยทางกาย คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคนี้ก็เหมือนกัน ที่เป็นฝ่ายผิด มันก็มี, คือกลายเป็นเหยื่อล่อให้หลงให้บ้าไปเลยก็มี มันก็เป็นฝ่ายผิด; มันต้องเป็นฝ่ายถูกต้องและพอดี. ทีนี้ สิ่งประเล้าประโลมใจ

นี้ก็เหมือนกัน ต้องเป็นฝ่ายถูกต้องและพอดี คือไม่เป็นของยั่วให้หลงจนเป็นอันตราย จนให้เกิดความทุกข์; ฉะนั้น จึงควรรู้ไว้ว่าเวทนาเวทนานี้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมี เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงหรือประเล้าประโลมใจให้มีปกติสุขอยู่ได้. เราจะเห็นได้ว่า แม้เราจะมีอะไรที่ช่วยให้ไม่ตายแล้ว แต่ก็ยังมีการแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ อีกส่วนหนึ่งต่างหาก, หานั่นหานี้มาทำนั่นทำนี่ขึ้น ซึ่งเป็นส่วนของจิตใจ. นี่มันเป็นเรื่องของเวทนา เรียกว่าเครื่องปรุงแต่งจิต.

### เวทนาปรุงความคิด, ควบคุมได้จิตสงบ.

เวทนานี้ เรียกว่า จิตตสังขาร คือปรุงแต่งจิต, เป็นปีติและสุข เป็นส่วนสำคัญ; คือว่าฝ่ายดีฝ่ายถูกต้องฝ่ายสูงสุดนะ เราเล็งไปถึงปีติและสุข, สิ่งอื่น ๆ มันก็มีมันต่ำ หรือมันไม่เป็นความสำคัญอะไรนัก. แต่ว่าเรื่องปีติ - ความพอใจ สุข - ความเป็นสุขนี้มันเป็นเรื่องสำคัญ.

เมื่อเราประสบความสำเร็จในอานาปานสติ หมวดที่ ๑ คือกายานุปัสสนา มาแล้ว กายสังขารสงบรำงับ มีจิตสงบรำงับ มีส่วนแห่งความเป็นสมาธิ; ในส่วนแห่งความเป็นสมาธินั้น ก็มีปีติและสุข ซึ่งเป็นองค์ของฌานแม้ในขั้นต้น คือปฐมฌาน. ปฐมฌาน มี วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา; เห็นไหม มันมีปีติและสุขเกิดขึ้นมาตามสมควร แม้จะไม่เต็มที่ไม่ครบถ้วน แต่มันก็ต้องมี. ถ้าจิตสงบรำงับถึงขนาดที่จะเป็นฌานแล้ว มันก็ต้องมีปีติและสุข เป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยเสมอไป. ทีนี้ ก็เป็นการง่ายที่จะปฏิบัติต่อไปในหมวดที่ ๒ : ก็เอาปีติและสุข ที่เป็นผลของการปฏิบัติหมวดที่ ๑ มาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติในหมวดที่ ๒; มารู้จักว่าจำเป็นจะต้องรู้เรื่องนี้ จะต้องจัดการกับเรื่องนี้ จะต้องควบคุม

เรื่องนี้, คือเวทนานี้ให้ได้.

ปัญหาของมนุษย์ มันมาจากเวทนา, ปัญหาของมนุษย์ มาจากความ เป็นทาสของเวทนา คือเวทนามันดึงมันจูงให้คนไปทำอะไรได้ทุกอย่าง; คิดดู จะเป็นบัณฑิตหรือเป็นอันธพาล ก็มีเวทนาตามแบบของตน จูงให้ไปทำอะไรตามที่ มันต้องการ. คนอันธพาลที่ไปขโมย ไปจี้ไปปล้น ไปหาเงินด้วยวิธีนั้น ก็เพื่อมา ซื้อหาเวทนาที่เป็นสุขสำหรับเขา, แม้ที่เป็นบัณฑิตเป็นสัตบุรุษ ทำบุญทำกุศลอะไรก็ เพื่อสุขเวทนาที่สะอาดที่บริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป; ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ที่ จูงบุคคลให้ประพฤติกระทำการสิ่งใด ๆ ในโลกนี้.

แต่ในที่นี้ เราจะมามองดูว่า มันเป็นเรื่องที่ปรุงแต่งความคิด ความนึก, ศึกษากันอย่างละเอียดในข้อนี้ เราจะทำการควบคุมเวทนานี้ให้ได้ ไม่ให้ครอบงำจิต ถึงขนาดที่เรียกว่า เกิดเรื่องยุ่งยากไปหมด. ถ้าเราควบคุมเวทนาได้ จิตก็จะสงบ เป็นสุข เป็นความพักผ่อนอย่างยิ่ง; ถ้าควบคุมไม่ได้ เวทนานั้นแหละมันกระตุ้น มันกระตุ้นผลักไล่ไป ใช้คำหยาบคายแต่เป็นความจริงที่สุด ก็คือมันไล่หัวไป. ความ ต้องการเวทนามันไล่หัวคน ให้ไปทำอะไรตามที่เวทนาต้องการ, หรือที่จะพูดให้ถูกก็ เวทนาที่เป็นเหยื่อของตัณหานั้นแหละ; ก็เรียกว่าตัณหานั้นแหละ มันผลักไล่ คนให้ไปตามอำนาจของมัน โดยใช้เวทนาเป็นเครื่องล่อเป็นเครื่องชักจูง.

นี่เรารู้เรื่องทั่ว ๆ ไปของเวทนา ว่ามันมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จัก เป็น ความสำคัญที่จะต้องรู้จัก. มีผู้บรรลุความเป็นพระอรหันต์ ด้วยการรู้เรื่องเวทนา เรื่องเดี๋ยวนี้ก็มี ดูเหมือนจะเป็นพระสารีบุตรหรืออะไรนี้ รู้เรื่องเวทนา เหตุให้เกิด เวทนา โทษของเวทนา ไรของเวทนา จนสิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์ เพราะรู้เรื่อง

เวทนา อย่างนี้ก็มี, แต่มันก็ยังคงเกี่ยวกันอยู่ในส่วนลึกที่เราจะต้องศึกษา ตามวิธีของสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดอำนาจหรืออิทธิพลของเวทนาเสียให้ได้.

## หลักปฏิบัติอานาปานสติหมวด ๒ : เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น.

[หลักการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาหมวดที่ ๒ (คือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ชั้นที่ ๕ - ๖ - ๗ - ๘.]

ที่นี่ เราก็คงมาถึงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยตรงต่อไป; ก็เป็นชั้นที่ ๕ ของอานาปานสติทั้งหมด หรือมันเป็นชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ คือหมวดเวทนา. ลำดับเรียกนี้เข้าใจไว้ก็ดี แล้วก็อย่าสับสนว่า ถ้าเรานับที่เดียวรวดเดียวทั้ง ๑๖ มันเป็นที่เท่าไร. ถ้าว่านับเฉพาะหมวด ๆ ของมัน มันเป็นธรรมข้อที่เท่าไร. อย่างนี้เวทนานี้ถ้าเป็นเรื่องทั้งหมดทั้ง ๑๖ ชั้นมันก็เป็นชั้นที่ ๕ ที่ ๖ แล้ว; แต่ถ้าเป็นเรื่องของหมวดที่สอง คือหมวดเวทนาเอง มันก็เป็นข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ข้อที่ ๓ ไปตามลำดับ.

เดี๋ยวนี้เราก็คงจะพูดกันถึงหมวดเวทนา ซึ่งข้อแรกของหมวดนี้ ก็คือปีติ, และข้อถัดไป ก็คือสุข, ข้อถัดไป ก็คือข้อที่ปีติและสุขนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต, และข้อที่ ๔ ของหมวดนี้ก็คือว่า ระวังอำนาจการปรุงแต่งจิตของเวทนาไว้ได้, ควบคุมไว้ได้ตามที่ควรจะเป็น คือไม่ให้ปรุงแต่งก็ได้ ให้ปรุงแต่งไปในทางนั้นทางนี้ อย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้. รู้กันโดยทั่วไปเสียก่อนว่า หมวดนี้ :-

หัวข้อที่ ๑ ว่า รู้เรื่องของปีติให้ครบถ้วน ว่ามันเป็นอย่างไร ๆ ก็อย่าง.

แล้ว :-

ข้อที่ ๒ รู้จักความสุข ซึ่งเป็นอย่างไร ๆ อย่างครบถ้วน, พร้อมกันนั้น

ก็จะรู้ว่า ปิตินั้นคือความสุขที่กำลังพุ่งชาน ถ้ามันหยุดพุ่งชาน ปิตีก็กลายเป็นความสุข, ถ้ายังไม่สงบรำงับ ยังพุ่งชานก็เรียกว่า ปิตี เพราะฉะนั้น ปิตีจึงมีลักษณะหวั่นไหวโยกโคลง, แต่ถ้าพอมันระงับลง หยุดสงบระงับลง มันก็กลายเป็นความสุข เพราะฉะนั้น มันก็เป็นสิ่งที่เหมือนกัน หรือว่าเป็นสิ่งเดียวกัน แต่คนละขั้นตอน.

แล้ว (ขั้นที่ ๓) ปิตีและความสุขนี้ มันทำให้เกิดความคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำการ กกรรมดีกรรมชั่ว. ทีนี้ ต้องกำจัดต้องควบคุม จึงหาวิธีกำจัดหรือควบคุมโดยการปฏิบัติขั้นที่ ๔.

ขั้นที่ ๑ รู้จักปิตีให้ครบถ้วน, ขั้นที่ ๒ รู้จักความสุขให้ครบถ้วน, ขั้นที่ ๓ รู้จักว่าทั้งสองอย่างนี้มันปรุงแต่งจิต, ขั้นที่ ๔ ก็หาวิธีควบคุมอำนาจการปรุงแต่งจิตของทั้งสองนี้ให้อยู่ในอำนาจของเรา; มันเนื่องกันทั้ง ๔ ขั้นอย่างนี้แหละ เรียกว่าหมวดนี้ คือหมวดเวทนา.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๕ (เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๑).

ทีนี้ ก็มาดู ขั้นที่ ๑ ของหมวด นี้ คือปิติปฏิสังเวทิตี - รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี. หลักสำคัญของการปฏิบัติ ที่จะกำหนดในการกำหนดด้วยจิตนี้ ต้องเอาของจริงเข้ามา ไม่ใช่เอาความรู้ที่จำได้หรือว่าตัวหนังสือหน้าตาที่อยู่ในหนังสือหรือเสียงที่อื่น, มันใช้ไม่ได้; มันต้องเอาปิติตัวจริงที่กำลังรู้สึกอยู่ในใจ, รู้สึกอยู่ในใจมา, รู้สึกอยู่ รู้สึกอยู่, รู้สึกปิตีเหล่านั้นแหละอยู่, โดยเหตุที่ว่าเราจะต้องมีความรู้สึกจริง ๆ อยู่ในจิต เพื่อใช้เป็นอารมณ์ของการกำหนดด้วยจิต ซึ่งต้องทำให้เกิดปิตีขึ้นมา. ถ้าปฏิบัติมาแล้วตั้งแต่หมวดที่หนึ่ง ก็ได้ปิตีมาจากการปฏิบัติขั้นสุด

ท้ายของหมวดที่หนึ่ง, ถ้าไม่มีมันก็ต้องทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนั้นขึ้นมาให้ได้ คือ เคยปีติในอะไร ปีติจะเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร ก็เอามาได้ก็ใช้ได้เหมือนกัน, เพื่อจะศึกษาตัวปีติว่ามีลักษณะอย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีความรู้สึกแก่จิตใจอย่างไร. เป็นอันว่าต้องเอาตัวปีติจริง ๆ มากำหนดอยู่ในใจ.

วิปัสสนาแบบเก่า ๆ ที่เคยได้ฟังมา หรือได้เห็นมารุ่นเก่า ๆ ไฉน เขาให้ความสำคัญแก่ปีตินี้มาก จนถึงกับเรียกว่า "พระ", พระปีติ พระปีติ; แล้วก็ต้องอาราธนาเชื้อเชิญ ขอให้พระปีติมาปรากฏขึ้นในจิต แล้วจึงจะได้ทำต่อไปได้, ถ้าพระปีติไม่มาปรากฏอยู่ในจิต มันก็เป็นเรื่องเดาทั้งนั้นแหละ, มันเป็นเรื่องเดา ๆ ไปทั้งนั้น. เพราะฉะนั้น ถ้าว่าปีติมาปรากฏขึ้นในจิต เป็นปีติอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็พอใจ, พอใจอย่างยิ่ง; เรียกว่าเป็นความสำเร็จอย่างใหญ่หลวงทีเดียว, ถ้าพระปีติอย่างใดอย่างหนึ่งมาปรากฏ; จึงมีพระปีติชนิดเล็กน้อย, เล็กน้อยก็เรียก ขุททกาปีติ, พระปีติชั่วคราว เรียกว่า ขณิกาปีติ, ปีติเป็นครั้ง ๆ หยุดเป็นตอน ๆ เรียกว่า โลกกันติกาปีติ, ถ้าว่า อย่างโลดโผน รุนแรงโคลงเคลง เรียกว่า อุพฺพพงคาปีติ, ถ้า ซาบซ่านไปหมด ทั้งเนื้อทั้งตัว เรียกว่า ฌรณาปีติ. นี่ตามแบบที่ยึดถือกันมาเป็นอย่างนี้; แล้วเรียกว่าพระปีตินี้มี ๕ องค์; แล้วก็ถามกันว่าองค์ไหนเกิดแล้ว, องค์ไหนเกิดแล้ว. นี่มันเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เขาจะต้องมีตัวปีติจริง ๆ ปรากฏอยู่ในจิต เพื่อจะได้พิจารณาต่อไป, แต่โดยเหตุที่การศึกษาไม่สมบูรณ์แบบเก่า ๆ ปริมปรานี้ เขาเพียงว่าเกิดพระปีติก็พอแล้ว ก็พอใจแล้ว ถือว่าเป็นความสำเร็จอันใหญ่หลวงแล้ว.

เดี๋ยวนี้เราก็ได้ ปีติมาเกิดอยู่ในใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะศึกษาพิจารณา. ถ้าปฏิบัติอย่างสมัยนี้ ก็คือทำความสำเร็จในหมวดที่หนึ่งขั้นที่สี่ แล้ว



ก็ได้ปีติมาแหละ มาสำหรับเป็นอารมณ์ของหมวดที่สองชั้นที่หนึ่งนี้ มันก็ไม่ลำบาก. แบบเก่าเขาตั้งพิธีอาราธนา อาราธนาขอพระปีติเจ้าข้าจงมาอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นการอาราธนาพระปีติ เพราะเข้าใจว่ามันเป็นสิ่งสูงสุด เป็นสิ่งที่คล้าย ๆ ว่าจะจับกันที่นั่นเท่านั้นแหละ เพราะมันไม่สมบูรณ มันไม่เป็นอานาปานสติที่สมบูรณ.

ที่นี้ เมื่อจะปฏิบัติก็ : ครั้นมีความรู้สึก ว่า ปีติมาปรากฏรู้สึกอยู่ในใจแล้ว ในชั้นแรกจงปฏิบัติคือตีม ตีม ตีมปีตินั้น ตีมดำปีติ รู้สึกในปีติ, ตีมดำในปีติ ให้เพียงพอเสียก่อน, ชิมปีตินั้นให้เพียงพอเสียก่อนในชั้นแรก เพื่อว่ามันจะได้แน่นอน มันจะได้แน่นแพ้น จะได้รู้จักกันจริง ๆ.

ทำความเข้าใจ ว่ามีลักษณะอย่างไรนะ, มีอาการอย่างไรนะ, มีอิทธิพลอย่างไรนะ, แล้วมัน ประจักษ์แจ้งจิตอย่างไรนะ. ลักษณะของปีติ ก็อย่างที่ว่ามาแล้วก็ได้ : ถึงซาบซ่าน ถึงโคลงเคลง จนถึงว่าน้อย ๆ หรือเป็นพัก ๆ หรืออะไร ว่ามีลักษณะอย่างไร; ที่นี้ มีอาการ, อาการคือ ซาบซ่านอย่างไร, ซาบซ่านอย่างไร; แล้วมีอิทธิพลทำให้จิตหวั่นไหวอย่างไร, นี้อิทธิพลของปีติ; แล้วมันประจักษ์แจ้ง ประจักษ์แจ้งความคิดนึกอย่างไร. นี่เป็นตัวสำคัญที่จะต้องศึกษาจากปีติ.

ที่นี้ ก็ฝึกกำหนดให้ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกปีติก็ได้ ทำให้ความรู้สึกปีติ ระงับหายไปก็ได้, บังคับการเกิดการดับของปีติได้ตามต้องการ จนกระทั่งว่าให้มัน ระงับ ระงับ ๆ ลงไปได้ตามที่เราต้องการ. ถ้าปีติมันระงับลงมันก็กลายเป็นความสุข, ปีติก็คือความสุขที่ยังไม่เป็นความสุข เป็นความสุขที่ยังฟุ้งซ่านอยู่จึงเรียกว่า ปีติ; มันมาสายเดียวกัน. ปีติมาจากความพอใจ ที่ประสบความสำเร็จในการกระทำที่เป็นขั้นเป็นอัน ประสบความสำเร็จในสิ่งใดก็จะเกิดปีติในสิ่งนั้น, ฉะนั้น จึงรู้จัก

ว่าปีติมันมีเท่านี้ มันมีอำนาจเพียงเท่านี้ มีขอบเขตเพียงเท่านี้. แล้วธรรมชาติมันจัดให้มีเอง : ถ้าพอใจก็ต้องมีปีติ, ถ้าประสบความสำเร็จก็พอใจ; นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ. เราสามารถที่จะทำให้เกิดขึ้นมาได้ ด้วยการทำให้สำเร็จในสิ่งที่เราต้องการจะทำ; พอได้ประสบตามที่เรต้องการ มันก็เกิดปีตินี้เป็นแน่นอน ไม่ใช่ว่าจะหยิบมาปั้นมาสร้างขึ้นโดยผลการ, มันต้องทำเหตุปัจจัยของมันให้เกิดขึ้น คือให้เกิดความพอใจ มันก็เกิดสิ่งที่เรียกว่าปีติ; จนกระทั่งรู้จักดีว่าปีตินี้ ก็ทำให้เกิดความคิดอย่างฟุ้งซ่าน, แล้วก็ทำให้เกิดความสุขเมื่อระงับลง, แล้วก็ปรุงแต่งความคิดต่อไป.

พูดง่าย ๆ ก็ว่า เวทนานุปัสสนาข้อที่หนึ่ง ก็คือ ศึกษาให้รู้ความสุขที่ยังหวั่นไหว ที่ยังหยاب ๆ. ความสุขที่ยังหยาบยังหวั่นไหว เรียกว่าปีติ ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างไร, มันมีอำนาจอิทธิพลอย่างไร, มันปรุงจิตอย่างไร; นี้เรียกว่าขั้นที่หนึ่งของหมวดที่สองคือเวทนา.

ปีติกำลังเป็นอย่างไรชนิดไหน ก็กำหนดอย่างนั้นแหละ กำหนดอย่างนั้นแหละ. จะใช้หนอกก็หนอให้ถูกนะ ปีติหนอ ปีติหนอ ก็หนอให้ถูก ว่ามันไม่ใช่ตัวตนอะไร มันเป็นเพียงความรู้สึกเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ปรุงแต่งตามกฎอิทัปปัจจยตาเป็นต้น แล้วมันก็เกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาเท่านั้นหนอ, เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างนี้เท่านั้นหนอ. ถ้าว่าปีติหนอ ปีติหนอ, จะยินดีเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา อย่างนี้มันผิด มันจะทำให้เกิดความผิดต่อไป. มันสักแต่ว่าเป็นความรู้สึกพอใจ ตามธรรมชาติเท่านั้นหนอก็ได้, อย่างนี้หนอก็ได้ ถ้าชอบหนอ. แต่มักจะพูดสั้น ๆ ว่าปีติหนอ ปีติหนอ ถ้าฟังไม่ดีเข้าใจไม่ดี มันก็กลายเป็นตัวตนไปมันก็ผิดไป, ถ้าเป็นสักว่าความรู้สึกตามธรรมชาติ ตามเหตุตามปัจจัยมันมีขึ้น

มันก็เกิดอย่างนี้เท่านั้นหนอ แล้วก็ได้เหมือนกัน. นี้ว่า หนอ หนอ ได้ทุกชั้นตอนของปิติที่เกิดขึ้น ที่ปรากฏอยู่ในใจ; โดยหลักใหญ่ ๆ ก็รู้ลักษณะของมัน, รู้อาการของมัน, รู้อิทธิพลของมัน, รู้หน้าที่การงานของมัน คือปรุงแต่งจิต. นี้ชั้นที่หนึ่ง, ชั้นที่หนึ่งของเวทนานุปัสสนา.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๖ (: เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๒).

ที่นี้ ขั้นที่ ๒ สุขปฏิสังเวทิตี – รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, มาถึงขั้นที่สอง. จะเอาเปรียบ กันสักหน่อยก็ได้ ว่าความสุข ๆ นี้ มันก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่ควรจะต้องการ. ฉะนั้น เมื่อปิติพอใจ ระวังลงเป็นความสุข แล้วก็เอาความสุขนี้เป็นผล เป็นผลที่ปรารถนา กันเสียสักหนึ่งก็ได้, เสวยความสุขเสวยความสุขกันเสียสักพักหนึ่งก็ได้, แล้วจะเป็นโอกาสให้รู้จักสิ่งทีเรียกว่าความสุขนั้นอย่างถูกต้อง. ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราต้องการความสุขโดยรีบด่วน ก็ทำอย่างนี้แหละ ทำตามวิธีนี้ : เกิดปิติแล้วให้เกิดสุข, แล้วก็เสวยความสุขอันนี้ได้ตามต้องการเมื่อไรก็ได้; เป็นในชีวิตประจำวันก็ยังได้. แต่นี่เป็นการเอาเปรียบ : “เอาความสุข”; ไม่ใช่ปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป.

ถ้าเป็นการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป ก็รู้ว่า โอ! (สุข) มีลักษณะอย่างไร, มีอาการอย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีหน้าที่การงานอย่างไร, เพื่อให้เห็นชัดยิ่งขึ้น มาอีกหลังจากปิติ คือมันจะชัดเจนยิ่งกว่าปิติ, มันครอบงำจิต แล้วมันก็ชักจูงจิตให้เป็นไปตามอำนาจของสิ่งที่เรียกว่าความสุข; จึงจำเป็นที่จะต้องมีความสุขที่แท้จริง รู้สึกเป็นสุขแท้จริงอยู่ในจิตใจ, อยู่ในจิตใจอย่างเดียวกับปิติอีกแหละ. ถ้าเป็นสุขโดยคาดคะเนเป็นสุขในความจำ นี้ใช้ไม่ได้ จะต้องทำจนมันเกิดความรู้สึกสุข

อย่างนั้นขึ้นมาในจิตใจจริง ๆ จึงจะใช้ได้.

ที่นี้ มันก็มีว่า ความสุข ๆ นั้นมีอำนาจที่เรียกว่าอัสสาทะคือ เสน่ห์ ที่เรียกในภาษาไทยเราว่าเสน่ห์ ๆ ครอบงำจิตได้มาก เพราะมันเป็นสุขนี่. ที่นี้ก็ เกิดความพอใจในความสุขเสีย จะปฏิบัติต่อไปไม่ได้, จะปฏิบัติให้เป็นการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาต่อไปไม่ได้ เพราะมันพอใจในความสุขเสีย; ถ้ามันมี ลักษณะอย่างนี้ ความสุขนั้นมันก็กลายเป็นข้าศึกของวิปัสสนา. วิปัสสนาที่จะทำ ต่อไป ๆ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ถูกทำลายเสีย ถูกสะกิดกั้นเสียด้วยความ สุข ด้วยสิ่งที่เรียกว่าความสุข, ถ้าอย่างนี้แล้วความสุขนั้นก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส, เป็นเครื่องทำความเศร้าหมองแก่วิปัสสนา ทำให้ทำวิปัสสนาต่อไปไม่ได้ เพราะมาแม้ แต่จะสุข จะเป็นสุข, จะดูดีแต่ความสุข จิตมันก็ไม่โน้มไปเพื่อวิปัสสนา. เพราะ ว่า ความสุขมันมีเสน่ห์อย่างนี้ จึงต้องรู้ไว้ อย่าให้ไปหลงในความสุขจนกลายเป็น ข้าศึกของวิปัสสนา.

ที่นี้ ก็ถือโอกาสในตัวมันนั่นแหละ ว่ามันมีเสน่ห์ถึงขนาดนี้ ก็ารู้สึกให้ดี รู้สึกให้ดี, อย่าให้มันหลงได้ เห็นความที่ความสุขมีเสน่ห์มากมายอย่างนี้ แล้วรู้จัก มันให้ดี รู้จักมันให้ดี, อย่าให้ไปหลง อย่าให้ไปหลงในความสุขนั้นได้ ก็คือไม่ให้เกิด ข้าศึกของวิปัสสนาขึ้นมาแน่นอน, อย่าให้เกิดอุปสรรคหรือความเศร้าหมองแก่วิปัสสนา เพราะว่า ไปหลงในความสุข.

เรื่องของความสุขมันก็มีอยู่อย่างนี้; ให้รู้จักว่ามันสืบต่อมาจากปิติ, ครั้น มาเป็นความสุขแล้วมันก็สบาย มันก็เป็นความสุข, แล้วเราก็มักจะหลง ๆ จนเป็นที่ตั้ง ของความตัน ของความติดตันไม่ก้าวหน้าต่อไป; ขอให้เข้าใจได้แบบนี้.

สรุปความว่า ทั้งหมดนี้ หมดทั้งเรื่องนี้ ก็รู้เรื่องความสุขเป็นอย่างดี เป็น  
อย่างดี, รู้สึกเรื่องความสุขเป็นอย่างดี จนสามารถควบคุมได้ไม่ให้เกิดเป็นอันตราย  
ลำบากยุ่งยากขึ้นมา เพราะความรู้สึกที่เรียกว่าความสุข. ถ้าจะเรียกว่า ปิติเป็น  
ข้าศึก ก็ได้เหมือนกัน, ถ้าว่ามีปิติขึ้นมาแล้วมันก็ ฟุ้งซ่าน วิปัสสนาก็เป็นไป  
ไม่ได้ เหมือนกัน; ถ้าเกิดความสุขขึ้นมา มันก็เป็นข้าศึก ทำให้หยุด ให้พอ  
ใจอยู่ที่นี้ ไม่อยากจะไปต่อไป นี้ก็ได้เหมือนกัน. แต่ถ้าว่าเป็นผู้รอบรู้ชัดเจนเป็น  
อย่างยิ่งดี ทั้งปิติและความสุขแล้ว, มันก็รอดตัว มันก็เป็นไปได้.

นี่ การปฏิบัติในขั้นที่สอง ของหมวดเวทนา ก็คือเรื่องของ การรู้จัก  
ความสุข, รู้จักข้อเท็จจริงต่าง ๆ อย่างบ้านเราเรียกว่า รู้จักกำพืดของมันนั่นแหละ  
อย่างถูกต้องครบถ้วนแล้ว มันก็สามารถที่จะปฏิบัติให้ลุล่วงไปได้.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๗ (: เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๓).

ที่นี่ ก็มาถึง ขั้นที่ ๓ ของหมวดนี้ เรียกว่า จิตตสังขารปฏิสังเวทิตี - รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งเครื่องปรุงแต่งจิต, เครื่องปรุงแต่งจิต เรียกเป็นบาลีว่า จิตต-  
สังขาร, ก็คือรู้จักการที่ปิติและสุขปรุงแต่งจิตอย่างไร. ตอนนี้นำหนดเป็นแต่เพียง  
ว่า ปิติปรุงแต่งจิตอย่างไร, สุขปรุงแต่งจิตอย่างไร, รู้สึกล้ออาการที่ปิติและสุข  
ปรุงแต่งจิต แล้วกำหนดอันนั้นอยู่ในใจ ทุกลมหายใจเข้าออก, ทุกลม  
หายใจเข้าออก; ประจักษ์ชัดอยู่ในอาการที่เรียกว่าปิติปรุงแต่งอย่างไร, ความสุข  
ปรุงแต่งอย่างไร, ไม่สนใจอย่างอื่น สนใจแต่อาการที่ปิติปรุงแต่งจิต ที่สุข  
ปรุงแต่งจิต กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก; นี่เป็นหัวใจแห่งการปฏิบัติในขั้นที่  
๓. มันปรุงแต่งจิตให้เกิดความคิด แล้วแต่ว่าปิติและสุขนั้นมันมีเหตุมีปัจจัยมาอย่าง

ไร, มีทิศทางมาอย่างไร, ถ้ามันไม่มีสติปัญญา มันก็ปรุงไปทางหนึ่ง, ถ้ามีสติปัญญา มันก็ปรุงไปอีกทางหนึ่ง. ก็ดูว่า สติปัญญามันควบคุมปิติและสุขอย่างไร หรือไม่ หรือมันควบคุมในด้านไหน, หรือมันพลาดผิด เผลอไปในส่วนไหน, มันปรุงแต่งไปในส่วนไหน, รู้จักกันให้ดีในส่วนนี้ จนกระทั่งเห็นว่า โลกทั้งโลกนี้มันเป็นไปตามอำนาจของการปรุงแต่งของปิติและสุข.

พูดแล้วมันกว้างขวาง ว่าโลกทั้งโลก มนุษย์ทั้งหมดในโลกนี้ มันเป็นไปตามอำนาจปรุงแต่งของปิติและสุข คือเวทนานั้นเอง. ฟังดูก็ไม่น่าเชื่อ แล้วก็อาจแปลกหูเกินไป ว่าโลกทั้งโลกนี้มันเป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่ง ของปิติและสุขของมนุษย์ มนุษย์แต่ละคนๆ, มันก็ ปรุงแต่งให้เกิดการกระทำที่เรียกว่า กรรม : กรรมอย่างนั้น กรรมอย่างนี้, กรรมดี, กรรมชั่ว, กรรมไม่ดีกรรมไม่ชั่ว. ปรุงแต่งให้เกิดกรรมดี มันก็ดีไป ให้เกิดชั่วมันก็ชั่วไป. แต่ถ้ามันเบียดเบียนชั่ว, มันก็จะเร่งไปหาเหนือดีเหนือชั่ว นี้จะรอดตัว; เห็นว่าปรุงแต่งทางดีมันก็ยุ่งไปแบบหนึ่ง, ปรุงแต่งทางชั่วมันก็ยุ่งไปแบบหนึ่ง, ถ้าไม่ปรุงแต่งนั่นแหละวิเศษที่สุด, มันก็คอยจ้องค้นหาวิธีที่จะไม่ให้มีการปรุงแต่ง. เห็นจิตความคิดนะมันระงับได้ เพราะเราระงับปิติและสุขได้โดยวิธีต่าง ๆ กัน ต้องเรียกว่าเป็นกลวิธีก็ได้ต่าง ๆ กัน ตามแบบของการปฏิบัติวิปัสสนา มันลึกซึ้ง มันแยบคาย จนอาจจะใช้คำว่า "กลวิธี" ก็ได้ แต่เป็นกลวิธีที่สุจริต ไม่ใช่ทุจริต, มีวิธีต่าง ๆ นานาที่จะบังคับปิติและสุข.

พิจารณาโดยเฉพาะว่า เส้นห่อของปิติและสุขที่มันครอบงำใจ ที่มันย้วยยวนชวนให้หลง นี้เรียกว่าอัสสาทะ - เส้นห่อของปิติและสุข. นี่เห็นส่วนที่มันสนุกหรือเป็นเสน่ห์; แล้วพร้อมกันนั้นก็เห็น ส่วนที่มันหลอกลวงเป็นโทษเป็นทุกข์ เรียกว่าอาทีนวะ, มันก็มีอาทีนวะ เพราะความมีเสน่ห์หลอกลวงนั่นแหละ. ส่วน

ที่มันหลอกลวงให้ชอบ นี่ก็เป็นอัสสาทะ, ส่วนที่มันหลอกลวงให้โง่ให้หลงให้ผิดนี้ เป็นอาทีนวะ. พิจารณาเห็นทั้งอาทีนวะและทั้งอัสสาทะ นี้ก็เรียกว่า รู้จักใจ ความสำคัญของปีติและสุข ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยการพิจารณาเห็นอนิจจลักษณะ, ปีติ ก็มีอนิจจลักษณะ คือไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง, สุขก็มีอนิจจลักษณะ คือไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง, แล้วการปรุงแต่งจิตขอ มัน ก็ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลง. เห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของปีติและสุข แล้วมันก็จะไม่หลงในปีติและสุข, แล้วมันจะลดกำลังปรุงแต่งของปีติและสุขได้ ตามสมควร. แต่ว่าในขั้นนี้ในขั้นที่ ๓ ของหมวดเวทนานี้ ยังไม่มาก ยังไม่ถึงที่สุด; มันไปมากไปถึงที่สุดเอาในหมวดที่ ๔ หมวดธรรมะโนน : เห็นอนิจจานุปัสสี ในหมวดที่ ๔ นั้น จะเห็นอย่างยิ่งเห็นอย่างเต็มที่, เดียวนี้เห็นแต่พอสมควร ว่าเพื่อจะลดกำลังการปรุงแต่งของมันได้บ้างเท่านั้น.

เห็นอนิจจลักษณะของปีติและสุขเท่าไร มันก็จะเบื่อหน่าย หรือเกลียดกลัวก็ได้ ในสิ่งที่เรียกว่าปีติและสุข จนมันลดอำนาจ หรือมันหย่อนอำนาจในการที่จะปรุงแต่งนั่นเอง. นี่เป็นหัวใจของการปฏิบัติขั้นที่ ๓ ของหมวดนี้. ความเป็นวิปัสสนาที่เรียกว่าเห็นแจ้งขึ้นมา เป็นปัญญาขึ้นมา มันก็เริ่มที่ตรงนี้แหละ. ในหมวดที่ ๑ ก็เป็นเรื่องของสมาธิ, ในหมวดที่ ๒ ของหมวดเวทนานี้ ก็เริ่มเป็นวิปัสสนา เริ่มเป็นปัญญาขึ้นมา ในตอนที่เห็นวิธีการที่จะลดกำลังของปีติและสุขนี้เอง; หรือว่าแม้ในหมวดที่หนึ่ง หมวดกาย ถ้าพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง ก็ลดอำนาจการปรุงแต่งของกายสังขาร มันก็พอจะสงเคราะห์เป็นปัญญาวิปัสสนาได้บ้าง ขั้นเด็ก ๆ ขั้นน้อย ๆ, แต่พอมาถึงขั้นปีติและสุขนี้เรียกว่าจะเต็มขั้นแล้ว เพราะมันรุนแรงมาก เพราะมันทำยากมาก. ให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงความเปลี่ยนแปลง ความเป็นไปตามอำนาจเหตุปัจจัย ของสิ่งที่เรียกว่า

ปีติและสุข, ปัญญาหรือวิปัสสนามันก็เริ่มต้น ในลักษณะที่พอตัว.

ที่นี่จะใช้หนอ ก็หนอให้ถูกว่า ปรุงแต่งจิตหนอ, ปรุงแต่งจิตหนอ, ปรุงแต่งจิตหนอ, ปีติและสุขนี้มันปรุงแต่งจิตหนอ มันปรุงแต่งจิตหนอ, ปีติสุขนี้ก็มิใช่ตน จิตนี้เพราะถูกการปรุงแต่งอย่างนี้ มันก็มีใช่ตน; เรียกว่าปีติและสุขก็มีใช่ตน, เวณาก็มิใช่ตน, จิตที่ถูกปรุงแต่งไปตามเวณานี้ก็มีใช่ตน. นี้ประสบผลเป็นสติปัญญา เป็นสติปัญญาในขั้นที่เกี่ยวกับเวณา. นี้ขอให้เรารู้จักหลักเกณฑ์ ในการที่จะปฏิบัติเวณานุปัสสนา เริ่มกันตั้งแต่ขั้นนี้.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๘ (: เวณานุปัสสนาขั้นที่ ๔).

พอมาถึงขั้นที่ ๔ แห่งหมวดนี้ ระวังจิตตสังขารเสียได้. ถ้าระวังความรู้สึกที่เป็นปีติและสุขเสียได้, มันก็เท่ากับระวังการปรุงแต่งของปีติและสุขได้นั่นเอง. ขั้นที่ ๓ รู้จักจิตตสังขารให้ชัดเจน. ขั้นที่ ๔ นี้ระวังมันเสียให้ได้, ระวังจิตตสังขารเสียให้ได้; นี้ก็ต้องเห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีก ให้เห็นจิตตสังขารคือ เวณานี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของหลอกหลวง, เป็นของอันตรายทำให้เกิดความทุกข์. หลักจะใช้พิจารณาก็อย่างเดียวกันแหละ : เห็นอัสสาทะ คือเสน่ห์ที่หลอกหลวงของมัน, เห็นอาทีนวะ คือโทษอันเลวร้ายของมัน, เห็นความเป็นมายา คือภาวะที่หลอกหลวงของมัน, เห็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของมัน เห็นอิทัปปัจจยตา คือความที่มันต้องเปลี่ยนแปลง ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน; สิ่งเหล่านี้มันมีหลายอย่าง แต่มันมีแนวอย่างนี้.

สิ่งที่มันหลอกที่สุด ก็เรียกว่าอัสสาทะ, แล้วอาทีนวะนั้น เป็นของ



จริงที่มันซ่อนอยู่ข้างหลัง มองไม่ค่อยจะเห็น, แล้วก็ถ้าพอเห็นก็อ้าวนี้มันมายา ของมายาคือหลอกหลวง, มันเป็นของเปลี่ยนแปลงเรื่อย ก็มาเห็นเป็นตัวตนเป็นของเที่ยง, นั่นก็เรียกว่า ถูกหลอกเสียแล้ว; ถ้าพิจารณาให้เห็นว่าปีติและสุขซึ่งเป็นจิตตสังขารนั้น เปลี่ยนแปลงเรื่อยไปตามเหตุตามปัจจัย มันก็จะไม่รู้สึกรู้สีกเอามาเป็นตัวตน, ไม่เอามาเป็นตัวตน, มันก็ได้ ก็เห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่สุด คือละความเห็นว่าเป็นตัวตนในเวทนาเสียได้ และในจิตเสียได้ตามลำดับ.

ที่ต้องเห็นให้ชัดเจนไปอีกก็คือว่า เมื่อมีความยึดถือ มันหลงมันใจในปีติและสุขแล้ว มันเกิดความทุกข์ มันเกิดความทุกข์. ให้รู้สึกต่อความทุกข์ที่เกิดเพราะการหลงในปีติและสุขให้ชัดเจน, นี้ก็เรียกว่า เอาความทุกข์ที่เกิดมาจากความหลงในเวทนานั้น มาทำให้ไว้ในใจตลอดเวลา, กำหนดให้เห็นชัดเจนว่าเป็นอย่างนั้น ๆ; นี่ยังเป็นวิปัสสนาลึกขึ้นไป.

#### วิธีบรรเทาอิทธิพลเวทนาควบคุมเวทนา.

ที่จะบรรเทาอิทธิพลของเวทนา ก็คือเห็นอนิจจัง ตลอดถึงเห็น ทุกขัง เห็น อนัตตาแหละ; แต่ในภาษาบาลี ท่านนิยมพูดแต่ว่าเห็นอนิจจังเท่านั้น. พระพุทธภาษิต จะยกมาพูดแต่อนิจจัง เพราะว่าในการเห็นอนิจจัง ย่อมเห็นทุกขังและอนัตตา ไปในตัว. ขอให้เห็นอนิจจังเกิด, ขอให้ เห็นอนิจจังจริง ๆ เกิด จะเห็นว่าเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา; ฉะนั้น จึงมีหลักเกณฑ์อันสำคัญว่า ให้เห็นอนิจจัง อนิจจัง ๆ ของปีติและสุข แล้วจะบรรเทาอำนาจหรือกำลังการปรุงแต่งของปีติและสุขเสียได้.

ปัญหาทั้งหมดมาจาก "คนมันใจ มันตกเป็นทาสของเวทนาที่ปรุงแต่ง",

คำพูดสั้น ๆ นี้สำคัญมาก แต่ฟังดูคล้าย ๆ กับพูดเล่น. ปัญหาต่าง ๆ ความยุ่งยากลำบากทั้งหลาย ความทุกข์ทั้งปวง มันมาจากความหลงในเวทนา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัณหา ต่อไป ๆ. กำจัดอำนาจของเวทนาเสียได้ มันก็ไม่ปรุงแต่งกิเลสตัณหาอีกต่อไป. ที่นี้ ก็จะเกลียดกลัว, เกลียดและกลัวในความหลงเหล่านี้ : อัสสาทะ – ความเอร็ดอรร้อยของเวทนาจึงเกลียดก็กลัว, แม้แต่ว่ามันเป็นอัสสาทะ คือความสุขความเอร็ดอรร้อยก็เกลียดก็กลัว, ที่มันเป็นโทษเป็นอาทินวะก็ยิ่งเกลียดและยิ่งกลัว. ก่อนนี้ถ้ามันเป็นความสุขความพอใจ มันก็ไม่เกลียดไม่กลัว มันอยากจะทำ, มันหลงยิ่งขึ้นไป; แต่เดี๋ยวนี้มันตรงกันข้าม กลายเป็นเกลียดกลัว สิ่งที่เป็นความสุขของเวทนา ว่า โอ! ไฉนแหละตัวร้าย หลอกหลวงและขบกัดกันเต็มที่ เป็นทุกข์กันเต็มที่; ก็เลยเกลียดกลัวทั้งอัสสาทะทั้งอาทินวะทั้งลักษณะอาการอื่น ๆ ทั้งอิทธิพลต่าง ๆ ของปิตติและสุข.

ที่นี้ ก็มาเห็นว่า เราก็สามารถควบคุมเวทนาได้ ควบคุมปิตติและความสุขได้ เราเป็นผู้มีอำนาจเหนือปิตติและสุข, รู้สึกว่า เดียวนี้ จิตอยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่งของปิตติและสุข อย่าเป็นตัวถูก ของกฎ ยกหูชูหาง ขึ้นมา มันจะผิดต่อไปอีก, รู้แต่ว่าเดี๋ยวนี้ จิตมันรู้เท่าทัน มันเฉลียวฉลาด มันไม่ถูกหลอกหลวงด้วยปิตติและสุขอีกต่อไป, ไม่ถูกหลอกหลวงด้วยปิตติและสุขอีกต่อไป.

พิจารณาหนอ หนอก็ได้ว่า ระงับแล้วหนอ ระงับแล้วหนอ, คืออำนาจของปิตติและสุขนี้มันระงับไปแล้วหนอ ระงับหนอ ๆ. พูดสั้น ๆ ว่า “ระงับหนอ”; แต่พูดให้เต็มที่ก็ว่า “เดี๋ยวนี้อำนาจอิทธิพลของปิตติและสุขที่ปรุงแต่งจิตนั้นระงับไปแล้วหนอ”, ยาวหน่อย : “อำนาจของปิตติและสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ระงับไปแล้วหนอ”. ที่นี้ พูดให้สั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า “ระงับหนอ ระงับหนอ”, “ระงับแล้วหนอ ระงับแล้วหนอ”; กำหนด

อยู่ในใจทุกลมหายใจเข้าออก, ทุกลมหายใจเข้าออก : ระวังแล้วหนอ ระวังแล้วหนอ. นี่คือขั้นที่ ๔.

หนอ ๆ นี้ขอออกกล่าวว่า ถ้าใช้ผิดก็ผิดให้โทษ, ถ้าใช้ถูกก็มีประโยชน์ : “มันเป็นสักว่าเช่นนั้นเท่านั้นเองหนอ”; ไม่ใช่ว่ามันเป็นตัวเป็นตนเช่นนั้นหนอ. ระวังคำว่า “หนอ” ให้ดี ๆ; ในภาษาไทยเรามันชอบหนอ, แต่ในภาษาบาลีมันไม่ได้มี ตัวเดิมในภาษาบาลีไม่มีคำว่า “หนอ ๆ” แบบนี้; แต่เอามาใช้ได้ เพื่อให้มันงายขึ้น, ถ้าใช้ถูกวิธีมีประโยชน์. ขอยืนยันว่า “หนอ ๆ” นี้ ถ้าใช้ถูกวิธีมีประโยชน์, ถ้าใช้ผิดวิธีมันก็เพิ่มตัวกู เพิ่มตัวตน เพิ่มความเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา.

เฮ้, เป็นอันว่าเราได้ทำมาทั้ง ๔ ขั้น. ทบทวนง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า (ขั้นที่หนึ่ง) รู้จักปีติ รู้จักปีติ เป็นความรู้สึกจริง ๆ ในจิตใจอย่างไร มีอิทธิพลแก่จิตใจอย่างไร; ถ้าจะเล่นเอาเปรียบอย่างโลก ๆ ก็เอาปีติมาชิมให้เป็นสุข ไม่หวังอะไรมาก ไม่หวังนิพพานอะไรก่อน, เขากำไรเดี๋ยวนี้กันทีก่อน เอาปีติมาดูดดื่มมาชิมมาเป็นสุขก่อนก็ได้. แต่แล้วก็ต้องศึกษาต่อไปว่า โอ้! ปีติเป็นอย่างนี้ ๆ ไม่เพียงหลอกหลวงปรุงแต่งจิตให้ยุ่ง. เฮ้, ก็มาขั้นที่สอง : พอปีติสงบรำงับลงเป็นความสุข ก็ดูกันอย่างนั้นอีก สุขหนอ สุขหนอ อย่าไปหลงเป็นตัวเป็นตนเข้ามา, มันเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้ยุ่ง ก็รู้จักความสุขดี แต่จะเอามาเป็นความสุขชั่วคราวลวงหน้าเอากำไรโกง ๆ กันทีก่อนก็ได้, สุขหนอ สุขหนอ. นั่นนะอย่าไปหลงจนเป็นวิปัสสนูปกิเลส จิตจะหลงอยู่ที่ความสุขไม่ก้าวหน้าต่อไป, ไม่ก้าวหน้าไปตามทางของวิปัสสนาอีกต่อไป เพราะมาหลงอยู่ในความสุข. นี่ก็ต้องระวัง ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็ไม่หลงในความสุข, ใช้ความสุขเป็นบทเรียนสำหรับศึกษาให้รู้ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน.

ที่นี้ มาดูคราวเดียวพร้อมกันทั้งสองอย่าง ว่า (ขั้นที่สาม) ทั้งปีติและสุขนี้

เรียกว่าเวทนาปรุงแต่งจิต; ก็อย่างเดียวกัน ดูอย่างเดียวกันแหละ ไม่หลงในความหลอกลวงของมัน, แล้วก็ไปเห็นว่า มันสร้างเรื่องให้ยุ่งยากลำบาก คือปรุงแต่งให้เกิดความคิดนึกสารพัดอย่าง จนควบคุมกันไม่ไหว. นี่เราจะได้เครื่องมือหรืออำนาจบางอย่างบางระดับขึ้นมา สำหรับจะควบคุมจิต เราก็ระงับอำนาจอิทธิพลของเวทนาเหล่านั้นเสียได้ ก็คือการใช้เครื่องมือสำหรับที่จะควบคุมจิต มันก็ควบคุมจิตได้.

นี่มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องใหญ่โตที่สุด เป็นเรื่องของมนุษย์ทั้งโลก ที่จะไม่พ่ายแพ้แก่กิเลส ก็คือไม่พ่ายแพ้แก่เวทนา; ฉะนั้น ขอให้ศึกษาให้รู้จักปิติ ซึ่งมีเสน่ห์มาก รู้จักความสุขซึ่งมีเสน่ห์มาก เป็นเหตุให้หลงได้ง่าย; แล้วที่จริงนั้น มันไม่ใช่เป็นเรื่องจะดีเหมือนกับที่มันเป็นเสน่ห์ แต่มันเป็นเรื่องร้าย คือมันปรุงแต่งความคิดให้เป็นไปอย่างยุ่งเหยิงติดต่อไหลไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ก็เรียกว่า ไหลไปในวัฏฏะ, อำนาจของเวทนา ผลักไสให้จิตของมนุษย์ ไหลไปในวัฏฏะอย่างน่ากลัวที่สุด, มาเดี๋ยวนี้ก็รู้แล้ว.

แล้วก็ (ขั้นที่สี่) มองเห็นความไม่เที่ยง ความหลอกลวงของปิติ ของสุข ของการปรุงแต่งจิต หรือจิตที่ถูกปรุงแต่งนั้นให้ถูกต้อง; ก็เลยปรุงแต่งไม่ได้, มันหลอกไม่ได้, มันก็ปรุงแต่งไม่ได้, เราก็สามารถควบคุมเวทนาได้ ก็เท่ากับว่า ควบคุมการปรุงแต่งจิตได้ ซึ่งจะเป็นเหตุให้สามารถบังคับจิตได้อีกต่อไป, คือว่าถ้าเราบังคับการปรุงแต่งของจิตได้ ก็เท่ากับเราบังคับจิตโดยตรงได้.

นี่ประโยชน์ของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นหมวดที่สองของอานาปานสติ ก็มีอยู่ ๔ ขั้น เป็นขั้นที่ ๕ ถึงขั้นที่ ๘, : ๕, ๖, ๗, ๘ นี่หมวดที่สอง. ๑, ๒,

๓, ๔, หมวดที่ ๑; ๕, ๖, ๗, ๘ ก็หมวดที่สอง. นี้เราก็ได้พูดมาถึงหมวดที่สองแล้ว เข้าใจให้ดี เป็นคู่มือจำเป็นที่จะต้องรู้ไว้ สำหรับการปฏิบัติอานาปานสติ. คือ แม้แต่เพียงจะศึกษาเฉย ๆ ยังไม่ปฏิบัติ ก็ต้องให้มีความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องอย่างนี้ จึงเรียกว่าต้องมีคู่มือที่ถูกต้อง.

การบรรยายชุดนี้ ก็มุ่งหมายที่จะแสดงคู่มือที่ถูกต้อง อย่างที่ได้แสดงมาแล้ว ๔ ครั้ง เป็น ๕ ครั้งทั้งครั้งนี้; แล้วยังจะต้องแสดงต่อไปอีกสัก ๒ - ๓ ครั้ง จึงจะจบคู่มือที่จำเป็น สำหรับการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา.

เอาละ, การบรรยายในวันนี้ ก็เป็นการสมควรแก่เวลาแล้ว; นอกจากนั้นก็ยังจะบอกให้เป็นที่ทราบกันต่อไปว่า เป็นครั้งสุดท้ายของการบรรยายปีนี้, คือ ฤดูฝนมาแล้ว นี้ฤดูฝนมาแล้ว เราก็จะหยุด ๓ เดือน : เดือนตุลา ๙, เดือนพฤศจิกายน ๙ เดือนธันวาคม ๙ ๓ เดือนหยุดการบรรยาย เพื่อเป็นการพักผ่อนบ้าง หรือเพื่อว่าต้อนรับฤดูฝนบ้าง ฤดูฝนมันบังคับให้หยุด. การบรรยายวันเสาร์จึงมีเพียงปีหนึ่ง ๙ เดือนนี้ก็เป็นครั้งสุดท้ายของ ๙ เดือน เราก็จะหยุดกันสัก ๓ เดือน; แต่คงไม่หยุดทีเดียวดอก เพราะจะมีอะไรบางอย่างได้พูดกันตามเรื่องตามราว. สำหรับการบรรยายประจำวันเสาร์นั้น วันนี้เป็นครั้งสุดท้าย, หยุด ๓ เดือน ขึ้นเดือนมกราคม ก็จะได้บรรยายกันต่อไป; เป็นการทำความเข้าใจกันไว้อย่างนี้ เป็นการรู้กันได้เองว่า เมื่อไรหยุด, เมื่อไรเปิด, เมื่อไรปิด.

เป็นอันว่า การบรรยายวันนี้ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าสวดพระธรรมคณสาชยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการปฏิบัติพระธรรม สืบต่อไปในกาลบัดนี้.

---

**คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ  
และการปฏิบัติ ตอนที่ ๓  
ว่าด้วย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.  
[ : อานาปานสติขั้นที่ ๙-๑๐-๑๑-๑๒ (หมวดจิต). ]**

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชาในวันนี้ เป็นการบรรยายต่อจากเรื่องที่ย่อยค้างไว้ ตั้งแต่ภาคอาสาฬหบูชาของปีที่แล้วมา (๒๕๓๐); นั่นคือการบรรยายในชุดที่เรียกว่า คู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติ จบลงเพียงการบรรยายตอนการบรรยายครั้งที่ ๕; ในวันนี้เป็นการบรรยายตอนที่ ๖ ของชุดนั้น.

การบรรยายได้บรรยายมาถึง คู่มืออานาปานสติภาวนา และได้บรรยายไปแล้วในส่วนที่เป็นกายานุปัสสนา ฯ และ เวทนานุปัสสนา ฯ; ดังนั้นในวันนี้จึงบรรยายในส่วนที่เป็นจิตตานุปัสสนา ฯ. ขอให้ตั้งใจฟังให้สำเร็จประโยชน์ แม้ว่าจะไม่ได้เคยฟังครั้งที่แล้วมา, แต่ถ้าตั้งใจฟังให้สำเร็จประโยชน์ ก็ยังสำเร็จประโยชน์ได้ใน

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตโดยเฉพาะ.

ควรศึกษารู้เรื่องจิตให้เข้าใจดี ๆ ให้อ่างขวาง.

การบรรยาย เรื่องจิต นี้ เรียกว่า เป็นการบรรยายเรื่องทั้งหมด ก็ว่าได้; เพราะว่าถ้าไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว แล้วก็มีอะไร, ถ้าว่าคนเราไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว มันก็เท่ากับไม่ได้เกิดมา หรือมีอยู่ก็ไม่รู้สึกอะไร, โลกนี้ก็เท่ากับว่าไม่มี ไม่มีอะไรถ้ามันไม่มีจิต เพราะจิตมันรู้จักมันนี่ได้ทุกอย่าง, ทุกอย่างมันจึงมีคือเหมือนกับมันมี. ถ้าจิตไม่มี มันก็เหมือนกับไม่มี, ฉะนั้น จึงสังเกตดูให้ดีว่าเรื่องจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถึงขนาดนี้, ถ้าไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว เรื่องทั้งหลายก็ไม่มี, เราจึงต้องศึกษากันในลักษณะที่ว่า มันเป็นเรื่องสำคัญที่สุด คือมันมีขอบเขตกว้างขวาง สูงต่ำ ลึกซึ้ง รอบด้านทีเดียว. ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมาก็เพราะว่าไม่รู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิต, มันก็ทำไปผิดจากที่ควรจะทำ มันก็เป็นการล้มเหลว.

เรื่องจิตนี้จะเป็นเรื่องทั่วไปก็ได้ เป็นเรื่องหลักธรรมเฉพาะในพระพุทธศาสนา ก็ได้. หลักธรรมในพระพุทธศาสนา จะเป็นเรื่องจิตไปเสียทั้งนั้น เป็นการศึกษารู้เรื่องจิต, เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับจิต ควบคุมจิต บังคับจิต อบรมจิต จนเป็นจิตชนิดที่สูงที่สุด อยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งทั้งปวง, เหนืออิทธิพลของความดี ความชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ เหนือความเป็นบวกเหนือความเป็นลบ แล้วจะมีอะไรเหลือที่เป็นปัญหา มันไม่มีเพราะเหตุนี้.

แม้ว่าจะไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมะในศาสนา มันก็เป็นเรื่องที่คุณทุกคนจะต้อง

รู้. คนธรรมดาสามัญก็ต้องรู้ ในฐานะที่จะต้องประกอบกิจการต่างๆ ได้ดี; คือถ้าจิตดี มันก็จำได้ดี, คิดได้ดี, ระลึกได้ดี, ตัดสินใจได้ดี. อย่างว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน มันก็ยังปัญหาเกี่ยวกับจิต มันก็มีเรื่องราว ที่เกี่ยวกับจิต, ความเจริญของมันก็เกี่ยวกับจิต; สัตว์เดรัจฉานที่ฝึกดีแล้วนั้น มันก็มีจิตดีกว่า สัตว์เดรัจฉานที่ไม่ได้ฝึก. นี้เรียกว่าเรื่องธรรมดาสามัญทั่วไปก็มีเรื่องจิต, เรื่องทางศาสนาก็มีเรื่องจิต. ขอให้เรารู้จักตัวจริงของมัน อย่างรู้จักแต่ชื่อแล้วก็ไม่รู้ว่าอะไร แล้วก็พูดผิด ๆ ถูก ๆ เกี่ยกันยุ่งไปหมด; ขอให้รู้จักตัวจริงของมัน มากกว่าที่จะรู้จักชื่อ.

จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนาม, เด็ก ๆ หรือคนที่เรียนรู้แต่เรื่องธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง คือเป็นพวกวิญญาณธาตุ, แม้แต่ความว่างก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่าง; ฉะนั้น ขอให้ทำความเข้าใจกันให้ดี ๆ สำหรับคำว่าธาตุ. จิตมันก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่มันเป็นธาตุที่เป็นฝ่ายนาม คือไหวได้เร็ว รู้สึกได้เร็ว. แต่มันก็ต้องอาศัยธาตุที่เป็นรูป หรือเป็นวัตถุ คือร่างกาย แล้วก็สามารถแสดงบทบาท ของมันได้เต็มที่; ดังนั้น มันจึงไม่อาจจะอยู่ได้ตามลำพัง มันก็ต้องอาศัยร่างกาย, จะเรียกว่าเป็นเหมือนกับที่ทำงานก็ได้ ที่พักอาศัยก็ได้ ที่แสดงบทบาทอะไรก็ได้; เป็นธาตุชนิดหนึ่ง แล้วก็อาศัยอยู่กับธาตุอีกชนิดหนึ่ง รวมกันเป็น ๒ ธาตุ และเรียกสั้น ๆ ว่า นามรูป.

นามรูป คนที่ไม่รู้เรื่องก็จะคิดว่าเป็น ๒ สิ่ง; ฟังชื่อแล้วมันก็จะ เป็น ๒ สิ่ง คือเป็นนามอย่างหนึ่ง เป็นรูปอย่างหนึ่ง, นั้นมันโดยนิตินัย คือสำหรับพูดจา; แต่ถ้าสำหรับพฤติณัยแล้ว มันแยกกันไม่ได้สำหรับรูปกับนาม : มีแต่รูปไม่มีนาม



มันทำอะไรไม่ได้, มีแต่นามไม่มีรูปมันก็ทำอะไรไม่ได้; ต่อเมื่อมันรวมกันเป็นนามรูป เป็นนามรูป มันจึงทำอะไรได้. ภาษาบาลีนั้นดูเห็นได้ง่ายฟังได้ง่าย เพราะว่ามันเป็นรูปศัพท์ที่เป็นเอกพจน์ เรียกว่านามรูป; นามรูป (เอกพจน์) มันเป็นสิ่งเดียว, มันไม่ใช่ ๒ สิ่ง.

นามรูป นี้ขอให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งเดียว คือกายกับใจ; กายกับใจเป็นสิ่งเดียว ไม่ใช่ ๒ สิ่ง, ถ้าแยกออกจากกันมันทำอะไรไม่ได้ ต่อเมื่อรวมกันมันจึงทำอะไรได้; ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งเดียว นับเป็นสิ่งเดียว เป็นเอกพจน์. แต่แล้วมันก็มีอยู่ที่ว่า จิตนั้นเป็นส่วนสำคัญ เป็นส่วนดลบันดาลให้ส่วนรูปหรือส่วนร่างกายนั้นเป็นไป เคลื่อนไหว เป็นไป หรือกระทำก็แล้วแต่; ส่วนที่เป็นรูปก็จัดไว้เป็นส่วนหนึ่ง โดยหลักทั่วไปก็เรียกว่า รูปขันธ์ เป็นส่วนร่างกาย, แต่อย่าลืมว่ามันอยู่แต่ร่างกายไม่ได้ โดยพฤษณัยมันอยู่แต่ร่างกายไม่ได้ ถ้าเหลือแต่ร่างกายมันก็เป็นซากศพ, ถ้ามันยังเป็น ๆ อยู่อย่างนี้ มันรวมกันอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าจิต.

สิ่งที่เรียกว่าจิตนั้นมันเป็นธาตุตามธรรมชาติ; ถ้ามันทำหน้าที่คิด นึก ก็เรียกมันว่าจิต, ถ้ามันทำหน้าที่รู้สึก เช่นรู้สึกสุขทุกข์เป็นต้น ก็เรียกมันว่ามโน มโน แปลว่ารู้หรือรู้สึก, ถ้ามันรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก กาย ใจ ก็เรียกมันว่าวิญญาน, วิญญานตามหลักพุทธศาสนา ไม่ใช่วิญญานตามหลักศาสนาอื่น. วิญญานตามหลักศาสนาอื่นเขาหมายถึงตัวตน เจตภูตวิญญานสิ่งสถิตเข้า ออก เข้า ๆ ออก ๆ จากร่างกายนี้และสำหรับไปเกิดใหม่ในชาติหน้า; นั่นเป็นวิญญานในความหมายนั้น ของลัทธิอื่น. ในพุทธศาสนา คำว่า วิญญาน ไม่ได้หมายความอย่างนั้น หมายความแต่ว่า เมื่อจิตมันทำหน้าที่รู้สึกอารมณ์ทางตา

หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

และสิ่งที่เรียกว่าวิญญูณนี้ มิได้เกิดอยู่เป็นประจำ เกิดต่อเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ; เช่น รูปมากระทบตา ก็ เกิดจักขุวิญญูณ, เสียงมากระทบหูก็เกิดโสตวิญญูณ, กลิ่นมากระทบจมูก ก็เรียกว่า ฆานวิญญูณ, รสมากระทบลิ้น ก็เรียกว่า ชิวหาวิญญูณ, สัมผัสมากระทบผิวหนังก็เรียกว่ากายวิญญูณ, ความรู้สึกคิดนึกมากระทบจิตก็เรียกว่ามโนวิญญูณ. ก่อนหน้านั้นมันไม่มี, มันมีต่อเมื่อมีการกระทบระหว่างของ ๒ ฝ่าย คือฝ่ายข้างในและฝ่ายข้างนอก; ฝ่ายข้างในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ฝ่ายข้างนอกก็คือรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ ธัมมารมณ, มากระทบถึงกันเข้าเมื่อไร ก็เรียกว่าวิญญูณตามชื่อนั้น ๆ. นี้วิญญูณในพุทธศาสนา. ถ้าเป็นวิญญูณ ภูต ผี ปีศาจเข้า ๆ ออก ๆ จากร่างกายนี้มัน มันวิญญูณในศาสนาอื่น ซึ่งในพุทธศาสนาไม่ได้ถือว่ามี.

ขอให้จำให้ดีกว่า ถ้าจิตทำหน้าที่คิดนึก ก็เรียกมันว่าจิต, ถ้าจิตทำหน้าที่รู้สึกก็เรียกมันว่า มโน, ถ้าจิตมันทำหน้าที่รู้แจ้งทางอายตนะ ก็เรียกมันว่าวิญญูณ. จำคำว่า "จิต" คำว่า "มโน" คำว่า "วิญญูณ" ไว้ในลักษณะที่ต่างกันอย่างนี้.

ที่นี้ มันก็ยังมีส่วนที่แยกออกไป โดยละเอียดจากนั้น: ถ้าจิตมันไปทำหน้าที่สำหรับรู้สึกอารมณ์ ค่าของอารมณ์ เช่นสุขและทุกข์เป็นต้น ก็เรียกว่าเวทนา, ถ้าทำหน้าที่จำได้หมายมั่นอะไรก็เรียกว่าสัญญา, ถ้ามันทำหน้าที่คิดนึกปรุงแต่งอะไรได้ก็เรียกว่าสังขาร, ถ้ามันทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางอายตนะก็เรียกว่าวิญญูณอีกเหมือนกัน, แต่เขายักไปเรียกเสียว่าเจตสิก, เจตสิกคือ

สิ่งที่ประกอบกับจิต, ก็ได้เหมือนกันแหละ แต่ที่แท้มันก็เป็นธาตุจิต เป็นจิตตธาตุ, เจตสิกไม่มีธาตุ ไม่ใช่ธาตุ; มันเป็นจิตตธาตุที่มันทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน.

เมื่อรู้สึกอารมณ์ ค่าของอารมณ์ ก็เรียกว่าเวทนา, เช่นรู้สึกว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์; เมื่อทำหน้าที่จำแล้วก็หมายมันเอาว่าเป็นอะไร หมายมันเป็นอะไร ก็เรียกว่าสัญญา; คิดนึกปรุงแต่งได้ ก็เรียกว่าสังขาร; รู้แจ้งทางอารมณ์ได้ ก็เรียกว่าวิญญูณ. นี่เป็นหน้าที่หรือการงานหรือการกระทำ ของสิ่งที่เรียกว่าจิต.

ที่นี้ ก็มาดูกันถึงสิ่งที่เรียกว่าจิต ซึ่งเป็นคำรวมทั่ว ๆ ไป ที่เราใช้กันอยู่เป็นปกติ ว่ามันหมายความว่าอย่างไรหลายอย่าง หลายอาการ หลายหน้าที่การงานอย่างนี้; แต่ทุกอย่างนั้นมันก็ เกี่ยวข้องกับเรื่องของคน เรื่องของคนเราในชีวิตประจำวัน. ถ้าว่าประพฤติกรรมกระทำกับมันอย่างถูกต้อง ก็ได้รับผลเป็นที่พอใจ, ถ้าทำไม่ถูกต้องก็ได้รับผลร้าย กลายเป็นโทษ, หรือเป็นโรคขึ้นมา เป็นโรคทางจิตขึ้นมา; มันแล้วแต่จะไปกระทำกับมันอย่างไร หรือใช้มันอย่างไร ผิดถูกอย่างไร.

แล้วมันก็นึกดูแล้วก็น่าเห็นใจที่ว่า มันต้องช่วยตัวเอง. หลักที่ว่า ต้องช่วยตัวเองหรือเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองนี้ มันมีความสำคัญอย่างนี้; จิตมันจะต้องรู้จักตัวเอง แล้วก็รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง, นับตั้งแต่คลอดออกมาจากท้องมารดา มันก็ค่อย ๆ รู้อะไรมากขึ้น แล้วมันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป โดยความรู้สึกกลัว รู้สึกเข็ดหลาบ รู้สึกหวังที่จะให้ปลอดภัย เป็นต้น, มันก็เปลี่ยนแปลงของมันได้ตามลำดับ. แม้ว่าจะได้รับการสั่งสอนแนะนำจากภายนอก มันไม่สำเร็จประโยชน์ดอก ถ้ามันไม่ยอมรับเป็นเรื่องของจิตเอง ปรับปรุงตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัว

เอง ก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร; เช่นที่เราได้ยินได้ฟังได้รับคำสั่งสอน ตั้งแต่เกิดมาก็ได้รับคำสั่งสอน มันก็ต้องเข้าไปข้างในเป็นเรื่องของจิต, แล้วก็จิตรับเอาไปเป็นเรื่องของตนโดยเฉพาะ คตินี้ใคร่ครวญพิจารณา ดู เห็นแจ้งอย่างไร ตามที่เป็นจริงอย่างไร แล้วก็พยายามที่จะปฏิบัติให้ได้ตามนั้น, เรียกว่ามันก็ช่วยตัวเอง; คนนอกมันช่วยอะไรไม่ได้แบบนี้แหละ.

เราจะต้องรู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิต; ที่นี่เราไหนล่ะ เราไหนล่ะ เราไหนที่มันมี? มันก็คือสิ่งที่เรียกว่าจิตอีกนั่นแหละ แต่เรามายังเรียกเสียว่าเรา, มันเลยเป็นคำพูดที่ประหลาด มีตัวเรา ตัวตนของเราขึ้นมา ในภาษาที่ใช้พูดจากัน จนทำให้งงไปหมด.

สิ่งที่เรียกว่าเรานั้นมิได้มี มันเป็นลม ๆ แล้ง ๆ อะไรก็ไม่รู้ มันก็มีแต่สิ่งที่เรียกว่าจิตนั่นแหละ ที่มันจะมีความรู้จากการที่ได้สัมผัส แล้วก็รู้ต่อไปตามลำดับ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในร่างกายในภายในจิตเอง; แต่ภาษาพูดมันหลอกให้พูดเป็นว่าเรา ว่าเราเป็นเจ้าของร่างกาย ว่าเราเป็นเจ้าของจิต เราเป็นเจ้าของทั้งกายทั้งจิต เราบังคับกายและเราบังคับจิต.

ถ้ามองเห็นความจริงแล้ว มันเป็นคำพูดที่บ่าบอที่สุดที่ว่าเราจะบังคับจิต; โดยที่แท้จิตมันต้องรู้สึกคตินิก มันต้องรู้สึกเช็ดหลาบ มันต้องรู้สึกกลัว, แล้วมันก็เปลี่ยนแปลง, มันก็ทำการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เป็นความทุกข์ ไม่เป็นอันตราย. ใจ "ตัวเรา" นี้ มันเป็นเรื่องลม ๆ แล้ง ๆ, เรียกว่ามันพะยี่ห้อ มันเอาคำมาพูดเอามาใช้ ปะเข้าไปที่จิตหรือการกระทำของจิต. นี่ขอให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา หรือสิ่งที่เรียกว่าจิตกันเสียให้ดี ๆ.

## หลักปฏิบัติอานาปานสติหมวด ๓ : จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น.

[ หลักการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาหมวดที่ ๓ (คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ชั้นที่ ๙-๑๐-๑๑-๑๒. ]

ที่นี้ ก็จะได้ดูกันต่อไปถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับจิต ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนา, เป็นการปฏิบัติหมวดที่ ๓ ของอานาปานสติภาวนา; แล้วก็แบ่งออกเป็น ๔ ชั้นตอน. หมวดจิตตานุปัสสนา แบ่งออกเป็น ๔ ชั้นตอน : --

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาชั้นที่ ๙ (: จิตตานุปัสสนาชั้นที่ ๑).

ตอนแรกเรียกว่า การรู้ทั่วถึงในสิ่งที่เรียกว่าจิต. การปฏิบัติขั้นนี้ ก็หลังจากที่ได้ปฏิบัติกายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนามาแล้ว, มาถึงตอนจิตตานุปัสสนา ก็ทำการกำหนดจิต. ชั้นแรกของหมวดนี้, หรือชั้นที่ ๙ ของทั้งหมด, ทั้งหมดมัน ๑๖ ชั้น แบ่งเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น, นี่มันเป็นชั้นที่ ๙ ของทั้งหมด แต่มันเป็นชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓, จะเรียกว่าชั้นที่ ๙ ก็ได้ จะเรียกว่าชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็ได้ มันเป็นอย่างเดียวกัน, กำหนดสิ่งที่เรียกว่าจิต ว่าเดี๋ยวนี้จิตเป็นอย่างไร, เดี่ยวนี้จิตเป็นอย่างไร.

มีหลักเกณฑ์ให้กำหนดว่า จิตมีโลภะหรือปราศจากโลภะ, จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ, จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ, จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ, จิตประกอบด้วยคุณอันใหญ่หลวง หรือไม่ประกอบด้วยคุณอันใหญ่หลวง, จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า, จิตตั้งมั่นหรือจิตไม่ตั้งมั่น, จิตหลุดพ้นจากอาภรณ์ จากความยึดมั่นถือมั่นในอาภรณ์นะ หรือว่าไม่หลุดพ้น; เป็น ๘ ลักษณะ ๘ คู่, มีลักษณะเป็น ๘ คู่. สำหรับจะพิจารณาว่า มีโลภะหรือไม่มีโลภะ

มีโทษหรือไม่มีโทษ, มีโมหะหรือไม่มีโมหะ, นี้ก็พอจะรู้จักกันดี เป็นคำพูดธรรมดา. จิตฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน, ก็พอจะรู้จัก.

คำว่า “จิตมีคุณธรรมอันใหญ่หลวงหรือไม่” นี้ บางคนจะไม่รู้จัก; คือ มีคุณธรรมที่ดีกว่าธรรมดาสูงกว่าธรรมดา สูงกว่าที่มนุษย์ธรรมดาจะต้องมี, ท่านเล็งไปถึงการมีสมาธิจิตเป็นรูปฌานหรือเป็นอรูปฌาน เป็นต้น. ถ้ามี ก็เรียกว่ามีจิตที่มีคุณธรรมอันใหญ่ หรือสูงกว่าธรรมดา, นี้มีหรือไม่มี.

“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่” นี้ก็แปลว่า เรามีจิตชนิดสูงสุดหรือยังนั่นเอง; ถ้ายังมีจิตอื่นสูงกว่าอยู่ ก็รู้ว่ามันยังเป็นจิตที่ยังต่ำอยู่.

“จิตตั้งมั่น”, ตั้งมั่นในลักษณะที่เป็นสมาธินั้นแหละ, จะตั้งมั่นเพราะบังคับจิตได้ หรือตั้งมั่นเพราะหมดกิเลสแล้วก็ได้, แต่ขอให้มันมีความตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น; นี้ก็พอจะรู้จักได้ พอที่จะรู้สึกได้.

แต่ข้อสุดท้ายนั้นลำบากหน่อยว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้น”, ข้อนี้มันก็ยาก; คนธรรมดาจิตยังไม่หลุดพ้น แล้วจะไปรู้จักจิตที่หลุดพ้นแล้วได้อย่างไร, มันก็ต้องเป็นเรื่องที่คำนวณว่า เดี่ยวนี้จิตไม่หลุดพ้น มีลักษณะอย่างไร เป็นทุกข์ทรมานอย่างไร, ถ้ามันเป็นตรงกันข้ามก็รู้ว่าจิตมันหลุดพ้น, ถ้ามันยังอยู่อย่างนี้ ก็ยังไม่หลุดพ้น; ก็พอจะคำนวณให้รู้ได้ว่าจิตหลุดพ้นแล้วหรือว่าจิตยังไม่หลุดพ้น.

ในขั้นนี้ก็พยายามศึกษาจิตโดยลักษณะอย่างนี้ จนเป็นผู้รู้จักสิ่งที่เรียก

ว่าจิตดี. รู้จักดีในสิ่งที่เรียกว่าจิต, รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตอย่างครบถ้วนอย่างถูกต้อง  
ว่ามันเป็นอะไรได้ก็อย่าง, มันมีลักษณะอย่างไรได้ก็อย่าง, มันจะเป็นอย่างไรหนักรู้  
จักมันดีทั้งนั้น. นี่เป็นขั้นที่ ๑ ของการปฏิบัติในหมวดจิต.

สิ่งที่เราจะกำหนดรู้ไว้เป็นหลัก มันก็พอจะมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับ  
โลกะ โทสะ หรือโมหะ, บางทีก็เรียกว่าราคะหรือโกธะ หรือโมหะ, โลก โกรธ  
หลงนั้นแหละ. ถ้าจิตมันมีลักษณะดังเข้ามาหาตัว ดิ่งอะไรเข้ามาหาตัว ดิ่ง  
อารมณ์เข้ามาหาตัว ก็เรียกว่า จิตมีราคะหรือมีโลภะ คือมันต้องการ หรือมัน  
กำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันดิ่งเข้ามาหาตัว เป็นจิตประเภทโลกะหรือราคะ. ถ้าว่า  
มันผลึกออก มันตีออก, หรือมันทำลายเสียอย่างนี้ มันก็เป็นจิตที่เป็นหมวด  
โทสะหรือโกธะ. แต่ถ้ามันโง่ไม่รู้จะทำอย่างไร ได้แต่วิงวนอยู่รอบ ๆ รอบ ๆ ด้วย  
ความสงสัยเป็นต้น ก็เรียกว่ามันเป็นประเภทโมหะ; โมหะ คือไม่รู้ ไม่รู้จะทำ  
อย่างไร จะดิ่งเข้ามาก็ไม่ใช่ จะผลึกออกไปก็ไม่ใช่ ก็ได้แต่วิงวนอยู่รอบ ๆ.

จงรู้จักลักษณะของจิตคนเรา ว่ามันกระทำต่ออารมณ์ในลักษณะอย่าง  
นี้แหละ : ดิ่งเข้ามาก็มี ผลึกออกไปก็มี วิงวนอยู่รอบ ๆ ก็มี. ถึงแม้มันจะมีชื่อ  
เรียกเป็นอย่างอื่น เช่นว่าฟุ้งซ่านเป็นต้น มันก็ฟุ้งซ่านอยู่ด้วยอาการเหล่านี้แหละ.

ถ้ามันเป็นจิตที่มีคุณธรรมอันสูง มันก็ปราศจากอาการเหล่านี้ คือสงบ  
นั้นแหละ; หรือว่ามันจะกระทำในลักษณะที่ถูกต้อง เช่นถ้าจะดิ่งเข้ามาหา  
ก็ในลักษณะที่ถูกต้อง มีประโยชน์, หรือผลึกออกไปหรือทำลายเสีย ก็ใน  
ลักษณะที่เป็นประโยชน์, หรือแม้จะวนอยู่รอบ ๆ ก็ในลักษณะที่จะเข้าถึง  
ความจริง; อย่างนี้ก็ยิ่งได้.

ถ้ามันเป็นจิตที่ตั้งมั่น มันก็ไม่มีอาการดึงเข้าหรือผลักออก หรือไม่วิงวน อยู่รอบ ๆ.

ถ้าจิตหลุดพ้นแล้ว ก็ไม่มีอาการเหล่านั้นเลย.

นี่ ขอให้สังเกตดู ว่าจิตของคนเรามีอาการคือว่าผลักออก หรือดึงเข้ามา หรือวิงอยู่รอบ ๆ; ไม่นอกไปจากอาการทั้ง ๓ นี้.

เมื่อเราอยากจะรู้จิตทั้งหมด เราก็ใคร่ครวญดูกำหนดดู แม้วันนี้นั่งลง กำหนดดู ฝ้าดู ก็จะได้เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้, ถ้าอยากจะรู้จิตที่มันตรงกันข้ามที่ยังไม่มี ก็ต้องคำนวณ ต้องคำนวณว่าถ้าตรงกันข้ามมันจะเป็นอย่างไร ก็พอที่จะให้รู้ได้เหมือนกัน.

เมื่อรู้ในลักษณะ ๘ อย่าง หรือ ๘ คู่; ๘ คู่อย่างที่ว่ามาแล้ว ว่ามีโลภะหรือไม่มีโลภะ, มีโทสะหรือไม่มีโทสะ, มีโมหะหรือไม่มีโมหะ, ฟุ้งซ่านหรือสงบ, มีคุณธรรมใหญ่หรือไม่มี, มีจิตอื่นดีกว่าหรือไม่มี, ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น, กำลังหลุดพ้นเกลี้ยงเกลากจากอารมณ์หรือว่าระคนอยู่กับอารมณ์; ขอให้จำไว้เถอะว่า ๘ อย่างนี้เป็นเครื่องทดสอบได้ดีที่สุดที่เกี่ยวกับจิต.

เป็นอันว่า รู้เรื่องจิตโดยการปฏิบัติในขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ภาษาบาลีเรียก จิตตปฏิสังเวทีย์ แปลว่าเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตทั้งปวง. จิตทั้งปวงสรุปได้ ๘ คู่อย่างนี้ ตั้งแต่จิตต่ำที่สุด จนถึงจิตที่สูงที่สุดที่หลุดพ้น จนเป็นจิตที่สัมผัสต่อพระนิพพาน; เป็นผู้รอบรู้จิตโดยอาการต่าง ๆ อย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้จักสิ่งทีเรีย



ว่าจิตดีที่สุด นี้เป็นชั้น ๑ ตอน ๑ เรียกว่าชั้นที่ ๙ ของทั้งหมด หรือว่าชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาชั้นที่ ๑๐ (: จิตตานุปัสสนาชั้น ๒).

ที่นี้ ก็เลื่อนไปเป็นชั้นที่ ๑๐ ของทั้งหมด หรือชั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๓ เรียกว่า การกระทำจิตให้บันเทิง ให้จิตมีความปราโมทย์บันเทิง : หายใจเข้าอยู่ก็มีความปราโมทย์บันเทิง, หายใจออกอยู่ก็ปราโมทย์บันเทิง, นั่งหายใจเข้าออกอยู่ด้วยความปราโมทย์บันเทิง; นี้ก็แปลว่าทำจิตให้ปราโมทย์ให้บันเทิง.

ความปราโมทย์บันเทิงนี้ก็เป็นที่ต้องการอยู่แล้ว ทุกคนก็พอใจต้องการทั้งนั้น. คำนี้จะเรียกว่าปิติก็ได้ คืออิมใจ, ปราโมทย์ก็คือที่รู้จักกันว่าพอใจ บันเทิงพอใจอิมใจอะไรก็ได้แล้วแต่จะเรียก; รวม ๆ กันเหล่านี้ก็เรียกว่าบันเทิง ปราโมทย์ รื่นเริง ไม่หดหู่ ไม่เหี่ยวแห้ง. ทุกคนชอบจิตที่บันเทิง ไม่ชอบจิตที่หดหู่เหี่ยวแห้ง แต่แล้วก็ไม่ค่อยจะได้ตามที่ต้องการ เพราะไม่เป็นผู้มีอำนาจเหนือจิต จิตถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งไปในทางหดหู่เหี่ยวแห้ง; จึงมามีการฝึกจิต ฝึกฝนจิตตามหลักเกณฑ์อันนี้คือทำจิตให้ปราโมทย์หรือบันเทิง.

ความบันเทิงแห่งจิตนี้ มันก็มีค่าทั้งในทางโลกและทางธรรม. แม้ในทางโลกทุกคนต้องการจะมีจิตปราโมทย์บันเทิง เป็นที่ต้องการกันอยู่โดยทั่ว ๆ ไป ไม่ต้องสอน ไม่ต้องขอร้องอะไร; แต่ถ้าในทางธรรมนั้น มีความต้องการเฉพาะมุ่งหมายเฉพาะ คือว่าจิตที่ปราโมทย์และบันเทิงเท่านั้น ที่จะเป็นปัจจัยแก่สมาธิที่สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นวิปัสสนาหรือเป็นปัญญา. การที่จะบรรลุญาณวิปัสสนาอย่าง

ใดอย่างหนึ่ง มันต้องเป็นจิตที่ผ่านมาจากความปราโมทย์บันเทิงเป็นสุข, แล้วมีความสงบรำงับ. นี่คนทั่วไปไม่รู้ คนทั่วไปไม่รู้ ว่าวิปัสสนาญาณทั้งหลายอย่างไรอย่างหนึ่งก็ตาม จะบรรลุจะปรากฏออกมาได้ ก็โดยการกระทำผ่านมาจากจิตที่ต้องมีความปีติปราโมทย์บันเทิงเป็นต้นทุน เรียกว่าเป็นเดิมพันก็แล้วกัน. ถ้าจิตมีปราโมทย์บันเทิงและเป็นสุขชนิดนี้แล้ว ก็มีหวังที่จะเกิดสมาธิ เกิดญาณตฤณาทัสสนะ เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง.

ผู้ที่ป็นนักสังเกตก็จะมองเห็นได้ด้วยตนเอง หรือว่าไม่โง่เกินไปก็จะสังเกตได้ด้วยตนเองว่า เมื่อสบายใจเท่านั้นแหละจะคิดอะไรได้ดี จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่งก็ยังสามารถเขียนได้ดี; เมื่อจิตสบายใจเท่านั้นแหละมันจะทำอะไรได้ดี, จะฟื้นความจำหรือจะตัดสินใจหรืออะไรก็ตาม มันจะทำได้ดีต่อเมื่อจิตมันสบายดี คือสบายใจ แล้วนั่นคือความบันเทิง หรือปีติหรือปราโมทย์ที่ทางธรรมะก็ต้องการ ว่าต้องมีจิตอย่างนี้เสียก่อน แล้วก็จะเกิดสมาธิอัตโนมัติ เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ.

น่าสนใจอย่างยิ่ง คือคำกล่าวในวิมุตตายนสูตร ว่าคนที่จะบรรลุพระอรหันต์ได้นั้น มีได้ตั้งหลายอย่างหลายทาง คือว่าพึงธรรมะที่ท่านผู้อื่นเขาแสดง มันถูกกับจิตถูกกับจิตใจของตน ก็พอใจ เป็นสุข ปีติปราโมทย์บันเทิง เกิดญาณตฤณาทัสสนะ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, อย่างนี้ก็มี; หรือว่าตัวเองกำลังเป็นผู้แสดงเสียเอง แสดงให้คนอื่นฟัง มันถูกจุดเรื่องที่ถูกกับความจริงของตน รู้ลึกของตน เกิดปีติปราโมทย์บันเทิงเป็นสมาธิ เห็นแจ้งธรรมทั้งปวงตามที่เป็นจริง แล้วก็หลุดพ้น, อย่างนี้ก็มี, คือตนเป็นผู้แสดงเสียเอง; หรือว่าเอาหัวข้อธรรมะมาท่อง มาสาธยาย ท่องปนอยู่ เฉลียวมันถูกกับเรื่องของตน ก็เกิดปีติปราโมทย์ เป็นสุขญาณตฤณาทัสสนะ เกิดปัญญาเห็นแจ้งบรรลุก็มี;

หรือว่าเอามาใคร่ครวญอยู่ ใคร่ครวญอยู่ ก็เกิดความรู้สึกปีติปราโมทย์ถูกต้อง พอใจ เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ เห็นแจ้งสิ่งทุกอย่างตามจริง แล้วหลุดพ้น; หรือว่า เอามาปฏิบัติอยู่ตามหลักเกณฑ์ของวิธีปฏิบัติ แล้วมันก็เกิดปีติปราโมทย์บันเทิงเป็นสุขสงบ แล้วก็ป็นยถาภูตญาณทัสสนะ เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง.

ข้อนี้แสดงว่า การที่จิตจะเกิดปัญญาลูกโพล่งขึ้นมา เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงนั้น เป็นจิตที่เป็นสมาธิ มีความปีติปราโมทย์บันเทิงรื่นเริงเป็นเดิมพันทั้งนั้นแหละ. ถ้ามันมีจิตหตู่ จิตกระวนกระวาย เร่าร้อนอะไรอยู่ มันทำไม่ได้ดอก, มันทำให้เกิดสมาธิ ให้เกิดความเห็นตามที่เป็นจริงไม่ได้; เพราะฉะนั้น จึงต้องมีเดิมพัน เป็นความบันเทิงปีติปราโมทย์. อย่างในโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ มีสติ แล้วมีธัมมวิจยะ แล้วก็มูริชยะ แล้วก็มปีติ แล้วก็มปีสัสทธิ แล้วก็มสมาธิ แล้วก็มอุเบกขา; ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าปีติ พอใจ บันเทิง เป็นสุขเสียก่อน แล้วจึงจะมีปีสัสทธิ - ความที่จิตเข้ารูปเข้ารอย, ปีสัสทธิ - เข้ารูปเข้ารอย พร้อมทั้งจะเป็นจิตเดี่ยวอารมณ์เดียว แล้วเกิดรู้แจ้งขึ้นมาด้วยจิตนั้น เป็นการบรรลุธรรม.

นี้เรียกว่าทางธรรมะ หรือเป็นเทคนิคของทางธรรมะ ในทางจิตชั้นสูง มันก็เป็นอย่างนี้; แต่ที่คนชาวบ้านธรรมดาจะรู้จักได้ทั่ว ๆ ไป ก็รู้ได้ง่าย ๆ ที่สุดว่า เมื่อสบายใจดีทำอะไรได้ดี, เมื่อสบายใจดี ทำอะไรได้ดี จะกินอาหารก็อร่อย, จะนอนก็หลับดี เมื่อสบายใจดีปีติปราโมทย์. จึงเป็นอันว่า สิ่งที่เรียกว่าความบันเทิงแห่งจิตนี้ เป็นสิ่งที่ต้องการ, เป็นสิ่งที่ต้องการทั้งทางโลกทั้งทางธรรม.

เดี๋ยวนี้ เกิดต้องการปีติปราโมทย์ขึ้นมา. ถ้าเคยปฏิบัติอานาปานสติมา

แล้วตามลำดับ คือหมวดเวทนานุปัสสนา มันก็ง่ายนิดเดียว; เพราะว่า ในหมวดเวทนานุปัสสนานั้น ทำจิตให้ปิติ ทำจิตให้เป็นสุข - ปิติปฏิสังเวที - สุขปฏิสังเวที เป็นบทเรียนที่ต้องฝึกต้องหัดอยู่แล้วในหมวดที่ ๒ คือหมวดเวทนา. ครั้นมาถึงหมวดที่ ๓ นี้ ต้องการอย่างนั้นขึ้นมาเมื่อไร ก็ย้อนกลับไปทำหมวดนั้น หมวดปิติปฏิสังเวที สุขปฏิสังเวที; หรือจะย้อนลงไปถึงหมวดภาษา ก็ทำกายสังขาร คือลมหายใจให้สงบระงับ, ลมหายใจสงบระงับลงไปเท่าไรก็เกิดความพอใจ เป็นปิติปราโมทย์และเป็นสุขขึ้นมาเท่านั้น. นี่มันอาศัยข้อปฏิบัติที่ปฏิบัติมาแล้วในหมวดที่ ๑ ก็ได้, หมวดที่ ๒ ก็ได้, มาถึงหมวดที่ ๓ นี้ จะบังคับจิตให้ปราโมทย์บันเทิงได้ตามพอใจ เหมือนกับทำเล่นทำสนุก, อยากรจะให้จิตบันเทิงรื่นเริงขึ้นมาเมื่อไรก็ทำได้เมื่อนั้น, ขยับไล่ความหดหู่ความฟุ้งซ่านความอะไรออกไปเสียได้; พุดง่าย ๆ ก็อยากจะมีจิตบันเทิงเมื่อไรก็ทำได้เมื่อนั้น.

พุดเป็นหลักทั่ว ๆ ไป ก็อยากจะขอร้อง ให้นักถึงคำบรรยายระบบธรรมชีวิต. ธรรมชีวิต - มีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ คือมีหลักการที่ว่าทำอะไร หน้าที่ทั้งปวงไม่ว่าหน้าที่อะไร ด้วยสติสัมปชัญญะปัญญาสมาธิ จนมีความถูกต้อง-ถูกต้อง-ถูกต้อง, บอกตัวเองได้ว่าถูกต้อง, เมื่อถูกต้องก็พอใจ-พอใจ-พอใจ, เมื่อพอใจก็เป็นสุข เป็นสุข มีปิติปราโมทย์บันเทิง; ถ้าเป็นคนฝึกอย่างนี้อยู่แล้วเป็นประจำในชีวิตประจำวัน เป็นธรรมชีวิตอยู่แล้ว มันก็ง่ายตายที่สุด.

ขอให้ทุกคนมีหลักปฏิบัติ ทำหน้าที่ทุกหน้าที่ไม่ว่าหน้าที่อะไร ด้วยสติสัมปชัญญะปัญญาสมาธิ จนเกิดความถูกต้อง-ถูกต้อง-ถูกต้อง มันก็รู้สึกว่าจะพอใจ-พอใจเพราะความถูกต้อง, อิมอกอิมใจอยู่ด้วยความพอใจและความถูกต้องอยู่เสมอไป, พอมาคิดนึกอย่างยิ่งขึ้นมาทีไร ก็ยกมือไหว้ตัวเองได้ ซึ่งคนโง่งทำไม่เป็น

ทำไม่ได้; มีความถูกต้องพอใจเป็นหลักการประจำอยู่ในทุก ๆ หน้าที่ ค่ำลง  
ยกมือไหว้ตัวเองได้ว่า ทั้งวัน ๆ มันมีแต่ความถูกต้อง.

หน้าที่ในการหาเลี้ยงชีวิต : ทำไร่ ทำนา ทำสวน ค้าขาย ราชการ  
กรรมกร แม้แต่ขอทาน ทำให้ถูกต้อง-ถูกต้อง-ถูกต้อง, พอใจ-พอใจ-พอใจ มันก็  
มีปิติปราโมทย์บันเทิง, หรือว่าหน้าที่บริหารประจำวัน บริหารชีวิตประจำวัน  
เช่นว่าตื่นขึ้นมาจะล้างหน้า จะอาบน้ำ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ จะอาบน้ำ จะรับ  
ประทานอาหาร จะล้างถ้วยล้างจาน จะกวาดบ้าน จะถูเรือน จะล้างส้วม ก็  
มีสติสัมปชัญญะทำด้วยความรู้สึกที่ถูกต้อง-ถูกต้อง-พอใจ-พอใจ อย่างนี้ก็ได้;  
มีลักษณะแห่งธรรมชีวิต มีชีวิตอยู่ด้วยความถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้อง พอใจ พอใจ  
ก็มีปิติปราโมทย์บันเทิงอยู่ได้ตลอดเวลา. แต่คนโง่งทำไม่ได้ และไม่สนใจจะทำ  
แต่จะคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าบออะไรไปเสียก็ไม่รู้ ที่จะมานั่งระวังให้ถูกต้องพอใจ ถูกต้อง  
พอใจ, ว่าตื่นขึ้นมาล้างหน้าอาบน้ำ มีสติสัมปชัญญะทั้งหมดอยู่ที่การล้างหน้า การถู  
พื้นถูกต้อง ถูกต้อง พอใจ พอใจ, นั่งถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ควบคุมให้มีความถูก  
ต้อง-ถูกต้อง-พอใจ-พอใจ-พอใจ เป็นสุขตลอดเวลาที่นั่งถ่ายอุจจาระปัสสาวะ, อย่าง  
นี้คนโง่งมันทำไม่ได้, จะทำได้แต่ผู้รู้เรื่องนี้ มีปัญญาเรื่องนี้ รู้เรื่องทำให้มันถูก  
ต้อง ๆ พอใจ ๆ จึงทำได้ไปทุกอย่าง. แม้จะล้างถ้วยล้างจาน จะกวาดบ้านจะถูเรือน  
มีสมาธิอยู่ที่การกระทำนั้น เต็มไปด้วยความถูกต้องและพอใจ ๆ, แม้ว่าจะล้างด้วย  
ล้างจาน จะกวาดบ้าน จะถูเรือน จะล้างส้วม. นี่มันเป็นสิ่งที่ทำได้โดยระบบ  
ธรรมชีวิต -เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ คือความถูกต้อง.

หรือว่าเราจะนึกถึงจริยธรรมสากลว่า ยกย่อง ต้องการสิ่งที่เรียกว่าความ  
เคารพตัวเอง เคารพตัวเอง self respect, self respect; จริยธรรมสากล

ต้องการค้นหา ให้ทุกคนมีชีวิตอยู่ด้วยการรู้สึกเคารพตัวเองได้. นี่เป็นหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา. จงพอใจตัวเอง ชื่นใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้ อยู่อย่างนี้มันก็ถูกต้อง มันก็ประเสริฐ; ถ้ามันเกลียดน้ำหน้าตัวเองเมื่อไร มันก็เป็นสัตว์นรกเมื่อนั้น มันตกนรกหมกไหม้เมื่อนั้นแหละ, เมื่อที่มันเกลียดน้ำหน้าตัวเองว่า มันไม่มีอะไรถูกต้อง มันมีแต่ความผิดพลาด ในเวลานั้นมันไม่มีความเคารพตัวเอง. ถ้าใครจะถือหลักจริยธรรมสากล ทำตนให้เป็นที่เคารพตัวเองได้อยู่เสมอ มันก็มีความหมายนี้ มีปิติปราโมทย์เป็นเดิมพัน หล่อเลี้ยงจิตใจอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าทำจิตให้บันเทิงอยู่ได้เหมือนกัน.

จะเห็นได้แล้วว่า มันเกี่ยวเนื่องหรือเป็นความหมายที่เกี่ยวข้องถึงกันหมด, ไม่ว่าจะทางคติโลกหรือทางคติธรรม. จิตนี้ต้องการพื้นฐานคือความปิติปราโมทย์พอใจตัวเอง พอใจตัวเอง เคารพตัวเอง พอใจตัวเอง อยู่เป็นพื้นฐาน; นั่นแหละคือพื้นฐานของความสงบสุข และเป็นพื้นฐานของการที่จิตจะเจริญก้าวหน้าขึ้นไป ตามทางของวิปัสสนา หรือปัญญาที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน. แม้จะหยุดอยู่เพียงเท่าที่ว่า อยู่ที่นี่มีความสุขบันเทิงอย่างนี้ มันก็เป็นกำไรเหลือล้นแล้ว, ถ้ามันช่วยให้ก้าวหน้าขึ้นไป จนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน มันก็ยิ่งเป็นสิ่งที่มีความมากหรือสูงสุด.

ฉะนั้น ขอให้เราสนใจเถอะ ว่าความพอใจจนเคารพตัวเองได้ นับถือตัวเองได้ ชื่นใจตัวเองจนยกมือไหว้ตัวเองได้ นั่นแหละเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง ทั้งในแง่ธรรมะและในแง่ชาวโลกชาวบ้านทั่วไป, หรือว่าเป็นจริยธรรมสากลทั่วโลกเขาก็ต้องการกันอย่างนี้ ว่ามีความเคารพตัวเอง; จะเป็นหลักธรรมที่ตรงกันหมด ไม่ว่าจะในศาสนาไหน ขอให้สนใจเถิด.

จะพูดได้อีกทางหนึ่งว่า เรามีนิพพานน้อย ๆ นิพพานตัวอย่าง ยังไม่สมบุรณ์ดอก นิพพานน้อย ๆ นิพพานตัวอย่างอยู่ตลอดเวลา ที่เรามีความปราโมทย์ บันเทิงอย่างถูกต้อง คือปราโมทย์บันเทิงตามหลักของธรรมะ. เมื่อปราโมทย์ บันเทิงทางกามารมณ์นั้น มันเป็นเรื่องหนึ่งเป็นอีกแบบหนึ่ง ไม่ใช่เป็นความปราโมทย์บันเทิงที่บริสุทธิ์หรือที่ถูกต้อง, มันเป็นเรื่องของกิเลส มันซ่อนแฝงไว้ด้วยอันตราย มันจึงเป็นปราโมทย์บันเทิงหลอก ๆ สำหรับคนโง่. ถ้ามีสติปัญญาเพียงพอ ก็จะไม่หลงปราโมทย์บันเทิงในลักษณะนั้น, แต่มาปราโมทย์บันเทิงในทางธรรมะ มีธรรมะ คือความถูกต้องเป็นพื้นฐาน.

คำว่าถูกต้อง ถูกต้องนี้ อย่าให้มันเป็นปัญหานักเลย, อย่าไปเรียนวิธี logic, philosophy อะไรให้มันยุ่งเลย, เอาตามหลักพระพุทธศาสนาว่า ถ้ามันทำความเย็นอกเย็นใจให้ ไม่เบียดเบียนผู้ใด มีแต่ประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่ายแล้ว ก็ให้ถือว่าเป็นความถูกต้อง ๆ; ถูกต้องคืออย่างนี้ ไม่ต้องพิสูจน์ด้วยเหตุผลทางlogic ทาง philosophy ซึ่งเรียนกันเกือบตาย ก็ไม่รู้ว่าเอายุติกันอย่างไร.

นี่เป็นการทำจิตให้บันเทิง ทำจิตให้บันเทิง บันเทิงอยู่; เป็นข้อปฏิบัติขั้นที่ ๑๐ ของทั้งหมด, หรือว่าเป็นขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๓.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๑๑ (: จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๓).

นี่ ก็มาถึงข้อที่ ๑๑ ของทั้งหมด หรือว่าข้อที่ ๓ ของหมวดที่ ๓ เรียกว่า ทำจิตให้ตั้งมั่น ทำจิตให้ตั้งมั่น. ขั้นที่ ๑๐ มันทำจิตให้บันเทิง, เดียวนี้มาถึงขั้นที่ ๑๑ นี้ทำจิตให้ตั้งมั่น, สมาหิตแปลว่าตั้งมั่น, ชื่อในภาษาอานาปานสติ

เรียกว่า สมาทน์ จิตต์ -ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า หายใจออก, จิตตั้งมั่น หายใจเข้า จิตตั้งมั่นหายใจออก; นี่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ด้วยจิตที่มีลักษณะตั้งมั่น. ตั้งมั่น มีความหมายมาก เดียวจะพูดกัน. จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นในที่นี้ ได้บัญญัติไว้ให้กำหนดได้ง่าย ๆ ว่า : --

๑. จิตบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรบกรวน ไม่มีกิเลสนิวรณ์บกรวน; นี่จิตบริสุทธิ์มั่นก็ตั้งมั่น เพราะไม่มีอะไรบกรวน.

๒. ที่นี้จิตชนิดนี้มันมั่นคงที่สุด เพราะว่ามันรวมกำลัง. ธรรมดา กระแสจิตนั้นพว้า พว้าออกรอบตัวเหมือนกระแสไฟดวงไฟ มันก็ไม่แรง, ถ้ารวมกระแสทั้งหมดนั้นเข้าเป็นจุดเดียวมันก็แรง; เหมือนกับว่าแก้วรวมแสง เลนส์โค้งรวมแสงแดด เข้มข้นจนลุกเป็นไฟขึ้นมา จากแสงแดดธรรมดา; จิตนี้มันก็ถูกรวมรวมกำลังเข้าเป็นจุดเดียว มันจึงมีลักษณะตั้งมั่น. นี้เรียกว่าจิตตั้งมั่นด้วยอำนาจด้วยกำลังอย่างถึงที่สุด; นี่ก็เป็นคุณสมบัติของจิตที่เป็นสมาธิ.

อย่างที่ ๓. เรียกว่ากัมมนิยะ เหมาะสมที่จะทำหน้าที่. กัมมนิยะนี้ แปลว่า เหมาะสมที่จะทำหน้าที่การงาน. ภาษาเด็กนักเรียนหรือภาษาฝรั่งก็เรียกว่า active, activeness มันมีความเหมาะสมที่จะทำหน้าที่; ภาษาบาลีเรียกว่ากัมมนิยะ นิมนวลอ่อนโยนพร้อมที่จะทำหน้าที่. ก่อนนี้จิตแข็งกระด้าง ให้ทำอะไรก็ไม่ได้; เดียวนี้ จิตถูกอบรมจนเหมาะสมพร้อม นิมนวลอ่อนโยนที่จะให้น้อมไปในทางไหนก็ได้, ให้น้อมไปในทางพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็น้อมไปได้อย่างดี, นี้เขาเรียกว่ามันพร้อมที่จะทำหน้าที่.



นี่จิตเป็นสมาธิต้องประกอบด้วยอาการ ๓ อย่าง อย่างนี้ : --

๑. บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรบกวน;
๒. ตั้งมั่น ด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว; แล้ว
๓. พร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างดีที่สุดเลย, ถ้ามาถึงขั้นนี้แล้ว.

จิตบริสุทธิ์ เรียกว่า *บริสุทธิ์*, จิตตั้งมั่นเรียกว่า *สมาธิโต*, จิตพร้อมที่จะทำการงานเรียกว่า *กัมมณีย์*; นี่ลักษณะของสมาธิ มีเป็น ๓ อย่าง อย่างนี้.

เข้า, ใครมีบ้างในชีวิตประจำวัน, คิดดูว่าเรามีหรือไม่มี : จิตบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น จิตพร้อมที่จะทำหน้าที่. ถ้ามี, นั่นแหละคือสมาธิในพระพุทธศาสนา; แม้จะไม่เคยเล่าเรียนธรรมะ ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน, แต่ถ้ามีจิตในลักษณะครบถ้วนอย่างนี้ นั่นแหละคือจิตที่มีสมาธิเป็นสมาธิอย่างยิ่ง ในพระพุทธศาสนา. จำคำ ๓ คำไว้ดี ๆ ว่า *บริสุทธิ์ -บริสุทธิ์, สมาธิโต -ตั้งมั่น, กัมมณีย์* -เหมาะสมแก่หน้าที่การงาน.

นึกดูเถิดว่า บางคราวเราอยากจะทำอะไร แต่จิตมันไม่ทำ จิตมันฟุ้งซ่าน ไปเสียทางอื่น, ถ้าอย่างนี้แล้วจะเขียนจดหมายให้ดีสักฉบับหนึ่งก็ทำไม่ได้ดอก ทำไม่ได้ดอก อึดอัด ชัดใจอยู่นั้น เพราะมันไม่พร้อมที่จะทำการงาน; ถ้าจิตพร้อม มันเข้ารูปเข้ารอย มันก็ทำสนุกไปเลย. นี่แม้แต่การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ต้องการจิตชนิดนี้ คือ *active* ในหน้าที่ เป็นคุณสมบัติอันหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่าตั้งมั่นหรือเป็นสมาธิ.

ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนี้มันมีความสุข มันมีความสุข, จะทำเพียงเพื่อ

ความสุขก็ได้; หรือจะเป็นเพื่อปฏิบัติธรรมะให้สูง, สูงขึ้นไปจนบรรลุมรรค ผล นิพพานก็ได้. แม้แต่มีความสุขอยู่ในชีวิตประจำวัน เท่านั้นมันก็ทำไรเหลือหลายแล้ว; แล้วมันเป็นเหตุให้มีความก้าวหน้าทางจิต บรรลุมรรค ผล นิพพาน มันก็ยังมีผลมากขึ้นไปอีก.

นี่ ก็จะมาดูว่า จะทำให้มันตั้งมั่นได้อย่างไร? เอ้า, ข้อนี้มันก็มีการพูดอย่างเดียวกันอีกแหละว่า ถ้าเคยปฏิบัติในหมวดที่ ๑ คือกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มาแล้ว มันก็คือข้อที่ ๔ ของกายนุปัสสนานั้นแหละ ว่าทำกายสังขารให้ระงับ ทำลมหายใจให้ระงับ ร่างกายระงับ มีความตั้งมั่น; นี่มันก็เป็นความตั้งมั่นโดยกายสังขารมันระงับ.

เดี๋ยวนี้ หมวดที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนา (มีการปฏิบัติข้อที่ ๔ ของเวทนานุปัสสนาได้ คือ) ทำปิติและสุขอันลูกโพล่งให้ระงับ มันก็เป็นจิตตสังขารระงับ. โดยระงับกายสังขารและจิตตสังขารนั้นแหละ คือทำให้ตั้งมั่น; มันเพียงแต่ย้อนกลับไปหาการปฏิบัติเบื้องต้นที่ผ่านมาแล้วใน ๒ ชั้นนั้น มันก็เอามาทำให้จิตตั้งมั่นได้ดีที่สุด.

คำว่าจิตตสังขาร คือปิติและสุขนั้น มันมีเป็นเหมือนดาบ ๒ คม; ถ้าปิติบังคับไม่อยู่มันก็พุ่งชานเหมือนกัน, มีปิติปราโมทย์พุ่งชานอยู่ในใจ มันก็ทำอะไรไม่ได้ คือว่าหลงไหลอยู่ด้วยความสุขสนุกสนานเอร็ดอร่อย มันก็ทำอะไรไม่ได้. ฉะนั้น ปิติและสุขนั้นต้องบังคับได้ ต้องสงบระงับ มีจิตตั้งมั่นอย่างนี้ แล้วก็ทำอะไรได้ดี. ลองใคร่ครวญดูให้ดีว่า ที่มันบังคับไม่ได้แล้วมันก็ใช้ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ, แม้แต่ปิติก็ใช้ไม่ได้, ความสุขมันก็ใช้ไม่ได้; เพราะมันกลายเป็นกิเลสไปเสียอีก มันกลุ่มรวมจิตใจ จนไม่มีความแจ่มใส ไม่มีสมรรถนะ ไม่มีความมั่นคงอะไรเลย.

คำว่าสมาธิสมาธินี้ มีความหมายกว้างขวางที่สุดสูงสุด น่าพอใจที่สุด, แต่ว่าคนมันรู้กันแคบ ๆ. แม้แต่พระเถรเรียนนักธรรมเรียนอะไรก็ ว่าเมื่อจิตกำหนดอารมณ์แล้วมันก็เป็นสมาธิ รู้กันเพียงเท่านั้น; แต่ความหมายทั้งหมด มันเกินกว่านั้นมากกว่านั้น. บทนิยาม ๆ ของคำว่าสมาธิที่ถูกต้อง ที่สมบูรณ์ที่สุด นั้นมันมีว่า เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์; ฟังดูก็แปลกสำหรับคนที่ไม่เคยฟังและอาจจะรำคาญก็ได้ : เอกัคคตาจิตที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์; ขอร้องให้ช่วยจำไว้หน่อยว่า เอกัคคตาจิตที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์. เอกัคคตาจิตก็ไม่ได้มากมายอะไรไปกว่า ว่าจิตที่มีอารมณ์เดียว จิตที่มีความมุ่งหมายเดียว มียอดเดียว. เอกะแปลว่าเดียว, อัคคะแปลว่ายอด, เอกัคคตา แปลว่า ความมียอดเดียว อารมณ์เดียว. จิตมีความมุ่งมันอย่างเดียว จุดเดียว โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์, ถ้าอย่างนี้แล้วกว้างขวาง ใช้ได้หมดทั้งโลก ครอบงำโลกเลย. ความตั้งใจที่จะพบกับกับความสงบเย็น, จะใช้คำว่านิพพานแทนที่จะใช้คำว่าสงบเย็น. จิตที่มีความมุ่งมันไปสู่ความสงบเย็นแห่งชีวิต นั้นแหละคือสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ.

อย่าโง่งไปนักเลย; อย่าโง่งว่า ต้องมานั่งหลับตาที่วัด ในป่ากำหนดนั้น กำหนดนี้ มีอารมณ์เป็นกสิณ เป็นซากศพ เป็นอะไรก็ไม่รู้ มันมากมายแหละ, ถ้าอย่างนี้มันก็หลายสิบอย่างแหละ แล้วมันก็เป็นแต่คำพูดหรือรูปแบบที่พูด. แต่ถ้าหัวใจแท้ ๆ ของมัน ก็คือว่าจิตที่มีอารมณ์รวมเป็นจุดเดียว, มุ่งต่อความสงบเย็นของชีวิตเป็นอารมณ์. ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า มันไม่เฉพาะในทางศาสนาเท่านั้น; ไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้, เกี่ยวกับคนธรรมดาสามัญทั่วไปก็ได้ ถ้ามีชีวิตมีความรู้สึกนึกคิดอย่างมนุษย์แล้วมันทำได้แหละ, มันมีความมุ่งมันจ่ออยู่ที่สิ่งเดียว คือความสงบเย็นในชีวิต.

ความสงบเย็นในชีวิต คือความหมายของคำว่านิพพาน; นิพพาน แปลว่าเย็น, นิพพานไม่ได้แปลว่าตาย. ที่ในโรงเรียนเขาสอนกันอย่างโง่เขลาที่สุด, ที่สอนเด็ก ๆ ว่า นิพพานแปลว่าตายของพระอรหันต์; นี่มันขบถต่อพุทธศาสนา อย่างยิ่งนะ, ถ้าครูคนไหนสอนอยู่อย่างนี้. นิพพานไม่ได้แปลว่าตาย, คำว่านิพพาน ไม่ได้เกี่ยวกับคำว่าตาย, คำว่านิพพานทั้งพระไตรปิฎก ไม่ได้เกี่ยวกับคำว่าตาย เกี่ยวกับคำว่าเย็น, เย็นเพราะไม่มีไฟคือกิเลสทั้งนั้น. ถ้าคำว่าตายมีคำอื่นใช้; เพราะฉะนั้น คำว่านิพพานนั้นแปลว่าเย็น, เย็นของอะไรก็ได้ เรียกว่านิพพานทั้ง นั้นแหละ; แต่ในทางธรรมะทางสูงก็เย็นของจิตใจ ที่ไม่มีกิเลส. กิเลสคือไฟ ไม่มีไฟก็คือเย็น; เมื่อใดจิตไม่มีกิเลสรบกวน เมื่อนั้นจิตเย็น, เมื่อนั้นจิตอยู่กับ นิพพาน. มุ่งหมายนิพพานนั้นแหละ คือความเย็นนอกเย็นใจ. ความสงบเย็น แห่งชีวิตนั้น คือนิพพาน.

ถ้าจิตมันเกิดความมุ่งหมาย มุ่งมันที่จะลูถึงสิ่งนี้ เมื่อใด นั้นแหละคือ สมาธิ, สมาธิที่ถูกต้อง ตามความหมายของคำว่าสมาธิ. แต่เดี๋ยวนี้เราเอามาใช้ ในทางที่ว่า ลงมือทำเป็นพิธีรดองอะไรต่าง ๆ; มันก็เลยมากเรื่องมากราว จนไม่ได้ รับประโยชน์อะไร. ขอให้มุ่งหมายว่า จิตที่มุ่งมันต่อความเย็นอันแท้จริงของสิ่ง ที่เรียกว่าชีวิตจิตใจ นั้นแหละคือสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ, ขอให้มุ่งมันหมายมัน มุ่ง อยู่ที่จะเป็นอย่างนี้ ที่จะมีความเยือกเย็นแห่งจิตใจเกิด ก็จะมีสิ่งที่เรียกว่าสมาธิในบท นิยามที่ว่า เอกัคคตาจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์. บทนิยาม definition ของ คำว่าสมาธิมันว่า เอกัคคตาจิตที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์, จิตที่มุ่งมันเพียงอย่าง เดียวต่อพระนิพพาน คือความสงบเย็นแห่งชีวิต. เมื่อเป็นดังนี้ ก็เห็นได้ว่า ทุกคน ทุกประเภท ทุกชนิด ทุกบุคคล ควรที่จะมีความรู้เรื่องสมาธิจิตมุ่งมัน ต่อความเยือกเย็นแห่งชีวิต, เป็นเอกัคคตาจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์.

ในขณะนั้นมันมีประโยชน์เหลือหลาย มันเป็นความสุขอยู่ในตัวมันเอง; จิตชนิดนั้นมันเป็นความสุขอยู่ในตัวมันเอง แล้วมันก็ทำให้เกิดปัญญาสูงขึ้นไปจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน. สมาธิจิตล้วน ๆ มันก็เป็นความสงบเป็นความสุข, แต่ยังไม่สูงสุด; ถ้าสูงสุด จิตที่เป็นสมาธิต้องเป็นปัจจัยแก่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน คือวิปัสสนาญาณอันดับสุดท้าย ที่ดับกิเลสทั้งหลายได้. ดังนั้น สมาธิ-จิตที่พร้อมกับการดับกิเลสนั้นแหละ จะเรียกว่าเป็นเรื่องของสมาธิที่แท้จริง.

ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจเรื่อง ทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นสิ่งที่ยึดถือเป็นหลัก ประจำใจอยู่โดยทั่ว ๆ ไป ด้วยกันทุกคน.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๑๒ (: จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๔).

ที่นี้ ก็จะมาถึงขั้นต่อไป คือขั้นที่ ๑๒ ของทั้งหมด หรือขั้นที่ ๔ ของ หมวดที่ ๓ คือทำจิตให้ปล่อย; ทำจิตให้ปล่อย : วิโมจยฺ จิตฺตํ -ทำจิตให้ ปล่อย; หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ด้วยการที่จิตมีการปล่อย.

คำว่าปล่อย ๆ นี้ พุดได้เป็น ๒ โวหาร : โวหารที่ ๑ จิตเป็นฝ่ายปล่อย, อีก โวหารหนึ่ง อารมณ์ร้ายมันหลุดออกไปจากจิต มันปล่อยตัวเองออกไปจากจิต อย่าง นี้ก็ได้. จิตมีสติมีปัญญาลัดอารมณ์ร้ายออกไปเสียจากจิต พร้อมทั้งเหตุของกิเลส นั้น ๆ; อย่างนี้เรียกว่าจิตเป็นฝ่ายปล่อย จิตประกอบอยู่ด้วยสติปัญญาระงับการ เกิดแห่งกิเลส, หรือกิเลสที่กำลังเกิดอยู่ ให้ระงับไป; นี้เรียกว่าจิตเป็นฝ่ายปล่อย.

ที่นี้ มองกลับอีกทางหนึ่งว่า อารมณ์ร้ายหรือกิเลสเหล่านั้น จะเป็นนิรวรณ

ทั้ง ๕ ก็ดี, เป็นปริยภูฐานกิเลส เป็นโลภะ โทสะ โมหะ ที่กำลังรบกวนจิตอยู่ที่ดีนี้, ทำให้มันระงับไป ให้มันหลุดไปจากจิต ก็เรียกว่าอารมณ์ร้ายหลุดไปจากจิต. ให้อารมณ์หลุดไปจากจิต, หรือให้จิตหลุดจากอารมณ์ จะมองในแง่ไหนก็ได้; แล้วผลมันก็เท่ากัน ผลมันก็เท่ากัน.

นี่จะต้องมีอำนาจเหนือจิต หรือมีการกระทำ ที่ทำให้มีอำนาจเหนือจิต อย่างถูกต้องและสมควร; โดยวิธีธรรมดา ๆ ของคนทั่วไปก็ทำได้, โดยวิธีทางเทคนิค มันมีเทคนิคคือว่าทำอย่างละเอียดปราณีต ของทางธรรมะของทางศาสนาก็ได้.

เหมือนอย่างว่าคนธรรมดา มีเรื่องกลุ่มมรุมจิตใจรำคาญหงุดหงิดอยู่ ฎไม่เอา กับมึงแล้วโว้ย อย่างนี้ก็ได้; นี่ สลัดออกไปอย่างนี้ก็ได้ แล้วมันก็เป็นความจริงอย่างนั้นด้วย. ขอบอกให้ทราบว่าเป็นเคล็ดอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมาก ถ้าอะไรมันจะรบกวนจิตใจให้เป็นทุกข์ เราก็สลัดมันไปเสียเลยล่วงหน้า. ยกตัวอย่างว่ามันเกิดเรื่องขึ้นมา ที่จะทำให้ต้องเสียเงินหรือเสียของอะไรออกไป มันแสดงว่ามันจะต้องทำให้ต้องเสียเงินเสียทอง ก็อย่าให้มันทรมาณจิตใจอยู่เลย สลัดมันไปเสียเลย, ว่าเสียแล้ว ๆ ยอมเสียแล้ว ยอมเสียแล้ว. สิ่งที่มีแค้มมีเงื่อนมีทำว่าจะต้องเสียนะ เสียมันไปเสียเลย สลัดไปเสียเลย, อย่าให้มันมาเป็นทุกข์รบกวนจิตใจอยู่ อย่างนี้เป็นเรื่องที่มีประโยชน์มากหรือสำคัญมาก; แต่คนเขาจะไม่เข้าใจ และไม่ยอมใช้ จะเอามาเป็นเรื่องทุกข์ร้อนนอนไม่หลับอยู่นั่นแหละ, บางทีก็ปวดหัว บางทีก็เป็นบ้าเลย เป็นบ้าเลย เพราะมันสลัดออกไปจากจิตไม่ได้.

เพราะฉะนั้น ถ้าว่ามันจะต้องเสียแล้ว ก็สลัดมันไปเลย; แต่ว่าไม่ใช่ว่าสละ

เฉย ๆ ยังกงกระทำทุกอย่าง ต่อสู้ป้องกันทุกอย่าง ที่จะไม่ต้องเสีย ที่จะให้มันกลับมา นั้นแหละ ก็ทำอยู่ ทำอยู่, แต่ในจิตใจว่ายอม เสียไปแล้ว สละไปแล้ว, ให้มันเสียไปแล้ว เพื่อจะไม่เป็นทุกข์ แล้วก็กระทำต่อไปในลักษณะที่ถูกต้อง ที่ควรกระทำ แล้วมันก็ไม่เสีย แล้วเราก็เลยไม่ต้องเป็นทุกข์ ตลอดเวลาเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์; มิฉะนั้น เราก็ต้องเป็นทุกข์ทันทีแหละ เป็นทุกข์ทันที, แล้วบางทีก็เสียไปด้วย ทั้งเป็นทุกข์ด้วย มันก็ขาดทุน ๒ หน. เดียวนี้ เราก็ไม่เป็นทุกข์ ถึงมันจะเสียไปจริง ๆ ก็ไม่เป็นทุกข์, และถ้าว่าทำอยู่อย่างนี้ส่วนมากมันจะถูกต้อง มันจะกลายเป็นไม่ต้องเสีย จะเป็นการต่อสู้ที่ถูกต้อง รักษาเอาไว้ได้ไม่ต้องเสีย. นี่มันเป็นเรื่องที่เราควรจะสนใจ ที่ควรจะสนใจ.

การปล่อยสิ่งที่รบกวนอยู่ในจิตใจให้ออกไปเสีย ให้ออกไปเสียให้พ้นนั้นแหละเป็นศิลปะ ยอดศิลปะ ยอดสุดของศิลปะ ที่พุทธบริษัทควรจะมี ควรจะใช้ ให้เป็นประโยชน์, ให้ได้เปรียบกว่าพวกอื่นที่ไม่ใช่พุทธบริษัท. นี่ขอให้เราทุกคนสนใจที่จะรู้จักการปล่อย, หรือปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ควรอยู่ในจิต ให้นำหลุดพ้นออกไปเสียจากจิต ไม่ให้รบกวนต่อไป; จะแก้ไข จะต่อสู้ จะปรับปรุงอย่างไรก็ทำไปเถอะ ทำไป ทำตามไปก็ได้, แต่เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะว่าเรายอมสลัดมันออกไปเสียก่อนแล้ว.

เดี๋ยวนี้ก็เรียกว่า เรามีอำนาจเหนือจิต เป็นนาย เป็นนายเหนือจิต มีอำนาจเหนือจิต, สามารถบังคับจิต ให้ทำในลักษณะที่ต้องการ คือไม่เป็นทุกข์ มิฉะนั้น เราจะต้องเป็นทุกข์ จะต้องเป็นทุกข์ แล้วเป็นทุกข์มากเกินไปจนจำเป็น, หรือว่าเรื่องที่ไม่ควรจะเป็นทุกข์ก็เอามาเป็นทุกข์ได้ เพราะความโง่; จะต้องไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าในกรณีใด ๆ. เรื่องที่มาทำให้เป็นทุกข์สลัดออกไปเสียก่อน หรือว่ายอมว่า

เป็นอย่างนั้นไปเสียก่อน ไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วก็ทำการแก้ไขตามหลัง อย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน. นี่ก็อยู่ในจำพวกที่เรียกว่า ทำจิตให้ปล່อย. สิ่งใดเป็นอารมณ์ร้าย ครอบงวนจิต แม้แต่เรื่องไม่สบายใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สลัดออกไป; เป็นเรื่องนิเวศน์ทั้ง ๕ - กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ก็สลัดออกไปเสียก่อน, ได้จิตที่ปล່อยอารมณ์มาแล้ว ก็ดำเนินต่อไป. นี่ทำได้โดยวิธีธรรมดา ๆ อย่างที่วามมาแล้วเมื่อตะกี้, คนธรรมดาสลัดความรู้สึกที่ไม่ต้องการออกไปเสียจากจิตใจ ก็ทำได้.

นี่ ทำตามวิธีเทคนิคของการปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนานี้ก็ทำได้; แต่ต้องศึกษา ต้องเอาจริง ต้องสนใจจริง ต้องทำจริง ๆ จึงจะทำได้.

เรื่องอานาปานสติภาวนาได้พูดมาแล้วก็ปี ๆ ๒๐ - ๓๐ ปีแล้ว แล้วอยากจะรู้ว่าใครทำได้กี่คน. นี่เพราะว่าไม่ได้สนใจโดยแท้จริง ไม่ได้จับฉวยเอาอย่างถูกต้องแท้จริงและสมบูรณ์มันก็ทำไม่ได้; เพราะฉะนั้น ก็ควรจะทำได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่สุดแหละ. เวลาว่างมีเท่าไร ก็เอามาสนใจเรื่องนี้กันดีกว่า; คือการพัฒนาจิต พัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป, จะเรียกว่าสมาธิภาวนา แปลว่าทำจิตให้เจริญโดยวิธีของสมาธิ ดังนี้ก็ได้. นี่, เกิดมาเป็นคนทั้งที ขอให้ได้มีโอกาสพัฒนาจิตให้สูงสุด ๆ สูงสุดยิ่งขึ้นไป ก็จะไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา. ขอให้สนใจในการที่เรียกว่า ทำจิตให้ปล່อยจากอารมณ์ หรือทำอารมณ์ให้หลุดไปจากจิต แล้วแต่จะใช้โวหารไหนสำหรับพูดจา.

การปฏิบัติที่แล้วมาในหมวดที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนานั้น บังคับจิตตั้งสมาธิให้ระงับได้นั้นแหละ เอาอันนั้นแหละมาใช้. ถ้าได้ปฏิบัติหมวดที่ ๒ มา





สนใจในลักษณะอย่างนี้.

นี่เรียกว่าเป็นขั้นทำจิตให้ปล่อย; ถ้านับทั้งหมดก็เป็นขั้นที่ ๑๒ ของ ๑๖ ขั้น, ถ้านับเฉพาะหมวดก็เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓ คือหมวดจิตตานุปัสสนา.

[สรุป.]

เป็นอันว่า เราได้บรรยายหมวดจิตตานุปัสสนา มาครบถ้วนอีกหมวดหนึ่งแล้ว เป็นอานาปานสติภาวนาที่สมบูรณ์แบบ สมบูรณ์แบบที่สุด ตามความมุ่งหมายของการบรรยายชุดนี้; ต้องการจะแสดงสิ่งที่เป็นคู่มือจำเป็น ในการศึกษาและการปฏิบัติ และได้บรรยายมาถึงตอนที่อานาปานสติสมบูรณ์แบบ มาได้ ๓ หมวดแล้ว : หมวดกายานุปัสสนา, หมวดเวทนานุปัสสนา, และหมวดจิตตานุปัสสนา คือหมวดที่กำลังบรรยายอยู่นี้.

เป็นอันว่า ในหมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนานี้ สรุปความได้สั้น ๆ ว่า : --

ขั้นที่ ๑ รู้จักจิตทุกชนิด โดยอาศัยหลัก ๘ คู่ มาเป็นเครื่องกำหนด : จิตมีโลภะหรือไม่มีโลภะ, จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ, จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ, จิตฟุ้งซ่าน หรือสงบ, จิตมีคุณธรรมอันสูงหรือไม่มี, จิตยังมีอื่นดีกว่าหรือไม่มีแล้ว, แล้วก็จิตตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น, จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น; นี่ศึกษาไว้ให้ดี ๆ จะเป็นเครื่องทดสอบวัดจิตใจได้ดี ในเรื่องที่ว่า รอบรู้ขบวนการของจิตครบถ้วนรอบด้านทุกแง่ทุกมุม.

แล้ว ขั้นที่ ๒ บังคับจิตให้บันเทิงปีติปราโมทย์ได้ตามที่ต้องการ เพื่อ

ความเป็นสุขในทิวศูธรรมนี้ก็ดี, เพื่อความเป็นบาทฐานของปัญญาของวิปัสสนาที่จะก้าวหน้าไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพานก็ดี; มันต้องการจิตที่ปราโมทย์และบันเทิงเร่าก็ทำได้ เราก็ทำได้, ต้องการเมื่อไรเราก็ทำได้.

แล้วขั้นที่ ๓ บังคับจิตให้ตั้งมั่น, ให้ตั้งมั่น โดยเฉพาะก็คือมีความเหมาะสมแก่หน้าที่การงาน. จิตเป็นสมาธิในที่นี้ หมายถึงมีความเหมาะสมที่จะทำการงาน จะทำนาก็ทำได้ดี, ทำสวนก็ทำได้ดี, เป็นพ่อค้าก็ทำได้ดี, เป็นข้าราชการก็ทำได้ดี, เป็นกรรมกรก็ทำได้ดี, เป็นขอทานก็ทำได้ดี; มีจิตเหมาะสมต่อหน้าที่การงานที่จะต้องกระทำนั้น ๆ. ขอให้มันเป็นอย่างนี้, เรียกว่าได้แก้วสารพัดนึก แก้วสารพัดนึกที่จะใช้อะไรก็ได้ เพราะว่ามีจิตที่เป็นกัมมนิยะ เหมาะสมที่จะทำหน้าที่การงานอยู่ในโลกนี้ก็ได้ออกไปจากโลกนี้ก็ได้อันไหนก็ได้ ต่ำก็ได้ กลางก็ได้ สูงก็ได้.

ที่นี้ ขั้นสุดท้ายที่ ๔ ก็ว่า บังคับจิตให้ปล่อย. อารมณ์ร้ายมีอยู่ในจิตเมื่อใด ปล่อยได้เมื่อนั้น, และป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นมา. คำว่า "อารมณ์ร้าย"นี้ หมายถึงทุกชนิดแหละ ความไม่เป็นสุขใจทุกชนิด ซึ่งมันออกมาถึงความไม่เป็นสุขกาย, ถ้ามันไม่เป็นสุขใจแล้ว มันก็รบกวนทางกายด้วยกันแหละ; เพราะฉะนั้น ไปมุ่งหมายที่ว่า ไม่รบกวนทางจิตใจ, ไม่มีรบกวนทางจิตใจ, ไม่มีอารมณ์ร้ายรบกวนทางจิตใจ. ถ้ามันผลออกก็สลัดออกไปได้ทันที; ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มันก็ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นมาได้, นี้ก็เท่ากับสลัดอยู่ได้เหมือนกัน, ไม่ให้เกิดขึ้นมาได้ ก็เท่ากับสลัดอยู่ในตัว, ถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว ก็สลัดออกไปได้. อารมณ์ร้ายใด ๆ ไม่มีอยู่ในจิตใจ แม้แต่ความหม่นหมองสักชนิดหนึ่งก็มีได้มี, แม้แต่ความรำคาญก็ไม่มี, รำคาญตัวเองชนิดใด ๆ ก็ไม่มี ใครก็ทำให้รำคาญไม่ได้, เป็นผู้มีจิตเป็นอิสระ

ไม่มีอารมณ์ร้ายรวกวน.

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย จงสนใจในเรื่องการอบรมจิตซึ่งเป็นสิ่งเดียว ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดของมนุษย์เรา. ทุกอย่างมันสำเร็จอยู่ที่จิต ขึ้นอยู่กับจิต. ขอให้เป็นผู้รอบรู้ในกระบวนการของจิต แล้วกระทำให้ได้ตามที่ควรจะทำ : รู้จักจิตทุกชนิด บังคับให้มันบันเทิงเมื่อไรก็ได้, บังคับให้มันเหมาะสมแก่หน้าที่การงานเมื่อไรก็ได้, บังคับให้มันปล่อยสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในจิตใจ ให้ออกไปเสียจากจิตใจเมื่อไรก็ได้; เป็นอันว่าครบถ้วนสมบูรณ์ สำหรับอานาปานสติภาวนาหมวดที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีข้อความดังที่ได้กล่าวมา.

เรื่องทางกายก็เป็นเรื่องกายานุปัสสนา, เรื่องทางเวทนาที่จะปรุงแต่งจิต ก็เป็นเรื่องของเวทนานุปัสสนา, เดียวนี้มาถึงเรื่องตัวจิตเอง ก็เรียกว่าจิตตานุปัสสนา เป็นหมวดที่ ๓ แล้ว, ยังเหลืออยู่หมวดที่ ๔ จะได้บรรยายกันในโอกาสต่อไป.

การบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย ให้อโอกาสแก่พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมในคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจให้เกิดขึ้นสืบต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในทางแห่งพระศาสนา ในกาลข้างหน้า ณ กาลบัดนี้.

-----

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ  
และการปฏิบัติ  
ตอนที่ ๔ ว่าด้วย รัจฉานูปัสสนาสติปัฏฐาน.

[ : อานาปานสติขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖ (หมวดธรรม). ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา ว่าด้วยเรื่องคู่มือที่จำเป็น  
สำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ เป็นครั้งที่ ๗ ในวันนี้, อาตมาก็จะได้บรรยาย  
อานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ ในหมวดที่ ๔ คือรัจฉานูปัสสนาสติปัฏฐาน.

ขอให้ท่านทั้งหลาย กำหนดใจความนี้ไว้ให้ดี ๆ; เป็นหมวดธรรมสำคัญ  
ของอานาปานสติ. คนจะปฏิบัติมาตามลำดับ ตั้งแต่หมวด ๑ หมวด ๒ หมวด  
๓, แล้วมาถึงหมวด ๔ นี้ก็ได้; หรือจะปฏิบัติอย่างลัดสั้น คือปฏิบัติหมวด ๑  
พอสมควร มีสมาธิบ้างแล้ว ก็ลัดข้ามมายังหมวดที่ ๔ นี้ก็ยังได้, เป็นการ  
สะดวกดีและเป็นการประหยัดได้อย่างมาก จึงนับว่ามีความหมายสำคัญ.

## ความหมายของ “ธรรม” ในกรณีอานาปานสติหมวดที่ ๔.

สำหรับคำว่าธรรม โดยทั่วไปนั้นหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยกเว้นอะไร; แต่ในกรณีนี้ ในอานาปานสติหมวดที่ ๔ นี้ และโดยเฉพาะในขั้นนี้ คำว่า “ธรรม” หมายถึงสิ่งที่มาปรากฏอยู่ในความรู้สึก, ปรากฏอยู่ในความรู้สึก; ขอให้ทำความเข้าใจให้ดี ๆ ว่า สิ่งนั้นกำลังรู้สึกอยู่ในภายใน ซึ่งเป็นการสะดวกหรือเป็นการที่จะเป็นไปได้ ในการที่จะกำหนดพิจารณาสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไรโดยแท้จริง โดยเป็นเรื่องจริง. แต่โดยเหตุที่ทุกสิ่งไม่ว่าอะไร เรานำเอาความหมายหรือคุณค่าของมันมากำหนดไว้ในใจ ให้เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในใจ, แล้วก็พิจารณาลงไปที่สิ่งนั้น ก็จะได้รู้ความจริงของสิ่งนั้น ๆ ได้.

สิ่งทุกสิ่งมันมีคุณค่า มีความหมาย, เอาคุณค่าหรือความหมายของสิ่งนั้น ๆ เท่าที่เราจะรู้สึกนั่นเองมากำหนดอยู่, แล้วพิจารณาดูว่ามันเป็นอย่างไร, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็มีลักษณะอย่างไร, ยึดถือเข้าแล้วจะเกิดผลเป็นอย่างไร, ขอให้สนใจกันในข้อนี้; ธรรมอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นอารมณ์ภายนอก. ธรรมะที่เป็นภายใน มีอยู่ในตัวเอง. ธรรมะที่เป็นภายนอก คือกำหนดเอาสิ่งภายนอกมาทำให้เป็นภายใน แล้วก็กำหนดอย่างเดียวกัน. นี้เรียกว่า กำหนดสิ่งที่เรียกว่าธรรมะนั้น ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก. เรื่องของผู้อื่นเอามากำหนดเป็นภายในเป็นเรื่องของเรา ก็ทำได้; เพื่อว่าจะไม่ต้องยึดถือทุกอย่างทั้งที่เป็นภายในและเป็นภายนอก. เราอาศัยความสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เอาสิ่งนั้นมากำหนดเป็นภายในได้, หรือว่าสัมผัสโดยมโนสัมผัสทางใจอย่างเดียว ก็เอามาเป็นอารมณ์สำหรับรู้สึกได้.

เป็นอันว่า สามารถที่จะเอาโลกทั้งโลก ทั้งที่เป็นภายนอกทั้งที่เป็นภายใน

ใน มาทำเป็นอารมณ์ของการกำหนดนี้ได้ จนกระทั่งว่า ไม่มีความยึดถือในสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือของตน, ซึ่งมีหลักเฉพาะสติปัฏฐานนี้โดยเฉพาะว่าไม่เกิดอภิขณาและโทมนัสในสิ่งใด ๆ; คือไม่เกิดเกลียดชังอุดหนุนระอาใจในสิ่งใด, แล้วก็ไม่ได้หลงรักพอใจยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด, เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในสิ่งใด, หรือพูดอย่างภาษาวិทยาศาสตร์ก็ว่า ไม่เห็นสิ่งใดโดยความเป็นบวก หรือโดยความเป็นลบ คือไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด, มันเป็นอย่างนั้นเอง. นี่คือผลที่ต้องการ สำหรับการศึกษาศึกษาพิจารณาโดยการปฏิบัติขั้นนี้.

### หลักปฏิบัติอานาปานสติหมวด ๔ : ธรรมานุปัสสนา ๔ ขั้น.

[หลักการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาหมวดที่ ๔ (คือธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖.]

ต่อไปนี้จะได้พูดถึง ตัวการปฏิบัติแห่งหมวดนี้ ทั้ง ๔ ขั้น ไปตามลำดับ : --

#### วิธีปฏิบัติอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๑๓ (: ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๑).

ขั้นที่ ๑๓ แห่งอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น ก็เป็นขั้นที่ ๑ แห่งหมวดที่ ๔ หรือหมวดธรรมมา ๗ นี้ กำหนดชื่อของมันไว้ให้ดี ๆ. ถ้าถือว่าอานาปานสติทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น ขั้นที่จะกล่าวนี้ก็ขั้นที่ ๑๓; แต่ถ้ากล่าวเฉพาะหมวดที่ ๔ นี้หมวดเดียวแล้ว มันก็เป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๔; คือพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง, มีหัวข้อเรียกว่า อนิจจานุปัสสี -มีปกติตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่ หายใจเข้า หายใจออก, เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่ไม่เที่ยงอยู่ในความรู้สึก หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ด้วยความรู้สึกว่ามันไม่เที่ยงอย่างนั้น ๆ.

คุณิจจลงไปยังสังขารทั้งหมดที่จิตรู้สึก.

โดยที่ถือเป็นหลัก ก็เรียกว่า สิ่งนั้นต้องเข้าไปมีอยู่ในความรู้สึก นี้ เฉพาะเจาะจง ซึ่งโดยสะดวกที่สุดก็ได้แก่สิ่งทั้ง ๑๒ สิ่ง ในหมวดที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓; คือย้อนกลับไปกำหนดลมหายใจยาว ที่กำลังรู้สึกอยู่ ว่าหายใจยาว, ก็เห็น ความไม่เที่ยง ของลมหายใจยาว, แล้วก็เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น, แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง ของการที่ลมหายใจนี้ปรุงแต่งร่างกาย หรือว่าของทั้ง ๒ ภาย คือกายลมหายใจและกายเนื้อ, เห็นความไม่เที่ยง, แล้วก็เห็นความไม่ เที่ยงของการที่กระทำให้ลมหายใจระงับลงไป กายเนื้อก็ระงับลงไป, แม้ในตัว ความระงับนั้น ก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง. นี้ ๔ แล้ว มีความรู้สึกที่รู้สึกอยู่ จริง ๆ ในจิตใจ.

ฟังดูให้ดี ๆ เดียวจะไม่เข้าใจ ว่าลมหายใจยาวก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจสั้น ก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจและกายเนื้อที่ลมหายใจปรุงแต่งอยู่นี้ก็ไม่เที่ยง, การ ที่ทำให้ลมหายใจระงับจนกายเนื้อนี้ระงับลงไป ความระงับนั้นก็ไม่เที่ยง; นี้ก็ ได้ ๔ ไม่เที่ยง ในหมวดที่ ๑.

ที่นี่ในหมวดเวทนา : ปิติเกิดขึ้น ปิตินี้ไม่เที่ยง, ความสุขเกิดขึ้นก็ ไม่เที่ยง, ปิติและสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ปรุงแต่งจิต การปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่เที่ยง, การ ทำให้ปิติและสุขระงับลง ระงับจิตตสังขารทำปิติและสุขให้ระงับลง การระงับลง แห่งปิติและสุขนี้ก็ไม่เที่ยง; ก็เลยได้เป็น ๔ อย่างอีก ในหมวดเวทนา.

ที่นี่ในหมวดจิต : จิตตามปกติโดยอาการ ๘ คู่ นั้น คู่ใดก็ตามก็ไม่ เที่ยง, การทำจิตให้ปราโมทย์บันเทิง ความปราโมทย์บันเทิงนั้นก็ไม่เที่ยง, ทำ



จิตให้ตั้งมั่น ความตั้งมั่นนั้นก็ไม่มีเที่ยง, ทำจิตให้ปล่อย ความปล่อยนั้นก็ไม่มีเที่ยง; นี้ก็ได้อีก ๔ อย่าง ในหมวดจิตตานุปัสสนา.

นี่ ๓ หมวด หมวดละ ๔ อย่าง ก็เป็น ๑๒ อย่าง; แต่ละอย่าง ๆ กำหนดได้ในความรู้สึกในภายในเห็นชัดอยู่ แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง. ถ้าจะเอาอะไรข้างนอกทั้งหมดทั้งโลก มาทำให้เห็นความไม่เที่ยง ก็ต้องเอามาทำในความรู้สึก ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร รู้สึกต่อคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นอยู่ จึงจะเห็นความไม่เที่ยงโดยตรง โดยเจาะจงของสิ่งนั้น ๆ.

เห็นอนิจจังจุดตั้งต้นของการเห็นธรรมประเภทธัมมัญญิติญาณ.

นี่ ก็มาดูความหมายของคำว่าอนิจจัง. อนิจจัง - ความไม่เที่ยง นี่เป็นจุดตั้งต้นของการเห็นประเภทธัมมัญญิติญาณ, เรียกว่าธัมมัญญิติญาณ คือการตั้งอยู่ตามธรรมดา; ความจริงของสิ่งที่ตั้งอยู่ตามธรรมดา มีก็อย่างก็เอามาดูกันตอนนี้.

อย่างแรกก็คือความไม่เที่ยงเป็นจุดตั้งต้น; เห็นความไม่เที่ยง ก็เห็นได้ว่ามันเป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา, การที่ต้องผูกพันอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นี้ก็เป็นทุกข์ เป็นลักษณะที่ ๒ คือความทุกข์, ไม่มีอะไรที่จะต้านทานความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์นี้ได้ นี่คือความเป็นอนัตตา; แล้วก็เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาอยู่ในความรู้สึก. มันเปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย ตามเหตุตามปัจจัยเรื่อย ก็เป็นอนิจจัง, เพราะต้องอยู่กับอนิจจัง ผูกพันอยู่กับอนิจจัง มันก็ต้องเป็นทุกข์, ไม่มีอะไรต่อต้านความไม่เที่ยง

และความเป็นทุกข์ได้ นี่ก็เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนที่จะหยุดยั้งความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์; เห็นได้ ๓ อย่างแล้วว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา.

ทีนี้ ก็อยากจะแยกแยะให้ละเอียด ให้ละเอียด ซึ่งเขาไม่ค่อยพูดกันนักดอก; แต่ว่าเราจะพูดให้เห็นชัดให้เห็นละเอียด โดยอาศัยหลักที่มีอยู่ในพระบาลีนั่นเองว่า เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ย่อมจะเห็นธัมมัญญูตตา คือความตั้งอยู่ตามธรรมชาติธรรมดา ความตั้งอยู่ตามธรรมดาของธรรมชาติ.

ความตั้งอยู่โดยธรรมชาติตามธรรมดา นี้ธัมมัญญูตตา; คือลักษณะที่มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานั่นแหละ เป็นธัมมัญญูตตา -ตั้งอยู่โดยธรรมดา; แล้วก็เห็นลึกลงไปว่า โอ้ มันมีกฎบังคับอยู่อย่างนั้น เรียกว่า ธัมม नियามตา, โดยกฎบังคับของธัมม नियาม ความเป็นกฎธรรมชาติที่มันเป็นอย่างนั้น. เห็นชัดอย่างนี้ เรียกว่าเห็นธัมม नियามตา.

ดู ๆ ไป ก็ยิ่งเห็นว่า โอ มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ : มีเหตุให้เกิดผล, แล้วผลก็กลายเป็นเหตุให้เกิดผล, ผลกลายเป็นเหตุแล้วก็ให้เกิดผล, ผลกลายเป็นเหตุแล้วก็ให้เกิดผล, ไม่มีที่สิ้นสุดเหลือจะกำหนดนับ นี้เรียกว่าอิทัปปัจจยตา, อิทัปปัจจยตา-ความที่ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ. นี่เห็นอิทัปปัจจยตา.

ชุดนี้ก็แยกได้อีกเป็น ๓ ว่า ธัมมัญญูตตา -เห็นความที่เป็นไปตามกฎธรรมดา, ธัมม नियามตา -เห็นว่ามันมีกฎบังคับอยู่อย่างนั้น, อิทัปปัจจยตา คือความที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย.

ที่นี้ ดูต่อไปก็จะเห็น ใจ ว่างจากอดีต ว่างจากความหมายแห่งตัวตน, ไม่มีส่วนใดที่ควรจะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน; นี้เรียกว่าเห็นสูญญตา เห็นสูญญตา. เมื่อเห็นสูญญตาเป็นไปถึงที่สุด ก็เห็นตถตา ว่าใจ เป็นเช่นนั้นเอง, เป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง, สรุปลงความทั้งหมดตั้งแต่อนิจจตามาจนถึงอันนี้ เห็นเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง; เห็นตถตาถึงที่สุดแล้ว ใจก็รู้สึกว่ อาศัยมันไม่ได้อีกแล้ว, จะผูกพันกับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว, จะยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไปไม่ได้แล้ว เลิกกันที พอกันที; นี้ก็เรียกว่า อตัมมยตา. อตัมมยตา เป็นคำที่แปลกใหม่ ที่นำเอามาให้ได้ยินได้ฟัง เป็นหมั่นอยู่ในพระบาลีนมนานแล้ว.

อตัมมยตา แปลว่า ความพอกันที; ในการที่จะผูกพันยึดมั่นอาศัยปรุงแต่งกันอย่างที่แล้งมานี้ พอกันที พอกันที. ขอพุดเป็นภาษาชาวบ้าน ค่อนข้างโสภโศกธรรมดา ๆ ว่า มีความรู้สึกขึ้นมาเต็มที่ว่า กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว, กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว มันเข้าใจง่ายดี.

นี่ ความรู้สึกอันสุดท้ายนี้ ที่เห็นธัมมัญญิตินญาณ มาตามลำดับแล้ว มันมาจบลงที่เห็นว่า กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว, กูเอากับมึงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว, กูอยู่กับมึงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว. กูผูกพันกับมึงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว. นี้ จำไว้เถอะว่า เป็นธรรมะศักดิ์สิทธิ์สูงสุด ในการที่จะละจากสิ่งใด, จะละจากสิ่งใด ต้องประพฤติกกระทำจนให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า อตัมมยตา ขึ้นมาในสิ่งนั้น. นับตั้งแต่ว่ามันจะหย่าขาดจากบุหรื มันจะหย่าขาดจากขวิดเหล่า, มันก็ต้องพิจารณาจนเห็นชัดทีเดียวว่า กูเอากับมึงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว โดยแน่นอน มันจึงจะทิ้งบุหรืได้ ทิ้งเหล่าได้. มันจะหย่าผัวหย่าเมีย หย่าอะไรก็ตามเถอะ ถ้า

มันจะหย่าขาดกันได้จริง มันก็ต้องเห็นถึงขั้นที่ว่า ไม่ไหว ๆ เกี่ยวข้องกันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว. จะละอะไรก็ตาม จะละความชั่วชนิดไหน ก็ต้องมาถึงขั้นที่มองเห็นชัดว่า ไม่ไหว เขากับมันไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว.

เดี๋ยวนี้ จะหย่าขาดจากสังขารทั้งปวง จากโลกทั้งปวงที่เคยยึดมันถือมันเป็นตัวตน เป็นของตนมาตลอดกาลนาน, บัดนี้มาถึงขั้นที่จะหย่าขาดจากกัน ไม่มีอุปาทานในสิ่งนั้นอีกต่อไปแล้ว ก็ต้องพิจารณาโดยลำดับ จนถึงเห็นอตั้มมยตา - ความรู้สึกที่ว่า เกี่ยวข้องกันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว.

นี่ ทบทวนดูให้ดี ๆ ว่า มันเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชุดหนึ่ง ๓ อย่าง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วก็เห็นธัมมัญญูตตา ธัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา อีกชุดหนึ่ง, ครั้นแล้วมันก็จะเห็นสุญญตา ตถาตา อตั้มมยตา อีกชุดหนึ่ง; รวมเป็น ๓ ชุด ชุดละ ๓ ๆ, มันก็คือ ๙ ตา. ๙ ตา : ตา ตา ตา มา ๙ ตา นั้นแหละ, ถึงอตั้มมยตาแหละ - อยู่กันไม่ไหวอีกแล้ว.

นี่มันมาจาก การเห็นอนิจจังเป็นจุดตั้งต้น แล้วการเห็นนั่นลึกซึ้ง ๆ ขยายตัวออกไป ขยายตัวออกไป จนกระทั่งเห็นอตั้มมยตา; มันเป็นชื่อที่แปลกประหลาด เพราะไม่ค่อยมีใครเอามาพูด. เดี่ยวนี้ ก็อยากจะเอามาพูดให้ได้ยินได้ฟัง ให้เป็นของธรรมดา ให้รู้จักกันเสีย; การละสิ่งสุดท้ายที่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอันสูงสุดนั้น ละด้วยอตั้มมยตาที่สูงที่สุด. แต่เราก็เอาอตั้มมยตา ลดลงมาในระดับที่จะละของสามัญญตามธรรมดาก็ได้, อะไรที่จะต้องละมันก็ต้องละได้ด้วยการเห็นว่าเป็นนั่นเอง เห็นเช่นนั้นเอง ตถาตาแล้ว เขากับมันไม่ไหวอีกต่อไป.

คนมีการไปทัศนาศรอย่างซ้ำซาก เพราะไม่เห็นตถาตา.

ขออภัย ยกตัวอย่างด้วยพวกทัศนาศรทั้งหลาย; พวกทัศนาศรทั้งหลาย ทัศนาศรเกาะสมุยบ้าง เกาะพีพีบ้าง เกาะอะไรบ้าง, ทัศนาศรเมืองนั้น เมืองนี้เมืองโน้น เขายังไม่เห็นตถาตามันก็ไปแหละ, ยังไม่เห็นตถาตา ว่าเช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง มันก็ไปแหละ. อดไปเที่ยวเกาะสมุยนี้ มันจึงไม่เห็นตถาตาว่าเช่นนั้นเอง มันก็ไปอีกแหละ. จะไปเที่ยวเมืองนอกเมืองนา ไปไหนก็ตามใจ, ถ้ามันยังไม่เห็นตถาตาว่าเช่นนั้นเองมันก็ต้องไปอีกแหละ. หรือมาสวนโมกขนิรัก็เหมือนกันแหละ ถ้าไม่เห็นเช่นนั้นเองมันก็มาอีกแหละ, ถ้ามันเห็นเช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง มันก็หยุดมา. ฉะนั้น ตถาตา ตถาตานั่นแหละ ทำให้เห็นว่าพอกันที พอกันที ไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว. นี้ช่วยเข้าใจกันไว้ให้ดี ๆ โดยเฉพาะพวกทัศนาศร ชอบทัศนาศร เสียเท่าไรไม่ว่า ไปทัศนาศร. มันนำสงสารที่ว่าไปเท่าไร ๆ มันก็ไม่เห็นเช่นนั้นเอง, เมื่อยังไม่เห็นเช่นนั้นเองมันก็ต้องไปอีกแหละ มันก็ต้องไปอีกแหละ ไปที่เดียวกันนั่นแหละ มันก็ไปอีกแหละ. พอถ้าเห็นว่าอ้อ, มันเช่นนั้นเอง หรือเช่นนั้นเอง มันก็ไม่ไป, มันก็หยุดไป.

นี่ คำว่าตถาตานะมีความหมายมากทีเดียว ที่จะทำให้ละหรือหย่าขาดจากสิ่งใด ๆ เพราะว่า ถ้ามันเกิดตถาตา ๆ แล้วมันก็เกิดอตัมมยตา ในความหมายที่ว่า พอกันที ฎไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว, ไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว. นี้ มันก็ไม่ลำบากมันก็หยุด มันก็หยุด มันก็หมดเรื่อง ที่ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมา หรือว่าไปเกาะติดอยู่ที่ไหน, ไม่ต้องไปเที่ยวแสวงหาอะไร, ไม่ไปเที่ยวหลงยึดมันอยู่ในอะไรในทีใด, อย่างนี้เรียกว่าอตัมมยตา; เป็นผลที่เกิดมาจากการเห็นอนิจจตา อนิจจัง เป็นข้อแรก.

ขอไล่ทบทวนอีกทีว่า เห็นอนิจจตา - ความไม่เที่ยง, เห็นทุกขตา -

ความเป็นทุกข์, เห็นอนัตตตา – ความไม่ใช่ตน, เห็นธัมมัญญิตตา – ความที่ตั้งอยู่ตามธรรมดา, ธัมมนิยามตาเพราะมันมีกฎของธรรมชาติบังคับอยู่อย่างนั้น, อิทัปปัจจยตา คือต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, แล้ว สูญญตา – ว่างจากตัวตน, แล้วก็ ตถาตา – เช่นนั่นเอง, ทีนี้ อตัมมยตา – พอกันทีสำหรับการเกี่ยวข้อง สำหรับการผูกพันเกี่ยวข้องด้วยอุปาทาน พอกันที พอกันที หยุดกันที. นี่ขั้นเดียวคำเดียวของอนิจจานุปัสสี – เห็นความไม่เที่ยงนี้ มันขยายความออกไปได้อย่างนี้.

เห็นไม่เที่ยงมุ่งหมายเห็นอนัตตาเป็นส่วนใหญ่.

ทีนี้ โดยเฉพาะในอานาปานสติภาวนา ที่ให้เห็นความไม่เที่ยงนี้ มันมุ่งหมายไปถึงเห็นอนัตตานั่นแหละเป็นส่วนใหญ่, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เห็นอนัตตา จึงจะเป็นถึงที่ใจความสำคัญ (: จึงจะเป็นการเห็นถึงที่ใจความสำคัญ). หรือเห็นเช่นนั้นเอง เห็นเช่นนั้นเอง ก็เห็นว่ามันเป็นสักว่านามรูป เป็นเพียงนามรูป, อะไร ๆ จะสลายจะไม่สลาย จะอรรอยจะไม่อรรอย จะอะไรอย่างชนิดไหนก็ตามเถอะ มันก็เป็นเพียงนามรูป นามรูป, สักว่าเป็นเพียงนามรูป ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น. ทีนี้ ถ้าชัดไปกว่านั้น ก็มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตน, มันเป็นอนัตตา มันเช่นนั้นเอง มันเช่นนั้นของมันเอง, มันเป็นอนัตตา ไม่มีอัตตาอยู่ในสิ่งนั้น. จะใช้คำว่าเห็นเป็นเพียงนามรูปก็ได้, จะใช้คำว่าเห็นเป็นอนัตตาก็ได้ มันมีผลเท่ากันแหละ; ถ้าเห็นเป็นเพียงนามรูปก็คือมิใช่อัตตา, ถ้าเห็นเป็นมิใช่อัตตามันก็คือเป็นเพียงนามรูป. ฉะนั้น กำหนดไว้ให้ดี ๆ ว่า จะเห็นให้หยุดยึดมั่นถือมั่นก็คือ เห็นเป็นเพียงนามรูป เป็นไปตามปัจจัย, หรือว่าเห็นเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ที่จะเป็นตัวเป็นตนอะไรได้.

การเห็นนี้เป็นไปตามระบบของจิต จิตมันสามารถทำอย่างนั้น เมื่อมันได้

รับการแวดล้อม มีปัญญา มีคุณสมบัติทางปัญญาขึ้นมาแล้ว มันก็เห็นได้เช่นนั้นแหละ โดยจิตนั่นเอง ไม่ต้องมีตัวอึดตาที่ไหนเข้ามาสัมผัสแล้วจะให้เห็น ไม่ต้อง ๗, ไม่ต้องมีตัวอึดตาเข้ามาสัมผัสในกายในจิตนี้ แล้วจะให้เห็น นี่ไม่ต้อง. จิต, ลำพังจิต เมื่ออบรมดีแล้ว มันก็เกิดสิ่งที่เรียกว่าปัญญา ปัญญา หรือญาณทัสสนะตามที่เป็นจริง แล้วมันก็เห็นได้ตามลำพังจิต เลยไม่ต้องมีอึดตา, ไม่ต้องเอาอึดตาเข้ามาช่วย มันก็เห็นได้.

ทำไมธรรมานุปัสสนา ๗ ทรงระบุแต่อนิจจัง?

ที่นี่ ก็จะแก้ข้อสงสัย ว่าทำไมพระพุทธเจ้า จึงตรัสระบุแต่อนิจจังข้อเดียว; ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อแรก ระบุแต่อนิจจัง ๗ เท่านั้นแหละ แล้วก็ไปตรัสวิราคะ นิโรธะ ปฏิณิสต์คคะไปเลย. ขอให้เข้าใจว่า ตรัสเพียงอนิจจัง, อนิจจังคำเดียว นั้น อนิจจังมันคลอດลูกออกไป จนถึงที่สุด จนครบหมดของพวกธัมมัญญูติญาณ. ญาณแบ่งเป็น ๒ พวก : พวกหนึ่งธัมมัญญูติญาณ เบื้องต้นให้เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าเป็นอย่างไร, นี้มีที่ญาณ ๗ ก็เรียกว่าธัมมัญญูติญาณ; ครั้นธัมมัญญูติญาณเป็นไปถึงที่สุดแล้ว ก็เกิดนิพพานญาณ - ญาณที่จะทำให้นิพพาน คือหลุดพ้นออกไป เป็นดับสนิทแห่งตัวตน.

ญาณมากมาย แบ่งได้เป็น ๒ พวก.

ญาณจะมีที่สืบญาณก็ร้อยญาณก็แยกเป็น ๒ พวก : พวกหนึ่งเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ในหลาย ๆ ชื่อ เรียกว่าธัมมัญญูติญาณ คือการตั้งอยู่ตามธรรมดา; แล้วต่อมาก็เป็นนิพพานญาณ ก็เห็นตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงตามธรรมดา แล้วก็ปล่อยวาง ก็หลุดพ้น ก็เป็นนิพพาน เป็นมรรค ผล นิพพาน,

ฝ่ายนี้จะมีอยู่ที่ญาณ ๆ ก็เรียกว่า นิพพานญาณ. คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อยมาจนถึงอตัมมยตา - ไม่เอากับมันอีกแล้วโว้ย, นี่พอฝ่ายนี้; ทีนี้ ต่อไปจาก อันนี้ก็ปล่อยวาง ก็ปล่อยวาง, ก็เป็นมรรค ผล นิพพาน.

สังเกตดูให้เข้าใจถึงเรื่องธรรมดาสามัญ ว่าถ้าเห็นมาถึงว่าเอากับมันไม่ได้ อีกต่อไปแล้วโว้ย มันก็หย่าขาดจากสิ่งนั้น; อตัมมยตานั้นอยู่ตรงกลาง คั่นแดน อยู่ตรงแดน ปันแดน, ข้างหนึ่งอยู่ในโลก ขาข้างหนึ่งอยู่ในโลก, ขาข้างหนึ่ง อยู่ในโลกุตตระ ปันแดนกันที่ตรงนั้น. เดียวนี้เห็นอนิจจัง ตามลำดับ ๆ มาถึง อตัมมยตา ก็เห็นว่าหมดครบถ้วนในฝ่ายธัมมัญญิตินญาณ; ต่อไปนี้ ก็จะเป็นฝ่าย นิพพานญาณ.

#### ตัวการปฏิบัติในการเห็นอนิจจัง.

การปฏิบัติในข้อนี้ : เดียวนี้เห็นอนิจจังในอะไร ก็กำหนดความรู้สึก อนิจจัง ๆ ในสิ่งนั้น หายใจเข้าอยู่หายใจออกอยู่, เห็นอนิจจังในสิ่งใดในความรู้สึกในภายใน กำหนดอนิจจัง ๆ นั้นแหละในความรู้สึก แล้วหายใจเข้าก็อนิจจัง หายใจออกก็อนิจจัง หายใจเข้าก็อนิจจัง หายใจออกก็อนิจจัง แต่ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ท่องบ่น, แต่เป็นการเห็นด้วยความรู้สึกว่าอนิจจัง ๆ; เช่นลม หายใจยาวเป็นอนิจจัง ก็เห็นชัดอยู่, หายใจเข้าก็เห็นอยู่ หายใจออกก็เห็นอยู่, หายใจเข้าก็เห็นอยู่ หายใจออกก็เห็นอยู่, อย่างนี้ทุก ๆ อารมณ์ ทุก ๆ อารมณ์ที่เป็นอนิจจัง : หายใจยาวก็อนิจจัง ลมหายใจก็อนิจจัง ความยาวก็อนิจจัง ลักษณะอาการก็อนิจจัง ผลของมันก็อนิจจัง, เห็นอนิจจังจนซึมซาบแก่จิตใจ แล้วรู้สึก อนิจจังนั้นอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.



นี่คือการปฏิบัติอนิจจัง ทำมาอย่างนี้จนหมดทั้ง ๑๒ อารมณ์ ของ ๓ หมวด ๆ ละ ๔ อย่างที่พูดมาแล้ว; โดยหัวข้อ : ลมหายใจยาว อนิจจัง, ลมหายใจสั้นอนิจจัง, ลมหายใจ กายลมและกายเนื้อสัมผัสกันอยู่ก็เป็นอนิจจัง, กายลมกระทบกายเนื้อกระทบก็อนิจจัง, ปิตอนิจจัง, สุขอนิจจัง, ปรุณแต่งจิตอนิจจัง, ปิตุสุขระงับลง จิตระงับลงก็อนิจจัง, จิตทุกชนิดอนิจจัง, จิตปราโมทย์อนิจจัง, จิตตั้งมั่นอนิจจัง, จิตปล่อยวางอนิจจัง. อนิจจัง ๆ ไม่ใช่ปากว่า; แต่รู้สึกเห็นอยู่อย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ในข้อนี้ก็หายใจเข้า หายใจออกอยู่ ด้วยความเห็นว่อนิจจัง.

วิธีปฏิบัติอานาปานสติ ๙ ขั้นที่ ๑๔ (ธัมมานุปัสสนา ๙ ขั้นที่ ๒).

ที่นี้ ก็มาถึงขั้นต่อไป คือขั้นที่ ๑๔ ของทั้งหมด ทั้งหมดมัน ๑๖ ขั้น, หรือว่าเป็นขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๔ คือหมวดนี้ คือหมวดธัมมา ๙. ข้อนี้เห็นวิราคะ - ความจางคลายแห่งความยึดมั่น มีชื่อเรียกว่า **วิราคานุปัสสี** - มีปกติตามเห็นอยู่ซึ่งวิราคะ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, เห็นความจางคลายแห่งความยึดมั่นของตนนั้นแหละของจิตนั้นแหละ. ถ้าพูดว่าของตนในที่นี้หมายถึงของจิต เพราะเราพูดภาษาชาวบ้าน, ตนมันไม่มี มันมีแต่จิต. เห็นความจางคลายหายใจออกอยู่ เห็นความจางคลายหายใจเข้าอยู่, หายใจออกอยู่, หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่; นี่มันมาถึงข้อถัดมา (ญาณถัดมา) คือว่าเริ่มนิพพานญาณ.

วิราคะ - คลายกำหนดนี้ มันเริ่มต้นมาตั้งแต่นิพพิทา. ความรู้สึกที่เป็นนิพพิทา หรือนิพพิทาญาณเอามาจัดไว้ในพวกนี้ พวกนิพพานญาณ เพราะ

มันเกิดขึ้นหลังจากการเห็นธัมมัญญูติญาณ. ธัมมัญญูติญาณถึงที่สุดแล้ว เกิดนิพพาน-ญาณ; จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่า **ตั้งต้นที่เกิดความรู้สึกนิพพิทา – เบื่อหน่าย, เบื่อหน่ายนี้มันก็มีอยู่ในอตัมมยตาแหละ. อตัมมยตา มีความเบื่อหน่าย; มันคาบเกี่ยวกันมาตั้งแต่เริ่มเห็นอตัมมยตา. เริ่มเบื่อหน่าย เขากับมันไม่ได้แยกต่อไปแล้ว คือ เบื่อหน่าย มีความคิดที่จะถอนตัวออกจากกัน.**

วิราคะเป็นปัจจัยให้บรรลุนิพพาน.

วิราคะ, คำว่า วิราคะ นี้ เราจะให้มีความหมายลงไปถึงนิพพิทาด้วย : เบื่อหน่าย ๆ, พอเบื่อหน่ายก็คล้ายกำหนดแหละ. เห็นความจริงของสิ่งนั้น ๆ แล้วก็เบื่อหน่าย ว่าเขากับมันไม่ได้ เลิกกันที, นี้ มันก็เบื่อหน่าย (นิพพิทา); พอเบื่อหน่ายก็คล้ายความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน (วิราคะ). จะเป็นกามอุปาทาน ก็เบื่อหน่าย, ทิฏฐูปาทาน ก็เบื่อหน่าย, สีลัพพัตตูปาทานก็เบื่อหน่าย, อัตตวาอุปาทานก็เบื่อหน่าย; คลาย - คลายความยึดมั่นด้วยอุปาทาน.

ถ้าเข้าใจคำพูดที่พูดมาแล้วในหมวดต้น (โดยเฉพาะที่ชั้นที่ ๑๓) ก็จะเข้าใจคำอธิบายในหมวดนี้ : ความคลาย-คลาย-คลายกำหนด-คลายความยึดมั่น เพราะเห็นอนิจจัง จนกระทั่งเห็นอตัมมยตา, ๙ ตา ๙ ตา อย่างที่ว่ามาแล้ว; เห็นครบทั้ง ๙ ตา มันก็คลาย-คลายความยึดมั่น คลายความยึดมั่น. มันจะคลายมากคลายน้อยก็แล้วแต่กรณีของการปฏิบัติของบุคคลนั้นในโอกาสนั้นในเวลานั้น : **ถ้ามีวิราคะมาก คลายมาก คลายหมด ก็เป็นพระอรหันต์ไปเลย, ถ้ามันคลายไม่หมด คลายในบางระดับบางระยะ ก็เป็นเพียงพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อะไรไปก็ได้, แล้วแต่ว่ามันวิราคะรุนแรงเท่าไร. วิราคะจะรุนแรงเท่าไร ได้เท่าไร มันก็เนื่องมา**

จากการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มากน้อยเท่าไร.

จะพูดให้รัดกุมก็ว่า แล้วแต่เห็นธัมมัญญูติญาณมากน้อยเท่าไร : เห็นธัมมัญญูติญาณมากที่สุดก็คล้ายหมด, เห็นธัมมัญญูติญาณไม่ถึงที่สุด มันก็คล้ายไม่หมด แต่มันก็คล้ายถึงระดับที่เรียกว่า จะเป็นอริยบุคคลขั้นหนึ่ง ๆ แหละ. เพราะฉะนั้น วิราคะหรือความคล้ายนี้ ก็เป็นไปได้ตามลักษณะที่เราใช้แบ่งให้เป็นมรรค ผล : มรรค ๔ ผล ๔; ให้เป็น ๔ ก็แล้วกัน, ถ้าจะแบ่งให้ละเอียดไปกว่านั้น มันก็ไม่แปลกไปจากที่จะแบ่งเป็น ๔.

วิราคะก็มีได้หลายชั้นตอน ตามลักษณะของการบรรลุมรรค ผล ในชั้นไหน, บรรลุมรรคผลในชั้นไหน ก็เพราะอำนาจวิราคะ ที่มันมีขึ้นเพียงเท่านั้น มันมีขึ้นเพียงเท่านั้น. ขอให้รู้ไว้อย่างนี้; นิพพิทามีมากเท่าไร ก็วิราคะเท่านั้น, วิราคะได้เท่าไร ก็ทำให้บรรลุมรรคผลได้เท่านั้น หรือในชั้นนั้น, ถ้ามันหมดทั้งหมด วิราคะทั้งหมด ก็เป็นพระอรหันต์.

คำว่าวิราคะนี้ เป็นคำที่ใช้กำกวม : บางทีก็หมายถึงคล้ายกำหนด ในลักษณะอย่างนี้ คือเพื่อจะบรรลุมรรคผล; แต่ในบางกรณีเอาคำว่าวิราคะไปใช้ในความหมายของนิพพาน แทนชื่อนิพพานไปเสียก็มี เพราะมันเป็นนิพพานญาณด้วยกัน, เรียกรวมติดกันไปเลยว่า วิราโค นิโรโธ นิพพาน, ถ้าอย่างนี้วิราคะก็หมายถึงไฉพจน์หรือคำแทนชื่อของพระนิพพาน. แต่วิราคะในอานาปานสติ ชั้นนี้หมวดนี้ หมายถึงวิราคะที่จะเป็นเหตุให้นิพพาน; วิราคะเท่าไรก็นิพพานเท่านั้น : วิราคะในระดับพระโสดาบัน ก็มีนิพพานอย่างพระโสดาบัน, วิราคะในระดับสกิทาคามี ก็มีนิพพานอย่างสกิทาคามี, มีวิราคะในระดับแห่งอนาคามี ก็มีนิพพาน

แห่งอนาคามี, วิราคะสูงสุดในชั้นอรหัตต์ก็เป็นพระอรหัตต์. วิราคะอย่างนี้ก็ถือว่าเป็นบุพพภาคของนิพพาน หรือเป็นปัจจัยแห่งการบรรลุนิพพานก็ได้, จะเรียกว่าเป็นปัจจัยแห่งนิพพานนั้นไม่ได้ เป็นคำพูดที่ใช้ไม่ได้ เพราะว่าพระนิพพานแท้ ๆ นั้นไม่มีปัจจัย. แต่ปัจจัยมีได้เพื่อการบรรลุนิพพาน, วิราคะเป็นปัจจัยแห่งการบรรลุนิพพาน, มีวิราคะเท่าไรก็เป็นปัจจัยให้มีการบรรลุนิพพานได้เท่านั้น.

ฉะนั้น ขอให้เข้าใจว่าในบางกรณี วิราคะเป็นคำแทนชื่อของนิโรธก็ได้ของนิพพานก็ได้; แต่ที่ใช้กันอยู่โดยมากนั้นหมายถึงอริยมรรค, ตัวมรรคตัวอริยมรรค เรียกว่าวิราคะ. วิราคะ-ความคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่น เป็นสิ่งสูงสุดของธรรม ทั้งสังขตะและอสังขตะ; เรียกว่าเป็นธรรมะที่มีค่า จัดว่ามีค่า เป็นของเลิศ, ถ้าไม่มีวิราคะ สังขตะก็ไม่ดับ อสังขตะก็ไม่เกิด. เราจะมุ่งหมายไปที่วิราคะในฐานะเป็นสิ่งสูงสุดก็ได้; นี้โดยพหุตินัยให้มันมีการคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน.

#### ตัวการปฏิบัติในการเห็นวิราคะ.

เข้า, ที่นี้การปฏิบัติในขั้นนี้ ก็คือกำหนดความที่มันจางคลายแห่งอุปาทาน; เห็นอนิจจัง จนเห็นอดัมมยตาแล้ว มีความจางคลายแห่งอุปาทานหรือกิเลสก็ตาม ความทุกข์ก็ตาม. มันคลายออก ๆ คลายออก, คลายออกเท่าไร กำหนดความจางออกคลายออกแห่งสิ่งนั้น ๆ แล้ว หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, รู้สึกด้วยจิตใจในความจางคลายนั้น ๆ แล้วหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ไม่ใช่พูดด้วยปาก แต่รู้สึกด้วยจิต, รู้สึกความจางคลาย หายใจเข้าก็รู้สึก หายใจออกก็รู้สึก, หายใจเข้าก็รู้สึกจางคลาย หายใจออกก็รู้สึกจางคลาย. นั่งกำหนดความจางคลายใน

ความรู้สึกอย่างนี้อยู่ตลอดเวลาหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง คือตลอดเวลาที่ปฏิบัติอานาปานสติ  
ขั้นนี้; อานาปานสติขั้นนี้ คือขั้นที่ ๑๔ ของทั้งหมด, หรือว่าขั้นที่ ๒ แห่งหมวดที่  
๔, กำหนดความจางคลายแห่งอุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่น หรือจางคลายแห่งกิเลส  
หรือจางคลายแห่งความทุกข์. มันจางคลายด้วยกันแหละ : ถ้าจางคลายแห่งกิเลสก็  
จางคลายแห่งความยึดมั่น, จางคลายแห่งความยึดมั่น ก็จางคลายแห่งความทุกข์;  
มันเป็นเรื่องเดียวกัน. เดี่ยวนี้มีความจางคลายแห่งกิเลส จางคลายแห่งอุปาทาน  
จางคลายแห่งความทุกข์; รู้ความที่มันจางคลายแห่งสิ่งเหล่านี้ หรือสิ่งนี้ได้  
หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นการปฏิบัติในขั้นนี้.

วิธีปฏิบัติธรรมานุปัสสนา ๙ ขั้นที่ ๓ (อานาปานสติ ๙ ขั้นที่ ๑๕).

เข้า, ที่นี้ก็มาขั้นต่อไป เป็นขั้นที่ ๑๕ ของทั้งหมด, หรือเป็นขั้นที่ ๓  
แห่งหมวดที่ ๔ คือหมวดธรรมานุปัสสนา. ขั้นนี้มีชื่อเรียกว่านิโรธานุปัสสี, นิโรธา-  
นุปัสสี แปลว่าการตามเห็นความดับอยู่ หายใจเข้าหายใจออก. ตาม  
เห็นความดับอยู่, “ดับอยู่” บาลีมีเพียงว่าดับอยู่; แล้วก็ “แห่ง” – แห่ง  
อุปาทานและแห่งความทุกข์ หายใจเข้า หายใจออก. พุทธิกรรมอย่างนี้ เรียก  
ว่านิโรธานุปัสสี – เห็นดับลงแห่งกิเลส : โลกะ รากะ โทสะ โมหะดับลง,  
อุปาทานดับลง, ความทุกข์ดับลง, แล้วแต่เราจะไปถึงที่อะไร แต่จะเห็นความ  
ดับลงหรือสิ้นสุดลงแห่งสิ่งนั้น ตามอำนาจของวิราคะซึ่งมีมากน้อยเท่าไร. วิราคะ  
มากก็ดับมากดับหมด. วิราคะน้อยก็ดับไปบางระดับบางอัตราบางส่วน; ดับลง  
ด้วยวิราคะ ด้วยอำนาจของวิราคะ, จะดับลงได้ถึงไหน ก็แล้วแต่กรณีแห่งการทำ  
ให้วิราคะเกิดขึ้นมา.

ดังนั้น นิโรธะก็มีได้หลายครั้ง หรือหลายระดับ ตามเรื่องของการบรรลุ

มรรคผลซึ่งมีเป็นระดับหลายระดับ : นิโรธสำหรับเป็นโสดาบัน, นิโรธสำหรับเป็นสกิทาคามี, นิโรธสำหรับจะเป็นอนาคามี, นิโรธสำหรับจะเป็นอรหัตต์. ถ้ามันมีความแก่กล้าสามารถถึงที่สุดในคราวเดียวรวดเดียว ก็เป็นพระอรหัตต์, แต่ถ้าไม่ถึง ก็ไปตามลำดับ; เป็นอันรู้ได้ว่า นิโรธก็มีได้หลายครั้งหรือหลายระดับ เท่ากับการบรรลุมรรคผล.

คำว่า “ความดับ” – ดับนี้ จะดูที่กิริยาของความดับก็ได้เหมือนกัน, จะดูที่ผลของความดับก็ได้เหมือนกัน. ถ้าผลของความดับก็คือนิพพานแหละ, นิโรธก็คือนิพพาน; ผลของการดับคือเย็น-เย็น-เย็น, เย็น-เย็น-เย็นนั่นคือนิพพาน; ถ้าดูที่กิริยาการดับ กิริยาแห่งการดับ : ความที่อุปาทานสิ้นไป ความที่กิเลสสิ้นไป ความที่ความทุกข์สิ้นไปดับไปนะ นี่ก็เป็นเห็นที่การดับ. ถ้าดูที่ผลของการดับ ก็เห็นความเย็นคือนิพพาน. เหมือนกับเราเห็นไฟดับนี้ เห็นไฟดับ จะเห็นว่าไฟดับ หรือดูที่ผลของการที่ไฟมันดับ. กิริยาที่ไฟดับมันก็มีอยู่อย่างหนึ่ง, ผลที่เกิดมาจากการที่ไฟดับ มันก็คืออีกอย่างหนึ่ง คือมันไม่ร้อน.

ตัวการปฏิบัติในการเห็นนิโรธ.

กำหนดความดับแห่งความร้อน ดับแห่งความทุกข์ ดับแห่งกิเลส แล้วหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, รู้สึกต่อความดับ แห่งอุปาทานเป็นต้น หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่; ไม่ใช่พูด ไม่ใช่ออกเสียง ไม่ใช่ท่อง, แต่มีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ แล้วก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ถ้าพูดก็ต้องว่า ดับอยู่หายใจเข้า หรือหายใจเข้าดับอยู่ หายใจออกดับอยู่ หายใจเข้าดับอยู่ หายใจออกดับอยู่ ก็ได้; แต่ไม่ใช่ปากว่า เป็นความรู้สึกต่อความดับนั้นจริง ๆ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ในความรู้สึกที่เป็นการดับ หรือที่เป็นผลของการดับ. นี่ก็เรียกว่า นิโรธานุ-

ปัสสิ เป็นขั้นที่ ๑๕ แห่งทั้งหมด, เหลืออีกขั้นเดียวจะจบ ทั้งหมดมัน ๑๖ ขั้น.

วิธีปฏิบัติรัชมานุषัสสนา ๗ ขั้นที่ ๔ (อานาปานสติ ๗ ขั้นที่ ๑๖).

เข้า, ทีนี้ก็มาถึงขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ ๑๖ ขั้นที่ ๑๖ คือขั้นสุดท้าย, หรือว่าเป็นขั้นที่ ๔ แห่งหมวดที่ ๔, มีชื่อเรียกว่าปฏินิสส์คคานุปัสสิ ชื่อยาวหรือว่าชื่อ ฟังยาก ๆ. ปฏินิสส์คคานุปัสสิ ขยันเรียกชื่อมันบ้างซิ มันจะได้คุ้น ๆ ๆ ปฏินิสส์คคานุปัสสิ, ปฏินิสส์คคานุปัสสิ - การตามเห็นซึ่งความสลัดคืน, สลัดคืนไป หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.

อันนี้มันเป็นสิ่งที่ไม่ต้องปฏิบัติแล้ว คือมันปฏิบัติสำเร็จแล้ว แล้ว ก็มองดูความสำเร็จนั้นอีกทีหนึ่ง; ไม่ใช่ตัวการปฏิบัติแล้ว แต่เป็นตัวความสำเร็จของการปฏิบัติ; มองเห็นอยู่ซึ่งความสำเร็จของการปฏิบัติกันอีกทีหนึ่ง. เหมือนกับย่ำ ๆ ย่ำให้มันแน่นแน่น, ย่ำตะปุกครั้งสุดท้ายให้มันแน่นแน่น. เห็นความสลัดคืน; สลัดคืนแห่งอะไร? สลัดคืนแห่งสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน, สลัดคืนซึ่งอารมณ์แห่งกิเลส แห่งความทุกข์, อะไรก็ได้ที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน.

ปฏินิสส์คคะ คือสลัดคืนธรรมให้แก่ธรรม.

ถ้าจะอธิบายด้วยอุปมาเปรียบเทียบ คำเปรียบเทียบเข้าใจได้ง่ายว่า แต่ก่อนนี้ เราเป็นคนโกง เป็นโจร เป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู มาเป็นของกู, เอาของตามธรรมชาติมาเป็นของกู ว่าชีวิตนี้ของกู ขั้นทั้ง ๕ เป็นของกู ความสุขของกู ความทุกข์ของกู ความเกิดของกู ความแก่ของกู ความเจ็บของกู ความตายของกู; มันเป็นของธรรมชาติ แต่ไปปล้นเอามาเป็นของกู

แล้วมันก็กัดเอา สมน้ำหน้ามันเลย สมน้ำหน้ามันเลยที่มันเป็นโจร ที่มันปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นของตน. เดียวนี้ปฏิบัติถึงที่สุด ถึงขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ก็ดับ : ดับความยึดมั่นถือมั่น ความที่เอามายึดไว้ว่าเป็นของตนนั้นดับไป, ไม่ยึดมั่นว่าเป็นของตนอีกต่อไป, มันก็เท่ากับคืนให้แก่เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ คืนให้แก่เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ, ไม่เป็นโจร ไม่เป็นขโมย ไม่เป็นนักปล้นอะไรอีกต่อไปแล้ว; นี้เรียกว่าความสลัดคืน.

ดูในกรณีทั่ว ๆ ไปเล็ก ๆ น้อย ๆ ต่ำ ๆ ต้อย ๆ ก็เหมือนกันแหละ; ไปเอามาเป็นของตน เป็นของตน ๆ อยู่ มันก็กัดเอา กัดเอา กัดเอา, พอสลัดคืน เข้าดูไม่เอากับมึงแล้ว ก็เลิกกัน มันก็ไม่กัด. สิ่งใดที่มันทรมาณใจอยู่ เข้า ๆ ออก ๆ อยู่ เข้า ๆ ออก ๆ อยู่, สลัดคืนไปเสียเลย; ไม่เอา ไม่เอามันแล้ว มันก็ไม่กัดแหละ.

ฉะนั้น เราจะต้องรู้ว่า ความสลัดคืนนั้น โยนทิ้งคืนให้เจ้าของ เป็นหัวใจอันหนึ่งเหมือนกันของการปฏิบัติ, เป็นขั้นสุดท้าย ประสบความสำเร็จในการสลัดคืนให้เจ้าของเดิม. ถ้าพูดไปแล้ว มันก็น่ากลัว มันก็น่ากลัว : แม้แต่ชีวิตนี้มันของธรรมชาติ เอามาเป็นของกู มันก็หนักอกหนักใจ มันกัดเอา ๆ, ที่นี้คืนให้ธรรมชาติ ชีวิตนี้ก็ไม่ต้องเป็นของกูนั่นแหละ มันก็ไม่ถูกกัดแหละ. เงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติ วัฏควายไถนา อำนางวาสนาบารมีตามธรรมชาติ เอามาเป็นของกู มากักตนไว้เป็นของกู, มันก็กัดเอา กัดเอา นอนไม่หลับ เป็นบ้าไปเลยก็มี ฆ่าตัวตายก็มี. ถ้ามันไม่เอา คืนให้เจ้าของเดิมเขาเสีย คือธรรมชาติ แล้วมันก็ไม่กัดเอา. นี้เรียกว่าสลัดคืน; มีความหมายอย่างนี้ สลัดคืน.

เมื่อมองเห็นว่าเดี๋ยวนี้ ดับลงแห่งอุปาทาน -ความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ดับ



ลง ๆ, นิโรธะ ๆ ดับลงนั่นแหละ คือการสลัดคืน, ดับแห่งความยึดมั่นถือมั่น มั่น ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น มั่นก็เป็นการสลัดคืนกลับไปหาเจ้าของ. เหมือนสัตว์ที่เราเอามาผูกมัดจงจำเอาไว้ พอเราตัดเครื่องจูงจำนั้นมันก็ไป มันก็ไปตามเรื่องของมัน. นี่ เราตัดความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตน - ของตน ในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน - ของตน, มันก็เป็นการปล่อย ปล่อยให้ไปหาธรรมชาติเดิม หาเจ้าของเดิม.

พิจารณาในแง่หรือในความหมายของคำว่าสลัดคืนก็ได้, หรือจะพิจารณาในอีกแง่หนึ่งว่า ปล่อยวางก็ได้ วิมุตติ วิมุตติ ว่าหลุดพ้น ๆ, วิโมกข์แปลว่าปล่อยวาง, วิมุตติแปลว่าหลุดพ้น ก็ได้. เดียวนี้ หลุดพ้น ๆ ๆ จากความผูกพันซึ่งกันและกัน สมกับที่ว่ากูไม่เอา กับมีงอีกแล้วไว้อย ไข่สังขารทั้งหลาย ไข่โลกทั้งหลายนี้, มันก็หลุดออกจากกัน หลุดพ้นจากกันเป็นวิมุตติ.

จะพิจารณาในแง่ของวิมุตติ อย่างนี้ก็ทำได้เหมือนกัน ดูอาการที่มันวิมุตติ หลุดพ้นจากกัน. จะดูในแง่ที่คืนให้เจ้าของเดิมก็ได้, โยนกลับให้เจ้าของเดิมก็ได้. จะดูในแง่ที่วิมุตติหลุดออกจากกันก็ได้. หรือจะพิจารณาในแง่ของนิพพาน นิพพานก็ได้ คือผลของการที่สลัดคืนหรือว่าหลุดพ้นแล้ว คือความเย็น ๆ, เย็น ๆ เย็นออก เย็นใจ เย็นออกเย็นใจ ไม่มีไฟไม่มีกิเลสมาแผดเผาให้เราร้อน. พิจารณาในแง่ของความเย็น ก็เป็นผลของการสลัดคืน. นี้เรียกว่าพิจารณาในแง่ของนิพพาน.

ที่นี่ มาพิจารณากัน ในแง่ของการจบพรหมจรรย์, จบการประพฤติพรหมจรรย์. การปฏิบัติธรรมะ ปฏิบัติศาสนาทั้งหลายนี้ เรียกว่าประพฤติพรหมจรรย์; ครั้นปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว เรียกว่าจบพรหมจรรย์, หหมดเรื่องที่จะต้อง

ประพฤติ เรียนจบไม่ต้องศึกษา ไม่ต้องประพฤติ ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป, รู้สึกเช่นนี้ อยู่ นี้เรียกว่าปฏินิสสังคคานุบัสสี จบพรหมจรรย์แล้ว กิจที่จะต้องทำเพื่อความ เป็นอย่างนี้มีได้มีอีกต่อไปแล้วชาติสิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำเพื่อสิ้นชาติสิ้นอะไรนี้ไม่มีอีกแล้ว ทำจบแล้ว ทำหมดแล้ว เรียกว่าจบพรหมจรรย์ ในพระพุทธศาสนา. ฉะนั้น ขอให้จำคำว่า ปฏินิสสังคคนี้ไว้ให้ดี ๆ มันเป็นความหมายของคำว่าจบพรหมจรรย์, จบพรหมจรรย์.

นี่มันก็มาทำความรู้สึกไว้ ใจ ออกจากกันแล้ว หลุดออกจากกันแล้ว คือนให้เจ้าของเดิมแล้ว หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ด้วยความรู้สึกว่าสลัดคืน ออกไปหมดแล้ว หมดเรื่องแล้ว, หมดเรื่องแล้ว. นี่เป็นขั้นสุดท้าย ขั้นที่ ๑๖ ของอานาปานสติ.

[สรุป.]

เข้า, ที่นี้ สรุปความกันที่. หมวดนี้ ๔ ขั้น; หมวดธัมมานุปัสสนานี้ พิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงโดยความเป็นเพียงนามรูป เป็นอนัตตา – ไม่ใช่ตัวตน; นับตั้งแต่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อยไปจนถึงอตมมยตานันนแหละ เป็นการพิจารณาเห็นว่าเป็นอนัตตา เขากับมันไม่ได้ เลิกกันที่, แล้วก็เกิดความคลายคลาย คลายแห่งความยึดมั่น, ยึดมั่นในสิ่งที่เคยยึดมั่น มันคลายออก ๆ, แล้วมันก็ดับลงแห่งความยึดมั่น ดับลงแห่งความยึดมั่น, สิ้นสุดแห่งการทำความดับทุกข์ที่เรียกว่าทำความดับทุกข์สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น.

การประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อทำที่สุดแห่งความทุกข์, เมื่อมาถึง

ขั้นนี้แล้ว มันก็ถึงที่สุดแห่งความทุกข์ ๆ. กิจใดที่ต้องการ ผลใดที่ต้องการ ออกมาประพัตติพรหมจรรย์นี้ก็ได้ถึงที่สุดแล้ว โดยลักษณะอย่างนี้ คือได้มองเห็นชัด เป็นปฏินิสสังคะ คิน โยนคินสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นโดยประการทั้งปวง, ชั้นทั้ง ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ถูกยึดมั่นโดยความเป็นตัวตนหรือของตนอีกต่อไป ก็จบเรื่อง, ไม่มีอุปาทานชั้นใด แล้วก็ไม่มีทุกข์.

ทุกข์ทั้งปวงสรุปลงที่อุปาทานชั้นใด ดังพระบาลี ที่สวดอยู่ทุกวัน ๆ ว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา เสยฺยถิํ ฐูปาทานกฺขนฺโธ เวทฺฐู- ปาทานกฺขนฺโธ สญฺญูปาทานกฺขนฺโธ สงฺขารูปาทานกฺขนฺโธ วิญฺญาณูปาทานกฺขนฺโธ. เดียวนี้ ชั้นใดทั้ง ๕ โยนคิน สลัดคินไปหมดแล้ว ไม่มีโอกาสที่จะเกิดความทุกข์ได้อีกต่อไป; นี่เป็นเรื่องจบพรหมจรรย์.

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดที่ ๔ หรือหมวดสุดท้าย เป็นเรื่องจบพรหมจรรย์ ในลักษณะอย่างนี้. นี่คือเค้าโครงของอานาปานสติหมวดสุดท้าย สำคัญที่สุด; ปฏิบัติลัดสั้น ก็ปฏิบัติตรงมาที่หมวดนี้. ปฏิบัติไม่ลัดสั้นก็ปฏิบัติมาตามลำดับทั้ง ๔ หมวด, ถ้าปฏิบัติลัดสั้นก็ตรงมาที่หมวดนี้ สู้กันด้วยการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. หวังว่าท่านสาธุชนทั้งหลาย จะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่ต้องรู้ จำเป็นจะต้องรู้ ในการศึกษาและในการปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวกับอานาปานสติภาวนา.

การบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา เป็นการบรรยายอานาปานสติหมวดสุดท้าย, ขอให้ทำในใจให้สำเร็จประโยชน์ ไปใช้ปฏิบัติลัดสั้นให้ได้ด้วยกันจงทุก ๆ คน. อ่ำลิมคำว่ำอตัมมยตา อตัมมยตา -กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว, อัน

นั้นเกิดขึ้นมาเมื่อไร ก็ช่วยตัวได้แน่นอน.

ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรม  
คุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลาย ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมะ  
ให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้.

---

## การใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับ  
การศึกษาและปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๘ ในวันนี้, อาตมาจะได้บรรยายโดยหัวข้อว่า  
วิธีการใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์แก่กิจการในบ้านเรือน ใน  
บ้านเรือน.

ฟังดูก็แปลกดี; ในบ้านเรือนในที่นี้หมายความว่า ไม่ได้เกี่ยวกับธรรมะ  
โดยตรง, แต่จะเอามาใช้ในบ้านเรือน ในการประกอบอาชีพ ในการดำรงชีวิต  
ในการเยียวยาแก้ไขปัญหาอย่างบ้านเรือน โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น.

ข้อนี้มันมีปัญหายุ่งบางอย่าง คือคนโดยมากไม่ชอบเชื่อว่า ธรรมะอัน

สูงสุด ในพระพุทธศาสนานั้น จะเอามาใช้ได้ในบ้านเรือน หรืออย่างธรรมดาสามัญ. มีคนเคยกล่าวกระแหนะกระแหนะ ด่ามันแหละพูดกันตรง ๆ, ว่า อาตมานี้เอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน ซึ่งไม่ถูก หรือผิด หรือจะเป็นมิจฉาทิฎฐิไปเลย; เช่นว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่อาจจะเอามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน, มีแต่สำหรับจะไปนิพพานเท่านั้น. อาตมาก็บอกว่า ไอ้ ยิ่งกว่านั้นอีก : โพงผดงค์ ๗ ที่ทำให้ตรัสรู้มันแหละ เอามาใช้ในบ้านเรือน ทำไรทำนาก็ได้; นี่ก็ได้พูดกันมา. เตียวนี้ค่อยยังชั่ว คือลดผู้คัดค้านลงไปได้มาก; เตียวนี้ก็ยังจะพูดต่อไปว่า มันใช้ได้. อย่าได้เข้าใจไปถึงว่า ธรรมะชั้นสูงที่ไปบรรลุมรรค ผล นิพพานนั้น จะเอามาใช้ในประโยชน์ทั่วไปไม่ได้; เอามาใช้ได้, เอามาใช้ได้ ดูเอาเองเถิด.

ความเพียร หรืออิทธิบาท หรือพละ หรืออินทรีย์เหล่านี้ ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรมมันแหละ เอามาใช้ได้ที่บ้านที่เรือน; แม้แต่ทำไรทำนาถ้าประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ก็ทำได้ดี มีผลดี. เราจะต้องรู้จักนำมาใช้ให้ถูกเรื่อง แล้วมันก็ใช้ได้.

อยากจะยกตัวอย่าง ว่าของบางอย่างที่มันมีค่ามาก ถ้าจำเป็นจะต้องเอามาใช้ของที่มีค่าน้อย หรือไม่มีค่า มันก็ได้เหมือนกัน, ทำไมจะไม่ได้. สมมติว่า เพชรพลอยแพงมาก เราจะเอามาใช้เป็นกระสุนยิงหนังตึกไม่ได้หรือ? ถ้าเอามาใช้มันก็ได้, ทำไมมันจะไม่ได้เล่า ว่าแต่ว่าจะเอามาใช้ หรือไม่เอามาใช้เท่านั้นแหละ. หรือว่าทองคำอย่างนี้ ถ้าไม่มีเหล็กขึ้นมา จะเอามาใช้ทำลูกกระสุนบรรจุกระบอกปืนยิงคนได้หรือไม่ได้ มันก็ได้เหมือนกัน. นี่จะต้องรู้ไว้ว่า ถ้ารู้จักใช้แล้วมันก็ใช้ได้กว้างขวาง, เพียงแต่ว่ามันไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ หรือมันสงวนไว้ใช้อย่างอื่นดีกว่า; แต่เตียวนี้ถ้าจำเป็นมันก็ต้องใช้ได้.

สำหรับอานาปานสตินี้ เามาใช้ได้อย่างไม่ฝืน ไม่ฝืนความรู้สึกหรือ ไม่ฝืนเหตุผลอะไรเลย, เาเรื่องอานาปานสติ มาใช้กับกิจการบ้านเรือนทั่วไป ก็เรื่อง ๆ ก็ได้, เดี่ยวก็จะได้บรรยายกันไปตามลำดับ.

เาเรื่องไปนิพพานมาใช้ในการทำนาก็ได้ อย่างว่าแต่เรื่องอานาปานสติ ส่วนหนึ่งเลย, โภชณงค์ ๗ : สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมภาอิ อุเบกขา ๗ ประการนี้เามาใช้ในเรื่องทำนาก็ได้; ว่ากันย่อ ๆ ว่า สติ ข้อแรก ระลึกถึงเรื่องที่จะต้องทำนา, จะต้องหาน้ำ หาท่า หาชั่ว หาพืช หาอะไรต่าง ๆ; ระลึกแล้วก็เลือกเป็นธัมมวิจยะเลือกที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด; แล้วก็ใช้ความเพียร ทำลงไป; แล้วก็มิปิติ สำหรับให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำอย่างสนุกสนาน; แล้วก็มีความสงบระงับเข้ารูปเข้ารอยเป็นปัสสัทธิ; มีสมภาอิในการกระทำ ถึงที่สุด; แล้วก็ รอว่าเมื่อโรมันจะออกเป็นรวงข้าวมา (: เป็นอุเบกขา). นี้ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมภาอิ อุเบกขา : โภชณงค์ ๗ เามาใช้ทำนา. นี้เรื่องไปนิพพาน เามาใช้ในเรื่องการทำนาก็ได้, ถ้ารู้จักใช้.

เดี๋ยวนี้จะพูดเฉพาะเรื่องอานาปานสติ ซึ่งได้บรรยาย มาโดยละเอียดแล้ว ในการบรรยายครั้งก่อน ๆ ว่า ทำกันอย่างไรจึงจะเป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์ แล้วก็ใช้ได้สารพัดอย่าง.

### ความเป็นมาของอานาปานสติ.

ในขั้นแรกนี้ เราจะต้องนึกถึงประวัติความเป็นมา ของคำว่าอานาปานสติ นี้กันเสียก่อนว่า มันมีมาตั้งแต่เมื่อไร? ในอินเดีย มีระบบจัดการ

กับลมหายใจแบบโบราณโบราณนานที่สุด เขาเรียกกันว่า ปราณายามะ, ปราณายามะ ตัดบทเป็นปราณะ+อายามะ แปลว่าการควบคุมบังคับลมปราณ, ลมปราณคือลมหายใจ. ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่สมัยเป็นคนป่า มนุษย์รู้จักจัดการเกี่ยวกับลมหายใจ ทำอย่างไรจะให้ได้รับประโยชน์ที่สุด; แล้วระบบนี้ก็ได้รับการปรับปรุงแก้ไขมาเรื่อย ๆ เรื่อยมา ดีขึ้น ๆ กว้างขวางขึ้น ละเอียดลอออกจากไปเป็นปราณายามะ ปราณายามะ. ครั้นมาเป็นลัทธิธรรมะลัทธิศาสนา ก็ใช้เป็นเบื้องต้น เบื้องต้นของการทำสมาธิ, ควบคุมลมหายใจเป็นเบื้องต้นของการทำสมาธิด้วยกันทุกลัทธิ; แม้ว่ามันจะต่างกันโดยวิธีเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ใจความมันเหมือนกัน คือการควบคุมลมหายใจให้เกิดผลตามที่เราต้องการ. ฉะนั้น อย่าเข้าใจว่ามีแต่ในพุทธศาสนา; ในลัทธิโยคะ โยคี ลัทธิใด ๆ ก็ตาม เขาใช้ปราณายามะเป็นพื้นฐาน เป็นหลักการพื้นฐาน, หรือว่าเป็นบุพพภาคแห่งการกระทำ.

นี่เรียกว่าเรื่องลมหายใจนี่ รู้จักกันมาแต่ดึกดำบรรพ์, รู้จักทำให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะทำได้ จนมากกลายเป็นเรื่องทางธรรมทางศาสนา, เป็นสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จนกระทั่งเป็นตัววิปัสสนาเสียเอง, เป็นอานาปานสติสูงสุด เป็นวิปัสสนาเสียเอง, ก็รู้ธรรมะอันสูงสุดได้. นี่เรียกว่าการใช้ระบบลมหายใจให้เป็นประโยชน์นี้ ได้ใช้กันมาแล้วตั้งแต่ต่ำที่สุดจนถึงสูงสุด, โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ได้ผลเป็นมรรค ผลนิพพาน ดังที่ได้บรรยายมาแล้วโดยพิสดาร.



## ปัญหาที่แก้ได้ด้วยลมหายใจแบบอานาปานสติ.

[ : ใช้อานาปานสติตามธรรมชาติ.]

ที่นี่เราก็จะต้องมาดูกันบ้าง ในแง่ของธรรมชาติล้วน ๆ ธรรมชาติล้วน ๆ, ลมหายใจมันเกี่ยวข้องกันกับระบบกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย, การจัดการลงไป ที่ลมหายใจ มันจะมีผลเนื่องกันไปถึงอะไรก็ได้ ที่เรียกว่ามันเนื่องกัน; แล้วก็มากมายเสียด้วย.

**ลมหายใจขับไล่ความรู้สึกเลวร้าย.**

[ : ขับไล่ความกลัว, ประหม่า, โศกเศร้า, สะอึก, เลือดออกมาก, ความซึ่ซลัด, เหนื่อย, นึกไม่ออก ฯลฯ.]

ลมหายใจจะขับไล่ความรู้สึกเลวร้ายใด ๆ ออกไปได้ : เมื่อกลัวขึ้นมา เข้า, เมื่อกลัวขึ้นมา ขอให้ลองหายใจแบบอานาปานสติช้า ๆ ละเอียด ๆ เดียวมันจะขับไล่ความกลัวให้หายไป; หรือว่ามันประหม่า ประหม่าจนทำอะไรไม่ถูก ก็กำหนดลมหายใจดี ๆ ทำให้ถูกต้องตามวิธี เดียวความประหม่าก็จะหายไป. อาตมาได้เห็นเป็นครั้งแรกแล้วก็สะดุดตา แล้วก็ติดใจ จำได้กระทั่งวันนี้; คือนักบวชญีปุ่นคนหนึ่ง เขาเชิญมาบรรยายปาฐกถาเรื่องพุทธศาสนาในประเทศญีปุ่น ที่สามัคคยาจารย์ยุคเก่า ๆ โน่น, แกขึ้นไปบนเวที ไปยืนนิ่งอยู่ที่หน้าไมโครโฟน นิ่งอยู่, สงสัยว่านี่ทำไมแกจึงนิ่ง เหมือนกับเป็นไม้เป็นบ้ำอย่างนี้ ตั้ง ๒-๓ นาที หรือตั้ง ๕ นาทีแล้วจึงค่อยพูด; เห็นได้ชัดว่าเป็นการสำรวมที่ดีที่สุด แล้วก็พูดได้ดีที่สุด, คงจะประหม่า แล้วก็หายไป ขับไล่ไปด้วยการหายใจที่อย่างถูกต้องวิธี. นี้เรียกว่าขับไล่ความประหม่า.

ธรรมชาติมันก็สร้างมาอย่างนั้น : เมื่อเรารู้สึก โศกเศร้าอัดอั้นตันใจ

มันก็มีอาการนอนหายใจใหญ่, ไม่สังเกตเห็นบ้างหรือ; การนอนหายใจใหญ่จะมันนอนได้เองนะ มันเป็นได้เองนะ. เมื่อสิ่งต่าง ๆ มันขัดข้องในภายใน ร่างกายมันก็จัดการของมันเอง **นอนหายใจใหญ่ ให้ยาวให้คล่อง, ความอึดอัด ความขัดแย้ง ความจะร้องให้มันหายไป. นี่ลมหายใจมันช่วยแก้กันได้แบบนี้.**

ดังนั้น เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มนุษย์โบราณจึงได้รู้เรื่องนี้มาก, ใช้ลมหายใจแก้ปัญหาในการเป็นอยู่อย่างสบาย. หรือเด็กมันจะร้องไห้ หรือเด็กมันจะสะอึกนี่เอาให้มันหายใจยาว ๆ หายใจแบบอานาปานสติ เดี่ยวมันก็หาย มันก็สบาย; รู้เรื่องธรรมชาติสร้างกันมา กำหนดกันมาอย่างนั้นซิ. ถ้าว่าเลือดมันออกมาก หายใจให้ละเอียด บังคับลมหายใจให้ละเอียดเข้า เลือดมันก็จะออกน้อย, หรือบางที่มันอาจจะหยุดไปเลย.

นี่เรียกว่า เขารู้เรื่องลมหายใจกันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่มนุษย์ที่ยังเป็นคนป่าอยู่ก็ได้ บังคับลมหายใจโดยวิธีต่าง ๆ สืบกันมา; สืบกันมาจนถึงยุคพระพุทธเจ้านี้. เรียกว่าใช้กันทั่วไปหมด; ใช้เป็นการอิทธิฤทธิ์ สมาธิเหาะเหินเดินอากาศ อย่างพวกยักษ์พวกมารในหนังสือเรื่องจักร ๆ วงศ์ ๆ นี้ บริกรรมคาถาแล้วก็เป่าไป ๓ คาบ ลูกขึ้นรบได้อีก, ใครไม่เคยอ่านบ้างหรือหนังสืออย่างนี้. นี่มันเกี่ยวกับลมหายใจทั้งนั้น เป็นมนต์ขับไล่ความซี้ซลาด ความไม่กล้าหาญ ความไม่สง่าผ่าเผย ความอะไรต่าง ๆ นี้; ขับไล่ออกไป.

ที่นี่เราจะมาใช้ในการทำงานในหน้าที่ พอเหนื่อยขึ้นมา ลองหายใจยาวซิ นอนหายใจยาวมันก็หาย; โถนาเหนื่อยขึ้นมาแล้ว ลองหยุดนอนหายใจยาวสักพักก็หาย. นี่ทำการทำงาน; หรือว่าจะทำอะไรให้ดี ก็นอนหายใจยาว.

นึกอะไรไม่ออก นึกอะไรไม่ออก เรื่องที่เคยจำได้แล้วก็นึกไม่ออก ก็ถอนหายใจยาว นั่งทำสมาธิถอนหายใจยาว เต็มวามันก็นึกออกแหละ, มันเป็นการปรับระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ให้มันเข้ารูป ให้มันถูกต้องหน้าที่การงาน. จึงใช้กันทั้งในทางศาสนาและทางไสยศาสตร์.

อานาปานสติของพวกอื่นก็มี, ไม่ใช่มีเฉพาะของพวกพุทธ จนกระทั่งมันกลายเป็นไสยศาสตร์เวทมนต์คาถา. การรำยมนต์นี้ก็ต้งบังคับลมหายใจ ก็ต้งพ่นไปเป็นคาบ ๆ ให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ มันก็ได้ผลเป็นเรื่องทางจิตใจ. นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติเกี่ยวข้องกับธรรมชาติมาแต่ดึกดำบรรพ์.

จงรู้จักลมหายใจ ว่ามันเกี่ยวข้องกับระบบประสาท ความรู้สึก ความคิด ความนึก กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย ดับ ไต ใ้พุง มันก็เกี่ยวข้องกับลมหายใจ. พุดแล้วก็เหมือนกับว่าแก้งพุด ถ้าคุณถ่ายไม่ออกจะเบ่ง ก็ต้งปรับปรุ้ลมหายใจให้เหมาะ ให้เหมาะ พอเหมาะแล้วก็เบ่ง เบ่งอุจจาระก็ออกมา; นี่มันก็ใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ แก้ปัญหาได้ไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง. ทำไมไม่ขอบคุณ ปราณายามะ คือการบังคับลมหายใจกันเสียให้ถูกต้อง; ยิ่งรู้จักมากเท่าไร ก็ยิ่งใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากเท่านั้น. ที่เด็ก ๆ เขาสะอื้นนะ สะอื้นร้องให้สะอื้นนั้น จำเป็นที่สุดที่จะต้งทำอย่างนั้น เพื่อขับไล่อารมณ์ร้าย, ขับไล่ความผิดปกติให้มันเข้ารูป. การร้องให้สะอึกสะอื้นนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องผลร้าย, แต่เป็นเรื่องผลดี ที่จะขจัดความไม่ถูกต้อง ความไม่เป็นระเบียบอะไรให้มันเข้ารูปเข้ารอย. นี่เรื่องของลมหายใจมันเป็นไปได้มากอย่างนี้.

ทำลมหายใจให้ละเอียดรำจับ ได้ผลสมประสงค์มากอย่าง.

[ :สงบทันที, เป็นพระทันที, ทำงานสนุก, เขียนจดหมายได้ดี, แต่งหนังสือได้  
คล่องยืดยาว, ได้พักผ่อนที่แท้, ได้สุขทันที, หายจากรู้สึกเลวร้าย.]

เข้า ที่นี้จะมาดูกันให้ละเอียด ให้ชัดเป็นเรื่องเป็นราวไปทีเดียวว่า จะทำอะไรได้บ้าง. พุดตัดลัดสั้นเลย : ถ้าอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ถ้าอยากจะสงบกายสงบใจอะไรเดี๋ยวนี้ละ ก็มานั่งสำรวมลมหายใจให้ละเอียดลง ๆ ละเอียดลง มันก็จะสงบเดี๋ยวนี้. ถ้าต้องการความสงบเดี๋ยวนี้ สงบกายสงบใจอะไรก็ตามเถอะลมหายใจทำให้สงบ ๆ เดียวกายก็สงบ พอกายสงบจิตก็สงบ. ฉันอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปหาเอาอะไรมากินที่ไหน, ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้สงบให้ระงับเป็นลำดับ ๆ, ลมหายใจสงบกายสงบ กายสงบจิตสงบ; เลยอยู่ด้วยความสงบเดี๋ยวนี้ มีความสงบได้เดี๋ยวนี้ โดยอาศัยการกระทำทางลมหายใจ.

ที่นี้ อยากจะพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า อยากเป็นพระเดี๋ยวนี้ ฉันอยากจะเป็นพระเดี๋ยวนี้ ก็ทำลมหายใจเถอะ; ทำลมหายใจให้สงบให้ระงับ ให้เย็นเป็นพระแท้จริง ขึ้นมาทันที, ไม่ต้องบวชไม่ต้องโกนหัวไม่ต้องนุ่งผ้าเหลืองหรืออก. อยากจะเป็นพระเดี๋ยวนี้แล้ว อึดใจนี้มันจะเป็นพระแล้ว; ก็กำหนดลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้เย็นลง - เย็นลง - เย็นลง, นั่นแหละคือเป็นพระในความหมายที่ถูกต้อง เป็นพระได้ด้วยการบังคับลมหายใจให้สงบให้ระงับให้ละเอียด.

เมื่ออยากจะทำงาน เตรียมตัวสำหรับจะทำงาน งานทางกายงานทางจิตงานอะไรก็ตาม แม้ว่าจะไปไหน จะลงมือทำนาจะไถนาเดี๋ยวนี้แล้ว, เข้าสงบ ๆ สงบระงับลมหายใจเต็มที่ ร่างกายปกติ ระบบประสาทปกติก็ไถนาสนุกไปเลย. แม้แต่จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่ง ขอแนะว่าทำความสงบด้วย

ลมหายใจ ทางลมหายใจเสียสัก ๔-๕ ครั้ง สักขณะหนึ่งเกิด ใจคอจะปกติจะเขียนจดหมายฉบับนั้นได้ดีที่สุด. หรือจะแต่งเรื่องหนังสือหนังสือที่ยืดยาว อย่างนี้ก็เคยใช้มาแล้ว ไม่ลอกดอกเคยใช้มาแล้ว ว่าต้องทำจิตใจให้สงบบ้าง นิ่ง เงียบเป็นที่พอใจแล้วจึงลงมือเขียนหนังสือ, เขียนก็สับสนบ้างก็ร้อหน้า ก็พยายามหาความสงบมาค้นไว้เรื่อย ๆ ค้นไว้เรื่อย. พอรู้สึกว่าจะรวมเรก็ทำความสงบ สงบแล้วก็เขียนอีก, พอมันจะรวมเรก็ทำความสงบอีก เขียนอีก. นี่แม้จะทำงาน จะทำงานก็ทำอย่างนี้, กำลังทำงานอยู่ก็ทำอย่างนี้, กำลังทำงานอยู่ก็ทำอย่างนี้.

เข้า ทีนี้จะพักผ่อน ๆ จะพักผ่อน; ขอบอกว่าถ้าจะพักผ่อนให้เป็นการพักผ่อนที่แท้จริงยิ่งกว่านอนหลับนะ จงพักผ่อนด้วยการทำลมหายใจให้สงบบ้าง ให้เป็นสมาธิด้วยลมหายใจนี้ มันจะเป็นการพักผ่อนยิ่งกว่านอนหลับ, ที่ว่านอนหลับแล้วชุ่มชื้น ตื่นขึ้นมาสดชื่นนี้ ลองทำการพักผ่อนด้วยการทำลมหายใจให้สงบบ้างดูเถอะ จะมีผลดีกว่านอนหลับ, ทำลมหายใจสักชั่วโมงจะดีกว่านอนหลับสัก ๕ ชั่วโมง.

เมื่อจะพักผ่อนให้แท้จริง ไปนอนที่เก้าอี้เอน ๆ ข้างหน้าต่าง กำหนดลมหายใจให้สงบบ้าง แล้วมันพักผ่อนไปด้วยลมหายใจสงบบ้าง, นั่นจะเป็นการพักผ่อนดีกว่านอนหลับจริง ๆ มันไม่ฝันร้ายด้วย มันไม่ฝันลามกด้วย กำหนดลมหายใจสงบบ้างพักผ่อนนี้. ที่เรียกว่าพักผ่อนด้วยการไปดูหนังดูละคร นั่นเป็นการพักผ่อนของคนบ้า, ยิ่งไม่พักผ่อนมันว่ายิ่งพักผ่อน มันจะไปพักผ่อนที่โรงหนังโรงละคร.

พักผ่อนที่เก้าอี้นอน นอนเล่น แล้วก็กำหนดลมหายใจ ให้ละเอียด ๆ

ละเอียด ๆ จนมันจะหลับไปเลยก็ไม่ใช่ไร แต่ก็ไม่ต้องหลับหรอก, ให้ลมระบบระบบประสาทระงับ ความร้อนในร่างกายระงับ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นอะไรมันสงบมันรำงับ. นี่มันเป็นการพักผ่อน ๆ จะเรียกว่าหย่อนใจก็ได้ แต่ว่าหย่อนใจในทางธรรม. นี่เป็นการพักผ่อนที่ดี ไม่มีการพักผ่อนไหนจะดีเท่า, อย่าพักผ่อนด้วยการไปดูหนังดูละครหรือร้องเพลง หรือเดินรำอะไร ป่วยการ, พักผ่อนด้วยการทำให้ลมหายใจระงับ.

เข้า ทีนี้จะหาความสุขทั้งใจนี้ ก็หาความสุขให้ได้ทั้งใจนี้ ทั้งที่เดี๋ยวนี้ที่นี้ ทำอย่างไร ๆ, จะไปหาอะไรมากินมาดื่ม ป่วยการ; เป็นสุขที่นี้เดี๋ยวนี้ ทั้งใจนี้ก็ทำอานาปานสติ ให้ลมหายใจระงับ ให้ร่างกายระงับ ประสาทระงับ, มีความพอใจในความรำงับ และจะเป็นสุขได้ในเวลา ๒-๓ นาที ทั้งใจที่นี้และเดี๋ยวนี้. ขอยืนยันว่าเป็นสิ่งที่ทำได้รับประกัน ขอให้ไปลองดูเถอะ, ขอให้ทำให้จริง ๆ สักหน่อยเท่านั้นแหละ, จะหาความสุขที่นี้ทั้งที่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปหายาเสพติด ไม่ต้องไปหาบุหรี่ ไม่ต้องไปหาอะไรที่ไหน. อาศัยการทำจิตให้สงบรำงับ : โดยทางร่างกายระงับ โดยทางลมหายใจระงับ ลมหายใจระงับ กายก็ระงับ (แล้วระงับ)จิตไปถึงที่สุด เป็นสุขพอใจที่นี้และเดี๋ยวนี้. นี่เรียกว่าจะมีความสุขกันที่นี้เดี๋ยวนี้มันก็ทำได้.

หรือว่าเมื่อพบโชคร้าย ที่เขาเรียกกันว่า โชคร้ายมีความกลัดกลุ้มอะไรเข้ามา ความวิตกกังวลหวาดเสียวอะไรเข้ามา, ได้รับข่าวร้าย ได้รับโทรเลขข่าวร้าย ได้รับเรื่องร้าย ๆ เกี่ยวกับลูกหลานหรือทรัพย์สมบัติ เกียรติยศชื่อเสียงเงินทอง ก็เหมือนกัน, ทำให้จิตใจปั่นป่วนเหมือนจะบ้าอยู่แล้ว จงระงับมันซะ ไล่มันไปด้วยระบบอานาปานสติ อย่างที่เคยฝึกมาแล้ว, อย่างที่เคยบรรยายมา

แล้ว, ความรู้สึกเลวร้ายนั้นจะหายไป จะหายไป, เรียกว่าไล่ความรู้สึกเลวร้าย หรือขับผีปีศาจออกไป ด้วยระบบอานาปานสติ. นี่เห็นใหม่ว่ามันเป็นเรื่องที่น่ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน ในเรื่องเกี่ยวกับบ้านเรือนแล้วมีประโยชน์.

## อานาปานสติจำเป็นแก่มนุษย์ทุกวัย.

[ : ใช้อานาปานสติแก้ปัญหายุ่งยาก. ]

ที่นี่ ก็อยากจะให้เป็นมากกว่านั้น ให้เป็นมากกว่านั้นไปอีก. เราอยากจะให้เด็กในท้องได้รับประโยชน์ ถ้าแม่ของเด็กไม่ใส่ใจ ถ้าแม่รู้จักทำอานาปานสติ, ทำอานาปานสติบ่อย ๆ เอะ เด็กในท้องก็จะได้รับประโยชน์ จะได้รับความสุข ความสบาย, เด็กในท้องก็จะมีสุขภาพอนามัยดี, จะเป็นเด็กที่คลอดออกมาปลอดภัย แข็งแรงเข้มแข็งเฉลียวฉลาด; ถ้าแม่ผู้อุ้มท้องรู้จักทำอานาปานสติ. ถ้าเด็กคลอดออกมาแล้ว รู้จักสอนให้ทำอานาปานสติ; เมื่อมันพอจะฟังถูกเข้าใจได้ สอนให้ทำอานาปานสติเอะ มีประโยชน์ ไม่ให้โทษอะไร. เด็กจะสามารถบังคับระบบประสาท กระทั่งระบบจิตใจ, จะเป็นเด็กที่สุขภาพ เยือกเย็น เรียบร้อยกว่า.

ที่นี่ พอถึงเด็กวัยรุ่น มันกำลังจะบ้าแล้วไว้ย พวกเด็กวัยรุ่นนี้มันกำลังจะบ้า, จับตัวมาฝึกระบบอานาปานสติ ให้รู้จักบังคับความรู้สึก ขับไล่ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาให้ออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมี. ถ้าเด็กวัยรุ่นทำได้ อย่างนี้ มันไม่ต้องไปติสโก้เอะ ให้พ่อแม่ น้ำตาไหล เหมือนที่เป็น ๆ อยู่, มันจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่ น้ำตาตก เหมือนเด็กชนิดที่มันไม่รู้จักบังคับจิต. เด็กวัยรุ่นที่รู้จักบังคับจิตนี้ จะช่วยพ่อแม่ได้มาก, ช่วยทางเศรษฐกิจได้มาก, ช่วยตัวเองได้มาก ช่วยอะไรได้มากทุกอย่างแหละ; ขอให้สอนให้เขาทำอานาปานสติให้สำเร็จ

ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้.

เข้า, พอมาถึง รุ่งหนุ่มสาว. น้ำมันไวไฟแล้ว มันจะบ้าแล้ว, ถ้า รู้จักทำอานาปานสติกันเสียบ้าง แล้วมันก็ไม่ต้องเดือดร้อนมาก, ไม่ต้องหมด เปลืองมาก, ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ไปบำรุงบำเรออะไรกันให้มันมากมาย, ไม่ต้องวิตกกังวลด้วยการที่มันจะไม่สมเกียรติ สมยศสมศักดิ์สมอะไรต่าง ๆ นี้; สงบ รำลึกจิตใจไว้ได้ด้วยระบบอานาปานสติ จะเป็นคนหนุ่มคนสาวที่สดชื่นแจ่มใส ไม่มี ไฟเผาเผาอยู่ในหัวใจ เป็นคนสงบเยือกเย็น.

ที่นี่ ก็พ่อบ้านแม่เรือน ที่รับเอาชีวิตวุ่นวายหนักยิ่ง ลากแอกลากไถ เหมือนกับสัตว์ที่ลากแอกลากไถ. พ่อบ้านแม่เรือนรู้จักทำอานาปานสติเถิด มัน จะขับไล่แอกไถทางจิตทางวิญญาณ ให้มันหมดไป ให้มันเบาไป, ชีวิตนี้ก็จะไม่ หนัก ไม่เต็มไปด้วยความรู้สึกตึงเครียด กดทับหนักหน่วงเหมือนที่เขาเป็น ๆ กัน.

คนสูงอายุ อายุยิ่งมากเข้าร่างกายมันทรบทรนมากเข้า ก็ขอให้รู้จักทำ อานาปานสติเถิด. คนสูงอายุทั้งหลาย, อาตมาก็ต้องเรียกตัวเองว่า สูงอายุ กับเขาเหมือนกันแหละ เดี่ยวนี้ก็ ๘๐ กว่าแล้ว ก็ได้อาศัยระบบนี้ช่วยตัวเองมาโดย ตลอด, ความชรามันจึงไม่ค่อยย่ำยี ความชราไม่ค่อยเบียดเบียนไม่ค่อยย่ำยี ไม่ค่อยเผาลน มันก็อยู่ได้ด้วยความเป็นปกติอยู่มาก. ผู้สูงอายุ ใช้ระบบอานาปาน- สติเป็นเครื่องมือต่อต้านกับความชรา.

ที่นี่ พอถึงความชราเก่าแก่คร่ำคร่า แล้วก็ฝึกอานาปานสติไว้ให้ตี เถิด จะได้รับรู้เวลาตาย, จะตายด้วยการหายใจครั้งไหน มันมีทางที่จะรู้ เพราะ



มันฉลาดในการสังเกตลมหายใจมาเรื่อย ๆ ๆ, เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร. ศึกษาลมหายใจนั้นแหละ จะได้ว่านี่มันใกล้จะตายหรือยัง, มันใกล้จะตายหรือยัง; อาจจะทำหนดได้ว่า จะตายในการหายใจครั้งไหนก็ได้เหมือนกัน มันจะได้ตายดีที่สุด หัวเราะเยาะความตาย; คนแก่ชราตาย ก็จบกัน.

นี่มันก็ใช้อานาปานสติตั้งแต่อยู่ในห้อง จนคลอดออกมา จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนชราเป็นคนตาย, ได้อาศัยอานาปานสติ หล่อเลี้ยงมาอย่างนี้เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ มีความสดชื่นแจ่มใส เป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง คือมีความรู้มีความตื่นมีความเบิกบาน.

พุทธบริษัท แปลว่าบุคคลผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. มันจะรู้ จะตื่น จะเบิกบานด้วยอะไร? ขอเสนอว่า ด้วยระบบอานาปานสติ : จะทำให้รู้เรื่องที่ควรรู้, โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แล้วก็ตื่นจากหลับ คือตื่นจากความเผลอ ตื่นจากอวิชชา ไม่ใช่ตื่นตามตมตใจ ไม่ใช่, แต่ว่าตื่นจากหลับหลับด้วยกิเลส, ตื่นมาเสียได้จากความหลับด้วยกิเลส; แล้วก็เป็นผู้สดชื่น แล้วก็เบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ เป็นบานที่ไม่โรย บานที่ไม่กลับหุบแล้วก็ไม่โรย, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ถึงที่สุด ด้วยอาศัยอำนาจของอานาปานสติ.

นี่เรียกว่า ถ้าจะดูกันตามวัยระดับแห่งอายุแล้ว อานาปานสติช่วยได้ตั้งแต่อยู่ในห้อง; ไม่ใช่หลอกกันเล่นนะ, ถ้าว่าแม้รู้จักทำอานาปานสติเกิด ลูกในห้องก็จะได้รับประโยชน์ด้วย แล้วก็จะมีมาเรื่อย ๆ ๆ จนกระทั่งคลอดออกมา เติบโตเป็นคนแก่ คนชรา จะตายไปด้วยความกล้าหาญ บังคับใจให้ปกติอยู่ได้.

## ทุภวรรณะ ทุกหน้าที่การงาน ต้องรู้จักใช้อานาปานสติ.

[ : ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาวิต.]

เข้า, ที่นี้อยากจะพูดอีกสักนิดต่อไปอีกว่า ระบบการงาน การงานที่มีอยู่ต่าง ๆ กัน. อาชีพการงานหน้าที่นั้นแหละ มันทำให้เกิดเป็นวรรณะขึ้นมา; วรรณะแท้จริงมันมีโดยอาชีพ หน้าที่การงาน. วรรณะสมมติว่าเกิดมาจากห้องบิดามารดานั้นมันสมมติ มันไม่จริงดอก : กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร สี่วรรณะนี้ เพียงแต่เกิดมาจากห้องนะมันไม่จริงดอก เลิกเสียก็ได้; แต่วรรณะโดยหน้าที่การงานที่ทำอยู่ จะเลิกไม่ได้.

ถ้าว่า ทำหน้าที่ปกครอง ต่อด้านข้าศึกศัตรู นั่นก็เป็นอาชีพกษัตริย์, เป็นวรรณะกษัตริย์ที่แท้จริง; จะเกิดมาจากบิดามารดาชนิดไหนก็ได้ แต่เขาเป็นวรรณะกษัตริย์แหละ. แต่ถ้าทำหน้าที่ศึกษา แล้วสามารถสั่งสอน ก็เป็นวรรณะพราหมณ์แหละ. ถ้าทำการงาน ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า ทางเศรษฐกิจของบ้านเมือง ก็เป็นวรรณะแพศย์ หรือไวยศะ. ถ้าด้อยสมรรถภาพ ต้องเป็นกรรมกร มันก็เป็นวรรณะศูทร. มันมีอยู่จริงถึง ๔ วรรณะ; อันนี้เลิกไม่ได้ ไม่มีใครอาจจะเลิกได้ เพราะหน้าที่การงานมันบังคับให้เป็น. ขอให้วรรณะแต่ละวรรณะรู้จักทำอานาปานสติเถิด.

วรรณะกษัตริย์ รู้จักทำอานาปานสติแล้ว จะปฏิบัติหน้าที่ได้ดี; วรรณะพราหมณ์ ผู้สั่งสอนนะ ปฏิบัติอานาปานสติเถิด จะสั่งสอนได้ดี; วรรณะแพศย์ หรือไวยศะประกอบธุรกิจการงานทั้งหลาย ก็มีอานาปานสติเถิด จะทำหน้าที่ของตนได้ดี; จะเป็นกรรมกรแบกหามก็เถอะ รู้จักทำอานาปานสติเถิด จะเหนื่อย

น้อย จะแบกข่าวสารได้มากกว่าคนที่ไม่รู้จักทำ, พอโยนกระสอบหนักลงไปแล้ว นั่งทำอานาปานสติ ๒-๓ ครั้งก็หายเหนื่อย. การทำอานาปานสติ ช่วยหน้าที่การงานของคนได้ทุกวาระ. นี้เรียกว่าวาระทั้ง ๔.

ที่นี่ ยังมีวาระ วาระที่ไม่ค่อยจะรู้จักกันอีก ก็คือวาระฆราวาส และวาระบรรพชิต. บวชเป็นนักบวช ก็เรียกว่าวาระเหมือนกัน, อยู่บ้านเป็นฆราวาสก็เรียกว่าวาระเหมือนกัน วาระฆราวาส, แล้วบวชก็เป็นวาระนักบวช; ๒ วาระ มี ๒ วาระ. ทั้ง ๒ วาระนี้ แต่ละวาระจงรู้จักทำอานาปานสติเถิด; แม้จะอยู่เป็นฆราวาสก็จะเป็นฆราวาสที่เยือกเย็น, เป็นวาระนักบวชแล้วยังต้องรู้จักทำอานาปานสติ จะส่งเสริมให้ความเป็นนักบวชนั้นดีที่สุดถึงที่สุด. นี้วาระ ๒ ซึ่งเป็นอยู่จริง และก็เป็นอยู่มาก เป็นอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่วาระใดก็วาระหนึ่ง. หรือว่าถ้าจะถือว่าเมื่อใดทำอานาปานสติ เมื่อนั้นก็เปลี่ยนเป็นวาระนักบวชก็ได้เหมือนกันแหละ; อยู่ที่บ้านทำอานาปานสติ ใจสงบก็กลายเป็นวาระสมณะนักบวช. ได้ผลดีลองดูซิ, อยู่เป็นฆราวาสนั่นแหละ พอทำอานาปานสติสำเร็จก็เป็นวาระนักบวชขึ้นมาแล้ว; นี้ อานาปานสติมันจะช่วยได้ถึงขนาดนี้.

เอ้า, ถ้าจะแยกให้มันชัด ๆ ยิ่งกว่านี้อีกนะ แยกเป็นอะไรดี; ชาวนา ชาวสวน รู้จักทำอานาปานสติเถิด จะขุดดินไม่เหนื่อย, จะขุดดินไม่เหนื่อย ชาวนาชาวสวนรู้จักทำอานาปานสติ.

ที่นี่ พ่อค้า ค้าขาย จะไม่เป็นพ่อค้าใจร้ายขูดรีดสูบเลือด เพราะว่าจิตมันสงบ, พ่อค้าที่มีอานาปานสติ จิตมันสงบ มันจะไม่ขูดรีด มันจะไม่สูบเลือด.

ข้าราชการก็เหมือนกันแหละ มันจะไม่ทำนาบนหลังราษฎรดอก ถ้ามันมีอานาปานสติ มีจิตใจสงบ; จะได้รับความรักความเคารพ จากประชาชนทั้งหลาย ไม่ชู้ดรีด ไม่กดขี่ ไม่ข่มเหง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบ จะเป็นข้าราชการที่ดี.

เป็นกรรมกรทุกชนิด จะกวาดถนน จะล้างท่อถนน จะแจวเรือจ้าง จะทำอะไรก็ตาม; ถ้ามีอานาปานสติ ทำอานาปานสติได้แล้ว จะเหนื่อยน้อย จะโกรธชาก ยากที่จะโกรธ ยากที่จะโกรธผู้อื่น ยากที่จะโกรธตัวเอง. กรรมกรเหล่านี้มักจะเห็นว่ามันเต็มไปด้วยความโกรธขี้ใจ เพราะมันเหนื่อย, แต่ถ้ารู้จักทำอานาปานสติบรรเทาเหน็ดเหนื่อยแล้ว มันจะไม่อึดอัดขี้ใจเหมือนตกรกทั้งเป็น อย่างนั้น; มันจะพอใจ มันจะชื่นใจ มันจะเย็นใจในการปฏิบัติ เหนื่อยยิ่งออกมายิ่งเย็น เหนื่อยยิ่งออกมายิ่งเย็น. ใครทำได้บ้าง เหนื่อยออกมายิ่งเย็น มันมีแต่ว่าเหนื่อยยิ่งออกมายิ่งร้อน ยิ่งโมโหโทโส ยิ่งด่าผีด่าสางด่าเทวดาโชคชะตาอะไรต่าง ๆ. อาตมาเคยเห็นพวกแท็กซี่ อาชีพแท็กซี่บางคนมันด่าเรื่อย ไม่รู้ด่าอะไร มันไม่ได้ตามพอใจของตน. กรรมกรที่มีอานาปานสติเป็นคู่มือ เหนื่อยจะเย็น, บอกเสียหน่อย. กรรมกรคนไหน มีอานาปานสติอยู่กับเนื้อกับตัวแล้วเหนื่อยจะเย็น เหนื่อยจะไม่เป็นของร้อน เหนื่อยจะไม่เป็นสิ่งที่ทรมานจิตใจ. นี้ขอให้เป็นกรรมกรเย็น.

แม้ว่า จะเป็นขอทาน เป็นคนขอทาน มันจะมีความสุขยิ่งกว่ามหาเศรษฐี ยิ่งกว่ามหาเศรษฐี. ถ้าไม่มีธรรมะ, ไม่มีอานาปานสติแล้ว มันก็จะตกรกทั้งเป็นแหละ ตกรกทั้งเป็น, แต่ถ้ามีธรรมะแล้ว มันจะสงบเย็น พอใจ อิ่มใจ ไม่มีอะไรเดือดร้อนใจ. มหาเศรษฐีต้องมีภาระมาก ต้องบริหารเงินจำนวนร้อยล้านพันล้าน มันหนักอกหนักใจ; แต่ถ้ามีอานาปานสติเป็นเครื่องระงับความหนักอกหนักใจแล้ว ก็จะไม่เป็นโรคจิตโรควิญญูณ แต่จะมี

ความสงบ. ฉะนั้น ทั้งเศรษฐกิจก็ตาม ขอนาก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติแล้ว มันก็จะมีความสงบสุข.

ถ้าเป็นนักศิลปิน มีการฝีมือมีความละเอียดประณีต ในการทำงานอย่างขี้้งแล้ว ขี้้งต้องมีอานาปานสติ. อานาปานสติทำให้ใจเย็น, พอใจเย็นแล้วการฝีมือจะทำได้ที่สุด; จะเย็บปักถักร้อย จะแกะจะสลัก หรือจะร้องเพลง หรือจะอะไรก็ตาม ศิลปินนั้นจะทำงานได้ดี เพราะว่ามันมีอานาปานสติ.

เห็นจะพอแล้วกรรมัง ที่ว่าเราอานาปานสติมาใช้นอกวัด เรามาใช้ในกิจการบ้านเรือน, ขอให้ลองคิดดู เท่าที่กล่าวมาแล้วนี้ มันแก้ปัญหามากมายมหาศาล.

## อานาปานสติใช้แก้ปัญหาทางสุขภาพ.

(: อานาปานสติที่เฉพาะเกี่ยวกับสุขภาพ.)

เรื่องเบ็ดเตล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจจะขอให้สังเกตดูอีกสัก ๒-๓ เรื่อง. ถ้าเกิดความร้อนระอุขึ้นมาในกาย จะร้อนเพราะอากาศ เหมือนเมื่อ ๒-๓ วันที่แล้วมากก็ตาม; ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนนั้นดีกว่าพัดลม เสียอีก, แต่ว่าไม่มีใครเชื่อแน่ ไม่มีใครเชื่อ. ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนในอากาศ ที่มันทำให้อุ่นนุ่มไปหมด ไม่เชื่อก็ลองดู; ถ้าทำอานาปานสติสำเร็จ ความร้อนไม่รู้หนีไปไหนหมด ไม่มีความร้อน, ร้อนทางภายนอก ร้อนทางอากาศ. ที่นี่ จะร้อนเพราะความเจ็บไข้, ร้อนความไข้ก็เหมือนกันแหละ; คนไข้ถ้าทำอานาปานสติได้ ตัวจะร้อนน้อยกว่าที่ทำไม่เป็น. ร้อนด้วยกิเลสก็เหมือนกันแหละ; ถ้าทำอานาปาน-

สติได้ มันร้อนน้อยลงไปมาก ก็เลสมันไม่ค่อยจะขมขี้อะไรได้นัก. อานาปานสติ จะระงับความร้อนได้.

ถ้าว่า เลือดออกมาก จะเป็นแผลจรรรจ์หรือไม่จรรรจ์ก็ตาม แต่ว่า เลือดออกมากก็แล้วกันแหละ, ถ้าจะให้เลือดออกช้า เลือดออกน้อยแล้วก็ จงทำ อานาปานสติ ทำระบบลมหายใจให้ยาว ให้ละเอียดที่สุด เลือดจะออกช้า และออกน้อย โดยที่ไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ. ถ้ามันไม่มีอะไรจะประกอบจะมาใช้มานั้นละก็ ขอให้ใช้ประทังการไหลออกของโลหิตไว้ด้วยอานาปานสติ, แล้วจะใช้เครื่องมืออย่างอื่นด้วยก็ตามใจเถอะ เครื่องมือนี้ใช้ได้ทันที มีอยู่กับเนื้อกับตัว จะไปเป็นที่ไหนเมื่อไรก็สามารถจะใช้ได้; ส่วนหยูกยาเครื่องมือแพทย์นั้น มันหาได้ในที่บางแห่งเท่านั้นแหละ ถ้ามันหาไม่ได้ก็ใช้เครื่องมือนี้ ของธรรมชาตินี้. อานาปานสติลมหายใจอันละเอียดอ่อนนี้ จะบรรเทาการไหลออกของเลือด.

แม้แต่ ความดันโลหิตสูง นี้ อาตมาก็เชื่อว่ามันช่วยได้, เท่าที่เคยผ่านมารู้สึกว่ามันช่วยได้; แต่ไม่มีอะไรพิสูจน์ เพียงแต่เชื่อว่ามันช่วยได้ ในการที่จะลดความดันของโลหิตกันบ้างด้วยอานาปานสตินี้.

เอาละเป็นอันว่า อานาปานสติภาวนา ที่มีไว้สำหรับบรรลุมรรค ผล นิพพานนี้ ขอเชิญมาใช้ที่บ้านที่เรือนล่องหน้าเสี้ยก่อน, เตรียมพร้อมที่จะเอาไปใช้เพื่อมรรค ผล นิพพานยิ่ง ๆ ขึ้นไป. ขอให้สนใจอานาปานสติที่บรรยายมาแล้วไม่รู้จักก็ครั้ง; ในการบรรยายชุดนี้ ก็ได้บรรยายกันอย่างละเอียดมาครบถ้วนแล้ว ทั้ง ๔ จตุกกะ อาทิตยที่แล้วมากก็บรรยายจตุกกะที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน. วันนี้ก็ อธิบายบรรยายพิเศษที่จะไปใช้นอกกระบวนอกคัมภีร์ นอก

พระไตรปิฎก, จะเรียกว่า ว่าเขาเองก็ได้ แต่มันเป็นการว่าเขาเองที่มีเหตุผลที่พร้อมที่จะพิสูจน์ ที่ใคร ๆ จะพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ.

ขอให้ไปลองดู ใช้ระบบอานาปานสติแก้ปัญหา แม้แต่ทางวัตถุทางร่างกาย, หิวข้าวขึ้นมาอย่าไปด่าใครเลย ทำอานาปานสติเกิด ความหิวข้าวมันจะลด ไม่ต้องไปด่าใคร อย่างน้อยที่สุดเป็นอย่างนี้. เขาหาข้าวมาให้กินไม่ทัน หิวข้าวไม่ทัน ก็ไม่ต้องด่า กินอานาปานสติไปพลาง มันก็หายหิวข้าว เดี่ยวข้าวสุกค่อยกินก็แล้วกัน มันถึงขนาดนี้. ขอให้รู้จักเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยกันทุกคน.

วันนี้ไม่พูดเรื่องอะไร พูดนอกเรื่องอานาปานสติที่นำไปใช้นอกเรื่อง นอกเรื่องจากที่กล่าวไว้ในคัมภีร์, แต่มันไม่นอกเรื่องตามที่ธรรมชาติมันมีไว้ มันมีให้หรือมันมีอยู่. แปลว่าไม่นอกธรรมชาติ ไม่ผิดธรรมชาติ, แม้ว่าจะนอกพระคัมภีร์ซึ่งในพระคัมภีร์ไม่ได้กล่าวไว้ แต่อาตมาเอามากกล่าวให้ฟังว่า เป็นไปได้ถึงอย่างนั้น. ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย, อย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย; เป็นเรื่องที่ว่า ถ้าสามารถกอบโกยเอามาได้ ก็เป็นประโยชน์อันมหาศาล ไม่ต้องลงทุนสักสตางค์หนึ่งก็ได้, แต่ก็ได้ประโยชน์มหาศาล. แรงก็ชักจะไม่มีวันนี้ ฝนก็คุกคามแล้ว.

ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้า สวดบทพระธรรมคุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลายให้ก้าวหน้า เจริญงอกงามสืบต่อไปในพระศาสนา ในกาลบัดนี้เกิด.

---

## การจัดการที่เหตุ ของสิ่งที่มีเหตุ. (อย่าเอาไม้สั้นไปรันซี่.)

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับ การศึกษาและการปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๙ ในครั้งนี้, อาตมาจะได้กล่าวเรื่อง การจัดการที่เหตุ ของสิ่งที่มีเหตุ; การจัดการที่เหตุของสิ่งที่มีเหตุ มิฉะนั้นก็จะ กลายเป็นการเอาไม้สั้นไปรันซี่; จะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วันนี้พูดเรื่องการไม่เอา ไม้สั้นไปรันซี่ก็ได้.

ขอให้ ตั้งใจฟังให้ดี ๆ มันเป็นเรื่องที่น่าสังเวช และเป็นกันอยู่มาก เพราะความไม่เข้าใจในคำพูด; เป็นพุทธบริษัททั้งที่ ก็ต้องมีความเป็นพุทธบริษัท ที่สมชื่อ, อย่าได้เป็นพุทธบริษัทหลับหูหลับตา แม้แต่จะพูดจาก็ยังไม่ถูกต้อง. ขอให้รู้ถูกต้อง พูดจาถูกต้อง บอกสอนกันถูกต้อง จึงจะสมกับความเป็นพุทธบริษัท.



## การดับทุกข์ที่ฉลาด คือการทำไม่ให้ทุกข์เกิดได้.

พุทธบริษัทโดยลักษณะที่ทันสมัย ก็คือเป็นผู้อยู่ในอำนาจแห่งเหตุผล, ไม่ทำอะไรให้เสียไปโดยหลักแห่งเหตุผล ต้องถูกต้องตามหลักแห่งเหตุผล; รู้จักสิ่งทั้งปวงทั้งโดยเหตุ รู้จักสิ่งทั้งปวงทั้งโดยผล. พระพุทธเจ้าท่านตรัสครบทั้งโดยเหตุและโดยผล; แต่ลูกศิษย์มันโง่เอง ไม่เอามาใช้ให้ครบถ้วน ทั้งโดยเหตุและโดยผล, มักจะเอาครึ่งหนึ่ง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง, มันก็ไม่สำเร็จประโยชน์.

เราจะต้องรู้จักเหตุและผล ที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร; ในกรณีใดต้องไปจัดการที่เหตุ อย่าโง่ไปจัดการที่ผล, มันไม่สำเร็จประโยชน์ มันจะกลายเป็นอย่างที่ว่า คือเอาไม้สั้นไปรันซี่. นึกดูเอาเองเอาไม้สั้นไปรันซี่ หน้าตามันก็จะเลอะเทอะไปด้วยซี่, แล้วก็ไม่สามารถประโยชน์อะไร; ขอให้คิดดูอย่างนั้น. เอาไม้สั้นไปรันซี่ นี้ เขาพูดไว้สำหรับใครก็ไม่ทราบ; แต่เป็นคำพูดเป็นหลักเป็นสุภาษิตมาแต่โบราณแล้ว ว่าอย่าเอาไม้สั้นไปรันซี่. แต่เดี๋ยวนี้พุทธบริษัทที่ว่าจะฉลาดกันสักหน่อย มันกลายเป็นเอาไม้สั้นไปรันซี่เสียเอง; คือมันไปดับทุกข์ที่ตัวทุกข์, มันไม่ดับทุกข์ที่เหตุแห่งทุกข์. คำพูดนี้มันกำกวม มันกำกวม จะโทษแต่ผู้ฟังนั้นก็ไม่ได้, มันเป็นคำพูดที่กำกวม.

อาตมาก็เคยพูดว่า ดับทุกข์ที่ตัวทุกข์, แต่มันไม่ได้ดับที่ตัวทุกข์ ซึ่งเป็นภาษาพูดอย่างธรรมดาสามัญเป็นภาษาคนพูด; ถ้าเป็นภาษาธรรมะ จะพูดว่า ดับเหตุแห่งทุกข์. ถ้าไปดับที่ตัวทุกข์ มันก็เหมือนกับเอาไม้สั้นไปรันซี่ ทุกข์มันก็จะกระเด็นสาเดไปมากขึ้นกว่าแต่ก่อน. แต่ถ้าไปดับที่ต้นเหตุแห่งความทุกข์ มันก็ไม่มีอาการเป็นอย่างนั้น, มันสามารถที่จะดับทุกข์ได้.

ที่เห็นได้ง่าย ๆ เช่นว่า ดับไฟอย่างนี้ ดับไฟดับที่ตรงไหน : ดับที่ตัวไฟหรือดับที่ต้นเหตุแห่งไฟ? ถ้าดับที่ไฟจะดับได้อย่างไร ดับที่ตัวไฟ ถ้าไม่ดับที่ต้นเหตุแห่งไฟคือที่ถ่านไฟ หรือที่ไม้ฟืน หรือว่าที่ตรงที่มันลุกขึ้นมาตรงไหนก็ดับที่ตรงนั้น. แต่ถ้าไปดับที่ตัวไฟหรือเปลวไฟ มันไม่มีทางจะดับได้ แล้วก็ไม่มีที่สิ้นสุด, แล้วมันก็จะลวกเอาด้วย นี่จะเหมือนเอาไม้สั้นไปรันซี่; เพราะเหตุอย่างนี้, เมื่อได้ฟังว่าดับทุกข์ ดับทุกข์ ก็ต้องรู้ความจริงว่า มันดับที่เหตุแห่งความทุกข์.

ข้อนี้เห็นได้ง่าย ๆ : ในพระบาลีอริยสัจทั้ง ๔ นั้นแหละ เมื่อตรัสว่าทุกข์คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น, แล้วเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา. พอถึง ทุกขนิโรธ - ดับทุกข์ มันไม่ได้ดับที่ตัวทุกข์ดอก มันไปดับที่ตัณหา. โย ตสุสาเยว ตณฺหยา อเสสวราคนิโรโธ จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย, ไปดับที่ตัณหา ไม่ใช่ดับที่ตัวทุกข์; ขอให้สังเกตดูให้ดี.

แต่เราใช้คำพูดกันง่าย ๆ หรือว่าค่อนข้างจะธรรมดาเกินไปว่า ดับทุกข์, ไม่พูดว่าดับต้นเหตุแห่งทุกข์. อาตมาก็เคยพูดว่าดับทุกข์ที่ทุกข์, แต่หมายความว่า ดับที่ต้นเหตุแห่งทุกข์; เหมือนเราโค่นต้นไม้นี้ เราก็โค่นที่โคนมัน แต่มันก็ล้มทั้งต้น ไม่ได้ไปมัวโค่นกันทั้งต้น มันทำไม่ได้, แต่ถ้าโค่นที่โคน โคนของมันมันก็เป็นการโค่นทั้งต้น. ฉะนั้น การดับที่เหตุแห่งความทุกข์ มันเป็นคำพูดที่ตรงหรือเป็นภาษาธรรมะ มากกว่าที่จะพูดโดยภาษาคนว่า ดับทุกข์; แต่ความดับทุกข์มันก็มีที่ทุกข์ ที่ความทุกข์นั้น มันปรากฏที่ความทุกข์ ความทุกข์มันดับลงไป, แต่การทำการดับนั้นไปดับที่ต้นเหตุแห่งทุกข์, ไม่ได้ดับที่ตัวความทุกข์. พูดอย่างนี้มันก็พอจะเห็นได้ว่า มีความจริง แต่ยังไม่จริงถึงที่สุดดอก.

ถ้าจริงถึงที่สุด มันยังพูดอย่างอื่น คอยฟังให้ดีว่า การทำไม่ให้เกิด  
เกิด การทำไม่ให้เกิดขึ้นมามีได้ นั่น คือการดับทุกข์, ในธรรมะแท้ ๆ ก็มี  
ความจริงอย่างนี้แหละ. กระทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาไม่ได้ คือไม่ให้เกิดตัณหา  
ไม่ให้เกิดอวิชชา แล้วความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาไม่ได้. การทำไม่ให้เกิดขึ้นมามีได้  
นั่นแหละ คือตัวการดับทุกข์ที่แท้จริง; มันลึกลงไปกว่า ที่ดับที่เหตุแห่งความทุกข์  
เพราะมันไม่ต้องดับเดิบอะไร มันกระทำชนิดที่เป็นการห้ามหรือป้องกัน ไม่ให้ความ  
ทุกข์เกิดขึ้นมาได้, ความสำเร็จประโยชน์อยู่ตรงที่ว่า ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาได้.

เฮ้, เรียงลำดับกันให้ดี ๆ ว่า พูดอย่างธรรมดาสามัญภาษาคนว่า "ดับ  
ทุกข์", แต่มันไม่ถูกดอก; พูดเสียให้ถูกว่า "ดับที่เหตุแห่งความทุกข์", มันก็ถูกกว่า;  
แต่ถ้าให้ถูกกว่าต้องพูดว่า "กระทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาได้", ไม่ต้องเสียเวลา  
ไปดับทุกข์ ไม่ต้องเสียเวลาเอาไม้สั้นไปรันซี่ ไม่ต้องเสียเวลาไปยุ่งยากลำบากกับการ  
เผชิญกับความทุกข์, มันทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาไม่ได้ก็แล้วกัน. ฉะนั้น  
ความมีสติ เช่นสติปัญญาเป็นต้นสมบูรณ์แล้ว ทุกข์มันเกิดขึ้นมาไม่ได้ แล้วมัน  
ก็ไม่ต้องดับทุกข์ดอก; แต่ก็ยังคงเรียกว่าระบบการดับทุกข์อยู่นั่นแหละ.

การดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา ที่แสนจะเฉลียวฉลาดนั่นคือ การทำให้  
ทุกข์เกิดขึ้นมาไม่ได้; ไม่ต้องเสียเวลาไปเผชิญหน้ากับความทุกข์ ซึ่งมันจะเหมือน  
กับเอาไม้สั้นไปรันซี่. คำนี้มันสกรอกไม่น่าจะเอามาพูดบนธรรมาสน์, แต่แล้วมัน  
ก็ช่วยไม่ได้ มันก็ต้องเอามาพูดเพื่อให้ฟังง่าย ๆ ฟังสะดวก สบาย.

นี่ที่เรียกว่า จัดการที่เหตุ ของสิ่งที่มีเหตุ เหตุของสิ่งที่มีเหตุ. ดับ  
ไฟที่ต้นเหตุของไฟ, หรือจะดับอะไร จะตัดอะไร ก็ดับที่ต้นเหตุของมัน;

ถ้าต้นเหตุของมันถูกดับแล้ว มันก็เกิดขึ้นมาไม่ได้. เรื่องปัญหาทั้งหลาย เรื่องการเมืองอันแสนจะยุ่งยากก็ดี มันไม่ไปดับที่ต้นเหตุ มันดับไม่ได้ อย่างที่มันเป็นอยู่นี้. การเศรษฐกิจก็ดี, การสงครามก็ดี, มันไม่ได้ไปตัดที่ต้นเหตุ; มั่วแต่จะกำจัดกันที่ปลายเหตุ มันก็ไม่สำเร็จประโยชน์ มันจึงเต็มไปทั่วโลก ไม่สามารถจะดับได้.

ภาษาที่ใช้พูด นี่มันเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจผิด, ถ้ามันไม่ถูกต้องและสมบูรณ์; ดังนั้นในวันนี้จึงเอามาพูดให้ฟังให้ชัด. คำว่า ดับทุกข์ นั้น มันเข้าใจผิดได้; ว่าที่แท้มันไม่ได้ดับที่ทุกข์ ดอก, ถ้าดับที่ทุกข์ก็เหมือนกับเอาไม้สั้นไปรันซี่. ดับที่เหตุแห่งทุกข์มันจึงจะสำเร็จได้; หรือถ้าพูดให้ถูกให้ฉลาดกว่านั้นก็คือทำอย่างไรให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาได้ : เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ สติปัญญาอะไรก็ตามเถอะ ความทุกข์เกิดขึ้นไม่ได้ ไม่อาจจะเกิดขึ้นมาได้. ไม่มีการดับทุกข์ แต่มันไม่มีทุกข์; วิเศษอย่างไร? วิเศษที่สุดไม่ยุ่งยากลำบากเหน็ดเหนื่อยอะไร มันก็เป็นการทำให้ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์. ฉะนั้นยังดีกว่าที่ว่าไปต่อสู้กับต้นเหตุแห่งความทุกข์. ถ้าจะใช้คำว่าที่ต้นเหตุแห่งความทุกข์ ก็ต้องทำอย่างที่เราเรียกว่า ทำไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาได้.

ฉะนั้น ขอให้จำกันไว้ทุกคน; มันเป็นคำที่มีความหมายมาก แล้วก็ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่เราจริง ๆ. คำนี้สำเร็จประโยชน์ได้ต่อเมื่อเข้าใจถูกต้อง : ดับที่เหตุแห่งความทุกข์ หรือว่าทำไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาได้เลย. พูดเพียงเท่านี้ มันก็พอแล้วกระมัง สำหรับเทศน์วันหนึ่ง ๆ มันก็พอแล้วกระมัง, เพียงเท่านี้มันก็พอ เกินพอเสียแล้ว ยุติ กลับไปได้แล้ว; แต่ว่าจะขออธิบายโดยรายละเอียด ที่เกี่ยวเนื่องกันอยู่ต่อไปอีกพอสมควร.

## ดำรงจิตประภัสสรไว้ ความทุกข์เกิดไม่ได้.

ดับทุกข์ หมายถึงอย่าปล่อยให้ทุกข์เกิดขึ้นมา, อย่าทำให้ทุกข์เกิดขึ้นมา เรียกว่าดับทุกข์. เราไม่ต้องไปยุ่งกับความทุกข์ให้ยุ่งยากลำบาก แต่เราทำให้ไม่มีโอกาสที่มันจะเกิดขึ้นมาได้ มีสติปิดกั้นกระแสแห่งความทุกข์; พุดอย่างเป็นภาษาลึก ๆ สักหน่อยก็ว่า รักษาจิตที่เป็นประภัสสรไว้ให้ได้ ให้จิตคงปราศจากกิเลส ว่างจากกิเลส อย่างที่เรียกว่าจิตประภัสสร; ถ้ารักษาความเป็นประภัสสรแห่งจิตไว้ได้ ความทุกข์มันเกิดไม่ได้ เพราะว่ากิเลสมันเกิดไม่ได้.

ฉะนั้น ขอให้ย้อนไปนึกถึง เรื่องจิตประภัสสร ที่เคยพูดกันอย่างมากมาหลายหลายดลออกมาแล้ว แต่คราวไหนก็ไม่ทราบ แต่ได้พูดแล้วเรื่องนี้จำได้; ไประลึกให้ดี ๆ ว่าจิตเป็นประภัสสรอยู่ตามธรรมชาติ แล้วกิเลสมันก็จรเข้ามาทำให้มัวหมอง เป็นจิตเศร้าหมอง เป็นจิตที่มีความทุกข์, ถ้าเรารักษาความเป็นประภัสสรไว้ได้ ไม่เกิดกิเลส มันก็ไม่มีความทุกข์.

คำพูดเหล่านี้มันทำความลำบากให้แก่การศึกษา ฝ่ายผู้เทศน์ก็ดี ฝ่ายผู้ฟังก็ดี, คำที่พูดนั้นมันไม่ชัดเจนหรือมันไม่ถูกต้อง หรือมันไขว้กันอยู่; อย่างที่เรียกว่าดับทุกข์นั้น ไม่ใช่ว่าดับที่ตัวทุกข์ แต่มันดับที่ต้นเหตุแห่งความทุกข์; ถ้าฉลาดเหนือเมฆ ก็คือว่าไม่ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้น, ไม่เปิดโอกาสให้ความทุกข์เกิดขึ้น นั่นแหละวิเศษ, นั่นแหละถูกต้อง, ควรจะจำไว้ให้ดี.

## ต้องมีวิชา รู้จักเหตุแห่งทุกข์จึงจะดับเหตุนั้นได้.

คาถาพระอัสสชิในพุทธประวัติที่เคยเรียนกันมาแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นชัดว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสทั้งเหตุ เหตุและการดับแห่งเหตุ เย ธมมา เหตุปฺปภว เตสฺ เหตุ ตถาคโต - สิ่งเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระศาสดาได้ตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น, เตสญฺจ โย นิโรธो จ เอวฺวาทิ มหาสมโณ - พร้อมทั้งนิโรธะ - ความดับแห่งเหตุนั้น; "ดับแห่งเหตุนั้น" คือดับเหตุนั้นอีกทีหนึ่ง มันก็เท่ากับดับทุกข์หรือดับผล. ท่านสอนเหตุ และวิธีที่จะดับเหตุอันสมบูรณ์; ฉะนั้น เราจึงรู้ว่าให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่หลอกตัวเอง ไม่หลงตัวเองว่า รู้เหตุแห่งความทุกข์ แล้วก็ดับเหตุแห่งความทุกข์เสียอีกทีหนึ่ง.

ถ้าว่าต้นเหตุเป็นเหตุแห่งความทุกข์, อะไรเป็นเหตุแห่งต้นเหตุ มันก็คืออวิชชา หรือความปราศจากสติในเมื่อรับอารมณ์ก็ได้เหมือนกัน. แต่ถ้าว่าจะให้มันลึกซึ้งกว้างขวางหนอยก็ว่า อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดต้นเหตุ, อยากรไปอย่างไรงเขา, อยากรไปด้วยอวิชชา อยากรอย่างไรง ๆ มันเกิดต้นเหตุ, ต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์. ถ้าดับเหตุแห่งต้นเหตุ มันก็ดับอวิชชา, นี้ถูกที่สุด.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดับต้นเหตุเป็นการดับแห่งทุกข์, ดับต้นเหตุเป็นการดับทุกข์ ไม่ใช่ดับที่ตัวทุกข์. แต่เราก็รู้เอาเองซิว่า ที่จะดับต้นเหตุจะดับอะไรจะดับที่ไหน, ก็ดับที่อวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งต้นเหตุอีกทีหนึ่ง; ฉะนั้น จงศึกษาให้ดี ๆ ให้รู้จักตัวอวิชชา ซึ่งเป็นเจ้าเรือนอยู่ตลอดเวลา, แปลว่าสภาพที่มันปราศจากความรู้อันถูกต้อง, ปราศจากความรู้อันถูกต้อง นั่นแหละคือตัวอวิชชา;

มันรู้ไม่ใช่ไม่รู้ แต่มันรู้ผิด. คำว่าอวิชชาแปลว่าไม่รู้ส่วนที่มันควรจะรู้ คือไม่รู้  
วิชา, ส่วนที่ควรจะรู้มันไม่รู้, แต่มันก็รู้ ไม่ใช่ไม่รู้, แต่มันรู้ผิด จึงเรียกว่า  
อวิชชา คือไม่ใช่วิชา มีสิ่งซึ่งไม่ใช่วิชาซึ่งเป็นความรู้อันถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้เราก็ปราศจากความรู้อันนี้ กันอยู่เสมอนี้; ทำอย่างไรวิชาจึงจะ  
เกิดขึ้นมาแทนที่ของอวิชชา. อย่าเข้าใจว่าฟังเทศน์ร้อยครั้ง แล้วจะมีวิชา;  
มันไม่ได้มา, เมื่อมีเรื่องที่จะต้องมา มันไม่ได้มา มันก็เท่ากับว่าไม่มี. วิชาที่เก็บ  
ไว้ในสมุดหรือที่เก็บไว้ที่ไหนก็ไม่รู้ มันไม่มาในขณะที่เกิดเรื่องราว : เมื่อตา หู จมูก  
ลิ้น กาย ใจ สัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ รัชมารมณฺ์ วิชา มันไม่มา, มัน  
อยู่เสียที่ไหนก็ไม่รู้ มันอยู่ในสมุดหรือมันอยู่ในพระไตรปิฎก หรือมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้  
มันไม่มา มันก็เท่ากับไม่มีวิชา. เมื่อปราศจากวิชา มันก็คืออวิชชา ดังนั้น เรา  
มันอยู่ด้วยอวิชชา กันเสียเรื่อย มันไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็น  
อะไรถูกต้องตามลำดับ, แล้วก็รู้ไปตามลำดับ จนถึงกับรู้เด็ดขาดลงไป ในการ  
ที่จะกำจัดสิ่งนั้น ๆ เสีย.

### จะศึกษาเรื่องอตัมมยตาต้องรู้จักลำดับมาของอตัมมยตา.

[ มูลเหตุแท้จริงที่ดับทุกข์ไม่ได้ อยู่ตรงไม่รู้ความจริงเช่นพระไตรลักษณ์ กระทั่งไม่เกิดอตัมมยตา. ]

อยากจะพูดเน้นเรื่อง อตัมมยตา ให้รำคาญกันเล่นอีกทีก็ได้ ว่าเห็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นพื้นฐานอยู่ก่อน; ศึกษาให้เข้าใจให้ดี ให้มองเห็น  
ให้ทันท่วงที, อะไรเข้ามาก็ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. รูปเข้ามาทางตา เสียง  
เข้ามาทางหู กลิ่นเข้ามาทางจมูก รสเข้ามาทางลิ้น โภกฐัพพะเข้ามาทางผิวหนัง  
รัชมารมณฺ์เข้ามาทางจิตใจ, ให้มีสติทันคว้น ทันท่วงทีว่า ใ้หนี่มันอนิจจัง

ทุกขัง อนัตตา : รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โผฏฐัพพะก็ดี ธัมมารมณฺ์  
ก็ดี มันเป็นตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.

นี่ดูกันอยู่เดี๋ยวนี้ก็ได้ ศึกษากันไปเดี๋ยวนี้ก็ได้ ยังไม่ทันจะมากเกิด ยัง  
ไม่มีมา ก็จะศึกษากันไว้ก่อน เป็นการล่วงหน้าก็ได้, เพราะว่าเรามันเคยแล้ว  
เคยเห็นรูป เคยฟังเสียง เคยดมกลิ่น เคยลิ้มรส เคยสัมผัสโผฏฐัพพะ เคย  
รู้สึกต่อธัมมารมณฺ์อยู่แล้ว, เขามาคิดอีกทีก็ได้เหมือนกัน : ไปเอาอดีตนั้นแหละ  
มาทำเป็นปัจจุบัน, แล้วดูอีกทีให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไว้เรื่อย ๆ พอว่า  
มันมาถึงเข้าจริง ความรู้เรื่องนี้มันจะออกมาทันที มาต้อนรับทันที.

พออารมณ์ทั้ง ๖ เหล่านั้นเข้ามาปรากฏสัมผัส ก็รู้ว่าไอ้ตัวอนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา, อย่างนี้มันจึงจะใช้ได้; แล้วก็มันจะเห็นว่า โอ้, มันเป็นตาม  
ธรรมดา นี่เรียกว่าธัมมัญญิตตา, กฎธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ นี่เรียกว่าธัมม-  
นิยามตา, นี่มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของธรรมชาติอย่างนี้ นี่เรียกว่าเป็นอิ-  
ทัปปัจจยตา; นี่มันไม่มีสาระตัวตนที่ไหนเลย มันเป็นสูญญตา, แล้วมันเป็น  
เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง คือเป็นตถตา ตถตา, พอรู้สึกอย่างนี้ เห็นอย่าง  
นี้ก็ ภูไม่เอากับมึงแล้วว๊วย, มันก็เกิดขึ้นเป็นอัตตมมยตา. ภูไม่เอากับมึงแล้วว๊วย  
นั้นแหละช่วยได้, แม้จะเป็นเรื่องสูงสุด ก็เอามาช่วยในเรื่องธรรมดาสามัญนี้ได้.

ทีนี้ มันเป็นเรื่องสูงสุดนะ เป็นเรื่องสูงสุด คือเป็นพระอรหันต์นะ, อัตตม-  
มยตา. อาตมานำมาพูดก็ถูกค่า ถูกเขาต่ำเรื่อย นักปราชญ์ราชบัณฑิตก็เคยค่า  
ว่า เขาเรื่องสูงสุดมาพูด ให้เป็นเรื่องต่ำ ๆ เล็ก ๆ เตี้ย ๆ ไปเสีย, เช่นนิพพานที่นี้  
เดี๋ยวนี้. นี่ก็เหมือนกันแหละ รับค่าไว้ล่วงหน้าได้เลย ต้องมีคนค่าเยอะเยอะ, เขา



เรื่องอติมมยตามาพูด ให้คนเราต้องมิกันตามธรรมดา : มันจะหย่าขาดจากอะไร มันต้องมีอติมมยตาเห็นชัดเจนไปว่า **กูเอากับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว, จะพูดให้สุภาพสักหน่อยก็ว่า **อาศัยกันไม่ได้อีกแล้วเว้ย อยู่ด้วยกันไม่ได้อีกแล้วเว้ย,** จะเกี่ยวข้องด้วยกันไม่ได้อีกแล้วเว้ย; นั่นแหละคืออติมมยตา. มันใช้ระดับสูงสุดคือใช้กับโลกหรือสังขารทั้งปวง : เมื่อเอากันไม่ได้กับโลกหรือสังขารทั้งปวง ก็หลุดพ้นออกไปเป็นโลกุตตระ เป็นพระอรหันต์, อติมมยตามันสูงสุดอย่างนี้.**

แต่เดี๋ยวนี้จะเอามาใช้กับบุหรืขวดเหล้า. **จะใช้อย่างไร, เรื่องสูงสุดนั้น ?** ก็เห็นว่ามัน โอ้, ไม่ไหว ๆ บุหรืก็ตาม เหล้าก็ตาม การพนันก็ตาม อะไรก็ตาม อบายมุขทั้งหลาย แต่ละอย่าง ๆ, ดู ๆ ดู ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดูเป็นมาษาหลอกลวงไร้สาระที่สุด ละเอียดลออทุกแง่มุม จนเกิดความรู้สึกเป็นว่า โอ, **เอากับมันไม่ได้อีกแล้วเว้ย หย่าขาดกันที;** นั่นแหละอติมมยตาที่เอามาใช้กับเรื่องต่ำ ๆ ในบ้านในเรือน. **จะสลัดจะละทิ้งอะไรให้เด็ดขาดออกไป ต้องมีอติมมยตาทั้งนั้น** ไม่ว่าในกรณีใด, มีอย่างโลก ๆ มีอย่างเล็ก ๆ มีอย่างน้อย ๆ ก็มีไปเถอะ มันจึงจะละสิ่งนั้น ๆ ได้. พวกที่จะพัฒนาแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ไม่มีอติมมยตา มันละอบายมุขไม่ได้ มันก็ไม่สำเร็จยังไงละ.

ให้รู้จักคำ ๆ นี้ไว้ว่า ขอให้ถือว่าเป็นของขวัญ เรียกว่า "ของขวัญ" ก็ได้ อวดดีหน่อย, เป็นของขวัญ ที่อาตมาได้ให้แก่ท่านทั้งหลายประจำปีนี้ ว่าอติมมยตา. เคยพูดมาเมื่อ ๑๐ ปีก่อนมาแล้ว จำได้ว่าเคยพูด แต่ด้านหมด ไม่มีใครฟัง ไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครสนใจ เลิกกันไป เจียบกันไป ๑๐ ปีแล้ว, เคยพูดครั้งสองครั้ง. เข้า, เอามาพูดคราวนี้ป็นี่ ให้ถือว่าเป็นของขวัญที่มอบให้ในปีนี้. **อติมมยตา, ช่วยจำไปด้วย ชับผี ชับอุบาทว์ ชับเสนียด**

ขันธ์จัญไรอะไร ก็ใช้ได้ ทั้งนั้นแหละ, เป็นมนต์ประเสริฐวิเศษสูงสุด. ว่า  
 อตัมมยตา ก็หมายความว่า ภูโลมิงไป ภูโสหวัมิงไป ภูไมเอากับมิงอีกต่อ  
 ไป, อตัมมยตา; ในชั้นสูงสุดก็ไม่เอากับโลกทั้งปวง, ไม่เอากับสังขารทั้งปวง.

เพราะว่า อุทกดาบสรามบุตร ดาบสคนที่ ๒ อุทกดาบสรามบุตรไม่มีความรู้  
 เรื่องอตัมมยตา ไม่ได้สอนเรื่องอตัมมยตา พระพุทธเจ้าจึงทิ้งไปเสีย, เลิกอยู่  
 กับอุทกดาบสรามบุตร เพราะว่าเหตุว่าอาจารย์คนนี้ไม่รู้เรื่องอตัมมยตา. ถึงพระ  
 พุทธเจ้าก็ยังไม่รู้เรื่องนี้, แต่รู้ว่าเรื่องนี้ยังไม่จบ ยังไม่สิ้นสุด ยังไม่ดับทุกขได้.

### ใจความสำคัญของอตัมมยตา.

ใจความสำคัญนั้นจะบอกให้รู้ก็ได้ แต่เดี๋ยวมันก็จะง่วงนอนกระมัง ว่า  
 หลักโดยแท้จริงของมันนั้น ละกาม, กาม กามะ เรื่องเพศ ละเสียได้ด้วย  
 รูป, รูปฉาน หรือรูปอะไรก็แล้วแต่จะเรียก, ละกามเสียได้ด้วยรูป; แล้วก็  
 ละรูปเสียได้ด้วยขอรูป; แล้วก็ ละขอรูปเสียได้ด้วยอตัมมยตา, จึงเป็นโลกุตตระ  
 ไป. อุทกดาบสรามบุตรงมอยู่ที่ตรงแนวสัญญาณาสัญญาตนะ เป็นรูปอันสูงสุด,  
 เป็นภวักคพรหม อยู่ที่ตรงนั้น สูงสุดอยู่ที่ตรงนั้น ไม่อาจจะละโลกนี้ไปได้. แม้  
 ว่าจะไปถึงแนวสัญญาณาสัญญาตนะแล้ว ก็ยังอยู่ในโลกนี้ยังเป็นโลกิยะ ยังอยู่  
 ด้วยเหตุด้วยปัจจัยด้วยอุปาทาน มันยังไม่อตัมมยตา, พระพุทธเจ้าก็ทิ้งอาจารย์  
 คนนี้ไปเสีย ไปหาเอาใหม่จนพบอตัมมยตา.

รูปฉานเขาเรียกว่านานัตตอุเบกขา - อุเบกขา ซึ่งมีอารมณ์หลายอย่าง;  
 รูปฉานเป็นสมาธิขั้นต้น ละกามเสียได้. ละบาป ละอกุศล ละกามเสียได้ ด้วย

นันทัตตอุเบกขาแห่งรูปฌาน, แล้วก็ละรสอร่อยแห่งรูปฌาน ที่เป็นนันทัตตอุเบกขา เสียได้ ด้วยเอกัตตอุเบกขาของอรุณฌาน -ฌานที่มีอารมณ์เดียวเป็นอรุณ คือ อรูป; ก็ยังอยู่ในโลก อยู่ในโลกียวิสัย อยู่ที่นี้ยังไม่พ้น. เมื่อใดละมันเสียได้อีกด้วย อตัมมยตา, ละอรุณหรือละเอกัตตอุเบกขาเสียได้ด้วยอตัมมยตา : ภูไม่เอากับ มิ่งอีกแล้ว ภูก็ไม่เอามิ่งอีกแล้ว อันสุดท้ายที่เป็นเรื่องของโลก มันก็เป็นโลกุตตระ เป็นพระอรหันต์. นี่เป็นเรื่องสูงสุด เป็นเรื่องสูงสุด เพื่อละจากโลกียะไปสู่ โลกุตตระ, เป็นเรื่องสูงสุดขนาดนี้.

แต่เราเอามาใช้กับเรื่องชาวบ้าน ที่บ้านที่เรื่อนแม่ในครัวว่า จะละบุหรื ละขวดเหล้า ละอะไร การเสพติดหรือการอะไรก็ตาม ก็ละเสียได้ด้วยอตัมมยตา. เรื่องในครัวมีอะไรบ้าง ที่มันติดอาหารอย่างนั้นติดอาหารอย่างนี้ ฝั่งหลงต้องกิน อาหารอย่างนั้น ต้องกินอาหารอย่างนี้ ละไม่ได้; เมื่อใดมีอตัมมยตา ละ ได้ไม่ต้องยุ่งยากไม่ต้องลำบาก. บางที่ต้องกินน้ำชา, ต้องกินกาแฟทุกมือไป มันละไม่ได้, เพียงเท่านั้นมันละไม่ได้ เพราะมันไม่มองเห็นความเลวร้าย ของสิ่ง เสพติดเหล่านั้น. พอมองเห็นเท่านั้น อตัมมยตาในระดับนี้มันก็เกิดขึ้น มันก็ หันหลังให้ ภูไม่เอากับมิ่งอีกต่อไปแล้ว. จะนำหัวไหม? บางคนมันกินไม่ได้ ถ้าไม่ได้จิ้มน้ำส้มใส่พริกมันกินไม่ได้, กินปลาเฉย ๆ มันกินไม่ได้ ต้องจิ้มน้ำส้มใส่ พริกบ้าง ต้องจิ้มน้ำจิ้มอย่างนั้นบ้างต้องจิ้มน้ำจิ้มอย่างนี้บ้าง. บางที่บนโต๊ะของ ชาวจีนมีถ้วยเล็ก ๆ ที่เป็นน้ำจิ้มตั้ง ๒๐ ถ้วยก็มี น้ำจิ้มมี ๒๐ อย่างก็มีมันละไม่ได้, นี่มันโง่เท่าไรก็สุดแท้เถอะ.

นี่อาตมาจึงอยากจะพูด, แม่ในครัว ในครัว ถ้าจะต้องการให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากทุกข์แล้ว ต้องใช้อตัมมยตาเหมือนกัน; เพราะฉะนั้น นักปราชญ์

ราชบัณฑิตที่ไหนจะมาตำราเรื่องนี้ก็อีกก็ตามใจเถอะ      ตำว่าเราเอาเรื่องพระนิพพานมา  
ใช้ในครัวในอะไรก็ตาม      เรื่องของชาวบ้านธรรมดาสามัญก็ใช้ได้.

นี่มูลเหตุอันแท้จริงของมันอยู่ตรงที่ว่า เราไม่เห็นความจริง เช่นอนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น มันไม่เกิดอตัมมยตา แล้วมันก็ดับทุกข์ไม่ได้. ฉะนั้น  
อย่าไปเอาไม้สั้นไปรันซี่ ให้หน้าตัวเองเลอะเทอะเลย; พอเห็นอตัมมยตาของสิ่งนั้น ๆ  
แล้ว มันก็ไม่ทำดอก มันก็ไม่เปิดโอกาสให้เกิดดอก, อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ออกรับหน้า มันเกิดความทุกข์ไม่ได้, ไม่ต้องมีปัญหาเรื่องดับทุกข์ดอก เพราะ  
ป้องกันไว้ดีแล้ว, เหมือนกับที่เราป้องกันบ้านเรือนไว้ดีแล้วนี้ ขโมยขึ้นไม่ได้ เรา  
ก็ไม่ต้องลำบากเรื่องปราบขโมย เรื่องจับขโมย เรื่องยิงขโมย เรื่องฆ่าขโมย, เรา  
ไม่ต้อง, ถ้าเราป้องกันบ้านเรือนไว้ดีแล้ว. ถ้าเรามีธรรมะไว้ดีแล้ว ก็ป้องกันการ  
เกิดแห่งทุกข์ได้อย่างดี, ทุกข์ก็ไม่เกิด ความยุ่งยากลำบากเกี่ยวกับความดับทุกข์  
มันก็ไม่มี.

ขอให้เข้าใจไว้ว่า จัดหรือกระทำจนกระทั่งว่า ความทุกข์มันเกิดไม่ได้;  
กับไอ้คนหนึ่งไปมัดดับทุกข์ เหมือนกับเอาไม้สั้นไปรันซี่นี้ คนไหนมันฉลาดกว่า,  
คนไหนมันฉลาดกว่า; ขอให้คิดดู. พุทธบริษัทนี้จะต้องเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน;  
ถ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันต้องป้องกันได้, ป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิด  
ขึ้นมาได้ มันก็ไม่มีปัญหาที่จะต้องรบราภันกับความทุกข์.

พอความทุกข์เกิด มันยังโง่งไปเล่นงานกับความทุกข์      ไม่ไปเล่นงานที่  
เหตุของความทุกข์; นั่นแหละคือ "เอาไม้สั้นไปรันซี่". คำที่มันสกปรกไม่น่าเอามา  
พูดบนธรรมาสน์ มันก็ต้องเอามาพูดเสียแล้วเห็นไหม?      ถ้าไม่พูดอย่างนี้คงจะลืมน

กันหมด; นี่คงจะลืมหันหมด ที่เทศน์วันนี้คงจะลืมหันหมด; ฉะนั้น จึงเอาค่านี้นำ พุดเพื่อว่ามันจะไม่ลืมหัน.

ได้สั่งไว้ว่า อย่าเอาไม้สั้นไปรันซี่ คืออย่าไปดับทุกข์ที่ตัวทุกข์โดยตรง, ดับที่เหตุแห่งความทุกข์ นั้นแหละคือความดับทุกข์; แล้วกระทำการ ป้องกันจนความทุกข์เกิดไม่ได้ นั้นแหละเป็นการดับทุกข์อันสูงสุด โดยไม่ต้อง เผชิญหน้ากับความทุกข์เลย, ดีไหม. ฆ่ายักษ์โดยไม่ต้องเผชิญหน้ากับยักษ์ ดีหรือไม่ดี, หรือจะเข้าไปชกต่อยฆ่าฟันกันทิ่มแทงกันกับยักษ์ดี.

คิดดูให้ดีว่า ดับทุกข์โดยที่ไม่ต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ นั้นแหละ เหมาะสมสำหรับพุทธบริษัท; เป็นความมุ่งหมายของการบรรยายในวันนี้ว่า จัด การกับเหตุของสิ่งที่มีเหตุ, ดูๆ ก็คล้ายกับเป็นการเรียนภาษา ภาษาพูดไปใน ตัว. ภาษาคนภาษาธรรม มีความหมายสูงต่ำ ตื้นลึกกว่ากันศึกษาให้ดี ๆ : ขอ ให้จำไว้ว่า ถ้าพูดว่าดับทุกข์ ก็ขอให้เข้าใจว่า ดับที่เหตุแห่งความทุกข์; ดับ ที่เหตุแห่งความทุกข์แล้ว มันเป็นการป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมา เลยไม่ต้อง ดับทุกข์ดับแก้ อะไร, ป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็ไม่ต้องดับทุกข์อะไร กัน, นี่มันลึกอย่างนั้น. ดับทุกข์คือดับที่เหตุของความทุกข์ เมื่อดับต้นเหตุของ ความทุกข์แล้ว ทุกข์มันก็ไม่เกิดขึ้น ก็ไม่ต้องต่อสู้กับความทุกข์ให้เหนื่อยเปล่า. ท่านทั้งหลายคงจะเข้าใจได้ เพราะได้พุดด้วยคำที่มันเหลือเกินแล้ว : อย่ามานั่ง เอาไม้สั้นไปรันซี่กันอีกน่ะเลย อีกต่อไปเลย, มันนั่นมานานแล้ว คือเผชิญ กับความทุกข์แล้วยังเอาชนะมันไม่ได้ ยิ่งตียิ่งเลอะ.

## เหตุแห่งความทุกข์มีหลายระดับ.

อะไรเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ก็เป็นเรื่องที่ควรจะรู้ มันมีหลายระดับ แล้วแต่จะพูดอย่างลึกหรือพูดอย่างตื้น; พูดอย่างลึกที่สุดก็อวิชชา : อวิชชาปัจจัย สังขารา, สังขารปัจจัย วิญญาณัง, วิญญาณปัจจัย นามรูปัง, นามรูปปัจจัย สฬายตณัง, สฬายตณปัจจัย ผัสสโส, ผัสสะปัจจัย เวทนา, เวทนาปัจจัย ตัณหา, ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทานัง, อะไรจนถึงทุกข์เกิด; มันตั้งต้นที่อวิชชา. แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสให้มันใกล้เข้ามาหน่อย เอาที่ตัณหา, ตัณหาให้เกิดอุปาทาน ให้เกิดภพ ให้เกิดชาติ. ฉะนั้น พูดว่าเกิดที่อวิชชา เหตุของความทุกข์เกิดที่อวิชชา ก็ถูก; พูดว่าเกิดที่ตัณหา ก็ถูกเหมือนกัน; พูดว่าเกิดที่อุปาทานเว้ย มันก็ถูกอีกเหมือนกัน ถูกเท่ากัน; พูดว่าเกิดที่ชาติ ชาติเว้ย ก็ถูกเหมือนกัน.

แม้พูดว่าทุกข์เกิดมาจากชาตินี้ก็ถูกเหมือนกัน. แต่ว่าคนที่สะเพร่า มันก็มองไม่เห็นความหมายอันนี้ ไปยึดติดบาลีอริยสัจจ์มากเกินไป; นี่ฟังให้ดีๆ นะ, เพราะในบาลีอริยสัจจ์ ว่าชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณัมปิ ทุกขัง ว่าชาติเป็นตัวทุกข์นี้ ชาติเป็นทุกข์เสียเอง. ที่นี้เดี๋ยวนี้เรามาพูดว่า ชาติเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เขาหาว่าพูดไม่จริง ใจ. แล้วก็พระพุทธเจ้าเองไม่ใช่หรือ ที่ได้ตรัสไว้ว่า ชาติปัจจัย ชรามรณัง โสกะปริเทวะ ฯ - เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงเกิดชราและมรณะ. ในอริยสัจจ์สี่ ท่านตรัสว่าชาติเป็นตัวทุกข์, ในปฏิจจนุปบาทท่านตรัสว่า ชาติเป็นปัจจัยแห่งทุกข์. ถ้าคนนั้นมันโง่ ไม่เข้าใจก็จะหาว่าพระพุทธเจ้าตรัสไม่คงเส้นคงวา จะด่าพระพุทธเจ้าว่าตรัสไม่คงเส้นคงวา เสียก็ได้.

ไปดูให้ดี มันมองกันคนละแง่ มันมองกันในคนละแง่ : ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์, ชาติปัจจัยา ชรามรณัง โสกะปริเทวะทุกขะ ฯ นี้ เพราะชาติเป็นปัจจัย ทุกข์โถมันสอะไรจึงเกิด. นี้หมายความว่ามันพูดให้ละเอียด ให้มันชอยลงมาอย่างละเอียดที่สุด ไม่คลุม ๆ ไม่กระโดดข้ามอะไร; ดังนั้น จะพูดว่าทุกข์มาจากอวิชชาก็ได้, มาจากตัณหาก็ได้, มาจากอุปาทานก็ได้, มาจากชาติก็ได้ เพราะชาติในที่นี้ก็คือ การเกิดแห่งตัวกู-ของกู ไม่ใช่เกิดจากท้องแม่. ถ้าใครจะยืนยันว่าเกิดจากท้องแม่ เอ้า ก็ได้เหมือนกัน, ถ้าอย่างนั้นมันหมายแต่ทุกข์ที่เป็นทางกายเท่านั้นแหละ.

ถ้าเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งทางกาย ทั้งทางจิตแล้วต้องเป็นชาติที่เป็นความเกิดแห่งอุปาทาน เรียกว่าตัวกูว่าของกู. ความยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวกู-ของกูเกิดเมื่อไร เป็นทุกข์เมื่อนั้น, เพราะมันโง่งนี่ มันไปเอาความเกิดมาเป็นของกู ไปเอาความแก่มาเป็นของกู เอาความตายมาเป็นของกู ความเจ็บเป็นของกู อะไร ๆ เป็นของกูหมด มันก็เป็นทุกข์หมดสิ เพราะมันมีชาติคือมีตัวกู; ถ้ามันไม่มีตัวกู มันก็ไม่ว่าจะเอามาเป็นของอะไร, เพราะมันมีตัวกูคอยรับอยู่มันก็เอามาเป็นของกู, มันเอาทุกอย่างมาเป็นของกู มันก็ได้มีความทุกข์ ก็สมน้ำหน้ามันนั่นแหละ. ดูกันให้ดี ๆ เถอะ.

ฉะนั้น จงรู้ว่ามันเกิดตัวกูเมื่อไร เกิดตัวกูเมื่อไร แล้วมันก็เป็นได้เรื่องต้องเป็นทุกข์. ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺง, ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺง ที่สวดบ่อย ๆ เราให้แปลเสียว่า เกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที. คุณไปดูเถอะ คำแปลในหนังสืออื่นสำนักอื่น ตำราอื่นเขาแปลว่า ความเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์. ไม่เอา; พุดโง่ง ๆ อย่างนั้นไม่เอา ความเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์ เพราะว่าถึงไม่บ่อยมันก็เป็นทุกข์,

ความเกิดถึงแม้ไม่บ่อยมันก็เป็นทุกข์. พุทเสี่ยวว่า ความเกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที ความเกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที, เกิดเป็นตัวกู-ของกู เมื่อไร มันเป็นทุกข์ทุกที ทั้งทีเลย. ทูทซา ซาติ ปุณฺฺปปุณฺฺง ขอให้แปลเสี่ยวใหม่อย่างที่เราแปลกันทีนี้ว่า -ความเกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที; ตำราอื่นทั้งประเทศแหละ เขาแปลว่าเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์, เราไม่เอาด้วย.

ซาติ -ความเกิดแห่งตัวกู เป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ที่ใกล้ชิดที่สุด ที่ติดกันอยู่ที่สุด; แต่ว่าถ้าพุทให้มันเก่งกว่านั้น ให้มันชิดด้วย จริงด้วย กว่าง ด้วย ก็ต้องพุทว่า อุปาทานขันธ เป็นตัวทุกข์ -สังขิตเตนะ ปัญฺฺจอุปาทานัก-ขันธา ทูทซา -ปัญฺฺจอุปาทานขันธเป็นตัวทุกข์. นี้พุทอย่างนี้ ฎก ๆ ๆ ฎกพัน เปอรฺเซ็นต์หมื่นเปอรฺเซ็นต์เลยแหละ. ถ้าพอมืออุปาทานขันธ มันหมายความว่ามิชาติ แห่งตัวกู-ของกู แล้วมันก็มีอุปาทาน มีตัณหา มีวิซซาอะไรเสริจอยู่ในคำวาปัญ-จอุปาทานขันธนั้นแหละ. นี้ หัวใจของพุทศาสนาที่แท้จริง -ทุกข์เกิดมาจาก ปัญฺฺจอุปาทานขันธ; กำจัดปัญฺฺจอุปาทานขันธเสี่ยวเป็นการดับทุกข์ : นี้เป็นหัวใจ ของพุทศาสนา. เรื่องอื่นไม่ใช่ เรื่องอื่นไม่มีดอก, แต่เรื่องอื่นมันมาพอกหุ้มเรื่องนี้ จนเป็นเรื่องไสยศาสตร์เป็นเรื่องอะไรไปก็ไมรู้.

ฉะนั้น ไม่ต้องไปศึกษาเรื่องมหายาน เรื่องธิเบต เรื่องเซน เรื่องอะไร ปวยการ; มันสอนหัวใจอยู่ที่ตรงนี้ -กำจัดอุปาทานขันธเสี่ยวได้แล้วดับทุกข์ แหละ. แต่ทีมีพุทเรื่องอื่นมากมายน่าอัศจรรย์ น่าเร้าใจ, คนงอกก็ไปหลงไหล เรื่องอย่างธิเบต อย่างเซนอะไรก็ตามเถอะ. อาตมาได้ศึกษาได้สังเกตดูแล้ว, ใ้ มันก็ไม่เคยทิ้งวา ละปัญฺฺจอุปาทานขันธเสี่ยวทั้งนั้น. สูตรยาว ๆ ของฝ่ายมหายาน พุทไปถึงไหน ๆ ไมรู้; แต่ในที่สุดมันจะจบลงด้วยละปัญฺฺจอุปาทานขันธทั้งนั้น. เรื่อง



เช่น ที่ดูโลดโผนอย่างยิ่งก็เหมือนกันแหละ ถ้ามันทำสำเร็จก็คือละบัญญัติปาทาน-  
ชั้นที่นั่น; อย่างธิเบต อย่างวัชรยาน อย่างอะไรก็ตาม พอไปดูถึงหัวใจ  
ถึงปลายสุดท้าย มันก็ดับบัญญัติปาทานชั้นที่นั่นแหละ.

เพราะฉะนั้น ถ้าศึกษาการดับบัญญัติปาทานชั้นอย่างเดียว ก็เท่ากับ  
ศึกษาหัวใจของพุทธศาสนา, แล้วก็เท่ากับรวบรวมเอาทุก ๆ นิกายของพุทธศาสนา  
เข้ามาไว้, จะไม่เอาเปลือกเข้ามา. พุทธศาสนาในเมืองไทยนี่ก็มีเปลือก เปลือก  
เป็นไสยศาสตร์, พุทธศาสนาในเมืองพม่าก็มีเปลือก, พุทธศาสนาในลังกาก็  
มีเปลือก, พุทธศาสนาอย่างจีน อย่างญี่ปุ่น อย่างเกาหลี อย่างธิเบต  
ก็มีเปลือก ๆ, เปลือก ๆ ทั้งนั้นแหละ; ส่วนเปลือกนั้นแหละมันต่างกัน มันทำ  
ให้พวกฝรั่งโง่.

พวกฝรั่งก็โง่ว่า ศึกษาพุทธศาสนาอย่างไทย พุทธศาสนาอย่างพม่า  
พุทธศาสนาอย่างลังกา พุทธศาสนาอย่างธิเบต; ศึกษาจนตาย มันก็ไม่ได้ผล  
อะไรมากไปกว่า ว่าดับความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นเสีย. นี่มันน่าสงสาร  
ที่ทำให้ต้องเสียเวลามาก เสียเวลาศึกษากันทุกนิกาย ทุกภาษา ทุกคัมภีร์ ที่  
มันมีอยู่, ที่มันมีจริงอยู่นิดหนึ่ง มีเปลือกมาก ๆ. บางคนเสียเวลาจนตลอด  
ชีวิต; คนฉลาด ๆ ที่น่าเลื่อมใส มันเสียเวลาไปโง่ศึกษาทุก ๆ นิกายอย่างนี้ มัน  
ก็ยังไม่ถึงหัวใจ; เพราะฉะนั้น มาศึกษาเรื่องหัวใจนิดเดียว เรื่องทำลายบัญญัติปาทาน-  
ชั้นก็ดับทุกข์ เท่านั้นก็พอ.

ฉะนั้น เราจะถือเอาหลักว่า ดับบัญญัติปาทานชั้นเสีย คือดับทุกข์;  
ดับที่เกิดแห่งทุกข์ ดับแดนเกิดแห่งทุกข์ ดับโอกาสแห่งทุกข์เสีย, แล้วทุกข์เกิดไม่

ได้. ไม่ต้องไปสู้รบกับความทุกข์อย่างเอาไม้สั้นไปรันซี่; ธรรมาสน์เลอะเทอะหมดแล้ว, เอาคำพูดที่ไม่น่าพูด มาพูดบนธรรมาสน์, แต่มันจำเป็น คุณจะไม่ลืมเสีย คุณจะไม่จำไว้ในจิตใจ; อย่างกระทำในทำนองที่เรียกว่า เอาไม้สั้นไปรันซี่. จงทำอย่าให้มันซี่ ดีไหม, ไม่ต้องเอาไม้สั้นไปรันซี่ก็จงทำอย่าให้มันซี่ ก็คืออย่าให้มันเกิดอวิชชา พอเกิดอวิชชามันก็ซี่เป็นความทุกข์ออกมา. อย่าให้มันเกิดอวิชชามันก็ไม่ซี่ มันก็ไม่ซี่ มันก็ไม่ต้องมีปัญหาเรื่องซี่, ถ้าไม่มีอวิชชา มันก็ไม่เกิดทุกข์ มันก็ไม่มีปัญหาเรื่องดับทุกข์. ฉะนั้น จงจัดการกับอวิชชา, จัดการกับอวิชชาได้แล้ว มันไม่ซี่ออกมา มันไม่เป็นทุกข์ ไม่ต้องเอาไม้สั้นมานั่งรันซี่กันอยู่เหมือนเดี๋ยวนี. พูดกันแต่เรื่องดับทุกข์ ดับทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ วัดนั้น วัดนี้ สำนักนั้นสำนักนี้ สำนักวิปัสสนาในสำนักวิปัสสนานี้ จนทะเลาะกันเอง; นี่มันกลายเป็นซี่ใหม่ ๆ ออกมาเยอะแยะ มันยุ่ง.

ขอให้รู้ว่า มูลเหตุแห่งทุกข์ หรือปัจจัยแห่งทุกข์นั้น มันมีอยู่เป็นชั้น ๆ ชั้น ๆ; คนโง่ไปยึดเอาที่ใดที่หนึ่งแล้วมาถ้อยยืนยัน อย่างนี้มันไม่สำเร็จประโยชน์; มันควรจะเห็นทุกชั้นว่า อวิชชา ก็ได้ ตัณหา ก็ได้ ออุปาทาน ก็ได้ ชาติ ก็ได้; หรือเก่งกว่านั้นเอาหมดทั้งปฏิจจสมุปบาททั้ง ๑๑ ตอนเลย ๑๑ ตอนกว่าจะมาถึงทุกข์, ทั้ง ๑๑ ตอนเป็นเหตุแห่งความทุกข์ได้ทั้งนั้น. อวิชชาก็ได้ สังขารก็ได้ วิญญาณ ก็ได้ นามรูป ก็ได้ आयตนะ ก็ได้ ผัสสะ ก็ได้ เวทนา ก็ได้ ตัณหา ก็ได้ ออุปาทาน ก็ได้ ภพ ก็ได้ ชาติ ก็ได้, เอาเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ทั้งนั้นเลย. นี่มาเถียงกันว่าอันนั้นอันนี้โดยเฉพาณี เขาเรียกว่าถือเอาโดยส่วนเดียว หลับตาพูดตามความคิดของตน แล้วก็ว่าของคนอื่นผิดหมด ถูกแต่ตัวคนเดียว, นี่มันมีอยู่อย่างนี้; ถ้าอย่างนี้แล้วมันก็มีปัญหาหลากหลาย อวิชชานั้นมันซี่ออกมามากมายมหาศาล ดับกันไม่ไหวดอก เป็นความทุกข์แหละ.

มีสติไม่ให้เกิดทุกข์, มีสติป้องกัน ไม่ให้โอกาสแห่งการเกิดทุกข์ นั่นคือดับทุกข์. ทุกข์มันเป็นเพียงผลแห่งการปรุงแต่งของเหตุของมัน ก็คืออวิชชา เป็นต้น; ฉะนั้นเราไปกำจัดที่ต้นเหตุ ที่มันจะทำให้เกิดทุกข์ มันก็ไม่มีทุกข์ สำหรับจะต้องดับ นั่นแหละคือการดับทุกข์. พุดแล้วเหมือนกับเอาเปรียบ พุดเอาเปรียบว่าทำไมไม่ให้เกิดทุกข์นั่นแหละคือดับทุกข์; ไม่ใช่เอาเปรียบดอก นี่คือความจริง, ตามหลักของธรรมะก็เป็นอย่างนี้ มีสติกำจัดอวิชชา ทำให้ไม่เกิดทุกข์, นั่นแหละคือตัวการดับทุกข์แหละ; ไม่ต้องไปต่อสู้อันตรายกับทุกข์เลย ทุกข์ก็ไม่มี. นี่ดับทุกข์ด้วยการไม่ให้โอกาสแก่การเกิดทุกข์.

โลกของเรากำลังเลอะเทอะ ไปด้วยความทุกข์ โลกของเราทั้งโลกกำลังเลอะเทอะไปด้วยความทุกข์; ถ้าไม่ยากเรียกว่าความทุกข์ ก็เรียกว่าซี้ก็แล้วกัน. โลกทั้งโลก ทั้งโลกมหาศาลทั้งโลก กำลังเลอะอยู่ด้วยความทุกข์, แล้วมันก็นั่งเอาไม้สั้นไปรันซี่ อยู่นั่นแหละ มันก็ดับไม่ได้. ต่อเมื่อใดถ้าทั้งโลกมาศึกษาธรรมะให้เข้าใจ ให้ถูกต้อง ให้แจ่มแจ้งโดยแท้จริงว่า กำจัดต้นเหตุ ที่มันเป็นผู้ซี้ ความโง่มันซี้ออกมาเป็นความทุกข์ กำจัดผู้ซี้เสีย มันก็ไม่มีซี้ออกมาอีกต่อไป มันก็ไม่ต้องมานั่งดับทุกข์มารันซี่กันอยู่. ขอฝากคำพูดย่อ ๆ สั้น ๆ อันนี้ไว้ให้ช่วยเขาไปคิดไปนึก แล้วบอก ๆ บอก ๆ กันไปให้รู้ทั่วถึง ว่า ดับทุกข์แท้จริงนั่นคือทำอย่างไร.

เดี๋ยวนี้ ชาวโลกเขากำลังเพิ่มอวิชชา มันโง่ มันหลง มันเห่อกันทั้งโลก มันก็เห่อกันหมด : พุทธบริษัทก็เห่อ พระเณรก็เห่อ ครูบาอาจารย์มันก็เห่อ ๆ เห่อเรื่องที่เห็นว่ามันมีเกียรติ, แล้วมันก็ไม่มีทางที่จะหยุดค้นหา หรือหยุดอวิชชาเสียได้, โลกก็เลยเพิ่มขึ้น เพิ่มความทุกข์ เพราะมันเพิ่มอวิชชา มันบูชาฝ่ายดี บูชาฝ่ายดี. ที่จริงเกลียดฝ่ายชั่วก็เป็นทุกข์, บูชาฝ่ายดีก็เป็นทุกข์, ไม่

เกลียดชั่วไม่หลงดี นั้นแหละจะไม่เป็นทุกข์. เรารู้ว่า เรื่องเกลียดชั่วและหลงดีนั้นเป็นความทุกข์; ฉะนั้น อย่าไปมัวเกลียดชั่ว เหมือนกับไปทะเลาะกับชู้, อย่าไปหลงดี เหมือนกับไปหลงว่าขี้มันเป็นของหอมอะไรไป.

คนทั้งโลกกำลังบูชา : บูชาได้ บูชาดี บูชาอร่อย บูชาสนุก บูชาสวยงาม บูชาฝ่ายบวก, ดึงไม่มา ดึงไม่กลับ; กำลังดึงไม่กลับ. บูชายิ่ง ๆ ขึ้นไป, แล้วมันก็สร้างสิ่งที่ช่วยวนให้หลอกให้หลงยิ่ง ๆ ขึ้นไป มันก็เลยหลงกัน ยิ่ง ๆ ขึ้นไป; แล้วศิลปะพิเศษของมัน คือศิลปะโฆษณาชวนเชื่อ. ศิลปะโฆษณาชวนเชื่อในการค้ามันเก่งมาก มันทำให้เรานี่เอาสตางค์ให้มัน มันควักกระเป๋าของเราออกไปได้, เพื่อไปซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมี ไม่จำเป็นต้องใช้ ไม่จำเป็นต้องกิน.

คุณช่วยจำไว้ด้วย : สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องกิน ไม่จำเป็นต้องมี ไม่จำเป็นต้องใช้ มันทำให้เราต้องควักสตางค์. ถ้าไม่เงในข้อนี้ มันฉลาดในข้อนี้ ก็คงไม่สั่งน้ำอัดลมมาทิ้งไว้ที่กุฏิเป็นลัง ๆ ดอก. คิดดูเถอะ, ไม่ได้ขอร้องไม่ได้อะไรดอก มันก็มี มีคนเอาน้ำอัดลมมาทิ้งไว้เป็นลัง ๆ ไม่ขาดเลย เพราะว่าเขาชอบ เพราะว่าเขาพอใจ เขาบูชามัน, แล้วก็คิดว่าเอามาทำบุญเพื่อจะได้บุญได้กุศล; นี้เรียกว่า เพราะผลของการโฆษณาชวนเชื่อ สามารถควักกระเป๋าเอามาซื้อของที่จำเป็นต้องกิน ไม่จำเป็นต้องมี ไม่จำเป็นต้องใช้, จริงหรือไม่จริง.

ไปดูที่บ้านที่เรือนชิว ของที่ไม่จำเป็นต้องมี ไม่จำเป็นต้องใช้ก็มีอยู่แยะ. แล้วยังไปหามาเพิ่มเติมไว้เรื่อย; นี้เพราะว่ามันไม่รู้เรื่องความจริงของชีวิต ที่กำลังหลงไหลในฝ่ายบวก, ภาษาพูดไทยธรรมดาก็ไม่รู้ว่าพูดใช้คำอะไร

ก็ใช้คำว่าดีหลงดี หลงดี บ้าดี เมาดีเถอะ จะเป็นชนิดสวรรค์หรือชนิดมนุษย์ก็ตามใจเถอะ. บ้าดี เมาดี หลงดีนี้เป็นเรื่องยุ่งทั้งนั้น เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ขึ้นมาท่วมหัวท่วมหู จนเรียกว่ามันจมอยู่ในกองอุจจาระ มันจมอยู่ในบ่ออุจจาระ ในหนองอุจจาระ ในทะเลอุจจาระแหละ, ที่มันหลงอยู่ในที่เรียกว่าดีสวย เอร็ดอ่อย สนุกสนาน สะดวกสบายอะไร.

หนังสือพิมพ์เมื่อสักหลายสิบปีก่อน ไม่มีการโฆษณาสิ่งที่ไม่จำเป็นมากเหมือนเดี๋ยวนี้; หนังสือพิมพ์เวลานี้ปัจจุบันนี้ไปเปิดดูเถอะ แต่ละฉบับ ๆ จะมีโฆษณาสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมีต้องใช้ต้องกิน มากเต็มไปหมด. นี่ความเจริญของโลกมันเป็นอย่างนี้; ฉะนั้น ก็เป็นอันว่า น่าสงสาร, น่าสงสารที่เราจะต้องไปหลง ๆ หลง ๆ เข้าไปในทางที่ว่าจะได้เกิดทุกข์, ไม่ได้ปิดกั้นโอกาสแห่งความทุกข์ ก็มีปัญหามากอย่างนี้.

ฉะนั้น ขอให้ทุกคนสนใจที่ว่า จะไม่เปิดโอกาสให้เกิดทุกข์, จะไม่ให้โอกาสแก่ความทุกข์ จะไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมา, แล้ว ก็ไม่มีปัญหาเรื่องดับทุกข์, ไม่ต้องเอาไม้สั้นไปรันซี่ เพราะมันไม่มีซี่จะรัน. ถ้ามันมีอวิชชาอยู่เท่าไร มันก็ยื่นออกมาเท่านั้นแหละ มันก็มีปัญหาเรื่องรันซี่กันอยู่ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด.

วันนี้พูดเรื่องจัดการที่เหตุของสิ่งที่มีเหตุ. ธรรมทั้งปวงมีเหตุ, บรรดาสังขตธรรมมีเหตุทั้งนั้น; เว้นแต่อสังขตธรรมหรือวิสังขารเท่านั้น ที่ไม่มีเหตุ, นิพพานเท่านั้นที่ไม่มีเหตุ; นอกจากนิพพานหรือวิสังขารแล้วมีเหตุ, สิ่งทั้งปวงมีเหตุ. ขอให้จัดการลงไปที่เหตุของสิ่งที่มีเหตุ. ทำลายเหตุนั้นเสีย แล้วก็ไม่มีผลเป็นความทุกข์, ไม่ต้องมานั่งเฝ้า เอาไม้สั้นไปรันซี่ กันต่อไปอีกเลย.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ เพราะไม่มีแรงจะพูด; ขอให้โอกาสแก่พระ  
คุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการประพฤติ  
ปฏิบัติธรรม ให้ถูก ให้ตรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนดับทุกข์ได้โดยประการทั้งปวงเถิด.

---

## พระพุทธศาสนาทั้งกลม.

[ : ความเป็นอันเดียวกันของพระรัตนตรัย; รู้ครบถ้วนหมดสัมพันธ์กันดี  
ของพระรัตนตรัย ของพระสัทธรรมสาม ของไตรสิกขา เป็นต้น.]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ ภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับ  
การศึกษาและปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๑๐ในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า พระ  
พุทธศาสนาทั้งกลม. "พระพุทธศาสนาทั้งกลม", ฟังดูแล้วบางคนก็รู้สึกว่าเป็น  
คำที่ประหลาด เป็นคำโลกโศก เป็นคำมีความหมายที่หยาบโลนก็ได้; แต่เดี๋ยวนี้  
มันจำเป็นที่จะต้องชี้ให้เห็นในแง่นี้ เพื่อจะเข้าใจพระพุทธศาสนาได้ดียิ่งขึ้น จึงต้อง  
ขออวยคำที่ฟังดูมันค่อนข้างจะโลกโศกนี้มาพูด. เช่นเดียวกับการบรรยายครั้งที่แล้วมา  
ต้องขออวยคำว่า อย่าเอาไม้สั้นไปรันซี่ มาพูด; เพราะว่ามันทำให้เข้าใจชัด  
และทันที. นี่ก็เหมือนกัน, ถ้าฟังให้ดีแล้ว มันก็จะเข้าใจได้ชัดและทันที โดย  
ความหมายของคำว่า "ทั้งกลม".

## ความหมายของคำว่า “ทั้งกลม” ที่ประสงค์.

ภาษาชาวบ้านธรรมดาเขาก็พูดคำนี้ เช่นคำว่า “ตายทั้งกลม”, คนมีกรรมก็ตาย; และ “ได้มาทั้งกลม”, ก็หมายถึงว่า จะได้อะไรมากกว่าธรรมดา. ภาษาสุโขทัย จารึกพ่อขุนรามคำแหง ก็มีคำนี้ใช้ว่า “ได้มาทั้งกลม”, คือชนะหมด ได้มาหมด ได้บ้านได้เมืองได้ทั้งหมดได้ทั้งกลม คือครบบริบูรณ์. ภาษาบาลีก็มีความหมายใช้อยู่หลายคำต่าง ๆ กัน; เช่นคำว่า สพฺพ นี้ก็ทั้งหมด ทั้งสิ้น ทั้งปวง, สัพพะก็มีหมายความว่าทั้งกลมด้วยเหมือนกัน. เอกภว ก็ว่ารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน, นี้ก็กลม; สกล, สกลก็แปลว่าทั้งสิ้น ไม่แยกเป็นส่วน ๆ, หมดทั้งกลม; เกวล นี้ก็สิ้นเชิง ทั้งหมด ทั้งสิ้น ทั้งกลม. ในบาลีมีหลักว่า รู้พุทธศาสนา ก็รู้ให้สิ้นเชิง เป็นเกวละ, เมื่อจะสอนพุทธศาสนา ก็สอนให้สิ้นเชิง เรียกว่าเกวละ; รู้ก็รู้ให้เป็นเกวละ คือหมดสิ้นเชิง, สอนก็สอนให้เกวละ คือหมดและสิ้นเชิง. คำเหล่านี้มันมีความหมาย ของคำว่าทั้งกลม ๆ คือว่าครบถ้วนบริบูรณ์ มาในคราวเดียวกัน.

เมื่อมองดูโดยวัตถุธรรมดา ๆ ที่เด็ก ๆ ก็พอจะมองเห็น ว่าที่ว่างกลมในความหมายนี้ มันมีความหมายอะไรบ้าง? พึงดูให้ดี ๆ : มันครบถ้วน, มันครบถ้วน; แล้วมันก็สัมพันธ์กันสนิท, ใครผ่าลูกทับทิมออกมาดู ดูว่าเม็ดทับทิมมันอยู่กันอย่างสนิทอย่างไร เม็ดทับทิมในลูกทับทิม มันอยู่กันอย่างแน่นสนิทอย่างไร, หรือลูกต้นตะบูนที่ชายทะเล มาผ่าออกดูเถอะ มันอยู่กันอย่างแน่นสนิทอย่างนั้นแหละ มันมันคง; แล้วมันก็กลม กลมดิก, เรียกว่ากลมเหมือนลูกมะนาวที่กลม แต่ที่จริงมันก็ยังไม่งกลมเหมือนลูกปิงปอง เดียวนี้เราเอาที่มันกลม, ไม่ยาวหรืออย่างเม็ดขนุน มันไม่เรียกว่ากลม, ไม่มีหางเหมือนอย่างทองหยอด มันก็กลิ้งไม่ได้ มัน



มีทาง, หรือมันกลมแบนอย่างทองหยิบอย่างนี้มันก็ลิ่งไม่ได้, มันรุ่มร่ามเหมือนฝอยทองแล้ว มันก็ยังไม่มีการจะกลม. ถ้ากลมเกลี้ยงนั้น มันมีความหมายอย่างไร ขอให้สนใจให้ดี ๆ ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้นมา. มันกลมเหมือนกับ “ลูกปิงปองเหล็ก”; “ลูกปิงปอง” กลมอย่างไร ใครก็เคยเห็นว่ามันทำด้วยเหล็ก ด้วย... แล้วมันจะมีคุณสมบัติอะไรเกิดขึ้นมา? มันจะลิ่งง่ายที่สุดแหละ.

เอาเป็นว่า กลมนี้ คือครบถ้วน ครบหมดทุกอย่าง แล้วก็สัมพันธ์กันอยู่อย่างแน่นแฟ้น แล้วก็แน่นสนิท แล้วก็มึ้นน้ำหนัก แล้วก็กลมลิ่งง่าย แล้วก็เกลี้ยง, มีน้ำหนักช่วยให้มันลิ่งไปได้โดยง่าย, ของกลมมึ้นน้ำหนักมันลิ่งไปได้โดยง่าย; เราจึงอยากจะเอาความหมาย ของคำ ๆ นี้มาใช้ว่า “ทั้งกลม”.

**รู้พุทธศาสนาทั้งกลม คือรู้รอบครบหมด ทั้งพระสังฆธรรม ๓ และพระรัตนตรัยเป็นต้น อย่างทั่วถึงสัมพันธ์กันแน่นสนิท.**

: รู้จากผลไปหาเหตุรู้ได้ง่ายกว่า.

เมื่อจะให้มันกลมให้มันครบนี้ มันก็ต้องดู เห็น รู้ เข้าใจอย่างทั่วถึงทีเดียว, เข้าใจอย่างทั่วถึงทีเดียว. นี่เราจะต้องรู้จากสิ่งที่รู้อยู่แล้ว แล้วก็ออกไปหาสิ่งที่ยังไม่มีรู้, เรียกว่าเรียนจากผลที่ปรากฏอยู่ ออกไปหาเหตุที่ยังซ่อนเร้นอยู่; อย่างนี้มันง่ายกว่า จะไปจับเอาเหตุที่ยังไม่รู้ว่าจะอะไรมา มันก็จับเอามาไม่ได้ และก็ไม่มีรู้จะจับที่ตรงไหน. แต่ถ้าว่ามีผลอะไรปรากฏอยู่ก็ดูที่ผล แล้วค้นลงไปหาเหตุ อย่างนี้มันมีทางที่จะทำได้ หรือเรียกว่ามันง่ายกว่า. ถ้าเราจะเรียนจากสิ่งที่รู้แล้วไปยังสิ่งที่ไม่มีรู้ นี่มันง่ายกว่าจะเรียนจากสิ่งที่ยังไม่มีรู้มาสู่สิ่งที่รู้แล้ว, มันตั้งต้นไม่ได้; ขอให้มีความเข้าใจอย่างนี้.

เราจะรู้จักโลกก่อนผู้สร้างโลก; นี่เราจะรู้จักได้ดี. เราจะรู้จักผู้สร้างโลกได้อย่างไร ถ้าเราไม่รู้จักโลก : ไม่รู้จักโลกอยู่ที่ไหน โลกเป็นอยู่อย่างไร ที่ไหน เราก็ไม่รู้จัก, แล้วจะรู้จักผู้สร้างโลกนี้มันลำบาก. รู้จักโลก ๆ นี้ รู้ชัดเจนทุกแง่ทุกมุมแล้ว มันก็จะเข้าใจผู้สร้างโลกได้ง่ายกว่า. นี่เรียนจากที่เห็นปรากฏอยู่แล้ว ไปยังสิ่งที่ไม่รู้.

เรารู้จักธรรมชาติเสียก่อนซิ แล้วเราก็จะรู้จักกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ; จะไปรู้จักกฎเกณฑ์ของธรรมชาติโดยไม่รู้จักธรรมชาตินี้ มันก็ทำไม่ได้หรอก. รู้จักธรรมชาติให้ครบถ้วนถูกต้องอย่างไร โดยปรากฏการณ์ โดยพฤติกรรมอะไร, แล้วก็ โอ, พบได้ง่าย โดยว่ากฎของธรรมชาติเป็นอย่างไร.

ควรรู้จักคำสอน ก่อนรู้จักพระพุทธเจ้า.

(รู้พระธรรมครบถ้วนดีจนมาทำให้รู้จักพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร เรียกว่ารู้พระพุทธเจ้าทั้งกลมได้.)

เราจะรู้จักคำสอนของพระองค์ ก่อนที่จะรู้จักพระพุทธองค์; ข้อนี้ฟังดูให้ตี ๆ นะ : เราถูกจับตัวมาสอนให้รู้จักพระพุทธองค์ ก่อนรู้จักคำสอนของพระพุทธองค์ด้วยกันนั้นแหละ; จับเอาเด็ก ๆ มาว่าพุทธัง ธรรมัง ศัสสามิ, ธรรมัง ธรรมัง ศัสสามิ, สังฆัง ธรรมัง ศัสสามิ, ทั้งที่ไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธองค์ หรือองค์พระธรรม. เราเอาเด็ก ๆ มาศึกษา ให้เล่าเรียนรู้อะไรอย่างนี้มันเป็นทุกข์ อย่างนี้มันดับทุกข์, จนเด็ก ๆ เขาเข้าใจความดับทุกข์, แล้วก็บอกง่ายนิดเดียวว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ ท่านรู้เรื่องนี้ท่านสอนอย่างนี้; นี่เด็ก ๆ จะเข้าใจพระพุทธเจ้าได้ทันที เพราะมันรู้จักสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอน และประโยชน์

ที่จะได้รับจากสิ่งที่ท่านสอน.

เราชิมชาในพระธรรม เราจะรู้จักพระพุทธเจ้าได้ดีที่สุด. เดียวนี้  
เขามาให้เราเรียนพระพุทธเจ้า ทั้งที่ยังไม่รู้เรื่องอะไร มันก็ทนจำ ทนท่องทนอะไร  
ไปอย่างนั้นแหละ. แต่ถ้าว่า ธรรมะดับทุกข์เป็นอย่างไร : ทุกข์เป็นอย่างไร, เหตุ  
ให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร, ความดับทุกข์เป็นอย่างไร, ทางให้ถึงความดับทุกข์เป็น  
อย่างไร; รู้แบบนี้แล้ว เรียกว่ารู้พระธรรม. พอบอกว่าพระพุทธเจ้าท่านรู้  
แบบนี้ ท่านทำได้แบบนี้ แล้วท่านสอนแบบนี้; เราก็รู้จักพระพุทธเจ้าได้  
ถูกต้องครบถ้วนถึงที่สุด, จะเรียกว่าทั้งกลมก็ได้ รู้จักพระพุทธเจ้าทั้งกลมก็ได้.

มันก็ลำบากที่ว่า เด็ก ๆ ถูกจับให้มารู้จักพระพุทธเจ้า โดยที่ไม่รู้พระธรรม  
หรือพระคุณหรือคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า; และก็น่าสงสารเด็ก ๆ ที่ถูกทำให้เข้าใจ  
ว่า พระพุทธรูปนั่นแหละคือพระพุทธเจ้า. อาตมาก็เคยจำได้ในความรู้สึกอันนี้ว่า  
พระพุทธรูปนั่นคือพระพุทธเจ้า; อย่างเดี๋ยวนี้ก็ดูซิ : "พระพุทธรูปองค์นี้เป็นพระพุทธ  
เจ้า" มันจะมีความหมายอย่างไร. ถ้ารู้ว่า "ผู้ที่รู้เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์  
สอนจนดับทุกข์ได้"; นี่มันมีความหมายผิดกันมาก. ถ้าไปดูข้างในโน้น พระพุทธ-  
เจ้าก็นั่งอยู่บนบัลลังก์ข้างข้าง ข้างบนมีเศวตฉัตร. เข้าไปในโบสถ์ที่นรहरาสวยงาม  
พระพุทธเจ้านี้ประดับด้วยกระจกสีก็มี บัลลังก์เป็นชั้น ๆ ประดับด้วยทองคำด้วยงาช้าง  
ด้วยอะไรต่าง ๆ ข้างบนก็มีแขวนเศวตฉัตรอยู่หลาย ๆ ชั้น; ใต้เด็กตัวเล็ก ๆ เข้า  
ไปถึง "โอ! นี่พระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ ๆ." ความคิดมันจะไปทางไหน มัน  
จะรู้จักพระพุทธเจ้าได้อย่างไร. ดังนั้น เรามาทำเด็ก ๆ ให้รู้จักพระพุทธเจ้าไปทางสิ่งที่  
เขาอาจจะรู้สึกได้ว่า ไม่มีความทุกข์ ไม่ต้องร้องไห้ ไม่ต้องหัวเราะ ไม่ต้องเสียใจ  
ไม่ต้องเดือดร้อนอะไร, ท่านเป็นอย่างนี้ ท่านสอนให้เราทำได้แบบนี้, คนที่ทำได้

อย่างนี้ เป็นอย่างนี้ คือพระพุทธเจ้า; เด็ก ๆ เขาก็เข้าใจพระพุทธเจ้า รู้จักพระพุทธเจ้า, และจะเข้าใจเลยไปได้ถึงว่า พระพุทธรูปในโบสถ์นั้นไม่ใช่พระพุทธเจ้า เป็นเพียงสัญลักษณ์หรือวัตถุแทน หรืออะไรของพระพุทธเจ้า. อย่างนี้มันถูกต้องกว่าที่จะให้เด็ก ๆ เห็นว่าพระพุทธรูปนั้นเป็นพระพุทธเจ้า.

รู้จักพุทธศาสนาทั้งกลม ผ่านทางรู้จักพระสังฆธรรม ๓.

ฉะนั้น ขอให้เรารู้จักตัวแท้ของธรรมะ หรือของพุทธศาสนา ก่อนที่จะรู้จักพระพุทธศาสนา. ฟังดูให้ดี ๆ : รู้จักว่าปริยัติเป็นอย่างไร เป็นคำพูด คำสอน คำกล่าว เรื่องอะไร, ปฏิบัติคือปฏิบัติอย่างไร เป็นศีล สมาธิ ปัญญา อย่างไร, แล้วปฏิเวธ ปฏิเวธออกมาเป็น มรรค ผล นิพพาน นั่นคืออย่างไร มีรสอย่างไร มีค่าอย่างไร. พอรู้จักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ, แล้วมันก็ง่ายนิดเดียวที่จะรู้จักสิ่งที่เรียกว่าพุทธศาสนา; นี่เป็นโอกาสที่จะรู้จักพระพุทธศาสนาทั้งกลมขึ้นมาได้. บอกเด็ก ๆ ว่า พุทธศาสนาอย่างนั้น พุทธศาสนาอย่างนี้ – อย่างนั้น มันก็ไม่ว่าจะจับกันที่ตรงไหน จะไปกันทางไหนมันพว่ไปหมดแหละ; ว่าความรู้ที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้อง ผลออกมาอย่างถูกต้อง, อย่างนี้ ๆ ๆ ชี้ให้เห็น; รวมกันหมดแล้วนี่คือพระศาสนา หรือธรรมะ หรือพระธรรมที่เป็นตัวพุทธศาสนา.

รู้จักตัวแท้ของพระธรรม (คือรู้จักพระสังฆธรรม ๓) แล้ว

ทำให้รู้จักตัวพระรัตนตรัยง่าย.

ที่นี่ ก็รู้จักได้ง่ายต่อไปว่า ตัวพระพุทธเจ้านั้น ก็คือตัวผู้รู้ ผู้ค้นพบ, ตัวพระธรรม ก็คือสิ่งที่ท่านรู้สิ่งที่ท่านพบแล้วนำมาสอน, ตัวพระสงฆ์ นั่นคือผู้ที่ได้รับประโยชน์ จากการกระทำอันนี้; อย่างนี้จะดีไหม. ที่จริงมันต้องรู้จักพระธรรมก่อนนะ, พระธรรม คือมีเรื่องอย่างนี้ มีการปฏิบัติอย่างนี้ มีการได้รับ

ผลอย่างนี้, จนเด็ก ๆ รู้เหมือนกับรู้จักของกินของใช้อย่างนั้นแหละ; แล้วก็บอก "ให้พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ค้นพบอันนี้ แล้วนำมาสอน" เขาก็จะรักพระพุทธเจ้า; แล้วผู้ที่ไม่เสียเปล่า ไม่เป็นจวกตักแกง คือเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากพระธรรมนี้ นั่นแหละคือพระสงฆ์. เพียงแต่ได้ยิน ได้ฟัง ได้ท่องได้จำ เป็นจวกตักแกง เป็นกบไต่กอบัวนี้ ไม่ใช่หรรอก มันไม่ได้มีประโยชน์อะไร. จะให้เด็ก ๆ รู้จักพระรัตนตรัยก็ต้องบอกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นคำหรือเป็นคุณสมบัติที่ที่เป็นประโยชน์ที่เด็ก ๆ พอจะรู้ได้; และโดยเฉพาะ บอกพระธรรมนั้นแหละก่อน มาก่อน : พระธรรม เรื่องความทุกข์ เรื่องความดับทุกข์ ดับทุกข์ได้จริงแล้วมีผลอย่างไร, นี้ให้เด็กมันรู้จักแล้วรักเรื่องดับทุกข์นี้ แล้วก็บอกว่าคนที่ค้นเรื่องนี้พบ แล้วนำมาสอน คนนั้นเรียกว่าพระพุทธเจ้า; แล้วคนที่เกิดมาไม่ตายเปล่า ได้รับประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ นั่นแหละคือพระสงฆ์นะโว้ย. คิดดูซิว่า เด็ก ๆ จะรู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างถูกต้อง อย่างครบถ้วนอย่างมีประโยชน์แท้จริงอย่างไร. ได้จริงครบถ้วนอย่างนี้ เราจะเรียกว่าทั้งกลม ๆ : ทั้งในแง่ของความรู้ ในแง่ของการปฏิบัติ ในแง่ของผลแห่งการปฏิบัติ, ทั้งในแง่ของผู้ค้นพบ ในแง่ของผู้เอามาสอน และผู้รับประโยชน์จากคำสอนนั้น; รู้ครบหมดอย่างทั่วถึง และสัมพันธ์กัน สัมพันธ์กันแน่นแฟ้น. เรียกว่าทั้งกลมนะคือครบถ้วน ทั้งหมด ทั้งสิ้น สัมพันธ์กันดี; อย่างนี้เรียกว่าทั้งกลม.

## พุทธศาสนาทั้งกลม ควรเพ่งไปที่พระรัตนตรัย.

ก. รู้ทั่วถึงพระรัตนตรัยทั้งภาษาคนและภาษาธรรม คือรู้พระรัตนตรัยทั้งกลม.

เข้า, ดูกันไปตามลำดับ : -- จะเรียกว่า พระพุทธศาสนาทั้งกลม

ท่านทั้งหลายลองคิดดูที่ว่า เราควรจะเพ่งเล็งไปที่อะไร ? อาตมาเห็นว่า เราควรจะเพ่งเล็งไปที่พระรัตนตรัย พระรัตนตรัย, เพ่งเล็งไปที่นั่นแหละ : พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์; เพ่งเล็งไปที่นั่นเดี๋ยวจะพบหมดทั้งกลมแหละ : พระพุทธเจ้า ก็คือผู้ที่รู้ ตรัสรู้ คือค้นพบและนำมาสอน, สิ่งที่นำมาสอนนั้นดับทุกข์ได้ นั่นคือพระธรรม, พระสงฆ์ เป็นผู้ได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องใช้คำว่าผู้ที่ได้รับผล ไม่ใช่ผู้แต่เพียงนั่งรับพุทธรูป กระจ่าง คัจฉามิ นั่นมันเป็นเพียงพิธี มันเป็นพิธี ได้ทำพิธีว่า พุทธรูป กระจ่าง คัจฉามิ, แต่ยังไม่ได้รับผลจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังไม่ได้เป็นพระสงฆ์ที่แท้จริง.

ก.๑ พระรัตนตรัย ไม่อาจแยกออกจากกันได้.

เอามาซิ : พระพุทธ คือผู้รู้ ผู้พบ ผู้สอน, พระธรรม คือสิ่งที่รู้ที่สอน, พระสงฆ์ คือผู้ที่ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น. ดุขมันแยกกันออกเมื่อไรเล่า; ๓ อย่างนี้ ไม่อาจจะแยกกัน, ถ้าแยกกันมันก็ล้มละลาย; มันก็ต้องพันกันเป็นสิ่งเดียวกันทั้ง ๓ องค์. ทีนี้ ปัญหามันก็อยู่ที่ว่า ไม่ค่อยจะรู้จักโดยแท้จริง โดยถูกต้อง โดยสมบูรณ์ โดยซ้นหัวใจหรือความหมาย.

ก.๒ พระรัตนตรัย เมื่อแยกโดยละเอียดเป็นประเภทภาษาคนและภาษาธรรม.

ฉะนั้น เรามาแยกดูกันให้ละเอียดให้ชัดลงไปอีก โดยแยกเป็นประเภทภาษาคน คือพูดโดยภาษาคน และประเภทภาษาธรรมคือพูดโดยภาษาธรรม; เพราะว่า ถ้าพูดโดยภาษาคนมันพูดไปอย่างหนึ่ง, พูดโดยภาษาธรรมก็พูดไปอีกอย่างหนึ่ง. ถ้าพูด โดยภาษาคน ก็คือมีผู้ ๆ ผู้เป็นอย่างนั้น, เป็นคนนะ เรียกว่าพูดโดยภาษาคน หรือบุคคลลาภิษฐาน; แต่ถ้าพูดโดยภาษาธรรม ไม่เล็งไปที่คน, แต่เล็งไปที่คุณธรรม หรือภาวะแห่งความเป็นอย่างนั้น, ไม่เพ่งเล็งไปที่คน. เช่นว่า

พระรัตนตรัย ๆ, พระรัตนตรัยในภาษาคน ก็คือ, พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ภาษาคนก็ว่าผู้รู้ ผู้สอน (พระพุทธ), สิ่งที่สอน (พระธรรม), และผู้ที่ได้รับผล (พระสงฆ์); แต่ถ้าพระรัตนตรัยในภาษาธรรม มันไม่ได้เล็งไปที่ผู้ มันไม่ได้เล็งไปที่บุคคล, มันก็เล็งไปที่ภาวะธรรมที่เป็นนามธรรม คือความสะอาด ความสว่าง ความสงบ. ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ไปมีอยู่ในบุคคลหนึ่ง ทำให้ได้เรียกว่าพระพุทธเจ้า, ไปอยู่ในภาวะอย่างหนึ่ง ทำให้ได้เรียกว่าพระธรรม, ไปมีอยู่ในบุคคลอีกประเภทหนึ่งก็เรียกว่าพระสงฆ์. ตัวภาวะสะอาด สว่าง สงบ จะหาพบในพระพุทธ, จะหาพบในพระธรรม, จะหาพบในพระสงฆ์. นี่ถ้าเราพูดถึงภาษาธรรมพูดโดยภาษาธรรม เล็งถึงนามธรรม, พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ได้เป็นบุคคล; แต่เป็นภาวะแห่งความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ที่มีอยู่ในพระพุทธเจ้า ในฐานะที่พระองค์ค้นพบด้วยพระองค์เอง ก็เป็นอย่างหนึ่ง, ในฐานะที่เป็นตัวธรรมชาติ ของธรรมชาติ อยู่ในพระธรรม ก็เป็นอย่างหนึ่ง, หรืออยู่ในตัวผู้ปฏิบัติตามคือพระสงฆ์ ก็เป็นภาวะสะอาด สว่าง สงบ ในอีกอย่างหนึ่ง ในความหมายหนึ่ง. แม้จะเรียกชื่อเหมือนกัน ๆ : อันหนึ่งท่านพบได้เอง มันก็มีค่ามากหรือสูงสุดแหละ, อันหนึ่งเป็นภาวะเช่นนั้นเอง ไม่ต้องทำอะไร, ส่วนอีกอันหนึ่งเป็นผู้ที่พยายามทำตาม ทำตามพระพุทธ จนได้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ขึ้นมา มันก็มีค่าอย่างนั้นแหละ แต่ว่ามันมีเกียรติน้อยกว่าแหละ เพราะว่าต้องได้ยิน ต้องได้ฟัง ต้องได้รู้ตามมาที่หลัง; แต่แล้วมันก็เป็นเรื่องเดียวกันแหละ. สะอาดก็ไม่มีกิเลส ไม่มีเครื่องเศร้าหมอง, สว่างก็รู้ที่ควรจะรู้, สงบก็คือเยือกเย็นแหละ; มองแต่คุณสมบัติอันนี้ มันก็เหมือนกันแหละ ทั้งในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่อยู่ในภาษาธรรม มันเป็นภาวะของธรรมะ; ที่อยู่ในภาษาคนก็คือบุคคล หรือลักษณะแห่งบุคคล.

นี้รู้จักพระรัตนตรัยในภาษาคนและในภาษาธรรม กันเสียทั้ง ๒ อย่างว่าเป็น  
 อย่างนี้ เรียกว่ารู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งในภาษาคนทั้งในภาษา  
 ธรรม ก็เรียกว่าทั้งกลมได้อีกเหมือนกันในความหมายหนึ่ง.

ข. รู้ทั่วถึงพระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์ทั้งอย่างภาษาคนและภาษาธรรม  
 เรียกว่ารู้พระไตรรัตน์ทั้งกลม.

ข.๑ รู้ทั่วถึงพระพุทธเจ้าทั้งโดยภาษาคนและภาษาธรรม เรียกว่ารู้พระพุทธเจ้าทั้งกลม.

ที่นี้ มาแยกเป็นองค์ ๆ ดีกว่า เอาพระพุทธมาพูด : -- พระพุทธเจ้าที่  
 เรียกว่าพระพุทธ พระพุทธเจ้านี้ ถ้าพูดอย่างภาษาคน, พูดอย่างภาษาคน  
 พระพุทธเจ้าก็คือ บุคคลคนหนึ่งในประวัติศาสตร์ ได้เกิดขึ้นมาในโลก ทำอะไร  
 ไปตามแบบของท่าน ตามที่ได้กล่าวไว้ในแง่ของประวัติศาสตร์ก็ได้ ในแง่ของนิยาย  
 นิยายพุทธประวัติ นิยายอย่างนี้ก็ได้, มีกล่าวไว้ถึงบุคคลคนหนึ่ง ในลักษณะอย่าง  
 นั้น ลักษณะอย่างนี้; นี้เรียกว่าพระพุทธเจ้าในภาษาคน ฝรั่งเศสยอมรับว่าเป็น  
 บุคคลคนหนึ่งที่เกิดขึ้นในประวัติศาสตร์ของโลก; แต่เขาไม่ค่อยจะยอมรับที่ว่าการกล่าว  
 ไว้อย่างนิยาย อย่างในปฐมโพธิ เขาไม่ค่อยจะสนใจหรอก. แต่เขาเถอะว่าเป็น  
 บุคคลที่ได้เกิดขึ้นมาแล้วในโลก มีเรื่องราวอย่างนั้น ๆ; นี้คือพระพุทธเจ้าในภาษา  
 คน. ส่วนในภาษาธรรมนั้นไม่เล็งไปที่ตัวคน แต่ไปเล็งที่ภาวะจิตใจภาวะแห่งจิตใจ  
 หรือจะเอาเป็นจิตใจก็ได้ ที่มีภาวะรู้ หรือตื่น หรือเบิกบาน; ภาวะที่รู้ ที่ตื่น ที่  
 เบิกบานแห่งจิตใจนั้นแหละคือองค์พระพุทธเจ้าในภาษาธรรม, ระบุไปที่ตัวธรรม. ถ้า  
 ระบุไปที่ตัวคนก็เป็นภาษาคน, ระบุไปที่ตัวธรรม ก็เป็นภาษาธรรม; เพราะฉะนั้น  
 รู้จักพระพุทธเจ้าเสียทั้งในแง่ของภาษาคน และในแง่ของภาษาธรรม, นั้นแหละจะ  
 เรียกว่ารู้จักพระพุทธเจ้าทั้งกลมได้เหมือนกัน.



เข้า, พุทให้ลึกลงไปกว่านั้น ซึ่งเขาไม่ค่อยจะพูดกัน เขามาพูดแล้วก็จะหาว่าบ้าบออะไร : ทั้งหมดนั้นมันก็เป็นความว่างจากตัวตน, ความว่างจากตัวตน ในภาษาคน ในภาษาธรรมก็ตาม นั่นแหละคือพระพุทธเจ้า. สังเกตดูซิ จะมองกันในแง่ไหน จะมองกันในแง่ไหนก็มอง, มันก็จะเห็นต่าง ๆ ๆ กันแหละ; ถ้า มองเห็นหมดทุกแง่, นั่นแหละคือว่าเห็นทั้งกลม ๆ แหละ.

ข.๒ รู้พระธรรมทั้งกลม คือรู้ทั่วถึงทั้งโดยภาษาคน - ภาษาธรรม.

ที่นี่ มาดูที่พระธรรม ๆ : พระธรรมโดยภาษาคนเป็นอย่างไร? พระธรรมโดยภาษาธรรมเป็นอย่างไร? พระธรรมในภาษาคนก็อย่างที่เด็ก ๆ มันรู้ อย่างที่ว่าเสียง ๆ ที่อาตมากำลังพูดอยู่ก็เป็นพระธรรมเหมือนกัน, สวดพระธรรมเสียงพระธรรม. หรือตัวอักษรที่เขียนอยู่ในใบลาน ในหนังสือในอะไร, ตัวอักษรนั้นก็เรียกว่าพระธรรมเหมือนกัน ใครข้ามเข้าแล้วบาปเหมือนกัน, พระธรรม. หรือที่จารึกอยู่ในวัตถุสำคัญสูงสุด เป็นพระไตรปิฎกเป็นอะไรเหล่านี้ ก็เรียกว่าพระธรรม. หมายถึงตัววัตถุ. แต่ถ้าพระธรรมในภาษาธรรม มันหมายถึงสัจจะ ๆ ๆ ของจริง ๆ ที่ดับทุกข์ได้จริง ดับทุกข์ได้จริง, ของจริงที่เกี่ยวกับการดับทุกข์. สัจจะ - ความจริงที่เกี่ยวกับการดับทุกข์ได้จริง นั่นคือธรรมะ, พระธรรมในภาษาธรรม; มันก็ระบุนาที่ปริยัติ - ความรู้จริง, ปฏิบัติคือปฏิบัติจริง, ปฏิเวธคือได้รับผลจริง. สัจจะจริงที่ปริยัติ จริงอย่างปริยัติ, จริงอย่างปฏิบัติ, จริงอย่างปฏิเวธ. นี่ก็คือสัจจะที่เรียกว่าพระธรรมในภาษาธรรม. พอจะแยกกันได้แล้วกระมังว่า พระธรรมในภาษาคน ก็คือวัตถุ สิ่งของ เสียงอะไรต่าง ๆ; พระธรรมในภาษาธรรม คือตัวสัจจะที่รู้จริง ปฏิบัติจริง ได้ผลจริง, นี่คือพระธรรมในภาษาธรรม.

ข.๓ รู้พระสงฆ์ทั้งกลม คือรู้พระสงฆ์ทั้งภาษาคนและภาษาธรรม.

ที่นี่ ก็มาถึงพระสงฆ์. เข้า, ดูกันในแง่ภาษาคน และในแง่ของภาษาธรรม. พระสงฆ์ในแง่ภาษาคน มันก็คือลูกชาวบ้านที่บวช; ลูกหลานของเรานั้นแหละ ที่มันบวช มันออกบวช เป็นคนบวช, หรือเป็นหมู่คณะคนบวช, เรียกว่าพระสงฆ์; นี่พระสงฆ์ในภาษาคน. แต่ถ้าพระสงฆ์ ในภาษาธรรม มันก็หมายถึงคุณธรรม ที่มีอยู่ในคนบวช, คุณธรรมที่มีอยู่ในผู้บวชที่ดับทุกข์ได้; นั่นแหละพระสงฆ์แท้จริง พระสงฆ์ที่เป็นหัวใจมันอยู่ที่นั่น. คุณธรรมที่มีอยู่ในคนบวชที่ดับทุกข์ได้ นั่นเป็นพระสงฆ์ในภาษาธรรม.

เห็นไหมเราจะหาพบหมดเลย : พระพุทธเจ้าในภาษาคนและในภาษาธรรม, พระธรรมในภาษาคนและในภาษาธรรม, และพระสงฆ์ในภาษาคนและในภาษาธรรม; ได้ตั้ง ๓ คู่ ๖ อย่างเข้าไปแล้ว. ถ้ารู้ทั้งหมดนี้ก็เรียกว่ารู้ทั้งกลมได้เหมือนกัน.

**พระธรรมทำให้คนเป็นอะไรได้ต่าง ๆ, พระธรรมมีก่อนสิ่งใด,  
พระธรรมเป็นทั้งหมดของธรรมชาติ, พระธรรมคือหน้าที่.**

เข้า, ทีนี้มาดูกันอย่างที่เรียกว่า ดูหมดเลย ว่ามันมีจุดสำคัญอยู่ที่ไหน? จุดสำคัญมันอยู่ที่ไหน? ก็ควรจะรู้ หรือยิ่งกว่ารู้ คือมองเห็นว่ามันรวมจุดสำคัญอยู่ที่ไหน? สิ่ง que เรียกว่าพระธรรมมันคืออะไร? มันจะมาเป็นที่รวมจุดสูงสุดของคุณค่าทั้งหมดได้อย่างไร? ข้อนี้พูดได้มาก พูดได้หลายแง่หลายมุมทีเดียว, พระ

ธรรมมีความสำคัญอย่างไร ?

มองในแง่แรกก็มองมาจากทางสูง ก็จะพบว่า พระธรรมนั้นแหละคือ สิ่งที่ทำบุคคลให้เป็นพระพุทธเจ้านะ. มองดี ๆ ซิ; ถ้าไม่มีพระธรรม ก็ไม่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาได้หรอก, เพราะมีพระธรรม ทำให้บุคคลที่มีธรรมะมีพระธรรม นั้นกลายเป็นพระพุทธเจ้า พระธรรมสำคัญอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงเคารพพระธรรม. หรือว่าธรรมะนั้นมันทำให้บุคคลเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เป็นอย่างโน้น ได้ครบ สारพัดอย่างแหละ : เป็นคนดี เป็นคนชั่ว เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นพรหม, เป็นอะไรก็แล้วแต่ว่ามันจะมีธรรมะชนิดไหน, มีธรรมะชนิด ไหนมันก็ทำให้เป็นบุคคลชนิดนั้น; ฉะนั้น สำคัญอยู่ที่พระธรรม.

ที่นี้ ดูกันอีกอย่างหนึ่ง ในแง่ของธรรมชาติ. พระธรรมนี่คือสิ่งที่มีอยู่ ก่อนสิ่งใด; พระธรรมนี้มีอยู่โดยธรรมชาติก่อนสิ่งใด. พระพุทธเจ้าค้นพบก็เพราะ มันมีอยู่ก่อนแล้ว, ถ้ามันไม่มีอยู่ก่อนแล้วพระพุทธเจ้าจะค้นพบได้อย่างไรเล่า; จึง ยอมรับว่าพระธรรมมีอยู่ก่อนสิ่งใด, แล้วจึงมาเกิดพบสิ่งที่มีใช่พระธรรม ตรงกันข้าม กับพระธรรมหรืออะไรออกมา มากขึ้นไปอีก.

พระธรรมนี้เป็นความหมายทั้งหมด ของธรรมชาติ คือเป็นตัวธรรม- ชาติ เป็นตัวกฎของธรรมชาติ เป็นตัวหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ เป็นผลที่ เกิดมาจากการทำหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ; มันเป็นสิ่งสูงสุด เด็ดขาดอยู่อย่างนี้ ใครจะพบหรือไม่พบมันก็มีอยู่อย่างนี้. พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น มันก็มี อยู่อย่างนี้, พระพุทธเจ้าจะค้นพบหรือไม่ค้นพบ พระธรรมมันก็มีอยู่อย่างนี้แหละ; เรียกว่ามันเฉียบขาด เด็ดขาดอยู่ในตัว แล้วมีอยู่ก่อนสิ่งใด.

ที่นี่เอาพระธรรมในความหมายต่ำลงมาอีก หรือจะต่ำสุดก็สุดแท้ พระธรรม คือหน้าที่นะ. เมื่อจะจำกัดให้มันแคบเข้ามา จำเป็นแก่ทุกคนแล้วก็ พระธรรมหรือธรรมะนั้นมันคือหน้าที่. คำว่าหน้าที่ ๆ ๆ นี้ คนไม่ค่อยจะรู้จัก, แล้วคนก็ให้ความหมาย แก่คำว่าหน้าที่นี้น้อยไป ให้คุณค่าน้อยไป; คนมันจึงโง่ มันจึงเกลียดหน้าที่ มันไม่อยากจะทำหน้าที่ มันบิดพลิ้วหน้าที่ มันหลบหลีกหน้าที่ มันกบฏต่อหน้าที่ เพราะมันไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่าหน้าที่นั่นคืออะไร. พระธรรมนั่นแหละคือหน้าที่, หน้าที่คือสิ่งที่จะช่วยให้อุด : นึกคิดดูให้ดี คนเราจะรอดได้ด้วยอะไร? อะไรจะช่วยให้เรารอดได้? นี่ขอให้คิดนึกถึงข้อนี้เถอะ, แล้วก็รู้จักพระธรรม แล้วก็ชอบพระธรรม จะบูชาพระธรรม จะรักพระธรรมยิ่งกว่าคู่ชีวิตใด ๆ แหละ.

ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือสิ่งที่ช่วยให้อุด ถ้าไม่ทำหน้าที่แล้วมันตาย ๆ, มันตายโดยไม่มีทางช่วยนี้; ฉะนั้น สิ่งสูงสุดที่จะช่วยให้อุดก็คือหน้าที่, สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยได้จริงช่วยได้แน่นอนก็คือ หน้าที่. ลองไม่ทำหน้าที่ ๆ ซิ แล้วนั่งอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกมาช่วยกุที มันก็ต้องตาย มันก็ต้องตายแหละ; เพราะว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์แท้จริงสูงสุด ก็คือหน้าที่ พระพุทธเจ้าท่านจึงยังคงเคารพหน้าที่, แม้ว่าท่านจะเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านก็ยังเคารพหน้าที่ เพราะมันเป็นสิ่งสูงสุด มันเป็นสิ่งเด็ดขาดเฉียบขาด ในการที่ช่วยให้อุด; ฉะนั้น ขอให้มองให้เฉลียวฉลาดให้สมกับที่เป็นพุทธบริษัท ว่าเรามีพระธรรมอยู่ที่เนื้อที่ตัวของเรา อย่าโง่ไปหาพระธรรมที่ไหนเลย : หน้าที่มีอยู่ที่ไหน พระธรรมมีอยู่ที่นั่น. ที่นี่ ดูเข้าไปที่ตัวเราซิ; ตามีหน้าที่ดู, หูมีหน้าที่ฟัง, จมูกมีหน้าที่ดม, ลิ้นมีหน้าที่รู้รส, ผิวหนังมีหน้าที่สัมผัสผิวน้ำ, จิตมีหน้าที่คิด; นี่มันหน้าที่คือพระธรรมทั้งนั้นเลยที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. มือก็ทำหน้าที่, เท้าก็ทำหน้าที่, ตัวก็ทำหน้าที่, แขนขาก็ทำหน้าที่

ที่; มันเต็มไปด้วยหน้าที่ ๆ, หน้าที่นั้นคือพระธรรม; พระธรรมอยู่ที่เนื้อที่ตัว.

ถ้าพูดอย่างวิทยาศาสตร์ เซลล์ตัวเล็ก ๆ ที่จะดูด้วยตาเปล่าไม่ค่อยเห็น ที่ประกอบกันอยู่เป็นเนื้อ เป็นกลุ่ม เป็นก้อนขึ้นมา จนเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นเลือด เป็นอะไรก็ตาม, มันเป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยเซลล์ และทุก ๆ เซลล์มันทำหน้าที่อยู่, ถ้าเซลล์เหล่านั้นไม่ทำหน้าที่ มันก็คือตาย; ดังนั้น ชีวิตมันคือผลของการที่ทุกเซลล์ มันทำหน้าที่อยู่. หน้าที่ของเซลล์ทุก ๆ เซลล์นั้นคือชีวิต, ก็ดูธรรมะที่นี้ซิ ธรรมะคือ หน้าที่มันอยู่ที่นี้. ที่ว่าเราจะไปเอาพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่ง ก็หมายถึงว่าไปเรียน เรื่องหน้าที่ชนิดสูงสุดมาจากพระพุทธเจ้า แล้วก็ต้องมาปฏิบัติ; รับคำสอนเรื่องหน้าที่จากพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ แล้วเราจึงรอด. มันก็ไม่พ้นจากหน้าที่ มันต่างกัน เพียงว่าหน้าที่ระดับไหน : หน้าที่ระดับวัตถุ, หน้าที่ระดับจิตใจ, หน้าที่ระดับ วิญญาณ สติ ปัญญา, หรือหน้าที่ทางกายทางวาจาทางจิตใจ, หน้าที่ทางไหน, หน้าที่ดับทุกข์ต่ำ ๆ, หน้าที่ดับทุกข์ขนาดกลาง, หน้าที่ดับทุกข์สูงสุด, ดับทุกข์ อย่างหยาบ ๆ ดับทุกข์อย่างขนาดกลาง ดับทุกข์อย่างละเอียด; มันก็ล้วนแต่ หน้าที่ทั้งนั้นแหละ. ขอให้มองหาให้พบพระธรรมที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัว ทุก ๆ ปริมาณก็ แล้วกัน.

เมื่อตัวเซลล์มันยังทำหน้าที่อยู่ทุก ๆ ปริมาณ มันก็เรียกว่ามีธรรมะอยู่ที่เนื้อ ที่ตัวทุก ๆ ปริมาณ; แต่เดี๋ยวนี้เรามองไม่เห็นนี่ อะไรมันปิดไว้ล่ะ อะไรปิดไว้ล่ะ จึงมองไม่เห็น? ก็เพราะความไม่รู้ เพราะความไม่รู้ พุดให้มันหยาบคายหน่อย ก็ว่าเพราะความโง่. แล้วมันโง่ดักดานหรือไม่ดักดานแล้ว มันอยู่ทั้งเนื้อทั้งตัวก็มองไม่เห็น, อยู่ที่หน้าผากแล้วมันก็มองไม่เห็น. นี่จะอย่างไรจึงจะมองเห็น? มัน ก็เปิดความโง่ออกไปเสียซิ มันก็เห็นแหละ. รูปภาพทั้งหลายในโรงหนัง ในตึกโรง

หนังทางวิญญาณ, อาตมาคิดว่า รูปภาพที่ดีที่สุด ที่น่าสนใจที่สุด ที่ดีที่สุดมีค่าที่สุด ก็คือภาพแรกเข้าประตู; เข้าประตูทางนี้ (คือประตูด้านทิศใต้ อยู่ทางเชิงเขาพุทธทอง) แล้วข้ามมือ ภาพแรกนั้น, ภาพนั้นแหละมีค่าที่สุดแหละ. นึกไม่ออกใช่ไหม? ไม่เคยดู ไม่เคยสนใจก็นึกไม่ออก. ภาพนั้นนะมันดีที่สุด มันเขียนว่า *แหวกม่านความโง่ของคุณออกไปเสียสักนิด คุณก็จะพบว่า พระพุทธเจ้านั่งอยู่ที่ตรงนี้.* แหวกม่านความโง่ของคุณออกไปสักนิด ไม่ต้องทั้งหมดหรอก, แหวกม่านนี้ออกไปสักนิด, จะพบว่าพระพุทธเจ้านั่งอยู่ที่ตรงนี้. เดียวนี้ มันไม่เคยแหวกม่านเลยนี่. ขอให้สนใจที่จะแหวกม่านความโง่ออกไปสักนิด : โอ! พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้ไว้, ไม่ต้องไปหาที่วัด ไม่ต้องไปหาที่อินเดีย ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก. ใช้ม่านของความโง่ของคุณอยู่ที่ตรงไหนเล่า, แหวกม่านความโง่ไปนิดหนึ่ง ก็จะพบพระพุทธเจ้าที่ตรงนั้น. นี่พระธรรมที่มันมีอยู่ทั่วตัวทั้งเนื้อทั้งตัวเราก็มองไม่เห็น, เพราะว่าความโง่มันเป็นอวิชชา เป็นม่านบังตาบังอยู่. ขอให้แหวกม่านความโง่ออกไปเสียนิดหนึ่ง ก็จะพบว่าพระธรรมอยู่ตรงนี้ พระสงฆ์อยู่ตรงนี้ พระพุทธก็อยู่ตรงนี้; คิดดูให้ดี ๆ เบื้องหลังม่านแห่งความโง่ที่นั่นแหละ จะพบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ที่ตรงนั้นทั้งหมดทั้งสิ้น.

**ธรรมะที่จำเป็นเกี่ยวกับคนเราคือหน้าที่.**

จงมองเห็นชัดว่า ธรรมะในภาษาธรรม ที่จำเป็นที่เกี่ยวข้องกับเราที่สุดก็คือหน้าที่; พอไม่มีหน้าที่ก็คือตาย : พอตาไม่ทำหน้าที่ก็ไม่เห็นอะไร, พอหูไม่ทำหน้าที่ก็ไม่ได้ยินอะไร; แม้ว่าไม่ตายมันก็ไม่มีความประโชยชน์หรือทำอะไรได้. แล้วสิ่งที่สำคัญที่สุดมันไม่ทำหน้าที่ เช่นมันไม่หายใจ หรือมันไม่ไหลเวียนของโลหิต, อย่างนี้มันก็คือตาย; นั่นเรียกว่าตายทางร่างกาย. ทีนี้ ถ้ามันไม่ทำหน้าที่รู้ความจริง

ทางสติปัญญา มันก็คือตายทางสติปัญญา ตายทางวิญญาณ, หมดค่าแห่งความเป็นมนุษย์ ไม่มีอะไรดี มีแต่ความทุกข์เท่านั้น; ก็เท่ากับตายเหมือนกันตายทางภาษาธรรม. ตายทางภาษาคนก็จับใส่โลง เอาไปเผาไปฝัง. ตายในทางภาษาธรรมก็ยังอยู่ที่นี่ แต่ว่าอยู่ด้วยความทุกข์ จมอยู่ด้วยความทุกข์. ไม่ตายทั้งในภาษาคน ไม่ตายทั้งในภาษาธรรม เพราะมีการทำหน้าที่ ๆ; เพราะฉะนั้นหน้าที่กับความรอดมันเป็นสิ่งเดียวกันแหละ. หน้าที่อยู่ที่ความรอด ความรอดอยู่ที่หน้าที่, จงเคารพบูชาหน้าที่ ก็มีพระธรรมอยู่กับเนื้อกับตัว. นี่มันสำคัญอยู่ที่พระธรรมนะ : พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ก็เพราะพระธรรม, เราจะดับทุกข์ทั้งหมดได้ก็เพราะรู้จักใช้พระธรรม, แล้วก็พระธรรมมีอยู่ก่อนสิ่งใด ควบคุมอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ในฐานะที่เป็นธรรมชาติอันสูงสุดกว่าสิ่งใด.

### ความสำคัญของสัทธรรม ๓; สัทธรรม ๓ ที่เป็นปริยัติทั้งกลม.

เข้า, ที่นี้ก็มาดูสิ่งสูงสุดที่สุดคือพระธรรมนี้กันให้ละเอียดลงไป, ก็วกกลับมาอีกทีว่า พระธรรมในฐานะเป็นปริยัติธรรม ในฐานะเป็นปฏิบัติธรรม ในฐานะเป็นปฏิเวธธรรม. ๓ คำนี้จำไว้ให้คล้องปาก; ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ; ปริยัติคือความรู้, ปฏิบัติคือการกระทำ, ปฏิเวธคือผลที่ออกมา.

รู้เฉย ๆ ไม่ปฏิบัติมันก็ไร้สาระ, ไม่มีความรู้ก็ปฏิบัติไม่ถูก; ปฏิบัติถ้าไม่ได้ผลก็ไม่มีประโยชน์อะไร มันต้องมีผลออกมาคุ้มค่ากันแหละ เป็นประโยชน์ที่เห็นชัดอยู่ เรียกว่าปฏิเวธ. คำว่า “ปฏิเวธ” นี้มีความหมายไปทางว่า เห็นชัดอยู่ ประจักษ์อยู่แก่จิตใจ; นั่นคือปฏิเวธ. ปริยัติคือความรู้ เป็นเหตุให้ปฏิบัติถูกต้อง, ปฏิบัติถูกต้องก็มีปฏิเวธ คือผลออกมา.

พระป่าพวกโง่ ๆ มั่นว่าปริยัติไม่มีประโยชน์อะไร ไม่ต้องเรียนปริยัติ บวชแล้วเข้าป่าเลย; นี่พระโง่ พระปามันพูดอย่างนั้น มันไม่รู้ว่าปริยัตินั้นเป็นเหตุให้ปฏิบัติถูกต้อง. อย่าเป็นพระโง่ ๆ อย่างนั้นเลย; มาบอຍที่นี้ มาถึงกิตติเดียนปริยัติ ไสหน้าอาตมาเลย, แล้วบางที่ยังแถมดูถูกเสียว่าโง้ยี่ปริยัติทั้งนั้น. มันไม่รู้ว่าปริยัตินั้นแหละมันเป็นเหตุให้ปฏิบัติถูก; ถ้าไม่มีปริยัติมันก็ปฏิบัติไม่ถูก. แล้วปริยัตินี้แหละมันสืบศาสนา เพราะว่ามันอยู่ได้เป็นลายลักษณ์อักษร เขียนไว้ได้ อะไรไว้ได้. พอไม่มีใครปฏิบัติแล้ว ปริยัติยังเหลืออยู่ในหนังสือ ก็ไปเอามา ดึงออกมาก็ปฏิบัติได้อีก; ฉะนั้น ปริยัติมันเป็นตัวสืบศาสนาได้ดีที่สุดแหละ เพราะมันรักษาไว้ได้โดยง่าย เป็นมูลเหตุให้ปฏิบัติถูกต้อง.

ฉะนั้น อย่าดูถูกปริยัติเหมือนกับพระป่าโง่ ๆ, เป็นคนที่ฉลาดรู้จักตามที่เป็นจริงว่าปริยัตินี้ จำเป็นจะต้องมาก่อน อาศัยปริยัติแล้วก็ปฏิบัติได้ถูกต้อง; แล้วจะสืบให้ถาวรยืนยาวไป มันสืบด้วยปริยัติง่ายกว่า เพราะมันรักษาไว้ได้ มันเขียนไว้ได้, นักปฏิบัติตายหมดแล้ว แต่ถ้าพระไตรปิฎกยังอยู่ มันก็ออกมาได้อีก. นี่ขอให้รู้ว่า ใ้อสิ่งต่าง ๆ ที่เราเอามาพูดมาสอนกันแปลก ๆ ออกไปนี่ เพราะมันเหลืออยู่ในพระไตรปิฎก มันไม่สูญหายไปไหน. นี่ขอใจพระไตรปิฎก ขอขอบคุณพระไตรปิฎกที่เป็นปริยัติ รักษาอะไรไว้ให้ได้มากอย่างนี้.

นี่ปริยัติคือความรู้, ปฏิบัติคือทำตามทีรู้, ปฏิเวธ คือผลออกมา; รวมทั้ง ๓ นี้เข้าด้วยกัน เรียกว่าพระธรรม ๆ. พระธรรมทั้งกลม คือปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ. ปริยัติคือคำสอน เรียกว่าสัตตศาสนา, ปริยัติคือสัตตศาสนา - คำสอนของพระศาสดา; ปฏิบัติก็คือตัวพรหมจรรย์ คือตัวการปฏิบัติ; ปฏิเวธก็คือวิมุตติ. นี่จะเอากันแต่ใจความสำคัญ ๆ พุดสั้น ๆ ก็พุดได้ว่า ปริยัติ คือตัวสัตต-



ศาสน์ - คำสอนของพระศาสดา, ปฏิบัติ คือตัวพรหมจรรย์ พรหมจรรย์คือตัว การปฏิบัติ, ปฏิเวธ ก็คือวิมุตติ - หลุดพ้น, หลุดพ้นจากความทุกข์ นั่นคือ ปฏิเวธ. ปริยัติมีหัวใจเป็นคำสอน, ปฏิบัติมีหัวใจเป็นพรหมจรรย์, ปฏิเวธมีหัวใจ เป็นดับทุกข์ หรือพ้นทุกข์.

๑. "ปริยัติ" โดยลักษณะละเอียด.

เข้า, มารู้จักว่า**ปริยัติ**โดยลักษณะละเอียดเป็นอย่างไร. คำว่า "ปริยัติ" ๗ นี้มันหมายถึงการศึกษาเล่าเรียน; ดังนั้น อุปกรณ์แห่งการศึกษาเล่าเรียน ก็พลอย เป็นปริยัติไปด้วย เช่นภาษาบาลี ภาษาอะไรก็ตาม ที่เป็นอุปกรณ์แห่งการเล่าเรียน ก็พลอยเป็นตัวปริยัติไปด้วย, กระทั่งเป็นภาษาที่ลึกซึ่งสมบูรณ์สูงสุด กลายเป็น วรรณคดี เป็นอักษรศาสตร์ไปเลย. พระไตรปิฎกนะ มีลักษณะเป็นวรรณคดี เป็น อักษรศาสตร์อย่างสูงสุด ในนั้นนะมีเรื่องของอักษรศาสตร์ครบถ้วน เหลือประมาณ; ที่แจกเป็นสุตตะ เคยยะ ไวยากรณ์ ฯลฯ อะไรนั้น, มันแจกไปตามลักษณะ ว่าเป็นตัวพระสูตร เป็นตัวสำหรับอ่านอย่างร้อยแก้ว อ่านอย่างกาพย์กลอน เป็น คำอธิบายแยกแยะโดยละเอียดเรียกว่าไวยากรณ์, ฯลฯ ครบทุกชนิดที่ว่ามันจะกระทำ กันได้ด้วยการสั่งสอน; นี้เรียกว่าตัวสัตตศาสนา. แล้วก็ยังมีหลักเกณฑ์เรื่องทุกข์ เรื่อง เหตุให้เกิดทุกข์ เรื่องความดับทุกข์ เรื่องทางให้ถึงความดับทุกข์ คือเรื่องอริยสัจ ๔ นั้นแหละ; ปริยัติมันต้องเป็นเรื่องของอริยสัจ ๔. นี่คือนิยามที่สมบูรณ์.

๒. "ปฏิบัติ" โดยลักษณะละเอียด.

**ดูพุทธศาสนาทั้งกลมอย่างชนิดเป็นศีล สมาธิ ปัญญา.**

เข้า, ทีนี้มาเรื่อง**ปฏิบัติ**. คำว่า "ปฏิบัติ". ตัวพรหมจรรย์ก็คือตัวการ

ปฏิบัติ กระทำลงไปจริง ๆ ตามหลักของปริยัติ ซึ่งบอกให้รู้ชัดแจ้งว่าปฏิบัติอย่างไร. ที่นี่ การปฏิบัติทั้งหมดนี้ แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือศีล สมาธิ ปัญญา; คงจะเคยได้ยินคำนี้กันมาจนชิน ๆ จนไม่สนใจแหละ. ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละคือตัวปฏิบัติละ. ปฏิบัติในขั้นศีลก็ระดับหนึ่ง, ในขั้นสมาธิก็ระดับหนึ่ง, ในขั้นปัญญาก็ระดับหนึ่ง.

( การปฏิบัติขั้นศีล. )

ในขั้นศีลก็รู้จักกันเสียให้ดี ๆ. ถ้าไม่รู้จักให้ดี ๆ มันจะไม่มีศีล; แล้วมันจะเป็นว่ารักษาศีลจนตายก็ไม่มีศีล. ฟังดูให้ดี : รักษาศีลจนตายก็ไม่มีศีล; นี่มันเข้าใจผิด, เข้าใจผิดว่าตัวสิกขาบทนั้นเป็นศีล. พวกเราที่นั่งกันอยู่ที่นี้เข้าใจอย่างนี้ใหม่, ตัวสิกขาบทเป็นศีลนะ. ตัวสิกขาบทก็เป็นตัวสิกขาบท ศีลก็เป็นตัวศีล, มันไม่ใช่อันเดียวกัน. สิกขาบทนั้นมันเป็นตัวทำให้เกิดศีล กฎระเบียบที่จะทำให้เกิดศีล. สิกขาบทที่เป็น ๕, เรียกว่าศีล ๕; ที่จริงมันคือสิกขาบท ๕. ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ เป็นตัวสิกขาบท ๆ; ตัวสิกขาบทยังไม่ใช่ตัวศีล. ตัวศีล นั้นคือ ภาวะแห่งความสงบ ที่เกิดมาจากการปฏิบัติตามสิกขาบท. คุณปฏิบัติในสิกขาบท ๕ แต่คุณไปบูชาเรียกมันว่าศีล ๕, ที่จริงมันเป็นสิกขาบท ๕. พระพุทธเจ้าไม่เคยเรียกสิกขาบทว่าศีลหรอก, สิกขาบทก็เรียกว่าสิกขาบทแหละ : สิกขาบท ๕, แต่เรามาเรียกว่าศีล ๕; นี่เราจึงเอาไปปนกันเสียทั้งสิกขาบทและศีล เลยไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร.

สิกขาบท คือบทที่ต้องศึกษา, ๕ ก็ได้ ๘ ก็ได้ ๑๐ ก็ได้; นี่ยังไม่ใช่ภาวะแห่งความสงบ. เมื่อปฏิบัติสิกขาบทเหล่านี้ถูกต้องครบถ้วนตามความประสงค์

แล้ว มันก็จะเกิดภาวะแห่งความสงบ นี่คือศีล. จะแจกไปตามสิกขาบทมันก็ได้ เหมือนกันแหละ มันก็นำหัว : ความสงบตามแบบศีล ๕ ความสงบตามแบบศีล ๘ ความสงบตามแบบศีล ๑๐; นี่ไม่ถูก. ใจความสงบภาวะแห่งความสงบ มีอย่าง เดียวเท่านั้นแหละ; จะโดยศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ อะไรก็ได้ หรือว่าโดยไม่มีศีล อะไรก็ได้, ถ้ามันเป็นภาวะแห่งความสงบ. มันไม่ได้สมาทานศีลอะไร ถือศีล อะไร, แต่มันมีความสงบ มันก็เรียกว่าศีลได้เหมือนกัน.

เพราะฉะนั้น คนที่มันไม่รู้จักศีล, ไม่ได้ถือศีล ๕ ศีล ๘ อย่างพวกเรา, มันก็มีภาวะแห่งความสงบได้; ถ้าจิตใจของมันอยู่ในความถูกต้อง. กาย วาจา ของ เขาอยู่ในความถูกต้อง, เขาก็เรียกว่า มีศีล; ไม่ใช่มีศีลเพียงแต่ว่าสมาทาน สิกขาบท, มันต้องปฏิบัติสิกขาบทสำเร็จเป็นความสงบแล้ว จึงจะเรียกว่ามี ศีล. ถ้าจะถือว่าพอสมาทานสิกขาบทจบมีศีลก็ได้ มันก็เป็นศีลสิกขาบท ศีลนก แก้วนกงูทอง, มันต้องปฏิบัติตามสิกขาบท ภาวะสงบเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา จึงจะเรียกว่าเป็นตัวศีล. ตัวสิกขาบทเป็นรากฐานของสมาธิไม่ได้, แต่ตัวศีลเป็น รากฐานของสมาธิได้; ฉะนั้น ถ้าจะทำสมาธิก็ทำความสงบให้เกิดขึ้นโดยวิธีใดก็ตาม จะศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีลเท่าไรก็ตาม ทำให้เกิดภาวะสงบขึ้นมาแล้วก็เป็น รากฐานของสมาธิ.

เดี๋ยวนี้ว่าจะทำสมาธิแล้วโวย เรียกรับศีล ๕ มารับศีล ๘ เดิวนั้น แล้วก็ทำสมาธิ; นี่มันเป็นคนเอาเปรียบ แล้วเป็นคนไม่รู้วาศีลคืออะไร สิกขาบท คืออะไร. เขาต้องอยู่ด้วยภาวะจิตใจที่ปกติ ไม่ต้องรับศีลก็ได้; ถ้าจิตใจปกติ มีภาวะปกติแล้ว มันก็พร้อมที่จะทำสมาธิ มันพร้อมที่จะทำสมาธิ. ใครก็ได้มีจิต ใจถูกต้องเป็นปกติแล้ว มันก็พร้อมที่จะทำสมาธิ; ฉะนั้น คำว่าศีลก็คือ ภาวะ

ปกติยิ่งขึ้นไป ๆ ๆ จนปกติสูงสุด; ใจตัวสิกขาบทนี้บพสำหรับให้ศึกษาเพื่อให้เกิดภาวะปกติ. มันอยู่กันเป็นคนละชั้น : สิกขาบทก็เป็นสิกขาบทไปเกิด, ศิลก็ เป็น ศิลไปเกิด, อย่าเอามาปนกัน มันจะทำไม่ถูก มันจะยุ่ง. สิกขาบทนั้นเพียงแต่สมาทานก็เรียกว่ามีสิกขาบท, ศิลนี้มันต้องปฏิบัติโนน มันต้องปฏิบัติจนเกิดความสงบ, เพียงแต่ปฏิบัติไม่เกิดความสงบก็ยังไม่เรียกว่ามีศิลปะ; ให้มันรักษา ศิลสมาทานศิลปจนตาย ไม่มีศิลปะก็ได้เพราะมันว่าแต่ปากนี่, มันสมาทานศิลปแต่ปากมันก็ไม่มีศิลปะ จนตายมันก็ไม่มีศิลปะ. แล้วมากกว่านั้นมันยังดูถูกจงหอง ยกตนข่มท่าน : กูมีศิลปะ มึงไม่มีศิลปะ; มันเที่ยวดูถูกคน อย่างนี้ก็ยังไม่มีศิลปะเลย. ใจพวกนี้รักษา ศิลจนตายมันก็ไม่มีศิลปะ, ยังด่าคนเก่ง ถือศิลปะอะไรละ! มันไม่มีการประพฤติกระทำให้มันถูกต้อง. นี้เรียกว่า ศิล.

ปริยัตินะแบ่งเป็นศิลปะ สมาธิ ปัญญา; นี้เรากำลังพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าศิลปะ. แยกให้ชัดว่า สิกขาบทนั้นเป็นเครื่องมือทำให้เกิดศิลปะ; ครั้นปฏิบัติสิกขาบทถูกต้องครบถ้วนแล้ว มันก็เกิดศิลปะ คือภาวะปกติแห่งกายและวาจา, และก็เนื่องไปถึงใจด้วย. นี้เรียกว่าศิลปะ.

( การปฏิบัติขั้นสมาธิ. )

เข้า, ที่นี้สิ่งที่ ๒ ของการปฏิบัติก็เรียกว่า สมาธิ, สมาธินี้มาเรื่องใจ มาเรื่องใจแล้ว, คือจิตอยู่ในสภาพที่เหมาะสมที่สุด ที่จะทำความเจริญทางจิต. พุดยี่ดยาด พุดยี่ดยาดจนไม่อยากฟังไซ้ใหม่ : สมาธิ คือความที่จิตมีภาวะปกติ จนเหมาะสมที่จะทำงานในทางจิต เพื่อการพัฒนาจิต; นี้คือสมาธิ. สมาธิที่ฝึก ๆ ๆ ฝึกให้มีสมาธิให้มาก ให้สูง ให้เท่าไรก็ได้, นี้ก็อย่างหนึ่ง; สมาธิที่เขา

มาใช้ให้เกิดปัญญา เกิดวิปัสสนาที่มันก็อีกอย่างหนึ่ง. ดูให้ดี; สมารถอย่างหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อความสงบเป็นสุข ไม่เพื่อวิปัสสนาอะไรนั่นมันก็มีนะ, มันสบายดีนะ : เข้ามานานนับเดือน ไม่เขื่อยอ่อนเคลื่อนกายา จำศีลกินวาตา เป็นผาสุกทุกคืนวัน นี่มันไม่วิปัสสนาอะไรเลย มันผาสุกสงบเพราะสมาธิ : จำศีลกินวาตา เป็นผาสุกทุกคืนวัน; อย่างนี้ไม่มีวิปัสสนา แต่ก็เรียกว่าสมาธิเหมือนกัน. สมาธิล้วน ๆ ไม่ได้เป็นไปเพื่อวิปัสสนา นี่อันสงสัยยังน้อย ยังไม่สมบูรณ์; แต่เอาละ ก็ว่าไม่เสียหายหรอก เพราะมันมีความสุขนะ, คนที่ไปติดสมาธิ ก็เพราะว่ามันให้เกิดความสุข ฉะนั้น ฤๅ มุนี ซีโพร เขาก็พอใจเกิดความสุข ในขั้นที่เป็นพรหมแหละ, รูปฌาน อรูปฌานอะไรก็ตาม; มันไม่เป็นไปเพื่อวิปัสสนา เพื่อปัญญา. นี่สมาธิล้วน ๆ.

ที่นี้ สมาธิที่จะสำเร็จประโยชน์นั้น เอาไปใช้เป็นบาทฐานของปัญญา : เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วทำให้เกิดความรู้ถูกต้องตามที่เป็นจริง. ส่วนมากมันก็จะเป็นอย่างนั้น : ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วความรู้มันจะออกมา. เพราะว่าตามปกติที่เราอยู่ด้วยความสงสัย เราไม่รู้ เราอยากจะรู้ เราข้องใจ อยากจะรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่เป็นปกติ, แต่จิตมันฟุ้งซ่าน มันก็ไม่ออกมา คำตอบหรือความรู้มันไม่ออกมา; แต่พอเราทำให้เป็นสมาธิ ทำให้เป็นสมาธิเถอะ, คำตอบมันจะออกมาอย่างประหลาดแหละ, ตอบออกมาได้ว่าอย่างนั้น ๆ ๆ ๆ ได้เลย.

นี่สมาธิที่ถูกต้องตามความหมายของสมาธินั้น มันต้องเพื่อวิปัสสนา มีความมุ่งหมายเพื่อวิปัสสนา; ดังนั้น พอจิตเป็นสมาธิ วิปัสสนามันก็ออกมา. สมาหิตโย ยถาภูตํ ปชานาติ นี้, บาลีว่าอย่างนี้; สมาหิตโย - พอจิตตั้งมันเป็นสมาธิ, ยถาภูตํ ปชานาติ - ก็รู้สิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง. ทำไมมันรู้เล่า? เพราะความ

อยากรู้มันอยู่ตลอดเวลา, มันจะหลับหรือจะตื่น ความอยากรู้มันมีอยู่ตลอดเวลา; พอทำจิตให้ถูกต้องตามแบบของสมาธิชนิดนี้ คำตอบมันจะออกมาว่าเป็นอย่างไร. เพราะฉะนั้น ความคิดดี ๆ มันจะออกมาได้เอง เมื่อจิตเป็นสมาธิ; เมื่อจิตฟุ้งซ่านยุ่งเหยิงอย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่ออกมา, ความรู้สติปัญญามันไม่ออกมา, พอไปทำให้สงบมันก็ค่อย ๆ ออกมา. ฉะนั้น เวลาที่จิตมันสงบ สะอาด สงบนี้ ปัญญา มันเกิดง่าย, บางทีหลับไปตื่นหนึ่งแล้ว นอนหลับไปตื่นหนึ่งแล้ว ตื่นขึ้นมาจิตใจเหมาะสมเกิดความคิดนึกอะไรได้ดี; นี่เพราะมันมีสมาธิโดยอัตโนมัติ. หรือถ้ามันยุ่งยาก ก็ไปหาที่สงบสงัด เดินไปเดินมาให้มันสงบลงบ้าง มันก็จะนึกออก; เรื่องอะไรที่เราลืมไปนึกไม่ออกนะ พอทำจิตเป็นสมาธิสักหน่อยมันก็จะนึกออก. นี่คือสมาธิเป็นรากฐาน เป็นที่ตั้งของปัญญาหรือของวิปัสสนา. สมาธิล้วน ๆ ไม่เอามาใช้เป็นรากฐานของวิปัสสนา มันมีประโยชน์น้อย เป็นความสงบสุข ตามแบบสงบสุข ไม่ต้องการหลุดพ้นอะไร. แต่ก็มีพวกหนึ่งเขาถือว่า นั่นคือความหลุดพ้นแล้ว; หลุดพ้นอย่างนั้นไม่ใช่ในพุทธศาสนา หลุดพ้นอย่างนั้นมันนอกพุทธศาสนา เราไม่เอา; หลุดพ้นในพุทธศาสนามันต้องหลุดพ้นจากกิเลส จากอาสวะ จากสิ่งที่ยังทำให้เกิดทุกข์. ดังนั้น เราก็แบ่งสมาธิได้เป็น ๒ พวก คือสมาธิพวกที่ไม่ได้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา สมาธิที่มีกันเฉย ๆ ตามธรรมดาเพื่อความสงบสุข ไม่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา, กับสมาธิที่มันเป็นรากฐานของวิปัสสนา. แต่อย่าลืมนะว่า ถ้าเรามีความอยากจะรู้ อยากจะพบคำตอบแล้ว ก็ทำจิตให้เป็นสมาธิ ความรู้จะออกมาได้ง่ายกว่าที่ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ.

ฉะนั้น สมาธิจึงมีประโยชน์กว้างขวางแหละ ประโยชน์เพื่อจะมีความสุขเดี๋ยวนี้ก็ได้, มีประโยชน์ในการที่จะมีอำนาจเป็นทิพย์ก็ได้, มีประโยชน์ให้สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่มีอะไรผิดพลาดก็ได้, แล้วก็อยู่

ด้วยการเห็นแจ้งทำอาสวะให้สิ้นอย่างนี้ก็ได้; มีประโยชน์เหลือประมาณแหละ แต่ไม่มีใครรู้จักมัน, ไม่ได้ใช้ให้เห็นประโยชน์. ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วมันเป็นสุขนะ, นั่นเอากำไรเสียที่ก่อนก็ได้ เอากำไรเป็นความสุขเสียที่ก่อนก็ได้; แต่อย่าไปหลงกับมัน. และว่ามีอำนาจที่เป็นทิพย์ขึ้นมา หูทิพย์ ตาทิพย์ อะไรทิพย์, นี้ก็มีความจริง; เพียงแต่ว่าจิตเป็นสมาธิ หูจะดีกว่าธรร. ตา ตาก็จะดีกว่าธรรตดา, จมูกก็จะดีกว่าธรรตดา; อะไรก็ดีกว่าธรรตดาทั้งนั้น, ถ้าจิตเป็นสมาธิ. แต่ที่จะทิพย์อย่างที่เขาวางกันนั้นตามใจเขาเราพิสูจน์ไม่ได้; แต่ว่าทิพย์เพียงเท่าที่เรารู้จักได้รู้สึกได้ นี้ก็เห็นอยู่ : เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ตาดีกว่าธรรตดา หูดีกว่าธรรตดา จมูกดีกว่าธรรตดา ลิ้นดีกว่าธรรตดา สัมผัสผิวนั่งดีกว่าธรรตดา; นี่สมาธิที่ถูกใช้งาน.

สมาธิที่ไปอยู่กับวิปัสสนา บรรลุมรรค ผล นิพพาน; นั่นคือยอด, ยอดของสมาธิ. สมาธิอยู่เฉย ๆ ที่นั่งนั่งงามอยู่ที่นี้ ไม่ใช่ยอดสมาธิ; สมาธิที่ไปติดอยู่กับวิปัสสนา แล้วทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกิเลสได้, นั่นคือยอดของสมาธิ : สมาธิมานนตริกญญมาหุ สมาธินา เตน สโม น วิชฺชติ. พระมาสวดมนต์ที่ไหนเมื่อไรก็สวดบพนี้, ที่บ้านที่เรือนสวดมนต์ ทำบุญบ้านเรือนก็สวดบพนี้; แต่ว่าเต่ามันฟังไม่ถูก. พระมันก็มาเป่าปี่ให้เต่าฟัง พระมันก็มาเป่าปี่ให้เต่าฟัง ทุกคราวที่มาสวดมนต์ที่บ้านที่เรือน; แล้วเต่ามันก็ฟังไม่ถูก มันก็เลยไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา. ฉะนั้น ขอให้รู้จักไว้เถอะว่า ใ้สมาธิที่ติดแน่นอยู่กับวิปัสสนา เขาเรียกว่า อนันตริยสมาธิ; คำนี้ก็แปลกันผิด ๆ ถูก ๆ. ถ้าแปลกันให้ถูกก็ว่าสมาธิที่ไม่มีระหว่าง ไม่มีระหว่างชั้นกับวิปัสสนา. สมาธิที่ติดปักอยู่กับวิปัสสนา ไม่มีระหว่างที่ว่างตรงนั้น เรียกว่า อนันตริยะ คือไม่มีระหว่าง ไม่มีช่องว่าง; สมาธิที่ติดอยู่กับปัญญาหรือวิปัสสนา ไม่มีช่องว่าง นั่นแหละยอดของสมาธิ. พระก็มาบอกให้ทุกที่ที่มีการสวดมนต์บ้านสวดมนต์เย็น สวดมนต์เรือนที่ไหนก็ตามใจ.

นี่สมาธิชนิดที่ไม่ได้ใช้เป็นรากฐานของวิปัสสนา นี่อย่างหนึ่ง, กับสมาธิที่เป็นรากฐานของวิปัสสนา นี่อีกอย่างหนึ่ง; มันมี ๒ อย่างเท่านั้น. มันเปรียบเทียบกับว่า เครื่องยนต์กลไกที่เขาติดเครื่องกระหึ่มไปแล้ว แต่ไม่ได้ใช้งาน ไม่มีประโยชน์อะไร, ติดเครื่องดั่งลั่นอยู่นั้น เสียน้ำมันเปล่าๆ ไม่ได้ใช้งาน, ติดเครื่องดีดดีเดินดี; กับเครื่องยนต์ที่เขามีLoasพ่วงอยู่กับอะไรให้มันทำงาน นั้นมันมีประโยชน์มากกว่า. ฉะนั้น อย่ามีสมาธิชนิดที่ไม่ได้ใช้งาน สมาธิสำหรับหลับ สมาธิสำหรับอยู่เฉย ๆ สมาธิสำหรับอะไรก็ไม่รู้, ในที่สุดมันเป็นสมาธิสำหรับอวดอวด อวดคน; อย่างนี้มันก็ไม่ใช่นสมาธิในไตรสิกขาหรอก. ถ้าเป็นสมาธิในไตรสิกขาโดยแท้จริง มันต้องใช้เพื่อวิปัสสนาเพื่อเห็นแจ้งตามที่เป็นอย่างจริง. เอ้า, นี่ ๒ แล้วนะ; ๑. ศีลนะ ศีลที่เป็นของให้เกิดภาวะปกติ, ที่นี้ ๒. สมาธิ ที่เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา.

( การปฏิบัติขั้นปัญญา. )

ที่นี้ ก็มาถึงปัญญา; ปัญญาเรื่องที่ ๓ เป็นความรู้แจ้งในสิ่งที่ควรรู้. เมื่อสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้อง ๆ ๆ มันก็เกิดความรู้แจ้งตามที่ควรจะรู้แจ้ง; เห็นอนิจจังก่อน แล้วเห็นทุกขัง แล้วก็เห็นอนัตตา. นั่นแหละผลของการมีสมาธิถูกต้อง เป็นรากฐานของวิปัสสนา : มันจะเห็นอนิจจตา - ความไม่เที่ยง, เห็นทุกขตา - ความเป็นทุกข์, เห็นอนัตตตา - ความเป็นของไม่ใช่ตน, เห็นธัมมัญญิตตา ว่ามันเป็นธรรมดาอย่างนี้เอง, เห็นธัมมนิยามตา เพราะว่ามีการกฎของธรรมดาบังคับอยู่, อธิปไตยจายตา มันต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่างนี้, แล้วมันเป็นสุญญตา - ว่างจากตัวตน, แล้วเป็นตถตา - เช่นนั่นเองไวย, แล้วก็เห็น อตัมมยตา อตัมมยตา - ฎไม่เอากับมึงแล้วไวย; จบแค่นั้นแหละ. ข้อนี้ช่วยจำไว้ดี ๆ.



เอามาลำดับไว้ง่ายที่สุดแล้ว ๆ เป็นตา ๆ ๆ ๙ ตาด้วยกัน; มันมีมากกว่านี้ แต่เท่านี้ก็พอ แล้วเป็นแก่นทั้งนั้นเลย : อนิจจตา - ไม่เที่ยง, ทุกขตา - เป็นทุกข์, อนัตตตา - ไม่ใช่ตน, ธรรมัญญิตตา - เป็นธรรมดาอย่างนี้, ธรรมนิยามตา - มีกฎของธรรมชาติบังคับอยู่อย่างนี้, อิทัปปัจจยตา คือให้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ, สุนฺญตา - วางจากสิ่งที่จะคงอยู่ได้โดยไม่ต้องเป็นไปตามกฎนี้, แล้วก็เป็นตถตา ตถตา - เช่นนั่นเอง ๆ ๆ, ที่นี้กูไม่เอากับมึงอีกแล้วโว้ย - อตัมมยตา เป็นธรรมะสูงสุด ทำให้เป็นพระอรหันต์; แต่อาตมายอมถูกด่า ให้เขาด่า, จะขอยืมมาใช้กับชาวบ้าน ชาวนา ทำไร่ ทำนา, อตัมมยตา. แม้แต่จะทิ้งกระบอกน้ำหวานเมา ก็ต้องทิ้งอตัมมยตา - กูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย จึงพึดกระบอกทิ้งกระบอกไปได้. มันจะละอะไรก็ตามใจ ที่มันจะต้องละแล้ว มันต้องด้วยอตัมมยตา; คือเห็นแจ้งเห็นจริง เห็นแจ้งเห็นจริง ๆ ไปตามลำดับ ๆ จนสุดท้ายว่ากูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย เลิกกันที่โว้ย, นั่นแหละวิปัสสนา ยอดของวิปัสสนามันไปจบอยู่ที่เห็นอตัมมยตา. ซึ่งเราเพิ่งพูดกันปีนี้ใช่ไหม, พูดกันเมื่อมาฆบูชา. คุณจะเป็นคำสุดท้ายแล้ว ไม่มีคำไหนลึกกว่านี้ ดีกว่านี้ ประเสริฐกว่านี้, ช่วยจำไว้ด้วย; แล้วคงจะไม่ได้พูดกันอีกก็ได้.

อตัมมยตา - เกี่ยวข้องผูกพันกันไม่ได้อีกต่อไปแล้วโว้ย; ไม่มีใครรู้จักคำคำนี้ เพราะฉะนั้นในปทานุกรมเขาก็ไม่เอามาเขียน. ปทานุกรมของฝรั่งที่ว่าชั้นเลิศชั้นดี เล่มใหญ่ บาลี—อังกฤษ ไม่มีคำคำนี้เพราะมันเขียนไม่ถูก มันไม่กล้าเอามาใส่ไว้; คำอื่น ๆ มันก็มี. ผู้สังคายนาพระไตรปิฎก ก็ไม่รู้ความจริงข้อนี้ ผิด ๆ ถูก ๆ ชำระพระไตรปิฎกไม่ถูกต้องเหลืออยู่เป็นอกัมมยตาบ้าง อตัมมยตาบ้าง นี่ผู้ชำระพระไตรปิฎกก็ยังชำระมันไม่ถูก คำ ๆ นี้พิเศษมาก. เอาแหละ, วิปัสสนา ยอดสุดมาอยู่ที่อตัมมยตา ความรู้สึกเด็ดขาดลงไปอย่างเฉียบขาด ว่าอยู่ด้วยกัน

ไม่ได้อีกแล้วไว้ย อาศัยกันไม่ได้อีกแล้วไว้ย. ถ้าพูดให้มันเป็นฟังง่าย ๆ ก็ว่า ญไม่  
 เอากับมึงอีกต่อไปแล้วไว้ย : โลกนี้ก็ดี สังขารนี้ก็ดี ชันธทั้ง ๕ ก็ดี ธาตุก็ดี อะไร  
 ก็ดี เวทนา วิญญาณอะไรก็ดี ญไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้วไว้ย นี่เรียกว่าวิปัสสนา;  
 วิปัสสนา เห็นแจ้ง เห็นแจ้งจนรู้ว่า ใช้อยู่กับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้วไว้ย เลิกกันที่  
 หย่ากันที่.

นี่ ศील สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างนี้ รวมเข้าด้วยกันแล้วเรียกว่าปฏิบัติ  
 -ปฏิบัติ หรือปฏิบัติศีลธรรม. การเรียนปริยัติ ก็เรียนเรื่องนี้แหละ; แล้วมา  
 ปฏิบัติมันก็ได้ผลอย่างนี้ เป็น ศील สมาธิ ปัญญา.

### ๓. "ปฏิเวธ" โดยลักษณะละเอียด.

แล้วที่นี้มันก็มาเป็นปฏิเวธ ปฏิเวธ เป็นวิมุตติแหละ วิมุตติในขอบเขต  
 ของวิมุตติมันกินความลงมาถึงมรรคด้วย; มรรค ผล นิพพาน, คำว่าวิมุตติมีขอบ  
 เขตลงมาถึงมรรค หรือวิราคะนี้ด้วย; แล้วก็มันก็จะหลุด แล้วจึงจะนิพพาน.  
 เราจะขยายขอบเขตของคำว่าวิมุตติลงมา ถึงสิ่งที่ทำให้วิมุตติ. ตัวอตัมมยตาจะ  
 ทำให้วิมุตติ; สุตท้ายของโลกียะไปสู่โลกุตตระ ก็คือความรู้เรื่องอตัมมยตา. อตัม-  
 มยตานี้จะเรียกว่าเป็นเงื่อนต่ออยู่ตรงกลาง ระหว่างโลกียะกับโลกุตระก็ได้; จะมอง  
 ไปในแง่โลกียะ ก็คืออันสุดท้าย, จะมองไปในแง่โลกุตระ ก็คือจุดตั้งต้น; แต่  
 แล้วก็มีความหมายไปถึงผลสุดด้วยเหมือนกัน ว่าไม่เอากับมันอีกต่อไปแล้ว. การไม่  
 เอากับมันอีกต่อไปแล้วก็ป็นอตัมมยตา, ความรู้ที่ทำให้รู้สึกว่าจะไม่เอากับมันอีกต่อไป  
 แล้ว ก็ป็นอตัมมยตา; เพราะฉะนั้น มันจึงอยู่ตรงจุดกลาง หรือจุดเปลี่ยน, จุด  
 เปลี่ยน จุดละ จุดหลุดพ้น.

[ อุปมาต่าง ๆ ของปฏิเวธ. ]

อุปมาเปรียบเทียบ ดูกันเล่นเกี่ยวกับปฏิเวธ, ปฏิเวธ คือมรรค ผล นิพพาน; ปฏิเวธในขั้นมรรค ปฏิเวธในขั้นผล ปฏิเวธในขั้นนิพพาน. จะอุปมานะ จะเปรียบเทียบคำอุปมาให้เข้าใจง่าย ๆ นะว่า มรรคเหมือนกับเป็นดอก, ผลก็คือ เป็นลูก, นิพพาน ก็คือเยื่อที่มันกินได้; พอมันเป็นลูกแล้วมันมี เยื่อที่กินได้. มัน ต้องมีดอกก่อนใช่ไหม, ถ้าไม่มีดอกมันจะเป็นผลได้อย่างไรเล่า; เมื่อมีดอกนั้นก็ เป็นมรรค, ต่อมาก็เป็นลูก คือเป็นผล, แล้วในผลนะมันมีเยื่อที่กินได้ นั่นคือ นิพพาน. มรรค ผล นิพพาน มันเกี่ยวข้องกันอย่างนี้.

เปรียบเทียบให้ดีกว่านี้ก็ได้อีก เปรียบเทียบให้ดีกว่านี้หน่อย, นั้นมันเห็น แต่กิน, ว่าดับไฟ : ดับไฟ เป็นมรรค, ไฟดับนะ เป็นผล, เย็นสบายนะเป็น นิพพาน. กิริยาที่ดับไฟ ๆ นั้นเป็นมรรค, พอไฟดับแล้วมันก็เป็นผล, แล้วเย็นสบาย ไม่ร้อนนั่นคือนิพพาน.

เอาพูดอย่างหมอน้อยก็ว่า รักษาโรคถูกต้องเป็นมรรค, โรคหายไป เป็นผล, สบายดีคือนิพพาน. มันต้องรักษาถูกต้อง, แล้วโรคมันหาย, แล้วมัน จึงจะสบายดี; นี่ทั้ง ๓ ตอนนี้นั้นเนื่องกัน ไม่แยกจากกัน เป็นปฏิเวธด้วยกัน.

พูดอย่างชาวเขาก็ทำนาออกข้าวมานั้นแหละ; ทำนาให้ถูกต้อง : ทำนา สำเร็จเป็นมรรค, ได้ข้าวมากก็เป็นผล, กินข้าวไปก็เป็นนิพพาน. นี่เปรียบเทียบเท่า นั้น เปรียบเทียบให้เห็น ว่า มรรค ผล นิพพานนี้ มันอยู่กันอย่างนี้, มันเนื่อง กัน มันไม่อาจจะแยกจากกัน, ถ้าแยกจากกันมันล้มเหลว.

[ เปรียบเทียบการปฏิบัติจุดต้นไม้ ]

เข้า, ก็ดูมาแต่ปริยัติชิต : ปริยัติ - รู้ถูกต้อง, ปฏิบัติ - ปฏิบัติถูกต้อง, ปฏิเวธ คือได้ผลครบถ้วนถูกต้อง. เปรียบกันกับว่าต้นไม้บางที่จะดี, เปรียบกันกับต้นไม้ การปฏิบัตินี้; คอยฟังให้ดี จะเปรียบเทียบการปฏิบัติกับต้นไม้จะ. ปฏิบัติแบ่งเป็น ๓ คือ ศิล สมาธิ ปัญญา; ศิลมาก่อนเพื่อน เปรียบเหมือนกับรากของต้นไม้, ที่นี้ สมาธิเปรียบเหมือนกับลำต้นของมัน, ปัญญาก็เปรียบเหมือนกับลูกกับผลของมัน. แต่ว่าจะเอาให้ละเอียดให้ชัดเจนหน่อยก็ว่า ศิลมันเป็นราก ไม่มีรากต้นไม้มันก็ล้ม ฉะนั้น ศิลเปรียบเหมือนกับรากที่มันคง ทำให้ต้นไม้ไม่ล้ม, แล้วรากของต้นไม้ก็คือสิ่งที่จะดูน้ำ ดูอาหาร ดูแร่ธาตุจากแผ่นดินขึ้นไป, นี่หน้าที่ของศิลปะ; ศิลเปรียบด้วยรากของต้นไม้ ทำให้ต้นไม้ตั้งอยู่ได้โดยมันคง และมีหน้าที่ดูน้ำ ดูอาหารขึ้นไป. ที่นี้ ก็มาถึงสมาธิ. สมาธิก็ได้แก่ลำต้นของต้นไม้, เหนือจากรากขึ้นไปก็เป็นลำต้น ลำต้นของต้นไม้; ที่นี้ในลำต้นมันมีอะไรละ ที่ลำต้นมีเปลือกของมัน มีกระพี้ของมัน มีแก่นของมัน แล้วก็ขึ้นไปเป็นกิ่ง ๆ ก้าน ๆ แล้วก็ใบ เป็นใบไม้. นี่คือจุดที่ว่าเป็นสมาธิ. เปลือกไม้ กระพี้ไม้ แก่นไม้ ลำต้น กิ่ง ก้าน กระทั่งเป็นใบ หยุดแคใบ, เป็นสมาธิ. ที่นี้ ก็มาถึงปัญญา คือดอกและผลของมัน. ต้นไม้ถ่มไป; ดูต้นไม้ชิตเดี่ยวนี้ดูต้นไม้ชิต : อยู่ได้ด้วยรากที่ยึดต้นให้อยู่ได้, แล้วก็ดูน้ำ ดูอาหารขึ้นไปนี้เป็นศิลปะ; เป็นลำต้น ซึ่งต้องประกอบด้วยเปลือก ด้วยกระพี้ ด้วยแก่น แล้วมีลักษณะเป็นลำต้น แล้วเป็นกิ่ง แล้วก็ใบ, นี่จุดสมาธิ; พอหลังจากนั้นก็จะเป็นดอก และเป็นลูก, นี่คือปัญญา.

[ สรุปอุพุทธศาสนาทั้งกลม อย่างชนิดเป็นศิลปะ สมาธิ ปัญญา. ]

เราจะต้องรู้จักตัวพระศาสนาทั้งกลมอย่างนี้ ทั้งศิลปะ ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา;

เลยเปรียบเทียบให้เห็นชัดว่ามันต้องอาศัยกันอยู่อย่างนี้ มันจึงจะอยู่ได้. ต้นไม้ก็เป็นครู  
อย่างดีที่สุด; มาที่นี้ก็เต็มไปด้วยต้นไม้ ดูต้นไม้ไหนก็ได้; ถ้าศึกษาทางพฤกษศาสตร์  
ทางวิทยาศาสตร์ พฤกษศาสตร์มาบ้างก็ยิ่งเข้าใจดี. มาเล่าเรื่องนี้กันนิดหน่อย  
เท่าที่ชาววัดควรจะรู้กันบ้าง ว่าต้นไม้ไม่มีรากสำหรับดูน้ำขึ้นไปเลี้ยงต้น ดู  
อาหารแร่ธาตุต่าง ๆ ขึ้นไป ดูขึ้นไปทางลำไส้ ไส้ของต้นไม้ที่โปร่ง มันเป็น  
เครื่องดูน้ำ ดูแร่ธาตุขึ้นไป ไปปลายโน้น ปลายสุดโน้น ไปแจกที่ใบ ไป  
แจกที่ใบ, ได้รับแจกน้ำ ได้รับแจกแร่ธาตุ มันก็ได้น้ำ ได้ข้าวสารมา, พอ  
แดดออกมามันก็หุง ใบไม้มันก็หุงน้ำของแร่ธาตุ ให้เป็นอาหารที่ต้นไม้จะกินได้  
จะเติบโตได้. ใบไม้ทำหน้าที่เหมือนกับหม้อข้าวหม้อแกงหุงหาอาหาร, ได้อาหาร  
แล้วมันก็ส่งกลับมาทางก้านใบมาที่เปลือก, เปลือกไม้รับอาหารเหล่านี้มากระจาย  
หล่อเลี้ยงลำต้น. อย่าเข้าใจว่าเปลือกสำหรับดูน้ำ เปลือกไม่ใช่สำหรับดูน้ำ  
รากลำไส้ของต้นดูน้ำ, ไปทำที่ใบแล้วเลี้ยงกลับลงมาทางเปลือก เอาเปลือกเป็น  
เครื่องส่งอาหารที่ปรุงแล้วมา, แล้วก็มาเลี้ยงลำต้น เป็นกระพี้ก่อน เป็นกระพี้มาก  
เข้า มากเข้าก็เป็นแก่น มันก็เลยเป็นต้นไม้ที่อยู่ได้. ที่นี้มันก็เจริญเติบโต ใบก็  
มากอะไรก็มาก ก็เป็นต้นไม้ใหญ่ขึ้นมา; พอถึงขนาดมันก็ออกดอก, ออกดอก  
แล้วก็ออกลูก, ออกลูกมันก็สำเร็จประโยชน์ถึงที่สุด มีค่าหรือกินได้ หรือสืบพันธุ์  
ต่อไป. นี่เรื่องต้นไม้มันเป็นอย่างนี้. ศิลก็เหมือนกับรากไม้ยึดต้นไว้และดูอาหาร  
ขึ้นไป, สมาริก็เหมือนกับลำต้น เปลือก กระพี้ กิ่ง ใบ, ปัญญา ก็เหมือน  
กับดอกและลูก; ถ้ามันไม่สัมพันธ์กันอย่างนี้ตายหมดแหละ อยู่ไม่ได้หรอก.

นี่ดูต้นไม้มากมายมหาศาล มันอยู่กันอย่างนี้; เช่นเดียวกับต้นไม้คือ  
พระพุทธศาสนา มันก็มีศิล สมาริ ปัญญา เป็นราก เป็นเปลือก เป็นต้น  
เป็นใบ เป็นลูก เป็นดอก, ต้นไม้แห่งพระศาสนา มันอยู่ได้ ทำนองเดียวกับต้น

ไม้นี้มันอยู่ได้, ด้วยอำนาจของศีล สมาธิ ปัญญา. นี้เรียกว่ารู้จักพุทธศาสนาทั้ง  
กลม; อย่าให้มันเป็นคำสอโศก หยาบลอนอะไร. รู้กันทั้งกลม รู้กันทั้งหมด  
ที่ควรจะรู้ ..... (เทบบันทึกไว้เท่านี้.)

---

## อัสมิมานะ, ภพ, ชาติ เป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับ  
การศึกษาและการปฏิบัติ เป็นครั้งที่ ๑๑ ในวันนี้, อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อ  
ว่า **อัสมิมานะ ภพ และชาติ เป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก.**

อัสมิมานะ ภพ และชาติ ๓ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก; โดยเหตุที่ว่าเป็นสิ่ง  
ที่สำคัญที่สุด หรือเป็นตัวการร้ายที่สุด ที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ ทุก ๆ  
ชนิด; มันเป็นคำพูดทางธรรมะ หรือทางศาสนาที่ไม่เคยชินกับหูของคนธรรมดา  
และที่คนธรรมดาเอามาพูดบ้างก็พูดเสียในความหมายอย่างอื่น คือไม่ตรงตามความ  
จริงของความหมายแห่งคำเหล่านี้. อาตมามองเห็นว่าเป็นความสมควร หรือเป็น  
ความจำเป็นด้วยซ้ำไป ที่ว่าจะต้องรู้จักสิ่งนี้กันให้ถูกต้อง และก็เพียงพอหรือถึงที่  
สุด, โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือคำว่าอัสมิมานะ; บางคนจะไม่เคยได้ยิน หรือไม่  
เคยสนใจด้วยซ้ำไปว่า อัสมิมานะ อัสมิมานะ นี้มันคืออะไรกัน. ที่จริงมันก็

หมายถึงสิ่งธรรมดาสามัญที่สุด ที่เกิดอยู่เป็นประจำ, ที่เกิดอยู่เป็นประจำ มันเกิดเกือบจะไม่มีว่างเว้น ส่วนที่เว้นมันน้อยที่สุด มันเกิดง่ายและมันมีอะไรชวนให้ เกิด แล้วมันก็เกิดจนเป็นปรกติวิสัย คือเป็นของธรรมดาไป.

[ อธิบายสิ่งที่ต้องรู้จักสิ่ง ๑ คือ “อัสมิมานะ” ไปจนถึงหน้า ๓๓๑. ]

อัสมิมานะ แปลว่า ความสำคัญว่าเรามีอยู่; จะเรียกว่าความสำคัญก็ได้ คือมันสำคัญมันหมายความว่าเรามีอยู่, หรือมันเป็นความสำนึกก็ได้ สำนึกอยู่ว่าเรามีอยู่ เรามีอยู่ เรามีอยู่ในสภาพอย่างนั้นอย่างนี้; แต่เราก็แทบจะ 모르สึก ว่าเรารู้สึกว่าเรามีอยู่. ข้อที่เรารู้สึกว่าเรามีอยู่ ๆ นี้ มันแทบจะ 모르สึก, เรานะแทบจะ 모르สึก แต่มันมีอยู่อย่างยิ่ง, มันเป็นความรู้สึกไร้เจตนาก็ได้ หรือครั้งสำนึก ๆ ไม่เต็มสำนึกก็ได้ แต่เรายัง 모르สึก ยังไม่รู้สึกว่ามันมีอยู่; นี่ฟังดูให้ดี ๆ มันจะลำบากสักเท่าไร. ที่แท้ที่เราพูดกันแต่ก่อนโดยมากก็ใช้คำว่าตัวตน ๆ, เราไม่ได้รู้สึกตัวตน ทั้งที่ตัวตนมันรู้สึกอยู่ หรือรู้สึกอยู่ว่ามีตัวตน เพราะว่ามันชินมันชินมันเป็นธรรมดา. ความสำคัญมันหมายความว่าเป็นตัวเป็นตน นี้มีอยู่ตลอดเวลา เกือบจะตลอดเวลา แต่เราก็ไม่รู้สึกว่ามีอยู่; มันจึงเป็นสิ่งที่ยากที่จะควบคุม, แล้วมันเป็นสิ่งที่แน่นอนอยู่ว่า ตลอดเวลาที่มีสิ่งนี้ เราจะต้องเป็นทุกข์ แม้ว่าจะเป็นทุกข์อย่างเนือย ๆ เป็นทุกข์อย่างไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์อะไรก็ไม่รู้ แต่รู้สึกว่ามันไม่ใช่ความสงบสุข.

ขอให้สังเกตดูให้ดีที่สุด ให้ละเอียดให้ประณีตที่สุด กว่าสิ่งใดในทางจิตใจ ให้รู้สึกว่ามันมีความรู้สึกอันนี้อยู่เป็นประจำ เรียกว่าเป็นพื้นฐานสำหรับรองรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันจะเกิดขึ้น : ถ้ามันมีสิ่งที่น่ารักน่าพอใจปรากฏอยู่, มันก็มีตัวตน ๆ ตัวฉันมีอยู่นั้นแหละ ออกรับเอาเป็นสิ่งที่ถูกอกถูกใจ รักใคร่ยินดี; ถ้ามันมีสิ่งหรืออารมณ์ที่ไม่น่ารักไม่น่ายินดีเกิดขึ้น, ใจตัวตนตัวความรู้สึกอันนี้มันก็



ออกมารับเอามาเป็นตัวเรา. และที่เลวร้ายกว่านั้นก็คือว่า มันมีความอยากที่ไม่สมความอยาก ไม่สมตามอยาก คือมีความปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ, ใจความคิดว่าตนหรือกูผู้อยากนี้มันระงับไปไม่ได้ แม้มันจะคิดจนเห็นดจนเห็นน้อยจนเบื่อจนระอา มันก็หลบซ่อนอยู่ที่ตรงนั้นแหละ, มันยังมีความรู้สึกที่เรายังไม่ได้ทำอะไรที่เราต้องการอยู่นั้นแหละ; นี่มันเป็นความยากลำบากที่สุด จึงขอชักชวนให้มาเสียเวลากันสักเท่าไรก็ได้ เพื่อจะศึกษาให้รู้จักสิ่ง ๆ นี้.

**“ตัวตน” กลายเป็น “ความเห็นแก่ตน” ร้ายกาจทำอันตรายให้อย่างยิ่ง, ทำให้มีได้หมดหรืออยู่เหนือทั้งสองได้ก็เป็นพระอรหันต์.**

เรารู้จักตัวตนตามที่มันรู้สึกของมันเอง, เราไม่รู้สึกตัวตนตามที่มันเป็นอยู่จริง. ตามที่มันเป็นอยู่จริงอย่างไหนเราไม่รู้จักเราไม่รู้สึก; แต่รู้สึกตามที่รู้สึกด้วยความเียง ด้วยอวิชชา ของคนธรรมดาที่ไม่รู้อะไรเป็นอะไร : มันก็รู้สึกไปตามสัญชาตญาณก็ได้ แล้วก็มีความ - ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด เข้ามาช่วยให้ความรู้สึกนั้นรุนแรงขึ้น ๆ จนเป็นพิษร้ายขึ้นมา. ตามสัญชาตญาณแท้ ๆ มันก็ไม่มีร้ายกาจอะไรนัก, เพียงแต่รู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นตัวตนสำหรับจะมีชีวิตอยู่; ยังไม่ทันจะเห็นแก่ตนหรอก, ไม่ถึงกับเห็นแก่ตนหรอก, มันมีตัวตน ๆ ที่ถืออยู่ ยึดอยู่ รักษาอยู่ เทิดทูนอยู่, แต่ถ้าควบคุมไม่ได้ อวิชชาเข้าไปเพิ่มเติมเรื่อยมา ๆ ๆ มันก็ค่อย ๆ รุนแรง จนกลายเป็นความเห็นแก่ตน. ถ้าความเห็นแก่ตนแล้ว มันก็มีเรื่องร้ายแหละ : ตัวเองก็เป็นทุกข์อยู่คนเดียว, ไปทำอะไรกับผู้อื่นเข้า ผู้อื่นก็พลอยเป็นทุกข์.

สิ่งเลวร้ายทั้งหลายทุกอย่างทุกประการ ก็อย่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนั้น

มันมาจากความเห็นแก่ตนทั้งนั้น. ใคร ๆ ก็ควรจะมองเห็นชัดว่า ถ้าไม่มีตน มันก็ไม่เห็นแก่ตนแหละ; มันไม่ยากลำบากอะไรที่จะคิดหрок : เพราะมันมีตน มันจึงได้เห็นแก่ตน, ถ้าอย่ามีตนมันก็ไม่เห็นแก่ตน; แต่ที่มันรู้สึกว่ามีตัวตน ๆ เสียเรื่อย ความคิดว่ามีตัวตนนี้มันเกิดขึ้น ติดต่อกันไป เป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้เรื่อยไป. ความรู้สึกว่ามีตัวตนเฉย ๆ มันกลายรูปเป็นความเห็นแก่ตน คือมันเป็นกิเลส; แต่ก่อนนี้มันก็มีได้มีกิเลสอะไรรุนแรง, เพียงรู้สึกแต่ว่ามีตัวเรา. พอเกิดความเห็นแก่ตัวเรา เห็นแก่ความรู้สึกของเรา, ไม่เห็นแก่ความถูกต้อง ไม่เห็นแก่ผู้อื่นอะไรขึ้นมา นี้ก็มันกลายแล้ว มันกลายเป็นความเห็นแก่ตนแล้ว. ความรู้สึกว่ามีตนนี้มันอีกอันหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง, แล้วความรู้สึกที่เห็นแก่ตนนั้น มันอีกอย่างหนึ่ง แล้วมันเลวร้ายกว่ากันมาก. แต่อย่างไรก็ดี แม้เป็นแต่เพียงความรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวตนนี้ก็ เป็นของหนัก เป็นความทุกข์ทรมานเหมือนกัน; แต่ถ้ามันกลายเป็นความเห็นแก่ตนสูงขึ้นมาแล้ว มันยิ่งร้ายกาจใหญ่, มันเป็นไฟลูกที่เดียว.

พุทธศาสนาเกิดขึ้น เพื่อบอกความจริงว่าไม่มีตัวตน และเพื่อทำอย่าให้มีตัวตน-ความเห็นแก่ตน.

นี่เราจะต้องรู้จักสิ่งนี้ที่มันรู้สึกอยู่อย่างประหลาด รู้สึกอยู่ได้โดยธรรมชาติ โดยอัตโนมัติ โดยที่ไม่แสดงให้เห็นชัดแจ้ง, มันคล้ายกับว่าเป็นผีหลอกอยู่อย่างนั้น. ขอให้ช่วยกันหน่อยเถิด ถ้ารู้จักสิ่งนี้แล้ว ก็จักรู้จักพระพุทธานุสสาทั้งหมดได้โดยง่าย; เพราะว่าพระพุทธานุสสาเกิดขึ้นก็เพื่อจะกำจัดสิ่งนี้ เพื่อจะบอกความจริงในข้อนี้ คือบอกว่า มันไม่มีสิ่งที่เป็นตัวตน. เมื่อไม่มีตัวตน มันก็ไม่มีสิ่งที่เป็นความเห็นแก่ตนแหละ ตามธรรมดาแหละ; ต้องไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตน, ไม่มีความรู้สึกที่เห็นแก่ตน; ไม่มีความรู้สึกทั้ง ๒ อย่างนี้แล้ว ปัญหาที่ไม่มี ก็ไม่เกิดทุกข์. นี่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือการปฏิบัติกระทำอย่าให้ความรู้สึกอันนี้

พลุ่งพล่านขึ้นมา หรือเกิดขึ้นมา, ให้มันระงับอยู่ และให้มันระงับไป จนไม่อาจจะเกิดอีกต่อไป. แม้ที่มันเกิดตามสัญชาตญาณตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิต, ถ้าเพียงเท่านั้นก็ไม่เท่าไรหรอก มันเป็นของหนักเนือย ๆ ไปเท่านั้นเอง; แต่ถ้าว่ามันเกิดเป็นความเห็นแก่ตนขึ้นมาแล้วมันเป็นของหนักด้วย แล้วมันร้อนเป็นไฟด้วย. นี้ช่วยดูกันให้ดี ๆ เกิดว่า จิตของเราเนี่ยมันอยู่ภายใต้ความกดดัน บีบคั้น เผาผลนของความรูสึก ๒ ประการนี้ : รูสึกว่ามีตัวตน แล้วก็โง่หนักเข้าจนเห็นแก่ตน.

สัตว์เดรัจฉาน มีความรูสึกว่าตัวตนเหมือนกันแหละ, แต่มันไม่มาก ไม่เข้มข้น; แล้วมันไม่ค่อยเจริญไปเป็นความเห็นแก่ตนมากเหมือนของมนุษย์. มนุษย์เนี่ยมันมีความเป็นตัวตนเข้มข้นกว่า แล้วก็เห็นแก่ตนที่เข้มข้นกว่า; ชีวิตของสัตว์เดรัจฉาน จึงไม่เป็นการทนทุกข์ทรมานอยู่ในตัวเหมือนกับชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตว์ที่รูสึกคิดนึกได้ เจริญด้วยสติปัญญา คิดได้ละเอียดลออ กว้างขวางลึกซึ้ง, ความเห็นแก่ตนมันก็กว้างขวางลึกซึ้ง ความรูสึกว่ามีตัวตนมันก็มากกว่าที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ, สัญชาตญาณให้รูสึกเพียงเท่านั้น ความคิดของมนุษย์ที่มันฉลาดเฉียบแหลม มันคิดได้ไกลกว่านั้น มันเลยมาก มากไปกว่าที่สัญชาตญาณมันมี. เมื่อความรูสึกว่าเป็นตัวตนมีมากเท่าไร ความเห็นแก่ตน มันก็มากขึ้นเท่านั้น; แล้วมันก็ยากลำบากคือว่ามันมองเห็นได้ยาก มันลึกลับ มันซ่อนเร้น, ไม่แสดงให้เห็นนะ ไม่แสดงตัวให้เห็น, ยิ่งกว่าผีเสียอีก ผีที่จริงมันก็ไม่มีใครเห็น.

ความมีตัวตน หรือความเห็นแก่ตนนี้ มันซ่อนเร้นยิ่งไปกว่าผีเสียอีก มันจึงเห็นยาก, แล้วก็ตรงกันข้าม กลับเอามาเป็นของตน ยึดถือเอาเป็นตัวตน เป็นของตน; ผีที่มันไม่มีตัวตน มันก็กลายเป็นมีตัวตนขึ้นมา ครอบงำจิตใจ เราก็อยู่ด้วยความรูสึกปกติประจำวัน ด้วยความรูสึกว่ามีตัวฉัน มีตัวฉัน แล้วก็เห็นแก่

ตัวฉัน. ทีนี้ มันงอกงามออกไปว่า เมื่อมีตัวฉัน ก็มีของฉัน คืออะไร ๆ ที่มันเข้ามาเนื่องกับตัวฉัน มันก็กลายเป็นของฉันไปหมด; จะเข้ามาเนื่องในฐานะเป็นอะไรก็ตาม : ในฐานะเป็นของรักของพอใจ ก็ของฉัน, ในฐานะเป็นศัตรูคู่อาฆาต คู่ทำลายล้าง ก็เป็นศัตรูของฉัน; เพราะว่ามันมีตัวฉัน แล้วมันก็มีของฉัน. ภาษาบาลี ก็มี ๒ คำ : *อัตตา* แปลว่า *ตัวตน*, *อิตตนิยา* แปลว่า *ของตน*; นี้คำธรรมดาสามัญในความหมายปกติ เหมือนกับเป็นสัญชาติญาณอย่างนั้น. *อัตตา* นี้แปลว่า *ตัวตน*; *อิตตนิยา* แปลว่า สิ่งที่เข้ามาเกี่ยวเนื่องกับตน เรียกว่า *ของตน*. เรามีความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นของตน; **แต่ถ้าว่ามันรุนแรง** มันเดือดจัด ด้วยอวิชชา, มีคำเรียกแปลกพิเศษออกไปว่า *อหังการะ มมังการะ*. *อหังการะ* - *กระทำความรู้สึกว่าฉัน*, *มมังการะ* *มมังการะ* *มมังการะ* - *ทำความรู้สึกว่าของฉัน*. แต่ที่จริง ถ้าพูดกันในภาษาไทยที่มีความหมายตรงตามคำบาลีนั้นแล้ว มันก็คือ ตัวกูและของกู. พูดว่าตัวฉันหรือของฉันอย่างสุภาพ ๆ นี้ มันไม่รุนแรงเท่าไรหรอก; พอมันเป็นตัวกู เป็นของกูขึ้นมา นี่มันรุนแรงที่สุด มันจะเผาไม่เลือก : เผาตัวเองด้วย เผาผู้อื่นด้วย.

อัสมิมานะขยายออกเป็น ๒ คู่, ทำให้หมดได้ (ละนำออกกำจัดได้หมด) เป็นสุขอย่างยิ่ง.

ความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นของตนก็ดี, ความรู้สึกเป็นตัวฉันเป็นของฉันก็ดี, ความรู้สึกเป็นตัวกู เป็นของกูก็ดี; นี่มันมีอยู่อย่างประหลาด มีอยู่อย่างอัตโนมัติ มีอย่างแนบเนียน อย่างซ่อนเร้น อย่างไม่เห็นตัว แล้วก็อยู่ในความรู้สึก. สิ่งนี้คือสิ่งเลวร้ายที่สุดที่บอกชื่อเมื่อตะกี้ว่า *อัสมิมานะ* *อัสมิมานะ*; ช่วยจำคำนี้ไว้ให้ดี ๆ : *อัสมิมานะ*; *มานะ* แปลว่า *ความสำคัญ*, *อัสมิ* แปลว่า *ฉันอยู่* *ฉันมีอยู่* *ฉันเป็นอยู่*, *อัสมิ* แปลว่า *ฉันเป็นอยู่หรือฉันมีอยู่*; *อัสมิมานะ*

-ความรู้สึกว่าฉันมีอยู่ หรือฉันเป็นอยู่ก็ได้, มันก็คือความรู้สึกที่เป็นตัวตน เป็นของตน, เป็นตัวฉัน เป็นของฉัน, เป็นตัวกู เป็นของกู. ถ้าในฝ่ายอื่น ในฝ่ายตรงกันข้าม ก็ว่าเป็นของสุ ของมิง ของเขา; ก็แล้วแต่ว่าจะเป็นผู้ใดพูด ; พูดถึงตัวเอง ก็เป็นตัวฉัน เป็นของฉัน, พูดถึงผู้อื่น ผู้ที่พูดอยู่ด้วย ก็เป็นของมิงของแก พูดถึงผู้อื่นก็ว่าของเขา ของเขา ของท่าน ของอะไรไปโน่น; แต่ความหมายเดียวกันแหละ มันให้ความหมายว่ามีตัวตน มีตัวตน, ยึดมันถือมันเป็นตัวตน แล้วก็ยึดมันถือมันเป็นของตน. ความรู้สึกเหล่านี้แหละ รวมเรียกได้ว่าเป็นอัสมิมานะ. บอกล่วงหน้าไว้ก่อนว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า หมดความรู้สึกอันนี้เมื่อไร ก็เป็นความสุขอย่างยิ่ง คือไม่มีทุกข์อย่างยิ่ง; ก็หมายความว่า ถ้ามันมีเมื่อไรก็เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง. แต่แล้วมันก็นำหัวที่ว่าไม่มีใครกลัว มีแต่คนพอใจ แล้วก็ มี ๆ ๆ ด้วยความพอใจ เคยชินในการมี อยากจะมีตลอดไป แล้วก็รักษาไว้ให้มันมีอยู่ตลอดไป เป็นอัสมิมานะ. ขอให้คำ ๆ นี้ เป็นคำธรรมดาสมาถ์พูดกันติดปาก แก่คนทั้งหลายในที่ทุกหนทุกแห่งเกิด จะเข้าใจพุทธศาสนาได้โดยง่ายและโดยเร็วว่า อัสมิมานะ ๆ, ซึ่งจะได้หมดสิ้นแล้ว ก็เป็นสุขอย่างยิ่ง ละได้เท่าไรก็เป็นสุขเท่านั้น. (อัสมิมานะ อัสมิมานะ อัสมิมานะ, คำเดียวกันอ่านว่า อัคคะมิมานะ.)

## อัสมิมานะและการเกิดของมัน.

เฮ้, ที่นี่ก็มาศึกษา พิจารณากัน ถึงสิ่งนี้ ตัวนี้, ตัวอัสมิมานะนะ, ให้เป็นที่รู้จักเข้าใจ แจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป. มันเกิดได้เป็นอัตโนมัตติ, เป็นอัตโนมัตติคือเกิดเองได้เอง แต่มันไม่ใช่เองล้วน ๆ มันมีเหตุปัจจัยแวดล้อมที่เราไม่รู้สีก แล้วมันก็เกิดขึ้นราวกับว่ามันเกิดเอง; แล้วมันตลอดเวลา, เพราะว่า เรามีช่องทางที่จะให้มันเกิด มากเหลือเกิน. คือเรามีตาสำหรับดูนั่นดูนี่ เห็นนั่นเห็นนี่, เรามีหู

สำหรับฟังนั้นฟังนี้ ได้ยินนั้นได้ยินนี้, มีจุมุกสำหรับรูกลิ้นนั้น-นี้, มีลิ้นสำหรับรูก  
 รสนั้น-นี้, มีผิวหนังทั่วไปทั้งตัว สำหรับจะสัมผัสสิ่งที่เข้ากระทบผิวหนัง, แล้วก็  
 มีใจ, มีใจนี้สำคัญมากที่จะรู้สึกต่อความรู้สึกที่มันจะเกิดขึ้น โดยอาศัยสิ่งข้างนอก.  
 ตามธรรมดา มันก็อาศัย ๕ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย; ๕ อย่างนี้มันก็ส่งอะไร  
 เข้าไปข้างใน ให้เกิดความรู้สึกข้างในที่เป็นเรื่องของใจ. ให้เข้าใจง่ายก็แยกออกจาก  
 กันเป็น ๒ กลุ่มซิ : กลุ่มที่ทำงานข้างนอก ๕ อย่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย สำหรับ  
 รู้จักรูป เสียง กลิ่น รส โภหารูปพะ; แล้วข้างในคือมีใจ, ใจสำหรับจะรู้สึกต่อ  
 อารมณ์. มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ภายนอก ๕ อย่างนี้มันก็สัมผัส มันก็เก็บไว้ ๆ,  
 จิตใจเป็นสัญญา เป็นความจำ เป็นเหมือนกับว่าสะสมไว้ละ สะสมไว้ในความ  
 รู้สึก เป็นความจำออกมาเมื่อไรก็ได้; มันก็มากสิ มันก็มาก ๆ เหลือเกิน. ที่รู้  
 สึกอยู่เดี๋ยวนี้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้สึกนี้มันก็เท่านี้แหละ, มันก็ไม่มาก เท่า  
 กับที่มันสะสมไว้ ๆ ในความรู้สึกความจำ; มันก็มากมาย นั่นมันก็ออกมาเป็น  
 อารมณ์ปรุงแต่งใจให้รู้สึก ๆ ๆ เพื่อจะเกิดความรู้สึกเป็นตัวกู เป็นของกู ได้มาก  
 มายมหาศาลตลอดเวลา.

ขอให้นึกดูถึงเรื่องบางเรื่องที่ยังไม่ได้มีเหตุอะไร จากข้างนอกนะ มันนึก  
 ได้ข้างในแล้วมันก็คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นความทุกข์ขึ้นมาได้ แม้ที่สุดแต่มันจะ  
 ผันก็ได้; มันก็มาก ๆ : ความรู้สึกที่จะเป็นตัวกู ของกู ในรูปแบบต่าง ๆ กันนี้  
 มันก็มาก. ทีนี้ก็มีอะไรที่ว่าจะเรียกว่าตัวเรา? ก็คือจิตนี่; ตัวเราไม่มีทาง, จิตนี้  
 ยังไงไม่มีทางที่จะรู้สึก ที่จะรู้จัก จะเข้าใจความจริงเหล่านี้, ไม่รู้สึก ไม่รู้จัก ไม่  
 มีการควบคุม คุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ มีความรู้สึก มันก็มีได้เรื่อยไป ๆ. เช่น  
 เดียวนี้ นั่งฟังบรรยายอยู่ที่นี้ มันก็ต้องงายชนิดเดียวที่จะรู้สึกโดยอัตโนมัติว่า กูนั่ง  
 ฟังเทศน์อยู่ที่นี้ แต่ไม่ต้องด้วยความรู้สึกด้วยเจตนาอะไร แต่มันก็รู้สึกได้, มีความรู้

ลึกเป็นตัวกู่นั่งฟังเทศน์อยู่ที่นี่. ถ้าว่าเกิดถูกใจ เรื่องที่จะพูดนี้ถูกใจ มันก็เกิดรู้สึกถูกชอบ ถูกถูกใจ ถูกพอใจ, บางทีมากจนน้ำตาไหล; ถ้าไม่ถูกใจ ก็เกลียดโกรธ พูดอะไรฟังไม่รู้เรื่อง ไม่น่าฟัง.

อัสมิมานะเกิดเรื่อย แต่คนเราไม่รู้สึกว่าเกิดเรื่อย.

เหล่านี้มันเป็นได้ง่าย เป็นได้อย่างยิ่ง เป็นได้อัตโนมัติ; เหลียวไปเห็นอะไรก็เกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งว่ากูได้เห็น เป็นที่สบายตาของกู หรือไม่สบายตา, ได้ฟังเสียงอะไร มันก็มีความรู้สึก กูได้ฟังเสียง ได้ยินเสียง รู้สึกพอใจ รู้สึกไม่พอใจ, จมูกได้กลิ่นก็เหมือนกัน, ลิ้นได้รสก็เหมือนกัน, กายได้สัมผัสก็เหมือนกัน; มันมีอะไรอยู่รอบด้านมากมายมหาศาล ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า กูกำลังอยู่ในฐานะอย่างไร มีอะไรมาทำอะไรแก่กู แล้วก็รู้สึกไปตามนั้น. นี่มันเป็นเสียเรื่อย เป็นเสียเรื่อย, เรื่อยยิ่งกว่าเรื่อย แต่ที่เราารู้สึกมันมีน้อย เราจึงเห็นว่ามันมีน้อย; แต่ที่จริงมันเป็นไปได้ตลอดเวลา : เรื่องนี้เกิดแล้วก็ดับ เรื่องนี้เกิด เรื่องอื่นก็เกิด เรื่องนี้ดับ เรื่องอื่นเกิด เรื่องนั้นดับ เรื่องอื่นเกิด เรื่องนั้นก็ดับ; เกิดดับ ๆ เป็นเรื่อง ๆ.

เรื่องใหญ่ ๆ กระทบ อัสมิมานะจะรู้สึกรุนแรงเป็นกิเลสรูปต่าง ๆ.

การที่ต้องทนต่อสู้กับความรู้สึกเหล่านี้ มันก็เป็นความไม่สนุก จะเรียกว่าความทุกข์ก็ได้ ยุ่งยากลำบาก; แล้วความเคยชินมันก็ปล่อย ๆ ไปอย่างนั้น มันก็ไม่ใช่สักสิ่งเหล่านี้ดีขึ้น มันก็ควบคุมไม่ได้. ถ้าเรื่องที่มันมากกระทบมันเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็ไม่ใช่ไร; แต่ถ้าเรื่องมันไม่เล็กไม่น้อย เป็นเรื่องใหญ่ มันก็ให้ความรู้สึกรุนแรง

แรง จนเป็นความรักบ้าง เป็นความโกรธบ้าง เป็นความเกลียดบ้าง เป็นความกลัวบ้าง เป็นความตื่นเต้นบ้าง เป็นความวิตกกังวลบ้าง อาลัยอาวรณ์บ้าง อิจฉาริษยาบ้าง หวงบ้าง หึงบ้าง หวาดระแวง, จนในที่สุดมันก็เหมือนกับว่า ถูกกวนอยู่เสมอ ไม่นิ่งสงบก็ในแง่ลบ มันมี ๒ อย่างเท่านั้น. ถ้าถูกใจ พอใจ มันก็เข้าไปเกี่ยวข้องในการที่จะเอา จะได้ จะมี จะยึดครอง; ถ้ามันเป็นแง่ลบ มันก็อยากจะฆ่า อยากจะทำลาย ไม่อยากให้เห็นหน้า มันก็อยากจะทำลายเสีย.

ความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบนี้มีอยู่เสมอ บางทีก็เล็กน้อย ไม่ค่อยรู้สึก บางทีก็เป็นมากและรุนแรง มันแล้วแต่ว่ามันมีความโง่มาก โง่หน่อย ยึดถือมากยึดถือหน่อย มันไม่ค่อยจะเหมือนกันทุกคน; บางคนก็รับเอาอารมณ์นี้มากเกินไป มันก็ได้อารมณ์แรง, บางคนมันก็บรรเทาได้ เคยได้อะไรได้ มันก็ไม่สู้จะแรง, แต่มันก็มีความรู้สึกเป็นบวกและเป็นลบ. นี่เราอยู่ภายใต้อิทธิพล ของความรู้สึกที่เป็นบวกหรือเป็นลบ กันอยู่ตลอดเวลา, แต่บางทีมันก็น้อย น้อยมาก หรือเบามาก จนไม่เป็นปัญหา; แต่มันก็มีไขความสงบ เพราะมันเกิดความระแวง สงสัย ลังเล มันไม่มีศรัทธา คือความเชื่อลงไปอย่างแน่นอนว่าเราปลอดภัย. นี่ขอให้สนใจความรู้สึกอันนี้กันให้มาก ๆ เกิด.

### อัสมิมานะทำให้ไม่รู้สึกว่าปลอดภัยในทุกเรื่อง.

ใครเป็นผู้ที่มีความรู้สึกแน่ใจ มั่นใจ ว่าปลอดภัยในทางสุขภาพอนามัยก็ดี ในทางชีวิตก็ดี ในทางเศรษฐกิจก็ดี อะไรก็ดีที่อยู่ในโลกนี้. ใครเป็นผู้ที่แน่ใจได้สนิทว่าปลอดภัย ๆ; มันไม่เป็นไปอย่างนั้น มันมีแต่หวง วิตกกังวลว่ามันจะมีส่วนที่ไม่ปลอดภัย ที่เป็นเหตุให้ต้องระแวง ให้ต้องระวัง ให้ต้องหวาดผวายุ่เรื่อย



ไป. ทำไมไม่ดูว่าอันนี้มันคืออะไร? ถ้าดู ๆ ก็เห็นว่า ใจ มันมีความรู้สึกอันหนึ่งรองรับอยู่เบื้องล่าง คือความรู้สึกว่ามีตัวกู ที่เรียกว่า อัสมีมานะ ๆ, มีตัวฉัน มีตัวเรา มีตัวกู ซึ่งจะเป็นเจ้าของชีวิต เป็นเจ้าของเรื่อง เป็นเรื่องเป็นราวกันอยู่เสมอ. คำว่า "ศรัทธา ๆ" นี้ มีความหมาย ๒ อย่างแปลกอยู่นะ : ศรัทธาทำบุญให้ทาน นั่นก็เป็นศรัทธาอันหนึ่ง, แต่ว่าศรัทธาที่ตรงนี้สำคัญกว่า คือศรัทธาว่าปลอดภัย ศรัทธาที่ทำให้นอนหลับสนิท ว่าปลอดภัยไม่ต้องนึกร้าย ไม่ต้องฝันร้าย, นี่ก็เป็นศรัทธาเหมือนกันแหละ. ศรัทธาอย่างนี้มีไหม? หรือว่ามันไม่มีจนบอกว่า ใจตามบุญตามกรรม ๆ นอน ๆ; มันไม่ได้มีศรัทธาที่แน่นอน.

ศรัทธาที่แน่นอนว่าปลอดภัย ปลอดภัยเด็ดขาด แน่นนอน ไม่มีอันตราย แน่นนอนนั้น มีได้ก็แต่พระอรหันต์เท่านั้นแหละ; พุดกันแล้วเหมือนกับพุดไม่มีประโยชน์; พระอรหันต์มีศรัทธาที่แน่นอน เพราะท่านไม่ต้องการอะไร ไม่ต้องการจะมีชีวิตอยู่, ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไร ท่านก็จิตมันก็ไม่ห่วง ไม่ระแวงหรือไม่หวาดระแวงอะไร มันก็ศรัทธายิ่งกว่าปลอดภัยเสียอีก เพราะมันไม่ต้องการอะไร. ศรัทธาคำนี้ มันแปลกอย่างนี้ ดับทุกข์เป็นพระอรหันต์แล้ว จึงจะศรัทธาถึงที่สุดว่าปลอดภัย ๆ หหมดทุกข์ปลอดภัย. ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์อยู่เพียงใด มันก็ยังไม่มีความศรัทธาชนิดนี้; ก็เอาศรัทธาไปฝากไว้ที่นั่นที่นี้ ศรัทธาในบุคคลนั้นบุคคลนี้, แม้แต่ศรัทธาในพระรัตนตรัย ก็เป็นศรัทธาไปฝากไว้ที่นั่น, เพื่อให้เกิดความอุ่นใจ เบาใจ สบายใจ. เดียวนี้เราไม่มีศรัทธาอันนี้ เพราะว่าตัวกูของกูนั้นมันไม่รู้ มันไม่สามารถที่จะหยุดความหวัง ความต้องการ ความหวาดกลัว; ฉะนั้น เราจึงดูให้ดี ๆ ว่าชีวิตธรรมดาสามัญนี้ มันอยู่ภายใต้อิทธิพลของความรู้สึก ที่เป็นบวกหรือเป็นลบ, เป็น Positive หรือเป็น Negative; แล้วมันก็ทำให้เกิดความรู้สึกต่อไป : เป็นผู้หวังในแง่ดี เป็นผู้หวังในแง่ร้าย, เป็นผู้มองแต่ในแง่ดี เป็นผู้มองแต่

ในแง่ร้าย, เป็นปัญหายุ่งกันไปหมด.

อัสมิมานะคอยเป็นฐานรองรับ สิ่งเป็นคู่ ๆ จึงมีขึ้นชบกัดคน.

ก็เป็นของธรรมชาติที่สุด ที่ว่าจิตของมนุษย์นี้มันตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของ ความรู้สึกคู่นี้ คือความเป็นบวก หรือเป็นลบ, หรือจะเรียกอย่างภาษาศาสตร์ก็ว่า ชั่วหรือดี ดีหรือชั่ว. ถ้าไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความรู้สึกคู่นี้ มันก็นั่นแหละ คือว่าง นั่นแหละคือว่าง นั่นแหละคือไม่มีความทุกข์, ว่าง ไม่มีปัญหา ไม่มี ความทุกข์ ไม่มีอะไรเลย. ถ้ามันยังตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งที่ เป็นคู่ มันก็ ต้องเกิดเป็นความทุกข์แหละ : ใ้อที่เป็นบวกมันก็ทำให้ต้องการ ๆ แล้วไม่ได้ตาม ต้องการ หวังอยู่นั่นแหละ, ที่เป็นลบ มันก็ทำให้ต้องการที่จะหนีไปเสีย ต้องการ ที่จะพ้นไปเสีย หรือต้องการที่จะทำลายเสีย มันก็เป็นปัญหาไปอีกทางหนึ่ง; ที่ นี้ มันก็ไปปรับเอามาทั้งทางบวกและทั้งทางลบ. นี่คนธรรมดาที่เป็นอย่างนี้ ฉะนั้น เราจึงมีศัตรูและมิตร; มีทั้งศัตรูและทั้งมิตรอยู่เรื่อยไป ๆ ไม่สิ้นสุด เพราะว่า มัน มีอะไรเป็นตัวการเป็นต้นเหตุ เป็นรากฐาน; เพราะมันมีใ้อตัวกูตัวกูนั่นแหละ เพราะ มันมีอัสมิมานะ - ความสำคัญว่าตัวกู. ถ้าไม่มีความรู้สึกอันนี้ คือไม่มีตัวกู, มันก็ไม่มีอะไรแหละ : ถ้าจะมีศัตรู มันไม่มีตัวกู มันจะเป็นศัตรูของใครเล่า, มัน ก็ไม่มี; แม้จะมีมิตร มันก็ไม่รู้จะเป็นมิตรของใคร, เพราะมันไม่มีตัวกู; มันก็ เลยไม่มีทั้งศัตรูและไม่มีทั้งมิตร คือมันไม่เป็นบวก มันไม่เป็นลบ มันไม่เป็นฝ่าย ดีใจ ไม่เป็นฝ่ายเสียใจ; นั่นแหละคือ ความหลุดพ้น ความเป็นอิสระ หลุด พ้นอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง เหนือปัญหาทั้งปวง. มันไม่มีทางอื่น นอกจากที่ว่า จะเลิกความรู้สึกว่าตัวกูนั่นเสีย; พอลืมความรู้สึกว่าตัวกูหรือตัวตน หรือตัวเรา เสีย มันก็ไม่มีความที่จะรองรับสิ่งที่ เป็นคู่ ๆ คือเป็นบวกหรือเป็นลบ เป็นดีเป็นร้าย

เป็นได้เป็นเสีย เป็นแพ้เป็นชนะ เป็นกำไรเป็นขาดทุน เป็นอะไร, เป็นคู่ ๆ ทุก ๆ คู่; มันไม่มีอะไรรองรับ มันก็ไม่สร้างความรู้สึกที่เป็นทุกขขึ้นมาได้.

นี่ขอให้เรามองดูให้ดี ๆ ว่า ชีวิตนี้มันเป็นอย่างไร ชีวิตธรรมดาสามัญนี้มันเป็นอย่างไร คือมันอยู่ภายใต้อิทธิพลของค่าหรือความหมายของสิ่งที่เรียกว่าบวกหรือลบ. ถ้าเราไม่มีความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบ มันก็เป็นพระอรหันต์ คือไม่มีความรู้สึกดี-ชั่ว บุญ-บาป สุข-ทุกข์; มันก็เลยว่าง มันหมดปัญหาโดยประการทั้งปวง. เดียวนี้ เมื่อยังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังต้องอยู่ในโลกนี้ มันก็ต้องรู้จักตัวการตัวร้าย, เรียกว่าตัวร้ายถูกที่สุดแหละ, คืออัสมีมานะที่มันมีอยู่ เป็นสิ่งรองรับคุณค่าหรือความหมายของความเป็นบวกหรือเป็นลบ; พูดเป็นวิทยาศาสตร์หน่อยก็ว่า Positivism หรือ Negativism, คู่นี้ที่มันทรมาณจิตใจ; เพราะว่า มันมีEgo เป็นตัวตน มันมีEgoism เป็นตัวตน แล้วมันมี Selfishness -เห็นแก่ตัวตน. มันก็เห็นเป็นความหมายทั้ง ๒ แ่งแหละ : เห็นแก่ตัวตนในฝ่ายดีฝ่ายบวก ก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่ง เห็นแก่ตัวตนในฝ่ายลบมันก็สร้างปัญหาขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง; มันไม่สงบ. จะสงบได้ก็เมื่อเอาความรู้สึกว่าตัวตนนั้นออกไปเสีย; ฉะนั้น จึงสอนให้ละความรู้สึกที่เป็นตัวตน หรือที่เป็น Egoism ออกไปเสีย จิตมันจะได้ว่าง. เมื่อจิตมันว่างแล้ว มันไม่มีอะไรมาทำอะไรแก่จิตได้ เพราะมันไม่มาปรุงแต่งจิต ให้เป็นอย่างนี้ อย่างนั้นอย่างโน้นได้; คือจิตไม่เกิดตัวกู-ของกู

ถ้าจิตยังงออยู่ หรือมันมีเหตุการณ์เหลือเกินกว่าที่ตามธรรมดาสามัญมันจะรู้เท่าทันได้ มันก็เกิดตัวกู-ของกู, มันก็ต้องมีปัญหาเรื่องฝ่ายบวกบ้าง มีปัญหาเรื่องฝ่ายลบบ้าง; ทั้ง ๒ ฝ่าย, มันมีปัญหาทั้ง ๒ ฝ่าย. แล้วทั้ง ๒ ฝ่าย มันก็เป็นปัญหาอย่างเดียวกัน : ดีใจ ๆ มันก็กินข้าวไม่ลง, เสียใจ ๆ มันก็กินข้าวไม่ลง,

ดีใจ ๆ มั่นกินนอนไม่หลับ, เสียใจ ๆ มั่นกินนอนไม่หลับ; ต่อเมื่อไม่มีทั้งดีใจไม่มีทั้งเสียใจ มันจึงจะกินข้าวอร่อยและนอนหลับดี. แล้วขอให้สังเกตดูในปัจจุบันนี้ว่า เวลาไหน ๆ ที่เราสบายที่สุด ที่เรียกว่าสบายอย่างแท้จริง สบายอย่างที่สุดณะ, ก็จะทำให้พบว่า ใ้มันก็เวลาที่ไม่มีดีใจ ไม่เสียใจ, ไม่รู้สึกเสียใจ ไม่รู้สึกดีใจ เวลานั้นพักผ่อนที่สุด; ดีใจมันก็เหน็ดเหนื่อยแบบหนึ่ง, เสียใจก็เหน็ดเหนื่อยแบบหนึ่ง; ไม่มีดีใจ ไม่เสียใจ นั้นแหละเป็นเวลาที่สบายที่สุด.

ก็ขอให้สังเกตว่า ถ้าเผชิญเรามีความรู้สึกสบายใจที่สุด : วันนี้ไม่รู้เหตุอะไร เดียวนี้ เวลานั้นไม่รู้เป็นเหตุอะไร สบายใจที่สุด; ขอให้ดูให้ดี ขอให้ดูเวลานั้นมันไม่มีความรู้สึกที่ดีใจหรือเสียใจ, เวลานั้นไม่มีความรู้สึกที่เป็นบวกหรือเป็นลบ; มันจึงสบายที่สุด ๆ ขอให้รู้จักไว้ เพราะเวลานั้นตัวกู่มันไม่เกิด ๆ, ความเห็นแก่ตัวมันก็ไม่เกิด; มันก็เลยสบายที่สุด.

ตามธรรมชาติธรรมดามีบทเรียนให้เป็นอย่างยิ่ง ดีที่สุดอย่างนี้แล้ว, แต่ว่าเรามันไม่เรียนเอง ไม่เรียนเอง จะไปโทษใคร; มันก็ไม่รู้จักสิ่งเหล่านี้ มันก็ไม่รู้จักเข็ดหลาบ ไม่รู้จักป้องกันอย่าให้เกิดความรู้สึกชนิดนี้, คืออย่าให้เกิดความรู้สึกเป็นอัสสมิมานะว่าเป็นตัวตนเป็นตัวกู เป็นตัวเราอะไรขึ้นมา. นี่มันเกิดง่าย มันเกิดได้ง่าย มันเกิดเสียเรื่อยจนกลายเป็นเจ้าเรือน เป็นความรู้สึกที่เป็นเจ้าเรือน เป็นตัวฉันเป็นของฉัน. จะไปที่ไหน จะอยู่ที่บ้าน หรือจะมาที่วัด จะไปเที่ยวทะเล... (เทพีข้อความหายประยะหนึ่ง)... เป็นเรื่องรูปบ้าง เป็นเรื่องอรูปบ้าง ไปสุดแค่นั้น. ละ ๓ หมวดนี้ออกไปเสีย ก็เป็นโลกุตตระ; ไม่เป็นภพ ไม่เป็นชาติอีกต่อไป. นั่นมันไม่มีอัสสมิมานะแล้ว มันเป็นสุขอย่างยิ่งเช่นนั้นแหละ.

ถ้าจะพูดกันเดี๋ยวนี้ มีกันที่นี้ รู้จักกันเดี๋ยวนี้ ก็ชีวิตที่ไม่เป็นบวกไม่

เป็นลบนั่นแหละ; ไม่เป็นดี ไม่เป็นชั่ว, ไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์, ไม่เป็นคู่ คู่ใด ๆ หมด : ไม่ได้-ไม่เสีย, ไม่กำไร-ไม่ขาดทุน, ไม่แพ้-ไม่ชนะ ไม่เอาเปรียบ-ไม่เสียเปรียบ, ไม่ ๆ ๆ ๆ, กระทั่งไม่เป็นหญิง-ไม่เป็นชาย, ไม่เป็นอะไร, ไม่เป็นผู้กระทำ-ไม่เป็นผู้ถูกกระทำ; ไม่ทุก ๆ คู่กันแหละ เพราะว่ามันไม่มีตัวตนที่จะเป็นหรือที่จะทำ. นี่มันหมดอัสมิมานะจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง.

### ตัวตนมีเป็นเชื้อมาแต่ในท้องแม่ แก่กล้าเป็นตัวกูมาแต่เล็ก.

(เด็กในท้องแม่ไม่มีตัวกู - ของกู, มีแต่เชื้อมาของตัวกู - ของกู.)

แต่เดี๋ยวนี้มันไม่เป็นอย่างนั้นนี่ เราไม่รู้สึกลักษณะนั้น เราไม่เข้าใจที่จะควบคุมความรู้สึกอันนั้น เราก็มีตัวกูมาตั้งแต่เล็ก ๆ มาตั้งแต่เล็ก ๆ. เด็กในท้องไม่มีความรู้สึกตัวกู-ของกูเพราะมันยังคิดไม่เป็น, แต่มันก็มีสัญชาตญาณที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกูมาแต่ในท้องแหละ; พอออกมามันก็ได้มีโอกาสที่จะคิดแหละ สิ่งแวดล้อมมันเข้าไปแวดล้อม เด็ก ๆ เขาก็มีความรู้สึกเป็นตัวกู-ของกู. พอคลอดออกมา ไม่เท่าไรจะกินน้ำหรือกินนม มันก็เริ่มพอใจอร่อยในน้ำ หรือในนม, มันก็มีความรู้สึกตัวกูเป็นผู้อร่อย ตัวกูเป็นผู้กินนม ตัวกูเป็นผู้อย่างนั้น-อย่างนี้, แล้วก็ได้รับการประคบประหงมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายทั่ว ๆ ไป ความรู้สึกของเด็กทารกนั้น ก็สูงขึ้นไป ๆ เป็นตัวกูที่สูงขึ้น, มันก็สูงขึ้น ๆ; ความเห็นแก่ตัวมันก็สูงขึ้น ๆ. แล้วคนที่เลี้ยงเด็กนั้นก็สอนไปในทางให้มีตัวตนเป็นของตนทั้งนั้นแหละ ไม่ได้สอนเรื่องไม่มีตัวตน เพราะว่ามันสอนไม่เป็น มันก็สอนแต่ให้มีตัวตน : อะไร ๆ ก็ของหนู, บ้านก็ของหนู, พ่อก็ของหนู, แม่ก็ของหนู. อะไร ๆ ของหนู ๆ ๆ, พ่อแม่ก็ว่าอย่างนั้น, ใคร ๆ ก็ว่าอย่างนั้น; เด็ก ๆ นี้ก็มีตัวตน ๆ ๆ เข้มข้นขึ้นตามอายุที่มันมากขึ้น แล้วก็มันเหนียวแน่นมากขึ้นตามอายุที่มันมากขึ้น.

นี่ดูสิ ไข่ตัวกุ่มมันไม่ได้มีมาแต่ในท้อง, แต่มันคล้ายกับมีเมล็ดพืช; ออกมาแล้วมันก็เพาะออกมา เป็นต้น, เป็นต้นลำแห่งตัวกุ่ม-ของกุ่ม, แล้วก็เหี่ยวแน่นขึ้นตามความมากของอายุ. นี่เราจึงอยู่ในสภาพอย่างนี้ มีปัญหาอย่างนี้ มีตัวกุ่ม-ของกุ่มชนิดที่ไม่รู้สึกว่ามี ไม่รู้สึกว่ามี; แต่ทนยุ่งยากลำบากกับมันอยู่ตลอดเวลา; นี่มันน่ากลัวสักเท่าไร แต่มันมีใครกลัวบ้าง; เหลวทั้งนั้น. แล้วมันก็เหลืออันนี้แหละเป็นปัญหา เห็นแก่ตัว ๆ, มีตัวตนแล้วก็เห็นแก่ตน ๆ ๆ; ทุกคนเห็นแก่ตน พุดกันไม่รู้เรื่อง, แล้วมันก็เป็นมูลเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท แย่งชิงอะไรกันไม่มีที่สิ้นสุด. ผัวเมียทะเลาะกัน มันก็เรื่องเห็นแก่ตน, ในบ้านในเมือง ทะเลาะกัน มันก็เห็นแก่ตน, ในประเทศชาติทะเลาะกัน มันเห็นแก่ตน, ในโลกทั้งโลกทะเลาะกัน ก็เพราะเห็นแก่ตน; แล้วก็พุดกันไม่รู้เรื่อง ว่ามันจะวินาศแล้วไว้ย ขอให้ลดให้ลดราวาศอก ให้ยินยอมกันได้ ตกลงกันได้มันก็ไม่เอา, แม้มันจะต้องวินาศลงไปทั้ง ๒ ฝ่าย มันก็ไม่ยอมลดความเห็นแก่ตน. นี่ในโลกกำลังเป็นอย่างนี้; เดียวนี้มันก็ได้แต่ปะทะปะทังด้วยความหวาดกลัวบ้าง มันจึงประนีประนอมกันไปได้ แต่มันก็ไม่ยอมกัน ยังมีความเห็นแก่ตัว เป็นปัญหาอยู่นั้นแหละ.

ทุกศาสนาเห็นโทษของความเห็นแก่ตัว สอนให้ละกำจัดทั้งนั้น.

นี่พระพุทธเจ้าหรือศาสนาไหนก็ตาม เห็นโทษของความเห็นแก่ตน ท่านก็สอนกันให้ละความเห็นแก่ตนด้วยกันทั้งนั้น โดยวิธีต่าง ๆ กัน. แม้แต่แบบไสยศาสตร์ของคนปัญญาอ่อนทั้งหลาย ก็มุ่งหมายจะลดความเห็นแก่ตนเหมือนกัน. ลดความเห็นแก่ตน ความมีตนได้ มันก็เบา มันก็สบาย มันก็หายกลัว มันก็เป็นสุขขึ้น; แม้มันเป็นเรื่องไสยศาสตร์ โง่ ปัญญาอ่อน, มันก็ต้องแก้ปัญหาคด้วยลดความเห็นแก่ตัว. ถ้าเป็นเรื่องจริงของผู้มีปัญญาแข็ง มันก็ยิ่งต้องจริง

ในการที่จะลดความเห็นแก่ตัว; เพราะว่า เมื่อไม่เห็นแก่ตัว มันก็เห็นแก่ความถูกต้อง เห็นแก่ผู้อื่น เห็นแก่เพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย, มันก็สามารถยอมรับว่าเราเกิดมาเพื่ออยู่กันเป็นสังคม ๆ ไม่ใช่เกิดมาเพื่ออยู่คนเดียวโดด ๆ, มันก็เลยมีความรักชีวิตอื่น ๆ เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย. ถ้าความเห็นแก่ตัวเข้ามา มันก็ตอกลิ้มแยกกันไม่รวมกันได้ ต่างคนต่างเห็นแก่ตัว; ฉะนั้น เราจึงมีปัญหาอย่างที่มิอยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต้องระบุใคร ไม่ต้องระบุชื่อใคร ประเทศไหน ชาติไหน; ทั้งโลกนี้มันเป็นโลกแห่งผู้เห็นแก่ตัว, ต่างคนต่างก้มหน้าเอาเปรียบ ชูตรีตบัจฉัยเพื่อความเห็นแก่ตัว ได้มาสะสมไว้เป็นความเห็นแก่ตัวเป็นของตัวเอง เพื่อจะได้เห็นแก่ตัวให้เหนือผู้อื่นขึ้นไปอีก จนจะได้ครองโลก.

นี่ปัญหาเรื่องอัสมีมานะ ๆ มันจะครองโลก แล้วเป็นอย่างไร; ความเจริญทั้งหลาย มันก็เพื่อความเห็นแก่ตัว ฉะนั้น ความเจริญทั้งหลายเป็นเรื่องยุ่ง; พุดอย่างนี้ไม่มีใครชอบ. แต่ว่าความเจริญทั้งหลายมันมาจากความเห็นแก่ตัว; ดังนั้นความเจริญทุกรูปแบบเป็นเรื่องยุ่ง ไม่ใช่เรื่องสงบเยือกเย็น มันเป็นเรื่องยุ่ง มันเป็นเรื่องร้อน. อย่าไปหลงความเจริญกันนักเลย ความเจริญทางวัตถุ, แม้แต่เป็นทางจิตนี่อย่าไปหลงกับมันเลย; เอาความสงบดีกว่า. ยิ่งเจริญนั้นมันยิ่งยุ่ง แล้วความเจริญนั้นแหละคือความวิनाศ, ถ้าควบคุมไม่ได้. ความเจริญที่ควบคุมไม่ได้ นั้นแหละคือความวิनाศ; อย่านูชาความเจริญกันนักเลย นูชาจนไม่มีการควบคุม, ความเจริญที่ควบคุมไม่ได้นั่นคือ ความวินาศ. ดูเอาเอง เดียวนี้แหละ, การเศรษฐกิจก็ดี การเมืองก็ดี การสังคมก็ดี อะไร ๆ ก็ดีที่ควบคุมไม่ได้แล้วมันเป็นอย่างไร. เรื่องประชาธิปไตย เรื่องควบคุมกันไม่ได้ มันมีปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด แล้วมันเลวร้ายลงไปทุกที เลวร้ายลงไปทุกที เห็นแก่ประโยชน์ตัวมากขึ้นทุกที; เรียกว่ามันมีอัสมีมานะ – สำคัญว่าตัวกู้นี้รุนแรง รุนแรงจนถึงขีดสูงสุด.

เรายอมกันไม่ได้เพื่อสันติภาพ เพื่อสันติภาพเราก็ยอมกันไม่ได้ เพราะว่า อัสมีมานะมันไม่ยอม ๆ นี้. ในโลกนี้จะเป็นฝ่ายซ้ายก็ดี ฝ่ายขวาก็ดี มันไม่ยอม, อัสมีมานะมันไม่ยอมนี้, มันจะมีตัวกูผู้ครองโลก มันก็พูดกันไม่รู้เรื่อง; แล้วมันก็จะวินาศกันทั้ง ๒ ฝ่ายนี้. แล้วมันนำหัว ๆ พุดแล้วไม่ใช่ดูถูกใคร ดูหมิ่นใคร : ในพระเจ้า, พระเจ้าก็มีความเห็นแก่ตัว. พระเจ้ามี ๒ ชนิด **พระเจ้าที่มีความรู้สึกอย่างบุคคล** เป็น Personal God นี้ ก็มีความเห็นแก่ตัว, อย่างที่ตามขนบธรรมเนียมต้องบูชา ต้องอ่อนน้อม ต้องขอร้องพระเจ้าผู้เห็นแก่ตัว ให้โปรดปรานอย่างนี้, แม้พระเจ้าแท้ ๆ ก็ยังมีความเห็นแก่ตัว; แต่ว่าในพระเจ้าชนิดที่ไม่ใช่บุคคล **ไม่รู้สึกอย่างบุคคล** เป็น Impersonal god นั้นไม่มีหอรอก, มีไม่ได้ เพราะมันมีไม่ได้. แต่พระเจ้าอย่างในนิยายทั้งหลายแล้ว ก็ ต้องมีความเห็นแก่ตัวอย่างยิ่ง, แล้วโกรธก็เก่ง รักก็เก่ง อะไรงี้เก่ง; เรียกว่าผู้มีความเห็นแก่ตัวด้วยเหมือนกัน แม้แต่พระเจ้า. ก็หมายความว่าอัสมีมานะที่รุนแรง มันก็มีแก่พระเจ้านั้นในพระเจ้าชนิดที่มีความรู้สึกอย่างบุคคล. นี่โชคตินะที่เราไม่ได้ถือพระเจ้าอย่างนั้น เราถือพุทธศาสนา ไม่มีพระเจ้าอย่างนั้น; แล้วมาได้ความรู้ชนิดที่จะทำลายอัสมีมานะคือความรู้สึกว่ามีตัวตน, เราจะทำลายมันเสีย.

มันเป็นผี ยิ่งกว่าผีนะ; ไข่ความรู้สึกที่เป็นตัวกู มันเล่นตลกมันซ่อนเงื่อน มันซ่อนเร้น มันยิ่งกว่าผี ยิ่งกว่าผีตามธรรมดา; เรียกว่า**ผีตัวกู ผีตัวตน**. ผีตัวกูนี้ จับตัวยาก ลึกลับซับซ้อน แล้วก็มาอยู่ในรูปของสิ่งที่เรียกว่าอัสมีมานะ. ทุกคนมี ๆ; พอตื่นนอนขึ้นมา จากที่นอนมันมีมาเสร็จแล้ว, ตื่นนอนขึ้นมาแล้ว มันก็มีตัวกูเป็นนั่นเป็นนี่, ลุกขึ้นมาจากที่นอนแล้ว มาพบอารมณ์นั้นนี่เข้าอีกก็ยังมีตัวกูเดินต่อไป. อารมณ์ที่ตื่นขึ้นมาจากที่นอน จากหลับ มันก็มีตัวกูอย่างใดอย่างหนึ่งมาเสร็จแล้ว พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง, สบาย นอนหลับสบายดีบ้าง ไม่



สบายบ้างอะไรบ้าง, มันก็มีตัวกูหงุดหงิด หรือว่าดีใจหรือว่าอะไรเข้ามาตั้งแต่ตื่นนอน ลุกขึ้นมาจากที่นอนแล้ว; นี่ตัวกูเข้ากับมันซิ.

## อัสมีมานะเนื่องอยู่กับภาพ – ชาต.

ที่นี่ ก็จะต้องดูกันต่อไปว่า มันเนื่องกันอยู่กับอะไร. ตัวกู ๆ หรืออัสมีมานะนี่มันเนื่องอยู่กับอะไร? มันเนื่องกันอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าภาพ; แล้วภาพมันก็นเนื่องกันอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าชาต; ดังนั้น สิ่งทั้ง ๓ นี้มันเนื่องกัน. อัตตา – ตัวตนนั้นแหละ เนื่องอยู่กับภาพ, ภาพเนื่องอยู่กับชาต, เป็นลำดับไป. ถ้าศึกษาตามหลักปฏิจจสมุบาท : มีัตถหา, คือมีเวทนาแล้วก็มีัตถหา, มีัตถหาที่มีอุปาทานนั้นก็หมายความว่ามีความรู้สึกเป็นตัวกู; แล้วความรู้สึกที่เป็นตัวกูนี้ มันบ่ม ๆ ๆ ตัวเอง, เพื่อจำแนกออกเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เรียกว่ามันเป็นภาพแหละ, อุปาทานให้เกิดภาพ; ภาพก็เหมือนกับตั้งครรภ์แก่ขึ้น ๆ, ครรภ์แก่ขึ้น ๆ มันก็คลอออกมาเป็นชาต เป็นตัวกูที่แสดงบทบาทอาละวาดไปทั่วบ้านทั่วเมือง.

[ อธิบายสิ่งที่ต้องรู้จักสิ่งที ๒ คือ “ภาพ”. ]

ที่นี่ ก็ดูถึงเรื่องภาพ. ภาพมันมีทันทีที่เราารู้สึกว่าเราเป็นอะไร; ฟังดูให้ดี ๆ : ภาพนี้ไม่ต้องตายแล้วไปเกิดในภพไหนหรือ, ถ้าเรารู้สึกว่าเราเป็นอะไร ภาพนั้นก็มิทันที สำหรับเป็นอย่างนั้น, ภาพดี ภาพชั่ว, ภาพไม่ดี ภาพไม่ชั่ว, กามภาพ รูป-ภาพ อรูปภาพ. มันแล้วแต่เรารู้สึกว่าเป็นอะไร : พอรู้สึกว่าเป็นอะไร ภาพก็มีทันทีในทีนั้น ในลักษณะนั้น. เจตนาที่จะเป็นก็ได้, ไม่เจตนามันเป็นไปตามที่แวดล้อมกันเองก็ได้; มีความรู้สึกอย่างไร แล้วมันก็เป็นภาพ. รู้สึกว่ากูเป็นอะไร กู

เป็นเจ้าของบ้าน ภูเป็นนาย ภูเป็นบ่าว ภูเป็นผู้หญิง ภูเป็นผู้ชาย ภูเป็นอะไรก็ตาม, รู้สึกอย่างไร มันก็มีภพอย่างนั้น ในร่างกายนี้. ร่างกายนี้เป็นเปลือก คงตัว; แต่ในจิตใจนั้นเปลี่ยนแปลงได้ไม่รู้สิ้นสุด. ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปว่าเป็นอะไร มันก็มีภพแห่งความเป็นอย่างนั้น : ถ้าความรู้สึกนั้นมันไปยินดีในกาม ก็เรียกว่ากามภพ, ถ้ามันไปยินดีในสิ่งที่มีรูป แต่ไม่ใช่กาม ก็เรียกว่า รูปภพ, ไปยินดีในสิ่งที่ไม่มียุข ก็เรียกว่าอรูปภพ; มันมี ๓ ภพก็พอแล้ว : กาม รูป และ อรูป. กามก็จำแนกไปได้ก็ร้อยก็พันอย่าง, แม้แต่รูปก็จำแนกได้หลายสิบอย่าง, อรูปก็จำแนกได้หลายสิบอย่าง; นี่ก็เรียกว่า เป็นภพ. พอเป็นภพแล้ว มันก็คือตัวภูที่มันแก้มันมา แก้มันมา, เหมือนกับเด็กในครรภ์ที่แก้มัน ๆ แล้วมันจะคลอด.

พอมีอุปาทานคืออัสมิมานะ ก็ทำให้มีภพ (อัสมิมานะสร้างภพ).

ถ้าศึกษาเรื่องปัจจุสมุปบาทให้ดี ๆ ก็จะมี จะรู้จักสิ่งที่เรียกว่า อุปาทาน ภพ ชาติ; แต่มันเป็นเรื่องยืดยาว จะมาอธิบายกันเดี๋ยวนี้ที่นี้ มันก็ลำบาก, ไปหาเรื่องปัจจุสมุปบาทอ่านดูเอง. เอากันแต่ย่อ ๆ ว่า พอว่าตาเห็นรูป มันก็เกิดจักขุวิญญาณ, ตากับรูปกับวิญญาณทำงานอยู่ด้วยกัน เรียกว่าผัสสะ, ผัสสะตอนนี้ไม่มีวิชา ไม่มีปัญญา เป็นผัสสะโง่ ก็เกิดเวทนาโง่ สำหรับให้ชอบใจ ไม่ชอบใจ, เวทนาโง่ ก็ให้เกิดตัณหาคือความอยากไปตามความโง่, เมื่ออยากไปตามความโง่เข้า มันก็เกิดตัวภู ๆ ตัวภูผู้อยาก ผู้อยาก ภูผู้อยาก ภูผู้จะเอาจะมี จะได้; นี่มันก็เป็นตัวภู เป็นอัสมิมานะ, อุปาทานนี้สร้างให้เกิดความเป็นภพอย่างนั้นอย่างนี้ ขึ้นมาเรื่อย ๆ จนกว่าจะแก้มันที่สุด, แล้วก็ออกโพลงออกมาเป็นตัวภูอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นชาติด้วยความคิดว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไร : ความคิดปรุงแต่งว่าภูเป็นอะไร. นี่เรียกว่า ในกระแสแห่งปัจจุสมุปบาท ศึกษา

ให้ตี จะรู้จักสิ่งที่เรียกว่า ตัวตน, ภาพ, และชาติ.

อย่าลืมข้อที่ว่า พอตื่นนอนขึ้นมาก็มีภพมาเสร็จแล้ว. ดูให้ดีทุกเวลาที่ตื่นนอน วันนี้อยู่ตื่นนอนขึ้นมาด้วยภพอะไร; คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้นแหละ. ตื่นนอนขึ้นมา ไม่นิโหออกมาเสร็จแล้วก็ได้, ตีใจออกมาเสร็จแล้วก็ได้, คิดอย่างนั้นก็ได้ คิดอย่างนี้ก็ได้; พอตื่นนอนขึ้นมา ก็เป็นภพมาเสร็จแล้ว ปรุกันมาแล้ว ตั้งแต่เมื่ออนอนนั้นแหละ; นั่นแหละภพ ภพละ, ไม่ใช่ต้องตายไปเกิด. ภพที่ต้องตายไปเกิดนั้นมันของอีกพวกหนึ่ง, รู้แต่เรื่องภาษาคน รู้แต่เรื่องวัตถุ. ใ้ภพหรือชาติอย่างนั้นยกไปไว้ให้พวกนั้นเถอะ; อย่าเอามาพูดกันที่นี่. ภพที่มันเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว มันเปลี่ยนได้เรื่อยมากมายนี่. ใ้ชาติก็เหมือนกันไม่ได้เกิดจากท้องแม่. ร่างกายเราเนี่ยชาติทางร่างกาย, เกิดจากท้องแม่. พอชาติทางจิตใจ นั่นก็เกิดจากอวิชชาตัณหา; เกิดได้เรื่อย, วันหนึ่งเกิดไม่รู้ก็ชาติ ก็ร้อยชาติก็ได้. มันมีภพคือความรู้สึกว่ากูเป็นอะไรอยู่ ๆ; นั่งอยู่ตรงนี้ก็รู้สึกอย่าง, ออกเดินไปก็รู้สึกอย่าง, ไปที่บ้านก็รู้สึกอย่าง, กินอาหารหรือว่าจะทำอะไรก็รู้สึกอย่าง ๆ ๆ เป็นภพ ๆ ๆ ว่ากูเป็นอะไร กูทำอะไร. นี่แล้วแต่จะไปเกี่ยวข้องกับภพอะไร, ส่วนใหญ่ส่วนมากที่สุดก็เป็นกามภพ; เว้นไว้แต่จะไปเป็นโยคี มุนี เป็นผู้ปฏิบัติมาน จึงจะไปฝ่ายรูปภพหรืออรูปภพ. แต่ถ้าให้มันเป็นเรื่องในโลกนี้ทั้งหมดก็พูดว่า ไม่เกี่ยวข้องกับกาม, แต่ไปพอใจในของที่เป็นรูป ไม่เกี่ยวกับกาม : พอใจในของเล่น ของแพง ของหายาก นี่ก็เป็นรูปภพแน่, หรือว่าไปพอใจในเกียรติยศชื่อเสียง ซึ่งมีใ้รูป มันก็เป็นอรูปภพได้. ฉะนั้นเราจะไปพอใจในกามารมณ์ก็ได้ ในรูปล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ก็ได้ ในสิ่งที่เป็นนามธรรม เป็นเกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ วาสนาก็ได้; แต่แล้วในที่สุดก็มากลายเป็นปัจจัยเพื่อจะให้ได้กามอยู่นั่นเองแหละ มันจึงเวียนเกิด เวียนตายอยู่ที่ตรงนี้ เวียนเกิดอยู่ในภพทั้งหลาย. ภพมันเปลี่ยน ๆ เปลี่ยน

อย่างไม่รู้สึกละ แล้วแต่อารมณ์แวดล้อมเข้ามาอย่างไร เกิดความคิดใหม่ ภพมันก็เปลี่ยน มันก็เกิดเป็นชาติใหม่.

ภพทุกรูปแบบ มันเปลี่ยนได้ ๆ และเปลี่ยนเร็ว แล้วเปลี่ยนอย่างไม่รู้สึกละ. นี่ภพละ ภพ ระวังเถอะ; ภพเป็นทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะภพชนิดไหน เป็นปัญหา เป็นความหนัก เป็นของหนัก. แล้วที่มันร้ายกาจ ก็คือว่ามันแสนที่จะลึกลับนะ เข้าใจยากนะ, แล้วมันแสนที่จะว่องไว จับมันไม่ทันนะ, แล้วมันแสนที่จะกว้างขวาง จนจะป้องกันไม่ไหว, แล้วมันก็แสนที่จะเหนียวแน่นตัดยาก ละยาก, แล้วมันก็แสนที่จะหลอกลวง ไม่แสดงความจริง เป็นไปด้วยความโง่ ความหลง ด้วยอวิชชาทั้งนั้นเสียทั้งนั้น, แล้วมันก็แสนที่จะเข้าไปแทรก แทรกอยู่ในทุกหนทุกแห่งในชีวิตจิตใจทุกชนิด มันแทรกซอนสิ่งสถิต อยู่ในที่ทุกหนทุกแห่ง : ตัวกู ตัวกู หรือภพแห่งตัวกู; รู้จักมันเสียเถิด.

[ อธิบายสิ่งที่ต้องรู้จักอันที่ ๓ คือ “ชาติ”. ]

เฮ้อ, ที่นี้สิ่งที่ ๓ คือ ชาติ; สิ่งที่ ๑ เรียกว่า ตัวตน, สิ่งที่ ๒ เรียกว่า ภพ, สิ่งที่ ๓ เรียกว่า ชาติ; ทั้ง ๓ อย่างนี้เกี่ยวข้องกัน สัมพันธ์กัน รู้จักกันที่เดียวหมดได้, แล้วก็ควรที่จะรู้จักที่เดียวหมด คือให้มันสัมพันธ์กัน. ถ้ามีภพ มันก็มีชาติ; เหมือนกับตั้งครรรค์ ครรรค์แก่แล้วมันก็ต้องคลอด, เมื่อมีความรู้สึกเป็นอย่างไรแล้ว มันก็มีการกระทำอย่างนั้นแหละ : มีความคิดนึกเป็นคนมันก็ทำอย่างคน, มีความคิดนึกอย่างผู้ชนะ มันก็ทำอย่างผู้ชนะ, มีความคิดนึกอย่างอันธพาล มันก็ทำอย่างอันธพาล, มีความคิดนึกอย่างบัณฑิต ก็ทำอย่างบัณฑิต. การกระทำมันก็คลอดออกมาจากความเป็น ตามที่ตัวได้สำคัญอยู่แล้วว่าตนเป็นอะไร; มีภพก็

มีชาติ อย่างนี้; เกิดโดยความคิดปรุงแต่ง.

"ชาติ" ภาษารวมเกิดหลังจากจิตเดิมแท้สูญเสียสภาพแล้วถูกปรุงแต่ง, เกิด-ดับเร็วตามความคิด.

จิตเดิมนั้นมันไม่ได้เป็นอะไร ไม่เป็นบวกไม่เป็นลบ เรียกว่า จิตเดิมแท้ เป็นจิตหนึ่งเดียว. ที่นี้ มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจวิชา ตัณหา นี่มันก็สูญ เสียจิตเดิม สูญเสียภาวะเดิม เป็นจิตใหม่อย่างนั้นอย่างนี้ จนกระทั่งว่าเป็นจิต พระพุทธเจ้าก็ได้ เป็นจิตสามัญสัตว์ก็ได้ เป็นจิตอันทาลก็ได้, แล้วแต่มันจะปรุง แต่งให้เป็นจิตอะไร; นี่คำว่าชาติ มันเป็นอย่างนี้. แล้วชาติอย่างนี้มันเปลี่ยนเร็ว นี้ : คิดอย่างดีเกิดเป็นคนดี, คิดอย่างเลวเปลี่ยนเป็นคนเลว, ปุบปับไม่ทันรู้, เร็ว ยิ่งกว่าฟ้าแลบเสียอีก แล้วแต่ความคิดมันจะเร็วได้สักเท่าไร.

ความที่มันเกี่ยวพันกันนี้ : อุปาทานหมายมันเป็นตัวตน, แล้วมันก็เข้มข้น ๆ เป็นภาพ, แล้วก็คลอดอกออกมาเป็นชาติ; นี่เหตุการณ์อย่างนี้มีได้ที่นี้ เดียว นี้ ไม่ต้องรอดตายแล้ว; แล้วก็ไปได้มากเป็นได้เร็ว จนว่าวันหนึ่งวันเดียว เป็น ได้หลายร้อยหลายพันหลายหมื่นก็ได้ แล้วแต่ว่ามันจะเก่งหรือไม่เก่ง แล้วแต่ความคิดมันจะรุนแรงหรือไม่.

นี่อัสมิมานะ ความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นตัวกู เห็นแก่ตน ยอมไม่ได้ ๆ; ความยอมไม่ได้ นั่นเป็นเรื่องของอัสมิมานะ แล้วมันก็ทำความทุกข์ให้แก่ผู้นั้นแหละ มันกัดเจ้าของ. ก็เลขนี้มันกัดเจ้าของอย่างนี้ ไม่ต้อง-ไม่มีปัญหาอะไร; ทุกชนิด หละมันกัดเจ้าของ มันปรุงให้เป็นตัวกูชนิดไหนขึ้นมา มันก็กัดเจ้าของตามลักษณะ ของมัน. เราระวังอย่าให้มีภพได้เลยเป็นดีที่สุด เป็นพระอรหันต์; แต่ถ้าระวังไม่

ได้ต้องมีภพ ก็ขอให้ เป็นภพที่ดี ๆ เข้าไว้ ภพอย่างใดอย่างกุศลเข้าไว้; ถ้าไม่มีภพเสียเลยก็เป็นพระอรหันต์ แต่ถ้าจะต้องมีหรือมันบังคับไม่ได้ต้องมี ก็ขอให้ เป็นภพที่ดี ๆ เข้าไว้ เป็นกุศลดี ๆ เข้าไว้. แต่ถึงอย่างนั้นมันก็กัด; นี่ขวยจำไว้เถิด : ดีก็กัด, ชั่วก็กัดอย่างชั่ว, ดีก็กัดอย่างดี.

“หย่าขาดภพ” ได้ ด้วยอตัมมยตา.

ขึ้นชื่อว่าภพแล้ว แม้แต่นิดเดียวมันก็เป็นทุกข์ : นี่เป็นพระพุทธานุชาต; ยังได้ตรัสอุปมาไว้ด้วยว่า อุกจากรนะ แม้นิดเดียวมันก็เหม็นแหละ, มันนิดเดียวจนไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหนมันก็เหม็น. ขึ้นชื่อว่าภพนี่ก็เหมือนกัน แม้จะนิดเดียวจนจับตัวไม่ได้ มันก็เป็นทุกข์แหละ; ขึ้นชื่อว่าเป็นภพ หรือความมีความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว มันก็ต้องเป็นทุกข์. ระวังภพ! ภพดี ๆ ก็ว่ากัดกัดไม่ค่อยเจ็บ หรือว่ากัดให้เพลิน, แต่มันก็ไม่หยุด ไม่สงบ ไม่อิสระ มันปรุงแต่ง ให้ตื่นนอนขวอนขวายเรื่อย คิดเตลิดเปิดเปิงไปในทางที่จะมีปัญหาเรื่อยไปไม่ยอมหยุด. ไม่มีภพเมื่อไรมันก็ไม่มีความ ไม่มีเกิด; ไม่มีภพเมื่อไรก็เป็นพระอรหันต์แหละ. ฉะนั้น ถ้าว่ายังไม่เป็นพระอรหันต์นะ ยังไม่ถึงบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ขอให้ มีภพดี ๆ เข้าไว้ก็แล้วกัน, เป็นรูปภพ เป็นอรูปภพก็ยังดี; แล้วก็เลิกภพเสียด้วยอตัมมยตา. “ไฉ่ภพทั้งหลาย ฎไม่เอากับมึงแล้วโว้ย! ไม่ว่าภพชนิดไหน ๆ ฎไม่เอากับมึงแล้วโว้ย!” ความรู้สึกอันนี้เรียกว่า อตัมมยตา หลุดออกไปสู่โลกุตตระ : อัสมิมานะ หหมดเลย อัสมิมานะจบสิ้นเลย จึงเรียกว่าเป็นสุขอย่างยิ่งโว้ย.

ความสุขนี้ : ที่เป็นส่วนปฏิบัติเป็นเหตุนี้ก็มีอยู่ ๓ ขั้นตอนว่า อันที่หนึ่ง อပ္พะยาปชฌมฺ สุกฺโข โลกเก ปาณญเตสุ สญญโม - ความไม่เบียดเบียน คือความ

สำรวจในสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย, ไม่เบียดเบียน, นี่เป็นสุข, นี่เริ่มต้น; กามาน์ สม-  
ติทุกโม - ละ ก้าวล่วงกามเสียได้ นี่ก็เป็นสุข, นี่สูงขึ้นมา; อัสมิมานสฺส วิน-  
โย เอตํ เว ปรมํ สุขํ นี่สุขยอด สุขชั้นยอดจนไม่เรียกว่าสุข, แต่ก็ต้องเรียก  
ว่าสุข คือเป็นชั้นยอด : หมดตัวกู ว้างจากดีชั่ว บุญบาป ภพชาติทั้งหลาย  
(คือกำจัดอัสมิมานะเสียได้ -อัสมิมานสฺส วินโย) นั้นนะเป็นสุขอย่างยอด.  
ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนมารู้จักตัวร้ายกาจที่สุดคือ อัสมิมานะ, แล้วก็มันคือสิ่งที่เรียก  
ว่าตัวกู ที่รู้สึกอยู่ว่าตัวกูนั้นแหละ; ตัวนั้นแหละ ตัวที่จิตใจ ใจ ใจ รู้สึกอยู่ว่าตัวกูนะ  
คืออัสมิมานะ.

ชีวิตใหม่ คือชีวิตที่หมดอัสมิมานะแล้ว !

พอจิตมันฉลาด มีปัญญา มีวิปัสสนาถึงที่สุด ใจมันไม่มีตัวกูไว้ มัน  
มีแต่ธาตุตามธรรมชาติ ประดูแต่งกันไปตามธรรมชาติ อย่าให้ไปอิงเอามาเป็นตัวกู-  
ของกู มันก็ไม่มีตัวกู-ของกู มันหยุดอัสมิมานะ มันก็หยุดความทุกข์. ฉะนั้น ขอ  
ให้ดูให้ดี ให้รู้จักตัวอัสมิมานะที่มันเกิดไว ยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ แล้วเกิดได้เรื่อย  
เปลี่ยนรูปได้เรื่อย; เกิดมาแล้ว ตั้งแต่ตื่นจากนอน ตื่นจากที่นอนแล้วมันก็เกิดเรื่อย  
เปลี่ยนเรื่อย ๆ; ควบคุมมันให้ดี อย่าให้มันเกิดไปในทางที่เป็นทุกข์เผาผลาญ ให้  
มันเป็นทุกข์น้อยแหละ เกิดเป็นทุกข์น้อยเข้าไว้ คือเกิดดี ไปฝ่ายดี ๆ จนกว่า  
จะพอที่ ๆ ไม่เกิด, นี่เรียกว่า ชั่วก็ไม่เอา ดีก็ไม่เอา, บวกก็ไม่เอา ลบก็ไม่เอา,  
Positive ก็ไม่เอา Negative ก็ไม่เอา; นั้นแหละคือ ชีวิตใหม่ ชีวิตใหม่ อยู่  
เหนืออิทธิพลของบวกลบ, ชีวิตเก่านี้มันมุดอยู่ภายใต้อิทธิพลของบวก และลบ.  
ยกตัวหรือใจให้ขึ้นมาเสียจากอิทธิพลของบวก และลบ คือดีและชั่ว ของดีของชั่ว  
ของบุญของบาป ของสุขของทุกข์; มันไม่มีคู่ ๆ เหล่านี้ มันก็ไม่มีทุกข์ เพราะว่า

มันหมดอัสมีมานะ มันจึงไม่มีความเป็นอย่างนั้น.

ถ้ามัน มีตัวกู - อัสมีมานะอยู่ มันก็เป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึกดี-ชั่ว, บุญ-บาป, สุข-ทุกข์; ฉะนั้น ทำลายตัวการร้ายนี้เสีย, อัสมีมานะถูกทำลายเสีย ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นเป็นดี-ชั่ว บุญ-บาป สุข-ทุกข์ ก็หมดกันจบกัน เป็นพระอรหันต์; แม้ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ยิ่งดีกว่าเป็นปุถุชนเต็มขั้น, อย่าเป็นปุถุชนเต็มขั้นกันนักเลย, ให้มันเป็นลด ๆ ๆ ลดมาเป็นกัลยาณปุถุชนกันเสียบ้าง, จนกระทั่งมันไม่เป็นปุถุชน มาเป็นพระอริยเจ้าขั้นต้น ๆ กันเสียบ้าง, แล้วจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งพระอริยบุคคล; เรื่องมันก็จบ.

ฉะนั้น ดูให้ดี ให้พบผีแห่งตัวกู ๆ ผีแห่งตัวตน ผีแห่งอัสมีมานะ ที่มีอยู่ตลอดเวลาที่สังจิตใจอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา บุป ๆ บับ ๆ อยู่ตลอดวันตลอดคืน; อย่าให้มันครอบงำเลย ก็จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ. ขอทำทนายว่า สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับแล้วมันไม่มีอะไรดีไปกว่านี้ คือต้องหยุดเสียได้ สงบเสียได้ซึ่งอัสมีมานะ - ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เป็นของตน เป็นตัวกู เป็นของกู.

หวังว่าท่านทั้งหลายคงจะได้มีความรู้มีความเข้าใจเพิ่มขึ้นบ้าง ในการที่จะรู้จักอัสมีมานะ จับตัวมันให้ได้. ตัวไหนอีกเล่า? ก็ตัวจิตที่ประกอบด้วยสติปัญญา นั้น; อย่าให้อวิชชา - ความโง่เข้าไปปรุงจิต, จิตที่ให้ประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา มันจะจับตัวความโง่ ความเลวร้าย ความทุกข์เสียได้ รู้ว่าไฉ่ตัวอัสมีมานะนี้ไม่ไหว ๆ ๆ เกิดขึ้นเมื่อไรเป็นทุกข์เมื่อนั้น ครอบงำจิตเมื่อไรก็ว่าเป็นทุกข์เมื่อนั้นแหละ. เรามามีสติสัมปชัญญะ ควบคุม อย่าให้เกิดอัสมีมานะ ตามวิธีของการ



ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งต้องศึกษากันพิเศษอีกส่วนหนึ่ง; ให้มีสติมาก สติมาก สัมป-  
ชัญญะมาก ปัญญามาก สมาธิมาก, ก็ควบคุมไม่ให้เกิดอัสมิมานะ ก็สำเร็จ  
ตามที่ต้องการ; แล้วก็จะรู้จักตัวอัสมิมานะ, รู้จักสิ่งที่เนื่องกัน คือภพทั้งหลาย,  
แล้วก็รู้จักตัวที่เนื่องกัน คือชาติ - ความเกิดเป็นไฟลุกโพล่ง ๆ ขึ้นมา. เรียกว่า รู้จัก  
ดีทั้ง ๓ อย่าง คือทั้งตัวตน ทั้งภพ และทั้งชาติ ในความหมายอย่างนี้; ไม่ใช่  
ความหมายของคนปัญญาอ่อน เกิดจากท้องแม่ แล้วก็อยู่ไปอย่างนั้น มันแก้  
ปัญหาไม่ได้. เรื่องภพ เรื่องชาติ ชนิดของคนปัญญาอ่อนนั้นนะ มันเป็นของโง่มา  
ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลโน้น เาามาแก้ปัญหาก็ไม่ได้. พระพุทธเจ้าท่านรู้จักภพ รู้จัก  
ชาติ รู้จักตัวตน ชนิดที่เป็นผลของการคิดปรุงแต่งด้วยอวิชชานี้ แล้วก็จัด  
การได้ควบคุมได้ ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป.

ขอให้เข้าใจจนสามารถควบคุมอัสมิมานะ ไม่ให้เกิด หรือให้เกิดแต่ในทาง  
ที่ไม่เป็นทุกข์ร้อนมากเกินไป, ให้ลดลง ๆ จนกว่าจะสูญสิ้นไป; ก็จบเรื่องของความ  
เป็นมนุษย์ ไม่เสียทีที่ได้พบพระพุทธศาสนา. ขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญด้วยวิชชา  
การของพระพุทธเจ้าในการควบคุมอัสมิมานะแล้ว เป็นสุข ๆ ๆ ชนิดที่ไม่คู่กับทุกข์  
อยู่ด้วยกันทุกคน.

การบรรยายสมควรแก่เวลา ขอยุติการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณ  
เจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมอีกบทหนึ่ง ส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการที่จะ  
ประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จตามนั้น ได้อีกต่อไป ในกาลบัดนี้.

---

## ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชาในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า **ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.**

เราได้พูดถึงถึงเรื่องหลงอายุ ลวงอายุ ล้ออายุ เลิกอายุ กันมาอย่างละเอียด พิสดาร; และมีความประสงค์ในที่สุด จะเพิกถอนซึ่งอายุ จะเลิกการมีอายุอันสืบสน. อะไรจะช่วยให้ ก็ไม่เห็นว่ามีอะไรนอกไปจากความรู้อันสูงสุดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า **อิทัปปัจจยตา.**

ควรทำความเข้าใจ ในสิ่งที่เรียกว่า **อิทัปปัจจยตา; อิทัปปัจจยตา** ในฐานะที่เป็นกฎก็มี, ในฐานะที่เป็นอาการก็มี, ในฐานะเป็นสิ่งที่กระทำแก่ชีวิตจิตใจของเราอยู่นี้ก็มี.

อิทัปปัจจยตาในฐานะเป็นกฎ ก็มันเป็นกฎของธรรมชาติที่มีอยู่อย่างแน่นอนตายตัวว่า **เมื่อมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ ก็เกิดขึ้น, เมื่อไม่มีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ ก็ไม่เกิดขึ้น;** นั่นแหละคือสิ่งที่เรียกว่า กฎอิทัปปัจจยตา เพื่อจะแสดงให้เห็นว่าไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎนี้. ทุกสิ่งที่เป็นสังขาร ยกเว้น **พระนิพพาน** ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มียปัจจัยปรุงแต่ง. สังขารเหล่านั้นมีปัจจัยปรุงแต่งแล้วมันก็ปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไปด้วย; นี่ธรรมดาของสังขารเป็นอย่างนี้. รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในฐานะเป็นสังขาร; ไม่ใช่มีความหมายแคบ ๆ อยู่เฉพาะแต่ร่างกาย ซึ่งคนทั่วไปตามธรรมดา มักจะเข้าใจว่า สิ่งทีเรียกว่าสังขารคือร่างกายเท่านั้น. ขอให้เข้าใจว่า สังขารนั้นมันเป็นได้ทั้งที่เป็นวัตถุคือร่างกาย และที่เป็นความรู้สึกหรือเป็นนามธรรมหรือเป็นจิตใจ; **ทั้งร่างกายทั้งจิตใจก็เป็นสังขาร** เพราะว่าแต่ละอย่าง ๆ ล้วนมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา, แล้วก็พร้อมที่จะปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป; อาการที่ปรุงแต่งกันอย่างนี้ ในขั้นตอนที่เป็นเหตุกัติ ในขั้นตอนที่เป็นผลกัติ เรียกว่าสังขารทั้งนั้นแหละ.

**สังขารทุกชนิด คือสิ่งที่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.**

**จัดการปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วยพุทธิ.**

ถูกแล้ว, พูดว่าร่างกายนี้เป็นสังขาร มันถูกอย่างยิ่ง. แต่ว่าคนถือเอาความหมายกันน้อยเกินไป หมายถึงตัวร่างกายเนื้อหนังเสี้ยวอย่างเดียว, ไม่ได้มองให้ลึกลงไปถึงอาการที่มันเป็นเหตุหรือเป็นผล; มันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดมาเป็นเนื้อเป็นหนัง, เนื้อหนังเกิดขึ้นมาแล้วก็ปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป มันมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดความคิดความนึก, เมื่อเกิดความคิดความนึกขึ้นมาแล้ว ก็ปรุงแต่งให้เกิดการกระทำอะไรต่อไป; มันเป็นอย่างนี้ : ทั้งหมดนั้นเรียกว่าสังขาร, ไม่ได้

หมายเหตุเฉพาะเนื้อหนังโครงกระดูกเท่านั้น. อยากจะเรียกร่างกายนี้ว่าสังขารก็ดีแล้ว, ก็ถูกแล้ว; แต่ขอให้มองให้เห็นกว้างกว่านั้น กว้างกว่าที่รู้สึกอยู่ว่ามันเป็นเพียงเนื้อหนังร่างกาย : หมายถึงเหตุปัจจัยของเนื้อหนังร่างกาย และหมายถึงเนื้อหนังร่างกาย, หมายถึงเหตุปัจจัยของสิ่งที่ เป็นจิตเป็นใจ แล้วก็ตัวจิตตัวใจ; เหล่านี้ก็เป็นสังขาร. หมายความว่า สิ่งที่มีการปรุงแต่งจะโดยเป็นผู้ปรุงแต่งก็ได้ เป็นผู้ถูกปรุงแต่งก็ได้ เรียกว่าสังขารทั้งนั้น; เข้าใจให้ลึก ๆ ว่า ทั้งกายด้วยทั้งใจด้วย เรียกว่าสังขาร, คือทั้งหมด. นี่เป็นภายใน; ที่เป็นภายนอกก็คือสังขารของคนอื่น ร่างกายคนอื่น, ก็สังขารทั้งนั้น. นี่เฉพาะที่เป็นมนุษย์.

นี่ เป็นสัตว์เดรัจฉานมันก็เหมือนกันแหละ มันมีร่างกายมีจิตใจเป็นสังขาร. และเมื่อไปถึงต้นไม้ล่ะ? ต้นไม้มันก็เป็นสังขาร; ตัวต้นไม้ก็เป็นสังขาร, ความรู้สึกของต้นไม้ก็มีอยู่ มันก็เป็นสังขาร. นี่เรียกว่าสิ่งที่มีชีวิต. แล้วสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่นก้อนหินนี่ มันก็เป็นสังขาร; แม้ว่ามันไม่มีชีวิตจิตใจ มันมีแต่เพียงด้านเดียว คือมีวัตถุฝ่ายวัตถุฝ่ายรูปด้านเดียว มันก็ยังเป็นสังขาร. เหตุปัจจัยแห่งตัวรูปเอง, ตัวรูปที่จะปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป; มันก็เป็นสังขาร. เลยหมด ไม่มีอะไรที่มีใช่สังขาร; โลกทั้งโลก ทั้งโลกนี้เป็นสังขาร ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งซึ่งกันและกัน ตามกฎของอิทัปปัจจยตา. เมื่อของมากกว่าหนึ่งอย่างมาถึงกันเข้า มาผสมกันเข้า ก็เกิดสิ่งใหม่, อย่างนี้เรื่อยไป; เป็นการปรุงแต่งโดยกฎอิทัปปัจจยตา ตามธรรมชาติ; ดังนั้น มันจึงเกิดสิ่งใหม่ ๆ เกิดใหม่ไม่รู้สิ้นสุด, เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.

ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา มันก็พูดได้เลยว่า เป็นแต่สักว่าสังขาร. สิ่งที่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ก็คือสังขาร; ถ้ามันเป็นวิสังขาร หรือมันหยุดความเป็นสังขาร นั้นมันก็ไม่เกี่ยวกับอิทัปปัจจยตา หรือว่ามันเป็นการ

หยุดอิทัปปัจจยตา. ถ้ามันเป็นวิสังขาร มันเป็นที่หยุดแห่งอาการแห่งอิทัปปัจจยตา; นั่นหมายถึงพระนิพพาน พระนิพพาน. การที่ไม่ถูกปรุงแต่ง เป็นการหยุด เป็นการดับ เป็นการสิ้นสุดแห่งสังขาร, นั่นมันอีกเรื่องหนึ่ง; นั่นแหละสิ่งเดียวเท่านั้นแหละ ที่พอจะเรียกได้ว่าไม่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา เพราะมันอยู่นอกอำนาจ; แต่สิ่งนั้นมันไม่ใช่สังขารมตา, มันเป็นสิ่งที่ยังไม่ถึง หรือยังถึงได้โดยยาก และเป็นสิ่งที่เราต้องการจะถึง จะมี จะรู้จัก ๆ, และต้องการจะให้ถึงแม้ในสวนจิตใจก็พอ ให้จิตใจบรรลุถึงสิ่งที่ไม่ต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา เป็นจิตใจที่ลุล่วงวิสังขารนั่นเอง.

ไม่มีอะไรอาจต้านทานกฎอิทัปปัจจยตา.

ดูต่อไปก็จะเห็นได้ว่า ไม่มีอะไรที่สามารถต้านทานกฎอิทัปปัจจยตา : ที่กฎอิทัปปัจจยตา ที่มีอยู่ว่า เมื่อถึงเข้าอย่างไรก็เกิดผลอย่างไร : เมื่อเหตุมาถึงเข้าอย่างไรเกิดผลอย่างไร, เมื่อเหตุมาถึงเข้าอย่างไรเกิดผลอย่างไร; ไม่มีอะไรที่สามารถต้านทานไม่ให้สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา. เช่นร่างกายนี้ไม่มีอะไรจะมาต้านทานมันได้ อย่าให้มันเปลี่ยนแปลง : อย่าให้มันเปลี่ยนแปลงจากทารกมาเป็นเด็ก เป็นเด็กวัยรุ่น เป็นหนุ่มสาว เป็นคนเฒ่าคนแก่ชรา; ไม่มีอะไรมาต้านทาน ที่จะไม่ให้มันเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเกิดแก่เจ็บตาย; ไม่มีอะไรที่มาต้านทาน ให้มันเปลี่ยนแปลงไปในทางให้เกิดอาการต่าง ๆ เป็นขั้นที่ ๕, อย่างนี้เป็นต้น.

ไม่มีอะไรที่ไม่เกิด - ไม่ดับ โดยกฎอิทัปปัจจยตา.

ที่นี้ ก็ดูอีกต่อไปหน่อยก็ว่า ไม่มีอะไรที่ไม่ได้เกิดขึ้นโดยกฎอิทัปปัจจยตา

หรือไม่ได้สร้างขึ้นโดยกฎอิทัปปัจจยตา; ว่าในบรรดาสิ่งที่มีการเกิด ๆ หรือสร้าง ๆ เกิด ๆ ขึ้นมานี้ ไม่มีอะไรที่ไม่ได้สร้าง หรือไม่ได้เกิดขึ้นโดยกฎอิทัปปัจจยตา. อะไรจะออกมาออกมาสักชนิดหนึ่งในโลกนี้ ในร่างกายนี้ ในจิตใจนี้ ก็ไม่มีอะไรที่มันจะไม่ได้สร้างขึ้น หรือเกิดขึ้นโดยกฎอิทัปปัจจยตา; หรือจะมองอีกทางหนึ่งว่า ไม่มีอะไรที่ไม่ดับลงโดยกฎอิทัปปัจจยตา : ในส่วนที่เป็นอาการเกิด ก็เกิด; ในส่วนที่เป็นอาการดับ ก็ดับ; แล้วก็ไม่มีอะไรที่จะไม่ได้เกิดขึ้นตามอาการของอิทัปปัจจยตา, ไม่ได้ดับลงตามอาการของอิทัปปัจจยตา. ดังนั้นจะวินาศ หรือจะสันติสุข มันก็ต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา : เราจะมี ความทุกข์เดือดร้อนแสนสาหัส หรือเราจะเป็นอยู่อย่างสงบเย็น มันก็ต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา; จึงจำเป็นจะต้องรู้กฎอิทัปปัจจยตา จึงจะสามารถป้องกันความทุกข์ หรือวิฤตการณ์ แล้วก็ทำให้เกิดความสงบเย็นขึ้นมา.

มนุษย์ดำเนินชีวิตไปตามความคิดของมนุษย์.

**ดูให้แคบเข้ามาเฉพาะมนุษย์ เพราะปัญหามันอยู่ที่ความเป็นมนุษย์,** เราเป็นมนุษย์ปัญหาก็มีอยู่อย่างมนุษย์ ไม่ต้องเอาปัญหาของสัตว์มาพิจารณาก็ได้ : **มนุษย์เป็นไปตามความคิดของมนุษย์.** นี่ตัดตอนมาเพียงว่า มนุษย์นี้มันมีความรู้สึกนึก, แล้วมันก็มีอาการกระทำทางจิต ทางวาจา ทางกาย, ทางกาย ทางวาจา ทางจิต, ไปตามความคิดนึกของมนุษย์. ใจ่ความคิดก็เป็นสังขาร มีเหตุปัจจัยอะไรเข้ามาปรุงแต่งให้เกิดความคิด; แล้วความคิดก็ทำให้เกิดการกระทำ : เมื่อตาเห็นรูป เกิดวิญญานแล้ว มันก็เกิดผัสสะ เกิดเวทนา รู้สึกน่าพอใจหรือไม่พอใจ, แล้วมันก็เกิดความคิดขึ้นมา ตามความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ มันก็เกิดกิเลสขึ้นมาตามความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ; แล้วมันก็มีอาการกระทำไปตาม

อำนาจของกิเลส. นี่เห็นได้ว่ามนุษย์มันเป็นไปตามความคิดของมนุษย์.

ความคิดมนุษย์เป็นไปตามการศึกษาอบรม.

ทีนี้ จะมา **ดูที่เกี่ยวกันอยู่อย่างในปัจจุบัน** เป็นปัญหาในปัจจุบัน : **ความคิดของมนุษย์นี้เป็นไปตามการศึกษาอบรม อีกส่วนหนึ่ง.** ทุกคนจะต้องมีการกระทบอารมณ์ภายนอก แต่มันเกิดผลไม่เหมือนกัน; คนหนึ่งมันมีการศึกษาอบรมมาอย่างหนึ่ง, คนหนึ่งมันมีการศึกษาอบรมมาอีกอย่างหนึ่ง; แต่ละคน ๆ มีการศึกษาอบรมมาอย่างของตนเอง. เพราะฉะนั้น แม้สิ่งอย่างเดียวกันมากระทบคนเหล่านั้น ก็เกิดความคิดขึ้นไม่เหมือนกันดอก. สิ่งเดียวกันแหละมาทำให้คนหนึ่งเกิดพอใจ, คนหนึ่งไม่พอใจ, คนหนึ่งไม่รู้ไม่ชี้; นี่แล้วแต่ว่าการศึกษาอบรม. **อย่างมีคนดำอย่างนี้** มนุษย์บางคนก็เฉยได้, บางคนก็เฉยไม่ได้ โกรธ, บางคนไม่เพียงแต่โกรธ ก็ไปต่อด้าน ต่อดี ฆ่าฟันกัน, บางคนก็หัวเราะเยาะได้ : "เฮอ! มันบ้า เราไม่บ้ากับมัน".

นี่ถ้าการศึกษาอบรมมีอยู่อย่างไร มนุษย์ก็มีความคิดไปตามผลของการที่ได้รับการศึกษาอบรมมา แม้ว่าสิ่งที่มากระทบนั้นมันเป็นอย่างเดียวกัน. ดังนั้นเราจึงมีการศึกษาอบรมชนิดที่ว่า แม้จะมีอะไรมากระทบก็จะไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมา ไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมา : ไม่ให้เกิดความรัก ไม่ให้เกิดความโกรธ ไม่ให้เกิดความเกลียด ไม่ให้เกิดความกลัว ไม่ให้เกิดความตื่นเต้น ไม่ให้เกิดความฉิฉาริชยา ไม่ให้เกิดความวิตกกังวลอาลัยอาวรณ์ ไม่ให้เกิดยินดียินร้าย. นี่การศึกษาที่สูงสุดในกรณีอย่างนี้ ก็คือการศึกษาธรรมะ, ได้ศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนาไว้ ก็สามารถที่จะเผชิญหน้ากับอารมณ์เหล่านั้นได้ดีกว่า คือจะ

ไม่เป็นทุกข์. อย่างว่าโลกมีปัญหาวุ่นวายอยู่ในเวลานี้ ผลเกิดขึ้นแก่คนทั้งหลายไม่เหมือนกัน; คนฉลาด คนโง่ คนไม่โง่ คนรู้เท่าทัน หรือคนรู้อะไรต่าง ๆ มันเกิดผลขึ้นมาไม่เหมือนกันหรอก เพราะว่าเขามีการศึกษาต่างกัน. แม้แต่ฟ้าผ่าลงมาอย่างนี้ บางคนก็กลัว บางคนก็ไม่กลัว; เพราะว่ามีความรู้หรือมีการศึกษาที่ต่างกัน. บางคนก็กลัวความยากจน บางคนก็ไม่กลัวความยากจน เพราะเขาสามารถที่จะต่อสู้ต่อต้านกับความยากจน. นี่ความคิดของมนุษย์ เป็นไปตามการศึกษา; แต่ก็ยังคงเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตานั้นแหละ. คนมีการศึกษาก็มีอิทัปปัจจยตาแบบหนึ่ง, ไม่มีการศึกษาก็มีอิทัปปัจจยตาแบบหนึ่ง.

ความคิดมนุษย์ ยังเป็นไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม เวทนา อนุสัย กิเลส.

ที่นี่ ดูต่อไปอีกก็จะเห็นแตกแยกออกไปว่า **ความคิดของมนุษย์** เป็นไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อมชักจูง. การศึกษาก็การศึกษาเถอะ; ถ้ามีสิ่งแวดล้อมชักจูงมันก็บิดผันความรู้ของการศึกษา ให้เปลี่ยนแปลงไปได้ตามสิ่งแวดล้อมชักจูง. **นี่ถ้าดูละเอียดเข้ามา** มันก็เป็นไปตามเวทนาที่รู้สึกอยู่ในใจนั้นนะ เป็นสิ่งที่ชักจูงแวดล้อมยิ่งกว่าสิ่งใด. **ดูให้ลึกลงไป** ก็ถึงอนุสัย-ความเคยชินแห่งกิเลสที่สร้างไว้ในสันดานโน้น : มีอนุสัยแห่งความโกรธ ความเกลียด ความโง่; มีราคานุสัย - ชินง่ายที่จะโลกจะกำหนด, มีปฏิฆานุสัย - ชินหรือง่ายต่อการเกิดความโกรธ ความไม่พอใจ, และมีวิชชานุสัย - ชินหรือง่ายต่อการที่จะโง่ จะหลง จะทำผิดอย่างไม่น่าจะเป็นได้. **นี่ลึกลงไปมันก็แล้วแต่อนุสัย** คือความเคยชินแห่งกิเลสที่เก็บไว้ในสันดาน. **จะมาดูกันข้างนอกก็จะเห็นได้ว่า** โอ! มันแล้วแต่กิเลสแหละ; อนุสัยของกิเลสก็ทำให้เกิดกิเลสได้ง่าย, เกิดกิเลสขึ้นมาแล้วก็บังคับไสหัวไป ให้ทำอย่างนั้นให้ทำอย่างนี้. **ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของอิทัปปัจจยตา, อิทัปปัจจยตาตาม**



กรณี; นี่ฟังดูให้ดี อิทัปปัจจยตาก็แล้วแต่กรณีของบุคคลใด ในสถานะเช่นใด เมื่อไร ที่ไหน, มันก็มีไปตามเรื่องของบุคคลนั้น ของกรณีนั้น ของสถานะเช่นนั้น ยุคนั้น ถิ่นนั้น. แต่แล้วมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา. นี่ขอให้ดูเถิดว่าอะไร ๆ มันเป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา.

ทีนี้ เราจะทำอะไรกับความจริงข้อนี้ในโลก, ความจริงข้อนี้ในโลก ? ตอบอย่างกำปั้นทุบดิน สำหรับพุทธบริษัทก็คือ จะต้องจัดการกันด้วยความรู้ ความรู้ จะเรียกว่าสติปัญญาก็ได้ เรียกว่าพุทธิ คือความรู้ก็ได้ ของพุทธบริษัทผู้มีความรู้; เพราะมีพุทธิจึงได้ชื่อว่าพุทธะ; พุทธิแปลว่าความรู้, พุทธะแปลว่า ผู้รู้. อาศัยพุทธิ คือความรู้ จะมาจัดการกับปัญหาเหล่านี้ เพื่อหยุดยั้งปัญหาเหล่านี้ หรือบรรเทาพิษร้ายของปัญหาเหล่านี้ให้น้อยลง, ชีวิตนี้จะได้เยือกเย็นขึ้นบ้าง หรือเยือกเย็นได้มากได้มากที่สุด; แล้วแต่พุทธิ คือความรู้ หรือความฉลาด.

**ฉลาดที่ไม่ถูกควบคุมด้วยธรรมะ, น่ากลัว !  
จะเชือดคอตัวเอง และทำอันตรายผู้อื่นอย่างยิ่ง.**

เข้า, ทีนี้ ก็มาพูดถึงเรื่องความฉลาดอีกสักชนิดหนึ่ง แข่งกับฝน. ไร้ความรู้ที่แท้มันต้องเป็นความฉลาด, ถ้าไม่เป็นความฉลาดมันก็ไม่ใช่ความรู้ เพราะรู้ผิด ๆ ก็มี. ความรู้ที่รู้ผิดก็ได้; ต่อเมื่อรู้ถูก รู้เร็ว รู้ถูกต้องเพียงพอ จึงจะเรียกว่าความฉลาด; แต่แล้วมันก็ยังมียุทธอยู่ดีว่า ความฉลาดมันก็ยังมียุทธหลายอย่าง หลายประการ คือความฉลาดที่ควบคุมได้ หรือความฉลาดที่ควบคุมไว้ไม่ได้. เดียวนี้ท่านทั้งหลายก็ถือตัวว่า เป็นผู้มีความฉลาด, ได้เรียนมาก

ได้มีอายุยาวนานมาในโลก รู้สิ่งนั้น รู้สิ่งนี้ มีความฉลาด; แต่ก็ยังมีปัญหาว่า ท่านใช้มันถูกต้องหรือไม่? ท่านควบคุมมันได้หรือไม่?

เดี๋ยวนี้ ความฉลาดในโลกนี้กำลังเฟื่อง เพราะทั้งโลกมันมีการศึกษา ๆ ๆ สารพัดอย่าง ทุกชั้น ทุกระดับทีเดียว ทุกอย่างเลย; มันก็มีความฉลาด ๆ ๆ เหลือประมาณ, จะไปโลกพระจันทร์ได้เหมือนกับ ไปเที่ยวหลังบ้านอย่างนั้นแหละ คิดดูซิ; ต่อไปนี้มันก็จะไปเที่ยวโลกอื่นได้ เหมือนกับไปเที่ยวหลังบ้าน. ใช้ความฉลาดเหล่านี้มันแก้ปัญหาได้หรือไม่; เราก็เห็นได้ว่า แม้เดี๋ยวนี้ฉลาดจนไปโลกพระจันทร์ได้แล้ว วิฤตการณ์ในโลกมันก็ยังไม่ลด. ฉลาดกันเสียจนไม่เหลือแล้ว ใช้วิฤตการณ์ก็ยังไม่ลด; ยังต้องเพิ่มศาล ยังต้องเพิ่มเรือนจำ ยังต้องเพิ่มตำรวจ ยังต้องเพิ่มโรงพยาบาลประสาท เพิ่มโรงพยาบาลบ้า. เอากับมันสิ แม้ว่ามันจะฉลาด ฉลาด ๆ ๆ ถึงขนาดนี้แล้ว, มันก็ยังไม่ลด ไม่ลดศาล ไม่ลดเรือนจำ ไม่ลดตำรวจ ไม่ลดโรงพยาบาล ไม่ลดโรงพยาบาลประสาท ไม่ลดโรงพยาบาลบ้า; โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ลดจำนวนอันธพาลตามถนนหนทาง. จำนวนอันธพาลตามถนนหนทางยิ่งจะมากไปเสียอีก; ขอให้คิดว่า นี่ความฉลาดไปไหนเสีย, ความฉลาดอยู่ที่ไหน, ความฉลาดทำไมไม่มาช่วยมนุษย์เล่า; อุตสาหกรรมเรียนกันเป็นวัฏเป็นเวร. นี่เป็นความฉลาดที่ปราศจากการควบคุม ไม่มีความถูกต้องมาควบคุมความฉลาด, ความฉลาดก็เลยสร้างวิฤตการณ์ สร้างความเลวร้าย เพราะว่ามันอยู่ภายใต้อำนาจของความเห็นแก่ตัว. คนฉลาดก็ยังเห็นแก่ตัว; คนฉลาดมากก็ยิ่งเห็นแก่ตัวลึก เห็นแก่ตัวลึกซึ่งยิ่งขึ้นไปอีก; ยิ่งฉลาดยิ่งเห็นแก่ตัว แล้วก็ยิ่งมีปัญหามากกว่าคนโง่.

ความฉลาดที่ไม่มีการควบคุมไว้ด้วยธรรมะแล้ว      กิเลสมันเป็นเจ้า

ของความฉลาดเสียเรื่อยไป. คิดดูคนไหน ๆ เด็กคนไหน หนุ่มคนไหน มันฉลาด ๆ. แล้วใครเป็นผู้ใช้ความฉลาดของมัน? ก็คือความต้องการของมันที่เป็นกิเลส : ความต้องการที่จะได้ ความต้องการที่จะมี จะเป็น จะเอา จะฆ่า จะทำลาย; นี่แล้วแต่มันจะเป็นกิเลสตัวไหน. กิเลสเป็นผู้ใช้ความฉลาด เพราะว่าเราบังคับจิตไม่ได้ บังคับกิเลสไม่ได้ ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส. ฟังดูแล้วมันก็ไม่น่าเชื่อ : ฉลาด ๆ ๆ แต่ไปตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ความฉลาดของใครเป็นอิสระเหนือกิเลสกันได้ที่คน. ทุกคนลองคิดดูในเรื่องนี้ให้ดี ๆ ว่า ความฉลาดของเราอยู่เหนืออำนาจของกิเลสหรือไม่; ความต้องการมันเป็นกิเลสขึ้นมา ไม่ทันรู้แล้วก็ใช้ความฉลาดนั้นไปตามความต้องการชนิดนั้นแหละ, นี้เรียกว่ากิเลสเป็นผู้ใช้ความฉลาด ให้ทำอะไรไปตามอำนาจของกิเลส. ดังนั้น จะฉลาดกันสักเท่าใดในโลกนี้ จะฉลาดกันไปสักเท่าใดในโลกนี้ มันก็ยังมีวิฤตการณ์ได้ลึกซึ้ง มีปัญหาที่ลึกซึ้ง มีความเลวร้ายที่ลึกซึ้งไปกว่าแต่ก่อนเก่า. นี่กิเลสมันเป็นผู้ใช้ความฉลาด. คนที่ไม่มีธรรมะ ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดีนี้ มันก็มีความฉลาด ไม่ใช่ไม่มีความฉลาด, มันก็ฉลาดอันธพาล ฉลาดไปในทางเห็นแก่ตัว.

### ความฉลาด ต้องประกอบด้วยขันติเมตตา.

มองไปทางอื่นอีกว่า ความฉลาดนี้มันยังจะต้อง ประกอบไปด้วยคุณธรรม เช่นความเมตตา กรุณา ความอดกลั้นอดทน. ถ้าไม่อดกลั้นอดทน ไม่บังคับตัวอยู่ในระเบียบ, ใช้อัจฉลานั้นมันจะกัดตัวเจ้าของ จะเขียดคอกเจ้าของ : มันอดทนไม่ได้มันก็ผลุนผลัน ผลุนผลันมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์; มันเป็นความฉลาดที่ผิดยิ่งกว่าผิด, ถ้ามันไม่มีความอดกลั้นอดทน ความยังคิดความควบคุมความคิดเหล่านี้. อยากจะพูดว่า ยิ่งฉลาดก็ยิ่งต้องอดทน ยิ่งฉลาดจะ

ต้องยิ่งระมัดระวังให้มาก; ยิ่งฉลาดเท่าไร ยิ่งต้องระมัดระวังใช้ความฉลาดนั้น แหละให้มากที่สุด, มิฉะนั้นมันจะทำลาย มันจะแสดงบทบาทออกมาเป็นการทำลาย; ฉะนั้น จะต้องอดกลั้นอดทน เพื่อควบคุมกิเลสไว้ให้ได้. มันเกิดความอยากเป็นกิเลสขึ้นมาอย่างรุนแรง มันอยากจะทำไปตามอำนาจกิเลส ก็เจ็บปวด แก่จิตใจ ก็ต้องอดกลั้นอดทนไว้ เพื่อเอากิเลสนั้นให้พ่ายแพ้ไปเสียก่อน แล้วก็ให้ความฉลาดมันดำเนินไป.

ความฉลาดต้องประกอบไปด้วยเมตตา กรุณา, ถ้าว่ามีเมตตากุณา ก็ใช้ความฉลาดไปในทางที่ว่าจะเห็นแก่ผู้อื่นแหละ; พระพุทธเจ้าท่านจึงเป็นผู้มีทั้งความฉลาด และความเมตตา. พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้สูงสุด ฉลาดสูงสุด, แต่ก็เป็นผู้มีเมตตากุณาสูงสุดเหมือนกัน; แล้วท่านก็สอนเรื่องนี้แหละ. ต้องให้ฉลาดควบคู่กันไปกับเมตตา, โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์ หรือผู้ที่ยังคงศึกษาผู้อื่น มีอำนาจบังคับบัญชาผู้อื่น. ครูบาอาจารย์ หรือเจ้านายผู้บังคับบัญชานี้ ต้องมีความฉลาดที่ประกอบไปด้วยเมตตา เพราะเขาอยู่เหนือเขาจะทำอะไรก็ได้, ถ้าไม่มีเมตตา มันก็ทำไปอย่างเสียหาย เลวทรามดูร้าย; ฉะนั้น จะต้องมีความเมตตาเคียงคู่กันกับปัญญาเสมอ มิฉะนั้น ปัญญาจะกลายเป็นพิษร้าย เป็นสิ่งเลวร้าย เป็นสัตว์ร้ายขึ้นมา. ถ้ามีเมตตา, เมตตามันจะดึงมาสู่ความรักผู้อื่น มันจะได้ฉลาดไปในทางที่จะเป็นประโยชน์แก่กันทั้ง ๒ ฝ่าย; มันจะได้รู้สึกนึกคิดว่าเราอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ไว้, ธรรมชาตินี้มันสร้างคนให้มาอยู่กันมาก ๆ ไม่ใช่มาอยู่คนเดียว, ถ้าใครจะอยู่คนเดียวในโลกได้นั้นไม่มี, เขาจะให้อยู่คนเดียวในโลก มันก็อยู่ไม่ได้, เขาจะยกโลกทั้งโลกให้เราให้เราอยู่คนเดียว เราก็อยู่ไม่ได้, เพราะธรรมชาติไม่ได้สร้างมาสำหรับอยู่คนเดียว. เมื่ออยู่หลายคนมันก็ต้องประสานร่วมมือกันด้วยดี; ไม่มีอะไรที่จะมาประสานความร่วมมือกันได้ นอกจากความรักใคร่ความ

เมตตา รู้สึกว่าเราต้องอยู่กันหลายคน แล้วเราก็เป็นเพื่อนทุกข์ เพื่อนสุข มีความทุกข์ความสุขร่วมกัน มีปัญหาอย่างเดียวกัน มีหัวกอกอย่างเดียวกัน ทนทุกข์อย่างเดียวกัน รักสุขอย่างเดียวกัน ต้องมีเมตตาต่อกันและกัน.

ถ้าเราอยู่คนเดียวในโลกได้; เขา, ก็ได้ : ไม่ต้องมีเมตตาอะไร ไม่ต้องมีคำว่าเมตตาอะไร, ถ้าเราสามารถอยู่คนเดียวในโลกได้. เดียวนี้เรามันอยู่ไม่ได้นี่, มันต้องอยู่กับผู้อื่นนี่; มันจึงต้องอยู่ด้วยเมตตา. เมตตาแปลว่าความเป็นมิตร คือมีความรู้สึกนึกคิดถึงจิตใจของกันและกัน, นี่ความเป็นมิตร. ถ้าใครอยู่คนเดียวได้ตามลำพังคนเดียวได้ คนนั้นไม่มีเมตตาก็ได้; แต่บางคนยังจะคิดว่าก็ยังคงเมตตาต่อตัวเองขึ้นมาอีก, กลายเป็นบุคคลที่ ๒ ขึ้นมาอีก.

ที่เราอยู่กันในโลกนี้ ต้องอาศัยกัน; ดุชิตี้อย่าง ๆ : อย่างที่ว่าเรามีเสื้อผ้ามาสวมอยู่อย่างนี้, มันเป็นผลมาจากฝีมือหรือการกระทำของคนก็สืบคนก็ร้อยคนก็ไม่รู้ กว่าจะมีเสื้อผ้ามาสวมใส่กันอย่างนี้; กว่าจะมีอาหารกินอย่างนี้ กว่าจะมีข้าวสารมาสวมหุงกินอย่างนี้, มันต้องผ่านการกระทำของใครมาเท่าไรก็ไม่รู้. จะมีอะไร ๆ ใช้สอย จะมีหยุกมียาแก้โรคอะไรเหล่านี้ มันก็ผ่านคนมาไม่รู้ก็สืบ ก็ร้อยคนมาทั้งนั้น. พอเกิดมาในโลก อู่ว๊ อู่ว๊ขึ้นมา, มันก็ต้องอาศัยคนไม่รู้ก็ร้อยก็พันคนเสียแล้ว; เพราะเขาได้ทำอะไรไว้ในโลกนี้ สำหรับให้เราเกิดมาก็ได้ใช้สอย. เราก็ต้องรู้ความที่มันมีสัมพันธ์กันอย่างนี้ เป็นสัญญาผูกพันกันโดยไม่รู้สีกตัวอย่างนี้; ฉะนั้น ความเมตตานั่นแหละ คือการกระทำที่ถูกต้อง ตามสัญญาที่ธรรมชาติมันวางไว้ เป็นเครื่องผูกพันระหว่างคนทั้งหลาย. ความฉลาดที่ประกอบด้วยเมตตานั่นแหละ นำรัก นำนับถือ นำพอใจ. ความฉลาดที่ประกอบไปด้วยความดุร้าย ไม่มี ความเมตตานี้ มันเลวร้ายยิ่งกว่าสัตว์ร้ายใด ๆ; นั่นแหละ

เขาจึงกลัวคนฉลาดที่ไม่มีธรรมะ. คนฉลาดที่ไม่มีธรรมะ คนมีอำนาจวาสนาที่ไม่มีธรรมะ คนร่ำรวยที่ไม่มีธรรมะ นี่น่ากลัวยิ่งกว่าสัตว์ร้ายใด ๆ ในโลก เพราะมันไม่มีเมตตา. ถ้ามันมีเมตตาก็ตรงกันข้าม จะพลอยร่มเย็นเป็นสุขกันไปรอบด้านรอบทิศทาง. นี้ขอให้สนใจไว้ว่า ฉลาดจะต้องประกอบไปด้วยเมตตา เช่นเดียวกับที่จะต้องประกอบไปด้วยความอดทน.

ดูกันให้ละเอียดอีกทีว่า ฉลาดอย่างเดียวมันไม่พอ; ฉลาดบางอย่างบางกรณีนั้นรู้ความไม่ฉลาดก็ไม่ได้. ความฉลาดในบางทีนั้นรู้ความไม่ฉลาดก็ไม่ได้ เพราะมันฉลาดเกินขอบเขต ฉลาดนอกเรื่องราว ฉลาดทำให้มีเรื่องโดยไม่ต้องมีเรื่อง; อย่างนี้รู้ไม่ฉลาดก็ไม่ได้, อยู่เฉย ๆ ยิ่งดีกว่า. นำสงสารคนฉลาดบางคน รู้คนที่ไม่ฉลาดก็ไม่ได้, มันทำประโยชน์ได้มากกว่า มันมีอันตรายน้อยกว่า มันน่าคบหาสมาคมกว่า; มันเป็นความฉลาดชนิดที่เรียกว่า เฉโก ๆ, ฉลาดในทางที่จะทำให้เกิดเรื่องที่ไม่ควรจะมี. เฉโกอย่างนั้น; ทำในสิ่งที่ไม่ควรจะมี ในสิ่งที่ไม่ควรจะมี, ก็คือฉลาดบ้า; มันบ้าฉลาด มันเมาฉลาด มันก็ไม่ไหว. นี้เราก็ไม่ต้องมีความฉลาดชนิดนี้ เพราะว่าความฉลาดชนิดนี้มันไม่ไหว.

“ความฉลาดโง่” คือความฉลาดที่วกมากัดเจ้าของ.

เอาละจะพูดถึงความฉลาดข้อสุดท้ายอีกสักข้อหนึ่ง ความฉลาดที่มันวกมากัดเจ้าของ. ฉลาดบางชนิดมันย้อนกลับมากัดเจ้าของ ทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาจนเจ้าของต้องฆ่าตัวตาย; นี่จนเจ้าของต้องฆ่าตัวตาย ความฉลาดนี้. ความฉลาดที่มันวกมากัดเจ้าของ ทำให้เกิดปัญหาที่ไม่ควรจะมี; คือมันฉลาดโง่ มันมีความโง่ซ่อนอยู่ในความฉลาด ทำไปตามความฉลาดชนิดนี้แล้วมันจะเกิดปัญหา

ขึ้นมา แทนที่จะเกิดผลดี; เป็นความฉลาดที่วกเข้ามากัดเจ้าของอย่างนี้ ไม่ฉลาด เสียยังดีกว่า.

เรามีความฉลาดที่มันทำให้เราลำบากบ้างหรือไม่; ใครจะขอร้องให้ทุก ๆ คนสังเกตดูให้ดี ๆ ว่าเรากำลังมีความฉลาด ที่ทำให้เราเกิดปัญหายุ่งยากเพิ่ม มากขึ้นกว่าธรรมดาหรือหาไม่. ดูให้ดีนะ : บางอย่างไม่ควรจะมีก็เอามามี, บาง อย่างไม่ควรจะทำก็เอามาทำ, แม้แต่ของกินของใช้นี้แหละ; มันทำให้เกิดความ พอดี เกินความถูกต้อง เกินความสมควร; อย่างนี้ก็เรียกว่ามันทำให้เกิดปัญหา ทำเจ้าของให้ลำบาก, มันฉลาดที่เป็นการชักใยพันตัวเอง จนฆ่าตัวเองตาย ออก มาไม่ได้ต้องฆ่าตัวเองตายอยู่ภายในสายใยของความฉลาด; เรียกว่าความฉลาดที่ มันวกมากัดเจ้าของ. การที่พอใจกันแต่เพียงว่าฉลาด ๆ แล้วไม่ระวังนี้ มันก็ เกิดความฉลาดอย่างนี้ขึ้นมา.

เราต้องการความเฉลียวฉลาดกันทั้งนั้น; แต่ต้องรู้ว่า มันต้องฉลาด ให้ถูกต้อง ฉลาดให้ถูกต้อง, ถูกต้องทุกอย่างรอบด้านแหละ : เป็นความถูก ต้องแก่เหตุและผล ตรงตามสถานะของตน ตามเวลาที่ควรจะมี เข้ากันได้กับเพื่อน มนุษย์ บริษัทใหญ่ในโลก. ถ้ามันมีความถูกต้องเหล่านั้นแล้ว ความฉลาดเหล่านั้นแหละคือความฉลาดที่แท้จริง; ถ้าหาไม่แล้วมันเป็นความฉลาดโง่. คงไม่มีใคร ฟังออกหรือยอมรับก็ได้ ที่อาตมาจะพูดว่าความฉลาดโง่, ความฉลาดที่มันโง่ ฟังออกไหม; ความฉลาดที่มันกัดเจ้าของ; ถ้าฟังไม่ออกก็ขอให้ระวัง. ความ ฉลาดที่มันกัดเจ้าของนะ คือความฉลาดที่โง่ ความฉลาดที่ไปทำสิ่งที่ไม่ต้องทำ ไป มีสิ่งที่ไม่ควรจะต้องมี, เป็นความเห่อตามเขาเพราะความโง่ แล้วก็เรียกว่าความ ฉลาด : เขามีอะไรเราก็ต้องมี; อย่างนี้เรียกว่ามันฉลาดโง่. มันน่าหัวที่ว่า ความ

โง่มันอยู่กันได้กับความฉลาด หรือว่าในความฉลาดนั้นมันมีความโง่อย่างลึกซึ้งซ่อน  
เอาไว้.

ธรรมะจะชำระความฉลาดให้ถูกต้อง และเพิกถอนปัญหาอายุได้หมดสิ้น.

เออละ, ขอให้ระวังให้ดี ๆ ว่า สิ่งที่เรียกว่าความฉลาด ๆ นั้น มันมี  
ปัญหาอยู่เหมือนกัน จะต้องชำระความฉลาด; พูดอย่างนี้ฟังถูกหรือไม่ถูก,  
จะต้องชำระสะสางความฉลาด ให้เป็นความฉลาดที่ถูกต้องอีกทีหนึ่ง. ธรรมะ  
เท่านั้นแหละ ที่จะมาเป็นเครื่องชำระล้างความฉลาด ให้เป็นความฉลาดที่ปลอดภัย  
เป็นความฉลาดที่ไม่เป็นอันตราย. ขอให้เราสนใจที่จะมีธรรมะ คือความถูกต้อง  
ความรู้จักผิดชอบชั่วดี ควบคุมความชั่วและความดีไว้ได้ ไม่ให้ต้องเกิดเป็นปัญหา  
ให้อายุนี้มันไม่มีปัญหา; เรียกว่าเพิกถอนปัญหาของอายุออกไปได้หมดสิ้น. เรียก  
ว่าเลิกอายุนะหมายความว่าตายหรือฆ่าตัวตาย, แต่ว่า  
มันเป็นการเพิกถอนปัญหาที่เกี่ยวกับอายุออกไปจนหมดสิ้น. ปัญหาใด ๆ เกี่ยวกับ  
ความยึดมั่นถือมั่นในอายุแล้ว ถอนมันออกหมดสิ้น ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับ  
อายุ; อย่างนี้เรียกว่าเราเลิกอายุ เลิกความยุ่งยากเกี่ยวกับอายุ เลิกมีอายุชนิด  
ยุ่ง ๆ มามีสันติสุขสันติภาพอันเยือกเย็นมันมีชีวิตที่เยือกเย็น; ถ้ายังเรียกว่าอายุ  
ก็มันเปลี่ยนเป็นอายุที่เยือกเย็น ไม่ใช่อายุตามธรรมดาอย่างที่เขามี ๆ กัน. เลิกอายุ  
อย่างธรรมดาเสีย มามีอายุอย่างที่ไม่มีความยุ่งยาก มีอายุชนิดที่ไม่มีปัญหา ไม่มีกิเลส  
ไม่มีอะไรที่เป็นเครื่องเผาลน ไม่มีผูกมัด ห่อหุ้ม พัวพัน. ขอให้มีความรู้ความเข้าใจ  
ในเรื่องนี้.



## ธรรมะ ๔ เกลอป สำหรับป้องกันไม่ให้เกิดกิเลส และให้ได้รับประโยชน์จากอารมณ์ในโลก.

ในที่สุดก็มาอยู่ที่ธรรมะ ๆ ๆ ๆ. จะเสนอสัก ๔ ประการ ว่าสติอันหนึ่ง  
ปัญญาอันหนึ่ง สัมปชัญญะอันหนึ่ง สมาธิอีกอันหนึ่ง; สัก ๔ อย่าง เป็น ๔  
เกลอป, เรียกว่าธรรมะ ๔ เกลอป. ฝึกสติไว้ให้เพียงพอ; สติเพียงพอคือเร็ว;  
มีความเร็วเพียงพอแน่แหละ เรียกว่ามีสติเพียงพอ; มีปัญญาความรู้ในสิ่งที่ควรจะ  
รู้ คือที่มันดับทุกข์ได้ ไม่ต้องรู้หมดทุกสิ่งทุกอย่างหรอก, แต่ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์  
ดับทุกข์ได้สิ่งนั้นรู้หมด รู้ให้เพียงพอ, อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญาเพียงพอ; แล้วก็มี  
สัมปชัญญะ คือปัญญาที่สามารถแยกตัวออกมา ควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้น  
เฉพาะหน้าไว้ได้, นี้มีสัมปชัญญะเพียงพอ; แล้วก็มีสมาธิคือกำลังจิต, กำลังของ  
จิตที่เพียงพอจะต่อสู้กับอารมณ์อันชั่วร้ายจนแสนจะร้ายกาจ.

วิธีใช้ก็คือว่า พอเมื่อมีอะไรมากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
เป็นต้น, สติอันแสนจะรวดเร็วเกิดขึ้น ไปเอาความรู้คือปัญญามา. ปัญญา  
ได้ศึกษาอบรมสะสมไว้มากพอแล้ว เหมือนกับว่าเก็บไว้สำรองอยู่ในที่แห่งใดแห่ง  
หนึ่ง; พอเกิดเรื่องราวขึ้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใด ๆ, สติไปเอามาอย่างรวดเร็ว  
ต้องให้เร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ. นี้สติพอก็คือเร็ว ไปเอาปัญญามา ปัญญามา  
ก็แยกตัวออกมาเป็นส่วนที่ตรงกันกับเรื่องเฉพาะกรณีนั้น ๆ. ไขเรื่องราวที่มันเกิดขึ้น  
นั้นมันเป็นอย่างไร ๆ ๆ ๆ ไป; มันต้องเลือกเอาปัญญาชนิดที่ ตรงกับเรื่องราวนั้นมา  
คุมเชิง คุมสถานการณ์. ปัญญาที่แยกตัวออกมาจากปัญญาทั้งหมด มาควบคุม  
สถานการณ์ได้อย่างนี้ เราเรียกว่า สัมปชัญญะ. ถ้ากำลังของปัญญานี้มันน้อย

มันไม่พอ ก็ใช้สมาธิ สมาธิ เพิ่มกำลังให้ถึงที่สุด, ปัญญาหรือที่เรียกว่าสัมปชัญญะในที่นี้ก็มีกำลังถึงที่สุด มันก็ต่อสู้อารมณ์ได้ เอาชนะอารมณ์นั้นได้ ไม่ให้เกิดกิเลสแหละ. มีสติมีปัญญามาแล้วป้องกันไม่ให้อารมณ์นั้นปรุงแต่งให้เป็นกิเลสขึ้นมา; มีสติปัญญาควบคุมไว้ตลอดไป กิเลสเกิดขึ้นไม่ได้ แล้วก็มีอาการกระทำ ๆ ๆ ให้ถูกต้องตามปัญญา ที่บอกให้รู้ว่าควรกระทำอย่างไร. กระทำถูกต้องไปทุกสิ่งทุกอย่าง อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็ไม่มีอันตราย; แต่จะกลับกลายเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนความต้องการหรือความประสงค์ใด ๆ ไปเสียอีก. นี่ก็เลยเป็นผู้รับประโยชน์จากการที่อยู่ในโลก; มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับอารมณ์ในโลก ในลักษณะที่ไม่เป็นภัย แต่ว่าเป็นประโยชน์; เพราะว่ามีธรรมะมาใช้ในความฉลาด ควบคุมความฉลาด.

ขอให้จำธรรมะ ๔ ชื่อ เป็นสหยาวิเศษ ๔ เกลอป; คือว่าสติอย่างหนึ่ง, ปัญญาอย่างหนึ่ง, สัมปชัญญะอย่างหนึ่ง, สมาธิอย่างหนึ่ง; มี ๔ เกลอปนี้เป็นเพื่อนแล้วรับรองได้ว่าปลอดภัย. ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจอบรมสติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ ไว้ให้เพียงพอ มาเป็นเครื่องกำกับความฉลาด; แล้วก็จะสามารถต่อต้าน ต่อสู้ แก้ไข ปรับปรุง กระแสแห่งอิทัปปัจจยตา ซึ่งกำลังดำเนินอยู่ตลอดเวลาในเรื่องของรูปและนามนี้ ชีวิตนี้ ร่างกายนี้ จิตใจนี้ ให้มันเป็นไปแต่ในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดทุกข์, มีแต่ดับทุกข์ ดับทุกข์ อยู่ทุกชั้นตอน; ก็จะกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่สามารถเพิกล้างชีวิต เลิกล้างชีวิต ปัญหาของชีวิต, ไม่มีปัญหาในชีวิต, ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ สมตามความมุ่งหมายทุก ๆ ประการ.

นี่วันนี้ขอพูดเพียงเท่านี้ว่า มีธรรมะควบคุมความฉลาด ดำเนินชีวิตไป

ในกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่มีพลังพลาด มีแต่ความถูกต้อง คือไม่เกิดความทุกข์ขึ้นแก่ฝ่ายใด อยู่กันเป็นสุขสวัสดิ์ทั้งตนเองและผู้อื่น; ก็สมควรแล้วที่ว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบพระพุทธศาสนา.

การบรรยายนี้สมควรแก่เวลาและเร็วแรง; ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระธรรม ซึ่งขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังไว้ให้ดี ๆ, จะเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจ ในการประพฤติปฏิบัติธรรมะ ในหน้าที่ของตน ๆ ให้สำเร็จประโยชน์สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้.

---

## มารู้จักพระพุทธศาสนา ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา.

[ ชุดที่หนึ่ง ๒๐ หัวข้อ : ๑ - ๒๐. ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิชาขุขุชา ว่าด้วยเรื่อง**คู่มืออันจำเป็น** สำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๑๓ ในวันนี้, อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า **มารู้จักพระพุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา**, มารู้จักพระพุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา. ข้อนี้ก็เป็นการสมควรอย่างยิ่ง ที่ว่าเราจะต้องรู้สิ่งทีควรรู้ให้ยิ่ง ๆ ๆ ขึ้นไป ตามโอกาส, สำหรับบุคคลทีเรียกว่า **พระพุทธเจ้า** นั้น เราก็ได้บรรยายกันมาแล้วตามสมควร สำหรับให้รู้ยิ่งขึ้นไป, บัดนี้ก็มาถึงสิ่งทีเรียกว่า **พระพุทธศาสนา** อันเราควรจะรู้ให้ยิ่ง ๆ ๆ ขึ้นไปอีก จึงขอบรรยายตามลำดับ.

เมื่อท่านทั้งหลายรู้จักลักษณะ, ความมุ่งหมายหรือวิถีทางหรืออะไรต่าง ๆ

ของสิ่งใด ก็จะสามารถปฏิบัติและใช้สิ่งนั้น ๆ ให้เป็นประโยชน์ได้, เดียวนี้เราก็เป็นพุทธบริษัท มีพระพุทธศาสนาเป็นหลักประจำตัว ควรจะได้มีความรู้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สำหรับจะใช้ให้สำเร็จประโยชน์. อาตมาจะได้กล่าวไปที่ละอย่าง หรือที่ละลักษณะ, ขอให้ตั้งใจกำหนดจดจำไว้ให้ดี.

### ชุดที่หนึ่ง ๒๐ หัวข้อ.

ข้อแรก ข้อที่ ๑. ก็คือว่า **พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งวิวัฒนาการ, มิได้มีผู้ใดสร้างหรือเนรมิต.**

ใจความที่ว่า พุทธศาสนานี้กล่าวถึงสิ่งทั้งปวง โลกทั้งหมด โดยความเป็นวิวัฒนาการของธรรมชาติ ไม่ใช่มีใครสร้าง. นี้ก็เพื่อให้รู้ว่า เดียวนี้บรรดาศาสนาทั้งหลายที่มีอยู่มากมายนี้ พอมะมาจัดเป็นพวกได้เป็น ๒ พวกด้วยกัน : --

พวกหนึ่งหรือโดยมากถือว่าสิ่งทั้งปวงหรือมนุษย์นี้ พระเจ้าสร้างขึ้นมา เขาก็มีระเบียบปฏิบัติไปตามแบบนั้น, ส่วนพุทธศาสนาถือว่าไม่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่มีพระเจ้าอะไรที่ไหนสร้างขึ้นมา, แต่เป็นวิวัฒนาการของธรรมชาติ โดยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ตามวิถีทางของธรรมชาติ. ครั้นรู้อย่างนี้แล้ว ก็เกิดการแบ่งกันว่า พวกหนึ่งปฏิบัติตามคำสั่ง หรือที่ถือว่าเป็นคำสั่งของพระเจ้า, อีกพวกหนึ่งก็ปฏิบัติให้ถูกกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ โดยไม่ต้องถือว่าเป็นคำสั่งของพระเจ้า, เว้นเสียแต่ว่าจะทำเสมือนหนึ่งว่า กฎเกณฑ์ของธรรมชาตินั้นศักดิ์สิทธิ์ เหมือนคำสั่งของพระเจ้า เพราะเขาเชื่อในพระเจ้าเข้ากระดูกเสียแล้ว.

นี่ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ ว่ามันต่างกันมากแหละ ที่พวกหนึ่งจะนั่งอ่อนนวย  
พระเจ้า บูชายัญเพื่อพระเจ้า ทำอะไร ๆ ให้ถูกใจพระเจ้า แล้วจะได้ความสุข  
นี่มันเป็นแบบนี้; อีกพวกหนึ่ง ว่าไม่ ๆ ๆ ไม่ได้ทำเพื่อให้ถูกใจพระเจ้าแล้วพระ  
เจ้าจะประทานความสุข แต่ว่า จะทำให้ถูกตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่ว่า  
ความสุขจะมีขึ้นมาได้อย่างไร หรือว่า ความทุกข์นี้จะดับลงไปได้อย่างไร เรา  
จะต้องมีสติปัญญา รู้แล้วก็ปฏิบัติ, ในเมื่อพวกแรกนั้น เขามีแต่ศรัทธา เชื่อ  
ตามที่บอกให้ปฏิบัติ, สั่งให้ปฏิบัติด้วยความเชื่อในสิ่งที่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์สูงสุดไปตาม  
แบบนั้น.

พุทธบริษัทจะต้องเป็นพุทธบริษัท, พุทธบริษัทจะต้องเป็นพุทธบริษัทให้  
ถูกต้อง ตามหลักการของบุคคลผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราไม่ต้องเชื่อตามที่  
เขาบอก แต่เราจะเชื่อตามที่เราได้ปฏิบัติลงไปแล้วมันได้ผลอย่างไร, เราปฏิบัติ  
ลงไปแล้วได้ผลอย่างไร, แล้วก็เชื่อตามที่มันปรากฏอยู่จริง ๆ, นี่ก็เพื่อให้เราเป็น  
พุทธบริษัทให้ถูกต้อง ตามวิถีทางของพุทธบริษัท โดยที่ถือว่า มนุษย์หรือโลกหรือ  
ทุกสิ่งนี้เป็นไปตามกฎของวิวัฒนาการ ไม่ใช่มีพระเจ้าสร้างขึ้นมา แล้วควบคุม  
บังคับอย่างนั้นอย่างนี้.

แต่แล้วก็น่าหัว ที่ว่า พุทธบริษัท เรายัง ไม่ได้ปฏิบัติตรงตามแนวนี้  
หรือตามหลักนี้ เพราะเหตุว่าพุทธบริษัทเหล่านี้ ได้รับนับถือศาสนาที่ถือว่ามี  
พระเจ้าผู้สร้างมาก่อน, คือว่าชาวอินเดียที่ถือศาสนาที่มีพระเจ้าผู้สร้างนั้น เขาได้  
มาถึงแผ่นดินนี้ก่อน แล้วก็สอนไว้ก่อน สอนไว้อย่างมั่นคง ให้ประชาชนที่นี่ถือ  
ว่า มีพระเจ้าสร้าง อย่างนี้มาก่อน แล้วต่อมาพระพุทธศาสนาจึงมาถึง, หมาย  
ความว่า ศาสนาพราหมณ์หรือศาสนาฮินดูเขามาก่อน พุทธศาสนามาทีหลัง.

เขามาสอนไว้ก่อน ว่ามีพระเจ้าผู้สร้าง; แล้วมาทีหลังนี้ก็มาสอนเรื่องกฎเกณฑ์ของ  
ธรรมชาติ เรื่องอริยสัจจ์เรื่องอะไรเหล่านี้ มันก็ เลยปนกัน ของเก่า ที่ได้รับไว้  
ก่อนก็สละออกไปไม่ได้, ของใหม่ก็รับเข้ามา อีกส่วนหนึ่ง ก็เลยปนกัน ถือทั้ง  
สองอย่างพร้อมกัน นี่เป็นสิ่งที่น่าคิดน่านึก.

ปรากฏว่าวัดแต่ละวัดสมัยโบราณนั้น ก็มี ๒ โบสถ์ : ตอนหน้าวัดมีโบสถ์  
ของฝ่ายพราหมณ์ มีพระเจ้า มีพระอิศวร มีพระนารายณ์ หรือพระอะไรก็แล้วแต่  
จะถืออิกายอะไร, แล้วข้างในวัดเข้ามาก็มีโบสถ์พุทธศาสนา คือ มีพระพุทธรูป  
มีพระพุทธรูปเจ้า เป็น ๒ ศาสนาซ้อนกันอยู่ทุกแห่ง; ได้ยินว่า แม้อื่นก็เป็นอย่างนี้  
เหมือนกัน, ในประเทศลังกาหรือประเทศอื่น ๆ ก็มีลักษณะอย่างนี้. นี่โดยความอะไร  
จะเรียกว่าจำเป็นก็ได้ คือว่ามันเป็นมาเอง ศาสนาหนึ่งมาก่อนมาสอนไว้อย่างหนึ่ง,  
ศาสนาใหม่เข้ามาแล้วก็สอนไว้ดีกว่าเหนือกว่าลึกลงกว่า แต่มันก็ถือยาก ถือไม่ได้.

ที่นี่ ผู้ครองบ้านครองเมือง จึงถือเอาไว้ทั้งสองอย่างเลย; อย่าง  
แรกก็สำหรับคนที่ไม่มีความรู้ หรือลูกเด็ก ๆ หรือผู้ที่ไม่มีความสติปัญญาลึกซึ้ง เอาถือ  
อย่างนี้มันง่ายดี, แล้ว ผู้ที่มีความรู้ลึกซึ้งก็ถืออย่างข้างใน เข้ามา ถืออย่างกฎ  
เกณฑ์ของธรรมชาติ เช่นเรื่องอริยสัจจ์ เป็นต้น. หลับตานึกก็จะเห็นคล้าย ๆ กับเห็น  
ว่า พาลูกเด็ก ๆ มาเข้าโบสถ์ข้างหน้ารดน้ำมนต์ ทำพิธี ทำอะไรต่าง ๆ นานา ตาม  
แบบนั้น; เสร็จแล้วก็เข้ามาโบสถ์ใน. ผู้ใหญ่ที่มีความสติปัญญา ก็ทำตามแบบที่  
ไม่ต้องมีพระเจ้า ไม่ต้องรดน้ำมนต์ ไม่ต้องทำอะไร, อย่างนี้มันก็ดีเหมือนกัน  
ว่าที่จริง คือทั้งคนที่มีปัญญาและคนที่ไม่มีความรู้ จะได้รับการกระทำทั้งสองพวก  
ถ้ามีแต่อย่างเดียวก็ได้ทำแต่อย่างเดียว.

ฉะนั้น ขอให้เรา รู้ไว้ว่า เนื้อแท้ตัวแท้ของพระพุทธศาสนานั้น ถือ

หลักวิวัฒนาการตามธรรมชาติ คือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ : ถ้าทำไปอย่างนี้ทุกข์จะเกิดขึ้น, ถ้าทำไปอย่างนี้ทุกข์จะดับลง ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ. แต่ถ้าฝ่ายอื่นก็บูชาบวงสรวงอ้อนวอนขอร้องทำพิธีตองต่าง ๆ นานา, แล้วก็เหลือมาจนกระทั่งบัดนี้ ที่ยังถือฝ่ายข้างพระเจ้าผู้สร้างก็ยังมืออยู่มาก; ได้ยินเขาบอกว่าที่กรุงเทพฯ มีคนไปศาลพระภูมิเอราวัดมากกว่าไปโบสถ์พระแก้ว, ใครเป็นชาวกรุงเทพฯ ก็รู้เอาเองก็แล้วกัน. นี่ก็ชอบง่าย ๆ ไปพระภูมิเอราวัดบวงสรวงอ้อนวอนเต็มไปหมดขอให้ช่วยอย่างนั้นอย่างนี้, ที่ไปโบสถ์พระแก้วนั้นมีจำนวนน้อย แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่ทำพระแก้วให้กลายเป็นพระเจ้า รับการบูชาบวงสรวงอ้อนวอนเป็นคล้าย ๆ กับไสยศาสตร์ไปเสียอีก. นี่ความเป็นจริงมันมีอยู่อย่างนี้.

เดี๋ยวนี้ เราไม่มีปัญหาอย่างนั้น, เดี๋ยวนี้พวกเราที่นี่ไม่มีปัญหาอย่างนั้น, มีแต่เพียงว่า อะไรทำลงไปแล้วเกิดทุกข์ก็ไม่ทำ, อะไรทำลงไปแล้ว ทุกข์ไม่เกิดแล้วก็ทำ, ฉลาด ฉลาดที่ว่าทำให้ทุกข์ไม่เกิด ไม่ต้องไปดับทุกข์ไม่ต้องไปต่อสู้กับทุกข์, เหมือนกับเอาไม้สั้นไปรันซี่ นี้ไม่ต้องทำ, ไม่ต้องทำ, ทำให้ลึกลงกว่านั้น คือทำให้ทุกข์มันไม่เกิด ทำให้ความทุกข์มันไม่เกิด, มันก็ไม่ต้องดับก็มีค่าเท่ากับดับเหมือนกัน ทำให้มันไม่เกิด ดีกว่าให้มันเกิดแล้วจึงดับ.

นี่ข้อแรกที่ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งวิวัฒนาการ คือสอนว่าคนหรือโลกหรืออะไรก็ตาม มันเป็นไปตามกฎวิวัฒนาการของธรรมชาติ ไม่ใช่พระเจ้าสร้างขึ้น นี่ข้อที่หนึ่ง.

ที่นี้ ข้อที่ ๒. ก็อยากจะบอกว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีวิถีทางอย่างวิทยาศาสตร์.



เหมือนที่เราเรียนวิทยาศาสตร์กันเดี๋ยวนี้, ไม่ต้องสมมุติที่นั่น สมมุติที่นี่ เอาของจริงมาศึกษา พิสูจน์ ค้นคว้า ทดลอง, ทดลองแล้วทดลองอีกจนแน่นอนว่า สิ่งนี้ทำลงไปมีผลอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ แล้วใช้วิธีอย่างนั้น, แล้วก็ยังมีอุบายวิธี เรียกเป็นภาษาบาลีหน่อยว่า อุบายวิธี, เรียกภาษาใหม่ สมัยนี้ก็มีเทคนิค, แล้วก็มีการใช้เทคนิคให้ได้ เรียกว่าเทคโนโลยี. นี่มันเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์. ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงไม่ต้องมีพิธีรีตอง อ่อนวอนบวงสรวง, ไม่ต้องมีศาลนั่นศาลนี้, มีแต่การกระทำลงไปให้ถูกต้องกับเรื่องกับราวที่มันเข้ามาเกี่ยวข้อง. สิ่ง que เข้ามาสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่อย่างไรต้อนรับมันให้ถูกต้อง อย่างวิถีทางของวิทยาศาสตร์ คือรู้เท่าทัน ป้องกันไม่ให้มันเกิดปัญหา, ไม่ให้มันเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ นั่นเอง. (ผู้ประสงศ์ข้อที่ ๒ นี้ โดยละเอียด หากเพิ่มเติมได้อีก ในหนังสือธรรมโฆษณ ชื่อว่า นวกานุสาสน์ (เล่ม ๑), ธรรมะในฐานะอย่างวิทยาศาสตร์ เป็นต้น. -ผู้ทำต้นฉบับ.)

ข้อที่ ๓. ดูต่อไปอีก ก็จะได้เห็นว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งธรรมชาติ.

ศาสนาแห่งธรรมชาติคำเดียวเท่านั้นแหละมีความหมาย ๔ ความหมาย ว่าเป็นเรื่องที่ เกี่ยวกับธรรมชาติ น้อย่างหนึ่ง, เป็นเรื่องที่ เกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ น้อย่างหนึ่ง, เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ น้อย่างหนึ่ง, แล้วเป็นเรื่องเกี่ยวกับผลที่ได้รับ อันเกิดมาจากการปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้อง นี้ อย่างหนึ่ง; เป็น ๔ ความหมายด้วยกัน ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ. ดังนั้น เราจึงกล่าวได้ว่า เป็นศาสนาแห่งธรรมชาติ ศาสนาแห่งธรรมชาติ, เป็นเรื่องเดียวกับธรรมชาติ. จึงพยายามรู้จักธรรมชาติในทุก ๆ ความหมาย แล้วก็รู้จักสิ่งที่เรียกว่าพระพุทธศาสนา. นี่จึงเรียกว่าศาสนาแห่งธรรมชาติ.

ข้อที่ ๔. พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เห็นโลกทั้งปวง เป็นเพียง  
กระแสแห่งอิทัปปัจจยตา.

ที่ว่าศาสนานี้เป็นธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ, แล้วพูดให้รวบรัดให้  
สั้นเข้ามา ก็เรียกว่ากระแสแห่งอิทัปปัจจยตา หรือกฎแห่งอิทัปปัจจยตาควบคุมอยู่  
คือมันมีแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเพราะมีเหตุ  
ปัจจัยจึงมีขึ้นมา, เพราะมีเหตุปัจจัยอย่างนี้จึงเกิดขึ้นอย่างนี้, เพราะมีเหตุปัจจัย  
อย่างนั้นจึงเกิดขึ้นอย่างนั้น. ขอให้มองเห็นทุกสิ่งที่กำลังเปลี่ยนไปตามกฎแห่ง  
อิทัปปัจจยตา จนกลายเป็นกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา.

เช่นว่า ต้นไม้ ต้นนี้ มันเป็นมาตามกฎเกณฑ์แห่งอิทัปปัจจยตา, นับ  
ตั้งแต่มันมีเมล็ดตกอยู่ที่ดิน ได้รับความชื้นพอ เมล็ดก็แตกหน่อเป็นต้นขึ้นมา,  
แล้วก็ใหญ่โตเป็นต้นเป็นลำอย่างนี้ ใหญ่ออกไปเป็นลูกเป็นดอก แล้วก็ป็นเรื่อยไป,  
นี้เป็นเหมือนกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงไป ตามกฎอิทัปปัจจยตา. ที่เป็นสัตว์ก็  
เหมือนกัน, ที่เป็นคนก็เหมือนกัน ล้วนแต่เป็นไปตามกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา.

แม้แต่ก้อนหินที่ไม่มีชีวิตนี้ ก็กำลังเป็นไป ตามกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา,  
แต่ก่อนโน้นมันไม่ได้มาเป็นก้อนหินนอนอยู่ที่นี้ มันเป็นตัวภูเขาอะไรก็ได้, แล้วมัน  
ค่อยแตกออก แล้วมันค่อยยกขึ้นมา แล้วมันก็ค่อยร่อยหรอ มันค่อยเปลี่ยนรูป,  
มันเคลื่อนที่ ด้วยเหตุนี้เหตุนี้ จนในที่สุดมันมานอนอยู่ที่ตรงนี้ แล้วมันก็ยังจะ  
ร่อยหรอต่อไป, มันจะหมดสิ้นลงสักวันหนึ่ง หรือมันจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ที่อื่นก็ได้  
มันก็กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างละเอียดลึกซึ้งอยู่ในภายใน.

ดูให้เห็นชัด อย่างนี้ว่า ไม่มีอะไรที่หยุดนิ่งมีแต่เปลี่ยนไปตามกฎแห่ง

อิทัปปัจจยตา. พุทธศาสนาเห็นสิ่งทั้งปวง หรือ สอนให้เห็นสิ่งทั้งปวง ว่า เป็นกระแสอิทัปปัจจยตา, เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ไม่หยุดหย่อนจนกว่าจะ สูญสิ้นไป, แม้แต่มันสูญสิ้นไป มันก็ยังเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสิ่งอื่นขึ้นมาได้อีกนะ ไม่มีที่สิ้นสุดดอก. นี่หลับตาเห็นว่า โอ้! มันเป็นเพียงกระแสความเปลี่ยนแปลงตาม กฎอิทัปปัจจยตา.

**ข้อที่ ๕. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการอยู่เหนือ พระเจ้าผู้ สร้าง.**

เหนือพระเจ้าผู้สร้าง นี่มีหลายความหมาย ว่าเราไม่ต้องอาศัยพระเจ้าผู้ สร้าง อย่างนี้ก็ได้อ เราสามารถจะช่วยตัวเอง หรือว่าเราไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาจาก พระเจ้า, เราไม่ต้องพึ่งพาพระเจ้า, แล้วเรายังจะต้องการอยู่เหนืออำนาจการสร้าง ของพระเจ้า คือไม่ให้พระเจ้ามารสร้างหรือมาควบคุมหรือมาเกี่ยวข้อง อะไรกับเรา ได้, ต้องการจะอยู่นอกเหนืออำนาจของสิ่งที่เรียกว่าพระเจ้า. ฟังดูแล้วก็อวดดีโอหัง อยู่มากเหมือนกัน, แต่ว่ามันเป็นความจริง ที่เราต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ความถูกต้อง ที่ไม่ต้องอยู่ใต้อำนาจของพระเจ้า ซึ่งอะไรก็ไม่รู้ ได้แต่บอก ๆ กัน มา เชื้อ ๆ กันมา, แล้วก็กลัวกลัวแล้วก็ทำไปตามความกลัว นี่ไม่ไหว.

เราจะมีความแน่ใจ มีศรัทธาแน่นแฟ้น แนใจถูกต้องว่า ทำอย่าง นี้เป็นทุกข์, ทำอย่างนี้ไม่เป็นทุกข์; แม้พระเจ้าจะมาแทรกแซงอย่างไร ก็ไม่ ผิดไปจากกฎเกณฑ์อันนี้ได้, อย่างนี้เรียกว่าอยู่เหนือพระเจ้าผู้สร้าง เราก็จะดี๊นรณ ออกไปอยู่นอกเหนือขอบเขตอำนาจของพระเจ้าผู้สร้าง. พอพูดอย่างนี้แล้ว บางคน บางพวกเขาว่านี่มันอวดดีมันโอหัง, ไม่อวดดีไม่โอหังอะไรดอก เป็นความจริงอย่าง

นั้น ที่เราจะต้องทำให้ได้อย่างนั้น จึงจะได้ชื่อว่ามีพุทธศาสนาที่ถูกต้อง หรือเป็นพุทธบริษัทที่แท้จริง.

**ข้อที่ ๖.** ที่นี้มองดูต่อไปอีกมุมหนึ่งว่า ถ้าจะมีพระเจ้ากันบ้าง พุทธศาสนาก็เป็นศาสนาที่มีพระเจ้าอย่างมิใช่บุคคล.

ถ้าจะให้มิพระเจ้ากันบ้างก็ได้ แต่ต้องรู้กันว่า เป็นพระเจ้าชนิดที่มีใช่บุคคล เป็นพระเจ้าที่ไม่มีความรู้สึกอย่างบุคคล. พระเจ้าที่เขาถือ ๆ กันอยู่ มีความรู้สึกอย่างบุคคลนะ : โกรธก็ได้ รักก็ได้ ชอบใจก็ได้ จึงต้องมีการบูชาบวงสรวง อ่อนน้อมให้ถูกใจพระเจ้า; อย่างนั้นเป็นพระเจ้าอย่างบุคคล เป็นพระเจ้าที่มีความรู้สึกอย่างบุคคล, เราไม่ต้องการอย่างนั้น.

เราจะมีสิ่งสูงสุดที่สมควรเรียกว่าพระเจ้ายกได้แต่ไม่ใช่บุคคล, ไม่ใช่มีความรู้สึกอย่างบุคคล, แต่ว่าเป็นกฎ กฏเกณฑ์ กฏของธรรมชาติ ที่เฉียบขาดที่สุดเลย เพราะไม่รับสินบน บวงสรวงก็ไม่รับ, และเป็นกฏของธรรมชาติเข้าไปควบคุมได้ในที่ทั้งปวง ทุกหนทุกแห่ง, ในก้อนหินก็ได้ กระทั่งพูดให้หายบคาย น้อยกว่าในกองขี้หมาก็ได้. พระเจ้าจะแทรกเข้าไปอยู่ได้ในทุก ๆ อนุทุก ๆ ปริมาณของสิ่งทุกสิ่ง, ควบคุมสิ่งทุกสิ่งได้จริง. ถ้าเป็นพระเจ้าอย่างบุคคล แล้วมีความรู้สึกอย่างบุคคล จะทำอย่างนั้นได้หรือ, จะเข้าไปอยู่ในกองขี้หมาได้อย่างไร ถ้าเป็นพระเจ้าที่มีความรู้สึกอย่างบุคคล ถ้าเป็นพระเจ้าที่เป็นเพียงกฏ กฏของธรรมชาติ เข้าไปอยู่ในอะไรก็ได้ ในทุกปริมาณเลย.

นี่ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการมีพระเจ้า ชนิดที่ไม่มีความรู้

สักอย่างบุคคล, นี้ก็ควรจะรู้กันได้. ถ้าผู้ใดอยากจะมีพระเจ้า ก็ขอให้มีพระเจ้า อย่างที่มีใบบุคคลไม่มีความรู้สักอย่างบุคคล ก็ได้เหมือนกัน.

### ข้อที่ ๗. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งธรรมนิยม.

ธรรมนิยม นิยม นี้แปลว่า *กฎเกณฑ์*, กฎเกณฑ์มีกฎเกณฑ์นิยม ธรรมะเป็นหลัก ไม่ได้นิยมวัตถุหรือนิยมจิตล้วน ๆ เป็นหลัก, นี้ก็ต้องเข้าใจ ไว้ให้ดี. เดียวนี้มันเป็นปัญหา ว่าเราจะทำอะไรกันแน่, ถ้าเป็นวัตถุนิยมก็นิยม วัตถุ เอากฎเกณฑ์ทางวัตถุ รู้จักแต่ทางวัตถุ นิยมวัตถุ. ที่นี้ บางพวกไม่เอา วัตถุ, นิยมจิตใจ เอาแต่เรื่องของจิตใจ เอาแต่เรื่องทางจิตใจ นี้ก็อีกพวกหนึ่ง, เป็นสองพวกตรงกันข้ามกันอยู่. แต่ พุทธศาสนาไม่เอาอย่างนั้น คือเอาทั้งสอง อย่างรวมกันเรียกว่าธรรมะ ธรรมนิยม, ธรรมก็คือธรรมชาตินั้นอีกแหละ, เอา ทั้งวัตถุและทั้งจิตมารวมกันเข้า มีกฎเกณฑ์อย่างไร มีความจริงอย่างไร มีหลัก อะไรอย่างไรก็เอาอย่างนี้เป็นหลักเป็นเกณฑ์ เลยเรียกว่าธรรมนิยม.

พุทธศาสนาเป็นธรรมนิยม ไม่ถือหลักวัตถุล้วน ๆ เป็นอย่างที่เรียกว่า materialism dialectic ที่เกลียดกลัวกันนัก คือ *คอมมิวนิสต์*, นี้เป็นวัตถุ ล้วน ๆ; หรือที่เอาเป็นจิตนิยม *ผีसांगเทวดา* อะไรก็ไม่รู้ *งมงายกันไป* อีก แบบหนึ่ง; ไม่เอาทั้งสองอย่างแหละ. แม้จะไปเกี่ยวกับทางวัตถุ ก็เอาความถูกต้อง ทางวัตถุ, ที่ไปเกี่ยวกับทางจิต ก็เอาความถูกต้องทางจิต; มารวมกันเข้าเป็น ธรรมชาติที่ถูกต้องทั้งทางวัตถุและทั้งทางจิต, เราเป็นธรรมนิยม.

ถ้ามีคนพวกอื่นถามว่าท่านเป็นพวกไหน? เราบอกเป็นธรรมนิยม. ทั้งนี้

เพราะ มนุษย์ คนหนึ่ง ๆ นั้น มีทั้งกายและจิต จะมีแต่กายล้วน ๆ ก็ไม่ได้, จะมีแต่จิตล้วน ๆ ก็ไม่ได้, มันต้องมีทั้งกายและจิตสัมพันธ์กันอยู่อย่างถูกต้อง, ความถูกต้องระหว่างทั้งสองคือระหว่างกายกับจิต นั้นเรียกว่าธรรมะแหละ คือถูกต้องทั้งสองฝ่าย, เราจึงเป็นธรรมนิยาม เราจะมี ความถูกต้องทั้งทางฝ่ายกายและทั้งทางฝ่ายจิต.

**ข้อที่ ๘. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเห็นว่า ทุกสิ่งเป็นธาตุตามธรรมชาติ.**

ทุกสิ่งเป็นธาตุตามธรรมชาติ : คน ๆ หนึ่งประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาน, แม้วิญญานก็เป็นสักว่าธาตุ ไม่ได้เป็นผีสิง อาตมัน เจตภูต อะไร. ทุกอย่างเป็นสักว่าธาตุ : ธาตุดินก็สักว่าธาตุ, ธาตุน้ำก็สักว่าธาตุ, ธาตุไฟก็สักว่าธาตุ, ธาตุลมก็สักว่าธาตุ, ที่ว่างที่ว่างนี้ก็เป็นสักว่าธาตุ, ที่เป็นจิตเป็นเรื่องของจิต เป็นเรื่องของความรู้สึกทางจิตนี้ก็เป็นธาตุ, จิตเองก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ, วิญญานก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ, เรียกว่าวิญญานธาตุ เพื่อจะไม่ให้เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ที่จะยึดถือขึ้นมาเป็นตัวเป็นตนอย่างที่สำคัญเอาด้วยความเข้าใจผิดว่ามีตัวกู. พอมิตัวกูแล้วก็เห็นแก่ตัวกู ก็ไม่เห็นแก่หน้าใคร ไม่เห็นแก่ความถูกต้อง, เห็นแต่ความต้องการของตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด สิ่งที่ดีที่สุดสูงสุด ก็คือกูได้ตามใจกู นี่ถือศาสนาอย่างนี้, อย่างนี้มันมีตัวกู มันไม่ใช่ธาตุตามธรรมชาติ.

ที่จำง่าย ๆ ตัวอย่างเช่นว่า ถ้ามีตบาคนิ้วมือ เขาก็รู้ว่ามิตบาคนิ้วมือ มิใช่ตบาคู ถ้ามีตบาคูนั้นมันไม่ถูก มันไม่มีตัวกูนี้, ถ้ามีตบาคนิ้วมือ มันเป็นไป

ตามธรรมชาติ แล้วนิ้วมือนี้ก็มิใช่ของกู เป็นของตามธรรมชาติ เนื่องกันอยู่กับทางร่างกาย เป็นนิ้วของร่างกายเป็นส่วนของร่างกาย. อย่างเอาตัวกูเข้ามา, พอตัวกูเข้ามามันก็เปลี่ยน เปลี่ยนความหมายที่จะให้เป็นทุกข์ ให้เดือดร้อนวุ่นวาย มีตัวกู มีของกู, อย่างต้องมีตัวกู อย่างต้องมีของกู ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นธาตุตามธรรมชาติ.

ข้อที่ ๙. พุทธศาสนานี้เป็นศาสนา แห่งการควบคุมวิวัฒนาการของสัญชาตญาณ.

สัญชาตญาณคืออะไรก็พูดกันมานานแล้ว แต่บางคนยังไม่เคยฟัง. สัญชาตญาณ คือความรู้สึกที่มันรู้สึกได้เอง ตามธรรมชาติตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิต, จำกัง่าย ๆ ก็ว่า บรรดาสิ่งที่มีชีวิตแล้วมันจะมีความรู้สึกของมันได้เอง โดยไม่ต้องมีใครมาทำให้มันรู้สึก ความรู้สึกส่วนนี้แหละ เรียกว่าสัญชาตญาณ.

ต้นไม้ ก็มีความรู้สึกของมันตามสัญชาตญาณ, สัตว์เดรัจฉาน ก็มี, คน, มนุษย์เรา นี้ ก็มี. ความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาได้เองโดยไม่ต้องสอนกันนั้นแหละ เรียกว่าสัญชาตญาณ, มิใช่ของลึกลับอะไร แต่ว่าไม่มอง เมื่อไม่มองก็ไม่เห็น. การที่ว่า สิ่งที่มีชีวิตมันทำอะไรได้เองโดยไม่ต้องมีใครสอน; เช่นว่า เด็กทารกก็รู้จักหิว รู้จักอะไร รู้จักดินรน รู้จักต่อสู้ รู้จักอ่ร่อย รู้จักไม่อ่ร่อย รู้จักคิด รู้จักนึก รู้จักเติบโต รู้จักทำการสืบพันธุ์อะไรนี้ มันรู้จักได้เอง ที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ. สัตว์เดรัจฉานก็เหมือนกับมนุษย์.

ต้นไม้ต้นไม้ไล่ก็มีความรู้สึกของมัน ต้องการอาหารก็ดูต้นไม้ดูแร่ธาตุขึ้นไป

ปรุจแต่งที่ใบ เมื่อได้แสงแดดแล้วก็หล่อเลี้ยงลำต้น มีความรู้สึกกลัวตายเหมือนกัน แต่มันไม่ปรากฏชัดเหมือนมนุษย์, มนุษย์บางพวกจึงถือว่า ต้นไม้ไม่มีจิต ไม่มีความรู้สึก นี่ไม่ถูก, มันรู้สึกแต่ว่ามันน้อย ตามแบบของต้นไม้ มันไม่อยากตาย มันต่อสู้เพื่อไม่ต้องตาย มันหนีอันตรายเท่าที่มันจะหนีได้ มันเคลื่อนที่ไม่ได้ แต่มันก็ทำไปอย่างอื่น เรียกว่ามันมีความรู้สึกก็แล้วกันแหละ, ความรู้สึกเหล่านี้ถ้าเป็นไปเอง โดยไม่ต้องมีใครมาแนะนำสอนมาทำก็เรียกว่าสัญชาตญาณ.

อย่าง คนเรา เด็กทารก มีความรู้สึกตามสัญชาตญาณตามลำดับ นับตั้งแต่ว่าอยู่ในท้องก็รู้สึกดิ้นบ้าง, ออกมาจากท้องแล้วก็รู้สึกได้เอง เช่น หิว มันจะหิว มันจะดูนมมันจะอะไรได้เอง แล้วมันจะเคลื่อนไหว จะดิ้นรน จะอะไรได้ จนเกิดความรู้สึกได้เอง. เมื่อมีอะไรมากระทบตา เมื่ออะไรมากระทบหู กระทบจมูก กระทบลิ้น กระทบผิวหนัง กระทบจิตใจ มันค่อย ๆ รู้สึกได้เอง จนรู้สึกแบ่งว่านี่น่ารัก นี่ไม่น่ารัก นี่ถูกชอบ นี่ถูกไม่ชอบ นี่ดี นี่ชั่ว, ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสัญชาตญาณรู้สึกได้เอง เกิดได้เอง.

ทีนี้ ถ้าว่าปล่อยไป ตามเรื่องตามราวแท้ ๆ นั้น มันเตลิดเปิดเปิง ไปไม่ถูกทิศทาง มันยุ่ง มันพันเผือกกันแล้วมันก็จะมีปัญหา, ฉะนั้น จึงมาสอนให้รู้จักควบคุม ว่าควรทำอย่างไร. เด็ก ๆ ทารกนั้นมันไม่รู้ ก็จริง แต่บิดามารดาผู้เลี้ยงผู้รักษา ก็ค่อย ๆ สอนให้รู้ ให้ทำอย่างนั้นให้ทำอย่างนี้, อย่าทำอย่างนั้น อย่าทำอย่างนี้, ค่อย ๆ รู้ขึ้นมา; แต่ก็น่าสงสารที่ว่ามันจะรู้ถึงที่สุดไม่ได้ มันก็คล้าย ๆ กับค่อย ๆ รู้, แล้วมันก็ค่อย ๆ รู้มาในทางที่จะติดในฝ่ายดี ฝ่ายน่ารัก น่าพอใจ, แล้วก็ เกลียดฝ่ายที่ตรงกันข้าม, แล้วมีปัญหาเรื่องน่ารัก น่าพอใจ สวยงาม เอร็ดอรร้อย บูชากันไป กระทั่งถึงเรื่องเพศเรื่องการสืบพันธุ์อะไรนี้ จนกระทั่ง



ได้มีความทุกข์, แล้วจึงค่อยรู้จักความทุกข์, แล้วจึงค่อยคิดว่าจะดับทุกข์, นี่มันต้องผ่านมาอย่างนี้ มันช่วยไม่ได้ คือว่าต้องให้มันชิมความทุกข์เสียก่อน.

แต่เราก็ มีหลักการที่จะแนะนำสั่งสอนควบคุม ให้มันมีความถูกต้องพอสมควร, อย่าให้มันผิดจนตาย หรือได้รับทุกข์เจียนตาย หรือนำทุเรศ หรือเป็นบ้าเป็นอะไรไปเสีย, ควบคุมพอให้มันอยู่ได้, อยู่มาได้ด้วยความถูกต้อง-ถูกต้อง-ถูกต้องขึ้นมา พอดีกับว่าอายุมันมากเป็นผู้หลักเป็นผู้ใหญ่แล้ว ก็รู้จักทำให้ถูกต้องเต็มที่ อย่าได้เกิดความทุกข์เลย. พอได้มารับหลักคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ก็ทำได้ถึงที่สุด, ควบคุมได้ถึงที่สุดไม่มีความทุกข์เลย ได้เป็นพระอรหันต์โดยไม่มีใครตั้ง, ทำได้ถึงที่สุดไม่มีความทุกข์เลย ก็เป็นพระอรหันต์เองแหละ ไม่ต้องมีใครมาตั้งให้.

พุทธศาสนามีแนวทางการควบคุมสัญชาตญาณ นับตั้งแต่ออกมาจากท้องมารดาเรื่อย ๆ มา, หรือจะพูดเขาเปรียบสักหน่อยก็ได้ ควบคุมมาตั้งแต่อยู่ในท้องมารดา ก็ได้ เพราะว่าเขามีกฎเกณฑ์ ให้มารดาถือศีล หรือประพฤติวัตรปฏิบัติ, หรือทำพิธีคุ้มครองอะไรต่าง ๆ ให้ทารกในครรภ์ปลอดภัย อย่างนี้ ก็เรียกว่าคุ้มครองมาตั้งแต่อยู่ในท้องก็ได้. พอออกมาจากท้องมารดา ก็ได้รับการดูแลแวดล้อมให้มันดำเนินมาอย่างถูกต้อง อย่าให้เขาตามประสาเด็กซึ่งมันไม่รู้อะไร. อย่างลูกทารกเพิ่งเกิดมาใหม่ ๆ มันไม่รู้จักอุจจาระ มันขย่ำอุจจาระก็ได้, มันจะกินเข้าไปก็ได้ มันไม่รู้นี่, อย่างนี้ก็ต้องเรียกว่าไปตามสัญชาตญาณที่ไม่มีการควบคุม.

นี่ก็ สอนอบรมทุกอย่างเป็นไปตามลำดับ ควบคุมสัญชาตญาณที่มันจะให้เกิดกิเลส ฝ่ายกิเลสควบคุมไว้, แล้วปล่อยให้มา เจริญในฝ่ายโพธิ, โพธิ

ปัญญานี้ให้เจริญ ๆ ให้ฝ่ายกิเลสมันถูกระงับไป, ให้ฝ่ายโพธิปัญญาเจริญ ๆ, เราจึงค่อยเป็นเนื้อเป็นตัวเป็นมนุษย์ ที่ถูกต้องขึ้นมาตามลำดับ, พระพุทธศาสนามีกฎเกณฑ์ มีหลักเกณฑ์ เพียงพอที่จะใช้ในการควบคุมพัฒนาการแห่งสัตตชาติญาณของแต่ละคน ให้ดำเนินมาอย่างถูกต้อง, นี้เรียกว่าศาสนาแห่งการควบคุมวิวัฒนาการของสัตตชาติญาณ.

ข้อที่ ๑๐. ที่นี้มาดูอีกมุมหนึ่งก็จะพบว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการยอมรับว่า นิพพานเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเป็นประจำวัน.

ข้อนี้ไม่มีใครเชื่อก็คน แล้วยังดำเอาด้วย ถ้าพูดอย่างนี้ เพราะว่าเขาเอานิพพานไปไว้ที่ไหนก็ไม่รู้, ไว้สักก็กับปีก็กลับก็ไม่รู้ ไว้ที่คนใดคนหนึ่งเมื่อไรก็ไม่รู้. เราจะบอกให้ทราบกันว่า โดยหลักของพระพุทธศาสนานั้นถือเป็นหลักว่า เมื่อใดกิเลสไม่แสดงบทบาท หรือไม่เกิด กิเลสไม่ได้เกิด ความว่างจากกิเลสนั้นแหละเป็นนิพพานคือมันเย็น.

นิพพานแปลว่าเย็น ไม่ได้แปลว่าตาย, ถ้าจะแปลนิพพานว่าตาย ก็ต้องให้ตายของกิเลส ไม่ใช่ตายของคน. นิพพานคือความเย็นที่เกิดมาจากการไม่มีไฟคือกิเลส, กิเลสเป็นของร้อนเหมือนกับไฟ เมื่อใดไม่มีกิเลสมันก็เป็นความเย็น, ความเย็นอย่างนี้เรียกว่านิพพาน มีอยู่เมื่อไม่เกิดกิเลส ซึ่งเราก็ไม่ได้เกิดกิเลสทุกนาที่ทุกชั่วโมง ก็มีความเย็นอยู่ในระหว่างนั้น เป็นนิพพาน ชนิดนี้แม้จะเป็นนิพพานน้อย ๆ, เป็นนิพพานชั่วคราว เป็นนิพพานเป็นเอง อย่างนี้ ก็เรียกว่านิพพานอยู่นั้นแหละ เป็นตถังคินิพพาน, ที่จะเป็นวิกขัมภกนิพพาน บังคับไว้ด้วยฉานสมาบัติ หรือนิพพานเพราะสิ้นกิเลสโดยตรงนั้น ยัง

**ไม่ถึง** ยังไม่ถึง, เป็นตหังคนิพพานที่เป็นไปตามธรรมชาติเอง. กระจบเหมาะกิเลสไม่เกิด ก็ไม่มีไฟลุก ไม่มีไฟลุกก็เย็น นี่คือสงบเย็นอยู่ได้.

เวลาที่เราสงบเย็นเป็นปกติอยู่ได้นี้มีมากพอ ที่จะทำให้เราไม่ตาย ทำให้เราไม่ปวดหัว ไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็นบ้า; นี่นิพพานหล่อเลี้ยงชีวิตประจำวันของเราอย่างนี้. หลักพระพุทธศาสนามีอย่างนี้ คือมีว่า เมื่อไม่มีกิเลสก็มีนิพพาน. มันมีนิพพานเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น จึงรอดชีวิตมาได้, มีกิเลสเกิดขึ้นเป็นคราว ๆ ไม่เป็นไร เดี่ยวมันก็ดับไป ร้อนพักเดียว เดี่ยวก็ดับไป แต่ว่าส่วนมากเราไม่มีกิเลส เรามีความว่างจากกิเลสแม้ชั่วคราวนี่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต.

นี่เป็นความจริงที่พุทธศาสนายอมรับ หรือมีอยู่ในหลักพระพุทธศาสนา ที่ว่า **เมื่อใดไม่มีกิเลส เมื่อนั้นมีตหังคนิพพาน** ยอมรับ เลยก้าวได้ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีนิพพาน เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตประจำวัน; ประจำวันแต่ละวัน ๆ มีเวลาที่ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้สดชื่นให้ปกติ.

### ข้อที่ ๑๑. พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ปราศจากไสยศาสตร์.

คำนี้ก็ยากเหมือนกันที่จะอธิบายว่าไสยศาสตร์คืออะไร เพราะเราถูกทำให้ชอบไสยศาสตร์ ให้ถือไสยศาสตร์มาโดยไม่รู้สึกรู้สักตัว, แล้ว ไสยศาสตร์ก็เป็นศาสตร์ที่มีอยู่ก่อนพุทธศาสนา.

เมื่อมนุษย์เป็นป่าเถื่อนไม่มีศาสนาอะไร ก็เรียกว่าไม่มีศาสนา พอมนุษย์

ปาเถื่อนเหล่านั้น คนป่านะไม่ใช่ปาเถื่อนเดี๋ยวนี, คนปาสมัยโน้นค่อย ๆ รู้สึกอะไร ขึ้นมาบ้าง คตินึกอะไรขึ้นมาบ้าง คตินึกอะไรได้ก็มีเป็นความรู้ใหม่ขึ้นมา, แต่ว่า ความรู้ที่คตินึกได้นั้นมันเป็นไปอย่างไม่ใช่ถูกต้อง, มันนึกเอาเอง, นึกไปตาม ปราภฏการณฺ์ ไปในสิ่งที่น่ากลัว ก็ประจบสิ่งที่น่ากลัวให้หายกลัว. นี่ความรู้สึกชนิดนี้มันดีกว่าที่จะไม่มีความรู้สึกอะไรเสียเลย เพราะมันยังทำให้หายกลัว ให้สบายใจได้บ้าง, นี่เขาก็เรียกว่า ไสยะ-ไสยะ ซึ่งแปลว่าดีกว่า คือดีกว่าที่ไม่มีอะไรเสียเลย, พุดตรง ๆ ก็ว่า **รู้จักไหวผิ ไหว้เทวดา ไหว้จอมปลวก ไหว้ภู** **เขาบ้าง; ก็ยังดีกว่าที่ไม่รู้จักทำเสียเลย** เพราะมันยังสบายใจได้บ้าง จึงว่าดีกว่าที่ไม่มีอะไรเสียเลย.

แต่พร้อมกันนั้น ไสยะ ไสยะแปลว่าความหลับ, ยังหลับอยู่ แม้จะทำได้ อย่างนั้น ก็ยังเป็นพวกที่ยังหลับอยู่ จนกว่าจะมีพุทธศาสตร์คือตื่นขึ้นมา รู้จักเหตุผล รู้จักความจริง ไม่ต้องยึดถือสิ่งที่เป็นไสยศาสตร์นั้นแหละ, มายึดถือความจริงที่ว่า ทุกข์เกิดเพราะเหตุนี้ ดับไปเพราะเหตุนี้ มีกฎเกณฑ์อย่างนี้อยู่ในตัวเอง หวังพึ่งตัวเอง ไม่ต้องพึ่งญาติปีศาจ อะไรข้างนอก กลายมาเป็นพึ่งตัวเองข้างใน, นี่ก็เกิดเป็นพุทธศาสตร์ ขึ้นมา ปราศจากไสยศาสตร์ คือไม่พึ่ง สิ่งนอกตัว พึ่งสิ่งในตัว, แล้วก็มี **วิธีกระทำให้ถูกต้อง ให้เกิดผลเช่นนั้น** ไม่มีพิธี - พิธีที่ทำพอระงับความกลัว.

นี่ก็จะเรียกว่าพูดเอาเองก็ได้ เพราะใคร ๆ ก็รู้ว่าพิธี กับ วิธี พิธีกับวิธีนี้ เป็นคำเดียวกัน, เป็นภาษาบาลีเดิม ๆ มีคำเดียวเท่านั้น พอมาเป็นภาษาไทย วิธีก็เป็นวิธี, พิธีก็เป็นพิธี. วิธีนี้ เป็นการกระทำตามเหตุผลเหมือนกับวิทยาศาสตร์, พิธี ก็ทำตามความเชื่อ ความมงมายเหมือนกับไสยศาสตร์;

เพราะฉะนั้น วิธีนี้เป็นวิทยาศาสตร์, พิธินั้นเป็นไสยศาสตร์, วิธีนี้ทำเอาเอง ช่วยตัวเอง ฟังตัวเอง, พิธินั้นทำให้ผู้อื่นช่วย ฟังผู้อื่น.

ระวังให้ดีพิธี พิธินั้นมันไม่ค่อยจะเป็นพุทธศาสนา อย่างชอบนัก, แต่ มันพูดผิด ๆ กัน ทำพิธีนั้นทำพิธีนี้ แล้วทำมากเกินไปจนรึตองโน่น, พิธีรึตองนี้ เติลิดเปิดเปิงออกไปหมด, เพียงแค่พิธีก็จะเป็นไสยศาสตร์เสียแล้ว. ขอให้ เป็นเพียงวิธี, วิธี ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของความจริง นี่เป็นวิธี. เช่น รักษาศีล อย่างนี้ ขอให้ เป็นวิธี, รักษาศีลถูกต้อง ได้รับผลของศีล อย่ารักษาศีลเป็น พิธี มันจะมงาย มันจะกลายเป็นสึลัฟพัตตปรามาสบ้าง เป็นสึลัฟพัตตูปาทาน บ้าง อะไรไปทำนองนั้น.

วิธีกับพิธีนี้จะเป็นเครื่องแยกกัน ระหว่างพุทธศาสตร์กับไสยศาสตร์, ถ้าเป็นไสยศาสตร์ก็เป็นพิธี, แล้วก็เลยเป็นรึตองไป เพราะเขาใช้ใบตองมากใน พิธี. ถ้าวิธีไม่ต้องใช้รึตอง ไม่ต้องใช้ใบตอง, ประพฤติปฏิบัติที่กาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องก็แล้วกัน, ไม่ต้องใช้ใบตอง อย่างนี้ก็เรียกว่าวิธี. ขอให้ทุกคนยึดหลักวิธี ให้มันถูกต้อง จึงจะเป็นพุทธศาสตร์, ถ้าเป็นพิธีแล้วระวังให้ดี เป็นไสยศาสตร์ ไม่ทันรู้.

นี่พุทธศาสนาไม่มีความเป็นไสยศาสตร์, ปราศจากไสยศาสตร์ โดยสิ้นเชิง. มีหลักแยกกันง่าย ๆ ว่า : ถ้าเป็นพุทธฯ ก็ฟังตัวเองภายใน, ถ้าเป็นไสยฯ ก็ฟังสิ่งอื่นภายนอก; ถ้าเป็นพุทธฯ ก็ทำอย่างวิธี, ถ้าเป็นไสยฯ ก็ทำอย่างพิธี เราแยกกันได้อย่างนี้ ไม่ต้องปนกัน.

ข้อที่ ๑๒. ที่นี่ก็มาอีกอย่างหนึ่งอีกทางหนึ่ง พุทธศาสนาถือว่า จิตมี

**ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะกันมาแล้วทุกคน.**

คือต้องการจะบอกให้รู้ว่า สิ่งที่เรียกว่าจิตนั้น มันมีสิทธิ หรือมีคุณค่า หรือมีธรรมชาติ มีเมล็ดพืช มีเชื้อแห่งความเป็นพุทธะกันมาแล้วทั้งนั้นแหละ, ขึ้นชื่อว่าจิตแล้วเป็นอย่างนั้น. จิตมีธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะมา คือมันรู้อะไร ได้นั่นเอง, มันรู้อะไรได้นั่นเอง. ถ้าว่ามันรู้เดินไปทางผิดก็หมดหวัง, ถ้าความรู้เดินไปทางถูกนั้นจะมีหวัง จะไปจนถึงความเป็นพุทธะ.

คนบางพวกบางนิกาย เช่น นิกายเซนเป็นต้น เขาถือว่าเดิมมีแต่จิต, จิตอย่างเดียวเท่านั้น จิตอย่างเดียวชนิดเดียว, ที่นี่มีสิ่งแวดล้อมเข้ามาแวดล้อมปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปทางหนึ่งมันถูกต้องไปทางหนึ่ง จนกลายเป็นพระพุทธเจ้า, จิตที่ได้รับการแวดล้อมภักดีพัฒนาการไปอย่างถูกต้อง ไปเป็นเกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมา. ที่นี่อีกทางหนึ่งได้รับการแวดล้อม ไม่มากไม่พอไม่ดีถึงขนาดนั้น มาได้เพียงสามัญสัตว์, เป็นสามัญสัตว์กันโดยมาก แต่ก็มันยังเป็นจิตที่มีพุทธะอยู่แหละ -พุทธะอย่างสามัญสัตว์. ถ้ามันผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิก็ไปทางอื่นเลย แปลว่าความเป็นพุทธะหรือเชื้อของความเป็นพุทธะ ถูกทำลายหมด ถูกใส่เข้ามาด้วยสิ่งรู้ผิดตรงกันข้าม เป็นรู้ผิด ๆ เป็นความรู้ที่ผิด.

สรุปความว่า ถ้ารู้อย่างสูงสุดก็เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ถ้ารู้อย่างธรรมดาก็เป็นสามัญสัตว์. ที่นี่มันกลับหลัง รู้ผิดไปหาความมืด ความบอดอะไร ก็เป็นอัมพาล เป็นอัมพาล เป็นมนุษย์ที่ไม่ใช่สามัญสัตว์ เป็นอัมพาลเป็นอันตราย เป็นญาติปีศาจเป็นอะไรก็ตาม.

นี่ความจริงข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าคิด ที่บอกให้รู้ว่า ทุกคนมีเชื้อสำหรับจะ

เป็นพุทธะมาด้วยกันทั้งนั้น แต่มาโชคดีหรือโชคไม่ดีก็แล้วแต่จะใช้คำไหน, ใต้  
รับการแวดล้อมดี เพาะปลูกดี อบรมดี อะไรดีจากสิ่งที่เข้ามาแวดล้อม ทางตา  
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะค่อยฉลาด ไปจนถึงเป็นพระพุทธเจ้าไปเสียก็มี  
แสดงว่าธรรมชาติจิตแท้ ๆ นั้น สามารถที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ ถ้าได้รับการแวด  
ล้อมอย่างนั้น, ถ้าไม่ได้รับการแวดล้อมอย่างนั้น เป็นอย่างธรรมดา ก็เป็น  
สามัญสัตว์, หรือถ้าดีกว่านั้นหน่อยก็เป็นระหว่างพระพุทธเจ้ากับสามัญสัตว์ เป็น  
พระอริยเจ้าชั้นใดชั้นหนึ่ง, แปลว่าจิตนี้จะให้เป็นอะไรก็ได้ แล้วแต่สิ่งที่เข้ามา  
ปรุงแต่งแวดล้อม.

เรามารู้อย่างนี้แล้ว ก็พยายามปรุงแต่งแวดล้อมจิตนี้ให้ไปในทางของ  
พุทธะ หรือความถูกต้องให้มากเข้าไว้, อย่างเลวที่สุดก็เป็นสามัญสัตว์ธรรมดา  
สามัญ, ให้ดีกว่านั้นหน่อย ก็เป็นสามัญสัตว์ชนิดที่ดี, แล้วก็สามัญสัตว์ที่สูงขึ้น  
ไปเป็นอริยชนอริยเจ้า. อย่าไปคิดเป็นพระพุทธเจ้าเลยไม่ได้ดอก, เป็นพระพุทธเจ้า  
คราวเดียว ๒ องค์ไม่ได้, เขาแต่เพียงว่าเป็นอริยชนหรือเป็นอริยเจ้า แล้วลงมาเป็น  
สามัญสัตว์ที่ดี ทั้งนี้เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าจิตนั้นมีมาให้ครบถ้วน พร้อมแล้วสำหรับ  
จะเป็นได้. เชื้อสำหรับจะเป็นพุทธะนั้นมีมาให้ ในสิ่งที่เรียกว่าจิตตามธรรมชาติ  
ตามธรรมชาติของจิต, คือมีความสามารถที่จะรู้ ถ้าได้รับการเพาะปลูกดีก็รู้มาก  
ไม่ดีก็รู้น้อย หรือเลวก็รู้ผิดไปเลย.

ฉะนั้น จิตที่แรกเป็นจิตอย่างเดียว แล้วก็ได้รับการปรุงแต่งแวดล้อม  
ให้เป็นจิตต่าง ๆ ต่าง ๆ ๗ ๗ ๗ ต่างกันหลายชนิด หลายชั้น หลายระดับ, เป็น  
ความจริงที่หลักพุทธศาสนายอมรับรอง ว่าเป็นไปตามสิ่งแวดล้อม หรือเหตุปัจจัย  
หรือกฎอิทัปปัจจยตา.

ข้อที่ ๑๓. พุทธศาสนานี้มีหลักเกณฑ์ หลักการ คำสอน วิถีทางปฏิบัติ ชนิดที่เป็นวิทยาศาสตร์, พร้อมทั้งจะเผชิญหน้า กับนักวิทยาศาสตร์แห่งโลกปัจจุบัน.

สิ่งที่เรียกว่าวิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้า ๆ อยู่นี้ มันมีมาก ในโลกยุคปัจจุบัน โบราณนั้นไม่ค่อยมี; แล้วเดี๋ยวนี้มนุษย์ก็เจริญทางวิทยาศาสตร์, ชอบวิทยาศาสตร์, นับถือวิทยาศาสตร์, คิดอย่างวิทยาศาสตร์, ทำอย่างวิทยาศาสตร์. ทีนี้เรายืนยันว่า พุทธศาสนานี้จะเผชิญหน้ากับพวกวิทยาศาสตร์ หรือนักวิทยาศาสตร์, หรือวิชาความรู้่างวิทยาศาสตร์. ศาสนาอื่นที่ไม่ใช่พุทธศาสนา ที่มีพระเจ้าเป็นต้นนั้น ไม่อาจจะต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับวิทยาศาสตร์, พุทธศาสนาเท่านั้นที่สามารถจะต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับนักวิทยาศาสตร์. ขอให้เข้ามาเถอะ เข้ามาในท่าไหน แง่ไหน มุมไหนก็ตาม, เรามีหลักการตามหลักพุทธศาสนาที่จะเผชิญหน้า, ที่จะต่อสู้ ในการพูดจาก็ดี, ในการปฏิบัติก็ดี ในการสร้างสรรค์พัฒนาที่ดี. ในทุก ๆ แ่งทุก ๆ มุม พุทธศาสนามีครบมีพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับนักวิทยาศาสตร์, จะเผชิญหน้ากับความต้องการความประสงค์ของนักวิทยาศาสตร์ นี้เรายืนยันอย่างนี้, นักวิทยาศาสตร์เอกของโลก ที่เรารู้จักกันทั่วโลก คือไอน์สไตน์, ไอน์สไตน์นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกเขาก็พูดอย่างนี้ แล้วความจริงมันก็เป็นอย่างนี้ คอยดูต่อไป.

เราควรจะรู้จักตัวเองไว้ รู้จักตัวเองไว้ ว่ามันเป็นได้ถึงอย่างนี้ เพราะฉะนั้นอย่าให้มันเสียที, อย่างมงายเป็นไสยศาสตร์อยู่เลย มันไม่สามารถเผชิญหน้ากับนักวิทยาศาสตร์, มันกำลังเปลี่ยนแปลง ไปตามกฎเกณฑ์ของวิทยาศาสตร์. เรื่องทางไสยศาสตร์มันก็ค่อย ๆ หมดไป มันมีอิทธิพลเล็กน้อยแก่ความกลัวชั่วครว,



มันเป็นไปไม่รอดถ้ามันเป็นไสยศาสตร์.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ มัน แก้ปัญหาถึงรกกถึงรากถึงต้นเหตุ แล้วมัน ก็ทำได้ดี โดยเฉพาะเรื่องทางวัตถุ, โรคภัยไข้เจ็บทางวัตถุอะไรนี้ ทางวิทยาศาสตร์ แก้ปัญหาได้ดี, ทางไสยศาสตร์มันแก้ไม่ได้, แม้เรื่องทางจิต ก็เถอะ ไซ้ไสย- ศาสตร์แก้มันก็ได้ชั่วเล็กน้อย ชั่วสบายใจไปพักหนึ่งพักหนึ่ง ให้หายกลัวไปพัก หนึ่ง พักหนึ่ง, พอหมดแรงไสยศาสตร์ก็เท่าเดิม มีปัญหาอย่างเดิม.

เราจะต้องทำอะไรให้มีเหตุผล ที่จะเผชิญหน้ากับผู้มีเหตุผล คือนักวิทยาศาสตร์, แล้วพุทธศาสนาก็สามารถที่จะทำได้เช่นนั้น. ฉะนั้น เราเตรียมตัว สำหรับที่จะอยู่ร่วมโลกกับนักวิทยาศาสตร์, พุทธบริษัทนี้มีความเหมาะสมพร้อม ที่จะอยู่ร่วมโลกกับนักวิทยาศาสตร์ แล้วทำอะไรก็ได้ด้วยกัน, มีหลักสูงถึงที่สุด ไม่เหลือค้างไว้แต่สักสิ่งเดียว สำหรับจะเป็นปัญหา นั้นไม่มีดอก มันจะแก้ปัญหา ได้หมดทุกอย่างทุกชั้นตอน.

ข้อที่ ๑๔. ดูอีกทีก็เห็นได้ว่า เป็นศาสนาสำหรับสากลจักรวาล.

พุทธศาสนานี้เป็นศาสนาสำหรับสากลจักรวาล, ไม่ใช่สำหรับประเทศ ไทย ไม่ใช่สำหรับประเทศอินเดีย ไม่ใช่สำหรับทวีปเอเชีย แต่สำหรับทุกทวีป ทุกโลก ทั้งโลกและทุกโลก จะมีโลกที่ไหนอีกก็เอา, กระทั่งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ถ้ามันมีอย่างที่เขาว่า ทุกโลก ทุกโลก ก็เรียกว่าทั้งสากลจักรวาล. หลักพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา นี้ ใช้ได้ตลอดสากลจักรวาล, จะมี ก็หมื่นโลกธาตุก็ตามใจ หลักธรรมนี้ใช้ได้ จะดับทุกข์ต้องอย่างนี้ ดับทุกข์ต้อง

อย่างนี้ ไม่มีอย่างอื่นดอก. แม้แต่ว่าสัตว์เดรัจฉาน, แม้แต่ว่าต้นไม้ต้นไถ่ ถ้ามันจะดับทุกข์มันต้องทำอย่างนี้, อย่างอื่นไม่ดับทุกข์ดอก คือหยุดความอยากอย่างโง่เขลาเสีย หยุดกิเลสเสีย ก็ไม่เป็นทุกข์.

เราจึงกล้าพูดคล้ายกับอวดดี คล้ายกับอวดอ้างว่าเป็นศาสนาสำหรับสากลจักรวาลไว้, กล้าพูดอย่างนี้เลย. ขอให้รู้จักกันไว้ว่า พระพุทธศาสนานี้มีความพิเศษถึงขนาดนี้ทีเดียว.

### ข้อที่ ๑๕. พุทธศาสนาเป็น Religion.

จะพูดอีกที่หนึ่งว่า มันมีสิ่งสมควรรู้อย่างยิ่ง แต่มันจะฟังไม่ค่อยถูกสำหรับผู้ที่ไม่รู้ภาษาต่างประเทศ; คือคำว่าศาสนาๆ นี้ เป็นภาษาไทย, ภาษาต่างประเทศภาษาอังกฤษโดยเฉพาะ เขาเรียกว่า religion, religion; ถ้าจะเป็นภาษาอื่นก็ได้ ก็มีความหมายอย่าง religion นั้นแหละ. ทีนี้ พวกฝรั่งเขาว่า religion นี้ต้องมีพระเจ้าอย่างของเขา จึงจะจัดเป็น religion หรือเป็นศาสนา. เขาไม่จัดให้พุทธศาสนาเป็น religion เพราะไม่มีพระเจ้า.

แต่ตัวคำว่า religion นั้นเอง มันบอกอยู่ในตัวว่าพุทธศาสนาก็เป็น religion เพราะคำว่า religion นั้นมันแปลว่า ปฏิบัติเพื่อถึงกันกับสิ่งสูงสุด มีเท่านั้น มีคำเท่านั้น. การปฏิบัติที่ทำให้ผูกพันถึงกันระหว่างมนุษย์กับสิ่งสูงสุด, การประพฤติกะทำอย่างใดก็ตาม ที่ทำให้เกิดถึงกันเข้า ผูกพันกันได้ระหว่างมนุษย์กับสิ่งสูงสุด, ถ้อยอันนี้เป็นหลักขี พุทธศาสนาจะเป็นหรือไม่เป็น. ไม่ต้องอาศัยพระเจ้า, ไม่ต้องมีพระเจ้า, แต่ พุทธศาสนานี้จะทำให้มนุษย์ผูกพันกับสิ่ง

สูงสุด คือพระนิพพาน คือความดับทุกข์สิ้นเชิง, สิ่งสูงสุด เราไม่ต้องอาศัยพระเจ้า แต่ถ้าถือเอาความหมายว่า ทำให้เกิดความผูกพันกับสิ่งสูงสุด. พุทธศาสนาก็เป็น religion ยิ่งกว่าพวกนั้นเสียอีก, ยิ่งกว่าพวกที่มีพระเจ้าเสียอีก. พุทธอย่างนี้ไม่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ ของพวกที่เขาถือพระเจ้า, แต่ว่าความจริงมันเป็นอย่างนี้.

ฉะนั้น เราจะยืนยันว่าพุทธศาสนานี้เป็น religion โดยแท้จริง คือเป็นสิ่งที่ผูกพันมนุษย์กับสิ่งสูงสุดโดยแท้จริง. ถ้าเรียกว่าศาสนา, ศาสนามันเป็นเพียงคำสั่งสอน อย่างนี้มันมีความหมายน้อยนัก, ถ้าเรียกว่าเป็นคำสั่งสอน มันเป็นกันทุกศาสนาไม่ว่าศาสนาไหน, แต่ความหมายลึกซึ้งที่สุดก็ว่าทำให้ผูกพันกันกับสิ่งสูงสุด แล้วเราก็จะยืนยันขึ้นมาทันทีว่า พุทธศาสนานี้จะทำมนุษย์ให้ได้ผูกพันกับสิ่งสูงสุด คือภาวะที่ปราศจากทุกข์โดยประการทั้งปวง หรือพระนิพพาน.

เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาก็เป็น religion โดยไม่ต้องมีพระเจ้า, หรือจะพูดว่า มีพระเจ้านี่มีใช้อย่างบุคคล มีพระเจ้าอย่างที่เป็กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ, ไม่ใช่เป็นบุคคลก็ควรถือว่าเป็นพระเจ้าได้ด้วยเหมือนกัน. อย่างมาพูดเขลา ๆ ว่าถ้าไม่มีพระเจ้าอย่างพระเจ้านั้นแล้ว ไม่เป็น religion อย่างนี้มันไม่ถูก, เพราะ ถือเอาหลักสำคัญว่า มันให้เกิดความผูกพันระหว่างมนุษย์กับสิ่งสูงสุดก็พอแล้ว. นี่พุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งที่เขาเรียกกันว่า religion, religion อยู่ในโลก แล้วก็เป็น กว่าศาสนาใด เสียอีก.

ข้อที่ ๑๖. พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีสัจธรรม ใช้ได้สำหรับสิ่งที่มีชีวิตตลอดนิรันดร.

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่จะใช้ได้ดีกับสิ่งที่มีชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์นี้ ตลอดนิรันดร, **นิรันดรหมายความว่า ไม่มีที่สิ้นสุด** นานไปเท่าไรก็ไม่รู้ ไม่มีที่สิ้นสุด, นิรันดร. พุทธศาสนาเราไม่ต้องเปลี่ยน, พุทธศาสนานี้ไม่ต้องเปลี่ยน จะถูกต้องและใช้ได้ดีกับมนุษย์จนถึงกาลนิรันดร ก็ล้าน ๆ ปี ก็ตามใจเถอะ จนนับไม่ถูกก็ตามใจ นิรันดร, พุทธศาสนานี้ไม่ต้องเปลี่ยน หลักเกณฑ์อันนี้จะใช้ได้กับมนุษย์จนกระทั่งนิรันดร จนกระทั่งไม่มีมนุษย์ แล้วก็เลิกกันแหละ. นี่ขอให้ภาคภูมิใจว่า กฎเกณฑ์อันนี้ดีที่สุด เป็นสัจจะแท้จริงประเสริฐที่สุด ไม่จำกัดกาลไม่จำกัดเวลา, จะใช้ได้ตลอดกาลนิรันดร สำหรับมนุษย์.

ข้อที่ ๑๗. ที่นี้ก็มาดูความสำคัญ ว่ามันอยู่ที่ตรงไหนที่มันเป็นเช่นนั้น ก็ จะเห็นได้ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความรู้เรื่องวิวัฒนาการของธรรมชาติ โดยอิทัปปัจจยตา; แล้วทำให้เราสามารถ อยู่เหนืออำนาจของสิ่งนั้นซึ่ง ศาสนาอื่นดูจะไม่มี เพราะเขาไม่พูดถึง, เขาไม่พูดถึงเรื่องกระทำกันที่นี้ให้ถูกต้องตามกฎ อิทัปปัจจยตา, รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่หลงอยู่ในเรื่องของปรุงแต่ง ก็อยู่เหนือกรรม เหนือดีเหนือชั่ว เหนือบุญเหนือบาป เหนือสุขเหนือทุกข์ ซึ่งศาสนาอื่นไม่มี.

นี่เรียกว่ามันประเสริฐที่ตรงนี้นะ **ช่วยให้อยู่เหนืออำนาจ หรือเหนืออิทธิพลของสิ่งที่จะมาปรุงแต่งให้เป็นทุกข์** เพราะยินดีหรือยินร้าย; ให้เป็นเรื่องที่จะต้องต่อสู้เป็นคู่ ๆ ๆ ไปนั่นแหละ : เดี่ยวหัวเราะเดี่ยวร้องไห้, เดี่ยวดีใจเดี่ยวเสียใจ, เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์, เดี่ยวดีเดี่ยวชั่ว, เดี่ยวมั่งมีเดี่ยวยากจน, เดี่ยวแพ่ เดี่ยวชนะ, เดี่ยวได้เปรียบเดี่ยวเสียเปรียบอะไร; คือ จะไม่มีปัญหาชนิดนี้ เพราะเราสามารถมีจิตใจอยู่เหนืออำนาจ ของวิวัฒนาการ, ไม่มีศาสนาอื่นจะเป็นไปได้.

ข้อที่ ๑๘. ทีนี้ดูอีกนิดว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้? ก็เพราะ **พระพุทธศาสนา** สอนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงเรื่อย. เปลี่ยนแปลงเรื่อย ของวิวัฒนาการของสากลจักรวาล นอกจากพระนิพพาน มีแต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเรื่อย เปลี่ยนแปลงเรื่อย. ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเรื่อย เราเห็นแล้วเราก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น เราก็ไม่อยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเรื่อย, ความแค้นความชังก็เปลี่ยนแปลงเรื่อย, ความสุขความทุกข์ก็เปลี่ยนแปลงเรื่อย, กุศลอกุศลก็เปลี่ยนแปลงเรื่อย; วิเศษจากไหนมาก็ยังเปลี่ยนแปลงเรื่อย ถ้ามันยังเป็นโลกหรือเป็นภพ หรือเป็นอะไรอย่างนี้อยู่.

เราเห็นความเปลี่ยนแปลงเรื่อยอย่างนี้ เราไม่ยึดมั่นติดพันในความเป็นอย่างใด ในภพชนิดไหน เราจึงสามารถที่จะอยู่เหนือเหนือทุกคู่ที่มันหลอกลวงให้ยินดียินร้าย, เราจะไม่นินดียินร้าย เราจะอยู่เหนือความยินดียินร้าย, เราไม่ต้องหัวเราะและร้องให้อีกต่อไป. เราจะไม่ดีใจเสียใจอีกต่อไป แต่เราจะคงที่เยือกเย็น คงที่ ไม่ดีใจไม่เสียใจ. แต่ดูๆ ไม่ค่อยมีใครต้องการนัก, เขาอยากหัวเราะ เขาอยากดีใจ; ที่จริงมันไม่ใช่ความสงบสุข, ดีใจก็วิ่งไปตามแบบดีใจ หัวเราะก็วิ่งไปตามแบบหัวเราะ, ร้องไห้ก็ไม่ไหว. อย่าหัวเราะอย่าร้องไห้นั้นแหละดี, อย่าดีใจอย่าเสียใจนั้นแหละดี สงบ, พุทธศาสนาช่วยได้ถึงขนาดนี้.

ข้อที่ ๑๙. **พระพุทธศาสนานี้มีมนุษย์ธรรมดา, มนุษย์ธรรมดา** อย่างเรา ๆ นี้แหละเป็นพระศาสดา, เป็นตัวศาสนา สอนโดยมนุษย์ธรรมดา.

ศาสนาอื่นเขาว่ามาจากพระเจ้า, พระคัมภีร์ คำสอนมาจากพระเจ้า; แล้ว

ตัวผู้สอนนั้นเป็นลูกพระเจ้า, เป็นผู้แทนพระเจ้า ไม่ใช่มนุษยธรรมดา; เขาเอากันอย่างนั้น. นี่เราไม่ ๆ, เราไม่เอาอย่างนั้น เราว่าคนธรรมดานี้เป็นพระพุทธเจ้ามันก็น่าจะไว้ใจได้ว่า เขอมันคนธรรมดาด้วยกัน มันก็ต้องสอนเหมาะสำหรับคนธรรมดาด้วยกัน, เราได้แน่ใจอย่างนี้. ถ้าเขามาจากพระเจ้า เป็นผู้แทนพระเจ้า เราก็คงจะทำกับเขาไม่ไหวหรอก มันดีเกินไป, พระพุทธศาสนานี้ตั้งขึ้นมาโดยมนุษยธรรมดา เป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ มันมีหวังว่า เราก็จะปฏิบัติได้ รับเอาได้ ปฏิบัติได้. นี่รู้จักพระพุทธศาสนาไว้ว่า กำเนิดโดยบุคคลธรรมดา ไม่ใช่พระเจ้าส่งมา หรือไม่ใช่ผู้แทนพระเจ้า หรือว่าเป็นสิ่งที่ต้องส่งมาจากสวรรค์, ไม่. พระพุทธเจ้าตรัสรู้เอง พระพุทธเจ้าเป็นคนธรรมดา ตรัสรู้ความจริง แล้วก็สอนอย่างที่เป็นคนธรรมดาจะปฏิบัติได้. นี่รู้กันไว้ซิ อย่าทำอใจ อย่าคิดว่าเหลือวิสัย.

**ข้อที่ ๒๐.** พุทธอีกข้อหนึ่งว่า **พระพุทธศาสนานี้ เป็นศาสนาประหลาดมหัศจรรย์.**

ประหลาดที่ว่าผู้มีสติปัญญาที่ไม่ได้เคยเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา, ไม่ได้ถือพุทธศาสนาว่าอย่างนั้นเถอะ, แต่ถ้าเขามีปัญญาจริง มีปัญญาจริงคิดอะไรออกมา แล้วมันจะมาตรงกับพุทธศาสนา, มันจะมาตรงกับพุทธศาสนา อย่างน่าอัศจรรย์. นี่มันเปิดกว้างอย่างนี้ ไม่ผูกขาดแต่ผู้เดียว. พระพุทธเจ้าไม่ผูกขาดแต่ผู้เดียว ความจริงอย่างนี้หรือเท่านั้น คนอื่นก็รู้ได้, หรือว่าจะมีพระพุทธเจ้าหลายองค์ก็ได้ แต่ไม่ใช่พ้องกัน ไม่ใช่พร้อมกัน, หรือว่าไม่เป็นพระพุทธเจ้า แต่เขาจะคิดเรื่องอย่างนี้ได้ มาตรงกันได้. เช่นเรื่องอนิจจัง อนิจจังนี้ คนอื่นก็คิดได้ โดยไม่ได้ฟังมาจากพระพุทธเจ้า แต่ มาตรงกันได้.

นี่แหละความประหลาดของพระพุทธศาสนามีอยู่ว่า **ผู้มีปัญญาแท้จริงไม่**

เคยศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา ก็อาจจะพูดตรงกันได้, บัญญัติตรงกันได้อย่างน่าอัศจรรย์ เช่นเรื่องอนิจจังเป็นต้น, มีหลักฐานพิสูจน์ว่าพวกกรีกในฝ่ายตะวันตกก็มีความรู้เรื่องอนิจจัง, คน ๆ หนึ่งชื่อว่า ฮีรัคคลิตัส สอนว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเรื่อยไหลเรื่อย เหมือนพระพุทธเจ้าแหละ แต่ประชาชนว่ามันบ้าเลยไม่มีใครเอาด้วย ไม่มีใครยอมรับ, ไม่มีใครยอมรับอาจารย์ฮีรัคคลิตัส ที่สอนว่าทุกสิ่งไหลเรื่อย ถูกหาว่าเป็นบ้า อย่างนี้เป็นต้น. ก็แปลว่าถ้ามันมีปัญญาจริง รู้จริง เป็นนักปราชญ์จริง มันก็มาสอนตรงกับพระพุทธเจ้า.

มีนักปราชญ์กรีก ฟ้องสมัยกันนี้ มาสอนว่า ทุกอย่างที่เราเห็นที่เรา รู้สึก ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ ไม่ใช่ของจริงนะ; เท่าที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้สึกนี้ ไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่ตัวจริง ไม่ใช่ความจริง, ของจริงมันอยู่ลึกกว่านั้น. นี้ก็ ยิ่งเห็นได้ชัดว่า มาเข้ากับหลักพระพุทธศาสนา. ที่เรารู้สึกด้วยตา ว่าสวยจริงไฉย, รู้สึกด้วยหูว่าไพเราะจริงไฉย, รู้สึกด้วยจมูกว่าหอมจริงไฉย, นี่มันไม่ใช่ของจริง มันไม่ใช่ของจริง, ที่เรารู้สึกทางอายตนะนี้ไม่ใช่ของจริง, ของจริงอยู่ลึกกว่านั้น มันเป็นเพียงว่า มีมิตอย่างนั้นจึงรู้สึกว่ายสวย เรียกว่าไพเราะหรือว่าหอม หรือว่าอะไรเท่านั้นเอง, ไม่ใช่ของจริง.

นี่ก็มีคนคิดมีคนพูด ที่มาตรงกับพระพุทธศาสนา. เหล่านี้พอจะเชื่อได้ว่า ไม่เคยเรียนพุทธศาสนา แต่เขาพูดไว้อย่างหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ทั้งหมด คือไม่ใช่ทีเดียวทั้งหมด แต่ว่าอย่างเดียว, แม้เพียงอย่างเดียว ก็มาตรงกับหลักพุทธศาสนา. ที่รู้สึกทางตาว่าสวย, รู้สึกทางหูว่าไพเราะ, รู้สึกทางจมูกว่าหอม, รู้จักทางลิ้นว่าอร่อย, รู้จักทางผิวหนังว่านิ่มนวลชวนสัมผัส, รู้จักทางจิตว่าสบายนั้นมันเป็นความรู้สึกที่ไม่จริง, ของจริงไม่ใช่อย่างนั้น. ของจริงนั้นไม่อาจจะพูดได้

ว่าสวยไม่สวย, ว่าหอมหรือเหม็น, ไพเราะหรือไม่ไพเราะ, มันแล้วแต่ธรรมชาติ แล้วแต่มิติของมัน.

นี่ก็เพื่อจะแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีปัญญาจริง ไม่เคยศึกษา ไม่ได้เคยเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา . ก็สามารถจะพูดให้ตรงกันได้กับพุทธศาสนา, แต่แล้วที่มันวิเศษกว่านั้นก็คือว่า ไม่มีใครมาพูดให้มากกว้างไกลกว่าพุทธศาสนาได้, แม้บางเรื่องจะพูดได้ก็อยู่ในวงจำกัด เรื่องเดียว ๒ เรื่อง, พูดทั้งหมดไม่มี พุทธศาสนา จึงว่ารวบหมด เหนือหมด, เหนือทั้งหมดเลย. นี่ความน่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ที่สุดของพระพุทธศาสนา, ใครมันจะคิด จะคิด จะคิดดูไปเถอะ พบความจริงอย่างไร เท่าไร มันก็ไม่มันนอกออกไปจากพุทธศาสนา, แต่ว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของพุทธศาสนา. เรียกว่าเรามีโชคดี ที่มีพระศาสนาที่สมบูรณ์ที่สุด สมบูรณ์ที่สุด.

เอาละพอกันทีสำหรับวันนี้ ๒๐ หัวข้อ พุทธศาสนาเป็นอะไร ๆ ๒๐ หัวข้อที่พูดมาแล้ว, ยังไม่จบนะ ยังไม่หมดนะ ยังมีอีกนะ ยังไว้พูดวันหลังอีก. วันนี้ ๒๐ หัวข้อแล้ว เหนื่อยแล้ว ก็ต้องยุติการบรรยาย สำหรับวันนี้.

ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทบาลีคุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลาย ผู้จะประพฤติปฏิบัติพระพุทธศาสนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้.

-----



คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม

-- ๑๔ --

๑๑ มิถุนายน ๒๕๓๑

## มารู้จักพระพุทธศาสนา ให้ดีกว่าที่แล้วมา (ต่อ).

[ ชุดที่สอง ๒๐ หัวข้อ : ๒๑ - ๔๐. ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชา ซึ่งได้บรรยายมาในชุด **คู่มือจำเป็นแห่งการศึกษาและการปฏิบัติ** มาถึงตอนที่ ๑๔ ในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า **มารู้จักพระพุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา** ต่อไปอีก, แม้ว่าจะได้บรรยายมาครั้งหนึ่งแล้ว ๒๐ หัวข้อ ก็ยังไม่จบ, อยากจะบรรยายอีกต่อไป. ในวันนี้จะได้บรรยายอีก ๒๐ หัวข้อ เพื่อว่าจะได้รู้จักพระพุทธศาสนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปดังที่ตั้งใจไว้นั่นเอง; ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจฟังให้ดี ๆ จะเป็นการรู้จักพระพุทธศาสนาในทุกแง่ทุกมุม แล้วก็อย่างละเอียดลออที่สุดด้วย.

## ชุดที่สอง ๒๐ หัวข้อ.

ข้อแรก ข้อที่ ๑. ที่จะกล่าวในวันนี้ก็คือ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความไม่เห็นแก่ตัว.

ศาสนาแห่งความไม่เห็นแก่ตัว. ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ ดูเหมือนจะกล่าวได้ว่า บางศาสนามีตัวและสอนให้เห็นแก่ตัว, หรือให้เอาเปรียบผู้อื่นก็ได้. สำหรับพุทธศาสนา นี้ มุ่งหมายทำลายความเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นศัตรูของสันติภาพ, แต่ถ้ามอง ให้ลึกไปกว่านั้นจะเห็นว่า พุทธศาสนาสอนเรื่องความไม่มีตัว, เมื่อไม่มีตัวแล้วจะเห็นแก่ตัวได้อย่างไร. นั่นแหละเป็นความลึกซึ้งถึงที่สุด ของความที่พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความไม่เห็นแก่ตัว.

โดยศีลธรรมทั่วไป ก็ต้องการความไม่เห็นแก่ตัว เพราะว่าความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง แห่งการเบียดเบียน และการไม่รักษาไม่นิยมกฎเกณฑ์ที่ถูกต้อง เอาแต่ประโยชน์ของตนเป็นใหญ่. ความเห็นแก่ตัวทำให้ตัวเองเดือดร้อน, แม้อยู่คนเดียวก็เดือดร้อน เพราะว่ามันหวาดกลัว มันผวา มันหิว. ถ้าไปแตะต้องผู้อื่นเข้าอีก ผู้อื่นก็พลอยเดือดร้อนเข้าไปอีกฝ่ายหนึ่ง จึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ นอกจากผู้เห็นแก่ตัว, ผู้เห็นแก่ตัวจึงจะต้องการศาสนาที่สอนความเห็นแก่ตัว ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ.

เรา พุทธบริษัท นับว่า มีโชคดี ที่ได้รับนับถือพระศาสนาที่สอนว่าไม่มีตัว, ขอให้เข้าถึงความจริงอันนี้เถิด มันก็จะรู้สึกไม่เห็นแก่ตัวขึ้นมาเอง เพราะว่ามันไม่มีตัวที่จะมาเห็นแก่ หรือมาเข้าข้าง หรืออะไรทำนองนั้น, จะต้อง

ศึกษาหลักเรื่องอนัตตา ให้ดี ๆ จะเห็นความไม่มีตัว, ศึกษาเรื่องปฏิจ-  
สมุปบาท ให้ดี ๆ จะเห็นว่ามีแต่กระแสแห่งการปรุงแต่งอาศัยซึ่งกันและกัน  
ไม่มีตัวตนที่แท้จริง. นี่ก็เป็นข้อหนึ่งที่จะกำหนดไว้ในใจว่า พุทธศาสนานี้เป็นศาสนา  
แห่งความไม่เห็นแก่ตัว.

**ข้อที่ ๒. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความมีอะไรกันที่นี้และ  
เดียวกัน.**

เรามีความทุกข์กันที่นี้และเดียวกัน แล้วจะไปดับทุกข์กันที่ไหน, หรือ  
ว่าจะดับทุกข์กันที่นี้ แล้วหวังประโยชน์จากการดับทุกข์ที่อื่นหรือชาติอื่น; อย่างนี้  
มันไม่มีประโยชน์อะไร.

ขอให้นึกถึง คำสำคัญคำหนึ่ง คือคำว่า **สนธิปฏิริโก** ที่เราสวดบททำ  
วัตรสวดมนต์กันอยู่เป็นประจำว่า **สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม สนธิปฏิริโก  
อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก -พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคกล่าวไว้ดีแล้ว  
นั้นเป็นสนธิปฏิริโก-อันบุคคลนั้นจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง, เอหิปสฺสิโก-ควรน้อม  
เข้ามาในตน, บังคับตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ-ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ถ้าตายแล้ว  
มันจะรู้ได้อย่างไร หรือจะมีประโยชน์อะไร.**

**พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ในกายที่ยาววาหนึ่งที่ยังเป็น ๆ นี้ ตถาคต  
ได้บัญญัติความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความดับทุกข์, และหนทางให้ถึง  
ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, ล้วนแต่ในร่างกายที่ยังมีชีวิต คือยังเป็น ๆ เพราะ  
ว่าต้องการให้สำเร็จประโยชน์ทันแก่ความต้องการหรือความรู้สึก. มีความทุกข์ที่ไหน  
ก็ดับที่นั่น, มีความทุกข์เมื่อไรก็ดับเมื่อนั้น, และการกระทำนั้นปรากฏชัดอยู่**

ในใจ แม้ผลของการกระทำนั้นก็ปรากฏชัดอยู่ในใจ.

เคยเข้าใจผิดกันว่า พระนิพพานจะถึงต่อเมื่อ ตายไปแล้วหลาย ๆ ร้อยหลาย ๆ พันชาติ จึงจะนิพพาน นั่นก็ตายกันหมด. ความร้อนเกิดที่นี่ ความทุกข์เกิดที่นี่, ไฟกิเลสเผาที่นี่ แล้วจะรอดดับกันเมื่อไร, มันต้องดับกันที่นี่, แล้วก็เห็นผลแห่งการดับกันที่นี่, มีความเย็นกันที่นี่ในชีวิตนี้. ขอให้สนใจในความหมายอันนี้ให้ดี ๆ จะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาทันในชีวิตนี้ ไม่เป็นหมันเปล่า, ไม่เป็นหมันเปล่า ขอให้ฟังดูให้ดี ๆ.

**ข้อที่ ๓. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการบูชาหน้าที่เป็นสิ่งสูงสุด.**

ธรรมะคือหน้าที่, หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ เรียกโดยบาลีว่า **ธมฺม** เรียกโดยภาษาไทยว่า **หน้าที่** ๆ. คำนี้พูดกันมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด, มนุษย์เริ่มสังเกตเห็นและรู้จักสิ่งที่เรียกว่าหน้าที่ แล้วก็เรียกมันว่าธรรมะ ๆ เรื่อยมา, สอนเรื่องหน้าที่ให้ดีขึ้นสูงขึ้นไปมากขึ้น; จนกระทั่งเกิดพระพุทธเจ้า, ท่านก็สอน หน้าที่สูงสุด ดับทุกข์หมดจดสิ้นเชิงบรรลุมรรค ผล นิพพาน, คือ การดับทุกข์นั้นแหละเรียกว่าหน้าที่, จะเรียกว่าธรรมะ มันก็คือการดับทุกข์ การกระทำที่เป็นการดับทุกข์ ไม่ให้ตกลงไปในกองทุกข์, จะเรียกมันว่าหน้าที่. หน้าที่ก็คือกระทำเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เกิดความทุกข์ ไม่ให้จมอยู่ในกองทุกข์. แม้คำจะต่างกันโดยภาษา แต่ความหมายเหมือนกัน, คือการช่วยผู้มีหน้าที่ หรือผู้มีธรรมะไม่ให้ตกลงไปในกองทุกข์.

หน้าที่เป็นสิ่งที่ควรบูชาสูงสุด, ดังที่ **พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ตถาคต**

เคารพธรรมะคือหน้าที่, พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็เคารพธรรมะคือหน้าที่, แต่ ละพระองค์ก็ทำหน้าที่อย่างไม่มีบกพร่อง, โดยเฉพาะหน้าที่ ของพระพุทธองค์ คือทำความดับทุกข์ให้แก่ตนเองแล้ว ช่วยเหลือผู้อื่น ให้ดับทุกข์ได้อีกด้วย, นี่คือน้ำที่. แม้ที่สุดแต่ว่า หน้าที่ต่ำลงมา ต่ำลงมา จนถึงหน้าที่การทำมาหากิน การบริหารร่างกาย, การคบหาสมาคม, การเป็นอยู่กันให้ดี ๆ ก็ ล้วนแต่เป็นหน้าที่, แล้วหน้าที่ทั้งหมดนี้เรียกว่าธรรมะ ๆ เสมอกัน; ธรรมะ แปลว่าหน้าที่ ในลักษณะอย่างนี้.

เดี๋ยวนี้คนไม่เคารพหน้าที่ ปากว่าเคารพพระพุทธเจ้า แต่ไม่เคารพสิ่ง ที่พระพุทธเจ้าเคารพคือหน้าที่, เขาเลยเป็นคนว่างงานกันโดยมาก, มีความรู้มีปริญญา มีอะไรก็ยังมีว่างงาน เพราะไม่เคารพบูชาหน้าที่ ไม่เห็นหน้าที่เป็นสิ่งที่มีความค่า, เขาไม่ ยอมออกเหงื่อเป็นต้น ก็เลยเป็นปัญหา. ถ้าเคารพหน้าที่บูชาหน้าที่พอเหงื่อออกมา ก็ยิ่งดีใจ อย่างนี้แล้วก็ไม่มีความว่างงาน.

ฉะนั้น ขอให้พอใจว่าได้ทำหน้าที่ แม้เหงื่อมันจะออกมาท่วมตัว เมื่อ ได้ทำหน้าที่ก็พอใจว่าได้ทำหน้าที่, หรือทำหน้าที่คือสิ่งสูงสุดที่พระพุทธเจ้าท่าน เคารพ. และทำอย่างเดียวกันกับพระพุทธเจ้าคือเคารพหน้าที่ แล้วก็พอใจ ๆ จนไม่ รู้จักเบื่อในการทำหน้าที่, ไม่ว่าหน้าที่สูง ต่ำ ใหญ่ เล็ก อะไร พอใจทั้งนั้นแหละ ถ้าเป็นหน้าที่ที่จะช่วยดับทุกข์ได้แล้วก็พอใจ. ฉะนั้น ขอให้เรา พอใจในการทำ หน้าที่ จะดับทุกข์ได้และจะช่วยเหลือผู้อื่นให้ดับทุกข์ได้ด้วย เหมือนพระพุทธเจ้าท่านทำ, รายละเอียดยังมีมากกว่านี้ แต่เอาเพียงเท่านี้ มันก็เรียกว่าพอสมควร.

ข้อที่ ๔. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาชน.

คือว่าเป็นศาสนาที่อาศัยปัญญาเป็นหลักสมกับคำว่าพุทธะ พุทธะ ซึ่ง

แปลว่า ผู้รู้, หรือพุทธิ พุทธิ ที่แปลว่าความรู้. ในบรรดาศาสนา หรือพระพุทธรเจ้า หรือผู้ปฏิบัติธรรมะก็ตาม เขาแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ศรัทธาธิกะ -ถือศรัทธาเป็นใหญ่, วิริยาธิกะ -ถือการพากเพียรเข้มแข็งกล้าหาญเป็นใหญ่, ปัญญาธิกะ -ถือปัญญาความรอบรู้เป็นใหญ่. พุทธศาสนาถือความรอบรู้หรือปัญญาเป็นใหญ่ แม้จะมีศรัทธาก็มีภายหลังปัญญา, แม้จะมีความพากเพียรก็พากเพียรไปตามความชี้บอกของปัญญา, โดยยกเอาปัญญาเป็นใหญ่ และนำหน้าเสมอ จึงเป็นไปตามอำนาจของปัญญา, บางทีก็เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความรู้ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ อะไรก็ตามที่ถูกต้อง เป็นสัมมา-สัมมา, สัมมา แปลว่า ถูกต้อง, ถูกต้องนั่นคือ ถูกต้องต่อหนทางแห่งพระนิพพาน, ถ้าถูกต้องต่อความเป็นอย่างอื่นไม่จัดว่าถูกต้อง, ต้องเป็นไปเพื่อนิพพาน จึงจะเรียกว่าถูกต้อง.

การกระทำใด ๆ มีอยู่หลายอย่าง มีประโยชน์อย่างอื่นก็มี, แต่ถ้าไม่ไปเพื่อนิพพานแล้วก็ไม่เรียกว่าถูกต้อง. การที่จะมีทรัพย์สมบัติ เงินทอง ข้าวของ อะไรก็ตาม แต่ถ้าเพื่อกิเลสตัณหา มันก็ไม่ถูกต้อง, แต่ถ้าเพื่อความดับทุกข์โดยเฉพาะแล้ว มันก็ถูกต้อง. เราจะต้องมีศีลให้ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อนิพพาน, มีสมาธิให้ถูกต้อง เป็นไปเพื่อนิพพาน, มีปัญญาให้ถูกต้อง เป็นไปเพื่อนิพพาน.

นี่ถือไว้เป็นหลักอีกประการหนึ่งว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาชน, และถือว่า ปัญญาเป็นส่วนสำคัญ ในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหา.

ข้อที่ ๕. ซึ่งออกจะเป็นการเมืองอยู่บ้าง พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่ง

## ธัมมิกเสรีประชาธิปไตย.

หมายความว่าเราชอบเสรีภาพชอบประชาธิปไตย ให้แต่ละคน ๆ เป็นใหญ่ในตัวเอง, แต่ต้องเป็นธัมมิกะ คือถูกต้องหรือประกอบอยู่ด้วยธรรมะ ธรรมะ ความถูกต้องอีกนั่นแหละ เสรีประชาธิปไตยจึงจะไม่เป็นอันตราย. ถ้าเสรีประชาธิปไตยด้วยความเห็นแก่ตัวด้วยกิเลสแล้วอันตรายอย่างยิ่ง, อย่าไปเอากับมันเลย, ถ้าท่านผู้ใดชอบคำว่าเสรี เสรีภาพ เสรีประชาธิปไตย ก็ต้องนึกถึงสิ่งที่เรียกว่าธัมมิกะ ธัมมิกะ คือประกอบอยู่ด้วยธรรมะให้มากให้เป็นหลัก ว่ามันต้องประกอบอยู่ด้วยธรรมะ, มิฉะนั้น มันจะเสรีไปตามอำนาจของกิเลส ของความเห็นแก่ตัว, แล้วมันจะเป็นอันตรายแก่ทุกฝ่าย โดยไม่ต้องสงสัย ใครชอบเสรีก็ต้องทำให้เสรีนั้นประกอบอยู่ด้วยธรรมะ, อย่าเสรีไปตามอำนาจของกิเลส ถ้าเป็นไปตามอำนาจของกิเลสแล้ว กิเลสนั่นแหละมันขี่คอ ขี่หัวอยู่ แล้วจะเสรีได้อย่างไร. มันต้องไม่มีกิเลสเป็นเครื่องผลักดันบังคับบีบคั้น มันจึงจะเรียกว่าเสรี, เดียวนี้เขาเสรีกันด้วยกิเลส เสรีกันด้วยความเห็นแก่ตัว โลกมันจึงยุ่ง.

ข้อที่ ๖. ก็อยากจะพูดว่า **พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งธัมมิก-สังคมนิยม.**

เมื่อตะกี้พูดถึงเสรีอิสระภาพของคน, เดียวนี้พูดถึงสังคมนิยม คือไม่นิยมเสรีส่วนบุคคลละ แต่มานิยมประโยชน์หรือความสุขของสังคม. พุทธศาสนาสอนในลักษณะเป็นสังคมนิยม คือสอนในลักษณะ สำหรับจะอยู่ด้วยกันมาก ๆ ไม่ใช่อยู่คนเดียว ต่างคนต่างอยู่, มีคำสอนมากมายหลายประการ, เป็นไปเพื่อที่เราจะอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะ; เพราะว่าธรรมชาติมันก็ต้องการอย่างนั้น แล้ว

สัญชาตญาณที่รู้สึกอยู่ในจิตใจ มันก็ต้องการอย่างนั้น.

เมื่อพูดถึง ธรรมชาติ ก็ดูธรรมชาติสิ มันอยู่เดียว ๆ เมื่อไร อะไร ๆ ก็มีกันอยู่มากมาย, แม้ต้นไม้นี้ ต้นไม้นี้อยู่ต้นเดียวมันก็อยู่ไม่ได้, อย่างว่าแต่คนเลย, อยู่กันเป็นหมู่มากมายเป็นป่า ๆ ไปเลย. นี่ สัญชาตญาณความรู้สึกที่เกิดขึ้นเอง อยู่ในจิตใจของสิ่งที่มีชีวิต มันก็ ต้องการจะเป็นหมู่ จะมีพวก จะมี ความอบอุ่นด้วยสิ่งแวดล้อม.

ลูกพอเกิดมาก็ติดแม่ ติดทุกคน, หรือว่าเป็นคนขึ้นมาแล้ว มันก็อยู่คนเดียวไม่ได้ มันต้องการเพื่อนฝูงร่วมมือกันอย่างนั้นร่วมมือกันอย่างนี้; เพราะว่ามันอยู่คนเดียวไม่ได้ในโลกนี้. เขาจะให้เราอยู่คนเดียว, ยกโลกทั้งโลกมอบให้เราคนเดียว เราก็อยู่ไม่ได้ เราก็ทำไม่ได้. ฉะนั้น เราจะ ต้องมีการอยู่เป็นสังคม คือ เป็นพวก. สัตว์เดรัจฉานมันก็จับกลุ่มกันเป็นหมู่เป็นพวก เป็นความอบอุ่นใจ ดูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ตัวใหญ่ ๆ, ช้างตัวใหญ่ ๆ มันก็ยังอยู่เป็นพวก มันยากที่จะอยู่ตัวเดียว. เว้นไว้แต่มันมีเหตุผลอย่างอื่น. แต่เมื่อตามปรกติแล้วมันต้องการอยู่เป็นพวก เพราะมันมีประโยชน์หลายอย่างในความปลอดภัย, ในการต่อสู้, ในการทำอะไรให้สำเร็จ; การร่วมมือกันนี้มันเป็นความดีอย่างนี้.

พุทธศาสนาสอนให้ประพฤติปฏิบัติในลักษณะ ที่จะอยู่กันเป็นพวก, และอยู่อย่างถูกต้อง ที่เรียกว่าอัมมิกะ อีกนั่นแหละ. ถ้ามันจะคุมพวกกันไป ปล้นไปฆ่าคนอื่น มันก็ไม่ใช่พวกที่ถูกต้อง, มันอยู่กันเป็นพวกที่มีความเข้าใจกันดี ร่วมมือกันกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเป็นประโยชน์แก่หมู่คณะนั้น, มองดูเห็นได้ง่าย ๆ ว่า หลายคนช่วยกันทำนั้นมันง่ายและมันเร็วและมันได้มาก ทั้งง่ายทั้งเร็ว



ทั้งได้มาก. ถ้าคนเดียวทำมันยาก, มันลำบากมันได้น้อย, แล้วบางอย่างก็ทำไม่ได้. มดตัวเล็ก ๆ มันยังรู้จักหามกันเลย ช่วยกันหาม, ข้าวสารเม็ดหนึ่งพาไม่รอดมดตัวเดียว, แต่มดสองสามตัวช่วยกันหามข้าวสารเม็ดหนึ่งไปได้, แล้วคนจะโง่กว่าสัตว์เหล่านี้ได้อย่างไร. เห็นประโยชน์ของการที่ร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมกำลังกัน เป็นหมู่คณะเป็นสังคม, เป็นสังคม แล้วก็มีความถูกต้องหรือธรรมะเป็นเครื่องกำกับก็ปลอดภัย.

นี่ให้รู้ว่า พุทธศาสนานี้เป็นสังคมนิยม; แต่เดี๋ยวนี้คนเขากำลังเกลียดว่าสังคมนิยมเป็นคอมมิวนิสต์อย่าเอามา เพราะเขาไม่เข้าใจว่าสังคมนิยมแบบนั้นมันก็มีอยู่, แต่เราไม่ใช่สังคมนิยมแบบนั้น, สังคมนิยมแบบที่ว่ามีธรรมะมีความถูกต้องเข้ามากำกับ, อยู่กันอย่างเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน, เป็นอย่างนี้แล้วจะเบียดเบียนกันได้อย่างไร, จะเอาเปรียบกันได้อย่างไร เป็นไปไม่ได้. เดี่ยวนี้มันเห็นแก่ตัว มันเป็นสังคมนิยมไม่ได้, ฉะนั้น ต้องเอาความเห็นแก่ตัวนี้ออกไป ความรักผู้อื่นมันก็จะเกิดขึ้นมาแทน.

ข้อที่ ๗. อยากจะระบุว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการรับรู้ชีวิตทุกระดับชีวิต.

ขอให้ฟังให้ดี ๆ ว่า ยอมรับรู้ว่าชีวิตเป็นของมีค่าทุก ๆ ระดับของชีวิต, ไม่ว่าจะเป็นชีวิตชนิดไหน. คนที่เห็นแก่ตัว ก็ไม่ยอมรับความจริงอันนี้ มันเหยียดหยามคนที่ต่ำกว่า, จะต้องรับรู้ว่า ขึ้นชื่อว่าชีวิตแล้ว มันก็มีความหมายมีค่า และก็ให้มันทุกระดับของชีวิต. บางคนจัดให้ต้นไม้ไม่มีชีวิตเสียก็มี, อย่างนี้เห็นจะไม่ไหว. ต้นไม้ก็มีชีวิตไปตามแบบของต้นไม้, ระดับของต้นไม้ มันก็มีชีวิต. ฉะนั้น ถ้า

สัตว์เป็นบาป ช่าตันไม้ก็ต้องเป็นบาปด้วยเหมือนกัน แม้จะไม่เท่ากัน, แม้จะไม่เท่ากัน ช่าคนก็เป็นบาปมากไป, ช่าสัตว์ก็เป็นบาปรองลงมา, ช่าตันไม้ก็เป็นบาปรองลงไป. ที่จะไม่ให้เป็นบาปนั้นเป็นไปได้, นั้นไม่รับรองทุกระดับของชีวิต.

ศาสนาบางศาสนาอย่าไปออกชื่อเลยมันไม่ดี ช่าสัตว์ได้ เป็นนักบวชยิ่งนักตกปลาได้ เป็นนักบวชในศาสนา เพราะเขาไม่ยอมรับว่า ระดับชีวิตระดับนั้นมีค่า, แต่ พุทธศาสนาเราถืออย่างละเอียด ละเอียดประณีตสุขุมนิมนวลอ่อนโยนว่า มันมีชีวิตแล้ว ก็ต้องให้ความเคารพนับถือ, อย่าไปดูหมิ่นดูถูก แม้แต่ชีวิตของสัตว์ตัวเล็ก ๆ หรือว่าชีวิตของสัตว์เล็กลงไปอีก เป็นตัวจุลินทรีย์เป็นตัวเซลล์อะไรก็ตาม กระทั่งว่ามันเป็นเซลล์ชนิดพืชไม่ใช่สัตว์ มันก็มีชีวิต, ต้องเคารพชีวิต.

เดี๋ยวนี้มันไม่เคารพในลักษณะนั้น เหยียดหยามผู้ที่ต่ำกว่าหรือด้อยกว่า, เป็นคนจ้ำรวยก็ดูถูกคนจน, เป็นคนใหญ่กว่าก็ดูถูกคนเล็ก, พระเณรโง่ ๆ ชอบเขกหัวเด็ก ๆ เพราะว่าไม่ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีชีวิต ในฐานะที่เป็นคนเสมอกัน. นี่มันไม่ยอมรับเด็ก ๆ ว่ามีชีวิตเสมอกัน แล้วก็ยอมรับสุนัขและแมวไก่อเป็นต้นว่ามีชีวิต, มันก็ทำหยาบคายทารุณต่อสิ่งเหล่านั้นมากขึ้นไปอีก. เมื่อลงไปถึงต้นไม้ต้นไม้แล้วก็ไม่ต้องพูดถึง มันก็ทำหยาบคายยิ่งขึ้นไปอีก, มันไม่เคารพชีวิต.

พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับชีวิตทุกระดับ ตามสมควรแก่คุณค่าของมัน; อย่างเป็นภิกษุนี้จะไม่ช่าตันไม้ไม่ได้, ถ้าไปช่าตันไม้ก็รับอาบัติเท่ากับช่าสัตว์เหมือนกัน เท่ากับช่าสัตว์เหมือนกัน, ทำให้สัตว์ตายก็เป็นอาบัติปาจิตตีย์, ทำให้

ต้นไม้ตายก็เป็นอาบัติปาจิตตีย์อย่างนี้เป็นต้น, ยอมรับสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ชีวิตเป็นของมีค่า.

ขอให้เราถือหลักอันนี้ เราก็จะมีเมตตากรุณากว้างขวาง ไม่มีขอบเขต; เมื่อได้ยินว่าชีวิต ก็ต้องรู้ว่ามันก็รักตัวมันเอง, ต้นไม้มันก็มีชีวิต มันก็รักตัวมันเอง, มันต่อสู้เพื่อความอยู่ไม่ยอมตายเหมือนกัน เห็นใจมันบ้าง, สัตว์ตัวเล็ก ๆ แทบจะมองไม่เห็น มันก็มีชีวิต มันก็รักที่จะมีชีวิต ก็เห็นใจมันบ้าง. เรามีจิตใจละเอียดอ่อนอย่างนี้แล้วก็ จะมีสันติสุขมีสันติภาพ เพราะว่าไม่มีการเบียดเบียน, นอกจากจะไม่เบียดเบียนแล้ว มันยังมีความรักเมตตากรุณา ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในชีวิตทุกระดับ.

นี่ก็เป็น หลักเกณฑ์ในพระพุทธศาสนา ที่ต้องการให้รับรู้ชีวิตทุกระดับของชีวิต ว่ามันก็เป็นชีวิต คือมีความรู้สึกที่อยู่ ไม่อยากตาย, ต้องการความสงบสุข, ฉะนั้น มาช่วยกันเถิด มาทำให้มีความสงบสุข, นับตั้งแต่พวกเทวดาลงมา มาช่วยให้มีความสงบสุข มนุษย์ก็มีความสงบสุข, สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายก็มีความสงบสุข, ต้นไม้ต้นไม้ทั้งหลายก็มีความสงบสุข. นี่จะเรียกว่าเป็นโลกทั้งโลกของสิ่งที่มีชีวิต อันมีความสงบสุข จริงหรือไม่จริงขอให้ลองไปคิดดู.

ข้อที่ ๘. ก็อยากจะพูดว่า **พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งอหิงสาอันสมบูรณ์.**

อหิงสาอันสมบูรณ์, **อหิงสา** แปลว่า **ไม่เบียดเบียน.** คนธรรมดาเห็นแก่ตัว มันก็เบียดเบียนด้วยวิชา, มีวิชาแล้วมันก็เบียดเบียน ที่จริงเบียด

เบียดตัวมันเอง แต่มันก็ไม่รู้. คนโง่เบียดเบียดทั้งตัวเองและเบียดเบียดทั้งผู้อื่น; มันทำลายผู้อื่น, หารู้ไม่ว่านั่นก็เป็นการเบียดเบียดตัวเอง.

การไม่เบียดเบียดทั้งตัวเอง ไม่เบียดเบียดทั้งผู้อื่น นั้นแหละเป็นการไม่เบียดเบียดที่สมบูรณ์; แต่ความโง่ปิดบังเสีย ไม่เห็นการเบียดเบียดตนเองที่ทำตัวเองให้ลำบากอยู่ด้วยกิเลสตัณหา นี่ทำตนเองให้ลำบากอยู่แท้ ๆ ก็ยังไม่เห็น, แล้วยังทำ ๆ ทำตนเองให้ลำบาก ด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยความโง่ ด้วยอบายมุขอะไรก็ตาม เบียดเบียดตนเอง มันก็ไม่มองเห็น, เรียกว่ามีอวิชชามากเกินไป; แล้วมันก็ไม่เห็นว่า เมื่อเบียดเบียดเขาให้เดือดร้อนก็เท่ากับเบียดเบียดตนเองด้วยเหมือนกัน, เพราะมันจะวกกลับมามา มันเป็นการก่อสร้างเวรภัยขึ้นมาสำหรับเป็นปัญหาเพิ่มขึ้น, ฉะนั้น จึงมีหลักการที่ว่า จะไม่เบียดเบียดตนเอง ไม่เบียดเบียดผู้อื่น.

การเบียดเบียดตนเองนี้ ลึกลับมาก ไม่ค่อยจะรู้จักกัน ทำตัวเองให้ลำบาก แต่ก็พอใจที่จะทำ, การทำผิดทำชั่วนี่คือเบียดเบียดตนเอง แต่กลับเห็นเป็นความสุข เป็นความดีเป็นความได้ไปเสียอีก จึงมีการ เบียดเบียดตนเองโดยไม่รู้สีกตัว ในแบบที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัว กันอยู่ทั่ว ๆ ไป. ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ. ไม่ทำให้ลำบาก แม้อย่างหยาบ ๆ, แม้อย่างกลาง ๆ, แม้อย่างละเอียดที่มองไม่ค่อยจะเห็น.

การกระทำให้ลำบาก มีหลายขนาดอย่างนี้ จะต้องศึกษาให้รู้ว่าความลำบากอย่างละเอียด หรือการเบียดเบียดของกิเลสนี้ละเอียด, นอกจากละเอียดแล้วยังหลอก ๆ หลอกให้เห็นว่าเป็นความดี, ความชั่วมันหลอกให้เห็นว่าเป็น

ความดี, คนก็หลงทำความชั่ว คือเบียดเบียนตนเอง นั่นแหละ, เป็นการทำความชั่วเบียดเบียนตัวเอง แต่หลงไปว่าเป็นความดีเพราะว่ามันหลอก. นี่การเบียดเบียนที่ละเอียด มันมีปัญหามากอย่างนี้.

ฉะนั้น เราจะถือหลักโบรมโบริณ รวมทั้งในพุทธกาลในพุทธศาสนา ก็ยอมรับร่วมกันหมดเลยว่า *อหิงสา ปรมิ ธัมมิ, อหิงสา ปรมิ ธัมมิ* - ความไม่เบียดเบียนเป็นบรมธรรม, ความไม่เบียดเบียนเป็นธรรมะสูงสุด : ไม่เบียดเบียนทุกระดับแหละ, ระดับหยาบ ระดับกลาง ระดับละเอียด ก็ไม่เบียดเบียน, ตนเองก็ไม่เบียดเบียน ผู้อื่นก็ไม่เบียดเบียน; มันกลายเป็น ไม่เบียดเบียนโดยประการทั้งปวง นั่นเป็นบรมธรรม.

บางที่ไม่ต้องมีใครมาเกี่ยวข้อง ตัวเองมันเบียดเบียนตัวเองด้วยความโง่ด้วยความโง่ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือว่า ทำให้ยุ่งยากลำบากทรมานอยู่ตลอดเวลา, หรือไป เห็นกงจักรเป็นดอกบัวไปชอบอบายมุข ตีมน้ำเมา เต็มวงกลางคืน ดูการละเล่น อะไรก็ตาม ซึ่ง เบียดเบียนตนเองโดยไม่รู้สึกรู้สีก. แต่กลับไปรู้สึกวาทิ ว่า ได้ ว่า สนุก ว่า เอร็ดอร่อย ไปเสีย, อย่างนี้เป็นการเบียดเบียนที่ละเอียดที่ลึกซึ้ง ซึ่งสมควรเป็น สมควรจะเป็น, ยิ่งเป็นยิ่งสนุก ยิ่งเบียดเบียนตัวเองยิ่งสนุกสำหรับคนโง่. พอกันทีเรื่องการเบียดเบียน.

ข้อที่ ๙. อยากจะพูดว่า **พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการมีหัวใจ** ของทุกศาสนา.

เดี๋ยวนี้ ต้องนึกถึงศาสนา ทุก ๆ ศาสนา ก่อน ว่าเกิดขึ้นมาในโลกนี้

เพราะเหตุอะไร, ถ้าศึกษาในแง่ของประวัติศาสตร์ ก็พบได้ง่าย ๆ ว่า มนุษย์เป็  
 การเบียดเบียน, กลัวการเบียดเบียน, ไม่ต้องการเบียดเบียน, จึงเกิดศาสดา  
 นานาชนิด ขึ้นมา สอนเรื่องการไม่เบียดเบียน, สอนเรื่องการให้เป็นอยู่กันอย่าง  
 สงบสุข โดยเฉพาะก็ไม่เห็นแก่ตัว, ถ้าไม่อย่างนั้นไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นมาทำไม.  
 ถ้าไม่มีปัญหาอะไรมันก็ไม่เกิดขึ้น เดียวนี้มันมีมูลเหตุ มันมีปัญหา มันทนอยู่  
 ไม่ได้แล้ว เพราะการเบียดเบียน ก็เริ่มมีศาสดาผู้สอนองค์เล็กองค์น้อยเกิดขึ้น ๆ  
 จนเกิดพระบรมศาสดา, มีความมุ่งหมายที่จะสร้างสันติภาพกันทั้งนั้นแหละ,  
 บรรดาพระศาสดาองค์เล็กองค์ใหญ่เท่าไร ก็มุ่งหวังสันติภาพมากขึ้นเล็กใหญ่ไปตาม  
 เรื่อง.

เดี๋ยวนี้ เราจะเห็นได้ชัดว่า ทุกศาสนา ต้องการจะกำจัดความเห็นแก่  
 ตัว; ทุกศาสนา จึงสอนให้รักผู้อื่น ให้รักผู้อื่นเหมือนกับรักตนเอง. แต่แล้ว  
 สาวกไม่ทำ, สาวกไม่ทำตาม ก็ฆ่าผู้อื่นหรือฆ่าเพื่อนร่วมศาสนาด้วยกัน อย่างฆ่า  
 เนื้อฆ่าปลานี้มันก็มี นั่นเพราะมันไม่ถือ ทั้งที่แท้ศาสนานั้น ๆ ก็สอนให้ไม่เห็นแก่ตัว  
 ให้รักผู้อื่นอยู่นั้นแหละ.

เราพูดได้เลยว่า ทุกศาสนามีหัวใจ ที่จะกำจัดความเห็นแก่ตัว แต่  
 พุทธศาสนาเราก็มี อย่าง มากกว่า กว้างขวางกว่า ครอบคลุมได้ไกลกว่า  
 เพราะเราสอนลึกไปถึงความไม่มีตัว, สอนลึกไปถึงความไม่มีตัว มันก็ไม่  
 เห็นแก่ตัว. ถ้ายังสอนว่ามีตัว มันก็ต้องเห็นแก่ตัว, เมื่อเห็นแก่ตัวมันก็ต้อง  
 รุกล้ำผู้อื่นเกินเลยผู้อื่นเป็นธรรมดา. แต่เขาเป็นว่า เมื่อทุกศาสนาต้องการความรัก  
 ผู้อื่นไม่เห็นแก่ตัว, พุทธศาสนาสอนได้ไกลไปกว่านั้น ว่าไม่มีตัว, พอไม่มีตัว  
 ไม่เห็นแก่ตัว มันก็รักผู้อื่นเอง, ไม่มีตัวที่จะเห็นแก่ตัว มันก็รักผู้อื่นเอง. ขอให้

จำไว้ แล้วก็จะรักความถูกต้อง ความสุจริต ความยุติธรรม.

ถ้ามัน เห็นแก่ตัวเสียแล้ว มันไม่เห็นแก่ความยุติธรรมดอก ไม่เห็นแก่ความถูกต้องดอก, ก็เห็นแต่ประโยชน์ของตัวเอง. นี่รักตัว เห็นแก่ตัว ชนิดนี้ใช้ไม่ได้. ถ้าจะใช้คำว่ารักตัว ก็ขอให้มีความถูกต้อง คือไม่ได้รักด้วยกิเลส, ถ้ารักด้วยกิเลสมันก็เป็นความเห็นแก่ตัว, ถ้ารักด้วยสติปัญญา มันก็จะไม่เห็นแก่ตัวหรือมันจะเห็นแก่ผู้อื่นได้.

ดังนั้น ถ้าใครอยากจะรักตัว ก็ขอให้รักด้วยสติปัญญา, อย่ารักด้วยอวิชชา กิเลส ตัณหา มันจะทำผิดไปหมด, หรือแม้แต่ว่าจะเห็นแก่ตัว เข้าอยากจะเห็นแก่ตัว เพราะคำนี้มันมีความหมาย ก็ขอให้เห็นแก่ตัวด้วยสติปัญญา, เห็นแก่ตัวด้วยสติปัญญาที่ถูกต้องเถิด มันจะไม่ทำผิด, ถ้าเห็นแก่ตัวด้วยอวิชชา ด้วยกิเลสตัณหา แล้วมันก็วินาศ. เดียวนี้ในภาษาพูดทั่วไป ไม่ว่าจะภาษาไหน ถ้าพูดว่า เห็นแก่ตัวแล้วหมายถึงความงี่หรือกิเลสทั้งนั้น ไม่มีใครต้องการในโลกนี้, ไม่ต้องการความเห็นแก่ตัว เกลียดความเห็นแก่ตัว กลัวความเห็นแก่ตัว, เพราะว่า ความเห็นแก่ตัวนั้นตามธรรมดามันมาจากกิเลสตัณหา, มาจากความงี่ มาจากอวิชชา มาจากความมืด. พุทธศาสนามีหัวใจเป็นความไม่เห็นแก่ตัวเพราะสอนเรื่องไม่มีตัว, นี้ขอให้เข้าใจกันได้.

ข้อที่ ๑๐. พุทธศาสนาเป็นศาสนาชั้นยอดสุดของศาสนาทั้งปวง.

ข้อนี้ฟังดูแล้วคล้ายกับว่าถูกผู้อื่นโอ้อวดก้าวร้าว. อย่าฟังไปในแง่ว่าพูดโอ้อวดก้าวร้าวว่าพุทธศาสนาดีกว่า, หรือยอดสุดของศาสนาทั้งปวง. ขอให้มองกันในแง่

ของความจริงหรือหลักคำสอน. ศาสนาทั้งหลาย สอนไปจบอยู่ที่มีตัวตนอันเป็นนิรันดรถาวร, มีตัวตนอันเป็นนิรันดรถาวรอยู่นั้นแหละ ยกเลิกไม่ได้ ไปสูงสุดอยู่ที่มีตัวตน, เป็นอาตมันที่ถาวร, เป็นพระเจ้าที่ถาวร, เป็นพรหมที่ถาวร เป็นอะไรก็ตาม. แต่ พุทธศาสนาจะสอนเลยนั้นขึ้นไป เป็นความว่าง, ว่างจากตัวตน. แม้ว่าจะอยู่นิรันดร หรือจะดีกว่าใคร เท่าไรก็ตามเถอะ มันก็ว่าง, ว่างจากความหมายแห่งตัวตน.

อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตนเลย พุทธศาสนาขึ้นพันไปจนถึงไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างจากตัวตน จึงถือว่าเป็นยอดสุด ยอดสุดที่ใครจะสอนให้เลยกว่านั้นขึ้นไปอีกไม่ได้. ใครจะไปต่อยอดให้อีกไม่ได้ มันสุดยอดเสียแล้ว; นี้เรียกว่าพุทธศาสนาเป็นยอดสุดของศาสนาทั้งปวง.

ข้อที่ ๑๑. อยากจะพูดว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการปลดปล่อย.

พวกคอมมิวนิสต์ชอบคำนี้ เขาอ้างเป็นเหตุสำหรับปฏิบัติหน้าที่ ว่าปลดปล่อย, ปลดปล่อย. เรายังจะพูดว่าพุทธศาสนาต่างหากเป็นผู้ปลดปล่อย คือปลดปล่อยได้ยิ่งกว่าที่คอมมิวนิสต์ปลดปล่อย, คอมมิวนิสต์มันปล่อยทางวัตถุ ทางร่างกาย ทางโลก ๆ ไม่ปล่อยทางจิตใจ มีความหมายเอาไว้ในอำนาจ เอาไว้ภายใต้การปกครองอยู่นั้นแหละ. ที่จะหลุดพ้นกันแท้จริง ต้องเป็นวิมุตติทางจิตใจ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง, หลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง, หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง จึงจะเรียกว่าหลุดพ้น. จิตหลุดพ้นจากทุกสิ่งทีครอบงำจิตนั้น จึงจะเรียกว่าหลุดพ้น, คอมมิวนิสต์ไม่ได้ปล่อยถึงขนาดนั้น.



เรามีความปลดปล่อย, ปล่อยคนให้หลุดพ้นจากสิ่งที่กักขังควบคุมทรมานจิต ให้หลุดพ้นออกไปได้จากสิ่งเหล่านี้. เรียกว่าวิมุตติในพระพุทธศาสนา, นี่คือการปลดปล่อยที่แท้จริง, ปล่อยสุดท้ายก็คือปล่อยจากตัวตน ปล่อยจากความยึดมั่นว่าตัวตน, ปล่อยจากความยึดมั่นว่าของตน นั่นแหละเป็นการปลดปล่อยอันแท้จริง, ปล่อยตัวเองจากตัวเอง. หรือจะพูดอีกอย่างซึ่งไม่ค่อยมีใครชอบ ว่าพ้นออกไปเสียได้ทั้งความชั่วและความดี ไปจนพ้นเสียจากความดี เนื้อความดีนั้นแหละปล่อย, พ้นจากชั่วไปถึงดี พ้นจากดีไปถึงว่าง, นั่นแหละเป็นการปลดปล่อยที่แท้จริง. ขอให้ทุกคนรู้ว่า ความปลดปล่อยที่แท้จริงมันอยู่ที่ไหน, หรือมันไปถึงไหน.

ข้อที่ ๑๒. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งสันติภาพ คือความสงบ.

มีความสงบ, เป็นความสงบเยือกเย็น. สันติภาพทางกาย กายไม่มีอะไรเบียดเบียน, สันติภาพทางจิต จิตไม่มีอะไรเบียดเบียน, สันติภาพทางวิญญาณ คือสติปัญญาไม่มีความโง่เขลาเบียดเบียน. นี่จำไว้เถอะว่าทางกายก็ปราศจากความเบียดเบียน ของบุคคลของเหตุการณ์อะไร เบียดเบียนก็ไม่เป็นเบียดเบียนเพราะไม่รับเอา, ทางจิตก็ไม่มึนวิญญู ไม่มีอะไรเบียดเบียน, ทางสติปัญญา ก็ไม่มีกิเลสตัณหาหรือมิจฉาทิฏฐิอะไรมารบกวน; นี่มันเป็นสันติภาพเพราะไม่มีอะไรบกวน.

ข้อที่ ๑๓. อยากจะพูดว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความมีคนเดียว.

ฟังดูบ้า ๆ บอ ๆ; ศาสนาแห่งความมีคนเดียวคนเดียว, คือไม่มีมิ้ง ไม่มีกู ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีนี่ ไม่มีนั่น, มีแต่คนเดียวเป็นธาตุตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นตัวตน, ไม่เป็นตัวตน ซึ่งแบ่งเป็นเขาหรือเป็นเราไม่ได้ มีแต่ธาตุตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ควรจะเรียกว่าบุคคล แต่ถ้าไม่เรียกว่าบุคคลก็ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร.

ฉะนั้น ถ้าจะมีบุคคลก็อย่ามีเรามีเขาชิตี เพราะถ้ามีเรามีเขาแล้ว มันต้องกระทบกันเป็นแน่นอน, มันต้องขัดแย้งกันเป็นแน่นอน. ทำในใจเสียว่า ทั้งหมดนี้ทั้งหมดในสากลจักรวาล มันจะมีกี่ล้าน ๆ คนก็ตามใจเป็นคน ๆ เดียวกันเสีย อย่ามีฝ่ายโน้น อย่ามีฝ่ายนี้ อย่ามีฝ่ายนั้น, เรียกว่ามีคน ๆ เดียว เป็นคน ๆ เดียวกันเสียให้หมด, เป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บตาย มีปัญหาอย่างเดียวกัน, มีหัวอกอย่างเดียวกัน มาจากธาตุทั้งหลาย เป็นสังขารปรุงแต่งกันขึ้นมาด้วยกัน เหมือนกันโดยประการทั้งปวง, อย่างนี้เป็นคน ๆ เดียว เป็นคนเดียวกันอย่างนี้ก็ไม่มีเขาและไม่มีเรา สบายดี.

#### ข้อที่ ๑๔. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการสหกรณ์.

สหกรณ์ร่วมมือกันทำ ร่วมมือกันมี ร่วมมือกันกิน ร่วมมือกันใช้, ร่วมมือกันเก็บรักษา, ร่วมมือกันเป็นเจ้าของทรัพย์สินสมบัติให้เป็นสหกรณ์. แต่แล้ว ในโลกนี้มันทำไม่ได้ เพราะมันมีแต่คนคดโกง, พร้อมทั้งจะเอาเปรียบ การสหกรณ์ที่แท้จริงเกิดไม่ได้ เกิดได้อย่างหลอกลอก ๆ ทั้งนั้น เท่าที่ภายนอกเท่าที่ความจำเป็นบังคับ เพราะว่าเขาไม่ถือตามหลักพุทธศาสนาที่ว่าเราเป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น. ถ้าเราเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บตายด้วย

กันทั้งหมดทั้งสิ้นแล้ว เราจะโง่งกันไปทำไม, เราเป็นหัวอกเดียวกัน, รวมกัน แก้ปัญหา ต่อสู้อุปสรรค ต่อสู้ความทุกข์ ความเลวร้ายทั้งหลายทั้งปวง รวบรวมว่าเรารวมกัน, รวมกันเป็นกิจกรรมอันเดียว.

### ข้อที่ ๑๕. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเศรษฐกิจ.

**เศรษฐกิจ** แปลว่า **กิจอันประเสริฐที่สุด**, ในที่นี้หมายถึงกิจที่ทำให้เกิดสิ่งดีมีประโยชน์, ที่มีประโยชน์น้อย ให้มีประโยชน์มาก, ที่ไม่เคยมีประโยชน์ก็ให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา, ทำได้อย่างนี้เรียกว่าเศรษฐกิจ กิจอันประเสริฐ. พุทธศาสนาทำให้ชีวิตที่ไม่มีประโยชน์ กลายเป็นมีประโยชน์ที่สุด คือบรรลุมรรคผลนิพพาน; ร่างกายเนาไม่มีราคานี้ สามารถใช้เป็นที่ตั้ง แห่งการปฏิบัติธรรมะ, ปฏิบัติธรรมะ ร่างกายที่เป็นของเนาเป็นของไม่มีประโยชน์ ก็กลายเป็นของมีประโยชน์ขึ้นมา, ที่มีประโยชน์น้อย ๆ ก็มีประโยชน์มากขึ้น เพราะไม่เห็นแก่ตัว ประโยชน์ที่เคยทำกันเพราะเห็นแก่ตัว มากกลายเป็นประโยชน์ที่ทำไปเพราะไม่เห็นแก่ตัว, ประโยชน์น้อยมันก็กลายเป็นประโยชน์มาก. นี่เป็นเศรษฐกิจ เป็นเศรษฐกิจทางจิต ร่ำรวยไปด้วยคุณความดี นี่เศรษฐกิจที่เกิดขึ้นโดยพุทธศาสนา.

ข้อที่ ๑๖. อยากพูดว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการพัฒนาชีวิต ทำให้ชีวิตสูง เจริญขึ้นในทุกความหมาย.

ชีวิต ๆ คำนี้ มีความหมายมาก หลายอย่างหลายประการจนเวียนหัว, เอาสั้น ๆ ว่า **ชีวิตทางวัตถุ คือเซลล์ที่ยังมีชีวิต ประกอบกันขึ้นเป็นเนื้อเป็นหนัง มีชีวิตอย่างนี้, ชีวิตอย่างนี้ก็พัฒนา; ที่นี้ชีวิตที่สูงขึ้นมาทางจิตใจก็พัฒนา;**

ชีวิตที่หมายถึงการเป็นอยู่ ระบบการเป็นอยู่ก็เรียกว่าชีวิต, ระบบนั้น ๆ ก็พัฒนา. แต่คำว่าพัฒนา ๆ นี้ หมายถึงถูกต้อง คือมีความสุขแท้จริง.

คำว่า พัฒนา ๆ ตัวหนังสือแปลว่าทำให้มากขึ้น เท่านั้นเอง, ไม่สุขไม่สงบก็เรียกว่าพัฒนา, คำ ๆ นี้มันแปลว่าทำให้มากขึ้น. แต่ ในทางพุทธศาสนาเราพัฒนาให้มากด้วยสิ่งที่พึงปรารถนา คือความสุข, ให้พัฒนาโดยมีความสุข หรือมีภาวะที่น่าพอใจน่าปรารถนานั้นมากขึ้น ๆ, ไม่ว่าจะชีวิตในความหมายไหน ชีวิตทางระดับวัตถุ ก็ได้, ชีวิตระดับจิต ล้วน ๆ ก็ได้, ชีวิตระดับสติปัญญา หรือวิญญาณก็ได้ มันล้วนแต่พัฒนาด้วยกันทั้งนั้น. เรียกว่าชีวิตในทุกความหมายก็แล้วกัน.

ข้อที่ ๑๗. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการลงทุนน้อยได้ผลมาก.

เป็นอยู่อย่างต่ำแต่กระทำอย่างสูง, กินอยู่อย่างต่ำ ๆ แต่การกระทำนั้นมุ่งสูง. เราชวนกัน ถือนหลักการดำรงชีวิตที่นี้ว่า กินข้าวจานแฉะ อาน้ำในคู อยู่อย่างต่ำ ๆ มุ่งกระทำอย่างสูง. กินหรืออยู่ให้ต่ำที่สุด แล้วจิตมันก็จะโน้มไปในทางสูง. ถ้าไปกินอยู่สูงมุ่งเอร็ดอร่อยสวยงามเป็นสูงเสียแล้ว จิตมันก็โน้มไปทางต่ำเองเป็นธรรมดา; ถ้าจะให้จิตมันเป็นไปในทางสูงก็กินอยู่อย่างต่ำ ๆ เข้าไว้. ชีวิตเป็นอยู่แบบพระสงฆ์ นี้ ดุจ : กินข้าวจานแฉะ อาน้ำในคู นอนกฏิ ท่าเล้าหมู พึงยุงร้องเพลง; นี้ที่เราสอนว่าควรจะเป็นถือหลักอย่างนี้.

ครั้งพุทธกาลก็เหมือนกันแหละ พระพุทธเจ้าก็เป็นอยู่อย่างนี้, บางทีก็

ไม่มีอาหารฉัน, บางทีก็ฉันข้าวตากเลี้ยงม้า ไม่มีแกงไม่มีกับ อย่างที่กล่าวไว้ใน พระไตรปิฎกเล่มแรกที่สุด, พระวินัยปิฎกเล่มแรกที่สุดของพระไตรปิฎก เล่าเรื่อง พระพุทธเจ้าจำพรรษาเมืองเวรัญชา ผู้นิมนต์ลืมนำไปเสียไม่มีอะไรฉัน ข้าวยากมาก แพงหาไม่ได้. พ่อค้าเลี้ยงม้าเขาสงสาร เขาแบ่งอาหารเลี้ยงม้าคือข้าวตากถวาย พระ องค์ละกำมือทำให้ชุ่ม ๆ ด้วยน้ำ แล้วก็ฉันไม่ต้องมีแกงมีกับ. คิดดูเถิด ความ เป็นอยู่อย่างต่ำอย่างนี้ ก็ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง, ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงไปแสวงหา ให้มันสูง. เดียวนี้ปากหรือท้องมันต้องการจะกินดีอยู่ดีไม่มีขอบเขต, มันมุ่ง แต่ทางเรื่องปากเรื่องท้อง ลืมเรื่องทางจิตใจ นี่มันก็สูงไปไม่ได้. เพราะฉะนั้น ขอ ให้ยึดหลักว่า กินอยู่ให้ต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง มันจะทำได้, ถ้ากินอยู่ อย่างสูง ๆ แล้ว มันก็ไปบ้าไปหลงเรื่องนั้นเสียแล้ว ใจมันก็ต่ำไม่ทันจะรู้.

### ข้อที่ ๑๘. พุทธศาสนาเป็นการทำของไม่มีค่าให้มีค่า.

ข้อนี้ออกจะซ้ำกับที่พูดแล้วมา ในเรื่องเศรษฐกิจ แต่อยากจะแยกออกมา เป็นมีความหมายพิเศษ ว่าคนธรรมดา มักจะมองข้ามเป็นบางอย่างไม่มีค่า. เรา อยากจะพูดว่า ทุกอย่างมีค่า ขอให้ใช้ให้เป็นประโยชน์เถิด จะมีค่า : อัจฉริยะ ก็ดี ช่างศพก็ดี, สิ่งชนิดนี้ทำให้มีค่าได้ ถ้ารู้จักทำ แล้วแต่ใครจะทำ ช่างศพ ทำให้มีค่า ก็กลายเป็นวัตถุแห่งการศึกษา, ไม่ใช่ว่าเขาไปทำนุ้ยอย่างในเมืองจีน เขาว่า. เราใช้ช่างศพสำหรับทำการศึกษา รู้ความจริงของชีวิต ของธรรมชาติ, แม้แต่ อัจฉริยะก็ยิ่งรู้จักทำให้เป็นประโยชน์รู้เรื่องปฏิคุณ รู้เรื่องไม่ปฏิคุณ, จนกระทั่งรู้ว่า ไม่มีอะไรที่ปฏิคุณ และไม่ปฏิคุณ เลยยกเลิกหมด, ถ้ารู้จัก ศึกษาให้ถูกต้องแล้ว สิ่งปฏิคุณก็เป็นประโยชน์ในการศึกษา.

อะไร ๆ มันมีค่าทั้งนั้นแหละ หาไม่ออกหาไม่พบที่ว่าไม่มีค่า เพราะมัน

ต้องมีค่าในความหมายใดความหมายหนึ่งเสมอ ทุกอย่างมันมีค่า เรียกว่ามันมีคุณ. ถ้าภาษาบาลีภาษาสันสกฤตโบราณเขาเรียกว่า มีคุณคือค่าอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้แต่ความชั่วมันก็มีค่า คือจะลงโทษคนชั่ว หรือมีค่าที่จะชู้ชวัญให้คนเล็กทำชั่ว ให้กลายเป็นคนดี; ความชั่วมันกัดเอา มันตบหน้าเอา คนก็เล็กเป็นคนชั่วมาเป็นคนดี ทำความชั่วมันก็ยังมีความ.

ขอให้รู้จักทำให้ทุกสิ่งมันมีค่า ให้มันมีประโยชน์, มองให้ดีมันมีแต่คุณค่า. แม้แต่ ความตาย มันก็ยัง มาสอนให้ฉลาด, ความทุกข์ก็มาสอนให้รู้จักดับทุกข์, อะไรที่เขาว่าเสีย ๆ ไม่มีเสียส่วนเดียวดอก เสียเงินเสียของ เสียลูกเสียเมียเสียผ้า เสียอะไรก็ตาม, ถ้ารู้จักมองแล้วมันก็จะได้รับความรู้ ที่เป็นประโยชน์สูงสุด เนื่องด้วยการเสีย นั่นแหละ, แล้วก็จะกลายเป็นผู้ที่รู้จักว่าไม่เสีย จะไม่มีเสียอะไรอีกต่อไป ทำทุกอย่างให้เป็นประโยชน์แก่ความรู้ แก่การศึกษา แก่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ดับทุกข์ได้.

ข้อที่ ๑๙. พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ก้าวหน้าทั้งทางวัตถุและทางจิต.

เราอยากจะพูดว่าไอ้พวกคนโง่ ไอ้พวกคนโง่ พุดหยาบคายที่สุด ไม่รู้จะพูดอย่างไรก็ต้องขอพูดอย่างนี้. ไอ้พวกคนโง่มันว่า พุทธศาสนานี้เป็นอุปสรรคของการพัฒนาในทางวัตถุ ไม่รวย ไม่เก่ง ไม่กล้า พัฒนาทางวัตถุไม่ขึ้น เพราะไม่สอนให้เอามาก ๆ บ้า ๆ บอ ๆ. เห็นพุทธศาสนาเป็นอุปสรรคของการพัฒนาทางวัตถุ แล้วไปแถมให้ว่า ดีแต่พัฒนาทางจิต, นี่มันไม่ถูก.

พุทธศาสนาสอนให้มีการพัฒนา ตามที่ควรพัฒนาทั้งทางวัตถุและทั้ง

ทางจิต. อารยธรรมทางวัตถุก็มี ไม่ใช่ไม่มี, ก็ไม่ติเตียน ให้มันก้าวหน้าชนิดที่เป็นประโยชน์แก่สันติภาพเกิด ก็ยอมรับและไม่ติเตียนอารยธรรมทางวัตถุ. วัฒนธรรมในทางจิต ก็ยิ่งต้องการ ให้มีความเจริญก้าวหน้าในทางจิต จิตสูงขึ้นไป; ทางวัตถุก็มีความก้าวหน้า, ทางจิตก็มีความก้าวหน้า. อย่ามาใส่ความพุทธศาสนาว่าเป็นข้าศึกแก่การพัฒนาในทางวัตถุ อีกต่อไปเลย.

พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลสูงสุดในทางสติปัญญา, ท่านจะกล่าวจะสอนอะไรให้เป็นสิ่งที่ขัดขวางประโยชน์นั้นไม่มี, แต่อย่าลืมนะว่าท่านไม่ให้ยึดถือหลงใหลมัวเมาในประโยชน์, ให้สร้างประโยชน์ขึ้นมาตามที่ควรที่จะสร้างขึ้นมา, และใช้ให้เป็นประโยชน์, ไม่ใช่สำหรับบ้า ไม่ใช่สำหรับหลง ไม่ใช่สำหรับมัวเมา ไม่ใช่สำหรับสุขเมาสุข หลงสุข ไม่ใช่สำหรับบุญ เมานบุญ หลงบุญ ไม่ใช่สำหรับดีเมอดี หลงดี, ไม่ต้องบ้า.

เราจะพัฒนาทางวัตถุ เพื่ออารยธรรมทางวัตถุก็ได้ แต่อย่าให้มันบ้า, อย่าให้มันเกิน ให้มันเสียเวลาเปล่า ๆ, ให้มันพอเหมาะพอดี ที่เป็นปัจจัยแก่สันติสุขและสันติภาพ. ส่วนทางจิตใจนั้นไม่ต้องสงสัย ต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกว่าจิตมันจะหลุดพ้น, หลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวง ไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ ในโลกนี้ ที่เรียกว่าเป็นคู่ ๆ : เรื่องได้เรื่องเสีย เรื่องแพ้เรื่องชนะ เรื่องรวย เรื่องจน เรื่องอะไรที่เป็นคู่ ๆ เหล่านี้ ไม่มาหลงอยู่ในสิ่งเหล่านี้ หลุดออกไปจากสิ่งเหล่านี้, นี้ เรียกว่าวัฒนธรรมทางจิต. พระพุทธศาสนาส่งเสริมความก้าวหน้าทั้งอารยธรรมทางวัตถุ และทั้งวัฒนธรรม ในทางจิต อย่ากล่าวโทษพุทธศาสนาผิด ๆ ต่อไปอีกเลย.

ข้อที่ ๒๐. ข้อสุดท้าย พุทธศาสนาเป็นศาสนา ที่มีระบบศีล-

## ธรรมสมบูรณ์ที่สุด.

เป็นศาสนาที่มีระบบศีลธรรมสมบูรณ์ที่สุด ถูกต้องที่สุด สมบูรณ์ที่สุด. **ศีลธรรม** แปลว่า **ธรรมที่ทำความสงบหรือปกติ ๆ** มีให้ครบทุกชนิดทุกระดับ : **สำหรับพวกเทวดา** ก็มี, พวกที่ไม่รู้จักเห็้อ เทวดาทั้งหลายไม่รู้จักเห็้อ ก็ มีระบบศีลธรรมให้ ให้อยู่อย่างเป็นเทวดาอย่างดี, อย่าเป็นเทวดาบ้า; **พวกมนุษย์** **พวกคน** ก็มีศีลธรรมดี, **เป็นมนุษย์มีจิตใจสูง** ไม่ใช่เป็นแต่สักว่าคน; แม้ว่า **จะเป็นสัตว์** มันก็ยังมีหมายจะให้ **เป็นสัตว์ที่ดี** เป็นสัตว์ที่สงบ เป็นสัตว์ที่ไม่มีอันตราย; แม้ **พฤษชาติ** ทั้งหมด ก็ต้องการให้มันอยู่กันอย่างสงบ; แม้ **วัตถุ** **ทั้งหลาย** ที่ไม่มีจิตมีใจ ก็ขอให้มันเป็นวัตถุที่ไม่สร้างความวุ่นวาย, **ให้มีความถูกต้อง** **ทางวัตถุ** **ที่เขาเรียกกันว่านิเวศน์วิทยา** หรืออะไรก็ตามใจเขาเถอะ แต่เราจะ เรียกว่าความถูกต้องในทางวัตถุ, มีความสงบในทางวัตถุ, นี้ที่ไม่มีชีวิตก็สงบ, ที่มีชีวิตก็จะสงบ.

ชีวิตในระดับต้นไม้ ชีวิตในระดับสัตว์เดรัจฉาน ชีวิตในระดับคน และ ชีวิตในระดับเทวดา ชั้นพรหม ชั้นภวคคพรหมอะไรก็ตามเถอะ; มันมีระบบที่เป็น ความปกติหรือสงบ; มีประมวลหลักเกณฑ์ไว้ให้ครบถ้วน สำหรับมีความปกติหรือ ความสงบสุขนี้กว้างขวาง กว้างขวางเหลือที่จะกล่าว, ตั้งแต่ซี่ฝุ่นเม็ดหนึ่งขึ้นไป ถึงพระนิพพานเลย, อะไรจะมีอยู่ในระหว่างนั้นสักกี่ร้อยชนิด ก็ได้รับความปกติ เป็นสุขสงบระงับ.

นี่คุณค้ำมหาศาลของ **พระพุทธศาสนา** ที่กล่าวได้ว่า **มีระบบแห่งศีล-ธรรมสมบูรณ์ถูกต้องกว้างขวางที่สุด**, อยากรจะแถมว่าไม่มีศาสนาไหนเหมือน ก็



กลัวถูกด่าเลยไม่ต้องพูด.

เอาละเป็นอันว่า เราได้พูดกันมาถึง พระพุทธศาสนาที่ควรรู้จัก ในแง่ต่าง ๆ อีก ๒๐ ความหมาย; วันก่อน ๒๐ ความหมายแล้ว วันนี้ ๒๐ ความหมายอีกรวมเป็น ๔๐ ความหมาย; ยังไม่จบนะ ยังไม่จบอย่าเพ่อดคิดว่าจบ วันหลังจะพูดต่อไปอีก. วันนั้นมันสมควรแก่เวลา แล้วมันก็น้อยแล้ว ฝนก็จะตกด้วย ก็จำเป็นอยู่เองที่ต้องยุติการบรรยาย.

ขอยุติการบรรยายเป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคุณสาธยาย ด้วยหลักพระธรรม ที่ส่งเสริมกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติพระธรรมให้ก้าวหน้าสืบต่อไปในกาลบัดนี้.

---

## มารู้จักพระพุทธศาสนา ให้ดีกว่าที่แล้วมา (ต่อ).

[ ชุดที่สาม ๒๐ หัวข้อ : ๔๑ - ๖๐. ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิชาขุขุชา ในชุดคู่มือสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติพุทธศาสนา เป็นตอนที่ ๑๕ ในวันนี้ อาตมาก็จะกล่าวโดยหัวข้อว่ามารู้จักพระพุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา อยู่นั่นเอง เพราะว่ายังไม่จบ, ขอให้อดทนฟังเรื่อย ๆ ไป จะรู้จักพระพุทธศาสนานั้นในลักษณะต่าง ๆ อันมากมาย. ที่จริงมันก็ไม่จำเป็น จะต้องรู้กันให้หมดทั้งหมดนั้นก็ได้อ แต่ถ้ารู้ทั้งหมดนั้นก็ยิ่งดีกว่าอยู่นั่นเอง. เราจะรู้จักพระพุทธศาสนาในทุกแง่ทุกมุม ทุกลักษณะ ทุกความหมาย ทุกอะไรต่าง ๆ นี้ มันจะช่วยให้สักเท่าไรท่านก็คิดดูเอาเอง. อาตมาคิดว่าคงดีกว่าที่จะรู้จักกันเพียงแง่เดียว.

สำหรับพระคุณหรือค่าหรือลักษณะของพระพุทธเจ้า นั้น มีผู้กล่าวไว้อย่าง

น่าตกใจว่า สมมติว่าจะมีคนสักคนหนึ่งเขามีศีรชะหนึ่งพันศีรชะ ในแต่ละศีรชะ ๆ นั้นมีปากพันปาก แล้วก็ในปากแต่ละปากนั้น มีลิ้นพันลิ้น; เขาเป็นคนมีฤทธิ์มาก มีกำลังมาก มีอำนาจมาก นั่งบรรยายพระคุณของพระพุทธเจ้าสักกับปีหนึ่งก็ยังไม่หมดลิ้น ไม่อาจจะบรรยายให้หมดลิ้น. ฟังดูก็จะเหลือเกินไม่น่าเชื่อ แต่ข้อนี้ไม่เป็นไร เอาไว้สำหรับเปรียบเทียบมากกว่า; มันอยู่ที่ว่า เราจะไม่มีปัญญา ไม่มีสติปัญญาที่จะมองกันเสียมากกว่า; มันจึงมองไม่เห็น; นั่นมันเป็นเรื่องทางจิตใจ.

ที่นี้มาดูเรื่องทางวัตถุกันบ้าง เช่นก้อนหินก้อนที่อยู่ตรงหน้านี้ ก้อนใหญ่ ก้อนนี้ ท่านลองมองดูซิ : มองดูจากข้างบนลงมาจะเห็นอย่างไร, มองดูจากข้างล่าง ขึ้นไปจะเห็นว่ามีรูปร่างอย่างไร, มองดูข้าง ๆ เียง ๆ จะเห็นว่ามันมีรูปร่างอย่างไร. ที่นี้ ก็เดินวนรอบ ๆ เดินได้สักศอกหนึ่งก็เหลือบดูทีหนึ่ง, เดินได้สักศอกหนึ่งก็เหลือบดูทีหนึ่ง ๆ, จะเห็นภาพของก้อนหินก้อนนี้ไม่ซ้ำกันเลย ๆ ไม่ซ้ำกันเลย ไม่ซ้ำกันจริง ๆ ด้วย แล้วคุณจะรู้จะเห็นเป็นรูปแบบต่าง ๆ กัน หลายสิบรูปแบบหรือหลายสิบภาพ ในก้อนหินก้อนเดียว. นี่ทางวัตถุแท้ ๆ ยังเป็นอย่างนี้ทางจิตมันยิ่งละเอียดกว่านี้มาก. หรือว่าคนนี่แหละ เอาคนกันดีกว่า ยืนอยู่ ที่นี้ ก็มองดูคน ๆ นั้นจากทางข้างบน จากทางข้างล่างจากทางข้าง ๆ เดินให้รอบเขา, มองดูตั้งแต่ตรงหน้าแล้วก็ขยับไป ศอกหนึ่ง ขยับไปศอกหนึ่ง จนรอบ ๆ จนรอบเขาในวงกว้าง แล้วก็ดูทุก ๆ ศอก มันก็จะเห็นรูปร่างต่าง ๆ ไม่ซ้ำกันเลย. นี้ดูว่า ถ้าเรามองจากทิศทางต่าง ๆ ในแ่งมุมต่าง ๆ มันยังมีอะไรมากกว่าที่เรามองด้านเดียว, แล้วคนธรรมดาแท้ ๆ ก็มองกันแต่ด้านนอก รู้จักกันแต่ด้านนอกด้านเปลือกทั้งนั้น ไม่เคยมองได้ถึงด้านในลึกถึงด้านใน, ด้านนอกด้านเปลือกมันยังมองได้มากเท่านี้, แล้วด้านในมันก็ยิ่งมากกว่านั้น อีกมากมาย เพราะเป็นของลึกลับซับซ้อนละเอียดอ่อน ตามเหตุตามปัจจัยของมัน. ถ้าว่ารู้จักกันทั้งหมดนั้นจะดีหรือไม่ดี? เอาใครจะว่าดีหรือไม่ดี

อาตมาไม่รู้ไม่ชี้ จะพูดแต่ว่า มันมีทางที่จะมองได้สักก็ทางก็แล้วกัน มองกันได้ สักก็ทาง แล้วก็มองกันให้หมด, แล้วเอามาพิจารณาดูว่า มันจะได้ประโยชน์อะไร จากการมองจากจุดต่าง ๆ กัน.

นี่เราจะมามองพระพุทธศาสนากัน ให้ทุกแง่ทุกมุมอย่างนี้ แล้วก็ ได้บรรยายมาแล้ว ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ แ่งมุม ๔๐ แ่งมุมมาแล้ว. วันนี้ยังจะบรรยาย ต่ออีกสัก ๒๐ แ่งมุม ออย่าเพ้อเบื้อ, ฟังไปก็แล้วกันว่ามันจะมีอะไรบ้าง.

### ชุดที่สาม ๒๐ หัวข้อ

ข้อที่ ๑. สำหรับวันนี้ ในข้อแรก เราจะมองพระพุทธศาสนาว่า เป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์.

เรื่องอื่นไม่พูด, พูดแต่เรื่อง ดับทุกข์. นี่เป็นคำของพระพุทธเจ้าเอง คือ พระองค์ตรัสว่า **แต่ก่อนก็ดี เดียวนี้ก็ดี เราบัญญัติกันแต่เรื่องทุกข์กับ ดับทุกข์เท่านั้น; เรื่องทุกข์ก็เพื่อดับทุกข์นั่นเอง** เรียกว่าเรื่องดับทุกข์เรื่อง เดียวก็พอ, แล้วก็เป็นการดับทุกข์ชนิดที่ **คนดับเองไม่ได้** ชนิดที่ท่านทั้งหลาย จะดับด้วยตนเองไม่ได้ **จนต้องอาศัยหลักของพระศาสนา.**

เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีใครสนใจที่จะ **รู้เรื่องดับทุกข์,** ไปสนใจเรื่องอะไรก็ไม่ทราบ; ที่ได้รับ คำถามมากที่สุด ก็เรื่องตายแล้วเกิดหรือไม่เกิด ถ้ามองใน แ่งมุมต่าง ๆ กันหลายสิบแ่งมุม. ที่นี่ไม่ต้องที่ไหน คนที่มา ๆ, อาตมาก็ไม่ทราบว่าจะตอบอย่างไร ถ้าจะมัวนั่งตอบคำถามอย่างนั้นมันเสียเวลาเปล่า ๆ; ว่าเกิดหรือ

ไม่เกิดนี้มันไม่ใช่พุทธศาสนา. พุทธศาสนาพูดเรื่องดับทุกข์ มันจะเกิดหรือไม่เกิด ถ้ามันมีทุกข์ก็ต้องดับทุกข์ มันจะไปเกิดที่ไหน ก็ต้องดับทุกข์, จะไปเกิดในนรกสวรรค์พรหมโลกที่ไหนมันก็ต้องดับทุกข์, มันมีแต่เรื่องดับทุกข์.

ฉะนั้น เรามาพูดเรื่องดับทุกข์กันก็แล้วกัน, อย่าถามว่าเกิดหรือไม่เกิด เกิดอย่างไร อะไรไปเกิด, โลกหน้ามีอะไรมีอย่างไร. บางคนก็อยากรู้เรื่องนรก ทั้ง ๆ ที่มันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องถาม มันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องถามเรื่องนรก; เรื่องสวรรค์นั้นก็รู้จักไม่ได้ว่าจะเอาไปทำอะไร. เดียวนี้ ตัวเองก็ไม่รู้จักตัวเอง ว่าควรจะต้องการอะไร เท่าที่เป็นอยู่อย่างนี้ ปัญหาที่เยอะแยะอยู่แล้ว เอาสวรรค์มาเพิ่มเข้าอีก มันก็เพิ่มปัญหามากมายหลายอย่างขึ้นมาอีก มันก็ไม่ดับทุกข์, และว่าโดยแท้จริงแล้วเรื่องสวรรค์ไม่ใช่เรื่องดับทุกข์, แต่พูดอย่างนี้พูดให้เขาต่ำ, เรื่องสวรรค์มันเป็นเรื่องเพิ่มทุกข์มากกว่า เรื่องดับทุกข์ คือมันเพิ่มปัญหา แต่เขาก็ยังจะรู้เรื่องสวรรค์ ต้องการจะรู้เรื่องสวรรค์จะให้พูดเรื่องสวรรค์. แล้วก็ถามมากมายหลายอย่างหลายประการไม่มีประโยชน์อะไร, ถามถึงเรื่องของคนอื่นสำนักอื่น คณะอื่นนั้นเป็นอย่างไร เป็นอย่างไร, บอกว่าไม่ใช่เรื่องที่คุณจะต้องรู้, คุณรู้แต่ว่าคุณมีความทุกข์อย่างไร จะดับมันอย่างไร มาถามหาเรื่องความดับทุกข์กันดีกว่า.

ครั้งหนึ่งเคยออกหนังสือขอร้องว่า ท่านผู้ใด ต้องการจะทราบเรื่องธรรมะดับทุกข์อย่างไร ขอให้เขียนมา ให้ถามมาเป็นปัญหาได้ โดยไปรษณียบัตรก็ได้ เพียง ๔-๕ ข้อก็ได้, ถามเรื่องธรรมะดับทุกข์ เพื่อจะเอามาหาใจความสำคัญสำหรับจะพูด, มีคนส่งมาประมาณ ๑๒๐๐ ฉบับ; ที่ถามมากที่สุด ก็จะให้จัดการกับพระอลัชชีอย่างไร, เป็นห่วงพระอลัชชีมากกว่าห่วงตัวเอง. คำถามที่แสนจะมากมายที่ถามว่าจะให้กำจัดเรื่องไม่ดี ไม่งามต่าง ๆ ของคณะสงฆ์อย่างไร, สำนักนั้นอย่างไร

สำนักนี้อย่างไร เยอะแยะไปหมด. ที่ถามเรื่องดับทุกข์โดยตรงไม่กี่ฉบับ ไม่ถึง ๑๐ ฉบับกระมัง เอชช. แสดงว่าพวกเรากำลังสนใจเรื่องอะไร, ไม่ได้สนใจเรื่องที่จะดับทุกข์ให้แก่ตัวเอง มันก็ผิดหลักพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า จันบัญญัติแต่เรื่องทุกข์กับดับทุกข์เท่านั้น. นี่ก็เหมือนกันแหละ ขอให้สนใจกันให้ดี ๆ สักหน่อย สนใจเรื่องดับทุกข์, อย่าสนใจเรื่องทีกิเลสตัณหามันต้องการ.

**เรื่องโลกหน้าหลังจากตายแล้วถามกันมากที่สุด โดยที่ไม่รู้จักว่าโลกนี้เป็นอย่างไร, ตัวเองเป็นอย่างไร, อาตมาบอกว่าคุณจัดการเรื่องโลกนี้ให้ดีเถอะ ไม่ต้องสนใจเรื่องโลกหน้า, จัดการเรื่องโลกนี้ให้ถูกต้อง ให้มันหมดปัญหา แล้วโลกหน้าจะไม่มีปัญหา; ก็ไม่พอใจไม่เข้าใจ, ต้องการให้ยืนยันเรื่องโลกหน้าอย่างนั้นอย่างนี้. บอกว่าไม่ไหวแล้ว เรื่องโลกหน้าที่เชื่อ ๆ กันอยู่ ถือ ๆ กันอยู่นั้นเป็นของโบราณโบราณของคนที่เขาพูดไว้สมัยโน้น เหมาะสำหรับคนสมัยโน้นสำหรับสมัยหนึ่งเท่านั้น. เดียวนี้ปัญหา ไม่ได้อยู่ที่โลกหน้านี้, มันอยู่ที่นี้ มันอยู่ที่ความทุกข์ เดียวนี้ที่นี้, จะไปพูดเรื่องโลกหน้าทำไมเล่า.**

ข้อนี้มีอะไรประหลาดอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งอยากจะพูด มันมีคำว่า **ปะระโลก, ปรโลก** ที่จริง **ตัวหนังสือ** คำนี้ แปลว่า**โลกอื่น-โลกอื่น-โลกอื่น, แต่มีคนแปลว่า โลกหน้า, แล้วก็ถือกันเป็นโลกหน้าไปหมด หลังจากตายแล้วไปหมด.** ถ้าตามตัวหนังสือจริง ๆ แล้ว มันแปลว่าโลกอื่น โลกอื่น หมายความว่ามันมีโลกอื่น นอกไปจากที่เรารู้จักอยู่ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเหล่านี้, มันมีโลกอื่นอยู่ข้อนี้; มันเป็น **โลกอื่น** ไม่ต้องหลังจากตายแล้ว มันเป็นโลกอื่น ที่มีอยู่พร้อม ๆ กันนี่. ถ้าสนใจอย่างนี้จะค่อยใกล้ชิดหน่อย เพราะว่ามันจะได้รู้ความต่างกัน โลกอื่นที่มันดีกว่านี้.

ฉะนั้น ถ้าใครสนใจโลกหน้า ก็เปลี่ยนเป็นสนใจโลกอื่นเถอะ ซึ่งมันจะอยู่พร้อม ๆ กันกับโลกนี้, มีความคิดอย่างอื่น มีความปรารถนาอย่างอื่น มีความต้องการอย่างอื่น มีการเป็นอยู่อย่างอื่น มันเป็นโลกอื่น, แล้วก็หาจุดไหนมันดีกว่าที่กำลังมีอยู่นี้ให้ดีกว่าแล้วกัน ไม่ต้องต่อตายแล้ว; อย่างนี้ก็ยังคงจะได้ใกล้ชิดกับเรื่องดับทุกข์ ดับทุกข์อย่างไร.

ขอให้สนใจว่า พระพุทธศาสนานั้น เป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์, แล้วก็มีความทุกข์ชนิดที่ตัวเองไม่ได้ ดับเองไม่ได้, มาศึกษาพระพุทธศาสนาเพื่อจะดับทุกข์.

ที่นี้ ข้อต่อไป ข้อที่ ๒. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์หรือหาความดับทุกข์ได้ ในกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งที่ยังเป็น ๆ.

นี่กล่าวตามบาลี ร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งที่ยังเป็น ๆ. แต่พวกเราเก่งไม่หยอก ไปเติมบาลี ไปเติมให้กับบาลีว่าหนาคืบด้วย, หนาคืบนั้น ไม่มีในบาลีดอก. ในบาลีมีแต่ยาววาหนึ่งเท่านั้น, แล้วก็ต้องยังเป็น ๆ มีสัญญาและใจด้วย. ถ้าจะหาพบความดับทุกข์ ที่สุดแห่งทุกข์ ต้องหาในร่างกายเพียงยาววาหนึ่งนี้ ไม่ต้องวิ่งหาทั้งโลก, แต่ต้องเป็นร่างกายที่ยังเป็น ๆ. เดียวนี้จะเอาแต่ตายแล้ว, จะไปหาแต่ตายแล้ว แล้วมันจะหาพบที่ไหน ในเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่ามันมีอยู่ในร่างกายที่ยังเป็น ๆ ยังมีความรู้สึกคิดนึกได้ นี่แหละ, แล้วจะไปเอากันต่อตายแล้วต่อตายแล้ว เข้าใจแล้วจึงจะหา แล้วมันก็น่าหัวแหละ.

ความทุกข์กิติ, เหตุให้เกิดทุกข์กิติ, ความดับแห่งทุกข์กิติ, ทางให้

ถึงความดับแห่งทุกข์ก็ดี, ตถาคตบัญญัติไว้ในกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง ที่ยังมีสัญญาและใจ คือยังเป็น ๆ. ฉะนั้น เราต้องรีบทำเสียให้เสร็จให้ทันในเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่, มีสัญญาและใจ. เราชอบหาภายนอก สนใจภายนอก กว้างออกไปจนไม่มีทิศทาง ไม่รู้จะไปกันทางไหน; ขอให้สนใจว่า รีบทำเสียให้ปรากฏให้แจ้งชัด ในเวลาที่ยังเป็น ๆ ยังไม่ตาย, แล้วไม่มีขอบเขตกว้างขวางที่ไหน, ยาววาหนึ่งเท่านั้น ในนี้หาพบได้ง่าย, ถ้ามันเป็นไปเต็มไปทั้งโลก แล้วมันจะหาพบที่ไหน. ก็ในร่างกายที่มันยาววาหนึ่งนี่ โลกทั้งโลกมันอยู่ในร่างกายที่ยาววาหนึ่งนี่.

นี่ก็เพื่อจะ สรุปความว่า ต้องศึกษาในภายใน หาดูในภายใน ในร่างกายที่ยังเป็น ๆ อยู่ ยังมีจิตมีสัญญา ความรู้สึกความคิดนึกสำคัญมันหมายเพราะว่า กิเลสอยู่ที่นั่น, ความทุกข์มันก็อยู่ที่นั่น, ดับทุกข์ก็ต้องดับที่นั่น, จะปฏิบัติเป็นหนทางก็ทำเข้าไปที่นั่นตรงไปที่นั่น; นี่หาที่สุดทุกข์ในร่างกาย ที่ยาวประมาณวาหนึ่งและยังเป็น ๆ. เมื่อพวกอื่นเขาจะให้หาความดับทุกข์ที่โลกพระเจ้า ที่อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ อันแสนจะกว้างขวาง โลกพระเจ้า อยู่กับพระเจ้าทำนองนั้นจึงจะดับทุกข์, เรากลับลุกว่า ในร่างกายยาววาเดียว นี้ จะหาพบหมด, มันต่างกันอย่างนี้, มันมีประโยชน์หรือไม่ประโยชน์ลองคิดดู.

ข้อที่ ๓. ข้อต่อไปก็อยากจะพูดว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนา ของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

ศาสนาเพื่อ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน, ศาสนาแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน; จะใช้คำว่า แห่ง ก็ได้ ใช้คำว่า ของ ก็ได้, ใช้คำว่า เพื่อ ก็ได้, มันเป็น แห่ง-ของ-เพื่อผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. มันจะต้องทำให้เกิดเป็นผลขึ้นมา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้



เบิกบาน; แล้วมันจะมีได้, บริโภคเสวยสุขได้ ก็เฉพาะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. ถ้ามัน ตรงกันข้ามแล้วมันไม่มีทาง, ต้องสนใจที่จะเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน แล้วรู้ก็คือรู้สิ่งที่ควรจะรู้, รู้ทุกสิ่งที่ควรจะรู้, แต่ไม่ต้องรู้ทุกสิ่งที่มันมี มันมากเกินไปไม่ต้อง. แล้วก็, เพราะมันรู้มันก็ตื่นเหมือนตื่นจากหลับ, ผู้รู้ที่ตื่นจากหลับ นั้น ต้องเบิกบาน, มันไม่ใช่กังวล มันไม่ใช่หม่นหมอง. นี่ต้องเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รักษาอาการอันนี้ไว้ให้มาก ๆ ให้ยิ่งขึ้น, แม้จะทำได้สักเล็กน้อยก็ยังดี. แต่ขอเพิ่มให้มันมากขึ้น ให้เป็นผู้มีอาการแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จึงจะได้ชื่อว่าเป็นพุทธบริษัท ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. พระพุทธเจ้าท่านเป็นได้อย่างนั้นก่อน, แล้วก็สอนให้ทุกคนเป็นตามได้. พุทธะ แปลว่า รู้ ก็ได้ แปลว่า ตื่น ก็ได้ แปลว่า เบิกบาน ก็ได้.

ข้อที่ ๔. ข้อต่อไปอยากจะพูดว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน.

คำพูดสั้น ๆ นิดเดียวเท่านั้น แต่ความหมายมันครอบคลุมจักรวาล ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดก็ตามด้วยอุปาทาน ว่าตัวเราว่าของเราหรือว่าตัวกูว่าของกู ก็แล้วแต่จะใช้เมื่ออารมณ์มันเป็นอย่างไร. อารมณ์มันดี ๆ ก็ว่าของฉัน ของเรา ของข้าพเจ้า, พออารมณ์มันเสียขึ้นมาที่ว่าตัวกู-ของกู, เป็นตัวกูเป็นของกู, ยิ่งกิเลสมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นตัวใหญ่เท่านั้น. นี่เป็นเรื่องสำคัญที่สุด.

ถ้าใครจะถามท่านว่า อะไรเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ? แล้วก็ตอบว่านี่แหละ ความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนนั้นแหละ นั่นแหละ หัวใจยิ่งกว่าหัวใจ หัวใจจนไม่รู้จะพูดอย่างไรของพระพุทธศาสนา; ฝรั่งเศสก็ถามมาก

ข้อนี้. เมื่อวานนี้อาจารย์ญี่ปุ่นบาทหลวงญี่ปุ่นท่านก็ถามอีก อาตมาก็ตอบอย่างนี้, ขอฝากไว้ตลอดกาล ว่าพุทธศาสนานี้อย่างเถรวาทก็ดี มหายานก็ดี อย่างของออกมาใหม่ ๆ เป็นยานนั้นยานนี้เป็นยานอะไรก็ดี เป็นเซนก็ดี, มิใช่เซนก็ดีทุกแขนง ทุกนิกายทุกแห่งทุกมุม มีหัวใจอยู่ที่ว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือเป็นของตน. เรื่องเปลือกเรื่องกระพี้มันจะหลุดออกไปยืดยาวเท่าไร ก็ตามใจเถอะ, แต่หัวใจมันอยู่เท่านี้ "ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน".

บางคนไปยึดมั่นในคำว่า วิมุตติ วิมุตติ เป็นหัวใจของพุทธศาสนา นั้นมันก็ถูกเหมือนกันแหละ เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็วิมุตติแหละ แต่เรามาพูดตรงที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นกันดีกว่า มันตรงกว่า มันตรงจุดกว่า มันสำคัญกว่า. เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้วมันก็ไม่มีความทุกข์ คือวิมุตติแหละ ในบาลีแท้ ๆ วิมุตติเป็นแก่น. เดี่ยวนี้อาตมาใช้คำว่าหัวใจดีกว่าแก่น, ขอยกมาอยู่ที่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือไม่มันหมายสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือของตน, นี่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา.

ความโง่เกิดขึ้นได้เองทุกเวลา ไม่ทันรู้ตัว, ยึดมั่นถือมั่นนั่นนี่ว่าเป็นตัวตนของตน, คือมันมีเรื่องเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ๖ ทางนี้ แล้วมันโง่, มันยึดสิ่งนั้น ๆ หรือเวทนา, โดยเฉพาะเวทนาที่เกิดมาจากสิ่งนั้น ๆ ว่าตัวตนบ้างว่าของตนบ้าง. นี่มันเป็นเรื่องยึดมั่นด้วยอวิชชา; ไม่มีความรู้ ไม่มีสติปัญญา, อวิชชาธาตุมันก็ครอบงำเอาทันที.

ไอ้คนนี่มันยังโง่ มันยังไม่มีปัญญา ยังไม่มีความรู้, เมื่อเกิดมาจากท้องแม่ มันไม่มีความรู้อะไรติดมาเลย, พอมันได้รับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น

กายเป็นต้น ก็เป็นโอกาสให้ความไม่รู้ครอบงำเอา ยึดเป็นถูกใจไม่ถูกใจ ก็ถูกใจ ถูกใจไม่ถูกใจ, ยึดเอาเป็นอร่อยไม่อร่อย ก็กว่าอร่อย ถูกไม่อร่อย, ความยึดมั่นนี้เกิดเองโดยสัญชาตญาณ ตามธรรมชาติสัญชาตญาณก็เกิดได้, ฉะนั้น มันจึงยึดมั่นถือมั่นแก่งมาตั้งแต่อ่อนแต่ออก แล้วก็มากขึ้น ๆ จนตาย. นี้เรียกว่าความยึดมั่นถือมั่น.

ต่อไปจากนั้นก็ดูเอาเอง ยึดมั่นสิ่งใด สิ่งนั้นแหละมันกัด, ยึดมั่นสิ่งใดสิ่งนั้นแหละมันกัด ลองดู, ทำว่ให้ไปลองดูเองไม่ต้องบอก ลองยึดมั่นสิ่งใดสิ่งนั้นแหละมันจะกัด, หรือจะพูดกับเด็ก ๆ สักหน่อยก็ว่า รักสิ่งใดสิ่งนั้นแหละมันกัด, ยึดมั่นสิ่งใดสิ่งนั้นแหละมันกัด; ฉะนั้นเราไม่ต้องการความทุกข์ เราก็กไม่ยึดมั่นถือมั่น, รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง ไม่ยึดมั่นให้มันน่ารักขึ้นมา, ไม่ยึดมั่นให้มันน่าเกลียดขึ้นมา, คือไม่เป็นทั้งสองฝ่าย ไม่เป็นทั้งบวกทั้งลบ, แล้วมันก็เป็นเช่นนั้นเอง มันก็ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ไม่มีอะไรกัด มันก็สบายดี, ยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งนั้นแหละมันกัด. นี้เป็นใจความสั้น ๆ จำง่าย ๆ : ยึดมั่นสิ่งใดสิ่งนั้นแหละมันกัด.

ดังนั้น พุทธศาสนา จึงเป็นศาสนาแห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง, สิ่งทั้งปวงมันมีเท่าที่มันเข้ามาได้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นอกนั้นไม่มี, ทั้งสากลจักรวาลไม่มีสิ่งใด นอกไปจากสิ่งที่จะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. เมื่อไม่ยึดมั่นทุกสิ่งทีเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, มันก็เท่ากับไม่ยึดมั่นทั้งสากลจักรวาลหรือก็จักรวาลก็สุดแท้. ถ้าคุณจะเชื่อว่ามีสามหมื่นจักรวาลก็ได้, แต่นี้จักรวาลเดียวก็เยอะแยะพอแล้ว ไม่ยึดมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือของตน.

ข้อที่ ๕. ข้อต่อไปก็อยากจะพูดว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งอนัตตา.

ค่อนข้างจะลุ่น ๆ สั้น ๆ เอาเปรียบหรือฟังยาก ศาสนาแห่งอนัตตา, คำคำนี้ไว้ก่อนว่า ศาสนาแห่งอนัตตา.

หลักธรรมะเรื่องนี้ลึกซึ้งมาก ก็ต้องรู้กันโดยกว้างขวางเสียก่อน ถ้าว่าเป็นความรู้สึกตามปุถุชนสามัญธรรมดา มันมีสัสสตทิฏฐิ มันก็ยึดมั่นว่ามีอัตตา ๆ; แต่ถ้ามีสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นมามันจะรู้สึกว่ามีอัตตา ๆ นี่มันเป็นอนัตตา, ถึงใครจะเรียกว่าอัตตารู้สึกอัตตาก็เถอะมันเป็นอนัตตา.

ที่นี่ อีกทางหนึ่ง เติลิดออกไปด้วย นัตถิกทิฏฐิ ก็ยึดมั่นว่านิรัตตา-ไม่มีหมด, อัตตา อนัตตาไม่มีทั้งหมด นี่เป็นนิรัตตา. ความยึดมั่นถือมั่นเกี่ยวกับอัตตาในโลกนี้มีอยู่ ๓ ชนิด เท่านั้นแหละ, ๓ ชนิดนี้เท่านั้น ไม่มากกว่านี้. โดยสัญชาตญาณแท้ ๆ มนุษย์สิ่งที่มีชีวิต นี่มันเกิดความรู้สึกเป็นตัวตนตัวฉันขึ้นมาได้เอง ตามความรู้สึกที่สัตว์เดรัจฉานมันก็มี, เพราะว่าถ้าพอมันชอบมันก็รู้สึกว่ามันชอบ พอไม่ชอบมันก็รู้สึกว่ามันไม่ชอบ.

ความรู้สึกว่ากูคือรู้สึกว่ามีอัตตา, ความรู้สึกอย่างนี้มัน มีมาแล้วตั้งแต่ยังแรกมีมนุษย์ หรือก่อนมีมนุษย์, แม้แต่เดรัจฉาน; คิดดูซิความรู้สึกว่ามีอัตตา อัตตา นี่มันมีอย่างนี้ มันก็มีอัตตา อัตตามาอย่างนี้. เมื่อรู้เพียงเท่านี้ มันก็มีแต่เรื่องอัตตา, ถ้าเรามี ความรู้เท่านี้ มันก็มีแต่เรื่องอัตตา เท่านั้นแหละ ก็สอนกันแต่เรื่องอัตตา, งอกงามออกมาเป็นอัตตาใหญ่, อัตตาสูงสุด, อัตตานิรันดร,

อรรถาสนจะประเสริฐ อรรถาเป็นที่พึงแก่อรรถา, ไม่มีอะไรจะเป็นที่รักยิ่งไปกว่าอรรถา คำสอนเรื่องอรรถา จึงมีมากมายมหาศาล. นี่เป็นความรู้เป็นคุณสมบัติแห่งความรู้ที่มันเกิดเองตามสัญชาตญาณ.

เรื่องอรรถา อรรถา ก็เป็นมีอรรถาขึ้นมาก่อน อย่างนี้ก่อน, อย่าเพ้อเอา มาปนกับอนัตตา เดี่ยวจะยุ่งจะฟังไม่ถูก; ให้รู้ว่ามีมนุษย์มีขึ้นมาในโลกแล้ว มันก็มีความรู้ตามสัญชาตญาณรู้สึกได้เอง เป็นอรรถา ๆ อย่างนี้, อย่างนี้, แล้วมันก็มี ปัญหาแสนจะมากมายเกี่ยวกับอรรถานั้นแหละ, แล้วก็ สอนแต่เรื่องอรรถาสูงขึ้นไป อรรถาสูงขึ้นไป เป็นอรรถาสูงขึ้นไปเป็นสวรรค์ชั้นพรหม พรหมสูงสุดโน้น ในอินเดีย รู้จักกันเพียงแค่นั้น, พรหมสูงสุด เป็นภวคคพรหม พรหมสูงสุด อรรถาสูงสุดอยู่ที่นั่น.

ที่นี่ เมื่อไรจะเกิดอนัตตา? ต้องพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น, พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นพบว่า ความรู้สึกว่าอรรถานี้แหละเป็นตัวทุกข์ มันจะเป็นอะไรก็ช่างเถอะ, แต่พอรู้สึกว่าอรรถาแล้วจะเป็นตัวทุกข์ เป็นตัวทุกข์ทันที, รู้สึกมีอรรถาในสิ่งใดสิ่งนั้นจะเป็นความหนัก, จะเป็นของหนักขึ้นมาทันที. อาตมาก็เลยผสมโรง ผสมรอยว่ามันกัดเจ้าของ, ใครมีอรรถาที่ไหนอย่างไรเมื่อไร อรรถานั้นแหละมันกัดเจ้าของ, ฉะนั้นจึงมีทุกข์เพราะอรรถากัด.

แล้วมันก็แปลกนะ ภาษาบาลีคำนี้ท่านทั้งหลายไม่เคยเรียน, ถ้าเรียน ภาษาบาลี ผู้ที่เรียนภาษาบาลีมาแล้ว ก็จะมีรู้ว่าภาษาบาลี คำนี้ แปลว่า ผู้กิน; อรรถา : อะสะธาตุ ในการกิน กัดกิน, มันเข้ารูปกันเลยโดยบังเอิญ, จะกินอะไรก็ไม่รู้. คำนี้มันพูดขึ้นมาในโลกอย่างไรก็ไม่ทราบแหละ, แต่ว่าโดยตัวหนังสือ

มันแปลว่าผู้กิน โดยความหมายถ้าใครยึดถืออัตตาเข้าแล้ว มันก็กัดผู้นั้น, มันกัดเจ้าของ. พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ตรงนั้นแหละ ว่าถ้าไปยึดมันถือ มันเป็นอัตตาเมื่อไร มันก็จะต้องเป็นทุกข์ คือสิ่งนั้นแหละมันจะกัดเอา.

ความลับสำคัญมืออยู่ว่า อัตตา-ตัวตนนั้นมันก็อย่างหนึ่งนะ, แล้ว อัตตานุ-  
**ทิกฺขุ** -ความตามเห็นว่าอัตตา นี่อีกอย่างหนึ่ง คนละอย่างนะ. อัตตามันจะ  
 เป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร, แต่ถ้าจิตมันโง่ ไปตามเห็นว่าเป็นอัตตา อัตตาของ  
 ตนเข้าแล้ว มันกัดเจ้าของทันที. ใจตัวอัตตานั้นอาตมาก็จนปัญญาไม่รู้ว่าจะ  
 ถอนอย่างไร, พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้บอกไว้ว่าถอนอัตตา แต่พระพุทธเจ้าท่านได้  
 ตรัสไว้ว่า ถอนอัตตานุทิกฺขุ. จำให้ตีช่วยจำให้ตี : สิ่งที่จะถอนได้นั้นคืออัตตา-  
 นุทิกฺขุ; **อัตตานุทิกฺขุ** อูหัจจะ เอวัง มัจจุตตะโร สียา : คาถาโมฆราช.  
**อัตตานุทิกฺขุ**ถอนได้แน่ เพราะมันเป็นทิกฺขุที่เกิดขึ้นและเห็นไปว่าอัตตานั้นถอนมัน  
 เสีย, ตัวอัตตานั้น จะเป็นอะไรก็ไม่รู้ แล้วก็จะไปถอนมันได้อย่างไร, มันก็เป็น  
 ของธรรมชาติ ตามธรรมชาติ, ฉะนั้น ถอน**อัตตานุทิกฺขุ**เสีย อย่าไปมีในสิ่งใด ๆ  
 เลย. นี่ความลับที่สุด. เดียวจะไปถอนอัตตา; เขาไม้สั้นไปรันซี่, ยุ่งยากไปหมด  
 แหละ. ถอน**อัตตานุทิกฺขุ** นั้นแหละเป็นสิ่งที่ทำได้; แล้วก็ทำได้อย่างสนิทสนม  
 แนบเนียนไม่มีความทุกข์ ไม่มีปัญหา ไม่มีความยุ่งยากลำบากอะไร, ถอน**อัตตา-  
 นุทิกฺขุ**เสีย.

ที่นี้ ก็ขึ้นมาถึงเรื่องที่ ๒ แล้ว เห็นไหม. พวกอื่นพวกก่อนพวกโบราณเขา  
 มีอัตตา-อัตตา ๆ; พอมาถึง พวกพุทธ เราก็อ้อไม่, ฉะนั้นจะไม่ยึดมันว่ามันเป็น  
 อัตตา, จะไม่มีความคิดเห็นว่ามันเป็น อัตตา. แม้ใครจะเรียกว่าอัตตา พูด  
 ว่าอัตตา ก็พูดกันไป แต่จิตจะไม่ยอมเห็นว่าเป็นอัตตา. ดังนั้น พระพุทธศาสนา

จึงได้แก่การสอนให้รู้ว่า สิ่งที่เรียกว่าอัตตานั้น มันไม่ใช่อัตตา มันเป็นอนัตตา, แปลก! อัตตานั้นไม่ใช่อัตตาแต่เป็นอนัตตา. เราจะมีอัตตาที่เป็นอนัตตาแล้วมันไม่กัด มันไม่กัด, แต่ถ้ามีอัตตาที่เป็นอัตตาแล้วมันกัดเรื่อย. ฉะนั้น จะมีอัตตาที่มีใช่อัตตา, พุทฺให้ฝรั่งฟัง ฝรั่งบางคนเข้าใจ มีตัวฉันซึ่งมีใช่ตัวฉัน, มีของฉันซึ่งมีใช่ของฉัน, หรือ จะมีตัวกูซึ่งมีใช่ของกู ตัวกูก็ได้. มันมีตัวฉันซึ่งมีใช่ตัวฉัน, จึงมีชีวิตอยู่ด้วยตัวฉันซึ่งมีใช่ตัวฉัน นั่นแหละคืออนัตตา; เพราะความรู้สึกว่าอัตตามันต้องมีตามธรรมชาติ และตามคำพูดที่พูดอยู่ มันก็มีเป็นอัตตาอยู่อย่างนั้น, แล้วอัตตานั้นแหละ ทำให้มันเป็นอนัตตาเสีย อย่าได้ถูกยึดมัน ว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตนโดยแท้จริงอะไร.

นี่ระบบคำสอนที่ ๒ มันสอนเรื่องอนัตตา ทับลงไปบนสิ่งที่เรียกว่าอัตตาที่เขาสอนกันอยู่ก่อนนั้น; มันเป็นเรื่องที่ ๒, นี่เป็นสัมมาทิฐีสอนเรื่องอนัตตา. ก่อนนั้นเป็นมิจฉาทิฐิหรืออวิชาไม่รู้อะไร ว่าอัตตา ๆ ๆ ไปตามแบบของมิจฉาทิฐิหรืออวิชา; ต่อมาเห็นถูกต้องตามที่จริงว่า ใ้มันไม่ใช่อัตตา มันเป็นอนัตตา, ใ้อัตตานั้นแหละมันเป็นอนัตตา. ถ้าเราเอาตามเดิม ตามความโง่ดั้งเดิมมันก็เป็นอัตตา, แต่ถ้ามารู้ตามที่จริงใหม่นี้ ก็รู้ว่า ใ้ฉันนี้ไม่ใช่อัตตา มันเป็นอนัตตา. อนัตตาที่ว่ามันเป็นธรรมชาติ, เป็นธาตุตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง, เช่นว่าตามันก็รู้จักดู, หูมันก็รู้จักฟัง, จมูกมันก็รู้จักดม, ลิ้นมันก็รู้จักรส, ผิวกายมันก็รู้จักสัมผัส, จิตก็รู้จักคิดตามธรรมชาติ ตามธาตุตามธรรมชาติ ไม่ต้องเป็นอัตตา.

แต่พวกโน้นพวกเก่าพวกก่อน เขาเคล็ดเลยไปถึงว่าอัตตาไว้ย อัตตาไว้ย อัตตามาทำงานที่ตา ตาก็เห็น, อัตตามาทำงานที่หู หูก็ได้ยิน, อัตตาทำงานที่

จุมุก จุมุกก็รู้จักมัน, มันมีอัตตาเป็นผู้ทำ. ส่วนเรื่องพุทธศาสนา เรื่องที่ ๒ ไม่ต้องมีอัตตา มีแต่ธาตุตามธรรมชาติ : ธาตุตา ธาตุหู ธาตุจุมุก ธาตุลิ้น ธาตุกาย ธาตุใจ สามารถทำหน้าที่ได้ตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีสิ่งๆ ที่เรียกว่าอัตตา เจตมุต วิญญาน อัตตา บุรุษ อะไรก็ไม่ต้องมี, คำนั้นคำเดียวกันแหละ; มีแต่ธาตุตามธรรมชาติ แล้วมันก็สามารถที่จะดูเห็น ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสผิวน้ำ รุ้ธัมมารมณด้วยใจ.

นี่เรื่องที่ ๒ อนัตตา เห็นว่าไอ้ที่เรียกกันว่าอัตตา รู้สึกกันว่าอัตตานั้น มัน เป็นอนัตตา.

ที่นี่ ก็มาถึงพวกที่ ๓ ความคิดหรือสติปัญญามันจะเตลิดพุ่งพรวดออกไป, โอ ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่มีอะไรทั้งนั้น ไม่มีทั้งนั้น ไม่มีอะไรทั้งนั้น. นี่เป็นนิรัตตา; ก็หมายความว่า ไม่ใช่ทั้งอัตตา ไม่ใช่ทั้งอนัตตา เป็นนิรัตตา ไม่มีอัตตาหรือใดๆ โดยประการทั้งปวง. นี่ก็เป็นมิจจาทิฏฐิ สุดโต่ง เรียกว่า นัตถิกิฏฐิ.

ถ้าจำชื่อทิฏฐิไว้ได้ก็จะดี : สัสสตทิฏฐิ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีอัตตา; สัมมาทิฏฐิ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าอนัตตา ที่ตัวอัตตานั้นแหละเป็นอนัตตา; นัตถิกิฏฐิก็ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย เป็นนิรัตตา, พวกนี้มันดีเกินไป เลยอนัตตาไปจนไม่มีอะไร. อนัตตา มันจึง อยู่ตรงกลาง ว่ามันมีอัตตาที่มีไม่ใช่ อัตตา, พุดแล้วก็เหมือนกับคนบ้าพุด แต่เป็นคำที่จริงที่สุด ว่าเป็นอัตตาซึ่งมีไม่ใช่ อัตตา, เป็นอัตตาซึ่งเป็นอนัตตา.

เราจงรู้จักสิ่งที่จิตมันรู้สึกว่ามีอัตตา กันในลักษณะนี้เกิด แล้วก็จะไม่เกิด



ความทุกข์. นี่จึงว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งอนัตตา, ไม่ใช่ศาสนาแห่งอัตตา, ไม่ใช่ศาสนาแห่งนิรัตตา แต่มันก็อยู่ตรงกลาง เป็นศาสนาแห่งอนัตตาคือมีอัตตาดำตามภาษาพูดของชาวบ้าน ซึ่งเป็นอนัตตา. เราไม่อาจจะเลิกคำพูดอันนี้ได้ เพราะมันเกิดขึ้นมาเองในจิตในใจ ตั้งแต่มนุษย์เริ่มมีความเป็นมนุษย์เป็นสัตว์โน้น มีเป็นคำสำหรับพูด, มีในความรู้สึก.

สัตว์ไม่มีการพูดมันก็ไม่ต้องพูด แต่คนมันมีการพูด มันก็พูดออกมาเป็นอัตตา ๆ ฉะนั้น เรื่องอัตตามันจึงเต็มไปหมด สอนกันเต็มไปหมด ยึดมันถือมันเข้าก็กัด. ทีนี้ พระพุทธเจ้า ก็มาเหนือเมฆ ว่าไอ้โน้นแหละ ตามเดิมโน้นแหละ อย่าไปยึดมันถือมันกับมัน, จะทำอะไรจะอะไรกับมันก็ทำไปเกิด แต่อย่าไปยึดมันถือมันกับมัน, แล้วมันก็ไม่กัด แล้วมันก็ไม่เป็นทุกข์. ฉะนั้น เรื่องอนัตตาจึงดับทุกข์, เรื่องอัตตาทำให้เป็นทุกข์, เรื่องอนัตตา ทำให้ไม่เป็นทุกข์. ใต้เรื่อง นิรัตตานั่นมันบ้าเลย อย่าไปเอาของมันเลย มันกลายเป็นว่าไม่มีอะไรโดยประการทั้งปวง.

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งอนัตตา เป็นอย่างนี้; รู้จักไว้ให้ดี ๆ อย่าไปเถียงกัน เรื่องอัตตา เรื่องอนัตตา เหมือนกับที่กำลังเถียงกันอยู่, เอานิพพานเป็นอัตตาบ้างอะไรบ้าง ไม่ต้องเถียงกัน. พระพุทธศาสนาสอนว่า มีสังฆตธรรม มี อสังฆตธรรม มากมายหลายอย่างหลายประการ, แต่ทุกอย่างเป็นอนัตตา จะถือเอาเป็นอัตตาไม่ได้ โลกียธรรมโง่ ๆ นี้ก็ถือเอาเป็นอัตตาไม่ได้ แม้แต่โลกุตตธรรมสูงสุดก็ถือเอาเป็นอัตตาไม่ได้, นี่เป็นอนัตตา. เรื่องนี้เข้าใจยากแต่ก็ช่วยไม่ได้ที่ว่า จะไม่พูดถึง หรือไม่เอามาบอกมาสอนนี้มันไม่ถูกแน่ มันเป็นหัวใจของพุทธศาสนา.

### ข้อที่ ๖. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความอยู่เหนือของคู่.

ความรู้สึกที่ว่าเป็นคู่ ๆ นี้ก็มาจากความรู้สึกว่า เป็นอัตตานั้นแหละเป็นรากฐาน. เด็กเกิดมาจากท้องแม่ไม่รู้เรื่องอะไร แต่พอมารู้จักกินนม หรือว่าอะไรก็ตาม ทางอายตนะนี้เข้า มันก็เกิดความรู้สึกได้ตามสัญชาตญาณตามธรรมชาติว่านี่อร่อย นี่ไม่อร่อย, นี้ถูกใจ, นี้ไม่ถูกใจ, นี้จะเอา นี้จะไม่เอา ความรู้สึกอันนี้แหละมัน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู, ตัวกูผู้อร่อยตัวกูผู้ไม่อร่อย, ตัวกูผู้ได้กินผู้ไม่ได้กิน. พอมีตัวกูแล้ว มันก็เกิดความรู้สึกเป็น ๒ ฝ่าย อย่างนี้ถูกกับตัวกู พอใจแก่ตัวกู, อย่างนี้ไม่ถูกไม่พอใจ มันก็เกิดความรู้สึกเป็นบวกและเป็นลบขึ้นมา นี่เป็นของคู่ เป็นของคู่. ถ้าเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์วัตถุธรรมดา ก็เรื่องเป็นบวกเป็นลบ; ถ้าเป็นเรื่องธรรมะทางจิต ก็เป็นเรื่องยินดียินร้าย คำบาลี ที่คงเส้นคงวาที่สุดก็คือ อภิชฌาและโทมนัส, อภิชฌา คือพอใจ และจะเอา, โทมนัส ก็ ขัดใจไม่เอา คือลบ. บวกหรือลบ ที่พูดถึงมากที่สุด ในบาลีสติปัฏฐาน พูดถึงมากที่สุดเพื่อจะนำออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัสในโลก, เพื่อจะนำออกเสียซึ่งบวกและลบ ความเป็นบวก และความเป็นลบ ความรู้สึกเป็นบวก และเป็นลบในโลก.

ฉะนั้น พุทธศาสนา บอกให้รู้ว่า ไม่มีความเป็นบวก ไม่มีความเป็นลบ, มันเป็นความรู้สึกอย่างนั้น : บวกก็เช่นนั้นเอง, ลบก็เช่นนั้นเอง, อย่าไปแยกให้เป็นบวกเป็นลบ เป็นดีเป็นชั่ว เป็นบุญ เป็นบาป เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศลเป็นอกุศลให้มันยุ่งเลย, เห็นเช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง แล้วมันจะไม่ผูกพันกับสิ่งใด, มันก็จะถอนตัวออกมาจากทุกสิ่ง ที่เรียกว่า อตัมมยตา. ที่จริงมันไม่เป็นคู่ ถ้ามันเป็นของจริงมันไม่ต้องเป็นคู่, ถ้ามันไปเกิด

รู้สึกเป็นคู่ มันต้องไม่ใช่ของจริง. นี่ควรจะสังเกตควรจะสนใจที่สุด ถ้าแยกได้เป็นคู่เป็น Positive เป็น Negative แล้วไม่ใช่ของจริง, ถ้าเป็นของจริงมันไม่อาจจะแยกได้, ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง, เป็นเช่นนั้นเอง, มันอยู่ที่ตัวความเป็นเช่นนั้นเอง, ไม่ได้อยู่ที่ถูกใจเราหรือไม่ถูกใจเรา เกิดเป็นคู่ ๆ ขึ้นมา. นี่จึงมีลักษณะเฉพาะของพุทธศาสนา ที่สอนให้รู้ว่า มันเช่นนั้นเอง : **ยथाปจฺจยั ธาตุมตฺตเมเวตํ** - เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ เป็นไปตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ, ไม่เป็นของคู่, พอเห็นเป็นของคู่ก็โง่ทันที.

ถ้าเห็นเป็นของคู่มันต้องเห็นด้วยอวิชชา, เห็นว่านี่ดี น่ารักน่าพอใจ, นี่ไม่ดีไม่น่ารักไม่น่าพอใจ. อย่าไปรู้สึกทั้ง ๒ ฝ่าย, ให้รู้สึก เช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง ตถาตา ตถาตา ก็ไม่มีปัญหา. ถ้าเห็นว่าดีแล้วรัก มันก็มีปัญหาไปอย่างหนึ่ง, ถ้าเห็นว่าไม่ดีเกลียดก็มีปัญหาไปอย่างหนึ่ง. ฉะนั้น ที่ว่า **ทั้งชั่วทั้งดี ล้วนแต่อัปรีย คือไม่น่ารัก** เพราะถ้าไปเอากับมันเข้าแล้ว มันก็กัดเอาแบบของมัน, ที่ว่าดีก็กัดไปแบบหนึ่ง, ที่ว่าชั่วก็กัดไปแบบหนึ่ง, **ไม่ดีไม่ชั่ว ดีกว่า สบายดี ว่างดี อิสระดี.**

นี่พุทธศาสนา ศาสนาแห่งความไม่มีของเป็นคู่; พระบาลีก็น่าฟังตอนนี้ : **เอกํ หิ สจฺจํ น ทฺตียมตฺถิ, เอกํ หิ สจฺจํ-ของจริงมีอย่างเดียว, น ทฺตียมตฺถิ-ไม่มีสิ่งที่สอง, ของจริง. จริงไม่เป็นคู่. (ของจริงจึงไม่เป็นคู่.)** ถ้าเกิดแบ่งแยกเป็นคู่ ๆ ขึ้นมาก็คือเป็นของเท็จ, เพราะว่า จะเป็นของคู่ ขึ้นมานี้ ต้องอาศัยอวิชชา แล้วอาศัยตัณหาเป็นเครื่องแบ่งแยก. ถ้าถูกใจแก้ตัณหา ตัณหามันก็ว่าดี, ถ้าไม่ถูกใจแก้ตัณหา ตัณหามันก็ว่าชั่ว, นี่เป็นของโง่ขึ้นมาใหม่; ถ้าเอาตามเดิมแล้วมันก็เช่นนั้นเอง. **พุทธศาสนามุ่งหมายจะสอนความจริงดั้งเดิม จึงไม่มีของ**

เป็นคู่; ก็จำไว้เป็นหัวข้อว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเป็นอยู่เหนือของ คู่, ไม่เป็นคู่, มีความรู้สึกอยู่เหนือความเป็นคู่ไม่เป็นคู่; คืออยู่เหนือเสีย, ไม่อยู่ตรงกลาง เดียวมันก็ไปข้างนั้นข้างนี้ได้โดยง่าย; อยู่เหนือเสียโดยประการทั้งปวง.

**ศาสนาคริสต์,** ก่อนพระเยซูเกิดที่ยังเป็นศาสนาของพวกยิว พระเจ้าแรกสร้างโลกแรกสอน พระเจ้า ก็สอนเรื่องนี้ : **อย่ากินผลไม้ที่ทำให้รู้ตัวชั่ว กินเข้าไปแล้วจะตาย;** เมื่อใดรู้จักแบ่งเป็นดีชั่วแล้วเมื่อนั้นจะมีปัญหา คือมีความทุกข์, เพราะฉะนั้น อย่าไปทำให้เกิดแบ่งแยก เป็นดีชั่วขึ้นมา, ผลไม้ของต้นไม้ต้นหนึ่งกินเข้าไปแล้วทำให้รู้จักเป็นดี รู้จักเป็นชั่ว; ทีนี้ มนุษย์ก็ไม่เชื่อคือกินเข้าไป แล้วก็ดีมีชั่ว, แล้วก็ต่อสู้เรื่องดีเรื่องชั่ว. มีต้นไม้อีกต้นหนึ่งเรียกว่า "ต้นไม้แห่งชีวิต" นั้นอยู่เหนือดีเหนือชั่ว; ต้นไม้ต้นนั้นมนุษย์เข้าไปไม่ถึงไม่ได้กิน กินได้แต่ "ต้นไม้แห่งความรู้ดีรู้ชั่ว" จนกระทั่งบัดนี้. มนุษย์จึงโง่งมมายมาจนบัดนี้. กินแล้วรู้จักแยกเป็นดีเป็นชั่ว, แล้วก็ปัญหาเรื่องดีเรื่องชั่ว เป็นเหตุให้ทรมานใจตัวเองให้เบียดเบียนผู้อื่น เพราะรู้เรื่องดีเรื่องชั่ว. แต่เดี๋ยวนี้ใคร ๆ ก็ชอบดีนะ, คำสั่งสอนก็สอนแต่ให้ทำดีนะ, ก็ได้ถ้าชอบดีแต่อย่ายึดถือ. ไม่ทำชั่วทำดีแล้วทำจิตให้ผ่องแผ้ว คือไม่ยึดถือดีชั่ว อย่างนั้นก็ได้, เอาดีมาไว้ใช้เหมือนกับคนใช้ อย่ายึดถือมาเป็นนาย ก็ได้เหมือนกัน, อย่างนี้เรียกว่าไม่ยึดถือดีชั่ว ก็จะเป็นนิพพานไม่ได้ไม่ชั่ว.

**ข้อที่ ๗. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งมัชฌิมาปฏิปทา.**

**มัชฌิมา** แปลว่า พอดี อยู่ตรงกลาง พอดี เพราะว่ามันไม่ถูกจัดเป็นของคู่หรือสุดโต่งสุดเหวี่ยง มันจึงมีอาการเหมือนกับว่า ไม่สุดเหวี่ยงไม่สุดโต่งข้างใด

ข้างหนึ่ง มันอยู่ตรงกลาง. ความหมายที่เราทั้งหลายจะเอาไปใช้ปฏิบัติได้คือ ความพอดี, จำไว้ว่า ความพอดีคือมัชฌิมา, ถึงแม้ว่ากฎฐิติกัมมัคค์มีองค์ ๘, มัชฌิมาปฏิบัติ ก็คือความพอดี ไม่กำสรวลลิกานุโยค ไม่อัตตภิสมถานุโยค, อยู่ตรงกลางคือพอดี ไม่เบียดไม่แหยง ไม่อะไรทุกอย่างที่เป็นคู่ ๆ แล้วก็พอดี, เลยเรียกเสียใหม่ว่าถูกต้อง. ถ้าเหวี่ยงซ้าย เหวี่ยงขวาสุดโต่งแล้วไม่ถูกต้อง ไม่พอดี ก็จะเป็นทุกข์; ถ้าพอดี พอดีไม่เหวี่ยงซ้ายเหวี่ยงขวา แล้วไม่สุดทางไหน ก็เรียกว่า ไม่ทุกข์ ไม่เป็นทุกข์.

คำที่พูดกันอยู่ในบ้านเรือนคำหนึ่ง คำนั้นมีความหมายดีมาก แต่ว่าคนใช้มันไม่ถูกต้อง คือคำว่า มัชฌิมา, ทุกคนเคยได้ยินคำว่ามัชฌิมา แต่มีความหมายไปทางกระหมัดกระหม่อมไปเสีย, ว่ามัชฌิมาก็คือ กระหมัดกระหม่อม ไม่สุรุษสุร่าย มันเป็นอย่างนั้นไปเสียคำว่ามัชฌิมา. ถ้ามัชฌิมาก็ถูกต้อง ตามภาษาแล้วไม่ใช่อย่างนั้น แปลว่าพอดี พอดี, ไม่ใช่ชี้เหนียวไม่ใช่ชี้ตืด ไม่ใช่กระหมัดกระหม่อม ไม่ใช่อะไร, มัชชะ แปลว่า ตรงกลาง อัสสะ แปลว่า ตั้งอยู่, มัชฌิมาก็จึงแปลว่า ตั้งอยู่ตรงกลาง คือพอดี ก็คือไม่สุรุษสุร่ายหรือไม่ใช่ชี้เหนียวนั้นแหละ. พอดีจนเหมือนกับว่าไม่ต้องใช้ เป็นพอดีจนไม่ต้องใช้; ไม่สุรุษสุร่ายและไม่ใช่ชี้เหนียว. มัชฌิมานั้นแหละ ขวนกันมัชฌิมาก็ให้ถูกต้อง เกอะ ตั้งให้อยู่ตรงกลางคือความพอดี. เดียวนี้เขาชักชวนกันว่า ให้กินดีอยู่ดี กินดีอยู่ดี เราบอกว่ากินอยู่แต่พอดีดีกว่า, กินอยู่แต่พอดีจะเป็นพุทธศาสนา, กินดีอยู่ดีมันอาจจะเคล็ดไปไม่ทันรู้ตัว. ถ้ามัชฌิมาก็กินอยู่พอดี ตั้งอยู่ตรงกลาง ก็จะต้อง ถูกต้องต่อหนทางแห่งนิพพาน.

ที่ว่าถูกต้อง ๆ สัมมา สัมมา สัมมาหลาย ๆ สัมมา, สัมมาแปลว่าถูก

ต้อง, ควรจะถามว่า ถูกต้องอะไร? ถูกต้องกับพระนิพพาน, ถูกต้องต่อหนทางที่จะไปนิพพาน, ถูกต้องอย่างอื่นไม่มีประโยชน์, ถูกต้องกับหนทางที่จะไปนิพพาน นั้นแหละคือสัมมา สัมมา เรียกว่าถูกต้อง, หรือเรียกว่า **สัมมัตตะ** แปลว่า **ความถูกต้อง**, **สัมมา** แปลว่า **ถูกต้อง** คือซึ่งถูกต้อง เป็นคุณศัพท์ ถ้าสัมมัตตะ เป็นความถูกต้องเป็นนามศัพท์. **พอดี** นั้นแหละ คือ**ความถูกต้อง**, **มัธยัสถ์ก็ได้**, **มัชฌิมาก็ได้**, อยู่ตรงกลาง พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งมัชฌิมาหรือมัธยัสถ์.

**ข้อที่ ๘. พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ใช้ได้สำหรับมนุษย์ ทุกกาลและเทศะ.**

ไม่ว่าจะเป็นกาลไหน ยุคไหน สมัยไหนก็ตาม, ไม่ว่าจะเป็นเทศะ คือที่ไหน ๆ ก็ตาม, ที่โลกไหนก็ตาม ที่มุมโลกไหนก็ตาม, ใช้ได้ และทุกกาลทุกเวลา ว่าตั้งแต่ยังไม่เป็นมนุษย์ จนกระทั่งเป็นมนุษย์ เป็นคนป่า เป็นคนดีขึ้นมาจนเป็นคนดียวนี้ จนเป็นคนต่อไปข้างหน้าก็ยังใช้ได้. หลักพระพุทธศาสนานี้เป็นสิ่งที่ใช้ได้กับมนุษย์ทุกกาลและเทศะ, ทุกถิ่น ทุกยุค ทุกสมัย ทุกสภาวะไม่ว่ามันจะอยู่ในสภาวะไหน. **พุทธศาสนานี้จะใช้ได้สำหรับมนุษย์**, นี้กล้าทำไว้อย่างนี้เลย มนุษย์ที่แล้วมา มนุษย์ที่กำลังเป็นอยู่ มนุษย์ที่กำลังจะเป็นต่อไปก็ตาม, หรือว่าที่ตรงไหนก็ตาม ที่อเมริกาที่ยุโรปที่อาฟริกา ที่ตรงไหนก็ตาม ที่บนฟ้าก็ตาม ที่บนดินก็ตาม ได้ดินก็ตาม มันจะเป็นสิ่งที่ **ใช้ได้กับสิ่งที่มีชีวิต** ดับทุกขี้ได้, นี้ประเสริฐอย่างนี้. แล้วมากี่กัปก็กัลป์ ต่อไปในอนาคตอีกก็กัปก็กัลป์ พุทธศาสนานี้ ๆ ๆ ยังใช้ได้ ยังใช้ได้ยังถูกต้องอยู่. นี้พุทธศาสนาเป็นศาสนาสำหรับมนุษย์ทุกกาลและเทศะ ไม่ว่าที่ไหนไม่ว่าเมื่อไร.

## ข้อที่ ๙. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ.

ดับทุกข์ที่การตัดต้นเหตุ ไม่ใช่ไปจัดที่ผล แต่ว่าจัดที่ต้นเหตุ. อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ก็จัดการที่นั่น, สรุปความให้ดีๆ ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ.

อย่าไปจัดการกับตัวทุกข์ มันจะเกิดอาการที่เรียกว่า เอาไม้สั้นไปรันซี่, จะมีผลอย่างไรเชิญไปลองดู; เอาไม้สั้นไปนั่งรันซี่ดู, จะมีผลอย่างไรก็ลองดู. มันถูกต้องกว่านั้นอีก ไม่เอาไม้ยาวไปรันซี่ด้วยซ้ำไป, มันไม่ชี้ออกมาให้ต้องจัดการนั้นแหละมากกว่า; มันทำไม่ให้เกิดทุกข์ มันจัดการที่ต้นเหตุแห่งทุกข์ แล้วมันไม่เกิดทุกข์; มันไม่ต้องชี้ออกมาให้เอาไม้สั้นไปรัน หรือเอาไม้ยาวไปรันให้มันยุ่ง. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ไม่ไปดับทุกข์ที่ตัวทุกข์. นี้คำพูดนี้มันหลอกลวง เพราะว่าพูดว่าดับทุกข์, ดับทุกข์มันก็ต้องดับที่ตัวทุกข์ซิ; ฉะนั้น ระวังให้ดี ถ้าไม่ได้ศึกษาให้เพียงพอ มันจะเอาไม้สั้นไปรันซี่ แล้วมันจะไม่สำเร็จประโยชน์อะไร. มันไม่ต้องเอาไม้สั้นไปรันซี่, ไม่ต้องเอาไม้ยาวไปรันซี่; มันทำให้ไม่ชี้ออกมาให้เป็นปัญหา.

พระบาลีเองก็เป็นอย่างนั้น แต่คนไม่สังเกต พวกเรามันสะเพร่าๆ, ไปเปิดดูใหม่ซิ เรื่องอริยสัจจ์ ทุกคนท่องได้ : ทุกข์เป็นอย่างไร ? ทุกข์คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย. เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร ? คือตัณหา. พอดับทุกข์คืออย่างไร ? มันไม่ไปดับที่ตัว ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย, มันไปดับที่ตัณหา, พอดับทุกข์ไปดับที่ตัณหา, ไม่ได้ดับที่ตัวทุกข์. นั่นแหละคืออาการที่ว่าไม่ไปเอาไม้สั้นไปรันซี่, ระวังให้ดีอย่าไปดับทุกข์ที่ตัวทุกข์ จง

ดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ก็คือทำให้ทุกข์เกิด. การทำให้ทุกข์เกิดขึ้นมาได้นั้น คือ การดับทุกข์ที่แท้จริง, เลยไม่ต้องเอาไม้สั้นหรือไม้ยาวไปรันซี่.

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ที่เกิดแห่งความทุกข์, ทุกข์ไม่เกิดมันก็ไม่ต้องดับทุกข์ เพราะไปตัดเสียที่ต้นเหตุแล้ว. ฉะนั้น คำว่า ดับทุกข์นั้นหมายถึงดับต้นเหตุแห่งทุกข์ จนทุกข์มันไม่เกิด, ทุกข์มันไม่เกิด นั้นเรียกว่าดับทุกข์ ภาษาที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้, แต่ภาษาที่พูดกันมันกำกวม ว่า ดับทุกข์ ๆ ก็เอาชอล์กลองดูซิ ลองดับเข้าไปที่ตัวความทุกข์ซิ. ทางวัตถุ วัตถุแท้ ๆ ก็เห็นได้ง่าย ๆ : ดับไฟไปดับที่ตัวไฟ หรือไปดับที่ต้นเหตุแห่งไฟ? การที่จะดับไฟให้ได้ ไปดับที่เปลวไฟหรือไปดับที่ต้นเหตุให้เกิดไฟ? ไปดับที่เปลวไฟ มันก็ไม่มีที่สิ้นสุด, ก็ไปดับที่ตัวเหตุให้เกิดไฟจะเป็นไม้ฟืนหรือน้ำมัน หรืออะไรก็สุดแท้ ดับที่ตรงนั้น มันก็จะไม่เกิดไฟขึ้นมา, กลายเป็นว่าไม่ทำให้ไฟเกิดนั่นแหละคือดับไฟ แยกคายไหม. ไม่ทำให้ไฟเกิดนั่นแหละคือดับไฟ, ไม่ทำให้ทุกข์เกิดนั่นแหละคือดับทุกข์, ใครอยากโง่ เอาไม้สั้นไปรันซี่ก็เชิญ. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ.

**ข้อที่ ๑๐. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการอยู่เหนืออำนาจของเวลา ของเวลา.**

นี้ยากมาก, มันยากมาก ยากมากเพราะเหตุว่าคนมันไม่รู้แม้แต่เวลา คืออะไรมันก็ไม่รู้. เวลาคืออะไรใหม่? หยุดนาฬิกาเสีย, เวลาหยุดไหม? ดูซิ หยุดดวงอาทิตย์หยุดดวงจันทร์ไม่ให้หมุน หยุดโลกไม่ให้หมุน หยุดดวงอาทิตย์หยุดดวงจันทร์ไม่ให้หมุน เวลาหยุดไหม? เวลาหยุดได้ไหม? เอาซิ, ขอให้คิดดูเถอะ.



สมมติดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ไม่หมุนไม่เดิน นี่เวลาหยุดไหม? มันไม่ใช่เวลาอยู่ที่ตรงนั้น, นั่นมันเวลาของลูกเด็ก ๆ เวลาอยู่ที่นาฬิกา, เวลาอยู่ที่ตะวันขึ้นตะวันตก พระจันทร์ขึ้นพระจันทร์ตก นั่นเวลาของลูกเด็ก ๆ. ทีนี้ บางคนไม่รู้ก็ถือว่าเวลาไม่มีไฉน, เอาเป็นเวลาไม่มีเสียอีกก็มีอย่างนี้.

เวลานั้นมันมียิ่งกว่ามี แล้วมันกั๊กกินคนเรา. เวลานั้นคือจุดระหว่างความอยากกับการได้สมอยาก, มีความอยากขึ้นมาแล้ว จนกว่าจะได้สมอยาก ตรงนั้นแหละคือตัวเวลา, ถ้าไม่มีความอยาก มันจะไม่มีเวลา. พระอรหันต์ไม่มีความอยาก พระอรหันต์ไม่มีเวลา, เวลาไม่กั๊กกินพระอรหันต์ เวลาจะกั๊กกินเฉพาะคนโง่ที่มีความอยาก แล้วมันยังไม่ได้สมอยาก, ถ้าหยุดความอยากเสียแล้ว ความหมายอันแท้จริงของเวลาไม่มี. แต่เดี๋ยวนี้ที่ว่า มีนาฬิกาเป็นเครื่องวัดเวลา นั้นมันก็ไม่ใช่เวลา มันเป็นเครื่องวัดเวลา, แล้วเป็นเครื่องวัดเวลาทางวัตถุเสียด้วย ไม่ใช่ทางจิตใจ. เวลาทางจิตใจ คือความอยากเป็นเหตุให้เกิดความต้องการ, ระหว่างที่ยังไม่ได้ตามที่ต้องการนั้นแหละคือเวลา ที่กั๊กกินหัวใจคน, ถ้าใครมีเวลาตกอยู่ใต้อำนาจของเวลา ก็ถูกเวลากั๊กกิน. พระอรหันต์ไม่มีเวลา เพราะไม่มีความอยากซึ่งเป็นต้นเหตุหรือความหมายของเวลา. พระอรหันต์ไม่มีเวลา เวลาไม่มีความหมายสำหรับพระอรหันต์ หรือผู้ที่ไม่มิตัณหา.

จึงบาลีมีว่า ผู้ใดกั๊กกินตัณหา ผู้นั้นกินเวลา, ผู้ใดไม่มีตัณหา ผู้นั้นกินเวลา, ผู้ใดมีตัณหา ผู้นั้นเวลากินเอา, ผู้ใดมีตัณหาผู้นั้นถูกกั๊กกินโดยเวลา ผู้ใดไม่มีตัณหา ผู้นั้นไม่ถูกกั๊กกินโดยเวลา. นี่เวลามีอยู่จริงยิ่งกว่าจริง คือความอยากแล้วยังไม่ได้สมอยาก; แต่มันเป็นเรื่องละเอียดทางจิตทางใจ ฟังยาก อาจจะไม่เข้าใจก็ได้. เดี่ยวเด็ก ๆ ก็จะถามว่า พระอรหันต์จะมีไม่มีไม่รู้ นาฬิกา

เดินเรื่อยอย่างนี้ ก็พูดกันไม่ได้, มันก็พูดกันไม่ได้เพราะมันคนละความหมาย ดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ก็เดินอยู่เรื่อย ใครจะต้องการอะไรหรือไม่ต้องการอะไร มันคนละความหมาย.

คำว่า เวลา ๆ เกิดมาจากตัณหา คือความอยากความต้องการ ในระยะที่ยังไม่ได้ตามที้อยากที่ต้องการ มันก็ยังมีเวลา, พอได้เต็มตามต้องการไม่มีอยาก ไม่ต้องการอะไรแล้วเวลาก็ไม่มี สิ่ง que เรียกว่าเวลาก็ไม่มี มันลึกลับนอย.

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการอยู่เหนืออำนาจของเวลา พระพุทธศาสนา สอนให้ทำลายตัณหา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดเวลาเสีย, มันก็ตัดต้นเหตุที่ให้เกิดเวลาเสียอีกแหละ ไปตัดต้นเหตุที่ทำให้เกิดความหมายของเวลา ไม่มีตัณหาไม่ต้องการด้วยความโง่. เรื่องนี้ก็สำคัญมาก มันก็เป็นวิทยาศาสตร์อย่างยิ่งแหละ แต่พวกนั้นเขาไม่ยอมว่าเป็นวิทยาศาสตร์ เราก็บ้าไปคนเดียว ว่าไอ้นี้ดูให้ดี คุณดูให้ดีมันเป็นวิทยาศาสตร์อย่างยิ่งแหละ.

### ข้อที่ ๑๑. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งแสงสว่าง.

นี้ง่ายนอยเพราะ พุทธะ แปลว่า รู้ ว่า ตื่น ว่า เบิกบาน. ถ้ามันเป็นความมืดความไม่รู้ความไม่เข้าใจ มันไม่ใช่พุทธศาสนา, ถ้ามันเป็นแสงสว่างให้รู้ตามที่เป็นจริงว่าจะอะไรเป็นอะไร ๆ นั่นคือเป็นพุทธศาสนา. พระพุทธเจ้าจึงได้รับคำสรรเสริญว่า เหมือนกับผู้เปิดของที่ปิด, หงายของที่คว่ำ, เป็นผู้จุดตะเกียงไว้ จุดประทิปไว้. ผู้ใดมีตาผู้นั้นก็ให้เห็นรูป, พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้จุดตะเกียงแสงสว่างแห่งปัญญา ใครได้รับแสงสว่างอันนี้ ผู้นั้นก็เห็นสิ่งทั้งหลายทั้ง

ปวงตามที่เป็นจริง. ฉะนั้น คำสั่งสอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธัมมัญญิตตา ธัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา สุนฺญตา ตถาตา อตัมมยตา; ใต้ตา ๆ เหล่านี้คือแสงสว่าง ที่ได้ทำให้เกิดขึ้นมา เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น. ถ้าไม่เห็นอย่างนี้คือความมืด, อยู่ในความมืด; หรือจะเปรียบเทียบเหมือนของที่ปิดอยู่เหมือนของที่คว่ำอยู่ก็ได้เหมือนกัน, แต่ที่แท้มันก็คือความมืด.

ศาสนานี้เป็นศาสนาแห่งแสงสว่าง จึงต้องทำให้เกิดแสงสว่าง จึงจะมีศาสนานี้ ถ้าไปมัวโง่เอนั้นเอนี้เป็นบวกลบกันอยู่เสมอ ไม่มีแสงสว่าง, มีแต่ความมืด.

**ข้อที่ ๑๒. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเปิดเผยความลับของธรรมชาติ.**

พึงดูให้ดี ความลับของธรรมชาติ, พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเปิดเผยความลับของธรรมชาติ. ธรรมชาติมีความจริงครบทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นกฎของธรรมชาติ, แต่มันไม่มีใครมองเห็น จนกว่าพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นจะพบความลับของธรรมชาติ ทุกอย่างที่เราควรจะรู้ หรือว่าจะทุกอย่างไปหมดก็ยิ่งได้ เพราะมันไม่มีอะไรมากไปกว่ากฎอิทัปปัจจยตา. ที่นี้ เขาแต่ว่า ที่มันดับทุกข์ได้ แล้วก็ทุกอย่าง ความลับเรื่องทุกข์, เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์, เรื่องความดับทุกข์, เรื่องทางให้ถึงความดับทุกข์, อะไรเหล่านี้เป็นความลับของธรรมชาติ.

**ที่ลับที่สุด ก็คือพระนิพพาน, นิพพานหล่อเลี้ยงชีวิตสิ่งที่มีชีวิตไว้ทุก**

เวลามันก็ยังไม่รู้จัก คนก็ยังไม่รู้จัก. กิเลสและความดับแห่งกิเลสมีอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีความดับแห่งกิเลส คนก็ตาย คนก็เป็นบ้า, ฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสดับก็ยังมี ๆ มีให้ดับถึงที่สุด เป็นความลับของธรรมชาติ; ว่าที่จริง กิเลสมันก็เกิดดับของมันเองอยู่แล้ว แต่มันเกิดเรื่อยดับเรื่อยมันไม่สิ้นสุด มันต้องมีวิธีที่จะทำให้มันสิ้นสุด ไม่ให้เกิดได้อีก, นั่นแหละความลับของธรรมชาติ ลับอย่างยิ่ง ที่ไม่มีพระศาสดาองค์ไหน นอกจากพระพุทธเจ้าที่จะค้นพบ. ศาสดามีเยอะแยะ ถ้าไม่ค้นพบสูงขึ้นมาถึงเรื่องนี้ก็ยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า, ถ้าศาสดาชั้นพระพุทธเจ้าต้องพบความลับข้อนี้ เปิดเผยความลับข้อนี้ คือความลับของธรรมชาติ.

แล้วมีอีกมากมาย ความลับของธรรมชาติ มีอีกมากมายหลายอย่างหลายประการไปดูเอาเองบ้าง. คำว่าธรรมชาตินั้นมันลึกซึ้งกว้างขวาง; ที่น่าสนใจที่สุด ก็คือเราไม่รู้จักธรรมชาติ, ไม่เข้าใจธรรมชาติ, ไม่รู้จักใช้ธรรมชาติ หรือกฎของธรรมชาติให้เป็นประโยชน์.

ขอยกตัวอย่างง่าย ๆ สักเรื่องหนึ่งว่า ชีวิตหรือคน คนมีชีวิต ชีวิตของคนนี้เป็นของธรรมชาติสร้างมาให้พัฒนาเอาเองได้ทุกอย่าง, ฟังดูก็น่า...น่าอะไร ธรรมชาติมันจัดให้มา สร้างให้มาให้ชีวิตนี้สามารถพัฒนาได้ตามชอบใจ แกะจะเอาอะไร ก็พัฒนาเอาได้ : เอานิทพานก็ได้ เอาอะไรก็ได้, แต่ว่าคนโง่ทั้งหลายมันเอาไปถลุงเล่นพัฒนากามารมณ์กันเสียหมด. จะว่าอย่างไร ในเมื่อธรรมชาติมันสร้างมาสำหรับให้พัฒนาเป็นรูป เป็นอรูป เป็นนิพพาน เป็นอะไรก็ได้ เป็นนรกก็ได้ เป็นสวรรค์ก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ พัฒนาเอาเองได้ทุกอย่าง, แต่แล้วทำไมไม่พัฒนาไปในทางที่ควรจะพัฒนา, เอาชีวิตนี้มาถลุงเล่น ในการสะสมเรื่องกิเลสค้นหาเรื่องความทุกข์เสียหมดแล้ว. นี่ทำไมไม่รู้จักธรรมชาติกันเสียบ้างเล่า.

ธรรมชาติสร้างมา ให้คุณพัฒนาเอาได้ตามพอใจทุกอย่าง, แต่คุณก็ ไม่เอาไปพัฒนาในสิ่งที่ควรพัฒนา หรือเป็นไปเพื่อสิ้นสุดแห่งความทุกข์, เขาไปพัฒนาให้ความทุกข์มันเกิดขึ้นมากขึ้นกว่าเดิม, เหมือนที่กำลังเป็นอยู่ในโลกนี้เวลานี้ เขาพัฒนาเพื่อเพิ่มความยุ่งยากลำบากลำบากมีปัญหานั้นแหละพูดแล้วก็ไม่มีใครเชื่อ แล้วเขาก็จะตำหนิด่าเขาด้วย, เราไม่นิยมความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ ที่พัฒนาเพื่อความยุ่งยากมากขึ้น. โลกจะวินาศอยู่แล้ว เพราะการพัฒนาแบบนี้.

ถ้าพัฒนาถูกต้อง มันจะมีสันติภาพมีสันติสุข; ว่าง่าย ๆ ว่ามันต้องลด ลดโรงพยาบาลบ้า ลดโรงพยาบาลประสาท ลดคุกตะรางเรือนจำ ลดศาล ลดตำรวจ ลดจึงจะเรียกว่าพัฒนาถูกต้อง. เดียวนี้มันไม่พอ ประกาศว่าเรือนจำไม่พอเสียแล้ว ๆ, เรือนจำไม่พอเสียแล้ว ประกาศมาไม่กี่วันนี้ทั้งประเทศหรือทั้งโลก ตำรวจคุกศาลเรือนจำโรงพยาบาลบ้า โรงพยาบาลประสาทไม่พอ ไม่พอ ๆ, เพราะว่า你不พัฒนาไปในทางที่ธรรมชาติมอบมาให้ที่ดีที่สุด คือไม่ต้องมีปัญหาอย่างนี้. นี่เรียกว่าพุทธศาสนาได้เปิดเผยความลับของธรรมชาติถึงที่สุดแล้ว เราก็ไม่รู้จักรู้ใช้ให้เป็นประโยชน์.

ข้อที่ ๑๓. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการศึกษาตัวเอง, แห่งการศึกษาตัวเอง.

เรื่องนี้พูดแล้ว มันก็ถูกตำหนิด่าแหละ ถูกตำหนิด่าโดยศาสตราจารย์ทั้งหลายในโลก. การศึกษามันทำให้ฉลาดเพื่อจะแก้ปัญห, แต่เดี๋ยวนี้ การศึกษาในโลกมันมีเพื่อ สร้างปัญหาใหม่ ๆ, การศึกษาในโลกปัจจุบันนี้มันเพื่อสร้างปัญหาใหม่ ๆ ให้มากขึ้น ไม่ใช่สร้างเพื่อจะแก้ปัญห, มันทำให้ฉลาด ฉลาด, ฉลาดแล้วไม่ควบ

คุณความฉลาด มันก็เอาความฉลาดไปสร้างปัญหา สร้างความเห็นแก่ตัว, ซึ่งสร้างปัญหามากมายไม่มีที่สิ้นสุด.

นี่ความผิดพลาดของการศึกษาในโลกนี้ เพราะมันไม่ศึกษาตัวเอง ไม่ดูตัวเอง ที่แท้จริง; ไปดูวัตถุ ดูกามารมณ์ ดูความเจริญของกิเลส ของเหยื่อของกิเลส, เอาความรู้สึกเหล่านั้นเป็นหลัก ก็พัฒนาไปแต่ในทางสร้างกิเลสสร้างปัญหา. ถ้าดูตัวเอง ดูตัวเอง ดูตัวเอง มันจะรู้ว่า ความทุกข์เป็นอย่างไร, เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร, แล้วมันก็จะหยุดชะงัก ในการที่จะไปพัฒนาหรือสร้างสรรค์ ฝ่ายที่ให้เกิดกิเลสตัณหา.

ศึกษาเป็นคำสำคัญคำหนึ่ง ศึกษา ภาษาสันสกฤต, ลิกขา ภาษาบาลี, คำเดียวกันรากศัพท์อะไรเหมือนกัน. สะ แปลว่า เอง หรือ ข้างใน, อิกชะ แปลว่า เห็น หรือ ดู ดูหรือเห็น, ศึกษา ก็ดูข้างในของตัวเอง. คำว่า สะ ๆ ในภาษาบาลีแปลว่า เองก็ได้ แปลว่าข้างในก็ได้. คำว่าศึกษาในภาษาสันสกฤตมาเป็นไทยออกเสียงว่าศึกษาก็ดี หรือลิกขา ๆ นี้ก็ดีคำเดียวกัน แปลว่า ดูข้างในจนเห็น.

พุทธศาสนาต้องการให้ศึกษาตัวเอง เพราะอะไร? เพราะปัญหามันอยู่ที่ตัวเอง, ตัวเองมันเป็นปัญหา จะไปศึกษาข้างนอก ศึกษาผู้อื่นมันก็ไม่ถูกเรื่อง เพราะความทุกข์มันอยู่ที่ข้างใน อยู่ที่ตัวเอง ดูตัวเอง ในตัวเอง แล้วก็ดูโดยตัวเอง แล้วก็ดูเพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง คำนี้เคยพูดมาบ้างแล้ว และบางคนอาจจะรำคาญ. พวกมหาเปรียญบางคนเขาคำนวณว่าไม่ใช่อย่างนี้, แต่เขาก็ไม่รู้จะคำนวณอย่างไร เพราะตัวหนังสือมันก็บอกอยู่อย่างนี้. เราก็อธิบายอย่างนี้ว่า ลิกขา

คือ ดูข้างในเห็นตัวเอง, ขอให้ใช้คำว่าสิกขาหรือศึกษาให้ถูกต้อง, ดูข้างในเห็นตัวเอง เห็นความทุกข์ และดับทุกข์ให้ได้, อย่าดูข้างนอก, แล้วพัฒนาทางวัตถุกันเรื่อย พัฒนากันเรื่อย ควบคุมพัฒนาไม่ได้ก็คือความฉิบหาย, โลกนี้จะพินาศ เพราะพัฒนาทางวัตถุที่ควบคุมกันไม่ได้ นั่นแหละคือไม่มีการศึกษาแหละ โลกนี้เหมือนกับกำลังไม่มีการศึกษาแหละ เพราะมันบ้ายิ่งขึ้นไป ทำผิดมากขึ้นไป, เพิ่มเรือนจำ เพิ่มศาล เพิ่มโรงพยาบาลบ้าไม่มีที่สิ้นสุด.

มัน ไม่ฉลาดชนิดที่จะดับทุกข์, แต่ฉลาดที่จะเกิดความทุกข์. พุดแล้วก็ชวนให้เขาดำ, กินอยู่เพียงเท่านี้ก็อยู่ได้ คุณก็ไม่เอา, เสื้อผ้าเพียงเท่านี้ก็สวมใส่ได้ แต่คุณก็ไม่เอา, จะต้องเอาให้มันแพงกว่านั้น ให้มันดีกว่านั้น ให้มันแปลกกว่านั้น. บ้านเรือนก็เหมือนกัน อะไรก็เหมือนกัน; ไม่ดูว่าที่มันจะดับทุกข์ หรือที่มันจะหยุดความทุกข์นั้นมันเป็นอย่างไร มันไม่ได้ดูมันไม่เข้าใจ เพราะว่าไม่มีตัวเองเป็นหลักยึด เพราะไม่ได้ศึกษาตัวเอง ไม่รู้จักตัวเอง; พุทธศาสนาจึงสอนให้มองดูตัวเอง โดยตัวเอง เพื่อตัวเอง และข้างในของตัวเอง. คำว่าศึกษาๆ มันเป็นอย่างนี้. ถ้าเราเอาคำนี้ไปบอกกับศาสตราจารย์ทั้งหลายในโลกนี้ เขาก็หัวเราะเยาะ, เขาก็ว่าบ้า เขาก็ไม่ฟังดอก ไม่ยอมรับความหมายของคำว่าการศึกษาที่มีความหมายอย่างนี้.

ข้อที่ ๑๔. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการชนะตัวเอง.

นี่มันเนื่องจากข้อที่แล้วมา. ถ้ารู้จักตัวเองโดยถูกต้องครบถ้วนแล้ว มันก็แก้ปัญหาได้, มันก็เอาชนะปัญหาได้คือชนะตัวเองได้. ตัวเองในที่นี้คือกิเลส ว่าตัวกู-ว่าของกู, ที่รู้จริงแล้วมันก็ควบคุมได้ เอาชนะได้ ชนะตัวกูของกูได้ นั่น

แหละคือชนะตัวเอง, ไม่ทำผิดตามอำนาจของกิเลสตัณหาอีกต่อไป ทำแต่ถูกต้อง และพอดีที่เรียกว่ามัชฌิมาหรือมัธยัสถ์ มันก็ไม่มีความทุกข์ ชนะตัวเอง.

สิ่งที่ ตัวกูต้องการจะทำ หรือทำอยู่ หรือหลงใหลอยู่ ชนะให้ได้เถอะ, ตัวกู ๆ นั้นแหละ ชนะไม่ได้แล้วมันก็กัด กัดเอายิ่งขึ้นไป ชีวิตนี้มันก็ไม่มีอะไร เหลือ. ชนะตัวเองได้ ก็หมายความว่าชนะความโง่หลงว่าตัวกูเสียได้, ที่นี่ สติปัญญาก็เข้ามาแทนบอกให้รู้ว่าควรทำอย่างไร ทำอะไรที่ไหน เพียงใด เมื่อไร กะใคร นี่มันบอกได้ถูกหมดแหละ. นี่เรียกว่าชนะตัวเอง.

### ข้อที่ ๑๕. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความถูกต้อง.

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความถูกต้อง. เรากล้าพูดหรือกล้าประณามได้เลย ว่าศาสนาอื่นนั้นไม่ถูกต้อง ไม่มี ความถูกต้อง. ถ้าถูกต้องมันต้องดับทุกข์ได้.

สนใจคำว่า ถูกต้อง กันอีกทีก็ได้, เมื่อตะกี้ดูเหมือนจะพูดให้ฟังบ้างแล้วว่า ถูกต้องถูกต้องนั่นคืออะไร มักจะมีคำถามจากพวกศาสตราจารย์ที่ไปเรียนมาจากเมืองนอกว่าถูกต้อง ๆ นั่นคืออะไร. เขาไม่รู้จะเอากันอย่างไร, ทางตรรกวิทยาว่าอย่างนี้ ทาง philosophy ว่าอย่างนี้, ทางอื่นว่าอย่างโน้นถูกต้องไม่รู้ว่าเขาอย่างไร. เราบอกว่าป่วยการ ถูกต้องตามหลักธรรมะในพุทธศาสนา ก็คือว่า ไม่มีใครเดือดร้อนเสียหาย, ได้รับประโยชน์ทุกฝ่าย; ไม่เดือดร้อนทุกฝ่าย ได้รับประโยชน์ทุกฝ่าย นั่นแหละคือถูกต้อง. นี่พูดเรื่องโลก ๆ ต้องเป็นอย่างนี้ ถูกต้องถูกต้องคือเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องอ้างหลัก Logic philosophy อะไรกันให้มากมายป่วยการ ซึ่งไม่รู้จักจบ, เกียงกันไม่รู้จักจบ ว่าถูกต้องคืออย่างไร ดีคือ



อย่างไร ยุติธรรมคืออย่างไร ก็ยังไม่จบ ยังไม่ยุติ. ทางธรรมะ มันยุติแล้ว : ถ้าไม่มีใครเดือดร้อนมิแต่ได้รับประโยชน์ นั้นแหละคือถูกต้อง, นี่พูดภาษาธรรมดาสามัญที่สุด.

ที่นี่ ถ้าจะพูดให้เป็นภาษาธรรมะปรมาตม์ ให้มันลึกเข้าไปอีก ถูกต้องก็คือ ถูกต้องต่อการศึกษาที่จะบรรลุนิพพาน, ถ้ามันไม่ถูกต้องต่อการศึกษาที่จะบรรลุนิพพานแล้ว มันไม่ถูกต้อง. นี่ช่วยจำไว้เถิด ถ้าไม่เป็นไปเพื่อนิพพานแล้วก็ไม่ถูกต้อง. มันมีคำ อยู่ ๘ คำ ที่สำคัญมาก ที่จะช่วยให้เกิดความถูกต้อง, จะพูดดีหรือไม่พูดดีก็ ไม่รู้ มันอาจจะยุ่งยากหรือลึกซึ้ง. ถ้ามันจะถูกต้อง เป็นสัมมาหรือสัมมาตตะ ต่อพระนิพพาน คือจะเป็นไปเพื่อพระนิพพานที่เรียกว่าถูกต้อง, มันจะต้อง ประกอบด้วยคุณลักษณะ คือ วิเวกนิสสิตฺ- อาศัยวิเวก คือมันเป็นไปเพื่อวิเวกนั่นเอง, วิราคนิสสิตฺ- อาศัยวิราคะ เป็นไปเพื่อวิราคะ, นิโรธนิสสิตฺ- อาศัยนิโรธดับทุกข์, แล้วก็ ไวสสุคคปริณามิ- น้อมไปเพื่อการสละออก สละออก, แล้วก็ วิบุลฺ- ไพบูลย์ หรือสมบุรณ์, มหคคตฺ- ไปสู่คุณค่าอันใหญ่หลวง คือ นิพพาน ไปสู่คุณค่าอันใหญ่หลวง, อปฺปรมาณํ- ไม่มีประมาณไม่มีมิติ, แล้วก็ อพฺยาปชฺฌมฺ -ไม่ยุ่งยากลำบาก ข้อนี้คนทั่วไปเขาจะไม่แปลอย่างนี้. อพฺยาปชฺฌมฺ เราจะแปลว่าไม่มีความยุ่งยากลำบาก คือว่าถ้ามันถูกต้องต่อการศึกษาที่จะบรรลุนิพพาน แล้วจะเป็น อพฺยาปชฺฌมฺ คือไม่ยุ่งยากลำบาก ไม่เบียดเบียนใคร. เดียวนี้มันมี แต่ความยุ่งยากลำบาก; ยกตัวอย่างจะทอดกฐินจะบวชนาคจะทอดผ้าป่า มันเกือบหมดเนื้อหมดตัว, คิดดูซิแล้วมันจะเป็นถูกต้องหรือเป็นไปเพื่อพระนิพพานได้อย่างไร, มันลำบากเสียสุดเหวี่ยง. อพฺยาปชฺฌมฺ - ไม่เกิดความลำบากยุ่งยากขึ้นแก่ฝ่ายใด นั้นแหละ สิ่งนั้นจึงจะเป็นไปเพื่อนิพพาน คือเป็นสัมมา สัมมาถูกต้องแก่การบรรลุนิพพาน. สัมมาตตะ-ความถูกต้อง, สัมมา-ซึ่งถูกต้อง ต้องได้เป็นไปเพื่อวิเวก คือ

ไม่มีอะไรบกพร่อง. คำว่า *วิเวก* แปลว่า *หนึ่ง* หรือ *เดียวที่สุด* ไม่มีอะไรบกพร่อง, นี้เรียกว่าวิเวก. การกระทำนั้นต้องเป็นไปเพื่อวิเวก เพื่อความไม่มีอะไรบกพร่อง, วิเวกนิสสติดัง-เป็นไปเพื่อวิเวก ไม่ประกอบเข้ามา ไม่ผูกมัดเข้าไว้ ไม่ยึดถือเอาไว้. แล้วนิโรธนิสสติดัง -เป็นไปเพื่อดับลงแห่งความทุกข์ ดับลงแห่งความทุกข์ โส-สัคคปริณามัง -น้อมไปแต่ในทางที่จะสลัดออก สลัดออก, น้อมไปแต่ในทางที่จะสลัดออก แล้วก็วิปุลัง -สมบูรณ์ไพบุลย์ ถูกต้องสมบูรณ์, มหัคคตัง -มุ่งไปสู่คุณใหญ่หลวง, อัมปมาณัง-ไม่มีประมาณวัด คือมันถึงที่สุดนั่นเอง, แล้วก็อัพยา-ปัชฌัง -ไม่ทำให้ใครลำบาก. การที่ทำบุญกุศลจนตัวเองลำบากนั้น, ฟังให้ดี, ทำบุญกุศลจนตัวเองลำบากนั้น นอกจากจะไม่ถูกต้องแก่พระนิพพานแล้ว มันยังเป็นเรื่องที่ไม่ได้อะไรเลย. มัน ต้องไม่มียุ่งยากลำบากเกิดขึ้นเพราะการกระทำนี้ จึงจะเรียกว่าความถูกต้อง เพื่อความถูกต้อง.

ฉะนั้น เรามีกันแต่ชนิดที่ไม่ถูกต้อง : ถือศีล ถือศีล ก็ไม่เพื่อสิ่งเหล่านี้ละ *เพื่อชื่อสวรรค์* เพื่อคำกำไรเกินควร มันไม่เพื่อสิ่งเหล่านี้ละ. ให้ทาน ให้ทานก็ *มันลงทุนชื่อสวรรค์* ต่างหาก มันไม่ใช่เพื่อวิเวกนิสสติดังเพื่อวิเวกนิสสติดังเหล่านี้เลย. แม้แต่จะทำได้มันก็จะเพื่อมีฤทธิ์มีเดช เอาเปรียบคนอื่นโน้น มีฤทธิ์มีเดชมีตาทิพย์หูทิพย์เอาเปรียบคนอื่น. ทำ *วิปัสสนาก็เพื่อจะเห็นเลข ๓* ตัวโน้น, แล้วมันก็ไม่เป็นไปเพื่อความถูกต้อง. ดูให้ดีที่เราทำอยู่ แม้แต่ *ศรัทธา* ก็ไม่เป็นไปตามหลักนี้, *สติสัมปชัญญะ* ก็ไม่เป็นไปเพื่อหลักนี้.

ถ้ามันยังไม่เป็นไปเพื่อหลักนี้ มันไม่มีคำว่า *สัมมา* ออก, ไม่อาจที่จะใช้คำว่า *สัมมา* เข้ามาข้างหน้า; เช่น *ทักขิ* *ทักขิ* เฉย ๆ มันก็มีความเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ จนกว่าเมื่อไรจะมีความถูกต้องทั้ง ๘ ประการนี้ เมื่อนั้นจึงจะมีคำว่า *สัมมา* เข้ามา

สวมให้ เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ**. **สังกัปปะ** ก็เหมือนกันก็ปรารถนาปรารถนาไปซิติ ถ้ามันไม่เป็นไปเพื่อ ๘ อย่างนี้มันไม่ใช่สัมมาสังกัปปะ. **สัมมาวาจา** ก็เหมือนกัน จะพูดจาย่างไร หรือจะวิเศษได้ประโยชน์อย่างไร แต่ถ้าไม่เป็นไปเพื่อหลัก ๘ ประการนี้ ไม่อาจจะเรียกว่าสัมมาวาจา. ฉะนั้น ธรรมะทุกชื่อ ๆ ๆ ๆ ที่มีอยู่ ถ้าไม่มีความถูกต้อง โดยหลัก ๘ ประการนี้แล้ว **ไม่เรียกว่าสัมมาหรือ** : จะไม่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ; เรียกไม่ได้; จะไม่มีคำว่าสัมมา, มันจะเป็นเพียงทิฏฐิเฉย ๆ สังกัปปะเฉย ๆ วาจาเฉย ๆ กัมมันตะเฉย ๆ อาชีวะเฉย ๆ วายามะเฉย ๆ สติเฉย ๆ สมาธิเฉย ๆ, ไม่มีคำว่าสัมมา. **ถ้าไม่มีคำว่าสัมมา มันก็ไม่ใช่ อริยมรรค เพื่อไปนิพพาน** มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่รวมกันเป็นอริยมรรคเพื่อไปนิพพาน. ฉะนั้น ต้องมีสัมมา สัมมา เข้ามาให้.

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความถูกต้อง ยึดหลักสัมมาโดยหลัก ๘ ประการนี้แหละ : **วิเวกนิสฺสิดิ วิราคนิสฺสิดิ นิโรธนิสฺสิดิ โวสุสคฺคปริณามิ วิปุลํ มหคฺคตํ อปฺปมาณํ อพฺยาปชฺฌม;** คำเหล่านี้เยอะแยะไปหมดในบาลี แต่ทำไมไม่เอามาพูดกัน, ทำไมไม่เอามาพูดกัน มันวาสนาน้อยหรืออย่างไรที่ไม่มีใครเอามาพูดกัน; เช่นเดียวกับคำว่า อตัมมยตา, อตัมมยตาค้างเติงอยู่ในบาลี ทำไมไม่เอามาพูดกัน ทั้ง ๆ ที่มันมีประโยชน์มาก. เพราะฉะนั้น คุณธรรมที่ทำให้เป็นสัมมาหรือสัมมัตตะนี้สำคัญอย่างยิ่ง. พุทธศาสนาจึงเน้นแต่เรื่องนี้ สอนแต่เรื่องนี้ว่าสัมมาอย่างไร, สัมมาอย่างไร, **รักษาศีลให้เป็นสัมมา ให้ทานให้เป็นสัมมา ทำสมาธิให้เป็นสัมมา หรือพูดจให้เป็นสัมมา, ให้มีคำว่าสัมมาเข้ามาได้ด้วย** แล้วก็ถูกต้อง, เป็นพุทธศาสนาที่จะเป็นองค์ประกอบ เพื่อให้เกิดอริยมรรค **อัญญังคิกมคฺค อริยอัญญังคิกมคฺค** เพราะมันมีสัมมา สัมมา, ถ้ามันเป็นแต่ทิฏ-

ฐิเฉย ๆ สังกัปปะเฉย ๆ วาจาเฉย ๆ ฯลฯ ไม่เป็นสัมมาไม่เป็นอริยมรรค. ฉะนั้น ธรรมอะไร ๆ ธรรมะข้อไหน ๆ ก็ทำให้มันมีความถูกต้องจนเอาสัมมาเข้ามาใส่ได้ มันจึงจะช่วยให้เกิดอริยมรรคที่เป็นไปเพื่อนิพพาน. เดียวนี้เรามันขาดสัมมา, ขาดสัมมา ให้ทานก็เพื่อจะแลกเอาวิมาน, รักษาศีลก็เพื่อจะแลกเอาวิมาน, ทำสมาธิก็เพื่อจะมีฤทธิ์เดช, ทำวิปัสสนาก็เพื่อจะเห็นเลข ๓ ตัว; มันก็เลยไม่สำเร็จประโยชน์.

**ข้อที่ ๑๖. พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมองด้านใน**  
มองด้านใน มองด้านใน.

การมองด้านใน มองด้านในมัน ยากกว่ามองด้านนอก เพราะว่าหู ตา ธรรมดานี้มันสำหรับสัมผัสด้านนอก. การที่จะสัมผัสลึกเข้าไปถึงด้านใน ต้องใช้ปัญญา, ใช้ปัญญา วิปัสสนาปัญญา จึงจะมองเห็นด้านในได้. เรามองเห็นความทุกข์ด้านนอก เห็นแต่ความลำบากยากแค้นระจองอแง นี่เห็นแต่ด้านนอก ไม่เห็นความทุกข์ที่แท้จริง ว่าเป็นความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในชั้นทั้ง ๕ มองไม่เห็นนั่นมันอยู่ด้านใน, มองเห็นแต่นั่งร้องไห้อยู่ลำบากอยู่ อะไรอยู่, นี่มันมองด้านนอก.

ถ้าไม่รู้จักถึงด้านใน มันก็ไม่รู้จักตามที่เป็นจริง, ไม่ว่าจะอะไรสักอย่าง ถ้าไม่มองถึงด้านใน. ความหมายหรือคุณค่ามันอยู่ข้างใน, ลักษณะมันอยู่ด้านนอก ความหมายหรือคุณค่ามันอยู่ข้างใน. ต้องมองให้ทะลุลักษณะเข้าไปถึงความหมายหรือคุณค่า แล้วมันก็มีมหาศาลแหละคุณค่าหรือคุณ, ภาษารธรรมะในอินเดียโบราณเขาใช้คำว่า คุณ คุณ ไม่ได้หมายความว่าในทางดีดอก มันเป็นคนหรือเป็นค่าของสิ่งนั้นมีก็แล้วกัน มันมีอย่างนั้นแหละ จะดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่ใครจะไป

บัญญัติมัน, ทุกอย่างมันมีคุณทั้งนั้นแหละ คือมีค่ามีความหมายทั้งนั้น, แม้แต่อุจจาระนี้ มันก็มีคุณค่าหรือความหมายอย่างอุจจาระ ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่เป็นอุจจาระดอก. มันมีคุณค่าสำหรับจะเป็นอะไร มันก็ได้เป็นอันนั้น เพราะคุณค่า. นี่ต้องมองให้เห็นคุณ, เรียกว่าคุณ เป็นคำที่สำคัญที่สุด, ถ้าใครเลิกยึดถือคุณนี้เสียได้นั้นก็เป็นพระอรหันต์เหมือนกัน. สิ่งทั้งปวงมีความหมายขึ้นมาก็เพราะว่ามันมีสิ่งทีเรียกว่าคุณ-คุณ, แต่ไม่ได้หมายถึงความดี ดีก็ได้ชั่วก็ได้อย่างไรก็ได้. เรื่องดีหรือชั่วนี้มันอยู่ที่ความต้องการของมนุษย์, อย่างอุจจาระนี้ใคร ๆ ก็ว่าไม่มีค่า ไม่มีราคา ไม่มีคุณ ไม่ต้องการ, แต่คนปลูกผักก็ต้องการอย่างยิ่ง อุจจาระก็มีความหมายไปในทางดีไป. คุณ-คุณมันเป็นอย่างนี้, มันอาจจะมีความหมายสำหรับคนนี้ ไม่มี ความหมายสำหรับคนนั้น ยุ่งไปหมดแหละ. แต่ว่าทุกอย่างมีคุณที่จะทำให้ตัวมันได้ชื่อว่าเป็นอย่างนั้น, ได้ชื่อว่าเงิน ว่าทอง ว่าเพชร ว่าพลอย ว่าอุจจาระ ว่าปัสสาวะ ว่าอะไรก็แล้วแต่; อย่าไปยึดถือความหมายของคำว่าคุณ, แล้วก็จะหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์. การหลุดพ้นหลุดพ้นจากสิ่งทีเรียกว่าคุณ, คุณ นี่นะ, คุณะ คุณนี่มันครอบงำจิตใจผูกมัดจิตใจ. พุทธศาสนาสอนให้มองถึงด้านใน คือมองถึงคุณของทุกสิ่งว่ายึดถือไม่ได้, ยึดถือแล้วเป็นทุกข์, ยึดถือแล้วกัตเอา; ก็รอดตัว.

ข้อที่ ๑๗. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีสติสัมปชัญญะ ในขณะแห่งผัสสะ.

ข้อนี้ไม่อยากอธิบายแล้ว เพราะพูดไม่รู้กี่สิบครั้ง. มีสติในขณะแห่งผัสสะ ไม่เกิดผัสสะใจ ไม่เกิดเวทนาใจ ก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทานภพชาติ. ปัญหาทุกอย่างป้องกันด้วยสติเมื่อผัสสะ, สติเมื่อผัสสะ จะป้องกันการเกิดของ

ความทุกข์ ไม่ต้องการไปต่อสู้กับความทุกข์, แต่ป้องกันความทุกข์ไม่ให้เกิดด้วยอำนาจของสติสัมปชัญญะเมื่อผัสสะ. ปฏิจจสมุปบาท มีหัวใจสำคัญที่ตรงนี้ : **ผัสสะให้เกิดเวทนา, เวทนาให้เกิดตัณหา, ควบคุมผัสสะได้ก็ควบคุมทุกสิ่งได้** คือควบคุมเวทนาได้ ควบคุมทั้งโลกได้, เพราะโลกนี้มันมีปัญหาแก่เรา เพราะมันให้เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง, หรืออาจจะควบคุมพระเจ้าเสียเลยก็ได้ ถ้าเราไม่ต้องการอะไรจากพระเจ้าพระเจ้ายิ่งทำอะไรเราไม่ได้ เราไม่ต้องการเวทนาใด ๆ ที่จะได้รับจากพระเจ้า. ถ้าควบคุมผัสสะได้, ก็เป็นการควบคุมหมดทั้งหมด ทั้งจักรวาล.

**ข้อที่ ๑๘. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการตื่นอยู่เสมอ. นี้ก็ด้วยสติอีกแหละ สติ ๆ ๆ.**

คือเป็นศาสนาที่ต้องการให้มีสติอยู่เสมอ, พอชาดสติก็คือหลับ พอหลับก็อวิชชาธาตุครอบงำ ก็ได้วิชชาขึ้นมา, ถ้ามีสติอยู่อวิชชาธาตุครอบงำไม่ได้ก็ไม่โง่.

**อวิชชาธาตุ เป็นธาตุตามธรรมชาติ มีอยู่ในที่ทั่วไป พร้อมทั้งจะครอบงำ; เมื่อไรมีโอกาส ใครเปิดประตูให้เมื่อไรมันก็เข้ามาเมื่อนั้น, ใครไม่มีสติเมื่อไรอวิชชาธาตุก็ครอบงำ มันก็ได้เป็นไปตามอวิชชาแล้วก็เกิดทุกข์. นี้ก็เรียกว่าคนมันหลับ แล้วใจมันก็เข้ามาในบ้านในเรือนปล้นเอาของไป, ถ้าคนมีสติตื่นอยู่เสมอ ใจขโมยมันก็เข้ามาไม่ได้, พุดอย่างนี้ก็คล้ายกับว่าเป็นตัวตน ว่าอวิชชามีพร้อมเป็นธาตุชนิดหนึ่ง มีอยู่พร้อมในสากลจักรวาล จะเข้าไปในจิตใจของบุคคลที่ขาดสติเหมือนกับคนหลับ. เราต้องการให้ตื่นอยู่เสมอ, นี้ศาสนาแห่งความตื่นอยู่เสมอ**

ไม่ให้โอกาสแก่อวิชา.

### ข้อที่ ๑๙. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความไม่มีอะไรเป็นพิรุณ.

พิรุณคือความไม่ถูกต้องนั้นแหละ. ถ้าพิรุณแล้วก็มีเรื่อง, ถ้าพิรุณก็มีเรื่อง  
แหละ, **ไม่พิรุณนี่เป็นคุณธรรมของทศพิธราชธรรมข้อหนึ่ง** ที่พูดกันมากมาย  
แล้วเรื่องทศพิธราชธรรม; ไม่พิรุณทางวัตถุ ก็ไม่เกิดปัญหาทางวัตถุ, ไม่พิรุณหรือ  
ผิดปกติทางร่างกาย ก็ไม่เกิดปัญหาทางร่างกาย, ไม่พิรุณทางจิตก็ไม่เกิดปัญหาทาง  
จิต, ไม่พิรุณทางสติปัญญาหรือวิญญาณ ก็ไม่เกิดปัญหาทางจิตหรือวิญญาณ.

พุทธศาสนาสอนความถูกต้องหรือสัมมัตตะ มันก็ไม่มีอะไรพิรุณ, ทาง  
วัตถุก็ไม่มีอะไรยุ่งยากเป็นปัญหา. เดี่ยวนี้ ทางวัตถุยุ่งยากมีปัญหทางเศรษฐกิจ  
บ้าง, ทางอนามัย บ้าง, ทางนิเวศน์วิทยา บ้าง, คือว่าเป็นปัญหาอย่างยิ่ง.  
เขาพูดกันทั่วโลกเรื่องนิเวศวิทยา คือความไม่ถูกต้องในทางวัตถุ. แต่ถ้าถือหลัก  
พุทธศาสนาแล้ว สิ่งนี้เกิดขึ้นไม่ได้, ความไม่ถูกต้องทางวัตถุจะเกิดขึ้นไม่ได้ ความ  
ไม่ถูกต้องทางร่างกายประเดี๋ยวเป็นนั่นเป็นนี่ ๆ โรคภัยไข้เจ็บก็เพิ่มมากขึ้นแปลก ๆ จน  
รักษาไม่ถูกกันแล้วนะ ที่ค้นคว้าได้รักษาได้ก็หายไป, แต่ของใหม่ก็เกิดมาเป็นโรค  
ที่ไม่รู้จะรักษากันอย่างไรอยู่เรื่อยไป ๆ ตามกฎที่ปัจจุบันยตาสร้างของใหม่ขึ้นมาเสมอ.

ทางจิตก็ไม่วิปริต ถ้ามันมีความตื่นอยู่ด้วยสติแล้วจิตไม่วิปริต จิตจะเป็น  
สมาธิไม่เกิดนิรวรณ, ถ้ามีสติอยู่เสมอก็ไม่ผิดพลาดทางปัญญา ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่ง  
ใดโดยความเป็นตัวตน. ถ้ามีสติอยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมออะไรจะเข้ามา ก็ไม่จับ  
ฉวยเอาความเป็นตัวตนของตน, คนนี้ก็ตื่นอยู่เสมอ มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอว่า

เราทำนี่เพื่ออะไร ให้มันมีเหตุผลที่บอกได้ว่าถูกต้อง ๆ ๆ, แล้วก็ช่วยกันรักษาความถูกต้อง ส่งเสริมความถูกต้อง. ถ้าพุทธศาสนายังมีอยู่ในโลก โลกนี้ก็มีแสงสว่างอยู่เสมอ, ดินอยู่เสมอ โลกนี้ก็จะไม่หลับ. ถ้าพุทธศาสนาไม่มีอยู่ในโลก โลกนี้ก็จะไม่หลับ คือไม่หลงทำผิดอะไร, ศาสนาแห่งความตื่นอยู่เสมอ.

### ข้อที่ ๒๐. พุทธศาสนาคือศาสนาแห่งการรู้สิ่งที่วิญญูชนควรจะรู้.

คนโง่หรือปุถุชนก็พูดยากพูดลำบาก, แต่ถ้าวิญญูชนก็พูดได้ว่า เขาควรจะรู้อะไรบ้าง. พุทธศาสนาจะสอนสิ่งที่ควรรู้นั้นครบทุกอย่าง ไครบวชพระหรือเรียนธรรมศึกษามาแล้ว ก็ได้เรียนเรื่อง สัมปปริสตรธรรม ๗. สัมปปริสตรธรรม ๗ คือ **ธัมมัญญตา** **อิตถัญญตา** **อิตตัญญตา** **มัตตัญญตา** **กาลัญญตา** **ปริสัจญญตา** **บุคคลปริปริญญตา**. **ธัมมัญญตา** - รู้จักความถูกต้องในส่วนที่เป็นเหตุ, **อิตถัญญตา** - รู้จักความถูกต้องในส่วนที่เป็นผล, **อิตตัญญตา** - รู้จักความถูกต้องในส่วนที่เป็นตนเอง, **มัตตัญญตา** - รู้จักประมาณที่ถูกต้อง, **กาลัญญตา** - รู้จักกาลเวลาที่ถูกต้อง, **ปริสัจญญตา** - รู้จักบริษัทบุคคลที่ถูกต้อง, **บุคคลปริปริญญตา** - รู้จักเอกชนที่ถูกต้อง.

**เหตุที่ถูกต้อง** ก็จะให้เกิดผลดี; **ผลถูกต้อง** มาจากเหตุที่ดี.

**รู้จักตัวเอง** อย่างน้อยก็รู้จักว่า ธรรมชาติสร้างตัวเองมา สำหรับให้พัฒนาเขาได้ตามชอบใจจะต้องการอะไรก็ได้ แต่ก็เอาไปถลุงเล่นหมด ไม่ใช่เป็นประโยชน์อะไรตายเปล่า; มารู้จักตนเองอย่างนี้กันเสียบ้าง.

**ประมาณ** ว่าเท่าไรพอดี เท่าไรพอดี; แม้รั้วที่ไม่รู้จักประมาณ ก็เป็น



แม้ครัวที่โง่ที่สุดแหละเห็นไหม, ใสเกลือมากไปบ้าง ใส่น้ำปลามากไปบ้าง ใสพริกมากไปบ้าง แล้วมันจะกินได้เมื่อไรเล่า. นี่แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็ยังเป็น อย่างนี้, ฉะนั้น เรื่องอื่น ๆ ทุกเรื่องมันต้องรู้ประมาณที่พอดี ว่ามันควรจะอะไร เท่าไร ๆ.

**กาลเวลา** นี่ก็เหมือนกัน เวลาที่ถูกต้อง เวลาที่ควรทำอะไร เมื่อไร อย่างไร ที่ไหน เท่าไร; เวลา ๆ ที่ถูกต้องนี้เรียกว่ากาลัญญุตตา หรือกาลัญญ.

**บริษัท** คือคนที่เขารวมหัว รวมหมูกันเป็นกลุ่ม ๆ รู้จักกับเขาให้ดี ๆ นะ ถ้าไม่รู้จักเขาให้ดี ไม่ทำให้ดี เขาเตะกลับมา ไม่ได้ประโยชน์อะไร; รู้จักเขาให้ ดี ๆ เกิดก็ได้ประสานงานกัน แล้วได้พัฒนา.

ที่เหลือแต่ **บุคคล** เพียงคนเดียวก็ต้องรู้จักเขาให้ดี ๆ จะเข้าไปหา เข้า ไปสมาคม เข้าไปเกี่ยวข้อง เข้าไปต้องการอะไรก็ รู้จักเขาให้ดี ๆ.

จำไว้ง่าย ๆ : เหตุ ผล ตน ประมาณ กาล บริษัท บุคคล; ๗ อย่างนี้สิ่งที่วิญญูชนควรรู้. พุทธศาสนามีให้ครบ. รู้จัก ๗ อย่างนี้แล้วช่วยตัวเองได้, ไม่ต้องไปขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง ฝูงสัตว์เทพเจ้าอะไรที่ไหน ไม่ต้อง; มันช่วยตัวเองได้ ถ้ารู้สิ่งที่ควรรู้ ๗ ประการนี้แล้ว. นี่ พูดว่าพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งสิ่งที่วิญญูชนควรจะรู้, พูดกลับอีกอย่างหนึ่งว่า ใครรู้สิ่งเหล่านี้ ผู้นั้นเป็นวิญญูชน -คนรู้, เป็นสัปบุรุษชน -เป็นบุรุษผู้มีความสงบ เป็นสัตบุรุษ.

เอาละ ๒๐ อย่างแล้ววันนี้. เวลาทั้งหมดแล้ว เหนื่อยก็เหนื่อยแล้ว แถม

ให้ ๒๐ อย่าง; วันละ ๒๐ อย่าง ๓ วันมาแล้วนะ ๖๐ อย่างแล้วนะ, ยังไม่จบนะ  
อย่าเพ้อคิดว่าจะจบ ต้องมีอีก; นี่ ๖๐ อย่างแล้ว.

เอาละ การบรรยายนี้ มันสมควรแก่เวลาหรืออะไร ๆ แล้ว ต้องขอยุติ  
การบรรยาย, เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมบาลีคณสาธยาย  
มีใจความส่งเสริมกำลังใจ ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมะ ให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ  
ขึ้นไป ในกาลบัดนี้.

---

## มารู้จักพระพุทธศาสนา ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา (ต่อ).

[ ชุดที่สี่ ๒๐ ข้อ : ๖๑ - ๘๐. ]

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดที่เรียกว่า **คู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ** ดำเนินมาถึงตอนที่ ๑๖ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าวโดยหัวข้อว่า **มารู้จักพระพุทธศาสนาให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา** อย่างนั้นเอง, และตอนนี้เป็นตอนจบ.

การเป็นพุทธบริษัทแล้วไม่รู้จักพระพุทธศาสนานั้น มันจะเข้าใจว่าอย่างไรกัน, หรือว่ามันจะเป็นไปได้อย่างไร; ยิ่งเป็นพุทธบริษัทเพียงไร ก็ยิ่งจะต้องเข้าใจพระพุทธศาสนามากขึ้นเพียงนั้น. ขอให้สังเกตดูในข้อนี้ว่า **ความเป็นพุทธบริษัทก็เนื่องอยู่กับการรู้จักพระพุทธศาสนา, การรู้จักพระพุทธศาสนา ก็เนื่องกันอยู่**

กับความเป็นพุทธบริษัท; เป็นอันว่าต้องมีโดยสมสัดสมส่วนแก่กันและกัน รู้น้อยก็ต้องเป็นน้อย, ถ้ารู้มากก็เป็นได้มาก. การเพิ่มความรู้จักพระพุทธศาสนา ก็เท่ากับการเพิ่มความเป็นพุทธบริษัทของตนนั่นเอง; ดังนั้น จึงหวังว่า ท่านทั้งหลายคงจะพอใจ และพยายามที่จะเพิ่มความเป็นพุทธบริษัทของตน ด้วยการรู้จักพุทธศาสนา มากขึ้น, หรือว่า เพิ่มความรู้จักพุทธศาสนาให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มความเป็นพุทธบริษัทของตนก็ได้, มันเป็นเรื่องกันอยู่อย่างนี้. ดังนั้น อาตมาจึงเห็นว่า การทำความเข้าใจกันแล้วกันเล่า แล้ว ๆ เล่า ๆ อยู่กับความรู้จักพระพุทธศาสนานี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นสิ่งที่ควรกระทำ จึงนำมาพูด ๓ ครั้งที่แล้วมา ๒๐ หัวข้อ, ครั้งนี้อีก ๒๐ หัวข้อ รวมกันเป็น ๔๐ หัวข้อ, ฟังดูแล้วก็มากมาย แต่ถ้าเข้าใจแล้ว มันก็ไม่มากมายอะไร เป็นเรื่องนิดเดียว; ขอให้ลองใคร่ครวญสังเกตดูต่อไป.

### ชุดที่สี่ ๒๐ หัวข้อ.

ข้อที่ ๑. ข้อแรกสำหรับวันนี้ ก็คือต้องการจะบอกว่า **พุทธศาสนา** เป็นศาสนาแห่งการมีความสุขและประโยชน์อยู่ทุกอิริยาบถ.

พุทธศาสนา สอนให้เป็นผู้มีความสุขและมีประโยชน์ อยู่ในทุกอิริยาบถ; พุทธบริษัทที่แท้จริงก็สามารถมีความสุขและมีประโยชน์ อยู่ทุกอิริยาบถ, แล้วใครต้องการอะไรให้มากกว่านี้ ก็ลองคิดดู; ต้องการมากกว่านี้ ก็ดูจะเป็นเรื่องเพื่อหรือกลายเป็นเรื่องบ้า. ส่วนตัวมีความสุขสงบเป็นสุขถึงที่สุดอยู่แล้ว แล้วก็มีชีวิตอยู่ด้วยการเคลื่อนไหวที่เป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่าย. ข้อนี้มันเนื่องจากว่าชีวิตอยู่ไม่ได้ สิ่งที่มีชีวิตมันอยู่ไม่ได้ มันต้องเคลื่อนไหว, การเคลื่อนไหวนั้นควรจะมีประโยชน์, ประโยชน์นั้นควรจะมีแก่ทุกฝ่าย คือทั้ง ๒ ฝ่าย ฝ่ายตัวเองและฝ่ายผู้

อื่น. เราก็มีความสุขสงบเย็นสุดที่จะมีได้ แล้วก็มีการเคลื่อนไหวที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นอยู่ทุกอิริยาบถ; ใครต้องการมากกว่านี้ดูจะเป็นคนบ้า. แต่อาตมาก็ไม่แน่; คือว่าให้ไปคิดดูเองก็แล้วกัน ว่ามันจะเหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ เปลืองเปล่า ๆ กระทบ ถ้าต้องการให้มากไปกว่านี้, แล้วไม่รู้ที่จะเอาไปทำอะไร.

เมื่อเป็นผู้ถอนความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งต่าง ๆ ว่าตัวว่าตน ว่าของตน เสียได้ ชีวิตนี้ก็เย็น เพราะว่ามันไม่เกิดกิเลสเป็นโลกะ โทสะ โมหะ เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกิเลส, แล้วโดยเฉพาะอย่างยิ่งถอนความยึดมั่นว่าตัวตนเสียได้ นี่มันก็ไม่เห็นแก่ตน, ไม่มีความเห็นแก่ตน; ไม่มีความเห็นแก่ตนแล้วมันกินนอนหลับสนิท ไม่มีอะไรหิว ไม่มีอะไรกลัว ไม่มีอะไรหวัง, ไม่มีอะไรต่าง ๆ แล้วชีวิตจะเย็นสนิท. ไม่เห็นแก่ตัวแล้ว มันก็เห็นแก่ผู้อื่น รักผู้อื่น, และโดยทั่วไปก็เห็นแก่ความถูกต้อง. เดียวนี้ คนไม่เห็นแก่ความถูกต้อง เพราะมันเห็นแก่ตัว, เห็นแต่แก่ประโยชน์ของตัวเอง. พอไม่มีตัวที่จะให้เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ตัวแล้ว มันก็ต้องเห็นแก่ความถูกต้อง อยู่โดยอัตโนมัติแหละโดยตามธรรมชาติ, มันก็รักผู้อื่นได้เห็นแก่ผู้อื่นได้. ดังนั้น เขาจึงเป็นผู้มีความสุข และมีประโยชน์อยู่ทุกอิริยาบถ. ชีวิตของบุคคลชนิดนี้ ประกอบอยู่ด้วยธรรมะอันแท้จริง จนเรียกได้ว่าเป็นธรรมชีวิต ๆ : มีชีวิตเป็นธรรมะหรือมีธรรมะเป็นชีวิตก็ได้แต่จะเรียกจะพูด, เรียกเป็นบาลีก็ว่า **ธรรมชีวิต** เป็น **ธรรมชีวิติน** ก็ได้ ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตหรืออะไรไปโน่น. **ธรรมชีวิต** – มีชีวิตเป็นธรรมะ, มีธรรมะเป็นชีวิต นั่นแหละ เย็นอยู่ด้วย, มีประโยชน์อยู่ด้วย. พุทธศาสนาต้องการอย่างนี้สอนอย่างนี้, พุทธบริษัทก็เป็นอย่างนี้.

ขอให้ปรับปรุงให้การศึกษา และการปฏิบัติของตนนำมาซึ่งผลอย่างนี้, คือ

เย็นด้วย มีประโยชน์ด้วย; โดยต้องไม่ลืมว่า ธรรมชาตินี้สร้างชีวิตมาให้เราสำหรับพัฒนาเอาตามพอใจ. ถ้าพัฒนาถูกทางมันก็ได้อย่างที่ว่า; เว้นไว้แต่จะเอาไปถลุงเสีย ด้วยความโง่เขลาอย่างอื่น ๆ ซึ่งเป็นเรื่องยุ่งยากลำบากไม่มีที่สิ้นสุด. รับผิดชอบตัวเองที่ว่าธรรมชาติให้ชีวิตมาอย่างเหมาะสม สำหรับจะพัฒนาให้เป็นอย่างไรก็ได้. นี้ขอให้ท่านทั้งหลาย พัฒนาไปในทางที่จะให้เป็นชีวิตเย็น และมีประโยชน์, เคลื่อนไหวอยู่ด้วยความเป็นประโยชน์.

**ข้อที่ ๒. อยากจะย้ำอีกที่หนึ่งว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความมีชีวิตเย็นโดยเฉพาะ.**

ถ้าไม่มีชีวิตเย็น ก็ไม่ใช่พุทธศาสนา; คำว่า เย็น หมายถึงนิพพาน, นิพพานแปลว่าเย็น, เป็นชีวิตที่ประกอบอยู่ด้วยความเย็น ก็หมายความว่า เป็นชีวิตที่ประกอบอยู่ด้วยนิพพาน.

นิพพานนี้มีได้หลายระดับ ๆ, แต่ มีความหมายเหมือนกันหมด คือ เย็น ๆ ๆ. การที่มีคำพูดแปลกออกไปว่า เป็นบ้านเป็นเมืองเป็นโลกอยู่ที่ไหนอะไรก็ไม่ว่าแล้วบางทีก็ไกลอีกหลายหมื่นชาติแสนชาติ นั้นก็ตามใจเขา, แต่ที่ถูกต้องแท้จริงนั้น พุทธศาสนาสอนชีวิตที่เย็นที่นี้และเดี๋ยวนี้, เป็นสันติภูมิโกปรากฎแก่ความรู้สึกของตนเอง ไม่ประกอบด้วยเวลา คือทำทันทีที่มีทันที แล้วมีชัดเจนจนเรียกมาดูได้ ว่ามาดูสิมันมีอยู่อย่างนี้, มันมีอยู่อย่างนี้. เย็นแปลว่านิพพาน, นิพพาน์ สนฺทิฎฐิกิ์ สุวากุชาตฺ์ สนฺทิฎฐิกิ์ อกาลิกิ์ เอหิปสฺสุสิกิ์ -ตรัสไว้ดีแล้ว เห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา, แล้วก็ เรียกมาดูได้เพราะว่ามีอยู่จริง. เดี่ยวนี้เรียกมาดูไม่ได้, มันไม่มีอะไรให้ใครดู ไม่มีความเย็นให้เพื่อนดูนี้.

ขอให้มีชีวิตชนิดที่มีความเย็นอยู่ ชนิดที่เรียกเพื่อนมาดูได้, มาดูได้ดูซิเนี่ย ๆ มันเย็น มันเย็นอย่างนี้. เป็นชีวิตที่เย็น ก็หมายความว่า มีความเป็นพุทธบริษัท หรือมีตัวแท่งแห่งพระพุทธศาสนาอยู่ที่นั่น.

กล่าวโดย หลักทั่ว ๆ ไป ก็เย็นได้เป็น ๓ ชนิด หรือ ๓ ชั้น : ชั้นแรกเย็นโดยความประจวบเหมาะ ในตัวมันเองตามธรรมชาติเอง โดยความประจวบเหมาะชนิดที่กิเลสมันเกิดไม่ได้ มันประจวบเหมาะ, เช่นว่าไม่มีอารมณ์มาช่วยวน หรือไม่มีอะไรมาก่อให้เกิดกิเลส อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีอะไรมาทำให้เกิดกิเลส, นี่มันก็ เย็นอยู่ได้โดยบังเอิญ หรือว่ามีธรรมอะไรก็ได้โดยบังเอิญ โดยประจวบเหมาะ ไม่ได้เจตนาจะทำ, นี้ก็เรียกว่าโดยบังเอิญ. เช่นว่าไปเที่ยวตากอากาศ เดินทางหาความพักผ่อนสบาย แล้วโชคดีคนนั้นไม่บ้า ก็พบความว่าง ความสบายทางจิตใจตลอดเวลา ที่ไปเที่ยว ที่ชายทะเล ภูเขาตากอากาศที่ไหนก็ได้, สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มันแวดล้อมไว้ไม่ให้เกิดกิเลส หรือแม้ว่าจะอยู่ที่บ้านที่เรือนอย่างถูกต้อง มันไม่เกิดกิเลสก็ได้เหมือนกัน, ความเย็นอย่างนี้ก็เรียกว่าเย็นโดยบังเอิญ. ขอขี้มคำในพระบาลีมาใช้ เรียกว่า ตทังคนิพพาน -นิพพานเนื่องมาจากองค์นั้น ๆ; ตทังคะ แปลว่า องค์นั้น ๆ คือสิ่งนั้น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ หรืออะไรก็ได้ที่นั่น ๆ นะ ที่มันมาแวดล้อมให้ แล้วก็ไมร้อนไม่เป็นไฟอะไรขึ้นมาเย็นอยู่ได้. ข้อนี้มีมากนะ อย่าเนรคุณนะ อย่าเนรคุณสิ่งนี้ คือมันมีอยู่มากนะ พอที่จะนอนหลับได้บ้าง สบายได้บ้าง ไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็นบ้า. นี่พระนิพพานน้อย ๆ พระนิพพานบังเอิญอย่างนี้ ด้วยองค์นั้น ๆ อย่างนี้หล่อเลี้ยงชีวิตเราไว้ ไม่ให้เป็นโรคประสาท ไม่ให้เป็นบ้า มันเป็นชั้นต่ำหรือพื้นฐานทั่วไป.

ที่นี้ สูงขึ้นมา เรียกว่า วิกขัมภานนิพพาน ด้วยการบังคับ หรือด้วย

การจัดทำขึ้นมา ทำจิตอย่างนั้นอย่างนี้อย่างโน้นไว้ให้ถูกต้อง ตามเรื่องที่เกิดกิเลสเกิดไม่ได้, กิเลสเกิดไม่ได้ด้วยการบังคับหรือการกระทำไว้. เช่นอยู่ในสมาธิอย่างถูกต้องตลอดไปอย่างนี้. สมาธิมันบังคับเอาไว้, สมาธิอย่างนี้เป็นสมาธิที่จัดที่ทำ ถ้าเป็นสมาธิเป็นเองไม่ได้จัดไม่ได้ทำ ก็ไปอยู่ในพวกโน้นพวกแรกพวกตหังคะ. แต่เดี๋ยวนี้มาจัดไว้ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีอะไร ควบคุมไว้ อย่างดี กิเลสเกิดไม่ได้ มีความเย็นก็เป็นประเภทนี้ เรียกว่าวิกขัมภานนิพพาน.

ที่นี้ อันสุดท้าย ซึ่งมัน สูงสุดนั้น เป็นของผู้ที่ตัดกิเลสออกไปได้; ที่แท้ก็คือว่า สามารถที่จะตัดต้นเหตุแห่งกิเลส จะเรียกว่าตัดตัวกิเลสก็ได้ สิ้นเชิงไปแล้ว, ความทุกข์ไม่ต้องมีอีกแล้ว คือพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านไม่ต้องตั้งใจทำหรือไม่ต้องอาศัยอะไรมาช่วยสนับสนุน, แต่ว่าความทุกข์มันเกิดไม่ได้ เพราะความไม่มีกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์; อย่างนี้เรียกว่า สมุจเฉตนิพพาน.

คำเหล่านี้เก็บเอามา รวบรวมเอามา ไม่ได้เป็นคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยตรงก็มี, เช่นคำว่าสมุจเฉตนิพพานอย่างนี้. แต่คำว่า *ตหังคนิพพาน* นี้มี *พระพุทธภาษิต* ก็มี, แต่ไม่อยากจะให้ถือกฎเกณฑ์อะไรอย่างนี้ โดยชื่อโดยอะไรนี้ มันไม่สำเร็จประโยชน์. เอาตัวจริง ดูกว่า : ความเย็นที่เป็นมาเองโดยความประจวบเหมาะ, แล้วความเย็นที่เราจัดทำบังคับเอาไว้, แล้วความเย็นเพราะมันหมดกิเลสแล้ว ไม่มีเหตุให้เกิดไฟต่อไปแล้ว; มันเป็น ๓ เย็น ๓ ระดับ อยู่อย่างนี้, ระดับไหนก็ได้; เรียกว่ามีพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาแห่งความมีชีวิตเย็น. ที่จริงเย็นอย่างต่ำ ๆ อย่างบ้าน ๆ อย่างโลก ๆ *นี่นิยมเรียกว่านิพพุติ* ๆ มากกว่าที่จะเรียกว่านิพพาน แต่จะเอานิพพานมาใช้ก็ได้เหมือนกัน, แต่นิยมเรียกกันว่านิพพุติ สำหรับคนธรรมดาสามัญที่ยังมีกิเลส แล้วกิเลสไม่รบกวน มันก็มีนิพพุติ,



แต่ถ้าจะเรียกว่านิพพานก็ยังได้ โดยแบ่งความหมายของนิพพาน ให้เป็นขั้นตอน :  
ขั้นต้น ๆ เรียกว่า ตถังคนิพพาน อย่างนี้เป็นต้น, หรือว่าเลิกใช้คำบาลียุ่ง ๆ ยาก ๆ  
เหล่านั้นเสียทีก็ได้, เอาเป็นเพียงว่า ความเย็นที่เป็นเองนี่อย่างหนึ่ง, ความ  
เย็นที่จัดบังคับให้มีขึ้นมาอย่างหนึ่ง, ความเย็นที่ว่า มันหมดไฟหมดกิเลส  
โดยประการทั้งปวงแล้วอย่างหนึ่ง, เป็น ๓ เย็นอยู่อย่างนี้. เย็นอย่างไหนก็  
เป็นเย็นในพระพุทธศาสนา, มีความเป็นพุทธบริษัท ที่ถึงขนาดพอถึงขนาดที่จะ  
เรียกว่ามีความเป็นพุทธบริษัท. ถ้ามันเต็มไปด้วยความร้อนก็เป็นคนธรรมดา เป็น  
ปุถุชนธรรมดา หรือเป็นคนพาล เป็นคนโง่ เป็นคนเขลาตามธรรมดา อย่างนี้  
มันจะไม่มีเย็นชนิดที่มีค่าอะไร, นอกจากว่ามันประจวบเหมาะของมันเอง ตามบุญ  
ตามกรรม.

ข้อที่ ๓. ต่อไปก็จะขอเสนอแนะว่า **พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่ง  
ความอยู่เหนือกรรม** เหนือกรรม.

ข้อนี้ถ้าไม่รู้เรื่องกรรมพอสมควร มันก็เข้าใจยาก, แต่ดูเหมือนคนทั่วไปก็  
มีความรู้สึกหรือความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องกรรมนี้ พอจะเป็นต้นทุนได้ เพราะเขาต้อง  
การความหมดกรรมความสิ้นกรรมกันอยู่เหมือนกัน. อย่างพอมีใครตาย ก็เรียกว่า  
สิ้นกรรมพ้นกรรม, นี่ก็แสดงว่าพอใจหรือต้องการ. มีกรรมนั้นคือต้องเป็นไปตาม  
กรรม มันไม่สนุก. ถ้ามันหมดกรรมสิ้นกรรม ไม่ต้องเป็นไปตามกรรม มันก็  
เป็นอิสระ มันก็ว่าง ก็สงบ ก็เย็น. เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติบรรเทาภิเลส ลด  
กิเลส มันก็เป็นการลดกรรมไปในตัว.

กรรมเป็นสิ่งที่ต้องทำด้วยเจตนา โดยเฉพาะความต้องการ ๆ, ต้องการ

ชนิดไหนก็เป็นเหตุให้ทำกรรมทั้งนั้น, ทำกรรมดีกรรมชั่วไปตามเรื่อง : ทำกรรมดีก็ต้องเป็นไปตามอำนาจของกรรมดี, ไม่เป็นอิสระ ไม่ใช่นิพพาน ไม่ใช่ความหยุด ความเย็น มันต้องดีต้องอุ่นวายไปตามความดี. สมมติว่าไปอยู่ในสวรรค์ก็ยุ่งไปตามแบบเรื่องของสวรรค์, มันไม่ใช่หยุด ไม่ใช่สงบ ไม่ใช่นิพพาน. กรรมดีก็ต้องเป็นไปตามกรรมดี ไม่ใช่หยุดนั่งอยู่ได้, ถ้ากรรมชั่วมันต้องเป็นไปตามกรรมชั่ว ยิ่งเลวร้ายใหญ่. การที่ไม่ต้องเป็นไปตามกรรมนั้นแหละมันสบาย มันไม่มีอะไรมาบีบบังคับ เป็นอิสระ, จะเรียกว่าอยู่เหนือกรรมก็ได้ เพราะว่าไม่มีกรรมมาบีบบังคับ หรือจะเรียกว่าสิ้นกรรมก็ได้ เพราะไม่มีกรรมมาบีบบังคับรบกวน.

ความที่ต้องเป็นไปตามกรรมนี้ เขารู้กันอยู่ก่อน เขาเข้าใจกันก่อน พุทธกาล, ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดมนุษย์ก็มีความรู้เรื่องนี้ พุตกันถึงเรื่องนี้ ว่าเป็นไปตามกรรม, เป็นไปตามกรรม. พอรู้ว่าใครมีความรู้สูงสุดปฏิบัติให้สิ้นกรรมหรืออยู่เหนือกรรมได้ ก็พอใจจะมาเป็นสาวกเป็นศิษย์ของบุคคลนั้น, ประพฤติปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรม. พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นก็ได้รับการกระปือลือฮา ว่าสอนความรู้เรื่องความสิ้นกรรม, หรือความอยู่เหนือกรรม.

เฮ้, ที่นี้มันก็มีเรื่องที่น่าหัวที่สุดที่เราเอามาสดมาท่องกันอยู่ที่ศาลาสวดมนต์ ว่าเรามีกรรมเป็นของตัวเอง ต้องเป็นไปตามกรรมนั้น ไม่ล่วงพ้นกรรมนั้นไปได้ แล้วก็หยุด หยุด, นี่มันไม่ถูก, มันยังไม่ถูก; มันยังไม่ถูกที่ว่ามันยังไม่ได้ชนะกรรม. ที่สอนให้ว่า มีกรรมเป็นของตัวเองนั้น ก็เพื่อให้เห็นเช่นนั้นเอง อย่าไปเป็นทุกข์ร้อนกับมัน, แล้วก็จะต้องมีการกระทำชนิดที่จะให้หมดกรรมสิ้นกรรมอยู่เหนือกรรม โดยอาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตร. คำนี้ก็ได้อรรถไว้ว่า ถ้าได้อาศัยเราตถาคตเป็นกัลยาณมิตรแล้ว จะต้องเป็นผู้

**อยู่เหนือกรรม หรือสิ้นกรรม,** ปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนทุกอย่างทุกประการ จนอยู่เหนือกรรมหรือสิ้นกรรม. นี่เอามาสดมภ์กันก่อนเดี่ยว ว่าต้องเป็นไปตามกรรม ไม่ล่วงพ้นจากผลกรรมไปได้, อย่างนี้มันก็หมดทาง คล้าย ๆ กับว่า ต้องนั่งร้องไห้ต่อผู้ หนรับกรรมอยู่.

เข้าใจกันเสียใหม่; ที่สวดนั้นก็เพื่อให้รู้ว่า เรากำลังเป็นอย่างนั้น โดยตามธรรมดาปกตินี้, แต่เราสามารถที่จะแก้ปัญหานั้น โดยทำให้หมดกรรมสิ้นกรรมอยู่เหนือกรรม, เพื่อปฏิบัติต่อไป; หรือถ้าดีกว่านั้นก็ ให้รู้ว่าการที่ต้องมารับผลกรรมเป็นไปตามกรรมถูกกรรมเบียดเบียนอยู่ นี้ มันก็เป็นเช่นนั้นเอง มันเช่นนั้นเอง, อย่าให้ความหมายอะไรกันมากนักเลย, มันเช่นนั้นเอง ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนอะไรเสียดีกว่า, กรรมมาถึง กรรมชนิดไหนก็ตาม รู้ทันทีทันควันทันเหตุการณ์ อ้อ, มันเช่นนั้นเอง ต่อไปนี้ฉันจะทำให้อยู่เหนือกรรมและสิ้นกรรม.

พุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติเพื่อความหมดแห่งกรรมสิ้นกรรม ไม่เป็นกรรมโดยประการทั้งปวง เพราะเห็นว่ามันเช่นนั้นเอง, มันเช่นนั้นเอง. เห็นความเป็นเช่นนั้นเองได้มากเท่าไร มันก็ไม่เป็นกรรม หรือไม่เป็นการรับผลกรรม, สบายดี.

**ข้อที่ ๔.** ก็อยากจะบอกว่า **พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความอยู่เหนือโลก.**

ข้อนี้ลำบากด้วยเกี่ยวกับคำพูด คือคำว่าโลก ๆ นั้นแหละ หรือเหนือโลกในโลกก็ลำบาก. **อยู่ในโลก** มันก็หมายความว่า ถูกบีบบังคับให้เป็นไปตาม

แบบ ตามประสาตามลักษณะ ตามวิธีอะไรของโลก, เช่นต้องยากดีมีจน, ต้องทนทรมานอะไรไปตามแบบของโลก ไม่ได้อยู่เหนือโลก เดียวสุขเดียวทุกข์ เดียวหัวเราะเดียวร้องไห้ เดียวดีใจเดียวเสียใจอย่างนี้, เรียกว่ามัน อยู่ในโลก อย่างไม่ได้อำนาจของโลก.

เราสามารถจะอยู่เหนืออำนาจของสิ่งเหล่านั้น แม้ที่สุดแต่ว่า ในโลกนี้มัน มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราก็จะอยู่เหนือความหมาย หรืออิทธิพลของสิ่งเหล่านั้น ไม่ต้องเป็นทุกข์ร้อนอะไรเพราะความเกิด เพราะความแก่ เพราะความเจ็บ เพราะความตาย, อย่างนี้ ก็เรียกว่าเหนือโลกด้วยเหมือนกัน. คิดเอง คิดดูเอง คำนวณดูเองว่า สบายสักเท่าไร, ไม่เดือดร้อน อยู่ด้วยปัญหาใด ๆ ในโลก. ที่จริงมันหมายความว่า อยู่เหนือปัญหาต่าง ๆ ในโลก ไม่ได้อยู่เหนือตัวโลก โลกแผ่นดินนี้ ไม่มีใครจะไปไหนได้ มันก็ต้องอยู่ในโลกแผ่นดินนี้ แต่ว่ามันไม่มีปัญหาใด ๆ ครอบงำเราได้.

คำว่า โลก ๆ นี้มันเป็นปัญหากันทุกภาษาแหละ ภาษาไทยนี้ บางทีก็หมายถึงตัวโลก โลกแผ่นดินก้อนกลม ๆ นี้, บางทีก็หมายถึงแบบของการเป็นอยู่ ซึ่งมีความรู้สึกมีความหมายมีวิถีแห่งความเป็นไป. ถึงภาษาฝรั่งก็เหมือนกันแหละ ผู้ที่รู้ภาษาฝรั่งอยู่บ้าง ก็ขอให้ลองเทียบเคียงกันดู; ถ้าพูดว่า the globe หมายถึง ก้อนดินกลม ๆ นี้, แต่ถ้าพูดถึง the world แล้วมันไม่ใช่แล้ว หมายถึงคุณค่า หรือความหมายความรู้สึกคิดนึก วิถีทางอะไรต่าง ๆ รวมเรียกกันว่ามันเป็น the world มันไม่ใช่ก้อนดินล้วน ๆ เหมือน the globe. ข้อนี้ขอให้จำไว้เป็นหลักตลอดไปว่า ภาษามันทำยุ่ง ภาษาไทยทำให้เกิดความลำบาก, เพราะฉะนั้น จะต้องรู้จักภาษาให้ดี ๆ แล้วก็เข้าใจอะไรได้ง่าย ได้ถูกต้อง ได้ชัดเจน.

อยู่เหนือโลกนี้ก็อยู่เหนือปัญหาต่าง ๆ ที่มันจะเกิดขึ้นมาจากโลกหรือในโลก. จมอยู่ในโลกก็หมายความว่าจมอยู่ใต้ปัญหา. เดียวนี้ไม่มีปัญหาอะไรบีบคั้นจิตใจก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก ทั้งที่ว่าร่างกายนี้ก็ยังคงอยู่ในโลก ยังกินอยู่หลับนอนเจ็บไข้ตาย-เป็นอยู่ในโลกนี้, มันไม่ได้เหนือโลกไปโดยส่วนร่างกายนี้ แต่ว่าส่วนจิตใจนั้นมันไม่มี มันมีจิตใจอยู่เหนือ เหนือโดยประการทั้งปวง, นี้เรียกว่าอยู่เหนือโลก. แม้ว่าร่างกายนี้จะเดินไปเดินมานั่งนอนอยู่ในโลกนี้, สิ่งใดที่ทำให้เกิดความทุกข์ร้อน ยุ่งยากลำบากเกี่ยวกับโลก ไม่มีแล้ว ไม่มีแล้ว อย่างนี้เขาเรียกว่าเหนือโลก ๆ, หรือจะเรียกว่าเหนือ เกิด แก่ เจ็บ ตายก็ได้เหมือนกัน แม้ว่าร่างกายมันจะเกิดแก่เจ็บตายไปตามแบบร่างกาย แต่จิตใจมันไม่เป็น มันอยู่เหนือมัน, อย่างนี้ก็เรียกว่าเหนือโลก.

**ข้อที่ ๕.** อยากจะบอกว่า **พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการนำไปสู่ อสังขตะ วิสังขาร หรือวิวิฏฐะ,** ยุ่งแล้วคำบาลีมันยุ่งแล้ว.

**อสังขตะ** หมายความว่าไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป, **วิสังขาร** ก็แปลว่าไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป, **วิวิฏฐะ** ก็แปลว่าไม่หมุนเวียนอีกต่อไป ไม่หมุนเวียนไปอีกต่อไป, คำเหล่านี้มีความหมายเดียวกันหมด อยู่เหนืออำนาจสิ่งปรุงแต่งทั้งนั้น อยู่เหนืออำนาจของสิ่งปรุงแต่งเหล่านี้; คล้ายกับลาก่อน ลาก่อนสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย, สังขารทั้งหลายฉันทาก่อน; อยู่ฝั่งโน้นก็เรียก ถ้าฝั่งนี้มันมีการปรุงแต่งเวียนว่าย ฝั่งโน้นไม่มีการปรุงแต่ง.

**นำไปสู่อสังขตะ** ก็หมายความว่า **ทำให้จิตนี้อยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่ง ไม่มีอะไรปรุงแต่งให้เป็นไปตามการปรุงแต่ง, ไม่ให้ต้องเป็นไปตามกรรม**

หรือไม่ต้องเป็นไปตามกฎใด ๆ ที่มันเป็นความทุกข์, ที่มันเป็นความทุกข์ละก็ไม่ต้องเป็นไป, ไม่วนเวียนอยู่ใน กิเลส กรรม วิบาก, วนเวียนนั้นเขาเรียกว่าวนเวียนอยู่ในสิ่งสาม คือ กิเลส กรรม วิบาก. กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม, รับผลกรรมแล้ว ก็มีการเสวยผลกรรม แล้วก็มีกิเลสอีก, เป็นกิเลส-กรรม-วิบาก, กิเลส-กรรม-วิบากวนเวียนอยู่ที่นี้เหมือนกับถูกขังคอก, ออกไปได้ก็พ้น พ้นจากวงเหล่านี้. เดียวนี้เราติดอยู่ในคอกนี้ ในคอกเวียนว้าย, คอกแห่งการถูกปรุงแต่งเรื่อยไม่เป็นอิสระแก่ตน.

**ข้อที่ ๖. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความปลอดภัย ในทุกทิศทุกทาง.**

นี้เกิดแยกให้มันเป็นทิศเป็นทางขึ้นมา ความทุกข์ความไม่เป็นสุข ปัญหาทั้งหลายมันมีมาก, เดียวนี้จะแยกให้เป็นทิศทางให้เห็นได้ง่าย ๆ แล้วก็พูดเป็นสองภาษาด้วย, สองภาษา : ภาษาโลก ภาษาคนธรรมดา ก็ทิศทางคนธรรมดา นี้ ทิศเหนือทิศใต้ทิศตะวันตกทิศตะวันออก ทิศบนทิศล่าง แล้วแต่จะแจกเป็นทิศไหน. แต่ที่ตามหลักศีลธรรมเขาแจกเป็น ๖ ทิศ : ทิศเบื้องหน้า บิดามารดา, ทิศเบื้องหลังบุตรภรรยา, ทิศเบื้องซ้าย มิตรสหาย, ทิศเบื้องขวาครูบาอาจารย์, ทิศเบื้องบน คือผู้อยู่เหนือหรือผู้บังคับบัญชา, ทิศเบื้องล่างคือผู้อยู่ใต้หรืออยู่ใต้บังคับบัญชา, เป็น ๖ ทิศ; ไม่มีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้นจากทิศเหล่านี้ ไม่มีความเดือดร้อนอะไรเกิดขึ้นมาจากทิศเหล่านี้ ก็เรียกว่าดี. นี้ทิศธรรมดาทิศในโลก.

แต่ถ้า ทิศในภาษาธรรม มัน หมายถึงทางจิตทางวิญญาณ มันกลายเป็นทิศที่ไกลออกไป เป็นสวรรค์ หรือว่าเป็น พรหมโลก, หรือว่าจะเป็นอริยบุคคล

เป็นพระอริยเจ้า ไปเลย, มันเป็นทิศชนิดที่ไปไม่ได้ด้วยยานพาหนะเหล่านี้ ตามธรรมดา นี่มันเป็นเรื่องของจิตใจ, เป็นเรื่องของสติปัญญา. ทิศข้างล่างก็คือนรก เตรีจฉาน เปรต อสุรกาย, ทิศทั่ว ๆ ไป ก็คือ มนุษย์หลาย ๆ รูปแบบ. ทิศเบื้องบนขึ้นไปก็เป็น สวรรค์ บ้าง เป็น พรหมโลกบ้าง กระทั่งทิศชนิดเหนือทิศ พ้นทิศ เป็นโลกุตตระ เป็น มรรค ผล นิพพาน อย่างนี้ก็เรียกว่าทิศทางด้วยเหมือนกัน.

เป็นผู้หมัดภัยหมดอันตราย จากทุกทิศทุกทาง ไม่ไปสู่ทิศที่เป็นทุกข์, ไปสู่ทิศที่ไม่เป็นทุกข์ กระทั่งเป็นทิศที่อยู่เหนือทุกข์, ทิศนี้ไม่มีใครไปได้นอกจากพระอรหันต์. ที่จริงก็ไม่เรียกว่าทิศ แต่ด้วยเหตุที่มันเป็นจุดมุ่งหมาย ที่จะต้องไปถึงด้วยเหมือนกัน ก็เรียกว่าทิศหนึ่งก็ได้, เช่นพระนิพพานนี้ไม่รู้จะชี้ไปทางทิศไหน เพราะมันเป็นความว่าง สลายไปหมดไม่มีเหลือเป็นที่ยึดถือแห่งตัวตน ไม่มีทิศทาง, ไม่มีทิศอย่างที่เรารวบรวมกันตามธรรมดา แต่ก็มันเป็นจุด ๆ หนึ่งที่จะต้องไปให้ถึง ไปถึงให้ได้, จะเรียกว่าเป็นทิศก็ได้ จะไม่เรียกก็ได้ แล้วแต่เราจะพูดภาษาไหนกัน พูดภาษาคนมันก็ไม่ใช่ว่าทิศอย่างที่คนรู้สึก. ถ้าพูดอย่างภาษาธรรม มันก็เป็นทิศชนิดหนึ่งที่สติปัญญาจะลูถึงได้ จนถึงกับพระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้ว่า นิพพานก็เป็นอายตนะอันหนึ่ง คือเป็นสิ่งที่ถึงได้หรือสัมผัสได้, คำว่าอายตนะ ๆ นี้แปลว่าสิ่งที่จิตสัมผัสได้.

ในโรงเรียนนักธรรมชั้นตรี สอนนักเรียนรู้กันแต่เพียงอายตนะ ๖: รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นักเรียนชั้นตรีจึงรู้แต่เพียงอายตนะเหล่านี้ ไม่ได้สอนไปถึงว่ารูปผานทั้งหลายก็เป็น อายตนะพิเศษ ที่ควรสนใจ : อากาสนัญญายตนะ วิญญาณัญญายตนะ อากิณัจญญายตนะ เนวสัญญานา-

สัญญาายตนะ ก็เป็นอายตนะ ๆ ที่สูงกว่าธรรมดานี้มาก. ถึงแม้ที่เป็น รูปฌาน ก็เหมือนกันแหละ เป็นอายตนะหนึ่ง ๆ แต่เขาไม่เรียกมันเท่านั้น; นี่ เป็นอายตนะฝ่ายที่เป็นสังขตะ มีอยู่อย่างนี้. ถ้าเป็นอสังขตะ ก็คือพระนิพพาน เป็นอายตนะในฐานะที่จิตจะสัมผัสได้รู้สึกได้. นั่นแหละ แล้วแต่เราจะมองกันในภาษาไหน จะให้มันเป็นทศก็เป็นทศชั้นพิเศษที่คนธรรมดาไม่รู้จัก, แล้วก็เป็นที่ว่าปลอดภัยที่สุดแหละ ทศแห่งพระนิพพาน. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความปลอดภัย ในทิศทั้งปวง ๆ.

ข้อที่ ๗. อยากจะบอกว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีอิตตา แต่โดยสมมติ.

ข้อนี้สำคัญมากฟังให้ดีนะ, ถ้ามีอิตตาก็จริง ๆ อิตตาอย่างโง่เขลา หลงไหลเป็นอิตตาจริง ๆ ก็ไม่ใช่พุทธศาสนาหรอก เป็นสัสสตทิฏฐิ ชนิดหนึ่ง โง่กันมาแต่ก่อนพุทธกาลนานไกลนั้น ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดเขาถืออิตตาอย่างนี้กันมาแล้วทั้งนั้น; แล้ว อีกพวกหนึ่ง มันเคล็ดไปว่า ไม่มีอิตตา เขาเสียเลย, ไม่มีอิตตาเขาเสียเลย, มันก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ หรือโง่ไปอีกแบบหนึ่ง เป็นนัตถิกทิฏฐิ ไม่มีอิตตาเขาเสียเลย. แต่พุทธศาสนาอยู่ตรงกลาง; คือว่าอิตตา อิตตาที่คนทั้งหลายสัตว์ทั้งหลายรู้สึก ถือว่ามีอยู่ ๆ, อิตตาที่มีอยู่อย่างนั้นแหละ ให้รู้จักว่าอิตตานั่นแหละไม่ใช่อิตตา แต่เป็นอนัตตา, มันเป็นอิตตาที่เป็นอนัตตา.

ฉะนั้น มันเลยเกิดได้ เป็น ๓ พวก ขึ้นมา : เป็นอิตตาเต็มที อย่างหลับหูหลับตา ก็เป็นสัสสตทิฏฐิ ก็เป็นทุกข์เพราะอิตตา; นัตถิกทิฏฐิ เป็นนัตถิตา ไม่มีอิตตาเสียเลย มันก็จัดอะไรไม่ได้ ไม่ได้จัดอะไรให้ถูกต้องแก่ชีวิตจิตใจ ก็



เหมือนกับแว้งคว้างไปอย่างนั้น ไม่ได้รับประโยชน์แห่งความเยือกเย็น; ที่นี้อยู่ตรงกลาง : อัดดา มีอัดดา มีตัวตนมีความรู้สึกว่ามีตัวตน รู้สึกกันอยู่ตามปกติว่ามีตัวตน, หมายถึงที่จะเอาเป็นที่พึ่งหรืออะไร รักที่สุด อัดดาชนิดนี้, เดียวนี้ขอให้มารู้ว่า ใจ มันไม่ใช่อัดดาแท้จริงถึงขนาดนั้น มันเป็นอัดดาที่เป็นอนัตตา, เป็นอัดดาที่บังคับไม่ได้, เป็นอัดดาที่มีใช่อัดดา, เป็นอัดดาที่เป็นอนัตตา. ฉะนั้น แก่จะมีอัดดาอย่างไรก็มีไป ตามพอใจแก่ แต่อย่าได้หมายมั่นให้เป็นอัดดาถึงขนาดที่ว่ามันจะต้องเป็นทุกข์, ให้มันเป็นอนัตตาไว้ตามสมควรแก่กรณี.

นี่เป็นตัวตนซึ่งมิใช่ตัวตน มิชีวิตเป็นตัวตนที่มีใช่เป็นตัวตน ก็หมายความว่า เป็นตัวตนแต่ตามสมมติหรือตามความรู้สึก ของผู้ที่ยังไม่มีความรู้, พอมีความรู้ก็ไม่หมายมั่นเป็นตัวตนทำนองนั้น ให้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน, แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วไม่ต้องดีใจไม่ต้องเสียใจ, ไม่ต้องมีความรู้สึกเป็นบวกหรือเป็นลบ เพราะว่ามันเป็นอนัตตาโดยแท้จริงนั้น; แม้ความรู้สึกของเราจะยึดเอาเป็นอัดดา มันก็ต้องเป็นอนัตตาไปตามแบบของมัน เพราะว่า สิ่งที่เราถือว่าอัดดานั้น มันไม่เที่ยงนี้ มันไม่เที่ยงนี้, เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อะไรก็ตามมันไม่เที่ยง มันก็ต้องเป็นไปตามความไม่เที่ยง, มันก็ต้องเป็นทุกข์ สู้ไม่ได้ก็ต้องเป็นทุกข์. นั่นแหละคือความเป็นอนัตตา ของสิ่งที่เราารู้สึกว่าเป็นอัดดา ตัวเรารู้ไม่ได้พ่ายแพ้กับความไม่เที่ยง หรือความเป็นทุกข์นั้นแหละคือความเป็นอนัตตา.

นี่ให้เราารู้สึกว่า เราเป็นอัดดาชนิดที่เป็นอนัตตา, เรามีอัดดาชนิดที่เป็นอนัตตา. เราว่าเอาเองว่าอัดดา แต่โดยแท้จริงของธรรมชาติมันไม่ใช่อัดดา. ความโง่ของเราไปบัญญัติไปสมมติไปแต่งตั้งมัน ให้มันเป็นอัดดาขึ้นมา แล้วก็

ปัญหาและเป็นความทุกข์, ฉะนั้น ถอนความรู้สึกอันนี้เสียซิ ถอนอัตตานุทิฏฐิ-  
 ความตามเห็นว่าเป็นอัตตานิเสียก็จะไม่เป็นทุกข์, นี้ก็เลยพูดว่าอัตตาแต่ปากพูด  
 ปากอย่างใจอย่าง ปากพูดว่าอัตตาว่ตัวตน แต่ใจไม่ ๆ ใจไม่ได้เอาเป็นตัว  
 ตน, ถ้าอย่างนี้แล้วก็ไม่เป็นทุกข์ แบบปากอย่างใจอย่าง, เพราะว่าในโลกเขา  
 พูดภาษาอัตตา มีตัวตนกันทั้งนั้นแหละ.

ถ้าเราไม่พูดภาษาอัตตาก็พูดกับใครไม่รู้เรื่อง พูดกับใครไม่รู้เรื่องพูดเป็นบ้า  
 ไปคนเดียว เพราะ ในโลก นี้ทั้งหมดเขาพูดภาษามีอัตตากันทั้งนั้น เราก็พูด  
 ภาษามีอัตตา แต่ใจของเราไม่รู้สึกลักษณะ, รู้สึกเห็นเป็นอนัตตาอยู่อย่าง  
 เต็มที่, ปากอย่างใจอย่างคือเป็นอย่างนี้. คำพูดนี้มีคนไม่เห็นด้วย หว่าพูดเล่น  
 หว่าพูดเล่นสำนวนโวหารอะไรก็ไม่รู้ตามใจเขา, แต่เราจะพูดกับชาวโลกอย่างมีอัตตา  
 แต่ในใจของเราไม่มีอัตตา. เราเป็นธรรมะ เป็นชาวธรรมะ ชาวโลกมีอัตตา  
 ชาวธรรมะไม่มีอัตตา, ถ้าเราจะต้องไปพูดกับเขาชาวบ้านชาวโลก ก็ต้องพูด  
 อย่างมีอัตตา, แต่ถ้าที่พวกเขาจะมาต้องพูดกับเราบ้าง เขาก็ต้องพูดอย่างอนัตตา  
 แหละ, อย่างไม่มีอัตตาแหละ. นี่การมีอัตตาแต่โดยสมมติ หมายความว่าอย่าง  
 นี้. ก่อนเกิดพุทธศาสนาคนเขามีอัตตากันเต็มที่ อย่างไม่สมมติอย่างแท้จริงอย่าง  
 บ้าหลังเลย. พอ พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ท่านก็สอนให้รู้ว่า ใ้มันเป็นแต่เพียง  
 สมมติ มันจริงจังอย่างนั้นไปไม่ได้, ฉะนั้น มีอัตตาแต่โดยสมมติ กันเกิด :  
 สมมติสำหรับชาวโลก สำหรับพูดกันอยู่ในโลก กระทำกันอยู่ในโลก; พอเป็นเรื่อง  
 ของความจริงแล้ว มันก็ไม่มีอัตตา.

ข้อที่ ๘. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมี นรกสวรรค์ที่  
 อายตนะ.

นี้หมายความว่า ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด มนุษย์ในอินเดียในที่นี่ที่เป็นแหล่งแห่งความรู้ันั้นแหละ เขาก็มีนรกสวรรค์พุดกันเหมือนกัน, พุดไปตามแบบที่เขาสอนกันอยู่แต่ก่อนก่อนพระพุทธเจ้า ว่านรกอยู่ใต้ดินสวรรค์อยู่บนฟ้า, ในเมืองนรกมีการกระทำอย่างนั้น ๆ ในเมืองสวรรค์มีการกระทำอย่างนั้น ๆ พุดกันอยู่อย่างนั้น, เป็นที่พอใจเป็นที่ยอมรับของคนทุกคน, แล้วก็ถือกันเป็นหลักอยู่อย่างนั้น; มันก็รู้เท่านั้นแหละ. มันก็รู้แต่เพียงว่า ไม่ทำชั่วทำแต่ดีก็ได้ไปสวรรค์, ทำชั่วทำไม่ดีก็ได้ไปนรก. แล้วก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องพิสูจน์แก่คนเหล่านั้น แต่ก็มีอำนาจมีอิทธิพลมาก สำหรับให้คนทำความดี; ดี ๆ, ชั่วนี้ดี. แต่พอพระพุทธเจ้าท่านเกิดขึ้น ท่านก็เห็นไกลกว่านั้น เห็นลึกกว่านั้น แต่ท่านไม่ขัดคอคน.

คำนี้สำคัญมากนะ ขอให้ท่านทั้งหลายทั้งปวงช่วยจำไว้ว่า พระพุทธเจ้าท่านไม่ขัดคอคน, พุทธบริษัททั้งหลายต้องไม่ขัดคอคน ใครชอบขัดคอคน ชอบขัดแย้งแล้วคนนั้นไม่ใช่พุทธบริษัท ไม่ใช่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ไม่ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า. อย่าไปขัดคอเขา ให้เขาว่าไปตามพอใจเขา, เขาว่าไป ๆ แต่พอถึงทีเราจะพุดเราก็พุดว่า ฉันเห็นอย่างนี้ ฉันรู้สึกอย่างนี้, ฉันรู้สึกอย่างนี้จะว่าอย่างไรละ ฉันไม่ได้ว่าของคุณผิด ฉันไม่ได้หาว่าคุณไม่รู้ หรือคุณพุดผิด ฉันไม่ได้พุดอย่างนั้น แต่ฉันว่าฉันรู้แบบนี้ รู้สึกอย่างนี้ เห็นอย่างนี้.

พระพุทธเจ้าท่านก็เลยตรัสว่า นรกที่อายตนะฉันเห็นแล้ว, สวรรค์ที่อายตนะฉันเห็นแล้ว, นี่คำตรัสมีสั้น ๆ เท่านั้นแหละ, ทิฏฐา มยา ภิกขเว ฉ ผสฺสายตนิกา นาม นิริยา ฯลฯ -นรกที่อายตนะฉันเห็นแล้ว, สวรรค์ที่อายตนะฉันเห็นแล้ว คือมันอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ : พอทำผิดมันร้อนเป็นไฟ นรกก็อยู่ที่นั่น; พอทำถูกมันก็เย็นสบายเป็นน้ำ, สวรรค์ก็อยู่ที่นั่น.

สวรรค์ก็อยู่ที่อายตนะที่ประพตติถูกต้อง ไม่มีความร้อนไม่มีความทุกข์. นรกก็อยู่ที่อายตนะเมื่อทำผิด มีความร้อนเป็นความทุกข์. นี้เรียกว่าสวรรค์ก็อยู่ที่อายตนะ นรกก็อยู่ที่อายตนะ, เมื่อทำผิดหรือทำถูก. ส่วนของเดิมที่เขาว่ากันอยู่ใต้ดินอยู่บนฟ้าพระพุทธรเจ้าไม่ได้ถอน ไม่ได้เพิกถอน ไม่ได้บอกว่าเป็นผิด, แล้วมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่พระพุทธรเจ้าจะต้องตรัสสมโรงผสมโรงกันไป กับพวกเหล่านั้น. เมื่อเขาเชื่ออย่างนั้น ท่านไปแก้ไขเขาไม่ได้ท่านก็ว่า เอาสิ, ถ้าต้องการจะไปสวรรค์อย่างนั้นก็อย่าทำผิดทำชั่วอย่างนี้, หรือไม่ต้องการ จะไปนรกอย่างนั้นก็อย่าทำชั่วอย่างนี้, ทำดีอย่างนี้ก็ไปสวรรค์อย่างที่ท่านต้องการ, ทำผิดทำชั่วอย่างนี้ก็ไปนรกอย่างที่ท่านรู้จักอยู่. ก็ได้ : อยู่ใต้ดินเป็นนรก อยู่บนฟ้าเป็นสวรรค์ และถึงต่อตายแล้ว; แต่ฉันจะบอกว่า นรกสวรรค์ อยู่ที่อายตนะที่นี้เดี๋ยวนี้, ที่นี้เดี๋ยวนี้ วันละก็ครั้งก็หนก็ได้, ทำผิดเป็นนรก ทำถูกเป็นสวรรค์.

นี่จึงเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการระบุนรกสวรรค์ที่อายตนะ ผิดจากที่เขายึดมั่นถือมั่นกันมาแต่ก่อน ว่าอยู่ใต้ดินบ้าง บนฟ้าบ้าง และถึงกันต่อตายแล้ว โน่น แล้วก็ที่เดียวเท่านั้น. นรกสวรรค์อยู่ที่อายตนะผิดถูก ๆ ได้วันละหลาย ๆ ครั้ง, จะตกนรกวันละก็ครั้งก็ได้ จะขึ้นสวรรค์วันละก็ครั้งก็ได้, มันทำผิดหรือทำถูกอยู่ที่อายตนะ; มันคล้ายกับเปลี่ยนศักราชกันใหม่ ศักราชที่มีนรกสวรรค์อย่างนั้นมาเป็นมาอย่างนี้.

แล้วก็อย่าลืมว่า พระพุทธรเจ้าท่านไม่ขัดคอคคน ท่านไม่ใช่คำพูดว่าของฉันถูกของแกผิด, ของแกผิดใช้ไม่ได้ อย่างนี้ไม่มี จะไม่มีคำพูดอย่างนี้สำหรับพระพุทธรเจ้า; มีแต่จะบอกว่า ในหมู่คณะนี้ในอริยสงฆ์ในคณะอริยวินัยอริยสงฆ์นี้ว่าอย่างนี้พูดว่าอย่างนี้ มันก็ไม่ต้องขัดแย้ง, ไม่ต้องทะเลาะวิวาท, ไม่ต้อง

ไปด่าทอใคร จึงไม่มีเหตุอันตรายเกิดขึ้นแก่พระพุทธเจ้า. ไม่เคยตรัสว่าแกผิดฉัน ถูก, มีแต่บอกว่าฉันเห็นแล้ว ฉันถือกันอย่างไร ถือกันอย่างไร ไม่ใช่ว่าของแก ผิด ท่านจะว่าในหมู่คณะนี้ถือกันอย่างไร ถ้าแกจะเอา ก็เอา แกจะไม่เอาก็ไม่เอา, แต่ในคณะนี้ในหมู่นี้ในหมู่อริยสงฆ์นี้ถือกันอย่างไร.

นี่ เรื่องนรกสวรรค์ เขาถือกันอยู่ก่อน อยู่ใต้ดินบนฟ้า, แต่พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้ดูที่อายตนะเป็นนรกก็ได้เป็นสวรรค์ก็ได้ ตามกฎทิปปัจจย- ตา ประทับกันมาเป็นนรก มันก็เป็นอยู่ที่นี้, ถูกต้องขึ้นมาไม่เป็นนรกเป็นสวรรค์เป็นที่พอใจก็อยู่ที่นี้. นี่ก็ควรจะรู้ว่า สามารถที่จะไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจวิตกกังวลอะไรเกี่ยวกับนรกเกี่ยวกับสวรรค์ เพราะสามารถจะจัดเอาได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้.

ข้อที่ ๙. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีปรโลก ที่นี้และเดี๋ยวนี้.

ปรโลก ๆ หลายคนคงจะได้ยินได้ฟังคำนี้แล้ว แต่ว่าความหมายอาจจะไม่เหมือนกัน. คำว่า **ปรโลกที่สอนกันอยู่** ตามวัดในโรงเรียนทั้งหลาย มันก็มีความหมายว่า **เป็นโลกหน้าหลังจากตายแล้ว** ไปสู่ปรโลก คือโลกข้างหน้า, มันก็มีความหมายว่าเป็นโลกข้างหน้า เป็นโลกอื่น เป็นโลกข้างหน้า. แต่ว่า คำว่า **ปรโลก ๆ นี้** มันแปลว่าโลกอื่น. เดี่ยวนี้ก็ได้อีก เดี่ยวนี้ก็ได้อีก, ในขณะนี้ก็ได้ มีโลกอย่างอื่น พร้อมกันอยู่กับโลกนี้เดี๋ยวนี้ขณะนี้แหละมีโลกอื่น. **เมื่อจิตดวงนี้เป็นทุกข์ตกนรกหมกไหม้ มีจิตใจดวงอื่นที่ไม่เป็นอย่างนี้, มีจิตใจดวงอื่นที่ไม่เป็นอย่างนี้** เขากำลังอยู่ในโลกอื่น ไม่ใช่โลกเดียวกับคนนี่ที่ตกนรกหมกไหม้อยู่เดี๋ยวนี้.

ฉะนั้น คำว่า โลกอื่นก็คือสภาพที่แปลกออกไป จากที่คนธรรมดาทั่วไปรู้สึกกันอยู่, ปรโลกแปลว่าโลกอื่นชิตี อยาแปลว่าโลกหน้าชิตี, ถ้าแปลว่าโลกหน้า ก็ขอให้มันเป็นหน้าชนิดที่ว่าถึงข้างหน้า ในลักษณะอื่น ในอัตรภาพนี้, เอาอัตรภาพร่างกายนี้เป็นโลก ฉะนั้น ในโลกนี้มีหลายอย่าง, อัตรภาพร่างกายนี้ จะมีความรู้สึกอย่างสัตว์นรกก็ได้ สัตว์เดรัจฉานก็ได้, เปเรตอสุรกาย อะไรก็ได้, อย่างสวรรค์ก็ได้ อย่างมนุษย์ก็ได้, อย่างพรหมก็ได้, ในอัตรภาพที่เรียกว่าอัตรภาพแห่งมนุษย์นี้มีทุกโลก มีทุกโลก แล้วแต่คุณจะทำมันมีกี่โลก ยี่สิบสามสิบโลกอะไรก็ได้. เขามักจะนิยมพูดกันว่า ๓๑ โลก ๓๑ ภาพ : เป็นอบายเสีย ๔ เป็นมนุษย์เสีย ๑ เป็นสวรรค์ชั้นกามเสีย ๖ เป็นพรหมชั้นรูปเสีย ๑๖ แล้วเป็นพรหมชั้นอรูปเสีย ๔ รวมกันเป็น ๓๑, ๓๑ ชนิด. ทั้ง ๓๑ ชนิดหรือ ๓๑ โลกนี้มีได้ในอัตรภาพนี้, ฉะนั้น เราจึงว่า ปรโลกคือโลกอื่น ชนิดอื่น ความหมายอย่างอื่น.

ปรโลกทุกชนิดนั้นมีได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้ แล้วแต่เราจะสร้างมันขึ้นมา, มีได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้แล้วแต่เราจะสร้างขึ้นมา, เป็นโลกนรก เป็นโลกสวรรค์ เป็นโลกพรหมเป็นโลก...ได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้ โดยอัตรภาพนี้. อัตรภาพที่เรียกกันว่าอัตรภาพมนุษย์อัตรภาพอย่างนี้, จะสร้างโลกอะไรขึ้นมาในอัตรภาพนี้ได้ทุกอย่าง จึงเรียกว่าโลกอื่น, โลกชนิดอื่น สร้างขึ้นมาได้ : คิดอย่างคนก็เป็นคน, คิดอย่างมนุษย์ก็เป็นมนุษย์, คิดอย่างเทวดาก็เป็นเทวดา, คิดเป็นสัตว์นรกก็เป็นสัตว์นรก, คิดอย่างหมาก็เป็นหมา คิดอย่างแมวก็นเป็นแมว เป็นได้ทุกอย่างโดยอัตรภาพนี้. นี่ปรโลกที่นี่เดี๋ยวนี้ ในอัตรภาพนี้ มีปรโลกครบหมด ไม่ต้องรอดตายแล้ว; เป็นจริงหรือไม่จริง? คิดดูจริงหรือไม่จริง? และเห็นได้เองหรือไม่? เป็นสันทิฏฐิโกหรือไม่? เห็นได้เองหรือไม่โลกอย่างนี้? เป็นอกาลิโกหรือไม่? คือเป็นทันทีไม่ต้องรอดจริงหรือไม่? แล้วก็เป็นอย่างชนิดที่เรียกผู้อื่นมาดูได้ ฉันทเป็นหมามาดูชิตี

คิดอย่างหมาทำอยู่อย่างหมาเป็นหมาเรียกมาได้ นี่เป็นเอหิภัสสิโก.

ปรโลกนี้มีได้ทั้งนี้และเดี๋ยวนี้ ในอัตตภาพนี้ เรียกว่าปรโลก แปลว่า โลกชนิดอื่น ความหมายอย่างอื่น สภาพอย่างอื่น, ไม่ได้มีความหมายว่าเบื้องหน้าต่อตายแล้ว. แต่ว่า คำพูดชนิดนั้นยังมีอยู่ในพระบาลี พระพุทธเจ้าตรัสตามภาษาชาวบ้าน ท่านก็พูดอย่างนั้นเหมือนกัน ตายแล้วไปสวรรค์, ตายแล้วไปนรก ท่านก็ยังพูดตามภาษาชาวบ้านอยู่. แต่เพื่อให้เขาปฏิบัติธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับเขาจะเลือกเอาสวรรค์หรือจะเลือกเอานรกตามแบบของเขา ตามแบบของเขา ขอให้จำให้ถนัดว่า ตามแบบของเขา พระพุทธเจ้าท่านไม่คิดคำนึง ผสมโรงผสมรอยกันลงไปว่า แกต้องการนรกตามแบบของแก ก็อย่าทำอย่างนั้น, แกต้องการสวรรค์ตามแบบของแกก็ทำอย่างนี้. นี้ก็สามารถทำให้มันได้เหมือนกันแหละ แต่จะขอระบุว่า ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว, ชนิดที่ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว ทำทันทีก็ได้ทันที. นี้มีโลกอื่นกันทั้งนี้และเดี๋ยวนี้ในอัตตภาพนี้ ทำได้ตามความต้องการตามที่ประสงค์.

ข้อที่ ๑๐. ก็อยากจะบอกว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมองเห็นความเย็นกลางเตาหลอม.

นี้ภาษาอุปมา ภาษาที่พูดขึ้นให้เป็นอุปมาให้ฟังง่ายจาง่าย พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสคำอย่างนี้. แต่ตรัสคำที่มีความหมายอย่างนี้ มีอุปมาอย่างนี้; คือว่า ในตัวความทุกข์นั้นแหละ จะหาพบความดับทุกข์, เมื่อมีความทุกข์อยู่แท้ ๆ นี้ ศึกษาลงไปที่นั่น ปฏิบัติลงไปที่นั่น. ความดับทุกข์จะเกิดขึ้นมาในความทุกข์, ความทุกข์ก็ดับไป, ความทุกข์ดับที่ไหน? ก็ดับที่ความทุกข์นั้นแหละ. ถ้าความ

ทุกซ์ดับ ก็ต้องดับที่ความทุกซ์, ถ้าไฟมันดับก็ต้องดับที่ไฟ จะไปดับที่อื่นได้หรือ.

ฉะนั้น เราเห็นว่า ในความทุกซ์มันมีความดับทุกซ์, เมื่อปฏิบัติถูกต้อง, ในสังสารวัฏฏ์ อันเลวร้าย มีพระนิพพาน. มาวัดนี้เวลาว่างเมื่อไร ก็ไปนั่งดูสุระนาพิเกร์, ไปนั่งฟังสุระนาพิเกร์กันสักหน่อยสักพันสักครั้ง ทุกคราวที่มา ก็ได้. ในท่ามกลางวัฏฏสงสารมีนิพพาน : นิพพานเหมือนต้นมะพร้าว น้ำในสระเหมือนวัฏฏสงสาร มันไม่ใช่สิ่งเดียวกันแต่มันอยู่กลางนั้นเลย, กลางความทุกซ์นั้นแหละหาพบความที่ไม่เป็นทุกซ์; มันคนละเรื่องกัน แต่มันต้องอยู่ที่นั่น : ความดับทุกซ์ก็อยู่ที่ความทุกซ์, ความดับของอะไรก็ต้องอยู่ที่สิ่งนั้น ดับแห่งไฟก็อยู่ที่ไฟ.

กลางเตาหลอมเหล็กมีความร้อนสูงมากถึงกับเหล็กละลาย แต่ว่าความเย็นมันอยู่ที่นั่น พอความร้อนนั้นดับมันก็มีความเย็นที่นั่น ความเย็นไม่อาจจะมีที่อื่น, ความเย็นจะต้องมีที่เหล็กที่หลอมละลายนั้นเย็นลง. มาพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่า ในความร้อนที่กำลังร้อนระอุนั้น มันจะมีความเย็นได้ที่นั้นเกิดขึ้นที่นั่น, มันเกิดที่อื่นไม่ได้ เพราะมันเป็นความเย็นแห่งความร้อน เป็นความดับแห่งความร้อน. ต้องดูความดับแห่งความร้อนที่ความร้อน, ฉะนั้น จึงอุปมาให้มันสะกิดใจ สะดุดความรู้สึกสลิ้มยาก หากจุดเย็นกลางเตาหลอมเหล็ก ร้อนเท่าไรจะเย็นเท่านั้น, ร้อนมากเท่าไรจะเย็นมากเท่านั้น เมื่อมันดับลงในลักษณะที่ตรงกันข้าม.

พุทธศาสนาจึงไม่ได้สอนให้ไปหาพระนิพพานที่อื่น แต่หาที่ความดับแห่งความทุกซ์, ดับแห่งความทุกซ์ต้องมีที่ความทุกซ์ มีที่อื่นไม่ได้. ฉะนั้น จงดูที่ความทุกซ์จัดการที่ความทุกซ์ ความทุกซ์ดับก็ดับที่ทุกซ์, ความเย็นก็เกิดที่ความ



ทุกข์ที่ดับลง ไม่ต้องแยกกัน. นี่มันเป็นวิทยาศาสตร์ของเด็ก ๆ ก็มองเห็นได้ว่า ต้องเป็นอย่างนั้น, แต่คนแก่หัวงอกไม่เข้าใจก็ได้จะทำอย่างไรเล่า ถ้ามองเห็น ก็จะทำอย่างไรเล่า. จะไปหาความดับที่ไหนถ้าไม่หาที่ความเกิด, เกิดทุกข์อยู่ที่ ไหนก็ต้องหาความดับที่นั่น.

ยิ่งไปกว่านั้นอีก พระพุทธเจ้าท่านเอามารวมไว้หมดในที่ร่างกายยาววา หนึ่งนี้ : ความทุกข์ก็ดี เหตุให้เกิดทุกข์ก็ดี ความดับทุกข์ก็ดี ทางให้ถึงความดับทุกข์ก็ดี ตถาคตบัญญัติไว้ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังเป็น ๆ, ในร่างกายที่ยังเป็น ๆ นี้ดูเถอะ จะมีอะไรรวมหมดอยู่ที่นั่น : ความทุกข์ก็ดี เหตุให้เกิดความทุกข์ ก็ดี ความดับแห่งทุกข์ ก็ดี ทางให้ถึงความดับแห่งทุกข์ ก็ดี. แต่ในสูตรนี้ท่านยังเรียกเป็นคำว่าโลก แทนที่จะใช้คำว่าทุกข์ ท่านเรียกเป็นคำว่า โลก เพราะที่ท่านตรัสแก่เทวดาองค์หนึ่งที่บ้าที่สุด มันเที่ยวหาที่สุดโลก เที่ยวหาที่สุดโลก. ในสูตรนี้ ท่านจึงตรัสความทุกข์เป็นโลกไป, ใช้คำว่าโลก ๆ : ที่สุดแห่งโลก หาพบในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้.

ตามเรื่องมีว่า เทวดาคนนี้จะนึกขึ้นมาได้เอง หรือจะฟลุ๊กอย่างไรก็ไม่ทราบเขาเชื่อว่าต้องมีที่สุดโลก, มันมีโลกอย่างนี้แล้ว แล้วมันต้องมีที่สุดสิ้นของโลก เขาก็บ้าเพี้ยนตบะให้มีฤทธิ์มีเดชเร็ว มีความไปเร็ว เร็วกว่าลูกศร เขาก็วิ่งไปดูทุกทิศ ทุกทาง เที่ยวค้นหาทิศโน้นทิศนั้น ๆ จะหาให้พบจุดที่สุดของโลก ที่สุดของโลก, ไปทางทิศไหน ๆ ๆ มันก็ไม่พบที่สุดของโลก, เผอิญไซเฮ ๆ มาพบพระพุทธเจ้า ถ้ามถึงเรื่องนี้. พระพุทธเจ้าท่านตรัสตอบว่า ใจ้ มัน มีอยู่ในร่างกายนี้ ในร่างกายที่ยาวประมาณสักวาหนึ่งนี้ ยังเป็น ๆ, แกหาที่นี้ซิ แกจะพบที่สุดของโลก.

นี่ต้องการที่ตัวสิ่งนั้น หากความดับไฟต้องการที่ไฟ, หากความดับทุกข์ ต้องการที่ทุกข์, หากความเย็นต้องการที่ความร้อน, ฉะนั้น หากจุดเย็นที่สุด กลางเตาหลอมเหล็ก. คำพูดนี้อุปมา ตั้งขึ้นมาเพื่อให้เข้าใจคำตรัสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสประโยคนี้, ไม่ได้ตรัสว่า หากจุดเย็นกลางเตาหลอมเหล็ก แต่คำพูดอย่างอื่นของท่าน มันมีความหมายอย่างนี้ จึงเอามาพูดแล้วใช้อุปมา อย่างนี้ ให้ท่านทั้งหลายฟังเพื่อจำง่าย. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการมองเห็นจุดเย็นในกลางเตาหลอมเหล็ก.

ข้อที่ ๑๑. อยากจะบอกว่า พุทธศาสนา เป็นตัวปัจจัยที่ ๕ ของชีวิต.

พุทธศาสนาสอนปัจจัยที่ ๕ ของชีวิต หรือเอาพุทธศาสนานั้นแหละมาใช้ เป็นปัจจัยที่ ๕ ของชีวิตก็ได้.

ปัจจัยที่ ๕ นี้คงจะแปลกหู บางคนนึกจะด่าลวงหน้าบ้างแล้วว่า พูดอะไร ผิด ๆ บ้า ๆ บอ ๆ ก็ตามใจ เพราะเคยได้ยินแต่ปัจจัย ๔ เดียวนี้มาบอกปัจจัยที่ ๕. ถ้าเรามองกันแต่ทางด้านวัตถุ ร่างกาย ก็มีแต่ปัจจัย ๔ ก็พอแล้ว, มีอาหาร มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัย มีเครื่องบำบัดโรค เป็นปัจจัย ๔ ก็พอแล้ว ถ้า มองกันแต่ด้านร่างกาย. เดียวนี้จะมองออกเลยไปถึง ด้านจิตใจ ซึ่งมันต้องการ ปัจจัยอีกต่างหาก ไม่ได้ต้องการปัจจัยของร่างกาย, ดังนั้น จึงมีปัจจัยที่ ๕ สำหรับ จิตใจ คือสิ่งที่จะประเล้าประโลมใจ ให้จิตใจพอจะสงบลงบ้าง หรือให้พอใจอยู่ บ้าง, ถ้ามีวแต่กินอร่อย แต่งเนื้อแต่งตัวสวยงามอยู่บ้านสบายนี้ ก็เป็นเรื่องทาง ภายเท่านั้นแหละ, จิตใจยังไม่ได้. ฉะนั้น จิตใจนี้มันต้องการสิ่งประเล้าประโลมใจ

ขาดไม่ได้ ขาดแล้วจะเป็นบ้า, มันต้องมีสิ่งประเล้าประโลมใจให้ตามสมควร, เราจึงต้องมีของสนุกสนานเบิกบานใจกันบ้าง. คิดดูให้ดี มีแต่ข้าวกินก็ไม่พอ, มีเครื่องนุ่งห่มดี ๆ ที่อยู่อาศัยดี ๆ หยูกยาดี ๆ ก็ยังไม่พอ, มันต้องการสิ่งประเล้าประโลมใจเช่นจะต้องไปดูหนังดูละครบ้าง ไปดูดนตรีศิลปะอะไรบ้างเป็นการประเล้าประโลมใจ นี่เป็นปัจจัยที่ ๕, ถ้าขาดเสียก็ไม่มีความสุข, ถ้ามีอย่างผิดพลาดบ้าง ๆ บอ ๆ ก็เพิ่มความทุกข์. ฉะนั้น ต้องมีอย่างพอดี จึงบอกว่า ธรรมะ ๆ นั้นแหละเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจที่ปลอดภัยที่ดีที่สุด, จงเอาธรรมะมาเป็นปัจจัยที่ ๕ เกิด.

เราอยู่โดยปราศจากสิ่งประเล้าประโลมใจไม่ได้ดอก ถึงแม้เป็นพระเป็นเจ้าเป็นสงฆ์นี้ก็ดี ต้องมีสิ่งที่ประเล้าประโลมใจ พอสบายใจบ้างอยู่ด้วยเหมือนกัน, เช่น ทำวัตรสวดมนต์ให้สบายใจไปเสีย หรือพิจารณาธรรมะอะไรให้สบายใจไปเสีย ความสบายใจนั้นแหละประเล้าประโลมใจ.

ตึกหลังนั้นเราเรียกว่า โรงมหรสพทางวิญญาณ. มหรสพ แปลว่า สิ่งประเล้าประโลมใจนะ, entertainment สิ่งประเล้าประโลมใจ. ตึกหลังนี้เป็นอาคาร ให้สิ่งประเล้าประโลมใจในทางวิญญาณ เลยเรียกว่า โรงมหรสพทางวิญญาณ, ให้สิ่งประเล้าประโลมใจในทางวิญญาณ spiritual entertainment ซึ่งไม่มีใครมอง. แต่ชีวิตมันต้องการอย่างยิ่ง ไม่อย่างนั้นมันเฉา มันเหี่ยว มันจะตาย. เขาจะไม่ต้องไปดูหนังดูละครอะไรที่ตลาด มาใช้โรงมหรสพชนิดนี้ปลอดภัยกว่า, จิตใจจะได้รับสิ่งประเล้าประโลมใจชนิดที่เยือกเย็น ไม่เป็นพิษไม่เป็นภัย.

นี่ขอให้มองเห็นประจักษ์แก่ใจว่า ชีวิตนี้ต้องการปัจจัยที่ ๕ สำหรับ

ฝ่ายที่เป็นนาม คือเป็นจิตเป็นนาม; ฝ่ายที่เป็นรูปมี ๔ ก็พอ. ปัจจัย ๔ พอสำหรับฝ่ายรูป, แต่ฝ่ายที่เป็นนามก็ควรจะได้ด้วย ก็คือสิ่งที่ประเล้าประโลมใจ ในทางจิตใจโดยเฉพาะ ให้ได้รับความพอใจ. ถ้าโง่มากก็ไปหาความประเล้าประโลมใจเลว ๆ. ถ้าฉลาดหน่อยก็หาความประเล้าประโลมใจในทางที่สะอาดหรือดีขึ้น หรือไม่เป็นโทษไม่เป็นภัย. ฉะนั้น ขอให้ ใช้ธรรมะเป็นสิ่งที่ประเล้าประโลมใจในฐานะเป็นปัจจัยที่ ๕ จึงได้พูดว่าพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความเป็นปัจจัยที่ ๕ เป็นสิ่งที่ประเล้าประโลมใจ ทางวิญญาน.

ทำไมต้องมาทำบุญ มาฟังธรรมมาฟังเทศน์ที่วัด? มีข้าวกินมีอะไรอยู่ที่บ้าน มันควรจะพอแล้ว ทำไมจะต้องมาทำบุญที่วัด? เพื่อประเล้าประโลมใจทางวิญญาน, เพราะฉะนั้น ๘ คำ ๑๕ คำ จึงมาวัด หาสิ่งประเล้าประโลมใจทางวิญญานคือธรรมะ ได้มาถวายทานบ้าง ได้มาฟังเทศน์บ้าง ได้มาไหว้พระสวดมนต์บ้าง ประเล้าประโลมใจทางวิญญาน. ธรรมะเป็นปัจจัยที่ ๕ ก็คือพระศาสนา นั่นแหละ ใช้ให้ถูกต้องเกิดจะเป็นปัจจัยที่ ๕ ประเล้าประโลมใจทางวิญญาน ให้จิตใจมีความเป็นปกติสำหรับจะดำรงอยู่ได้ เพื่อความก้าวหน้าต่อไป ๆ. เรียกว่าเป็นอาหารแก่จิตใจ, ธรรมะเป็นอาหารแก่จิตใจ ในฐานะเป็นปัจจัยที่ ๕ ของชีวิต; ฝ่ายรูปมี ๔ ฝ่ายนามมี ๑ รวมเป็นปัจจัยที่ ๕. พวกฝรั่งจะโง่หรือจะฉลาดก็ไม่รู้ไม่เคยได้ยินพูดถึงข้อนี้ ไม่เคยพูดถึงปัจจัยที่ ๕, แต่เราขอบอกว่าพุทธบริษัทผู้ต้องการอาหารแก่จิตใจ เพื่อจิตใจจะได้มีอาหารหล่อเลี้ยงแล้วก็ปกติ, แล้วก็ก้าวหน้าไปตามวิถีทางของจิตใจ. พุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ปัจจัยที่ ๕ คือธรรมะ นั่นเอง, จงหาสิ่งประเล้าประโลมใจทางธรรมะให้เพียงพอกันไปทุกคน ๆ ไม่ต้องซื้อตัว ไม่ต้องเสียสักบาทเดียวก็ยั้งได้, แต่ถ้าไปดูหนังดูละครต้องเสียหลาย ๆ บาท แล้วก็ได้มาหลอก ๆ โง่เขลาทั้งนั้น หลอกหลวงทั้งนั้นแหละ.

ถ้าประเล้าประโลมใจด้วยธรรมะแล้ว บางที่ไม่ต้องเสียสักสตรงค์เดียวก็ได้ ทำให้จิตใจสบายได้ เยือกเย็นได้อย่างนี้. ธรรมะให้แบบนี้, ศาสนาให้แบบนี้; พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเป็นปัจเจกที่ ๕ แก่ชีวิต.

**ข้อที่ ๑๒. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งนายแพทย์ ผู้รักษาโรคของสัตว์โลกทั้งปวง.**

ข้อนี้พูดหลายหนแล้ว บางคนอาจจะเบื่อแล้วก็ได้ พระพุทธเจ้าเป็นนายแพทย์ผู้เยียวยาโรคของสัตว์โลกทั้งปวง. นายแพทย์ที่มีอยู่ในโลกนี้เยียวยาได้แต่โรคทางกาย, โรคทางจิต ทางวิญญาณเยียวยาไม่เป็นหรือไม่ถูกหรือน้อยไป. พระพุทธเจ้าท่านเป็นนายแพทย์ผู้เยียวยาโรคทางวิญญาณ ทางจิตทางสติปัญญา โดยเฉพาะ, สติปัญญาหมดโรคแล้วก็เห็นแจ้งตามที่เป็นจริง ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงไม่มีปัญหา ไม่มีความทุกข์. นี่หมดโรคทางวิญญาณ. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งนายแพทย์ผู้เยียวยาโรคของสัตว์โลกทั้งปวง, และโดยทางวิญญาณ; นั่นคือพระพุทธเจ้า เป็นนายแพทย์. นายแพทย์รักษาโรคทางยา เรียก ติกิจจโก, ผ่าตัดเรียกว่า สัลละกัตโต พระพุทธเจ้าก็ใช้คำนี้ แก่พระองค์เองด้วยเหมือนกัน, เป็นนายแพทย์ผ่าตัด คือผ่าตัดรากเหง้าของกิเลส. ถ้าเป็นเวชไซ เป็นหมอทั่ว ๆ ไปนี่ไม่แน่เป็นหมอมูหมอบ้าก็ได้ หมออะไรก็ได้; แต่ถ้าว่าเป็น สัลละกัตโต, เป็นติกิจจโก แล้วก็, เป็นฝ่ายที่ควรจะมี. ธรรมะนี้เป็นเหมือนกับยารักษาโรค หรือเครื่องมือแก้ไขโรค, พระพุทธเจ้าท่านเป็นนายแพทย์ พระสงฆ์ทั้งหลายเป็นลูกน้องรับช่วงต่อ ๆ มา. ให้รู้ว่า ในพุทธศาสนานี้ มีการรักษาโรคทางวิญญาณ; พระพุทธเจ้าเป็นนายแพทย์ ธรรมะเป็นยา วัดวาอารามเป็นเหมือนกับโรงพยาบาล พระสงฆ์ก็เป็นพยาบาล เป็นหมอเป็นอะไรไปตามเรื่อง, ร่วมมือกัน

อย่าให้มันหมดสิ้นไปจากโลก เพราะมองเห็นว่า ธรรมะเป็นยารักษาโรค ก็จะ ดีมาก จะรู้จักใช้รักษาโรคทางสติปัญญา มิฉชาติปฏิญ์ทั้งหลายให้หมดไป แล้วก็จะอยู่สบายปราศจากโรค. นี้เรียกว่า ศาสนาแห่งนายแพทย์ผู้รักษาโรคของ สัตว์โลกทั้งปวง.

### ข้อที่ ๑๓. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการช่วยผู้อื่นจนหมดตัว.

ช่วยผู้อื่นจนหมดตัว คงไม่มีใครเชื่อ, บางคนคิดว่าพูดบ้า ๆ บอ ๆ ช่วย ผู้อื่นจนหมดเนื้อหมดตัวของตัวเอง. ข้อนี้มันมีอะไรแฝงอยู่. ถ้ายังมีตัว มีตัว มี ยึดถือตัว มันมีความทุกข์ มันช่วยผู้อื่นไม่ได้, มันช่วยผู้อื่นไม่ได้ดอกถ้ายังมีตัว- ของกูเบ้อเรอเบ้อราอยู่ มันมีความทุกข์ของมันเองแล้วมันจะช่วยใครได้, ตัวเองก็มี ความทุกข์เต็มประดา แล้วจะช่วยใครได้, มันต้องปลดเปลื้องความทุกข์ของตัว เองออกไปเสียได้ก่อน แล้วจึงจะช่วยผู้อื่นได้ ฉะนั้น มันต้องหมดตัวมันเสีย ก่อน, หมดตัวมันแล้วก็ช่วยผู้อื่นได้.

เราอยากจะพูดว่า ช่วยผู้อื่นจนหมดตัว, ช่วยผู้อื่นด้วยความหมดตัว ด้วยความเสียสละจนหมดตัว. พระอรหันต์ท่านก็หมดตัวแล้วก็ช่วยผู้อื่น, พระ อรหันต์ทั้งหลายหมดตัว, ช่วยผู้อื่น ช่วยจนหมดตัว, ช่วยอยู่ด้วยความหมดตัว ไม่มีตัว ช่วยผู้อื่นด้วยความหมดตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นการช่วยตัวเองก่อนแล้วจึงช่วย ผู้อื่น. ฉะนั้น ช่วยทั้งตัวเองช่วยทั้งผู้อื่นด้วยความไม่มีตัว; ถ้ายังมีตัวก็จมอยู่ใน กองทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นแหละ ทั้ง ๒ ฝ่ายแหละ, พอหมดตัวนี้ก็ช่วยซึ่งกันและกันได้. ถ้ายังมีตัว มีความทุกข์ มีตัวกู-ของกูนั่นนี่อยู่ ก็ช่วยแต่ปากเท่านั้นมันช่วยจริงไม่ ได้, ถ้าช่วยผู้อื่นจริงแล้วมันต้องหมดตัว. หมดตัวแล้วจึงจะสามารถช่วยผู้อื่นได้.

ข้อนี้ประหลาด, หมดความทุกข์แล้ว จึงจะช่วยผู้อื่นให้หมดทุกข์ได้, หมดตัวแล้ว จึงจะช่วยผู้อื่นให้หมดตัวได้อีกที.

เป็นศาสนาแห่งการช่วยผู้อื่นจนหมดตัว หมดตัวคือหมดทุกข์; ฉะนั้น ต้องช่วยไป ช่วยไป จนหมดทุกข์, ช่วยไปจนกว่าจะหมดทุกข์ ก็คือหมดตัว. ถ้าใครไม่ยอมเสียสละอย่างนี้ ก็ช่วยใครไม่ได้ ถ้าใครยอมอย่างนี้ ก็จะช่วยผู้อื่นได้ เป็นว่าเล่น, เป็นศาสนาแห่งการช่วยผู้อื่นจนหมดตัว.

ข้อที่ ๑๔. ข้อต่อไปอยากจะบอกว่า **พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ไม่มีคำสอนบังคับ.**

ใช้คำว่าอย่างนี้ไปที่ก่อน ไม่มีเรื่องเทพเจ้าเข้ามาเกี่ยวข้อง, แล้วก็ไม่มีนิยายสมมติ, นี่มันเป็นคำฝรั่งไปเสียหมด เพราะว่าที่คุ้นเคยอยู่กับการอ่านการฟังนี้ เป็นคำภาษาฝรั่งไปเสียหมด.

ข้อที่ ๑. ไม่มี dogma, dogma เป็นภาษาฝรั่ง. dogma คือคำสั่งที่บังคับให้เชื่ออย่างนี้เชื่ออย่างอื่นไม่ได้, เขาเรียกว่า dogma ในพุทธศาสนาไม่มี แต่ศาสนาอื่นเขามี เขาบังคับให้เชื่อ เชื่อว่าเรานี่พระเจ้าสร้างมา, คัมภีร์นี้พระเจ้าส่งมา เราต้องปฏิบัติตามคัมภีร์นี้ เราต้องอ่อนนออน, เราต้องปฏิญญาอะไรนี้ บังคับเฉียบขาดอย่างนี้ นี่ระบบ dogma, dogmatic system อย่างนี้ไม่มีในพุทธศาสนา ถ้าเห็นดีด้วยก็มารับพุทธธรรมงเอง ไม่บังคับให้มารับ, รับแล้วก็ไม่บังคับความเชื่อ แต่ให้คิดเห็นมองเห็นว่า ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยเหตุอะไร ทุกข์จะดับไปอย่างไร แล้วก็ ทำไปเองไม่บังคับ. นี่ไม่มีคำสอนบังคับ, ไม่มี dogma.

แล้วก็ไม่มีความเชื่อที่เป็นเทพเจ้าหรือเป็นพระเป็นเจ้า ไม่มีเทวศาสตร์ไม่มี theology ไม่ต้องเชื่อว่าพระเจ้าสร้างมาโดยอำนาจของพระเจ้า อยู่ใต้อาณัติของพระเจ้า ของเทพเจ้า อย่างนี้ไม่มีในพุทธศาสนา. นี้ไม่มี theology.

แล้วก็ไม่มี mythology พุทธจามาให้เป็นของศักดิ์สิทธิ์ว่าพระพุทธเจ้าเป็นบุคคลศักดิ์สิทธิ์ ในศักดิ์สิทธิ์อะไรก็ศักดิ์สิทธิ์ แต่ให้ถือว่าเป็นคนธรรมดา. พระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ธรรมดา เป็นลูกกษัตริย์ชาวนา ทำนาเก่งที่สุด คือพวกสากยะ เป็นคนธรรมดา พระพุทธเจ้าไม่ได้มีอะไรเป็นกำเนิดมาจากเทพเจ้า จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์วิจิตรพิสดารอย่างที่เขาพูดกันในพวกอื่น, เราไม่มี. เรามีแต่ว่า พระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ธรรมดา เป็นลูกกษัตริย์ชาวนา ตระกูลสากยะ ได้รับการศึกษาอย่างแบบธรรมดา เกิดความคิด เกิดสติปัญญาเอาด้วยตนเอง ในการมองเห็นความทุกข์ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่ชอบ อยากจะปลดเปลื้อง แล้วก็ออกไปแสวงหาแล้วก็ไปพบ พบแล้วมาบอก, นี้เป็นอย่างนี้, ไม่มี mythology ไม่มีความเป็นศักดิ์สิทธิ์เหมือนอย่างในนิยาย สมมติมาจากนั้นมาจากนี้ มาจากอะไรก็ไม่รู้ ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องพิเศษพิสดารทั้งนั้น ไม่มี.

พุทธศาสนาไม่มี dogmatic system ไม่มี theology ไม่มี mythology อย่างนี้, พุทธเป็นไทย ๆ เราก็อำไม่เกี่ยวกับเรื่องบังคับให้เชื่อ, แล้วก็ไม่ต้องอ้างเทวดาเทพเจ้าอะไรมารับรอง มาเป็นเครื่องขู่เข็ญ หรือว่าเป็นเครื่องรับรอง ว่าจะให้ ว่าจะให้ได้รับ อย่างนี้ไม่มี.

นี้ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผล ตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ตามวิถีทางธรรมชาติ, ขอให้รู้จักไว้ ในลักษณะอย่างนี้. ถ้าเรา



จะนับถือพระพุทธเจ้าเราก็เห็นชัดว่า ท่านสอนเรื่องดับทุกข์ ดับทุกข์ได้จริง เราจึงสมัครที่จะมาเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า, แล้วก็ไม่มีการบีบบังคับให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ นอกจากบอกว่า ทำอย่างนี้ก็จะดับทุกข์ได้. แล้วก็ไปลองคิดดู เห็น ใ้ มันดับทุกข์ได้จริงก็ทำ ก็ทำเลย จึงไม่มีการบังคับอย่างที่พวกอื่นเขาใช้.

แล้วการถือพระรัตนตรัยสรณาคมนี่ โดยเนื้อแท้แล้วถือเมื่อเข้าใจแล้วเมื่อพอใจแล้ว ไม่ใช่จับลูกเด็ก ๆ มารับสรณาคมน์เหมือนกับที่เรากำลังทำกันอยู่, นี้ไม่ค่อยถูกเรื่องนัก แต่ว่ามันมีประโยชน์ ทำเป็นการล่วงหน้าไปที่ก่อนก็ได้ แต่ว่าก็ไม่ถูกตามข้อเท็จจริงนัก. ถ้าในพระบาลีแท้ ๆ ในพระไตรปิฎกแท้ ๆ การรับสรณาคมน์นี้มีด้วยตนเอง ภายหลังที่ได้ฟังเข้าใจแล้วเห็นแจ้งแล้ว, ดับทุกข์ได้อย่างน้อยในใจแล้ว นั่นจึงจะออกปากขึ้นมาเองว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ. นี้เรียกว่า ไม่มีการบังคับเลย แล้วเป็นไปตามเหตุผลของสิ่งที่ประจักษ์แก่จิตใจมากขึ้นทุกที ๆ.

**ข้อที่ ๑๕. พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ไม่ต้องมีเทวดา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรมาช่วยรับรอง.**

เรื่องนี้ไม่อยากจะพูด กลัวจะถูกด่า แต่บางทีก็อดไม่ได้ เช่นว่าพระสูตรบางพระสูตร พอตรัสจบลงไป ก็มีเทวดามารับรองส่งเสริม บอกต่อ ๆ กันไปให้มันแน่นแฟ้น ให้มันศักดิ์สิทธิ์ขึ้น. โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระบาลีธรรมจักรฯ, ธรรมจักรฯ สูตรแรกที่สุดในพระพุทธศาสนา เราไม่เชื่อว่าข้อความตอนนี้มีมาแต่เดิมนักเลงไหนใส่เข้าไปก็ไม่รู้ พอพระพุทธเจ้าตรัสจบก็เทวดาสรรเสริญยกย่องส่งเสริมกันไปจนถึงภวัคคพรหม พรหมอันสูงสุดท้าย. นี่คล้าย ๆ กับว่าต้องเอาเทวดามาช่วยรับรอง ความจริง ความประเสริฐ ความวิเศษของพระพุทธเจ้า. ข้อนี้มันขัดกันกับที่

พระพุทธเจ้าท่านตรัสอยู่เสมอว่า ฉันไม่ต้องการนายประกัน ไม่ต้องมีใครมาเป็นนายประกัน ไม่ต้องมี testimonial จากใคร ไม่ต้องมี testimony จากใครมารับรอง อย่างนั้นอย่างนี้, ไม่ต้อง ๆ ฉันมีของฉันอยู่ในตัว มันรับรองตัวมันเองเสร็จ, ไม่ต้องเอาเทวดาหรืออั้งเทวดามาช่วยรับรอง. นี่ขอให้เข้าใจเสียว่า แม้ว่าในพระสูตรบางสูตรมันทำอย่างที่ว่าเทวดามาช่วยรับรอง เราก็ไม่ถือว่า หัวใจของพระพุทธศาสนา อย่างนั้นอยู่ที่นั่น มันรับรองตัวเองอยู่ในตัวเอง ดับทุกข์ได้ในตัวเอง พิสูจน์เห็นในตัวเอง รับรองตัวเอง ไม่ต้องเอาเทวดามาช่วยรับรอง, จึงประกาศโง่ง ๆ เลยกว่า เป็นศาสนาแห่งการที่ไม่ต้องอาศัยเทวดามาช่วยรับรอง. แต่ว่า ในพระพุทธประวัติ นั้นมีมากเหลือเกิน ที่เทวดาเข้ามาเกี้ยวช่องหรือรับรอง ไม่ต้องสนใจก็ได้, แต่ถ้ายังอยากจะสนใจก็ไม่ใช่ไร ต่อไปมันคงละได้เอง. ถ้าไปทำอย่างนั้น เทวดาก็ติกว่าพระพุทธเจ้าเสียอีก เป็นนายประกันให้พระพุทธเจ้า, เป็นศาสนาที่ไม่ต้องเอาเทวดามาเป็นนายประกัน.

**ข้อที่ ๑๖.** นี่จะพูดนอกออกไปหน่อยว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนา สอนไม่ให้กินผลไม้รู้ตัวรู้ชั่ว.

นี่ไปเยี่ยมคำของฝ่ายคริสตังเขามา คำสอนสูงสุดของคริสตังนี้ พระเจ้าห้ามไม่ให้กินผลไม้รู้ตัวรู้ชั่ว กินแล้วจะต้องตาย มนุษย์ก็ไม่เชื่อ, ก็ไปกินเข้าไป แล้วมันก็ได้เป็นทุกข์ เป็นความทุกข์นิรันดร, เป็นบาปนิรันดร. พุทธศาสนาก็สอนอย่างเดียวกัน อย่าไปหลงดีหลงชั่ว อย่าไปแยกดีแยกชั่ว แล้วก็หลงดีหลงชั่ว, ให้มันเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง ถ้าพุทธบริษัทปฏิบัติถูกต้องตามพุทธศาสนา แล้ว จะเป็นคริสต์ยิ่งกว่าคริสต์ไปเสียอีก. เป็นคริสต์เขาได้รับคำสั่งสอนอย่างนั้น แต่เขาก็ไม่ปฏิบัติตามกัน. คำสั่งของพระเจ้าผู้เดียวครั้งเดียวประโยคเดียวว่า อย่า

กินผลไม้รู้ตัว รู้ชั่ว มันก็กิน แล้วมันก็ยึดเป็นดีเป็นชั่ว แต่พุทธศาสนาเน้นในข้อนี้ : ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทั้งกุศลทั้งอกุศล ไม่ยึดมั่นธรรมใด ๆ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ซึ่งเป็นสังขาร ใครปฏิบัติได้แล้วเป็นคริสต์ยิ่งกว่าคริสต์. พูดอย่างนี้พวกคริสต์คงจะด่าแต่ไม่เป็นไร ด่าบ้างก็ไม่เป็นไร, นี้เราก็คงอยากจะยืนยันว่า ถ้าว่าไม่หลงเรื่องบวกเรื่องลบ เรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่อง positive เรื่อง negative อะไรกันแล้วนั้น, นั่นแหละคือพุทธบริษัทที่แท้จริง. เดียวนี้พุทธบริษัทกำลังเป็นอย่างนี้ต้องเป็นอย่างนี้ เพราะว่าพุทธศาสนาสอนอย่างนี้ ต้องการอย่างนี้ ไม่ไปหลงดีหลงชั่ว, อย่าไปบ้าดีหลงดีเมาดี อย่าไปบ้าบุญเมาบุญหลงบุญ อย่าไปบ้าสุขเมาสุขหลงสุข หรือจมอยู่ในสุข, คือว่า จะอยู่เหนืออิทธิพลของบวกและลบ ของดีและชั่ว ของทุกอย่างที่เป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นแล้วเกิดกิเลสและเกิดทุกข์. ให้เหนือดีเหนือชั่วไว้ ก็ว่างก็สงบ; ดีก็ไม่สงบ ชั่วก็ไม่สงบ, เหนือดีเหนือชั่วมันสงบ.

ข้อที่ ๑๗. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการมีพระไตรปิฎกในตัวตน.

หลายคนว่าบ้าอีกแล้ว นึกด่าอยู่ในใจอีกแล้ว มีพระไตรปิฎกในตัวตน, ขอให้สนใจ ขอให้มองดู; พระไตรปิฎกอยู่ในตู้ แต่นี้จะบอกว่ามาอยู่ในตัวตน. ความจริงทั้งหลายดังที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกนั้น จะมาพบจริง ๆ ในตัวตน, พบในแผ่นกระดาษนั้นเป็นการบันทึก แต่ความจริงแท้ ๆ มันอยู่ในตัวตน ในร่างกาย ในจิตใจ ในรูปในนามนี้. ความจริงเหล่านั้นมันอยู่ที่ในตัวตน. พระไตรปิฎกที่แท้จริงอยู่ในตัวตน, พระไตรปิฎกที่เป็นเพียงกระดาษบันทึกอยู่ในตู้. ใครมีพระไตรปิฎกในตัวตนนั้นแหละ คนนั้นจะรู้พระพุทธศาสนา คือศึกษาความจริงโดยตรงจากตัวชีวิตจิตใจ พระไตรปิฎกในตัวตน. คนที่เขาอยากจะด่าอยู่แล้วเขาก็

ดำได้ ว่าเราพูดบ้า ๆ บอ ๆ อะไรก็ไม่รู้, แต่ขอยืนยันว่ามันเป็นจริงอย่างนี้.

ข้อที่ ๑๘. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความไม่ขัดแย้งกับใคร ๆ ในโลก.

เมื่อตะกี้พูดทีหนึ่งแล้ว พูดเรื่องนรกสวรรค์ ขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า ถ้าจะเป็นพุทธบริษัทบริสุทธิ์ พุทธศาสนาบริสุทธิ์ อย่างกล่าวคำขัดแย้ง, ท่านพูดผิดฉันพูดถูก อย่างกล่าวคำขัดแย้งอย่างนี้. กล่าวแต่เพียงว่า ฉันเห็นว่าอย่างนี้ฉันถือปฏิบัติอย่างนี้ เท่านั้นพอ, ไม่ต้องพูดว่าของแกผิดของฉันถูก ของแกไม่บริสุทธิ์ของฉันบริสุทธิ์ ที่มันเป็นเรื่องขัดแย้ง อย่างได้มีเลย, ยอมแพ้กับมันเสียเถอะ เขาว่าอย่างไรก็ช่างหัว, อย่าไปขัดแย้งกับเขา เพียงแต่แสดงว่า ฉันพอใจอย่างนี้ฉันมีหลักอย่างนี้ มันจึงไม่มีการทะเลาะวิวาทแม้แต่เรื่องใด ๆ ไม่มีการขัดแย้งทั้งทางกายทางวัตถุ ทางจิตใจ ทางสิ่งของทางเงินทองอะไร ไม่มีการขัดแย้งกับใคร, เป็นศาสนาแห่งการไม่มีความขัดแย้งกับใคร ๆ ในโลก โลกนี้ก็ได้ เทวโลกก็ได้ มนุษย์โลกก็ได้ พรหมโลกอะไรก็ได้ ไม่มีการขัดแย้งกับใคร เพราะไม่ยืนยันข้อขัดแย้งกับใคร, อย่างดีก็จะบอกแต่เพียงว่าฉันถืออย่างนี้ ฉันปฏิบัติอย่างนี้ ฉันดับทุกข์ของฉันอย่างนี้, ฉันจะไม่ว่าแกผิดฉันถูก, นี่คือการไม่มีคำว่าขัดแย้ง. คำว่าขัดแย้งในภาษาไทย, ภาษาบาลีเรียกว่า อุบัติหะคืออุบาทว์ อุบัติหะคืออุบาทว์; คำนั้นคือการขัดแย้ง, ไม่มีการขัดแย้งก็ไม่มีอุบาทว์. ถ้ามีขัดแย้งก็มีอุบาทว์, เพราะฉะนั้น เราไม่มีการขัดแย้ง ไม่กล่าวคำขัดแย้ง. คุณอยากพูดอย่างไรคุณก็พูดไปเถิด, แต่ฉันมีหลักอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ ดับทุกข์อย่างนี้ ก็ไม่ขัดแย้งกับคุณ.

ฉะนั้น เราก็ไม่ต้องทะเลาะวิวาทกับใคร ๆ, ถ้าเราจะเผชิญหน้ากับศาสนา

อื่น เราก็ไม่กล่าวคำขัดแย้ง, เราเสนอแต่เพียงว่า ดับทุกข์อย่างนี้ ดับทุกข์อย่างนี้ คุณจะมาช่วยร่วมมือกันได้บ้างไหม, จะดับทุกข์อย่างนี้ของสังคม เอากันทั้งสังคม คุณจะช่วยได้ไหม, ไม่เอาข้อขัดแย้งมาพูด, ข้อขัดแย้งเก็บเงียบหายหมดถ้ามันมี, แต่เอาข้อที่เข้ากันได้มากลมกลืนกันได้มาประสานกัน ช่วยกันดับทุกข์ของสังคม. เราสร้างสวนโมกข์นานาชาติที่ฝั่งโน้นขึ้นมา เพื่อวัตถุประสงค์อันนี้, เพื่อหาความเข้าใจซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหาของมนุษย์ ไม่มีเพื่อความขัดแย้งแม้แต่นิดเดียวเลย. เรียกว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาไม่มีการขัดแย้งกับใคร ๆ ในโลก.

**ข้อที่ ๑๙. พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความเต็มเปี่ยมของความ  
ความเป็นมนุษย์.**

นี่มันคล้าย ๆ กับยื้อแย่งกัน ทุกศาสนาก็จะพูดอย่างนี้ทั้งนั้น, เราก็มีสิทธิจะพูดอย่างนี้ เราก็มีเหตุผลที่จะพิสูจน์. ความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ ก็คือเป็นมนุษย์ที่ไม่มีความทุกข์, เป็นมนุษย์ที่มีความสุข และมีประโยชน์รอบด้าน เหมือนกับพูดหัวข้อแรกของการพูด. เราต้องการชีวิตเย็น และเป็นประโยชน์ : ตัวเองมีชีวิตเย็นเป็นสุข, แล้วก็มีความประโยชน์แผ่ชานออกไปเป็นรัศมี มีรัศมีแผ่ออกไปเป็นการทำประโยชน์แก่ทุกฝ่ายทุกคนทุกคน, นี้เรียกว่า ความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์.

ขอให้ช่วยกันสร้างขึ้นมา ตั้งต้นแต่อันแต่อกว่า เป็นบุตรที่ดีของบิดามารดาให้ได้, เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ให้ได้, เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนให้ได้, เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติให้ได้, เป็นสาวกที่ดีของพระ

ศาสนาให้ได้, แล้วก็เป็นมนุษย์ที่เต็ม คือ อยู่เหนือปัญหาเหนือความทุกข์ โดยประการทั้งปวง. จบชีวิตลงด้วยความเยือกเย็นเป็นสุข, มีรัศมีชานออกไป รอบตัว เป็นการทำประโยชน์แก่ทุก ๆ คน ทุกฝ่าย ทุกพวก. นี่คือการเต็ม แห่งความเป็นมนุษย์, พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเต็มของความเป็นมนุษย์.

ข้อสุดท้ายกันที่ ข้อที่ ๒๐. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งบรมธรรม.

บรมธรรม ๆ จำไว้ ธรรมะสูงสุด *ประมะ ประมะ* แปลว่า *สูงสุด* เป็นสุข สูงสุด, นึกเอาเองเถอะคำว่าสูงสุด ไม่มีอะไรสูงกว่านั้นดีกว่านั้น เป็นศาสนา แห่งบรมธรรม เพราะว่าแสดงให้ซึ่งพระนิพพาน ดับเย็นแห่งชีวิต, มีประโยชน์อยู่รอบด้าน นี่เป็นบรมธรรม.

คำว่า บรมธรรม ๆ นี้ ใช้พูดกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ ก่อนพุทธศาสนา เกิด, แต่มันมีความหมายเพียงว่าไม่เบียดเบียน ไม่เบียดเบียน. *อหิงสา ปริโม ธัมโม -อหิงสาคือไม่เบียดเบียน เป็นบรมธรรม, เป็นธรรมะสูงสุด.* ที่นี้พระ พุทธเจ้าเกิดขึ้นมา พุทธศาสนาเกิดขึ้นมา มีหลักเกิดขึ้นมาว่า นิพพานิ ปริม วทนต์ พุทธา -*ผู้รู้ทั้งปวงกล่าวกันว่านิพพานเป็นบรมธรรม.* บรมธรรมอะไร ไม่มีอะไรสูงสุดกว่านั้น; ให้ความสุขสงบเย็นถึงที่สุด หมดปัญหาโดยประการทั้ง ปวง ไม่ต้องลำบากด้วยการยึดถือสิ่งใด โดยความเป็นของหนักเป็นตัวตน, ว่าง ๆ ว่างไม่มีขอบเขต ว่างไม่มีอายุ ว่างจากความทุกข์ ว่างจากกิเลส ว่างอย่างไม่มี ขอบเขต ว่างอย่างไม่มีอายุจำกัด. นี่หมายถึงกาละเทศะ ไม่มีจำกัด, นั่นคือ บรมธรรม. พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งบรมธรรม, เปลี่ยนบรมธรรมมาเป็น อย่างนี้ แทนที่จะเป็นเพียงว่า ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน. ที่จริงไม่เบียด

เขียนซึ่งกันก็เป็นบรมธรรมอย่างมากอยู่แล้ว และถ้าเราเอาใจช่วยนะ, ช่วยอธิบายให้หน่อยว่าไม่เบียดเบียนกันคือ ไม่เบียดเบียนตนเอง ก็เป็นนิพพานได้เหมือนกัน, เอาจิพพานไปเติมให้ เป็นของแถมพวก คือไม่เบียดเบียนตนเอง ก็เป็นนิพพาน. เดียวนี้พูดกันตรง ๆ ว่าไม่เบียดเบียนโดยประการทั้งปวง เป็นนิพพาน, ไม่เบียดเบียนโดยประการทั้งปวง มีแต่ความเยือกเย็นเป็นสุขทุกถ้วนหน้า ไม่เดือดร้อนตัวเองด้วยการต่อสู้กับความทุกข์, ไม่มีความทุกข์ที่จะต้องต่อสู้อีกต่อไป.

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใบไม้กำมือเดียว, นี้ก็ขออย่าไว้เรื่อย ๆ ไม่ต้องเรียนจนจบพระไตรปิฎก หรือไม่ต้องเรียนกันมากมาย, ชั่วใบไม้กำมือเดียวว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร ดับทุกข์อย่างไร, นี้ก็กำมือเดียว. ให้มันกำมือเดียว ยิ่งขึ้นไปอีก ก็ว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด, นั่นแหละพุทธศาสนากำมือเดียว ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน, นั่นแหละกำมือเดียว. กำมือเดียวไม่ต้องเรียนรู้พระสูตรตันตปิฎก วินัยปิฎก อภิธรรมปิฎก หลายนามันธรรมชั้นอะไร, ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน ก็ดับทุกข์สิ้นเชิง, นี้ใบไม้กำมือเดียว นอกนั้นเป็นใบไม้หมดทั้งป่า กวาดก็ไม่ไหว. ใบไม้กำมือเดียวใช้สำเร็จในการแก้ปัญหา, ศาสนาแห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใบไม้กำมือเดียว คือธรรมะชั่วที่มันจะตัดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเสียได้, เท่า นั้นเป็นพอ. นี้ ๒๐ ข้อ.

พูดมาแล้ว ๖๐ ข้อ วันนี้ ๒๐ ข้อ รวมเป็น ๘๐ ข้อ. เข้า, ถือไสยศาสตร์ หน่อย ว่าเลข ๘๐ นี้มันศักดิ์สิทธิ์ เป็นตัวเลขศักดิ์สิทธิ์ จำนวนศักดิ์สิทธิ์ แสดงลักษณะของพระพุทธศาสนา เรียกว่าเป็น อนุพยัญชนะ characteristic ของพระพุทธศาสนา ๘๐ หัวข้อด้วยกัน. พูดมาสี่ครั้ง ครั้งละ ๒๐ ข้อ, เหมาะสำหรับมนุษย์

ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยความทุกข์. ขอให้มองดูพระพุทธศาสนาในลักษณะดังกล่าวมาแล้ว จะพอใจ จะสนใจ จะศึกษา จะปฏิบัติ จะแก้ปัญหาได้ทั้งหมดทั้งสิ้น, ในหมู่มนุษย์ที่เป็นสัตว์ผู้มัวเมา ในยุคปัจจุบันมัวเมา เศรษฐกิจ มัวเมาการเมือง มัวเมาสังคม มัวเมาอะไรก็ตามใจ ล้วนแต่มัวเมา เอาความจริงนี้มาถอนความมัวเมา, มีพระศาสนาแห่งความจริง ซึ่งมีอย่างนี้ อย่างเดียวยืนยันว่าความจริงนี้ดับทุกข์ได้จริง ก็เป็นอันว่า จะหมดปัญหาสำหรับ มนุษย์เรา.

นี่ ขอเตือน ท่านผู้ฟังทั้งหลายว่า พุทธศาสนามีลักษณะที่จะต้องเข้าใจให้ยิ่งขึ้นไปยิ่งขึ้นไป, รู้จักให้ยิ่งขึ้นไปยิ่งขึ้นไป โดยนัยะที่กล่าวมาแล้ว ๘๐ ประการ, จะกล่าวให้ถึงร้อยถึงพันก็กล่าวได้ ไม่ใช่พอดี แต่ไม่ต้องกล่าว เพราะ ๘๐ นี้ก็มาก มากเหลือมากอยู่แล้ว. เอาละ, เป็นอันว่าจบกันที.

การบรรยายภาควิสาขบูชาสิ้นสุดลงในวันนี้, ภาควิสาขบูชาจบลงด้วยเดือน มิถุนายน; พอกรกฏาฯ สิงหาคม กันยายน ๓ เดือนนั้นเป็นภาคอาสาฬหบูชา จะพูดเรื่องอื่นต่อไป. เรื่องนี้หยุดจบสิ้นสุดเพียงเท่านั้น วันเสาร์หน้าขึ้นชุดอื่นต่อไป เป็นภาคอาสาฬหบูชา, ขอปิดภาควิสาขบูชาลงด้วยการบรรยายครั้งนี้ในวันนี้; สนใจ เอาไปคิดไปนึกไปศึกษา เอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ตามความต้องการของตนจง ทุก ๆ คนเถิด.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบท พระธรรม พระบาลีคุณสาธยายส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลาย ในการประพฤติปฏิบัติพระธรรมนั้นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป ในกาลบัดนี้.



# คำพยานเป็นพ่อค้า.

- เกิดในตระกูล "พานิช" บรรพบุรุษ ทำการค้า, ตัวเองก็เคย  
มีเงินไปเสียจนมาเป็น พ่อค้า ทางเรือด้วย ในนามว่า  
ขุนทองพล, เป็นลูกพี่ลูกน้องของ พระพุทธเจ้า แต่ต่างงาน  
กับ พวกที่ คิดจะฉ้อโกงของยิ่งกว่ามีเงินฝืด แต่ไม่ซี  
ใจกรู้อย่างคนอื่น.
- ทำหน้าที่ซื้อของ แลกมาแลกเปลี่ยนของ พระพุทธเจ้า มีใช้ตาม  
แบบพระเพณีสืบเนื่อง เป็นเรื่องใหญ่ที่ทุกคนหรือทุก  
โลก; ทำสิ่งที่ไม่ดีเพิ่มขึ้น ตามควร แม้ยังมีสิ่งที่ดี  
ที่พระ โสภณญาณ และพระโฆสญาณ ผู้สอน ให้เกิดสติ  
ดี เป็นสิ่งพอใจ ชนิต นอกเหนือเป็นสุข กว่าคนธรรมดา  
มาก อยู่ไม่ผิดกัน.
- มีทั้ง ศักดิ์ประจักษ์อื่น ชื่อ สอนไม่ถูกฟ้าราวม,  
นายของ มีดีดัดจริต, มีสิน ค่ำชื่อ "ธรรมวิมล" <sup>๑</sup>  
สำนวนพูด ทุกชั้น ทุกวัย ทุกชนิด ทุกเพศ, ยิ่งกว่า  
หนึ่ง สรรพสิ่งนี้.
- แต่ก็ดีในเรื่องอื่น ก็ยังคนมีเงินใจ และใน  
ว่า ภายของปลอม, หากินดี ดีดัดจริตไว้  
ท้ายปีบยี่สิบกว่าแล้ว แต่ฐานะของเราก็มีเงินแล้ว  
มีคุณธรรมใจ เพิ่มขึ้นเรื่อยอีก.
- มีสิน คำพยาน อยู่ ๖ กว่าปีแล้ว ก็ยังไม่พินิจ  
มีอะไรดีของ เขา ครั้น จะทำผิดดี แต่กลัว  
อ่าวไว้ ไม่กล้าทำอะไรเสียอีก, ที่อบรมผู้สอนให้  
ให้เข้าใจ สามารถ คำนึง รอยตาม ได้ จำแนกแน่
- ข้อดี ท่าน ทั้งหลาย คงจะรู้จักคำพยานดี คนที่มี  
มีเงิน ครอง อื่อเงิน มีผู้พยาน และฐานะของคำพยาน  
รวมไว้ท่าน นี้ดี ที่รู้ดี ยิ่งกว่าเงินไม่, ๓๓๓๓.

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย ธรรมทานมูลนิธิ ๖๘/๑ หมู่ที่ ๖ ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐

โทร. ๐-๗๗๔๓-๑๕๙๖, ๐-๗๗๔๓-๑๖๑๑-๒ โทรสาร ๐-๗๗๔๓-๑๕๙๗

พิมพ์ที่ ธรรมสภา ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๑-๑๕๓๕, ๐-๒๕๔๑-๑๖๐๕ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๗๕๔๐

## บันทึก

หนังสือชุด "ธรรมโฆษณของพุทธทาส" เท่าที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นไว้ในพระพุทธศาสนา  
มาจนถึงวันนี้ มีรายชื่อ และเลขหมายประจำเล่ม ดังนี้ :-

ลำดับพิมพ์	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
(๑)	พุทธประวัติจากพระโอษฐ์	๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๑๙]
(๒)	อิทัปปัจจยตา	๑๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๖]
(๓)	สันทัสเสตัพพธรรม	๑๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๔)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๑	๓๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕)	พุทธิกจริยธรรม	๑๘	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖)	ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์	๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๑๒]
(๗)	โอสธาเรตัพพธรรม	๑๓.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๘)	พุทธจริยา	๑๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๙)	ตุลาการิกธรรม เล่ม ๑	๑๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๑๐)	มhidลธรรม	๑๗.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๑)	บรมธรรม ภาคต้น	๑๙	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๑๒)	บรมธรรม ภาคปลาย	๑๙.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๑๓)	อานาปานสติภาวนา	๒๐.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๗]
(๑๔)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๑	๓๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๑๕)	สุญญตาปริทรรศน์ เล่ม ๑	๓๘	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๑๖)	ค้ำยธรรมบุตร	๓๗	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๗)	ฆราวาสธรรม	๑๗.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๑๘)	ปรมัตถสภาวะธรรม	๑๔.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๑๙)	ปฏิบัติทาปริทรรศน์	๑๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๐)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๒	๓๖.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๑)	สุญญตาปริทรรศน์ เล่ม ๒	๓๘.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๒๒)	เตจิกจกธรรม	๑๗.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๓)	โมกขธรรมประยุกต์	๑๗.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๔)	ศารทกาลิกเทศนา เล่ม ๑	๒๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๕)	ศีลธรรม กับ มนุษยโลก	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๖)	อริยศีลธรรม	๑๘.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๗)	การกลับมาแห่งศีลธรรม	๑๘.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๘)	ธรรมสังฆสงเคราะห์	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]

ลำดับพิมพ์	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
(๒๙)	ปฏิจจสมุปปาทจากพระโอบุษฐ์	๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๖]
(๓๐)	ธรรมะกับการเมือง	๑๘.๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๑)	เยาวชนกับศีลธรรม	๑๘.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๒)	เมื่อธรรมครองโลก	๑๘.๗	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๓)	ไถวัลยธรรม	๑๒.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๓๔)	อาสาฬหบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๕)	มาฆบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๖)	พระพุทธคุณบรรยาย	๑๑.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๗)	วิสาขบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๘)	ชุมนุมล้ออายุ เล่ม ๑	๔๒.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๙)	ธรรมบรรยายต่อทางสุนัข	๓๙.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๐)	เทคนิคของการมีธรรมะ เล่ม ๑	๓๗.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๑)	อะไรคืออะไร?	๓๗.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๒)	ใครคือใคร?	๓๗.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๓)	อริยสังจากพระโอบุษฐ์ ภาคต้น, ภาคปลาย	๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๘]
(๔๔)	ราชภิกษุบาท	๓๙.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๕)	กข กกา ของการศึกษาพุทธศาสนา	๑๔.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๖)	ธรรมะเล่มน้อย	๔๐	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๗)	ใจความแห่งคริสต์ธรรมเท่าที่พุทธบริษัทควรทราบ	๔๔.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๘)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๒	๓๑.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๙)	หัวข้อธรรมในคำกลอน และบทประพันธ์ของ "สิริวิลาส"	๔๒.ค	
(๕๐)	ฟ้าสว่างระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน ๑	๔๖.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๑)	ฟ้าสว่างระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน ๒	๔๖.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๒)	ชุมนุมปาฐกถาชุด "พุทธธรรม"	๓๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๓)	สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู	๑๔.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๔)	นวกานุสาสน์ เล่ม ๑	๓๙	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๕)	สันติภาพของโลก	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๖)	ธรรมะกับสัญชาติญาณ	๑๕	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๗)	ธรรมศาสตร์ เล่ม ๑	๔๐.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๘)	อติมมยตาประยุกต์	๑๒.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๙)	ธรรมะในฐานะวิทยาศาสตร์	๑๕.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖๐)	อติมมยตาประทีป	๑๒.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖๑)	อติมมยตาปริทัศน์	๑๒.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]

ลำดับพิมพ์	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
(๖๒)	สันติภูริกถธรรม	๑๓.ข	
(๖๓)	พุทธธรรมประยุกต์	๑๗.๑	
(๖๔)	สัมมัตตานุภาพ	๔๐.ฉ	
(๖๕)	ตุลาการิกถธรรม เล่ม ๒	๑๖.ก	
(๖๖)	โพธิปักขิยธรรมประยุกต์	๑๔.ง	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๖๗)	คู่มือการศึกษาพุทธศาสนา	๔๐.ข	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๖๘)	อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	๒๐.ค	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๖๙)	พัลลิกไตรเทศนา	๒๕.ง	
(๗๐)	ตุลาการิกถธรรม เล่ม ๓	๑๖.ข	
(๗๑)	คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม	๔๐.ข	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๗๒)	ธรรมะคือเรื่องของธรรมชาติ	๓๗.ง	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๗๓)	มนุสสธรรม	๑๗	
(๗๔)	พุทธวิธีชนะความทุกข์	๑๔.๑	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๗๕)	หลักพุทธศาสนาที่ยังเข้าใจผิดกันอยู่	๑๔.ฉ	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๗๖)	ปัญหาแห่งมนุษยภาพ	๑๗.ฉ	
(๗๗)	เทคนิคของการมีธรรมะ เล่ม ๒	๓๗.๑	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๗๘)	ธรรมสังจบปิณฑกะ	๑๘.ฉ	[พิมพ์ครั้งที่ ๒]
(๗๙)	ธรรมะคือสิ่งพัฒนาชีวิต	๑๘.ฎ	

ผู้บริจาคทรัพย์ในการพิมพ์ และผู้ร่วมมือช่วยเหลือทุกท่าน  
ขออุทิศกุศลแก่สรรพสัตว์

๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

[ โปรดช่วยค่าพิมพ์ คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๒ เล่มละ ๓๐๐ บาท ]

คู่มือที่จำเป็นในการศึกษา  
และปฏิบัติธรรม

