

# บรมธรรม

ภาคปลาย





# บรมธรรม

ภาคปลาย

## พุทธทาสภิกขุ

อบรมภิกษุ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พรรษาปี ๒๕๑๒



ธรรมทานมูลนิธิ

จัดพิมพ์ด้วยทุน "ธรรมทานปริวรรตน์" เป็นอันดับแรกแห่งทุนนี้  
เป็นการพิมพ์ครั้งที่ห้า ของหนังสือชุดธรรมโฆษณ์ หมวดปกรณ์พิเศษ  
หมายเลข ๑๙.ก บนพื้นแถบสีแดง จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม  
พุทธศักราช ๒๕๔๑

(ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย)

ธรรมนูญมูลนิธิ ไชยา  
จัดพิมพ์

พิมพ์ครั้งแรก	๓๐	ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๑๓	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	๑	มกราคม	พ.ศ. ๒๕๑๔	จำนวน ๑,๒๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	๑	กุมภาพันธ์	พ.ศ. ๒๕๑๘	จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	๒๗	พฤษภาคม	พ.ศ. ๒๕๒๕	จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	๑	พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๔๑	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม



พุทธทาสจักอยู่ไปไม่มีตาย  
แม้ร่างกายจะดับไปไม่ฟังเสียง  
ร่างกายเป็นร่างกายไปไม่ล่าเอียง  
นั่นเป็นเพียงสิ่งเปลี่ยนไปในเวลา

พุทธทาสคงอยู่ไปไม่มีตาย  
ถึงดีร้ายก็จะอยู่คู่ศาสนา  
สมกับมอบกายใจรับใช้มา  
ตามบัญญัติของค้พระพุทโธไม่หยุดเลย

พุทธทาสยังอยู่ไปไม่มีตาย  
อยู่รับใช้เพื่อนมนุษย์ไม่หยุดเฉย  
ด้วยธรรมโฆษณตามที่วางไว้อย่างเคย  
โอ้เพื่อนเอ๋ยมองเห็นไหมอะไรตาย

แม้ฉันตายกายลับไปหมดแล้ว  
แต่เสียงสั่งยังแจ้วว่าหูสหาย  
ว่าเคยพลอดกันอย่างไรไม่เสื่อมคลาย  
ก็เหมือนฉันไม่ตายกายธรรมยัง

ทำกับฉันอย่างกะฉันนั้นไม่ตาย  
ยังอยู่กับท่านทั้งหลายอย่างหนหลัง  
มีอะไรมาเขี่ยไค้ให้กันฟัง  
เหมือนฉันนั่งร่วมด้วยช่วยชี้แจง

ทำกับฉันอย่างกะฉันไม่ตายเกิด  
ย่อมจะเกิดผลสนองหลายแขนง  
ทุกวันนี้ดสนทนอย่าเลิกแล้ง  
ทำให้แจ้งที่สุดได้เลิกตายกัน.

พุทธทาส อินทปญฺโญ





ศรัทธาบริจาค  
ของ

๕๖  
ดสของการยง

๒๕๑๖

สังฆสภา บริษัท



# อนุไมตก

การที่ท่าอากาศยานได้จัดอำเภอลตามสำเร็จ  
แก่การวัดผลประโยชน์คือ ธรรมวิเศษณ์เล่มนี้ ซึ่งมี  
มาในครั้งนั้นนั้น มาจากอนุไมตก ทั้งโดย  
ส่วนตัว และในนามของมหัศจรรย์ที่แท้ ผลต่าง  
ในขณะนี้เป็นที่ระอัยให้ระเิม แพร่ขยายไปใน  
โลกมนุษย์ ธรรมวิเศษณ์โลกนี้คือ ต่อกกรรม  
เป็นอันยัง

อรรถนิเทศ ยังไม่สามารถึงอยู่ในฐานะ  
พิกัดสันติภาพของโลกได้ แต่กลายเป็นที่  
ขัดแย้งกันโดยตลอดตามที่ได้เขียนมาแต่ก่อนและกันเสีย  
มากกว่า. ถ้าสันนิษฐานอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
ที่จะเป็นความดี หรืออันหนึ่งอันเดียวของโลก, แต่ก็เป็น  
ไม่เป็นที่เข้าใจกัน อย่างหนึ่งอย่างหนึ่ง; ยังละต่อกัน  
ตามเข้าใจกัน และประสาธน์อย่างอื่นอีกมาก. กิจ-  
กรรมธรรมวิเศษณ์ มีความมุ่งหมายส่วนลึก เพื่อ  
แก้ปัญหานี้

บทสรุป ล้วนแต่มีธรรมะเป็นแก่นใจ  
ที่สามารถึงออกมาได้ ก็เลยแก่ชีวิตทุกยุคทุก  
โลกได้. การเข้าใจโลกนี้ ศาสน เป็นสิ่งอัน  
ละเอียด แห่งยุคสมัย. ศาสนาของแต่ละศาสน  
หา ความจริงแท้ แก่นแท้ แห่งศาสนาของตน



ลือลือ=ร่วมมือกัน ช่วยใจได้. กิจกรรมธรรมในชนก  
คือลือ ลือเพื่อนไม่ เพื่อลือถึงพระ=ลือลือ ลือลือลือ!

ลือลือลือของพระ=ลือลือลือ ตั้งแต่ลือลือลือเป็นลือลือ  
ลือลือลือ ลือลือ ลือลือลือลือลือลือได้แต่ลือลือลือ"ธรรม;  
แต่"ลือลือ" ธรรม, ลือลือลือลือธรรม=ใช้ 4 นทรร แก่  
ลือลือลือลือลือ ลือลือลือลือลือ. ลือลือลือลือลือลือลือ ใช้  
ลือลือลือ=ลือลือลือลือลือลือ, ลือ ลือลือลือลือลือ 4 น  
ทรรลือลือลือลือลือ, ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ; ลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือลือ ลือลือลือลือ. ลือลือลือ ลือลือ-  
ลือลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ ลือลือ ลือลือ ลือ  
ลือลือลือลือลือลือลือลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือลือ.

ลือลือลือลือ=ลือลือลือลือลือ แห่งโลกยุคปัจ-  
จุสมัย ลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือ, ลือลือลือลือลือลือ-  
ลือลือ ลือลือลือลือลือ ลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือ ลือลือ. ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือลือลือลือลือ; ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือ ลือลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือลือ  
ลือลือ-ลือ-ลือลือ-ลือลือ-ลือลือ. ลือลือ ลือลือลือลือลือลือลือ-  
ลือลือ, ลือลือลือลือลือลือลือลือ, ลือลือลือลือลือลือลือลือ,

มีกลามเน้นตรงกัน ๑๖ ข้อ; สิ่งเป็นกลางๆ ก็  
 ๑๖ ข้อ = มาคัดทั้ง ๑๖ ข้อนี้ไปบูชาธรรมะ แทนพร  
 บูชา อุพาทนะ คือ มีไว้เพื่อ ทนายมน! สิ่งที่แห่งที่มา-  
๑๖ ข้อนี้ ทำได้ ๑๖ ข้อของโลก, โลกวิสัยอันใดอยู่ด้วย  
 เหลือ แห่งที่มา และวิธีกรรมวิธีใดก็ตาม  
 รมณ์ อย่างวิธีปฏิบัติที่ทางธรรมนี้ไม่มีเคยมีมาก่อน;  
 ก็กรรม ธรรมสมาธิ สันติอยู่ด้วยในลักษณะ = เหมือน  
การปฏิบัติธรรมวิสุทธิญาณ หรือ ปฏิบัติธรรมวิสุทธิญาณ  
 โลกนี้เคยมี, แต่พอเรา ก็ยังขาดที่ทางธรรมนี้  
 นี้ มีดี อยู่ มัน เอง.

ข้อนี้ให้ดูตามรัฐธรรมนูญ แก้ไขการกระทำ ยากน้อย  
 เหลืออะไร ก็ยอมทำตามอยู่ด้วยดีนะ เหมือนผู้ดีพระคุณ  
 แก้ไขการกระทำ อย่างในหนังสือ อยู่ดี มัน เอง. อาจมา  
 ขอลดข้อ ๑๖ ของ รัฐธรรมนูญ และ แก้ไข  
 แทน วิสัยของบรรดาผู้ดี ให้มีประโยชน์  
 แห่งการกระทำ ธรรมสมาธิ นี้ ถูกถ้วนหน้า.

ข้อนี้ให้ทำเหมือนที่กฎหมายได้ แก้ไข ข้อ ๑๖ ของ  
 ๑๖ ข้อนี้ แก้ไข การกระทำ แก้ไข ข้อ ๑๖  
 ทั้งใน แก้ไข นี้เป็น แก้ไข และ แก้ไข; แก้ไข สันติสุข  
 ซึ่ง ๑ ข้อนี้ อยู่ทุก แก้ไข แก้ไข ๕

ในภพพลาการม โศภ,  
 ๕





# อนุโมทนา\*

การที่ คำบรรยายต่างๆ ของข้าพเจ้า ซึ่งอยู่ในรูปของ ธรรม-  
เทศน์ กิตี, ธรรมของปราชญ์ หรือการบรรยายประจำวัน กิตี,  
กำลังได้รับความร่วมมือ จากสหประชาชาติหลายฝ่าย จนมี  
โอกาสจัดพิมพ์ขึ้นมาได้ ในลักษณะเช่นนี้ นี้ ข้าพเจ้า ขอ  
แสดงความยินดี และขออนุโมทนาต่อทุกท่าน ที่มีส่วนใน  
การช่วยเหลือ. การอนุโมทนาที่ ข้าพเจ้าทำไป ทั้งในนาม  
ของคณะธรรมทาน, ของสำนักสงฆ์โมกขผลาราม, และของ  
สำนักตัวเองด้วย.

ข้าพเจ้า ขอขอบคุณอนุโมทนา เป็นพิเศษ ในกรณี  
หนังสือชุด "คู่มือของการปฏิบัติธรรม" ของเล่มนี้ ทุกๆ เล่ม  
ได้รับการช่วยเหลือ จัดพิมพ์ขึ้นได้ ด้วยความช่วยเหลือ  
"คุณสุวิทย์ วัฒนชัย" และอีกท่านหนึ่ง "คุณสุวิทย์ วัฒนชัย"

คุณเราในทุกวันนี้ แม้จะทำหน้าที่ตามธรรมดา  
เพื่อเป็นครูเพิ่มพูน หรือครูได้สอนอะไร แต่สิ่งที่ได้ทำไว้แต่  
กลางคืน ก็ยังมี เป็นสิ่งที่ดี อนุโมทนาด้วยใจ;  
และบางทีอาจจะเห็นที่ อนุโมทนา เพิ่ม ขึ้นเป็นได้เท่า  
ยี่สิบได้ ในเมื่อการที่เช่นนี้ ได้กระทำไป ด้วยความไม่ประ-  
มาท แท้จริง; แล้วมีหน้าที่เกิดจากภาระที่หนัก ๆ ยัง  
แต่ไม่ช้าไป เป็นประโยชน์ แต่เพื่อนมนุษย์ควรช่วยกัน  
สักด้วย. ข้าพเจ้า, ขออนุโมทนา เป็นพิเศษในกรณีนี้ เพราะ  
เหตุถึงกล่าวนั้น นั้นเอง; และยังเป็นครูอนุโมทนาแทน

\* อนุโมทนาเมื่อพิมพ์ครั้งแรก

ท่านผู้อ่านทั้งหลาย พี่ที่คิดถึงได้ร่วมประโยชน์ หากหนังสือ  
เหล่านี้ พี่ สัมผัสได้ สักเล็กน้อย.

ผมสงสัยว่า จะเป็นมนุษย์อยู่ได้ ก็เพราะกำลังประกอบอยู่  
ด้วยธรรม; มิฉะนั้น จะต้องสูญเสียความเป็นมนุษย์ หรือถึง  
กับ ต่อบทลงไปในที่สุด โดยไม่ต้องสงสัยเลย. มนุษย์ที่ไม่ประ  
กอบอยู่ด้วยธรรม ก็ต้องประกอบอยู่ด้วย อวิชชา เป็นธรรม-  
๓, และจะต้องเป็น อมนุษย์ ในร่างของมนุษย์ ด้วย! โลก  
นี้จะเป็นอย่างไร ถ้าหากเป็นโลกที่ประกอบอยู่ ด้วยอมนุษย์  
ในร่างของมนุษย์ เต็มไปเสียทั้งโลก? และแม้แต่คน  
คนหนึ่งๆ จะได้รับประโยชน์อะไร ถ้าไม่ประกอบเขา ได้รับแต่การ  
รบกวน หากความรู้สึกอันดีของเขาไม่เป็นอย่างมนุษย์เสียทั้งนี้ และ  
ยังมีอีก ทุกข์?

จิตที่วิเศษยิ่งม ทั้งอย่างเผด็จการ และอย่างประชาธิปไตย -  
คือใจของ พี่น้อง ในโลกนี้เองได้ คนในโลก ก็จะต้องเกิดด้วย  
ธรรม : มิใช่ประสอด้วยธรรม, ยี่สิบปีที่ผ่านมา. เมื่อโลกไม่มี  
ธรรมแล้ว คนก็อยู่ในโลกไม่ได้ ด้วยกันทั้งพวกเผด็จการ  
และพวกประชาธิปไตย; ดังนั้น โลกจะต้องเลิกมนุษยวิ-  
ถีธรรม สร้างชาติความสงบร่ม ไร้อันตรายร่วมกันเสียบ้าง, เมื่อ  
นี้ ธรรม จะต้องมี ที่อาศัย อยู่ในใจของเรา! ของคนในโลกทุกวันนี้  
: 4๕ โลกกลายเป็นโลกของมนุษย์ ที่มีจิตใจสูงไปทุกแห่ง.

มันเป็น การตายหลังเข้าตลอดที่ควรตาย!

เพราะ มันได้เดินผิดตลอดของมนุษย์มานานแล้ว คนที่  
สอนออกตลอด; จึงต้องปล่อยตายหลัง! ให้เข้าตลอด กันเสีย



ธรรม, เพื่อที่เราจะได้เข้าถึงธรรมที่แท้จริง. สันติภาพของโลก  
จึงขึ้นอยู่กับคลองธรรม ที่มีอยู่ในโลก!

ธรรมคือธรรมะ ทุกๆคน แม้จะยังไม่เข้าใจ ก็ยังมีส่วน  
ในธรรมอยู่เหมือนกัน! แม้ธรรมะ จะยังไม่เข้ามาถึง ก็ยังมี  
ต้น ต้นน้ำ ต้นธรรม ที่ปราศเสียแล้ว มีใคร หรือ? ส่วนที่  
หลาย คนพากันสนใจในธรรมะนี้ ในสิ่งที่มีชื่อว่า "ธรรม"  
จึงถูกตัด และพร้อมสรรพ! ประโยชน์ และความสุขของโลก ใน  
ขณะนี้, ฝึกฝน และอบรมธรรมให้ สว่างแจ้งทุกหนทุกแห่ง  
เป็น ใจที่ไม่มีตำหนิสงสัยเลย.

ธรรมคือธรรมะ ในที่แห่งเดียว แม้โดยที่เราได้ธรรมใน  
ลักษณะนี้ ก็ยังเห็นทุกข์ที่เกิดจากความไม่รู้ในธรรม อันเนื่อง,  
ได้เพียงพอ; หากแต่ สิ่งนั้นไม่มาก ต่อที่นั่นหลายที่  
ช่วยร่วมมีกัน ทุกคน ทุกคน ทุกหน ในธรรมะแห่งธรรม  
ด้วยธรรมอันดี เพื่อเพื่อนมนุษย์ทุกคน ในที่แห่งเดียวแล้ว  
แล้วมัน ทุกประการ ๆ

สุวณฺณมิตฺต

วิมลคุณธรรม (๒๕)  
๓ กันยายน ๑๖

## แถลงการณ์ของคณะกรรมการ

### การประกาศธรรมของท่านพุทธทาส

หนังสือธรรมโฆษณของท่านพุทธทาส ได้พิมพ์เผยแพร่มาตามลำดับ ด้วยการ "เอากุศลเป็นกำไร" หรือในราคาที่เขากุศลเป็นกำไร เงินรายได้จากจำหน่ายหนังสือที่เหลือจากค่าใช้จ่ายพิมพ์นำเข้าสมทบทุนเพื่อพิมพ์เล่มต่อไป ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน มีจำนวน ๖๐ กว่าเล่ม (ดังมีรายชื่อหนังสือปรากฏอยู่ที่ปกหลังด้านในแห่งหนังสือเล่มนี้). งานโฆษณาประกาศพุทธธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุที่ท่านได้ดำเนินมา มีทั้งที่เป็นงานแปล งานเขียน งานสาธิต งานเกี่ยวกับภาพวาด-แกะสลัก (ที่เนื่องกับโรงมหรสพทางวิญญาณและโรงปั้นภาพในสวนโมกข์) งานเกี่ยวกับปริศนาธรรม-คำชี้แนะ-ส่งเสริม งานสาธารณประโยชน์ การก่อสร้างมีเฉพาะเท่าที่จำเป็นที่เป็นอุปกรณ์แก่การเผยแพร่ธรรมเท่านั้น ก่อสร้างแต่ละอย่างมุ่งให้มีความหมายในทางธรรมประกอบ สร้างสิ่งใดถือหลักว่าให้เป็นประโยชน์ได้มากอย่างแบบยิงนกทีเดียวได้หลายตัว ไม่ทำลายธรรมชาติ รักรักรวมชาติเสมอชีวิต งานอบรม-เทศนา-ตอบปัญหา-อภิปราย งานบรรยาย-ปาฐกถา งานปริศนาธรรมะ ซึ่งมีทั้งในสถานที่ต่างๆและประจำในสำนัก เช่นประจำทุกวันเสาร์ ประจำเทศกาล ประจำเดือน ทั้งแก่คนหลายระดับในประเทศและต่างประเทศ. เป็นต้น. งานเหล่านี้ ส่วนที่บันทึกไว้ในสันลวดเทป ในม้วนเทปรีล มีจำนวนมาก ได้มีผู้ทำเป็นวีดีโอเทปไว้ก็มี บางส่วนได้นำมาทำเป็นหนังสือชุดปกดำ เรียกชื่อว่าหนังสือชุด "ธรรมโฆษณของท่านพุทธทาส" เล่มขนาดใหญ่ มี ๕๐๐ หน้าโดยประมาณ ปกแข็งสีดำลายทอง (ดังกล่าวข้างต้น) ทำเป็นรูปเล่มอื่นๆก็มีอีกมาก ที่ทำเป็นม้วนเทปแคสเสท แจกจ่ายแก่ผู้เอาม้วนเทปเปล่ามาแลกก็มี.

### บางส่วนของผู้ร่วมประกาศธรรม

ผลงานเผยแพร่ชุดธรรมโฆษณของท่านพุทธทาส ส่วนมากถอดมาจากเทปบันทึกเสียงที่ท่านพูดไว้ (ที่ยังมิได้ถอดมาทำเป็นหนังสือยังมีอีกมาก) ได้มีผู้มีจิตศรัทธาเป็นทานบดีบริจาคทรัพย์พิมพ์ขึ้นไว้ในพุทธศาสนา เนื่องในโอกาสต่างๆก็มี ที่แสดงความประสงค์รับเป็นเจ้าภาพพิมพ์หมดตามจำนวนที่พิมพ์ ในบางเล่มก็มี มีผู้ทำพิธีกรรมยกเงินจำนวนหนึ่งตั้งเป็นทุนให้หนักไปในทางเผยแพร่พระพุทธศาสนา มอบให้ท่านพุทธทาสเลือก ท่านได้เลือกนำมาพิมพ์หนังสือนี้ก็มี มูลนิธิอื่นๆแจ้งจำนงขอรับเป็นเจ้าภาพพิมพ์บางเล่มก็มี ผู้ขอร่วมสมทบทุนพิมพ์เพื่อถวายแก่สวนโมกข์ ให้ทางสวนโมกข์แจกสมนาคุณแก่ผู้บริจาคทำบุญในสวนโมกข์บ้าง นำไปแจกแก่มิตรสหายและในงานต่างๆบ้างก็มี บางเล่มพิมพ์ด้วยดอกผลทุนธรรมทานบวรรัตนก็มี. มีผู้ตั้งเป็นกองทุนไว้ที่สวนอุศมมูลนิธิและธรรมทานมูลนิธิ เพื่อบำรุงรักษาสามเณรอนาคาริกผู้ปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์พลาราม เพื่อกิจการของสวนโมกข์พลารามทั้งสามแห่ง (: สวนโมกข์เก่าที่ตำบลพุมเรียง สวนโมกข์ปัจจุบันที่



ตำบลเสม็ด และสวนโมกข์นานาชาติหน้าสวนโมกข์ปัจจุบัน ซึ่งทั้ง ๓ แห่งนี้ ตั้งอยู่ใน อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี) เพื่อสนับสนุนการประกาศธรรม พิมพ์หนังสือชุดธรรมโมฆะณี และชุดที่ท่านพุทธทาสประสงค์อื่นๆ เช่นชุดหมั่นล้อธรรมจักร ชุดลอยประทุม ชุดบัวหลวง ก็มี ซึ่งมูลนิธิทั้งสองนี้ได้ดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของท่านบดินทร์ฯตลอดมา ด้วยความรู้สึกรักของอนุโมทนาในกุศลเจตนาศรัทธาของทุกๆท่าน. นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่เห็นประโยชน์ของสวนโมกข์ที่ทรงความเป็นธรรม รับใช้พระธรรมเสมอมาต่างสละกำลังกาย-ความคิดช่วยกิจการสวนโมกข์บ้าง บริจาคทรัพย์ที่สวนโมกข์บ้าง ส่งไปบำรุงสวนโมกข์เป็นประจำเดือนบ้าง ตามโอกาสบ้าง บ้างก็นำคำสอนไปพิมพ์-สอน-ปฏิบัติ คณะศิษย์ผู้จัดทำหนังสือ ก็ได้พยายามทำด้วยอุสาหะวิริยะอันใหญ่หลวงจริงจึงมาตลอด.

### พุทธทาสไม่ตาย-การไม่ตายเหมือนพุทธทาส

เนื่องจากท่านพุทธทาสท่านกล่าวว่า "พุทธทาสจักไม่ตาย จะคงอยู่คู่ศาสนา รับใช้เพื่อนมนุษย์ตลอดไป" พร้อมกับบอกวิธีที่ทำให้ไม่ตายไว้ด้วย (ดังคำกลอนของท่านที่มีบันทึกเสียงท่านพูดเองอยู่ในเทป ซึ่งได้นำมาใส่ไว้ใต้รูปท่านตอนต้นเล่มหนังสือนี้) และท่านถือว่า หนังสือธรรมโมฆะณี ธรรมบรรยาย เทศนา ปาฐกถาฯ เป็นเสมือนตัวแทนท่าน กายธรรมที่จะอยู่รับใช้เพื่อนมนุษย์ตลอดไป สมกับที่ท่านมอบกายถวายชีวิตรับใช้พระพุทธองค์เสมอมา หนังสือธรรมโมฆะณีมีหลายเล่มที่ได้มีการพิมพ์มาหลายครั้ง อาจมีผิดพลาดขาดตกบกพร่อง จากที่ท่านพูดท่านประสงค์มุ่งหมายไปบ้าง ทั้งที่คณะศิษย์ผู้จัดทำได้พยายามทำอย่างเต็มสามารถแล้วก็ตาม ในการพิมพ์ใหม่ครั้งนี้ ก่อนส่งพิมพ์ เจ้าหน้าที่ที่แผนกหนังสือได้อ่านหนังสือธรรมโมฆะณีที่จะใช้เป็นต้นฉบับสำหรับถ่ายลงเพลต มาตรวจสอบเทียบกับเทปที่ท่านพุทธทาสพูดไว้อีกหลายครั้ง เพื่อให้เป็นหนังสือที่ถูกต้องตรงเต็มตามประสงค์ที่ท่านพูดแสดงและมุ่งหมาย ตรงที่ใดมีไม่ตรงกับเทปก็ได้ทำเป็นบันทึกท้ายเล่ม ไว้ที่ท้ายเล่มของหนังสือนี้ ให้รู้ว่าตรงนั้นตามเทปบันทึกไว้ว่าอย่างไร โดยจะไม่แก้ไขลงในหนังสือต้นฉบับที่ใช้พิมพ์ (เว้นแต่มีเหตุผลบางอย่างที่จำเป็นแท้ ก็ได้แก้ด้วยการเขียนลงไปตรงนั้น ให้ผู้อ่านพอจะรู้ว่าคำแก้ใหม่อย่างไร คำที่มีเดิมในหนังสือเป็นอย่างไร) หนังสือเล่มนี้จึงเหมือนต้นฉบับเดิม. ถ้าท่านอ่านข้อความในหนังสืออยู่หรือจำไว้ได้ เกิดสงสัยว่าตรงนี้จะถูกหรือผิด อยากทราบที่ท่านพูดจริงไว้อย่างไร นอกจากจะพิจารณาใคร่ครวญดูตามเหตุผลข้อเท็จจริง ว่าจะถูกผิดหรือจริงตามความจริงอย่างไรแล้ว ขอได้เปิดไปดูบันทึกท้ายเล่ม เทียบเคียงดูตรงในช่องที่ว่าด้วย *ถ้อยคำในเทป* โดยเทียบเลขหน้า-บรรทัด-คำในหนังสือหรือคำจำไว้ที่ท่านสงสัย ให้ตรงกันกับช่องเลขหน้า-บรรทัด-คำในหนังสือ-ถ้อยคำในเทป ที่มีอยู่ในบันทึกท้ายเล่มนั้น ถ้าเห็นว่ามีบันทึกไว้อย่างไร ก็ให้ทราบว่าท่านพูด-มุ่งหมายไว้อย่างไรบันทึกนั้น แต่ถ้าไม่พบว่ามีการบันทึกไว้ก็ขอได้ทราบที่ท่านได้พูดไว้ตรงตามที่มีในหนังสือนั้น. หรือถ้าเป็นไปได้ ก่อนอ่านจะเขียนเฉพาะข้อความที่อยู่ในช่อง *ถ้อยคำในเทป* ลงที่หน้าอื่นๆเสียก่อน แล้วจึงอ่าน ก็จะเป็นการสะดวกดี (เช่นจะช่วยให้ไม่ต้องสงสัยว่าท่านพูดไว้อย่างไร) และจะได้ชื่อว่าผู้อ่านได้อ่านข้อความหนังสือตรงตามเทป ตรงตาม

ประสงค์ที่ท่านมุ่งหมายไว้ สมบูรณ์ทุกประการขึ้นไปอีก ทั้งนี้เพราะผู้ทำต้นฉบับเพื่อการพิมพ์เดิม และผู้สอบทานแทบได้ทำการสอบทานกับเทพที่ท่านพูดไว้หลายครั้งดังกล่าว (แต่ถ้าท่านผู้อ่านมี ม้วนเทพของเนื้อความในหนังสือฟังด้วยก็ยิ่งดี).

ถ้าท่านผู้อ่านได้อ่าน (หรือฟัง) ด้วยสติสัมปชัญญะสมาธิ พินิจพิจารณาเทียบเคียงดูตาม เหตุผลข้อเท็จจริงแห่งข้อความนั้นๆ ปฏิบัติตาม และสามารถปฏิบัติตามจนทำให้แจ้งที่สุดได้ มอง เห็นอยู่ประจักษ์ชัดแก่ใจ ช่วยกันเผยแพร่ ประกาศ ทำให้คนทั้งหลายสนใจรู้แจ้งธรรมะสืบๆ ไป ก็ นับว่าเป็นเหมือนกับได้กำลังอยู่กับท่าน ฟังเสียงสั่ง เสียงพลอด คำที่แจ้ง สนทนากับท่านๆ และ ไม่ตายเหมือนท่านโดยแท้ เพราะการกระทำได้ดังนั้น เป็นการสอดคล้องกับนัยแห่งคำกลอนได้รูป ท่านข้างต้น.

ในบันทึกท้ายเล่ม ผู้สอบทานเทพต้นฉบับ ได้เสนอความเห็นเป็นหมายเหตุไว้ในช่อง หมายเหตุๆ ที่หน้า-บรรทัดนั้นๆ (เฉพาะแห่ง บางแห่ง) ไว้ด้วย เช่นว่า คำนั้นตามในหนังสือกับเทพ คำไหนควรหรือต่างกันอย่างไรเป็นต้น ซึ่งอาจจะอำนวยความสะดวกแก่ผู้อ่านได้บ้าง. ขอผู้อ่านได้ ใคร่ครวญพิจารณาประกอบอีกครั้ง. ขอบอกกล่าวอีกอย่างว่า ท่านได้เปิดไปเห็นข้อความใน บันทึกท้ายเล่มแล้ว เห็นว่ามีมากตั้งหลายหน้า (บางเล่มน้อย) อาจคิดว่าทำไมหนังสือจึงไม่ตรงกับ เทพที่ท่านพูดมากขนาดนั้น. ขอชี้แจงว่า เนื่องจากหนังสือแต่ละเล่มของท่านพุทธทาส ประสงค์จะ ให้ตรงตามที่ท่านพูดไว้ และถูกตามต้องการของท่านให้มากที่สุด ตามที่ผู้สอบเทพบอกว่า ได้ฟังมา จากท่านว่าท่านประสงค์จะให้หนังสือท่านเป็นสำนวนพูดท่านโดยเฉพาะ ไม่ประสงค์เป็นอื่น เว้นแต่ ท่านจะทำเอง ผู้สอบเทพจึงสนองความประสงค์ของท่าน คำใดเห็นว่าไม่ตรงกับท่านพูดจึงบันทึก บอกไว้ๆๆ จึงทำให้ดูมาก อีกอย่างหนึ่งน่าเห็นใจผู้ถอดข้อความจากเทพมาทำต้นฉบับ ผู้สอบทาน ต้นฉบับนั้น และผู้ทำต้นฉบับที่ต้องจัดวรรคตอน ย่อหน้า ทำเครื่องหมาย ตั้งหัวข้อกลางหน้า เป็นต้น เพราะว่าเสียงในเทพมีฟังไม่ค่อยชัดบ้าง เป็นงานละเอียดลึกซึ้ง ทำได้ยากบ้างเป็นต้น. แต่ อย่างไรก็ดี ส่วนที่ข้อความในหนังสือกับเทพ แม้จะต่างกันโดยคำพูด แต่มีความหมายเหมือนกัน หรือไปกันได้ก็มีไม่น้อย ผู้อ่านนอกจากสงสัยข้อความในหนังสือ เปิดสอบดูในบันทึกท้ายเล่มแล้ว ถ้าประสงค์จะเขียนคำในช่อง *ถ้อยคำในเทพ* ลงในเล่มหนังสือ ขอได้ใคร่ครวญดูเองว่าจะเขียนลง หมดทุกคำดี หรือว่าคำใดเห็นว่าไม่ต้องเขียนลง จะเขียนลงแต่คำสำคัญมากที่ต้องแก้ ถ้าไม่แก้จะ เสียหาย ผิดความหมายของธรรมะ ก็สุดแต่พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการเองเกิด. แต่ถ้าต้องการ อ่านข้อความตรงเหมือนท่านพูดไว้ทุกตัวอักษร ก็ควรเขียนคำในช่อง *ถ้อยคำในเทพ* ลงในเล่ม หนังสือให้หมดทุกคำ พร้อมกับพิจารณาเทียบดูคู่กันไปด้วย.

### การศึกษา-ปฏิบัติ ชนิดทำให้พระธรรมเป็นประโยชน์แก่ตน

การอ่านหรือฟังด้วยดี หลายหน ย่อมเกิดประโยชน์อย่างมาก เช่นช่วยให้มีความรู้ความ เข้าใจ เห็นแจ่มแจ้งละเอียดเพิ่มขึ้นๆ ในแต่ละครั้งที่อ่านหรือฟัง กระทั่งสามารถทำให้บรรลุธรรมะ

ได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในวิมุตตายนสูตร. ผู้อ่านอ่านหรือฟัง *ไม่เข้าใจตอนไหน* ขอได้พยายามอ่าน-ฟังซ้ำไปมาหลายๆเที่ยว พร้อมกับพิจารณาใคร่ครวญตามไปด้วย ให้รู้ถึงความหมายอย่างไร นำไปปฏิบัติอย่างไร เทียบกับความจริงที่มีอยู่จริงในชีวิตของ ตนของผู้อื่น หรือแม้สังคมเป็นต้น *ส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติก็ปฏิบัติตามไปด้วย:*

*ข้อความตอนใดที่ยังไม่เห็นแจ้งประจักษ์ชัด* ไม่เห็นในตน ยังไม่มีในตน ปฏิบัติตามยังไม่ได้ ก็พยายามทำความเข้าใจ มองให้เห็นชัด ทำให้มีอยู่ในตน ปฏิบัติตามให้จงได้ น้อมเข้ามาดูให้เห็นประจักษ์ชัดอยู่ในใจ (ตรงที่ไม่เข้าใจ เพียรดูจนเข้าใจ รู้ความหมาย แล้วปฏิบัติตามอยู่เรื่อยๆ ในส่วนที่ต้องปฏิบัติ ในส่วนที่ต้องรู้แจ้งชัด เช่นส่วนที่ควรกำหนดรู้ก็กำหนดรู้ให้ได้ ส่วนที่ควรละก็ควรละเสียให้ได้ ส่วนที่ควรทำให้แจ้งก็ทำให้เห็นแจ่มแจ้งให้ปรากฏชัดให้ได้ ส่วนที่ควรทำให้เกิดมีก็ทำให้เกิดมียิ่งขึ้นเป็นต้น ดังนี้จะมีผลเป็นการเห็นประจักษ์ชัดตามมา จนบรรลุธรรมถึงที่สิ้นสุดทุกขโดยสมบูรณ์):

*ตอนใดเห็นแจ้งชัดปฏิบัติอยู่ มีอยู่ในตน ตนปฏิบัติได้ ในส่วนที่เป็นฝ่ายถูก ฝ่ายกุศล* เป็นहितประโยชน์ สันติสุข สันติภาพ ตรงกับข้อความในหนังสือ ก็มีความอิมใจ มีธรรมปฏิบัติ (แม้จะไม่ต้องมีธรรมปฏิบัติด้วยก็ได้ ถ้ามีต้องไม่หลงติด ให้มีเพียงเพื่อหลอเลี้ยมเบื้องต้นยามจำเป็น ดุจยาหอมที่ใช้ชั่วคราวยามจำเป็นเบื้องต้น หากหลงยึดติดจะกลายเป็นเครื่องเศร้าหมองของการเห็นธรรมนั้น และกั้นการเห็นธรรมต่อไป ต้องไม่ยึดติดในทุกอย่าง ให้เห็นแจ้งตามเป็นจริง ธรรมปฏิบัติเป็นต้นนั้นเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป) และชวนขยายเจริญอบรมทำให้มีมาก ประจักษ์แจ้งยิ่งขึ้นไป ทั้งในส่วนที่ต้องกำหนดรู้ (ทุกขสัจ, ต้องละ (สมุทัยสัจ) ทั้งในส่วนที่ต้องอบรมทำให้เกิดมี (มรรคสัจ, กุศลธรรม), และต้องทำให้แจ้งให้ปรากฏ (นิโรธสัจ, นิพพาน) มองให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์-ไม่น่ายึดถือในสิ่งทั้งปวงให้ลึกยิ่งขึ้นไป ทำต่อไปในทุกกรณี คู่กันไปกับกิจกรรมประจำวัน เรื่องในชีวิตประจำวัน อย่าหยุดล้าอยู่, ทำอยู่ปฏิบัติอยู่ ด้วยการศึกษอบรม ปรม ให้มีความรู้ สติปัญญาสัมปชัญญะ สมาธิ ดังนี้ อย่างสม่ำเสมอ ด้วยแนวแห่งอินทรีย์ห้า (: สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) แล้วระยะเวลาหนึ่งก็จะมีเอกปฏิเวธ คือการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจทั้งสี่นั้น ในขณะเวลาเดียวกัน (การปฏิบัติที่แล้วๆมา เป็นการปฏิบัติที่ยังไม่รู้เห็นอริยสัจสี่ในขณะเดียวกันที่เรียกว่าเอกปฏิเวธ ต่อเมื่อปฏิบัติไปๆ จนมีญาณคมเฉียบ เกิดมรรคญาณ จึงจะมีการแทงตลอดอริยสัจทั้งสี่ในขณะเดียวกันดังกล่าว) มีผลทำให้ทำลายกิเลสอาสวะได้สิ้นเชิง ตามกำลังแห่งอินทรีย์และมรรคญาณนั้นๆ ให้เกิดความหนักแน่นมั่นใจในธรรม อย่างไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนอีกต่อไปเป็นต้น ได้โดยแน่นอน:

*หรือตอนใดของข้อความในหนังสือที่ชี้ข้อผิด* ซึ่งสิ่งที่เป็นบาป อุกุศล เป็นกิเลส อนุสัย อาสวะ เป็นทุกข์ ทำให้เกิดทุกข์โทษทั้งแก่ตนและคนอื่น ข้อความเหล่านี้ *ตนได้ปฏิบัติอยู่* เผลอสติให้เป็นไปหรือเข้ามามีอยู่ในชีวิต หรือเคยมีอยู่ในชีวิต ก็ควรสลัดสังเวชใจ เพียรละ เพียรไม่ให้มันเกิด และเพียรไม่ให้มันมีมันเป็นซ้ำเช่นนั้นขึ้นมาอีกอยู่เสมอ และข้อความเหล่านี้ที่ยังไม่มีอยู่ในตน รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ควรละ นำมาซึ่งทุกข์โทษทั้งตนและคนอื่น ก็เพียรทำให้มันไม่เกิดขึ้นมาอยู่เสมอ อีกเช่นเดียวกัน ก็จะมีผลเหมือนที่กล่าวมาคือแทงตลอดอริยสัจสี่ที่เป็นเอกปฏิเวธคือแทง



ตลอดในขณะที่เดียวกันได้สักวันหนึ่งเป็นแน่:

ทั้งนี้เพราะถ้อยคำที่ท่านพุทธทาสนำมาพูดบรรยายนั้น มีนัยอันกว้างขวาง ล้วนเป็นความจริงที่มีอยู่จริง เป็นอยู่จริง ก่อให้เกิดประโยชน์แก่อกุล สันติสุข สันติภาพ เป็นเหตุให้รู้แจ้งเห็นจริง ละกิเลส พันทุกขได้ทั้งนั้น ในแง่พื้นที่ทั่วไป เข้าใจมองเห็นได้ง่ายบ้าง ในแง่ลึก อาจมองเห็นได้ยาก เข้าใจยากสำหรับบางคนที่ยังใหม่ต่อธรรมะ ยังไม่แตกฉานในธรรมบรรลุลหรรณบ้าง. เพราะฉะนั้น การอ่านศึกษาปฏิบัติ หรือการฟังด้วยวิธีดังกล่าว จึงยอมให้เกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้ง แสงตลอดเพิ่มขึ้นๆได้โดยแท้. ทำให้เกิดญาณทัสสนะคือความรู้เห็นธรรมะได้เสมอ กระทั่งบรรลุธรรมะได้ถึงที่สุดดังกล่าวแล้ว.

### **ไม่มีปัญหาทุกปัญหาในการอ่าน-ฟังเป็นต้น สำหรับผู้บรรลุธรรมแล้ว**

สำหรับท่านผู้อ่านหรือผู้ฟังที่เข้าถึงสัจธรรมหรือกฎธรรมชาติ ที่เรียกว่าบรรลุธรรมแล้ว [ไม่ว่าจะบรรลุถึงที่สุดหรือไม่บรรลุถึงที่สุดก็ตาม (คือทั้งผู้ถึงที่สุดและผู้ยังไม่ถึงที่สุด)] ก็จะมีวินิจฉัยเข้าใจมองเห็นประจักษ์ในสัจธรรมกฎธรรมชาติเป็นต้น ที่ท่านพุทธทาสนำมาพูดบรรยายนั้นได้อย่างง่ายดาย อ่านเข้าใจง่าย มองเห็นชัดได้ทุกแห่งทุกตอนโดยถ่ายเดียวอย่างไม่มีข้อสงสัยในพระธรรม เว้นไว้แต่ธรรมหรือศัพท์ธรรมะอันควรแก่การรู้ ที่ยังไม่รู้คำแปล ไม่เข้าใจความหมาย แต่พอได้รู้เข้าใจความหมายดีแล้ว จะไม่สงสัย จะซึมซาบเห็นแจ้งชัด เห็นแจ้งชัดซึมซาบ เพราะตัวสภาพธรรมะจริงของธรรมของศัพท์ธรรมะนั้น มีอยู่เป็นอยู่ในตัวท่านที่บรรลุธรรมแล้วอยู่แล้ว และที่ท่านอ่านหรือฟังเข้าใจง่าย มองเห็นประจักษ์ธรรมได้หมด ไม่สงสัยในพระธรรม (แม้ธรรมศัพท์ธรรมะที่ยังไม่รู้คำแปลและความหมาย เมื่อรู้คำแปลความหมายแล้ว) เพราะท่านได้เคยมีอยู่ประสบอยู่ซึ่งธรรมะเหล่านั้นมาแล้วด้วย คือเคยรู้เห็นเคยผ่านมาแล้ว จิตก็พร้อมที่จะรู้เห็นแจ่มแจ้งธรรมะนั้นๆ ความหมายลักษณะธรรมะนั้นๆก็มีอยู่ทั่วไปให้ได้รับรู้ได้เห็นอยู่แล้ว ดังนั้นพอได้อ่านได้ฟังหรือได้ประสบอะไร จึงรู้ธรรมะโพล่งชัดแจ่มสว่างไสวได้ง่ายดังกล่าว โดยเฉพาะอริยบุคคลผู้ปฎิภาปฏิบัติปัญญาชิปปาปัญญาคือมีสมรรถภาพทางสมอง เชื่อในจิต หรืออุปนิสัยที่ให้ปัญญารู้จักอะไรได้เร็วไวด้วยแล้ว จะรู้ธรรมะได้โพล่งง่ายๆมากมาย กว้างขวาง เปรียบเหมือนสระบัวที่สมบูรณ์ดีมีน้ำใส ในสระบัวนั้นมีกอบัวที่สมบูรณ์ คือมีใบหลายชนิด มีดอกทั้งตูม แยม และบาน บานเต็มที่มีฝักทุกชนิดเป็นต้น และในน้ำของสระบัวนั้น มีหอยนานาชนิด มีสัตว์น้ำต่างๆ มีกรวดดินหินทรายเป็นต้น คนมีจักขุติ ประสาทตาบริบูรณ์อยู่ที่สระบัวนั้นย่อมพร้อมเสมอที่จะเห็น จะรู้จักทุกสิ่งที่มีอยู่ในสระบัวนั้นทุกเมื่ออยู่แล้ว เว้นแต่มีสิ่งปกปิดยังไม่รู้ชื่อและความหมายของสิ่งต่างๆในสระบัว แต่เมื่อนำสิ่งปกปิดออกไป รู้ชื่อรู้ความหมายของสิ่งนั้นๆดีแล้ว ก็สามารถรู้โพล่งสว่างไสวรู้จักว่าอะไรเป็นอะไรในสระบัวนั้นได้เป็นอย่างดี เพราะตาของเขาดี สมบูรณ์อยู่แล้ว สระบัวก็มีอยู่แล้ว สิ่งต่างๆในสระบัวก็มีอยู่แล้ว และเขาก็ได้ประสบถึงหรืออยู่กับสระบัวอยู่แล้ว ฉันทิดก็ฉันทันั้น เรียกว่าธรรมะอันควรแก่การรู้ ซึ่งจำเป็นอยู่ในขอบเขตของการดับ

ทุกข์แล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่มีอุปสรรคปัญหาอะไรสำหรับท่านในการที่จะเข้าใจและมองเห็น ยิ่งถ้าเป็นผู้แตกฉานในภูมิธรรม เป็นรัตตัญญูทั้งในด้านปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธธรรมด้วยแล้ว จะยังไม่สงสัยข้องใจเลยโดยประการทั้งปวง มีแต่จะแตกฉาน แจ่มชัด ชุ่มทราบ สว่างไสว อย่างกว้างขวาง พอได้อ่าน ได้ฟัง หรือพบเห็นอะไรในที่ทั่วไป หรืออยู่ในโอกาสอันเหมาะสม ตรงไหนก็ได้ (แม้ที่สุดแต่บรรณเมล์ ที่การงานยุ่งๆ) ก็สามารถเข้าใจง่าย มองเห็นธรรมออกทะเลลุ่มปรุโปร่ง ชุ่มซาบอย่างง่ายดาย รู้เพลงไพเราะออกมาง่ายๆ เป็นญาณทัศนะที่รู้เห็นตามความเป็นจริง (การรู้ธรรมเพลงไพเราะออกมาอย่างไม่นึกฝันนั้น มิใช่มีได้เฉพาะแก่ท่านผู้บรรลुธรรมแล้วเท่านั้น แม้ผู้ที่มีจิตปกติดี มีสมาธิพอสมควรก็มีโอกาสเกิดการเพลงสว่างไสวในธรรมเพลงออกมาได้เหมือนกัน) เพราะคำที่ไม่หะระดับต้น วิจิกิจฉานวิรณณ์ ที่เป็นเครื่องปิดกั้นธรรมะอย่างสำคัญ ท่านจะได้ขาดแล้วด้วยโสต ปัตติมรรค กับทั้งเป็นผู้แตกฉานเป็นรัตตัญญูในพระสัทธรรมสามดังกล่าวแล้วนั่นเองเป็นต้น จึงไม่มีอุปสรรคกีดกันการเห็นแจ้ง เข้าใจชัด ชุ่มซาบธรรม มั่นใจธรรม ไม่สงสัยพระธรรม [ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วอย่างแท้จริง (ที่ยังไม่ถึงขนาดแท้จริงก็มี เช่นที่ท่านเรียกว่าจุฬโสต คือผู้ที่ประกอบด้วยญาณได้ทั้งชาตวิสุทธิตัวแล้ว) แม้ระดับต้นจะมีสมถธรรม วิปัสสนาธรรม ไทลพหูเคียงคู่กันไปง่ายดาย เป็นพื้นฐานของจิต จึงเป็นการง่ายที่จะเห็นธรรมะได้ง่ายและยิ่งๆขึ้นไป เพราะสภาพธรรมแท้ (:โลกุตตารธรรม) มีเป็นพื้นฐานอันเดียวกับจิตอยู่มาก เรียกว่ามีนิพพานคือความหยุดเย็นว่างเป็นอารมณ์อยู่มากก็ได้ ส่วนศีลธรรมย่อมมีอยู่ในชีวิต (:ท่านประพฤติอยู่อย่างไม่มีตัวตน) เป็นธรรมดาอยู่แล้ว และเพราะเหตุนี้จึงมีสมถะและวิปัสสนาธรรมสนับสนุนกันและกันยิ่งๆขึ้นไปได้ง่าย ถ้าไม่มีปมาทธรรมของอริยสาวกเข้ามาแทรกแซง ซึ่งเป็นเหตุให้อินทรีย์ทำหยาบยาน แต่ถ้ามี ก็เนื่องที่เป็นเหตุให้อริยสาวกไม่สามารถบรรลุธรรมที่ก้าวหน้าสูงขึ้น เป็นที่น่าสะอิดสะเอียน ขยะแขยง สลดสังเวชแก่อริยสาวกผู้เป็นขีปนากัญญา (:รู้แจ้งได้เร็วไว) ที่สูงขึ้นไป] แต่ความสงสัยบางอย่างเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติของตนเอง ในธรรมอันสูงขึ้นไปที่ยังไม่บรรลुถึง เพราะกิเลสอาสวะนั้นๆที่เหลืออยู่ยังละไม่ได้ อาจจะมีได้สำหรับบางท่านเพราะเคยมีมาแล้วในครั้งพุทธกาล เช่นว่าทั้งที่เห็นแจ้งธรรมแล้ว ทำไม่ไม่หมดกิเลสเสียที หรือทั้งที่รู้ว่าโลกะโทสะโมหะเป็นโทษแล้ว ทำไม่จึงไม่ละมันได้หมด แต่ก็มิใช่เป็นความสงสัยที่เป็นวิจิกิจฉานวิรณณ์ เพราะวิจิกิจฉานวิรณณ์ผู้บรรลุธรรมนั้นได้ละมาก่อนแล้ว หากแต่เป็นกถกถาคือความสงสัยที่ยังมีการถามว่าทำอะไร เป็นอะไร ซึ่งผู้บรรลุหัตถมรรคเป็นพระอรหันต์แล้วท่านนั้นจึงจะละได้ขาด (ผู้บรรลุธรรมที่ยังไม่ถึงระดับพระอรหันต์บางท่าน ที่มีความรู้ธรรมละเอียดลึกซึ้งกว้างขวางดีพอ จะไม่สงสัยในเรื่องนี้ เพราะมีสันติปฏิกรรมในแนวธรรมที่ท่านหยั่งไปรู้ถึงได้ชัด ด้วยสันติปฏิกรรมที่ท่านเห็นประจักษ์อยู่เฉพาะหน้า). **ทั้งหมดนี้** เป็นผลมาจากการที่ท่านได้เข้าถึงเป็นอันเดียวกันกับสัจจธรรมนั้นๆแล้ว (:ส่วนที่ควรกำหนดรู้ ก็ได้กำหนดรู้ได้. ส่วนที่ควรละก็ได้ละได้. ส่วนที่ควรทำให้แจ้งก็ได้ทำให้แจ้งให้ปรากฏได้. และส่วนที่ควรเจริญอบรมทำให้เกิดมีก็ได้เจริญอบรมทำให้เกิดมีได้; จนเป็นเอกปฏิเวธในขณะเดียวกันแล้ว) นั่นเอง จึงเป็นการง่ายที่จะมองเห็นชัดแจ้งธรรมในที่ทั้งปวง อย่างละเอียดลึกซึ้งกว้างขวาง มีความมั่นใจบริสุทธิ์ ไม่มีความลังเลสงสัยในธรรมเป็นต้น. ดังที่กล่าวแล้ว.

## คำปรารภ\*

ธรรมทานมูลนิธิ ขอถือโอกาสนี้ ปรารภต่อท่านทั้งหลาย ผู้ได้รับประโยชน์จากการพิมพ์หนังสือชุดธรรมโฆษณณ์<sup>๕๕</sup> โดยทั่วกัน.

หนังสือเล่มนี้<sup>๕๕</sup>จัดพิมพ์ขึ้นมาได้ ด้วยดอกผลจากเงินทุน “สุภีคล่องการยิงอนุสรณ์” ผู้เห็นประโยชน์<sup>๕๕</sup>เกื้อกูลในทางธรรม. คณะกรรมการธรรมทานมูลนิธิปรึกษาตกลงกันว่า จะใช้เงินดอกผลรายนี้ ในการเผยแพร่ธรรม ตามวัตถุประสงค์ข้อ ๑ ของมูลนิธิ โดยจัดพิมพ์เรื่องต่าง ๆ ที่ท่านพุทธทาสได้แสดงไว้ เป็นลำดับไป ให้ครบถ้วนอยู่เสมอ ; โดยดำเนินการทำนองเดียวกันกับหนังสือชุดธรรมโฆษณณ์<sup>๕๕</sup> เล่มอื่นๆ ที่ได้ทำอยู่แล้ว.

หนังสือที่พิมพ์ด้วยทุน “สุภีคล่องการยิงอนุสรณ์” นี้ จะมีเรื่องประเภทธรรมบรรยาย เช่นแนะนำจริยธรรม ซึ่งบรรยายในการอบรมครู, ปาฐกถา, เทศนา ฯลฯ เพื่อนำมารวบรวมไว้เป็นชุด เป็นหมวดหมู่ สะดวกแก่การศึกษาค้นคว้า.

หนังสือชุดนี้ จัดพิมพ์ขึ้นด้วยกระดาษปอนด์ เย็บปกแข็งประเภทเดียวเท่านั้น หนังสือส่วนหนึ่ง จะมอบไว้ตามห้องสมุด สถานศึกษา ฯลฯ ตามมติคณะกรรมการที่ตั้งขึ้นไว้เพื่อการนี้, อีกส่วนหนึ่งจำหน่ายในราคาชนิดที่ “เอากุศลเป็นกำไร” เพื่อพุทธบริษัท ผู้มีรายได้น้อยโดยเฉพาะ จะได้หาซื้อไปไว้ เป็นส่วนตัวบ้าง ; ทำให้แพร่หลายไปในบรรดาผู้ศึกษาระยะโดยตรง. เงินที่ได้จากการจำหน่ายประเภทนี้ จะได้นำมาสมทบทุนไว้ เพื่อจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ในอันถัดต่อไป.

ธรรมทานมูลนิธิ โยธา

---

\* คำปรารภเมื่อพิมพ์ครั้งแรก



# สารบัญ

## บรมธรรม ภาคปลาย

หน้า

๒๒. บรมธรรม กับ งานสังคมสงเคราะห์	๓๙๑
๒๓. บรมธรรม กับ การพูดกันไม่รู้เรื่อง	๔๐๙
๒๔. บรมธรรม ในฐานะเป็นที่หยักการตั้งนรณของจิต	๔๒๖
๒๕. บรมธรรม กับ ความเป็นไทย	๔๔๖
๒๖. บรมธรรม กับ สรณาคมน์	๔๖๕
๒๗. บรมธรรม กับ อธิจิตตาโยค	๔๘๖
๒๘. บรมธรรม กับ ธรรมชาติของจิต	๕๐๗
๒๙. การฝึกจิต เพื่อ บรมธรรม	๕๒๖
๓๐. การฝึกจิต ที่ยังไม่เจาะจงบรมธรรม	๕๔๖
๓๑. อานาปานสติ ที่เป็นไปเพื่อบรมธรรม	๕๗๑
๓๒. ความลับและอุบายในอานาปานสติ	๕๙๐
๓๓. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ : บุพภาคการเตรียม	๖๑๑
๓๔. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ขั้นที่ ๑-๒	๖๒๙
๓๕. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ขั้นที่ ๓	๖๔๙
๓๖. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ขั้นที่ ๔	๖๖๗
๓๗. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๒ : ขั้นที่ ๕ - ๖ - ๗ - ๘	๖๘๙
๓๘. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๓ : ขั้นที่ ๙ - ๑๐ - ๑๑ - ๑๒	๗๐๙
๓๙. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๔ : ขั้นที่ ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ - ๑๖	๗๓๓
๔๐. อานาปานสติประยุกต์	๗๕๕
๔๑. อานาปานสติประยุกต์ (ต่อ)	๗๗๒
๔๒. การบังคับจิตระบอบอื่นนอกพุทธศาสนา	๗๙๕
๔๓. ปัญหาที่โลกนี้ไม่ได้บังคับจิตเพื่อบรมธรรม	๘๑๔

โปรดดูสารบัญละเอียดในหน้าต่อไป

## สารบาญละเอียด บรมธรรม (ภาคปลาย)

### ๒๒. บรมธรรม กับ งานสังคัมสงเคราะห์

พูดเรื่องสังคัมสงเคราะห์นี้ มุ่งหมายจะแก้ไขสังคัมทางจิตใจ	๓๙๑
การสังคัมอาจหมายถึงทางวัตถุ หรือทางจิต ทางวิญญาณก็ได้	๓๙๒
พุทธศาสนามีหลักคติเกี่ยวกับการสงเคราะห์ ที่ทำให้คนจมตึงทางวิญญาณ	๓๙๓
ถ้าอบบรมมาผิคนคิดว่า ทุกคนต้องช่วยเรา นี่เป็นการตกจมทางวิญญาณ	๓๙๔
การสงเคราะห์ที่ฉลาด ต้องทำให้เขาสามารถช่วยตัวเองได้	๓๙๕
การสงเคราะห์ทางพุทธศาสนาได้แก่ ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา ลมานัตตทา	๓๙๖
สงเคราะห์ในพุทธศาสนาต้องมีว่า เหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ ทั่ว	๓๙๗
หลักสมานัตตทา – เสมอกัน ก็มุ่งหมายความเป็นกันเองในหน้าที่	๓๙๘
สงเคราะห์กันเพียงไร ก็มีหลักว่า ไม่เพื่อ และมีจิตบริสุทธิ์	๓๙๙
มนุษย์มีหน้าที่ต้องสงเคราะห์กันตามธรรมชาติ	๔๐๐
โลกสมัยนี้มีพิธีการสังคัมสงเคราะห์กันอย่างอุสาหกรรรม	๔๐๑
การประกันสังคัม เพลอนิคเดียวจะเป็นความเห็นแก่ตัวจัด	๔๐๒
หากเป็นไปได้ควรแบ่งสังคัมสงเคราะห์ออกเป็นฝ่ายวัตถุกับฝ่ายวิญญาณ	๔๐๓
ธรรมทานเป็นการสงเคราะห์ให้คนมีสัมมาทิฐิ จะไม่เพื่อ	๔๐๔
เราไม่มีสัมมาทิฐิเป็นรุ่งอรุณกันเสียเลย ศาสนาจึงกลายเป็นวัตถุนิยมไป	๔๐๕
มโนธรรมควรต้องทำหน้าที่ฝ่ายวัตถุ มิฉะนั้นเพลอนิคโลกเป็นนรก	๔๐๖
พูดเพื่อขอให้คิดว่า อย่าเปิดช่องโหว่ให้สังคัมเป็นไปทางวัตถุนิยม	๔๐๗
ขอให้ช่วยสงเคราะห์กันด้วยเรื่องทางฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ	๔๐๘

### ๒๓. บรมธรรม กับ การพูดกันไม่รู้เรื่อง

ที่ว่าพูดกันไม่รู้เรื่องนั้นหมายถึง การชี้โทษของวัตถุนิยม ....	๔๐๙
การสังกตสงเคราะห์สูงสุดคือ การหว่านโปรยสัมมาทิฐิ ....	๔๑๐
บรมธรรมตรงกันข้ามกับวัตถุนิยม มีประโยชน์ที่สุดแก่ผู้ครองเรือน ....	๔๑๑
เราต้องมีชีวิตอย่างกินเพื่ออยู่ และอยู่เพื่อบรมธรรม ก็มักฟังกันไม่รู้เรื่อง ....	๔๑๒
พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีตรัสให้รู้เรื่อง เรียกว่า อนุပ္พิกถา ....	๔๑๓
จิตคนฟังพร้อมแล้วจึงตรัสอธิบาย ....	๔๑๔
สมัยนี้ต้องพูดให้เห็นโทษของวัตถุนิยมก่อน จึงจะฟังบรมธรรมรู้เรื่อง ....	๔๑๕
ฟังบรมธรรมรู้เรื่อง ก็จะได้เห็นโทษของวัตถุนิยม ....	๔๑๖
เทคนิคที่ทำให้จิตใจเห็นไปตามลำดับอย่างอนุပ္พิกถาจึงจะได้ผล ....	๔๑๗
ฉะนั้นเมื่อใดมองเห็นรสของวัตถุให้โทษอย่างไร จึงจะเข้าใจธรรมะ ....	๔๑๘
อนุပ္พิกถาเกี่ยวกับโลก มีอุปสรรคของบรมธรรมนานา จึงต้องพูดกันมาก ....	๔๑๙
อย่ามองโลกในเขตจำกัด ต้องมองทั่วโลกจนถึงความเกิด - ตับ ....	๔๒๐
ถ้าจะรู้ธรรมะได้จริง ๆ ต้องพยายามมองชีวิตในทันใด ....	๔๒๑
การชี้โทษของวัตถุนิยมนี้ จะสร้างอนุပ္พิกถาให้เห็นแจ้ง ....	๔๒๒
เห็นโทษนั้นแหละคือประโยชน์, ทุกข์ดีกว่าสุข เพราะมันสอนดีกว่า ....	๔๒๓
ที่พูดกันถึงโลกจนปล้กวัตถุนิยม ก็เพื่อช่วยให้พูดกันรู้เรื่อง ....	๔๒๔
การหลงติดกามารมณ์ทำให้โลกกลายเป็นไฟ ปิดกั้นบรมธรรมอย่างไร ขอให้กตัญญู ....	๔๒๕

### ๒๔. บรมธรรม ในฐานะเป็นการหยุดตนรณของจิต

ความตื่นรณแห่งจิตนี้ ภาษาบาลีก็คือตณฺหา ....	๔๒๖
ที่พูดถึงภาวะของการพูดกันไม่รู้เรื่อง นั้นเป็นจิตวิथाโดยตรง ....	๔๒๗
จะมองดูภาวะที่หยุดความตื่นรณของจิต คือบรมธรรม ....	๔๒๘



“คน” นี้เป็นคนอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่งเท่านั้น แล้วก็เกิด ๆ ตับ ๆ ... ..	๔๒๙
เกิดความโลภ โกรธ หลง แต่ละคราว เรียกว่า ชาติ หรือคนเกิดครั้งหนึ่ง	๔๓๐
ตัดหมาจากความโลภ คั้นรนไปในเรื่อง กาม กิณ เกียรติ	๔๓๑
ความหยุดคั้นรนเป็นขณะ ๆ ทำให้มีสุขบ้าง นี่ก็เป็นบรมธรรม	๔๓๒
ความหยุดที่มีพอสมควรกันนี้ ทำให้ชีวิตตั้งอยู่เป็นปกติได้	๔๓๓
ความคั้นรนทุกชนิดเป็นความทุกข์ หยุดได้บ้างก็ไม่ใช่ทุกข์	๔๓๔
ต้องศึกษาเรื่องจิต ชีวิต สุข ทุกข์ อย่างนี้จึงจะรู้พุทธศาสนา	๔๓๕
ให้เห็นคุณค่าของความที่จิตไม่มัวเมาด้วยเรื่องเปรี้ยวหวานมันเค็ม	๔๓๖
ให้ศึกษาชีวิตประจำวันว่า มีบาปเป็นพัก ๆ พอหมดฤทธิ์ก็หยุด	๔๓๗
ที่ว่าบาป แล้วหยุดก็คือ มีเกิด แล้วดับอยู่เป็นประจำวัน	๔๓๘
เมื่อบาป – อยาก เกิดตัวกู อย่างนั้นอย่างนั้นแล้ว เรียกว่า อุปาทาน	๔๓๙
ทำลายตัณหา อุปาทาน ได้ครั้งหนึ่งก็จบชาติ สิ้นชาติ เป็นนิพพานขณะหนึ่ง	๔๔๐
ผิด หรือ ถูก ก็เป็นครู ถอนรับให้ตีจะเป็นนิพพานที่นี้และเตี้ยนี้	๔๔๑
สำรวจจิตให้ตี ทำอะไรด้วยจิตปรกติ ขณะนั้นจะมีความหยุดคั้นรน	๔๔๒
จึงมีชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา ไม่ใช่มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง	๔๔๓
ถ้าชีวิตหยุดคั้นรนตลอดกาล เรียกว่าสิ้นสุดแห่งทุกข์	๔๔๔
ให้ศึกษาจิตวิทยาถึงลงไป ในจิตของตนเอง จะเข้าใจพุทธศาสนา	๔๔๕

#### ๒๕. บรมธรรม กับ ความเป็นไทย

ความคั้นรนยังมีความหมายว่าเป็นทาส ต้องเป็นไทยจึงอิสระ	๔๔๖
“เป็นไทย” นี้หมายความว่า เป็นอิสระจากความบีบคั้นของกิเลส	๔๔๗
บรมธรรมมีความหมาย และลักษณะ ของความเป็นไทย	๔๔๘
ความเป็นไทย เป็นเนื้อหาอยู่ในวิญญานของคนไทยด้วย	๔๔๙

ลักษณะของความเป็นไทย จะเยือกเย็นเหมือนความหมายของนิพพาน	....	๔๕๐
ทุกอย่างที่เป็นแบบไทย จะมีความซดซ้อย เรียบร้อย เยือกเย็น	....	๔๕๑
เลือดไทยต้องเยือกเย็น แซ่มซ้อย งตงาม รัถกัศรภาพ	....	๔๕๒
ความเป็นอิสระอย่างเยือกเย็นทางจิตใจเหมาะสม แก่ความเป็นคนไทย	....	๔๕๓
บรมธรรมก็มีลักษณะไปในทางเยือกเย็น ไม่เป็นทาส แซ่มแซ้ง	....	๔๕๔
สันโทษหมายถึงพอใจทุกขณะที่ทำอะไรแล้วสบายใจ มีกำลังใจที่จะทำต่อไป	....	๔๕๕
อานิสงส์ของสันโทษ ต้องอยู่ที่พอใจ ไม่ปวดหัว เป็นโรคประสาท	....	๔๕๖
สันโทษนี้แหละช่วยให้คนไทยมีความเป็นไทย	....	๔๕๗
แต่มนุษย์กำลังดอยหลังไปสู่ความเป็นทาสของเนื้อหนัง	....	๔๕๘
เมื่อเป็นทาสของกิเลสอย่างเดียว ก็เป็นทาสอื่น ๆ ทุกอย่าง	....	๔๕๙
ไม่อยากเป็นทาส ก็ต้องสนใจบรมธรรม ในฐานะเครื่องฆ่ากิเลส	....	๔๖๐
ไม่เป็นทาสของกิเลสก็ทำงานทุกสิ่งได้ด้วยพอใจ ใจตัวเองได้	....	๔๖๑
กิเลสมีอาณาจักรอยู่ในหัวใจคน พอเปลอ หรือโง่ ก็ไหลออกมา	....	๔๖๒
เดี๋ยวนี้เรามีความเกษชิน พร้อมทั้งจะเป็นทาสกิเลสกันทุกเมื่อ	....	๔๖๓
สาวกของพระพุทธเจ้าต้องไม่เป็นทาส เกิดมาเพื่อเลี้ยงจิตใจคนอื่น	....	๔๖๔

## ๒๖. บรมธรรม กับ สรรณาคมนี

มนุษย์ไม่สนใจเรื่องเป็นทาสทางนามธรรม จึงเป็นทาสง่ายในทุกสิ่ง	....	๔๖๕
การออกไปจากความเป็นทาสคือ เริ่มปฏิบัติด้วยถึงสรณาคมนี	....	๔๖๖
สรณาคมนี คือที่พึ่งมีค่าสูงตามระดับกระทั่งถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	....	๔๖๗
ที่พึ่งสุดท้าย เราระบุนุพระนิพพานเป็นบรมธรรม	....	๔๖๘
การบรรลุนิพพาน คับทุกข์ได้ เรียกว่าจิตหลุดพ้น ไม่ต้องการอะไร	....	๔๖๙
ยอดสุขของที่พึ่งสำหรับคนทั่วไปก็คือ ธรรมะ	....	๔๗๐
สรณะเป็นสิ่งที่ให้ความเบาใจ ตรงข้ามกับความทุกข์	....	๔๗๑

ครึ่งพุทธกาลยังมีผู้หาที่พึ่ง จากบ่าไม้ ภูเขา เป็นต้น ....	๔๗๒
อำนาจของความเชื่อพร้อมที่จะครอบงำจิต ทำให้เกิดศกัศสิทธิ์ เป็นที่พึ่งก็ได้	๔๗๓
สิ่งศกัศสิทธิ์มีทั้งคุณสมบัติของสิ่งนั้น ผนวกกับความเชื่อของคน ....	๔๗๔
ศกัศสิทธิ์แท้จริง หมายถึงธรรม ที่มีผลกำจัดทุกข์ได้จริง ....	๔๗๕
ถ้ามีความโง่ทางวิญญาณ จะกลายเป็นเหยื่อของสิ่งศกัศสิทธิ์ ที่อธิบายไม่ได้ ....	๔๗๖
สรณาคมน์ที่แท้จริง อยู่ที่ถึงรัตนตรัยด้วยปัญญา ....	๔๗๗
ถ้าถึง หรือเห็นจริง ต้องเห็นธรรมะ ที่เป็นความดับทุกข์ ....	๔๗๘
สมัยก่อนมิได้ถึงสรณาคมน์นี้อย่างพิธี เขาจะถึง ต้องรู้ความจริงในใจ ....	๔๗๙
ถ้าไม่ซึมซาบในอริยสัจแล้ว จะไม่มีสรณาคมน์ที่แท้จริงได้ ....	๔๘๐
พระรัตนตรัยจึงมีหลายชั้น เห็น หรือ ถึง เนื้อในคือคุณธรรม จึงจะถึงได้ ....	๔๘๑
เห็นธรรมมาก หรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับคำว่า รู้อริยสัจมากหรือน้อย ....	๔๘๒
พระพุทธเจ้าทรงสรุปว่า อุตตที่ปา อุตตสรณา ฐมมที่ปา ฐมมสรณา ....	๔๘๓
มีธรรมะเป็นดวงประทีป นี้คือสันตุคของสรณาคมน์ อันเป็นบรมธรรม ....	๔๘๔
พุทธบริษัทแท้จริง ต้องถึงสรณาคมน์ด้วยจิตใจ มิใช่ปากว่า ....	๔๘๕

๒๗. บรมธรรม กับ อธิจิตตาโยค

สภาวะต่างๆจะถึงได้ ต้องมีวิธีและการกระทำคืออบรมทางจิต ....	๔๘๖
คำว่า “อบรมจิต” มีวิธีการและคำเรียกอีกหลายคำ ....	๔๘๗
อธิจิตตาโยค หมายถึงเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยอย่างทั่วถึง ในสิ่งที่เรียกว่าจิต ....	๔๘๘
คำว่า อธิจิตตาโยค นี้ปลอดภัย เพราะหมายถึงทำให้ตียิ่งขึ้นไปกว่าเขา ....	๔๘๙
ทุกอย่างเป็นไปในอำนาจของจิต พัฒนาอะไรจึงไม่ยิ่งไปกว่าพัฒนาจิต ....	๔๙๐
ตัวจิตมีการพัฒนาตามธรรมชาติ แล้วพัฒนาใหม่ได้อีก ....	๔๙๑
สิ่งที่เรียกว่า จิต นี้คิดนึกได้ ผึกได้ แต่ยังไม่รู้ว่าอะไร เหมือนไฟฟ้า ....	๔๙๒

จิตฝึกได้ และต้องฝึกในส่วนที่จะคับความทุกข์เท่านั้น	....	....	....	....	๔๙๓
การพัฒนาเท่าที่จำเป็นต้องรู้ ใต้แก่ กาย จิต วิญญาณ	....	....	....	....	๔๙๔
พัฒนากายก็เนื่องถึงจิต จิตดีแล้วก็พัฒนาทางวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องทางสติปัญญา	....	....	....	....	๔๙๕
การพัฒนาต้องรู้ว่า สิ่งต่างๆ เป็นไปเองตามธรรมชาติ	....	....	....	....	๔๙๖
การพัฒนาจิตก็ต้องทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ	....	....	....	....	๔๙๗
มรรคมีองค์แปดนั้นแหละพัฒนาทั้งทางกาย จิต และวิญญาณ	....	....	....	....	๔๙๘
ผู้ที่มีการศึกษาน้อย ถือหลักเพียงว่า “ถามพระพุทเจ้าตุ๋ก่อน” ก็ไ้	....	....	....	....	๔๙๙
คนอันธพาลไม่ยังคิดว่า จะถามพระพุทเจ้าเสียก่อน	....	....	....	....	๕๐๐
การไปนั่งสำรวมจิตอยู่หน้าพระพุทธรูป นั่นก็คือ “คิดให้ตีๆ”	....	....	....	....	๕๐๑
พัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนา เช่นมีศีล มีวินัย ตามโอวาทปาฏิโมกข์	....	....	....	....	๕๐๒
มีระเบียบดี กินอยู่พอดี อยู่ในที่สงบ นี้ก็ช่วยให้จิตพัฒนา	....	....	....	....	๕๐๓
พัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยทางสมาธิ และฝึกสติปัญญาให้รู้แจ้ง	....	....	....	....	๕๐๔
โลกสมัยนี้ไม่ต้องการพัฒนาจิต ต้องการแต่เรื่องเนื้อหนัง	....	....	....	....	๕๐๕
เราแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดที่ต้องพัฒนาจิตตามแบบที่เราต้องการ	....	....	....	....	๕๐๖

### ๒๘. บรรณธรรม กับ ธรรมชาติของจิต

การฝึกจิตมีความหมายพิเศษ ต้องวินิจนัยให้ตี	....	....	....	....	๕๐๗
“ต้องเข้าใจภาษาคน ภาษาธรรม” ให้ถูกต้องจะช่วยให้ศึกษาง่าย	....	....	....	....	๕๐๘
ความลับของธรรมชาติมีว่า จิตนี้ประกัสสรอยู่ในตัวเอง	....	....	....	....	๕๐๙
จิตมิได้เป็นตัวตนถาวร เป็นสิ่งเกิดขึ้นชั่วขณะๆ	....	....	....	....	๕๑๐
จิต และ เจตสิก ก็รวมอยู่ในคำว่า จิต ทั่วกัน	....	....	....	....	๕๑๑
ตามหลักธรรมพุทธศาสนา จิตเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง	....	....	....	....	๕๑๒
ธาตุทั้งหมดมีอยู่ ๖ ธาตุคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จิต และ อากาศ	....	....	....	....	๕๑๓



จิตเป็นธาตุ มีคุณสมบัติ รู้สึก รู้แจ้ง และ ประภัสสร	....	....	....	๕๑๔
จิตนี้ประภัสสร เสร้าหมองได้ตามเจตสิกธรรมที่มาเกี่ยวข้อง	....	....	....	๕๑๕
เราต้องทำให้จิตเจริญจนรู้แจ้ง และประภัสสรถาวร	....	....	....	๕๑๖
จิตล้วน ๆ หมายถึงก่อนที่จะมีอาการ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป และประภัสสร	....	....	....	๕๑๗
จิตไม่มีตัวตน เป็นเพียงปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป	....	....	....	๕๑๘
จิตล้วน ๆ เรียกว่าวักจจิต จิตที่เจตสิกธรรมผสมเรียกว่า วิถิจิต	....	....	....	๕๑๙
จิตที่ประกอบด้วยเจตสิกแล้วมีภาวะทั้งกุศล อกุศล อพยากฤต	....	....	....	๕๒๐
“คน” นี้ก็คือ รูป + จิต + เจตสิก ทำงานอยู่ด้วยกันเป็นขณะ ๆ	....	....	....	๕๒๑
“คน” รู้สึกว่าจะได้สิ่งที่สुकที่มนุษย์ควรจะได้รับ จึงพัฒนาตัวเอง	....	....	....	๕๒๒
จิตวิวัฒนาการเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงฝึกเพื่อพ้นภาวะนั้น ๆ	....	....	....	๕๒๓
จิตต้องการจะอยู่ในภาวะบก แห้ง เย็นสบาย ไม่มีอันตราย	....	....	....	๕๒๔
การอบรมจิตที่ถูกต้องคือ ให้รู้ว่า ไม่มีคน ไม่มีเรา	....	....	....	๕๒๕

### ๒๕. การฝึกจิต เพื่ออบรมธรรม

ทบทวนเรื่องจิต ว่าเป็นเพียงอาการหรือลักษณะของจิต	....	....	....	๕๒๖
จิตมีลักษณะเป็นอนิจนไทย ไม่ควรจะไปคิดว่า จิตคืออะไร	....	....	....	๕๒๗
การฝึกจิตตามหัวข้อนี้ก็เพื่ออบรมธรรมไม่เพื่ออื่น	....	....	....	๕๒๘
การฝึกเพื่ออบรมธรรม หมายถึงจริยธรรมสากล และพุทธศาสนา	....	....	....	๕๒๙
โดยหลักใหญ่จะฝึกจิตเพื่อให้อยู่ในอำนาจ และทำหน้าที่ตามประสงค์	..	....	....	๕๓๐
การฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจหมายถึง การทำสมาธิ	....	....	....	๕๓๑
จิตที่เป็นสมาธิใช้ให้ทำหน้าที่ตามประสงค์ได้หลายอย่าง	....	....	....	๕๓๒
จิตที่เป็นสมาธิแล้ว เกิดผลเป็น สุข หุทิพย์ ตาทิพย์ มีสติสัมปชัญญะ	....	....	....	๕๓๓
ขั้นสุดท้ายเกิดปัญญาอันคัมภีร์ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ	....	....	....	๕๓๔

กำลังจิตใช้ประโยชน์ได้ในทุกกรณี มีอยู่เองตามธรรมชาติก็ได้...	๕๓๕
กิริยาอาการของการฝึกจิต เขาเรียกว่า โยคะ	๕๓๖
จิตไม่ถูกฝึกก็เหมือนนิ้ว หรือข้างในป่า ต้องจับมาผูกไว้	๕๓๗
การผูกให้สำเร็จ เรียกว่าโยคะ ผู้ผูกเรียกว่า โยคี	๕๓๘
นิมิตคือหลักสำหรับผูก ต้องเปลี่ยนเรื่อยจนกว่าจะสำเร็จ	๕๓๙
การทำจิตเป็นสมาธิต้องการความประณีตมาก	๕๔๐
สมาธิมีผลตามลำดับคือ บริกรรม อุปจาระ อปัปนา	๕๔๑
จิตหยุดอยู่ในสมาธิเรียกว่า ฌาน และสงบนิ่งได้จนเป็นสมาบัติ	๕๔๒
ต้องการขมิณรศพระนิพพานเท่าไร เราก้เข้าสมาบัติได้	๕๔๓
เมื่อเป็นนิพพานอยู่ระดับใดระดับหนึ่ง เรียกว่าเป็นสติสัมปชัญญะชั้นเลิศ	๕๔๔
วิปัสสนาญาณรู้แจ้งด้วยปัญญา นี่เป็นการฝึกอันคับสุดท้าย	๕๔๕

### ๓๐. การฝึกจิต ที่ยังไม่เจาะจงบรมธรรม

การฝึกจิตแม้ยังไม่เจาะจงบรมธรรม ก็มีมาแต่ก่อนพุทธกาล	๕๔๖
การเปลี่ยนภาวะจิตจากที่ไม่พึงประสงค์ จิตก็สอนตัวเองได้ตามธรรมชาติ	๕๔๗
การฝึกจิตที่ยังไม่มุ่งบรมธรรมอาจฝึกในฐานะเป็นอุปกรณไปก่อน	๕๔๘
บังคับจิตให้อยู่ในอำนาจเสียก่อน เรียกว่าเป็นบุพภาค	๕๔๙
การฝึกกสิณมีอยู่ก่อน ตอนหลังถูกผนวกไว้ในระบบฝึกจิตของพุทธบริษัท	๕๕๐
พุทธศาสนาชั้นหลังขยายฝึกกสิณขึ้นไปจนถึงชั้นฌาน	๕๕๑
เมื่อจะแก้ความรู้สึกทางเพศ อินทรีย์มีการฝึกเพ่งซากศพ	๕๕๒
การฝึกที่เรียกว่าอนุสติต่างจากกสิณและอสุภ คือใช้จิตระลึกมี ๑๐ วิธี	๕๕๓
อนุสติ ๑-๖ : รัตนตรัย ศีล ทาน เทวตา	๕๕๔
อนุสติ ๗-๘ : ความตาย ปฏิกุศล ลมหายใจเข้าออก	๕๕๕
อนุสติ ๑๐ อุปสมะ - รำลึกถึงความรำบับจากความวุ่นวาย	๕๕๖

หมวดพรหมวิหาร ๔ ตั้งต้นจากความรู้สึก เมตताที่มีโดยกำเนิด	....	....	๕๕๗
กรุณา - มองไปถึงความตั้งใจช่วย, มุทิตา - พลอยยินดี	....	....	๕๕๘
อุเบกขา - ฝึกไม่ลำบากใจ มีใจเข้มแข็ง ในกรณีที่ไม่ได้	....	....	๕๕๙
ถ้ามีพรหมวิหารขนาดไม่เจาะจงบุคคล เรียกว่าอัปมัญญา	....	....	๕๖๐
เมื่ออาหารอร่อยฝึกให้เห็นความเป็นปฏิกุศลที่ซ่อนอยู่ในนั้น	....	....	๕๖๑
ฝึกให้เห็นสิ่งทั้งปวงเป็นธาตุและอรุณ รวมเป็นกรรมฐาน ๔๐	....	....	๕๖๒
การปฏิบัติเพื่อบรมธรรมโดยตรง ต้องฝึกระบบอานาปานสติ	....	....	๕๖๓
ให้รู้จักระบบการฝึกจิตว่ามีอยู่อย่างไรโดยทั่วไปไว้ก่อน	....	....	๕๖๔
คำตรัสของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับอานาปานสติ	....	....	๕๖๕ - ๕๗๐

### ๓๑. อานาปานสติที่นำไปเพื่อบรมธรรม

อานาปานสติสมบุรณ์แบบมีในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย	....	....	๕๗๑
อานาปานสติแปลว่าสติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทุกลมหายใจเข้าออก	....	....	๕๗๒
กำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น พุทโธ ฯลฯ ทุกลมหายใจเข้าออกได้ทั้งนั้น	....	....	๕๗๓
วิธีปฏิบัติกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งทุกลมหายใจเข้าออกชั้น ๑-๗	....	....	๕๗๔
วิธีปฏิบัติชั้น ๘ ถึงชั้น ๑๒	....	....	๕๗๕
วิธีปฏิบัติชั้นที่ ๑๓ - ๑๖	....	....	๕๗๖
การปฏิบัติโดยสังเขปรวม ๑๖ ชั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ต้องคูดังแต่ชั้นที่ ๑	....	....	๕๗๗
ชั้น ๑-๒-๓ ศึกษาให้รู้จักธรรมชาติของลมหายใจที่เนื่องกันกับกาย	....	....	๕๗๘
ชั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้ว่าง ทำสำเร็จก็เป็นสมาธิขนาดมาน	....	....	๕๗๙
ชั้นที่ ๕-๖-๗ ดูเวทนาในปีติสุข และรู้ว่า นี่เป็นตัวการปรุงจิต	....	....	๕๘๐
ชั้นที่ ๘ ฝั่งหน้าฝั่งตากควบคุมอิทธิพลของเวทนาที่ปรุงจิต	....	....	๕๘๑
ขั้นสุดท้ายของหมวด ๒ เป็นการฝึกทำเวทนาให้ว่าง	....	....	๕๘๒
ชั้นที่ ๙-๑๐ ฝึกคุณลักษณะอาการนานาชนิดของจิต แล้วทำให้ปราโมทย์	....	....	๕๘๓

ชั้นที่ ๑๑-๑๒ บังคับจิตให้หยุดและปลุกเปลี่ยน	....	....	....	....	๕๘๔
ชั้นที่ ๑๓ เฟื่องฟูแต่ความหลอกลวงมาหาของสุขเวทนา	....	....	....	....	๕๘๕
ชั้นที่ ๑๔ กำหนดอยู่ที่ความเบื่อน่าย เห็นความไม่มีทุกข์	....	....	....	....	๕๘๖
ชั้นที่ ๑๕-๑๖ กำหนดภาวะดับทุกข์ รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ	....	....	....	....	๕๘๗
ฝึกดูความเนืองกันระหว่างชั้น จนครบ ๑๖ ชั้น	....	....	....	....	๕๘๘
สติปัฏฐานที่สมบูรณ์แบบคือการปฏิบัติอย่าง ๑๖ ชั้น	....	....	....	....	๕๘๙

### ๓๒. ความลับ และอุบายในอานาปานสติ

ก่อนลงมือปฏิบัติอานาปานสติ ควรรู้เรื่องบางอย่างที่แฝงอยู่	....	....	....	....	๕๙๐
ความลับและอุบาย มีความหมายสำคัญมากในพุทธศาสนา	....	....	....	....	๕๙๑
มนุษย์มีปัญญาเป็นความทุกข์ซับซ้อน จึงต้องมีอุบายแก้ปัญหานี้	....	....	....	....	๕๙๒
ควรจะมีสติปัญญาที่จะใช้อุบาย จึงจะสมที่เป็นมนุษย์	....	....	....	....	๕๙๓
เราทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น และบังคับจิตไม่ได้	....	....	....	....	๕๙๔
การศึกษาคือฝึกจิต จะต้องทำด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น	....	....	....	....	๕๙๕
ก่อนลงมือทำอานาปานสติ ต้องรำลึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน	....	....	....	....	๕๙๖
การทำในใจถึงพระพุทธเจ้า ต้องไม่เผลอไปเป็นการอ้อนวอน	....	....	....	....	๕๙๗
บุตรที่พระพุทธเจ้าท่านบังคับจิตได้โดยสมบูรณ์	....	....	....	....	๕๙๘
การตั้งใจทำอย่างเต็มที่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกนี้ เป็นเคล็ดลับ	....	....	....	....	๕๙๙
วัตถุประสงค์เป็นบทเรียน คือยอดของสุขเวทนา	....	....	....	....	๖๐๐
“ความสุข” มีเป็นชั้น ๆ หลอกลวงกันอยู่ ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น	....	....	....	....	๖๐๑
ไม่ยึดมั่นถือมั่นความสุขโดยประการทั้งปวง นี่เป็นความลับ	....	....	....	....	๖๐๒
อานาปานสติทำให้ทุกอริยาบถเนืองกันไป นี่เป็นความลับ หรืออุบาย	....	....	....	....	๖๐๓
ทำอานาปานสติช่วยให้มีกำลังทางกายและจิต อานามัคชัณ	....	....	....	....	๖๐๔
พลองมือปฏิบัติก็จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	....	....	....	....	๖๐๕

ถ้าไม่เหมาะที่จะใช้ทั้ง ๑๖ ชั้น ก็รวบรัดดู อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เลย ... ..	๖๐๖
ถ้าต้องการแตกฉานทางอานาปานสติ ก็ทำให้ครบ ๑๖ ชั้น ... ..	๖๐๗
การฝึกจิตเช่นนี้จำเป็นสำหรับมนุษย์ แต่ไม่มีใครสนใจ .. ..	๖๐๘
คำบาลีสำหรับเริ่มทำอานาปานสติ หมวด ๑ ... ..	๖๐๙ - ๖๑๐

๓๓. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ : บุพภาค การเตรียม

การอธิบายเรื่องนี้เป็นอย่างอานาปานสติสมบูรณ์แบบ ... ..	๖๑๑
สิ่งแรกคือการเตรียมตัว สิ่งของและสถานที่ให้สะดวก ... ..	๖๑๒
ต้องตรวจสอบระบบการหายใจ, อาหาร ให้เหมาะสม ... ..	๖๑๓
อาหารควรจะเป็นประเภทที่ไม่ย่อยยาก ไม่ก่อความรำคาญแก่ร่างกาย ... ..	๖๑๔
สถานที่เหมาะสมคือ ปราศจากการรบกวน ... ..	๖๑๕
ฝึกแบบชินธุ ไปนั่งฝึกที่ตรงไหนก็ได้ เมื่อส่งจิตไปเสียในสมาธิ ... ..	๖๑๖
วิธีการนั่งต้องนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ไทยเรียกชัตตะหมาค ... ..	๖๑๗
นั่งชัตตะหมาคก็มีหลายวิธี เรียกบัทมาสนะ, สิทธาสนะ ... ..	๖๑๘
การนั่งต้องตั้งกายตรง เหมือนตามไม้ไว้ที่กระดูกสันหลัง ... ..	๖๑๙
ตำราสติประมวลจากรอบตำนานมาหยุดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ... ..	๖๒๐
มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ดังคำว่า อัสสสติ บัสสสติ ... ..	๖๒๑
เมื่อฝึกครั้งแรก ควรฝึกอย่างลึมตา ดีกว่าหลับตาซึ่งชวนง่วง ... ..	๖๒๒
ที่ว่า “มีสติหายใจออก หายใจเข้า” คือหายใจด้วยมีสติ ... ..	๖๒๓
เมื่อหายใจ ออก เข้า อย่างไร ก็กำหนดเข้าไปที่ลมหายใจ แต่ต้นจนสุด ... ..	๖๒๔
สมมุติเหมือนทางลมเป็นหลอดยาว ก้อนลมวิ่งไปตามทางนั้น ... ..	๖๒๕
บทเรียนแรกนี้ต้องคอยมีสติวิ่งตามลมออก เข้า ไม่ทิ้งกันเลย ... ..	๖๒๖
คำบาลีชั้นที่ ๑ - ๒ ... ..	๖๒๗-๖๒๘



## ๓๔. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ชั้นที่ ๑-๒

“มีสติหายใจออกเข้าอยู่นั้นเดียว” นี้เป็นบุพภาค	๖๒๙
เริ่มชั้นที่ ๑-๒ รู้สึกตัวทั่วถึงว่า หายใจออก เข้า ยาว สั้น	๖๓๐
ต้องสังเกตดูเองว่า อารมณ์อย่างไรทำให้หายใจยาว และสั้น	๖๓๑
อารมณ์ปรกติตามธรรมชาติ ทำให้อาวที่สุกได้ด้วยกำบัง	๖๓๒
เมื่อฝึกใหม่ ๆ เริ่มกำหนดครั้งแรก จะเป็นไปในทางสั้นกว่าธรรมชาติ	๖๓๓
ฝึกหายใจยาวระยะหนึ่ง บังคับน้อยลงแล้วผ่อนสู่ภาวะเดิม จะรู้ความยาวได้	๖๓๔
ลมหายใจนี้เนื่องกันอยู่กับอารมณ์ของจิตในเวลาหนึ่ง	๖๓๕
การรู้จักลมหายใจยาว หรือสั้นย่อมรู้ถึงอารมณ์ ที่เนื่องอยู่กับจิต	๖๓๖
ต้องมีความฉลาดจนรู้เท่าทันว่า ยาว สั้น เป็นอย่างไร	๖๓๗
ถ้าหายใจเข้าสูทห้วง ออกส่วนบนจะพองออก ท้องส่วนล่างจะแฟบ	๖๓๘
ถ้าหายใจออกสูทห้วง ออกส่วนบนจะแฟบ ท้องส่วนล่างจะบาน	๖๓๙
ในการฝึกหายใจยาว มีระเบียบเกี่ยวกับการนับ	๖๔๐
จะนับได้จำนวนเท่าไรสำหรับหายใจยาวครั้งหนึ่ง แล้วแต่ภาวะของบุคคล	๖๔๑
การนับก็เพื่อรู้ธรรมชาติของความยาว และควบคุมให้คล่องแคล่ว	๖๔๒
อาศัยการนับเป็นเครื่องวัดความยาว แล้วจะรู้ธรรมชาติของกายและจิต	๖๔๓
การรู้ความหยาบละเอียดของลม ก็เพื่อบังคับ หรือเปลี่ยนภาวะจิต	๖๔๔
ลมหายใจสั้นไม่ใช่ภาวะที่ปรารถนา ต้องปรับให้อาวตามภาวะปรกติ	๖๔๕
ผลของการบังคับลมหายใจได้ จะบังคับอารมณ์ร้ายได้ด้วย	๖๔๖
คำบาลี ในชั้นที่ ๓	๖๔๗ - ๖๔๘

## ๓๕. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ชั้นที่ ๓

ในชั้นที่ ๓ เปลี่ยนจากรู้สึกตัวทั่วถึง มาเป็น “ลิกขติ”	๖๔๙
“ลิกขติ” คือ ต้องพยายามฝึก หรือทำ ที่ยิ่งไปกว่าสังเกต	๖๕๐

บทเรียนนี้คือ ผีกำหนดรู้ความที่ลมหายใจนั้นเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งกาย	....	....	๖๕๑
หมวด ๑ นี้เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผีก็ตามเห็นกาย	....	....	๖๕๒
คำว่า “กายบัสสัทธิ” แปลว่าความรำบับแห่งกาย, กายแปลว่าหมู่	....	....	๖๕๓
“รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง” หมายความว่า รู้ข้อเท็จจริง ทุกชนิดของกาย	....	....	๖๕๔
คลุมหายใจปรุงแต่งกาย และเนื่องกันระหว่างกายลม กายเนื้อ	....	....	๖๕๕
“รู้กายทั้งปวง” หมายถึงรู้ข้อเท็จจริงทั้งปวงของกายทุกชนิด	....	....	๖๕๖
ขั้นที่ ๓ นี้ ทำความรู้สึกถึงกายลม ปรุงแต่งกายเนื้อเนื่องกันอยู่	....	....	๖๕๗
ที่เรียกว่า ผี ก็คือการศึกษานี้ ต้องรู้สึกในสิ่งนั้นด้วยใจตลอดเวลา	....	....	๖๕๘
จิตนี้รวดเร็ว สติอาจขาดตอนก็ได้, ต้องทำจนคล่อง และควบคุมได้	....	....	๖๕๙
เมื่อทำงานเป็นวสี มีอำนาจเหนือจิต แล้วเปลี่ยนมากำหนดรู้ธรรมชาติ	....	....	๖๖๐
ตัวความรู้สึกด้วยสติ แขนงหนึ่งอยู่กับสิ่งนั้น ๆ เรียกว่า ปฏิสังเวท	....	....	๖๖๑
การฝึกความรู้สึกต่อข้อเท็จจริงของลมหายใจจำเป็นมาก เพื่อฝึกขั้นต่อไป	....	....	๖๖๒
การฝึกขั้นหลัง ต้องตั้งรากฐานอยู่บนขั้นแรก ๆ....	....	....	๖๖๓
การฝึกทุกขั้นต้องตั้งต้นจากศูนย์เสมอ นี่เป็นเคล็ดของอานาปานสติ	....	....	๖๖๔
คำบาลี สำหรับขั้นที่ ๔	....	....	๖๖๕-๖๖๖

๓๖. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ขั้นที่ ๔

จะต้องฝึกทำกายสังขารให้สงบรำบับ จนมีผลเป็นกายบัสสัทธิ	....	....	๖๖๗
กายสังขารคือลมหายใจรำบับ นี่เป็นเรื่องสมาธิ ยังไม่ใช่วิปัสสนา	....	....	๖๖๘
ถึงขั้น ๔ นี้เพิ่งในลักษณะให้เป็นสมาธิ แล้วไปสู่ขั้น ๑๓ เลยก็ได้	....	....	๖๖๙
ลมหายใจยาว จิตยิ่งรำบับละเอียดลง จะพิจารณาอารมณ์ละเอียดได้	....	....	๖๗๐
ถ้าเพิ่งอารมณ์เฉย ๆ มีผลเป็นฌาน ถ้าพิจารณา มีผลเป็นวิปัสสนา	....	....	๖๗๑
ขั้น ๔ นี้ยังเป็นเรื่องเพ่ง เพื่อทำให้กายสังขารรำบับ ไม่ใช่พิจารณา	....	....	๖๗๒
วิธีฝึกกายสังขารให้รำบับโดยลำดับมี ๘ ตอน ซึ่งต้องทำในขั้นที่ ๔	....	....	๖๗๓

ตอน ๑ เรียกว่าวິงตาม คือคลุมที่ผ่านสู่จุดนอกใน	....	....	....	....	๖๗๔
ระยงวິงตามจะนับ หรือปริกรรมว่า “พุทโธ” ก็ได้	....	....	....	....	๖๗๕
ห้กวึงตามสำเร็จจึงไม่มีโอกาสหนี ลมหายไปบ้าง ก็หายใจให้แรงและยาว	....	....	....	....	๖๗๖
ตอน ๒ เผื่ออยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ไม่วິงตาม แต่คูดอยู่ที่จะงอยจุมุก	....	....	....	....	๖๗๗
คูดอยู่ที่จุดนั้น เป็นปริกรรมนิมิต จนเป็นอุคคหนิมิต	....	....	....	....	๖๗๘
นิมิตที่ปรากฏเพ่งทำให้เคลื่อนไหว เปลี่ยนสภาพเรียกว่า ปฏิภาคนิมิต	....	....	....	....	๖๗๙
ตอนนั้นจิตเปลี่ยนสภาพจากเดิม อยู่ในวิสัยที่จะบังคับได้	....	....	....	....	๖๘๐
ถึงขั้นนี้หน่วงความรู้สึก ที่เป็นองค์ฌานจนครบ	....	....	....	....	๖๘๑
องค์ฌานได้แก่ วิทก วิจาร ปีติ สุข	....	....	....	....	๖๘๒
เมื่อจิตรวมตัวเป็นจุดเดียว ที่ลมหายใจ เรียกว่า เอกัคคตา	....	....	....	....	๖๘๓
ฝึกมาถึงตอนนั้นนับว่าได้ปฐมฌาน ต้องรีบทำให้เป็นวิสี	....	....	....	....	๖๘๔
ความเป็นสมาธิของจิตละเอียดเป็นลำดับ ก็ฝึกทำฌานที่ ๒-๓	....	....	....	....	๖๘๕
ถึงฌานที่ ๔ เปลี่ยนเป็นอุเบกขา วางเฉย ไม่ทุกข์ ไม่สุข	....	....	....	....	๖๘๖
คำบาลีอานาปานสติ หมวดที่ ๒	....	....	....	....	๖๘๗-๖๘๘

๓๗. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๒ : ชั้นที่ ๕-๖-๗-๘

การฝึกหมวดที่ ๒ คือ ชั้น ๕-๖-๗-๘ เริ่มลงมือย้อนหมวด ๑ มาก่อน	....	....	....	....	๖๘๙
ขั้นนี้เอาปีติในทางธรรมมาเป็นเครื่องพิจารณา	....	....	....	....	๖๙๐
ปีติเป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดตามธรรมชาติ เมื่อประสบความสำเร็จ	....	....	....	....	๖๙๑
ปีตินี้เป็นไปในทางธรรม จะมีเมื่อบังคับจิตได้ และจิตสงบ	....	....	....	....	๖๙๒
ถ้าศรัทธา สติ ความเพียร ปัญญา แน่นแฟ้น ปีติก็ยิ่งมากขึ้น	....	....	....	....	๖๙๓
ขั้นนี้เราเอาความอึดใจมาเป็นอารมณ์สำหรับพิจารณา	....	....	....	....	๖๙๔
ขั้นที่ ๖ เอาความสุข คือความหยุดสบายมาเป็นอารมณ์สำหรับพิจารณา	....	....	....	....	๖๙๕
ขั้นที่ ๗ ศึกษาความหมายของจิตตสังขาร คือเวทนา	....	....	....	....	๖๙๖

เอาเวทนาอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นมากที่สุดมาจัดการกัน	....	....	๖๕๗
เวทนาจะปรุงความรู้สึกขั้นต่อไปขึ้นมาเป็นสัญญา คือความสำคัญมั่นหมาย	....	....	๖๕๘
เวทนาปรุงเป็น สำคัญว่า, คิดว่า... เป็นตัวกู แล้วมีการกระทำลงไป	....	....	๖๕๙
ขั้นที่ ๘ ควบคุมเวทนา คือจิตตสังขารให้ว่าง	....	....	๗๐๐
การที่จะทำเวทนาให้ว่าง หรือละเอียด ต้องย้อนไปตั้งแต่ขั้นต้น	....	....	๗๐๑
การทำจิตตสังขารให้ว่างหยุดไปทางอกุศล ก็นเกิดทุกข์โดยตรง	....	....	๗๐๒
ฝึกให้ชำนาญถึงขั้น ๘ นี้ จะมีผลไปถึงสัญญาเวทยิตนิโรธได้	....	....	๗๐๓
การฝึกขั้นที่ ๘ นี้แหละจะช่วยให้ชนะโลก ไม่เป็นทาสวัตถุ	....	....	๗๐๔
อานาปานสติ จะช่วยให้เป็นคนมั่นคง บึกบึน ตื่นเต้นยาก	....	....	๗๐๕
รู้เรื่องเวทนาให้ถูกต้อง จะช่วยโลกให้ปลอดภัย	....	....	๗๐๖
คำบาลีหมวดที่ ๓	....	....	๗๐๗-๗๐๘

๓๘. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๓ : ชั้นที่ ๕-๑๐-๑๑-๑๒

ให้บทวนความรู้ที่กล่าวมาในหมวดที่ ๑-๒ ก่อน	....	....	๗๐๙
หมวด ๓ เป็นการฝึกบังคับจิตให้สงบขึ้น	....	....	๗๑๐
ต้องย้อนไปฝึกตั้งแต่ขั้น ๑ มาจนถึง ๔ เพื่อรู้จักลักษณะจิต	....	....	๗๑๑
พอมาถึงขั้น ๗ ต้องรู้ว่า เวทนาปรุงแต่งจิตแล้วควบคุมได้	....	....	๗๑๒
ในขั้นที่ ๔ จุติในลักษณะมี หรือ ไม่มี เป็นคู่ คือ รากะ โทสะ	....	....	๗๑๓
คู่ที่ ๓ เผ่าคู่จิตว่า ประกอบอยู่ด้วยโมหะหรือไม่	....	....	๗๑๔
คู่ที่ ๔-๕-๖ จิตหุนุ่ม หรือฟุ้งซ่าน, หรือสมาธิ, หลุดพ้น	....	....	๗๑๕
คู่ที่ ๗-๘ จิตมั่นคง หรือปลตเปลื้อง หรือไม่	....	....	๗๑๖
ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์ คือเบิกบานตามที่ต้องการ	....	....	๗๑๗
ทำให้ปราโมทย์มีในความสำเร็จของแต่ละขั้นก็ได้	....	....	๗๑๘
ปราโมทย์ในที่นี้ถึงถึงไม่อาศัยกามารมณ์ แต่อาศัยเนกขัมมะ	....	....	๗๑๙

บังคับจิตให้ปราโมทย์โดยอาศัยวิธีของสมาธิ เป็นความมุ่งหมายโดยตรง	....	๗๒๐
ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่	....	๗๒๑
ถ้าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เรียกว่า ไม่มีความตั้งมั่น	....	๗๒๒
ความตั้งมั่น หรือเป็นสมาธิที่เฉียดๆ เรียก อุปจาระ, แน่วแน่ เรียกอัปปนา	....	๗๒๓
ถ้าเป็นอนันตริกะ หมายถึงสมาธิแนบสนิทกับปัญญา	....	๗๒๔
ขั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้ปลุกปลื้มจากสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต	....	๗๒๕
สติ ปัญญา เป็นตัวการสำคัญ ในการปลุกปลื้มจากสิ่งห่อหุ้ม	....	๗๒๖
การปลุกปลื้มทำได้โดยวิธีสมถะ หรือ วิปัสสนา	....	๗๒๗
ถ้ามีรายละเอียดเฉพาะ ต้องใช้ข้อทดสอบ ๘ คู่ข้างต้น	....	๗๒๘
การปลุกปลื้มมีได้ทุกขั้นของการปฏิบัติ	....	๗๒๙
หลักการบังคับจิตนี้สามารถนำไปประยุกต์กันเข้ากับชีวิตประจำวัน	....	๗๓๐
คำบาลีหมวดที่ ๔....	....	๗๓๑-๗๓๒

#### ๑๕. การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๔ : ขั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖

การปฏิบัติหมวดนี้ชื่อว่า ธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐาน	....	๗๓๓
อานาปานสติ ๓ หมวดแรกเป็นสมถะ หมวด ๔ นี้เป็นวิปัสสนา	....	๗๓๔
ขั้นที่ ๑๓ ฤทธิ์เห็นข้อเท็จจริงของความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ	....	๗๓๕
ธรรมชาติทั้งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม เป็นสิ่งเกิด ๆ คับ ๆ คือไม่เที่ยง	....	๗๓๖
ร่างกายนี้เป็นกลไกประหลาด มีระบบสำหรับ ๓ อย่าง	....	๗๓๗
คุชันธ์ อายตนะ ปฏิจจสมุปบาท ให้ความเห็นความไม่เที่ยง	....	๗๓๘
ถูกร่างกายและจิตนี้ เปลี่ยนแปลงไปตามวัยทุกขณะจิต	....	๗๓๙
ทุกอย่างมีเหตุ บังคับ ปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นตัวเองได้	....	๗๔๐
อดีตไหลเรื่อย อนาคตเข้ามาเป็นอดีตเรื่อยทุกขณะจิต	....	๗๔๑
ทุกปีก็เห็นว่า เป็นมายาปรุงแต่งขึ้นมา ไม่ได้เป็นตัวเอง	....	๗๔๒



เห็นความไม่เที่ยงถึงขนาด จะเกิดญาณเป็นลำดับๆ	....	....	....	....	๗๔๓
ขั้นที่ ๑๔ เห็นวิราคะ คือ ความจางคลายออกของกิเลส	....	....	....	....	๗๔๔
ธรรมะที่ทำให้เกิดความจางคลาย นี้ได้แก่ตัวอริยมรรค	....	....	....	....	๗๔๕
การดูวิราคะจะดูมาตั้งแต่ทำขั้นที่ ๑ ก็ได้	....	....	....	....	๗๔๖
ขณะที่มีความรู้สึกจางคลาย ต้องกำหนดความรู้สึกที่เห็นแจ้งด้วย	....	....	....	....	๗๔๗
เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ใครปฏิบัติเพื่อพ้นไป	....	....	....	....	๗๔๘
ขั้นที่ ๑๕ เห็นความดับของกิเลส และทุกข์ดับด้วย	....	....	....	....	๗๔๙
วิธีดับโดยตรง ต้องดับที่เหตุของมัน	....	....	....	....	๗๕๐
ดับโดยอ้อม โดยการสร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามขึ้นมา	....	....	....	....	๗๕๑
ขั้นที่ ๑๖ สลัดคืนสิ่งที่เอามาไว้ได้แก่ ชั้นร์ อยตนะ ปฏิจจสมุปบาท	....	....	....	....	๗๕๒
น้อมจิตปฏิบัติมุ่งหน้าไปสู่นิพพานเรื่อย ก็เป็นการปล่อยวาง	....	....	....	....	๗๕๓
อานาปานสติสมบุรณมี ๑๖ ขั้น ถ้าทำลัดเพียงหมวดหนึ่งข้ามมาสีก็ได้	....	....	....	....	๗๕๔

### ๔๐. อานาปานสติประยุกต์

จะกล่าวถึงอานาปานสติในส่วนที่จำเป็นต้องมีในกรณีกิจต่างๆ	....	....	....	....	๗๕๕
การรู้เรื่องจิตจนสามารถควบคุมจิตได้ สำคัญกว่าสิ่งใดหมด	....	....	....	....	๗๕๖
การบังคับจิตไม่ใช่หนังลมหับตาอย่างโง่ๆ แต่ทำจิตไม่ให้เกิดทุกข์	....	....	....	....	๗๕๗
ปัญหาทั้งหมดของโลก เนื่องมาจากการที่มนุษย์บังคับจิตไม่ได้	....	....	....	....	๗๕๘
การบังคับตนจะเป็นไปไม่ได้ ถ้าปราศจากความรู้ในการบังคับจิต	....	....	....	....	๗๕๙
การบังคับจิต หมายถึงจิตในส่วนลึก ที่มีอำนาจเหนือร่างกายจริงๆ	....	....	....	....	๗๖๐
อานาปานสติอยู่ในรูปของศาสนา มิได้อยู่ในรูปของปรัชญา	....	....	....	....	๗๖๑
วัฒนธรรมในโลก ที่สูงถึงระดับศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด	....	....	....	....	๗๖๒
สงครามมีมูลเหตุมาจากการที่มนุษย์เป็นทาสของเนื้อหนัง	....	....	....	....	๗๖๓
ความรู้ของมนุษย์ชาติทั้งหมดเกิดในแผ่นดินที่ประเทศอินเดีย	....	....	....	....	๗๖๔

ถ้าสนใจวัฒนธรรมทางจิตทางวิญญาณถึงยอดสุด สงครามจะเกิดไม่ได้ ....	๗๖๕
ปัญหาในโลกเพราะบังคับจิตไม่ได้ ข้อ ๑. ทำลายทรัพยากรของชาติ ....	๗๖๖
ข้อ ๒. สงครามก็ช่วยทำลายทรัพยากรเป็นอันมาก ....	๗๖๗
การเป็นอยู่เกินจำเป็นนั้นเป็นบาป แต่ทุกคนสมควรเป็นบาป ....	๗๖๘
ความฟุ่มเฟือยชนิดไม่หยุด จะผลาญทรัพยากรให้หมดโดยเร็ว ....	๗๖๙
ปัญหาขนาดลูกเป็นไฟทั้งหมดมาจากการบังคับจิตไม่ได้ ....	๗๗๐-๗๗๑

#### ๔๑. อานาปานสติประยุกต์ (ต่อ)

การทำลายทรัพยากรโดยไม่จำเป็น มีมูลมาจากบังคับจิตไม่ได้ ....	๗๗๒
ถ้ามองเห็นโทษ ต้องแก้ด้วยฝึกบังคับจิตให้ได้ ....	๗๗๓
เรื่องการเมือง การทหาร ไม่เป็นธรรม ก็เพราะบังคับจิตไม่ได้ ....	๗๗๔
คนเป็นทาสของเนื้อหนัง เศรษฐกิจส่วนตัวก็ล้มละลาย ....	๗๗๕
เพราะบังคับจิตไม่ได้ ระบบการปกครองชนิดไหนก็ล้มละลาย ....	๗๗๖
ขบวนการยุติธรรมของโลกก็คลอนแคลน เพราะบุคคลมีอกติ ....	๗๗๗
การกันค้ำ การก้าวน้ำ ล้วนแต่ทำลายทรัพยากรของชาติ ....	๗๗๘
การจะทำให้คนไม่มีโรภภัยไข้เจ็บ ไม่บริสุทธิ์ ก็กลายเป็นหน้าเนื้อใจเสือ ....	๗๗๙
โรภทางกายนั้นมีมูลมาจาก โรภทางจิตทางวิญญาณ ....	๗๘๐
โรภทางวิญญาณต้องแก้ไขด้วย เรื่องการบังคับจิตให้ได้ ....	๗๘๑
ปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหาร เพราะระบบวรรณะชาติเกินไป ....	๗๘๒
เรื่องการคุมกำเนิด ถ้าใช้ทางการบังคับจิต จะปลอดภัยกว่า ....	๗๘๓
การไม่รู้หนังสือถือเป็นปัญหาใหญ่ แต่ยิ่งเรียนยิ่งเห็นแก่ตัวจัด ....	๗๘๔
การที่พากลายเป็นการเพาะอันตรายทางวิญญาณ เพราะการเห็นแก่ตัว ....	๗๘๕
ถ้านักกีฬาบังคับจิตได้ การกีฬาจะนำเทิดทูนรักษา ....	๗๘๖
เพราะเป็นทาสทางเนื้อหนัง ศิลปโดยมีอมุนษย์ก็เริ่มสกลปรก ....	๗๘๗

- ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อพระสุคตกัถิ ระเบียบวินัย  
ของพระสุคตกัถิ ยังคงมีอยู่ในโลกเพียงใด อันนั้นก็  
ยังเป็นไป เพื่อความเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อ  
ความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่โลก,  
และมนุษย์ทั้งหลายอยู่เพียงนั้น.

(บาลี จคกก อ. ๒๐/๑๕๗/๑๖๐)

- สมณีธ อรณา โลก,  
สมณะในศาสนา<sup>นี้</sup> ไม่เป็นข้าศึกในโลก

(บาลี สคาอ. ส. ๑๔/๖๐/๒๒๐)

- นิพพานัน ปรมิ วทนติ พุทฺธา,  
คู้<sup>๕</sup>รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็น บรมธรรม

(โฆวาทปาฏิโมกขคาถา ไตร. ส. ๒๔/๔๐/๒๔)

## บรมธรรม กับ งานสังคมสงเคราะห์

— ๒๒ —

๒๕ เมษายน ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราได้ล่วงมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้จะได้อ่านถึง บรมธรรม กับ งานสังคมสงเคราะห์. เมื่อเรากล่าวถึง งานสังคมสงเคราะห์ของโลก งานพัฒนา การศึกษา และอื่น ๆ ในลักษณะที่กล่าวมาแล้วหลายครั้งหลายหน อาจจะมีคนเข้าใจและพูดว่าสอนธรรมะด้วยการตั้งกองค่าสังคม. ข้อนี้อาจจะเห็นเป็นเช่นนั้นได้เมื่อดูโดยรูปร่าง; แต่ผลที่แท้จริงอาจจะเป็นการสังคมสงเคราะห์อย่างยิ่ง อยู่ในตัวมันเองก็ได้. ทั้งนี้เพราะว่าเรามุ่งหมายที่จะแก้ไขสังคมในทางด้านจิตใจ หรือสงเคราะห์สังคมในด้านจิตใจ อยากให้มีการพัฒนาในด้านจิตใจ.

เมื่อได้พิจารณาคุณสังคมในสภาพปัจจุบัน ไม่เป็นไปเพื่อการพัฒนาทางจิตใจ ก็จะต้องวิพากษ์วิจารณ์กันดูเป็นธรรมดา เพื่อค้นหาวิธีที่จะสงเคราะห์สังคม เพื่อประโยชน์ที่แท้จริง คือความรอดอยู่ของมนุษย์ในโลกในลักษณะที่เป็นมนุษย์ โดยอาศัยหลักของ

พระศาสนาเป็นส่วนสำคัญ. เมื่อพูดถึงสังคมสงเคราะห์มันก็มีความหมายกว้าง คือ สงเคราะห์โดยทางวัตถุก็ได้, สงเคราะห์โดยทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณก็ได้ ; ควรจะเรียกสังคมสงเคราะห์ด้วยเหมือนกันทั้ง ๒ อย่าง. และการสงเคราะห์ไม่จำเป็นจะต้องเป็นการให้การช่วยเหลือ อะไรทำนองนั้นเสมอไป. สิ่งใดเป็นการกระทำให้ดีขึ้น ก็เป็นการสงเคราะห์ทั้งนั้น ; แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ใช่ที่พอใจแก่ผู้ถูกสงเคราะห์ มันก็ยังเป็นการสงเคราะห์อยู่นั่นเอง. เหมือนนิกามารตา ครูอาจารย์สงเคราะห์บุตรหรือศิษย์ด้วยความรักอย่างยิ่ง, แต่ก็มีกรว่ากล่าวเขยื้อนตี.

แม้พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ยังตรัสว่า “เราจะไม่ทำแก่พวกเขาอย่างทะนุถนอม; เหมือนช่างหม้อกระทำแก่หม้อที่ยังดิบยังเปียกอยู่, เราจะขนานแล้วขนานอีก ชี้อ้อแล้ว ชี้อ้ออีก ; ผู้ใดมีแก่น ผู้นั้นจะทนอยู่ได้”. นลควธิการของพระพุทธเจ้าที่สงเคราะห์สัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือภิกษุทั้งหลาย. ชี้อ้อแล้วชี้อ้ออีก ขนานแล้วขนานอีก อย่างตรงกันเหมือนกับที่ช่างหม้อกระทำแก่หม้อที่ยังเปียกยังดิบอยู่. และถึงขนาดที่ว่า ให้เหลือแต่คนที่ม่แก่น, คนที่ไม่มีแก่นก็ต้องออกไปจากศาสนานี้. คนที่มีแก่นก็เหลืออยู่สำหรับการบรรลุนิพพาน หรือการบรรลุนิพพานผล. แม้อย่างนี้ใคร ๆ ก็ต้องยอมรับว่าเป็นการสงเคราะห์อยู่นั่นเอง, แต่มันจะเป็นการสงเคราะห์อย่างยิ่งกว่าอย่างอื่นด้วย. คล้ายกับว่าหม้อชุกแผล เอาเนื้อร้ายออก, มันก็เจ็บปวดเหลือทน แต่ก็เป็นการสงเคราะห์แก่คนป่วยนั่นเอง.

ดังนั้นการสังคมสงเคราะห์นี้ เป็นสิ่งที่จะต้องพิจารณาดูว่า จะต้องเป็นสิ่งที่ถูกอกถูกใจผู้ถูกสงเคราะห์เสมอไปหรือไม่? และการที่จะมีสงเคราะห์อย่างถูกอกถูกใจเสมอไปนั้น มันอาจจะเป็นการทำลายสังคมขึ้นมาได้หรือไม่? ดังนั้นจึงมีความเห็นที่ว่า ที่มานั่งตั้งกองต่าสังคม อย่างที่เขาจะเรียกกันนี้ มันอาจจะเป็นการสงเคราะห์สังคมอย่างยิ่งก็ได้ ; ขอให้พิจารณากันดูให้ดี ๆ.

ถ้ากล่าวตามหลักของพุทธศาสนาแล้ว พุทธศาสนามีหลักคติเตือนการสงเคราะห์ ชนิตที่ส่งออกไป ก็ยังทำให้ผู้ได้รับการสงเคราะห์ยังจมดิ่งลงไปทางวิญญาณ. การสงเคราะห์ชนิตที่ยังสงเคราะห์ก็ยังไม่ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์ให้ยังจมดิ่งลงไปทางจิตทางวิญญาณ. หมายความว่า เป็นการสงเคราะห์ชนิตที่ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์นั้นยิ่งอ่อนแอ ยิ่งเกียจคร้าน ยิ่งมีความคิดในทางเอาเปรียบแก่กันและกัน อย่างนี้เป็นต้น. ฉะนั้นเราจะต้องระมัดระวัง โดยทำการสงเคราะห์ชนิตที่ไม่ให้ผลเป็นการจมลงไปทางฝ่ายวิญญาณ ; คือว่า แม้เราจะสงเคราะห์โดยเรื่องทางวัตถุ ให้ของช่วยเหลืออะไรก็ตามใจ พร้อมกันนั้นต้องให้อีกสิ่งหนึ่งไปด้วยคือสิ่งที่จะคุ้มกัน มิให้เกิดการจมลงไปทางวิญญาณ.

คำว่า “จมลงไปทางวิญญาณ” นี้ หมายความว่า จิตใจมันต่ำลงไปกว่าเดิม. อย่างที่จะยกตัวอย่างให้เห็นว่า การสงเคราะห์ในบางกรณี หรือบางวิธีก็ตาม มันทำให้ผู้รับยิ่งอ่อนแอ. แม้ที่สุดแต่การเลี้ยงสัตว์, สงเคราะห์สัตว์ สัตว์เลี้ยงนั้น เลี้ยงมันผิดวิธี แทนที่มันจะเข้มแข็ง จะเจริญ มันกลับอ่อนแอป่วยไป. คนเราก็เหมือนกัน เมื่อช่วยเขาอย่างไม่ถูกต้องตามเทคนิคของธรรมชาติทางจิตใจ ก็ทำให้เขากลายเป็นคนอ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้มากขึ้นเท่านั้น. เพราะไปช่วยในที่ที่ไม่ควรช่วย, ไปช่วยในข้อที่เขาควรจะทำเอง ในสิ่งที่เขาควรจะทำเองด้วยความเข้มแข็ง เราก็ไปช่วยทำเสีย; เหมือนเราจะอุ้มเด็ก ๆ เสียเรื่อย เด็ก ๆ ก็จะเดินไม่เป็น.

เพราะฉะนั้น เราจะต้องระวังการที่จะสงเคราะห์ในลักษณะที่ไม่ทำให้เขาอ่อนแอลงไป ไม่ทำให้เขาเกิดความเกียจคร้านที่จะทำเอง, ไม่ช่วยให้เขามีความคิดในทางที่จะได้เปรียบ คือเอาเปรียบผู้อื่น, หรือว่ายิ่งช่วยก็ยิ่งทำให้เขายิ่งมีความเห็นแก่ตัว. ข้อนี้ถ้าจะให้ชัดก็คือว่า เราช่วยก็ยิ่งทำให้เขาเกิดความเข้าใจผิด; เขามีความเข้าใจผิด ไปในลักษณะที่เรียกว่า “ทุกคนมีหน้าที่ต้องช่วยฉัน”. เหมือนกับเด็ก ๆ



ที่พ่อแม่อบรมมาผิด จนเกิดความคิดขึ้นมาว่า เราเป็นผู้ที่ทุกคนต้องช่วย, ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบิดามารดา. ถ้าความคิดอย่างนี้เกิดแล้ว เราถือว่าเป็นการตกจมทางฝ่ายวิญญาณ. เขาก็มีความคิดแต่ในทางเรียกร้อง เหมือนกับที่เล่าให้ฟังว่า เด็กบางคนที่กลับมาจากเมืองนอกมีความคิดว่าเขาทำให้บิดามารดามีชื่อเสียง เพราะเขากลับมาด้วยมีปริญญาหรูหรา, เป็นเด็กที่ทวงบุญคุณ; เขาคิดว่าบิดามารดามีหน้าที่ที่จะต้องทำอย่างนั้น. หรือที่ผมเคยได้เห็นกับตัวเอง ได้ยินด้วยหูเอง : พวกขอทานที่เที่ยวขอทานอยู่ตามถนน สมัยผมอยู่วัดป่าทุมกังกา เขาเดินต่าพึมพำๆ ไปด้วยความโกรธ เมื่อคนไม่ให้สตางค์เขา. เขาคำว่า “พ่อมันคนเดียวมันก็เลี้ยงไม่ได้” คือคนขอทานนั้นต่าชาวบ้านแถวนั้นว่า เขาเป็นเหมือนพ่อ, พ่อของมันเพียงคนเดียว มันก็เลี้ยงไม่ได้. นี่เป็นคำคำที่ร้ายกาจมาก, โดยขอทานคนนั้นตามที่ผมรู้สึก เขามีความคิดว่าทุกคนจะต้องเลี้ยงเขา, แล้วเขาก็เป็นคนกล้าสั่งแข่งแรง เป็นผู้ชายมีร่างกายไม่พิกลพิกาลที่ตรงไหน.

นี่เป็นเรื่องนานมาแล้ว ตั้งแต่สมัยผมเล่าเรียนอยู่ที่กรุงเทพฯ ก็มีความรู้สึกนึกกันว่า จิตใจของมนุษย์เรานั้น มันเปลี่ยนไปได้ถึงอย่างนี้. เพราะเขาช่วยกันมาผิดทางก็ได้. ที่เกิดกรรมนิยมให้โดยไม่มีเหตุผล ให้อย่างมงงาย เลยสร้างนิสัยชนิดนี้ขึ้นมา, ทำให้เขาอ่อนแอ ทำให้เขาเกียจคร้าน ทำให้เขาคิดไปในทางเห็นแก่ตัว เอาเปรียบผู้อื่น ทุกคนจะต้องช่วยเขา; แล้วเขาเป็นอะไรก็ไม่รู้. นี่ถ้าการกระทำการสังเคราะห์ชนิดใดที่ทำให้เกิดบุคคลชนิดนั้นขึ้นมาแล้ว ก็เรียกว่าเป็นการสังเคราะห์ที่ผิด หรือไม่ควรจะเรียกว่าเป็นการสังเคราะห์ แต่เป็นการทำลาย คือทำลายจิตวิญญาณของบุคคลผู้ที่ได้รับการสังเคราะห์นั้น ให้สูญเสียความรู้สึกผิดชอบชั่วดีไปหมด.

ถ้าเรามาคิดกันดูให้ถี่ถ้วน กว่าจะระมัดระวังอย่างนี้ ในการที่จะทำการสังเคราะห์ แต่สิ่งนี้ก็เกี่ยวข้องกับบรมธรรมอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน, เพราะยิ่งสังเคราะห์

ไปในทำนองนี้ด้วยแล้ว ก็ยังห่างไกลจากบรรณธรรม, ยิ่งทำให้เขาห่างไกลจากบรรณธรรม. แล้วบางทีก็จะเป็นเพราะเหตุนี้ ที่ว่าโลกนี้ยังขาดบรรณธรรม คือสงเคราะห์กันแต่ในทางที่ จะไม่ให้เกิดบรรณธรรม, เป็นการสงเคราะห์ที่ม่งมาย, ทำให้เขามีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น; เราเรียกว่าเป็นการสงเคราะห์ที่ม่งมาย.

ถ้าว่าเป็นการสงเคราะห์ที่ฉลาด จะต้องเป็นการสงเคราะห์ที่เรียกว่าถูกต้อง ไม่ม่งมาย และเป็นการสงเคราะห์ที่เหนือกว่าระดับธรรมดา ที่เขาสงเคราะห์กันอยู่. ที่เรียกว่าการสงเคราะห์ตามธรรมดา ที่เขาสงเคราะห์กันอยู่นั้นก็เพียงแค่ให้ข้าวให้น้ำ ให้สิ่งของ ให้อะไรที่เห็นว่าเขาจะต้องใช้ เขาก็มีความสบาย หรือรอดจากอันตรายอะไรไป ได้คราวหนึ่ง, แต่ก็อยู่ในสภาพธรรมดาเหมือนเดิม ไม่ดีขึ้นกว่าเดิม ที่นี้ถ้าต้องการ จะสงเคราะห์เขาให้เหนือไปกว่าสภาพธรรมดา คือดีขึ้นไปกว่าเดิม จนเขาสามารถ ช่วยตัวเองได้ในที่สุด หรือพ้นจากปัญหาต่างๆ ได้; นี้เราเรียกว่า การสงเคราะห์ ที่ไม่ม่งมาย, เป็นการสงเคราะห์ที่จูงเขาขึ้นมาจากหล่มแห่งความยากจน หรือปัญหาทาง จิตใจต่างๆ นานาชนิดได้ในที่สุด; แล้วเขาก็จะยังเป็นคนกตัญญู. ตรงกันข้ามกับ ขอบทานคนนั้น; ยิ่งให้ก็ยิ่งทำให้เขาเป็นคนอกตัญญู, เพราะการให้นั้นม่งมาย เป็น การกระทำที่ไม่ฉลาด, ยิ่งให้ยิ่งทำให้เขาเป็นคนอกตัญญู. แต่ถ้าว่าเป็นการให้ที่ดี เป็นการสงเคราะห์ที่ดี มันก็ยิ่งทำให้เขาเกิดความเข้าใจถูกต้อง และยังเป็นคนกตัญญู; ในที่สุดจะทำให้เขาเกิดนิสัยที่อยากจะช่วยผู้อื่นขึ้นมา ไม่ทำให้เขาเกิดนิสัยที่รอ การช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือคิดแต่ว่าผู้อื่นทุกคนมีหน้าที่ ที่จะต้องช่วยเขา.

เราช่วยเขาเพื่อที่จะให้เกิดนิสัยที่จะช่วยผู้อื่น. เมื่อเขามีนิสัยที่ดีจะช่วย ผู้อื่นนั้น ก็เป็นการช่วยเหลือให้เขาถึงบรรณธรรมขั้นหนึ่งได้แล้ว; เช่นว่าหน้าที่ เพื่อหน้าที่ หรือความรักสากล หรืออะไรก็ตาม, เราได้ช่วยเขาให้เข้าถึงบรรณธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ระดับใดระดับหนึ่งแล้วโดยแน่นอน. เขาก็เป็นผู้ได้รับผลทั้งทางวัตถุ

และทางจิตใจ, มีบรมธรรมทั้งฝ่ายวัตถุและฝ่ายจิตใจ ซึ่งเขาจะมีกินมีใช้ มีความสบายทางวัตถุ, แล้วเขาก็มีจิตใจสูงในลักษณะที่กล่าวแล้ว. อย่างนี้เรียกว่าการสงเคราะห์นั้น ทำให้เกิดความสูงในทางจิตใจ ยกวิญญาณขึ้นมาจากหล่ม ชื่อว่าเขาได้บรมธรรมทั้งทางฝ่ายวัตถุและทางฝ่ายจิต.

นี่เราต้องพิจารณาว่าการให้ทาน การสงเคราะห์อะไรก็ตามที่ทำ ๆ กันอยู่ โดยบุคคล หรือโดยหมู่คณะบุคคลก็ตาม มันเป็นอย่างนี้หรือเปล่า. ถ้าหลักตาสงเคราะห์กันอย่างเครื่องจักร, ก็ทำคนให้เป็นขอทานคนที่กล่าวแล้วนั้นมากขึ้นในโลกเท่านั้นเอง.

ตามหลักพุทธศาสนาต่อไปอีก ก็จะต้องคิดถึงว่า เราควรจะสงเคราะห์ด้วยอะไรก่อน ? เพียงเท่าไร ? คือว่า ด้วยอะไร ? โดยวิธีใด ? อย่างไรก่อน, อย่างไรก่อน, แล้วก็เท่าไรด้วย ; เพื่อมิให้มันเพื่อต้องมีความหมายว่าอะไรก่อน, แล้วก็เท่าไรด้วย. เราพูดถึงคำว่าสงเคราะห์ในหลักพุทธศาสนาให้สิ้นเชิงเสียก่อนก็จะดี คือว่าเมื่อพูดถึงการสงเคราะห์ตามประสาชาวบ้านในโลก ก็จะไปเล็งถึงแต่การช่วยเหลือ, แล้วก็ด้วยวัตถุสิ่งของ ไม่เกี่ยวกับเรื่องจิต เรื่องวิญญาณ.

ทางพุทธศาสนาวางวัตถุสำหรับสงเคราะห์ไว้ ๔ อย่าง โดยบาลีว่า :-

ทานนญจ ปิยวชฺชนญจ อตุลจริยา จ ยา อธิ  
สมานตฺตตา จ ธมฺเมสุ ตตฺถ ตตฺถ ยดาราหิ.

คือ -การให้สิ่งของนี้ด้วย, -การพูดที่ไพเราะจับใจด้วย, -การประพฤติประโยชน์ด้วย, -การวางตนเสมอกัน ก็เป็นกันเองในหน้าที่การงานทุกอย่างด้วย ; แล้วก็ยังลงไปว่า ตตฺถ ตตฺถ ยดาราหิ - ก็ตามที่ถูกต้องและสมควร และเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ ในกรณีนั้น ๆ.

นี่คุณดู logic ของพุทธภาษิต หรือธรรมภาษิตในพุทธศาสนา คำสอนในพุทธศาสนา ไม่พูดเฉย ๆ ว่าให้เขา - ช่วยเขา, แต่จะกำกัไว้ในตอนท้ายว่า ตามที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ หรือในกรณีนั้น ๆ ด้วย. นี่แสดงความฉลาด, เป็นอย่างม गयाไปไม่ได้ : -ให้ทานก็ถูกต้องเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ, -พูดนำฟัง ก็ถูกต้องเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ, - ประพฤติประโยชน์เกื้อกูล ก็ถูกต้องเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ, -วางตนเป็นเกลอเสมอกัน ในหน้าที่การงานต่าง ๆ ก็ถูกต้องแก่กรณีนั้น ๆ.

ต้องเปรียบเทียบกันดูว่า วัตถุประสงค์สงเคราะห์ ๔ อย่างนี้ เป็นอย่างไรกับที่เขาสงเคราะห์ ๆ กันอยู่ในหมู่ชนเวลานี้. ผมสังเกตดู เห็นจะมีแต่เรื่องให้ทานกันเป็นเบื้องต้น เพราะเป็นของที่ทำง่าย ทำสะดวก ทำได้เร็ว ไม่มีพิธีรีตองมาก. แต่เมื่อพูดถึง อดัจฉริยา คือการประพฤติประโยชน์เกื้อกูลแล้ว ก็เป็นสิ่งที่ละเอียดสุขุม, เพราะว่ามันหมายความว่าไปถึงถึงการสงเคราะห์ด้วยประโยชน์ในทางจิตทางวิญญาณได้ด้วย.

อดัจฉริยา ประพฤติสิ่งที่เป็ประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่นนั้นกินความกว้าง ถ้าทำผิดก็ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูล แต่กลับมีผลในทางตรงกันข้าม. ประโยชน์เกื้อกูลนั้นถ้ามีผลในทางเกื้อกูลจริง ก็ต้องเป็นเรื่องทางจิตทางวิญญาณเสมอ. เหมือนอย่างที่มีขรรษาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ขอทราบ ธรรมะที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่ขรรษาผู้ที่นอนแอ้ออยู่ด้วยบุตรภรรยา ลูกไล่ของหอม อยู่บ้านเรือนนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอ่ยถึงสุญญา - คือธรรมะเรื่องความว่าง ว่าเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ขรรษาสนั้น. นี่คำว่า ประโยชน์เกื้อกูล มันไปไกลอย่างนี้ : ไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับการให้ทานให้สิ่งของ ช่วยเหลือด้วยสิ่งของ. ที่นี้การสังคมสงเคราะห์ของเรา มันจะขาดอยู่ในส่วนนี้มากที่สุดก็เดียว คือการช่วยยกวิญญาณให้สูงขึ้น.

ส่วนมีธวาทา การพูดนำฟัง พุคไพเราะนั้น เป็นเรื่องผูกพัน เป็นการชักจูงเป็นการดึงดูดให้เกิดความสัมพันธ์ และเกิดความง่ายคายในการที่จะทำการสงเคราะห์อย่างอื่น.

สมานัตตตา คือความเท่า ๆ กันเสมอ ๆ กันนี้ ก็มีเจตนารมณ์ของประชาธิปไตย หรืออะไรทำนองนั้นแฝงอยู่ด้วย; แต่แล้วมันก็มุ่งหมายส่วนใหญ่ก็คือว่า ความเป็นกันเอง, มีความเป็นกันเองในหน้าที่การงาน. ภาษาบาลีเขาเรียกว่าความเสมอกัน, เสมอกันในการกระทำทั้งทางกาย ทางวาจา ทางจิต. คนเราถ้ามีความเหลื่อมล้ำค่าสูงกันอยู่ในการกระทำแล้ว มันก็ยากที่จะไปด้วยกันได้. แม้ว่าโดยชาติ โดยตระกูล โดยฐานะของการเป็นอยู่ หรือโดยทรัพย์สินสมบัติไม่เท่ากันไม่เสมอกันก็จริง, แต่ก็ยังต้องการความเท่ากันหรือเสมอกันในทางการกระทำหน้าที่ที่จะกระทำต่อกันและกัน.

หรือว่า แม้จะเฟื่องเสียงดูเฉพาะฝ่าย ก็ต้องไม่เป็นที่รังเกียจแก่กัน ก็ต้องเป็นคนดีพอ ๆ กัน จึงจะคบกันได้; คนชั่วก็เหมือนกัน ต้องเป็นคนชั่วพอ ๆ กัน มันจึงจะคบกันได้. เพราะฉะนั้นความเสมอกันในการพูด การคิด การทำนั้นมันจำเป็น, พวกที่มีความเห็นอย่างเดียวกัน จึงจะไปด้วยกันได้ จึงเกิดพรรคการเมืองระบบหนึ่งขึ้นมาได้ เพราะว่ามีความต้องการเหมือนกัน อะไรเหมือนกัน. แต่เวลานั้นมันเป็นเรื่องการเมือง, ส่วนในเรื่องที่เกี่ยวกับบรมธรรมนี้ก็ต้องการความที่ว่า ไม่รังเกียจกัน. เช่นว่าเป็นคนมั่งมีเหมือนกัน แต่คนหนึ่งเป็นคนทู่จจริต คนหนึ่งสุจริต มันก็ไปด้วยกันไม่ได้, จะร่วมมือกันไม่ได้. มันต้องเสมอกันโดยทางความคิดเห็น หรือการกระทำ หรือความรู้สึกในทางจิตใจโดยศีลธรรม โดยอะไรก็ตาม.

การที่เราจะสงเคราะห์เพื่อนฝูง แม้แต่จะสงเคราะห์กันในวงเพื่อนฝูง มันก็ต้องนึกถึงข้อนี้เป็นหลัก, เพราะว่าใคร ๆ ก็เกลียด หรือรังเกียจ บุคคลประเภทที่เขาให้สมญาว่า แกะดำ หรืออะไรทำนองนั้น ซึ่งเป็นคำสบประมาท เป็นคำคำอย่างฝังอยู่ในตัวแล้ว; เพราะฉะนั้นจึงถึงถึงความบริสุทธิ์ที่พอ ๆ กัน. การที่จะเอาอำนาจ หรืออะไรมาใช้แก่กันในกรณีอย่างนี้ มันไม่ใช่การสงเคราะห์ที่ผูกพันกันได้, มันเป็นเรื่องคำจ้างอะไรเสียมากกว่า. เช่นคนมีอำนาจทำผิดแล้วก็เอาเงินมาจ้างสงเคราะห์คนให้เป็นพวก

ครูปร่างข้างนอกมันก็เป็นการสงเคราะห์เหมือนกัน ; แต่ว่าคนที่ต้องการจะได้อย่างเดียว นั้นแหละยินดีที่จะรับการสงเคราะห์.

การสงเคราะห์ในสังคมนั้นยังปนเปกันยุ่งไปหมดจนจะดูไม่ออกว่า เป็นการสงเคราะห์กันแน่ หรือเป็นการจ้างออกกันแน่ หรือว่าเป็นการทำลายให้ตกจมทางวิญญาณยิ่งขึ้นไปอีก. เพราะฉะนั้นตามหลักพุทธศาสนา เราจึงมีหลักเกณฑ์ให้สงเคราะห์ด้วยธรรมะ ๔ อย่าง อย่างนี้ ให้ยึดหน่วงกันไว้ ไม่ให้คิดได้ ไม่ให้ตกต่ำได้ : - ให้สิ่งของ, - พுகจน่าฟัง, - ประพฤติประโยชน์เกื้อกูล, - มีความเสมอกันในทางความคิดการกระทำ และการพุดจา; แล้วแต่ละอย่าง ๆ ต้องถูกต้องเหมาะสมตามสมควรแก่กรณีนั้น ๆ. นี่เป็นการรับประกันความไม่เพ้อ.

เมื่อถามว่าอะไรก่อน ? ก็คือสิ่งที่ช่วยให้เขาไม่ตกจมในทางวิญญาณก่อน. หรือจะมีคำถามว่า สงเคราะห์เท่าไร ? เพียงไร ? ก็คือ เพียงว่าไม่เพ้อ. ถ้าเพ้อแล้วใช้ไม่ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นการหลับหูหลับตาทำ; การสงเคราะห์นั้น เลยมีอาการเพ้อหรือร่ำไหล.

คำว่า “เพ้อ” นี้มีความหมายได้หลาย ๆ อย่าง, มากเกินไปในั้นแหละ มากได้หลาย ๆ อย่าง มากทางวัตถุก็ได้, มากทางความหมาย ทางการกระทำอะไรก็ได้, จะต้องระวังโดยรอบคอบ. ฉะนั้นจึงเสียดังความถูกต้อง การสงเคราะห์ที่มีความถูกต้องจึงจะเป็นการสงเคราะห์ที่บริสุทธิ์. อย่าเข้าใจว่าเมื่อสงเคราะห์แล้วจะบริสุทธิ์ไปหมด; ถ้าไม่ถูกต้องก็ไม่บริสุทธิ์; การสงเคราะห์นั้นก็กลายเป็นเรื่องจ้างออกฝ่ายตรงกันข้ามมากกว่า.

เราต้องมีจิตที่บริสุทธิ์ในการทำการสงเคราะห์; ก่อนจะทำ หรือกำลังทำอยู่ หรือทำแล้วก็ตาม ต้องพิสูจน์ได้ว่าทำไปด้วยจิตบริสุทธิ์เสมอ โดยอาศัยหลักบรมธรรมนั่นเอง; จะต้องถือหลักบรมธรรม และต้องมีบรมธรรมอยู่ในจิตใจ;

มีความรักสากล, มีความเห็นแก่ผู้อื่นที่ถูกต้อง, แล้วทำหน้าที่เพื่อหน้าที่. ไม่ใช่ว่าสงเคราะห์ออกไปเพื่อการแลกเปลี่ยน เอาผลประโยชน์ที่มากกว่ากลับมา; แม้ว่าผลเกิดขึ้นก็ให้มันเกิดขึ้นเอง ไม่ใช่ความประสงค์ของเราในการที่จะรับผลตอบแทนอะไรนั้น. เราจะต้องทำไปตามหน้าที่ ที่ว่ามนุษย์มีหน้าที่ที่จะต้องสงเคราะห์กัน, ธรรมชาติเองก็ต้องการให้มนุษย์<sup>๕๕</sup>มีการสงเคราะห์กัน เพราะว่ามีอะไรมากมายทีเดียว ที่ว่ามนุษย์จะอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้, อยู่คนเดียวก็ต้องตาย, จะต้องตายแน่ ๆ. ด้วยความรักอย่างยิ่งของบิภามารดาสงเคราะห์ลูกที่เกิดมา. พอเกิดมาก็มีหน้าที่ ที่ต้องสงเคราะห์ แล้วก็ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่จึงรอดชีวิตมาได้. แล้วเมื่อมาอยู่กันเป็นหมู่เป็นสังคมอย่างนี้, มันมีงานที่จะทำหลายอย่างเหมือนกัน ซึ่งถ้าไม่สงเคราะห์กันแล้วก็ทำกันไม่ได้. การที่จะแก้ไขหรือปรับปรุงอะไร หรือพัฒนาอะไรนั้นล้วนแต่ต้องร่วมมือกัน, ต้องช่วยกันทำหน้าที่สงเคราะห์กันอย่างใดอย่างหนึ่งตามสมควรแก่กรณีนี้ ๆ. บางคนหย่อนสมรรถภาพทางนี้ แต่ไปมีทางอื่น; บางคนหย่อนสมรรถภาพทางอื่น แต่ก็มีทางนี้, อย่างนี้ก็ต้องเป็นเรื่องที่ต้องสงเคราะห์กัน.

ที่ว่าเป็นการสงเคราะห์ แต่แล้วโดยเจตนามันเพื่อผลเป็นการจ้างออกกันนั้น. แม้จะอยู่ในรูปของการสงเคราะห์ ก็ไม่ใช่การสงเคราะห์. ไม่ใช่ว่าสงเคราะห์เพื่อหาพวกพ้องมาช่วยกัน, แล้วฆ่าพวกอื่น ฝ่ายที่เป็นข้าศึกศัตรูให้ตาย; เรามารวมหัวกันแล้วก็ฆ่า ทำลายล้างฝ่ายตรงกันข้าม อย่างนี้จะเรียกว่าการสงเคราะห์ในแบบไหน ไม่ได้ทั้งนั้น; ศาสนาพุทธ หรือศาสนาคริสต์ หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น; มันเป็นการจ้างออกเป็นการสงเคราะห์เพื่อประโยชน์แก่การเมือง หรืออะไรอย่างวิถึทางการเมืองเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น.

การสงเคราะห์ในรูปเพื่อผลเป็นการจ้างนี้อาจจะมีเต็มไปทั่วโลกก็ได้ คุณดูให้ดี ๆ : รูปภาพแห่งการสงเคราะห์นี้ มีเต็มไปทั่วโลกก็ได้, แต่มันเป็นการสงเคราะห์



แบบจ้างอ่อน เพื่อประโยชน์ทางการเมือง. ถ้าการสงเคราะห์แบบนี้ครอบคลุมไปหมดแล้ว มันก็เสียหลักเกณฑ์, เสียความหมายอันบริสุทธิ์ของคำว่า “สงเคราะห์”; เพราะทำให้โลกปั่นป่วน; ไม่ได้ยึดหน่วงกันไปในทางธรรม, ไม่ได้ยึดหน่วงคนทั้งโลกให้หมุ่นไปอย่างถูกต้องในทางธรรม; แต่ยึดหน่วงกันเพื่อจะหมุ่นไปลงนรก ลงเหว. นั่นแหละเป็นการสงเคราะห์ที่น่ากลัว อย่าไปหลงเข้า, อย่าไปติดบ่วงเข้า, อย่าไปผูกพันเข้า; มันห่างไกลจากบรมธรรม หรือเดินกันคนละทาง.

เดี๋ยวนี้เรามีการสงเคราะห์กันในรูปอุทิศสาธุกรรมไปแล้ว ฟังดูก็แปลคดี, ผมพูดว่าสงเคราะห์กันในลักษณะที่เป็นงานอุทิศสาธุกรรมไปเลย, สงเคราะห์กันอย่างใหญ่โตมโหฬาร; ในโลกนี้มีพิธีการสังคมสงเคราะห์อย่างอุทิศสาธุกรรมอย่างนี้ แต่แล้วเป็นความหมายคนละรูป. ยกตัวอย่าง เช่นการประกันสังคม ที่กำลังตื่นกันมาก กำลังห่อกันมากที่สุด เรื่องการประกันสังคม แล้วก็ทำกันอย่างยิ่ง ทำกันอย่างอุทิศสาธุกรรมเลย ทำอย่างที่เป็นงานอุทิศสาธุกรรมเลย. ประเทศไทยเจริญด้วยการประกันสังคมก็ยกขึ้นเป็นข้ออวดอ้าง หรืออุหมิ่นประเทศอื่นว่า ล้าสมัยไม่พัฒนา อย่างนี้เป็นต้น; นี่เขาจึงทำกันเป็นอุทิศสาธุกรรมในเรื่องประกันสังคม; ที่แท้มันเป็นเรื่องความซี้ซลาคของตัวเองที่ไม่ประกอบด้วยบรมธรรม.

ถ้าเขาวางมันเป็นยอดสุดของบรมธรรม นั่นก็เพราะว่ามันเป็นวัตถุนิยม มองเห็นแต่วัตถุ; แล้วดูให้ดีเถอะ การประกันสังคมนั้นใครทำ? ก็คือคนซี้ซลาคทุกคน นั่นแหละรวมกันทำ. มองให้ดีก็จะเห็นว่าคนซี้ซลาคทุกคนนั่นแหละเขารวมกันทำการประกันสังคม ให้แก่พวกกันเอง. อย่างรัฐบาลจะเก็บภาษีมาตั้งระบบประกันสังคมให้แน่นแฟ้นในประเทศนี้, รัฐบาลก็มาจากสภาผู้แทน, สภาผู้แทนก็คือคนทุกคนๆ คนทุกคนยอมก็เพราะซี้ซลาค มีความซี้ซลาคต่อปัญหาต่างๆ ความเจ็บไข้ ความเกิดความตาย ความไม่มีอะไรจะกิน ความไม่มีงานจะทำ; เขาจึงทำเพื่อประกันสิ่งนี้. อย่างนี้จะ

เรียกว่าการกุศลได้อย่างไร, ก็ลองไปคิดดู; และก็ไม่ใช่สังคมสงเคราะห์ มันเป็นการสงเคราะห์ตัวเองของคนฉลาดอย่างที่เป็นงานอุตสาหกรรมมากกว่า.

ฟังดูให้คิดว่า สังคมสงเคราะห์ที่บริสุทธ์นั้น มีความหมายของมันอีกอย่างหนึ่ง, ส่วนการสังคมสงเคราะห์แบบการกระทำของคนฉลาด ก็อีกอย่างหนึ่ง. เรายอมรับว่า มันเป็นการดี การถูกต้อง ดีกว่าไม่มี ดีกว่าไม่ทำ; แต่ว่าคู่อีกแห่งหนึ่งทางหนึ่งนั้น ยังมีช่องโหว่ สำหรับที่จะเป็นอันตรายไปตามแบบเดิม. ประเทศที่จะมีระบบประกันสังคมดี มนุษย์มีความมั่งคั่ง อย่างนี้ อย่างนี้ ก็ต้องแข่งขันกันในการการค้า ในทางเศรษฐกิจ กระทั่งในการทหารในที่สุด จึงจะรักษาการประกันสังคมดีของตนไว้ได้; แล้วก็มีโอกาส มีช่องโหว่ที่จะไปดึงคุชเอาจากของผู้อื่นมา.

มันเป็นการแข่งขันกันทำ เพื่อประโยชน์ตัว, แล้วระวังเดิมนั้นจะเพิ่มความเห็นแก่ตัว, แล้วจะครอบงำจิตโดยไม่รู้สีกตัว, แล้วก็ป็นขนวน หรือบ้จจยแห่งการเบียดเบียนถาวรได้เหมือนกัน. เพราะมันค้อยทางศีลธรรม, ค้อยทางฝ่ายวิญญาน, แต่มันหนักมากขึ้นทางฝ่ายวัตถุ จนเป็นล่ำเป็นสันขนาดเป็นอุตสาหกรรม. ผมใช้คำ ๆ นี้ ก็เพราะว่ามองไม่เห็นคำไหน ที่จะมีความหมายเต็มท้อย่างนี้. รัฐบาลมีอุตสาหกรรมคือการประกันสังคม ซึ่งก็ร่วมมือกับราษฎรทั้งหมด; อะไรทั้งหมดก็เป็นงานอุตสาหกรรม; แล้วก็ผลอนิคเดียวไม่ได้, ผลอนิคเดียวมันก็เป็นความเห็นแก่ตัวจัด ซึ่งเป็นต้นเหตุของการกระทบกระทั่ง การแย่งชิง การแข่งดี การอะไรกันไป จนนำมาซึ่งสงครามในที่สุด อยู่นั่นเอง.

งานสังคมสงเคราะห์จะเป็นเรื่องของเด็กเล่น เด็กอมมือมากกว่า, ที่จะก้มหน้าก้มตาหลับหูหลับตาทำแต่เพียงเพื่อความมุ่งหมายอย่างนี้ คุณเป็นนักศึกษาก็ต้องได้เล่าได้เรียนเรื่องนี้ แล้วก็มุ่งมั่นที่จะทำตามที่เขานิยมกันทั้งโลก, ก็ระวังให้ศึกแล้วกัน

คือต้องให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า:— “*ตตฺถ ตตฺถ ยถารหิ*” — ต้องถูกต้องเหมาะสมตามควรแก่กรณีนั้น ในกรณีนั้น ๆ เสมอ.

หากเป็นไปได้ เราควรจะต้องแบ่งสังคมสงเคราะห์ออกเป็น ๒ ระบบคือระบบทางวิญญาณ ทางจิตใจ และระบบทางวัตถุ. สังคมสงเคราะห์ตามระบบทางวัตถุก็ได้พุดมาแล้ว พอจะเข้าใจได้แล้ว และก็กำลังจะกระทำกันจนเพื่อ จนเป็นอุตสาหกรรมอยู่แล้ว, แล้วก็ด้วยเจตนาที่ชักจะไม่บริสุทธ์มากขึ้นทุกที คือเพิ่มความเห็นแก่ตัวมากขึ้นทุกที; ฉะนั้นต้องมีอะไรมาควบคุมมัน อย่าให้มันเดินไปผิดทาง ออกไปนอกช่องทางนี้ก็คือการสังคมสงเคราะห์ฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ.

สังคมสงเคราะห์ระบบฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ<sup>๕</sup>เองจะช่วยควบคุมระบบฝ่ายวัตถุ หรือฝ่ายร่างกาย, เพราะฉะนั้นเราต้องเพิ่มการสังคมสงเคราะห์ที่เป็นระบบฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณขึ้นมาให้มากให้ทันกัน. ผมก็ได้ยืนยันปฏิญาแล้วว่าไม่ใช่รังเกียจหรือดูหมิ่นความก้าวหน้าในทางวัตถุ; แต่ว่าต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง ให้ความก้าวหน้าทางจิตทางวิญญาณเข้ามาควบคุมอยู่เสมอ. ถ้าก้าวหน้าทางวัตถุอย่างเดียวอาจไปลงเหลวลงนรก หรือทำโลกนี้ให้เป็นนรกเสียเอง. ถ้ามีความก้าวหน้าทางจิตทางวิญญาณควบคุมอยู่ มันก็ดีเท่านั้น, มันก็จะไม่เพ้อ, จะพอเหมาะพอสม, จะเป็นสันติภาพดาวได้.

การสังคมสงเคราะห์นี้ก็เหมือนกัน อย่าให้ทางวัตถุมันเพ้อ แต่ให้ทางจิตทางวิญญาณเขานควบคุมกันไปพอสมสักสมส่วน, <sup>๕</sup>เค็ยวณเราไม่แจกธรรมะกัน ได้แต่แจกวัตถุกัน. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “*สพฺพทานิ ธมฺมทานิ ชินาติ*” — *การให้ธรรมะเป็นทาน ชำเนการให้ทั้งปวง.* นี่เป็นอุกมคติของพวกเรา, คณะธรรมทาน หรือสวนโมกข์ ๆ ตั้งขึ้นมาในโลกนี้ด้วยอาศัยพระพุทธภาษิตประโยคนี้ว่า *สพฺพทานิ ธมฺมทานิ ชินาติ*, มีอยู่ตามหัวมุมจดหมาย หรือตราที่ประทับ; เพราะอุกมคตินั้นนี้กลใจ เราจึง

มีคณะธรรมทาน มีสวนโมกข์ ๆ ขึ้นมา. แล้วยังที่พูดนั้นก็ไม่ใช่เพื่ออวด แต่เพื่อเป็นตัวอย่าง หรือเป็นเครื่องพิสูจน์ให้เรามองเห็นว่า มันยังขาดอยู่ในส่วนนี้ เราจึงจะทำในส่วนนี้ เพื่อจะช่วยเหลือความเพื่อของฝ่ายวัตถุ. ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ พระพุทธเจ้าก็จะไม่ตรัสว่า :- “สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ.”

การที่เรียกว่า “ธรรมทาน” นี้ ก็คือการให้ หรือการสงเคราะห์เหมือนกัน ; ให้สงเคราะห์เขาคด้วยวิชาความรู้ ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือให้สัมมาทิฏฐิแก่เขา. ถ้าถามว่าให้อะไรแก่เขา ? ก็ให้สัมมาทิฏฐิแก่เขา เพราะว่าสัมมาทิฏฐินี้จะไม่เพ้อ จะไม่บาด จะไม่เกิน และจะรู้พอดี ในการที่จะกระทำให้ถูกต้อง เพื่อแก้ปัญหาคต่าง ๆ ได้.

ที่นี้เรามาขาดสัมมาทิฏฐิ จนกระทั่งมีตนไปหมด จนกระทั่งมีความเห็นแก่ตัว กลุ้มไปหมดแล้ว การสังคมสงเคราะห์ก็เป็นเหยื่อของกิเลสของชาตานไปทันที, แล้วยังมีแต่จะเพ้อ มีผลทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นตามขึ้นมา อย่างที่จะแก้กันไม่หวาดไหวอีกในที่สุด. นี้ผมกำลังพูดว่า จะต้องมึระบบวิญญาณ ระบบวัตถุ นี้ควบคู่กันไป, หรือให้ระบบทางจิตทางวิญญาณควบคู่วัตถุ. ที่นี้ถ้าจะเกิดตามขึ้นมาว่า จะให้อันไหนนำหน้า, อันไหนออกนำหน้า ? ก็พอจะเห็นกันได้ทุกคนว่า ต้องให้ระบบธรรมะทางฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณนี้ นำหน้าเสมอไป.

เดี๋ยวนี้เราไม่รู้กันเสียเลย ไม่ฝันถึงกันเสียเลย ธรรมจะนำหน้าได้อย่างไร ? สัมมาทิฏฐินี้ต้องมาก่อน. อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตีค่าของสัมมาทิฏฐิไว้อย่างสูง โดยอุปมาว่า เป็นเหมือนกับรุ่งอรุณของวันใหม่ ฟ้าสว่าง ๆ ขึ้นมา อย่างนี้ เป็นลักษณะของรุ่งอรุณ เป็นนิมิตของวันใหม่ ที่แสดงว่าถ้ามันมีรุ่งอรุณอย่างนี้แล้ววันใหม่ต้องมาแน่, วันใหม่กำลังตามมาข้างหลัง ; วันใหม่อันแจ่มใส อันกระจ่าย อันสว่างนี้จะตามมา

ข้างหลัง. เพราะฉะนั้นเราทำให้เป็นรุ่งอรุณ ให้มีรุ่งอรุณที่แน่นอน คือสัมมาทิฐิ ฉะนั้นจึงว่าต้องระบบ spiritualism นี้หน้าหน้าฝ่าย materialism. ที่นี้ไม่รู้กันเสียเลย ไม่ใฝ่ฝันกันเสียเลย, เก็บเอาไปทิ้งไปชุกไปซ่อนไว้ที่ไหนเสียหมด.

ศาสนาที่เก็บชุกไว้ในชอกโบสถ์ ในใต้ฐานพระนั้นมากกว่า คือ ไม่ออกมาแสดงบทบาทได้ เพราะว่าคนเขาเข้าใจติดต่อสิ่งเหล่านี้, ทำกันแต่เพียง พิธีรดอง ที่สวดสวดทางวัตถุไปเสียอีก. เช่นทำพิธีทางศาสนากันอย่างกรีกกรัน มโหฬาร เวียนเทียนกันเป็นร้อยคนพันคนหมื่นคน อะไรก็ตามมันก็กลายเป็นเรื่องวัตถุ ไปเสียอีก; เพื่อความสนุกสนานสวยงามหรูหราอะไรพักเดียว, เป็นเรื่องของเด็ก ๆ มากกว่า. อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นเรื่องศาสนาไปได้อย่างไร, มันกลายเป็นเรื่องวัตถุนิยมไปแล้ว. น้อยคนในพันคน หมื่นคน ที่จะมีจิตใจทางทะเลลูพระพุทธรูปไปถึง พระพุทธรูปเจ้าที่จริง แล้วก็มีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่. เราลองดูเขาเวียนเทียนกันด้วยความ สรวลเสเฮฮา หรือว่าสรงน้ำพระพุทธรูป หรืออะไรก็ตาม มันกลายเป็นเรื่องวัตถุไปหมด. การให้ทานถึงมงยอย่างที่ว่า, นี่แหละหัวใจแท้ของศาสนาปรากฏออกมาไม่ได้. มันถูกปิด ถูกอุดตันไปหมด โลกนี้กำลังไม่มีศาสนา เพราะคนหันหลังให้ศาสนา โดยที่ไม่ รู้จักบ้าง โดยที่เข้าใจผิดเห็นเป็นของถ่วงความเจริญบ้าง การสงเคราะห์กันด้วยธรรมะไม่มี การสังคมสงเคราะห์ก็กลายเป็นเรื่องทำลายสังคม.

ที่เขาพูดว่า สังคมสงเคราะห์ หรือสงเคราะห์สังคมนั้นแหละ เป็นเรื่องทำลาย สังคม ทุให้ตี ๆ. นี่เรามาตั้งหน้าตั้งตา หรือตั้งกองค่าสังคมกันหรืออย่างไร? ผมว่า ค่าสังคมชนิดนี้แหละ คือสังคมสงเคราะห์ที่แท้จริง ที่ถูกต้องและสูงสุด แม้จะอยู่ในระดับเพียงความคิด หรือเพียงความมุ่งหมายที่จะกระทำ, ยังไม่ทันจะได้ทำลงไป หรือว่ายังไม่สามารถจะทำ เพียงแต่คิดว่าจะทำเท่านั้นก็ยังเป็นของมีค่าสูงสุด ในการที่จะ สงเคราะห์สังคมให้เป็นไปถูกต้อง. เพราะฉะนั้นจะต้อง ดูให้ดีว่า จะต้องให้มีอะไร

นำหน้า; จะต้องทางธรรม ฝ่ายมโนธรรมนำหน้าฝ่ายวัตถุเสมอ. พอเปลอ  
เข้ามาติดเคียว โลกนั้นก็เข็นนรกโดยไม่รู้สีกตัว, เป็นนรกเคลือบน้ำตาล หรืออะไร  
ทำนองนั้น. แม้แต่ผีสาวเทวดา ก็อาจจะไม่ชอบ ถ้าว่าเป็นไปตามหลักเกณฑ์แล้ว  
ก็ไม่เป็นที่พอใจแม้แต่แก่ผีสาว; จะเล่าเรื่องนิทานของพวกเข็น ให้ฟังอีกสักเรื่อง  
หนึ่งว่า :

เมื่อภิกษุ ๒ องค์ยืนฟังประตูกุญกันอยู่นานนั้น เป็นพวกชอบคุย ชู้คุย.  
ตอนแรก ๆ ก็มีเทวดา ๒ - ๓ องค์ มาแอบฟัง ฟังอยู่ด้วยความตั้งใจ. คุญกันไปพักหนึ่ง  
เหลือแต่ผี ๒ ตัวฟังอยู่. พอคุญกันถึงอันดับสุดท้าย ผีก็ดูย่น้ำลาย ฤย! ฝ่ายอาจารย์  
ผู้มีญาณ มีตาทิพย์ เห็นเหตุการณ์อันนี้ ก็เรียกภิกษุสององค์ขึ้นมาถามว่า เมื่อคุญกัน  
เรื่องอะไร. ภิกษุนั้นอ้อ้อ ๆ, ในที่สุดก็บอกไปตามความจริงว่า ทีแรกคุญธรรมะกัน,  
เถียงปัญหารธรรมะกัน ในเรื่องที่เล่าเรียนมาวันนี้; แล้วต่อมาก็เลยไปถึงเรื่องโลก ๆ,  
เรื่องบ้าน เรื่องเมือง เรื่องโลก; พอถึงตอนท้ายคุญกันในเรื่องของกินที่อร่อย ๆ.  
อาจารย์ก็เข้าใจทันทีว่า, อ้าว! ทีแรกมีเทวดาฟัง เพราะคุญธรรมะกัน, แต่ทีหลังคุญกัน  
เรื่องโลก เรื่องบ้าน เรื่องเมือง เหลือแต่ผี ๒ ตัวฟัง, ต่อไปพูดถึงเรื่องของกินอะไรต่าง ๆ  
ผีเลยดูย่น้ำลาย หายหนีไปเลย.

นี่คุณระวังให้ตีว่า เรื่องของกินอร่อย ๆ นั้นแหละ ระวังให้ตี ของอร่อย ๆ  
ที่จะมาใช้สังเคราะห์กันนั้นแหละ ระวังให้ตี, มันจะเป็นเรื่องผีดูย่น้ำลาย.

ที่<sup>๕๗</sup>ที่เรามาตั้งหน้าตั้งตาคิกในเรื่องนี้ ก็น่าจะถูก, อย่าให้วัตถุนิยมมันครอบงำ  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานที่อย่างของพวกเรา<sup>๕๘</sup> อย่าให้เป็นเรื่องวัตถุนิยม. เมื่อคืนฟัง  
วิทยุ ได้ยินแต่เรื่องฟุตบอล เรื่องหนังตะลุง, อย่างนี้เป็นวัตถุนิยมมากเกินไป, ไม่  
สมควรแก่สถาน<sup>๕๙</sup>ที่นี้. ผมฟังวิทยุเรื่องข่าวในประเทศ ข่าวต่างประเทศ ผมก็ยัง  
รู้สึกว่าเป็นวัตถุนิยม, แต่ไม่สู้จะมากเกินไป ก็ทนฟังเหมือนกัน. แต่ถ้าเป็นเรื่อง

ขนาดอย่างที่ว่านี้ละก็ เป็นวัตถุนิยมมากเกินไปกว่าที่จะมีในสถานที่ย่างนี้. ที่ผู้คนที่  
 เพื่อจะให้ช่วยกันระวังให้ตี ๆ คิคคุให้ตี ๆ พิจารณาระวังให้ตี ๆ อย่าผลอ อย่าเปิดช่องโหว่  
 ให้มัน. ในสังคมกำลังจะผันแปรไปในทางวัตถุนิยม เพราะฉะนั้นการที่จะมาตั้งกองท่า  
 สังคม ที่กำลังหลงวัตถุนิยม, ผมคิดว่า คงไม่เสียหายอะไรนัก; ยมบาลก็จะให้อภัย  
 ไม่ปรับโทษเรื่องการค่าคน ในลักษณะที่ค่าสังคมที่กำลังหลงไหลในวัตถุนิยม. ค่าค่านี้  
 ก็ไม่ใช่ค่าค่าที่เรียกว่าเป็นค่าค่าล้วน ๆ หรือเจตนาร้าย มันเป็นการวิพากษ์วิจารณ์ด้วยความ  
 หวังดีมากกว่า; แม้ว่าจะถือเป็นค่าค่า ผมก็ยังเชื่อว่า ยมบาลจะให้อภัย.

ขอเล่านิยายอย่างจีน เรื่องยมบาลอีกนิทานหนึ่งว่า : ยมบาลนั้นมิได้กำเนิดมา  
 อย่างไร ? คือเจ้าเมืองผู้ครองประเทศเล็ก ๆ ประเทศหนึ่ง เป็นรัฐเล็ก ๆ แต่เป็นรัฐที่ดี  
 มีธรรมะประกอบด้วยธรรมะทุกกระเบียดนิ้ว, แล้วก็ถูกรัฐใหญ่ที่เป็นพาลเกร เป็น  
 อันทพาลเบียดเบียนเรื่อย, เบียดเบียนเรื่อย, จะเอารัฐเล็ก ๆ นี้เป็นเมืองขึ้นให้ได้. รัฐ  
 เล็ก ๆ นี้ก็พยายามต่อสู้ไปตามความสามารถ ก็แพ้ทุกที เพราะมันเล็ก. เจ้าผู้ครองนครนี้  
 ก็เลยเห็นว่า ไม่ไหว ไม่มีประโยชน์อะไรในโลกนี้ ไม่มีความเป็นธรรม, มันไม่มีความ  
 เป็นธรรม. เราอยู่ด้วยความถูกต้อง มีความเป็นธรรม ก็ยังถูกเบียดเบียนอย่างนี้,  
 ขอตายไปเกิดเป็นยมบาล. ทหารคนสนิทอีก ๑๘ คน กลุ่มผู้รู้ความกิดอันนี้ก็ขอสมัคร  
 ไปด้วย; ขอสมัครตายเดี๋ยวนี้ ไปเกิดเป็นเจ้าหน้าที่ยมบาลด้วยกัน. ยมบาลนี้เป็นหัวหน้า  
 นอกนั้นก็เป็นผู้ช่วยที่รอง ๆ ลงไป นรกมี ๑๘ ชุม; คน ๑๘ คนนี้ลงไปเป็นผู้ช่วยพอดี  
 ๑๘ ชุม, หรือจะไปตั้งขึ้นเอง ๑๘ ชุมก็ตามใจ เพื่อว่าจะได้เป็นผู้ทำอะไรอย่างเต็มที่  
 ตรงไปตรงมา ไม่มีความลำเอียง รักษาความเป็นธรรมของสากลโลก. เขาอยากไปเกิด  
 เป็นยมบาลเพราะเหตุนี้ อย่าเข้าใจไปว่ายมบาลนี้เป็นหัวหน้าโจกของอันทพาล มีความ  
 ต้องการจะเป็นอันทพาล; แต่เพราะเขาเบื่อความเป็นอันทพาลในโลก เขาจะไปเกิดเป็น  
 ยมบาลคอยเล่นงานคนอันทพาลอยู่ข้างหน้า.

ทำนองเดียวกับเรื่องที่เราเล่า ผมก็ช่วยมบาลกงไม่จับตัวเราเอาไปลงโทษ ในฐานะที่ว่าค่าสังคมในยุคปัจจุบัน. บางทีจะอนโมทนาว่า สังคมกำลังจะหมุนไปในทางวัตถุนิยม จะทำให้โลกนี้เป็นนรกเสียเอง. เพราะฉะนั้นขอให้สงเคราะห์กันด้วยบรมธรรม เป็นเรื่องทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ. ถ้าคุณเรียนสำเร็จ สำเร็จการศึกษาแล้วออกไปมีหน้าที่ทำการสังคมสงเคราะห์ หรือว่าสมัครก็ตาม, ขอให้ช่วยสงเคราะห์มนุษย์กัน ด้วยเรื่องบรมธรรม, ขอให้ช่วยสงเคราะห์กันด้วยเรื่องทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ, ให้โลกนี้มีความเป็นธรรม มีความสุจริตธรรมถูกต้องเป็นรากฐานเสียก่อน, แล้วสิ่งต่างๆ จะเป็นไปได้ด้วยดี. เขาจะรู้จักเบียดเบียนตัวเอง จนเราไม่ต้องช่วยเบียดเบียนเข้าไปในปากของเขา. เราต้องช่วยเขาให้เขาเป็นผู้สามารถช่วยตนเองทั้งในทางจิตทางด้านวิญญาณ. เคี้ยวนี้มีแต่จะช่วยกันถึงขนาดที่เรียกว่า เบียดเบียนปากเขา เพื่อเอาเขามาเป็นพวก, เพื่อยกพวกไปตีรันฟันแทงกันมากกว่า; เป็นเรื่องการเมืองของโลกในสมัยปัจจุบัน ไม่มีการสังคมสงเคราะห์ตามที่ธรรมชาติต้องการ หรือตามที่พระเจ้าต้องการ หรือตามที่ศาสนาต้องการ. นี้ขอให้คิดดูให้ดีๆ.

เวลา ๑ ชั่วโมงของเราก็หมดลงแล้ว.

---



## บรมธรรม กั้บการพูดกันไม่รู้เรื่อง

— ๒๓ —

๑ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว วันนี้  
จะได้พูดกันถึงเรื่อง บรมธรรม กั้บการพูดกันไม่รู้เรื่อง. ที่ว่า  
พูดกันไม่รู้เรื่องในที่นี้ ก็หมายถึงการชี้โทษของวัตถุนิยม ซึ่ง  
พยายามชี้กันแล้ว, ชี้กันอีกสักเท่าไร ก็ยังไม่รู้เรื่อง ฟังไม่ออก  
ไม่รู้เรื่องนี่ยังไม่พอ กลับจะรู้สึกไปว่าเป็นการค่าเหมือนกับที่ได้  
กล่าวมาแล้วข้างต้น. พวกหนึ่งอาจจะฟังดูเป็นการค่า แต่โดย  
ที่แท้แล้ว ก็เป็นการชี้ให้เห็นโทษของวัตถุนิยมเหมือนที่พระพุทธเจ้า  
ท่านตรัสว่า “เราจะชี้โทษแล้วชี้โทษอีก, ขนานแล้ว ขนานอีก,  
ผู้ใดมีแก่น ผู้นั้นจะเหลืออยู่” ดังนี้.

ขอให้คิดดูให้ถี่ว่า เคี้ยวนี้เราก็ไม่มีผู้ใดชี้โทษผู้ใด ชี้โทษใคร เป็นแต่  
เพียงว่าปริกาหารหรือกัน ถึงการที่โลกสมัยนี้กำลังเป็นอยู่ในลักษณะอย่างนี้ แล้วเมื่อพูด

กันอย่างละเอียดลออ ก็จะรู้สึกเหมือนกับเป็นการตำ. แต่คำว่า “ตำ” ในที่นี้ต้องอยู่ใน  
อัญญาประกาศ ซึ่งมีความหมายเป็นพิเศษ, ไม่ใช่เป็นการตำอย่างที่ตำกันตามธรรมดา.  
ตามความรู้สึกของคนเรานั้น เมื่อมีอะไรพูดเจาะจงตัวหรือถูกเอาเรื่องของตัวเองขึ้นมากล่าว  
ก็มักจะรู้สึกว่าเป็นการตำไปทันที; แม้แต่เทศน์อยู่บนธรรมาสน์ก็มีผู้รู้สึกเหมือนกับว่า  
เป็นการตำ, เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ในการที่จะไม่ให้มีใครรู้สึกว่าเป็นการตำ.

ที่แล้มาแล้ว เราพูดกันถึงเรื่องการสังคมสงเคราะห์สูงสุด ว่าการสังคม  
สงเคราะห์สูงสุดนั้น คือการหว่านโปรย สัมมาทิฏฐิ ที่ทำให้คนมีสัมมาทิฏฐิ; แต่  
แล้วการชี้ให้เห็นสัมมาทิฏฐินั้น ก็ไม่พ้นไปจากการที่เขาจะรู้สึกว่าเป็นการตำ; ก็ถ้า  
เขามีมิจาทิฏฐิอยู่ในตัว ในใจแล้ว เขาก็จะต้องรู้สึกว่าเป็นการตำ. นี้เราก็จะต้องยอมรับ  
เสียเลยว่า แม้เขาจะหว่านเป็นการตำ; อย่างไรก็ตาม รู้สึกว่าการตำสังคมชนิดนี้นั้นแหละ  
เป็นการสงเคราะห์สังคม. การตำกลายเป็นการสงเคราะห์ไปได้ตามแบบของพระพุทธเจ้า  
ฉะนั้นขอให้เข้าใจความหมายของคำว่า “ตำ” ชนิดนี้กันเสียให้ถูกต้อง เพราะพูดกันไม่  
รู้เรื่อง; มันมีมูลมาจากการพูดกันไม่รู้เรื่อง อย่างว่าถึงจะพูดรู้เรื่องทันที, นี้มันถึง  
ขนาดที่เรียกว่าพูดกันเท่าไร ๆ ก็ไม่รู้เรื่องอย่างที่เรียกว่า ปลุกเท่าไรก็ไม่ตื่น สำหรับผู้ที่  
วัตถุนิยมเข้าตา. นี้พูดอย่างสำนวนโวหารชาวบ้านที่ว่า เลือดเข้าตา อะไรเข้าตา;  
มีอะไรเข้าตาก็มองไม่เห็น.

เดี๋ยวนี้วัตถุนิยมเข้าตา ก็มองไม่เห็น ปลุกไม่ตื่นเป็นส่วนใหญ่. เพราะ  
ความมีนเมาในวัตถุนิยมอันเปรียบเหมือนความหลับ. ที่บอกให้เข้าใจนี้เหมือนกับ  
การปลุกให้ตื่น, แต่ก็ทำยาก ต้องทนทำด้วยความลำบาก ถึงขนาดที่เรียกว่า ต้อง  
ปลุกกันด้วยการถลกหนังหัวเท่าฝ่ามือ ไม่ใช่เท่าเหรียญทองแดงเหมือนที่เขาพูดกัน. การ  
ไปจับตัวเข่าก็ไม่ตื่น, การทุบลงไปแรง ๆ ก็ไม่ตื่น การจับไปโยนกลางดินสักรึงใหญ่  
ก็ไม่ตื่น, ทำอย่างไรก็ไม่ตื่น จนต้องถลกหนังหัวเท่าฝ่ามือจึงจะตื่น; นี้สำนวนพูด  
เขาพูดกันอย่างนี้. นี้คือความหมายของคำว่า พวกกันไม่รู้เรื่อง ในเมื่อวัตถุนิยมมันเข้าตา.

เรื่องบรมธรรมนั้นเป็นเรื่องสูงสุด แล้วยังตรงกันข้ามกับวัตถุนิยม. เกี่ยวกับเรื่องนี้เราจะต้องเอาพุทธศาสนาเป็นหลัก, เช่นเรื่องสัจธรรม เรื่องความว่าง. พูดกันยาก พูดกันลำบาก ที่จะให้เข้าใจความว่าง ถึงขนาดที่จะพอใจในความว่าง. พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ชัดเจนว่า **เรื่องที่เป็นประโยชน์ที่สุดแก่ภรรวาส ผู้ครองเรือน** นอกเหนือจากอยู่ด้วยบุตรภรรยา **ลูกได้กระแจะเงินทองของหอมเป็นต้น,** ก็คือเรื่องสัจธรรม, แล้วย่อยคนที่จะยอมรับ. **แล้วก็มีผู้เวนคืน ไม่ยอมรับแล้วเวนคืนเรื่องสัจธรรมแก่** พระพุทธเจ้า, **ขอรับเอาเพียงเรื่องประเภท “ปัญญาวิมลิตะ”.** คำนี้อาจจะแปลทุกสำหรับคุณ แต่เรื่องประเภทปัญญาวิมลิตะ เราไม่รู้ไว้ก็ดี.

**ปัญญาวิมลิตะ** – แปลว่า **ทางไหลออกแห่งบุญ** ที่ไหลออกแห่งบุญ, คือที่จะให้ได้บุญมาก ๆ; เขาเวนคืนเรื่องสัจธรรม ขอรับเอาเพียงเรื่องปัญญาวิมลิตะ; **นี้มีปรากฏอยู่ในบาลี.** นี่ลองคิดดูเถิดว่า แม้จะมีการหยิบยื่นบรมธรรมให้ คือเรื่องสัจธรรมนั้นก็ยังมีผู้เวนคืนไม่ยอมรับเอา, **แล้วก็รับเอาเพียงเรื่องปัญญาวิมลิตะ** ซึ่งหมายความว่า เข้าใจได้ง่าย เข้าใจได้ทันที. เพราะคำว่าบุญ ๆ บุญนี้ เข้าใจกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลนานไกล, เป็นชื่อของความสุขตามที่มีมนุษย์ต้องการ; ไม่ใช่เรื่องโลกุตระ เป็นเรื่องโลกียะ คือมีความสุขตามที่มีมนุษย์ต้องการ ในมนุษย์โลก ในเทวโลก พรหมโลกอะไรก็ตาม เรียกว่าบุญทั้งนั้น; แล้วส่วนมากก็เป็นเรื่องทำอย่างที่ทำกันอยู่; เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นที่พอใจแก่คนทั่วไป ที่ยังมีตัวมีตน, **แล้วก็ต้องการผลทางวัตถุ. บุญเป็นเรื่องของวัตถุ,** **ถ้ามีมหาหนักเข้าก็เป็นมีมหาวัตถุนิยมชนิดหนึ่งด้วยเหมือนกัน.** ถ้าใช้ดูวิถีเป็นเครื่องขจัดกิเลส เช่นความขี้เหนียวเป็นต้น, มันก็ดี. แต่ที่นี้คนเขาไม่พอใจในส่วนที่บุญจะขจัดความขี้เหนียว; เขาพอใจในส่วนที่ บุญจะนำความสุขเช่นสวรรค์ เป็นต้นมาให้, **นี่พูดกันไม่รู้เรื่อง** เป็นการไขว้กันอยู่อย่างนี้เสมอไป.

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นว่า ถ้าพูดว่า “กินเพื่ออยู่” ละก็ฟังไม่ค่อยถูก; แต่ถ้าว่า “อยู่เพื่อกิน” แล้วยิ่งเข้าใจทันที หรือตะครุบเอาทันทีด้วยซ้ำไป. แปลว่าเรา

มีชีวิตอยู่<sup>นี้</sup>เพื่อกินกันให้เอร็ดอร่อย สนุกสนาน <sup>นี้</sup>ฟังดูทันที, ยินดีพอใจตะกรุบเอาทันที. แต่ถ้าพูดว่า “กินเพื่ออยู่” ก็ยังงง ๆ อยู่, แล้วยังสงสัยว่า <sup>นี้</sup>ไม่รู้จะอยู่ไปทำไมอีก. กินเพื่ออยู่ <sup>นี้</sup> <sup>นี้</sup>ไม่รู้จะอยู่ไปทำไมเสียอีก; ไป ๆ มา ๆ ก็อยู่เพื่อกินนั่นอีก.

“กินเพื่ออยู่” <sup>นี้</sup>หมายความว่า เราจะมีชีวิตอยู่ เพื่อจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เหมือนที่พูดกันมาแล้วหลายครั้งหลายหน ว่าเรื่องกิน<sup>นี้</sup>เป็นเรื่องเล็ก เรื่องเบ็ดเตล็ด เพียงเพื่อช่วยให้มีชีวิตอยู่; และเมื่อมีชีวิตอยู่แล้ว จะต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นแน่นอน; <sup>นี้</sup>นั่นคือการบรรลุถึงบรมธรรม ก็จะต้องมีความมุ่งหมายในชีวิต<sup>นี้</sup>เพื่อการบรรลุบรมธรรม. เรา<sup>นี้</sup>กินเพื่ออยู่ และอยู่เพื่อบรมธรรม. คน<sup>นี้</sup>ก็ไม่เข้าใจ ฟังไม่ดู แล้วก็<sup>นี้</sup>ไม่สมัคร; แต่สมัครจะอยู่เพื่อกิน เพราะฟังง่าย ฟังได้ทันที เข้าใจทันที แล้วก็รับเอาทันทีด้วย. <sup>นี้</sup>นี่เรียกว่าเรื่องพูดกันไม่รู้เรื่อง.

พูดกันไม่รู้เรื่องก็เพราะว่า ใจของผู้ฟังไปเสียอีกอย่างหนึ่ง, ผู้พูดมุ่งหมายอีกอย่างหนึ่ง, ไขว้กันอยู่อย่าง<sup>นี้</sup>นี้เสมอไป. การที่จะพยายามกระทำ<sup>นี้</sup>ให้เห็นว่า ไม่ใช่กินเพื่ออยู่ จะพูดไปรุนแรงก็กลายเป็นการตำ; จึงมีเทคนิคอะไรอันหนึ่ง ซึ่งพระพุทธรเจ้าท่าน<sup>นี้</sup>ใช้ เรียกว่าการดูกละ เทะ บุคคล ว่าควรจะพูดเรื่องบรมธรรมกันหรือยังกับบุคคลคน<sup>นี้</sup>.

มีข้อความกล่าวไว้ชัดในพระคัมภีร์ว่า พระพุทธเจ้าจะต้องตรวจสอบอุปนิสัยดูว่าบุคคลคน<sup>นี้</sup>ที่มาขอฟังธรรม หรืออะไรก็ตาม<sup>นี้</sup>เสียก่อน ว่าเป็นอย่างไร จะพูดรู้เรื่องกันหรือไม่, จะพูดรู้เรื่องกันทันทีหรือไม่; ถ้าเห็นว่าไปไม่ไหว ไม่อาจจะรู้เรื่องหรือไม่อาจจะรู้เรื่องทันที ก็ตรัสเสียอย่างหนึ่ง; ถ้าเห็นว่าคน<sup>นี้</sup>จะไปไหวไปรอด พูดกันอาจจะรู้เรื่องทันที ก็ตรัสอีกอย่างหนึ่ง; เพราะฉะนั้น ระบบการตรัส<sup>นี้</sup>ที่เรียกว่า “อนุพุทพิกดา” <sup>นี้</sup>ก็เกิดขึ้น. ฉะนั้น คุณควรเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าอนุพุทพิกตากันเสียบ้าง.

อนุพัทพิกดา แปลว่า เรื่องที่จำเป็นจะต้องกล่าวไปตามลำดับ, ต้องใช้วิธีกล่าวตามลำดับ. เรื่องแรกที่สุดก็คือเรื่อง ทาน, แล้วก็เรื่อง ศีล, แล้วก็เรื่อง สวรรค์, เรื่อง โทษของสวรรค์, แล้วก็เรื่อง การออกไปเสียจากสังขณิกนี้ จากสวรรค์ไปสู่ความว่างหรือเนกขัมมะ.

ที่แรก จะพูดเรื่อง ทาน เรื่อง ศีล อันเป็นเรื่องที่เขาชอบทำกันอยู่เป็นประจำก่อน ว่าเป็นสิ่งที่ต้องอย่างนั้น, เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างนี้ เป็นเรื่องที่ ๑ และที่ ๒.

ต่อไปก็พูดเรื่องที่ ๓ คือเรื่องสวรรค์ เป็นผลของการให้ทานและการรักษาศีล ซึ่งก็เข้าใจ เพราะจะได้สวยได้รวย ได้สบาย ได้ความอึดในทางกามารมณ์ เพราะคนเราถ้าได้สวย ได้รวย แล้วก็เรียกว่าอึดในทางกามารมณ์ กระทั่งไปสวรรค์.

ต่อไปก็พูดเรื่องที่ ๔ ถึงเรื่องกามาทิณพ คืออาทินพ หรือโทษของกาม, ว่าการที่ไปมั่วลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในกาม หรือวัตถุนี้ มันเป็นโทษ. โทษนี้หมายความว่า ทำทราวม ความไม่มีอะไรดี; อาทินพ แปลว่า ทำทราวมไม่มีอะไรดี; อย่างน้อยที่สุดมันก็ทำให้โง่, การลุ่มหลงอยู่ในสวรรค์นี้ อย่างน้อยที่สุดมันก็ทำให้โง่. ที่นี้ความโง่นี้มันทำอะไรได้อีกหลายอย่าง เช่นคนที่ลุ่มหลงอยู่ในสวรรค์นี้ จะต้องทะเลาะวิวาทกัน จะต้องแย่งชิงกัน แม้ระหว่างบิดากับบุตร, ระหว่างพี่กับน้อง; สิ่งต่างๆ ที่ไม่ควรจะมีก็มีขึ้น ล้วนแต่เป็นโทษของกาม. บุคคลคนเดียนั้นแหละ ก็ยังถูกรบกวนเบียดเบียน. เหมือนสุนัขตัวหนึ่ง มีชิ้นเนื้ออยู่ในปาก ย่อมถูกลูกสุนัขตัวอื่นรบกวน. มีการเปรียบเทียบปริยายมากมาย เช่นเหมือนกับการถูกเผาไฟ, เหมือนกับอยู่ในปากงู ฯลฯ อย่างนี้เรียกว่า อาทินพของกาม.

เรื่องสุดท้ายคือเรื่องที่ ๕ คือผลของการออกไปเสียจากกาม คือการไปสู่บรมธรรม; นี่เป็นเรื่องจิตสันทิไม่เกี่ยวกับกาม ไม่เกี่ยวกับวัตถุนิยม เป็นความว่าง เป็นความหยุดพัก เป็นอิสรภาพ เป็นสันติภาพ นี่เป็นเรื่องที่ ๕.

คุณจะต้องดูความสัมพันธ์ของสิ่งทั้ง ๕ นี่ว่าทานหรือศีล นั้นเป็นเหตุให้ได้ สวรรค์ แล้วสวรรค์เป็นเหตุให้มี อาทินพ ลำบาก เป็นทุกข์ แล้วก็ต้องออกไป เสียจากสิ่งเหล่านี้, เห็นว่าสิ่งเหล่านี้ ไม่ไหว, จะต้องออกจากกันแน่, จะต้องหย่ากัน แน่. นี่คือเทคนิคของการตรัสของพระพุทธเจ้าแก่บุคคลนั้น จะต้องดูว่า คนนี้ฟังเรื่อง อนุปุพพิกขาเข้าใจหรือไม่; ถ้าไม่เข้าใจก็จะเหมือนกับว่า *แย่งอ้อยออกจากปากช้าง*. นี่เป็นคำพูดของพวกไทยๆ เรา พอจะเข้าใจได้. *อ้อยเข้าปากช้างแล้วจะดึงกลับออกมา มันสู้ไม่ไหว.* คนที่วัตถุนิยมเข้าตา ก็ดื่มคำอยู่ในวัตถุอย่างนั้น จนดึงออกมาไม่ไหว. ถ้าเป็นอย่างนี้พระพุทธเจ้าก็ไม่ตรัสบรมธรรม พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสเรื่องอริยสัจจ์ แต่จะ ขวนตรัสเรื่องอื่นไปเลย.

ถ้าทรงเห็นว่า คนนี้พอจะเข้าใจได้ ก็จะพยายามตรัสเรื่อง อนุปุพพิกขา ย้ำเตือนสติกันอีก ให้ลืมหลืมตา ให้เขามีจิตใจส่งมาตามคำพูดของพระองค์อยู่ตามลำดับ; คือย้อนหลังไป ให้มองเห็น ทาน ศีล ที่ตัวกระทำอยู่จริง แล้วก็ได้ผลส่งมาเป็นความสุข อย่างโลกๆ จริง ได้กามารมณ์แล้วก็เต็มไปด้วยความทุกข์ยาก ยุ่งยากลำบาก, แล้วก็เห็นว่า จะออกหรือว่าควรจะออก หรือว่าต้องออกจากสิ่งเหล่านี้. **พหุจิตเขาเป็นอย่างไร** นั้นแหละ **พร้อมที่จะรู้อะไรบรมธรรม คือเรื่องอริยสัจจ์.** พระพุทธเจ้าจึงเริ่มตรัส เรื่องอริยสัจจ์ :

- ความทุกข์, คุณก็คุ้นหูอยู่มาก ความทุกข์ความหนัก เพราะโอบอ้อมอะไรเข้าไว้ เรียกว่าความทุกข์.

- เหตุให้เกิดความทุกข์ -คือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น. ตัวความยึดมั่นถือมั่น นี้เป็นตัวทุกข์, แล้วก็มาจากความอยาก คือตัณหา.

- ถ้าดับทุกข์สนิท ก็ต้องดับตัณหา เรียกว่า นิโรธ.

— จะมีนิโรธดับตัดเทาได้สนิท ก็ต้องมีภาระกระทำที่ถูกต้องทาง คือสัมมาทิฐิ เรื่อยไปจนถึงสัมมาสมาธิ, อย่างที่เราได้พูดกันข้างต้นว่า สัมมาทิฐินี้เป็นเรื่องที่พูดกันไม่รู้เรื่อง.

เดี๋ยวนี้มันอาจพูดกันรู้เรื่อง ถ้าหากว่าเห็นโทษของกามารมณ์, ถ้าพูดกันอย่างสมัยนี้ ก็ต้องพูดกันอย่างที่ว่า เห็นโทษของวัตถุนิยมเมื่อใด ก็จะพูดเรื่องบรมธรรมกันรู้เรื่อง เพราะว่า การเห็นโทษของวัตถุนิยมนั้นคือ สัมมาทิฐิโดยตรงอยู่แล้ว. ตลอดเวลาที่เขายังไม่เห็นโทษของวัตถุนิยมก็ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่ แม้จะกำลังสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับกามารมณ์ ก็ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่. พอพ้นไปได้จากท่านนี้ จากอุปสรรคอันนี้ ก็พร้อมที่จะมีสัมมาทิฐิ แล้วก็สมควรแก่การที่จะรู้วิสัยัจจ คือบรมธรรม. วิธีที่ถูกต้องเพื่อผลอย่างนี้ก็เรียกว่าทาง หนทาง หรือมรรค หรืออริยมรรค.

ที่พูดทั้งหมดนี้ ต้องการจะให้คุณมีความเข้าใจ มองเห็น สังเกตเห็นว่าการที่จะพูดกันรู้เรื่อง และการที่พูดกันไม่รู้เรื่องนี้ เป็นเพราะเหตุใด? แปลว่าถ้าเลือกวัตถุนิยมเข้าตา ก็พูดกันไม่รู้เรื่อง. พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า มีขี้ฝุ่นในดวงตามากเกินไป; เหมือนกับบทธอรารณธรรมนั้นว่า สัตว์ทั้งหลายที่มีขี้ฝุ่นในดวงตาน้อยมีอยู่ เขาอาจจะเข้าใจสิ่งนี้. คำว่า *สตุตาปฺปฺรชกฺขชาติกา* นี้ทำมหาพรหม คือความเมตตาการุณาของพระพุทธเจ้ามาทูลเตือนขึ้นว่า ไม่ใช่มันจะโง่ไปเสียทั้งหมด, คือว่าสัตว์ที่มีขี้ฝุ่นอยู่ในดวงตาแต่เล็กน้อยก็มีอยู่ในโลก เพราะฉะนั้นจึงเห็นแก่สัตว์พวกนี้เกิด แล้วก็พยายามแสดงบรมธรรม, ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจยาก หรือลึกซึ้ง จะต้องต่อสู้กันเหมือนกับกิ่งอ้อยออกจากปากช้าง, มันไม่ค่อยจะไหว. แต่ว่าข้างบางตัวไม่ตะกละมาก, มีกิเลสน้อย คือเลือกเข้าตาน้อย ก็พอจะพูดกันรู้เรื่อง.

พระพุทธเจ้าท่านจึงทักตีสินพระทัยว่า จะแสดงธรรม ก็จะแสดงบรมธรรมอันลึกซึ้งนี้แก่สัตว์ทั้งหลาย; จะพูดเรื่อง นิโรธ เรื่องนิพพาน แก่สัตว์ทั้งหลาย

จำพวกที่มีชู้ในดวงตาแต่เล็กน้อย. ข้อนี้อย่าได้คิดว่า เป็นเรื่องของใครก็ไม่รู้นะ แท้จริงเป็นเรื่องของคนทุกคน รวมทั้งคุณเองที่บวชเข้ามาในศาสนา นี้มานั่งอยู่ที่นี้ มันเป็นเรื่องที่วามขบขันในดวงตามากหรือน้อยเท่านั้น, สำคัญอยู่ที่ตรงนี้.

เราจึงเข้าใจได้ทันที, หรือไม่เข้าใจได้เลย ว่ามีปัญหายุ่งยากที่นี้. นี้คุณจะได้เห็นได้เองแล้วว่า ถ้าฟังอนุப்புพิกถารูเรื่อง ก็ฟังอริยสังขารูเรื่อง; หรือจะฟังอริยสังขารูเรื่องก็ต่อเมื่อฟังอนุப்புพิกถารูเรื่อง. เรื่อง อนุப்புพิกถาก็ ๕ อย่างตั้งที่ว่ามาแล้ว, เรื่องอริยสังขารก็คือ ๔ อย่างตั้งที่ว่ามาแล้ว, แต่ถ้าสรุปความแล้วก็ว่า ถ้าเห็นโทษของวัตถุนิยมก็ฟังบรมธรรมรูเรื่อง, ฟังบรมธรรมรูเรื่องก็ถือว่าเห็นโทษของวัตถุนิยมซึ่งมันตรงกันข้าม.

เรื่องอริยสังขารนี้ ก็อยู่ในฐานะที่สูงขึ้นไปจากอนุப்புพิกถา คือมาหลังอนุப்புพิกถาเสมอ; แล้วก็ต้องเป็นเรื่องที่เห็นอย่างที่เราเรียกว่า ซึมซาบในใจมี *experience* ในใจจริงๆ จึงจะเรียกว่า “เห็น” ในที่นี้. เพราะฉะนั้นเราพูดกันเรื่องอริยสังขาร สอนกันในโรงเรียนเป็นเดือน ๆ ปี ๆ ก็ไม่สำเร็จประโยชน์, สอนเรื่องโทษของวัตถุนิยมในฐานะเป็นอนุப்புพิกถากันเป็นชั่วโมง ๆ ก็ไม่มีประโยชน์, เพราะไม่ได้เห็นจริงๆ, ต้องไปทำชนิดที่ว่าให้เห็นได้จริงๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมา เกิดโทษขึ้นมาในใจ. คุณไปดูความเสื่อมเสีย เสียหาย หรือเป็นทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาเพราะตัณหา – ก็คือความอยากนี้อย่างไร? ก็มาจากความโงะนี้อย่างไร? แล้วมันจะเกิดเศร้าหรือผลดสังเวชขึ้นมาทันที, ที่เรียกว่าสังเวชนี้วัตถุ – วัตถุที่ทำให้เกิดความสังเวช, ทำให้จิตใจลดลงไปพร้อมที่จะรู้ธรรมะ.

เพราะฉะนั้นเราไม่อาจจะเรียนรู้ อนุப்புพิกถา หรืออริยสังขารโดยวิธีการศึกษาเล่าเรียน อย่างที่ใช้อยู่ในโรงเรียน หรือในมหาวิทยาลัย. เขาก็เอาไปเรียนไปสอน



กันอยู่ สอนเท่าไรมันก็เป็นเรื่องปรัชญาไปหมด, พูดเท่าไรก็เป็นเรื่องปรัชญาไปหมด, ไม่เป็นการรู้ธรรมะตามวิธีของศาสนา. เพราะฉะนั้นจึงไม่มีการบรรลุธรรมในห้องเรียน ชนิดนั้น เพราะเป็นเรื่องปรัชญาเพื่อเจ้อไปหมด; มันละเอียดออกไปแต่ในทางของ ตรรกวิทยาบ้าง, จิตวิทยาบ้าง, เพราะฉะนั้นก็ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะอยู่ในพวกที่พูดกันไม่รู้เรื่องนั่นเอง.

เรียนอย่างวิธีในโรงเรียน ก็บ๊วกเดือน จนตายก็ไม่รู้เรื่อง; เรียกว่าพูดกันไม่รู้เรื่อง ทั้งที่พูดกันจนตาย. นี่ต้องระวังให้ดีๆ ความลับเกี่ยวกับการรู้หรือเห็นบรมธรรม มีอยู่อย่างนี้; หรือความลับของการที่พูดกันไม่รู้เรื่องเลยนั้น มีอยู่อย่างนี้. ฉะนั้นก็ต้องรู้ความลับที่ว่า เพราะเหตุใดเราจึงสอนธรรมะไม่สำเร็จ. ประกาศศาสนาในโลกนี้ไม่สำเร็จ; พูดไปเขาก็เห็นเป็นการค้า, เขาก็โกรธ หรือเกลียด หรือว่า มองกันในแง่ที่เป็นศัตรูทั้งๆ ที่เป็นการพูดด้วยความหวังดี.

เรื่อง อนุปุพพิกตา นี้สำคัญจำเป็นแก่การรู้บรมธรรม คืออริยสัจจ์; เราจึงต้องมี อนุปุพพิกตา สำหรับการรู้จักวัตถุนิยม. คำว่า อนุปุพพิกตา แปลกหูสำหรับพวกคุณ, แต่คุณจะเข้าใจได้ทันทีว่า มันคือเทคนิคอันหนึ่งสำหรับทำให้จิตใจมองเห็นไปตามลำดับ, ต้องใช้วิธีนี้ เป็นการพูดจาให้ถูกวิธี ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง โดยอาศัย *spiritual experience* เก่าๆ ที่เขามืออยู่แล้วในจิตใจ; จะเอาเหตุผลใหม่ๆ มาอ้างมาพูดนั้นไม่ได้. มันไม่ใช่สำเร็จด้วยเหตุผล, แต่สำเร็จโดย *experience* ในทางจิตใจของเขามืออยู่แล้ว, และก็ต้อง *experience* ในทางฝ่ายนามธรรมด้วย; ที่เราเรียกว่า *spiritual experience* ไม่ใช่ *experience* ในทางเนื้อหนัง, แม้ว่าจะต้องผ่านมาทางเนื้อหนัง.

*Experience* นี้ต้องแยกออกเป็น ๒ ส่วนเสมอ : ทางเนื้อหนัง, คือคนเรามีเนื้อหนัง ก็คชฺชิ คนเรามีเนื้อ มีตัว มีเนื้อ มีหนัง; เราสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา

ก็ด้วยอาศัยเนื้อหนัง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย; เมื่อเราไปสัมผัสเข้าก็มี *experience* ตั้งแต่เริ่มสัมผัส ตั้งแต่ได้รับรสของการสัมผัส แล้วก็มีความรักหรือมีความเกลียดสองอย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง. อย่างนี้ยังเป็น *experience* ทางวัตถุทั้งนี้.

ต่อเมื่อใครมองเห็นลึกไปกว่านั้นว่า รสอร่อยทางวัตถุที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้นเป็นอย่างไร มันทำให้ร้อน หรือทำให้เย็น ทำให้สงบ หรือทำให้วุ่นวาย; ยิ่งหลายๆ เรื่องมากเข้ามากเข้า มองย้อนหลังไปให้เห็นว่า มันเป็นอย่างไร, อย่างนี้จึงจะเรียกว่า *experience* ในทาง *spiritual* คือทางจิต หรือทางวิญญาณที่ลึกเข้าไปกว่า เรื่องทางวัตถุ.

คนที่ไม่เคยมี *experience* ทางนี้ หรือไม่ถึงขนาดที่จะเป็น *experience* ทางนี้ มันก็ยากที่จะเข้าใจธรรมะ, ก็จะต้องตั้งต้นด้วยการเห็นโทษ หรือเห็นความเลวของสิ่งที่เรียกว่ากามารมณ์. เดียวนี้เรากำลังทำอะไรเพื่อกามารมณ์อยู่ทั้งนั้น, บางทีที่ยังเป็นพระเป็นเณรนี้ ก็ยังทำเพื่อกามารมณ์อยู่ทั้งนั้น, จะได้สึกออกไปหาลูกหาเมียให้ดี หรือเพื่อมีอำนาจวาสนา ก็เพื่อกามารมณ์อีก. อย่างนี้ก็ไม่มีการจะพูดกันให้รู้เรื่อง ทั้ง ๆ ที่อยู่ในสภาวะของพระ ของเณร.

เป็นความจำเป็นที่จะต้องผ่านสิ่งเหล่านี้ไปสักระดับหนึ่ง โดยทางกายก็ได้ โดยทางจิตล้วน ๆ ก็ได้. โดยทางกาย เช่นว่า ไปนั้นกันเลย ไปคลุกคลีกันอย่าง โชกโชนเลย; ถ้ามีบุญอยู่บ้าง มันก็ทำให้หนักได้ ทำให้มองเห็นความเป็นของเลวอยู่บ้าง หรือถอยหลังออกมา; ถ้าไม่มีบุญเลย มันก็จะจมโคลนตายจนเน่าเข้าโลงก็ไม่มีทางจะรู้ได้ นี้ทางหนึ่ง. อีกทางหนึ่งก็คือว่า ใช้ชีวิตที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้คือการบวชจริง เรียงจริง ปฏิบัติจริง ทำอะไรจริง, ตามวิธีไหนก็ได้ เป็นศฤงฆ์ก็ได้, เป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ได้, เป็นภิกษุ ภิกษุณีก็ได้, ด้วยการพยายามทำความเพียรทางจิตใจ ด้วยการมองเห็นตามที่เห็นจริงว่าสัตว์ทั้งหลาย กำลังเป็นอยู่อย่างไร.

แม้เราไม่ต้องลงไปโคลน เราก็อาจจะรู้ได้ว่า โคลนมันไม่น่าเสนาหา. เราดูคนที่กำลังจมโคลนอยู่ก็ได้ เราไม่ต้องกระโดดลงไปโคลนเอง, นี่ก็เป็นอีกทางหนึ่ง. แต่ว่าเป็นทางที่ยากกว่า ไปได้น้อยกว่า มีน้อยบุคคลที่จะไปได้ในลักษณะอย่างนี้. ส่วนใหญ่ต้องไปจมโคลนจนเข้าหูเข้าตา เข้าจมูก เข้าปาก อะไรก็ตาม, แล้วจึงจะไปรู้ว่าไม่ไหว ๆ จึงจะวิ่งหนีขึ้นมา; นี่ก็ยังมีบุญอยู่บ้าง ที่รู้จักวิ่งหนีขึ้นมา.

แต่ถ้ามีบุญมากกว่านั้น ก็ไม่ต้องจมลงไปโคลน, คุยอยู่ข้างปากหนองก็รู้ได้ว่า ไม่ควรจะไป, ไม่ต้องลงไป, แล้วก็แน่ใจโดยเด็ดขาดเลย ที่จะไม่ลงไป. เพราะฉะนั้น อนุப்புพิกตาทิ้งตั้งต้นได้จากทั้ง ๒ วิธี :- ผ่านโคลนอะไรมานแล้ว หรือว่าไม่ต้องผ่านลงไป, แต่มองดูด้วยปัญญา ใช้ปัญญาเป็นเบื้องหน้า ก็มีอนุப்புพิกตาทลอดสายได้เหมือนกัน, ก็พร้อมที่จะรู้อริยสัจได้เหมือนกัน.

ในที่นี้เรามีตัวเรื่องอยู่ที่วัตถุนิยม, และความทุกข์ยากลำบากอันมหาศาลของโลกนี้ทั้งโลก รวมทั้งตัวเราด้วย. ฉะนั้นเรื่อง อนุப்புพิกตา ทั้งเรื่องเกี่ยวกับโลกนี้เป็นเรื่องใหญ่ จนต้องพูดกันมากมาย, มีอุปสรรคนานาชนิด ที่เป็นข้าศึกของบรมธรรม, เป็นอุปสรรคของบรมธรรม, กระทั่งโลกกำลังใช้สิ่งที่มีประโยชน์ ไปในทางที่เป็นโทษ. เช่นใช้สื่อมวลชนที่แสนจะมีประโยชน์นี้ ไปในทางที่เป็นโทษ ทำลายโลกเสียเองอย่างนี้เป็นต้น. นี่ใครจะเป็นผู้มีอนุப்புพิกตานั้นแทนโลก, หรือว่าคนทั้งหมดในโลก จะมีความรู้อย่างนี้ได้อย่างไร ? และเป็นปัญหามหาศาล คือการพูดกันไม่รู้เรื่องของโลก. ไม่ใช่เรื่องของโลก แต่การที่โลกอยู่ในฐานะที่พูดกันไม่รู้เรื่อง, ภาวะที่พูดกันไม่รู้เรื่องของชาวโลกทั้งหมดนี้ คุณจะต้องมองเห็นด้วย จึงจะเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์ หรือทั่วถึง, ถูกต้องทั่วถึง.

เราไม่พูดเรื่องของเราคนเดียว เพราะว่าการทำงานนั้นเป็นวิสัยของคนที่มีจิตใจแคบ เห็นแก่ตัว. และอีกทีหนึ่งก็คือ การพูดถึงเรื่องของคนทั้งโลกนี้ จะช่วย

ให้เข้าใจเรื่องของเราคนเดียวโดยเฉพาะนี้ได้ง่ายเข้า. เพราะฉะนั้นเราพูดกันถึงเรื่องของคนทั้งโลก หรือของสัตว์ทั้งปวงนี้ดีกว่าที่จะพูดถึงแต่เรื่องของเราคนเดียว ซึ่งอยู่ในวงแคบที่ขังตัวเองในที่จำกัด แล้วเราก็มองเห็นอะไรไม่ได้. เพราะฉะนั้นถ้าเรามองเห็นถึงขนาดที่เรียกว่า เห็นคนทั้งโลกจมโคลนอยู่ในหนองๆ หนึ่ง ก็เข้าใจได้ง่ายกว่า หรือว่าเข้าใจได้ทันที รวมทั้งเรื่องของเราเองด้วย. ในหนองที่เต็มไปด้วยโคลนหนองนั้นก็คือ ลัทธิวัตถุนิยม บุชาวัตถุนิยม, ความสุขทางวัตถุหรือเนื้อหนัง.

นี่ขอให้คิดดูให้ดี ๆ ว่าอย่ามองอยู่ในขอบเขตที่จำกัด เหมือนเขี่ยคั่วเด็ก ๆ รู้จักแต่แอ่งน้อย ๆ ที่เกิดจากรอยสัตว์ เช่น รอยวัว รอยควาย เป็นต้น มันจะมองเห็นอะไรไม่ได้ มันต้องมองเห็นโลก, มองเห็นเหตุให้เกิดโลก, มองเห็นความคับของโลก, เห็นทางให้ถึงความคับของโลก; นี่เป็นภาษาที่พระพุทธเจ้าท่านใช้. และท่านยังตรัสว่า:—

“โลก, เหตุให้เกิดโลก, ความคับของโลก, ทางให้ถึงความคับของโลก, ทั้ง ๔ อย่างนี้ตลาคตบัญญัติไว้แล้วในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง คือในตัวคนที่ยังเป็น ๆ ยังไม่ตายนี้”. ในตัวคนที่ยาวประมาณวาหนึ่งนั้นมี ๔ อย่างนี้อยู่ครบ คือโลกก็คื, เหตุให้เกิดโลกก็คื, ความคับสนิทแห่งโลกก็คื, ทางให้ถึงความคับสนิทแห่งโลกก็คื, ตลาคตบัญญัติไว้ในกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ.

นี่เรียกว่า โลกทั้งโลกอยู่ในหนองของวัตถุนิยม, อยู่ในขอบเขตอันเล็กที่เราจะมองเห็นได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทั้งหมดนี้จะมองดูเห็นได้ที่ร่างกายอันยาวประมาณวาหนึ่งเท่านั้น. หมายความว่าโลกทั้งหมด กับสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับโลกทั้งหมดนั้น มองเห็นได้จากร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง. นี่เป็นขั้นที่เรียกว่า รู้ความจริง รู้ริยสัจจ์ รู้บรมธรรม ซึ่งผ่านมาโดยวิธีของอนุพุพพิกตา เห็นมาตามลำดับ ๆ ตามลำดับ ๆ จนเศร้าจนสลก ในความโง่ ความหลงของตัว, แล้วพร้อมที่จะรับสิ่งใหม่ หรือความรู้อันใหม่.

ถ้าคุณทุกอย่างก็อยากจะรู้ธรรมะจริง ไม่ใช่เพียงแต่เรียน ๆ อย่างหนังสือ หรือวรรณคดีนี้ คุณจะต้องพยายามให้มากที่สุด ที่จะมองชีวิตในค่านใจ. มีเวลาว่างเมื่อไรมองชีวิตในค่านใจ ที่เกี่ยวกับอนุப்புพิกิตา อย่างที่ว่ามาแล้วนี้. เรียนจากข้างใน คือเรียนจากร่างกายยาวาวหนึ่ง เหมือนพระพุทธรูปเจ้าท่านตรัสนั้น, ไม่เท่าไรคุณก็จะเห็นธรรมะและรู้ธรรมะ ส่วนที่เรียนอย่างปรัชญา อย่างวรรณคดีในห้องเรียนนั้นก็เรียนไป, เรียนไปเพื่อประโยชน์ทางนั้น ประโยชน์อย่างนั้น, ไม่ทำให้เห็นธรรมะได้. แล้วเราก็อาศัยเวลานั้นแหละมานั่งดูกันใหม่ในอีกแง่หนึ่ง. ดูชีวิต ดูความทุกข์ ดูความเป็นไปของความทุกข์ ที่สัมพันธ์กันอยู่กับชีวิตนั้นจนเกิดอาการของ อนุப்புพิกิตา, เมื่อนั้นก็จะรู้ธรรมะเหมือนอย่างพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า:— “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา, ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม.”

เดี๋ยวนี้เรามัวเมากันแต่ในเรื่องปริยัติ คือการศึกษา ในแง่ของวรรณคดีของภาษา ของปรัชญา ของอะไรไป; เรียนพุทธศาสนาอย่างนี้ ยิ่งเรียน ยิ่งไม่รู้พุทธศาสนา มันต้องเรียนชีวิต เรียนตัวชีวิต; ไม่ใช่เรียนตัวพุทธศาสนา แต่ต้องเรียนตัวชีวิต ต้องเรียนตัวความทุกข์ที่เต็มอยู่ในตัวชีวิตนั้น จึงจะรู้พุทธศาสนา. ฟังดูไม่น่าเชื่อว่า ยิ่งเรียนพุทธศาสนา ยิ่งไม่รู้พุทธศาสนา, แต่ถ้าไปเรียนตัวชีวิต กลับจะรู้พุทธศาสนา. นี่ เอาไปคิดดูให้เข้าใจความข้อนี้ ถ้ามองเห็นความจริงของความข้อนี้แล้ว คุณจะทำได้สำเร็จในการที่จะรู้พุทธศาสนาหรือรู้บรมธรรม ที่ผมเรียกว่า พูดกันไม่รู้เรื่อง.

เดี๋ยวนี้มันอยู่ในภาวะที่พูดกันไม่รู้เรื่องอยู่นั่นเอง เพราะมัวแต่เรียนปรัชญา เรียนวรรณคดีเรียนกระทั่งอะไรที่ยาก ๆ เป็นจิตวิทยา เป็นอะไรไปโน่น, ไม่เป็นตัวธรรมะเลย; นี่จึงพูดกันไม่รู้เรื่องอยู่ร่ำไป. และยังเรียนอย่างนี้ยังบีตบัง อนุப்புพิกิตา. หมายความว่า เรียนเป็นผู้แตกฉานในทางวรรณคดี ในทางปรัชญาของพุทธศาสนา ได้ รับการแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์ สอนวิชาความรู้ในมหาวิทยาลัย เกี่ยวกับวัฒนธรรม

ตะวันออกอะไรนี้ มันก็ไปกันใหญ่, มันก็ล้มตัวไปใหญ่เสียเลย. นี่ไม่เป็นอนุப்புพิกตา คือไม่เป็นที่ตั้งแห่งความสลตสังเวช, มันกลับเพิ่มความเพลิตเพลิตหลงไหล หรือความล้มตัวไปทางโน้น.

เดี๋ยวนี้ถึงพระนครในเมืองไทยนี้ก็เหมือนกัน เรือนพุทธศาสนายังไม่รู้ พุทธศาสนา ยิ่งล้มตัว เป็นผู้เก้ง ผู้ต เป็นผู้มีความรู้ เป็นคู่อะไรไปเสียเรื่อย, จึงไม่มีทางจะรู้เห็นธรรม. ยิ่งเวียน ยิ่งโมโหจืด ยิ่งเวียนยิ่งโทโสจืด ยิ่งกระต้างจืด ถือตัวจืด; มันจึงไกลออกไปทุกที, ไกลออกไปทุกที, เป็นผู้ที่เรียกว่าจมโคลนอยู่ ก็ไม่รู้ว่าจะจมโคลน เพราะฉะนั้นจึงไม่มีโอกาสที่จะขึ้นจากโคลน. อย่าพูดถึงว่า นั่งดูเขาอยู่ที่ปากหนองไม่ต้องลงไปในโคลน ก็รู้ได้; มันยังไกลกันมากถึงขนาดที่เรียกว่าจมโคลนอยู่ก็ไม่ว่าจะจมโคลนอยู่, ยิ่งพูดกันไม่รู้เรื่อง.

ทีนี้ ที่ผมพูดเมื่อตะกั้วว่า การชี้ให้ดูโทษของวัตถุนิยม มันหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะถูกหาว่าเป็นการตำ; แต่ที่แท้มันอันนี้เอง, ความสำคัญอยู่ที่อันนี้เอง. ที่เราพูดกันมาเป็นวรรคเป็นเวร จนจะถูกเขาหาว่าตั้งกองคำมนุษย์ นึกคือต้องการจะชี้ให้เห็นโทษของวัตถุนิยม, จะสร้างอนุப்புพิกตา คือการเห็นโทษ เห็นอาทินพของวัตถุนิยม ขันมาให้ได้. เพราะฉะนั้นจึงชักชวนกันไปในทุกแง่ทุกมุม ให้เกิดความเห็นแจ้งในอาทินพ คือความเลวทรามของกามารมณ์คือวัตถุนิยมนี้ให้จนได้, เพราะมันไม่มีทางอื่นที่จะผ่านไปได้นอกจากทางนี้. ต่ำนที่จะต้องผ่านไป จะต้องตีให้แตกหักออกไป มันก็มีแต่ทางนี้ ฉะนั้นผมจึงพูดมาก จนคนเขาจะคิดว่า ผมนี้เกิดมาสำหรับตำ หรือว่าอะไรทำนองนั้น.

ผมถูกตำคนเดียวไม่เป็นไร คุณเอาไปคิดก็แล้วกัน, เอาไปคิดให้เห็นประโยชน์ เห็นโทษของวัตถุนิยม, ว่ามันมีประโยชน์จริงไหม? มีอย่างไร? มีเท่าไร? เห็นโทษว่ามีเท่าไร?

เกี่ยวกับประโยชน์ หรือเกี่ยวกับโทษนี้ มันก็มีความหมายต่างๆ กันอีก : ถ้าตามแบบของผม, โทษนั้นแหละคือประโยชน์; แต่คนอื่นคงไม่เห็นด้วยอีก ตามเคย ที่พูดว่า โทษนั้นแหละคือประโยชน์. ผมว่า ความทุกข์นั้นแหละดีกว่าความสุข, เพราะมันสอนเราได้ดีกว่า. เรามีความสุขเราก็มีวเมาเพลิตเพลินเป็นบ้าไปเลย; ถ้าเรามีความทุกข์เรากลุ้มมาก, เราก้หาทางที่จะดับทุกข์, เราก้ฉลาดขึ้นมา.

หนึ่ง ผมพูดว่า ความเจ็บไข้นั้นแหละดี, ดีกว่าความสบาย. นี่เขาสั่นหัว เขาก็ว่าผมบ้าแล้ว. แต่ข้อนี้ผมหมายความว่า ความเจ็บไข้ หรือเวลาที่เรเจ็บไข้นั้นแหละเป็นเวลาที่เราจะรู้ธรรมะ, เรามีจิตใจพร้อมที่จะรู้ธรรมะเมื่อเราอนเจ็บอยู่; เวลาเราสบายเราก้ไปเล่นไปหัวไปทำอะไรกันหมด. เคียวนี้คนทั้งหลายไม่คิดว่า เวลาเจ็บไข้นั้นแหละเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่จะรู้ธรรมะ เขาก็ไม่คิดที่จะรู้ธรรมะในเวลาเจ็บไข้มัวแต่เอาเวลาไปกลัวเสีย เอาไปร้องไห้เสีย เอาไปวิตกกังวลอย่างอื่นเสียจนตายไปเลย. แต่ถ้าเรามีความเข้าใจถูกต้องกันในข้อนี้ ก็คือโอกาสที่เหมาะสมที่สุดที่จะรู้ธรรมะ, คือเวลาที่มีความทุกข์ มีความเจ็บไข้ มีอะไรนี้ เป็นเวลาที่รู้ธรรมะ, ที่เขาเรียกว่า โทษนั้นก็กลายเป็น ประโยชน์ ขึ้นมาทันที, เหมือนกับเมื่อเราไปจมอยู่ในกองไฟของวัตถุนิยมพักหนึ่ง มันต้องทำให้เป็นประโยชน์ คือให้รู้จักวัตถุนิยม แล้วก็มีจิตใจสลดสังเวช เห็นอาทินพของวัตถุนิยม, แล้วก็ถอยหลังขึ้นมา หาทางรอดพ้นได้.

นี้แหละ เมื่อเรามีสิ่งที่เรียกว่าวัตถุนิยมนี้ เป็นปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ในเวลานี้ในโลก ฉะนั้นเราก้เอาวัตถุนิยมนั้นแหละเป็นอะไรทั้งหมดเลย สำหรับศึกษา, สำหรับเห็นโทษ ถือเอาประโยชน์จากสิ่งที่เป็นโทษให้ได้. วัตถุนิยมมันทำลายความสงบสุขอย่างไร? มันเป็นโทษอย่างไร? เราก้ถือเอาข้อนี้แหละเป็นการทำความเข้าใจในเรื่องวัตถุนิยม, เพื่อที่จะเอาชนะมันให้ได้. เพราะฉะนั้นอุปสรรคทั้งหลายนั้นแหละ มีประโยชน์ทำให้เราเก่ง ทำให้เราสามารถ ให้เราเข้มแข็งให้เรามีสมรรถภาพ เพื่อจะทำลาย

อุปสรรคนี้. เพราะฉะนั้นถ้าเกิดมาไม่มีอุปสรรคเลย มันก็โง่ทายน, ทำอะไรไม่ได้ทำอะไรไม่เป็น. ที่นี้ชีวิตมันเต็มไปด้วยอุปสรรคนานาชนิด ทั้งเล็กทั้งใหญ่ ทั้งทางจิต ทั้งทางร่างกาย, เพราะฉะนั้นเราจึงเติบโตขึ้นมาด้วยความเฉื่อยฉะล่า เพราะมันเต็มไปด้วยตัววัตถุที่เป็นอุปสรรค, เต็มไปด้วยอุปสรรค. เราฉลาดที่จะต่อสู้อุปสรรคมาเรื่อยๆ จนมาเป็นเนื้อเป็นตัวอยู่เวลานี้; นี่เป็นบุญคุณของอุปสรรค.

เพราะฉะนั้น จึงต้องรับความทุกข์ หรือโทษ หรืออุปสรรคให้ถูกวิธี. อย่าไปมัวเสียใจเป็นทุกข์ ร้องไห้ หรือว่าคิดเคล็ดเปิดเบิ่งไป ในทางไม่เอาดีกันแล้ว กลายเป็นเอาตามสบายใจ อย่างนี้ผิดหมดเลย. ต้องต้อนรับมันมาในฐานะที่เป็นบทเรียน, เป็นบทเรียนที่ต้องศึกษาให้ดี, ต้องเข้าใจให้ได้, แล้วก็เอาชนะมันให้ได้; มันมาเพื่อให้เราเรียน, มันมาเพื่อให้เราสอบไล่ได้, มันมาเพื่อให้เราชนะมัน. เพราะฉะนั้นการที่เราพูดถึงเรื่องวัตถุนิยม และเรื่องการที่โลกกำลังจมปลักอยู่ในวัตถุนิยม จนถูกหาว่าเป็นผู้ดำไปอย่างนี้ ก็ต้องถือเอาอันนี้เป็นอุปสรรคที่จะต้องฟันฝ่า ให้ผ่านพ้นไปเหมือนกัน, เพื่อจะช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ทุกคนรู้เรื่อง, ไม่ใช่เพื่ออะไร. ที่ยินดีที่จะต้องถูกตำหรือเผชิญกับการถูกตำนี้ ก็เพื่อจะช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ทุกคนรู้เรื่อง; ปัญหา มันอยู่ที่ทุกคนไม่รู้เรื่อง.

ฉะนั้นเราจะยินดีในการถูกตำ; ยิ่งกว่านั้นก็จะขยายการตำนี้ให้มันใหญ่หลวงมากขึ้น คือพูดจากันให้มันแตกหักออกไป ให้มันกว้างขวางออกไป ให้เป็นที่เข้าใจกันทั่วโลก. คำว่า "ตำ" ตามความหมายของพระพุทธเจ้า คือ "ชี้โทษแล้ว ชี้โทษอีก ซนบาแล้ว ซนบาอีก; ผู้ใดมีแก่นผู้นั้นจักเหลืออยู่" เราจะขยายการตำทำนองนี้ ออกไปเรื่อย จนกระทั่งในโลกนี้มันเต็มไปด้วยความรู้เรื่องอนุพุทธิกถา; ให้ชาวโลก รู้เรื่องอนุพุทธิกถาของวัตถุนิยมได้เป็นอย่างดี; ให้ชาวโลกเขาเห็นมาตามลำดับๆ ว่า วัตถุนิสร์สร้างขึ้นมาแล้วเป็นอย่างไร? มีผลเป็นกามารมณ์อย่างไร? แล้วหลงจม



คิดอยู่ในกามารมณ์อย่างไร? มีอะไรเกิดขึ้นจากความหลงอันนั้น? โลกถูกเป็นไฟ อยู่เสมือนเพราะเหตุอะไร? นีการคำถามวิธีของพระพุทธเจ้าจะทำให้มองเห็น ในสิ่ง ๆ น ให้ได้รับประโยชน์ในสิ่ง ๆ น.

เราพูดกันมานานแล้ว และหลายครั้งหลายหนแล้วสำหรับอุปสรรคในฐานะที่เป็นอุปสรรคของการเข้าถึงบรมธรรม. นี้เรียกว่าเรามุ่งหมายจะทำลายกุเขาหิมาสัย ซึ่งมันใหญ่โตมาก, มันจะยิ่งกว่ากุเขาหิมาสัยในอินเดียเสียอีก. กุเขาแห่งทิเบตทางวัดนั้น ก็ใหญ่มากอยู่แล้ว, แต่กุเขาหิมาสัยในทางวิญญานนี้ ยิ่งใหญ่ ยิ่งหนา ยิ่งเหนียวแน่น ยิ่งอะไร ๆ ยิ่งกว่านั้น. มันก็ต้องมีความมุ่งหมาย ที่จะพังทำลายมันให้ได้, เราจึงเสีย เวลาพูดกันมากครั้งเกี่ยวกับเรื่องนี้. เรื่องอุปสรรคของการเข้าถึงบรมธรรมนี้พูดไว้ในแง่ต่าง ๆ กัน หลายครั้งหลายหนแล้ว, แล้วก็รู้สึกว่าจะพอกันที แล้วจะได้พูดต่อไปถึง ข้อที่ว่า เมื่อมันไม่มีอุปสรรคอันนี้แล้ว เราจะทำกันต่อไปอย่างไร จึงจะก้าวหน้าต่อไป.

สรุปความของการพูดกันเป็นวรรคเป็นเวรในข้อนี้ก็เพื่อว่า จะให้กันทั้งโลก รวมทั้งตัวเราด้วย เห็นอาทิเทพ คือความเลวทรามของลัทธิวัตถุนิยม คือการบูชาวัตถุ และความสุขทางวัตถุ ที่รวมเรียกสั้น ๆ ว่าเนื้อหนัง อันเป็นเครื่องปิดกั้นบรมธรรม ขวางทางของบรมธรรม.

นี่ขอให้ทุก ๆ องค์เอาไปกิดคุให้ที ๆ, เอาไปกิดคุให้ที ๆ ในฐานะที่เป็น นักศึกษาของสถาบันการศึกษาที่เรียกว่าสูงสุด, ก็ต้องรู้สิ่งที่สูงสุดกันบ้างเป็นธรรมดา. มิฉะนั้นก็ป่วยการที่จะเรียกว่านักศึกษา, รู้แต่เรื่องที่จะหลับตาจมลงไปในโคลน ในหนอง ที่เต็มไปด้วยโคลน เหมือนอย่างทีโลกกำลังเป็นอยู่ ในหนองที่เต็มไปด้วยโคลนของ ความลุ่มหลง และความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน.

เวลาของเราทั้งหมดลงแล้ว

# บรมธรรม ในฐานะเป็นที่หยุดการดิ้นรนของจิต

— ๒๔ —

๒ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจนถึง ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้  
จะได้พูดถึง บรมธรรมในฐานะเป็นที่หยุดแห่งการดิ้นรน  
ของจิต. “บรมธรรม” นี้ ต้องหมายถึงสิ่งที่เรียกในพุทธศาสนา  
ว่า นิพพาน หรือที่เรียกในจริยธรรมสากลว่า ความสุข (happiness)  
นี่เสมอไป. ความดิ้นรนแห่งจิต นี้เป็นภาษาธรรมคา ที่พูด  
เพื่อจะให้มองเห็นง่าย ๆ ถ้าเรียกตามภาษาศาสนา ภาษาบาลี  
ก็ได้แก่ตัณหา.

เราใช้ภาษาธรรมคาพูดกันมาตลอดเวลา เพราะว่าการให้เข้าใจและรู้จัก  
ไม่ใช่เพียงแต่ให้ได้ยินชื่อ แล้วจำไว้ ซึ่งไม่ค่อยจะมีประโยชน์. เพราะฉะนั้นจึงได้ทำ  
วิธีพูดด้วยถ้อยคำ หรือภาษาธรรมคาสามัญที่สุด เพราะต้องการให้ผู้ฟังทุกคนเข้าใจและ  
มองเห็นตัวจริงของสิ่งนั้น ๆ. ไม่ใช่ให้จำชื่อจำเรื่องราวในพระกัมภีระอะไรทำนองนั้น ;  
ขอให้สังเกตไว้ให้ดี ๆ.

เมื่อครั้งที่แล้วมา เราพูดถึงภาวะของการที่พวกเราไม่รู้เรื่อง ก็หมายถึงการที่มีมูลเหตุมาจากที่ไม่ได้สังเกต หรือไม่รู้จักสิ่งที่เป็นอยู่ในใจจริง ๆ และเป็นสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้วในชีวิตของเรา จนรู้จักมันดี. ถ้าคุณจะสังเกตดูให้ดี ก็จะเห็นได้ว่า พวกเราในรูปของจิตวิทยาโดยตรง, จะเป็นจิตวิทยานอกตำราของคณสมัณห์ก็ได้ แต่นั่นไม่สำคัญ; สำคัญอยู่ตรงที่ว่ามันต้องเป็นเรื่องที่มองเห็นจริง ๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในจิต หรือเป็นไปในจิตจริง ๆ.

สำหรับคำว่า “จิตวิทยา” นี้ มันกำกวมมาก. เต็มวันมักจะเล็งไปถึงเครื่องมือที่จะให้สำเร็จประโยชน์ตามที่ตัวต้องการเสียมากกว่า เช่นพูดว่า ใช้จิตวิทยาในกรณีนั้น ในกรณีนี้ เหมือนเป็นอุปมาซึ่งบางทีก็คดโกงด้วย. ส่วนคำว่า จิตวิทยาในพุทธศาสนา หรือที่เรากำลังจะพูดนี้ เราหมายถึงจิตวิทยาบริสุทธิ์ ก็ตามธรรมชาติ ที่เป็นอยู่จริงตามธรรมชาติ ซึ่งเราจะต้องเข้าใจมัน. เราจะต้องเข้าใจมัน แล้วก็เข้าใจเพื่อจะปฏิบัติ เพื่อดับความทุกข์. เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทางศีลธรรม หรือทางศาสนา. คำว่า moral นั้น ในกรณีอย่างนี้หมายถึงทั้งทางศีลธรรมและทั้งทางศาสนาตามที่เขาใช้อยู่; moral - practice นี้ก็หมายถึงเป็นทั้งทางศีลธรรมและทางศาสนา. จิตวิทยาชนิดใดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในทางศีลธรรม และทางศาสนา เราจะต้องสนใจเป็นพิเศษ. ส่วนจิตวิทยาเพื่อประโยชน์แก่การเมือง เป็นอุปการณ์ของการใช้อุปายในทางการเมือง ทางแสวงหาประโยชน์นั้น เราจะถือว่าเป็นอันธพาลด้วยซ้ำไป; ไม่มาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรากำลังพูด.

นี่เรากำลังพูดถึงเรื่องธรรมชาติของจิต คือลักษณะธรรมชาติธรรมคาของจิต หรือเรื่องพฤติกรรมของจิต คือการที่ถูกปรุงแต่ง, แล้วเปลี่ยนแปลง, แล้วเป็นไป; นั้นเป็นเรื่องโดยตรงที่เราจะต้องเข้าใจ; เพราะว่าความสุข หรือความทุกข์นี้ มันขึ้นอยู่กับจิตเพียงสิ่งเดียว ฉะนั้นต้องรู้ลักษณะที่เป็นธรรมชาติธรรมคาของจิตให้เพียงพอ.

ในวันนี้เราจะพูดกันในแง่ที่ว่า **ความคันทรนของจิต ที่เรียกในภาษา** ศาสนาว่า **ตัณหา**. แล้วก็จะมองดูแต่เฉพาะในแง่ที่ว่า **ภาวะที่หยุดแห่งความคันทรน** ของจิตคือ **บรมธรรม**. ถ้าเป็นการหยุดคันทรนชั่วขณะหรือเล็กน้อย, ก็เป็นบรมธรรม เล็กน้อยชั่วขณะ หรือเป็นเพียงตัวอย่าง ยังไม่สมบูรณ์; แต่มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน คือกล่าวรวมๆ กันลงไปได้ว่า **มีภาวะที่เป็นความหยุดคันทรนของจิตเมื่อไร ก็แปลว่ามี** **สิ่งที่เรียกว่า บรมธรรม คือ ความสุข หรือนิพพานเมื่อนั้น**; เป็นอย่างชั่วครู่ชั่วขณะ ชิมลองเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ หรือว่าเป็นอย่างเต็มที่คือถาวรจริงๆ ก็ได้. แต่เราจะต้องจับ หลักให้ได้เสียอย่างหนึ่ง ว่ามันเป็นภาวะที่หยุดหรือดับของความคันทรนของจิต. เพราะ ฉะนั้นขอให้คุณพยายามฟังเรื่องนี้ให้ถี่ให้เข้าใจ, เพื่อจะเข้าใจเรื่องที่สำคัญที่สุดคือเรื่อง อริยสัจ.

**ภาวะที่จิตหยุดคันทรน มีได้เมื่อไร? ที่ไหน? เวลาไร? นี้เราต้อง** **ศึกษา** เพราะว่ามันแหละมันจะเข้าใจคำว่า **“ดับทุกข์”** หรือคำว่า **“นิพพาน”**.

**ความคันทรนมีความหมาย ๒ ความหมาย** อย่างแรกคือคันทรนในชีวิตประจำวัน ในวันหนึ่งมีความคันทรนหลายชนิด หลายๆ รอบอย่างนี้ก็มี; อย่างที่สอง ก็คือคันทรน ชนิดที่มันข้ามวัน ข้ามเดือน ข้ามปี ข้ามชาติ; หมายถึงผู้ที่มีความเชื่อในเรื่องการ เกิดใหม่ หลังจากการตายเข้าโลงแล้วเกิดใหม่นั้น; ความที่จิตจะต้องท่องเที่ยวไป ใน กระแสแห่งการเวียนว่ายตายเกิดทำนองนั้นก็เรียกว่า **ความคันทรน** ได้เหมือนกัน. อย่างที่ ภาษาพูดในทางศาสนาว่า **“จิตท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร ด้วยความหวังด้วยความอยาก, และต้องคันทรนเรื่อยไป จนกว่าจะพบพระนิพพาน”** อย่างนี้เป็นการกล่าวตามความหมาย หนึ่ง ซึ่งถือว่าเรื่องชาติ เรื่องอะไรนี้เป็นเรื่องยืดยาว กินเวลานาน; เป็นการกล่าว ตามสมมุติว่าคนๆ หนึ่งเกิดมาที่หนึ่ง ตายไปที่หนึ่ง แล้วก็เกิดอีก แล้วก็ตายอีก; **นี่พูดตามภาษาคนธรรมดา.**

ถ้าพูดถึงอย่างหนึ่ง เป็นภาษาทางศาสนาโดยเฉพาะ ทุกๆ อย่างนั้น มันหมายถึงขณะจิตหนึ่งเท่านั้นเอง, เรื่องนี้ก็ท้องผูกกันให้ละเอียดข้างหน้าถ้ามีเวลา, เขาเรียกว่า “ขณิก” กับ “อขณิก”. ขณิกะแปลว่าประกอบอยู่ด้วยขณะ, ประกอบอยู่ด้วยขณะหนึ่งๆ. ถ้าพูดภาษา หรือวิธีของขณิกะ ขณิกาวาท ก็พูดว่า คนเรานี้เป็นคนอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่ง ขณะจิตหนึ่งเท่านั้น หมายความว่า คน นี้มันขึ้นอยู่กับจิต เมื่อจิตนี้เกิดดับ ๆ คน นี้ก็เกิดดับๆ. นี่ขณิกะอย่างนี้มันเร็วมาก. นี่จะเป็นพุทธศาสนาจริงหรือไม่ หรือจะเป็นเพียงจิตวิทยาของอาจารย์บางพวกเท่านั้น ในสมัยนั้นเท่านั้น ก็เป็นไปได้. แต่ถ้าเราพูดตามหลัก *logic* ก็พูดได้เหมือนกัน ว่าคนเรานี้ก็ตี ชีวิตก็ตี ความสุขก็ตี ความทุกข์ก็ตี, มันชั่วขณะจิตหนึ่งๆ เท่านั้น; พอหลังจากขณะจิตหนึ่งไปแล้วเราเรียกว่าอันใหม่แล้ว อันอื่นแล้ว หรือคนอื่นแล้ว ชีวิตอื่นแล้ว เป็นเรื่องอื่นไปแล้ว.

ผมเห็นว่าอย่างนี้เป็นเรื่องภาษาจิตวิทยา หรือโดยตัวหนังสือที่ละเอียดมากเกินไป อยากจะให้ยาวออกไปกว่านั้นอีกนิดหนึ่ง ก็คือ ชีวิตหรือความเป็นคนมันอยู่ตรงที่ว่าเรามีความคิดว่าเราเป็นคน, หรือเป็นตัวเรา เป็นตัวกูครึ่งหนึ่ง ก็เรียกว่า ชาติหนึ่ง ชีวิตหนึ่ง; มันอาจจะกินเวลาหลายนาที หรือว่ายาวไปถึงชั่วโมงก็ได้กว่าจะเปลี่ยนความคิดเรื่องนั้น. แม้จะพูดอย่างนี้ก็เป็นขณิกาวาทอยู่ดี, คือไม่ได้เอาร่างกายตามสมมุตินี้เป็นประมาณ ว่า มีอายุอยู่ราว ๘๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี แล้วก็ตายไปนี้เป็นชาติหนึ่ง; นี่เราไม่พูดอย่างนั้น. ถ้าพูดอย่างนั้น ก็เป็นอขณิกาวาท, ก็ว่ามันเป็นคุ่น เป็นก้อน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตนอะไรไปเลย; แล้วอันนั้นก็จะต้องเวียนเกิดต่อไปอีก ไม่ได้ดับไปตามร่างกาย. ถ้าอย่างนี้เรียกว่าเป็นอขณิกาวาท ก็คือว่าเป็นสัตว์บุคคล ตัวตนอันเที่ยงแท้ถาวร คุณต้องจำไว้ด้วย คำว่า “อขณิกาวาท” กับ “ขณิกาวาท”.

ถ้าพูดว่า คน นั้นไม่ได้เป็นคุ่นเป็นก้อน เป็นตัวเป็นตน ที่เที่ยงแท้ถาวร อย่างนั้น, มันเป็นการประกอบปรุ่กันขึ้นของความคึกซึ้งซึ้งๆ เสมอไป. ถ้าชอยอย่างละเอียดมันก็เป็นไปเพียงเท่ากับขณะจิตหนึ่งๆ ขณะจิตหนึ่งๆ, แล้วไม่สำเร็จประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม. การปฏิบัติธรรมมุ่งหมายจะให้ถือว่าเมื่อเกิดอุปาทานอันหนึ่งว่าตัวเรา ว่าของเราชนมาคร่งหนึ่งละก็ เรียกว่าชาติหนึ่ง. สังเกตได้ง่ายๆ ตรงที่ว่า มันจะต้องเกิดเป็นความรู้สึกที่เป็นกิเลสขึ้นมา, เช่นเกิดความรู้สึกลึกขึ้นมา เกิดความโกรธขึ้นมา เกิดความหลงใหลขึ้นมา ในเรื่องหนึ่ง ในกรณีหนึ่ง ก็เป็นชาติหนึ่งขึ้นมา; เรียกว่าคน ๆ นั้นได้เกิดขึ้นมาแล้ว กำลังโลกอยู่ โกรธอยู่ หลงอยู่ อะไรก็ตาม แล้วก็ดับไป, จนกว่าจะเกิดอันใหม่ขึ้นมาอีก; ช่วงนี้เรียกว่าชาติหนึ่ง.

ตามความเข้าใจของผมที่ตรวจสอบดูอย่างละเอียดลออ เป็นเวลาหลายสิบปีแล้ว รู้สึกว่าคำว่า “ชาติ” ชนิดนี้แหละ คือชาติที่พระพุทธเจ้าท่านมุ่งหมายว่ามันเป็นทุกข์; เช่นตรัสว่าความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ อะไรก็ตาม, นี่หมายถึงชาติคือความเกิดขึ้นแห่งตัวกู-ของกู เป็นอุปาทานใน concept หนึ่งๆ นี้ เพราะฉะนั้นวันหนึ่งๆ เกิดได้หลายชาติ. ถ้าเราเรียกชีวิตหรือชาติในความหมายอย่างนี้ เขาเรียกว่า ฆณิกาวาท คือ คำพูดหรือความเข้าใจก็ตาม ที่พูดว่ามันประกอบอยู่ด้วยขณะๆ เท่านั้น, ไม่ได้เป็นเที่ยงแท้ถาวร คนเดียว ตัวเดียวตลอดสาย จนอายุ ๑๐๐ ปี เข้าโลงไป ก็ยังไม่ได้ดับ ยังต้องไปเกิดอีกอย่างนั้น; อย่างนั้นมันไม่ได้เป็นขณะๆ มันเป็นตัวตนที่ถาวร. อย่างนี้ก็เรียกง่าย ๆ ว่า ฆณิกาวาท คือ ไม่ได้พูดว่ามันเป็นขณะๆ มันเป็นสัตว์บุคคล ตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร; นั่นจะทำให้ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนหนักแน่น เป็นของเที่ยง เป็นตัวตนไปเลย. แต่ถ้ามองเห็นในฐานะเป็นสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยขณะๆ มันก็เห็นเป็นตัวเป็นตนไปไม่ได้; แต่ถึงอย่างนั้นก็ดี มันก็มีความรู้สึกที่เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ได้.

ที่นี้เราจะดูความคั่นรณ ที่มันคั่นรณอยู่อย่างละเอียดอย่างไร ในวันหนึ่ง ๆ ซึ่งมุ่งหมายในที่นี้. ความคั่นรณตามความเชื่อของคนที่เชื่อว่าตายแล้วเกิดอีก ตายแล้วเกิด

อีกนั่น มันก็เป็นความคั่นร่นเหมือนกัน ; พุทอย่างบุคคลาธิษฐาน ก็ว่าคั่นร่นไปจนกว่าจะนิพพาน. <sup>๕๕๖</sup>ที่นั่นที่ความคั่นร่นของจิต คือสิ่งที่เรียกว่าตัณหาหรือความอยาก ตรงนี้ต้องฟังดูให้ดีๆ คำว่า “คั่นร่น” กับคำว่า “ความอยาก” นั้นมันเป็นอันเดียวกัน หรือเปล่า. โดยตัวหนังสือมันอาจจะไม่เป็นอันเดียวกัน, แต่โดยพฤติกรรมแท้จริง มันก็คือเป็นสิ่งเดียวกัน ; เพราะความอยากนั้นมันอยู่หนึ่งไม่ได้ มันต้องคั่นร่น. เพียงแต่จิตคิดนั้นก็คือคั่นร่นแล้ว เป็นความคั่นร่นทางจิต. ถ้ามากกว่านั้น มันก็แสดงออกมาทางร่างกาย ทางวาจา เป็นการกระทำที่เป็นการคั่นร่นของกายของวาจา เป็นการกระทำ.

<sup>๕๕๖</sup>ความคั่นร่นนมนตงตนชนจากจิต เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นอันเดียวกับสิ่งที่เรียกว่า ความอยากหรือตัณหา. ความอยากนั้นมาจากความโง่, ความคั่นร่นมาจากความโง่ ; ถ้ามาจากสติปัญญาควรจะใช้คำอย่างอื่น เพื่อว่าไม่ปนกัน. เพราะฉะนั้นเมื่อพูดถึงคั่นร่น หรือ อยาก ชนิดที่เป็นตัณหา ก็หมายความว่ามาจากความโง่ มาจากความไม่รู้ว่ามันนั้นเป็นอะไร, มันก็ต้องคั่นร่นไปตามอำนาจของความไม่รู้. ในวันหนึ่งๆ มันก็เป็นว่าคั่นร่นเพื่อจะกิน, หลังจากกินก็คั่นร่นไปในเรื่องกาม. เรื่องกินกับเรื่องกาม นี่ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน : เรื่องกินเป็นเรื่องตามธรรมชาติมากกว่า, เรื่องกามนี้เป็นเรื่องของกิเลส. หลังจากกามก็คั่นร่นไปเรื่องเกียรติ คือเกียรติยศ ชื่อเสียง เรื่องอะไรต่างๆ. หลังจากเกียรติ เมื่อเข้ามันก็อยากจะเล่น, หลังจากเล่นมันก็เหนื่อย ซี้เกียจหรือ่วงนอน ; ไม่อย่างนั้นมันเหนื่อยก็อยากจะพัก แล้วมันก็ต้องพักด้วย. มันสั้นกำลังมันก็ต้องพัก ไม่พักมันก็ตาย ; นี่พูดกันง่ายๆ อย่างนี้.

นี่ คุณลองดูกระแสแห่งความคั่นร่นซิ มันคั่นร่นไปใน เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องเล่น แล้วก็เหนื่อย แล้วก็พัก. ขณะที่มันคั่นร่นไปในเรื่องกามารมณ์ เราเรียกมันว่า กามตัณหา; เมื่อมันคั่นร่นไปในเรื่องเกียรติ จะเป็นนั่นเป็นนี่ อย่างนั้นอย่างนี้ ตามธรรมคาสามัญนี่ก็เรียกว่า ภวตัณหา ๕๕๖ หรือความคั่นร่น

ไปในทางที่จะหยุด จะไม่เป็นอะไร จะไม่ทำอะไร เพราะมันเหนื่อยเต็มทีแล้ว ง่วงนอนแล้ว อยากนอนแล้ว นี่ก็พอจะเรียกได้ว่า เป็นวิภวตัณหา.

ความคันรนต่างๆ นี้ก็เป็นไปตามหลักทางศาสนา ที่เรียกว่าตัณหา ๓ ประการ เหมือนช้างกินน้ำ ๓ สระ ในภาพเขียนที่ฝาผนัง. คันรนไปในทางกามารมณ์, คันรนในภวะ คือภพ ในความมี ความเป็น อย่างใดอย่างหนึ่ง. เคี้ยวมันก็คันรนไปทางเป็นนั่นเป็นนี่, คันรนไปในทางไม่เป็นอะไรแล้ว มันเบื่อ มันเหนื่อย มันเอือม มันง่วงนอน หรือว่าเพราะมันเจ็บปวดเข้าก็ตามใจ. มันมีความหมายได้กว้างขวาง : เอาแต่ว่าถ้าคันรนเพื่ออรทัยในทางกามารมณ์ก็เป็นกามตัณหา, คันรนเพื่อเป็นอย่างอื่น เพื่อเป็นอย่างนั้นก็วิภวตัณหา, คันรนเพื่อจะไม่เป็นอะไร กระทั่งอยากตาย อยากหยุด ก็เป็นวิภวตัณหา ไปหมด.

ความคันรนในชีวิตประจำวัน ก็เหมือนอย่างที่ว่านี้ : เคี้ยวเรื่องกิน เคี้ยวเรื่องกาม เคี้ยวเรื่องเกียรติ เคี้ยวเรื่องเล่น เคี้ยวเรื่องอยากจะหยุดสักที; นี่ระยะที่อยากจะหยุดสักที นี่แหละเป็นระยะที่จะให้ความเข้าใจในสิ่งที่เรียกว่าบรมธรรม. ไม่หยุดมันก็คือตาย, ไม่ได้พักมันก็คือตาย; เพราะฉะนั้นเราควรจะต้องขบใจความหยุดหรือ “หยุดพัก” อันเป็นความหมายของคำว่า บรมธรรม แล้วก็ต้องขบใจบรมธรรมนั่นเอง ที่ช่วยให้ไม่ต้องตาย, หรือไม่ให้เป็นโรคเส้นประสาท ปวดหัวอยู่เหมือนคนบางคน หรือเป็นโรคจิต เป็นบ้าไปเลย เพราะความที่ไม่รู้จักหยุด หยุดไม่ได้.

ฉะนั้นต้องเข้าใจคำว่า “หยุดคันรน” ที่มีอยู่จริงในเนื้อในตัว ในชีวิตประจำวันเป็นขณะๆ เป็นคราวๆ ว่านี่ก็เป็นเค้าเงื่อนของบรมธรรม; คือความหยุดพักนั้น ทำให้มีความสุขบ้าง. ขณะที่คันรนนั้น คันรนเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ, พอใจอยู่ในเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ มันไม่ใช่ความหยุด. เหมือนคนโง่ๆ



เขาพูดว่าไปคูหนั่งเพื่อพักผ่อน อย่างนี้เขาพูดไปตามประสาคนเป็นโรคเสพติดในสิ่งเหล่านั้น. ทำงานเหนื่อยแล้วไปคูหนั่ง ว่าเป็นการพักผ่อน. ที่จริงไปรับการกระตุ้นใจอีกแบบหนึ่ง ไม่ใช่หยุด หรือไม่ใช่การพักผ่อน. ถ้าจะพักผ่อนจริงก็ต้องมานอนหลับดีกว่า แทนที่จะไปคูหนั่ง. ในความหยุดที่พอสมส่วนกันนี้ ทำให้ชีวิตนี้ตั้งอยู่ได้ เป็นปรกติอยู่ได้, เพราะฉะนั้นเราจะต้องเข้าใจให้ดี ๆ.

พูดทางวัตถุล้วน ๆ กันก็ได้ : เรากินอาหาร ของหวาน ของเค็ม ของเปรี้ยว แล้วก็มาของหวาน แล้วก็มาของมัน คุณฉันทอาหารเข้า ๆ คุณก็ลองสังเกตดูอีกที พิจารณาเลย บัจจเวกขณฺ์ให้ดี เคี้ยวกินอย่างนี้ น้เค็ม น้เปรี้ยว น้หวาน น้มัน น้ข้าว เรื่อย ๆ ไปก็เหมือนกับคั่นรณ เปลี่ยนแปลงอย่างนั้นอย่างนี้; แล้วในที่สุดมาจบลงด้วย การกินน้ำจืด ๆ แล้วก็อร่อยที่สุดในโลก; น้ำจืด ๆ กลายเป็นของที่อร่อยที่สุดในโลก เมื่อคุณกินน้ำครั้งสุดท้ายหลังจากกินอาหารนั้น. นี่ไม่ใช่พูดกันแต่ปาก, ต้องสังเกตต้องศึกษาในแง่ของจิตวิทยาให้มากสักหน่อย ว่าทำไมน้ำจืด ๆ ไม่มีรสชาติอะไรนี่ จึงรู้สึกอร่อยที่สุดในโลกขึ้นมาในขณะนั้น. ถ้าเข้าใจได้ก็จะพบความหมายของคำว่า หยุดพัก. เมื่อเที่ยวไป เปรี้ยว เค็ม หวาน มัน อะไรอยู่ น้ถูกมันกระตุ้นเรื่อยมา, เป็นการกระตุ้นหรือผลักคั่นเรื่อยมา; พอไปกินน้ำจืดสนิท มันเป็นการดึงไปหาความหยุดคือหยุดเปรี้ยว หวาน เค็ม มัน มันก็เป็นรสของความหยุดพัก หรือหยุดคั่นรณ. น้ำในบ่อก็เลยเป็นของอร่อยที่สุดในโลก ยิ่งกว่าของหวาน ของมัน ของเปรี้ยว ของเค็มไปในขณะนั้น, แต่เมื่อมันไม่หยุด มันคั่นรณ มันก็ถูกกระตุ้นให้อร่อยไปในเรื่องหวาน เรื่องเค็ม เรื่องมัน เรื่องอะไรก็ตามใจ.

นี่แหละ เรื่องจิตสนิท มันจึงเป็นเรื่องหยุดพัก มีความหมายเป็นเรื่องบรมธรรม. ความหมายของคำว่า บรมธรรม หรือนิพพานนี้ มันจึงมีความหมายไปในทางหยุด หรือจิตสนิท ไม่กระตุ้น; เป็นการชำระชะล้างให้หยุด.

เรื่องคตินรนมันก็มี ความหมายอยู่เป็น ๒ อย่าง มันอาจคตินรนเพราะว่าเป็นไปเองตามธรรมชาติ หรือคตินรนเพราะเกิดความจำเป็นบังคับก็ได้ ข้อนี้เราจะต้องสังเกตตรงที่ว่า ถ้ามันคตินรนไปในเรื่องกิน เรื่อง काम เรื่องเกียรติ นี้ จะเห็นได้ว่า มันมีของชวนของชักชวน ของล่อให้คตินรนโดยตรง. แต่ยังมี ความคตินรนอีกชนิดหนึ่ง คือว่าไม่อยากจะทำก็ ต้องทำ ก็ต้องคตินรน เช่น การงาน. การงานนั้นเป็นความเห็นดีเห็นชอบไม่ค่อยมีใครอยากจะทำ ลองคิดดูก็แล้วกัน; แต่ความจำเป็นมันบังคับ เช่น บิดามารดา รักบุตร ก็ต้องคตินรนเพื่อประกอบอาชีพหาเลี้ยงบุตร. นี่ต่างกันกับการคตินรนของจิตที่เป็นไปได้ง่าย ๆ ในประจำวัน เดียวกินนั้น เดียวเล่นนี้ เดียวคตินรนไปตามความสะดวกสบาย. แต่ถึงอย่างไรไม่ว่าจะเป็นความคตินรนชนิดไหน มันก็เป็นเรื่องความทุกข์; หยุคคตินรนนั้นเป็นเรื่องความไม่ทุกข์.

ความคตินรนที่เป็นรูปเป็นร่างใหญ่โตขึ้นมา เรียกว่าคตินรนในการต่อสู้: คตินรนในการแสวงหา, คตินรนเพื่อจะให้ได้มาอยู่ในครอบครอง, คตินรนที่จะมีไว้; นี่เป็นการต่อสู้ทั้งนั้น. ทุกคนจะต้องมีความคตินรนอย่างนี้ เรียกตามภาษาโลกก็คือ จมอยู่ในความคตินรนอันนี้ หลีกไปไม่ได้; มีไว้แล้วก็ยังต้องบริโภคมีปัญหาเรื่องการบริโภค, มีปัญหาเรื่องการที่จะบำรุงบำเรอจิตใจ ด้วยความกำหนดยินดี. ไม่ใช่เพียงว่าเป็นเรื่องหวานเรื่องเค็ม เรื่องมัน นี้จะบำรุงบำเรอจิตใจ, แม้แต่เรื่องเพียงแต่ว่าเรามีไว้เท่านั้น; มีเงินมาก มีเกียรติมากอะไรนี้ก็เพื่อบำรุงบำเรอจิตใจ. แม้ที่สุดแต่ละจะมีลูกมีหลานในแง่หนึ่ง ในลักษณะหนึ่ง ก็เพื่อบำรุงบำเรอจิตใจให้สบายใจ ให้พอใจว่า มีลูกมีหลาน มีผู้สืบสกุล มีอะไรต่างๆ. นี่เป็นเรื่องของการต่อสู้ทั้งนั้น เราเรียกว่า คตินรน; คือมันทนอยู่ไม่ได้ ความอยากนั้นมันทำให้ทนอยู่ไม่ได้ มันก็เป็นการคตินรน; เป็นความอยากอยู่ในตัวความคตินรน เป็นความคตินรนอยู่ในตัวความอยาก.

ถ้าจะเข้าใจธรรมะ ต้องศึกษาอันนี้ ไม่ใช่ศึกษาพระใครมีกฎขัง  
 ๔๒๘ พุทธเรื่องอื่น แต่มันมากเกินไป ฟันเฟืองปนเป และมันมากมามีมาแปดหมื่นสี่พัน

ธรรมชั้น, ศึกษาไม่ไหว. คุณจะต้องศึกษาเจาะจงลงไปที่จิตที่กำลังเป็นอย่างไร โดยเฉพาะก็คือ กำลังดิ้นรน; เอาใจใส่พิจารณาให้มากเป็นพิเศษจนเข้าใจมันดี ไม่เท่าไรก็จะรู้พุทธศาสนา. ศึกษาเรื่องจิต เรื่องชีวิต เรื่องความสุข ความทุกข์ จะรู้พุทธศาสนา. ถ้าศึกษาพุทธศาสนาอย่างที่พวกฝรั่งเขาศึกษากันแล้ว ไม่มีวันจะรู้พุทธศาสนา : ศึกษาในแง่วรรณคดี ในแง่ปรัชญา หรือศึกษาพระไตรปิฎกโดยตรงก็ตาม; มันเป็นเรื่องที่ไม่ทะลุลงไปถึงจิต ถึงตัวจิตจริงๆ, มันเป็นเรื่องของตัวหนังสือไปหมด เป็นคำบรรยายไปหมด. ถึงเดี๋ยวนี้ที่คุณยังเป็นพระ ยังไม่มีบ้านเรือน ยังไม่มีครอบครัว ยังไม่มีอะไร อย่างที่ชาวบ้าน กฤหัสถ์เขามี, แต่มันก็มีความดิ้นรนอย่างเดียวกัน. การต่อสู้คงมีอยู่ : แสวงหา ได้มา มีไว้ บริโภค บำรุงบำเรอจิตใจนี้ก็มียุ่ตลอดไป; เป็นความหมายที่กลางๆ ตั้งแต่เด็กถึงผู้ใหญ่ จนคนแก่คนแก่, มีความหมายอย่างเดียวกัน เพียงแต่ผิดระดับ ผิดปริมาณอะไรกันเท่านั้น. เพราะฉะนั้นทุกคนจะมีโอกาสศึกษาเรื่องนี้แม้เป็นเด็ก ถ้ามีสติปัญญา ก็อาจจะศึกษาเรื่องนี้ได้ และเข้าใจரியสัจได้เหมือนกัน.

นี้จะเห็นได้ว่า ความดิ้นรนนั้นมันเป็นอยู่ในคน, แล้วก็ที่เป็นมากเป็นแรง ก็เป็นเรื่องชีวิตในบ้านเรือน, ซึ่งคุณกำลังจะออกไปเป็นฆราวาส หรือไปเป็นผู้ครองเรือน, แล้วจะพบกับความดิ้นรนมากที่สุด. แต่ความหยุดดิ้นรนก็มีได้ในบ้านเรือนนั้น, เมื่อเหนื่อยเข้ามันก็ต้องหยุด; หรือว่าเมื่อมันสิ้นเรื่องไปที่หนึ่ง มันก็หยุดที่หนึ่ง สบายใจที่หนึ่ง, เหมือนกิน หวาน มันเปรี้ยว เค็มที่หนึ่ง เดียวก็ต้องกินน้ำจืดที่หนึ่ง, พรุ้งนี้กินเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ที่หนึ่ง เดียวก็กินน้ำจืดที่หนึ่ง, มันสลับกันไปอย่างนี้. เพราะฉะนั้นให้มองไปในชีวิตบ้านเรือนนั่นเอง ไม่ต้องมองไปในป่าในดง ตามถ้ำตามภูเขา ฤๅษี มุนีอะไร, ให้มองไปที่บ้านเรือนที่ชีวิตของคนที่เป็นอยู่จริงให้พบสิ่งนี้แล้วจะรู้ธรรมะได้เหมือนกัน ในชีวิตประจำวันของคนทุกคน. ที่นี้เมื่อหยุดดิ้นรนขณะหนึ่ง ก็ให้ถือว่าเป็นตัวอย่างของความพักผ่อนของบรมธรรม. เมื่อกินน้ำจืดนั้นก็ให้รู้สึก

คุณค่าของความจิต, เมื่อกินของเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ก็ให้รู้จักความหลอกลวงของสิ่งเหล่านี้, พอกินน้ำจืดก็ให้รู้จักความจริงของความหมายของคำว่า จิต หรือ หยุค.

เราไม่ค่อยสนใจความหมายของคำว่าจิต, แล้วเป็นคนลำเอียงที่สุด ที่ไปรักเรื่องเค็ม หวาน มัน เปรี้ยว, ไม่รักความจิต; แล้วก็ต้องเรียกว่าเป็นคนอกตัญญูอย่างเลวด้วยที่ไม่ให้ความหมาย คุณค่าแก่คำว่า จิต ซึ่งตัวก็รอดชีวิตมาได้. ลองให้กินแต่เปรี้ยว หวาน เค็ม มัน แล้วไม่ให้กินน้ำจืด มันก็ต้องตายเหมือนกัน, หรือหากความสุขไม่ได้; หรือไม่ได้กินน้ำก็ต้องหาอย่างอื่นมาทดแทน, ทดแทนความจิตของน้ำ เพราะฉะนั้น เราควรจะชอบใจมัน. เพราะฉะนั้นอย่าให้จิตใจในวันหนึ่ง ๆ นั้นมันเมาเคลือบเคล้าไปแต่เรื่องถูกปรุงแต่ง ไปด้วยเรื่องเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม, นี้เรียกว่าถูกปรุงแต่ง เรียกว่าเราถูกจับเช็ด, แต่ให้เรามองเห็นและรู้จักเวลาที่เราไม่ถูกจับเช็ด คือจิตไม่ถูกจับไม่ถูกเช็ด, มันหยุค มันสงบ มันหยุคพักอยู่ได้. เปรียบเหมือนเมื่อเรากินน้ำจืด มันต่างกับกับเมื่อเรากินน้ำตาล กินเกลือ กินอะไรต่างๆ, เป็นเรื่องเหมือนกับกระตุ้นกันเรื่อยไปไม่จบ ไม่หยุค; แต่แล้วมันก็เป็นไปไม่ได้, ไปไม่รอดมันก็ต้องหยุค.

อย่างนี้คนโบราณเขาพูดไว้อย่างน่าฟังที่สุดว่า หายบ้ามันก็หยุคเอง หายบอมนก็หยุคเอง. คำเหล่านี้ผมได้ยินมาตั้งแต่เด็กแล้ว มันก็มาติดอยู่ในใจเรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้. ครูบาอาจารย์ คนแก่คนเฒ่าชอบพูดอย่างนี้. เขาจะมีความมุ่งหมายอย่างไรก็ไม่ทราบ แต่ว่ามันเข้ากันกับเรื่องที่สุด, เข้ากับเรื่องจิตวิทยาสูงสุดของเรา หรือของพุทธศาสนา, เมื่อมันจะกินจะเล่นอะไร มันก็บ้าไปพักหนึ่ง หายบ้ามันก็หยุคเอง ลงนั่งเอง. เหมือนคุณจะเล่นฟุตบอลตลอด ๒๔ ชั่วโมงได้อย่างไร, พอหมดฤทธิ์อยากเข้ามันก็ลงนั่งหยุคเอง หรือมันหมดกำลังกายเข้ามันก็นั่งหยุคเอง. นี้เรียกว่าเราหายบ้ามันก็หยุคเอง.

ขณะที่หายบ้าแล้ว หยุคเอง นั่งลง นี้ ลองศึกษาดูให้ดีๆ ว่าทำไมเราจึงบ้ามากถึงอย่างนี้? มันเป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้วหรือยัง? ทำไมเราจึงต้องไปบ้า ให้มัน

เหนื่อยเพื่อจะหยุด? ถ้าเราจะไม่ต้องไป เหนื่อยแล้ว จะดีหรือไม่ดี? หรือว่าถ้าเราจะเปลี่ยนกำลังงานอันนี้ไปใช้ในทางที่เป็นเรื่องความหยุด จะไม่ดีหรืออย่างไร? มันมีอะไรมาทำให้เราหลงใหลในเรื่องที่จะต้องทำ จะต้องไม่หยุด จะต้องเคลื่อนไหว; อย่างนี้เราเรียกว่า บ้าไปพักหนึ่ง จนกว่ามันจะหยุด. แต่แล้วก็ต้องมองดูให้ดีกว่านั้นอีกคือว่า เรื่องผิด เรื่องพลาด เรื่องบ้า เรื่องบอ มันก็เป็นครุเหมือนกัน : เราบ้าไปพักหนึ่ง แล้วเราจึงนึกได้ เราจึงหยุดได้ แล้วเราจึงแก้ไขได้; เราต้องขบใจความบ้า. ถ้าไม่เคยบ้า มันก็ไม่เคยหายบ้า หรือว่าไม่เคยหยุด.

ที่นี้ คนโดยมากบ้าไม่รู้สร้าง บ้าไม่มีหยุด บ้าอย่างไม่รู้สักตัวว่าเป็นคนบ้า. นี้เหมือนกับว่า เรามีความทุกข์ จมอยู่ในกองทุกข์ ก็ไม่รู้ที่เราจมอยู่ในกองทุกข์. ถ้าอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นคนพลาด หรือเป็นคนโง่ หรือเป็นคนหลง; มันไม่ควรจะมีระยะยาวนาน. ได้รับความทุกข์จะต้องรีบให้เป็นบทเรียน, ที่จะให้คนเรารู้จักแก้ความทุกข์. ความบ้านี้ ก็เหมือนกัน มันไม่ใช่บ้าอย่างวิกลจริตทางร่างกาย แต่บ้าทางสติปัญญา. นี้มันก็มีโอกาสที่จะกลับหลัง, คือสำนึกได้หรือกลับหลัง แล้วก็หาย แล้วก็ฉลาดขึ้นเป็นเรื่อง ๆ ไป. เพราะฉะนั้นเมื่อมันเดือดขึ้นมา มันก็เป็นบ้าไปพักหนึ่ง, เมื่อมันหมดฤทธิมันก็หยุด. ให้ศึกษาชีวิตประจำวันในลักษณะอย่างนี้. ขณะใดมันเดือดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามันเดือดขึ้นมา, ขณะใดมันหยุดลงไป, ก็ให้รู้ว่ามันหยุดลงไป, ไม่ทำอะไรก็จะรู้ธรรมะ.

คุณจะต้องชวนชวยเอาเอง พยายามศึกษาเอาเอง, เพราะว่าเป็นมหาวิทยาลัย เขาไม่สอนเรื่องหยุดบ้า. บางทีเขาจะสอนแต่เรื่องที่จะให้บ้าได้ไม่มีที่สิ้นสุด, สิ่งนั้นแล้วสิ่งโน้น สิ่งโน้นแล้วสิ่งนี้เรื่อยไป ตามความก้าวหน้าของทางวัตถุ ที่มุ่งกันแต่ด้านเดียวในลักษณะอย่างนี้. ระวังเราจะบ้าไม่มีที่สิ้นสุดจนตายเสียก่อน ไม่มีโอกาสที่จะรู้จักมันว่าเป็นอะไร.

ที่พูดวน<sup>๕</sup> ก็ต้องการจะให้เข้าใจนิดเดียว เป็นความลับหรืออะไรนิดเดียว; ก็ว่ามันมี บ้าแล้วหยุด, มีบ้าแล้วหยุด, อยู่ในการกระทำเป็นประจำวัน; เรียกว่า มีเกิดแล้วดับ, มีเกิดแล้วดับ, ก็ได้. พวกกันสุภาพหน่อยว่า เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ. ระหว่างเกิดนั้นคือเดือด ระหว่างดับนั้นคือหยุดไป, สงบลงไป. มันก็มีเกิดดับ – เกิดดับ – เกิดดับ, เป็นเรื่องๆ ไม่รู้ก็เรื่อง ก็ร้อยเรื่องพันเรื่อง. เพราะฉะนั้นส่วนหนึ่งมันก็เป็นเดือดพล่าน เหมือนกับน้ำเดือด, ส่วนหนึ่งมันก็หยุดลงไป เหมือนไม่มีอะไรทำให้เดือด. ส่วนที่หยุดไม่เดือดนั้นแหละเป็นต้นเงื่อนของบรมธรรม หรือเป็นความหมายของบรมธรรม. ส่วนเดือดก็เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม คือไม่ประเสริฐ เป็นความทุกข์ เป็นความทรมาน. ถ้าพูดว่าบรมธรรม เราหมายถึงฝ่ายที่ดี ฝ่ายที่ประเสริฐ ฝ่ายที่ควรปรารถนา.

ที่<sup>๕</sup> ก็มีข้อที่ต้องมองให้เห็นอีกชั้นหนึ่งว่า ชีวิตมันเป็นการดิ้นรนทรมานตลอดไป หรือว่าเป็นสิ่งที่ต้องการจะหยุด ต้องการจะไม่ทรมาน? อันไหนเป็นความมุ่งหมายพื้นฐาน เป็นความมุ่งหมายแท้จริง? เรื่องนี้มันแล้วแต่จะมองกันในแง่ไหน แง่ของคนโง่หรือว่าคนฉลาด, พูดตรงๆ ต้องพูดอย่างนี้. คือจะมองในแง่ของพระอริยเจ้าหรือมองกันในแง่ของคนพาล. สำหรับคนพาลก็ต้องดื่มคำอยู่ในเรื่องเปรี้ยวหวาน มันเค็มอยู่ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด; พระอริยเจ้าก็มองไปในแง่ของน้ำจืด ของความจืดหรือความหยุด; ถูกกันทั้งสองฝ่าย.

เมื่อยังเป็นคนพาลอยู่ก็ต้องเล็งหาแต่เป้าหมายของคนพาล, เมื่อเป็นพระอริยเจ้าก็เล็งหาแต่เป้าหมายของพระอริยเจ้า. แต่ในตัวเองมีให้ครบ คือจะเอาไปในแง่เดือดก็ได้ จะเอาไปในแง่หยุดก็ได้. เหมือนกับที่เราพูดกันบ่อยๆ : พอตัญญู-ของกูเกิด มันก็เบ็นเดือด แล้วเบ็นหุบ เป็นวัฏฏสงสาร. พอตัญญู-ของกูระงับไปมันก็หยุด หรือเบ็นนิพพาน. เกิดรู้สึกเป็นตัฏญู-ของกู กูเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น, กูได้อย่างนั้น กูเสียอย่างนั้น; วัฏฏะ<sup>๕</sup> เป็นผลของการดิ้นรนเต็มที่ หรือเป็นความดิ้นรน

ในระหะที่เต็มที, เรียกว่า อุปาทาน. ส่วนความอยากอย่างนั้นอย่างนั้นก็เรียกว่า ตัณหา. เมื่ออยากแล้วก็มีเกิดเป็นตัณกูอย่างนั้น ตัณกูอย่างนี้ ตัณกูอย่างโน้นขึ้นมา, อย่างนี้เรียกว่า อุปาทาน. ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน, หรืออุปาทานนั้นมันเกิดมาจาก ตัณหา. ของ ๒ อย่างนี้แยกกันไม่ได้, ถ้ามีอุปาทานแล้วก็ต้องมีตัณหา. เมื่อมีอุปาทาน ก็ต้องมีตัณหา เป็นของสนับสนุน หรือเมื่อมีตัณหา มันก็สนับสนุนให้เกิดอุปาทาน โดยพฤตินัยไม่แยกกัน; โดยคำพูด โดยนิตินัยอาจจะแยกกันได้. นี่แหละทางปรัชญา มั่วเรียนกันแต่เรื่องนิตินัยอย่างนี้เสมอ; แต่แง่ปฏิบัติทางศาสนา ปฏิบัติทางศีลธรรม นี้เราเรียนกันในแง่ปฏิบัติ.

นี้ให้เข้าใจไว้ให้ดีๆ ว่า ในขณะที่มันมีตัณกู-ของกูเดือดพล่านอยู่ในใจนี้ มันคือความดิ้นรนสุดเหวี่ยง, มันก็มีความทุกข์ที่ปั่นป่วน เราเรียกว่าวิภวสัญญา คือเวียนวน อยู่ในเรื่องทุกข์. พอตัณกู-ของกูว่างไปจากจิต ด้วยเหตุอะไรก็ตาม, มันก็มีความหยุด มีความสงบ จิตหยุดดิ้นรน มีความหมายของนิพพาน ของบรมธรรมขึ้นมาทันที. นี่คือ จุดที่คุณจะต้องศึกษา. ฉะนั้นทวารงศาสตร์ ทำวิปัสสนาอะไรนั้น ทดที่สุดก็จะ ต้องทำที่ตรงนี้. ไม่ใช่ไปเที่ยวได้ทำอะไรไม่รู้เพื่อ ๆ ผัน ๆ ไปวันแล้ววันเล่า แล้วก็ว่า ได้นั้น ได้นี้, ซึ่งตัวเองก็ไม่รู้ว่าอะไร อาจารย์ก็บอกไปตามแบบตามตำรา.

ที่จริงอันนี้ก็เป็นเรื่องตามแบบตามตำรา อย่างเดียวกัน แต่มันต้องเป็นเรื่อง ที่เรารู้จักอยู่จริง. เพราะฉะนั้นไปสังเกตดูเรื่องจิตดิ้นรน จิตหยุดดิ้นรนนี้ให้มาก แล้วก็ แสวงหาวิธีที่จะทำให้จิตหยุดดิ้นรนโดยวิธีต่าง ๆ, มีมากมายหลายวิธี เพราะมันหลายขนาด และหลายระดับ. ฉะนั้นคุณไปนั่งหาวิธีได้หลาย ๆ วิธี ได้หลาย ๆ ขนาด และหลาย ๆ ระดับ พบความดิ้นรน ก็ให้รู้ว่าเป็นความดิ้นรน, พบความหยุดก็ให้รู้ว่าเป็นความหยุด ดิ้นรน; และอยู่ในระดับไหนก็ให้รู้แตกฉานตลอดไป; ไม่เท่าไรจะก้าวหน้าของมันเองในทางความรู้ โดยหลักที่ว่า เมื่อใดจิตมีตัณกู ก็เป็นวิภวสัญญา, เมื่อใดจิตว่าง จากตัณกู ก็เป็นนิพพาน หาให้พบว่ามันสลบกันอยู่อย่างนี้.

ที่นี้ เรามาเป็นชาติอย่างทางชนิดิกวาท, มันก็ยิ่งเห็นชัดว่า เคียวก็เป็นวัฏฏ-  
สงสาร เคียวกันนิพพาน, เคียววัฏฏสงสาร เคียวนิพพาน; ในชั่วโมงหนึ่งอาจจะหลาย ๆ  
หนก็ได้. นี่ถ้าเป็นพวกอชนิดิกวาท เขาหมายต่อตายแล้วโน่น, ตายเข้าโลงแล้วไปเกิด  
ใหม่อีกหลาย ๆ ชาติ จะเป็นเวลาไม่รู้กี่กัปก็กลับ อย่างนั้นมันได้เหมือนกัน แต่ว่ามัน  
ไกลนัก; มันไกลเกินกว่าที่จะทนศึกษาไหว เลยจะล้มเหลวล้มละลายไปก็ได้; ต้องเอา  
ที่นี้และเดียน : ควบคุมชาติแบบนี้ให้ไว้, ชาติที่เกิดดับ - เกิดดับ ชนิดนี้ให้ไว้  
ก็จะควบคุมชาติชนิดไหนก็ได้เหมือนกันด้วย; เพราะเป็นเรื่องทั่วๆ - ของกุดด้วยกัน  
ทั้งนั้น. เมื่อทำลายค้นหา อุปาทานได้ มันก็จบชาติสิ้นชาติเป็นนิพพานทั้งนั้น ไม่ว่า  
ชนิดไหน. เพราะฉะนั้นมาสนใจในเรื่องที่จะทำได้กันที่นี้เดียน ติกว่าที่จะค่อยไปทำ  
ค่อยไปจัดการอีกหลายสิบชาติ หลายร้อยชาติไม่รู้กี่กัปก็กลับ.

ถ้าพูดมันปนกันยุ่งอยู่อย่างนี้ อย่างที่พูดว่า กัปก็กลับนี่ก็เอาไว้ที่นี้ก็ได้,  
เวลาดังหลายกัป หลายกัลป์เอามาไว้ในชีวิตสั้น ๆ นี้ก็ได้, คือมันนานมาก; มันยัง  
ห่างไกลมากอย่างที่เรียก กัป เรียกกัลป์ทีเดียว. ถ้าเราทำตฤวิธ มันก็กลายเป็นไต้มา,  
กัป กัลป์มันก็หายไป. เพราะฉะนั้นถ้าพูดตามหลักสัมพัทธทฤษฎีอย่างไอนส์ไตน์พูดกันว่า  
ที่โง่มากนั้นแหละ คือเวลาที่นานมาก. เราโง่มากในเรื่องนี้ นั้นแหละคือเวลาหลาย  
กัปหลายกัลป์ หลายอสงไขยกัปมันเข้ามาแทนที่อยู่; พอเราฉลาดขึ้นมา กัปก็กลับนี้  
ก็หายไปทันทีกลายเป็นบรรลุถึงทันที. เพราะฉะนั้นเอาความโง่มาก โง่น้อยนั้นแหละ  
เป็นเครื่องวัดเวลา ว่ายาวมากหรือสั้นมาก. อย่าไปเอาวัตถุหรือร่างกายนี้ เหมือนอย่าง  
ที่เขาพูดๆ กันว่าตายแล้วเข้าโลง ตายแล้วเข้าโลง ไม่รู้กี่กัปก็กลับ. นั้นพูดอย่าง  
คนทั่วไปในสมัยนั้นพูด คิดเห็นไปอย่างนั้น; ที่จริงมันไม่ร้ายเท่ากับความโง่มาก. ถ้า  
โง่ขนาดหนัก เวลาเพียงชั่วโมงเดียนนั้นแหละ คือเวลาดังหลายกัป หลายกัลป์; พอ  
หลังจากชั่วโมงนั้น แล้วพอมีความฉลาดขึ้นมา เวลามันก็เปลี่ยนเป็นสั้นนิดเดียวถึงวัตถุ  
ที่ประสงค์ได้.



หรืออีกทีหนึ่ง เราตกรกที่นี้ คือร้อนใจเหลือเกิน, นั่นแหละคือตกรกหลายกัปป์หลายกัลป์; เป็นอย่างร้อนใจมาก ก็คือตกรกหลายกัปป์หลายกัลป์ทีเดียว. แต่อาจจะกินเวลาเพียง ๑๕ นาทีก็ได้ หรือชั่วโมงหนึ่งก็ได้ หรือ ๒-๓ ชั่วโมงก็ได้; มันมีค่าหรือความหมายเท่ากับหลายกัปป์ หลายกัลป์. ที่แท้มันร้อนใจนิดหน่อยเท่านั้น ตกรกไม่กี่ชาติ ไม่ถึงกัปป์ถึงกัลป์ ฉะนั้นศึกษาให้ดีในข้อที่มันเปลี่ยนผลอุปนิสัย กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้. นี้เรียกว่าเราจะพบนิพพานหรืออะไรก็ได้เรื่อยๆ ไป เป็นชนิดชิมลอง ไปกว่าจะถึงจริงหรือเค็ดชาก และโดยไม่ต้องตายเสียก่อน.

เมื่อทายกทายิกาเขาคังจิตอธิษฐานว่า ขอให้เป็นบัจจัยแห่งพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญนี้ คุณจะได้อินทั่วไป “ขอให้เป็นบัจจัยแห่งพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ”. นี่มันก็เหมือนหลับตาพูด; ไม่ยอมมองว่านิพพานหรือที่จะเป็นบัจจัยแห่งนิพพานนั้น มันเป็นได้ทุกกรณีที่มีมันเกิดความทุกข์ และความคับทุกข์. ถ้าเราศึกษาให้พบความจริงข้อนี้ทุกคราวที่มีมันเกิดร้อนใจ และเย็นใจลงไป คับลงไปนี้ นั่นแหละคือบัจจัยแห่งนิพพานที่แท้จริง และในเวลาอันสั้น.

เรื่องศึคค์เป็นครู เรื่องถูกเป็นครูนั้นแหละขอให้ทำให้ดี ค้อนรับให้ดี ให้ความทุกข์ก็เป็นครู แล้วจะเป็นบัจจัยแห่งพระนิพพานที่นี้ และเฉยวัน และเร็วที่สุด จะได้นิพพานจริงโดยไม่ต้องตาย โดยไม่ทันจะตาย; คือเป็นพระอรหันต์ บรรลุนิพพานได้โดยไม่ต้องตาย ไม่ต้องหลังจากตายแล้วจึงจะเป็น; มันก็เป็นในชาตินี้ได้. นี้เรียกว่าถูกต้องที่สุด ดีที่สุด ได้รับความประโยชน์มากที่สุด. เพราะฉะนั้นจงพยายามที่จะระวังไม่ให้เกิดตัวกู-ของกูขึ้นมาในจิต, อย่าทำอะไรด้วยตัวตนหาอุปาทาน, ทำด้วยสติปัญญาเสมอ. จะเป็นนักเรียน นักศึกษาจนกระทั่งออกไปประกอบอาชีพ จนกระทั่งเป็นคนแก่คนชราก็ตาม, ให้ทุกสิ่งทีกระทำนี้ กระทำด้วยสติปัญญา คือขณะนั้นจิตว่างจากตัวกู - ของกู มีสติปัญญาอยู่. พอดีตัวกู - ของกูเกิดขึ้นมาในจิต สติปัญญา ก็หายไป, เป็นความเคียดพล่านของโลภะ โทสะ โมหะ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ.

เพราะฉะนั้นอย่างน้อยที่สุดเราก็สำรวมจิตใจให้ดี, จะศึกษาจะทำบทเรียน จะทำการงานอะไรก็ตามด้วยจิตที่ปรกติกี่ที่สุด; นั่นแหละเป็นความหยุดคั่นรณ. จิตที่หยุดคั่นรณนั้นแหละจะทำการงานได้ดี. สมมุติว่าเราจะสอบไล่ จิตมันก็คั่นรณ คั่นรณเรื่องกลัวสอบตก, อยากได้ กลัวตก คั่นรณ เป็นความร้อน. เราต้องระงับความคั่นรณนี้ ให้เหลือแต่ความปกติ, สติปัญญาจะมีอยู่ในความปรกติ แล้วก็สอบไล่, นี้ก็จะได้ดี. ถ้าสอบไล่ด้วยความคั่นรณแห่งจิต มันก็มีหวังที่จะมีคณแล้วก็ล้มเหลว. เพราะฉะนั้นจึงพูดว่า จงพยายามอยู่ด้วยความไม่มีตัวกู - ของกู; 'เป็นอยู่เหมือนตายแล้ว' หมายความว่าอย่างนี้; คือไม่มีความรู้สึก, ไม่มี conception เป็นตัวกู - ของกู; แล้วมันเต็มอยู่ด้วยสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอยู่เสมอ แล้วก็ให้มันทำไปด้วยกาย ด้วยวาจา ให้มันทำไปด้วยความรู้สึกอันนี้. อย่างนี้เราจะได้กำไรมาก คือเป็นอยู่ด้วยความหยุดคั่นรณ, มีความหยุดคั่นรณเป็นชีวิตจิตใจอยู่เสมอ, เป็นบรมธรรมอยู่เสมอ, มันเป็นบรมธรรมน้อย ๆ แล้วก็มากขึ้น ๆ เป็นตัวอย่างขิมลอง แล้วมันก็กลายเป็นของจริงขึ้นมาได้ในที่สุด. จะเรียกภาษานักประพันธ์กันหน่อยก็ว่า มีชีวิตชนิดที่ปราศจากความคั่นรณ, จงเป็นอยู่ด้วยชีวิตที่ปราศจากความคั่นรณ. นี้คุณเป็น ๆ อยู่ มีชีวิตเป็น ๆ อยู่ ให้เป็นชีวิตที่ปราศจากความคั่นรณ.

ทีนี้พวกคนที่ไม่รู้ หรือเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจะค้านว่า ถ้ามันไม่มีความคั่นรณ มันก็ไม่มี ความก้าวหน้า. ผมได้ยินเด็ก ๆ พูดอย่างนี้อยู่เสมอ ว่า ชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ไม่มีความหวังก็ไม่มีความก้าวหน้า หรือไม่มีชีวิต; อย่างนี้มันภาษาเด็ก ๆ ที่ยังไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ก็ต้องพูดไปอย่างนี้.

ตัวความหวังนี่ก็เป็นความคั่นรณ มันเป็นเหตุกระตุ้นให้ทำอะไรนั้นถูกแล้ว; แต่ว่า ถ้าทำด้วยความหวัง และความคั่นรณนี้ มันจะล้มลุกคลุกคลานเพราะมันเป็นความมีคณ; มันต้องหยุดคั่นรณ หรือหยุดกำลังแห่งความหวังนี้ แล้วมีสติปัญญาทำ

ตามทีหวัง. นี้จะพังกันไม่ถูกก็ตอนนี้ : ความอยากความต้องการอย่างเคียดพล่านนั้น ให้หยุดเสีย เพราะมันเป็นของความรู้ ความโง่; แล้วเอาความรู้ที่รู้จริงนี้มาทำให้เป็นการทำด้วยสติปัญญา.

เราจึงมาพูดกันเสียใหม่ว่า มีชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา ไม่ใช่มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง, เปลี่ยนความหวังไปเป็นสติปัญญา; หรือถ้าไม่ยอมเปลี่ยนจะเอาความหวังไว้ก็ให้เป็นความหวังที่ประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา. ถ้าสติปัญญามันจริง มันพอ มันจะหยุดหวัง เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ที่ว่าหวังอยู่อย่างเคียดพล่านอย่างนี้ จะเป็นสติปัญญาไปไม่ได้. ความหวังเคียดพล่านมันก็เป็นความคันรน, ความคันรน มันก็ต้องระส่ำระสาย ต้องสั้นหรือเขย่งอยู่เรื่อย เป็นความกระวนกระวายอยู่เรื่อย สติปัญญาก็ทั้งตัวไม่ติด.

เราอย่าไปโง่ตามเขาที่ว่า ถ้าปราศจากความคันรนแล้วชีวิตจะไม่ก้าวหน้า. สำหรับความคันรนนั้นเป็นนรกอยู่ในตัว; ชันเชื่อว่าความคันรนแล้วจะเป็นนรกชนิดใดชนิดหนึ่งอยู่ในตัว ต้องเปลื้องออกไปให้พ้น ให้เหลือเป็นความปรกติ, แล้วก็มีสติปัญญาเต็มอยู่ในความปรกติ แล้วชีวิตจะก้าวหน้า. มองกันในมุมกลับ หรือในแง่ตรงก็ว่าที่ไม่คันรนนั้นมันคือถึงอยู่แล้ว จะทำอะไรถึงความก้าวหน้า. เมื่อเขาหวังความก้าวหน้าก็หมายความว่าต้องการจะไปให้ถึงจุดปลายทาง. ที่นี้ที่หยุดความคันรนนี้มันเป็นจุดปลายทางอยู่เองแล้ว จะไปทำอะไรถึงความก้าวหน้า. หยุดคันรนนั้นคือถึงแล้ว, จะเป็นการถึงชั่วคราว หรือถึงตลอดกาลก็ได้ทั้งนั้น; มันเป็นการถึงอยู่แล้ว ถึงอยู่บ่อย ๆ.

เมื่อใดหยุดการคันรน เมื่อนั้นถึงบรมธรรม แล้วก็ถึงอยู่บ่อย ๆ. จะให้ถึงเที่ยงแท้ ถึงตลอดกาล มันก็ต้องไป จาก ถึงบ่อย ๆ นี้; ก็ว่าเราทำอย่างถูกต้องบ่อย ๆ ไม่เท่าไรก็กลายเป็นความถูกต้องที่เค็ดขาดลงไป. เราหยุดความทุกข์ความคันรนนี้

บ่อขุ ๗ แล้ว ก็จะต้องอุคที่ว่า หยุดคัณรนตลอดกาล ในชีวิตนี้เป็นความทุกข์ไม่ได้ อีกต่อไป, เขาเรียกว่าสันตสุขแห่งความทุกข์. เราไม่พุดถึงความสุข เพราะเป็นคำที่ เคลือบน้ำตาล.

เมื่อพุดถึงคำว่า “สุข” นั้นมันเคลือบน้ำตาล แล้วมันทำให้เข้าใจผิดได้ง่าย. แต่ถ้าพุดว่า “สันตสุขแห่งความทุกข์” นั้นมันไม่เคลือบน้ำตาล, มันไม่หลอกให้ทะเยอทะยาน หรือคัณรนได้. มันมีความทุกข์ แล้วพยายามทำให้สันตสุข, มันก็หมกกัน. ถ้าพุด ถึงความสุข เทียวมันก็โง่, ไปโง่ถือเอามาเป็นวัตถุประสงค์ของความคัณรนอย่างใดอย่าง หนึ่งอีก. ถ้าเราจะพุดให้ดูตามหลักพุทธศาสนาเราต้องพุดว่า สันตสุขแห่งความทุกข์. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า:— “มา มาประพุดคิพรหมจรรย, เพื่อความสันตสุขแห่งความ ทุกข์”. พระพุทธเจ้าบวชให้คนที่มาขอบวชโดยเอหิภิกขุอุปสัมปทา. เอหิ ภิกขุ —มา มาเป็นภิกษุ; ทุกขสสุ อนุตทกิริยา —เพื่อกระทำที่สุดแห่งความทุกข์. ไม่ได้ พุดว่า มาเป็นภิกษุ เพื่อแสวงหาความสุข; เมื่อท่านพุดด้วยภาษาที่จริง หรือตรง ตามแบบของท่าน.

นี่เรามันติกรสขของความสุข ความสุขทางวัตถุ ความสุขทางเนื้อหนังมา แต่้อันแต่้ออก, แม้จะมาบวชนี้ก็เพื่อจะหาความสุข. นั่นแหละมันจะทำให้กลับไป กลับมา และสับสนวนเวียน. ลองมุ่งเพื่อจะเห็นความทุกข์ แล้วต้องการสันตสุขแห่ง ความทุกข์, แล้วมันไม่มีทางจะผิดได้. มันไม่เป็นความคัณรน เพื่อความสุขที่หวาน ที่เปรี้ยว ที่เค็ม ที่มัน; มันจะเป็นไปสู่ความจิตสนิทดได้โดยเร็ว. นี้เรียกว่า ความคัณรน ของจิตเป็นทัวความทุกข์; ภาวะที่หยุดความคัณรนของจิตเสียได้ เป็นความไม่มีทุกข์; แล้วเราปีตจลลาทว่าเป็นความสุข เพื่อโฆษณาชวนเชื่อ ให้นำรักให้นำตาต้องการ นำชื้อหา, จนพวกทายกทายิกาพุดว่า “จงเป็นนิตยบัจจยแห่งพระนิพพานในอนาคตกาล เบื้องหน้า โนนเทอดย” โดยที่ทัวไม่รู้ว่าจะไรเป็นอะไร นี้ก็เพราะหวังความสุขทั้งนั้น.

ขอให้คุณทุกคนเป็นผู้เป็นนักศึกษา ศึกษาในแง่ของจิตวิหยาที่บริสุทธิ์  
ที่ตกลงไปในจิตใจของตัวเอง อยู่เป็นประจำวัน แล้วก็จะเข้าใจตัวพุทธศาสนา  
และได้รับผลตรงตามความมุ่งหมาย; อย่าศึกษาเพื่อเจ้ออย่างวรรณคดี หรือปรัชญา  
จะไม่มีที่สิ้นสุด, จะเป็นความดิ้นรนอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด. ขอให้คุณดิ้นรนไป  
เถอะ ดิ้นรนไป ก็ไม่มีที่สิ้นสุด จนตายจนเนาเข้าโลงไป, แล้วก็ไปต่อกันได้ใน  
ชาติหน้าอย่างไร นั้นมันเหลือวิสัย ไม่พูดเสียดีกว่า.

เวลา ๑ ชั่วโมงของเราก็หมดลงแล้ว.

---

## บรมธรรม กับ ความเป็นไทย

— ๒๕ —

๓ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจนถึง ๕.๐๐ น. แล้ว บัดนี้  
จะได้พุกกันถึง บรมธรรม กับ ความเป็นไทย. เมื่อครั้งที่  
ที่แล้วมา เราพูดถึง บรมธรรม ในฐานะเป็นที่สุกของความคั่นรณ  
ขอให้นึกดูให้ดีว่า ความคั่นรณนั้น มันมีความหมายเป็นความ  
เป็นทาสอยู่ในตัว แม้จะคั่นรณเพื่ออิสรภาพ มันก็ยังไม่พ้นจาก  
ความหมายที่ว่าเป็นทาสของอิสรภาพ เพียงแต่มันยังดีกว่าเป็นทาส  
อย่างอื่น. เพราะฉะนั้นจึงทำให้นักชนมาได้ถึง ความเป็นไทย.

เผอิญมีสามแฉกถามปัญหาถึงเรื่อง ความเป็นไทย อย่างคน ๆ; ทำความไปถึง  
ความที่ฝรั่งดูถูกคนไทย ว่ามันแต่ถือพุทธศาสนา ทำให้ประเทศชาติไม่เจริญก้าวหน้า  
เพราะมันไปสันโดษเป็นต้น; แล้วก็เลยนึกได้ถึงความเป็นไทย ขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง.  
เพราะฉะนั้น มองให้ดี จะเห็นว่า คำว่า “ความเป็นไทย” นี้ มันมีอยู่ ๒ ความหมาย

คือความเป็นคนไทย นี้ความหมายหนึ่ง, แล้วก็ “ความเป็นไทย” คือเป็นผู้ที่อิสระ อีกความหมายหนึ่ง. ความหมายหลังนี้ กว้างขวางมาก หมายถึงได้ไกลกระทั่งถึงความเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องมี. หมายความว่า มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายนี้ ต้องมีความเป็นไทย เป็นไทยจากความบีบคั้นของกิเลส, นี้เป็นความเป็นไทยที่แท้จริง หรือสูงสุด.

พวกเราจะเรียกว่าโชคก็ก็ได้ ถ้าพูดอย่างชาวบ้าน ที่เผอิญมีชื่อว่าเป็นคนไทย, ก็ต้องมีความเป็นไทย. นี้มันเป็นคนไทยในวงแคบ โดยเฉพาะคนไทย, โชคดีที่เผอิญมันพ้องกันกับคำพูดที่มีความหมายดี. อย่างชาวบ้านก็ต้องถือว่าเป็นสิริมงคล หรืออะไรทำนองนั้น, เลยถือโอกาสพูดไปเสียด้วยพร้อมกันทั้ง ๒ อย่าง.

ความเป็นไทย ของบรมธรรมนั้น มันมีความหมายลึกซึ่งสูงสุดเฉพาะในตัวเอง, คือสิ่งที่เรียกว่า บรมธรรมนั้นต้องมีความเป็นไทย; ถ้าเป็นทาสแล้วจะเป็นบรมหรือสูงสุดไปได้อย่างไร. ตามทางพุทธศาสนา บรมธรรมเล็งถึงนิพพาน ก็เป็นไทยอย่างยิ่ง, เป็นไทยจากกิเลส จากความทุกข์ทุกอย่าง. แม้จะเล็งถึงจริยธรรมสากล บรมธรรมตามหลักจริยธรรมสากล มันก็เล็งถึงความเป็นไทย :

ข้อ ๑ คือความสุข คุณก็พอจะมองเห็นได้ว่า มันต้องเป็นไทยจากความทุกข์ เป็นอย่างน้อย. ถ้าความทุกข์ยังครอบงำ ก็เป็นความสุขไปไม่ได้, มันมีความหมายหรือสัญลักษณ์ของความเป็นไทยอยู่ที่นั่น.

ข้อ ๒ คือความเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์ ก็มองหาให้พบความเป็นไทย, มันจะเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมได้อย่างไร ถ้ายังเป็นทาส. แม้เป็นทาสแก่กิเลส เป็นทาสแก่ตัวกู - ของกู แม้จะภาคภูมิใจว่าเป็นตัวกู เป็นของกู ก็ยังเป็นทาสของกิเลส

คือตัวกู้นั่นเอง; เพราะฉะนั้นต้องมีความเป็นไทย แม้จากตัวกูู จึงจะเรียกว่า ความเต็มของความเป็นมนุษย์.

ข้อ ๓ ที่ว่าหน้าเพื่อหน้าที คุณมองดูเห็นได้ง่าย. ถ้าหน้าทีเพื่อเงินนี้ ก็คือความเป็นทาสเงิน, หน้าทีเพื่อชื่อเสียง ก็คือความเป็นทาสของชื่อเสียง; ต้องหน้าทีเพื่อหน้าที คือเพื่อตัวมันเอง จึงจะเป็นอิสระที่มีความเป็นไทย. ทำงานเพื่อเงินก็เป็นทาสเงิน, ทำงานเพื่ออะไรก็เป็นทาสของสิ่งนั้น, ต้องทำงานเพื่องาน จึงจะมีความเป็นอิสระ.

ข้อที่ ๔ สุขท้าย ก็คือความรักสากล. นี้ก็จงพยายามมองให้เห็นในแง่ของความเป็นอิสระ : ถ้าเรายังเป็นทาสของอะไรอยู่ จะไปรักผู้อื่นอย่างสากลไม่ได้. จะรักสิ่ง หรือสัตว์ที่มีชีวิตทั่วสากลจักรวาล มันทำไม่ได้, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มันเป็นทาสของความเห็นแก่ตัว, นี้ก็คือความเป็นทาสของกิเลส รักใคร่ไม่ได้ นอกจากรักตัว. เพราะฉะนั้นพวกความรักสากลนี้จะต้องมีความเป็นอิสระเสียก่อน. ที่นี้มองในมุมกลับ เมื่อมีความรักสากลก็คือ อยู่เหนือสิ่งทั้งปวงที่เรารัก. มันก็หมายความว่า มีอิสรภาพมีความเป็นไทย เหนือสิ่งทั้งปวง เหนือสัตว์ทั้งปวง.

นี่พิจารณากันให้เข้าใจ เฉพาะใจความสำคัญที่ว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “บรมธรรม” นั้น มีความหมายเป็นความเป็นไทย, และมีลักษณะของความเป็นไทย, เป็นที่แสดงออกอยู่. เราจะได้สนใจในสิ่งที่เรียกว่า บรมธรรม คือธรรมที่สูงสุดในฐานะที่มีความหมาย เฝื่อนมาตรงกันกับความเป็นคนไทยของเรา.

ที่นี้ จะได้พูดกันถึง “ความเป็นคนไทย” นี้บ้างว่า มันมีสัญลักษณ์หรือมีความหมายที่คล้ายกับบรมธรรมอย่างไร จนถึงกับสามารถถือเอาบรมธรรมเป็นสัญลักษณ์ของคนไทยได้ ด้วยความพอใจ หรือภาคภูมิใจ หรือบริสุทธิ์ใจโดยไม่ต้องแก้งทำ.



นี่เรื่องมันก็จะง่ายเข้าในการปฏิบัติธรรมของคนไทย, ว่าเป็นเนื้อหาของ  
 วิญญาณของความเป็นไทย. เราจะมองดูกันไปตั้งแต่เรื่องเบ็ดเตล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็น  
 ใจความสำคัญคือ ลักษณะที่เขือกเย็น เชื่องช้า ทรหด อดทน นี่เป็นลักษณะ  
 ของความเป็นไทย, และความเป็นคนไทย พร้อมกันไปในตัว. ถ้าไม่มีความเขือกเย็น  
 ก็มีความร้อน ก็เป็นไทยไปไม่ได้. เพราะฉะนั้นความหมายของคำว่า “เขือกเย็น”  
 ให้ตี ๆ มันมีความหมายของอิสรภาพ, ถ้าเราร้อน หมายความว่ามืออะไรบกวาน มืออะไร  
 กำลังบกวานบีบคั้นอยู่ มันก็เราร้อน ก็หมดความเป็นไทย. เชื่องช้ามันเป็นท่าที่  
 มันเป็นการแสดงออก มีความเชื่องช้า ชดช้อย ตามแบบของความเป็นอิสระ.

คนจะเชื่องช้าชดช้อยอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่มีอิสระ, มันก็ต้องลุกกลน หรือว่าต้อง  
 วิ่งหนี. พุคถึงความทรหดอดทน เมื่อยังไม่ประสบความสำเร็จในความเป็นไทย มันก็  
 ต้องมีความทรหดอดทน หรือว่ามีความเป็นไทยอยู่แล้ว มันก็ต้องมีความทรหดอดทน  
 ในการที่จะรักษาความเป็นไทยไว้, กระทั่งต้องมีความทรหดอดทนต่อบัญหาที่เหลืออยู่  
 เป็นธรรมดาสามัญทั่วไป, เช่นความแก่ ความเจ็บ ความตาย; หรือปัญหา  
 อะไรที่มันจะเกิดขึ้นมาจากภายนอก เป็นความเบียดเบียน มันก็ต้องมีความทรหดอดทน  
 เป็นความทรหดอดทนตลอดสาย โดยอำนาจที่มีความเชื่องช้า มีความเขือกเย็น มีอะไร  
 ต่าง ๆ เหล่านี้

ทีนี้พิจารณาดูกันถึงเรื่องเบ็ดเตล็ดออกไป ที่แสดงลักษณะถึงความเชื่องช้า  
 เขือกเย็นทรหดอดทน. ยกตัวอย่างเช่นเพลงไทย หรือดนตรีไทย เกือบจะไม่ต้องอธิบาย  
 คุณก็ทราบอยู่คือว่า มันมีท่าที่เชื่องช้าเขือกเย็น, แล้วก็เป็นที่น่าภาคภูมิใจสำหรับคนไทย;  
 แล้วคนไทยก็ยังไม่ค่อยให้ความสนใจ หรือความเคารพนับถือเต็มที่, ไปสนใจ หรือ  
 นิยม หรือบางทีก็บูชาเพลงสากล เพลงฝรั่ง. ถ้าเราจะเปรียบเทียบกันโดยอุปมาแล้ว  
 เพลงไทยนั้นก็เหมือนกับ ช้าง; ช้างนี่เป็นอย่างไร, มีลักษณะ เชื่องช้า นิ่มนวล ชดช้อย,

มันจะเกิน จะยีน จะอะไรก็ตาม, ตัวมันก็ใหญ่ หมายความว่าถึงมีกำลังมาก มีความทรหดอดทน ฉะนั้นลีลาของเพลงไทยมันเหมือนกับช้าง, ลีลาของเพลงฝรั่งนั้น เหมือนกับลิงเมมาเหล่า หรือผีกำลังบ้า กำลังคลั่ง.

ผมฟังวิทยุเข้าหูที่ไร มันรู้สึกอย่างนี้ทุกที กระทั่งเดี๋ยวนี้. เพลงจีนก็มีลีลาเหมือนคลื่นตามหาดทราย, เพลงแขกก็รวเหมือนน้ำตกกระทบหิน. สรุปความกันแล้ว ก็คือว่า จะเหมือนเพลงไทยไปไม่ได้ ที่มีความเยือกเย็นชดช้อย จนเปรียบเหมือนกับช้าง. นี่เราไม่ใช่ถูกอะไรผู้อื่น เพียงแต่จะเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกันเท่านั้น, ถ้าลิงเมมาเหล่า หรือผีเมมาเหล่า มันรวอย่างไร คุณก็คาดคะเนคำนวณเอาเอง.

ความเยือกเย็น ชดช้อย ตามแบบของความเป็นอิสระ มันมีอยู่ในลีลาของเพลงไทย หรือดนตรีไทยอย่างนี้ เราก็มองไม่สนใจ เพราะว่ามันไม่รู้จักความเป็นอิสระภาพ; ไปสนใจเพลงที่มีลีลาเหมือนกับลิงเมมาเหล่า. แต่ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่เพลง หรือที่ดนตรีอะไรทำนองนั้น, มันอยู่ที่ความหมายที่เป็นอิสระภาพ และเยือกเย็นเหมือนกับบรมธรรม. บรมธรรม คือนิพพานด้วยแล้ว มีความเย็น เป็นความหมายเหมือนกับที่อธิบายกันมาแล้วหลายครั้งหลายหนว่า นิพพาน แปลว่าเย็น. ถ่านไฟเย็น ก็เรียกว่า ถ่านไฟนิพพาน, สัตว์หมดอารมณ์ร้อน อารมณ์ร้าย หมกพยศ ก็เรียกว่า สัตว์เคร่งจางนิพพาน, คนหมดกิเลสตัดเหา ก็เรียกว่า นิพพาน. เหล่านี้มันหมายถึงความเย็นทั้งนั้น; ความเยือกเย็น ความอยู่เป็นสุข ความสงบ แล้วก็ต้องมีลักษณะชุ่มช้อย สมกับที่เยือกเย็น.

ไหน ๆ ก็พูดแล้ว ก็จะพูดต่อไปถึงอะไรบางอย่างที่ว่าเป็นสัญลักษณ์ของความ เป็นไทย เช่นลายไทย อาหารไทย เครื่องประดับอย่างไทย ภาพยนตร์ไทย ไร่ไทย

ดอกไม้ไทย. คุณไปดูเอาเอง, ลายไทยแบบมาตรฐานตามแบบไทย มีความชดช้อย แสดงความเรียบร้อยสนิทสนมเยือกเย็น. อาหารไทยก็เหมือนกัน จะต้องมึลักษณะที่ พอเหมาะสม ไม่มากไม่น้อย ไม่เกิน ไม่อะไรไปในทำนองที่มันกะกะ. เครื่องประดับ อย่างไทย จะประดับเนือประดับตัวประดับผม ประดับส่วนไหน มันก็ต้องมีความหมาย เป็นไปในทางเรียบร้อย ชดช้อย เยือกเย็น.

แม้แต่ว่า กาศย์กลอนไทย ก็มีความเนิบนาบ เยือกเย็นเปรียบเทียบกัน อย่าง ว่า เราได้รับวิชาความรู้ กาศย์กลอนนี้ มาจากอินเดีย. จากกาศย์กลอนในภาษาบาลี และสันสกฤตต่าง ๆ, พอแปลงมาเป็นไทย กาศย์กลอนไทยนี้กลับดีกว่าครู, โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีสัมผัส, สัมผัสนอกสัมผัสใน ซึ่งของเดิมเขาไม่มี. กาศย์กลอนอย่างภาษา บาลี สันสกฤต ของอินเดียก็ตาม ไม่มีสัมผัส เหมือนกาศย์กลอนฝรั่ง เขาไม่ต้องกรร สัมผัส, ส่วนไทยไปหนักที่สัมผัส ซึ่งทำให้มันประสานกัน มีลักษณะเข้มช้อยมากกว่า.

รำไทย นี้ก็ยังไม่ต้องอธิบาย ฝรั่งมาดูรำไทย ก็รู้ว่าเย็นอย่างไร, ไม่ร้อน เหมือนเต้นรำฝรั่งแบบสากลของเขา. กระทั่งดอกไม้ไทย แม้เป็นธรรมชาติเราเอาเปรียบ ธรรมชาติ มันเป็นของธรรมชาติ แต่เราถือเป็นของไทย. ดอกไม้ไทยที่ถูกนิยมกันในหมู่พวกไทย มันจะมีคุณสมบัติเยือกเย็นในทางภาพ ในทางสี ในทางกลิ่นก็มีกลิ่น หอมที่เยือกเย็นอีกเหมือนกัน ; ไม่เพียงแต่มีสีสวย ๆ แล้วไม่หอมเหมือนดอกไม้อะไร ก็ไม่รู้. ดอกไม้ไทยจะไม่นิยม หรือจะไม่ถือว่าเป็นดอกไม้ไทย, ถ้าปราศจากความ เยือกเย็นในทางตา และทางกลิ่น.

ที่นี้ เรามองดูคนไทย หรือความเป็นคนไทยในลักษณะเป็นวัตถุ, และ ก่อนข้างจะเป็นชาตินิยม ซึ่งเอียงไปในทางกิเลส. แต่ก็ไม่เป็นไร พยายามมองให้เข้าไป เห็นความเยือกเย็น ชดช้อย ของสัจญ์ลักษณะ แห่งความเป็นไทย ในลักษณะนี้กันก่อน.

มองดูให้เห็นสิ่งที่เรียกว่า เลือดไทย กันบ้าง อย่าเข้าใจว่าเป็นเลือดอื่น, มันจะกลายเป็นคนดูถูกคนไทยโดยไม่รู้สีก้าว. เลือดไทยต้องเยือกเย็น แล้วก็ต้องมีความเข้มช้อยอีกอย่างเดียวกัน คืองามด้วย. มันต้องเป็นเลือดที่รักอิสรภาพหรือมีอิสรภาพ เป็นความหมายที่สำคัญ.

ถ้าคุณสนใจสักหน่อย ปลากัดไทยนี้มีชื่อเสียงทั่วโลก, และเกิดเป็นคำบัญญัติเฉพาะขึ้นมาว่า “ปลากัดไทย” ก็หมายถึงความสวยงามที่สุด แล้วก็ต่อสู้เก่งที่สุด ในบรรดาปลากัดทุกชนิด ทุกชาติ ทุกภาษาในโลก. ปลากัดไทยไม่ได้หมายความถึงปลาสำหรับกัดกัน, แต่หมายถึงความทรหดอดทน หมายถึงความสวยงามที่สุกนั้กที่สุด; มันจึงคืออยู่ที่ว่าเป็นนั้กสู้ที่สวยงาม และเข้มช้อยด้วย. ผมไปดูที่ร้านนั้น เขาบอกว่า ส่งไปอเมริกาเดือนละสองแสนตัวเป็นอย่างน้อย, ใส่ถุงพลาสติกเล็กๆ บิดให้อากาศเข้าได้ โยนในกระจาก, เอาไปขึ้นเรือบิน, เดือนละสองแสนตัวเป็นอย่างน้อย ที่ร้านนั้น. นี่เป็นความพิเศษของปลากัดไทย, ถ้าอย่างไร ก็ลองนึกถึงปลากัดไทย, แมวไทย ที่มันไปทำชื่อเสียงทั่วโลก ก็จะเข้าใจคุณค่าของความเป็นไทยเพิ่มขึ้นบ้าง.

พูดถึงความเข้มขัน มันก็มีความเข้มขันอย่างพริกชี้หนู, คือไม่ต้องมากนัก มันมีอิทธิพล มีผลอะไรมาก จนเราเรียกว่าเล็กก็เล็กอย่างพริกชี้หนู. นี้ก็เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นไทยด้วยอย่างหนึ่งเหมือนกัน, แล้วเผอิญพริกชี้หนูก็เป็นสัญลักษณ์ของพริกเมืองไทย. พริกฝรั่ง พริกอื่น ๆ พริกจีน พริกอะไรก็ตามมันก็คงไม่เหมือนไม่คล้ายเท่าพริกชี้หนู, ถ้าพูดกันในแง่ความเผ็ดร้อน.

นี่เราพูดกันให้กว้างออกไปถึงความหมายของคำว่า เป็นไทย จะต้องมียะไรบ้าง มีคุณสมบัติอะไรบ้าง; มีหลาย ๆ อย่าง, แต่ในที่สุดมันก็รวมอยู่ที่ความไม่เป็นทาส. คุณสมบัติทั้งหมดนั้นมันมุ่งหมายไปสู่ความไม่เป็นทาส. คือไม่เป็นทาสนั้น ไม่เป็นทาส

กันจริง ๆ ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา ทั้งทางใจ; มีอิสรภาพทางกาย ทางวาจา ทางใจ, พุทธภาษา ที่พูดกันที่นี้ ก็คือ ทั้งทางกาย ทั้งทางจิต ทั้งทางวิญญาน, ทางภายนอก คือทางร่างกายก็เป็นอิสรภาพ, ทางวัตถุ ทางเรื่องทางกายนั้น ทางการเมือง การทหาร การเศรษฐกิจ อิสรภาพ เสรีภาพทางกายนี่ก็มีครบ; ทางจิตก็ไม่ถูกโรคจิตรบกวน คือมีจิตที่ปกติ. ทางวิญญานที่สูงสุดขึ้นไปอีก ก็มีความคิดเห็นที่เป็นอิสระ ที่ถูกต้อง ที่ขึ้นไปเพื่อชนะกิเลส, ไม่มีกิเลส หรือเป็นนิพพาน ในที่สุด.

ความเป็นผู้มีอิสระนี้ เป็นอิสระอย่างเยือกเย็น เป็นอิสระทางจิตใจนี้มัน เหมาะสมกับความเป็นคนไทย : หนักก็หนักอย่างเพื่ออิสระ สู้ก็สู้เพื่ออิสระ การผ่อนปรน การยินยอม, การยอมที่เราเรียกกันว่ายอมแพ้, คือการผ่อนปรนก็ต้องผ่อนปรนอย่างมีอิสระ. คนไทยหนักมาถึงแค่นี้ หรือแค่นี้ไหนก็ตาม มันไม่แน่นักตอนนี้; หากจะมีการหนัก, มันก็หนักเพื่ออิสระ ต้องการอิสระ หนักด้วยการหอบหัวเอาอิสรภาพมา. ถ้าสู้ก็สู้อย่างมีอิสระเพื่ออิสระ การผ่อนปรนก็ผ่อนปรนเพื่อยังคงมีอิสระ. ประเทศไทยรอด ปากเหี้ยวปากกา จากพม่าเมืองขึ้นมาได้ก็เป็นเพราะมีสัตยคุณลักษณะของความเป็นไทย, มีความหมายแห่งความเป็นไทย, มีเลือดแห่งความเป็นไทย อย่างที่ว่ามาแล้วนั้นอยู่ใน ภายใน, จึงสามารถรักษาอิสรภาพ หรือความเป็นไทยได้. หน้อย่างไทย สู้อย่างไทย ผ่อนปรน อย่างไทย อะไร ๆ ก็อย่างไทยไปหมด, มันก็ต้องไม่เป็นทาส. เพราะฉะนั้น เราก็มีความเป็นไทยของเราเป็นเครื่องราง.

ความเป็นไทย หมายความว่า เยือกเย็นทรหด, เหนียวเป็นเครื่องรางดีกว่า อย่างอื่น. เครื่องรางอย่างอื่นนั้น ถ้าไม่มีความหมายเป็นความเยือกเย็นและทรหดแล้ว มันเป็นเรื่องหลอกเด็ก. ถ้าเราเอาพระพุทธรูปมาเป็นเครื่องรางแขวนคอ; เราก็ต้องนึกถึง ข้อที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้เยือกเย็น และทรหดอย่างยิ่ง ไม่มีใครเหมือน. คุณไปอ่าน พุทธประวัติที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านมีความทรหดและเยือกเย็นอย่างไร. นี่เราเอามาห้อยคอ

มันก็ต้องมีความหมายว่า เพื่อความเยือกเย็นและทรหด. ไม่ใช่แขวนอย่างโง่งมงาย ไม่มีสติปัญญา ไม่มีความรู้, เอามาแขวนๆ แล้วก็เชื่อว่ามันบ๊องกันได้ ที่นี้เอาอะไรๆ มาแขวนก็ได้, ตะกรุด ลูกอม หรืออะไรที่เหมือนๆ กัน, นี่มันเป็นเรื่องงมงาย. แต่ถ้ารู้ความหมายหรือวิญญาณของสิ่งเหล่านั้นจริง ก็ต้องรู้ถึงความเป็นไทย ที่ทำให้เยือกเย็นและทรหด ซึ่งมันเนื้ออยู่ด้วยกัน. นี่แหละเอาเลือดไทย เอาความเป็นคนไทยแล้วก็ต้องมีความเยือกเย็น และทรหด เป็นเครื่องราง เป็นเครื่องคุ้มครอง.

บรมธรรม หรือสิ่งสูงสุด ก็มีลักษณะอย่างนี้ คือไม่เป็นทาส แล้วก็เยือกเย็น แล้วก็เข้มแข็ง อะไรจะมาทำลายไม่ได้, อะไรจะมาแตะต้องไม่ได้. นั่นคือความเหมือนกันของความหมายทั้งสองอย่าง คือความหมายของ *บรมธรรม*, และความหมายของ *ความเป็นไทย* มันเหมือนกัน โดยบังเอิญ หรือโดยอะไรก็ตาม เรียกว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจ หรือจะถือว่าเป็นโชคก็ก็ได้ ที่มีอะไรประจวบเหมาะอย่างนี้ เป็นเครื่องรับประกันอยู่ในตัว.

สำหรับข้อที่ถามว่า ธรรมะเช่นความสันโดษ ทำให้ชาติไทยไม่ก้าวหน้า มันเป็นเรื่องปลื้มก้อยที่สุดในบรรดาเรื่องที่เราใจผิด. ในบรรดาเรื่องที่เราฝรั่งเข้าใจคนไทยผิด เข้าใจพุทธศาสนาผิด เกือบจะบ๊องทั้งออกไปเลยก็ได้ เพราะมันเป็นความเข้าใจผิด; ไปศึกษาเสียใหม่ให้เข้าใจถูกต้อง.

พูดกันง่ายๆ สักนิดหนึ่งว่า สันโดษนี้มีหลายความหมาย สันโดษของคนไทย ต้องถูกต้องตามหลักของพุทธศาสนา. สันโดษตามหลักของพุทธศาสนานั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องมี, ถ้าไม่มีจะต้องตาย พูดกันง่ายๆ อย่างนี้ดีกว่า ถ้าเราไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่เราได้มา หรือมีอยู่แล้วเราจะต้องตาย. คุณไปคิดดู มันจะมีความกระวนกระวาย ไม่มี ความพักผ่อนเลย ถ้าเขาไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่เราได้มา หรือมีอยู่แล้ว เราก็จะต้องเป็นบ้า และตาย. นี่ไม่ใช่แกลังพูดข้างเดียว, ให้ทุกคนไปคิดดู ไปสนใจดู ถ้าไม่มีความหมาย

ของคำว่า “อัม” หรืออัมใจเหลืออยู่เลย เราจะต้งตาย. เคียวนี้เราอยู่ได้ด้วยความที่เราทำอะไรลงไปเราก็อพอใจ เราเดินเล่น เราก็อพอใจ แม้กินอาหารเราก็อพอใจ ทำอะไรเราก็อพอใจ. ที่ว่าสันโดษมีประโยชน์มากที่สุดก็คือ เราพอใจทุกขณะที่เรากระทำอะไรลงไป, เราสบายใจและมีกำลังใจที่จะทำต่อไป ผมเคยพูดมาก เรื่องสันโดษนี้ไปหาอ่านดูได้ในรายละเอียด.

เช่นว่า ชาวนายากจนที่สุด ชุกดินทำนาลงไปทีหนึ่ง สองที นี้ก็พอใจว่าเสร็จไปหนึ่งที สองที ฯลฯ มันก็พอใจเรื่อยไปจนตลอดถึงข้าวออกกรวง ก็เต็มไปด้วยความพอใจอยู่ตลอดเวลา. ที่นี้ถ้าไม่มีความพอใจเสียเลย มันก็ต้องเป็นบ้า. ชุกดินลงไปสอง สามที ก็ยังไกลต่อการที่ข้าวจะออกกรวง มันก็กระวนกระวาย ก็เป็นโรคกระวนกระวาย, กระทั่งจะคิดว่าไม่ไหวไปขโมยดีกว่า ได้ทันอกทันใจคืออย่างนี้เป็นต้น. เพราะฉะนั้นความที่พอใจอยู่ทุกกระเบียดนิ้วของการทำงาน หรือของการกระทำความดีของตัวเองนั้นแหละ เป็นสันโดษที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา จำเป็นที่มนุษย์จะต้องมี ทำให้รักษาความถูกต้องต่าง ๆ ไว้ได้.

ถ้าไม่สันโดษแล้วจะหันไปหาทุจริต เคียวนี้ทุจริตเต็มบ้านเต็มเมืองก็เพราะไม่รู้จักสันโดษ. เพราะฉะนั้นความสันโดษตามหลักพุทธศาสนานี้มันทำให้อัมอยู่เสมอคือไม่หิวอยู่เสมอ ไม่ต้องออกล่าเมืองขึ้นเหมือนพวกฝรั่ง. พุศอย่างนี้ถูกไหมว่า พวกฝรั่งออกล่าหาเมืองขึ้นนั้นเพราะไม่สันโดษ; คนไทยเราสันโดษเลยไม่ต้องออกล่าเมืองขึ้น; เพราะฉะนั้นผมจึงสอนหรือว่าแนะนำชักชวน ถ้าสอนจะเป็นการเชิงเกินไปว่าขอให้ทุกคนรู้จักทำจิตใจให้อัมให้พอไปทุกกระเบียดนิ้ว นับตั้งแต่ลงมือทำในขั้นแรกหรือเล็ก ๆ น้อย ๆ.

เอาไม้กวาดมากวาดลาน อย่างนี้ก็พอใจตั้งแต่กวาดที่แรก แล้วลานมันกว้างมันต้องกวาดหลายร้อยครั้ง หลายพันครั้ง เราต้องพอใจไปตั้งแต่ลงมือกวาดเริ่มแรก ที่แรก

เราถือว่ามันเสร็จทุกที, เสร็จเพิ่มขึ้น เสร็จเพิ่มขึ้นไม่ใช่ไม่เสร็จ. ถ้าโง่ มีความคิดอย่างคนโง่ ก็เหลียวดูรอบลานอันใหญ่กว้างแล้วก็ร้องว่า โอ๊ย! ยังไม่เสร็จ เหนื่อยล่วงหน้า ยังไม่เสร็จ เพราะลานมันกว้าง ถ้ามีความสันโดษตามหลักพุทธศาสนา กวาดลงไปแกร็กแแรกมันก็เสร็จ, เสร็จเท่านั้นคือเสร็จตั้งแต่แกร็กแแรก แกร็กที่สองก็ยิ่งเสร็จ แกร็กที่สามก็ยิ่งเสร็จ มันเสร็จทุกทีที่ทำ.

มีคนมาที่นี่ แล้วก็ถามว่า ตึกนี้เมื่อไรจะเสร็จ ตึกโรงหนังนี้เมื่อไรจะเสร็จ ผมนึกขุ่นอยู่ในใจว่า นี่คงจะเป็นบ้าเอามาก ๆ ที่ถามอย่างนี้ ก็คือเราเสร็จมาทุกวันเลย, มีความเสร็จทุกวัน ๆ เสร็จเพิ่มขึ้นทุกวัน. คุณลองไปคิดดูให้ดี มันมีความหมายต่างกันอย่างไร เสร็จตั้งแต่วันซุดหลุมแรก, นี่เสร็จแล้วในจิตใจตั้งแต่คิดที่จะทำ. เมื่อมีความคิดที่จะทำ ยังไม่ได้ลงมืออะไรเลย มันก็มีความเสร็จไป มีความพอใจในมโนภาพ, แล้วก็พอใจตั้งแต่เพียงสักว่า คิดว่าจะทำ นี่คืออานิสงส์ของสันโดษที่ทำให้ไม่ต้องเป็นโรคปวดหัว ไม่ทำให้เป็นโรคเส้นประสาท ไม่ต้องตายในที่สุก. เพราะฉะนั้นขอให้เอาไปใช้ให้ถูกต้องกับความเป็นคนไทยที่จะเยือกเย็น ชดช้อย ทรหดอดทน ได้อย่างไร.

เมื่อคุณเป็นนักศึกษาเล่าเรียน คุณก็รู้สึก ว่าต้องเรียนมากเท่าไร ก็ปี ๒๐ ปี ก็มี, ก็ต้องมีความพอใจตลอดเวลาคือเสร็จทุกวัน, การเล่าเรียนของเรามีความเสร็จที่น่าพอใจทุกวัน ๆ, มันจะทำให้สบาย มีความสุข เป็นบรมธรรม, ไม่ต้องเขวออกไปเป็นอันธพาล แม้แต่ในทางวิญญาณ. เคียนั้นนักศึกษาเป็นอันธพาลกัน กระทั่งภายนอกตัว; มีอะไร ๆ อย่างที่หนังสือพิมพ์ลงข่าว มีความเป็นอันธพาลออกมาถึงทางกาย ทางภายนอก. นี่ก็ล้วนแต่ว่า ไม่รู้จักทำความพอใจให้เกิดขึ้นในการศึกษาเล่าเรียน ในความเป็นอยู่ทุกกระเบียดนิ้ว, เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่า “สันโดษ” นั้น ไม่ได้ทำลายคนไทย หรือความเป็นไทย; แต่รักษาคำความเป็นไทย ประคับประคองความเป็นไทย ให้เป็นไปอย่างเข้มข้นอยู่เสมอ, เป็นหลักพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า ซึ่งไม่มีทางที่จะผิด.



สันโดษนั้นช่วยความเป็นไทย ให้คนไทยมีอะไรเป็นไทย ให้หนีอย่างไทย ให้สู้อย่างไทย ให้อ่อนปรนออย่างไทย จนมีอิสรภาพมาได้, ไม่ให้มีความกระต้าง แต่มีความเข้มซ้อย ซดซ้อยอ่อนไหว; แม้เมื่อถูกเขาข่มเหงก็ไม่รู้สึกเป็นทุกข์. ความเป็นไทยของคนไทยก็ตาม, ความเป็นไทยของธรรมะหรือธรรมชาติดก็ตาม เป็นความหมายของบรมธรรมอย่างนี้.

เพราะฉะนั้นเราต้องมีความเป็นไทยในความหมายนี้ทุกกระเบียดนิ้ว แม้แต่เรื่องทางวัตถุ เรื่องบ้าน เรื่องเรือน เรื่องกิน เรื่องนอน เรื่องอะไรของคนไทย กระทั่งเรื่องการเมือง เรื่องการทหาร การเศรษฐกิจของประเทศไทย, จะต้องมีความหมายของความเป็นไทย ในลักษณะที่เยือกเย็นทรหด เยือกเย็นเป็นบรมธรรมแม้ไม่ใช่สูงสุด. ไม่ใช่เป็นบรมธรรมสูงสุด ก็ต้องเป็นบรมธรรมไปตามสัจตามส่วน ที่จะต้องรักษาเอาไว้ จึงจะเป็นไทยทั้งทางฝ่ายบุคคล และเป็นไทยทั้งทางฝ่ายวิญญาณ คือทางธรรมไปพร้อมกันทั้งสองทาง. พุทกันให้สั้น ๆ ว่าให้มีความเป็นไทยอย่างโลก ๆ อย่างชาวบ้าน อย่างวัตถุนี้ก็หมายถึงชาติไทย อยู่ได้อย่างเป็นชาติไทย มีอะไรอย่างไทย ๆ.

ความเป็นไทยในความหมายอีกความหมายหนึ่ง หมายถึงเรื่องทางวิญญาณ ทางธรรมะ ทางบรมธรรม. นี่ก็ไม่ใช่ทาสของกิเลส ไม่ใช่ทาสของวัตถุ. เคี้ยวนี้โลกทั้งโลกกำลังเหไปทางเป็นทาสของวัตถุ ของวัตถุนิยมนั่นแหละมนุษย์จะหมดความเป็นไทยของมนุษย์ ตกเป็นทาสของวัตถุนิยม ก็คือเป็นทาสของกิเลส, มันก็สกปรกไปหมดเท่านั้นเอง. เพราะคำว่า “กิเลส” นั้นแปลว่าสกปรก. มันต้องมีความเป็นไทยทั้งอย่างโลก ๆ และมีความเป็นไทยทั้งอย่างภาษาธรรมทั้งภาษาคน ต้องเป็นไทยจึงจะใช้ได้. เคี้ยวนี้มนุษย์กำลังจะสูญเสียความเป็นไทย. มนุษย์ทั้งหมดคนนั้นกำลังจะสูญเสียความเป็นไทย เพราะหันเหเหียงไปหาวัตถุ ตกเป็นทาสของวัตถุ.

ตัวอย่างที่น่าทึ่งอยู่เสมอ ที่แสดงความเอียงต่ำลงไปของมนุษย์, เอียงไปหาความต่ำนี้ คือเรื่องบ้ายโฆษณา เอาเท่าที่มันมีเป็นหลักฐานอยู่ในประวัติการณ์. ที่เมืองท่าตากอากาศ ที่มีชื่อเสียงของประเทศอังกฤษแห่งหนึ่ง ในระยะ ๕๐ ปีมานี้ เขาเคยตั้งข้อสังเกต, แล้วเขียนไว้กลายเป็นสถิติ. ในบ้ายโฆษณาไปเที่ยวตากอากาศแห่งนั้น ในยุคแรกๆ มีเป็นวิวัฒนาการ ที่ครึ่งตาครึ่งใจสูงในทางศิลปะ ให้ความเยือกเย็นในทางวิญญาณ. เขาพิมพ์ภาพโฆษณาเหล่านี้สำหรับชวนคนไปตากอากาศที่นั่น. ยุคต่อมาโฆษณาอย่างนั้น ไม่มีผลขึ้นมาหรืออย่างไร ก็เปลี่ยนมาเป็นรูปเรือรบที่ประจำอยู่แถวนั้น, เป็นเรื่องชาตินิยม เป็นสื่อจูงใจโฆษณาคนไปเที่ยวที่นั่น, ภาพวิวัฒนาการหมดความหมาย. ต่อมาอีก ภาพเรือรบนั้นก็ช่วยไม่ได้, ยุคต่อมา ก็โฆษณาด้วยเรื่องของกินของเล่นหัว. ยุคสุดท้ายนี้ภาพผู้หญิงในชุดบิกินี คนจึงไปเที่ยวที่นั่น.

นี่คุณลองวัตถุ กำหนดดู ว่าจิตใจของคนได้เปลี่ยนไปอย่างไร, ไปในทางสูงหรือไปในทางต่ำ จากวิวัฒนาการที่ลึกซึ้งครึ่งตาครึ่งใจนั้น มาสู่เรือรบมาสู่ของกินแล้วมาสู่ชุดบิกินี. ถ้าขึ้นมีต่อไปอีก ก็ต้องเป็นเรื่องภาพเปลือยหมดเลย คนจึงจะไปที่นั่น. นี่เป็นเครื่องวัดจิตใจของมนุษย์ว่ากำลังไหลไปทางไหน ไหลลงหรือไหลขึ้น มันก็จะเป็นอย่างนี้หมด ไม่ใช่แต่เฉพาะที่นั่น, เมืองไทยก็ระวังให้ดี. ในที่สุดก็เห็นได้ว่ามนุษย์ทั้งโลกกำลังจะไปทางไหนกัน.

ผมรู้สึกว่่า มนุษย์กำลังถอยหลังลงไปสู่ความเป็นทาส, ไม่รู้จักเหนงเงยไปทางบรมธรรม มีแต่ก้มหน้าก้มตาก้มลงไปทางเป็นทาสของเนื้อหนัง. ในภาษาศาสตร์รวมเรียกด้วยคำสั้นๆ ว่าเนื้อหนัง อย่างที่เคยพูดกันมาแล้ว, มันกำลังมุกหัว ก้มศีรษะลงไปสู่ความเป็นทาสของเนื้อหนัง, ไม่ใช่เหนงเงยขึ้นเบื่องบน ไปมองหาบรมธรรม. นี่สภาพของมนุษย์กำลังเป็นอย่างนี้, จะไปโทษพระเจ้า หรือจะไปโทษใครก็ได้ทั้งนั้น, เพราะว่ามันมาจากการกระทำของมนุษย์เอง ที่ไม่รู้จักพระเจ้า ไม่รู้จักบรมธรรมยิ่งขึ้น

ทุกที ๆ. เรียกว่าเป็นกรรมของมนุษย์นั่นเองไม่ต้องเป็นอย่างอื่น, ไม่ต้องโทษพระเจ้า, หรือจะเอากรรมเป็นพระเจ้าก็ได้.

นี่แหละมนุษย์กำลังกระทำกรรม ที่เป็นทุจริตทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมมากขึ้น ๆ, แล้วก็ก้มหัวลงไปเป็นทาสของเนื้อหนังมากขึ้น ยิ่งมากขึ้นอีก แล้วก็ยิ่งก้มมากลงไปอีก, ยิ่งเป็นมากขึ้นไปอีก จนไม่รู้ว่าพระเจ้าอยู่ที่ไหน บรมธรรมอยู่ที่ไหน. เมื่อเป็นทาสของวัตถุทางเนื้อหนังแล้ว ก็ต้องทำไปตามกิเลส, ก็ต้องเห็นแก่ตัว ต้องละโมภโลกมาก ต้องไม่สันโทษ ต้องล่าเมืองขึ้น ต้องรบราฆ่าฟัน. สงครามลัทธิก็ตาม สงครามปัญหาดินแดนก็ตาม ล้วนมาจากความเป็นทาสของวัตถุ ซึ่งเรียกว่าเป็นทาสของกิเลสนั้นดูกว่า. กิเลสต้องการวัตถุ แล้วเราก็กยอมเป็นทาสของกิเลส เพื่อได้วัตถุ.

**เมื่อเราเป็นทาสของกิเลสเพียงอย่างเดียวแล้ว มันก็จะเป็นทาสของทุก ๆ อย่างหมด ไม่มีอะไรเหลือ.** เป็นทาสของกิเลสหรือคัตถหา หรืออะไรก็แล้วแต่จะเรียก เป็นทาสของกิเลสอย่างเดียวแล้ว ก็จะเป็นทาสของวัตถุทุกอย่างหมด. ผู้ชายที่เข้มแข็ง, สามารถ, เต็มไปด้วยคุณสมบัติ อาจจะไปเป็นทาสของผู้หญิงที่โง่ ๆ กระ่องกะแรงแรงคนหนึ่งก็ได้. นี่เพราะความเป็นทาสของกิเลสมันบังคับให้เป็นไป หรือจูงให้เป็นไป. เราไม่ต้องยกตัวอย่างมาก พูดแต่เพียงว่า ถ้าเป็นทาสของกิเลสอย่างเดียวแล้ว จะเป็นทาสของทุกสิ่งหมดไม่มีอะไรเหลือ. เพราะฉะนั้นระวังให้ดี, ให้มีบรมธรรม หรือความเป็นไทยนี้เป็นเครื่องวางค้ำครองอยู่, อย่าให้เป็นเอามาก ๆ ถึงอย่างนั้น. เพราะฉะนั้นถ้าใครไม่อยากจะเป็นทาส ก็ต้องสนใจในเครื่องวาง ที่จะค้ำครองไม่ให้เป็นทาส คือบรมธรรม, **บรมธรรมคือสัญลักษณ์แห่งความเป็นไทย** เหมือนที่ได้พูดมาแล้วข้างต้น.

เรื่องบรมธรรม เราก็พูดกันมาเรื่อย ไม่เว้นเลย, เกี่ยวนี่พูดในฐานะที่เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นไทย, ก็จะต้งสนใจในบรมธรรมในฐานะที่เป็นเครื่องฆ่ากิเลส,

ล้างผลาญกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเป็นทาสทุกประการ. เพราะฉะนั้นในวันต่อไป เราจะต้องพูดถึงวิธีการฆ่ากิเลส, การปฏิบัติหลักพระพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นการฆ่ากิเลส. ในขั้นนี้ให้ถือไว้เป็นปณิธาน เป็นการอธิษฐานไว้ก่อนว่า เมื่อไม่อยากจะ เป็นทาส ก็ต้องสนใจบรมธรรมในฐานะที่เป็นเครื่องฆ่ากิเลส; แล้วก็ทำงานในชีวิตประจำวันทุก ๆ งาน ทุกอย่างด้วยความจิตที่ไม่เป็นทาสของกิเลส.

คุณไปจัดแจงอะไรเสียใหม่, ปรับปรุงเสียใหม่, ให้การงานของเราที่ทำทุกวัน ทุกชนิดของการงาน ทำไปด้วยจิตที่ไม่เป็นทาสของกิเลส. อย่าไปหลงเชื่อตามที่คนโง่ ๆ เขาพูดกัน, คนโง่ ๆ ที่มีปัญญาจากเมืองนอกยาวเป็นหางหรืออะไรก็ตาม, เขาพูดกันว่า ถ้าเป็นฆราวาสต้องมีกิเลส ต้องใช้กิเลส ต้องทำอะไรไปตามอำนาจของกิเลส เพราะเรายังเป็นปุถุชน. นี่ผมเห็นว่าเป็นคำพูดที่โง่ที่สุด อย่าได้ไปถือเอาเลย. แม้จะเป็นฆราวาส ปุถุชนคนตึบ ๆ นี้ จะต้องพยายามจนสุดความสามารถ ที่จะมียิตต์ที่ไม่มีกิเลส, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ทำการงาน, อย่าลู่อำนาจแก่ราคะ โทสะ โมหะ แล้วทำการงาน จงพยายามสำรวจจิตใจให้ดี, ให้มียิตต์ที่ปราศจากกิเลสเหล่านั้นเสมอ แล้วทำการงานที่จะต้องทำ. เช่นเรื่องทำมาหากินหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนั้นแหละ จงทำด้วยใจคอที่ปรกติ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ, จงพยายามทำทุกอย่าง ด้วยจิตที่ไม่เป็นทาสของกิเลส.

อย่าเข้าใจผิดว่า เป็นคฤหัสถ์แล้วต้องมีกิเลส ต้องใช้กิเลส จึงจะได้เปรียบผู้อื่น จึงจะชนะผู้อื่น; นั้นมันจะยิ่งพ่ายแพ้. ที่ไปอยู่ในคุกในตารางนั้นเพราะอำนาจของกิเลสทั้งนั้น, ที่เป็นเจ้าใหญ่นายโตแล้วก็ยังคอร์รัปชั่น ก็เพราะเป็นทาสของกิเลสเท่านั้น. ถ้ามีกิเลสแล้ว ถ้าทำไปตามอำนาจของกิเลส นั่นคือไม่สันโดษเป็นต้นแล้ว แม้เป็นชวานายากจนซุกดินอยู่ ก็มีความเดือดร้อนทั้งนั้น มีความทุกข์ร้อนในจิตใจทั้งนั้น เพราะเป็นทาสของกิเลส. ต้องรู้จักบ่อกิเลสออกไปเสีย จนมีสันโดษ มีความอึด ความพอเป็นต้น, แล้วก็ขี้มกรมอยู่เรื่อยตลอดเวลา ตั้งแต่การซุกดินที่แรกเป็นต้นไป.

กฤหัสถ์ก็ต้องทำงานด้วยจิตที่ไม่เป็นทาสของกิเลส, พยายามอย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระอรหันต์พวกเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกคน. นี่กลับความคิดที่เข้าใจผิดกันเสียใหม่ มาเป็นคนไทยที่ถูกต้อง, มีจิตใจที่เป็นไทยเสียก่อน แล้วก็ทำงานทุกชนิดด้วยจิตใจที่เป็นไทย จึงจะสมกับความเป็นไทย. **ความเป็นคนไทยมีจิตใจอย่างไทย คือไม่เป็นทาสของกิเลส, แล้วก็ทำงานทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความอ้อมอกอ้อมใจ ห่อใจตัวเอง เคารพตัวเอง สวมมือไหว้ตัวเองได้,** เพราะว่าเต็มไปด้วยความเป็นไทย หรือความดี, นี่จะเป็นบรมธรรมสูงสุดพร้อมกันไปเลยทั้งสองแง่, คือความเป็นคนไทยก็ตาม หรือความเป็นไทยของมนุษยชาติก็ตาม; เราจะต้องมีความหมายของคำนี้ ความเป็นไทยนี้เหมือนกัน ก็มีบรมธรรมนี้เป็นหลัก. เพราะฉะนั้นเราจึงพูดว่า บรมธรรมคือสัญลักษณ์ของความเป็นไทย เหมือนหัวข้อที่พูดข้างต้น.

ต้องพยายามอยู่อย่างนี้, จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ จะต้องพยายามอยู่อย่างนี้, และเมื่อพยายามอยู่อย่างนี้ มันต้องสำเร็จ อย่างน้อยที่สุดก็รักษาความเป็นไทยไว้ได้ สำหรับความเป็นคนไทย, หรือความเป็นไทยของมนุษยชาติโดยส่วนรวม ที่จะต้องต่อสู้กับกิเลส. กิเลสเป็นข้าศึกของมนุษยชาติทั้งหมด. คนไทยเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติ มันก็ต้องมีปัญหาอย่างเดียวกัน มีหัวอกอย่างเดียวกัน ร่วมแรง ร่วมใจ ช่วยกันเพื่อต่อสู้ข้าศึกคือกิเลส เพื่อรักษาความเป็นไทยไว้ได้. เมื่อมีความเป็นอย่างนี้ก็จะสมกับความที่เป็นคนไทย เป็นไทย ยังคงเป็นไทย, เป็นอิสระสมกับที่เป็นคนไทย, สมกับที่เป็นพุทธบริษัท. ได้เป็นมนุษย์ ได้สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะได้, ที่เราขอบพுகันว่า “ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วได้พบพระพุทธศาสนา นี่เป็นโชคดีที่สุดแล้ว”, โชคดีนั้นก็ไม่มี ความหมายอย่างอื่น นอกจากความหมายว่ามีความเป็นไทย, เป็นอิสระจากกิเลสก่อน แล้วก็อิสระจากทุก ๆ อย่าง ที่จะมาทำให้สูญเสียความเป็นอิสระ.

๔๕๖ ๕๖๐  
 ทนกลืนมันมีอำนาจมาก, มีความพลิกแพลง, มีความหลอกลวง  
 ตลบแคลงมาก. คุณจงมองดูสิ่งที่เรียกว่ากิเลสนั้นให้ดี ๆ, มันไม่ได้อยู่ที่ไหน มัน

ก็อยู่ในคนนี้, มันก็ยึดครองคนเป็นอาณาจักรของมัน. กิเลสมีอาณาจักรอยู่ที่ไหน ? มันก็มีอาณาจักรอยู่ในหัวใจคน. พอคนเผลอ หรือคนโง่ไป กิเลสมันก็เกิดขึ้น หรือว่า โผล่ออกมาให้เห็น. แล้วมนุษยชาติอยู่ที่ไหน ? ก็อยู่ที่มนุษย์ทำอะไรกันอยู่เป็นประจำ, การกระทำของมนุษย์นั้นแหละ เป็นตัวมนุษยชาติ ไม่ใช่ตัวเนื้อหนังร่างกายนี้. การกระทำของมนุษย์ที่กระทำอยู่เป็นประจำวัน นั้นแหละคือตัวมนุษยชาติ, มันจะเปลี่ยนไปในทางสูงขึ้นไปหรือเสลดลงมันก็อยู่ที่การกระทำนั้น. แล้วการกระทำนั้นมันไม่ใช่กระทำเฉพาะตนฝ่ายเดียว มันถ่ายทอดไปอีก.

จงจำคำว่า “ถ่ายทอด” ไว้, พ่อแม่เป็นอย่างไร ก็ถ่ายทอดไปให้ลูกเล็ก ๆ ตาคำ ๆ มาแต่อ่อนแอออก โดยไม่รู้สีกตัว. นี่ความเป็นมนุษยชาติอยู่ที่ตรงนั้น. พ่อแม่ถ่ายทอดอะไรลงไป ลูกเล็ก ๆ โตขึ้นมา ก็ถ่ายทอดเอามาในลักษณะอย่างนั้น, ในความเป็นอย่างนั้น. ถ้าพ่อแม่ถ่ายทอดความเป็นทาสลงไป ก็เป็นทาสตัวถุณิยม, เป็นทาสเนื้อหนัง, เด็ก ๆ ที่เกิดขึ้นมา โตขึ้นมา, มันก็เกิดขึ้นมา โตขึ้นมา ในลักษณะที่เป็นทาสของเนื้อหนังมาเสร็จแต่อ่อนแอออก. พ่อแม่ให้กำเนิดทารกในครรภ์ออกมา ด้วยจิตใจที่เป็นทาสของเนื้อหนัง ก็ใส่เชื้อความเป็นทาสของเนื้อหนังลงไปแล้ว. พอเด็กคลอดออกมา, ก็ถูกแวดล้อมด้วยกิริยาอาการที่ล้วนแต่เป็นทาสของเนื้อหนัง, โตขึ้นมาโดยความเป็นทาสของเนื้อหนังอย่างสมบูรณ์, นี่คือมนุษยชาติ.

ความเป็นมนุษยชาติของมนุษย์ทั้งโลกมันอยู่ที่ตรงนี้ มันจึงเปลี่ยนไปสู่ความเป็นทาสได้อย่างไม่รู้สีกตัว ด้วยความสนใจไม่รังเกียจ, ปัญหาจึงมีมาก แก่ยากอยู่ที่ตรงนี้. มันเคยเป็นนิสัยสันดาน, นิสัยสันดานนี่ก็คือความเกียจ, เป็นกิเลส, เขาเรียกว่าเป็นกิเลสชนิดหนึ่งเหมือนกัน แต่ที่แท้มันเป็นความเกียจของกิเลส, คือกิเลสที่ประพฤติกันจนชิน เรียกว่ากิเลสชั้นละเอียด เรียกว่าสังโยชน์ เรียกว่าอนุสัยหรืออะไรก็ตาม แต่เขามักจะเรียกว่ากิเลสเสียเลย. ที่จริงสังโยชน์ หรืออนุสัยนี้ มันไม่ใช่กิเลส,

มันเป็นความเคยชินอย่างยิ่งของกิเลส, ที่พร้อมที่จะเกิดอย่างนั้นได้อยู่ทุกเมื่อ. เพราะฉะนั้นทีเดียวเราจึงมีความเคยชินเป็นอนุสัย พร้อมที่จะเป็นทาสของกิเลส, เป็นทาสของวัตถุ, เป็นทาสของเนื้อหนังอยู่ทุกเมื่อ. จะเล่านิทานของพวกเซ็นสักนึกหนึ่ง มันง่ายยตี ว่า :-

เมื่อยมบาลเขาจะปล่อยวิญญูณดวงหนึ่ง ให้หลุดเป็นอิสระออกมาจากยมโลก, ไปพิจารณา เห็นว่าวิญญูณตัวนั้นมันมีอะไรที่อยู่บ้าง เคยทำความดีไว้บ้าง น่าจะตอบแทนสนองคุณมัน, ก็เลยเรียกวิญญูณตัวนั้นมาบอกว่า เตี่ยวันี้แกจะพ้นจากโทษแล้ว จะไปจากยมโลกแล้ว แกมีความดีอยู่บางอย่าง อย่างนั้น ๆ. ฉนั้นจะให้พรให้แกเลือกเอา, ฉนั้นจะให้พรว่า แกจะไปเกิดใหม่ จะไปเกิดชนิดที่เลี้ยงผู้อื่นก็ได้, หรือจะไปเกิดอย่างให้ผู้อื่นเลี้ยงแกก็ได้. ในสองอย่างนี้ แกจะเลือกเอาอย่างไหน ?

วิญญูณตัวนั้นก็อึกอ๊ก ๆ ฉงน ตอบว่า ขอไปคิด, เสร็จแล้วก็มาบอกว่า “ผมไม่มีปัญญาเลี้ยงคนอื่น, ผมขอเกิดอย่างให้คนอื่นเลี้ยงผมเถอะ”. นี่ฟังดูให้ตี คนนั้นรู้สึกอย่างนี้. ยมบาลก็ซักจะโมโห, ผลสุดท้าย พุดแล้วก็ต้องทำจริง. ยมบาลก็ว่า “เฮ้! ถ้าเช่นนั้น แกก็ไปเกิดเป็นขอทาน, เพื่อให้คนอื่นเขาช่วยกันเลี้ยง”. คนนั้นก็ต้งไปเกิดเป็นคนขอทานสมน้ำหน้า นี่ คือความเห็นแก่ตัว ไม่อยากเลี้ยงคนอื่น. ถ้าเราไปเกิดเป็นคนธรรมดา เราก็เลี้ยงขอทาน. ความหมายของการเลี้ยงคนอื่นนั้น คนเห็นแก่ตัวมันไม่ยอม. ความเห็นแก่ตัวมันไม่ยอม มันก็ไม่เลี้ยงคนอื่น, อยากให้คนอื่นเลี้ยง. นี่คือความโง่ หรือกิเลสอันเป็นเหตุให้เห็นแก่ตัวเป็นอย่างนี้ คนนั้นก็ต้งเกิดให้คนอื่นเลี้ยงอย่างคนขอทาน.

แต่เรื่องนั้นมันพาดพิงมาถึงพวกเรานะ ระวังให้ตี เพราะเราเป็นภิกษุสามเณร ก็คนอื่นเลี้ยงอยู่เหมือนกัน แต่ว่าคนละแบบ. เราไม่ใช่เป็นขอทานให้คนอื่นเลี้ยง. เราได้ทำอะไรที่มีคุณสมบัติดี, เรามีบรรพธรรม เราแจกจ่ายบรรพธรรม เพราะฉะนั้นเราเป็น

เจ้าหน้ และเป็นเจ้าหน้เหนือประชาชนในโลก, เพราะเรามีคุณธรรม มีบรมธรรม ฉะนั้นเราไม่ใช่เป็นคนหมดความสามารถ หรือเป็นลูกจ้าง หรือให้คนอื่นเลี้ยงตามแบบคนขอทาน. ต้องยกเว้นภิกษุสามเณร หรือนักบวช ที่มีคุณธรรมอย่างนักบวช ถ้าภิกษุสามเณรองค์ไหนเป็นอลัชชี เป็นมิชฌาภิกขุ หลอกหลวงบวชอยู่ในศาสนา นั้นแหละเป็นขอทาน, นั้นแหละเป็นผีตัวนั้นมาเกิดคล้ายเหมือนกัน. แต่ถ้าเป็นภิกษุสามเณรที่ดี ก็เป็นผู้มีคุณธรรมสูงเหนือชาวบ้าน ก็เป็นเจ้าหน้, เป็นผู้มีพระคุณเหนือชาวบ้าน, บริโภค อย่างเจ้าหน้, อย่างนี้ไม่ใช่ผีตัวนั้นมาเกิด. มันเป็นพวกที่ฆ่าเกิดมาเพื่อจะเลี้ยงคนอื่นในทางด้านวิญญาณ, ไม่ใช่เลี้ยงทางปากทางท้องจริง, แต่ว่าเลี้ยงจิตใจของคนทุกคนในโลก ในทางด้านจิตด้านวิญญาณ มาช่วยกันยกจิตวิญญาณของมนุษย์ให้สูงขึ้น.

นี่ สวากของพระพุทธเจ้าจึงเป็นอย่างนี้ อยู่ในฐานะเป็นปฐนียบุคคลอย่างนี้, ไม่ใช่ผีตัวนั้นมาเกิด. คุณระวังให้ดี อย่าให้มีการกระทำชนิดที่ว่า เป็นผีตัวนั้นมาเกิด, เป็นภิกษุสามเณร มาเอาเปรียบคนอื่น ให้เขาเลี้ยง กินอยู่เป็นประจำ. เราต้องเกิดมาเพื่อเลี้ยงคนอื่น เราต้องมีคุณธรรมมากพอที่จะเผื่อแผ่เจือจานให้แก่บุคคลอื่น, ให้มีบรมธรรมด้วยกัน. จะต้องเป็นผู้ให้ทานธรรมะซึ่งเป็นการให้ทานที่สูงที่สุด, เราก็มีความเป็นไทย. ถ้าเกิดมาให้คนอื่นเลี้ยง เราก็มีความเป็นทาส. ถ้าเราเกิดมาเพื่อเลี้ยงคนอื่น มันก็มีความเป็นไทย คือไม่เป็นทาส เพราะฉะนั้นบรมธรรมเป็นสัญลักษณ์ของความ เป็นไทยอย่างยิ่งด้วยประการทั้งปวง แต่ต้นจนปลายในลักษณะอย่างนี้.

นกร้องเตือนแล้ว เวลาชั่วโง่งหนึ่งของเราก็หมดลงแล้ว.



## บรมธรรม กับ สรรพาคมน์

— ๒๖ —

๔ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราสว่างมาจน ๕.๐๐ น. แล้ว วันนี้จะได้กล่าวถึง สรรพาคมน์ กับ บรมธรรม. ในครั้งที่แล้วมา เราพูดกันถึงบรมธรรม ในลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นไทย คือความหลุดพ้น ความรอดพ้นออกไปจากสิ่งที่บีบคั้น คือความทุกข์ หรือสภาพที่ไม่พึงปรารถนาและที่มันมีอำนาจครอบงำสัตว์โลกอยู่. ความเป็นไทย หมายถึงออกไปได้จากอำนาจของสิ่งเหล่านี้.

ความเป็นไทย ที่เป็นเรื่องทางวัตถุ มันก็เป็นเรื่องง่าย ๆ เช่นการบีบคั้นของคนด้วยกัน ; ก็ไม่เท่าไร, ส่วนที่เป็นเรื่องทางจิตทางวิญญาณนั้น สำคัญมาก คือได้แก่ความบีบคั้นของกิเลส ; แต่มนุษย์รู้จักกันแต่เรื่องเป็นทาส หรือความบีบคั้นในทางวัตถุทางโลก ๆ ไม่สนใจเรื่องความเป็นทาสในทางนามธรรม ซึ่งเป็นเรื่องลึกซึ้ง. เพราะฉะนั้นถ้าเป็นทาสในทางวิญญาณอย่างนี้แล้ว มันก็เป็นทาสไปหมดเลย ไม่ว่าจะอะไร ; จะรู้สึกว่าเป็นทาสไปได้โดยง่ายทุกสิ่งทุกอย่าง.

การตั้งรณเพื่อออกไปพ้นจากความเป็นทาสคือ การปฏิบัติ. เคี้ยวนี้เราถือเป็นหลักกันว่า เริ่มต้นของการปฏิบัตินั้น คือการถึง สรณาคมน. ถ้าเป็นของใหม่สำหรับผู้บวชใหม่ ผู้เพิ่งเข้ามาใหม่ ก็ควรจะรีบทำความเข้าใจในคำๆ นี้, ที่ถือกันว่าเป็นเบื้องต้น หรือเป็นการเริ่มแรก ในการที่จะเข้าไปสู่บรมธรรม. แต่มีมันไขว่กันอยู่ เคี้ยวผมจะแสดงให้เห็นว่า มันไขว่กันอยู่กับการปฏิบัติในครั้งพุทธกาล. เคี้ยวนี้เราเริ่มด้วยสรณาคมน คือการถึงสรณะ. ครั้งพุทธกาลสรณาคมนั้นจะเป็นสิ่งสุดท้ายของผู้ที่ถึงธรรมหรือเห็นธรรมแล้ว จึงจะประกาศตนว่าถึงสรณาคมน; มันกลับกันอยู่อย่างหน้ามือเป็นหลังมือ.

สรณาคมน นี้มาจากคำว่า ส-ร-ณ+อาคมณ, อาคมณ แปลว่า การถึง; สรณะแปลว่าที่พึ่งที่ระลึกถึง. ในทางกิริยาอาการ หรือเหตุ มันหมายถึงการระลึกถึง, แต่ในทางผลของมันคือความอุ่นใจ คือเป็นที่พึ่งได้ เรียกว่าสรณาคมน. เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่ทำให้เบาใจ ทำให้หายกลัว ให้จิตพ้นจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา, สิ่งนั้นก็เรียกว่า สรณะ. ตัวหนังสือแปลว่าที่ระลึกถึง สรณะ-ระลึกถึง. แต่เราเอามาใช้ในความหมายว่าเป็นที่พึ่ง. อย่างเช่นมีอะไรเป็นสรณะ นี้ก็หมายความว่า มีอะไรเป็นแก่นสาร เป็นที่พึ่ง.

พึ่งทำไมกัน? ก็มีปัญหาจำเป็นคือ เรื่องความกลัว เรื่องความทุกข์, นี้เป็นความหมายทั่วไป. เราดูแล้วมีได้หลายระดับ มากระดับ นับตั้งต้นตั้งแต่ใจที่สุขจนถึงฉลาตที่สุด, ล้วนแต่ต้องการที่พึ่ง หรือต้องการสรณะ. นับตั้งแต่สมัยที่มีไสยศาสตร์เป็นที่พึ่ง คนบ้านมนุษย์สมัยที่ยังเป็นคนป่า มนุษย์เริ่มรู้สึกกลัวในสิ่งที่มองไม่เห็นตัว, กลัวสิ่งที่มองไม่เห็นตัวเป็นเรื่องตั้งต้นของศาสนา หรือของลัทธิไสยศาสตร์ซึ่งสมัยโน้นก็เป็นศาสนาชนิดหนึ่ง. ความรู้ทางจิตใจยังไม่เจริญก็เอาตามความรู้สึกสามัญสำนึก อะไรที่น่ากลัวแล้วก็กลัว, แล้วก็คิดนึกไปถึงสิ่งที่มองไม่เห็นตัว หรือเข้าใจไม่ได้. เช่นมนุษย์สมัยนั้น

เห็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติต่างๆ เข้าใจไม่ได้ไปทั้งนั้นเลย เช่น พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดวงดาว พายุร้อน พายุฝน อะไรก็ตาม เป็นเรื่องสันนิษฐาน, เป็นเรื่องเป็นปัญหาทางจิตใจทั้งนั้น. สิ่งที่เราเรียกว่าไสยศาสตร์ก็เกิดขึ้นเป็นที่ฟัง, ก็คือคิดว่าไม่รู้อะไรเสียเลย. เพราะฉะนั้นจึงมีเรื่องที่มีสมัยรับไม่ไหวอยู่มากเหมือนกัน, แต่แล้วก็ต้องเรียกว่ามันเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดแล้ว สำหรับคนสมัยนั้น, ซึ่งมีอะไรเพียงเท่านั้น. เพราะฉะนั้นเราไม่จำเป็นต้องไปดูหมิ่นดูถูกใคร ที่เขากำลังถือที่ฟังอยู่อย่างแปลก ๆ ประหลาด ๆ หรือว่าดูแล้วน่าสงสาร, เพราะว่าจิตใจของเขาเป็นอย่างนั้น แล้วมันเหลือซากอยู่กระทั่งถึงทุกวันนี้.

คนบางพวก เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บอย่างร้ายแรงเกิดขึ้น ก็ทำพิธีเซ่นเซิมเทพเจ้า ภูต ผี ปีศาจ เอาคนตรีพินบ้านมาตีประโคมกันเป็นวันเป็นคืนๆ เพื่อเรียกร่องเทพเจ้า ภูต ผี ปีศาจ ให้มาช่วย, ยังมีอยู่กระทั่งทุกวันนี้. นี่ก็เป็นที่ฟังของเขา ถ้าประจวบเหมาะเกิดมีอะไรทำให้เขาหายขึ้นมาได้ ก็เลยถือกันใหญ่ เชื่อกันใหญ่. แล้วอีกอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องสังเกตดูให้ดีในแง่ของจิตวิทยาว่า คนเราพอลงได้ทำอะไรที่ตนเชื่อว่าดี มีประโยชน์นั้นแล้ว ใจสบาย มันจะรู้สึกหายไปทีเดียว.

ตัวอย่างเช่นเรื่องบักเบ้า, เด็กเล็กๆ ถูกอะไรกัดถูกอะไรต่อย หรือเจ็บปวดอะไรขึ้นมา, คนที่เขาเชื่อว่ามีคาถาอาคมวิเศษ เอาใบมะยมมาลากไปตามที่เจ็บนั้น ลากไปๆ ว่าอะไรไปฟาง ทำให้เด็กหายเข้าไปตั้ง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ บางกรณีหายเลยก็ได้หาย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลย เพราะความเชื่อมั่นมาช่วยกลบเกลื่อนความเจ็บ หรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้ในทางร่างกายบ้าง เพราะจิตใจมันเชื่อ. นี่ย่าเพื่อบักดอกไปว่ามันเป็นเรื่องไม่มีผล หรือไม่มีอะไรเสียเลย มันมีไปตามลำดับ เป็นระดับๆ ไปมากระดัดด้วยกัน.

สูงขึ้นมาจนถึงการทำจิตใจที่ถูกต้อง ก็ถึงสรรณาคมน์สูงขึ้นมาๆ จนกระทั่งมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการวัตรธรรมะเป็นที่สุด เป็นสรณะเป็นที่ฟัง; แล้ว

ก็มีสิ่งที่เรียกว่าบรมธรรมนี้ เป็นที่พึงสุดท้าย. เพราะบุพพระนิพพานเป็นบรมธรรม, นิพพานนั้นเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดร้อน กำจัดอะไรได้หมดจริง เป็นสรณะระดับสุดท้าย. ถ้าเป็นบรมธรรมโลกๆ เช่นอย่างบรมธรรมจริยธรรมสากล มันก็เป็นสิ่งที่พึงไปตามแบบของโลกๆ กล่าวคือมีความสุข, มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์, หน้าที่เพื่อหน้าที่, ความรักสากล เหล่านี้ลงไปมีเข้าคู่ของมันจะขจัดเบ้าความทุกข์ความร้อนอะไรได้ตามแบบ ตามระดับ.

เพราะฉะนั้นเราถือเอาเป็นว่า บรมธรรมก็มีหลายระดับ. สิ่งใดเป็นที่พึงทางจิตใจได้ ก็เป็นบรมธรรมสำหรับคนนั้น เวลานั้น ในสภาพอย่างนั้น. นี่ขอเตือนให้จำไว้อีกครั้งหนึ่งว่า สิ่งทีเรียกว่า ความจริงนั้น มันยึดหยุ่นได้เสมอไป, คือมันเป็นไปตามที่ผู้นั้นจะรู้สึก, ตามที่ผู้นั้นจะเห็นด้วยตนเอง และรู้สึกว่ามันจริงเท่าไรเพียงไร เขาไม่อาจจะเห็นความจริงที่ลึก ที่สูง ที่ไกลออกไปได้, มันจะจริงอยู่เพียงที่ใจเขารู้จัก. ความรู้ของเขามีเท่าไร, เขารู้จักเพียงไรเท่าไร, มันจะจริงอยู่เพียงแค่นั้น. นี่แหละความจริงในโลกก็ยังเป็นอย่างนี้, แม้ความจริงทางปรัชญาก็เป็นอย่างนี้. อย่าไปเข้าใจว่ามีความจริงที่เด็ดขาดลงไป มันจริงเฉพาะคน เฉพาะเวลา เฉพาะเหตุผล ที่มีอยู่ในเวลานั้น ; ซึ่งมันเป็นความเท็จชนิดหนึ่งเหมือนกัน.

เรื่องที่รู้สึกสบายใจ เขาใจอะไรนี้ มันขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่เขาารู้สึกเวลานั้น ว่ามันจริงสำหรับเขา, เป็นของจริงสำหรับเขา. คนสมัยหินก็มีในระดับของคนสมัยหิน, คนต่อมากก็มีสำหรับคนต่อมา เขาบรรลุนิพพานเท่าไรความจริงมันก็มีเท่านั้น ; มันเลื่อนไปจนถึงนั้นเสมอ กว่าที่จะถึงจริงที่สุด. ที่ว่าจริงที่สุดนี้ มันก็ไม่ใช่ที่สุด เพราะมันเท่าที่เรากำลังต้องการ มันเท่าที่เราคิดว่าที่สุดเท่านั้น. เมื่อเป็นที่พอใจของเราถึงที่สุดแล้วเราก็คือว่าถึงที่สุดแล้ว เป็นความจริงยอดสุด ในการที่จะบำบัดความทุกข์ของเรา ; ที่เลยนั้นไปเราไม่ได้สนใจ.

นี่แหละ ระวังให้ดี มันยังมี จนกระทั่งมันจะกลายเป็นตรงกันข้ามกับที่เรา  
 เชื่อกันได้. *คือตามธรรมชาติแล้วมันก็ไม่มีอะไร นอกจากธรรมชาติ. มันไม่มี*  
*ความหมายเป็นว่า ได้ หรือ เสีย สุข หรือ ทุกข์; นี่สำคัญอยู่ที่ตรงนี้. มนุษย์*  
*ต้องการ การได้หรือ ต้องการ ความสุข, ก็เลยถือเอาว่าสูงสุดอยู่ตรงที่เราชอบ หรือ*  
*เราได้ หรือเราพอใจที่สุด หลังจากนั้นก็ไม่แน่ว่าจะเป็นอะไร. ถ้าถือว่าเป็นธรรมชาติ*  
*เสมอกัน, ก็เป็นความจริงเสมอกัน; ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่เป็นไปตามธรรมชาติหรือเป็นไป*  
*ตามกฎของธรรมชาติ หรือเป็นทวิธรรมชาติแท้ ๆ เสียเอง.*

มนุษย์เราก็ไม่อยากจะยุ่งอะไรให้มากเกินไปกว่าความจำเป็น เช่นการบรรลุนิพพาน  
 คัมภีร์เลส คัมภีร์ทุกข์ได้ ก็ถือว่าหมดความจำเป็นที่จะค้นอะไรต่อไปอีก. ที่เหลือ  
 นอกจากนั้นเราก็ไม่ต้องการ จึงถือว่านี่เป็นสิ่งสูงสุด เพราะถือเอาประโยชน์เป็นใหญ่  
 เมื่อคัมภีร์ทุกข์ได้สิ้นเชิงแล้วก็ให้สิ้นสุดกันเสียที; ไม่เช่นนั้นจะไม่มีที่สิ้นสุด มันมีความจริง  
 อะไรของมัน ไปตามแบบของธรรมชาติที่ไม่มีที่สิ้นสุด. **ที่สุดที่เรียกว่า “จิตหลุด**  
**พ้น”** นั้น **คือไม่ต้องการอะไร แม้แต่ความสุขด้วยซ้ำไป, นี้เรียกว่าจิตว่าง จิต**  
**หลุดพ้น; ไม่ได้ต้องการอะไรแม้แต่สิ่งที่เรียกกันว่า ความสุข. แล้วเมื่อไม่ต้องการ**  
**อะไรนั้นแหละ มันมีผลเป็นความรู้สึกทางจิตใจ เป็นความไม่มีทุกข์, เลยเรียกทับไปว่า**  
**มีความสุขอีกทีหนึ่ง; ทั้งที่โดยเนื้อแท้แล้ว ผู้ที่หลุดพ้นแล้ว ไม่ได้แยแส ไม่ได้สนใจว่า**  
**นี่สุขหรือทุกข์ ไม่ได้ต้องการความสุข ไม่ได้ละโมภหรือทะกละความสุข หรืออ้อมอก**  
**อ้อมใจอยู่ด้วยความสุข อย่างที่พวกเราที่นั่นนึกคิดกัน.**

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “**ตถาคตอัญญัถุสสุญญตาวินิหาร**” คืออยู่ด้วยความ  
 รู้สึกในใจที่ว่าง, ที่เป็นความว่าง, ว่างจากตัวเรา, ว่างจากตัวเขา, ว่างจากอะไรทุก ๆ  
 อย่าง, เรียกว่า “**อัญญัถุสสุญญตาวินิหาร**” เป็นคำที่แปลกหูสำหรับคนทั่วไป และเป็นคำ  
 สูงสุด. ผู้ที่อยู่ด้วยสุญญตาวินิหารได้ ก็มีแต่พระอรหันต์พวกเดียวกันนั้น, แล้วก็ยังอยู่

ได้มากได้น้อยตามเหตุการณ์ที่แวดล้อม, แต่ถือว่าไม่มีความทุกข์เลยก็แล้วกัน. และนั่นเป็นบรมธรรมสูงสุดเป็นที่พึงสูงสุด.

ถ้าเรียกอย่างภาษาเราๆ เพียงต้องการที่พึ่ง ก็ว่านั่นแหละคือตัวยอดสุดของที่พึ่ง ยอดสุดของสภาวะ, คือธรรมะเป็นที่พึ่ง ธรรมะเป็นสภาวะ. แต่พระอรหันต์ไม่ต้องการที่พึ่ง, ถ้ายังต้องการที่พึ่งอยู่ก็ยังไม่ใช่พระอรหันต์. ท่านถึงที่พึ่ง หรือมีที่พึ่งสูงสุดถึงที่สุดแล้ว จึงไม่รู้สึกรว่าต้องการที่พึ่ง, ฉะนั้นจึงไม่ได้มีอะไรเป็นที่พึ่งผูกพันกันยุ่งเหยิงเหมือนกับพวกเราที่ยังไม่หลุดพ้น ยังมีความทุกข์.

คำว่า “ถึงสรณาคมน” ถึงสภาวะนี้ ย่อมมีแก่ผู้ที่ยังไม่ถึง จำเป็นแก่ผู้ที่ยังไม่ถึง. เมื่อถึงแล้วมันก็หมดเรื่องกัน. เหมือนกับเรือแพ จำเป็นแก่ผู้ที่ยังไม่ข้ามฟาก เมื่อข้ามฟากแล้วก็หมดความจำเป็น. เพราะฉะนั้นคุณเข้าใจให้ดีๆ ว่า ถึงสรณาคมนนี้ ถึงกันแก่ผู้ที่ยังไม่ถึง ผู้ที่ถึงแล้วก็หมดความจำเป็น. ที่นี้ผู้ที่ยังไม่ถึงก็มีอยู่หลายระดับ สภาวะก็เลยมีหลายระดับไปตาม. บางคนอาจจะขี่ไม้เบาๆ ลอยน้ำคุ่นเคียวก็ได้ เกาะไม้ไปในน้ำก็ได้ บางคนอาจจะมิแพ, บางคนก็มีเรือ, บางคนก็มีเรือชั้นวิเศษ ไปกันหลายอย่าง.

ที่น่าหัวอย่างยิ่ง ก็คือว่า เรือแพที่จะเป็นที่พึ่งสำหรับข้ามฟากนั้นไม่ถูกใช้อย่างเรือแพ, กลับถูกใช้สำหรับความหมายอย่างอื่น เช่นเอามาใช้เป็นอาวุธสำหรับประหัตประหารกัน. เหมือนกับเปล้าหนึ่ง ไม่ได้ใช้อย่างแพ ดึงเอาไม้ล้าจากแพมาตีกัน. นี่ก็คือการศึกษาเล่าเรียน ที่เป็นไปอย่างกิเลสตัณหาครอบงำ ทำให้ทะเลาะวิวาทกัน ในระหว่างผู้มีความรู้เป็นครูบาอาจารย์. เป็นครูบาอาจารย์ หรือเป็นลูกศิษย์ก็ตาม เรียนธรรมะ สอนธรรมะกันอยู่ แล้วก็ทะเลาะวิวาทกันด้วยเรื่องธรรมะนั้นเอง; แล้วเกลียดชังกัน แล้วทำลายกันก็มี แม้ในประเทศไทยเรานี้มันก็มี แม้ในเวลานี้. นี้แหละ

เอาสิ่งที่จะเป็นสรณะ หรือเป็นสรณาคมน์ มาเป็นอาวุธประหัตประหารกัน นั้มันไปไกล ไปตรงกันข้าม ไปไกลเลย.

ต้องระวังให้ดี เอาความรู้เรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องมรรค ผล นิพพานอะไรก็ตาม มาเป็นเครื่องสำหรับขัดแย้งกัน โต้เถียงกัน อวดเบ่งกัน ช่มชู้กัน ยกตนช่มท่าน เพราะเหตุนี้; ก็เลยแตกแยกกัน ทะเลาะวิวาทกัน. มันก็มี ได้ตามระดับของจิตใจของคน เนื่องจากไม่รู้จักสิ่งนั้นนั่นเอง. ไม่รู้จักแพว่าใช้สำหรับ ข้ามฟาก ไปจึงเอาไม้ไผ่ไปใช้สำหรับอย่างอื่น กระทั่งสำหรับตีกัน ก็เลยล้มละลายหมด.

ที่นี้ปัญหามันอยู่ที่ว่า **สิ่งที่เรียกว่า สรณะ** หรือ **ที่พึ่ง** นี้ เป็นสิ่งที่สมหมายที่ สำหรับทำความเบาใจ. คำว่า “เบาใจ” มีความหมายกว้าง : ความสุข นี้คือความเบา ใจ มันตรงกันข้ามกับความหนักใจ ก็เป็นทุกข์. ทุกข์ก็เพราะมีอะไรไปกด ไปทับ ไปบีบคั้น เสมอไป, ไม่ว่าจะความทุกข์ชนิดไหน. แม้ความเจ็บไข้ ความตาย มันก็มาบีบคั้น หรือมากตออยู่บนจิตใจ, พอเอาออกได้ มันก็เบาใจ. ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้เบาใจได้โดยวิธี ไค ก็เรียกว่าสรณะ ได้ทั้งนั้น เหมือนที่กล่าวแล้ว; กระทั่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์.

คำว่า “**สิ่งศักดิ์สิทธิ์**” นี้เราหมายความถึง **สิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้**. ยิ่งโดย ทางวัตถุแล้ว จะเอาไปพิสูจน์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องทางจิตใจล้วน ๆ เพราะ ฉะนั้นถ้าเป็นอุบายวิธี หรือเป็นกลอุบาย หรือว่าเป็นการเล่นกลอะไรชนิดหนึ่ง, ถ้ามัน ทำให้เกิดผลทางจิตใจแล้ว มันศักดิ์สิทธิ์ไปทั้งนั้น. เพราะฉะนั้นสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้มันก็กำกวม, มันศักดิ์สิทธิ์จริงหรือมันศักดิ์สิทธิ์มายา, นี้ก็ล้วนแต่มีผลทางทำให้เบาใจได้เป็นระดับ ๆ ไป. คนโง่อาจจะใช้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเพียงมายา หลอกตัวเองให้เบาใจ สบายใจได้; สำหรับคนฉลาดก็ใช้ไม่ได้ ก็ต้องหาอย่างอื่น.

สำหรับครึ่งพุทธกาล ที่ระบุดูอยู่ในบาลี อย่างที่คุ้นสวอยู่ทุกวันนี้ มี  
บทว่า:-

พหุ เว สรณํ ธนุติ  
อารามรูกฺขเจตฺตยานิ

ปพฺพตานิ วนานิ จ  
มฺหุสฺสา ภยคฺคฺขิตฺตา ฯลฯ

มนุษย์เมื่อเกิดความกลัวขึ้นมาแล้ว ก็หาที่พึ่ง จากภูเขา จากป่าไม้ จาก  
สวนศักดิ์สิทธิ์ จากต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ จากเจดีย์ศักดิ์สิทธิ์ อะไรต่างๆ; สิ่งเหล่านี้มีอยู่  
ตั้งแต่ครึ่งพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นมาเป็นตัวอย่าง.

ภูเขาก็กหมายถึงภูเขาที่ศักดิ์สิทธิ์. วน - คือป่าไม้ก็หมายถึงป่าไม้ที่ศักดิ์สิทธิ์  
อาราม หมายถึงสวน ก็เป็นสวนศักดิ์สิทธิ์. รูกฺข - คือต้นไม้ ก็เป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์  
กระทั่งหญ้าบนที่ใช้เป็นหญุกยา. ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เช่น ไม้กะเพรา กระทั่งต้นไม้  
ใหญ่ๆ ที่กลัวกันมาก เช่น ต้นตะเคียน ต้นอะไรก็ตาม. ส่วนเจดีย์ - เจดีย์ นั้นก็คือ  
สิ่งที่คนทำขึ้นเป็นอนุสรณ์สำหรับผู้ใดผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือ ก็มีความศักดิ์สิทธิ์.  
แม้จะระบุดูไว้เพียงเท่านี้ ก็กินความครอบคลุมไปถึงทุกสิ่งที่สมมติกันว่าศักดิ์สิทธิ์ จน  
กระทั่งสมัยนี้มีอะไรที่เป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์กรวมอยู่ในสิ่งเหล่านี้.

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสปฏิเสธเสียเลยว่าเป็นสรวณะ หรือไม่เป็นที่พึ่ง; แต่ทรง  
ปฏิเสธว่าไม่ใช่สรวณะอันอุดม ไม่ใช่สรวณะอันสูงสุด ไม่ใช่สรวณะอันเกษม คือไม่ใช่สรวณะ  
ที่จะทำให้เกิดถึงไกลไปจากความทุกข์ได้จริง, เป็นเพียงที่พึ่งหลอกๆ ไปได้ มีความ  
เบาสบายใจไปได้, ที่พึ่งอย่างแท้จริงนั้นเข้าถึงยาก ส่วนมากคนเข้าไม่ถึง. ฉะนั้นคน  
ส่วนมากจึงถือเอาที่พึ่งมายาหรือหลอกหลวง ที่มีความศักดิ์สิทธิ์ ที่ตนสร้างขึ้นเอง.

ความศักดิ์สิทธิ์นั้นมีจริง เพราะเป็นเรื่องทางจิตใจ, มันง่ายที่จะมี, ถ้าทุกคน  
เชื่อลงไปในเรื่องนี้เป็นอย่างนี้ มีผลอย่างนี้, ความเชื่อนั้นแหละเป็นเรื่องทางจิตใจ เป็น



อำนาจอะไรอย่างหนึ่งฝังอยู่ในบรรยากาศที่นั่น ๆ พอใครเข้ามาในที่นั้น มันจะถูกครอบงำ แล้วคนนั้นจะรู้สึกอย่างนั้น รู้สึกเหมือนที่เชื่อกันนั้นได้จริงเหมือนกัน. เพราะฉะนั้นในเมื่อคนยังโง่มาก คือโง่กันทั้งบ้านทั้งเมือง แล้วก็มี ความเชื่อตรงกันว่า เอ้า! ตันไม้ตันนี้ศักดิ์สิทธิ์ใครเข้ามาไม่ว่างจะปวดท้อง หรือว่าจุกหน้าอก; ข้อนี้เป็นได้จริง ร้อยเปอร์เซ็นต์ ในสมัยที่คนมีความโง่มาก เชื่อย่างนั้นด้วยจิตใจทั้งหมด. ความเชื่อนี้หรืออำนาจของความเชื่อนี้มีอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะครอบงำจิตใจของคนที่มีโง่ เข้ามา แม้แต่เพียงคนเดียว และมีกำลังใจอ่อน จะรู้สึกอย่างนั้นได้จริง; เป็นเรื่องที่แปลกประหลาด เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าศักดิ์สิทธิ์มันก็มีได้. แต่พอต่อมา ๆ นานเข้า ๆ ความเชื่ออย่างนั้นมันหมดไป, มันก็ไม่มีอิทธิพล. ความเชื่อที่เป็นเหมือนกับผีชนิดหนึ่งที่จะคอยครอบงำใจของผู้ที่จะเข้ามา มันก็เลยจางไป มีความศักดิ์สิทธิ์น้อยลงไป กระทั่งไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร, ใครไม่ไหวก็ไม่เป็นไร, ไม่ทำให้ใครเจ็บป่วยอะไรได้. นี่มันขึ้นอยู่กับบุคคลโง่หรือไม่โง่ สำหรับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในแบบนี้, เพราะว่าคนนั้นสร้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมาเอง.

แม้แต่จอมปลวกสักจอมหนึ่ง ล่องเชื่อกันหมดทั้งบ้านทั้งเมือง, มันมีผลที่จะครอบงำใจคนให้รู้สึกอย่างนั้นได้จริง. บางทีคนนั้นไม่รู้โอ้โหน้อเห็นด้วยซ้ำไป ก็ยังเป็นที่. เพราะฉะนั้น ผี ก็มาจากความเชื่อของคนทั้งหมดรวมกันระบายนี่; ฉะนั้นเรื่องคาถาวิชาอาคมต่าง ๆ มันก็มีจริงตามแบบนี้. คนที่กำลังใจสูง เขาใส่กำลังใจไว้ที่ตรงนั้นได้; เช่นว่าขีดเส้นไว้ที่ประตู ใครข้ามเส้นนี้ จะจุกตาย, มันก็เป็นได้ทั้งนั้น สำหรับผู้ที่มีกำลังใจสูง. ถ้าไม่มีกำลังใจสูง มันต้องเอาปริมาณมาก คือทั้งบ้านทั้งเมือง เชื่อกันอย่างนั้น, ก็เท่ากับผู้มีกำลังใจสูงเหมือนกัน อำนาจจิตก็จะมีสิ่งประจำอยู่ที่นั่น พอที่จะแสดงอาการออกมาได้. นี่ความศักดิ์สิทธิ์มันมีได้แบบนี้. แต่แล้วความศักดิ์สิทธิ์อย่างนี้จะดับความทุกข์อันเป็นปัญหาเรื่องกิเลส เรื่องความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ได้; มันก็ศักดิ์สิทธิ์กันอยู่ตามประสาศักดิ์สิทธิ์สำหรับเด็ก ๆ เท่านั้น ไม่ศักดิ์สิทธิ์พอที่จะกำจัดความทุกข์ หรือกิเลสได้.

นี่เราจะต้องแยกความหมายของคำว่าศักดิ์สิทธิ์<sup>๕</sup> ออกเป็นสัดเป็นส่วนให้ตี ๆ อย่าเอามาปนกันยุ่ง เคี้ยวเราจะพลอยเป็นคนงมงายไปด้วย. ถ้าเราใช้คำ ๆ นี้ได้แม้แก่ วัตถุ เช่น ยาขนานนี้ศักดิ์สิทธิ์ เพราะมันตรงกับโรค กินเข้าไปหายทันที เราเรียกว่า ยา<sup>๕</sup>ศักดิ์สิทธิ์. สถานที่<sup>๕</sup>ศักดิ์สิทธิ์ก็เพราะมีอย่าง<sup>๕</sup>นี้รวมอยู่อย่างที่ว่ามาแล้ว. ในยา ก็เหมือนกัน ถ้าวัตถุในตัวยาแท้ ๆ มันก็มีคุณสมบัติ แล้วความเชื่อของคนก็มีอีก, ยา<sup>๕</sup>นี้ ก็ยังศักดิ์สิทธิ์ ; เพราะผนวกอำนาจ<sup>๕</sup>ทั้งทางวัตถุ และทางจิตใจเข้าด้วยกัน.

สิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นปัญหายุ่งยากที่สุด แม้กระทั่งในสมัยวิทยาศาสตร์ เพราะ มันพิศูจน์ยาก. แต่โดยหลักเกณฑ์ของมันก็เป็นเพราะความเชื่อของคน ; ก๊วยอำนาจ ความเชื่อ<sup>๕</sup>นั้นแหละ ทำให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ แล้วความเชื่อ<sup>๕</sup>นั้นมันก็ขึ้นอยู่กับความโง่ หรือความฉลาดด้วย ฉะนั้นมันก็ต่างกันมาก.

นี่เรายอมรับกันเสียทีหนึ่งก่อนว่า แน่นอน ขึ้นชื่อว่าความหายกลัว ความเบา ใจ ความหายทุกข์ร้อน <sup>๕</sup>มันก็มีประโยชน์มาก, อย่างน้อยก็แก้ลมได้ ระวังโรค เส้นประสาทได้, จะไปรคน้ำมนต์ หรือจะไปทำพิธีที่ไหน ก็มีผลไปตามสัดส่วนของ ความโง่ หรือความเชื่อ เราไม่ได้ปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ว่า ไม่มีอะไรเสียเลย ; มันก็มีไปตาม ข้อเท็จจริงของมัน คือเป็นความเชื่อที่มาจากความโง่เขลา หรือความฉลาดก็แล้วแต่ ; ถ้ามีความเชื่อแล้วก็มี ความเบาใจ สบายใจทันที. เรื่องรคน้ำมนต์ หรือเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีความเชื่อแล้ว ก็เป็นเรื่องอาบน้ำธรรมดา.

การบักเบ้า เสกเบ้า <sup>๕</sup>นี้ก็เหมือนกัน ถ้ามีความเชื่อ ก็มีผลในทางจิตใจ รู้สึกสบาย<sup>๕</sup>ขึ้นมาทันที ; ถ้าไม่เชื่อ มันก็ไม่มีอะไร. มันอยู่ที่กำลังใจสูงต่ำกว่ากัน. ผู้ที่เป็นหมอสกเบ้า<sup>๕</sup>นี้ จึงเหมาะแก่คนที่มียา<sup>๕</sup>มาก, คนที่มีกำลังใจแรง คนที่มีหน้าตา น่ากลัวเตี้ย ๆ มันจะสู้ได้อย่างไร จิตใจของเตี้ย ๆ สู้ไม่ได้ ถูกครอบงำไปโดยจิตใจของผู้เสกเบ้า<sup>๕</sup>นั้น, มันจึงมีผล.

สิ่งศักดิ์สิทธิ์มันก็มีอยู่อย่างนี้ คือศักดิ์สิทธิ์มาอย่างหนึ่ง, ศักดิ์สิทธิ์แท้จริงอย่างหนึ่ง. ศักดิ์สิทธิ์แท้จริงหมายถึงธรรมะ ที่มีผลกำจัดทุกข์ได้จริง. รวมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าด้วยกัน นี้เรียกว่าธรรมะ. นี้เราถือเอาเป็นว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกชนิด ทั้งที่มาและไม่มา มันก็มีผลตามสมควรแก่กรณี, และต้องถูกฝ่าถูกตัว. คำว่า “ถูกฝ่าถูกตัว” นั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย, ถ้าผิดฝ่าผิดตัวแล้วมันติดกันอยู่ แล้วไม่มีประโยชน์อะไร. สิ่งศักดิ์สิทธิ์สำหรับคนโง่ ก็ต้องไปใช้กับคนโง่, สิ่งศักดิ์สิทธิ์สำหรับคนฉลาด ก็ต้องใช้กับคนฉลาด, ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็ใช้กับคนครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไปอย่างนี้ ก็พอถูไถกันไปได้.

เราไม่ได้ปฏิเสธว่า ไม่มีผี หรือไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์, แต่มันมีอยู่หลายชนิด ซึ่งคนที่ไม่รู้ก็จะเข้าใจได้ยาก; สิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงอยู่ในฐานะเหนือการพิสูจน์. เรื่องอย่างนี้เป็นมาแล้วตั้งแต่บรมโบราณ ก่อนพุทธกาลนานไกล เป็นมาจนถึงทุกวันนี้. สมัยนี้เป็นสมัยวัตถุดูกระโดดก้าวหน้าไปมาก, คนส่วนใหญ่ก็คิดแก้ไปในทางวัตถุก่อน. สำหรับคนสมัยนี้ เวลาที่เขาศึกษามาแต่ในทางวัตถุ เขาจะแก้ปัญหิต่าง ๆ ด้วยเรื่องทางวัตถุก่อน; โรคภัยไข้เจ็บ ก็แก้ด้วยหยูกยา, อะไรต่าง ๆ ก็แก้ด้วยเครื่องใช้เครื่องมือที่เรามีขึ้นมา; หรือว่า ทรงนี้ศักดิ์สิทธิ์ ก็เอาธูปกระเบิดทิ้งลงไป. นี่เป็นเรื่องทางวัตถุ, คิดแก้กันแต่ในทางวิทยาศาสตร์ ทางวัตถุ.

แต่แล้วก็น่าหัวทิ่มว่า แม้แต่เป็นผู้นิยมวิทยาศาสตร์ แก่ตามวิถีทางวิทยาศาสตร์ มันก็ยังแก้ไม่ได้ แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์อันอธิบายยากนี้ไม่ได้; มีผลทำให้เกิดอะไรขึ้นใหม่ ๆ หลาย ๆ อย่าง นับตั้งแต่การที่จะไปเอาวิทยาศาสตร์มาใช้แก้ปัญหิต่าง ๆ ทางจิตใจ กลับไปตกเป็นทาสของวัตถุทางวิทยาศาสตร์ไป. ไม่ทันที่จะใช้วิทยาศาสตร์มาแก้ปัญหิต่าง ๆ ทางจิตใจเลย; คนก็กลายเป็นทาสของวัตถุไปเสีย. เช่นว่าต้องการจะไปเอาสิ่งหนึ่งมาใช้ เพื่อแก้ปัญหิต่าง ๆ ในทางอื่นหนึ่ง มันก็ไม่ได้เอามาใช้แก้ กลับไปเป็นทาส

ของสิ่งนั้นเสียทางโน้นเลย. นี่แหละที่วัตถุ หรือฝ่ายวิทยาศาสตร์มันแก้ปัญหาวางจิตไม่ได้ ก็เพราะว่าคนไม่ได้ใช้สติปัญญาอย่างวิทยาศาสตร์มาแก้ปัญหานั้น; ไปเฟลออกเป็นทาสของวัตถุด้วยอำนาจของวิทยาศาสตร์ทางวัตถุนั้นไปเสีย; นี่ก็อย่างหนึ่งที่เป็นผลร้าย เป็นผลที่ไม่ได้ผล.

ความรู้ซึ่เป็นทาสวัตถุนี้ทำให้คิดได้มากเหมือนกัน ทำให้เกิดความเข้าใจอะไรใหม่ๆ แปลกๆ ออกมา, แล้วขยายความกลัวความอะไรไปอีกทางหนึ่ง. นี่สำหรับบางคนหรือบางกรณี ทำให้คนเราสมัยนี้เป็นโรคกลัว เป็นโรคเส้นประสาท หรือโรคอะไรมากออกไปอีกแขนงหนึ่ง ซึ่งคนสมัยก่อนเขาไม่มีกัน. นี่การแก้ปัญหาคำวิทยาศาสตร์ไม่สำเร็จ, แก้ปัญหาโดยใช้วิทยาศาสตร์ ทางวัตถุแก้ปัญหาวางจิตใจนั้นไม่สำเร็จได้เพราะเหตุนี้. เฟลเข้านึกเดียว นักวิทยาศาสตร์ที่มีความเียงในทางวิญญาณ ก็กลายมาเป็นเหยื่อของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อธิบายไม่ได้ไปเสีย นี้ก็มีอยู่มาก.

ผมพูดก่อนข้างออกจะหยาบคายโสกโคก นี้ก็เพื่อจะรวบรัดให้ใช้เวลาน้อยว่านักวิทยาศาสตร์ที่มีความเียงในทางวิญญาณนี้ ก็พลัดตกมาเป็นทาสของไสยศาสตร์โดยไม่รู้ตัว. ฉะนั้นเราจะเห็นได้ว่า นักวิทยาศาสตร์เอกที่ไปเรียนมาจากเมืองนอกเมืองนาอะไรก็ตาม ก็ยังรศน้ามนต์ ยังทำอะไรแปลกๆ อย่างนี้เรื่อยๆ ก็มีเหมือนกัน กระทั่งถือฤกษ์ถือยามถืออะไรไปตามประสาของความขลาด. ความขลาดความกลัวนี้เกิดมาจากความอยาก. วิทยาศาสตร์ทางวัตถุช่วยเพิ่มความอยาก จนสับสนวนเวียน จนเกิดความกลัว จนต้องเอาอะไรมาหลอกๆ ด้วยเรื่องศักดิ์สิทธิ์ หรือไสยศาสตร์นั้น นักวิทยาศาสตร์จึงกลายเป็นทาสของไสยศาสตร์ไปไม่รู้ตัว. แต่ไม่ได้หมายความว่าทั้งหมด แต่ก็หมายความว่ามียุ่่มากเหมือนกัน เพราะความอยาก หรือกิเลสจะจูงมุกให้นักวิทยาศาสตร์ที่ยังมีความเียงในทางวิญญาณไปเป็นทาสของไสยศาสตร์ได้. นี่ สรรณาคมนั้นเป็นอย่างนี้, การถึงที่พึ่ง การถึงสวณะ สับสนปนเปกันอย่างนี้. ดูให้ดีๆ.

ที่นี้ เราจะมาพูดกันถึงสรณาคมน์ที่แท้จริงกันบ้าง. สรณะที่แท้จริงที่บໍคเรอง  
เหล่านั้บออกไป ที่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า:-

“โธ อ พุทฺธจฺจ อมฺมจฺจ สจฺจมฺมจฺจ สรณํ ค โคโต  
จตุตฺตาริ อริยสัจฺจานิ สมฺมปฺปญฺญาช ปรสฺสติ. ฯลฯ”

ที่ท่อบกันอยู่บ่อบๆ นั้ ซึ่งแปลว่า ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ เห็น  
อริยสัจสี่สัคัยบ่อบญา, ผู้บนั้นได้ชื่อว่า ได้ที่ฟังอันเกษม, ได้ที่ฟังอันสูงสุด. นั้เป็นเค้า  
เงื่อนของสรณะที่แท้จริง; แล้วมีความหมายอยู่ ๒ ตอน ให้สังเกตให้ดี:

ผู้ใดถึงพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์, แล้วก็เห็นอริยสัจสี่อยู่ สัคัย  
บ่อบญาอันชอบ; มันเป็น ๒ ตอน. คำว่า ๒ ตอนนั้ก็เหมือนกับตอนเดียว คือ  
คำตรัสนั้ตรัสระบู่ให้ชัด ให้มีการกำกับความหมายของคำพูดไว้ให้ชัด. ที่ว่า “ถึงพระ  
พุทธร พระธรรม พระสงฆ์” นั้ก็หมายความว่า ต้องเห็นอริยสัจสี่ สัคัยบ่อบญา, ทีเดียว  
เกิดจะไปเห็นอย่างการเห็นของคนทีพุทเอา หรือเรียนเอา หรือคิดค่านึงเอา. “เห็น” หรือ  
“รู้” นั้ มันหลายชั้น : เห็นเพราะได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน นั้เรียกว่ารู้ว้เห็น ชั้นนอก  
สุด แล้วก็เอาค่านึงค่านวดเป็นพวก *speculation reasoning* อะไรก็ตาม นั้ก็รู้หรือ  
เห็นชั้นมาอีกชั้นหนึ่งเหมือนกัน. แต่ชั้นทีถูกต้องทีเป็นความมุ่งหมายจริง ๆ นั้คือว้  
แทงตลอดลงไป คือว้มีสิ่งนั้จริงเลย, มีความทุกข์ มีเหตุให้เกิดทุกข์ มีความดับ  
ทุกข์ ทีเป็น *experience* จริง ๆ อยู่ในใจ อย่างนั้เรียกว่าเห็นแจ้งแทงตลอด. ถ้าเห็น  
อริยสัจก็ต้องเห็นอย่างนั้ หรือเห็นพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ ก็ต้องเห็นอย่างนั้;  
เดี๋ยวนั้เราไม่มีการเห็นในลักษณะอย่างนั้ แต่เป็นเรองเห็นเพราะได้ยิน ได้ฟัง เห็นเพราะ  
คิดนั้กคำนวณตามเหตุผล; มันก็เลยไม่ได้ที่ฟังอันเกษมสูงสุดตามนั้.

๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

ทว่าเป็นสิ่งเดียวกัน ก็คือว่า ถ้าเห็น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จริง ก็คือเห็นธรรม, เห็นธรรมที่เป็นความดับทุกข์. ถ้ามีฉะนั้น จะเห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่เปลือคนอก แต่คำพูด แต่ตามที่เชื่อ ตามที่พูด, ไม่ใช่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จริง, เช่นเห็นตัวบุคคล เห็นพระกัมภีร์ เห็นองค์พระพุทธเจ้าอย่างเป็นทางการเป็นมนุษย์เดินไปมา นี่ยังไม่ใช่เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นธรรมจึงจะเห็นเรา เห็นเราคือเห็นธรรม” เห็นธรรมคือเห็นเรา นั้นคือเห็นจริง ก็ต้องเห็นธรรม; พอเห็นธรรม ก็คือเห็นอริยสังขันธ์นั่นเอง มันแยกกันไม่ออก. ผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กับผู้ที่ไม่เห็นอริยสังขันธ์นั้น เป็นผู้ที่ยกกันไม่ออก เป็นคน ๆ เดียวกัน หรือเป็นเรื่องเดียวกัน. ถ้าเห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จริง ก็คือเห็นอริยสังขันธ์; .เห็นอริยสังขันธ์จริงก็คือเห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. แต่คำพูดพูดไว้ทั้งสองอย่าง เพื่อให้คนไม่ได้ให้ซัดลงไป. ถ้าจะให้พูดว่า เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เฉย ๆ ก็ได้.

คำว่า “เห็น” นี้มีความหมายกว้าง กว้างไปถึงคำว่า “ถึง” หรือ “ठी” หรืออะไรก็ตาม. เช่น เราถึงพระรัตนตรัย, นี้ถูกต้องที่สุด จะต้องพูดว่า ถึง “คือถึงพระรัตนตรัย”. เคียงนี้เราพูดด้วยคำว่าठी ซึ่งมันพว่ชอบกล; มันกลายเป็นเรื่องวักถุกมากขึ้นไปอีก. รับสรณาคมน์, ถือสรณาคมน์, ถึงสรณาคมน์, ระวังให้ดี ๆ มันมีอยู่หลายระดับหลาย ๆ ชั้น. ถ้าถึงจริงก็คือว่า ใจมันเป็นอย่างนั้นจริง, นี้แหละถึงจริงคือมีใจเหมือนพระพุทธ เหมือนพระธรรม เหมือนพระสงฆ์จริง ๆ ในขณะหนึ่ง กระจ่างหนึ่ง, อย่างไรก็ตาม มันก็มีความรู้สึกดับทุกข์ได้ในใจ จนรู้จักความดับทุกข์จริง ๆ. ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงขนาดนั้น แต่ถ้าว้เข้าใจจริง หมกความสงสัยสงสัยแล ก็เรียกว่าถึงได้เหมือนกัน ถึงในระดับหนึ่งได้เหมือนกัน; ใช้ได้หรือถูกต้อง.

ที่ว่ามันต่างกันมากระหว่างสมัยโน้นกับสมัยนี้นั้น สมัยโน้น เราไปอ่านสำรวจ  
 ตูในบาสิ ในพระไตรปิฎกทั้งหมด เราไม่พบพิธีต้องเหมือนที่ทำกันอยู่เดี๋ยวนี้. พิธี  
 ที่เราทำกันอยู่เดี๋ยวนี้ เราทำกันด้วยการเริ่มจตุรูปเทียน บูชาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์  
 แปลงวาทว่า “พุทฺธ สรณํ กุจฺฉามิ, ธมฺมํ สรณํ กุจฺฉามิ, สงฺฆํ สรณํ กุจฺฉามิ” ก่อน  
 เสมอไป. ใครเข้ามาใหม่ก็ถูกจับตัวให้ว่า *formula* อันนี้, วิธีการมันเป็นอย่างนี้ ซึ่ง  
 ไม่มีในครั้งพุทฺธกาล. ในครั้งพุทฺธกาลนั้นคนไปเฝ้าพระพุทฺธเจ้าเพื่อจะถ้ำนํก็มี, เพื่อ  
 จะแย่งก็มี, เพื่อจะไปขอรับพระธรรมโดยตรงก็มี. ในที่สุดก็ได้มีการโต้ตอบสนทนากัน  
 ชี้แจงอะไรกัน จนพระพุทฺธเจ้าท่านได้ทรงทำให้บุคคลนั้นเห็นธรรม เข้าใจในธรรม  
 เข้าใจในเรื่องอริยสัจจ์ มองเห็นว่า มันกับทุกข์ได้จริง, สิ่งอื่นไม่มี.

ในขณะนั้นเขาพบความรู้จริงในจิตใจ กระทั่งรู้เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น  
 หรือความว่าง หรืออะไรก็ตาม ตามสัจตามส่วน จนมีความสุขใจในขณะนั้นเลย  
 ในที่สุดแห่งการพูจาโต้ตอบสนทนาเขาจึงออกปากว่า พุทฺธ สรณํ กุจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ  
 กุจฺฉามิ. วลา เมื่อเขารู้จักพระพุทฺธเจ้าจริง ๆ แล้ว พร้อมกับนั้นก็รู้พระธรรมด้วย  
 จึงถึงพระพุทฺธ พระธรรม นี้เป็นสรณะ. และเมื่อได้ทราบว่ แม้พระภิกษุสงฆ์ก็มี  
 ความเป็นอย่างเดียวกันนี้ ก็เลยรวบเอาภิกษุสงฆ์เข้ามาด้วย แล้วจึงถึงพระพุทฺธ พระ  
 ธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะในที่สุด ในตอนท้ายแห่งการสนทนาการอบรมสั่งสอน.  
 เดียวนี้เราเอามาไว้ข้างต้น, แล้วเอามาเป็นพิธี ว่าไปอย่างนกแก้วนกขุนทอง; มันต่าง  
 กันลิบอย่างนี้ เกี่ยวกับสรณาคมน์.

พูดง่าย ๆ ว่า สมัยโน้น สมัยพุทฺธกาล เขามีการถึงสรณาคมน์หลังจากการรู้  
 อริยสัจจ์ คือเขารู้ริยสัจจ์ในใจแล้ว จึงจะแปลงวาทถึงสรณาคมน์. หรือว่าเขารู้จัก  
 พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยใจจริงแล้ว เขาจึงแปลงวาทถึงสรณาคมน์. มันเป็นเรื่องจริง  
 ทำทีเดียวกัใช้ได้ตลอดกาลตลอดชีวิต. คนเดี๋ยวนี้ เรายังไม่ทันรู้ริยสัจจ์

ยังไม่ทันรู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็มีปากว่าตามที่เขาสอนให้ว่าแล้วว่าแล้วที่ว่า ถึงพระพุทธ ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ กันอยู่อย่างซ้า ๆ ซาก ๆ เคือนหนึ่งไม่รู้จักสับครั่งก็ร้อยครั่ง; นี่มันต่างกันอย่างนี้. เที่ยวนเราถึงสรณาคมนั้นกันทั้ง ๆ ยังไม่ทันรู้อรยิสัจจ์ ยังไม่ทันรู้จัก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. สมัยโน้นเขาถึงสรณาคมน์ต่อเมื่อเขารู้จัก อริยสัจจ์ และรู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เสร็จแล้ว; กลับกันอยู่อย่างนี้. ฉะนั้นคุณเอาไปแก้ไขก็แล้วกัน ให้มันเป็นเรื่องจริงขึ้นมา. พูดว่า "ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์" ก็ให้เป็น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจจริง ๆ แล้วก็เห็นอริยสัจจ์ตัวจริงอยู่ในใจจริง ๆ, แล้วใจก็ถึงเอง ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เอง.

เราจะต้องจัดการกับปัญหา เรื่องสรณาคมน์กันในลักษณะอย่างนี้ เพราะ ฉะนั้นเราพูดได้ชัด ๆ เลยว่า สรณาคมน์สมัยนี้เป็นสรณาคมน์งมงาย. นี่เขาจะหาว่าผม คำคนเก่ง หรือว่าอะไร ๆ ก็เป็นเรื่องคำไปหมด; แต่ไม่ใช่เรื่องคำ มันเป็นเรื่องการชี้ให้เห็นข้อบกพร่องที่จะต้องแก้ไข. สมัยนี้เป็นสรณาคมน์งมงาย ในเมื่อสมัยโน้นเป็นสรณาคมน์ที่แท้จริง. นี่เราบวชเข้ามาก็ระวังให้ดี อย่าให้เป็นสรณาคมน์งมงาย. แม้ว่ามันจะงมงายที่แรก เพราะว่าเรายังไม่ทันจะรู้ เราก็รีบทำให้มันเป็นสรณาคมน์จริง ๆ เสียโดยเร็ว; มันก็ได้ผลเหมือนกัน.

นี่เราจะรู้ความจริงในข้อนี้ว่า ถ้าไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์แล้ว, คือไม่เข้าใจ ไม่ซึมซาบ ในเรื่องอริยสัจจ์แล้ว ก็ไม่มีสรณาคมน์ที่แท้จริงได้. เพราะฉะนั้นรีบเร่งในข้อที่จะให้รู้ธรรม รู้อรยิสัจจ์จริง ๆ แล้วการถึงสรณาคมน์จะเป็นโดยอัตโนมัติอย่างถูกต้องและเต็มทีของมันได้. ถ้าไม่เช่นนั้น ก็จะเป็นพิธีอยู่เรื่อย เป็นพิธีชนิตรีของเสียด้วย, ไม่ใช่พิธีการของผู้ที่มีความรู้ แล้วก็ทำไปอย่างถูกต้อง, มันเป็นพิธีที่ของอยู่เรื่อยไป คือทำด้วยศรัทธา ทำด้วยความงมงายอยู่เรื่อยไป; ศรัทธาที่ไม่ประกอบอยู่ด้วยของจริง หรือด้วยปัญญา มันก็ซ้าซากอยู่อย่างนี้.



เรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ขึ้นอยู่กับการรู้อริยสัจ : ถ้ารู้อริยสัจจริง ก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จริง; ถ้าไม่รู้อริยสัจ ก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ชั้นเปลือก ๆ ออกมา. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในสมัยนี้ ตามความรู้สึกในสมัยนี้มีหลายชั้น, นับตั้งแต่เป็นวัตถุที่สุด เช่นพระพุทธรูปเป็นพระพุทธเจ้าไป พระคัมภีร์ไบเบิล หนังสือพระไตรปิฎกก็เป็นพระธรรมไป หรือลูกชาวบ้านเอาผ้าเหลืองมาคลุมห่มให้แดง ๆ เดินไปเดินมาอยู่ ก็เป็นพระสงฆ์ไป, นี่เป็นเรื่องวัตถุไปหมด. มันต้องเล็งถึงคุณธรรมในบุคคล หรือในสิ่งนั้น จึงจะลึกเข้าไปถึงข้างใน ถ้าลึกจริง เข้าไปถึงข้างในจริง มันจะเหมือนกันหมด, คือคุณธรรมที่เป็นความดีทุกข์เหมือนกันหมด ที่มีอยู่ในองค์พระพุทธเจ้า, ที่มีอยู่ในตัวพระธรรม, หรือที่มีอยู่ในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติธรรม; ในนั้นต้องมีคุณธรรม หรือคุณสมบัติแห่งการดีทุกข์.

พระรัตนตรัยจึงมีหลายชั้น : ชั้นเปลือกนอก สมมุติองค์พระพุทธเจ้า เนื้อหนังของท่านนี้ ก็เป็นพระพุทธเจ้า สำหรับชั้นนอกสุด สำหรับคนที่ยังไม่รู้จักอะไร, มันต้องเข้าไปถึงสติปัญญาของท่าน เข้าถึงจิตใจของท่าน; นี่ชั้นกลาง. แล้วชั้นในสุดต้องตั้งคำถามว่า อะไรเล่ามีอยู่ในจิตใจของท่าน ? หรือว่าอะไรเป็นผลแห่งสติปัญญาของท่าน ? นั่นแหละมันคือความดีทุกข์. ความดีทุกข์นี้เราจะเรียกว่าความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ให้เห็นกันชัด ๆ อย่างนี้ก็ได้อ. ผมจึงมักจะอธิบายคุณธรรมเหล่านี้ไปในทาง เป็นความสะอาด บริสุทธิ์, เป็นไปในทางความสว่างไสวแจ่มแจ้ง, และเป็นความสงบเย็น เป็นสุขนั้นมันมีอยู่ในใจของท่าน หรือเป็นผลแห่งสติปัญญาของท่าน อันนี้เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง. พอมาถึงพระธรรมก็อย่างเดียวกันอีก เพราะสิ่งนี้มีอยู่ในพระธรรม. พอมาถึงพระสงฆ์ก็อย่างเดียวกันอีก เพราะสิ่งนี้มีในพระสงฆ์ มีอยู่ในใจของพระสงฆ์ ซึ่งอยู่ในเปลือก หรือกายของพระสงฆ์อีกทีหนึ่ง; เนื้อในจึงเหมือนกัน โดยที่เป็นคุณธรรมที่ดีทุกข์ได้. ถ้าถึงอันนั้นนั่นแหละก็ถึงพระรัตนตรัย. ถ้ามีคุณธรรมอันนี้จะเรียกว่า ดี ได้, ดีได้ช่วยณะหนึ่ง กิ่งดี.

เพราะฉะนั้น เราต้องใช้คำว่าถึง อย่าใช้คำว่า ถือ. คำว่า ถือ นี้ฟังยาก, มันเป็นเรื่องที่ถืออยู่ไม่ได้, ถือด้วยมือ หรืออะไรทำนองนั้น. ในที่สุดมันก็อยู่ที่ว่า เห็นธรรมมาก หรือน้อย, เห็นธรรมมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับคำว่ารู้อริยสัจนั้นแหละ มากหรือน้อย. คำว่า “รู้” นี้ก็หมายถึงว่ามี *experience* จริง ๆ ไม่ใช่ว่าเรียนเอา หรือคิดเอา. ตัวความทุกข์นั้นเป็นอย่างไร จิตของเราต้องเข้าถึงเลย ถึงตัวความทุกข์ รู้จักรสชาติของความทุกข์ ลักษณะของความทุกข์ อะไร ๆ ของความทุกข์ รู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความทุกข์ทุกประการ ว่ามันเป็นอะไร. ถ้าถือตามหลักที่กล่าวไว้ใน พระคัมภีร์ ก็หมายความว่า :-

ข้อที่ ๑ ความทุกข์ นี้เป็นสิ่งที่ต้องรู้จักว่ามันเป็นอย่างนี้ ๆ เมื่อเป็นอย่างนี้ ๆ แล้วเราควรทำอย่างไรกับมัน, เราควรจะมีความรู้แตกฉานให้ทั่วถึงกับมัน, แล้วเราจะต้องรู้เสร็จแล้วด้วย, ไม่ใช่เพียงแต่ว่าเราควรจะมี หรือต้องรู้; เราต้องรู้มันเสร็จแล้วด้วย.

ข้อที่ ๒ สมุทัย - คือคัมภีร์ ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็เหมือนกัน ต้องรู้ว่ามันเป็นอย่างไร ๆ จนรอบไปทุกแง่ทุกมุม. เมื่อมันเป็นอย่างนี้ เราควรจะทำอย่างไรกับมัน เราควรจะทำจ้ดมันเสีย, แล้วเราก็รู้ความที่เราทำจ้ดมันได้, แม้โดยชั่วขณะชั่วคราวยังดี. เขามุ่งหมายให้กำจัดเด็ดขาด แต่เรายังไม่สามารถ ก็กำจัดมันได้ชั่วครั้งชั่วคราว ด้วยความระมัดระวังสังวรก็ยังได้, ต้องรู้จักกันอย่างนี้. “รู้” คือ มันอยู่ในใจจริงของเรา เรากระทำอยู่กับมันในใจจริงของเรา และมีผลอยู่ในใจจริงของเราด้วย.

ข้อที่ ๓ นิโรธ - ความดับเหี้ยนแห่งความทุกข์ เป็นอย่างไร เราต้องมีอันนั้นอยู่ในใจของเรา. มันมีลักษณะเป็นอย่างไร สิ่งนี้เมื่อมันเป็นอย่างนั้นแล้วเราจะต้องทำกับมันอย่างไร; หมายความว่า ให้มันปรากฏอยู่ในใจของเราเสมอ ให้แจ่ม

แจ้งอยู่ในใจของเราเสมอ. แล้วมันก็กำลังแจ่มแจ้งอยู่ในใจของเราตามสมควร. นี้เรียกว่ารู้อริยสัจข้อที่ ๓; มันมี *experience* ในอริยสัจมากกว่า ถ้าเราใช้คำอย่างนั้นมันค้นไม่ได้, ถ้าใช้คำว่ารู้ มันค้นไปค้นหาได้ มันรู้อย่างผิวเผินก็ได้ รู้อย่างวิชาความรู้ก็ได้, ไม่ใช่มีความรู้อย่างรู้สึก หรือ *feeling* อะไรทำนองนั้น.

ข้อที่ ๔ มรรค อริยสัจองค์สุดท้าย ก็ต้องมีอยู่แล้วในเนื้อในตัว ที่กายที่วาจา ที่ใจ, แล้วเราเห็นมัน, เรา รู้จักมันว่ามันเป็นอย่างนี้ ๆ. แล้วรู้ชัดว่า โอ! ทุกคนต้องทำให้มี, เราก็มึได้แล้ว. อย่างนี้จึงจะเรียกว่ารู้อริยสัจ “*สมมุปปญญาปัสสูติ*” – เห็นอริยสัจอยู่ด้วยปัญญาโดยชอบนั้น เห็นอย่างนี้; มันต้องเห็นจริง มีอยู่จริงไม่ใช่มายา ไม่ใช่เตาเอา คาคคะเนเอา หรือว่า ว่าไปด้วยปาก.

เพราะฉะนั้น การถึงสรณาคมน์ ก็ขึ้นอยู่กับรู้อริยสัจ หรือถึงอริยสัจมากหรือน้อย. ถ้าถึงอริยสัจก็คือถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์, เพราะเป็นสิ่งเดียวกัน. ในที่สุดเราก็มีสรณาคมน์ มีสรณะ ที่พึ่ง หรือว่าการถึงสรณะที่พึ่งแท้จริงที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *เอตัง โข สรณัง เบมมิ, เอตัง สรณมุตตมัม*; ก็คือว่า มันเป็นที่พึ่งอันเกษม คับทุกขได้เกลี้ยงเกลตา, เกษม, สูงสุด, เพราะไม่มีอะไรดีไปกว่านี้.

นี่แหละสรณะที่ตั้งต้นมาตั้งแต่ไสยศาสตร์ จนมาถึงของจริงคือธรรมะนั้น มันเป็นอย่างนี้. ในที่สุดพระพุทธเจ้าท่านสรุปไว้ในคำที่จะต้องสนใจว่า:– *อตุตฺที่ปา อตุตฺสรณา, ธมฺมที่ปา ธมฺมสรณา. อตุตฺที่ปา อตุตฺสรณา* – คือมีตนเป็นดวงประทีป มีตนเป็นสรณะ. เราพูดมาหยก ๆ ว่า มีพระธรรม มีการถึงธรรมเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง. ที่นี้กลับมีพระพุทธภาษิตว่า *อตุตฺที่ปา อตุตฺสรณา* – มีตนเป็นที่พึ่ง, มีตนเป็นดวงประทีป, มีตนเป็นสรณะ. นี่มันหมายความว่า ๒ อย่าง เพราะท่านได้ขยายความออกไปว่า *ธมฺมที่ปา ธมฺมสรณา* : ที่ว่า *มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นดวงประทีป* คือ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง และมีธรรมะเป็นดวงประทีป. มีธรรมะเป็นดวงประทีป

นั้นมันทำแทนกันไม่ได้; จะหวังพึ่งครูบาอาจารย์ หรือแม้จะหวังพึ่งพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ มันต้องคนทำให้มีขึ้นมาเอง ทำพระพุทธเจ้าให้มีขึ้นมาเอง, ทำพระธรรมให้มีขึ้นมาเอง, ทำพระสงฆ์ให้มีขึ้นมาเอง, ทำการรู้อริยสัจจ์ให้มีขึ้นมาเอง, เพื่อตนเอง ด้วยตนเอง. นี่ใช้สำนวนสมัยใหม่หน่อย : ของตนเอง เพื่อตนเอง โดยตนเอง มันจึงจะเป็น *อดุดที่ป่า ธมฺมที่ป่า—มีตนเป็นดวงประทีป มีธรรมะเป็นดวงประทีป; อดุดสรณา ธมฺมสรณา—มีตนเป็นสรณะ, มีธรรมะเป็นสรณะ.* มันก็เป็นที่สุดของการถึงสรณาคมน์; และอันนั้นเป็นบรมธรรมอยู่ในตัว คือการได้ถึงสรณาคมน์นั้นแหละเป็นบรมธรรมอยู่ในตัว คือเป็นความดับทุกข์หรือเป็นนิพพานอยู่ในตัว.

เราพูดสรุปเสียเลยว่า **บรมธรรมก็คือผลของสรณาคมน์.** ประโยคอย่างนี้ช่วยได้มาก กันลืมได้ดี ว่า บรมธรรมนั้นคือผลของการถึงสรณะที่เราเรียกกันว่าสรณาคมน์, ให้ตัวหนังสือเหลือน้อยเข้ากว่า “บรมธรรม คือผลของสรณาคมน์”.

เดี๋ยวนี้เราไม่มีบรมธรรม เพราะว่าเรามีสรณาคมน์อย่างลูกเด็ก ๆ. คือว่าแต่ปากอย่างนกแก้ว นกขุนทอง, หรือบันทึกงานเสียงดังลั่นอยู่เสมอว่า—พุทฺธํ สรณํ กัจฉามิ, ธมฺมํ สรณํ กัจฉามิ, สงฺฆํ สรณํ กัจฉามิ, กระทั่งไปอยู่ในหนังสือในละครอย่างนั้นมันก็เป็นเรื่องมีแต่คำพูดที่ลม ๆ แล้ง ๆ มีแต่พิธีรีตอง ที่ทำกันอยู่อย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ ซึ่งเราก็ต้องพลอยประสมโรงกับเขาไปด้วยเหมือนกัน เพราะเห็นแก่จิตใจของผู้ที่ยังไม่รู้จัก.

สมัยนี้มีแต่พิธีรีตองเสียโดยมาก. ถ้าเป็นพิธีรีตองละก็ใช้ไม่ได้แน่; ขอให้มันเป็นแต่เพียงพิธี อย่ารีตองเลย. เช่นทำพิธีรับศีล ทำพิธีรับสรณาคมน์นี้ต้องทำเพื่อซ้ำเพื่อซ้ำ เพื่อซ้ำวนกันอยู่เรื่อย จนกว่าวันหนึ่งมันจะถึง. หรือถ้าจะให้มีการออกดีกว่านั้นช่วยแก้ตัวให้หน่อยดีกว่า เราได้มีการถึงอยู่บ้างแล้วในระดับใดระดับหนึ่ง แล้วเราปฏิญาณออกมาทุกคราวที่เรามีเรื่องอะไรที่จะต้องทำบุญทำทาน. เราประกาศในเรื่องการถึง

สรรพชากรรมของเรา เรายืนยันการถึงของเรา, อย่างนี้ก็ค่อยยังชั่วหน่อย. ถ้ามีฉะนั้นแล้วมันก็เป็นเรื่องที่มีความมั่งงายอยู่มาก คือทำอย่าง ปากว่าเพื่อ ๆ ไป เท่านั้นเอง.

ขอให้รีบไปแก้ไขเสียทุกคน ให้การถึงสรรพชากรรมนี้ถึงด้วยจิตใจจริง ๆ โดยไม่ต้องปากว่าก็ได้. แต่ถ้าจะมีการว่ากันด้วยปากก็ให้เป็นพิธีอันหนึ่ง ซึ่งทำให้มันมีเหตุมีผลทางจิตวิทยา ชักชวน ชักชวนผู้อื่นให้เข้ามาสนใจ; หรือว่าเป็นการย้ำในการถึงแล้วของเราให้แน่นแฟ้นอยู่เสมอ, อย่างนี้ก็พอจะไปได้. แต่ถ้ามองเห็นอยู่ว่า ยังไม่ถึงที่สุด ก็จงรีบ ๆ ทำให้ก้าวหน้า และให้ถึงที่สุด จึงจะเป็นพุทธบริษัทที่แท้จริง เป็นนักศึกษาที่แท้จริง คือ มีสรรพชากรรม มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ได้จริง, จนในที่สุดก็เป็นเหตุให้เกิดบรรพชากรรมขึ้นมา. เราต้องได้บรรพชากรรมจึงจะเป็นเครื่องรับประกันว่ามีการถึงสรรพชากรรมที่ถูกต้อง และสมบูรณ์.

นอกบอกเตือนว่าหมดเวลาสำหรับ ๑ ชั่วโมงของเราแล้ว.

---

## บรมธรรม กับ อธิจิตตาโยค

— ๒๗ —

๕ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเรา ล่วงมาจน ๕.๐๐ น. แล้วในวันนี้ จะได้กล่าวถึง บรมธรรม กับ อธิจิตตาโยค หรือการพัฒนาจิต. ในครั้งที่แล้วมา เราได้พูดถึงบรมธรรม ในฐานะที่เป็นสภาวะ มนุษย์อยู่ไม่ได้โดยปราศจากสภาวะ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง : นับตั้งแต่ ทางร่างกาย เช่นเด็กทารก ก็มีบิดามารดาเป็นสภาวะ. เมื่อเติบโต เต็มที่ ปัญหาทางจิตใจเหลืออยู่รบกวนหรือบีบคั้น ก็ต้องมีอะไร เป็นเครื่องบ่วงกัน เรียกว่า *สภาวะ* ก็ทำให้เบาใจ ทำให้ไม่มี ความทุกข์.

สภาวะต่างๆ ในเบื้องต้นนั้น ไม่สูงสุด ไม่เกษม ต้องการถึงขั้นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และรู้ร้อยสัจจ์ จึงจะเป็นสภาวะสูงสุดและเกษม และต้องมีวิธีที่จะ ถึงสภาวะชนิดนี้ กล่าวคือเราต้องกระทำด้วย. วิธีและการกระทำนั้นก็คือการอบรมจิต

นั่นเอง. คำว่า “จิต” ในกรณีอย่างนี้ ไม่อาจจะใช้คำว่า มโน หรือ วิญญาณ หรืออะไร แทนได้ เพราะภาษาพูด เราใช้คำว่า “จิต” ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับการอบรมฝึกฝน. สำหรับคำ มโน หรือคำ วิญญาณ และคำอื่น ๆ อีกมากมายนั้น เราใช้ต่อเมื่อกล่าวถึงจิตในความหมายทั่ว ๆ ไปในลักษณะของจิตเป็นต้น. แต่พอมาพูดถึงสิ่งที่ต้องรับการฝึกฝนแล้ว เราใช้คำว่า จิต ดังนั้นเราจึงไม่ใช่พูดกัน ว่าฝึกมโน หรืออบรมมโน ฝึกวิญญาณหรืออบรมวิญญาณ ฯลฯ. เรามีแต่พูดว่า ฝึกจิต – อบรมจิต; ฉะนั้นจึงถือว่าจิต ในกรณีอย่างนี้ ไม่ใช่ตรงกับคำว่า มโน หรือวิญญาณ หรือคำที่เป็นไวพจน์ของคำว่า จิตอีกมากมาย.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า “ฝึกจิต” นี้ขอให้นึกไปถึงคำอื่น อีกหลายคำ ซึ่งเป็นที่คุ้นเคยแก่พวกเรา. นอกจากจะพูดว่า ฝึกจิต แล้ว ยังมีคำว่า อบรมจิต, เจริญภาวนา, บำเพ็ญสมณธรรม, เจริญกัมมัฏฐาน, ทำสมาธิ หรือทำวิปัสสนา, เข้าวิปัสสนา, หรือแม้แต่คำว่า “นั่งกุฏิ ฝึกสมาธิ ฝึกฌาน” ในที่สุด. คำเหล่านี้หมายถึงการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่าจิต แล้วก็กระทำ โดยวิธีที่จิตมันจะดีขึ้นๆ และใช้ประโยชน์อะไรได้ ตามที่ตนประสงค์. ส่วนคำบางคำ เช่นคำว่า “นั่งทางใน” นี้ หมายถึงผลเสียแล้ว, คือฝึกจิตโดย นั่งทางใน ก็เพื่อจะใช้จิตนั้นดูอะไรทางตาข้างใน. อย่างนี้มีความหมายเกินกว่า คำว่า ฝึกจิตเฉยๆ, มันหมายถึงใช้ประโยชน์. เทียบว่าเขาพูดว่านั่งทางใน ซึ่งเป็นคำใหม่ๆ ทั้งนั้นเลย. นั่งดูอะไรทางใน, ดูโรคภัยไข้เจ็บ, ดูวิญญาณ, ดูโลกอื่น, ดูนรกสวรรค์ นั้นมันเป็นเรื่องผยองนอกออกไป ไม่ใช่ความมุ่งหมายในที่นี้ และก็ไม่ได้เกี่ยวกับพุทธศาสนาด้วย.

มีคำที่พิเศษอยู่อีกคำหนึ่ง ที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาโดยตรง และเห็นว่ามีประโยชน์มาก ที่ควรจะได้ยิน และนำมาใช้ คือคำว่า “จิตตาโยค” ดังที่กล่าวไปแล้ว. มาจากคำว่า จิตตา + อาโยค. จิตตะ ก็คือ จิต, อาโยค ก็แปลว่า

การประกอบพร้อม หรือทั่วถึง, การกระทำอย่างทั่วถึง. อา- แปลว่า ทัว.  
โยค- แปลว่า ประกอบ. จิตตโยคแปลว่าประกอบอย่างทั่วถึงในสิ่งที่เรียกว่า จิต เป็น  
คำใหม่แปลกhususสำหรับคนทั่วไป แต่กลับเป็นคำที่พระพุทธเจ้าท่านใช้ และมีปรากฏอยู่  
ในบาลีพระพุทธภาษิต ที่คุณสวคอยู่ในสวคมนต์แปล :- อธิจิตเต จ อโยโค เอกิ  
พุทธานศาสน. อธิจิตเต- ในอธิจิต, อโยโค - ประกอบทั่ว; อธิจิตต + อโยค  
= อธิจิตตโยค. ควรจะทำความเข้าใจให้ดีๆ ว่ามันหมายถึงอะไร : ประกอบอย่าง  
ทั่วถึง, เข้าไปเกี่ยวข้องทั่วอย่างทั่วถึง ในสิ่งที่เรียกว่าจิต.

คำนอกนั้นมันก็ใช้ได้เหมือนกัน เช่นคำว่า ฝึกจิต อบรมจิต. ฝึก หมายถึง  
ความว่าทรมานมัน, ที่เรียกว่า train มันในสมัยนี้.

อบรมจิต ก็หมายถึง develop มัน.

เจริญภาวนาก็เหมือนกัน ก็คือ develop เจริญ ก็แปลว่า ภาวนา,  
ภาวนา ก็แปลว่าเจริญ. คำนี้แปลกประหลาดที่ซ้ำกัน ที่พูดว่าเจริญภาวนา, คำว่า  
ภาวนา แปลว่า ทำให้เจริญ ให้ develop.

บำเพ็ญสมณธรรม หมายความว่า ธรรมของสมณะ คือผู้ต้องการความ  
สงบ มีความสงบบำเพ็ญอยู่.

เจริญกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐาน แปลว่าการทำงานอันสูงสุด กลายเป็นการงาน  
ทางจิต; เราประพฤติกระทำอยู่ ก็เรียกว่า เจริญกัมมัฏฐาน.

เจริญสมาธิ นี่แคบเข้ามาก็แปลว่า ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ, ทำสมาธิให้เจริญ,  
ทำจิตชนิดที่เป็นสมาธิ ให้เจริญขึ้นมา.

ทำวิปัสสนา ก็แปลว่า ทำเพื่อให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง ที่ยังไม่เห็น ที่ยัง  
ลับอยู่. วิปัสสนา แปลว่าเห็นแจ้ง. ชาวบ้านพูดว่า “เข้าวิปัสสนา” ก็หมายความว่า  
เวลานั้นได้เข้าไปอยู่ในการกระทำชนิดนั้น ไม่ทำงานอย่างอื่น เว้นงานอย่างอื่นหมด.



คำว่า **นังกุฎิ** เป็นภาษาชาวบ้านยิ่งขึ้นไปอีก ใช้เฉพาะถิ่น เฉพาะท้องถิ่น ค้ายเข้าไป, แต่ในถิ่นทางใต้ก็มีแพร่หลายมาก. สมัยผมเด็ก ๆ เคยได้ยินแต่ว่า **นังกุฎิ** ทั้งนี้ **กุฎิ** นั้นเขาทำอย่างรูปปะทุนเรือ แล้วเข้าไปนั่งในนั้น, ปีกมิกซิด มีคคือ แล้วอุก ยา เสียจนอากาศแทบจะเข้าไม่ได้, นี่ก็เป็นความเข้าใจที่เขวไป; สมัยโบราณ ไม่ได้เข้าไปมุกอยู่ในกุฎิที่อุกยาแน่นอนอย่างนี้. ครั้งพระพุทธเจ้าท่านก็นั่งโคนไม้ ที่ว่าง เรือนร้างตลอดถึงถ้ำ หรือ เฝิง หรืออะไรก็ได้ กระทั่งลมฟางของชาวไร่ชาวนา ตามไร่ตามนา ที่จะไปนั่งฟัง แล้วก็ฝึกการอบรมจิต, ไม่จำเป็นจะต้องนั่งกุฎิแบบนี้. แล้วกุฎิแบบที่วานี้ยังผิดหลักที่ว่าอุก ยาหมด จนอากาศข้างในไม่พอ. ก็เพราะอากาศข้างในไม่พอนั่นเอง จิตจึงเห็นอะไรได้ง่าย คือมันกำลังปั่นป่วน แล้วก็ถูกบังคับเข้าอีก มันก็เป็นกิ่งสำนักได้ง่าย. จิตกิ่งสำนักนั้นโน้มไป เพื่อคิดอะไร เพื่อเห็นอะไรได้ง่าย จึงโน้มไปเพื่อเห็นดวงสีต่างๆ เห็นคนตาย เห็นอะไรได้ง่าย. มันกิ่งสำนัก, มันเกือบจะเป็นความวิกลจริตไปแล้ว. เพราะฉะนั้นเขาจึงเข้าใจว่า มันเป็นวิธีที่ดี วิธีที่ง่าย นั่งเดียวเดียวก็เห็นนั่นเห็นนี่; เพราะมันไม่มีออกซิเจนพอ แล้วมีคคือ. ฉะนั้น คำว่า **นังกุฎิ** น้อย่าเอาเป็นประมาณ, แต่ก็เป็นภาษาที่ใช้ใช้ในการกระทำทางจิต.

คำที่แปลออกภยคือ ฝึกสมาธิ ฝึกฌานนี้แปลออกภย; แต่ต้องหมายถึงสมาธิ หรือฌานที่ถูกต้องในพุทธศาสนา อย่าเป็น สมาธิ หรือ ฌานที่จะเอาไปใช้เพื่อความเห็นแก่ตัว เช่นมีฤทธิ์มีเดช แล้วไปเล่นงานคนอื่น; นั่นเป็นมิจจาสมาธิ มิจจาฌาน.

มาถึงคำว่า **อธิจิตตานิยค**-การกระทำจิตให้ยิ่ง นี้แปลออกภย. ทำจิตให้ยิ่ง คือว่าให้เป็นไปในทางที่ยิ่งที่ค้ำขึ้นไปกว่าเก่า. อยากจะแนะนำให้สนใจคำนี้ ที่พระ-พุทธเจ้าท่านใช้ ที่ปรากฏอยู่ในบาลีโอวาทปาฏิโมกข์ว่า:-

อนุปวาโท	อนุปมาโค	ปาฏิโมกฺเข	จ สํวโร
มคฺคณฺณคฺคา	จ ภคฺคณฺณคฺคา	ปณฺณคณฺณ	ณฺณคณฺณ
อธิจิตฺเต	จ อธิโณโค	เอคํ	พุทฺธานสาสนํ.

คุณก็สวดอยู่ทุกวัน ๆ มีที่มาอย่างนี้.

ที่นี้ เราจะพูดกันถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียกว่าจิต. จิตนี้มีความสำคัญ อย่างที่ใคร ๆ ไม่ค่อยรู้ความสำคัญอันนี้, เพราะเขาต้องการผลทางวัตถุกันเสียเรื่อย จนกระทั่งเกิดลัทธิที่ว่าอะไร ๆ สำเร็จอยู่ที่วัตถุ วัตถุดีแล้ว อะไร ๆ ก็ดีหมด รวมทั้งจิตด้วย; ไม่ให้ความสำคัญแก่จิต. บางพวกถึงกับถือว่าจิตมิได้มีอยู่เช่นพวก *dialectic materialism* พวกนี้ถือว่าจิตมิได้มีอยู่; ให้จัดการ หรือรู้กันแต่เรื่องกาย ทำให้มันสูงสุดไปตามความต้องการของกาย แล้วจิตก็จะดีไปเอง. แต่ทางพุทธศาสนาเราถือว่าสำคัญอยู่ที่จิต, ทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิต, สำเร็จเพราะจิต, รวมอยู่ในอำนาจของสิ่ง ๆ เดียว คือจิต. พุทธภาษิตที่มีมากตรัสถึงมาก ว่า “ทุกอย่างเป็นไปในอำนาจของสิ่ง ๆ เดียวคือจิต” นี้เป็นคำตรัสไว้อย่างนี้. เช่นมีคำว่า “มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา ฯลฯ” มีเยอะแยะ : มีจิตนำหน้า มีจิตเป็นยอด สำเร็จมาจากจิต; แต่สำคัญอยู่ที่ว่า รวมอยู่ในอำนาจของสิ่ง ๆ เดียว คือจิต.

มันตรงกันข้ามกับลัทธิ *materialism* หรือพวกคอมมิวนิสต์ซึ่งถือว่าวัตถุเป็นหลัก. เลยกกล่าวได้ต่อไปว่า ไม่มีการฝึกอย่างใดที่ยิ่งไปกว่าการฝึกจิต. ในการเจริญหรือการพัฒนา หรืออะไรก็ตาม แล้วแต่จะเรียกตามคำใหม่ ๆ ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่าการพัฒนาจิต. เราจะพัฒนาหัว อกาย ช่าง ม้า แผ่นดิน สิ่งต่าง ๆ กระทั่งเครื่องจักร เครื่องกล ฯลฯ, อะไรก็ไม่วิเศษยิ่งไปกว่าการพัฒนาจิต, ไม่เทียบเท่าด้วยซ้ำไป. เพราะถ้าจิตไม่พัฒนาแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็เป็นอันตรายหมด. หรือบางทีจะต้องพัฒนาจิตในทางอย่างนั้นก่อนโดยไม่รู้สีกตัว เช่น วิชาความรู้ การค้นคว้า อย่างนี้ก็เป็นการพัฒนาจิต, แต่เป็นไปโดยไม่รู้สีกตัว ไม่พูดถึงคำว่าจิต แต่เราค้นคว้าทางวัตถุ ค้นคว้าเรื่องปริมาณ เรื่องอวกาศ อะไรก็ตาม; ที่จริงก็เป็นการพัฒนาจิตมาก่อนแล้วเหมือนกัน ก็ทำให้มีความรู้ แต่เป็นการพัฒนาไปในแง่ทางวัตถุ.

ที่นี้ จะคุยกันต่อไปให้เห็นว่า จิตนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้แน่หรืออย่างไร อันนี้ไม่ยาก ถ้าสนใจเรื่องจิตกันบ้าง เราจะเห็นได้ว่า มันก็มีการพัฒนา และพัฒนาได้;

เป็นสองตอนอยู่, คือมีการพัฒนาอยู่เองในตัวมันเอง อย่างหนึ่ง, แล้วก็พัฒนาใหม่ โดยการกระทำ นี้ก็ได้อีกส่วนหนึ่ง.

จิตพัฒนาเองนั้นมีมากนะ คือเมื่อคนเราโตขึ้นมาๆ จิตก็พัฒนามาตามที่มี *experience* ต่าง ๆ มาก, ทั้งในฝ่ายจิตและฝ่ายวิญญาน ที่มีพัฒนาเอง. นี่เป็นกฎของธรรมชาติ ที่ทุกอย่างต้องมีวิวัฒนาการ. ถ้าไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรค ทุกอย่างจะวิวัฒนาการไปเรื่อย. ต้นไม้ก็วิวัฒนาการของมัน, สัตว์เร่ร่อนก็วิวัฒนาการของมัน, คนก็วิวัฒนาการของคน. ส่วนปลีกย่อยเช่นจิตนี้ มีวิวัฒนาการของมันได้ ตามที่สิ่งแวดล้อมมันวิวัฒนาการ. เช่น ร่างกายก็วิวัฒนาการจากทารกมาเป็นคนหนุ่มสาว, มาเป็นคนโต ๆ อย่างนี้. จิตมันก็พัฒนาการเรื่อยโดยธรรมชาติ; ส่วนที่จะผิดจะถูกนั้น มันอีกเรื่องหนึ่ง แต่มันอยู่ตามเดิม หรือเท่าเดิมไม่ได้, มันพัฒนาของมันเอง.

การที่มีการพัฒนาตามธรรมชาติ ส่วนนี้ก็ต้องระวัง คืออยู่ในขอบเขตที่เราจะต้องเข้าไปจัดการด้วยเหมือนกัน เพื่อให้มันเป็นไปเองอย่างถูกต้อง. นี้ก็เนื่องมาถึงหน้าที่อันที่สอง คือว่าเราจะต้องพัฒนาโดยตรงโดยเจตนา โดยความมุ่งหมายที่เป็นระเบียบ, มีระบบระเบียบอะไรเกิดขึ้นในการพัฒนาจิต. ไม่ใช่เพียงแต่จะช่วยให้มันงอกงามไป ก็ต้องอาศัยการที่มันงอกงามไป; แต่เราเข้าไปเกี่ยวข้องให้มันงอกงามไปถูกต้อง ตามวิถีทางที่สูง.

เพราะฉะนั้นเราเลยถือเป็นหลักว่า **จิตนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้, ภาระทั้งใช้ประโยชน์ได้,** โดยที่เราไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร. นี้ไม่ใช่ที่เราจะกลายเป็นคนโง่ไป เพราะเหตุนี้ เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันได้ ใช้มันให้เป็นประโยชน์ได้ ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร. นี้อาจจะถูกค้าน หรือถูกแย้งโดยนักวิทยาศาสตร์ ผู้หวัดดีหวัดเก่งก็ได้ว่าเราต้องรู้อะไรหมด ว่ามันเป็นอะไร เราจึงจะทำกับมันได้; แต่ว่าโดยที่จริงแล้ว

พวกนักวิทยาศาสตร์นั้นก็ไม่รู้ว่า ไฟฟ้าคืออะไร. รู้เท่าที่รู้, มันรู้โดยยังตอบไม่ได้ จนถึงที่สุด ว่ามันเป็นคืออะไร จนเป็นที่พอใจ; แต่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันได้, ใช้มันเป็นทาสของเราได้.

เราใช้พลังงานทางไฟฟ้า อะไรต่างๆ เหมือนกับทาส เป็นทาสของเราได้; แต่เรายังไม่รู้ว่ามันคืออะไร. รู้เท่าที่รู้นั้นยังไม่ถูกต้องหรือรู้หมด ยังทิ้งไว้เป็นความลับอย่างนั้น. ในการค้นคว้ามันก็ทำแต่เพียงชั้นนอก คือว่าทำอย่างนั้นแล้วมันมีอย่างนั้นเกิดขึ้น, ทำอย่างนั้นแล้วมันมีอย่างนั้นเกิดขึ้น. ฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าไฟฟ้า หรือ *electricity* นี้มันยังมีคมซ่อนอยู่ ยังไม่รู้ว่าจะอะไรเหมือนกันในชั้นลึกชั้นสุด; เพราะไม่ได้ค้นคว้ากันไปในแง่ที่ว่า มันคืออะไรโดยตรง, ค้นคว้าแต่ว่ามันจะมีผลออกมาอย่างไร มีปฏิกิริยาออกมาอย่างไร แล้วก็ใช้เป็นประโยชน์แก่เรา.

สิ่งที่เรียกว่าจิต นี้ก็เหมือนกัน มันยังมีคมซ่อนอยู่นอยู่, เมื่อถามว่ามันคืออะไร? พุทธานั้นพูดไปได้ ให้คำนิยามต่างๆ ได้ ว่าจิตคืออะไร, มันเป็นชั้นนอกทั้งนั้น. จิตคือสิ่งที่คิดนึกได้, จิตคือสิ่งที่นอนไปได้, จิตคือสิ่งที่ฝึกได้, พุทได้ทั้งมากมาย แต่ก็ยังไม่รู้ว่าอะไรในที่สุด. เมื่อไฟฟ้ายังเป็นสิ่งที่ไม่รู้ว่าอะไร, จิตก็เป็นสิ่งที่ยังไม่รู้ว่าจะอะไร. เราจะเรียกจิตว่าเป็นไฟฟ้าชนิดหนึ่งก็ได้, แต่เป็นไฟฟ้าทางวิญญาณ, ภาษาคำพูด. เมื่อไฟฟ้าธรรมดาอย่างนี้เป็น *physical electricity*, จิตนี้ก็จะเป็น *mental electricity*, หรือเป็น *spiritual electricity*, ไปเลย.

ไปเทียบกันดู ไฟฟ้าทางวัตถุ ทางฟิสิกส์นี้ ยอคนนักวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่รู้ว่าคืออะไร. คนไหนจะพูดว่ารู้, ก็คือรู้แค่เปลือกข้างนอกเท่านั้น. จิตนี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ไปสนใจว่ามันจะคืออะไร. ในที่สุด ในส่วนลึกที่สุด จริงที่สุด นั่นคืออะไรก็ไม่ต้องรู้ ยกให้เป็นอนิจจังไทยไปเลย, คือสิ่งที่ไม่ต้องไปค้น หรือวิจารณ์

ในส่วนนั้น. วิจัยวิจารณ์กันคว่ำกันแต่ส่วนที่จะใช้มันอย่างไรให้เป็นประโยชน์ที่สุดแก่เรา. ผมก็เคยคิดว่าเรียกไปทีก่อนว่า *mental electricity* หรือ *spiritual electricity* ให้มันเป็นไฟฟ้าชนิดหนึ่งไปก็ได้ แต่แล้วส่วนที่มันจะอยู่ในอำนาจ, ที่เราจะฝึกมันได้นั้นมันมี; ส่วนนี้เราก็จัดการไปก่อนก็แล้วกัน, เพื่อเกิดผลทันกับเวลาที่เรามีอยู่น้อย **ไม่เท่าไรเราก็จะตาย, ไม่เกินร้อยปีเราก็จะตาย เราต้องรีบฝึกหรือกระทำในส่วนที่มันจะทันกับเวลา แล้วเป็นประโยชน์ที่สุด.**

นี้ มีว่าอะไรเป็นปัญหา ก็คือ “ความทุกข์” ฉะนั้นจะต้องฝึกจิตในส่วนที่จะดับความทุกข์ เท่านั้น, ส่วนอื่นไม่ต้อง. หรือว่า ถ้าต้องการประโยชน์อย่างใด ๆ มันก็มารวมอยู่ที่ความดับทุกข์ทั้งนั้น. เราจะทำสมาธิ หรือทำอะไรก็ตามใจมารวมอยู่ที่ความดับทุกข์นี้ทั้งนั้น. เพราะฉะนั้นจิตนี้เป็นสิ่งที่ฝึกได้ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่รู้ว่ามันคืออะไร, เราไม่ไปเสียเวลาที่จะไปรู้ว่ามันคืออะไร. เราไม่ต้องรู้มากเกินไป, มัน เป็นความรู้ที่รู้มากยากนาน แล้วก็ไม่ได้ผลอะไร.

อย่างเช่น ชาวบ้าน ไม่ต้องรู้เรื่องดิน เรื่องปุ๋ย เรื่องต้นข้าว มากเหมือนนักวิทยาศาสตร์แขนงนั้น, แล้วชาวบ้านก็ปลูกข้าวเอามากินได้, แล้วก็เลี้ยงนักวิทยาศาสตร์พวกนั้น ซึ่งไม่เคยปลูกข้าวเลย และก็รู้อะไรมากจนกระทั่งเวียนหัว จนผิด ๆ ถูก ๆ เป็นเพียงสันนิษฐาน. เพราะฉะนั้นเรารู้เท่าที่ชาวบ้านจะรู้วิธีปลูกข้าวให้ได้ผลดีเอามากินได้ก็แล้วกัน. ทางจิตนี้ก็เหมือนกัน เรารู้เกี่ยวกับจิตเฉพาะเท่าที่มันฝึกได้ ประโยชน์ในการดับทุกข์ก็แล้วกัน **อย่าไปรู้ให้มากเกินไปจนจำเป็น จะตายเปล่า, จะไม่มีการฝึกจิต, จะไม่มีเวลาที่จะเหลืออยู่สำหรับฝึกจิต.**

เพราะฉะนั้น เท่าที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ที่ท่านว่าพอแล้ว วิชาความรู้เท่าที่ตรัสนี้ พอแล้ว ไปไม้กำมือเดียวนี้พอแล้ว, ไม่ต้องไปไม้หมกทั้งป้า. แล้วยังมีคำ

อธิบายว่า ที่เรียกว่า “อริยะ-อริยะ” นั้น แปลว่า ประเสริฐ เช่นว่า อริยสัจ-ความจริงอันประเสริฐ. คำว่า “ประเสริฐ” นี้หมายความว่า แท้ที่จริง, แท้ที่มันจำเป็น, แท้ที่มันสำเร็จประโยชน์ทันแก่เวลา; มันประเสริฐอยู่โดยตรง. ถ้าไปมัวสัจจะกันไปไม่มีที่สิ้นสุด มันก็ไม่ประเสริฐ. แม้ว่ามันเป็นสัจจะมันก็ไม่ประเสริฐ. ฉะนั้นอย่าไปหลงสัจจะชนิดนั้นซึ่งเป็นสัจจะทางปรัชญา ไม่มีที่สิ้นสุด; กระทั่งเป็นสัจจะทางตรรกวิทยาแล้ว ยิ่งไม่มีที่สิ้นสุด, โดเลไปตามเหตุผลเรื่อยไป.

ที่นี้ เราก็ดูเท่าที่จำเป็นจะต้องรู้ แล้วก็รู้เท่าที่มันเนื่องกันอยู่ เท่าที่จำเป็นจะต้องรู้. ที่มันเนื่องกันอยู่ก็เหมือนกับที่เราพูดกันอยู่บ่อยๆ คือแบ่งเป็น ๓ ส่วน : ส่วนร่างกาย แล้วก็ส่วนจิต แล้วก็ส่วนวิญญาณ. ถ้าเราจะเอาคำว่าพัฒนาเป็นหลัก จะต้องถึงถึง ๓ อย่างนี้.

**พัฒนากาย :** มีร่างกายดี มีอนามัยทางกายดี นี้ผลของการพัฒนากาย.

**พัฒนาจิต :** ส่วน *mental* คือที่มันสัมพันธ์กันอยู่กับกายมากที่สุด, มันก็ทำให้มีความคิดดี มีกำลังใจแรง มีคุณสมบัติเฉพาะที่เป็นคุณสมบัติประจำของจิตนี้เต็มที; แต่ยังไม่รู้ว่าถูกหรือผิดสักทีนะ; มันยังไม่รู้ว่า จะเป็นไปเพื่อทุกข์หรือเพื่อดับทุกข์สักที แต่มีกำลังใจสูง มีจิตว่องไว มีจิตมันคงตามแบบที่เขานิยม, กล่าวคือมีจิตเข้มแข็ง จิตมีสมรรถภาพ แล้วเป็นปรกติด้วย ไม่มีโรคทางจิตด้วย. นี้พัฒนาจิตมันก็ได้ผลเท่านี้, แต่มันก็ยังไม่มีผลที่จะดับทุกข์ได้.

เราต้องพัฒนาทาง *spiritual* หรือที่ผมเรียกว่า “วิญญาณ” นี้อีกทีหนึ่งมันเป็นการพัฒนาสติปัญญา พัฒนาส่วนที่เป็นสติปัญญาแล้ว มันก็ทำให้ได้ผลคือดับทุกข์ได้.

ที่ว่า “เนื่องกัน” คุณก็มองเห็นได้เองว่า ถ้าพัฒนาร่างกายก็ มันก็ยอมเนื่องถึงจิต, จะพัฒนาจิตได้ง่ายขึ้น. เมื่อพัฒนาจิตเสร็จแล้ว มันก็ง่ายที่จะพัฒนาทางวิญญาณ ทางสติปัญญาล้วน ๆ ขึ้นไป. เมื่อสติปัญญาพัฒนาแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่านิพพานก็อยู่ในวิสัยที่จะลุดึงได้, บรมธรรมก็เป็นสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่จะลุดึงได้, เพราะฉะนั้นมันเป็นการเตรียมเพื่อบรมธรรม นับตั้งแต่พัฒนาร่างกาย พัฒนาการ และพัฒนาวิญญาณ, เนื่องกันอยู่อย่างนี้. เราสนใจแต่ที่มันจำเป็น เพราะว่ามันเนื่องกันอยู่ แล้วก็ในขอบเขตที่จำกัด เท่าที่เราจะทำได้ ทำได้ทันแก่เวลา ไม่ตายเสียก่อน.

คำอธิบายนอกนั้นเป็นอภิธรรมเพื่อ, ผมเรียกว่าอย่างนั้น. คำอธิบายที่เกินกว่าความจำเป็น นั้นเป็นอภิธรรม คือเป็นความรู้อย่างยิ่งอย่างลึก, แต่เป็นส่วนเกิน ; อภิ - แปลว่า เกินก็ได้, เป็นส่วนที่มนุษย์ไม่จำเป็นจะต้องรู้, มันเลยกลายเป็นปรัชญาไป เพราะพิสูจน์ไม่ได้ อย่างวิทยาศาสตร์.

เราคุยกันละเอียดต่อไปอีกว่า การพัฒนานี้เราอย่าไปอวดคึกกับธรรมชาติ เราไปอวดว่าเราเป็นผู้พัฒนา เราเลยจะเป็นผู้อวดคึกไปโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว. ที่จริงเป็นเรื่องที่ธรรมชาติมันพัฒนาตัวเอง คือมันแก้ไขตัวเอง, เราเป็นผู้ช่วยให้ความสะดวกให้ถูกวิธี. นี้ก็เทียบตัวอย่างทางฟิสิกส์ก็ได้ เช่นคนเรามักจะเข้าใจว่า หมอเป็นผู้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ หรือว่ายาเป็นสิ่งที่รักษาโรคภัยไข้เจ็บ. ถ้าดูให้ดีแล้ว ingsที่สุด เป็นคำพูดอย่างโง่งๆ ที่สุด เพราะข้อเท็จจริงนั้น ร่างกาย หรือธรรมชาติ มันรักษาหรือแก้ไขตัวมันเอง, หมอหรือยานั้นช่วยให้ธรรมชาติทำหน้าที่อันนั้นได้.

เช่นเราเป็นแผล เรากินยาประเภทแอนตี้ไบโอติก เพื่อไม่ให้เชื้อไปโอดคิกต่าง ๆ เข้าไปกระทำแก่แผล ให้มันเป็นหนอง. เมื่อมันบ่อกันพวกจุลินทรีย์เหล่านั้นไว้ได้ เนื้อมันก็หายของมันเอง. พิสูจน์ได้ง่าย ๆ ว่า ถ้าสมมุติว่าไม่มีจุลินทรีย์เหล่านั้น

เข้ามาเกี่ยวข้อง, แผลเหล่านั้นมันก็หายของมันเองโดยไม่ต้องใช้ยา. หมอเป็นผู้เอายามาใส่ และยาก็ทำหน้าที่ป้องกันจุลินทรีย์เหล่านั้นไม่ให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับแผล, แล้วแผลมันก็หายของมันเอง เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่ในที่ที่ไม่มีเชื้อเหล่านั้น แผลมันก็หายของมันเอง; นั่นคือธรรมชาติเป็นผู้ทำ. โรคอื่นๆในร่างกายก็เหมือนกัน หมอจะช่วยป้องกันไม่ให้อุปสรรคเกิดขึ้นแก่ธรรมชาติ ในการที่จะคืนสู่สภาพเดิม หรือออกมาไปตามกฎของธรรมชาติ.

ที่พูดว่า หมอเป็นผู้รักษาเยียวยา, ยาเป็นสิ่งที่ช่วยรักษา นั้นมันถูกอย่างภาษาคน, คนพูดอย่างคน ตามภาษาคน. แต่ถ้าพูดตามภาษารธรรม คือความจริงแล้ว, สิ่งต่างๆ เป็นไปเองตามธรรมชาติ. เช่น พูดว่า “เราปลูกต้นไม้” อย่างนี้ คล้ายๆ กับว่า เราทำให้ต้นไม้มันใหญ่โตเจริญ; ฟังดูคล้ายกับอย่างนั้น. ที่จริงต้นไม้มันเจริญงอกงามของมันเอง, เราเพียงช่วยป้องกันอุปสรรคต่อความเจริญ แล้วช่วยสนับสนุนความเจริญของมัน, ต้นไม้มันก็เจริญของมันเอง กระทั่งเป็นดอกเป็นผล, สิ่งเหล่านั้นมันถูกต้องของมัน โดยที่มนุษย์ไม่ได้เข้าไปเกี่ยวข้อง, มันก็งอกงามของมันเองจนถึงที่สุด. กล้วยไม้ในบ่อในตงเถิก มนุษย์ไม่ได้เข้าไปเกี่ยวข้องเลย กลับใหญ่โตน่าดูกว่าที่มนุษย์เกี่ยวข้องด้วยซ้ำไป. ที่มนุษย์ไปพรวนดินไปรดน้ำอะไรนี้ มันเป็นเพียงอุปการะช่วยให้ต้นไม้งอกงามของมันเอง. คุณจงดูให้ถูกต้อง ไม่ลำเอียง ไม่เอาเปรียบกันเสียก่อน; เดียวนี้ยังดูกันอย่างผิวเผิน ดูอย่างผู้เห็นแก่ตัว เลยคิดว่าตัวเก่ง.

ภาษาอีกอย่างหนึ่ง เขาพูดว่า โดยพระเจ้า โดยน้ำมือของพระเจ้า, นั่นก็ถูก ในเมื่อพระเจ้านั้นหมายถึงธรรมชาติ. เมื่อปลูกต้นไม้งอกงามขึ้นมาเป็นดอกเป็นผลนั้น ก็เพราะพระเจ้าทั้งนั้นเลย; มันก็ถูกที่สุด. แต่นั่นพูดกันอย่างภาษา สมมุติหรืออุปมา. ถ้าเราพูดอย่างภาษาตรงๆ ภาษารธรรมะแท้ๆ ก็ว่าธรรมชาติ. เพราะฉะนั้นเราก็ช่วยแต่เพียงสนับสนุนธรรมชาติ, ป้องกันอุปสรรคของธรรมชาติ. สำหรับธรรมชาติ



นั้นไม่ได้ต้องการว่า ให้ต้นไม้เจริญงอกงามอย่างเดียว คือต้นไม้จะเป็นอะไรก็ได้ มัน  
เป็นความประสงค์ของธรรมชาติทั้งนั้น. ที่นี้เราสี มนุษย์ไม่ต้องการในทางที่จะให้ต้นไม้  
ไม่ตาย; เราต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงามไปตามความประสงค์ของเรา, เราจึงต้องต่อสู้  
กับธรรมชาติ; แล้วก็ทำให้ถูกต้องไปตามกฎของธรรมชาติ เพื่อให้ต้นไม้ที่เจริญไป  
ตามทางที่ต้องการของเรา, ตามความต้องการของเรา. ส่วนธรรมชาตินั้น มันไม่ได้  
ต้องการอะไร, มันมีกฎแต่อย่างนั้นต้องเป็นอย่างนั้น, อย่างนั้นต้องเป็นอย่างนั้น.  
ต้นไม้จะอยู่ ต้นไม้จะตาย ต้นไม้จะเจริญ หรือไม่เจริญ, มันก็ไม่มี ความหมายอะไร  
สำหรับธรรมชาติ; เพราะฉะนั้น ประโยชน์มันอยู่ที่คนต้องการ, และตรงความต้องการ  
ของตน. เราก็ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องให้ถูกต้องกับเรื่องของธรรมชาติ.

ที่นี้ก็มาพูดถึงการพัฒนาจิต ก็เป็นอย่างเดียวกันอีก : เราทำอะไรได้ไม่มาก  
ไปกว่า การทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ. พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องวิศัลยิกิเลส  
กับโลภะ โทสะ โมหะ อะไรก็ตาม ล้วนแต่กล่าวไปในลักษณะที่ถูกต้องตามกฎของ  
ธรรมชาติ; แล้วเราก้ทำตามวิธีที่ว่ากิเลสจะไม่เกิดขึ้นในจิต จิตก็เจริญงอกงามไป.  
เราเพียงแต่ทำให้ถูกวิธีทั้งสามระบบ คือระบบกาย ระบบจิต ระบบวิญญาณ, ดังกล่าว  
แล้ว; แล้วก็มานั่งเฝ้าดูมันเจริญงอกงามไป. เหมือนเรารักษาพรวนดินดีแล้ว เราก้  
นั่งเฝ้าดูต้นไม้เจริญขึ้นมา. เราผสมพันธุ์สัตว์ หรืออะไรก็ตาม เราทำให้ถูกวิธี มันก็  
ทำของมันเอง. เมื่อเราทำถูกวิธีตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำแล้ว จิตก็เจริญขึ้นมาเอง.  
เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า:—“**อยู่กันให้ดี ๆ โลกจักไม่ว่างจากพระ-  
อรหันต์**”. นี่เป็นพระพุทธภาษิตที่ตรัสเมื่อจวนจะนิพพานอยู่แล้ว. พระพุทธเจ้าท่าน  
ทรงแสดงความหวังครั้งสุดท้ายเหมือนกับพินัยกรรมว่า **อยู่กันให้ดี ๆ โลกจะไม่ว่างจาก  
พระอรหันต์**.

คำว่า “**อยู่กันให้ดี ๆ**” คือว่าให้ถูกวิธีของธรรมชาติ ให้มีความ  
ถูกต้อง ๘ ประการนั้น, เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘; มีความคิดเห็นถูกต้อง มีความ

มุ่งหมายถูกต้อง, นี่สองข้อแรกนี้ถูกต้องในทางปัญญา หรือทางวิญญาณ; แล้วพูด -  
 จาให้ถูกต้อง, ทำการงานให้ถูกต้อง, เลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง, นี่หมายความว่าถูกต้องทาง  
 ภาย; มีความพากเพียรให้ถูกต้อง, มีสติให้ถูกต้อง, มีสมาธิให้ถูกต้อง, นี่เป็น  
 ความ **ถูกต้องทางจิต**.

มรรคมีองค์แปด ๘ องค์นี้คือพัฒนาทางกาย ๓ องค์, พัฒนาทางจิต  
 ๓ องค์, พัฒนาทางวิญญาณ ๒ องค์, รวมกันเป็น ๘ องค์ เป็นความถูกต้อง  
 ๘ ประการ. อยู่กันให้ถูกต้องอย่างนี้, แล้วจิตก็พัฒนาไปเองจนถึงเป็นพระอรหันต์.  
 เหมือนกับเรารดน้ำพรวนดินดี ให้แสงแดดดี ให้อาหารดี ทุเลบ้องกันหนอนแมลงดี  
 อะไรดี, ต้นไม้ก็งอกงามไปเองจนเป็นดอกเป็นผล, แล้วเราก็กิน. เพราะฉะนั้น  
 อย่าไปอวดดีอะไรกันให้มากนัก, เป็นตัวกู - ของกู ยกหูชูหาง, กุฎิปฏิบัติได้ดี,  
 กุฎิปฏิบัติได้เก่งเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เหมือนที่เป็นกันโดยมาก, นั้นเป็นคนบ้าทาง  
 วิญญาณ เป็นอันตรายในทางวิญญาณ. อย่างกล้าไปทำอย่างนั้น หรือไปกิดอย่างนั้น.

มีอะไรอีกนึกที่อยากจะบอกให้ทราบกันทุกคนว่า ถ้าไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน  
 ทางปริยัติทางพระคัมภีร์เพียงพอ จะทำอะไรในเรื่องความถูกต้องเหล่านี้? จะรู้ได้  
 อย่าวไรว่าเป็นความถูกต้อง? นี่ก็อาศัยธรรมชาติอีก น่าประหลาด น่าอัศจรรย์ที่อาศัย  
 ธรรมชาติ. ที่เกี่ยวกับจิตใจคน มันมีธรรมชาติอยู่ ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายสูง กับฝ่ายต่ำ:  
 ธรรมชาติที่จะให้รู้จักผิดชอบชั่วดีนั้นมันฝ่ายสูง, ธรรมชาติที่ทำให้โง่ ให้ทำผิด, ไม่  
 รู้จักผิดชอบชั่วดีนั้นมันฝ่ายต่ำ, เราจะต้องปรึกษาธรรมชาติฝ่ายดีฝ่ายสูงนี้ไว้เสมอ  
 มันงอกงามขึ้นมาได้เอง. อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า วิวัฒนาการนี้มีมาได้เองตามธรรมชาติ.

เด็กทารกเจริญขึ้นมาเป็นหนุ่มเป็นสาว      หนุ่มสาวเจริญขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่  
 experience ต่าง ๆ มันสอน,      ยิ่งวันมันยิ่งสอน - ยิ่งวันมันยิ่งสอน มันพอที่จะรู้จัก

ผิดชอบ ชั่วดี โดยอาศัยหลักที่ว่าอย่างนี้เราไม่ชอบ เพื่อนก็ไม่ชอบ อย่างนี้มันทำให้เจ็บปวด เดือดร้อน เป็นทุกข์; เห็นกันอยู่แต่ ๆ ว่า ทำอย่างนี้เพื่อนพากันเดือดร้อน ไปทั้งบ้านทั้งเมือง หรือว่าทำอย่างนี้ตัวเราเองโดยเฉพาะก็ร้อนเป็นไฟอยู่ในใจ, ไม่เท่าไร มันก็รู้, เท่านั้นมันก็พอ. ธรรมชาติฝ่ายสูงชนิคนั้น มันจะเป็นเหมือนกับพระพุทธเจ้าที่เราจะต้องปรกษา, ถ้าเราไม่เคยเล่าเรียนมาก่อน. ถ้าเราเคยเล่าเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้ามาก่อน มันง่ายสำหรับเรา, เราก็นึกถึงข้อความที่เคยเล่าเรียนมา.

นี่เพื่อผลสำหรับผู้ที่ไม่เคยศึกษาเล่าเรียนอะไรมาก หรือเราเองที่ศึกษาอะไรมามากก็ตาม, เพื่อผลอันดีแก่การมีการศึกษาน้อย มีอะไรไม่มาก ไม่เกินนี้, ให้ถือหลักว่า “ถามพระพุทธเจ้าดูก่อน”; นี่เป็นคำที่มีความหมายพิเศษนะ “ให้ถามพระพุทธเจ้าดูก่อน”. คุณจะทำอะไรลงไป จะต้องถามพระพุทธเจ้าดูก่อน; แล้วจะมีคำตอบออกมาได้เองจากข้างใน. เคียงนี้ไม่ถาม และไม่เชื่อ, ถามแล้ว ได้ยินแล้ว ก็ไม่เชื่อ. เช่นจะไปลักไปขโมยเขา, ถ้าจะยังจิตไว้ขณะหนึ่งแล้วถามว่า มันดีหรือไม่ดี มันถูกหรือไม่ถูก. สมมุติว่าถามพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ตอบได้เองว่า ไม่ไหว ไม่ดี ไม่ถูก. ทั้งที่เราไม่เคยเห็นพระพุทธเจ้าเราก็มีคำตอบจากพระพุทธเจ้าได้. เพราะเท่าที่เราเติบโตมาจนบัดนี้ มันพอที่จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร; พอที่จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านจะตอบว่าอย่างไร. บัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว จะตีกันระหว่างแม่กับลูก, ถ้าแม่จะคิดสักนึกหนึ่งว่า นี่ถ้าแม่ไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านจะตอบว่าอย่างไร แม่คนนั้นก็รู้คำตอบว่าพระพุทธเจ้าท่านจะตอบว่าอย่างไร จะควรถี หรือไม่ควรถี, หรือจะตีอย่างไรตีเท่าไร; มันก็เป็นเรื่องที่เรียบร้อยไปหมด. นี่ปัญหาในครอบครัว ในชีวิตประจำวันอย่างโลก ๆ ทั่ว ๆ ก็ต้องมีหลักว่า ไปถามพระพุทธเจ้าเสียก่อน ว่าท่านจะว่าอย่างไร.

นี่ ถ้าเป็นปัญหาหลักซึ่ง เป็นปัญหาหนักสมอง เป็นปัญหาใหญ่หลวง ก็ยังต้องใช้วิธีนี้. นี่คนมันโง่ก็ โกรธเสียแล้ว ก็อวดดีเสียแล้ว ก็จงทองเสียแล้ว ฉะนั้นวันหนึ่ง ๆ

จึงมีการกระทำที่ผิดมาก. แทนเป็นวิธีที่ผมใช้อยู่ตลอดเวลา แล้วรอดตัวมาได้ก็ด้วยเหตุนี้. ถ้าอะไรเกิดขึ้น เป็นปัญหาที่มึนมนไปหมด จะยังไม่จัดการ ยังไม่ปฏิบัติ ยังไม่ทำ โดยถือหลักว่าจะต้องไปตามพระพุทธเจ้าเสียก่อนท่านจะตรัสว่าอย่างไร ; บางทีต้องใช้เวลาคั้งสองวัน สามวันก็มี จนกว่าจะรู้ว่าท่านจะตรัสว่าอย่างไร. ในที่นี้จะขอยืนยันว่าจะต้องได้รับคำตอบเสมอ แม้แต่คนโง่ที่สุด. ขอให้หยุดคิด ขอให้ชะงักเรื่องไว้ก่อน และหยุดคิดจะพบคำตอบจากพระพุทธเจ้าเสมอ.

คนพาล คนอันธพาลทำอะไร ๆ ไปนั่น เพราะไม่ได้ยังคิด ไม่ได้คิดว่าจะตามพระพุทธเจ้าเสียก่อน ไปทำตามอำนาจของกิเลส ของมาร ; ถ้ายังคิดก็รู้เหมือนกัน. ไม่มีใครที่ทำชั่ว ๆ ที่ไม่รู้ว่ามันชั่ว. ที่ชวนนกรูทงนเลข แต่มันไม่ออกจะรู้ ไม่อยากจะนึก อยากจะหนีขบรู๊ไปเลย ; อย่างนั้นมันช่วยไม่ได้. คุณจะต้องปัญหาว่า จะสีก หรือจะไม่สีกนี้, ก็ไปตามพระพุทธเจ้าดูก่อน ท่านจะว่าอย่างไร คุณก็ไม่กล้า เพราะว่าคุณมีความมุ่งหมายอย่างอื่น, ไม่ใคร่จะเอาตามที่พระพุทธเจ้าท่านต้องการ. คุณอย่าเพื่อกคิดว่าผมนี้พูดอะไรเข้าข้างตัว พระพุทธเจ้าท่านอาจจะตอบว่า คุณคนนี้ควรจะสีกเสียก่อน ให้ไปทำอย่างนั้น ๆ ก็ได้. คุณอย่าเพื่อกว่าพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เห็นแก่ตัวว่าอย่าสีก มาบวชอยู่กับฉันให้หมด ; อย่างนั้นยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า แต่เป็นความโง่ความเขลาของคนบางคน. ที่จริงมันต้องเป็นความถูกต้อง จึงจะใช้ได้ : อยู่ในสถานะเช่นไร ? หรือว่ามีอิสรภาพอย่างไร ? และทำอะไร ? มีข้อผูกพันอะไร ?

และคำว่า “บวช” ของพระพุทธเจ้านี้ ไม่ได้มีความหมายอยู่เพียงมานุ่งผ้าเหลืองโกนหัวอยู่ด้วยคือนั้น แต่หมายถึงว่า ประพฤติ กระทำให้ถูกต้องตามวิธีที่จะทำความดีทุกขให้ได้, ทำที่สุดแห่งความทุกข์ให้ได้ ; มันไม่ใช่เรื่องของการบวช. การบวชนั้นมันเพียงแต่ทำให้เร็วเข้า ช่วยให้เร็วเข้าในการกระทำที่ถูกต้อง. เพราะฉะนั้นการกระทำที่ถูกต้องนั้น ขรวาสก็ทำได้, นักบวชก็ทำได้ ; แต่ว่าการบวชนั้นมันสะดวก

กว่าเท่านั้นเอง. ถ้าไม่มีข้อผูกพันใดๆ ก็ควรมาเลือกเอาความสะดวก หรือเลือกเอาอิสรภาพอย่างนั้นมันก็ถูก; แต่ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น, มันมีข้อผูกพันอย่างใดๆ หรือมันยังไม่ถึงขนาดที่จะไปชิงสุกก่อนห่ามหรืออะไรทำนองนี้แล้ว ก็จะต้องทำไปตามที่ถูกที่ควร; <sup>๕๕</sup>มันขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ใจ ความเห็นแก่ความจริง ความดี ความถูกต้อง, ไม่ใช่เห็นแก่กิเลส.

เดี๋ยวนี้มาเอากิเลสเป็นความถูกต้อง แล้วมันก็ยุ่งกันหมด. ฉะนั้นเราจะต้องสำรวจจิตใจให้ดีๆ; อย่างเขาพูดกันถึงขนาดที่ว่า อามน้ำอามท่าจตุรูปจตุเทียน ไปนั่งหน้าพระพุทธรูป แล้วอธิษฐานขอคำตอบ. นั่นแหละเป็นความหมายของคำว่า ทำใจให้ดีๆ คือว่าคิดนึกให้ดีๆ. การที่ไปสำรวจจิตใจหน้าพระพุทธรูปนี้ จะช่วยได้มากในการที่ทำความใจให้ดีๆ แล้วคำตอบจะออกมาจากพระพุทธเจ้า. แต่ว่าเราไม่จำเป็นจะต้องทำอย่างนั้นเสมอไป เพราะว่าในบางกรณีมันทำไม่ได้ ในเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาหน้าโดยฉุกเฉิน; อย่างนั้นก็เพียงแต่นึกถึงพระพุทธเจ้าเสียก่อน มันจะได้คำตอบที่ดีกว่าที่ไม่นึก.

ทุกปัญหา ทุกกรณี ทุกระดับ ทั้งของชาวบ้าน และทั้งของนักบวชล้วนแต่จะใช้วิธีนี้ได้ทั้งนั้น ว่า “ไปทูลถามพระพุทธเจ้าเสียก่อน” แล้วก็จะพบความถูกต้อง ที่รวมอยู่ในความถูกต้อง ๘ ประการ เรื่องมรรคมืดงศ์ ๘; แล้วมันก็มีการพัฒนาทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ อะไรได้ ในชีวิตประจำวัน. เมื่อถือหลักว่าอะไรเกิดขึ้นจะต้องถามพระพุทธเจ้าก่อน ก็ต้องได้คำตอบเสมอ. ในโลกนี้จะไม่มียันทรพาล ถ้าคนถือหลักอย่างนี้. แต่เดี๋ยวนี้คนไม่ถือหลักอย่างนี้ ประโยชน์เข้าตากามารมณ์เข้าตา; เขาก็ไม่ถามใคร เขาก็เอาตามกิเลส; พระพุทธเจ้าไม่มีสำหรับบุคคลชนิดนี้.

ถ้าเราทำไปอย่างถูกต้องในองค์ ๘ ประการนั้น จิตก็วิวัฒนาการเอง พัฒนาตัวเอง จนบรรลุมรรคผลได้. อย่าไปอวดคิดว่าพัฒนาจิต ด้วยน้ำมืออะไรของเรา เราทำได้เพียงช่วยให้มันพัฒนาตัวเองเป็นส่วนใหญ่ โดยหลักใหญ่. แต่ดูแล้วยกถ่ายกับเราเป็นผู้ทำ, เพราะต้องเมื่อเราทำ มันจึงจะเป็นผลเกิดขึ้นมา. นี่แหละอย่าทำเล่นกับธรรมชาติ อย่าคูดุกรรมชาติ ต้องเคารพธรรมชาติ ทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติโดยไม่มีทางคั่นไปทางอื่น. เมื่อเราต้องการผลสูงสุดอย่างไร ก็ทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติอย่างนั้น ในส่วนนั้น.

พัฒนากายให้สนับสนุนจิต, พัฒนาจิตให้สนับสนุนวิญญาณ, พัฒนาวิญญาณเพื่อได้มรรคผล นิพพาน. และพัฒนานั้นมันงอกงามของมันเองโดยฝีมือธรรมชาติ, เราเพียงช่วยแฉกล้อมให้ดี. นี่ระบอบปฏิบัติในการพัฒนาเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น. แม้แต่จะพัฒนา ถนน หนทาง บ้านเมือง อะไรก็ตาม, ทำให้ดี มันก็จะมีธรรมชาติปรากฏการณ์ในลักษณะอย่างนั้น; เราทำได้ในส่วนที่ช่วยเหลือธรรมชาติให้มันเป็นอย่างนั้น.

ที่นี้ มาพูดกันถึงการพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนา ที่เรียกว่า จิตตโยค. อะไรบ้างที่เราจะต้องช่วยให้ความสะดวก หรือว่าความเป็นไปได้แห่งจิต, เราก็ต้องทำ. เช่นว่า มีศีล มีวินัย, คุณก็พัฒนาโดยมี ศีล มีวินัยอยู่ทุกข้อ, ทามที่มีอยู่ในบทศีล บทวินัยว่าอย่างไร; มันจึงจะเป็นการพัฒนาไปตั้งแต่ร่างกาย, มีร่างกายดี ไม่บอบ ไม่ช้ำอะไร, มีวาจาดี ไม่บอบ ไม่ช้ำอะไร, ก็พัฒนาจิตได้. เพราะฉะนั้นระบบทั้งระบบที่พระพุทธเจ้าท่านทรงวางไว้ มันจึงมีการเนื่องกันอยู่เป็นชั้น ๆ โดยอาศัยหลักโอวาท - ปาฏิโมกข์นั้น; ที่เราสวดกันอยู่ว่า:-

“อนุปวาโท อนุปมาโต” - อ่าพูดร้าย อ่าทำร้าย, ก็ว่าอย่าพูดผิด อย่าทำผิด ในทางพื้นฐาน.

ปาฏิโมกฺข จ สํวโร - ให้มีระเบียบวินัยดี, ปาฏิโมกข์คือ ระเบียบวินัย ให้มีระเบียบวินัยคืออยู่เสมอ.

มตฺตถนฺนํ จ ภตฺตสํมํ - ให้มีระบบการกินอยู่ที่พอดี. ถ้ามีระบบการกินอยู่ไม่พอดี คือมากไปบ้างน้อยไปบ้าง นี่มันก็ต้องยุ่งข้างหน้า. ที่เรียกว่ากินคืออยู่ที่นั้นต้องระวัง, มันมีการเพื่อมีการอะไรอื่น ๆ ได้; แต่ถ้ากินอยู่พอดีละก็ใช้ได้, ถูกต้อง ไม่มาก ไม่น้อย.

ปนฺตถจ สยนาสนํ - นั่งนอนอยู่ในที่อันสงัด. สงัดไม่ใช่หมายความว่าในป่า ในดง ในถ้ำ ในภูเขา อะไร นั้นอย่างเดียว. ที่ตรงไหนมันพอที่จะทำงานทางจิตได้ ก็เรียกว่าที่สงัดทั้งนั้น, อย่าให้มีสิ่งรบกวนมากเกินไป. เราปลีกตัวออกมาสู่มุมสงบ อย่าเบียดวิหิงสา ทำการบ้านพลาง นั้นมันมากเกินไปแล้ว. ฟังวิหิงสา ทำเลขการบ้านพลาง, เต็ก ๆ ทำกันอย่างนั้น.

มันควรจะปลีกตัวมาหามุมสงบ ที่จะให้จิต หรือสติปัญญามันทำงานของมันได้เต็มที่ อย่างนี้จึงจะเรียกว่าที่สงบสงัด ฉะนั้นที่บ้านก็ได้; และถ้าเก่งแล้วในโรงละครก็ได้. หู ตา ฯลฯ ไม่ได้ยินไม่ได้เห็น ฯลฯ อะไร ทำงานที่กำลังทำอยู่บนโต๊ะนี้ได้, วิธีนี้เขามีว่า มีตาก็เหมือนตาบอด, มีหูก็เหมือนหูหนวก, มีลิ้นก็เหมือนเป็นใบ้. ถึงสามตัวอูคหุ ปิตตา อุกปาก นั้นเป็นอุปมาชื่อนี้. ก็อย่าไปดู อย่าไปฟังมัน, อย่าไปมัวพูด, ก็ทำงานไป ด้วยจิตที่เป็นสมาธิได้แม้กลางโรงละคร หรือกลางอะไร ที่มันวุ่นวายไปหมด; เราอาจค้นหาความเย็นได้ที่ท่ามกลางกองไฟเสมอไป.

สิ่งที่เนื่องกันมีอยู่อย่างนี้จากภายนอก : ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้าย ระเบียบวินัยดี กินอยู่พอดี เป็นอยู่ในที่สงบสงัด.

ที่นี้ก็มาถึง *อริจิตเต จ อายโค* คือทำงานทางจิต ให้จิตมันยิ่ง ๆ ยิ่ง ๆ ขยับไป. ยิ่ง ๆ ยิ่ง ๆ ไปทางไหน ? มันก็เหมือนที่พูดมาแล้ว : พื้นฐาน หรือแผ่นดินของมัน ก็คือความเจริญในทางกาย. ความถูกต้อง ความเหมาะสมทางกาย มีอนามย์ ร่างกายก็แข็งแรงดี. ที่นี้ก็มาถึงทางจิต มีจิตเข้มแข็ง มีจิตมีสมรรถภาพ โดยคุณสมบัติที่ พุทธศาสนาถือเป็นหลัก ก็คือว่า มีจิตสะอาด เรียกว่า *ปริสุทฺโธ*, มีจิตเข้มแข็ง มันคง ตั้งมั่น นี้เรียกว่า *สมาหิต* หรือ *สมาธิ*, มีจิตว่องไวในหน้าที่ของมัน เรียกว่า *กัมมณีโย*; เรามีภาษาบาลีเป็นหลักว่า *ปริสุทฺโธ - สะอาด*, *สมาหิต - มั่นคง*, *กัมมณี โย - ไวต่อหน้าที่ของมัน active* ที่สุด; นี่ถ้ามาถึงขั้นพัฒนาจิตจะต้องเป็นอย่างนี้.

ที่นี้ ก็มาถึงพัฒนาสูงขึ้นมาถึงขั้นวิญญาณ. *วิญญาณหรือสติปัญญา* มันก็สามารถที่จะทำหน้าที่เจาะแทง รู้แจ้งแทงตลอด. สามารถเจาะแทงผ่าน อวิชชาเข้าไปถึงสิ่งที่ต้องรู้. เราเรียกกันง่าย ๆ ว่าแทงตลอดความลับของธรรมชาติ เจาะแทงตลอดทะลุความลับของธรรมชาติ จนธรรมชาติไม่เป็นความลับแก่เรา อีกต่อไป ในข้อที่ว่า จะค้นทุกข้ออย่างไร ? จะค้นความทุกข์ได้อย่างไร ? นี่ วิญญาณ ที่พัฒนาดีแล้วเป็นอย่างนี้. ในที่สุดก็บรรลุถึงจุดหมายปลายทางคือการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ที่เป็นบรมธรรม. บรมธรรมชนิดไหนก็ได้ ถ้าเป็นบรมธรรมแล้ว มัน ก็เป็นผลของการพัฒนากาย จิต วิญญาณ นี้ทั้งนั้น; แม้ที่สุดแต่ที่เรียกว่า อย่าง แห้งแล้ง.

บรรลุ “อย่างแห้งแล้ง” คุณอาจจะไม่เคยได้ยิน. ในภาษาบาลีเขามี คำว่า “สุขขวิปัสสโก”, สุขข - แปลว่า แห้งแล้ง, วิปัสสโก - แปลว่า เห็นแจ้ง; คือ เห็นแจ้งเท่าที่จำเป็น, ไม่ได้เผื่อคนอื่น, ไม่ได้แตกฉาน ไม่ได้ทำอะไร แต่มันก็พอ ที่จะดับทุกข์. ที่พูดนี้ก็เพื่อให้มีหวัง ว่าทุกคนมีหวัง ที่จะบรรลุ มรรค ผล หรือ



นิพพานก็ตาม ในประเภทที่ว่าอย่างแห้งแล้ง; คือเท่าที่จำเป็นที่สุด ในวงจำกัดที่สุดเท่าที่ตนจะพึงกระทำได้; ไม่ต้องนึกถึงการช่วยผู้อื่นหรืออะไร ให้อุคมสมบุรณ์ออกไป; นั้นมันอาจจะเหลือวิสัยสำหรับบางคน. แต่ว่าจะต้องพูดได้ว่าทุกคนเลยสามารถ หรือเหมาะสมที่จะรู้ในอัตรากำจำเป็น ที่เรียกว่า อย่างแห้งแล้ง, เอาแต่ให้คับทุกข์ได้ก็แล้วกัน เอาแต่แคบๆ อย่างที่เรียกว่า ให้มันคับทุกข์ได้; พูดว่าเอาตัวรอดได้ก็แล้วกัน, แต่อย่าเอาตัวรอดในทางผิด อย่างอันธพาล อย่า “เรียนลัก” อย่างอันธพาล.

เอาตัวรอด เรียนลักอย่างอันธพาล อย่างนั้นมันใช้ไม่ได้. เอาตัวรอดอย่างถูกต้องที่สุด ในขอบเขตที่แคบที่สุด คือเท่าที่ความจำเป็นที่สุด ให้ออกไปจากทุกข์ได้ อย่างนั้นมันง่ายสะดวก เร็ว และเป็นไปได้สำหรับทุกคน. อย่ามาเรียนเพื่อหวังจะเป็นนักปราชญ์. ถ้าเรียนเพื่อหวังจะเป็นนักปราชญ์แล้ว มันไม่ใช่แห้งแล้ง มันอุคมสมบุรณ์เพื่อจะแผ่กิ่งก้านออกไปมาก; แต่แล้วไม่เคยเป็นลูกเป็นผลก็มี เหมือนข้าวในนา บางทีมันมีแต่ใบอยู่นั่นเอง มีแต่ใบไม่มีรวงข้าว, มีแต่ใบตกท่วมหัวท่วมตา ก็ไม่ไหวเหมือนกัน; มันอุคมสมบุรณ์ไปในทำนองนั้น ก็ไม่ไหว สู้แห้งแล้งไม่ได้. แม้ว่าจะไม่มีใบ มีแต่รวงข้าวทั้งนั้นก็ยังดี คุณไปดูตามทุ่งนา. นี่เป็นความหวังของทุกคนซึ่งทำได้ มีได้ เป็นไปได้ ในการพัฒนาจิต.

เดี๋ยวนี้โลกสมัยนี้เป็นอย่างไร? เขาไม่ต้องการสิ่งนี้ ไม่ต้องการพัฒนาจิต; เขาต้องการแต่เรื่องทางเนื้อหนัง; ถ้าจิตก็จิตที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหนัง. ความกึกกั้นสติปัญญาที่เป็นเรื่องทางเนื้อหนัง อย่างนี้เราไม่จัดไว้ในฝ่ายจิตหรือฝ่ายวิญญาณตามแบบของเรา. สติปัญญาที่ก้าวหน้าคิดเรื่อง อวกาศ หรือ ปริมาณ อะไรได้นั้น ไม่ใช่เรื่องทางจิตทางวิญญาณ เป็นเรื่องทางวัตถุไปตามเดิม; เป็นจิตที่เป็นทาสของวัตถุก็ต้องเรียกว่าเป็นวัตถุ, เพราะว่ามันมุ่งผลทางวัตถุ ใช้วิธีการตามทางวัตถุ มีอะไรๆ เป็นวัตถุตั้งแต่ต้นจนปลาย, มีผลสุดท้ายคือความเอรีคอร่อยทางเนื้อทางหนัง; อย่างนี้ไม่

เรียกว่าพัฒนา, หรือ อธิจิตเต จ อาโยโค ไม่ใช่การประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง. มันเป็นการทำวัตถุให้ยิ่งให้ท่วมทับจิต ให้จิตถูกขุดหลุมฝังเงียบหายไปเลย; แล้วก็ได้เป็นโลกที่มีวิกฤตกาลถาวร อย่างที่เราเห็น ๆ กันอยู่ เต็มไปด้วยความโกลาหลวุ่นวายทางวัตถุ ครอบงำพื้น แย่งชิงกันเพื่อวัตถุ ต้องการขยายอำนาจทางวัตถุ; นี่แหละโลกในสภาพปัจจุบัน; แล้วเราก็มารู้กันถึงโลกอีกโลกหนึ่ง ซึ่งเป็นโลกของพระอรหันต์ก็คู่กันเต็มที, ขวางกันเต็มที. แต่เดี๋ยวนี้เราก็กลับปฏิญาณตัว ประกาศตัวออกมาว่า เราจะแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์จะพึงได้จากธรรมชาติ หรือที่ธรรมชาติจะมีให้เรา, เราก็ต้องพัฒนาจิตไปตามแบบของเราที่ต้องการอย่างนี้.

นี่คือการฝึกฝน อบรมจิต มันมีเค้าโครงอย่างนี้. แล้ววันต่อไปเราจะได้พูดถึงรายละเอียดโดยเฉพาะเกี่ยวกับการฝึกจิตอย่างไร ตามแบบของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงวางไว้ โดยที่เราไม่ต้องไปเสียเวลาคิดค้น, อาจจะตายเปล่าก็ค้นไม่พบ. เราจะพูดกันตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่ามีเหตุผลในตัวมันเอง.

นกกก็เตือนว่าหมดเวลาแล้ว, เวลาของเราอีกหมดไป ๑ ชั่วโมง.

## บรมธรรม กับ ธรรมชาติของจิต

— ๒๘ —

๖ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเรา ล่วงมาจน ๕.๐๐ น. อีก ในวันนี้  
จะได้อ่านถึง บรมธรรม กับ ธรรมชาติของจิต. ในครั้งที่แล้ว  
มาได้พูดกันแล้ว ถึงข้อที่ว่าแม้ว่าเรายังไม่รู้ว่ามีจิตนั้นคืออะไร  
โดยถูกต้อง โดยสมบูรณ์ถึงที่สุด แต่ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่รู้อะไรเสียเลย;  
ว่าโดยที่จริงแล้วเรารู้อะไร ๆ เกี่ยวกับจิตมากเหมือนกัน โดยเฉพาะเกี่ยวกับการฝึก  
และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก.

ที่นี้ก็ตามถึงคำว่า “การฝึก” ที่เรากำลังพูดว่า “ฝึกจิต – ฝึกจิต” นี้ มันมีความหมายพิเศษ ที่จะต้องวินิจฉัยให้ถี่ ๆ. นี่ก็เป็นธรรมตา เช่นเดียวกับคำสำคัญ ๆ  
อื่น ๆ ก็คือถ้าพูดกันในภาษาคนธรรมตาก็คือพูดอย่างหนึ่ง, พูดภาษาธรรมก็พูดอีกอย่าง  
หนึ่ง. นี่ขอเตือนให้ระลึกไว้เสมอถึงภาษา ๒ ภาษานี้. ภาษาของคนธรรมตาก็คือ

คนที่ยังไม่รู้ธรรม หรือยังไม่รู้ความลับของธรรมชาติ; ก็พูดไปอย่างหนึ่ง. ถ้าคนที่รู้ธรรม หรือรู้ความลับของธรรมชาติก็พูดไปอีกอย่างหนึ่ง; แม้พูดถึงสิ่ง ๆ เดียวกัน. เพราะฉะนั้นควรมีความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องภาษาสองภาษา<sup>๕</sup>ไว้เสมอไป.

จะยกตัวอย่างสักอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นเครื่องช่วยความเข้าใจ. อย่างว่าแระธาตุที่เรียกว่า เพชร ชุขขึ้นมาจากไคคินไม่มีความแวววาว สุกใสอะไร ไม่สวย, แล้วก็เอามาเจียรระไน ให้ผิวมันเรียบเกลี้ยง สะอาด และมีรูปร่างตามที่เราต้องการ, ปราบกฎ เป็นความสวยงามอย่างยิ่งขึ้นมา ไกลจากสภาพเดิมที่เป็นเพียงก้อนอะไรค่า ๆ ก้อนหนึ่ง ขรุขระ ๆ. แต่บ้คนี้อยู่ในสภาพที่ว่า เป็นรูปร่างที่สวยงามเป็นเหลี่ยม และยังมีแวววาว. ถามว่า การกระทำอย่างนั้นเรียกว่าอะไร? จะเรียกว่าเราสร้างความแวววาวให้แก่เพชร หรือว่าที่แท้เราไม่ได้สร้างอะไรให้มันเลย. การเจียรระไนนั้นสร้างความแวววาวให้แก่เพชร หรือว่าไม่ได้สร้างอะไรให้เลย นี่มันถูกทั้งสองอย่าง. คำพูดอย่างนี้ถูกทั้งสองอย่าง. พุทธภาษาคนธรรมคาก็ว่า เราได้สร้างความเป็นเพชรของมันขึ้นมา ให้มันแวววาว, ให้ขายได้แพง. แต่พูดอย่างภาษาของผู้ที่รู้ความลับของธรรมชาติก็ว่า ไม่ได้สร้างอะไรขึ้น, เพียงแต่ทำให้ปรากฏ สิ่งที่ชอบอยู่, ที่ไม่ปรากฏ ทำให้ปรากฏ ความแวววาวของมัน; เมื่อทำให้ผิวเกลี้ยงมีเหลี่ยม มันก็มีความแวววาว. ให้สังเกตดูให้ดีในระหว่างคำทั้งสองคำ ที่ว่า “สร้างขึ้น” กับ “ทำให้ปรากฏ” นี้ไม่ใช่คำ ๆ เดียวกันเลย; เพราะคำว่า ทำให้ปรากฏ นี้ไม่ได้สร้างอะไรขึ้นมา. แต่พูดอย่างธรรมคา โดยเฉพาะภาษาเด็ก ๆ ก็ว่า เราสร้างให้ความเป็นเพชรมันขึ้นมา. นี่คือการแตกต่างระหว่างภาษาคนกับภาษาธรรม แม้ในทางวัตถุ. เพราะฉะนั้นเข้าใจความแตกต่างระหว่างภาษาทั้งสองนี้ไว้ให้ดี.

เมื่อพูดถึงการฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน : ความหมายตามภาษาคนก็คล้าย ๆ กับว่า เราเอาจิตมา แล้วก็ฝึก ๆ ฝึกเหมือนกับฝึกสัตว์ เหมือนฝึกม้า ฝึกช้าง ฝึกอะไร โดยตรง

อย่างนั้น; นั้นเป็นความหมายในทางภาษากน, คนจะต้องพูดกันอย่างนั้น. ที่นั้นมันมีความลับของธรรมชาติ ว่าจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่มีความรู้ หรือมีความเป็นประภัสสร แวววาวหรืออะไรก็ตาม อยู่ในตัวของมันเอง, แต่มันมีอะไรมาหุ้มหรือมีอะไรเกิดขึ้น คอยหุ้มอยู่เสมอ ความรู้ หรือความที่เป็นประภัสสรนั้นไม่ปรากฏ. เพราะฉะนั้นเราเพียงแต่ทำหน้าที่ก่อกันเอาไว้ อย่าให้มีสิ่งสกปรกนั้นเกิดขึ้นห่อหุ้มจิต.

หรือพูดอีกสำนวนหนึ่งที่ว่า เปลื้องสิ่งสกปรกนั้นออกไปเสียจากจิต, จิตนั้นก็มีความรู้และมีความเป็นประภัสสร สวยงามได้โดยตัวมันเอง. อย่างแรกพูดอย่างกับว่า จิตนั้นถูกฝีก, จิตถูกทำให้เปลี่ยนไป; อย่างหลังนี้ไม่ได้ทำอะไรเลย ส่วนที่เกี่ยวกับตัวจิตนั้น เพียงแต่ว่าคอยกัน อย่าให้มีอะไรมาห่อหุ้มจิต. ถ้าพูดอย่างนั้นก็เป็นการธรรม คือภาษาที่ผู้รู้พูด, หรือว่าตรงตามความจริงของธรรมชาติมากกว่า ถ้าพูดอย่างแรกก็เหมือนกับว่า จิตนั้นเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์อะไรชนิดหนึ่ง จับมาฝีกได้; นี้ขอให้เข้าใจให้ดี ๆ.

นิทานเปรียบของพวกเซ็นมีอยู่ เป็นเครื่องรับประกันความปนเปื้อนนี้ได้ มีอยู่เรื่องหนึ่งคือว่า เมื่อพระโพธิธรรมเข้าไปในประเทศจีนแล้ว ไม่สั่งสอนใคร นั่งอยู่ที่เจียบสงัดคนเดียว. มีคน ๆ หนึ่งพยายามจะให้ท่านสอน โดยวิธีที่ทำให้ท่านเห็นใจ โดยตัดแขนข้างหนึ่งหรือตัดมือข้างหนึ่งของตัวเองไปยื่นให้ แล้วขอให้พูดด้วย หรือสั่งสอน. โพธิธรรมก็เห็นใจว่าลงทุจนถึงขนาดนี้ เลยถามว่า จะให้ทำอะไร? คนนั้นก็บอกว่า ขอให้ช่วยแนะวิธีที่จะทำจิตให้สะอาด. ภาษาเขาใช้ตรง ๆ ว่า ขอให้แนะวิธีที่ล้างจิต หรือชำระจิต. ท่านโพธิธรรมบอกว่า เอ้า! เอามาคุย, จะช่วยล้างให้. คนนั้นก็หมดปัญญาหนึ่งอึ้ง, ไม่รู้ที่จะเอาจิตมาให้ดูก็คืออะไร? อยู่ที่ตรงไหน? เมื่อได้นึกทบทวนว่ามันคืออะไรอยู่อย่างนี้ ในที่สุดก็เอามาให้ดูไม่ได้, ก็เลยตอบไปว่า ไม่มี. ท่านโพธิธรรมก็บอกไปว่า อ้าว! ก็เป็นอันว่าล้างแล้วซิ. คน ๆ นั้นเลยมองเห็นชัด

ช่วยตนเองว่าไม่มี, เอามาให้ดูไม่ได้, ก็เลยเป็นอันว่าล้างแล้ว. นี่แหละก็เป็นอันว่าจบกันตามวิธีของพวกเขา.

อธิบายว่า ถ้าเห็นว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีจิตที่เป็นตัวตน มันก็เท่ากับหมดความใจไปแล้ว; จิตก็ถูกล้างแล้ว เป็นจิตสะอาดแล้ว.

ปัญหาของเรามันอยู่ตรงที่ว่า เราฝึกจิต หรือว่าเราล้างจิตกันแน่ ถ้าเราฝึกจิต, จิตก็เป็นตัวเป็นตน เหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่ง จับมาฝึกได้ ดังนั้นมันว่าผิดอย่างร้าย คือว่าผิดอย่างยิ่ง ในการที่พูดให้จิตกลายเป็นสัตว์บุคคล เป็นตัวเป็นตน; มันผิดอย่างยิ่งกับหลักพุทธศาสนา. แม้จะพูดว่าเป็นการล้างจิต ล้างของสกปรกออกจากจิต, นี่มันก็ถูกมาก แต่ก็ยังต้องระวังอยู่ที่ ประเดี๋ยวจะไปเข้าใจว่า จิตนี้เป็นสิ่งถาวรเป็นตัวเป็นตนที่ถาวร เหมือนที่เขาเข้าใจกันโดยมาก ก็มีอยู่พวกหนึ่ง, ว่า จิตเป็นตัวเป็นตนที่ถาวร, มีอะไรคอยเกิดขึ้นต่อหุ้ม ต้องคอยชะล้างอยู่เสมอ. นี่มันถูกในส่วนที่ว่าคอยชะล้างอยู่เสมอ, แต่ผิดอย่างยิ่งที่จะไปเข้าใจว่า จิตนี้เป็นตัวตนที่ถาวร.

เราจะต้องศึกษากันต่อไปในข้อที่ว่า จิตไม่ได้เป็นตัวตนอยู่อย่างถาวร เป็นเพียงของปรุงแต่งชั่วคราว ๆ ในเมื่อมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งชั่วคราว ๆ. ความยากลำบากมันก็มีขึ้นในการพูดหรือการอธิบาย. จิตเป็นของที่เกิดขึ้น ชั่วขณะ - ชั่วขณะ, ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แล้วจะไปล้างมันได้อย่างไร ? นี่คือการยากลำบากในการที่จะเข้าใจเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับจิต หรือเรื่องเกี่ยวกับไม่มีตัวไม่มีตนในพุทธศาสนา. ฉะนั้นขอให้รู้สึกไว้ว่า คุณกำลังฟังเรื่องที่เข้าใจยากที่สุดในขอบวงของพุทธศาสนาหรือในโลกก็ได้, จะต้องระวังให้ดี ๆ.

เมื่อตามว่าฝึกอะไรกันแน่, มันก็กลายเป็นว่าไม่มีอะไรถูกฝึก มีแต่คอยชำระชะล้างอะไรอย่างหนึ่งที่คอยจะเกิดขึ้นหุ้มห่อจิต; แต่ถ้าพูดภาษาคนธรรมดาที่ว่า

นี้แหละคือการฝึกจิตละ กล่าวคือการที่คอยชำระชะล้างอะไรอย่างหนึ่งที่มีมันคอยจะเกิดขึ้นมา  
 ห่อหุ้มจิต นี้แหละคือการฝึกจิต; มันก็ไขว่กันอยู่อย่างนี้. เพราะฉะนั้นเขาจึงมีคำพูด  
 หรือว่าการกระทำอยู่เป็น ๒ ระดับ คือชนิดลึกซึ่งเรียกว่า “ปรมาตม์” อย่างหนึ่ง, ชนิด  
 ธรรมดาๆ ภาษาชาวบ้านเรียกว่า “สมมุติ” นี้ก็อีกอย่างหนึ่ง. พุคอย่างสมมุติก็ว่า “ฝึกจิต”  
 พุคอย่างปรมาตม์ก็ว่าทำโดยวิธีที่ไม่ให้มีอะไรเกิดขึ้นมาหุ้มห่อจิต; ทั้งที่จิตก็ไม่ใช่ตัว  
 ไม่ใช่ตน.

เดี๋ยวนี้เรากำลังพูดกันอย่างภาษาสมมุติ ภาษาธรรมดา ภาษาชาวบ้าน ว่า  
 ฝึกจิต, แต่แล้วเราบรรยายการกระทำนั้นไปในลักษณะที่ว่า กัดกันไม่ให้อะไรมาหุ้มห่อจิต.  
 เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาห่อหุ้มจิตนั้น มันก็เป็นพวกจิตด้วยเหมือนกัน. อะไรที่จะ  
 เกิดขึ้นไปห่อหุ้มตัวจิต นั้นแหละมันคือสิ่งที่เรียกว่าจิต หรือเนื่องอยู่กับจิตด้วยเหมือนกัน.  
 ฉะนั้นพึงเข้าใจคำว่า จิตหรือที่เขาเรียกว่า ตัวจิต กับ สิ่งที่จะเกิดบนผสมจิตที่เขา  
 เรียกว่า “เจตสิก”, คำว่าเจตสิกนี้ก็คำเดียวกันนั้นแหละรากศัพท์คำเดียวกัน คือเจต  
 ก็คือ จิต. หากแต่ว่า เจตสิกนี้หมายความว่าเนื่องอยู่กับจิต เกิดอยู่กับจิต เกิดพร้อม  
 กับจิต เป็นไปกับด้วยจิต, ได้ทั้งนั้น. รวมความแล้วก็ถือว่า จิต กับ เจตสิก. เจตสิก  
 คือสิ่งที่เกิดอยู่กับจิต เพราะฉะนั้นเจตสิกจึงรวมอยู่ในคำว่าจิต; เพราะว่าจิตจะปรากฏ  
 เป็นรูปเรื่องอะไรขึ้นมาไม่ได้ ถ้าปราศจากเจตสิก, แต่แล้วมันก็ฝังตัวอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า  
 จิต อย่างที่แยกกันไม่ออก.

ที่ว่ามันเป็นเรื่องที่ละเอียดออกไปอย่างยิ่งอีกส่วนหนึ่ง ในส่วนที่เกี่ยวกับ  
 คำว่า จิต เราจะยังไม่พูดกันถึงเกี่ยวกับส่วนนี้ และมันไม่จำเป็นด้วย; มันยังเป็นความรู้  
 ส่วนเกินสำหรับคนธรรมดาสามัญ. เพียงแต่รู้ว่าจิตนั้น มันเป็นสิ่งๆ หนึ่งซึ่งเกิด หรือ  
 ทรงตัวอยู่ได้ตามธรรมชาติของมัน, ใช้คำว่า ตามธรรมชาติของมัน, แต่มันเกิดขึ้นที่ไร  
 ก็มีสิ่งที่เรียกว่าเจตสิกนี้รวมอยู่ด้วย, ซึ่งทำให้มันเป็นสิ่งที่มีลักษณะ หรืออาการ หรือ  
 ปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแต่สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น.

เราลองนึกดูในใจของเรา การที่เราจะรู้จักทั่วความคิดอะไรของเรา ว่าเรากำลังคิดอยู่อย่างไร มันก็มีความคิดรวมอยู่ในจิตนั้น มันจึงรู้สึกว่ามันคิดอยู่อย่างไร. ถ้าไม่มีความคิด หรือความรู้สึกอย่างไรเจืออยู่ที่จิต เราก็ไม่รู้จักจิตนั้นได้ ว่า จิตนั้นกำลังคิดทำอะไร กำลังอยู่ในสภาพอย่างไร? นี่มันมาด้วยกัน ตัวจิตกับความรู้สึก หรือความคิดของจิต. ตรงนี้ลำบากเรื่องภาษาที่ใช้เกี่ยวกับความรู้สึกความคิดอะไรต่าง ๆ นี้. มีบัญญัติเฉพาะ ที่ใช้กันอยู่ในพุทธศาสนาไม่ตรงกันอยู่กับภาษาที่ชาวบ้านใช้กันอยู่. แต่คุณก็คงพอจะเข้าใจได้. จิตนั้นจะต้องประกอบอยู่ด้วยความคิด หรือความรู้สึกอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจะเป็นรูปร่างของจิตอย่างหนึ่ง ๆ.

ที่นี่ เราจะคุยกันต่อไปเท่าที่จำเป็น ว่าจิตนั้นมันคืออะไร, เท่าที่เราจะต้องรู้หรือที่รู้จักกันอยู่แล้ว. เพราะฉะนั้นจึงต้องพูดว่า ถือเอาตามหลักที่รู้จักกันอยู่แล้ว หรือสอนกันอยู่แล้ว. มันค่อนข้างจะเป็นรูปร่างทางปรัชญา หรืออะไรที่จะต้องอาศัยการคำนึง คำนวณอยู่มาก ว่า จิตนี้เป็นอะไร? ตามหลักธรรมในพุทธศาสนาเราถือว่า จิตนี้ก็เป็นแต่เพียงธาตุชนิดหนึ่ง (element) เป็นธาตุธรรมตามสามัญตามธรรมชาติชนิดหนึ่ง. แต่ภาษาชาวบ้านพูดเป็นของศักดิ์สิทธิ์ เป็นอะไรก็ไม่รู้ ไม่ใช่ของธรรมดา. แต่ทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นของธรรมดา ในฐานะที่เป็นธาตุชนิดหนึ่ง รวมอยู่ในกลุ่มธาตุทั้งหลาย, คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุจิต หรือ ธาตุวิญญาณ ธาตุความว่าง คืออากาสธาตุ.

ธาตุดิน — หมายถึง คุณสมบัติแข็ง กินเนื้อที่.

ธาตุน้ำ — คือเป็นของเหลวที่เปลี่ยนรูปได้ และเกาะตัวกันอยู่เป็นรูปร่าง

ธาตุไฟ — คือคุณสมบัติที่ร้อน เผาไหม้.

ธาตุลม — คือคุณสมบัติของการที่มันขยายตัว ลอยไปได้ ลอยไป ลอยมาได้

เป็นแก๊ส.



ธาตุจิต — หรือ ธาตุวิญญาณนี้ คือธาตุที่มีคุณสมบัติรู้ เลยกลายเป็นนามธรรมไป คือไม่มีรูปร่างทางวัตถุ.

ธาตุว่าง — หรือ อากาศธาตุ คือว่าง มีคุณสมบัติที่ว่าง.

นี้เรียกว่ามีธาตุอยู่ ๖ ธาตุ แต่ละอย่างๆ เป็นธาตุเสมอกัน เป็นธาตุตามธรรมชาติเสมอกัน, มีคุณสมบัติตามหน้าที่ของตน ๆ. ธาตุดิน ก็มีคุณสมบัติตามหน้าที่ของตนอย่างหนึ่ง, ธาตุน้ำก็อย่างหนึ่ง, ธาตุไฟ ธาตุลม ก็มีหน้าที่คนละอย่าง ๆ. แต่สำหรับธาตุจิต ก็มีหน้าที่ คือรู้, เรียกว่า มีคุณสมบัติตามหน้าที่ ที่มันจะต้องทำ คือรู้สึก รู้แจ้ง. คำว่ารู้นั้นมันเป็นกลาง ๆ, ใช้คำว่ารู้ตามความหมายของคำว่า มโน, มโน แปลว่า รู้. คำว่ารู้ อย่างนี้กว้าง คือว่ารู้ทุกอย่างไม่ว่ารู้อะไร. ถ้าจะจำกัดให้ชัดว่า รู้สึก, อย่างนี้มันก็เฉพาะกาล เฉพาะเวลา เฉพาะกรณี ที่เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา หรือ *feeling* อะไรอย่างนั้น; หรือจะเรียกว่าวิญญาณก็ได้ เฉพาะฝ่ายทำหน้าที่เพียง รู้สึก.

ที่นี้ ถ้าพูดถึงรู้แจ้ง นั้นมันเกี่ยวกับความรู้ มันเกี่ยวกับปัญญาความรู้ความลับ รู้ความจริงอะไรทำนองนั้น, มันต้องเป็นวิญญาณชนิดที่ถูกอบรมมาแล้ว กลายเป็นปัญญาก็ได้ คำว่า “รู้” โดยกว้างๆ ทั่วไป ใช้คำว่า มโน มโนธาตุ เป็นธาตุรู้. ส่วนรู้สึก มันหมายถึง สัญญา เข้าไปทำหน้าที่จำได้หมายรู้ ว่าอะไรเป็นอะไร นี่ก็รู้สึก มีคำว่า สัญญาใช้; ก็มีคำว่า เวทนา สัญญา; ส่วนรู้แจ้ง ก็ใช้คำว่า วิญญาณ จนกระทั่งกลายเป็นปัญญา. ฉะนั้นคุณจะเห็นว่ามันปนกันอยู่ไปหมดในคำว่ารู้ : มโน ก็แปลว่ารู้, สัญญา — ก็แปลว่ารู้ คือรู้พร้อม วิญญาณ — ก็แปลว่ารู้ คือรู้แจ้ง, ปัญญา ก็แปลว่ารู้ คือรู้อย่างทั่วถึง. ทั้งหมดนี้มีความหมายเป็นความรู้ เป็นคำว่ารู้, แล้วก็มียระดับต่างๆ กัน มีหน้าที่อะไรต่างๆ กัน.

พวกที่เกี่ยวกับรัฐ รัฐชนิกัน มันเนื่องเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าจิตทั้งนั้น เราจึงถือว่ามันมีคุณสมบัติประจำตัวของมัน เพื่อทำหน้าที่เฉพาะของมัน ก็คือรัฐ รัฐสิก รัฐแจ้ง ในที่สุด. จากที่เป็นเพียงรัฐ หรือรัฐสิกไปตามธรรมดาสามัญ ไม่รัฐแจ้ง ไม่รัฐอย่างถูกต้องถึงที่สุดนี้ มันยังไกลกันอยู่; เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการฝึกเหมือนกับว่า เพชรที่ไม่ได้เจียรระไน แล้วก็ได้รับการเจียรในจนมีความแวววาวสวยงามขึ้นมา.

ความรู้ สักว่าความรู้สึกนี้ ต้นไม้มันก็มี. ที่ผมพูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าคนอื่นจะยอมรับ, พวกที่เขาไม่ยอมรับ พวกอภิธรรม หรือพวกอื่น ๆ เขาอาจจะไม่ยอมรับว่า ต้นไม้มีธาตุรู้หรือธาตุจิต. ผมถือว่า ต้นไม้มันก็มีธาตุรู้ ธาตุรู้สึกอะไรได้; แต่ว่าอย่างเลวมาก ยังอยู่ในระดับต่ำมาก. จิตของสัตว์เดรัจฉาน, ของคน, มันก็มีความรู้สึก หรือความรู้ในระดับนั้น ในระดับต่ำอย่างนั้น, อันนี้ต้องพัฒนา ต้องฝึก ต้องอบรม ต้อง develop มันขึ้นมา, มันจึงจะเป็นการรู้แจ้ง เป็นจิตที่สามารถรู้แจ้ง. เรารวมเรียกอันนี้ว่า เป็นการฝึก คือทำโดยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแล้วแต่เราจะเรียก, ให้จิตนี้สามารถที่จะบริสุทธิ์ ที่จะรุ่งเรือง ที่จะรู้แจ้ง ถึงขีดสุดของมัน. คุณก็อย่าลืมนะว่า ธรรมคัมมันเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเหมือนกับธาตุทั้งหลาย ในบรรดาธาตุ ๖ ธาตุ, แล้วก็ทำการพัฒนามัน ฝึกมัน, แล้วแต่จะเรียกตามความหมายที่คุณมาแล้วตั้งแต่ที่แรกว่า พูดอย่างภาษาคนก็อย่างหนึ่ง ภาษาธรรมก็อย่างหนึ่ง, จนจิตมีอะไรขึ้นมาใหม่.

ทีนี้เรามาคุยกันต่อไป ถึงข้อที่ว่า จิตเป็นธาตุชนิดหนึ่ง เหมือนธาตุทั้งหลาย มีคุณสมบัติตามหน้าที่ของมัน คืออาจจะรู้ หรือรู้สึก หรือรู้แจ้งได้. แล้วก็เป็นที่ประภัสสรอยู่ตามธรรมชาติ. นี่เป็นพระพุทธภาษิตว่า : *ปภัสสรमितฺถํ ภิกฺขเว จิตฺตํ* – *ภิกฺขุทั้งหลาย, จิตนี้ เป็นประภัสสร ;* *อาคนฺตุเกหิ อูปกฺกิลเสหิ อูปกฺกิลฺภฺภู* – *แต่ว่ามันหมกความเป็นประภัสสร ;* คือเศร้าหมองเพราะกิเลสที่เข้ามาเกี่ยวข้องเป็นเหมือนกับแขกที่มาทำให้เจ้าของบ้านเศร้าหมองไป. นี่เป็นหลักที่ถือกันอย่างยิ่งในพุทธ-

ศาสนา หรือพุทธบริษัท, ทั้งที่คำตรัสอย่างนี้มีเพียงประโยคเดียว ในที่แห่งเดียวในพระไตรปิฎก แต่ก็ได้รับการยึดถือกันมาก.

เพราะฉะนั้น เราจะต้องมองดูด้วยเหตุผลของเรา ว่ามันเป็นเช่นนั้นได้จริง. ที่เรียกว่า มันประภัสสรนั้นก็คือว่า สดใส รุ่งเรือง มีความกาวาวเหมือนเพชรอย่างนั้น, คือไม่สกปรก. มุ่งหมายไปในทางไม่สกปรก ไม่มีคมัว ไม่สกปรก. ธรรมชาติเดิมของมัน สดใส กาวาว ไม่สกปรก ไม่มีคมัว. แต่แล้วมันก็มีกิเลสเป็นพวกเจตสิกธรรม คือสิ่งที่เข้ามาแตะต้องจิต ปนเข้ามา; เหมือนเอาโคลนใส่ลงไปลงในน้ำที่ใส ๆ ก็เป็นน้ำโคลนไป, พอแยกโคลนออกได้ ก็เป็นน้ำใสตามเดิม. นี้ก็เป็นธรรมชาติของจิตในลักษณะหนึ่ง ในแง่หนึ่งว่า มันเป็นประภัสสร แต่แล้วก็เศร้าหมอง ชุ่มมัวอยู่เป็นคราว ๆ เป็นระยะ ๆ. นี้เรียกว่ามันเปลี่ยนเป็นเศร้าหมองได้, เปลี่ยนได้ตามสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับมัน ในฐานะที่เป็นเจตสิกธรรม. อะไรที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับจิต ไปผสมจิต ไปแตะต้องจิต นี้เขาเรียกว่า “เจตสิกธรรม”.

**จิตประภัสสร และเปลี่ยนได้ เศร้าหมองได้ ตามสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง** ซึ่งเรียกว่า เจตสิกธรรม. ดังนั้น มันจึงเป็นหน้าที่ของเรา, พุทโดยสมมุติว่า “เรา”, เราก็กลุ่มนี้ ทั้งกาย ทั้งจิต ทั้งเจตสิกนี้ทั้งกลุ่มนี้ เป็นหน้าที่ของเรา ที่จะต้องกระทำ โดยวิธีที่มันจะเจริญ มันจะถูก develop ภาษาบาลีเรียกว่าภาวนา, ภาษาไทยเรียกว่าเจริญ, ภาษาใหม่ๆ สากล เรียกว่า developมัน พัฒนามัน, ให้มันเจริญ คือให้ทำหน้าที่ของมันได้ถึงที่สุด คือรู้แจ้ง แล้วก็ประภัสสรที่ถาวร, เป็นประภัสสรที่ไม่มีอะไรมาทำให้มืดมัวไปอีก คือทำจิตให้บริสุทธิ์; เป็นประภัสสรถาวร ต่างกับที่แรก ที่เป็นประภัสสรไม่ถาวร, ไม่มีอำนาจในตัว คือมีอะไรเข้ามาทำให้เศร้าหมองได้. เคียงนั้นมันจะเป็นประภัสสรถาวร คือบริสุทธิ์ไม่มีอะไรทำให้เศร้าหมองได้.

นี้เรียกว่าเท่าที่ถือกันอยู่เป็นหลัก ให้คำนิยามแก่สิ่งที่เรียกว่า จิต, ว่าจิต เป็นเพียงธาตุ ตามธรรมชาตินิคหนึ่ง, มีคุณสมบัติตามหน้าที่ของมัน คือรู้ หรือรู้สึก หรือรู้แจ้งได้ และเป็นประภัสสรอยู่ตามธรรมชาติ; แต่เปลี่ยนได้ เศร้าหมองได้ ตามสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง ในฐานะที่เป็นเจตสิกธรรม เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำให้มันเจริญ จนถึงที่สุด คือรู้แจ้ง และเป็นประภัสสรที่ถาวร, คือทำให้ประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ อันใหม่ หรือเจตสิกธรรมพวกอื่น ที่อยู่เหนือความเศร้าหมอง คือเศร้าหมองไม่ได้, เพื่อบริสุทธิ์ หรือว่างอยู่ได้; กล่าวคือสะอาด สว่าง สงบอยู่ได้ตามธรรมชาติ ชนิดที่เรียกว่า นิพพาน ตามที่เราต้องการ.

เราเกิดต้องการอย่าง<sup>๕๕</sup>นั้นมา คือต้องการจะมีชีวิตอยู่ในสภาพ ที่เรียกว่า นิพพาน คือ เย็น ไม่เป็นทุกข์. มันก็ไม่มีทางอื่น นอกจากพัฒนาจิตให้ถูกวิธี จนมาอยู่ในสภาพที่เรียกว่า เย็นอยู่เสมอ เย็นอยู่ตลอดเวลา. ที่เรียกอย่างภาษาสมมุติ ว่าเป็นพระอรหันต์ ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป เย็นอยู่ตลอดเวลา. นี่คือผลสุดท้ายของการฝึกจิต หรือพัฒนาจิต. ทั้งหมดนี้คือคำนิยามของสิ่งที่เรียกว่า จิต, แสดงพร้อมทั้งลักษณะ อาการ หน้าที่ ที่จะต้องฝึก, และผลของการฝึกตามที่เรามุ่งหมาย.

เราได้พูดถึงสิ่งที่เรียกว่า เจตสิกธรรม ขึ้นมาแล้ว และก็เป็นอย่างใหม่หรือ แปลกสำหรับพวกคุณที่ไม่เคยอยู่ด้วยตัวว่า หรือไม่คุ้นเคยกับคำๆ นี้. ที่นี้ก็อยากจะให้เข้าใจคำๆ นี้บ้างตามสมควร โดยพูดระบุลงไปว่า :- เจตสิกธรรม คือสมบัติของจิต, ที่ติดตัวจิต หอบหัวไป ในฐานะเหมือนว่าเป็นสมบัติของเรา. เป็น *property* ของจิต. ถ้าไม่มีสมบัตินี้ จิตก็ไม่มีรูปเป็นร่าง ที่จะเป็นจิตชนิดใดชนิดหนึ่งขึ้นมาได้. จิตที่ปราศจากสมบัตินี้ เราจะเรียกกันตามภาษาคน ภาษาสมมุติ ว่า "จิตล้วนๆ" ก็ได้, แต่เขานิยมเรียกกันในหมู่นักอภิธรรมว่า ภวังคจิต. ภว แปลว่า ภพ; อังคะ แปลว่า องค์; จิต = จิต; จิตที่เป็นองค์แห่งภพ. จิตนี้จะเรียกว่า เป็นจิตล้วนๆ

ก็ถูกเหมือนกัน เพราะว่า มันยังไม่มีเจตสิกธรรม ชนิดที่จะทำให้เป็นความรู้สึก หรือ ลักษณะอาการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา; แต่ว่ามีใช้จะเป็นสิ่งที่ไม่ประกอบอยู่ด้วยอะไร เสียเลย. ภาวังจิต นี้ อย่างน้อยก็ยังประกอบอยู่ด้วยอาการของการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป หรือมีความเป็นประภัสสร; อาการที่เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป, เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป น้อยอย่างหนึ่ง มันมีอยู่ในขณะนั้นตลอดเวลา; แล้วก็มีความเป็นประภัสสร คือไม่มีกิเลส หรือสิ่งสกปรกเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย.

แม้ที่เรียกว่า ภาวังจิต ก็มีได้หมายความว่า มันมิได้ประกอบอยู่ด้วยอะไรเสียเลย; มันมีอะไรประกอบอยู่ด้วยเหมือนกัน, แต่เราจะไม่เรียกสิ่งประกอบนั้นว่า เจตสิก. ที่แท้ก็ควรจะเรียกได้ แต่เมื่อไม่เรียก เพราะมีความมุ่งหมายอย่างอื่นก็ได้เหมือนกัน. เพราะฉะนั้น การที่จะพูดว่าจิตล้วน ๆ คืออะไร, ก็พูดยาก. มันจะไปไกลจนเป็นเรื่องไม่รู้จบ ว่าจิตล้วน ๆ ก็คือ ก่อนที่จะมีอาการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป หรือมีความเป็นประภัสสร; มันจะเป็นมโนธาตุล้วน ๆ ไปถึงไหน ก็ยังไม่รู้; ก็เป็นมโนธาตุล้วน ๆ เป็นธาตุล้วน ๆ ยังไม่ทำอะไรเลย ยังไม่มีลักษณะอาการ หน้าที่อย่างไรเลย, มันก็คือไม่มีอะไรเลย เพราะมันไม่มีรูปร่าง ไม่มีสีสัมผัสอะไร. แต่เดี๋ยวนี้มันมาอยู่ในสภาพที่เราเรียกกันว่า เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป แล้วมีความเป็นประภัสสร, มันก็ควรจะเรียกว่า มันมีอะไรอยู่ในนั้น, ไม่ใช่จิตล้วน ๆ เสียแล้ว.

สำหรับคำว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป นี้ คุณผู้เรียนวิทยาศาสตร์อะไรมาบ้างแล้วก็พอจะรู้ได้; เหมือนหลอดไฟฟ้าของเราที่นี้ ในเวลานี้ เราเหลียวไปดูรู้สึกว่ามันสว่างโชติช่วง, แต่ถ้าเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับกระแสไฟฟ้าแล้ว ก็รู้ว่ารอบหนึ่งของเครื่องกำเนิดไฟฟ้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ตัว generator มันมาเป็นคราว ๆ คราว ๆ แต่มันตียับจนดูเป็นติดกัน. ถ้าสมมุติว่าเครื่อง generator ของเราหมุน ๑๕๐๐ รอบ

ต่อหนึ่งนาทีก็นั้นหมายความว่า มันเกิดดับ - เกิดดับ ทั้ง ๑๕๐๐ ครั้งใน ๑ นาที. ทำไมเราจึงไม่เห็นแสงในหลอดไฟฟ้า ติด - ดับ ติด - ดับทั้ง ๑๕๐๐ ครั้งใน ๑ นาที. เพราะเราเห็นไม่ได้ เพราะตาของเราไม่สามารถจะเห็นในหนึ่งครั้งของ ๑๕๐๐ ครั้ง มันก็ต้องมีระยะที่มันเกิดขึ้น แล้วก็ตั้งอยู่นิดหนึ่งแล้วก็ดับไป ทั้ง ๑๕๐๐ ครั้งในหนึ่งนาที, แต่มันก็เหลือที่จะสังเกตเห็นได้ เราจึงรู้สึกว่ามันโชติช่วง.

อาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของธรรมชาติของจิตนั้น มันอาจจะมากกว่านั้นก็ได้, แต่เราก็รู้สึกว่ามีจิตเป็นจิตอยู่. แต่คุณอีกทีหนึ่งก็มีการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไปแล้วนั้น ๆ ไม่มีอะไรเจือ เรียกว่า จิตที่เป็นองค์แห่งภพ ก็คือว่าเป็นตัวความมีอยู่ของจิตสำหรับที่จะให้เป็นจิต; แล้วมันก็มี ความรุ่งเรือง ถึกว่าแสงสว่าง ซึ่งเกิดดับ ๑๕๐๐ ครั้งต่อนาที. คุณไปคิดดู ว่ามันมีความรุ่งเรืองได้อย่างไร เหมือนกะหลอดไฟฟ้านั้นมันสว่างจ้าได้อย่างไร ทั้งที่มันเกิดดับ ๆ อยู่ถึงอย่างนั้น.

จิต<sup>๕๔</sup>เหมือนกัน มีความเป็นจิตได้อย่างไร. ถ้าเราไปมองดูคราวเดียวกันหมด รวบรวมเอา ก็คล้าย ๆ กันเป็นตัวเป็นตนอะไรอย่างหนึ่ง. แต่ถ้าเราดูด้วยวิชาความรู้ มันกลายเป็นไม่มีตัวมีตน, มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป อย่างฉับพลันลูกตาเรากำหนดไม่ได้, หรือจิตของเรากำหนดมันไม่ได้. เหมือนอย่างที่เรากำหนดดวงไฟฟ้าที่เป็นวัตถุ<sup>๕๕</sup>ไม่ได้ ว่าดวงไฟฟ้านี้คือกระแสที่มาแล้วกลับ มาแล้วกลับ ทั้ง ๑๕๐๐ ครั้งต่อนาที. นี่ทางวัตถุ ส่วนจิตนั้นก็เรียกว่าทางนามธรรม แต่ลักษณะมันคล้ายกันมาก; แล้วมันมีความเป็นประภัสสร. ถ้าว่าไม่มีอะไรเจือเข้ามา ความเป็นประภัสสรนั้นมันกับวิสุทธิ์ตามแบบของมัน; ถ้ามันมีอะไรเจือเข้ามา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เป็นเจตสิกกรรม จำแนกเป็นหลาย ๑๐ ชนิด เจือเข้ามา มันก็สูญเสียความเป็นประภัสสรไปในขณะนั้น.

นี่เราเรียกจิตชนิดที่ยืนโรยยืนพันอย่างนี้ว่า "ภวังคจิต" จิตประจำภพ ประจำชาติ มีอยู่ตลอดชาติ ตั้งแต่เกิดมาจนเข้าโรงไป; ในเมื่อยังไม่ได้ทำหน้าที่อะไร

นอกไปจากว่า ทรงตัวอยู่เท่านั้น เป็นจิตที่ทรงตัวอยู่ ในลักษณะที่เป็นจิตประจำภาพ ประจำชาติ ไม่ทำหน้าที่คิดนึก หรือรู้สึกอะไรหมด; และมีความเป็นประภัสสรอยู่ ตามธรรมชาติของธาตุชนิดนี้. ธาตุชนิดนี้มีความเป็นประภัสสร. นี้เรียกว่าจิตประจำภาพ ประจำชาติอย่างภาษาสมมุติ; ถ้าพูดอย่างภาษาปรมาตม์ก็คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่ง มีคุณสมบัติ มีลักษณะอาการอะไรของมันอย่างนี้เอง; จะเรียกว่า “จิตล้วนๆ” ก็ได้ ถ้าเรา พูดอย่างภาษาสมมุติ.

ที่นี้ มีจิตอีกประเภทหนึ่ง ที่เรียกว่า ‘วิถิจิต’ คือจิตที่ทำหน้าที่รู้สึกเป็น เรื่องเป็นราวอะไรต่าง ๆ. ฉะนั้นเราจะเปรียบ ภวังคจิต เหมือนกับจอฉายหนัง ที่เปิด ไฟสว่างแล้ว เป็นจอขาวโพลนอยู่ นั่นเหมือนกับภวังคจิต จิตล้วน ๆ ที่ว่านั้น; ที่นี้เมื่อ ใดมีการฉายภาพออกไป ไปทับจอที่ว่างนั้น มันก็กลายเป็นภาพที่ปรากฏอยู่ในจอ, แล้วมันก็เปลี่ยนไปได้ตามภาพของหนังที่เราถ่าย มันจึงเป็นเรื่องเป็นราวไป. ที่นี้เราจะ ต้องรู้ว่า จอนั้นก็คือจออันเดียวกันนั้น แต่มันมีปรากฏการณ์ต่างกัน. ที่มันเป็นจอ ขาว ๆ ยังไม่มีภาพอะไรเลย มันก็คือจออันแหละ; จะว่าไม่มีภาพอะไรเลยก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นภาพขาว เป็นภาพว่าง ภาพขาวอยู่; ที่นี้พอมีภาพที่เป็นหนังออกไป ทับจอ นั้น มันก็เลยเป็นภาพขึ้นมา เปลี่ยนแปลงไป และที่นั่นอีกเหมือนกัน. มันจึง เกิดเป็น ๒ ชนิดขึ้นมา คือ จอที่ว่าง หรือจิตที่ว่าง จิตล้วน ๆ อย่างหนึ่ง ๆ. แล้วก็ จิตที่มีเจตสิกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เข้าไปผสม เป็นเหมือนกับภาพ คือมันมีเรื่องแล้ว นี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง. อย่างแรกเขาเรียก “ภวังคจิต” อย่างหลังเขาเรียก “วิถิจิต”. จนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายของมัน จะเป็นชนิดสุดท้าย จนกว่าจะจุติไปเกิดใหม่ หรืออะไร ก็ตาม ล้วนแต่เป็นวิถิจิตทั้งนั้น.

เพราะฉะนั้น “วิถิจิต” นี้ก็คือ จิตที่มีเจตสิกธรรมประสมอยู่ด้วย ปนอยู่ด้วย ตามโอกาส ตามกรณี; ตามโอกาส คือตามเวลา; ตามกรณี คือตามเหตุที่เกิดขึ้น

ฉะนั้นมันจึงมีคุณสมบัติใหม่ขึ้นมา ไม่ใช่อย่างเดิมแล้ว ไม่ใช่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไปเฉยๆ แล้ว ไม่เป็นประภัสสรแล้ว. มันสูญเสียความเป็นประภัสสรไปแบบใดแบบหนึ่ง แต่ว่าอาการขึ้นพื้น ที่เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป ของจิตนั้นยังคงมีอยู่เรื่อย; แต่มีอะไรปนลงไปค้ำยในความเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป นั้น. ฉะนั้นสิ่งที่ปนเข้าไปนั้น มันทำให้จิตนั้นเปลี่ยนรูป ไปตามสิ่งที่ปนเข้าไป. ปราภฏการณ์ใหม่นี้มันจึงแบ่งออกไปได้ตามลักษณะของสิ่งที่ปนเข้าไป คือในลักษณะที่น่าดูก็มี. นี่เราสมมุติละ สมมุติว่า น่าดูก็มี, บางทีเราก็สมมุติว่า ไม่น่าดู หรือว่ายังพูดไม่ได้ว่า น่าดูหรือไม่น่าดู; มี ๓ อย่างเท่านั้น.

ถ้าที่น่าดูเราก็เรียกว่าเป็น “กุศล” คือดี, ถ้าไม่น่าดูก็เป็นอกุศลเรียกว่า “อกุศล” คือ ไม่น่าดู มันชั่ว, ถ้ายังพูดไม่ได้ว่า น่าดู หรือไม่น่าดู เราก็เรียกว่า “อัพยาภฏต”. อัพยาภฏต - แปลว่าพูดให้ชัดเจนไปไม่ได้ ว่าเป็นอะไร. อ + วิ + กต = กระทำให้แจ้งลงไปไม่ได้ว่าเป็นอะไร, คือเราพูดไม่ได้ว่า น่าดู หรือไม่น่าดู. คำนี้มักจะถูกเข้าใจผิดว่าเป็นกลางๆ; ที่จริงมันพูดไม่ได้ว่าเป็นอะไร, แต่เขามักจะเข้าใจว่าเป็นกลางๆ ระหว่างดี หรือชั่ว. ถ้าพูดอย่างนั้นอาจจะเป็นการเข้าใจผิดเป็นอีกอันหนึ่งก็ได้; เราจึงว่า พูดไม่ได้เสียดีกว่า, ดีกว่าจะพูดว่าเป็นกลางๆ.

จิตที่ประกอบอยู่ด้วยเจตสิกแล้วจึงมีภาวะที่เรียกว่า น่าดู หรือไม่น่าดู, หรือพูดไม่ได้ว่า น่าดู หรือไม่น่าดู; คือว่าดีหรือชั่ว กับพูดไม่ได้ว่าดีหรือชั่ว. นี่แหละจิตของเราตลอดวันมันเป็นอย่างไร คุณไปศึกษาดูจากตัวจิต, ส่วนไหนเรียกว่า น่าดู, ส่วนไหนเรียกว่า ไม่น่าดู, ส่วนไหนเรียกว่า พูดไม่ได้ว่าน่าดู หรือไม่น่าดู; ภาษาอังกฤษใช้คำว่า wholesome น่าดู unwholesome ไม่น่าดู.

ที่นี้ก็จะต้องฟังให้คืดต่อไป อย่าให้มันปนกันยุ่ง ว่า คน มันอยู่ที่ตรงไหน? จิตนี้อย่างหนึ่ง, เจตสิกก็คือสิ่งที่แฝงอยู่กับจิต, เนื่องอยู่กับจิตนี้อย่างหนึ่ง, แล้ว



ร่างกาย ซึ่งเขาไม่เรียกว่า กาย ภาษาที่ถูกต้องเขาเรียกว่า “รูป” เราเรียกในภาษาไทยเรียกว่ากาย รูปแท้ ๆ คือร่างกายล้วน ๆ มันก็อย่างหนึ่ง, รวมกัน ๓ อย่างนี้คือคน คือ รูป + จิต + เจตสิก ที่ประจวบพร้อมอยู่ด้วยกันได้ ทำงานด้วยกันได้เป็นขณะ ๆ ขณะหนึ่งเรียกว่า คน. เรียกภาษาสมมุติหรือภาษาชาวบ้านว่า “คน”. เรียกภาษาธรรมะหรือภาษาที่แท้จริงว่า ความประจวบพร้อมระหว่าง รูป กับ จิต และ เจตสิก ในขณะหนึ่ง ๆ นั้นเรียกว่า คน.

ที่จริง คน ไม่มี แต่เราก็ต้องเรียกว่าคน. คน อยู่ที่ตรงไหน ? คน อยู่ที่ภาษาที่สมมุติเรียกรวมสิ่งทั้งสามนี้ ที่กำลังประจวบพร้อมกันอยู่ (หมายความว่ามันทำหน้าที่ของมันได้) ถ้ามันไม่ประจวบพร้อมกันอยู่ คือมันแยกกันแล้ว มันก็ไม่เป็นคนได้, คือมันจะตาย หรือสลายไป. แต่แม้อย่างนั้นภาษาที่แท้จริงเขาก็ยังถือว่าชั่วขณะ ๆ หนึ่งเท่านั้น : เพราะบางขณะ ถ้าไม่มีเจตสิก, มันก็ไม่เป็นคน. จิตล้วน ๆ กับรูปล้วน ๆ มันก็เป็นคนไปไม่ได้ เช่นในขณะของภวังคจิต; แต่แล้วมันก็เป็นสิ่งที่มีไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะตามธรรมชาติจะต้องมีความรู้สึก; แต่ก็ดัดยิบเหมือนอย่างความดีของกระแสไฟฟ้าในหลอด คำว่า “คน” มันจึงเป็นภาษา คือไม่มี ในเมื่อพูดอย่างภาษาปรมาตม์, แล้วก็ว่ามีในเมื่อพูดอย่างภาษาชาวบ้าน. ถามว่าใครเป็นผู้ฝึกจิต ? มันก็คือคนโดยสมมุตินั้นแหละ. ถ้าโดยปรมาตม์ ก็ว่ากลุ่มจิต กลุ่มเจตสิก ที่เนื่องอยู่กับรูปนี้แหละ มันจะฝึกจิต ไม่ใช่คนฝึกจิต. แต่พูดอย่างนั้นฟังไม่ถูก จึงต้องพูดภาษาชาวบ้านว่า คนเป็นผู้ฝึกจิต.

คน คือ จิต + เจตสิก + รูป ที่ประจวบเหมาะสมกันทำงาน ทำหน้าที่ได้เป็นขณะ ๆ อยู่. ที่นี้ สิ่งนี้มันมีวิวัฒนาการได้, รูป จิต เจตสิก นี้รวมกันแล้วมีวิวัฒนาการได้ คือเปลี่ยนไปได้. มันวิวัฒนาการไปได้ ในการที่มันจะรู้จักตัวมันเอง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวมันได้ดียิ่งขึ้น. เมื่อเต็กเกิดมาก็รู้จักตัวเองและสิ่งแวดล้อมตัวเองได้ดียิ่งขึ้น ๆ นี้มันก็เป็นวิวัฒนาการตามธรรมชาติ นี้อย่างหนึ่งแล้ว; จนใน

ที่สุดมันมีความรู้ ชนิดที่ทำให้เกิดความต้องการที่จะได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ คือ มันต้องการภาวะที่พึงปรารถนาโดยแท้จริง. ภาวะที่ไม่พึงปรารถนาก็คือ ภาวะที่มันเป็นทุกข์, ที่แรกมันยังโง่อยู่ มันก็ไปหลงเอาภาวะชนิดนั้น. ต่อมามันฉลาดขึ้น จึงรู้จักตั้งความปรารถนาใหม่ ที่จะได้ภาวะที่ควรปรารถนาโดยแท้จริง. ฉะนั้นเมื่อเกิดความรู้อันนี้ มันจึงมีความต้องการที่จะพัฒนาตัวมันเอง จะจัดการกับตัวมันเองให้ได้รับสิ่งนั้น. นั่นแหละคือการพยายามที่จะพัฒนาตัวเองเพื่อให้ได้รับสิ่งนั้น. ที่นี้เมื่อเรามีความรู้ในขั้นนี้มากขึ้น ๆ เราก็มีระบบพัฒนาการโดยเฉพาะที่ถูกต้องและรวดเร็ว, เราก็มารวมมันเสียใหม่ว่า “การฝึกจิต”.

ฉะนั้น การฝึกจิตก็มีได้ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน คือเป็นเพียง รูป จิต เจตสิกนั้น; มันพัฒนาตัวมันเอง มันต้องการเพื่อประโยชน์แก่ตัวมันเอง ตามความเจริญของตัวมันเอง ที่มันเจริญด้วยความรู้ หรือความรู้สึกรู้สึก. นี่แหละสิ่งที่เรียกว่า “คน” นั้นแหละเป็นผู้ฝึกจิต, ทั้งที่ตัวคนนั้นก็คือตัวจิต ตัวเจตสิกและตัวรูป. เมื่อมันจับกลุ่มกันแล้ว มีความประจวบเหมาะกันแล้ว มันก็เจริญวิวัฒนาการ จนเกิดความรู้สึกรู้สึกอย่างนี้, ก็รู้สึกจะได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ แล้วมันก็ทำ. กิริยาที่ทำงานก็คือ การฝึกฝนจิต อบรมจิต แล้วแต่เราจะเรียกกันมากมายหลายสิบชื่อ.

ปัญหาที่เหลืออยู่ต่อไปก็คือว่า เราจะต้องดูให้เห็นว่า เพราะเหตุไร มันจึงเป็นไปได้? ทั้งนี้เพราะเหตุเพียงอย่างเดียว คือว่ามันเปลี่ยนแปลงได้. ความที่มันเปลี่ยนแปลงได้นั้นแหละมันเป็นปัจจัยสำคัญ. ถ้ามันไม่มีความเปลี่ยนแปลงได้ หรือมันคงที่ตายตัวเสียแล้ว มันก็ไม่มีทางที่จะทำได้. ฉะนั้นคำว่า คน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นี้มิได้มีอยู่จริง คือมันเปลี่ยนแปลงได้ มันเปลี่ยนแปลงเรื่อย มันเปลี่ยนแปลงได้. ถ้ามันมีอยู่จริง มันต้องเปลี่ยนแปลงไม่ได้; และ ความสำคัญมันมาอยู่ตรงที่ว่า เพราะมันเปลี่ยนแปลงได้ มันจึงพัฒนาได้ หรือฝึกจิตได้. เพราะฉะนั้นรูปก็จิตก็เจตสิกก็จิต เป็นสิ่งที่

เปลี่ยนแปลงได้ตามเหตุตามปัจจัย ที่เข้ามาแวดล้อม. ตัวเหตุปัจจัยนั้นก็เปลี่ยนอยู่เสมอ แล้วมันก็มาแวดล้อมจิต. เราเรียกจิตล้วน ๆ ก็หมายถึง รูป และเจตสิก ด้วย เพราะเราเรียกจิตเป็นหัวหน้า หรือเป็นเจ้าของเรือลำนี้. โสภคมันอยู่ตรงที่ว่า เพราะมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงได้ มันจึงพัฒนาได้; การฝึกจิตจึงเป็นไปได้ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้. ตัวมันเองก็เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยตามธรรมชาติ เพราะประสบการณ์ หรือ *experience* ที่เกิดขึ้นเป็นประจำวัน *experience* สูงสุดก็คือ *experience* ทางวิญญาน ทาง *spiritual* ที่ทำให้เกิดสติปัญญา. นั่นแหละจิตมันรุ่งเรืองไปจนถึงขนาดที่มีสติปัญญา ความเปลี่ยนแปลงมันจึงลึกซึ้งใหญ่หลวง ประณีต ไปในทางที่จะให้ถึงสิ่งที่ที่สุขที่มนุษย์ควรจะได้รับ.

ที่นี้ จิตที่มันวิวัฒนาการไปด้วยสติปัญญา<sup>๕</sup> มันมองเห็นยังบนทุกที่<sup>๕</sup> ยังบนทุกวัน ๆ ในความน่าเบื่อ น่าระอาของความซ้ำ ๆ ซาก ๆ ที่จะเห็นทุกชั้น<sup>๕</sup> ทนทรมาณ เพราะความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสิ่งต่าง ๆ. มันเลยเกิดความเบื่อระอาในภาวะที่ไม่น่าปรารถนา หรืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เคยหลงรักแต่กาลก่อน; เคี้ยวนี้ปรากฏเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ไม่น่าปรารถนา มันจึงค้นรนไป<sup>๕</sup> ในทางที่จะเอากันใหม่ สึกกันใหม่ พัฒนากันใหม่ เพื่อจะออกไปจากภาวะ<sup>๕</sup> ชนิกนเสธ.

อุปมาในข้อนี้<sup>๕</sup>ว่า ที่วนเวียนซ้ำซากอยู่ในกองทุกข์นี้ เหมือนกับทะเล. ที่แรกเราก็ไม่รู้ เหมือนกับพ่อค้าคนหนึ่งเป็นเจ้าของเรือ เทียวไปในทะเล ถ้าขายไปในทะเล เมืองนั้นเมืองนี้ ทำโน้นทำนี้ จอเรือที่นั่นที่นี้ แล้วก็ออกไปยังท่าเมืองโน้น เมืองนี้ ถ้าขายอยู่เรื่อย คิดว่าเป็นกำไรเรื่อย. จิตเหมือนเจ้าของเรือ รูปกายนี้เหมือนลำเรือ เจตสิกธรรมเหมือนสินค้าต่าง ๆ หรือของต่าง ๆ ที่มีอยู่ในเรือ. ถ้ามีครบ ๓ อย่างนี้ มันก็เป็นไปได้ที่จะแล่นไปในทะเล คือมีนายเจ้าของเรือ, มีลำเรือ, มีสิ่งต่าง ๆ

ที่จำเป็นจะต้องมีอยู่ในเรือ แล้วก็ทนทุกข์ลำบากไป ในการที่จะเที่ยวไปในทะเลที่เต็มไปด้วยภัยอันตราย. ต่อมาเกิดความรู้ขึ้นว่า แหม! แม่ มันเรื่องบ้าทั้งนั้นเลย เป็นเรื่องโง่เรื่องหลงทั้งนั้นเลย, มันจึงอยากซึ้นบก ก็หยุดก็ หยุดเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ นี้ที จึงอยากซึ้นบก. มันจึงสลัดเรือสลัดอะไร สลัดกระทั่งตัวเอง ซึ้นบก หมายถึง นิพพาน, ไม่มีคดีว่าเป็นตัวกู - ของกู เป็นทรัพย์สินสมบัติของกูอะไรอีกต่อไป. นี่จิตจะไม่มาวนเวียนอยู่ในกองทุกข์ซึ่งมีปัญหาต่างๆ ที่เป็นความทุกข์เกี่ยวกับทุกอย่าง นับตั้งแต่การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การไม่ได้ตามปรารถนา อะไรต่างๆ; ไม่เอาแล้วเรื่องทะเลที่เต็มไปด้วยคลื่น ลม สัตว์ร้ายอะไรอย่างนี้; ต้องการที่จะอยู่ในภาวะที่เป็นบกแห้ง เย็นสนิท สบาย ไม่มีอันตราย. นี่เป็นผลของการฝึกจิต หลังจากที่มีมันได้ผ่านสิ่งต่างๆ ไปจนหาใจ มันจึงต้องการฝึกจิต หรือแก้ไขให้มันไปอยู่ในสภาพที่ไม่ต้องมีความทุกข์อีกต่อไป. อย่างนี้เราเรียกว่า การฝึกจิตตามภาษาคน; มันเป็นวิวัฒนาการในตัวของมัน. พุคให้ถูกแล้ว จิตมันก็ฝึกจิต; หากพูดภาษาชาวบ้านก็ว่าคนมันฝึกจิต; มันถูกทั้งนั้น.

ลองทบทวนดู ที่เราพูดกันวันนี้ สรุปว่า เราไม่รู้ว่ จิตคืออะไรโดยถูกต้องและสมบูรณ์, แต่เราควรรู้เท่าที่จำเป็นจะต้องรู้ ว่าจิตเป็นอย่างไร แล้วจะต้องจัดการกะมันอย่างไร; เท่านั้นที่เพียงพอแล้ว เราก็รู้พอที่จะฝึกมันได้, และเป็นผลของการศึกษาค้นคว้าของผู้ที่เป็นบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปก่อนแล้ว, ที่เป็นนักปราชญ์ ที่มีพระพุทธรเจ้าเป็นประธาน เป็นหัวหน้า เป็นประมุข เป็นผู้ค้นพบความลับชั้นนี้; ได้ประสบความสำเร็จด้วยตนเองแล้ว ก็ทิ้งไว้เป็นมรดก ตกมาถึงพวกเรา; สำหรับพวกเราจะถือเอาประโยชน์อันสูงสุดนี้ได้ ในฐานะที่เป็นบรมธรรม.

**บรมธรรมกับธรรมชาติของจิต** มันเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ในทุกวิถีทาง คือเมื่อจิตดำเนินไปจนถึงยอดสูงสุดของสิ่งที่พึงปรารถนา มันก็คือบรมธรรม. หรือว่า

จิตนี้มันมีจุดหมายปลายทางเป็นบรมธรรม มันต้องมีวิวัฒนาการไปให้ถึงบรมธรรม ; มันเป็นเจ้าของเรือ มันก็ลากเอาลำเรือคือร่างกายนี้ไป เอาทรัพย์สมบัติ คือเจตสิกธรรม ไปด้วย จนถึงจุดที่ว่า ไม่ต้องเอาสิ่งเหล่านี้ไปอีกแล้ว, เป็นความหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้. แม้ว่าจะถืออยู่ในมือก็ไม่ได้รู้สึกว่ามีเป็นของเรา, แม้ว่ามันอยู่ในร่างกาย จิตอยู่กับร่างกายนี้ มันก็ไม่ได้ถือว่าร่างกายนี้เป็นของเรา, ไม่ได้ถือเจตสิกธรรม ทั้งที่เป็นบุญเป็นบาป หรือทั้งที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาปว่าเป็นของเรา; มันเป็นจิตที่ฟรี ที่เป็นอิสระ ที่เป็นความหลุดพ้นได้; นี่มันทำได้. แล้วเราก็เรียกว่า “เราทำได้” มนุษย์ทำได้ คนทำได้; แต่ที่แท้เป็นเรื่องของธรรมชาติ ที่ไม่มีคน ไม่มีเรา.

คนที่โง่ ๆ นั้นก็ให้รับศึกษาให้รู้ว่า ไม่มีคน หรือไม่มีเราเสียเด็ก นั้นแหละคือการฝึกฝนอบรมจิตที่ถูกต้อง เป็นวิชาที่ไม่มีสอนในมหาวิทยาลัย ของพวกคุณ; แต่มีสอนในมหาวิทยาลัยของพระพุทธเจ้า มีร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง ที่ยังเป็น ๆ นี้ เป็นห้องเรียน เป็นคัมภีร์มหาวิทยาลัย. ขอให้อุทิศสำหรับเรียน อุทิศสำหรับเรียนตามวิธีของท่าน คือสิ่งที่เรียกว่าการฝึกฝนอบรมจิต แล้วเราก็จะได้รับประโยชน์ สมกับการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบพระพุทธศาสนาอย่าง ที่ว่าไว้ รวมความแล้วก็คือสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ.

นกก็นอกว่าหมดเวลา ๑ ชั่วโมงของพวกเราแล้ว.



## การฝึกจิต เพื่อบรมธรรม

— ๒๙ —

๑ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเรา ล่วงมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้จะได้กล่าวถึงการฝึกจิต เพื่อบรมธรรม. ครั้งที่แล้ว เราได้พูดกันแล้ว ถึงข้อที่ว่า การฝึกจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ แม้เรายังไม่รู้ดีที่สุด ว่าจิตนั้น คืออะไร. เมื่อกล่าวโดยที่แท้แล้ว สิ่งที่เราเรียกกันว่า “จิต” นั้นก็ยังไม่ใช่อะไร. ในภาษาพูดของชาวบ้านก็ดี ในภาษาของนักศึกษาระรณะ แม้อภิรรมก็ดี สิ่งที่เราเรียกกันว่า “จิต” นั้น ก็ยังไม่ใช่อะไร; โดยเนื้อแท้เป็นเพียงลักษณะหรืออาการอย่างหนึ่งๆ ของจิตเท่านั้น. แต่แล้ว เขาหรือเราก็กตาม ก็เรียกสิ่งนั้นว่า “จิต” เช่นเรียกว่า จิต ๘๘ ดวง จิต ๑๒๑ ดวง อะไรทำนองนี้ ซึ่งที่แท้ ก็เป็นเพียงอาการหรือลักษณะอย่างหนึ่งๆ ของสิ่งที่เรียกว่าจิตเท่านั้น.

ตัวจิตแท้ๆ นั้น ก็ยังไม่รู้ว่าอะไร เหมือนที่เราไม่รู้จักรัสที่เรียกว่าไฟฟ้า แล้วก็ไปสมมุติเอาทรงที่ใดที่หนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่ง ลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ว่านั่น

คือไฟฟ้าว่าไฟฟ้าแล่นไปตามสาย อย่างนี้เป็นเรื่องขบขัน; จนบางที่ต้องเรียกว่าแรงไฟฟ้า กระแสไฟฟ้า ซึ่งตัวไฟฟ้าแท้ๆ ก็ไม่รู้ว่ายู่ที่ไหน ก็อะไร แต่มันก็เป็นสิ่งที่ทำได้ ในการที่เราจะเอามาใช้เป็นประโยชน์ หรือประคิษฐ์อะไรต่างๆ ขึ้นมาอย่างไม่น่าเชื่อ.

เรื่องจิตนั้นก็เหมือนกัน จึงฝากไว้ในลักษณะที่เป็น อจินไตย. คำว่า อจินไตย นั้นแปลว่าไม่ควรจะไปคิดมัน หรือว่าคิดก็ไม่ได้. โดยทั่วไปมีกล่าวไว้ใน พระกัมภีร์ว่า อจินไตย มีอยู่ ๔ อย่างคือ พุทธวิสัย ฌานวิสัย กรรมวิบาก และ โลกจินตะ. *พุทธวิสัย*—หมายถึงว่า พระพุทธเจ้าจะทำอะไรได้บ้าง อยู่เหนือความคิดของคนทั่วไปจะคิด. *ฌานวิสัย*—อำนาจของฌาน สมาธิ นั้นมันจะใช้ทำอะไรได้บ้าง, มันก็มากเกินไป หรือไกลเกินไปกว่าที่คนธรรมดาจะคิด. *กรรมวิบาก*—คือผลของกรรม จะทำอะไรได้บ้าง จะมีอะไรอย่างไร มันไกล มันกว้าง มันลึกลับ เหลือที่คนธรรมดา จะคิด อันสุดท้ายเรียกว่า *โลกจินตะ*—คือความคิดของโลก ความคิดของคนในโลก หรือคิดเรื่องโลก. คนในโลกก็คิดเรื่องโลก; ความคิดเรื่องโลกนี้จะไปไกลจนไม่รู้ว่าจะไปกันถึงไหน.

ความคิดอย่างนี้ก็อย่าไปคิดมัน เอาแต่ว่าอะไรมันมีอยู่เฉพาะหน้า ที่จะต้อง ทำเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ เราก็ทำก็แล้วกัน. ส่วนที่จะไปคิดให้รู้ว่า มันคืออะไรเนั้นมัน ก็คงจะตายเปล่า หรือไม่มีประโยชน์อะไรด้วย, เพราะมันไม่ใช่ส่วนที่เป็นประยุกต์. มันเป็นความลับของธรรมชาติ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นเราก็ไม่รู้ที่ไฟฟ้าคืออะไร จิตคืออะไร อย่าไปคิดมันในส่วนนี้. เราจะคิดแต่ในส่วนที่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร ในปัญหาเฉพาะหน้า.

สรุปว่าการฝึกจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ ทั้งที่ยังไม่รู้ถึงที่สุดว่าจิตนั้นคืออะไร ; เพราะสิ่งที่เราเอามาประพุดติกระทำนี้ ก็กระทำไปตามลักษณะ อากาโร หรือปรากฏการณ์ หรือปฏิภริยาที่สิ่งที่เรียกว่าจิตนั้นมันจะแสดงออกมา, เราก็ใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้.

หัวข้อของเราในวันนี้ว่า “การฝึกจิตเพื่อบรมธรรม” นี้เป็นการจำกัด  
 ชัดลงไปว่า ฝึกจิตนี้เพื่อบรมธรรม, ที่เราได้กล่าวถึงแล้วกล่าวถึงอีกอยู่เสมอ. ถ้าฝึกจิต  
 เพื่ออย่างอื่นมันก็ยังไม่ใช่สิ่งที่พึงประสงค์ หรือไปเสียเวลา; เว้นไว้แต่เราจะขยายขอบเขต  
 ของสิ่งที่เรียกว่า บรมธรรมนี้ให้ต่ำลงมา จนกลายเป็นเรื่องที่ว่าจะเป็นธรรมคาสามีญามาก  
 ที่สุด.

ที่พูดว่า การฝึกจิตเพื่ออย่างอื่นนั้น มีอยู่มากด้วยกัน เช่นว่า เราจะฝึกจิต  
 เพื่อให้มีอนามัยทั้งทางกาย ทั้งทางจิต อย่างนี้ก็ได้อีก. อย่างนี้จะเรียกว่าบรมธรรม  
 หรือไม่ ก็ตอบได้ทั้งสองอย่าง. การที่มีอนามัยทั้งทางกายและทางจิตนั้นก็เป็นสิ่งสูงสุด  
 อยู่สำหรับมนุษย์; แต่มันยังไม่ใช่ความมุ่งหมายของบรมธรรมของเราในที่นี้. มัน  
 ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ฝึกได้ในการที่จะฝึกให้มีอนามัย.

หรือ ฝึกจิตเพื่อมีฤทธิ์มีเดช. คำว่า “มีฤทธิ์มีเดช” นี้มากมาย กินความ  
 กว้างขวางหลายประเภทรวมทั้งมีฤทธิ์พิศดารพิศ อย่างที่คนธรรมดาเขาต้องการ. มีฤทธิ์  
 มีเดช เหาะเหินเดินอากาศ ดำดินได้ ทะลุของแข็ง ผ่านฝา ผ่านกำแพงไปได้ กระทั่ง  
 ทายใจคนอื่นได้; มันก็มีเทคนิคเฉพาะของมัน ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไป ยังไม่ใช่ความประสงค์  
 มุ่งหมายของสิ่งที่เรียกว่าบรมธรรมโดยตรง; แล้วมันยังเขวได้มาก ตรงที่ว่า เผลอ  
 นิดเดียวมันก็เอาไปใช้เพื่อความเห็นแก่ตน ใช้เพื่อความเห็นแก่ตัว ใช้เป็นเครื่องมือ  
 เอาประโยชน์จากผู้อื่นมา หรือทำลายประโยชน์ของผู้อื่นที่เป็นศัตรู. การฝึกจิตอย่างนี้  
 มันไม่ใช่เพื่อบรมธรรม มันขึ้นอยู่ที่เจตนาไม่บริสุทธิ์; ยิ่งกว่านั้น มันยังเป็นอันตราย.

สรุปความได้สั้น ๆ ว่า ถ้าเจตนาไม่บริสุทธิ์ แล้วไปฝึกจิตเข้าเพื่อเจตนาอัน  
 นั้นแล้ว ก็เป็นอันตราย, เป็นอันตรายทั้งทางวัตถุ และทั้งทางวิญญาณ. เป็นอันตราย  
 ทางวิญญาณ นั้นหมายความว่า เคนคิดทางของพระธรรม, มันก็เป็นบาป



เป็นกรรม, เป็นผลร้ายในทางวิญญาณ. ที่ว่าเป็นอันตรายทางวัตถุนี้ มันมีผลถึงกับทำให้เป็นบ้า. มีเรื่องจริง ไม่ใช่เรื่องเล่า ที่คนเป็นบ้าเพราะการฝึกจิต ก็มีไม่ใช่่น้อยเหมือนกัน; คือว่าเจตนาไม่สุจริต มันหวังผลเพื่อวัตถุด้วยความโลภ ด้วยความกระหายตะกอละในวัตถุ, อยากรจะมีฤทธิ์มีเดชเพื่อสิ่งนั้น พอทำหน้าที่เข้าๆ ก็ล้มความผิชอบ – ชั่วที ลืมความปรกติภาวะของจิตของอะไรทุกอย่าง, ก็เคลิ้มไปที่ละนิดๆ โดยไม่รู้สีกตัว. มีคนที่ฝึกเพื่อจะเหาะได้ เก็บไว้ในใจ แล้วเขาก็ฝึกไปอย่างนั้น. วันหนึ่งมันเคลิ้ม ถึงขนาดที่ว่า บินขึ้นไปบนที่สูงแล้วก็กระโดดลงมา เพื่อจะเหาะไป, ก็เลยตาย; นี่เป็นเรื่องจริง. นี่เรียกว่าไม่เกี่ยวกับบรมธรรมทั้งนั้น; แล้วยังเป็นไปเพื่อเป็นอันตรายทั้งทางกาย และทางวิญญาณ.

การฝึกเพื่อบรมธรรมนี้ เราก็หมายถึงบรมธรรมอย่างที่เรากล่าวมาแล้ว ทั้งที่เป็นของจริยธรรมสากล ๔ อย่าง หรือว่าเป็นของพุทธศาสนาโดยเฉพาะ คือนิพพาน. การฝึกจิตย่อมจะให้ผลได้ในทุกแขนง. การฝึกจิตเพื่อผลตามที่กล่าวไว้ในจริยธรรมสากลนั้น มันขยายออกมาได้จนถึงเป็นบรมธรรม, แล้วขยายออกมาได้จนถึงเป็นสิ่งที่จะมีได้ด้วย การฝึกจิต : ในการที่เราจะมีความสุขจริงๆ ก็ต้องฝึกจิต; ในการที่เราจะมีความเต็มของความเป็นมนุษย์ในทางจิตทางวิญญาณ, มันก็ต้องฝึกจิต; ในการที่จะมีหน้าที่เพื่อหน้าที่บริสุทธิ์ก็ยิ่งต้องฝึกจิตจะไม่ให้ตะกอละในผลทางวัตถุ; และการที่จะมีความรักสากล ไม่ยกเว้นผู้ใดก็ยิ่งเป็นเรื่องของการฝึกจิต. แต่ว่าในตำราของนักจริยธรรมสากลนั้น ไม่ได้พูดถึงการฝึกจิตเลย เขาพูดในฐานะเป็นหลักวิชา เป็นหลักทางปรัชญา, ส่วนตัวการปฏิบัติจริงๆ นั้นได้ปล่อยไว้กว้างๆ. ส่วนทางพุทธบริษัทเราเพิ่งสังเกตเห็นการฝึกเพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นโดยตรง. ฉะนั้นมันจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้ จะต้องเข้าใจ จะต้องปฏิบัติลงไปตรงๆ เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้น. และเมื่อคำว่า “บรมธรรม” หมายถึงนิพพานด้วยแล้ว ก็ยิ่งไม่มีทางอื่น นอกจากฝึกจิตให้ถูกวิธี. นี่เราก็มองเห็นกันอยู่แล้วว่าการฝึกทำนองนี้ก็เป็นบรมธรรม, พูดได้อย่างไม่ต้องกลัวผิด, แต่แล้วเราก็ยังไม่รู้ว่า

จะฝึกมันอย่างไร. เพราะฉะนั้นเราจะได้พิจารณาจนถึงสิ่งที่เรียกว่า การฝึกจิต เพื่อบรมธรรมโดยตรงต่อไป.

สำหรับในวันนี้ จะไม่พูดถึงการฝึกวิธีใดวิธีหนึ่งโดยเฉพาะ, แต่พูดถึงถึงหลักใหญ่ ๆ ที่ใช้ได้แก่ทุกวิธี ทุกคน ก็เป็นหลักทั่วไป หรือหลักใหญ่ ๆ. เราจะต้องเข้าใจหลักใหญ่ ๆ หรือที่เรียกว่า *out-line* หรืออะไรก็ตาม, ให้เข้าใจแนวทั่วไป หลักทั่วไป เพื่อจะไม่เดินผิดทาง หรือไม่เข้าใจผิดทางเสียก่อน, แล้วจึงค่อยค้นเฉพาะส่วน หรือเฉพาะอย่างที่เราต้องการ. นี่เราจะพูดถึงถึงหลักใหญ่ ๆ ที่ใช้ได้แก่การฝึกจิตทุกแบบทุกวิธี เพราะฉะนั้นขอให้ตั้งใจฟังให้ดี แล้วก็เข้าใจส่วนที่เป็นเฉพาะเรื่องได้ง่าย.

เมื่อพูดถึงการฝึกจิตโดยหลักใหญ่ ๆ เราจะต้องแบ่งออกเป็น ๒ ภาค หรือ ๒ ตอน หรือ ๒ ชั้นก็ตาม แล้วแต่ละจะเรียก. ในชั้นแรกฝึกอย่างที่จะให้มันอยู่ในอำนาจของเรา. ชั้นต่อมาฝึกใช้จิตที่ฝึกอยู่ในอำนาจแล้วนั้น ให้ทำหน้าที่ของมันตามที่เราประสงค์. เทคนิคส่วนใหญ่จะต้องเป็นอย่างนี้ก่อน : คือในระยะที่เป็นการศึกษาเพื่อให้จิตอยู่ในอำนาจที่เราควบคุมได้ บังคับได้, อย่างที่เรียกว่า เชื่องเหมือนกับฝึกสัตว์จนเชื่อง จนไม่มีอันตรายเสียก่อน; แล้วจึงจะมีเทคนิคในชั้นที่จะใช้มันให้ทำอะไร ตามที่เราประสงค์.

พูดโดยย่อก็กล่าวได้ว่า **ขั้นฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจนั้นก็คือทำให้เป็นสมาธิ.** คำว่าสมาธินี้ เขาใช้กันในบัดนี้ว่า *concentrate* มันก็มีความหมายคืออยู่แล้ว คือรวมกระแสที่ฟุ้งให้เข้มข้นเป็นจุดเดียว. เมื่อมันเข้มข้นเป็นจุดเดียว มันก็มีคุณสมบัติเกิดขึ้นหลายอย่าง คุณสมบัติของสมาธิที่สำคัญที่สุด แจกไว้เป็น ๓ อย่างคือ:— สะอาด หรือบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง; เข้มแข็ง หรือมีกำลังมากอย่างหนึ่ง; อันสุดท้ายก็คือ

ไวต่อหน้าที่ของมัน, กล้องแคล้วว่องไวหรือมีสมรรถภาพต่อหน้าที่ของมัน. อย่างแรกเรียกว่า ปริสุทโธ, อย่างที่ ๒ เรียกว่า สมมติโต, อย่างที่ ๓ เรียกว่า กัมมณีโย.

คุณต้องไปสังเกตดูเอาเองว่า จิตไม่สะอาดก็เพราะมีอะไรเข้ามารบกวน. เมื่อรบกวนมันก็ฟุ้งซ่าน หรือกระวนกระวาย หรือมีสิ่งที่เข้าไปผสมจิตนั้น ทำให้ไม่สะอาด. ความฟุ้งซ่าน ความกระวนกระวายเหล่านี้ก็เป็นความไม่สะอาดชนิดหนึ่ง ค้ำยเหมือนกัน; ค้ำยเหตุนี้มันจึงดอยกำลัง คือทุพพลภาพ ไม่สามารถจะว่องไวในหน้าที่ของมัน; มันเนื่องกันอยู่ทั้งสามอย่าง. แม้ว่าเราจะแยกถึงสามอย่างโดยนิตินัย, แต่โดยพหุทตินัยนี้ก็ไม่ต้องแยก. ถ้าทำให้เป็นสมาธิได้ก็มี ๓ อย่างนี้ อยู่ในตัว และสัมพันธ์กันอยู่. เมื่อไม่สะอาดก็ไม่มีการตั้ง, ไม่มีการตั้งก็ไม่สะอาด หรือไม่วิตต่อหน้าที่ ไม่ชัดตรงต่อหน้าที่ ไม่สามารถในหน้าที่.

นี่ก็มีคนเข้าใจผิด เพราะไม่เคยฝึก และไม่เคยรู้เรื่อง แล้วก็เอาเองว่า ถ้าเป็นสมาธิแล้วก็หยุดเงียบไปเลย ร่างกายแข็งเป็นท่อนไม้. นั่นพูดกันคนละแบบ พูดกันคนละอย่าง, เพราะเขามักจะเห็นคนนั่งทำสมาธินั่งเงียบ ตัวแข็งเป็นท่อนไม้, หรือว่าผู้ที่อยู่ในสมาธิ, ก็อยู่ในสมาธิที่หยุดอีกครึ่งหนึ่ง; หยุดหนึ่งในระยะยาวอีกครั้งหนึ่ง เขาเรียกว่าสมาธิ; อย่างนี้ก็จริง เพราะไม่เคลื่อนไหวอะไรทั้งทางกายและทางใจ ตัวก็แข็งเป็นท่อนไม้. นั่นมันไม่ใช่ตัวสมาธิที่เรามุ่งหมายในที่นี้ นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับ; คือเขาพอใจที่จะมีความเป็นอยู่อย่างนั้น เขาถือว่าเขามีความสุข ก็อยากจะทำอย่างนั้น เป็นระยะยาวเท่าใด เขาก็อยู่ได้; อย่างนั้นตัวแข็งเป็นท่อนไม้จริงเหมือนกัน.

แต่ว่าสมาธิที่เรากำลังพูดถึงนี้ คือการฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจ จนกระทั่งเกิดสมาธิที่เราประสงค์ มีคุณสมบัติ ๓ อย่างนั้น; ไม่ใช่แข็งตัวแข็ง ไม่รู้สึกอะไรอย่าง

นั้น; จะอยู่ในอิริยาบถก็ได้ เดิน ยืน นั่ง นอนก็ได้, ความเป็นสมาธินั้นมันอยู่ตรงที่องค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ จิตนั้นสะอาด, จิตนั้นมั่นคง, จิตไว้ในหน้าที่. แม้ว่าเราจะนั่งนิ่ง ๆ ทำสมาธิ แต่เมื่อเป็นสมาธิแล้ว คุณสมบัติ ๓ อย่างนี้จะต้องมีอยู่ตลอดเวลา; เราจะยืน เดิน นอน กินอาหาร จะทำงานที่ออฟฟิศก็ได้ ด้วยจิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้; ไม่ใช่เข้าไปอยู่ในฌาน ในสมาบัติเสียเรื่อยไป. คำว่า “สมาธิ” หมายความว่าลงมาถึงอย่างนี้ก็ได้อีก เช่นเราคิดเลขด้วยจิตเป็นสมาธิ, ทำข้อสอบได้ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ, หรือว่ายิงปืนด้วยจิตเป็นสมาธิ, อะไร ๆ ก็ทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิได้ทั้งนั้น. นี่เรากำลังจะพูดอยู่ในอำนาจของเรา มีลักษณะคือความเป็นสมาธิที่ประกอบอยู่ด้วยองค์สาม.

ทีนี้สำหรับขั้นที่เรียกว่า ใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ตามประสงค์. เมื่อจิตเราฝึกดีจนเป็นสมาธิอย่างนั้นแล้ว ทีนี้เราจะใช้ประโยชน์เพื่อให้เกิดผลที่ประสงค์ตามหลักจริยธรรมสากล ๔ นั้นก็ได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วมันก็ง่ายที่จะมี ความสุข, มี ความเต็ม แห่งความเป็นมนุษย์, ทำหน้าที่ บริสุทธิ์เพื่อหน้าที่ ล้วน ๆ, แล้วก็มี ความรักสากล; ไม่เป็นของยากอะไร เพราะว่าเราบังคับจิตได้. จิตมันจะโลเลเหลวไหลไปในทางที่ไม่ใช่ผลที่ต้องการนี้ มันก็บังคับได้, ที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้นมาได้, ความดีที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้นมาได้, ความดีที่เกิดอยู่แล้วก็รักษาไว้ได้, แล้วก็ทำให้มันมากยิ่งขึ้นไปก็ได้, เพราะมีอำนาจจิตแรงมาก.

อนึ่ง จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ก็ใช้มันเพื่อผลรวมยอดได้ถึง ๔ ประการ คือ (๑) เพื่อหาความสุขทันใจ, เรียกว่าหาความสุขทันใจก็แล้วกัน. ความสุขนี้ต้องเอาสุข ข สะกด คือสุขเย็น, ไม่ใช่สุขร้อนซึ่ง ก สะกด. ถ้าอยากสุขร้อนก็ต้องไปหาเรื่องเป็นทาสของกิเลส เป็นบ่าวของกิเลสมีกามารมณ์เป็นต้น; ถ้าสุขเย็นก็ต้องมาหารธรรมะที่เป็นไปเพื่อนิพพาน หรือเป็นนิพพานเสียเอง. แม้วานิพพานโดยสมบูรณ์

จริง ๆ นั้น มันยังอยู่ไกลมาก เราต้องการชิมชนิคชั่วคราว ทั่นอกทั่นใจ หรือสค ๆ ร้อน ๆ เราก็อฝึกจิตให้เป็นสมาธิก่อน, แล้วก็หยุดอยู่ในความเป็นสมาธินั้น ในลักษณะที่กิเลสไม่รบกวนเลย, มันก็ได้อิมรสของนิพพาน เป็นรสตัวอย่าง หรือว่าชิมลองนานเท่าไรก็ได้ ทุกวันก็ได้. แค่นั้นยังไม่ใช่นิพพานสมบูรณ์ ก็มันยังกลับมาเป็นไม่สุขได้อีก, เรียกว่ากลับกำเรบได้. ถ้าเป็นนิพพานแท้ นิพพานสมบูรณ์แล้วไม่กลับกำเรบได้อีก. ชั้นนี้มันกลับกำเรบได้ออยู่ เราต้องคอยบังคับด้วยจิต หรือบังคับจิตอีกที่หนึ่ง; แต่ก็กล่าวได้ว่า เป็นผลที่น่าชื่นใจ เป็นของใหม่ ของที่ไม่เคยมีมาแต่ก่อน. นี้เรียกว่าจะแสวงหาสุขจากสมาธินั้นก็ได้.

(๒) ต่อไปเราก็อใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้วนั้น เพื่อให้ได้มาซึ่งอายตนะที่เป็นทิพย์ : หูทิพย์ ตาทิพย์ ะไรทิพย์ ทั้งนั้น. นี้มันก็ต้องฝึกโดยเฉพาะ กล่าวคือใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ฝึกเพื่อให้มันเกิดผลชนิดนี้. มีตาทิพย์ก็คือว่าเห็นสิ่งที่ตาธรรมคามองไม่เห็น, มีหูทิพย์ ก็ได้ยินเสียงสิ่งที่หูธรรมคาไม่ได้ยิน. เกี่ยวจะมีรายละเอียดพูดกันถึงข้อนี้. เราจะใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้วฝึกเพื่อผลอย่างนี้ก็ได้.

(๓) อีกอย่างหนึ่งใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ฝึกเพื่อเราก็อเป็นผู้มี สติสัมปชัญญะอันเลิศ. ถ้ามีสมาธิที่มีคุณสมบัติ ๒ ประการอย่างทีกล่าวแล้ว, เราสามารถที่จะเป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะอันเลิศ. ข้อนี้เราเล็งถึงสิ่งที่เรียกว่า สติสัมปชัญญะในฐานะที่เป็นผล ไม่ใช่เป็นเหตุ, ถ้าเป็นเหตุเราก็อฝึกสติสัมปชัญญะ. เกี่ยวนี้เราต้องการสติสัมปชัญญะโดยไม่ต้องฝึก โดยที่มีอยู่กับเนื้อกับตัวของเราดลเวลา.

ปัญหาหุงงากของคนเราก็อตรงที่ ปราศจากสติสัมปชัญญะ คุณสังเกต กุให้เกิดขึ้น. คุณเป็นนักปราศผู้มีปริญญาว่าเป็นทาง แต่ก็ไม่พ้นที่จะต้องได้รับทุกข์รับโทษ รับอันตราย เพราะขาดสติสัมปชัญญะ. ถ้าฟังความรู้หรือปัญญานี้ช่วย

ไม่ได้, มันมาไม่ทันบ้าง หรือมันเดินออกนอกทางไม่ทันรู้ตัวบ้าง. มันต้องมีสิ่งสำคัญอันนี้ คือสติสัมปชัญญะนี้ ที่จะให้ความรู้มาทันทั่วทั้งที่. เช่นเรานึกไม่ออกทั้งๆที่เราอยู่, เวลาสอบไล่ เรานึกสิ่งที่เราอยู่มาตอบคำถามไม่ได้ เพราะสติสัมปชัญญะไม่มี. แม้ที่สุดแต่เวลาเราเดินตกลง มันก็รู้ยู่่ว่าไม่ควรจะตก แล้วลงมันก็อยู่ที่ตรงนั้น, แต่พอขาดสติสัมปชัญญะก็เดินตกลง. เพราะฉะนั้นอะไรๆ ในชีวิตประจำวัน นั้นต้องการปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง คือความมีสติสัมปชัญญะ; ถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้วก็เป็นอย่างปลอดภัย ก็คุ้มครองอะไรได้ยิ่งกว่าเครื่องรางทั้งหมดในโลกรวมกัน. เมื่อเราอยากจะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในเนื้อในตัวเป็นอัตโนมิต เป็น *sub-conscious* ไปเลย ก็ทำได้ในการฝึกเพื่อผลอย่างนั้น และต้องมีจิตที่เป็นสมาธิแล้ว.

(๔) อันสุดท้ายก็ฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาในอันลับที่สูงขึ้นไปที่เราเรียกว่า วิษัณณาญาณ - ความรู้ในทางสติปัญญาที่สูงขึ้นไปจนกระทั่งบรรลุนิพพาน.

นี่ก็ควรจะเห็นว่า จิตที่ฝึกดีแล้วนั้นจะใช้อะไรได้บ้าง ไปฝึกดูให้ดีๆ ในข้อเหล่านี้ก่อน. จิตที่ฝึกดีแล้วใช้ทำหน้าที่ตามที่เราประสงค์เช่น เพื่อผลตามแบบจริยธรรมสากลก็ทำได้, เพื่อจะชิมความสุขของพระนิพพานเล่นไปพลางก็ได้, เพื่อมีอายตนะอันเป็นทิพย์ หูทิพย์ ตาทิพย์ก็ได้, เพื่อมีสติสัมปชัญญะอันเลิศ ชั้นเลิศก็ได้, เพื่อความรู้แจ้งแทงตลอดต่อไปจนบรรลุนิพพานอย่างนี้ก็ได้, โดยหัวข้อใหญ่ๆ เป็นอย่างนี้.

ถ้าใช้ไปในลักษณะอย่างอื่นนอกจากนี้ ก็เรียกว่า ไม่บริสุทธิ์, พุทธานุสาสนี โสภโศภกกว่า เล่นไม่ซื่อแล้ว, เล่นไม่ซื่อต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว, เล่นไม่ซื่อต่อธรรมชาตินี้แล้ว; นั่นแหละมันจะทบหน้าเอา มันจะกักเอา ก็เป็นผลร้ายเกิดขึ้นจากการที่ใช้จิตผิดทาง, ไม่ไปในทางที่บริสุทธิ์ หรือถูกต้อง, แต่ใช้ไปในทางที่เห็นแก่ตัว เพื่อกิเลสตัณหาที่ได้.

นี่คุณจะต้องคิดนึกดู ทบทวนดู ว่า มันใช้ประโยชน์ทุกจริตก็ได้. พวกยักษ์ พวกมาร พวกโจรบางพวก ๆ ลว ๆ ก็มีการฝึกจิต มีสมาธิ มีฤทธิ์มีเดช. ในหนังสือรามเกียรติ์เด็ก ๆ ไปลองอ่านก็มี, ว่า “เสร็จแล้วเป่าลู่ไปสามที่ เจ็บทั่วอินทรีก็เสื่อมหาย”. นี่ก็เป็นเรื่องเดียวกัน คืออำนาจของจิต. แม้แต่พวกที่รบราฆ่าฟันกันในสนามรบ มีกำลังจิตสูง มันก็ทำอะไรได้อย่างไม่น่าเชื่อ. ความเจ็บปวดที่ถูอาวุธ เจ็บปวดระบมไปหมด ก็บ๊วไปได้ด้วยกำลังจิตชั่วขณะ, ลุกขึ้นรบต่อได้อีก; นี่เป็นกำลังจิตที่ฝึก.

ที่นี้ ควรจะนึกต่อไปอีก ถึงกำลังจิตที่แม้ยังไม่ได้ฝึก ที่มีอยู่เองตามธรรมชาติ แต่เมื่อมีเหตุประจวบเหมาะอะไร ที่ทำให้มันต้องแสดงออกมา มันก็มีมาก. คุณก็รู้ อยู่แล้วผมก็ไม่ต้องพูด เช่นเมื่อเรากลัว เราตกใจ ก็มีพลังอะไรมาอย่างที่ไม่น่าเชื่อ ยกของหนักได้โดยไม่น่าเชื่อ. หรือว่าเมื่อมันมุทะลุขึ้นมาอย่างแรงก็ทำอะไรได้มาก เกินกว่าธรรมดา. นี่กำลังจิตที่ไม่ได้ฝึก แต่ว่ามันแสดงออกมา โดยสิ่งแวดล้อม ที่จำเป็น ที่ประจวบเหมาะ, ทำอะไรได้เหมือนปาฏิหาริย์ก็มี นี่คือปาฏิหาริย์ที่เป็นไปโดยไม่ได้ฝึก. ส่วนที่เรากำลังพูดนี้ พูดถึงปาฏิหาริย์ชนิดที่ต้องฝึก.

ที่นี้ เราจะพูดกันโดยรายละเอียด : สำหรับการฝึกในอันดับแรก อันดับหนึ่ง ที่ว่าทำจิตให้อยู่ในอำนาจเสียก่อนนั้นจะอย่างไร? นี่มันก็บอกอยู่ในตัวแล้วว่า ตามธรรมดาจิตไม่อยู่ในระเบียบ จิตไม่อยู่ในอำนาจ เพราะฉะนั้นเราต้องจับมาฝึกให้มีระเบียบ ให้อยู่ในอำนาจ. เทียบโดยอุปมาทางวัตถุก็จะเข้าใจได้ง่าย เช่นไปจับสัตว์ ในป่ามาฝึก ไปจับวัวป่ามาฝึกให้ไถนาได้ ไปจับช้างในป่ามาให้ทำงานได้ ไปจับม้าในป่ามา ใช้งานเป็นม้าออกสนามรบได้ กระทั่งไปจับลิง ฝึกให้เล่นละครลิงเก็บสตางค์ได้, จับงูมาเล่นละครตามวิธีของงู, อะไรก็ตาม ก็มีความหมายคล้ายกัน. ในขั้นแรกจะต้องฝึกให้มันอยู่ในอำนาจเสียก่อน, แล้วจึงจะใช้ให้มันทำอะไร ๆ ตามที่เราต้องการ.

กิริยาอาการของการฝึกจิตนั้น เราได้ยินได้ฟังอยู่แล้ว เขาเรียกว่า โยคะ, ภาษาบาลีหรือสันสกฤตก็เหมือนกัน. คนที่กำลังทำการฝึกจิตหรือโยคะนี้ เขาเรียกว่า โยคี. โยคะ คือ system ของการฝึก, โยคี คือผู้ทำการฝึก. คำว่า โยคะ โยคี ใช้กันแพร่หลายในอินเดีย ในเมืองไทย. แล้วพิจารณาดู ถึงคำว่า โยคะ คำนี้แปลว่า เทียมแอก. นี้ขอให้อ่านถึง เรื่องที่ผมเคยบอกมาหลายครั้ง หลายหน, แต่จะเคยบอก พวกคุณหรือไม่ก็นึกไม่ได้ ว่า:— คำบัญญัติเฉพาะ (Technical term) ในทางธรรม ทางศาสนานี้ ยืมมาจากคำชาวบ้านทั้งนั้น คำต่ำๆ คำธรรมดา ของชาวบ้านทั้งนั้น, เช่น :-

นิพพาน แปลว่า เย็น ไปยืมมาจากคำว่า ถ่านไฟเย็น, ข้าวต้มเย็น, ไข่เย็น, ตามที่พูดกันอยู่ก่อน ตามภาษาชาวบ้าน มาเป็นเย็นทางวิญญาณ คือ นิพพาน.

คำว่า มรรค-หนทาง, นี้ก็ยืมมาจากทางเดินของชาวบ้านเดิน, แต่มัน เป็นทางเดินทางวิญญาณไปนิพพาน.

คำว่า โยคะ-เทียมแอก นี้ก็เหมือนกัน. มนุษย์มีวัฒนธรรม culture อันแรกคือไถนา เอาวัวหรือสัตว์ มาเทียมแอกลากไถ ไถนา. คำว่าเทียมแอก คำนี้ คือคำว่า โยคะ; เรายืมคำว่าโยคะ-เทียมแอกไถนานั้น มาใช้ในเรื่องทางวิญญาณหรือ ทางจิต. หมายความว่าเดี๋ยวนี้เราจะเทียมแอกให้แกจิต. เอาจิตนี้เป็นเหมือนกับสัตว์ที่จะฝึก แล้วก็เอาไปผูกเข้ากับแอก เพื่อมันจะลากแอกไป, หนีไปไหนไม่ได้ ก็ต้องลากแอกไป, ก็ทำให้มีการไถนาสำเร็จประโยชน์ ตามที่ต้องการขึ้นมาได้.

คำว่า “เทียมแอก” นี้ ความหมายอันใหญ่ หมายถึงการผูกมัดให้ติดไว้กับอะไรสักอย่าง. ใจความสำคัญคือต้องเอาเชือกมา แล้วก็ผูกสัตว์นั้นไว้ ให้ติดกับอะไร



สักอย่างหนึ่ง. โยคะจึงแปลว่าผูก หรือเทียมแอก. เมื่อเราจะฝึกวัวสำหรับไถนา ที่จับมาจากโนบ่า ก็ต้องเอามาผูกเข้ากับอะไรอย่างหนึ่ง, แล้วทรมานเขียนตี อะโรมัน จนกว่ามันจะยอมเชื่อฟัง, แล้วจึงเอาไปเทียมแอก แล้วก็ไถนา.

จิตนี้เมื่อยังไม่ได้ฝึกก็เหมือนกับวัว หรือช้างที่อยู่โนบ่า, อยู่ตามประสาของมัน ตูก็เข้าที่ตี งดงามดี ไม่มีอันตรายอะไร มันวิ่งเล่นอยู่โนบ่า; แต่พอจะไปจับมันมา ให้ทำงาน ก็อันตราย, มันตึงตังอะอะไม่น่าดู เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องนำมาผูกกับอะไร. จิตนี้เป็นสิ่งที่จะต้องถูกจับมาผูก. การผูกสัตว์ ก็ผูกกับเสาหลัก จะฝึกช้าง เขาต้องผูกด้วยเสาขนาดใหญ่เรียกว่าเสาตะลุง ผึงแน่น แล้วต้องมีเชือกที่เหนียวที่สุดที่พันด้วยหนัง ผูกช้างให้ติดกับเสาตะลุง. เรื่องนี้เราต้องรู้จักแยกเป็น ๓ แฟกเตอร์ คือ ช้าง — สิ่งที่จะถูกผูกอย่างหนึ่ง, เชือกคือเครื่องมือสำหรับจะผูกอย่างหนึ่ง, แล้วก็เสาที่จะเป็นที่สำหรับผูกให้ติดเข้าไว้อย่างหนึ่ง, เป็น ๓ แฟกเตอร์ ชันมา; อันสุดท้ายก็คือ จะต้องมีความ *technics* วิชาความรู้ หรือ *technique* เกี่ยวกับการผูกการฝึกเป็น ๔ อย่างชันมา.

คุณต้องทำความเข้าใจโดยอุปมาทางวัตถุนี้เสียก่อน แล้วก็เข้าใจเรื่องทางนามธรรม หรือทางวิญญาณ. ถ้าเอาช้างเป็นอุปมา จิตก็เปรียบเหมือนช้างป่าที่จับมาใหม่ๆ; เชือกที่ล่ามช้างนั้นคือ สติ, ต้องรู้ไว้เฉพาะว่ามันเรียกว่าสติ - เชือกที่จะผูกช้าง ผูกจิตให้ติดกับเสาตะลุง. เสาตะลุงนั้นก็คืออารมณ์ของกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เราจะเลือกใช้ เช่น สมหายใจเป็นต้น. อารมณ์ของกัมมัฏฐานหนึ่งมันก็มีอย่างหนึ่ง เช่นว่า จะดูดวงกสิณ, กสิณมันก็เป็นอารมณ์. ถ้าจะดูอสุภ - ซากศพ, ซากศพก็เป็นอารมณ์. ถ้าจะกำหนดลมหายใจ, ลมหายใจก็เป็นอารมณ์. นั่นคือเสาหลักหรือเสาตะลุงที่จะผูกช้างคือจิต. เราจึงต้องมีอารมณ์ หรือนิมิตของการฝึกจิต อารมณ์ของสมาธิ. หรือนิมิตของสมาธิ. อันสุดท้ายก็ต้องมีความรู้คือทั้ง *technics* และ *technique* มีทั้งความรู้และวิธีการ. เทคนิคส์กับเทคนิคนี้อย่าไปแยกกัน ถ้าเราพูดถึงเทคนิคส์

ก็ต้องหมายถึงเทคนิคด้วย คือมีทั้งความรู้และมีทั้งวิธีการ นั่นคือมีเทคนิคที่จะฝึกมัน. อย่างน้อยมันต้องรู้ทั้ง ๔ อย่าง ต้องมองดูไปยังสิ่งทั้ง ๔ คือ จิต, สิ่งที่จะผูกจิต, หลักที่จะเอาจิตเข้าไปผูก, แล้วก็วิชาความรู้ของผู้ผูก, อันเป็นอุบายที่จะทำการผูก.

การผูกให้สำเร็จนี่คือสิ่งที่เรียกว่า โยคะ. คนที่ทำงานง่วนอยู่กับหน้าที่อันนี้ก็เรียกว่าโยคี. เพราะฉะนั้นโยคีไม่ใช่แขกชอทาน คนบ้า ๆ บอ ๆ เหมือนที่เด็ก ๆ รู้จัก บางทีตะโกนว่าพวกโยคีมาแล้วโว้ย ที่แท้ก็คนบ้านี่เอง, เขาแต่งตัวแปลก ๆ เกี่ยวชอทาน ชอสตางค์ ในอินเดียมืดมืดไปหมดเรียกว่าโยคีทั้งนั้น. มันก็เลื่อนมาจากสมัยที่เขามีการฝึกจิตอยู่ในป่า; สำเร็จแล้วก็โยคีเหาะเหินเดินอากาศได้ทำอะไรได้, เป็นที่เคารพนับถือบูชา. พวกนี้ก็สวมรอยทำรูปร่างท่าทางคล้ายโยคี ให้คนเลื่อมใสนับถือบูชา ให้คนบำรุงบำเรอ; มันก็เกิดเป็นโยคีแบบนั้นขึ้นมาเป็นอาชีพนั่นแบบฟอร์ม.

คำว่าโยคี คือผู้ประกอบโยคะ; โยคะก็คือการฝึกจิต; วิชาสำหรับฝึกจิต ในทางภาษาวัด, เรียกว่า *อุบายสำหรับการฝึกจิต*. มันตั้งอยู่ในฐานะเป็นอุบายแต่ไม่ใช่อุบายโกง. เพราะจิตนี้มันเล่นตลกอยู่เรื่อย. มันลบลอกพลิกแพลง ก็อ่า เหมือนกับเป็นอันธพาลอยู่เรื่อย ฉะนั้นจึงต้องใช้สิ่งที่เหนือกว่า ก็คืออุบาย. นี่สรุปแล้วเราก็ได้หลักคร่าว ๆ พอมองเห็นรูปภาพ. สัตว์ป่าที่จะเอามาฝึก เปรียบเหมือนจิตที่กำลังจะต้องฝึก; เชือกก็คือ สติ; หลักหรือเสาที่จะเอาไปผูกจิตก็คือนิमित หรืออารมณ์ของสมาธินั้น; ส่วนวิธีการฝึกนั้นเราเรียกว่าอุบาย. อุบายวิธีของการฝึกจิต.

อะไร ๆ มันก็มีลำดับทั้งนั้น ต้องนึกถึงลำดับ ที่เป็นไปตามลำดับ, มันจะต้องเปลี่ยนให้เหมาะสมแก่เหตุการณ์หรือลำดับ ตามที่ว่าจะอะไร ๆ มันก็เปลี่ยน จิตมันก็เปลี่ยน; นี่ก็เป็นเทคนิคอันหนึ่งเหมือนกัน. เช่นว่า ช้าง จับมาใหม่ ๆ มันก็มีภาวะอย่างหนึ่ง พอฝึกไปได้หน่อยมันก็เปลี่ยนภาวะไปอีกอย่างหนึ่ง พอฝึกไปอีกมันก็มี

เปลี่ยนภาวะเป็นอย่างอื่นอีก, กระทั่งฝึกสำเร็จมันก็เปลี่ยนเรื่อย ฉะนั้นอุปการณต่างๆ ก็ต้องเปลี่ยนเรื่อย เช่นเชือก เช่นเสาหรืออะไรก็ต้องเปลี่ยนเรื่อยไป, สิ่งที่เราเรียกว่านิมิตของสมาธิ มันก็เปลี่ยนไปเรื่อย ครั้งแรกมีนิมิตหยาบๆ หรือว่าตัววัตถุ ทางวัตถุมันเป็นนิมิต, ต่อมามันก็เปลี่ยนเป็นมโนภาพที่เกิดจากวัตถุนั้น, ต่อมามันก็มาจากมโนภาพที่เราเปลี่ยนมันอีกทีหนึ่ง. เพราะฉะนั้น คำว่า นิมิต ไม่ได้หมายความว่ามาถึงตัววัตถุนั้นแล้ว ๆ.

ยกตัวอย่างเช่น เราฝึกทางกสิณ เอาดวงแดง ๆ ดวงหนึ่งมาวางตรงหน้า แล้วก็เพ่งจิตไปที่นั่น, เวลานั้นดวงแดง ๆ นั้นเป็นนิมิตขั้นแรกที่สุด ชั้นนอกที่สุด. ต่อมาเมื่อเพ่งหนักเข้าจนว่าหลับตา ก็เห็น, เห็นอย่างเดียวกันกับสัมผัส; นิมิตใหม่ชั้นนี้มันก็เปลี่ยนเป็นอันอื่นแล้ว ก็เป็นมโนภาพที่สร้างขึ้นมาได้สำเร็จ. ดวงแดง ๆ ที่เราหลับตาเห็นนั้นเราเปลี่ยนมันได้ เปลี่ยนขนาดมันได้, เปลี่ยนที่มันได้, ให้เป็นอย่างไรก็ได้; นิมิตอันนี้มันก็ไม่ใช่มโนภาพที่แรก เป็นมโนภาพที่เปลี่ยนไปเรื่อยตามที่เรฝึก ซึ่งเป็นเครื่องแสดงในคำว่า เราฝึกสำเร็จ.

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่านิมิต ๆ หรือเสาตะลุงของข้างที่จะล่ามข้างนั้นมันก็เปลี่ยนไปได้, จนกระทั่งว่าหลักเล็ก ๆ ก็ใช้ได้ในตอนหลัง. ตอนแรกบางทีต้องใช้ต้นไม้ใหญ่ ๆ ทั้งต้น ที่มีอยู่ตามธรรมชาติสำหรับผูกข้าง, ตอนหลังอาจจะกลายเป็นเพียงเสา, ตอนสุดท้ายอาจจะกลายเป็นเพียงหลัก; มันก็เปลี่ยนไปตามลำดับของการฝึก. ฉะนั้นผมพูดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำใดคำหนึ่ง ก็ให้รู้ว่ามันมีอยู่หลายระดับ, แล้วก็เปลี่ยนไป ๆ ในระบบของการฝึก จนกระทั่งมันสำเร็จ, แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ยกเลิกไปเหลืออยู่แต่ผลของการฝึก. ชั้นนี้คือฝึก หรือทำโยคะเรื่อยไปตามวิธีนี้จนสำเร็จ ก็อยู่ในอำนาจ ในชั้นนี้เราต้องการเพียงให้อยู่ในอำนาจ. นี้เราเรียกว่า สมาธิ, เดชอนิจิตอยู่ในอำนาจของเรา เป็น สมาธิ. แล้วสมาธิ ก็มีหลายชั้น.

ยิ่งกว่านั้น ที่เข้าใจยาก เพราะว่าคำพูดมันกำกวม : คำว่า “สมาธิ” นั้นมันหมายได้ทั้งเหตุและผล. สมาธิในชั้นเหตุก็คือว่า เมื่อเราทำสมาธินั้นแหละ

เขาก็เรียกสมาธิ, การทำสมาธิยังไม่ทันมีผลอะไรก็เรียกว่าสมาธิ, ทำสมาธิ. แล้วสมาธิที่มันเจียด ๆ จะเป็นสมาธิจริง ๆ ก็เรียกว่าสมาธิ. สมาธิที่มันสำเร็จเป็นสมาธิมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง ก็เรียกว่าสมาธิ. ถ้าเอ่ยว่าไปทำสมาธิไว้ นี่ก็หมายถึงการลงมือกระทำ; เมื่อทำไป ๆ มันจนจะเป็นสมาธิอย่างแน่นแล้ว ก็เรียกว่าสมาธิได้เหมือนกัน; ที่นี้เป็นสมาธิแน่นแล้วจริง ๆ จึงจะเรียกว่าสมาธิสมบูรณ์. ฉะนั้น มันจึงมีสมาธิในชั้นลงมือทำ คือกำหนดจิตที่อารมณ์เท่านั้น ก็เป็นสมาธิระดับหนึ่งอยู่. ที่นี้สมาธิที่จิตกำลังแน่นอยู่ในอารมณ์ หรือในนิมิตที่เราฝึก ซึ่งยังผลไม่ได้, พอผลได้แล้ววี่งหนี่ นี่ก็เรียกว่าสมาธิขั้นเจียด ๆ. ที่นี้ฝึกสำเร็จจนว่า ผลก็ได้, ผลก็ไม่หนี่ เพราะมันอยู่แก่ตัว อยู่แก่ร่องแก่รอย ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ. เขาเรียกว่า “ขั้นอัปนา” คือขั้นแน่น; มันเป็นเทคนิคเฉพาะและมีการกระทำที่ประณีต.

**การกระทำจิตเป็นสมาธิต้องการความประณีต** ก็คือว่า *serious* เซมิ่งจริงจัง ก็ไม่ได้, หลวม ๆ ก็ไม่ได้, ต้องอยู่ในสภาพที่พอเหมาะพอดี. ถ้าเราไปซิ่งซังจริงจังอย่างมุกทะลุนี้ มันก็ยังไม่ได้ มันยังคั่นกันใหญ่, ถ้าเราหลวม ๆ มันก็หลุดหนีไปเสียต่อหน้า เหมือนกับผูกข้างจะต้องผูกให้พอดี ถ้าแน่นเกินไปมันก็อาจจะตายได้, ถ้าหลวมเกินไปมันก็หลุดหนีไปเสียได้; นี่เทคนิคมันมีอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นจึงมีอุปายที่แบบกาย ในขั้นแรกทำอะไร? ต่อมาทำอะไร? ขั้นสุดท้ายทำอะไร?

ขั้นที่พอเรากำหนดเข้าไปที่อารมณ์ เรียกว่า **บริกรรม**. จิตเริ่มกำหนดเข้าที่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง, ไม่ต้องออกเสียงทางปากก็ได้ เรียกว่า **บริกรรม**. การกระทำที่พร้อมที่ครบเรียกว่าบริกรรม. ในขณะแห่งการบริกรรมนี่ก็เป็นสมาธิตามแบบในขั้นบริกรรม. ที่นี้ฝึกไป บริกรรมไป บริกรรมไป ตามวิธีที่ถูกต้อง จิตมันก็เริ่มจะเป็นสมาธิ หรือว่าถึงขอบเขตของความเป็นสมาธิเข้าไปแล้ว, แต่ยังไม่ผลไม่ได้, นี่ก็เรียกว่าอุปจาระสมาธิ. อุปจาร – แปลว่า ชานเมือง, ตามตัวหนังสือมีความหมาย

เหมือนกับซานเมือง, เขียบเข้าไปที่ซานเมือง. ถ้าทำได้อย่างนี้เรียกว่าอุปจารสมาธิ. ที่นี้พอเข้าถึงใจกลางเมือง เป็นสมาธิแน่นแแน่นเรียกว่า อปัณาสสมาธิ. ในเรื่องชื่อนี้ อาจจะทำให้คุณยุ่งหัวก็ได้ ใช้คำบาลี แต่ว่าถ้ารู้ไว้ก็ดี.

สมาธิแรกเริ่มลงมือเรียกว่า “บริกรรมสมาธิ”, สมาธิที่เฉียดเข้าไปถึง ซานเมืองของสมาธิ เรียกว่า “อุปจารสมาธิ”, สมาธิที่เข้าถึงใจกลางของสมาธิแล้ว ก็เรียกว่า “อปัณาสสมาธิ” แปลว่าแน่นแแน่นเป็นสมาธิ. ทุกตอนเรียกว่าสมาธิ แม้จะ เล็งถึงอาการกิริยาที่กระทำก็ได้, เล็งถึงสิ่งที่ได้รับในฐานะเป็นผลขึ้นมา ก็ความเป็น สมาธินั้นก็ได้. ที่นี้พอเราสำเร็จเป็นสมาธิ มีจิตเป็นสมาธิโดยสมบูรณ์แล้วก็หมายความว่า จิตประกอบอยู่ด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ ความเข้มแข็งมีพลังกำลัง, และความว่องไว ต่อหน้าที่. ที่นี้ลำดับต่อไปเราจึงเอาไปใช้ได้ตามต้องการ.

คำว่า “ฌาน” ในกรณีของการฝึกสมาธิ ฌานนี้หมายถึงสมาธิที่ฝึกสำเร็จ, จิตหยุดอยู่ในสมาธิอย่างแน่นแแน่น เรียกว่า ฌาน. ฌานนี้ก็คือความที่มั่นเป็นผลสำเร็จใน การทำสมาธิ, แต่แล้วก็อย่างเดียวกัน, ตอนนี้ฟังให้ดี, คืออย่างเดียวกับคำว่าสมาธิ. คำว่าฌาน เราจะไปหมายถึงระยะที่แรกเฟื่องสมาธิก็ได้เหมือนกัน คือฌานชนิดที่ยัง ไม่เป็นฌาน; ลงมือทำฌานก็เรียกว่าฌานได้เหมือนกัน คือมันแปลว่าเฟื่อง. คำว่า ฌาน แปลว่า เฟื่อง, พอลงมือเฟื่องก็เรียกว่าฌาน. เฟื่องเข้าไปได้ลึกก็เรียกว่าฌาน, เฟื่องถึง ที่สุดหยุดอยู่ในการเฟื่องแน่นแแน่นนั้น ก็เรียกว่าฌาน. แต่ที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป คำว่า ฌานนี้เราหมายถึงประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิแล้ว, มีจิตหยุดแน่นแแน่นอยู่ในความ เป็นสมาธินั้น เรียกว่า ฌาน.

เมื่อพูดว่า “เข้าฌาน” ก็หมายความว่า อยู่ในสมาธิตลอดเวลา; “เข้าฌาน นานนับเดือน ไม่เขยื้อนเคลื่อนกายา จำศีลกินวาตา เป็นผาสุกทุกคืนวัน” หนังสือเด็ก ๆ อ่านสมัยผม. “เข้าฌานนานนับเดือน”, กิตคุเถอะ มันก็หยุดอยู่ได้ในความเป็นสมาธิ

แล้วพอใจ อิ่มสบาย กินอาหารทางใจ. ส่วนอาหารทางกายนั้น ลมเข้าไปทางผิวหนัง ทางรูขน, อากาศเข้าไปทางรูขน ไปหล่อเลี้ยงร่างกายเหมือนต้นกล้วยไม้กินอากาศ, แล้วจิตใจก็อิ่มอยู่ด้วยความเป็นสมาธิ อยู่ได้เป็นเดือน ๆ; นั่นเป็นเรื่องที่ไกลเตลิดออกไป ไม่อยู่ในแนวของเราที่กำลังพูด.

ทีนี้ จะพูดถึงคำอีกคำหนึ่งไปเสียเลยคือ สมาบัติ. ฌานนี้แปลว่าความเพ่ง เพ่งสำเร็จ. ทีนี้สมาบัติคือว่าการที่จะเอากำไร หาความสุขจากฌาน. เข้าฌานชนิดที่ รู้สึกเป็นสุข แล้วก็หยุดอยู่ในลักษณะอย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างแน่แน่วียบกริบ หยุดเหมือนกับหยุดปีดสวิทซ์; หยุดในภาวะอย่างนั้นเรียกว่าสมาบัติ. เราต้องฝึกสมาธิจนเกิดฌาน แล้วก็ต้องคล่องแคล่วในวิธีการของฌาน เราจึงจะเข้าสมาบัติได้. นี้ก็แปลว่าไปถึงที่สุดเ็นทางที่จะหาความสุขทันตาเห็น, ความสุขอย่างที่เรียกว่า จะเอากันเร็ว ๆ จะชิมนิพพานกันเร็ว ๆ ก็ต้องฝึกอย่างนี้ทั้งที่ยังไม่หมดกิเลส; เราก็สามารถที่จะชิมความสุขอย่างนิพพาน. เพราะว่าเดี๋ยวนี้เราสามารถทำให้กิเลสไม่หือขึ้นมาได้ ไม่มารบกวนได้ ห่างจากกิเลสเหมือนกัน, แต่แล้วมันกลับเปลี่ยนไปย้อนหลังได้. เพราะฉะนั้นสมาบัติของผู้ที่ไม่หมดกิเลสมันเป็นอย่างนี้, ถ้าสมาบัติของผู้ที่หมดกิเลสแล้ว ก็ไม่ต้องพูดถึง นั่นมันเนื่องอยู่ในนิพพานสมบุรณ์ นิพพานแท้จริง. สมาบัติทั่ว ๆ ไป ไม่เกี่ยวแก่นิพพานนั้น ฤๅษี มุนี โยคี หรือใครก็ทำได้ มันเพียงแต่ฝึกฌานสำเร็จ แล้วหยุดอยู่ด้วยความสุขที่เกิดจากฌานนั้น เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือหลายวัน; และก็ มีหลายระดับ เพราะว่าฌานมีหลายระดับ ฉะนั้นสมาบัติก็มีหลายระดับไปตามสิ่งที่เรียกว่าฌาน นี้เมื่อทำได้ถึงขนาดนี้แล้วก็เรียกว่าอยู่ในอำนาจเต็มที จิตนั้นอยู่ในอำนาจเต็มที, ทีนี้จะใช้ให้มันทำอะไร จะใช้อะไรก็ได้.

๕๕ จิต ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

เมื่อฝึกจิตจนบทหนึ่งสำเร็จแล้วกลับมาถึงบทที่สอง คือจะใช้มัน. จิตเป็นสมาธิอยู่ในอำนาจถึงขนาดเป็นสมาบัติก็ได้แล้ว, เราจะมาฝึกให้มีความสุขอย่างไรก็ได้

ตาม *Summum Bonum* ของจริยธรรมสากลก็ได้, คือเราบังคับตัวเองได้ ไม่ให้มีอารมณ์ร้าย, ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว เราบังคับออกไปได้หมด, เราก็มีความสุข. ที่นี้มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ เพราะว่าเคยวน<sup>๕</sup>ไม่มีความเห็นแก่ตัว ในขณะที่มันไม่มีความหิวกระหายทางวิญญาณ, มีความอึดใจในความเป็นมนุษย์ของตัว, ก็เรียกว่ามีความเต็มในความเป็นมนุษย์ได้. แล้วก็มีหน้าที่บริสุทธิ์ได้<sup>๕</sup> เคยวน<sup>๕</sup>ไม่มีทุจริต สามารถทำงานด้วยจิตว่าง, ไม่ทำงานโดยที่เป็นทาสของกิน ของกาม ของเกียรติ. กิน กาม เกียรติ นี้เป็นคำบัญญัติเฉพาะ พุทเพื่อประหยัดเวลา ทำงาน ไม่ใช่ทำด้วยหวังเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ นั่นก็คือทำงานเพื่องาน ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่บริสุทธิ์. มันก็ทำได้ เพราะจิตอยู่ในอำนาจของเราจะอย่างไรก็ได้, แล้วก็มีความรักสากล. มันไม่มีตัวของตัว ไม่มีเราไม่มีเขาสำหรับจิตชนิดนี้ ไม่มีมึงมีกู ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา; เมื่อไม่มีมึงมีกู มันก็มีความรักสากลได้ ง่ายนิดเดียวที่จะทำจิตให้มีความรักสากล. นี้เรียกว่าความดียอดสุดของมนุษย์ ตามหลักจริยธรรมสากล เป็นของหาเอาได้จากจิตที่เป็นสมาธิ.

ที่นี้ มาดูกันในด้านพุทธศาสนาโดยเฉพาะ หรือว่าที่ไม่ใช่จริยธรรมสากล. เราต้องการสุขในการชิมรสพระนิพพานล่วงหน้าเท่าไร ๆ เราก็เข้าสมาบัติได้, กระทบมีความเจ็บสัจด์ เจ็บสัจด์ในทางวิญญาณ ไม่มีอะไรบวบน, นับตั้งแต่อึดอยู่ด้วยความสุข แล้วก็เลื่อนไป ไม่ต้องมีสุข ให้มันนิ่ง ให้มันเจ็บ จนกระทั่งเหมือนกับว่า มีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่ ไม่มีชีวิตก็ไม่ใช่, เป็นอันดับสูงถึงขนาดนั้น. บุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ คู่อีกที่เหมือนกับไม่มีชีวิต, แต่ก็ยังมีชีวิต. ความเจ็บสัจด์ของกิเลส มันเป็นถึงขนาดนั้น ในเวลานั้น แต่ก็ยังไม่ใช่นิพพานที่สมบูรณ์.

ถ้าว่าฝึกเพื่อหุทธิพิทย์ ตาทิพย์ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วมันฝึกง่าย, หลับตามันก็เห็นได้ เหมือนกับเรานั่งในที่มืดแต่เราเห็นได้ด้วยตาทิพย์ชนิดหนึ่ง. จิตเป็นสมาธิแล้ว

เราฝึกในวิธีนั้นแรงเข้าๆ มันก็เป็นเหมือนกับทางสว่างจ้าไปหมด, กลางคืนเป็นกลางวัน กลางคืนที่มีคต<sup>๕</sup> เราบังคับด้วยจิตที่เป็นสมาธิให้เห็นสว่างเหมือนกลางวัน, ในที่ไม่มีแสงสว่างก็บังคับให้สว่างเหมือนกับกลางวัน, แล้วก็บังคับน้อมไปในการเห็นที่ไกลออกไปๆ จนสุดท้ายธรรมคาจะมองเห็น เรียกว่าตาทิพย์ หูทิพย์ก็เหมือนกัน เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว งดจิตเพื่อจะฟังเสียงด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง ทิศเหนือ ทิศใต้ ตะวันออก ตะวันตก อะไรก็ตาม ก็ได้ยินเสียงที่ไม่ได้ยินด้วยหูธรรมดา. พวกโยคีเขาฝึกกันมาก่อน เป็นกันมาก่อนพุทธศาสนา; มีหูทิพย์ ตาทิพย์ทำนองนี้เป็นอย่างปลอมบ้าง เป็นอย่างจริงบ้าง เป็นอย่างมากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่วิธี, นี้เรียกว่าเพ้ออายุตนะทิพย์ก็ฝึกได้.

ที่<sup>๕</sup> เพื่อสติสัมปชัญญะอันเลิศ ส่วนใหญ่เราหมายถึงว่า ไม่เปลืองเกิดตัวกู-ของกู คุณต้องไปหาคำอธิบายจากคำบรรยายเรื่องตัวกู-ของกูที่แล้ว ๆ มา บัญหามันก็เหลืออยู่นิดหนึ่งว่า ตัวกูมาเมื่อไร ความทุกข์มาเมื่อนั้น, ตัวกูไม่เกิด ความทุกข์ไม่เกิดที่เราพูดกันบ่อยๆ นั้น. เวลาใดจิตเกิดตัวกู สังสารวัฏฏ์ก็เกิดอยู่ที่นั่น; เมื่อไรจิตว่างจากตัวกู นิพพานก็มีอยู่ที่จิตนั้น. นี้เมื่อเราต้องการนิพพาน เราต้องไม่เปลืองสติ ต้องมีสติสัมปชัญญะไม่เกิดตัวกู - ของกู, ก็เป็นนิพพานในระดับใดระดับหนึ่งอยู่ตลอดเวลา นี้เรียกว่าเป็นสติสัมปชัญญะชั้นเลิศ. สติสัมปชัญญะธรรมคาก็เอาเองก็แล้วกัน อย่างคุณนี่ซี้ดิม ซี้หลง ซี้สะเพร่า กระทั่งเดินตกลง นี่ก็เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะมีคุณอย่างยิ่งตั้งแต่ต้นจนปลาย เราก็กฝึกลงให้สติมีมากขึ้นด้วยจิตที่เป็นสมาธิ.

อันสุดท้ายก็ วิบัสสนาญาณ จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นสมาธิแล้ว น้อมมาเพื่อการเห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่ เป็นจริง เพื่อจะแทงทะลุธรรมชาติ, ทะลุความลับของธรรมชาติ, ให้เข้าใจธรรมชาติโดยแท้จริง จนไม่ไปหลงรัก หลงเกลียด หลงโกรธ หลงกลัว, ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวกู - ของกู เป็นผลสุดท้ายที่จะได้นิพพานจริง ไม่ใช่ นิพพานทดลอง นิพพานชิมลอง. มันมีรายละเอียดมาก ซึ่งจะต้องกล่าวกัน โดยเฉพาะในเรื่องนี้ ไม่ใช่คราวนี้ ควรจะเป็นคราวอื่น.



แต่ขอให้อ่านไว้ว่า วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งแห่งตลอดด้วยสติปัญญาต่อสิ่งทั้งปวง นี่เป็นการฝึกอันครั้งสุดท้าย ที่จะใช้จิตที่ฝึกดีแล้วให้ไปเอาวิปัสสนาญาณนี้มาให้ได้ คือทำให้เกิดขึ้นในตนให้จงได้ นับตั้งแต่เห็นความเกิดขึ้น คับไป เกิดขึ้น คับไป ของสิ่งทั้งปวงในโลกเต็มไปด้วยหมก แล้วดูแต่ในแง่คับ, แล้วเกิดความน่ากลัว, แล้วก็เห็นว่า มันเต็มไปด้วยการกระทบกระทั่ง คือการเบียดเบียน เจ็บปวด อันตราย แล้วก็เบื่อหน่ายในสิ่งที่เคยหลงรัก, แล้วก็คิดว่าทำอย่างไรดี มีวิธีไหนจะออกไปเสียจากสิ่งเหล่านี้ได้, แล้วก็พบว่า อย่าไปจู้จู้สูสีกับมัน คือเฉยเสีย. นี่ในที่สุดก็เฉยได้ ต่อสิ่งทั้งปวง ก็พร้อมที่จะไหลไปตามกระแสแห่งนิพพาน เป็นวิปัสสนาญาณ คือจิตที่เปลี่ยนไปตามลำดับ เป็นผลสุดท้ายของการฝึกจิต ทำให้เราได้รับสิ่งที่เรียกว่าบรมธรรม. บรมธรรม คือสิ่งที่สูงสุด ไม่มีสิ่งไฉนยิ่งกว่า.

นี่แหละ คุณไปคำนวณดูเองว่า วิชาความรู้ของโลก ในโลกปัจจุบันนี้ มันเป็นอย่างไร วิชาความรู้ของพุทธบริษัท ตามหลักของพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการฝึกจิตนี้เป็นอย่างไร? มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร? โดยเนื้อแท้แล้วมันอาจจะใช้เป็นประโยชน์แก่กันและกันอย่างไร? แล้วมองให้พบปมที่สำคัญที่สุดว่า แม้บุคคลใดจะเต็มไปด้วยวิชาความรู้ของโลก ๆ อย่างสมัยนี้ ก็ยังเอาตัวไม่รอดอย่างไร? จะแก้ไขมันได้อย่างไร? ในที่สุดคุณจะได้เห็นได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเชื่อใคร ว่ามันอยู่ที่การฝึกจิต นี่เป็นส่วนสำคัญ.

เดี๋ยวนี้กำลังเป็นโรคประสาทกันทั้งบ้านทั้งเมือง กำลังเป็นโรคจิตกันมากขึ้นจนโรงพยาบาลไม่พอ, มันอยู่ที่ทำผิดในเรื่องเกี่ยวกับจิต, หรือพูดว่า ไม่มีการฝึกจิตกันเสียเลย. ขอให้เอาไปเทียบเคียงดูให้ดี ให้รู้คุณค่าของสิ่งที่เรียกว่าการฝึกจิต.

นักที่ร้องเตือนเรื่องหมดเวลาหนึ่งชั่วโมงของเรา. ขอยุติเพียงนี้.

## การฝึกจิต ที่ยังไม่เจาะจงบรมธรรม

- ๓๐ -

๕ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราได้ล่วงมาถึงเวลาจวนจะ ๕.๐๐น. แล้ว. วันนี้จะไต่กล่าวถึง การฝึกจิต ที่ยังมี ได้เจาะจงบรมธรรม ในฐานะเป็นเรื่องผนวก, เพื่อจะช่วยให้เข้าใจการฝึกจิตดียิ่งขึ้นทุกแง่ทุกมุม เพราะเราถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ.

การฝึกจิตประเภทที่ยังไม่ได้เจาะจงบรมธรรมมีอยู่ แม้ตั้งแต่ก่อนพุทธกาล. ขอให้ทราบไว้ว่า มนุษย์เริ่มรู้จักการฝึกฝนจิตมาแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล อาจจะนานเป็นหลายร้อยปี หรือพันปี; ทั้งนี้เพราะว่า การรู้เรื่องจิต การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่าจิต มีได้แม้โดยสามัญสำนึก. เราลองนึกดูในข้อที่ว่าแม้เราจะยังไม่ได้เคยรับการอบรมทางศาสนามาก่อน เราก็พอจะรู้สึกถึงการกระทำชนิดที่เกี่ยวกับจิต คือ ตั้งจิต สำรวมจิต จักจิต ขยับขยายมันให้ถูกวิธี หรือดูลักษณะที่เราต้องการ. เช่นเราจะยิงปืน ก็ต้องมีการจัดจิตในขณะนั้น ให้เหมาะในการที่จะยิงปืน อย่างนี้เป็นต้น; ทำให้มนุษย์เริ่มรู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิต หรือการปรับปรุงจิต; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือการรู้จักทำจิตให้เป็นไปเสียอย่างอื่น จากภาวะที่เราไม่ต้องการ.

เมื่อผมเป็นเด็กเล็ก ๆ กลางคืน บางทีกลางดึก จะต้องไปส้วมริมคลอง ที่จะต้องผ่านต้นโพธิ์ใหญ่คร่อม ซึ่งเป็นที่ที่ทุกคนกลัวผี. ผมแก้ปัญหาได้ โดยการที่พอจะเข้าถึงเขตร่มเงาต้นโพธิ์ใหญ่นั้น, ก็นึกถึงสิ่งที่ผูกพันจิตใจสิ่งหนึ่งซึ่งค่อนข้างจะน่าหวัว หรือน่าประหลาด คือปลากัด. ผมตอนเด็ก ๆ ก็ชอบเลี้ยงไว้คู่เล่นอย่างสวยงามจนติดตา โดยไม่ต้องมีใครสอนใครแนะ; หลับตาเห็นปลากัดที่เลี้ยงไว้เมื่อตอนกลางวัน, ก็เดินผ่านเงามืดนั้นไปได้ โดยความกลัวผีไม่รบกวนจิตใจเลย. พอออกไปถึงที่ริมคลอง ก็เป็นที่โล่งที่แจ่มอีก ส้วมก็ยื่นออกไปในคลอง, ตอนนั้นก็ไม่ต้องกลัวผี. ปัญหามันมีก็แต่ว่า ตอนที่ผ่านร่มโพธิ์คร่อมยาวเกือบเส้นหนึ่ง มันมีคเป็นพิเศษ เพราะมีใบตกด้วย.

อย่างนี้เราควรจะจับใจความให้ได้ว่า ในบางครั้งเราต้องส่งจิตไปอื่น หรือเปลี่ยนจากภาวะที่เราไม่ประสงค์; มันค่อย ๆ สอนของมันได้เองตามธรรมชาติ. เพราะฉะนั้นจึงเป็น *instinct* อะไอย่างหนึ่งก็ได้ตามธรรมชาติ ในการที่จะเปลี่ยนหรือส่ง หรือจัดจิต ไปภาวะอย่างอื่น ไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาในขณะนั้น. ข้อนี้เป็นเหตุให้เชื่อว่าการรู้เรื่องจิต รู้จักการฝึกจิตอะไรเช่นนั้นมันมีมานานก่อนพุทธกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นดินแดนของการศึกษาค้นคว้าเรื่องจิตยิ่งกว่าที่ใดหมด; มีฤาษีโยคี มุนี ออกจากบ้านเรือนแสวงหาความสุขทางจิตยิ่งไปกว่าธรรมดา เพราะฉะนั้นมันก็ต้องมีการฝึกจิต.

ที่นี้ เวลามันเนิ่นนานมา เป็นเวลาร้อยปีพันปี มันก็ต้องมีระบบความรู้ของการปฏิบัติเกี่ยวกับจิตนี้มากมาย จนกระทั่งมาถึงยุคพุทธกาล ซึ่งเขาเรียกกันว่ายุคอุปนิษัตติ ประมาณ ๒๕๐ ปีก่อนพระพุทธเจ้า และหลังพระพุทธเจ้าอีกราว ๒๕๐ ปี เป็นยุคที่เรียกว่า “เล่นในทางจิต” มากเป็นพิเศษ; และค่อยสูงขนาดที่เป็นชั้นปัญญา ไม่ใช่สมาธิเฉย ๆ; แต่มันก็ต้องเนื่องกันกับสมาธิ เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าสมาธินี้เป็นบุพภาคของปัญญา. มันก็เลยอาจจะมองเห็นการฝึกจิตทั้งหมดพอที่จะแบ่งออกเป็นประเภทได้ว่า

เป็นประเภทที่ยังไม่ถึงกับเจาะจงต่อบรมธรรมก็มี, ซึ่งหมายถึงบรมธรรมตามความหมายของเรา; และเป็นประเภทที่เจาะจงบรมธรรมชนิดสูงสุดคือนิพพาน ก็มี.

ถ้าเราจะมาคิดกันเสียตามหลักธรรมชาติที่สุดว่า ธรรมชาติมนุษย์ต้องอยากจะได้สิ่งที่ที่สุดอยู่แล้ว ทำอะไรก็อยากจะได้ถึงสิ่งที่ที่สุดอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่า “บรมธรรม” ของคนบางยุคบางสมัยนั้น ก็อาจจะอยู่ในรูปอื่น; แล้วเขาจะรู้สึกว่าเป็นบรมธรรมเหมือนกัน. แต่ครั้นมาถึงสมัยเรา เราไม่ถือว่าอย่างนั้นเป็นบรมธรรม, มันยังต่ำเกินไป. เราจัดระดับบรมธรรมไว้เป็นระดับที่สูงกว่านั้นมาก เช่นที่เรากำลังพูดถึงกันอยู่นี้, โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ นิพพาน. เมื่อเป็นดังนี้เราจะเห็นได้ว่า การฝึกจิตแบบที่ยังไม่มุ่งหมายบรมธรรมนั้น มันก็มีอยู่ในฐานะที่ว่า เป็นอุปกรณ์แก่การฝึกจิตในประเภทบรมธรรมก็มี, หรือว่าเป็นบุพภาคที่จะต้องผ่านมาให้ได้ก่อน อย่างนี้ก็มี, กระทั่งถึงเป็นเรื่องเบ็ดเตล็ดเฉพาะกรณีของเขา ที่เขาต้องการอย่างนั้น ๆ ก็มี, เช่นเขาอยากจะมีฤทธิ์มีเดช ก็ฝึกจิตเพื่ออย่างนั้นโดยเฉพาะ.

การฝึกจิตประเภทที่เป็นอุปกรณ์นั้น ตัวอย่างเช่นว่า เราจะฝึกจิตที่เป็น system สมบูรณ์, แต่แล้วมันก็เกิดขัดข้องในข้อที่ว่า เรามีโรคทางจิตบางอย่างเป็นพิเศษ ซึ่งกีดกันอยู่ เช่นเป็นคนหนักไปในทางความกำหนัดเรื่องเพศ, นี้เราก็ไม่สามารถจะฝึกก็มีพื้นฐานที่เป็นจริงเป็นจัง เช่นอานาปานสติตลอดสายเป็นต้นได้; ก็เลยต้องไปฝึกพวกที่เป็นอุปกรณ์ เช่น พิจารณาซากศพ หรือสิ่งปฏิกูลอื่น ๆ แก่ใจจิตส่วนที่มันซึ่มักกำหนัดมากเกินไปนั้นเสียก่อน พอให้มันไม่รบกวนมาก แล้วจึงมาฝึกก็มีพื้นฐานหลักใหญ่ที่เราประสงค์จะฝึกจนตลอดสาย. ถ้าฝึกเพียงเท่านี้ก็เรียกว่าในลักษณะที่เป็นอุปกรณ์. การฝึกอย่างอุปกรณ์นี้เป็นเรื่องเฉพาะคน แก่ปัญหาเฉพาะคนไป เพราะคนไม่เหมือนกัน. บางคนซึ่โกรธหนักก็ไปฝึกเรื่องพรหมวิหารบ้าง ก็แก้ไขในส่วนนั้นให้มีจิตใจเป็นปกติ แล้วก็ไปฝึกในส่วนใหญ่ อย่างนี้เรียกว่าเป็นอุปกรณ์.

การฝึกจิตที่เป็นบุพภาคนี้ หมายถึงการปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ คือ จะต้องฝึกในขั้นที่ว่า เป็นการบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจเสียก่อน หรือว่าเป็นเรื่องเบื้องต้น กว่านั้น ที่จะต้องมีในระบอบนี้, อย่างนี้เรียกว่าเป็นบุพภาค หรือเป็นกรณีเบ็ดเตล็ด พิเศษเฉพาะคน ๆ ไปก็มี. เช่นอยากจะฝึกเป็นพิเศษ เป็นผู้มั่งคั่ง ชาติพลีก็ฝึกเฉพาะ ที่มันเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเท่านั้น. พวกนั้นก็มากมาย จึงต้องจัดเป็นอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า ประเภทที่ยังไม่ได้เจาะจงบรมธรรมโดยตรง; และถือว่าเป็นของมีมาเก่าแก่ และบังคับก็ยังใช้อยู่ ในหมู่ชน หรือหมู่คณะที่ไม่สนใจในเรื่องนิพพาน หรือเรื่องดับทุกข์ ตามแบบของพุทธศาสนา.

ยิ่งไปกว่านั้นอีก เขาก็มีวิธีดับทุกข์ตามแบบของเขา ซึ่งไม่ตรงกับเรื่อง ดับทุกข์ตามแบบของพุทธศาสนา. ตัวอย่างเช่น ในหมู่ชนที่ถือพระเป็นเจ้าจะต้อง มีการฝึกจิตชนิดที่ให้ระลึกนึกถึงพระเป็นเจ้า เจาะจงพระเป็นเจ้า มีวันคืนที่จะฝากไว้กับ พระเป็นเจ้า; กระทั่งการฝึกจิตที่รุนแรงยิ่งขึ้น ที่เขาถือว่า จะเป็นอุปกณ์ หรือ เป็นสะพานให้เข้าถึงพระเป็นเจ้า หรือเข้าถึงพระเป็นเจ้ายิ่งขึ้น. เช่นฤาษีฝ่ายคริสเตียน นิิกายหนึ่ง ก็ฝึกแต่เพียงว่า ให้เกิดเป็นแผลถูกแทงขึ้นมาที่ใจกลางฝ่ามือ กับที่หลังเท้า, คือให้เป็นเหมือนพระเยซูส ไกรสต์ ที่ถูกจับตรึงกางเขน ถูกตอกตะปูที่ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง ตรึงไม้กางเขน แล้วก็ตอกที่เท้าให้ติดอยู่กับเสาหลัก. เขาฝึกเพ่งจนเกิดแผลที่ใจกลาง ฝ่ามือ หรือหลังเท้า ตรงกันเป็นอย่างเดียวกับที่เขากระทำแก่พระเยซูส ไกรสต์ อย่างนี้ก็มี, นี้ก็เป็นกรฝึกจิตอย่างแรง.

เมื่อเรามองดูในลักษณะที่กวาดตาคุกว้าง ๆ ทั่วไปทั้งโลก ทุกยุคทุกสมัย ก็จะ พบการฝึกจิตมากมายหลายสาขา พอที่จะจัดได้ว่า เป็นไปเพื่อนิพพานโดยตรงก็มี, ไม่ เป็นไปเพื่อนิพพานก็มี. และยิ่งกว่านั้นอีกก็คือว่า การฝึกบางอย่างบางประการนั้น ต่อมาก็ได้เข้ามาอยู่ในขอบเขตของพุทธศาสนา; บางทีก็ไม่ได้ถูกสั่งสอนโดยพระพุทเจ้า

แต่สาวกชั้นหลังประมวลเอามากล่าวไว้อย่างครบถ้วนก็มี. ตัวอย่างเช่นการฝึก กสิณ ไม่ได้ถูกแนะนำโดยพระพุทธเจ้า เพราะเป็นของมีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า; แต่ตอนนี้ ก็ถูกผนวกเข้ามาไว้ในระบบเรื่องการฝึกจิตของพุทธบริษัท อย่างนี้เป็นต้น. เพราะฉะนั้นเราจะกล่าวถึงการฝึกจิตแบบนี้กันให้เป็นที่เข้าใจเสียด้วยก็จะเป็นการดีในฐานะเป็นเรื่องผนวก นอกเรื่องที่เราตั้งใจจะกล่าว แต่มันก็ช่วยให้เราเข้าใจเรื่องที่เราจะกล่าว เป็นอย่างตึกก็เหมือนกัน.

ที่นี้เราก็จะได้กล่าวถึง การฝึกจิตประเภทนั้น ซึ่งพุทธบริษัทชั้นหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุค ๑๐๐๐ ปี ล่วงมาจากพุทธกาล มีกล่าวไว้ในหนังสือ อย่างหนังสือ วิสุทธิมรรค เป็นต้น, เรียกว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ หรือสมาธิภาวนา ๔๐ ชนิด :

หมวดแรกก็คือ กสิณ ๑๐ ชนิด ที่ระบุดูอยู่ในคัมภีร์นั้น. ที่เรียกว่ากสิณนี้ แปลว่า ดวง. เอาสิ่งที่มีรูปร่างเป็นดวงมาเป็นนิมิต หรือเป็นเสาศะลุสำหรับฝึกสัตว์ อย่างที่ได้เปรียบเทียบให้เห็นแล้วในคราวก่อนนั้น. ดวงนี้ก็มีได้ต่าง ๆ กัน ดวงสีเขียว ดวงสีขาว ดวงสีแดง, พวกสี ๆ นี้ก็มีพอ; ที่ไม่ใช่สี เช่นรูปทะเล เจาะฝาให้เป็นรูปทะเล เป็นวงกลม เพื่อจะได้พุ่งเกี่ยวกับอากาศข้างนอก; หรือเอาน้ำมาทำให้อยู่ในลักษณะเป็นรูปกลม; อะไร ๆ ก็ตาม สรุปลงแล้วก็เป็นเรื่องของภาพทางตา ภาพกลม ๆ ดวง ๆ ทางตา. ก็เอาอันนี้มาวางตรงหน้า ในระยะที่พอสมควร แล้วก็พุ่ง. นั้นจึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นนิมิต หรือเป็นอารมณ์ เป็นเสาศะลุที่จะผูกจิต คือข้าง หรือ วัว เข้าด้วยเชือก คือสติ. หมายความว่าให้มันกำหนดจจอยู่ทีดวงกสิณ พุ่งเอา ๆ จนกระทั่งหลับตาเสีย ก็เห็นชัดเหมือนกับเมื่อลืมตา, แล้วก็ใช้สิ่งที่ เป็นนิมิตอันใหม่ที่หลับตาเห็นนี้เป็นนิมิตต่อไป โดยให้เด็กดวงวัตถุโดยตรงนั้นเสีย เป็นนิมิตประเภท *imaginative* ข้างในไป.

ต่อไปก็จัดการกับนิมิตข้างในให้มันยากขึ้นไปอีก เช่นเปลี่ยนสีมัน หรือว่าเปลี่ยนขนาดของมัน ให้มันลอยไปในอากาศ แล้วให้มันกลับมา, อย่างนี้เป็นเรื่องฝึกจิตทั้งนั้น. เรื่องที่ตาเห็นนั้น เห็นเพราะจิตน้อมไป, จิตจะน้อมไปได้ก็เพราะมันมีการฝึก นี่เรียกว่าเป็นประเภทกสิณ. คุณอาจจะได้ยินได้ฟัง เรื่องที่เขาฝึกเพื่อการสะกดจิต เช่น พังคองอาทิตย์ พังหลอดไฟฟ้า พังเทียน พังอะไรก็ตาม อยู่ในพวกนี้ทั้งนั้น แม้เขาจะเรียกโดยชื่ออื่น ในภาษานี้ ก็เรียกว่า กสิณ ทั้งนั้น. ภาพคือดวงที่เอามาใช้เป็นนิมิต เป็นอารมณ์ก็ใช้ได้ทั้งนั้น เรียกว่า กสิณ มันก็มีอยู่เป็นระบบใหญ่ระบบหนึ่ง.

เมื่อพุทธศาสนารับเอาระบบนี้เข้ามา ในพุทธศาสนาในชั้นหลังก็ขยายต่อไปถึงว่า เมื่อมีนิมิตในกสิณ ในขั้นที่เป็นขั้น *imaginative* แล้ว ก็ใช้อันนั้นฝึกให้มันสงบสงัดยิ่งขึ้นไปจนเกิดเป็นฌาน ปฐมฌาน ทุคัยฌาน ฯลฯ; ถ้าว่าจะไม่หยุดเพียงแค่นั้นก็เอาองค์ฌาน เช่น ปิทีและสุขเป็นต้น มาฝึกต่อไป เป็นเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้ แค่นั้นหมดเขตของกสิณแล้ว, ถ้าฝึกอย่างนั้นมันหมดขอบเขตของเรื่องกสิณเสียแล้ว. เรื่องกสิณก็มีเพียงแต่ว่า ไปพังคองอะไร สีใดสีหนึ่ง จนติดตาจนหลับตาเห็น; อย่างดีก็ขนาดที่เรียกว่า เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสีเปลี่ยนขนาดการเคลื่อนไหวอะไรต่างๆ ได้ มันก็สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น. ฝึกกันมากโดยเฉพาะนอกพุทธศาสนา โดยเฉพาะในประเทศอินเดีย มีอยู่ ๑๐ ชื่อ ๑๐ อย่างตามชนิดแปลกๆ ของวัตถุที่ใช้เป็นดวงกสิณ.

หมวดต่อไปก็คืออสุภ ๑๐ ชนิด เมื่อคุณคุณภาพสะโลภปริศนารวมก็ได้อ้างเอาชื่อของอสุภทั้ง ๑๐ นั้นมาพูดไว้ในตอนที่ฝึกจิต, ใจความของมันก็คือว่าซากศพชนิดต่างๆ กัน โดยสภาพ โดยเวลา โดยอะไรต่างๆ นับตั้งแต่ว่ามันแรกตายใหม่ๆ เริ่มขึ้น เริ่มพอง เริ่มเฟะ เริ่มเน่า เริ่มละลายไป กระทั่งเหลือแต่กระดูก, หรือว่าอยู่

ในสภาพถูกฟัน ถูกแทง ถูกสัตว์กัดกิน ถูกหนอนเจาะไขอยู่ มีเลือดน้ำเหลืองไหลอยู่ ชนิดไหนก็ได้ เรียกชื่อตามภาวะของมันระบุเป็น ๑๐ ชนิด. เขาระบุเพียง ๑๐ ชนิด ที่จริงมันมีมากกว่านั้น, แต่ระบุไว้เป็นหลักสำหรับศึกษาเพียง ๑๐ ชนิด. นี่เราต้อง ไปยังที่มีซากศพ โดยเฉพาะต้องไปที่ป่าช้า. ในประเทศอินเดียสมัยโน้นทำได้ง่าย เพราะเขามีประเพณีทิ้งศพไว้ที่ป่าช้าเฉยๆ. ถ้าเป็นสมัยนี้ก็ทำได้ยาก หากศพไม่ได้ เพราะกฎหมายห้ามการทิ้งศพไว้เฉยๆ อย่างนั้น. เราจึงไม่อาจจะไปนั่งเลือกศพใดศพหนึ่ง แล้วนั่งพิจารณาได้ตามกฎเกณฑ์อย่างนั้น ; จะมีได้ก็โดยบังเอิญ.

ความมุ่งหมายของมันก็มีอยู่ในข้อที่ว่า จะแก้ไขความรู้ที่ขึ้นไปในทางเพศ รุนแรง ก็ความกำกวมนี้. วิธีที่จะแก้กันแบบเกลือกจิ้มเกลือก ฟันต่อฟัน ตาต่อตา ต่อกิเลสตัวนี้ ก็คือการฟ่งซากศพ นี้ก็มีเทคนิคเฉพาะที่จะต้องฝึกจะต้องทำ เพราะเป็นเรื่องยากลำบาก และเต็มไปด้วยความหวาดเสียว. ถ้าทำไม่ตั้งใจจิตใจเสียไป เสียสติไป ถึงกับเป็นบ้าไปก็ได้เหมือนกัน. มันต้องมีเทคนิคเฉพาะในการที่จะไปนั่งในป่าช้ากับ ซากศพตลอดเวลาทั้งคืนอย่างนี้. เรามีเทคนิคเฉพาะเรื่องนั้น เราสนใจก็ต้องศึกษา.

ต้องไปยังป่าช้าตั้งแต่กลางวัน ไปนั่งกันอยู่แล้วตั้งแต่กลางวัน, ต้องไป กำหนดทิศทางต่างๆ กำหนดต้นไม้ ก้อนหิน อะไรต่างๆ ที่อยู่ใกล้ๆ, กำหนดภาพ ของศพนั้นอย่างแม่นยำ. เพราะว่าเมื่อจิตเป็น *sub-conscious* เสียแล้วมันอาจจะหลง ได้มาก, กระทั่งอะไรก็เป็นเหมือนถูกผีหลอกไปหมด. ก้อนหินก็กลายเป็นศพ ต้นไม้ ก็กลายเป็นศพ ที่นั่นมันก็จะยุ่งกันใหญ่. ฉะนั้นเรามีเทคนิคเฉพาะ ถ้าสนใจก็ไปศึกษา เรื่องนี้โดยเฉพาะ

รวมความแล้วก็เพื่อระงับความกำกวมที่รุนแรง เมื่อจิตมันถูกกระทำอย่าง รุนแรงในทางตรงกันข้าม มันก็มีผลที่ถูกอัดลงไป ในจิตนั้น, มีผลมากพอที่จะให้หยุดความ



กำหนด. เหมือนที่กล่าวมาแล้วว่า เราต้องการฝึกกัมมัฏฐานระบบใดระบบหนึ่งที่ยึดยาว แต่แล้วมันเกิดอุปสรรค มีอยู่ตรงที่ว่าจิตขี้มักหนีไปในทางกำหนด ฝึกไม่ได้ ถ้าอย่างนั้นก็ปลีกตัวไปฝึกประเภทอสุภกัมมัฏฐาน เพื่อแก้ไขปัญหาเล็กน้อยเฉพาะหน้านั้นก่อน. ที่จริงก็ไม่ใช่ว่าปัญหาเล็กน้อย แต่มันเป็นปัญหาแขนงหนึ่งต่างหาก. อย่างนี้เขาเรียกว่า อสุภสิบ เปรียบเทียบกันดูกับกสิณ มันต่างกันคนละชนิด คนละประเภท ด้วยความมุ่งหมายมันต่างกัน.

ที่นี้ กล่าวต่อไปอีก ตามที่เขาจัดไว้ในคัมภีร์ ก็มาถึงหมวดที่เรียกว่า อนุสสติ ๑๐; นี้หมายถึงการระลึก อนุสสติ แปลว่า ระลึก. มันก็ต่างกันจากกสิณ กสิณ แปลว่า ดวงสำหรับเพ่งให้ติดตา, อสุภเป็นของสกปรก น่าเกลียด น่ากลัว มาเพ่งให้ติดตาติดใจ, ส่วนอนุสสตินั้น ระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่อย่างแน่นแฟ้นแม่นยำตลอดเวลาที่ต้องการ ระบุไว้เป็น ๑๐ อย่างอีกเหมือนกัน คือ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า, ระลึกถึงพระธรรม, ระลึกถึงพระสงฆ์, ระลึกถึงศีลที่รักษา, ระลึกถึงการให้ทานที่กระทำกันอยู่, ระลึกถึงเวทคาหรือธรรมะที่ทำให้คนเป็นเวทคา, ระลึกถึงความตาย, ระลึกถึงร่างกายที่เต็มไปด้วยความปฏิกูล, ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก กำหนดลมหายใจเข้าออก, ระลึกถึงความสงบ เช่น นิพพาน เป็นต้น. เหล่านี้เป็นแต่เพียงการระลึก. เมื่อยังอยู่ในรูปของการระลึก ต้องระลึก, มันก็ยากที่จะเป็นสมาธิที่แน่นแน่, ฉะนั้นจึงเป็นสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิในการบริกรรมไปหมด. เพราะจิตยังต้องระลึก ฉะนั้นจิตจะหยุดจะตั้งลงไปสู่ฌานไม่ได้, มันจึงเป็นเพียงอุปกรรม หรือบุพภาค หรือแก้ปัญห เฉพาะเรื่องเฉพาะกรณี หรือเฉพาะบุคคล, เพื่อให้การฝึกจิตระบอบที่เป็น *main point* นั้นเป็นไปโดยง่ายด้วยดี, นี้จึงอยู่ในฐานะอุปกรรมหรือเบ็ดเตล็ด.

๑. ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ก็เพื่อจะเพิ่มกำลังใจอะไรบางอย่าง, หรือทำให้อ่อนใจหายกลัว. ไปนั่งอยู่ที่เงียบสงัด เกิดความกลัว ระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็หายกลัว; อย่างนี้ก็เป็นความช่วยเหลือ เป็นอุปกรรม.

๒. **ระลึกถึงพระธรรม** ที่มีคุณสมบัติอย่างยิ่ง มีอะไรอย่างยิ่งเหนือกว่าสิ่งใด, ก็ทำจิตใจให้สบายได้ หรือให้ฉลาดขึ้น อย่างน้อยก็เกิดความหวังความสำเร็จ.

๓. **ระลึกถึงพระสงฆ์** อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เกิดกำลังใจขึ้นว่า ก็เมื่อคนอื่นที่เป็นมนุษย์ด้วยกันเขายังทำได้ แล้วทำไมเราจึงทำไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น. และยังมีแง่ที่จะระลึกอีกมากมาย พระสงฆ์มีหน้าที่สืบอายุพระศาสนามาถึงเรา เราารู้คุณพระสงฆ์, เช่นนั้นก็ล้วนแต่ทำจิตใจให้มันดีทั้งนั้น.

๔. **ระลึกถึงศีล** มันจะพอใจตัวเองขึ้นมาได้ ถ้าตัวมีศีล, จะเกิดความเคารพตัวเอง, เพราะว่าตัวเองเป็นคนดีและมีศีล, ความเคารพตัวเองนี้สำคัญมากคุณต้องจำไว้ ขาดความเคารพตัวเองเมื่อไร จิตใจล้มละลายเมื่อนั้น, เพราะไม่รู้สึกรู้สึอะไรดีในเรา เราหมดค่า สูญค่า. ฉะนั้นศีลที่มีอยู่อย่างคิณั้นจะช่วยในข้อนี้ จะช่วยให้หือมอกอืมใจ เคารพตัวเองได้ กำลังจิตมันก็มีขึ้น.

๕. **ระลึกถึงทาน** คือการบริจจาค เราเคยบริจจาค หรือคนอื่นเขากำลังบริจจาค ทำให้เกิดความสุขสบายใจ, เห็นผู้อื่นมีความสุข เราก็พลอยสบายใจ, ฉะนั้นเราให้ทานเพื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข.

๖. **ระลึกถึงเทวดา** คำนี้มีเรื่องที่จะต้องตกเตียงกันมาก วินิจฉัยกันมาก, เอาความหมายแต่เพียงว่า สัตว์ มนุษย์ หรืออะไรก็ตาม พวกที่มีบุญได้ใช้อย่างออกอย่างใจไปหมดโดยไม่ต้องอาบเหงื่อต่างน้ำก็ได้สิ่งที่ตนปรารถนาโดยง่าย ก็เล่นหัวอยู่ด้วยความสนุกสนานร่าเริง; นี้ความหมายของคำว่าเทวดา. เทวดาอยู่ในโลกนี้ก็มี อยู่ในสวรรค์ที่ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหนก็มี กระทั่งพระอรหันต์ก็เป็นยอดของเทวดา ก็เป็นบุคคลสูงสุด. แล้วธรรมที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดาก็คือ การประพฤติดี, นี่ก็ถึงการประพฤติดีที่ทำให้เป็น

เทวคา. เมื่อคนสมัยโน้นเขามีวัฒนธรรมฝังจิตฝังใจอยู่ในความเป็นเทวคามันก็ต้องนึก  
เว้นไม่ได้, มันเป็นเรื่องช่วยให้เกิดกำลังใจอย่างหนึ่ง.

๗. ระลึกถึงความตาย ที่จะมาถึงตน เพื่อเป็นกำลังใจในอันที่จะประกอบกิจ  
ยิ่ง ๆ ขึ้น.

๘. ระลึกถึงภายในแง่ปฏิคุณ ให้รู้จักกายให้ดี ๆ, อย่าได้มีความเข้าใจผิด  
หลงผิดในเรื่องเกี่ยวกับกาย เช่น ไปหลงใช้กายเพื่อหาความสนุกสนานทางกามคุณมันก็  
เป็นเรื่องผิด; ให้นึกในแง่มุกลลับว่า เป็นของปฏิคุณอยู่อย่างไรอยู่ตามธรรมชาติ, แล้วก็  
ใช้เป็นเครื่องมือ หรือเป็นยานพาหนะสำหรับขับเข้าไปสู่ฝั่งโน้นของมหาสมุทรคือนิพพาน.  
อย่าใช้กายเป็นเครื่องมือบริโภคมารมณฺ์ แต่ใช้กายเป็นยานพาหนะ ขับชื้อออกไปนอก  
วัฏฏสงสาร; ถ้านึกถึงกาย นึกอย่างนี้ มันก็เป็นกำลังใจเหมือนกัน เกิดกำลังใจ  
ขึ้นมาในใจ.

๙. ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก อันนี้เขากล่าวไว้เพียงเล็กน้อย, ส่วน  
อานาปานสติที่จะนำมาบรรยายในโอกาสต่อไปนั้น ไม่ใช่อย่างนี้ ไม่ใช่มีขนาดเพียงเล็กน้อย  
เท่านั้น; แต่เป็นเรื่องทั้งหมดของทุกเรื่องรวมอยู่ในคำว่าอานาปานสติ ซึ่งจะได้พูดกัน  
วันหลัง. ส่วนการระลึกถึงลมหายใจในหมวดอนุสสติ ๑๐ นี้เป็นเพียงกำหนดลมหายใจ  
ในชั้นบุพภาค เพื่อเตรียมใจให้มันเหมาะสมที่จะทำอะไรทางจิตใจ, แล้วก็เป็นการทำได้  
ง่ายในที่ทุกหนทุกแห่งเพราะเราหายใจอยู่ตลอดเวลา, ในการทำให้จิตวกกลับไปที่กำหนด  
อยู่ที่ลมหายใจ นึกเป็นเรื่องทำได้สะดวก ทำได้ง่าย และหยุดได้ทันที; ฝึกหัดไว้ให้  
เคยชินเป็นบุพภาค. วิธีนี้อย่างมากที่สุดก็เพียงทำให้รำบได้ เพราะการกำหนด  
ลมหายใจในสภาพที่รู้สึกว่าเป็นสุข.

๑๐. อันสุดท้าย เรียกว่า อุปสมะ : อุปสมานุสสติ - ระลึกถึงอุปสมะ, อุปสมะ แปลว่า ความสงบรำงับ มีความมุ่งหมายเป็นนิพพาน ; สงบรำงับแห่งความคันธรณ วุ่นวายหรือความทุกข์. แม้ว่าเวลานี้เรายังไม่ได้บรรลุนิพพาน แต่ก็อาจจะระลึกนึกถึง ได้ตามที่เคยได้ศึกษาเล่าเรียนมา. และวิธีที่ดีที่สุดนั้นก็คือนึกถึงความวุ่นวายก่อน เช่น ความทุกข์ ความวุ่นวายกำลังมีอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างไรในโลกนี้ก่อน ที่นี้ก็จะระลึกโดย อนุमानถึงความที่ตรงกันข้าม คือความสงบ ก็พอจะเรียกว่าหน่วงเหนี่ยวเอาพระนิพพาน มาเป็นอารมณ์ได้ ทั้งที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยบรรลุ. สมมุติก็น่าจะง่าย ๆ ว่าเรา ร้อน แล้วก็หน่วงเอาความตรงกันข้ามคือเย็นมาระลึก นึกก็ทำได้ ; แต่ร้อนเย็นทางกาย นั้นมันก็ไม่จำเป็น เพราะเรารู้จักดีแล้วทั้งร้อนทั้งเย็น. ที่นี้พอมาถึงร้อนเย็นทางวิญญาณ ร้อนคือกิเลส เย็นคือนิพพาน นี้เราก็ต้องทำอย่างวิธีเดียวกัน. ในบางเวลาเราก็ไม่มี กิเลส เย็นสบาย, นั่นเป็นนิพพานขิมลอง นิพพานชั่วคราว นิพพานชั่วคราว ; นี้เอา มาระลึกมันเป็นการระลึกถึงนิพพานในข้อที่เรียกว่า อุปสมานุสสติด้วยเหมือนกัน.

นี้รวมกันเป็นอนุสสติ ๑๐ อย่าง ; ชยัณระลึกกวนไปวนมา, วนไปวนมา อยู่เป็นประจำ ก็คือการฝึกจิตประเภทนี้ ประเภทที่เตรียมพร้อมอยู่เสมอที่จะลุดถึงบรมธรรม ในขั้นสูงสุด. แต่ที่นี้ถ้าหากว่าเราจะฟังเสียงกันเพียงแค่ว่าจริยธรรมสากล ๔ ประการคงที่ กล่าวแล้ว อันนี้จะช่วยได้มาก. คือคุณฝึกไปในอนุสสติ ๑๐ อย่าง มันจะทะล่อมกล่อม กลตาให้เป็นไปทางมีบรมธรรมอย่างจริยธรรมสากล นี้ขึ้นมา : มีความสุขนั่นแน่แล้ว ถ้าฝึกอยู่อย่างนี้มีความสุขแน่, มีความเต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ในความหมายตาม ธรรมคยาอย่างโลก ๆ นี้มันเต็มเปี่ยมแล้ว, แล้วก็มีความบริสุทธิ์ มีศีล มีอะไรชนิดที่เรียกว่า เคารพตัวเองได้, แล้วก็มีความที่บริสุทธิ์ ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ แล้วก็ไม่เห็นแก่ตัว พอที่ จะมีความเห็นแก่ผู้อื่น ; มันก็มีบรมธรรมตามแบบจริยธรรมสากลได้ง่าย.

หมวกคอนสตี ๑๐ มีค่าความอย่างนี้ ไปนี้ทหารายละเอียดเอาเองก็ได้ ไม่  
ลืกลั้มอะไร.

ต่อไปถึงหมวก พรหมวิหาร มีอยู่ ๔ ซึ่งชินหูพวกเราอยู่มาก คือเมตตา  
กรุณา มุทิตา อุเบกขา. ชาวบ้านสมัยก่อนเขาสวดในบทสวดมนต์ด้วย; เมตตา-  
ความรัก, กรุณา - ความสงสาร, มุทิตา - ยินดีด้วย, อุเบกขา - เฉยเมื่อช่วยไม่ได้;  
คือฟังเสียงอยู่นั้น แต่ว่าช่วยไม่ได้ ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร, หมายความว่า เอาใจใส่อยู่นั้น  
แต่มันช่วยไม่ได้ ก็เลยอุเบกขาค่อยๆ.

มนุษย์เราไม่ค่อยจะมีพรหมวิหาร คือว่าไม่รักผู้อื่น ไม่รักสัตว์อื่น  
ไม่กรุณาใคร ไม่ค่อยยินดีด้วยความสุขหรือความดีของผู้อื่น มักจะไปพิจารณาริษยาเสีย,  
และในกรณีที่ช่วยไม่ได้ กลับกล้วกลับตกใจ หรือพลอยกลัวไปโดยไม่มีประโยชน์อะไร  
แก่ใคร; เก็บเอามาเป็นเรื่องกระวนกระวายใจ เมื่อช่วยผู้อื่นไม่ได้ หรือกลัวว่าตนจะ  
เป็นบาป เพราะช่วยผู้อื่นไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น.

เรื่องพรหมวิหารนี้ตั้งต้นไปจากความรู้สึกของผู้ที่มีโดยกำเนิด หรือโดย  
สัญชาตญาณ, เช่นบิณฑามารดาเมตตาบุตรนั้นมันมีได้ง่าย, มันเป็นไปตาม  
ความผลัดกันของธรรมชาติ. รักบุตร กรุณาบุตร เมื่อบุตรได้ดี ก็พลอยสบายใจยินดี  
ยิ่งกว่าตัวเองได้ดีเสียอีก. เมื่อบุตรอยู่ในสภาพที่ช่วยไม่ได้ เช่นจะตายแน่ๆ อย่างนี้  
เป็นต้น, มารดาบิดาไม่เคยทอดทิ้ง ยังมีจิตใจฝังอยู่ที่บุตร ที่แม้ว่าจะช่วยไม่ได้.  
ถ้าเป็นคนอื่นเขาก็สลัดทิ้งไปได้, แต่บิณฑามารดามีจิตใจที่สลัดทิ้งไปไม่ได้, ยังนั่งเฝ้าดู  
ฟังคอยอยู่ ถึงกับเป็นทุกข์เป็นร้อนไปเสียอีกก็มี. บิณฑามารดามีพรหมวิหารโดยที่ธรรม-  
ชาติผลัดกัน มีสัญชาตญาณผลัดกัน แต่พอคนธรรมคาหัวไปแล้วไม่ค่อยมี, มันไม่รัก  
มันไม่สงสาร มันไม่ยินดีด้วย มันไม่เอาใจใส่ในผู้ที่เราช่วยไม่ได้.

ที่นี้ เราก็ต้องฝึก ฝึกเพื่อมีพรหมวิหาร ฝึกให้รักคนอื่น ในฐานะอย่างน้อยที่สุดก็เพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน, มีปัญหาอย่างเดียวกัน มีหัวอกอันเดียวกัน อย่างมองข้ามข้อนี้. เพราะทุกคนเกิดมามีหัวอกอย่างเดียวกัน คือมีปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เหมือนกัน ทุกข์ยาก ลำบาก เหมือนกัน, มีปัญหาทางจิตใจ ทางวิญญาณเหมือนกัน. เพราะฉะนั้นควรจะรักกัน ไม่ใช่ควรจะเกลียดกัน, เพราะเป็นเพื่อนทุกข์กัน, มองในแง่นี้ก็เป็นการฝึกเมตตาพรหมวิหาร.

ต่อไปเป็นเรื่องของ กรุณา ที่เรียกว่า สงสาร ก็มองไปในแง่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องช่วยกัน. รัก นั้นไม่มีความหมายไปถึงช่วยกันโดยตรง, เมตตาอันนั้นมันเป็นเรื่องความเป็นมิตรเป็นเพื่อน. พอมาถึงกรุณาอันนั้นมันมองถึงความตั้งใจที่จะช่วย ทนเป็นเพื่อนเฉยๆ ไม่ได้ ก็ต้องช่วยทุกวิถีทาง. เช่นเห็นใครจะจมน้ำตาย หรือสัตว์จะจมน้ำตาย เกิดกรุณาแล้วก็ช่วย, หักให้ช่วยไว้เป็นนิสัย ก็เป็นการฝึกจิตไปในตัวในเรื่องกรุณา. เมื่อไม่มีอะไรมาเฉพาหน้า ก็ฝึกจิตใจให้รักให้สงสาร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

ที่นี้ ก็ฝึกที่จะทำลายความริษยา, ความริษยานี้ก็แปลก มันคล้ายๆ กับ *instinct* ผลักดันเหมือนกัน. เด็กๆ เกิดมาก็รู้จักริษยา ตัวเล็กๆ ก็ยังริษยาน้อง; แทนที่จะรักน้อง มักจะริษยาน้อง. พอยิ่งโตขึ้นยิ่งเห็นแก่ตัว ก็ยิ่งริษยากันใหญ่ ขอบเขตขยายกว้างออกไป จนได้เกลียดชัง จนได้ทะเลาะวิวาท จนได้ทำสงคราม, มหาสงครามยึดเยื้ออยู่ในโลก ก็เพราะความริษยา ไม่นินดีด้วย ไม่พอใจด้วย ไม่อะไรด้วย. เพราะฉะนั้นจึงมีคำกล่าวที่— “อรรถิ โลกนาสิกา – ความริษยาทำให้โลกให้ฉิบหาย”. จะแก้ไขความริษยาได้ด้วย มุทิตา; หักยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี, ตัวเอง เอาออกไปทั้งเสียเลย, หวังแต่จะเห็นผู้อื่นมีความสุขได้ดี และพลอยยินดีด้วย; นี้เป็นเรื่องทำยาก พุทუნั่นมันง่าย.

คุณไปสังเกตดูเอาเอง พอถึงคราวทำจริงยากมากซอห์น, ในชีวิตประจำวัน มองกันแต่ในแง่ที่จะแข่งดี, มองเห็นประโยชน์ตัว ยิ่งกว่าประโยชน์ผู้อื่น. ไปกลัว เขาจะดีกว่าตัว มันก็ริษยาเท่านั้น. ในโรงเรียนก็ไม่ได้ฝึกกันถึงในซอห์น. การกีฬาซอห์น, ระวังให้ดี เป็นการฝึกให้ริษยามากกว่า, โดยเฉพาะกีฬาสมัยนี้ บัจจุบันนี้ ไม่ได้ฝึก sporting spirit เหมือนสมัยโบราณ. เอากองเชียร์ไปเชียร์ นั่นก็เพาะนิสัยริษยาขึ้นมา โดยไม่รู้สึกรู้สีกว่าในพวกกองเชียร์ อยากรจะชนะโดยไม่คำนึงถึงระเบียบ มันก็ฝึกความริษยา เท่านั้น. เพราะฉะนั้นโลกจึงเต็มไปด้วยความริษยา ทั้งที่มีกีฬาระหว่างชาติ มีอะไรระหว่างชาติ; มันเป็นเรื่องดีแต่ปาก.

ฉะนั้นไปคิดกันเสียใหม่ ไปฝึกทางจิตใจเสียใหม่, ให้อยอมได้ ให้นิยมยินดีในความชนะของผู้อื่น, ก็จะไม่มีการชกต่อยกันในสนามกีฬา เหมือนสมัยนี้. หนุ่พูด ตัวอย่างที่ใกล้ ๆ ง่าย ๆ ให้เห็นกันง่าย ๆ. เดียวนี้ได้รับการสั่งสอนให้มานั่งหลับตาภาวนา ในที่เงียบสงบ, กำหนดจิตเตียนตนเองในการที่เป็นผู้พิจารณา, แล้วมองให้เห็นว่า ทุกคนมีความสุข มีความดี มีอะไรนั้น เราควรจะยินดีด้วย. ถ้าเราไปริษยา เราก็เป็น อันทพาล แล้วก็ไม่ได้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่จะทำโลกนี้ให้มีความสุข.

อุเบกขา ข้อสุดท้าย คือฝึกในการที่จะไม่ต้องลำบากใจในกรณีที่แก้ไขไม่ได้. เดียวนี้คล้าย ๆ จะเกิดมีแพ้นอะไรขึ้นมาสำหรับอวดกันมากกว่า ว่าต้องช่วยกัน หนออยู่ ไม่ได้ก็ต้องช่วย; แม้ในกรณีที่ช่วยไม่ได้ก็เอะอะโวยวายเพื่อจะอวด. หรือว่าในกรณีที่บริสุทธิ์ใจ มันก็เศร้าเมื่อช่วยไม่ได้. ฉะนั้นเราไม่จำเป็นจะต้องไปมัวเศร้า เพราะว่า ในโลกนี้จะมีเหตุการณ์ที่ช่วยไม่ได้มากมาย เต็มไปหมดคล้ายเหมือนกัน. ถ้าเราไปมัวเศร้าเพราะเหตุนี้ ก็กลายเป็นเรื่องทำลายตัวเองให้เป็นโรคเส้นประสาทได้เหมือนกัน. มันต้องมีจิตใจเข้มแข็งปกติ ในเมื่อมันช่วยไม่ได้. เมื่อช่วยได้ก็ช่วยเต็มที่ เมื่อช่วยไม่ได้ก็มีใจคอยปกติ; คอยจ้องหาทางแก้ไขไปตามปกติ ไม่ต้องเศร้า ไม่ต้องกระวนกระวาย ไม่ต้องตกอกตกใจ.

คนโบราณหลายพันปีเขามีความรู้เรื่องนี้ เขาจึงบัญญัติการฝึกจิต ที่เรียกว่า พรหมวิหารไว้เสร็จแล้ว ในฐานะที่เป็นพื้นฐาน ที่ยังไม่ถึงถึงบรมธรรมสูงสุด คือ นิพพาน; แต่ว่าถ้าทำได้แบบนี้ มันก็เป็นบรมธรรมตามแบบจริยธรรมสากล คือ ความรักสากลข้อสุดท้าย, มันไม่มีความรักสากลอะไรยิ่งไปกว่าพรหมวิหารนี้แล้ว. ที่นี้ เขาวางไว้เป็น ๒ ระดับ; ระดับธรรมคาสามัญเรียกว่า “พรหมวิหาร”, มักจะ เจาะจงเฉพาะบุคคล เฉพาะกรณี คือธรรมคาสามัญ; แต่ถ้าว่าแผ่พรหมวิหารเป็นไป อย่างไม่มีขอบเขตจริง ๆ ไม่มีเราไม่มีเขา, ไม่มีคนรักของเรา ไม่มีเพื่อนของเรา, อย่างนี้เขาเปลี่ยนชื่อ เรียกเป็น “อัปป์มัญญา” นี้ก็คือ พรหมวิหารไม่มีขอบเขต จึงเลยกลายเป็นอัปป์มัญญา ฝึกในลักษณะที่ไม่มีขอบเขต นั่งอยู่ในที่สงบ ส่งจิตไป ทิศเบื้องหน้า ไปทางทิศตะวันออก ไปยังสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีขอบเขต ให้มีสุขไม่จำกัด ขอบเขต, เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อะไรก็ว่าไป; แล้วก็เบื้องหลัง ทิศตะวันตก, เบื้องซ้ายทิศเหนือ, เบื้องขวา ทิศใต้, ทิศในระหว่างทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศอะไร กลายเป็น radiation เป็นรัศมีไปรอบ ๆ ตัว ไม่มีขอบเขต; มีใจอย่างนี้เป็นอัปป์มัญญา ก็คือพรหมวิหารนั่นเอง. ขยันฝึกจิตแบบนี้ก็จะทำให้มีความสบายใจ อิ่มอกอิ่มใจ ไม่รู้สึก ว่ามีเวรมีภัยกับใคร นอนหลับสนิทไม่ต้องปีดประตุ. เดียวนี้คนนอนเปิดประตุได้เมื่อไร กลัวคนมาฆ่า, เพราะมันเต็มไปด้วยเวรด้วยภัย. หรือว่า คุณจะนอนตรงนี้ก็กลัวเสือกัก อย่างนี้เพราะว่าไม่ได้แผ่เมตตา. ผู้ที่มีจิตใจเป็นพรหมวิหาร เป็นอัปป์มัญญาไม่มีความกลัว, มีความเป็นมิตรทั่วไปหมด, ความตายไม่มีความหมาย.

ที่ว่าถึงการฝึกจิตมานี้ รวม ๓๔ เรื่องแล้ว เหลืออยู่อีก ๖ เรื่อง ก็คือเรื่อง อาหารเรปฏิกูลสัญญา - ความเป็นปฏิภูลในอาหาร. นี้ออกจะเป็นการฝึกเฉพาะกรณี แต่ก็ไม่ใช่น้อย คือพูดง่าย ๆ ก็ว่า คนส่วนมากตะกละในอาหาร. คุณนึกถึงตัวคุณเอง ทุก ๆ คน พอเห็นของอร่อยแล้วก็น้ำลายไหล, มีอาหารอร่อยผ่านมาก็น้ำลายไหล. มันบังคับไม่ได้ ก็มักจะบริโภคไปด้วยความหลงในรสในความเอร็ดอร่อยนั้น เผลอไป



ก็เป็นความตะกละ. อย่างนี้เรียกว่าเสียหายทางวิญญาณอย่างยิ่ง; มีความเสียหายทาง  
วิญญาณ ทาง spiritual อย่างยิ่ง. ฉะนั้นจึงมีระเบียบให้สำรวมให้ดี เพื่อเผชิญหน้า  
กับสิ่งที่มันร่อย ที่น้ำลายไหล ก็มีระเบียบให้เราพิจารณาปฏิกุศล. วันบวชสอนกัน  
เรื่องนี้เป็นเรื่องแรกว่า เคี้ยวไม่ให้มาสนใจหนักในเรื่องอาหาร.

เมื่ออาหารร่อย สีสวย กลิ่นหอม ยั่วตาที่สุด ที่คุณจะไปหาบริโภคกัน  
ตามร้านอาหารพิเศษนั้น ระวังให้ดี มันจะข่มนิยัยความเขลา ความโง่เกี่ยวกับอาหาร  
เกิดขึ้นได้. มันจะไม่เป็นอาหารแล้วที่มันจะกลายเป็นเหยื่อล่อ เป็นเหยื่อที่หุ้มเบ็ด  
ล่อคนให้ติด. ศิลปะในการปรุงอาหาร เขาต้องการจะล่อคนให้เป็นเหยื่อของผู้ทำขาย  
หรือผู้อะไรก็ตาม, ที่นี้เรามาพิจารณาในเรื่องอาหารว่า มันเป็นธรรมชาติอย่างไร ?  
ในนั้นมันปฏิกุศลอย่างไร ? แม้อาหารที่สีสันสวย กลิ่นหอมรสอร่อยนั้นแหละ มันมีความ  
เป็นปฏิกุศลซ่อนอยู่ที่ตรงไหน ? เอามาเคี้ยวดู ภายออกมากดู เขาใช้เป็นอุบายอย่างนี้.

ที่นี้ เราไม่ต้องถึงกับเคี้ยวคายออกดู นั่งในที่สงบสงัด แล้วพิจารณาจากความโง่  
ความหลง เกี่ยวกับอาหารก็ได้เหมือนกัน. โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารที่กำลังอยู่  
ในท้อง อยู่ในปาก กูมันก็จะช่วยให้ใจอยู่ในสภาพที่ปรกติ หรือถูกต้องขึ้น. ทั้งหมดนี้  
มันต้องการผลใหญ่ ๆ อย่างนี้ คือต้องการให้เป็นผู้มีจิตใจปรกติและถูกต้อง ไม่เป็น  
ทาสของอะไร ไม่เสียอิสรภาพทางวิญญาณ. ภาษาแปลก ๆ แผลง ๆ ของผม แม้จะ  
แปลกก็มีประโยชน์นะ มันจำง่าย แล้วก็มองหาความหมายได้ง่าย.

การฝึกจิตข้อต่อไป เรื่องจตุตถาวุฏฐานะ - การกำหนดธาตุทั้ง ๔ : กำหนด  
ธาตุทั้ง ๔ สักว่าเป็นธาตุ นั้นมันเป็นหลักพื้นฐาน เข้าใจได้ง่าย เมื่อคุณนึกถึงคำแปล  
ของธาตุปัจเจกชนันท์ ที่คุณสวดกันอยู่เสมอ : สิ่งทั้งหมดนี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ  
เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เสมอ. น้อยมาได้ ไป โง่ ไปหลง

เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นสัตว์เป็นคน เป็นหญิงเป็นชาย เป็นลูกเป็นเมีย เป็นอะไรขึ้นมา. เมื่อเราผ่าแล่งสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ออกไปเป็น ๔ ส่วน, ดิน น้ำ ลม ไฟ อะไรอยู่เสมอในส่วนเนื้อหนังนี้ มันก็ฉลาด และควรจะมีอยู่เสมอ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ไปเปลว ไปหลงได้. ถึงแม้ในหมู่นักวิทยาศาสตร์ใหม่ๆ ทยกๆ นี้ ผมก็คิดว่าเขาจะต้องยอมรับหลักการอันนี้ คือดูสิ่งทั้งปวงสักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ, ไม่ให้เป็นที่ตั้งแห่ง self หรือ egoism หรืออะไรมันก็ดี; มันจะคับปัญญายุ่งยากใจ หรือการเบียดเบียนผู้อื่นได้มาก.

การฝึกจิตข้อสุดท้าย คือ อรุณ ๔ ได้แก่ : อากาศานัญจายตนะ - พงอากาศไม่มีที่สิ้นสุด; วิญญาณัญจายตนะ - พงบริการมว่า วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด; อากิญจัญจายตนะ - พงความไม่มีของอรุณ; เนวสัญญานาสัญญายตนะ - พงอรุณด้วยบริการมว่า นี้ละเอียคนัก นี้ประณีตนัก จะว่ามีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่.

ที่ว่ามาทั้งหมดนี้เป็นหลักใหญ่ๆ ที่เขาวางไว้ตรงกลางๆ ไม่พ่วงเสียงบรมธรรม โดยเจาะจง, แต่ในที่สุดถ้าปฏิบัติเรื่อยไป มันก็ไปถึงบรมธรรมทั้งนั้น แต่เดี๋ยวนี้ เขามีความมุ่งหมายไว้อีกประเภทหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาลเฉพาะหน้า เป็นกรณีๆ เฉพาะเรื่อง เป็นอุปกรรม เป็นบุพภาค แล้วก็มีมาแต่โบราณกาล รวบรวมไว้ในกลุ่มของพุทธศาสนาเสียด้วย เป็นประเภท สมถะ หรือ สมาธิ; รวมอยู่ในความมุ่งหมายข้อแรกว่า ทำจิตให้อยู่ในอำนาจเสียก่อน แล้วมันก็จะสะดวกในการที่จะทำขั้นที่สอง คือทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอด ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นไม่มีกิเลสอีกต่อไป. เมื่อเราเป็นอยู่ด้วยก็มีพื้นฐานพื้นฐานหลัก ๔๐ ประการอะไรอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่าเป็นคนมีจิตใจเหมาะสม มีจิตใจอยู่ในสภาพที่ไม่สกปรก มีคมแว่ร่าร้อน, เป็นหลักพื้นฐานที่ดีทางจิตใจ. ถ้ายังอยากจะทำต่อไปอีก, มุ่งไปสู่บรมธรรม, ก็พิจารณาอะไรต่อไปอีกในแง่ของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่น แม้เป็นสิ่งที่เกี่ยวกันก็ได้.

เช่นเมื่อตะกั่วพุ่งถึงร่างกาย ว่าเป็นปฏิภูม คุมันในแง่นี้ หยุดราระ หยุด  
 อะไรได้ชั่วคราว เป็นสมาริสงบ มันก็เป็นการฝึกจิตภาคต้น. ที่นี้ฝึกต่อไป เอาส่วน  
 ของร่างกาย อะไรมาดู, เอาขันธ ธาตุ อายตนะ อะไร มาดู พิจารณาในแง่ที่ไม่  
 ใส่ตัวคน, ในแง่ที่มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, ไปรู้สึกว่าเป็นเรา เป็นของเรา  
 เข้าที่ไหนไม่ได้เลย มีความทุกข์ทั้งนั้น. ฝึกไปอย่างขนาดหนักจนกระทั่งว่า ไม่เกิด  
 ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในตัวตน นี้ มันก็เป็นเรื่องบรรพกรรมโดยตรง. เพราะฉะนั้น  
 ชื่อของระบบการฝึกจิตชื่อเดียวกันนี้ ความหมายอาจจะแบ่งแยกเป็น ๒ ประเภทได้;  
 คือมุ่งหมายไปในทางทั่ว ๆ ไปทางหนึ่ง, มุ่งหมายไปในทางบรรพกรรมทางหนึ่ง; หรือว่า  
 อาจจะเอามาชนกันเข้าให้มาเป็นบุพภาค และเป็นจุดยอดของกันและกัน ก็ได้.

ที่นี้ ตอนที่จะปฏิบัติอย่างไร ? เพื่อบรรพกรรมโดยตรง เกี่ยวกับเรื่องนี้  
 ที่เราจะพูด ขอยกเอาไว้ไปพูดถึงเรื่องการฝึกจิตระบอบนั้น ซึ่งจะพูดกันในวันต่อไป  
 ในนามของคำว่า “อานาปานสติ”.

ขอให้ทุก ๆ คนมองดูในลักษณะ *out line* หรือปริทัศน์ แล้วแต่ละจะเรียก  
 ไปก่อน เหมือนบินสูง ๆ แล้วมองดูลงมาข้างล่างเห็นทีเดียวหมด ว่าระบบของการฝึกจิต  
 นั้นมีอยู่อย่างไร, นับตั้งแต่คึกคักบรรพมา ตั้งแต่แก่นมนุษย์จะเริ่มรู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตขึ้นมา  
 โดยไม่มีใครสอนนี้ มันสอนในตัวเองเรื่อย ๆ มาเรื่อย ๆ มาจนรู้จักสิ่งนี้; แล้วฝึก  
 กันเรื่อย ๆ มาเป็นเวลาหลายพันปี เหลือวิชาความรู้ทิ้งไว้ให้คนชั้นหลังได้ศึกษาเล่าเรียน  
 ได้ปฏิบัติ เป็นระบบการฝึกจิต. ถ้าหากมนุษย์เราในโลกในสมัยนี้ยังสนใจต่อวิชานี้อยู่แล้ว  
 โลกจะสงบเยือกเย็นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน. เดียวนี้เราบังคับจิตไม่ได้ ไม่รู้เรื่องจิต  
 เอาเสียเลย รู้แต่เรื่องวัตถุกระทั่งขั้นสุดยอดเป็น *dialectic materialism* สำคัญอยู่ที่วัตถุ  
 อย่างเดียว อย่างอื่นไม่ต้อง; มันก็เป็นไปคนละทาง อย่างที่เรียกว่าเกินกว่าหน้ามือ  
 เป็นหลังมือเสียอีก. ฉะนั้นวัตถุนิยมก็เกิดเป็นภุคตศึบิศาจขึ้นมา ครอบงำโลก ครอบงำ

บุคคล, ทำให้เป็นโลกของความทุกข์ทรมาน ไม่มีทางหลีกเลี่ยง; จะต้องแก้ไขกัน ด้วยการย้อนกลับไปหาระบบจิตใจเสียใหม่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้มีความรู้ในเรื่องนี้ ขึ้นเร็วๆ; ในสถาบันการศึกษาก็เพิ่มวิชานี้เข้าไปให้เพียงพอ โลกก็จะดีขึ้น. คุณเอาไปคิดดูก็แล้วกันว่ามันจะมีทางเป็นไปได้อย่างไร มีความจำเป็นอย่างไร.

นกกก็บอกเตือนเวลา ๑ ชั่วโมงของเราหมดแล้ว.

---

ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงทางกาย หรือ  
ความหวั่นไหวโยกโคลงทางจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้ ด้วยอำนาจของ  
การเจริญสมาธิภาวนาไหนักันแล้ว?

ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงทางกาย หรือ  
ความหวั่นไหวโยกโคลงทางจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้ ด้วยอำนาจของ  
การเจริญทำให้มาก ซึ่งอานาปานสติ แล.

ภิกษุทั้งหลาย! แมตถาคตเอง ก็เหมือนกัน ครั้งที่ยังไม่ได้  
ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรม คืออานาปานสติ  
นี้เป็นส่วนมาก. คราวที่เราตถาคตอยู่ด้วย วิหารธรรมนี้ กายก็  
ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก ทั้งจิตของเราก็ยังหลุดพ้นจากอาสวะ  
หมดอุปาทานได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าบุคคลใดหวังว่า  
กายของเราจะได้ลำบาก ตาของเราจะได้ลำบาก และจิตของเรา  
ก็หลุดพ้นจากอาสวะ หมดอุปาทานเถิด ดังนี้แล้ว บุคคลนั้น  
จงทำในใจในอานาปานสตินี้ให้เป็นอย่างดีเถิด.

บาลี มหาวาร. ที. ๑๕/๓๕๕/๑๓๒๔

- |  |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| ๑. เมื่อหายใจออก - เข้า ยาว ก็รู้ (ประธานาคิ)              | } | กายนุสสนา-<br>สติพื้นฐาน |
| ๒. เมื่อหายใจออก - เข้า สั้น ก็รู้ (ประธานาคิ)             |   |                          |
| ๓. รู้ (ปฏิสังเวท) กายทั้งปวง จักหายใจออก - เข้า           |   |                          |
| ๔. ทำ กายสังขาร ให้ว่างบ้อย (บัสตัมภยะ) จักหายใจออก - เข้า |   |                          |

- |  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| ๕. รู้ (ปฏิสังเวท) ปิติ จักหายใจออก - เข้า       | } | เวทนานุสสนา-<br>สติพื้นฐาน |
| ๖. รู้ (ปฏิสังเวท) สุข จักหายใจออก - เข้า        |   |                            |
| ๗. รู้ (ปฏิสังเวท) จิตตสังขาร จักหายใจออก - เข้า |   |                            |
| ๘. ทำจิตตสังขารให้ว่างบ้อย จักหายใจออก - เข้า    |   |                            |

- |                             |                    |   |                            |
|-----------------------------|--------------------|---|----------------------------|
| ๙. รู้ (ปฏิสังเวท) จิต      | จักหายใจออก - เข้า | } | จิตตานุสสนา-<br>สติพื้นฐาน |
| ๑๐. ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ | จักหายใจออก - เข้า |   |                            |
| ๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่    | จักหายใจออก - เข้า |   |                            |
| ๑๒. ทำจิตให้ปล่อยอยู่       | จักหายใจออก - เข้า |   |                            |

- |                                      |                    |   |                            |
|--------------------------------------|--------------------|---|----------------------------|
| ๑๓. ทามเห็น (อนุปัสส) ความไม่เที่ยง  | จักหายใจออก - เข้า | } | ธัมมานุสสนา-<br>สติพื้นฐาน |
| ๑๔. ทามเห็นความจางกลาย (วิราคะ)      | จักหายใจออก - เข้า |   |                            |
| ๑๕. ทามเห็นความคับไม่เหลือ (นิโรธะ)  | จักหายใจออก - เข้า |   |                            |
| ๑๖. ทามเห็นความสลัดकिन (ปฏินิตสัคคะ) | จักหายใจออก - เข้า |   |                            |

# พุทธภาษิต ใน อานาปานสติสูตร

(คำสวด บทอานาปานสติ แปล)

อานาปานะสะติ ภิกขเว ภาวิตา พหุสึกะตา, คุก่อนภิกษุทั้งหลาย!  
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; มะหัทตะลา โหติ มหานิสังสา,  
ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่;

อานาปานะสะติ ภิกขเว ภาวิตา พหุสึกะตา, คุก่อนภิกษุทั้งหลาย!  
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; จัตตาริ สะติบัญญัติเน परिปุเรติ,  
ย่อมทำสติบัญญัติทั้งสี่ให้บริบูรณ์. จัตตาริ สะติบัญญัติภาวิตา พหุสึกะตา,  
สติบัญญัติทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; สัตตะโพชฌังเก परिปุเรติ,  
ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ด ให้บริบูรณ์. สัตตะ โพชฌังกา ภาวิตา พหุสึกะตา,  
โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; วิชชา~วิมุตติง परिปุเรติ,  
ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์.

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานะสะติ, กะถัง พหุสึกะตา,  
คุก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า;  
มะหัทตะลา โหติ มหานิสังสา, จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่?

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, คุก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้;  
อะรัญญะคะโต วา, ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม; รุกขะมุละคะโต วา, ไปแล้วสู่โคนไม้  
ก็ตาม; สุตถาคาระคะโต วา, ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม; นิสีหะติ บัลลังกั  
อภิมิตฺวา, นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว; ออุชฺช กายัง ปะณีธายะ, ประมิรุขัง  
สะติง อุนฺนิฏฺฐะเปตฺวา, ตั้งกายตรง, ดำรงสติมั่น; โส สะโต วะ อัสสะสะติ,  
สะโต บัสสะสะติ, ภิกษุนั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเที่ยว หายใจออก, มีสติอยู่  
หายใจเข้า.

(๑) ที่มั่ง วา อัสสะสันโต, ที่มั่ง อัสสะสามีติ ปะชานาติ, ภิกษุหนึ่ง เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้; ที่มั่ง วา บัสสะสันโต, ที่มั่ง บัสสะสามีติ ปะชานาติฯ เมื่อหายใจเข้ายาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้.

(๒) รัสสัง วา อัสสะสันโต, รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ, ภิกษุหนึ่ง เมื่อหายใจออกสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้; รัสสัง วา บัสสะสันโต, รัสสัง บัสสะสามีติ ปะชานาติฯ เมื่อหายใจเข้าสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้.

(๓) สัพพะภาวะประภุสั้งเวที อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้; สัพพะภาวะประภุสั้งเวที บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้.

(๔) บัสสะมัมพะยัง ภาวะสังขารัง อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจออก ดังนี้; บัสสะมัมพะยัง ภาวะสังขารัง บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(จบ จตุกกะที่หนึ่ง)

(๕) บิติประภุสั้งเวที อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งบิติ จักหายใจออก ดังนี้; บิติประภุสั้งเวที บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งบิติ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(๖) สุขะประภุสั้งเวที อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้; สุขะประภุสั้งเวที บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้.



(๗) จิตตะสังขาระปฏิสังขเวที อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุณ्हัน  
ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ทั้งนี้;  
จิตตะสังขาระปฏิสังขเวที บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็น  
ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ทั้งนี้.

(๘) บัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุณ्हัน  
ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบ้อย จักหายใจออก ทั้งนี้;  
บัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า  
เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบ้อย จักหายใจเข้า ทั้งนี้.

(จบ จตุกกะที่สอง)

(๙) จิตตะปฏิสังขเวที อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุณ्हัน ย่อมทำ  
ในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ทั้งนี้; จิตตะปฏิ-  
สังขเวที บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งจิต จักหายใจเข้า ทั้งนี้.

(๑๐) อะภิปะโมหะยัง จิตตัง อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุณ्हัน  
ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจออก ทั้งนี้;  
อะภิปะโมหะยัง จิตตัง บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็น  
ผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจเข้า ทั้งนี้.

(๑๑) สะมาหะหัง จิตตัง อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุณ्हัน ย่อม  
ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ทั้งนี้; สะมาหะหัง  
จิตตัง บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่  
จักหายใจเข้า ทั้งนี้.

(๑๒) วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะสัสสามีติ สิกขะติ, ภิกษุณ्हัน ย่อมทำ  
ในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ทั้งนี้; วิโมจะยัง  
จิตตัง บัสสะสัสสามีติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่  
จักหายใจเข้า ทั้งนี้.

(จบ จตุกกะที่สาม)

(๑๓) อเนิจจานุบัสสี อัสนะสัสสามิติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; อเนิจจานุบัสสี บัสสะสัสสามิติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(๑๔) วิราคานุบัสสี อัสนะสัสสามิติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; วิราคานุบัสสี บัสสะสัสสามิติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(๑๕) นิโรธานุบัสสี อัสนะสัสสามิติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; นิโรธานุบัสสี บัสสะสัสสามิติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(๑๖) ประณินิสัคคานุบัสสี อัสนะสัสสามิติ สิกขะติ, ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; ประณินิสัคคานุบัสสี บัสสะสัสสามิติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(จบ จกุกะทีสี)

เอวัจ ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสสะติ, เอวัจ ฬะหุสสิกะตา, กุก่อนภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล; มะหัพพะสลา โทติ มะหานิสังสา, ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่; อิติฯ ด้วยประการฉะนี้แล.

## อานาปานสติ ที่ขึ้นไปเพื่อบรมธรรม

— ๓๑ —

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราได้ล่วงมาจน ๕.๐๐ น. แล้ว วันนี้จะ  
ได้กล่าวถึงแนวสังเขปของอานาปานสติ ที่ขึ้นไปเพื่อบรมธรรม.  
อานาปานสติชนิดที่สมบูรณ์แบบ เป็นไปเพื่อบรมธรรมโดยเฉพาะ  
ตลอดสายนั้น มีกล่าวไว้ในรูปพระพุทธภาษิตในพระบาลี “อานา-  
ปานสติสูตร” แห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย สุตตันตปิฎก.

ในที่นี้ ใช้น้ำ อานาปานสติสมบูรณ์แบบ ก็เพราะว่ามีอานาปานสติอย่าง  
อื่น หรือที่กล่าวไว้ในที่อื่นซึ่งไม่สมบูรณ์แบบ. แม้ที่กล่าวไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร  
ก็ยังกล่าวเพียงตอนเดียว คือตอนต้น ๆ ระยะเวลาที่กำหนดกลมหายใจเท่านั้น ส่วนที่กล่าวไว้  
ใน อานาปานสติสูตร นี้ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ต้นจนปลาย. แม้จะมีกล่าวไว้  
ในที่อื่นอีกบ้าง ก็ไม่มากไปกว่านี้ เพราะฉะนั้นจึงถือเอาแนวสังเขปของอานาปานสตินี้  
จากพระสูตรข้อนี้โดยตรง ซึ่งน่าประหลาดที่ว่า ไม่ค่อยจะมีใครสนใจ กลับไปสนใจ

อานาปานสติที่กระต่อนกระแท่นในที่อื่น เช่นในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นต้น. การวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนี้โดยละเอียด ไม่จำเป็นจะต้องทำ; สำหรับผู้ปฏิบัติ คงถือเอาได้เป็นแนวที่มีอยู่ในอานาปานสติสูตรนั้นโดยไม่มีปัญหาอะไร.

ที่นี้เราก็ได้พูดคุยกันต่อไป ถึงแนวของอานาปานสตินั้นโดยสังเขป ที่พูดว่าโดยสังเขปก็คือโดยย่อคร่าวเดียวหมด เพื่อให้ทราบเค้าโครงทั้งหมดของเรื่องนั้นนั่นเอง. เพราะว่าถ้าพูดโดยละเอียด ก็กินเวลาหลายชั่วโมงเต็มๆ จะชวนให้เบื่อเสียก่อน, เพราะฉะนั้นเราจึงมองดูโดยแนวสังเขป หรือที่เรียกว่า *outline* กันเสียก่อน, เหมือนกับชั้นบนยอดเขาตุ๊กทิวทัศน์ทั่วไปของบ้านเมืองคร่าวเดียวหมด, แล้วจึงค่อยไปดูเฉพาะส่วนๆ ข้างล่างทีหลัง อย่างนี้สะดวกกว่า.

ในชั้นแรกจะต้องทำความเข้าใจกันเรื่องคำๆ นั้นนั่นเอง. คำว่า อานาปานสติ แปลว่าอย่างไร? นี่มีปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในตัว ต้องตั้งใจที่จะทำความเข้าใจให้ดีๆ ในความหมายของคำๆ นี้. ตามรูปศัพท์ของภาษาบาลีที่มีสมาสเช่นนี้ แปลกๆ ย้ายได้หลายอย่าง ตามแบบของสมาสนั้นสมาสนั้น; และถูกหมดโดยหลักภาษา แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติจึงถูกเพียงอย่างเดียว คือที่ตรงกับเรื่องของมัน. สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่พวกใหญ่ ๒ อย่าง : อย่างหนึ่งแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก, นี่แปลกันทั่วไปกระทั้งในต่างประเทศ; อีกอย่างหนึ่ง อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก, นี่คือหลักที่สมัยที่ดี และเห็นว่าถูกต้อง.

ต้องเปรียบเทียบกันดูจนเข้าใจว่ามันต่างกันอย่างไร กำหนดที่ลมหายใจเข้าออก นี่อย่างหนึ่ง, กำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรียกว่า “ธรรม” อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก นี่อย่างหนึ่ง. ใจความสำคัญมันผิดกันอยู่ตรงสิ่งที่ถูกกำหนด : กำหนดที่ตัวลม

หายใจเองอย่างหนึ่ง, กำหนดสิ่งอื่นต่างหาก แต่ว่ากำหนดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก  
อีกอย่างหนึ่ง ขอให้ตั้งข้อสังเกตร้อนไว้ให้ดี แล้วไปดูหนังสือบางเล่มบางฉบับ เขามีหลัก  
อย่างไร? หรือว่าที่พูดจากันอยู่ตามศาลาวัดนั้น เขาพูดกันอยู่อย่างไร? ว่าอานาปานสติ  
คือการกำหนดอะไร? คุณจะพบว่าที่พูดกันอยู่ทั่วไปนั้นจะพูดว่า กำหนดลมหายใจเข้าออก  
ทั้งนั้น. ทั้งนี้ก็เพราะว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้แต่เพียงท่อนเดียวทีเดียว  
เฉพาะชั้นในระบอบที่กำหนดลมหายใจเข้าออก, แล้วก็ไม่ได้กล่าวถึงอีกในอานาปานสติ  
ทั้ง ๑๖ ชั้นนั้น ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้เพียง ๒ ชั้นเท่านั้นเอง คือการกำหนดลม  
หายใจยาว กำหนดลมหายใจสั้น, แล้วก็กล่าวเรื่องอื่น. ส่วนในสูตรอานาปานสติสมบูรณ์  
แบบนี้ กล่าวครบถึง ๑๖ ชั้น, และล้วนแต่เรียกว่า อานาปานสติ.

ที่นี้คุณก็จับใจความสำคัญของคำๆ นี้ต่อไป ตามหลักที่ว่า กำหนดอยู่ที่สิ่งใด  
สิ่งหนึ่งทุกลมหายใจเข้าออก แล้วก็เรียกว่าอานาปานสติได้ทั้งนั้น. เพราะฉะนั้นเราอาจจะ  
ทำความเข้าใจกันอย่างกว้างขวางที่สุดได้ โดยหลักอันนี้ว่า เมื่อนึกถึงอะไรอยู่, คิดถึง  
อะไรอยู่, พิจารณาอะไรอยู่, รู้สึกอะไรอยู่, ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกแล้ว ก็เรียกว่า  
อานาปานสติทั้งนั้น. แต่หมายความว่าต้องควบคุมมันด้วย, ให้การนึกหรือการระลึก  
หรือการรู้สึกนั้นเป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

สมมุติว่าคุณอยู่ที่นี้ จะนึกถึงอะไรที่กรุงเทพฯ อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก  
การกระทำอย่างนี้ก็สังเคราะห์เข้าไปได้ว่าเป็นอานาปานสติ; หรือคุณโกรธใครสักคน  
หนึ่ง แล้วก็เฝ้ามานึกคิด ทำอยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ก็เรียกว่า อานาปานสติ;  
หรือแม้การบริการภักดิ์มัจฉานุบางประเภท เช่นว่า “พุทโธๆ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก  
อย่างนี้ก็กลายเป็นอานาปานสติไป. นี่เป็นตัวอย่างที่พอจะแสดงให้เห็นได้ว่า กำหนดที่  
“ธรรม” อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก แล้วก็เรียกว่า อานาปานสติ;  
คือสติเป็นไปในธรรมทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ในแนวของอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนั้น ได้กำหนดสิ่งต่าง ๆ อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกเป็นลำดับไป.

ชั้นที่ ๑ แรกลงมือทำ, กำหนดลมหายใจยาว อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออก.

ชั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ชั้นที่ ๓ กำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ชั้นที่ ๔ กำหนดการทำลมหายใจนั้นให้ว่างลง ๆ จนถึงที่สุด อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ทั้ง ๔ ชั้นนี้รวมเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, คือการกำหนดสติในการตามเห็นกาย คือลมหายใจ, กับร่างกายที่สัมพันธ์กันอยู่, แล้วควบคุมมันได้.

ชั้นที่ ๕ มันเนื่องกันมากับชั้นที่ ๔ เมื่อเราประสบความสำเร็จในชั้นที่ ๔, คือทำลมหายใจให้ว่างได้ จนมีสมาธิ, หรือจนถึงกับมีฌานก็ตาม. ในความเป็นสมาธินั้น มีสิ่งสำคัญที่จะต้องสนใจอยู่ ๒ สิ่ง, ในที่นี้คือ ปิติ - ความอิ่มใจ และความสบายใจ คือความสบายใจ; นี่เป็นผลที่มีอยู่ในความสำเร็จของชั้นที่ ๔.

ที่นี้เราก็ปฏิบัติชั้นที่ ๕ โดยเอาปิติ-ความรู้สึกนั้น มากำหนดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ว่าปิติเป็นอย่างไร? ให้มันรู้สึกซึมซาบในปิตินั้นอยู่จนรู้จักปิตินั้นดี.

ชั้นที่ ๖ เปลี่ยนจากปิติเป็นความสุข เพราะของสองอย่างนี้เนื่องกันมา ที่นี้กำหนดความสุขนั้น อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ชั้นที่ ๗ กำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า ทั้งปิติและสุขนี้เรียกว่า เวทนา, มันเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต และมันปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร? กำหนดพิจารณาอยู่อย่างละเอียด

ที่ล้วนจากความจริงภายใน, ไม่ใช่จากการเรียนหนังสือ. ขั้นที่ ๗ นี้กำหนดข้อเท็จจริงในส่วนที่ว่า เวทนา คือบีบติและสุขในที่นี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างไร, โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือปรุงแต่งสัญญากับวิตก คือจิตนั่นเอง.

ขั้นที่ ๘ พยายามกำหนดการกระทำ ให้เวทนามันทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตน้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิต, นี้คือขั้นที่ ๘.

สี่ขั้นตอนท้าย ตั้งแต่ บีบติ, สุข, เวทนาปรุงแต่งจิต, และแล้วรำกับการปรุงแต่งจิตนี้ลงไป, เขาเรียกว่าหมวดเวทนามันอุปสรรคตบฏฐาน; เพราะมันเป็นการตั้งสติกำหนดลงไปที่เวทนา ในลักษณะต่าง ๆ กัน ๔ อย่าง. นี้เป็นหมวดที่ ๒ มีอยู่ ๔ ขั้นเหมือนกัน; นี้มาถึงขั้นที่ ๘ แล้ว. หมวดต่อไป ขั้นต่อไปก็คือ

ขั้นที่ ๙ กำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนานาชนิด ที่กำลังเป็นไป หรือเปลี่ยนไปอยู่ในเวลานั้น, เรียกว่า กำหนดลงไปที่จิต ที่ลักษณะของจิต อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ขั้นที่ ๑๐ กำหนดอยู่ที่การกระทำจิต ให้อยู่ในอำนาจของเรา ในลักษณะที่เป็นความเบิกบานปราโมทย์; เมื่อทำได้สำเร็จแล้วจึงทำขั้นที่ ๑๑ ต่อไป :

ขั้นที่ ๑๑ กำหนดความที่จิต อยู่ในอำนาจของเรา ในการที่เราสามารถทำให้มันตั้งมั่นได้ตามต้องการ.

ขั้นที่ ๑๒ กำหนดความที่เราสามารถทำจิตให้ปลดเปลื้อง จากสิ่งที่มากลุ่มรุมจิต.

สี่ขั้น ตั้งแต่ขั้นที่ ๘ ถึงขั้นที่ ๑๒ นี้ ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับจิต เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า จิตตานุุปสรรคตบฏฐาน - การกระทำหมวดที่ใช้สติกำหนด เป็นไปในจิตหรือเกี่ยวกับจิต. เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้ก็ทำต่อไปในขั้นที่ ๑๓.

ขั้นที่ ๑๓ กำหนดความไม่เที่ยง ที่เรียกว่า อนิจจังของสังขารทั้งปวง, และโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรากำลังรู้สึกอยู่ข้างใน หรือที่เรากำลังกระทำกันอยู่ เกี่ยวข้องกัน อยู่, เช่นร่างกาย หรือลมหายใจ หรือความเปลี่ยนแปลงทางจิตอย่างไรก็ตาม; กำหนด ความไม่เที่ยงในสิ่งเหล่านี้ ดีกว่าที่จะไปเอาเรื่องข้างนอกมากำหนด แต่ก็คงกำหนดเป็น ความไม่เที่ยงอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออก.

ขั้นที่ ๑๔ ก็เนื่องกันไป เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จาง คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น, ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะคือความจางคลาย ออกจากความยึดมั่นถือมั่น หรือกิเลส เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจ เข้าออก. เมื่อขั้นนี้เป็นไปด้วยดี ประสบความสำเร็จก็ทำขั้น ๑๕ ต่อไป.

ขั้นที่ ๑๕ กำหนดที่ ความที่ทุกข์ดับลงไป. ถ้ามีวิราคะ คือความจาง คลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป. ขั้นที่ ๑๕ จึงกำหนดตัวความดับแห่ง ทุกข์เป็นอารมณ์ อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก. เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้ ซึ่งมัน ต้องประสบอยู่ที่ เพราะมันถูกต้องมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓-๑๔ คือความไม่เที่ยง; ที่นั่นมัน ก็มากล้าย ๆ อคติโนมิติในตัวมันเองเป็นลำดับมา เพียงแต่ที่เราเลือกกำหนดในแง่ไหน เท่านั้น. ขั้นที่ ๑๕ จึงกำหนดตัวความดับแห่งทุกข์ ที่กำลังรู้สึกอยู่จริงๆ ในใจ ในทุก ครั้งที่หายใจเข้าออก.

ขั้นสุดท้ายขั้นที่ ๑๖ กำหนดความที่อะไร ๆ ที่ควมยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป เรียกว่า ปฏินิสสัคคะ. พุคเป็นอุปมาก็ได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้น ธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู - ของกู เป็นตัวตน ของตน, พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืน - คืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของ คือธรรมชาติ, เป็นของธรรมชาติไป, ไม่มีอะไรที่มามีถือไว้โดยความเป็นตัวตนของตนอีกต่อไป. มอง เห็นชัดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก เป็นการปฏิบัติขั้นที่ ๑๖.



นี้ก็เห็นได้ว่า มันเป็นการปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนปลาย ติดต่อกันมาเป็นอย่างดี จึงเรียกว่าสมบูรณ์แบบ, คือตั้งแต่แรกกระทำ จนถึงบรรลุผล, แล้วก็รู้ความที่บรรลุผล, รู้ความที่ว่า การบรรลุผลนี้ เป็นการสลัดคืนสิ่งต่างๆ ที่เคยยึดมั่นหรือประกอบเข้าไว้, นี่มันสมบูรณ์แบบอย่างนี้ เราไปหาที่ไหนไม่ได้ นอกจากในพระบาลีสูตรณ์.

ทั้งหมดนี้เรากำหนดโดยแนวสังเขป คือใจความย่อๆ ของแต่ละชั้นทั้ง ๑๖ ชั้นว่ามีอยู่อย่างนี้. และหมวดสุดท้ายนี้เรียกว่า *ธัมมานุสัสสนาสติบัญญัติ* — กำหนดที่ธรรมคือความไม่เที่ยง, ความคลายกำหนด, ความดับทุกข์ และความสลัดคืน. นี่เป็นแนวสังเขปสำหรับการเลียบตาคุในชั้นแรกที่มีอยู่ ๑๖ ชั้น, ในแง่ที่ว่า แต่ละชั้นๆ เป็นอย่างไร.

ทีนี้ก็จะชักชวน ให้เลียบตาคุอีกทีหนึ่ง ในแง่ที่ว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ในระหว่าง ๑๖ ชั้นนี้. ทีแรกเราดูแต่ละชั้นๆ ว่า เป็นอย่างไรแต่ละชั้นๆ ทีนี้เราจะเลียบตาคุให้ลึกลงไปถึงข้อที่ว่า มันสัมพันธ์กันอย่างไร, ก็ต้องเริ่มมาตั้งแต่ชั้นที่หนึ่งอีก :

ครั้งแรกดูลมหายใจยาว เพราะว่ามันเป็นภาวะปรกติของคน ; ถ้ามีอารมณ์ดีคือไม่มีอารมณ์ร้าย อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อะไรก็ตาม หรือมีอารมณ์ปรกติแล้ว ลมหายใจก็ยาวอยู่ตามธรรมชาติของมัน. แต่มิได้หมายความว่ายาวที่สุด เราอาจจะทำให้ยาวกว่านั้นก็ได้. ในขั้นนี้ดูความที่มันยาวตามปรกิตตามธรรมชาติก่อน ; เริ่มกำหนดที่ลมหายใจตามธรรมชาติที่ไม่มีอะไรแทรกแซง ทีนี้เราก็รู้จักมากขึ้นไปถึงว่า ถ้ามีอะไรแทรกแซง ก็คืออารมณ์ร้ายอะไรมาแทรกแซง เช่นกำลังโกรธ กำลังรู้สึกรุนแรงอะไรอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ลมหายใจมันก็สั้น ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

เช่น เหนื่อย มันก็หายใจ อย่างนี้เรียกว่าสัน. อย่างนี้แล้วเราก็เห็นความสัมพันธ์กัน ในความเป็นอยู่ของเรา ระหว่างลมหายใจสันลมหายใจยาวนี้ มันสลับกันอยู่ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น. เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำให้รู้จักสิ่ง ๆ นี้ให้ทั่วถึง รู้ว่าเกี่ยวมันสัน เกี่ยวมันยาวในลักษณะอย่างนี้เพราะเหตุอะไร ; ในลักษณะยามมีผลหรือ effect อย่างไร, สันมีผลอย่างไร. พุทสัน ๆ ก็เรียกว่า ศึกษาให้รู้จักลักษณะ หรือธรรมชาติ หรือที่ชาวบ้านใช้คำว่าทำพีคะไรทำนองนี้, เราเรียกว่าข้อเท็จจริงเกี่ยวกับลมหายใจยาว และสัน. นี้เป็นการดูในขั้นที่ ๑ ที่ ๒, ถ้าเรารู้จักลมหายใจที่ทุกแง่ทุกมุมแล้ว เราจะพบในแง่หนึ่งมุมหนึ่งว่า ลมหายใจนั้นมันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย.

ขั้นที่ ๓ เราดูความที่ลมหายใจ มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย : ถ้าลมหายใจปรกติ ร่างกายก็ปรกติ, ถ้าร่างกายปรกติ ลมหายใจก็ปรกติ. ถ้าลมหายใจเป็นปรกติ คือยาวก็หมายความว่า ร่างกายก็ร่างับตามปรกติ, ลมหายใจสัน ร่างกายก็กระวนกระวาย หรือร้อนขึ้นมา; นี้เขาเรียกว่าความเนื่องกันระหว่างลมหายใจกับร่างกาย. มองเห็นลมหายใจในลักษณะที่เป็นผู้ปรุงแต่งร่างกาย เรียกเป็นภาษาบาลี ก็เรียกว่า กายสังขาร กายสังขารแปลว่าสิ่งปรุงแต่งร่างกาย ระบุที่ลมหายใจก่อนสิ่งอื่น. แล้วลมหายใจเองก็เรียกว่ากายได้เหมือนกัน เพราะมันเนื่องอยู่กับกาย ปรุงแต่งกาย. ตัวลมหายใจก็เรียกว่ากาย ตัวร่างกายเองก็เรียกว่ากาย ในขณะที่สัมพันธ์เป็นอันเดียวกันอยู่. ขาดลมหายใจก็ไม่มีร่างกาย, ไม่มีร่างกายก็หายใจไม่ได้ทำอะไรทำนองนี้; ใช้คำว่ากายทั้งปวง คือทั้งลมหายใจและทั้งร่างกาย. เรารู้จักกายทั้งปวง ก็คือเรารู้จักข้อที่มันสัมพันธ์กันอยู่ ในฐานะเป็นเครื่องปรุงแต่งซึ่งกันและกัน. ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งการหายใจ, การหายใจก็ช่วยปรุงแต่งร่างกายอยู่ ช่วยสนับสนุนร่างกายอยู่, แต่ข้อเท็จจริงที่จะต้องมองให้เห็นในการปฏิบัติธรรมนี้ ก็คือทำให้เห็นว่าลมหายใจนี้ปรุงแต่งกาย; ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายก็หายบ, ถ้าลมหายใจละเอียดร่างกายก็ละเอียด, ถ้าลมหายใจร่างับ กายก็ร่างับ, อย่างนี้เป็นต้น มันเนื่องมาจากลมหายใจ.

ขั้นที่ ๔ ระหว่างขั้นที่ ๓ กับขั้นที่ ๔ มันเนื่องกันตรงข้อที่ว่า เราต้องรู้จัก ธรรมชาติแห่งของลมหายใจ ที่มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย มันปรุงแต่งร่างกาย ให้ดีเสียก่อน, เราจึงจะสามารถใช้วิธีการอันใดอันหนึ่ง ทำให้มันระงับ คือละเอียด ลงไป นี่เราจึงมีการกระทำที่ทำการบีบบังคับหรือฝึก โดยวิธีที่ลมหายใจจะละเอียดลงไป จนแทบจะไม่รู้สึกรู้ว่าเราหายใจ. เมื่อเป็นอย่างนี้ร่างกายมันก็พลอยละเอียด คือสงบระงับ และเย็นลงไปๆ ต້วย, ผลพลอยได้ก็คือจิตมันก็เย็นลงไปด้วย จิตก็สงบระงับด้วย. แต่ใน ตอนนั้นเราจะยังไม่พูดถึงจิตโดยตรง เราพูดถึงแต่ความที่ร่างกายระงับ, เราจึงเรียกว่า ทำกายสังขารให้ระงับ. ในขั้นที่ ๔ นี้ ถ้าทำสำเร็จถึงที่สุดก็มีความเป็นสมาธิ ถึง ขนาดที่เรียกว่า ฌาน ก็ได้.

คุณครูให้เห็นความสัมพันธ์กันมาเรื่อย ๆ ระหว่างการปฏิบัติ ๔ ขั้น ในหมวด กาย อย่างนี้เสียก่อน เป็นหมวดที่หนึ่ง.

ขั้นที่ ๕ ก็ยังมีความสัมพันธ์กันต่อไปในระหว่างขั้นที่ ๔ กับขั้นที่ ๕ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างหมวดด้วย, คือระหว่างหมวดที่หนึ่งกับหมวดที่สอง. ความสำเร็จของ ขั้นที่ ๔ ทำให้เกิดสมาธิ, องค์แห่งสมาธินั้นมีปีติและสุขรวมอยู่ด้วย. ขั้นที่เราแยกเอามา แต่เฉพาะความรู้สึกที่เป็นความสุข หรือเป็น ปีติ นั้น มาเป็นอารมณ์ต่อไปของขั้นที่ ๕. ถ้าเราจะโน้มไปถึงความสุขอย่างอื่นที่เคยมีแต่หนหลัง หรือความสุขอย่างไรที่เห็นอยู่ ข้างนอกด้วยตา มาเป็นอารมณ์ นั้นมันไม่ดี; มันพรว้า มันไม่สนิท ทำได้ยาก; เพราะจะกำหนดได้อย่างไร มันอยู่ข้างนอก. เราต้องทำจนความสุขหรือปีตินั้น มันรู้สึก อยู่ข้างใน ทำได้แล้ว สำเร็จแล้ว มีอยู่แล้ว ในจิตที่เป็นสมาธิของขั้นที่ ๔ นั้นเอง ก็เลย กำหนดไปที่ความรู้สึก ที่เป็นปีติที่ปรากฏอยู่ในใจ. รู้สึกอยู่ในใจว่าเป็นอย่างไร ๆ กำหนดคฤทุกแง่ทุกมุม, ไม่ใช่ใช้เวลาเพียง ๑-๒-๓ นาที, บางทีต้องทำเป็นหลาย ๆ วัน, จะกำหนดขั้นใดขั้นหนึ่งต้องใช้เวลาเป็นหลาย ๆ วัน. เราจะทำจิตให้ประกอบอยู่ด้วยปีติ

แล้วก็มีรสของปีติ, ซึมซาบในรสของปีติ. แล้วคอยสังเกตดูในแง่ที่ว่า มันมีอะไรบ้าง นอกจากรสชาติของมันเป็นอย่างไรรู้แล้ว มันยังมีผลสะท้อน effect ต่อสิ่งอื่นอย่างไรบ้าง อย่างนี้เรื่อยไป เรียกว่า ชั้นที่ ๕. มันเนื่องมาจากชั้นที่ ๔ อย่างใกล้ชิด.

ปีตินั้นต้องให้เกิดความสุขเสมอ. **บท ๖ ดูที่ความสำคัญ** ของปีติ จนกระทั่งเรารู้จักความสุขดี, ว่าลักษณะหรือรสชาติของมันเป็นอย่างไรมีผลสะท้อน effect ต่อสิ่งใด? เกี่ยวเนื่องอยู่กับสิ่งใด? จนเป็นผู้มี experience อย่างยิ่ง ในสองสิ่งนี้ คือปีติและสุขนี้ สามารถรู้อะไรได้ช่วยตนเอง ว่ามันเป็นอย่างไร?

**บท ๗** ต่อไปก็มองดูมันในแง่ที่ว่า **เจ้าเองที่เป็นตัวการปรุงแต่งจิต** ที่สำคัญที่สุด. เขาใช้คำว่า เวทนา, เวทนาทั้งหมด ไม่ใช่เฉพาะแต่ปีติ หรือสุข; เวทนาทุกชนิดทุกอย่างหลายร้อย หลายชื่อ หลายรายการ มันมีสำคัญอยู่ที่สุข, เพราะคนเราเป็นทาสของสุขเวทนาด้วยกันทั้งนั้น. คนทุกคนตกอยู่ในฐานะบุรุษสุขเวทนา หลงใหลในสุขเวทนา, เป็นทาสของสุขเวทนา. เพราะฉะนั้นเอาเวทนาชนิดที่เป็นตัวการสำคัญอย่างนี้มาเป็นตัวบทเรียนดีกว่า. ถ้าเราเข้าใจเรื่องนี้สิ่งนี้แล้ว ก็เข้าใจสิ่งอื่นได้หมด จึงมองดูเวทนา จะเป็นปีติก็ตาม จะเป็นสุขก็ตาม อะไรก็ตาม ว่าเวทนามันปรุงแต่งความรู้สึกหรือคตินึก ที่เราเรียกว่า จิต.

เวทนามันรู้สึกรู้ว่าเป็นสุขมันปรุงแต่งให้เกิดต่อไปคือสัญญา ความสำคัญมันหมายความว่าอย่างใดอย่างหนึ่ง, เช่น สุขสัญญา – สัญญาว่าสุข, อคติสัญญา – สัญญาว่าสุขนี้เป็นตัวตน, มมสุขสัญญา มีความสำคัญมันหมายความว่า สุขนี้ของเรา. คำว่า 'สัญญา' ในภาษาบาลีนั้น ไม่ได้หมายความว่าหนังสือสัญญา หรือสัญญากันในระหว่างบุคคล. สัญญาแปลว่าความรู้พร้อม, หมายถึงความจำได้หมายรู้ เป็นพื้นฐาน แต่มันยังมากไปกว่านั้น คือสำคัญมันหมาย. อคติสัญญา – สำคัญมันหมายความว่า เป็นผู้หญิง.

ปฐิสัญญา – สำคัญมันหมายความว่า เป็นผู้ชาย. สัตตสัญญา, ปุคคสัญญา – สำคัญมันหมายความว่า เป็นสัตว์บุคคล ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลาในใจของเรา ที่เราไปเข้าใจสำคัญมันหมายความว่า เป็นอะไร. สำคัญว่าลูกว่าเมีย ว่าทรัพย์สมบัติ ว่าเกียรติยศชื่อเสียง, นี้ล้วนแต่เป็น ความสำคัญมันหมาย. ความสำคัญมันหมายนี้เรียกว่าสัญญา. ส่วนเวทนา โดยเฉพาะ สุขเวทนา พอมีขึ้นมานั้นก็สร้างสัญญาว่าอโรย หรือว่าตีว่าแพง ว่าน่ารัก ว่าน่ามี, กระทั่งสัญญาว่าจะต้องมีให้ได้ มีความสำคัญมันหมายเป็นตุเป็นตะ เป็นสายไป. นี้เรียกว่า เวทนาปรุงแต่งสัญญา ในลักษณะอย่างนี้.

พอมีสัญญา มีความสำคัญมันหมาย เป็นสัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วมันก็ ปรุงแต่งวิตก. วิตกนี้ไม่ใช่วิตกกังวล ภาษาบาลีเขามีความหมาย “วิตก” ว่าเป็นความ ตริก ความคิดความนึก อย่างใดอย่างหนึ่ง; วิตกไปในทางเกลียด หรือทางรัก หรือ ทางโง่ หรือไม่รู้ว่าจะเกลียดหรือรักอะไรก็ตาม, นี้เป็นความคิด เรียกว่าวิตก, หรือ บางทีก็เรียกว่า จิต, เป็นความคิด เป็นรูปร่างอย่างหนึ่งขึ้นมา ก็เรียกว่าจิตอย่างหนึ่ง. พอมีสัญญาว่าของเรา นี้ ความคิดที่จะทะนุถนอมรักษา หึงหวงอะไรก็มีขึ้นมา คิดว่าไม่ น่ารัก ความคิดที่ว่าจะทำลาย หรือจะไม่อยู่ด้วย ไม่อยากเผชิญหน้า ไม่อยากเห็น ก็มีขึ้นมา เรียกว่าวิตก. เพราะฉะนั้นความคิดนี้มีมากมายหลายสิบ หลายร้อย หรือหลายพันรายการ หลายชนิด, ทั้งหมดนี้มาจากสัญญา, สัญญามาจากเวทนา.

ในขั้นที่ ๗ ของอานาปานสติเรานั่งคู้แต่ในแง่ นี้ ในข้อเท็จจริงขั้นของ ธรรมชาติฝ่ายจิตใจนี้ ว่าเวทนาทุกชนิดปรุงแต่งสัญญา และวิตก ตามสมควรแก่กรณี; ขั้นที่ ๗ ก็เนื่องมาจากขั้นที่ ๕ ที่ ๖ อย่างนี้.

พอดัง ขันที่ ๘ กังหันาคงตาที่จะควบคุมการที่เวทนาปรุงแต่งจิต ควบคุมกำลังของเวทนา, ควบคุมอิทธิพลของเวทนา ในการที่มันจะปรุงแต่งจิต

โดยเฉพาะ เป็นเรื่อง ๆ เป็นกรณี ๆ ไปเลย; ก็ว่าศึกษาจากภายในที่ว่า เวทนาไหน กำลังจะปรุงแต่งจิตของเราอย่างไร เช่นเราเมื่อยขึ้นมา มันก็มีความรู้สึกคิดนึกอย่างไรขึ้นมา, แล้วก็ปรุงแต่งความรู้สึกอย่างอื่นต่อไปอีก, แล้วก็มีการควบคุม บรรเทา หรือบังคับให้มันมีการปรุงแต่งน้อย, เป็นบทเรียนไปทุกอย่างทุกสิ่ง ที่เกี่ยวกับเวทนา ปรุงแต่งจิต, เพื่อว่าต่อไปในอนาคตเราจะควบคุมเวทนาได้อย่างดี ในการที่มันจะปรุงแต่งความคิดนึกอย่างนั้นอย่างนี้. ชั้นนี้เราเรียกว่าทำจิตตสังขารให้ว่างับ, จิตตสังขาร คือเวทนานั่นเอง, เป็นชั้นสุดท้ายของหมวดที่สอง.

ชั้นสุดท้ายของหมวดที่หนึ่ง ทำกายสังขารให้ว่างับ, ชั้นสุดท้ายของหมวดที่สองนี้ ทำจิตตสังขารให้ว่างับ, รูปโคจรมันเหมือน ๆ กัน. เราต้องรู้จักอะไรว่าเป็นอย่างไรเสียก่อน แล้วรู้ว่าอิทธิพลมันมีอย่างไร แล้วก็บังคับอิทธิพลเหล่านั้นให้ว่างับ, จะมีผลทุกอย่างทั้งสองหมวด. ชั้นที่ ๘ นี้สุดอยู่ที่บังคับอิทธิพลของเวทนา ในการที่จะปรุงแต่งจิต เรียกว่าทำจิตตสังขารให้ว่างับอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก; และต้องเน้นความหมายของคำว่า “ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก” นั้นให้ถี่ๆ เราทำได้จริงอย่างเดียวไม่พอ เราต้องทำได้อย่างหนักแน่นสม่ำเสมอ ชัดเจนอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก; ผลของการย้ำทุกครั้งที่หายใจเข้าออกนี้สำคัญมาก, ได้ชื่อว่า อานาปานสติ ก็เพราะเหตุนี้.

จะยกตัวอย่างแทรกตรงนี้สักนิดว่า ถ้าคุณเกลียดใครก็นึกหน้าตาของเขา เอามาเกลียดชังอยู่ในใจภายในทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ลองดู, ความเกลียดจะทวีขึ้น ๆ จนถึงขีดสูงสุด จนยิ่งกว่าเกลียดเข้ากระดูกดำไปเสียอีก. นี้อิทธิพลของการที่เอามาทำอยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจเข้าออก. เพราะฉะนั้นเราจะประสงค์อะไร, จะทำอย่างไร ในทางที่ดีก็จงเอามาทำอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออกอยู่. มันจะประทับใจ มันจะฝัง มันจะย้อมจิตลงไปอย่างเหนียวแน่นเป็นนิสัยไปเลย, เพราะฉะนั้นจึงมีการกำชับว่า “ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก” ทุกๆ ล้ากับ ทุกๆ ชั้นของการปฏิบัติทั้ง ๑๖ ชั้นนี้.

ที่นี้ เราดูความเนืองกันต่อไปอีกของชั้นที่ ๘ ถึงชั้นที่ ๙, มันเป็นความเนืองกันระหว่างชั้นที่ ๘ กับชั้นที่ ๙ ด้วย และเป็นความเนืองกันระหว่างหมวดที่สองกับหมวดที่สามด้วย, ตรงนี้เป็นหัวข้อของหมวด. ชั้นที่ ๘ ระวังบังคับสิ่งปรุงแต่งจิตได้ ให้ปรุงแต่งจิตแต่น้อย หรือแต่ในทางที่ถูกที่ควร อะไรก็ตาม, แต่เราต้องการความว่างกับจิตเสมอไป. ในชั้นที่ ๘ นี้ นับว่ามีความเชี่ยวชาญมากโขอยู่ ในการจัดการกับจิต จะควบคุมจิต, จะบังคับจิต, จะหันเหจิตไปทางไหนก็ได้.

ขั้นที่ ๙ เราก็ฝึกการดูลักษณะอาการนานาชนิดของสิ่งที่เรียกว่าจิต, จุจิตที่กำลังเป็นอยู่จริงในภายใน รู้สึกอยู่ว่าจิตเดียวกันกำลังเป็นอย่างไร : จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยราคะ หรือว่าจิตกำลังว่างจากราคะ, ประกอบอยู่ด้วยโทสะหงุดหงิด หรือว่าไม่มี ความหงุดหงิด, ประกอบอยู่ด้วยความสงสัยรำคาญอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือไม่มี ความสงสัยรำคาญอย่างใดอย่างหนึ่ง, จิตกำลังสงบว่างหรือไม่สงบว่าง, จิตกำลังถูกอะไรปรุงแต่งหรือไม่ถูกอะไรปรุงแต่ง, หรือว่าจิตชนิดนี้อยู่ในภาวะที่เลิศที่สุดแล้ว หรือว่ายังไม่ถึง ภาวะที่เลิศที่สุด. เขามีอยู่หลายรายการ รวบรวม ๑๖ รายการ ๘ คู่, ๑๖ รายการนี้เป็น อย่างน้อย ดังที่ยกตัวอย่างให้ฟังแล้ว. ก็แปลว่าขั้นที่ ๙ นี้ ไม่มีอะไรนอกจากนั่งดู จิตว่า มันมีลักษณะอย่างไร, กำลังผันแปรอย่างไร, เป็นไปอย่างไร; ไปดูหน้าตาของ จิตอย่างทั่วถึงในชั้นที่ ๙ เพื่อให้รู้มันทุกชนิด ว่าชนิดไหนเกิดมาด้วยการปรุงแต่งจิต อย่างไม่. เวทนาชนิดไหนปรุงแต่งจิตชนิดไหนขึ้นมา หรือว่าจิตชนิดนี้กำลังเป็นผล ของเวทนาชนิดไหน นี่เป็นหน้าที่การปฏิบัติในชั้นที่ ๙ จะต้องกระทำ. เมื่อคุณอย่าง ทั่วถึง เข้าใจกันอย่างทั่วถึงแล้ว ก็ปฏิบัติในขั้นต่อไป :

ขั้นที่ ๑๐ มีการบังคับจิตให้ปราโมทย์ ให้พอใจอยู่เสมอได้ตามต้องการ; เรียกว่าทำจิตให้บันเทิงอยู่ในทางธรรม. ไม่ใช่ปราโมทย์เรื่องกามารมณ์ เรื่องอะไรทำนอง นั้น; ให้เกิดความรู้สึกที่มีความหมายเป็นความบันเทิงอยู่ในธรรม ที่กำลังปฏิบัติอยู่,

ให้รู้สึกบันเทิงอย่างนี้อยู่ทุกครั้งที่ยายใจเข้าออก. ลองคำนวณดูว่ามันมีความหมายเท่าไร มีน้ำหนักเท่าไร หรือเป็นความสำเร็จเท่าไรแล้ว ในการบังคับจิต ผูกจิต. ชั้นที่ ๑๐ นี้ บังคับจิตให้บันเทิง.

ชั้นที่ ๑๑ บังคับให้หยุดหรือให้ตั้งมั่น ให้มั่นคง ให้แข็งแรง, ให้มัน อย่างที่เรียกว่า ประกอบตัวของภักคุณ ๓ ประการ คือ สะอาด, ตั้งมั่น, วัตถุประสงค์การทำงาน หรืออะไรก็ตาม. เดี๋ยวนี้เราเอาความตั้งมั่นเป็นหลัก มั่นคงเป็นหลัก; ให้ตั้งมั่นอยู่อย่างไร ก็ได้ นานเท่าไรก็ได้.

ชั้นที่ ๑๒ ต่อไป หักบังคับให้จิตปลดเปลื้อง. เมื่อก่อนนั้นก็ไม่ใช่ ไม่มีความปลดเปลื้อง, มันมีการปลดเปลื้องมาตามลำดับ, แต่ไม่ได้มีเจตนาจะทำ อย่างนั้นโดยตรง. เดี๋ยวนี้เรามาตั้งเจตนาจะทำอย่างนั้นโดยตรงเป็นเวลานาน; ก็กำหนด ข้อที่ว่า เดี๋ยวนี้จิตกำลังมีอะไรที่หุ้มกลุ่มรุ่มพัวพันหรือเปล่า, ถ้ามันมีก็ต้องปลดเปลื้อง หรือสลัดออกไปไม่ให้มันมี จะเรียกว่า ปลดเปลื้องจิตจากอารมณ์ ก็ได้, ปลดเปลื้อง อารมณ์ออกไปจากจิต ก็ได้, คำพูดมันถูกทั้งนั้น เรียกว่าความปลดเปลื้องก็แล้วกัน; ทำให้จิตปลดเปลื้องจากอารมณ์ หรือเปลื้องอารมณ์ไปจากจิตมันก็มีผลเท่ากัน, คือจิต กำลังเกลี้ยงเกลามาจากสิ่งที่มีกลุ่มรุ่ม แม้อย่างที่ยุ่มหุ้มที่สุด อย่างยุ่มหุ้มเล็กน้อยที่สุด ก็ไม่มี, อยู่อย่างนี้ทุกลมหายใจเข้าออก; นี่เป็นชั้นที่ ๑๒.

หมวดนี้มีอยู่สี่ เริ่มมาแต่ศูนย์กลางะท่าทางของจิตนานาชนิด, แล้วบังคับให้ บันเทิง, บังคับให้หยุด ให้ตั้งมั่น, แล้วบังคับให้เปลื้องปลดปล่อย ปลดปล่อย; นี้หมวด ที่สาม มี ๔ ชั้น. ทั้งสี่นี้เองกันมาแต่ต้น, แต่ละชั้นมันก็เนื่องกัน แต่ละหมวด มันก็เนื่องกัน; นี้เรากำลังพูดแต่ละชั้นที่มันเนื่องกัน.



เมื่อเราทำจิตอยู่ในอำนาจของเราถึงขนาดที่ว่า ให้มันเที่ยงก็มันเที่ยง ให้หยุดก็หยุด ให้ปลตเปลื้องก็ปลตเปลื้อง ตั้งนี้แล้ว ก็ใช้จิตที่บังคับได้ตอย่างนี้แล้วไปในขั้นสูงสุด ก็เกี่ยวกับธรรม: บังคับจิตให้มองเห็นความไม่เที่ยง, ความเปลี่ยนแปลง, ความไม่เที่ยง, ของทุกสิ่ง ที่เรียกว่าสังขารทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สิ่งที่กำลังเป็นอยู่ภายใน, แล้วโดยเฉพาะอย่างยิ่งอีก ก็คือ เวทนา หรือสุขเวทนา ที่เราเป็นทาสของมันนั่นเอง. มนุษย์เป็นทาสของสุขเวทนา เคียวนี้เราใช้จิตที่ฝึกดีแล้ว ดูความไม่เที่ยงของสุขเวทนา ว่าเป็นมายาหลอกลวงอย่างไร, ถ้าเราตีค่านนี้แตกก็คล้ายๆ ที่แม่ทัพของมันแตก ลูกน้องของมันก็ไม่มีปัญหาอะไร. ยอดสุดของเวทนาที่เราเคยบูชาหลงใหลยึดถือนี้ ถูกทำลายไป ในฐานะเป็นสิ่งมายาไร้ความหมาย, แล้วสุขเวทนาอย่างอื่นมันพลอยถูกตีแตกกระจายไปหมด. และบรรดาสุขเวทนาแล้ว ไม่มีอะไร มีรสชาติสูงสุดเท่ากับสุขที่เกิดจากสมาธิ คือปีติและสุข ที่เป็นองค์ประกอบของสมาธิ. เพราะฉะนั้นแม้จะเป็นรสชาติของสุขเวทนาขั้นสูงสุด, ถ้าเราไม่ตกเป็นทาสของเวทนาชนิดนี้แล้ว จะไม่ตกเป็นทาสของเวทนาชนิดไหนหมด.

ถ้าเราสามารถทำในขั้นที่ ๔ ตอนต้นๆ ก็สามารทำให้เกิดเวทนาชนิดนี้ขึ้นมา, เราก็จะรู้ว่า เรื่องกามารมณ์นี้เป็นเรื่องเด็กเล่น เป็นขี้ฝุ่นไปเลย, เป็นของเล่นของเด็กอย่างขี้ฝุ่นไปเลย, มาติดในรสของสุขเวทนาชนิดที่เกิดจากสมาธินี้, มาเป็นทาสของเวทนาชนิดนี้อยู่ระยะหนึ่งก่อน; แล้วก็มาพิจารณาว่า แม้สุขเวทนาขั้นเลิศนี้ก็ยังเป็นของเด็กเล่นอีก, เป็นของมายาหลอกลวงอีก.

**ในขั้นที่ ๑๓ แห่งคู่มือความหลอกลวงเหลวไหลมาฮาของสุขเวทนา** เท่านั้น ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ก็วันก็เดือนก็ตามใจ จนกว่ามันจะรู้สึกลงไปจริงๆ, จนกว่ามันจะก้าวลงไปสู่ขั้นที่ ๑๔ คือระอาเบื่อหน่ายต่อสุขเวทนา เรียกว่า วิวาคะ, กินความรวมกันหมดถึงว่า จางออก กลายออก กลายกำหนดหรือเบื่อหน่าย ก็อยู่กับที่

ตอนนั้น. ก่อนนี้จิตฝังแน่นในสุขเวทนาเป็นต้นนั้น ค้ำยอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น, เคี้ยวเริ่มคลายออก เหมือนมือที่กำไว้อย่างเหนียวแน่น ที่เริ่มคลายออก เรียกว่า วิราคะ—คลายออกเพราะความเบื่อหน่ายหรือนิพพิทา.

ทรงนี้ อยากรจะแทรกคำว่า “นิพพิทา” สักหน่อย. คำว่า นิพพิทา คนเข้าใจผิด, ไปหมายความว่า เบื่อหน่ายอย่างที่เรียกว่า เบื่อรำคาญ; เบื่อหน่ายอย่างรู้สึกเกลียด รู้สึกรำคาญนั้น ไม่ใช่นิพพิทาที่ถูกต้องในที่นี้. ถ้าเบื่อหน่ายไปทำให้กระสับกระส่ายรำคาญอยู่มันก็ไม่ผิดอะไร, มันต้องเบื่อหน่ายมากไปกว่านั้นคือจนเฉยได้. คำว่าเบื่อหน่ายมันต้องอยู่ในสภาพที่เฉยได้ จึงจะไม่ใช่อันตราย หรือว่าไม่ทำความรำคาญให้. เบื่อหน่ายอย่างเบื่อบอกไม่ชอบ อย่างนั้นมันไม่ใช่เบื่อหน่ายในทางธรรม หรือว่านิพพิทาในที่นี้. เช่นเบื่อหน้าเพราะซ้ำซาก ก็ยังไม่ใช่นิพพิทาในกรณีอย่างนี้. มันต้องเบื่อหน่ายเพราะเห็นความไม่มีสาระ ไม่มีส่วนที่ควรยึดถือ, แล้วไม่สนใจ แล้วเฉยได้, มันไม่ครอบงำใจเราอีกอย่างนี้ ชื่อว่าเราเบื่อหน่าย.

ขั้นที่ ๑๔ กำหนดอยู่ที่ความเบื่อหน่าย ที่รู้สึกเบื่อหน่าย หรือน่าเบื่อหน่าย, แล้วก็รู้สึกเบื่อหน่ายอยู่เรื่อยไปทุกครั้งที่ย้ายใจเข้าออก. มันต้องเอาผลของขั้นที่ ๑๓ มาคือเห็นไม่เที่ยง, เห็นไม่เที่ยงแล้วเป็นวิราคะ แล้วก็เบื่อหน่าย. ขั้นที่ ๑๔ เบื่อหน่ายแล้วควบคุมความรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่ ทุกครั้งที่ย้ายใจเข้าออก.

เมื่อเบื่อหน่ายแล้วเฉยได้ นีมันไม่มีทุกข์, ขั้นที่ ๑๔ มันก็เข้ามาแทนโดยอัตโนมัติ. เห็นความไม่มีทุกข์, ความเห็นสนิทของความไม่มีทุกข์, ความดับไปแห่งความทุกข์ เป็นความไม่มีทุกข์; แต่เราไม่เรียกว่าความสุข. ที่เรียกว่าความสุขนั้นเป็นเรื่องของความอยาก ความยึดมั่น, เราเรียกอย่างบริสุทธิ์ อย่างสะอาดว่า ความไม่มีทุกข์. จะเรียกโดยสมมุติว่า ความสุขอย่างยิ่ง ก็ได้เหมือนกัน, แต่

ระวังให้ตี ผลออกก็เป็นเรื่องของอุปาทานไปอีก. นิพพาน จึงพูดว่า ความคับทุกข์. ไม่พูดว่าความสุขอย่างยิ่ง. ถ้าอยากจะพูดว่าความสุขอย่างยิ่ง ก็เป็นเรื่องมุ่งหมายอย่างอื่น มุ่งหมายจะโฆษณา นิพพาน ให้คนสนใจมากกว่า.

ถ้าพูดไปตามความจริงแล้วต้องว่า ความคับทุกข์ไม่มีเหลือ, หรือสิ้นสุดแห่ง ความทุกข์ ในขั้นที่ ๑๕ ก็กำหนดภาวะคับทุกข์ของจิตที่ไม่มีทุกข์ ที่คับทุกข์อยู่อย่างไร ด้วยเหตุใด, รู้สึกในใจทุกครั้งที่ยายใจเข้าออก; ก็วันก็เดือนก็ได้ ในขั้นๆ หนึ่ง ปฏิบัติ อยู่หรือว่าจะปฏิบัติติดต่อกันไป จนมาหยุดอยู่ในขั้นที่เรากำลังปฏิบัติขั้นนี้ก็ได้.

ขั้นที่ ๑๖ ขั้นสุดท้ายนั้นมันเนื่องกันมา เมื่อไม่มีทุกข์อย่างนี้แล้ว ปราศจาก ความทุกข์สิ้นเชิงอย่างนี้แล้ว เราจะคุมมันซ้ำอีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งสุดท้ายหรือจะไม่คุมก็ได้. แต่ความสมบูรณ์แบบ เขาวางไว้สำหรับดู ให้ดูอีกครั้งว่ามันน่าหัวเราะ ตั้งแต่ต้นจนปลาย มันสิ้นสุดตรงที่ว่า อะไร ๆ ก็ล่องไป อะไร ๆ ก็หลุดไป ราวกระว่า เราสลัดสิ่งที่มัน มาเกาะเกี่ยวออกไปได้หมด. นี่ผมพูดโดยสมมุติว่า กิเลสเจ้าของไปแล้ว, คือทุกอย่าง เป็นของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่เป็นของธรรมชาติ เป็นตัวธรรมชาติ แม้แต่ นิพพาน ก็เป็นของธรรมชาติ แต่หลงเอามาทำเป็นตัวกู - ของกู. มันโง่ มันหลง มันเป็นบ้า ทางวิญญาณาตตลอดเวลา, เตียนนี้หายบ้า จึงคืนเจ้าของ; รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นของ ธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ.

อยู่ด้วยความรู้สึกในขั้นสุดท้าย คือขั้นที่ ๑๖ อย่างนี้มันก็ถึงที่สุดของการ ปฏิบัติ คือมันสบาย, ไม่มีใครมาทวงอีกต่อไป, ไม่มีเจ้าหน้าที่ไหนมาทวงอีกต่อไป. ถ้าเราไปเอาของเขามาเป็นตัวกู - ของกู, มันก็คือว่าไปปล้นมา ไปยืมมา, ที่จะต้องคืน จะต้องคืนเจ้าของ; มันมีข้อผูกพัน. เตียนนี้คืนหมดแล้ว ไม่มีอะไรเป็นข้อผูกพันเหลือ อยู่; คำว่า กิเลสเจ้าของ นั้นคุณจำไว้ เป็นคำขัน ๆ แปลก ๆ : เตียนนี้กำลังไปเอาของ

ธรรมชาตินาเป็นคักกู - ของกู, ไปฮิมมาหรือปลันเอาซึ่งหน้ากัมี ล้วนแต่เป็นข้อ  
ศุกพันที่ฮองคองคนหงน ; การปฏิบัติซันสุคท่าย มันก็จบลงไปคือ ส่งกินให้เจ้าของ  
หมค สี่ซันสุคท่ายนี้ เรียกว่า “ธัมมานุบัสสนาสติปัฏฐาน”

เดียนี่เราไต้ศุกความที่มันเนื่องกันระหว่างซันทั้ง ๑๖ ซันมาแล้ว. ผมก่าล้ง  
พูคว่า “ศุกภาวะที่มันเนื่องกัน” กุดตองเข้าใจและรู้ว่ ภาวะที่มันเนื่องกันในระหว่าง  
ซันนั้นคืออะไร ที่แรกเราพูคักกันถึงลักษณะเฉพาะซัน ๆ ๑๖ ซัน, และเดียนี่เราก่าล้งพูคว่า  
ความเนื่องกันระหว่างซัน ๆ, เนื่องกันอยู่อย่างไร จนครบทั้ง ๑๖ ซันอีก. เมื่อเรา  
ศุกความเนื่องกันระหว่างซันแล้ว มันก็เห็นไค้ง่าย ในความเนื่องกันระหว่างหมค.

หมคที่ ๑ กายานุบัสสนา จัดการเกี่ยวกับร่างกาย จนรู้เรื่องร่างกาย จน  
ควคุมร่างกายอะไรไค้ดี, แล้วหมคที่ ๒ รู้เรื่องเวทนา. การที่รู้เรื่องกายค้แล้ว ก็เป็น  
เหตุให้รู้เรื่องจิตไค้ง่าย คือเรื่องจิตในส่วนที่เป็นเวทนา, ถ้าพูคให้ดี ก็เรียกว่าเจตสิก  
กายันั้นเนื่องอยู่กับเวทนา, เวทนานี้ชาวบ้านจะเรียกว่าจิต เพราะเขาใช้คำหลวม ๆ ;  
ถ้าภาษารักคุมอย่างภาษาอภิธรรม เวทนาทั้งหมดนั้น เขาเรียกว่าเจตสิก คือสมบัติของจิต  
อย่างที่เราเคยพูคักกันมาที่หนึ่งแล้ว.

กายันั้นเนื่องกันอยู่กับเวทนา คือจิตส่วนที่เป็นความรู้สึก พอเราเข้าใจมันค้  
ก็มาศีกษาเรื่องตัวจิตล้วน ๆ ในหมคที่ ๓ จนมังกับไค้ค้หมค จนให้ปลคปลอ่ย หรือ  
ปลคปลอ่ยไค้.

หมคที่ ๔ หมคสุคท่าย ก็ศุกการที่เราใช้จิตัน ให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับธรรม  
คือความไม้เที่ยงเป็นตัน จนจิตมันเปลี่ยนไป ในลักษณะที่เรียกว่าหลคออกมาได้ โดย  
สมบูรณ.

กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ เขาเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ ; แต่ละอย่าง ๆ มีการปฏิบัติเตรียมไว้ ๔ ชั้น ทั้งสี่สติปัฏฐาน. ฉะนั้น สติปัฏฐานที่สมบูรณ์แบบก็คือ การปฏิบัติอย่างนี้ ๑๖ ชั้น. โดยเหตุที่ต้องทำอยู่ทุกครั้งที่ยายใจเข้าออก ดังนั้นจึงได้นามชื่อว่า “อานาปานสติ” มีอยู่ ๑๖ ชั้น. เป็นสติปัฏฐานสี่โดยสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ต้นจนปลาย; เข้าใจได้ง่าย ปฏิบัติได้ง่ายกว่าสติปัฏฐานที่กล่าวไว้ในรูปอื่น ระบบอื่น.

นี่คือแนวสังเขปของอานาปานสติ เหลือบตาดู อานาปานสติ จากเบื้องบน ๑๖ ชั้น เพื่อรู้วิวัฒนาการของมันในเวลาอันสั้นทั้งหมดทั้งสิ้นที่เคยมาก่อน เพื่อจะได้ศึกษารายละเอียดต่อไป. จินตนาการเรื่องทั้งหมดนี้ไม่มีอะไร นอกจากเรื่องที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ในชั้นลึก ในแง่ลึก, แล้วจะได้พิสูจน์กันโดยละเอียดไปที่ละชั้น ๆ.

เวลา ๑ ชั่วโมงของเราทั้งหมด.

---

## ความลับและอุบายในอานาปานสติ

— ๓๒ —

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่องมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว วันนี้จะได้  
พูดกันถึงความลับและอุบาย อันมีซับซ้อนอยู่ในอานาปานสติ  
ที่เขียนไปเพื่อบรมธรรม. วันที่แล้วมา เราได้พูดถึงอานาปานสติ  
แต่ละชั้น ๆ ๑๖ ชั้น ถึงลักษณะเฉพาะชั้น และการที่มันเกี่ยวเนื่อง  
กันในระหว่างชั้นทุก ๆ ชั้น และทุก ๆ หมวดด้วย. บัดนี้เราควร  
จะรู้ให้ละเอียดออกไป ถึงอะไรบางอย่างที่แฝงอยู่ในนั้น ก่อนแต่  
ที่จะลงมือศึกษาหรือปฏิบัติในชั้นเหล่านั้นโดยตรง ทั้งนี้เพื่อให้มัน  
ง่ายเข้า หรือว่าจะได้กระทำไปด้วยความเข้าใจอย่างทั่วถึง ซึ่งก็เป็น  
เคล็ด หรืออะไรอย่างหนึ่ง ที่จำเป็นอย่างหนึ่งในการกระทำงาน  
ทุกชนิด.

ที่ว่าเราจะต้องมีความเข้าใจอย่างทั่วถึง “ทั่วถึง” คำนี้ก็พอสมควร เท่าที่  
จำเป็นในสิ่งที่เราจะต้องทำ ซึ่งจะช่วยประหยัดเวลา หรือว่าประกันความผิดพลาดได้มาก.

สำหรับคำว่า “ความลับและอุบาย” นี้เป็นคำที่มีความหมายสำคัญมากในพุทธศาสนา คำว่าอุบาย ก็ต้องเป็นความลับอยู่แล้ว, หรือว่าความลับ มันยอมเอามาใช้เป็นอุบายได้. ในภาษาบาลีใช้คำว่าอุบาย เต็มไปหมด หรือทั่วไปหมด ในฐานะเป็นสิ่งที่จำปรารถนา; หมายความว่าจำเป็นที่จะต้องมี. แต่ในภาษาไทยนั้น คำว่าอุบาย ดูซึ่กจะมีความหมายไม่บริสุทธิ์ จึงขอให้เข้าใจไว้ด้วย ว่าเรามีการใช้ต่างกันสำหรับคำๆ นี้ ในระหว่างภาษาธรรมในวัด ในทางศาสนา กับภาษาชาวบ้าน.

ที่แรก คำว่าอุบาย ไม่ได้มีความหมายเป็นทุจริต หรือเป็นอะไร แต่ต่อมาใช้คำว่าอุบายกันในทางทุจริตตกตมมากเกินไป; ที่จริงก็เป็นวิธีการที่ประกอบไปด้วยเทคนิคที่เรียกว่าอุบายนี้. ในพุทธศาสนาให้ความหมายแก่คำๆ นี้ หรือให้คุณค่าแก่คำๆ นี้ มาก จนถึงกับพูดได้ทีเดียวว่า พุทธศาสนาทั้งหมดเป็นอุบายสำหรับจะแก้ปัญหาละเอียดกับความทุกข์, เป็นอุบายสำหรับจะดับทุกข์, เป็นอุบายเฉพาะหน้า ที่ทำไปอย่างเฉลียวฉลาด ในการที่จะดับทุกข์. ที่นี้การปฏิบัติปลีกย่อย; การปฏิบัติที่แบ่งแยกออกไปเป็นพวกๆ มันก็เป็นอุบายอันหนึ่งๆ เรียกเต็มๆว่า “อุบายวิธี” วิธีที่จะเข้าไปถึงจุดประสงค์ เรียกว่า อุบายวิธี, เพราะฉะนั้นอะไรๆ มันก็ต้องมีอุบายไปทั้งนั้น. การเจริญอานาปานสตินี้ก็เป็นอุบายอันหนึ่ง และเต็มไปด้วยอุบายวิธี หรือความลับ.

ขอให้เข้าใจคำว่าอุบายไว้ให้ถูกต้อง ในส่วนที่เกี่ยวกับการประพฤติหรือการกระทำ ทางธรรม หรือทางศาสนา. ทางโลกเขามีใช้กันไปในแง่ทุจริต หรือไม่บริสุทธิ์ จนต้องมีคำว่า กุศล ประกอบเข้าข้างหน้า เป็นกุศลโลบายอะไรทำนองนี้. ส่วนในภาษาบาลีตั้งเดิมพูดว่าอุบายเฉยๆ ก็พอแล้ว, แล้วมันก็น้องกันอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าเคล็ดลับ หรือความลับ. เพราะฉะนั้นเราจะมองดูอานาปานสติในฐานะที่เป็นเคล็ดลับ หรือความลับ หรือเป็นอุบายสำหรับมนุษย์ ที่จะแก้ไขสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นใจความของเรื่องในที่นี้.

ทีนี้อยากจะขอย้อนให้กลับไปพิจารณาจุดถึงข้อที่ว่า มนุษย์เรามีปัญหาอย่างไร ที่ซับซ้อนกันอยู่ อนุบายก็ต้องมี เพื่อจะแก้ปัญหานั้นอย่างครบถ้วน และก็อย่างสลับซับซ้อน สมตามที่มันซับซ้อนกันอยู่. เราจะต้องมองดูปัญหาของมนุษย์เรา ที่มันเนื่องกันอยู่เป็นสายอย่างสลับซับซ้อน, เราจะไม่ทำความยึดถือ หรือเ็นยึดในที่นี้ ให้มันมากออกไปเกินกว่าที่จำเป็น. จุดตั้งต้นของปัญหามันอยู่ที่ความทุกข์, ขอให้ คิดดูให้ถี่พิงเท่ามันก็พอแล้ว.

ความทุกข์ก็เป็นปัญหา, ปัญหาก็คือความทุกข์ หรือสิ่งที่เราไม่ปรารถนา. ถ้าเรายังได้ตามที่เราประสงค์ตามต้องการอะไรอยู่, ปัญหามันก็ยังไม่เกิด; เมื่อความทุกข์ หรือความไม่ได้ตามต้องการเกิดขึ้น ปัญหามันก็ตั้งต้นที่ตรงนี้; ถ้าเลยไปจากนั้นมันก็ไม่ ไม่ใช่ปัญหาที่สำคัญ หรือจำเป็น. ความทุกข์ทั้งหมดมันก็รวมอยู่ตรงที่ เราตั้งใจหรือ วางใจไว้ไม่ถูก ก็ปล่อยให้ไปหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ว่าเป็นตัวเรา หรือของเรา; พอมีความยึดมั่น หรือสำคัญเช่นนั้น ความทุกข์ก็มีทันที แล้วก็มีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ที่ประพटी หรือกระทำอะไรอยู่. เพราะฉะนั้นเคล็ดสำคัญของพระพุทธศาสนาที่เป็น ความลับก็อยู่ตรงที่ สอนอย่าให้ทำอะไรด้วยความยึดมั่นถือมั่น, ให้ทำด้วยสติปัญญา ที่บริสุทธิ์.

ความยึดมั่นถือมั่นนั้นมันเป็นกิเลสตัณหา เป็นความไม่รู้ เป็นความโง่เขลา พอเราไปทำอะไรด้วยความยึดมั่นถือมั่น เราก็เป็นทาสของสิ่งนั้น หรือว่าเราตกอยู่ใต้ อำนาจของสิ่งนั้น. แต่พอเรามีสติปัญญาที่ถูกต้องทำสิ่งใด ก็หมายความว่า เรามีความ เห็นสิ่งนั้น, มีความเป็นนายเหนือสิ่งนั้นขึ้นมาทันที. นี่เป็นเคล็ดลับที่คุณจะต้องนำไปใช้ในทุกกรณี จะเป็นการศึกษาเล่าเรียนหรือเป็นอะไรก็ตาม, ต้องทำด้วยจิตที่เป็นนายเหนือสิ่งนั้น คือมีอะไรๆ เห็นสิ่งนั้นก็แล้วกัน. แต่พอไปยึดมั่นถือมั่นเข้า เราตก เป็นบ่าวของสิ่งนั้นด้วยทันที, จะเต็มไปด้วยความมืดมนยุ่งยาก; ต้องมีการปรับปรุงจิต ให้เป็นอิสระเหนือสิ่งนั้นเสียก่อนแล้วจึงลงมือทำสิ่งนั้น.



อย่างเช่น เราจะหาเงิน เราจะต้องทำจิตใจให้เป็นนายเหนือเงิน สูงกว่าเงิน อะไรเสียก่อน, มันจึงจะไม่ทำความลำบากใจให้แก่เรา, ถ้าเราเป็นทาสของมัน คือ ละโมบ, หรือตะกละอย่างหลับลุบลตา อย่างที่เขาเป็นกันอยู่ทั่วไป มันก็เต็มไปด้วย ความผิดพลาด. แต่เดี๋ยวนี้มนุษย์ก็ยังชอบที่จะเป็นอย่างนั้น ก็ปล่อยให้ไปตามความ ใจเขลานั้นเอง; พอพูดว่าให้ทำด้วยสติปัญญา ทำด้วยจิตว่าง ก็ไม่เข้าใจ แล้วไม่อยากเป็น อย่างนั้นด้วยซ้ำไป เพราะไม่รู้สึกรู้ว่าตรงตามที่ตัวต้องการ. ตัวต้องการจะทำด้วยความ ลุ่มหลงหรือความตะกละ อะไรทำนองนั้นเรื่อยไป, แล้วบางทีก็คิดว่าจะไม่สนุก. ถ้าทำ ด้วยสติปัญญาด้วยความรู้อะไรทางศาสนา กลับคิดระแวงไปว่า จะไม่สนุกบ้าง จะไม่ได้ ผลบ้าง; มันจึงมีความทุกข์ในการทำงาน หรือในการแสวงหา การรักษาอะไรก็ตาม. นี้จะต้องมองดูให้พบแง่ของความลับ หรือเคล็ดลับ หรืออุปาย ที่มันแฝงอยู่ในทุกสิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ที่มนุษย์จะต้องทำ.

การมีเคล็ดมีอุปายนี่ก็เพื่อจะมาเหนือกว่าปัญหา หรือเพื่อจะมาในลักษณะที่มี อำนาจ มีกำลัง มีอะไร เหนือกว่าสิ่งที่เป็นตัวปัญหา. มนุษย์ควรจะมีสติปัญญาในการ ที่จะใช้อุปาย หรือมีอุปาย มันจึงจะสมกับความเป็นมนุษย์. ดังเช่นที่เดี๋ยวนี้เขาก้าวหน้า กันในทางวัตถุมีเครื่องทุ่นแรง มีเครื่องมือวิเศษอะไร; นั่นมันก็เป็นอุปายเหมือนกัน แต่มันเป็นทางวัตถุ มันปรากฏออกมาเป็นรูปวัตถุ ในทางของวัตถุ. ส่วนทางจิตใจนั้น มันไม่มีรูปร่าง มันเป็นเรื่องความคิด, แต่ต้องกระทำ หรือต้องมีให้เป็นผล ในลักษณะ เดียวกันกับทางเรื่องวัตถุ คือประหยัดความเหน็ดเหนื่อย ความยุ่งยาก ความลำบาก.

ปัญหาทางฝ่ายจิตใจนี้มันมีอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นทุกข์ทรมาณใจอย่างละเอียด อย่างซ่อนเร้น ในเมื่อเราจะต้องทำสิ่งที่เห็นหน้าที่อยู่ทีเดียว. ปัญหาทางจิต ทางวิญญาณ เกี่ยวกับความทุกข์นี้ ก็คือความยึดมั่นถือมั่นดังที่กล่าวแล้ว, เป็นเหตุให้เกิดกิเลสอย่าง อื่น ๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอะไรต่างๆ; ที่นี้เราไม่ต้องการจะให้

อย่างนั้น เราทำไม่ได้เพราะความที่บังคับจิตไม่ได้. เราศึกษาจนเรารู้ว่า นี่เองเป็นต้น ความทุกข์, ทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่น; และเราก็ไม่อยากจะยึดมั่นถือมั่น แต่แล้วเราก็บังคับไม่ได้, มั่นก็ยึดมั่นถือมั่นต่อหน้า หรืออย่างดึกถึงหลับ ก็ว่าเมื่อไรก็ยึดมั่นถือมั่นเมื่อนั้น; บางทีก็ยึดมั่นถือมั่น ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่ามันเป็นความทุกข์. รวมความแล้วก็คือ บังคับจิตไม่ได้. ที่นี้เราก็แสวงหาอุบายต่อไปอีก หาเคล็ดลับต่อไปอีก ในการที่จะบังคับมันให้ได้ จึงมีวิธีฝึกจิตโดยเฉพาะแก่กรณีนั้น ๆ แก่เรื่องนั้น ๆ; แปลว่าหาอุบายบังคับจิต ให้ได้เสียก่อน.

พอมาถึงการบังคับจิต ฝึกฝนจิต นี้ก็เหมือนกัน มันก็จะต้องมีอุบายต่อไปอีก เพราะว่าจิตนี้เป็นสิ่งที่บังคับยาก ดังที่เขาอุปมาจิตไว้ว่าเหมือนลิง, เป็นสัตว์ที่ว่องไว กลัดกลอก ตันรนเรื่อย, ยากที่จะบังคับ. นี่มันก็ต้องมีอุบายต่อไปอีก ที่จะบังคับสิ่งที่แสนจะกลัดกลอก ตันรน ว่องไว นี้ให้ได้.

อุบายที่จะบังคับจิต นี้ มันจึงเป็นเทคนิคกลัดลับ เป็นความลับอย่างหนึ่งของธรรมชาติต่อมนุษย์. คำว่า "ต่อมนุษย์" นี้ก็หมายความว่า มันเป็นความลับของธรรมชาติที่ซ่อนไว้ ที่มนุษย์ยังค้นไม่พบ, แล้วก็ค้นกันจนพบความลับของธรรมชาติที่มีไว้สำหรับมนุษย์. ที่จริงธรรมชาติดีมีอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ได้เพื่อมนุษย์, แต่มนุษย์นั้นจำเป็นที่จะต้องรู้ความลับซ่อนนี้, เพราะว่าอะไร ๆ มันก็ของธรรมชาติ มันต้องเกี่ยวข้องกันกับธรรมชาติไปเสียทั้งนั้น. เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ความลับของธรรมชาติ จนได้พบอุบาย หรือวิธีอะไรอย่างหนึ่ง ๆ มาสำหรับคำเนิงานของเรา.

ทั้งหมดนี้เป็นกรขอให้มีองค์ชีวิต หรือขอให้มีองค์มนุษย์ การกระทำของมนุษย์ในด้านที่ลึก จนถึงกับพบว่า มนุษย์ต้องใช้ชีวิตประจำวันทีที่ประกอบไปด้วยอุบายที่ดุดที่สุด ถูกต้องที่สุด ควบคู่กันไป, มันจึงจะเป็นชีวิตที่พออยู่ได้ หรือราบรื่น

ในทางก้าวหน้า. เคียนี่มันมีแต่ความผิดพลาด ความไม่รู้ และทำไปอย่างไม่รู้, แล้วก็ยิ่งประมาท ยิ่งอวดดีต่อความไม่รู้, ก็เรียกว่าเป็นชีวิตของคนที่หนาอยู่ด้วยกิเลส หรือเป็นปุถุชน. เราจะต้องรู้สึกในข้อนี้ แล้วก็แยกตัวเองออกมาจากความเป็นปุถุชน ความที่ต้องเป็นอย่างปุถุชน, เพื่อจะมามีอะไรฉลาด ๆ อย่างพระอรหันต์. นี่ก็ไม่ใช่ ว่าเท่อ หรือว่ากระหายด้วยความเท่อ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น, แต่มันเป็นสิ่งที่จะต้องรู้ และต้องกระทำ เพื่อความก้าวหน้าของมนุษย์นั่นเอง.

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำด้วยความยึดมั่นถือมั่นที่จะฝึกจิต หรือที่จะศึกษา พุทธศาสนา. อย่าทำด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่าจะดีจะเด่น หรือจะเป็นอะไรเป็นพิเศษ, แม้ที่สุดแต่ว่า เราจะบวชระหว่างปีศาจก็ไม่ใช่เพื่ออวดใคร, ไม่ใช่ว่าเพื่อจะทำอะไร ให้มันแปลก ๆ อะไรทำนองนั้น. เราต้องมีความบริสุทธิ์ใจ ที่จะทำสิ่งที่มันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์, เพื่อจะช่วยให้ความเป็นมนุษย์ของเรา<sup>นี้</sup>ก้าวหน้าไปในทางที่ถูกและรวดเร็ว, อย่างนี้ก็เรียกว่า ไม่ใช่ความยึดมั่นถือมั่น. ถ้าเข้ามาด้วยความหมาย ที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นจัดแล้ว มันก็จะไม่ได้ผล, นับตั้งแต่วันที่ มันจะทำพอขอไปที แล้วก็มุ่งหมาย แต่ในแง่ที่จะมีอะไรดีอะไรเด่นสำหรับไปพูดไปแสดง. นี่ก็จะต้องรู้เท่าทัน ตัวเองรู้เท่าทัน จิตใจของตนเอง; ต้องชำระสะสางปัญหาเบื้องต้นเหล่านี้เสียก่อน มันจึงจะเข้าไปได้ในขอบเขตของสติปัญญาที่กว้างขวาง. เราจะอาศัยความยึดมั่นถือมั่นอย่างเต็มที่ อย่างมีคัมภีร์ เข้าไปในขอบเขตของความบริสุทธิ์ นี่มันก็เป็นไปไม่ได้; ถ้ามันมีอยู่ก็ต้อง สละออกไปก่อน.

ที่พูดนี้ก็เพื่อทำให้คุณเองเห็นอะไร ๆ ในคัมภีร์ โดยเฉพาะสิ่งที่เรียกว่าชีวิต มันประกอบอยู่ด้วยความลับ, ต้องการอุบายวิธีที่ประณีตละเอียดสุขุมลึกซึ้งทั้งนั้น. เพราะฉะนั้นอย่าไปทำเล่น อย่าเป็นเรื่องทำเล่น หรือว่าทำโดยไม่ซื่อสัตย์ต่อวัตถุประสงค์ เหล่านี้.

ที่นี้เราก็มาคู่กันที่ระบบปฏิบัติ ที่เรียกชื่อว่า “อานาปานสติ” ว่ามันจะเป็นอุปายอย่างไรต่อไปในการที่จะช่วยมนุษย์. สำหรับพระพุทธเจ้า เราก็เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า เป็นบุคคลพิเศษ เป็นอัจฉริยมนุษย์ หรือเป็นบุคคลสูงสุดในการที่ค้นคว้าความลับของธรรมชาติได้, ควรจะได้รับการยกย่องบูชาสูงสุดในกิจในหน้าที่อันนี้ เพราะฉะนั้นเขาจึงมีวิธีที่จะนึกถึงพระพุทธเจ้า ก่อนแต่ที่จะลงมือทำอานาปานสติ หรือทำกัมมัฏฐานใด ๆ ก็ตาม เขาจะมีบุพภาค ที่นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หรืออะไรก็ตามที่ รวมความแล้ว ก็นึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นเจ้าของคำรับ. อันนี้มันมีผลหลายอย่าง, ในทางจิตวิทยา อธิบายได้เหมือนกัน ก็จะช่วยให้เรามีความจริงจังมากขึ้น หรือช่วยให้เราเชื่อตรงต่องานอันนี้มากขึ้น. การที่เราขอบพระคุณหรือกตัญญูต่อพระพุทธเจ้านี้ มันจะช่วยผูกมัด ช่วยแวดล้อมให้การกระทำนั้น มันหนักแน่นจริงจังมากขึ้น; เหมือนกับธรรมเนียมเก่าแต่โบราณ จะทำอะไรเราต้องนึกถึงครูบาอาจารย์ เพื่อปรับหรือจัดจิตใจในเวลานั้น ให้มันเหมาะสมที่สุด ที่ที่สุด.

เด็ก ๆ สมัยนี้ก็อยู่ในฐานะที่ไม่มีครูบาอาจารย์ นี่ไม่ใช่ผมจะพูดดูหมิ่นหรือพูดไปในทำนองกระทบกระทั่ง เพราะมันเปลี่ยนไปมากในความหมายของคำว่า ครูบาอาจารย์; ซึ่งสมัยก่อนเป็นปุชนิยบุคคล เป็นผู้อยู่เหนือศิษย์โดยประการทั้งปวง. พอตกมาถึงสมัยนี้ มันคล้าย ๆ กับว่า เพื่อนอะไรกันชนิดหนึ่ง หรือว่าลูกจ้างที่เขาทำงานเพื่อประโยชน์ของเขา โดยทำหน้าที่สอนเรา. ความหมายของครูบาอาจารย์มันไม่มีนั่นแหละความหมายของโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย มันจึงมีลักษณะแตกต่างกันกับบ๊าศรมของระบบเก่า ซึ่งยกย่องเทิดทูนครูบาอาจารย์เป็นเบื้องหน้า ในความหมายที่สูงที่สุด, มันก็ได้เปรียบตรงที่ทำให้จิตใจให้เหมาะสมไม่กระด้าง. แม้อันนี้มันก็เป็นอุปาย หรือเป็นความลับ ในการปฏิบัติทางจิตใจ, แล้วในทางการศึกษาเล่าเรียนอย่างโลก ๆ ก็เอาวิธีการนี้ไปใช้ได้. ฉะนั้นเราจะต้องเรียนด้วยความเคารพ และเชื่อฟัง ผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์เสมอ.

เดี๋ยวนี้เขาเปิดโอกาสให้ฟรี เป็นประชาธิปไตย ให้แย่ง ให้กันก็ได้, นั้นมันก็ถูกอยู่ส่วนหนึ่ง. แต่แล้วมันผิดตรงที่มันเทลิตเปิดเบิ่งไปตามวิสัยของเด็กที่เป็นปุถุชนที่มีกิเลส, มันเทลิตเปิดเบิ่งไปเกินกว่าความพอดี หรือเกินความจำเป็น, กลายเป็นไม่เคารพครูบาอาจารย์ไปในที่สุด. ความผิดพลาดของการศึกษา หรือระเบียบในสถานการศึกษาในเวลานี้ มันเป็นไปในทางอย่างนี้ทั่วโลก.

ยกตัวอย่างมาให้ดู เพื่อให้เห็นว่ามันผิดอุบายวิธี ที่เป็นความลับของธรรมชาติ, ฉะนั้นมนุษย์จึงเริ่มวุ่นวาย เริ่มระส่ำระสาย เป็นไปในทำนองที่ว่ามันต่อต้านกันกับธรรมชาติ แล้วมนุษย์นั้นแหละจะเป็นฝ่ายแย. เหมือนเอาหัวชนภูเขา มันจะได้อะไร; ไม่ใช่เอาลูกกระเบิดไประเบิดภูเขา แต่ว่ามันเอาหัวไปชนภูเขาให้พัง มันเป็นเรื่องที่น่าสงสาร. เพราะฉะนั้นระวังให้ดี อย่าไปทำอะไร ให้ผิดความลับของธรรมชาติ.

ในที่นี้ เรามีอุบายที่จะปฏิบัติในทางจิตใจ ให้เต็มไปด้วยความรู้ในความลับของธรรมชาติ ฉะนั้นการที่เราจะบูชาพระพุทธเจ้า หรือทำในใจถึงพระพุทธเจ้าเสียก่อนนี้ จึงเป็นการถูกต้อง, แต่ก็ต้องไม่เทลิตเปิดเบิ่งไปจนถึงเรียกว่าอ้อนวอนขอร้อง อย่างการกระทำของคนอ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ไปเสีย นี่มันก็ไม่ถูก. มันก็ต้องเป็นคนๆ ที่เรียกว่า อยู่ในภาวะที่เหมาะสม อยู่ในความเข้มแข็ง มีความสามารถในการช่วยตัวเอง พร้อมทั้งจะช่วยตัวเอง; แล้วก็รับเอาอุบายวิธีนั้นมาปฏิบัติ. นี้เราต้องเตรียมตัว เตรียมจิตใจในลักษณะอย่างนี้.

ให้รู้ว่าปัญหาของมนุษย์มันต้องแก้ด้วยอุบายวิธีนั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นเจ้าของตำรับ ต้องทำอย่างระมัดระวัง; และคุณตัวอย่างบุคคลผู้เป็นเจ้าของตำรับอยู่เสมอ. การที่คุณตัวอย่างในที่นี้ หมายความว่า ไม่ใช่ไปคองค์พระพุทธเจ้า เพราะวานิพพานแล้ว, แต่คุณตัวอย่างการศึกษา จนรู้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร มีการประพฤติ การกระทำ หรืออะไร

อย่างไร ให้เห็นว่าท่านเป็นผู้ที่บังคับจิตใจได้ นั่นแหละเป็นของสำคัญ เป็นจุดสำคัญที่ต้องดู ดูตรงที่ท่านเป็นผู้บังคับจิตใจโดยสมบูรณ์, บัญหามันก็หมด; เพราะอะไรๆ มันก็เผลออยู่ทีจุด ดูก็เผลออยู่ทีจุด ผิดก็เผลออยู่ทีจุด สุขหรือทุกข์ก็อยู่ทีจุด. เมื่อเรบบังคับจิตใจได้ตามแนวที่เราต้องการนั้นมันก็หมดปัญหา. เรื่องอย่างว่านี้เป็นความลับที่จะต้องเปิดเผย เป็นความแจ่มแจ้งชัดเจนอยู่ในใจเสมอ. มันได้ผลพร้อมกันไปในตัวคราวเดียวกันนั้นหลายๆ อย่าง; มีความสุขใจมีความสบายใจ มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น, มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น พร้อมกันไปในตัวหลายๆ อย่างเป็นผลดี. นี่เราเรียกว่า ความลับ หรืออุบายเป็นลำดับๆ ไป. การที่เราเริ่มฝึกการบังคับจิตใจเสียก่อนสิ่งอื่น มันก็เป็นอุบายอยู่ในตัวแล้ว.

ที่นี้ก็มาถึงอุบายที่เนื่องๆ กันไปในการทำอานาปานสติ. ข้อแรกก็คืออุบายในการที่ว่าในการที่เราจะทำอะไรให้จริงจัง ให้มันมีผลแก่จิตใจจริงจังนี้ มันต้องทำอย่างที่เราเรียกว่าเต็มทีหรือสุดเหวี่ยง. การที่เอาอะไรมาทำไว้ในใจทุกครั้ง ที่หายใจเข้าออกนี้มันเต็มที หรือสุดเหวี่ยงอย่างไร คุณลองคิดดู. หลักเกณฑ์ในทางพุทธศาสนาทุกอย่างทุกชนิด มันมีหลักที่จะต้องทำกันเต็มทีหรือสุดเหวี่ยง แม้ที่สวดแต่ในทางการศึกษาเล่าเรียน ก็มีหลักการที่วางไว้เพื่อให้ทำเต็มทีและสุดเหวี่ยง; ไม่เหมือนอย่างโลกๆ โดยเฉพาะโลกในสมัยปัจจุบัน ซึ่งทำอะไรอย่างฉาบฉวยทั้งนั้น.

เปรียบเทียบการเรียนภาษาอังกฤษในโรงเรียน และภาษาบาลีในวัดนั้น. ผมสังเกตดูแล้วเห็นว่า มันต่างกันมาก. เรียนภาษาต่างประเทศในโรงเรียน ถ้าเทียบกับกับเรียนบาลีในวัดละก็ เรียนในโรงเรียนนั้นเรียนอย่างฉาบฉวย อย่างจะปลิวร่อนไปโดยเร็ว อย่างผิวเผิน. เรียนบาลีในวัดนั้นต้องใช้เวลาานานมาก, และเรียนอย่างที่ว่า เป็นรากฐานที่สมบูรณ์ หรือเกินสมบูรณ์ เกินพอดีไปด้วยซ้ำ, เช่นวิชาไวยากรณ์ วิชาอะไรก็ตาม มันแน่นแพ้นไปหมด. นี่เป็นหลักของฝ่ายธรรมะหรือ

ศาสนา ที่ทำอะไรทำอย่างที่เราเรียกว่า มีรากฐานมั่นคงมาก. ถ้าเราเรียนภาษาอังกฤษอย่างวิธีการที่เราเรียนภาษาบาลี คนจะรู้ภาษาอังกฤษดีกว่าที่รู้จักกันอยู่เดี๋ยวนี้นัก. ข้อข้อที่ว่า ทำอะไรอย่างเต็มที่ หรืออย่างสุดเหวี่ยง นักเป็นความลับ.

ถ้าเราจะเอาอะไรมากระทำแก่จิตใจเรา ให้มันทำทุกครั้งที่หายใจเข้าออก มันก็ไม่มีทางที่จะมีช่องโหว่. เพราะฉะนั้นคำว่า “ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก” นี้มีความหมายมาก มีเคล็ดลับอยู่ในนั้นมาก; ไม่ใช่ว่ามันเป็นพิธีเปลา ๆ บลึ ๆ. เหมือนกับที่ผมเคยยกตัวอย่างให้ฟังแล้วว่า ถ้าเราจะเกลียดใครสักคนหนึ่งก็ให้นึกหน้าของเขาในขณะที่เราเกลียดทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก, ไม่กัวันมันก็จะเกลียดอย่างเข้ากระดูกดำ จนถอนไม่ขึ้น. แต่เดี๋ยวนี้เราไม่ได้ทำในลักษณะอย่างนั้น นั่นเป็นฝ่ายผิด หรือฝ่ายอันธพาล; เรามาใช้ในฝ่ายที่เป็นประโยชน์หรือบริสุทธิ์ ตั้งใจทำอะไรก็ทำเต็มที่สุดเหวี่ยงทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออกอยู่; นี่จึงมีระบบอานาปานสติ เกิดขึ้น.

ทีนี้คุณก็จะเห็นได้แล้วว่า ในการที่แบ่งออกไปเป็น ๑๖ ชั้นนั้น มันเต็มที่หรือสุดเหวี่ยงอย่างไร คุณอาจจะมองไม่ค่อยเห็น เพราะว่าเป็นครั้งแรกที่ได้ฟังคำอธิบาย และถึง ๑๖ ชั้นนั้น มันยืดยาว กำลังงออยู่; ถ้าลองเอาไปคิด ไปนึกตามลำดับของชั้น แล้วความเนืองกันระหว่างชั้น, คุณจะเห็นว่ามันเหลือเกินในการที่มันแน่นแน่น; แล้วมันก็จะสุดเหวี่ยงอยู่ตรงที่ว่า แต่ละชั้น ๆ มันมาทำอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก, ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกตลอดเวลา, มันจึงฝังแน่นลงไปในความรู้สึก ในสติปัญญา ในนิสัยสันดาน.

อย่าทำเล่นกับอุบายวิธีของพระพุทธเจ้า หรือนักปราชญ์ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข. คำนี้ช่วยจำไว้ด้วยว่า “นักปราชญ์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข” นี้ เราไม่ได้ระบุแต่เฉพาะพระพุทธเจ้า เรากว้างเอามาหมด บรรดา

นักปราชญ์ในโลก ในอดีตอันยาวนาน แล้วก็มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ก็ยอดเยี่ยม ; เรายอมรับความถูกต้องของนักปราชญ์ทุกคน มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข. วิธีการอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมาเพราะเหตุอย่างนั้น, ไม่ใช่พระพุทธเจ้าเป็นองค์แรก คนแรกที่จะค้นพบเรื่องนั้น, แต่ได้ค้นพบกันมาตามลำดับๆ แล้วพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ได้ค้นพบในอันดีสุดท้ายสูงสุด ; ประมวลทั้งหมด มาจัดเป็นรูปเป็นร่าง เป็นโครง เป็นอะไรที่สมบูรณ์ที่สุด, ดีที่สุด. เพราะฉะนั้นในภาษาวิค หรือภาษาทางศาสนา เขาจะใช้คำว่า “บัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน” อย่างนั้นเสมอไป ก็อภาวเอาหมดทั้งโลก.

ความสมบูรณ์ของสติปัญญา หรือวิชาความรู้มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ของชั่วคราวชั่วขณะ. สำหรับเรื่องทางจิตใจนี่เป็นการกล่าวได้ว่า มันถึงที่สุดเพียงพอที่จะดับทุกข์, ไม่เหมือนเรื่องทางวัตถุ ที่จะไม่มีที่สิ้นสุด; มันไปตามความอยากความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด. แต่เรื่องทางธรรมมันสิ้นสุดตรงที่มันดับทุกข์ได้ทุกอย่างจริง ไม่ว่าในอดีต หรือในปัจจุบัน หรือในอนาคต นี้เรียกว่า เราดูความลับ ในแง่ที่ว่าทำอะไรต้องทำสุดเหวี่ยง จนเอามาทำไว้ทุกครั้งทหายใจเข้าออก.

คุณต่อไปในข้อที่ว่า จะเอาอะไรมาเป็นวัตถุสำหรับเป็นบทเรียน เพื่อทำอยู่ทุกครั้งที่ทหายใจเข้าออก? เขาก็มาเหนือเมฆอีกตามเคย คือเอาสิ่งที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด แก่ปัญหานี้ มันคือเอายอดสุดของความสุข หรือสุขเวทนา มาเป็นตัวบทเรียน สำหรับปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานี้. ยอดสุดของความสุขที่มนุษย์จะพึงมีนี้ คือความสุขที่เกิดจากความสงบนั่นเอง. เพื่อจะแก้ปัญหานี้เกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็มีความสุขที่เป็นยอดสุดของความสุขยึดมั่นถือมั่น มาเป็นบทเรียน, เพราะฉะนั้น ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ ได้ยกเอาปีติ และความสุขอย่างสูงสุด ที่เกิดมาจากความเป็นสมาธินี้ มาเป็นตัวบทเรียน, สำหรับศึกษาเพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่นในความสุขทุกชนิด. เมื่อเราทำลายสิ่งที่ยึดมั่นสูงสุดของเรื่องนั้นๆ ลงได้ สิ่งปลื้มก้อยของเรื่องนั้นๆ มันก็เป็นการทำลายไปได้ในตัว หรือทำลายได้ง่ายที่สุด.



สำหรับความสุขนั้นมันกำกวม คำว่า “ความสุข” ยิ่งในหมู่ปุถุชนแล้วยิ่งกำกวม; เช่นไปเอาความสนุกมาเป็นความสุขก็มี, เอาความสุขร้อนมาเป็นความสุขเย็นก็มี. ความสนุกนั้นหมายถึงความเพลิดเพลิน *pleasure* หรืออะไรทำนองนี้ มันเป็นเรื่องเพลิดเพลิน. *pleasure* ก็ยังค่อนข้างบริสุทธิ์ มันมีอะไรสกปรกยิ่งกว่านั้นอีกสำหรับความสนุกนั้น แต่แล้วไปหลงเอามาเป็นความสุข. ที่นี้ก็ยังมีทางที่จะหลงในความสุขชนิดที่ไม่จริง, เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องอะไรเช่นนั้น ก็บูชากันไปในฐานะเป็นความสุข. แม้จะเป็นเกียรติยศสูงสุดเท่าไร มันก็ยังเป็นเรื่องร้อน เป็นความสุขร้อน. มันจะต้องมองดูต่อไปถึง ความสุขที่ ข สะกด กันบ้าง คือไม่ร้อนแต่เย็นที่สุด.

เพราะฉะนั้นควรจะรู้จักความแตกต่างระหว่าง ความพอใจ ความสุข ความสันติ หรือเยือกเย็น มันมีอยู่เป็นชั้น ๆ คุณไปคิดดูเอาเองในแง่ของจิตวิทยา. ภาษาของไทยเราก็มักไม่ครบ; ถึงภาษาฝรั่งมันก็ไม่ครบ เอามารวมกันเข้า มันอาจจะช่วยได้บ้าง: เช่นคำว่า *happiness* กับ *blissfulness* นั้นมันไม่ใช่สิ่งเดียวกัน. *happiness* มันก็พว ๆ ไปหรือธรรมดา ๆ ไป. แต่ *blissfulness* ก็กระโดดไปทางความหมายของนิพพานคือมันเย็น. *happiness* มันอาจจะไม่เย็นก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น. เพราะฉะนั้นความแตกต่างระหว่าง *pleasure* กับ *happiness* กับ *blissfulness* มันคนละระดับทั้งนี้. นี่เป็นตัวอย่างสำหรับไปสังเกตดูเอง ว่าสิ่งที่เรียกว่า ความสุขนั้น มันมีอยู่เป็นชั้น ๆ อย่างไร หลอกลวงกันอยู่อย่างไร เราต้องรู้ความลับข้อนี้ จะได้ไม่ไปตกหลุมพรางของมัน แล้วเราก็จะมุ่งทำลายอันสุขยอกของมัน ให้หมดอำนาจที่จะครอบงำเรา, เราจึงไม่ยึดมันถือมัน แม้แต่ความสุขชนิด *blissfulness*; ดังนั้นจิตมันก็ไม่ยึดมันถือมัน โดยประการทั้งปวง ในสิ่งที่มายั่วให้ยึดมันถือมัน.

ความพอใจของสัตว์นรกในนรกเราคงรับไม่ไหว, ส่วนความสุข ความพอใจอย่างมนุษย์ก็ต้องเอาเหงื่อแลกเอามา. ความสุข ความพอใจ อย่างพวกเทวดาในสวรรค์

คือพวกที่มีบุญ นึกเป็นเรื่องกินน้ำตาล. ความสุข ความพอใจอย่างของพวกพหรมมันไม่จำต้องกินน้ำตาลจริง แต่มันก็กินของจืดๆ ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด; มันยังยึดมันถือมันตัวตนของตน อยู่อย่างง่าย ๆ เจียบ ๆ. มันต้องหมดความยึดมั่นถือมั่นตัวตน โดยประการทั้งปวง แล้วก็ไม่มียึดมั่นถือมั่นความสุขชนิดไหนอีก. นี่เป็นความลับเท่าไร ไปคำนวณดู.

มนุษย์ยังห่างไกลต่อความเข้าใจ หรือความเห็นแจ้งในเรื่องนี้ หรือทั้งหมดนี้, ฉะนั้นก็รีบหน่อย รีบที่จะเข้าใจสิ่งเหล่านี้สูงขึ้นมากตามลำดับ ๆ มันจึงจะเข้าใจสิ่งที่เรียกว่า อานาปานสติ ได้. เพราะสมาธิภาวนาระบบนี้มุ่งจะทำลายยอดสุดของความทุกข์ที่เป็นชั้นสูงสุดที่เข้าใจได้ยาก, กวาคทีเกี่ยวกับจะได้อีกตลอดสายลงมาถึงต่ำสุด; คือถ้าเราเบื่อได้ หรือเฉยก็ตาม เฉยได้ต่อสิ่งที่มันแพงที่สุด เราก็เฉยได้ต่อสิ่งที่ถูก ๆ. นึกเป็นอุบายวิธีอันหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่า อานาปานสติ ที่ซ่อนอยู่อย่างลึกลับในระบบที่พระพุทธเจ้าท่านได้วางไว้ แนะไว้เป็นคนสุดท้าย. โดยเฉพาะชั้นที่ ๕ ที่เอาปีติและความสุขมาศึกษาให้รู้ ว่าเจ้านี่เองเป็นตัวการปรุงแต่งจิตมิให้หยุดพัก, แล้วทำลายอำนาจการปรุงแต่งของสิ่งนี้เสีย, ความสุขชนิดไหนก็ไม่มาครอบงำ มาเป็นนายจิตใจของผู้ใช้อีกต่อไป.

ที่นี้อยากจะแนะนำให้อุบาย หรือว่าความลับปลีกย่อยออกไปอีก สำหรับระบบอานาปานสติ. มีกัมมัฏฐานอยู่มาจนชนิด อย่างไรก็ได้เคยพูดให้ฟังแล้วว่า มีหลายระบบ, แต่ระบบที่เราสามารถพูดได้ ว่าพระพุทธเจ้าท่านหยิบยื่นให้พวกเราโดยเฉพาะนี้ นั่นคือ ระบบอานาปานสติ. มันคล้าย ๆ กับว่าเป็นสิ่งที่ท่านเลือกดีแล้ว ท่านเลือกให้. เลยมีความลับอะไรที่ตรงนี้ ก็เพราะว่าระบบนี้มันเหมาะสมที่สุด มีความเหมาะสมที่สุดอยู่ในนั้น. คุณยังไม่เคยปฏิบัติก็เข้าใจได้ไม่หมด แต่ก็พอจะเข้าใจได้ว่า มันเป็นวิธีอันหนึ่งที่เหมาะสม, ที่ว่า เราไปตรงไหนก็ปฏิบัติได้ เพราะว่า เราไปตรงไหนเราก็หายใจ, ลมหายใจมีอยู่กับตัวเรา ชีวิตของเราตลอดเวลาไม่ต้องลงทุนซื้อหา ไม่ต้องหอบหิ้ว.

ยกตัวอย่าง เช่นว่าคุณจะปฏิบัติใช้กสิณ ก็ต้องไปลงทุนทำดวงกสิณ แล้วชอบหัวอยู่, จะไปนั่งตรงไหนก็ต้องพาไปด้วย ไปวางสำหรับเพ่ง; ส่วนอานาปานสตินี้ มันหายใจอยู่เองตามธรรมชาติ, ไม่ต้องหามา ไม่ต้องชอบหัวไป, แล้วมันก็ไม่ต้องลงทุน แล้วมันสะดวกที่สุด; ยิ่งกว่านั้นก็คือมันมีผลดีกว่า ดีที่สุด. หรือว่าถ้าจะพิจารณาซากศพ ก็ต้องเดินไปถึงป่าช้าโน้น, แล้วยังเผชิญปัญหายุ่งยาก ความน่าเกลียดน่ากลัว ความเหม็นเน่า อะไรต่าง ๆ มันมีเรื่องยุ่ง. ส่วนเรื่องอานาปานสตินี้มันเยือกเย็น มันรับมันสบายไปตั้งแต่ต้น. ที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสในทำนองที่ผมกำลังพูดนี้ก็มี ในการที่จะชิวานในทางอานาปานสติ. เพราะความสะดวกอย่างนี้ เราจึงสามารถทำอานาปานสติได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน หลับ ตื่น มันเนื่องกันไปหมดได้.

ถ้าเราควบคุมลมหายใจได้ดี เป็นระเบียบดีแล้ว, เมื่อนั่ง เมื่อจะลุกขึ้นยืน หรือเมื่อจะเดินไป มันก็สามารถที่จะเหลืออยู่ในสภาวะอย่างนั้น คือรักษาไว้ได้แม้ในอิริยาบถที่เดิน ฯลฯ. แต่มันต้องฝึกสักหน่อย, มีความรับแห่งร่างกายและลมหายใจ ซึ่งรักษาไว้ได้ แม้ในอิริยาบถที่เปลี่ยนไปเป็นยืนเป็นเดินก็ได้ ไปไหนมันก็ติดไปด้วย. นี่เป็นความลับ หรืออุบายของอานาปานสติ ในแง่ที่ว่า มันดีที่สุดในเหมาะสมที่สุด.

ฉะนั้นคุณจงพยายามศึกษาให้เข้าใจไว้ ให้ใช้มันได้ ให้มีการกระทำได้ทุก ๆ โอกาส หรือทันทีในทุกกรณีด้วย แม้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะโดยตรง. ยกตัวอย่าง เช่น คนถูกฟัน มีบาดแผลเลือดไหล. ถ้ารู้จักจัดระบบการหายใจตามอานาปานสตินี้ ทำให้เกิดความระงับแห่งกายสังขารตามขั้นที่ ๔ แล้ว เลือดจะไหลออกน้อย หรืออาจจะหยุดไปเลย ซึ่งก็เป็นเรื่องที่มีผลแม้ในทางฟิสิกส์. ความลับของอานาปานสติมีอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราควรสนใจให้สมบูรณ์ตามเรื่องของมัน.

อานาปานสติ มันจึงมีความลับ มีอะไรซ่อนอยู่มาก ซักซ่อนอยู่ในนั้นมาก. เมื่อพูดถึงแง่กำลังอานามัย ยิ่งทำอานาปานสติยิ่งมีกำลังทางกายและทางจิต มีอานามัยดีขึ้น, เพราะว่ามันไม่ได้ไปนั่งทรมาณกาย, หรือไม่ได้ไปเผชิญกับสิ่งยุ่งยาก เหนือแตกเห้งือแตก. พอลงมือทำอานาปานสติ จิตระบบการหายใจ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์นี้ มันมีความสบาย มีความแข็งแรง มีกำลังเพิ่มขึ้นเพื่อต่อสู้กับการงาน หรือหน้าที่ต่อไป, ไม่ใช่มันตกกำลังลงไป. นี่มันเป็นเคล็ดที่น่าสนใจ เหมือนที่เรากำลังจะลงมือทาบหามอะไร, สิ่งนั้นมันกลับทำให้เราเพิ่มกำลังขึ้นมา มันก็วิเศษ, เราก็ตาบหามไปได้โดยไม่รู้สึกละอาย. แต่ในทางวัตถุมันไม่เป็นเช่นนั้น, ถ้าลงมือทำงาน เราก็ตาบหาม *energy* ไป. แต่ว่าในระบบอานาปานสตินี้ พอลงมือทำมัน มันก็เพิ่ม *energy* ให้, มันเป็นเคล็ด หรือความลับอยู่อย่างนี้, พระพุทธเจ้าท่านจึงสรรเสริญมากในระบบนี้. เมื่อเพิ่มกำลังหรือเพิ่มอานามัยให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกครั้ง ๆ, หรือว่าตั้งแต่หัวถึงท้ายของครึ่งหนึ่ง ๆ; อย่างน้อยเราก็เริ่มมีความสุขสบายใจ เมื่อเริ่มจัดระบบการหายใจที่ถูกต้อง ยังไม่ทันทำอะไรสักที มันก็ได้รับความสบาย.

ที่นี้ดูต่อไปอีก ถ้าเราจะเจริญกัมมัฏฐานแบบอื่นนั้น มันก็ยาก ทั้งที่มันวางระบบไว้สั้น แต่มันก็ยาก. หมายความว่าจะไปรู้ความจริงกันในขั้นสุดท้ายขึ้นปลาย ๆ; ส่วนระบบอานาปานสตินี้ พระพุทธเจ้าจัดไว้ดี คือว่า จะรู้ความจริงไปตั้งแต่ขั้นต้น ๆ เพิ่มมากขึ้น ๆ. เช่นเมื่อลมหายใจยาว หายใจสั้น ลมหายใจปรุงแต่งกาย ควบคุมการปรุงแต่งกายอยู่, มันเป็นการช่วยให้เห็นอย่างมี *experience* ไม่ใช่เห็นอย่างศึกษาเล่าเรียน ว่า มันมีความเป็น อนิจจังอยู่ในนั้นอย่างไร. ความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจัง มันมีอยู่ในลมหายใจ, มีอยู่ในหน้าที่ของลมหายใจ, ในการกระทำ, ในการเปลี่ยนแปลงลมหายใจ. มันสื่อแสดงให้เห็นสิ่งที่ต้องเห็น คือ อนิจจัง เป็นต้น ๆ ไปตั้งแต่แรก; นี่มันได้เปรียบ, และเราจะเห็นหนักยิ่งขึ้นในขั้นท้าย ๆ ในขั้นที่อนิจจัง คือขั้นที่ ๑๓ การดูอนิจจังโดยเฉพาะมากเป็นพิเศษ

มันก็อยู่ย้อนหลังไปตั้งแต่ชั้นที่หนึ่ง คือความไม่เที่ยงของลมหายใจ. มันจึงเป็นสิ่งที่  
ประสานกันอยู่ ประกบกันอยู่อย่างดีที่สุด ที่จะให้ได้มีความรู้ ความเห็น ความเข้าใจอย่าง  
มหิทมาทันทีที่เดียว; คือเราประพฤติปฏิบัติกระทำ<sup>๕</sup> เพื่อให้เห็นความเป็นอนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งทั้งปวง, แล้วก็วิธีปฏิบัติชนิดที่ พอลงมือทำก็เห็น อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา จากสิ่งแรกที่เราลงมือกระทำ.

ระบบอานาปานสติให้ความสะดวกมากดังอย่างนี้ : ให้เริ่มเกี่ยวข้องกับ  
เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างจริงจัง อย่างค้ำยจิตใจในภายใน แล้วก็อย่าง  
แน่นแฟ้นไปตั้งแต่ต้น. <sup>๕</sup>นี่ก็เป็นความลับ หรืออุบายอะไรอันหนึ่ง ในระบบของ  
อานาปานสตินั้น.

ทีนี้อยากจะให้เห็นอีกแง่หนึ่งว่า ระบบนี้เป็นระบบที่ลัดที่สุด ประหยัดเวลา  
มากที่สุด *adjust* ได้ตามความสามารถของบุคคลที่จะลัดได้มากเท่าไร. บุคคลบางคนก็ไม่  
เหมาะสมที่จะลัดมาก ๆ บางคนก็เหมาะสมที่จะลัดมาก ๆ, แล้วแต่สติปัญญาความสามารถ.  
แต่ถึงกระนั้นมันก็เป็นวิธีลัดกว่าวิธีอื่นทั้งหมด : ลัดสำหรับบุคคลผู้มีสติปัญญา, พุค  
อย่างนี้ก็ถูก. แม้ว่าจะไม่มีสติปัญญามาก อันนี้ก็ยังเป็นวิธีลัดอยู่นั่นเอง เพราะไม่ไปใช้  
สติปัญญาอย่างฟุ่มเฟือย. โดยหลักใหญ่ ก็เอาจุดสุดยอดมาดู เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
แล้วก็เฉยได้ มีเท่านั้น.

นี่คุณจะต้องเข้าใจในบทนิยามสั้น ๆ <sup>๕</sup>นี้ ว่า “เอายอดสุดของความสุ  
ภาคอยู่ทุกกลมหาใจเข้าออก จนเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่า  
อัศจรรย์” <sup>๕</sup>เรื่องมีเท่านั้น. นี่ก็ความลับของการลัดสั้นที่สุด. แต่แล้วเราก็ขยาย  
ระยะหนึ่ง ๆ ให้มันมีการปฏิบัติที่เป็นเทคนิคสมบูรณ์ขึ้นมา มันจึงขยายออกไปได้ถึง ๑๖ ชั้น  
เพื่อความมีเทคนิคที่สมบูรณ์. ถ้าจะพูดให้เป็นเรื่องสั้นเดียวมันก็คือ พิจารณา อนิจจัง

ทุกขัง อนัตตา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก, อย่างนั้นมันขึ้นเดียวเท่านั้น. แล้วขยายออกไปว่า ไปเอาผลที่มันดีที่สุดคือยอดของสุขมาเป็นวัตถุสำหรับดู อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แล้วมันก็ขยายต่อไปอีกว่า ทำอย่างไรจึงจะเอายอดสุขของความสุขมาเป็นปัจจุบัน มาเป็น experience ปัจจุบันอยู่ในจิตใจ. ฉะนั้นต้องทำให้มันมีขึ้นมาซิ, ก็ไปเอาวิธีทำให้ลมหายใจ หรือกายสังขารนี้ให้ว่างๆ จนทำให้มียอดสุขชนิดนั้นขึ้นมา เป็นของจริงอยู่ข้างใน ไม่ใช่คิดฝัน ไม่ใช่คาดคะเนเอา.

เพราะฉะนั้นกัมมัฏฐาน หรือปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ทำกันไม่สำเร็จ มันก็เพราะเป็นเรื่องสอนแต่ปาก, ให้คิดนึกก่อนมานเอาด้วยเหตุผลว่า ความสุขเป็นอย่างนั้น, เรื่องกามเป็นอย่างนั้น เรื่องเกียรติเป็นอย่างนั้น, ล้วนแต่มีได้มีอยู่ในใจ. อย่างนั้นมันก็เป็นเรื่องเพื่อฝัน มันเป็นเรื่องสอนในโรงเรียน. เมื่อไม่ให้เป็นเรื่องเพื่อฝัน ต้องเอาสิ่งนั้นมาทำให้ปรากฏอยู่ในใจจริงๆ คือกำลังมีสุขยอดสุขอยู่จริงๆ ในใจ แล้วก็ดูมันที่นั่นแหละ จนกระทั่งเห็นว่า อ้าว! นี่ก็เป็นเรื่องกลอนแกลน ง่อนแง่น ไปตามเหตุตามปัจจัย ตามสิ่งแวดล้อม, เมื่อตะก็ไม่มี เดียวกันก็มีขึ้นมา เพราะว่าเหตุปัจจัยอย่างนั้นถูกสร้างขึ้น, อย่างนั้นก็เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นในทำนองให้เกิดเบื่อหน่าย ปลายกำหนดจริงจึงขึ้นมาเลย. เทคนิคมันขยายออกไปได้อย่างนี้ เราจึงได้ถึง ๑๖ ชั้น.

ที่นี้ถ้าว่า เราไม่เหมาะที่จะใช้ทั้ง ๑๖ ชั้น เราก็รวบรวมเข้ามาเหลือเพียง ๒-๓ ชั้น. ลงมือสำรวจจิตใจ ให้จิตสงบ พอจะมีความสุขขึ้นมาบ้าง, แล้วก็ดู อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ความสุขนั้น, แล้วจิตก็เฉยได้; นี่เป็น ๓ ชั้น แล้วแต่ว่ามันจะเหมาะสมแก่บุคคลใด. บางทีเขาก็เป็นคนที่ไม่มีความกังวลใจอะไรมากนัก, เป็นคนแก่ไม่รู้หนังสือ เป็นชาวบ้าน ตาสีตาสา มันก็มีระบบที่พอจะสรุปรวบรวมให้ได้ ว่าทำเพียงอย่างนั้นเท่านั้น. หรือว่าถ้าเป็นคนมีปัญญาอย่างหนึ่งเป็นนักศึกษา เราลงมือปฏิบัติในหมวดที่หนึ่ง สัก ๔ ชั้น พอสมควรเท่านั้น ไม่ต้องถึงมีฉาน มีสมาบัติอะไรก็ได้ เราได้ถือเอา

ความสุขจากในขั้นสุดท้ายขึ้นไปพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เลย, มันก็เหลือเฟือเท่านั้น. มันสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง นอกจากนั้นมันขึ้นไปเองโดยอัตโนมัติ, ไม่ต้องไปสนใจก็ได้ ไม่มีทางผิด.

แต่ถ้าทำสมุขรณ์แบบ ก็ไปเพ่งเฉพาะขั้น ๆ เห็น อนิจจัง แล้วก็เห็นความที่จิตคลายออก เห็นความที่ทุกข์ดับไป เห็นความที่เที่ยวนั้นจิตปลดเปลื้องจากสิ่งทั้งปวงหมดแล้ว; นั่นมันเป็นเรื่องละเอียดออกไปทางจิตวิทยา. ถ้าในทางศาสนา ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์แล้ว จะไม่ต้องทุกข์ได้, มันมีอยู่เองแล้ว แต่เราไม่ต้องทุกข์ได้ ไม่ใช่มันหายไปไหนเสีย, มันมีอยู่ในนั้น แต่แล้วเราไม่ทุกข์ได้. เพราะว่า เราไม่อยากจะเป็นผู้แตกฉาน เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้มีปฏิสัมภทาในเรื่องนั้น เราไม่ต้องการสอนใคร; เราก็อหากความสุขไปเสียดีกว่า. แต่ถ้าว่าเราต้องการจะแตกฉาน ต้องการจะเป็นผู้สั่งสอน ต้องการอะไรที่เป็นความสมบูรณ์ มันก็มีถึง ๑๖ ชั้น.

รวมความแล้วที่ว่า มันเป็นระบบปฏิบัติที่ยืดหยุ่นได้ แล้วก็ไม่เสียผล ไม่เสียหาย ไม่เสียหลาย, *adjust* ได้ตามอุปนิสัยใจคอของคนที่จะปฏิบัติ แล้วก็ได้รับผลแน่นอน เป็นอันเดียวกัน ตรงที่ว่า ดับทุกข์ได้; ส่วนความสามารถพิเศษนั้นไม่พุดถึงเพราะมันต่างกัน. นี่คือความลับของอานาปานสติ หรืออุบายวิธีที่มันเนื่องกันอยู่.

สรุปอีกครั้งหนึ่งเป็นเรื่องใหญ่ ๆ ว่า “เราต้องการจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้ว่า ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”; จะทำในใจในความไม่น่ายึดมั่นถือมั่นไว้ตลอดเวลา, แล้วทำไมสำเร็จ เพราะว่าเราบังคับจิตไม่ได้; เราก็หาอุบายวิธีที่จะบังคับจิตให้ได้เสียก่อน; ในเมื่อได้แล้วมันก็สามารถที่จะมีความรู้สึกได้ว่าไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอยู่ในจิตตลอดเวลา มันก็ไม่เปลวไปยึดมั่นถือมั่นอะไรเข้า, มันมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลา. เพราะฉะนั้นการเคลื่อนไหวในชีวิตตลอดวันตลอดคืน มันก็เป็นไปถูกต้องหมด. นี่คือใจความของอุบาย หรือเคล็ดลับที่เป็นอุบาย.

ไปพิจารณาข้อนี้ให้แตกฉาน ให้เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน แล้วเราก็จงลงปฏิบัติ  
คู่โดยตรงที่เกี่ยวกับอานาปานสติ, แม้ไม่มีเวลามากก็ปฏิบัติเพียงเพื่อจะเข้าใจ จะคิดไป  
สำหรับเราไปฝึกที่ไหน เมื่อไรต่อไปในอนาคตก็น่าได้. มันเป็นความรู้ที่จำเป็นที่สุดสำหรับ  
มนุษย์ แต่ก็ไม่มีใครสนใจ ไม่มีสอนอยู่ในมหาวิทยาลัยไหนในโลก, โดยเขาโง่ หรือ  
หลงไปว่า นี่เป็นของพวกพุทธศาสนา เป็นของพวกที่หมดสมรรถภาพที่จะต่อสู้ในโลก  
แล้วก็ไปหาทางออกโดยวิธีลึกลับ; นี่เป็นความโง่ของมนุษย์ในโลก เพราะเขาเข้าใจ  
พุทธศาสนาผิด. ขอให้ไปกึกกู่.

นกก็นอกว่าเวลาของเราหมดแล้ว ๑ ชั่วโมง.

---



อิธ ภิกขเว ภิกขุ,  
อรุณคโต वा,  
रुग्णमुत्ततो वा,  
सुदुत्तकारकतो वा,  
निसिद्धिं प्रसङ्गं आभुञ्जित्वा,  
अभुं कान् परिचाय,  
परिमुञ्चं स्तौ उपगृह्यतेत्वा,  
तो स्तो व असुसिद्धि,  
स्तौ प्रसुसिद्धि ५.

# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๑ : บุพภาค การเตรียม

— ๓๓ —

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจน ๕.๐๐ น. แล้ว วันนี้  
จะได้กล่าวถึง การฝึก อานาปานสติ หมวดที่หนึ่ง. คำอธิบาย  
การฝึกอานาปานสติ ที่เรากำลังจะพูดถึงกันนี้ ขอให้เข้าใจว่า  
เป็นการอธิบายเพิ่มเติมที่ตามหลักการของอานาปานสติขั้น หรือ  
อย่างที่เราเรียกว่าสมบูรณแบบ สำหรับผู้ที่ตั้งใจจะประพฤติปฏิบัติ  
อย่างสมบูรณแบบ สำหรับผู้ที่จะรวบรัดตัดตอน ก็จะมีทางที่จะ  
รวบรัดตัดตอนได้. เคียงวันเรามีเวลาพอจึงได้ตั้งใจที่จะกล่าวอย่าง  
เต็มที่ หรืออย่างสมบูรณ แล้วค่อยกล่าวถึงการรวบรัดตัดตอน  
ในคราวหลัง. นี้ก็จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่เป็นเรื่องของวิชาความรู้  
และเราจะพูดกันอย่างการศึกษา ก่อน ส่วนการปฏิบัติขั้น เป็นเรื่อง  
หลังจากนี้.

ในครั้งที่แล้วมาได้ชี้ให้เห็นว่า ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่เรียกว่า “อุบาย” ตามความหมายในทางพุทธศาสนาของพุทธบริษัท. และสิ่งที่เรียกว่าอุบายนั้นตรงกับ คำใหม่ๆ ที่เรียกกันว่า เทคนิค (technics) คือสิ่งที่จะนำเข้าไปสู่ความสำเร็จ. ดังนั้น ขอให้สังเกตดูต่อไปโดยละเอียดว่า ทุกชั้นทุกตอน หรือจะพูดได้ว่าทุกกระเบียดนิ้วเป็นไปในลักษณะที่เรียกว่าอุบาย หรือเต็มไปด้วยอุบายทั้งในหลักการใหญ่ และรายการปลีกย่อย ก็มันเป็นเทคนิคเฉพาะไปหมดทุกชั้นทุกตอน กระทั่งที่ปลีกย่อยออกไป ; ในที่สุด แม้แต่ว่าจะหายใจอย่างไร จะจัดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปเพื่อการหายใจที่ถูกต้องและสะดวก ใดๆ ; เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องที่จะทำเล่น ๆ จะต้องมีความเข้าใจพอสมควร. จริงอยู่ ถ้าเป็นสมัยก่อน หรือในที่แห่งอื่น เขาก็อาจจะให้ลงมือปฏิบัติเลย, แล้วก็ควบคุม ไปเรื่อย โดยชี้แจงอุบาย หรือเทคนิคนั้นไปเรื่อย ๆ แล้วบอกให้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อจะไม่เสียเวลามากอย่างหนึ่ง, แล้วก็เพื่อจะไม่ต้องไปคิดมาก หรือฟุ้งซ่านมากอย่างหนึ่ง. แต่มาถึงสมัยนี้ เรามีพื้นฐานการศึกษาพิเศษ หรือมากพอที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างมี ระเบียบ เพื่อสะดวกแก่การกระทำ หรือลงมือกระทำหลังจากนั้น ; ดังนั้นจึงต้อง ทำความเข้าใจให้ดีที่สุด ให้มากที่สุด เป็นการล่วงหน้า.

สิ่งแรกที่จะพูดถึงก็คือ การเตรียม : นี่มันเป็นเรื่องของหลักทั่วไป ที่ว่า เราจะทำอะไรก็ต้องมีการเตรียม. คำว่าการเตรียมนี้มันก็กว้าง ต้องเตรียมทุกอย่างนับ ตั้งแต่ที่ว่า เตรียมสิ่งของ เตรียมสถานที่ เตรียมตัว กระทั่งเตรียมเฉพาะส่วนของร่างกาย ที่จะต้องใช้กับสิ่งนั้น ๆ ; นี้ก็เข้าใจได้ไม่ยาก. การเตรียมนี้มันก็มีขอบเขตตามความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติ : ถ้าปฏิบัติอย่างโยคีสมบูรณ์แบบ ก็เตรียมไปอย่างหนึ่ง, ถ้าปฏิบัติ อย่างฆราวาส ผู้อยู่บ้านอยู่เรือน สมักรปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ และไม่สมบูรณ์แบบอย่าง พวกโยคี ก็เตรียมไปอีกอย่างหนึ่ง. แต่แล้วในที่สุดความหมายและความมุ่งหมายของการเตรียมนี้มันก็เหมือนกัน คือเตรียมให้เกิดความเหมาะสม สะดวก และเกิดโอกาสที่ดี ที่สุดที่จะกระทำ. อย่างเตรียมสถานที่มันก็ต้องจัดต้องทำบ้าง ให้เกิดความสะดวกสบาย,

เตรียมตัว มันก็ต้องปรับปรุงร่างกายให้สบาย, เรื่องอาหารการกิน เรื่องอะไรทุกอย่าง มันก็ต้องเข้ารูปเข้ารอยกัน.

โดยเฉพาะการทำอานาปานสติ ก็รู้อยู่แล้วว่า ต้องหายใจ เป็นหลักสำคัญ, มันต้องการตรวจสอบการหายใจ เช่น จมูก เป็นต้น. อย่าได้คิดว่าอะไร ๆ มันเตรียมพร้อมเหมาะสมอยู่ตามธรรมชาติ. ลองหายใจดูก็จะรู้สึกได้ว่า จมูกสองรูนี้มันก็ยังไม่เท่ากัน เช่นปัดข้างหนึ่งแล้วลองหายใจดู เป็นอย่างไร ปัดอีกข้างหนึ่งลองหายใจดู เป็นอย่างไร; จะรู้สึกว่ามันไม่เท่ากัน เราจะแก้ไขให้มันเท่ากันได้ ตามที่เราจะทำได้; มันหายใจไม่สะดวก ก็ทำให้มันหายใจสะดวก. แบบโบราณก็ใช้น้ำใส่ในใจกลางฝ่ามือ แล้วสูดน้ำเข้าไปมาก ๆ เท่าที่จะสูดได้ แล้วก็ส่งออกมา อย่างสังขมิบก. รุจุมุกข้างไหนมันแน่นไป ก็ทำข้างนั้นมาก ๆ ไม่กี่ครั้งหรือไม่กี่วัน ก็จะเท่ากันได้ ก็จะหายใจสะดวกที่คล่องดี สังเกตได้ง่ายดี อย่างนี้เป็นต้น นี่เรียกว่าอวัยวะเฉพาะของการหายใจ เกี่ยวกับอานาปานสติ.

เกี่ยวกับ อาหารที่เรารับประทาน ก็เหมือนกัน เราต้องสังเกตดู อาหารชนิดไหนมันช่วยความปกติให้แก่ร่างกายจิตใจ, ความมากความน้อย เท่าไรมันพอสบายแก่จิตใจ; โดยหลักที่ถือกันอยู่แต่เดิมก็คือ ไม่กินให้อิ่มด้วยอาหาร แล้วให้อิ่มด้วยน้ำ. อาหารที่ว่า เหน้อิ่มพอสบาย ก็เว้นเสียตอนท้ายสัก ๔ - ๕ คำ แล้วกินน้ำแทน เพื่อให้มันเกิดความอึดพอดี; อย่างนี้ก็เรียกว่าเหมาะสำหรับผู้ที่ฝึกฝนจิต. ยิ่งกว่านั้นมันก็ยังมียาอาหารชนิดที่จะต้องนึกดูว่า มันจะทำให้เกิดปฏิกิริยาที่ขัดขวางต่อการกระทำอย่างไรบ้าง เช่นอาหารที่ทำให้หิวว่างก็มี, อาหารที่ทำให้เกิดความกำหนัดก็มี, ไปศึกษารายละเอียดดูจากเรื่องของอาหาร. นี่ก็ทำไปอย่างถูกต้อง ไม่ไข่งมงาย, มันใช้หลักเกณฑ์อย่างเดียวกับเรื่องอนามัยทั่ว ๆ ไป.

อาหารประเภทหมักเปรี้ยว เช่นเนื้อหมักเปรี้ยว อะไรหมักเปรี้ยว พวกโยคี  
ถือว่า เป็นอาหารที่ร้ายกาจ ทำให้เกิดความรู้สึกในทางความกำหนัดได้ง่าย. ผลไม้  
บางชนิดที่สุกงอม ก็ส่งเสริมให้เกิดความกำหนัด ระบุอย่างขนุนที่สุกงอม ถือว่าส่งเสริม  
ความกำหนัด แต่ขนุนที่ดิบไม่สุกงอมก็ไม่เป็นไร. นี่เป็นตัวอย่างที่ควรจะไปคิด  
และสังเกตดูเอาเอง. อาหารที่ย่อยยากก็ทำความลำบากเวลากลางคืน ถ้าต้องเสี้ยกียากก็  
จะทำให้มีความสงบทางจิต. อาหารที่มีกลิ่นแรงก็ทำความรำคาญ จึงเว้นกะเทียม  
เป็นต้น ซึ่งถือว่าทั้งกลิ่นแรง และส่งเสริมความกำหนัด. นี้ไม่ใช่หลักตายตัว หรือมี  
เพียงเท่านั้น แต่ว่าเป็นตัวอย่างที่ให้เอาไปคิดไปนึก ว่ามันมีเทคนิคอย่างไร ในการ  
ปรับปรุงทุกอย่าง ในรูปเทคนิคอย่างไรบ้าง. เราจะต้องมีร่างกายที่เหมาะสม กระทั่งมี  
จมูกที่เหมาะสม ที่จะสะดวกแก่การหายใจ; นี้เรียกว่าเป็นการเตรียมตัวทั้งนั้น.

ถ้าพวกภิกษุ พวกโยคี ต้องเตรียมตัวเรื่องบาตร เรื่องจีวรให้พร้อม ไม่ให้  
เกิดปัญหายุ่งยากขึ้นในระหว่างนั้น, ถ้าจะทำที่พัก ทำเพิงอะไรรอยู่ ก็ต้องเตรียมตัวกัน  
ให้เสร็จก่อน ต้องไม่มีปัญหาเรื่องนี้เกิดขึ้นในระหว่าง เพราะว่ามันจะทำให้รบกวน  
ให้ฟุ้งซ่าน; นี้เรียกว่าเตรียมตัวโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งอาจจะรู้ได้เองไม่ยาก.

เกี่ยวกับที่สงัด มีบทบาลีว่า ภิกษุไปสู่ที่สงัด. คำว่า ที่สงัด ก็คือที่  
ที่ไม่รบกวน; ในบาลีระบุ บ้ำ โคนไม้ แล้วก็เรือนว่าง. ไปในบ้ำ หมายความว่า เป็น  
บ้ำไม้ เป็นตงไม้ทั่วไปหมด. ส่วน โคนไม้ หมายความว่า โคนไม้เฉพาะต้นไม้ในที่  
โล่ง ในที่แจ้ง ต้นไม้เป็นต้น ๆ กิ่งที่โคนไม้. สุธัญญาคาร นั้นเป็นคำกลางรวม ๆ,  
แปลว่า “เรือนว่าง” ก็จริง แต่อาจจะหมายถึงอะไร ๆ ก็ได้ ในความหมายคล้ายกัน  
เช่น ถ้ำ เช่น เพิง, เถืองหิน, ริมตลิ่ง ที่กันแดดกันฝนได้, กระทั่งกระท่อมร้าง,  
กระทั่งเรือนที่จัดขึ้นไว้เองโดยเฉพาะ; ล้วนแต่เรียกว่า เรือนว่าง. อันนั้นมันก็พูด  
แน่นอนลงไปไม่ได้ เพราะวันนี้อาจจะใช้ที่นี่ วันหลังอาจจะใช้ที่อื่นสะดวกกว่า, หรือ

กลางวันใช้ที่อย่างหนึ่งสะดวกกว่า กลางคืนใช้ที่อีกอย่างหนึ่งสะดวกกว่า. ถ้าเป็นประเทศที่หนาวจัด กลางวันก็อย่างหนึ่งสะดวกกว่า กลางคืนก็อีกอย่างหนึ่งสะดวกกว่า; มันก็เป็นเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ไปตามเรื่องของมัน. ถ้าบ้านหาที่บ่อย่างนี้กลางคืนก็อุ่นสบายหน่อย กลางวันก็เย็นหรือหนาว; เพราะฉะนั้นที่ที่เราจะไปในั้นนั้นมันก็ช่วยได้. ถ้าเราต้องการที่เย็น ก็ไปเลือกที่เย็นในเวลากลางวัน, ต้องการให้อุ่นในเวลากลางคืน ก็ไปเลือกในที่อย่างนั้น. นี่ก็เป็นข้อที่จ้ะรู้ได้เองไม่ยาก เช่นเราต้องการอากาศดี ต้องการวิวดีในบางเวลา, แต่บางเวลาที่ต้องการให้มันปิดรอบด้าน. และเวลากลางคืนเหมาะอย่างไร กลางวันเหมาะอย่างไร มันก็เป็นสิ่งที่จ้ะต้องสังเกต; แต่ว่า ความหมายที่สำคัญของมันก็คือว่า ปราศจากการรบกวน เพราะฉะนั้นจึงหลีกเลี่ยงไปหาที่ปราศจากการรบกวนเท่าที่จ้ะหาได้.

ถ้าหากว่ามันหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของชาวบ้านที่จ้ะต้องอยู่กับบ้านกับเรือน ก็จ้ะจัดเอาในบ้านเรือน ที่มุมบ้าน ที่กอกกล้วย ที่กอไผ่ ก็ยังทำได้, ก็เลือกเวลาเอา หรือถ้าเป็นผู้มีอิสรภาพ มีกำลังทรัพย์ มีอะไรก็จัดมันได้ในบ้านส่วนใดส่วนหนึ่งที่อำนวยความสะดวกแก่เรื่องนี้. เคยวันความก้าวหน้าทางวัตถุมีมาก คุณก็เห็นอยู่แล้ว จัดอย่างไรก็ได้; เช่นห้องเย็น เขาไปใช้กันเพื่อความสะดวกสบายอย่างอื่นก็มีมากมายถมไป ทำไม่ไม่ใช่ในเรื่องอย่างนี้บ้าง. เพราะฉะนั้นคำว่า “ที่สงบ” นั้นไม่มีปัญหาอะไร; ถ้าเราจำเป็นขึ้นมาจริงๆ เป็นการจำเป็นอย่างไรก็ตามไปที่ไหนไม่ได้ ไม่มีที่ จะทำอย่างไร ต้องมีวิธีๆ หนึ่งคือ จัดให้สงบอยู่ในตัวมันเอง คือปิดหูปิดตา ปิดอะไรมันก็ทำได้เหมือนกัน; คืออย่าไปฟังมัน อย่าไปดูมัน อย่างนั้นมันก็เกิดเป็นป่า หรือเป็นที่สงบขึ้นมาที่นั่นทันที.

ขอให้มีความเข้าใจให้ถูกต้อง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นจนทำความฟุ้งซ่านให้เกิดขึ้น, มันจะเป็นโรคประเภทฮิสทีเรียชนิดหนึ่ง; ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้อง

ได้อย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนั้น จึงจะทำได้ มิฉะนั้นมันจะไม่ได้ ไม่สำเร็จ; อย่างนั้นมันจะไม่สำเร็จเอาจริง ๆ ง่าย. แม้ในป่าก็ไม่สำเร็จ สำหรับคนที่ เป็นโรคภัยมันแบบนั้น. เพราะในป่ามันจะมีสิ่งรบกวนนั้นไปตามเรื่อง มันก็มีเสียงนก เสียงหนูอะไรไปตามธรรมชาติในป่า. เพราะฉะนั้นมันต้องตั้งใจในทางที่จะไม่ดู ไม่ฟัง ไม่เกี่ยวข้อง; ที่สังคัมภ์ก็เกิดขึ้นที่ตรงนั้น.

ผมเคยเห็น พวกฝึกแบบอานาปานสติอย่างฮินดูเขา อย่างทั่วไป เขาเรียกเป็นอย่างอื่นก็มี เรียก “ปราณาญาณ”, นั่งฝึกตรงไหนก็ได้ ไม่รู้ไม่ชี้, ตรงที่ซากวิหารร้างเก่า ๆ โบราณสถานเก่า ๆ เต็มไปด้วยอิฐ เต็มไปด้วยหิน เต็มไปด้วยผักเพิงที่หลายพันธุ์งมา เขาก็ไปนั่งฝึก. คนก็ไปเที่ยว อย่างเป็นทางการที่พิพิธภัณฑ์โบราณสถานรกร้างนั้น, เขาก็ฝึกของเขาอยู่ได้. ผมก็เลยแกล้งไปยืนดู ว่าจะเป็นอย่างไร จะแกล้งทำ หรือว่าจะเป็นอย่างไรบ้าง เคยยืนดูอยู่นาน เขาก็ยังทำของเขาไปได้. นี่เพราะเขาชี้แจงไปไกลกว่านั้น หรือว่าที่ทางไม่มี เขาก็ใช้วิธีอย่างว่า คือ หูไม่ฟัง ตาไม่ดู กำหนดอยู่ที่อารมณ์ คือลมหายใจนั้น จนไม่ได้ยินอะไร ไม่เห็นอะไร, เขาก็ทำของเขาได้ บางทีมีคนเห็น กรากไปยืนล้อมดูกันมาก ๆ เขาก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงอะไร. นี่แปลว่าเขารู้จักหาที่สังคัมภ์ได้อย่างนั้น มันเป็นกำไรมาก ทำความลำบากให้น้อย.

นี่เรียกว่า ที่สังคัมภ์ที่ต้องใช้ และก็หาได้ไม่ยาก และก็หาได้แน่นอน เพราะเรารู้จักหา. มันไม่จำเป็นถึงกับจะต้องอยู่ในห้องปรับอากาศ ห้องเย็น ลองไปหัดดูเถอะ, ใช้ที่เจตียง ที่ตรงไหนพอจะนั่งสบายได้ แล้วก็ปิดหูปิดตา ส่งจิตไปข้างในให้สมตามคำที่เขาเรียกการกระทำนั้นว่า ปหิตตุด แปลว่า ผู้มีจิตส่งไปแล้วในสมาธิ: ที่ว่ามีจิต ก็คือ มีจิต, มีจิตส่งไปเสียแล้วในอารมณ์ของสมาธิ นี่ก็เป็นคำๆ หนึ่งที่ใช้เรียกกระบวนการฝึกนี้ว่า มีจิตส่งไปแล้วในสมาธิ. เมื่อมีจิตส่งไปแล้วในสมาธิ มันก็ไม่ได้ยิน ไม่เห็น, แม้ว่าจะไม่ต้องเอาอะไรอุดหู และแม้ว่าจะไม่หลับตาคือตาดีมอยู่ก็ไม่เห็น.

ที่นั่นก็มาถึงการนั่ง นิสิตติ ปลุลงก์ อาภุชิตวา - นั่งคู้เข้ามโดยรอบ, ตัวหนังสือว่าอย่างนี้ ก็คือนั่งขัดตะหมาด. เราอย่าลืมว่า เทคนิคนั้นมันมีซับซ้อน. มันก็มีเทคนิคของเขา ว่านั่งอย่างไรมันจึงจะสนับสนุนการกระทำนี้, จะไปนั่งยงๆ หรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งเก้าอี้ หรือนั่งอย่างไร มันจึงจะมีเทคนิคสมบูรณ์. ที่เขาทำกันมาแต่เดิมนั้น ไม่ใช่ตั้งระเบียบขึ้นมาตามชอบใจ แต่ทำตามธรรมชาติบังคับ มันเป็นเทคนิคอยู่ในตัว. คุณลองนั่งอย่างที่เราเรียกว่านั่งขัดตะหมาด แล้วค้นหาค่า หรือความหมายของมัน, แล้วไปเปรียบเทียบกับการนั่งยงๆ หรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งเก้าอี้. เดียวนี้เขามาเห็นกันว่า ไม่จำเป็น นั่งอย่างไรก็ได้. นั่นมันก็ถูกต้องทีเดียว เพราะไม่รู้วาทะเทคนิคของมันเป็นอย่างไ.

ในประเทศจีน เมื่อพันกว่าปีมาแล้ว เราอ่านพบเรื่องนี้ ที่เป็นเครื่องยืนยันได้ดี : เว่ยหล่างจะบอกให้สาวกทำธยานะ ก็บอกให้ นั่งทำอย่างทำนั่งของชาวอินเดีย ไม่ได้เรียกด้วยคำอย่างที่เราเรียกในเมืองไทยว่า นั่งขัดตะหมาด. บอกให้นั่งอย่างทำนั่งของชาวอินเดีย นั่นก็หมายถึงการนั่งอย่างขัดตะหมาด. นั่งอย่างนั่งขัดตะหมาดแล้วมันจะเป็นเทคนิคมาก, นับตั้งแต่มันเหมือนกับรองเบาะ. ถ้าคุณนั่งอย่างขัดตะหมาดตามแบบที่เขาไว้สำหรับการนั่งเจริญภาวนา, นั่งอย่างนี้ มันเหมือนกับมีเบาะรอง. มันไม่มีกระดูกส่วนไหนที่ถูกพื้น มันไม่เจ็บกระดูก; มันก็เป็นเทคนิค. แต่เขาก็ยังมีอะไรให้รอง, รองด้วยหญ้า ด้วยฟาง ด้วยใบไม้ ด้วยดินนุ่มๆ อะไรก็ได้; แต่ถึงแม้ไม่รองอะไรเลย มันก็ไม่มีเจ็บตาตุ่ม หรือเจ็บกระดูก เพราะมันมาเก็บไว้หมด, กล้ามเนื้อทั้งนั้นที่มันลงไปรอง.

พวกที่ไม่เคยนั่งก็นั่งไม่ได้ เช่นพวกฝรั่งก็นั่งไม่ได้, เขาก็หาทางออกอย่างอื่น ไปนั่งบนเบาะบ้าง ไปนั่งบนเก้าอี้บ้าง มันก็เลยเปลี่ยนไปไม่มากนักน้อย. ทำนั่งอย่างนี้ "มันเป็น" steady ซึ่งมีลักษณะเหมือนพีระมิด ซึ่งมันไม่มีทางจะล้ม. เมื่อจิตมันเป็น



ครึ่งสำนัก มันก็ไม่มีทางจะล้ม, มันหลับก็ได้. นิ่งโดยวิธีนี้อยากจะหลับก็ได้. มันเหมือนกับเท้าแขนยัน เมื่อแขนยังชื้ออยู่มันจะล้มอย่างไรได้, ฐานมันก็เป็นสามเหลี่ยม เป็นพีระมิดอยู่, เอียงซ้ายเอียงขวา เอียงหน้าเอียงหลัง อะไรไม่ได้ทั้งนั้น. เมื่อนิ่งไม่ได้ก็ไปหาทางออก ไปนั่งเก้าอี้บ้าง เอาเบาะรองบ้าง, มันเสียความเข้มแข็ง เสียความสมบูรณ์อะไรไปมาก คือมันเสียเทคนิคเฉพาะของเขา ถ้านั่งยอง ๆ มันก็ล้มไปได้, นั่งพับเพียบมันก็เจ็บตาตุ่มหรือเจ็บส่วนใดส่วนหนึ่ง.

ในเมืองไทยสอนให้ผู้หญิงนั่งชนิดที่เอาขาพับ เอาเข่าทับเข้าไปรองกัน, นี้นั่งเป็นไปไม่ได้ที่จะนั่งนาน ๆ ก็ต้องไปใช้เบาะรองอย่างผู้หญิงญี่ปุ่นนั่งรับแขก เขาสอนกันในเมืองไทยสำหรับผู้หญิง, แต่ในอินเดียแล้วนั่งเหมือนกันหมด ทั้งหญิงชาย ; ต้องนั่งอย่างเรียกสมัยใหม่ ว่ารูปพีระมิดดีกว่า อย่างที่ผมกำลังทำให้ดู แล้วคุณก็ไปหัดนั่ง. ถ้าคุณเป็นฝรั่งไปเสียแล้ว คุณก็นั่งไม่ได้. แต่ถ้าว่าเป็นไทยอยู่ก็ยังสามารถนั่งได้. เพราะบู้ย่ำคายายนั่งขัดตะหมาดได้ ก็แก้ไขนิดหน่อย ให้มันเป็นแบบ “บู้ทมาสนะ”. นั่งอย่างเต็มที่เป็นแบบบู้ทมาสนะ ก็เป็นขัดสมาธิเพชรกันเต็มที่. ถ้ามันจะคลาย ออกบ้าง มันก็มีแต่ ขาซ้ายลงไปอยู่ข้างล่าง เป็นขัดตะหมาดธรรมดา กระดูกมันก็ยังไม่ต้องถูกพื้นอยู่. ถ้าคลายหลวมออกมา ให้สังเกตดู ไม่มีกระดูกถูกพื้น ตาตุ่มถูกพื้นไม่มาก. ปลายเท้าจะช่วยให้ตาตุ่มไม่ถูกพื้น, ทั้งสองหลังเท้ามันลงไปช่วย มันก็ยังเป็นพีระมิด แต่อันนี้มันยังหลวมกว่า.

แล้วก็น่าประหลาดที่ว่า นั่งอย่างบู้ทมาสนะ ขัดกันเต็มทีอย่างนี้ แน่นทึบอย่างนี้ ก็เคยเห็นมีในรูป หินสลักของอียิปต์ ซึ่งเข้าใจว่าตั้ง ๓๐๐๐ - ๔๐๐๐ ปีมาแล้ว เพราะฉะนั้น ในประเทศอียิปต์เขาคงรู้จักการนั่งวิธีบู้ทมาสนะนี้. แต่ชื่ออื่นอาจจะสับสนกันบ้าง บางคนอาจจะเรียกนั่งอย่างนี้ว่า “สิทธาสนะ” ก็ได้; แต่ว่าสิทธาสนะจะนั่งยุ่งยากกว่านี้อีกหน่อย เพราะว่าจะต้องบังคับให้สันมันจกที่หัวหน้า, มันนั่งยากไป

มันจะเกินไปสำหรับเรา; เพียงแต่อย่างนั้นก็พอสำหรับทั่ว ๆ ไป คือไม่ใช่โยคีที่ตึงเครียดที่เคร่งครัดถึงที่สุด. ถ้าโยคีเขาจะต้องหัด “หลโยคะ” ก็จะใช้ร่างกายอย่างไรก็ได้ จนกระทั่งจะนั่งอยู่บนแม่เท้าอันเดียวก็ได้; คุณไปดูวิธีทำของโยคี ซึ่งมันรุนแรงไป ไม่จำเป็น; อย่างนี้เป็นอันว่าตึงเครียดเต็มที่แล้วสำหรับเรา.

ทั้งนี้ ก็รวมความอยู่ในคำว่า นั่งในลักษณะที่มั่นคง, นั่งได้ทนที่สุด. มันคงคือล้มยาก จนถึงหลับได้, เป็นวิธีที่ นั่งได้ทน เพราะว่าเราต้องนั่งนาน. ครั้งแรกอาจจะรู้สึกว่่าซัดซ้อง ปวดเมื่อนั่งไม่ได้ แต่พอนั่งได้แล้ว ก็นั่งได้ทนกว่าวิธีอื่น. แล้วก็อย่าได้คิดว่า มันเป็นเรื่องที่ผิดอนามัย; ที่ว่าผิดอนามัยนั้น อนามัยมันยืดหยุ่น คนที่เขาเคยนั่งสบายมีหลักอย่างอื่น เขาคิดว่านั่งอย่างนั้นผิดอนามัย อยากรจะนั่งเหยียดขามากกว่า อันนี้ควรเข้าใจให้ดีๆ.

มันมีคำ ว่า “ตั้งกายตรง” ค้วย, อุฐึ กายิ ปณิธาย — การนั่งนี้ต้องตั้งกายตรงค้วย เพราะเราต้องการหายใจที่ดี ฉะนั้นเราต้องนั่งตรง เหมือนกับเอาไม้ตรงๆ เข้าไปตามไว้ที่กระดูกสันหลัง. กระดูกสันหลังจะเหยียดตรง. นี่มันก็มีเทคนิคคือ ข้อกระดูกสันหลังมันทับกันอย่างสนิทหมดทุกๆ ข้อ มันจึงตรงได้. ถ้าเราเกิดไปนั่งตัวคู้ ส่วนนอกก็ต้องเหยอ กระดูกข้อสันหลังมันจะจกดหนักแต่ด้านหนึ่ง อีกด้านหนึ่งมันจะเหยอนิดๆ มันจึงนั่งหลังโค้งได้, นี่ก็เรียกว่าผิดเทคนิค หรือผิดธรรมชาติอยู่แล้ว. เพราะฉะนั้นการที่ นั่งให้ตัวตรงแนว กระดูกสันหลังมันก็ทำงานของมันแน่นแฟ้นตามธรรมชาติ, มันก็เป็นผลดีแก่อนามัย ไม่ผิดอนามัย. การนั่งตัวตรงจึงเป็นผลดีแก่การหายใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในเรื่องนี้. ถ้าเรานั่งคู้ การหายใจมันก็ไม่มีอิสระ. ถ้านั่งตรง มันก็เป็นอิสระ.

เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจมีปัญหาที่ต้องดูการนั่ง, ฝึกการนั่งให้มันเข้ารูปกันที่สุดเท่าที่จะทำได้. เพราะฉะนั้นในวันแรกๆ หรือนาทีแรกๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

คงจะรู้สึกยุ่งยากอีกสักบ้าง, จะต้องหัก แม้แต่การนั่ง การหายใจ. แต่ก็ได้ออกแล้วว่า มันเป็นเทคนิค ฉะนั้นจะต้องทำให้ถูก. นั่งให้ตัวตรง นั่งให้การหายใจเป็นไปอย่างดีที่สุด, แล้วก็ไม่มีเสียนามัย. แล้วก็มีความมั่นคงถึงขนาดว่า เมื่อจิตใจเป็น *sub-conscious* มันก็ไม่ล้ม, เพราะว่ามันเหมือนกับรูปสามเหลี่ยม พีระมิดวางอยู่. นี้เรียกว่า การนั่งโดยหลักที่จะต้องทราบไว้, แล้วก็ไปรู้อย่างละเอียดได้ โดยทำไป สังเกตไป ทำไป สังเกตไป มันสอนให้เอง.

ถัดไปก็คือว่า การดำรงสติ: ปริมุขิ สติ ออุปภูฏเปตฺวา - ดำรงสติ มีหน้ารอบ. ตามบาลีแปลตามตัวว่ามีหน้ารอบ หรือรอบหน้า หรือรอบด้าน, มันเป็นคำคล้ายๆ กับภาพพจน์อยู่. ดำรงสติรอบด้านนี้หมายความว่า รอบด้านนี้เต็มไปด้วยสติ คือว่า ไม่เพ่งข้างหน้า ไม่เพ่งข้างหลัง ไม่เพ่งอะไรโดยเฉพาะ; ปล่อยให้มันเป็นคล้ายๆ กับว่า ถูกห่อหุ้มไปด้วยสติ. เรานี้มีจุดศูนย์กลางอยู่เหมือนกะว่า ตรงกึ่งกลางของ หัวกระโหลกนี้แล้วกัน, ที่นี้ก็มีอะไรๆ รอบตัวเป็น *balance* เท่ากันหมด. นี้พูดอย่างภาพพจน์ ตัวหนังสือเป็นอย่างภาพพจน์; ก็คือได้แก่ การที่ดำรงสติชนิดที่ไม่มีการสะดุด หรือกระทบ หรือรู้สึก เฉพาะทางใดทางหนึ่ง ด้านใดด้านหนึ่ง ทิศใดทิศหนึ่ง. ให้ไปทำดู - ไปนั่งสังเกตดูว่า เราจะกำหนดความรู้สึกอย่างไร มันจึงจะเหมือนกะว่า เรานั่ง มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ศูนย์กลางของกระโหลกศีรษะ แล้วโดยรอบด้านนั้น มันเท่ากันหมด; จากจุดศูนย์กลางนี้แผ่เส้นรัศมีออกมารอบ มันก็จะเท่ากันหมด คือไม่มีหน้า ไม่มีหลัง, ไม่มีซ้าย ไม่มีขวา ไม่มีอะไร, หรือมันจะไม่เอียงไปทางซ้ายทางขวา ทางหน้าทางหลังก็ได้, ไม่มีความรู้สึก ซ้ายขวา หน้าหลัง บนล่าง; นี้พูดอย่างภาพพจน์. โดยเนื้อแท้ หรือความหมายของมันก็คือว่า รวบรวมสติเข้ามายู่ตรงที่จุดหนึ่ง จากรอบทิศทาง รอบด้าน; เป็นผู้ประหวอดมาซึ่งสติจาก รอบด้านมาหยุดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง.

**๔๕๘ มาถึงเรื่อง มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า:** โส สโต ว อสฺสสติ, โส สโต ว ปสฺสสติ. มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า. เรื่องนี้ก็มีปัญหาที่เดียวกันอยู่ในระหว่างผู้แปลหนังสือ; บาลีมีว่า - อสฺสสติ แล้วก็ ปสฺสสติ ว่าหายใจออก แล้วหายใจเข้า, บางคนว่า หายใจเข้า แล้วหายใจออก จึงจะถูกหนังสือตัวนี้; แต่ไม่สำคัญ เป็นเรื่องของภาษา. ผมก็อยู่ในพวกที่ว่า หายใจออก หายใจเข้า. มันมีปัญหาว่า กำหนดที่ทำการหายใจออกก่อน แล้วจึงหายใจเข้า, แล้วต่อไป มันก็ ออก-เข้า, ออก-เข้า. คล้ายกับจะตั้งปัญหาตามว่าจะไปกำหนดที่ลมหายใจออกก่อน หรือลมหายใจเข้าก่อน, แต่เนื้อแท้มันไม่ใช่ปัญหาอะไร ออกก่อนก็ได้ เข้าก่อนก็ได้ นั่นมันเป็นปัญหาตามตัวหนังสือต่างหาก.

เราตั้งต้นกำหนดเข้าที่ลมหายใจแล้วกัน, ในครั้งที่มันหายใจเข้า หรือในครั้งที่หายใจออก มันก็ได้ทั้งนี้; มันไม่ใช่เรื่องถือขลัง ไม่ใช่เรื่องไสยศาสตร์, มันเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ และพูดถึงเทคนิคมันก็ไม่มีชั้น, ถ้ามีเทคนิคก็เป็นเทคนิคทางภาษาไปเสีย, เพราะว่าจะอ้างอิงทางภาษา. พวกที่ว่ากำหนดหายใจออกก่อน เขาก็มีคำอธิบายว่า มันต้องหายใจออกก่อน ทำนองเดียวกับเด็กที่คลอดจากท้องแม่ออกมา. เด็กออกมาการหายใจครั้งแรก มันจะต้องหายใจออกก่อน จะต้องส่งอะไรออกมาทางจมูกเสียก่อน มันจึงจะหายใจได้; นี่ก็คือเอาธรรมชาติแท้เป็นหลัก. หรือจะถือเอาการหายใจออกเป็นการเตรียม, การหายใจเข้าครั้งถัดมาเป็นตัวจริง เป็นการตั้งต้นที่สมบูรณ์ อย่างนี้ก็ได้อีก. เกี่ยวกับภาษาบาลีนั้นมันก็ค้นได้ เพราะมันไม่ใช่ภาษาของเรา; ถึงจะไปดูคำอธิบายของอรรถกถาก็มีอธิบายไว้ ๒ - ๓ อย่าง ตามความเห็นของผู้อธิบาย เพราะฉะนั้นอย่าไปสนใจก็ได้ เรื่องออกก่อน หรือเข้าก่อน, ถือเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง.

เมื่อนั่งได้ที่แล้ว, เมื่อสำรวจสติดีแล้ว ก็เริ่มกำหนดการหายใจด้วยสติ นั้น. บทนิยามจะเป็นอย่างนี้ : นั่งตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจออกมีสติหายใจเข้า; นี่ formula ตอนนี้เป็นอย่างนี้.

ที่นี้ก็จะมีปัญหาปลีกย่อยเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งไม่สำคัญ, เช่น มีปัญหาว่าเวลานั้น จะหลับตาหรือลืมตา. คนโดยมากเข้าใจว่าหลับตา : คนโดยมากเขาร้องอุทธรณ์ว่า เขาทำไม่ได้ ถ้าไม่หลับตา, ถ้าลืมตาก็เห็นอะไรเสีย เลยทำไม่ได้. นี่มันไม่ถูก ทั้งนั้นแหละ เพราะหลับตานั่นมันกลับชวนง่วง. ลองไปสังเกตดูเถิด หลับตานั่นมันชวนให้ง่วงกว่าลืมตา. ถ้าลืมตามันก็มีปัญหาว่า จะไปเห็นอะไรเข้า, นี่มันก็ไม่จริงเสมอไป. เมื่อจิตไม่ไปรู้ไปชู้ทางตา, จิตไม่ดู ตามันก็ไม่เห็น เพราะฉะนั้นทางที่คิดที่สุดก็ปล่อยไปตามสบาย, มันจะลืมของมันพอดี, คือลืมครึ่งหนึ่ง, หรือลืมอย่างไรก็ตาม มันพอดี, ถ้าไปหลับตา มันชวนให้หลับ, ถ้าลืมตาโดยเจตนา มันก็เห็นนั่นเห็นนี่. แต่ต้องรู้ว่า พวกโยคี ซึ่ง *serious* จริงๆ ตามแบบของโยคี เขาลืมตาทั้งนั้น ลืมตาโผลงไป. แล้วเขาก็ยังมีวิธีที่จะป้องกัน ไม่ให้ตาเห็นรูปอื่น ๆ, เขาก็ *คุมมันที่ปลายจุมุก เป็นการริเริ่ม*, คุมที่ปลายจุมุก เหมือนกับคุมให้เห็นปลายจุมุก มันก็ไม่เห็นสิ่งอื่นเหมือนกัน.

การลืมตานี้มันอาจจะค่อยๆ หรือลงไปตอนหลัง ครั้งลืมครึ่งหลับในตอนหลังก็ได้ เมื่อมันเป็นสมาธิ เป็น *sub-conscious* ธรรมชาติมันก็จัดตัวมันเองได้. แต่ในครั้งแรกนี้ ถ้าจะฝึกอย่างเอาจริงเอาจังหน้อย *ควรฝึกอย่างลืมตาดีกว่า*, มันได้ *ดีกว่าหัดหลับตา*. หลับตามันจะง่วงเกินไป แล้วมันก็ชวนหลับเอาเลย; ส่วนลืมตามันมากกว่า ถ้าทำได้มันมีผลดี, อย่างที่พูดมาแล้วว่า หัดลืมตาอย่างไม่เห็นอะไร มีหูอยู่ที่ไม่ได้ยินอะไร มีตาอยู่ที่ไม่เห็นอะไร, มันเป็นการฝึกใจไปตั้งแต่ต้น; มันเป็นเทคนิคอีกอันหนึ่งที่จะต้องฝึก. ลืมตาคุปลายจุมุกของตัวเองโดยไม่ต้องเห็นอะไร นี่เป็นเรื่องปลีกย่อยเบ็ดเตล็ด ซึ่งพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง อันไหนดีเอาอย่างนั้น, ถ้าหลับตาได้ผลดีสำหรับคนนั้น คนนั้นก็ควรหลับตาก็ได้, แต่เมื่อกล่าวโดยหลักทั่วไปแล้ว ก็ชวนง่วง ชวนหลับจริงๆ ได้ง่าย, และบางทีอาจจะรู้สึกเวียน.

คำว่า “มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า” นี้คุณจะต้องฝึกไม่ใช่เล่น, คือหายใจอยู่ ด้วยมีสติ, มีสติหายใจอยู่.

นี่ก็มาถึงการฝึก ในการที่ว่าผูกจิตอยู่กับลมหายใจ, เขาใช้คำว่า “มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า” นี้เป็นเรื่องกำหนดจิต หรือจะเรียกว่ากำหนดสติก็ได้ เข้าไปที่ลมหายใจ. ที่พูดว่ากำหนดสติ หรือว่า กำหนดจิต อันไหนถูกกันแน่? นั้นมันถูกทั้งนั้น, มันไม่เกี่ยวกับภาษา อย่าไปยึดถือในเรื่องอย่างนี้. เราไปทำความรู้สึกอยู่ที่อะไร มันก็ทำด้วยใจ. ถ้ารู้สึกอยู่ที่ไหนแหละ เขาเรียกว่าสติ. ถ้าเราใช้คำคุณศัพท์อันใดอันหนึ่ง ที่ตรงหน้ามันก็ต้องดูด้วยจิต, ดูด้วยตาเปล่า ๆ มันดูได้ที่ไหน. และถ้าควบคุมให้ดูอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา นั้นแหละอาการอย่างนั้นมันเป็นอาการของสติที่กำหนดอยู่. ถ้าสติไม่มี, เผลอ, มันก็หนีไป จิตส่วนหนึ่งมันก็หนีไป.

ข้อนี้ก็ขออนุระลึกถึงคำบรรยายที่แล้วมา ซึ่งมีอุปมาว่า :— มันเหมือนกับ การเอาสัตว์ป่ามาผูกที่หลักด้วยเชือก. ก็ยวนี่เราเอาจิตไปผูกที่นิมิตหรืออารมณ์ด้วยสติ, จิตเป็นสิ่งที่ถูกฝึกถูกกระทำเสียแล้ว, จะกำหนดด้วยจิตมันก็หมายถึงสติ. จิตในที่นี้ มันก็หมายถึงสติ ตัวจิตที่จะคอยคั่นไปนั้นมานี้ รู้สึกคั่นกันอย่างนั้นอย่างนั้น นั้นเรียกว่าตัวจิต; มันจะหนี มันจะไม่อยู่ในอำนาจ มันจะคอยคั่น อย่างนี้เรียกว่าจิต. ที่นี้จับตัวมาผูกเข้ากับหลัก ก็ลมหายใจ ในที่นี้. เอาอะไรผูก? ก็เอาเชือกคือสติมาผูก; แล้วก็มีวิธีสำหรับการผูก สำหรับควบคุมรักษาไว้, นี้เป็นคำอธิบายคำว่า โส สโต ว— อสฺสสติ, โส สโต ว ปสฺสสติ — เรอนั้นมีสติหายใจออก, เรอนั้นมีสติหายใจเข้า; ก็หมายความว่า สติผูกจดติดอยู่กับลมหายใจที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา เข้าอยู่ ออกอยู่.

ปัญหาของคนขี้มักถาม คนขี้ถามตามความรู้สึกที่เคยชินแต่ฝ่ายวัตถุ เขาจะถามว่า เมื่อลมหายใจมันวิ่งเข้าวิ่งออกอยู่อย่างนี้ จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้อย่างไร?

นี่ย่าเพื่อถาม, เพราะว่าความหมายของคำพูดในที่นี้ มันลึกกว่าคนธรรมดาจะเข้าใจได้. ทำไมจึงใช้คำว่า “หลัก” หลักที่ปักกับสิ่งที่เป็นอากาศหายใจเข้าออกอยู่; ลมหายใจเข้าออกอยู่ มันเคลื่อนอยู่ มันจะเป็นหลักได้อย่างไร? มีคนเคยแย้งเสียก่อน แต่ยังไม่ลงมือฝึกกว่าของที่เคลื่อนอยู่ มันจะเป็นหลักได้อย่างไร? นี่มันเป็นเรื่องจะพูดภาษาวัตถุมากเกินไป.

ที่เป็นไปจริงๆ การหายใจนั้น มันก็มีระเบียบ, ปลดปล่อยไปตามเรื่อง มันก็มีระเบียบ, เราอย่าไปสนใจมันชีวามันทำของมันได้อย่างไร; แต่ถ้าว่ามันหายใจอยู่อย่างไร เราก็กำหนดเข้าไปที่การหายใจนั้น ฉะนั้นเราจะต้องมีความเข้าใจว่าลมหายใจมันวิ่งเข้าวิ่งออก. วิ่งเข้า วิ่งออก อยู่อย่างไร? มันเริ่มต้นที่ตรงไหน ไปสุดอยู่ที่ตรงไหน ในการหายใจเข้าในการหายใจออก. มันเริ่มต้นที่ตรงไหน แล้วมันไปสุดที่ตรงไหน. นี่เราก็สมมุติขึ้นได้ : ให้มีจุดที่กำหนดหัวท้าย, มี *terminal* คือหัวท้าย. เมื่อหายใจเข้าเท่าที่จะรู้สึกได้ มันก็คือกระทบเข้าที่ปลายจมูก แล้วคล้ายๆ มันเป็นวัตถุอะไรอันหนึ่งเคลื่อนไปตามหลอดลมหายใจ แล้วเข้าไปในท้อง. เราไม่พูดอย่างภาษาวัตถุ ที่ว่าเข้าไปในปอด, แต่เราสมมุติตามความรู้สึกของคนที่ไม่เคยเรียนสรีรศาสตร์ กายวิภาคอะไรเลย เพราะเรารู้สึกได้ว่ามันเข้าไปในท้อง; แล้วมันจะเข้าไปโดยประมาณว่า ถึงที่สุดที่ตรงกลางท้อง แล้วมันก็ต้องหยุด, แล้วมันเตรียมตัวที่จะออกมาอีก ตามความบีบบังคับของปอด. เราไม่ไปสนใจกับปอดตามหลักนั้น เพราะนี่มันเป็นเรื่องฝึกสมาธิ, จึงเอาที่ความรู้สึกได้นั้นเป็นสำคัญ รู้สึกกระเทือน หรือกระเพื่อมในการหายใจเข้า ไปสิ้นสุดอยู่ที่ไหน, ก็เลยสมมุติเองง่ายๆ คือๆ ว่าที่สะคือ มันก็เกิด *terminal* ขึ้นที่สะคือแห่งหนึ่งที่ปลายจะงอยจมูกแห่งหนึ่ง, จึงพูดได้ว่าการหายใจเข้า ตั้งแต่ต้นที่ปลายจะงอยจมูก แล้วไปสิ้นสุดที่สะคือ, เราตั้งต้นการหายใจออกที่สะคือ, แล้วไปสุดที่ปลายจมูก. มันก็เกิดเป็นการวิ่งไป วิ่งมา อย่างสม่ำเสมอขึ้นมา จากจุดหนึ่งถึงจุดหนึ่ง.

แล้วเราสมมุติข้ามไปอีกชั้นหนึ่งว่า สมมุติเหมือนกับว่า ทางเดินของลมหายใจนั้นเป็น “ทาง” หรือเป็นหลอดยาว เป็นทางที่มีความรู้สึก. หัวลมหายใจสมมุติว่ามันเป็นกลุ่ม หรือก้อนของลมอะไรอย่างหนึ่ง ซึ่งมันวิ่งไปตามทางนั้น, ถูกรูปใดก็ไปกับทางนั้นเลย. ทำการสมมุติแบบนี้ มันจะช่วยให้ง่ายขึ้น ว่าเรากำลังหายใจเข้าไปถึงไหนแล้ว, ไปถึงไหนแล้ว, ถึงที่ไหนแล้ว, ไปสุดที่สะดือ; แล้วหยุดหนึ่งไประยะนิดหนึ่ง แล้วมันก็ตั้งต้นจากสะดือ ออกมาถึงไหนแล้ว ออกมาถึงไหนแล้ว, ออกมาจนถึงปลายจมูกสุดที่ปลายจมูก. พอทำอย่างนี้เข้ารูป มันก็กลายเป็นหลักขึ้นมา เหมือนกับหลักที่ปัก, เป็นหลักปักยืนโรงอยู่ เป็นหลักให้จิตวิ่งตามลมที่เข้าออก เข้าออก อยู่เสมอ; เรียกว่า “เธอนั้น มีสติหายใจออก เธอนั้น มีสติหายใจเข้า”. ลองไปฝึกอย่างนี้ก่อน อาจจะกินเวลาหลายชั่วโมงหลายวันก็ได้ จนกว่าจะทำได้แน่แน่.

การที่เราจะต้องมีจุดข้างนอกที่ปลายจมูกนี้สำคัญมาก ที่สะดือนั้นไม่สำคัญ; เพราะต่อไปจะต้องอาศัยจุดที่ปลายจมูกนี้ทำอะไรต่อไปอีกหลายชั้น ฉะนั้นหัดกำหนดจนเราสามารถกำหนดจุดใดจุดหนึ่งที่ลมมันกระทบ, ถ้าเป็นคนจมูกชิว จมูกตรง ลมผ่านออกไปคล่องและโดยเร็ว ออกจะเป็นปัญหาเล็กน้อย แต่ก็พอจะรู้สึกได้ที่ตรงปลายสุดของจมูก, เป็นที่สุดของลมกระทบ; เพราะว่าพอเลยจากนั้นเราไม่รู้สึก, เราเอาที่สุดของความรู้สึก. ถ้าคนมีจมูกโค้งงุ้มกลับเข้าไป มันก็ง่าย ลมกระทบแรงกว่า. แต่ถ้าคนมีจมูกเชิดแหงน เหมือนพวกนิโกร อาจจะทำไม่สำเร็จ, มันอาจจะมากระทบที่สุดปลายจะงอยของริมฝีปากบนก็ได้, ก็ใช้อันนี้แทน. เราให้มีจุดอันนอกอันหนึ่งที่ตรงไหนก็ได้แล้วกัน, แล้วต่อไปมันก็เป็นการทำมโนภาพ ไม่ต้องเอาของจริง มันก็ทำได้แน่นอน. จะเอาที่สุดของจมูกข้างในก็ได้ หรือจะเอาปลายสุดของอนของริมฝีปากที่เชิดของบุคคลบางคนก็ได้ ให้มันมีสักอย่างหนึ่งก็ได้แล้วกัน.



ที่นี้ก็ได้บทเรียนขึ้นมาเป็นบทแรก ที่ว่าจะต้องคอยติดตาม, มีสติกำหนดจิต ให้ติดอยู่กับสมณายใจที่เข้าออก เข้าออก อยู่เสมอ, เข้าด้วยกัน ออกด้วยกัน, เข้าด้วยกันออกด้วยกันตลอดเวลา ไม่ทิ้งกันเลย. นี่เป็นบทเรียนบทแรก; หมายความว่า เราประสบผลสำเร็จ ในการที่จะมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก.

นี่เป็นเรื่องศึกษาให้เข้าใจในบทบุพภาค ในการเตรียมต่างๆ, ให้เข้าใจ จนถึงกับว่า บัดนี้เป็นผู้สามารถ ที่จะ มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า แล้วก็จะได้ ผีก็ต่อไปตามลำดับ นับตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง ที่ว่า “หายใจเข้ายาว ก็รู้ตัวทั่วพร้อมว่าหายใจเข้ายาว; หายใจออกยาว ก็รู้ตัวทั่วพร้อมว่า หายใจออกยาว” ต่อไป.

วันนี้เวลาก็หมดลงสำหรับหนึ่งชั่วโมง

---

ที่นํ ๖๑ อตุตสนุโต, ที่นํ อตุตสํามึติ ปชํานาคิ  
ที่นํ ๖๑ ปตุตสนุโต, ที่นํ ปตุตสํามึติ ปชํานาคิ ๖  
รตุตํ ๖๑ อตุตสนุโต, รตุตํ อตุตสํามึติ ปชํานาคิ  
รตุตํ ๖๑ ปตุตสนุโต, รตุตํ ปตุตสํามึติ ปชํานาคิ ๖

# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ชั้นที่ ๑-๒

— ๓๔ —

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้  
จะได้กล่าวถึง การฝึกอานาปานสติ หมวดที่หนึ่ง สืบต่อจาก  
ที่ค้างไว้ คือในวันที่แล้วมา ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวหรือบุพภาค  
ของการเจริญอานาปานสติ เพื่อให้รู้ว่าจะต้องเตรียมอย่างไรบ้าง  
พอสมควรแล้ว, ในวันนี้จะได้กล่าวถึงตัวอานาปานสติโดยตรงสืบไป  
โดยอาศัยพระบาลี ที่ตรัสไว้ว่า : ภาษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม  
ไปแล้วสู่ โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม, นั่งคู้ขาเข้ามา  
โดยรอบแล้วตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ; ภาษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่  
นั้นเกี่ยว หายใจออก, มีสติอยู่นั้นเกี่ยว หายใจเข้า” นี้เป็นส่วน  
บุพภาคของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น.

ที่นี้ เราก็อธิบาย : ชั้นที่ ๑. โดยอาศัยพระบาลีว่า : “ที่นี้ วา อสฺสสนฺโต, ที่นี้ อสฺสสามิติ ปชานาติ” เป็นต้นสืบไป ซึ่งแปลเป็นความว่า ภิกษุนี้ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้; เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้. นี้เป็นชั้นที่ ๑.

ชั้นที่ ๒. ว่า :- รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต, รสฺสํ อสฺสสามิติ ปชานาติ. ภิกษุนี้เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้; รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต, รสฺสํ ปสฺสสามิติ ปชานาติ. ภิกษุนี้เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้. นี้เป็นชั้นที่ ๒. ทั้งชั้นที่ ๑ กับ ชั้นที่ ๒ นี้ เราอาจจะศึกษาได้ควบคู่กันไป, เพราะต่างกันแต่เพียงสักว่ายาวกับสั้น.

ในอันดับแรกนี้ จะได้ทำความเข้าใจกันถึงชั้นที่ ๑ ซึ่งเกี่ยวกับลมหายใจยาว : เราจะต้องทำความเข้าใจสืบเนื่องมาแต่คำว่า : ภิกษุนี้มีสติอยู่นั้นเทียว หายใจออก หายใจเข้า. การมีสติหายใจ จะทำให้รู้ว่า ลมหายใจเป็นอย่างไรโดยทั่วถึง. คำว่า โดยทั่วถึง นี้ อยากจะให้หัวข้อพอเป็นทางสังเกตว่าเราจะต้องรู้ลักษณะ หรือธรรมชาติของมัน ว่าเป็นอย่างใด ? และเพราะอะไรจึงได้เป็นอย่างนั้น ? และเป็นอย่างนั้นเพื่อประโยชน์อะไร ? และจะเป็นผลอย่างนั้นได้โดยวิธีใด ? ซึ่งเป็น *logic* ง่าย ๆ ที่สุด, คืออะไร ? เพราะเหตุไร ? เพื่ออะไร ? และโดยวิธีใด ?

สำหรับลมหายใจยาวคืออะไร ? เพราะอะไร ? เพื่ออะไร ? โดยวิธีใด ? นี้เราจะต้องสังเกตเฉพาะกรณีนี้ว่า ยาวนั้น มันเป็นลักษณะเฉพาะของลมหายใจที่ปรกติ, หรือเป็นไปในทางที่เรียกว่าเป็นสุข เพราะความที่มีความเป็นปรกติ. แต่ที่นี้มันยังมีความยาวชนิดที่เราเจตนาจะให้ยาว. เมื่อเราทำอะไรบางอย่าง ชนิดที่ทำให้การหายใจไม่เพียงพอ เรามีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้การหายใจไม่เพียงพอ เราก็ต้องมีการถอนหายใจยาว.

นี้เป็นลักษณะของธรรมชาติ ที่บอกให้รู้อยู่ในตัวแล้ว ว่าลมหายใจที่ยาวเพียงพอนั้น คือความปรกติของร่างกาย. ถ้าเกิดยาวไม่พอเข้าเมื่อไร มันก็เป็นความผิดปกติทีละ น้อยๆ มากขึ้น จนมันทนไม่ไหว ก็ต้องถอนหายใจยาวให้มันพอ. นี่เรียกว่าเรารู้จัก ลักษณะ หรือธรรมชาติอันหนึ่ง ของลมหายใจ โดยเฉพาะในกรณีที่เกี่ยวข้องกับคำว่ายาว.

ทีนี้เนื่องจากอารมณ์ของคนเรามันเปลี่ยนแปลง มันก็มีการทำให้ยาว ให้สั้น มีอาการที่ทำให้ลมหายใจยาว หรือสั้น ได้ตามอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง. เราจึงจำเป็น จะต้องสังเกตดูเอาเองว่า อารมณ์อย่างไรทำให้ลมหายใจยาว, อารมณ์อย่างไรทำให้ ลมหายใจสั้น; จนกระทั่งเรารู้จักลักษณะ หรือธรรมชาติของลมหายใจตามธรรมชาติ นี้เสียขั้นหนึ่งก่อน.

คำว่า ยาว นี้ ก็มีความหมายเท่ากับคำว่านาน, คือหายใจตามปรกติ เป็นมาตรฐานอันใดอันหนึ่งอยู่ ถ้าหายใจยาว มันก็นาน, ถ้าหายใจนานมันก็ยาว; เอาอายุวะของคนเป็นหลัก. แต่ถึงอย่างนั้นก็ตามจะต้องรู้ไว้ว่า คำว่า ยาว หรือ สั้น ก็ตาม ของคนๆ หนึ่งนั้น ไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นใครทำ คนนั้นต้อง เอาความสั้นและความยาวของคนนั้นเองเป็นหลัก, แต่มันก็ไม่ต่างกันมากนัก อาจจะหา รายเฉลี่ยได้. แต่ว่าเราไม่จำเป็นจะต้องไปค้น หรือว่าไปทำการวิจัยในเรื่องนี้โดย เฉพาะ มันไม่จำเป็น เพราะไม่ใช่เราเรียนวิทยาศาสตร์; เราจะเรียนปฏิบัติธรรม ในทางศาสนา. เพราะฉะนั้นเอาเป็นว่า ถ้าครั้งนั้นมันยาว รู้สึกว่ายาว ก็รู้ว่ามันยาว, ถ้ารู้สึกว่ายาว สั้น ก็ให้รู้ว่ามันสั้น; เพียงแต่ให้รู้ว่าอารมณ์เป็นอย่างไร อย่างนี้มากกว่า. เราจะไม่อาจรู้ได้ด้วยการกำหนดลมหายใจในระยะแรกๆ หรือจะเพิ่งมารู้กัน เมื่อมาศึกษา อานาปานสติอย่างนี้ เป็นที่แน่นอนได้, เราจะต้องทำไปๆ จนพบจุดที่เรียกว่า มันเป็นไปตามธรรมชาติที่สุด, แล้วก็รู้เองเป็นของเฉพาะตนๆ ว่า การหายใจยาว โดยเฉพาะของตนนั้นเป็นอย่างไร? การหายใจสั้นโดยเฉพาะของตนนั้น เป็นอย่างไร?

อาจจะต้องใช้เวลามากหน่อยก็ได้ จนกว่าจะรู้จริง, เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่มีรูปร่าง หรือวัตถุที่จะวัดได้ และตัวเราเองก็ไม่ใช่ว่าจะรู้ว่า อารมณ์ของเราโดยเนื้อแท้ นั้น กำลังเป็นอย่างไร มากน้อยเท่าไร; นี่เราต้องศึกษากันพอให้รู้เสียก่อน.

สรุปความแล้วก็คือว่า ลมหายใจเวลานั้น คือลักษณะของการที่มีร่างกายปรกติ หรืออารมณ์ปรกติตามธรรมคาสามัญ แต่อย่างไรก็ตามที่พูด เราอาจจะทำให้มันยาวที่สุดได้โดยการบังคับ.

ที่นี้ เราจะคุยกันต่อไปถึงข้อที่ว่า ลมหายใจเวลานั้นมันเพราะอะไร? ก็ตอบได้ว่า เพราะมันปรกติ ทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่นตามปรกติ หรือตามธรรมชาติ. ถ้าจะดูว่าเพื่ออะไร? การที่มีลมหายใจเวลานั้นก็เพื่อปรกติ เพื่อมีความปรกติ, นี้ก็เพื่อความสงบสบายแห่งร่างกาย. โดยวิธีใด? ก็โดยการรักษาไว้ ให้มันคงปรกติ หรือตามธรรมชาติ ตามปรกติ. ร่างกายมันก็รู้จักแก้ไขของมันเองแล้ว. ถ้าเราเห็นว่า มันไม่พอก็ช่วยเหลือน้ำ, ในบางกรณี เราต้องจัดระบบการหายใจให้ยาว, ซึ่งคนธรรมคาสามัญเขาก็รู้จักหายใจยาว ๆ ก่อนแต่จะทำอะไร, หรือหลังจากทำอะไร. นี้แม้ไม่เกี่ยวกับปฏิบัติอานาปานสติ คนก็รู้จักประโยชน์ของลมหายใจที่ยาว, แล้วก็ทำให้มันยาวอยู่แล้ว. เอาสิ่งเหล่านี้มาประมวลกันเข้า ก็พอจะรู้จักความหมายของคำว่ายาว สำหรับลมหายใจ : เป็นผู้รู้จักลมหายใจยาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว.

ทำไมจึงต้องพูดว่า ไปนั่งในป่า ในที่สงัด แล้วกำหนดลมหายใจยาว? นี้หมายความว่า เมื่อไปนั่งอยู่ในที่สงัดนั้น มันมีอะไรละเอียด ใจละเอียด มีความกึกกึก ความสังเกตอะไรละเอียด จิตใจละเอียดและสามารถจะกำหนดได้โดยง่าย. นี้เรียกว่ารู้ โดยหลักทั่ว ๆ ไปว่า คืออะไร? เพราะอะไร? เพื่ออะไร? โดยวิธีใด? สำหรับความหมายของคำว่ายาว.

ที่นี้ เราจะคุยกันต่อไปว่า ตามธรรมชาติแท้ๆ มันเป็นอย่างไรรู้ ในเมื่อเราไปกำหนดลมหายใจเข้า มันจะมีปฏิกิริยาอย่างไร? นี่คือปัญหาหรือความลับอะไรอันหนึ่ง ที่คุณจะประสบ. เมื่อเราไม่สนใจกับลมหายใจ ปล่อยมันไปตามเรื่อง มันก็หายใจของมันอยู่แบบหนึ่งในภาวะปรกติ, เป็นไปตามสิ่งแวดล้อมหรือตามภาวะของร่างกาย; **นี่เรียกว่าตามธรรมชาติ.** แต่พอไปเริ่มกำหนดเข้าเท่านั้น สำหรับคนที่เริ่มฝึกใหม่, เริ่มกำหนดครั้งแรก มันจะผิดปรกติทันทีไม่มากก็น้อย, แล้วมันก็จะเข้าไปในทางสั้นกว่าธรรมชาติมากกว่า; เพราะเราไปอยากจะรู้มัน แล้วก็คอยกำหนดมัน ว่าเมื่อไรจะกลับออกมา เมื่อไรจะกลับออกไป; มันก็สั้นกว่าเดิม หรือมันก็เริ่มวิปริตบ้าง, มันต่างกันแล้ว ว่าเมื่อเราไม่ได้ไปกำหนดมัน มันก็มีภาวะอย่างหนึ่ง พอเริ่มไปกำหนดมันเท่านั้นมันก็เปลี่ยนภาวะบ้าง. นี่จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นบ้างว่าอย่างไรกันแน่.

คุณเริ่มไปกำหนดมันเข้า มันก็เปลี่ยนภาวะ, เราก็ต้องรองจนมันไม่เปลี่ยนภาวะ คือจนกว่าจะไม่มี *excite* อะไรในลมหายใจนั้น. คนไม่เคยฝึกพอไปเริ่มฝึกมันก็มี *excite* คือตื่นเต้นหรือสนใจมากกว่าธรรมดา, ลมหายใจมันก็เลยผิดธรรมดาไปด้วย. จนกว่าเราจะมีความปรกติในตัวเรา ไม่มี *excite* ไม่มี ความสนใจ ไม่มีอะไรมากเป็นพิเศษ เราจัดระบบจิตใจได้, ลมหายใจก็เปลี่ยนตัวเองได้ กลับสู่ภาวะตามธรรมชาติ หรือตามปรกติ. ข้อนี้เป็นแต่เพียงชี้ให้เห็นว่า **เมื่อเราไม่ไปยุ่งกับมัน มันก็อยู่อย่างหนึ่ง พอเราไปยุ่งกับมันเท่านั้น มันก็เปลี่ยน;** จะทำให้เรางงหรือฉงน หรือทำให้เราเกิดความเข้าใจว่า นี่ถ้าจะยุ่งกันใหญ่แล้ว เอาอะไรแน่นอนไม่ได้.

ที่นี้ เราจะจัดมันเสียใหม่ให้มันเข้ารูป ด้วยการหายใจยาวเป็นพิเศษ ยาวเท่าที่มันจะยาวได้เสียก่อน. บังคับให้หายใจยาวที่สุด เท่าที่จะยาวได้โดยการบังคับ

ของเรา หลายครั้ง, หลายครั้ง, จนค่อย ๆ ปล่อย ๆ ปล่อย ๆ ปล่อย ๆ ก็มีการบังคับน้อยลง ๆ ให้มันยาวไปตามธรรมชาติของมันเอง, เราก็จะพบธรรมชาติตามเดิมของมันอีก. หมายความว่า ขจัดเรื่อง excite หรืออะไรที่มี effect ต่อลมหายใจนี้ออกไปเสียให้หมดก็ได้ โดยวิธีที่ฝึกหายใจให้ยาวเสียดสักระยะหนึ่ง, ให้มันค่อยผ่อนไปสู่ภาวะเดิม, จนเราไม่บังคับ มันก็สู่ภาวะเดิม เราก็รู้ความยาวตามธรรมชาติได้ว่าเป็นอย่างไร, และความยาวเมื่อบังคับเข้านั้นเป็นอย่างไร, มันต่างกันอย่างไร.

สำหรับตอนนี้ เราจะพบเป็นความรู้อื่นมาว่า เมื่อเราไม่ไปยุ่งกับมัน มันอยู่ตามธรรมชาติก็ดูเรียบร้อยดีอยู่ พอเราเริ่มเข้าไปยุ่งกับมันเท่านั้น มันก็ต่อสู้ทันที, มันก็มีความผิดปกติ หรือต่อสู้ทันที. พอยิ่งเราจะไปบังคับให้สม่ำเสมอ, มันก็ยังต่อสู้มากขึ้น. ขอให้รู้ว่านี่เป็นกฎธรรมชาติ อะไรก็ตาม พอเราเข้าไปจะต้องมันเข้า มันก็เริ่มต่อสู้ เพราะสิ่งมีชีวิตทั่วไป ยกตัวอย่างคิงที่เคยกล่าวมาแล้วว่า ช้างป่า วัวป่า ม้าป่า จับมาผูกหลักด้วยเชือกเพื่อฝึก นี่มันต่างกันอย่างไร กับช้างที่มันอยู่ในป่าตามเดิม.

คุณต้องหลับตาเห็นภาพนี้ ว่าช้างที่อยู่ในป่า เที้ยวอยู่ในป่าเป็นฝูง ๆ ก็มีอาการปกติ เรียบร้อย คุณจะไม่มีเรื่องอะไร, พอไปจับมันเข้าเท่านั้น มันก็จะคั่นก็จะต่อสู้, ทำตัวเป็นอันตรายอย่างน่ากลัวแก่ผู้ที่เข้าไปจับมัน หรือจะฝึกมัน มันเกิดเป็นช้างอีกตัวหนึ่งขึ้นมาทันที ซึ่งอันตรายที่สุด คุร้ายที่สุด ต่อสู้คั่นรนที่สุด; นี่เป็นธรรมชาติแท้ ๆ. จิตนี้ก็เหมือนกัน พอเริ่มไปบังคับกำหนดอะไรมันเข้ามันจะต่อสู้จนมีอาการกระวนกระวายอย่างน่าตกใจ คือมันไม่ยอม; เหมือนช้างป่าที่กำลังอาละวาดต่อสู้. ผู้ฝึกก็ชักจะสงสัย ชักจะงรวนเร็วว่า นี่มันจะไปรอดหรือไม่รอด. ก็มีเป็นอันมากเหมือนกันที่ล้มละลายกันเสียตอนนี้ ว่า จิตของเราฝึกไม่ได้, ยิ่งไปฝึกมัน มันก็ยิ่งต่อต้านมากไปกว่าเดิม ยิ่งมีอะไรมากไปกว่าเดิม สู้ไม่ฝึกไม่ได้; เข้าใจกันผิดอย่างนี้.



พอสักว่าไปกำหนด หรือจับตัวมาฝึก มันก็จะกำเรบคั้นรนขึ้นมา, ที่นี้ จนกว่าจะฝึกเสร็จ กินเวลา กินแรงงาน กินการประกอบกระทำมาก จนกว่าจะฝึกเสร็จ.

ถ้าฝึกเสร็จแล้ว มันก็มีภาวะแข็ง เรียบร้อยเหมือนข้างที่อยู่ในป่า, แต่ว่า เคี้ยวมันต่างกันมากแล้ว คือมันใช้ได้, มันเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัวได้ มันเอาไปใช้ ประโยชน์อะไรได้, มันต่างกว่าข้างที่อยู่ในป่าตรงนี้; แต่ดูภาวะมันก็กลับเหมือนเดิม คือไม่คั้นรน ไม่ต่อสู้อยู่. จิตนี้ก็เหมือนกัน จนกว่าจะฝึกเสร็จ มันจึงจะปรกติ. เพราะฉะนั้นตรงนี้อาจจะให้รู้เทคนิค หรืออธิบายว่า อย่าไปตกใจ อย่าไปสนใจ อย่าไปตื่นเต้น ในกรณีที่ว่า พอไปฝึกมันเข้ามันก็ยังต่อสู้ใหญ่, ทำไม่รู้ไม่ชี้เรื่อย คงฝึกไปเรื่อย จนกว่ามันจะเข้ารูปกัน มันก็จะสม่ำเสมอได้.

เราจะต้องไม่ลืมข้อเท็จจริงที่ว่า ลมหายใจมันเนื่องกันอยู่กับอารมณ์เสมอไป. “อารมณ์” นี้ไม่ได้หมายถึงอารมณ์สำหรับกำหนดข้างนอก, แต่หมายถึงอารมณ์ข้างใน ของคนที่กำลังรู้สึกอยู่อย่างไร. อารมณ์ในภาษาบาลีหมายถึง *object* ข้างนอก สำหรับ จิตจะไปกำหนด; อารมณ์ในภาษาไทยคือ *mood* หมายถึงความรู้สึกที่อยู่ข้างใน มันจะ หลอกคุณได้สำหรับภาษา. จิตมันขึ้นอยู่กับอารมณ์, แล้วแต่ *mood* ของคนในขณะนั้น จะเป็นอย่างไร; ลมหายใจมันก็ขึ้นอยู่กับ *mood* นั้น, มันเปลี่ยนไปได้ด้วยกัน ขึ้นด้วยกัน ลงด้วยกัน อะไรด้วยกัน.

ลมหายใจมันเนื่องกันอยู่กับอารมณ์ของจิตในเวลานั้น ๆ : ในเมื่อ ตื่นเต้น หรือว่ามีการต่อสู้ มันก็หยาบและสั้น. การที่มีลมหายใจหยาบมันก็มีลักษณะสั้น ถ้าลมหายใจละเอียด ลมหายใจมันก็ยาว. เพราะว่าลมหายใจละเอียด นั่นคืออารมณ์ที่มีความปรกติของร่างกายมาก ลมหายใจก็ยาว; พออารมณ์ไม่ดี ลมหายใจมัน ก็หยาบขึ้นมา คือเร็วขึ้นมา มันก็สั้น. ความเร็วมันก็คู่กับความสั้น, ความช้า หรือนานมันก็คู่กับความยาว หรือความละเอียด.

คุณจะเริ่มเข้าใจคำว่า “สั้น หยาบ เร็ว, กับคำว่า ยาว ละเอียก หรือช้า” เมื่อเราเอามาจับคู่กันต่างหาก เราจึงจะรู้ความหมายของคำว่า สั้น ว่า ยาว. ถ้าไม่มีคู่ปรับ ไม่มีคู่เทียบ เราไม่อาจจะรู้ว่าสั้นหรือยาว. คนที่เคยเรียนเรื่องสัมพัทธ์ทฤษฎีมาบ้างแล้วก็ย่อมจะรู้ได้. ถ้าไม่มีอะไรมาเปรียบมันก็ไม่รู้ว่า สั้นหรือยาวกว่ากัน ; มันจะมีสั้นหรือยาวเฉพาะกรณี ตามความหมายของกรณีนั้น ๆ.

ที่นี่ เรามีกฎเกณฑ์เฉพาะในเรื่องอานาปานสติ โดยมาตรฐานถือว่า ตามปกติ นั้น เมื่อไม่มีอะไรมาบงกแล้ว ก็ยังมีอารมณ์ที่อยู่ นั้น หายใจยาวอยู่ตามปกติ. พอมีอารมณ์ร้าย เช่นว่า โกรธขึ้นมา กลัวขึ้นมา มันก็เริ่มสั้น เร็ว และ หยาบ. เหมือนกับขณะที่เราหายใจถี่ ๆ นี้ ลมหายใจก็หยาบสั้น เพราะความกลัว หรือ เพราะความรัก หรือ เพราะความกำหนัด หรือ เพราะอะไรก็ตาม, พออารมณ์แรง ทำให้ลมหายใจหยาบ เร็ว และสั้น ; นี่มันเป็นเครื่องวัดกันได้ในตัวหมด.

เพราะฉะนั้นคุณจะต้องจับได้ หรือสังเกตเห็นได้ว่า การรู้ความที่ลมหายใจ มันยาวหรือสั้น นั้น หมายถึงความว่า ย่อมรู้ไปถึงอารมณ์ที่เนื่องกันอยู่กับจิตด้วย เป็นธรรมดา, เพราะมันเกี่ยวพันกันอยู่อย่างนี้ : รู้ความหยาบและความละเอียดของลมหายใจ, แล้วก็รู้ความที่มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย ซึ่งพลอยหยาบหรือพลอยละเอียดไปตามลมหายใจด้วย. ต่อข้อเท็จจริงอันนี้ จะต้องไปศึกษากันเป็นพิเศษ ในชั้นที่ ๓.

เดี๋ยวนี้เป็นชั้นที่ ๑ ซึ่งต้องการเพียงจะให้อารมณ์ลักษณะ หรือธรรมชาติของลมหายใจเท่านั้น ยาวก็ตาม สั้นก็ตาม. ฉะนั้นท่านตรัสไว้ดีแล้ว เป็นเทคนิคที่ดีแล้วว่า ตอนแรกนี่อย่าเพิ่งไปสนใจอะไรให้มันยุ่งยากไปก่อน, ให้ตั้งต้นกำหนดธรรมชาติลมหายใจที่ปกติ ที่ยาว ที่นาน ที่ละเอียด อยู่ตามปกติ เป็นมาตรฐานที่ตรงกลางไว้ก่อน เรียกว่าปกติก็ได้, แต่จัดไว้ในพวกที่ยาว. ถ้าเราจะวางหลักว่า ปกติ ไม่ใช่

ยาว ไม่ใช่สั้น มันก็โตเหมือนกัน, แต่มันจะยุงที่จะไปบัญญัติว่ายาวอย่างไร สั้นอย่างไร  
ขึ้นมาเป็น ๓ เรื่อง ; เพราะฉะนั้น อาจารย์ทั้งหลายไม่แนะนำอย่างจะใช้วิธีของวิชา  
อย่างอื่น ที่จะเอาลมหายใจตามธรรมชาติ ที่เป็นระดับกลาง ยาวอย่างไร หรือสั้น  
อย่างไร, แนะนำให้ถือว่า ใจคอปรกคินั้นเรียกว่าอยู่ในพวกยาวแล้ว คือยาวตาม  
ธรรมชาติ. มันก็ยังเหลืออยู่แต่ว่า ถ้ามันสั้น เพราะอารมณ์มันเปลี่ยนแปลง มัน  
ก็สั้น. ที่ที่เราควรสังเกตว่า บางทีเราถอนหายใจยาวกว่าธรรมชาติ ก็อยู่ในพวกยาว,  
แล้วไม่เท่าไรมันก็เข้าสู่ภาวะเดิม คือภาวะปรกคิ ที่ไม่ต้องถอนหายใจยาว. มันจะมี  
ความยาวมากกว่าเดิมนิดหน่อยหรือไม่ นั่น มันก็เป็นข้อเท็จจริงอีกอันหนึ่งต่างหาก  
ซึ่งเราจะรู้ได้เอง.

นี่เป็นการอธิบายคล้าย ๆ กับว่า ๒ ชั้นพร้อม ๆ กันไปในตัว ในบางอย่าง;  
เพราะเกี่ยวกับการเปรียบเทียบ, แต่การปฏิบัติชั้น ชั้นที่ ๑ ศึกษาเรื่องความยาวโดยเฉพาะ.  
ชั้นที่ ๒ ศึกษาความสั้นโดยเฉพาะ แต่ที่มันเป็นนิตินัย, โดยพฤตินัยตามที่เป็นอยู่จริง  
ตามธรรมชาตินั้น เคี้ยวมันสั้น เคี้ยวมันยาว แล้วแต่อารมณ์. พอเราไปกำหนดศึกษา  
ตั้งหน้าตั้งตาทำอานาปานสตินี้ เราก็ต้องเป็นผู้ฉลาด มีความฉลาดในเรื่องลมหายใจ,  
รู้เท่าทัน จนถึงกับว่ายาวอย่างไร สั้นอย่างไร. ถ้าสมมุติว่าที่นี้เราหายใจยาว ก็รู้ว่า  
มันยาวอย่างปรกคิ. ที่นี้หายใจสั้นก็รู้ว่า อ้าว! สั้นเพราะว่ามีอะไรเกิดแทรกแซงขึ้นใน  
อารมณ์, หรือว่ามีอะไรเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย. เช่น คนเข้าไปเริ่มกำหนด เริ่มฝึก มันก็  
สั้นกว่าธรรมดา, หรือว่าอารมณ์ร้ายเกิดขึ้น มันก็สั้นกว่าธรรมดา.

รวมความว่าทั้ง ๒ ชั้นนี้ เราไปนั่งศึกษาธรรมชาติของลมหายใจก็ได้, หรือ  
เรียกว่าความรู้ตามธรรมชาติก็ได้, แต่ว่าความรู้ตามธรรมชาตินั้นนั่นแหละจะมากลายเป็น  
ความรู้พื้นฐานของธรรมะในทางศาสนาต่อไป; จะต้องเข้าใจธรรมชาติให้ถูกต้องเพียงพอ  
เอามาเป็นพื้นฐาน ของการปฏิบัติ หรือความรู้ทางศาสนาต่อไป; ที่นี้ เราจะ

เป็นผู้ทำตัวเป็นนักศึกษาธรรมชาติภายในเกี่ยวกับลมหายใจเป็นขั้นแรก ; อย่าไปรู้สึก excite หรือสนใจ หรือทำตัวเป็นนั่น เป็นนี่ มากไปกว่าเราไปนั่งกำหนดธรรมชาติ ดูเล่น ๆ ไปอย่างนั้นก่อนดีกว่า. มันจะมีภาวะปรกติมาก แล้วรู้ได้ง่าย. ถ้าไปเขม็ง หรือเกร็งในทางจิตใจที่จะรู้อย่างนั้นอย่างนี้ เผ่าจ้องจับที่จะรู้อย่างนั้น อย่างนั้นมากเกินไป ลมหายใจมันก็จะไม่มีทางที่จะปรกติได้, จะไม่สู่ภาวะธรรมชาติได้. มันจะเพิ่มความยุ่งยากลำบากให้เป็นอันมากทีเดียว.

ได้พูดมาแล้วว่า ในการที่เราจะจับธรรมชาติของลมหายใจ ว่ามีปรกติอย่างไรนั้น มันมีปัญหายุ่งตรงที่ว่า พอไปกำหนดมันเข้า มันเปลี่ยนสภาพ ทีนี้เราจะจัดให้มันกลับ คงสู่สภาพเดิม เราก็ต้องตั้งต้นบังคับด้วยการหายใจยาว, บังคับให้มีการหายใจยาวที่สุดเท่าที่จะยาวได้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลงไปให้มันลงเป็นภาวะธรรมชาติเดิม นี่เรียกว่าเราต้องบังคับให้หายใจยาว. หรือความมุ่งหมายอีกอันหนึ่ง เราก็อยากจะทำให้ ยาวที่สุดนั้นมันยาวได้ถึงไหน, ยาวเกินปรกติ ยาวเกินความจำเป็นนั้นมันยาวได้ถึงไหน. เราก็ใช้การบีบบังคับอย่างสุดเหวี่ยง เพื่อรู้ว่ามันยาวได้ถึงที่สุดได้ถึงไหนก่อน. ทีนี้คุณจะพบข้อเท็จจริงอะไรบางอย่าง ซึ่งไม่ตรงกับที่เขารู้กันอยู่ หรือเข้าใจกันอยู่ เช่นว่า:-

พอหายใจเข้า ท้องมันก็ใหญ่ออก หรือพองออก, พอหายใจออกท้องมันก็แฟบเข้า. นี่เป็นคำพูดที่พูดไปตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับการบังคับซึ่งใคร ๆ ก็เห็นอย่างนั้น เข้าใจอย่างนั้น รู้สึกอย่างนั้น, คือพอหายใจเข้าท้องมันก็ใหญ่ออกไป, พอหายใจออกท้องมันก็แฟบเข้ามา. แต่ถ้าในกรณีที่มีการบังคับสุดเหวี่ยงอย่างที่ว่า เพื่อ test อะไร มันจะกลับตรงกันข้าม. คุณไปลองทำดูเองจะพบความจริงข้อนี้. ถ้าหายใจเข้าสุดเหวี่ยง อย่างที่เรียกว่าสุดเหวี่ยงจริงๆ แล้ว จะรู้สึกได้ว่า ส่วนบนต่างหาก ส่วนอกส่วนบนนั้นมันจะพองออก, ส่วนท้องส่วนล่างลงไป ถึงท้องน้อยมันจะแฟบเข้า. เรา ยิ่งหายใจเข้ามากเท่าไร อัดเข้าไปให้มากเท่าไร ส่วนอกนั้นมันจะพองใหญ่ แต่ส่วนท้อง

มันจะต้องแฟบเพราะว่าโครงกระดูกมันบังคับ. ถ้าจะให้ทรงอกมันใหญ่ออกไปเท่าไร ส่วนท้องมันก็ต้องแฟบเข้าเป็นธรรมดา; เพราะฉะนั้นการหายใจเข้าสุดเหวี่ยง มันทำให้ท้องส่วนล่างแฟบ.

การหายใจออกก็เหมือนกันอีก ถ้าเราหายใจออกสุดเหวี่ยง โครงอกส่วนบน มันก็ต้องแฟบ เมื่อมันต้องแฟบลงไปเท่าไร มันก็ไปกินเนื้อที่ ไปเรียกเอาเนื้อที่ส่วนท้อง ไปเพิ่มความเบ่งส่วนท้องตอนล่าง, ฉะนั้นท้องข้างล่างจึงบวมออกไป. มันเลยเป็นคำพูดที่กลับตรงกันข้ามกับที่ว่า หายใจเข้ามันก็พองออก, หายใจออกมันก็ยุบเข้าทำนองนี้. มันอยู่ที่ว่าสุดเหวี่ยง หรือไม่สุดเหวี่ยง. ที่นี้การหายใจสุดเหวี่ยงนี้ เราไม่ได้ถือเป็นหลัก เราถือเอาเพียงแต่เป็นเครื่องทดสอบ อันหนึ่งเท่านั้น ว่ายาวที่สุดนั้นเป็นอย่างไร.

ทรงนี้ขอแทรกหน่อยหนึ่งว่า หายใจยาวที่สุด สุดเหวี่ยงแบบนี้มันไม่เกี่ยวกับเรื่องปฏิบัติอานาปานสติโดยตรง, มันเป็นเพียงเรื่องทดสอบอะไรนิดหน่อย, แต่มันกลับไปเป็นผลดีทางอนามัย หรือทางอย่างอื่น ซึ่งคุณก็รู้อยู่แล้ว; และในกรณีนี้เราก็ต้องการความมีอนามัยอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นเราก็ทำได้ เพื่อความเป็นผู้มีอวัยวะหายใจแข็งแรง, มีอวัยวะภายในแข็งแรง มีอนามัยดีด้วย, เพื่อจะรู้จักความยาวสุดเหวี่ยงนั้นเป็นอย่างไรด้วย. และประโยชน์อันที่ ๓ ก็คือว่า ถ้าเราหัดหายใจยาวสุดเหวี่ยงอยู่เสมอแล้ว ความยาวตามธรรมดา มันก็จะยาวกว่าเมื่อก่อนด้วย.

ฟังให้ดีๆ เมื่อ<sup>๕๕</sup>คุณพูดว่า ถ้าปล่อยไปตามปรกติ อารมณ์ปรกติ เราเรียกว่าลมหายใจยาว, แต่ถ้าเดี๋ยวนี้เรามาหัดเพิ่มหายใจยาวสุดเหวี่ยงอยู่เป็นประจำ ด้วยการบังคับ, แม้เมื่อไม่มีการบังคับ เมื่อปล่อยไปตามธรรมชาติ มันก็จะยาวกว่าความยาวเดิม ก่อนแต่ที่จะมีการบังคับอย่างสุดเหวี่ยงอยู่บ่อยๆ. ก็แปลว่า เราได้ความจริง

และได้ข้อเท็จจริงขึ้นมาอย่างหนึ่งว่า ยาวนี้มันก็ไม่แน่นอนว่ายาวแบบไหน ยาวตามธรรมชาติ หรือยาวเมื่อบังคับสุดเหวี่ยง, หรือว่าความยาวตามธรรมชาติอันใหม่ ที่มันเกิดขึ้นหลังจากที่มีการบังคับยาวสุดเหวี่ยง น้อยเป็นประจำ. ทั้งนี้การที่บังคับเรื่องยาวสุดเหวี่ยงให้มันมากพอนี้มันก็มีประโยชน์ ที่ทำให้เรารู้จักความยาวตามธรรมชาติของมันนั้นเป็นอย่างไร, และในลักษณะที่มันมีประโยชน์แก่ร่างกายนั้นเป็นอย่างยิ่งด้วย. เพราะฉะนั้นขอให้ตั้งใจฝึกส่วนนี้เป็นขั้นแรก หรือเป็นบาทฐาน เป็นรากฐานขั้นแรก เพื่อรู้จักความยาวของลมหายใจนั้น.

ต่อไปเราก็ฝึกตามระเบียบ ตามหลักที่มีอยู่แล้ว เป็นระเบียบ ว่าเมื่อมีลมหายใจยาวนั้นก็คือยาวอย่างนี้; มันก็เลยเป็นเทคนิคเฉพาะขึ้นมาว่า มีความยาวอย่างนี้, เราจะกำหนดไว้เป็นมาตรฐานของความยาว การฝึกในขั้นที่ ๑ มันก็เข้ารูป, หรือว่าเป็นไปอย่างที่เรียกว่า เราเริ่มรู้ความจริง หรือประสบความสำเร็จ ในการรู้เรื่องลมหายใจยาว.

ที่นี้ก็มาถึง เทคนิคเกี่ยวกับการนับ ก็อนับ ๑ - ๒ - ๓ - ๔, การนับในขณะที่มีการหายใจนั้น มันมีความมุ่งหมายอยู่ ๒ อย่าง : อย่างที่ ๑ เพื่อจะรู้ความยาวของลมหายใจนั้นว่า มันยาวเท่าไร, ความมุ่งหมายที่ ๒ ก็เพื่อจะยียดความยาวออกไปตามที่ต้องการ หรือจะหดความยาวเข้ามาตามที่เราต้องการ. อย่างที่ ๑ เพื่อจะรู้ความยาวของมันตามธรรมชาติที่เข้ารูปดีแล้วนั้น, เราก็มีการนับว่าลมหายใจยาวของเรา โดยเฉพาะ อย่าเอาของคนอื่นมาเกี่ยวข้องด้วย ว่าเรามีความยาวเท่าไร, รู้ได้ด้วย การนับ.

การนับนี้เราต้องมีหลัก. ตามธรรมดาเราก็มีหลักเรื่องการนับอยู่แล้วในโรงเรียน. มันก็นับอย่างที่เขาบอกระไร ๆ ทั่วไปในการกีฬาอะไรก็ตาม ซึ่งมันมีหลัก

พอจะพูดได้ว่า นัวินาที นับ ๑ - ๒ - ๓ - ๔, ตามหลักที่เขานับ มันจะลงวินาทีพอดี. เวลาเราทำงานอื่นๆ เกี่ยวกับที่เขากำหนดเวลาเป็นวินาทีนี้, เราไม่มีนาฬิกา เราก็ใช้การนับอย่างที่เราเคยฝึกมาแล้วอย่างนี้ มันก็ไ้, มันลงเผลงนับถึง ๖๐ พอดี ๑ นาที. เพราะฉะนั้นการนับนี้คุณจะต้องหักโดยเฉพาะ จนเป็นผู้นับตรงตามวินาที จะใช้ประโยชน์ได้ทั่วไป ไม่เฉพาะในเรื่องนี้.

เมื่อเราเป็นผู้สามารถในการนับที่อยู่แล้ว เราก็นับได้ในขณะที่เรามีการหายใจ, โดยเฉพาะหายใจยาว; เรานับไปได้ถึงเท่าไร ทีเสียว่าถึง ๒๐, ก็นับว่ายาวมาก นี่ก็หมายความว่า ปรกติของเรานับถึง ๒๐ เราก็ถือเป็นปรกติ มาตรฐานของเรา. บางคนมันอาจจะเพียง ๕ - ๖ - ๗ - ๘ อะไรก็ได้. มันแล้วแต่ภาวะ หรือความเป็นอยู่ หรือความเคยชินของบุคคลนั้น. ถ้าไปถึง ๑๐ ถึง ๑๕ ก็นับว่า คนนั้นมีความยาวเป็นที่น่าพอใจ, นับว่าเป็นผู้มีลมหายใจยาวดี สุขภาพดี. นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ไม่พูดถึง; ในที่นี้จะพูดถึงแต่เพียงว่า เราจะรู้ว่า ยาวของเรานับเท่าไร; เราจะทดสอบได้ง่าย จนมันลงอย่างนั้นทุกที จนกระทั่งเมื่อเรามีอารมณ์ปรกติ ใจคอปรกติ ไม่มี excite ไม่มีอะไร, เรานับลมหายใจของเราได้ถึง ๑๕ เสมอไป. ถ้าเราตกใจ เรากลัว เรากระหืด กระหอบ อะไรขึ้นมา มันสั้นเข้ามา มันก็นับได้ไม่ถึง, อาจจะไ้ ๑-๒-๓ หรือ ๑ ก็ไม่แน่, เมื่อเราหอบมันก็คือ ๑ นั้นเอง. ถ้ามันปรกติมันก็ไปถึง ๑๐ หรือ ๑๕ เป็นต้น. เจตนาอันที่แรกเราต้องการจะรู้ความยาวของลมหายใจ เราจึงนับ, เราจะต้องฝึกจนเข้าใจได้ก็ด้วย.

ความมุ่งหมายอันที่ ๒ นั้น ก็คือว่า จะบังคับมัน จะควบคุมมันให้ยาวออกไป, ให้สั้นเข้ามา, โดยการนับอีกเหมือนกัน. อันแรกที่สุดมันก็ทำได้ง่าย ๆ โดยที่เราแกล้งนับให้ช้า, ถ้าเรานับ ๑๕ ช้า ๆ กับการหายใจลงพอดีอย่างนี้ ลมหายใจนั้นจะยาวกว่าธรรมดา. ทีนี้ทำนองตรงกันข้าม เราแกล้งนับ ๑๕ นี้ให้มันเร็วเข้า นับถี่เข้า

กว่าธรรมดา, ลมหายใจมันก็ต้องสั้นเข้าเป็นธรรมดา. นี้เรียกว่า control กันโดยเฉพาะ ด้วยอาศัยการนับ จนมันอยู่ในการ control ตามที่ต้องการได้ นี้โดยหลักใหญ่ การนับก็ใช้กันอยู่ ๒ วิธีนี้ เพื่อรู้ธรรมชาติของมันอย่างหนึ่ง, เพื่อ control มันอย่างหนึ่ง. ชั้นนี้ก็เรียกว่าเราเป็นผู้คล่องแคล่ว หรือแตกฉานในเรื่องลมหายใจมากขึ้น ๆ ด้วยการทำให้ยาวก็ได้ ให้สั้นก็ได้ โดยวิธีนับให้มันช้า หรือให้มันเร็วเข้า.

อีกอย่างหนึ่งมันก็ยังมีความทำได้อีก คือว่า เราขีดตัวเลขที่นับนั้นออกไปแทนที่จะให้มันเป็น ๑๕, ให้มันเป็น ๒๐, ๒๕ ออกไปก็ได้ ด้วยการนับในจังหวะเท่าเดิม. หรือว่าเราจะทำให้มันสั้นด้วยการนับไม่ถึง ๑๕ เหลือเพียง ๑๐ ก็ได้; นี่ก็เป็นวิธี control อีกเหมือนกัน เกี่ยวกับการนับเหมือนกัน แต่มันนับคนละอย่าง. ถ้าเราจะอาศัยการนับเท่าเดิม มาตรฐานเท่าเดิม เราก็เพิ่มปริมาณของมันออกไป, เพิ่มปริมาณเลขหรือลดปริมาณเลขเข้ามา. ถ้าเราจะชอบวิธี นับให้มันห่างออกไป หรือสั้นเข้ามา เพื่อรักษาตัวเลขเดิมไว้ เช่นสมมุติว่า ๑๕ นี้เป็นเทคนิคเบ็ดเตล็ดที่เราจะต้องรู้ จะต้องมีการที่จะจัดการกับลมหายใจนั้น. ดังนั้นมันก็รวมอยู่ในการปฏิบัติขั้นที่ ๑ ในขั้นที่แรกด้วยเหมือนกัน ที่คุณจะไปวัดความยาวของมันดู; แล้วไปควบคุมความยาวของมันหรือยืดออกไป หรือหดเข้ามาดู.

ที่มันง่ายที่จะรู้ความสั้น เราเอาของเราคนเดียวเป็นหลักก็ได้ เพราะมันไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกันทุกคน. เรารู้ความยาวหรือความสั้นของเราเองโดยเฉพาะเข้าไว้เป็นหลัก, เมื่อทำไปสักเดือนหนึ่งเท่านั้น มันก็จะเป็นของที่ง่าย คล่องแคล่วหรือแตกฉาน จนสามารถที่จะปฏิบัติโดยหัวข้อที่ว่า เมื่อหายใจยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจยาว, เมื่อหายใจสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจสั้น : แม้มันจะผิดกันนิดเดียว, หรือต่างกันนิดเดียวเราก็รู้. เพียงเท่านั้นก็เรียกว่าเป็นผู้รู้ ด้วย เป็นผู้สติ ด้วย.



มีสติก็คือว่า จะควบคุมความสั้นยาวนี้ ได้เป็นระเบียบ ด้วยอาศัยความรู้; ทำให้สตินี้ กำหนดรู้ได้ว่า แม้มันสั้นไปนิดเดียวเราก็อู้, แม้มันยาวไปนิดเดียวเราก็อู้.

คราวนี้มันจะได้ผลเลยไปถึงว่า เคี้ยวจิตก็ละเอียด สติสัมปชัญญะก็ละเอียด จิตก็มีสมรรถภาพในทางละเอียดประณีต สติสัมปชัญญะก็มีสมรรถภาพ ในทางละเอียด ประณีต, พร้อมทั้งจะรู้สึกอะไรที่เป็นของละเอียด หรือของที่ผิดกัน แม้เพียงนิดเดียว นี้ได้ ดังนั้นขออย่าได้คิดว่า พุทแต่เพียงกรว่ว ๆ หยาบ ๆ ส่งเดช. ยาวก็รู้ว่ายาว สั้น ก็รู้ว่าสั้นเท่านั้นใคร ๆ มันก็รู้. กลายเป็นว่าเป็นเรื่องที่พูดย ๆ ไปเท่านั้นเอง. ความจริง ไท่ไร ๆ ก็รู้ว่ายาวก็ยาว สั้นก็สั้น, แต่มันไม่ได้รู้อย่างละเอียดเหมือนที่เรากำลังพูดอยู่นี้. เราจะต้องระวังให้ดี ๆ ในเมื่อเราต้องการจะเป็นผู้แตกฉานเกี่ยวกับเรื่องลมหายใจ ในการ ฝึกอานาปานสติต่อไป.

เพราะฉะนั้นเราศึกษาวัฏจักรธรรมชาติของมัน, เราจักควบคุม เปลี่ยนแปลง ผิดจากธรรมชาติได้ตามที่เราต้องการ. เราอาศัยการนับนี้เป็นเครื่องวัดความยาว และ ควบคุมความยาวโดยวิธีอย่างที่ว่านี้. นี้เป็นแนวที่คุณจะต้องไปทดลองฝึกด้วย จนทำได้ เหมือนที่ว้ามา.

ในที่สุดก็ประมวลความรู้ทั้งหมดนี้ จนรู้ธรรมชาติของร่างกาย ของ จิตใจ ของลมหายใจ ของอะไร จนเรามองเห็นชัดเลยว่า หยาบ หรือละเอียดสั้นหรือยาว ช้าหรือเร็วนี้ มันขึ้นอยู่กับอารมณ์เป็นส่วนสำคัญ. ช้อนนี้ต้องจับให้ได้ ศึกษาให้เข้าใจ อย่างแท้จริง จึงจะไปปฏิบัติในขั้นที่ ๓ ได้โดยง่าย. ถ้าเราไม่สนใจพิถีพิถันในขั้นนี้แล้ว เราจะลำบากที่จะเข้าใจ หรือปฏิบัติในขั้นที่ ๓ เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวให้ดีตั้งแต่ขั้น ที่ ๑ จนรู้ความสั้น ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ความช้า ความเร็ว ว่า มัน สัมพันธ์กันอยู่กับอารมณ์ของจิต ฉะนั้นถ้าเราบังคับกับความสั้น ความยาว ความหยาบ

ความละเอียด ของลมหายใจได้ มันก็คือบังคับจิตได้. คือบังคับอารมณ์ได้ หรือ เปลี่ยนอารมณ์ได้.

ความมุ่งหมายที่สุดท้ายของเราคือ เพื่อที่จะบังคับจิต, หรือว่า เปลี่ยนลักษณะธรรมชาติของจิต ให้มาอยู่ในภาวะที่เราต้องการ. นี่มันก็เริ่มรู้ เริ่มการบังคับ เพื่อการเปลี่ยนภาวะของจิต ไปตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ทั้งต้นด้วยความรู้ความเข้าใจ หรือ *experience* ไปเลยว่า ในความหยาบ ความละเอียดของลมหายใจ หรือความสั้น ความยาวของลมหายใจ นั้นมันมีเรโซ (*ratio*) เท่ากับอารมณ์ สัมพันธ์กันอยู่กับอารมณ์คือ *mood* ของเรา; ต้องเป็นผู้แตกฉานในเรื่องนี้ เราจึงจะจัดการกับมันได้ หรือควบคุม มันได้.

ความรู้ทั้งหมดนี้อธิบายกันเสียในคราวเดียว เกี่ยวกับคำว่า “ลมหายใจยาว” ซึ่งอันนี้จะทำให้คุณศึกษาเปรียบเทียบโดยกลับตรงกันข้าม ก็จะมีเรื่องลมหายใจสั้น ซึ่งเป็นความมุ่งหมายขั้นที่ ๒ ว่า:— ภิกษุหนึ่งเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น. ที่นี้ โดยหลักใหญ่ เราก็ใช้หลัก *logic* ธรรมดาอันนี้อีกก็คืออะไร? เพราะเหตุไร? เพื่ออะไร? โดยวิธีใด? ที่เคยใช้มากับลมหายใจยาวอย่างไร เดียวนี้ก็เอามาใช้กับลมหายใจสั้น, ว่า ลมหายใจสั้นนี่คืออะไร? เพราะเหตุอะไร? เพื่อผลอย่างไร? แล้วก็โดยวิธีใด? มัน ก็เพียงแต่กลับตรงกันข้ามกับเรื่องยาว.

ก็คือ :— เมื่อถามว่า คืออะไร? ก็คือภาวะที่ไม่ปรกติของลมหายใจ. เพราะอารมณ์ภายใน หรือเพราะสิ่งแวดล้อมภายนอกเข้ามาทำให้เกิดอารมณ์ภายใน เปลี่ยนไป, มันจึงสั้น สั้นจนสั้นมาก สั้นมากจนหายใจไม่ค่อยทัน. มันเปลี่ยนไปตามอารมณ์ เช่นว่า เรานั่งตามสบายอยู่ หายใจเป็นปรกติอยู่, พอเราเกิดอารมณ์ระลึกถึงความหลัง เกิดความเศร้า หรือเกิดความกลัวอะไร ความเสียใจอะไรขึ้นมา, ลมหายใจมันก็เปลี่ยนทันที. เปลี่ยนเป็นสั้น หรือไม่พอใช้. เรานั่งอยู่ที่นั่นแท้ๆ

ไม่ได้ลุดไปไหน มันก็ยังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา. นี่ความสั่นคืออะไร ? คือผิภาวะปรกติ, เพราะอารมณ์มันเปลี่ยน.

ถามว่า เพราะเหตุใด ? ก็เพราะมันผิคุปรกติ, เพราะอารมณ์มันเปลี่ยน, เพราะเหตุนี้มันจึงมีผลปรากฏอยู่ คือสั่น. หายใจสั่นนี้มันจะมีผลอะไร คือเพื่ออะไร ? เพื่อความไม่ปรกติ, แล้วก็มีผลไปในทางร้าย คือความไม่สบาย ไม่เป็นสุข. สั่นนี้จะสั่นได้โดยวิธีใด ? มันก็ตอบได้ว่าสั่นเองโดยความผิคุปรกติ ธรรมชาติมันก็สั่นเองได้, หรือว่าเราจะทำให้สั่นโดยวิธีเราบังคับมัน ตามวิธีนั้นมันก็ได้. มันสั่นได้โดยวิธีใดบ้าง ? มันก็เป็นอย่างนี้. นี่เป็นหลักทั่วไป. แต่อย่าลืมนะว่าทุกอย่างมันมีข้อแม้มีข้อยกเว้นพิเศษเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็ยังต้องมี ในเรื่องลมหายใจยาวก็ตาม ในเรื่องลมหายใจสั้นก็ตาม. ข้อแม้หรือข้อยกเว้นพิเศษ จากที่ว่ามัน มันก็ต้องมี, แต่ที่เป็นหลักที่ใช้ทั่วไป. รายละเอียดอื่น ๆ ก็ได้พูดแล้วในเรื่องลมหายใจยาว, มันมาเหลือสำหรับพูดในเรื่องลมหายใจสั้น ก็เพียงเปรียบเทียบเท่านั้น เพียงกลับตรงกันข้ามเท่านั้น.

ปัญหาอันสุดท้ายก็คือว่า ลมหายใจสั้นไม่ใช่ภาวะที่น่าปรารถนา แล้วเราจะแก้ไขมันอย่างไร ? จะแก้ไขความสั่นนั้นอย่างไร ? บทที่จะต้องฝึกเกี่ยวกับลมหายใจสั้นนั้นก็มีอยู่ ๒ แขนง หรือ ๒ สาย. ฝึกอย่างหนึ่งก็คือว่า ปรับปรุงลมหายใจสั้นให้มันเข้าสู่ภาวะปรกติ คือยาวตามภาวะปรกติอย่างหนึ่ง, แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า เราจะฝึกอย่างมาเหนือเมฆ โดยที่ว่าเมื่อลมหายใจยาวมีอารมณ์อย่างไร เราก็ให้มีอารมณ์อย่างนั้นได้ แม้ในขณะที่มีลมหายใจสั้น. อันนี้เป็นการฝึกยากหน่อย, ลมหายใจยาวใจคอปรกติสบายอย่างไร เราก็จะต้องทำให้มีภาวะอย่างนั้นได้ แม้ในขณะที่มีลมหายใจสั้น. นี้คุณก็จะเห็นได้เองทันทีว่าผิคุธรรมชาติ, มันเป็นการฝึกที่ผิคุธรรมชาติหรือฝึกเป็นพิเศษที่จะต้องเอาชนะธรรมชาติส่วนนี้, มันก็ต้องมีความยากลำบากบ้างเป็นธรรมดา, แต่พอฝึกได้มันก็มีผลดีเกินคาด. เพราะฉะนั้นเราฝึกถึงขนาดที่เรียกว่าจะเป็นลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น เรายังรักษาภาวะปรกติของจิตไว้ได้เป็นส่วนสำคัญ; นี่มันก็มี

ผลไปในการทำงานว่า เราอยู่ในภาวะที่ไม่มีความทุกข์ได้, ไม่มีความระคาย  
 ขุ่นมัวอะไรได้ ทั้งในขณะที่เรามีลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้นนั่นเอง.  
 อันนี้เราจะต้องทำอย่างมีฝีมือมากที่สุดเท่าที่ทำได้ จึงจะทำให้จิตใจมีปรกติอยู่ได้เหมือนกันได้ทั้งใน  
 ขณะที่มีการหายใจยาว และมีการหายใจสั้น.

อันนี้มันเป็นผลต่อไปถึงข้อที่ว่า เราจะบังคับอารมณ์ร้ายต่าง ๆ ในกาล  
 ข้างหน้าได้ ด้วยการบังคับทางลมหายใจ ให้เป็นดังกับว่าตามปรกติ ที่คนตามปรกติ  
 เขามีอารมณ์ร้าย ลมหายใจสั้นนั้น เราไม่ต้องเป็นอย่างนั้น. เรามีอารมณ์ตรงกันข้ามได้  
 เรามีอารมณ์เหมือนกับเมื่อเรามีลมหายใจยาวได้นั่นเอง. นี้ผมจึงใช้คำว่าออกจะมา  
 เหนือเมฆ, คือที่กษัตริย์จะคิดว่ามันเป็นไปได้. นี้เกี่ยวกับลมหายใจสั้น มัน  
 มีปัญหาต่างจากลมหายใจยาวอย่างนี้ : เพราะว่าลมหายใจยาว มันไม่ทำปัญหาให้เกิดขึ้น  
 ในการที่จะมีความระส่ำระสายกระวนกระวาย, ส่วนลมหายใจสั้นนั้นมันเป็นลักษณะเฉพาะ  
 ของความกระวนกระวายหรือความไม่เป็นปรกติ, ต้องเกี่ยวกับการแก้ไข. พระพุทธเจ้า  
 จึงทรงสอน ให้สังเกตดูให้ดีที่สุด ทั้งลมหายใจยาว และลมหายใจสั้น. ดังนั้น  
 จึงได้กล่าวไว้ว่า เมื่อหายใจยาว ก็รู้ตัวทั่วถึงว่า หายใจยาว เมื่อหายใจสั้น ก็รู้ตัวทั่วถึงว่า  
 หายใจสั้น.

นี้เรียกว่าในการฝึกขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ นี้ เมื่อทำได้ดีแล้วก็เป็นอย่างนั้นว่า เรา  
 เป็นผู้ที่มีความแตกฉานในความลับของธรรมชาติ เกี่ยวกับความรู้เรื่องลมหายใจทั้งอย่าง  
 ยาวและอย่างสั้น ได้เป็นอย่างดี; สามารถที่จะฝึกขั้นที่ ๓ ต่อไปได้.

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุก ๆ องค์ ไปดูมันให้ดี ในฐานะที่ว่า ครอบ  
 อานาปานสตินี้ ไม่ใช่เพียงแต่ระบอบธรรมะในทางพุทธศาสนา, มันเป็นระบอบ  
 ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ทางธรรมชาติวิทยา ทางอะไรอย่างมากมายด้วย ซึ่งล้วน  
 แต่เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น. ขอให้สนใจเป็นพิเศษ สมกับที่พวกคุณเป็นนักศึกษา.

หนักกับบอกว่า เวลาหนึ่งชั่วโมงของเราหมดแล้ว.

**สหุภกยปฏิสัเวทึ**  
**สหุภกยปฏิสัเวทึ**

**อสัสมิสัสมึติ สึกบคึ**  
**ปัสัสมิสัสมึติ สึกบคึ ๙**

# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ชั้นที่ ๓

— ๓๕ —

๑๔ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้ จะได้กล่าวถึง การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ ในชั้นที่ ๓. กราวที่แล้วมาก็ได้พูดถึงการเตรียมเป็นเบื้องต้นต่างๆ ไป จนกระทั่งถึงการฝึกในการสังเกตธรรมชาติของลมหายใจทั้งยาวและสั้น ซึ่งเป็นการฝึกชั้นที่ ๑ และชั้นที่ ๒ มาแล้ว พอเป็นที่เข้าใจสำหรับการปฏิบัติต่อไปได้ ดังนั้นในวันนี้ จึงจะได้พูดถึงการปฏิบัติในชั้นที่ ๓.

สิ่งที่ต้องสังเกตอย่างหนึ่งในที่นี้ ก็คือ ในการปฏิบัติทั้ง ๑๖ ชั้นนั้น ในชั้นที่ ๑ และชั้นที่ ๒ ท่านใช้คำว่า รู้สึกตัวทั่วถึง คือ ปชานาติ เป็นหลักในการฝึก แต่พอถึงชั้นที่ ๓ ตลอดไปถึงชั้นสุดท้าย ก็มีการเปลี่ยนเป็นคำว่า ทำในบทศึกษา คือคำว่า สิกขติ. เพราะฉะนั้นมันจึงมีความต่างกัน : สองอันแรกใช้คำว่า ปชานาติ รู้สึกตัว

ทั่วถึง, คือว่าทำความรู้สึกในสิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ในขณะนั้นในลักษณะที่เป็นการสังเกต. ส่วนในขั้นต่อไปใช้คำว่า “สัญชาติ” คือต้องพยายามฝึกหรือทำ หองไปกว่าเพียงแต่สังเกต, เพราะว่าเราต้องทำอะไร เช่นทำการกำหนดเป็นต้นอยู่เสมอไป, คือมีการทำอย่างใดอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัตินั้นด้วยเสมอไป ไม่เพียงแต่ว่าสังเกตอะไรที่มีอยู่ตามธรรมชาติ.

มันเป็นการฝึกเหมือนกันทั้งนั้น, เราจะต้องถือว่าเป็นการฝึกเหมือนกันทั้ง ๑๖ ขั้น. แต่ ๒ ขั้นแรกเป็นขั้นฝึกการสังเกตคุณลักษณะของสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือลมหายใจที่เป็นอยู่อย่างใด. พอขั้นต่อไปเราต้องมีการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การกำหนดเป็นต้นลงไปที่การหายใจนั้น หรือสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นผลเกิดมาจากการฝึก ในขั้นแรก ๆ กระทั่งถึงธรรมะ หลักพระธรรม ที่จะหาพบได้จากลมหายใจนั้นเป็นต้น ; มันต่างกันอยู่อย่างนี้.

รวมความสั้น ๆ ที่สรุปที่ว่า ๒ ขั้นแรกฝึกการสังเกต, ๑๔ ขั้นหลังที่เคลื่อนไหวฝึกการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป หลังจากการสังเกตรู้ดีแล้ว. นี่ก็เป็นเทคนิค หรือเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะต้องสังเกตให้เข้าใจจึงจะทำได้. โดยทั่วไปมักจะไม่มีสังเกตข้อผิดแปลกแตกต่างอย่างนี้ ไปคือเสียว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ, ก็เลยเป็นการทำสักว่าทำ ๆ ไปพอครบไปตามเรื่อง, มันก็เลยกลายเป็นพิชิตเสียมากกว่า. เพราะฉะนั้นอย่าให้เสียที่ที่ได้ออกมาแล้วตั้งแต่ต้นเรื่อย ๆ มาว่า มันเต็มไปด้วยความลับและอุบาย ที่เรียกกันสมัยนี้ว่าเทคนิคนั่นเอง.

เพราะฉะนั้นเราจะทำกันไป อย่างละเมอ ๆ เพียงสักว่าตามรูปตามแบบนั้น มันเป็นไปไม่ได้, ต้องทำด้วยสติปัญญา; แล้วก็ทำให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ สำหรับผู้ที่เป็นนักศึกษา. ถ้าเป็นชาวบ้านก็ไปอีกอย่างหนึ่ง แต่เดี๋ยวนี้ได้ออกกันแล้วล่วงหน้า

ว่า คำอธิบายนี้เป็นคำอธิบายสำหรับผู้ปฏิบัติอย่างสมบูรณ์แบบ. มันจะเป็นความรู้ที่กว้างขวางพร้อมกันไปในคราวเดียวหลายแขนง สำหรับผู้ที่เป็นนักศึกษา; ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาแก่ ๆ ก็จะไม่อธิบายอย่างนี้.

ที่นี้เราจะได้พิจารณากันถึง การฝึก นี้ต่อไป : ใจความสั้น ๆ ของการฝึกขั้นที่ ๓ นี้ก็พูดได้ว่า เป็นการฝึกในการกำหนดรู้ถึงข้อเท็จจริง ที่ลมหายใจนั้น เป็นเครื่องปรุงแต่งกาย จึงได้เรียกลมหายใจนั้นว่า กายสังขาร. นี้เป็นใจความของเรื่อง, แต่ตัวหนังสือที่วางไว้ในรูปที่อาจจะเข้าใจเป็นอย่างอื่นได้ ถ้าเข้าใจผิด. เราจะได้พิจารณาถึงตัวหนังสือหรือพระบาลีพุทธภาษิตข้อนี้ ซึ่งมีอยู่ว่า “สพฺพกาย~ปฏิสฺสเวทิตฺถสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ, ปสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ” ภิกษุนี้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก – จักหายใจเข้า.

“เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง” นั้นแหละคือตัวสูตร หรือ บทเรียน. ฝึกในการกำหนดรู้ความที่ลมหายใจนั้นเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งกาย; “ฝึก” นี้ก็คือ พยายามสุดความสามารถ เหมือนกันทุกชั้น. พอมาถึงคำว่า กำหนดรู้ในที่นี้ก็คือ คอยตั้งจิตด้วยสติ เท่าที่ความจริง หรือข้อเท็จจริงอันหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่ว่า ลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย. แล้วทำไมบาลีจึงว่าเป็นผู้รู้สักตัวทั่วพร้อมในกายทั้งปวง หรือรู้กายทั้งปวง. คำว่า รู้กายทั้งปวง = สพฺพกาย~ปฏิสฺสเวทิตฺถ, เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะในกายทั้งปวงตามตัวหนังสือ, กายทั้งปวง นั้นคืออะไร? คนธรรมดาสามัญเขารู้ว่าก็คือกายทุกอย่าง; แต่ในที่นี้กายทั้งปวงนี้คือกายลม, กายคือลมหายใจนั้นเรียกว่ากายลม.

กายคือเนื้อหนัง คือร่างกาย ตัวกายนั้นก็เรียกว่ากาย เราเรียกว่า “กายเนื้อ” พูดกันสั้น ๆ ก็คือว่า ระยะเวลา. ลมหายใจนั้นคือกายลม; กาย, ร่างกายนี้คือกายเนื้อ.



ลมหายใจชื่อว่ากาย นี้เป็นพระพุทธรูปภิกษุตัวเราเอง เราไม่ต้องสันนิษฐานอะไร. ในบาลีสุตรนี้, สุตฺรอานาปานสตฺยปริบฺเณตสํกมฺชณฺนิกาย ที่เราถือเอาเป็นหลักฐานมีพระพุทธรูปชื่อว่า :— “ภิกษุทั้งหลาย! เรากล่าวลมหายใจ ว่าเป็นกายอย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย. ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนี้ ในกรณีนี้ ภิกษุนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ”.

การปฏิบัติในขั้นนี้ ในหมวดที่ ๑ นี้เราเรียกว่า “ภาษาบุ้สสนาสติ-  
บัญญัติฐาน” การฝึกตามเห็นกาย. การฝึกในขั้นที่ ๓ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงนี้ ก็เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย : กายแรกคือลมหายใจ, กายหลังคือเนื้อตัวเรา. ปฏิบัติเพื่อให้เห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ, กายหลังคือตัวเรา. เราต้องดูลมหายใจซึ่งเป็นกายสม, ซึ่งมีอยู่ในร่างกายอันเป็นกายเนื้อ ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย คือตามมองดูกายในกายนั้น. ลมหายใจได้ชื่อว่าเป็น “กาย” อย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย.

กายทั้งหลายมันเป็นคำรวม, มีอีกหลายอย่างที่เรียกว่ากาย, อะไร ๆ ที่มีมันเป็นกลุ่ม เป็นหมู่, จัดเป็นพวกกลุ่ม เป็นหมู่ ก็มักจะเรียกว่า “กาย” เพราะคำว่า กาย นี้แปลว่า หมู่. เช่นคำว่า ผลกาย แปลว่า หมู่แห่งผล คือหมู่ทหาร. กาย แปลว่า หมู่, พล แปลว่า กำลัง, ผลกาย แปลว่า หมู่แห่งผู้มีกำลัง. นี้เป็นภาษาบาลีที่มีอะไรแปลจากภาษาไทยที่เรามักจะเข้าใจผิด; ดังนั้นก็จะถือโอกาสพูดถึงอะไรบางอย่างแทรกเสียตรงนี้เลยว่า :—

ความยากลำบากในการศึกษา หรือการแปลภาษาบาลี โดยเฉพาะคำเกี่ยวกับธรรมะนั้นมันมีความหมายเป็นพิเศษ, เป็นข้อยกเว้นพิเศษ, ไม่เป็นไปตามตัวหนังสืออยู่มากเหมือนกัน, เช่นคำว่า “กายบ้สสัทธ” ตัวหนังสือแปลว่า ความรับบแห่งกาย,

แต่ตัวจริงนั้นมันหมายถึง “เจตสิก” คือความรู้สึกในใจชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้กายรำงับ. พอเราแปลคำนี้ คือคำว่า กายบໍสัทธินี้ เราก็แปลว่าความรำงับแห่งกายเสียเลย, ไม่ได้เล็งถึงตัวเจตสิกซึ่งเป็นต้นเหตุให้กายนี้มีความรำงับ. เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไรในกรณีที่พูดอย่างธรรมคาสาัมมัญ. เราละบุผลที่แสดงออกเป็นปรากฏการณ์เลย, ไม่ไปมัวพูดถึงต้นเหตุภายในซึ่งเป็นความรู้สึก; นี่ก็ทำให้เข้าใจผิดว่าแปลผิด.

หรือ คำที่เป็นคำกำกวม เล็งถึงวัตถุก็ได้, หมายถึงการกระทำ ไม่ใช่ตัววัตถุนี้ก็ได้ : เช่นคำว่า “กพุทธบริหาร” ตามตัวหนังสือก็แปลว่า การบริหารซึ่งกรรม. ที่นี้การแปลในโรงเรียนมักจะแปลกันว่า ให้วัตถุซึ่งเป็นเครื่องบริหารแก่กรรม ให้แก่ผู้ที่กำลังมีท้อง, ให้วัตถุเครื่องบริหารแก่กรรมแก่เธอ; อย่างนี้มันหมายถึงวัตถุจริงๆ ที่ให้; แต่ตัวความหมายของเขาจริงๆ หมายถึงพิธีการกระทำการเจริญพรหมณ์ หรือว่าเจริญนักบวช เจริญญาติ เจริญใครมาประกอบพิธีชนิดหนึ่ง ให้แก่ผู้ที่มีกรรม. คำว่า “กพุทธบริหาร” หมายถึงการทำพิธีนั้น. ไม่ได้หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของแก่หญิงที่มีกรรมอย่างนี้เป็นต้น. นี่เป็นความยุ่งยากลำบากในการแปล ในการพูดการสอนสมัยนี้, ซึ่งเราเอาตามตัวหนังสือกันแล้ว มันจะผิดจากความจริง, เพราะฉะนั้นขอเตือนคุณในฐานะที่เป็นนักศึกษาไว้เสียเลย, เกี่ยวกับภาษา อย่าไปทำเล่น. แม้ภาษาปัจจุบัน. เช่นภาษาอังกฤษ อย่างนี้มันก็เอาตามตัวหนังสือไม่ได้ก็มี, มันผิดไปคนละเรื่องก็มี. ต้องศึกษาจนรู้ว่าอะไรคืออะไร, แล้วก็แปลให้ตรงไปตามนั้น หรือพูดให้ตรงไปตามนั้น ไม่มีความเข้าใจผิด.

ในที่นี้ ในพระบาลีนี้มีว่า “กายหังปจ” อย่าไปมัวงองูว่า อะไรมีกายมากนั้เล่า, มีกายเดียวเท่านั้น. ในภาษาบาลีกายเป็นคำกลาง หมายถึงเป็นพวก เป็นหมู่ ก็ใช้คำว่ากายนี้ได้ : ลมหายใจก็เป็นพวกหรือเป็นหมู่ชนิดหนึ่งเหมือนกัน, แต่ในที่นี้มันหมายถึงทำหน้าที่ปรุงแต่งกายมากกว่า. กายนี้มันก็เป็นกายอยู่แล้ว, นับรวมเข้า

ด้วยกันอย่างน้อยก็เป็น ๒ อย่าง, เป็นพหุภาวะขึ้นมาได้แล้ว. เมื่อเรารู้มันทั้ง ๒ อย่าง ก็เรียกว่ากายทั้งปวง; มันหมายอย่างนั้น. รู้กายทั้งปวงนั้นมันตามตัวหนังสือ, แต่คำที่แท้จริงนั้น คือคำว่า “รู้กายทั้งปวง” คือรู้ข้อเท็จจริงทุกอย่างของกายทั้งปวง คือทั้งกายลมและกายเนื้อ. เราพูดว่าเรารู้กายทั้งปวง, มันไม่ได้หมายความว่า เรารู้จักสิ่งที่เรียกว่า กายทั้งปวง เพียงผิว ๆ ข้างนอก; แต่มันหมายความว่าเรารู้ ความลับหรือข้อเท็จจริง หรือรู้ลักษณะอาการ หรืออะไรทุกอย่างของกายนั้น จึงจะ เรียกว่ารู้. เพราะฉะนั้น จึงเป็นการรู้ข้อเท็จจริงทุกอย่างของกายนั้น ทั้งกายลมและ กายเนื้อ. คำว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง นั้นหมายความว่า รู้ข้อเท็จจริง ทุกอย่างทุกชนิด ของกายทุกชนิด.

คำว่า กายเนื้อกับกายลม พุคกันแล้ว ที่นี้จะพูดถึงคำที่เรียกว่า ข้อเท็จจริง คำที่กล่าวไว้ว่า “ข้อเท็จจริง” นั้นคืออะไร?

ข้อเท็จจริงในชั้นนี้ ในเรื่องนี้พอที่จะแบ่งได้เป็น ๒ ข้อ คือความที่กายลม นั้นมันปรุงแต่งกายเนื้ออย่างหนึ่ง. อย่างที่สองก็คือว่า กายลมนี้มันเนื่องด้วยกันหรือมัน ไปด้วยกันกับกายเนื้อ, ทั้งโดยการปรุงแต่งและการดำรงอยู่. ข้อแรกที่ว่ากายลม ปรุงแต่งกายเนื้อก็ได้พูดกันมาบ้างแล้ว เรื่องลักษณะของลมหายใจสั้นหรือยาวก็ตาม ; และได้เตือนไว้แล้วตั้งแต่ครั้งนั้นว่า ให้ศึกษาให้ดี, ให้สังเกตให้ดี ในการรู้ทั่วถึง ลมหายใจนั้น. ให้รู้ทั่วถึงในข้อที่ว่ามันทำอะไรอยู่ด้วย.

ลมหายใจปรุงแต่งกาย. คำว่า “ปรุงแต่ง” นี้ความหมายมันกว้างเหมือนกัน ปรุงแต่งคือสร้างให้เกิดขึ้น ทำให้เกิดขึ้นก็ได้ แล้วรักษาไว้ก็ได้. ภาษาไทยคำว่า “ปรุงแต่ง” ยากที่จะแปลเป็นภาษาอื่น, เช่นภาษาอังกฤษเราใช้คำว่า *condition*. *condition* ที่อยู่ในรูปของกิริยา = ปรุงแต่ง, กระทำพร้อมกันขึ้นมา แล้วก็รักษาสภาพ อันนั้นเอาไว้ อย่างใช้คำว่า *cherish* เป็นต้น คือถนอมหรือสงวนเอาไว้ให้คงสภาพนั้น.

นี่คุณครูเถิดว่า ภาษาบาลีก็ตาม ภาษาอังกฤษก็ตาม มันเกิดคำบัญญัติเฉพาะขึ้นมาอย่างนี้. แล้วคุณในอนาคตจะต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องนี้, จะมีผู้ถาม, เป็นฝรั่ง จะต้องพูดฝรั่ง, แล้วคุณจะใช้คำตอบคำถามที่ไม่ถูก, หรือไม่ตรง หรือยากลำบากที่จะอธิบาย มันก็เลยไม่สำเร็จ แม้แต่ใช้คำที่ถูกต้องมันยังเข้าใจไม่ได้ เช่นว่า ลมหายใจเนื่องอะไรกันกับกาย? มันปรุงแต่งกาย, รักษาสภาพความเป็นอย่างนั้นของกายเอาไว้ด้วย.

ทีนี้เราไม่เอาตามตัวหนังสือ เราดูที่ความจริง : มันทำหน้าที่คราวเดียวกันทั้งปรุงแต่ง ทั้งรักษา. คำพูดมันแยกได้ แต่การกระทำหรือความเป็นจริง มันไม่ได้แยก; ไม่หายใจเมื่อไรก็ตายเมื่อนั้น ก็คิดคุณเถิดว่ามันปรุงแต่งเอาไว้ให้มีอยู่เรื่อย ๆ, แล้วมันรักษาความมีอยู่เรื่อยไว้ได้. นี่ลมหายใจหรือปราณ เรียกอีกอย่างว่า “ปราณ” แปลว่าลมหายใจ คือ ปาณะ. ในภาษาไทยเขาแปลคำว่าปราณเป็นชีวิต, แต่ในภาษาบาลี คำว่าปราณ หมายถึงแต่เพียงลมหายใจ. ปราณนี้ปรุงแต่งชีวิตจนกระทั่งเป็นตัวชีวิตเสียเอง, ชาติลมหายใจเมื่อไร ก็หมดชีวิตเมื่อนั้น. โดยปรากฏการณ์เป็นอย่างนั้น แต่ข้างในมันมีความหมายแบ่งกันได้เป็นชั้น ๆ พวก ๆ.

ลมหายใจปรุงแต่งกาย, นี่ข้อเท็จจริงอันแรก ข้อเท็จจริงอันที่สอง มันเนื่องกัน เราดูในความสัมพันธ์ระหว่างกายลมกับกายเนื้อ, ระหว่างลมหายใจกับร่างกาย, มันเนื่องกันโดยการปรุงแต่งอย่างหนึ่งแล้ว ทีนี้มันเนื่องกันโดยการดำรงอยู่; โดยหลักที่ว่า ถ้าลมหายใจหายบ กายนี้ก็หายบ, ถ้าลมหายใจละเอียด กายนี้ก็ละเอียด; นี่พูดภาษาธรรมะในวัด. พูดภาษาวิทยาศาสตร์หน่อยก็ว่า ถ้าลมหายใจหายบ กายนี้ก็กระวนกระวาย มีความร้อน มีอุณหภูมิสูง; ถ้าลมหายใจละเอียด กายนี้ก็เยือกเย็น รำบับ มีอุณหภูมิต่ำ อย่างนี้เป็นต้น. มันมีความสัมพันธ์กันโดยเรโซที่เท่ากัน, สูงก็สูงด้วยกัน ต่ำก็ต่ำด้วยกัน, หายบก็หายบด้วยกัน ละเอียดก็ละเอียดด้วยกัน. เพราะมันมีความเนื่องกัน ก็เรียกว่ามันไปด้วยกัน : กายลมกับกายเนื้อมันไปด้วยกัน.

คำว่า “รู้กายทั้งปวง” หมายถึงรู้ข้อเท็จจริงทั้งปวงของกายทุกชนิด ทั้งกายลมและกายเนื้อ. เราจะต้องฝึก ให้เราเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมเกี่ยวกับข้อเท็จจริงอันนี้ อยู่ทุกครั้งที่ลมหายใจออกเข้า, นี้คือบทเรียน ที่มีให้ในเวลา. เราจะฝึกอย่างไร จะมานั่งคิดคำนวณเหมือนอย่างที่ผมพูดในเวลานี้มันไม่ได้ มันอยู่ในห้องเรียน เพราะฉะนั้นเราต้องทำโดยวิธีที่เราหยั่งทราบ, รู้สึกอย่าง *experience* ในข้อเท็จจริงอันนี้ โดยได้มาจากการปฏิบัติก่อนหน้านั้นทุกชั้นเลย, ที่นี้เราก็จะเข้าใจตัวจริงได้ทันที. เมื่อเราหายใจยาว เรารู้สึกทางเนื้อหนังเป็นอย่างไร เมื่อเราหายใจสั้น เรารู้สึกทางเนื้อหนังเป็นอย่างไร หรือว่าเมื่อหายใจอย่างกระตือกระโถบ เรารู้สึกทางเนื้อหนังเป็นอย่างไร เช่นอุณหภูมิ หรือว่าความไหว ความสั่น ความปรกติ มันเป็นอย่างไร เราก็ค่อย ๆ ตั้งใจกำหนดอันนี้, เมื่อเราหายใจยาวในชั้นที่ ๑ หรือว่าเราหายใจยาวในชั้นที่ ๒ อาจจะต้องใช้เวลานานสำหรับบางคน แต่ก็ต้องทำให้ได้; ให้รู้ความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย หรือถนอมร่างกายไว้ตามสมควรแก่ภาวะของลมหายใจนั้น ๆ ซึ่งมันเปลี่ยนแปลงได้หลายชนิด. เราต้องการจะรู้ข้อเท็จจริงของสิ่งนี้\* ต่อไปข้างหน้า ในการปฏิบัติต่อไป ชั้นสูงข้างหน้า. ในฐานะที่มันเป็นมายา ไม่มีตัวตนที่จะยึดถือเอาได้. มันเป็นเพียงการปรุงแต่ง ๆ ๆ ไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เรื่อยไป, นี้ก็คือบทเรียนสำคัญที่จะต้องฝึกข้างหน้า, จึงต้องเตรียมตั้งแต่แรกเพื่อให้สำเร็จตามนั้น. เพราะฉะนั้นชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ มันก็ช่วยให้เรารู้ข้อเท็จจริงอันหนึ่งมาก่อนแล้ว แต่เราต้องสังเกตเอาเองว่าลมหายใจยาวมีผลอย่างไร ลมหายใจสั้นมีผลอย่างไร ไม่ใช่กำหนดว่ายาว ๆ สั้น ๆ เฉย ๆ; มันต้องกำหนดตลึงลงไปว่า กำลังมีผลอย่างไรแก่ร่างกายอยู่ด้วย. พอมาถึงชั้นที่ ๓ มันก็ปฏิบัติง่าย.

ในชั้นที่ ๓ จะง่ายเข้าโดยปฏิบัติชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ซ้ำให้ตึ่เสียก่อน แล้วก็แยกเอาเฉพาะความรู้สึกอันนี้มา, ก็คือความรู้สึกที่กำลังรู้สึกอยู่ว่า ลมหายใจกับร่างกายมันไปด้วยกันอย่างไร ชั้นด้วยกัน ลงด้วยกัน อะไรด้วยกันอย่างไร, แล้วก็นั่งเฝ้าดู

ด้วยตาใน. หรือยิ่งกว่าเผ้าดู, คือทำความรู้สึกที่เรียกว่า *experience* เสียเลย อยู่ตลอดเวลาว่า ข้อที่อ้างมันเป็นอย่างนั้น ๆ แล้วเป็นอย่างนั้น ๆ, มันไปด้วยกันอย่างนั้น, ขึ้นอย่างนั้น ลงอย่างนั้น, หยาบอย่างนั้น ละเอียดยังนั้น เย็นอย่างนั้น ร้อนอย่างนั้น. ทำ *experience* ในอันนี้อยู่ตลอดเวลาทุกครั้งที่มีการหายใจออกเข้า อย่างนี้เรียกว่าการฝึกในการกำหนดรู้ ถึงการที่กายลมปรุงแต่งกายเนื้อ; และมันเนื่องกันอยู่ทั้งโดยการปรุงแต่งนั้น และโดยการดำรงตัวอยู่ในขณะนั้น.

พูดว่า ดำรงอยู่ในขณะนั้น; คุณไปสังเกตดูให้ดีจะเข้าใจได้ คือปรากฏการณ์ในขณะนั้น มันมีลักษณะอย่างนั้น, ทำให้รู้สึกได้ด้วยจิต. ทีนี้เราทำให้มันชัดขึ้น ๆ ชัดขึ้น ๆ จนแน่วอยู่ในใจ, หูจะไม่ได้ยินอะไร ตาจะไม่ได้เห็นอะไร, แม้ลิ้มตาอยู่ที่ก็จะไม่เห็นอะไร หูปรกค้อยู่ก็จะไม่ได้ยินอะไร, เพราะว่ามันมีการกำหนดที่แน่วแน่เหลือเกินในข้อเท็จจริงอันนั้น อยู่ในภายใน. เพราะฉะนั้นคำว่า การฝึก มันจึงมีความหมายพิเศษ คือมันยาก จนถึงต้องมีการฝึก.

เดี๋ยวนี้มันก็มาถึงขั้นที่แสดงให้เห็นชัดอยู่แล้วว่า เรานั่งทำความรู้สึกอย่างไร อย่างหนึ่งอยู่, จนหูไม่ได้ยินอะไร ตาไม่ได้เห็นอะไร, กายจะมีอะไรมาสัมผัสก็ไม่วู้ไม่วู้ทั้งนั้น, มดจะกัด หรือแคงจะส่อง ไม้รู้ทั้งนั้น. เพราะว่าการกำหนดนั้น มันลึกถึงขนาดนี้ มันแน่วแน่ถึงขนาดนี้ แล้ว ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือ ปฏิสังเวทีย์ ในขณะนั้น มันก็ลึกถึงขนาดนี้ มันแน่วแน่ถึงขนาดนี้.

นี่คุณจะรู้สึกขึ้นมาได้เองทันทีว่า ในการศึกษาเล่าเรียนอะไรของคุณที่มหาวิทยาลัยนั้น ไม่มีเรื่องที่ทำอย่างนี้, ชาวบ้านก็ไม่มีเรื่องที่ทำอย่างนี้. เพราะฉะนั้นจึงเป็นของแปลก ของใหม่สำหรับคนเหล่านั้น, จนถูกมองไปในแง่ที่ว่าทำไมได้ทำไมไม่ไหว พันวิสัยของเรา, มันก็เล็กกัน มันก็ยกเล็กไปหมดเลย. แต่ถ้าคุณจะ

มาก็คือเสียใหม่ว่า ไม่มีอะไรที่เหนือวิสัยของมนุษย์, และยิ่งกว่านั้นก็คือว่า ไม่มีอะไรที่เหนือวิสัยของจิต. เรา รู้จักจิตน้อยเกินไป ตีค่ามันน้อยเกินไป, ไม่มีอะไรที่เหนือวิสัยที่จิตจะทำไม่ได้. เพราะฉะนั้นไปตั้งอธิษฐานเสียใหม่ที่ว่า ดูแล้วมันลึกเหลือเกิน มันไกลเหลือเกิน มันลำบากเหลือเกิน มันยากเหลือเกิน สำหรับพวกเรานั้น, ไปเปลี่ยนความรู้สึกให้กลับตรงข้ามเสียว่า ไม่มีอะไรที่มันเหนือวิสัย ที่มนุษย์หรือจิตจะทำได้, ขอให้ทำไปเท่านั้น.

พวกที่หนักในทางจิตหรือทางมโนธรรม มันก็ทำได้เป็นของธรรมดาไป, ส่วนพวกที่หนักในวัตถุ เป็นวัตถุนิยมสมัยปัจจุบัน สนใจแต่ในเรื่องเนื้อเรื่องหนังก็ทำไม่ได้, แล้วมันกระสับกระส่ายไม่อยากจะทำ เพราะมันเป็นคนละเรื่อง คนละความมุ่งหมาย. มันจึงเป็นการยากที่เราจะไปสอนให้พวกวัตถุนิยมจัด สนใจหาความสุขในทางนามธรรมอย่างนี้; เว้นไว้แต่เขาจะหมกทำขึ้นมา คือว่าถูกเบียดเบียนเผาผลาญโดยวัตถุนั้น จนกลัว จนระอาไปแล้ว จึงจะไปแสวงหาความสุข ทางจิตใจทางนามธรรม, จึงจะเป็นได้. ที่ผมพูดนี้ ไม่ใช่ไปนอกเรื่อง พูดยุให้เห็นความหมายของคำว่า “ฝึก”.

ทำไมจึงเรียกว่า “ฝึก” สิกขติ ของพระพุทธเจ้า ท่านหมายความว่าอย่างนี้. ทำในบทศึกษา นั่นคือ ฝึก; เราแปลว่า “ทำในบทศึกษา” ไม่แปลว่า ศึกษาเฉยๆ, เพราะกลัวจะเอาไปทำเป็นเรื่องหนังสือหนังสือเสียดมก. ที่ว่าทำในบทที่มีไว้ให้ฝึก ที่วางไว้สำหรับการฝึก, กระทำในบทที่มีไว้สำหรับการฝึก นั่นแหละคือการศึกษา, ไม่ใช่เรียนหนังสือหนังสือ. ต้องฝึกมาตั้งแต่ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร มี experience ในตัวมัน และในข้อเท็จจริงของมันว่า มันมีอะไร, แล้วรู้สึกในสิ่งนั้น อยู่ด้วยใจตลอดเวลา.

ถ้าเรารู้สึกอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา มันก็คือทุกลมหายใจเข้าออกอยู่ที่. ที่นี้ฝึกก็ฝึกกระวังว่า ความรู้สึกอันนี้ของเรามันอยู่กับลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาหรือไม่. จิตนี้

มันเร็วยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ ช่วงระยะเพียงแต่หายใจเข้าไปจนกว่าจะสูดเท่านั้น มันอาจจะหนีไปเสียสักกระยะหนึ่งก็ได้. ความรู้สึกอันนั้นหนีไประยะหนึ่งก็ได้, อย่างว่าแต่เวลานาน ๆ ทั้งหลายวินาที หลายนาทีเลย; ช่วงเวลาที่หายใจเข้าครั้งหนึ่ง การกำหนดรู้สิ่งใดอยู่ มันอาจจะไม่สมบูรณ์ ถึงกับมันขาดตอนเสียตอนหนึ่งตอนใด แล้วกลับมาใหม่ก็ได้ แม้แต่เพียงช่วงระยะการหายใจเข้าครั้งหนึ่ง ออกครั้งหนึ่งได้ หรือว่าในการหายใจทั้งเข้า ทั้งออกคู่หนึ่ง เมื่อหายใจเข้ามันก็รู้สึก *experience* อันนั้นที่อยู่, พอถึงระยะหยุด เพื่อให้ลมหายใจออกมา มันหนีไปเสียแล้ว สติขาดตอนไปแล้ว จิตหนีไปแล้ว; แล้วมาได้ใหม่เมื่อเริ่มการหายใจออก, อย่างนั้นก็ใช้ไม่ได้. เพราะฉะนั้นเราต้องทำจนเป็น *experience* จนรู้สึก จนไม่ใช่ความจำ หรือไม่ใช่การใช้เหตุผลอะไรเลย, จนมันรู้สึกอยู่ที่เนื้อที่ตัว ที่กายนี้, กายลมกายเนื้อนี้, มันรู้สึกอยู่; แล้วคุณความรู้สึกอันนั้นอยู่.

ผมจะยกตัวอย่างทางวัตถุ เช่นว่า รู้สึกหนาว; วันนั้นหนาว มันก็หนาวอยู่ ไม่มีระยะขาดตอน : หายใจเข้ามันก็หนาว ๆ, หยุดอยู่นึกมันก็หนาว. หายใจออก มันก็หนาว, อย่างนี้เรียกว่า *ทำได้ทั้งหายใจเข้า และหายใจออก.* มันจึงเป็นบทเรียนใหม่ บทเรียนยากสำหรับพวกคุณ หรือว่าพวกที่ศึกษากันมาแต่ในด้านวัตถุเรื่อยไป; แล้วจะมากำหนดข้อเท็จจริงอย่างนี้ รู้สึกข้อเท็จจริงอย่างนี้อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก นั้นมันยากเกินไป ที่จะฝึกทันที จึงทำไม่สำเร็จ. เหมือนกับที่ชาวบ้านเขาจะมาฝึกอย่างให้รู้สึก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลาทุกครั้งที่หายใจเข้าออก นั้นทำไม่ได้หรอก มันได้แต่เก๊กนึกอย่างหยาบ ๆ เท่านั้น. เพราะจิตยังไม่เคยถูกฝึกให้กำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

ฉะนั้น ปัญหาใหญ่ของเราจึงมีเหมือนที่บอกแล้วว่า ปัญหามันมีอยู่ว่า เราไม่สามารถรู้สึกในสิ่งใดอยู่ตลอดเวลา, ตลอดเวลา, เราก็จับเอามาฝึกให้รู้สึกทุกครั้ง ที่หายใจเข้าออกก่อน. เอาอาการหายใจเข้าออกนี้เป็นหลักสำหรับให้มันเกาะกันอยู่



แน่นแพ้นตลอดเวลา; แทนที่ยังทำไม่ได้ ที่จะไปรู้สึกอะไรอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก  
 ก็ยังทำไม่ได้, ฉะนั้นก็ให้รู้ การหายใจเข้าออกเองนั้นเสียก่อน อยู่ทุกครั้งที่  
 หายใจเข้าออกเสียก่อน. เพราะฉะนั้น ๒ ชั้นแรกจึงฝึกรู้ลมหายใจนั่นเองอยู่ทุกครั้งที่  
 หายใจเข้าออก, นี่มันง่ายที่สุด มันเบื่องานที่สุด และง่ายที่สุด.

เมื่อเรากำหนดตัวลมหายใจนั้นได้ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก เป็นผู้  
 ชำนาญแล้ว, เขาเรียกว่ามีความชำนาญอยู่ในอำนาจเราแล้ว มีสติในเรื่องนี้แล้ว เรามี  
 อำนาจเหนือมันแล้ว, เราก็เปลี่ยนนิคเคียว คือว่าแทนที่จะกำหนดลมหายใจทุกครั้ง  
 ที่หายใจเข้าออก ก็เปลี่ยนมาเป็นกำหนดรู้ข้อเท็จจริงของลมหายใจนั้น, คือความที่มัน  
 ปรงเต่งกาย หรือว่าความไม่เที่ยงอะไรก็ตาม. มันเป็นธรรมชาติอันอื่นเข้ามาแล้ว มาแทน  
 ตัวลมหายใจแล้ว, แล้วกำหนดธรรมะนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก.

มันเป็นเทคนิคที่ละเอียดและลึกซึ้ง ที่ว่าให้กำหนดอะไรง่าย ๆ เสียก่อน คือ  
 กำหนดลมหายใจนั่นเองง่าย ๆ เสียก่อน ให้ได้ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก; แล้วก็เลื่อน  
 ขึ้นมา โดยเปลี่ยนวัตถุที่ถูกกำหนดนั้น โดยเอาความรู้สึกอันอื่นหรือข้อเท็จจริงอื่นเข้ามา  
 แทนลมหายใจ, เรากำหนดที่สิ่งนี้, แต่ว่ากำหนดทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก. ฉะนั้นมัน  
 จึงเป็นอานาปานสติไปทุกชั้นทุกตอนเลย, ไม่ว่าจะกำหนดอะไร ก็เรียกว่า กำหนด  
 ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก โดยเรียกว่า “อานาปานสติ” หมก.

อย่าไปเข้าใจผิดตามที่เขาพูด ๆ กันทั่ว ๆ ไปว่า กำหนดที่ลมหายใจตลอดเวลา,  
 นั้นมันผิด. มันกำหนดแค่ ๒ ชั้นแรก, ๑๔ ชั้นต่อไปมันกำหนดสิ่งอื่นทั้งนั้น.  
 เพราะฉะนั้นบัดนี้เราประสบความสำเร็จในการที่บังคับจิตใจได้ ถึงขนาดที่ให้ความรู้สึก  
 อย่างใดขึ้นมาเป็นความรู้ เป็นความรู้สึก เป็นความเห็นแจ้ง เป็นอะไรก็ตามขึ้นมาแล้ว,  
 แล้วก็รักษาถนอมความรู้สึกอย่างนี้ให้แน่นแน่วอยู่ในใจตลอดเวลา; ใช้คำว่า “ตลอดเวลา”

แล้วมันก็คือทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก; ก็แปลว่าเรามีชัยชนะเหนือลมหายใจ เหนือร่างกายนี้ ในการใช้มัน ในการกำหนดมัน; เรียกได้ว่าเราศึกษาของจริงด้วยตัวของจริงนั่นเอง.

ศึกษา นั้นคือ การทำ เป็นตัวการทำกรปฏิบัติของจริง คือทำจริงด้วยตัวของจริงนั่นเอง, ไม่เกี่ยวข้องกับตัวหนังสือ หรือไม่เกี่ยวข้องกับคำพูดหรืออะไร, ไม่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎกเลยในการปฏิบัติ. แต่ว่าเรื่องราวมันก็ตรงกันกับที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หรือในอรรถกถาอะไรก็ตาม, แต่มันไม่ใช่ตัวความรู้ อย่างในคัมภีร์เช่นนั้น. มันเป็นตัวความรู้สึก ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยจิต ด้วยสติ, แล้วความรู้สึกอันนั้นถูกยึดเอาไว้ แล้วถูกขยายให้ชัด ให้แจ่ม ให้จำในใจยิ่งขึ้น ๆ ทุกที จนหูไม่ได้ยินอะไร ตาไม่ได้เห็นอะไร, แคตสองก็ไม่มี รู้วันคืนเวลาอะไรก็ไม่รู้, รู้สึกแต่สิ่งนี้อยู่ จึงจะใช้คำว่า ปฏิสังเวทได้ ปฏิสังเวท = ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม; แล้วก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมในกายทั้งปวง คือในข้อเท็จจริงทุกอย่างเกี่ยวกับกายทั้งสอง คือ กายลมและกายเนื้อ.

นี่ให้เห็นชัดอยู่ว่า มันรู้สึกอยู่อย่างไร นั้นมันเกี่ยวกับการฝึก การกระทำ ให้รู้สึกสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา, ไม่เพียงแต่ศึกษาธรรมชาติดมหายใจยาว ลมหายใจสั้น, ซึ่งเป็นเพียงการสังเกตสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒. ชั้นที่ ๓ นี้ จะต้องยกขึ้นมา สร้างขึ้นมา เป็นความรู้สึกอันใหม่ที่ถูกต้อง ลึกลงไป แล้วเอาความรู้สึกอยู่ในใจ; เรียกว่าไม่กำหนดที่ตัวลมหายใจกันแล้ว พอมาถึงบทที่ ๓ กำหนดที่ตัวธรรม. คำว่า “ธรรม” นี้เขาใช้เป็นคำกลาง หมายถึงอะไรก็ได้ กำหนดที่ตัวธรรมอันใดอันหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่งที่มีอยู่ที่ลมหายใจนั้น, แปลว่าเอาของอื่นมาแทนลมหายใจนั้น. อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้เข้าใจให้ดีที่สุด มิฉะนั้นจะปนกันยุ่งหมด, แล้วไม่สำเร็จ; เหมือนที่ทำกันไม่สำเร็จก็เพราะว่า มันทำกันไปอย่างเพ้อๆ อย่างละเมอๆ.

ด้วยเหตุนี้คำพูดจึงเปลี่ยนจากคำว่า “ปชานาติ” มาเป็น “สิกฺขติ” ตามบทที่คุ้นสวดอยู่ทุกวันๆ “ที่ฆิ วา อสฺสสนฺโต, ที่ฆิ อสฺสสามิติ ปชานาติ” ใช้คำว่า ปชานาติ – รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายไยยาว รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจสั้น. พอมาถึงตอนนี้เป็นสพฺพกายปฏิสฺเวที อสฺสสสิสามิติ สิกฺขติ; สิกฺขติ นี้มันกลายเป็น ทำในบทศึกษา, ไม่ใช่เพียงแต่ปชานาติ. นี้ผมก็ได้แนะให้สังเกตดูแล้ว ตั้งแต่ต้นว่า ตัวพระบาลีตัวสูตร หรือ formula นี้มันก็เปลี่ยนจากคำว่า ปชานาติ มาเป็น สิกฺขติ. คุณจำอันนี้ได้ คุณก็เข้าใจทันที แล้วก็เปลี่ยนการกระทำได้จาก “ปชานาติ” มาเป็น “สิกฺขติ”.

ทีนี้ดูกันต่อไปว่าจำเป็นอย่างไรที่เราจะต้องฝึก, หรือจะต้องมีความรู้สึกต่อข้อเท็จจริงของลมหายใจอย่างนี้? จำเป็นอย่างไร ที่เราจะต้องทำให้รู้สึกลงไปจริงๆ ตรงๆ บนข้อเท็จจริงอันนี้ ที่กำลังมีอยู่ที่ลมหายใจ?

คำตอบก็คือ จำเป็นที่สุดที่จะต้องทำอย่างนี้, เพราะว่าในขั้นต่อไป คือขั้นที่ ๔ เราจะต้องจัดการกับสิ่งนี้ต่อไปอีก. ถ้าเราเอาสิ่งนี้ขึ้นมาไม่ได้ เราไม่มีอะไรจะเป็นตัวบทเรียนสำหรับจัดการลงไป. เหมือนตั้งว่าเราไม่มีไม้จะทำเราทำอะไรได้. ไม่มีไม้จะทำอะไร เราก็ไม่ทำอะไรลงไปไม่ได้. เราต้องมีไม้ เราจึงจะทำของนั้นของนี้ ทำเหย้าทำเรือนได้. เราต้องมีสิ่งนี้ คือมีความรู้ข้อที่ว่า ลมหายใจปรุ่่งแต่งกายนี้. มีภาวะที่ลมหายใจปรุ่่งแต่งกายนี้ปรากฏชัดอยู่ในใจ. การฝึกต่อไปนี้ก็จะเป็นการเล่นงานเจ้าหมอนี้ ไม่ให้มันปรุ่่งแต่งกาย, หรือปรุ่่งแต่งกายแต่น้อยๆ โดยอยู่ในความควบคุมของเรา. เพราะฉะนั้นถ้าฝึกขั้นที่ ๓ ไม่สำเร็จ มันก็ฝึกขั้นที่ ๔ ไม่ได้, เราจึงต้องมี experience ในสิ่งนี้ ในข้อเท็จจริงอันนี้แจ่มชัดอยู่, แล้วเราจะเอามาจัดทำให้มันปรุ่่งแต่งในลักษณะอื่น หรือปรุ่่งแต่น้อยลง หรือไม่ปรุ่่งแต่งเสียเลยก็ได้, เตรียมไว้สำหรับขั้นที่ ๔. ต่อไปนี้เราจะต้องควบคุมมัน; จะต้องจับตัวมันให้ได้ เราจึงจะควบคุมมันได้. ถ้าจับตัวมันไม่ได้ ก็จะควบคุมมันอย่างไร.

แล้วที่นี้ความลับหรือเทคนิคอันสุดท้ายที่จะต้องรู้กันเกี่ยวกับเรื่องนี้แล้ว ก็คือว่า ในการฝึกจิตตามแบบอานาปานสติซึ่งวางไว้ถึง ๑๖ ชั้นนี้ มันเป็นเรื่องที่ตรงรากฐานอยู่บนของจริงเสมอ เพราะฉะนั้น การฝึกในชั้นหลัง ๆ นั้น มันตั้งรากฐานอยู่บนขั้นแรก ๆ. เช่นเราจะฝึกชั้นที่ ๓ นี้ รากฐานของมันอยู่บนชั้นที่ ๑ ที่ ๒; ดังนั้นต้องย้อนกลับไปฝึกชั้นที่ ๑ ที่ ๒ มาก่อนอย่างแน่นอน.

สมมุติว่า วันหนึ่งคุณมีการฝึกชั้นที่ ๓ หรือฝึกมาถึงชั้นที่ ๓ แล้ว พอถึงเวลาจะลงมือฝึกต้องฝึกบทที่ ๑ มาใหม่ บทที่ ๒ มาใหม่อย่างดี, ก็เท่าๆ สมัยที่เราฝึกชั้นที่ ๑ ที่ ๒. สมมุติว่าเดี๋ยวนี้เราฝึกไปในชั้นที่ ๑๓, ๑๔ ไปโน่นเลยจนจะถึงที่สุดแล้ว วันหนึ่งมาถึงนี้แล้ว เราก็ต้องย้อน. พอลงมือฝึกปฏิบัติก็ต้องฝึกชั้นที่ ๑ มาอย่างเต็มที่ ชั้นที่ ๒ มาอย่างเต็มที่ เรื่อยมาจนกว่าจะถึงชั้นที่ ๑๓, ๑๔ แล้วก็ฝึกต่อไป, อันนี้เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องทางจิต, เพื่อประกันความพินเฉื่อ เพื่อประกันความกลางเลือน หรือว่าความไม่มีแนว หรือระเบียบอันมั่นคง.

ยกตัวอย่างที่คุณจะลืมยาก เช่นว่าเด็กเล็กๆ จะเรียนท่องสูตรคูณ, สำหรับสูตรที่ ๒, ๓, ๔ จนถึงสูตรที่คุณช่วย ๙ ด้วย ๑๐ ที่เขาท่องประจำวันอย่างนี้; ถ้าใช้หลักฝึกอานาปานสติแล้ว พอถึงเวลาที่ลงมือท่อง ก็ต้องท่องมาตั้งแต่สูตรที่ ๒ มาเรื่อยจนมาถึงสูตรที่ ๘, ๙, ๑๐ ที่เขากำลังเรียนอยู่ เป็นของใหม่. จะท่องสูตรคูณสูตรที่ ๑๒, ๑๓, ๑๔ อะไรก็ตาม. พอลงมือเรียนท่องประจำวันนี้ เขาก็ต้องไปย้อนตั้งแต่สูตรที่ ๒, ที่ ๓, มาใหม่เสมอไป. อย่างนี้คือวิธีที่เป็นเคล็ดของอานาปานสติ; แล้วมันมีผลดีกว่า เป็นเทคนิคที่ดีกว่า. หรือยิ่งกว่านั้น ถ้าเราจะท่องจำหนังสือสักหน้าหนึ่ง ท่องหนังสือบทเรียนสักหน้าหนึ่ง, หรือเรียนสวคมนต์ เรียนอะไรก็ตาม ก็ต้องเรียนตั้งแต่ ๒ - ๓ บรรทัดแรกก่อน ให้จำได้, แล้วเรียนบรรทัดถัดไป บรรทัดที่ ๖-๗-๘ เรื่อยๆ ไป. ถ้าจะท่องแล้วควรท่องมาจากบรรทัดที่ ๑ ใหม่เสมอ, แล้วจึงไปท่องซ้ำ

ในบรรทัดที่กำลังเรียนอยู่จริงๆ; ทั้งนี้ให้มันมีแนวที่ไม่กลางเลือน, แล้วให้มันเชื่อมประสานโยงกันไปเรื่อย อย่างแน่นแฟ้น จะแจ่มที่สุด. ใช้คำว่า realize ที่สุดในสิ่งนั้นๆ experience นั้น ให้ realize ที่สุด แม้เรื่องทางวัตถุ; ท่องสูตรคุณ ท่องหนังสือนี้ ผมจัดเป็นเรื่องวัตถุทั้งนั้น.

พอมารื่องทำอานาปานสติ คือชั้นลำดับแห่งจิตที่จะฝึกไป ก้าวไปนี้ ก็ต้องทำอย่างนี้. อย่าไปดูถูกดูหมิ่น ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ แม้แต่คนเดียว มันจะกลางเลือนจางไปทันที. เดียวนี้เราเลือนลงในความรู้เรื่อง ก. ข. ก. กา เมื่อคุณเรียนในชั้นมหาวิทยาลัยนี้ คุณมีความรู้เลือนลงในความรู้เรื่อง ก. ข. ก. กา สระอะ สระอา ไม้เอก ไม้โท เพราะว่าคุณไม่ได้ทำขำมันมาอยู่ตลอดสยตลอดเวลาอย่างนี้. จะปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนี้กับการฝึกจิตนั้นไม่ได้; มันเป็นเทคนิคของธรรมชาติกำหนดไว้. ดังนั้นเราจะต้องตั้งต้นฝึกจิตที่เป็นระเบียบ : ลงมือฝึกที่ไร ตั้งต้นมาตั้งแต่ศูนย์เสมอ, ตั้งต้นมาตั้งแต่มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกชั้นแรกๆ คือกำหนดลมหายใจยาว กำหนดลมหายใจสั้นมาเสมอ; จะต้องลบ key ให้เป็นศูนย์ก่อนเสมอ แล้วก็มา ๑-๒-๓-๔ เรื่อยมา พอวันที่สองก็ทำอย่างนี้อีก ต้องลบ key ให้เป็นศูนย์เสียก่อนเสมอ, แล้วก็ตั้งต้น ๑-๒-๓-๔ วนๆ; จนกระทั่งวันที่ร้อย วันที่พันอะไรก็ตาม ก็ต้องกลับไปลบ key ให้เป็นศูนย์ แล้วตั้งต้นใหม่อย่างนี้เสมอ; นี่เป็นเคล็ด เป็นเทคนิคของอานาปานสติ.

คำอธิบายนี้มันออกจะมาก โดยหวังผลว่าเอาไปใช้ในเรื่องของคุณในโรงเรียนอะไรได้บ้าง; แล้วค่อยฝึกอานาปานสติไปตามสติกำลังตลอดเวลาในอนาคตก้าว; มันจะป้องกันความเข้าใจผิด ความเขวออกนอกทาง ความพินเผื่อต่างๆ.

เวลา ๑ ชั่วโมงของเราทั้งหมด มีนกร้อง เไรไร้อง บอกว่า หมดเวลาแล้ว.

**ប្រជុំសម្រាប់ ក្រុមប្រឹក្សា អង្គការសុខភាព ពិភពលោក,  
ប្រជុំសម្រាប់ ក្រុមប្រឹក្សា អង្គការសុខភាព ពិភពលោក ។**

# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ชั้นที่ ๔

— ๓๖ —

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราได้ล่วงมาจน ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้  
จะได้พูดกันถึง การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ ชั้นที่ ๔. ใน  
ครั้งที่แล้วมา ซึ่งเป็นการบรรยายอานาปานสติขั้นที่ ๓ นั้นมีใจ  
ความสำคัญที่เนื่องกันอยู่กับขั้นนี้ ก็ตรงที่ว่า มันมีข้อเท็จจริงอยู่ที่ว่า  
ลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า “กายสังขาร”  
— เครื่องปรุงแต่งกาย. มาถึงขั้นที่ ๔ นี้มันเนื่องกันตรงที่ จะต้อง  
ฝึกในการทำกายสังขารนั้น ให้สงบรำงับ ทำให้สงบรำงับลงไปตาม  
ลำดับ จนกระทั่งเกิดผลเป็น กายบໍสํสํทธิ — ความรำงับแห่งกาย,  
ซึ่งหมายถึง เจตสิกธรรมที่เป็นส่วนจิต รวมอยู่ด้วย, เพราะฉะนั้น  
จึงมีการรำงับของจิตพร้อมกันไปในตัว ; มีความรำงับเรื่อยไป  
คือว่าลึกยิ่งขึ้น หรือประณีตยิ่งขึ้น จนถึงขนาดที่เรียกว่า “ฌาน”  
ซึ่งเราจะต้องทำความเข้าใจกันต่อไป.

บาลี พระพุทธภาษิตเกี่ยวกับขั้นนี้ก็มียุ่ว่า:— “ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ อสฺสสฺสสฺสามิตฺติ สิกฺขตฺติ, ปสฺสสฺสสฺสามิตฺติ สิกฺขตฺติ” — ภิกษุนี้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราทำ กายสังขารให้ว่างบ้อย จักหายใจออก—จักหายใจเข้า. เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบ้อย, หมายความว่า เรากำหนดรู้ว่า เรากำลังเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบ้อย. กำหนดที่ตรง ไหน? ก็กำหนดตรงที่กายสังขารมันว่างบ้อย นั่นเป็นวัตถุสำหรับกำหนด. เมื่อเรากำหนดสิ่งนั้นอยู่นั้นเราก็คือผู้ทำกายสังขารให้ว่างบ้อย. รู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ แล้วก็พยายามทำอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา, เรียกว่าทำกายสังขารให้ว่างบ้อยทุกครั้งที่มีการหายใจ เข้าออก. นี้เรียกว่าโดยหัวข้อ หรือโดยหลัก; ส่วนรายละเอียด เราจะได้พูดกัน ต่อไป.

การทำกายสังขาร คือลมหายใจให้ว่างบ้อย นั้นเป็นเรื่องทำสมาธิ โดยตรง, ยังไม่ใช่เรื่องวิปัสสนา. สมาธิ คือ พง์โดยวิธีของสมาธิ วิปัสสนา คือ พง์โดยวิธีของวิปัสสนา. เพื่อเป็นความรู้ทั่วไป เรามารู้เรื่อง “การพง์” สองชนิดกันเสียก่อน เพื่อประกันความพินเผื่อ แม้ในภาษาไทย. จงนึกถึงกิริยาพง์ ตามปรกติที่เรา ๆ ก็ทำกันอยู่เป็นประจำวัน : พง์ดูเฉย ๆ ก็อย่างหนึ่ง, พง์พินิจ พิจารณานั้นอีกอย่างหนึ่ง. พง์จ้องดูเฉย ๆ ให้จิตกำหนดเฉย ๆ ไม่พิจารณา นี้เขาเรียกว่า พง์อารมณ์, พง์เข้าไปที่อารมณ์สำหรับดู; ถ้ามีการพิจารณาข้อเท็จจริง ต่าง ๆ ลักษณะต่าง ๆ หรือความหมายอะไรต่าง ๆ ของสิ่งที่พง์นั้น เขาเรียกว่า พง์ลักษณะ คือ พง์พิจารณา. ต้องสังเกตข้อนี้ให้เข้าใจ แล้วแยกกันได้เด็ดขาด, เพราะในสิ่งเดียวกันนี้ เราจะพง์พิจารณาก็ได้ หรือพง์ดูเฉย ๆ ก็ได้.

สมมุติว่า ดอกไม้ดอกหนึ่ง เอามาพง์ดูแต่เพียงความสวย แล้วไม่มีความ คตินึก ไม่วิพากษ์วิจารณ์ พิจารณาอะไร มันก็เป็นพง์อย่างพง์อารมณ์ พง์ดู; แต่ ถ้าไปพง์อย่างละเอียด โดยพิจารณาว่า เป็นอย่างไร มันมาอย่างไร มันมีเหตุอะไร



โดยเฉพาะอย่างหนึ่งมันมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอย่างไรอยู่, คือไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย และคุณแล้วน่าเศร้า, เป็นของที่เบินมาหา เดียวก็สัด เดียวก็เหี่ยวแห้งโรยไป; และดูไปถึงความที่เราจะไปทำอะไรมันไม่ได้ มันจะพลอยทำให้เราเป็นทุกข์ใจไปด้วย; นี่ก็คือ เฟงพิจารณา เฟงลักษณะ คุณลักษณะรายละเอียดสำหรับพิจารณา ที่เขาเรียก characteristic นี้. ถ้าเราดูในแง่ characteristic ก็เป็นการเฟงพิจารณา, ถ้าดูไปทางเฟง จ้องล้วน ๆ เป็น object ล้วน ๆ มันก็เป็นเฟงดู หรือเฟงอารมณ์; มี ๒ เฟงอยู่อย่างนี้.

ในชั้นที่แล้วมา ก็มีการเฟงดูลมหายใจเฉย ๆ ไม่เกี่ยวกับการพิจารณาในชั้นที่ ๑ ที่ ๒, พอมาถึงชั้นที่ ๓ ก็ดูถึงความที่ปรุงแต่งกายนี้, มันก็เป็นการเฟงพิจารณาเพิ่มขึ้น. แต่ถ้ากำหนดอาการนั้นอยู่เฉย ๆ ไม่พิจารณาละเอียดล่อออกไป มันก็เป็นการเฟงอย่างที่เราเรียกว่า เฟงดู หรือเฟงอารมณ์ได้เหมือนกัน. เพราะฉะนั้นในชั้นที่ ๓ นั้นมันก็เกิดทางแยก ที่ว่าจะดูอย่างเฟงพิจารณาก็ได้, ดูอย่างเฟงเฉย ๆ ก็ได้. แต่พอมาถึงชั้นที่ ๔ นี้ มันก็ยังเป็นหัวเดียวหัวต่อ คือว่ามันแล้วแต่ผู้ที่ฝึกบางคน. ถ้าเขาต้องการจะฝึกเพื่อดับทุกข์โดยเร็ว ไม่มาฝึกพัฒนาอะไรอยู่. เขาก็จะเริ่มการเฟงพิจารณาได้ตั้งแต่ชั้นนี้ จนถึงกับเรียกว่า ชั้นเบินหัวเดียวหัวต่อ.

ผู้ที่เฟงให้สมบูรณ์แบบเป็น ๑๖ ชั้น ในชั้นที่ ๔ นี้ ยังจะเฟงในลักษณะที่เป็นชั้นเฟงดู, หรือเฟงให้เป็นสมาธิอยู่ต่อไป. แต่ถ้าเป็นผู้ที่จะคัดลัดโดยด่วน โดยเร็ว ในการจะปฏิบัติ เช่นคนแก่อายุมากแล้ว ไม่ต้องการจะเฟงฝึกจิตอะไรให้มากมายแล้ว, ตรงนั้นจะเป็นหัวเดียว ที่จะเลี้ยวไปสู่ชั้นที่ ๑๓ ไปเลย คือไปดูความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงไปได้เลย ตรงที่ตรงนี้. แต่เดี๋ยวนี้เรารู้กันอยู่แล้วว่า เราจะผูกกันให้สมบูรณ์ครบทั้ง ๑๖ ชั้น ตามวิธีสมบูรณ์แบบ, เราก็จะต้องศึกษาชั้นที่ ๔ นี้ ในลักษณะที่เป็นสมาธิหรือเป็นสมถะต่อไป, ก็จะเฟงดูในฐานะที่เป็นอารมณ์มากกว่าจะเฟงพิจารณาในฐานะที่เป็นลักษณะ.

ถ้าจะพูดถึงการทำให้ร่วงับ ก็การทำกายสังขารที่หยาบให้ร่วงับละเอียดลงไป มันก็ทำได้ทั้งโดยวิธีเพ่งดู และวิธีเพ่งพิจารณา. เมื่อเราเพ่งดู อารมณ์ คือลมหายใจ นั้นเอง แต่แล้วขณะที่เพ่งดู เพ่งกำหนดดู ลมมันก็เริ่มละเอียด ๆ เริ่มต้นที่จะละเอียด - ละเอียดลงไป. ทำลมให้ละเอียดด้วยการเพ่งดู หรือการเพ่งดูทำลมให้ละเอียด; พุคทางไหนก็ได้. ถ้าเพ่งพิจารณาลักษณะมันก็เป็นการทำให้ลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก; ไม่ว่าจะเป็นการเพ่งชนิดไหนก็ล้วนแต่เป็นการทำให้ลมหายใจร่วงับ หรือละเอียดลงไป.

ที่นี้ก็เข้าใจเสียตรงนี้เลยว่า ถ้าลมหายใจมันยาว ความร่วงับมันก็มีมากกว่าลมหายใจสั้น, ยิ่งถ้าเราทำลมหายใจให้ยาวออกไปอีก ก็ยาวอย่างละเอียด, ยิ่งละเอียดยาวออกไปอีก มันก็ยิ่งร่วงับ, จนเราพูดได้ว่า ลมหายใจยิ่งละเอียดเท่าไร กายลมและจิตก็ยิ่งร่วงับลงไปเท่านั้น. แล้วเราขยายโดยวิธีสามัญสำนึกให้ลมหายใจ มันละเอียด มันก็ยิ่งทำให้ร่วงับลงไปเท่านั้น; เพราะวัตถุสำหรับเพ่งมันละเอียดลงไป คือมันเป็นลมหายใจที่ละเอียดลงไป. อารมณ์ที่เราเพ่งอยู่มันละเอียดลงไป จิตมันก็ละเอียด หรือร่วงับลงไปตาม; ฉะนั้นจึงได้หลักว่า เราไปเพ่งอารมณ์ที่มันละเอียด จิตมันก็ละเอียดยิ่งขึ้นไปตาม. เพราะฉะนั้นคุณศึกษาข้อนี้ให้มาก จะมีผลทั่วไปในการที่รู้จักทำใจให้ละเอียด ทำการเพ่งให้ละเอียด.

ถ้าเราไปเพ่งอย่างพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเพ่งอย่าง ข้อเท็จจริง อย่างนั้นมันยิ่งละเอียดกว่า, เพราะฉะนั้นในการเพ่งพิจารณา มันก็ยิ่งทำให้ลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก. เพ่งพิจารณานี้ ถ้าเราพิจารณาเพ่งเรื่องหยาบ ๆ มันก็หยาบกว่า, ถ้าพิจารณาเรื่องละเอียดสุขุมลงไปอีก เช่นพิจารณาอนัตตา อย่างนี้, ลมหายใจหรือว่ากายมันก็ต้องละเอียดลงไปอีก ตามอารมณ์ที่เอามาใช้เพ่ง. อารมณ์ สำหรับดูละเอียดเท่าไร ใจก็ละเอียดเท่านั้น, อารมณ์ สำหรับพิจารณละเอียด ลงไปเท่าไร ใจมันก็ละเอียดลงไปเท่านั้น; ให้ได้หลักทั่วไปอย่างนี้. พุคกลับใน

วิธีประยุกต์ที่ว่า “เราจะต้องใช้จิตที่ละเอียด พิจารณาเรื่องที่ละเอียด; ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องละเอียด เราก็ต้องใช้จิตที่ละเอียด”, ฉะนั้นเราต้องฝึกให้มันละเอียด มันจึงจะเพ่งสิ่งที่ละเอียดได้.

ถ้าเพ่งดูอย่างเพ่งอารมณ์, เพ่งอย่างที ๑ คือเพ่งดูเฉย ๆ มันมีผลเป็นสมาธิ เป็นฌาน. ถ้าเพ่งพิจารณา เพ่งเพื่อศึกษาพิจารณา มันมีผลเป็นวิปัสสนา คือเห็นแจ้ง. คุณเขียนลงไปอย่างนี้ จดจำไว้ก่อน แล้วทีนี้มันก็มาถึงความสับสนของคำ ๒ คำนี้ คือคำว่าฌาน นั่นเอง. คำ ๆ นี้ความหมายมันกว้าง มันแปลว่าเพ่งเฉย ๆ : เพ่งดูก็เรียกว่า ฌาน, เพ่งพิจารณาก็เรียกว่า ฌาน หรือเพ่งเหมือนกัน เพราะคำว่า ฌาน นี้แปลว่า เพ่งเฉย ๆ คือ meditate เฉย ๆ ก็เรียกว่าเพ่ง. ทีนี้มันจะเป็นเพ่งดูหรือเพ่งพิจารณา, ถ้าเพ่งดูถึงขนาดสูงสุด ในที่สุดมันเกิดได้ผลคือสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน” โดยคำ ๆ เดียวกันอีกนั่นแหละ แต่มันมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นเรื่องสมาธิ ที่ถึงที่สุดเรียกว่า ฌาน เป็นคำบัญญัติเฉพาะกรณีนี้เรียกว่าฌาน คือจิตเป็นสมาธิถึงที่สุดในลักษณะแห่งฌาน แต่ถ้าเป็นภาษาพุทธธรรมคาทั่วไป คำว่า “ฌาน” นี้แปลว่า เพ่งเฉย ๆ. ไม่ได้เกี่ยวถึงความเป็นฌานเป็นอะไรเลย เพ่งเฉย ๆ; นี้มันสับสนกันอย่างนี้.

ทีนี้มาถึงคำว่าวิปัสสนา, วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง. เราเพ่งอย่างพิจารณาจนกระทั่งเห็นแจ้งก็เรียกว่าวิปัสสนา ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว. แต่คำ ๆ นี้ถ้าเป็นภาษาธรรมคา หรือเป็นกิริยา มันกลายเป็นว่า ทำทางจิต เขาเรียกว่า ทำวิปัสสนา, แม้แต่เริ่มเพ่งดู เพ่งอะไรก็เรียกว่าทำวิปัสสนาทั้งนั้น, นี้เป็นคำบัญญัติกันใหม่ ใช้กันใหม่ ๆ หยก ๆ นี้; พระพุทธเจ้ายังไม่เคยใช้คำ ๆ นี้ในลักษณะอย่างนี้. แต่ในปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะในเมืองไทยใช้คำ ๆ นี้ว่าทำวิปัสสนา ในความหมายที่กว้างที่เหมาเรียกการกระทำทางจิตทั่วไป ว่าวิปัสสนา หรือวิปัสสนาธุระไปหมด.

การที่ไปเหมาเอาว่าเฟ่งให้เป็นสมาธิอย่างที่ ๑ ก็เรียกว่าวิบัติสมาธิ, เฟ่งพิจารณาจนเกิดเห็นแจ้งอย่างที่ ๒ ก็เรียกว่าทำวิบัติสมาธิ; มันเลยกลายเป็นคำที่กำกวมกันไปหมด จึงพูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง, พูดกันระหว่างชาววัดกับชาวบ้านไม่ค่อยรู้เรื่องกัน เพราะคำมันมีความหมายคนละอย่าง. มีคนเขามาถามปัญหาผม ผมก็รู้ทันทีว่า เขาเข้าใจใช้คำๆ นั้นแต่ทางอย่างนั้น; แล้วที่เขาสำคัญตัวผิด ก็คือว่าเขาเป็นนักวิบัติสมาธิ ทำวิบัติสมาธิอย่างยิ่ง, แต่ไม่ได้เห็นแจ้งอะไรเลย; นี่เพราะเขาเข้าใจไปว่า พอสักว่าทำทางจิตใจ เขาก็เรียกว่า วิบัติสมาธิ. เพราะฉะนั้นจึงจำไว้ว่า คำว่า “ฉาน” นี้ ถ้าเป็นคำกิริยารูปศัพท์ธรรมตาแปลว่าเฟ่ง, ถ้าเฟ่งดูอารมณ์เพื่อจิตเป็นสมาธินี้ เขาเรียกว่า “อารมณ์นิรมิตฉาน” คือเฟ่งกำหนดอารมณ์. ถ้าเฟ่งพิจารณาเป็นข้อเท็จจริง เขาเรียกว่า “ลक्षणนิรมิตฉาน” คือเฟ่งลักษณะ.

พอมาถึงขั้นที่ ๔ นั้นมันเป็นการทำกายสังขารให้รำงับอยู่; แล้วทำได้ทั้งโดยวิธีเฟ่งอารมณ์และเฟ่งลักษณะ; เฟ่งอะไรก็ตาม ทำให้ลมละเอียด ใต้อวัยวะให้จิตรำงับ ก็ใช้ได้. ถ้าได้เฟ่งโดยวิธีละเอียดลงไป หรือเอาเรื่องที่ละเอียดมาเฟ่ง มันก็ยิ่งทำให้รำงับมากขึ้นไปตามส่วน.

ทีนี้ เราก็จะพูดกันถึงเรื่องเฟ่งฝ่ายอารมณ์ คือที่จะเป็นไปเพื่อฉาน, ยังไม่พูดถึงว่าเป็นไปเพื่อวิบัติสมาธิ เห็นแจ้งแทงตลอด ซึ่งมันจะไปอยู่ในขั้นที่ ๑๓ โดยเฉพาะ. ในขั้นที่ ๔ คือการทำกายสังขารให้รำงับอยู่ – รำงับอยู่นี้ มันเป็นเรื่องของการเฟ่งอย่างแรก คือเฟ่งกำหนดอารมณ์คือลมหายใจ และสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ, หาอุปายวิธีที่จะทำให้มันรำงับ แล้วเฟ่งดูความที่มันรำงับอยู่ ความรำงับอยู่ของมัน เพราะฉะนั้นจึงเอาความรำงับอยู่ – รำงับอยู่นี้ เป็นอารมณ์สำหรับเฟ่งดู ไม่ใช่เฟ่งพิจารณา.

บัดนี้มาถึงตัวการปฏิบัติในขั้นที่ ๔ นี้โดยตรง ผมจะรวบรวมรักษาลำดับตามที่เห็นว่าสมควรแก่พวกคุณ ผู้เป็นนักศึกษา ในภาวะอย่างนี้. ในภาวะอย่างที่คุณกำลัง

เป็นอยู่<sup>นี้</sup> คุณก็รู้อย่างไรว่า คุณจะต้องทำอะไรบ้าง; ในภาวะอย่างนั้นผมถือเป็นหลัก สำหรับจะอธิบาย อานาปานสติ ชั้นที่ ๔ เท่าที่มันเหมาะสม, ไม่ใช่จะทำให้เลวลง หรือให้ผิดความจริงออกไป, แต่ว่าทำให้เหมาะสมเพื่อความรวบรวมที่ดีที่สุด และฉลาดที่สุด, เป็นวิธีที่ฉลาดที่สุดสำหรับผู้ที่สติปัญญา. ดังนั้นเราจะแบ่งวิธีการฝึกทำ กายสังขารให้ร่างกายออกเป็นตอนๆ เพื่อความง่ายยิ่งขึ้น เป็น ๘ ตอน. นี้ไม่ใช่หลัก ทั่วไปในพระคัมภีร์ หรือว่าในวงนักปฏิบัติส่วนใหญ่ที่เขาทำกันอยู่ เพราะว่าเขาไม่ได้ บัญญัติไว้ วางไว้ เพื่อบุคคลอย่างประเภท นักศึกษาอย่างคุณ, แต่แล้วมันก็เรื่อง ทั้งหมดนั้นแหละ ที่เอามาแบ่งให้มันเข้าใจง่าย เป็นรูปเหมือนกับเทคนิคเฉพาะตามที่ เห็นว่าเหมาะที่สุดเป็น ๘ ตอน หรือ ๘ หัวข้อ ที่จะต้องศึกษาแล้วปฏิบัติ:-

- ชั้นที่ ๑ เรียกว่า “วิงตาม” “วิงตาม” ในที่นี้มีความหมายเฉพาะ
- ชั้นที่ ๒ เรียกว่า “เผ้าค้อยู่ที่จุดหนึ่ง.” มีความหมายเฉพาะ
- ชั้นที่ ๓ สร้างมโนภาพชั้นที่จุดนั้น ในลักษณะอุคคหนิมิต คือลักษณะภาพหนึ่ง
- ชั้นที่ ๔ สร้างปฏิภาคนิมิต คือภาพไหว ชั้นแทนที่จุดนั้น
- ชั้นที่ ๕ หนององค์ผานขึ้นมาจากนกรบ
- ชั้นที่ ๖ การได้ผานที่แรก
- ชั้นที่ ๗ การทำให้ชำนาญ หรืออยู่ในอำนาจ
- ชั้นที่ ๘ การได้ผานในอันดับต่อไป จนถึงที่สุด

ขอให้ทบทวนดูตามแต่ละชั้นให้เข้าใจ.

ใน ๘ ชั้นนี้คุณจะต้องรู้ไว้ก่อนว่า ล้วนแต่เป็นการทำกายสังขารให้ร่างกาย ยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไปๆ ตามลำดับชั้นจนกระทั่งถึง ๘ ชั้น. เพราะว่าแต่ละชั้นๆ นั้นมัน ทำกายสังขาร คือลมหายใจนั้น ให้ประณีต ให้ละเอียดลง ละเอียดลงยิ่งขึ้นไปตาม

ลำดับชั้น. การวางลำดับชั้นนั้นกว้างตามที่จะทำลมหายใจ ให้มันละเอียด มันว่างบนั่นเอง ; กล่าวอีกทางหนึ่งก็ว่า มันก็มีการว่างร่างกายสังขาร ออกไปตามลำดับ ๆ ในอันดับทั้ง ๘ นี้.

ที่นี้ เรามาพูดกันถึงขั้นที่ ๑ ที่เรียกว่า “วິงตาม” : คำว่า “วິงตาม” ในที่นี้ แสดงว่าเป็นอุปมาด้วยสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว. ให้ย้อนระลึกไปถึงขั้นที่แล้วมา, คำอธิบาย ของขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ การฝึกลมหายใจเรามีจุดที่กำหนดไว้ ๒ จุด คือข้างนอกและข้างใน ข้างนอกที่จะออยจุมูก, ข้างในที่สะอาด; ตรงนี้อธิบายแล้ว. เหลืออยู่แต่ว่า บัดนี้มันมีอยู่ ๒ จุด คือที่จะออยจุมูกและที่สะอาด, ระหว่าง ๒ จุดนั้นเป็นเหมือนกับระยะอะไรอันหนึ่ง หรือหนทางซึ่งมีระยะอันหนึ่ง ซึ่งลมหายใจจะวิ่งไปวิ่งมา ผ่าน. หายใจเข้าตั้งต้นที่จุมูก แล้วไปหยุดที่สะอาด, หายใจออกตั้งต้นที่สะอาดมาหยุดที่จุมูก. ที่นี้เราก็สมมุติเหมือนกับว่า ลมหายใจนี้เหมือนกับสัตว์อะไรเล็ก ๆ ตัวหนึ่งวิ่งไปวิ่งมา อยู่ในระหว่างจุดสองจุดนี้. เราก็ใช้สติกำหนดให้จิตวิ่งตามไป, จะใช้คำว่าสติหรือจะใช้คำว่าจิตก็ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นอันเดียวกัน : กำหนดมันด้วยสติ ก็เอาสติเป็นเครื่องมือ, ถ้าเอาสติเข้าไป กำหนดเอง มันก็พูดได้เหมือนกัน; กล้ายกับว่า มีความรู้สึกอันหนึ่งที่จะคอย วิ่งตาม.

เมื่อลมหายใจมันวิ่งอยู่ระหว่างจุด ๒ จุดนี้ เข้าออก เข้าออก อยู่เสมอ ก็ฝึก วิ่งตามไป แล้วคุณก็นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น กำหนดจุดสองจุด คือข้างนอกและข้างในแล้ว ให้จิตคอยวิ่งตามลมหายใจที่กำลังวิ่งไปวิ่งมาอยู่ระหว่างสองจุดนี้. ในครั้งแรก ตั้งต้นด้วยลมหายใจที่แรง ๆ หยาบ ๆ หรือยาว ๆ โดยฝืน ๆ, แล้วก็ปล่อยให้มันปรับตัวให้ เข้ารูปเป็นปรกตธรรมคา วิ่งตามอยู่เรื่อย.

ในขั้นนี้มีรายละเอียดที่จะฝึกได้หลายอย่างหลายวิธี หรือหลาย ๆ แบบ, ผม ใช้คำว่า “วິงตาม” เท่านั้นเอง. หรือจะใช้วิธีให้มันละเอียดลงไป ถึงกับจะมีการนับ ในระหว่างระยะที่มันวิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ ๑ - ๒ - ๓ ถึง ๑๐ ก็ได้

เพื่อให้มันสม่ำเสมอ. เขามักจะพูดถึงการนับกันในชั้นนี้, แต่ผมเห็นว่ามันไปอยู่ใน ชั้นที่ ๑ ที่ ๒ รู้ลมยารรู้ลมสั้นมากกว่า. ฉะนั้นควรฝึกการนับให้เสร็จมาเสียตั้งแต่ชั้นที่หนึ่ง ชั้นที่สอง; ในชั้นที่สั้นถ้าจะมีการนับบ้างก็เพื่อปรับปรุง จัดให้มันสม่ำเสมอ ก็ยังเอา มาใช้ได้เหมือนกัน. แต่ถ้าเราฝึกดีมาแล้ว ตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ที่ ๒ เรื่องยาวเรื่องสั้นแล้ว, ก็ไม่จำเป็น. นี่เรียกว่ามีการนับที่ถูกต้องควรจะเรียกว่า การกำหนดความยาวมากยาวนาน้อย สั้นมากสั้นน้อย.

หรือบางทีบางคนก็ชอบให้บริการอะไรสักอย่างหนึ่ง เช่นคำว่า “พุทโธ ๆ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออก; นี่ก็เป็นสเกล หรือเป็นเครื่องวัดเครื่องนับ หรือเครื่อง ผูกสติในอันดับแรกให้มันง่ายขึ้น, ยังไม่ใช่ตัวเรื่อง เป็นเพียงอุปกรณ์. จะเป็นการ นับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่าบริการ, เป็นการเริ่มบริการทั้งนี้; แต่แล้วให้ตีความหมายที่เป็นความหมายอันแท้จริงคือ “วิ่งตาม” : จิตคอยวิ่งตามลม ที่เข้าออกอยู่ โดยเอาสติไปผูกจิตไว้กับลมนั้น ให้มีลักษณะที่เป็นการวิ่งตาม, มีความ หมายสำคัญอยู่ที่การวิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก – ทั้งเข้าทั้งออก. ส่วนระหว่างนั้นจะหักนับ หักบริการ หักออกเสียงอะไร ก็เป็นเรื่องเบ็ดเตล็ด เป็นเรื่องผ่อย. คุณทำโดยวิธี ไทวิธีหนึ่ง ให้มันสำเร็จเป็นการ “วิ่งตาม” ก็แล้วกัน.

อุปมาอย่างอื่นก็มี เรียกว่า “เหลียวดู” เหมือนกับจับเด็กใส่เปล ไกว ให้นอน, แล้วแกว่งเปลไกวไปไกวมา เราก็เหลียวดูเด็กที่ยังคั่น ยังไม่นอน จะคั่น ลงจากเปล, คอยส่ายหน้าไปส่ายหน้ามาตามที่เปลมันแกว่งก็เหมือนกับวิ่งตาม; นี่เป็น อุปมาที่มีความหมายอย่างเดียวกัน. ใจความสำคัญก็อยู่ที่ว่า จิตนี้วิ่งตามเหมือนกับว่า ไถไป – ไถมา ไถไป – ไถมาอยู่กับพื้นที่ระหว่างจมูกกับสะดือ. สมมุติว่าเป็นพื้นที่ แล้วมี sensitive มาก รู้สึกได้แรงมาก วิ่งดูไปไถไปอย่างนั้น. เราทำการสมมุติอย่างนั้น เพื่อให้มันง่ายเข้า; จะเรียกว่าเป็นการสมมุติก็ไม่เชิง คือเราทำจิตให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ.

ก็เหมือนกับเส้นทางอันนี้ละเอียดอ่อน แล้วก็ไวต่อความรู้สึก เหมือนกับรู้สึกว่ามันมันลากไปแต่ต้นจนปลาย ถ้ามันไม่แต่ต้นจนปลาย เราก็ทำให้มันแต่ต้นจนปลาย อย่าให้มีโอกาสหนีไปในระหว่างนั้น. ระหว่างจุดหนึ่งถึงจุดหนึ่ง ให้เหมือนกับเราลากเส้นซีกไปซีกมาซ้า ๆ โดยไม่มีระยะว่าง, ไม่มีระยะไหนที่ปล่อยให้จิตหนีไปเสียแฉับหนึ่ง แล้วกลับมาใหม่.

คำว่า “วิ่งตาม” ถ้าทำสำเร็จหมายความว่า ไม่มีทางหนีเลย ไม่มีโอกาสให้หนีไป. ไปหักหายใจแรง ๆ เข้าออกซ้า ๆ อย่างมีระเบียบ ซ้า ๆ อย่าให้ขาดตอน; แม้เมื่อหยุดอยู่ หยุดอยู่ระยะหนึ่งมันก็มีการเฝ้าอยู่ที่นั่น, เมื่อมันกลับออกมา ก็ตามมา, เมื่อมันสุดหายไปใ้อากาศก็หยุดอยู่ที่ปลายจุมก ไม่ให้ขาดตอนได้ ไม่ขาดการกำหนดได้; กำหนดอยู่ระยะหนึ่ง แล้วก็กลับเข้าไปอีก แล้วหยุดอยู่นิดหนึ่ง แล้วก็ออกมาอีก; ทำอย่างกะเป็นวัฏฏ์ ที่จริงมันเป็นเรื่องจิต เรื่องนามธรรม, แต่เราทำวิธีการอย่างกะเป็นวัฏฏ์ เพื่อให้มันง่ายเข้า.

คุณไปหัด “วิ่งตาม” อยู่จนสำเร็จเสียก่อนในกี่วันก็สุดแท้. และในระหว่างวิ่งตามนี้จะพบว่า มันละเอียดเข้า ๆ ในเมื่อเรากำหนดให้มันละเอียดเข้าจนบางที่มันหายไปเสีย กำหนดมันไม่ได้ อย่างนี้ก็มี, เราก็ไม่ต้องเห็นประหลาดอะไร, หายใจเสียใหม่ให้มันแรงขึ้นมาอีก ให้มันยาวขึ้นมาอีก, เพราะว่า สมหายใจมันจะหายไปไหนไม่ได้. แม้ว่ามันจะละเอียดจนกำหนดไม่ได้ ก็อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหนเสียแล้ว หรือหายไป; มันก็อยู่นั้นแหละ แต่มันละเอียดจนกำหนดไม่ได้. ถ้าการฝึกในขั้นนี้เรายังไม่เอาละเอียดอย่างนั้น เราจะเอาวิ่งตาม ๆ ให้มันได้. ยิ่งหายใจจนมีเสียงซุกซาดได้ก็ยิ่งดี, เสียงวิ๊ดเสียงอะไรก็ได้, มันจะได้ช่วยทางหูอีกทางหนึ่ง ให้การวิ่งตามนั้นเป็นไปอย่างหนักแน่นอย่างจับตัวได้ หนีไปไหนไม่ได้ อยู่ในกำมือเลยทีเดียว. พุทธเรื่องชั้น “วิ่งตาม” แต่เพียงย่อ ๆ อย่างนี้.



ที่นี้ก็ตามถึงชั้นที่ ๒ คือเฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง. เมื่อเราฝึกมันถึงขนาดที่มันยอม ขนาดวิ่งตามก็ไม่เหลวไหล แล้วก็หย่อนลงมาได้. เฝ้าที่จุดหนึ่งที่คิดที่สุด ก็คือจุดที่จะงอยจมูก. สมมุติว่า ลมมากระทบที่จะงอยจมูกตรงนั้นก็แล้วกัน; คือเราจะไปเอาจุดให้ชัดลงไปนี่ มันยุ่งยากเปล่าๆ. เพียงแต่ถือเอาสมมุติว่าจุดที่ตรงปลายจะงอยจมูกนี้ ตรงที่ปลายจมูก ๒ รู ร่วมกันตรงนี้ เป็นที่สามเหลี่ยมระหว่างรูจมูกสองรูกับริมฝีปาก ที่สุดข้างบนนี้ ตรงนั้นสมมุติเป็นจุดขึ้นมาเป็นจุดเฝ้าคู้. เมื่อลมหายใจออกไป ก็คุมมันอยู่ที่ตรงนั้น ไม่ทำอาการวิ่งตาม. เมื่อลมหายใจกลับเข้า มันก็เฝ้าคู้อยู่ตรงนั้น จนกว่าจะเข้าไปหมด. นี้เขาเรียกว่า “เฝ้าประตู” มันก็สำเร็จเหมือนกัน ไม่ต้องเที่ยวตามคู้, ตอนนั้นเขาอุปมาเหมือนนายประตูเฝ้าอยู่ที่ประตู ตรวจให้คู้ที่ตรงนั้น; คนจะเข้าไปในเมือง หรือออกจากเมือง, มันจะเป็นโจร เป็นคนอันธพาล เป็นคนตีคนอะไร ก็ตรวจคู้ให้คู้ตรงนั้นแหละ. ถ้าการตรวจ การเฝ้า การรักษาที่ตรงประตู มันคู้ก็คล้าย ๆ กับว่าตรวจทั้งเมือง, ตรวจทั้งบ้านทั้งเมือง. มาชั้นที่ ๒ นี้ เพื่อให้มันละเอียดเข้าหรือว่าสูงขึ้นไป จึงมีการเฝ้าคู้อยู่ที่จุด ๆ หนึ่ง คือที่ตรงนั้น, จิตจึงจะต้องละเอียดเข้าต้องแน่นิ่ง, ต้องละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก มันจึงจะเฝ้าคู้ได้สำเร็จ เพราะมันมีโอกาสที่จะวิ่งหนีไปเสียในระหว่างนั้นมากกว่า. แต่ถ้าเราฝึกคู้มาตั้งแต่ชั้นที่ ๑ มันก็ไม่วิ่งหนี, แล้วก็ทำสำเร็จในชั้นที่ ๒ คือเฝ้าคู้ที่จุดหนึ่ง แล้วก็ฝึกไป ๆ จนได้ตามที่เราต้องการ, จิตก็ประณีตระงับขึ้น ลมหายใจระงับ, ลมหายใจก็จะระงับละเอียดประณีตขึ้น ภายหลังระงับละเอียดประณีตยิ่งขึ้นตาม.

พอไปถึงชั้นที่ ๓ ซึ่งยิ่งขึ้นไปอีก, จะมีความหมายที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปอีก. ตรงที่จุดที่เราเฝ้าคู้มันจะรู้สึกว่ามันเป็น sensitive ที่สุดเลย, เหมือนกับเป็นเนื้ออ่อนที่สุด รู้สึกง่ายที่สุดนั่นแหละ ทำความสมมุติเหมือนอย่างนั้น มีแผลมีอะไรที่เนื้ออ่อนที่สุด รู้สึกแรงที่สุดอยู่ที่ตรงนั้น, ลมหายใจผ่านอยู่ที่ตรงนั้นก็ให้รู้สึก, กระทั่งความรู้สึกกลายเป็นโชติช่วงขึ้นมา เรียกว่า สร้างนิมิตขนิมโนภาพขึ้น. ตอนนั้นมันจะ

เป็นเครื่องสำนึก. ถ้าไม่ทำโดยวิธีเครื่องสำนึกมันทำไม่ได้, มันไม่สำเร็จ. เราทำเหมือนกับว่า ที่ตรงนั้นมีจุดไวความรู้สึกอยู่อันหนึ่ง แล้วมันก็รู้สึก ๆ รู้สึก ๆ จนสมมุติเหมือนกะว่ามีจุดหรือมีดวงอะไรอันหนึ่งรูปร่างเป็นดวงกลม. เป็น sphere, มันเป็นรูปทรงกลม มันก็ต้องมีรูปร่างกลมเป็นธรรมดา, แล้วก็สัมผัสแสงอะไร ตามแต่เราจะรู้สึกเป็นดวงกลมอยู่ที่นั่น, เป็นดวง จุดดวงขาว หรือว่าจุดดวงเขียว หรือว่าจุดเป็นเหมือนกับจุดดวงอาทิตย์ จุดดวงจันทร์อะไรไปเลยก็ได้; เพราะที่แรกมันมีอยู่เป็นจุด ๆ หนึ่ง แล้วจุดนี้ถูกเปลี่ยนให้เป็นภาพขึ้นมาโดยทำทางมโนภาพ, แล้วทำลงไป ๆ จิตก็จะเหลืออยู่ถึงสำนึก ไม่ *conscious* เต็มที่ ก็ทำได้สำเร็จ; จะปรากฏเป็นดวงอาทิตย์โชติช่วงอยู่ที่นั่น ดวงจันทร์โชติช่วงอยู่ที่นั่น หรือดวงเขียวดวงขาวอะไรอยู่ที่นั่นก็ได้.

หรือ ถ้าไม่เป็นดวง จะเป็นแสงสว่างวอบแววมอมแวมอะไรก็ได้, เป็นหยดน้ำค้างก็ได้ เป็นเหมือนกับรังโยแมงมุมกลางแสงแดดทั้งรัง ที่ทอดแสงอยู่กลางแสงแดดอย่างนี้ก็ได้, มากมายไม่เหมือนกันทุกคน. แต่ว่าถ้าสร้างขึ้นสำเร็จได้ ก็เรียกว่านิมิตชนิดที่เป็นมโนภาพ ที่เราสร้างขึ้นได้สำเร็จ. นิมิตเปลี่ยนรูปจากวัตถุธรรมชาติคือลมหายใจ หรือเนื้อหนังที่เป็นจุดนั้นมากลายเป็นมโนภาพอย่างนี้. ถ้ามันยังเป็นนิมิตอันเดิม ก็เป็นลมหายใจหรือเป็นจุดเนื้อหนังตามเดิม เขาเรียกว่า นิมิตในขั้นที่แรก, นิมิตในระยะปริกรรมเรียกว่า *ปริกรรมนิมิต*. ถ้าสร้างนิมิตมโนภาพสำเร็จ เขาก็เรียกว่า *อुकคหนิมิต* แปลว่านิมิตที่ติดตา, นิมิตที่เรา สร้างขึ้นได้ ถือเอาได้จับเอาไว้ได้ เรียกว่า “อुकคหนิมิต” นิมิตขั้นนี้ก็แสดงอยู่ในตัวแล้วว่า มันละเอียดขึ้นไป มันสูงขึ้นไป มันร่างยิ่งกว่าเดิม. ขั้นที่ ๓ สร้างนิมิตที่เป็นมโนภาพขั้นที่จุดนั้นได้สำเร็จ.

พอถึงขั้นที่ ๔ จะจัดการกับนิมิตอันนั้นให้เป็น *dynamic*; คือที่เป็นอुकคหนิมิตขั้นที่ ๓ นั้นมันเป็น *static* คือหนึ่ง มันเพ่งง่ายกว่า. ที่นี้จะทำให้มันเคลื่อนไหว

ให้มันเปลี่ยนรูป ให้มันเปลี่ยนสี ให้มันเป็นอะไรได้ตามต้องการ, นี้เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต,” ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่จะต้องทำให้ได้ เพื่อให้มีฌาน สมมุติว่าเรามีอุคคหนิมิตอย่างเป็นรูปดวงจันทร์เล็กๆ อยู่ที่จุดจะงอยจุมูกนั้นในชั้นที่ ๓ แล้ว, พอมาถึงชั้นที่ ๔ นี้ เราจะบังคับมันให้เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสี ให้มันเปลี่ยนขนาด ให้มันเคลื่อนที่ ให้มันดูเหมือนกับลอยไปในฟ้าในอากาศตามที่เรบังคับ เหมือนกับบังคับจรวดแล้วให้มาอยู่ที่เดิมอีกก็ได้.

นี่มันผิดกว่าที่แรก คือมันเกิดขึ้นมาง่าย ๆ ที่ตรงนั้นหนึ่ง ๆ; นั่นมันไม่เก่งเท่าไร, การฝึกจิตยังไม่เก่งเท่าไร, ต้องสามารถที่จะน้อมมโนภาพให้มันเปลี่ยนไปในลักษณะที่เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาด แล้วก็เคลื่อนที่; แต่ไม่ควรเอามาปนกันยุ่ง ในระหว่างที่ว่ามันต่างกัน. สมมุติว่าเป็นภาพดวงจันทร์ ก็ใช้เป็นดวงจันทร์เรื่อย ๆ ไป, อย่าไปเอาใยแมงมุมอะไรเข้ามา, อย่าไปน้อมเพื่อเป็นอย่างอื่นเข้ามา; เพราะว่ามันขึ้นอยู่แก่บุคคลคนหนึ่งเหมาะที่จะเห็นมโนภาพนั้นอย่างหนึ่ง. ถ้าใครเห็นใยแมงมุมก็ใช้ใยแมงมุม ใยแมงมุมกลางแสงแดดที่มันเด่นจ้า. ถ้าคุณช่างสังเกตจะเห็นว่าใยแมงมุมรังหนึ่งอยู่ที่แสงแดด, แล้ว *back ground* ของมันดำมืด นั้นมันชัดมาก; แล้วก็เปลี่ยนภาพใยแมงมุมนั้นไปตามที่เราต้องการ. มันไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่ของจริง, แต่มันเป็นของจริงตรงที่ว่าบังคับจิตได้, สิ่ง que เห็นนั้นไม่ใช่ของจริง แต่มันจริงอยู่ที่ว่าเดี๋ยวนี้เรบังคับจิตได้ตามที่เราต้องการ; เราประสงค์ผลอันนี้. มีนิมิตชนิดที่เราบังคับได้ ขยายส่วนได้ เปลี่ยนแปลงได้ตามต้องการ นั้นมันเป็นเครื่องแสดงว่าเรบังคับจิตได้ถึงขนาด.

คนชาวบ้านบางคนเขาอาจจะทำเล่น ๆ โดยไม่ได้ทำอานาปานสติอย่างนี้ เขาเริ่มฟุ้งหกลอดไฟฟ้า จนหลับตาก็เห็นภาพติดตา, แล้วก็เล่นสนุกต่อการเปลี่ยนภาพที่เห็นติดตาให้เปลี่ยนอย่างนี้เปลี่ยนอย่างโน้น, มันก็วิธเดียวกัน หลักการเดียวกัน

จะทำเล่น ๆ อย่างนั้นมาก่อนก็ได้; แล้วเอามาใช้ให้มันเข้ากับเรื่องนั้นก็ยิ่งได้; ไม่ใช่ของแปลกประหลาดอะไร มีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า บางคนมีอุปนิสัยในการทำอย่างนี้มาก ทำได้เร็ว ทำได้ง่ายมาก, บางคนทำได้ยาก เพราะไม่มีพื้นฐานอะไรที่เป็นอุปนิสัยที่จะทำอย่างนี้; แต่ถ้าพยายามแล้วก็จะทำได้แทบทุกคน; คนที่ทำไม่ได้เสียเลยก็เรียกว่าประหลาด มันก็บ่เกินไป.

ถ้าเราเห็นว่า เทคนิคของอานาปานสติมันลึกซึ้งนัก ก็ทำอย่างเล่น ๆ เหมือนอย่างที่ว่าฝึกอย่างชาวบ้านฝึก : ฝึกดูแสงเทียน, ฝึกดูหลอดไฟฟ้าอย่างนี้ไปอย่างง่าย ๆ เพื่อสร้างนิสัยขึ้นมากก็ได้, แล้วก็เอามาทำตามอย่างตามแบบฉบับนี้ต่อไปอีก. นี้คุณจะเห็นได้ว่า ตอนนั้นมันก็มีความสำรวม บังคับตัว บังคับใจ บังคับความเป็นอยู่อะไรมากขึ้นเป็นพิเศษ จนกระทั่งโยคินั้นไม่อยากจะออกมาจากถ้ำ ไม่อยากจะออกมาจากป่า ออกมาสังคม; ก็มันต้องรักษา, กว่าจะทำขึ้นมาได้มันก็ยาก แล้วจะรักษาให้มันคงอยู่ไม่สูญหายไปเสีย มันก็ยาก, จึงต้องลงทุนด้วยการเสียสละว่า ตอนนั้นไม่ยุ่งสังกับใครละ, จะประคับประคองสิ่งนี้ ให้มันมีอยู่ในจิตอย่างสุดความสามารถ. เขาเปรียบตอนนั้นว่า เหมือนกับประคับประคองเด็กอ่อน ที่อยู่ในครรภ์มารดา ที่จะคลอดออกมา, ต้องทำอย่างประคับประคอง มิฉะนั้นมันจะตาย.

สิ่งที่จะต้องสังเกตเป็นพิเศษศึกษาเป็นพิเศษตรงที่ว่า ตรงนี้จิตเปลี่ยนแปลง มีสภาพที่ต่างจากเดิมมากมาย, ก็ต้องรู้ว่าจิตอยู่ในสภาพที่ต่างจากเดิมมาก คือเรียกว่าอยู่ในวิสัยที่จะบังคับได้ หรือบังคับได้ตามที่ต้องการแล้ว ที่นี้เราจะบังคับจิตที่มันยอมหรือมันพร้อมถึงขนาดนี้ มันอยู่ในวิสัยที่จะบังคับกันต่อไปอย่างละเอียดขึ้นไปอีก เราจึงไปถึงขั้นที่ ๕ ที่เรียกว่า “**หน่วงองค์ฌานบนมาจนครบ**”.

องค์ฌาน ในที่นี้ หมายถึงการบัญญัติไว้โดยท่านผู้รู้ในวิชานี้ ให้สิ่งที่เรียกว่า “**ฌาน**” นี้ประกอบอยู่ด้วยองค์ประกอบอย่างนั้น ๆ จึงจะเรียกว่าฌาน; ประกอบ

อยู่ด้วยองค์อย่างนั้น ๆ จึงจะเรียกว่าฌานนั้น. ชั้นหนึ่งความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน เพื่อ  
ฌานที่แรก ก็โดยจิตที่อยู่ในอำนาจแล้วนั้น, เราจะให้ทำความรู้สึกในอะไรก็ได้;  
ทันทีให้ทำความรู้สึกในสิ่งที่เรียกว่าองค์ฌานก็มี **วิตก** ได้แก่การกำหนดอารมณ์, **วិหาร**  
ได้แก่ความรู้สึก ซึมซาบในอารมณ์; แล้วก็มี **บีติ** คือความรู้สึกอึดใจในความสำเร็จ,  
แล้วก็ **สุข** คือความสบายที่สุดในขณะนั้น, แล้วก็ **เอกัคคตา** ความที่จิตในขณะนั้น  
มีจุดสุดยอดเพียงอันเดียว. เอกัคคคือจุดสุดยอดเพียงอันเดียว เป็นเอกัคคตา เรียกเป็น  
บาลีว่า **วิตก, วิหาร, บีติ, สุข, เอกัคคตา.**

องค์ที่ ๑ **วิตก** ในที่นี้ไม่ใช่ความคิด อย่างที่เรียกกันเหมือนภาษาธรรมคาพูด.  
วิตกในที่นี้หมายแต่เพียงว่า จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์มีภาวะอย่างไร, มีความรู้สึกภาวะ  
อย่างนั้น, ไม่ใช่คิด ไม่ใช่พิจารณา, อย่าเอาไปปนกับความหมาย ของคำว่าวิตกใน  
กรณีอื่น. คำว่าวิตกในกรณีนี้ คือการที่จิตติดกันอยู่กับอารมณ์ คือลมหายใจ หรือ  
นิมิตที่สร้างมาจากลมหายใจนั้น. ตรงนี้ให้ทราบไว้เสียด้วยว่า นิมิตที่เป็นอุคคหนิมิต  
ปฏิกานิมิต ภาพอะไรต่าง ๆ นี้ เราสร้างขึ้นมาจากลมหายใจ, คือจากการกำหนด  
ลมหายใจ เรียกว่าผลิติดอกมาจากลมหายใจ. ที่นี้ เรายังคงกำหนดอยู่ได้ทุกครั้งที่  
หายใจเข้าออกนี้ ว่าจิตนี้ยังเนื่องกันอยู่กับลมหายใจ หรือนิมิตที่สร้างขึ้นมาจากลมหายใจ  
มาถึงตอนนั้นมันเป็นปฏิกานิมิต, นิมิตที่ไหวได้ อะไรได้, แต่ในที่สุดก็ให้มาหยุด  
แน่นอยู่ในภาวะอย่างใด อย่างหนึ่ง แล้วจิตก็ยังติดกันอยู่ เกาะกันอยู่ หน่วงกันอยู่  
กำหนดกันอยู่กับนิมิตนั้น. ภาวะที่มันเกาะกันอยู่กับนิมิตนั้น เรียกว่าวิตก. คุณะจะ  
เข้าใจได้เองว่า ไม่ใช่การคิด ไม่ใช่การพิจารณา.

องค์ที่ ๒ **วิหาร** ก็ไม่ใช่การพิจารณาอีก, เมื่อวิตกไม่ใช่การคิด วิหาร  
ก็ไม่ใช่การพิจารณา. วิหารเป็นเพียงความรู้สึก ซึมซาบ อย่าง *experience* ปัจจุบัน  
ในเวลานั้น, ในการที่ว่าจิตมันถูกต้องอย่างทั่วถึง มันรู้สึกอย่างทั่วถึงต่อนิมิตนั้น หรือ

ต่ออารมณ์นั้นก็เรียกได้. อย่าเข้าใจผิดว่ามันเป็นการพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรทำนองนั้น, มันคนละเรื่อง. ถ้าจะเปรียบค้ำยอุปมาของเราที่แรกที่ว่า จับสัตว์ป่า มาฝึก; เอาอารมณ์หรือนิमित ให้เหมือนกับหลัก, สตินั้นเหมือนกับเชือกผูกมันเข้ากับหลัก, การที่มันถูกผูกกับหลักนั้นนั่นแหละคือ วิตก, และการที่มันไม่แยกไปจากหลัก ต้องพัวพัน ต้องเคล้าเคลียกันอยู่กับหลัก อย่างโดยรอบทั่วถึง นั่นคือ วิจารณ์. ขอให้เอาอุปมานี้ไปช่วยทำความเข้าใจ, ให้เข้าใจคำว่าวิตก กับ วิจารณ์.

องค์ที่ ๓ คือ ปีติ นี้เราก็ต้องค่อย ๆ ทำความรู้สึก หรือกำหนดความรู้สึกที่เป็นปีตินั้นให้ค่อย ๆ ชัดขึ้นมาในใจ ในเมื่อประสบความสำเร็จในการกำหนดจิตที่อารมณ์. เมื่อมีวิตกวิจารณ์แล้ว มันก็เป็นความสำเร็จขั้นหนึ่งแล้ว. แล้วห่วงเอาความพอใจยินดีที่สำเร็จแล้ว ให้เป็นรูปร่างของปีติขึ้นมา, ให้รู้สึกความปีติ ชื่นอยู่ในใจ, รู้รสของปีติ ความอิ่มใจพอใจนั้นอยู่ในใจ ในขณะนั้นด้วย. เรื่องปีตินี้มีพูดกันมาก ว่ามีหลายชนิดอย่างนั้น อย่างนี้, บางที่ทำให้ขมลูก, บางที่ทำให้ขาบข่านไปทั้งตัว, บางที่ทำให้โคลงเคลงไปทั้งตัว, เหล่านี้เป็นคำอธิบายชั้นหลัง และทั่ว ๆ ไป, เป็นเรื่องทางจิตวิทยา, แต่เขาก็เอามาเทคทูนกันมาก. มันเป็นเรื่องพิรืตองไป ไปใช้คำว่า “พระ” เลย, พระชุกทกาศปีติ, พระอุเบกขาศปีติ, ฯลฯ ทั้งที่ความจริงเป็นเรื่องตามธรรมชาติ ไปตามกฎธรรมชาติ. ถ้ายึดมัน ถือมัน มันมักจะเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วมันก็เลยเป็นไปในทางยึดมันถือมันมีผลเป็นอย่างอื่น, มีผลไปในทางขลังทางอะไรทั้งนั้น เราจะไม่เรียกว่าพระชุกทกาศปีติ พระอุเบกขาศปีติ อะไรทำนองนั้น แล้วก็ไม่ได้ถือว่ามันเป็นเรื่องพิเศษ เป็นพระเจ้ามาโปรด โปรดประทานมาให้; เพียงแต่กำหนด ความรู้สึกที่อิ่มใจ พพอใจในความสำเร็จไว้ให้ได้ อยู่ส่วนหนึ่งด้วยก็แล้วกัน; นี้เรียกว่าองค์ที่ ๓.

องค์ที่ ๔ สุข คือรู้สึกเป็นสุขสบายอย่างยิ่งอยู่ในขณะนั้นด้วย. ส่วนองค์ที่ ๕ นั้นได้แก่ความที่จิตมีออกสุดเป็นจุดเดียวอยู่ที่อารมณ์ คือลมหายใจ หรือนิमितนี้

เรียกว่า “เอกัคคตา” ก็ต้องกำหนดรู้ด้วย หมายความว่าเราจะรู้ถึง ๕ อย่างในคราวเดียวกัน, จะรู้สึก กำหนดรู้ หรือรู้สึกในสิ่งทั้ง ๕ ได้ สามารถทำให้มีสิ่งทั้ง ๕ นั้นขึ้นมาได้. นี้เองคณาทั้ง ๕ ถูกกำหนดขึ้นมาในความรู้สึก. ภาษากัมมัฏฐานเขาใช้คำว่าหน่วง, หน่วงเหมือนกับหน่วงอะไรขึ้นมาด้วยสายเบ็ด, หน่วงขึ้นไป ๆ คือ หน่วงความรู้สึกให้มาสู่ *conscious* เป็นความรู้สึกที่เห็นชัดอยู่. ที่จริงมันเป็นแต่เพียง หน่วงความรู้สึกสองอย่าง คือปีติกับสุขเท่านั้นที่มันจะต้องหน่วงขึ้นมา นอกนั้นมีอยู่โดยอัตโนมัติ. เมื่อเราทำอยู่อย่างนี้ วิทกวิจารณ์ มันก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ เอกัคคตาก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ; ที่นี้ ปีติ และ สุข มันเกือบจะเกิดออกมาโดยอัตโนมัติเหมือนกัน แต่มันไม่ออกมา ก็หน่วงความรู้สึกอันนี้ให้เกิดขึ้นมาสองอย่าง คือปีติกับสุข. ส่วนวิทกนั้นมันมีอยู่ในตัวมันเอง เพราะว่าเราบังคับจิตกำหนดอารมณ์อยู่แล้ว, วิถารนั้นจิตก็เล็ดเคล็ดทั่วถึงซาบซ่านอยู่กับอารมณ์นั้นอยู่แล้ว. ความเป็นอย่างนั้นมันเป็นเอกัคคตา อยู่ในตัวมันเองแล้ว, แต่ว่าเรายังไม่ได้มอง นี้เราควรจะมอง. ที่เราจะรู้สึกปีติและสุขอยู่นี้ เป็น *conscious* กว่าสิ่งใด; เพราะฉะนั้นก็เป็นอันรู้ได้ในตัว หรือมีอยู่ในตัวครบทั้ง ๕ อย่าง ที่นี้เพื่อความแน่นอน เราสังเกตกำหนดดู ก็รู้ว่าครบทั้ง ๕ อย่างจริง, ก็เรียกว่า หน่วงจกคณาทั้ง ๕ ขึ้นมาได้สำเร็จ เป็นขั้นที่ ๕.

ในขั้นที่ ๖ ต่อไปเรียกว่าได้คณาที่แรก เรียกว่า “ปฐมคณา”. เราสามารถมีความรู้สึกของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยองค์ทั้ง ๕ น้อย่างสม่ำเสมอแน่นอน, อย่างนี้เรียกว่าปฐมคณา, เป็นการได้ครั้งแรก ซึ่งจะต้องระมัดระวังมาก, จะหนีไปเก่ง จะหายไปเก่ง จะเลื่อนไปเก่ง แล้วจะไม่กลับมาอีก, เพราะฉะนั้นพอได้ ก็ต้องรีบทำในขั้นที่ ๗. เขาเรียกว่า วสี.

วสี คือการทำให้อยู่ในอำนาจ หรือในกำม็อย่างแน่นแน่น อย่างไม่หลุดหนีไปได้. ให้อยู่ในอำนาจจริงๆ. เหมือนกับคุณเรียนหนังสือ พอจำ

อะไรได้ครั้งแรก เข้าใจอะไรได้ในครั้งแรก, ถ้าคุณไม่ทำแบบสัทธลงไปแล้วมันจะหายไป มันจะเลื่อนหายไป. เพราะฉะนั้นเราต้องนำมาคิดมานึกอยู่เสมอ; เป็นเทคนิคของการทำให้มันแน่นแฟ้นลงไป. อย่างว่าจะจำคนสักคนหนึ่งให้จำได้ จนตลอดชีวิตนี้ เราต้องนึก คือพอรู้จัก มันก็เหมือนกับได้ฉานจะต้องทำให้ไม่ลืม คือนึกหน้าเขาทุกคืน ๆๆ นึกหน้าเขาทุกสัปดาห์ นึกหน้าเขาทุกเดือน นึกหน้าเขาทุกปี อย่างนี้ไม่มีวันลืม นี่คือการให้อยู่ในอำนาจ เหมือนกับจะท่องจำข้อความอะไรสักอย่างหนึ่ง หลักเกณฑ์อะไรสักอย่างหนึ่ง, ครั้งแรกพอทำจำได้ เข้าใจได้, แล้วก็ให้นึกมันทุกคืน ๆ หลาย ๆ คืน แล้วก็นึกทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ทุกปี มันจะไม่วันลืม. การกระทำในระยะต่อมา ที่ให้มันอยู่ในอำนาจเด็ดขาดนี้ ก็เรียกว่าสัทธ.

เมื่อเราได้ปฐมฉานเป็นครั้งแรกนี้ ระวางเดอะมันอาจจะหนีไป หายไป เพราะฉะนั้นต้องรีบทำในขั้นที่เรียกว่าสัทธ ทำซ้ำ ๆ ประคับประคอง ศึกษาทุกแง่ทุกมุม เอาไว้ให้ได้ ว่ามันจะอยู่ได้ด้วยวิธีอย่างไรในการที่จะรู้สึกอยู่ในใจ : แรกได้ฉานเป็นอย่างไร, หุคอยู่ในฉานเป็นอย่างไร, เตรียมออกจากฉานเป็นอย่างไร, ออกแล้วเป็นอย่างไร; แล้วจะกลับเข้ามาใหม่. จะต้องทำซ้ำ, ทำซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ, ซ้ำซ้ำ ๆ อยู่ไปมา—ไปมา จนให้ชำนาญที่สุด. นี้คุณจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องเทคนิคมากน้อยเท่าไร. เราก็ได้พูดกันแล้วว่ามันเป็นเรื่องเทคนิคตั้งแต่ต้นจนปลาย ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง; ถ้าทำผิดเทคนิคอย่างเดี่ยวนั้นก็ต้องยุ่งยากลำบากขึ้นมา หรือว่าล้มละลายไปเลย. ที่นี้เมื่อเสร็จเรื่องวสัทธถึงขั้นที่ ๘, คือทำให้ได้ฉานที่ยังเหลือต่อไปอีก คือฉานที่ ๒—ที่ ๓—ที่ ๔.

ที่นี้ก็อย่าทำอะไรถ้าเข้าใจ. มันมีความหมายสำคัญอยู่ที่ว่า ปลดองค์ประกอบของฉานทั้งไป ๆ. เพราะปฐมฉานที่แรกประกอบด้วยองค์ ๕ คือวิตก วิจารณ์ ฐิติ สุข เอกกคตา, ๕ อย่าง อย่างที่อธิบายมาแล้ว. ความรู้สึกมันคุมอยู่ถึง ๕ อย่าง, ๕ องค์, มันก็ยังอยู่ในสภาพที่ยังหยาบอยู่ ที่นี้ปลดทั้งไปเสียสักสอง ไม่คำนึงถึง



วิตก วิจารณ์ อะไร, ให้ปีติกับสุขใจที่ช่วงอยู่ในใจ, ความเป็นเอกัคคตา มีอยู่โดย  
อัตโนมติ; ไม่ต้องกำหนดความเป็นวิตก หรือเป็นวิจารณ์ อย่างที่กล่าวมาแล้วอีกต่อไป  
เพราะฉะนั้นความเป็นสมาธิของจิตมันก็จะเอียงยิ่งขึ้นไปกว่า, เพราะมันยังเหลืออีกเพียง  
สาม, ทำงาน ๔ อย่างพร้อมกันนี้ มันหยาบเท่าไร. ทั้งไปเสีย ๒ อย่าง เหลือเพียง  
๓ นี้มันก็จะเอียงขึ้นมา เล็กเข้ามา แคบเข้ามา, แต่เราเรียกว่า มันละเอียดเข้า. นี้ก็  
เรียกว่า ได้ทุติยฌาน คือฌานที่ ๒ ขึ้นมาตามลำดับ.

ถ้าสมมุติว่าเป็นการมองคุณภาพ, ไม่ดูละว่า จิตกำหนดอารมณ์ หรืออารมณ์  
ติดแน่นแน่นอยู่กับจิต หรือจิตติดแน่นแน่นอยู่กับอารมณ์ : เราไม่ดูภาวะอันนี้ ไม่สนใจ  
ภาวะอันนี้ เรียกว่าปลดองค์ฌาน ๒ องค์ทั้งไปเสีย, ส่วนปีติกับสุขนั้น เรารักษาไว้  
คงมี *experience* เต็มที่เป็นปัจจุบันอยู่ในใจ. แล้วเมื่อมันเป็นอย่างนี้ ลมหายใจก็ยังเป็น  
ไปอยู่, นิमितก็ยังเป็นพื้นฐานอยู่, ก็เรียกว่ายังมีเอกัคคตาอยู่. เพราะปีติก็ดี  
สุขก็ดี มันก็สร้างขึ้นจากนิमित ซึ่งสร้างขึ้นมาจากลมหายใจ, มันกำลังเป็นอันเดียวกัน  
อยู่ในตัว, ความเป็นเอกัคคตาก็เท่าเดิม แต่ว่ามันละเอียดกว้างบังลงไปตามฌาน ที่มัน  
สูงขึ้นไป.

พอมาถึงฌานที่ ๒ นี้มันเหลือแต่เพียงปีติ สุข เอกัคคตา, คือพอจะเลื่อนไป  
ถึงชั้นที่ ๓ ปีติที่มีอิมใจนี้ มันยังอิมใจชูช่าอยู่ ความอิมใจนี้มันยังชูช่าอยู่. ก็เป็น  
*sensitivity* ที่ชูช่ากว่าเพื่อนอยู่, พอบัดทั้งไปเสียอีก คือว่าไม่สนใจกับมัน ทั้งไปเสีย  
อีกอันหนึ่ง. ในชั้นที่ ๓ จึงเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา, จิตเป็นสุขเฉยๆ แล้วรู้อยู่  
แต่เพียงว่า จิตแน่วอยู่ในความสุขอันนี้อย่างเดียว เรื่องเดียว จุดเดียว, มียอดแหลม  
เพียงอันเดียว, นี้ก็เรียกว่า ฌานที่ ๓. ซึ่งพระอรียเจ้าท่านพอใจกันมากว่าเป็นความสุข,  
เป็นความสุขด้วย มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ด้วย ปราศจากโทษด้วย; เป็นที่นิยมกัน  
ในหมู่พระอรียเจ้า เป็นที่ยกย่องไว้อย่างนี้

ต่อไปอีกเป็นฉานที่ ๔ ก็คือว่าสุขนัยยังรู้สึก เป็นความรู้สึก เป็น sensitivity ที่ทำให้รู้สึกไปในทางน่ารักน่าพอใจ มันมีลักษณะเป็น attractive ดึงดูดใจอยู่. เพราะ ฉะนั้นเราจะตัดมันออกไปเสียอีกทีหนึ่ง, จะเปลี่ยนให้มันเป็นอุเบกขาเสีย ให้หมด ความหมายของคำว่า สุข, เป็น อุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เลย, ก็เลยกำหนด ความเป็นอุเบกขา จากความสุขกับเอกัคคตาตามเดิม. เหลืออยู่เพียงสอง คืออุเบกขา กับเอกัคคตา; เรียกว่าขั้นสุดท้ายของฉานประเภทรูปฉาน อันที่ ๔; ก็เลยมีความร่าเริงไปอีก ดึงลงไปอีก ลึกลงไปอีก จนถึงกับเคยหลงกันว่าเป็น นิพพานมายุค หนึ่งสมัยหนึ่ง. นี้เรียกว่าฉานที่ ๔.

ทั้ง ๔ ฉานนี้เรียกว่ารูปฉาน เพราะว่าเราเอาสิ่งที่มีรูปมาเป็นบทเรียน คือ เอาลมหายใจมาเป็นบทเรียน, เอาวัตถุ หรือ concrete เรียกภาษาธรรมะ หรือภาษากัมมัฏฐาน ก็ต้องถือว่า มันเป็นวัตถุ ลมหายใจเป็น concrete ไม่ใช่นามธรรม. โดยเหตุที่ยังต้องเอารูปธรรมมาเป็นอารมณ์สำหรับฝึก. ทั้งหมดนี้เราเรียกว่ารูปฉาน ฉานที่มันเนื่องอยู่กับรูปธรรม; กลายเป็นการแบ่งแยกออกเป็นรูป หรืออรูปรู ออกไปอีก ข้างหน้า. แต่ว่าในที่นี้พอแล้วสำหรับการฝึกในขั้นที่ ๔, ทำกายสังขารให้สงบร่าเริงอยู่.

โดยสรุปก็ขอให้มองเห็นว่า เคี้ยวร่างกายสังขารมันร่าเริงเท่าไร? ลมหายใจ ละเอียดเท่าไร? กายร่าเริงเท่าไร? จิตร่าเริงเท่าไร? ก็ดูตามความหมายของสิ่งที่เรียกว่า “ฉาน” ที่มีอยู่ตามลำดับ. เมื่อใช้วิธีดังตามอยู่ จิตมันก็จะละเอียดประณีตลง ตามลมหายใจที่มันร่าเริงลง; ถ้าหยุดอยู่ที่จุดหนึ่งชั้นอุคคหนิมิต ก็ยิ่งขึ้นไปอีก ปฏิภาคนิมิตก็ยิ่งขึ้นไปอีก, มันก็ยิ่งขึ้นไป ๆ จนอันที่ ๔ ได้ฉานครบหมดไม่มีเหลือ. นี้เรียกว่าทำกายสังขารให้สงบร่าเริง; ถ้าทำได้สมบูรณ์แบบ จะเป็นอย่างไร.

ถ้าไม่ต้องการสมบูรณ์แบบ ไม่ต้องการถึงฉานถึงอะไรก็ยังสามารถ ในขั้นที่เรียกว่า ขั้นที่ ๓ ที่เรียกว่าสร้างอุคคหนิมิตที่จุดนั้นแล้ว รักษาไว้ให้ได้, นี้ก็เรียกว่า

การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๑ (ต่อ) : ชั้นที่ ๔

๖๘๗

มีสมาธิพอตัวแล้ว, พอตั๋วที่จะใช้งานได้เหมือนกัน, จะกระโดดข้ามไปชั้นที่ ๑๓ เลยก็ได. จากระยะที่เรียกว่าสร้างอุคคหนิมิตได้สำเร็จ อยู่ในอำนาจของเรา มีสมาธิพอสมควรแล้ว, เราไม่อยากจะฝึกให้มันเต็มรูปเต็มที่ เพราะเราไม่มีเวลาพอ เราแก่แล้ว และเราไม่ต้องการ, จะกระโดดไปชั้นที่ ๑๓ เลยก็ได, เป็นอนิจจานุบัติสไปเลยก็ได.

ในที่นี้เราพูดอย่างเต็มรูป ก็มาถึงฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ แล้วก็หมดหน้าที่ของชั้นที่ ๔ นี้เรียกว่าเป็นชั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๑. หมวดที่ ๑ คือ กายะกานานุบัติส — ภิกษุเป็นผู้มีสติตามเห็นกายในกาย, ก็ว่าตามเห็นกาย คือลมหายใจอยู่ในกายนี้ อยู่ในกายทั้งหลาย กายนี้อกายนี้. มันก็จบหมวดที่ ๑ ลงที่นี้, ซึ่งเป็นการปฏิบัติ เพื่อเห็นกายในกาย ประกอบไปด้วยอุบาย และความลับ และเทคนิคอย่างไร.

คุณจะต้องศึกษาซ้าๆ ซากๆ ให้เข้าใจ แล้วมันก็ไม่ลืม จะมีประโยชน์ต่อไปตลอดกาลนาน, ซึ่งเราอาจจะมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้หลายแง่หลายมุม, เพื่อมีความจำดี ความคิดดี ตัดสินใจดี. ลองไปทำดูเอง แล้วเอามาประยุกต์ตามแนวของศาสนา, ที่เรียกว่าทำวิบัติสนา, ซึ่งเราจะพูดกันต่อไปในโอกาสอื่น.

เวลาก็หมดแล้ว เลยไปกว่าวันธรรมดา, ผมรีบพูดรวบรัดให้เสร็จทันวันนี้ เพื่อว่าคณะที่จะกลับไปจะต้องได้ฟังชั้นที่ ๔ นี้ด้วย จึงพอจะเอาไปใช้ประโยชน์อะไรได้.

หนึ่งชั่วโมงกว่าสำหรับวันนี้ก็หมดลง.

**ប្រតិភូសំរាប់ វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា, ប្រតិភូសំរាប់ វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា ។**

**សុប្រតិភូសំរាប់ វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា, សុប្រតិភូសំរាប់ វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា ។**

**ទិគ្គសង្គមប្រតិភូសំរាប់ វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា, ទិគ្គសង្គមប្រតិភូសំរាប់ វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា ។**

**សុខមុខ ទិគ្គសង្គម វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា, សុខមុខ ទិគ្គសង្គម វគ្គសិក្សាសាមីតិ សិក្សា ។**

# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๒ : ชั้นที่ ๕-๖-๗-๘

- ๓๗ -

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่องมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้  
จะได้กล่าวถึง การฝึกอานาปานสติหมวดที่ ๒ คือชั้นที่ ๕, ๖,  
๗, ๘. ในครั้งที่แล้วมาได้พูดถึงการทำกายสังขารให้ว่างับจนจิต  
เป็นสมาธิ, และในความเป็นสมาธินั้นประกอบอยู่ด้วยสิ่งที่เรียกว่า  
ปีติและความสุข. ในขั้นนี้จะได้กล่าวถึง การใช้ปีติและ  
ความสุขนั้นเป็นอารมณ์ ของการปฏิบัติในชั้นที่ ๕ นี้  
ต่อไป. ขอให้สังเกตความเนืองกันของการปฏิบัติแต่ละชั้น ๆ กัน  
ไว้เสมอไป. ถึงแม้ในตัวการปฏิบัติเอง ในขณะที่กำลังฝึกนั้น  
ก็ต้องมีกา กระทบย้อนกัน ; ไปกระทำมาตั้งแต่ชั้นที่ ๑ เรื่อยมา  
จนถึงชั้นที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ทุกชั้น หรือทุกวันที่กำลังปฏิบัติอยู่.  
เหมือนอย่างว่าผู้ปฏิบัติในชั้นที่ ๕ นี้ พอจะลงมือปฏิบัติก็ต้องย้อน  
ไปปฏิบัติในชั้นที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ มา ในลักษณะที่มันเป็นไป

เพื่อความคล่องแคล่วด้วยความเคยชิน หรือความชำนาญตามที่ทำได้อย่างต้องการ อย่างออก  
 อย่างใจ. เมื่อได้ทำให้ปีติและสุข ปรากฏออกมาได้แล้ว ก็ลงมือปฏิบัติการกำหนด  
 ปีติและสุขนั้น เป็นพิเศษ คือโดยละเอียดและโดยตรง.

โดยหลักหรือทางเหตุผลมันมีอยู่ว่า เราต้องการจะเอาสิ่งที่มนุษย์หลงใหล  
 คิดพันยึดมันติดมันกันนั้นแหละ มาเป็นวัตถุประสงค์สำหรับศึกษา สำหรับค้นคว้า, สำหรับ  
 จะทำลายความยึดมั่นนั้นเสีย. เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรที่ยิ่งไปกว่าสิ่งที่เรียกว่าความสุข,  
 คนเราก็ตัดใจในความสุข หลงใหลในความสุข. โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรียกว่าสุขเวทนา  
 คือรู้สึกเอร็ดอร่อยเป็นสุข. สุขอย่างนี้ยังไม่ใช่ความสงบเย็นที่แท้จริง ก็ยังเป็นสุขที่ทำให้  
 ให้หุยกไม่ได้ ให้สงบไม่ได้, มีแต่ให้คันรน ให้พอใจ, ซึ่งไม่ใช่เป็นการหยุดของจิตใจ  
 ไม่ใช่ความพักผ่อนของจิตใจ แต่แล้วทุกคนก็อดไม่ได้ที่จะหลงใหลในความสุขชนิดนี้.

ที่นี้ ก็ต้องการจะแก้อย่างที่เรียกว่าแก้ล้างกันโดยตรง หมายความว่าเอาสิ่งที่  
 หลงใหลกันนั้นแหละมาเป็นเครื่องพิจารณา. จะเอามันมาได้อย่างไร เพราะความสุขนี้  
 มีหลายแบบหลายอย่าง, แม้สุขทางกามารมณ์ก็เรียกว่าสุข. ความได้อย่างใจในทาง  
 กามารมณ์ก็เรียกว่าปีติ. ความสุขและปีติก็มีหลายอย่างหลายแบบ คือมีทั้งทางโลกและ  
 ทางธรรมนั่นเอง. เราจึงได้เลือกเอาอย่างสูงสุด อย่างที่ดีที่สุด มาเป็นเครื่องพิจารณา  
 หรือฝึก มันจึงได้แก่สุขหรือปีติในทางธรรม ตามวิธีของการปฏิบัติอานาปานสติในขั้นนี้.  
 มันก็ไม่ยากลำบาก เพราะว่าได้ฝึกมาถึง ๔ ขั้นแล้ว จนสำเร็จในการปฏิบัติในขั้นที่ ๔ แล้ว  
 หาปีติและความสุขได้โดยง่ายจาก ขั้น ๔ นั้น.

สำหรับบท, สูตร, เขาเรียกว่าสูตรหรือ formula ของขั้นที่ ๕ ก็มีว่า  
 ปีติปฏิสเวที อสฺสสึสสามีติ สีกฺขติ, ปสฺสสึสสามีติ สีกฺขติ—เราเป็นผู้รู้พร้อม  
 เฉพาะซึ่งปีติหายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่. ฝึกอย่างนี้เรียกว่าฝึกในขั้นที่ ๕. ขั้นที่ ๕

นี้มุ่งหมายเพียงแต่จะรู้จักธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่งที่เรียกว่าปีติ, แต่มันก็รวมถึงข้อเท็จจริงทุกอย่างที่เกี่ยวกับปีติโดยหัวข้อที่ว่าคืออะไร จากอะไร เพื่ออะไร โดยวิธีไหน และใช้ได้ในทุกกรณี. เราจะต้องพยายามกำหนดสิ่งที่เรียกว่า ปีติ ซึ่งกำลังซึมซาบอยู่ในใจจริง ๆ ว่ามันมีอะไรบ้าง ? มันมีลักษณะอย่างไร ? มีรสชาติอย่างไร ? เป็นต้น ; แล้วค่อย ๆ คุไปจนถึงข้อเท็จจริงอันหนึ่ง ซึ่งซ่อนอยู่หรือเป็นความลับอยู่ ว่าปีตินี้มันทำอะไรต่อไป ; คือเมื่อมันมีอยู่ในความรู้สึกแล้ว มันก็มีปฏิกิริยาเกิด effect อะไรอย่างไรต่อไปอีก, นั่นแหละเป็นเคล็ดที่จะต้องค้นให้พบ สำหรับการปฏิบัติขั้นนี้.

ถ้าถามว่า ปีติคืออะไร ? มันก็คือความรู้สึกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ ในเมื่อเราประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราทำ. ไม่ว่าเราต้องการจะทำอะไร การศึกษาเล่าเรียน การงานอะไรก็ตาม ถ้าประสบความสำเร็จ ความภูมิใจ ความพอใจ มันก็เกิดขึ้นทันที เขาเรียกว่าปีติ ถ้าเป็นอย่างโลก ๆ มันก็เป็นปีติอย่างโลก ๆ ถ้าเป็นอย่างทางธรรมมันก็เป็นปีติอย่างทางธรรม. ปีติอย่างโลก ๆ ก็รู้จักกันดีแล้ว ทำอะไรได้อย่างใจก็ปีติ, แม้เป็นเรื่องความชั่ว นั่นไม่ใช่เกี่ยวกับเรื่องนี้. เกี่ยวกับเรื่องนี้มันมุ่งหมายในทางธรรมโดยเฉพาะ, คือเป็นเรื่องที่เป็นไปเพื่อความถูกต้องไม่เบียดเบียนไม่อะไร ; แต่ความหมายของคำ ๆ นี้ก็เหมือนกันหมด คืออิมใจ เมื่อประสบความสำเร็จ, บทนิยามสั้น ๆ ของคำว่าปีติ คืออะไร. ตัวปีตินี้มันก็เป็นความรู้สึกที่ซาบซ่าน ; ที่นี้ความซาบซ่านนี้มันก็แสดงอยู่ในตัวแล้วว่า มันไม่ใช่สงบ มันวุ่นวาย แต่มันวุ่นวายไปตามแบบหนึ่งและก็มีรสอร่อย.

ถ้าถามว่า ปีติมาจากอะไร ? ก็ตอบว่ามาจากการประสบความสำเร็จ ; มันเป็นผลของการประสบความสำเร็จ. มันเพื่ออะไร ? ในแง่หนึ่งเรามองเห็นว่าก็เพื่อให้มนุษย์หลงใหล ; นี่มันเป็นเรื่องของความโง่ ฝ่ายความโง่. ถ้าเป็นฝ่ายความฉลาด ปีติก็เพื่อให้มนุษย์รู้จัก แล้วควบคุมมันให้ได้, และให้ได้ความสุขที่แท้จริง, ไม่ใช่ความ

สุขโยกโคลงอย่างบีตนี้. และจะให้สำเร็จความสุขอันแท้จริง ลึกอีกชั้นหนึ่งจะทำโดยวิธีใด ๆ ในกรณีนี้ก็ต้องทำโดยวิธีไม่หลงในปีตนั้น. เราเห็นว่าปีตนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้เลื่อนไหลต่อไปอีก ให้คึกคักต่อไปอีก, เลื่อนไหลไปทีเดียวไม่มีหยุด; ฉะนั้น ต้องเป็นสิ่งที่ควบคุมให้พอเหมาะ. โดยวิธีที่ควบคุมให้พอเหมาะนี้ เราจะได้พบสิ่ง ๆ หนึ่งที่ลึกไปกว่าปีตคือความสงบเย็นได้. การปฏิบัติในขั้นนี้เพื่อให้รู้จักปีตเท่านั้น ว่ามันมีลักษณะอย่างไรก่อน; แล้วจะพูดถึงการควบคุมมันในขั้นต่อไป.

โดยรายละเอียดของปีตนี้ ถ้าเป็นชนิดที่เป็นในทางธรรมละก็ หมายถึงการประสบความสำเร็จในทางธรรม. แล้วก็มีความขี้มากอันดับ. สำหรับในขั้นนี้เมื่อเรามีความสำเร็จในการบังคับจิตได้ และจิตสงบอยู่เป็นสมาธิ, จิตเป็นเอกัคคตา คือจิตอยู่ที่อารมณ์เพียงอันเดียว. เราก็เริ่มพิจารณาสิ่งนี้ พิจารณาความที่จิตของเราเกี่ยวกันเป็นจิตที่สงบในลักษณะเป็นเอกัคคตา, คือไม่มีความฟุ้งซ่าน หยุดอยู่ที่อารมณ์อันเดียวคือลมหายใจ หรือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ, แล้วก็พอใจขึ้นมา ในการที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมจิตได้อย่างนี้.

ตัวความรู้สึกพอใจในการที่จิตเป็นเอกัคคตานี้ มันมีได้ละเอียดดึบไปเลย, แล้วกลายเป็นเรื่องทางจิตวิทยาอันพิเศษไป เช่นพอเรารู้สึกว่าจิตสงบแล้ว มันก็มีความปีตในลักษณะอย่างนั้น. ที่นี้เรากำหนดให้ยิ่งขึ้นไปอีก กำหนด ความที่มันสงบนั้น (คือยิ่งกว่าความรู้สึกเฉย ๆ) ความปีตนั้นมันก็จะมากขึ้นไปอีก; แล้วเราเพิ่งจน รู้ชัด เห็นชัด รู้ชัดเจนในความที่จิตสงบนั้น ปีตมันก็มากยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก. ถ้าเมื่อพิจารณา ดูอย่างละเอียดในภาวะของจิตที่สงบนั้น, ปีตก็ยิ่งขึ้นไปอีก ยิ่งละเอียดหรือยิ่งหนาแน่นยิ่งขึ้นไปอีก. นี่แหละมันไม่ต้องไปหาอะไรที่โหนจากภายนอก, ความรู้สึกในภายในอาจจะขยายทำให้ยิ่งขึ้นไป, ให้มันเป็นปีตที่ยิ่งขึ้นไป ๆ. ยิ่งกว่านั้นก็คือสิ่งที่เรียกว่าอธิษฐานจิต, อธิษฐาน แปลว่า ตั้งทัพอยู่, ในที่นี้ก็หมายถึง



การที่จิตตั้งที่บ่ออยู่; พุคอย่างวัตถุก็เหมือนตั้งที่บ่ออยู่, ถ้าพูดภาษาจิตมันก็กำลังสลาย หรือกำลังรู้สึกอย่างยิ่งอย่างเต็มที่อยู่ในสิ่งที่มันรู้สึกแล้วว่าเป็นอย่างไร, ก็คือตั้งที่บ่ออยู่บนบ่อตินั้น, มันก็ทำให้มีปีติมากขึ้น; นี่เป็นเรื่องของการที่จิตกำหนดจกจ่อหรือตั้งที่บ่ออยู่.

ถ้าจะทำให้ปีติมันละเอียดมากออกไปกว่านี้ มันก็เป็นเรื่องพิจารณาไปในลักษณะของความสำเร็จ, ก็คือว่าในความที่จิตสงบนั้น เรามีอะไร มีคุณธรรมอะไร ต่อไปอีก มันก็ยังมีปีติมากขึ้นไปอีก : เช่นยิ่งจะไปเห็นความ ศรัทธาที่แน่นแฟ้น, ความเพียรที่แน่นแฟ้น, สติที่แน่นแฟ้น สมာธิที่แน่นแฟ้น, ปัญญาที่แน่นแฟ้นอยู่ในการกระทำของเรา; ปีติมันก็มากขึ้นไปอีก ยิ่งไปกว่าเดิมอีก. นี่มันอยู่ที่ฉลาดเป็นผู้ฉลาดในกระบวนการจิตในเรื่องของจิต รู้จักหยิบขึ้นมาพิจารณา รู้จักหยิบขึ้นมาดู โดยอุบาย หรืออุบายวิธี, ซึ่งเราเรียกกันว่าเทคนิคให้มันมากออกไป แปลกออกไป ลึกออกไป เพื่อทำสิ่ง ๆ นี้ ให้มันมากยิ่งขึ้นไป ๆ ให้สุดเหวี่ยง.

อันสุดท้ายที่บัญญัติไว้ก็คือในแง่ หรือ วิธีการของอริยสัจสี่ ก็กำหนดรู้หรือการละ การทำให้แจ้ง, หรือการทำให้เกิดมีตามหลักของอริยสัจสี่. เที่ยวนั้น ยกเอาเรื่องวิธีการของอริยสัจสี่ มาใช้ในขณะที่กำลังปฏิบัติเกี่ยวกับปีติอยู่, ก็เมื่อรู้ที่เราเป็นผู้รู้ความทุกข์ รู้จักความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร ปีติมันก็ยิ่งมากขึ้นไปอีก; จนกระทั่งรู้ว่าความทุกข์นั้นมันเกิดมาจากตัณหาหรือความอยาก แล้วเราก็ละได้แม้ชั่วครา แม้ในขณะนั้น มันก็ละตัณหาได้ แม้ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น มันก็มีปีติมากยิ่งขึ้นไปอีก. หรือว่าความสงบว่างที่เป็่น นิโรธ คือความดับทุกข์นั้น กำลังปรากฏอยู่ที่เวลานั้น เราก็ได้ทำให้มันแจ้งมากขึ้นมาแล้ว นี่ก็ยังมีปีติมากขึ้นไปอีก. หรือว่า มรรคมืองค์ ๘ ทนทางมืองค์ ๘ เที่ยวนั้นกำลังมีอยู่ในการปฏิบัติขั้นนี้ มันก็มีปีติมากขึ้นไปอีก. นี้เรียกว่ามันไปกันสุดเหวี่ยงได้เหมือนกัน ถ้ารู้จักพิจารณา, เพื่อสร้างสรรค์มันขึ้นมาซึ่งปีติใน

ทุกแง่ทุกมุม ทุกระดับ. ถ้าเรารู้สึกว่าเราประสบความสำเร็จในเรื่องอริยสัจ ๔ โดยหลักการของอริยสัจ ๔ แล้ว มันก็ปีติสูงสุดเท่านั้น.

และได้พูดแล้วว่า การพิจารณากันถึงขนาดนี้ หรือจำแนกแจกแจงกันถึงขนาดนี้ มันเป็นเรื่องจิตวิทยาชนิดพิเศษสูงสุด คงจะไม่สามารถทำกันได้ทุกคน; แต่ถ้าตั้งใจจริง หรือสละทุกสิ่งหมด มาทำกันแต่อย่างนี้ มันก็ต้องทำได้. ในกรณีที่ทำไม่ได้หรือไม่จำเป็นที่จะต้องทำทั้งหมดนี้ ก็ทำอย่างรวบรัด คือเราเอาความอึดใจที่เราประสบความสำเร็จขั้นใดขั้นหนึ่ง ที่ตนเองพอใจที่สุดนั้นแหละเข้ามาเป็นอารมณ์สำหรับการพิจารณาในขั้นนี้.

สมมุติว่าจะไม่มีการเรียนมาก พุทฺถมาก, เป็นคนแก่ ไม่รู้หนังสือหรืออะไรทำนองนั้น ก็รวบรัดเพียงว่า เรากำลังอึดใจในการปฏิบัติอย่างไร ก็เอาอันนั้นมาทำความเข้าใจสักอยู่เสมอ รู้สึกอยู่เสมอ ว่ารสชาติเป็นอย่างไร, มันมีลักษณะเหมือนอย่างกับอาบน้ำ, เย็นทั่วไปทั้งตัวอย่างไร, เพื่อให้ได้ชิมรสของมัน จนรู้สึกว่ามี *experience* แล้วรู้สึกว่ามี *experience* ซ้ำ ๆ ๆ จนไม่อาจลืม, จนอาจจะเรียกมาเมื่อไรก็ได้ เรียกว่ามีวสี คือความชำนาญในเรื่องนี้ เราอาจจะรู้สึกอย่างนี้เมื่อไรก็ได้. นี่มันก็ได้กำไรมากโขอยู่ในชีวิตนี้ ไม่ต้องมีความทุกข์ความร้อน อาจจะเรียกเอาความสุขกายสบายใจ อึดใจนี้มาเมื่อไรก็ได้.

ให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า ปีติ โดยลักษณะของมันดีเสียก่อน แล้วก็ไม่วายที่จะแอบคุ้ยให้ลึกลงไปถึงข้อที่ว่า เจ้านี่เองปรุงแต่งความคิดความนึกต่อไป, มันไม่ได้หยุดอยู่แค่เพียงปีตินั้น. แม้ว่าขณะหนึ่งมันจะหลงไหลพอใจอยู่ในปีติ สบายสบาย อยู่ด้วยปีตินี้ก็ตาม, แต่แล้วมันก็จะปรุงแต่งความคิดอะไรต่อไปข้างหน้า ซึ่งเราจะต้องไปคุ้ยกันข้างหน้า. เวลานั้นคุ้ยกันแต่เพียงว่ามันเป็นอย่างไรก่อน, ตัวมันเอง ล้วน ๆ เป็นอย่างไร

ก่อน; ฝึกที่มีรสของปีติอยู่อย่างนั้นถึงขั้นสูงสุด ถึงระดับสูงสุด เรียกว่าชั้นที่ ๕, นั่งซึมซาบ นั่งค่อมั่งกิน นั่งอาบระตอะไว้อยู่กับปีติ.

ต่อไปถึงชั้นที่ ๖ บาลีว่า สุขปฏิสัเวที อสฺสสึสฺสามีติ สีกฺขติ, ปสฺสสึสฺสามีติ สีกฺขติ; อันนี้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า สุข. ต่างกันเพียงชั้นที่ ๕ เรียกว่า ปีติ ชั้นที่ ๖ เรียกว่า สุข, การปฏิบัติตอนนั้นเหมือนกันมันเป็นความหมายทางจิตวิทยาคนละแง่ โดยทางนิตินัย แยกกันได้ โดยทางพหุติณัย ไม่อาจจะแยก. ปีติคือความอึดใจ, สุขคือความสุขหรือสุขใจ; มันมีรสของความพอใจอยู่ด้วยกันทั้งนั้น. ปีติมาก่อน พอใจอึดใจในความสำเร็จ, มันก็มีรสของมันไปตามแบบนั้นคือแบบอึดใจ เพราะประสบความสำเร็จ; ส่วนความสุขนี้มันเล็งถึงความรู้สึกสบาย ฉะนั้นมันจึงสงบกว่าปีติ. ปีตินั้นมันกระตุ้น, ความสุขนี้มันหยุดกระตุ้นอย่างรุนแรงแบบนั้นเสีย; มันก็รู้สึกสบายกว่าเย็นกว่า ไม่โยกโคลงไม่หวั่นไหวเหมือนปีติ.

ถ้าเราไม่รู้จักสังเกตให้ดี เราจะดูว่ามันเหมือน ๆ กันไปหมด, ถ้าเรารู้จักดูให้ดี ความหมายของมันจะต่างกัน : ปีตินั้นมันซาบซ่าน ส่วนสุขนั้นมันหยุดซาบซ่าน. ปีติมันก็คือความตื่นเต้นชนิดหนึ่ง หลังจากความตื่นเต้น หยุดตื่นเต้นแล้ว มันก็สบายกว่า, นี้ก็เป็นความสุข. ความรู้สึกตื่นเต้นั้นมันก็ทำให้จิตใจรัว, หยุดตื่นเต้นมันก็สงบ. ให้รู้จักเปรียบเทียบจนถึงกับแยกปีติออกจากความสุขได้ โดยความหมายที่ต่างกัน. เพราะการที่จะศึกษามันก็ต้องเอาตัวจริงเสมอ, ตัวจริง เมื่อมีปีติและสุขจริงๆ ไม่ใช่เอาการคำนวณลับหลัง. การคำนวณลับหลังนั้น มันเป็นเรื่องของตัวหนังสือเป็นเรื่องการใช้เหตุผล, อย่างนี้ไม่ใช่ตัวจริง; อย่างมากมันเป็นความรู้ประเภท *intellect* เป็น *reasoning* กำหนัด กำหนดไปตามเหตุผล; อย่างนี้ไม่ใช่กันเลย ในเรื่องการปฏิบัติ, แม้ว่าเราจะผ่านไปบ้างก็ไม่ได้ยึดเป็นหลัก, จะต้องใช้การทำ

ให้เกิดขึ้นมาจริง ๆ ในจิตใจรู้สึกอยู่จริง ๆ ซึมซาบอยู่จริง ๆ เป็น *experience* ในใจ เป็น *realization* ยิ่งกว่า *realization*. ที่นี้เรา *adjust* บั๊ตอย่างไร เราก็ *adjust* สุข อย่างนั้น ; หมายถึงขยาย ปรับปรุง ทดสอบอะไรต่าง ๆ จนรู้จักความสุขมากขึ้น จากระดับ เหมือนกับตั้งกล่าว่าแล้วในบั๊ต : ประสบความสำเร็จมากเท่าไร มีบั๊ต มากเท่าไร มันก็มีความสุขมากเท่านั้น. เพราะฉะนั้นคัมมันในฐานะที่เรียกว่ามัน เป็น เพื่อนคู่หูกับบั๊ต, ความสุขนั้นมันจะเป็นของที่ไปด้วยกันกับบั๊ต; กล่าวตามทาง จิตวิทยา มันก็ตามหลังกันไป.

เพราะฉะนั้นในขั้นที่ ๖ มันก็เพียงแต่ฝึกการเปลี่ยนความรู้สึกจากรูปที่ซาบ ซ่านด้วยบั๊ตมาเป็นสงบนิ่งอยู่ด้วยความสุข, ก็คือความสุข – คือความสุข – คือความสุข เป็นบรมธรรมอันดับหนึ่งในขั้น ๑ แล้ว จนกระทั่งมีความรู้สึก และรู้จัก และรู้แจ้ง และรู้จัก และรู้ทุก ๆ อย่างที่เกี่ยวกับความสุข เท่า ๆ กันกับที่รู้เกี่ยวกับบั๊ต. การปฏิบัติ ในขั้นที่ ๖ ก็เป็นวิธีเดียวกันกับขั้นที่ ๕ เปลี่ยนแต่อารมณ์นึกหน่อย เปลี่ยน จากบั๊ตมาเป็นความสุข.

ที่นี้มาถึงขั้นที่ ๗ มีหัวข้อว่า จิตตสังขารปฏิบัติเวที อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ, ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ. -ภิกษุทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อม เฉพาะซึ่ง จิตตสังขาร หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่. ข้อนี้ก็ต้องศึกษาถึงความหมายของคำว่า “จิตตสังขาร” : คำ ๆ นี้แปลว่า สิ่งที่ปรุงแต่งจิต สิ่งที่ปรุงแต่งจิตในที่นี้ก็คือบั๊ต และสุขนั้น, แต่ยกมาเรียกเสียโดยชื่อรวม ๆ ว่า “เวทนา”.

ที่จริงคำว่าเวทนามันกว้าง จะรู้สึกอย่างไรก็เรียกว่าเวทนาได้ทั้งนั้น : รู้สึกเป็นสุขเป็นบั๊ตอย่างนี้ ก็เรียกว่าเวทนา, รู้สึกเป็นทุกข์เดือดร้อนก็ยังคงเรียกว่า เวทนาอยู่นั่นเอง. กระทั่งมันเป็นความรู้สึกในลักษณะเดียวกันแต่ยังไม่ชัดเจนไปว่า

มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ยังเรียกว่าเวทนาเหมือนกัน. ฉะนั้นเวทนามันคือเพียงความรู้สึกในขั้นที่เป็นผล จากการกระทบทางอายตนะทุกอย่าง ทุกชนิด; แต่กรณีในที่นี้เราไม่เอามาพูดถึง สำหรับเวทนาอย่างนั้น มันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น หรือว่ามันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น มากเหมือนกับสิ่งที่มีรสยั่ววานอย่างยิ่ง คือ บิณฑิและสุข. ถ้าเอาบิณฑิและสุขมาเป็นวัตถุสำหรับปฏิบัติทีเดียว มันก็คุ้มไปหมดทุก ๆ ชนิด ของเวทนา. อย่าลืมเสียว่าเรื่องของเวทนามันก็เพื่อความยึดมั่นถือมั่น, ฉะนั้นเอาเวทনারายที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นมากที่สุดนั้น มาจัดการกัน ไม่ให้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น; หรือ เพื่อจะควบคุมความยึดมั่นถือมั่นให้ดี ก็ต้องเอาเวทนามันนี่คนมาเป็นบทเรียนสำหรับฝึก.

ที่นี้ ก็มาถึงบทเรียนที่เราจะต้องรู้ว่า บิณฑิและสุขที่กล่าวแล้วในขั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๖ นั้นคือตัวการที่ปรุงแต่งจิตอย่างยิ่ง, เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอย่างยิ่ง. ในขั้นที่ ๗ นี้เราจะดูกันในแง่ที่ว่ามันปรุงแต่งจิตก็แล้วกัน. บิณฑิและสุขเป็นยอดสุขของเวทนา เรียกชื่อเสียใหม่รวม ๆ กันว่าเวทนา. เวทนาปรุงแต่งจิตอย่างไร เราก็ต้องรู้จักลักษณะหรือธรรมชาติ หรือ “กัมพิต” หรืออะไร แล้วแต่ว่าจะใช้ภาษาสุภาพหรือภาษาโสภโศกอะไรก็ตาม; แปลว่า ให้รู้จักลักษณะหน้าตาธรรมชาติอะไรของมันให้ดี. เมื่อตั้งปัญหาเกี่ยวกับบิณฑิและสุขอย่างไร, เราก็ตั้งปัญหาเกี่ยวกับเวทนาอย่างนั้น เพราะมันอย่างเดียวกัน. เวทนาจึงอะไร เกิดจากอะไร, เพื่อผลอะไร ถ้าเราทำได้โดยวิธีใด.

กล่าวโดยวิธีพิจารณาอย่างกว้าง ๆ เวทนาจึงอะไร? เวทนาจึงคือความรู้สึกที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น; เวทนาจึงจากอะไร? นั้นมันแล้วแต่กรณี ถ้าเป็นฝ่ายสุขมันก็มาจากการประสบความสำเร็จ, ถ้าเป็นฝ่ายทุกข์มันก็มาจากการไม่ประสบความสำเร็จ. เวทนาจึง มาเพื่ออะไร? ก็มาเพื่อให้คนหลงใหลยึดมั่นถือมั่น. เราจะป้องกันไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ไม่ให้เกิดความทุกข์ โดยวิธีใด?, ก็โดยวิธีที่ไม่ไปหลงกับมัน. นั่นแหละคือวิธีศึกษากันอย่างทั่วถึงเกี่ยวกับเวทนา.

เวทนามันจะทำหน้าที่ของมันอย่างไร หรือที่ภาษาเด็ก ๆ พุกซ่า ๆ ซัน ๆ ว่า มันจะเล่นตลกกับเราอย่างไร, เวทนามันมันจะเล่นตลกกับเราอย่างไร? จะล่อเราไปในทางที่จะไปยึดมันถือมัน ไปเป็นทุกข์ได้อย่างไร? นี่มันกลายเป็นเรื่องจิตวิทยาพิเศษหรือชั้นลึกขึ้นมาอีกในทางพุทธศาสนา. และพอเวทนามี (ปีติหรือสุขเป็นตัวอย่าง) มันก็ปรุงความรู้สึกขึ้นไปขึ้นไปขึ้นมาก็คือสัญญา, ปรุงสัญญาขึ้น,

คำว่า “สัญญา” ในภาษาธรรมะนี้มีความหมายพิเศษเหมือนกับที่เราพูดกันมาแล้ว, ไม่ใช่ความหมายอย่างภาษาไทย, ไม่ใช่เพียงแต่ความจำ หรือความช่วยเหลือความจำอะไรทำนองนั้น. สัญญาในภาษาธรรมะ หมายถึง “ความสำคัญมั่นหมาย” นี้เกือบจะเป็นอุปาทานแล้ว. สัญญานี้คือ ความสำคัญลงไปว่า มันเป็นอะไร มันก็เป็นผลของความจำความที่จำได้ มันจึงสำคัญลงไปได้ว่าเป็นอะไร. ถ้าจำผิดหรือเข้าใจผิด มันก็สำคัญผิด เช่นสำคัญว่าหญิง สำคัญว่าชาย, ถ้ามีสัมผัสกัน แม้ในที่มืดก็รู้สึกได้ว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย, แล้วความสำคัญว่า หญิงหรือชายนี้ ก็เกิดขึ้นได้. ความสำคัญว่า นคือสัญญาในที่นี้. แล้วที่เป็นความสุข มันต้องมีความสำคัญว่า ความสุขอีกที่หนึ่ง, ความทุกข์ก็สำคัญว่าความทุกข์อีกที่หนึ่ง; แล้วมันจึงจะสำคัญว่า ความสุขของเรา ความทุกข์ของเรา. นี้ความ “สำคัญว่า” อะไรนั่นแหละคือสัญญาในที่นี้.

เช่นคุณเอาอาหารอร่อย ๆ มาวางอยู่ตรงหน้า ได้เห็นภาพ ได้กลิ่นอะไรของของนั้น; มันก็สำคัญโดยอัตโนมัติ ไม่ใช่ต้องแกล้งทำ, มันสำคัญขึ้นมาเองว่าอาหารนี้อร่อย ที่โปรดปรานของเรา. ความสำคัญว่า..... นั่นแหละ ว่าอะไร ก็ตามใจ “ความสำคัญว่า...” นี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่าสัญญา. พอมีผัสขซึ่งเป็นตัวเวทนา เป็นไปสุดเหวี่ยงในหน้าที่ของมันแล้ว มันก็ปรุงสิ่งที่เรียกว่าสัญญา สำคัญว่าสุข สำคัญว่า

วิเศษ สำคัญว่าเรามีโชคที่สุดแล้ว เราได้ของเลิศของวิเศษแล้ว, แล้วแต่จะสำคัญว่าอะไร; นี่เป็นสัญญา.

หลังจากเวทนานี้ที่ปรุงสัญญา เป็นสำคัญว่า ... สำคัญว่าอะไรมันก็ปรุงออกไปอีกชั้นหนึ่งจนเรียกว่าสัญญาเจตนา หรือเจตนาเฉย ๆ ก็ได้. สัญญาเจตนา คือเจตนาที่มาจากสัญญา. เจตนา นั้นมันเป็นตัวจิต เป็นตัวความคิด, คิดว่าจะอะไรสักอย่างหนึ่ง มันก็คือคิดว่า ... เพราะฉะนั้นเราเอาตามตัวหนังสือกันง่าย ๆ ว่า : เวทนานี้คือ “ความรู้สึกว่า...” แล้วมันก็ปรุงแต่ง สัญญา คือความสำคัญว่า ...; แล้วมันก็ปรุงแต่งสัญญาเจตนา คือตั้งจิตลงไปว่า ... หรือคิดว่า ... หรือมีความคิดว่า... จาก “ความรู้สึกว่า...” นั้นมันปรุงความสำคัญว่า...; ความสำคัญว่า... นั้นมันก็ปรุง “ความคิดว่า...; พอมาถึงขั้นความคิดว่า... นี้ก็คือ “กู” จะทำอะไร, กูจะเอาอย่างไร, กูจะทำอย่างไร, มันเป็นตัวกุกุขึ้นมา, พอเป็นรูปเป็นร่างมันมีเจตนาจิตที่จะทำ. คิดทางจิตก็เรียกว่า เจตนาทางจิต, ก็เป็นเหตุให้เกิดการกระทำทางกาย ทางวาจาออกมา, ต่อไปนั้นมันก็จะไปเป็นกรรมเท่านั้นเอง เป็น กรรมคือการกระทำ คือกระทำลงไปเลย. เมื่อมี “ความคิดว่า...” แล้วมันก็มีการกระทำต่อไปอีก. แต่เรามุ่งหมายหยุดอยู่ที่แค่มโนกรรม คือ “ความคิดว่า...” เพราะว่าเมื่อมีความคิดลงไปแล้ว เคี้ยวมันก็เป็นเรื่องเป็นราวไปเอง, เป็นความหยุดไม่ได้ มันก็จะมีเรื่องไปตามเหตุตามปัจจัย.

การปฏิบัติในขั้นที่ ๗ ของเรานี้ จะต้องการฝึกดูข้อเท็จจริงในส่วนนี้ ส่วนที่ว่าเวทนานี้มันปรุงแต่งจิตคือความคิด โดยผ่านมาจากสัญญาก่อน มันปรุงสัญญาก่อน แล้วมันก็ปรุงสัญญาเจตนา คือความคิด. เรามีปัญหาเกี่ยวกับความคิดมันรบกวน, ความคิดมันคิดเรื่อย หรือมันรบกวน; หรือว่ายิ่งกว่านั้นมันจะพาไปสู่การกระทำที่ไม่มี ความสงบสุข, คือทำกรรม แล้วต้องเป็นไปตามผลของกรรม อะไรอย่างนั้นมันไม่ไหว ถ้าอย่างไรเรามาหักในทางที่จะควบคุมการปรุงความคิดนี้ ให้อยู่ในระเบียบหรือให้

เป็นไปในทางที่ถูกจะดีกว่า, เพราะฉะนั้นเราจึงต้องตั้งต้นด้วยการรู้จัก **ตัวการสำคัญ คือเวทนา, เป็นจิตตสังขาร ประดูแต่งจิต.**

ในขั้นที่ ๗ นี้จะไม่ค่อยไรมาก จะไม่ดูไปถึงข้างหน้า หรือข้างหลัง หรืออะไรมากนัก, ดูแต่เฉพาะหน้า ที่ว่าในแง่ที่มันประดูแต่งจิตได้อย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็อยู่ลึก มันจึงประดูแต่งจิตอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนั้นอย่างนี้, แล้วก็ประดูอยู่เรื่อย. ให้ดูให้เห็น ให้เข้าใจ ชิมซาบอย่างนี้เสียก่อน จนเชี่ยวชาญ จนชำนาญกันในแง่นี้ก่อน. ฉะนั้นมันก็ขาดเสียไม่ได้ในการที่จะทำให้มีปีติและสุขปรากฏชัดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก, แล้วก็ดูความที่เจ้านั้นประดูแต่งความคิดความนึกอยู่ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก, จนเป็นผู้เชี่ยวชาญในขบวนการของจิตในขั้นนี้ แล้วก็จะได้ฝึกขั้นที่ ๘ ต่อไป.

ในขั้นที่ ๘ เรามีหัวข้อว่า : **ปัสสุมภยํ จิตตสังขารํ อสฺสทิสฺสสามีติ สิกฺขติ, ปัสสทิสฺสสามีติ สิกฺขติ-**ทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้วางับอยู่ หายใจออก หายใจเข้า. ในขั้นนี้ทำจิตตสังขารให้วางับอยู่ ซึ่งเมื่อตะกั้น เรารู้จิตตสังขารมาแล้วในขั้นที่ ๗. หน้าที่ต่อไปในขั้นที่ ๘ ก็คือว่าควบคุมมัน. การควบคุมมันก็ต้องผ่านมาจากต้นเหตุของมันคือเวทนา; เพราะฉะนั้นการควบคุมจิตตสังขาร ก็คือควบคุมเวทนานั่นเอง; กล่าวคือควบคุมสิ่งที่ประดูแต่งจิต ก็ควบคุมเวทนา. เมื่อเวทนาเป็นสิ่งที่ประดูแต่งจิต ก็ควบคุมเวทนา. จะควบคุมกันเ็นทางไหน ? มันก็มีหลักทั่วไปอยู่แล้วว่า ทุกอย่างนั้นมันเนื่องกัน เช่น ลมหายใจมันเนื่องกัน อยู่กับกาย, จากความวางับแห่งกายนั้นเราได้ผลเป็นปีติและสุขคือเป็นเวทนาขึ้นมา; นี้จะเห็นได้ง่ายย้อนมาจากขั้นที่ ๑ นั้น; แล้วมันยังเนื่องกันยิ่งไปกว่านี้อีกก็คือว่า มันขึ้นด้วยกันมันลงด้วยกัน. ถ้าลมหายใจละเอียดมันก็ได้ปีติสุขเวทนาที่ละเอียด ถ้าลมหายใจหยาบ มันก็ได้ปีติสุขที่หยาบอย่างนี้เป็นต้น; ถ้าหยาบมันก็ประดูแต่งรุนแรง, ถ้าละเอียดมันก็ประดูแต่งประณีต หรือในลักษณะที่เบาที่เจียบ : มันขึ้นลงอยู่ด้วยกัน.



เพราะฉะนั้นการที่จะทำให้เวทนามันว่างับหรือละเอียด, มีปิติมีสุขอันละเอียด มันก็ต้องขยับขยายมาตั้งแต่การควบคุมร่างกาย ควบคุมกายสังขาร ว่างับกาย-สังขาร ถ้าจะให้มันเป็นเวทนาชั้นละเอียดชั้นสูงอะไรมันก็สำเร็จรูปมาตั้งแต่ในชั้นที่ ๓-๔, เพราะฉะนั้นมันก็ต้องย้อนไปทำมาตั้งแต่ชั้นที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔, โดยการบีบบังคับลงไปให้มันละเอียดลงไป ๆ กว่าเดิม, มันก็ได้เวทนาที่เป็นปิติและสุขที่ละเอียดลงไปกว่าเดิม. ฉะนั้นการฝึกตลอดสายจนมาถึงชั้นที่ ๘ นั้นมันก็เป็นกรวางับจิตตสังขาร คือวางับเวทนา, ควบคุมให้มันละเอียดลงไป ให้มันประณีตลงไป ให้มันสงบลงไป. นี้เรียกว่าแม้แต่การควบคุมจิตตสังขาร มันก็คือการควบคุมลมหายใจ, หรือว่าควบคุมจิตตสังขารโดยผ่านมาทางลมหายใจ ผ่านมาทางการควบคุมลมหายใจ.

เมื่อตะกั้น ในชั้นที่ ๗ นั้น ก็ได้พูดแล้วว่า เวทนามันปรุงแต่งสัญญาแล้วสัญญาปรุงแต่งสัญญาเจตนา คือความคิด. ทีนี้ถ้าเราทำให้เวทนาละเอียดได้ เวทนาละเอียดมันก็ปรุงแต่งสัญญาที่ละเอียด คือที่ว่างับ มีความว่างับ. ถ้าว่าเรามีสัญญาที่ละเอียด มันก็ปรุงแต่งสัญญาเจตนาที่ละเอียด เพราะฉะนั้นจิตตสังขาร มันก็ถูกทำให้ว่างับลงโดยวิธีนี้, คือโดยวิธีที่ทำให้มันละเอียดลง ๆ ที่พูดว่า “ว่างับ” นี้มันมีความหมายอยู่ ๒ ทาง คือในทางของสมณะและในทางของวิปัสสนา มีอยู่ ๒ ทาง : ว่างับโดยการบังคับ เรียกว่าทางของสมณะ, ว่างับด้วยการพิจารณา ก็เป็นทางของวิปัสสนา.

อย่างหนึ่งมันเป็นเรื่อง บังคับด้วยอำนาจ, อย่างหนึ่งมันเป็นเรื่อง ทำด้วยสติปัญญา ให้มันละลายหรือกระจายไปเอง. แต่เมื่ออยู่ในทางผลของมัน การที่เราวางับจิตตสังขาร (เวทนา) ไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ มันมีผลได้ ๒ ทาง : คือว่าธรรมดา เวทนาที่มาปรุงแต่งจิตนี้ มันปรุงแต่งให้ยึดมันถือมัน แล้วไปเป็นทุกข์เพราะความยึดมันถือมัน ; ถ้าเราหยุดการปรุงแต่งนี้เสียได้ มันก็คือหยุดความยึดมันถือมัน

หรือหยุดความทุกข์เสียได้, นี้ก็เรียกว่า กั้นสิ่งที่เนิบนาบเป็นอกุศลได้, การทำจิต-สังขารให้ว่างบ ให้อะไรหยุดเสียซึ่งกระแสที่จะเป็นไปทางอกุศล มันก็กั้นความทุกข์โดยตรง.

อีกทางหนึ่ง ยิงขึ้นไปอีก ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก สูงขึ้นไปอีก ก็ว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นแม้ในสิ่งที่เนิบนาบ. พุทเป็นไทย ๆ ก็ว่าอย่าให้มันไปทำชั่ว, นี่ขั้นแรก สะกิดกันพฤติกรรมของจิตไว้ อย่าให้เตลิดเบียดเบียนไปสู่การกระทำชั่ว. ที่นี้อีกทางหนึ่งหรือพร้อมกันนั้น ก็ให้มัน ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นแม้ในสิ่งที่เนิบนาบ. ตามหลักของธรรมะนั้นมันมีพุทไว้ชัดอยู่แล้ว เราก็เคยพูดเคยศึกษากันมาแล้วว่า แม้ความดีถ้าไปยึดมั่นถือมั่นเข้ามันก็เป็นความทุกข์, เพราะไม่ได้มีไว้สำหรับยึดมั่นถือมั่นมีไว้สำหรับเป็นเครื่องมือหรือเป็นอุปกรณ์อะไรอันหนึ่ง สำหรับที่จะไม่ทุกข์ : ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้ว มันก็เป็นความทุกข์ขึ้นมา แม้ในสิ่งที่เรียกว่าบุญหรือกุศล. ถ้ายึดว่าเป็นของเรานั้นก็เป็นความทุกข์ขึ้นมา ฉะนั้นต้องมีไว้โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น กระทำไปโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นมันก็เป็นอุปกรณ์ เป็นความสะดวกที่จะมีความสงบหรือนิพพาน.

อย่าลืมนะว่าธรรมะทั้งหลายนี้พระพุทเจ้าท่านตีราคา หรือ regard มันเพียงว่าเป็นเครื่องมือ ก็เป็นยานพาหนะ ซึ่งท่านชอบเปรียบเหมือนกับเรือหรือแพสำหรับข้ามฟาก, อย่าให้มันมากไปกว่านั้น. ธรรมะทั้งปวงแม้จะวิเศษวิโสอย่างไร ก็ให้ถือมันเป็นเพียงเหมือนกับเรือข้ามฟาก, อย่าเที่ยวแบกเรือ ทุนเรือไปไม่มีที่สิ้นสุด, มันจะไม่ข้ามฟาก หรือมันจะไม่ได้ผลของการข้ามฟาก. เพราะว่าเมื่อเราแบกเรือ ทุนเรือขึ้นไปด้วยไม้ไผ่, มันก็ต้องเผื่ออยู่กับเรือนี้ไม่ต้องขึ้นบกกันเลย; แม้จะมีเรือสวยงามวิเศษวิโสอย่างไร มันก็ไม่ได้ข้ามฟาก มันไปติดอยู่ที่เรือ.

การที่เราจะควบคุมจิตของเรา มันก็เพื่อกันไม่ให้ไปในกระแสแห่งความขุ่นหรืออย่างหนึ่ง, และที่ตรงนี้ก็ให้วางเสียซึ่งความดี คู่กันอยู่อย่างนี้. เมื่อเราควบคุมจิต

ได้สำเร็จ คือว่าทำจิตตสังขารให้วางได้, มันจะมีผลเป็น ๒ อย่าง อย่างนี้ คือ  
กั้นกระแสแห่งความขัว แล้วก็ปล่อยวางแม้แต่ความดี. แต่ว่าขั้นปฏิบัติ  
ในขั้นนี้ ไม่ใช่ปล่อยวางความดีจนถึงหลุดพ้นไปถึงที่สุด; หากว่าเตรียมพร้อมเพื่อจะ  
เป็นอย่างนั้น กล่าวคือรู้จักความลับของสิ่งนี้; คือว่าโดยวิธีการทำจิตตสังขารให้วาง  
อยู่นี้ มันจะมีผลลงงามไปอย่างนี้จนถึงที่สุดได้.

ถ้าเราฝึกชำนาญในขั้นนี้มันก็จะมีผลลงงามในขั้นสุดท้าย หมวดสุดท้ายได้  
โดยง่ายคาย เพราะฉะนั้นทำให้ชำนาญไว้; หรือว่าจะกระโดดข้ามไปยังจุดปลายสุด  
ของสมถภาวนานี้ มันก็จะไปถึงสิ่งๆ หนึ่งที่เรียกว่า สัตถุญาเวทิตนินิโรธ คือดับ  
สัตถุญาและเวทนาได้สิ้นเชิง, มีภาวะในขณะนั้นเหมือนกับคนตายแล้วก็ไม่ใช่ เป็นอยู่  
ก็ไม่ใช่; มันหยุดการหายใจ หยุดกระแสไหลเวียน หยุดอะไรในร่างกายหมด  
ไม่มีความรู้สึกที่เป็นสัตถุญาหรือเวทนาเหลืออยู่เลย, นี้ก็เรียกว่าเข้าสัตถุญาเวทิตนินิโรธ;  
เรียกสั้น ๆ ว่าเข้านิโรธเฉย ๆ. เข้านิโรธนั้นคือหยุดเสียได้ซึ่งเวทนาและสัตถุญา เป็น  
ปรากฏการณ์สุดท้ายของการทำจิตตสังขารให้สงบวางในสาขาหนึ่งเลย แล้วก็สูญปลาย  
ทางเลย.

แต่เดี๋ยวนี้อย่างนี้ เรายังไม่ต้องการถึงขนาดนั้น ยังไม่ต้องการจุดปลายทางของ  
สมณะหรือวิปัสสนาก่อน เรากำลังฝึกจิตในขั้นพื้นฐาน ให้เราเป็นผู้สามารถควบคุม  
พฤติกรรมของจิต ด้วยการทำให้จิตตสังขารให้วางอยู่ - ทำจิตตสังขารให้วางอยู่, แต่เราก็มี  
ความสุขอย่างยิ่งไปพลางเพราะความวางแห่งจิตตสังขารนั้น. ที่นี้คุณก็คุ้มมันโดยรวบยอด,  
ว่าในโลกนี้ ในวิวัฒนาการของมนุษย์ในโลกนี้ตั้งแต่แรกมีมนุษย์ขึ้นมา จนกระทั่งมีวิชา  
ความรู้ของมนุษย์ก้าวหน้าไป ในทางเรื่องของจิตสูงถึงขนาดนี้ ก็ไม่มีอะไร มันมีการ  
ควบคุมซึ่งเป็นขบวนการของการควบคุมเวทนาและสัตถุญา และสัตถุเจตนาเรื่อยไป.  
มันอยู่ในลักษณะของการถูกควบคุม, จิตจะถูกควบคุมได้โดยวิธีอย่างนี้; แล้วปัญหา  
ที่จะสร้างความทุกข์ มันก็หมดไป.

เกี่ยว<sup>นี้</sup>มนุษย์ในโลกเจริญกันแต่เรื่องวัตถุ เหมือนที่เราเคยพูดกันมาแล้ว ไม่ประสีประสาในเรื่องของจิต เราพูดกันอย่าง<sup>นี้</sup>เขาคงฟังกันไม่ถูก. เอาละ พูดตรงๆ ไม่ใช่คำฝรั่ง พูดให้ฝรั่งฟังเขาก็ถือเป็นเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ เขาจะถือว่ามัน ไม่เกี่ยวกับวัตถุ ไม่เกี่ยวกับความเจริญของวัตถุ ไม่เกี่ยวกับความจำเป็นของมนุษย์ที่จะต้องเป็นอยู่อย่าง<sup>นี้</sup>. เขาจะประณามว่าเป็นเรื่องของความโง่เขลา ไปนั่งหลับตาภาวนา เป็นความโง่ของชาวอินเดียเสียมากกว่า; เพราะวิชาการ<sup>นี้</sup>มันเกิดขึ้นในประเทศอินเดียสมัยพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นโลกมันจึงได้เป็นอย่าง<sup>นี้</sup> โลกมันจึงอยู่ในสภาพที่เป็นวิกฤติกาลถาวรอย่างทุกวันนี้; เพราะมันละเลยวิชาพิเศษของพระเจ้าหรือของธรรมชาติ คือเรื่องการควบคุมจิต. เขาไม่รู้เรื่องการควบคุมจิต และไม่ประสงค์ที่จะควบคุมมันด้วย; เพราะกลัวจะไม่เอริคอร้อยในทางวัตถุ. อัน<sup>นี้</sup>เราก็คงยอมรับเพราะว่าเราไม่ต้องการจะหลงเป็นทาสเป็นบ่าว เป็นข้าของวัตถุ. เราจึงหาวิธีที่จะไม่ต้องเป็นอย่าง<sup>นี้</sup>, มันจึงไปสู่เรื่องทางจิต และการควบคุมจิต. ที่<sup>นี้</sup>ผู้ที่ต้องการจะดื่มด่ำลงไปในรสอันมีนเมาของวัตถุ มันก็ไม่ต้องทำอะไรอย่าง<sup>นี้</sup>. ที่<sup>นี้</sup>เรากำลังพูดถึงกันอยู่<sup>นี้</sup> เป็นเรื่องที่ว่า โลกกำลังไม่ต้องการก็ได้. คุณไปมองดูให้ดี ๆ แต่ว่าจะมีคนจำนวนหนึ่งสักก็เปอร์เซ็นต์ก็ตามในโลก<sup>นี้</sup> ที่เมื่อระอาคือวัตถุ เขาจะสนใจในเรื่อง<sup>นี้</sup>อย่างยิ่ง.

เราในฐานะที่เป็นคนไทย เป็นพุทธศาสนิกชนมีความมุ่งหมายจะเอาพระนะโลก จะไม่จมโลก จะไม่เป็นทาสของวัตถุ จึงศึกษาเรื่อง<sup>นี้</sup>. แล้วก็เลยถือโอกาสชี้ให้เห็นว่า การฝึกในชั้นที่ ๘ <sup>นี้</sup>แหละจะช่วยได้. ต้องรู้จักทำตัวการที่มันจะปรุงจิตให้เป็นอย่างไร<sup>นี้</sup> ให้เพียงพอ ให้ปฏิบัติได้ ควบคุมได้อย่างเพียงพอ. มนุษย์ในโลกหรือโลกของมนุษย์มันเคยก้าวหน้ามาถึงระดับสูงสุดในทางจิต แล้วก็ถูกทอดทิ้ง ถูกชัก<sup>นี้</sup> ถูกขว้างไปเลย ในสมัยที่วัตถุนิยมครองโลก.

ที่<sup>นี้</sup>เราจะพูดทางภาษาโลก ๆ กันเสียที่ว่า แม้ในกรณีอย่างโลก ๆ ของชาวโลกที่เจริญในสมัย<sup>นี้</sup> เขาจะต้องการไหม? ถ้าเราจะเสนอมาในรูปแบบใหม่<sup>นี้</sup> เรามีวิธีปฏิบัติ

system อันหนึ่ง สำหรับที่จะทำให้จิตของเรา<sup>นี้</sup> ไม่ถูกกระตุ้นไปตามอำนาจของอารมณ์, คือสิ่งแวคล้อมจะไม่กระตุ้นเราได้ จะไม่จับเราเช็ดได้เหมือนที่แล้<sup>ว</sup>ๆ มา; คือว่าเราจะ เป็นคนตื่นเต้นยาก รักยาก โกรธยาก เกลียดยาก กลัวยาก อะไ<sup>ร</sup>ยาก. ถ้าเราเป็น คนกลัวง่าย รักง่าย โกรธง่าย เกลียดง่าย ตื่นเต้นง่าย มันก็ไม่มี<sup>การ</sup>พักผ่อน. ที่<sup>นี้</sup> ถ้ามีวิธีอะไรสักอย่างหนึ่งที่จะมาช่วยให้คนเรา<sup>นี้</sup>มันคง บึกบึน ตื่นเต้นยาก รักอะไ<sup>ร</sup>ยาก เกลียดอะไ<sup>ร</sup>ยาก กลัวอะไ<sup>ร</sup>ยาก โกรธอะไ<sup>ร</sup>ยาก; อย่างนี้จะเอา<sup>ไหน</sup>? ถ้าเอา ก็พอ จะพุกกันรู้เรื่อง; แล้วก็เสนอระบบปฏิบัติ<sup>นี้</sup>, คืออานาปานสติระบบ<sup>นี้</sup> ให้แก่เขา. มันก็คงจะเป็นที่สนใจของคนสักจำพวกหนึ่ง ซึ่งเมื่อระอาต่อการกระตุ้นหรือการบีบคั้น ของวัตถุ.

เพราะฉะนั้นจะคุยกันในเรื่องธรรมะมันก็พิเศษที่สุดแล้ว, จะคุยกันในเรื่องของโลกๆ ของชาวโลกๆ มันก็ยวิเศษที่สุดอยู่<sup>น</sup>ั่นเอง, มันเหลืออยู่แต่<sup>ว่า</sup> เขากำลังมีรสนิย<sup>ม</sup>ทาง วิญญาณอย่างไร. รสนิยมทางวัตถุทางโลกๆ นั้นมันเป็นที่ปรากฏชัดแล้ว<sup>ว่า</sup> ลุ่มหลง มัวเมากันไปอย่างสุดเหวี่ยงแล้ว ถ้าจะมีรสนิย<sup>ม</sup>ทางวิญญาณ มี taste ทาง spiritual กัน เสียบ้างจะเป็นอย่างไร, จะทำให้โลกดีขึ้น หรือหาสันติภาพได้ง่ายขึ้น.

บัดนี้เราก็สรุปความเกี่ยวกับการบรรยาย หมวดที่ ๒ <sup>นี้</sup> ว่า มันเป็นเรื่อง เกี่ยวกับเวทนา จึงได้เรียกชื่อหมวดที่ ๒ <sup>นี้</sup> ทั้งหมด<sup>นี้</sup>ว่า “เวทนามุขัสสนา - สติบัญญัติ” การฝึกสติเข้าไปกำหนดรู้สิ่ง<sup>ที่</sup>เรียกว่าเวทนา โดยประการทั้งปวง; แล้วในที่สุดก็ให้เป็นที่รู้แก่ชาวโลกทั้งหมด<sup>ว่า</sup> สิ่ง<sup>ที่</sup>เรียกว่าเวทนาตัวเดียว<sup>นี้</sup> ไม่<sup>มี</sup>อน มันเป็นตัวการของความยุ่งยากลำบากทั้งหมดของมนุษย์. แม้แต่สงครามอันยื<sup>ย</sup>เยอ ของมนุษย์ทุกวันนี้ เวลา<sup>นี้</sup> ปัจจุบัน<sup>นี้</sup>ทั้งโลก<sup>นี้</sup>ก็มีมูลมาจากสิ่ง<sup>นี้</sup> คือสิ่ง<sup>ที่</sup>เรียกว่าเวทนา<sup>นี้</sup> คือสุขเวทนาที่เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ในทางวัตถุ; หรือว่าที่มนุษย์หยุดไม่ได้ ต้องการจะไปโลกพระจันทร์ ต้องการจะไปเอาดวงดาวอื่น<sup>ๆ</sup> <sup>นี้</sup> มันก็เพราะสิ่ง<sup>ที่</sup>เรียกว่า

เวหนานี้. มนุษย์จะรวบรวมกำลัง วัตถุประสงค์จ้ยอะไรต่างๆ มาไว้ในความครอบครองก็เพื่อ  
 สุขเวหนานี้ มันจะหาเมืองขึ้น ก็เพราะสุขเวหนานี้ มันจะมีอำนาจเหนือใครๆ ไปทั้ง  
 โลก จะเป็นเจ้าโลกก็เพื่อสุขเวหนาทัวเล็ก ๆ นี้. เพราะฉะนั้น การที่**มีความรู้เรื่อง**  
**เวหนานี้ให้ถูกต้องนี้ จะช่วยโลกให้ปลอดภัย ให้มีสันติสุขอันถาวร.** ฉะนั้นจึง  
 เป็นเรื่องที่ไม่เสียหลาย กวจะถือว่าไม่เสียหลาย เป็นเรื่องสูงสุดของมนุษย์ที่กวจะ  
 ศึกษา กวจะเผยแพร่ออกไป เพื่อสันติภาพของมนุษย์; อย่าทำเล่นกับเวหนานี้  
 นุ้สนาสติบัญญัติฐานเลย.

นกก็ร้องบอกสัญญาว่า เวลา ๑ ชั่วโมงของเราหมดแล้ว.

---

**จิตตปฏิสังขาร อสุตตสัมปatti สิกขติ,**  
**จิตตปฏิสังขาร ปสุตตสัมปatti สิกขติ ๖**

**อภิปรโมทณํ จิตฺตํ อสุตตสัมปatti สิกขติ,**  
**อภิปรโมทณํ จิตฺตํ ปสุตตสัมปatti สิกขติ ๖**

**สมาทนํ จิตฺตํ อสุตตสัมปatti สิกขติ,**  
**สมาทนํ จิตฺตํ ปสุตตสัมปatti สิกขติ ๖**

**วิโมจยํ จิตฺตํ อสุตตสัมปatti สิกขติ,**  
**วิโมจยํ จิตฺตํ ปสุตตสัมปatti สิกขติ ๖**

# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๓ : ชั้นที่ ๕-๑๐-๑๑-๑๒

- ๓๘ -

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราได้ล่วงเข้ามาจนจะถึง ๕.๐๐ น. แล้ววันนี้จะได้พูดถึง อานาปานสติหมวดที่ ๓ คือชั้นที่ ๙, ๑๐, ๑๑ และ ๑๒ ในการพูดครั้งที่แล้วมา ในหมวดที่ ๑ ได้พูดถึงการปฏิบัติจนกระทั่งในที่สุด ทำกายสังขารให้รำงับได้, และในหมวดที่ ๒ สามารถทำจิตตสังขารให้รำงับได้. นี่เป็นสิ่งที่ต้องทบทวนดูให้ถี่อีกครั้งหนึ่ง, แล้วก็เข้าใจการปฏิบัติในหมวดที่ ๓ นี้ได้. ในหมวดที่ ๑ บังคับกายคือลมหายใจ จนทำความรำงับแก่กายสังขาร, มีผลเกิดความรำงับทางกาย หรือกายบໍ່สัทธิ, หมวดที่ ๒ ทำความรำงับแก่จิตตสังขาร จนเกิดผลโดยตรงทางจิต คือ จิตตบໍ່สัทธิ.



พอมถึงหมวดที่ ๓ จะเป็นการฝึกในการบังคับจิตยิ่งๆ ขึ้นไป นับตั้งแต่การดูจิตนั่นเอง ในลักษณะต่างๆ ใดๆ, อย่างทั่วถึงแล้ว ก็มีการฝึกและการบังคับให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ตามที่ต้องการ เช่นบังคับให้ปราโมทย์, บังคับให้ตั้งมั่น, บังคับให้ปลุกปลื้ม.

ในหมวด ๓ นี้ ชั้นแรกคือชั้นที่ ๔ นี้ ก็เป็นการดูลักษณะต่างๆ ของจิตอย่างทั่วถึงทุกชนิด. มีสูตรหรือหัวข้อว่า จิตตปฏิสเวที อสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ, ปสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ—“ภิกษุยอมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก หายใจเข้าอยู่”

สิ่งที่ต้องเข้าใจก็คือคำว่า “จิต” และลักษณะต่างๆ ของจิต. สิ่งที่เรียกว่า “จิต” ก็ได้เคยพูดกันมาแล้วว่าคืออะไร แต่คราวนี้อยากจะให้สังเกตข้อแตกต่างที่ละเอียดออกไปบางชนิด; เช่นในหมวดที่ ๑ ทำกายสังขารให้รำงับได้ ก็มีผลให้จิตเป็นสมาธิ ถึงขนาดเป็นฌาน, ส่วนในหมวดที่ ๒ บังคับจิตตสังขารรำงับได้ มันมีผลในทางควบคุมจิตในการที่จะคิดหรือจะนึก หรือจะปรุงแต่งความคิดนึก มันต่างกันอยู่.

ในหมวดที่ ๑ บังคับไปในทางให้หยุด ให้สงบ ให้เป็นสมาธิ, ในหมวดที่ ๒ บังคับพวกเจตสิกธรรมที่จะมาปรุงแต่งจิตให้เกิดความคิดความนึก มีผลเป็นความรำงับด้วยกัน แต่คนละวิธี; นี้เรียกว่า การฝึกจิตนี้มันเต็มไปด้วยอุบาย หรือที่เรียกว่า “เทคนิค” ที่ละเอียด, ถ้าไม่ดูให้ดีก็จะปนกันยุ่ง. ทีนี้เราจะต้องดูว่า จิตที่มันระงับในความเป็นสมาธิ, หรือจิตที่ถูกควบคุมไม่ให้มีการปรุงแต่ง นั้นมันเป็นอย่างไร? จะต้องสังเกตดูสิ่งที่เรียกว่า “ตัวจิต” และ “อาการของจิต” และ “สิ่งที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีอาการต่างๆ ในภาษาไทยเราเรียกรวมกันว่าจิตไปหมด. เพื่อจะรู้จักสิ่งที่เรียกว่า จิต อย่างที่เรียกว่า รู้พร้อมเฉพาะมันทุกแง่ทุกมุมนี้ ต้องดูจิตมาในทุกขณะ,

โดยเฉพาะก็ค่อนข้างแต่การปฏิบัติแต่ละชั้น ๆ นับตั้งแต่ชั้นที่ ๑ มาจนถึงชั้นที่ ๔ และชั้นที่ ๕ ในปัจจุบันที่กำลังฝึกอยู่. เมื่อเราลงมือฝึกชั้นที่ ๑ เราไม่ได้ตั้งลักษณะจิต ใดๆ กันเลย, เรามุ่งแต่จะดูลมหายใจ มุ่งแต่จะดูความเปลี่ยนแปลงทางลมหายใจ ทางกายเท่านั้น; พอมาถึงการปฏิบัติชั้นนี้ แม้ว่าจะย้อนไปปฏิบัติชั้นที่ ๑, ที่ ๒ อีก ก็เพื่อตั้งลักษณะของจิตเท่านั้น.

ในการปฏิบัติชั้นที่ ๔ นี้ ย้อนไปปฏิบัติชั้นที่ ๑ ที่ ๒ อีก ก็เพื่อจะดูลักษณะของจิตในขณะแห่งชั้นที่ ๑, ชั้นที่ ๒, ชั้นที่ ๓, เป็นลำดับมาจนกว่าจะถึงชั้นที่ ๔ ก็จะได้รู้ลักษณะของจิตได้หมดสิ้น. เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนไปปฏิบัติตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ที่เผ้ากำหนดลมหายใจยาว, ชั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น, ชั้นที่ ๓ ดูความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย, ชั้นที่ ๔ ทำการควบคุมการปรุงแต่งกายของลมหายใจ. การปฏิบัติมันต่างกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นลักษณะของจิตในขณะแห่งชั้นนั้น ๆ มันก็ต่างกัน. เพราะฉะนั้นจึงตั้งหน้าฝึกกำหนดลมหายใจยาว แล้วก็ดูจิตว่าเป็นอย่างไร, กำหนดลมหายใจสั้น จิตเป็นอย่างไร; แล้วจะพบได้ง่าย ๆ ว่า จิตในขณะที่มีการหายใจยาวนั้น มันละเอียดประณีตกว่าจิตที่มีอยู่ในขณะที่มีการหายใจสั้น เรียกว่า มันละเอียดลงไป.

นี่ ยิ่งเมื่อจะต้องพิจารณาสิ่งที่มันละเอียดลงไปกว่านั้น ก็ความจริงที่ว่า กายคือลมหายใจปรุงแต่งกายคือเนื้อหนังนี้ มันต้องดูด้วยจิตใจที่ละเอียดไปกว่าเดิม, มันจึงจะเห็นจิตที่ละเอียดไปกว่าเดิม. พอมาถึงชั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้ว่างบ ้นจิตมันสงบยิ่งไปกว่าที่แล้วมาอีก จนกระทั่งเป็นสมาธิแน่นแน่ว จนกระทั่งเป็นฌาน; มันก็ให้เห็น ได้รู้ ต่อจิตที่มีความสงบถึงขนาดนั้น. พออย่างขึ้นไปหมวดที่ ๒ คือชั้นที่ ๕ เป็นลำดับไป เป็นการกำหนดเวทนา มันต้องกำหนดด้วยจิตที่ละเอียดยิ่งไปกว่านั้นอีก เป็นเรื่องของสติปัญญาไป แทนที่จะเป็นเรื่องสมณะล้วน ๆ, มันก็ต้องทำด้วยจิตที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก. แล้วยังมีข้อปลีกย่อยที่ว่า เมื่อยังมีความรู้สึกในบีติอยู่ ในความสุขอยู่นี้

มันก็มีสภาพเปลี่ยนไปตามรูปเรื่องของมัน, ฉะนั้น จึงต้องดูกันในทุกแง่ทุกมุมให้เห็นความคิดแปลกแตกต่างทุกชั้น.

พอมาถึงชั้นที่ ๗ ต้องดูของที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือข้อที่ว่าเวทนาเหล่านี้<sup>๕</sup>ปรุ่่งแต่่งจิต ก็ต้องดูจากจิตตสังขารเหล่านี้ ซึ่งมันเป็นของดูยาก ถือว่าเป็นของละเอียดมากขึ้นไปอีก เป็นสติปัญญามากขึ้นไปอีก, จนในที่สุดดูความที่เราสามารถควบคุมจิตตสังขาร<sup>๕</sup>นี้ได้. นี้เราจะทำเล่น ๆ หรือทำไปง่าย ๆ เหมือนกับปากพูดอย่างนี้ จะทำไม่ได้แน่, ต้องทำให้มีการปฏิบัติเป็นชั้น ๆ เหล่านี้ขึ้นมาจริง ๆ. ฉะนั้นจึงได้พูดแล้วพูดอีก ย้ำแล้วย้ำอีกว่า ทุกวันที่มีการปฏิบัติอานาปานสติ<sup>๕</sup>นั้น จะปฏิบัติอยู่ในชั้นใดก็ตาม ต้องย้อนไปปฏิบัติมาตั้งแต่ชั้นที่ ๑ เสมอ; ให้ความคล่องแคล่ว หรือยิ่งกว่าที่จะคล่องแคล่วในการปฏิบัติทุกชั้นอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงจะสามารถสืบต่อไป จะเขยิบไปข้างหน้าทีละนิด ๆ ได้ด้วยความชำนาญอย่างยิ่งของชั้นที่แล้ว ๆ มา.

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติทุกชั้น ทุกตอนนั้นต้องคล่องแคล่วอย่างยิ่ง แล้วความรู้สึกรู้จักจิตในแต่ละชั้น ๆ ทุกชั้นนั้นต้องชัดแจ้งเป็นอย่างยิ่ง จนเราจะดูมันในแง่ไหนก็ได้; ในการปฏิบัติทุกชั้นนั้น จะดูลักษณะของลมหายใจก็ได้, จะดูลักษณะของเวทณาก็ได้, กระทบดูอาการต่าง ๆ ที่มันเกี่ยวกันอยู่ในระหว่างสิ่งเหล่านี้; ในที่สุดก็มาดูลักษณะต่าง ๆ ของจิต ที่เป็นอยู่ต่าง ๆ กันในชั้นเหล่านี้, และมันเปลี่ยนมา ๆ อย่างไม่ค่อย. นี้เรียกว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะในลักษณะของจิตอยู่เป็นประจำ ตลอดเวลาที่มีการฝึกมาจนถึงชั้นที่ ๙ นี้.

ในชั้นที่ ๙ นี้<sup>๕</sup>จะมีการดูเป็นการทดสอบอีกชนิดหนึ่งโดยเฉพาะของชั้นนี้<sup>๕</sup> จึงตั้งหลักในการที่จะดูตามที่บัญญัติไว้หรือสอนไว้เพื่อเป็นเครื่องทดสอบ, นี้เรียกว่าจะดูโดยอาการต่าง ๆ หรือลักษณะต่าง ๆ ๘ คู่ หรือ ๑๖ ลักษณะ :-

คู่ที่ ๑ คู่ว่า จิตกำลังประกอบด้วยราคะ หรือไม่ประกอบด้วยราคะ. นี่หมายความว่าเราเข้าใจคำว่าราคะอยู่แล้ว. ราคะนั้นหมายความว่า ความกำหนัด คือความที่จิตไปจับฉวยเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้าไปในฐานะเป็นของที่รักที่พอใจ, เพราะฉะนั้นมันจึงรวมกิเลสชื่ออื่น ๆ ที่มีความหมายเช่นเดียวกันเข้าไว้ด้วย เช่น โลภะ เช่นอุปาทาน อย่างนี้เป็นต้น. หมายความว่ากิเลสชื่อเหล่านี้ มันได้ไปจับฉวย หรือผูกพัน หรือว่า อะไรก็ตาม, ในลักษณะที่ถึงเข้ามาหาตัวแล้วก็จับฉวยเอาไว้. ถ้าจิตมันมีอาการที่จับฉวยอันใดเอาไว้ด้วยความพอใจ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ด้วยความเป็นตัวกู - ของกู อะไรก็ตาม นี้เรียกว่ามีราคะ จะเป็นเรื่องกามารมณ์ก็ได้, จะไม่ใช่เรื่องกามารมณ์ก็ได้, ถ้ามันมีการจับฉวยเอาเอาไว้ด้วยความพอใจ ด้วยความยินดี. คำอธิบายมีอยู่แล้วในเรื่องที่เกี่ยวกับสิ่งที่จิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่น : ทางกามารมณ์นั้นเห็นได้ชัด, ส่วนที่ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ นั่นคือ ความรู้สึกสบาย ที่ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ แต่เกี่ยวกับรูปธรรมบริสุทธ์ อรูปธรรมบริสุทธ์ แม้ที่สุด แต่เราไปนั่งเล่นในที่สบายๆ ในที่เงียบสงบ เกิดความสบายใจ แล้วยินดีในความสบายใจ อย่างนี้ก็ยิ่งเรียกว่าราคะอีกแบบหนึ่งเหมือนกัน; ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ก็จริง แต่เป็นราคะอีกแบบหนึ่ง, เป็นราคะในรูปธรรมบริสุทธ์ หรือในอรูปธรรมบริสุทธ์เป็นต้น ฉะนั้นก็ต้องดูกันให้หมดว่า จิตกำลังไปเกาะเกี่ยวผูกพัน หรือกำหนดยินดีในสิ่งใดอยู่หรือไม่ในเวลานี้. นี้เรียกว่าคู่แรก คู่ว่ามีราคะชนิดใดชนิดหนึ่งอยู่ หรือว่าไม่มีราคะ.

คู่ที่ ๒ คู่ว่าจิตกำลังประกอบอยู่ด้วยโทสะ หรือไม่ประกอบอยู่ด้วยโทสะ. คำว่าโทสะก็เหมือนกันอีก กินความหมายไปถึงกิเลสชื่ออื่นๆ เช่น โกรธ ปฏิฆะ อคติ อะไรก็ตาม ซึ่งล้วนแต่เป็นความหมายเดียวกัน หมายความว่าไม่ยินดี. มันต่างจากราคะตรงกันข้าม ราคะมันยินดี, โทสะนี้มันโกรธ มันต้องการจะประทุษร้าย ต้องการจะทำลาย ต้องการจะหนีหน้า เป็นเรื่องที่กลับกันอยู่. ราคะจะเอาเข้ามา, โทสะจะผลักออกไป. เพราะฉะนั้นคู่ว่าจิตกำลังประกอบอยู่ด้วยความหงุดหงิดขัดแค้น หรือ

กระทั่งความโกรธในลักษณะใดลักษณะหนึ่งหรือหาไม่, แม้ที่สุดแต่ความรำคาญ. ถ้าเรารู้สึกรำคาญก็แปลว่าเราไม่ชอบ, จิตค้นรนไปในทางไม่ชอบ ไม่พอใจ ต้องการจะผลัดออกไป; มีความรำคาญเหลืออยู่ แม้แต่ชนิดหนึ่งก็เรียกว่ามีโทสะ ชั้นนี้ก็ถือว่าเวลานี้ ในเวลาปัจจุบันนี้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกอยู่นี้ จิตประกอบอยู่ด้วยโทสะหรือไม่, ฝึกการกำหนดอยู่.

คู่ที่ ๓ หมายถึงโมหะ      เส้าจิตอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออกกว่าประกอบอยู่ด้วยโมหะหรือไม่.      ข้อนี้ทำให้เกิดเข้าใจยุ่งยากลำบากเข้ามาด้วยคำว่าโมหะนี้, เพราะคำว่าโมหะ หรือราคะ โทสะก็ตาม ถ้าว่าไม่มีโดยสิ้นเชิงแล้วก็ยังเป็นพระอรหันต์. ที่นี้เมื่อยังเป็นคนธรรมดา หรือเป็นพระอริยเจ้าขั้นต้น ๆ ยังไม่หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง มันก็ยังมีทางที่จะเกิดราคะ โทสะ โมหะ เพราะฉะนั้นเดี๋ยวนี้ มันมีหลักที่จะต้องสังเกตดูแต่เพียงว่า กำลังถูกโมหะรบกวนหรือไม่ เช่นเดียวกัน; ไม่ใช่ว่าสิ้นราคะ โทสะ โมหะ โดยสมบูรณ์ปาน คือสิ้นอย่างไม่มีเหลือ หรืออย่างที่ไม่มีกลับมาอีก; มันเพียงแต่ว่าขณะนั้นมันไม่รบกวน. ฉะนั้นเรื่องโมหะนี้ มันจึงมีเพียงว่าเดี๋ยวนี้เรากำลังหลงอะไรอยู่หรือไม่. ถ้าจะเข้าใจโมหะก็ต้องไปเปรียบเทียบกับราคะหรือโทสะ. ราคะนั้นมันจะเอาเข้ามาหาตัวด้วยความรัก, ส่วนโทสะนั้นจะผลัดออกไปจากตัวด้วยความเกลียด, โมหะนั้น มันยังสงสัย ยังระแวง ยังสนใจ แต่ไม่รู้ว่าอะไร นี่จึงเรียกว่าโมหะหรือความหลง ไม่รู้หรือมีคิด แต่ว่ายังมีความสนใจอยู่, มันจึงได้แก่ความรู้สึกประเภทที่มีคิดหรือไม่รู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเช่นความสงสัย ความที่ความสนใจ ว่านี้จะน่ารัก นี้จะน่าเอา หรือแม้แต่ว่าที่น่ากลัว น่าเกลียดอะไรก็ตาม ความรู้สึกประเภทที่ ทำให้วนเวียน เค้าวนเวียนอยู่ที่นั่น, จะเอาเข้ามาก็ไม่เชิงจะผลัดออกไปก็ไม่เชิง แต่ว่าวนเวียน ไม่แน่นอน เป็นที่สนใจ เป็นที่สงสัยอยู่. การฝึกชั้นนี้จะต้องดูจิต ว่าประกอบอยู่ด้วยอาการอย่างนี้หรือไม่ ในข้อที่ว่าประกอบด้วยโมหะหรือไม่ประกอบด้วยโมหะ.

คู่ที่ ๔ จิตหคหุหรือพุ่งข่าน จิตกำลังหคหุ ห่อเหี่ยวอยู่ หรือว่าจิตเป็นในทางตรงกันข้ามคือพุ่งข่าน ; คำว่า หคหุ นี้มันรวมความถึงความไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ละเหี่ยวละห้อย, แม้ที่สูดกระทั่งการมีนชา ง่วงนอน เหล่านี้รวมอยู่ในคำว่า หคหุทั้งหมด. ที่เรียกว่า พุ่งข่าน ก็คือตรงกันข้าม คือว่าปลิวไปในที่อื่นอย่างไม่มีระเบียบ, เป็นความเลื่อนลอย เป็นความพุ่งข่าน เป็นความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย, ไม่มีความหมายอะไร, มีอาการอย่างนี้หรือไม่ ก็เฝ้าดูอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออก, นี้มิได้หมายความว่า จิตในขณะหนึ่งจะมีครบทุกอย่าง ให้ดูว่ามีอะไรหรือไม่ทำอะไร เป็นการทดสอบไปที่ละอย่างๆ, มันอาจจะเกิดกลับไปกลับมาก็ได้ในขณะนั้น เมื่อไปดูมันเข้า มันเกิดความกลัว ความเสียใจเกิดอะไรก็ได้, ก็ดูมันทั้งหมดว่ามันกำลังเป็นอะไร ใน ๘ คู่ ในขณะนั้นหมดทุกลักษณะได้เหมือนกัน.

คู่ที่ ๕ จิตเป็นสมาธิหรืออยู่ในฌานหรือไม่ คือว่าจิตกำลังเป็นสมาธิในลักษณะที่เคยอธิบายหลายครั้งหลายหนแล้ว ว่าประกอบอยู่ด้วยองค์ ๓ อย่าง คือมีความบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น และมีความว่องไวในหน้าที่ของมัน รวม ๓ อย่างนี้เรียกว่ามีความเป็นสมาธิ จิตกำลังเป็นอย่างนี้หรือไม่. บริสุทธิ์ตั้งมั่น ว่องไวในหน้าที่ของมัน ; นี้เป็นสมาธิ. ถ้าตรงกันข้ามก็ไม่ประกอบด้วยสมาธิ. หรือจะดูให้ลึกกลงไปซึ่งดูยาก คือว่า อยู่ในฌาน ประกอบอยู่ในองค์ฌาน หรือว่าไม่ประกอบอยู่ในองค์ฌานอย่างนี้มันยิ่งดูยาก. เพราะว่าในการทำจิตให้มีฌานนั้น แล้วจะใช้จิตนั้นดูด้วยนั้น มันก็ทำไม่ได้ในคราวเดียวกัน, เว้นไว้แต่จะมีความชำนาญมากเท่านั้น ที่เรียกว่ามีวิสติหรือความชำนาญ ความมีสิ่งนั้นอยู่ในอำนาจมากพอเท่านั้นที่จะดูได้. เดียวนี้การปฏิบัติมันมาถึงขั้นที่ ๔ แล้วก็หมายความว่าได้ผ่านขั้นที่ ๓ - ๔ มาแล้ว ขั้นที่ ๗ - ๘ มาแล้ว มันก็สามารถจะทำได้, ซึ่งคนธรรมดาจะทำไม่ได้, คนที่ไม่เคยฝึกเลยจะทำไม่ได้.

คู่ที่ ๖ จิตมีจิตชนิดอื่นสิ่งกว่าหรือไม่ นี้จะเข้าใจยาก : จิตที่มีจิตชนิดอื่นยิ่งกว่านี้ มันหมายถึงจิตที่หลุดพ้นแล้วโดยสิ้นเชิงเท่านั้นจึงจะไม่มีจิตชนิดอื่นสิ่งกว่า.

เพราะฉะนั้นจะต้องเป็นผู้หมดกิเลสสิ้นเชิงแล้วเท่านั้นจึงจะสูงขึ้นได้ง่ายที่สุด. ส่วนคนที่ยังไม่หมดกิเลสสิ้นเชิงนั้น จะสูงได้แต่เพียง การสังเกตเฉพาะขณะที่ยังไม่หมดกิเลส ครอบงวน จิตนั้นกำลังได้รับความสุขชนิดสูงสุด; จะพูดได้ง่าย ๆ ก็ว่า ในความสุขก็ไม่มีสุขอะไรยิ่งกว่านี้, ในความสงบก็ไม่มีอะไรสงบยิ่งกว่านี้, ในความบริสุทธิ์ก็ไม่มีอะไรบริสุทธิ์ยิ่งกว่านี้ เป็นต้น. แม้ว่าความสุขหรือความสงบของเราจะกลับกำเริบไปสู่ภาวะเดิมธรรมดาอีกก็ได้. แต่ว่าในขณะที่มันกำลังสุขที่สุด ไม่มีสุขยิ่งกว่านี้, กำลังสงบที่สุด ไม่มีอะไรสงบยิ่งไปกว่านี้แล้ว, อย่างนั้นก็ให้ดูว่ามันประกอบอยู่ในลักษณะอย่างนี้หรือเปล่า. แต่ว่าคนทั่วไป หรือในขณะที่ฝึกนี้ จะต้องรู้สึกว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า ถ้าไปเปรียบเทียบกับพระอรหันต์และพระอรหันต์เป็นต้น นั้นมันก็รู้ไปเสียที่หนึ่งว่า ยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า เรามักมีจิตที่มีลักษณะอย่างนั้นบ้างก็เพียงชั่วขณะเท่านั้น แล้วกลับกำเริบอีก.

คู่ที่ ๗ จิตมั่นคงหรือไม่มั่นคง จิตมั่นคงในที่นี้หมายความถึง ทนต่อการปะทะของกิเลส จะเป็นกิเลสประเภทไหนก็ตาม, ถ้าจิตมีความมั่นคงก็ถือว่าจิตมีความมั่นคงทนต่อการปะทะหรือครอบงวนของกิเลส ไม่หวั่นไหว หมายความว่าจิตนี้ได้ฝึกมาดีแล้วมันมั่นคง, มีอะไรเกิดขึ้นมากระทบ มันก็ไม่หวั่นไหว มีความมั่นคง. จิตของคนธรรมดาอันนี้ไหวมาก ไหวเร็ว, ทั้งมากทั้งเร็ว. เกี่ยวกับที่มีการฝึกมาถึงขั้นนี้แล้วมันมั่นคง เช่นมีมานอย่างนี้ มันมั่นคงต่อการกระทบของนิวรณ์. มีปัญญา มีวิปัสสนา มันก็มั่นคงต่อการที่จะเกิดกิเลส เกิดสัญญาญาณ หรืออนุสัย; มีความมั่นคงอย่างนี้; ก็ดูเฉพาะที่ความมั่นคงมีหรือไม่ มีมากหรือน้อย.

คู่ที่ ๘ ดูว่าจิตมีการปลดปล่อยหรือไม่ปลดปล่อย หมายความว่ามันยังกำลังมีอะไรเกาะเกี่ยว ติดมันติดมัน หรือว่า กำลังไม่มีอะไรเกาะเกี่ยวติดมัน. ที่จริงมันก็คาบเกี่ยวกันอยู่มาก เช่นว่ามีราคะก็หมายความว่ามันไม่ปลดปล่อย; แต่ในคู่ราคะดูอย่างราคะ, ในคู่สุกตายนี่ ดูในแง่ที่มันอิสระหรือไม่อิสระ. อย่างนี้

เรียกว่ามันมีเรื่องเหมือน ๆ กัน แต่เราคุมมันคนละแ่งคนละมุม ; คุมสุดท้ายนี้ชื่อว่าอิสระ หรือไม่อิสระ. ถ้าปลดเปลื้องจากกิเลสหรือว่ากิเลสไม่กั้มุ้ม มันก็ปลดเปลื้องคือเป็นอิสระ, กำลังเป็นอิสระหรือว่ากำลังไม่เป็นอิสระ.

รวมกันเป็น ๘ คู่ หรือ ๑๖ อย่าง นี้ก็น่าจะจำไว้ เพราะว่าเป็นหลักใช้ได้ทั่วไป แม้เป็นเรื่องของชาวบ้านหรือนักเรียนอะไรก็ตาม. ถ้าเข้าใจรู้ไว้เป็นเครื่องทดสอบจิตใจได้ ไม่เฉพาะการปฏิบัติในอานาปานสตินี้โดยตรง; จะเอาไปไว้ทดสอบจิตใจในเรื่องอื่น ๆ ก็ได้เหมือนกัน. มันเป็นหลักที่ได้อยู่แล้ว เราไม่ต้องคิดใหม่, เราไม่อาจจะคิด, ถึงคิดก็ไม่อาจจะดีไปกว่านี้. นี้เรียกว่าการปฏิบัติในชั้นที่ ๘ มันเริ่มขึ้นมาด้วยการดูจิตที่กำลังเป็นอยู่อย่างไร ในทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออก. ดูอย่างวิธีย้อนขึ้นมาตั้งแต่การปฏิบัติชั้นที่ ๑ จนถึงขั้นนี้ก็ได้อีก หรือว่าจะดูเฉพาะหน้าในชั้นนี้ ว่ากำลังเป็นอยู่อย่างไรโดยละเอียดในอาการ ๘ คู่ ๑๖ อย่างนี้ก็ได้อีก; ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติในชั้นที่ ๘.

ขั้นต่อไป ชั้นที่ ๑๐ ซึ่งเป็นการบังคับหรือทำจิตให้ปราโมทย์ตามที่ต้องการ. มีสูตรของมันว่า : อภิปฺรโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสึสสามํติ สิกฺขติ, ปสฺสสึสสามํติ สิกฺขติ - เราทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ จักหายใจออก จักหายใจเข้า. คำว่า ปราโมทย์ มันคล้าย ๆ กับปีติ, ว่าที่แท้มันก็แทนกันได้. ในชั้นที่ ๘ ปีติปฏิสน์เวทิตี รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้าออกนั้น หมายความว่าไม่ได้เสด็จถึงการที่เราไปบังคับมัน คือมันมีปีติอยู่อย่างไรในฐานะที่เป็นองค์ของฌานก็ดูไป - ดูไป กระทั่งดูเลยไปเสียในทางที่ว่า ปีตินี้ปรุแง่งจิต; ส่วนในชั้นนี้เราจะบังคับมันให้ปราโมทย์อย่างไร เท่าไร ตามที่เราต้องการ. นี่เป็นผลเนื่องมาจากเราได้ฝึกมาแล้วถึง ๘ ชั้น ๑๐ ชั้น มันจึงเป็นผู้คล่องแคล่วในกระบวนการของจิต ควบคุมพฤติกรรมของจิต เพราะฉะนั้นต่อไปนี้จะบังคับมันให้เป็นอย่างไรก็ได้ ในขั้นแรกนี้เราบังคับมันไปในทางที่ให้มันปราโมทย์ก่อน เพราะว่ามันจะเข้าที่ตี, มันชวนทำนั่นเอง.



คำว่า ปราโมทย์ เป็นภาษาไทย, ส่วนบาลีคือ ปโมทย์, และมีชื่อในภาษาบาลีที่แทนกันได้อีกมาก; ถึงในภาษาไทยเราก็มี เช่นพูดว่าปราโมทย์ เราจะพูดว่า เบิกบาน บันเทิง ร่าเริง รื่นเริง โสมนัส เย็นอกเย็นใจ ปลื้มใจ นั้นมันก็เหมือนกัน ความหมายเดียวกันทั้งนั้น ใครเข้าใจความหมายอันไหนได้ดีก็ถือเอาคำนั้นก็ไว้. เรารู้สึกอยู่ตามธรรมดา แล้วก็พูดกันอยู่ตามธรรมดา, คำไหนเบิกบาน, ไหนบันเทิง, ไหนร่าเริง, ไหนรื่นเริงอย่างยิ่ง ไหนโสมนัสอย่างยิ่ง เย็นใจเหลือเกิน ปลื้มใจเหลือเกิน, นี่เป็นคำพูดประจำวัน อาการที่มันปราโมทย์ คือ อิ่ม หรือเย็น หรือพอใจในตัวเอง, มีใจเย็นของตนเอง, หมายความว่าพอใจในตัวเอง นี่คือ ปราโมทย์.

การที่ทำให้ปราโมทย์ มันก็มีอุปมาต่าง ๆ กัน : ที่มันเป็นเทคนิคในเรื่องนี้ เฉพาะอาณาปานสตินี้ เขาไม่แนะนำอย่างอื่น จะแนะนำให้ไปหาความปราโมทย์มาจากชั้นที่ ๑ จนถึงชั้นสุดท้ายนี้ ฉะนั้นเราก็ไปหาความปราโมทย์จากการบังคับให้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจปรุงแต่งกาย, คือว่า คุมมันแต่ละชั้น ๆ มันก็ปราโมทย์ในความสำเร็จในการปฏิบัติของแต่ละชั้นก่อน, มันก็ปราโมทย์ได้. ที่นี้ดูให้ละเอียดลงไปอีก ในการที่เราสามารถทำจิตให้ตั้งให้แน่วแน่ ให้เป็นสมาธิ ให้ถึงความเป็นเอกกัคคตาในทุก ๆ ชั้น, ปราโมทย์มันก็จะยิ่งมากขึ้นไป.

ตรงนี้ต้องเข้าใจไว้ เดียวจะเข้าใจผิด ว่าในการปฏิบัติชั้นที่ ๑ เมื่อแรกลงมือครั้งแรกกระนั้นนั้น เราไม่สามารถจะมีปราโมทย์หรือมีเอกกัคคตาอะไรได้. เรากำลังฝึกของใหม่ กำลังมีความโกลาหลวุ่นวายของการต่อสู้ จนกว่าจะประสบความสำเร็จในการทำได้ คือว่าลมหายใจมันถูกกำหนดอย่างแน่วแน่ มีจิตแน่วแน่นี่มีความเป็นหนึ่งในการกำหนดนั้น นั่นแหละเราจึงจะเอามาเป็นวัตถุสำหรับปราโมทย์ได้. แต่เดี๋ยวนี้เราฝึกจนชำนาญ จนจะเอาอย่างไรก็ได้, ฉะนั้นย้อนไปทำในชั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาวก็สามารถทำให้ปราโมทย์ได้. มีความสำเร็จในการฝึก, ควบคุมจิตเป็นเอกกัคคตา

ในลมหายใจยาวได้ก็มีปราโมทย์ได้. แม้ในชั้นสูงสุดของสมณะก็เอาความเป็นเอกัคคตา ซึ่งมีอยู่ในแต่ละชั้น ๆ ทุก ๆ ชั้นมาเป็นวัตถุของความปราโมทย์ ก็พอใจที่เราทำได้. ยิ่งฝึกมาในชั้นที่เป็นปีติเป็นสุข คือชั้นที่ ๕ ที่ ๖ อย่างนี้ด้วยได้แล้ว มันก็ยิ่งง่ายที่จะหา ความปราโมทย์ หรือรู้สึกปราโมทย์.

ที่นี้คำว่า ปราโมทย์ หรืออะไรก็ตาม ที่มีความหมายเดียวกันนี้ มันก็ยัง มีชนิดต่าง ๆ กัน, เมื่อพูดทั้งหมดโดยวงกว้าง ความปราโมทย์ ความพอใจมันอาศัย กามารมณ์ก็ได้, มันเป็นความปราโมทย์อย่างหลอก ๆ อย่างนี้ ก็เรียกว่าปีติหรือความ ปราโมทย์ที่มันอาศัยบ้านเรือน. คำว่า “บ้านเรือน” ในภาษาธรรมะหมายถึง กามารมณ์. ที่นี้ปราโมทย์ที่ไม่อาศัยบ้านเรือน แต่อาศัยเนกขัมมะ คือออกไป เสียจากบ้านเรือน เรียกเนกขัมมะ มันก็เป็นปราโมทย์ที่สะอาด ที่เป็นธรรม ที่ประกอบ ไปด้วยธรรม. คำว่าปราโมทย์ในที่นี้เสด็จปราโมทย์ที่ไม่อาศัยบ้านเรือนทั้งนั้น ไม่ อาศัยกามารมณ์ แต่ไปอาศัยเนกขัมมะ คือสลัดไปไกลจากบ้านเรือน. ปราโมทย์ที่อาศัย บ้านเรือนหรือกามารมณ์นั้นเป็นเรื่องฝ่ายกิเลส, ปราโมทย์ที่อาศัยเนกขัมมะไม่อาศัย บ้านเรือนนี้เป็นฝ่ายตรงกันข้ามจากกิเลส.

คนเราก็เคยผ่านบ้านเรือนกันมาโดยมาก พอมาฝึก ในข้อที่ปราโมทย์อย่าง บริสุทธิ์สะอาด อย่างไม่อาศัยบ้านเรือน มันก็รู้สึกได้ทันทีว่า แหม นี่มันไกลกันลิบ มันคนละแบบ มันคนละอย่าง, แล้วก็เกิดความพอใจในปราโมทย์ อย่างที่ไม่อาศัย บ้านเรือนนี้ ก็มีจิตน้อมไปในทางสูง น้อมไปในทางนิพพานได้ง่าย. ครั้งหนึ่ง สมัย หนึ่งก่อนหน้านั้น ก็เคยหลงในเรื่องบ้านเรือน เคียงนี้มันก็ไม่หลง, แต่มีความเห็นว่าเป็นของน่าขยะแขยงไปเลย; ก็มีความคิดที่จะบากหน้าไปในทางที่ตรงกันข้าม หันหลัง ให้วิภูฏสงสาร หันหน้าไปทางนิพพาน. นี้เรียกว่ามันมีชนิดต่าง ๆ กันอยู่เป็น ๒ อย่าง.

มองคู่อีกทีหนึ่ง **ปราโมทย์ที่อาศัยสมณะก็มี ปราโมทย์ที่อาศัยวิปัสสนา**  
**ก็มี** : ที่อาศัยสมณะหมายความว่า ทำจิตเป็นสมาธิแล้ว ในองค์ของสมาธิหรือในองค์  
 ของฌานนั้นมันมีปีติมีสุข. ปีติแลสุขที่เกิดจากฌาน จากสมาธินั้นเขาเรียกว่าปราโมทย์  
 ที่อาศัยสมณะ, หรือมีสมณะเป็นรากฐาน; นี่มันปราโมทย์ที่ได้ส่งลงไป. ปราโมทย์  
 อาศัยวิปัสสนาหรือปัญญา นั้นคือพิจารณาธรรมเช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น  
 สำเร็จแล้วปราโมทย์; ปราโมทย์อย่างนี้อาศัยวิปัสสนา มันก็เป็นอีกชนิดหนึ่ง เป็น  
 ความปราโมทย์เพราะมีแสงสว่าง หรือว่ามีความหวังมีอะไรไปในทางนั้น. แต่ในชั้นที่  
 ๑๐ นี้ คือในชั้นที่ทำให้ปราโมทย์นี้ เรามุ่งหมายในทางสมณะเป็นส่วนใหญ่ คือบังคับจิต  
 ให้ปราโมทย์, พึงให้คำว่า **บังคับจิตให้ปราโมทย์** ด้วยการที่เรามีอำนาจเหนือจิต,  
 มีสติคือมีอำนาจเหนือจิตโดยทุกประการ. เราบังคับให้จิตมีความปราโมทย์โดยอาศัย  
 วิธของสมาธิ นั้น **นี่เป็นความมุ่งหมายโดยตรงของการปฏิบัติในชั้นที่ ๑๐ นี้.**

ทีนี้ถ้าเราจะเดินเลยไปกว่านั้นก็เป็นเรื่องอุปาย. **บังคับ กับ อุปาย ๒ คำนี้**  
 ก็ไม่เหมือนกัน. บังคับนั้นใช้อำนาจบังคับ, แต่อุปายนั้นใช้อะไรมาล่อมาจูง. ในเรื่องนี้  
 อาจใช้อุปาย เช่นไปพิจารณาเรื่องที่มันจะทำให้เกิดปราโมทย์ มันก็เกิดปราโมทย์ได้  
 เหมือนกัน, เป็นปราโมทย์ที่มาจากวิปัสสนา; ไม่เกี่ยวกับอำนาจของจิตที่บังคับจิต,  
 แต่เกี่ยวกับอำนาจของสติปัญญาที่มาจูงจิต. **ในการฝึกชั้นที่ ๑๐ โดยตรงก็เป็นเรื่อง**  
**ของการบังคับก่อน.**

เราก็จะสังเกตเห็นได้อีกอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติชั้นที่ ๑๐ คือบังคับจิตให้  
 ปราโมทย์นี้ มันชวนทำ หรือว่ามันเป็นชั้นที่มีรสมีชาติชวนทำ, เรียกว่าง่าย ๆ ว่าเป็นการ  
 เล่นกับความสุข. พุคเป็นสำนวนอุปมาหน่อยก็ว่าเป็นการเล่นกับความสุข ก็สนุกดี  
 เพราะมันเป็นการเล่นกับความรู้สึก ที่เป็นความสุข เป็นปีติ เป็นปราโมทย์ ไร่ถึงมันถึง  
 เป็นอะไร นานาชนิด, **จึงเป็นชั้นที่น่าสนุกที่สุด น่าสนุกที่สุดในบรรดาทั้งหมดของ**

ทุก ๆ ชั้นนั้น. ที่ดีสำหรับเราก็คือว่า ได้ชิมรสของบรมธรรมคือความสุข, จะเป็นบรมธรรม ระดับจริยธรรมสากลก็ได้ ก็มีความสุขได้ชิมรสของความสุขแล้ว ๆ เล่า ๆ อยู่ตลอดเวลา, หรือเป็นบรมธรรมในพุทธศาสนาคือนิพพานก็ได้ นี่เป็นการชิมลองรสของนิพพาน. ถ้าหากว่าความปราโมทย์นั้นมันละเอียดสุขุมไปอย่างรำบับ มันก็เป็นรสชิมลองของพระนิพพาน, จึงถือว่าเป็นชั้นที่น่าสนุกที่สุดในการปฏิบัติขุคณนี้, เรียกว่า **ชั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ทุกครั้งที่หายใจออกเข้า.**

คนทั่วไปอาจจะใช้วิธี *common sense* ที่ไม่เกี่ยวกับหลักเทคนิคทางศาสนา ไปนั่งบังคับจิตให้ปราโมทย์อยู่ทุกครั้งที่หายใจก็ยังทำได้ตามสัดตามส่วน, แต่มันไม่แน่นแฟ้นสมบูรณ์เหมือนกับทำไปตามหลัก ที่เขาวางไว้อย่างอานาปานสตินี้, ดังนั้นมันก็ออกจะทำยาก ถ้าไม่ทำอะไรที่เป็นขั้นเตรียมรากฐานมาตั้งแต่ต้น ซึ่งนับว่ามาถึง **ชั้นที่ ๑๐** ของ ๑๖ ชั้น, **ต้องมาถึงชั้นที่ ๑๐** เราจึงเก่งถึงอย่างนี้.

ที่นี้ก็ไปถึง **ชั้นที่ ๑๑** ซึ่งเป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่น มีสูตรของมันว่า : **สมาหัง จิตฺตํ อสฺสสฺสึสฺสามีติ สิกฺขติ, ปสฺสสฺสึสฺสามีติ สิกฺขติ** —**เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่** **หายใจออก หายใจเข้า.**

ความสำคัญก็อยู่ที่ตรงที่คำว่า “**ตั้งมั่น**” จะต้องรู้จักคำว่าตั้งมั่นพอสมควร. ความที่จิตตั้งมั่นนั้น มีชื่อเรียกในภาษาบาลีมากมาย ซึ่งชินหูกันอยู่มากแล้ว เช่นคำว่า **สมาธิ** คำนี้มันก็คือ “**ตั้งมั่น**” ที่เราได้ยินชินหูที่สุด. บาลีมีคำว่า **ฐิติ, ฐิติ** แปลว่า **ยืนอยู่หนึ่ง ๆ, ยืนอยู่หนึ่ง ๆ ก็แปลว่าตั้งมั่น. สัตถฐิติ, อธิฐิติ** ตั้งมั่นอย่างพร้อม ตั้งมั่นอย่างยิ่ง. **อวิกเขโป** — **ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย. สมโถ** ก็คือสงบรำบับ. แล้วมีชื่อเรียกในอันที่สูงสุดอีกว่า **สมาธิเนทริยํ อินทริยํ** คือสมาธิ, **สมาธิพล** — **พลัง** **คือสมาธิ, กระทั่งสัมมาสมาธิที่เป็นองค์ของมรรค** **มรรคมืองค์ ๘ องค์สุดท้ายว่า**

สัมมาสมาธิ นี้ก็ล้วนแต่เป็นชื่อความตั้งมั่นของจิตทั้งนั้น. แล้วยังมีคำประหลาด ๆ ที่เราจะไม่ค่อยได้ยินเช่นคำว่า อวิสาหาโร แปลว่า ไม่มีอาการแห่งอาหารเป็นพิษ, ฟังดูก็น่าขบขัน ไม่มีอาการของอาหารที่เป็นพิษ; พอดีอาหารเป็นพิษท้องขึ้นท้องเสีย มีอาการกระสับกระส่ายอย่างไร, จะไม่มีอาการอย่างนั้นเลย. นี่แหละคำพูด หรือชื่อนี้มันเป็นอุปมาที่ทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายทันทีเหมือนกัน. อีกชื่อหนึ่งก็คือ อวิสาหค~มานสตา, ความเป็นผู้มีจิตที่พิษใด ๆ ไม่กระทบกระทั่ง จิตนั้นไม่มีพิษหรือโทษอันใดกระทบกระทั่ง. ถ้าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ อะไรก็ตามก็เรียกว่าพิษหรือโทษ มันมากกระทบกระทั่ง มันก็ไม่มีความตั้งมั่น สูญเสียความตั้งมั่น ที่ขั้นที่ ๑๑ นี้เราจะทำให้ปราศจากสิ่งเหล่านี้ ให้มันตั้งมั่น, มันก็ไม่ยากในเมื่อมีการปฏิบัติมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มาจนถึงขั้นที่ ๑๐ แล้ว, มาถึงขั้นที่ ๑๑ มันก็ไม่ยาก เพราะมันได้ผ่านการต่อสู้กับความไม่ตั้งมั่นมามากมายอย่างโชกโชนแล้ว, พูกว่าโชกโชนนี้ ใช้ภาษาธรรมคาที่สุก.

ทีนี้เราย้อนไปฝึกขั้นที่ ๑ มาก็ก ก็หาพบความตั้งมั่นเรื่อยมาๆ ในลักษณะที่ว่ามันเกิดปฏิกริยาขึ้นมาเองจากการปฏิบัติขั้นนั้นๆ เป็นผลของการปฏิบัติในขั้นนั้นๆ ขึ้นมาเอง. พอมาถึงขั้นที่ ๑๑ นี้ เราใช้วิธีการบังคับกันโดยตรงเพื่อให้ตั้งมั่น เมื่อไรอย่างไร ได้ตามที่เรต้องการ; เรียกว่าฝึกบังคับเพื่อให้มันตั้งมั่นโดยเฉพาะ มันก็เก่งยิ่งกว่า ๑๐ ขั้นที่แล้วมา. นี่เป็นขั้นที่ ๑๑ แต่ก็ไม่พ้นอาศัยขั้นที่เป็นขั้นต้น ๆ แต่ละขั้น ๆ ทุกขั้นมา เป็นตัวสร้างสรรค์ขึ้นมา หรือว่าเป็นตัวกรูปร่างขึ้นมา สูงขึ้นมาๆ ในลักษณะของความตั้งมั่น. มันจึงเป็นการง่ายสำหรับการปฏิบัติที่เต็มไปด้วยอุปายหรือเทคนิคที่ค้อย่างนี้. เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นการยากที่อยู่เฉยๆ ใคร ๆ จะมาทำจิตให้เป็นสมาธิมันก็ทำยาก. ที่ชาวบ้านว่าจะทำจิตให้เป็นสมาธิมันก็ทำไม่ได้ แล้วจะทำสัก ๕ นาทีก็ทำไม่ได้. คุณลองคำนวณดูซิว่า การปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วถึง ๑๐ ขั้นนั้นแล้วมาทำขั้นที่ ๑๑ มันก็ทำได้ง่าย ๆ. ฉะนั้นเมื่ออยากมีจิตเป็นสมาธิก็ลองพยายามทำมาโดยปริมาณเท่านั้น.

บัดนี้เราจะดูความตั้งมั่น หรือความเป็นสมาธินั้น ในลักษณะที่เห็นได้ว่า  
 มันต่างกันคนละแบบ คนละรูป คนละชั้น ; ชั้นแรกที่สุดก็คือสมาธิหรือความตั้งมั่น  
 ในชั้นที่เป็นเพียงการลงมือกระทำ, แล้วกระทำมาได้ตามลำดับ จนจนจะแน่นแน่,  
 นี้ก็จักไว้เสียตอนหนึ่ง. คือเพียงลงมือกระทำ เป็นความตั้งมั่นในสมาธิ แล้วเขา  
 เรียกว่า “ชั้นปริกรรม”, พอมันจนจะแน่นแน่เขาเรียกความตั้งมั่นในชั้นที่เฉียดความ  
 แน่นแน่ นี้เรียกว่าสมาธิ หรือความตั้งมั่นในระยะแห่งการลงมือทำ ไม่ใช่ว่ามันจะ  
 ไม่มีเสียเลย, พอสักว่ากำหนดลมหายใจ หรือสักว่าทำกายสังขารคือลมหายใจให้ว่างับอยู่ ๆ  
 มันก็เริ่มมีความตั้งมั่นแล้ว ตั้งมั่นในขณะที่ลงมือทำ เรียกว่าขณะปริกรรม, หรือ  
 ขณะที่มันใกล้จะแน่นแน่ เรียกว่า “อุปจาร”. (อุปจารนี้ แปลว่าเฉียดเข้าไปที่ซานเมือง)  
 นี้เป็นความตั้งมั่นชนิดหนึ่งในอันดับที่เริ่มแรก หรือเริ่มจะก่อตัว หรือว่าเริ่มจะเข้ารูป;  
 ให้รู้จักแบ่งแยกอย่างนี้เสียก่อน. ในอันดับที่ ๒ เป็นความตั้งมั่นที่เต็มที่ ที่แน่นแน่  
 เป็น “อัปนาสมาธิ”. เขาเรียกว่าชั้นที่เป็นอัปนาสมาธิ คือมีผานดั่งที่ไค้กล่าวแล้วใน  
 ชั้นปฏิบัติที่ ๔ ว่า ปฐมผาน ทุกียผาน ตถียผาน จตุตถผาน นลอสมาธิถึงความ  
 ตั้งมั่นที่แน่นแน่ ถึงความสมบูรณ์ เป็นความตั้งมั่นถึงที่สุด.

ทีนี้สมาธิยังมีอีกชั้นหนึ่งคือชั้นที่ใช้งาน ที่กำลังถูกใช้งาน, หมายถึง  
 สมาธิที่กำลังถูกใช้งาน ให้พิจารณา. มันจึงเป็นสมาธิที่แฝงตัวอยู่กับการพิจารณา.  
 เมื่อเราเพ่งพิจารณาสิ่งใดอยู่ การพิจารณานั้นก็มีอยู่ และความเป็นสมาธินั้นก็มีอยู่  
 ความตั้งมั่นแห่งจิตนั้นก็ยังมีอยู่; คือพิจารณาอย่างใช้สมาธิอย่างยิ่ง. เหมือนเมื่อเราคิด  
 เลขคิดปัญหาอะไรหนัก ๆ การคิดก็มีอยู่ สมาธิจิตนั้นก็ยังมีอยู่ เรียกว่า ความตั้งมั่นที่มันแฝง  
 กันอยู่กับวิปัสสนา.

รวมความเรื่องสมาธินี้ อย่างแรกเรียกว่าปริกรรมสมาธิ หรืออุปจารสมาธิ,  
 อย่างที่สองเรียกว่าอัปนาสมาธิ, ส่วนอย่างทีสามนี้มีชื่อเรียกว่า อนันตริกสมาธิ,

(อนันตริกะ แปลว่า ไม่มีช่องว่าง, หมายความว่าสมาธิมันแนบสนิทกันอยู่กับวิปัสสนา หรือปัญญาอย่างไม่มีช่องว่าง) มันจึงเป็น ๓ อย่างต่างกัน :

อย่างที่ ๑ แรกเริ่ม แรกลงโรง,

อย่างที่ ๒ กำลังเป็นสมาธิขั้นสูงสุด,

อย่างที่ ๓ กำลังถูกนำไปใช้ทำงานพร้อมกันอยู่กับปัญญา.

ยกตัวอย่างทางวัตถุเช่นว่า เราเริ่มคิดเครื่องยนต์ขึ้นมา เครื่องยนต์อะไรก็ตามใจ, มันก็จะยุ่งยากในการตระเตรียม ในการควบคุม หรือ จัด หรือ *adjust* อะไรต่าง ๆ ให้มันเป็นเครื่องยนต์ที่จะเดินดีเดินเรียบ. ขั้นนี้ก็เรียกว่ามันเดินแล้วเหมือนกัน มีการเดินเครื่องยนต์แล้ว; พอต่อมามันก็คือการเดินดี แน่วแน่เป็นที่พอใจ นี่ก็คือว่า มันเดินดี; ขั้นต่อไปมีตัวรถสำหรับวิ่ง ผนวกให้มันก็ยังคงเดินอยู่ เครื่องก็คงเดินอยู่ แน่วแน่แล้วมันยังเป็นรถวิ่งไปจุดไปลากอะไรทำอะไรก็ตามใจ; มันก็เป็นการเดินของเครื่องยนต์ที่ต่างกัน ใน ๓ ลักษณะอย่างนี้. จิตนี้ก็เหมือนกัน เริ่มตระเตรียมมันก็มี วัฏกรรมสมาธิ, อุปจารสมาธิ, พอแน่วแน่ก็มีอุปปนาสมาธิ, พอใช้งานมันเข้ามันก็ไป ผากแฝงกันอยู่กับวิปัสสนา; เราดูความตั้งมั่นของจิตที่แตกต่างกันอยู่เป็น ๓ อย่าง อย่างนี้.

ยกตัวอย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันทุกคืนที่นี่ เช่นว่าเราฉายภาพที่จอ. ในขั้นแรกเราก็ต้อง *adjust* เรื่องแสงสว่าง, ปลูกปล้ำกันอยู่กับแสงสว่างให้ถูกต้องไปที่จอ; นี่เป็นขั้นตระเตรียม เป็นแสงสว่างที่ยังใช้ไม่ได้. พอไปได้แสงสว่างพอดี, *focus* พอดี ถูกต้องกับจอ นี่เป็นเรื่องแน่วแน่แล้ว. ทีนี้ก็ปล่อยภาพในฟิล์มออกไป มันก็เป็นภาพที่ปรากฏอยู่เคลื่อนไหวไป. ดูให้ดี ทั้ง ๓ ขั้นมันมีแสงสว่างอยู่ทั้ง ๓ ระยะ. ในขณะที่ภาพเด่นอยู่ในจอ กำลังเคลื่อนไหวไปในจอ จนเราไม่มองเห็นแสงสว่างเมื่อก่อน. ที่จริงแสงสว่างที่แรกมันก็อยู่ที่นั่น มันไม่ได้หายไปไหน แต่ว่ามีภาพมาปนอยู่ในแสงสว่าง

นั้น เราไปสนใจดูเสียแต่ที่ภาพ. ก็แปลว่าแสงสว่างที่เดิมที่ และ ใต้ที่ มันก็รวมอยู่ในภาพนั้น; นี่แหละมันกลมกลืนกันถึงขนาดนี้. นี่เรียกว่ามันมีค่ายิ่งหย่อนกว่ากัน มีคุณสมบัติยิ่งหย่อนกว่ากัน แต่ก็เรียกว่าตั้งมันด้วยกันทั้งนั้น.

การฝึกความตั้งมั่นก็ฝึกตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ไปจนถึงชั้นที่ ๑๐ แล้วชั้นที่ ๑๑ นี้มีความตั้งมั่นที่อยู่ในอำนาจบังคับที่สุดแล้ว. นี่เป็นการฝึกในชั้นที่ ๑๑ ทำให้มันอยู่ในอำนาจของเรา, ในลักษณะที่ตั้งมั่นแน่นแน่น เข้มแข็ง อดทน.

การปฏิบัติใน ชั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้ปลดปล่อย หรือปลดเปลื้อง. ตลอดเวลาที่แล้วมามีการปลดเปลื้องหรือปลดปล่อยแล้ว ๆ เล่า ๆ อยู่ทุกชั้นตามมากตามน้อย ตามระดับของการปฏิบัติสูงต่ำอย่างไร จนมาถึงชั้นที่ ๑๑; พอมาถึงชั้นที่ ๑๒ นี้เราเจาะจงลงไปที่จะบังคับให้ปลดปล่อย ปลดเปลื้อง, และแยกดูเป็นส่วน ๆ เกี่ยวกับผู้ปลดเปลื้อง, สิ่งที่ปลดเปลื้องออกไป, อากาที่ปลดเปลื้องออกไป. จิตนี้เป็นผู้ยืนโรงอยู่ตลอดเวลา อะไร ๆ ก็เรียกว่าจิตทั้งนั้น; จะเรียกว่าจิตปลดเปลื้องอะไร? มันก็ปลดเปลื้องจิต; จะเรียกว่าปลดเปลื้องสิ่งที่มาท้อหุ้มจิต มันก็คือจิตชนิดหนึ่ง คือความรู้สึกชนิดหนึ่ง. ฟังดูมันยุ่งเข้าใจไม่ค่อยได้ ต้องใช้ภาษาบัญญัติเฉพาะของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งก็ไม่ค่อยคุ้นหูชาวบ้าน. นี่ถ้าว่าเราไม่อยากจะยุ่งยากมากเกี่ยวกับคำ เรา ก็เอาตาม common - sense ของเราเอง โดยหลักที่ว่า ตนฟังตน ตัวช่วยตัว นี้มันก็คือจิตไปเสียทั้งนั้น แต่ในหน้าที่ที่ต่าง ๆ กัน.

ขอให้อ่านไปนึกถึงเรื่องเราจับสัตว์ป่ามาฝึกที่หลัก, ก็มี เจ้าของ มีเจ้าของ จับสัตว์ป่ามา แล้วก็ผูกสัตว์คือจิตนั้นเข้าที่หลัก คืออารมณ์ของสมาธิ, ค่ายเชือกคือสติ, แล้วก็มีเทคนิคสำหรับการฝึกมันระบบหนึ่ง จนกว่ามันจะเป็นสัตว์ที่เชื่อฟัง. พอมาถึงตรงนี้เรื่องปลดเปลื้องนี้ก็เหมือนกัน จิตที่มันเป็นตัวที่จะไปหลงไปรัก ไปโกรธ ไปเกลียด



ไปกลัว ไปยึดมั่นถือมั่น จิตนั้นมันเป็นตัวจำเลย ตัวที่จะต้องถูกกระทำ; แล้วมันก็ต้องกระทำด้วยจิตที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นเหมือนกับเชือก เหมือนกับเครื่องมือ. ฉะนั้นอาการที่ปลดเปลื้องก็คือ ปฏิบัติตามแนวของการปฏิบัตินั้น อันได้แก่อาการของการปลดเปลื้องหรือช่วยให้เกิดการปลดเปลื้อง; ชื่อภาษาบาลีตอนนั้นยุ่งยากมาก อย่าไปสนใจเลย เราดูแต่ความหมายหรือข้อเท็จจริงเท่าที่เราจะรู้สึกได้โดยสามัญสำนึกก็พอ.

เราต้องมีสติ, สตินี้จะช่วยปลดเปลื้อง หรือเป็นตัวการสำคัญ, สติแล้วก็มีปัญญาด้วย, จิตมันเข้าไปจมอยู่ในอะไร จะถอนมันขึ้นมา หรือ มันผูกพันอยู่ในอะไร จะได้ช่วยปลดเปลื้องมันออกไป, หรืออะไรหุ้มห่อมันอยู่ก็ช่วยให้มันออกมา, ดูในความหมายของคำว่า เสียบแทง ร้อยรัด หุ้มห่อ พัวพัน เผลอนอะไรก็ตาม มีคำมากมาย, เปลื้องออกมาเสียจากสิ่งเหล่านั้น.

ที่นี้คำมันก็ยังค้นได้ ฟังลำบาก ว่าเราปลดเปลื้องสิ่งเหล่านั้นไปจากจิต หรือว่าปลดเปลื้องจิตมาจากสิ่งเหล่านั้น. ถ้าพูดทาง logic แล้วก็ไม่มีความจบ, แล้วก็ไม่มีเวลาปฏิบัติกันแน่ ๆ ถ้ามีปัญหาคือ logic ทางคำพูด. ฉะนั้นการปฏิบัติจึงไม่เนื่องกับ logic เรามัก logic สำหรับพูดทั้งไปเลย. จะเรียกว่าปลดเปลื้องจิตจากกิเลสก็ได้ ปลดเปลื้องกิเลสจากจิตก็ได้ มีผลเท่ากัน. แต่ถ้าเอา logic มาจับมันก็เสียทาง logic จนกลายเป็นไปไม่ได้; เราเรียกต่างกัน แต่การกระทำมันเหมือนกัน. เมื่อเราปฏิบัติอย่างนั้นอยู่ กิเลสกับจิตไม่มีโอกาสจะพบกันก็แล้วกัน จะเรียกว่าปลดเปลื้องจิตจากกิเลสก็ได้ ปลดเปลื้องกิเลสจากจิตก็ได้ตามใจ.

เรื่องทางภาษาทาง logic อย่างนี้ไม่ต้องสนใจนักก็ได้ ฉะนั้นจึงพูดเพื่อให้รู้ อย่าไปมัวจงนเข้า แล้วก็มีปัญหาคือแล้วก็จะทะเลาะกันเลยในเรื่องอย่างนี้ ไม่มีประโยชน์

มีเช่นนั้น การปฏิบัติหรือว่าธรรมะนี้ จะกลายเป็นเครื่องมือหรือโอกาสสำหรับเดียวกันเสีย มันก็ไปเข้ารูปอย่างที่ว่า คือว่าแทนที่จะใช้แพข้ามฟาก ก็นำไปทำแพนั้นออกมาตีกัน ประหัตประหารกันจนตายไปหมดทั้งคู่; นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ การปฏิบัติในสมัยปัจจุบัน ในประเทศของพุทธบริษัท มันกลายเป็นอวก่งด้วยทางวิชาความรู้ เป็นความรู้ทาง logic ทั้งนั้น, แล้วก็ประหัตประหารกัน มีการโกรธเคืองกัน ทุ่มเดียวกันอยู่ทั่วไปทุกหัวระแหง ธรรมะแท้จริง จึงไม่เกิดขึ้น ไม่ก้าวหน้า มีแต่ธรรมะทะเลาะวิวาท, มันก็ไม่ใช้ธรรมะ. นี่เป็นตัวอย่างอันหนึ่งที่จะชี้ให้เห็นว่า เราไม่จำเป็นจะต้องผูกเดียวกันให้เด็ดขาดลงไปว่า เปลื้องจิตออกจากกิเลส หรือเปลื้องกิเลสออกจากจิต; ขอให้ปฏิบัติไปเถิด แล้ว กิเลสจะไม่มี โอกาสพบกับจิต จะเรียกว่าอย่างไรก็ตามใจ.

ที่นี้ว่าถึงการปลดเปลื้อง การปลดเปลื้องก็มี ๒ ประเภทอีกตามเคย : โดยวิธีของสมณะและโดยวิธีของวิปัสสนา. โดยวิธีของสมณะ ก็คือทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วก็ เปลื้องจิตจากนิวรณ์ หรือเปลื้องนิวรณ์ออกจากจิต; นิวรณ์ ๕ ประการนั้นไม่มี โอกาสพบกันกับจิต. คุณไปหารายละเอียดเกี่ยวกับนิวรณ์เอาเอง : กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจะกุกกุจจะ, วิจิกิฉา, เป็นกิเลสประเภทที่ออกมาคลุ้มคลั่งจิต; ปลดเปลื้อง ออกเสียได้ด้วยอำนาจของสมาธิ.

ปลดเปลื้องด้วยวิธีวิปัสสนา นั้น คือมันเปลื้องกิเลสที่ละเอียดไปกว่านั้น, โดยเฉพาะก็คืออุปาทาน ยึดมันถือมันว่าตัวของคุณ ในกาม ในทิฏฐิ ในสိลพพคปรามาส, ในตัวของคุณ. อย่างนี้ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาในชั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ ชั้นปลายโน้น มันจึงจะเปลื้องออกไปได้จริงๆ. เปลื้องจิตจากอุปาทาน หรือเปลื้องอุปาทานจากจิตนี้ มันจะไปอยู่ในชั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ แต่ว่าในชั้นนี้อาจจะทำได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ตามสัดส่วน ถ้าสามารถพิจารณาความปรุงแต่ง ความไม่ปรุงแต่งอะไรของกายสังขารของจิตตสังขาร และรู้ความจริงอะไรขึ้นมาว่า นี่มันเป็น mechanism แท้ ๆ ไม่ใช่ตัวคนอะไรที่ไหน,

มันเป็นกลไกของธรรมชาติ ของจิตเท่านั้น, มันก็ปลดปล่อยความเห็นที่ตัวกู - ของกู ได้บ้าง. ถ้าการปลดปล่อยอย่างนั้นขึ้น ก็เรียกว่าเป็นการปลดปล่อยโดยอาศัยวิปัสสนา. ฉะนั้นการที่เราทำมาแล้วแต่หนหลังเป็นการปลดปล่อยทางสมณะโดยตรง, ก็ใช้อำนาจของสมาธิไปปลดปล่อยนิเวศน์. เมื่อปลดปล่อยนิเวศน์ได้ จิตก็ไม่ถูกรบกวนเหมือนกัน ก็มีความเป็นอิสระเต็มรูปของความปลดปล่อยแบบนี้, นี้เรียกว่าการปลดปล่อยโดยหลักทั่วไป.

ถ้ามีรายละเอียดเฉพาะ มันก็ต้องเอาข้อทดสอบ ๘ คู่ ๑๖ อย่าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเช่นว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ, จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ ฯลฯ ถ้ารู้ว่าจิตมีราคะก็ต้องเอาสิ่งที่ตรงกันข้ามจากราคะมาปลดปล่อย. ถ้าราคะทางกามารมณ์ก็เอาปฏิกุศลสัญญา เป็นต้น มาปลดปล่อย. ถ้าเป็นราคะทางรูปทางอรูปรู ก็ต้องเอาสิ่งที่ดีกว่านั้น คือความรู้ที่มากกว่านั้น มาปลดปล่อย. ถ้าเป็นโทสะ ประกอบด้วยโทสะ ก็ต้องเอาเมตตากรุณาปลดปล่อย. ถ้าดีไปกว่านั้น ก็เอาความรู้ เรื่องไม่มีตัวกู - ของกูมาปลดปล่อย. ทุกๆ คู่ มันมีสิ่งตรงกันข้าม สำหรับปลดปล่อย ไปหารายละเอียดเอาเอง มันมีอยู่ในหนังสือธรรมะทั่วไป เรียกว่าเป็นคู่ปรับ. ถ้าหตุ่ก็มีการประคับประคองด้วยฉันทะ ด้วยอัคคัทยะ ให้จิตมันหายหตุ่; ถ้ามันฟุ้งซ่านก็ทำให้มันเป็นสมาธิหยุดฟุ้งซ่าน; กระทั่งจิตไม่มีอิสระ ก็ทำให้มีอิสระ. นี้เรียกว่าเป็นการปลดปล่อยด้วยกันทั้งนั้น.

การปฏิบัติในขั้นนี้ก็เหมือนกันกับการปฏิบัติทุกๆ ขั้น ก็จะต้องย้อนมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑, แปลว่าในขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว มันก็มีการปลดปล่อยอะไรตามสัดส่วนของมัน. พอเรามีลมหายใจยาวมันก็ปลดปล่อยความหยาบของกายนี้ ออก, ปลดปล่อยความกระวนกระวายของกายนี้ ออกไปตามสัดส่วน, นี้ก็เป็นการปลดปล่อยในขั้นวิริเริ่ม เริ่มแรก ขั้นรากฐาน, ไม่ใช่จะไม่มีการปลดปล่อยเสียเลย. แล้วก็

ไปสังเกตดูเอาเองดีกว่า ที่ว่าทุกชั้น แต่ละชั้นมันปลดเปลื้องอะไรจะสังเกตเห็นด้วยตนเอง ดีกว่าจะบอกให้เสียหมด. ไปกิกดูด้วยตนเอง จะเห็นว่ามันปลดเปลื้องอะไรได้ลงไปทีละชั้น ๆ. คุณลองไปหาที่สงบสัก ไปพิจารณาให้เกิดความรู้ ไปพิจารณาให้เกิดความกตเวทิตาเข้าใจขึ้นมาเอง ดีกว่าที่จะให้เขาบอกหรือจกไป.

รวมความว่า การปลดเปลื้องมีได้ทุกชั้นของการปฏิบัติ ตั้งแต่ชั้นที่ ๑ มาจนถึงชั้นนี้.

ที่นี้เราก็มองดูที่เกี่ยวหมกทั้งหมด, หมวดที่ ๓ นี้เรียกว่า จัดการเกี่ยวกับจิตโดยตรง. หมวดที่ ๑ จัดการเกี่ยวกับลมหายใจ หรือร่างกายลงไปยังละเอียดดีถ้วนถึง ๔ ชั้นของการปฏิบัติ. พอมาถึง หมวดที่ ๒ ก็จัดการเกี่ยวกับเรื่องเวทนา ที่จะปรุงแต่งจิตอย่างละเอียดดีถ้วนด้วยการปฏิบัติ ๔ ชั้น, พอมาถึงชั้นนี้ก็เล่นงานกับจิต จัดการกับจิต บังคับจิต, เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตโดยตรงอีก ๔ ชั้น, รวมเป็น ๑๒ ชั้นขึ้นมาแล้ว. หมวดนี้เรียกว่า "จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน" การใช้สติเข้าไปติดตามเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับจิต, เพื่อรู้จักจิต, เพื่อควบคุมจิต, เพื่อบังคับให้จิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้. มันเป็นเทคนิคใหญ่ เทคนิคสมบูรณ์ในแบบของพุทธบริษัท แต่ก็เอาไปดัดรูปให้เป็นเรื่องธรรมคาสามัญที่ชาวบ้านจะฝึกก็ได้, ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนาก็ได้ เช่นเรื่องในบ้านเรือน ในชีวิตประจำวันก็ยังใช้ได้ ด้วยการฝึกอย่างนี้. แล้วในที่สุดมันก็มาเข้ารูปเดียวกันกับอานาปานสติ อันสูงสุดในทางพุทธศาสนาได้.

นี้เรียกว่าประยุกต์ หมายความว่าเอาหลักที่สูงสุดที่ละเอียดลอบ ในวงวัด ในวงศาสนานี้ เอาไปใช้ให้ได้กับเรื่องในบ้านเรือนของคนธรรมคาสามัญทั่วไปก็ทำได้ ถ้าเราเข้าใจดีแล้ว. ระหว่างที่เราบวชนี้ เราศึกษาให้ละเอียดลอบดีถ้วน อย่างกะว่า

จะปฏิบัติอย่างเต็มรูปของบรรพชิต, แต่แล้วเราก็สามารถเอาไปปรับปรุงใหม่ ไป  
 ประยุกต์กันเข้ากับชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ปัญหาวีชีวิตประจำวัน ได้ตามสัดส่วนด้วย  
 เหมือนกัน สำหรับผู้ที่ยังจะต้องเป็นฆราวาสต่อไป. ถึงผู้ที่อยู่เป็นพระในศาสนาก็ไม่ได้  
 ปฏิบัติเต็มรูปขนาดนี้ เพราะมีเรื่องมีหน้าที่มีอะไรอย่างอื่น, ก็เอาหลักการที่เกี่ยวกับ  
 การบังคับจิตใจไปใช้ให้มันสำเร็จประโยชน์ เพื่อให้หน้าที่ของตัวไม่บกพร่องก็ยังได้อีก  
 เหมือนกัน.

เพราะฉะนั้นขอให้ถือเป็นหลักตลอดกาลเลยว่า ธรรมะนี้ *adjust* ได้ ก็คือว่า  
 ปรับปรุงได้, ยืดหยุ่นได้, จะเอาเพียงไหน เท่าไร เมื่อไร อย่างไร, ก็สามารถ  
 จะปรับปรุงให้ตรงตามความประสงค์ได้. เพราะฉะนั้นพยายามมองดูในลักษณะนี้ไว้  
 เรื่อย ๆ ไป, ซึ่งจะได้พิสูจน์ให้เห็นได้ต่อไปในหมวดสุดท้าย ก็คือว่าเรื่องโลกุตตรธรรม  
 นั้นเอามาใช้เกี่ยวกับปัญหาในบ้านเรือนในโลกนี้ได้, แต่เขาไม่เชื่อหรือคนโดยมากไม่เชื่อ  
 ไม่ยอมเชื่อ ไม่ยอมทดลอง; อันนี้ก็เลยเป็นหมันไปหมด ของที่มีค่าที่สุดในทางพุทธ-  
 ศาสนาก็เป็นหมันไปเพราะเหตุนี้.

เวลาของเราก็หมด และเลยไปบ้างแล้ว  
 เพราะจะพูดก็เดี๋ยวครบทั้งหมวดให้จบไป เสียหมวดหนึ่ง.

---



# การฝึกอานาปานสติ

หมวดที่ ๔ : ชั้นที่ ๑๓-๑๔-๑๕-๑๖

— ๓๙ —

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่องมาจนจะ ๕.๐๐ น.แล้ว ในวันนี้  
จะได้กล่าวถึง การฝึกอานาปานสติ หมวดที่ ๔ คือชั้นที่ ๑๓,  
๑๔, ๑๕ และ ๑๖. ในครั้งที่แล้วมา ตั้งแต่ชั้นที่ที่สนุก จน  
ถึงขั้นสุดท้ายเมื่อวานนี้ ก็ได้พูดถึงการบังคับกายสังขาร จิตตสังขาร  
กระทั่งถึงการบังคับจิตได้ตามต้องการ, ซึ่งล้วนแต่เป็นแนว หรือ  
วิธีของสมณะ คือการบังคับจิตเป็นส่วนใหญ่.

บัดนี้จะได้กล่าวถึงการใช้จิตนั้น ในการพิจารณาธรรมใน ๔ ลักษณะ.  
การกระทำอย่างนี้เป็นวิธีของวิปัสสนา คือการพิจารณาเพื่อความเห็นแจ้ง, เพื่อผล  
เป็นความเห็นแจ้ง. การปฏิบัติหมวดนี้มีชื่อว่า “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือการ  
ตั้งจิตไว้เพื่อการพิจารณาเห็น หรือการเห็นซึ่งธรรม.

คำว่า “ธรรม” ในที่นี้หมายถึงความจริง หรือข้อเท็จจริง หรือภาวะที่เป็นอยู่จริงในลักษณะที่ควรรู้ควรพิจารณา. คำพูดที่ใช้อยู่ทำให้เกิดความกำกวมได้ ต้องระวังให้ดีสำหรับผู้ที่เริ่มศึกษาใหม่ๆ; ถ้ากำหนดเพียงให้รู้สึกเฉย ๆ ก็เป็นเรื่องของสมณะ, ถ้ากำหนดเพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้ง - ญาณแจ้ง ก็เป็นเรื่องของวิปัสสนา. อย่างแรกช่วยให้หยุด หรือให้สงบ ซึ่งเป็น การบิบบังคับมากกว่า; ส่วนอย่างหลังนี้ทำให้รู้แจ้งไม่เกี่ยวกับการบิบบังคับ ถ้ามันจะเป็นการบังคับอะไรบ้าง มันก็เป็น การบังคับอยู่โดยอัตโนมัติ, โดยที่เป็นไปเองในตัว, โดยไม่ต้องมีเจตนาจะบังคับ; ย่อมต่างกันอยู่เป็น ๒ อย่าง อย่างนี้.

การฝึกอานาปานสติทั้งหมดนั้น ๓ หมวดแรกก็เป็นเรื่องสมณะ, ๑ หมวดสุดท้ายก็เป็นเรื่องวิปัสสนา. แต่มันก็เว้นไม่ได้ที่จะต้องเจือกันบ้างเป็นธรรมตา เพราะสมณะก็เป็นพื้นฐานของวิปัสสนา, วิปัสสนาก็ต้องไปช่วยควบคุมสมณะ. ในระยะไหนมันเป็นการกระทำโดยวิธีไหนรุนแรงและออกหน้า เราก็เรียกระยะนั้นเช่นนั้นว่าเป็นสมณะหรือเป็นวิปัสสนา, มันจึงมีได้โดยหลักอย่างนี้. ส่วนหมวดสุดท้ายเป็นเรื่องวิปัสสนา เพราะว่ามันเป็นการกระทำในอันดับสุดท้าย ที่เห็นแจ้งแทงตลอด หรือว่าดับความทุกข์ ตักกิลเลสได้ ซึ่งเราจะได้ดูกันต่อไป.

หมวดนี้มีสูตรว่า : อนิจฺจานุสฺสึ, วิราคานุสฺสึ, นิโรธานุสฺสึ, ปฏินิสฺสคฺคานุสฺสึ, ๔ อย่าง คือเป็นผู้เห็นความไม่เที่ยง, เห็นความจางกลาย, เห็นความดับ, เห็นความสลัดकिन; เห็นทีละชั้น ๆ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก. ภิกษุพยายามฝึกฝนในการกระทำเช่นนั้นอยู่ในหมวดนี้.

ผู้ที่ยังใหม่ เพิ่งเข้ามาใหม่ ไม่ค่อยคุ้นกับภาษาบาลี ให้พยายามทำความเข้าใจโดยความหมายให้มากหน่อย : แต่ละคำ ๆ เหล่านี้มันก็แปลก. และยิ่งกว่านั้น จะต้องทำความเข้าใจในการที่มันเนื่องกัน จะช่วยให้เข้าใจได้ถี่และไม่ลืม.



อนิจจัง ก็คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนเรื่อย เป็นภาวะอันหนึ่งของสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ. ต้องดูให้เห็นข้อเท็จจริงข้อนี้ คือความที่มันเปลี่ยนอย่างไม่มองหน้าใคร แม้แต่ที่เป็นเจ้าของ, เช่นร่างกายนี้มันก็เปลี่ยนอย่างไม่มองหน้าเจ้าของ หรือตัวมันเอง. ถ้าเห็นความจริงข้อนี้ มันก็เกิดความจางคลายจากความรักรัก ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น, ซึ่งจะนำไปสู่ความหยุดหรือความดับของกิเลสและความทุกข์. ถ้ามองเห็นส่วนนี้จริง ๆ มันก็จะหยุดเกิดการปรุงแต่งของกิเลส คือหยุดโง่; เมื่อไม่โง่แล้วก็ไม่มีการปรุงแต่งเป็นเรื่องของกิเลส; จึงเห็นความหยุดของกิเลส เห็นความดับของความทุกข์ ซึ่งมันคู่กัน. นี่เห็นได้ว่า เราได้สลัดสิ่งที่เป็นข้าศึกศัตรูต่อเราออกไปหมดสิ้น หมายความว่าสละกิเลส สละความทุกข์ออกไปได้หมดสิ้น.

เพราะฉะนั้นถ้าพิจารณาดูให้คิดแล้ว จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่ง นำปรารถนาอย่างยิ่งสำหรับทุกคน. ถ้าพูดภาษาบาลีคือเป็นเรื่องวัฏ ๆ วา ๆ แล้วไม่เข้าใจ เห็นเป็นเรื่องไม่เกี่ยวกับเราเลย หรือยังไม่จำเป็นสำหรับเราเลย ในเรื่องอนิจจัง อนัตตา วิราคา อะไรเหล่านี้; นี่ก็เพราะว่าไม่รู้. แต่ถ้ารู้ ก็จะต้องเป็นเรื่องที่ทุกคนพอใจ, เพราะปัญหาเฉพาะหน้ามันมีอยู่ด้วยกันทุกคน ในเรื่องมีกิเลสเผาตน ร้อยรัด หุ้มห่อ ทิ่มแทงอะไรก็ตาม; ทำให้มีความทุกข์เพราะเหตุนี้. การที่สิ่งเหล่านี้หมดสิ้นไป มันก็เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง. ขอให้เข้าใจมัน และรู้จักมัน ในลักษณะอย่างนี้. ที่นี้จะได้พูดกันเป็นชั้น ๆ ไปทีละชั้น :

ชั้นที่ ๑๓ เรียกว่า อนิจจานุปัสสี : เป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, หมายความว่าดูความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จนเห็นความไม่เที่ยง. ในขั้นแรกเราจะต้องพิจารณากันถึงสิ่งที่ มีความไม่เที่ยง. พุทธได้อย่างเป็นทางการหลักว่าธรรมชาติทุกอย่างที่มีการเกิดขึ้น มันก็มีความไม่เที่ยงทั้งนั้น; เว้นแต่ธรรมชาติที่เป็นความว่างหรือเป็นความไม่เกิด จึงจะอยู่นอกวงของความไม่เที่ยง. บรรดาสิ่งที่เกี่ยวกับมนุษย์ล้วนแต่เป็นความไม่เที่ยงไปทั้งนั้น ไม่ว่าอะไรหมด.

สิ่งที่เรียกว่าธรรมชาติ ๆ ในภาษาธรรมะ ภาษาศาสนา<sup>๕</sup> เขาแบ่งเป็น ๒ ส่วน แบ่งเป็น ๒ ประเภท : คือประเภทที่มันมีการเกิดขึ้น หมายความว่า มันไม่ได้หยุด มันไม่ได้ตายตัว มันมีการเกิดขึ้นมาตั้งแต่ครั้งไหนใครก็บอกไม่ได้, จะเป็นรูปธรรม ก็ตาม เป็นนามธรรมก็ตาม มันล้วนแต่มีการเกิดขึ้น. รูปธรรมเป็นวัตถุ<sup>๕</sup> โลกจะตั้งต้นมาตั้งแต่เมื่อไรเราก็ไม่รู้ เพราะมันตั้งต้นมาหลายทอด ตามวิชาเรื่องโลก เรื่องวัตถุ. แต่เราเห็นได้ชัดด้วยปัญญาว่า มันต้องมีการเกิดขึ้น, มันจึงมาอยู่ในสภาพอย่าง<sup>๕</sup>นี้. การเกิด<sup>๕</sup>ขึ้นนั้นมันไม่เที่ยง เพราะที่เกิด<sup>๕</sup>นั้นคือไม่เที่ยงอยู่แล้ว เมื่อเกิดมาแล้วมันก็เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นเรื่อย. เรียกว่าเป็นวัตถุ เป็นรูปธรรม<sup>๕</sup> มันก็ไม่เที่ยง. ที่ส่วนที่เป็นนามธรรม เป็นความรู้สึกรู้คิดนึก มันก็ไม่เที่ยง, เกิดได้เรื่อย เปลี่ยนไปเรื่อย. ธรรมชาติพวกนี้ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม เป็นสิ่ง<sup>๕</sup>ที่มีการเกิดดับ เกิดดับ ๆ คือไม่เที่ยง.

แต่ธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง อีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของสิ่ง<sup>๕</sup>ทั้งหลายนี้ คือ “ความว่างจากสิ่งเหล่านี้” คือทางรูปธรรม หรือทางนามธรรมนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่เกิดดับ หรือไม่เปลี่ยนแปลง, ซึ่งเรียกชื่ออย่างอื่นอีกมาก เรียกว่า ธรรมชาติที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้; โดยทางนามธรรมแล้วก็คือ นิพพานภาวะที่อะไร ปรุงแต่งไม่ได้ ไม่มีเกิด ไม่มีดับ.

เดี๋ยวนี้ในบทฝึกของอานาปานสติ<sup>๕</sup> เราเพิ่งเล็งเฉพาะแต่สิ่งที่มันเกี่ยวข้องกับเรา ในตัวเรา. อย่าลืมข้อที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า ความทุกข์ก็คือ เหตุ<sup>๕</sup>ให้เกิดทุกข์ก็คือ ความดับสนิทแห่งทุกข์ก็คือ วิธีดับแห่งความทุกข์ก็คือ; ตถาคต<sup>๕</sup>บัญญัติไว้ในร่างกายยาวประมาณวาหนึ่ง ที่มีสัญญาและใจ<sup>๕</sup>. สรุปลึ้น ๆ คือ ในมนุษย์เป็น ๆ นี้แหละให้ค้นหา ให้ดูทุกสิ่งทุกอย่าง. เดี่ยวนี้เราจะดูสิ่งที่ไม่เที่ยง คือ ทั่วความทุกข์ ก็ดูในร่างกาย<sup>๕</sup>ของตนเองโดยเฉพาะ; เพราะว่า เมื่อเห็นของตนเอง โดยเฉพาะแล้ว ก็เห็นของคนอื่น และเห็นหมดทั้งโลก.

ในร่างกายนี้มันก็มีอะไรมาก สับสนมาก แล้วเป็นกลไกที่ประหลาดน่าอัศจรรย์  
ท่านก็เลยจัดระบบไว้สำหรับให้ดู. โดยวิธีที่ดีที่สุด ที่เหมาะที่สุดในรูปเทคนิค คือ  
คฺฉฺบฺนํ คุชฺชาตนะ คุชฺชาการของปฏิจจสมุปบาท, รวม ๓ อย่าง.

ข้อที่ ๑ คฺฉฺบฺนํ ก็คือว่า ส่วนที่เป็นร่างกายนี้, ที่มีส่วนประกอบอยู่  
อย่างไรในฐานะเป็นฝ่ายที่ถูกกระทำ หรือถูกรู้ ถูกสัมผัส. ในร่างกายนี้มันมีสิ่งต่าง ๆ  
มาก มีหน้าที่ต่าง ๆ กัน, เรามีร่างกาย แล้วก็มีจิตใจที่คิดนึกได้ มีความรู้สึกต่าง ๆ  
ที่ได้ยินกันอยู่เป็นประจำ ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, มีรายละเอียด  
ในหนังสือเรียนทั่วไป ไปหาอ่านได้.

ข้อที่ ๒ คุชฺชาตนะ นี้ก็คือ เครื่องมือสำหรับติดต่อกับโลกภายนอก ก็มีอยู่  
ในร่างกายนี้; ใต้แก่พวกที่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเองด้วย; โดยเฉพาะ  
ส่วนที่มันจะรับอารมณ์และติดต่อกับสิ่งแวดล้อม. ตาก็ติดต่อกับรูป หูก็ติดต่อกับเสียง  
จมูกก็ติดต่อกับกลิ่น, ลิ้นก็ติดต่อกับรส กายก็ติดต่อกับสิ่งที่มันสัมผัสผิวกาย,  
จิตใจก็ติดต่อกับรูปของความคิดรูปหนึ่ง ๆ ที่มันจะเกิดขึ้นในจิต. ส่วนที่จะเป็นผู้ทำการ  
ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ในที่นี้จะเรียกว่า “อายตนะภายใน”; ซึ่งสำเร็จขึ้นมาเมื่อมี  
“อายตนะภายนอก”. ตลอดเวลาที่ยังไม่มีอายตนะภายนอกมาเกี่ยวข้องกับอายตนะภายในก็  
ไม่มี ถือว่ามันไม่มีเพราะมันไม่ทำหน้าที่. ถ้าทำหน้าที่แล้วมันก็ปรุงขึ้นมา ให้  
อะไร ๆ มีความหมายขึ้นมา, ก็ร่างกายนี้มีความหมายขึ้นมา เกิดเป็นเวทนาขึ้นมา  
เกิดเป็นสัญญาความสำคัญมันหมาย สืบเนื่องมาจากเวทนานั้น, แล้วเกิดการคิดนึกคือ  
สังขาร, ส่วนวิญญาณนั้น หมายถึงความรู้จักสิ่งเหล่านั้นอยู่เรื่อย.

ข้อที่ ๓ เรียกว่า อาการของปฏิจจสมุปบาท นี้แยกมาเฉพาะส่วนที่มันจะ  
ปรุงกันไปจนเกิดความทุกข์ คือเมื่อมีเวทนาแล้ว มันก็เกิดสัญญา ความคิดนึกอย่างนั้น  
อย่างนี้ จนกระทั่งไปอยากเข้า เป็นตัณหา จนกระทั่งเป็นอุปาทานยึดมั่นถือมั่น, มีตัว

ผู้อยาก มีสิ่งทีอยาก, ถัดม่นตอม่นเป็นตวณู-ของกูนมา เป็นอะไรขึ้นมา, มันก็เกิด ความทุกขขึ้นมา, เช่นนี้ เรียกว่าเป็นอาการของปฏิจสมุปบาท.

ให้คู้ทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวไว้เป็นเทคนิคอย่างย้งที่กล่าวอย่างนี้ ให้คู้ที่ชั้น ๓ ที่อายณะ คู้ที่อาการของปฏิจสมุปบาท, ให้เห็นความไม่เที่ยง เรียกว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง ถ้าคู้อย่างชาวบ้าน อย่างทั่วๆ ไป ก็คือว่า สิ่งทั่วไปพุดคลมๆ กันไปอย่างนั้น. ที่นี้ แยกให้เห็นเพื่อจะให้เห็นเป็นประเภทได้ชัดเจน และควรรสนใจอย่างย้งเกี่ยวกับการที่จะ คับทุกข ถ้าสรูปเป็นใจความก็คือว่า ให้คู้ในแง่ที่ว่า คู้สิ่งทีถูกกระทำ คู้ผู้กระทำ และ คู้อาการทีมันกระทำ; พุดเป็น logic ไปเลย. ในโลกนี้ บรรดาสิ่งต่าง ๆ ทีเกี่ยวข้องกัน กับมนุษย์นี้ เราจะมอเห็นว่ ส่วนหนึ่งมีลักษณะเป็นสิ่งที่ถูกกระทำ, อีกส่วนหนึ่งเป็น ผู้กระทำ, กิริยาอาการนี้เรียกว่าการกระทำ. เพราะฉะนั้นคู้ควรรจะจำ logic นี้ไว้ ไปใช้ในบ้านเรือนก็ได้ ทีไหนก็ได้ กรณีไหนก็ได้ ถ้าเราจะคู้กันในวนีทีฉลาดให้คู้มัน ในแง่ที่ว่า มันเป็นผู้ทีถูกกระทำ, แล้วสิ่งทีเป็นผู้ทีกระทำ, แล้วอาการของการกระทำ. เรียกได้ว่ถูกกระทำ, ผู้กระทำ, และอาการกระทำ มันก็เลย ถินความหมคไปเลย ไม่มีอะไรเหลือ, นี้เรียกว่า “สิ่งที่ไม่เที่ยง”.

ที่นี้ ก็คู้ถึงลักษณะทีไม่เที่ยง. ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงนี้ ภาษาทาง ศาสนาเขาบัญญัติเป็นว่ เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป, เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป. ของ ทุกสิ่งทีมีการเกิด, เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ขณะหนึ่ง แล้วก็คับไป, แล้วก็เพื่อเกิดขึ้นมา ใหม่; นี้คือ ความไม่เที่ยง, ทางรูปธรรม เช่นในร่างกายนี้ ก็มีความวนเวียนของ เซลล์ต่าง ๆ ของเนื้อหนัง; เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป, วนเวียนกันอยู่เรื่อย. ทางจิต, ความคิด ความนึกกันนี้ก็อย่างเดียวกัน. เกิดความคิดขึ้นมา - ตั้งอยู่ขณะหนึ่ง - แล้ว ก็คับไป - แล้วก็เกิดความคิดใหม่; นี้เรียกว่า เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - คับไป, ก็เรียกว่า ไม่เที่ยงอยู่ส่วนหนึ่งแล้ว.

การเกิดรอบหลังมันไม่ซ้ำกับการเกิดรอบแรก เพราะเหตุปัจจัยมันต่างกัน. การเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไป ในรอบหลังจะไม่ซ้ำกับรอบแรก; มันก็เป็นความเปลี่ยนแปลง ของความไม่เที่ยง, หลักเกณฑ์อันนี้ใช้ได้หมดไปทุกอย่าง, อาการที่เกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไป ก็ไม่เที่ยง, แล้วทุกครั้งที่มันเกิดมันไม่ซ้ำกัน คือไม่เหมือนกัน.

ต่อไปคำว่า ไม่เที่ยงนี้จะดูกันโดยละเอียดต่อไปว่า มันจริงอย่างไร? เราก็มองวิธีดูความไม่เที่ยง. ที่ชาวบ้านทั่วไปคนธรรมดาสามัญทั่วไป จะดูกันง่ายๆ หรือที่เห็นกันอยู่ด้วยซ้ำไปก็คือ :

ดูร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ตามอายุ ตามปี เดือน วัน คืน กระทั่ง ชั่วโมง นาที กระทั่งขณะจิต. ตามวัยก็คือปฐมวัย มัชฌิมวัย บัณฑิตวัย อย่างนี้, เป็นเด็ก ๆ แล้วเป็นคนผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ชรา อย่างนี้, ดูเป็นปี ๆ ไปมันก็เปลี่ยนไปทุกปี. แม้จะดูเป็นเดือนเป็นวัน มันก็ยังเห็นเปลี่ยนอยู่ทุกวัน ทุกชั่วโมง; มันยังเปลี่ยนอยู่ทุกชั่วโมง ไม่มีอะไรซ้ำที่เดิม แต่เราดูหยาบเกินไปเราไม่เห็น แม้ทุกนาที เราควรจะดูให้ดีกว่า มันไม่มีอะไรซ้ำ, มันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่งในร่างกายนี้ ที่คนธรรมดาสามัญไม่เห็น, แต่ถ้าเป็นนักศึกษาทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะก็เห็น; กระทั่งเห็นความเปลี่ยนแปลงในอนุหนึ่ง ๆ ปริมาณหนึ่ง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ที่ประกอบให้เป็นร่างกายมันก็ยังเปลี่ยนอย่างน่ากลัว ดูไปในทางจิต ก็เปลี่ยนอยู่ทุกขณะจิต ๆ, ขณะจิตหนึ่งนั้นเป็นระยะสั้นยิ่งกว่าฟ้าแลบ. รวมทั้งทั้งรูปและทั้งนาม มันก็เปลี่ยนอยู่อย่างน่ากลัว ที่ชาวบ้านจะดูได้ลึกซึ้ง ๆ ตามลำดับ เท่าที่การศึกษาเพิ่มเติมมันมี.

วิธีดูต่อไป ก็ดูว่า ทั้งหมดนั้นมันขึ้นอยู่กับจิต หรือความรู้สึกเพียงจิตดวงเดียว จิตชนิดเดียว. เราใช้คำว่าดวงเดียว ก็คือว่าเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง หรือชนิดหนึ่ง; เขาเรียกว่าดวงหนึ่ง. หมายความว่าทุกอย่างที่เกี่ยวกับมนุษย์นี้ ทางเนื้อหนังก็ตี ทาง

จิตใจอะไรก็ตาม มันขึ้นอยู่กับจิตเพียงดวงเดียว ที่เกิดดับ - เกิดดับ - เกิดดับ, เกิดดับ - เกิดดับ อยู่เสมอ, เกิดขึ้นในขณะที่จิตไหนก็ขึ้นอยู่กับจิตดวงนั้น ; เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรที่ถาวร. แต่เมื่อคุณไม่เป็น มันก็เห็นเหมือนกับถาวร คือความติดกันสืบทอดกัน ในระหว่างขณะจิตนั้น มันเร็วจนคุณไม่เห็น. แต่คนสมัยนี้เข้าใจได้ง่าย เพราะมีการศึกษาทางวัตถุเช่นเรื่องไฟฟ้า. เราดูเห็นเป็นหลอดไฟฟ้าโชติช่วง แน่วแน่นิ่งอยู่, ที่แท้มันมีการเกิดดับ - เกิดดับ ตั้งพันกว่าครั้งในหนึ่งนาที. จิตก็เหมือนกัน ขณะจิตหนึ่ง ๆ มันเร็วติดต่อกันจนคุณเป็นจิตดวงเดียว เป็นตัวกูได้, มีความเข้าใจเป็นตัวกู เอาความคิดนั้นเป็นตัวกูได้. ที่นี้เราดูในแง่ที่ว่า ทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิต ขณะหนึ่ง - ขณะหนึ่งที่ยึด เป็นครั้งหนึ่ง ๆ เรียกว่าเป็นของแหลกละเอียด ไม่มีขึ้นคืออะไร, แต่แล้วความไม่รู้<sup>นี้</sup> มันทำให้คุณเป็นรู้สึกต่อเนื่องกัน จนเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา.

ดูต่อไปอีกวิธีหนึ่ง ก็ดูข้อที่ว่า ทุกอย่างมันมีเหตุ มีปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวเองได้ ตัวเองไม่มีเหตุตรงไหน มันเป็นเหตุปัจจัยที่สืบทอดปรุงแต่ง, แต่ไปเข้าใจว่าเป็นของแข็งที่แน่นอนไปได้ ก็เพราะว่ามันเป็นความซ้อนเร้นของสิ่งที่เรียกว่าเหตุปัจจัยนั่นเอง เราจึงดูเป็นตัวตนขึ้นมา; ไม่ได้ดูอย่างที่เรียกว่าสิ่งหนึ่งปรุงแต่งสิ่งหนึ่ง, แล้วสิ่งหนึ่งปรุงแต่งอีกสิ่งหนึ่งอยู่เรื่อย.

อีกวิธีหนึ่ง ที่จะเอามาเปรียบเทียบได้ ก็เช่นเรื่องเวลา ที่เราเรียกว่าอดีต ปัจจุบัน อนาคต, ที่จริงมันเป็นเพียงการไหลไปของเวลา. ความเป็นปัจจุบันนั้นมันมีไม่ได้ แต่เราเรียกว่าปัจจุบัน เช่นว่า วันนี้เป็นปัจจุบันของเรา. คุณกันในแง่<sup>นี้</sup> เป็นคำพูดที่โง่เขลาที่สุด เพราะทุกอย่างเปลี่ยนเป็นอดีตอยู่ทุกขณะจิต. คุณจำประโยชน์ไปไว้คิดต่อไปข้างหน้าว่า "ทุกอย่างมันเปลี่ยนไปเป็นอดีตอยู่ทุกขณะจิต" ขณะจิต<sup>นี้</sup>เร็วยิ่งกว่าฟ้าแลบ. เราพูดกันยังไม่ทันจบพยางค์<sup>นี้</sup> มันก็เปลี่ยนเป็นอดีตไปแล้ว. เช่น พูกว่า "ฉัน" อย่าง<sup>นี้</sup> มันไม่เป็นปัจจุบันอยู่ได้ มันเป็นอดีตไปแล้วในทันทีที่พูด.

อดีตไหลไปเรื่อย อนาคตก็เข้ามาแทนเรื่อย ปัจจุบันแทบจะไม่มีเวลา  
ตั้งตัวได้เลย, แต่มันเป็นเพียงขณะจิตหนึ่ง ๆ. อาจจะไม่เข้าใจก็ได้ แต่ก็ไม่ยากที่จะ  
เข้าใจ ไปคิดดู. ที่เราพูดว่าปัจจุบันวันนี้ ปัจจุบันชาตินี้ มันเป็นความโง่สักเท่าไร,  
ตัวกู กาลัง ใช้คำว่า “กาลัง เป็นอยู่ เป็นกาลปัจจุบัน” อย่างนั้นเป็นคนโง่พูด คือ  
คนที่ไม่รู้ธรรมชาติ หรือคนชาวบ้านธรรมดาสามัญพูดว่า “ฉันกำลังเป็นอะไรอยู่”;  
ที่แท้มันเป็นเรื่องที่จะมีไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ในขณะนั้น มันเป็นอดีตไปเรื่อยทุก ๆ  
ขณะจิตต่างหาก. ถ้าไม่เห็นข้อนักไม่สลดสังเวช, เมื่อไม่สลดสังเวทกัหมัวเมา  
มัวเมาในสิ่งที่ตนกำลังเข้าใจว่า ตนกำลังเป็นนั่นเป็นนี่ มีนั่นมีนี่ ตีเด่นอย่างนั้นอย่างนั้น.  
นั่นแหละเวลานั้นก็มีความลึกลับอย่างนั้น.

เรื่องของจิตก็เหมือนกัน จะไม่มีปัจจุบัน มีแต่ไหลไปเรื่อย; ไปสมมุติว่า  
เป็นปัจจุบันก็สมมุติไม่ทัน; มีแต่สมมุติรวม ๆ เหมาทังสาย เป็นสาย ๆ นั้นแหละว่า  
เป็นปัจจุบัน นั่นมันเป็นภาษาอย่างคนธรรมดาพูด ส่วนผู้รู้เขาไม่มองอย่างนั้น, เขา  
มองเห็นเป็นความเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยไป.

ต่อไปเราจะดูอีกแง่หนึ่ง ถึงปรากฏการณ์ของสิ่งเหล่านี้ว่า คืออะไร ?  
ปรากฏการณ์ของสิ่งเหล่านี้ก็คือ ความไหล แต่เราไม่เห็นเป็นความไหล ปล่อยให้มัน  
เป็นความไหล เหมือนแม่น้ำไหล แต่เราไม่เห็นเป็นความไหล. เราก็ก็นึกเป็นความ  
เที่ยงเพราะโง่. แต่เมื่อมองเห็นอย่างแท้จริงอย่างละเอียดอย่างที่เรียกว่าพิจารณาด้วย  
สติปัญญาในอานาปานสติ ก็จักเห็นความไหล. ร่างกายนี้ก็ไหล, คุณตุตามกฎธรรมชา  
จะเห็นว่าเป็นความไหลอยู่เรื่อย; ยิ่งดูด้วยวิชาสัมพัทธทฤษฎีแล้ว ยิ่งจะเห็นเป็นความ  
ไหลอย่างน่ากลัวอยู่เรื่อย. ปรากฏการณ์ของมันเป็นความไหล แต่เราเห็นเป็น  
ความเที่ยง, เพราะฉะนั้นเราต้องดูด้วยความฉลาด เห็นความจริง จึงจะเห็นเป็น  
ความไหล.

วิธีที่จะดูความไม่เที่ยงอย่างที่กำลังมาแล้วข้างต้นนั้น มันไม่มีวิธีไหนจะดีไปกว่าดูในขณะที่มีการปฏิบัติอานาปานสติ. โดยย้อนไปดูมาตั้งแต่ขั้น ขั้นที่ ๑. หมายความว่าเราปฏิบัติได้มาตามลำดับ จนมาถึงขั้นที่ ๑๓ นี้แล้ว ที่จะดูความไม่เที่ยงกันแล้ว; ก็ย้อนไปทำจิตมา ตั้งแต่ขั้นขั้นที่ ๑ ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น รู้กายสังขาร ร่างกายสังขาร เรื่อยมา อย่างนี้. ก็ดูลมหายใจยาว ว่าไม่เที่ยงอย่างไร ไม่ต้องอธิบายก็ได้. ยาวเข้า ยาวออกอยู่นี้ ไม่เที่ยงอย่างไร? แล้วก็ดูลมหายใจสั้นไม่เที่ยงอย่างไร? แล้วดูความที่ลมหายใจนั้นทำหน้าที่เป็นกายสังขาร ปรุงแต่งกายอยู่เรื่อยนี้ไม่เที่ยงอย่างไร? มันก็ไม่เที่ยงในการที่มันทำหน้าที่อย่างนี้อยู่เรื่อย ไม่ได้หยุดนิ่งเป็นตัวเอง. แล้วดูการทำกายสังขารให้ร่างบ มันก็ยิ่งเห็นความไม่เที่ยงอีก คือเมื่อตะกมันไม่ร่างบ เตียนมันร่างบ – ร่างบ มันเปลี่ยนไปสู่ความร่างบ มันก็ไม่เที่ยง.

ดูมาถึงขั้นสติ ก็เห็นว่า ฆาธา เป็นสิ่งที่อะไรปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นตัวเอง. ดูความสุขมันก็อย่างเดียวกันอีก. ดูที่สองอย่างนี้มันปรุงแต่งจิตก็กำลังสับสน่วนวายโกลาหลทำงานง่วนอยู่. จะดูการทำจิตตสังขารนี้ให้ร่างบ ก็เห็นความไม่เที่ยงของจิตตสังขารชัดอยู่ และทั้งของจิตนั้นด้วย. ต่อมาในหมวดจิตก็ดูจิตดูจิตว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ถึง ๑๖ ชนิด, มันก็ยิ่งเห็นความไม่เที่ยง. ในขณะที่เราบังคับให้มันปราโมทย์ บังคับให้มันตั้งมั่น บังคับให้มันปล้อย นี้ก็เห็นความไม่เที่ยง. จนกระทั่งมาถึงขั้นที่ ๑๓ นี้ นั่งดูความไม่เที่ยงอย่างรุนแรง ทบทวนไป ทบทวนมา ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๑๓ เห็นความไม่เที่ยงอย่างไรก็เอามาประมวลไว้เป็นขั้นที่ ๑๓ นี้. ปฏิบัติอยู่ – ปฏิบัติอยู่, ดูความไม่เที่ยง. นี้คือวิธีดูความไม่เที่ยง.

ทีนี้ จะพูดกันต่อไปถึง การเห็นความไม่เที่ยง. พูกว่า เห็นความไม่เที่ยง มันต้องเห็นทุกอย่างที่เกี่ยวกันอยู่กับความไม่เที่ยง. โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา. ถ้าเราเห็นความไม่เที่ยงแล้วก็ต้องเห็นลักษณะ



ของความเป็นทุกข์คือ น่าเกลียด น่าระอา หรือเป็นทุกข์ทรมานนี้ด้วยแล้วต้องเห็นลักษณะของอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจใคร ไม่คู่หน้าใคร แล้วก็ว่างไม่มีตัวตน; มีอะไรเยอะเยะ แต่ไม่มีตัวตน, เราเรียกว่า ว่างจากตัวตน มันมีอะไรสูงไปหมดเลย แต่มันก็ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตน มันก็เลอว่างจากตัวตน, เป็นอนัตตา.

ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริงอย่างว่า เช่นเห็นความไหลเป็นกระแส ไหลไปไม่มีหยุด นี่ก็ต้องเห็นความน่าเกลียด น่าระอาที่เป็นตัวทุกข์ และเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตน หรือตัวมันเอง หรืออะไรที่ไหน นอกจากความไม่เที่ยง. เพราะฉะนั้น การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ย่อมไปด้วยกันเสมอ แล้วแต่เราจะเพ่งดูในแง่ไหน หนักเป็นพิเศษ, จะเห็นว่ามันเนื่องกันอยู่เสมอ. เพราะฉะนั้นในอานาปานสติขั้นนี้ พุทแต่ความไม่เที่ยง. วิธีของอานาปานสติขั้นนี้ เขาพุทแต่ความไม่เที่ยงไม่พุทถึงความทุกข์หรืออนัตตา ในตัวสูตรหัวข้อ เพราะว่าเป็นทุกข์กับอนัตตา มันรวมอยู่กับคำว่า ไม่เที่ยง.

ถ้าว่า เห็นความไม่เที่ยงจนเกิดญาณ, ถ้าเราปฏิบัติความไม่เที่ยงนี้ได้ถึงขนาดปฏิบัติได้ดีจนถึงที่สุด จนเกิดญาณ เขาก็เรียกว่าญาณ – เห็นความเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลง เรียกว่า อุกุศลพหุญาณ; ซึ่งคุณดูละเอียดแล้วจะเห็นภาพแตกเกิด แล้วก็คนโตขึ้นมา แล้วก็คนแก่ตะบันหมากอยู่, นี่ภาพเปรียบของอุกุศลพหุญาณ. แล้วก็มีการเห็นส่วนที่น่ากลัวที่สุดคือ ความดับ เรียกว่า ภังคญาณ; เราก็เห็นภาพในละเอียด เป็นภาพคนนอนตายอยู่. แล้วก็เกิดการเห็นในแง่นามธรรมที่ลึกกว่า แหม! เป็นภาวะที่น่ากลัว. การเห็นความไม่เที่ยงก็จะเกิดความรู้สึกเห็นภาวะที่น่ากลัว ที่มีอยู่ในสิ่งเหล่านี้, นี่เขาเรียกว่าภยญาณ หรือ ภยคุปป์ฐฐานญาณ; ในละเอียดนั้นคุณก็เห็นภาพโจรสامคนถือดาบมาจะฟันคน ๆ หนึ่ง, นี่เป็นอุปมา. แล้วก็เห็นต่อไปถึงอาทินพ เห็นถึงความที่มันเต็มไปด้วยโทษ ด้วยอันตรายด้วยปัญหา, นี่ก็เรียกว่า อาทินวญาณ

คือญาณที่เห็นความเต็มไปด้วยโทษ; นี่ในภาพสะไลด์นั้น มีคนเผชิญหน้ากันอยู่กับราชสีห์ตัวใหญ่มหึมา.

คุณดูว่า การเห็นความไม่เที่ยงนั้น มันทำให้เกิดความเห็นอะไรอีกบ้าง : เห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนไป และเห็นความดับสลายลงรูป ๆ รูป ๆ ในส่วนที่มันเกิด และมันดับ ว่าแห่ม! เป็นภาวะที่น่ากลัว เป็นภาวะที่เต็มไปด้วยโทษ ด้วยอันตราย ด้วยปัญญา. เมื่อมันเห็นด้วยความรู้สึกอย่างนี้ เห็นด้วยตาในด้วยปัญญา ด้วยความรู้สึกอย่างนี้ จึงจะเรียกว่าเห็นความไม่เที่ยง. นี่เรียกว่าการปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓ ในเมื่อรู้สึกในใจอย่างนี้อยู่ เรียกว่า อนิจจานุสัสตี – คือผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ.

ที่นี้เราก็มายัง ขันที่ ๑๔ คือ เห็นวิราคะ – ความจางคลาย. คำว่า วิราคะนี้เป็นคำที่มีความหมาย ๒ อย่างเหมือนกับคำอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไป. คุณต้องเข้าใจไว้ด้วย หรือต้องจำไว้เป็นหลักตลอดชีวิตว่า ภาษาบาลี หรือภาษาอื่น ๆ ก็เหมือนกัน โดยเฉพาะภาษาบาลีนี้ คำ ๆ เดียวนี้ มันหมายถึงสิ่งหลายสิ่งทีเื่องกันอยู่กับเรื่องนั้น เช่น คำในภาษาบาลี คำว่า ทาน, ทานี (ทานในภาษาไทย) คำว่าทานนี้ หมายถึงวัตถุที่ให้นั้นก็ได้, หมายถึงอาการกิริยาที่ให้นั้นก็ได้, หมายถึงสถานที่ที่ให้เช่น โรงทานนั้นก็ได้. มันต้องอาศัย อุปริบท (contact) ต่าง ๆ ที่ล้อมอยู่ เช่นตัวหนังสือ หรือคำพูดอื่น ๆ ที่แวดล้อมอยู่ จึงจะรู้ได้ว่า คำว่าทานในที่นั้น ๆ หมายถึงอะไร. แต่ในภาษาไทยเราไม่หมายอย่างนั้น มันหมายถึงของให้ทานเสียมากกว่า, มันจึงง่ายกว่า อาศัยภาษาบาลีเดิมเป็นหลักแล้ว ยังต้องระมัดระวัง สำหรับผู้ที่ไม่ได้พูดภาษาบาลีมาแต่เดิม.

วิราคะ นี้ก็เหมือนกัน; ถ้าพูดว่า “วิราโค” เฉย ๆ มันหมายถึงการจางคลายออกของกิเลสก็ได้, หมายถึงธรรมที่ทำให้เกิดความจางคลายออกก็ได้. แต่อย่างไรก็ดี เราก็พอจะเข้าใจได้ว่า ถ้าเราเห็นแล้วมันยอมเห็นพร้อมกันทั้งสองอย่าง. ถ้าเราเห็น

ความจางคลาย เราต้องเห็นสิ่งที่ทำให้เกิดความจางคลาย. เหมือนว่า วิจารณ์ ถ้าพูดทางวัตถุ ก็คือการหน่ายออกของสิ่งที่ข้มผำ. ถ้าเราดูเป็น เราจะเห็นว่า การที่ สิ้นจางออกนั้น มีอะไรมาทำให้มันจางออก; มันจะเห็นพร้อมกัน. แต่โดยการพูด หรือโดยนิตินัยมันแยกกันเป็นคนละอย่างได้. เมื่อพูดถึงความจางคลาย จางคลายออก ก็คือจางคลายของกิเลส. กิเลสทั่ว ๆ ไป ในที่นี้ก็คือ ความกำหนัด ความรัก ความ ยินดี ในสิ่งที่ตัวรัก, จะเป็นวัตถุ บุคคล สิ่งของ สังขารอะไรก็ได้ ได้ทั้งนั้นเลย. มีความ กำหนัด รัก ในสิ่งใด ก็เรียกว่า รากะ; รากะนี้จางออก ๆ ก็เรียกว่า วิจารณ์ ; แต่ที่ชัดเจน หรือสำคัญเป็นปัญหาอยู่ที่คือ อุปาทาน. อุปาทาน - ความเข้าไป รวบรวมเอาไว้ว่า เป็นตัวกู ว่า เป็นของกู ความที่อุปาทานจางออก คลายออกนี้เรียกว่า วิจารณ์. วิจารณ์ คือความจางคลายของความกำหนัดและของอุปาทาน.

ที่นี้เราดู วิจารณ์ ในแง่ที่ว่า เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความจางคลาย นี้ก็ได้แก่ตัว อริยมรรค. อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เราพูดถึงกันบ่อย ๆ เมื่อสำเร็จเป็นรูปว่างคิแล้ว มันเกิดเป็นอริยมรรคญาณ ที่ทำลายความกำหนัด หรืออุปาทานนั่นเอง. เมื่อเราปฏิบัติ มันแยกอยู่เป็นองค์ ๆ ๘ องค์, มรรคมีองค์แปด ที่คุณสวดท่องกันอยู่นั้น; พอว่า มันทำหน้าที่ได้เมื่อไร มันเป็นอันเดียวกัน รวมกันทำหน้าที่อันเดียวกัน เป็นอริยมรรค- ญาณ, เปรียบเหมือนของมีคมตัดลงไปเลย คือตัดความกำหนัด หรืออุปาทาน นี้เรา เรียกว่า ความจางคลาย ความหลุดออก ความแก้ออก ไม่ผูกมัด.

ดูต่อไปถึง การเกิดขึ้นแห่งความจางคลาย นี้; มันก็คือเป็นผู้ปฏิบัติ จนเห็นอนิจจังในชั้นที่ ๑๓. เห็นอนิจจังอย่างเพียงพอในชั้นที่ ๑๓ ก็ทำให้เห็นความ จางคลายในชั้นที่ ๑๔. การเห็นอนิจจังในอันดับที่สมบูรณ์นั้นก็คือ ทำให้เกิดอริยมรรค. เพราะฉะนั้นเมื่อมาพูดโดยรวมย่อ ก็ถือว่า อริยมรรค เป็นธรรมทำให้เกิดความจางคลาย ความจางคลายเกิดก็เพราะเห็นอนิจจัง, เห็นอนิจจังเท่าไร ก็มีความจางคลายเท่านั้น.

ถ้าเห็นอนิจจังถึงที่สุดจนเกิดอริยมรรค มันก็ทำลายความยึดมั่นถือมั่นหมด, มีความ  
 จางกลายถึงที่สุด. เพราะฉะนั้นความจางกลายมันก็มีไค้ชนิดธรรมทาสาบัญญัติที่เปลี่ยน  
 กลับไปกลับมาได้; อย่างนี้ยังไม่เรียกวีระคะ. ต่อเมื่อมันมีความจางกลายอย่าง  
 แท้จริง ไม่กลับเปลี่ยน กลับไปกลับมา จึงจะเรียกว่าวีระคะ.

จริงอยู่เมื่อเรากำลังปฏิบัติอยู่นี้ เราจึงไม่มีวีระคะที่แท้จริง แต่เรา  
 มองเห็นลักษณะของวีระคะ แม้ที่เกิดชั่วคราว, และสามารถจะอนุมาณไปได้ถึงวีระคะ  
 โดยสมบูรณ์แบบ ก็เป็นอริยมรรคจริงๆ ได้ด้วย. เราเอามาทำไว้ในใจก็ได้ สามารถ  
 ที่เอามาทำไว้ในใจได้ ทั้งๆ ที่จิตยังไม่บรรลุดรรมสูงสุดถึงขั้นนั้น. แต่ในขั้นนี้ยังไม่แนะ  
 ให้กระทำเช่นนั้น, แนะนำให้ดูความจางกลายที่มันได้เกิดอยู่จริงๆ แล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติผู้  
 นั้นเป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในระดับไหน. แรกปฏิบัติก็ดูความจางกลายเท่าที่มันจะดูได้ มันก็  
 มีเหมือนกัน, แต่ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติถึงขั้นวีระคะจริง ก็ดูวีระคะจริงนั้นในขั้นนี้. เพราะ  
 ฉะนั้นการปฏิบัติในขั้นที่ ๑๔ นี้ มันอาศัย มันเนื่องกัน มาจากการปฏิบัติขั้นที่ ๑๓ ไป  
 มองให้เห็น.

ดูต่อไปอีก เราจะเห็นว่า ความจางกลายนี้เกิดอยู่ หรือมีอยู่ในอะไร? ใน  
 สิ่งใด? ก็ตอบได้อย่างกำปั้นทุบดินว่า ในทุกสิ่ง ในสิ่งทุกสิ่ง ที่มีความเป็นอนิจจังนั้น;  
 เราดูความจางกลายได้ทีนั้น. เห็นอนิจจังที่ไหนก็เกิดความจางกลายทีนั้น ตามมากตาม  
 น้อย ตามต่ำ ตามสูง. ก็เมื่อดูความเป็นอนิจจัง ก็ดูตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มาจนถึงขั้นที่ ๑๓  
 พอดูวีระคะก็ดูตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มาถึงขั้นที่ ๑๔ นี้, ดูในแง่ที่มันจางกลาย ที่มันเป็น  
 ปฏิกริยาเกิดขึ้นมาจากการเห็นอนิจจัง ไม่ต้องไปดูที่อื่น. นั่งอยู่ที่นี้ คำเนินอานาปานสติ  
 ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นสุดท้ายที่กำลังปฏิบัติอยู่เรื่อยไป, วนเวียนซ้ำซากอยู่เรื่อยไป, จะดู  
 อะไรก็ดูตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มา จนถึงขั้นที่กำลังปฏิบัติอยู่เสมอ. นี่ก็นั่งดูวีระคะที่นี้ คือ  
 ในการทำงานย้อนกลับไปปฏิบัติในขั้นที่ ๑ ทยอยใจยามา ก็มีทางที่จะดูได้.

เดี๋ยวนี้เราปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้ว พอย้อนไปปฏิบัติตั้งแต่ขั้นที่ ๑ แล้วมันเกิดผลต่าง ๆ รวมอยู่ในนั้นมาก คือทุกอย่างของทุกชั้นของการปฏิบัติ. เมื่อลมหายใจยาว รู้สึกจิตละเอียดประณีต มันก็เห็นความจางคลาย คือว่าขณะนั้นความที่จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นมาก หรือน้อยตามสัจ ตามส่วน. ในลมหายใจสั้นก็อย่างเดียวกัน, ในการที่เห็นลมหายใจเป็นกายสังขาร มองเห็นความไม่เที่ยงอยู่เสมอ มันก็เกิดความจางคลายจากการยึด เพราะเราคูเห็นความไม่เที่ยงอยู่ เอาความไม่เที่ยงนั้นเป็นหลักมาทุกชั้น ๆ เห็นความไม่เที่ยงที่ชั้นไหน ก็เห็นความจางคลายที่ชั้นนั้น, เมื่อถามว่าดูที่ไหน ? ก็ดูที่ทุกชั้นของอานาปานสติที่ปฏิบัติอยู่เวลานั้น, ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มาจนถึงขั้นสุดท้ายที่ปฏิบัติอยู่.

ในขณะที่มีความรู้สึกจางคลาย คลายความยึดมั่นถือมั่นนั้น เราจะต้องกำหนดความรู้สึกที่เป็นความเห็นแจ้ง คือ “ญาณ” นั้น ว่ามันมีอะไรบ้าง ? มีความหมายอย่างไรบ้าง ? ตัวหนังสือว่าวิราคะแปลว่าความจางคลาย – คลายออก คือคลายความยึดมั่นถือมั่นออก อย่างนี้เรียกว่าวิราคะ เพราะความหมายว่าคลายออก. แต่ขณะที่มีความรู้สึกคลายออกของจิตนั้น มันมีความรู้สึกอย่างอื่นรวมอยู่ด้วย ถ้ามองก็จะเห็น ; คือมีความรู้สึกเบือนห่างต่อสิ่งที่เคยหลงรัก ด้วยความโง่, อย่างนี้มันเป็นความรู้อันหนึ่งขึ้นมาเหมือนกัน หรือส่วนหนึ่ง ในความหมายหนึ่ง ขึ้นมาเหมือนกัน เรียกว่า นิพพิทาญาณ – ญาณที่เป็นความเบือนห่าง.

ความเบือนห่างนี้จะต้องทำความเข้าใจ จำกัดความหมายกันบ้าง : เบือนห่างเพราะว่า ช้ำ ๆ ซาก ๆ เหมือนคนชาวบ้าน เบือนห่างอะไรกันเป็นพัก ๆ อย่างนี้, กินช้ำ ๆ ซาก ๆ ก็เบือน หรือการมรณทัศน์คนช้ำ ๆ ซาก ๆ เกินไปอย่างนี้ก็เบือน, อย่างนี้ยังไม่เรียกว่า นิพพิทาญาณ. มันก็รวมอยู่ในความเบือนห่าง แต่มันยังเล็กเกินไป มันยังคืบเกินไป. มันต้องเบือนห่างด้วยสติปัญญาที่เพียงพอ พอที่จะชะงักและถอยหลัง. แต่ถึงกระนั้นมันก็มีอยู่ ๒ ระยะ คือ ชะงัก ถอยหลังออกมา, เกลียคชัง

อิกหนาระอาใจ รำคาญ เตื่อคร้อนอยู่. อย่างนี้ก็เรียกว่าเบือหน่ายเหมือนกัน. อิก  
 ระยะเวลาหนึ่งมันเฉยได้ เบือหน่ายชนิดที่ไม่ไปมัวรำคาญ เตื่อคร้อน แต่อยู่เฉยได้, ซึ่ง  
 เป็นผลของความเบือหน่าย แต่ก็ยังเรียกว่าความเบือหน่าย. ที่มันเฉยได้นี้เป็นขีดสูงสุดของ  
 นิพพิทา. เพราะฉะนั้นการที่จะทำให้เฉยได้นี้ มันต้องปฏิบัติอีกทีหนึ่ง, เพราะฉะนั้น  
 จึงมีความรู้สึกที่เป็นความหมายอย่างอื่นรวมอยู่ในนั้นด้วย, คือมีความคันร่นที่จะพ้น ไป  
 จากสิ่งที่เบือหน่ายนี้ ความรู้สึกอันนี้เขาเรียกว่า มุญจิกุณฺมยตาญาณ.

คุณจะช่วยความจำก็นึกถึงภาพสะไลด์อีก : นิพพิทาญาณ เขียนเป็น  
 ภาพเรือนไฟไหม้, ส่วนที่เรียกว่า มุญจิกุณฺมยตาญาณ ที่ว่าอยากจะพ้นนี้ เขียนด้วย  
 ภาพเขี่ยคอกอยากจะพ้นจากปากงู อย่างรุนแรง อย่างนี้มุญจิกุณฺมยตาญาณ.

ที่นี้ มันก็มีความรู้ที่จะหาทางพ้น. มันเป็นผล หรือเป็นปฏิภริยา เนื่อง  
 กันมาตามลำดับ, มันก็คันร่นที่จะหาทางพ้น. ความคันร่นอย่างรุนแรงที่จะหาทางพ้นนี้  
 มันก็ทำให้เกิดหาทางพ้น จนกระทั่งพิจารณาอยู่ – พิจารณาอยู่ – พิจารณาอยู่. หาทาง  
 ออกอยู่ – หาทางออกอยู่, จนพบวิธีที่เป็นอุบาย. ในภาพอุปมานั้น มีภาพคนที่เคยหลงว่า  
 งูเป็นปลา. รู้ว่างู ก็จับที่คอ จับขึ้นมา แล้วเหวี่ยงแกว่งเป็นวงกลม ใหญ่เปลี้ย แล้ว  
 ก็ปล่อยให้กระเด็นไปตกตาย หรือว่าตามไปตีให้ตายได้โดยง่ายอย่างนี้; นี่คือการหาทาง  
 หรืออุบายที่จะพ้นนั้น มันมีสืบเนื่องกันมา จนกระทั่งวางเฉยได้ในขั้น สังขารุเบกขา-  
 ญาณ, นิพพิทามันจึงสมบูรณ์.

สังขารุเบกขาญาณ มีภาพเปรียบเพื่อช่วยความจำก็คือว่า ผู้ชายเฉยได้ในเมื่อ  
 เห็นผู้หญิงที่เคยเป็นภรรยา แต่อย่าขาดกันแล้วไปมีชู้ มีสามีใหม่มีอะไรก็ตาม ใจเขา  
 ก็เฉยได้. แล้วก็กินความเลยไปถึงการพร้อมที่จะรู้ร้อยสัจจ เป็นอันคับสุดท้ายที่เรียกว่า  
 สัจจานุโลมิกญาณ, มีภาพลำเรือพร้อมที่จะข้ามฟาก. ไปดูภาพลำเรือ นั้นกันเสียใหม่:

พร้อมบริบูรณ์ด้วยองค์แห่งมรรค จะข้ามจากวิภูฏสงสาร ไปสู่นิพพาน. นี่วิราคะ  
กินความเนื่องไปถึงนี้, ถึงความพร้อมที่จะบรรลุนิพพาน ที่เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ.

เพราะฉะนั้นการเจริญวิราคานุบัตินี้ มันก็มีส่วนที่จะแบ่งความหมายของ  
ความจางคลายนี้ออกไปเป็นชั้น ๆ ชั้น ๆ. นับตั้งแต่เบื้องต้นแล้วใครจะพัน แล้วก็  
หาทางที่จะพัน มองเห็นทางคือความวางเฉยในสิ่งทั้งปวง, จนกระทั่งมีจิต พร้อมทั้งจะรู้  
อริยสัจจ์ หรือบรรลุมรรคผล มีความพร้อมที่จะบรรลุมรรคผล เป็นจุดสุดยอดของ  
วิราคานุบัตินี้ คือเป็นผู้เห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ. ผู้ที่มีความรู้ดีก็อย่างนี้อยู่  
ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ก็เรียกว่าวิราคานุบัตินี้ เป็นชั้นที่ ๑๔.

ชั้นที่ ๑๕ นิโรธานุบัตินี้ - เห็นความดับอยู่เป็นประจำ. เห็นความ  
ดับนี้เมื่อพุทธรวรัตตรง ๆ ก็คือเห็นความดับของกิเลส แล้วก็ความดับของความทุกข์;  
เพราะ กิเลสดับ ทุกข์ก็ดับ. เห็นความดับก็คือเห็นความดับของกิเลสและความทุกข์.  
กิเลสในที่นี้ก็คืออย่างที่พูดเมื่อกี้ คือความกำหนัดหรืออุปาทานที่เรียกว่า กิเลส, มันดับลง  
- ดับลง เพราะความจางคลาย จนดับลง. ที่นี้ความทุกข์ซึ่งเป็นผลของมันก็ดับไปด้วย;  
นี่เป็นคำอธิบายอันดับแรก หรือทั่วไป.

ยังมีความดับอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งน่าสนใจ หรือละเอียดลึกซึ้งไป ก็คือความ  
ดับแห่งความเป็นอะไรตามที่เคยเป็น. เมื่อตะกั้วเราได้พุทถึงขั้นนี้ และอายตนะและ  
อาการแห่งปฏิจัสมุปบาท, สามอย่างนี้มาเป็นตัวที่จะต้องพิจารณา. เกี่ยวกับขั้นขั้นนี้  
จะดับความเป็นขั้นนี้, อายตนะก็จะดับความเป็นอายตนะ, อาการแห่งปฏิจัสมุปบาทก็จะ  
ดับอาการนั้น ๆ. ขั้นนี้เป็นขั้นนี้หมายความว่า รูป เสียง กลิ่น รส รสลา ที่มันเคยเป็นเหยื่อ  
ของกิเลสนั้น มันจะไม่ใช่เหยื่อของกิเลสอีกต่อไป. ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มันจะทำ  
หน้าที่อย่างเป็นตัวกู - ของกู มันก็จะไม่ทำหน้าที่อย่างนั้นอีก; มันมาเป็นตา หู จมูก

สิ้น ใจ ที่บริสุทธิ์เสีย เป็นเบญจขันธ์ที่บริสุทธิ์เสีย ไม่เจือด้วยกิเลส. อย่างนี้ พุทธภาษารธรรมะก็เรียกว่า มันหมดความหมายตามชื่อของมัน. เช่นถ้าเราไม่ทำหน้าที่ อย่างคน เราก็หมดความเป็นคน; แม้อยังไม่ตาย, ยังไม่ถึงกับตาย พอไม่ทำหน้าที่อย่างคน เราก็หมดความเป็นคน, หรือเราไม่ทำหน้าที่อย่างปुरुชนคนธรรมาสามัญญีกต่อไป มันก็ ไม่เป็นคนธรรมาสามัญญีกต่อไป, ก็เป็นพระอริยเจ้า หรือเป็นพระวรหันต์ไป.

เพราะฉะนั้น “คัมแห่งความหมาย” นี้ เรียกว่าคัมแห่งสมรรถภาพในหน้าที่ของมัน, มันไม่มีสมรรถภาพ ที่จะทำหน้าที่ของมันอีกต่อไป. ขันธ์จะไม่ทำหน้าที่ของขันธ์ อยาตนะจะไม่ทำหน้าที่อย่าง อยาตนะ. หน้าที่นี้หมายถึงหน้าที่ที่ให้เกิดกิเลส, มันจะหมดสมรรถภาพในการทำหน้าที่ที่ให้เกิดกิเลส ปฏิจจนูปาทกก็เกิดขึ้นไม่ได้ มันไม่มีสมรรถภาพที่จะเกิดขึ้นเป็นรูปของปฏิจจนูปาทก; มันเป็นความคับแค้น อากาการของปฏิจจนูปาทก. นี่คือความคับที่ละเอียดลึกซึ้ง ที่เป็นเทคนิคทั้งในทางพุทจา และในทางการปฏิบัติ. เราทำให้สิ่งนี้หมดความหมายในหน้าที่การงานของสิ่งนั้น, นี้เรียกว่าคัมมันเสียเป็นความคับ. เมื่อคัมอย่างนี้ก็คือน่า คัมทางที่ให้กิเลสเกิดเสีย; เราคัมหนทางที่จะให้กิเลสเกิดเสีย กิเลสก็คัม, เมื่อกิเลสคัมความทุกข์ก็คัม, รวมเรียกว่า ความคับสั้น ๆ เฉย ๆ.

ที่นี้ ดูกันต่อไปว่า คัมโดยวิธีใด? พุทธอย่างกำปั้นทุบดินก็ว่า มันต้อง คัมเหตุของมัน, เพราะมันเกิดมาจากเหตุ เราก็คัมเหตุของมันเท่านั้นเอง. อะไรเป็นเหตุของอะไร ก็คัมสิ่งนั้น, อะไรเป็นเหตุของกิเลส ก็คัมเหตุของกิเลสนั้น. คัมกิเลส ที่เป็นเหตุของทุกข์ ทุกข์ก็คัมไป. นี้เรียกว่าคัมที่เหตุ ที่ปัจจัยของมัน. สิ่งนี้เรียกว่า เหตุนี้ลึกซึ้งมาก เอาไว้ศึกษากันคราวอื่น. เรียกว่า เหตุ มันเป็นต้นเหตุโดยตรง; เรียกว่า ปัจจัย มันเป็นอุปการณรอบคัม; เรียกว่า สมุทัย มันคือแดนที่คัม ที่งอก ที่เกิดขึ้นมา; เรียกว่า อาหาร มันก็เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง นำผงองกามาให้;



กระทั่งเรียกว่า **ชาติ** คือการงอก การเกิดออกมา; คำเหล่านี้มีมาก แต่มีความหมายเป็นต้นเหตุ เป็นตัวการ หรือเป็นปัจจัยทั้งนั้น ก็ดับที่ตัวเหตุ ที่ต้นเหตุ นี้เรียกว่า พุคคอย่างธรรมคาสามัญที่สุด เป็นวิธีที่ ๑ คือดับตัวเหตุ.

วิธีที่ ๒ ดับโดยอ้อม, พุคคอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า สร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามขึ้นมา; ดับโดยการสร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามขึ้นมา. เหมือนอย่างว่า เราจะกำจัดหนู เราก็ไปค้นว่า หนูนั่นอยู่ที่ไหน? มันเกิดอยู่ที่ไหน? มันมีรูอยู่ที่ไหน? มันอยู่ด้วยอาหารอะไร? เราไปกำจัดสิ่งนั้นเสีย หนูก็ตายได้เหมือนกัน เรียกว่ากำจัดต้นเหตุของหนู; นี่เข้าวิธีที่ ๑. ที่นี้เราจะดับโดยวิธีที่ ๒ คือสร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามขึ้นมา เราก็ไปเอาแมวมา, หนูก็จะหมดไปได้เหมือนกัน. วิธีที่ ๒ เรียกว่าสร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามขึ้นมา ในที่นี้ได้แก่ ญาณ หรือ วิชชานั้นเอง. ทำญาณให้เกิดขึ้นมา ทำวิชาให้เกิดขึ้นมา เจ้าพวกนี้ก็จะหายไป คือดับไป. ให้คุณนึกถึงเรื่องกำจัดหนู มันทำได้ ๒ วิธีอย่างนี้ : ตัดต้นเหตุที่เกิดของหนู หรือว่าไปทำสิ่งตรงกันข้ามกับหนู คือแมวขึ้นมา.

ที่นี้ เราดูอยู่ถึงการดับ และวิธีที่มันดับลงไปด้วยเหตุใด? ในที่นี้มันกลมกลืนกัน ก็คือว่า การสร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามขึ้นมา คือญาณ หรือวิชชานี้ มันไปตัดต้นเหตุของการเกิดกิเลส; อาจดูได้ว่าเป็น ๒ แง่ การกระทำนี้ได้เป็นสองแง่ คือมุ่งกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็มีผลอย่างเดียวกัน. พูดย่าง ๆ ว่าทำนิพพานให้เกิดขึ้น ความทุกข์ก็ดับไป แต่ว่ามองอีกแง่หนึ่งก็คือว่า ดับต้นเหตุของความทุกข์ - คือตัดกิเลสเสีย ฉะนั้นการดับกิเลสเสียก็คือ นิพพานเหมือนกัน, ความสิ้นไปแห่ง รากะ โทสะ โมหะคือนิพพาน นี้เป็นหลักที่ชัดเจนอยู่. แต่พอเรามาคูโดยกลวิธีมันแบ่งอุปายได้เป็น ๒ อย่าง อย่างนี้ มีเทคนิค ๒ รูป คือว่าตัดต้นเหตุเสีย, หรือว่า สร้างสิ่งตรงกันข้ามขึ้นมา, และผลก็อย่างเดียวกัน.

ผู้ใดพิจารณาเห็นอยู่ ซึ่งความคับ และต้นเหตุของความคับอยู่ อย่างนี้ ผู้นี้เรียกว่า นิโรธานุบัติ - มองเห็นสิ่งที่คับ มองเห็นกิริยาอาการคับ มองเห็นผลของการคับ คือนิพพาน ซึ่งเป็นที่คับแห่งสังขารทั้งปวง. หัวข้อของเราก็คือว่า สิ่งที่คับ อาการคับ และผลของความคับ, สามอย่างนี้ขยายออกไปอีกก็อย่างก็ได้. การคับนี้ต้องมีเหตุ, อาการคับก็คือว่า อาการที่เหตุมันไม่แสดงออกมา, ผลของมันก็คือความคับแห่งความทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ.

ทีนี้ มาถึง บทที่ ๑๖ สลัคคิน - ปฏิณิสลัคคะ. สลัคคินอะไร? ก็สลัคคินสิ่งที่ไปเอามาไว้. พุทโดยอุปมาสมมุติก็คือ เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ ไปปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู เป็นของกู. ทีนี้ถึงเวลาแล้วที่จะต้องคืนให้เจ้าของ, หายใจแล้ว เป็นผู้มึสติปัญญา หายใจแล้ว, ถึงเวลาที่จะต้องคืนให้เจ้าของ; นี้พุดอย่างอุปมา. เกี่ยวกับความยึดมั่น ถ้ามั่น ว่าตัวเรา ว่าของเรา นั้นถูกทำลายหมด อาการที่สลัคคินกลับ ก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ.

กินอะไร? ก็กินขันธ กินอายตนะ กินอาการแห่งปฏิจสมุปปาต, ที่ว่ามา ๓ อย่างนั้น. ขันธที่เคยเอามาเป็น ตัวกู - ของกูก็กินไป, ทา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เคยเป็นตัวกู - ของกู ก็ถูกทำให้หมดความเป็นตัวกู - ของกู ไป, อาการเกิดของ - ปฏิจสมุปปาต ประทุกันจนทำให้เกิดความทุกข์ นี้ก็ถูกทำลายไป. อย่างนี้เป็นอาการสลัคคินทั้งนั้น คือให้มันว่างจากสิ่งเหล่านั้น.

เราจะดูให้ละเอียดออกไปอีกก็คือว่า สลัคคินนั้นมันมีทั้งอย่างโดยตรงและอย่างโดยอ้อม. สลัคคินสิ่งที่เคยยึดถือ สลัคคินธรรมชาติที่เคยยึดถือว่า "ตัวกู - ของกู" ออกไป, สลัคคิตตาออกไป สลัคคิตตนิยาออกไป โดยการเห็นอนิจจัง เป็นอนิจจานุบัติอยู่เรื่อย. อ้าว! ที่เรากินว่าของเรานั้น ไม่ใช่เสียแล้ว มันอนิจจัง อยู่ตลอดเวลา มันเป็นของธรรมชาติ อย่างนี้ก็สลัคคิตตนิยาได้สลัคคของกูได้. การเห็นอนิจจังนั้นแหละทำให้เกิดเห็นอนัตตา, อนัตตานั้นก็ทำให้สลัค "ตัวกู" ได้. พุทสรุปอีกที่หนึ่งว่า:—

เห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง มันสลักความรู้สึกว่า “ของกู” ออกไปได้ก่อน ; พอเห็นอนัตตา หรือหน้าที่ของอนัตตา ก็ทำให้สลัก “ตัวกู” ออกไปอีกทีหนึ่ง, มันก็หมดไปทั้งตัวกู และทั้งของกู, สลักอัตตา สลักอัตตานิยามออกไปโดยวิธีตรง ๆ.

ที่นี้ วิธีอ้อมอีกอันหนึ่ง เรียกว่าโดยอัทโนมิตินี้ ก็คืออ้อมจิตไปสู่นิพพาน, มุ่งหน้าไปนิพพานเรื่อย ช่างหลังก็ทิ้ง **ปรมสฺสอญตา - วาจํ อชํ อังคิโ** นิพพานนี้. เราปฏิบัติมุ่งหน้าไปสู่นิพพานเรื่อยไป มันก็เป็นการสลักทิ้ง ปล่อยาว ตัวกู - ของกู อยู่ข้างหลัง. นี่คือคำพูด หรือวิธีพูด. อันหนึ่งมันสลักอัตตาอัตตานิยามอยู่ตรงนั้น หยิบโยน ๆ หยิบโยน ๆ; อันหนึ่งก็คือมุ่งไปจุดปลายทางโน้น ทางนี้มันก็เกาะไม่ได้ จับไม่ได้. อย่างแรกมีปัญหา อัตตาตัวนี้ไป อัตตาตัวโน้นมา มันยุ่งกันอยู่เหมือนกับจับปุใส่กระตัง มันมีปัญหาเหมือนกับจับปุใส่กระตัง มันไม่สิ้นสุดเหมือนสลักหินบากหน้า มุ่งไปนิพพาน มันคล้าย ๆ กับหลบไป. อันที่ ๑ นั้นมันเผชิญหน้าฟาดฟันลงไป ต่อสู้ลงไปพลวัน, อีกอันหนึ่งมันไม่เอา, ชี้เกียด, มุ่งตั้งไปยังจุดปลาย ทางโน้น.

ในการปฏิบัติอานาปานสติขั้นนี้มองดูการสลักคืน ผลของการสลักคืน คือ ทุกข์มันดับไปแล้ว, มองดูความที่ทุกข์กระเด็นไป สูญหายไป; มองดูความที่กิเลส สูญหายไป กิเลสไม่มี, เรียกว่า มองดูการสลักคืน, เป็นขั้นสุดท้ายของอานาปานสติ ซึ่งเป็นชั้นที่ ๑๖ เห็นอยู่อย่างนี้เรียกว่า **ปฏินิสฺสัคคานุวัสสี**.

นี่ก็ถึงที่สุดแห่งหมวดที่ ๔. สรุปความว่า เห็นอนิจจัง - ความไม่เที่ยง จนกระทั่งเกิดวิราคะ - ความจางคลาย, และความจางคลายนั้นทำความดับแห่งกิเลส คือ นิโรธ. การดับแห่งกิเลสก็คือการสลักทั้งกิเลสและความทุกข์ออกไปจากจิต มีจิตที่ เกิดยิ่งเกลียด; หมวดนี้มันมีความหมายอย่างนี้; เป็นเรื่องธรรมดา ๆ เป็นเรื่องธรรมดาในขั้นสูงสุดล้วน ในเรื่องสามหมวดข้างต้น ๆ มันเป็นเพียงเรื่องเตรียม เรื่อง ก้าวมาตามลำดับ, พอมาถึงหมวดนี้ถือว่าเป็นขั้นที่ได้รับผลอันสุดท้าย.

ที่นี้เรามาคูทีเดียวหมดทั้ง ๆ สาย หรือทั้ง ๔ หมวด หรือทั้ง ๑๖ ชั้น ก็จะมีพบ :-

สี่ชั้นแรก หรือหมวดที่ ๑ นี้ เรากระทำเพื่อสามารถรับสิ่งปรุงแต่งกาย จนสามารถควบคุมกายได้.

อีกสี่ชั้นต่อมา หมวดที่ ๒ เราก็ทำจนสามารถรับเครื่องปรุงแต่งจิต, ก็คือควบคุมจิตได้.

อีก ๔ ชั้นต่อมา หมวดที่ ๓ เป็นการกระทำ เพื่อบังคับจิตได้ตามประสงค์ ใช้จิตให้ทำงานได้ตามประสงค์, เมื่อเราควบคุมกาย ควบคุมจิตได้แล้ว เราก็ใช้จิตให้ทำงานได้ตามประสงค์.

มาถึงสี่ชั้นสุดท้ายคือหมวดที่ ๔ นี้ กระทำการเข้าถึงธรรมที่เป็นความดับทุกข์ สิ้นเชิง.

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น เป็น ๔ หมวดอย่างนี้ มีลักษณะอาการ และความเนื่องกันเป็นลำดับ ๆ มาอย่างนี้ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด โดยวิธีที่เรียกว่าสมบุรณ์แบบ. สำหรับผู้ที่จะปฏิบัติอย่างสมบุรณ์แบบ. ส่วนผู้ที่ต้องการจะลัดต้องการวิธีลัด เพราะว่า เขาเป็นผู้ที่มีการศึกษาน้อย มีอะไรน้อย มีความปรารถนาน้อย แล้วก็วิธีลัด คือ ทำพอสมควรในหมวดที่ ๑ แล้ว ก็กระโดดข้ามมาหมวดสุดท้าย - หมวดที่ ๔ อนิจจานุบัติสี่ เริ่มต้นเท่าที่จะทำได้ ก็ดับทุกข์ได้เหมือนกัน. นี้เรียกว่า ทำอย่างสมบุรณ์แบบ กับเรียกว่า ทำอย่างพอเอาตัวรอดได้, ต่างกันอยู่อย่างนี้. แต่ถึงอย่างไร ๆ ก็ต้องเรียกว่า "อานาปานสติ" อยู่นั่นเอง เพราะว่ามันเป็นการกระทำที่ใช้ลมหายใจเป็นหลัก.

พอกันที วันนี้ ใช้เวลาไปมากหน่อย เพราะอยากให้อจบหมวด.

(ภาพที่อ้างประกอบคำอธิบายในบทนี้ จะหาได้จากหนังสือ "สมุทภาพริศนารธรรมไทย")

# อานาปานสติ ประยุกต์

— ๔๐ —

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่องมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้ จะได้อีกเล่าถึง อานาปานสติประยุกต์ คือ อานาปานสติในส่วน ที่เห็นว่าจำเป็นที่จะต้องมี ในกรณีกิจต่างๆ ของมนุษย์เรา, เพื่อ สิ่งที่เรียกว่า บรรณธรรม ทุก ๆ ระดับ.

ที่แล้วมา เราได้พูดกันถึงอานาปานสติโดยตรงตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด เป็นการ แสดงให้เห็นได้แล้วว่า ใจความสำคัญของอานาปานสตินั้น ก็คือการบังคับจิตไว้ได้ ในอำนาจ. เราจะต้องมองให้เห็นความจริงข้อนี้กันเสียก่อน, และให้เห็นว่า การ บังคับจิตไว้ได้ในอำนาจนั้น ไม่ใช่มีแต่วิธีอานาปานสติ ย่อมมีมากมายหลายวิธีตามหลัก แห่งลัทธิ หรือศาสนานั้น ๆ แต่สำหรับสิ่งที่เรียกว่า อานาปานสติ นี้ เป็นที่สรรเสริญ ของพระพุทธเจ้า, มีทั้งผลดีและความสะดวกยิ่งกว่าอย่างอื่น. แต่รวมใจความแล้ว มันก็เหมือน ๆ กันแทบทุกวิธี, มันก็มุ่งหมายอยู่ ที่ต้องการจะบังคับจิตให้ได้ทั้งนั้น; เพราะฉะนั้นควรสนใจกันเป็นพิเศษในส่วนนี้.

บัดนี้เราจะชี้ให้เห็นว่า การประยุกต์วิธีการ หรือหลักการของอานาปานสติ ให้เข้ากันได้กับปัญหาของมนุษย์ในชีวิตประจำวันนั้น จะต้องทำอะไรในทุกระดับ หรือทุกขนาดของปัญหา. สิ่งแรกที่สุดที่เราจะต้องพิจารณากันก็คือปัญหาที่ว่า โลกทั้งหมด ขึ้นอยู่กับจิตเพียงสิ่งเดียว ตามที่พุทธบริษัทถือกันอยู่นั้นเป็นความจริงหรือไม่? หมายความว่า ตามหลักของพุทธบริษัทนั้น ถือว่าทุก ๆ อย่างมันขึ้นอยู่กับจิต เป็นไปตามอำนาจของจิต ออกมาจากจิต, รวมความแล้ว ก็เรียกว่า ขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว คือจิต, <sup>๕</sup>นี่เป็นข้อเท็จจริงหรือไม่? ข้อนี้ถ้าหากว่ามองกันในแง่วัตถุ หรือแง่อื่น ตามวิธีของพวกอื่น ซึ่งมันยังตัดสินดีกว่ากันนั้น มันก็มีปัญหามาก คือว่าไม่อาจจะเห็น ค่ายก็ได้.

ถ้าไปมองในแง่วัตถุ, เช่นตัววัตถุของโลก ตัวแผ่นดินแท้ ๆ นี้ มันก็ยังมี ปัญหามาก. คำว่า “โลก” ในที่นี้ก็หมายถึงโลกที่เปลี่ยนแปลงมา ที่เป็นมา ที่มีมนุษย์เข้ามาเกี่ยวข้องกับแล้ว มันรวมมนุษย์เข้าไปในแผ่นดินนั้นด้วย; แล้วส่วนสำคัญของมันก็คือ ส่วนที่เป็นมนุษย์ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นแผ่นดิน. ที่มนุษย์เป็นผู้จัดสรรโลกไปตามจิตของมนุษย์, ซึ่งที่สำคัญที่สุดก็คือโดยไม่รู้สีกตัว มันก็จัดไปตามจิต ตามความต้องการของมนุษย์นั่นเอง. เพราะฉะนั้นโลกมันจะอยู่ในสภาพเช่นไร คือดีหรือร้าย น่าปรารถนา หรือไม่น่าปรารถนา มันก็อยู่ที่ว่าจิตของมนุษย์เป็นอย่างไร; ยิ่งเดี๋ยวนี้เส็งกันถึงการ สร้างสรรค์ต่าง ๆ ค่ายแล้ว ก็ยิ่งเห็นได้ว่า โลกทั้งโลกมันอยู่ในอำนาจของมนุษย์ ซึ่งอยู่ในอำนาจของสิ่ง ๆ เดียว คือจิต.

เราจะเห็นได้ว่า เมื่อเป็นดังนี้จริง การรู้เรื่องจิตจนสามารถควบคุมจิตได้ นั้นแหละเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดกว่าสิ่งใดหมด. <sup>๖</sup>รู้เรื่องของจิตหมายถึง รู้ความลับ รู้อะไรต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับจิตทุกแง่ทุกมุม <sup>๗</sup>แล้วก็บังคับจิตนี้ให้เป็นไปตามวิถีทางที่น่าปรารถนา, มันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด. อย่าได้คิดเหมือนพวกฝรั่งคิด ว่า “การนั่งหลับตา

อย่างโจ่งๆ ของชาวอินเดีย”. ผมจำได้คือว่า เมื่อแรกที่ผมบวช มีฝรั่งคนหนึ่งเขียนลงไปอย่างเป็นที่ตื่นเต้น หรือแตกตื่นกันในกลุ่มพวกเราว่า “ไปศึกษาปรัชญาของพวกกรีกเสียสักชั่วโมงหนึ่ง ก็ยังดีกว่าไปนั่งหลับตา เข้าฌานอย่างโจ่งๆ ของชาวอินเดียสักร้อยปี” นี่เขาพูดอย่างนี้, หนึ่งชั่วโมงกับร้อยปี ไปเทียบกันดู. นี่ก็เพราะว่า เขาไม่รู้เรื่องของชาวอินเดียว่าเป็นอย่างไร, แล้วก็ไม่ทันจะรู้อย่างทั่วถึง.

ต่อมาอีก เมื่อนักศึกษาบางคนที่เป็นฝรั่ง เข้ามาสนใจพุทธศาสนา, มองเห็นความลึกซึ้งของพุทธศาสนา, ก็เขียนไปในทำนองว่า เหลือวิสัยที่จะเอาหลักพุทธศาสนาไปพูดให้พวกกรรมกรตามท่าเรือที่ประเทศอังกฤษ ฟังให้รู้เรื่อง. เขาระบุประเทศอังกฤษก็มีความหมายถึงว่า เป็นกรรมกรที่ต่ำกว่าประเทศอื่นๆ. นี่มันก็แสดงว่า เขาก็รู้ว่ามีความละเอียดสุขุม ลึกซึ้ง เรงลับ, เพราะฉะนั้นจะต้องวัดกันดูเสียใหม่ ว่ามันเท่าไร? อย่างไร?

การบังคับจิตใจไม่ใช่การนั่งหลับตาอย่างโจ่งๆ ของชาวอินเดีย, ที่จริงมันก็ไม่ใช่มิใช่เฉพาะวัฒนธรรมอินเดีย, ชาวอื่นที่มีวัฒนธรรมเก่าแก่สี ห้าพันปีมาแล้ว ก็มีด้วยกันทั้งนั้นตามมากตามน้อย; แต่เท่าที่ปรากฏแก่พวกเรานี้ ว่าพุทธศาสนาเกิดขึ้นในอินเดีย, เป็นวิชาความรู้ของพระพุทธเจ้าในระดับสูงสุดมันก็มีเรื่องนี้, แต่ว่าพร้อมกันนั้น มันก็มีวิธีปฏิบัติที่ต่ำต้อย หรือผิดๆ พลาดๆ หรือเดลเดอล ออกไปนอกกลุ่มนอกรทาง ก็ล้วนแต่อยู่ในเรื่อง “การนั่งหลับตาอย่างโจ่งๆ ของชาวอินเดีย” ด้วยกันทั้งนั้น, เพราะฉะนั้นจะต้องคิดดูให้ดีว่า มันหมายถึงอะไรแน่, แล้วก็ต้องเอาสิ่งนั้นเป็นหลัก.

สำหรับพุทธศาสนาเรา ก็มีวิชานี้เป็นหัวใจ เป็นคุณค่าที่สูงสุด, คือวิชาที่บังคับจิตใจให้ได้ ไม่ให้จิตทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป; รวมความว่า

อย่างนั้น. พวกพุทธบริษัทที่มีสิ่ง<sup>นี้</sup> ที่จะเป็นเครื่องยึดถือ นับตั้งแต่เป็นที่ฟังของตนเอง แล้วก็เครื่องเชิดหน้าชูตา สำหรับที่จะไปพูดจากับผู้อื่น ถ้ามีการพูดกันระหว่างลัทธิระหว่างศาสนา; และในสุดท้ายในปัจจุบัน<sup>นี้</sup> อย่างที่ผมมีความเห็นว่า มนุษย์ในโลก<sup>นี้</sup> ควรรบกันไปพลาง แล้วก็แลกรรณะกันไปพลาง. ถ้าอย่าง<sup>นี้</sup> พุทธบริษัทเราก็มี**ระบ****การบังคับจิตใจได้<sup>นี้</sup>** เป็นธรรมที่จะไปแลกกับเขา. เขาจะมีอย่างอื่นคิดแปลกกันไปอย่างไรก็ตามใจเขา แต่เรามีธรรมที่เป็นวิธีการอัน<sup>นี้</sup> คือวิธีการที่บังคับจิตใจ<sup>นี้</sup> เป็นยอดสุดของ “บองดี” ของเรา สำหรับไปแลกเปลี่ยนกับเขา, เพื่อทำโลก<sup>นี้</sup> ให้สงบหรือปราศจากสงคราม.

เพราะฉะนั้น ขอให้เข้าใจไว้ด้วยเป็นหลักใหญ่ ๆ ว่า พุทธบริษัทที่มีสิ่ง<sup>นี้</sup> เป็นคู่ชีวิตจิตใจสำหรับตนเอง และสำหรับไปแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น. ข้อ<sup>นี้</sup> เป็นช่องทางให้เรามอง **อานาปานสติ** ในแง่**ประสูกต์** อย่างยิ่ง ที่จะนำไปใช้แก้ปัญหานอกวัด อันเป็นปัญหาใหญ่หลวงของโลก โดยเฉพาะก็คือสงคราม. เพราะฉะนั้นจะต้องพยายามทำการพิสูจน์กันต่อไปว่า สงครามก็ดี หรือปัญหาทั้งหมดทั้งสิ้นของโลกก็ดี นั้นมันมีมูลมาจาก การที่มนุษย์ในโลกบังคับจิตใจไม่ได้. <sup>นี้</sup> เป็นจุดสำคัญที่คุณจะต้องมองให้เห็นว่า **ปัญหาทั้งหมดเกิดขึ้นแก่มนุษย์** ก็เนื่องมาจากการที่มนุษย์บังคับจิตใจไม่ได้; และยิ่งกว่านั้นก็คือ **ไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีความรู้เรื่องจิต หรือเรื่องการบังคับจิตใจ** เสียเลยก็มี.

ในการที่จะพิสูจน์ว่า **ปัญหาทั้งหมดเกิดมาจาก ไม่มีการบังคับจิตใจ** ก็ต้องมองกันอย่างกว้าง ๆ ว่า ในประวัติศาสตร์ของโลก โดยเฉพาะประวัติศาสตร์ทางอารยธรรม หรือวัฒนธรรม<sup>นี้</sup> มันก็มีอยู่ พอที่จะเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ยุคใดหรือดินใดมีการเจริญด้วยความรู้เรื่องจิต หรือการบังคับจิตใจ มันก็ไม่มีเรื่องลามกอนาจาร, เรื่องทารุณโหดร้าย, เรื่องความอยุติธรรม หรืออะไร ทำนองนั้น. ในยุคใด ดินใดไม่มีความสำรวม หรือบังคับจิตใจแล้ว, มันก็มีสิ่งตรงกันข้าม คือมีความทารุณโหดร้าย



มีการกระทำอย่างไม่เป็นธรรม มีสิ่งลามก อนาจาร; แม้ในสังคมสูงสุด เช่นราชสำนักเป็นต้น. อันนั้นมันก็เป็นเค้าเงื่อน หรือเป็นต้นเหตุ ที่ทำให้เกิดวิกฤตกาลอื่น ๆ ลุกลามออกไป แล้วก็เกี่ยวพันกันไปหมด ในระหว่างสังคมระหว่างประเทศ หรือภายในประเทศก็ตาม.

นี่เราหมายถึง การบังคับจิตอย่างกว้างๆ ซึ่งในภาษาจริยธรรมสากลก็ตีหรือภาษาวัฒนธรรมตะวันตกก็ตี อาจจะเรียกแต่เพียงว่า การบังคับตัวเอง เรียกว่า self-control ซึ่งเขาก็พูดถึงกันอยู่เสมอถึงการควบคุม หรือบังคับตนเอง. แล้วก็ยกข้อว่า เป็นคุณธรรมจำเป็น คุณธรรมสูงสุด. แต่แล้วมันมีข้อเท็จจริงอีกอย่างหนึ่งว่า self-control นั้นไม่ได้ ถ้าปราศจากความรู้ทางเทคนิคในการบังคับจิต. ต้องยืมคำใหม่ๆ มาใช้หน่อยว่า “เทคนิคในการบังคับจิต”. การที่จะพูดว่า “บังคับตนเอง” ที่แท้มันก็หมายความว่า บังคับจิต. ถ้าพูดตามหลักพุทธศาสนา ก็ว่า ผู้พูดนอกพุทธศาสนาเขาหมายความกว้างๆ หรือผิวๆ เฉินๆ เกินไป : มันเป็นเรื่องจะบังคับลงไป ทั้งที่ไม่รู้ว่า ส่วนลึกมันเป็นอะไร; นี่มันเป็นการบังคับจากข้างนอก. อย่างนั้นมันก็ยากที่จะทำได้ และเป็นปัญหาหนัก. การที่จะบีบบังคับลงไปทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่า ข้างในเป็นอย่างไร, มัวบังคับเข้าไปจากข้างนอกนี่มันก็ทำได้น้อยมาก. ดังนั้นจึงต้องพูดว่า การบังคับตนเองนั้น เป็นไปไม่ได้ ถ้าปราศจากความรู้ทางเทคนิค ในการที่จะบังคับจิตโดยตรง.

การบังคับจิตโดยตรงก็มีเป็นชั้นๆ อีกเหมือนกัน : จิตชั้นผิวนอก ก็เป็นการบังคับอย่างผิวนอก. บังคับจากข้างนอก; จิตชั้นลึกมันก็ยังมียู่. อย่างที่เราเคยพูดกันแล้วว่า จิตส่วนที่อยู่ใต้อำนาจของต่อมแกลนด์ ความรู้สึกต่างๆ ที่มาจากต่อมแกลนด์เหล่านี้ หากไปบังคับมันเข้า ก็คือไปบังคับต่อมแกลนด์ ที่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ มันก็เป็นการ หักค้ำพร้าด้วยหัวเข้า ตามภาษาไทยเราพูด; มากเกินไปมันก็เกิด

ความเจ็บปวดยุ่งยาก แล้วไม่ประสบความสำเร็จ เพราะมันมากเกินไป. มันต้องไปลึกกว่านั้น ไกลกว่านั้น คือบังคับจิตประเภทที่อยู่เหนืออำนาจ นอกอำนาจของต่อมแกลนด็อกทีหนึ่ง เพราะฉะนั้นต้องศึกษา ต้องค้นคว้า ต้องมีวิธีเป็นเทคนิค บังคับจิตชนิดที่มันเป็นิจจริง ๆ ที่มีอำนาจเหนือกาย เหนือต่อมแกลนด็อกต่าง ๆ ได้ นั่นแหละมันจึงจะสำเร็จ. แต่แล้วมันก็ยากกุ่มก้นทีเดียว เพราะมันเป็นเรื่องลึก.

ความรู้ลึกที่เรียกกันว่า "จิต" นั้น ยังเข้าใจต่างกันอยู่มาก ระหว่างตะวันออกกับตะวันตก, โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างหลักพุทธศาสนา กับจริยธรรมสากล หรือวัฒนธรรมทางตะวันตก, เพราะฉะนั้นเมื่อเราพูดถึงการบังคับจิต ก็ย่อมหมายความว่าจิตในส่วนที่มันลึก ที่มันจะมีอำนาจเหนือร่างกายได้จริง.

ที่นี้เมื่อมองดูกันในแง่ของอารยธรรม : อารยธรรมทางตะวันตกนั้น เป็นอารยธรรมทางวัตถุ มันก็มีความรู้เรื่องจิตอย่างผิวเผิน, มีการบังคับจิตอย่างผิวเผินอย่างรอบนอก. เราไม่เคยเห็นการบังคับจิตแบบอานาปานสติอย่างนี้ ในตำรับตำราของตะวันตก, เพราะเขาไม่รู้จักจิตชนิดนี้หรือจิตถึงขนาดนี้. ฉะนั้นวัฒนธรรมของตะวันตกในศาสนา ก็ไม่มีระเบียบการบังคับจิตถึงขนาดนี้, หรือพูดได้ว่าไม่มีเลย. เพราะตะวันตกจริงๆ ก็ไม่มีศาสนา. พูดอย่างง่าย ๆ อย่างนี้ออกจะหยาบคายหรือดูหมิ่น เพราะว่า ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม นั้นมันก็อยู่ฝ่ายเอเชียทั้งหมดนี้ หรืออย่างตีก็ต่อแดนกัน. ฝ่ายตะวันตกจริงๆ นั้น ไม่มีตัวสิ่งที่เราเรียกว่าศาสนา. นี้แสดงว่าวัฒนธรรมทางฝ่ายจิตวัฒนธรรมทางฝ่ายศาสนา ที่เจริญขึ้นเป็นศาสนานี้ มันมีอยู่แต่ฝ่ายทวีปเอเชียนี้, เรื่องเกี่ยวกับจิตจึงมีอยู่แต่ฝ่ายนี้. แม้ว่าจะมีศาสนาอื่นที่อยู่ในเอเชียด้วยกันก็ยังไม่พบเทคนิคการบังคับจิตในศาสนาอื่น ที่เป็นไปมาก หรือเป็นไปลึกเหมือนในพุทธศาสนา. แม้วาลัทธิบางลัทธิจะมีความลึกซึ้ง แยกกาย กมคายมาก แต่ก็เป็นไปในรูปปรัชญา เช่นลัทธิเต๋าของเหลาจื่อ. ปรัชญานั้นเขาไม่ได้ค้นคว้า

๕ **คงคาบังคับจิต** อย่าง เป็นเทคนิค เพราะเรื่องปรัชญามันเป็นเรื่องกำนึ่งกำนวนด้วยจิตที่ไม่ถึงกับมีการบังคับ อย่างแบบอานาปานสติ. เพราะฉะนั้นจึงไม่มีระบบการทำอานาปานสติก่อน แล้วจึงไปกิดทางปรัชญา. อันนี้มันเป็นเครื่องที่จะช่วยชี้ความแตกต่างระหว่าง ศาสนา กับ ปรัชญา.

การปฏิบัติอานาปานสติอย่างวิธีที่สมบูรณ์แบบ อย่างที่เราได้พูดกันมาแล้วตั้งแต่ต้นจนจบนี้ มันอยู่ในรูปของศาสนาโดยตรง. แม้จะมีเรื่องปัญญาทางความคิดนึกในเบื้องปลาย มันก็ยังอยู่ในขอบเขตของการปฏิบัติทางจิตที่เป็นตัวศาสนา, เพราะมันไม่ได้เป็นเพียงปรัชญาที่อาศัยการกำนึ่งกำนวน หรือ speculation หรืออะไรทำนองนี้. มันต้องการที่จะมี spiritual experience เป็นที่๕ของ realization นี้ตลอดมาจนวาระสุดท้าย. นี่มันเป็นรูปของศาสนา มิได้อยู่ในรูปของปรัชญา. เพราะฉะนั้นถ้าจะพูดให้พุทธศาสนามีปรัชญา มันก็ต้องเป็นความรู้ที่ได้รับมาภายหลังจากการปฏิบัติทางศาสนา เป็นไปจนถึงที่สุดแล้ว, คือว่าเราอาจจะเอาความรู้ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น มาพูดในรูปของปรัชญาก็ได้เหมือนกัน; แต่แล้วมันก็ไม่ค่อยจำเป็น และไม่สำเร็จประโยชน์, คือมันบังคับจิตไม่ได้.

ปรัชญาช่วยโลกไม่ได้ เพราะปรัชญาช่วยให้มีการบังคับจิตไม่ได้. มองเห็นลู่ทางอันถูกต้อง หรืออะไรก็ตาม นั้นมันเป็นไปด้วยการกำนึ่งกำนวน, แล้วมันบังคับจิตให้เป็นไปตามนั้นไม่ได้. เพราะฉะนั้นผมจะพูดกลับกันเสียว่า “เข้ามานอย่างโง่ๆ ของชาวอินเดีย ๑ ชั่วโมง ยังดีกว่าไปศึกษาปรัชญาของพวกกรีกตั้ง ๑๐๐ ปี”, พูดกลับกันกับประโยคที่กล่าวแล้วข้างต้น. เพราะฉะนั้นในข้อนี้ขอให้พวกคุณทำการแยกแยะให้เห็น discriminate ให้เห็นความแตกต่างระหว่างศาสนากับปรัชญา, และให้รู้ว่าเรื่องของการบังคับจิตให้ ๕ ใต้นั้น เป็นเรื่องของศาสนาโดยตรง. แต่ละศาสนาต้องมีวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน แต่ผลสุดท้ายมันบังคับจิตลงโดยตรงๆ ด้วยกันทั้งนั้น, ไม่เป็นแต่เพียงปรัชญาเฉยๆ.

วัฒนธรรมในโลกที่สูงขึ้นมา - สูงขึ้นมา จนถึงระดับศาสนานั้นแหละเป็นสิ่งสำคัญที่สุด, ถ้าจะไปเรียกมันว่าอารยธรรม มันก็ต้องจำกัดให้ชัดเจนไปว่า มันเป็นเรื่องศาสนาที่มีการบังคับจิตใจ; มันเป็นอารยธรรมทางวิญญาณ. เกียวนี้รู้จักกันแต่อารยธรรมทางวัตถุ จนกระทั่ง บ้านเมืองตีกราม จนกระทั่งอาวุธ เรือบิน จรวดอะไรนี่ เป็นอารยธรรมของคนสมัยนี้. แต่อารยธรรมของชาวพุทธนั้นไม่มีรูปร่างและวัตถุอย่างนั้น; นี่เป็นอารยธรรมทางวิญญาณ, คือความรู้ ความเจริญ ที่มันเป็น การกระทำเป็นการบังคับจิตใจ จัดการกับจิตใจให้มีผลเป็นความสงบสุข และมีอำนาจอยู่เหนืออารยธรรมทางวัตถุทั้งหลาย.

ถ้าคุณเข้าใจข้อนี้ได้ ก็จะสามารถเอาระบบอานาปานสตินี้ไปประยุกต์กันได้กับอารยธรรมวัตถุทำให้มนุษย์มีอารยธรรมทางวิญญาณ แล้วจะอยู่กันเป็นผาสุก ไม่ว่าทั่วโลกวัตถุมันจะเป็นอย่างไร, หรือมันจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร, ก็สามารถที่จะมีจิตใจที่มีความสุขอยู่ได้. ถ้าเอาวัตถุเป็นหลัก มันก็แล้วแต่วัตถุมันจะมีให้อย่างไร หรือทำขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วก็ตกเป็นเหยื่อของวัตถุ คือการมรณะมากขึ้น ๆ; ในที่สุดก็ร้องไห้ในเมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ หรือกลัวจนทำอะไรไม่ถูก. ตั้งแต่เริ่มกลัวว่า ต่อไปนี้วัตถุในโลกนี้จะหมด, ทรัพยากรในแผ่นดินในโลกนี้มันจะหมด มนุษย์จะไม่มีใช้ อย่างนี้เป็นต้น. นี่เป็นวัตถุมากเกินไป แล้วมันก็เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาคือว่า มนุษย์นั้นแหละทำให้มันสูญสิ้นไปอย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งประเดี๋ยวจะลองพิจารณากันดู.

บัดนี้เราจะมองกันดูในแง่ประยุกต์ว่า จะเอาความรู้เรื่องการบังคับจิตใจไปประยุกต์กันเข้ากับปัญหาปัจจุบัน ปัญหาเฉพาะหน้าของมนุษย์ในปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง, โดยพิจารณาคือเป็นเรื่อง ๆ ราย ๆ จะดีกว่า :

**สิ่งแรกที่สุด** ที่จะต้องเอามาพูดถึง ก็เห็นจะไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าสิ่งที่เรียกว่า สงคราม, เพราะว่าเดี๋ยวนี้โลกเต็มไปด้วยสงคราม, ทุกคนหายใจเป็นสงคราม

หรือผลของสงกรรม ปฏิภาณของสงกรรม. ในอากาศนั้นอบวลไปด้วยกลิ่นไอของสงกรรม ของข้าสงกรรม ของปัญหาทางสงกรรม เช่นในวิทกุกะจายเสียง ซึ่งจะรับฟังที่ไหนเมื่อไรก็ได้. เราได้เคยพูดคุยกันมาบ้างแล้วเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่ในวันนี้เราจะสรุปความ พูดว่าสงกรรมนั้นมันเกี่ยวเนื่องกับการบังคับจิตไม่ได้อย่างไร.

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ มูลเหตุของสงกรรม : ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า เขาแก้ตัวว่า มูลเหตุของสงกรรมมาจากการรักษาความเป็นธรรมในโลก หรือปัญหาเรื่องดินแดนตกลงกันไม่ได้ หรืออะไรเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นเหตุผลที่ยกขึ้นมาอ้าง เพื่อปลดปล่อยข้อครหาให้แก้ตัวเองทั้งนั้น; ต่างฝ่ายต่างก็มีเหตุผลที่จะปลดปล่อยข้อครหาให้แก้ตัวเอง แล้วก็ไม่มีใครรับผิดชอบร่วมกันว่า มันเป็นเรื่องผิดพลาดในทางจิตใจ อย่างที่เขาเรียกกันว่าคอรัปชั่น. สงกรรมนี้มีมูลเหตุมาจากการที่มนุษย์ทำคอรัปชั่นต่อพระเจ้า, มนุษย์ตกเป็นทาสของเนื้อหนัง ของความเอรีคอรัยทางเนื้อหนัง; แล้วทำคอรัปชั่นจุดคำ ความค่างพร้อย ในทางจริยธรรม ทางศาสนาชั้นมา จนได้ทำสงกรรมกันในที่สุค.

ถ้ามนุษย์บังคับจิตได้ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ หรือเนื้อหนังแล้ว การสงกรรมก็จะเกิดไม่ได้, เกียวนั้นมนุษย์บูชาเนื้อหนังยิ่งกว่าพระเจ้า สงกรรมมันจึงเกิดได้. การบูชาเนื้อหนังยิ่งกว่าพระเจ้านั้นคือผลโดยตรง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ของการที่ไม่บังคับจิต. เพราะฉะนั้นเราอย่าไปตามกันพวกที่มีการบูชาวัตถุยิ่งกว่าพระเป็นเจ้า; แล้วเราก็จะสามารถทำได้ด้วยการบังคับจิต นี้ก็จะไม่เป็นเหตุให้นำไปสู่สงกรรม. การบังคับจิตไม่ได้จนเป็นทาสของเนื้อหนังนั้น เป็นมูลเหตุของสงกรรม. ที่นี้ เมื่อสงกรรมเกิดขึ้นแล้วก็หาความเป็นธรรมไม่ได้ หากการตกลงกันไม่ได้ ก็เพราะว่าแต่ละฝ่ายมันก็บังคับจิตไม่ได้ มันเข้าข้างตัวเรื่อยไป เห็นประโยชน์แก้ตัวเป็นใหญ่เรื่อยไป ก็ยอมกันไม่ได้.

อีกทางหนึ่งก็คือความสับสนก้าวก่ากันไปหมด, ความคิง ความซัดจูงกันมาเป็นพวก พัวพันสับสน. มีความลึกลับซับซ้อน จนรบกันทั้งโลก เป็นสงกรรม

โลกนี้ มันก็เป็นปัญหาสุกคยอกของสงคราม ที่มนุษย์ได้ทำให้มีขึ้นมาด้วยการบังคับจิตใจไม่ได้. ถ้ามนุษย์สามารถบังคับจิตใจได้ ตามวิธี “นั่งหลับตาอย่างโง่ ๆ ของชาวอินเดีย” สิ่งเหล่านี้เกิดไม่ได้. “ความโง่ของชาวอินเดีย” นั้น ไม่ได้ทำให้มนุษย์ต้องลำบากยุ่งยากอะไรเลย. ถ้ามันจะเกินไปบ้างก็เกินไปในทางความสงบสุข หรือสันติภาพ.

แต่ตรงนี้ขอแทรกสักหน่อยว่า คำว่า “ของชาวอินเดีย” นั้น มันก็ไม่ได้หมายความว่า ชาวอินเดียบังคับจิตใจได้ทุกคน หรือส่วนมาก หากแต่ว่าวิชาความรู้อันประเสริฐนี้ มันก่อขึ้นมาในประเทศอินเดีย พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในประเทศอินเดีย; แม้อย่างนั้นก็ยังเป็นประเทศอินเดียในยุคหนึ่งสมัยหนึ่ง ไม่ใช่ประเทศอินเดียสมัยนี้ ซึ่งอาจจะตามกันฝรั่งไปแล้วเหมือนพวกเราก็ได้.

ที่ว่า “หลับตาอย่างโง่ ๆ ของชาวอินเดีย” นั้น หมายความว่า ชาวอินเดีย ในสมัยที่มีความเจริญในฝ่ายจิต ซึ่งเรียกรวม ๆ ว่า *ยุคอุปนิษัท* คือยุคที่พระพุทธเจ้า เกิดขึ้น แล้วก็ได้ได้เฉพาะคน เฉพาะพวก เฉพาะหมู่. ไม่ใช่ว่าพอพระพุทธเจ้า เกิดขึ้นแล้ว คนทั้งอินเดียนับถือพระพุทธเจ้า อย่างนี้ไม่ใช่, เขา นับถือเฉพาะคนที่ เข้าใจและมองเห็น.

เราอย่าถือว่า ความรู้นั้นเป็นความรู้ของชาวอินเดีย แต่เป็นความรู้ของ มนุษยชาติทั้งหมด, มนุษยชาติก็หมายถึง *humanity* คือความเป็นมนุษย์ ทั้งหมด ทั้งสากลจักรวาล, แต่ว่ามันมีแผ่นดินที่เป็นที่เกิดของรู้นั้นอยู่ในอินเดีย, และแล้ว มันเกิดสำหรับมนุษยชาติทั้งหมด ไม่ใช่เกิดสำหรับชาวอินเดียโดยเฉพาะ. เราพูดภาษา ชาวบ้านธรรมดา เราก็พูดว่าในอินเดีย; ถ้าพูดให้ถูกต้องก็ต้องพูดว่าในมนุษยชาติ ซึ่ง ไม่ต้องจำกัดว่าที่ไหน; มันเกิดขึ้นแก่มนุษยชาติ, เพื่อมนุษยชาติ, ในหมู่มนุษยชาติ; ส่วนวัตถุแผ่นดินนั้นตรงไหนก็ตามใจ.

เพราะฉะนั้นเมื่อผมพูดว่า “นั่งหลับตาโง่ๆ อย่างชาวอินเดีย” นั้น มันก็หมายความว่า วัฒนธรรมสูงสุดที่เกิดขึ้นแก่มนุษยชาติในประเทศอินเดีย เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว นั้นมันเป็นสิ่งที่ต้องสนใจ ในฐานะเป็น ยอดสุดของวัฒนธรรมทางจิต หรือทางวิญญาณ, ซึ่งถ้ามนุษย์เดินมาในรูปแบบนี้แล้ว สงครามมันก็มีไม่ได้. สงครามจะไม่เกิดหรือเกิดขึ้นแล้วจะระงับลงไปได้ก็เพราะการบังคับจิตที่ถูกต้องของมนุษย์ ตามแบบวัฒนธรรมทางวิญญาณที่สูงสุดอย่างทีกล่าวแล้ว. แล้วเราพุทธบริษัท ก็มีอยู่กับเขาระบบหนึ่ง คือระบบที่เรียกว่า “อานาปานสติ” นี้ และรวมทั้งระบบอื่นๆ ซึ่งไม่ตีไปกว่าระบบอานาปานสตินี้ เพราะฉะนั้นไม่ต้องพูดถึง. ระบบวิบัติสนาอย่างอื่นก็ยังมีอยู่ แต่ไม่ตีกว่าอานาปานสติระบบนี้; ต้องเน้นคำว่า “ระบบนี้” ด้วย เพราะคำว่าอานาปานสตินั้นก็มีหลายระบบ; แต่ระบบของพระพุทธเจ้าแล้วก็มีอย่างนี้ ไม่มีอันไหนดีกว่า.

เมื่อคนบังคับจิตได้ มันก็แก้ปัญหาคือได้หมด จะใช้จิตคิดแก้ปัญหาลึกลับอะไรก็ได้. หรือจะใช้จิตสร้างปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เกี่ยวกับสิ่งที่มายั่วให้หลงไหล ให้เบียดเบียนกันนี้ ได้ดีเป็นพิเศษ. เพราะฉะนั้นสงครามระหว่างบุคคลต่อบุคคลก็ไม่เกิด, ระหว่างสังคมเล็กๆ ก็ไม่เกิด, ระหว่างประเทศชาติก็ไม่เกิด, ระหว่างสงครามของโลกทั้งโลก มันก็ไม่เกิดได้ ไม่มีทางจะเกิดได้. ถ้ามนุษย์บังคับจิตใจของตัวได้. นี่เป็นครั้งแรก เราพูดกันอย่างรวมๆ มองดูอย่างรวมๆ ก็คือว่า สงครามนั้นมันมีมูลมาจากบังคับจิตไม่ได้ และมันยุติลงไม่ได้ เพราะว่ามันบังคับจิตไม่ได้.

มองดูตัวอย่าง กุศุทธาหรณ์ในปัจจุบันนี้ เวลานี้ก็แล้วกัน มันมีการบังคับจิตไม่ได้ในการที่จะประนีประนอมกัน ในการที่จะหยุดฆ่ากันนี้มันหยุดไม่ได้. สงครามนี้ก็คือการยกพวกมาฆ่ากัน มาจากที่ไกลๆ อย่างมาจากอเมริกาคนละมุมโลก คนละซีกโลก ก็มาเพื่อฆ่ากัน, ไม่ใช่มาเพื่ออย่างอื่น. มันออกอ้อมกันไม่ได้ มันหาทางหลีกเลี่ยงไม่ได้

มันยอมเสียเปรียบไม่ได้, อย่างนี้ก็ล้วนแต่มาจากการที่บังคับจิตไม่ได้. จิตไม่มีปัญญา สอดส่องหาทางออกที่ถูกต้อง ก็เพราะว่าบังคับจิตไม่ได้. คุณเข้าใจไหม ว่าจิตมันไม่มี ความเฉลียวฉลาด ไม่มีสมรรถภาพพอที่จะสอดส่องหาทางออกที่ดีที่สุด, ก็เพราะว่ามัน บังคับจิตไม่ได้; มันจึงพบแต่ทางออกที่ออกไม่ได้อยู่นั่นเอง.

เรื่องถัดไป, ปัญหาสำคัญในโลกเรื่องถัดไปก็คือ การทำลายทรัพยากร ของธรรมชาติเสียแหล่งกลางด้วยความฟุ่มเฟือยและสงคราม.

ข้อที่ ๑ ทรัพยากรของธรรมชาติ คุณเป็นนักศึกษา คุณก็รู้ ผมไม่ต้อง อธิบาย เสียเวลาเปล่า. คือสิ่งที่มีประโยชน์ ที่มีอยู่ในดินนี้ มันมีอะไรบ้าง? ส่วน ใหญ่ เช่นน้ำมัน เช่นโลหะ เช่นแร่ธาตุ กระทั่งวัตถุธาตุที่มันจะเป็นปุ๋ย เป็นอาหาร ของต้นไม้ เป็นอาหารของสัตว์ของคน นี่ทรัพยากรของธรรมชาติ; กระทั่งปลาในทะเล, สิ่งเหล่านี้ถูกทำลายล้างผลาญแหล่งกลาง โดยไม่จำเป็นมากถึงเท่านั้น ด้วยความฟุ่มเฟือย ของมนุษย์ น้อย่างหนึ่ง, และด้วยการสงครามน้อยอย่างหนึ่ง.

มนุษย์เจริญทางวัตถุเต็มปรี มันก็เต็มไปด้วยความฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น กินอยู่ หรือเป็นอยู่ก็ตาม เกินความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องเป็น ก็คือพวกฟุ่มเฟือยทุกชนิด ที่เรียกกันว่า *luxury* : อาหารก็ดี เครื่องนุ่งห่มก็ดี ที่อยู่ที่อาศัยก็ดี การแก้โรคก็ดี ถึงขีดความฟุ่มเฟือย เกินความจำเป็นทั้งนั้น. กันกว่ากันแต่ดำนนี้, ก้าวหน้าแต่ดำนนี้, มันก็ซุกเอาขนมาใช้อย่างฟุ่มเฟือย; ไม่จำเป็นจะต้องกินต้องใช้เลย ก็ซุกส่าห์ซุกกัน ขนมาเพื่อทำลาย เพื่อกิน เพื่อใช้ โดยไม่จำเป็นนั้นเรื่อยไป; มันก็สิ้นเปลืองไปโดยเร็ว.

มนุษย์ยิ่งฟุ่มเฟือยมากขึ้นตามลัทธิวัตถุนิยม ที่มันเจริญหนาแน่นมากขึ้น. คำพูดนี้มีความหมายมาก, คุณไปกิดดูให้ดีๆ. ลัทธิวัตถุนิยมของตะวันตกหรือของ โลกนี้ ไม่ว่าฝ่ายไหน เป็นทาสวัตถุนิยมกันทั้งฝ่ายคอมมิวนิสต์ และฝ่ายเสรีประชาธิปไตย



ก็แปลว่าทั้งโลกหลงในวัตถุนิยม มันก็หวังความชุ่มเพื่อยกันทั้งนั้น, และมีความชุ่มเพื่อยกันอยู่แล้วก็มี, กำลังทะเยอทะยานต่อสู้เพื่อความชุ่มเพื่อยก็มี. เราไปดูในบ้านเรือนของพวกที่เขาถือตัวว่า เขาเจริญรุ่งเรืองแล้วนั้น จะพบแต่ความชุ่มเพื่อย หรือสิ่งที่ไม่จำเป็นที่ไม่เคยมีมาแต่กาลก่อน. โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เครื่องประดับประดับบ้านเรือน หรือวัสดุ อุปกรณ์ที่จะใช้จะทำอะไร จะเกี่ยวกับการกินการนอน การบริโภคกาม มันล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกินความจำเป็น. มันไม่ใช่เกินจำเป็นแต่เพียงเรื่องมี หรือหามา, มันมีความเกินจำเป็นเกี่ยวกับการเก็บรักษาอีก. เพราะฉะนั้นมันต้องประคองรู้กันเรื่อยไป ในวัตถุอุปกรณ์เหล่านี้ ซึ่งมันต้องไปเอาของธรรมชาติมา, ต้องไปเอาทรัพยากรธรรมชาติ ใต้ดินขึ้นมาทำทั้งนั้น, <sup>๕</sup>ก็คือความชุ่มเพื่อยตลอดกาล มันล้างผลาญทรัพยากรของธรรมชาติให้เหลกလာไป.

ข้อที่ ๒ <sup>๕</sup>ก็คือสงคราม. สงครามต้องการเครื่องมือ เช่น ต้องการน้ำมัน เครื่องโลหะ ที่ต้องขุดมาจากใต้ดิน, ก็เอามาเผาผลาญทำลายไป. คุณคำนวณดูเอง ก็รู้ว่า เช่น น้ำมันที่ขุดขึ้นมาใช้ในการสงครามทำอะไร? ใช้ในการชุ่มเพื่อยทำอะไร? ผมเข้าใจว่าคุณทุกๆคนเคยขับรถ ไปเที่ยวเล่นที่บางแสน บางปู โดยไม่มีความจำเป็น แม้แต่นิดเดียว. <sup>๕</sup>นี้คุณเผาผลาญน้ำมันของธรรมชาติหรือของพระเจ้า; <sup>๕</sup>นี้เรียกว่า ส่วนชุ่มเพื่อย. ที่นี้ส่วนสงคราม เขาเผา น้ำมันกันเท่าไรในวันหนึ่ง ๆ; แล้วมันยังมีโลหะ มีอะไรอีก เหลือที่จะกดน้ำมัน, <sup>๕</sup>ซึ่งสูญเสียไปในความชุ่มเพื่อยและสงคราม. เพราะฉะนั้นจะต้องถือว่า สงครามนั้นมันเป็นความชุ่มเพื่อยชนิดหนึ่ง ความชุ่มเพื่อยชนิดที่ร้ายกาจที่สุดคือ สงคราม; ก็ว่ามันไม่จำเป็นจะต้องทำ แล้วไปทำมันเข้า, จัดเป็นความชุ่มเพื่อยที่ร้ายไปยิ่งกว่าความชุ่มเพื่อยสวย ๆ งาม ๆ ตามธรรมดานี้เสียอีก.

ที่นี้ <sup>๕</sup>รวมกันทั้งสองอย่าง มันช่วยกันทำลายทรัพยากรของธรรมชาติเท่าไร, จนพวกนักธรณีวิทยาคำนวณดูว่า อีกไม่กี่ร้อยปีมันจะหมดไปเป็นต้น. บัญหานี้มาจาก

การบังคับจิตใจไม่ได้ : มนุษย์บังคับตัวไม่ได้จึงต้องเป็นทาสของความฟุ่มเฟือย, จะเป็นฟุ่มเฟือยสวยงาม หรือฟุ่มเฟือยสงครามก็ตาม, มันทำลายทรัพย์สินของพระเจ้า หรือของธรรมชาติ เพราะฉะนั้นตามทางศาสนาโดยเฉพาะศาสนาคริสต์ หรือศาสนาไหนก็ได้ ถือว่า การเป็นอยู่ที่เกินความจำเป็นนั้นเป็นบาป เป็นอยู่ กินอยู่ ใช้สอยอะไรก็ตามที่เรียกว่า การเป็นอยู่ *mode of living* ที่มันเกินความจำเป็น (หมายความว่า มันฟุ่มเฟือย) นั้นเป็นบาป; เพราะว่าทำให้มันโง่งไป ทำให้มันตะกละในเนื้อหนังยิ่งขึ้นไป แล้วมันทำให้คตินึกในทางกอบโกย; แล้วมันก็ทำให้อีกพวกหนึ่งขาดแคลน. เมื่อพวกนี้ฟุ่มเฟือย อีกพวกหนึ่งต้องขาดแคลน. ถ้านายทุนฟุ่มเฟือยขึ้นมา อีกพวกหนึ่งก็กลับเป็นฝ่ายขาดแคลนโดยไม่ต้องสงสัย.

เพราะฉะนั้น การเป็นอยู่เกินความจำเป็นนั้นเป็นบาป; แต่แล้วทุก ๆ คนในโลกนี้สมัครจะเป็นบาป ยอมเป็นบาปในข้อนี้ คุณก็เห็นใช่ไหม? เขาตั้งหน้าตั้งตาที่จะฟุ่มเฟือย รวมทั้งตนเองด้วยกรรมมัง? คุณไปคิดดูให้ดี. คุณก็อยากที่จะฟุ่มเฟือย กำลังทะเลาะทะเลาะกันที่จะฟุ่มเฟือย; ซึ่งขณะนั้นผมก็บอกให้รู้นั้น มันเป็นบาป, มันกำลังจะมีบาปที่ออกมาออกไป. การที่จะมีบ้านสวย ๆ มีรถยนต์สวย ๆ มีอะไรสวย ๆ ก็ตามใจที่เกินความจำเป็นนั้น คือเป็นบาป. เกินความจำเป็นออกไปเท่าไร ก็มีบาปมากขึ้นเท่านั้น เพราะมันมีมูลเหตุทุกอย่างนี้ มันเป็นมูลเหตุแห่งการหลงใหลในทางเนื้อหนัง เป็นผู้ที่พร้อมที่จะเอาเปรียบผู้อื่นอยู่เสมอ; แล้วยิ่งกว่านั้น ความฟุ่มเฟือยนั้นมันทำลายสมบัติของธรรมชาติ หรือของพระเจ้าอย่างเหลือล้น.

ผมเองก็ยอมรับว่า ผมก็มีส่วนทำความฟุ่มเฟือย แต่คงจะไม่มากนัก; และก็ไม่ได้เป็นต้นเหตุ. เคียงวันเรามีอะไรใช้มีไฟฟ้าใช้อย่างที่เห็น ๆ อยู่, มองดูด้วยความรู้สึกที่เป็นธรรมแล้ว ยังรู้สึกว่าการฟุ่มเฟือย. เคียงวันเราอาศัยแสงสว่างก็จริง, แต่ถ้าเราไม่ต้องอาศัยก็ได้ อยู่ได้ เรายังทำได้, อย่างในสมัยพระพุทธเจ้า ท่านก็สอนธรรมะกันได้

โดยไม่ต้องมีไฟฟ้า ในป่ากลางคืน ตรงไหนก็ได้. ถ้าเมื่ออย่างนั้นมันทำได้ ส่วนที่เกินอย่างนี้ก็จะต้องถือว่ามันเป็นความฟุ้งเฟ้อ; มันเพียงแต่ว่าเราไม่ได้เป็นต้นเหตุ หรือว่ามันเป็นสิ่งที่ แม้ว่าเราไม่ทำ มันก็ล้นไหลเข้ามาเอง แต่ในที่นี้ต้องการจะชี้ให้เห็นว่า ความฟุ้งเฟ้อชนิดนี้มันไม่หยุด มันไม่มีขอบเขต นั่นแหละมันจะเป็นอันตราย มันจะล้างผลาญทรัพยากรของธรรมชาติในแผ่นดินนี้ให้หมดไปโดยเร็ว. นี่ทั้งไว้ให้เป็นปัญหาของนักวิทยาศาสตร์ว่า มันจะหมดไป หรือมันจะเป็นแค่เพียงถ่ายเท โหลเวียน.

นักวิทยาศาสตร์ เขาพูดกันว่า วัตถุธาตุที่เป็นธาตุแท่นั้น ไม่มีใครทำลายมันได้ มันมีการไหลเวียน, เอาขึ้นมาใช้หมดไปในรูปนี้ มันก็กลับไปอยู่ในแผ่นดินโดยรูปอื่น แล้วมันจะมีมาอีก. แต่ผมไม่เชื่อ เพราะว่ามันเป็นการไหลเวียนชนิดที่เป็นรูปอื่น ซึ่งไม่อาจจะใช้ได้. อย่างเช่นเหล็ก ชุคมาใช้ให้หมด มันจะไหลเวียนทันทีไหน, มันก็มีปัญหาเรื่องโลกนี้ขาดแคลนเหล็ก อย่างนี้เป็นต้น. แต่ก็ไม่เป็นไร มันขาดแคลนในส่วนที่จะฟุ้งเฟ้อ ที่จะเอาไปทำสงคราม หรืออะไรกัน, ส่วนที่มนุษย์จะต้องใช้จริงๆ นั้นมันไม่ได้ขาด, แล้วมันไม่ต้องใช้ด้วย.

กิดูให้ดี, ที่มนุษย์ต้องการจะใช้เพราะความจำเป็นในการครองชีพจริงๆ มันนึกเดียว, หรือมันไม่ต้องใช้เลยก็ได้. ที่จะใช้มันก็ใช้ประเภทฟุ้งเฟ้อทั้งนั้น มันเป็นตัวเลขที่เทียบกันไม่ได้ ที่เอามาถ่วง ทำลายเสียโดยไม่จำเป็น กับที่มันจำเป็นจริงๆ นั้นมันเป็นตัวเลขเปอร์เซ็นต์ที่เทียบกันไม่ได้. ที่เราพูดกันเสียมากมาย ชื่อนี้เพราะเห็นว่า มันเป็นความจริง แล้วเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ที่ไม่มองก็ไม่เห็น; แล้วในที่สุดมันก็มีมูลมาจากการที่มนุษย์บังคับจิตใจไม่ได้, เติลคเบ็คเบ็งไปตามความโง่ ความหลง ความกลัว.

ถ้ามนุษย์บังคับจิตใจได้ มันก็ตัดความฟุ้งเฟ้อได้ แล้วก็บรรเทาสงคราม ซึ่งเป็นความฟุ้งเฟ้อชนิดพิเศษได้, โลกนี้มันก็ปลอดภัยขึ้นมาเพราะมนุษย์บังคับจิตใจได้

เท่านั้น. มนุษย์ที่บังคับจิตใจจะเกลียดความฟุ้งเฟ้อ จะขะเขยงความฟุ้งเฟ้อ, มองดูในแง่ที่มันทำให้เสียเวลาเปล่า ๆ. การเสียเวลาเปล่า ๆ นี้คุณอย่าเข้าใจว่ามันเล็กน้อยนะ ; มนุษย์ไปทำสิ่งที่ไม่จำเป็นเสียเวลาเปล่า ๆ นั้นเยอะเยอะ. อย่งไปโลกพระจันทร์ อย่งนี้ผมว่าเสียเวลาเปล่า ๆ. เอาเวลาไว้ใช้ประโยชน์อย่างอื่นที่จำเป็นกว่าดีกว่า, สร้างสันติภาพกันจริง ๆ ดีกว่า. ในเรื่องเสียเวลาเปล่าเหล่านี้มีมาก มากกว่าที่มันจำเป็น, เสียเวลาไปตามที่จำเป็นมันน้อยนิดเดียว, มันมีแต่ความฟุ้งเฟ้อ.

เราพูดกันได้เพียงเท่านี้เวลาก็หมด ยังมีอีกมาก ไว้พูดกันวันหลัง. แต่สำหรับวันนี้พูดถึงใจความสำคัญ หรือใจความใหญ่ของเรื่อง คือว่าพูดเรื่องที่เป็นปัญหาเฉพาะหน้า ที่ลุกเป็นไฟอยู่เลย. ยังมีปัญหาที่ไม่ถึงขนาดลุกเป็นไฟ แต่ว่ามันคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา ก็มีอยู่มาก ; และทั้งหมดนั้นมันมีมูลมาจากการบังคับจิตใจไม่ได้. เคียวนี้เรามาพูดเป็นโลกส่วนรวม ว่าใครจะเป็นผู้บังคับจิตใจ ? มันก็ต้องมนุษย์ส่วนรวมทั้งหมดนั่นแหละ และก็ต้องมาในรูปของวัฒนธรรม หรืออารยธรรมของโลก มันจึงจะทันกัน ; จะเป็นรายบุคคลอยู่อย่างนี้ มันก็เข้าใจกันไม่ได้ ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน. แต่แล้วเคียวนี้วัฒนธรรมของโลก อารยธรรมของโลก ก็หันเหไปทางอื่น ไม่หันเหมาทางเรื่องจิตเรื่องวิญญาณ เพื่อที่จะบังคับจิตใจ ; บัคนี่กำลังหลับหู หลับตา เดินคุ่มลงไป ในทะเลของวัตถุ ความช่วยของวัตถุ จนกระทั่งโคลนตม หรือ เเลนของวัตถุ ที่มนุษย์จะตกจมลงไป - จมลงไป - จมลงไป จมลงไปแล้วคืนขึ้นมาไม่ได้ เพราะเป็นโคลนเหลว.

นี่คือผลของการที่ว่า ไม่มีการบังคับจิตใจไปตามทำนองคลองธรรมของพระเจ้า หรือของพระธรรม หรือของธรรมชาติที่ถูกต้อง. ผันธรรมชาติ ทำลายธรรมชาติ,

เหยียบย่ำพระเจ้า เหยียบย่ำพระธรรม, เพราะการบังคับจิตไม่ได้; ทั้ง ๆ ที่บางทีก็  
รู้ยู่่ว่า ไม่ควรทำก็ยังทำ เพราะการบังคับจิตไม่ได้; โลกจึงอยู่ในสภาพสงคราม  
สภาพฟุ่มเฟือยไปทั่วสงคราม.

ขอให้พิจารณาดูเป็นพิเศษในส่วนนี้ก่อน วันหลังจะได้พูดถึงข้อเท็จจริง  
ที่แยกแยะให้เห็นเป็นเรื่อง ๆ ต่อไปอีก.

วันนี้เวลาของเราก็หมดลง.

---

# อานาปานสติประยุกต์

(ต่อ)

— ๔๑ —

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่องมาจน ๕.๐๐ น. แล้ว. วันนี้จะได้อ่านถึง อานาปานสติที่ประยุกต์ ต่อไปจากวันก่อน ซึ่งยังไม่สิ้นสุด. ในครั้งที่แล้วมา ได้พูดกันถึงข้อที่ว่า ปัญหาต่างๆ ของโลกเกิดขึ้น เนื่องจากการที่มนุษย์บังคับจิตใจไม่ได้; ก็เมื่อบังคับจิตใจไม่ได้ ก็มีศาสนาไม่ได้ มีธรรมะไม่ได้ มีพระเจ้าไม่ได้; อย่างจะมีก็เพียงพิธีของหลอกๆ กันเท่านั้นเอง. ปัญหาจึงเกิดขึ้นซึ่งได้ยกตัวอย่างแล้ว ในครั้งที่แล้วมาว่า การทำสงคราม หรือการทำลายทรัพย์สินของธรรมชาติโดยไม่จำเป็นนี้ ก็มีมูลมาจากการที่มนุษย์บังคับจิตใจไม่ได้ ไม่มีหลักแห่งศาสนา หรือธรรมะ หรือความประสงค์ของพระเจ้าก็ตาม แล้วแต่จะเรียก, อยู่ในใจของตน.

เรื่อง ทำลายทรัพย์สินของธรรมชาติ นั้น มันเป็นการทำลายสิ่งที่เป็นจะต้องมี จะต้องใช้ให้หมดไปโดยเร็วด้วย, แล้วมันทำให้เสียนิสัยด้วย; มันมีโทษ

พร้อมกันถึง ๒ อย่าง จะต้องดูให้ดี ด้วยการเปรียบเทียบเช่นคนสมัยก่อนโน้น กับคนสมัยนี้ มีการกินอยู่ และการเล่นหัวที่ผิดกันมาก. อย่างคนที่อยู่ที่กรุงเทพฯ จะต้องไปหาความสำราญที่บางแสนที่พัทยา หรือหัวหิน, บางทีก็เป็นประจำวัน หรือเป็นประจำสัปดาห์ อย่างนี้ บู้ย่า ตายายของเราไม่เคยเห็น. เพราะว่า สมัยบู้ย่า ตายาย นั้น ไม่มียานพาหนะที่จะไปได้ เช่นรถยนต์, ไม่มีน้ำมันที่จะเผาผลาญให้ไปได้. ฉะนั้นมันไม่มีการทำลายธรรมชาติมาก เหมือนสมัยที่มีการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ขึ้นช่วยเหลือ ให้มนุษย์ไปไหนมาไหนได้. การที่คนอยู่ในกรุงเทพฯ จะไปบางแสนสักที สมัยโน้นก็เหมือนกับไปเมืองนอก จึงไม่มีการไป, ไม่มีธุระจำเป็นแล้ว ก็ไม่มีใครไป. ส่วนเดี๋ยวนี้เขาไปเหมือนอย่างกะว่า ไปเล่นที่ริมรั้วบ้าน; มันผิดกันมาก. *นี่เป็นตัวอย่างของการฟุ่มเฟือยที่มันเกิดขึ้นในโลก เพราะสิ่งที่เรียกว่าความเจริญ.*

ที่นี้ ว่าถึงจะรบกัน จะทำสงครามกัน แต่ก่อนนี้ทำสงครามกันแค่รั้วบ้าน เช่นประเทศไทยกับประเทศพม่าเป็นต้น เพราะว่าเดินด้วยเท้า. เดี่ยวนี้รบกันทั้งโลกก็ได้ เกี่ยวข้องกันทั้งโลกก็ได้. ขอให้ดูความสิ้นเปลืองที่มันจะต้องสิ้นไป; แล้วก็นิสัยใจคอของความอามัทธิที่มีขึ้นอย่างลึกซึ้ง อย่างลึกลับเพียงไร สิ่งเหล่านี้มันมีมูลมาจากการที่บังคับจิตไม่ได้; ทั้งแก้ไขก็ไม่ได้ เพราะการบังคับจิตไม่ได้, ไม่สามารถจะแก้ไขสิ่งเหล่านี้ หรือตัดทอนสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ ก็เพราะบังคับจิตไม่ได้.

ถ้าทุกคนมองเห็นโทษ ต้องการจะแก้ไขก็ต้องฝึกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นการบังคับจิตได้; ซึ่งในที่นี้เราก็พอใจในวิธีอานาปานสติ ที่ทำให้บังคับจิตได้. เมื่อบังคับจิตได้ก็เอาไปใช้บังคับจิต ในกรณีที่จะต้องบังคับจิต. นี่คือสิ่งที่ผมเรียกว่าประยุกต์ ในปัญหาเกี่ยวกับความเป็นความตาย ความรอด ความอยู่ หรือความสลายของมนุษย์ในโลก. ขอให้ช่วยนำไปพิจารณากันดูให้ดีๆ ในการที่เราบวช หรือสนใจในสิ่งที่เราเรียกว่า พุทธศาสนานี้ ว่ามันมีความสำคัญอยู่ที่ตรงไหน? อย่างไร?

### เรื่องต่อไปที่จะคุยก็คือ เรื่องการเมือง

เรื่องการเมืองนี้มีสิทธิพิเศษ ถึงกับมีสิทธิ *sanction* ศีลธรรม, ยอมแก้ไข ศีลธรรม หรือไม่คำนึงถึงศีลธรรม เพื่อประโยชน์แก่การเมือง; เพราะว่ามันขยับ กลัวตายมาก กลัวว่าตัวเองจะต้องตาย หรือชาติจะต้องตาย ก็ใช้วิธีการเมืองด้วยกัน ทุก ๆ หน่วย ทุก ๆ ชาติ. เมื่อบังคับจิตไม่ได้ มันก็ไม่คำนึงถึงความยุติธรรม หรือความ ถูกต้อง; คงคิดถึงแต่เรื่องเอาตัวรอด เอาตัวชนะไปที่ก่อนก็แล้วกัน.

นี่ปัญหายุ่งยากก็เกิดขึ้นในโลก เพราะว่าความจำเป็นบังคับให้ต้องละทิ้ง ความจริง หรือความถูกต้อง หรือความยุติธรรม ไม่มากก็น้อย. และยังตกอยู่ใต้ อำนาจวัตถุนิยมมากเท่าไร, ก็กลัวตายมากเข้าเท่านั้น จึงไม่คำนึงถึงพระเจ้า หรือ ธรรมะหรือศาสนากันอย่างแท้จริง, ทำพอเป็นพิธี หรือรีตองมากกว่า ก็ยิ่งไปกว่า พิธี แล้วใช้ไปเพื่อประโยชน์ทางการเมือง ยกเอาความจำเป็นทางการเมือง ขึ้นมา. เพราะฉะนั้นมันจะต้องเปลี่ยนความคิดชนิดนี้ หันไปหาความถูกต้อง. มีการบังคับจิต. มีความกล้าหาญที่จะยึดถือความถูกต้อง. เมื่อสามารถบังคับจิตได้ มันก็ไม่มีปัญหา อะไรมากมายนัก; ก็มันเอาความถูกต้องเป็นหลัก. นี่ต่างฝ่ายต่างเอาความ ได้เปรียบเป็นหลักกันทั่วไปทั้งโลก มันก็ต้องพุดกันในการทำงานที่ว่ามันเป็นกรรมของโลก หรือเป็นกลียุคของโลก ที่จะต้องเป็นอย่างนี้.

สิ่งที่ถูกต้องไปอีกก็คือ การทหาร.

การทหาร นี่ไม่ใช่งานสำหรับฆ่าคน หรือล้างผลาญคนในโลก หรือแม้ แต่ล้างผลาญศัตรู. เขาอ้างสิทธิที่จะล้างผลาญศัตรูว่าเป็นความยุติธรรมอย่างนั้นยังไม่ ปลอดคกัย; *spirit* ของทหารต้องเล็งถึงการรักษาความเป็นธรรม หรือความถูกต้องใน โลก. แม้ว่าเป็นการป้องกันตัว ก็ต้องอย่างเป็นธรรมหรืออย่างถูกต้อง มิฉะนั้นก็เป็น



การฆ่าคนตายอย่างทารุณ โหดร้ายที่สุด; เว้นแต่ว่าในใจนั้นจะมีความจริง มีความบริสุทธิ์ เพื่อความถูกต้อง เพื่อความเป็นธรรม เพื่อความยุติธรรม ที่จะมียู่ในโลก. เช่นเขามารบเราถึงบ้าน นี่มันไม่ยุติธรรม, หรือที่ไหนก็ตาม นอกบ้านก็ตาม ที่ไม่มีความยุติธรรม; อย่างนี้ก็ต้องช่วยกันรักษาความเป็นธรรมของโลก, อย่างนี้มันไม่ใช่การฆ่าคนตาย แต่เป็นการรักษา ความเป็นธรรมของโลก ถือเป็นการทำกุศลชนิดหนึ่ง.

เกี่ยวความรู้สึกในใจของทหารจะไม่เป็นอย่างนั้น, จะทำไปด้วยมีความโกรธ มีโทสะ มีความพยายาม ความจองเวร ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ของตัว, แล้วก็ทำไปด้วยความรู้สึกอันนั้น, แต่ปากว่า เพื่อความยุติธรรม; นี่มันก็มีมูลเหตุมาจากความที่บังคับจิตใจไม่ได้. ต้องเป็นผู้บังคับจิตใจได้ ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม มีความบริสุทธิ์ใจ มีความแน่วใจ, ไม่ได้ทำด้วยความโกรธ หรือความพยายาม, หรือไม่ทำเพื่อประโยชน์ส่วนตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง, ต้องทำเพื่อพระเจ้า หรือเพื่อความเป็นธรรม เพื่อธรรม. แม้คนที่ป็นทหารทุกคนก็ควรต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อบังคับจิตใจ เพื่อมีศาสนา เพื่อมีธรรม เพื่อมีพระเจ้า อยู่ตลอดเวลา.

ต่อไปก็ดูเรื่องเศรษฐกิจในโลก.

เศรษฐกิจก็ตั้งต้นไปจากส่วนบุคคลคนหนึ่ง. คนหนึ่ง ๆ ไม่มีความเรียบร้อยทางเศรษฐกิจก็เพราะว่า เขาเป็นคนสุรุษสุร่าย, เป็นทาสของปีศาจทางเนื้อหนัง. คำเหล่านี้ มีใจความกว้างพอที่จะเข้าใจได้ทันที แล้วก็ทั่วถึง เพราะว่าเขาเป็นทาสของปีศาจทางเนื้อหนัง, ฉะนั้นเศรษฐกิจส่วนตัวของเขาก็ล้มละลาย, เพราะว่าเขามันบังคับจิตใจไม่ได้ ในการที่จะไม่เป็นทาสของปีศาจทางเนื้อหนัง. ก็ต้องไปฝึกเรื่องการบังคับจิตใจอย่าให้จิตตกเป็นทาสทางวัตถุ หรือปีศาจทางเนื้อหนัง มันก็หมกมุ่นหา เรื่องเศรษฐกิจส่วนบุคคล. และเศรษฐกิจทางครอบครัวก็เหมือนกัน มันมีลักษณะ อาการอย่างเดียว

กับส่วนบุคคล, เพราะครอบครัวก็คือคนหลายคนรวมอยู่ด้วยกัน. ถ้าทุกคนไม่เป็นทาสของวัตถุ ของเนื้อหนังแล้ว มันก็มีเศรษฐกิจที่เป็นที่น่าพอใจโดยแน่นอน.

ได้ยกตัวอย่างให้เห็นแล้วในข้อที่ว่า มนุษย์ได้ทำลายทรัพยากรของธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นทั้งนั้น, เคียงนี้มันก็มีมากขึ้นในทุกครอบครัว. การเศรษฐกิจของโลกของประเทศ มันก็อยู่ในลักษณะเดียวกัน, ก็ขยายใหญ่ออกไปกระทั่งทั่วโลก. ถ้าหยุดทำลายทรัพยากรของธรรมชาติ โลกนี้ก็ยังคงรุ่มรวย. เคียงนี้เอามาอ้างผลาญให้เป็นควนเป็นธูลิปทมต, มากขึ้น ๆ โลกก็ไม่มีหลักทรัพยากรเศรษฐกิจสำหรับมนุษย์อีกต่อไป, เพราะมนุษย์เป็นผู้ทำลายเสียเอง.

#### ดูต่อไปถึง การปกครอง.

ระบบการปกครองของมนุษย์กำลังมีปัญหายุ่งไปหมด จนมองไม่เห็นว่าจะระบบไหนมันจะดีได้, หรือว่าควรยึดถือเป็นสรณะได้. น้อย่าไปโทษระบบการปกครอง, ต้องไปโทษคนที่ใช้ระบบการปกครองนั้นต่างหาก เป็นคนไม่ดี. ถ้าเป็นคนดีแล้วระบบการปกครองชนิดไหนก็ใช้ได้, ยิ่งเผด็จการยิ่งจะดีเพราะมันเร็วกว่า. แต่ที่เราหาคนดีมาเผด็จการไม่ได้, ก็เพราะว่าเขาบังคับตัวเองไม่ได้ ระบบเผด็จการหรือราชาธิปไตยสมัยโบราณ หรืออะไรก็ตาม นี่มันล้มละลายไป เพราะว่าผู้ใช้ระบบการปกครองนั้นบังคับตัวเองไม่ได้. ถ้าบังคับตัวเองให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรมของศาสนาหรือของความประสงค์ของพระเจ้าได้ จะยิ่งวิเศษ; คือว่าคน ๆ เคียงมันไม่ไอ้เอ๋ล่าช้าเหมือนคนหลายคน.

ที่เปลี่ยนแปลงเป็นคนหลายคน เป็นประชาธิปไตย มันก็ยังขาดคนดี, มีแต่คนที่เห็นทาสของเนื้อหนังอีกนั่นแหละ มาประชุมกันอีก ผลมันก็เป็นอย่างเดียวกันอีก. เพราะฉะนั้นปกครองโดยคน ๆ เคียง หรือคนหลายคน อะไรมันก็เลยใช้ไม่ได้ทั้งนั้น

ถ้ามันขาดคนที่บังคับตัวเองได้. เพราะฉะนั้นโลกนี้จะต้องแก้ไขส่วนลึกของจิตใจให้มีธรรมะ มีศาสนา มีพระเจ้า ด้วยการบังคับจิตของตัวเองได้; แล้วการปกครองระบบไหนก็ใช้ได้หมด แล้วก็มีโอกาสที่จะเลือกให้เหมาะแก่ประเทศ หรือสังคมของคน. แล้วอย่าลืมที่ว่า หากคนดีคนเดียว ง่ายกว่าหากคนดีเป็นฝูงๆ. คนดีคนเดียวบังคับจิตให้ได้ อยู่ในธรรม ในศาสนา ในความประสงค์ของพระเจ้า ให้ได้ มันก็หมกบังปัญหา.

สิ่งที่จะคุยต่อไปคือ ขบวนการยุติธรรมของประเทศ หรือของโลก.

“ขบวนการยุติธรรม” นี้ คุณพอจะฟังถูก. ขบวนการตุลาการ ขบวนการรักษารักษาความเป็นธรรมระหว่างชาติของโลก, เช่นศาลโลก เช่นสหประชาชาติ หรืออะไรที่มีความหมายอันถูกต้อง, ที่ดำเนินการโดยยุติธรรม, นี้เราเรียกว่าขบวนการยุติธรรมของโลก. เดียวนี้ขบวนการยุติธรรมของโลกมันก็รวนเรด้วยเหตุใหญ่ๆ ๒ อย่างคือ :- อย่างหนึ่ง ตัวผู้รักษาขบวนการความยุติธรรมก็ยังกำลังตกเป็นทาสของวัตถุมากขึ้น มันก็มีความลำเอียง. พวกผู้พิพากษาตุลาการ เป็นทาสของวัตถุนิยมมากขึ้น ก็ต้องลำเอียง, ช่วยไม่ได้. ขบวนการยุติธรรมของโลก ก็อ่อนแอจนคลอนแคลน. ประเทศบางประเทศที่เคยได้รับการเคารพนับถือว่า ยุติธรรม ก็สูญเสีย เสื่อมเสียความเคารพนับถืออันนี้, จนไม่มีใครจะเคารพใคร ว่าจะเป็นผู้ยุติธรรมอยู่แล้ว. ทั่วโลกแต่ละคนก็กำลังเห็นแก่ประโยชน์ เห็นแก่เงิน, ทำงานเพื่อเงิน ไม่ใช่ทำงานเพื่อผลของความยุติธรรมของโลก มากขึ้นๆ. มันเป็นอย่างนี้มากขึ้นๆ เพราะบังคับจิตไม่ได้อย่างเดียวเท่านั้น. ความลำเอียงหรืออคติ มันก็เกิดขึ้นในใจของคนนั้นที่ทำหน้าที่รักษาความยุติธรรมของโลก. นี้ส่วนหนึ่ง.

อีกส่วนหนึ่งขบวนการยุติธรรมของโลก มันเริ่มตกอยู่ในอำนาจการเมืองมากขึ้นทุกที; ขบวนการยุติธรรมของโลกไม่เป็นตัวของตัวเอง, ไปตกอยู่ใต้อิทธิพลของการเมืองมากขึ้นๆ ทุกที แล้วแต่การเมืองมันจะพาไป; ความยุติธรรมก็เลยสูญเสียไป.

มันเหลืออยู่แต่ว่า ยุติธรรมก็คือได้ประโยชน์มาเป็นของเรา. เพราะฉะนั้นความยุติธรรมในโลกจึงอ่อนแอจนคลอนแคลนไป เปลี่ยนแปลงไป ลางเลือนไปโดยเหตุอย่างนี้; เพราะว่าคนบังคับจิตใจไม่ได้, ในส่วนบุคคลก็บังคับจิตใจไม่ได้, ในส่วนรวมทั้งบังคับจิตใจไม่ได้, หรือว่าการเมืองก็คือผลของการที่บังคับจิตใจไม่ได้. แล้วก็มากำก่ายกับขบวนการยุติธรรมของโลก, โลกนี้ก็ไร้ความยุติธรรมที่บริสุทธิ์หรือที่ถูกต้อง; จนกลายเป็นว่า มีอำนาจเป็นความยุติธรรม, มีอาวุธเป็นความยุติธรรมอย่างนี้ไป. ความยุติธรรมเป็นอย่างนี้ไปแล้ว และก็จะเห็นหนักขึ้น ๆ จนไม่มีความยุติธรรมเหลืออยู่. ทางออกก็ไม่มีทางอื่น, นอกจากจะรีบ ๆ รีบ ๆ รีบสำนึกตัว สำนึกบาป พร้อม ๆ กัน, แล้วชำระชะล้างมลทินเหล่านั้นให้หมดไป, เป็นผู้บังคับจิตใจได้ ตีกว่า.

สิ่งที่จะต้องไปก็คือ การค้นคว้า หรือการก้าวหน้าของโลก.

อันนี้สำคัญมาก เพราะว่าเดี๋ยวนี้โลกอยู่ได้ด้วยสิ่งนี้จริงๆ, และทุกคนก็บูชาหลงใหลในสิ่งนี้. การค้นคว้าก็ก้าวหน้าไปตามผลของการค้นคว้า, กำลังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ มีอิทธิพลมากในโลก. ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมาจากสิ่งเหล่านี้ : การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์นั้นแหละเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เรามีความฟุ้งเฟ้อ หรือทำให้เราล้างผลาญทรัพยากรของธรรมชาติให้หมดเร็วยิ่งขึ้น. เพราะว่าการค้นคว้าทำให้มีการประดิษฐ์อะไรอย่างน่ามหัศจรรย์มากขึ้น ล้วนแต่ทำลายทรัพยากรของธรรมชาติทั้งนั้น. ได้เป็นอยู่อย่างฟุ้งเฟ้อ ได้ทำสงครามอย่างฟุ้งเฟ้อ นี้ก็เพราะผลของการศึกษาและการค้นคว้า. ถ้ามันถูกใช้ไปในทางบริสุทธิ์หรือตามประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า การค้นคว้านี้ก็จะมีผลดี และมีประโยชน์. เดียวกับการค้นคว้า หรือการก้าวหน้านั้นมันตกอยู่ใต้อำนาจของปีศาจแห่งวัตถุนิยม อย่างเดียวกันอีก. มันก็ค้นคว้าเพื่อจะบำรุงบำเรอความต้องการทางวัตถุนิยม, เพื่อผลของวัตถุนิยม, เพื่อรักษาวฏุนิยมเอาไว้, เพื่อคุ้มครองวฏุนิยมของตัว, จึงทำสงครามกัน; แล้วมันก็เลยเป็นเครื่องทำลายโลกไป. นี้เรียกว่า ค้นคว้าทางวัตถุ ทางวิทยาศาสตร์.

ถึงแม้ว่า จะมีการค้นคว้าทางปรัชญา ทางจิตวิทยา มันก็ยังตกอยู่ใต้อำนาจ  
ปีศาจแห่งวัตถุนิยมอยู่ดี. เคียงวันการค้นคว้าทางจิตวิทยา ก็เพื่อใช้เอาเปรียบผู้อื่น,  
จิตวิทยาประยุกต์ใช้เพื่อเอาเปรียบผู้อื่นทั้งนั้นเลย, โดยส่วนตัวก็ได้ โดยส่วนรวมก็ได้;  
แม้ระหว่างประเทศก็ได้ก็ใช้จิตวิทยาอย่างยิ่ง. โลกนี้เป็นโลกสมัยที่ใช้จิตวิทยาอย่างยิ่ง  
ผิดจากที่แล้ว ๆ มา ซึ่งเขาไม่ใช้จิตวิทยาในทางเอาเปรียบผู้อื่นมากเหมือนสมัยนี้.

ทีนี้ จะว่าค้นคว้าในทางปรัชญากันก็ค้นคว้ามานี้แล้วเพื่อจะเอาเปรียบผู้อื่นอีก,  
เพราะผู้ค้นคว้าก็ตกเป็นทาสของปีศาจแห่งการเอาเปรียบผู้อื่นเสียแล้ว ก็เป็นทาสของ  
วัตถุนิยมหรือเนื้อหาของมัน. เพราะฉะนั้นปรัชญาสมัยปัจจุบัน มันจึงเป็น  
ปรัชญาที่เส็งผลเพื่อวัตถุนิยมไป, ไม่ใช่ปรัชญาบริสุทธิ์, หรือเป็นเรื่องทางจิตทาง  
วิญญาณโดยบริสุทธิ์. นี่การค้นคว้า หรือการก้าวหน้าในทั้งทางวัตถุ และทางจิตของ  
มนุษย์สมัยนี้ วกกลับมาเป็นทาสของวัตถุไปทั้งหมดทั้งสิ้น, เป็นผลของการที่บังคับตัวเอง  
ไม่ได้. ถ้าจะแก้กันก็ต้องสภาวะพบบันใหม่, สภาวะพบบันทั้งหมด, แล้วก็  
บากหน้าไปทางทิศอื่น. การศึกษาค้นคว้าการก้าวหน้านั้น ต้องบากหน้าไปทิศทางอื่น  
คือในทิศทางที่จะไม่เป็นทาสของวัตถุนิยม และเป็นไปเพื่อความประสงค์ของพระเจ้า  
หรือของธรรมชาติ หรือของธรรมชาติที่ถูกต้อง.

ดูต่อไปถึงสิ่งที่เขาถือว่าเป็นหน้าที่ขององค์การระหว่างชาติอันหนึ่ง ข้อหนึ่ง,  
คือเรื่อง โรคนัยไข้เจ็บของมนุษย์ทั้งโลก.

องค์การระหว่างชาติถือเป็นปัญหาสำคัญที่จะทำให้คนไม่มีโรคนัยไข้เจ็บ.  
เรื่องนี้มันมีหลายแง่ซับซ้อนกันอยู่, ถ้าเป็นเล่ห์เหลี่ยมทางการเมือง เพื่อหาพรรคหา  
พวก ทำเป็นคนใจบุญ แต่ก็กลายเป็นหน้าเนื้อใจเสือ อย่างนี้ก็ไม่ใช่ความบริสุทธิ์  
หรือความถูกต้อง, มันก็มาจากการที่บังคับจิตใจไม่ได้เหมือนกัน. มันเป็นการแสวงหา  
ประโยชน์อะไรอย่างหนึ่ง, เป็นการลงทุนค่า เพื่อเอาผลที่มากกว่าทุนที่ลงไป.

ที่นี้ เราจะดูกันในเรื่องที่ทำไปโดยบริสุทธิ์ใจ ก็เห็นได้ว่า เขาเหล่านั้นล้มไปว่า ไม่ได้มองเห็นความลับอันหนึ่งที่ว่า โรคภัยไข้เจ็บนี้มันมาจากการที่มนุษย์บังคับจิตไม่ได้. ผมพูดเช่นนั้น มันอยู่ในลักษณะที่จะต้องถูกกล่าวหาว่า บ้าบอหรือว่าเข้าข้างตัว, หรือมองอะไรที่อันเดียวเรื่อยไป. แต่ผมขอให้ทุก ๆ องค์เอาไปคิด. ที่ว่าโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิดมีมูลมาจากจิตที่บังคับไม่ได้, และว่า โรคทางกายนี้ มันมีมูลมาจากโรคทางจิต โรคทางวิญญาณ; คือคนเรานั้นใจ จึงเป็นโรคทางวิญญาณ มันก็มีโรคภัยไข้เจ็บทางจิต หรือทางกายมาก.

เมื่อคนเรารูสึกกังวล หิวเป็นเปรตอยู่เสมอในทางวัตถุนิยม นี่เป็นโรคทางวิญญาณแล้ว, แล้วไม่เท่าไร มันก็มาเป็นโรคทางจิต ทางกาย; เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิตแล้วก็ เป็นโรคทางกาย เช่นโรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง นี่มันมีมูลมาจากที่ระบบทางจิตเสียไป. ระบบทางจิตเสียไป เพราะระบบทางวิญญาณมันเสียไป. มันมีความหิวทางวิญญาณ ขนาดหิวเป็นเปรตอยู่เสมอ, มนุษย์นอนสะดุ้งอยู่ทั่วโลก นอนไม่หลับอยู่ทั่วโลก, มันเป็นโรคทางวิญญาณ, แล้วมาเป็นโรคทางจิต ก็เป็นโรคประสาท หรือโรคจิต แล้วก็มาเป็นโรคทางกาย.

คุณไปถามหมอกี่แล้วกัน ถ้านอนไม่หลับเป็นระยะยาว มันก็ต้องเป็นโรคกระเพาะอาหารไม่คิดเริ่มเสียขึ้นมา, แล้วก็ เป็นโรคความดันโลหิตสูง แล้วก็ เป็นโรคเส้นประสาท เป็นโรคเส้นโลหิตในสมองตีบตัน เป็นอัมพาต หรืออะไรทำนองนั้น. แม้โลกทางวัตถุล้วน ๆ เช่นที่ผมเคยพูดให้ฟังหลายครั้งหลายหนแล้วว่า ให้อูให้ตีแม่แต่ว่า ทำมีตบาคมือ เดินตกห้องบนนอกชาน, ก็เพราะเป็นโรคทางวิญญาณคือสะดุ้ง, ขาดธรรมะที่เรียกว่าสติสัมปชัญญะ; ขาดธรรมะ นั้นแหละ คือโรคทางวิญญาณ, แล้วก็ ทำมีตบาคมือ เดินตกห้อง, ก็เกิด มันน่าสงสาร.

แต่แล้วก็เห็นได้อย่างน่าอัศจรรย์ว่า โรคภัยไข้เจ็บทั้งหมดมันมาจากโรคทางวิญญาณ. โรคทางวิญญาณนั้น ต้องแก้ไขได้ด้วยเรื่องทางจิต คือบังคับจิตให้ได้. บังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ ให้อยู่ในร่องในรอยของธรรมะ, แล้วโรคทางวิญญาณก็จะหายไป. มีสติสัมปชัญญะดี มีปัญญา ความเข้าใจถูกต้องดี มีความเข้มแข็งทางจิตดี, โรคทางกายก็หายไปหมด. เคี้ยวนี้เรมายั่วกัน ๆ ให้เป็นทาสของวัตถุนิยม, มายั่วกันโดยตรงโดยอ้อม, โดยรู้สึกตัวโดยไม่รู้สึกตัว, ให้ทุกคนตกเป็นทาสของวัตถุนิยมของภูกตพีศิปศาจแห่งวัตถุ, มันก็เป็นโรคทางวิญญาณมากขึ้น ๆ เหลือคณนา, โรคภัยไข้เจ็บมันก็มีมากขึ้นทั้งทางกายทางจิตเหลือคณนาไปตามกัน. มนุษย์มีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น แล้วก็แปลก ๆ ออกไป.

อย่าเข้าใจว่าการค้นคว้าทางแพทย์เจริญ นี้จะทำมนุษย์ให้รอดตายหรือพ้นภัยจากโรคได้. มันมีชนิดที่เรียกว่า ต้วตายตัวแทน, เอาชนะโรคนี้ได้ โรคอื่นเกิดขึ้น, เอาชนะโรคนี้ได้อีก โรคอื่นเกิดขึ้นอีก, เพราะว่าโรคภัยไข้เจ็บนี้มันมีเหตุมีปัจจัยของมัน. มนุษย์เปลี่ยนไป เหตุปัจจัยมันก็เปลี่ยนไป, มันก็เกิดโรคอย่างอื่นซึ่งไม่เคยมีในตำรา, มันจะเป็นอย่างนี้เรื่อยไป; และแม้จะมีชีวิตอยู่ ยังไม่ตาย ก็อยู่ด้วยความทนทรมานทางวิญญาณ. (ให้ขีดเส้นใต้ “ทนทรมานทางวิญญาณ” มันจึงจะเข้าใจได้) แม้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอย่างอื่นก็มีโรคภัยไข้เจ็บทางวิญญาณ ที่เป็นการทนทรมานอย่างยิ่ง. การที่จะแก้ไขบำบัดโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ทั้งโลก โดยเฉพาะกรณีก็ตาม, ต้องแก้ไขทางจิตหรือทางวิญญาณเสียก่อน. นี้คือวิธีการที่จะต้องประยุกต์อย่างยิ่ง, ประยุกต์ธรรมะเข้ากับชีวิตของมนุษย์.

เรื่องต่อไป ข้ปัญหาเรื่องขาดแคลนอาหาร.

มนุษย์กำลังวิตกกังวลว่า จะขาดแคลนอาหาร. เขาคำนึงคำนวณกันว่า ที่ดินจะไม่พอปลูกพืชผล, สัตว์ที่เป็นอาหาร ในทะเล ในป่า กำลังจะหมดไป,

ก็ถูกแล้ว มันจะหมดไปแน่ มันไม่พอแน่, เพราะว่าความบ้ำคั่งของมนุษย์ในเรื่องความก้าวหน้าทางวัตถุ, มันทำให้เกิดความสับสน แม้แต่ฝนก็ไม่ตกต้องตามฤดูกาล, เพราะมนุษย์รบกวนธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ๆ. การที่มีระเบิดปรมาณูระเบิดอยู่บ่อย ๆ ในโลก หรือว่ามีจรวด หรือมีอะไรไปกวนบรรยากาศของโลกอยู่เรื่อย ๆ และมากขึ้น ๆ นั้นมันต้องมีความผิดปกติไปจากเดิม.

ธรรมชาติถูกรบกวนมากเกินไป แม้แต่ฝนก็จะไม่ตกต้องตามฤดูกาล, แผ่นดินมันก็เสียไป, สัตว์ป่าก็จะมีที่อยู่ที่อยู่, ปลาจะไม่มีที่ปลอดภัย, เพราะถูกรบกวนด้วยความเจริญของมนุษย์; พร้อมกันนั้นมนุษย์ก็ทวีจำนวนมากขึ้น, การขาดแคลนอาหารมันก็ต้องมีขึ้น มากขึ้น เป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต, ไม่ใช่ปัจจุบัน. แต่ก็อย่าลืมนึกว่า สิ่งเหล่านี้มันมาจากความสุรุ่ยสุร่าย การล้างผลาญโดยไม่จำเป็น, ความขาดแคลนจึงเกิดขึ้น. ถ้าเป็นอยู่ไปในทางเท่าที่จำเป็น เท่าที่พระเจ้าไม่ห้าม, ความขาดแคลนจะยังไม่มี; แล้วก็เป็นอยู่อย่างประกอบด้วยธรรม มันก็มีความสันโดษมากขึ้น กินอยู่น้อย คือว่ากินอยู่พอดี.

เที่ยวนี้ไปบูชากินคืออยู่ที่ทางเหนือหนึ่ง ไม่บูชาหลักทางศาสนา ที่ว่า กินอยู่แต่พอดี กลับไปถือกินคืออยู่ที่ ขยายออกไปไม่มีสิ้นสุด. ความขาดแคลนมันก็มีปรากฏอยู่เฉพาะหน้า และจะรู้สึกขาดแคลนมากขึ้น. แม้แต่คนชั้นต่ำที่สุด ก็จะต้องมีตู้เย็น, จะต้องใช้อาหารชนิดที่ใส่ไว้ในตู้เย็น อย่างนี้ มันจะไม่ขาดแคลนอย่างไร ในเมื่อต้องการพร้อม ๆ กันอย่างนี้. คนสมัยก่อนอยู่ได้อย่างอาหารเหลือเฟือ เพราะว่าเขากินอยู่ต่ำกว่านี้ กินอยู่พอดี กินอยู่พออยู่ไปได้; มันจึงเหลือเฟือ. เที่ยวนี้กินอยู่ไม่มีขอบเขต มันทั้งเสียวันละเท่าไร, เศษอาหารที่ทิ้งเสียวันหนึ่ง ๆ เท่าไร.

คุณจะได้เห็นว่า น้ำอัดลม เราเคยจิบไปนิดหนึ่งไม่ถึงหนึ่งในสี่ของขวด แล้วก็ทิ้งไป ในวันหนึ่งเท่าไร. อื่น ๆ ก็เหมือนกันอีก เอาไปใช้ในทางที่ไม่จำเป็น



ก็มาก, สูญ่สูญ่เสียหายมาก, บั๊จจัยหรืออาหารมันก็ขาดแคลน. ข้อนั้นมันรวมอยู่ในข้อที่ว่า ทำลายทรัพยากรของธรรมชาติโดยไม่จำเป็นอยู่มาก. ถ้าปรับการเป็นอยู่กันเสียใหม่ ก็จะไม่เหลือเฟือ, ยังจะมีความเหลือเฟืออยู่นั่นเอง.

ปัญหาที่จะคู่ต่อไปก็คือ เรื่องการคุมกำเนิด.

เขาว่า มนุษย์เกิดขึ้นในโลกมากไป จึงมีปัญหาเพราะมนุษย์เกิดมากเกินไป ก็ต้องคุมกำเนิด. ที่นี้ก็มาถึงปัญหาคุมกำเนิดนี้จะมีภัยอย่างยิ่ง ถ้าใช้ไปทางวัตถุหรือทางฟิสิกส์. แต่ถ้าใช้ในทางจิต คือการบังคับจิตแล้วจะปลอดภัยอย่างยิ่ง. อย่าลืมว่า จะต้องนึกถึงการบังคับจิตได้ การฝึกฝนจิตจนบังคับจิตได้ มันเว้นการกระทำอันนั้นได้. หรือว่าควบคุมจิตการบังคับตัวเอง บังคับจิตนี้มันปลอดภัยตรงที่ว่า จะไม่ไปทำลายภพภวาร คือว่าจะไม่ทำลายศีลธรรม, เพราะว่าตัวบังคับจิตได้, ถ้าไม่ใช้การบังคับจิตควบคุม ไปใช้ทางฟิสิกส์ควบคุมในทางร่างกาย ในทางหยาบๆ ทางผูกมัดอะไรทางควบคุมทางวัตถุ, ก็คุมกำเนิดได้. แต่แล้วก็เป็นโอกาสของจิตที่เลวๆ นั้น จะไปทำการล่วงละเมิดทางประเพณี หรือมักมากทางกามารมณ์; ไม่ถือศีลข้อกาเมสุมิจจารนี้เลย. เพราะว่ามันบังคับจิตไม่ได้ มันอยากทำและมันมีอุปกรณ์ให้ทำ ด้วยการควบคุมกำเนิดทางกาย โลกนี้ก็สูญเสียดศีลธรรมขึ้นอย่างเหลือล้น, ไม่มีเหลือ. แต่ถ้าเป็นผู้บังคับจิตได้ จะบังคับส่วนที่ไปทำการกำเนิดนี้ได้, แล้วก็ไม่ได้ไปล่วงเกินลูกเมียของผู้อื่นด้วย ศีลธรรมข้อนั้นมันก็ยังสะอาดดี ยังบริสุทธิ์ดี, ศีลข้อกาเมสุมิจจารนี้ยังคงตั้งอยู่เป็นศีลธรรมอยู่ได้ มนุษย์ยังเคารพอยู่ได้.

นี่แหละ ขอให้มองดูให้ดีว่า แม้ในแง่ของการคุมกำเนิดนี้ ก็ต้องใช้การบังคับจิต ใช้เครื่องมือทางจิต ซึ่งเราจะต้องฝึกฝนจิตให้ดี แล้วใช้มัน มันจึงจะรักษาศีลธรรมไว้ได้ในโลก. ถ้าปล่อยไปในทางวัตถุจิตมันก็เลว, แล้วก็ไปเป็นโอกาสที่จะกระทำการสำส่อนทางประเพณี ทางอะไร จนเลอะเทอะ จนเน่าเฟะไปหมดทั้งโลก ;

ซึ่งคุณก็ได้ยินได้ฟังอยู่แล้วจากหนังสือข่าวต่าง ๆ ที่เล่าลือกัน หรือที่เขียนลงไปบนหนังสือพิมพ์ เป็นหลักเป็นฐานก็มี.

ศีลธรรมเกี่ยวกับประเพณีนี้ มันเป็นอย่างไบบ้างในเวลานี้. ถ้าต้องการให้โลกสะอาด, มีความบริสุทธิ์สะอาด, มันก็ต้องมีการบังคับจิต. เกี่ยวกับเรื่องประเพณี ตลอดถึงการคุมกำเนิดนั่นเอง ก็ต้องใช้วิธีการทางจิต หรือการบังคับจิต; ไม่เช่นนั้น มันจะกระโจนลงสู่ความสกปรก ลามก อนาจาร ด้วยวิธีการคุมกำเนิดนั่นเอง. เรื่องที่มันเคยถือว่ามีศักดิ์ที่สุด น่าขยะแขยงที่สุด ก็เวียนกลายเป็นเรื่องถูกต้องไป. คุณไปอ่านดู ไปสังเกตดู : ในสมัยปู่ ย่า ตา ยาย ของเรา เรื่องที่เอามาทำให้ใครเห็นไม่ได้ พูดยุให้ใครได้ยินไม่ได้ แสดงไม่ได้ในที่สาธารณะ, ก็เวียนกลับมาช่วยอยู่ในวิทยุกระจายเสียง หรือในโทรทัศน์, เป็นความเสื่อมเสียเหลือที่จะเปรียบเทียบ เหลือที่จะคำนวณ.

ปัญหาที่จะคุยต่อไปก็คือ **เรื่องการไม่รู้หนังสือ.**

เขาถือเป็นปัญหาใหญ่ที่ว่า ถ้ามนุษย์ไม่รู้หนังสือแล้ว โลกนี้ไม่เจริญ ไม่มีทางจัดโลกให้เจริญ. ถ้ามองดูกันแต่เพียงในแง่นี้ ผมไม่เห็นด้วย, ผมว่าจิตสำคัญกว่า. มนุษย์รู้เรื่องจิต บังคับจิตให้ได้นั้นจำเป็นก่อนรู้หนังสือ ยังไม่ต้องรู้หนังสือ แต่บังคับจิตให้ได้นั้นปลอดภัยกว่า, ปลอดภัยก่อน. ถ้าจะไประดมทุ่มเทให้มนุษย์รู้หนังสือ อย่างนี้ ผมว่าไประดมทุ่มเทให้มนุษย์บังคับจิตให้ได้ก่อนดีกว่า ทั้งไม่ต้องไปลงทุนมากมายเหมือนให้รู้หนังสือ ซึ่งเดี๋ยวนี้มันเป็นปัญหาต้องใช้เงิน ไม่รู้ว่าเท่าไร ๆ เพื่อให้คนรู้หนังสือ. แต่กระนั้นคนในโลกก็รู้หนังสือไม่ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์อยู่นั่นเอง; แล้วก็ไม่เห็นว่าการโลกมันดีขึ้นเพราะการรู้หนังสือ. มันมีแต่ตลบตลึงแก่ง หรือว่าเป็นทาสของวัตถุแก่งไปกว่าเดิม เห็นแก่ตัวจัดไปกว่าเดิม ยิ่งเรียนรู้หนังสือยิ่งเห็นแก่ตัวจัดไปกว่าเดิม. นี่ไม่ใช่ผมแกล้งพูด แกล้งว่า แกล้งคำ.

ขอให้ทุกคน ๆ ไปกันคว่ำ ศึกษาพิจารณา ดู เปรียบเทียบดู ระหว่างสมัยที่  
 คนยังไม่ค่อยรู้หนังสือ กับสมัยที่คนรู้หนังสือมากที่สุดในเวลานี้ มันต่างกันอย่างไร.  
 นี่ก็เพราะจิตของมนุษย์ไม่ถูกบังคับ ไม่ถูกทำให้อยู่ในกรอบของทำนองคลองธรรม ;  
 ยิ่งรู้หนังสือยิ่งเป็นภัย. คนชนคนยิ่งรู้หนังสือยิ่งเป็นภัย ยิ่งเอาไปใช้ในทางเห็นแก่ตัว.  
 มันต้องบังคับตัวเองได้ก่อน แล้วจึงรู้หนังสือ, แล้วหนังสือมันก็จะเป็เครื่องมือของผู้ที่  
 บังคับตัวเองได้ แล้วใช้ไปในทางถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้วิชาความรู้มันถูกใช้ไปในทางตามใจตัวเอง, ตามใจ ความต้องการ  
 ทางเนื้อหนังของตัวเองอย่างหนึ่ง; แล้วก็ถูกใช้ไปในทางจะเอาเปรียบผู้อื่น, ทำลาย  
 ผู้อื่น นอืกทางหนึ่ง. แม้การทำสงครามก็เป็นการทำลายผู้อื่น หรือเพื่อเอาเปรียบผู้อื่น,  
 และกำลังใช้ความรู้ทางหนังสือไปในทางฆ่าตัวเอง. ทางออกมีทางเดียวคือว่ารีบไป  
 บังคับจิตให้ได้เสียก่อน การรู้หนังสือจะไม่เป็นการทำลายตัวเอง. ถ้าไม่มีการ  
 บังคับจิตได้ ยิ่งรู้หนังสือยิ่งเป็นอันตราย. สรุปความสั้น ๆ ว่า “ถ้าบังคับจิตไม่ได้  
 ยิ่งรู้หนังสือยิ่งเป็นอันตราย”. จักการศึกษาของโลกนั้น คือจักให้คนบังคับตัวเองได้  
 ตั้งแต่อ่อนแอออกมาเลย, แล้วจึงมารู้หนังสือ การรู้หนังสือ จึงจะไม่เป็นอันตรายขึ้นมา.  
 แล้วจะมองไปถึงข้อที่ว่า การจะเรียนหนังสือได้ดีต้องเพราะบังคับตัวเองได้.  
 เด็ก ๆ หรือพวกคุณ โดยเฉพาะเรียนหนังสือไม่ดี ก็เพราะคุณบังคับตัวเองได้น้อยไป.

ดูต่อไปอีกถึงการกีฬา ซึ่งเราออกจะพูดกันซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่หน่อย.

เมื่อบังคับตัวเองไม่ได้ การกีฬาก็ไม่เป็นกีฬา. นักกีฬาไม่เป็นนัก  
 กีฬา แต่เป็นอันธพาลในสนามกีฬา. เดี่ยวนี้มนุษย์มีการบังคับตัวเองได้น้อยลง  
 สนามกีฬาเลยกลายเป็นที่เพาะอันธพาลทางวิญญาณ, คือไปฝึกฝนความเห็นแก่ตัว  
 กันในสนามกีฬานั้นเอง หากเขาเปรียบผู้อื่น ทำลายผู้อื่น เพราะว่าไปบูชาความชนะ  
 ความแพ้, ไม่บูชากันเพียงความเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา. มันเลยบูชาชัยชนะ

ความชนะ, มันก็เลยมีความรู้สึกที่เข้าข้างตัวเห็นแก่ตัว. เอากองเชียร์ เอาเด็กเล็ก ๆ ไปฝึกความเห็นแก่ตัว นั่งเชียร์, ก็ไปฝึกเห็นแก่ตัว, ให้นั่งเชียร์เข้าข้างพวกของตัว. ผู้เล่นก็แสดงความเห็นแก่ตัวออกมาให้มาก ๆ. มีโอกาสที่จะแสดงออกมาให้มาก ๆ ; เพราะฉะนั้นในวงการกีฬา มันก็เป็นการเพิ่มความเห็นแก่ตัว.

สนามกีฬาเป็นที่ฝึกความเห็นแก่ตัว และยังเป็นการพนันทางวิญญาณมากขึ้น. ยิ่งเล่นกีฬา ยิ่งเป็นการพนันทางวิญญาณมากขึ้น เพราะไปมุ่งแพ้มุ่งชนะ, ไม่มุ่งแต่สมรรถภาพในการเล่น หรือว่าบุชาน้ำใจ *sporting spirit*. คือความไม่เห็นแก่ตัว ความยอมได้ ยอมแพ้ได้เพื่อผู้อื่นจะได้รับความพอใจหรืออะไรทำนองนี้. เคียงวันไม่มีใครหัดเพื่อจะยอมแพ้ได้ เพื่อจะยอมใครได้, ฉะนั้น *surrender tolerance* มันมีไม่ได้. มันเป็นเรื่องที่เกลียดชังกันเสียอีก. และจะดูหว่างไ้กันเสียอีก ที่ยอมรับรักษาติกา ยอมรับรักษาความเป็นนักกีฬา ให้เราเป็นฝ่ายแพ้ นี้ไม่มีใครยอม, มันก็ทำลายคติกากลางสนามกีฬาให้คนเห็น. นี้เพราะเหตุอย่างเดียวกันนี้ คือการบังคับจิตใจไม่ได้.

ถ้านักกีฬาเป็นผู้บังคับจิตใจได้ บังคับตัวเองได้ การกีฬาจะน่าดูกว่านี้มาก, จะบริสุทธิ์ จะน่าดู จะน่าติดตาม น่ารักษาไว้. เคียงวันวงการกีฬาก็สกปรกมากขึ้นทุกที เท่ากันกับที่มนุษย์ในโลกนี้มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้นทุกที เพราะว่าเป็นทาสของวัตถุนิยมมากขึ้นทุกที. บุชาคำว่า “ชนะ – ชนะ – ชนะ”, จนพาเด็กเล็ก ๆ ตั้งฝูงไปเชียร์, อย่างนั้นมันไม่เคยมีมาแต่กาลก่อนเลย. การกำเนิดของกีฬาสมัยโบราณ เขาไม่มีอาการอย่างนี้, ไม่เอากองเชียร์เป็นพวกมึงพวกกูกันอย่างนี้. นี้โทษของการที่บังคับจิตใจไม่ได้ การกีฬาก็สูญเสียความหมายไป.

สิ่งที่จะคู่ต่อไปก็คือ งานศิลปะ.

สิ่งนี้ก็สำคัญมาก. ว่าที่จริง ในโลกนี้จะต้องมีสิ่งที่เรียกว่า ศิลป เพราะมันเป็นเครื่องหน่วงนำวจิตใจ ประเล้าประโลมจิตใจ ชักจูงจิตใจไปได้มากกว่าอย่างอื่น.

หรือจะเป็นที่ตั้งแห่งลัทธิศาสนา หรือวัฒนธรรมอะไรได้มากที่สุดก็แล้ว. เพราะฉะนั้น เรายอมรับว่า ศิลปะนี้สำคัญมาก ที่จะต้องมีอยู่ในโลกและคู่กันกับมนุษย์, แต่ว่าทุกอย่างมันต้องไปพร้อมกันกับความถูกต้อง ความยุติธรรม ความบริสุทธิ์ หรือการบังคับตัวเองได้. เดียวกันมนุษย์สูญเสียของสำคัญอย่างเดียวกันคือ การบังคับตัวเองไม่ได้ เพราะไปเป็นทาสของวัตถุนิยม หรือเนื้อหาของ. ที่นี้ศิลปะโดยฝีมือของมนุษย์ก็เริ่มสกรปรก ลามก อนาจาร, จนกระทั่งว่า ศิลปะนั้นแหละเป็นมูลแห่งความเสื่อมเสียของศีลธรรม. ความมุ่งหมายเดิมจะมีศิลปะเพื่อผดุงรักษาศีลธรรม. ที่นี้การบังคับตัวเองไม่ได้ ตกเป็นทาสของเนื้อหาของนี้ทำให้ศิลปะกลายเป็นสิ่งส่งเสริมความเสื่อมเสียของศีลธรรม, มันเป็นศิลปะลามกอนาจารมากขึ้น.

อีกทางหนึ่งที่นิยมกันมาก : ศิลปะเพื่อ หรือเพื่อใจ, ศิลปะที่ทำให้เสียเวลาเปล่า ๆ *modern art* อะไรทำนองนี้. มันไปคิดประดิษฐ์ *system* อันใหม่ขึ้นมา ตั้งเป็นระบบ *system* เป็นหลักอะไรขึ้นมา ต้องลงไปหลงศึกษาสิ่งนั้นให้เข้าใจ จึงจะรู้สึกว่ามันสวย. อย่างนั้นมันก็เสียเวลาเปล่า ไม่มีประโยชน์อะไร, ไม่ช่วยในทางผดุงศีลธรรม หรืออะไรเลย. ศิลปะนี้ใช้ความงามเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมนุษย์ให้คงอยู่ในขอบเขตของศีลธรรม. ส่วน *Modern art* ผมมองไม่เห็นว่าจะมีทางทำหน้าที่อย่างนี้ได้, มีแต่ให้หลงไหลเหมือนกับคัมภีร์ลัทธิหนึ่ง มีนเมาไปเท่านั้นเอง.

ตามความรู้สึกที่แท้จริง จะเรียกว่าเป็นการประท้วง หรือการตำ หรือการอะไร ผมก็ยอมรับทั้งนี้ : ความรู้สึกที่แท้จริงในเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้ ว่าโลกนี้กำลังมีปัญหาในเรื่องศิลปะ ที่เขาทำลายศิลปะที่จำเป็นแก่มนุษย์เสีย แล้วไปสร้างศิลปะที่ไม่จำเป็นแก่มนุษย์ขึ้นมา แล้วโลกนี้มันจะเป็นอย่างไร. ข้อเสียหาย อันนี้มันก็มีอยู่ตรงที่ว่า บังคับจิตไม่ได้ – บังคับจิตไม่ได้ – บังคับตัวไม่ได้, มันจะหันเหแนวของศิลปะไปสู่ลามกอนาจาร แล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมเสียของศีลธรรม. อีกทางหนึ่ง

ก็ประคิษฐ์ศิลปะเพื่อเจ้อขึ้นมา ซึ่งเสียเวลาเปล่า ๆ, ทำให้มนุษย์พลอยเสียเวลาเปล่า ๆ; เอาเวลาเหล่านั้นมาเล่นกับความงามของธรรมชาติ ตามธรรมชาติที่มนุษย์ไม่ต้องทำอะไรเสียยิ่งกว่า. เพราะฉะนั้นโลกเรายังต้องการศิลปะบริสุทธิ์ ที่ไม่ส่งเสริมความเสื่อมทรามทางศีลธรรม.

หนังละคร เมื่อก่อนนี้ มีประโยชน์มากในแง่ศิลปะ ในแง่การศึกษา. คุณรู้ไหมว่า หนังละครนั้นสมัยโบราณหลายร้อยปีมาแล้ว คนที่ไม่รู้หนังสือเขาเรียนอักษรศาสตร์จากหนังจากละครทั้งนั้น เช่นเด็กบักซ์ที่บ้านนอกเรา พูตกรุงเทพฯ ไม่เป็น เพราะไม่เคยไป. กรุงเทพฯ อยู่นอกฟ้าป่าหิมพานต์โน้นสมัยก่อนไปไม่ได้. แต่พวกหนังพวกละครเอาภาษากรุงเทพฯ มาพูดใส่หู จนเด็กพูตภาษากรุงเทพฯ ได้. ตัวพระเอกนางเอก ต้องพูตภาษาถูกต้องของชาติ ตัวตลกก็พูตภาษาพื้นบ้าน, หนังตลกมันเป็นอย่างนั้น. ประเทศอินเดียสมัยโบราณ การละครก็เป็นอย่างนี้, ตัวพระเอกนางเอกต้องพูตสันสกฤต, ตัวสำคัญ ๆ ต้องมีส่วนหนึ่งที่พูตสันสกฤต, ตัวคำ ๆ ตัวผู้หญิงก็พูตภาษาปราคฤต คือพูตภาษาพื้นบ้าน. คนที่ไม่เคยไปเมืองหลวง ก็พูตภาษาเมืองหลวงได้ มันเป็นการศึกษาจากละคร. และส่วนหนึ่งมันเป็นศิลปะอยู่ในหนังละครนั้น มันเป็นที่ศิลปะทั้งการศึกษาอะไรต่าง ๆ ตี. เคียวมันเป็นเรื่องเฟะ.

เรื่องหนังเรื่องละคร เคียวนี้เป็นเรื่องยั่วกิเลส ยั่วระคะ ยั่วอะไรมากที่สุดเท่าที่จะล้างเงินในกระเป๋าของผู้ดูได้เท่าไร ก็เอาอย่างนั้น; ไม่คำนึงถึงความสะอาด ความถูกต้อง หรือการศึกษาหรืออะไร. เป็นเครื่องมือล้างเงินจากกระเป๋า ของคนที่เป็นทาสของปีศาจทางเนื้อหนัง. บทนิยามมีอย่างนี้; “ศิลปะหนังละคร เป็นเครื่องมือล้างเงินจากกระเป๋า ของคนที่เป็นทาสของปีศาจทางเนื้อหนัง”. นี่ยาโดยส่วนใหญ่ มิใช่ว่าจะจัดให้เป็นอย่างนี้ไปเสียทั้งหมด, แต่ว่าส่วนใหญ่ตั้ง ๙๐ - ๙๕ เปอร์เซ็นต์เป็นอย่างนี้.

สถาบันของชาติ โรงละครแห่งชาติ นี่ก็ควรต้องระวังให้ดีๆ ที่จะยึดหลักมันไว้ตามเดิมได้หรือไม่, หรือว่าจะโน้มเอียงลงมาหาศิลปะอย่างนี้. ระวังให้มันอยู่ที่การบังคับจิตใจได้หรือไม่ได้เหมือนกัน อะไรที่มันสูงๆ แล้วมันตกลงมาต่ำ ก็เพราะว่ามันบังคับจิตใจไม่ได้. หนังสือพิมพ์ขัณฑ์ กลับเลวลง, คุณส่งเกิดตุเกิด เพราะมันบังคับจิตใจไม่ได้ มันเห็นแก่เงิน. มันไปเห็นว่าเสียเปรียบหนังสือพิมพ์เลวๆ ขายเป็นเทน้ำเทท่า; ก็ลดฐานะของตัวเองลงมาโดยไม่รู้สีก้าว มามีเรื่องเลวๆ ต่ำๆ, เพื่อเอาเงินมากเข้าไว้. เรื่องหนังและเรื่องละครก็เหมือนกัน มันรักษามาตรฐานไว้ไม่ได้ เพราะมันต้องการเงิน, เลยเปลี่ยนมาตรฐานให้เป็นเรื่องลามกอนาจารไปในที่สุด กลายเป็นมูลเหตุของความเสื่อมเสียทางศีลธรรมนี้. ศิลปะกลายเป็นพิษร้ายขึ้นมา เพราะมนุษย์บังคับจิตใจของตัวเองไว้ไม่ได้. ขอให้ระวังเรื่องบังคับจิตใจของตัวไว้ให้ได้เท่านั้น. ต้องการศิลปะแท้ ศิลปะบริสุทธิ์ เมื่อไรที่รีบ-รีบ-รีบฝึกการบังคับจิตใจ, บังคับตัวเองให้ได้, จะได้รับการไว้ในขอบเขตของศิลปะอย่างถูกต้อง.

### ต่อไป เรื่องการทำมาหากิน.

เรื่องทำมาหากินของประชาชน ที่ถือกันว่าเป็นกระดูกสันหลังของประเทศชาติ. ประชาชนชนิดไหนที่เป็นกระดูกสันหลังของประเทศชาติ, คุณก็รู้ดี ผมไม่ต้องอธิบาย. แต่เดี๋ยวนี้กระดูกสันหลังมันจะหัก เพราะว่าเกิดการบังคับจิตใจไม่ได้, เกิดการบูชาวัตถุ เกิดการบูชาเนื้อหนังตามสมัยใหม่ๆ วัฒนธรรมสมัยใหม่เข้ามา, การก้มหน้าก้มตาเพื่อเป็นกระดูกสันหลังของประเทศชาติ มันก็รู้สึกว่าเป็นการเสื่อมเกียรติ เป็นการไม่ยุติธรรม, มุ่งความสนุกสนานเวิ้งว้างมากขึ้น ก็ละทิ้งหน้าที่การงานมากขึ้น จับจุมมากขึ้น อิดหนาระอาใจในการที่จะทำหน้าที่นั้นมากขึ้น, อยากไปทำอะไรที่จะได้เงินเร็วๆ แล้วก็ไปสนุกสนานกันให้มาก กระดูกสันหลังของชาติมันจะง่อนแง่น คลอนแคลนลงทุกที. มันไม่เป็นกระดูกสันหลังที่แน่นอนเหมือนแต่กาลก่อน, เพราะว่าเขาค่อยๆ กลายเป็นทาสของวัตถุนิยม ตามสมัยใหม่มากยิ่งขึ้นทุกที.

อยากเป็นข้าราชการมากกว่า อยากเป็นชาวนา มันก็ทนเป็นชาวนาค้วยจิตใจที่อยากเป็นข้าราชการ ; แล้วมันจะทำงานได้คืออะไร.

ปัญหาเรื่องที่จะช่วยกันอย่างนั้นช่วยกันอย่างนี้ เพื่อให้มันเสมอภาค มันก็มีมากขึ้น ที่มีปัญหาระหว่างลัทธิ ปัญหาคอมมิวนิสต์ หรือปัญหาระหว่างชนชั้นกรรมาชีพ กับปัญหาของนายทุน มันเกิดขึ้นเพราะว่า คนที่ต้องทำงานหนัก เป็นกระดูกสันหลังของประเทศชาติในนี้ เกิดชะเง้อมองไปในทางวัตถุ หรือทางเนื้อหนังมากขึ้น. ก่อนนี้คนเราเจียมตัว ว่าเราธรรมชาติสร้างมาเพื่อเป็นชาวนา ก็เป็นชาวนา. ธรรมชาติสร้างมาเพื่อเป็นเจ้านาย ก็เป็นเจ้านาย; เขาเจียมตัวกันได้ อย่างนั้น. เคยวนไม่รู้สึกลักษณะ ต้องการเหมือนกันหมด, แกเป็นอย่างไร จันต้องเป็นอย่างนั้น. นี่มันเกิดการบังคับจิตใจไม่ได้ขึ้นทำนองนี้ มันก็เกิดการปั่นป่วนรวนเร้นที่รากฐานของประเทศชาติ. นี่มันก็มีความจริงอยู่ที่ว่า ธรรมชาติไม่ได้สร้างคนมาให้เท่า ๆ กัน, สร้างมาสำหรับเป็นกรรมกรก็มี, สร้างมาสำหรับเป็นพ่อค้า เป็นนักธุรกิจก็มี, สร้างมาเป็นนักปราชญ์ นักการเมือง อะไรก็มี; จะเหมือนกันไม่ได้. เกิดต้องการให้เหมือนกันขึ้นมาเมื่อไร ก็ผิดธรรมชาติ มันก็ยุ่งเมื่อนั้น.

ที่นี้ สมมุติว่า ชาวนายังอยากจะเป็นชาวนาไปตามเดิม แต่เขาก็เป็นไม่ได้ เพราะว่าบังคับจิตใจไม่ได้ที่ไม่จะชะเง้อไปตามความทรูทรุสมัยใหม่. ถ้าว่าไปตกอยู่ใต้อานาจของความเห็นแก่เอรีตอรร้อยทางเนื้อหนังเสียแล้ว จะทำงานชนิดที่ต้องออกกลืน อดทน กลางแดดกลางฝนอาบเหงื่อต่างน้ำ นี่มันทำไม่ได้; มันบังคับจิตใจให้ทำในสภาพอย่างนั้นไม่ได้. ก่อนนี้ไม่ต้องบังคับ เพราะไม่มีอะไร มายั่วให้เขาเห่อ หรือทะเยอทะยาน เคยวนมีอะไรมายั่ว ให้เขาเห่อหรือทะเยอทะยาน, เขาก็ต้องทะเยอทะยาน, เขาก็บังคับจิตใจไม่ได้ ความรวนเร้นก็เกิดขึ้น.



ตกลงไปอีกว่า เขาทังใจจะทำ สมัคใจ ทังใจจะทำ. แต่เขายังบังคับไม่ได้ มันก็เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะงานมันหนัก มันอาบเหงื่อต่างน้ำ. นี่ควรต้องฝึกฝนจิตให้ถูกต้องตามวิธีของศาสนา, แล้วมีความสุขในการทำงาน พอใจในการทำงาน; รู้สึกอึดใจที่ไ้ทำงาน ที่ไ้เหงื่อไหล เหงื่อนี้เลยกลายเป็นน้ำอมฤตไปได้อาบรดให้เย็นสบายไปได้; นี่มันอยู่ที่การบังคับจิตได้มากน้อยเพียงใด.

แม้แต่เป็นชวานาก็ต้องศึกษาเรื่องจิต มีการบังคับจิต ให้เดินไปถูกต้องตามทำนองคลองธรรมของเรื่อง. ที่นี้ชวานาที่ทำงานอาบเหงื่ออยู่ ก็จะรู้สึกเหมือนอาบน้ำเย็น, มีความพอใจ มีความสบายใจ สนุกสนาน หัวเราะร่วนในการงานไปได้. นี่กระตุกสันหลังของประเทศที่อาศัยศึกรวมเป็นหลัก มันก็มันคงเท่านั้นเอง. เดียวนี้เรากำลังไปสนับสนุนให้เขาเหวอนอกทาง ให้ทะเยอทะยานออกไปนอกทาง, ให้เขยิบอะไร ๆ ก็ไม่รู้เป็นไปในทางที่มันขัดกันกับหน้าที่ที่ต้องทำ. ถ้าเราอบรมให้เขามีการบังคับตัวเองได้ เขาจะพ้นฝ่าอุปสรรคทั้งหมดได้; น้ำไม่มีเขาก็หาได้. เวลาที่ถ้าน้ำไม่มีเขาก็เรียกเอาจากรัฐบาล อย่างนี้มันก็เป็นเรื่องที่จะเพิ่มความยุ่งยากมากขึ้น. นี่ยกตัวอย่างเพียงการทำนา.

ที่นี้ มีการทำมาหากิน ด้วยหัตถกรรม หรือด้วยอะไรกรรมอีกหลายอย่าง บัญหามันก็เหมือนกัน, คือว่าคนชั้นกระตุกสันหลังของประเทศชาติ จะไม่ยอมสนุกสนานด้วยการอาบเหงื่อต่างน้ำอีกต่อไป เพราะบังคับจิตไม่ได้; ปัญหาจะเกิดขึ้นในโลกทั่วโลกเพราะเหตุนี้. นี่เรื่องบังคับจิตไม่ได้, มันก็มีความสำคัญเนื่องมาถึงเรื่องทำมาหากิน เรื่องชาวไร่ ชวานา เรื่องชาวบ้าน.

สิ่งสุดท้ายจะพูด เรื่องการศึกษาเล่าเรียนของเด็ก.

เดี๋ยวนี้มีปัญหามาก หลายแง่หลายมุมเหลือเกินในเรื่องการศึกษาวิชาความรู้ของเด็กนี้ มันยุ่งกันไปหมด, แต่ว่าทุกปัญหาจากการบังคับจิตไม่ได้ทั้งนั้น. เด็กเรียน

หนังสือไม่รู้ก็เพราะบังคับจิตใจไม่ได้ มีอะไรมาช่วยมากเกินไป. แล้วมันก็ประหลาดที่ว่า การศึกษานี้เขาจัดกันอย่างไร จนเด็กเรียนไม่ไหว, พร้อมกันนั้นเด็กก็กำลังมีตัวตนที่ไม่เหมาะสำหรับการเล่าเรียน มันทำให้เห่อไปในทางความสุขความสบาย ความผันหวานอะไรมากเกินไป; **แล้วก็มีสิ่งมาช่วยให้เด็กตกเป็นทาสของวัตถุมากเร็วเกินไป** เปิดโอกาสกันมากและเร็วเกินไป. เขาก็ไม่มีจิตใจที่จะบูชาการศึกษาเล่าเรียน มันไปบูชาความสุขทางเนื้อหนังพร้อมกันไปตั้งแต่เด็กเสียด้วย, ซึ่งสมัยก่อนเขาไม่เป็นกันอย่างนี้.

เดี๋ยวนี้ เด็ก ๆ มีวิทยุ มีโทรทัศน์ มีอะไรที่มายั่วยุ ให้บูชาความสุขทางวัตถุ ทางเนื้อหนัง นี้มากเกินไป เร็วเกินไป. เขาจัดวิทยุ จัดโทรทัศน์ เพื่อการศึกษาแก่เด็ก แต่ที่จริงมันไม่ใช่ มันเป็นการมอมเด็กให้บูชาทางเนื้อหนังเร็วเกินไป, ทำให้เด็กโตเร็วเกินไป, สนใจเรื่องเพศเร็วเกินไป เรื่องอะไรเร็วเกินไป, มันศึกษาเล่าเรียนไม่ได้; นี่ส่วนตัวเด็ก.

อีกปัญหาหนึ่ง ก็มีว่า การศึกษานี้กำลังเป็นไปอย่างละเมอ ๆ ก็ตามกันวัตถุ-นิยม. การศึกษาที่ถูกต้องจะต้องเป็นไปเพื่อพระเจ้า เพื่อธรรมะ เพื่อศาสนา, ซึ่งตรงกันข้ามจากวัตถุนิยม. เดี่ยวนี้เขาโน้มแนวการศึกษาเพื่อไปเป็นทาสของวัตถุนิยม หันหลังให้พระเจ้า หันหลังให้ธรรมะ หันหลังให้ศาสนา. การศึกษาที่เปลี่ยนแนวได้แบบนี้ก็เพราะว่าคนบังคับจิตใจไม่ได้ มีมูลมาจากมนุษย์ ทุกคนบังคับจิตใจไม่ได้. ตกเป็นทาสของวัตถุนิยม, มนุษย์ทั้งโลกจึงจัดการศึกษาของตัวเอง น้อมไปในทางเป็นทาสของวัตถุนิยม, นี่มันก็อย่างหนึ่งแล้ว.

ที่นี้ สมมุติว่าการศึกษานี้จัดไปในทางถูกต้อง มีมาตรฐาน มีอะไรถูกต้อง คนก็ทำไม่ได้ เด็กก็ทำไม่ได้. เพราะว่าเด็กถูกมอมให้เป็นทาสของวัตถุนิยม; มันเลยเป็นไปไม่ได้ทั้งชั้นทั้งล่อง. ไม่ว่าจะทำอย่างไรมันทำไม่ได้ทั้งนั้น มันไม่เป็นไปเพื่อศีลธรรมอันดีงาม เพื่อความสะอาด สว่าง สงบ ของมนุษย์เลย. การศึกษาของเด็ก ๆ

กำลังเป็นปัญหา. คุณไปมองดู นับตั้งแต่วันที่เรียนไม่ค่อยจะได้, ไม่มีกำลังใจจะเรียน นั่นมันเป็นเพราะอะไร ? เพราะมันกำลังหลงเรื่องเนื้อหา, แม้เรียนได้ก็เรียนเพื่อเนื้อหา มันก็กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวไปตั้งแต่เล็ก, เรียนเพื่อความเห็นแก่ตัวไปตั้งแต่เล็ก, พอโต เข้ามันก็หนาแน่นเกินกว่าที่จะทำลายความเห็นแก่ตัวอันนี้แล้ว.

เพราะฉะนั้นการศึกษาเล่าเรียนของเด็กนักเรียนเป็นไปไม่สำเร็จ ก็เพราะการบังคับจิตใจไม่ได้. ฉะนั้นเราต้องสอนการบังคับจิตก่อนการสอนหนังสือ หรือว่าสอนพร้อม ๆ กันไป, อย่างน้อยก็ต้องสอนพร้อม ๆ กันไปกับการเรียนหนังสือ ให้เขาบังคับจิตได้, ซึ่งย่อมมีวิธีแบบใดแบบหนึ่ง ไม่ต้องถึงกับอานาปานสติสมบูรณแบบ; แต่ต้องมีแบบใดแบบหนึ่งที่พอเหมาะสมได้ พอที่จะให้เด็กรู้จักบังคับจิตได้ ตามวิธีการของศาสนา พร้อมกันไปในตัว. ก็แปลว่าวิเศษที่สุดตรงที่ทำให้เด็กมีศาสนา พร้อมกันไปในตัว, มีศาสนาจริง ๆ พร้อมกันไปในตัว.

เดี๋ยวนี้มีศาสนาอยู่ในสมุกทองจำ, สัปดาห์หนึ่งมาบอกจตเรื่องศาสนาเสีย ๕ นาที ๑๐ นาที ก็อยู่ในสมุก ไม่มีอยู่ที่ตัวเด็ก. แต่ถ้าเราบังคับ หรือมีหลักสูตรที่บังคับ ให้ต้องมีการฝึกเรื่องบังคับจิตได้ น้อยเป็นประจำวัน ควบคู่กันไปกับการเรียนหนังสือนี้ เด็กก็จะมีศาสนาตัวจริงอยู่ในเนื้อในตัว แล้วก็มีความเจริญก้าวหน้า ในทางวิชาหนังสือ; คือศาสนาก็มี วิชาความรู้ก็มี พร้อมกันไปในตัว มันก็ปลอดภัย. การศึกษาเล่าเรียนเป็นไปไม่ได้ ก็เพราะคนบังคับจิตใจไม่ได้. คนทั้งโลกที่จัดการศึกษาเขาก็จัดไปในทางที่จะเป็นทาสของวัตถุ, มันก็มีปัญหาเพิ่มมากขึ้น ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด แม้แต่ในตัวการศึกษานั้นเอง. ที่ว่ามีที่เรียนไม่พอ มีอะไรไม่พอนั้น มันไม่ใช่ความจริง, มันเป็นการขยายเกินกว่าจำเป็น มันก็ไม่พอ.

ทีนี้ เมื่อเราสอนให้คนเห็นแก่ตัว อย่างนี้ แล้วใครจะมาช่วยสร้างโรงเรียน หรือช่วยทำอะไรต่าง ๆ, มันก็ยังมี. เพราะคนเห็นแก่ตัวมากขึ้นทุกที. ถ้าลอง

คนอยู่ในขอบเขตของธรรมะ หรือศาสนา หรือเป็นคนของพระเจ้า จะมีคนช่วยกันสร้างโรงเรียน จนเด็กเรียนไม่ไหว มีคนศรัทธาช่วยกันสร้างโรงเรียน จนเด็กเรียนไม่ไหว. นี่เพราะว่าการศึกษาของเรา สอนการเห็นแก่ตัว เพิ่มความเห็นแก่ตัว โดยไม่รู้สีกตัวอยู่เรื่อยไป; โลกนั้นก็เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยมีใครยินดีสละทรัพย์สินอะไรของตัว เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น จนสถานที่เล่าเรียนก็ไม่พอ โรงพยาบาลก็ไม่พอ อะไร ๆ ก็ไม่พอ; เพราะว่ามีมูลรากของการศึกษา มันแผลล ทำให้คนเห็นแก่ตัวไปตั้งแต่อ่อนแต่ ออก จนหนาแน่นขึ้น ๆ โดยการเดินตามกันพวกวัตถุนิยม.

เป็นอันว่าปัญหาต่าง ๆ ความทุกข์ร้อนต่าง ๆ ความยุ่งยากต่าง ๆ มันอยู่ที่การบังคับจิตใจไม่ได้ ถ้าลองบังคับจิตใจอย่างเด็ดขาด ปัญหาต่าง ๆ มันหมด เพราะฉะนั้นจึงขอให้มนุษย์ในโลกนี้ช่วยกันมองในแง่ที่เสียใหม่ เปลี่ยนแนวสำหรับเดินกันเสียใหม่, ก็เป็นไปในทางที่จะบังคับจิตใจได้ แล้วก็บังคับตัวเองได้. การบังคับตัวได้อยู่ที่การบังคับจิตใจได้. ถ้าการศึกษาของโลกในสมัยนี้บูชาการบังคับตัวเอง, ก็ต้องหันไปดูเทคนิคของการบังคับจิตใจตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา; การบังคับตัวจึงจะมีได้.

เวลาของเราก็หมด และเกินไปบ้าง เพราะอยากจะพูดให้จบเป็นเรื่อง ๆ ไป.

## การบังคับจิตระบบอื่น นอกพุทธศาสนา

— ๔๒ —

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่วงมาจนจะ ๕.๐๐ น.แล้ว ในวันนี้ จะได้กล่าวถึง การบังคับจิตระบบอื่น นอกไปจากพุทธศาสนา เพื่อการเปรียบเทียบ. ในครั้งที่แล้วมา เราได้ยกเอาปัญหาต่างๆ ของมนุษย์มาพิจารณากัน ให้เห็นว่าปัญหาทุกชนิดส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ การบังคับจิตไม่ได้. ในการที่ปัญหาเกิดขึ้นก็ตาม ในการที่จะ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วก็ตาม มันมีมูลมาจากการบังคับจิตไม่ได้ โลกนี้จึงเต็มไปด้วยปัญหามากขึ้น เพราะการตามใจตัวเอง หรือ การปล่อยไปตามอารมณ์ คือความต้องการเฉพาะหน้า, หรือ ความต้องการที่เราสร้างความนิยมนั้นขึ้นว่า “ความเจริญ หรือ อารยธรรมนั้นมันต้องเป็นอย่างนั้นๆ” แต่แล้วมันก็ไปอยู่ในรูป ของการที่ “เป็นการตามใจตัวเอง” เพื่อสิ่งที่เรียกกันเดี๋ยวนี่ว่า “อยู่ที่ กิเลส” ที่ไม่มีขอบเขต.

ปัญหาทุกชนิด นับแต่ปัญหาใหญ่ของโลก เช่นสงคราม, จนถึงปัญหาเล็ก ๆ ปัญหาจู้ ๆ เช่นลูกเด็ก ๆ ของเราเรียนหนังสือไม่ได้ดีในสมัยนี้ ; กระทั่งเกิดปัญหาระเบิดขวด หรืออะไรทำนองนั้นขึ้นมาในหมู่เด็ก ๆ ก็ล้วนแต่มีมูลมาจากการบังคับจิตไม่ได้ด้วยกันทั้งนั้น. และยิ่งกว่านั้นอีกก็คือว่า ไม่เคยรู้เรื่องการบังคับจิต, หรือมีหลักการที่จะสอนให้เด็กของเราบังคับจิตให้สำเร็จตามที่ต้องการ. แม้ว่าในหลักจริยธรรมสากลทั่ว ๆ ไป หรือว่าวัฒนธรรมทั่ว ๆ ไป หรือแม้แต่อุดมการที่สร้างขึ้นเป็นพิเศษ เช่น อุดมการลูกเสือ จะมีการกล่าวถึงการบังคับตัวเอง หรืออะไรทำนองนี้, มันก็ไม่ถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นการบังคับจิตได้. มันเกิดขึ้นตามความรู้สึกจำเป็นเฉพาะหน้า แล้วก็วางหลักไปว่า เพื่อจะบังคับตัวเอง. แต่แล้วการบังคับก็เป็นไปอย่างผิวเผิน, มันไม่มีเทคนิคที่จะจัดการกับจิตนั้นโดยเฉพาะ, ได้แต่เป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด และความตั้งใจอย่างผิวเผิน.

สำหรับการบังคับจิตในพุทธศาสนานี้ มีเทคนิคเฉพาะ ซึ่งคุณพิจารณาเห็นได้เองว่า จากการบังคับจิตตามแบบแห่งอานาปานสติที่ ๑๖ ชั้นนั้นมันมีความรัดกุม หรือเป็นหลักวิชา, หรือเป็นอย่างที่เรียกว่า "เทคนิค" อย่างลึกซึ้งอย่างไร. ไปพิจารณาบททวนดูใหม่ ตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ถึงชั้นที่ ๑๖ จะพบว่าตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ถึงชั้นที่ ๑๒, ๑๒ ชั้นนั้นเป็นการบังคับจิตโดยตรงอย่างยิ่ง; ชั้นที่เหลืออีก ๔ ชั้น เป็นการบังคับจิตในลักษณะที่ใช้จิตให้พิจารณา ให้รู้สึกในผลที่เป็นอุกมคติ. ยิ่งพิจารณาไปยิ่งเห็นว่ามันเป็นเทคนิค หรืออุปายที่จัดไว้เฉพาะอย่างยิ่ง.

ที่นี่ เราจะต้องตักันให้ละเอียดออกไป ว่า การบังคับจิตในระบบของพุทธศาสนานี้ มันต่างกับกับระบบอื่นอย่างไรบ้าง. แม้ว่าจะเรียกว่าการบังคับจิต การบังคับจิตได้ด้วยกันทั้งนั้น, มันก็ยังมีอะไรต่างกันอยู่, เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งที่ควรศึกษาให้เข้าใจไว้ด้วย. ตามระบบของอานาปานสตินี้ เราควรจะมีหวังออกไป

ถึงว่า ตัวแท้ของมันคือการทำการบังคับจิต อย่างที่เรียกว่าสมาธิโดยตรง. การจัดการเข้ากับจิตโดยตรงนี้ เรียกว่าตัวการกระทำ, แล้วมันก็มีอุปการณ หรือมี *motive* มีอะไรที่เป็นต้นเหตุให้เกิดกำลังที่จะทำในสิ่งนี้, นับตั้งแต่ว่าจะต้องมีศรัทธาในเบื้องต้น. คำว่าศรัทธานี้มันต่างกันมากในระหว่างศรัทธา ๒ อย่าง คือ ศรัทธาอย่างไม่ต้องคิด ไม่ต้องนึก ศรัทธาอย่างเชื่อเลย โดยไม่ต้องคิดต้องนึกปราศจากปัญญา นี้ก็มีอยู่พวกหนึ่ง. ในบางลัทธิ บางศาสนา ก็ใช้ศรัทธา ที่ห้ามคิด ห้ามพิจารณา ห้ามหาเหตุผลก็มี. แต่ในพุทธศาสนา สิ่งที่เรียกว่าศรัทธานี้ ต้องมาหลังการใช้เหตุผลเสร็จแล้ว. มีการพิจารณาจนเห็นแจ้งในเหตุผลอันนั้นแล้ว จึงจะมีศรัทธา. เพราะฉะนั้นจะต้องจำกัดให้ชัดลงไปว่า “ศรัทธาในพุทธศาสนา”.

คำว่า “ศรัทธาในพุทธศาสนา” ที่แปลว่า ความเชื่อนั้น ต้องหลังจากการใช้เหตุผลแล้ว, มันก็มีปัญญามากแล้ว. เพราะใช้เหตุผลนั้นคือปัญญา. ปัญญาในเบื้องต้นต้องมาแล้ว แล้วเราก็อธิบายว่าสัมมาทิฐิ. คือรวมทั้งความเชื่อ และการใช้เหตุผลนี้เข้าด้วยกัน นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ. เมื่อมีความเข้าใจถูกต้องในตัวปัญหาในเหตุผลทุกแง่ทุกมุมแล้ว, ศรัทธาจึงจะถูกปลงลงไปอย่างสิ้นเชิง, คือว่า ปลดปล่อยศรัทธาลงไปอย่างสิ้นเชิง จนสุดกำลังจิตใจ; นี่เป็น *motive* ที่ทำให้พุทธบริษัทปฏิบัติหน้าที่ของตน.

ที่นี้กระตมกำลังความเพียร อย่างทุ่มเทอีกเหมือนกัน : มีศรัทธาแล้วก็มี ความเพียร. ระตมกำลังของความเพียรลงไปจนหมดสิ้นในการกระทำ หรือประพฤติปฏิบัติ, ซึ่งในที่นี้ก็คือแก่การจัดการกับจิต จะโดยวิธเทคนิคเต็มรูป หรือเทคนิคที่เรียกว่าธรรมศาสมาถุสำหรับคนทั่วไป อย่างที่กล่าวแล้วก็ไต่ทั้งนั้น, แต่มันต้องเต็มกำลังของความเพียร. มันต้องเอาจริงกันกับความเพียร การฝึกจิต โดยสมบูรณ์มันจึงเกิดขึ้น; แล้วก็จะได้จิตที่มีกำลังมากพอที่จะบังคับตัวเองได้ ตามความต้องการ. แล้วก็

ต้องมองดูให้ดีกว่า ในระบบอานาปานสติขั้นขั้นที่สุด คือขั้นสุดท้าย มันก็เกิดปัญญาอีก ชนิดหนึ่งขึ้นมา คือปัญญาที่เหมือนมิด ที่จะตัดพันธที่เป็นขันธ์ ซึ่งได้แก่ การตามใจตัวเอง เห็นแก่ความสุขทางเนื้อหนัง ความลุ่มหลงอะไรทำนองนั้น ให้ขาดกระຈาออกไป.

ลองเปรียบเทียบปัญญาที่แรก – กล่าวคือปัญญาที่ทำให้ศรัทธานั้น มันเหมือนกับปัญญาที่เป็นแสงตะเกียงส่องทาง; ปัญญาที่แรกผสมกันเป็นศรัทธา, แต่ว่าปัญญาที่หลัง อันสุดท้าย มันเหมือนกับมิด หรือของมิดคม. ถ้าจะสมมุติให้เป็นแสงสว่างไปตามเคิม ก็เป็นแสงสว่างชนิดที่ลุกเป็นไฟ เผาไหม้กิเลส คือความลุ่มหลงอะไรต่างๆ ในเรื่องของกิเลส. ซึ่งในที่นี้ ในปัจจุบันนี้ ในโลกนี้ เวลานี้ ปัญหาใหญ่ก็คือ การมัวเมาความสุขทางเนื้อหนัง ที่เราพูดถึงกันไม่รู้จักก็ครั้งแล้ว. มันก็สามารถที่จะมีจิตเป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลส หรือการลุ่มหลงไปตามอำนาจของกิเลส จนเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นเต็มโลก : นับตั้งแต่ปัญหาของผู้ใหญ่ มีสติปัญญามีความคิด เป็นผู้ควบคุมปกครองประเทศหรือปกครองโลก, ลงมาจนถึงปัญหาของพวกเขาทุกๆ อมมือ.

คุณจะต้องสรุปดูสั้นๆ ว่า การบังคับจิตใจในทางพุทธศาสนานั้นเป็นอย่างไร.

พุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาระบบที่ไม่มีตัวตน, ระบบที่สอนให้เลิกมีตัวตน, เลิกความคิดว่ามีตัวตน. โดยแท้จริงมันก็มีตัวตน แต่เราเป็นคนโง่ไปเข้าใจผิดว่ามีตัวตน มันต้องเลิกมีตัวตน. พุทธศาสนาไม่มีสอนเรื่องพระเจ้าชนิดที่เป็นบุคคล. พระเจ้าที่จะโปรกเราในลักษณะที่จะเป็นผู้โปรก ผู้ช่วยอะไรอย่างบุคคลช่วยนั้นไม่มี, มีแต่พระเจ้าชนิดที่เป็นนามธรรม คือพระธรรมนั่นเอง. เพราะฉะนั้นมันก็ต้องมีอะไรที่ต่างกับกับศาสนาระบบที่มีพระเจ้าอย่างบุคคล. พุทธศาสนาไม่มีพระเจ้าอย่างบุคคล แต่มีตัวธรรมชาตินั้นเป็นหลักธรรม ที่จะเป็พระเจ้า; ก็มีความรู้เรื่อง



ธรรมชาติ, เรื่องกฎของธรรมชาติ, เรื่องหน้าที่ตามธรรมชาติ, เรื่องผลที่เกิดขึ้นจากหน้าที่ตามธรรมชาติ; เหล่านี้มาเป็นหลัก. นี่มันเลยกลายเป็นวิทยาศาสตร์ไป, พุทธศาสนาจึงอยู่ในรูปของวิทยาศาสตร์.

ฉะนั้นการปฏิบัติ พุทธศาสนาทุกแห่งทุกมุม ทุกระดับ มันก็เข้าไปในรูปของวิทยาศาสตร์ จึงมีระบบอานาปานสติขึ้นมาอย่างที่คุณเห็น ๆ อยู่. คุณจะเห็นว่ามันเป็นวิทยาศาสตร์ : เข้าไปจัดการกับลมหายใจ แล้วปฏิบัติมาตามหลักที่วางไว้; นั่นก็คือเข้าไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ, ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติเรื่อย ๆ มาจนเกิดผลเป็นปัญญา เป็นการตัดกิเลสขึ้นมา ตรงตามกฎของธรรมชาติ; มันจึงมี system หรือ method หรืออะไรก็ตามเฉพาะของมันเอง. ส่วนสำคัญที่เราจะต้องสังเกตให้เห็นก็คือว่า พุทธศาสนาไม่มีตัวตน ไม่ได้สอนให้ยึดถือตัวตน ไม่มีความเป็นตัวเป็นตน. จึงก็ต้องมีการปฏิบัติที่ต่างจากศาสนาที่สอนว่า มีตัวตน มีอัตตา มีอะไร.

พระพุทธศาสนาไม่มีพระเจ้าเป็นบุคคล จึงก็สอนต่างกับศาสนาที่มีพระเจ้าเป็นบุคคล. พระพุทธศาสนาอิงหลักธรรมชาติ, ตั้งอยู่บนหลักของธรรมชาติ, ตามกฎของธรรมชาติ; แล้วก็ต้องสอนต่างกับศาสนาที่มีได้อิงหลักตามธรรมชาติ แต่ไปอิงพระเจ้า หรืออะไรเป็นต้น. แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การกระทำที่เป็นความมุ่งหมายของศาสนาทุกศาสนา ก็เพื่อจะขจัดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น. คือต้องมีจิตที่ฝึกดีแล้ว มีจิตที่ดีพอที่จะไม่ทำความทุกข์ให้อีกต่อไปด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นมันจึงต่างกันแต่เพียงวิธีที่จะให้เข้าถึงจุดสุดท้ายที่เราต้องการ คือความไม่มีทุกข์, ฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าการบังคับจิต หรือการจัดการกับจิตมันก็ต้องมีอยู่ด้วยกันทุกศาสนา ทุกระบบอารยธรรม หรือวัฒนธรรมทางจิต. มันต้องมีกระทั่งถึงว่า ชาวบ้านทั่วไปในโลกนี้ก็พูดถึง self control คือการบังคับตัวเอง นี่มันก็คือการบังคับจิต. เรากวาดสายตามองที่เดียวให้ทั่วโลก ทั้งโลก ทุกยุคทุกสมัย จะพบว่า การจัดการกับจิตมันเป็นเรื่องที่จำเป็น หรือเกี่ยวของกันอยู่

กับมนุษย์ตลอดเวลา. หากแต่ว่าจะทำได้ตามมากตามน้อย ตามวิธีการที่ผิดแปลกแตกต่างกันไป. เราก็น่าจะได้มีการเปรียบเทียบดู เพื่อความเข้าใจความลับของธรรมชาติ และเพื่อเข้าใจมนุษย์ด้วยกัน ที่จะอยู่ร่วมโลกด้วยกัน. ที่ว่าอยู่ร่วมกันอย่างมีสันตินั้น มันขึ้นอยู่กับปัญหาข้อนี้,

ที่นี้ เราก็คงช่วยการเปรียบเทียบลงไปตามลำดับ : พุทธศาสนาไม่มีพระเจ้าอย่างบุคคล มีวิธีปฏิบัติอย่างอาศัยหลักตามธรรมชาติ, มีหลักปฏิบัติคือว่า มีบุญญาที่อยู่ในอำนาจของเหตุผล แล้วสร้างศรัทธาความเชื่อขึ้นมา สำหรับปฏิบัติ. แล้วเกิดบุญญาชนิดที่เป็นมีค่าสำหรับตักสิเลสซึ่งเป็นมารร้าย. ถ้าเป็นศาสนาที่มีพระเจ้าอย่างบุคคล ก็กล่าวไว้ สอนไว้ในลักษณะที่เป็นเหมือนกับบุคคลอย่างนี้ก็มี เช่นที่เราได้ยินในศาสนาอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไป มีศาสนาคริสต์นิกาย อีสลาม ฮินดู อะไรก็ตาม. ฮินดูมีหลายแขนง, ฮินดูมีพระเจ้าอย่างบุคคลก็มี, ไม่มีพระเจ้าอย่างบุคคลก็มี.

ศาสนาไหนก็ตาม ที่สอนอย่างมีพระเจ้าอย่างบุคคลละก็ ต้องมาในรูปของความเชื่อชนิดที่ห้ามไม่ให้ใช้เหตุผล, ขอร้องให้เชื่อแบบไม่ต้องพิสูจน์ เพราะฉะนั้น motive ที่จะมีในการปฏิบัติลัทธิศาสนานั้น ๆ มันก็เลยเป็นเรื่องของความเชื่อ ความจงรักภักดี. เขาจะต้องริบสร้าง ความจงรักภักดีนี้. คุณก็รู้อยู่แล้วว่า ความภักดี ความรัก แล้วก็ความเชื่อ ๓ สิ่งนี้ไม่ใช่เหมือนกันทีเดียว. ความภักดีนั้นหมายความว่า มันไม่หวังต่อสิ่งอื่นแล้ว จะหวังแต่จากสิ่งหนึ่งเดียว. มีสิ่งหนึ่งเดียวเป็นของเรา เป็นที่พึ่งเป็นผู้นำอะไรก็ตาม. แล้วก็มีความรักด้วย รักในสิ่งนี้ คือรักพระเจ้า อย่างเป็นบุคคลคนหนึ่ง ; แล้วก็เชื่อด้วยความรัก หรือ ความภักดี อย่างไม่ต้องพิสูจน์อย่างไม่ต้องสงสัยอะไรหมดเลย ; แล้วก็เสียสละตัวเรา. ทั้ง ๆ ที่เราคิดว่า เรามีตัวตนนี้ เราต้องเสียสละตัวตนของเรา เพื่อให้ไปเป็นตัวตนของพระเจ้า ไปอยู่กับพระเจ้า ไปรวมกับพระเจ้า ตัวตนของเราอย่าได้มีเลย ; เพื่อจะตัดความเห็นแก่ตน ก็ต้องตัดโดยวิธีนี้.

ในเมื่อพุทธศาสนาตัดตัวตนโดยวิธีพิจารณา จนเห็นว่าไม่มีตัวตน, ตัวตนสลายละลายไป. แต่ศาสนาที่มีพระเจ้าทุกศาสนาก็ตัดตัวตนโดยวิธีอีกริธีหนึ่ง ก็คือว่าตัวตนของเราไม่มี เพราะมันเป็นของพระเจ้า; นี่ก็ต้องทำตามพระเจ้า อย่าทำตามกิเลสของตน. นี่คือการเสียสละตัวตนเสีย ไปให้พระเจ้า. ที่นี้ก็ปฏิบัติตามพระเจ้า, ถือพระเจ้าเป็นหลัก. บทบัญญัติมีหลักว่าพระเจ้าต้องการอะไร? สั่งไว้อย่างไร? ก็ต้องทำตามคำสั่งนั้นอย่างเคร่งครัด. อันนี้คือ *motive* สำหรับผู้ปฏิบัติในศาสนาประเภทนี้จะต้องมี. การบังคับจิตใจก็ได้ที่ตรงนี้ โดย *motive* อันนี้. พระเจ้าห้ามไม่ให้ทำอย่างนี้ ก็ไม่ทำ ก็บังคับจิตใจไม่ให้ทำ, ให้ทำตามที่พระเจ้าต้องการ.

อย่างนี้เรียกว่าไม่ผูกกันถึงธรรมชาติ, ถึงกฎของธรรมชาติอะไรนัก; ถือเอาตามที่บทบัญญัติมีไว้ในลัทธิศาสนาว่า พระเจ้าต้องการอย่างไร. พระเจ้าต้องการให้สละตัวเองด้วยการบูชาญ จนเลือกเนื้อเหี่ยวแห้งไป เหมือนในศาสนาฮินดูแขนงใหญ่ ก็ต้องทำ เพื่อความไม่มีตัวตน หรือตามคำสั่งของพระเจ้า : ไปเป็นตัวตัวเดียวกับพระเจ้า. หรือว่าพระเจ้าจะต้องการให้ เรารับใช้พระเจ้า โดยการรับใช้ผู้อื่นๆ ซึ่งถือว่ารับใช้ผู้อื่นนั้นคือการรับใช้พระเจาก็ได้, ก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน. เอาตัวตนไปมอบให้พระเจ้าหมด, ความเห็นแก่ตัวก็มีได้มี. ถ้าจะมีลุ่มหลงความสุขทางเนื้อหนังอยู่ บทบัญญัติก็บัญญัติไว้ว่า เป็นบาป, เป็นตัวบาปอย่างยิ่ง. แม้แต่จะมีสิ่งอะไรสำหรับครองชีวิตไว้อย่างเกินความจำเป็น มันก็ยังเป็นบาปเสียแล้ว, ไม่ต้องพูดถึงความสุขทางเนื้อหนังอย่างลุ่มหลงเลย.

ส่วนใหญ่เราสรุปความได้ว่า การบังคับตัวเองในศาสนาที่มีพระเป็นเจ้านั้น ก็คือการทำตามความประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า โดยอาศัยความเชื่อหรือการมอบกายถวายชีวิตเป็นเครื่องมือ, มันจึงอยู่ในรูปที่ต่างกันกับที่ว่าอาศัยกฎธรรมชาติเป็นหลัก; แต่แล้วก็ขอให้ได้แต่เพียงผลที่ต้องการด้วยกันทั้งนั้น. ผลที่ต้องการคือบังคับจิตใจได้.

ไม่ปล่อยให้ไปตามความต้องการของกิเลสหรือจิตที่ยังไม่ถูกบังคับ ซึ่งก็เรียกว่ากิเลส ; เรียก  
ภาษาวិทยาศาสตร์สักหน่อยก็คือ การไม่ตามใจตัวเอง ต้องการบังคับตัวเอง, บังคับ  
ตัวเองก็คือบังคับจิต.

ที่นี้ มันก็แล้วแต่ว่า มันมีเทคนิคสูงต่ำ ตื้นลึกกว้างแคบกว่ากันและกัน  
อย่างไร. เราลองเปรียบเทียบดู. เราจะเห็นได้ว่า ศาสนาที่มีพระเจ้าก็อาศัยบารมี  
ของพระเจ้าเป็นเครื่องบังคับจิต ศาสนาที่ไม่มีพระเจ้าก็อาศัยบารมีของสิ่งที่เรียกว่า “ธรรม”  
คือความรู้ หรือสติปัญญา ที่มีอย่างเพียงพอในข้อเท็จจริงของธรรมชาติ. แต่ถ้าหากว่า  
มีการยอมแปลความของคำว่า “พระเจ้า” อย่างบุคคล กันเสียบ้าง ก็อาจจะเป็นอันเดียว  
กันได้. **สิ่งที่เรียกว่า “พระเจ้า” ที่ไม่ยอมให้พิสูจน์ ไม่ยอมให้ ไขให้เหตุผลว่า  
อะไรคืออะไรนี้ นี่ก็คือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่เขาวางไว้ดีแล้ว, วางไว้อย่าง  
ถูกต้องอย่างเพียงพอแล้ว, สำหรับมนุษย์จะถือตามได้ทันที; อย่าไปมัวพิสูจน์พิจารณา  
อะไรอยู่เลย มันเสียเวลา. แล้วคนโง่ที่ไม่มีปัญญาจะพิสูจน์ ขึ้นพยายามไปพิสูจน์มันก็  
ตายเปล่า เลยไม่มีโอกาสจะรู้. ฉะนั้นเชื่อตามกฎเกณฑ์ที่สำเร็จรูปที่เขาทำไว้ดีแล้วนั้น  
ดีกว่า. ถ้าเป็นอย่างนี้พระเจ้ากับพระธรรมก็เป็นอย่างเดียวกัน : อย่างหนึ่ง พระธรรม  
ที่เขาทำสำเร็จรูป สำหรับคนที่ไม่ต้องคิด, อีกอย่างหนึ่งพระธรรมที่ไม่สำเร็จรูปที่ต้อง  
คิดพิจารณา; นี่มันต่างกันอยู่เป็น ๒ ฝ่ายอย่างนี้ แต่แล้วก็เพื่อผลอันเดียวกัน คือ  
ใช้บังคับจิตให้ ได้ดีแล้วกัน.**

ที่นี้ เรามองดูต่อไปถึงศาสนาอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งไม่มีพระเจ้าอย่างบุคคล  
แต่ก็มีสิ่งสมมุติอะไรอันหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่บุคคลแต่เป็นสิ่งสมมุติทำนองคล้าย ๆ กับบุคคล  
ว่า “สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีอำนาจ เป็นสิ่งทั้งหมดของทุกสิ่ง เป็นสิ่งสูงสุด, อย่างที่เรียก  
ในศาสนาฮินดูแขนงที่ไม่มีพระเจ้าอย่างบุคคล. ศาสนาฮินดูลัทธินี้ เขาเรียกสิ่งสูงสุดนี้ว่า  
ปรมาตมัน **คือว่าคล้ายกับนิพพานในพุทธศาสนา ผิดกันแต่ความหมายที่ว่า**

มีอัตตา มีตัวตน. ปริมาณัน แปลว่า ตนใหญ่, เคียว<sup>๕</sup>เขาเรียกกันว่า *Universal-Self* ตนใหญ่—ตนสากล ตัวตนทั้งหมดของสากลจักรวาล. เวทานติก คือศาสนา เวทานตะของฮินดูนั้น ผู้สอนศาสนาเวทานตะนี้ มักจะทู่ หรืออ้างว่า เวทานตะนี้เป็น ต้นกำเนิดของพุทธศาสนา, ว่าพุทธศาสนาออกมาจากเวทานตะ เพราะว่า มีอะไร ที่คล้ายกันมาก คือว่า “ดับตัวตน<sup>๕</sup>นี้เสีย แล้วก็ไปมีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรบริสุทธ์”. อย่างเดียวกับพุทธศาสนาที่มีหลักว่า “ดับตัวตนที่ยึดมั่นถือมั่นเสีย แล้วก็ป็นนิพพาน” อย่างนี้เป็นต้น.

แล้วก็มีศาสนาที่เป็นคู่แข่งกันกับพุทธศาสนา พ้องสมัยกันอยู่ในเวลานี้ อีก คือศาสนาไซนะหรือนิกรนธ์ ก็มีสิ่งที่เรียกว่า “ไควล์” มีลักษณะเหมือนกับ ปริมาณัน แต่จะผิดกันบ้างก็จะไม่มองดูในแง่ที่ว่าตัวตน, เป็นไควล์ อะไร ๆ ที่เป็นกลาง ๆ. ส่วนปริมาณันนั้นมันมีคำชัดเจนไปเลยว่า “ตัวตน” อาตมัน—คือตัวตน ปรม คือใหญ่ยิ่ง. ส่วนคำว่าไควล์<sup>๕</sup>นี้แปลว่า “ทุกสิ่ง” เป็นที่รวมของทุกสิ่ง ลัทธิ ศาสนาอย่างนี้ ที่เราจะเรียกในที่นี้ว่า ไม่มีพระเจ้าอย่างที่**เป็นบุคคล แต่มีตนใหญ่** หรือ มีสิ่งสูงสุดในทำนองพระเจ้า แต่ก็มีใช้อย่างบุคคล.

ศาสนาประเภทนี้ก็มีอยู่หลายอย่าง หลายแขนง, แต่ก็มีวิธีการสร้างศาสนา พระเป็นเจ้า และครั้งศาสนาที่ไม่มีพระเป็นเจ้า. ไม่เหมือนพุทธศาสนาที่เดียว แล้วก็ไม่ใช่เหมือนศาสนาที่มีพระเจ้าเป็นบุคคลที่เดียว; แต่แล้วก็มีหลักลัทธิ สอนให้มีความหวัง ที่จะให้ตัวตนของตนหลุดออกไปสู่ปริมาณัน หรือไควล์. มันเป็นเรื่องความหวัง และความเชื่อมากเหมือนกัน; เช่นเดียวกับพุทธบริษัท ต้องการจะดับลงไปสู่ “ความว่าง” พวกนั้นก็ต้องการจะมุ่งไปเป็นอัตตาที่ถาวร เป็นอัตตาที่ถาวรนิรันดร, เป็นไควล์, เป็นปริมาณัน. ในกรณีอย่างนี้มันก็ใช้ความหวังเป็น *motive* แล้วก็ปฏิบัติอย่างรุนแรง, มันก็รุนแรงไปอีกแบบหนึ่ง. อย่างเช่นปฏิบัติอานาปานสติ

อย่างรุนแรงอย่างนี้, มันก็เพื่อผลเป็นปัญญาไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ. ส่วนความหวังที่จะเข้าไปถึงอะไรอันหนึ่งนั้น มันก็เลยใช้การปฏิบัติที่รุนแรง ประเภทมีความเชื่อมีการกระทำอย่างรุนแรง ตามบทบัญญัตินั้น ๆ เป็นพื้นฐาน, ในฐานะเป็นพื้นฐานหรือทั่วไป แล้วต่อมาก็ได้เกิดการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงให้เป็นเรื่องของปัญญามากขึ้น.

ในศาสนาไหน เราจะพบการทรมาน อย่างที่เรียกว่าบำเพ็ญตบะทุกกร-กิริยาเหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าเคยทำทุกอย่างนั้น, นั่นเป็นวิธีการของศาสนาไหนหรือนิกรณ์. ทรมานกายจนเรียกว่า มีชีวิตก็ไม่ใช่ นี่ก็เรียกว่า เป็นการบังคับจิตอย่างแรง มากเกินไปได้; บังคับกายด้วย บังคับจิตด้วย, บังคับจิตที่เนื่องกันอยู่กับกายนี้อย่างรุนแรง. เช่นเรื่อง อคอาหาร เรื่องไม่นุ่งห่ม เรื่องผิงแดด เรื่องตากลม เรื่องทุกอย่างที่จะทำทรมานได้อย่างไร. การบังคับจิตนี้ ก็เป็นไปอย่างหยาบ หรืออย่างแสบเผ็ด อย่างรุนแรง. มันอาจจะเลยเถิดไป เพราะมันทำร่างกายให้หมดสมรรถภาพ ที่จะมาลุ่มหลงความเอรีตอรรอยทางเนื้อหนัง มันก็เลยเถิดไป. ต่อมาจึงมีการแก้ไขระบบนี้ให้หนักไปทางปัญญา. โดยเฉพาะปัจจุบันนี้ การทรมานอย่างรุนแรงนั้นลดน้อยลงไป, แต่ยังมีเหลืออยู่ เป็นเรื่องของสติปัญญามากขึ้น.

ลัทธิเวทาคะ ซึ่งเคยมีพระพรหม หรือพระศิวะในรูปของปรมาตมัน เป็นที่มุ่งหมาย ก็ถูกแก้ไขจากความเชื่อรุนแรงนั้น มาเป็นปัญญามากขึ้นเหมือนกัน. รวมความแล้วมันมีความเชื่อ หรือความหวังในสิ่งนั้นเป็น *motive* สำหรับผู้ปฏิบัติ จะได้ใช้เป็นกำลังในการฝึกจิต หรือบังคับจิต.

ถ้าเราจะสรุปเอาแต่ใจความสั้น ๆ ก็คือว่า ให้ไปหลงไหลในสิ่งที่คิดว่าในตัวคนที่คิดว่า ในคุณธรรมที่ดีกว่า ที่จะมาหลงในความสุขทางเนื้อหนัง ความเอรีตอรรอยทางเนื้อหนัง. จิตหรือดวงตาของจิตจะต้องเพ่งจ้องไปแต่ฝ่ายฝั่งโน้น คือสิ่งที่

ดีกว่าความสุขทางเนื้อหนัง. เขาก็บังคับจิตได้เหมือนกัน, แม้จะไม่ได้กระทำอย่าง อานาปานสติ พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างพวกพุทธบริษัท. มัน ก็มองความสุขทางเนื้อหนัง หรือการมรณะอะไรนี้ อย่างเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยงเหมือนกัน, คือมันเพิ่มความขยะแขยง หรือความเกลียดในสิ่งเหล่านี้ มากเกินไปกว่าที่จะคุ้มมันแต่ เพียงพอเหมาะพอดี ตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ, ซึ่งดูตามธรรมชาติเป็นจริง ๆ ว่า อะไร เป็นอะไร อะไรเป็นอย่างไร อะไรไม่ควรข้องแวะ อะไรควรจะต้องเอาเป็นประโยชน์. มันก็ต่างกันอยู่มากเหมือนกัน ในลักษณะอย่างนี้, คือพุทธศาสนาไม่มีความรุนแรง มากถึงขนาดเกลียดชัง หรือถึงขนาดที่เรียกว่า เอาเป็นเอาตายกันเลย.

พุทธบริษัทจึงมีหลักที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือเป็นไปอย่าง กลาง ๆ ไม่รุนแรง, ไม่รุนแรงทั้งฝ่ายใจ ฝ่ายหลงแก่เนื้อหนัง, และไม่รุนแรงทั้ง ฝ่ายที่จะเป็นปฏิบัติกับเนื้อหนัง. อย่างหนึ่งมันจมลงไปในเรื่องของเนื้อหนัง, อย่าง หนึ่งมันทรมาณกายทรมาณใจ ทรมาณอะไรต่างๆ ให้มันหมดสมรรถภาพที่จะไปลุ่ม หลงทางเนื้อหนัง, นี่มันรุนแรงอย่างนี้. เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหา หรือวิธีแก้ ปัญหา มันจึงมีรูปร่างต่างกัน, จึงนำมาเพื่อการเปรียบเทียบให้เห็นความต่างกันระหว่าง ศาสนา:— ศาสนาที่อิงธรรมชาติเป็นหลัก อย่างพุทธศาสนา, ศาสนาที่มพระ เป็นเจ้าอย่างบุคคล, แล้วก็ ศาสนาที่มพระเป็นเจ้านิคมที่ไม่เป็นบุคคล คือมี สิ่งสูงสุดที่ไม่เป็นบุคคล. ๓ ชนิดนี้มันต่างกัน. อันนี้เป็นหลักสำคัญที่คุณจะต้อง ไปศึกษาให้ดีๆ สำหรับการเข้าใจสิ่งที่เรียกว่า ศาสนาในโลก อันได้แก่:—

— ศาสนาที่ยึดกฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นหลัก, ยึดสังจรรย์ของธรรมชาติ เป็นหลัก อย่างพุทธศาสนา หรือศาสนาอื่นที่เป็นเครือเดียวกัน นี่เป็นพวกหนึ่ง กลุ่มหนึ่ง.

— ศาสนามีพระเจ้าอย่างบุคคล ที่พูดไว้ในรูปลักษณะเหมือนกับบุคคลนั้น เป็นศาสนากลุ่มหนึ่ง.

— ศาสนาที่มีสิ่งสูงสุดทำนองพระเจ้า แต่มิใช่บุคคลนั้น มีอีกกลุ่มหนึ่ง. ทั้งหมดนี้นำมาเปรียบเทียบวิธีการบังคับจิต การมีจิตอย่างไร เพื่อให้เห็นความแตกต่างกัน.

ที่นี้ เราก็ตกลงมาถึงศาสนาระบบหนึ่ง ซึ่งมิใช่ศาสนา มันเป็นระบบปรัชญามากกว่า แต่ก็ถูกยกขึ้นเป็นศาสนา, เช่นศาสนาของเล้าจื่อ ที่เรียกว่าเต๋า.

คำว่า “เต๋า” ของเล้าจื่อเป็นคำที่ไม่รู้ว่าจะแปลว่าอะไร ในภาษาไทยหรือในภาษาอังกฤษ, ก็ต้องใช้คำภาษาเดิมคือเต๋า. เมื่อไปคู่อธิบายภาษาเดิมของเต๋อย่างทั่วถึงแล้ว, มันรู้สึกคล้าย ๆ กับคำว่า “ธรรม” ในความหมายที่ลึกซึ้งในพุทธศาสนา. แต่ไม่ได้อยู่ในรูปของศาสนา หรือระบอบปฏิบัติทางศาสนา, มันอยู่ในรูปของปรัชญา; เป็น system ที่ต้องใช้เหตุผล สำหรับบังคับจิตไปตามเหตุผล ให้จิตมันมีปัญญา, ให้จิตมันเข้าถึงสิ่งนี้ด้วยปัญญา มันเป็นระบบปรัชญา. เพราะฉะนั้นมันจึงยากแก่การที่ว่าจะป็นรูปเป็นร่างของสิ่งที่เรียกว่าศาสนอย่างชัดเจน. รูปปรัชญา นี้ มันชวนจะเลื่อนไหลเรื่อยไปจนไปสู่ความที่มันไม่รู้จักจบได้. มันจึงยากที่คนจะใช้ปรัชญาเป็นที่พึ่ง จะใช้ได้แก่บางคนเท่านั้น.

เต๋านในยุคหลังต่อมา ก็เปลี่ยนมาอยู่ในรูปของการปฏิบัติตามพอใจของผู้ถือศาสนาเดิมคนแรก คือเล้าจื่อ มิได้วางรูปการปฏิบัติไว้เป็น system เหมือนศาสนาอื่น ๆ เพราะมันเป็นปรัชญาเต็มตัว. ที่นี้พอปล่อยไว้ในมือของผู้ถือต่อ ๆ มาในยุคหลัง มันก็เลยเลอะเลือนไป กลายเป็นสิ่งที่น่าหัวเราะไปก็มี, ปฏิบัติเต๋าอย่างงงงายไปก็มี. ในที่นี้เราเล็งถึง เต๋า ที่แรกของเล้าจื่อ ก็เป็นเรื่องปรัชญา, ใช้การคำนึงคำนวณทางปรัชญาเพื่อจงใจ ให้เฉยได้ต่อเรื่องโลก ๆ หรือเรื่องความสุขทางเนื้อหนัง, ไม่มีระบบปฏิบัติเคร่งครัดทางจิตที่เรียกว่าวิริยะหรือความพากเพียรอย่างเข้มแข็งในทางจิต, แต่มันไปมีอยู่ในรูปการชิววนทางปัญญา ทางการใช้เหตุผลชั้นสูง. ที่นี้การบังคับจิตนั้นยากที่จะ



เป็นไปได้อย่างเฉียบขาด มันจึงเป็นไปได้อย่างฉิวเฉียด. เว้นแต่บางคน หรือน้อยคนที่สุด ที่จะถึงขนาดที่เรียกว่าตัดกิเลสตัดใจขาดลงไปได้.

ปรัชญาอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ปรัชญาตะวันตกของพวกกรีกพวกอะไรก็เหมือนกัน มันอยู่ในรูปร่างนี้ทั้งนั้น การบังคับจิตใจจึงไม่สมบูรณ์. ปรัชญาชนิดที่ไม่อาศัยกำลังจิตมาแต่เดิมนี้ จะไม่เกิดลักษณะมีความคมอย่างมีค่าสำหรับตัดอะไรได้. มันเป็นปรัชญาชนิดที่ไม่ได้คมอย่างมีค่า, เป็นปรัชญาที่ทำไปอย่างเนือย ๆ คล้ายจะ boycott ทางอาหารไม่ให้สิ่งนั้นได้อาหาร แล้วให้สิ่งนั้นค่อย ๆ ตายไปเองอย่างนี้ มันมักจะล้มเหลวตรงที่ว่า การกระทำนั้น มันไม่สามารถจะรักษาไว้ให้เสมอต้นเสมอปลาย ไปจนตลอดเวลาได้ มันก็เลยชวนให้เนือย ๆ ไป; เป็นปรัชญา เป็นปรัชญาที่เนือย ๆ ไป, เป็นเรื่องสำหรับพูดสำหรับคิดมากกว่าเป็นเรื่องสำหรับปฏิบัติ.

เพราะฉะนั้น ระบบปรัชญาทุกระบบนั้นไม่มีการบังคับจิตใจโดยตรง หรือโดยเจาะจง มีแต่การบังคับจิตใจอย่างซุกงูอย่างเกลี้ยกล่อม. เพราะฉะนั้นมันจึงเหมาะแก่สำหรับคนที่ที่มีปัญญา มีอะไรอยู่ในระดับสูง ไม่ลุ่มหลงในทางเนื้อหนังมาแล้ว ระบบนี้มันเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ลุ่มหลง หรือไม่ค่อยจะลุ่มหลงในทางเนื้อหนังมาแล้ว. ส่วนปัญหาของโลกนั้น มันมีตรงกันข้ามว่า เคียงกันคนกำลังหลงในเนื้อหนังอย่างยิ่ง แล้วเราต้องการจะป้องกันความหลงในเนื้อหนังอย่างยั่งยืนไว้, มันจึงต้องการปรัชญาแบบอื่น, ไม่ใช่ปรัชญาแบบสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยจะหลงทางเนื้อหนังมาแล้ว ซึ่งเป็นปัญหาเกลี้ยกล่อมให้สูงขึ้นไป. เคียงกันเราต้องการปรัชญา อย่างมีค่าที่คมสำหรับตัด สำหรับฟันลงไปอย่างไม่คุดหน้า. นี่ก็เป็นระบบ ๆ หนึ่งที่มีอยู่ในโลก ที่มุ่งจะแก้ปัญหาลงของโลก หรือจัดการกับจิตใจให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด ที่มนุษย์ควรจะได้เหมือนกัน. เราต้องยอมรับในข้อนี้; มันเป็นเพื่อนที่อยู่ร่วมกันในโลก สำหรับทำหน้าที่ส่วนหนึ่ง แขนงหนึ่ง ระบบหนึ่งที่เหมาะแก่คนพวกหนึ่ง.

มองดูต่อไปอีกถึงระบบศีลธรรม ระบบวัฒนธรรม ศีลธรรมตามธรรมดา.

เรื่องนี้ก็เคยพูดกันมากแล้วเรื่องจริยธรรมสากล เคยพูดกันแล้ว ย้อนไปนึกดู พิจารณาดูใหม่ก็แล้วกัน อยู่ในรูปของจริยธรรมสากล หรือในรูปของวัฒนธรรมของมนุษย์ประจำวัน จริยธรรมสากลก็ต้องบังคับตัวเอง วัฒนธรรมที่ดีของมนุษย์ ก็ต้องการบังคับตัวเอง; แต่มันอยู่ในระดับที่เป็นไปอย่างสามัญธรรมดา คือ ไม่เฉียบขาด ไม่รุนแรง เหมือนระบบของศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา. เพราะเหตุฉะนั้นในระบบจริยธรรมสากล หรือวัฒนธรรมทั่วไป จึงไม่มีเทคนิคเฉพาะ เพื่อจะบังคับจิตใจไปโดยตรง; เป็นแต่เพียงเรื่องกล่าวไว้เป็นหลักเพื่อชี้ชวน ชักชวนไปตามธรรมดาสามัญอีกนั่นเอง. ดังนั้นมันจึงเป็นไปได้อย่างผิวเผิน คือบังคับจิตใจได้ หรือควบคุมจิตใจได้ในระดับผิวเผิน; ในระดับที่เรียกกันทั่วไปว่าบังคับตนเองนี้ บังคับตนเองอย่างความหมายสามัญธรรมดาทั่วไปในโลกนี้ มันผิวเผินเพียงเท่านั้น. จิตไม่ถูกบังคับอย่างจริงจัง เหมือนวิธีการฝึกโดยตรงในระบบศาสนา เพราะเหตุนี้มันจึงมีกำลังน้อย.

การบังคับจิตใจในระบบจริยธรรมสากล วัฒนธรรมสากลนี้มันมีกำลังน้อย ไม่อาจจะต่อสู้กับความยั่วยวนทางเนื้อหนัง ในที่สุดมันก็ค่อยๆ ถูกชักจูงไป ให้เป็นบริวารของลัทธิวัตถุนิยมไปโดยไม่รู้ตัว. วัตถุนิยมในที่นี้ก็หมายความว่า ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ อย่างที่สมัยใหม่เขากำลังต้องการนี้. กำลังของจริยธรรมสากลมันมีน้อย มันต้านทานไม่ไหว มันก็ถูกกลืน : เป็นการแก้ไขให้ไม่ผิดจริยธรรม ไม่ผิดวัฒนธรรมอะไรไปเสียเลย ในการที่จะมีความสุขทางวัตถุในมาตรฐานหนึ่ง, แต่ก็ เป็นความลุ่มหลงคล้ายเหมือนกัน. เพราะฉะนั้นระบบจริยธรรมสากลนี้ มันเป็นเพียงปรัชญา เป็นเพียง *Philosophy of moral* หรือ *moral philosophy* คือปรัชญาของศีลธรรม.

สิ่งที่อยู่ในรูปของปรัชญา<sup>๕</sup> มันก็เป็นเรื่องความคิดเสียมากกว่า ที่จะเป็นตัวการปฏิบัติอย่างเฉียบขาดลงไปโดยตรง มันเป็นแบบของ *Philosophy* อย่าง<sup>๕</sup> มันเลยไม่มีกำลังพอจะต้านทานความยั่วยวนของวัตถุนิยม มันจึงถูกกลืน, ถูกกลืนมากยิ่งขึ้นทุกที. ในเวลานี้ เราจึงเห็นความเสื่อมทางศีลธรรม ทางจริยธรรมของโลก ทวีขึ้น ๆ เพราะสิ่ง<sup>๕</sup> ไม่มีกำลังพอที่จะต้านทานความยั่วยวนของวัตถุ. พุทธ<sup>๕</sup> ๆ ว่า มันไม่มีเทคนิคเฉพาะสำหรับการบังคับฝึกฝนจิตให้เข้มแข็ง ให้เฉียบขาด ให้เป็นอิสระได้, เพราะฉะนั้นจึงหวังพึ่ง สติปัญญาของมนุษย์ในระบบนี้ไม่ได้ ในยุคในสมัยที่วัตถุนิยมกำลังระบอบจัด. ถ้ามันเป็นสมัยอื่นที่วัตถุนิยมไม่ได้ระบอบจัด ระบบจริยธรรมอย่าง<sup>๕</sup> มันก็อาจจะพอที่จะแก้ปัญหาก็ได้; แต่ถ้าเป็นยุคที่เสื่อมทรามทางจิตอย่าง<sup>๕</sup> มันก็ไม่พอที่จะแก้ไขได้. เราจึงเห็นโลกทรุดต่ำจมลงไปในความเสื่อมทรามทางศีลธรรม จนเกิดการแก้ไขศีลธรรมให้คล้อยตามความต้องการของมนุษย์. สิ่งที่เคยบัญญัติว่า น่าเกลียด ลามก อนาจาร ผิดศีลธรรมนี้ก็กลายเป็นของไม่ผิดไป, มันแก้ไขกันมากถึงอย่าง<sup>๕</sup> เลยเกิดศีลธรรมหรือจริยธรรมใหม่ ที่คล้อยตามวัตถุนิยม อย่างน่าสมเพชเวทนา.

ที่<sup>๕</sup> เราจะดูระบบสุดท้าย คือ ระบบวิทยาศาสตร์.

เดี๋ยว<sup>๕</sup> อะไร ๆ ก็เป็นวิทยาศาสตร์ พุตกันแต่เรื่องวิทยาศาสตร์, วิทยาศาสตร์เป็นเรื่องใหญ่โตไปกว่าเรื่องใดหมด. เราจะใช้ระบบวิทยาศาสตร์แก้ปัญหามนุษย์ได้หรือไม่? คือทำการบังคับจิตตามวิถีทางอย่างวิทยาศาสตร์นี้จะทำได้หรือไม่? ข้อนี้มีปัญหาที่น่าสงสาร น่าสมเพชตัวเองเกิดขึ้น หรือแทรกแซงอยู่ทั่วไป คือความหมายของคำวิทยาศาสตร์นั่นเอง. ความหมายของคำว่า วิทยาศาสตร์ หรือคำวิทยาศาสตร์นั้นมันตีมาก ตีที่สุด; เป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าไปตามความเป็นจริง ตามเหตุผล ตามการพิสูจน์ทดลอง, เรียกว่าวิทยาศาสตร์. แต่แล้วก็อย่าลืมน่ามันก็มีเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายนามธรรม หรือฝ่ายจิตฝ่ายหนึ่ง; แล้วก็มีฝ่ายวัตถุแท้ ๆ ฝ่ายสสารวัตถุแท้ ๆ นี้ก็อีกฝ่ายหนึ่ง.

ถ้าหากันที่จริง คุณช่วยจำไว้ด้วยว่า ผมกำลังบอกว่า สิ่งที่เรียกว่า “จิต” นั้น มันก็คล้าย ๆ กับวัตถุอย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน. แต่มันเป็นเรื่องที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่า จนเราต้องแยกออกเป็นคนละฝ่าย, ในคัมภีร์พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเรียกจิตว่าเป็นธาตุชนิดหนึ่ง, ใช้คำว่าธาตุชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้, เรียกว่า วิญญาณธาตุ หรือนามธาตุอะไรก็ตาม, และยังเรียก space ความว่าง หรือ สุนฺดฺยตา ว่าเป็นธาตุอีกชนิดหนึ่งเหมือนกัน. นี่ก็เพราะว่ามันมีอะไร มีกฎเกณฑ์อะไร เหมือนกับวัตถุเหมือนกัน แต่มันมีรูปร่างต่างกัน. มันมาจากเหตุ จากปัจจัย กองงาม ไปตามเหตุตามปัจจัยอะไรเหมือนกับวัตถุเหมือนกัน, แต่เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวไม่เห็นตัว ไหวเร็ว กลับกลอกเร็ว; แสดงออกโดยตัวเองไม่ได้ ต้องอาศัยวัตถุ, อาศัยวัตถุ เป็นสื่อแสดงตัวเองออก.

วัฒนธรรมทางจิตนี้ มันก็หมายความว่า รู้จักบังคับจิตไปตามกฎเกณฑ์ของวิทยาศาสตร์นั่นเอง, ก็ต้องมีเหตุผล ต้องตั้งอยู่ในภาวะพิสูจน์ทดลอง และพิสูจน์ได้ อยู่ในตัวเองตามลำดับ. เพราะฉะนั้นถ้าคุณฝึกอานาปานสติที่ ๑๖ ชั้นได้จริง คุณจะมองเห็นว่ามันเป็นวิทยาศาสตร์ นับตั้งแต่การกำหนดลมหายใจยาวเป็นต้นไป จนถึงบรรลุผลสุดท้าย สลัดกิเลส สลัดทุกข์ได้ในขั้นที่ ๑๖. มันเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของทางวิทยาศาสตร์ เช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์ทางวัตถุ, คือมันต้องเป็นอย่างนั้น แล้วมันจึงจะเป็นอย่างนั้น แล้วมันจึงเป็นอย่างนั้น มันเป็นไปตามอำนาจของการกระทำ และผลที่เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยตรงตามหลักเกณฑ์อันนั้น หรือตามกฎของธรรมชาติอันนั้น นี่มันเป็นวิทยาศาสตร์อย่างนี้ โดยสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลย แต่มันเป็นเรื่องทางจิต แล้วก็ไม่มีใครเรียกมันว่า วิทยาศาสตร์. พวกฝรั่งหรืออาจารย์ทางวิทยาศาสตร์สมัยปัจจุบัน ไม่เคยฝัน หรือว่าไม่เคยเฝ้าว่าการปฏิบัติของพุทธบริษัทอย่างนี้ ว่าเป็นวิทยาศาสตร์; ทั้งที่แท้มันก็เป็นวิทยาศาสตร์ แต่ฝ่ายนามธรรมเท่านั้นเอง. วิทยาศาสตร์ฝ่ายนามธรรมอย่างนี้ มันก็กลายเป็นอานาปานสติในพุทธศาสนาไป. ก็กลายเป็นเรื่องที่เราพูดแล้ว

เอามาพูดอีกไม่ได้ มันไม่รวมอยู่ในข้อนี้. แต่เราก็ยังพอใจ ยังกัระบบ หรือวิธีการอย่างวิทยาศาสตร์ แล้วมันก็เหลือแต่ทางวัตถุ.

ทางวัตถุนี้ แม้จะใช้วิธีการอย่างวิทยาศาสตร์ แล้วจะมายังคับร่างกายตามวิธีวิทยาศาสตร์อย่างนี้ มันทำไม่ได้, มันไม่ถึงจิต มันเป็นเรื่องการบังคับที่น่าขบขันคือการบังคับเข้าไปจากข้างนอก, แล้วก็บังคับอย่างที่เรียกว่า บังคับวัวให้กินหญ้า เมื่อวัวมันไม่กินหญ้า หรือเมื่อวัวมันจะกินหญ้า จะบังคับไม่ให้มันกินหญ้า มันเป็นเรื่องที่น่าขบขัน. ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุนี้ มันก็เลยไม่พอ ไม่พอที่จะบังคับจิต, ไม่พอที่จะสร้างจิตชนิดที่ให้มีกำลัง ให้มีสมรรถภาพมาก ในการที่จะไม่ลุ่มหลงทางเนื้อหนัง; ยิ่งไปเกี่ยวข้องกับวัตถุมากเข้าเท่าไร มันก็ยังชวนให้ลุ่มหลงในทางวัตถุมากเข้าเท่านั้น. มันเลยกลายเป็นสิ่งที่น่าขบขันยิ่งขึ้นไปอีก คือไปเล่นกับสิ่งที่มันจะกลืนเอาโดยไม่รู้สีก้าว.

เพราะฉะนั้นที่จะทำได้คือทางวิทยาศาสตร์ฝ่ายวัตถุนี้ ก็ไม่มีอะไรเกินไปกว่าผลเพียงอนามยในทางจิต หวังเพื่อให้จิตมีอนามยได้แล้วก็ได้, ก็เป็นสิ่งที่หวังได้ โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์สมัยปัจจุบันฝ่ายวัตถุนี้. แต่เรื่องที่จะฝึกจิตชนิดที่ตัดกิเลสได้นั้นไม่มีหวัง. การมีอนามยทางจิตชนิดนี้ไม่ได้หมายความว่า จิตจะตัดกิเลสได้, เพียงแต่มีความปรกติ หรือมีอะไรเป็นความปรกติ พอที่จะทนอยู่ได้เท่านั้นเอง. มันไม่ใช่สมรรถภาพทางจิต, มันเป็นเพียงอนามยทางจิตชนิดที่ให้จิตอยู่อย่างปรกติ. สมรรถภาพทางจิตนั้นต้องตัดกิเลสได้ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่อาจจะหวังพึ่งวิทยาศาสตร์แห่งยุคปัจจุบันเพื่อการฝึกจิต; มันเดินกันคนละทาง.

ที่นี้ คุณก็พิจารณาญาติเดียวตลอดสาย เพื่อการเปรียบเทียบ : ศาสนาที่ไม่มีพระเจ้า, ศาสนาที่มีพระเจ้า, แล้วก็ระบบปรัชญา, ระบบจริยธรรม ศีลธรรม,

กระทั่งถึงระบบวิทยาศาสตร์ ที่เราจะเอามาประยุกต์กับการบังคับจิตของมนุษย์โดยเฉพาะนี้ มันต่างกันอย่างไร ? บัญหามันก็เหลืออยู่แต่ว่า ใครมีพื้นเพเท่าไร, จะเหมาะกับระบบไหน ถ้ามันตรงกับพื้นเพแล้ว บางทีจะได้ผลมากเหมือนกัน, แม้จะเป็นระบบที่ไม่ใช่สูงสุด. มันอยู่ที่ว่าเราจะใช้สิ่งที่เรามีนี้ ระบบศาสนาหรือจริยธรรมที่เรามีนี้ ให้มันถูกต้อง ให้มันสมบูรณ์เท่านั้น.

ถ้าเป็นระบบศาสนาอย่างที่ถือเอาความเชื่อ ความภักดีเป็นหลัก ก็ต้องระดม ทุ่มเทกำลังในเรื่องนั้น, มันก็จะบังคับจิตได้ เป็นที่พอใจด้วยเหมือนกัน. ถ้าเป็น ระบบที่ไม่มีความเชื่อ ความภักดี เป็นหลัก, ก็ต้องใช้เหตุผลทางสติปัญญา อาศัย กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ หรืออะไรเป็นหลัก มันก็ได้เหมือนกัน. มารวมใจความสำคัญ สั้น ๆ อยู่ที่คำพูดเพียงคำเดียวว่า “ความไม่เห็นแก่ตน” เท่านั้น. การที่จะเอา “ตน” ไปทิ้งเสีย ให้เหลืออยู่แต่ความถูกต้องความจริง ความเป็นธรรม ความ ยุติธรรม, ที่เราจะเรียกว่า พระเจ้าก็ได้ หรือจะเรียกว่า พระธรรมก็ได้ จะเรียก ว่า ศาสนาได้ อะไรก็ได้หลาย ๆ ชื่อ; แล้วมันก็มีความหมายอยู่ตรงที่ว่า เคี้ยว จิตมันถูกบังคับ, บังคับได้ ไม่ให้ตกเป็นทาสของความเอร็ดอ่อยทางเนื้อหนัง, มีผลอย่างนี้. แต่ที่มันเป็นไปโดยบังเอิญ โดยความที่หลาย ๆ คนเขามันก็เบื่อ ก็เอือม ก็มี, พอที่จะเป็นตัวอย่างสำหรับสังเกตดูได้ เป็นชนวนสำหรับการก้าวหน้าต่อไปได้ เหมือนกัน.

ดังนั้นในฐานะที่คุณเป็นนักศึกษา ก็พยายามเป็นนักศึกษาให้พอตัว สมกับ คำว่าเป็นนักศึกษา อย่างมองดูอะไรแต่เพียงด้านเดียว, อย่างมองดูระบบอื่นและผู้อื่น ว่ามันผิดไปเสียหมด. มันมีความถูกต้องอยู่เป็นเรื่อง ๆ เฉพาะระบบนั้นเสมอ. ส่วน การที่มันจะสูงต่ำหักเทียมกันหรือไม่ นี้นั้นก็ไม่แน่.

ขอยกย จะพูดตรงๆ ว่า “ถ้าสำหรับคนโง่ละก็ ของฉลาดก็เอาไปใช้ไม่ได้” มันจะดีเกินไปจนใช้ไม่ได้. ถ้าเป็นคนฉลาดก็เอาของโง่ๆ มาใช้ไม่ได้, มันเป็นเรื่องผิดฝาผิดตัว. เพราะฉะนั้นถ้าคนโง่ในโลกมีมาก หรือพูดได้ว่าในโลก มีคนโง่มาก, ระบบสำหรับคนโง่นั้นแหละจะสูงสุด มีประโยชน์ที่สุด มีค่าที่สุด. เพราะฉะนั้นอย่าได้ไปดูถูกดูหมิ่นเลย. ของดีเกินไปมันก็ไม่มีความประโยชน์แก่คนโง่ หรือของมีค่าเกินไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์แก่สัตว์หรือคน ที่ไม่ต้องการของมีค่า. เหมือนเรื่องไก่ได้เพชรพลอย หรือลิงได้หัวแหวน อย่างนี้เป็นต้น มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. เพราะฉะนั้นอย่าอวดอ้างสติปัญญา วิชาความรู้ ปริญญา อะไรที่กำลังหลงกันนัก, มันใช้อะไรไม่ได้ก็ได้. มันสู้ “การนั่งหลับตา บังคับจิตอย่างโง่ๆ ของชาวอินเดีย” อย่างที่ฝรั่งเขาเรียกนั้น สู้มันก็ไม่ได้; แล้วมันจะแก้ปัญหาวิกฤตกาลในโลกได้.

เวลาของเราก็หมดแล้ว.

---

# ปัญหาที่โลกนี้ไม่ได้บังคับเพื่อบรมธรรม

— ๔๓ —

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๑๒

เวลาสำหรับพวกเราล่องมาจนจะ ๕.๐๐ น. แล้ว ในวันนี้  
จะได้พูดกันถึงปัญหาสุดท้าย คือ การที่โลกนี้ มิได้มีการบังคับ  
จิต เพื่อบรมธรรม แม้แต่ระบบใด. ในครั้งที่แล้วมา ได้พูด  
ถึงปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์เรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ปัญหาที่  
กำลังมีอยู่เฉพาะหน้าในเวลานี้, คือความทุกข์ของโลก ทั้งโดย  
อย่างที่เบ็ดเตล็ด และอย่างที่เร้นลับ. และได้ชี้ให้เห็นว่า มัน  
เนื่องมาจากการที่ลุ่มหลงอยู่ในเรื่องของวัตถุ ที่เราเรียกกันง่าย ๆ  
ว่า “วัตถุนิยม”; และความลุ่มหลงนี้ได้มีมากขึ้นทุกที จนได้  
สูญเสียระบบวัฒนธรรม หรือจริยธรรมดั้งเดิม หวังแต่ความก้าวหน้า  
ทางวัตถุ มีความเจริญทางวัตถุ ในลักษณะที่เป็นภัยแก่มนุษย์  
เองยิ่งขึ้นทุกที. แม้ว่าจะมีการศึกษามาก ก้าวหน้ามาก จนเป็น  
ที่ยอมรับกันทั่วไป; การศึกษา หรือการก้าวหน้าเหล่านั้น



แทนที่จะช่วยแก้ไขปัญหา หรือช่วยดับทุกข์ ให้แก่คนในโลก กลับจะเป็นเครื่องส่งเสริมให้คนมีความทุกข์ ความลุ่มหลงมากยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม.

เครื่องมือเครื่องใช้ที่แสนจะวิเศษที่ประดิษฐ์ขึ้นมาได้นั้น กลายเป็นเครื่องมือสำหรับสร้างความทุกข์ให้แก่มนุษย์ยิ่งขึ้นไปอีก, จนเรียกโดยอุปมาว่าสร้างขึ้นมาจากไหน ก็กลายเป็นเครื่องมือของพญามารไปหมด. ทั้งที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้นมาจากไหนเพื่อหวังความเจริญ. ทั้งนั้นก็เพราะว่ามี “ความไม่รู้”, ซึ่งหมายถึงความไม่รู้สึกรู้สีกว่า อะไรเป็นอะไร จึงได้กระทำไปในลักษณะที่เป็นผลร้ายยิ่งกว่าเดิม อย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ หรืออย่างที่ไม่น่าเชื่อ.

ในที่สุด แม้จะรู้สึกรู้ว่า สถานการณ์เป็นอย่างไร ก็ยังช่วยไม่ได้, เพราะว่ายังไม่สามารถจะบังคับจิต หรือบังคับตัวเอง ให้เลิกกระทำชนิดที่เป็นการเชือดคอตัวเอง เหล่านี้เสียได้. เพราะฉะนั้นจึงอุปมาภาวะของมนุษย์ในโลกเวลานี้ ว่า เสมือนกับสร้างอะไรขึ้นมาสำหรับเชือดคอตัวเอง หรือเผาตนเอง หรืออะไรทำนองนั้นไปหมด; ไม่ต้องพูดถึงบรรพธรรมกันเลย ทั้ง ๆ ที่ว่า แต่ละศาสนา แต่ละลัทธิ ก็มีวิธีการที่สามารถจะดับความทุกข์ โดยจะเข้าถึงบรรพธรรมได้ด้วยกันทั้งนั้น.

เพราะฉะนั้น ขอให้มองดูในวงกว้างอีกทีหนึ่ง จนมองเห็นภาพพจน์ของเรื่องนี้ว่า มนุษย์ในโลกทุกหมู่ ทุกเหล่า ล้วนแต่มีเครื่องมือสำหรับจะทำความผาสุก หรือสันติสุขให้แก่ตัวเองด้วยกันทั้งนั้น; แต่แล้วก็เก็บเครื่องมือเหล่านั้นแขวนไว้เสียกลับไปสร้างเครื่องมือชนิดที่จะเอามาเชือดเจียนตัวเอง ทรมานตัวเองให้เดือดร้อน ให้เป็นทุกข์ ให้ร้อนระอุเป็นไฟไปหมด. นี่คือข้อที่ว่าศาสนากำลังเป็นหมัน หรืออย่างดีที่สุดก็ถูกแขวนไว้ข้างฝา เก็บไว้บนหิ้งเป็นต้น ในฐานะเป็นโบราณวัตถุ ที่มีค่า ยังไม่อยากจะทิ้ง, เอาไว้ประดับ; แล้วก็ชวนกันไปประพาศ หรือกระทำในลักษณะที่ไม่ต้องมีศาสนากันนั่นเอง. นี่คืออาการที่เรียกว่ามีศาสนาแต่พอเป็นพิธีตอง หรือ

มีศาสนากันแต่เปลือก, หมายความว่ายังมีการทำพิธีตองทางศาสนาอยู่ แล้วถึงออกเงยไป ในทางที่น่าสงสาร คือว่าเป็นไปในทางที่มงามากขึ้นอย่างที่เราเรียกว่าเปลือก หรือเหมือนกับคน ที่เอามาพอกเข้าข้างนอก เอาดินเอาโคลนมาพอกเข้าข้างนอกให้หนา จนของจริงนั้นไม่ปรากฏ; นี้ในส่วนศาสนา, เพราะวาจิตใจ หรือความรู้สึกทั้งหมดมัน ไปอยู่ที่ความอระอ่ยของวัตถุธรรม อย่างที่ได้เคยพูดกันมาแล้ว หลายครั้งหลายหนในการบรรยายตอนต้น ๆ.

ในครั้งสุดท้ายก็ได้พูดถึงวิธีการฝึกฝนและบังคับจิตระบบอื่น ที่เป็นไปเพื่อบรมธรรมด้วยกันทั้งนั้น, มีตั้งแต่อย่างต่ำ หรืออย่างง่ายที่สุด ขึ้นไปจนถึงอย่างสูงอย่างลึกที่สุด. แต่อย่างนั้นก็ยังช่วยอะไรไม่ได้. ระบบการฝึกจิตเหล่านี้กลายเป็นวิชาความรู้ชนิดหนึ่งไปเท่านั้น; เพราะถูกเก็บไว้ในสมุทในตำรามากกว่าที่จะมาอยู่ที่เนื้อที่ตัวของคน. จนกว่าเมื่อไรความทุกข์มันจะได้แผดเผาญุทรมานสัตว์โลก จนถึงระดับที่ถึงกับจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น, หรือเอือมระอาถึงที่สุดต่อวิชาความรู้ ความก้าวหน้า อย่างแบบใหม่นั้น จึงจะหันมาสู่สิ่งที่วิเศษหรือดีที่สุดในมืออยู่แล้ว สำหรับมนุษย์ ที่ถูกละทิ้งกันไปเสียนาน, คือหัวใจของสิ่งที่เรียกว่า “ศาสนา” นั้นเอง.

เดี๋ยวนี้ ก็ยังมีเป็นส่วนน้อยที่เข้าถึงหัวใจของสิ่งที่เรียกว่า “ศาสนา” ของตนๆ แล้วก็เป็นที่เหตุให้ทะเลาะวิวาทกันด้วยเรื่องศาสนา เพราะไม่เข้าถึงหัวใจของศาสนาของตนๆ นั้นเอง. ถ้าเข้าใจถึงหัวใจของศาสนาของตนๆ แล้วไม่มีหนทางที่จะทะเลาะวิวาท หรือขัดแย้งกันได้; เพราะว่าทุกศาสนา ทุกลัทธิย่อมหวังบรมธรรมด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งสรุปแล้ว มันอยู่ที่ “ความไม่เห็นแก่ตัว.” นี้เราได้พูดกันมาแล้วอย่างละเอียดถึงข้อที่ทุกศาสนาขอมุ่งทำลายความเห็นแก่ตัว, และไปไกลถึงที่สุดก็คือ ทำลาย “ตัว” เสียทีเดียว. ทำลายความรู้สึก ว่าตัวได้แล้ว มันก็ทำลายความเห็นแก่ตัวได้โดยไม่ยาก.

ที่นี้ คนในศาสนาแต่ละศาสนาไม่เข้าถึงจุดอันนี้ แม้ของพุทธบริษัทเรา มิได้มุ่งทำลาย ความเห็นแก่ตัว กลับไปทำชนิดที่มันเป็นการเพิ่มความเห็นแก่ตัว, แม้แต่ทำบุญทำกุศลก็เพื่อเพิ่มความเห็นแก่ตัวทั้งนั้น. แล้วก็มีข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวว่า เรายังทำให้ดีกว่านี้ไม่ได้, ทำแต่เรื่องบุญ เรื่องกุศล เพื่อผลแห่งความสุขยิ่งๆ ขึ้น ไปก็พอแล้ว. เลยเป็นปัญหาเรื่องว่า อะไรเป็นบุญ เป็นกุศล ที่แท้จริงอยู่เรื่อยๆ ไม่มีข้อตกลง หรือความตกลง ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายได้. นี้เรียกว่าไปถือเอาส่วนปลีกย่อย หรือส่วนเปลือกส่วนภายนอก ขึ้นเป็นส่วนสำคัญ. ถึงแม้ศาสนาอื่น ๆ ที่มีอยู่ในโลก ที่มีพระเจ้าเป็นหลัก ก็สาละวนอยู่แต่เรื่องเชื่อหรือบูชาพระเจ้า โดยไม่ต้องทำตามที่พระเจ้าต้องการ; แล้วยังแถมไม่รู้ตัวเข้าไปว่า พระเจ้าแท้จริงคืออะไร? และต้องการอะไร? จึงเหลืออยู่แต่พิธีต้องอีกตามเคย. เน้นหนักแต่เรื่องว่า เชื่อพระเจ้า แต่ก็ไม่รู้ว่าการเชื่อพระเจ้าจริงๆ นั้นคืออย่างไร.

การเชื่อพระเจ้าไม่ใช่เพียงแต่ว่า เชื่อ—เชื่อ—เชื่อ เชื่อด้วยจิต ด้วยความรู้สึกว่า เชื่อว่านับถือ ว่ารักพระเจ้า, พระเจ้ารักเรา เรารักพระเจ้าอะไรทำนองนี้; อย่างนั้นมันยังเป็นเรื่องที่น่าหวั. การเชื่อพระเจ้าอย่างแท้จริงก็ต้องปฏิบัติตามที่พระเจ้าต้องการ, คืออย่าให้ทุกคนมีตัวของตัว อย่ามีความเห็นแก่ตัว, ถ้าจะมีตัวบ้างก็ให้เอาไปให้พระเจ้าเสีย อย่าให้มีตัวของตัว; มันก็ไม่มีทางที่จะเห็นแก่ตัว. เคียนนี้ก็มาทำผิดตรงนี้เอง ตรงวิธีที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะเอาตัวไปให้พระเจ้าเสียให้หมด อย่าเหลือเป็นตัวของตัว. มันมีการกระทำชนิดที่เพิ่มตัวของตัวอยู่เรื่อยๆ ทั้งที่อ้างถึงพระเจ้า; มันก็เลยมีผลในลักษณะที่เป็นความเห็นแก่ตัวมากขึ้นเหมือนกัน เช่นอ้างคุณพระเจ้ามารุ เพื่อความก้าวหน้าทางวัตถุ อย่างนี้เป็นเรื่องที่น่าหวัสันติ ไม่มีอะไรที่จะน่าหวัมากกว่านี้. พระเจ้ามีความมุ่งหมายจะกำจัดความลุ่มหลงในทางวัตถุ, กำจัดอำนาจของวัตถุที่จะครอบงำมนุษย์; แต่มนุษย์ก็อ้างคุณของพระเจ้ามารุ เพื่อความก้าวหน้าทางวัตถุของตัว, แสวงหาวัตถุ ครอบครองวัตถุ แย่งชิงวัตถุ; แม้แต่การทำสงครามก็อ้างคุณของพระเจ้า มาให้ช่วยตัว อย่างนี้มันเป็นเรื่องที่น่าหวั.

แม้ศาสนาหรือลัทธิปรัชญาอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับพระเจ้า หรือไม่เกี่ยวกับกฎเกณฑ์อะไรที่เป็นรูปร่างทางศาสนาโดยตรงก็มีอยู่มาก, เรียกว่า ปรัชญา หรือ ศีลธรรม วัฒนธรรม หรือจริยธรรม ก็มีอยู่มาก ก็ช่วยไม่ได้ตามเคย. มนุษย์ได้กวาดเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นบริวารของความต้องการของตัว มาสนับสนุนความต้องการของตัว, ใช้ความรู้ทางปรัชญา ทางจริยธรรมนั้น มาเพื่อสนับสนุนความคิดเห็นของตัว ในทางที่จะลุ่มหลงอยู่กับวัตถุ; เลยเป็นอันว่าไม่มีอะไรเหลือ จะเป็นศาสนาก็ดี, จริยธรรม ศีลธรรม วัฒนธรรมก็ดี, ความรู้วิชาอะไรก็ดี, ถูกกระทำให้เป็นบริวารของความสุขทางเนื้อหนังไปหมด.

เพราะฉะนั้น เราจะได้ผูกกันถึงวิธีการบังคับจิตนาาสนิก ล้วนแต่เพื่อบรมธรรม มันก็พลอยเป็นเรื่องน่าหัวไปคล้ายเหมือนกัน เพราะว่ามันกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ. เหมือนกับที่เราไปเสนอขายผ้าห่มกันหนาวให้แก่คนที่กำลังร้อนอยู่ในเมืองร้อน ร้อนระอุหมก ก็ไม่มีใครซื้อ. แม้ว่าจะขายถูก หรือจะให้เปล่าก็ยังจะไม่เอา ไม่มีใครเอา.

ขอให้พวกคุณทุกคน ที่เป็นนักศึกษา<sup>นี้</sup>เอาไปกิดดู เพราะว่ามันมีปัญหาหนักซับซ้อนกันอยู่หลายชั้นอย่างไร. การที่เราบวชเข้ามาชั่วคราวหนึ่ง เพื่อจะรู้เรื่อง<sup>นี้</sup> ผมก็ขอรับรองว่า ให้รู้ที่ตรง<sup>นี้</sup> : คือรู้อย่าง<sup>นี้</sup>รู้เรื่อง<sup>นี้</sup> รู้ในลักษณะอย่าง<sup>นี้</sup>ตรงข้อเท็จจริงข้อ<sup>นี้</sup>; มันจึงจะมีประโยชน์หรือช่วยได้; เพื่อว่าจะได้ไม่ไปรวมอยู่ในพวกที่หลง, จะได้เกิดมีสมาคมนที่แยกตัวออกมาสำหรับจะเป็น “ผู้เป็นตัวอย่าง” หรือว่าอย่างน้อยที่สุดก็เพื่อเป็น “ผู้เป็นตัวของตัวเอง” เป็นผู้รู้จักประโยชน์ของตนเอง.

ขอให้มองดูให้ลึกในข้อที่ว่า โลก<sup>นี้</sup>กำลังต้องการบุคคลที่กล้าหาญ ที่จะฝ่าแหวกแนวความตึงตูดของวัตถุนิยมออกมาได้. ตรง<sup>นี้</sup>คุณอาจจะพึงผิดที่ผมว่า “โลก<sup>นี้</sup>

กำลังต้องการ” ในเมื่อได้พูดมาตั้งมากมายว่า โลกนี้มันกำลังจมอยู่ในโคลน ในปลักของวัตถุนิยม แล้วก็ไปเอาโลกไหนมาต้องการธรรมะ. นี่ก็เป็นข้อเท็จจริงอันหนึ่งที่จะต้องดูด้วยเหมือนกันว่า “คนที่โง่นั้นก็คือคนที่ต้องการความฉลาด” คนโง่ มันก็มีความทุกข์ มีความลำบาก มีปัญหา มันควรจะต้องการความฉลาด; หรือโดยเนื้อแท้มันต้องการความฉลาด แต่มันก็ไม่รู้จักความฉลาด มันก็ไม่ต้องการความฉลาด. เราก็พูดว่า มันต้องการความฉลาด. นี่มันคือข้อที่น่าสงสาร หรือน่าหวั หรืออะไรพร้อม ๆ กันไปหมด. ที่แท้โลกนี้อยู่ในสภาพที่ต้องการธรรมะ แต่ว่าโลกนี้ก็ไม่ต้องการธรรมะ; เพราะเหตุเพียงนึกเดียวคือว่า เพราะไม่รู้จัก.

ทีนี้ จะต้องพูดกันถึงเรื่อง “เหตุที่ทำให้ไม่รู้จัก” เสียบ้าง ซึ่งเป็นความมุ่งหมายที่จะพูดในวันนี้. สำหรับคุณที่เป็นนักศึกษา เรียนมาแต่อยู่ในมหาวิทยาลัย เรื่องอะไรต่าง ๆ ก็ไม่เคยพูดกันถึงเรื่องนี้. การศึกษาแผนใหม่ของคุณ ก็มักจะอวดอ้างว่า รู้—รู้—รู้, รู้อะไรไปเสียหมด, แล้วก็รู้สึกตัวว่ารู้เพียงคำเดียว—รู้เพียงคำเดียว. เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจถึงหลักของพระพุทธศาสนา ที่ทุกคนนับถือบูชา<sup>นี้</sup> ว่ามันมีหลักสำหรับความรู้ สำหรับการรู้<sup>อยู่</sup>. ซึ่งพวกคุณจะต้องรู้ และก็ไม่ใช่ว่ารู้เฉย ๆ จะต้องเอาไปใช้ในการรู้<sup>สิ่ง</sup>ทุกสิ่ง. เมื่อจะรู้<sup>อะไร</sup>จะต้องตั้งหัวข้อไว้อย่างน้อย ๔ อย่างว่า :-

๑. สิ่งนั้นคืออะไร ?
๒. เสน่ห์ของสิ่งนั้นมีอยู่อย่างไร ?
๓. โทษ คือความเลวของมันคืออะไร ?
๔. อุปายที่จะกำจัดส่วนที่เป็นโทษ เหลืออยู่แต่ส่วนที่เป็นประโยชน์นั้นคืออะไร.

นี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าท่านสอน : สิ่งนั้นคืออะไร ? อัสสาทะของสิ่งนั้นคืออะไร ? อาทีนะวะของสิ่งนั้นคืออะไร ? นิสสรณะของสิ่งนั้นคืออะไร ? มี ๔ อย่าง.

เมื่อรู้ว่า สิ่งนั้นคืออะไร นั้น หมายความว่า รู้จักทั้งค้ำหน้าและค้ำหลัง, คือปรากฏการณ์ค้ำหน้าของมันเป็นอย่างไรรู้ ? แล้วมูลเหตุและปัจจัย สิ่งสร้างสรรค์ อะไรของมัน คืออะไร ? รู้ทั้งเหตุ รู้ทั้งผลของมัน, รู้ทั้งหน้าตาและรู้ทั้งหลังฉาก ของมัน จึงเรียกว่า “รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร”. แล้วจึงมาคุยว่า อัศจรรย์ คือเสน่ห์ ความยั่ววน – ความดึงดูด ของมันนั้นคืออะไรได้ง่าย. คือเพิ่งดูเฉพาะส่วนนี้ทีหนึ่งก่อน แล้วก็ดู อาทิณะ คือโทษของความเลวของมันนั้นพร้อมกันไปด้วย. จึงจะรู้ว่า อูบาย หรือเทคนิค ในการที่จะออกมาเสียจากอำนาจของสิ่งนั้น มีอยู่อย่างไร.

หลักเกณฑ์ ๔ ข้อนี้ใช้ได้ทุกสิ่ง ทั้งทางวัตถุ ทั้งทางจิตใจ, ทั้งทุกอย่าง ที่มนุษย์จะเกี่ยวข้องกับมนุษย์. เหมือนอย่างว่าคุณสุขบุตรี คุณก็ต้องรู้ว่า บุตรีนี้มัน คืออะไร, และรู้ว่าอัศจรรย์ – เสน่ห์ของมันนั้นเป็นอย่างไรรู้, แล้วอาทิณะ – โทษ หรือความเลวของมันนั้นเป็นอย่างไรรู้, แล้วก็วิธีการอย่างไรที่จะออกมาเสียจากอำนาจ ครอบงำของบุตรี หรือความเสียหาย ความทุกข์ อันเกิดมาจากบุตรีนั้น. เคียนนี้คุณรู้ อยู่อย่างเดียวเท่านั้น รู้แต่อัศจรรย์ คือเสน่ห์ของมันเท่านั้น ก็สุขบุตรีปุ๋ย ๆ กันอยู่ทั่วไป เรื่อยไป. ในสื่ออย่างนั้นคุณรู้เพียงอย่างเดียว คือรู้อัศจรรย์ – คือเสน่ห์ของมัน.

ข้อที่ ๑ มันคืออะไรก็ไม่รู้, ไม่สนใจจะรู้ เพราะต้องการแต่จะอ้อยอิ่งในการ สุขบุตรี คือ ข้อที่ ๒

ข้อที่ ๓ อาทิณะ – โทษของมัน ความเลวของมัน ก็ไม่สนใจจะรู้.

ข้อที่ ๔ คืออูบายที่จะอยู่เหนือบุตรี นี้ก็ไม่สนใจจะรู้ ไม่ต้องการจะรู้.

คุณมองดูข้อนี้ให้ดี แล้วจะมองเห็นข้อที่ว่า โลกทั้งโลก ชาวโลกทั้งโลก รู้จักโลกแต่ในแง่ที่ ๒ อย่างเดียวกับที่คุณรู้จักบุตรีนั้นเหมือนกัน, คือรู้จักแต่อัศจรรย์ – คือส่วนที่ดึงดูดยั่ววน เป็นเสน่ห์พึงใจ, รู้จักโลกแต่ในแง่นี้. นี้เรียกว่าไม่รู้รู้ว่า

โลกนี้คืออะไร, ไม่รู้ว่าโลกนี้มันมีพิษ มีโทษ มีส่วนร้ายอย่างไร, หรืออุปายที่จะชนะโลก เป็นอย่างไร, อย่างนี้ ไม่รู้. รู้แต่ความดีที่ค้ำอยู่ในรส อร่อยทางเนื้อหนังอยู่ตลอดเวลา. นี้เรียกว่ารู้แต่อัสสาทะของมัน, รู้แต่ส่วนที่เป็นเสน่ห์ของมัน ค้ำด้วยความลุ่มหลง.

ถ้ามองเห็นข้อเท็จจริงข้อนี้ ก็จะมองเห็นข้อเท็จจริงอีกอันหนึ่ง พร้อมกับไปในตัวว่า วิธีการฝึกฝนจิตให้รู้จักโลก นี้สำคัญมาก, ตามแนวแห่งอานาปานสติ ทั้ง ๑๖ ชั้น ที่เราได้พูดกันมาแล้ว คุณเอาไปปรับกันดู แล้วจับให้ได้ว่าทั้ง ๑๖ ชั้นนั้นมันคือเรื่องทำให้รู้จักโลกในทุกแง่ทุกมุม, แล้วก็ประพฤติกสำเร็จด้วย, แล้วก็รู้ความสำเร็จที่เราได้ประพฤติกแล้วนี้ด้วย; ในอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้นนั้นจะมีอยู่อย่างนั้น. หมวกที่หัวด้วย เวทนาปีติ และสุข นั้นแหละคือรู้จักสภาวะ เนื้อแท้ะไรของโลก ว่ามันเป็นอย่างไร, มันอร่อยอย่างไร, มันเป็นเหยื่อหุ้มเบ็ดอย่างไร ความอร่อยนี้หมายความว่า จะต้องเป็นเหยื่อ และหุ้มเบ็ดคือความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในนั้น. หมวกสุดท้ายก็คือเราสามารถเอาชนะมันได้โดยวิธีปฏิบัติ ๔ อย่างตอนท้าย. ถ้าทุกคนชวนกันศึกษาและปฏิบัติอย่างนี้ ก็จะรู้จักโลกในด้านลึกครบทุกแง่ทุกมุม ก็จะหมดปัญหาไปได้.

เดี๋ยวนี้ ไม่มีใครสนใจที่จะรู้จักโลกในแง่นี้ ในแง่ตามที่มันเป็นจริง เพราะเหตุอย่างเดียว เพราะความโง่ ซึ่งทำให้มีความอยาก ทำให้มีความหลง ทำให้มีความยึดมั่นถือมั่นในความอร่อย; เลยกลัว ไม่กล้าสนใจในสิ่งที่ตนรู้อยู่แหว่ ๆ ว่ามันตำหนิข้อนี้ มันตำหนิสิ่งนี้ มันต้องการจะออกไปเสียห่างจากสิ่งนี้. เหมือนกับชาวบ้านที่กระทำอยู่อย่างน่าหวั่น ต่อสิ่งที่เรียกว่า นิพพาน; พอพูดว่านิพพานเฉย ๆ เขาก็พอใจกันอยู่ แล้วก็ภาวนาว่า “นิพพาน~ปัจจุโย โทคุ” ขอให้การกระทำของเราเป็นปัจจัยแห่งนิพพาน; อย่างนี้พูดกันเป็นทุกคน ร้องตะโกนเป็นกันทุกคน, กลายเป็นมนต์บทหนึ่งไป.

ถามว่า ต้องการ นิพพานใหม่ ? รีบยกมือ, ต้องการอย่างยิ่งทีเดียว. ที่นี้ตั้งคำถามใหม่ไม่ใช่คำว่านิพพาน เช่นใช้คำว่าดับไม่เหลือ ไม่มีตัวตนสำหรับจะเกิดมาเป็นทุกข์อีกต่อไป อย่างนี้ก็จะสิ้นหัว. เรื่องความไม่เกิดมาอีกต่อไปนี้ กลัว เกลียด, คือกลัวจะไม่ได้พบกับสิ่งเฮอร์ตอรร้อยตามที่ตัวหวัง หรือปรารถนาอยู่. ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุนิยมทั้งนั้น, กลัวจะไม่ได้สวรรค์ จะไม่ได้อะไรต่างๆ ตามที่อุทิศส่ำหรงทุนทำบุญไว้. หรือว่า เราจะพูดให้สรุปสั้นเข้ามา ในปัจจุบันนี้ ว่าจะกินน้ำหวานกันดี หรือว่าจะกินน้ำจืดกันดี; ก็มีคนที่ต้องการกินน้ำหวานทั้งนั้น ไม่มีใครต้องการกินน้ำจืด. แต่แล้วก็ดูให้ทีเถอะว่า น้ำหวาน กับน้ำจืด อันไหนมันมีอันตราย, อันไหนมันทำให้มีความยากลำบาก แล้วจมลงไปในความยุ่งยากลำบาก.

เขาต้องการเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ, สาม ก. คือ เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ ไม่ต้องการความพักผ่อน. พอพูดถึงความพักผ่อนแล้ว กลัวเอือมระอา, ทั้ง ๆ ที่มันเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง หรือมีคุณอย่างยิ่ง. ข้อนี้เราหมายถึงความพักผ่อนในทางวิญญาณ, หมายถึงความเป็นอิสระในทางวิญญาณ, ไม่ไปลุ่มหลง เป็นทาสเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ. มันก็หมายความว่าความอยู่ในตัวแล้วว่า เขาสมัครที่จะเป็นทาส เป็นบ่าวรับใช้ เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ, รับใช้กิเลสตัณหา. การที่จะได้เป็นนายเหนือกิเลส ตัณหา นั้น กลับไม่ต้องการ, เพราะเห็นว่ามันจิตซีดเหมือนกินน้ำจืด ไม่ใช่กินน้ำหวาน อาการอย่างนี้เป็นแก่ทุกคน หรือเป็นกันทั้งโลก ก็โดยที่ไม่รู้ว่า "หวาน" นั้นคืออะไร นั่นเอง.

ฉะนั้น เราจะต้องนึกกันต่อไปอีกว่าถึงข้อที่เคยพูดแล้วพูดอีก ก่อนข้างจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เหมือนกัน. คุณจะต้องนึกได้ว่าผมได้พูดแล้วพูดอีก ว่าสิ่งที่เรียกว่าพญามาร หรือซาตานนั้น ย่อมมาในลักษณะที่น่ารำก น่าหลงไหล หรือมีเสน่ห์อย่างยิ่งเสมอไป.



การที่เขียนรูปของพญามาร หรือซาตานเป็นรูปยักษ์ รูปสัตว์ป่า น่าเกลียด น่ากลัวนั้น นั่นเป็นเรื่องของคนโง่ แสดงให้รู้ยู่่ว่า ผู้เขียนเป็นคนโง่ที่สุด สมกับที่เป็นมนุษย์ที่กำลังหลงอะไรอยู่ในโลก. สิ่งที่เราเรียกว่า พญามาร หรือซาตานนั้น ไม่ได้มีรูปร่างอย่างนั้น, คนโง่มันเขียนมันเอาเอง ไปเขียนรูปยักษ์ รูปมาร น่าเกลียดน่ากลัว มีอาวุธ มีสัตว์ร้าย มีอะไรมาเป็นฝูงเป็นหมู่ นี่เป็นเรื่องของเด็กๆ อมมือ. ถ้าจะเขียนให้ถูกต้อง ต้องเขียนเป็นรูปสิ่งที่สวยที่สุด ยั่วยวนที่สุด น่ารัคน่าทะครุบที่สุด, นั่นแหละคือพญามาร หรือซาตาน. นี่มนุษย์โง่ถึงขนาดนี้ แล้วจะไปรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับนิพพานได้อย่างไร, ก็ไม่รู้ว่าจะสวยงาม หอมหวาน ยวนใจนั้นแหละ คือพญามาร คือหน้าตาของพญามาร; มิฉะนั้นมันจะหลอกใครได้เล่า คนก็รู้จักเสียหมดเท่านั้นเอง.

แม้แต่เรื่องนิยายในพุทธศาสนาเรา พญามารอยู่ในชั้น ปรมิมีทวสวัตติโน้น เป็นชั้นสูงสุดของสวรรค์ชั้นกามาวจร พญามารอยู่ที่นั่น; ถึงจะมีหน้าตา น่าเกลียด คุร้ายอย่างไร มันก็มาในรูปที่สวยงามที่สุด เป็นเสน่ห์ยั่วยวนที่สุด เป็นกามคุณชั้นสูงสุดของกามคุณทั้งหลาย จึงมาจับเอามนุษย์ได้โดยง่าย. ซาตานตามลัทธิศาสนาอื่น ของศาสนาคริสต์ หรืออะไรก็ตาม เขียนเป็นรูปสัตว์ร้าย มีเขี้ยว มีเขามืออะไร มือถืออาวุธ ต่างๆ นี่ก็เป็นเรื่องโง่อย่างเดียวกันอีก; มาในรูปอย่างนี้ทำอะไรใครไม่ได้ ต้องมาในรูปที่เป็นเสน่ห์ ที่ชวนให้มนุษย์ลุ่มหลง, ให้ลุ่มหลงในเนื้อหนังจนลืมพระเจ้า. และอย่าลืมน่าซาตานมันเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้า ที่พระเจ้าส่งมาเพื่อทดสอบมนุษย์ เพื่อลองศึกกับมนุษย์ เพื่อเล่นงานมนุษย์, ฉะนั้นต้องมาในรูปที่มนุษย์เข้าใจไม่ได้. เรื่องนี้คุณเอาไปคิดด้วย.

ผมก็กำลังพูดอย่างที่เราเรียกว่า ไม่มีใครเชื่อ, เช่นพูดว่า ซาตานเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้า. พวกที่ถือพระเจ้าเขาไม่เชื่อ, เขาโกรธ หาวว่าผมตำเขาด้วยซ้ำไป.

แต่เขาสวมไปว่า พระเจ้านั้นเขายอมรับว่า ก็คือทุกสิ่ง ไม่มีอะไร นอกจากพระเจ้า, พระเจ้าเป็นทุกสิ่ง, แล้วกลับไปยกเว้นชานาน ให้เป็นคู่ปรับกับพระเจ้า, เกิดมี เป็น ๒ สิ่งเท่า ๆ กันขึ้นมา; นั่นแหละคือผู้ที่ไม่รู้จักศาสนาของตัวเอง. ต้องถือว่า พระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุดเพียงสิ่งเดียว ไม่มีอะไรมากไปกว่าพระเจ้า พระเจ้าเป็นทุกสิ่ง. มาร หรือชานาน คืออานุกาณน้อย ๆ ส่วนหนึ่งที่พระเจ้าส่งมาลองชิมมนุษย์, ลองตีแม่แก่ พระเยซู, ลองตีแม่แก่พระพุทธรเจ้า ไม่ยกเว้นใคร. มีแต่ว่าใครจะรู้เท่าทันหรือไม่ เท่านั้น.

ฉะนั้นเรารู้จักมารและชานาน กันเสียให้ถูกต้อง ว่า จะต้องมาในรูปที่ สวยสดงดงาม ยิ่งกว่าสิ่งใดเสมอ มันจึงเป็นที่ลุ่มหลง อย่างที่เรากำลังลุ่มหลง ตั้งแต่ ของเล็กน้อยที่สุดไปจนถึงของใหญ่ที่สุด. เรื่องหลง ๆ คุณไปตุก็แล้วกัน มันต้อง ลุ่มหลงในสิ่งที่ยั่ววานที่สุดเสมอไป. เพราะฉะนั้นสวรรค์นั่นเองจึงจะเป็นสิ่งที่ยั่ววานที่สุด และเป็นมารที่สุด. อย่างว่าพญามารก็ต้องอยู่ในชั้นปรนิมมิตวสวัตติ; มนุษย์ก็ไม่รู้จัก จึงกระทำกลับกันอยู่เสมอ ในลักษณะที่เรียกว่าเห็นกงจักร เป็นคอกบัว เพราะว่ามี มนุษย์ยังไม่ตีพอ. พระเจ้าต้องการจะทดลองหนึ่งให้หมดเนื้อร้าย ก็ต้องส่งของอย่าง นั้นมา, จนกว่ามนุษย์จะเกิดความรู้สึก และเปลี่ยนจิตใจ สำนึกบาป แล้วก็หันกลับไป ทางตรงกันข้าม.

ที่ดูกันนั้น มารหรือชานานนี้พระเจ้าส่งมาเพื่อทรมานมนุษย์อย่างลึกซึ้ง ให้ มนุษย์ได้ผ่านความทุกข์ แล้วจึงจะต้องการความดับทุกข์, เพราะถ้าไม่ผ่านความทุกข์ ก็ไม่มีทางจะรู้จักความทุกข์ และต้องการจะพ้นทุกข์. เพราะฉะนั้นต้องการจะทำให้ เขาเก่งมาก ก็ต้องมีวิธีการที่จะทรมานอย่างลึกซึ้ง อย่างกว้างขวาง อย่างสูง. ผู้ที่รอด ไปได้จึงจะไปเป็นพระศาสนา เป็นผู้สั่งสอนสืบไปได้. ส่วนสัตว์ทั้งหลายทั่วไป ก็จม อยู่ในกองทุกข์ ในฐานะเป็นผู้ที่จะได้รับการโปรดปรานจากพระศาสนาอีกต่อไป.

นี่ถือว่า ยิ่งเป็นทุกข์มาก ก็ยิ่งทำให้รู้จักของดีมาก, ยิ่งเป็นทุกข์ถึงที่สุด ก็ยิ่งรู้ความดีทุกข์ถึงที่สุด. ต้องรู้จักความดีทุกข์ ที่ความทุกข์, ต้องรู้จักพระนิพพานท่ามกลางวัฏฏสงสาร อย่างนี้เป็นของธรรมดา. ถ้าความทุกข์ มันมีมากให้ถือว่า มันมีมาสำหรับชู้ตเนื้อร้าย มาดลกหนังหัว ที่เป็นความโง่ออกไป กลายเป็นความฉลาด.

นั่นแหละขอให้รู้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่า ชาตาน หรือมาร หรืออะไรนี้ จะต้องมาในรูปแบบที่น่ารักที่สุดเสมอไป จึงจะหลอกคนได้ จึงจะเล่นงานคนได้หนัก ๆ. ในที่สุดก็จะรู้กันว่า จะกลับตัว หรือไม่กลับตัว, ไม่กลับตัวก็อยู่ในนรกไปพลางก่อน. ถ้ากลับตัวก็ไปอยู่ในโลกของพระเจ้า คือความสงบสุข. เพราะฉะนั้นสิ่งที่มาเพื่อทดสอบมันย่อมครอบงำคนประมาทในลักษณะอย่างนี้. หมายความว่าของที่ตามธรรมชาติแล้วไม่น่ายินดีนั้น ย่อมมาในสภาพของสิ่งที่น่ายินดี เราจึงได้หลง.

ที่นี้ เรามองดูวัตถุนิยม ที่มีผลเป็นความเอร็ดอร่อยทางเนื้อหนัง. ถ้าดูด้วยสติปัญญามันเป็นศัตรูตัวร้ายกาจ แต่แล้วคนก็ยินดี, เห็นเป็นของน่ายินดี น่ารัก, เห็นเป็นความสุข, มันครอบงำบุคคล ย่ำยีบุคคลได้ด้วยลักษณะอย่างนี้. เพราะฉะนั้นขอให้สำนึกรู้สึกข้อเท็จจริงข้อนี้ไว้เสมอไป เพลอนิดเดียวเป็นได้เรื่อง; คือว่าเพลอนิดเดียว ก็เข้าไปกอดรัดหรือตะครุบ หรือกอดรัดเอาพญามารเอาชาตานเข้า, เพราะมันน่ารักที่สุด น่ารักกว่าสิ่งใด ๆ ที่น่ารักในโลกนี้. คุณหนุ่ม ๆ น่าจะจำประโยคนี้ ไว้ในฐานะเป็นคาถาเป็นมนต์คาถาว่า “บรรดาสิ่งที่น่ารักที่สุด ยั่วยวนที่สุด คือสิ่งที่เรียกว่าพญามารที่สุด ชาตานที่สุด.” คุณระวังอย่าได้ไปหลงกอดรัด รบรัดยึดถือเอา. พอไปหลงถึงขนาดนั้นแล้ว ก็คำนวณดูเถิด มันก็สุขเพียง ยากที่จะสำนึกตัว; ก็หลงไปพักหนึ่ง ก็เจ็บปวดไปพักหนึ่ง อย่างลึกซึ้ง แล้วก็กลับตัวต่อเมื่อมันพอ มันมีความเจ็บปวดเพียงพอ มีอะไรเพียงพอ ไปรู้ความจริง หรือกลับตัวได้, ในการเห็นกงจักรเป็นดอกบัว มันก็สิ้นสุดลงไปได้.

เดี๋ยวนี้เรามองดูที่โลกทั้งโลกของวัตถุนิยม มันอยู่ในภาวะที่ยังไม่สุกเหี่ยว ในทางที่จะไปรับเอา ไปกินเหยื่อของพญามาร. แม้ว่าจะมีคนเริ่มสนใจพุทธศาสนา อย่างถูกต้องกันมากขึ้น มันก็ยังนึกเดียว ยังจำนวนน้อยที่สุด, แล้วเมื่อพูดว่า คนที่สนใจ พุทธศาสนานั้น คุณอย่าเพื่อเข้าใจว่าเขาเข้าถึงตัวพุทธศาสนา. พวกฝรั่งหรือพวกอะไร ก็ตามที่กำลังมาสนใจพุทธศาสนา ล้วนแต่มาสนใจในแง่ของวิชาความรู้ทั้งนั้น, สนใจ ในแง่ของวิชาปรัชญา ในแง่ของศาสนาที่เป็นวิชาความรู้, เพราะว่าคุณเป็นของแปลกคติน่าสนใจสำหรับผู้ที่ยากเรียนอยากรู้อย่างนี้เสียโดยมาก; ไม่ได้เข้าถึงความจริง ที่ว่ามันเป็นเรื่องของความคับทุกข์อย่างไร.

เพราะฉะนั้นเราจะต้องมองดูกันให้ดี ๆ ให้เป็นไปในทางที่จริง หรือตรงตาม ข้อเท็จจริงของธรรมชาติ ที่อาจจะพูดได้ว่า กำลังเป็นหมัน พระธรรมกำลังเป็นหมัน พระเจ้ากำลังเป็นหมัน ศาสนากำลังเป็นหมัน ทั้งที่มีอยู่เคลื่อนไปหมด. ยกสัญลักษณ์ ของสิ่งเหล่านี้ขึ้นเคลื่อนไปหมด, มีวักวาอาราม มีโบสถ์ สุเหร่า มีองค์การศาสนา มีอะไรเคลื่อนไปหมด, แต่กลับไม่มีตัวธรรมที่แท้จริงของศาสนา อย่างน้อยก็ในสมัยที่ ไม่มีสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์เหล่านี้ เช่นในสมัยพระพุทธเจ้า ไม่มีสิ่งที่หุรหุราเหล่านี้ สมัยต่อ มาก็ยังไม่มีสิ่งเหล่านี้ แม้แต่พระพุทธรูปก็ยังไม่มี, ทั้ง ๖-๗ ร้อยปี นับตั้งแต่ พระพุทธเจ้าปรินิพพานจึงมี. นั่นแหละ ในระยะอย่างนั้นยังมีธรรมะหรือมีศาสนาจริง มากกว่า เพราะว่าไม่มีเรื่องที่แพรวพราว หุรหุราสวยงาม พิธีรีตองอะไรต่างๆ, มันก็มีของจริงมากกว่า มีธรรมะมากกว่า มีศาสนามากกว่า เข้าถึงพระเจ้ากันมากกว่า.

พอมีเรื่องวัตถุ วัตถุธรรม หรือทางรูปธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง มันก็เลย เลื่อนไปๆ ในลักษณะที่เรียกว่า รูปธรรมบังนามธรรม บังพระธรรม; ยิ่งสร้างปัญหา ยิ่งมีปัญหามากขึ้น, เราศึกษาดูแล้วเราก็มองเห็นได้เหมือนกันว่า แม้ในครั้งพุทธกาล ก็ไม่ได้มีใครที่นำบิณฑบาตไปทั้งบ้านทั้งเมือง ยังมีคนคักค้ำ มีคนเป็นปรบักษ์

เป็นศัตรูต่อต้านกันก็มี แต่ว่าส่วนใหญ่แล้ว จิตใจของคนส่วนใหญ่ นั้น เข้าถึงธรรมะ รู้ธรรมะ เข้าใจธรรมะจริง ๆ สำเร็จประโยชน์เป็นการบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์คฤอยู่มากทีเดียว.

ครั้นมาถึงสมัยนี้ หันเหินไปในทางรูปธรรมทางวัตถุ เห็นเรื่องนามธรรม เป็นเรื่องลึกลับน่ากลัว, เรื่องนิพพานเป็นเรื่องลึกลับน่ากลัว. คนที่ลุ่มหลงในของ อร่อยกว่า เรื่องนิพพานนี้เป็นเรื่องไร้สาระ ไม่มีรส ไม่มีชาติ ก็เลยไม่สนใจ. ตัวแท้ ของศาสนา หรือของธรรมะก็ไม่มีในหมู่คนเหล่านั้น, ทั้งที่มีอยู่ในโลก หรือ มีอยู่ในศาสนา หรือมีอยู่ในธรรมชาติ จนพูดได้ว่า ธรรมะไม่มีให้ใคร เราเลือกเอา แต่สิ่งที่มันมีเสน่ห์ช่วยวน, รู้จักแต่ส่วนที่เป็นเสน่ห์ช่วยวนของโลก หรือของธรรมชาติ, จึงได้ติดบ่วงของธรรมชาติ หรือของพญามาร หรือของโลกอะไรก็ตาม, มีแต่เรื่อง ติดบ่วง; แล้วก็ไม่รู้จักปลดเปลื้องหลุดจากบ่วง เพราะไม่เคยพยายามที่จะหลุดจากบ่วง, แล้วก็ยังเป็นมากขึ้น ๆ ในสมัยที่โลกเป็นวัตถุนิยมจัก. เพราะฉะนั้นธรรมะ หรือศาสนา จึงเป็นหมัน. อย่างจะนับถือที่สุดแล้ว ก็เก็บไว้บนหิ้ง แขนงไว้ข้างฝา ในฐานะเป็น ของมีค่า เป็นของที่จะต้องเก็บไว้, แต่แล้วก็ไม่รู้จักเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์.

พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสพระพุทธภาษิต ที่ตรงกันกับเรื่องนี้ว่า :— “หนทาง มีอยู่ แต่ก็ไม่มีการเดิน. ทางจากเมืองสาวัตถีไปเมืองมคธก็มีอยู่ แต่ก็ไม่มีการเดิน แล้วจะมาโทษหนทางได้อย่างไร”. คนไม่เดิน แล้วไปโทษหนทางว่าไม่ถึง ว่าเราไม่ถึง บ้านเมืองที่เราจะไป. นี้คุณก็ควรจะคิดดู. พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สระน้ำก็มีอยู่ แต่คนก็ไม่ลงไปอาบน้ำ ก็เลยมาโทษสระน้ำ”. นั่นมันจะได้แก่คนสมัยนี้ ซึ่งหนทาง แห่งความดับทุกข์ หรือสันติภาพอันถาวรก็มีอยู่ แต่คนก็ไม่เดินตามทางของสันติภาพ; เพราะเขาคุไม่ออก แล้วก็รู้จัก รู้จักแต่เรื่องเอร็ดอร่อยของวัตถุ ก็หลงอยู่แต่เรื่อง นั้น รู้จักแต่เรื่องนั้น, ก็มองไม่เห็นส่วนที่เป็นหนทางของสันติภาพ, และก็ไม่เดิน.

เพราะฉะนั้นโลกจึงอยู่ในฐานะที่ว่า ไม่มีสันติภาพ, ไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่าสันติภาพ, แล้วก็ยังไม่รู้จักทางของสันติภาพ; เหมือนกับที่ว่า ไม่รู้จักเรื่องเกี่ยวกับบุตรี รู้จักแต่รสที่หลอกลวงของบุตรี, ไม่รู้จักตัวบุตรี, ไม่รู้จักโทษของบุตรี ไม่รู้จักวิถีทางที่จะเอาชนะบุตรี ก็เลยได้เป็นทาสของบุตรี; ถ้าถือวัตถุนิยมเป็นบุตรี มันก็เข้าใจง่ายได้ทันที.

เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ขอให้มองให้ถี่ ให้อ่างว่างขวาง อย่างการบรรยายครั้งที่แล้วมา ว่าระบบการฝึกจิตเพื่อบรมธรรมนั้น มีอยู่มากมาย ครอบคลุมอย่างทุกระบบพอที่จะแก้ไขปัญหาของมนุษย์ได้ แต่แล้วก็ไม่มีใครสนใจหยิบขึ้น ไปใช้เป็นเครื่องแก้ไข หรือเอาเป็นที่พึ่ง, เพราะกำลังไปหลงในศรัทธา ในความทุกข์ และไม่ต้องการที่พึ่งอะไรอีกแล้ว. แล้วก็มาพิจารณากันดูในวันนี้ให้เห็นชัดว่า เพราะไม่รู้จักสิ่งที่ควรจะรู้จัก, โลกจึงอยู่ในสภาพอย่างนี้ แล้วก็หวังที่จะเป็นอย่างนี้ไปไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่ามันจะถึงจุดอิมพัลส์ ซึ่งคำนวณดูแล้วมันก็น่าใจหาย ก็จะต้องวินาศแล้ว วินาศอีก, วินาศ แล้ววินาศอีกหลายครั้งหลายหน จึงจะเกิดการสำนึกบาป สำนึกตัว, เรียกว่าจุดอิมพัลส์. ทำให้สำนึกบาปสำนึกตัว แล้วก็หันมาหาสิ่งที่เรียกกันว่า ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ที่เราเรียกกันว่า “บรมธรรม” ทั้งในแง่ของจริยธรรมสากล คือ — ความสุข, — ความเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์ — หน้าที่การงานบริสุทธิ์, — มีความรักสากล ไม่มีเรา ไม่มีเขา อย่างนี้ก็ตาม; หรือจะโดยหลักว่า อหิสา ปรีโม ธมโม — ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น นั้นเป็น บรมธรรม. ส่วนในพระพุทธศาสนา เรียกว่าพระนิพพาน อย่างที่กล่าวไว้ว่า:— นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็น บรมธรรม อย่างนี้.

นี่ ผมก็อยากจะยุติการพูดจากับพวกคุณเรื่องบรมธรรม กันไว้เพียงเท่านี้. จบชุดของการบรรยายอย่างนี้กันไว้ทีก่อน เพราะเห็นว่าเป็นการเพียงพอแล้ว. ขอให้เอาไปคิดไปนึกให้มันสมกัน พุท ๒ — ๓ นาทีเก็บไปคิดได้ตั้งปี สองปี สามปี, กลัว

แต่ว่าจะไม่คิด. เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัวว่า พุคน้อยไป หรืออธิบายน้อยไป. มันออกจะมาก ออกจะเกิน ออกจะเพ้อในเรื่องพูด, ชาติอยู่แต่ทำให้เอาไปคิด ไปนึกไปพิจารณา แล้วเอาไปปฏิบัติให้ได้. การพูดทั้งหมด ก็ได้พูดไปแล้วในแง่ของการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่, ให้ความเข้าใจ ให้ความสะดวก ในการที่จะปฏิบัติอย่างเพียงพอแล้ว. หวังว่าทุกคนจะได้ไปลองดู การบวชของคุณจะได้ไม่เป็นหมัน. การที่ลงทุนมาทนลำบากอยู่ที่นี้ เพื่อจะรับการศึกษาอบรม นี้ก็คงจะไม่เป็นหมัน. ขอหวังว่าจะเป็นอย่างนั้นด้วยกันทุกคน.

ขอยุติการบรรยายอบรมชุดนี้ ไว้เพียงเท่านี้.

---

## บอกกล่าวท่านผู้อ่าน

ขอท่านผู้อ่านอย่าต้องลำบากใจ หรือนึกตำหนิเมื่อเห็นท้ายเล่มหนังสือนี้มีคำบันทึกท้ายเล่มมาก. ทำไว้ดังนี้เพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้อ่านว่าหนังสือเล่มนี้ตรงกับท่านผู้บรรยายพูด เพื่อจะมีผู้สงสัยว่าจะตรงกับท่านพูดไว้ไหม และเพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์บริบูรณ์ดี คือมีข้อความทั้งสำนวนแก่ของท่านผู้ทำไว้เดิม และข้อความตรงตามเทปที่องค์บรรยายพูด ซึ่งได้บอกไว้หมดว่าสำนวนแก่และคำในหนังสืออันไม่ตรงกับเทปนั้น ตามเทปมีว่าอย่างไร ให้ผู้อ่านมีสิทธิ์เลือกถือเอาศึกษาได้เอง. ถ้าท่านผู้อ่านสมัครจะอ่านแต่ที่มีอยู่ตรงตามเล่มเดิม ไม่ไปสนใจกับบันทึกท้ายเล่มก็ได้ เพราะในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ถ่ายแบบมาจากเล่มเดิมทั้งหมด. ถ้านี้จะสอบดูตรงที่สงสัยก็ใช้บันทึกมาสอบดูได้ เมื่อไม่สอบกับเทปหรือไม่มีเทปสอบ. เรียกว่าทำบันทึกท้ายเล่มไว้ด้วยเช่นนี้มีประโยชน์ไม่น้อย. เพชรทองที่เป็นของแท้ก็คงเป็นของแท้เสมอไป หนังสือธรรมโฆษณณ์ฉบับเดิมอุปมาได้กับเพชรและทองคำ ควรถือได้ว่าเป็นของแท้ ก็คงเป็นของแท้เสมอไป จึงไม่ควรมีการห่วงไหวว่าใครจะไปทำอะไร ถึงจะไปทำอะไรก็ทำได้ทำให้ลดค่าไปได้ไม่ (สำหรับธรรมโฆษณณ์ที่สว่างจ้าอยู่ในจิตใจผู้บรรลुरुธรรมแล้ว) เพราะเป็นหลักัจจธรรมที่แข็งแกร่งกล้าพิสูจน์ตลอดไปใครจะคัดค้านทำให้มัวหมองไม่ได้. มีหลายท่านต้องการให้รักษาไว้ตามเล่มเดิม เดิมมีอย่างไรก็ให้คงไว้ตามนั้น อย่าแก้ไข (ที่จริงผู้สอบเทปมิได้แก้ไข เพียงทำให้ตรงตามเทปและถูกประสงค์ขององค์บรรยาย กับทั้งเสนอความเห็นเพื่อนำสู่การพิจารณา ผู้อ่านย่อมต้องวินิจฉัยเองว่าควรถือตามหรือไม่) แต่ถ้าเผชิญของเล่มเดิมมีผิดก็ควรมีบันทึกตามเทปท่านไว้สอบด้วย จะดีกว่าปล่อยไว้ทั้งถ้าเผชิญมีผิด และก็ชอบที่จะไม่แก้ไขของเล่มเดิมเองโดยพลการ ผู้อ่านมีปัญญาวินิจฉัยเองจึงเป็นการทำให้ของเดิมแท้เข้มข้นงดงามยิ่งขึ้น. ส่วนผลกระทบที่ไม่ดีก็อาจมีอยู่บ้าง เช่นว่า ทำให้หนังสือลดความน่าเชื่อถือลง เป็นต้น. สำหรับท่านผู้จับดูหนังสือเห็นมีบันทึกท้ายเล่มมาก ความรู้สึกครั้งแรกๆจะรู้สึกเช่นนี้ได้ แต่ถ้าท่านอ่านคำแถลงการณ์ของคณะธรรมทานข้างต้นเล่ม และตอนท้ายนี้ ใคร่ครวญข้อความคำในบันทึกท้ายเล่มหลายเล่มแล้ว คงไม่เกิดความคิดอยู่เพียงแค่ว่าทำให้หนังสือลดความน่าเชื่อถือลง เป็นต้นเช่นนั้นเป็นแน่ เพราะพอจะมองเห็นแง่มุมความจำเป็นสำคัญที่ต้องทำบันทึกไว้เช่นนี้ สำหรับเล่มที่พิมพ์ไว้เดิม เมื่อสอบเทปของท่านแล้ว เพื่อให้กายธรรมขององค์บรรยาย เป็นกายธรรมที่สมบูรณ์บริบูรณ์ตรงตามประสงค์ท่าน ทั้งนี้มีได้หมายความว่าธรรมโฆษณณ์เล่มเดิมๆนั้นจะเป็นกายธรรมที่ไม่สมบูรณ์ เพราะมีเนื้อหาสาระที่สมบูรณ์อยู่แล้ว หากแต่อยากจะให้บริบูรณ์ หรือทั้งสมบูรณ์และบริบูรณ์ คือมีทั้งเหมือนตามฉบับเดิมๆ และมีตรงตามเทปตามประสงค์ท่านหมดอยู่ด้วย ดังกล่าวข้างต้น ถ้าในฉบับเดิมมีหลงหูหลงตา



ดังกล่าวในแถลงการณ์ ฯ และดังจะกล่าวต่อไป จะได้แก่เสียให้ถูก จึงทำออกมาในรูปแบบนี้ ที่มีการชี้แจงประกอบในช่องหมายเหตุผู้สอบเทป หรือมีอธิบายประกอบในบางแห่งนั้น ก็ด้วยมีเหตุผลเจตนาที่เสนอความเห็นไป เพื่อจะมีประโยชน์อยู่บ้างเท่านั้น มิใช่มุ่งให้เชื่อตามนั้นโดยถ่ายเดียวโดยมิได้พิจารณา หรือมุ่งประสงค์อื่นใดฝ่ายอุกฤษลเลย ขอท่านผู้อ่านโปรดทราบตามนี้ด้วย.

ถ้าท่านต้องการข้อความความหมายของธรรมะตรงกับท้องถิ่นบรรยายพูดไว้และมุ่งหมาย (แม้จะไม่ตรงหมดทุกคำ) ขอได้อ่านตามที่มีอยู่ในหนังสือ โดยแก้คำในบันทึกท้ายเล่มบรรทัดตรงช่องหมายเหตุผู้สอบเทปที่มีขออนุญาตเสนอความเห็นว่ายก เทปชัดกว่า-ดีกว่า เป็นต้น (เมื่อผู้อ่านพิจารณาแล้วเห็นด้วย) ลงในเล่มหนังสือก่อนอ่าน หรือจะไม่แก้ก็สุดแต่ท่านพิจารณาเห็นควรเอง, แต่แก้ดีกว่า เพราะมีคำที่จำเป็นต้องแก้ อยู่ ซึ่งคำจำเป็นต้องแก้ นั้นองค์บรรยายได้พูดเอง และมุ่งหมายไว้เอง. ถ้าต้องการอ่านข้อความตรงกับสำนวนพูดทั้งหมดทุกคำ ขอได้เพียรแก้คำในบันทึกท้ายเล่ม ช่องถ้อยคำในเทป ลงในหนังสือให้หมด (ด้วยดินสออาจดีกว่าด้วยหมึก) แต่ทั้งนี้ท่านจะแก้ลงหมดทุกคำนั้นหรือไม่ก็สุดแต่ท่าน. ถ้าไม่มีเวลาแก้ลงหมด อ่านไปเกิดสงสัยว่าตรงนี้น่าจะเป็นอย่างไร อยากทราบที่ท่านพูดไว้อย่างไร ก็ขอได้พลิกไปดูเทียบกับบันทึกท้ายเล่มนั้น. ต้องขอภัยผู้อ่านที่เสนอความเห็นไว้เช่นนี้ ดูประหนึ่งว่าดูถูกดูหมิ่นภูมิปัญญาผู้อ่าน แต่จริงๆมิได้มีความคิดเช่นนั้นเลย เพียงเสนอแนะว่าควรจะทำอย่างไรเมื่อเห็นคำบันทึกๆมากเช่นนั้น.

ผู้สอบเทปครั้งหลังทำบันทึกท้ายเล่มนี้ด้วยความยากลำบาก (และอาจจะลำบากถึงผู้อ่านด้วย) ก็ด้วยประสงค์จะสนองให้หนังสือเล่มนี้ ตรงกับท่านพูดไว้ทุกมุ่งหมายท่าน สมกับที่ท่านเคยกล่าวไว้ให้เป็นกายธรรมแทนตัวท่าน หลังจากท่านล่องลับไปโดยร่างกาย. หนังสือขององค์บรรยาย มีบางเล่มที่ท่านแก้ของท่านเอง ปรับปรุงใหม่เอง ผู้อ่านอ่านในเล่มนั้นๆก็อาจจะรู้ได้ไม่มากก็น้อย โดยผู้อ่านมีการปฏิบัติจนเข้าถึงได้ในหัวใจของธรรมะในหนังสือเหล่านั้น แล้วก็รู้เอง เห็นเอง กลับมารู้เห็นเองได้ ว่าตรงนี้แม้ไม่ตรงเทปที่พูดไว้ แต่ต้องเป็นท่านแก้ปรับปรุงใหม่ไว้ หรือท่านผู้มีความรู้ธรรมะที่ตรงนั้นๆ ตรงเหมือนกับท่าน หรือตามท่านแก้ไว้ ปรับปรุงไว้ (ผู้ทำต้นฉบับเพื่อพิมพ์) คือข้อความธรรมะหรือธรรมะตรงแก้ปรับปรุง ไม่ตรงกับคำในเทปนั้นๆ จะต้องเป็นไปแต่ในความถูกต้องสมบูรณ์ บริบูรณ์ดี สำนวนไพเราะสละสลวย แต่ถ้าข้อความที่ไม่ตรงเทป มีผิดไป และผิดความหมายในทางธรรมะ ไม่ถูกต้องตามธรรม ท่านผู้ที่รู้ตามท่าน รู้เหมือนท่าน ปฏิบัติธรรมจะจนถึงธรรมะอย่างมั่นคงตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป, ซึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความรู้แตกฉานในพระสัทธรรมทั้งสามด้วยแล้ว, ก็ารู้ได้ว่านี่มิใช่ ท่านแก้ปรับปรุง หรือมิใช่ผู้รู้ตามที่ท่านเหมือนท่านแก้ปรับปรุงไว้, ผู้ทำต้นฉบับแก้ปรับปรุง ด้วยเหตุฟังเทพไม่ค่อยชัด (เทพบางแห่งมีฟังได้ไม่ชัด) เข้าใจว่าตรงนี้คงต้องเป็นดั่งนี้จึงแก้ปรับปรุง แต่ก็ด้วยเจตนาดีของทุกท่านผู้ทำต้นฉบับ ซึ่งอาจมีบ้างที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือไม่รู้เท่าถึง คือไม่รู้ธรรมะตรงนั้นถูกต้องดีพอ จึงทำไปไม่ตรงทุกๆมุงหมายแห่งองค์บรรยาย. แม้ผู้ทำบันทึกนี้ (และทำต้นฉบับบางเล่ม) ในบางกรณีก็ตกอยู่ในสภาพนี้ ขอผู้อ่านโปรดพิจารณาวินิจฉัยประกอบอีกครั้งในทุกคำที่บอกไว้ในหมายเหตุผู้สอบเทพคำอธิบายนั้นด้วย. คำบรรยายขององค์บรรยายมีทั้งเป็นการบรรยายตามแบบธรรมบรรยายทั่วไป บรรยายตามหลักปริยัติ และบรรยายตามแบบหรือแนวของผู้ปฏิบัติของผู้บรรลุธรรมแล้ว คือตามแนวปฏิบัติธรรมและปฏิบัติเวรธรรม การทำต้นฉบับจึงมิใช่ทำได้โดยง่าย มิภูมิรู้ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ดี ก็จะทำต้นฉบับได้ง่าย ถูกตรงตามประสงค์ขององค์บรรยาย เพราะทำไปพบปัญหาฟังเทพไม่ชัด ข้อความที่ยาก ถ้าไม่เข้าใจความหมายจัดวรรคตอน ใส่เครื่องหมายประโยคผิด ก็เสียความไปได้ เมื่อมีความรู้มีความแจ่มชัดสัทธรรมทั้งสามนี้ก็จะทำได้ง่ายและถูกต้อง. มีเหตุผลอีกอย่างที่ทำให้หนังสือมีผิดพลาด คือผู้พิสูจน์อักษรตรวจเทียบกับต้นฉบับหลงหูหลงตาบ้าง ตาดูรู้เข้าใจว่าถูก แต่ที่จริงผิดบ้าง หรือบางทีผู้แก้ตัวพิมพ์ที่หน้าแทน (หนังสือชุดธรรมโฆษณเล่มเดิมๆตั้งแต่ต้นฉบับพิมพ์ออกเล่มที่ ๑ ถึง ๖๑ ใช้พิมพ์ด้วยอักษรที่เรียงด้วยมือ) แก้ให้ถูกต้องตามผู้พิสูจน์อักษร แต่เผลอทำผิดไป ผู้ตรวจสอบอีกครั้งไม่ทันดูหรือไม่ดูให้ถี่บ้าง ก็เป็นเหตุให้หนังสือมีผิดไปจากจริงได้.

ที่ผู้ทำบันทึกหรือผู้ดำเนินการจัดพิมพ์ใหม่ มิได้แก้ตรงที่เห็นหรือเข้าใจว่าผิดจริงๆลงในต้นฉบับใช้สงพิมพ์เสียเลย ปล่อยให้เป็นที่ผู้อ่านเองนั้น ก็เพราะว่าจะลักลั่นกับที่ไม่แก้ จะกลายเป็นว่ามีแก้บ้าง ไม่แก้บ้าง: ยิ่งกว่านั้น ก็ด้วยเคารพในท่านผู้ปรับปรุง ผู้ทำต้นฉบับไว้เดิม แม้บางท่านในคณะผู้ทำต้นฉบับเล่มเดิมได้บอกว่า ตรงใดผิด ไม่ตรงตามเทพ แก้ได้เลยก็ตาม: และหนังสือธรรมโฆษณตั้งแต่เล่มที่ ๑ ถึง ๖๑ ได้ใช้เป็นหลักในการอ้างเลขหน้าเมื่อศึกษาหนังสือเล่มอรธานุกรมธรรมโฆษณ และใช้อ้างอิงเลขหน้าในหนังสือธรรมานุกรมธรรมโฆษณ ฉบับประมวลศัพท์ และธรรมานุกรมธรรมโฆษณ ฉบับประมวลธรรม เล่ม ๑-๒-๓ ซึ่งคณะศิษยานุศิษย์และศิษย์ ขององค์บรรยาย ได้เก็บรวบรวมเรียบเรียงพิมพ์ขึ้น หนังสือธรรมโฆษณเหล่านี้ ทุกครั้งพิมพ์จึงจำเป็นต้องคงเลขหน้าไว้ตามฉบับพิมพ์เดิม จะให้เลขหน้าเคลื่อนไปไม่ได้ ซึ่งก็เป็นความประสงค์ของท่านผู้บรรยายด้วยว่า ทุกครั้งที่พิมพ์ใหม่ต้องให้มีหน้าต่อหน้าตาม

เล่มเดิมเพื่อสะดวกแก่ท่านผู้นำไปใช้เป็นหลักฐานในการอ้างอิง, ท่านยังมุ่งย้ำให้ใช้หนังสือต้นฉบับที่พิมพ์เดิมมาถ่ายทำในการพิมพ์ใหม่ด้วย เพื่อป้องกัน เช่นมีการพลั้งเผลอทำที่ถูกต้องอยู่แล้วให้ผิดไป หรือทำหน้าที่หนังสือให้คลาดเคลื่อนไปผิดการอ้างอิง; อีกอย่างคำบรรยายของท่านผู้บรรยาย มีทั้งในความหมายบรรยายธรรมพื้นฐานทั่วไป บรรยายตามหลักปริยัติ-วิชาการ หลักแห่งปฏิบัติ-วิธีการ และหลักแห่งภูมิธรรมของท่านผู้บรรลุตระมาแล้ว คือหลักปฏิเวธธรรม หลักธรรมของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาการและวิธีการดังกล่าวแล้ว หากจะมีแก้งในต้นฉบับที่พิมพ์ไว้เดิม เกิดรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือมีการกระทำที่ไม่ถูกต้อง จะกลายเป็นผู้वादดี แก้ไปผิดเสียหายเป็นบาป ผิดจุดประสงค์ที่ว่าบางแห่งบางเล่มท่านผู้บรรยายแก้ไขเอง จึงคงไว้ตามต้นฉบับที่พิมพ์ไว้เดิมดั่งนั้น แล้วบอกให้รู้ว่าตามเทปว่าดั่งนี้ๆ ให้ผู้อ่านไตร่ตรองวินิจฉัยแก่งเอง หรือในบางกรณีสำหรับบางท่านต้องปรึกษาหาความรู้จากกัลยาณมิตรผู้เป็นวิญญูชน จากครูบาอาจารย์ผู้มีความรู้ในการแก้ด้วย. หวังว่าจะไม่ยุ่งยากลำบากใจในการนี้ สำหรับท่านผู้มุ่งจริงต่อการที่จะชุด "ขุมทรัพย์ทางวิญญาณ หรือทางสติปัญญา" จากธรรมโมฆะของท่านอาจารย์พุทธทาสเป็นแน่ ซึ่งในขณะที่ท่านกำลังทำการนี้ดังกล่าวอยู่นั้น ท่านจะได้รับปัญญาโอชะในธรรมะควบคู่กันไป ด้วยอย่างมากมาย อย่างไม่ผิดหวังเลยทีเดียว. ถ้าท่านมีฉันทอิทธิบาท วิริยอิทธิบาท เป็นต้น ไม่เสื่อมคลาย.

การที่ต้องบันทึกข้อความไม่ตรงกับเทปไว้ทั้งหมดเช่นนี้ (คือทั้งคำที่ผิดตรงๆ ไม่แก่งจะเสียความทางธรรมะเป็นต้น และคำที่มีในหนังสือเพียงไม่ตรงกับเทป แม้จะไม่แก่งก็ได้ เพราะในส่วนมากไม่ทำให้เสียความหมายในทางธรรมะเป็นต้น แต่มีประโยชน์เช่นเอาไว้ตรวจสอบเมื่อสงสัยว่าหนังสือตรงนี้ๆตรงกับเทปใหม่ ดังกล่าวข้างต้น) ซึ่ง (โดยเฉพาะข้อความส่วนที่เพียงไม่ตรงกับเทป) อาจดูทำให้รบกวนตาหรือมากเปลี่ยนหน้ากระดาษ ไม่ค่อยจะสำคัญ คงมีน้อยคนไปสนใจพิจารณา ทำให้รู้สึกว่หนังสือไม่มีค่า เพราะคำไม่ตรงกับองค์บรรยายพูดมากมาย... (ดูให้ลึกกว้างไกล ถ้ามีคำบันทึกไว้หมดทุกคำ จะช่วยทำให้เห็นว่าหนังสือท่านมีค่าและสำคัญมากมาย สมกับเป็นหนังสือหลักวิชา เป็นหนังสืออธิบายธรรมะอย่างสพหลักวิทยาศาสตร์ ป้องกันการยิ่งคัดลอกยิ่งเลอะเทอะอีกด้วย เพราะเป็นการยืนยันว่าท่านพูดของท่านอย่างในหนังสือและบันทึกไว้นี้ๆ ใครจะทำให้แปลกเพี้ยนไปอีกไม่ได้) แต่ก็ด้วยมาเล็งเห็นว่า คำที่ผิดตรงๆ ไม่ตรงกับที่พูดและประสงค์ คือผิดทางธรรมะ บันทึกบอกไว้เพื่อแก่งเสียให้ถูกต้องสมควรแล้ว ส่วนคำที่ไม่ตรงกับเทปชนิดไม่ถึงกับเสียหายทางธรรมะ ถ้าจะไม่บันทึกไว้ด้วยก็ดูจะไม่เป็นการกระทำที่สมบูรณ์ดีของผู้ตรวจสอบที่ดีไป คือต้องเป็นการบอกให้รู้ตรงๆว่าในหนังสือที่ผิดเป็นอย่างไร ที่ไม่ถึงกับผิดเป็น

อย่างไร ที่ท่านพูดของท่านเองมีอย่างไร สมควรให้ผู้อ่านได้รู้หมดโดยตรงไปตรงมา อันจะเป็นประโยชน์ดังกล่าวแล้ว และจะกล่าวต่อไป และจะเป็นเครื่องยืนยันได้ส่วนหนึ่ง ให้ผู้อ่านไม่ต้องสงสัยว่าหนังสือจะไม่ตรงท่านพูดไว้ ที่สำคัญก็คือว่า เพราะตรงที่ผู้สอบเทปวินิจฉัยว่าผิดนั้น เกิดมีผู้รู้จริงยิ่งกว่า วินิจฉัยว่าไม่ผิด ก็อาจเป็นได้ หรืออาจจะมี หรือตรงที่แม้ผู้สอบเทปวินิจฉัยว่าไม่ถึงกับผิดทางธรรมะ เพียงไม่ตรงเทปเท่านั้น แล้วไม่เอามานับที่ไว้ ทิ้งไปเสีย เกิดมีผู้รู้จริงยังสงสัยว่า อาจมีวินิจฉัยผิด อาจยังมีผิดที่สำคัญอยู่ก็ได้ ผู้บันทึกควรคงไว้ ไม่ควรวินิจฉัยเองด่วนสรุปแล้วทิ้งไปเสีย อาจจะมีผู้รู้ (ทั้งที่รู้จริงและไม่จริง) ดังนี้ ตำหนิก็เป็นได้ ฉะนั้นถ้าไม่บันทึกส่วนที่ตนเห็นว่าไม่ผิดตรงๆไว้ก็จะทำให้เสียหาย ควรแก่การถูกประณามไป เสียความเป็นผู้ตรวจสอบที่ดี จึงควรจะบันทึกบอกไว้ให้หมด (อย่างน้อยก็รักษาสิลาสำนวนการพูดขององค์บรรยายไว้) เพื่อผู้รู้จริงวินิจฉัยเอาเองอีกที อย่างไรก็ตามก็ดี ข้อความส่วนที่เพียงไม่ตรงกับเทปมิใช่ผิดทางธรรมะ ผู้สอบเทียบดูกับหนังสือแล้วเห็นว่าไม่สู้สำคัญ ไม่บันทึกไว้ก็ได้ ก็มีอยู่หลายแห่ง แต่ที่ต้องนำมาบันทึกรวมไว้หมด ก็เพื่อให้เป็นการยุติธรรมว่าท่านพูดไว้อย่างไร ก็ควรบันทึกไว้หมด และแก้ไขข้อข้องใจสำหรับบางคนที่มีความสงสัยดังกล่าวเป็นต้น

เรื่องการทำผิดพลาดทำนองนี้ ก็มีตัวอย่างให้เห็นๆอยู่ และถูกประณามกับทั้งถูกบันทึกอยู่ในความทรงจำของผู้รู้มาจนบัดนี้ เช่นในการปริวรรตอักษร จากภาษาหนึ่งไปยังอีกภาษาหนึ่ง ขณะปริวรรตน์ เอาความเห็นของตนเข้าไปตัดสิน (ไม่เอาสัจจะความจริงสัมมัตตะความถูกต้อง มาเป็นแนวตัดสิน) เลือกเอาบันทึกไว้แต่ที่ตน (: อวิชา อตตะ) เห็นว่าถูกต้องเป็นประโยชน์ ตรงใดตนเห็นว่าไม่ถูก ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ (แต่ผู้รู้จริงเห็นว่าเป็นประโยชน์ถูกต้อง) ก็ละทิ้งเสีย ไม่บันทึกไว้ (บางรายยังถึงกับว่ากันว่าเผาทิ้งเสียก็มี) ต่อมาได้มีผู้รู้หนังสือที่ปริวรรตออกมานั้น มาศึกษา พบเห็นข้อบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ มีไม่ถูกต้อง มองเห็นว่าส่วนที่ถูกต้องน่าจะมีอยู่ในส่วนที่ละทิ้งเสีย (หรือเผาทิ้ง) ก็เป็นได้ ทำให้ไม่มีหลักฐานนำมาสอบได้ ผู้ปริวรรตนั้นนั้นจึงเลยถูกผู้รู้ประณามมาจนบัดนี้ เป็นตราบาปติดตัวตลอดไป ที่ทำผิดพลาดใหญ่หลวงนั้น อาจทำไปด้วยไม่รู้เท่า ไม่เจตนาก็เป็นได้ หรืออาจเจตนาก็เป็นได้ ก็มีทางให้คิดได้เช่นกัน จึงในการทำการสอบหนังสือธรรมบรรยายของท่านอาจารย์พุทธทาสเช่นเล่มนี้ กับแถบบันทึกเสียงที่ท่านพูดไว้ เห็นควรบันทึกบอกไว้หมดให้ผู้รู้ผู้สนใจจริง ผู้ต้องการคำที่ท่านพูดไว้จริงทุกคำวินิจฉัยเอง หรือท่านที่สงสัยอะไรจะได้มีไว้ให้ตรวจสอบเทียบเอา ถ้าว่าไม่มีโอกาสไปสอบกับเทปเอง หรือเกิดเหตุอันฉิบสลายหายไปไม่มีอยู่ ก็ยังมีอันนี้ไว้ตรวจสอบ หวังว่าท่านที่เคารพรักษาท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ และคำบรรยายของท่าน กับท่านผู้เห็นเหตุผล ผลดี ผลเสีย ดังกล่าวมานั้น คงให้อภัยผู้สอบเทป

นี้ ที่ทำออกมาในรูปนี้ คือคงคำบรรยายของท่านไว้ให้ตรงตามเทพมดทุกคำ แต่ถ้าเผอิญอาจจะไม่มีหมดทุกคำก็ดี ก็ขอภัยต่อท่านเป็นครั้งที่สอง ซึ่งขอให้ความยืนยันว่าได้พยายามสอบอย่างเต็มที่คร่ำครึเต็มกำลังสติปัญญาหลายเที่ยวแล้ว และถูกประสงค์ของท่าน

อีกอย่างหนึ่ง หนังสือหลักฐานที่สำคัญๆ หรือเป็นหลัก เป็นตัวบทมาตรฐานนั้น ถ้ามีการตรวจสอบ หรือมีการเทียบกับหลักฐานอื่น มีหลักว่าจะไม่มีการลบทิ้งหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงโดยไม่บอกร่องรอย จะคงไว้ตามเดิม และบันทึกบอกไว้ว่าอะไรเป็นอะไร ไม่ตรงกับอันไหนเป็นต้น เช่น พระไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์หลักของพุทธศาสนาของประเทศไทย ที่มีไม่ตรงกับของประเทศอื่นที่อยู่ในเครือเดียวกับพินยานหรือเดรวาท จะไม่มีการแก้ไขให้ตรงกับของประเทศใดประเทศหนึ่ง แต่ประเทศเดียวโดยเฉพาะเป็นหลัก แต่ตรงใดที่ไม่ตรงกับของประเทศไทย จะบันทึกบอกไว้ว่าตรงนั้นของประเทศไทยว่าอย่างไร เพื่อให้ผู้อ่านศึกษาเทียบเอาเองว่าตรงนั้นจะเชื่อตามฉบับของประเทศไทย จึงเป็นการถูกต้อง โดยนำเอาสันติภูฏิกธรรมที่ตนเห็นประจักษ์ตรงนั้น (ที่ท่านเคยเรียกว่าเป็นปทานุกรมที่ ๓: ปทานุกรมที่ ๑ คือรู้ภาษาไทยดี ที่ ๒ คือรู้ภาษาบาลีดี) มาวินิจฉัยมองเห็นตัดสิน. คำสอนข้อเขียนคำบรรยายธรรมของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ (ด้วยเคารพรู้สึกของผู้สอบเทบ) ถือว่านับได้ว่าเป็นหลักคำสอนที่สำคัญ อาทิเช่น ช่วยทำให้ผู้ที่สนใจธรรมะจริง สามารถเข้าใจมองเห็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีบันทึกในพระไตรปิฎก ว่าเป็นคำสอนที่สบลัทธิวิทยาศาสตร์ เข้ากันได้เป็นอันเดียวกันกับวิทยาศาสตร์ เป็นคำสอนที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย (ที่พอมิปัญญามองเห็น ไม่มีอวิชชาใฝ่ฝ้างตาจนเกินไป) แม้ในสมัยนี้ที่ถือกันว่าเป็นสมัยรุ่งเรืองมากเกินไปในเรื่องวัตถุ คำสอนของท่านยังอาจสามารถเป็นสายใยอันนิ่มนวลเหนียวแน่น ที่จะเชื่อมโยงให้ระบบศาสนาพระศรีอารีย์ ที่เชื่อกันว่าจะมีมาข้างหน้า มามีอยู่เฉพาะหน้าที่นี่เดี๋ยวนี้ (ไม่ต้องรอดังกล่าวไว้) แก่แต่ละคน แต่ละครอบครัว แต่ละหมู่คณะ แต่ละประเทศ และแม่แต่แกโลก แก่สากลโลก ขอแต่ให้หันมาจับตามองกันอย่างจริงจังให้ลึกซึ้งก็แล้วกัน โดยวางทิฐิมานะของตนลงเสียบ้าง วางความรู้สึกเป็นวัตถุนิยมลงลงๆ จับตาใจมองดูหลักธรรมะที่ท่านบรรยายไว้อย่างอดทนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติตามคู่กันไปกับหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันไปพลางๆ แล้วสักวันหนึ่ง (อาจเป็นไปได้ และเป็นไปได้จริงด้วยว่า สักนาที่หนึ่ง วินาทีหนึ่ง หรือเสี้ยววินาที หรือแม้แต่ขณะจิตหนึ่ง แล้วแต่อุปนิสัยของตน) ท่านก็จะได้ประสบพบเห็นระบบศาสนาพระศรีอารีย์มาอยู่จ่อหน้าท่านทันที เข้าในหลักบทพระธรรมคุณที่ว่า สันติภูฏิกโก อกาลิกโก เอหิปัสสิโก โอปนยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ให้ได้ทั้งความสะดวกสบายทางวัตถุ และทั้งความสงบสุขแท้จริงทางจิตใจด้วยควบคู่กันไป สภาพที่แท้ลึกทาง

จิตใจนั้นนะหรือ จะว่างเบาสบายปลอดโปร่ง ยอดแห่งผู้รับผิดชอบเพียบพร้อมด้วยสติปัญญา เมตตา ผู้เป็นได้เช่นนี้เท่านั้นที่จะเป็นยอดกัลยาณมิตรแท้จริง เป็นที่ปลอดภัยของคนทุกคน ของโลกทุกโลก เพราะผู้เป็นเช่นนี้เป็นผู้ไม่มีกิเลสหรือเพียรทำลายกิเลสที่เป็นเหตุให้ทำอันตรายผู้อื่น แม้หากว่ายังไม่ประสบพบเข้ามาในครอบครัว หมู่คณะฯ ท่าน แต่เมื่อแต่ละท่านๆพบเห็นกันก่อน นั้นแหละก็จะเชื่อมโยงไปถึงครอบครัว หมู่คณะเป็นต้นได้เอง เพราะครอบครัว หมู่คณะ และประเทศชาติโลก สากลโลก ก็ล้วนแต่มาจากเรา-ท่านแต่ละคนๆๆนี่เอง ขอพยายามเถิด อย่ามัวสงสัยล่าช้าทอดยออยู่เลย **กรรม-ชักชวนกันมาร่ำเรียงต่อพระธรรมคำบรรยายของท่านผู้พลี** ทั้งหมดทั้งสิ้นแล้ว แม้กระทั่งตัวตน เป็น "พุทธทาส" อย่างเสมอต้นเสมอปลาย เป็นอย่างดีกันเถิด เพราะนี่เป็นสิ่งล้ำเลิศประเสริฐแท้ยิ่งกว่าสิ่งใดๆในหลายๆโลก (ทั้ง ๓ โลก) จริงๆ ขอเชิญทุกๆท่าน **"พลีตัวตน ให้ได้สักเพียงชั้นหนึ่งเถิด"** แล้วท่านก็จะเห็นสมจริงดังกล่าวนี่ และถ้าในฐานะที่ท่านยังห่วงอารมณ์โลก ยังจะชอบโลกอยู่ ก็ขอให้กำลังใจความมุ่งมั่นตรงตามเป็นจริงว่า ท่านก็ไม่ต้องเสียสิ่งที่ท่านชอบพอนั้นอย่างไม่มีเต็มใจ ไม่พอใจด้วย คือเมื่อท่านรู้แจ้งเห็นจริง เข้าถึงตัวธรรมนั้นได้แล้ว ท่านจะไม่ต้องเสียสิ่งที่ท่านมีท่านพอนั้นๆ พร้อมกันนั้นก็จะมีไว้-ใช้ไปอย่างเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก สิ่งนั้นๆไม่ก่อทุกข์โทษให้เลย มี-ใช้มันอย่างเบาสบาย มีเหมือนไม่มี ใช้ไปดุษไม่ได้อะไร จะมีปัญหาสว่างจ้าว่าอะไรควรมี อะไรไม่ควรมี ที่ควรมีก็มีอย่างไม่ติด ที่ไม่ควรมีก็ไม่มันได้อย่างไม่ลำบากใจ เรียกว่ามีปัญหาเมตตาเป็นต้น ทำประโยชน์ตนผู้อื่นได้อย่างเบากายเบาใจ ไร้ปัญหาขัดข้องใจทุกประการจริงๆ อะไรก็ตามสภาพจริงมันหนักยุ่งยากลำบาก ก็จะไม่เข้ากระทบถึงจิตใจ ใจคงว่างอิสระ เบาสบาย ปัญญาในความเข้าถึงธรรมแล้ว (เห็นความไม่มีตัวตนอย่างมั่นคงมั่นใจแล้ว) นั้น มันจะบอกชี้ทางให้เองเสมอทุกเมื่อเลย ว่าควรจะทำอย่างไร

-ผู้ทำบันทึกท้ายเล่ม

# บันทึกท้ายเล่ม

## บรมธรรม ภาคปลาย

(ตามลำดับครั้งแห่งการบรรยาย สำหรับไว้เทียบเมื่อสงสัยข้อความในเล่ม เป็นต้น)

[การนับบรรทัด ให้นับจากบรรทัดบนสุด คือบรรทัดของเลขหน้า: ถ้ามี (จล.) ให้นับจากบรรทัดล่างสุด. เพื่อประหยัดเวลา.]

หน้า # บรรทัด # จำนวนในหนังสือ # คำพูดในบท

### — ๒๒ —

๓๔๒	// ๑๓	//	เหมือนกับที่ช่าง (X)	//	ข้ามกับที่พวกช่าง (✓)
๓๔๓	// ๓ (จล.)	//	คือเอา (✓)	//	เพื่อเอา (✓)
๓๔๔	// ๑๒ - ๑๓	//	ชายมีร่างกายไม่พิ (✓)	//	ชาย ไม่เห็นมีร่างกายพิ (✓)
๓๔๕	// ๓ (จล.)	//	ช่วยเหลือ (✓)	//	ทำ (✓ กว้างกว่า)
๓๔๕	// (จล.) ๕/๑๔	//	(✓) จากผู้อื่น...ช่วยเขา/อยู่ไป	//	(✓) ของผู้อื่น...ช่วยเรา/ไปอยู่
๓๔๖	// ๑๐	//	เพียง	//	และเพียง
๓๔๖	// ๓ (จล.)	//	ยี้	//	มียี้
๓๔๗	// ๒	//	ของ...หรือ (✓)	//	คุณดูอะไรของ...หรือของ (✓ ดีกว่า)
๓๔๗	// ๓/๔	//	คำสอนในพุทธศาสนา...แต่จะ/นี้	//	เขาจะ...ยังจะ/นี่คือมัน
๓๔๘	// ๓	//	คือว่า	//	ที่ว่า
๓๔๘	// ๔	//	การ...นั้นยังปน	//	ฉะนั้นการ...นี้มันจึงปน
๓๔๘	// ๓-๔/๑๑	//	ดูรูป...แต่ว่า...นั่นแหละ/ก็คือ	//	แต่ว่าดูรูป...แล้ว...มันก็/มันก็ต้อง
๓๔๘	// ๑๓/๒๐	//	ทำ: การ...เลยมี (✓)/จะทำ	//	ทำการ...จนมี (✓)/แต่ทำ
๓๔๘	// (จล.) ๗/๘	//	ทำอะไร/มากได้	//	ทำหรืออะไร (✓ กว้างกว่า)/มันมากได้
๔๐๐	// ๔-๕ (จล.)	//	จ้างออน เป็นการ...เป็น (✓)	//	จ้างออน นี่การ...มันเป็น (✓)
๔๐๐	// ๒ (จล.)	//	การสง	//	ฉะนั้นการสง
๔๐๑	// ๗ (จล.)	//	ถ้าเขาว่ามันมันเป็น...นั่นก็เพราะ	//	แต่เขาก็ว่านี่...เพราะ
๔๐๓	// ๓	//	ควรแก่กรณีนั้น	//	สมควรแก่กรณีนั้นๆเสมอ
๔๐๓	// ๔	//	หากเป็นไปได้ เราควรจะ	//	เพราะเหตุนี้ เราจะ
๔๐๓	// ๔ (จล.)	//	ถ้าก้าว...อาจไป	//	ถ้าเราก้าว...มันไป (✓ ดี)
๔๐๓	// ๗ (จล.)	//	มันก็จะ (✓)	//	มันก็คืออย่างยิ่ง มันจะ (✓ กว่า)
๔๐๔	// ๓	//	เรามองเห็นว่า	//	เห็นว่า เรามองเห็นว่า (✓)
๔๐๔	// ๘-๙	//	เพราะว่าสัมพันธ์...เพื่อ จะ...และ	//	สัมพันธ์...เพื่อ คือมันจะ...และมัน
๔๐๕	// ๓/๑๒/๑๗	//	ระบบ...ฝ่าย/เราลอง/การ...ก็	//	ระบบทาง...ทางฝ่าย/เรา/นี่การ...มัน
๔๐๖	// (จล.) ๑๐/๑๕	//	คุยกัน/เหลือ	//	คุยกันแต่ (✓ ดี)/ยังเหลือ
๔๐๖	// ๖ (จล.)	//	ที่จะมา (X)	//	ที่จะเอามา (✓)
๔๐๖	// (จล.) ๔-๓/๓	//	พึงวิทย์ ได้ยินแต่ (X)/มาก	//	ได้ยินเปิดวิทย์ เรื่องมวย (✓)/มาก มาก
๔๐๖	// ๑ (จล.)	//	ทนฟัง	//	ทนฟังอยู่
๔๐๗	// ๑๐/๑๑/๑๔	//	คือ/กอบ/ตั้งขึ้นเอง	//	คือมี/กอบไป/ช่วยกันตั้งขึ้นมา

หน้า #	บรรทัด	//	สำนวนในหนังสือ	//	คำพูดในเทป
๔๐๘	// ๒	//	ทำนองเดียวกับเรื่องที่เล่า ผม	//	ผม
๔๐๘	// ๗ (จล.)	//	ใส่ปาก	//	เข้าปาก

— ๒๓ —

๔๐๙	// ๕/๗	//	กับการ/ไม่ออก	//	เกี่ยวกับการ/ไม่ออก. ยัง
๔๑๐	// ๑๑/๒๐	//	อย่างไรก็ตาม รู้สึก/ลำบาก	//	แต่รู้สึก/ยากลำบาก
๔๑๑	// ๒ (จล.)	//	ละก็	//	อย่างนี้ก็
๔๑๑	// ๙ (จล.)	//	มนุษย์โลก...พรหม...ตาม	//	มนุษย์โลกนี้บ้าง...ในพรหม...ตาม. เขา
๔๑๒	// ๓	//	สี่ย่า	//	สี่ยอู่ว่า
๔๑๓	// ๓	//	ก็คือ	//	ก็พูด (✓ ดีกว่า)
๔๑๔	// ๗/๑๒	//	พวกไทย/อยู่ตาม (✓ ดี)	//	ไทย/ตาม (✓)
๔๑๔	// ๙	//	เรื่องอริย	//	บรมธรรม คือเรื่องอริย (✓ ดี)
๔๑๔	// ๖ (จล.)	//	สัจจ์ :	//	สัจจ์ ซึ่งคุณก็คุ้นหูอยู่มาก : เรื่อง :- (✓)
๔๑๔	// ๕ (จล.)	//	ทุกข์. คุณก็คุ้นหูอยู่มาก (X)	//	ทุกข์.
๔๑๔	// (จล.) ๑/๔	//	เรียก/เรียก	//	นี้เรียก/นี้เรียก
๔๑๕	// ๑๑ (จล.)	//	และการ...แปลว่า (✓)	//	กับการ...แต่ว่า (✓)
๔๑๖	// ๓/๕	//	แท้จริง/เราจึง...ว่ามี	//	มัน/ละนั่นเราจึง...มันมี (✓ ดีกว่า)
๔๑๘	// ๕/๑๒/๒๐	//	ทางวัตถุ/หรือเพื่อ/ก็ได้ เป็นคฤหัสถ์ก็ได้.	//	ของวัตถุ/หรือ/ก็ได้
๔๑๘	// ๖-๕ (จล.)	//	ความเป็นของเลวอยู่บ้าง	//	ในทางที่ว่ามันเป็นของเลว
๔๑๙	// ๙/๑๓	//	วิธี :-/เกี่ยวกับโลกนี้	//	วิธี คือว่า/ของโลกนี้มัน
๔๑๙	// ๖ (จล.)	//	และเป็น	//	ล้วนเป็น (✓)
๔๑๙	// ๕ (จล.)	//	แต่การ (✓)	//	นะ การ (✓)
๔๑๙	// ๑ (จล.)	//	ก็คือ การ	//	ก็ว่า การที่
๔๒๐	// ๗	//	ความสุข	//	บุชาความสุข
๔๒๐	// (จล.) ๖/๑๑	//	เห็น/วาหนึ่ง	//	ดูเห็น/วาหนึ่งนี้
๔๒๑	// ๙/๑๑	//	ทุกข์...นี่จน/ธรรม'	//	จน/ธรรม' ไปเลย.
๔๒๑	// ๑๓	//	คำว่า "ยังไม่รู้พุทธศาสนา" คำพูดในเทปมีว่า "ยังไม่รู้: ที่ผมพูดแล้วไม่มีใครเชื่อ และฉันคือผมพูดว่า ยิ่งเรียนพระไตรปิฎกยิ่งไม่รู้พุทธศาสนา, หรือยิ่งเรียนพุทธศาสนายิ่งไม่รู้พุทธศาสนา. คุณฟังถูกไหมว่ายิ่งเรียนพุทธศาสนายิ่งไม่รู้พุทธศาสนา? เพราะมันเรียนแต่ในแง่ของวรรณคดี ของปรัชญา ของวรรณกรรมอะไรไปเลย, มันยังไม่รู้พุทธศาสนา."		
๔๒๑	// ๑๔/๑๕	//	ไม่ใช่...ต้อง/ตัวชีวิต	//	ไม่ใช่ไป...ต้องไป/ชีวิต
๔๒๑	// ๘ (จล.)	//	ยิ่งเรียน...ยังไม่รู้	//	เรียน...ยิ่งเรียนยิ่งไม่รู้
๔๒๒	// (จล.) ๑/๑๐	//	เห็นโทษว่า/มนุษย์ นี้ก็	//	และเห็นโทษว่า (✓)/มนุษย์นี้ มันก็
๔๒๓	// (จล.) ๑/๗/๑๑	//	โยชนทำ/หา/ถือ	//	โยชนที่/ทำ/ไปหา/ถือเอา
๔๒๓	// ๔/๗	//	ที่พูด/อหนึ่ง ผม	//	เมื่อพูด/ผม
๔๒๓	// ๓	//	ผม,	//	ผม, ตามภาษาพูดของผม, ตามวิธีของผม,
๔๒๔	// ๗/๙	//	จง/กลายเป็นเอา	//	เราจง/ไม่เอาอะไรกันแล้ว เอา
๔๒๔	// (จล.) ๓/๑๑	//	ทั้ง/อย่างนี้...ให้ผ่านพ้นไป	//	ทั้งว่า/แล้วก็...ให้ทะลุไป
๔๒๕	// ๑๑/๑๒	//	แล้วจะ/จึงจะ	//	จะ/คือ
๔๒๕	// ๑ (จล.)	//	ของเราทั้งหมดลง	//	๑ ชั่วโมงของเราทั้งหมด



หน้า // บรรทัด // ส่วนในหนังสือ // คำพูดในเทพ

— ๒๔ —

๒๔๘	// ๔/๖	//	คือ/แปลว่ามี	//	นี่คือ/มี
๔๒๙	// ๒/๑๑	//	หนึ่ง...เฉพาะ/หรือ	//	หนึ่งก็, ...เฉพาะ, จน/คือ
๔๓๐	// ๕/๑๗	//	ในการ/ก็ยังไม่	//	ในทาง/แล้วก็ยังไม่
๔๓๑	// ๑๔/๑๘	//	เป็นว่า/ไม่อย่างนั้นมัน	//	จะ/มันก็
๔๓๑	// ๔ (จล.)	//	เรื่องกาม เรื่องเกียรติ	//	หรือเรื่องกาม หรือเรื่องเกียรติ หรือ
๔๓๑	// ๑ (จล.)	//	คำว่า "หรือความดีนรณ" คำพูดในเทพว่า "คือความดีนรณในภาวะ คือภพ-ความมีความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง: ที่นี้เดี่ยวมันก็ดีนรณ (✓)"		
๔๓๒	// ๖ - ๗	//	คำพูดในเทพว่า "ไปทางเป็นนั่นเป็นนี่. แล้วก็ดีนรณในทางไม่เป็นอะไรแล้ว มันเบื่อ มันเหนียว มันเอือม"		
๔๓๒	// ๕/๑๓	//	ดีนรณ/เดี่ยวเรื่องอยาก	//	แล้วก็ดีนรณ/อ้าวเดี่ยวก็อยาก
๔๓๒	// ๙ (จล.)	//	อยากจะหยุดสักที นี่แหละ	//	หยุดสักที นี่
๔๓๓	// (จล.) ๕/๙	//	เมื่อมันไม่/เที่ยวไป (✓)	//	ถ้าเมื่อมันยังไม่/ไปเที่ยว (✓)
๔๓๔	// ๒	//	เป็น ๒ อย่าง (✓) มันอาจ (X)	//	อีก ๒ อย่าง (✓) คือว่ามัน (✓)
๔๓๔	// ๓	//	คับก็ได้ ช้อนนี้...เกิด	//	คับ. นี่...เกิดดู
๔๓๔	// (จล.) ๙/๑๐	//	ว่าเป็น/ก็ยังไม่	//	แต่ว่า/ก็ยังไม่
๔๓๔	// (จล.) ๘-๗	//	เท่านั้น: มี...อะไร	//	อย่างนี้ : มี...มีอะไร
๔๓๖	// ๓	//	หรือหยุด (X)	//	คือหยุด (✓)
๔๓๖	// (จล.) ๒/๖	//	ว่าทำไม/อะไร (X)	//	ว่าเราทำทำไม? ทำไม/จะอะไร (✓)
๔๓๗	// ๒	//	เหนื่อย...เหนื่อยแล้ว	//	เหนื่อยแล้ว...เหนื่อย
๔๓๘	// ๗	//	เหมือนไม่ (X)	//	เมื่อไม่ (✓)
๔๓๘	// (จล.) ๙-๘/๒/๑	//	อยู่ใน...อย่าง/ก็หยุด/เป็นความ	//	อยู่แต่...ไปอย่าง/ก็เป็นหยุด/การ
๔๓๙	// (จล.) ๙-๓/๑๕	//	หยุดก็...ดีนรณ/นี่ มัน	//	หยุดความดีนรณก็...ความดีนรณ/นี่ มันก็
๔๔๐	// ๒/๑๒/๒๐	//	เรามา (X)/เอาไว้/นั่น	//	เอามา (✓)/เอาไว้/นั่นเขา
๔๔๐	// ๑๑ (จล.)	//	อย่างที่เรียก กับปี เรียกกลับ	//	ก็เรียกว่ากับปีกลับ
๔๔๐	// (จล.) ๓/๔/๑๔	//	คือ/คิด...เท่ากับ/ค่อยไปจัดการ	//	นั่นคือ/เขาคิด...เท่ากับ/กัน
๔๔๑	// ๒	//	เรา...เกิน.	//	ก็ว่า เรา...เกิน. ร้อนใจเหลือประมาณ.
๔๔๑	// ๕/๖	//	ที่แท้มันร้อน...ตก/ที่มัน...ผลับ	//	พอร้อน...ก็ตก (✓) (ดีกว่า)/ที่ว่ามัน...ผลับอยู่อย่างนี้
๔๔๑	// ๙/๑๑/๑๖/๑๙	//	เมื่อหายก/ไม่ยอม/แล้วจะ/ที่จะ	//	พวกหายก/ไม่/นี่จะ/ที่ว่าจะ (=ในข้อที่ว่าจะ)
๔๔๒	// (จล.) ๙/๓	//	จงเป็น/ตัว...อะไร/นั่น	//	จงมีชีวิต/...ให้...นั่น
๔๔๓	// (จล.) ๙/๑๒	//	ปรกติ/เรา...ที่ว่า	//	เป็นปรกติ/เรา...ว่า
๔๔๓	// ๗-๘	//	ประโยคที่ว่า "ถ้าสติ...ถึง...ปัญญาไปไม่ได้." มีความหมายว่า ถ้ามีสติปัญญาจริงและเพียงพอ. จะหยุดหวัง: เพราะการที่หวังอยู่อย่างเดียดพลานจะเป็นสติปัญญานั้น เป็นไปไม่ได้.		

— ๒๕ —

๔๔๖	// ๔/๑๓	//	บัด/มัวไป...แล้วก็	//	วัน/ไปมัว...ก็
๔๔๗	// ๑ (จล.)/๒	//	ก็ยัง/เป็นผู้ที่	//	อย่างนี้ มันก็ยัง/เป็น
๔๔๘	// ๖/๑๐/๑๑	//	ที่มี/ทั่ว/รักใคร	//	มี/ทั้ง/มันก็รักใคร
๔๕๐	// ๙/๑๔	//	มันเร็ว/ที่เป็น...และ	//	หรืออะไร มันเร็ว/คือเป็น...คือ

หน้า	บรรทัด	สำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๔๕๑	// ๒/๘/๑๔/๑๕ //	ลายไทย/จากภาพ/แม่เป็นที่ถูก //	ลายไทยดีกว่า/คือภาพ/นี้เรียกว่า/ดอกไม้ที่ถูก //
๔๕๒	// ๒ //	มองดู //	ที่นี่ถ้าเรามองดู //
๔๕๓	// ๔/๘ //	ทางกาย/ผู้มี //	ที่ทางกาย/ผู้ที่ เป็น //
๔๕๓	// ๙ (จล.) //	อย่างที่ //	อะไรอย่าง ที่ (✓) //
๔๕๓	// ๕ (จล.) //	เย็นทรหด //	เย็นและทรหด //
๔๕๔	๓-๔	คำว่า "ที่นี่เอา...สิ่ง...ๆกัน." คำในเทปว่า "นี่ก็เอาอะไรมาชวนก็ได้. ตะกรุด ลูกอม หรืออะไร มันก็เป็นเรื่องอย่างเดียวกันหมด."	
๔๕๔	// ๘/๙/๑๐-๑๑ //	ก็มี/แข็ง/อย่าง...เรียกว่า //	ก็ต้องมี/แข็ง แล้วก็/อย่างนี้...จึงถือว่า //
๔๕๔	// (จล.) ๑/๗ //	ถ้าไม่/ให้เข้า //	ถ้าเราไม่/ให้มีความเข้า //
๔๕๗	// ๑๑/๑๔ //	ต้องเป็น/ถึง //	ต้องคงเป็น/ถึงเรื่อง //
๔๕๗	// ๓ (จล.) //	ธรรมทั้งภาษาคน //	ธรรม: ทั้งภาษาคนและภาษาธรรม //
๔๕๘	// (จล.) ๔/๕ //	แล้ว/ของ //	แล้วหลายครั้งหลายหน,/ของวัตถุ //
๔๖๐	// (จล.) ๔/๕/๗ //	สู้ทำ...นั่นคือ/ก็เพราะ/กิเลส //	ถ้าทำ...คือ/นั่นก็เพราะ/กิเลส จะ //
๔๖๑	// ๖ (จล.) //	ที่เรา //	เหมือนกับที่เรา //
๔๖๒	// ๗ (จล.) //	โตขึ้น //	มันก็โตขึ้น //
๔๖๓	// ๖/๑๘/๑๙ //	ดวง/ความ...มันก็/แก้ตัว //	ๆ/มัน...มัน/แก้ตัวมัน //

## — ๒๖ —

๔๖๕	// ๘ //	หรือ //	คือ //
๔๖๖	// ๕/๒๐ //	หรือ...ในการ/มนุษย์เริ่มรู้สึก //	และ...ของการ/ยังเริ่มรู้สึกความ //
๔๖๘	// ๗ (จล.) //	อะไร //	หรืออะไร //
๔๖๙	// ๖/๑๔ //	หลังจาก/คือไม่ //	หลังจาก/คือมันไม่ //
๔๖๙	// ๘ (จล.) //	เลยเรียกทับไปว่า //	ไปเรียกทับมันว่า //
๔๖๙	// ๗ (จล.) //	ไม่ได้แยแส ไม่ได้สนใจว่า (✓) //	ไม่ได้สนใจ (✓) //
๔๖๙	// ๖ (จล.) //	นี้สุข (✓) //	หรือแยแสสุข (✓) //
๔๖๙	// ๔ (จล.) //	ตรัส //	จึงตรัส (✓) //
๔๗๐	// ๖ (จล.) //	กับสิ่ง (✓) //	สิ่ง (✓) //
๔๗๒	// ๑๒ //	เจตย - //	เจตย หรือ เจตย //
๔๗๔	// ๖ //	คนก็มี //	คนทุกคนก็มี //
๔๗๔	// (จล.) ๑๐/๓ //	ที่ไหน/จึงเหมาะ //	อะไรที่ไหน มัน/มันคน //
๔๗๕	// ๘ (จล.) //	ตรงนี้...ไป. นี่เป็น //	ถ้าว่าตรงนี้...ไปอย่างนี้ มันก็เป็น //
๔๗๕	// (จล.) ๑/๗/๒๐ //	อัน/วิทยา/ถือเอา //	อีกอัน/ของวิทยา/เอา //
๔๗๕	// ๓ (จล.) //	กลับไป //	เพื่อจะแก้ปัญหทางจิตใจ กลับไป //
๔๗๖	// ๑๐ //	โดยใช้ (✓) //	ด้วย (✓) //
๔๗๗	// ๔ (จล.) //	ที่เป็น //	อะไรที่มันเป็น //
๔๗๗	// ๓ (จล.) //	อย่างนี้ (คำหลัง) //	ในลักษณะอย่างนี้ //
๔๗๘	// ๑๐ //	มันแยก //	เพราะมันแยก //
๔๗๙	// ๑๑ (จล.) //	ปากว่า //	ปากออกกว่า //
๔๘๑	// ๘ (จล.) //	เป็นไปในทาง //	เป็น //
๔๘๒	// ๔/๑๐/๑๘ //	ก็หมายความว่า/ๆเมื่อ/คือ //	ก็ว่า/ๆ. แล้วเมื่อ/ที่ //
๔๘๒	// ๑ (จล.) //	หมายความว่า //	มันก็ว่า //
๔๘๓	// ๕/๘ //	อะไร/มี. เราก็มีแล้ว. //	หรืออะไร/มีไว้. เราก็มีแล้วไว้: นี่จึงจะได้. //

หน้า // บรรทัด // ส่วนวนในหนังสือ // คำพูดในเทป  
 ๔๘๓ ๙/๒๓ มันท้อง/และมี // เห็นโดยชอบ มันท้อง/มี

— ๒๗ —

๔๘๖ // ๘/๑๒ // มารดา/ต้องการถึงขั้น // มารดาหรือมีอะไร/จะต้องการถึง  
 ๔๘๖ // ๒ (จล.) // จึงจะเป็น...และเกษม และ // เป็น...หรือเกษม เรา  
 ๔๘๗ // ๔/๖ // คำ...หรือคำ...และคำ/มโน ผิก // คำว่า...หรือ...หรือคำ/มโน หรือผิก  
 ๔๘๗ // ๕ // จิตเป็นต้น (X) // จิตอะไรเป็นต้น (✓)  
 ๔๘๗ // ๖/๗ // มโน ผิก/ฯลฯ ...ฉะนั้นจึงถือว่า // มโน หรือผิก/อย่างนี้, เราไม่มีคำพูด...จึงถือว่าคำว่า  
 ๔๘๗ // ๘ // ไม่ใช่ตรงกับ...หรือคำที่เป็น // ไม่ใช่...เป็นต้น ซึ่งเป็น  
 ๔๘๗ // ๑๐ // คำอื่น // คำอื่นๆ  
 ๔๘๘ // ๑๐/๑๖ // ที่...มันใน/มีความ // เหมือนที่...ใน/หรือมีความ  
 ๔๘๘ // (จล.) ๕/๑ // ก็แปลว่า ผิกจิต/ชนิดนั้น // ว่าทำจิต/ชนิดนี้  
 ๔๘๙ // ๖ // กิ่งงโค่นไม้ ที่ว่าง // แฉะว่ากิ่งโค่นไม้ กิ่งเรือนว่าง (✓)  
 ๔๘๙ // ๑๒/๑๖ // จึงโน้ม/กัยคือ // ดังนั้นเขาจึงโน้ม/กัยเช่น  
 ๔๙๐ // ๙/๑๕/๒๔ // ตรัส/หรืออะไร/สนใจ // คือได้ตรัส/หรือการอะไร/สนใจกับ  
 ๔๙๑ // ๗ (จล.) // ไป ก็ต้อง...ไป: // ไป: มันก็ต้อง...ไป,  
 ๔๙๒ // ๖ // นั้นยังไม่ถูก...รู้หมด ยัง // มันยังไม่ที่ถูก...หมด  
 ๔๙๒ // (จล.) ๑/๘ // ก็ไม่/เมื่อ // เราไม่/ในเมื่อ  
 ๔๙๓ // ๘/๑๐ // มีว่า...หา/ทั้ง // ก็เรียกว่ามี...หาแล้ว/นี่ทั้ง  
 ๔๙๔ // ๕ // จิตมี // มีจิตมี (✓)  
 ๔๙๕ // ๓ // ขึ้น เมื่อ // ขึ้นไป, ที่นั่นเมื่อ  
 ๔๙๕ // ๑๐-๙ (จล.) // เราไป...เราเลยจะ // เรา...จะ  
 ๔๙๕ // ๘-๗ (จล.) // เทียบ...ก็ได้ // เทียบด้วย...ก็มี  
 ๔๙๖ // ๔ // เหล่า // จุลินทรีย์เหล่า  
 ๔๙๖ // ๑๓ // สิ่ง // ถ้าสมมติว่า สิ่ง  
 ๔๙๖ // ๗ (จล.) // คุณจงดู...ไม่ล่า // ดู...และไม่ล่า  
 ๔๙๖ // ๕ (จล.) // ว่า...เจ้า, // ว่าพระเจ้า...เจ้า หรืออะไรของพระเจ้า,  
 ๔๙๗ // ๑๐ // ของตน // ของคน (✓)  
 ๔๙๘ // ๗ (จล.) // อีก นำ // อีกทะเล นำ  
 ๔๙๙ // ๘/๑๔/๑๕/๑๖ // ไม่เคย/แล้ว/เราก็/จน // ไม่ได้/นี่/นี้เราก็/จนถึง  
 ๔๙๙ // (จล.) ๖/๗ // แม่ไป (X)/ลูก, // เราไป (✓)/ลูก หรืออะไรอย่างนี้, (✓)  
 ๕๐๐ // ๕/๑๓ // ในที่นี้จะ/ใคร่ // ที่นี้ก็/จะ/ใช่  
 ๕๐๑ // ๓/๗ // มันมี/เดี๋ยวนี้มา // คือมี/ที่นั่นมัน  
 ๕๐๒ // (จล.) ๘/๕ // แห่งจิต/อะไร...อะไร // แก่จิต (✓)/ไม่อะไร...ไม่อะไร  
 ๕๐๓ // ๑๐/๑๔ // ให้มี/นี่จึงจะ // มี/นี่เขา  
 ๕๐๔ // ๓ // ไหน? คำพูดในเทปว่า ไหนที่นี่? // มาถึงปัญหาว่าทำจิตให้ยิ่ง, ยิ่งๆไปทางไหน?  
 ๕๐๔ // ๑๒ (จล.) // สามารถเจาะ // หมายความว่าเจาะ  
 ๕๐๔ // ๘ (จล.) // ก็บรรลุถึง...คือการ // มันก็ได้ถึง...คือได้  
 ๕๐๕ // ๗ // ผิด อย่าง // ผิด ในทาง  
 ๕๐๕ // ๘ // รอด เรียนลัดอย่างอันซพาล // รอด  
 ๕๐๕ // ๑๒ // ผลก็มี // ผลก็มี มีมัวแต่ไปอยู่นั้นแหละ

หน้า // บรรทัด // จำนวนในหนังสือ // คำพูดในบท  
 ๕๐๕ // (จล.) ๗/๕/๔ // การพัฒนา/เป็น/หรือ // การการพัฒนา/เป็นแต่/คิด

## — ๒๘ —

๕๐๗ // ๘/๑๑/๑๓ // ว่า/จิต-ฝึก/พูดภา // ถ้าว่า/จิต. คำว่า 'ฝึก/พูดในภา  
 ๕๐๘ // ๘/๙/๒๓ // ไกล/และ/โดย // คือไกล/เป็นอะไรนี้ และ/ฝึกมันโดย  
 ๕๐๙ // ๒ (จล.) // เลย // เลยต้อง  
 ๕๑๐ // ๖/๙ // จิตกันแน่?/ล้างของ // จิต?/คือล้างของ  
 ๕๑๐ // ๑๓ // ที่จะไปเข้าใจว่า // ในข้อที่ว่า  
 ๕๑๐ // (จล.) ๘/๗ // ชั่วขณะในเมื่อมี/จิตเป็นของ // เหมือนกัน คือ/ของ  
 ๕๑๐ // (จล.) ๖/๑ // จริงแล้วจะ...นี่คือ/ก็ว่า // จริงนี้ จะ...นั่นแหละคือ/ก็พูดว่า  
 ๕๑๑ // ๗/๘ // ตน./มุตติ // ตนอะไร./มุตติ คือ  
 ๕๑๑ // ๑๑ // เกิดขึ้นไปห่อ...มันคือ // เข้าไปห่อหุ้มจิต เกิดขึ้นห่อ...มันก็คือ  
 ๕๑๑ // ๑๒ // ฟัง...จิตหรือที่...จิตที่ // คุณ...จิตนี้...จิต  
 ๕๑๑ // (จล.) ๖/๔/๓ // ที่ว่านี้/สำหรับ/ที่ไร // นี้/ของ/มาที่ไร  
 ๕๑๒ // ๒/๕ // ดู...เรา ว่า/ด้วยกัน // ดูถึง...เรานี้ ว่า/ด้วยกันเรื่อย  
 ๕๑๒ // (จล.) ๙/๗ // บ้านพูด/วิญญาณ // บ้านพูด เหม/วิญญาณนี้  
 ๕๑๓ // (จล.) ๗/๑ // ก็ได้...มโนธาตุ/อะไร // ไปแล้ว...มโนธาตุไปก็ได้/มีอะไร  
 ๕๑๓ // ๕ (จล.) // คำว่า 'คือ มีคำว่า เวทนา สัญญา: ส่วน' คำพูดในบทว่า 'รูป เวทนา สัญญา, สัญญา  
 คำนั้น: ถ้าเป็นเรื่อง'  
 ๕๑๓ // ๔ (จล.) // จนกระทั่ง // มีคำว่าวิญญาณใช้ จนกระทั่ง  
 ๕๑๔ // ๓/๙ // รู้สึก รู้แจ้ง/อะไร // หรือรู้สึก หรือรู้แจ้ง/รู้สึกอะไร  
 ๕๑๔ // ๔ // จาก...รู้ หรือรู้สึกไป (✓) // ที่นี้ จาก...ความรู้สึก (✓)  
 ๕๑๕ // (จล.) ๔/๑๐ // อีก/และ // อีกที่เรียกว่าบริสุทธิ์./แต่  
 ๕๑๗ // ๕ // หรือ // ซึ่ง  
 ๕๑๘ // ๕/๑๐ // ดับ/ถึงกว่า // ดับลง/มีแสงสว่างถึงกว่า  
 ๕๑๘ // (จล.) ๑/๑๑ // ในเมื่อ/รวบรวม...อะไร // และ/เรียกว่ารวม...เป็นอะไร  
 ๕๑๙ // ๗ (จล.) // ว่าง จิตล้วนๆ อย่างหนึ่งๆ. // ยังว่าง จิตล้วนๆ น้อย่างหนึ่ง:  
 ๕๑๙ // (จล.) ๔-๓ // จนกว่า...ก็ตาม // คือว่า...ก็ตามใจ  
 ๕๒๐ // ๓ // ไปแบบ // หรือว่าจะเป็นอย่างไรไปแบบ  
 ๕๒๐ // ๙ (จล.) // อาจจะมี...ผิดเป็น // มันจะ...ผิด  
 ๕๒๑ // ๒ // กายซึ่งเขา...เรา // กาย, เรียกว่ารูป เขา...แต่เรา  
 ๕๒๑ // ๒ (จล.) // หรือสิ่ง...เมื่อ // รู้สิ่ง...ฉะนั้นเมื่อ  
 ๕๒๑ // ๑ (จล.) // ๆ...นี้อย่าง // ๆๆ...อยู่อย่าง  
 ๕๒๓ // ๙/๑๒/๑๔/๒๒ // ความ/ทุกข์/หรือ/ในเรือ // แล้วความ/ทุกข์ ทุกข์ทน/คือ/ในลำเรือ  
 ๕๒๔ // ๕/๑๑ // สลัดกระทั่ง/หรือแก้ไข (✓) // กระทั่งสลัด/คือแก้ไขนั่นเอง (✓)  
 ๕๒๕ // ๙/๑๕ // แต่ที่/การได้ // ทั้งที่/การที่ได้

## — ๒๙ —

๕๒๖ // ๙ // แม่ // หรือแม่  
 ๕๒๗ // ๒/๑๑/๑๒ // นี้เป็น/เหลือ/ตะ // นี้มันก็เป็น/จนเหลือ/ต์

หน้า	บรรทัด	//	สำนวนในหนังสือ	//	คำพูดในเทป
๕๒๗	// ๑๓-๑๔	//	จนไม่รู้ว่าจะไปกันถึงไหน.	//	ไปจนไม่รู้ว่าจะไปถึงไหนกัน. ก็ไม่ต้องไปคิดมัน.
๕๒๗	// ๑๕/๑๘/๒๒	//	ที่จะไม่มี/อากาศ	//	ที่เราจะ/ของอะไร ไม่มี/หรืออากาศ
๕๒๘	// ๔	//	เวลา:	//	เวลากะมัน:
๕๒๙	// ๒ (จล.)	//	ฝึกจิต	//	การฝึกจิต
๕๓๐	// ๔/๕/๘	//	แต่พูด/ทุกคนคือ/ส่วน	//	แต่จะพูด/คือ/ส่วนๆ
๕๓๐	// ๑๓/๑๖	//	ใช้จิต/เสีย	//	ในการที่จะใช้จิต/อะไรเสีย
๕๓๑	// ๑๒/๑๕	//	และไม่/หยุดนิ่ง	//	หรือไม่/คือหยุดนิ่ง
๕๓๒	// ๓/๑๙	//	จิตไว/อนึ่ง	//	จิตนั้นไว/ที่นี้จิตต่อไปอีก
๕๓๓	// ๑๑/๑๙	//	ทั้งนั้น...เฉพาะกล่าวคือ/ฝึก โดย	//	อย่างนี้...เฉพาะ/ฝึก. ก็
๕๓๓	// ๗ (จล.)	//	สมบัติ ๒ (X)	//	สมบัติ ๓ (✓)
๕๓๔	// ๑๒	//	ในทางสติ	//	หรือสติ
๕๓๕	// ๗/๒๑	//	ก็ปิด/ของงู	//	ก็ปิดออก/ของงูเก็บสตาจก็ได้.
๕๓๖	// (จล.) ๑/๓/๕	//	อย่าง./ก็ทำ/เอาจิต	//	อย่างหนึ่ง./แล้วก็ทำ/คือเอาจิต
๕๓๖	// (จล.) ๖/๘/๙	//	โกนา/โยคะ-/เดินทาง	//	หรือโกนา/โยคะหรือ/เดินของ
๕๓๗	// ๕/๑๐	//	ที่อยู่/กับ	//	หรืออะไรที่อยู่/อยู่กับ
๕๓๘	// ๑๒	//	คือผู้...หรับฝึกจิต	//	แปลว่าผู้...หรับฝึกจิตนี้
๕๓๙	// ๒/๑๒/๒๐	//	กระ/ที่แรก/ขั้นนี้คือฝึก	//	จนกระ/ที่แรกแล้ว/ที่นี้ฝึก
๕๔๐	// ๒/๕	//	มี...ว่าสมาธิ/กระทำ	//	จะมี...ว่าสมาธิเหมือนกัน/กระทำเท่านั้น
๕๔๐	// ๗/๘	//	หนึ่งอยู่/ซึ่งยัง	//	หนึ่งแล้ว/แต่ยัง
๕๔๐	// (จล.) ๑๐/๗	//	ถ้าเรา/แรก	//	ถ้าแรกๆ
๕๔๒	// ๕/๑๕	//	ของเราที่/ที่ไม่	//	ที่เรา/ที่ยังไม่
๕๔๓	// ๒/๗/๑๓	//	ก็ได้/โดยที่/เป็นของ	//	นั่น/เพราะว่า/เรา
๕๔๔	// ๕/๘	//	เรียกว่าตาทิพย์/เป็นกัน	//	นี้เรียกว่าตาทิพย์./เล่นกัน
๕๔๔	// ๗ (จล.)	//	สติมี (X)	//	มันมี (✓)
๕๔๕	// ๔/๙/๑๑/๒๐	//	ให้จง/เป็น/ยิ่ง/พูดว่าไม่	//	ให้จน/นี่เป็น/ยิ่งไป/ไม่

— ๓๐ —

๕๔๗	// ๒	//	สัวมริม	//	สัวมที่ริม
๕๔๙	// ๘	//	สนใจใน	//	ได้สนใจกับ
๕๕๐	// ๒/๔/๑๖	//	ก็มี/เรื่องการ/เป็นรูป	//	อะไรก็มี/การ/ที่เป็นรูป
๕๕๑	// ๒/๔/๗	//	กับ/ก็เพราะ/อื่น	//	กับพวก/ต่อเมื่อ/อื่น ในภาษาอื่น
๕๕๑	// ๘	//	ภาพคือดวง...ก็ใช้ได้ทั้งนั้น	//	ภาพหรือดวงอะไร...
๕๕๑	// ๑๔/๑๕	//	แล้ว./ไปเพ่งดวงอะไร	//	เสียแล้ว./ให้ไปเพ่งดวง
๕๕๓	// ๑๑/๒๑	//	สตินั้น/ด้วย	//	สตินี้ (✓)/โดย
๕๕๔	// ๖/๑๔	//	เรา/รู้/ใจ. เห็น	//	เรา/รู้จัก/ใจเหมือนกัน.
๕๕๖	// ๕ (จล.)	//	ให้เป็นไป	//	ให้อะไรเป็นไปใน
๕๕๗	// ๗	//	คือ...แต่	//	แต่ก็เพ่งอยู่นั้น...แหละ แต่
๕๕๗	// ๗/๘	//	เอา/ก็เลยอุเบกขาเฉยอยู่	//	ยังเอา/นี้เรียกว่าอุเบกขา
๕๕๗	// ๕ (จล.)	//	ไม่เคย	//	ก็ไม่เคย
๕๕๘	// ๒/๕/๑๑	//	ที่นี้/ตาย/ทน	//	นี้/ตายอะไร/คือทน
๕๕๘	// ๑๒	//	เฉยๆไม่ได้ ก็ต้อง	//	อยู่เฉยๆไม่ได้ มันก็จะ

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๕๕๘	// ๑๓	// เกิดกรรณาแล้ว	// หรืออะไรก็ตาม มันกรรณามัน
๕๕๘	// ๑๕/๒๑/๒๓	// ตาย/ว่า/จะ	// ตายอยู่ (✓) ตึกว่า/ไว้ว่า/ที่จะ
๕๕๙	// ๓	// มองเห็น...ยิ่ง	// เอา-เห็น...มาก (✓) ตึกว่าง)
๕๕๙	// ๑๐/๑๓/๒๑	// ใจ/เห็นว่า/เรื่อง	// ใจกัน/เห็นว่าความที่/การ
๕๖๐	// ๖/๙	// ดับ:/ไม่มี	// ดับ: คือ/แต่ไม่มี
๕๖๐	// ๑ จล.	// มันบัง...เปลือไป	// ในเมื่อบัง...เปลือเข้า
๕๖๑	// ๓	// จึงมี...เพื่อ (✓)	// จึงมีวิธีมี...เมื่อ (✓)
๕๖๑	// ๔	// ที่นี้...คือมีระ...ให้เรา (✓)	// จนนี้...นี่ระ...ที่เรา (✓)
๕๖๑	// ๕	// เดี่ยว	// แต่เดี่ยวนะ
๕๖๑	// ๑๐	// พิจารณาในเรื่องอาหาร	// ดูอาหารในแง่ที่
๕๖๑	// ๘ (จล.)	// ดูมัน	// ดูให้มาก (✓)
๕๖๑	// (จล.) ๒	// เสมอ	// เสมอๆ
๕๖๒	// ๖	// หลัก	// ในหลัก
๕๖๒	// ๙	// ข้อสุดท้าย	// หมวดสุดท้ายอีก ๔ เรื่อง
๕๖๒	// ๑๑	// คำว่า 'เพ่งความไม่มีของรูป' มีใจความว่า 'เพ่งความไม่มีที่เป็นอารมณ์ของรูปชนิดนี้ คือเพ่ง บริการมว่าอะไรๆ ไม่มี. หรือเพ่งความไม่มีอะไรๆเป็นอารมณ์'	
			[หน้า ๕๖๒ ย่อหน้าที่ ๒ ทั้งย่อหน้า คือตั้งแต่คำว่า การฝึกจิต...ถึงคำว่า...ไม่มีสติปัญญาไม่ใช่ ไม่มีในแถบบันทึกเสียง ผู้กำกับฉบับเดิมเข้ามา. การฝึกจิตหมวดอุปนิสัยตามลำดับในวิสุทธิมรรค จะเรียงลำดับย่อหน้าเรื่องอาหารแปดประการ]
๕๖๒	// (จล.) ๘/๑	// รวม/สิ่ง	// รวมเอามา/สิ่งๆ
๕๖๓	// ๓	// ฝึกต่อไป	// ที่นี้เราฝึกต่อไป เอร่าร่างกาย
๕๖๓	// ๙ (จล.)	// บิน (X)	// กับขึ้นเรือบิน (✓)
๕๖๔	// ๓	// จิตใจ	// จิตใจกัน

## — ๓๑ —

๕๗๒	// ๘ (จล.)	// จึงถูก	// มันถูก (✓)
๕๗๒	// (จล.) ๗/๓	// กันอยู่/ต้อง	// กันอยู่ ก็มีอยู่เป็น/คุณจะต้อง
๕๗๓	// ๗	// ถึงอีกใน (X)	// ถึงอีก. ใน (✓)
๕๗๕	// ๗	// และแล้ว	// แล้วก็
๕๗๖	// ๔/๕	// อย่างไร/ในสิ่ง...มา	// อะไร/ของสิ่ง...เข้ามา
๕๗๖	// ๘-๙/๑๔	// ออกจาก (✓)/๑๓-๑๔ (✓)	// แห่ง (✓)/๑๓ (✓)
๕๗๖	// ๖ (จล.)	// ตัวยึด (✓)	// เคยยึด (✓) ตึกว่า)
๕๗๖	// ๔ (จล.)	// พอรู้ไป (✓)	// และความรู้เป็นไป (✓) อีกสำนวนหนึ่ง)
๕๗๗	// (จล.) ๔/๑๑	// ในขั้นนี้/ตาตุ	// แต่/ตาตุมา
๕๗๘	// ๒/๑๗	// อย่างนี้แล้วเราก็/ขณะ (✓)	// ที่นี้เรา/ฐานะ (✓)
๕๗๘	// ๑๑ (จล.)	// มองเห็น	// และมองเห็น (✓) ตี)
๕๗๙	// (จล.) ๕/๔/๓	// เพราะจะ/ทำได้/ในใจ.	// จะ/มันทำได้/ในใจนั้นนะ
๕๗๙	// ๕ (จล.)	// มันรู้สึก	// มันอยู่ข้างใน มันรู้สึก
๕๗๙	// ๑ (จล.)	// หนึ่ง	// หนึ่งสักขั้นหนึ่ง
๕๘๐	// ๒/๙/๑๑	// คอย/ปรุง/มันมี	// คอยเฝ้า/คอยปรุง/แต่มันมี
๕๘๐	// ๕ - ๖	// สุขก็...ปีติ...รู้จัก	// สุข ก็...ปีติจะมีความสุข. ...รู้จักสิ่งๆที่เรียกว่า
๕๘๐	// ๘/๑๔-๑๕	// รู้/แล้ว ก็เข้า...หมด	// จะรู้/มันก็เข้า...หมด. ที่นี้

หน้า	บรรทัด	ส่วนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๕๘๑	๕ - ๖	ส่วน...เวทนา พอ	นี้...เวทนานี้ พอ
๕๘๑	๑๐/๑๒/๑๔	หมาย "วิตก" ว่า/หรือไม่/เรา นี้	หมายของ "วิตก" นี้ ว่า/ไม่/เราอย่างนี้
๕๘๑	๔ (จล.)	ฝ่าย	ในทางฝ่าย
๕๘๒	๒/๕	เฉพาะ/ทุกสิ่ง	เฉพาะเลย/ทุกๆสิ่ง
๕๘๒	๔	อีก, แล้วก็ (✓)	อีก, ที่นี้ก็ (✓)
๕๘๒	๑๒	นี้สุด	มาสุด
๕๘๓	๔/๕	ระวัง/แต่ใน	เรา/แต่อะไร
๕๘๓	๖	ในขั้นที่ ๘ นี้ นับว่า (✓)	นี้เรียกว่า ขั้นที่ ๘ นี้ มันก็ (✓)
๕๘๓	๘/๑๔	ขั้น/สุด, เขามีอยู่	ฉะนั้น ขั้น/สุด, อย่างนี้, เขามีอยู่อีก
๕๘๓	(จล.) ๗/๒/๑	แต่งจิต/ไม่ใช่/อยู่	แต่ง/ไม่ใช่/ไป/อยู่/นี้
๕๘๓	(จล.) ๒/๑	ทั้งนี้/ละชั้น	มันก็/ละชั้นๆ
๕๘๕	๒ (จล.)	ลงไป	ไป
๕๘๖	๓/๘	ที่เริ่ม (✓)/รำคาญ	นี้เริ่ม (✓)/หรือรำคาญ
๕๘๖	๑๐ (จล.)	แล้วเฉย (✓)	และเฉย (✓)
๕๘๖	(จล.) ๕	แล้วเฉย...ที่ขั้นที่ ๑๔ (X)	หรือเฉย...ที่ขั้นที่ ๑๕ (✓)
๕๘๖	๗ (จล.)	แล้วเป็นวิราคะ แล้วก็เมื่อหน่าย. ขั้นที่ ๑๔	แล้ว ขั้นที่ ๑๔ ก็
๕๘๗	๔/๖/๗	มุ่ง/ภาวะ/ดับทุกข์/รู้สึก	คือมุ่ง/ภาวะ/โดยวิธีใด, รู้สึก
๕๘๗	๘/๑๒/๑๓	ขั้นนี้/ที่ว่า/นี่ผม	เช่นขั้นนี้/ที่ว่า/เดี๋ยวนี้/ที่ผม
๕๘๗	(จล.) ๔/๓	เจ้าหน้า (X)/ยิ้มมา	เจ้าหน้า (✓)/ยิ้มมา ไปอะไรมา
๕๘๗	(จล.) ๑	นั่น...กำลัง	นั่นไม่ใช่เล่นนะ...คุณกำลัง
๕๘๘	๒	หรือปลัน	ก็มี หรือไปปลัน ปลัน
๕๘๘	๘ (จล.)	ลิก คือ	ลิก, เจตลิกคือ
๕๘๘	๓/๔	เตรียมไว้ ๔ ชั้น/โดย	ที่เตรียมไว้ ๔ ชั้นๆๆ/และโดย
๕๘๘	๖/๗/๑๐	ระบบ/เหลือบ/ในชั้น	หรือในระบบ/คือเหลือบ/ในชั้น

— ๓๒ —

๕๙๐	๕ (จล.)	อะไรอย่างหนึ่ง	เป็นอะไร
๕๙๑	๑๑	เป็น	ก็เป็น
๕๙๒	(จล.) ๑๑/๒	อะไร/นั่น/ด้วย	หรืออะไร/นั่น
๕๙๓	๘/๙	อะไร/อะไร/ทาง	หรือความอะไร/ความอะไร/ทาง
๕๙๓	(จล.) ๗/๘	ทางวัตถุ/แต่	เรื่องวัตถุ/แต่ก็
๕๙๓	๓ (จล.)	หน้าที่	หน้าที่อย่างละเอียดอย่างซ่อนเร้น
๕๙๔	๒/๑๑	ความที่/ที่จะ	การ/แก่การ
๕๙๕	๕ (จล.)	สละออกไปก่อน	สลัดออกไปก่อน ต้องสละออกไปก่อน.
๕๙๗	๗/๘	เพื่อ/เป็นไป	ก็เพื่อ/เริ่มเป็นไป
๕๙๘	(จล.) ๗/๖	โลกใน/ในโรงเรียน และ	โลกๆใน/กับการเรียน
๕๙๙	๔/๑๑	ก็เป็น/หรือ	ก็มี/ที่
๖๐๐	(จล.) ๘/๖/๗	มันคือ/ปัญหา...แล้ว/ที่ ๕	มันก็คือ/ปัญหาหรือ...เรา/ที่ ๕ นี้
๖๐๑	๕	สกปรกยิ่งกว่านั้นอีกสำหรับ	อย่างสกปรกกว่านั้นอีกคือ
๖๐๑	๗/๘/๑๓/๒๒	เช่นนี้/เท่าไร/เอามา/มา	นี้/อย่างไร/แต่เอามา/มัน
๖๐๒	๒/๓	ตาล./ไม่/จำต้อง	ตาลไปทั้งนั้น./ไม่

หน้า	บรรทัด	//	สำนวนในหนังสือ	//	คำพูดในเทพ
๖๐๒	// (จล.) ๒/๓	//	ไปตรง/ก็เข้า	//	ไปที่ตรง/ก็ยิ่งเข้า
๖๐๓	// ๗/๑๓/๑๗	//	อะไรและ/ซาให้	//	ความอะไร/หรือ/ซาให้รู้ให้
๖๐๓	// ๔ (จล.)	//	คุณ	//	คน
๒๐๔	// ๗/๔	//	ว่าเรากำลัง/ถั่ง	//	กับพอเรา/พอลง
๖๐๔	// (จล.) ๗/๖	//	เมื่อลม/การปรุง	//	เมื่อ/ลมหายใจปรุง
๖๐๕	// ๕/๔	//	แล้วก็...มือทำ/อะไร	//	เราก็...มือทำเข้าเท่านั้น/หรืออะไร
๖๐๕	// (จล.) ๘/๘/๔/๑	//	ก็ถูก/เอง เพราะไม่/เห็น/ให้เป็นเรื่อง	//	ถูก/ไม่/ให้เห็น/ให้เหลือ
๖๐๕	// ๘ (จล.)	//	ไม่มีสติ (X)	//	มีสติ (✓)
๖๐๖	// ๓	//	ผลที่...ยอด	//	ที่...ยอดสุด
๖๐๖	// ๔/๕/๖	//	สุขมาเป็นปัจจุบัน/ฉะนั้น/นี้ให้	//	สุข/มันก็/นี้
๖๐๖	// ๖	//	จนทำให้มียอดสุข	//	เดี๋ยวก็เกิดยอดสุด
๖๐๖	// ๔	//	นึก	//	นึกคำนวณ
๖๐๖	// (จล.) ๓/๕/๖/๗	//	มันก็/นี้เป็น/สุขขึ้น/ทั้ง	//	นี้ก็/นี้ก็/เป็น/สุขขึ้น/ถึง
๖๐๗	// ๔/๑๘	//	แต่แล้ว/ทุกสิ่งไม่...ใจใน	//	แต่/ไม่มีอะไร...ใจ
๖๐๗	// ๑๐/๑๖	//	ใคร/ถึงเพราะมัน	//	ใครอะไรทำของมัน/ถึง มัน

## — ๓๓ —

๖๑๓	// ๕	//	มันต้องการ	//	ฉะนั้น มันก็ต้อง
๖๑๔	// (จล.) ๕/๑๑	//	ที่แจ้ง/อะไร	//	ที่อะไร/ทำอะไร
๖๑๔	// ๖/๑๑/๑๓	//	ถ้าเป็นการ/อะไร	//	เช่นถ้า/เป็นพวก/ทำอะไร
๖๑๕	// ๖/๘/๑๑	//	การที่เย็น/เวลาก็/หาที่	//	ต้องการให้เย็น/เวลาเราก็/หาที่ที่
๖๑๕	// (จล.) ๑๑/๕	//	กอไฟ/วิธีๆ	//	กอไฟ มุมบ้าน (✓)/วิธีอีกวิธี
๖๑๖	// ๒/๓/๗	//	มันจะ/ก็ไม่/อย่างทั่ว	//	ทำ/ก็ทำไม่/หรืออย่างทั่ว
๖๑๖	// (จล.) ๔/๘	//	เสียแล้ว/และก็	//	เสียแล้วในสมมติ/เราก็
๖๑๗	// ๖	//	ธรรมชาติ	//	ที่ธรรมชาติมัน
๖๑๘	// ๕	//	รองบ้าง.	//	รองบ้าง อะไรบ้าง.
๖๑๘	// ๔/๒๓	//	เบาะรอง/หน้า	//	เบาะรองหรือ/ใช้อะไร นั่ง/หน้า (✓)
๖๒๐	// ๖ (จล.)	//	คำว่า 'จากจุดศูนย์ใส่นี้แฉริศมือออกมารอบ' สมมติว่าถ้ามีริศมือออกมา'	//	คำในเทพว่า 'ถ้าเป็นริศมือออกมามันก็เท่ากันหมด.
๖๒๐	// ๔ (จล.)	//	ไม่มี...ถ่าง	//	หรือมันจะไม่...ถ่างอะไรก็ได้
๖๒๑	// ๔/๑๗/๒๐	//	ปัสสสติ/แท้/ถึง	//	ปัสสสติ นี่ก็แปลกัน/แท้ๆ/ถ้า
๖๒๒	// (จล.) ๑๐/๘/๖	//	ตอนหลัง/ลิ้ม/อย่างไม่	//	เหลือ/หัดลิ้ม/ไม่
๖๒๒	// (จล.) ๕/๑๓	//	ตาอยู่ที่/โหลงไป	//	ตาอยู่ที่ไม่ได้ดูอะไร/โหลงไปทั้งนั้น
๖๒๓	// ๖	//	สติ...จิต...กันแน่	//	จิต...สติกันแน่...เล่า
๖๒๓	// ๘	//	ทำ...ถ้ารู้...ถ้าเรา	//	ต้องทำ...ฉะนั้นถ้าไปรู้...ถึงแม้ว่าเรา
๖๒๔	// ๒/๓	//	กว่าคน/ลมหายใจ	//	กว่าที่คน/คือลมหายใจ หายใจ
๖๒๔	// ๑๒/๑๓	//	คือหัว/ท้าย/ที่จะ	//	ที่หัวที่ท้าย/ที่เราจะ
๖๒๔	// ๕ (จล.)	//	รู้สึกกระ	//	เอาความรู้สึกกระ
๖๒๔	// (จล.) ๓/๒	//	การหายใจเข้า ตั้งต้น/ไป	//	ตั้งต้นการหายใจเข้า/มา
๖๒๕	// ๗	//	ต้นจาก	//	ต้นออกจาก
๖๒๖	// ๒	//	ที่นี่	//	ที่นี่เรา



หน้า // บรรทัด // จำนวนในหนังสือ // คำพูดในบท

— ๓๔ —

๖๓๑	// ๗	//	มีอากรที่ทำให้ลมหายใจยาว	//	ทำลมหายใจให้มีอากร มีลักษณะยาว
๖๓๑	// ๕ (จล.)	//	ถ้ารู้สึกว่ามันสั้น	//	ถ้าครั้งนั้นมันสั้น
๖๓๑	// ๕ (จล.)	//	แต่ให้...เป็น	//	เพื่อให้...กำลังเป็น
๖๓๑	// (จล.) ๒/๑	//	เอง...ตนๆ/ตน...ตน	//	เอา...ตน/เรา...เรา
๖๓๑	// ๙/๑๑/๑๓	//	ทุก/รักษาไว้/ซึ่งคน	//	คือทุก/ที่รักษา/อย่างที่ดีคน
๖๓๒	// (จล.) ๒/๓	//	ท้าวๆจิตใจละเอียดและ	//	คร่าวๆท้าว/มันก็
๖๓๓	// ๒/๙	//	ในเมื่อ/ออกไป	//	และเมื่อ/เข้าไปอย่างนี้
๖๓๓	// (จล.) ๗/๔/๑	//	กลับ/ทำให้เรา/ใจ	//	ไป/ถึงกับ/ใจให้
๖๓๔	// ๒/๔/๕	//	คือ/หรือ/ฝึก...ค่อย	//	ไป คือ/หรือสนใจ หรือ/ฝัน...ค่อยๆ
๖๓๔	// ๓/๑๓/๑๔	//	ยาวไป/จับมา/เติม	//	ยาว/อะไรที่จับมา/ปกติ
๖๓๔	// (จล.) ๙/๓/๑	//	เที่ยว/วง/มาก...มาก	//	ข้างป่าเที่ยว/วงหรือ/มากขึ้น...มากขึ้น
๖๓๕	// ๖/๘	//	กว่า/อยากจะทำให้รู้	//	จาก/ก็เพื่อจะให้รู้จัก
๖๓๕	// ๑๑ (จล.)	//	อย่างไร.	//	อย่างไร. คำว่าอารมณ์ในภาษาไทยเป็นอย่างนี้. ถ้า
๖๓๕	// (จล.) ๑๑/๑๐	//	ข้าง/ที่อยู่	//	คือวัตถุข้าง/ที่กำลังรู้สึกอยู่
๖๓๕	// (จล.) ๘	//	นั้น. ...ได้	//	นั้นเหมือนกัน. ได้ คือเปลี่ยนไป
๖๓๕	// (จล.) ๖/๔	//	: ในเมื่อ/คือ	//	เพราะฉะนั้นเมื่อจิต/คือเมื่อ
๖๓๖	// ๗/๘	//	สติ...ถือว่า/ไม่มี	//	สตินี้...ที่ว่า/ไม่มีอารมณ์
๖๓๖	// ๙/๑๗	//	มันก็/ต่อข้อ	//	หรืออะไรขึ้นมา มันก็/แต่ข้อ
๖๓๖	// (จล.) ๒/๔	//	ลม/ตรัส	//	ของลม/จัด
๖๓๗	// ๗/๑๔/๒๐/๒๑	//	ก็สั้น/พอ/ก็ได้. หรือ/นั้นนั้น	//	ก็เป็นสั้น/คือพอ/เท่านั้น. จะ/นั้น
๖๓๘	// ๑๑/๒๐	//	ผ่อน/อะไร	//	ผ่อนๆ/อะไรบางอย่างนี้
๖๓๙	// ๗/๑๓/๑๖	//	ตอน/เป็น/เพื่อจะ	//	ข้าง/เป็นแต่/แล้วก็เพื่อจะ
๖๓๙	// (จล.) ๔/๖	//	เรา/ใจยาว	//	อะไรปกติหมด เรา/ใจอย่างยาว
๖๔๐	// ๓/๔	//	คับสุด/ที่มี	//	คับให้มันยาวสุด/ที่เรามี
๖๔๑	// (จล.) ๙/๑๒	//	๑๕ เสมอไป/นั้น	//	๑๕ อย่างนี้เป็นต้นเสมอเลย/อะไรดีนั้น
๖๔๑	// (จล.) ๑/๒	//	นับที่/กับการหายใจลง	//	คือนับที่/กะให้ลงพวยหายใจ
๖๔๒	// ๖/๘/๙/๑๓	//	ข้า/จะใช้ (X)/๑๕/ไว้...๑๕	//	ข้าข้า/จะให้ (✓)/๑๕ คือ/ไว้ได้...๑๕ อย่างนี้
๖๔๒	// (จล.) ๑๐/๑๔	//	ไว้...๑๕/ง่าย	//	ไว้ได้...๑๕ อย่างนี้/ง่าย และ
๖๔๓	// ๗/๘	//	พูดแต่เพียง/เท่านั้น	//	โ้อย พูดไว้/อย่างนี้
๖๔๓	// (จล.) ๖/๔	//	จน...ว่า/ขั้นนี้	//	ดี จน...ว่า เหม/อันนี้
๖๔๔	// ๖/๗	//	เริ่มการ/ใน	//	เรื่องการ/ไ้อ
๖๔๕	// ๔/๕/๗	//	ถาม/ผลอะไร/ปกติ	//	ถ้าถาม/ผลอย่างไร/ปกติของ
๖๔๕	// ๑๐/๑๒/๑๘	//	ก็ยัง/ที่ใช้/สุภาวะ...ตามภาวะ	//	ก็ยังจะ/ที่เราใช้/ไปสุภาวะ...ตาม
๖๔๕	// (จล.) ๗/๓	//	ก็ให้/ที่จะ	//	ก็จะให้/เพื่อจะ
๖๔๖	// ๙	//	เรามี	//	คือมี

— ๓๕ —

๖๕๐	// ๔/๑๐	//	กว่า/สิ่ง	//	กว่าการ/ที่สิ่ง
๖๕๐	// (จล.) ๗/๖/๔	//	ไปถือ/ครบ/อุบาย	//	และไปถือ/ครบๆ/อุบายหรือ

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๖๕๑	// (จล.) ๓/๒	// นั้น/กาย ตัวกาย...เรา	// เราจะ/กายนี้ ตัวร่างกาย...นี้เราจะ
๖๕๒	// ๒/๓/๗	// มาเอง/อุปรี/เรา	// ไว้เอง/แห่งอุปรี/เขา
๖๕๒	// ๘/๑๒	// การฝึก/นั้น. ลม...ว่าเป็น	// ฝึกการ/นั้นเอง. ฉะนั้นลม...ว่า
๖๕๒	// (จล.) ๘/๒	// เป็นพวก/ทนาย	// ได้เป็นพวกเป็น/ทนายของมัน
๖๕๒	// ๗ (จล.)	// หมูทหาร.	// หมูทหารเขาเรียกว่าพลกาย.
๖๕๓	// ๓ (จล.)	// พวก	// พวกหรือ
๖๕๔	// ๒/๖/๘	// เมื่อ/ข้างนอก/ทั้งกาย	// ที่นี้เมื่อ/นอก/คือทั้งกาย
๖๕๕	// ๓/๔	// เรื่องนี้. จะมี/จะต้อง	// นี้. คือจะมี/เป็นอะไร จะต้อง
๖๕๕	// ๕	// ที่จะ...เช่นว่า	// ในการ...ว่า
๖๕๕	// ๔ (จล.)	// สูง:	// สูง อย่างนี้เป็นต้น:
๖๕๖	// ๕/๑๑/๑๔	// นั่งคิด/ยาว...๒ (X)/ต่อไป	// นั่งคิดนึก/สั้น...๒ (✓)/ขึ้นต่อไป
๖๕๖	// (จล.) ๘/๘/๕	// เพียง/แต่แรก/ว่า...พอ	// แต่เพียง/แต่แรกนี้/ถึงว่า...ที่นี้พอ
๖๕๗	// ๒/๑๑	// เสีย/แม่ลิ้ม	// เสียเลย รู้สึกเสีย/ถึงแม่ลิ้ม
๖๕๗	// ๓/๒๒/๑๕	// ว่าข้อที่อ้าง/พัน/กาย	// ในข้อที่ว่า อ้าง/เหลือ/หรือกาย
๖๕๘	// ๑ (จล.)	// จิตนี้	// จิต
๖๕๙	// ๒	// ชั่วระยะเพียงแต่	// ฉะนั้นชั่วระยะที่เพียง
๖๕๙	// ๕/๖	// ก็ได้/แต่เพียงชั่วระยะการ	// ได้/ในชั่วระยะ
๖๕๙	// ๖	// ออกครั้งหนึ่งได้	// หรือออกครั้งหนึ่ง
๖๕๙	// ๑๒	// วันนั้นหนาว มันก็	// หนาว มันก็ให้
๖๕๙	// ๑๔	// อย่างนี้	// หายใจเข้ามันก็หนาวๆๆ อย่างนี้
๖๕๙	// ๘ (จล.)	// แล้วจะ	// ฉะนั้นจะ
๖๖๐	// ๒/๓	// เท่านั้น/จะนั้นก็...เข้าออกเองนั้น	// ที่นี้/ก็...นั้นเอง
๖๖๐	// ๔/๔/๑๐	// ออกเสียก่อน/ก็เปลี่ยน/ตาม.	// ออก/เราก็ตัดเปลี่ยน/ตามเถอะ
๖๖๐	// ๑๑/๒๑	// แล้วทำ/อะไร	// เรากำ/ความอะไร
๖๖๑	// ๕/๗	// ตัวการทำ...คือทำ/ตรงกันกับ	// ทำ...คือความ/ตรงตาม
๖๖๑	// ๖	// จริง...หรือไม่	// จริงของความจริง...ไม่
๖๖๑	// ๗/๘	// เลย/อะไรก็ตาม	// หรืออะไรเลย/ในอะไรก็ตามเถอะ
๖๖๑	// ๑๐	// ยึด...ถูก...ในใจ	// รักษาถูกยึด...ก็ถูก...ขึ้นมาทุกทีในใจ
๖๖๑	// (จล.) ๑๒/๕	// ความรู้สึก/๓	// รู้สึก/๓ นี้
๖๖๒	// ๔/๖	// นี่เป็น/ต้น	// นี่เปลี่ยนเป็น/ตอนต้น
๖๖๓	// ๒/๑๐/๑๘	// แล้วที่นี้/ฝึก/ย้อน	// เอาละที่นี้/ฝึกลงมือ/ย้อนมา
๖๖๔	// ๓	// เห็น จะ...ที่สุด	// เห็นที่สุด อย่างชัด...ๆที่สุด
๖๖๔	// ๑๒/๒๐	// เสมอ/ค่อยฝึก	// เสมอไป/ก็เพื่อฝึก

## — ๓๖ —

๖๖๘	// (จล.) ๘/๑	// เฉยๆ/โดย	// อยู่เฉย/คือ
๖๖๘	// ๓	// เป็น...สด	// คือว่าเป็น...งอกขึ้นมา
๖๖๘	// ๕/๑๑	// ด้วย: นี้ก็คือ/แต่ถ้า	// ด้วยอย่างนี้: นี้ก็เรียกว่า/แต่ถ้าเรา
๖๗๐	// ๒/๔	// ลงไป/แต่แล้วขณะ	// ลงไปนี้/แต่ในลักษณะ
๖๗๐	// ๑๑/๑๘	// ภายหลังและ...แล้วเรา/แห่งเรื่อง	// ภายหลังทั้ง...ที่นี้เรา/เรื่อง
๖๗๑	// ๑๐	// เฉยๆก็	// เฉยๆนี้

หน้า	บรรทัด	//	สำนวนในหนังสือ	//	คำพูดในเทพ
๖๗๑	// (จล.) ๔/๓	//	วิปัสสนา, แม่แต่/ยัง	//	วิปัสสนาทั้งนั้น แม่แต่แม่/ทาน
๖๗๒	// (จล.) ๕/๔	//	หา/แล้วฟังดูความที่มัน	//	แล้วหา/แล้วก็ฟังดูความ
๖๗๓	// (จล.) ๓/๑	//	ร่างับๆ/ลงยั้ง	//	ร่างับและระงับ/ลงๆยั้ง
๖๗๔	// ๓/๖/๑๔	//	ออก...อัน/ที่ ๒/คล้ายกับ	//	ลง...ถ้า/ที่ ๒ ว่า/เอาละ
๖๗๕	// ๔/๑๗	//	จัดให้/ก็มี	//	เพื่อจัดให้/ก็มีเขา
๖๗๖	// ๔/๕/๑๐	//	หว่าง/ไม่มี/ไม่ขาด	//	หว่างจาก/คือไม่มี/ไม่ให้ขาด
๖๗๖	// ๑๑/๑๒	//	ระยะหนึ่ง แล้วก็/ก็ออก	//	ทุกระยะ จนกระทั่งมัน/กลับออก
๖๗๗	// (จล.) ๑๑/๕	//	จึงมี...จึงจะ/ซึ่ง...ละ	//	จึงมีเพียง...จึง/ซึ่งมันจะ...ยิ่งละ
๖๗๘	// ๘/๔/๑๕	//	กว่า...คือ/ให้/ที่แสงแดด	//	กับ...ที่/นี้/ให้/ในที่ที่แสงแดดถูก
๖๗๘	// (จล.) ๑	//	อย่างนี้	//	อย่างนั้นเปลี่ยนอย่างนี้
๖๘๐	// ๓/๔/๑๑/๑๕	//	อะไร/เพื่อ/กระทั่ง/ที่จะ	//	อะไร, ยัง/ฝึก/ถึงกับ/หรือจะ
๖๘๐	// ๖ (จล.)	//	เปลี่ยน มี...มาย, ก็...มาก	//	มันอยู่ใน...มายแล้ว, คุณ...มากมายแล้ว
๖๘๐	// (จล.) ๔/๑	//	ต่อไป/นี้...ฉาน: ประกอบ	//	ต่อไปอีก/นั้น...ฉานนั้น: ประกอบๆ
๖๘๑	// ๒	//	ชั้นนี้	//	ที่นี้ก็
๖๘๑	// ๓/๔/๕	//	แรกก็โดย...นี้/ก็มี/ก็มีปี	//	แรก, ก็...นี้/คือ/ก็มี
๖๘๑	// ๗/๑๐	//	เอก็คคือจุด/มีความรู้	//	เอก็คค แปลว่าจุด/เรารู้
๖๘๑	// ๕ (จล.)	//	กันอยู่กับนิมิตนั้น	//	อยู่กับนิมิตนั้น ใช้คำว่าเกาะอยู่กับนิมิตนั้น
๖๘๒	// ๒/๑๐/๑๑	//	อย่า/เมื่อ/แล้ว	//	อย่าไป/คือเมื่อ/แล้วนี้
๖๘๒	// ๑๒/๒๑/๒๒	//	ความ/ให้:/๓.	//	คือความ/ให้/ทำนองนั้น:/๓ ของมัน.
๖๘๓	// ๕/๘	//	อะไร...ขึ้นไป/มันก็มี	//	ๆๆอะไร...ๆๆ/มันมี
๖๘๓	// ๑๕	//	ครบ...ครบทั้ง ๕ อย่างจริง	//	มันครบ...ครบทั้ง ๕ อย่างจริงเหมือนกัน
๖๘๔	// ๕/๗	//	ฉานจะ/ต้อง/ทำ/หลัก	//	ฉาน, พอทำ/หลักกฎ
๖๘๔	// ๑๐/๑๑/๑๒	//	ก็/อาจจะ...หาย/ๆ	//	เขา/จะ...จะหาย/ๆๆ
๖๘๔	// (จล.) ๔/๕	//	แล้วจะ/วสี	//	แล้วก็/วสีแล้ว
๖๘๕	// ๖/๑๑/๑๔	//	เข้า/ก็ยิ่ง/ความ	//	เข้ามา/ก็ยิ่งคง/ฉะนั้นความ
๖๘๕	// ๑๖/๒๓	//	คือพอ/เป็นที่ยก	//	ที่นี้พอ/นี้/ทำนยก
๖๘๕	// ๕-๔ (จล.)	//	แล้วรู้/อยู่แต่เพียงว่าจิต/แน่วอยู่ใน (✓) //	//	นี้ก็รู้/ความที่/ว่าจิต/แน่วอยู่กับ (✓) //
๖๘๖	// ๕/๑๓/๑๖	//	เฉย./นี้/เรา/ลม	//	เฉยๆ./นี้/จึงเลย/คือลม
๖๘๖	// ๗/๒๑	//	ดับที่ ๔/ท่ากาย	//	ที่ ๔/การ/ท่ากาย
๖๘๖	// ๒/๓/๑๐	//	แล้ว./ของเรา/นี้ อยู่ใน	//	เหมือนกัน./ของเราแล้ว/นี้ ใน

— ๓๗ —

๖๘๘	// (จล.) ๔/๒	//	ทุกวัน/มันเป็นไป	//	ทุกๆวัน/มันเป็น
๖๘๐	// ๒/๑๕	//	เพื่อความ...ตามที่/แบบ	//	ความ...ความที่/แบบอย่างนี้
๖๘๐	// ๗	//	นั้นเสีย. เพราะฉะนั้น	//	ถือมันนั้นเสีย.
๖๘๐	// (จล.) ๔/๒	//	ชั้น ๔-เรา	//	ชั้นที่ ๔/-เรา
๖๘๑	// ๗/๑๑/๑๓/๑๔	//	ก็มี/อะไร/ทำ/นั้น	//	ทำให้เกิด/การอะไร/เมื่อทำ/แต่ว่า/นั้น
๖๘๒	// ๒/๔/๗	//	ลึกอีก/อีก, เลื่อน/คุมมัน	//	ลึกเข้าไปอีก/อีกอย่างเลื่อน/คุมอะไรมัน
๖๘๒	// ๑๐/๑๔/๑๗/๒๒	//	จิตเป็น/ที่จะ (X)/ให้/ยิ่ง/ยิ่งกว่า	//	เป็น/ที่ (✓)/มันให้/ยิ่ง/ยิ่งไปกว่า
๖๘๓	// ๔	//	บน...ทำให้มี	//	ในปิตินั้น หรือบน...ยังมี
๖๘๓	// ๕/๖	//	ไปใน/คือ	//	ไปในทาง/พิจารณาในลักษณะของความสำเร็จ คือ

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทพ
๖๙๓	// ๗/๑๑	// จะไป/ให้...แปลก...ลึก	// จะได้/นี้ให้...ให้แปลก...ให้ลึก
๖๙๓	// ๑๔/๑๖/๑๘	// ละ การ/มาอีก/เมื่อนั้น	// ละ หรือการ/ไปอีก/เพราะการ
๖๙๓	// (จล.) ๓/๒/๑	// มากขึ้น...ก็ยิ่ง/กำลังมีอยู่/มันขึ้น	// ออก...ก็ทำ/ก็กำลังมีอยู่ที่นั่น/ขึ้น
๖๙๔	// ๒/๓	// แ่งทุกมุม/แล้ว	// ่างทุกมุม และ/อย่างนั้นแล้ว
๖๙๔	// ๘/๒๐/๒๑	// เองพอ...เข้ามา/มันจะ/ก็จะ	// พอ...เองมา/มันจะมา/จะ
๖๙๕	// ๓/๔/๕	// นั่งซิม/บาลี/ก่อน	// คือนั่งซิม/มีบาลี/ก่อน คือ
๖๙๕	// (จล.) ๗/๕	// นี้ก็/มันก็	// อันนี้ก็/มันหรืออะไรกะมัน
๖๙๕	// (จล.) ๔/๑	// หลังจากนั้น/เรื่อง	// หลังหรืออะไรนั้น/เรื่องของ
๖๙๖	// ๓/๕/๑๑	// st สุข/ตั้ง/อัน	// st สุขนี้/ที่/ในอัน
๖๙๖	// ๑๓/๑๔	// วิธี/ว่า	// เรื่องเดียวกันกับขั้นที่ ๕ วิธี/กันว่า
๖๙๗	// ๒/๓/๘	// คือเพียง/แต่กรณี/ไม่ให้	// เป็น/แต่/มาจัดการไม่ให้
๖๙๗	// (จล.) ๗	// โดย	// ง่ายโดย
๖๙๘	// ๖/๗/๘	// ขึ้น/ที่เรา/ไม่ใช่	// ขึ้นมา./ที่เราเคย/ไม่ใช่มี
๖๙๘	// ๑๒/๑๓	// ชาย, ถ้า/ชายนี้	// ชายอย่างนี้, เมื่อ/ชายเป็นต้นนี้
๖๙๘	// ๑๔/๑๖/๒๐	// แล้วที่/อะไร/นี้	// ที่นี้ถ้ามัน/สำคัญว่าอะไร/ที่
๖๙๙	// ๓/๔/๕/๑๔	// อะไร/เป็น/จน/คือ	// อะไรสักก็อย่าง/พอ/เป็น/เป็น
๖๙๙	// (จล.) ๘/๖	// แค...เดี่ยว/ส่วนนี้	// เพียงแค...ที่นี้/ส่วนนี้เท่านั้น
๖๙๙	// (จล.) ๗	// เอง, ...มันก็...จัย.	// เองได้, ...ที่นี้มันก็...จัยของมัน.
๗๐๐	// ๒/๖	// จะดี...สำคัญ/มันจึง...เรื่อย	// ดี...สำคัญนี้/มัน...ลึก
๗๐๐	// ๗	// ให้ดู	// ดู
๗๐๐	// (จล.) ๔/๑	// จะเห็นได้ว่า/ย้อนมาจาก/ที่เบา	// นี่มันย้อนขึ้นไป/ที่เบาจริงๆ
๗๐๑	// ๔/๕/๖	// อะไร/มันก็/ที่เป็น...ลงไป	// ชั้นอะไร/เราก็/เป็น...ขึ้นมา
๗๐๑	// (จล.) ๕/๓	// นาง./ (เวทนา)	// นาง, อีก/คือเวทนา
๗๐๒	// ๕/๑๐/๒๓	// อีกทาง/สำหรับ/คู่กัน	// ที่นี้อีกทาง/สำหรับให้/อย่างหนึ่งคู่กัน
๗๐๓	// ๔/๕/๑๑	// หากว่า/กล่าวคือ/รู้/หมด	// แต่ว่า/รู้/นี้หมด
๗๐๓	// (จล.) ๘/๕/๒	// เรากำ/มีวิชา/ปัญหา	// เพราะกำ/ถึงที่วิชา/ปัญหาเรื่อง
๗๐๔	// ๓/๘	// ในเรื่อง/ของจิต/จึงอยู่	// ต่อเรื่อง/ของจิต เพราะฉะนั้น/จึงได้อยู่
๗๐๔	// (จล.) ๖/๒/๑	// เห็นว่า/ที่นี้/มา	// เห็นเลยว่า/เอาละที่นี้/ออกมา
๗๐๕	// ๒/๖/๙	// ของเรา/ช่วย/พวก	// ของคนเรา/ช่วยทำ/นวน
๗๐๕	// (จล.) ๙/๘/๒	// บ้างจะ/บัดนี้/วัตถุ	// บ้างมันจะ/เอาที่นี้/วัตถุนี้

## — ๓๘ —

๗๑๐	// ๓/๕	// และการ/บังคับ	// ในการ/และบังคับ
๗๑๐	// (จล.) ๕/๔	// ที่นี้/มี...นี้มัน	// นี้/ถูกปรุงแต่งไม่ให้มี...นี้มัน
๗๑๐	// (จล.) ๓/๑	// ดูลิ่ง/ขณะ	// ดูลิ่งสิ่ง/ๆขณะ
๗๑๑	// ๒	// โดย...นับตั้งแต่การ	// แล้วก็โดย...ในการ
๗๑๑	// ๔/๑๓/๑๔	// แต่ดู/จิตว่า/แล้วจะ	// แต่จะดู/ว่าจิต/นี้ก็จะ
๗๑๑	// (จล.) ๔	// ได้รู้...ถึง	// ได้รู้สึก...จะจับถึง
๗๑๑	// ๑ (จล.)	// ยังมี	// มี
๗๑๒	// ๕/๑๗	// ดูจาก/ต่างๆ	// ดูที่/ต่างๆๆ
๗๑๒	// ๗/๘/๑๔	// ทำไป/จะทำ...ต้อง/ทุกชั้น	// หุดไป/มันก็ทำ...จะต้อง/ทุกๆชั้น

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๗๑๔	// ๒	// ถ้า...ก็แปลว่า...จิต	// ความที่...นั่นก็คือ...คือจิต
๗๑๔	// ๔/๑๔/๑๗	// โทสะ/จึงมี/โมหะนั้น	// โทสะมี/จึงมีอยู่/ส่วนโมหะนั้น
๗๑๔	// ๕ (จล.)	// ว่านี่	// และความสงสัยว่านี่
๗๑๕	// ๒/๑๐	// เป็น/ความเสียใจเกิดอะไร	// เป็นไป/เกิดความเสียใจ เกิดความอะไรขึ้นมา
๗๑๕	// ๘ (จล.)	// ในองค์...ในองค์	// ด้วยองค์...ด้วยองค์
๗๑๕	// (จล.) ๗/๕	// ทำจิต/มาก	// ที่จะทำจิต/ของเรามาก
๗๑๕	// (จล.) ๑/๒	// จึงจะ/มีจิตชนิด (X)	// ที่จะ/ไม่มีจิต (✓)
๗๑๖	// ๑๐	// กับพระอรียเจ้าและ	// กันกับจิตของพระอรียเจ้า
๗๑๖	// ๑๐/๑๑	// นั้นมันก็...ยังมี/มักมี	// ฉะนั้นก็...มันยังมี/แม้จะมี
๗๑๖	// (จล.) ๑๑/๑๒/๑๓	// ถือว่า/นี้ได้/ไหวมี	// ถือว่า/นี้เมื่อ/ไหว เรียกว่ามี
๗๑๖	// ๒ (จล.)	// มีราคา	// มีราคาอย่างนี้
๗๑๗	// ๓/๖	// ไม่กลุ่ม/อะไร	// ไม่เกิดกลุ่ม/หรืออะไร
๗๑๗	// ๔/๑๐/๑๕/๑๖	// อาจจะได้/ขึ้นมา/-เรา/๕	// ดี/มก/- ฯลฯเรา/๕ ที่ว่า
๗๑๘	// ๖	// ธรรมดา. คำไหน...ไหน...ไหน	// ธรรมดา : แหม...แหม...แหม
๗๑๘	// ๗/๙/๑๐	// ไหน...ไหน/ของ/การที่	// แล้วก็.../ของแห่ง/ที่ให้การที่จะ
๗๑๘	// ๑๑/๑๒	// มาจาก/ท้ายนี้	// จากทุกๆชั้นมาตั้งแต่/ท้ายนี้/อีกแหละ
๗๑๘	// ๑๔/๑๕	// ชั้น/ในการ	// ชั้นนี้/คือความ
๗๑๘	// ๕ (จล.)	// ของการ	// เป็นการ
๗๑๘	// ๑๒/๒๐	// ทั้งนั้น ไม่/แต่มีความ (✓)	// ทั้งนั้น คือไม่/เพราะ (✓)
๗๑๘	// ๑ (จล.)	// ไปทาง	// ไป
๗๒๐	// ๒/๑๔-๕/๑๘	// มอง/ในเรื่องนี้อาจ ใช้/บังคับ	// หรือมอง/ใช้/ทำ
๗๒๑	// ๔/๑๐/๑๑	// หรือเป็น/ทำไป/ซึ่งนับว่า	// หรือจะเป็น/ที่ว่าทำไป/ดูซิมัน
๗๒๑	// (จล.) ๔/๒	// -เรา/สูงสุด	// - ฯลฯ เรา/สูง
๗๒๒	// ๔/๘/๙	// พอมี/โทษ/หรือโทษ	// คนที่/โทษหรืออะไร/หรือโทษทั้งนั้น
๗๒๒	// (จล.) ๑๑/๘/๙	// เกิด/ยิ่ง/แล้วจะ	// เกิดเป็น/ยิ่งไป/แม้จะ
๗๒๒	// ๒ (จล.)	// แล้วมา	// เดียวนี้มา
๗๒๒	// ๕/๖	// นี้ก็/เรียกว่า 'ชั้น...เฉียด	// นี้เขา/ชั้น...เฉียดๆ
๗๒๓	// ๕	// คำว่า 'คือเพียงลง...ถึงคำว่า...แล้วเขา'	// คำพูดในเทปว่า 'ลงมือกระทำ เขาเรียกว่าความตั้งมั่นหรือสมาธิใน'
๗๒๓	// ๗	// แน่นนี้ เรียก	// แน่ (เรียกว่าชั้นอุปจาร). นี้เรียก
๗๒๓	// ๑๓/๑๔	// ดั่งที่/ถึงความ	// เหมือนที่เรา/หรือความ
๗๒๓	// ๑๖	// สมาธิยังมีอีกชั้นหนึ่ง	// ก็มาถึงชั้นอีกอันหนึ่งก็
๗๒๓	// ๑๙/๒๒	// คือ/แรก	// คือเรา/แรกอย่างหนึ่งที่หนึ่งที่ว่ามาแล้ว
๗๒๓	// ๑ (จล.)	// อนันตริก (✓)	// อนันตริย (✓)
๗๒๔	// ๑๑-๑๒	// คำว่า 'ชั้นต่อไปมีตัวรถ...จนถึงคำว่า...มันก็เป็นการเดินทางของ'	// คำพูดในเทปว่า 'ชั้นต่อไปมีรถวงให้มัน มันก็ยังคงเดินอยู่นั้นแหละ มันก็ยังคงเดินอยู่อย่างแน่วแน่ แล้วมันผนวกรถวงอะไรอยู่ด้วยจะไปจุดอะไร ลากอะไร ทำอะไรก็ตามใจ: มันเป็นการเดินทางของ'
๗๒๔	// ๑๔	// พอใช้	// พอไปใช้
๗๒๔	// (จล.) ๕-๒	// คำว่า 'ใช้ไม่ได้. พอไปได้...จนถึงคำว่า...เมื่อที่นั้น'	// คำในเทปว่า 'ใช้ไม่ได้ จนกว่ามันจะใช้ได้. เมื่อเป็นแสงสว่างถูกต้อง มี tocus ถูกต้องพอดีกับจอ นี่เป็นแน่วแน่แล้ว. ที่นี้ก็ปล่อยภาพในฟิล์มออกไป มันก็เป็นภาพที่ปรากฏอยู่เคลื่อนไหวไป. ดูให้ดีมันมีแสงสว่างอยู่ทั้ง ๓ ระยะเวลา. ในขณะที่ที่ภาพเติมอยู่ในจอ. กำลังเคลื่อนไหวเป็นอะไร จนเราไม่มองเห็นเป็นแสงสว่างเมื่อตะกี้ที่นั้น'.

หน้า	บรรทัด	ถ้อยคำในหนังสือ	คำพูดในเทป
๗๒๕	// ๒/๔	// ก็แปลว่า/มี...ชั้น	// ที่จริง/ก็มี...ชั้น
๗๒๕	// ๑๑/๑๒	// และ...เกี่ยวกับ/ออกไป. จิต	// เรา...ว่า/. จิต
๗๒๕	// ๑๓/๑๔/๑๗	// อะไร/จะเรียกว่า/ปลด/เอง	// . ปลดเปลื้องอะไร/ปลด/เองนี้
๗๒๖	// ๕	// อันได้แก่/อาการ/ของการ...เปลื้อง	// อาการที่...เปลื้อง
๗๒๖	// ๑๐/๑๕	// จะได้...ให้มัน/ปัญญา	// จะ...เปลื้องมัน/ไปหา
๗๒๖	// (จล.) ๕/๔	// จิต/กันก็/แล้วกัน จะ	// จิตไม่พบกัน/กัน เลย
๗๒๖	// (จล.) ๓/๒/๑	// ได้ตามใจ/ฉะนั้นจึง/พูด/แล้วก็/มีว่า	// ได้/นี้พูดไว้/หรือไป/มีว่า
๗๒๗	// ๒/๑๖/๑๘	// มิเช่นนั้น (✓)/ออก/ตัวกู	// ที่ (✓)/ออกไป/ตัวกูว่า
๗๒๗	// ๒/๑๙	// เสีย/ปัญญา...โน้น	// หรือทะเลาะกันเสีย/ปัญญาการ...ๆโน้น
๗๒๘	// ๕/๘	// ไปปลด/ถ้ามี...ข้อท	// ปลด/ที่นี้จะ/มี...สิ่งท
๗๒๘	// (จล.) ๘/๔	// ค้ำหะ/แปลว่า/ในชั้นที่ ๑...ตาม	// ค้ำหะ ด้วยอะไร/ในชั้นที่ ๑ แม้...ได้ตาม
๗๒๘	// (จล.) ๓/๑	// ออก./แล้วก็	// ออกไป./ฉะนั้น
๗๒๘	// (จล.) ๘/๖/๕	// ให้จิต/เช่น/ในทาง	// จิตให้/เป็น/ใน
๗๓๐	// (จล.) ๖/๔	// ได้ต่อ...คือว่า/ล่อง:	// ต่อ...ที่ว่า/ล่อง ไม่ยอมอะไร:
๗๓๐	// ๔/๑	// ในทาง/ครบ	// ใน/ให้ครบ

— ๓๙ —

๗๓๓	// ๗/๑๒	// ตั้งแต่/การกระ	// นับตั้งแต่/และการกระ
๗๓๔	// ๗	// ถ้ามัน	// หรือถ้ามัน
๗๓๔	// ๑๓/๑๔	// เช่นนั้นว่า/สนา.	// ว่าเป็นเช่นนั้น นี่การจัด/สนา
๗๓๕	// ๒/๕	// เทียง/จากความรัก	// เทียง คือ/แห่งความรัก หรือ
๗๓๕	// ๗/๙	// จริง/นี้เห็น	// ๆ จริง/ที่นี้ก็เห็น
๗๓๕	// ๑๐	// หมายความ/สละกิเลส สละ	// คือสลัดกิเลส สลัด
๗๓๕	// ๑๒/๑๓	// ถ้าพูด/เห็นเป็น	// แต่ถ้าพูดเป็น/แล้วก็เห็นว่า/เป็น
๗๓๕	// ๔ (จล.)	// สิ่ง	// สิ่งที่ไม่/เทียง คือสิ่ง
๗๓๖	// ๕/๗/๙	// ธรรมเป็น/วัตถุ./เรียกว่า/เป็นวัตถุ	// ธรรมเช่นเป็น/วัตถุนั้น./นี่ก็เรียกว่า/วัตถุ ที่
๗๓๖	// (จล.) ๑๑/๑๐	// คือทาง...นั้น/ซึ่งเรียก...เรียกว่า	// ห้างทาง...ก็ตามนั้น/เราเรียกโดย...คือ
๗๓๖	// (จล.) ๙/๗/๓	// อะไร...อะไร/กัน/คือ	// อะไรๆ...อะไรๆ/ของมัน/ก็คือดู
๗๓๗	// ๖/๑๑/๑๒	// ที่ถูก/พวก/และติดต่อ	// ที่จะถูก/ส่วน/คือว่า/ติดต่อกับ
๗๓๗	// ๑๓/๑๕	// รส/ว่า	// รสที่จะเกิดทาง/ลิ้น/ว่าอายตนะ/แต่หมายถึง
๗๓๗	// ๑ (จล.)	// จนกระทั่ง	// แล้ว
๗๓๘	// ๓/๔	// เช่นนี้เรียกว่า/เป็น/ให้ดูทั้ง ๓ นี้...ให้ดูที่	// ส่วนนี้ เรียกว่า/ฉะนั้น...คือให้ดูที่
๗๓๘	// ๕/๖	// ณะ ดู/ที่นี้/ได้ชัด	// ณะ และดู/เดี๋ยวนี้/และชัด
๗๓๘	// ๗/๘	// เพื่อจะได้/เห็น/ดับทุกข์	// ที่มันจะ/เห็นได้/ดับความทุกข์.
๗๓๘	// ๖	// อย่าง/ต่างๆ/ไป	// พูด หรือเราพูด/กันง่ายๆ
๗๓๘	// ๘/๙	// ดูสิ่ง...ดูผู้/ดูอา...พูด	// สิ่ง...และผู้/อา...นี้พูด
๗๓๘	// ๑๑/๑๒	// กิริยา/ที่/ไหน	// และกิริยา/อย่างอื่นก็ได้ ที่/ไหน
๗๓๘	// (จล.) ๑๒/๑๑	// ฉลาดให้ดู (✓)/กระทำ.	// ฉลาด. และดู (✓)/กระทำ.
๗๓๘	// (จล.) ๑๐	// ผู้...และอาการ/กระทำ	// หรือผู้...หรือการ/กระทำ.
๗๓๘	// (จล.) ๙/๘	// ไม่มี/ก็ดู	// กินความ/หมดไม่มี/จะดู
๗๓๘	// ๔ (จล.)	// หน้: ...ทาง/จิต	// หน้: ...ที่นี้/ในทาง/จิต

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในบท
๗๓๘	// (จล.) ๓/๒	// เดียวกัน/ก็เรียก	// นั้นเหมือนกัน :/นี่ก็เรียก
๗๓๘	// ๒	// การเกิด	// ที่นี้ในการเกิด
๗๓๘	// ๔/๑๓	// ของ...ไปทุก/เราไม่	// หรือ...กับทุก/เราจึงไม่
๗๓๘	// ๑๔/๑๗	// ในร่าง/ให้เป็น	// อยู่ในร่าง/กันเป็น
๗๓๘	// (จล.) ๔/๑	// กลั้วที่/เขา	// กลั้ว. นี้/ก็
๗๔๐	// ๒/๔	// จิตใจอะไร/เหมือนกับ	// จิต/เป็นการ
๗๔๐	// ๔/๑๕	// จิต ขณะหนึ่ง-/ดูกัน	// จิตขณะหนึ่งจิต/ถ้าดูกัน
๗๔๐	// ๑๐/๑๓	// ที่ถี่/แต่ไป	// ทุที่ถี่/แต่มันเป็นของแข็งที่แน่นอน
๗๔๐	// ๑๕/๑๘	// อย่างที่เรียกว่า/แต่เรา	// เป็นการทำ/แต่เราก็
๗๔๐	// ๑๖	// ประงแต่งอีก...เรื่อย	// แล้วสิ่งหนึ่งประงแต่ง...เรื่อยอย่างนี้
๗๔๑	// ๔	// ว่าปัจ...ปัจ...มัน	// ว่าไอ้ปัจ...หรือปัจ...อย่างนั้นมัน
๗๔๑	// ๕	// อยู่...มัน	// อยู่อย่างนี้...มันอย่างนี้
๗๔๑	// ๖	// คนชาว...สามัญพูดว่า	// ชาว...สัตว์ธรรมดาสามัญพูด
๗๔๑	// ๗	// คำว่า 'เป็นไปไม่ได้ในขณะนั้น มันในอดีตไปเรื่อยทุกๆขณะจิตต่างหาก' คำในบทว่า 'ปัจจุบัน นั้นเป็นอดีตไปเรื่อยทุกๆขณะจิต'	
๗๔๑	// ๘/๑๑	// ตนกำลังเป็น/ไปสมมุติ	// เป็น/จะไปสมมุติเอา
๗๔๑	// ๑๒/๑๗	// มีแต่/เหมือน	// ได้แต่/ไหลเหมือน
๗๔๑	// ๑๓	// มันมันเป็นภาษาอย่าง...มอง	// ตามภาษาพูด...มองเห็น
๗๔๑	// (จล.) ๕/๔/๓	// กฎ/เห็นเป็น/มันเป็น	// กฎของ/เห็นว่า เป็น/มันคือ
๗๔๒	// ๓/๔	// ที่มี...ที่ ๑./ได้มา	// ของ...ที่ ๑ มาเลย./ได้มาทุกชั้น
๗๔๒	// ๕/๗	// แต่ต้น/อยู่นี้	// แต่ต้นตั้งแต่/อะไรอยู่นี้
๗๔๒	// ๑๐/๑๑/๑๔	// อีก คือเมื่อ - รั้งมัน/ที่ทำ	// เพราะเมื่อ/มัน/ที่เราทำ
๗๔๗	// ๕/๖	// เป็น/เช่นเห็นความไหลเป็นกระแสไหล	// นี่เป็น/เช่นเห็นไหล เป็นกระแสที่ไหล
๗๔๓	// ๗/๑๑/๑๒	// นี้ก็/เขาพูดกับ	// อย่างนี้ มันก็/เขาพูดถึงกับเป็น
๗๔๓	// (จล.) ๔/๓	// ก็/จะ/ภยอุปฐมญาณ (✓)	// ทำให้/ภยอุปฐมญาณ (✓)
๗๔๔	// ๕	// เห็นความดับ...รูปๆ...ที่มันเกิด	// เห็นดับ...รูปๆลง...ไปที่
๗๔๔	// ๖	// และมันดับ ว่า...กลั้ว เป็น	// มันดับ : ...กลั้ว แหมเป็น
๗๔๔	// ๘/๑๒	// ๑๓ ในเมื่อ/ว่า...กัน	// ๑๓ เป็นผู้/ด้วยว่า...ๆกันแหละ และ
๗๔๔	// ๑๔/๑๖	// ใน/อุปริ	// ที่เราพูดเป็น/ปริ
๗๔๔	// ๑๕	// อากกริยา...ก็ได้.	// กิริยาอาการ...ก็ได้. มันเป็นอย่างนั้น:
๗๔๔	// ๕ (จล.)	// ไม่หมาย...อาศัย	// ไม่เป็น...ถ้าเอา
๗๔๔	// ๒ (จล.)	// คำว่า 'แต่อย่างไร' คำในบทว่า 'คำว่า วิระคะหมายถึงการจางคลายก็ได้, หมายถึงธรรมที่ทำให้ เกิดความจางคลายก็ได้. แต่อย่างไร'	
๗๔๕	// ๖/๘/๑๔/๑๕	// ทั่วๆ/ภาคนี้/มันเกิด/องค์.	// ทั่ว/พออันนี้/มันก็เกิด/องค์นะ, เรียกว่า
๗๔๕	// ๑๕/๑๖	// พอ/หน้า/ที่อันเดียวกัน	// แต่พอ/หน้า/ที่
๗๔๕	// (จล.) ๗/๔	// เปรียบเหมือน...คือ/๑๓	// เขาเปรียบด้วย...มันก็/๑๓ นั้นนะ
๗๔๕	// (จล.) ๔/๓	// ทำให้เห็น/การ...คือ	// ให้เกิด/แล้วการ...คืออริยมรรค
๗๔๕	// ๒ (จล.)	// มาพูด...ก็...คลาย	// เราพูด...เราก็...คลาย ฉะนั้น
๗๔๖	// ๔/๑๐	// แต่ในขั้นนี้ยัง/ให้ดู	// แต่ก็/ให้กระทำดู
๗๔๖	// ๑๒/๑๘/๒๐	// แต่ถ้า/คือเมื่อ/ที่นี้	// แต่ถ้าผู้ปฏิบัติ/เมื่อ/ที่ตรงนี้
๗๔๖	// ๗ (จล.)	// เราดู	// ในทุกสิ่งที่มีความเป็นอนิจจัง เราดู
๗๔๖	// (จล.) ๗/๒/๑	// ก็เกิด/นี่ก็...ที่นี้คือ/ยาวมา	// ก็ให้เกิด/มันก็...อีก/ยาว

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๗๔๗	๒/๔	ถึงขั้น/ก็เห็น...ความที่จิต	ได้ถึงขั้น/ก็มีเห็น...จิต
๗๔๗	๗/๒๑	อยู่ เอา/มันก็	อยู่ เพราะฉะนั้นให้เอา/แต่มันก็
๗๔๗	๑๐/๑๓	คล้าย คลาย/เรียก...แต่	คล้าย คือคล้าย/เขาเรียก...แต่ใน
๗๔๘	๒/๓	อีก/แต่อยู่เฉยได้, ซึ่ง	ที่นี้อีก/อยู่ เฉยได้, ซึ่ง
๗๔๘	๕/๔/๑๓	เพราะฉะนั้นการ/ไฟ/เกิดหา	ที่นี้การ/ที่ถูกไฟ/เกิดการหา
๗๔๘	๑๔/๑๕/๑๗	จนพบ/รู้ว่า/กันมา	พบ/พอรู้ว่า/ขึ้นมา
๗๔๘	(จล.) ๓/๑	อย่า (X)/มีภาพ	อย่า (✓)/ภาพ
๗๔๙	๓ (จล.)	จะดับ	จะดับแห่ง
๗๕๐	๙/๑๒/๑๔	ที่ของ/นี่คือ/เสียเป็น	ที่อย่าง/นี่/เสีย
๗๕๐	๙	ขณะ, หน้าที่นี้หมายถึงหน้าที่	ขณะ, ที่ให้เกิดกิเลสขณะ, หน้าที่
๗๕๐	๑๕	กิเลสเกิด	จะเกิดกิเลส
๗๕๑	๓	ต้นเหตุ เป็นตัวการ	เหตุ
๗๕๑	๓/๙	ทั้งนั้น/นี่เข้าวิธีที่ ๑. ที่นี้	เป็นต้นเหตุ เป็นตัวการ/ที่นี้
๗๕๑	๑๐/๑๑	ก็จะ...วิธี/นี้ได้	ก็...วิธี/นี้ได้
๗๕๑	๑๖	อาจดู	เราจะดู
๗๕๑	(จล.) ๕/๔	ดับต้น/จะนั้น	ตัดต้น/ดับกิเลสเสีย จะนั้น
๗๕๒	๔/๕/๖	ที่ดับ/การดับนี้/ก็คือว่า	ที่ดับ และ/คือการดับมัน/ก็ต้องคือ
๗๕๒	๖	เหตุมันไม่ (X) (จะว่าถูกก็ได้, ต้องมองดูอีกแง่หนึ่ง)	ว่าเหตุมัน (✓)
๗๕๒	๙/๑๐	มาไว้...ก็คือ/ที่นี้	เข้ามาไว้...ที่สุดก็คือ/เดี๋ยวนี้
๗๕๒	(จล.) ๙/๘	เคยเป็นตัวกู-ของกู/จนทำให้	เป็นตัวกู นี้/จน
๗๕๒	๒ (จล.)	นี่ก็	นี่เรียก
๗๕๓	๔/๙	สลัด/ๆ...ทางนี้	นี่สลัด/ๆอยู่ตรงนี้...ไอนี้
๗๕๓	๑๓	พัลวัน...ไม่เอา...ทาง	พัลวันพัลแล...ไอยี้...ทาง ทาง
๗๕๓	(จล.) ๓/๒/๑	ล้วนๆ/ในเรื่อง/ถือว่า	ล้วนๆ/ในเมื่อ/ถือว่า
๗๕๔	๒/๑๖	ทั้งๆ/แล้วก็มี	กันทั้ง/เขาก็สลัดมี
๗๕๔	๒ (จล.)	ใช้เวลา	เลยเวลา

## — ๕๐ —

๗๕๕	๗ (จล.)	แทบทุกวิธี, มันก็มุ่งหมายอยู่ที่	ทุกๆวิธี, คือ
๗๕๖	๖/๗	นั่นถือ...มันขึ้น/จากจิต,	ถือ...นั่นมันขึ้น/จากจิตทั้งนั้น,
๗๕๖	๙/๑๑	ซึ่งมัน/ถ้าไป...นี้	หรือซึ่งมัน/ที่จะไป...อย่างนี้
๗๕๖	๑๒/๑๓	ที่นี้ก็...ที่เป็น/มาเกี่ยวข้องแล้ว	ที่นี้เรา...หรือกำลังเป็น/ไปเกี่ยวข้องแล้วนี่
๗๕๖	๑๕/๒๒	ซึ่งที่/แต่วิถี	ที่มัน/แต่ในวิถี
๗๕๗	(จล.) ๗/๕	ในระดับ/แต่อยู่	ซึ่งอยู่ในระดับ/แต่รวมอยู่
๗๕๘	๒/๑๗	ยึดถือ...ของตน/จิตหรือ	อะไร...แก่ตน/จิต
๗๕๘	(จล.) ๑/๓	มีสิ่ง/หรือการ	มีสิ่ง/ที่การ
๗๕๙	๘	ซึ่ง	บังคับตัวเอง ความคุมตัวเอง ซึ่ง
๗๕๙	๘	เสมอถึงการควบคุม หรือบังคับตนเอง	เสมอ
๗๕๙	๙/๑๒/๑๕	เป็น คุณ/ความว่า/และเป็น	เป็น หรือคุณ/ถึงการ/มี
๗๕๙	๑๒	ศาสนา ก็ว่า ผู้	ศาสนา. แต่ว่าผู้
๗๖๐	๙/๑๒/๑๖	มีวิธี/ก็มี/พูดอย่าง	มีวิธีที่/ก็เป็น/พูดกัน



หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๗๖๐	// (จล.) ๖/๕/๓	// ว่า/จิตวิวัฒน์/กันก็ยัง	// กันว่า/จิตคือวิวัฒน์/กันนี้เรากียัง
๗๖๐	// ๑ (จล.)	// ปรัชญานั้น	// หรือปรัชญานั้น
๗๖๑	// ๔/๖	// คิดทาง/การ...อย่าง	// คิดในทาง/ถ้ามีการ...อย่างนี้ เหมือน
๗๖๒	// ๖/๗	// สมัยนี้./และวัตถุ	// สมัยนี้. เขาเรียกว่าอารยธรรม./เป็นวัตถุ
๗๖๒	// ๗	// นี่เป็น...คือ...ที่มันเป็น	// มันเป็น...เป็น
๗๖๒	// ๘	// ทำ...อยู่	// ทำที่มัน...อยู่เหนือวัตถุทั้งหลาย
๗๖๒	// ๙	// ทางวัตถุทั้งหลาย	// วัตถุ
๗๖๒	// ๑๒	// วัตถุโลก...คือ	// ตัววัตถุตัววัตถุโลก...มัน
๗๖๓	// ๓/๑๑/๑๓	// เช่นใน/ชั้นต่อ/จุดดำ	// ทาง/ชั้นใส่พระเจ้า ต่อ/คือจุดดำ
๗๖๓	// (จล.) ๘	// คับจิต.	// คับจิต หรือไม่มีการบังคับจิต.
๗๖๔	// (จล.) ๑๑/๕	// ในฝ่าย/และแล้ว	// ในทางฝ่าย/แต่แล้ว
๗๖๕	// ๓/๕/๑๐	// เมื่อ/ไม่ได้./คำว่า	// ในสมัย/ไม่ได้. ฉะนั้น/แม่
๗๖๕	// ๑๑/๑๓	// ไม่มี/ลืบอะไร	// แล้วก็ไม่มี/ลืบ
๗๖๕	// (จล.) ๘/๖	// ระหว่างสงคราม/นี่เป็น	// หรือว่าสงคราม/นี่เรียกว่า
๗๖๕	// (จล.) ๖	// กันอย่าง...คือ...จาก	// กัน...เรียก...จากการ
๗๖๖	// ๒/๕/๑๔	// อย่างนี้ ก็/เอง/เพื่อทำ	// หรืออะไรทำนองนี้. ก็/แหละ/ทำ
๗๖๗	// ๑๐ (จล.)	// รู้ว่า เช่น...ไร? ใช้	// รู้ เพราะคุณก็รู้เรื่องนี้ว่า...ไร? แล้วก็ใช้
๗๖๗	// ๖ (จล.)	// ไปใน	// ไปเพราะ
๗๖๘	// ๒/๖	// จะ/ที่เรียก...ที่มัน	// ไม่ว่าจะ/ที่รวมเรียก...ความเป็นอยู่ที่มัน
๗๖๘	// ๙	// ขึ้นมาก็พวกหนึ่งก็	// กรรมกรต้องขาดแคลน อย่างนี้เป็นต้น: ถ้ากรรมกร
๗๖๘	// ๑๑/๑๒/๒๑	// ทุกๆ/จะ/ทำใช้	// พุ่มเพียงขึ้นมา นายทุนก็ต้อง
๗๖๘	// (จล.) ๒/๑	// แสงสว่าง/กันได้	// ทุก/ที่จะ/ทำใช้ มีอะไร
๗๖๙	// ๖/๑๐	// นี่ทั้ง/มัน...ที่เป็น	// แสงไฟฟ้า/กันได้ อะไรกันได้
๗๖๙	// ๘ (จล.)	// ต้องการ/จะใช้เพราะ	// แต่เอาเถอะ ทั้ง/นั่นมัน...ที่อยู่ใน
๗๖๙	// ๗ (จล.)	// จะ/ใช้มันก็ใช้ประเภท	// จะต้องใช้เพื่อ
๗๖๙	// (จล.) ๗/๕/๑	// ทั้งนั้น/ที่เรา/มันก็	// มันจะใช้หรือจะต้องใช้เพื่อ
๗๗๐	// ๗	// มันน้อย	// นั่นนะ/นี่เรา/มันก็จะ
๗๗๐	// (จล.) ๖/๕/๓	// บัดนี้/กำ/จนกระ/เพราะ	// มีน้อย
			// กำ/กระ/มัน

— ๕๑ —

๗๗๒	// ๑๐	// เพียง	// มีแต่
๗๗๓	// ๕	// เรา...เห็น.	// เขา...เห็น (ผู้บรรยายให้แก่ใหม่ในใบแก้คำผิดว่า เป็น.)
๗๗๓	// ๙/๑๕/๑๙	// จำเป็นแล้ว/ที่จะ/เราก็	// จริงๆ/หรืออะไรนี่ที่จะ/เรา
๗๗๔	// ๕/๘	// กลัวว่า/ก็เกิดขึ้นในโลก	// กลัวความที่/ในโลกก็เกิดขึ้น
๗๗๔	// (จล.) ๗/๔/๑	// กันใน/ฆ่าคน/แม้ว่า	// ไปใน/ฆ่าคนตาย/แม้จะ
๗๗๕	// ๒/๖	// เว้น/ถือ (✓)	// เว้นเสีย/หรือ (✓)
๗๗๕	// ๘/๙/๑๒	// เตี้ยว/เวร/ไม่ได้	// แต่เตี้ยว/เวร หรือ/ไม่
๗๗๕	// ๑๔	// หรือเพื่อ...ก็ควรต้อง	// เพื่อ...ก็ต้องเป็นผู้
๗๗๖	// ๒/๖	// หลาย/ก็ขยาย	// หลายๆ/คือขยาย
๗๗๖	// ๑๐	// ครอง.	// ครอง. คือระบบการปกครองของมนุษย์.

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๗๗๖	// ๑ (จล.)	// อะไร	// หรืออะไร
๗๗๗	// ๔	// หรือสังคมของตน.	// ของตน หรือสังคมของตน หรืออะไรของตน.
๗๗๗	// ๕	// ที่ว่า...คนดี	// ในข้อที่ว่า...ฉะนั้นคนดี
๗๗๗	// ๖/๔	// อยู่ใน/ของ	// ให้อยู่ใน ( ✓ ตี)/หรือของ
๗๗๗	// ๑๒	// อย่างหนึ่ง ตัว...ก็ยิ่ง...ตก	// ตัว...ก็...ตกไปในฝ่ายวัตถุ
๗๗๗	// (จล.) ๘/๖	// ผู้ยุติ/เพราะ...นั้น.	// ผู้มีความยุติ/นี้เรียกว่าเพราะ...นั้นแหละ.
๗๗๗	// (จล.) ๓/๑	// อยู่ใน/ทุก	// อยู่ได้/ทุก
๗๗๘	// ๔ (จล.)	// เพื่อจะ ( ✓ )	// แต่การที่จะ ( ✓ )
๗๗๘	// ๑๐	// ไม่ใช่	// ไม่เป็น
๗๘๐	// ๕/๖	// คิด. ที่ว่า/และว่า	// คิดว่า/เพราะ
๗๘๐	// ๑๓	// ความทิว...ขนาด	// ความทิวเป็นปรต ทิว...มีความทิวขนาด
๗๘๐	// ๑๔/๑๔	// แล้วมา/โลกทาง (X)	// แล้วก็มา/โรคทาง ( ✓ )
๗๘๐	// ๓ (จล.)	// เดินตก...ก็	// หรือเดินตก...อย่างนี้ก็
๗๘๑	// ๑๑/๑๓	// เจริญ/ได้อีก...ได้อีก	// มี เจริญ/ได้...ได้
๗๘๑	// (จล.) ๗/๖/๕	// การที่/โดย/เสีย	// ฉะนั้นการที่/หรือ/นั้นเสีย
๗๘๒	// ๑๒/๑๓/๑๔	// ในทาง/ไม่มี/คือ	// ในทางที่เรียกว่า/ไม่มีอีกนาน/ที่เรียก
๗๘๒	// ๑๖	// พอดี...อยู่ดี	// พอดีๆมันก็...อยู่ดีไม่มีที่สิ้นสุด
๗๘๒	// ๑๖/๑๘/๒๓	// ความ...ก็มี/จะต้อง/หนึ่ง	// นี้ความ...ก็/จะ/หนึ่งๆ
๗๘๒	// ๗ (จล.)	// อยู่...แม้แต่...ต้อง	// ออกมา...เพราะแม้แต่...ต้องการ
๗๘๓	// ๑๑	// ควบคุม ( ✓ )	// ควบคุม ( ✓ ) [ใบแก้คำผิดว่า ควบคุมจิต ( ✓ )]
๗๘๓	// ๖	// มากไปจึง...มนุษย์เกิดมาก	// มาก จน...มันมาก
๗๘๓	// ๗	// ที่นี้ก็มาถึง...ใช้ไป	// เตี้ยวาก็มาถึงปัญหาแปลกออกไปอีก...ใช้ไปใน
๗๘๓	// ๑๒/๑๓	// อะไรทางควม/วัตถุ. ก็	// ทางอะไรก็ตาม ที่/วัตถุนั้น. ควม
๗๘๓	// ๑๕/๑๖	// เพราะว่ามัน/กาย	// มัน/กายนี้
๗๘๓	// ๑๗	// จมบังคับส่วนที่ไม่ ( ✓ )	// มันก็บังคับส่วนที่ไม่ ( ✓ )
๗๘๔	// ๓/๑๐	// ก็มี./พูดให้ใครได้ยินไม่ได้	// ก็มีว่า :-/ได้ยินไม่ได้ พูดไม่ได้
๗๘๔	// ๑๐	// สาธารณะ, ...มาแน่	// ธารกำนัล...มาแพร่
๗๘๔	// ๑๑/๑๖	// ทัศน./ก่อนรู้	// ทัศน หรือในอะไร./ก่อนการรู้
๗๘๔	// (จล.) ๒/๑	// จัดไป/ดำ.	// จัดอะไรไป/ดำอะไร.
๗๘๕	// ๔/๑๐	// ทางจะ/เป็นการ	// ทางที่จะ/เป็นเรื่องการ
๗๘๕	// ๑๑	// ใช้	// ใช้หนังสือไปในทางฆ่าตัวเอง ใช้
๗๘๕	// ๑๓/๒๓	// สรุปลความสั้นๆ/เลย	// ประโยคสั้นๆที่สรุปความมี/เลยไป
๗๘๖	// ๓/๔	// ตัว นิ่ง/แสดงออกมาให้	// ตัว ให้นิ่ง/แสดงมา
๗๘๖	// ๑๒/๑๔	// ให้เรา/เชียร์	// แล้วก็ให้เรา/เชียร์ ไปเชียร์
๗๘๖	// ๑๕	// มากขึ้นทุก	// ลงทุก
๗๘๗	// ๕/๘/๑๓	// สำคัญ/ที่นี้/ระบบ	// สำคัญเพียง/แต่นี้/ระบบ เป็น
๗๘๗	// ๑๖	// ผมมองไม่เห็นว่าจะมีทาง	// หรืออะไรทำนองนี้ ผมเห็นว่าไม่มีทางที่จะ
๗๘๗	// ๑๖	// นี้ได้.	// นี้เลย.
๗๘๗	// (จล.) ๖/๔/๓	// จริง/ใน...ที่เขา/ข้อเสีย	// จริงนี้/ด้วย...ที่ว่า/และข้อเสีย
๗๘๗	// ๕ (จล.)	// : ความรู้สึกที่...นี้มัน	// แต่ความรู้สึกโดย...นี้มัน
๗๘๘	// ๔/๑๕	// ยังดี...โลกเรายัง/หนังสือ	// ยังจะดี...เรา/หนังสือในละคร
๗๘๘	// (จล.) ๖/๔	// ก็เอา/ละครเป็น	// ก็เอากัน/ละครกลายเป็น

หน้า	บรรทัด	ส่วนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๗๘๔	// ๓/๒๒	// ระวัง/กันให้...มันจะ	// ก็ต้องระวัง/ทางเนื้อหนังกันให้...มันก็
๗๘๔	// ๑ (จล.)	// ตาม	// ตามแบบ
๗๘๐	// ๘/๔	// นา. ธรรมชาติ/ไม่รู้	// นา. ถ้าธรรมชาติ/ไม่มีความรู้
๗๘๐	// ๑๔/๑๗	// นัก...อะไร/ที่ไม่จะ (X) // เป็นนัก...เป็นอะไร/ที่จะไม่ (✓) [แก้ตามในแก้คำผิด. เทปว่า ที่จะ (✓)]	
๗๘๑	// ๓/๕	// นี่ควร/ใจที่	// มันก็/ใจในการที่
๗๘๑	// (จล.) ๘/๗/๖	// หลาย/คิดว่า/บังคับ	// หลายๆ/แปลว่า/การบังคับ
๗๘๒	// ๕/๗	// อะไร...มาก/สุทธา...กัน	// ความอะไรทางโน้น...มากและ/สุทธาทาง...ๆกัน
๗๘๒	// ๑๐/๑๕	// ให้นุชา/เพื่อไป	// ให้นุชาไปทางวัตถุ/ไปเพื่อ
๗๘๒	// (จล.) ๗/๓	// ทุกคน/เด็กถูก	// ทุกคนในโลก/ถูก
๗๘๓	// ๒/๓/๑๕	// แก่ใจ/เรื่อง/เรื่อง	// หัวใจ/ในเรื่อง/เรื่องการ
๗๘๓	// ๗ (จล.)	// คือศาสนา/มี...รู้ก็มี	// มีศาสนากับ...รู้
๗๘๔	// ๒/๕/๑๒	// หรือ/เรื่อย...ความ/เองได้	// ของ/เรื่อยๆ...คน/ได้

— ๕๒ —

๗๘๗	// ๑๒/๑๕	// มากแล้ว/ในเหตุ	// มาแล้ว/และในเหตุ
๗๘๗	// (จล.) ๔/๒/๑	// เทคนิคที่/เพียรการ/เกิด	// เทคนิคชนิดที่/เพียรนี้, การ/จะเกิด
๗๘๘	// ๒/๓	// นี่ขั้นที่สุด (✓)/มืด ที่จะ	// นี่ในที่สุด (✓ ดึกว่า)/มืดที่นี้ ที่จะ (✓)
๒๘๘	// ๔/๔	// เห็นแก่/อะไรต่างๆ	// ความเห็นแก่/ความอะไรต่างๆที่ (✓✓)
๗๘๘	// ๑๑/๑๔	// จักก็...จิต/อะไร	// ก็...จิตที่/ผู้อะไร
๗๘๘	// (จล.) ๖/๕	// โดย/พระเจ้า	// เพราะโดย/พระเป็นเจ้าหรือพระเจ้า
๗๘๘	// ๑ (จล.)	// แต่มีตัวธรรมชาติ/นั้น	// แต่มีธรรมชาติและตัวธรรมชาติ/นี้
๗๘๘	// ๑ (จล.)	// หลักธรรม ที่จะ	// หลักของพระธรรม ที่จะให้
๗๘๘	// ๕	// จะ...บัตติ พุทธศาสนา	// เพราะจะ...บัตติอะไรทุกอย่าง (ในพุทธศาสนา)
๗๘๘	// ๕/๑๑/๑๒	// ดับ/ไม่มีความที่ (✓)/จึงก็	// ดับนี้/ที่ (✓)/มันก็ (ในคำผิดแก้วา จึง)
๗๘๘	// ๑๓/๑๘	// จึงก็/ดีพอ...ทั้งนั้น	// มันก็ต้อง (ในคำว่า จึง)/ดีแล้ว...ทั้งนั้นแหละ
๗๘๘	// (จล.) ๔/๓/๑	// กับจิต/โลกนี้/สมัย	// กับจิตนี้/โลกเวลานี้/สมัยมา ก็
๘๐๐	// ๓/๔	// เราก็น่าจะได้/ด้วยกัน ที่...นั้น	// ฉะนั้นเราก็น่าจะ/เดียวกัน ที่เรียก...นี้
๘๐๐	// ๗	// อาศัยหลักตามธรรมชาติ, มีหลัก	// นี้, พุทธศาสนาไม่มีพระเจ้าอย่างบุคคล อาศัย หลักธรรมชาติ, มีหลัก
๘๐๐	// ๘/๔	// แล้วสร้าง...บัตติ./กิเลส ซึ่ง	// สร้าง...บัตติ./สิ่งซึ่ง
๘๐๐	// ๑๐	// ก็กล่าวไว้สอน...นี้ก็มี	// กล่าวสอน...นี้
๘๐๐	// ๑๓	// ต้องมา	// จะต้องมา
๘๐๐	// ๑๖	// คุณก็รู้อยู่แล้วว่า ความภักดี	// 'ความภักดี' คุณก็รู้อยู่แล้ว แล้วก็
๘๐๐	// ๑๘	// จาก...มีสิ่ง	// สิ่งนี้จาก...หมายความว่ามีสิ่ง
๘๐๐	// ๔ (จล.)	// ไม่ต้อง...เรามี	// ไม่ระแวงอย่างไม่มี...เรา
๘๐๑	// ๒/๓	// จัดตัวตน/ทุกศาสนา	// จัด/ทุกๆศาสนาก็จะจัด
๘๐๑	// ๔/๖/๗	// ทำ/มีหลัก/สิ่งนั้น (✓ น้อย)	// ตามพระเจ้า ทำ/มี/นั้น (✓ ดึกว่า)
๘๐๑	// ๘/๔	// การบังคับ/ทำตาม	// และการบังคับ/ทำแต่
๘๐๑	// ๑๑/๑๕	// ถือเอา/ตัวตน	// เอา/ตัวตนของตน
๘๐๑	// ๑๔	// อื่นๆ	// อื่น
๘๐๑	// ๑๕	// ซึ่งถือว่ารับใช้ผู้อื่น...ก็ได้,	// รับใช้ผู้อื่น...อย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน

หน้า	บรรทัด	จำนวนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๘๐๑	// ๑๖/๑๘	// จะมา/สิ่งอะไร	// จะมา/สิ่งจำเป็น
๘๐๑	// (จล.) ๔/๓/๒	// เรา/พระผู้/ชีวิต	// ที่เรา/พระ/ชีวิตนี้
๘๐๒	// ๖/๘/๑๑	// เราก็จะ/แต่ถ้า/นี่ก็	// นี่เราจะ/แต่ที่นี้ถ้า/มันก็
๘๐๒	// ๑๐/๑๓/๑๔	// สิ่งที่/โง่ก็/เลยไม่	// คือสิ่งที่/โง่ก็/ไม่
๘๐๒	// ๑๕	// เป็นอย่าง...อย่างหนึ่ง พระ	// เป็นสิ่ง...พระ
๘๐๒	// ๑๖	// ที่เขาทำ/ถ้า...อีกอย่างหนึ่ง	// ถ้า...กับ
๘๐๒	// (จล.) ๗/๖	// คิด/ใช้/บั้ง (✓)	// คิดต้อง/บั้ง (✓)
๘๐๒	// (จล.) ๒/๑	// คล. ...ลัทธินี้/คือว่า	// คลนั้นแหละ. ...ประเภทนี้/เกือบ
๘๐๓	// (จล.) ๕/๒	// ของตน...วัลย์./แล้วก็	// ของตนนี้...วัลย์นั้น./มันก็
๘๐๓	// ๑ (จล.)	// แรง,	// แรงเหมือนกัน,
๘๐๔	// ๒/๑๒	// ไปตาม/มันอาจ	// เป็นอะไรไป/ตาม/หรืออาจ
๘๐๔	// ๑๕	// ลด...เป็น	// ลดไป/ลด...แล้วเป็น
๘๐๔	// ๑ (จล.)	// จิต...ฝ่าย	// ฉะนั้นจิต...ฝ่ายโน้น
๘๐๕	// ๖	// ธรรมชาติ, ซึ่งดูตาม...ๆว่า	// ของธรรมชาติ, ดูตามที่...ว่า
๘๐๕	// (จล.) ๗/๕	// ชนิดที่ไม่/ในโลกอันได้แก่	// ชนิดที่ไม่ใช่/ในโลก
๘๐๕	// (จล.) ๓/๒	// ที่เป็น/ในรูป	// ใน/ใน
๘๐๖	// ๒	// นั่นมี	// นี้ก็มี
๘๐๖	// ๔	// ศาสนา/ระบบหนึ่งซึ่งก็...มัน	// ระบบศาสนา หรือ...ก็ตาม มัน
๘๐๖	// ๘	// 'ธรรม'	// 'ธรรม' ธรรม
๘๐๖	// ๑๐	// เป็น system	// เป็นสิ่ง
๘๐๖	// ๑๒/๑๖	// ของสิ่งที่เรียกว่า/รูปการ	// ของ/รูปของการ
๘๐๗	// ๖/๗/๑๐	// มี/จะ/เลย	// ที่มี/ๆกับ/เลยเป็นเรื่อง
๘๐๗	// ๑๔/๑๙/๒๒	// มีอะไร/พันลง/ระบบ	// หรือมีอะไร/พันกันลง/หรือระบบ
๘๐๘	// ๕/๖	// ต้องบั้ง/สามัญธรรมดา	// ต้องการบั้ง/ธรรมดาสามัญ
๘๐๘	// ๑๒/๑๗	// สามัญธรรมดา/ความจริง	// ธรรมดาสามัญ/ให้เจริญ
๘๐๘	// ๒ (จล.)	// เป็นเพียง	// เขาเรียกว่า
๘๐๙	// ๔/๗/๘	// พอจะ/บั้ง/จับ/จึง	// พอที่จะ/บั้ง/จับ/เราจึง
๘๐๙	// (จล.) ๗/๖/๕	// คือ ทำ/นำ/สม/ของคำ	// คือต้อง/ที่นำ/สม/ของคำว่า
๘๐๙	// (จล.) ๔/๑	// เป็นวิทยาศาสตร์/จิต	// คือวิทยา/จิตนั้นแหละ
๘๑๐	// ๒/๖	// บอกว่า/เรียกว่า	// บอกว่า ถ้าว่ากันที่จริงแล้วก็/เรียกจิตว่า
๘๑๐	// ๑๐/๑๗/๑๘	// ไหว/ทาง/วิทยา/จึงเป็น	// และไหว/วิทยา/จึงจะเป็น
๘๑๐	// ๒๒	// ทั้งที่	// ทั้งที่ที่
๘๑๑	// ๓/๔	// แล้วมัน/แล้วจะ	// ฉะนั้นมัน/แล้วเราจะ
๘๑๑	// ๘/๑๕	// รู้ทาง...ทาง/เรื่องที่จะ	// รู้...ในทาง/ที่จะให้
๘๑๑	// ๑ (จล.)	// ปรัชญา,	// ปรัชญา, แล้วก็
๘๑๒	// ๓/๕/๒๒	// กับ/ที่เรา/แน่	// แก่/อะไรที่เรา/แน่หรือ
๘๑๒	// (จล.) ๓/๒	// เดียว, /ๆเฉพาะระบบนั้น	// เดียว, แล้วก็/เฉพาะของระบบนั้นๆ
๘๑๓	// ๒/๗	// ขอ/มี/คำ...ไม่เกิด	// นี้ขอ/มี/คำมาก...ไม่มี

หน้า	บรรทัด	ส่วนในหนังสือ	คำพูดในเทป
๘๑๕	// (จล.) ๔/๕/๔ //	โดยจะ/กลับ/กำลัง	หรือจะ/แล้วก็เป็นหมันกำลัง
๘๑๖	// (จล.) ๕/๒ //	เข้าใจถึง (X)/มุ่ง...และไป //	เข้าใจ (✓ ที่สุด)/มุ่งหมาย...ที่ไป
๘๑๗	// ๕/๑๑/๑๕ //	ผลแห่ง/เรื่องว่า/ก็ต้อง //	เอาผลเป็น/เรื่องที่ว่า/มันก็ต้องการ
๘๑๘	// ๔/๗ //	วัฒนธรรม หรือจริยธรรม/เลยเป็น //	จริยธรรม วัฒนธรรมอะไร/เป็น
๘๑๘	// ๑๐/๑๑/๑๒ //	เราจะ/บรมธรรม/อยู่ใน //	เราได้/บรมธรรมอย่างนี้/หรืออยู่ใน
๘๑๘	// (จล.) ๘/๗ //	เพราะว่า/ทับ //	ว่า/ทับ
๘๑๙	// ๓/๔/๖ //	แล้วก็ไป/คนโง่ มัน/เราก็คือ //	แล้ว/แล้วคนโง่ มัน/แต่เราก็คือ
๘๒๐	// ๕/๗/๙ //	จึงเรียก/โทษของ/ใช้ได้ //	จึงจะเรียก/โทษ/ใช้ได้
๘๒๐	// ๙/๑๐/๑๒ //	ทั้งทุก/ที่มนุษย์จะ/ที่จะ //	ทั้งทางทุก/ที่มนุษย์...ที่/ที่คุณจะ
๘๒๑	// (จล.) ๘ //	ในแง่ //	คือแง่
๘๒๒	// ๓/๑๐ //	จะเกิด/แล้วจมน //	ที่จะเกิด/หรือจมน
๘๒๒	// ๔ (จล.) //	ก่อน //	อย่างก่อน
๘๒๓	// ๖/๘/๑๐ //	มาเป็น/ที่สุด/มีจะ //	มากขึ้นเป็น/เอาที่สุด/ไม่อย่าง
๘๒๓	// ๑๒/๑๓/๑๔ //	อยู่ใน/ถึงจะ/มันก็...สุดเป็น //	ก็อยู่ใน/จะ/เล่า? มันก็...สุด
๘๒๓	// (จล.) ๙/๑๐ //	จึงมา...ชาตान/อะไร //	มันจึงมา...ถึงชาตान/ศาสนอะไร
๘๒๓	// (จล.) ๕/๓ //	ชาตान/ด้วย. //	ชาตานนี้/ด้วย เพราะ ว่า :-
๘๒๔	// ๒/๔/๙ //	เขา...ก็คือ/ขึ้นมา/และ //	เขาก็...คือ/ขึ้นมาอย่างนี้/หรือ
๘๒๔	// (จล.) ๙/๕/๒/๑ //	หนัง/แล้วจึง/ทั่วไป/ฐานะ //	หนังมัน/มันจึง/ทั่วไปนี้/ฐานะที่
๘๒๕	// ๘/๑๑ //	จึงจะเล่น/ของ/ที่ตาม //	และจึงจะเล่น/ของ/ไม่น่าจะยินดีตาม
๘๒๕	// ๑๒/๑๙ //	ไม่น่า/ว่า //	ไม่ควรจะยินดี ไม่น่า/เลยว่า
๘๒๕	// ๑๗ //	เข้าไป...เอาชาตान //	เข้าไปรักไป...หรือชาตान
๘๒๕	// ๑๙ //	คือสิ่ง //	มีเสน่ห์ที่สุด นั่นแหละคือสิ่ง
๘๒๕	// ๑ (จล.) //	ในการ //	การ
๘๒๖	// ๓/๔ //	เหยื่อ/ยังจำ //	เหยื่อ ไปรับเอาเหยื่อ/ยังเล็ก ยังจำ
๘๒๖	// (จล.) ๑๐/๙/๗ //	อย่างน้อยก็ใน/เช่นใน/ยังมี //	ใน/ใน/มันมี
๘๒๖	// (จล.) ๓/๒ //	ยิ่ง/เราก็คือ //	แล้วก็ยังมีปัญหา ยิ่ง/เราก็คือ
๘๒๗	// ๖/๒๒ //	ลึบนำ...ลึบนำ/ก็หลง //	ลึบและนำ...ลึบและนำ/มันก็ลุ่มหลง
๘๒๘	// ๔/๕/๗ //	บุหรี, ไม่/ง่ายได้/มา...นั้น //	บุหรี, แต่ไม่/ได้ง่าย/มานั้น...นี้
๘๒๘	// (จล.) ๒/๑ //	จบชุด/เก็บ...สอง //	คือจบชุด/เอา...ตั้งสอง
๘๒๙	// ๓ //	เกิน ออก...ว่าให้ //	เกิน หรือ...เรื่อง
๘๒๙	// (จล.) ๔/๓/๒ //	หวัง/ขอ/ว่าจะ //	จึงหวัง/ก็ขอ/ว่าให้

หมายเหตุ :

(X) และ (✓) เป็นต้น หมายถึงเพื่อรู้ว่าตรงที่นั้นๆผิด ซึ่งต้องแก้ไขให้ถูกต้องตามคำพูดในเทปเป็นต้น: หมายความว่า ตรงที่มี (X) (✓) อยู่ในบรรทัดเดียวกัน คือส่วนในหนังสือผิด คำในเทปถูก, (✓) (✓) ในบรรทัดเดียวกัน (ทำให้พอเป็นตัวอย่าง) และตรงที่ไม่มีเครื่องหมายนี้ คือถูกทั้งในหนังสือและคำในเทป ซึ่งมีทั้งถูกพอกันบ้าง ยิ่งหย่อนกว่ากันบ้าง (แต่บางแห่งอาจจะผิดอยู่ก็เป็นได้?), เป็นต้น, ซึ่งทั้งหมดนี้ขอให้ผู้อ่านพิจารณาด้วยตนเองอีกครั้ง. ข้อความมีมากแห่ง ซึ่งถูกทั้งในหนังสือและคำในเทป ต้องนำมาใส่ไว้หมดก็ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแห่งบันทึกท้ายเล่มนี้: และทำให้ผู้อ่านได้รู้ความหลากหลายแห่งส่วนในการกล่าวพระธรรม อันเป็นส่วนหนึ่งๆแห่งปฏิสัมพันธ์ ๔ อีกด้วย.



# คำพยานเป็นพยาน

- ๑ เกิดในตระกูล "ขุนศรี" บุรพบุรุษ ทำการค้า, ตัวเองได้เคย  
บิดนี้เปลี่ยนมาเป็น พยาน ทาง วิมลคุณ ในนามว่า  
ขุนทพส, เป็นคนขาย ของ พระพุทธเจ้า แต่งงาน  
กับ นาง ติดยศชั้นสูงยิ่งกว่ามีไพร่พล แต่ไม่มี  
บุตรด้วยกันเลย.
- ๒ ทำพิธีสวดมนต์ ตามแบบของ พระพุทธเจ้า มีใช้ตาม  
แบบประเพณีเก่า ซึ่งเข็มนี่เรื่อง ในพระสูตรหรือพระ  
โคก; ทำพิธีทำใจ เข็มเข็ม ตามแบบ ไม่มีไม้เท้าหรือ  
เท้าประโศกอื่นอย่าง และประโศกอื่น ๆ ซึ่ง ในพิธีนี้  
ได้ มีไม้เท้าหรือ เข็มเข็ม นอกเหนือสิ่งอื่น ๆ คนธรรมดา  
มาก อยู่เหนืออื่น ๆ ก็.
- ๓ มีถิ่นตั้งประจำถิ่น ชื่อ สอนไม่กมลพลาธาม,  
อายุของ มี ๕๐ ปี, มีชื่อ "ธรรมวิมล"  
สำเนาปิดข นกชั้น ทุกวัย ทุกชนิด ทุกเพศ, ยิ่งกว่า  
เข็มนี่ สอนสิ่งอื่น.
- ๔ แก่ก็ยังมีเข็มนี่ กับ เข็มนี่ มีไม้เท้า และ เข็มนี่  
ดำ ของของปลอม, นกชั้นดำ สีดำที่เข็มนี่. มี  
อายุเข็มนี่ ๕๐ ปี, แก่เข็มนี่ ของเข็มนี่ มีเข็มนี่ เข็มนี่  
มีเข็มนี่ เข็มเข็ม เข็มเข็ม
- ๕ มีเข็มนี่ เข็มเข็ม อายุ ๕๐ ปีแล้ว ก็ยังมีเข็มนี่  
เข็มนี่ เข็มเข็ม เข็มเข็ม กลับจะทำได้ แต่เข็มนี่  
เข็มนี่ เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม, เข็มเข็ม เข็มเข็ม  
เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม
- ๖ ของเข็มนี่ เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม  
เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม  
เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม เข็มเข็ม



บันทึก

หนังสือชุด "ธรรมโฆษณของพุทธทาส" เท่าที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นไว้ในพระพุทธศาสนามาจนถึงวันนี้  
มีรายชื่อ และเลขหมายประจำเล่ม ดังนี้ :-

ลำดับพิมพ์ออก	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
( ๑ )	พุทธประวัติจากพระโอษฐ์	๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๑๒]
( ๒ )	อิทัปปัจจยตา	๑๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๖]
( ๓ )	สันทัสเสตัพพธรรม	๑๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
( ๔ )	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๑	๓๖	
( ๕ )	พุทธิกจริยธรรม	๑๘	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
( ๖ )	ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์	๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๘]
( ๗ )	โอสธาเรตัพพธรรม	๑๓.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
( ๘ )	พุทธิจริยา	๑๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
( ๙ )	ตุลาการิกธรรม เล่ม ๑	๑๖	
(๑๐)	มหิตลธรรม	๑๗.ข	
(๑๑)	บรมธรรม ภาคต้น	๑๙	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๑๒)	บรมธรรม ภาคปลาย	๑๙.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๑๓)	อานาปานสติภาวนา	๒๐.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๑๔)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๑	๓๑	
(๑๕)	สุญญตาปริทรรศน์ เล่ม ๑	๓๘	
(๑๖)	ค้ายธรรมบุตร	๓๗	
(๑๗)	ฆราวาสธรรม	๑๗.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๑๘)	ปรมัตตสภาวะธรรม	๑๔.ก	
(๑๙)	ปฏิบัติปริทรรศน์	๑๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๐)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๒	๓๖.ก	
(๒๑)	สุญญตาปริทรรศน์ เล่ม ๒	๓๘.ก	
(๒๒)	เตกิกจกธรรม	๑๗.ง	
(๒๓)	โมกขธรรมประยุกต์	๑๗.ค	
(๒๔)	สารทกาลิกเทศนา	๒๖	
(๒๕)	ศีลธรรม กับ มนุษย์โลก	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๖)	อริยศีลธรรม	๑๘.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๗)	การกลับมาแห่งศีลธรรม	๑๘.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๘)	ธรรมสังฆสงเคราะห์	๑๘.ข	
(๒๙)	ปฏิบัติสมุปบาทจากพระโอษฐ์	๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]



