



ชีวิตเยือกเย็น

ลำดับเรื่องในเล่ม

๑

๑. ชีวิตเย็น

๒. การล่องเรือที่ภูเก็ต

๓. ธรรมชาติสำหรับผู้หญิง

๔. ความไม่สุภาพของนายทางจิต

พุทธทาสภิกขุ



ชีวิตเยือกเย็น

พุทธทาสภิกขุ



ได้รับความเมตตาจากธรรมทานมูลนิธิ

ให้จัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุมออกเผยแพร่

เพื่อประกาศพระสัจธรรมและรักษาดั้งเดิมของธรรมทานมูลนิธิ

หนังสือชุดลอยปทุมนี้ได้จัดพิมพ์ในสมัยที่หลวงพ่พุทธทาสภิกขุยังมีชีวิตอยู่

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณธรรมทานมูลนิธิ ผู้จัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

คำนำในการจัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุม

ชีวิตเยือกเย็น

ธรรมสังกการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พระพุทธศักราช ๒๕๔๙

หนังสือชุด ‘ลอยปทุม’ ชุดนี้ ธรรมทานมูลนิธิโดยคุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิฯ ได้เมตตาตามอบให้ธรรมสภาจัดพิมพ์เผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชน หนังสือชุดลอยปทุมนี้ ทางสวนโมกขพลาราม ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการแต่สาธุชนที่มาเยี่ยมชมสวนโมกข์ ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) มีชีวิตอยู่ และในปัจจุบันมีผู้สนใจสอบถามมาทางธรรมทานมูลนิธิเป็นจำนวนมาก ด้วยปรารถนามีไว้เป็นสมบัติส่วนตัว เพื่อศึกษาปฏิบัติและเก็บไว้เป็นหนังสือประจำตน หรือมอบเป็นที่ระลึกในงานพิธีต่างๆ อันเป็นการช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้แพร่หลายได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงยิ่งขึ้นได้เป็นอย่างดี

เพื่อเป็นการบูชาพระคุณ แห่งพระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) ผู้ก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ธรรมทานมูลนิธิจึงได้มอบหมายให้ธรรมสภาดำเนินการจัดพิมพ์เผยแพร่ เพื่อเป็นธรรมสังกการะและ

แสดงกตเวทิตา ถวายแด่พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าประคุณ
พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) เนื่องในมงคลกาล
๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๕๔

หนังสือชุดนี้ ธรรมสภาได้จัดพิมพ์จากต้นฉบับเดิม
ของธรรมทานมูลนิธิ เพื่ออนุรักษ์ต้นฉบับเดิมไว้ อันเป็นการรักษา
พระธรรมคำสอนมิให้คลาดเคลื่อน โดยได้รับการตรวจสอบ และ
ตรวจทานจากธรรมทานมูลนิธิแล้ว ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าคุณ
พุทธทาสภิกขุยังมีชีวิตอยู่ และเป็นไปตามความประสงค์ของท่าน
เจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ

ท่านสาธุชนที่ได้อ่านและศึกษาหนังสือชุดลอยปทุม
ชุดนี้ ถือว่าได้อ่านและศึกษาพร้อมทั้งปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
ตามคำสั่งสอนของท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ ซึ่งธรรมสภามี
ความภูมิใจและถือเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ทางธรรมทานมูลนิธิได้
มอบความไว้วางใจให้เป็นผู้จัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุมนี้ อนึ่ง
ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ธรรมสภาได้จัดพิมพ์รวมเล่มเป็นหนังสือ
ปกแข็งและเย็บเชือกอย่างดี เพื่อความคงทนแข็งแรง ให้มีอายุ
ยืนนานนับ ๑๐๐ ปี เพื่อในกาลต่อไปภายภาคหน้า ไม่มีผู้ใด
จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีเช่นนี้ออกเผยแพร่ สาธุชนรุ่นหลังจาก
นี้ จักได้มีหนังสือธรรมะที่ดีไว้เป็นประทีปส่องทางชีวิตและดำเนิน
ชีวิตให้ถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายปลายทางของมนุษยชาติ

หนังสือชุดลอยปทุมนี้ จัดพิมพ์เป็นชุด และจักได้ทยอยพิมพ์ออกตามลำดับแห่งเนื้อเรื่อง จนครบทั้งชุดแห่งหนังสือชุดลอยปทุมของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านสาธุชนจักอ่านและศึกษาเล่มใดเล่มหนึ่งก่อนก็ได้ เพราะแต่ละเล่มได้สาธยายธรรมไว้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์บริบูรณ์อยู่ในตัวเองแล้ว แต่ถ้าท่านต้องการสะสมหรือมีไว้เป็นมรดกของท่านและครอบครัว ขอได้โปรดติดตามต่อไป โดยสอบถามได้ที่ ธรรมทานมูลนิธิ โทร (๐๗๗) ๔๓๐๕๕๒ และ ธรรมสภา โทร (๐๒) ๘๘๘๗๙๕๐

ธรรมสภาขอปวารณาถวายแก่ ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่ ธรรมสภา อันถือเป็นการบูชาคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) ผู้เป็นองค์บรรยายหนังสือชุดลอยปทุม บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากกิจการจัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุม ในครั้งนี้ ธรรมสภาขอน้อมถวายแด่พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) พระผู้เป็นองค์บรรยายพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



โลกไม่เท่า

การที่มีคนนับถือธรรมะ นั้นเป็นธรรมดา ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะ อย่างยิ่ง เช่นนี้ เป็นสิ่งที่
เหมาะ และควรแก่ การ ไม่ เท่า, ก็ ขอ ไม่ เท่า.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลกันแล้ว มีความหมาย อาจ
หมายถึง ประการ, แต่ประการที่ สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่ มนุษย์ จะต้อง ปฏิบัติ ให้ ถูกต้อง ตาม กฎ
ของ ธรรม ชาติ ทุก ชั้น ทุก ตอน แห่ง วัฏ สงฆ การ ของ เขา,
เมื่อ ความ มี ชีวิต อยู่ อย่าง สาธุ กับ โดย ส่วน ตัว และ
ส่วน รวม, นั่น คือ โลก.

โลก ขาด แคลน ธรรมะ เพราะ มี ผู้ รัก ถือ ถือ โลก
ที่ ธรรมะ อย่าง ถูกต้อง ถึง นี้ ก็ หา ไม่ เจอ เพราะ คือ อยู่
แต่ ใจ ไม่ คง ใจ ใน ธรรม ด้วย อัน เกิด จาก การ ประ พจน์
ผิด ธรรมะ นั้น เอง. สิ่ง ที่ สำคัญ ที่ เรา ควร พิจารณา คือ มรรค
ที่ ใน ธรรม ด้วย อัน และ ควร พิจารณา คือ การ
ที่ มี ชีวิต เป็น ที่ ใจ ไม่ กับ เมื่อ กับ ตัว. มี ที่ ใจ ไม่ กับ
ชีวิต ใจ อัน นั้น ไม่ กับ มี ธรรมะ อัน นั้น ใน
โลก แล้ว; แต่ ให้ มี ใจ อัน นั้น ใน ใจ อัน นั้น
ทุก คน เป็น มา แล้ว. เขา นั้น ว่า หน้าที่ ของ เขา มี อยู่
แล้ว แต่ เขา ไม่ กับ อัน นั้น อัน นั้น อัน นั้น.

โลกส่วนใหญ่นี้ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ก็

การรู้จักธรรม คือการรู้ตัวละวางมีผลระงับลงทุกทีอย่าง คน
ไม่เขลาในชาติในสัตว์ใด แม้ในความเป็นสัตว์อย่างอื่นก็เห็นด้วยรู้สิ่งที่ดี
ก็มาทำดี ละชั่วอย่างอื่นได้. มิฉะนั้นจะเป็นความทุกข์ทรมานในภายหลัง
ไม่เป็นที่พอใจแห่งความเขลาในสัตว์ใด. ฉะนั้นผู้ที่มีธรรมอย่างแท้
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้เพราะเหตุนี้. ความรัก
เพื่อนมนุษย์ด้วยดี ย่อมมีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเขลา
สักหน่อยก็ตาม หากเอาสติมาช่วยได้. ผู้มีระพฤตธรรม ย่อม
รู้สิ่งที่เป็นสุข เหมือนรู้สิ่งที่ไม่ดีมีระพฤตธรรม หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนด้วยดีอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้นใจ ย่อม
ดับลงทันทีเมื่อรู้สิ่งที่เป็นสุข. ไม่เหมือนกับคนที่เป็นฆาต
คือ สมองของเขา เขาคิดแต่ฆ่า คือ ฆ่า หูของเขา เขาคิด
แต่ฟัง ก็ตายเป็นทาสของใจของเขาในทันที. เสียแล้ว.

ธรรม: ย่อมอยู่ในเรา รู้จักมันดีก็เห็น อย่างถูกต้อง รู้จักมันดี
แล้วละทิ้งมันได้ และใช้มันอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ
อันมีประโยชน์ ก็ย่อมมีผลดีอย่างอื่นด้วย. ผู้ที่รู้สัจจะ
ถูกต้อง คือเป็นไม่เพื่อ สันติสุขอันสมบูรณ์ และ สันติภาพ
ของสัตว์ทั้งหมด โดยส่วนเดียว, มีสัจจะที่ถูกต้องทุกประการ จึงเห็น
ได้ชัด แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และมนุษย์ชาติทั้งปวง, ไม่เห็น
คนทำร้ายใคร หรือเห็นแก่คนอื่น แม้แต่คนน้อยเดี๋ยว. คือ
ที่เรียกว่า งาม, สุข, งาม, และ งาม ของสัตว์ทั้งหมด ย่อมมี
แต่ผู้ประพฤตธรรม. ข้อนี้ หมายถึง ความว่า งาม ไม่ใช่ว่า
งามของวัตถุอย่างอื่น, แต่ สัตว์ที่ดี มีจิตดีแต่มีหน้าที่
ทำระพฤตธรรม เห็นด้วยดีก็เสีย.

เจ้า มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สวรรค์ มี ทวารทั้งห้า เพื่อใช้
 รับรู้สิ่งทั้งปวง ของโลก ตา ตัดของภายนอกที่มีเป็นเครื่อง เพื่อรับสิ่งที่ดีอยู่ดี
 ของโลก ส่วนหู มีใช้รับ หอ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สวรรค์ไว้รับ
 สิ่งที่ดีที่มาจากเป็นทางของกมลสันดานในหัวใจที่มี ในโลกนี้
 เป็นกันอยู่ โดยมากในโลกนี้คือสิ่งที่ดี ก่อด้วยชาติ ชรามะ
 เสร็จด้วยโลกนอกตัวเราไม่ได้อีกครั้ง แต่เราสามารถใช้ความ
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับสิ่งดีในโลก แต่ไม่รับสิ่งชั่ว
และไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่เราได้ โดยอาศัยชรามะ นั้นเอง ที่
 คนในโลก ทำได้เช่นนี้ โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบสุข แล้วอยู่
 สวรรค์ เป็นโลกของพระศรีอารยเมตไตรย ซึ่งมากับชาติ
 ชาติหนึ่ง เพราะเป็นโลกที่ ไม่มีอะไร ไม่ด้วย ชรามะ

ทางโลก ทางโลก มีคนมีดี มีอยู่ทุกที่แต่ยังไม่ทั่วทั้งนั้น
 คือเดินไปทุกที่ทุกที่ ชรามะ การชราเป็นที่มาของได้เดินไปทุก
 ทางชรามะ ย่อมเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่หลวง และสูงส่งๆ ของเจ้า
 การจำกัดการไม่รับสิ่งชั่วชรามะ นั้นเคยแพร่มี ลงสู่เจ้าพระ-
 โยชนได้มี ตามความพระประสงค์ นับแต่ผู้ที่ยังไม่รับแล้ว และ
 ผู้ที่ยังไม่รับสิ่งดีอยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมโลก เจ้าผู้เจ้าของ
 โลกทุก มิติทั้งนี้ มีตั้งแต่ เป็นอยู่อย่างอื่น

พระพุทธเจ้า ธรรมะ

โลกขงพตพรม, โยช

สารบัญ

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๑. ชีวิตเย็น	๑
ระดับของความเย็นมีทั้งศีลธรรม ประมัตต์	๒
เย็นอย่างศีลธรรม	๕
เย็นอย่างนิพพาน	๗
หลักปฏิบัติในการมีชีวิตเย็น	๑๔
พึงใช้ธรรมะสี่เกลอ	๑๗
ศึกษาให้รู้จักของคู่	๒๓
พิจารณาดูสิ่งที่มีทั้งเย็นและร้อน	๒๗
อสังคหะเป็นสวรรค์แท้จริง	๓๒
ศึกษาความเย็นอันถูกต้อง	๓๘
ละความเห็นแก่ตัวเสียจะไม่มีกทรมาณใดๆ	๔๓
พุทธบริษัทต้องมีชีวิตเย็น	๔๕

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๒. การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง	๔๙
ความหมายของสิ่งที่เรียกว่าชีวิต	๕๐

ทุกชีวิตต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น	๕๗
การดำรงชีวิตชนิดมีหลักพื้นฐานถูกต้อง	๖๑
ดำรงชีวิตอยู่ชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์	๖๒
เป็นอยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘	๖๓
เป็นอยู่โดย ศีล สมาธิ ปัญญา	๖๘
เป็นอยู่โดยถูกต้องตามหลักสมณะวิปัสสนา	๗๖
ปฏิบัติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐	๗๘
ปฏิบัติโดยถูกต้องกับสิ่งทั้งปวงยึดเป็นตัวตนไม่ได้	๘๐
เป็นอยู่โดยไม่ต้องรัก โกรธเกลียดกลัว ฯลฯ	๘๓
ปฏิบัติอยู่โดยหลักเพิกถอนกรรมเก่า	๘๗
ปฏิบัติในลักษณะ	๘๘
เพิกถอนอำนาจของผีสงฆ์เสวตา	
ปฏิบัติชนิดที่ขับไล่โชคชะตาราศี	๙๐
หลักสำคัญต้องดำเนินชีวิตตามกฎอิทัปปัจจยตา	๙๑
ปฏิบัติให้เกิดผลเป็นอยู่ดี ไม่มีทุกข์ในสามภุมิ	๙๒
ในชีวิตประจำวันต้องได้ชิมรสนิพพาน	๙๓

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๓. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ	๙๙
ธรรมปฏิสันถาร	๙๙
ควรรักษาภูมิ ๔ ของจิตใจ	๑๐๔
เห็นความเป็นเช่นนั้นเองแล้วจะพบความสงบ	๑๑๐
เห็นเช่นนั้นเอง คือเห็นสิ่งสูงสุด	๑๑๓
ทดสอบตนเองบ้างว่าสูงอายุหรือยัง	๑๑๕
จิตใจสูงได้เพราะรู้อย่างถูกต้อง	๑๑๘
มีหรือเป็นไม่ถูกต้อง เพราะความยึดมั่น	๑๒๐
เมื่อยึดมั่นก็เกิดความเห็นแก่ตัว	๑๒๒
ปัจจุบันการส่งเสริมกิเลสมีมากขึ้น	๑๒๓
ธรรมะคือหน้าที่, ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง	๑๒๖
ความสุขหาได้เมื่อทำหน้าที่ถูกต้อง	๑๒๗
พระพุทธเจ้าตรัสสวรงค์ นรกที่นี้ เดี่ยวนี้	๑๓๔
การทำหน้าที่ถูกต้องจะช่วยให้รอด	๑๓๗
ผู้สูงอายุควรรักษาปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง	๑๔๐

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๔. ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๑๕๕
เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมีใจสูง	๑๕๗
อนามัยทางจิตควรส่งเสริม	๑๕๒
ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต	๑๕๔
คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย	๑๖๐
พิจารณาดูว่าสติปัญญา นํ้ากายและจิต	๑๖๕
ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว	๑๖๘
แต่อยู่ที่พระธรรม	
หลักการปฏิบัติให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต	๑๗๘
หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอื่น	๑๗๘
ไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา	๑๘๒
ไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก	๑๘๔
ไม่หวาดดีให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย	๑๘๖
เป็นผู้สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม	๑๙๐
เรามีพระพุทธที่เก็บไว้ในหัวใจทุกขณะจิต	๑๙๓



ของ พุทธทาสภิกขุ

เรื่อง

ชีวิตเยือกเย็น

ง่าย ๆ กันอีกสักครั้งหนึ่ง คือเรื่องคำว่า ชีวิตเย็น. เราได้
 พุดกันมามากมายถึงข้อควรทราบในเบื้องต้น เกี่ยวกับชีวิตเป็น
 อย่่างไร, ชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมอย่างไร, ชีวิตกับสิ่ง
 หล่อดีงชีวิตผูกพันกันอย่างไร; มีทางที่จะพัฒนาได้
 โดยพัฒนาสัญชาตญาณนั้น ๆ ให้เป็นไปในทางแห่ง
 โพรธิ, อย่่าได้เป็นไปในทางแห่งกิเลสเหล่านี้เป็นต้น.
 ทั้หมคนั้นมันก็เพื่อจะรู้จัก สิ่งสักสิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญที่สุด ก็
 สิ่งี่เรียกว่า ชีวิตเย็น.

ระดับของความเย็นมีทั้งศีลธรรม-ปรมัตต์.

ขอให้เข้าใจไว้ตลอดกาลเลยว่่า เรื่องของคำพูดนั้น
 มันกำกวมได้, คำพูดของมนุษย์กำกวมได้ ไม่ว่าจะแต่โบราณ
 หรือเดี๋ยวนั้น, ไม่ว่าจะภาษาไทยหรือภาษาบาลีมันกำกวมได้, ต้อง
 รั้วว่่าเรากำลังพุดกันถึงเรื่องอะไร ระดับไหน โดยเฉพาะ
 มันก็จะไม่กำกวม, เราจึงต้องพุดกันในข้อนี้แหละเป็นส่วน
 ใหญ่ ว่่าเรากำลังพุดกันในแง่ไหนส่วนไหน.

จะนั้น คำว่าเย็น ๆ ในภาษาไทย ธรรมดาสามัญที่
 เป็นภาษาคน มันก็อย่างหนึ่ง, ภาษาบาลีที่เป็นภาษา



ชีวิตเย็น.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๘ ในวันนี้อาตมาก็ยังคงบรรยายในชุด ธรรมะคือสิ่งที่พัฒนาชีวิต ต่อไปตามเดิม แต่มีหัวข้อย่อยสำหรับบรรยายในวันนี้ โดยเฉพาะ ว่า **ชีวิตเย็น.**

[บททวน.]

เรื่องพัฒนาชีวิต ที่บรรยายเรื่อย ๆ มา นี้ อาจจะรู้สึกสับสนแก่ผู้ฟังบางท่านบ้างก็ได้ ถ้าไม่ได้กำหนดพิจารณาให้เข้าใจมาโดยลำดับ จึงขอตั้งมายังเรื่องที่จะกำหนดได้

ธรรมะคือสิ่งที่พัฒนาชีวิต ครั้งที่ ๘, ๑๔ มี.ค. ๒๕๓๐

ธรรม ก็อีกอย่างหนึ่ง. ในภาษาไทยมันก็ยังกำกวมในข้อ
 ที่ว่า ถ้าเย็นสบายอยู่ไ้ร่มไม้มีลมพัด มันก็เย็นสบาย คำว่า
 เย็นก็เป็นสิ่งที่ปรารถนา; แต่ถ้ามันเย็นหมดไม่มีความ
 ร้อนเหลืออยู่เลย มันก็คือตาย มันก็สู้ไม่ไหว, เย็นมันก็
 คือตาย ถ้ามันไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลย. นี่คำว่าเย็น ๆ มัน
 ก็เลยเป็นคำที่กำกวมขึ้นมา.

บางทีคำว่าเย็น ๆ มีความหมายที่ไม่ต้องการ
 ปรารถนากันก็มีอยู่; เช่นว่าคนนี้ ใจเย็น เสียเหลือเกิน
 จนไม่รู้จักจะทำอะไร, ใจเย็นจนไม่รู้จักจะทำอะไร อย่างนี้
 มันก็ไม่ไหว, ถ้าว่าใจเย็นทนได้ไม่โกรธง่าย นี่มันก็ดี.
 ความกำกวมของภาษา แล้วยังรู้ไว้ที่ ๆ ว่า เรากำลังพูดถึง
 ความหมายไหนในลักษณะอย่างไร. ภาษาบาลีก็เหมือนกัน
 มันมีอยู่หลายระดับ : ใน ระดับชาวบ้าน มันก็เย็นสบาย
 เย็นอกเย็นใจ เรียกว่า นิพพุตะ, ถ้าสูงสุด ก็เรียกว่า นิพพาน
 แล้ว ภาษาบาลีคำว่าเย็นนี้ใช้ได้หลายความหมาย ซึ่งจะได้
 พิจารณากันข้างหน้า.

รวมความว่าเย็น ใน ความหมายศีล ธรรม ก็อย่าง
 หนึ่ง, เย็น ใน ความหมายของปรมาตถธรรม มันก็อย่างหนึ่ง.

ในความหมายทางศีลธรรม ก็หมายถึงเย็นอกเย็นใจ เรียก
 โดยภาษาบาลีว่านิพพุติ ๆ. พอให้สังเกตอีกครั้งหนึ่งว่า ที่
 พระบอกรานิสงส์กล่าวว่า สโลน นิพพุติง ยันติ—ไปถึงนิพพุติได้
 ก็เพราะศีล; นิพพุติ นี้ก็แปลว่าเย็น แต่ยังไม่ถึงนิพพาน
 คือเย็นอย่างชาวบ้านต้องการ เย็นอกเย็นใจนั้นแหละ เรียกว่า
 นิพพุติ; แต่ถ้าในระดับปรมาัตถธรรม มันหมายถึงเย็น
 เพราะหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง, เย็นอย่างนี้ ไม่เรียกว่านิพ-
 พุติเสียแล้ว, เรียกว่านิพพานเลย นิพพาน เย็นในส่วน
 จิตใจในส่วนลึกของจิตใจ. นี่ความหมายของคำว่าเย็น ๆ
 ในทางศีลธรรมทั่ว ๆ ไปนี้ก็อย่างหนึ่ง, ในทางปรมาัตถธรรม
 ชั้นสูงสุดก็มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง, ถ้าว่าเย็น ในทางสูงสุด
 ก็เป็นเรื่องทางจิตทางวิญญาณ ซึ่งคนธรรมดาจะไม่ชอบ
 ไม่ต้องการก็ได้, มันเย็นจนเรียกว่าชาวบ้านไม่ต้องการ, คน
 มีกิเลสไม่ต้องการเย็นชนิดนั้น เย็นอย่างนิพพาน.

นี่ความที่ว่ามันกำกวม มันปนกันยุ่ง ไม่มีอะไร
 ปรุปรุแต่่ง มีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบถึง
 ที่สุด คนก็ว่าจิตซิคเกินไป หรือว่าไม่รู้จักรัก ไม่รัก ไม่โกรธ
 ไม่เกลียด ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้นต่ออะไร ไม่วิตกกังวลอาลัย

อวรณ์อะไร ไม่อิจฉาวิชาใคร ไม่ดูหมิ่นใคร ไม่ยกตนข่ม
 ท่าน ไม่หวงไม่หึง ไม่อะไรไปเสียทุกอย่าง, คนธรรมดาที่
 ว่าจะมากเกินไป เพราะเขายังชอบให้มีอะไรมายั่วให้
 ตื่นเต้น ให้สนุกสนาน.

เย็นอย่างศีลธรรม.

จะพูดกันถึงคำว่าเย็นในแบบศีลธรรมก่อน คือ
 นิพพุดิ, นิพพุดิเป็นคำบาลี ควรจะได้ยินได้ฟัง แล้วก็ควร
 จะจำไว้ได้ค้ำย, แล้วควรจะเข้าใจค้ำย แปลว่าเย็นในความ
 หมายทางศีลธรรม คือยังอยู่ในโลก ยังเป็นไปตามวิสัยโลก,
 พวกเราคงจะพูดกันอยู่บ่อย ๆ ค้ำยค้ำว่าเย็นออกเย็นใจ เย็นออก
 เย็นใจ อย่างนี้ไม่ได้หมายถึงนิพพาน.

ในบาลีก็มีเรื่องราวถึง ค้ำนํ พอ เป็นเครื่องสังเกตได้
 อย่างเรื่องในอรรถกถาธรรมบท : ในวันที่เขาประกวดเลือก
 พระชายาของพระสิทธัตถะ มีหญิงสาวโคตมีในตระกูลโคตมะ
 คนหนึ่ง เขาก็ร้องออกมาว่าบุรุษนี้หมายถึงคนหนุ่ม พระสิท-
 ฐัตถะคนนี้ ถ้าเป็นลูกของผู้หญิงคนใด แม้คนนั้นก็จะเป็น

นิพพุตา, ถ้าเป็นลูกของพ่อคนใด พ่อนั้นก็จะเป็นคือเป็นนิพพุโต, ถ้าเป็นภัสดาของหญิงใด หญิงนั้นก็จะเป็นเป็นนิพพุตา; อย่างนี้ไม่ใช่หนีพพาน, เห็นกันชัดๆ ว่า คำว่าเย็นในความหมายว่านิพพุตึ่ๆ นี้ไม่ใช่หนีพพาน.

เย็นอย่างชาวบ้านต้องการ กันทั่วไป ว่าเย็นนอกเย็นใจ ; มีบุตรดีพ่อแม่อก็เย็นนอกเย็นใจ, มีภรรยาดีสามีก็เย็นนอกเย็นใจ, มีสามีดีภรรยา ก็เย็นนอกเย็นใจ, มีเพื่อนดีเพื่อนก็เย็นนอกเย็นใจ, มีลูกศิษย์ดีก็เย็นนอกเย็นใจ, มีคนใช้ดีก็เย็นนอกเย็นใจ, มีเจ้านายดีก็เย็นนอกเย็นใจ, แม้แต่มีสัตว์เลี้ยงดี มีสุนัข มีแมว มีไก่ดี มันก็ยังเย็นนอกเย็นใจ; เคยได้ยินเขาเรียกกันว่า *แมวกู้ทรัพย์, ไก่กู้ทรัพย์, หมากู้ทรัพย์* อะไรกันก็ไม่รู้ มันก็คงมุ่งหมายอย่างเดียวกันนี้แหละ; ถ้ามันมีหมาแมวชนิดนี้ แล้วก็คนเจ้าของก็เย็นนอกเย็นใจ, ที่จริงมันก็น่าสนใจอยู่เหมือนกัน ถ้ามีแล้วมันเย็นนอกเย็นใจ. ความเย็นนอกเย็นใจในความหมายธรรมดา ที่คนทั่วไปก็รู้สึกได้ และต้องการกันอยู่นี้เรียกว่าเย็นแบบศีลธรรม เย็นแบบนิพพุตึ่ ยังไม่ใช่หนีพพาน.

เขียนอย่างนิพพาน.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่านิพพาน คำว่านิพพานนั้นมันมีประวัติที่ยาว ตั้งแต่อย่างต่ำๆ เตี้ยๆ จนมาถึงสูงสุดทีเดียว คือมนุษย์ก็รู้จักคำว่าเย็นหรือความเย็น ก็เรียกความเย็นแม้ในระดับต่ำที่สุดของปลุกชนว่าเย็น ๆ. ต่อมาเมื่อมีปัญญาสูงขึ้นไป โอ้, แค้นไม่เย็น ยังไม่เอา เราจะเอามากกว่านี้, แล้วก็เอามากกว่านี้ จนกว่าจะถึงนิพพานแท้จริงและสูงสุด. ฉะนั้นคำว่านิพพานๆ ในภาษาบาลีนั้น มันมีตั้งแต่อย่างต่ำที่สุด ไม่ถึงศีลธรรมด้วยซ้ำไป เป็นเพียงธรรมชาติเย็นตามธรรมชาติ, แล้วก็เย็นทางศีลธรรมทางคุณธรรมสูงขึ้นมา, ก็เรียกว่าเย็นๆ คือนิพพานๆ ทั้งนั้น. มนุษย์รู้จักก่อนเพราะ รู้จักได้ง่าย แล้วก็ถือเป็นหลักว่าเราต้องการ. ถ้าครูบาอาจารย์พวกไหนมาสอนเรื่องเย็นก็สนใจ แล้วก็ปฏิบัติตาม เพื่อเย็นๆ ขึ้นไปตามลำดับ. เมื่อคนยังโง่มากยังเป็นป่าเถื่อน ยังเป็นชาวป่าอยู่ ก็รู้จักเย็นกันแต่ในระดับต่ำๆ ระดับน้อยๆ, มันจะรู้มาตั้งแต่ก่อนนั้นเสียอีก คือรู้มาตั้งแต่เรื่องทางวัตถุไม่ได้เกี่ยวกับจิตใจ มันเย็นทางวัตถุ เช่น น้ำเย็นนี้ ก็เอาคำว่าเย็นนี้เป็นคำตั้งต้นของความรู้สึกที่ควรระ

มี; ดังนั้นคำว่านิพพาน^๕นี้จึงได้ใช้กันมา ตั้งแต่เรื่อง
ทางวัตถุทางร่างกาย กระทั่งเรื่องทางจิต ทางวิมุตตญาณ
สูงขึ้นตามลำดับ, ขอให้เข้าใจไว้ด้วยสำหรับคำว่านิพพาน.

นิพพานในทางวัตถุ เช่นว่าถ่านไฟแดงๆ เย็นลง
เป็นสีถ่าน ก็เรียกว่านิพพาน คือถ่านมันนิพพาน, ถ่านไฟที่
ลุกโพลงมันนิพพาน กระทั่งว่าอาหารคือข้าวสุกข้าวต้มหุง
ปรุ่งขึ้นมาใหม่ ๆ ทันที กินไม่ได้ ร้อน ต้องรอให้มันนิพพาน
เสียก่อน. นี่คำพูดอย่างนี้ใช้กันอยู่ในครัว ในบ้านในเรือน
ในครัวว่า เย็นลงแห่งสิ่งที่ร้อน วัตถุที่ร้อน, ทำวัตถุที่ร้อน
ให้เย็น ก็เรียกว่าทำให้นิพพาน. ในบาลีมีกล่าวถึงข้างทอง
เมื่อเขาจะทำให้ทองที่หลอมเหลวคว้าง เย็น เขาเอาน้ำมารด
เอาน้ำมารดมันให้มันเย็น, คำนี้ก็ใช้คำว่าทำให้มันนิพพานด้วย.
คำว่านิพพานเป็นคำธรรมดาถึงขนาดนี้, ทำให้เย็นก็
เรียกว่า ทำให้นิพพานในทางวัตถุ.

ทีนี้ต่อมาใช้นิพพานกับสัตว์เดรัจฉาน, สัตว์
คู่ร้ายมีอันตราย หรือสัตว์ป่าที่ไม่ได้รับการฝึกฝน มี
อันตรายมาก เอามาฝึกฝน ๆ จนเชื่อง, ที่เราเห็นได้ง่าย ก็
เช่นช้างป่า มันดุร้ายเท่าไร เอามาฝึกมาทำกันไม่กี่เดือนมัน

เรื่องเหมือนกับแมว. ข้างบ่ควายบ่อะไรมันที่ต้องเอามา
ฝึกกันจนกว่าจะเชื่อง นี่ก็เรียกว่าทำให้มันนิพพาน, ทำ
ให้มันเย็น เหมือนกัน, นี่ก็ความหมายหนึ่ง.

ที่นี้ก็ตามถึงคน เรื่อง นิพพานของคน มีความรู้สึก
ของคนต่าง ๆ กัน ใครชอบรู้สึกเย็นอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น
แต่ที่เป็นกิจลักษณะกล่าวไว้ในบาลี ก็มีตั้ง ๓ ชั้น : เอา
กามารมณ์ พอใจ ได้กามารมณ์ พอใจไปเสียทุกอย่าง ก็เรียก
ว่าเย็นเรียกว่านิพพาน เอานิพพานเป็นกามารมณ์, พังคฺ
สมัยนี้แล้วก็นำหัวหรือนำขะแยง ว่าเอากามารมณ์เป็น
นิพพาน. ต่อมาเมื่ออาจารย์ที่พบสูงกว่าไอ้, ไม่ไหว ๆ เรา
ไม่เอา ก็เอารูปฌานสมาธิประเภทรูปฌานนั้นเป็น
นิพพาน, เป็นจบของความเย็น ที่สุดของความเย็น. ต่อ
มาก็มีการค้นพบสูงขึ้นไปกว่า คือพบอรุฌาน เอ้า, ก็ไม่
เอาแล้วรูปฌาน เอาอรุฌาน ก็สูงสุดกันอยู่ที่นั่นเสียที่
หนึ่งก่อน, ก่อนพระพุทธเจ้า เกิด.

อาจารย์คนสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก็สอนเรื่องเนว-
สัณฺญาณาสัณฺญาณตะ, อุกกตาบสรามบุตรหรืออะไรชื่อ

อย่างนั้นสอนให้แก่พระพุทธเจ้า, แล้วก็ว่านี่ ที่สุดแห่งความ
ทุกข์ คือนิพพาน นั้นแหละ; แต่พระพุทธเจ้าท่านยอม
รับไม่ได้ หมายความว่าท่านไม่ยอมรับ ก็ออกจากอาจารย์
คนนั้น ไปค้นหาของพระองค์เอง จึงพบเรื่องนิพพาน
หรือเรื่องเย็นเป็นที่พอใจ ที่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น.

ความไม่รู้สีกว่ามีตัวมีตนมีของตน, ไม่ยึดมั่น
สิ่งใดโดยความเป็นตัวตนเป็นของตน, ไม่เกิดกิเลสใดๆ
ขึ้นมาได้เลย. โลภะเกิดไม่ได้, โทสะเกิดไม่ได้, โมหะเกิด
ไม่ได้, กิเลสทั้งหลายเกิดไม่ได้ เพราะไม่มีความยึดมั่น
ถือมั่นว่าตัวตน, ทรงพอพระทัยนี้เป็นที่สุด เป็น
นิพพานที่ควรจะต้องเอาเป็นที่สุด; แล้วก็ทรงสอนอย่าง
นั้น แล้วก็สอนเรื่อยๆ มา จนกระทั่งทุกวันนี้ก็ไม่มีใคร
สามารถบัญญัตินิพพานให้สูงไปกว่านั้นได้. ก่อนหน้านั้น
ก็มีแต่ระดับต่ำแล้วก็ค่อยสูงขึ้นมา—สูงขึ้นมา—สูงขึ้นมา, ชีวิต
เย็นเป็นนิพพานจบลงตรงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้ว
สอน, หมอดอวิชาตณหาอุปาทานว่าตัวตน แล้วก็ไม่
เกิดกิเลสใดๆ.

กิเลสทั้งหลายเป็นความร้อน ; เมื่อไม่เกิด
 กิเลสใดๆ มันก็ไม่มีความร้อน มันก็มีความเย็น ; แต่
 มันก็เป็นเรื่องเย็นทางจิตทางวิญญาณอีกความหมายหนึ่ง, ไม่
 ใช่เย็นทางวัตถุทางฟิสิกส์ เหมือนอย่างที่ผมถือว่าถ้ามันไม่
 มีความร้อนเหลือเลย คนมันก็ตายทั้งนั้นแหละ, มันคน
 ละอย่างอย่างนี้. ในทางจิตทางวิญญาณไม่มีความร้อน
 เหลือเลย หมดโลภะ โทสะ โมหะ โดยประการทั้งปวง
 คนก็ไม่ตาย แล้วก็เย็น ก็คือเย็น แล้วก็ไม่ใช่ตาย.
 นิพพานนั้นไม่ใช่ตาย ถ้าว่านิพพานคือตาย มันก็ง่ายนิดเดียว
 ซ้อย่าฆ่าแมลงมากินด้วยหนึ่งก็ได้นิพพานแล้ว, มันก็ไม่
 ลำบากอะไร ถ้านิพพานหมายถึงตาย. ฉะนั้นให้รู้ว่า นิพพาน
 นั้นคือเย็นที่ถูกต้องถึงที่สุด คือเย็นทางจิตทางใจ ไม่มี
 ความร้อนทางจิตทางวิญญาณ ก็เรียกว่านิพพาน, หรือชีวิต
 เย็นในระดับสูงสุดฝ่ายปรมาตถธรรม.

เอา, สรุปความสั้นๆ อีกทีว่า ถ้าเย็นในฝ่ายศีล-
 ธรรม มันก็นิพพุติ เย็นอกเย็นใจ, เย็นอยู่ที่บ้าน เย็นอยู่
 ที่เรือน ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่ไม่ต้องเกิดโมโหโทโส, นั้น

เท่านั้นแหละได้เพียงเท่านั้น, ยังมีตัวตนอยู่ มีอะไรที่ว
 րဘကဝယျံ แต่ไม่ถึงกับจัดว่าเป็นอันตรายศักรูอะไรนัก เพราะ
 เราต้องการกันในระดับต่ำอยู่ที่บ้านที่เรื่อน มีแต่ความเย็นอก
 เย็นใจก็พอแล้ว, นี่ก็เรียกว่าชีวิตเย็น.

เอาละ, เป็นอันว่า ชีวิตเย็นนี้แบ่งได้เป็น ๒ ประ
 ភេท คือ อย่างศีลธรรม, แล้วก็ อย่างปรมัตถธรรม;
 แล้ว แต่ละอย่าง ๆ แบ่งออกไปได้เป็นหลายระดับ เป็น
 หลายระดับ แล้วแต่จะมุ่งหมายกันถึงพวกไหน ในปริมาณ
 เท่าไร ในระยะเวลาเวลาเท่าไร. นิพพานอย่างไม่มีเชื้อเหลือ
 ไม่มีอุปธิเหลือ, นิพพานอย่างไม่มีอุปธิเหลือ นี่แม้สูงสุด
 แล้วก็ยังมีแบ่งเป็นระดับ.

เรามาทูกันถึงเรื่อง ชีวิตเย็น เท่าที่เราในสมัยนี้
 จะประพฤติปฏิบัติได้ จะมีได้ ก็จะได้, แม้ว่าจะ ยังไม่ถึงกับ
 เป็นพระอรหันต์ หมกกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็ขอให้รู้จักควบคุม
 มันไว้ อย่าให้มันโผลงขึ้นมา. นี้คุณต้องเข้าใจว่า กิเลส นั้น
 ถ้ามัน โผลงขึ้นมาได้ มันก็ร้อน, ถ้าควบคุมไว้ไม่ให้
 โผลงขึ้นมา มันก็ยังไม่ร้อน ไม่ต้องร้อน. อีกอันหนึ่ง

มันหมดกิเลสเลย หมดกิเลสเลยนั้นมันอย่างหนึ่ง นั้นมันไม่มีปัญหา; แต่ถ้ามันมีปัญหายังมีกิเลสอยู่ มันก็ต้องคุมไว้อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา, เหมือนกับไฟ^{นี้}ถ้าอย่าให้มันลุกขึ้นมา มันก็ไม่ไหม้บ้านไหม้เรือน.

ฉะนั้น คนมีกิเลส ก็ตั้งหน้าตั้งตาควบคุมมันไว้ อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา; พอมันไต่เหยื่อทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ อะไรก็ตาม, มีสติสัมปชัญญะควบคุมมันไว้ดี ๆ อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา ก็ได้รับรสอย่างเดียวกับนิพพาน; แม้ว่าจะไม่เป็นนิพพานโดยสมบูรณ์ โดยถึงที่สุด มันก็เป็นนิพพานที่น่าพอใจ ที่ควรจะพอใจ หรือน่าพอใจ, ที่ว่ากิเลสมันไม่โพล่งขึ้นมา มันจะมีเชื้อแห่งโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ข้างในก็ตามใจมัน ฉะนั้นไม่ให้มันโพล่งขึ้นมาได้ มันก็เย็นแหละ มันก็เยือกเย็น.

ฉะนั้นเรามีสติปัญญาสัมปชัญญะ ครอบถ้วนจัดการไว้ดี ควบคุม สิ่งเหล่านี้ไว้ให้ดี ทั้งภายนอกและภายใน ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุพะธัมมารมณีย์ ให้เป็นเป็นไปอย่างชนิดที่มันไม่โพล่งเป็นไฟขึ้น

มา ก็จะเรียกว่าชีวิตเย็น ในรูปแบบแห่งนิพพาน เกินกว่านิพพุติ ซึ่งเย็นอย่างชาวบ้าน.

หลักปฏิบัติในการมีชีวิตเย็น.

ถ้าจะพูดให้เป็นหลักๆ เย็นอย่างนิพพาน ก็จะพอพูดได้ว่า :—

ข้อที่ ๑ เพราะไม่มีการยึดมั่นในสิ่งใด เพราะเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอในสิ่งที่มากระทบ หรือในสิ่งที่ เป็นภายในที่ตั้ อยู่, เช่นขันธุ์ที่ ๕ เช่นอายตนะที่ ๖ อะไรเหล่านี้ เราเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของมันอยู่ ก็ไม่ไปยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ทั้งภายนอกและภายใน, ไม่ยึดมั่นโดยความเป็นตัวตนเป็นของตน เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของมันอยู่เสมอ จนกระทั่งเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้ว มันไม่มีตัวตน เป็นสูญญตา คือว่างจากตัวตน, แล้วดีที่สุกกว่านั้นก็คือ เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง.

เรื่องนี้อาตมาได้พูดมาก็ครบแล้ว ขอให้ช่วยทบทวน
กันดูบ้าง : เรื่องคำว่า **เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง** พูดยกกัน
มาก็สิบครั้งแล้ว แล้วใครได้รับประโยชน์หรือเอาไปใช้ให้
เป็นประโยชน์ได้อย่างไร. ถ้าเห็น**เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง**
โดยถูกต้องครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ก็เป็นพระตถาคตองค์หนึ่ง
เสียแล้ว ไม่ต้องมานั่งทรมานอะไรกันอยู่อีก.

ขอให้จำคำว่า **สูญญตา ตถาตา** สุขยอกไว้เถอะ
เห็นอนิจจังว่า **มันไม่เที่ยง**, เห็นทุกขังว่า **เพราะไม่เที่ยงมันจึง**
ทรมานเอา, แล้วเห็นว่า **ไม่มีใครต่อต้านมันได้มันเป็นอนัตตา**,
ทั้งหมดนี้รวมกันแล้ว คือ **มันไม่มีตัวตนไว้** มันเป็น
สูญญตา เป็นสูญญตาแล้ว. สรุปรเรียกอีกทีหนึ่งว่า **โอ,**
เช่นนั้นเองไว้, เช่นนั้นเองไว้. เมื่อเห็นสูญญตา-
ตถาตาแล้ว มันจะไม่ยึดมั่นสิ่งใด, ไม่ยึดมั่นสิ่งใด โดย
ความเป็นตัวตนของตน. นี้กิเลสไม่เกิด กิเลสที่มีอยู่ก็
ร่อยหลอไป, ร่อยหลอไป จนกระทั่งหมดไป เพราะความ
ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือของตน, **นี่เป็น**
ข้อที่ ๑ ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนเป็น
ของตน.

ที่นี้ ข้อที่ ๒ ไม่มีการปรุงแต่ง คำนี้คงจะฟังยาก
 อธิบายยากและฟังยาก, ไม่มีการปรุงแต่ง. เมื่อใดมีการ
 ปรุงแต่งเมื่อนั้นมีของร้อน มีกิเลส; ปรุงแต่งโดยเฉพาะ
 ก็ในภายใน, ปรุงแต่งข้างนอกเป็นเรื่องวัตถุ ไม่มีปัญหาอะไร,
 ปรุงแต่งข้างในซึ่งมันมีปัญหา : รูปเข้ามาทางตา, เสียงเข้า
 มาทางหู, กลิ่นเข้ามาทางจมูก อะไรก็ตาม, มาถึงจิตใจแล้ว
 มันมีการปรุงแต่ง, ปรุงแต่งเป็นวิญญาณขึ้นมาบ้าง, ปรุงแต่ง
 เป็นผัสสะขึ้นมาบ้าง, ปรุงแต่งเป็นเวทนาขึ้นมาบ้าง, ปรุง
 แต่งเป็นตัณหาเป็นอุปาทาน, มีการปรุงแต่งของสิ่งเหล่านั้น
 ของปัจจัยเหล่านั้น ปรุงมาๆๆ. พอมาถึงขั้นอุปาทาน
 มีตัวกู เป็น ของกู แล้วไม่ต้องสงสัย ที่นี้มัน ก็เป็นทุกข์
 เพราะมันมีตัวขึ้นมาแล้ว มันก็หนัก เพราะแบกตัว ถือ
 ตัว ดำรงตัว เห็นแก่ตัว หนักที่สุด; ถ้าไม่มีการปรุงแต่ง
 อย่างนั้น มันก็ไม่มีเรื่องอะไร. เพราะมันมีสังขารคือ
 การปรุงแต่ง มันจึงมีเรื่องไปทั้งหมด : ปรุงแต่งอย่างคิ
 ก็บ้าไปตามคิ ยุ่งไปตามคิ เมาคิบ้าดีไปตามเรื่องของมัน,
 ปรุงแต่งไปในทางชั่ว มันก็เป็นทุกข์ทรมานลำบากเจ็บปวด
 ยุ่งยาก เอา, มันก็ทุกข์ไปตามแบบของมัน, เรื่องนี้ไม่ค่อย
 จะอยากพูด เพราะว่ามันเสี่ยงต่อการถูกด่า. ถ้าว่า ปรุงแต่ง

ไปตามบุญ มันก็ยุ่งไปตามแบบบุญ, ถ้าปรุงแต่งไปทางบาป มันก็ยุ่งไปทางบาป; อย่าปรุงแต่งกันเสียเลย อย่าต้องเป็นบุญเป็นบาป อย่าต้องเป็นดีเป็นชั่ว อย่าให้มีการปรุงแต่ง.

ฟังใช้ธรรมะสี่เกลอ.

ที่นี้ จะไม่ปรุงแต่งได้อย่างไร ก็มี สติ สัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา ธรรมะ ๔ เกลอกรบถ้วนอยู่ อะไรเข้ามา ก็เผชิญหน้าด้วยธรรมะเหล่านี้. สติสัมปชัญญะ สำคัญที่สุด; ถ้าพูดกันอย่างเดียวกับพูดเรื่องสติ, สติมีแล้วก็จะหยุดการปรุงแต่ง คือไม่ให้เกิดการปรุงแต่ง, แล้วก็จะหยุดกระแสแห่งการปรุงแต่งด้วย. ถ้ามันมีการปรุงแต่งไปบ้างแล้ว มีกระแสกำลังไหลไป สติมันก็หยุดกระแสเหล่านั้นเสีย; นี่มัน มีประโยชน์ทั้งที่ว่าจะไม่ให้เกิดการปรุงแต่ง, ไม่ให้เกิดกระแสแห่งการปรุงแต่ง, แล้วมันยังสามารถที่จะหยุดกระแสแห่งการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมาบ้างแล้ว ให้หยุดเสีย.

สตินี้เป็นธรรมะสำคัญที่สุด, ขอให้สนใจคำว่า สติๆ, ถ้าปราศจากสติไม่มีสติแล้ว มันล้มละลายหมดแหละ

แม้จะเดินไปไหนมาไหนก็เดินไม่ถูก จะทำอะไรมันก็ไม่ทำไม่ถูก. ถ้ามีสติมันเป็นเหตุให้ระลึกได้ : ฝึกถูกอย่างไร ชั่วดีอย่างไร มันระลึกได้มันระลึกได้. ระลึกอะไรละ ก็ระลึกเอาปัญญาที่ได้ศึกษามาเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการกระทบกันกับอารมณ์ เอาปัญญามาเฉพาะส่วนที่มันจะแก้ไขเหตุการณ์อันนี้, ไม่ใช่ต้องเอามาทั้งหมด, ไม่ใช่ต้องระลึกทั้งหมด เอามาเฉพาะส่วนที่มันจะต่อสู้สถานการณ์อันนี้ มากลายรูปเป็นสัมปชัญญะ ยืนคุมอยู่ที่เดียว มาเผ่าจ้องยืนคุมอยู่ไม่ละไปจากสายตา, นี่เป็นสัมปชัญญะ. แล้วก็สมาธิ คือมีกำลังใจพอที่จะทุ่มเทกำลังจิตทั้งหมด ที่จะให้มันเป็นไปตามความถูกต้องของสติ นี่ก็ต้องใช้สมาธิกันในตอนนี้ จึงจะสู้อารมณ์นั้นไหว.

ขอให้จำธรรมะ ๔ อย่างนี้ไว้ว่าสำคัญที่สุด แล้วมันเป็น team work คือมันต้องทำงานร่วมกัน สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ ถ้าเรียงอย่างนี้ก็จะเป็นไปตามลำดับเหตุการณ์, มีสติระลึกได้ เป็นข้อแรก เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นว่าอะไรเป็นอย่างไร ก็คือ ระลึกถึงความถูกต้องหรือปัญญา เพราะต้องการปัญญา สติระลึกถึงปัญญา แล้วก็เอาปัญญา

ส่วนที่มันตรงกับเรื่องที่เกิดขึ้น, ไม่ใช่เอามาทั้งหมด เพราะมันหลายชนิดนัก หลายเรื่องนัก, เอาบัญญัตินั้นมาทำเป็นสัมปชัญญะ คุมเหตุการณ์นั้นๆ. ถ้ากำลังใจอ่อน ไปมันสู้ไม่ไหว มันจะยอมแพ้ มันจะล้มละลาย ต้องมีสมาธิ มีสมาธิที่ดำรงไว้อย่างมั่นคง เหตุการณ์มันก็เป็นไปในทางร้ายไม่ได้ มันก็เปลี่ยนมาในทางความถูกต้อง.

สติ บัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เป็นแกนใหญ่ เป็นตัวสำคัญ, สัก๔ อย่างนี้พอ ตั้งชื่อให้ใหม่ๆว่า ธรรมะ ๔ กลอ. ธรรมะ ๔ กลอ ใช้ต่อสู้กับเหตุการณ์ใดๆ ได้ทั้งหมดทั้งสิ้น, แล้วมันก็ไม่เกิดการปรุงแต่ง ให้เป็นกิเลส ตัณหา อุปาทานและความทุกข์, มันสามารถที่จะหยุดจับไว้ไม่ให้มีการปรุงแต่ง, ไม่ให้มีการปรุงแต่ง มันก็ไม่มี ความทุกข์ ชีวิตนี้ก็เย็น เพราะมันไม่มีการปรุงแต่ง.

อย่าลืมว่า การปรุงแต่งนี้ก็เรียกว่าสังขาร เหมือนกันแหละ, การปรุงแต่งนี้ก็เรียกว่าสังขารเหมือนกัน ไม่ใช่สังขารอยู่ที่ร่างกาย หรือไม่ใช่สังขารอยู่ที่ความหมายอย่างอื่น มันมีความหมายอยู่ที่ว่ามันเป็นการปรุงแต่ง ในฐานะเป็น

ผู้ปรุ่งแต่งก็ได้, ในฐานะเป็นสิ่งที่ถูกปรุ่งแต่งก็ได้. ถ้า
 ไม่มีการปรุ่งแต่งแล้ว มันก็ไม่มีผู้ปรุ่งแต่ง, ไม่มีผู้ถูก
 ปรุ่งแต่ง, นี่คือน้ไม่มีการปรุ่งแต่ง ก็เลสไม่เกิดขึ้น.

ที่แรกมันเป็นเพียงอายตนะภายใน อายตนะภายใน
 นอกเท่านั้น, แต่พอมากระทบการปรุ่งแต่ง มีวิญญาณ
 ทางอายตนะ วิญญาณทางตา หู ทางจมูก เกิดขึ้นมามันมี
 วิญญาณขึ้นมา, ทั้งอายตนะ ๒ และวิญญาณ ๑ รวมกัน
 เป็น ๓ ทำงานกันอยู่ ทำงานร่วมกันอยู่ เวลานั้นเรียกว่า
 ผัสสะ, ผัสสะก็เกิดขึ้น — ผัสสะเกิดขึ้นก็ปรุ่งแต่งเวทนา
 — เวทนาจ้ปรุ่งแต่งตัณหา — ตัณหาจ้ปรุ่งแต่งอุปาทาน
 — อุปาทานจ้ปรุ่งแต่งภพ ชาติ และเป็นทุกข์. พุคยี้ด
 ยาวโดยรายละเอียดก็คือปัจจุจสมุ่บาท, พุคสัน ๆ ง่าย ๆ ก็
 คือการปรุ่งแต่งตามลำดับชั้น จนเกิดตัฏฐ์—ของกู ก็มีปัญหา
 มีความทุกข์, ถ้าไม่มีการปรุ่งแต่ง ก็ไม่มีปัญหาไม่มีความทุกข์.

ข้อที่ ๒ เราเรียกว่าไม่ปรุ่งแต่ง, ข้อที่ ๑ ว่าไม่มีตัมัน
 ไต ๆ โดยความเป็นตัวตนของตน, ข้อที่ ๒ ว่าไม่ปรุ่งแต่งไต ๆ
 โดยความเป็นตัวตนเป็นของตน.

ที่นี้ ข้อที่ ๓ ก็ว่า ไม่หลงของที่เป็นคู่ นัตถบทย่น้อย เป็นคล้ายๆ ตอนปลายเรื่องก็ได้ แต่มันก็เนื่องกันมาตั้งแต่เบื้องต้น. ถ้ามันจะเกิดการปรุ้งแตงขึ้นมาเป็นคู่ๆ เราก็ไม่หลง, ไม่หลง, ไม่หลงในความหมายของสิ่งที่เป็นคู่ๆ, ข้อที่ ๓ นี้ว่าไม่หลงของคู่ ไม่หลงความหมายของสิ่งที่เป็นคู่.

ของคู่ๆ นั้น ภาษาเด็กๆ ภาษาวิทยาศาสตร์ สมัยใหม่ที่ใช้เรียนกัน สรุปเป็นบวกและลบ บวกหรือลบ ; บวกคือดี คือ ได้ คือ พอใจ, ลบ คือ ไม่ดีไม่ได้ไม่พอใจ ที่เรียกว่า positive หรือ negative รวมทั้งที่ยังสงสัยอยู่ว่าจะเป็น positive หรือ negative ถ้าถือตามหลักธรรมะในพุทธศาสนา แต่พวกฝรั่งเขาไม่มี, พวกฝรั่งเขามีเพียง positive และ negative ในพุทธศาสนาเราจะมีแถมว่า ที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะเป็น positive หรือ negative นี้ก็เป็นของคู่เหมือนกัน แล้วแต่มันจะสงสัยว่าอะไร สงสัยในฝ่ายไหน.

ข้อนี้มีความยากลำบากแก่การเข้าใจและการศึกษาอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งขอให้สนใจเป็นพิเศษ เรื่องเวทนา, เรื่อง

เวทนา : เวทนาที่เป็นสุข เวทนาที่เป็นทุกข์ และเวทนาที่ไม่เป็นสุขและเป็นทุกข์ นั้นแหละ, ถ้าไม่สอนหรือ ไม่อธิบายกันจริงๆ จังๆ แล้วก็จะไม่เข้าใจ ว่าเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์มันจะให้เกิดตัณหาได้อย่างไร. ในโรงเรียนมัธยมชั้นเอกก็ไม่สอนเรื่องนี้, ไม่สอนกันโดยรายละเอียดอย่าง^๕ ว่าเวทนาที่เป็นสุขมันก็ให้เกิดตัณหาที่จะเอา, ที่เป็นทุกข์ก็เกิดตัณหาที่จะทำลาย, ที่ไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์จะเกิดตัณหาอะไร พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสว่ามีอยู่ ๓ เวทนา, ทั้ง ๓ เวทนาให้เกิดตัณหาเสมอๆ กัน. เวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็คือเวทนาที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. นั้นแหละ นี่เราเก่งกว่าหลักวิชาของพวกฝรั่งที่มีเพียง positive และ negative เขาไม่เอาอันที่ระหว่างนั้น คือที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะเป็น positive หรือเป็น negative เข้ามาอีกอันหนึ่ง เพราะว่ามันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสด้วยเหมือนกัน มันไม่ใช่พ้นจากนั้นไปเลย.

ของเป็นคู่คือบวกหรือลบ, แล้วที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะเป็นบวกหรือจะเป็นลบ นี่เป็นเรื่องของโมหะ สำหรับโมหะ เป็นคู่สมรสของโมหะ. ที่เป็น บวกก็เป็นคู่สมรสของ

โลภะหรือราคะ, ที่เป็น ลภก็เป็นคู่สมรสของโทสะหรือโกรธะ, ที่เป็นไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ยังอยู่ในข้อสงสัยว่าบวกหรือลภ มันก็เป็นคู่สมรสของโมหะ เพราะมันไม่รู้ มันมาจากความไม่รู้ ซึ่งไม่อาจจะตัดสินใจลงไปได้ว่าสุขหรือทุกข์ ยินดีหรือยินร้ายนั่นเอง. ขอให้รู้จักเวทนาไว้ทั้ง ๓ เวทนา เกิด จะสมบูรณ์, จะมีความรู้ที่สมบูรณ์ในเรื่องของเวทนาหรือหลักของพระพุทธศาสนา.

ศึกษาให้รู้จักของคู่.

ที่นี้ก็ไปแยกเอาเองเถอะ มันมีเป็นคู่ๆ แต่เราเอากันแต่ที่มนุษย์รู้จักและพูดกันอยู่ก็ได้ อย่างที่มนุษย์คนธรรมดาสามัญบุคคลจะไม่สนใจกับข้อทุกขมสุขเวทนา ที่มาสอนมาพูดมาเตือนมาแย้งมีแต่เรื่องสุขเวทนาและทุกขเวทนา. เรื่องอทุกขมสุขเวทนา คนไม่เข้าใจ ไม่ต้องเอามาพูด มันก็ยังเหลือแต่ของคู่ๆ, ของเป็นคู่ๆ ตามที่มันชัดลงไปว่า มันเป็นบวกหรือเป็นลภ มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์, เราจึงมีคู่ๆ ว่าดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์, ทุกคู่ที่กำลังมีอยู่ในโลกของมนุษย์ ที่ยังเป็นคนธรรมดา.

เคยนับคว่าตั้ง ๓๐—๔๐ คู่ ที่นี้ก็ออก แต่เดี๋ยวนี้ก็ลืมไปหมด เพราะมันไม่จำเป็น มันคงจะมีมากกว่านั้น. ดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ ได้เสีย แพ้ชนะ ได้เปรียบเสียเปรียบ กำไรขาดทุน. แล้วก็ยังมันเป็นคู่ธรรมดาตามธรรมชาติ ข้างบนข้างล่าง ข้างเหนือข้างใต้ ข้างน้ำข้างบก อะไรก็แล้วแต่เถอะ มันเป็นคู่ๆๆ, แล้วมันก็นำหัวที่ว่า มันต้องมีเป็นคู่ ถ้าไม่มีเป็นคู่ มันไม่เกิดความหมาย. ถ้าไม่มีชั่ว ดีก็ไม่มี ความหมายอะไร, ถ้าไม่มีบาป บุญก็ไม่มี ความหมายอะไร, ถ้าไม่มีทุกข์ สุขก็ไม่มี ความหมายอะไร, หรือจะพูดกลับกันก็ได้ว่า ถ้าไม่มีดี ชั่วก็ไม่มี ความหมายอะไร, ถ้าไม่มีบุญ บาปก็ไม่มี ความหมายอะไร, เพราะมันจะต้องเป็นคู่ที่สัมพันธ์กัน ที่ทำให้เกิดความหมายแก่กันและกัน.

เรื่องของคู่นี้แหละ ทำให้เกิดปัญหาแก่นมนุษย์ คือให้เกิดกิเลส เกิดความต้องการไปตามความหมายของสิ่งนั้นๆ : ถ้าดีมันก็เกิดต้องการขึ้นมา, ถ้าชั่วมันก็ต้องการจะฆ่าเสีย ทำลายล้างเสีย คือไม่ถูกใจ. ถ้าบุญก็อยากได้ ถ้าบาปก็ไม่อยากได้, มันก็เป็นเรื่องที่ทำอันตรายทั้งสองฝ่าย เพราะว่าบุญก็ปรุงแต่งไปตามแบบบุญ, บาปก็

ปรุ่่งแ่่งไปตามแบบบาบ, คึ่ก็ปรุ่่งแ่่งไปตามแบบตึ, ชั้วก็
 ปรุ่่งแ่่งไปตามแบบชั้ว, บางทีคู้ที่ร่ายกาจทีสุด มันก็ยั้ง
 อยู่ทีตัวคู้คู้ตัวเมียนั้น, คู้ตัวคู้คู้ตัวเมียนั้นเป็นคู้ที่เลวร้าย
 หรือสร้งบ่ญุ่หมากทีสุด, เรื่องคู้เรื่องเมียนั้นแหละ เรื่อง
 คู้ตัวคู้ตัวเมียนั้นแหละ มันจะเป็นคู้ที่ร่ายกาจทีสุด ทีกำลัง
 ครอบงำมนุษย์เดี๋ยวนี.

ถ้าไม่หลงในความเป็นของคู้เหล่านี้ มันก็ไม่มีบ่ญุ่หา
 อะไร, แ่่มันก็ไม่อาจจะหลีกไปจากของคู้เหล่านี้ เราอยู่ใน
 โลกมันไม่อาจจะหลีกไปจากของเป็นคู้ๆ เหล่านี้ มัน
 เหลืออยู่แ่แต่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร อย่าให้เป็น
 โทษเป็นทุกข์เกิดขึ้ขึ้นมา; จัดการกับความตึก็จัดการไป
 อย่าง, จัดการกับความชั้วก็จัดการไปอย่าง อย่าให้เกิดเป็น
 ทุกข์ขึ้ขึ้นมา. เรื่องกามารมณั เรื่องคู้เรื่องเมีย เรื่องหญิง
 เรื่องชาย เรื่องอะไรก็ตามเกิด มันก็ต้องจัดการไปอย่างถูก
 ต้อง อย่าให้ความหมายของมันครอบงำจิตใจ จนทำไป
 ผิดๆๆๆ เหมือนทีเป็นทุกข์เคือคร้อัน ฆ่าตัวเองตายเหมือน
 ว่าเล่น, นีต้องไม่หลงของคู้. สัตว์ทั้งหลายหลงอยู่ในของ
 คู้้อย่างไร ในเรื่องกำไรเรื่องขาดทุน เรื่องมีเกียรติเรื่องเสีย

เกียรติ เรื่องโลกธรรมนั้น, ได้ลากเสื่อมลาก ไต้ยศเสื่อมยศ
ไต้สินทาไต้สรรเสริญ, ไต้สุขไต้ทุกข์ล้วนแต่เป็นเรื่องของคู่
หงั้น.

๓ หัวข้อนี้แหละพอ จะพูดอย่างอื่นอีกก็ได้ แต่
เห็นว่า ๓ หัวข้อนี้พอ : ข้อ ๑ ไม่มีดีมันดีมันดีโดยความ
เป็นตัวตน, ข้อ ๒ ไม่ปรุงแต่งให้มันเป็นตัวตนเป็น
ทุกข์อะไรขึ้นมา, ข้อ ๓ ไม่หลงใหลของคู่ หรือความ
หมายแห่งของคู่.

แล้วให้รู้ว่ามัน มีอยู่อีก อันหนึ่งมัน เป็นปัญหาว่า
จะเป็นฝ่ายไหน จะเป็นตัวฝ่ายไหน มันก็ต้องอีกอันหนึ่ง
คล้ายเหมือนกัน มันยังไม่ชัดว่ามันดีหรือชั่ว, มันสงสัยว่าจะ
ต้องดีหรือจะต้องชั่ว จะต้องได้หรือจะต้องเสีย จะต้อง
แพ้หรือจะต้องชนะ มันก็รบกวนจิตใจเท่ากัน. เราอยาก
จะบอกให้คนที่เขาศึกษากันเพียง positive กับ negative ว่า
ยังไม่หมด, มันยังมีสิ่งที่สงสัยอยู่ว่าจะเป็น positive หรือ
เป็น negative ก็มีปัญหาทรมานจิตใจได้โดยเท่ากัน. เหมือน
กับคำว่า อทุกข์ขมสุขเวทนา ไม่ใช่เรื่องไม่มีความหมาย

เป็นเวทนาเท่ากัน ให้เกิดค้นหาเท่ากัน สร้างความทุกข์
 ใต้เท่ากัน ทั้งสุขเวทนา ทั้งทุกข์เวทนา, ทั้งอทุกข์ขมสุขเวทนา.
 ถ้าไม่มีเวทนา โดยประการทั้งปวงมันจึงจะไม่มีปัญหา
 อะไร, แต่มันยังมีเวทนาชนิดที่ไม่แสดงออกไปชัดว่าสุข
 หรือทุกข์ แต่มันก็ยังเป็นเวทนา มีอิทธิพลครอบงำจิตใจ
 ให้เกิดความต้องการความหวนไหวไปได้ทุกทิศทุกทาง แล้ว
 แต่มันจะส่งสัยไปในทางไหน.

พิจารณาคุณสมบัติของเวทนาและร้อน.

เอ้า, ที่นี้ก็ให้คุณกันต่อไปให้ละเอียดว่า แม้ที่มันเป็น
 ฝ่ายที่ถูกต้อง ฝ่ายที่พอใจยินดี เป็นอภิวรรณณ์พอใจ, เช่นดี
 เช่นสุข เช่นบุญ เช่นอะไรนี้ ยังแบ่งได้อีกนะ คือมีทั้งชนิด
 ร้อนและชนิดเย็นนะ คุณให้ดีๆ.

เอ้า, สวรรค์ เอาสวรรค์ก่อนเลย สวรรค์นั้นมีทั้ง
 ชนิดร้อนและชนิดเย็น กามารมณ์ในโลกนี้เป็นสวรรค์.

หรือว่าที่มันดี ดีชนิดร้อน ก็มี ดีชนิดเย็น ก็มี
 ถ้ามันต่ำนัก ดีๆ ของปุถุชน ก็ดีที่บำได้ หลงได้ เมฆ

ได้ คินยังมีทั้งร้อนและมีทั้งเย็น คินยังมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, ที่ว่าสุขละ เป็นสุข กันละ ก็ยังมีทั้งสุขร้อนและสุขเย็น, นีอิฏฐารมณ.

บุญก็มีทั้งบุญที่ร้อนและบุญที่เย็น, บุญที่ร้อนเป็นบุญของกิเลสของอวิชา ยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป มั่นก็กัดเอาเหมือนกันแหละ.

ตัวตน ๆ นี้ก็มีทั้งตัวตนร้อนและตัวตนเย็น; ตัวตนที่ยังไม่ร้อนดีกว่า ยังเป็นตามสัญชาตญาณเฉย ๆ รู้สึกเป็นตัวตนตามสัญชาตญาณเฉย ๆ ไม่สูงขึ้นมาถึงระดับกิเลสอุปาทาน มันก็ยังไม่ร้อน; ฉะนั้นตัวตนตัวกู่นี้มีทั้งร้อนและทั้งเย็น.

ทรัพย์สมบัติมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, ทรัพย์สมบัติที่หลงใหลที่มัวเมาที่ยึดถืออันนี้เป็นทรัพย์ร้อน, ทรัพย์สมบัติที่ไม่ยึดถือไม่หลงใหลมันก็ไม่ร้อนก็เป็นทรัพย์เย็น.

ชื่อเสียง ก็เหมือนกัน มีทั้งร้อนและทั้งเย็น, ชื่อเสียงนั้นแหละระวังให้ดี มีทั้งร้อนและทั้งเย็น อย่างน้อยก็มี

คนกวาน มีคนกวานไม่มีหยุดแหละ. เราไม่กลัวมีชื่อเสียงมาก ๆ กับเขา เพราะว่าเรากลัวคนมารบกวน, ชื่อเสียงก็ยังมีทั้งร้อน และมีทั้งเย็น.

เพื่อนมิตรสหายก็มีทั้งเพื่อนร้อนและเพื่อนเย็น, ความเป็นเพื่อนก็ต้องการ แต่บางทีก็กลายเป็นของร้อนยุ่งยาก ลำบาก การคบค้าสมาคมสังคมนั้นด้วยดีสามัคคีกันนั้นแหละ ยังมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, สามัคคีกันให้ร้อนทั้งเมืองก็ได้.

จึงกล่าวได้ว่า สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณฺ์ ที่ปรารถนากัน นั้นแหละ ก็ยังมีแบ่งแยกไปได้เป็นร้อนและเป็นเย็น, มิฉะนั้นไม่มีการพูดว่าเงินร้อนเงินเย็น. พูดอย่างนั้นก็เข้าใจ กันดีแล้วว่าเงินร้อนมันเป็นอย่างไร, เงินเย็นมันเป็นอย่างไร, เงินร้อนมันแตกเผาเจ้าของ เคี้ยวมันก็หนีหายไปเสีย. ถ้าเป็นเงินเย็นมันก็ไม่เป็นอย่างนั้น ทรัพย์สินสมบัติที่ไปขโมยเขา มา มันก็เป็นเงินร้อน ไปโกงเขามาอะไรเขามาก็เป็นเงินร้อน เงินก็ยังมีร้อนและมีเย็น, ฝ่ายดีแท้ ๆ ฝ่ายอิฏฐารมณฺ์แท้ ๆ ฝ่ายบวกแท้ ๆ มันก็ยังมีร้อนและมีเย็น, รู้จักกันไว้ให้ดี ๆ.

เรื่องสวรรค์ร้อนสวรรค์เย็นนี้อธิบายยาก, แต่พอจะรู้กันได้ว่า สวรรค์ชนิดความหมายธรรมดาสามัญก็เต็มไปด้วยกามารมณ์, เทพบุตรคนเดียวกันนางฟ้าตั้งห้าร้อยมันคงจะบ้ายู่ตลอดเวลา มันจะเย็นได้อย่างไร. ฉะนั้นสวรรค์มันก็เลยมีทั้งสวรรค์ร้อนสวรรค์เย็น; แล้วสวรรค์นี้รู้จักกันให้ดีๆ, สวรรค์ๆ ในภาษาธรรมดาๆ แล้วก็มีทั่วไปแล้วแต่ว่ามันรักมันพอใจในสิ่งใดสุขซิคสุขซิคเหวี่ยง สิ่งนั้นจะเป็นสวรรค์ชั้น^๕มาหมด, นั่นแหละ เรื่องสวรรค์ร้อนหรือเรื่องสวรรค์ที่จะหลอกลวง.

ถ้าคนชอบเล่นไฟ วงไฟคือสวรรค์ของคนนั้น ถ้าชอบสวนดอกไม้ เข้าไปในสวนดอกไม้ก็เป็นสวรรค์ของคนนั้น.

ถ้าเป็นสถานเริงรมย์ คนชอบเรื่องกามารมณ์ เริงรมย์ ไปที่นั่นก็ไปสวรรค์ของเขา เด็กๆ หนีไปสวรรค์ของเขา เขาไม่เล่าไม่เรียน.

คนที่มีจิตใจละเอียดประณีต ไปอยู่ที่ยอกเขาโล่งเว้งสวยงาม ก็เป็นสวรรค์ของเขา, หรือไปอยู่ที่ริมทะเลสวยงาม

ก็มีความรู้สึกพอใจที่สุด ริมทะเลก็เป็นสวรรค์ของเขา แต่พวกที่ชอบเล่นไฟจะสั้นหัวไม่เอาดอก. สวรรค์มันอยู่ที่วงไฟ, มันจะไปอยู่ที่ริมทะเลที่สวยงามไม่ได้.

ถ้าเป็นอนุบาทสกุบาสิกาเรียกหน่อย ก็วัดนั้นแหละ เป็นสวรรค์, ที่วัดนั้นเป็นสวรรค์ ที่ทำบุญให้ทานวัดนั้น เป็นสวรรค์; แต่คนบางคนไม่เอาดอก มันเป็นสวรรค์ไปไม่ได้.

คนที่บ้านหนังสือ ห้องสมุดนั้นแหละคือสวรรค์ของเขา ข้อนั้นเคยได้แก่ตัวเอง มันเคยยืนยันได้ ได้แก่ตัวเอง. บางยุคบางสมัยมันบ้านหนังสือ ห้องสมุดที่สมบูรณ์ที่ครบถ้วน เป็นสวรรค์ของเรา พอใจรู้สึกเหมือนกับได้ขึ้นสวรรค์ ได้เห็นห้องสมุดที่ประเทศอินเดียมันช่างสมบูรณ์เหลือเกิน รู้สึกว่าเป็นสวรรค์เอาเสียทีเดียวในห้องสมุด, ห้องสมุดเป็นสวรรค์ของคนที่บ้านหนังสือ ห้องสมุดเป็นสวรรค์. นี่สิ่งใดที่ชอบถึงขนาดเป็นกิเลสขึ้นมา มันก็เป็นสวรรค์หมด.

ที่^๕ ขอแนะนำสวรรค์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือ การทำหน้าที่, อะไรเป็นหน้าที่ นั้นแหละ ให้รัก ให้พอใจ

ให้ทำหน้าที่อย่างเพลิดเพลิน มีความสุขเมื่อทำหน้าที่, สวรรค์อยู่ที่หน้าที่ อย่างนี้แหละรอดตัว, ใครมีสวรรค์ อยู่ที่หน้าที่จะรอดตัว ทำงานสนุกไปเลย. ฝนตกก็ยิ่งเอา ใหญ่ยิ่งสนุก, บางที่ฝนตกผลัดผ้าลงมาอาบน้ำฝน ถากหญ้า มันยิ่งสนุก. การงานที่พอใจก็เป็นสวรรค์ได้, ก็มีสวรรค์ นานาชนิด ที่อาจจะหาได้ตามพอใจของคนในโลกนี้ ทำไม ไม่เอา ทำไมไม่ทำให้ทุกสิ่งเป็นสวรรค์, พอใจ พอใจ ในสิ่งที่ให้เกิดความพอใจเป็นสวรรค์. นับตั้งแต่วังโพ่ แล้ว ก็ดูซิว่ามันสวรรค์ร้อนหรือสวรรค์เย็น สวรรค์แท้จริงหรือ สวรรค์หลอกลวง, สวรรค์ถาวรหรือสวรรค์ชั่วคราว ตาม ความรู้สึกของกิเลส พอใจลงไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัวเป็นสวรรค์ แม้แต่บ่อนเล่นการพนันก็กลายเป็นสวรรค์ไปได้เพราะเหตุนี้, อย่างนี้จะเรียกว่าชีวิตเย็นได้หรือไม่? มันไม่เย็นได้สวรรค์ แบบนี้ สวรรค์แบบนี้เป็นสวรรค์ร้อนไม่เย็น,

อสังคยะเป็นสวรรค์แท้จริง.

ทีนี้จะดูให้เป็น สวรรค์ที่ดีกว่า ที่ตรงกันข้าม คือ ไม่ต้องอาศัยกิเลส อยากจะพูดว่า ความไม่ถูกอะไรบ-

กวน, ใครรู้จักบ้าง ความไม่ถูกต้องโรรบกวน เรียกเป็นบาลี
 หน้อยว่าวิเวกๆ วิแปลว่าสันเขิง เอกะ แปลว่า หนึ่งเดียว
 หนึ่งเดียวโดยประการทั้งปวงโดยสันเขิง เรียกว่าวิเวก ไม่มี
 อะโรรบกวน. เมื่อไม่มีอะโรรบกวนเรา เราสบายก็มากน้อย,
 เราสบายก็มากน้อย; คนก็ไม่โรรบกวนเรา, กิเลสก็ไม่โรรบกวน,
 เรา, เหตุการณ์ภายนอกก็ไม่โรรบกวนเรา, ตามธรรมชาติหรือไม่
 ธรรมชาติเหตุการณ์ทั้งหลายก็ไม่โรรบกวนเรา, ความรับผิดชอบ
 ชอบใดๆก็ไม่ต้องมี ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร, เรียกว่าไม่มี
 อะโรรบกวนถึงขนาดนั้นะ. คนก็ไม่โรรบกวน, กิเลสก็ไม่
 โรรบกวน, เหตุการณ์ปรากฏการณ์อะไรก็ไม่โรรบกวน, กระทั่ง
 ว่าความรับผิดชอบก็ไม่ต้องมี ไม่มีควมรับผิดชอบที่คอย
 โรรบกวน อย่างนี้สบายไหม? เย็นไหม? แล้วมันจะเย็น
 กว่าสวรรค์อย่างแรกๆ สวรรค์อย่างที่ว่า.

แล้วก็จะพูดคำที่ว่าจะไม่ยอมเชื่อก็ตามใจ, ว่าไม่ใช่
 สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์, ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์
 คำพูดนี้ถ้าไม่เคยเรียนบาลีมันก็ฟังไม่ค่อยถูก. คำว่าสวรรค์
 เป็นภาษาไทย, ภาษบาลีมัน สกฺข หรือ สุวฺรคฺค ในสันสกฤต

สักคะ หรือ สะวะระคะ มันก็ แปรอย่างเดียวกัน ว่ามันเกี่ยว
ข้องมันผูกพัน.

ที่เรียกว่า สวรรค์ ๆ นั้น เป็นเครื่องเกี่ยวเกาะ
หัวใจสัตว์, สักคะแปลว่าเกี่ยวข้องผูกพัน แล้วคนมันบ้า
ก็มากน้อย เขาความเกี่ยวข้องผูกพันว่าเป็นสวรรค์. ถ้าไม่
มีเกี่ยวข้อง ไม่ผูกพัน ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละจะคือ
สวรรค์ คือสวรรค์ที่วิเวก ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องไม่มีอะไร
รบกวน; เพราะฉะนั้น ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์.
สักคะคือสวรรค์ของคนพวกนั้น, แต่เราว่า อสักคะไม่มีอะไร
เกี่ยวข้องนั้นแหละคือสวรรค์ที่แท้จริง.

สวรรค์ที่มีใช่สวรรค์กลับเป็นสวรรค์ที่แท้จริง,
สวรรค์สักคะนั้นมีแต่ความรบกวน : ถ้า สวรรค์ชั้นกามา
รมณ์ กามาจร ก็รบกวนด้วยกามารมณ์, สวรรค์ชั้นรูปฌานก็
รบกวนด้วยความสุขแบบนั้น, อรูปฌานก็รบกวน ด้วยความสุข
แบบนั้น. ถ้าเรียกว่าสวรรค์แล้วกลายเป็นเครื่องรบกวน,
สวรรค์ที่ไม่ใช่สวรรค์นั้นคือสวรรค์ที่แท้จริง.

ที่นั่น มีปัญหาที่ความเชื่อของคนทั่วไป ใน โลกมันก็มีอยู่ว่า สวรรค์เป็นที่อยู่ของพระเจ้า, พระเจ้าอยู่ใน สวรรค์. แต่คำพูดอย่างนี้ไม่ใช่พุทธศาสนา, พุทธ- ศาสนาไม่มีพระเจ้า แล้วก็ไม่มีสวรรค์สำหรับพระเจ้า, มี แต่สวรรค์ที่เป็นเรื่องของคนมีกิเลส : พอใจในกามาร- มณ์ หลงไหลในกามารมณ์ ได้อย่างออกอย่างใจไปในทาง กามารมณ์ ซึ่งบางยุคบางสมัยบางคนบางพวกเขาเป็นนิพพาน ไปเสียก็มี. แต่ถ้าว่าเป็นสวรรค์ที่ไม่ใช่สวรรค์ นั้นแหละ จะเป็นที่อยู่ของพระเป็นเจ้า เพราะว่าพระเป็นเจ้านั้นต้อง เป็นผู้สูงสุด อยู่เหนือทุกอย่าง เหนือดีเหนือชั่ว เหนือบุญ เหนือบาป เหนืออะไรทั้งหมด จะไปอยู่ในสวรรค์ที่มีเครื่อง เกี่ยวข้องได้อย่างไร, ถ้าไปอยู่ที่ไม่ใช่พระเจ้าจริง เป็นพระ- เจ้าปลอม, พระเจ้าที่จะไปหมกมุ่นอยู่ในสวรรค์นั้นก็ เป็น พระเจ้าที่ปลอมไม่ใช่พระเจ้าที่แท้จริง.

นี่เรารู้จักว่า สวรรค์คืออะไร สวรรค์ ร้อนก็มี สวรรค์ เย็นก็มี, สวรรค์ที่มีใช่สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์ เย็น คือเป็นวิเวก หมด ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้องรบกวน, เป็น สวรรค์ที่มีใช่สวรรค์คือไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง, แต่แล้วนั่นคือ

สวรรค์ที่แท้จริง, ที่ควรพอใจ. เกี้ยวนี้มันก็มีสวรรค์ที่
 เมาได้ หลงได้, สวรรค์ชนิดนี้ร้อนทั้งนั้นแหละ. แต่
 ก็ซื้อได้ไม่แพงดอก ตักบาตรช้อนเดียวก็ได้วิมานหลัง ซื้อได้
 ไม่แพง กว่าจะหมดความโง่ความหลงในเรื่องนี้.

๖๖๘๑๑๘๘๘ ความร้อน.

สรุปความว่า อธิฐฐารมณฺ์แท้ๆ ก็ยังมีทั้งที่ร้อน
 และที่เย็น, ถ้ามันเป็นเรื่องไม่มีอะไรบกวน มันก็จะเย็น
 ไม่มีอะไรบกวนสุข พอใจ. เกี้ยวนี้มัน มีอะไรบกวนอยู่
 แม้ว่าไปอยู่ในสวรรค์ชั้นกามาวจรก็มีราคะ, มีราคะที่เป็น
 เหตุให้บัว โภคสวรรค์ชนิดนั้น, จะไปอยู่ในสวรรค์ ชั้นพรหม,
 ชั้นพรหมนี้ถ้าเรียกตามภาษานาสิกกลางๆ ก็เรียกว่าเป็นสวรรค์
 ไปได้เหมือนกัน ก็เรียกว่าสวรรค์ชั้นพรหม ก็รบกวนจ้วย
 โมหะว่ามีตัวๆ ๑๑ ดีกว่าใคร, ตัวกูสูงสุด ตัวกูชนิดที่ไม่
 เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายอะไรอีก, ต่อไป มัน มีตัวกู ก็มีโมหะ
 มีไฟโมหะนั้นแหละรบกวนอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม.

รวมความว่ามีกิเลสที่ไหนก็มีความร้อนที่นั่น, มี
 กิเลสที่ไหนก็มีความร้อนที่นั่น, ชั้นพรหมสูงสุด *ภวัคคพรหม*
 มันก็ยังมียกิมโหะว่ามีตัวกู ๆ ๆ. พวกพรหมนี่คือพวกที่
 กลัวตายที่สุด ไม่ใช่เรื่องพูดเล่นนะ, พวกพรหมสูงสุดของ
 สัตว์ทั้งปวง เป็นพวกที่กลัวตายที่สุด เพราะว่าพอใจในการ
 เป็นพรหม, เป็นตัวกูที่เลิศ ตัวกูประเสริฐ ตัวกูสูงสุด, มัน
 เลยไม่อยากตายที่สุด. ถ้าคนที่สุข ๆ ทุกข์ ๆ ล้มลุกหลุกกลาน
 นี้ก็ไม่เท่าไร มันอยากตายก็ได้; แต่ถ้าพอใจที่สุด ยินดี
 ที่สุด มันก็ไม่อยากตาย เพราะฉะนั้นพวกพรหมเป็นพวก
 ที่กลัวตายที่สุด.

ชั้นพรหมยังไม่ใช่เย็นอย่างนิพพาน มันยังมี
 ไฟรบกวนอยู่คือโมหะ แม้ว่าไฟราคะหรือโทสะจะไม่ได้
 รบกวนหรือไม่ค่อยจะมีมารบกวน แต่ก็ยังมีไฟโมหะรบกวน
 เต็มที่, เกี่ยวกับกิเลสมีก็เป็นของร้อน.

ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะชื่อเหล่านี้คุ้นเคยกันดี
 แล้ว แต่รู้จักความหมายของมันให้ถูกต้อง แล้วก็รู้จักดับ
 ไฟราคะ หรือ โลภะนี่เป็นไฟสำหรับจะดับเข้ามาหา มา

กอดรัดไว้ มาทะนุถนอมบำรุงบำเรอ, ไฟนี้ตั้งเข้ามาหาตัว. ไฟโทสะโกรธะไฟนี้ผลักออกไป, ฆ่าเสียให้ตาย ทำลายเสียให้หมด. ส่วนไฟโมหะนี้ไม่รู้จะอย่างไร เลยวิ่งอยู่รอบๆ วิ่งอยู่รอบๆ ไม่ตั้งเข้ามาไม่ผลักออกไป, คล้ายๆ กับไม่ positive ไม่ negative ไม่บวกไม่ลบ, แต่มันยังมีความที่จะเป็นบวกหรือเป็นลบ มันก็เลยวิ่งอยู่รอบๆ, ไฟโมหะ ไม่มีไฟเหล่านี้ก็เย็น.

ศึกษาความเย็นอันถูกต้อง.

แต่คอยระวังเอาเองนะ คำว่าเย็นๆ นั้นในความหมายที่ถูกต้องนะ; ถ้าเย็นๆ ไม่มีความร้อนในทางวัตถุ มันก็คือตาย, ชีวิตที่ไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลยเย็นหมด มันก็คือตาย. หรือถ้าว่าเย็นมากเกินไปมันก็คือหนาว, พวกที่ไม่เคยไปชิมหนาวมาก่อน ก็ไม่ค่อยรู้สึกว่าหนาวนี้ น่าเกลียด น่าโกรธคือเป็นทุกข์.

อาตมาก็เคยไปชิมหนาวที่บวกห้าที่เชียงใหม่ หนาว ๕ องศา ลดลงเหลือ ๕ องศา ทูรันทูรายอย่างยิ่ง ทำอะไรก็

ไม่ได้ เว้นไว้แต่ว่าจะอาบน้ำ เมื่อเช้าๆ เมื่อกำลังหนาวอาบ
 น้ำเหมือนเข็มแทง อาบน้ำเหมือนไฟลวก, ทนอาบ พออาบ
 แล้วก็พอสบายพอจะทำอะไรได้. แล้วไปดูกุนหาพลี ๕
 องศาที่คาจิลิงที่ประเทศอินเดียนั้นจะร้องไห้เสียให้ได้. มัน
 หนาวจนบอกไม่ถูก ผ้าห่มไม่มีความหมายอะไร ผ้าห่มก็ผืน ๆ
 มันก็ไม่มีมีความหมายอะไร, ผ้าห่มขนสัตว์หนาๆ ๓ ผืนซ้อน
 ไม่มีความหมายอะไรเลย, ต้มน้ำร้อนใส่กระติกไว้เคี้ยวมันก็
 เย็นหมด, มันหนาว ถ้ามันหนาวมันกินเย็น มันก็ไม่ไหว
 เหมือนกัน.

ที่นี้ พระนิพพานไม่ใช่เย็นอย่างนั้น พระนิพพาน
 ที่ว่าเย็น ๆ ไม่ใช่เย็นเพราะหนาว อย่างนั้น หรือเย็นหมด
 ความร้อน ก็ตายเลย. ไม่มีกิเลสมันก็เย็น แต่ไม่ใช่ตาย
 ไม่ใช่เย็นจนจะต้องตาย, หรือว่าเย็นจนหนาวทรมาณถึง
 กระตุก.

ที่นี้ ความเย็นนั้นมันยังดูกันได้ดีกว่า มัน ไม่มี
 ของหนัก; ถ้ามีของหนักมาทรมาณอยู่ให้หนัก หนักกาย
 หนักใจ หนักวิญญาณ มันก็ไม่ใช่เย็นเหมือนกัน. คำว่า

เขียน^๕ต้องไม่มีของหนัก ไม่มีของร้อน อย่างไม่มีกิลเลสเหล่านี้
ก็พูดแล้ว, ที่^๕ก็ไม่มีของหนัก. อะไรเป็นของหนัก
ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นของหนัก, ยึดมั่น
เป็น^๕ตัวกู — ของกูขึ้นมา ตัวกู — ของกูก็เป็นของหนัก. การ
ยึดถือบุตรภรรยาสามีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองอะไร^๕ขึ้นมา
เป็นตัวกู — ของกู, สิ่งนั้นก็^๕เป็นของหนัก.

ที่^๕คนอาจจะเข้าใจผิด แล้วจะอยู่กันอย่างไร, เรา
ก็ต้องอยู่โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น นะซี. บุตรภรรยาสามี
ทรัพย์สินสมบัติ เงินทองข้าวของ เกียรติยศชื่อเสียง มีโดยไม่
ต้องยึดมั่น, มีโดยไม่ต้องยึดมั่น มีตัวตนมีตัวกูโดยไม่ต้องยึด
มั่นว่าตัวกู.

พึ่งยากสักหน่อย แต่มันก็เป็นสิ่งที่ทำได้, เมื่อมัน
อยากจะมีตัวกูมีตัวตนก็มี แต่อย่ายึดมั่นมัน, มีตัวตน
อย่างที่ไม่ยึดมั่นเป็นของตนเป็นตัวตน มีตัวกูก็ไม่ต้องยึดมั่น
มีทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศก็ไม่ต้องยึดมั่นว่าเป็นของกู
แต่ใช้มันให้เป็นประโยชน์, ใช้มันตามหน้าที่ที่จะต้อง^๕ใช้.

คำสอนคริสเตียนก็ยังมีพูดถึงข้อนี้ว่า มีภรรยาที่เหมือนกับไม่มีภรรยา มีภรรยาที่เหมือนกับไม่มีภรรยา ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ทำหน้าที่อะไร, ระหว่างสามีภรรยา ก็ทำหน้าที่ตามแบบฉบับสามีภรรยา แต่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นว่าของกู จึงเรียกว่ามีภรรยาที่เหมือนกับไม่มีภรรยา, มีทรัพย์สินสมบัติก็เหมือนกับไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกู—ของกู มาสู่มอยู่ในจิตใจ, ไม่ยึดมั่นถือมั่น. ช้าง ม้า วัว ควาย ก็อยู่ที่ทุ่งนา, เงินทองก็อยู่ในธนาคาร, ไม่มาอยู่บนหัว ไม่มาอยู่ในจิตใจ, นี้เรียกว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นมีก็เหมือนกับไม่มี.

ถ้าถือหลักไม่ยึดมั่นถือมั่นได้นั้น จะเย็น ชีวิตนั้นมันจะเย็น, ไม่ใช่ว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วมันจะหนีหายไปหมด เงินก็จะสูญหายไปหมด, ผัวเมียก็จะทิ้งหนีไปหมด, มันไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น. มันไม่ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นของหนักอกหนักใจ ทรمانอยู่บนจิตบนใจ, หรือเมื่อจะต้องพลัดพรากจากกันไป ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ร้อนอะไร มันเป็นเช่นนั้นเอง. นี้เรียกว่า ไม่ยึดมั่นโดยความเป็นตัวตนของตนในทุกสิ่ง โดยเฉพาะชีวิตนั้นแหละ ไม่ยึดมั่นชีวิตว่าเป็นของตน, มีชีวิตโดยไม่ต้องยึดตัวชีวิตเป็นของตน,

กระจายออกเป็นชั้นทั้ง ๕ เป็นชีวิต ก็ไม่ยึดมั่นชั้น
ทั้ง ๕, กระจายมาเป็นตาหูจมูกลิ้นกายใจ ก็ไม่ยึดมั่น
ถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตน,

แม้แต่ของภายนอกเช่นบุญ เช่นกุศล ก็มีอย่าง
นั้นแหละ โดยไม่ต้องยึดมั่นให้เป็นตัวตนของตน ก็ใช้
เป็นประโยชน์ไปได้ตามแบบของบุญของกุศล, จะใช้เป็น
ประโยชน์อะไรก็ได้ แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน
เป็นของตน มันจะหนัก, บุญจะกลายเป็นของหนักขึ้นมา,
ความดีจะกลายเป็นของหนักขึ้นมา กตทัชจิตใจของบุคคลนั้น.
เกียรติยศชื่อเสียงอะไรก็ตาม เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้ว
มันก็กลายเป็นของหนักขึ้นมา อย่าเป็นตัวกู—ของ
กู มันก็คือไม่ได้แบกอะไร ไม่ได้ห้ามอะไร ไม่ได้ทุ้นอะไร
ไม่ได้หิวอะไร, ไม่มีอะไรที่ยึดไว้เป็นตัวกู—ของกูนี้ มันก็
สบาย มันก็ไม่เห็นแก่ตัวได้ เพราะมันไม่มีตัวที่จะเห็น
มันไม่มีตัวที่จะยึดถือ มันก็อยู่ด้วยความไม่เห็นแก่ตัว มันก็
เลยสบาย.

ละความเห็นแก่ตัวเสียจะไม่มีกรรมานใด ๆ.

ถ้ามีตัวมีเห็นแก่ตัวมันก็ทรمانจิตใจ คือ ถือตัว ยึดตัว ต้องทรمانในการยึดถือตัวในการมีตัว, อยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์ ถ้ามันเห็นแก่ตัว, นี้ผลอเข้ามันก็ไปทำอันตรายคนอื่นเป็นทุกข์ต่อไปอีก เป็นทุกข์กันทั้งโลก ถ้าคนมันเห็นแก่ตัว. ถ้าไม่เห็นแก่ตัว มันก็ไม่เบียดเบียนตัว และไม่เบียดเบียนผู้อื่น; ถ้าเห็นแก่ตัวมันกลับเบียดเบียนตัว ให้ทรمانให้ลำบาก เพราะมันต้องแบกตัว ยึดถือตัว, เป็นห่วงตัว วิตกกังวลอาลัยอาวรณ์เกี่ยวกับเรื่องตัวเองของตัว. นี้เรียกว่ามันเบียดเบียนตัว เพราะว่ามันยึดถือตัว เห็นแก่ตัว มันมีความเห็นแก่ตัว แล้วมันก็ต้องเบียดเบียนตัว, ระวังให้ศิษย์มันทำให้ร้อน, ไม่เห็นแก่ตัว มันก็เย็น.

ไม่เห็นแก่ตัว วิเศษมาก ลองไม่เห็นแก่ตัวสิ มันก็ไม่ต้องมีตัวคนเดียวที่เห็นแก่ตัว, มันจะรักคนทุกคนทั้งหมดทั้งสิ้นได้เพราะมันไม่เห็นแก่ตัว. เคียวมันเห็นแก่ตัวมันรักใคร่ไม่ได้, มันรักแต่ตัว พอไม่เห็นแก่ตัว มัน

สามารถจะรักคนทั้งหมดทั้งสิ้นได้ เรียกว่า ทุกคนเป็นเพื่อน,
แล้วก็ เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายขึ้นมา
ทันทีเลย.

ถ้าอยากจะมีเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้นนั้น อย่ามัวแต่ท่องอยู่เลย, อย่ามัวแต่ท่องอยู่เลย ท่อง
กันมากี่สิบครั้งแล้ว มันก็ไม่มี, ละความเห็นแก่ตัวเสียเถอะ,
ละความเห็นแก่ตัวเสียเท่านั้นแหละ ทุกคนทุกชีวิตจะ
เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเราขึ้นมาทันทีเลย,
เข้ามาทันทีเลย, ไม่ต้องเจริญภาวนาท่องบ่นอะไร ทุกคนจะ
มาเป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายของเราด้วย
กันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งสากลจักรวาล ทั้งเทวดาและมนุษย์.
พวกที่ นั่งเจริญเมตตา กรุณา อเบกขา มุทิตา ว่าแต่ปากกลับมี
ตัว, มีตัวฝ่ายนั้น มีตัวฝ่ายนี้, มีตัวฝ่ายที่จะช่วย มีตัวฝ่าย
จะถูกช่วย มีตัวฝ่ายจะรัก มีตัวฝ่ายจะถูกรัก, มันก็ยังมัวอยู่
มันก็จจจอยู่ที่ตัว, มันไม่เห็นแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้คอก.

ละ, ทำลายความเห็นแก่ตัวออกไปเสีย ก็จะเป็นการเจริญพรหมวิหารหรืออปัมัญญา อะไรก็แล้วแต่

จะเรียกอย่างที้อย่างแท้จริงขึ้นมา, นี่แล้วก็มีสัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น, แม้นมันก็เป็นชีวิตเย็น. ขอให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ให้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ชีวิตนั้นจะเป็นของเย็น ไม่มีศัตรู ไม่มีที่ต้องหวาดกลัวอะไร, จิตใจไม่ต้องกลัวอะไร อยู่ก็อยู่ ตายก็ตาย โดยไม่ต้องหวาดกลัวอะไร นี่เรียกว่าชีวิตมันเย็น.

พุทธบริษัทต้องมีชีวิตเย็น.

เออละ, เรียกว่า ชีวิตเย็นเป็นสิ่งที่ต้องสนใจ โดยหลักเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้ว ให้เข้าใจกันอย่างถูกต้องและเพียงพอ, มันเป็นเรื่องทางจิตทางวิญญาน ที่สามารถจะทำได้ ไม่ใช่เรื่องทางวัตถุ, มันมีคำพูดสำหรับพูดในเรื่องทางจิตทางวิญญาน บางคำก็ใช้กันไม่ได้กับเรื่องทางวัตถุ. เดี๋ยวนี้เราเอาความหมายทางจิตทางวิญญานกันเป็นหลัก รู้จักคำว่าเย็น ๆ อย่างถูกต้อง. เขารู้จักคำ ๆ นี้ ใช้พูดคำนี้มาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล ก็เป็นความเย็นที่ยังต่ำ ยังอยู่ในระดับต่ำ หรือยังมีอวิชชามาก, แล้วก็ค่อยรู้ความเย็นที่สูง ๆ ขึ้นมา

จน พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ทรงสั่งสอนความเย็นที่แท้จริง ถึงระดับสูงสุด ไม่มีใครสอนให้เย็นไปกว่านี้อีกได้. ธรรมชาติมีไว้ให้แล้วอย่างนี้ แล้วทำไมมนุษย์จึงไม่ได้รับ, เพราะว่ามันมนุษย์ไม่รู้เรื่องนี้เสียเลย, ไม่รู้เรื่องแม่แต่เรื่อง ของตัวเองว่ามีอะไรบ้าง? มีกิเลสอย่างไร, มีความทุกข์ อย่างไร เพราะเหตุไรจึงมีกิเลส เพราะเหตุไรจึงมีความทุกข์ ก็ไม่รู้, มันก็ควรจะรู้จักเสียบ้าง.

ถ้าเป็นพุทธบริษัท แล้วก็ยิ่งต้องรู้ไม่อย่างนั้นจะ ไม่เป็นพุทธบริษัท ถ้าร้อนแล้วมันก็ไม่ใช่พุทธบริษัท เพราะ มันมีกิเลสเผา. จะต้องเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตามพระ พุทธเจ้า จึงจะเป็นพุทธบริษัท, แล้วก็ อย่าหลงเอาของ ร้อนมาเป็นของเย็น จะเที่ยวแสวงหาสวรรค์ในบ่อนไฟนั้น เพราะมันเอาของร้อนเป็นของเย็นกลับกันเสีย. นี่ก็สำคัญ เหมือนกัน อย่าเข้าใจผิด, อย่าให้มันกลับกันเสีย. ต้องทำ หน้าที่, ทำหน้าที่ให้ถูกต้องในการดับทุกข์, หน้าที่คือ ธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่, หน้าที่คือธรรมะ, ธรรมะ คือหน้าที่, ปฏิบัติถูกต้องแล้วมันไม่ร้อนมันเย็น, ถูก ต้องพอใจ ถูกต้องพอใจ ทำอะไร ๆ รู้สึกว่าถูกต้อง ถูกต้อง

และพอใจ ๆ ชีวิตนั้นก็เย็นแหละ เย็นแน่ ๆ จะกินข้าว จะอาบน้ำ จะล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน ทำด้วยสติสัมปชัญญะให้ถูกต้องพอใจ แล้วชีวิตนั้นมันก็เย็น.

ในที่สฤมณก็ไ้ความว่า เรา รู้จักชีวิตเย็นกันพอสมควร ก็พยายามดำรงชีวิต ดำเนินชีวิต ให้มันเย็น. นี่เรื่องชีวิตเย็นนั้นมันก็เป็นอย่างนี้ อย่างที่พูดมานี้สมควรแก่เวลาแล้ว ชั่วโมงครึ่ง พูดเรื่องชีวิตเย็น. ขอให้จำเค้าเงื่อนไว้ดี ๆ ไปจัด ไปทำ ไปเตรียมอะไรให้มันเดินไปตามทางที่มันจะเย็น จะไปร้อนมันทำไม มันไม่มีประโยชน์อะไร. ธรรมชาติสร้างมาสำหรับพบกับความเย็นในที่สุด ก็ขอให้พบกับความเย็นในที่สุด, ให้เป็นพุทธบริษัท ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธรศาสนา. ขอให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักเรื่องความเย็น ดำเนินตนไปตามแนวแห่งความเย็น มีความเย็นยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกทีพาราตริกาลเทอญ.

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังจิตกำลังสติ สมาธิ บัญญาในการปฏิบัติธรรมะ ให้สำเร็จตามความประสงค์มุ่งหมายตลอดไป ในกาลบัดนี้.

ខាងក្រោម ក៏ ទេ.

ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ។

អរម្មណៈ :-

"ក៏ ទេ" គឺ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ។

"ខាងក្រោម ក៏ ទេ" គឺ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ។

"ខាងក្រោម ក៏ ទេ" គឺ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ
ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ខាងក្រោម ក៏ ទេ ។

វ. ខ្មែរក្រហម.



การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง*

(โดยหลักพื้นฐาน)

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชา
ในวันนี้ อาทมาจะได้กล่าวเรื่อง **ธรรมชาติพื้นฐาน** ต่อไปเป็น
ครั้งที่ ๓.

ในครั้งที่ ๑ ได้พูดถึง **ธรรมชาติพื้นฐาน** คือการ
เป็นไปของธรรมชาติ ตามธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติ
อย่างไร, ในครั้งที่ ๒ ได้กล่าวถึง **ปัญหาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ**
พื้นฐาน คือความทุกข์ ในเมื่อปฏิบัติไม่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์

*บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาคอาสาฬหบูชา

ชุด ธรรมะโดยหลักพื้นฐาน ครั้งที่ ๓, ๓ สิงหาคม ๒๕๒๘

ของธรรมชาติพื้นฐาน, ในครั้งนี้จะกล่าวถึง การดำรงชีวิต
ที่ถูกต้อง ตามธรรมชาติพื้นฐาน.

ท่านทั้งหลายจะต้องติดต่อกับข้อความเหล่านี้กันให้ถี่ ๆ
ว่ามัน มีธรรมชาติพื้นฐานอยู่อย่างนั้น ๆ อย่างตายตัว
เมื่อไม่ทำให้ถูกต้อง ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา, เราจึงต้อง
มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก็ถูกต้องต่อธรรมชาติพื้นฐาน
นั่นเอง, เรียกว่าเป็นเรื่องธรรมชาติพื้นฐาน ไปทั้งหมด.

ในวันนี้จะได้กล่าวถึง การดำรงชีวิตที่ถูกต้องตาม
ธรรมชาติพื้นฐาน อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น, เราจะต้อง
ปรับปรุงให้ชีวิตมีการดำรงอยู่ หรือจะเรียกว่าการเป็นไป
อยู่ก็ได้ ให้กลมกลืนกันกับหลักธรรมชาติพื้นฐาน.

ความหมายของสิ่งที่เรียกว่าชีวิต.

ในขั้นแรกนี้จะพูดถึงเรื่อง สิ่งที่เรียกว่าชีวิต,
แล้วจึงจะค่อยพูดถึงเรื่องวิธีดำรงชีวิต โดยธรรมชาติพื้นฐาน.
คำว่า ชีวิต ชีวิตนี้ พุทธบริษัทก็มีความหมายตามแบบของพุทธ-

บริษัท, ชาวบ้านหรือนักศึกษาแขนงอื่น เขาก็มีความหมายไปตามแบบนั้น ๆ.

เช่น แบบวิทยาศาสตร์ คำว่า ชีวิต ก็หมายถึงความที่มันยังสดอยู่ได้ ของใจกลางของเซลล์หนึ่ง ๆ, ใจกลางของเซลล์หนึ่ง ๆ ยังไม่ตาย ยังประกอบกันอยู่ด้วยกัน ก็เป็นชีวิต, แล้วก็มีลักษณะงอกงาม นี้เรียกว่าชีวิตตามวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานอีกเหมือนกัน.

ที่^๕ ชีวิต ตามความหมายในภาษาชาวบ้าน นี้ก็พอจะเข้าใจกันอยู่ เพราะใคร ๆ ก็พูดเป็นทั้งนั้นแหละว่ามีชีวิตหรือมีชีวิตอย่างไร, สรุปใจความสั้น ๆ ก็คือว่ามันยังไม่ตาย มันยังหายใจอยู่ มันยังกระตุกกระตึกได้อยู่, คำว่า ชีวิต ในภาษาชาวบ้านมันก็มีความหมายง่าย ๆ อย่างนี้แหละ.

ที่^๕ ความหมายของคำว่า ชีวิต ขึ้นมา ในรูปคำบาลีว่า อาชีโว, อาชีวะ แปลว่า ดำรงชีวิต. นี้ก็คือการดำรงชีวิตอยู่นั่นเอง เรียกว่าชีวิต; เมื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่ามีชีวิตอันถูกต้อง. การดำรงในที่นี้ ก็หมายถึงการกระทำที่ทำให้ชีวิตมันรอดอยู่ได้, ไม่ให้มันตาย, แล้วไม่

ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย ตามที่ตนต้องการ, พยายามดำรงอยู่ในลักษณะที่พอใจ ให้ได้มากที่สุดเท่าไรตามที่ตนต้องการ แม้
ว่าชีวิตตามธรรมชาติของสังขารจะมีการเปลี่ยนแปลง มีความ
เจ็บไข้ได้ป่วย มีทุกข์เวทนา มันก็เป็นเรื่องของชีวิต. เรา
ก็ดำรงชีวิตชนิดนั้น ให้อยู่ในสภาพที่น่าปรารถนามาก
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ คำว่า ชีวิต ในลักษณะอย่างนี้ หมายถึง
ถึงระบบการเป็นอยู่ทั้งระบบทีเดียว.

ที่นี้ ถ้าพูดตามภาษาอภิธรรม เขาก็พูดว่า การ
ประชุมแห่งรูป แห่งจิต แห่งเจตสิก ๓ อย่างนี้ เรียกว่า
มีชีวิต; รูป คือร่างกายก็ยังเป็นอยู่อย่างถูกต้อง, แล้วก็
ส่วนที่เป็นจิต คือเป็นประธาน รู้สึกคิดนึกได้ นี้ก็มีอยู่อย่าง
ถูกต้อง, แล้วก็เจตสิก คือคุณสมบัติของจิต หรือสิ่งที่ต้อง
เกิดกับจิต สิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นรูปแบบหนึ่ง ๆ เรียกว่า
เจตสิก นี้ก็อยู่อย่างถูกต้อง, เมื่ออยู่กันด้วยดี ยังอยู่กัน
ด้วยดี ทั้งรูปทั้งจิตทั้งเจตสิก ก็เรียกว่าชีวิต.

ที่นี้ ภาษาธรรมะที่สูงไปกว่าที่เป็นภาษาชาวบ้าน
พูดกัน พระกัมภีร์ก็กล่าวถึง, นักศึกษาค้นคว้าก็ค้นคว้า

เรียกว่าทามแบบที่เรียกกันอย่างสมัยใหม่ว่า อภิปรัชญา, อภิปรัชญา, คำว่า ชีวิต ก็มีความ หมายถึงชีวิตนิรันดร. ชีวิตที่ยังตายได้^{นี้}ไม่เรียกว่าชีวิต ต้องเป็นชีวิตที่ตายไม่ได้ อีกต่อไป, เป็นชีวิตนิรันดร นั้นจึงจะเรียกว่าชีวิต. ความหมายในทางสูงสุด ยิ่งไปกว่าอภิธรรม เราจะเรียกว่าอภิปรัชญา ก็เป็นชีวิตชนิดที่เป็นนิรันดร, ชีวิตลูกกระจอก ที่ยังตายเกิด ๆ ตายเกิดอยู่^{นี้} ยังไม่ใช่ชีวิต, ต่อเมื่อเป็นชีวิตนิรันดร ไม่เกิดไม่ตาย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่อะไรหมค ตอนนั้นแหละ จึงจะเรียกว่าชีวิต, มันก็น่าสนใจอยู่.

ที่^{นี้}ตามความหมาย หรือความมุ่งหมายของการบรรยายชุด^{นี้} คำว่า ชีวิต นั้น หมายถึงสิ่งที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์, มีปัญหาหรือมีความทุกข์ หรือมีสิ่งที่ไม่พึงปรารถนามีอยู่ในตัวชีวิต. พุคให้ชัดให้ตรงลงไปก็คือ ตัวความทุกข์ในชีวิตนั้นแหละคือตัวชีวิต จึงพูดได้เลยว่า ความทุกข์คือชีวิต, ชีวิตคือความทุกข์, เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่มีการปรุงแต่งขึ้นมา แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป, แล้วก็เกิดดับ ๆ; เอาตัวความทุกข์เป็นชีวิตก็ได้, เอาตัวชีวิตเป็นความทุกข์ก็ได้, ชีวิตกับความทุกข์ก็เลยเป็นสิ่งเดียวกัน.

นี่คำว่า ชีวิต มันมีความหมายได้หลายแง่หลายมุม
 อย่างนี้ ; ถ้าเราถือเอาสำหรับพุกจาไม่ตรงกัน มันก็พุกกัน
 ไม่รู้เรื่อง, เทียนนี้เราก็คงจะพุกกันรู้เรื่อง เพราะว่าจะถือ
 เอา ตัวความทุกข์ในชีวิตนั้นแหละว่า เป็นชีวิต, จะต้อง
 จัดการกับสิ่งนั้น คือ ให้มีการดำรงอยู่ในลักษณะที่พอ
 ทนได้ หรือไม่เป็นทุกข์.

ชีวิตควรมีอยู่โดยไม่มีศอกเอา ความทุกข์มาเป็นของตน.

ชีวิตบุถุชน คนโง่เขลา ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัว
 ตนของตนมากเกินไป มันก็อยู่ด้วยความทุกข์ จนกระทั่ง
 ว่าตัวความทุกข์นั้นแหละเป็นตัวชีวิตไปเสียเลย. ที่นี้เขาได้ยิน
 ได้ฟัง ได้รับคำแนะนำสั่งสอนให้มีความรู้ความเข้าใจ ปฏิบัติ
 ไปจนความทุกข์นั้นเบาบางลง, ความทุกข์นั้นเบาบางลง จน
 กระทั่งไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์เลย, แม้ว่าชีวิตร่างกายมันจะเป็น
 ทุกข์ ก็ให้มันเป็นไปตามแบบของร่างกาย, แต่จิตใจไม่รู้สึกรู้
 เป็นทุกข์. พุคอย่างนี้อาจจะไม่มีใครเชื่อ หรือจะมีบางคนกั๊ก
 ก้านว่า มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ คือ มีชีวิตอยู่ชนิดที่เป็น

ไปตามธรรมดาสามัญอยู่ แล้วก็ ไม่มีความรู้สึกว่าเป็น
ทุกข์เลย.

ขอทำความเข้าใจกันที่ตรงนี้แหละ ว่ามันเป็นสิ่งที่
มีได้, เป็นสิ่งที่มิได้, แล้วพุทธศาสนาหรือ พระธรรม นี้ก็
มุ่งหมายที่ตรงนี้ มุ่งหมายที่จะทำความรู้สึกที่เป็นทุกข์
นั้นแหละให้มันหมดไป ให้มันหมดไป, ให้จิตใจมันปลีก
ตัวออกมาเสียได้จากความทุกข์ หรือ ไม่ไปยึดถือเอาความ
ทุกข์มาเป็นความทุกข์ของตน.

นึกถึง พระอรหันต์ ก่อนก็ได้ เป็นพระอรหันต์
แล้วก็ยังเป็นคน, เป็นคน ๆ อยู่ นั่นแหละ ยังต้องกินอาหาร
ยังต้องอาบน้ำ ยังต้องถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ยังต้องบริหาร
ร่างกาย ร่างกายนั้นมันยังมีโรคภัยไข้เจ็บ; แต่ว่าท่านไม่
เป็นทุกข์ เหมือนอย่างที่คุณทั้งปวงเป็นทุกข์; แม้ความ
เจ็บปวดจะเกิดขึ้น ก็รู้สึกว้า โอ้ มันก็สักว่าความเจ็บปวด ที่
ความรู้สึกที่ระบบประสาทเท่านั้น ไม่มีตัวกูเป็นทุกข์, ไม่มี
ตัวกูเป็นเจ้าของความทุกข์ ก็ไม่มีตัวตน. ดังนั้นพระ-
อรหันต์จึงมีจิตใจที่ชนะความทุกข์ เพราะว่าจิตใจนั้นอบรม

เป็นอย่างดี, อบรมไว้เป็นอย่างดี มีความรู้ มีความเข้าใจ มีความเห็นแจ้ง มีกำลังจิต มีอะไรทุกอย่าง พอที่จะระงับความทุกข์ ตามแบบที่คณธรรมคาๆ เขามีอยู่นั้นเสียได้ จึงไม่มีความทุกข์ในความหมายที่ว่าน่ากลัว หรือเป็นการทรมาน ; แม้จะมีความเจ็บปวดเป็นทุกขเวทนาบ้าง ก็มองเห็นเป็นสักว่าเวทนาเท่านั้น, นั่นเป็นสักว่าเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา.

ข้อนั้นควรจะพยายามทำความเข้าใจให้ดีๆ ก็จะทำให้เรื่องของความทุกข์ได้มากขึ้น ไม่ใช่ว่าพระอรหันต์จะไม่เจ็บไม่ไข้ หรือไม่มีอาการอย่างที่เราเหมือนกัน ; แม้จะมี ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเรามีตัวเราเป็นทุกข์ หรือเป็นความทุกข์ของเรา ท่านเห็นเป็นแต่เพียงว่าเวทนาที่เกิดอยู่ที่นั่น ที่อวัยวะส่วนนั้น ตามธรรมชาติตามธรรมดา. ให้เวทนาเป็นสักว่าเวทนา, เวทนาไม่ใช่ของเรา เวทนาก็ไม่ใช่ของเวทนา มันเป็นธรรมชาติธรรมดา ; ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วมันจะรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า เราเป็นเจ้าของเวทนานั้น, แล้วเวทนานั้นก็เป็นของเรา ถ้าอย่างนั้นก็ต้องได้รับความทุกข์ทรมาน ตามแบบความหมายคณธรรมคา, พุคกันทุกๆ ไปว่าเป็นทุกข์ คือมันเป็น

ทุกข์หมกทั้งจิตทั้งใจ ทั้งความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา, เรากำลัง
เป็นทุกข์อย่างยิ่ง, เรากำลังจะตาย หรืออะไรทำนองนี้.

ถ้าแยกเวทนาออกไปเสียได้ คือไม่เป็นเรา
หรือไม่เป็นของเราแล้ว ความรู้สึกมันรู้สึกก็อย่างหนึ่ง,
นี่เรียกว่า ดับทุกข์กันโดยตรงในชีวิตนี้ ในอรรถภาพนี้ มัน
ก็ทำได้แบบนี้, คือไม่โง่ไม่หลง ไปจับฉวยเอาความเจ็บปวด
นั้นมาเป็นความทุกข์ของตน ปล่อยให้เป็นสักว่าเวทนาอย่าง
หนึ่งในเวทนาทั้งหลาย, ให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเวทนา
ตามธรรมชาติตามธรรมดาในโลกนี้. นี่ดำรงชีวิตในลักษณะ
อย่างนี้ ก็จะทำให้ชีวิตนั้นไม่เป็นทุกข์, เป็นทุกข์ก็เป็นของ
เวทนาของสังขารไปตามเรื่อง ไม่มาเป็นของเรา หรือไม่มา
เป็นของจิตที่มีความยึดถือว่าของเรา.

ทุกชีวิตต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น.

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด และทั้งหมดทั้งสิ้นด้วย
ของพระพุทธศาสนา คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรโดย
ความเป็นของเรา เป็นหลักพื้นฐานทั่วไป ตั้งแต่ขั้นที่สุด
จนปลายที่สุด; จะขอยกตัวอย่างว่า แม้แต่เด็ก ๆ ก็ควรจะ

มีความรู้เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น มิฉะนั้นมันจะอันตรายเป็น
ทุกข์เมื่อมีความเจ็บปวดมากเกินไป, หรือว่าแม้เมื่อของเล่น
เช่นตุ๊กตาเป็นต้น ของเขาแตก เขาก็จะร้องไห้เหมือนกับจะ
ตาย, หรือว่าเด็ก ๆ ที่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป พอสอบไล่ตกก็
ร้องไห้เหมือนจะตาย, หรือบางทีก็ไปฆ่าตัวตายเสีย ก็เคยได้
ยินว่ามีเหมือนกันในบางกรณี นี้เพราะยึดมั่นถือมั่นเกินไป.

ดังนั้นแม้แต่เด็กเล็ก ๆ ก็ควรจะมีความรู้เรื่องไม่
ยึดมั่นถือมั่นไว้เป็นพื้นฐาน อย่าหมายมั่นอะไร ให้เป็น
ตัวตนของตนมากเกินไป จนต้องเป็นทุกข์ทุกคราวที่สิ่ง
นั้นเปลี่ยนแปลงไป. ให้ตั้งตนอยู่ในสภาพที่ถูกต้อง
หรือพอดี; อะไรมีจะต้องกิน จะต้องใช้ จะต้องทำก็กิน
ก็ใช้ก็ทำ ก็เกี่ยวข้องไปตามสมควร แต่ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
หรือหมายมั่นให้เป็นตัวตนหรือเป็นของตน จนกระทั่งว่าพอ
สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงหรือแตกดับลงไป ก็เป็นทุกข์เหลือ
ประมาณ คือเกินจำเป็น ถึงกับไปฆ่าตัวตายอย่างนี้; นี้แม้
แต่เรื่องเด็ก ๆ แม้แต่พวกเด็ก ๆ ก็ควรจะมีความรู้เรื่องความ
ไม่ยึดมั่นถือมั่น.

ถ้าเป็น คนหนุ่มคนสาว ชันมา ก็ยังจะต้องมีความ
รู้เรื่องความ ไม่ยึดมั่นถือมั่น มิฉะนั้นจะมีเรื่องที่จะต้อง
ร้องไห้มากเกินไป, มีเรื่องที่จะต้องฆ่าตัวตายมากเกินไป, แล้ว
เหมือนกับที่ฆ่าตัวตายกันอยู่เป็นประจำ เรียกว่าผิตหวัง ผิต
หวังอย่างยิ่งในเรื่องของความรัก แล้วก็ฆ่าตัวตาย.

ที่ขึ้นมาถึงคนที่อยู่เป็นคู่ผู้ตัวเมีย สามภรรยา กัน
แล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องยึดมั่นถือมั่น, นี้อาจจะต้องมี
ความรู้เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น; ถ้ามันผิตหวังเกี่ยวกับเรื่อง
ภรรยาสามี่ ก็ไม่ต้องฆ่าตัวตาย, แล้วก็ไม่ต้องฆ่าคนอื่นให้
ตายด้วย. เดียวนี้พอมีเรื่องชันมา มันก็ฆ่าตายทุกคน แล้ว
ก็ฆ่าตัวเองตาย. นี้เรียกว่ามันเกินไป เพราะมันมีความ
ยึดมั่นถือมั่น.

ที่นี้เป็น คนสูงอายุแล้ว เขาก็ จะต้องรู้จักปล่อย
วางไปตามลำดับ, ไม่ยึดมั่นถือมั่น; มิฉะนั้นมันก็จะ
ต้องมีความทุกข์เพราะสิ่งต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่ตัวต้องการ,
กระทั่งว่าเป็นคนแก่คนเฒ่า กำลังจะเข้าโลงอยู่แล้ว ก็ต้อง
รู้จักสลัดความยึดมั่นถือมั่นให้ลดน้อยลง จะเป็นชีวิตที่น่าดู.

ถ้าคนแก่ ๆ มีความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ก็จะเป็นสุข, จะเป็นคนแจ่มใสสดชื่น เหมือนกับว่ากลับหนุ่มขึ้นมา ก็โดยจิตใจนั้นมันกลับหนุ่มขึ้นมา; แม้ร่างกายจะชรา จะเหี่ยวแห้งแต่จิตใจนั้นมันจะหนุ่มขึ้นมา ก็เป็นความสุขสงบ ไม่มีทุกข์ร้อน ไม่คันร่น เพราะมีความรู้เรื่องนี้ เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น, เป็นผู้^{ผู้}มเหยาะได้ในทุกกรณี ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น.

จึงหวังว่าท่านทั้งหลายจะได้มองเห็นว่า เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นจำเป็นสำหรับทุกคน; มิใช่ว่าจะเอาไว้อสอนแต่บางคน หรือสอนคนที่สูงอายุแล้ว. เมื่ออาตมานำเรื่องนี้ เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่นออกมาเผยแผ่^{นี้} ก็ถูกคัดค้าน ถูกตัดพ้อ ถูกต่อว่า ถูกตำ ถูกประณาม ว่าบ้าแล้ว เอาเรื่องที่ไม่ควรจะเอามาสอนก็เอามาสอน, เรื่องที่ไม่ควรจะเอามาสอนคนตามธรรมดาก็เอามาสอน ข้อนั้นมันเป็นความโง่ของคน^{ที่}ฟูดเช่น^{นี้}เอง. เขาไม่รู้ว่า ความไม่ยึดมั่นถือมั่น^{นี้} เป็นความรู้ที่สำคัญที่จะต้องรู้ แม้แต่ลูกเด็ก ๆ ถ้ารู้บ้าง มันจะมีความทุกข์น้อยลง; เพราะฉะนั้นก็ ควรให้เด็ก ๆ ได้รู้เรื่อง^{นี้}ตามสมควรแก่อดีตภาพ จะได้มีความทุกข์น้อยลง.

ยิ่งกว่านั้นมันก็เป็นจุดตั้งต้นที่ดี คือเขามีความรู้ที่เป็นจุดตั้งต้นถูกต้อง แล้วตั้งต้นด้วยดี, ความรู้เรื่องนี้ก็จะเจริญงอกงามไปตามลำดับ อายุมากขึ้น เขาก็จะรู้จักทำให้ยึดมั่นถือมั่นน้อยเข้าๆ บางที่จะทันกับเวลาสุดท้าย คือหมดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ก่อนแต่ที่จะตายเข้าโลง, นี่มันเป็นความดีอย่างนี้. หัวใจของพุทธศาสนา มันก็ไม่มีเรื่องอื่นนอกจากเรื่องนี้ คือการรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น, สอนลูกเด็กๆ สอนเด็กโต สอนหนุ่มสาว สอนพ่อบ้านแม่เรือน สอนคนแก่คนเฒ่าให้รู้เรื่องนี้ นั่นแหละคือการสอนพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง, เป็นพุทธศาสนาจริง เป็นหัวใจพุทธศาสนาจริง ให้อำนาจจริง ก็จะไม่เสียทีที่ว่า เราเป็นพุทธบริษัท นับถือพระพุทธศาสนา.

การดำรงชีวิตชนิดมีหลักพื้นฐานถูกต้อง.

เกี่ยวนี้ก็มาถึงข้อที่ว่า จะต้องดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามแบบพื้นฐานนั้นอย่างไร, เมื่อมีชีวิตตามธรรมดา มันมีการเปลี่ยนแปลง แล้วผู้ไม่รู้ก็มีความทุกข์ หรือค้นรน ขึ้นลงไปตามความเปลี่ยนแปลง, ไม่ว่าขึ้นไม่ว่าลงมัน

เหนื่อยทั้งนั้นแหละ กระโดดขึ้น หรือกระโดดลงมันเหนื่อยทั้งนั้น, ความยินดีในร้ายมันเหนื่อยเท่ากัน ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัวอะไรต่างๆ มันมีความเหนื่อยเท่ากัน, มันไม่ใช่ความสงบหรือพักผ่อน. เราจะต้องรู้จักจัดรู้จักทำให้ชีวิตนี้มีความพักผ่อน คือความสงบ อย่านึกกระโดดโลกเต้นไปตามสังขาร ที่เข้ามาในรูปแบบของอารมณ์ต่างๆ มาช่วยๆ ให้ขึ้นให้ลง เกิดความยินดีในร้าย.

ดำรงชีวิตอยู่บนโลกไม่ว่างจากพระอรหันต์.

เมื่อถามว่า จะดำรงชีวิตอย่างไร จึงจะถูกตั้งตามหลักพื้นฐานนี้? เรามีหลักพระบาลี ดือเป็นหลัก คือบาลีที่พระพุทธองค์ตรัส เมื่อจวนๆ จะปรินิพพานอยู่แล้ว แก่ สุกุทัตตะปริพพาชกว่า สเจเม สุกุทัต ภิภขุ สมมา วิหเรยฺยํ อสุโย โลโก อรหนุเตหิ อสฺส, แปลว่า คุณก่อนสุกัทัต ถ้าภิภขุทั้งหลายเหล่านี้ จะเป็นอยู่โดยชอบไซ้ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์, ตรัสเป็นหลักกลางที่สุด กลางๆ ที่สุดว่า ถ้าภิภขุเหล่านี้จักเป็นอยู่โดยชอบไซ้ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์; เมื่อถามว่าจะดำรงชีวิตอย่างไร, เราก็ตอบ

อย่างกำปั้นทุบดินว่า ดำรงชีวิตชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์.

ขอให้ทุกคนมีความมุ่งหมาย มีความตั้งใจ ที่จะดำรงชีวิตของตน ดำรงชนิดที่โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์. ใครเขาจะหาว่าอวดดี จะเป็นพระอรหันต์ ก็ได้ ไม่เป็นไร; เพราะว่าการดำรงชีวิตชนิดนั้นมันคับทุกข์ มันบ่อกันความทุกข์ มันจะคับทุกข์ได้สิ้นเชิง, ถือเป็นหลักครั้งแรกว่าจะดำรงชีวิตชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์, นี่คือการดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพื้นฐาน. คำพูดนี้ใช้เป็นหลักพื้นฐานได้ทั่วไป ได้ตลอดตั้งแต่ต้นจนปลาย.

เป็นอยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘.

เอ้า, ที่นี้ก็ต่อถามกันต่อไปว่า ดำรงชีวิตอย่างไรโลกจึงจะไม่ว่างจากพระอรหันต์? มันก็ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นแหละ ที่ใกล้ชิดที่สุด ที่ใกล้ชิดที่สุดที่เราได้ยินได้ฟังกันอยู่มากที่สุด ก็คือ ดำรงชีวิตตามอัฐฐังกิกมัตถ์ ดำรงชีวิตตามอัฐฐังกิมรรค.

เรื่องนั้นก็พูดมาหลายครั้งหลายหนแล้ว ตามหนทาง
 มืองค์ ๘ ประการ, ตามหนทางที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ
 นั้นแหละเรียกว่าอัฐฐังกิมรรค. แต่ว่า ๘ ประการนั้นต้อง
 ถูกต้อง หมายความว่า เป็นองค์ที่ประพตติกระทำ อย่างถูก
 ต้อง ตามหลักที่บัญญัติไว้ในธรรมวินัยนี้, องค์ ๘ ประการ
 นั้น ก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่ทั่วไป แล้วก็หลายคน หรือส่วน
 มากก็ท่องได้ คือสวคมนตรีบทนี้ได้ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘.
 แต่อาจจะไม่มองให้ไกลให้กว้างออกไป ถึงว่ามันเป็นอะไร
 อยู่ในฐานะเช่นใด จะช่วยได้อย่างไร, ก็เพียงแต่ท่องได้เป็น
 นกแก้วนกขุนทอง ถ้าอย่างนั้นมันก็ไม่พอ, จะต้องรู้ จะ
 ต้องเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ว่ามรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น
 คือประกอบอยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการ :

ถูกต้องกลุ่มที่ ๑ คือถูกต้องทางความกตเวทิตา
 เห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ, นี้เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ — ถูก
 ต้องของทิฏฐิ.

ครั้นถูกต้องของทิฏฐิแล้ว ก็มีความถูกต้องของ
 ความประสงค์ หรือความต้องการ, เรียกว่าสัมมาสังกัปป.

สัมมาสังกัปปो แปลว่ามีความประสงค์ถูกต้อง มีความปรารถนาถูกต้อง สังกัปปะ นั้นมิได้แปลว่า ความคิด เหมือนกับที่บางคนพูด แปลสัมมาสังกัปปะว่าความคิดถูกต้อง นั้นไม่ถูกต้องตามตัวหนังสือ, สังกัปปะ แปลว่า ความปรารถนา ก็คือความคิดชนิดหนึ่ง นั่นเอง, ความคิดชนิดที่เป็นความปรารถนา ก็เรียกว่าสังกัปปะ คือมุ่งหมายจะได้ หรือใฝ่ฝันจะได้, นั่นแหละคือสังกัปปะ เราจะต้องมีสังกัปปะที่ถูกต้อง.

ข้อนี้ไม่เป็นไร ถ้ามีทิฏฐิ คือความคิดเห็นหรือความรู้ หรือความเชื่อ หรือความเข้าใจ ถูกต้องเป็นข้อแรกแล้ว ความประสงค์ หรือ ความใฝ่ฝันปรารถนา มันก็ย่อมจะถูกต้อง. เพราะมันเป็นไปตามอำนาจของสัมมาทิฏฐิ คือจิตมันมีความรู้อย่างไร มันก็ต้องการอย่างนั้นแหละเป็นธรรมดา.

ที่นี้ กลุ่มที่ ๒ ก็มี ความถูกต้องทางวาจา คือการพูดจา เรียกว่า สัมมาวาจา คำพูดที่เอามาใช้พูดก็ถูกต้อง วิธีพูดก็ถูกต้อง ทำความสัมพันธ์กันด้วยคำพูดที่ถูกต้อง นี้อย่างหนึ่ง เรียกว่าถูกต้องทางวาจา.

แล้วก็ ถูกต้องทางการงานที่ทำ เรียกว่า สัมมา-
กัมมันโต ระบุเป็นการสมทานดำรงอยู่ในศีลทางกายทุกข้อๆ
ศีลทางกายมีกี่ข้อก็ทุกข้อ ปฏิบัติได้ดีแล้วก็เรียกว่ามีความ
ถูกต้องในทางกาย คือทางการงาน.

แล้วก็ มีการดำรงชีวิตถูกต้อง ต้องมีการดำรงชีวิต
ต้องมีการเพิ่มบัจจยแก้ชีวิต ก็มีการเพิ่มบัจจยให้แก่ชีวิตอย่าง
ถูกต้อง คือดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้องซึ่งเรียกว่า สัมมาอาชีโว.

กลุ่มนี้ก็มี ๓ : สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมา-
อาชีโว, เป็นกลุ่มศีล.

ที่นี้ ต่อไป กลุ่มที่ ๓ : สัมมาวาจาโม มีความ
พากเพียรพยายามอยู่อย่างถูกต้อง; นี้ก็ต้องมีสติ ควบคุม
มันไว้ ให้มันมีความพากเพียรอย่างถูกต้อง. ก็มี สัมมาสติ
มีความพากเพียรไม่ย่อหย่อน แล้วก็ มีสติควบคุมความเพียร
นั้นไว้ ให้อยู่ในสภาพที่ถูกต้อง นี้ก็เรียกว่า สัมมาสติ.
ครบแล้วก็ ใช้กำลังจิตทั้งหมด ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง
เรียกว่า สัมมาสมาธิ.

นี่ขอให้ช่วยสนใจให้มาก จนเข้าใจกันเป็นอย่างดี อย่าให้เพียงแต่ท่องได้; ถ้าเพียงแต่ท่องได้ มันไม่สำเร็จประโยชน์อะไรนัก. ขอให้รู้จักจนประพฤติดู้อย่างครบถ้วน ให้ชีวิตนี้มีการประพฤติกระทำอยู่อย่างครบถ้วน ตามความถูกต้อง ๘ ประการ, เรียกว่าความถูกต้อง ๘ ประการนี้มันพียงง่าย พียงง่ายกว่าที่จะพูดว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ, แต่มันก็เรื่องเดียวกันแหละ. อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ก็เพราะมันมีความถูกต้อง ๘ ประการนี้ รวมตัวกันเข้าเป็นเสมือนหนึ่งหนทาง, แต่เป็นหนทางแห่งชีวิต เรียกว่าทางแห่งชีวิตที่ถูกต้อง ประกอบอยู่ด้วยองค์ ๘ ประการอย่างนี้. นี่เรียกว่าหลักพื้นฐาน หลักพื้นฐานของการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง.

ขอรับรองเป็นพิเศษว่า จงได้พยายามทำความเข้าใจ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ จนประพฤติปฏิบัติอยู่ที่เนื้อที่ตัว มองไปก็ให้เห็นว่า โอ มันมีความถูกต้อง ๘ ประการนี้อยู่ในเรา.

เป็นอยู่โดย ศีล สมาธิ บัญญา.

ที่นี้ก็จะต้องต่อไปตามหลักที่ใช้พูด ความถูกต้อง ๘ ประการนั้น ก็คือสิ่งที่เรียกว่าศีล สมาธิ และปัญญา, หากแต่ว่ากลับหัวกลับหางกันเสีย : เอาปัญญามาพูดก่อน คือสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปป นี่ปัญญา, แล้วสัมมาวาจา สัมมากรรมันโต สัมมาอาชีโว นี่เป็นศีล, แล้วสัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่สมาธิ.

ข้อนี้เอาตามที่ถูกคำ พวกตั้งตัวเป็นครูบาอาจารย์เขา ทว่าเราสอนผิด ที่มาแนะนำขึ้นมาว่าต้องปัญญามาก่อน. ปัญญามาก่อนศีล มาก่อนสมาธิ นี่ไม่ใช่เราว่าเอาเอง; พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เป็นหลักในอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าองค์ที่ ๘ นั้น องค์ที่เป็นปัญญาต้องมาก่อน, แล้วองค์ที่เป็นศีลตามมา องค์ที่เป็นสมาธิตามมา เพื่อจะได้ถูกต้อง. ถ้าไม่มีปัญญามาก่อนแล้ว ศีลจะไม่ถูกต้อง, มันจะเหวี่ยง ออกนอกกลุ่มนอกทาง เข้ารกเข้าพงไป หรือจะยึดมั่นถือมั่น มากเกินไป จนเป็นสัสฬพัตตปรามาสไปเสียหมด, ประพฤติ ปฏิบัติอะไรก็เป็นสัสฬพัตตปรามาสไปเสียหมด คือยึดมั่นถือ

มันโดยความเป็นของวิเศษศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์ มีเดช มีปาฏิหาริย์
เกินกว่าเหตุผลที่มีอยู่.

เช่นว่า ศีล จะช่วยละกิเลสชั้นนอกๆ ก็จัดให้
เป็นเรื่องขลัง เป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์, เป็นเรื่องที่จะทำ
ให้ได้อำนาจอันลึกลับ อันเร้นลับอะไรไปนั้น, นี่ถือศีลผิด
ความประสงค์มุ่งหมายอันแท้จริงของศีล ก็กลายเป็น
สืลพัตตปรามาส ก็คือความโง่ของคนนั้นมันลุ่มลุ่มคำศีลจน
สกปรกไปเสีย, กลายเป็นเรื่องขลังเรื่องศักดิ์สิทธิ์เรื่องนอกกลุ่ม
นอกทางไปเสีย, ถ้าปัญญามาก่อนมันทำอย่างนั้นไม่ได้.

ฉะนั้นจึงเอาปัญญามาก่อน ปัญญาอะไรเป็น
อย่างไร อะไรเป็นอย่างไร, กระทั่งปัญญาสูงสุดที่รู้ว่า
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ มันก็ไม่ต้องยึดมั่น
ศีลให้เป็นของสกปรก.

เรื่องศีลนี้จำไว้ง่ายๆ ว่า จงสมาทานศีล อย่าอุปา
ทานศีล คืออย่ายึดมั่นถือมั่นศีลด้วยอุปาทาน, แต่ให้สมา
ทานศีล คือถือเอาด้วยดี ถือไว้อย่างถูกต้อง, ปฏิบัติอยู่
อย่างถูกต้อง นี้เรียกว่าสมาทาน. ถ้าอุปาทาน แล้วก็

มันยึดเอาศีลนเป็นเรื่องขลัง เป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ เป็นเรื่องผิดธรรมดา, แล้วก็อวดคืออวดเด่น จะยกตนข่มท่าน เพราะมีศีลด้วยอุปาทาน.

จำไว้ ๒ คำง่าย ๆ ว่า อุปาทาน นั้นยึดมั่นถือมั่น ใช้ไม่ได้, สมาทาน นั้น แปลว่า ถือเอาไว้อย่างดี นี้ใช้ได้. ฉะนั้นทำอะไรทุกอย่าง ก็จงทำอย่างวิธีสมาทาน คือถือเอาไว้เป็นอย่างดี, อย่าทำด้วยวิธีอุปาทาน คือยึดมั่นถือมั่น มันจะเป็นทุกข์ไปตั้งแต่ต้นมือ เพราะมันหนักด้วยความยึดมั่นถือมั่นเพราะความโง่

คำว่า ยึดมั่นถือมั่นนั้นต้องทำด้วยความโง่เสมอ; ถ้ามีสติปัญญามันไม่ยึดมั่นถือมั่น, มันจะถือเอาไว้แค่พอที่มันจะถือไว้อย่างดี. ถ้าถือด้วยสติปัญญาก็จะเป็นสมาทาน, ถ้าถือเอาด้วยอวิชชาตณหา มันก็เป็นอุปาทาน, แยกคำว่า อุปาทาน กับคำว่า สมาทาน ให้ออกจากกันเสียอย่างนี้ก็จะปลอดภัย.

นี่ชี้ให้เห็นว่า เรื่อง อริยอัฐฐังกิกมัคคินั้น ก็คือเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา แต่ว่ากลับลำดับกันอยู่. ที่เรา

กล่าวว่า คีล สมาธิ บัญญา, คีล สมาธิ บัญญา นี้กล่าวตามลำดับชั้น ลำดับค่าสูงต่ำ หรือกล่าวตามหลักวิชาการ. แต่ถ้ามาเป็นการปฏิบัติเป็นวิธีการ ของการปฏิบัติแล้ว ต้องว่าบัญญัติ คีล สมาธิ, บัญญา คีล สมาธิ, บัญญา คีล สมาธิ นั้นจึงจะเป็นการปฏิบัติที่จะได้รับผลจริง. ถ้าคีล สมาธิ บัญญา ไม่เคยมีบัญญัติมานำหน้าของคีล ของสมาธิแล้ว คีล สมาธิ นั้นก็เจออกข้างทาง ออกนอกกลุ่มนอกทาง ไปเป็น สีสัฟพัตตปรามาสหมต.

แต่ถ้ามีบัญญัติหรือสัมมาทิฐิควบคุมอยู่ มันไม่ไป มันอยู่ในร่องในรอย, บัญญาก็จึงคีล สมาธิ ให้ได้ ทำหน้าที่ยิ่งขึ้น, เมื่อสมาธิทำหน้าที่ยิ่งขึ้น ก็ส่งเสริมให้บัญญัติมีกำลังมากขึ้น, บัญญาที่มีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็นำคีล สมาธิ ให้เป็นไปอย่างถูกต้องยิ่งขึ้นไปอีก สูงขึ้นไปอีก, คีล สมาธิสูงขึ้นไปอีก ก็ส่งเสริมให้เกิดบัญญัติที่สูงขึ้นไปอีก, บัญญาก็สามารถนำคีล สมาธิ ใ้สูงขึ้นไปอีก จนกระทั่ง วาระสุดท้าย ก็อสูตสูต ก็อหลุคพัน.

นี่เรื่องของคีล สมาธิ บัญญา ถ้ากล่าวโดยวิชาการ ก็เรียงลำดับว่า คีล สมาธิ บัญญา, ถ้ากล่าวโดยปฏิบัติการ

โดยพุดินัยแล้วก็จะพูดว่า บัญญา คือ สมาธิ ; แต่เราไม่ค่อยได้
 ยิน และ พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ในรูปของอริยมรรคมีองค์
 ๘, ๘ ประการนั้นท่านตรัสบัญญัติ สมาธิ, บัญญา คือ
 สมาธิ, บัญญา คือ สมาธิ, แต่เราไม่ได้ยินว่าอย่างนั้น. เรา
 ได้ยินว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัม-
 มันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
 ไปเสีย ก็เลยไม่รู้ ไม่ได้สังเกตเพราะว่าเป็นคนที่ไม่สังเกต.
 ถ้าเป็นคนสังเกต สักหน่อยก็จะพบได้ด้วยตนเองว่า ใน
 เมื่อพระพุทธเจ้าท่านจะตรัสไว้ในฐานะเป็นทางปฏิบัติ
 แล้ว ท่านก็ตรัสเป็นลำดับเป็นบัญญัติ สมาธิ โดย
 นัยดังที่กล่าวมานี้.

ที่นี้ก็มีเรื่องที่จะต้องทราบต่อไปอีกว่า ในองค์ทั้ง ๘
 นั้น, องค์ทั้ง ๘ นั้น องค์ที่เป็นประธาน เป็นเจ้าของเรื่อง
 ก็คือสมาธิ คือ สัมมาสมาธิ; จะเข้าใจได้ง่ายก็เปรียบด้วย
 กองทัพ, สมาธินั้นเปรียบเหมือนกับกองทัพหลวง ที่มีแม่ทัพ
 บัญชางานกองทัพหลวง กองทัพที่เป็นประธาน ส่วน สัมมา-
 ทิฏฐิ ก็เป็นกองทัพหน้า กองที่ต้องไปข้างหน้า นำไปข้างหน้า
 หาวิธีการที่จะให้การรบนั้นดำเนินไปด้วยดี ก็ติดต่อกับกองทัพ

หลวง. กองทัพหลวงก็มีแผน ดำเนินงานไปตามที่กองทัพ
หน้าได้รายไว้อย่างถูกต้องอย่างไร. นี่จึงต้องมีสัมมาทิฐิ
คือความถูกต้องเป็นกองทัพหน้า, แล้วองค์อื่น ๆ นอกนั้น
ก็เป็นกองทัพข้างซ้ายข้างขวา หรือกองเสบียงอาหารอะไรไป
ตามเรื่อง, รวมกันหมดครบ ๘ องค์พอดี ก็สำเร็จประโยชน์.

เมื่อทำหน้าที่กันจริง ๆ องค์ทั้ง ๘ ทำหน้าที่กันจริง ๆ
ก็ปรากฏเป็นว่า องค์ทั้ง ๗ ข้างต้นนั้นเป็นบริวารขององค์
สุดท้าย, องค์สุดท้ายคือสมาธิ แล้วองค์ ๗ องค์ข้างหน้า
นั้นเป็นบริวารของสมาธิ. อย่างนี้เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิ
มีบริวาร ๗, ถ้าว่ามันทำครบ เมื่อมันครบทั้ง ๘ องค์ แล้ว
ในลักษณะที่ทั้ง ๗ องค์นั้นเป็นบริวารของสมาธิแล้ว, สมาธิ
นั้นจะเปลี่ยนชื่อเป็นอริยสัมมาสมาธิมีบริวาร ๗; ก่อน
นี้มีชื่อว่าสัมมาสมาธิยังไม่เต็มยศ โดยแจกเป็นองค์ ๆ องค์ ๆ
คล้ายกับมีน้ำหนักเท่า ๆ กัน, แต่ครั้นทำงานเข้าจริงให้
สำเร็จประโยชน์ ให้ตัดกิเลสได้นั้น องค์ทั้ง ๗ ต้องทำหน้าที่
เสมือนหนึ่งเป็นบริวารขององค์สุดท้าย คือสมาธิ, พอทำได้
อย่างนี้ สมาธินั้นเปลี่ยนชื่อเป็นอริยสัมมาสมาธิ มีบริวาร ๗.
ก่อนนี้ก็ชื่อสัมมาสมาธิเหมือนเพื่อนแหละ แต่ครั้น ประกอบ

กันทำหน้าที่สมบูรณ์เสร็จแล้ว ทั้ง ๗ องค์นั้นแวดล้อม หรือส่งเสริมสมาธิ, สมาธิก็ทำหน้าที่รบข้าศึก คือกิเลส ได้สำเร็จ, สัมมาสมาธิ ได้รับการเชิดชูยกขึ้นสูงกว่า เป็น อริยสัมมาสมาธิมีบริวาร ๗, องค์ ๗ ข้างต้นเป็นบริวารของ สัมมาสมาธิ ในลักษณะอย่างนี้.

ถ้ารู้เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วก็รู้เรื่องอริยสัมมาสมาธิมีบริวาร ๗ นี้ไว้ด้วย มี ๘ ก็จริง แต่พอมีทำหน้าที่คุ้มกันเป็นกองทัพแล้วมันยกสมาธิขึ้นเป็นหลัก เป็นขุน เป็นขุนพล เป็นจอมทัพ นอกนั้นก็แวดล้อมจอมทัพ จอมทัพก็ทำหน้าที่กำจัดข้าศึก, หมายความว่า สมาธิในที่นี้มีปัญญา อยู่ในสมาธินั้นด้วย. ฉะนั้นจึงสามารถกำจัดข้าศึก สัมมาสมาธิมีปัญญาของสัมมาทิฏฐิเข้ามาเป็นกำลัง สำหรับแหวกไปพ้นฝ่าไป มันก็ทำได้ นอกนั้นก็ร่วมมือช่วยเหลือให้สำเร็จประโยชน์.

นี่ถ้าดูให้ดี ก็จะมองเห็นเห็นว่า ในเรื่องของชีวิตนี้ มีการต่อสู้เหมือนกับการทำสงคราม, การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะเหมือนการทำสงคราม คือทำ

สงครามระหว่างกิเลสกับโพธิ, ระหว่างความรู้กับความไม่รู้, หรือระหว่างความทุกข์กับจิตที่มีปัญญา.

ถ้าดำรงชีวิตได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าดำรงชีวิตถูกต้อง โดยหลักพื้นฐาน, โดยหลักพื้นฐาน ดำรงชีวิตถูกต้องโดยหลักพื้นฐาน, ชีวิตเป็นไปในลักษณะที่ทำให้กิเลสอยู่เรื่อยๆ ไป เปรียบเหมือนกองทัพที่มีอาวุธสำคัญรุกรไล่ข้าศึกถอยไป, หรือเหมือนกับว่ามันพ่นไฟไปข้างหน้า อะไร ๆ ก็วินาศไปตามลำดับ สมามีกำลังอย่างนี้.

ดังนั้นเป็นอันว่า จะเรียกอัฐฐังกิกมัคค์, อริยอัฐฐังกิกมัคค์ก็ดี จะเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิมีบริหาร ๗ กิติ, มันก็เรื่องเดียวกัน. แต่ถ้าเราพูดเป็นองค์ ๆ เป็นองค์ ๆ เป็นอัฐฐังกิกมรรคมีองค์ ๘ เป็นองค์ ๆ อย่างนี้ ก็ยังไม่ได้สู้รบตบมืออะไร, แต่พอกลายเป็นอริยสัมมาสมาธิมีบริหาร ๗ กลายเป็นเวลาที่สู้รบตบมือกับข้าศึก, ทำลายล้างข้าศึกอย่างยิ่ง. สิ่งเดียวเท่านั้นแหละ เมื่ออยู่กันเป็นองค์ ๆ ก็เหมือนกับพักผ่อนอยู่, พอลุกขึ้นต่อสู้กิเลส องค์

สุดท้ายเป็นแม่ทัพ ขุนพล องค์ ๗ องค์ที่เหลือเป็นบริวาร.
นี่คือหลักพื้นฐานของการดำรงชีวิตโดยหลักพื้นฐาน.

เป็นอยู่โดยถูกต้องตามหลักสมณะวิปัสสนา.

แต่ก็ยังมีเรื่องพิเศษที่ควรจะทราบ เป็นเรื่อง
เบ็ดเตล็ดก็ได้ แต่ก็ควรจะทราบว่า บางทีพระพุทธเจ้าทรง
แสดงอภิญญาถึงอภิมัคค์โดยอภัยคำอื่นอื่น คือโดยอภัยคำว่า สมโ
จ วิปัสสนา จ อย่างนี้ก็มิ คือเมื่อจะแสดงว่าอะไรเป็นความ
ดับทุกข์ ดับกิเลส ดับทุกข์ ดับปัญหาต่างๆ ในบางแห่งแทน
ที่จะตรัสว่าอภิญญาถึงอภิมัคค์ ตรัสว่า สมโจ จ วิปัสสนา จ ก็มี
แปลว่า สมณะด้วย วิปัสสนาด้วย, มีเพียง ๒ เท่านั้น ไม่มี
ศีล.

ที่นี้บางคนจะสงสัย หรือนักก้านโง่ๆ นั้นจะค้าน
พระพุทธเจ้า ว่าทำไมไม่พูดถึงศีลเล่า? ถ้าในกรณีอย่างนี้
ก็ไม่ต้องพูดถึงศีล เพราะเอาศีลไปบรรจุไว้ในสมณะเสีย
แล้ว, ศีลรวมอยู่ในระบบสมณะเสียแล้ว มันจึงยังเหลือแต่สมณะ
ด้วยวิปัสสนาด้วย, ๒ อย่างเท่านั้น. นี้อย่างนี้เราจะต้องเข้าใจ

กันไว้ให้ดีๆ ว่า พระพุทธเจ้านั้นต้องตรัสถูกต้องเสมอแหละ; แม้บางที่จะตรัสเพียง ๒ บางที่จะตรัสเพียง ๓ บางที่ขยายออกเป็น ๘ มันก็เรื่องเดียวกันทั้งนั้นแหละ.

ถ้าจัดเป็น ๘ แล้ว ก็องค์มรรคมืดองค์ ๘, ถ้าจัดเป็น ๓ ก็ศีล สมาธิ ปัญญา, ถ้าจัดเป็น อีกระบบหนึ่ง เรียกชื่อว่า สมถและวิปัสสนา เพียง ๒ อย่างเท่านั้น. ศีล อยู่ในสมถะ ศีลรวมอยู่ในสมถะ, เป็นบริวาร ก็รวมอยู่ในคำว่า สมถะ ก็ได้ คือความสงบทางกาย ทางวาจา ทางจิต แล้วก็มีปัญญาที่เป็นวิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอดสิ่งทั้งปวง ถ้าพูดเพียง ๒ เรื่อง, แม้จะพูดเพียง ๒ เรื่อง ว่าสมถะและวิปัสสนา มันก็หมดเหมือนกัน สามารถที่จะทำลายความทุกข์ได้ด้วยกันเหมือนกัน. ฉะนั้น จะพูดสั้นๆ ว่า ดำรงชีวิตด้วยสมถะและวิปัสสนา ก็เรียกว่าดำรงชีวิตถูกต้องตามหลักพื้นฐานอยู่นั่นเอง.

นี้อาตมาได้แสดงมาโดยหัวข้อว่าจะ กล่าวโดยอวัฐฐังคิกมัตถ์ก็ได้, หรือจะกล่าวโดยอริยสัมมาสมาธิมีบริวาร ๗ ก็ได้, โดยศีล สมาธิ ปัญญาก็ได้, โดยสมถะ

และวิปัสสนาก็ได้, มันเท่ากันเลย มันเหมือนกันเลย มัน
เท่ากันเลย แต่เรียกชื่อไม่เหมือนกัน เรียกชื่อยาวสั้นกว่ากัน
แจกมากแจกน้อยกว่ากัน, แต่เป็นเรื่องเดียวกันและเท่ากัน.
เอาทั้งหมดมาแบ่งเป็นสมถะและวิปัสสนา มันก็ได้เพียง ๒
เรื่อง, เอามาแบ่งเป็นศีล สมาธิ ปัญญา มันก็ได้ ๓ เรื่อง,
เอามาแบ่งเป็น ๘ มรรคมงคล ๘ มันก็ได้ ๘ เรื่อง; แต่
ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องเดียวกันเท่ากัน, พูดยาวสั้นโดยวิธี
สำหรับพูด, แต่ตัวเรื่องที่พูดนั้นมันเท่ากัน.

ปฏิบัติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐.

ที่นี้ก็จะได้บอกกล่าวกันต่อไป ถึง ชื่อของธรรมะ
อื่น ๆ ซึ่งเป็นหลักดำรงชีวิต, เป็นหลักดำรงชีวิตถูกต้อง
โดยพื้นฐาน. ขอให้จำคำนี้ไว้ให้คึกๆ หลักดำรงชีวิตอย่าง
ถูกต้องโดยพื้นฐาน โดยธรรมชาติพื้นฐาน กล่าวมาแล้ว ๓
พวก ๓ หมวด.

ที่นี้จะกล่าวถึงหมวดอื่นบ้าง ก็คือหมวดที่เรียกว่า
กุศลกรรมบถ นี้ก็คือความถูกต้องทางกาย ทางวาจา และ

ทางใจ กายกรรม ๓ อย่าง, วจีกรรม ๔ อย่าง มโนกรรม ๓ อย่าง ซึ่งชินหูหรือว่าชินตา อ่านกันมามากแล้ว ให้มันถูกต้องทางกาย ทางวาจา ทางใจ แม้จะไม่กล่าวถึงมรรค ผล นิพพาน, แต่ก็ยังเป็นมรรค ผล นิพพาน อยู่ในตัว. ถ้ามีความถูกต้องทางกาย, แล้วทางวาจา แล้วทางจิต แล้วมันก็ไม่ไปไหน, สมณะวิปัสสนาก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาเอง, นี่เป็นกล่าวชั้นพื้นฐานที่สุด. เพราะฉะนั้น หลักกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงถูกจัดไว้เป็นหลักพื้นฐานสำหรับระดับทั่วไป ในระดับต่ำ ระดับชาวบ้าน, ระดับฆราวาสครองเรือน.

ผู้ที่เคยศึกษาเรื่องกุศลกรรมบถ ๑๐ มาแล้ว ก็พึงเข้าใจให้ดีกว่า เมื่อท่านกล่าว โดยหลักพื้นฐานทั่วไป ถึงชั้นฆราวาสครองเรือนก็กล่าวเป็นหลักอย่างนี้; แต่อย่าลืมว่า โดยหลักกุศลกรรมบถ ๓ อย่างนี้ มันขึ้นไปได้ถึงเรื่องสมณะและวิปัสสนา; โดยเฉพาะ มโนกรรมที่ไม่โลภ เพ่งเล็ง, ที่ไม่พยายาบาท ที่ไม่เบียดเบียน นั้น, เป็นความถูกต้องทางจิต ซึ่งเมื่อมีความถูกต้องอย่างนี้แล้ว มันย่อมมีความเป็นสมาธิ เป็นสมณะ เป็นวิปัสสนา ไปตามลำดับ

โดยที่จะรังไว้ไม่อยู่. แต่เมื่อก้าวโดยหลักพื้นฐานขั้นต้น ๆ ก็กล่าวไว้อย่างนี้ก่อน ให้มันอยู่ในระดับง่าย สำหรับเด็ก ๆ หรือสำหรับคนที่แรกตั้งต้น. แต่อย่าลืมว่า ถ้ามันตั้งต้นได้แล้วมันเอาไว้ไม่อยู่ดอก มันต้องไปจนถึงสุดท้ายด้วยเหมือนกัน. ฉะนั้นอย่าดูถูกกุศลกรรมบถ ๑๐ ว่ามันค้ำหรือมันง่าย หรือว่ามันบักหลักอยู่ที่นี้ไม่ไปไหน, อย่างนั้นก็ไม่ใช่; ลองเจริญกุศลกรรมบถ ๑๐ ให้ถูกต้องสิ มันก็ไปไปจนถึงสมาธิ, จนถึงวิปัสสนาได้ด้วย.

ปฏิบัติโดยถูกต้องกับสิ่งที่พึงยึดเป็นตัวตนไม่ได้.

ที่นี้ ก็จะกล่าวไปในรูปแบบที่เรียกว่า เอาเปรียบในการกล่าวก็ได้ โดยวิธีที่เหมาะสมกับการที่ทุกสิ่งยึดถือไม่ได้ นี้หมายความว่า ถ้าเขาถามว่าท่านปฏิบัติอย่างไร, ท่านมีหลักปฏิบัติอย่างไร, ท่านมีแนวปฏิบัติอย่างไร? เราก็ตอบอย่างไม่มีทางผิด ว่าปฏิบัติโดยแนวที่เหมาะสมกับการที่ทุกสิ่งมันยึดถือว่าตัวตนไม่ได้, ธรรมชาติพื้นฐานมันมีอยู่ว่า ธรรมชาติทั้งหลายมันเป็นสิ่งที่ว่าเป็นตัวตนไม่ได้. ฉะนั้นเราปฏิบัติอะไร ปฏิบัติอะไรก็ตาม ให้มันเหมาะสมเข้ากันได้

กับเรื่องที่ว่า ทุกสิ่งยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้; นี่คือ
 ธรรมชาติ ธรรมชาติมันมีมาในลักษณะที่ว่า ยึดถือเอาเป็น
 ตัวตนไม่ได้, ให้เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติ. ถ้าไปยึดถือเป็นตัว
 ตน มันก็ผ่นกระแสน มันก็สู้รบกับธรรมชาติ, มันก็ตายเปล่า;
 ฉะนั้น ปฏิบัติให้คล้อย ให้ถูกต้องกับข้อที่ว่า สิ่งทั้งปวง
 ยึดถือว่าเป็นตัวตนไม่ได้.

เรื่องสิ่งทั้งปวงยึดถือว่าเป็นตัวตนไม่ได้^{นี้} พุทฺธมา
 มากมายแล้ว และเข้าใจว่าพอจะเข้าใจกันได้ ว่าสิ่งปรุงแต่ง
 ทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, สิ่งปรุงแต่งนั้น
 คือสังขาร สังขาร แปลว่าปรุงแต่ง เรียกสั้น ๆ ว่าสิ่งปรุงแต่ง.

ที่^{นี้}คำว่า สิ่งปรุงแต่ง นั้นมีความหมาย ๒ ความหมาย
 ก็ว่ามัน ถูกปรุงแต่ง มาโดยสิ่งอื่น มาเป็นอย่าง^{นี้}, แล้วมัน
 ก็ จะปรุงแต่งสิ่งอื่น ๆ ต่อไปอีก. คำว่า ปรุงแต่ง นั้นมี
 ทั้งฝ่ายกระทำ และฝ่ายถูกกระทำ; ฝ่ายถูกกระทำก็ถูก
 ปรุงแต่งมาแล้ว ก็เรียกว่าสังขาร, แล้วมัน ยังมีหน้าที่ปรุงแต่ง
 สิ่งอื่นต่อไปอีก ก็ยังเรียกว่าสังขาร; ฉะนั้นสังขารจึงมีความ
 หมายเป็นทั้งฝ่ายถูกกระทำ และฝ่ายกระทำ, พุทฺธภาษาไวยา-
 กรณ์ก็ เป็นทั้งกัตตะ และเป็นทั้งกัมมะ.

สิ่งที่เป็นสังขาร คือสิ่งปรุงแต่งนั้น ไม่มีอะไรที่ ยึดถือเอาเป็นตัวตนได้ คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ดังนั้นเราจะต้องวางหลักปฏิบัติการเป็นอยู่ของเรา ให้สม คล้อยกับความจริงข้อนี้ คือความจริงที่ว่า สิ่งทั้งปวงยึดถือ ว่าตัวตนไม่ได้, พอมีหลักผิดไปจากนี้ มันก็กักเอาท้น ที่, สังขารที่เราไปยึดถือเอาเป็นตัวตน มันจะกักย้อนกลับมา กักเอาท้นที่, นั่นแหละคือความทุกข์.

จงปฏิบัติชนิดที่ว่าเข้ากันได้กับกฎของธรรมชาติอัน เต็มขนาด ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดถือว่าตัวตนไม่ได้, นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา ที่มีบาลีว่า สพุเพ ธมฺมา นาลิ อภินิเวสย — ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควร ยึดมั่นถือมั่น ; ธรรมในที่นี้ หมายถึงสิ่ง, สิ่งในที่นี้ หมายถึงสังขาร และเลยไปถึงวิสังขารก็ได้, แม้ที่เป็นวิสังขารมิใช่ สังขาร ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน เพราะมันเป็นตัว ธรรมชาติเอง. สังขารก็เป็นสังขาร, วิสังขารก็เป็นวิสังขาร จะมายึดมั่นเป็นตัวเป็นตนของตนไม่ได้ ; ดังนั้นพระ- นิพพานก็เป็นพระนิพพาน จะมาเป็นตัวตนของใคร ไม่ได้.

ที่นี้ที่เกี่ยวกับเรื่องของคนคนหนึ่ง มันก็มีว่า จิตมีความรู้สึกนึกคิด, มันคิดนึกไปในทางยึดมั่นถือมั่น มันก็เป็นความยึดมั่นถือมั่น; แต่เมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดถือไม่ได้ จิตนี้ก็ไม่ควรยึดถือสิ่งใดว่าเป็นตัวตน, แม้แต่ว่าร่างกายนี้, แม้แต่ชีวิตนี้, แม้แต่อัตภาพนี้, จิตนี้ก็ไม่ควรจะยึดมั่นว่าของตน. นิสัยที่นอกออกไป เช่นบุญ กุศล สวรรค์ นิพพานด้วยก็ได้ ว่าเป็นธรรมชาติ ตามธรรมชาติ, ไม่อาจจะยึดถือว่าเป็นตัวตนของตน. พระนิพพานเป็นวิสังขาร ไม่มีความทุกข์เลย แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่ว่าจะถูกยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือของตนให้แก่ใครได้, คงเป็นพระนิพพานถาวรอยู่ตลอดกาล.

นี้สรุปความสั้น ๆ ว่า จะต้องปฏิบัติให้เหมาะ กับ การที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้.

เป็นอยู่โดยไม่ต้องรักโกรธเกลียดกลัว ฯลฯ

ที่นี้ก็จะต้องไปอีก ต่อไปอีกให้มันพอง่ายขึ้นไปอีก จะปฏิบัติในลักษณะที่ ไม่มีอะไรที่จะต้องไปรัก ไปโกรธ ไปเกลียด ไปกลัว ไปอาลัยอาวรณ์ ไปหึงไปหวง ไป

อิจฉาริชยา, ปฏิบัติโดยหลักที่ไม่ต้องมีอะไร ที่จะต้องเข้าไปรัก ไปโกรธ ไปเกลียด ไปกลัว เป็นต้น.

แล้วก็เลยไปถึงว่า ประหลาด หรืออัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ ถ้ายังเห็นเป็นของประหลาดอยู่ คนนั้นยังโง่อยู่, ถ้ายังเห็นเป็นของน่าอัศจรรย์อยู่ที่คนนั้นมันยังโง่อยู่, ระวังให้ดี. เรื่องนี้อาจจะกล่าวรวมไปถึงว่า แม้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เถอะ ก็เป็นตามธรรมชาติ ตามกฎเกณฑ์ของท่าน, ไม่น่าประหลาด ไม่น่าอัศจรรย์. แต่ยกเว้นให้สำหรับพูดตามธรรมชา พุทธภาษาชาวโลก ก็ได้ยินอุบาสกอุบาสิการ้องตะโกนว่า พระพุทธเจ้าน่าอัศจรรย์จริง, พระธรรมน่าอัศจรรย์จริง, พระสงฆ์น่าอัศจรรย์จริง, นี่ก็ไม่ใช่ไร, นี่พูดตามความรู้สึก แต่ว่าจิตไม่ได้หมายมั่นเป็นตัวเป็นตน เขาพูดตามความรู้สึก, เรื่องอย่างนี้มีบ่อยมาสิน. พระพุทธเจ้าน่าอัศจรรย์จริงนี้ พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัส, พระพุทธเจ้าจะตรัสอย่างนั้นไม่ได้. แต่เราๆ ชาวโลกนี่ พอรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เข้า ก็รู้สึก่าน่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ ก็ตะโกนออกมา, นี่ก็แปลว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่ความ

จริงของธรรมชาติ, โดยความจริงของธรรมชาติ สิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวงก็สักว่าเป็นธรรมชาติ.

ที่^{นี้} จะให้เห็นไปถึงข้อที่ว่า ไม่มีอะไรที่จะควร
เรียกว่าน่าอัศจรรย์ หรือน่าอัศจรรย์ ในโลก^{นี้}เวลาน^{นี้}, เขา
ทำอะไรได้ ซึ่งคนทั้งหลายเป็นผู้หลงว่าน่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์
อย่างยิ่ง จึงไปซื้อทีวีมา, จึงไปซื้อวีดีโอมา, ไปซื้อรถยนต์มา,
ไปซื้ออะไรต่าง ๆ ที่ว่ามันน่าอัศจรรย์, ^{นี่คือความ}โง่. ถ้า
รู้สึกว่ามันเหล่านี้^{น่าอัศจรรย์} ก็เรียกว่าความโง่ยังเหลืออยู่
มาก; แต่ถ้ารู้ว่ามันเช่นนั้นเอง, มันเช่นนั้นเอง —มัน
เช่นนั้นเอง, ของที่เห็นว่าน่าอัศจรรย์สักเท่าไร จะไปโลก
พระจันทร์กันได้, หรือว่าจะทำอะไร อีเล็กทรอนิกส์คอมพิวเตอร์
อะไรก็ตาม ถ้ายังรู้สึกว่ามันน่าอัศจรรย์อยู่ ก็คือมันยังโง่อยู่
ถ้ารู้สึกว่ามันเช่นนั้นเอง, เมื่อประกอบกันเข้าแล้วมันเป็น
เช่นนั้นเอง, เมื่อประกอบกันเข้าแล้วมันเป็นเช่นนั้นเอง, เมื่อ
ปรุ่่งแต่กันเข้าแล้ว มันเป็นคนเช่นนั้นเอง, ^{เช่นนั้นเอง}
อย่างนี้เรียกว่าไม่โง่. ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติจนถึงขนาดที่เรียกว่า
ไม่มีอะไรที่เรียกว่าประหลาด หรือน่าอัศจรรย์ หรือน่ากลัว
น่าตกใจ.

เอาที่เป็นอย่างง่าย ๆ กันดีกว่า อย่างนั้นมันเรื่อง
 บางคนไม่รู้เรื่อง, เอาอย่างง่าย ๆ เช่นว่า เมื่อผ้าทองนะ
 ขำแหละผ้าทองคน หรือผ้าทองสัตว์ เช่นวัว เช่นควาย
 เช่นหมู ออกมากระจายเผื่ออก, เต็ก ๆ กลัวทั้งนั้นแหละ
 เต็ก ๆ กลัวทั้งนั้น ถึงคนใหญ่บางคนก็กลัว, บางคนก็อาเจียน
 เพราะมันน่ากลัว หรือมันประหลาด. ถ้ายังรู้สึกน่ากลัวหรือ
 น่าประหลาด อย่างนี้ก็ยังไม่รู้อะไร, ยังไม่รู้อะไร. ถ้ารู้
 อะไรถึงที่สุด มันก็จะไม่มีอะไรที่น่ากลัว, นี้เพียงแต่เห็นเลือก
 มากสักหน่อยก็เป็นลมแล้ว, มันไม่มีความรู้ที่ถูกต้องว่า มัน
 เช่นนั้นเอง; ฉะนั้น ถ้ามีความรู้อย่างถูกต้องว่าเช่นนั้น
 เองแล้ว ก็จะไม่มีความน่าประหลาด หรือน่าตกใจ
 หรือน่ากลัว, นี้เรื่องธรรมดาแท้ ๆ เรื่องตลอดกาลด้วย. การที่
 ได้ผ้าคน หรือผ้าสัตว์ออกมาให้เห็นข้างใน เหมือนอย่างที่เขา
 ขำแหละสัตว์ คนที่ไม่เคยเห็นมันก็น่ากลัว มันก็รู้สึกกลัว
 มันก็ตกใจ มันก็ประหลาด, จะมีอะไรก็ตาม มันเป็นเช่น
 นั้นเองทั้งนั้น; ฉะนั้นจึงไม่ต้องประหลาดใจ ไม่ต้อง
 อัจฉริยะใจ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัว.

นี่เราจะปฏิบัติโดยหลักที่ว่าเราไม่ต้องรัก ไม่ต้อง
 โกรธไม่ต้องเกลียด ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องอาลัยอาวรณ์ ไม่ต้อง

วิตกกังวลไม่ต้องอธิบายไม่ต้องหึง ไม่ต้องหวง ไม่ต้อง
ฆ่าตัวตายในที่สุด นี่เรียกว่าแสดงโดยผลที่มันจะได้รับ จาก
การปฏิบัติที่ถูกต้อง.

ปฏิบัติอยู่โดยหลักเพิกถอนกรรมเก่า.

เอ้า, ที่นี้ก็พูดเลยว่า จะปฏิบัติในลักษณะที่เป็น
การเพิกถอนกรรมเก่า เพิกถอนกรรมเก่า ข้อนี้บางคน
ไม่ทราบ, แล้วบางคนก็ทราบมาผิดๆ ที่ว่าอะไรๆ ก็ล้วนแต่
เป็นเรื่องของกรรมทั้งนั้น เป็นเรื่องเข้าใจผิด, เข้าใจผิดกันอยู่
เป็นพื้นฐาน. แต่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สุขทุกข์มิใช่
เป็นผลของกรรมเก่า, ความสุขความทุกข์ที่ได้รับมิใช่เป็น
ผลของกรรมเก่า, แต่มัน เป็นผลของการปฏิบัติผิดหรือ
ปฏิบัติถูก ต่อกฎของอิทัปปัจจยตา. ถ้าปฏิบัติผิด
ต่อกฎของอิทัปปัจจยตา ที่นี้และเดี๋ยวนี้, ต้องเป็นทุกข์
แหละ ถ้า ปฏิบัติถูก ต่อกฎอิทัปปัจจยตา ที่นี้เดี๋ยวนี้ แล้ว
มัน ไม่เป็นทุกข์ คอก, แม้ว่ากรรมเก่ามันจะมีมาจริง ก็เอา
ให้มันมาเถอะ จะต้อนรับด้วยกฎอิทัปปัจจยตา, ปฏิบัติให้ถูก
ต้องตามกฎของอิทัปปัจจยตาอยู่เสมอ ในขณะที่อารมณ์มา

กระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ, มีผัสสะแล้ว มีสติปัญญา มีวิชชากำกับผัสสะ อย่างนี้แล้ว จะไม่มีทุกข์, แม้ว่ากรรมเก่ามันจะมีมา มันก็ทำให้เป็นทุกข์ไม่ได้.

นี่เป็นเรื่องที่สังเกตเห็นว่า เข้าใจผิดกันอยู่มาก อะไรก็กรรมเก่า, ยอมแพกกรรมเก่า, กรรมเก่า. แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ได้ว่าเป็นเพราะกรรมเก่า, สุขทุกข์มิใช่เป็นผลของกรรมเก่า, แต่เป็นผลของการปฏิบัติผิดหรือปฏิบัติถูก ต่อกฎอหิंपัจจยตาที่นี่และเดี๋ยวนี้นั่น. เราจะปฏิบัติชนิดที่ว่ากรรมเก่าทำอะไรไม่ได้ เราจะดำรงชีวิต ปฏิบัติตนอยู่ในลักษณะที่กรรมเก่าทำอะไรไม่ได้, มีแต่กรรมใหม่ที่ทำใหม่ถูกต้องตียง ๆ ขึ้นไป, ปฏิบัติอย่างนี้แหละวิเศษ.

ปฏิบัติในลักษณะเพิกถอนอำนาจของผัสสาทเวดา.

นี่ต่อไปอีกกว่า จะปฏิบัติในลักษณะที่มันเพิกถอนอำนาจ ของผัสสาทเวดาพระเป็นเจ้าในที่สุด, ปฏิบัติ

เพิกถอนชนะอำนาจของผีสามเทวดาท่า ๆ ผีโง่ ๆ ผีเด็ก ๆ
 ผีต่ำ ๆ จนถึงเทวดา จนถึงพระเจ้า จนถึงพระเป็นเจ้า จนถึง
 เป็นจอมพระเป็นเจ้า ก็ทำอะไรเราไม่ได้; เพราะเรามี
 เครื่องมือคือ อิทัปปัจจยตา พระเจ้าเหล่านั้น จะสาปให้เรา
 เป็นอะไรไม่ได้, สาปไม่ได้ เพราะเรามีหลัก อิทัปปัจจย-
 ตา, ถืออยู่เป็นหลักว่า ปฏิบัติอย่างนั้นมันไม่มีทุกข์ มันไม่เกิด
 ทุกข์, ปฏิบัติอยู่อย่างนั้นมัน ไม่มีทางที่จะมีความทุกข์. ต่อเมื่อ
 เราปฏิบัติผิด, ปฏิบัติผิดต่อกฎของ อิทัปปัจจยตา เสียเอง
 ตัวอย่างนี้แล้ว ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องมีผีสามเทวดาที่ไหนเข้า
 มาให้โทษดอก, ไม่มีพระเจ้ายี่ไหนมาสาปแข่งดอก มันก็
 เป็นทุกข์เสียเอง; เพราะปฏิบัติผิดต่อกฎอิทัปปัจจยตา คือ
 ปฏิบัติไปในทางที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา. ขอให้เราปฏิบัติชนิด
 ที่ว่าเพิกถอนอำนาจผีสามเทวดาพระเป็นเจ้า พระอะไรเสียได้,
 อยู่ด้วยความถูกต้องตามกฎ อิทัปปัจจยตา.

นี้คือ หลักปฏิบัติ ที่เมื่อกล่าวเอาผลเป็นหลัก
 ปฏิบัติเพื่อได้ผลอย่างนี้.

ปฏิบัติชนิดที่ขั้วโล่ โขลกษัตราชาติ.

ที่นี้ก็พูดเสียเลยว่า เราจะปฏิบัติชนิดที่โล่หรือ
ตะเพิดโล่ โขลกเคราะห์ชาตาราศี, ที่หมอกุว่าโขกร้าย
ชาตาร้าย อะไรร้าย ชาตาราศีร้าย โขกร้าย เราตะเพิดไป
ให้หมดได้ ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องคอกฎของ อิทัปปัจจยทา
แล้ว มันเป็นทุกข์ไม่ได้, ฉะนั้นก็เลิก เลิกกันที่เรื่อง
โขคดีโขกร้าย เรื่อง ดวงดีดวงเสีย ดวงอะไรนี้ เลิกกันที่;
เพราะว่าเราปฏิบัติตามกฎของ อิทัปปัจจยทา อย่างถูกต้องแล้ว
สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีควมหมาย. ฉะนั้นเราปฏิบัติในลักษณะ
ที่ว่า ไม่มีโขคดีโขกร้ายกะเรา, เราอยู่เหนือ เหนืออำนาจ
ของโขค ของเคราะห์ ของไสยศาสตร์ทั้งหลาย.

นี่ก็คล้ายกับว่า ปฏิบัติจนอยู่นอกอำนาจของดวง
ดาว ของเคราะห์ชะตาราศีอะไร, กระทั่งอยู่นอกเหนือ
อำนาจของผีสังเทวดา พระเป็นเจ้าที่ยังกินสินบนนะ. พูด
อย่างนี้ไม่ใช่คำเขา พูดตามความจริง, พระเป็นเจ้าถ้าตาม
แบบที่พูดกล่าวๆ กันนั้น กินสินบนทั้งนั้น, ต้องมีบบน
บุชายันท์อย่างนั้นอย่างนั้น, หรือจะท้องอ้วนอน จะท้องอ้วน

วอนก็กินสินบนชนิดหนึ่งเหมือนกัน. ถ้าต้องอ้อนวอนแล้ว
พระเจ้าจึงจะช่วยนะ, พระเจ้ากินสินบน ก็คือการอ้อนวอน
นั้นแหละ, พระเจ้าอย่างนี้เรามีการปฏิบัติชนิดที่จะออกมาเสีย
ออกมาเสียจากอำนาจของพระเจ้า.

หลักสำคัญต้องดำเนินชีวิตตามกฎอิทัปปัจจยตา.

ที่นี่ ก็รวมความว่า เราจะต้องปฏิบัติดำเนินชีวิต
ชนิดที่ไม่ให้ผิดต่อกฎ ของ อิทัปปัจจยตา มาจบกันที่นี้,
เราจะต้องปฏิบัติดำเนินชีวิต ไม่ให้ผิดกฎของ อิทัปปัจจยตา
แล้วมันจะแก้ไต่หมด. ศึกษาเรื่อง อิทัปปัจจยตา ให้ดีๆ
ควบคุมผัสสะไว้ได้เสมอไป, ไม่ให้เกิดตัณหาอุปาทาน
ไม่ให้เกิดทุกข์เลย เพราะปฏิบัติไม่ให้ผิดต่อกฎของ อิทัป-
ปัจจยตา แล้วจะแก้ปัญหาก็หมด. นี่ใจความสำคัญมันมา
อยู่ที่ตรงนี้แล้วว่า ปฏิบัติถูกต้องโดยหลักพื้นฐาน ก็คือ
ปฏิบัติอย่าให้ผิดต่อกฎของ อิทัปปัจจยตา ที่เป็นความ
ดับทุกข์, ให้มันเป็นความหยุดความทุกข์ ดับความทุกข์
ไล่ตะเพิดความทุกข์ออกไปเสียหมดสิ้น.

ปฏิบัติให้เกิดผลเป็นอยู่ที่ไม่มีทุกข์ในสามภุมิ.

ที่นี้ก็ดูผลที่น่าชื่นใจในชั้นสุดท้าย ว่าเราจะต้องปฏิบัติให้มีความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดในทั้ง ๓ ภุมิ, ในทั้ง ๓ ภุมิ : กามาวจรภุมิ ก็ยังต้องอยู่ด้วยกามคุณ นี้ภุมิหนึ่ง, ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้ถูกต้อง ไม่ให้มันเกิดเป็นพิษเป็นโทษขึ้นมาได้ ยังเป็นบุถุชน เป็นสัตว์ธรรมดาอยู่ ยังต้องเกี่ยวข้องกับกามคุณ ก็ปฏิบัติอย่าให้โทษมันเกิดขึ้นมาได้ อันเนื่องมาจากกามคุณ, คือ ปฏิบัติธรรมะ อย่างน้อยที่สุด ก็กุศลกรรมบถ ๑๐ นั้นแหละ ถ้าปฏิบัติได้ตามนั้นแล้ว แม้จะเป็นผู้ครองเรือนบริโภคกาม ก็ไม่มีโทษอะไร.

และปฏิบัติให้ถูกต้องแม้ในชั้น รูปาวจรภุมิ คือ เหนือกามขึ้นไป ไปเป็นพรหม เป็นพรหมมีรูป ก็โดยกฎอิทัปปัจจยา อีกนั่นเอง, ไม่มีความทุกข์ในภุมินั้น ๆ แม้ว่า จะละจากกามเสียแล้ว ไปอยู่ในสภาพที่ไม่มีกาม มีแต่รูป บรสุทธฺิ รูปธรรมบริสุทธฺิ ก็ยังได้ ก็ไม่มีทุกข์.

ที่นี้ สูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง อรูปาวจรภุมิ อรูปาวจรภุมิ ภุมิที่ไม่มีรูป ; ที่เรียกกันว่าอรูปพรหมนั้น. ฉกามาพจนัน

มีกามคุณ, รูปพรหมไม่มีกามคุณ อรูปพรหมไม่มีกามคุณ
 แปลว่าจะสูงขึ้นไปอยู่ในภูมิไหนใน ๓ ภูมินั้น ก็ไม่มีความ
 ทุกข์ ไม่มีความผิดพลาดในภูมินั้นๆ มีแต่จะก้าวล่วงขึ้นไป
 ก้าวล่วงขึ้นไป, จนถึงออกไปจากภูมิเหล่านี้ ไปสู่โลกุตตรภูมิ
 ออกไปเสียจากภพทั้ง ๓ นี้ได้ ออกไปเสียจากกามภพ
 รูปภพ อรูปภพ, แล้วก็ไปสู่โลกุตตรภูมิ ซึ่งมีใช้ภพ.

ในชีวิตประจำวันต้องได้ชิมรสนิพพาน.

ที่นี้ จะให้มาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ก็ขอให้มีการ
 ปฏิบัติในลักษณะที่ได้ชิมรสพระนิพพานล่วงหน้า, ชิมรส
 พระนิพพานล่วงหน้าอยู่เป็นประจำวัน ก็คือมีชีวิตชนิดที่กิเลส
 ไม่ครอบงำ แล้วก็รู้สึกได้ด้วยตนเองว่า เมื่อกิเลสไม่ครอบงำ
 แล้วมันมีชีวิตอย่างไร เป็นอย่างไร, นี่มีชีวิตเย็นอย่างนี้เป็น
 นิพพานล่วงหน้า เป็นนิพพานชิมลองกันก่อน, ระวังรักษา
 กาย วาจา ใจ ให้ดี อย่าให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำได้ แล้วมันก็
 จะมีความเย็น เป็นความหมายของนิพพาน ตามมากตามน้อย
 อยู่ในการประพฤติกกระทำนั้นๆ, แปลว่าเราปฏิบัติชนิดที่เป็น

การดื่ม หรือชิมรสของพระนิพพานล่องหนำอยู่เป็นประจำ, แล้วก็พอใจมากขึ้นก็ปฏิบัติมากขึ้น พอใจมากขึ้นก็ปฏิบัติมากขึ้น จนกว่าจะได้นิพพานชนิดถาวร คือกิเลสไม่เกิดอีกต่อไป

เดี๋ยวนี้ว่าเมื่อกิเลสไม่เกิด เราชิมรสของพระนิพพาน เป็นการล่องหนำ, แล้วทำให้กิเลสเกิดน้อยลง ก็มีชิมรสของพระนิพพานมากขึ้น สามารถควบคุมไม่ให้กิเลสเกิดได้ เป็นวัน ๆ เดือน ๆ อย่างนี้ ก็ชิมรสของพระนิพพานได้เป็นวัน ๆ เดือน ๆ จนกว่าจะทำให้กิเลสหมดไปไม่มีมาอีก, นี่เป็นการหลุดพ้นจริง เข้าถึงซึ่งภาวะแห่งพระนิพพานอันสมบูรณ์ โดยแท้จริง.

นี่คือแบบ การดำรงชีวิตชนิดพื้นฐาน ในความหมายหลาย ๆ แง่หลาย ๆ มุม ต่างแง่ต่างมุม, เอามาใคร่ครวญพิจารณาดูให้ดี แล้วก็เห็นว่า เป็นการครองชีวิตแบบพื้นฐานทั้งนั้นแหละ, แม้จะมีการครองชีวิตแบบชิมรสพระนิพพานล่องหนำอยู่เป็นประจำวัน ก็เป็นพื้นฐาน เพราะมันเป็นพื้นฐานอย่างนั้นจริงๆ. เมื่อมีรสของพระนิพพาน คือว่างจากกิเลส ไม่มีกิเลสรบกวน อยู่เป็นพื้นฐานแล้วก็ไม่

ต้องกลัว, มันก็ก้าวหน้า ๆ ก้าวหน้าไปจนถึงมีนิพพานที่
สมบูรณ์.

เราจึง ควรสนใจให้เป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องมีชีวิต
ปัจจุบันประจำวันนี้ ให้เป็นการชิมรสของพระนิพพาน
ล่องหน้า, ล่องหน้าอยู่เรื่อยๆ ไปเถิด จะเป็นผลดี ก็จะมี
ก้าวไปโดยเร็ว จะก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางได้โดยเร็ว
เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็รู้จักว่ามันเป็นอย่างไร รู้จักทำไม่ให้
กิเลสเกิดขึ้น เมื่อกิเลสไม่เกิด ก็รู้จักว่ามันมีผลอย่างไร, มัน
เย็นอย่างไร. นั่นแหละชิมรสพระนิพพานล่องหน้า เป็น
ระยะ เป็นคราว ๆ เป็นครั้งคราว ๆ จนกระทั่งว่ามันสมบูรณ์
เลย ไม่เป็นครั้งคราว, ติดต่อเนื่องกันไปไม่ขาดตอนเลย
เพราะว่ากิเลสมันหมดไป เพราะได้ทำให้กิเลสชুবผอมจนตาย
ไป ไม่ให้โอกาสกิเลสเกิด, ไม่ให้อาหารแก่กิเลส ไม่ส่งเสริม
ไม่ให้บังจายแก่กิเลสจนกิเลสมันผอมและตายไป, นี้เราเรียกว่า
ปฏิบัติโดยหลักพื้นฐานแท้ ๆ เป็นหลักพื้นฐานแท้ ๆ.

.....

นี่ก็ได้อธิบายมาพอสมควรแล้ว เวลาแล้วว่า จงมีชีวิต
 ชนิดที่เป็นการปฏิบัติ มีหลักพื้นฐานถูกต้อง, ถูกต้อง
 ตามหลักพื้นฐานของธรรมชาติคือเป็นอย่างนี้ อยู่โดยอริย-
 มรรคมีองค์ ๘, อยู่โดยศีล สมาธิ ปัญญา, อยู่โดยถูก
 ต้องตามหลักของสมณะวิปัสสนา, อยู่ในกุศลกรรมบถ
 ๑๐, แล้วปฏิบัติโดยหลักที่ถูกต้องกับข้อที่สั่งทั้งปวง
 ยึดถือไม่ได้, แล้ว ปฏิบัติโดยวิธีที่ไม่ต้องเกิดความรัก
 โกรธ เกลียด กลัว วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์, ปฏิบัติอยู่
 โดยหลักที่เพิกถอนกรรมเก่า กล้าทำทนายกรรมเก่า บิศ
 ประตุกรรมเก่า, ไม่ให้ตามมารังแกได้ แล้วก็ปฏิบัติชนิดที่
 ตะเพิดไล่ ไชยเคราะห์ชะตาราตีผีसांगเทวดา พระเป็นเจ้าของ
 ที่ยังกินสินบนออกไปให้หมดสิ้น, แล้วก็ดำเนินชีวิต อย่าให้
 ผิดแบบอิตัปปัจจยตา, อย่าให้ผิดกฎ อิตัปปัจจยตา ก็จะได้
 อย่างที่ว่ามานั้น. จะเป็นผู้ที่ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะตั้งอยู่ใน
 ภพไหน, ยังมีชีวิตเป็นกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจร-
 ภูมิ ก็สามารถดำรงอยู่โดยไม่ต้องเป็นทุกข์เลย, แล้วก็ได้ รับ
 พระนิพพานล่วงหน้า พระนิพพานขิมลอง อยู่เป็น

ประจำ เป็นประจำ แล้วก็เจริญงอกงามยิ่งขึ้น ๆ จนเป็น
นิพพานที่สมบูรณ์ มันก็ทันเวลา เสร็จได้ในชีวิตปัจจุบันนี้
ก่อนแต่ที่จะเข้าโลงไป ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ,
ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา.

การบรรยายนี้ ก็สมควรแก่เวลาและเร็วแรง ของ
ผู้บรรยาย จึงต้องขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ เป็น
โอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย
มีเนื้อความส่งเสริมกำลังใจ ส่งเสริมกำลังสติปัญญา ของท่าน
ทั้งหลาย ให้เจริญงอกงามก้าวหน้า ไปในทางแห่งการปฏิบัติ
ตั้งกล่าวมาแล้วนั้นทุกประการ ณ กาลบัดนี้.

ความทุกข์เกิด

- ๑ ความทุกข์ เกิดที่จิต,
เพราะเห็นผิด เมื่อผัสสะ
- ๒ ความทุกข์ ละไม่หาย,
ถ้าไม่เง้ เมื่อผัสสะ.
- ๓ ความทุกข์ เกิดไม่ได้,
ถ้าเข้าใจ เวลอสัมผัส.

พุทธทาสภิกขุ



ธรรมเนียมสำหรับผู้สูงอายุ.

ท่านสาธุชน ชาวต่างประเทศ ผู้สูงอายุทั้งหลาย,

อาตมาจะแสดงธรรมเนียมในรูปของปาฐกถาธรรมแทน
การเทศน์ ซึ่งมันสะดวกกว่า ได้ผลกว่า อะไรมากกว่า, ขอให้ตั้งใจ
ฟังให้สำเร็จประโยชน์.

ธรรมเนียมปฏิบัติ.

ข้อแรก ขอแสดงความยินดี ในการที่ท่าน
ทั้งหลายมีเจตนาที่จะศึกษาธรรมะ จึงได้พากันมาสู่สถานที่
นี้เพื่อวัตถุประสงค์อันนั้น. ณ บัดนี้เราก็ได้มานั่งกันกลางดิน
เราได้มานั่งกันกลางดิน ซึ่งเข้าใจว่าบางแห่งไม่ได้นั่งกลางดิน.

ธรรมบรรยายพิเศษ แก่คณะผู้สูงอายุชาวต่างประเทศ

๒๒ มี.ค. ๓๐ ณ หินโค้ง สวนโมกข์ฯ

บางแห่งก็ได้นั่งกันบนตึกราคาแสนราคาล้าน ; แต่เกี่ยว^ขเรามา^งกันกลางดิน ขอให้ทำในใจให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะขาดทุน. บางคนจะคิดว่า มันเสียเกียรติมานั่งกลางดิน แล้วก็โกรธ ; นี่มันคนโง่ ลืมไปว่า พระพุทธเจ้า^นท่านประสูติกลางดิน. ท่านเป็นพระราชามหากษัตริย์ แต่เวลาประสูติประสูติกลางดินได้ โคนต้นไม้, แล้วเวลาท่านจะตรัสรู้ ก็ตรัสรู้กลางดินได้ โคนต้นไม้^ออีก, เมื่อท่านสอน ก็สอนตามกลางดิน เพราะประชุมกันกลางดิน พบกันกลางดิน. เดินทางอยู่ก็พบ แล้วก็สอนหยุดสอน, แม้ว่าโรงธรรมก็พื้นดิน. ที่^นที่อยู่ของท่านกุฏิของท่านก็พื้นดิน ไปดูได้แม้บัดนี้, แล้วในที่สุดท่านก็นิพพานกลางดิน ไม่ได้นิพพานที่บนกุฏิวิหาร โรงพยาบาลอะไรที่ไหน นิพพานกลางดิน.

กิตติ^กเกิด ดิน^นมันเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าในลักษณะอย่างไร, แล้วมันยังเกี่ยวข้องกับพระธรรม. คำสอนของพระพุทธเจ้า^นเรียกได้^วว่าเกิดกลางดิน เพราะสอนกันกลางดิน, พระไตรปิฎกเกิด^ขขึ้นกันกลางดิน พระสงฆ์^กก็มี^คความเป็นอยู่อย่างเรียกได้^วว่าต่ำที่สุด กุฏิ^นพื้นดิน, วิหาร^นพื้นดิน^นทั้งนั้นเลย

ถ้าเป็นอย่างครั้งพุทธกาล. นี่แผ่นดินจึงมีความหมายมาก
เป็นที่เกิดแห่งสิ่งทั้งปวง, มันยังเป็นที่เกิดแห่งธรรมะ.

เราได้มานั่งกลางดินอย่างนี้ เอามือลูบดินแล้วก็
พอใจ, พอใจเป็นพุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า : ประสูติ
กลางดิน ตรัสรู้ สอน กลางดิน อยู่กลางดินนิพพานกลาง
ดิน. ขอให้ถือเอาประโยชน์อย่างนี้ให้ได้ ให้เต็มที่ ให้มาก
เต็มที่เลย, อยู่ที่บ้านก็จงจะหาโอกาสนั่งกลางดินยาก เพราะ
ว่ามีศาลามีอะไรสวยงาม. เทียนศรลาของเราวัดนี้ ใช้กลาง
ดินอย่างนี้, รับแขกผู้มีเกียรติที่สุดก็กลางดินอย่างนี้แหละ
ทรงนี้แหละ, นายกรัฐมนตรีมานั่งทรงนี้แหละ. เอาละ,
เป็นอันว่า ทำพุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธเจ้ากันเสีย
ให้ดีเต็มที่, แล้วก็จำไป กลับไปบ้าน ว่ามาที่สวนโมกข์ได้นั่ง
กลางดินอย่างนี้, จำไปให้แม่นอย่าเลย.

ทีนี้ก็จะมีเรื่องอะไรดี ก็เป็นที่ทราบกันอยู่ว่า จะ
พูดเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ; เป็นสมาคมผู้สูงอายุ, ชื่อนี้
ก็มีความสำคัญมากเหมือนกัน ถ้าสูงอายุจริง มันสูงทาง

จิตใจ ไม่ได้สูงทางเนื้อหนังเหมือนวัวแก่ควายแก่, สัตว์
 แก่ นั้นสูงอายุทางเนื้อหนัง มันไม่ค่อยมีความหมายอะไร.
 ถ้า สูงอายุทางจิตใจก็หมายความว่า รู้เรื่องต่างๆ สมกับที่
 ว่าเกิดมานาน, *เกิดมานาน* ข้อนี้นเขาก็นิยมกันมาก เรียกว่า
รัตตัญญู — ผู้รูราตรีนาน, เป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่เชอฟัง
 เป็นรัตตัญญูรูราตรีนาน. นั้นหมายความว่ารู้อะไรมาก, รู้อะ
 ไรมากสมกับที่มันเกิดมานานอายุยาว.

เดี๋ยวนี้กลัวว่ามันจะไม่มีอะไรมากสมกับที่เกิดมานาน,
 กลัวว่ามันจะโง่เท่าเคิม โง่เท่าเคิมไปจนตาย; ถ้าอย่างนี้แล้ว
 ก็ไม่มีดอก, ไม่มีผู้สูงอายุดอกถ้ายังโง่เท่าเคิมไปจนตาย.
 มัน จะต้องรู้จักแก่คือมาก มากด้วยสติปัญญา ความชำนาญ
 ความเชี่ยวชาญ ในสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ชีวิต, รู้อะไรมาก
 ฉลาดมากกว่าเด็กๆ นั้นแหละจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุ.

เดี๋ยวนี้เราผ่านมามาก มานาน แล้วรู้อะไรมากพอ
 ที่จะสั่งสอนเด็ก ๆ หรือว่าเป็นตัวอย่างอันดีแก่เด็ก ๆ ได้หรือ
 ไม่? หรือจะเปรียบเทียบอีกทางหนึ่งว่า เมื่อมีอายุมากเข้า

ชีวิตมันเยือกเย็น เป็นสุข สงบลงมากหรือไม่, หรือ
ว่ายังโง่เหมือนกับเด็ก ๆ ยังวุ่นวายเหมือนกับเด็ก ๆ ยังทำอะไร
ไม่ถูกเรื่องถูกราวเหมือนกับเด็ก ๆ; อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นที่
น่าเสียดาย ขอให้พิจารณาดูให้ดีๆ.

เด็กๆ เกิดมา ก็รู้แต่เรื่องกินกับเรื่องเล่นนี่เป็น
ธรรมดา, เด็ก ๆ เกิดมารู้แต่เรื่องกินรู้แต่เรื่องเล่น จนกระทั่ง
เป็นเด็กวัยรุ่น. ครั้น เป็นหนุ่มสาว เรื่องกามารมณ์ก็เข้ามา,
เรื่องเพศเรื่องกามารมณ์นี้ก็เข้ามา เป็นสิ่งสูงสุดของคนหนุ่ม
คนสาว, แล้วต่อมาก็มีบ้านมีเรือน. เป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ก็
เลื่อนขึ้นไปเรื่องทรัพย์สินสมบัติสถาน บ้านช่องเงินทอง ข้าว
ของอะไรต่างๆ เป็นสิ่งสูงสุด.

ทีนี้จะไปไหน? ถ้าว่ามัน ก้าวหน้าต่อไป มันก็ต้อง
ไปมากกว่านั้น เขาก็ไปเรื่องหาความสงบ ทางจิตทางใจ
เรื่องบุญเรื่องกุศล เรื่องสมาธิเรื่องภาวนา, แม้ไม่ถึงอย่างนั้น
ก็พอใจในความสงบ มอบทรัพย์สินสมบัติให้ลูกให้หลาน ตัวเอง
ก็หาความสงบ.

ที่นี้ถ้ายังไกลไปอีก ก็เข้าวัดเข้าวา, ถ้ายังไกลไปอีก ก็ยังสอนผู้อื่น เป็นคนแก่ที่มีความรู้มาก สอนคนทั้งหลายได้ ใครมีปัญหาอะไรก็มาถามคนแก่คนนี้ได้, เขาก็จะตอบให้ได้ อย่างดี ว่าควรทำอย่างนี้ ควรทำอย่างนี้ เพราะว่าผ่านมาแล้ว.

นี่คู่ให้คิดเถอะว่า ถ้าเป็นไปอย่างถูกต้องนั้น มันเลื่อนชั้นนะ, มันเลื่อนชั้นสูงขึ้น, สูงขึ้น มีความรู้ มีความฉลาดสามารถ มีประโยชน์มากขึ้น ก็เรียกว่าไถลนิพพานมากขึ้นนั่นเอง ถ้ามันเดินไปถูกต้อง. ถ้าไม่ถูกต้องมันเดินผิดทาง มันก็ถอยห่างไปได้เหมือนกัน, ยิ่งแก่ยิ่งไถลนิพพาน มันไม่ถูกต้อง, ยิ่งแก่มันยิ่งต้องไถลนิพพาน คือไถลความสงบ มีความสงบมากขึ้น ขอให้สนใจให้ดีๆ.

ควรศึกษาภูมิ ๔ ของจิตใจ.

เรื่องนี้อาตมาอยากจะให้รู้จักพิจารณาโดยหลักธรรมะ ที่มีอยู่เป็นหลักโบราณแต่ก็คำบรรพ์มา ที่เขาเรียกว่าจิตใจนี้มีอยู่ ๔ ภูมิ, ทั่วกัน ๔ ชั้นนั่นแหละ ๔ ภูมิคือ ๔ ชั้น.

ขั้นแรกคือ กามาวจร มันก็ชอบของน่ารักน่าใคร่น่าพอใจ เอรีตอร้อย สนุกสนาน สวยงาม, นี่เป็นภุมิ กามาวจร ซึ่งก็เป็นกันมาแล้ว ตั้งแต่เด็กจนวัยรุ่นหนุ่มสาว ก็เรียกว่า ภุมิกามาวจร คือ จิตพอใจในกาม, ในสิ่งที่เรียกว่า กาม.

ที่ขั้นสูงขึ้นมา มันเลื่อนชั้นขึ้นมาสูงกว่านั้น ก็พอใจในรูปาวจร คือ รูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม, รูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือเรื่องกามเรื่องเพศนั้นหาไปแล้ว ก็มาเอาแต่เรื่องไม่เกี่ยวกับกาม เช่นจะเป็นวัตถุสิ่งของ แก้วแหวน เงินทองอะไรก็ได้ ไม่ได้เกี่ยวกับกาม, แต่เป็นรูปวัตถุ. แต่ถ้าเรื่องทางจิตใจ, เป็นเรื่องทางจิตใจก็พอใจในรูปฌาน คือ ความสุขเกิดจากสมาธิที่มีรูปเป็นอารมณ์, สมาธินั้นมีรูปธรรมล้วน ๆ เป็นอารมณ์ ได้ความสงบสุขจากรูปฌานก็พอใจ ในขั้นที่สองนี้เรียกว่ารูปาวจร.

นี่ต่อมาเห็นว่า รูปนั้นก็ยังมี ยังเปลี่ยนแปลง ยังกระด้าง ยังอะไรต่างๆ, เลื่อนขึ้นไปเป็นอรูป, อรูป ไม่มีรูป. ถ้าจะพูดอย่างคนธรรมดาสามัญ ก็ไปชอบบุญ

กุศล เกียรติยศ ชื่อเสียงอะไรไปในทางโน้นแล้ว, ไม่ได้ชอบตัววัตถุข้าวของเงินทองอะไรแล้ว เลื่อนไปชอบที่ไม่มีรูป เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นเกียรติยศ เป็นชื่อเสียง เป็นอะไรก็ตามแล้วแต่จะเรียก. แต่ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจ ก็ชอบความสุขที่เกิดมาจากสมาธิที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ที่เขาเรียกว่าอรูปฌาน, ความสุข^๕เกิดมาจากสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์ เป็นอากาศ, เป็นวิญญาณ, เป็นความไม่มีอะไร, เป็นเนวสัญญานาสัญญาตนะ ในที่สุดมันเลื่อนมาอย่างนี้ ภูมิที่สี่เป็นโลกกุตตรภูมิ.

เอามารวมกันแล้ว สรุปความสั้น ๆ ก็ว่า เราเคยชอบเรื่องวัตถุ ทางเอริคอร้อย สวยงาม สนุกสนาน เป็นกามารมณ์ จนกว่าจะหมดเขตของหนุ่มสาว, เป็นพ่อบ้านแม่เรือนก็ชอบเงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติพัสถาน วัวควายไร่นา. ถ้าว่ามันเลยนั้นขึ้นไปอีก มันเบืออย่างนั้นก็ขึ้นไปหาบุญหากุศล, หาสิ่งที่สูงขึ้นไปแหละ โดยมากก็เป็นเรื่องบุญเรื่องกุศลนั้นแหละ นี่มันเลื่อนชั้นอย่างนี้ ถ้ามันไปได้ไกลกว่านั้นอีก มันก็เป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนคน.

ในเรื่องทำให้ถูกต้องสำหรับจิตใจจะปกติ นี่เห็นใหม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุนั้นจะต้องมีจิตใจอย่างไร, จะเป็นผู้สูงอายุโดยถูกต้องนั้น จิตใจจะต้องมีจิตใจอย่างไร จึงจะเรียกว่ามีความสูงที่ถูกต้อง ที่แท้จริง.

ถ้าพูดให้ลึกไปอีกหน่อยก็ว่า ไม่รู้อะไรก็ทำบาปกันโดยมากแหละ, เป็นทุกข์ ต่อมาก็อ้อยๆ รู้อะไรไม่ทำบาปทำบุญ แล้วก็สุข. ที่นี้ถ้ายังจะมีสูงขึ้นไปอีกกว่านั้นจะอะไร, มันคือ ว่าง คือเป็นนิพพาน เป็นว่างไม่มีความรบกวน. เป็นบาปหรือเป็นชั่วเป็นทุกข์นี้ มันทนไม่ไหวใครๆ ก็ทนไม่ไหว ก็หลีกเลี่ยง, หลีกเลี่ยงพ้นมาได้ มาถึงบุญ มาถึงดี มาถึงสุข มันก็ยุ่งไปตามแบบสุข, จึงต้องเลื่อนขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นแบบว่าง ถึงว่าง คือเลื่อนชั้นนิพพาน

นี่เข้าใจกันให้ชัดว่าหลักใหญ่ๆ มันมีว่า จากชั่วมาดี, ถ้าเห็นว่าดีมันก็ยุ่งตามแบบดี วุ่นตามแบบดี ก็เลื่อนขึ้นไปถึงชั้น ว่าง, ว่าง ไม่ชั่วไม่ดี เหนือชั่วเหนือดี. หรือว่าถ้ามีทุกข์, เอามีทุกข์ ก็ดิ้นรนจนพ้นทุกข์ มามีสุข, ก็ยุ่งไปตามแบบสุข มีความวุ่นวายไปตามแบบคนที่มีความสุข.

ก็เลื่อนขึ้นไปแบบว่าง คือ นิพพาน, ไกล้นิพพาน ; คน
มีบาปยุ่งแบบคนมีบาป คนมีบุญยุ่งยุ่งไปตามแบบคนมีบุญ
หากความสงบสุขไม่ได้ เลื่อนจากบุญก็ถึงว่าง, คำว่าว่าง ๆ นี้
ไม่มีอะไรบกวน.

บททวน อีกที่ว่า จากชั่วถึงดี, จากดีก็ถึงว่าง,
ว่างนั้นแหละที่สุดแหละ. จากบาปไปถึงบุญ ยุ่งนักไม่เอา,
เลื่อนขึ้นไปเป็นแบบว่าง. จากบาปมาถึงบุญ จากบุญมาถึง
ว่าง นี้ทุกข์ไม่ไหว เลื่อนจากทุกข์มาถึงสุข สุขก็ยังยุ่งไป
ตามแบบสุข ต้องเหนื่อยกระหืดกระหอบไปตามแบบสุข,
เลื่อนอีกทีก็ถึงว่าง.

กำหนดดูให้ดี : จากชั่วถึงดี, จากดีถึงว่าง, จาก
บาปถึงบุญ, จากบุญถึงว่าง, จากทุกข์ถึงสุข จากสุขถึงว่าง.
คนโง่ไม่ชอบความว่างแล้วไม่รู้ด้วย ไม่รู้จักด้วย ไม่เข้าใจด้วย,
ชอบวุ่นวาย ชอบเอรีคอร้อย ชอบสนุกสนาน แก่หงก ๆ แล้ว
ยังเด่นรำ, ไม่รู้ว่าสิ่งที่เป็นความสุขแท้จริง, สงบสุขแท้จริง
นั้นมันคือความว่าง. เทวดาบนสวรรค์ก็วุ่นวายด้วยกามา-
รณณ์ไม่ว่าง, ต้องเลื่อนไปชั้นพรหม เลยชั้นพรหมขึ้นไป

อีกจึงจะว่าง, **สุดชั้นพรหมขึ้นไปอีกมันจึงจะว่าง** คือ นิพพาน.

นี่ผู้สูงอายุทั้งหลาย จะต้องรู้จักความว่าง ว่าไม่มี
อะไรรบกวน, ไม่มีอะไรเบียดเบียน ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ. เสีย
ใจมันก็ธรรมดา, ตีใจมันก็เหนื่อยตามแบบตีใจนะ ตีใจนะ
กินข้าวไม่ได้นะ, ถูกลอบเตอรวางวัลที่ ๑ แล้วกินข้าวไม่
ลงนะ เพราะความตีใจมันสั้นระรัวๆ. ความตีใจไม่ใช่
ความสงบ ไม่ใช่ความสงบสุข, มันต้องหยุดอีกทีหนึ่ง
ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ไม่ตีใจ จึงจะว่าง. ว่างนี้เรียกว่าวิเวก
ก็ได้, วิเวกไม่มีอะไรรบกวน เคี้ยวโดยแท้จริง ไม่มีอะไ
รรบกวน, ของภายนอกก็ไม่รบกวน ของภายในก็ไม่รบกวน
ของภายนอกเช่นลูกเล็กเต็กแดงอะไรต่างๆ อยู่ภายนอกเป็น
คน คนนั้นก็รบกวน, ของภายในก็ไม่มีการเกิดกิเลสใดๆ
ขึ้นมารบกวน, ว่าง นี้ วิเวก วิเวก นั้นแหละ คือสิ่งที่จะ
ดับอยู่ข้างหน้า, พระนิพพานดับอยู่ข้างหน้า : จากชั่ว
ถึงดี จากดีถึงว่าง คือ นิพพาน, จากทุกข์ถึงสุข จากสุขก็
ถึงว่าง คือนิพพาน.

อยากจะให้เข้าใจคำว่าว่างกันเสียให้ที ๆ; ถ้าไม่
ว่างนั้นมันถูกปรุงแต่ง ๆ ๆ, นั้งไม่กิดคอกจะต้องปรุงแต่ง
ให้ทำนั่นทำนี่กิดนั่นกิดนี่ ปรารณานันปรารณานี่ ไม่มี
เวลาสงบแห่งจิต, ถ้าว่างก็ไม่มีอะไรปรุงแต่งยั่วยุ หา
ความสงบได้ลึกซึ้งถึงจิตใจ.

เห็นความเป็นเข่นั่นเองแล้วจะพบความสงบ.

ขอให้ท่านเปรียบเทียบดู ด้วยการมาเทียบนี้ อยู่
ลำปางมาเที่ยวภาคใต้ มันเพื่อประโยชน์อะไร? ถ้าเพื่อ
ประโยชน์แก่สนุกสนาน มันก็เหมือนกับลูกเด็ก ๆ นั้น
แหละ ไม่ใช่คนสูงอายุคอก. ถ้ามาเที่ยวเพื่อคุณ เพื่อเล่น
เพื่อกิน เพื่อเอร็ดอ่อยสนุกสนานแล้ว ไม่ใช่คนสูงอายุคอก,
เป็นลูกเด็ก ๆ อีกนั่นแหละ. ถ้าเป็นคนสูงอายุ จะต้อง
มาให้เห็นสิ่งที่ลึกกว่านั้น อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็น
อย่างไร, แล้วก็เห็นว่า มันเช่นนั้นเอง, ไม่ต้องมากก็ได้.
อย่างมาเทียบถ้ามาทั่ว ๆ ไปแล้ว เห็นว่า โอ ! นี่มันก็เช่นนั้น
เอง แค่นั้นเอง เท่านั้นเอง ไม่ต้องมากก็ได้; ถ้าอย่างนี้ก็
เป็นคนสูงอายุแหละ ไม่ใช่ลูกเด็ก ๆ. ถ้ายังมาชอบสนุกสนาน

ชอบแปลกประหลาดตื่นเต้นอะไรอยู่ ยังเป็นลูกเด็ก ๆ อยู่นั้นแหละ.

นี่ชอบบอกกันตรง ๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจ อยากจะโกรธก็โกรธแล้วกัน แต่จะบอกอย่างนี้แหละว่า ถ้าว่าไปแล้วไม่เห็นเช่นนั้นเองแล้วก็ไม่ใช่ที่สุด, ไปกิน ไปเล่น ไปสนุกสนาน ไปอะไรอย่างที่เขาไปเที่ยว, หนุ่มสาวเขาไปเที่ยวกันโดยมากนั้นแหละ ไม่ใช่ความสงบเลย. แล้วก็รู้เห็นเสียซิ ไปเที่ยวที่ไหน ประหลาดสวยงามอย่างไร โอมันก็เช่นนั้นเอง มันก็เช่นนั้นเอง ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง ไม่ต้องมากก็ได้, ไม่ต้องมากก็ได้.

ความเป็นเช่นนั้นเองนี้สำคัญมาก ใครเห็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, คนนั้นบรรลุนิยามะสูงสุด ถึงขนาดที่เรียกว่า เป็น ตถาคตเลย. ตถา แปลว่า เช่นนั้น หรือ เช่นนั้นเอง, าคตะ แปลว่า ถึง, ตถาคตะ แปลว่า ถึง เช่นนั้นเอง, เป็นพระอรหันต์ เห็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่วิตกกังวล ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่อิจฉาริษยา ไม่หึง ไม่หวง ไม่ยกตนข่มท่าน

ไม่กล่าวคำขัดแย้ง ไม่เห็นอะไรว่าเป็นของแปลก. ถ้ายังไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็ต้องรัก มันเห็นแปลกไม่ใช่ธรรมดา มันก็รัก, หรือมันก็โกรธ หรือมันก็เกลียด หรือมันก็กลัว หรือมันก็ตื่นเต้น.

เอาอย่างนี้กันก่อนก็ได้ เพราะไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง มันก็หลงรักในทางหนึ่ง, อีกทางหนึ่งเมื่อไม่ได้ตั้งใจ มันก็โกรธ ก็ขัดใจ, อีกทางหนึ่งก็เกลียด ให้อังให้เหนื่อย แล้วก็กลัว กลัวให้ลำบาก แล้วก็ตื่นเต้น ตื่นเต้นเห็นอะไรแปลกก็ตื่นเต้น ไปถึงที่นั่นก็ตื่นเต้น ไปถึงที่นั่นก็ตื่นเต้น, นี่ก็คนโง่ ไม่เห็นเช่นนั้นเอง. แล้วมันก็มีผลไปถึงวิตกกัณฑ์อภยารมณ์ นอนหลับยากแหละ นอนหลับยาก. ถ้าคนไม่เห็นเช่นนั้นเอง ก็เป็นห่วง อยู่เสมอ แล้วมันก็หวงมันก็หึง, หวงมากนักรักมันก็คือหึง เพราะมันไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, มันไม่เห็นนี่ มันก็รักมากก็หวงมากถึงขนาดหึง, แล้วมันก็ ยกตนข่มท่าน ว่ากูมีอะไรดีกว่ามึงแหละ, แล้วมันก็จะไม่ยอม มัน จะขัดแย้ง ขัดแย้งเสมอไปแหละ แล้วก็ ไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง.

เห็นเช่นตนเอง คือเห็นถึงสูงสุด.

นี่ขอให้รู้ไว้ว่า นี่แหละคือเครื่องทดสอบว่า สูงแล้ว หรือยังหรือยังต่ำอยู่; ถ้าเห็นเช่นนี้เอง เช่นนี้เองแล้ว ก็เรียกว่าสูง จนจิตไม่หวั่นไหว. ที่เป็นกันอยู่หลายๆ เช่นว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เห็นว่า ความเกิดก็เช่นนี้เอง, ความแก่ก็เช่นนี้เอง, ความเจ็บก็เช่นนี้เอง, ความตายก็เช่นนี้เอง, ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัวอะไรกับมัน. ถ้าเห็นเช่นนี้เอง อย่างนี้เรียกว่าเก่งมาก เก่งไปถึงจนถึงที่สุดแหละ, จนเห็นว่ามันเช่นนี้เอง ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

ที่นี้ยังโง่อยู่ มันก็เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของแปลก เป็นของเหลือวิสัย, เป็นของอะไรต่างๆ นานา แล้วก็กลัว แล้วก็เป็นทุกข์; อย่างนี้ยังไม่เห็นเช่นนี้เอง ยังเห็นโลกน้อย ยังรู้จักชีวิตน้อย ยังเหมือนกับเด็ก ๆ.

ถ้าเป็นคนแก่จริง มันก็จะต้องเห็นสูงกว่านั้น, เห็นเช่นนี้เอง นั่นเอง : ความเจ็บไข้ก็เช่นนี้เอง,

ความแก่ก็เช่นนั้นเอง, ความตายก็เช่นนั้นเอง หรือภินยา
 รักษาหายก็เช่นนั้นเอง, ยานี้ก็เช่นนั้นเองเหมือนกัน, มัน
 ทำหน้าที่เช่นนั้นเอง. เห็นเช่นนั้นเองนั่นแหละ เห็น
 สูงสุดในพระพุทธศาสนา, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 สุกฺขมฺมา อะเรกํตาม มันรวมไปที่เห็นเช่นนั้นเอง : เห็น
 อนิจจังว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง นี่มัน
 ไม่เที่ยง, ทุกขัง ๆ ทนยากลำบาก ถูกบีบคั้น อยู่ด้วยความ
 ไม่เที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง, แล้วอนัตตามันไม่มีตัวตนที่จะ
 ทนได้ มันก็เช่นนั้นเอง, เรียกว่าไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตน
 มันก็เช่นนั้นเอง, เป็นสุกฺขมฺมา เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
 อยู่เนื่องนิจ ว่าอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา ก็เช่นนั้น
 เอง. รวมความแล้วเห็นเช่นนั้นเอง คือเห็นสิ่งสูงสุด
 กว่าสิ่งใดหมด เห็นแล้วเป็นพระอรหันต์ เป็นพระ
 ตถาคต.

นี่ขอให้คำนวณดู ว่าเราได้เลื่อนมาในลักษณะนี้หรือ
 เปล่า? ถ้าเป็นผู้สูงอายุแท้จริงตามความหมายในพุทธ-
 ศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจัง มากขึ้น, เห็นทุกขัง มากขึ้น,
 เห็นอนัตตา มากขึ้น, เห็นสุกฺขมฺมา มากขึ้น, เห็นอิทัป-

บ้จจยตา มากขึ้น, เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีความรู้สึกชนิดที่ยินดียินร้าย. ชอบใจ ก็ยินดี ไม่ชอบใจก็ยินร้าย, อย่างนี้ยังไ้มาก มันไม่ได้คิด ไม่ได้สังเกต ไม่ได้ศึกษา ตลอดเวลาที่ผ่านมาแล้ว. ถ้าศึกษากันอย่างดีก็จะเห็นว่า มันเช่นนั้นเองแหละ; ที่มันไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจมันก็เช่นนั้นเอง, ที่น่ารักน่าพอใจ มันก็เป็นเช่นนั้นเอง; อย่างหนึ่งก็ทำให้อยากได้ อยากเอา อยากเป็น, อีกอย่างหนึ่งก็ทำให้ไม่อยากได้ ไม่อยากเอา ไม่อยากเป็น อยากจะฆ่า อยากจะทำลายเสีย, นี่มันเรื่องยุ่ง เรื่องปรุ้งแต่ง มิใช่ความสงบ.

ทดสอบตนเองบ้างว่าสูงอายุหรือยัง.

เดี๋ยวนี้ก็เกิดมาอายุหลายสิบปีแล้ว มันก็ควรจะได้ใคร่ครวญดู อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไรมาตั้งแต่ อ้อนแต่อก ตั้งแต่เป็นเด็ก เป็นเด็กวัยรุ่น, เป็นหนุ่มเป็นสาว, เป็นพ่อบ้านแม่เรือน, เป็นคนสูงอายุ เป็นคนแก่ หง่อม คนเฒ่า มันมีอะไรเป็นอย่างไร. ทำไมจะต้องไปหลงรัก หลงเกลียด หลงโกรธ หลงกลัว หลงตื่นเต้นกับมัน,

นี่เป็นเครื่องวัดที่แน่นอน ขอให้เอาสิ่งเหล่านี้ไปเป็น
 เครื่องวัด ว่าสูงอายุแล้วหรือยัง, หรือว่ายังขึ้น ๆ ลง ๆ ฟุ่ ๆ
 แพบ ๆ เทียว ๆ แห่ง ๆ บวม ๆ อะไรอยู่ เหมือนกับเด็ก ๆ,
 เหมือนกับเด็ก ๆ.

นี้อาตมาพูดอย่างนี้ ก็เพื่อว่าจะให้สำเร็จประโยชน์
 ในการที่จะเป็นผู้สูงอายุ ในการที่จะตั้งชุมชน สมาคมของผู้สูง
 อายุ คือ ชนะโลก ชนะอายุ ไม่เหมือนกับเด็ก ๆ อีกต่อไป.
 เด็ก ๆ ก็ยกให้เขาเด็ก, เขาจะต้องรัก ต้องโกรธ ต้องเกลียด
 ต้องกลัว ต้องตื่นเต้น ต้องวิตกกังวล เพราะเขายังไม่รู้อะไร,
 เด็ก ๆ เขาไม่มีความรู้มาแต่ในท้องเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 ก็ภัยให้ที่เด็ก ๆ จะต้องหลงใหลอย่างนี้ อย่างนี้ หลงใหลใน
 ของสวย ของงาม ของไพเราะ ของหอม ของอร่อย ของนึ่ม
 นวล ของอะไรก็ตามใจ เป็นเรื่องของเด็ก ๆ. แต่เมื่อผู้
 ใหญ่ผ่านมาพอสมควรแล้ว ก็เห็นเป็นของเช่นนั้นเอง
 เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเองยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไปนั่นแหละคือว่าสูง
 อายุยิ่งขึ้นไป, ถ้ายังมีความรู้สึกเหมือนกับเด็ก ๆ เทียว
 หัวเราะเกี้ยวร้องไห้ เกี้ยวหัวเราะเกี้ยวร้องไห้ อย่างนี้ไม่ใช่
 สูงอายุ.

ถ้าเป็นผู้สูงอายุต้องอยู่เหนือการหัวเราะและเหนือการร้องไห้, ไม่ต้องมีกรร้องไห้หรือหัวเราะ มันเฉยได้เพราะเห็นว่ามันเท่านั้นเอง เช่นนี้เอง, แก่นนี้เอง จะไม่ไปให้ความสำคัญอะไรมากไปกว่านั้น. นี่คนแก่ๆก็วิเวก คือสงบ ไม่มีอะไรกวน หรือกวนไม่ได้, ไม่มีอะไรปรุงแต่งหรืออะไรปรุงแต่งไม่ได้, นี้เรียกว่า ไกลต่อพระนิพพาน มันไกลต่อพระนิพพานจนกระทั่งในที่สุดก็ปรุงแต่งไม่ได้, ปรุงแต่งไม่ได้โดยประการทั้งปวง, เป็นวิสังขาร เป็นอสังขตะหมด รอดไป พ้นไปฝั่งโน้น, ไม่อยู่ฝั่งนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยการปรุงแต่ง ด้วยความทุกข์ ด้วยหัวเราะและร้องไห้.

ขอให้ศึกษาเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ในสิ่งที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง : เด็ก ๆ ชอบของเล่นของอวอยเตียนมันก็เช่นนั้นเอง, กามารมณ์ของคนหนุ่มสาวก็เช่นนั้นเอง, เงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติของพ่อบ้านแม่เรือนก็เช่นนั้นเอง. แล้วก็ชอบความสงบ ความไม่กระโดดโลดเต้น ความไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ฟูไม่แฟบไปตามอารมณ์นั้น ๆ.

นี่อาตมาก็บอกตรงๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจบอกว่า ถ้าจะเป็นผู้สูงอายุกันแล้วต้องเป็นอย่างนี้, และมันก็เป็นหลักที่อาตมาเองก็ถืออยู่อย่างนี้ ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ เพื่อความเป็นผู้สูงอายุ. ขอให้ใช้คำว่า สูง สูง สูง นี้ให้ถูกต้อง; ถ้าสูงมันก็อยู่เหนือแหละ เหมือนกับว่าภูเขาสูง อะไรสูง น้ำมันไม่ท่วมแหละ มันอยู่เหนือเพราะมันสูง. ขอให้สูงจนไม่มีอะไรท่วม, ความทุกข์ก็ไม่ท่วม, กิเลสก็ไม่ท่วม, อะไรๆ ก็ไม่ท่วม, ไม่มีอะไรท่วมจิตใจได้ เพราะว่าจิตใจมันสูงเสียแล้ว.

จิตใจสูงได้เพราะรู้อย่างถูกต้อง.

สูงเพราะเหตุอะไร สูงเพราะรู้—รู้—รู้ อย่างถูกต้องตามที่เป็นอย่างจริง ว่าอะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไร, แล้วก็ไม่ต้องเห็นใจไม่อะไรหมก, ไม่รักอะไร ไม่โกรธอะไร ไม่เกลียดอะไร ไม่กลัวอะไร, ไม่ตื่นเต้นอะไร. นี่ยังไปชอบคุยของเล่น, บางทีคนแก่ๆ ยังไปชอบคุยมวย ไปดูกายกรรม ไปดูอะไรที่มันน่าตื่นเต้น, นี่เพราะยังไม่เห็นว่าเช่นนั้นเอง. ถ้าเขาไปโลกพระจันทร์ได้ ก็ตื่นเต้น ที่จริงมันก็เช่นนั้นเอง

แหละ, เมื่อทำถูกต้องตามเรื่องนั้นมันก็ไป โลกพระจันทร์ได้
ไม่น่าตื่นเต้นอะไร เป็นเรื่องธรรมดาๆ.

นี่ความที่ว่าสูง สูง สูงจนอะไรท่วมไม่ได้ : กิเลส
ท่วมไม่ได้, ความโลภท่วมไม่ได้, ความโกรธท่วมไม่ได้
ความหลงท่วมไม่ได้, ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ เพราะมันไม่ไป
หลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด แล้วมันไม่เกิดกิเลส, แล้วมัน
ไม่เกิดความทุกข์ดอก. ความทุกข์ เกิดได้ เพราะมีกิเลส,
กิเลสมันเกิดเพราะไม่รู้ตามที่เป็นจริง ว่ามันเช่นนั้นเอง
มันจึงโง่ไป ว่าน่ารัก น่าเกลียด ว่าได้กำไร ว่าขาดทุน ว่าแพ้
ว่าชนะ ว่าสวยว่าไม่สวย เป็นคู้ๆ ไปทุกคู้ๆ ไม่รู้ก็สับ ก็ร้อยคู้
มันโง่เป็นคู้. ที่จริงมันเป็นเช่นนั้นเอง ในเรื่องเหล่านี้มัน
เช่นนั้นเอง เพราะมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, เป็นไปตาม
วิสัยโลก เป็นไปตามธรรมดาโลก.

เพราะไม่เห็นว่ามันเช่นนั้นเองมันจึงเห็นเป็นดี
เป็นชั่ว, เป็นได้เป็นเสีย, เป็นบุญเป็นบาป, เป็นสุขเป็นทุกข์,
เป็นแพ้เป็นชนะ, เป็นมั่งมีเป็นยากจน เป็นอะไรต่างๆ.

ที่จริงมันก็คือเช่นนั้นเอง ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เช่นนั้นเอง. เมื่อเราต้องการจะไม่ยากจน ก็ทำให้ถูกต้องตามเรื่อง เช่นนั้นเองของความไม่ยากจน มันก็ไม่ยากจน, อยากจะดีก็ทำให้ถูกต้องตามเรื่องของดี ก็ดี แต่ว่า ถ้าไปยึดมันเข้าแล้วมันกัดเอาทั้งนั้นแหละ : บุญก็ดีความสุขก็ดี อะไรก็ดี ถ้าไปยึดมันถือมันว่าเป็นตัวเราเป็นของเราแล้ว มันหนกอกหนกใจ, นอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ.

มีหรือเป็นไม่ถูกต้อง เพราะความยึดมั่น.

ขอให้ไปดูในเรื่องนี้ว่า ถ้าไปยึดมันว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเราแล้ว มันก็หนกอกหนกใจนอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ; เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดมันถือมัน เอามาเป็นเราเป็นของเราเลย ให้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั้นเอง. ถ้าเราจะเอามากินมาใช้มาเกี่ยวข้อง ก็ให้รู้จักเช่นนั้นเอง ใช้อย่างเช่นนั้นเอง, อย่าเอามาเป็นตัวกู เอามาเป็นของกู, ให้มันเป็นเช่นนั้นเองตามธรรมชาติ.

เงินทอง ข้าวของ วัวควาย ไร่นาก็มีอย่างเช่นนั้นเอง, จะกินจะใช้ก็ทำไปอย่างเช่นนั้นเอง. อย่าเอามายึดมันถือ

มันว่าเป็นตัวกู เป็นของกู เป็นตัวเราเป็นของเรา, ให้มันเป็นเช่นนั้นเองไปตามธรรมชาติ. วัควายไร่นาก็ให้มันอยู่ในทุ่งนา, อย่ามาอยู่บนหัวของเจ้าของ นอนไม่หลับ. เงินเอาไปฝากไว้ในธนาคารก็อยู่ในธนาคาร, อย่ามาสูมอยู่บนหัวของเจ้าของแล้วนอนไม่หลับ. ลูกหลานเหลน ก็เหมือนกันแหละ ให้มันเป็นเช่นนั้นเอง ให้มันถูกต้อง อย่ามาสูมอยู่ในอกในใจจนคนแก่ ๆ นอนไม่หลับ. นี่เพราะยึดมันถือมัน แล้วมันเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น, จะทำให้เป็นทุกข์ทรมาน เรียกว่ามันกัดเอา.

ถ้าปล่อยให้อยู่ตามธรรมชาติ มันก็ไม่ทำอันตราย, มันเป็นเช่นนั้นเอง. แต่พอเอามายึดถือว่าตัวกู-ของกู มันก็กัดเอาทันที, เพราะยึดมันถือมัน มันจึงกัดเอา. เหมือนกับว่าถ้าเรายกขึ้นมาหัวไว้ มือมันก็หนัก, ไม่หัวมันก็ไม่หนักมือ. ถ้าเราปล่อยวางเสียมันก็ไม่หนักมือ, พอเรามาหัวมาถือไว้มันก็หนักมือ, นั่นแหละคือมันกัดเอา. จะมีก็มี โดยที่ไม่ต้องยึดมันถือมัน มีอย่างถูกต้องตามเช่นนั้นเองก็มีได้, มีเงิน มีทอง มีอะไรก็มีได้ โดยไม่ต้องหนักอกหนักใจ. ถ้ามีไม่เป็นแล้วมันก็กัดเอา, มันหนักอกหนักใจนอนไม่หลับ,

เป็นบักมี, ฆ่าตัวเองตายก็มี เพราะมีเป็นตัวกูเป็นของกู. มันเกิดการเข้าใจผิดเป็นตัว เป็นของตัวขึ้นมา มันก็เห็นแก่ตัว.

๕ ๕ ๖ ๘ ๑ ๘ ๖ ๖ เมื่อมีคนนึกเกิดความเห็นแก่ตัว.

เมื่อเห็นแก่ตัวมันก็เกิดกิเลส เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อเกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง มัน ก็ต้องเป็นทุกข์ แหละ, แล้วมันก็ไม่รักผู้อื่น มันก็ไม่ช่วยใครคอก เพราะมันเห็นแก่ตัว มันก็ไม่เห็นแก่ผู้อื่น เพราะเห็นแก่ตัว มันก็ไม่เห็นแก่ธรรม, ไม่เห็นแก่ความถูกต้อง มันก็เห็นแก่ตัวเรื่อยไป. เทียบใน โลกนี้มีแต่คนเห็นแก่ตัว จึงเบียดเบียนกัน, เบียดเบียนกัน. คุชชี เบียดเบียนกันเท่าไร ที่ไหนก็ตาม เพราะเห็นแก่ตัวมันจึงเบียดเบียนกัน : เกิดเป็นคนมั่งมีกับคนยากจนเห็นแก่ตัวต่อสู้กัน, คนมั่งมีเป็นนายทุนก็เห็นแก่ตัว, คนยากจนเป็นกรรมกรก็เห็นแก่ตัว เป็นคอมมิวนิสต์. นายทุนก็เห็นแก่ตัว, คอมมิวนิสต์ก็เห็นแก่ตัว, ก็ได้กัดกันไม่มีที่สิ้นสุด. นี่มันเป็นเรื่องกิเลส เพราะไปยึดมันถือมันเป็นตัวเป็นของตัว,

แล้วก็มีของสวยของงามของหอมของเอร็ดอร่อยเพิ่มขึ้น ๆ ส่งเสริมความเห็นแก่ตัว.

เดี๋ยวนี้ในโลกนี้มันยิ่งเห็นแก่ตัว ก็เพราะมัน มีการส่งเสริม มีเครื่องส่งเสริม, มีของสวยของงามของ เอร็ดอร่อยมาส่งเสริม มันก็ยิ่งเห็นแก่ตัว, มันก็ยิ่งทำไปอย่าง เห็นแก่ตัว. ที่มีอำนาจวาสนาก็กอบโกยชูครีต, ที่ไม่มีอำนาจ วาสนาก็ต่อสู้แย่งชิงทำลายไปตามเรื่องตามราว. สิ่งที่ส่งเสริมให้กิเลสพอใจนั้นแหละ มันทำให้เห็นแก่ตัว, เรื่องสวย เรื่องไพเราะ เรื่องงดงาม เรื่องเอร็ดอร่อย เรื่อง บำรุงบำเรอนั้นแหละมันทำให้เห็นแก่ตัว.

ปัจจุบันการส่งเสริมกิเลสมีมากขึ้น.

จะพูดเปรียบเทียบให้เห็นว่า สมัยก่อนมันไม่มีเรื่อง ส่งเสริมกิเลส อย่างนี้ คนไม่ค่อยเห็นแก่ตัว; กินข้าวกับ อะไรก็ได้, อยู่เรือนหอสถานประมาณอะไรก็ได้, แล้วก็ไม่ต้องมีอะไรมาก. เดี๋ยวนี้ มัน ไม่ได้ นะ มัน ต้องมี เรือน สวยงามหลายหลัง มีรถยนต์หลายคัน มีอะไรมากเครื่องใช้ ไม่สอย

ในบ้านในเรื่องราคาเป็นแสนเป็นล้าน, แล้วกำลังต้องการ
 อย่างนั้น แล้วโง่งจนตาย ต้องการอย่างนั้น, ตายไปกับ
 ความเป็นอย่างนั้น. คนนี้ไม่เคยสูงอายุนเลย มันยังเป็นเด็ก
 บ้า ๆ บอ ๆ จนเข้าโลง, หลงไหลในสิ่งที่ปรุ่งแต่งเหล่านี้ :
 เรื่อง อาหาร ก็ต้องดีที่สุก เรื่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็ต้อง
 ดีที่สุก เรื่อง เครื่องใช้ไม้สอย บ้านเรือนก็ต้องดีที่สุก,
 แม้แต่เรื่องหยูก เรื่องยาก็ต้องดีที่สุก ต้องเอร็ดอร่อย ไม่
 ชม, กินยาชมไม่ได้ต้องกินยาหวาน.

เมื่อเขาไม่มีไฟฟ้าใช้กันนั้นเขาสว่างกว่านี้ ช่วยฟัง
 ให้ดี ๆ นะว่า, เมื่อมนุษย์ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ จิตใจ สว่าง
 กว่าคนเดียววันที่มีไฟฟ้าใช้, เมื่อมนุษย์ยังทำน้ำแข็งไม่
 เป็น ยังไม่มีน้ำแข็งจะกิน ไม่รู้จักน้ำแข็ง จิตใจเขาเยือก
 เย็นกว่าคนเดียววันนี้ละ. เชื่อหรือไม่เชื่อ เมื่อยังไม่มีไฟฟ้า
 ใช้ หัวใจของเขาสว่างกว่านี้ ไม่บ้าไม่ยึดถือมากเหมือนเดี๋ย
 นี้, เมื่อไม่มีน้ำแข็งกิน กินน้ำธรรมดา หัวใจเขาเย็นกว่าสมัยนี้
 ซึ่งมีน้ำแข็งกินเหลือเฟือ. เพราะมันส่งเสริมกิเลส ส่งเสริม
 กิเลส มีไฟฟ้าใช้ก็ใช้เพื่ออะไรก็คิด, ใช้เพื่อส่งเสริม
 สนุกสนาน สวยงาม เอร็ดอร่อย อุปกรณ์ต่าง ๆ นานา

สารพัดอย่าง, ส่งเสริมกิเลสทั้งนั้น ที่ใช้ด้วยเครื่องไฟฟ้า, กิณน้ำแข็ง นี้ก็เพื่อส่งเสริมความอร่อย, มันก็เป็นโทษของความอร่อย จนเดี๋ยวนี้อะไรก็ตามใส่ น้ำแข็งต้องแช่ น้ำแข็ง, มันก็ไม่มี ความพักผ่อน แล้วมันก็ไม่เย็นเหมือนคนสมัยนั้น. คนป่าสมัยนั้นไม่มีน้ำแข็งกิน หัวใจมันเย็นกว่าคนที่สมัยมีน้ำแข็งกิน ลองไปคิดดู ไปใคร่ครวญดู ต้องคิดสักหน่อย ช้อนนี้ ถ้าไม่คิดก็ไม่เห็นดอกต้องคิดกันสักหน่อย.

นี่ คนไม่รู้จักความถูกต้อง ไม่รู้จักความพอดี ไม่รู้จักความสงบ, รู้แต่ปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ส่งเสริม ปรุงแต่ง ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป, ไม่มีความถูกต้องในการกระทำ เลยไม่มีพอใจอะไร มีแต่หิว – หิว – หิวต่อไป, ได้มาเท่านั้นก็หิวให้มากกว่านี้ แล้วก็หิวต่อไป, ได้มาเท่านั้นก็อยากมากกว่านั้น ก็หิวต่อไปหิวเรื่อยไป ไม่มีวันหยุดหิว; แล้วจะเรียกว่าผู้สูงอายุได้อย่างไร มันก็เท่าเดิมแหละ. ถ้ารู้จักลดกิเลส ลดความหิว ลดความต้องการ เห็นว่าโอ๊ย มันเช่นนั้นเองแหละ, มันก็เช่นนั้นเองแหละ นั่นแหละ เรียกว่ามีปัญญา มากสมกับเป็นผู้มีอายุ รู้จักความถูกต้อง ว่าจะต้องทำจิตใจอย่างไร คิดถึงอย่างไร, พุศจายอย่างไรให้มันถูกต้อง ก็คือธรรมะ ธรรมะคือความถูกต้อง.

๔ ธรรมะคือน้ำที่, ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง.

หน้าที่ทุกหน้าที่ทำให้ถูกต้อง แล้วก็จะมีความสุข, หน้าที่ ๆ นั้นแหละ คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ, คนเหล่านั้นปากพูดว่าเคารพพระพุทธเจ้า แต่ไม่เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ. พระพุทธเจ้าเคารพอะไร? พระพุทธเจ้าทรงเคารพธรรมะ, ธรรมะคืออะไร? ธรรมะคือน้ำที่.

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วใหม่ๆ ท่านถามตัวเองว่า นี่จะเคารพอะไรต่อไปนี้ เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว, ใคร่ครวญไป ใคร่ครวญมา โอ เคารพธรรมะ เคารพธรรมะ จึงประกาศออกมาว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีต ในอนาคตในปัจจุบัน ล้วนแต่เคารพธรรมะ, เคารพธรรมะ คือน้ำที่ ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง. เป็นพระพุทธเจ้าก็ทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าก็จะเป็นพระพุทธเจ้า, ถ้าไม่ทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าก็ไม่เป็นพระพุทธเจ้าดอก.

เราทั้งหลายเหล่านั้นก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำหน้าที่ของคนก็ไม่เป็นคนดอก; ถ้าทำหน้าที่ของเด็กก็เป็นเด็ก,

ทำหน้าที่ของวัยรุ่นก็เป็นวัยรุ่น, ทำหน้าที่ของหนุ่มสาวก็เป็นหนุ่มสาว, ทำหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนก็เป็นพ่อบ้านแม่เรือน, ทำหน้าที่ของคนแก่ก็เป็นคนแก่, ทำหน้าที่อะไรก็เป็นอย่างนั้นแหละ. เพราะฉะนั้นหน้าที่เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ถูกต้อง, อยากรจะเป็นผู้พ้นทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ ก็ทำหน้าที่ให้มันถูกต้อง.

ความสุขหาได้เมื่อทำหน้าที่ถูกต้อง.

หน้าที่ของผู้ที่สูงอายุ เกิดมานานล่วงผ่านวัยมานาน ทำให้ถูกต้อง, ทำให้ถูกต้องในหน้าที่นั้นๆ แล้วก็พอใจ, แล้วก็มีความสุข, ไม่ต้องมาเที่ยวภาคใต้ให้เสียสตางค์. ล้างด้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือนอยู่ที่บ้านนั้นแหละ มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด, ให้รู้สึกว่าคุณต้องที่ดีที่สุด แล้วก็พอใจที่สุด จะมีความสุขที่แท้จริงอยู่เมื่อล้างด้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน. ท่านทั้งหลายคงไม่เชื่อ, ไม่เชื่อก็ตามใจ แต่ขอให้เขาไปคิดเถิด, ความสุขที่แท้จริงมันเกิดโดยไม่ต้องเสียเงินสักสตางค์หนึ่ง. อะไรเป็นหน้าที่ทำให้ถูกต้อง ทำให้ถูกต้องที่สุด, แล้วก็พอใจ พอใจแล้วก็มีความสุข. ส่วนที่เขา

เงินไปซื้อไปใช้ไปนั้นเป็นเรื่องความเพลิดเพลินที่หลอกลวง
 ทั้งนั้น ยิ่งใช้เงินมากเท่าไรยิ่งหลอกลวงมากขึ้นเท่านั้น, ยิ่ง
 ใช้เงินมากเท่าไรยิ่งไม่ใช่ความสุขเท่านั้น, ยิ่งไม่ต้องใช้เงินเลย
 แต่ว่า ทำให้ถูกต้องและพอใจ พอใจนี้เป็นความสุขที่
 แท้จริง.

ตื่นนอนขึ้นมา ล้างหน้าให้ดี ถูฟันให้ดี มีสติ
 สัมผัสัญญะให้ดี, มีแปรงถูฟันและฟันเป็นอารมณ์ของ
 สมภาติ ทำด้วยจิตใจที่เป็นสมภาติถูกต้อง, ถูฟันล้างหน้าพอใจ
 ถูกต้องพอใจ ถูกต้องพอใจ เป็นสุขตลอดเวลาที่ล้างหน้า,
 ได้ความสุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่ล้างหน้า แต่คนโง่มันทำไม่
 ได้. คนโง่ทำไม่เป็น บางทีมันไม่อยากจะล้างหน้าด้วยซ้ำไป,
 เมื่อล้างหน้าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, โกรธใครรักใครอยู่
 ที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีสติสัมผัสัญญะสมภาติในการล้างหน้า
 และถูฟัน ก็ไม่ได้รับความถูกต้องและพอใจ และเป็นสุข
 ในขณะล้างหน้าและถูฟัน.

นี้ ไปอาบน้ำ เข้าไปในห้องน้ำไปอาบน้ำ มีสติ
 สัมผัสัญญะรู้ว่าเป็นหน้าที่ ถูกต้องที่สุด ทำให้ดีที่สุด;

จะเปิดก๊อกน้ำ, จะตักน้ำอาบ จะดูซีไคล, มีสมาธิอยู่ที่ซีไคล ซีไคลหลุดออกไปเท่าไรก็รู้สึกว่าเป็นความถูกต้องและพอใจ, เลยเป็นสุขพอใจ เป็นสุขแท้จริงตลอดเวลาที่อาบน้ำ. แต่คนโง่ทำไม่ได้ จิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีสติสัมปชัญญะ ที่จะอาบน้ำให้ดีที่สุด, ไม่มีสมาธิในการอาบน้ำให้ดีที่สุด ไม่ทำปัญญาในการอาบน้ำให้ดีที่สุด, มันก็ไม่มีความรู้สึกว่าถูกต้องและพอใจ ถูกต้องและพอใจ, มันก็ไม่ได้รับความสุขเมื่ออาบน้ำ, ก็คิดว่า จะเอาเงินไปหากามารมณฺ์ ไปเล่นหัวสนุกสนานที่ไหนไปหากันที่นั่น, นั่นมันความเพลินเพลินที่หลอกลวง. ขอให้อยู่ที่หน้าที่ที่ต้องทำแต่ละวัน ๆ ให้ถูกต้องและพอใจ.

ที่นี้จะยกตัวอย่าง เมื่อไปถ่ายอุจจาระ บัสสวาระ เข้าในห้องน้ำถ่ายอุจจาระบัสสวาระหรือที่ไหนก็ตาม, ขอให้มีความสติสัมปชัญญะทำหน้าที่ถ่ายอุจจาระบัสสวาระ ให้ถูกต้องที่สุด, ให้ดีที่สุด, ให้รู้สึกว่าจะพอใจ ๆ ก็เลยมีความสุข ตลอดเวลาที่ถ่ายอุจจาระบัสสวาระ. แต่คนโง่ทำไม่ได้ เพราะจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, มันไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะทำหน้าที่อันนี้ให้ดี ให้ถูกต้อง และพิจารณาค่ายสมาธิเลย.

ที่^{นี้} จะไปกินข้าว เข้าไปในห้องอาหาร ต้องมี
 สติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด : ทักข้าวใส่จาน, ทักข้าวใส่
 ปาก, เคี้ยวข้าวกลืน มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด ถูกต้อง
 ที่สุด พอใจที่สุด, ก็มีความสุขตลอดเวลาที่กินอาหาร.
 เคี้ยว^{นี้} คำ^{นี้} ถูกปาก มันก็บ้ำไปเลย คำ^{นี้} ไม่ถูกปาก มันก็คำ
 เลย, มันมันแต่ร่อยไม่ร่อย ร่อยไม่ร่อย, มันทะเลาะกับ
 ความร่อย, ทะเลาะกับความไม่ร่อย. ถ้ามีแม่ครัวเป็น
 ลูกจ้างแล้วก็คำแม่ครัวเลย, ไม่เคยคิดว่า น้ำมันเช่นนั้นเอง,
 ที่มัน ไม่มีรส ร่อยมันก็เช่นนั้นเอง, ที่มีรส ร่อยมันก็
 เช่นนั้นเอง, ถ้าผลไม้ลูก^{นี้} มันเปรี้ยวไป ก็คิดว่ามันเช่นนั้น
 เอง เราก็กินของเปรี้ยว. ทำไมจะท้องโกรธ? ถ้าแตงโม^{นี้}
 มันจืดไป ทำไมจะท้องโกรธ ว่ามันเป็นแตงโมชนิด^{นี้}. เรา
 ก็กินได้ แล้วมันเป็นชนิด^{นี้} เองนี่, ก็ไม่ท้องโกรธ แล้วยัง
 ใ้ได้รับประโยชน์ที่ว่าปกติ—ปกติ—ปกติ. กินอาหารด้วยสติ-
 สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา, มีความสุขว่าถูกต้องแล้ว
 พอใจแล้ว ตลอดเวลาที่กินอาหาร, ได้รับความสุขที่แท้จริงไม่
 ต้องเสียส湯ค้สักส湯ค้เดียว เพราะว่าทำมันถูกต้อง.

ที่นี้ก็จะมาถึงว่า ล้างด้วยล้างจาน, กวาดบ้านถู
 เรือน, จะต้องล้างด้วยล้างจานก็ได้ กวาดบ้านก็ได้ ถูเรือน
 ก็ได้ จึงมีสติสัมปชัญญะ ล้างด้วยล้างจาน กวาดบ้าน
 ถูเรือน. ถ้าล้างจานก็มีสติอยู่ที่ถ้วยที่จานที่ล้าง ที่ของสกปรก
 ที่ติดอยู่ที่ถ้วยที่จานหลุดออกไป, หลุดออกไป รู้สึกว่าถูกต้องๆ,
 พอใจๆ ก็เป็นสุขในการกระทำอย่างนั้น. แต่คนโง่ทำไม่
 ได้ มันทนทำไม่ได้, เพราะว่าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่มี-
 สติสัมปชัญญะจะล้างถ้วยล้างจานให้เป็นสมาธิ ให้เป็น
 ปัญญาให้รู้ว่าถูกต้อง แล้วก็พอใจ.

เมื่อกวาดบ้านขอให้จิตอยู่ที่ปลายไม้กวาด เป็น
 สมาธิที่ปลายไม้กวาด ขี้ฝุ่นที่อยู่ที่ปลายไม้กวาดเป็นอารมณ์
 ของสมาธิ แล้วก็กวาดไป, กวาดไปด้วยสติด้วยสมาธิ ถูก
 ington พอใจๆ เลยมีความสุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่กวาดบ้าน,
 หรือถูเรือนเหมือนกันแหละกับกวาดบ้าน. ผ้าชุบน้ำที่ติดอยู่
 ที่ของสกปรก เป็นอารมณ์ของสมาธิ, ทำไป ทำไป เจริญ
 สมาธิอยู่ที่นั่น จนเสร็จ จนถูกต้องพอใจ พอใจ. แต่แล้ว
 คนโง่ไม่ทำ ทำไม่ได้ ไม่รู้จักทำ, ต้องเอาเงินไปซื้อหาอะไร
 ที่สวยงามหอมหวานสนุกสนาน เอรีคอร้อยโน่น จึงจะว่าได้

ความสุข เป็นความโง่ คือสิ่งที่ไค้มานั้นไม่ใช่ความสุข, มัน
เป็นความเพลิดเพลินที่หลอกหลวง.

ถ้าเป็นความสุขจริง ต้องให้เกิดความรู้สึกว่า
ถูกต้อง, ถูกต้องตามทางธรรมะ, เป็นหน้าที่ คือสิ่งที่
พระพุทธเจ้าก็เคารพ. พระพุทธเจ้าเคารพหน้าที่, เคียว
เราก็เคารพหน้าที่ ทำหน้าที่นี้อย่างดีที่สุก ตรงกับพระพุทธเจ้า,
เราก็ยินดีพอใจ เป็นสุข เป็นสุขแท้จริง เรียกได้ว่าความสุข
แท้จริงไม่ใช่ความเพลิดเพลินที่หลอกหลวง ที่เอาเงินไปซื้อไป
หามามากมายเต็มบ้านเต็มช่อง หรือนอกบ้านนอกช่อง, ต้อง
ไปกินไปเล่นนอกบ้านนอกช่อง มันเป็นความเพลิดเพลินที่
หลอกหลวง. เพราะฉะนั้นอย่าให้ความเพลิดเพลินที่หลอกหลวง
นี้หลอกหลวงต่อไป, อย่าให้ความหลอกหลวงนี้มันหลอกหลวงว่า
มาที่ศนาจร มาเที่ยวหาความเพลิดเพลินอย่างนี้ ซึ่งมันก็จะ
ไม่คุ้มค่าเงินก็ได้, มันไม่ฉลาดขึ้น. ถ้าฉลาดขึ้นต้องให้เห็น
ความเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง ไปบ้านไหนเมืองไหน
ไปเที่ยวที่ไหน ไปที่ศนาจรที่ไหนก็เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง.

ในที่สุดมันก็จะบอกว่า โอ้ นี่ไม่ต้องมากก็ได้ไวย
นี่ไม่ต้องมากก็ได้ มันเป็นเช่นนั้นเอง หากุได้ทั่วไปที่บ้านก็มี.

หาพบความเป็นเช่นนั้นเองแล้วก็หยุดทันที, จิตมันหยุดทันที จิตมันไม่ปรุงแต่ง จิตมันไม่ฟุ้งซ่าน จิตมันไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็มีความสุข, มีวิเวก มีความสงบ ที่นั่น ที่ตรงนั้น ไม่ต้องเสียเงินแม้แต่สักสตางค์เดียว; อย่างนี้มันเก่งเท่าไร, มันถูกต้องเท่าไร, มันมีเหตุผลเท่าไร ขอให้ท่านทั้งหลายช่วยพิจารณากันดู.

หน้าที่ ที่ถูกต้องพอใจนั้นแหละคือความสุขที่แท้จริง : ชาวนาก็ทำนาให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, ชาวสวนก็ทำสวนให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, คนค้าขายก็ค้าขายให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, ทำราชการก็ทำราชการให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, เป็นกรรมกรแบกหามก็ทำให้ถูกต้องพอใจที่สุด, ยิ่งเหิง้อออกมาก็ยังรู้อย่างถูกต้อง. แม้ว่ามันอาภัพอัปโชค มันต้องนั่งขอตาน ก็ขอตานให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด, หาเลี้ยงชีพให้ถูกต้อง ให้ดีที่สุดก็พอใจที่สุด, แล้วก็ บริหารร่างกาย อย่างว่าจะกินข้าว จะอาบน้ำ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ บริหารอย่างนี้ ก็ทำดีที่สุด, จะคบหาสมาคมกับเพื่อน ญาติ มิตรสหายทั้งหลาย ก็ทำดีที่สุดถูกต้องที่สุด, มีความพอใจที่สุด พอใจเพราะความถูกต้องถูกต้อง. นึกขึ้นมาก็พบแต่

ความถูกต้อง คำลงใคร่ครวญดูว่าวันนี้ทำอะไรบ้าง ก็พบแต่ความถูกต้อง ๆ ๆ ทุกอิริยาบถ. ยกมือไหว้ตัวเองได้ เข้าใจว่าเป็นคำพูดที่ท่านทั้งหลายยังไม่เคยได้ยิน. ยกมือไหว้ตัวเองได้เมื่อไรเป็นสวรรค์เมื่อนั้น เกลียดหน้าหน้าตัวเองเมื่อไร เป็นนรกเมื่อนั้น ไม่ต้องไปหาที่ไหน, ถ้าทำจนยกมือไหว้ตัวเองได้ที่ไหน ก็เป็นสวรรค์แท้จริงเมื่อนั้น. ทำไม่ถูกต้องเกลียดตัวเอง รังเกียจตัวเองอยู่เสมอก็เป็นนรกเมื่อนั้น.

พระพุทธรเจ้าตรีศวรรค์-นรกทนเคยวน.

สวรรค์ต่อตายแล้วอยู่ข้างบนฟ้า นรกต่อตายแล้วอยู่ใต้ดินนั้น ยังไม่มีปัญหา ยังอยู่ไกล, แล้วควบคุมไม่ได้ทำไม่ได้ เคยวนเราทำได้ ควบคุมได้ให้เป็นสวรรค์ขึ้นมาได้ เมื่อมีความถูกต้องในหน้าที่ที่กระทำ, นี่พระพุทธรเจ้าท่านตรัส. คนก่อนพระพุทธรเจ้าเขาถือว่า นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนฟ้า ทำบุญช้ายัญทำอะไรแล้วก็ไป, พระพุทธรเจ้าเกิดขึ้นมาเขาเชื่อกันอย่างนี้อยู่แล้วนะ, เมื่อพระพุทธรเจ้าเกิดขึ้นมา ประชาชนเขาเชื่ออย่างนี้อยู่แล้ว. พระพุทธรเจ้าก็ไม่ขัดคอ ไม่ขัดแย้ง

ไม่ซัดขวางเมื่อเชื่ออย่างนี้ก็ทำ; แต่ตรัสว่า ถ้าอยากไป
 สวรรค์ ก็ทำอย่างนี้ ๆ รักษากุศลกรรมบถ, อดไปนรก
 ก็ทำอกุศลกรรมบถ, แต่ว่าฉันเห็นแล้วนรกอยู่ที่ตา หู จมูก
 ล้น ภาย ใจ เมื่อทำผิดพลาดไม่ถูกต้อง; สวรรค์ก็อยู่ที่ตา หู
 จมูก ล้น ภาย ใจ เมื่อกระทำอย่างถูกต้อง. นี่คือคำสอนของ
 พระพุทธเจ้าเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ที่ท่านสอน. นรกได้
 คินสวรรค์บนพื้นนั้นเขาสอนอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า, พระพุทธ-
 เจ้าเกิดขึ้นมาเขาเชื่ออย่างนั้นอยู่แล้ว ท่านก็ไม่ยกเลิกของ
 เขา. ก็ไม่ซัดคอเขา แต่บอกว่าต้องรักษาความถูกต้อง
 จึงจะไปสวรรค์, ถ้าทำผิดพลาดก็ต้องไปนรก,
 เดียวนี้ฉันจะบอกให้มันชัดอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ว่าอยู่ที่ตา
 หู จมูก ล้น ภาย ใจ นั้นแหละ, ทำให้ถูกต้อง ๆ เกิด เป็น
 สวรรค์ที่ตา หู จมูก ล้น ภาย ใจ ที่นี้และเดี๋ยวนี้.

ระวังให้ที่ที่ตา หู จมูก ล้น ภาย ใจ อย่าทำอะไรที่
 มันผิด มันจะเป็นนรกขึ้นมาที่นี้และเดี๋ยวนี้, แล้วก็ทำหน้าที่
 ให้ถูกต้อง ถูกต้องและพอใจเหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว, ทำ
 หน้าที่ถูกต้องไปเสียหมด ในการหาเลี้ยงชีวิตก็ดี ในการ

บริหารชีวิตประจำวันก็ดี ในการคบหาสมาคมก็ดี ถูกต้องไปหมด มันก็เป็นสวรรค์ที่นี้และเดี๋ยวนี้ไม่มีนรกเลย นึกถึงที่ไรยกมือไหว้ตัวเองได้ทีนั้น.

กำลังคิดบัญชี โอ๊ะ ! เต็มไปด้วยความถูกต้อง, ยกมือไหว้ตัวเองได้, อย่างนี้ คือ ไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง. พระพุทธเจ้าท่านทรงเคารพหน้าที่ที่ท่านค้นพบเรื่องหน้าที่, สอนเรื่องหน้าที่อันสูงสุด, พระธรรมก็คือตัวหน้าที่ที่ท่านสอน นั่นแหละ, พระสงฆ์ก็คือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ได้สำเร็จ จนมีความสุขนั่นแหละ. ฉะนั้น ทั้ง พระพุทธ ทั้ง พระธรรม ทั้ง พระสงฆ์เกี่ยวกันอยู่กับหน้าที่ทั้งนั้น, ทำให้ถูกต้องในเรื่องหน้าที่ ถูกต้อง พอใจ ถูกต้อง พอใจ, แล้วก็เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์พร้อมกันไปในตัว จึงกล่าวได้ว่ายกมือไหว้ตัวเองเมื่อไร ก็เป็นการยกมือไหว้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พร้อมกันไปเมื่อนั้น เพราะเป็นความถูกต้องในเรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่. คำว่าหน้าที่มันมีความสำคัญอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงเคารพ, แล้วคนที่เคารพพระพุทธเจ้ามันยังโง่ ไม่เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ.

การทำหน้าที่ถูกต้องจะช่วยให้รอด.

ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนเคารพสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงเคารพ คือ หน้าที่—หน้าที่. หน้าที่ถ้าเรียกเป็นไทยก็เรียกว่าหน้าที่, ถ้าเรียกเป็นภาษาอังกฤษก็ชื่อ ธรรม ธรรมะ พระธรรม, ธรรมะคือหน้าที่ คำเดียวกับคำว่าหน้าที่ ในภาษาไทย, หน้าที่คือสิ่งที่จะช่วยให้อุด ธรรมะนั้นแหละ คือ สิ่งที่จะช่วยให้รอด, เพราะฉะนั้นจึงเป็นสิ่งเดียวกัน. คุณไม่ทำหน้าที่ลองดูซิ ลองไม่ทำหน้าที่ดูจะตายทันทีแหละ, ที่อยู่ได้เพราะทำหน้าที่ถูกต้อง. ฉะนั้นหน้าที่ที่ถูกต้อง นั้นแหละ คือ ธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่ที่ถูกต้อง แล้วช่วยให้รอด พอไม่ทำหน้าที่มันก็คือตาย. คนก็ตายลองไม่ทำหน้าที่, สัตว์เดรัจฉานก็ตาย, ต้นไม้ต้นไม้ก็ตาย ถ้าไม่ทำหน้าที่, เดียวนี้มันทำหน้าที่อยู่อย่างถูกต้อง มันจึงรอดอยู่ได้. มีธรรมะคือ การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ถ้าไม่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ไม่มีธรรมคอก, ต่อให้ในโบสถ์ โบสถ์ไหนก็ตาม มันไม่ทำหน้าที่ มันมีแต่นั่งสนับเขี่ยมซี จุฑรูป จุฑเทียนพุกออันวอนขอร้อง มันไม่ทำหน้าที่อะไร อย่างนี้ในโบสถ์นั้นไม่มีธรรมะเลย, ธรรมะไปอยู่กลางทุ่งนา โถนา

อยู่โครม ๆ นั้นกลับมีธรรม เพราะว่ามันทำหน้าที่. ฉะนั้น
 ในโบสถ์ก็ต้องทำหน้าที่ ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องทุกกระ-
 เบียดนิ้ว ในโบสถ์จึงจะมีธรรมะ ในวัดจึงจะมีธรรมะแล้วมัน
 ก็รอด—รอด, ไม่มีหน้าที่ก็ไม่มีมารอด ไม่มีพระเจ้าไหนมา
 ช่วยได้ดอก. ให้จตุรปูจตุเทียณ บุษบาอันวอน ขอร้องสัก
 เท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ทำหน้าที่มันไม่รอดดอก มันตาย, พระเจ้า
 มาสักฝูงหนึ่งก็ช่วยไม่ได้ ถ้าไม่ทำหน้าที่. ถ้าทำหน้าที่ หน้าที่
 นั้นแหละกลายเป็นพระเจ้าขึ้นมา แล้วก็ช่วยให้รอดทันที,
 คงจะเคยได้ยินที่เขาพูดกันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ว่าพระเจ้า
 ไม่ช่วยคนไม่ทำหน้าที่ นั่นคือความจริงที่สุด. เมื่อคนไม่ทำ
 หน้าที่พระเจ้ามักช่วยไม่ได้, ตั้งใจจะช่วยก็ช่วยไม่ได้ ทำหน้าที่
 หน้าที่ก็กลายเป็นพระเจ้า แล้วก็ช่วย ๆ ก็ช่วยได้สิเพราะมัน
 ทำหน้าที่นี้, หน้าที่มันก็ช่วย ธรรมะนั้นแหละช่วย, หน้าที่
 นั้นแหละช่วย.

ฉะนั้น อย่างมัวบบานศาลกล่าวอันวอน ให้
 เป็นไสยศาสตร์, เป็นคนหลับอยู่เลย. *ไสยศาสตร์*
แปลว่าศาสตร์ของคนหลับ, พุทธศาสตร์แปลว่าศาสตร์ของคน
ตื่น ไสยะ ๆ นี้ แปลว่าหลับ, ไสยศาสตร์ก็ศาสตร์ของคนหลับ,

ไม่รู้ไม่มีปัญญา, งามายไปตามธรรมเนียมประเพณี, บนบานศาลกล่าวอะไรไปตามธรรมเนียมตามประเพณี มันเป็นไสยศาสตร์ อย่างนี้ช่วยไม่ได้หรอก ถ้าไม่ทำหน้าที่, มันต้องทำหน้าที่ พระเจ้าจึงจะเกิดขึ้นและช่วยได้. พุทธศาสตร์มีสติปัญญาเรื่องหน้าที่ ว่ากรณีนี้ควรทำอย่างไร, กรณีนี้ควรทำอย่างไร, ก็ทำถูกต้องหมด มันก็ช่วยในตัวเอง.

เราเป็นพุทธบริษัทนะ จะต้องถือพุทธศาสตร์นะ, เป็นพุทธบริษัทต้องถือพุทธศาสตร์, เป็นพุทธบริษัทอย่าถือไสยศาสตร์เลย มันเป็นศาสตร์ลับ ไม่มีสติปัญญา มันยังหลับอยู่ ได้แต่บนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนแล้วไม่ทำหน้าที่. ที่รอดอยู่ได้บ้าง เพราะมีการทำหน้าที่, ส่วนนั้นเป็นพุทธศาสตร์นั้น, ส่วนที่บนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนนั้นเป็นไสยศาสตร์ เป็นลม ๆ แล้ง ๆ. ที่แท้จริงคือหน้าที่, เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องก็ช่วยได้ นี่ก็เป็นพุทธศาสตร์.

ผู้สูงอายุควรศึกษาปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง.

ขอให้ มีพุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง
 ให้พุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง นั่นแหละจึงจะ
 เรียกว่าผู้สูงอายุ. มีไสยศาสตร์มาแต่เด็ก ๆ ก็ช่วยไม่ได้
 เพราะไม่รู้. เคี้ยวหมันอายุมากเข้า ๆ เป็นผู้ใหญ่ผู้เฒ่าไสย-
 ศาสตร์ควรจะลดลง พุทธศาสตร์ควรจะเพิ่มขึ้น, วัชรธรรมะ
 อย่างถูกต้อง ทำได้ถูกต้องไปหมด : สัมมาทิฐิ มีความ
 เห็นถูกต้อง, สัมมาสังกัปปไป บรรณาถูกต้อง, สัมมาวาจา
 พุทจาถูกต้อง สัมมาภังค์มันโต ทำการงานถูกต้อง, สัมมา-
 อาชีโว ดำรงชีวิตถูกต้อง, สัมมาวาจาโม พากเพียรถูกต้อง
 สัมมาสติ กำหนดสติถูกต้อง สัมมาสมาธิ ตั้งใจมันถูกต้อง
 ถูกต้อง ชอบ ถูกต้อง นั่นแหละรอดได้ นั่นแหละถูกต้อง
 นั่นแหละรอดได้ ให้หน้าที่ของเราถูกต้อง ๆ ถูกต้องไปทุก
 หน้าที่, เมื่อทำหน้าที่อะไรขอให้รู้ว่าเป็นธรรมะคือหน้า
 หน้าที่. สมมุติว่ากัน กันที่หลังจะเอ้อมมือไปเกา มีสติสัมป-
 ชัญญะ เป็นหน้าที่เป็นธรรมะทำให้ถูกต้อง เกาให้ดีและ
 พอใจว่าได้ปฏิบัติหน้าที่ถูกต้อง เพียงเท่านั้นก็มีธรรมะแล้ว มี
 ความสุขแท้จริงแล้ว มีความพอใจ มีสติสัมปชัญญะ มี

สมาธิ มีปัญญา เพราะว่าเอื้อมมือไปเกาะที่คัน นี่ยกตัวอย่าง
อย่างเล็กที่สุดแล้ว ว่าต้องทำให้ดีที่สุดไม่ว่าหน้าที่อะไร.

ฉะนั้น จงปฏิบัติหน้าที่ในการทำมาหากินให้ถูก
ต้อง ในการบริหารร่างกายประจำวันให้ถูกต้อง ในการ
คบหาสมาคมให้ถูกต้อง, เรื่อง คบหาสมาคม ก็ไม่ใช่เรื่อง
เล็กน้อย เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน ให้ปฏิบัติหน้าที่:—

เบื้องหน้าบิดามารดา ทุกคนมีบิดามารดา แม้
แก่เฒ่าแล้วก็มีบิดามารดา, ปฏิบัติต่อบิดามารดาให้ถูกต้อง
ปฏิบัติเบื้องหลังบุตรภรรยาให้ถูกต้อง, ปฏิบัติเบื้องซ้าย
มิตรสหายให้ถูกต้อง, ปฏิบัติเบื้องขวาครูบาอาจารย์ให้
ถูกต้อง, ปฏิบัติ เบื้องบนผู้ที่อยู่เหนือ ทั้งหมดให้ถูกต้อง,
ปฏิบัติ เบื้องล่าง คือ ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ทั้งหมดให้ถูกต้อง
นี้เป็นหน้าที่เหมือนกัน. หน้าที่ทางสังคมทางสมาคม อย่า
ได้บกพร่องเลย ทำมาหากินถูกต้อง บริหารชีวิตถูกต้อง ทำ
การคบหาสมาคมถูกต้อง ก็เลยถูกต้อง ๆ ๆ เต็มไปหมด.

นี่ ผู้สูงอายุที่แท้จริง มีความถูกต้องเพิ่มขึ้น
มีความผิดพลาดลดลง, มีความผิดพลาดลดลง ถูกต้อง

มากขึ้น, ถูกต้องมากขึ้น จนถูกต้องถึงที่สุด ยกมือไหว้ตัวเองได้ เรื่องก็จบ.

นี่อาตมาขออภัยบ้าง ที่กล่าวอะไรตรงๆ มันจะเป็นการกระทบกระเทือนบ้าง ก็ขอให้คิดว่ากล่าวด้วยความหวังดี ด้วยความหวังว่าจะเลื่อนชั้นกันขึ้นไปเร็วๆ จะเลื่อนชั้นเป็นผู้สูงอายุขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างถูกต้อง แล้วก็จะได้ชื่อว่า เป็นผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้องอยู่ที่เนื้อที่ตัว ที่กายที่วาจาที่ใจ แล้วเป็นอยู่อย่างสงบสุข ชนิดที่เรียกว่าว่าง : *เหนือขั้วก็คือดี* เหนือดีก็คือว่าง *เหนือทุกข์ก็คือสุข* เหนือสุขก็คือว่าง, *เหนือบาปก็คือบุญ* เหนือบุญก็คือว่าง, ว่างไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งรบกวนแม้แต่ประการใด เพราะว่าไม่มีตัวกูไม่มีของกู ไม่มีดีไม่มีอะไรเป็นตัวกู-ของกู มันก็มีความว่าง, อยู่เหนือสิ่งที่มันย้วยวนล่อหลอกทั้งหลาย. *ต่อไปนี้ อย่าได้มีความรัก* *อย่าได้มีความโกรธ* *อย่าได้มีความเกลียด* *อย่าได้มีความกลัว* *อย่าได้มีความตื่นเต้น* *อย่าได้มีความวิตกกังวลอลัชยอวรณ์* *อย่าได้มีความอิจฉาริษยาหวงหึง* *อย่าได้มีการยกตนข่มท่าน* *อย่าได้มีการขัดแย้งใดๆ ในระหว่าง*

กันและกัน, แล้วก็เห็นสิ่งทั้งปวงว่าเป็นเช่นนั้นเอง,
เป็นเช่นนั้นเอง ไม่เกิดความหวั่นไหวไปตามสิ่งใด ๆ,
แล้วก็ จงมีความสุขเย็นหลุดพ้นจากกองทุกข์ อยู่ทุกทีพา-
ราศรีกาลเทอญ.

ขอยุติธรรมบรรยายเรื่องผู้สูงอายุไว้แต่เพียงเท่านี้.

ฉบับ ลีงชาต.

“ อหิสิคะ! ๑๓ สัตตชาต
“ กิ่งนี้แหละ ปรารถนา ไม้ไผ่ยืนยาว!
อธิบาย ๑๒๐๘๖ ไร่; ๑๖๐
เกิดแล้วก็ ไร่ไร่ ไร่ไร่ ไร่ไร่
๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ”

อุบลราชธานี ๑๒๐๘๖ ไร่
มีเกิด, ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่
ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่ ไร่
๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่

๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่
๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่
๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่
๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่ ๑๒๐๘๖ ไร่

๑๒๐๘๖ ไร่



ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต*

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๗ ในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าว เรื่องปัญหาแห่งมนุษยภาพ ต่อไปตามเดิม, และมีหัวข้อย่อยเฉพาะการกล่าวครั้งนั้นว่า **ความมีสุขภาพอนามัยในทางจิต.**

* คำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ ๑๘ ก.พ. ๒๕๒๔

[ทบทวนคำบรรยายครั้งก่อน.]

ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า บัญหาแห่งมนุษย-
ภาพ กันไว้เรื่อยๆ; หมายความว่า เกิดมาทั้งที ไม่ได้
เป็นมนุษย์เต็มที หรือไม่ได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์
ให้เต็มที, ไม่มีความสดชื่นเยือกเย็น จากความเป็นมนุษย์
อย่างเต็มที. นี้เราเรียกว่า บัญหาของการเป็นมนุษย์ ใคร
มีปัญหาย่างนี้ ก็ขอให้สนใจว่า จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร?
แม้พุทธบริษัทเราก็งงไม่ค่อยสนใจ.

บางคนยังจะไม่รู้ตัวซ้ำไปว่า ความเป็นมนุษย์นั้น
คืออะไร? สมบูรณ์กันอย่างไร? และไม่รู้ว่ การทำให้
ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นแหละ คือ ศาสนา. คนพวกนี้
ไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ นึกเอาเองว่า เกิดมาก็เป็นมนุษย์.
ขอให้นึกถึงเรื่องที่เราสืบทอดกันมา เรื่องนี้ เรื่องความเป็น
มนุษย์นี้ มีอยู่ในที่ทั่วไป.

ที่เล่ากันมากที่สุดก็คือเรื่องนักปราชญ์ ปรมจารย์
ในประเทศกรีก เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว ชื่อโสเครติส เขา
จุดคบเพลิงส่องไปตามถนน เมื่อคนเขาถามว่า เทียวหาอะไร
ท่านอาจารย์? เขาตอบว่า เทียวส่องหากคน; คำนี้ก็คือคำว่า

“มนุษย์” พวกเขาบ้านเขาถามว่า พวกเราเหล่านี้ละ ไม่ใช่คนหรืออย่างไร? เขาก็ตอบว่า ยังไม่ใช่คนชนิดที่ฉันต้องการ; ก็หมายความว่า ยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบเขาต้องการคนที่สมบูรณ์แบบ.

ในที่อื่นก็มีเรื่องราวทำนองนี้ ในพระพุทธศาสนา ก็ต้องการมนุษย์ที่แท้จริง จึงจะให้บัวชเป็นพระได้.

เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมีใจสูง.

คำว่ามนุษย์กับคน มาปนกันเสียจนกำกวม; มนุษย์ก็คน, คนก็มนุษย์, อย่างนั้นมันไม่ถูก. ถ้าเป็นมนุษย์มันต้องมีค่าของความเป็นมนุษย์ ก็มีจิตใจสูง อยู่เหนือปัญหา. ถ้ายังมีชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา มีความทุกข์ทรมานอยู่แล้ว ยังไม่เรียกว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์.

เราจะต้องสนใจ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์; ถ้าชอบคำว่าเป็นคน ก็ต้องพูดว่า ความเป็นคนที่สมบูรณ์, สักว่าเกิดมา มันก็เป็นสักว่าคน; เหมือนหมาเกิดมา ก็เป็นลูกหมา, แมวเกิดมา ก็เป็นลูกแมว, สักว่าเกิดมาไม่สมบูรณ์;

มันต้องมีอะไรที่สมบูรณ์ คือมีค่า มีคุณสมบัติ มีสมรรถนะ มีอะไรต่าง ๆ สมบูรณ์ตามความหมายนั้น ๆ.

ฉะนั้น คนเราพอเกิดมา มันยังไม่สมบูรณ์ จะต้องฝึกฝนอบรมกันอีกมาก. มันเหมือนนักบวช ใต้เมล็ดพืช มา แล้วต้องเพาะปลูกลงไปในดิน คุณแลกรักษาให้งอกงาม เจริญเต็มที่ จนกว่ามันจะออกดอกออกผล จึงจะเรียกว่า มันเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์. เดียวนี้มันยังเป็นเม็ด เป็นเมล็ดอยู่ มันเนาแห้งตายไปเสียบ้าง ไม่งอกขึ้นมาได้, งอกขึ้นมาแล้ว ไม่ก็มากน้อย มันก็มีโรค มีอันตราย ทำให้ตายไปเสียบ้าง ไม่ได้เป็นต้นไม้ที่อยู่ จนกระทั่งมีดอกและมีผล.

คนเราก็เหมือนกัน เกิดมาที่หนึ่ง ต้องให้โตเจริญ งอกงามไปตามลำดับ จนมีดอกและมีผล; **มีดอกก็** เหมือนกับบรรดุมรรค, **มีผลก็คือบรรดูผล** : อย่างสูงสุด ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี, เป็นพระอรหันต์ในที่สุด; นี้คือบรรดุมรรคและผล. ถ้าสมบูรณ์แบบโดยแท้จริงก็ไปถึงที่นั่น.

เดี๋ยวนี้เราเอาแต่เพียงว่า เป็นบุคคลธรรมดาสามัญ เป็นบุดูชนชั้นดี หรือเป็นกัลยาณชน ก็พอ ถ้าไปสูงไป

ได้ถึงอริยชน ก็เป็นพระอริยเจ้า กันบัวว่าสมบูรณ์ที่สุด. เตียวหมามองดูกันว่า เป็นกัลยาณชนอยู่ในโลกนี้ อย่างคนธรรมดา เป็นบุรุษชนนี้แหละ มันก็ยังไม่ได้ ยังไม่สมบูรณ์ ยังอยู่ในสภาพที่เรียกว่า น่าละอายแมว.

นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบง่าย ๆ ที่สุด ว่าเป็นคนทั้งที่ยังอยู่ในสภาพที่น่าละอายแมว; หมายความว่า แมวมันนอนหลับสนิท ไม่ต้องกินยานอนหลับ. แมวไม่ปวดหัว ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว แมวไม่เป็นโรคประสาท. ส่วนคนเป็นโรคประสาท, แมวมันไม่เป็นโรคจิต, คนยังเป็นโรคจิต และมากขึ้น ๆ อย่างนี้เรียกว่า ความเป็นคนนั้นไม่สมบูรณ์ เป็นคนชนิดที่น่าละอายแมว แล้วจะอย่างไรกัน ?

เรื่องมันก็ไม่มีอะไร ก็มีแต่เพียงว่าเป็นคนกันให้สมบูรณ์เสียก็แล้วกัน. นี่บัญญัติมันยังเหลืออยู่ ก็เป็นกันไม่ได้; นี่อาตมาเรียกว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ คือปัญหาของความเป็นมนุษย์, ปัญหาที่เนื่องด้วยความเป็นมนุษย์

ปัญหาของความเป็นมนุษย์นั้น มันแบ่งออกได้เป็นสองฝ่าย คือ **ปัญหาทางฝ่ายร่างกาย** กับ **ปัญหาทางฝ่ายจิตใจ.**

เป็นมนุษย์ในทาง ฝ่ายร่างกาย ก็ยังไม่ค่อยสมบูรณ์
 คือมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ ; เพราะว่าคนโง่ๆเหล่านั้น ไป
 ทำลายสมรรถภาพของร่างกายเสีย ด้วยการสูบบุหรี่บ้าง
 ทั่วใช้ยาเสพติดอย่างอื่นบ้าง กินเหล้าเมายาบ้าง, ทำลาย
 สมรรถภาพทางฝ่ายกายให้บกพร่องไป มันก็ไม่ใช่มนุษย์ที่
 สมบูรณ์ แม้ในทางฝ่ายร่างกาย.

ในทางฝ่ายจิตใจ มันยังมีอะไรละเอียด ลึกซึ้งสุขุม
 ไปกว่านั้นอีก ก็ยังไม่เข้าใจ. นี่จะต้องพูดกันให้มากเป็น
 พิเศษ. ถ้าเรื่องทางฝ่ายกาย ก็แก้ปัญหาในเรื่องฝ่ายกาย
 ให้มีร่างกายที่ดี, เรื่องฝ่ายจิต ก็แก้ปัญหาในทางฝ่ายจิตให้ดี.

คำว่า “สุขภาพอนามัย” มักจะพูดกันแต่เรื่องทางกาย
 รู้จักกันแต่สถานื่อนามัยที่จ่ายยา, เจ็บไข้ก็ไปหา, แต่สุขภาพ
 อนามัยทางฝ่ายจิตนั้นไม่ค่อยรู้จัก แล้วเขาก็ไม่มักจะเรียกว่า
 สถานื่อนามัยทางจิตเสียด้วย ถ้าไปก็ไปที่โรงพยาบาลบ้าง
 เลย; เลยไม่ค่อยได้ยินคำว่า อนามัยทางจิต. เราจะต้อง
 มาคิดกันดูให้ดี.

อนามัย โดยใจความสำคัญ ก็คือว่า เป็นอยู่อย่าง
 ถูกต้อง สำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพ. ถ้าอนามัยไม่ดี ไม่มี

เครื่องส่งเสริมสุขภาพที่ดี คนเราก็ไม่มีความสุข. อนามัย
 แปลว่า สิ่งที่ทำให้สำเร็จ ตามที่มันควรจะเป็น คือเราไม่มี
 อะไรเป็นเครื่องกีดขวาง; การที่มันจะเจริญองงามไปตาม
 กฎเกณฑ์ของมัน นี่เราทำไม่ถูก มันก็มีอุปสรรค สะกັ
 ้กความเจริญ แล้วมันก็ไม่ส่งเสริมสุขภาพ.

ฉะนั้นขอให้สนใจพร้อม ๆ กันไป คืออนามัยทาง
 ฝ้ายกาย และอนามัยทางฝ้ายจิต. เคยได้ยินกันแต่เรื่องทาง
 กาย ก็เดี๋ยวนี้ได้ยินกันเสียใหม่ว่า มันก็เรื่องทางจิต มี
 อนามัยทางจิต; หมายความว่า จิตจะสดชื่นแจ่มใส มี
 สมรรถภาพ มีอะไรดี เหมือนกับที่ร่างกายมันมี.

ถ้าเราดูต้นไม้สักต้นหนึ่ง ที่จะเรียกได้ว่า มันมี
 อนามัยดี ก็เป็นต้นไม้ที่กำลังงอกงามสดชื่น มีแวงแห่งความ
 สงบเย็นเป็นสุข. นี้ต้นไม้ที่มีอนามัย แล้วก็เป็นเรื่องทาง
 ฝ้ายวัตถุ หรือร่างกายเสียโดยมาก.

ที่นี้มาดูที่คน แยกออกเป็นสองส่วน ทางฝ้ายกาย
 บางคนก็ดูจะพอที่อยู่ ก็มีอนามัยทางกายดี; แต่ส่วนมาก
 ไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น ทำผิดอยู่มากเหมือนกัน. อนามัย
 ทางกายก็ไม่สมบูรณ์, พอมาถึงเรื่องอนามัยทางจิต ก็แทบ

จะไม่รู้ ไม่ได้สนใจเลย ปล่อยให้มันไปตามบุญตามกรรม ; เพราะไม่รู้ว่า มันมีอยู่อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะต้องสนใจให้มากเป็นพิเศษ.

สรุปความว่า การประพาศให้ถูกต้องในทางฝ่ายจิต ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ ไม่มีอะไรมาทำลาย ให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ก็เรียกว่าจิตนั้นมีอนามัยส่งเสริม แล้วก็เกิดความสุข อันเนื่องมาจากจิต แก่คน ๆ นั้น.

อนามัยทางจิตควรส่งเสริม.

อาตมาได้พูดมาแล้วถึงปัจจัยทางฝ่ายจิต ๖ อย่างมาแล้ว ต่อจากปัจจัยทางร่างกาย ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ; นี้ถ้าเป็นปกติ ก็เป็นไปทางกายดี. ที่นี้ไม่พอก็ต้องส่งเสริมทางจิตใจนี้ ว่าต้องมีปัจจัยในทางฝ่ายกายช่วย.

ที่ได้พูดมาแล้วก็คือจะต้องมีสิ่งประเสริฐประโลมใจ ที่ถูกต้อง จิตใจจึงจะดี, *คือมีธรรมะเป็นเครื่องประโลมใจ* ไม่ใช่เอาเหยื่อของกิเลส มาเป็นเครื่องประโลมใจ

โลมใจ, และต้องมีความแน่ใจ ไว้ใจในสิ่งที่ตนยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง, แล้วต้องมีความรู้สึกเป็นมิตรภาพ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูอยู่ตลอดเวลา. มีความรู้สึกว่า ตนประหลาดอย่าง ถูกต้องทางกาย ทางวาจา จิต, มีความรู้ ที่เป็นเหตุให้แน่ใจ ตัวเองว่า รู้เพียงพอในสิ่งที่ควรจะรู้, แล้วมีผู้นำทางวิญญาณ ที่ถูกต้อง. หกอย่างนี้ มันก็คือเครื่องส่งเสริมสุขภาพอนามัยทางจิตคล้ายเหมือนกัน.

แต่เดี๋ยวนี้^๕ จะแยกออกมาพูด โดยหัวข้อเฉพาะของมัน ว่า ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต นี้^๕ ก็รวม ๖ ข้อที่พูดมาแล้วนั้นด้วยโดยปริยาย; แต่จะแยกความหมายให้เห็นชัด ในรูปเรื่องของสุขภาพและอนามัย. ฉะนั้นจึงแยกออกมาอีก แยกออกมาเป็นข้อหนึ่งต่างหาก จาก ๖ ข้อที่ได้บรรยายมาแล้ว จัดเป็นบัจจัยที่ ๗ ในทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ. ถ้าเอาไปต่อกันเข้ากับบัจจัยฝ่ายร่างกาย มันก็กลายเป็นบัจจัยที่ ๑๑. นี้ก็ควรจะสังเกตไว้.

ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต.

ถ้าจะพูดถึงเรื่อง^๕ คือ เรื่อง *สุขภาพอนามัย^๕* เราควรจะนึกถึงพระพุทธรักษา หรือ *ธรรมรักษา* หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก ที่เป็นพระบาลีมีอยู่ว่า *อโรคยา ปรมา ลากา* แปลว่า *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง.* ประโยคนี้เก่าแก่ก่อนพุทธกาล เพราะเคยอ่านพบในบาลี ในอรรถกถาว่ามันเก่าก่อนพุทธกาล.

หมอรักษาโรค แม้แต่หมอดอนฟันตามข้างถนนก็ร้องตะโกนว่า “*อโรคยา ปรมา ลากา*” กันทั้งนั้น; หมายความว่า *เป็นรักษาของพวกเขาหมอ* ที่เขาจะตะโกนเรียกคนมารับการรักษา เพื่อจะเอาค่ารักษา นี่ก็เป็นของเก่าแก่ก่อนพุทธกาล.

ครั้นมาถึง *สมัยพุทธกาล* ประโยค^๕ นี้ก็ยังใช้อยู่ แต่ความหมายมันเปลี่ยนสูงขึ้นไป จนเป็นเรื่อง *ความไม่มีโรคในทางวิญญาณ.* ก่อน^๕นี้พูดกันแต่เรื่องไม่มีโรคในทางร่างกาย ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ปวดหัว ไม่ปวดฟัน ไม่อะไรต่าง^๕ๆ เหล่า^๕นี้เรียกว่า ความไม่มีโรค.

ที่นี้ พอมาถึง สมัยพระพุทธศาสนา ข้อความนี้เลื่อน
 ขึ้นไปถึงโรคทางจิต โดยแบ่งโรคออกเป็นสองชนิด คือโรค
 ทางกาย และ โรคทางจิต. เมื่อไม่มีโรคทั้งทางกายและทาง
 จิต จึงจะเรียกว่าความไม่มีโรคที่สมบูรณ์. เราก็จะอาศัย
 บาลีข้อนี้เป็นหลัก สำหรับศึกษากัน ในเรื่องความมีสุขภาพ
 อร่าม.

เดี๋ยวนี้เอาตมาอยากจะแบ่งโรคนี้ให้มันเป็นสาม อย่าง
 ที่เคยพูดมาแล้วหลายครั้งหลายหน ; แต่บางคนไม่เคยได้ฟัง
 ก็จะได้แบ่งโรคออกเป็นสามระบบ คือ โรคทางกาย โรคทาง
 จิต และ โรคทางวิญญาณ.

ในพระบาลีแท้ ๆ แบ่งเป็นเพียงสอง คือโรคทางกาย
 และโรคทางจิต ; แต่พอมาถึงสมัยปัจจุบันนี้ คำว่า จิต
 มันไม่มีความหมายอย่างเดียวกันกับครั้งพุทธกาล เราจึงต้อง
 เพิ่มอีกโรคหนึ่งคือโรคทางวิญญาณ. โรคทางจิตนั้น เป็น
 เหมือนกับโรคที่รักษาที่โรงพยาบาลโรคจิต, ส่วนโรค
 ทางวิญญาณนั้น ต้องรักษาที่โรงพยาบาลของพระพุทธ-
 เจ้า คือมรรคมะ.

ความไม่มีโรคสามประการนี้ก็คือ ความถูกต้อง
ในทางกาย, ทางจิต, และทางสติปัญญา นั้นเอง.

ไม่มีโรคทางกาย ก็เพราะว่าเรามีความประพฤติก
กระทำถูกต้องทางระบบกาย ลงไปถึงวัตถุสิ่งของที่เนื่องด้วย
กาย เช่นบ้านเรือนเป็นต้น และยังเนื่องไปถึงสิ่งแวดล้อม
อันละเอียด เช่นดินฟ้าอากาศเป็นต้น มันมีความถูกต้อง
ทางระบบกาย; หมายความว่า ที่เนื่องกันก็อย่าง ๕ อยู่กับ
กาย ก็เรียกว่าระบบกายแล้วมันถูกต้องหมด; คนก็สบายดี.

เดี๋ยวนี้เรายังมีปัญหาเสียแล้ว แม้แต่ในเพียง
ระบบกาย เช่นอากาศเป็นพิษ อาหารเป็นพิษ, อาหารที่
ใช้ศิลปะหลอกลวง เพื่อเอาเงินกัน แล้วก็ ๕ เป็นพิษ อย่าง
ก็มี. ๕ ไม่มีความปลอดภัยในทางกาย ก็เรียกว่า ๕ ไม่มีความ
ถูกต้องในระบบกาย; คนเราก็มีโรคทางกายกันมากขึ้น
จนเหลือกำลังของผู้มีหน้าที่ ที่จะเยียวยาโรคในทางกายอยู่แล้ว.

ที่นี้ โรคทางจิต, ความไม่มีโรคทางจิต ก็หมาย
ความว่า ความถูกต้องในระบบจิตในทุกความหมาย. จิตใน
ที่นี้ยังเนื่องกันอยู่กับกายเป็นส่วนใหญ่ หมายถึงระบบประ-
สาท; ระบบประสาทมันก็เป็นเรื่องกาย แต่เป็นเหมือน

กับสำนักงานของจิต มันเนื่องกันอยู่กับจิต, เขาประสาท
 เหาะระบบประสาทไปฝากไว้กับระบบจิต. ฉะนั้นเราก็ต้องมี
 ความถูกต้อง ในระบบประสาทด้วย.

สิ่งที่เรียกว่า จิต นี้ ถ้าตามหลักธรรมะในพุทธ-
 ศาสนา เป็นของที่เกิดจากการกระทบทางอารมณ์; ถ้ายัง
 ไม่มีอารมณ์กระทบ ก็ยังไม่เกิดจิตใดเลย. ฉะนั้นต้องมี
 ความถูกต้องทางอารมณ์ ก็คือสิ่งที่จะมากระทบตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ ด้วย. มีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย
 ใจ เราจัดหรือทำให้มันถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา
 จึงจะเรียกว่า มีความถูกต้องทางระบบจิต คือ:-

จัดการกับอารมณ์ถูกต้อง, จัดการกับระบบประ-
 สาทที่รับอารมณ์ถูกต้อง, จัดการกับความนึกคิด ที่มันคิด
 ขึ้นมา จากระบบประสาทนั้น ๆ ได้โดยถูกต้อง, ไม่มีปัญหา
 ผิดพลาดอันใดเกิดขึ้น แล้วก็เรียกว่า มีความถูกต้องใน
 ระบบจิต แล้วก็เลยไม่มีโรคทางจิต ไม่ต้องไปหาหมอที่
 โรงพยาบาลโรคจิต.

โรคที่ ๓ คือ โรคทางวิญญาน เราจำไว้ว่า เราใช้
 กันเฉพาะในหมู่พวกเรา พวกอื่นเขาจะไม่ใช้อย่างนี้ก็ตามใจ

เขา. เราไม่รู้จะใช้อย่างไร เราจำเป็นต้องใช้คำว่า *วิญญาณ*, โรคทางระบบวิญญาณ. วิ แปลว่า *วิเศษ*, *ญาณ* แปลว่า *รู้*, *วิญญาณ* แปลว่า *รู้อย่างวิเศษ*. นักกอร์ระบบ สติปัญญา นับตั้งแต่ ความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความรู้สึกทุกอย่าง ที่มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับสติปัญญา. ถ้ามันไม่ถูกต้อง; ยกตัวอย่างง่ายๆเช่น คิดผิด เห็นผิด มันก็มีปัญหา ไม่มีที่เสถียรสุด หากความสงบสุขไม่ได้. เราจะต้องมีความคิดที่ถูกต้อง มีความรู้ที่ถูกต้อง มีสติสำหรับจะขจัดเอาความรู้มาใช้ให้ทันทั่วทั้งที่ ถูกกาลเทศะ.

ระบบวิญญาณ เป็นอย่างนี้ ต้องศึกษาเรื่องที่เราจะรู้ทุกเรื่อง; นี้เรียกว่า ปัญญา แล้วจะต้องมีสติ คือ ธรรมะอีกอันหนึ่ง เป็นคุณสมบัติของจิตอีกอันหนึ่ง, เรียกว่า สติ สำหรับจะขจัดเอาปัญญา คือความรู้ขึ้นมาให้ทันทั่วทั้งที่ ทันเวลา ถูกต้องตามกาลเทศะ และในทุกๆ กรณี.

เดี๋ยวนี้คนเราไม่ค่อยมีสติ ความรู้ก็ไม่มาช่วย เพราะไม่มีสติ ที่จะขจัดเอาความรู้มาช่วยแก้ปัญหามาเข้าไปข้างในก็แก้ไม่ได้, มาผิด ใช้ไปผิดกาลเทศะ ก็ไม่มีประโยชน์อะไร, ผิดเรื่องผิดราว มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. ฉะนั้นคำว่า ปัญญา

กับสติ จะต้องไปด้วยกันเสมอ; ถ้าไม่มีสติเพียงพอแล้ว ปัญญาจะเป็นความโง่งงขึ้นมา โดยไม่ทันรู้ตัว.

มีเรื่องเขาเล่ากันมาว่า ที่หลังสวนนี้เอง เด็กเล็กๆ คนหนึ่ง กลืนส탕ค์เข้าไปติดคอ; แม่ของเด็กก็ห่อหน้ากรดลงไปในคอลูก โดยหวังว่า มันจะกัศส탕ค์นั้นให้ละลายไป แล้วมันก็จะหมดปัญหา. นี่ทุกคนก็คิดดูเถิด ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น. ที่รู้ว่า น้ำกรดกัศส탕ค์ได้นั้นเป็นปัญญาแล้วหลงไปโดยไม่มีสติ ปัญญาก็กลายเป็นความโง่งง. ช่วยจำไว้ทุกคนว่า สตินั้นสำคัญเท่ากับปัญญา; ถ้าไม่มีสติแล้ว ปัญญาจะกลายเป็นความโง่งง, หรือว่าปัญญาจะกลายเป็นอันตราย.

นิทานสมมติอีกเรื่องหนึ่งว่า คนกับลิงเป็นเพื่อนรักกัน รักกันมากเหลือที่จะเปรียบ. ที่นี้ คนนอนอยู่ แมลงวันมาไต่ที่ก้นหู ลิงมันก็โกรธแมลงวัน ว่ารบกวนเพื่อน มันก็เอาค้อนไม้มา เจาะหูสองมือแล้วก็ฟาดลงไปบนแมลงวัน.

นี่เหมือนกับว่า คนมัน ไม่มีสติ มันก็ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ, ผิดกาลละผิดเทศะผิดกรณี; เพราะไม่มีสติอย่างเดียว ปัญญากลายเป็นความโง่งง, ความหวังดีกลายเป็นความโง่งง, ความรักกลายเป็นศัตรู.

ขอให้ทุกคนรู้ความจำเป็น ที่จะต้องมีสติและปัญญา; ถ้าขาดสติและปัญญาแล้ว โรคในทางวิญญานก็จะเกิดขึ้น, ความรู้หรือปัญญาจะไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่มีสติ.

เพราะฉะนั้นเราจะต้องสนใจพร้อมกันทั้งสองอย่าง คือมีปัญญาและสติ เพื่อจะกำจัดโรคในทางวิญญาน. ถ้ามีความถูกต้องในทางวิญญานแล้ว ทางกายและทางจิตจะพลอยถูกต้องด้วย คือถ้ามีปัญญา ระบบปัญญาถูกต้อง ไม่มีโรคแล้ว ระบบกายระบบจิตก็จะพลอยถูกต้องไปด้วย เพราะปัญญามันเหนือกว่า จึงควรจะสนใจ.

ถ้าเราไม่มีโรคทั้งทางกาย ทั้งทางจิต ทางวิญญานแล้ว นี้ก็เรียกว่า มีสุขภาพอนามัยเลิศที่สุด, เลิศที่สุด สูงสุดที่มนุษย์จะเป็นไปได้ ก็จะเป็นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ได้โดย ถ้าไม่มีโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาน.

คนเป็นโรคประสาทเพราะศิคอนามย์.

เอ้า, ที่นี้ เราดูว่า คนปัจจุบันนี้เป็นโรคประสาทกันมาก. วันก่อนไต้ยีนทางวิทยุประกาศสถิติว่า ในประเทศไทยนี้เป็นโรคประสาทกันเป็นแสน ๆ คน, เป็นโรคจิตกัน

เป็นหมื่น ๆ คน. คนเป็นโรคประสาทกันตั้งแสน ๆ คน ;
นี่ก็คิดดูเถอะว่า มันมีความไม่ถูกต้องทั้งสามระบบ นั้นแหละ.

คนที่จะเป็นโรคประสาทขนาดนั้นได้นั้น ทางระบบ
กายมันก็ทำผิด การกิน การอยู่ การหลับนอน อะไรต่างๆ
มันก็ผิด. ที่ระบบจิตมันก็ตั้งจิตไว้ไม่ถูก มันก็เต็มไปด้วย
ภัยวิตกกังวล, ระบบวิญญาณก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้เอาเสียเลย
มันจึงเป็นคนโง่ ปล่อยตัวเองให้เป็นโรคประสาท จนน่า
ละอายแหมว ซึ่งไม่รู้จักเป็นโรคประสาท.

จะนั้น ถ้าทำให้มีความถูกต้องทางกาย ทางจิต ทาง
วิญญาณแล้ว เราก็ไม่ต้องเป็นโรคประสาท; นี่สนใจกัน
ให้ครบ ให้เพียงพอ.

แต่ก่อน *บรรพบุรุษของเรา ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท*
นั้น เพราะเขามีความถูกต้องในสามระบบนี้อยู่โดยมาก และ
เรียกว่าโดยอัตโนมัติก็ได้ คือไม่รู้สีกตัว; ไม่ต้องรูสีกตัว
เพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า *สมัยก่อนนั้น เขามีวัฒนธรรม*
ประจำมนุษย์ ประจำบ้านเรือน ประจำชาติ *ที่ถ่ายทอดออก*
มาจากพระพุทธศาสนา.

คนเกิดมา เขาก็ประพฤติไปตามระบบวัฒนธรรม
 เหล่านั้น จึงมีความถูกต้องในเรื่องกิน เรื่องอยู่ เรื่องทางร่างกาย
 และเรื่องทางจิต; แม้เรื่องทางปัญญา เขารู้จักคิด
 รู้จักนึก รู้จักปลง รู้จักวาง. เขาจะพูดว่า มันอย่างนั้นเอง
 หรือช่างมันเถอะ มันอย่างนั้นเอง; อย่างนี้ มากกว่าพวก
 เราสมัยนี้ ซึ่งไม่รู้จักรู้ ไม่ยอม จะเอาเป็นเอาตายกันให้ได้; นี้
 ความโง่มีมาก ขนาดนี้ แล้วก็ทิ้งระบบวัฒนธรรมที่ประเสริฐ
 นั้นเสียเรื่อย ๆ จนจะหมดสิ้น.

คนสมัยนี้ไม่มีระบบวัฒนธรรมของพุทธศาสนา
 เหมือนอย่างคนสมัยก่อนมี. นี้มันก็เปลี่ยนแปลงไปตาม
 ยุคตามสมัยของโลก; ยิ่งคนมากขึ้นมันควบคุมกันไม่ทัน
 แล้วมันก็แยกกันไปทางไหนก็เป็นไปทางนั้น จนตั้งไว้ไม่อยู่.
 ฉะนั้น บัญหามันจึงเกิดขึ้นแก่คนไทยเรา ในยุคปัจจุบัน
 ชนิดที่ไม่เคยเกิดแก่คนไทยเราในยุคโบราณ.

เด็ก ๆ ยุคโบราณได้ขนทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายที่
 วัด ก็สนุกแล้วก็พอใจ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนก็ได้ นี่เด็กสมัย
 โบราณ; เด็กสมัยนี้ก็หว่าน นั่นมันโง่เด็กโง่ จะไปเที่ยว

เล่น จะไปสถานที่เรีงรมณ์ กระทั่งไปหยาเสพตึกในที่สุค,
เต็ก ๆ ไปบูชยาเสพตึก.

จะนั้น อนามัยจึงต่างกัน; เต็กที่ว่า ไปชนทราย
ก่อพระเจดีย์ทรายไค้บุญ แล้วชื่นใจ แล้วพอใจ, จิตใจดี
ว่าเรีง สติปัญญาของเขาถูกต้องอยู่โดยอัตโนมัติ. จะนั้น
เต็กสมัยโบราณจึงไม่เป็นโรค อย่างที่เต็กสมัยนี้เป็น.

นี่ขอให้ดูความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ว่ามัน
เกี่ยวข้องกันกับมนุษย์อย่างไร ควรจะหยิบมาพิจารณากัน
เสียใหม่ให้ถี่ ๆ. ศาสนาที่มาอยู่ในรูปของวัฒนธรรม ขนบ
ธรรมเนียม ประเพณี นั้นคุ้มครองได้มาก คือ ให้คนนั้น
แหละ มันถูกต้องอยู่ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ โดย
ไม่ไ้รู้สึกตัว; นี้เรียกว่าอัตโนมัติก็พอจะไ้. จะนั้นเขา
จึงไม่ค่อยมีปัญหาเหมือนอย่างเดีวนี้.

เดีวนี้การศึกษาไม่สมบูรณ์ ไม่ไ้สอนให้คนกลัว
บาป กลัวความชั่ว, คำว่าบาปไม่มีสำหรับคนสมัยนี้, คำว่า
บุญก็ไม่มี; อร่อยก็แล้วกัน สนุกสนานก็แล้วกัน. ถ้า
จะให้มีคำว่าบุญ ก็ไปอยู่ที่ความสนุกสนานเริ่ดอร่อยมาก;
ชนทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายนี้ ไม่บุญเสียแล้ว ไม่ใช่

บุญเสียแล้ว สำหรับเด็กสมัยนี้ ไม่เหมือนกับเด็กโง่ ๆ สมัย
 อามา

สมัยโน้นเพียงแต่ว่าได้ชนทรายก่อพระเจดีย์ ก็เป็น
 สุขเหลือเกินแล้ว เป็นบุญเหลือเกินแล้ว, และคำว่าบาปก็ยังมี
 มี แม้จะไปสุมยาบุหรืออย่างนี้ เด็ก ๆ ก็สันนิษฐานลงเอาเอง
 ว่ามันบาป; เพราะได้ความหมายรวม ๆ กันว่า มันชั่ว มัน
 ไม่ควรกระทำ, ผู้ใหญ่เขาห้าม แล้วมันก็บาป.

สมัยนี้มันไม่มีบาปอย่างนี้ แก่เด็ก ๆ สมัยนี้ หรือ
 วัยรุ่นสมัยนี้. ฉะนั้นเขาจึงพลัดตกลงไปในอบายมุข แล้ว
 ถอนตัวไม่ขึ้น ก็ได้เป็นโรคครบทั้งสามอย่าง : เป็นโรค
 ทางกาย เป็นโรคทางจิต เป็นโรคทางวิญญาณ แล้วโรค
 ประสาหมันจะไม่มากได้อย่างไรเล่า? ลองคิดดูเถิด เมื่อโรค
 ประสาหมันมากหนักเข้าแล้ว โรคจิตมันก็ต้องพลอยมากตาม
 เพราะมันเป็นพี่น้องกัน.

นี่เป็นอันว่า ถ้าเราไม่มีโรคทางกาย ทางจิต ทาง
 วิญญาณ ก็เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยดีที่สุดในที่สุด, มีความสุข
 ตามที่มนุษย์ควรจะมีได้, หมกปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์.

พิจารณาว่าสติบัญญัตินำกายและจิต.

เอ้า, ที่นี้ก็คู่ต่อไปถึงเรื่องราวข้างหน้า คนโดยมาก เข้าใจกันว่า กายนำจิต จิตนำสติบัญญัติ. ถ้าใครมีความเชื่อ อยู่อย่างนี้ อาตมาขอรับรองให้คิดดูใหม่. ที่ว่า กายนำจิต คน พวกนั้นก็พูดว่าถ้ากายสบายดี แล้วจิตก็ดีเอง; แล้วเขาพูด ว่า จิตนำสติบัญญัติ ถ้าจิตมันดีแล้ว คนก็ฉลาดเอง. เขา ถือกันอย่างนั้นอยู่น้อย น้อย นี่ขอให้ใคร่ครวญเสียใหม่.

ที่ว่า กายนำจิตนั้น มันนำได้แต่จิตที่เนื่องอยู่กับกาย. จิตมันต้องแบ่งออกเป็นสองซีก; จิตซีกหนึ่งมันเนื่องกัน อยู่กับกาย เช่นระบบประสาท เป็นต้น อย่างนี้จริง ถ้ากาย ดี จิตมันก็จะพลอยดี; เช่นว่าเมื่อคนกินข้าวอิ่มแล้วอารมณ์ มันก็ดี, พอคนหิวข้าว อารมณ์ก็เสีย. อย่างนี้เรียกว่า กายนำจิตจริง แต่ว่ามันส่วนน้อย ส่วนที่มันเนื่องอยู่กับกาย. ส่วนที่เป็นจิตล้วน ๆ นั้น มันแยกตัวออกไป ไม่ได้ยึดไว้ อำนาจของกาย แล้วมันจะเป็นฝ่ายนำกายเสียอีก.

ที่นี้ พวกที่ถือว่า จิตนำบัญญัติ ถ้าจิตดีแล้ว สติ บัญญัติก็ดีเอง. เขาสนใจแต่เรื่องทางจิต นี้ก็ไม่ถูก เพราะ

ว่าถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว จิตมันก็ตีไปได้ไม่ถึงไหน, ตีไปได้ไม่กี่มากน้อย เพราะปัญญามันเป็นความรู้ มันรู้ว่า ควรจะ ทำอย่างไรกายจึงจะดี? ทำอย่างไรจิตจึงจะดี.

ฉะนั้น เราเข้าใจ แล้วก็ทำให้ถูกต้องตามธรรมชาติ ที่มีอยู่จริง เพราะจิตมันจะนำร่างกาย. ถ้าว่าสติปัญญา มันจะนำจิต นำร่างกาย ผู้นำทั้งหมดก็คือสติปัญญา นำไปทั้ง จิตและร่างกาย. สติปัญญาถูกต้องแล้ว ก็บริหารกายและ จิตให้ถูกต้องได้.

วิวัฒนาการตามธรรมชาติ แม้ในทางวัตถุนี้ *เขา ก็ถือกันว่า จิตคือความต้องการ* นั้นแหละ *ต้องนำไปก่อน เสมอ* จึงเกิดวิวัฒนาการขึ้นมาในโลกนี้. เกิดสัตว์แปลกๆ เกิดต้นไม้แปลกๆ เกิดอะไรแปลกๆ ขึ้นมาในโลกนี้ ก็เพราะ ว่าระบบจิตมันคิดไกลออกไป แต่ก่อนมีแต่สัตว์อยู่ในน้ำ มันอยากจะขึ้นบก มันมีความคิดที่อยากจะขึ้นบก มันจึงค่อย ออกมาสำหรับจะขึ้นบก, ขึ้นบกแล้ว มันก็จะไปอยู่บน ต้นไม้ มันจึงมีอวัยวะที่จะขึ้นไปอยู่บนต้นไม้, แล้วมันก็จะ บินไปในอากาศ มันจึงค่อยมีอวัยวะสำหรับจะบินไปในอากาศ

หลักทางชีววิทยาเขาเชื่อกันอย่างนี้ ว่าจิตมันนำกาย นำ
วิวัฒนาการทางฝ่ายกาย.

ทีนี้ ที่จิตมันจะนำไปอย่างไรนั้น มันต้องมีความผิด
หรือความถูก; ถ้ามันคิดไปผิด มันต้องตายจ้าน มันต้อง
สูญพันธุ์ไปแล้ว ที่มันคิดถูก มันจึงรอดและเหลืออยู่ให้เรา
ดู จนมาถึงเรา^{นี้}; เรียกว่าบัญญัตินำมาโดยปลอดภัย ทั้ง
ทางกายและทางจิต.

นี่เราจะต้อง มองเห็นความจริง แล้วอย่าไปหลงว่า
ให้กายมันนำจิต แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องกาย, หรือว่า
จิตมันนำบัญญัติ แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องของจิต ก็ให้
กิเลสทั้งนั้น, แล้วบัญญัติมันก็วินาศ ไม่ต้องสงสัย; จะต้อง
ทำให้ถูกต้อง จนสมบูรณ์ทั้งสามระบบ.

เรื่องของจิต ก็ต้องจัดกันไปตามเรื่องของจิต, เรื่อง
ของบัญญัติ ก็จะต้องจัดไปตามเรื่องของบัญญัติ แล้วบัญญัติ
มันก็จะนำจิตตลอดเวลา. กายที่จิตก็ดี แต่จิตที่มันก็นำกาย
ได้ดียิ่งขึ้นไปกว่า สติบัญญัติ เมื่อจิตที่มันก็ทำอะไรได้มาก
มันก็นำจิตไปได้มาก มันเป็นเรื่องอาศัยซึ่งกันและกันอย่าง^{นี้};
ไม่ว่าก่อนเกิดก่อน จะต้องเป็นปัจจัยแก่กันเกิดทีหลังเสมอ

ไป. คนเกิดทีหลังก็เป็นบ้จ้ายแก่คนเกิดก่อน ก็ได้เหมือนกันตามหลักของธรรมชาติ.

ทีนี้ เราก็จะไม่ทำผิดกันอีกต่อไป ในเรื่องทั้งสาม คือเรื่อง กาย เรื่อง จิต แล้วก็เรื่อง วิญญาณ; อย่าให้มีโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ, ให้มันเข้ารูปกัน ให้มันลงระบบกัน, ให้ทั้งสามอย่างนี้เป็นไปอย่างถูกต้อง เจริญก้าวหน้าไปพร้อม ๆ กัน ตามหน้าที่ของตน ๆ.

ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว แต่อยู่ที่พระธรรม.

เอ้า, ทีนี้ก็จะมาคุยปัญหา ที่มันใกล้เข้ามา หรือว่าดูเรื่องใกล้กับตัวปัญหายิ่งขึ้นไป ก็คือ คนโดยมากจะเห็นว่า *เรามีอาหาร มีข้าวปลาอาหารกิน ก็หมดปัญหาแล้ว*

ก็มองดูเถอะ เราเอง หรือเพื่อนมนุษย์ของเราเนี่ย เขาสนใจกันแต่เรื่องปากเรื่องท้องเท่านั้นแหละ ไม่ได้สนใจกันถึงเรื่องจิต เรื่องวิญญาณ. เขาทำงานลงทุนลงแรงอะไร ก็เพื่อกำไร เพื่อประโยชน์ เป็นเงินเป็นทอง, เป็นเรื่อง

ปากเรื่องห้อง โดยไม่ต้องดูว่า จิตจะดีจะเลวอย่างไร, โดยไม่ต้องดูว่า มันผิดหรือถูก, มันเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมอย่างไร เขาไม่ดู. คนพวกนี้ถือว่า เรื่องปากเรื่องห้องเป็นเรื่องสำคัญ จนถึงกับเชื่อเสียทีเดียวว่า คนเราอยู่ได้ด้วยอาหาร, ข้าวปลาอาหาร ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น.

ที่นี้ มีข้อความในคัมภีร์คริสตัง พระเยซูกล่าวว่า **คนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่มีชีวิตอยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า.** พุทธบริษัทจะกลายเป็นคนโง่ไปก็ได้นี่น่าละอาย; **เดี๋ยวนี้เราก็ไม่ใช่ว่าจะทะเลาะกันระหว่างศาสนา; แต่เราก็ควรระวัง** อย่าให้พุทธบริษัทกลายเป็นคนโง่.

เมื่อพวกคริสเตียนเขาถือว่า **ชีวิตไม่ได้อยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่อยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า** ก็คือพระธรรมนั้นแหละ. **ชีวิตรอดอยู่ด้วยพระธรรม ไม่ได้รอดอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร.** นี้คนบางคนก็จะประชดเอาว่า เอ้า, ถ้าอย่างนั้นก็อย่ากินข้าวปลาอาหาร กินแต่พระธรรมสิ มันจะอยู่ไปได้อย่างไร; **นี้เรียกว่า ไม่พยายามจะทำความเข้าใจกันเสียแล้ว.**

เขาพูดว่า ถ้าเรามีข้าวปลาอาหารกิน รอคชีวิตอยู่
ได้ แต่ไม่มีพระธรรม มันก็ไม่มีมนุษย์แหละ มันเท่ากับ
ตายแล้วแหละ. มีข้าวปลาอาหารกิน รอคชีวิตอยู่ได้ แต่
ไม่มีพระธรรมในบุคคลนั้นเลย, ไม่มีธรรมะในบุคคลนั้นเลย
คนนั้นมันตายแล้ว ไม่ใช่ไม่มีมนุษย์แล้ว; เป็นคนเฉยๆ
เท่ากับตายแล้ว เพราะไม่มีธรรมะของมนุษย์, ไม่มีภาวะแห่ง
ความเป็นมนุษย์ ก็ตายแล้วนั้น, กินแต่อาหาร ไม่กินพระ
ธรรมด้วย มันตายแล้วอย่างนี้.

ที่นี้ ถ้ามีพระธรรม มีธรรมะ ประพฤติธรรม มันก็
มีความเป็นมนุษย์ มนุษย์นั้นก็ยังไม่ต้องตาย ยังรอชีวิตอยู่ คือ
รอชีวิตเป็นมนุษย์ถูกต้องและสมบูรณ์อยู่. นี้ก็เรียกว่า
มนุษย์ไม่ตาย; มนุษย์รอคอยอยู่ได้ เพราะกินพระธรรม คือ
กินพระคำของพระพุทธเจ้า. พุทธบริษัทเราอย่าโง่ไปกว่า
พวกคริสเตียนคริสตังในข้อนี้. อย่าเห็นเรื่องปากเรื่องท้อง
เป็นของสำคัญ ซึ่งจะรอดแต่ทางกาย แต่ทางจิตทางวิญญาณ
จะตายหมด ไม่มีความเป็นมนุษย์เหลืออยู่.

ถ้าเรามีธรรมะมันก็ต้องรู้ว่า จะอย่างไรบ้าง ที่จะ
ให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์. พระธรรมจะช่วยให้เกิดการ

กระทำ ที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบุรณ์; มนุษย์ก็เกิดมา
 มนุษย์ก็ไม่ตาย เพราะได้อาศัยพระธรรม. ฉะนั้น อย่าไป
 นึกว่า มีข้าวปลาอาหารกินก็พอแล้ว; มันไม่ได้เป็นมนุษย์
 คอก มันตายแล้ว ตายจากความเป็นมนุษย์ ไปเป็นคนตาม
 ธรรมคาสัมณ เป็นคนสักว่าเกิดมาก็เป็นคน.

เราควรจะต้องว่า อาหารมีอยู่สองฝ่ายเสมอ. อาหาร
 ฝ่ายร่างกาย คือ ข้าวปลาอาหาร, อาหารฝ่ายจิต ฝ่าย
 วิญญาณ ก็คือ พระธรรม. ฉะนั้น อุทิศสำหรับสร้างสรรค์อบรม
 พระธรรม มาเป็นอาหารฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ แล้วความเป็น
 มนุษย์ของเราก็สมบุรณ์; เพราะว่ามีสุขภาพอนามัยสมบุรณ์
 ทั้งฝ่ายกาย และฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ ดังกล่าวแล้ว.

การที่ประพฤติกกระทำอะไรให้ถูกต้องนั้นแหละ เรียก
 ว่าอาหารฝ่ายวิญญาณ; พุคใ้่าง่าย ๆ ซัด ๆ ก็ว่า ศาสนานั้น
 แหละเป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ, ข้าวปลาอาหารในทุ่งนานั้น
 มันเป็นอาหารทางร่างกาย, พระคำสนาหรือพระธรรม
 นั้นแหละ เป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ ต้องเอามาช่วย เอาเข้า
 มาในชีวิตนี้ด้วย. ให้มีอาหารทั้งสองฝ่าย คนนั้นก็
 เป็นมนุษย์ที่สมบุรณ์ไม่ตาย.

เราจะ ต้องทำให้ถูกต้องทั้งสองฝ่ายเสมอไป จะยกตัวอย่างอาหารธรรมดา. ข้าวปลาอาหาร เอามาหุงต้มแกงแล้วก็กิน ส่วนที่เป็นวัตถุดิบเป็นอาหารของร่างกาย. ที่นี้การที่จะกินนี้แหละ จะเป็นเรื่องทางฝ่ายธรรมะ.

ต้องกินให้ดี ต้องกินให้ถูกวิธี นับตั้งแต่ว่าอย่ากินก้างเข้าไป ก้างมันจะติดคอ; จะต้องกินชนิดที่เป็นอาหารอย่ากินอย่างเป็นเหยื่อ, อย่ากินเพื่อกิเลส. ข้าวปลาอาหารที่จะเอามากินนั้นแหละ กินให้เป็นอาหารทางจิตใจด้วย คืออย่ากินเพื่อความเอร็ดอร่อย ให้เป็นเหยื่อของกิเลส, กินเท่าที่เหมาะสมที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปรกติแล้ว จิตใจก็จะได้อาศัยอยู่บนร่างกายที่เป็นปรกติ.

ฉะนั้น เราจึงจะต้อง กินอาหาร โดยมีธรรมะ อยู่ในอาหารที่กินเข้าไป, จะถ่าย อูจจาระ ก็ต้อง ให้ถูกวิธี ที่ให้รอดอยู่ได้ ให้สบาย, จะอาบน้ำ ก็ควรจะให้ถูกวิธี ที่จะให้ร่างกายสบาย ให้จิตสบาย ให้มีอนามัยทางกาย หรือทางระบบประสาท ที่มันพาตึงไปถึงจิตนั้นพลอยดีด้วย. เราจะยืน เดิน นั่งนอน ก็ให้ถูกต้องตามหลักของธรรมะ ก็จะสบาย, เราจะต้อง พักผ่อนให้ถูกต้อง และเพียงพอ.

เที่ยวพักผ่อนถึงเวลาพักผ่อน ก็ไปทำอบายมุข ไป
 โรงหนังโรงละครอะไรต่าง ๆ นานา แทนที่จะพักผ่อน, กลาง
 คืนเป็นเวลาสำหรับพักผ่อน ก็ไปหาเสพติดทางอบายมุข
 ไปสถานที่บันเทิงเรีงรมณ์เหล่านั้น ไม่มีการพักผ่อน.

ต้องให้มันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ มิฉะนั้น
 จะละอายหมาละอายแมว ซึ่งมันพักผ่อนตามธรรมชาติ ไม่
 ต้องปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ นี่เราถึงเวลานอน ไม่
 นอน ไปเที่ยวดูหนังดูละคร ฟังเพลง สว่างกาตา ไม่เท่าไร
 เราก้ได้เป็นโรคประสาท อายหมาอายแมว. ควรจะคิดดู
 อย่างนี้เสมอไป จึงจะรอดตัวไปได้ เกี่ยวกับการพักผ่อน.

เกี่ยวกับการสมาคม เราต้องสมาคมกันแต่ ในทาง
 ที่ถูกต้อง อย่าไปสมาคมด้วยความโง่ มีคนพูดกันมากกว่า
 ถ้าเราไม่สูบบุหรี่เราไม่มีเพื่อน, เราไม่กินเหล้าเราไม่มีเพื่อน.
 พวกข้าราชการชอบอ้างกันนักกว่า ถ้าไม่กินเหล้าแล้วเข้ากับ
 ประชาชนไม่ได้ ทางการเขาให้ข้าราชการเข้ากับประชาชน
 แล้วเขาอ้างว่า ต้องกินเหล้าจึงจะเข้ากับประชาชนได้ นั้น
 มันเป็นความโง่พูด หรือแกล้งพูดแกล้งโกหก โดยเจตนาว่า
 เราไม่ต้องกินเหล้าก็ได้.

มีหลายคนมายืนยันว่า เตียน^๕ไม่ต้องกินเหล้าก็เข้า
กับประชาชนได้ คือเพียงแต่บอกว่า อาจารย์ขอร้องเสียแล้ว
กินไม่ได้ แล้วเขาก็ไม่ว่าอะไร, หรือว่าเตียน^๕หมอมห้ามเด็ด
ขาด กินเหล้าไม่ได้ประชาชนก็ไม่ว่าอะไร ยังคบหากันได้
โดยไม่ต้องกินเหล้า, หรือไม่ต้องสูบบุหรี่ หรือไม่ต้องอะไร
ทำนองนั้น. นี่ในการสมาคมอย่าให้มีปัญหา, ให้ลากจูงกัน
ไปแต่ในทางที่ถูกต้อง.

ที่^๕ จะดูไปถึง *เรื่องกีฬา* ก็แปลว่าเป็นการเล่น *มนุษย์*
หรือสัตว์ หรือสิ่งมีชีวิต ชนิดไหนก็ต้องมีการเล่น; อัน^๕
แปลกและลึกลับ สุนัขและแมวมันก็เล่น. อาตมายังเชื่อว่า
แม้แต่ต้นไม้มันยังมีเวลาที่มันเล่น เหมือนกับเรียกว่า พักผ่อน
ด้วยการเล่น คนก็ต้องมีการเล่น ที่เรียกว่ากีฬา.

ฉะนั้น ^๕ ต้องมีกีฬา ^{๕๔} ที่เป็นธรรมชาติ ^{๕๕} ประกอบไปด้วย
ธรรมชาติ; อย่าให้เป็นกีฬาที่ทำไปด้วยความโง่ ความหลง
ด้วยอวิชา เล่นเพื่อกิเลส. กีฬาอย่างนั้นก็จะทำลายมนุษย์;
ถ้ากีฬาที่มีธรรมชาติกำกับอยู่ มันก็จะส่งเสริมมนุษย์ จะคุ้มครอง
รักษามนุษย์.

กีฬาที่ให้โทษ แล้วเป็นไปเพื่อกิเลส ก็ยังชอบกัน
อยู่ แล้วยังเจริญก้าวหน้ามาก, หากความเพลิดเพลินด้วยการ
เล่น ชนิดที่เป็นอบายมุขกันอยู่มาก.

เราจัดกีฬาให้เป็นธรรมะ พวกฤษีมีเขาเล่นกีฬา
ด้วยการเข้าฌานอย่างผาคโณน เข้าสมาธิ เข้าสมาบัติ เข้า
ฌานอย่างนั้นอย่างนั้นอย่างโน้น อย่างผาคโณน เขาเรียกว่า
เล่นกีฬาคัยเหมือนกัน เป็นเรื่องจิตใจ. ทางจิตใจก็มีกีฬา
ทางกายก็มีกีฬา.

ที่นี้ ถ้าว่า เป็นสันตทานนักมวย ก็ชอบเป็นนักมวย
ก็ลองเป็นนักมวยปล้ำกับกิเลสดูบ้าง ก็แล้วกัน. ถ้าเรา
ชอบเป็นมวยปล้ำ ก็ปล้ำกับกิเลส; นักมวยปล้ำเขาก็ต่อสู้
คู่มวยคู่ต่อสู้. แต่เดี๋ยวนี้เรามีคู่ต่อสู้คือกิเลส เราก็เป็น
นักมวย, มวยปล้ำก็ได้, มวยชกธรรมดาก็ได้ เพื่อจะต่อสู้
กับกิเลส. อ่ายอมแพ้ เหมือนที่เขาเป็นนักมวย .เขาฟิต
ตัว เขาฟิตกล้ามเนื้ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น. เขาซ้อม
ชกกระสอบทราย เราก็มีกระสอบทรายซ้อมชก สำหรับจะ
ไปชกกับกิเลส.

ทำไมไม่เล่นกีฬาอย่างหนักบ้าง? เป็นนักมวยปล้ำ
ที่จะปล้ำกับกิเลส หักแข้งหักขากิเลส ให้กิเลสมันพ่ายแพ้ไป
ตามระเบียบ ระบบของเรื่องฝึกฝนจิต ซึ่งมีมาแต่โบราณ
จนกระทั่งบัดนี้.

ฝึกฝนจิตนั่นคือ ฝึกฝนจิตเพื่อจะให้ชนะกิเลส
ให้จิตฝ่ายสูงมันต่อสู้กับจิตฝ่ายต่ำ ให้มันชกกัน ให้มันปล้ำกัน
จนจิตฝ่ายสูงมันชนะ อย่างนี้ก็สนุก; ถ้าพูดถึงสนุกก็สนุก,
พูดถึงประโยชน์ก็มีประโยชน์เหลือหลาย.

พูดอีกคำหนึ่งก็ว่า เป็นขบถต่อตัวกู; เดี๋ยวนี้
เราเป็นตัวกู—ของกูมานานแล้ว ที่ตัวออกห่างจากตัวกู—ของ
กูเสียบ้างซิ. เป็นขบถต่อตัวกู—ของกู คือ ไม่ยอมเป็นทาส
ของกิเลสประเภทตัวกู—ของกูอีกต่อไป. นี่เดียวกับชนะกิเลส
กิเลสไสหัวให้ ไปทำอะไรผิด ๆ ไม่ได้ เราก็มีอนามยตี เพราะ
ว่าเราไม่เป็นบ่าวเป็นทาสของกิเลส ประเภทตัวกู—ของกู
อีกต่อไป.

อย่าสมัครเป็นทาสของกิเลสประเภทตัวกู—ของกู
แล้วมันจะเป็นอย่างไร? กิเลสมันก็พ่ายแพ้ไป พ่ายแพ้ไปตาม
ลำดับ ถ้ากิเลสพ่ายแพ้ไปเท่าไร พระนิพพานก็แสดง

ออกมาให้เห็นเท่านั้น, เมื่อไม่มีกิเลสเมื่อไร ก็เป็นนิพพาน
เมื่อนั้น.

เขาไม่พูดกันอย่างนี้ เขาต้องรออีกหลายร้อยชาติพัน
ชาติ หมื่นชาติ จึงจะพบกับพระนิพพาน. แต่อาตมาบอกว่า
เมื่อใดกิเลสมันว่างไปจากจิตใจ เมื่อนั้นมันนิพพานน้อย ๆ
ก็ได้, ช่วงระยะสั้น ๆ ก็ได้ ก็เป็นนิพพานอยู่ที่. นิพพาน
แปลว่าเย็น เพราะว่างจากความร้อน; กิเลสคือความร้อน;
ว่างจากกิเลสเมื่อใด ก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น. นี่เราอยู่กับ
ความเย็น อย่างนี้ คือ สุขภาพอนามัยที่สูงที่สุด. ขอให้ทุก
คนรู้จักทำให้จิตว่างจากไฟ คือกิเลส เมื่อนั้นแยกเย็นเป็น
นิพพาน อุตส่าห์เสพคบกับพระนิพพานชนิดนี้อยู่เสมอไป
จะเป็นสุขภาพอนามัยของมนุษย์ชั้นสูงสุด.

นี่เรียกว่า เราพูดกันตั้งแต่ต้น จนถึงที่สุดแล้ว
ว่าจะมีสุขภาพอนามัยกันอย่างไร? จะปลอดโรคทั้งหลาย
ทั้งสามอย่าง คือทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ
กันอย่างไร?

หลักการปฏิบัติให้มีความสุขทางจิต.

เอ้า, ถ้ายังไม่เบื่อจะฟัง ก็จะยกตัวอย่างเป็นอย่างๆ
ต่อไปอีก ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี เต็มวันจะเป็นเพียงยกตัวอย่าง
แต่ละอย่าง ประกอบระบบใหญ่ๆนั้น.

ข้อที่ ๑. อยากจะพูดถึงว่า เต็มวันเรารู้สึกว่า หมด
ปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอื่น และเกี่ยวกับ
เหนือโลก. จำคำไว้สามคำว่า *โลกนี้* *โลกอื่น* แล้วก็ *เหนือ*
โลก เป็นปัญหาการคาซังอยู่ เราจะทำลายปัญหานั้นให้หมด
ไป คือให้ชนะมันให้ได้.

ปัญหาโลกนี้ ที่เขาวางเป็นหลักไว้ ก็ว่ามีเงินใช้
คือ *มีทรัพย์สินสมบัติ* แล้วก็ *มีอำนาจพอสมควร* แล้วก็ *มีมิตร*
สหายที่ดีพอสมควร; คือมีเงิน มีชื่อเสียง มีเพื่อนดี นี้
เรียกว่าเป็นปัญหาโลกนี้. ถ้าใครมีเงินใช้ มีชื่อเสียง พอ
สมควร มีเพื่อนดี เรียกว่า คนนี้ *หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้*
โลกนี้ไม่เป็นปัญหาสำหรับเขไปอีกต่อไป นี้ข้อหนึ่ง เราทำให้
หมดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องโลกนี้.

ที่นี้เกี่ยวกับโลกอื่น ถ้าสมมุติว่า จะตายไปแล้ว
เข้าโลงไปแล้ว จะไปอยู่เป็นอย่างอื่น เป็นโลกอื่นก็ได้;

เราก็ทำดี ทำถูกต้อง จนว่าไปเกิดในโลกอื่น ก็จะไม่มัวปัญหาอะไรเลย; เพราะว่าเราทำแต่ความดี ถ้าโลกอื่นมันมีเราก็ไปเกิดดี อยู่ดี ก็หมดปัญหาเรื่องโลกอื่น.

ที่นี้ คำว่า โลกอื่น นี้ มีความหมายอย่างอื่นอีก มีความหมายว่า จิตมันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น โดยที่ร่างกายไม่ต้องตายนี้ จิตเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ไปเกิดเป็นอย่างอื่นที่เรียกว่าโอปปาติกะ. พอเราคิดอย่างโจร เราก็เกิดเป็นโจรที่นี้และที่อื่น, เราคิดอย่างบัณฑิต ก็เกิดเป็นบัณฑิตที่นี้และร่างกายนี้, เราคิดอย่างหมา เราก็เกิดเป็นหมา เป็นสัตว์เดรัจฉานที่นี้และที่อื่น, เราจะคิดเหมือนกับสัตว์นรก เราก็เกิดเป็นสัตว์นรก ที่นี้และที่อื่น, คิดเป็นพระก็เกิดเป็นพระ, หรือปฏิบัติธรรมะได้สูงสุด ก็เกิดเป็นพระอรหันต์ที่นี้และที่อื่น ในร่างกายนี้. นี้ก็เรียกว่า โลกอื่นเหมือนกัน คือมันผิดไปจากโลกมนุษย์ตามธรรมดา ที่เป็นมาตรฐานของเรา.

โลกอื่น อย่างนี้ ก็ไม่ใช่เป็นปัญหา คือไม่มีเป็นโลกอื่นชนิดแล้ว จะมีแต่เป็นโลกอื่นชนิดดีเท่านั้น. ความคิดของเราจะเป็นไปแต่ในทางดี เกิดจิตที่ดี เกิดทางจิตที่ดี

บรรลุนิพพาน เกิดเป็นผู้มีธรรมะที่ดี; อย่างนี้ก็เรียกว่า
โลกอื่น ก็ไม่มีปัญหา เพราะจัดไว้ที่ทั้งนั้น ที่จะไปเลยไป
ชั่วไม่มี ไม่ต้องตกนรก เพราะเกิดเป็นสัตว์นรกที่นี้เดี๋ยวนี้
นี้เรียกว่าปัญหาที่สอง คือโลกอื่น ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับ
เรา.

ที่นี้ ที่ว่าเหนือโลก, เหนือโลกนี้ยากมาก อันนี้
สูงสุด. ถ้าเกิดเป็นโลกอย่างนั้น เกิดเป็นโลกอย่างนี้ มัน
มีปัญหามากไม่สิ้นสุด, จะระวังการเกิดเสียสักที ไม่มีตัวตนกัน
เสียสักที อยู่เหนือโลกกันเสียสักที เราก็สามารถทำได้.

เช่นว่า ถ้ามันยังขึ้นมานัก บอกว่าไม่เอา ๆ หยุด ๆ ๆ
หยุดจิตไม่เป็นโลกชนิดอย่างไหนหมด. จิตสงบ ไม่ยอม
เป็นมนุษย์ ไม่ยอมเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่ยอมเป็นอะไร
ชนิดไหนหมด, จิตว่างไปเสียที ก็ทำได้; อย่างนี้เรียกว่า
เหนือโลก, เหนือความเป็นอะไร อย่างนี้เราก็ทำได้, จะเป็น
อย่างที่จะเป็นเราก็ทำได้, เป็นแปลกไปก็ทำได้ หรือไม่เป็น
อะไรเลยก็ทำได้, นี้เราชนะทุกโลก. ถ้าจิตเป็นได้ อย่างนี้
สุขภาพอนามัยจะดีที่ที่สุด, ไม่มีสิ่งที่ตัดทอนสุขภาพอนามัย
ทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ.

ข้อที่ ๒. ตัวอย่างว่า ถ้าเราจะมีสุขภาพอนามัย
 ก็มีจิตใจเยือกเย็น ชุ่มชื้นที่สดชื่น ก็ต้องไม่ตกอบายสี, จง
 ทำจิตให้หมั่นบำเพ็ญหา เกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอย่างอื่น
 และเกี่ยวกับจะอยู่เหนือโลกกัน เสียสั กพั กพั กคราวก็ทำได้.
 นี่ย่ำตกรรทนี่, แล้วก็ได้สวรรค์นี่ แล้วก็นิพพานกัน
 นี่. อย่าทำผิดด้วยกิเลส จนจิตร้อนเหมือนกับไฟเผาที่
 ก็เลยไม่ตกนรกที่นี่ ซึ่งเป็นนรกสำคัญกว่านรกต่อตายแล้ว.

แล้วให้ได้สวรรค์นี่ ก็ถูกต้อง ทำถูกต้องจน
 พอใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้, ชื่นอกชื่นใจยกมือไหว้ตัว
 เองได้ นี่เรียกว่าสวรรค์ที่นี่ ตีกว่าสวรรค์ต่อตายแล้ว. แล้ว
 ก็ถ้าเย็นอกเย็นใจได้ที่นี้ก็คือนิพพานที่นี้ หนักอกหนักใจ ไม่ต้อง
 รอรอกตั้งหมื่นชาติ แสนชาติ อสงไขยชาติ. นั่นเขารอกัน
 ไปเกิด, เราไม่ต้องรอ เราจะมี ความเย็นอกเย็นใจ ที่เป็น
 ความหมายของพระนิพพานได้ที่นี้และเตี ยวน. นี้ก็ดูอีกว่า
 จิตของเราจะเป็นอย่างไร? จิตของเราจะชุ่มชื้น เป็นจิตที่
 เต็มเปี่ยม เป็นความสุข มีสุขภาพมีอนามัยที่ดี เพราะว่าเรา
 จัดจิตไว้ในลักษณะอย่างนี้.

ตัวอย่างต่อไป ข้อที่ ๓. ก็อยากจะระบุเรื่องที่เราเห็นอยู่บ่อย ๆ ก็คือไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา. คนโง่ ๆ เกือบทั้งหมดในโลกนี้ มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เสมอ; แม้ที่สุดแต่ว่า เวลารถไฟ เวลาเรือออก. คนโง่ ๆ จะมีปัญหาเรื่องไม่ทันเรือ ไม่ทันรถอยู่เสมอ. ทำไมไม่จัดให้เผื่อไว้ให้มันทัน ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา; ฉะนั้นเราอย่าเป็นคนอย่างนั้นเลย.

ถ้ามันมีอะไรเกี่ยวกับเวลา จำกัดตายตัว เช่น เวลา รถเวลาเรือ เราก็จะไม่ทำให้เราต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา; ให้มันเย็นเฉื่อยเรื่อยอยู่ แม้ว่าเกี่ยวกับเวลา.

แต่เอาตามหาความมากไปกว่านั้น ก็คือหมายถึง การงานที่กระทำ เราจะต้องกระทำให้พอดีกับเวลา ให้มันเสร็จทันเวลา, แล้วอย่าทำด้วยกิเลสตัณหา.

เวลา นึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะความอยากของเรา, เวลาที่มีค่ามีอำนาจขึ้นมา เกี่ยวกับความอยากของเรา. ถ้าจะให้บัญญัติความหมายของคำว่า เวลา ก็คือ ช่องว่างระหว่างจุดตั้งต้น แห่งความต้องการของเรา กับความสำเร็จที่เราหวังจะได้.

มันมี ช่องว่างอยู่ระหว่าง ความต้องการของเรา เมื่อตั้งต้นกับความสำเริง ก็คือได้สิ่งนั้น. ช่องว่างตรงนั้น เราเรียกว่าเวลา มันเต็มไปด้วยคัมภีร์หาคือความต้องการ. ถ้าเราเกิดไม่ต้องการอะไรขึ้นมาแล้วเวลาไม่มีตอก, เวลาจะไม่มีสำหรับเรา; เราก็ไม่ต้องเคียดร้อ้นด้วยเวลา ไม่ต้องกระหืดกระหอบด้วยเวลา.

ฉะนั้นเราควบคุมความต้องการไว้ให้ได้ แล้วเวลาก็จะไม่ย่ำหัวใจของเรา. เรารู้จักต้องการแต่ที่ควรต้องการ, แล้วจัดแล้วทำให้มันเป็นไปได้ ตามหลักของการกระทำ, ทำไปได้ตามสบาย ๆ ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ว่างานที่ทำนั้นไม่เสร็จทันเวลาบ้าง หรือเสียหายอย่างอื่นบ้าง เลยเคียดร้อ้นเหลือประมาณ เกี่ยวกับงานไม่เสร็จทันเวลา.

ที่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา เป็นสมบัติของคนโง่, ยกไว้ให้พวกคนโง่ ที่ทำอะไร ๆ ก็ต้องร้อ้นใจเกี่ยวกับเรื่องเป็นเวลา. ถ้ามัน เป็นไปตามธรรมชาติ มันไม่ทันเวลา ก็ไม่เป็นไร ก็ช่างหัวมันซิ มันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ; แต่ถ้าเราจัดได้ทำได้ เราก็ทำให้มันทันแก่เวลา. ฉะนั้น เราจะมีใจคอปรกติ ไม่ให้คัมภีร์หาคือความ

อยาก มาบังคับใจเรา, แล้วเวลาก็ทำอะไรเราไม่ได้. เรา จะไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา.

นี่เกี่ยวกันคนมันกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่ เรื่อยไป; รวยไม่ทันใจ, สำเร็จอะไรไม่ทันใจ เพราะว่า ความโง่ของเขานั่นเอง; ชีวิตนั้นก็ซบเซาเศร้าหมอง ไม่มี สุขภาพทางจิตทางวิญญาณเสียเลย สำหรับคนที่ต้องกระหืด กระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เป็นประจำ.

ข้อที่ ๔. ต่อไปไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก. เหตุการณ์ของโลกจะเป็นอย่างไร เราไม่มาหวาดผวา. เกี่ยวกันมีคนเป็นอันมากนอนไม่หลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก ที่จะผันแปรไปอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสงคราม บางคนไปไกลมาก ถึงกับเตรียมเงินไปฝากไว้ เมืองนอกแล้วจะได้บินไปเมื่อไรก็ได้; นี่เขาหวาดผวา เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลกมากเกินไป.

เราอย่าถึงอย่างนั้นเลย เหตุการณ์ ในโลกมันก็เป็น ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน; บางทีก็หลอกกันเปล่าๆ หลอกให้กลัวมากเกินไปกว่าความจริงก็มี. นี่ไม่ควรจะหวาด ผวา เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก แต่มีปัญญาารู้ว่า ควรทำ อย่่างไรก็ทำไป. ความกลัวความหวาดผวาทำให้นอนไม่

หลับนั้น มันเป็นเรื่องขาดทุนเปล่า ๆ ชีวิตก็จะซบเซา
เพราะอยู่ด้วยความกลัว.

ที่ ๕ ข้อที่ ๕. ถัดไปก็ว่า ไม่มีความโศกเศร้า.
เมื่อสิ่งทั้งปวงมันต้องเป็นไปตามกฎของมัน คือเช่นนั้นเอง ;
เพราะมันจะต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย, ของเราก็ดี
ของญาติมิตรสหาย ก็ดี ของอะไรก็ตาม มันเป็นเช่นนั้นเอง. อย่า
เอามาโศกเศร้า ถ้ามันปรากฏขึ้นมาแล้วก็ปล่อยมันกลับไปว่า เออ,
มันเช่นนั้นเอง.

เราจะไม่ยอมเป็นทุกข์, เราจะไม่ยอมโศกเศร้าให้
เสียสุขภาพอนามัยของจิต. ถ้าไปมัวโศกเศร้าด้วยความโง่
มันก็เท่ากับทำลายจิต ทำลายวิญญาณ ให้ซบเซา จนนตายไป
จนยากที่จะก่อเกิดขึ้นมา. เราไม่ได้เกิดมาสำหรับจะมีความ
ทุกข์, เราจะไม่เป็นทุกข์, เราไม่ยอมเป็นทุกข์.

นี่ไม่เศร้าโศกเกี่ยวกับเรื่องของธรรมชาติธรรมดา
ซึ่งมันจะต้องเป็นเช่นนั้นเอง. บุคคลจะต้องเกิด แก่ เจ็บ
ตาย, จะต้องได้ต้องเสีย ต้องแพ้ต้องชนะ ต้องอะไรต่าง ๆ.
ประเทศชาติก็เหมือนกัน จะต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ
ธรรมดา. เราไม่มาเป็นทุกข์ให้เสียเวลา; แต่เราเตรียม
แก้ไข ให้มันถูกต้องดีกว่า จะได้ประโยชน์.

ที่ข้อ ๖. ต่อไป คงจะฟังแปลกหูหน่อยว่า **ไม่** อวดดี ให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย. อาตมาเห็นคนเป็นอันมาก พระเถระก็มีเยาะที่อวดดี, อวดดีจนเปลืองดี, แล้วก็เหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ. เขาอวดดี ไม่มีดีจะอวดก็ยังอวดดี มันก็หมกดี มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ. ฉะนั้น ขอร้องทุกคนว่า อย่าอวดดีให้มันเปลืองดี; สะสมไว้ให้มาก ๆ ดีกว่า อย่าเอาไปอวดเสีย แล้วมันเหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ. เรื่องอวดดีเบนเรื่องเหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ.

เราจะเห็นคนที่เรียกว่า “ไม้” เต็มไปทุกหัวระแหง มันอวดดี เลยดีของเขาก็หมก, มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เหน็ดเหนื่อยนะ. ลองไปเที่ยวไม้ที่ตรงไหนดูสักพัก เหนื่อยเกือบตาย นี่ก็เรียกว่า อย่าอวดดีให้มันเปลืองดี แล้วมันเหน็ดเหนื่อยเลย.

ข้อ ๗. ต่อไปก็ว่า **ไม่**ชอบเมื่อยให้ใครนวด. มันไม่เมื่อยมันก็อยากจะเมื่อยให้คนนวด; มันเอาเปรียบนี้มันเล่นไม่ซื่อ. นี่ใครชอบเมื่อยให้คนนวด เลิกเสียที. เขากิดค่านวดแพงมาก, โรงอาบอบนวดนั้นมันแพงมาก. ฉะนั้น อย่าไปเมื่อยให้ใครนวด; เก็บสตางค์ไว้ดีกว่า.

ถึงเรื่องธรรมดา ๆ นึกเหมือนกัน ถ้ามัน ไม่จำเป็น
จะต้องไปเสียเวลา เสียทรัพย์สินสมบัติ แล้วก็อย่าไปทำให้มัน
ต้องเกิดเป็นเรื่องขึ้นมา. เช่นเรื่องเอาเปรียบคนอื่น, เป็น
เรื่องตามใจตัวเอง, เป็นเรื่องรบกวนเขา, นั้นมันก็ไม่ยุติธรรม.
ถ้าว่า รู้จักจัด รู้จักอะไรของตัวเอง ก็ไม่ต้องรบกวนใคร.

ข้อที่ ๘. ต่อไปว่า ถ้าร่างกายมันปวด จิตใจต้อง
ไม่ปวด, ถ้าร่างกายมันเจ็บปวด จิตใจต้องไม่เจ็บปวด;
เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง. มันจะเจ็บปวดด้วยโรคภัย
ไข้เจ็บ หรือเจ็บปวดด้วยอะไร ที่มันเป็นเรื่องในโลก ๆ นี้.

ที่นี้ *เรื่องแท้ เรื่องเสียหาย เรื่องเจ็บปวด การต่อสู้*
ทางสังคม ทางอะไรก็ตาม ให้เจ็บปวดแต่ทางกาย จิตใจต้อง
ไม่ปวด; แม้ว่าเจ็บปวดป่วยเจ็บไข้ ก็ให้มันเจ็บแต่ทาง
กาย จิตใจไม่ต้องปวด เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง.

เรื่องนี้ทำยากไม่ใช่ทำงานง่าย; เช่นว่าเจ็บปวดอะไร
ขึ้นมาที่เนื้อที่หนึ่ง จะให้เจ็บปวดอยู่ที่นั่น ใจอย่าปวด นี้ทำ
ยาก. แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ทำ ว่ามัน ปวดแต่ที่กาย
อย่าให้ปวดมาถึงใจ. ท่านเปรียบให้ฟังว่า เจ็บปวดที่ร่าง

กายนั้น เหมือนกับว่า ถูกยิงด้วยลูกศรเล็ก ๆ เต็มเล่น ไม่ได้
อาบยาพิษ มันก็ปวดเท่านั้นแหละ.

แต่ถ้าเรา ใจเป็นตัวกู-ของกู, กูจะตาย มัน ก็เกิด
เจ็บทางจิตทางวิญญาณขึ้นมา. เปรียบเหมือนกับว่า เทียว
นี้มีลูกศรดอกใหญ่ อาบยาพิษเต็มที มาเสียบเข้าอีกดอกหนึ่ง
ก็คันบ๊ว ๆ ไปเลย เพราะมันใจปล่อยให้เกิดเจ็บปวดทางจิต
หรือทางวิญญาณขึ้นมาอีกด้วย.

ฉะนั้น ถ้ามัน เจ็บปวดที่กาย ก็หยุดมันเสียได้เท่า
นั้น. อย่ามีตัวกู-ของกูไปรับเอา มา เป็นความเจ็บของกู,
กูจะตาย อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นความยึดถือ, เป็นทุกข์
เกิดใหม่จากความยึดถือ ไม่ใช่ความทุกข์ธรรมดา ที่เกิดจาก
ความผันแปรตามธรรมชาติ

ความผันแปรตามธรรมชาติ ไม่เป็นทุกข์ก็มากนัก ;
พอไปรับเอา มา เป็นของกู เป็นความยึดถือเข้ามา มันก็จะ
เจ็บมากกว่ากันหลายสิบเท่า. ท่านยังเปรียบว่า เหมือน
กับลูกศรเล็ก ๆ เต็มเล่น มาแทงก็เจ็บเท่านั้น ที่นี้ ลูกศร
ดอกใหญ่อาบยาพิษ มาด้วยกำลังแรง เสียบเข้าไป มันก็
เจ็บมาก บางทีก็ตายเลย.

ถ้าเราพยายามที่ว่า ให้มันเจ็บอยู่แต่ตามธรรมชาติ
ทางกายทางอะไรก็ตาม แต่จิตอย่าเจ็บ บัญญาวิญญาณอย่า
โง่, สติบัญญัติอย่าโง่ไป คือโง่จนหมดบัญญัติ เกิดเป็นตัวกู
—ของกูขึ้นมา ยึดถือเป็นตัวกู—ของกูขึ้นมา คือ ไม่มีบัญญัติ
แล้วมันก็ จะต้องเจ็บมาก หรือจะต้องทุกข์มาก. ถ้ากาย
ปวด ใจไม่ต้องปวด มันก็เป็นเช่นนั้นเอง.

ข้อที่ ๘. ต่อไป อย่าจุยฉายโจงเงงอยู่แต่ภายนอก.
อาตมาเห็นคนเป็นอันมาก แสดงท่าทางจุยฉาย
โจงเงง อวดคือวคคิบ ทางพูดจา ทางแต่งเนื้อแต่งตัว
ทางกิริยาอาการอะไร มันโจงเงงอยู่แต่ภายนอก เพราะมัน
อยากอวด; ไม่ควรจะอวดมันก็อยากอวด ภายในไม่มีอะไร.
มันเหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่ง มันอวดคือทั้งที่ไม่มีอะไรที่จะ
อวด นี้เรียกว่าเลิกเสียเถอะ ที่มันจะอวดให้มันจุยฉายให้มัน
โจงเงง ข้างในไม่มีอะไร.

ข้อที่ ๑๐. อยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าอยู่ใน
คอกของจ้ำเลย. พวกหัวใหม่ พวกสมัยใหม่นี้ เขาหาว่า
ศีลธรรมนี้ตักทอนเสรีภาพ สูญเสียประชาธิปไตย; เขา
ไม่อยากจะมาอยู่ในกรอบของศีลธรรม เขาเลยทะลุออกไป

นอกกรอบ นอกขอบเขตของศีลธรรม บ้ากันทั้งโลก ไม่มี
ศีลธรรม. นี้อาตมาว่า อยู่ในคอกของศีลธรรมนี้ ดีกว่า
อยู่ในคอกของจำเลยบนศาล.

เราไม่อยากจะอยู่คอกก็จริง แต่ว่าคอกนั้นมันมีสอง
ความหมาย : คอกหนึ่งทนทรมาณ ทำให้เกิดความทรมาณ,
แต่คอกอีกชนิดหนึ่งนั้นคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตราย
ไม่ให้มีอันตรายมาแผ้วพาน. เหมือนเราขังคอกลูกเบ็ดลูกไก่
เติก ๆ ตัวเล็ก ๆ ไว้ อย่าให้มันตกใต้ถุน คอกอย่างนั้นมันมี
ประโยชน์.

แต่ถ้าคอกเหมือนกับคอกไก่ คอกที่มันขังไว้อย่าง
เสียอิสรภาพนั้น มันก็ไม่น่าดูจริงเหมือนกันแหละ ; แต่
เดี๋ยวนี้คอกที่ปลอดภัย เรียกว่าคอกของศีลธรรม ดีกว่าคอก
ของจำเลย. ฉะนั้นเราอยู่ในคอกของศีลธรรมกันเถิด จะ
ได้ไม่ต้องไปอยู่ในคอกของจำเลย.

ข้อที่ ๑๑. ต่อไป เป็นผู้สามารถวางเฉยต่อโลก
ธรรม. โลกธรรม ๘ คือ *ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อม
ยศ ได้ฉันทา ได้สรรเสริญ ได้สุข ได้ทุกข์* เรียกว่าโลก
ธรรม มีอยู่ ๘ อย่าง เป็นที่รู้จักกันดี

เราสามารถที่จะวางเฉย ไม่ว่าโลกธรรมชนิดไหนมาถึงเข้า. โลกธรรมชนิดที่ทำให้จิตใจเป็นบ้า ก็เฉยได้, โลกธรรมชนิดที่ทำให้เศร้าโศกต้องร้องไห้ เราก็มเฉยได้; นี่เรียกว่าเฉยได้ต่อโลกธรรม เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า มีสุขภาพอนามัยทางจิตเข้มแข็งอย่างยิ่ง.

เพราะเขามีอนามัยทางจิตที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง จึงเฉยได้ต่อโลกธรรม แล้วรู้จัก รู้พูด รู้ทำ โดยนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนแวบหนึ่งก็ยั้งดี; จะคิด จะพูด จะทำอะไรลงไป ให้มีขณะที่หยุดนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนเสมอ แม้แต่แวบหนึ่งก็ยั้งดี. เราจะคิดดี พูดดี ทำดี กว่าที่เราจะไม่นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน.

โบราณเขาว่า ทำอะไรให้ตั้งนโมก่อนนั้น; เด็กสมัยนี้ไม่รู้ว่าความหมายว่า ตั้งนโมก่อนทำไม? เด็กที่ประพฤติปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี จะทำอะไรสักชนิดก็ต้องตั้งนโมก่อน; ว่านโม กว่าที่จะจับนั้นก็นึกถึงพระพุทธเจ้าได้พอสมควร, แล้วก็ตัดสินว่า ที่จะคิด จะพูด จะทำมันเป็นอย่างไรรู้? มันถูกต้องหรือไม่? จะยังคิดได้พอสมควร นี้ก็เป็นเรื่องถูกมากกว่าเป็นเรื่องผิด.

ฉะนั้นจะทำอะไรให้ นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน แม้
 แวบหนึ่งก็ยั้งดี. ถ้าเวลามันไม่พอ นึกถึงแวบหนึ่งก็ยั้งดี
 มัน พอที่จะทำให้ตัดสินถูกต้อง ยับยั้งถูกต้อง วางแผนการ
 ถูกต้อง อะไรถูกต้อง ไม่ทำไปอย่างสะเพร่า โง่เขลา ตะพึด
 ตะพือ ไม่นึกไม่คิดอะไรเสียเลย; นี่ถ้าทำอะไรนึกถึงพระ
 พุทธเจ้าก่อน แวบหนึ่งก็ยั้งดี.

ข้อที่ ๑๒. บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์, ในบ้าน
 เราย่าให้มีผี ให้มีแต่มนุษย์. ผีชนิดไหนก็ตามเถอะ มี
 หลายชนิด บ้านเราย่ามีผี, บนบ้านบนเรือนของเราย่ามีผี มี
 แต่มนุษย์. พวกที่เชื่อเรื่องผีเรือนผีอะไร ก็เปลี่ยนให้เป็น
 เทวดาไปเสีย อย่าให้เป็นผี ผีมันน่าเกลียด อย่ามีกันเลย.

บ้านเรือนของเราย่ามีผี มีแต่มนุษย์หรือเทวดา;
 ถ้ายังชอบผีเรือนผีอะไรอยู่, ที่เขาเรียกว่าผี ๆ อยู่ ก็อย่าเรียกผี
 เรียกเทวดาเสียดีกว่า บ้านเรือนของเราก็จะน่าอยู่. ถ้าบ้าน
 เรือนของเราเต็มไปด้วยผี มันยิ่งกว่าเต็มไปด้วยเชื้อโรคเสียอีก.

บ้านเรือนที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค, เชื้อวัณโรค เชื้อ
 อะไรก็ตาม นั้นมันไม่ไหว. ถ้าเต็มไปด้วยผีมันยังยิ่งไปกว่า

นั้นอีก; ไปทำเสียใหม่ ให้เรามีความคิดนึกถูกต้อง แน่ใจ
ไม่หวาดเสียว ไม่หวาดกลัว ไม่ต้องมีที่พึ่งอย่างโง่เขลา;
เรียกว่าบ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์ มีจิตใจสูง มีปัญญา,
บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์.

ข้อที่ ๑๓. เรามีพระพุทธที่เก็บไว้ ในหัวใจทุก
ขณะจิต, เรามีพระพุทธที่เราเก็บไว้ในหัวใจของเราทุกขณะ
จิต. เขาเอาพระพุทธไว้ที่วัด อย่างดีก็แขวนไว้ที่คอก ยกแก้ว
เหล้าขำมหัศจรรย์อยู่ทุกวันทุกเวลา แม้มีพระพุทธแขวนอยู่ที่คอก.
เราไม่เอาอย่างนั้น พระพุทธของเราอยู่ในจิตของเรา เก็บ
ไว้ในตัวเอง. หมายความว่า ท้าวเรามีพระพุทธ ในเลือด
ในเนื้อในชีวิต ในร่างกาย ในวาจา ในใจของเรา มีพระ
พุทธคุ้มครองอยู่ เป็นตัวเราเลย. เดียวนี้เรามีพระพุทธกัน
แต่ปาก ฝากคนอื่นไว้ก็มี เก็บไว้ที่วัดก็มี ไม่เข้าไปในจิตใจ
ของเราได้แล้วก็ไม่ประโยชน์ดอก.

พระพุทธคือ ปัญญาที่รู้ว่า จะดับทุกข์กันอย่างไร?
มีความถูกต้องอยู่เสมอ จนความทุกข์เกิดไม่ได้; นั่นแหละ
คือพระพุทธ ต้องมีอยู่ในตัว ในเนื้อในตัว ไม่อยู่นอกตัว;
มีพระพุทธที่เก็บไว้ในตัวเองทุกขณะจิต.

ข้อที่ ๑๔. มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแม้อีกต่อไป.
 ข้อนี้สำคัญมาก ใครมีชีวิตชนิดที่ไม่ต้องละอายแม้อีกต่อไป
 คนนั้นมีสุขภาพอนามัยที่ดีที่สุด. คนนอนไม่หลับ คนปวดหัว
 คนเป็นโรคประสาท คนเป็นโรคจิต มีชีวิตที่น่าละอายแมว
 แสดงว่ามันไม่มีสุขภาพอนามัยที่ตรงไหน.

เดี๋ยวนี้เรามีชีวิตถูกต้อง ไม่น่าละอายแมว ไม่ต้อง
 ละอายแมว. เรานอนหลับสนิท เราไม่ต้องปวดหัว เราไม่
 ต้องสะกุง ไม่ต้องเป็นโรคประสาทหวาดเสียว ไม่ต้อง
 เป็นโรคจิต. เพราะเรามีชีวิตที่ไม่ละอายแม้อีกต่อไป.

ข้อที่ ๑๕. ใครเห็นแล้วพลอยชื่นใจและขอกระทำ
 ตาม. ข้อสุดท้ายแล้ว ใครเห็นสุขภาพอนามัยของเราแล้ว
 เขาพลอยชื่นใจ และสมัครกระทำตาม, ขอทำตามอย่างเรา
 ด้วย. นี่ข้อสุดท้าย ขอให้มีชีวิตเป็นอยู่ ชนิดที่ใคร
 เห็นเข้าแล้ว อยากจะเอาอย่างทำตาม. นี้สุขภาพทางจิต
 ทางวิญญาณถึงที่สุดในข้อนี้.

บททวนอีกทีว่า:—

หมดบัญหาเรื่องโลกนี้ โลกอื่นและเหนือโลก,
 ไม่คอบายทั้ง ๔ ได้สวรรค์นิพพานทันที;

ทางจิต ทางวิญญาณ เป็นผู้ที่ไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง;
ไม่มีโรคทั้งสามประการนั้น

ดูให้คิดจะเห็นว่า เรา รู้จักจัก รู้จักทำให้ถูกต้องเกี่ยว
กับบ้จจัยแห่งมนุษยภาพ คือความเป็นมนุษย์ต้องการเหตุ
บ้จจัยอย่างไร เราทำได้ครบถ้วน ความเป็นมนุษย์ของเรา
กับวิสุทธิ ก็ถูกต้อง ผ่องใส ชุ่มชื้น สงบเย็น. นี้เรียกว่าเป็น
มนุษย์กันจริง ๆ สำเร็จได้เพราะสัมมาทิฐิ; ธรรมะเรียก
ว่า สัมมาทิฐิ คือ ความถูกต้องทางปัญญา ทำให้เกิดความ
ถูกต้องทางจิต, แล้วทำให้เกิดความถูกต้องทางกาย, ถูกต้อง
ทั้งสามอย่างแล้ว มันก็ไม่เหลืออะไรไว้สำหรับให้ทำผิด.

พุทธบริษัทเรา ถ้าจะไม่เสียที่ที่เป็นพุทธบริษัท
ควรจะทำได้อย่างนี้. นี่เป็นที่น่าละอาย ถ้าว่าพุทธบริษัท
ยังล้าหลังกว่าบริษัทแห่งลัทธิอื่น, หรือไม่รู้จักด้วยซ้ำไปว่า
เรามีเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ที่สำคัญกว่าเรื่องทางกาย.
ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากินมาใช้ มาบริโภค
จึงจะรอดชีวิตอยู่ได้. ถ้ามันกินแต่ข้าวปลาอาหาร มันก็ตาย
ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็น
มนุษย์แล้วก็เรียกว่าตาย.

ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ;
 ไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก ;
 ไม่เศร้าโศกกับเรื่องเช่นนั้นเองของธรรมชาติในทุกกรณี .
 ไม่อวดดีให้เปลืองดี และเห็นคเห็น้อย ;
 ไม่ชอบเมื่อยให้ ไครนวด ;
 ถ้ากายปวดใจต้องไม่ปวดเพราะว่ามัน เป็นเช่นนั้นเอง ;
 ไม่มัวโงงเฉงฉวยฉายแต่ภายนอกเปลือกนอก ;
 สมัยครอยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าในคอกของจำเลย ;
 สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม รู้ คิด พุท ทำ โดยนึกถึง-
 พระพุทธองค์ก่อนแนวหนึ่งก็ยังมี .
 บ้านเราไม่มีผีมีแต่มนุษย์,
 มีองค์พระพุทธที่เก็บไว้ในจิต,
 มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแมวอีกต่อไป,
 ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมักรจะทำตาม .

นี่เป็นตัวอย่างแต่ละอย่าง ๆ ยกมาให้ดู จะมีกว่านี้
 อีกมาก แต่ไม่จำเป็น ท่านมันก็เกินพอแล้ว ; บัจฉัย
 เหล่านี้ เป็นบัจฉัยแห่งสุขภาพอนามัยทางจิตอย่างสูงสุด .
 ผู้ใดมีบัจฉัยสุขภาพอนามัยอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่เป็นโรคทางกาย

จะน้อย่าเห็นแก่ปากแก่ท้องนัก มันจะตายเร็ว
 เกินไป. ให้เห็นแก่พระธรรม ให้ถูกต้องทางจิต ทางวิญญาณ
 แล้ว ก็ไม่รู้จักตาย, ถึงขนาดที่ว่า ตายไม่เป็น ไม่รู้จักตาย.
 ตอนตัวคนเสียได้ ไม่รู้จักเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันก็ถึงขนาด
 นั้น.

เป็นอันว่า ในวันนี้อาตมาได้กล่าวถึง บัจจัยใน
 ทางจิต เป็นบัจจัยที่ ๗ ต่อท้ายจากบัจจัยทั้ง ๖ ที่ได้พูดมา
 แล้วทั้งหมดนี้ให้เอาไปต่อท้ายบัจจัยทางกาย คือเรื่องอาหาร
 เรื่องเครื่องนุ่งห่ม เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องยารักษาโรครภัยไข้-
 เจ็บ นั้น. บัจจัยทางกายมีอยู่ ๔ อย่าง เป็นความรอดแต่
 ทางร่างกาย; ถ้าเอาบัจจัยทางจิตมาต่อเข้าอีกด้วย ก็จะเป็น
 ความรอดในทางจิต; แล้วยังมีเหลืออยู่ที่จะพูดต่อไปอีก จน
 กว่าจะหมดการบรรยายภาคนี้ ภาคมาฆบูชา.

วันนี้อาตมาได้กล่าวข้อความ เรื่องบัจจัยมาพอ
 สมควรแก่เวลาแล้ว. ขอวิงวอนให้ท่านทั้งหลาย ได้นำไป
 คิดไปนึก ไปพิจารณาดู. ถ้าเห็นด้วยว่ามันถูกต้อง ก็ขอ
 ให้ช่วยกันประพฤติปฏิบัติ; ไม่เห็นด้วยก็ไม่ต้องทำอะไร
 ถ้าเห็นด้วย ก็ขอให้ไปประพฤติกกระทำ ให้สำเร็จประโยชน์

ให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต แล้วชีวิตนี้จะสดชื่นแจ่มใส ไม่
 เสียที ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบพระพุทธศาสนา.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้ เป็น
 โอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย จะได้สวดบทพระธรรมเป็น
 กำลังใจให้เกิดการปฏิบัติธรรม ยิ่งๆขึ้นไป ต่อไป.

ทำดี ดีแล้ว เป็นพร

ทำดี ดีแล้ว เป็นพร ไม่ต้อง อ่อนวอน
ขอพร กะใคร ให้กวน.

พรที่ ให้กัน ผันผวน เป็นเหมือน ลมหวาน
อวลไป 'อวลมา อย่าหลง.

พรทำ ดีเอง มั่นคง วันคืน ยืนยง
ข้อตรง ต่อผู้ รู้ทำ.

อยากกรวย ด้วยพร เพียรบำ— เพ็ญบุญกุศลนำ
ให้ถูก ให้พอ ต่อตน.

ทุกคน เกิดมา เป็นคน ชั่วดี มีจน
เป็นผล แห่งกรรม ทำเอง.

ถือกรรม เชื้อกรรม ย่ำแยง บาปชั่ว กลัวเกรง
ทำแต่ กรรมดี ทวีพรฯ

เราสองคน อยู่ที่วัดหลวงจังหวัดพิษณุโลก

เธอที่รักของฉัน เมฆที่ฉันฝัน

ที่เธอ, ที่รักของฉัน

คนที่ฉันไม่เคยเจอ เธอที่ฉันไม่เคย
มาที่ใจฉัน มนต์

ดวงใจไม่ได้ใจฉัน ที่เธอขยับฉัน
ดูมาดีหัวใจ เป็นคุณ

อยู่ที่ หนึ่ง เพราะบุญ หัวใจที่ฉัน
ตลอดชีวิตของฉัน

ดวงใจของฉันอยู่ ก็เพราะเธอ
เธอคนเดียว ฉันมี ?

แต่ฉัน เธอทำในใจ คนที่ใจฉัน
ดวงใจที่ฉัน มนต์

ผู้แต่ง หนึ่ง

ทางจิต ทางวิญญาณ เป็นผู้ที่ไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง;
ไม่มีโรคทั้งสามประการนั้น

ดูให้คิดจะเห็นว่า เรารู้จักจัก รู้จักทำให้ถูกต้องเกี่ยว
กับบัจจัยแห่งมนุษยภาพ คือความเป็นมนุษย์ต้องการเหตุ
บัจจัยอย่างไร เราทำได้ครบถ้วน ความเป็นมนุษย์ของเรา
กับวิสุทธิ ก็ถูกต้อง ผ่องใส ชุ่มชื้น สงบเย็น. นี้เรียกว่าเป็น
มนุษย์กันจริงๆ สำเร็จได้เพราะสัมมาทิฐิ; ธรรมะเรียก
ว่า สัมมาทิฐิ คือ ความถูกต้องทางปัญญา ทำให้เกิดความ
ถูกต้องทางจิต, แล้วทำให้เกิดความถูกต้องทางกาย, ถูกต้อง
ทั้งสามอย่างแล้ว มันก็ไม่เหลืออะไรไว้สำหรับให้ทำผิด.

พุทธบริษัทเรา ถ้าจะไม่เสียที่ที่เป็นพุทธบริษัท
ควรจะทำได้อย่างนี้. ^๕นี้เป็นที่น่าละอาย ถ้าว่าพุทธบริษัท
ยังล้าหลังกว่าบริษัทแห่งลัทธิอื่น, หรือไม่รู้จักด้วยซ้ำไปว่า
เรามีเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ที่สำคัญกว่าเรื่องทางกาย.
ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากินมาใช้ มาบริโภค
จึงจะรอดชีวิตอยู่ได้. ถ้าม่กินแต่ข้าวปลาอาหาร มันก็ตาย
ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็น
มนุษย์แล้วก็เรียกว่าตาย.

ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ;
 ไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก ;
 ไม่เศร้าโศกกับเรื่องเข่นนั้นเองของธรรมชาติในทุกกรณี .
 ไม่อวดดีให้เปลืองดี และเห็นดีเห็นน้อย ;
 ไม่ชอบเมื่อยให้ ไกรนวด ;
 ถ้ากายปวดใจต้องไม่ปวดเพราะว่ามันเป็นเข่นนั้นเอง ;
 ไม่มัวโงเงงเฉยเฉยแต่ภายนอกเปลืองนอก ;
 สัมครอยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าในคอกของจำเลย ;
 สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม รู้ กิ ต พุ ต ทำ โดยนี้ถึง-
 พระพุทธองค์ก่อนแวนหนึ่งก็ยังมี .
 บ้านเราไม่มีผีมีแต่มนุษย์,
 มีองค์พระพุทธที่เก็บไว้ ในจิต,
 มีชีวิตที่ไม่ต้องละลายแม่อีกต่อไป,
 ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมักรจะทำตาม .

นี้เป็นตัวอย่างแต่ละอย่าง ๆ ยกมาให้ดู จะมีกว่านี้
 อีกมาก แต่ไม่จำเป็น ท่านนั้นก็เกินพอแล้ว ; บัจจัย
 เหล่านี้ เป็นบัจจัยแห่งสุขภาพอนามัยทางจิตอย่างสูงสุด .
 ผู้ใดมีบัจจัยสุขภาพอนามัยอย่างนี้แล้ว ก็ไม่เป็นโรคทางกาย



โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๐๐ บาท
กราบอนุโมทนาต่อทุกท่านที่ร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้