



พรอม อรรถกุล
๑๕ สิงหาคม

ขอแนะนำ
คนไม่เห็นค่า ปลาไม่เห็นน้ำ โส่เขื่อนไม่เห็นหิน
คนไม่เห็นโลก
แต่สัตว์รูธ เห็นถ้อยแห่งความประมาท

ธรรมกับสุขภาพ

ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี

ธรรมะกับสุขภาพ

ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตใจที่ดี

พุทธทาสภิกขุ



ธรรมสภาจัดพิมพ์ธรรมบรรยาย ของ ท่านพุทธทาสภิกขุ
เพื่อรักษาค้นฉบับที่ถูกต้องและสมบูรณ์
เป็นธรรมสักการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พ.ศ. ๒๕๔๕
จากธรรมทานมูลนิธิ องค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา มูลนิธิเผยแพร่วิถีชีวิตประเสริฐ
ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้ทำงาน และผู้ร่วมจัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูง

สารบัญ

ธรรมะกับสุขภาพอนามัยทางที่ดี	๑
ความมีอาหารใจหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ	๕๕
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ	๑๐๑

ธรรมะกับสุขภาพอนามัยที่ดี

พุทธทาสภิกขุ



ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา
วันเสาร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๔



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา
เป็นครั้งที่ ๗ ในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าว เรื่องปัญหา
แห่งมนุษยชาติ ต่อไปตามเดิม

และมีหัวข้อย่อยเฉพาะการกล่าวครั้งนี้ว่า ความ
มีสุขภาพอนามัยในทางจิต.

[ทบทวนคำบรรยายครั้งก่อน.]

ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า บัญหาแห่งมนุษยภาพ กันไว้เรื่อยๆ; หมายความว่า เกิดมาทั้งที ไม่ได้เป็นมนุษย์เต็มที่ หรือไม่ได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์ให้เต็มที่, ไม่มีความสดชื่นเยือกเย็น จากความเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่. นี้เราเรียกว่า บัญหาของการเป็นมนุษย์ ใครมีปัญหาย่างนี้ ก็ขอให้สนใจว่า จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร? แม้พุทธบริษัทเราก็งงไม่ค่อยสนใจ.

บางคนยังจะไม่รู้ตัวซ้ำไปว่า ความเป็นมนุษย์นั้นคืออะไร? สมบูรณ์กันอย่างไร? และไม่รู้ว่าการทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นแหละ คือ ศาสนา. คนพวกนี้... ไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ นี้ก็เอาเองว่า เกิดมาก็เป็นมนุษย์. ขอให้นึกถึงเรื่องที่เล่าสืบๆ กันมา เรื่องนี้ เรื่องความเป็นมนุษย์นี้ มีอยู่ในที่ทั่วไป.

ที่เล่ากันมากที่สุดก็คือเรื่องนักปราชญ์ ปรมจารย์ ในประเทศกรีก เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว ชื่อโสเครติส เขาจุดคบเพลิงส่องไปตามถนน เมื่อคนเขาถามว่า เทียบหาอะไร ท่านอาจารย์? เขาตอบว่า เทียบส่องหาคน; คำนี้ก็คือคำว่า

‘มนุษย์’ พวกเขาบ้านเขาถามว่า พวกเราเหล่านี้ล่ะ ไม่ใช่คนหรืออย่างไร? เขาก็ตอบว่า ยังไม่ใช่คนชนิดที่ฉันต้องการ; ก็หมายความว่า ยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ เขาต้องการคนที่สมบูรณ์แบบ.

ในที่อื่นก็มีเรื่องราวทำนองนี้ ในพระพุทธศาสนา ก็ต้องการมนุษย์ที่แท้จริง จึงจะให้บวชเป็นพระได้.

เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมี ใจสูง.

คำว่ามนุษย์กับคน มาปนกันเสียจนกำกวม; มนุษย์ก็คน, คนก็มนุษย์, อย่างนั้นมันไม่ถูก. ถ้าเป็นมนุษย์มันต้องมีค่าของความเป็นมนุษย์ คือมีจิตใจสูง 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. มันเหมือนกับว่า ใต้เมล็ดพืช มา แล้วต้องเพาะปลูกลงไปในดิน คุณแลรักษาให้งอกงาม เจริญเต็มที จนกว่ามันจะออกดอกออกผล จึงจะเรียกว่า มันเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์. เตี้ยวนั้นยังเป็นเมล็ด เป็นเมล็ดที่อยู่ มันเนาแห้งตายไปเสียบ้าง ไม่งอกขึ้นมาได้, งอกขึ้นมาแล้ว ไม้ก็มากน้อย มันก็มีโรค มีอันตราย ทำให้ตายไปเสียบ้าง ไม่ได้เป็นต้นไม้ที่อยู่ จนกระทั่งมีดอกและมีผล.

คนเราก็เหมือนกัน เกิดมาที่หนึ่ง ต้องให้ใต้เจริญ งอกงามไปตามลำดับ จนมีดอกและมีผล; *มีดอกก็เหมือนกับบรรดุมรรค, มีผลก็คือบรรดูลผล* : อย่างสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี, เป็นพระอรหันต์ในที่สุด; *นี่คือบรรดุมรรคและผล.* ถ้าสมบูรณ์แบบโดยแท้จริงก็ไปถึงที่นั่น.

เตี้ยวนั้นเราเอาแต่เพียงว่า เป็นบุคคลธรรมดาสามัญ เป็นบุถุชนชั้นดี หรือเป็นกัลยาณชน ก็พอ ถ้าไปสูงไป

ได้ถึงอริยชน ก็เป็นพระอริยเจ้า ก็นับว่าสมบูรณ์ที่สุด. เตียวฉิมามองดูกันว่า เป็นกัลยาณชนอยู่ในโลกนี้ อย่างคนธรรมดา เป็นบุรุษชนนี้แหละ มันก็ยังไม่ได้ ยังไม่สมบูรณ์ ยังอยู่ในสภาพที่เรียกว่า น่าละอายแมว.

นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบง่าย ๆ ที่สุดว่าเป็นคนทั้งที่ยังอยู่ในสภาพที่น่าละอายแมว; หมายความว่า แมวมันนอนหลับสนิท ไม่ต้องกินยานอนหลับ. แมวไม่ปวดหัว ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว แมวไม่เป็นโรคประสาท. ส่วนคนเป็นโรคประสาท, แมวมันไม่เป็นโรคจิต, คนยังเป็นโรคจิต และมากขึ้น ๆ อย่างนี้เรียกว่า ความเป็นคนนั้นไม่สมบูรณ์ เป็นคนชนิดที่น่าละอายแมว แล้วจะทำอย่างไรกัน ?

เรื่องมันก็ไม่มีอะไร ก็มีแต่เพียงว่าเป็นคนกันให้สมบูรณ์เสียก็แล้วกัน. นี่ปัญหา มันยังเหลืออยู่ ก็เป็นกันไม่ได้; นี่อาตมาเรียกว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ คือปัญหาของความเป็นมนุษย์, ปัญหาที่เนื่องด้วยความเป็นมนุษย์

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

เป็นมนุษย์ในทางฝ่ายร่างกาย ก็ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ คือมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ ; เพราะว่าคนโง่ๆ เหล่านั้น ไปทำลายสมรรถภาพของร่างกายเสีย ด้วยการสูบบุหรี่บ้าง ดื่มสุราเสพติดอย่างอื่นบ้าง กินเหล้าเมายาบ้าง, ทำลายสมรรถภาพทางฝ่ายกายให้บกพร่องไป มันก็ไม่ใช่มนุษย์ที่สมบูรณ์ แม้ในทางฝ่ายร่างกาย.

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

คำว่า “สุขภาพอนามัย” มักจะพูดกันแต่เรื่องทางกาย รู้จักกันแต่สถานีอนามัยที่จ่ายยา, เจ็บไข้ก็ไปหา, แต่สุขภาพอนามัยทางฝ่ายจิตนั้นไม่ค่อยรู้จัก แล้วเขาก็ไม่มักจะเรียกว่า สถานีอนามัยทางจิตเสียด้วย ถ้าไปก็ไปที่โรงพยาบาลบ้ากัน เลย ; เลยไม่ค่อยได้ยินคำว่า อนามัยทางจิต. เราจะต้องมาคิดกันดูให้ดี.

อนามัย โดยใจความสำคัญ ก็คือว่า เป็นอยู่อย่างถูกต้อง สำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพ. ถ้าอนามัยไม่ดี ไม่มี

เครื่องส่งเสริมสุขภาพที่ดี คนเราก็ไม่มีความสุข. อนาคต
 แปลว่า สิ่งที่ทำให้สำเร็จ ตามที่มันควรจะเป็น คือเราไม่มี
 อะไรเป็นเครื่องตัดทอน; การที่มันจะเจริญงอกงามไปตาม
 กฎเกณฑ์ของมัน นี่เราทำไม่ถูก มันก็มีอุปสรรค สะกั
 ้กความเจริญ แล้วมันก็ไม่ส่งเสริมสุขภาพ.

ฉะนั้นขอให้สนใจพร้อมๆ กันไป คืออนาคตทาง
 ฝ้ายกาย และอนาคตทางฝ่ายจิต. เคยได้ยินกันแต่เรื่องทาง
 กาย ก็เดี๋ยวนี้มาได้ยินกันเสียใหม่ว่า มันก็เรื่องทางจิต มี
 อนาคตทางจิต; หมายความว่า จิตจะสดชื่นแจ่มใส มี
 สมรรถภาพ มีอะไรดี เหมือนกับที่ร่างกายมันมี.

ถ้าเราดูต้นไม้สักต้นหนึ่ง ที่จะเรียกได้ว่า มันมี
 อนาคต ก็เป็นต้นไม้ที่กำลังงอกงามสดชื่น มีแวแห่งความ
 สงบเย็นเป็นสุข. นี้ต้นไม้ที่มีอนาคต แล้วก็เป็นเรื่องทาง
 ฝ้ายวัตถุ หรือร่างกายเสียโดยมาก.

ที่นี้มาดูที่คน แยกออกเป็นสองส่วน ทางฝ้ายกาย
 บางคนก็ดูจะพอดีอยู่ คือมีอนาคตทางกายดี; แต่ส่วนมาก
 ไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น ทำผิดอยู่มากเหมือนกัน. อนาคต
 ทางกายก็ไม่สมบูรณ์, พอมาถึงเรื่องอนาคตทางจิต ก็แทบ

จะไม่รู้ ไม่ได้สนใจเลย ปล่อยมันไปตามบุญตามกรรม ; เพราะไม่รู้ว่ มันมีอยู่อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะต้องสนใจให้มากเป็นพิเศษ.

สรุปความว่า การประพาศให้ถูกต้องในทางฝ่ายจิต ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ ไม่มีอะไรมาทำลาย ให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ก็เรียกว่าจิตนั้นมีนามัยสงเสริม แล้วก็จะเกิดความสุข อันเนื่องมาจากจิต แก่คน ๆ นั้น.

อนามัยทางจิตควรสงเสริม.

อาตมาได้พูดมาแล้วถึงปัจจัยทางฝ่ายจิต ๖ อย่างมาแล้ว ต่อจากปัจจัยทางร่างกาย ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ; นี้ถ้าเป็นไปดี ก็เป็นไปทางกายดี. ที่นี้ไม่พอก็ต้องสงเสริมทางจิตใจ ว่าต้องมีปัจจัยในทางฝ่ายกายช่วย.

ที่ได้พูดมาแล้วก็คือจะต้องมีสิ่งประเล้าประโลมใจ ที่ถูกต้อง จิตใจจึงจะดี, คือมีธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ ไม่ใช่เอาเหยื่อของกิเลส มาเป็นเครื่องประเล้าประ-

โลมใจ, และต้องมีความแน่ใจ ไว้ใจในสิ่งที่ตนยึดถือเอาเป็น
ที่พึ่ง, แล้วต้องมีความรู้สึกเป็นมิตรภาพ ไม่มีเวร ไม่มีภัย
ไม่มีศัตรูอยู่ตลอดเวลา. มีความรู้สึก ว่า คนประหลาดอย่าง
ถูกต้องทางกาย ทางวาจา จิต, มีความรู้ ที่เป็นเหตุให้แน่ใจ
ตัวเองว่า รู้เพียงพอในสิ่งที่ควรจะรู้, แล้วมีผู้นำทางวิญญาณ
ที่ถูกต้อง. ทกอย่างนี้ มันก็คือเครื่องส่งเสริมสุขภาพอนามัย
ทางจิตด้วยเหมือนกัน.

แต่เดี๋ยวนี้อยากจะแยกออกมาพูด โดยหัวข้อเฉพาะ
ของมัน ว่า ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต นี้กรวม ๖ ข้อ
ที่พูดมาแล้วนั้นด้วยโดยปริยาย; แต่จะแยกความหมายให้
เห็นชัด ในรูปเรื่องของสุขภาพและอนามัย. ฉะนั้นจึงแยก
ออกม่อีก แยกออกมาเป็นข้อหนึ่งต่างหาก จาก ๖ ข้อที่ได้
บรรยายมาแล้ว จัดเป็นบัจจัยที่ ๗ ในทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ.
ถ้าเอาไปต่อกันเข้ากับบัจจัยฝ่ายร่างกาย มันก็กลายเป็นบัจจัย
ที่ ๑๑. นี้ก็ควรจะสังเกตไว้.

ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต.

ถ้าจะพูดถึงเรื่อง^๕ ก็ เรื่อง *สุภาพอนามัย^๕* เราควรจะนึกถึงพระพุทธรูป หรือ *ธรรมภาสิต* หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก ที่เป็นพระบาลีมีอยู่ว่า *อโรคยา ปรมา ลากา* แปลว่า *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง*. ประโยค^๕เก่าแก่มาก่อนพุทธกาล เพราะเคยอ่านพบในบาลี ในอรรถกถาว่ามันเก่าก่อนพุทธกาล.

หมอรักษาโรค แม้แต่หมอดอนพันตามข้างถนนก็ร้องตะโกนว่า “*อโรคยา ปรมา ลากา*” กันทั้งนั้น; หมายความว่า *เป็นภาสิตของพวกหมอ* ที่เขาจะตะโกนเรียกคนมารับการรักษา เพื่อจะเอาค่ารักษา นี่ก็เป็นของเก่าแก่มาก่อนพุทธกาล.

ครั้นมาถึง *สมัยพุทธกาล* ประโยค^๕ๆ^๕ก็ยังใช้อยู่ แต่ความหมายมันเปลี่ยนสูงขึ้นไป จนเป็นเรื่อง *ความไม่มีโรคในทางวิญญาณ*. ก่อน^๕พูดกันแต่เรื่องไม่มีโรคในทางร่างกาย ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ปวดหัว ไม่ปวดฟัน ไม่อะไรต่างๆ เหล่า^๕นี้เรียกว่า *ความไม่มีโรค*.

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

เดี๋ยวนี้เอาตามาอยากจะแบ่งโรคนี้ให้มันเป็นสาม อย่าง
ที่เคยพูดมาแล้วหลายครั้งหลายหน ; แต่บางคนไม่เคยได้ฟัง
ก็จะแบ่งโรคออกเป็นสามระบบ คือ โรคทางกาย โรคทาง
จิต และ โรคทางวิญญาณ.

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

ความไม่มีโรคสามประการนี้ก็คือ ความถูกต้อง
ในทางกาย, ทางจิต, และทางสติปัญญา นั้นเอง.

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

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

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

กับสำนักงานของจิต มันเนื่องกันอยู่กับจิต, เอาประสาท
เอาระบบประสาทไปฝากไว้กับระบบจิต. ฉะนั้นเราก็ต้องมี
ความถูกต้อง ในระบบประสาทด้วย.

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

จัดการกับอารมณ์ถูกต้อง, จัดการกับระบบประ-
สาทที่รับอารมณ์ถูกต้อง, จัดการกับความคิดนึก ที่มันคิด
ขึ้นมา จากระบบประสาทนั้นๆ ได้โดยถูกต้อง, ไม่มีปัญหา
ผิดพลาดอันใดเกิดขึ้น แล้วก็เรียกว่า มีความถูกต้องใน
ระบบจิต แล้วก็เลยไม่มีโรคทางจิต ไม่ต้องไปหาหมอที่
โรงพยาบาลโรคจิต.

โรคที่ ๓ คือ โรคทางวิญญาณ เราจำไว้ว่า เราใช้
กันเฉพาะในหมู่พวกเรา พวกอื่นเขาจะไม่ใช่ออย่างนี้ก็ตามใจ

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

ระบบวิญญาณ เป็นอย่างนี้ ต้องศึกษารูเรื่องที่ควร จะรู้ทุกเรื่อง; นี้เรียกว่า ปัญญา แล้วจะต้องมีสติ คือ ธรรมะอีกอันหนึ่ง เป็นคุณสมบัติของจิตอีกอันหนึ่ง, เรียกว่า สติ สำหรับจะขจัดเอาปัญญา คือความรู้นั้นมาให้ทันทั่วทั้งที่ ทันเวลา ถูกต้องตามกาลเทศะ และในทุกๆกรณี.

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

กับสติ^๕ จะต้องไปด้วยกันเสมอ; ถ้าไม่มีสติเพียงพอ^๔ แล้ว ปัญญาจะเป็นความโง่ขึ้นมา โดยไม่ทันรู้ตัว.

มีเรื่องเขาเล่ากันมาว่า ที่หลังสวนนี้เอง เด็กเล็กๆ คนหนึ่ง กลืนส탕ค์เข้าไปติดคอ; แม่ของเด็กก็หล่อน้ำกรตลงไปในคอลูก โดยหวังว่า มันจะกัดส탕ค์นั้นให้ละลายไป แล้วมันก็จะหมดปัญหา. นี่ทุกคนก็คิดๆ เกิดว่า มันจะเกิดอะไรขึ้น. ที่รู้ว่า น้ำกรตกัดส탕ค์ได้นั้นเป็นปัญญาแล้วหลงไปโดยไม่มีสติ ปัญญาก็กลายเป็นความโง่. ช่วยจำไว้ทุกคนว่า สตินั้นสำคัญเท่ากับปัญญา; ถ้าไม่มีสติแล้ว ปัญญาจะกลายเป็นความโง่, หรือว่าปัญญาจะกลายเป็นอันตราย.

นิทานสมมติอีกเรื่องหนึ่งว่า คนกับลิงเป็นเพื่อนรักกัน รักกันมากเหลือที่จะเปรียบ. ที่นี้ คนนอนอยู่ แมลงวันมาไต่ที่ก้นหู ลิงมันก็โกรธแมลงวัน ว่ารบกวนเพื่อน มันก็เอาตุ้มไม้มา ฆ้อนขึ้นสองมือแล้วก็ฟาดลงไปบนแมลงวัน.

นี่เหมือนกับว่า คนมัน ไม่มีสติ มันก็ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ, ผิดกาลละผิดเทศะผิดกรณี; เพราะไม่มีสติอย่างเดียว ปัญญากลายเป็นความโง่, ความหวังดีกลายเป็นความโง่, ความรักกลายเป็นศัตรู

ขอให้ทุกคนรู้ความจำเป็น ที่จะต้องมีสติและปัญญา; ถ้าขาดสติและปัญญาแล้ว โรคในทางวิญญานก็จะเกิดขึ้น, ความรู้หรือปัญญาจะไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่มีสติ.

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

ถ้าเรา ไม่มีโรคทั้งทางกาย ทั้งทางจิต ทางวิญญานแล้ว นี้ก็เรียกว่า มีสุขภาพอนามัยเลิศที่สุด, เลิศที่สุด สูงสุดที่มนุษย์จะเป็นไปได้ ก็จะเป็นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ได้เลย ถ้าไม่มีโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาน.

คนเป็นโรคประสาทเพราะศิคอนามัธ.

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

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

คนที่จะเป็นโรคประสาทขนาดนี้ได้นั้น ทางระบบ
กายมันก็ทำผิด การกิน การอยู่ การหลับนอน อะไรต่างๆ
มันก็ผิด. ที่นี้ระบบจิตมันก็ตั้งจิตไว้ไม่ถูก มันก็เต็มไปด้วย
ภัยวิตกกังวล, ระบบวิญญาณก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้เอาเสียเลย
มันจึงเป็นคนโง่ ปล่อยตัวเองให้เป็นโรคประสาท จนน่า
ละอายแมว ซึ่งไม่รู้จักเป็นโรคประสาท.

ฉะนั้น ถ้าทำให้มีความถูกต้องทางกาย ทางจิต ทาง
วิญญาณแล้ว เราก็ไม่ต้องเป็นโรคประสาท; นี่สนใจกัน
ให้ครบ ให้เพียงพอ.

แต่ก่อน *บรรพบุรุษของเรา* ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท
นั้น เพราะเขามีความถูกต้องในสามระบบนี้อยู่โดยมาก และ
เรียกว่าโดยอัตโนมัติก็ได้ คือไม่รู้สึกตัว; ไม่ต้องรู้สึกตัว
เพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า *สมัยก่อนนั้น* เขามีวัฒนธรรม
ประจำมนุษย์ ประจำบ้านเรือน ประจำชาติ ที่ถ่ายทอดออกมา
มาจากพระพุทธศาสนา.

คนเกิดมา เขาก็ประพฤติไปตามระบบวัฒนธรรม
เหล่านั้น จึงมีความถูกต้องในเรื่องกิน เรื่องอยู่ เรื่องทางร่างกาย
และเรื่องทางจิต; แม้เรื่องทางปัญญา เขารู้จักคิด
รู้จักนึก รู้จักปลง รู้จักวาง. เขาจะพูดว่า มันอย่างนั้นเอง
หรือข้างมันเถอะ มันอย่างนั้นเอง; อย่างนี้ มากกว่าพวก
เราสมัยนี้ ซึ่งไม่รู้จัก ไม่ยอม จะเอาเป็นเอาตายกันให้ได้; นี้
ความโง่มีมาก ขนาดนี้ แล้วก็ ทั้งระบบวัฒนธรรม ที่ประเสริฐ
นั้นเสียเรื่อย ๆ จนจะหมดสิ้น.

คนสมัยนี้ ไม่มีระบบวัฒนธรรมของพุทธศาสนา
เหมือนอย่างคนสมัยก่อนมี. นี้มันก็เปลี่ยนแปลงไปทุก
ยุคตามสมัยของโลก; ยิ่งคนมากขึ้นมันควบคุมกันไม่ทัน
แล้วมันก็แยกกันไปทางไหนก็เป็นไปทางนั้น จนตั้งไว้ไม่อยู่.
ฉะนั้น บัญหามันจึงเกิดขึ้นแก่คนไทยเรา ในยุคปัจจุบัน
ชนิดที่ไม่เคยเกิดแก่คนไทยเราในยุคโบราณ.

เด็ก ๆ ยุคโบราณได้ซนทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายที่
วัด ก็สนุกแล้วก็พอใจ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนก็ได้ นี่เด็กสมัย
โบราณ; เด็กสมัยนี้ก็จะหาว่า นั่นมันโง่เด็กโง่ จะไปเที่ยว

เล่น จะไปสถานที่เริงรมณ์ กระทั่งไปหยาเสพตึกในที่สุก,
 เต็ก ๆ ไปบุชยาเสพตึก.

ฉะนั้น อนาคตยั้งต่างกัน; เต็กที่ว่า ไปชนทราย
 ก่อพระเจดีย์ทรายได้บุญ แล้วชื่นใจ แล้วพอใจ, จิตใจดี
 ว่าเริง สติปัญญาของเขาถูกต้องอยู่โดยอัตโนมติ. ฉะนั้น
 เต็กสมัยโบราณจึงไม่เป็นโรค อย่างที่เต็กสมัยนี้เป็น.

นี่ขอให้ดูความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ว่ามัน
 เกี่ยวข้องกันกับมนุษย์อย่างไร ควรจะหยิบมาพิจารณากัน
 เสียใหม่ให้ดี ๆ. ศาสนาที่มาอยู่ในรูปของวัฒนธรรม ขนบ
 ธรรมเนียม ประเพณี นั้นคุ้มครองได้มาก คือ ให้คนนั้น
 แผละ มันถูกต้องอยู่ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ โดย
 ไม่ได้รู้สึกตัว; นี้เรียกว่าอัตโนมติกี่พอจะได้. ฉะนั้นเขา
 จึงไม่ค่อยมีปัญหาเหมือนอย่างเดีวนี้.

เดีวนี้การศึกษาไม่สมบูรณ์ ไม่ได้สอนให้คนกลัว
 บาป กลัวความชั่ว, คำว่าบาปไม่มีสำหรับคนสมัยนี้, คำว่า
 บุญก็ไม่มี; อร์่อยก็แล้วกัน สนุกสนานก็แล้วกัน. ถ้า
 จะให้มีคำว่าบุญ ก็ไปอยู่ที่ความสนุกสนานเอรีคอร่อยมาก;
 ชนทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายนี้ ไม่บุญเสียแล้ว ไม่ใช่

บุญเสียแล้ว สำหรับเด็กสมัยนี้ ไม่เหมือนกับเด็กโง่ ๆ สมัย
 อาตมา.

สมัยโน้นเพียงแต่ว่าได้ชนทรายก่อพระเจดีย์ ก็เป็น
 สุขเหลือเกินแล้ว เป็นบุญเหลือเกินแล้ว, และคำว่าบาปก็ยังมี
 แม้จะไปสุมบาบุหรืออย่างนี้ 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 เป็นโรคทางวิญญาน แล้วโรค
 ประสาหมันจะไม่มากได้อย่างไรเล่า? ลองคิดดูเถิด เมื่อโรค
 ประสาหมันมากหนักเข้าแล้ว โรคจิตมันก็ต้องพลอยมากตาม
 เพราะมันเป็นพี่น้องกัน.

นี่เป็นอันว่า ถ้าเราไม่มีโรคทางกาย ทางจิต ทาง
 วิญญาน ก็เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยดี^{๔๔}ที่สุด, มีความสุข
 ตามที่มนุษย์ควรจะมีได้, หมกปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์.

พิจารณาว่าสติบัญญัติร่างกายและจิต.

เอ้า, หนึ่งก็คู่ต่อไปถึงเรื่องราวข้างหน้า คนโดยมาก เข้าใจกันว่า กายนำจิต จิตนำสติบัญญัติ. ถ้าใครมีความเชื่อ อยู่อย่างนี้ อตมาขอร้องให้กิดคู้ใหม่. ที่ว่า กายนำจิต คน พวกนั้นก็พูดว่าถ้ากายสบายดี แล้วจิตก็ดีเอง; แล้วเขาพูด ว่า จิตนำสติบัญญัติ ถ้าจิตมันดีแล้ว คนก็ฉลาดเอง. เขา ถือกันอย่างนั้นอยู่ไม่น้อย หนึ่งขอให้ใคร่ครวญเสียใหม่.

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

ที่นี้ พวกที่ถือว่า จิตนำบัญญัติ ถ้าจิตดีแล้ว สติ บัญญัติก็ดีเอง. เขาสนใจแต่เรื่องทางจิต หนึ่งก็ไม่ถูก เพราะ

ว่าถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว จิตมันก็ตีไปได้ไม่ถึงไหน, ตีไปได้ไม่กี่มากน้อย เพราะปัญญามันเป็นความรู้ มันรู้ว่า ควรจะอย่างไรกายจึงจะดี? ทำอย่างไรจิตจึงจะดี.

ฉะนั้น เราเข้าใจ แล้วก็ทำให้ถูกต้องตามธรรมชาติ ที่มีอยู่จริง เพราะจิตมันจะนำร่างกาย. ถ้าว่าสติปัญญามันจะนำจิต นำร่างกาย ผู้นำทั้งหมดก็คือสติปัญญา นำไปทั้งจิตและร่างกาย. สติปัญญาถูกต้องแล้ว ก็บริหารกายและจิตให้ถูกต้องได้.

วิวัฒนาการตามธรรมชาติ แม้ในทางวัตถุนี้ เขาถือกันว่า จิตคือความต้องการ นั้นแหละ ต้องนำไปก่อนเสมอ จึงเกิดวิวัฒนาการขึ้นมาในโลกนี้. เกิดสัตว์แปลกๆ เกิดต้นไม้แปลกๆ เกิดอะไรแปลกๆ ขึ้นมาในโลกนี้ ก็เพราะว่าระบบจิตมันคิดไกลออกไป แต่ก่อนมีแต่สัตว์อยู่ในน้ำ มันอยากจะขึ้นบก มันมีความคิดที่อยากจะขึ้นบก มันจึงค่อยออกหาสำหรับจะขึ้นบก, ขึ้นบกแล้ว มันคิดจะไปอยู่บนต้นไม้ มันจึงมีอวัยวะที่จะขึ้นไปอยู่บนต้นไม้, แล้วมันคิดจะบินไปในอากาศ มันจึงค่อยมีอวัยวะสำหรับจะบินไปในอากาศ

หลักทางชีววิทยาเขาเชื่อกันอย่างนี้ ว่าจิตมันนำกาย นำ
วิวัฒนาการทางฝ่ายกาย.

ที่^{นี้} ที่จิตมันจะนำไปอย่างไรนั้น มันต้องมีความผิด
หรือความถูก; ถ้ามันคิดไปผิด มันต้องตายค้ำ มันต้อง
สูญพันธุ์ไปแล้ว ที่มันคิดถูก มันจึงรอดและเหลืออยู่ให้เรา
ดู จนมาถึงเรา^{นี้}; เรียกว่าปัญญานำมาโดยตลอดภัย ทั้ง
ทางกายและทางจิต.

นี้เราจะต้อง มองเห็นความจริง แล้วอย่าไปหลงว่า
ให้กายมันนำจิต แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องกาย, หรือว่า
จิตมันนำปัญญา แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องของจิต ก็ให้
กิเลสทั้งนั้น, แล้วปัญญามันก็วินาศ ไม่ต้องสงสัย; จะต้อง
ทำให้ถูกต้อง จนสมบูรณ์ทั้งสามระบบ.

เรื่องของจิต ก็ต้องจัดกันไปตามเรื่องของจิต, เรื่อง
ของปัญญา ก็จะต้องจัดไปตามเรื่องของปัญญา แล้วปัญญา
มันก็จะนำจิตตลอดเวลา. กายที่จิตก็ดี แต่จิตที่มันก็นำกาย
ได้ดียิ่งขึ้นไปกว่า สติปัญญา เมื่อจิตที่มันก็ทำอะไรได้มาก
มันก็นำจิตไปได้มาก มันเป็นเรื่องอาศัยซึ่งกันและกันอย่างนี้;
ไม่ใช่ว่าคนเกิดก่อน จะต้องเป็นบัจฉัยแก่คนเกิดทีหลังเสมอ

ไป. คนเกิดทีหลังก็เป็นบ้จยแก่คนเกิดก่อน ก็ได้เหมือนกันตามหลักของธรรมชาติ.

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

ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว แต่อยู่ที่พระธรรม.

เอ้า, ทีนี้ก็จะมาดูปัญหา ที่มันใกล้เข้ามา หรือว่าดูเรื่องใกล้กับตัวปัญหายิ่งขึ้นไป ก็คือว่า คนโดยมากจะเห็นว่าเรามีอาหาร มีข้าวปลาอาหารกิน ก็หมดปัญหาแล้ว

ก็มองดูเถอะ เราเอง หรือเพื่อนมนุษย์ของเราเนี่ย เขาสนใจกันแต่เรื่องปากเรื่องท้องเท่านั้นแหละ ไม่ได้สนใจกันถึงเรื่องจิต เรื่องวิญญาณ. เขาทำงานลงทุนลงแรงอะไรก็เพื่อกำไร เพื่อประโยชน์ เป็นเงินเป็นทอง, เป็นเรื่อง

ปากเรื่องท้อง โดยไม่ต้องคิดว่า จิตจะดีจะเลวอย่างไร, โดยไม่ต้องคิดว่า มันผิดหรือถูก, มันเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมอย่างไร เขาไม่ดู. คนพวกนี้ถือว่า เรื่องปากเรื่องท้องเป็นเรื่องสำคัญ จนถึงกับเชื่อเสียทีเดียวว่า คนเราอยู่ได้ด้วยอาหาร, ข้าวปลาอาหาร ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น.

ที่นี้ มีข้อความในคัมภีร์คริสตัง พระเยซูกล่าวว่า คนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่มีชีวิตอยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า. พุทธบริษัทจะกลายเป็นคนโง่ไปก็ได้นี่น่าละอาย; เคียงวันเราก็ไม่ใช่ว่าจะทะเลาะกันระหว่างศาสนา; แต่เราก็ควรระวัง อย่าให้พุทธบริษัทกลายเป็นคนโง่.

เมื่อพวกคริสเตียนเขาถือว่า ชีวิตไม่ได้อยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่อยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า ก็คือพระธรรมนั้นแหละ. ชีวิตรอดอยู่ด้วยพระธรรม ไม่ได้รอดอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร. นี่คนบางคนก็จะประชดเอาว่า เอ้า, ถ้าอย่างนั้นก็อย่ากินข้าวปลาอาหาร กินแต่พระธรรมซิ มันจะอยู่ไปได้อย่างไร; นี่เรียกว่า ไม่พยายามจะทำความเข้าใจกันเสียแล้ว.

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

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

ถ้าเรามีธรรมะมันก็ต้องรู้ว่า จะทำอย่างไรบ้าง ที่จะ
ให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์. พระธรรมจะช่วยให้เกิดการ

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

เราควรจะต้องว่า อาหารมีอยู่สองฝ่ายเสมอ. อาหาร
 ฝ่ายร่างกายคือ ข้าวปลาอาหาร, อาหารฝ่ายจิต ฝ่าย
 วิญญาณ ก็คือ พระธรรม. ฉะนั้น อุทิศทรัพย์สร้างสรรค์อบรม
 พระธรรม มาเป็นอาหารฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ แล้วความเป็น
 มนุษย์ของเราก็สมบูรณ์; เพราะว่ามีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์
 ทั้งฝ่ายกาย และฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ ทั้งกล่าวแล้ว.

การที่ประพฤติกกระทำอะไรให้ถูกต้องนั้นแหละ เรียก
 ว่าอาหารฝ่ายวิญญาณ; พุคให้ง่าย ๆ ซัด ๆ ก็ว่า ศาสนานั้น
 แหละเป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ, ข้าวปลาอาหารในทุ่งนานั้น
 มันเป็นอาหารทางร่างกาย, พระศาสนาหรือพระธรรม
 นั้นแหละ เป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ ต้องเอามาด้วย เอาเข้า
 มาในชีวิตนี้ด้วย. ให้มีอาหารทั้งสองฝ่าย คนนั้นก็
 เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ไม่ตาย.

เราจะ ต้องทำให้ถูกต้องทั้งสองฝ่ายเสมอไป จะยกตัวอย่างอาหารธรรมดา. ข้าวปลาอาหาร เอามาหุงต้มแกงแล้วก็จะกิน ส่วนที่เป็นวัตถุดิบเป็นอาหารของทางกาย. ที่นี้การที่จะกินนี้แหละ จะเป็นเรื่องทางฝ่ายธรรมะ.

ต้องกินให้ดี ต้องกินให้ถูกวิธี นับตั้งแต่อะไรก็กินเข้าไป กังมันจะติดคอ; จะต้องกินชนิดที่เป็นอาหารอย่ากินอย่างเป็นเหยื่อ, อย่ากินเพื่อกิเลส. ข้าวปลาอาหารที่จะเอามาทินนั้นแหละ กินให้เป็นอาหารทางจิตใจด้วย คืออย่ากินเพื่อความเอร็ดอร่อย ให้เป็นเหยื่อของกิเลส, กินเท่าที่เหมาะสมที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปกติแล้ว จิตใจก็จะได้อาศัยอยู่บนร่างกายที่เป็นปกติ.

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

เที่ยวนพอดถึงเวลาพักผ่อน ก็ไปทำอบายมุข ไป
 โรงหนังโรงละครอะไรต่างๆ นานา แทนที่จะพักผ่อน, กลาง
 คืนเป็นเวลาสำหรับพักผ่อน ก็ไปหาเสพติดทางอบายมุข
 ไปสถานที่บันเทิงเรีงรมณ์เหล่านั้น ไม่มีการพักผ่อน.

ต้องให้มันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ มิฉะนั้น
 จะละอายหมาละอายแมว ซึ่งมันพักผ่อนตามธรรมชาติ ไม่
 ต้องปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ. นี่เราถึงเวลานอน ไม่
 นอน ไปเที่ยวดูหนังดูละคร ฟังเพลง สว่างกาศา ไม่เท่าไร
 เราก็ก่ได้เป็นโรคประสาท อายหมาอายแมว. ควรจะกิดค
 อย่างนี้เสมอไป จึงจะรอดตัวไปได้ เกี่ยวกับการพักผ่อน.

เกี่ยวกับการสมาคม เราต้องสมาคมกันแต่ ในทาง
 ที่ถูกต้อง อย่าไปสมาคมด้วยความโง่. มีคนพูดกันมากกว่า
 ถ้าเราไม่สุขบุหรีเราไม่มีเพื่อน, เราไม่กินเหล้าเราไม่มีเพื่อน.
 พวกข้าราชการชอบอ้างกันนักว่ ถ้าไม่กินเหล้าแล้วเข้ากับ
 ประชาชนไม่ได้ ทางกรเขาให้ข้าราชการเข้ากับประชาชน
 แล้วเขาอ้างว่ ต้องกินเหล้าจึงจะเข้ากับประชาชนได้ นั้น
 มันเป็นความโง่พูด หรือแกล้งพูดแกล้งโกหก โดยเจตนารู้ดี
 เราไม่ต้องกินเหล้าก็ได้.

มีหลายคนมายืนยันว่า ^๕เตี้ยวันไม่ต้องกินเหล้าก็เข้า
กับประชาชนได้ คือเพียงแต่บอกว่า อาจารย์ขอร้องเสียแล้ว
กินไม่ได้ แล้วเขาก็ไม่ว่าอะไร, หรือว่าเตี้ยวัน^๕หมอม้ามเค็ด
ขาด กินเหล้าไม่ได้ประชาชนก็ไม่ว่าอะไร ยังคบหากันได้
โดยไม่ต้องกินเหล้า, หรือไม่ต้องสูบบุหรี่ หรือไม่ต้องอะไร
ทำนองนั้น. ^๕นี้ในการสมาคมอย่าให้มีปัญหา, ให้ลากจูงกัน
ไปแต่ในทางที่ถูกต้อง.

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

ฉะนั้น ^๕ต้องมีกีฬา ^๕ที่เป็นธรรมชาติ ประกอบไปด้วย
ธรรมชาติ; อย่าให้เป็นกีฬาที่ทำไปด้วยความโง่ ความหลง
ด้วยอวิชา เล่นเพื่อกิเลส. กีฬาอย่างนั้นก็จะทำลายมนุษย์;
ถ้ากีฬาที่มีธรรมะกำกับอยู่ มันก็จะส่งเสริมมนุษย์ จะคุ้มครอง
รักษามนุษย์.

กีฬาที่ให้โทษ แล้วเป็นไปเพื่อกิเลส ก็ยังชอบกัน
อยู่ แล้วยังเจริญก้าวหน้ามาก, หากความเพลิดเพลินด้วยการ
เล่น ชนิดที่เป็นอบายมุขกันอยู่มาก.

เราจัดกีฬาให้เป็นธรรมะ พวกฤษีมีุนี่เขาเล่นกีฬา
ด้วยการเข้าฌานอย่างผาคโผน เข้าสมาธิ เข้าสมาบัติ เข้า
ฌานอย่างนั้นอย่างนั้นอย่างโน้น อย่างผาคโผน เขาเรียกว่า
เล่นกีฬาคู่เหมือนกัน เป็นเรื่องจิตใจ. ทางจิตใจก็มีกีฬา
ทางกายก็มีกีฬา.

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

ทำไมไม่เล่นกีฬาอย่างนี้กันบ้าง? 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
กิเลสใส่หัวให้ไปทำอะไรผิดๆไม่ได้ เราก็มือนามยตี เพราะ
ว่าเราไม่เป็นบ่าวเป็นทาสของกิเลส ประเภทตัวกู—ของกู
อีกต่อไป.

อย่าสมัครเป็นทาสของกิเลสประเภทตัวกู—ของกู
แล้วมันจะเป็นอย่างไร? กิเลสมันก็พ่ายแพ้ไป พ่ายแพ้ไปตาม
ลำดับ ถ้ากิเลสพ่ายแพ้ไปเท่าไร พระนิพพานก็แสดง

ออกมาให้เห็นเท่านั้น, เมื่อไม่มีกิเลสเมื่อไร ก็เป็นนิพพาน
 ๔ ๕
 เมื่อนั้น.

เขาไม่พูดกันอย่างนี้ เขาต้องร้ออีกหลายร้อยชาติพัน
 ชาติ หมื่นชาติ จึงจะพบกับพระนิพพาน. แต่อาตมาบอกว่า
 เมื่อใดกิเลสมันว่างไปจากจิตใจ เมื่อนั้นมันนิพพานน้อย ๆ
 ก็ได้, ชั่วระยะสั้น ๆ ก็ได้ ก็เป็นนิพพานอยู่ดี. นิพพาน
 แปลว่าเย็น เพราะว่างจากความร้อน; กิเลสคือความร้อน;
 ว่างจากกิเลสเมื่อใด ก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น. นี่เราอยู่กับ
 ความเย็น อย่างนี้ คือ สุขภาพอนามัยที่สูงที่สุด. ขอให้ทุก
 คนรู้จักทำให้จิตว่างจากไฟ ๔ กิเลส ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
 นิพพาน อุตส่าห์เสพคบกับพระนิพพานชนิดนี้อยู่เสมอไป
 จะเป็นสุขภาพอนามัยของมนุษยชนชั้นสูงสุด.

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

หลักการปฏิบัติให้มรสุมภาพอนามัยทางจิต.

เอ้า, ถ้ายังไม่เมื่อจะฟัง ก็แยกตัวอย่างเป็นอย่างๆ
 ต่อไปอีก ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี เคี้ยวจะเป็นเพียงยกตัวอย่าง
 แต่ละอย่าง ประกอบระบบใหญ่นั่น.

ข้อที่ ๑. อยากจะพูดถึงว่า เคี้ยวเรารู้สึกว่า หมด
 บัญญาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอื่น และเกี่ยวกับ
 เหนือโลก. จำคำไว้สามคำว่า **โลกนี้** **โลกอื่น** แล้วก็ **เหนือ**
โลก เป็นปัญหาการากาซังอยู่ เราจะทำลายปัญหานั้นให้หมด
 ไป คือให้ชนะมันให้ได้.

ปัญหาโลกนี้ ที่เขาวางเป็นหลักไว้ ก็ว่ามีเงิน...
 คือมี**ทรัพย์สมบัติ** แล้วก็**มีอำนาจพอสมควร** แล้วก็**มีมิตร**
สหายที่ดีพอสมควร; ก็**มีเงิน** **มีชื่อเสียง** **มีเพื่อนดี** น
 เรียกว่าเป็นปัญหาโลกนี้. ถ้าใคร**มีเงินใช้** **มีชื่อเสียง** **พอ**
สมควร **มีเพื่อนดี** เรียกว่า คนนี้หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้
 โลกนี้ไม่เป็นปัญหาสำหรับเขไปอีกต่อไป นข้อหนึ่ง เราทำให้
 หมดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องโลกนี้.

ทีนี้เกี่ยวกับโลกอื่น ถ้าสมมุติว่า จะตายไปแล้ว
 เข้าโลงไปแล้ว จะไปอยู่เป็นอย่างอื่น เป็นโลกอื่นก็ได้;

เราก็ทำดี ทำถูก จนว่าไปเกิดในโลกอื่น ก็จะไม่มีปัญหาอะไรเลย; เพราะว่าเราทำแต่ความดี ถ้าโลกอื่นมันมีเราก็ไปเกิดดี อยู่ดี ก็หมดปัญหาเรื่องโลกอื่น.

ที่นี้ คำว่า โลกอื่น นี้ มีความหมายอย่างอื่นอีก มีความหมายว่า จิตมันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น โดยที่ร่างกายไม่ต้องตายนี้ จิตเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ไปเกิดเป็นอย่างอื่นที่เรียกว่าโอปปาติกะ. พอเราคิดอย่างโจร เราก็เกิดเป็นโจรที่นี้และที่นั่น, เราคิดอย่างบัณฑิต ก็เกิดเป็นบัณฑิตที่นี้และที่นั่น, เราคิดอย่างหมา เราก็เกิดเป็นหมา เป็นสัตว์เทวเจ้านที่นี้และที่นั่น, เราจะคิดเหมือนกับสัตว์นรก เราก็เกิดเป็นสัตว์นรก ที่นี้และที่นั่น, คิดเป็นพระก็เกิดเป็นพระ, หรือปฏิบัติธรรมะได้สูงสุด ก็เกิดเป็นพระอริยเจ้าที่นี้และที่นั่น ในร่างกายนี้. นี้ก็เรียกว่า โลกอื่นเหมือนกัน คือมันผิดไปจากโลกมนุษย์ตามธรรมดา ที่เป็นมาตรฐานของเรา.

โลกอื่น อย่างนี้ ก็ไม่ใช่เป็นปัญหา คือไม่มีเป็นโลกอื่นชนิดแล้ว จะมีแต่เป็นโลกอื่นชนิดที่เท่านั้น. ความคิดของเราจะเป็นไปแต่ในทางดี เกิดจิตที่ดี เกิดทางจิตที่ดี

บรรลุนิพพานะ เกิดเป็นผู้มีธรรมะที่ดี; อย่างนี้เรียกว่า
 โลกอื่น ก็ไม่มีปัญหา เพราะจักวัฏที่ทั้งนั้น ที่จะไปเลวไป
 ชั่วไม่มี ไม่ต้องตกนรก เพราะเกิดเป็นสัตว์นรกที่นี้เดี๋ยวนี้
 นี้เรียกว่าปัญหาที่สอง คือโลกอื่น ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับ
 เรา.

ที่นี้ ที่ว่าเหนือโลก, เหนือโลกนี้ยากมาก อันนี้
 สูงสุด. ถ้าเกิดเป็นโลกอย่างนั้น เกิดเป็นโลกอย่างนี้ มัน
 มีปัญหาไม่สิ้นสุด, จะระงับการเกิดเสียสักที ไม่มีตัวตนกัน
 เสียสักที อยู่เหนือโลกกันเสียสักที เราก็สามารถทำได้.

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

ข้อที่ ๒. ตัวอย่างว่า ถ้าเราจะมีสุขภาพอนามัย
 ก็มีจิตใจเยือกเย็น ชุ่มชื้นที่ศูนย์กลาง ไม่ต้องไม่ตกอบายสี, จง
 ทำจิตให้หมกมุ่นอยู่เกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอย่างอื่น
 และเกี่ยวกับจะอยู่เหนือโลกกัน เสียสักพักสักคราวก็ทำได้.
 อย่าตกนรกทันที, แล้วก็ ได้สวรรค์ทันที แล้วก็ นิพพานทันที.
 อย่าทำผิดด้วยกิเลส จนจิตร้อนเหมือนกับไฟเผาที่
 ก็เลยไม่ตกนรกทันที ซึ่งเป็นนรกสำคัญกว่านรกต่อตายแล้ว.

แล้วให้ ได้สวรรค์ทันที คือถูกต้อง ทำถูกต้องจน
 พอใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้, ชื่นอกชื่นใจยกมือไหว้ตัว
 เองได้ นี้เรียกว่าสวรรค์ทันที ดีกว่าสวรรค์ต่อตายแล้ว. แล้ว
 ก็ถ้าเย็นอกเย็นใจได้ทันทีก็คือนิพพานทันที ทันทอกทันใจ ไม่ต้อง
 รออีกตั้งหมื่นชาติ แสนชาติ อสงไขยชาติ. นั่นเขารอกันไปเกิด, เราไม่ต้องรอ เราจะมีคามเย็นอกเย็นใจ ที่เป็น
 ความหมายของพระนิพพานได้ทันทีและเดี๋ยวนี้. นี้ก็คือดีกว่า
 จิตของเราจะเป็นอย่างไร? จิตของเราจะชุ่มชื้น เป็นจิตที่
 เต็มเปี่ยม เป็นความสุข มีสุขภาพเหมือนอนามัยที่ดี เพราะว่าเรา
 จัดจิตไว้ในลักษณะอย่างนี้.

ตัวอย่างต่อไป ข้อที่ ๓. ก็อยากจะระบุเรื่องที่เราเห็นอยู่บ่อย ๆ ก็คือไม่มีการกระหนัดกระหอบเกี่ยวกับเวลา. คนโง่ ๆ เกือบทั้งหมดในโลกนี้ มีการกระหนัดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เสมอ; แม้ที่สุดแต่ว่า เวลารถไฟ เวลาเรือออก. คนโง่ ๆ จะมีปัญหาเรื่องไม่ทันเรือ ไม่ทันรถอยู่เสมอ. ทำไมไม่จัดให้เผื่อไว้ให้มันทัน ไม่ต้องกระหนัดกระหอบเกี่ยวกับเวลา; ฉะนั้นเราอย่าเป็นคนอย่างนั้นเลย.

ถ้ามันมีอะไรเกี่ยวกับเวลา จำกัดตายตัว เช่นเวลา รถเวลาเรือ เราก็จะไม่ทำให้เราต้องกระหนัดกระหอบเกี่ยวกับเวลา; ให้มันเย็นเฉื่อยเรื่อยอยู่ แม้ว่าเกี่ยวกับเวลา.

แต่เอาตามหาความมากไปกว่านั้น ก็คือหมายถึง การงานที่กระทำ เราจะต้องกระทำให้พอดีกับเวลา ให้มันเสร็จทันเวลา, แล้วอย่าทำด้วยกิเลสตัณหา.

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

มันมีช่องว่างอยู่ระหว่าง ความต้องการของเรา เมื่อตั้งต้นกับความสำเริง คือได้สิ่งนั้น. ช่องว่างตรงนั้น เราเรียกว่าเวลา มันเต็มไปด้วยทัศนหาคือความต้องการ. ถ้าเราเกิดไม่ต้องการอะไรขึ้นมาแล้วเวลาไม่มีคอก, เวลาจะไม่มีสำหรับเรา; เราก็ไม่ต้องเคียดระแค้นด้วยเวลา ไม่ต้องกระหืดกระหอบด้วยเวลา.

ฉะนั้นเราควบคุมความต้องการไว้ให้ได้ แล้วเวลาก็จะไม่ย่ำหัวใจของเรา. เรารู้จักต้องการแต่ที่ควรต้องการ, แล้วจัดแล้วทำให้มันเป็นไปได้ ตามหลักของการกระทำ, ทำไปได้ตามสบาย ๆ ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ว่างานที่ทำไม่เสร็จทันเวลาบ้าง หรือเสียหายอย่างอื่นบ้าง เลยเคียดระแค้นเหลือประมาณ เกี่ยวกับงานไม่เสร็จทันเวลา.

ที่ต้อกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา เป็นสมบัติของคนโง่, ยกไว้ให้พวกคนโง่ ที่ทำอะไร ๆ ก็ต้องร้อนใจเกี่ยวกับเรื่องเป็นเวลา. ถ้ามัน เป็นไปตามธรรมชาติ มันไม่ทันเวลา ก็ไม่เป็นไร ก็ช่างหัวมันซิ มันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ; แต่ถ้าเราจัดได้ทำได้ เราก็ทำให้มันทันแก่เวลา. ฉะนั้น เราจะมีใจคอปกติ ไม่ให้ทัศนหาคือความ

อยาก มาบังคับใจเรา, แล้วเวลาที่ทำอะไรเราไม่ได้. เรา จะไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา.

นี่เดียวกันคนมันกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่ เรื่อยไป; รวยไม่ทันใจ, สำเร็จอะไรไม่ทันใจ เพราะว่า ความโง่ของเขานั่นเอง; ชีวิตนี้ก็ซุบซิบเศร้าหมอง ไม่มี สุขภาพทางจิตทางวิญญาณเสียเลย สำหรับคนที่ต้องกระหืด กระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เป็นประจำ.

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

เราอย่าถึงอย่างนั้นเลย เหตุการณ์ ในโลกมันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน; บางทีก็หลอกกันเปล่าๆ หลอกให้กลัวมากเกินไปกว่าความจริงก็มี. นี่ไม่ควรจะหวาดผวา เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก แต่มีปัญญาารู้ว่า ควรทำอย่างไรก็ทำไป. ความกลัวความหวาดผวาทำให้นอนไม่

หลังนั้น มันเป็นเรื่องขาดทุนเปล่า ๆ ชีวิตก็จะซบเซา
เพราะอยู่ด้วยความกลัว.

ที่นี้ ข้อที่ ๕. ถัดไปก็ว่า ไม่มีความโศกเศร้า.
เมื่อสิ่งทั้งปวงมันต้องเป็นไปตามกฎของมัน คือเช่นนั้นเอง;
เพราะมันจะต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย, ของเราก็ดี
ของญาติมิตรสหาย ก็ดี ของอะไรก็ดี มันเป็นเช่นนั้นเอง. อย่า
เอามาโศกเศร้า ถ้ามันปรากฏขึ้นมาก็ไล่มันกลับไปว่า เออ,
มันเช่นนั้นเอง.

เราจะไม่ยอมเป็นทุกข์, เราจะไม่ยอมโศกเศร้าให้
เสียสุขภาพอนามัยของจิต. ถ้าไปมีโศกเศร้าด้วยความโง่
มันก็เท่ากับทำลายจิต ทำลายวิญญาณ ให้ซบเซา จนตายไป
จนยากที่จะก่อกำเนิดมา. เราไม่ได้เกิดมาสำหรับจะมีความ
ทุกข์, เราจะไม่เป็นทุกข์, เราไม่ยอมเป็นทุกข์.

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

ที่นี้ ข้อที่ ๖. ต่อไป คงจะฟังแปลกหูหน่อยว่า **ไม่** อวดดี ให้ปลื้มใจและเห็นคเห็นอย. อาตมาเห็นคนเป็นอันมาก พระเถรก็มีเยะที่อวดดี, อวดดีจนเปลืองดี, แล้วก็เห็นคเห็นอยเปล่าๆ, เขาอวดดี ไม่มีดีจะอวดก็ยังอวดดี มันก็หมดดี มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เห็นคเห็นอยเปล่าๆ. ฉะนั้น ขอร้องทุกคนว่า อย่าอวดดีให้มันเปลืองดี; สะสมไว้ให้มากๆ ดีกว่า อย่าเอาไปอวดเสีย แล้วมันเห็นคเห็นอยเปล่าๆ, เรื่องอวดดีเบนเรื่องเห็นคเห็นอยเปล่าๆ.

เราจะเห็นคนที่เรียกว่า “ไม้” เต็มไปทุกหัวระแหง มันอวดดี เลยดีของเขาก็หมด, มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เห็นคเห็นอย. ลองไปเที่ยวไม้ที่ตรงไหนคู้สักพัก เห็นอยเกือบตาย นี้ก็เรียกว่า อย่าอวดดีให้มันเปลืองดี แล้วมันเห็นคเห็นอยเลย.

ข้อที่ ๗. ต่อไปก็ว่า **ไม่**ชอบเมื่อยให้ใครนวด. มันไม่เมื่อยมันก็อยากจะเมื่อยให้คนนวด; มันเอาเปรียบนี้มันเล่นไม่ซื่อ. นี้ใครชอบเมื่อยให้คนนวด เลิกเสียที. เขาคิดก่านวดแพงมาก, โรงอาบอบนวดนี้มันแพงมาก. ฉะนั้น อย่าไปเมื่อยให้ใครนวด; เก็บสตางค์ไว้ดีกว่า.

ถึงเรื่องธรรมดาๆ นึกเหมือนกัน ถ้ามันไม่จำเป็น
จะต้องไปเสียเวลา เสียทรัพย์สินสมบัติ แล้วก็อย่าไปทำให้มัน
ต้องเกิดเป็นเรื่องขึ้นมา. เช่นเรื่องเอาเปรียบคนอื่น, เป็น
เรื่องตามใจตัวเอง, เป็นเรื่องรบกวนเขา, นั้นมันก็ไม่ยุติธรรม.
ถ้าว่ารู้จักจัด รู้จักอะไรของตัวเอง ก็ไม่ต้องรบกวนใคร.

ข้อที่ ๘. ต่อไปว่า ถ้ำร่างกายมันปวด จิตใจต้อง
ไม่ปวด, ถ้ำร่างกายมันเจ็บปวด จิตใจต้องไม่เจ็บปวด;
เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง. มันจะเจ็บปวดด้วยโรคภัย
ไข้เจ็บ หรือเจ็บปวดด้วยอะไร ที่มันเป็นเรื่องในโลกๆ นี้.

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

เรื่องนี้ทำยากไม่ใช่ทำงานง่าย; เช่นว่าเจ็บปวดอะไร
ขึ้นมาที่เนื้อที่หนึ่ง จะให้เจ็บปวดอยู่ที่นั่น ใจอย่าปวด นี่ทำ
ยาก. แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ทำ ว่ามัน ปวดแค่ที่กาย
อย่าให้ปวดมาถึงใจ. ท่านเปรียบให้ฟังว่า เจ็บปวดที่ร่าง

กายนั้น เหมือนกับว่า ถูกยิงด้วยลูกศรเล็ก ๆ เต็มเล่น ไม่ได้
อาบยาพิษ มันก็ปวดเท่านั้นแหละ.

แต่ถ้าเรา โง่เป็นตัวกู-ของกู, กูจะตาย มัน ก็เกิด
เจ็บทางจิตทางวิญญาณขึ้นมา. เปรียบเหมือนกับว่า เตี้ย
นี้มีลูกศรดอกใหญ่ อาบยาพิษเต็มที มาเสียบเข้าอีกดอกหนึ่ง
ก็คันบ๊ต ๆ ไปเลย เพราะมันโง่ปล่อยให้เกิดเจ็บปวดทางจิต
หรือทางวิญญาณขึ้นมาอีกด้วย.

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

ความผันแปรตามธรรมชาติ ไม่เป็นทุกข์ก็มากนัก;
พอไปรับเอามาเป็นของกู เป็นความยึดถือเข้ามา มันก็จะ
เจ็บมากกว่ากันหลายสิบเท่า. ท่านยังเปรียบว่า เหมือน
กับลูกศรเล็ก ๆ เต็มเล่น มาแทงก็เจ็บเท่านั้น ที่นี้ ลูกศร
ดอกใหญ่อาบยาพิษ มาด้วยกำลังแรง เสียบเข้าไปนี้ มันก็
เจ็บมาก บางทีก็ตายเลย.

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

ข้อที่ ๙. ต่อไป อย่าดูดยายโง่แดงอยู่แต่ภาย
นอก. อตมาเห็นคนเป็นอันมาก แสดงท่าทางดูดยาย
โง่แดง อวดดีอวดคิบบ ทางพูดจา ทางแต่งเนื้อแต่งตัว
ทางกิริยาอาการอะไร มันโง่แดงอยู่แต่ภายนอก เพราะมัน
อยากอวด; ไม่ควรจะอวดมันก็อยากอวด ภายในไม่มีอะไร.
มันเหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่ง มันอวดดีทั้งที่ไม่มีอะไรที่จะ
อวด นี้เรียกว่าเลิกเสียเถอะ ที่มันจะอวดให้มันดูดยายให้มัน
โง่แดง ข้างในไม่มีอะไร.

ข้อที่ ๑๐. อยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าอยู่ใน
คอกของจำเลย. พวกหัวใหม่ พวกสมัยใหม่นี้ เขาหาว่า
ศีลธรรมนี้ตัดทอนเสรีภาพ สูญเสียประชาธิปไตย; เขา
ไม่อยากจะมาอยู่ในกรอบของศีลธรรม เขาเลยทะเล่อกไป

นอกกรอบ นอกขอบเขตของศีลธรรม บ้ากันทั้งโลก ไม่มี
ศีลธรรม. นี่อาตมาว่า อยู่ในคอกของศีลธรรมนี้ ตีกว่า
อยู่ในคอกของจำเลยบนศาล.

เราไม่อยากจะอยู่คอกก็จริง แต่ว่าคอกนั้นมันมีสอง
ความหมาย : คอกหนึ่งทนทรมาณ ทำให้เกิดความทรมาณ,
แต่คอกอีกชนิดหนึ่งนั้นคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตราย
ไม่ให้มีอันตรายมาแผ้วพาน. เหมือนเราขังคอกลูกเป็คลูกไก่
เล็กๆ ตัวเล็กๆ ไว้ อย่าให้มันตกไต่ถุน คอกอย่างนั้นมันมี
ประโยชน์.

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

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

เราสามารถที่จะวางเฉย ไม่ว่าโลกธรรมชนิดไหนมาถึงเข้า. โลกธรรมชนิดที่ทำให้จิตใจเป็นบ้า ก็เฉยได้, โลกธรรมชนิดที่ทำให้เศร้าโศกต้องร้องไห้ เราก็เฉยได้; นี้เรียกว่าเฉยได้ต่อโลกธรรม เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า มีสุขภาพอนามัยทางจิตเข้มแข็งอย่างยิ่ง.

เพราะเขามีอนามัยทางจิตที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง จึงเฉยได้ต่อโลกธรรม แล้วรู้จัก รู้พูด รู้ทำ โดยนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนแหวหนึ่งก็ยังมี; จะคิด จะพูด จะทำอะไรลงไป ให้มีขณะที่หยุดนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนเสมอ แม้แต่แหวหนึ่งก็ยังมี. เราจะคิดดี พูดดี ทำดี กว่าที่เราจะไม่นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน.

โบราณเขาว่า ทำอะไรให้ตั้งนโมก่อนนั้น; เด็กสมัยนี้ไม่รู้ว่าความหมายว่า ตั้งนโมก่อนทำไม? เด็กที่ประพฤติปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี จะทำอะไรสักนิดก็ต้องตั้งนโมก่อน; ว่านโม กว่าที่จะจบนั้นก็นึกถึงพระพุทธเจ้าได้พอสมควร, แล้วก็ตัดสินว่า ที่จะคิด จะพูด จะทำนั้นมันเป็นอย่างไร? มันถูกต้องหรือไม่? จะยังคิดได้พอสมควร นี้ก็เป็นเรื่องถูกมากกว่าเป็นเรื่องผิด.

ฉะนั้นจะทำอะไรให้ ^{ถึง} นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน แม้
 แวบหนึ่งก็ยิ่งดี. ถ้าเวลามันไม่พอ นึกถึงแวบหนึ่งก็ยิ่งดี
 มัน พอที่จะทำให้ตัดสินถูกต้อง ยับยั้งถูกต้อง วางแผนการ
 ถูกต้อง อะไรถูกต้อง ไม่ทำไปอย่างสะเพร่า โง่เขลา ตะพึด
 ตะพือ ไม่นึกไม่คิดอะไรเสียเลย; นี่ถ้าทำอะไรนึกถึงพระ
 พุทธเจ้าก่อน แวบหนึ่งก็ยิ่งดี.

ข้อที่ ๑๒. บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์, ในบ้าน
 เราอย่าให้มีผี ให้มีแต่มนุษย์. ผีชนิดไหนก็ตามเถอะ มี
 หลายชนิด บ้านเราอย่ามีผี, บนบ้านบนเรือนของเราอย่ามีผี มี
 แต่มนุษย์. พวกที่เชื่อเรื่องผีเรือนผีอะไร ก็เปลี่ยนให้เป็น
 เทวดาไปเสีย อย่าให้เป็นผี ผีมันน่าเกลียด อย่ามีกันเลย.

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

บ้านเรือนที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค, เชื้อวัณโรค เชื้อ
 อะไรก็ตาม น้ำมันไม่ไหว. ถ้าเต็มไปด้วยผีมันยิ่งยิ่งไปกว่า

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

ข้อที่ ๑๓. เรามีพระพุทธที่เก็บไว้ ในหัวใจทุก
ขณะจิต, เรามีพระพุทธที่เราเก็บไว้ในหัวใจของเราทุกขณะ
จิต. เขาเอาพระพุทธไว้ที่วัด อย่างศักดิ์แขวนไว้ที่คอ ยกแก้ว
เหล้าข้ามหัวอยู่ทุกวันทุกเวลา แม้มีพระพุทธรูปแขวนอยู่ที่คอ.
เราไม่เอาอย่างนั้น พระพุทธของเราอยู่ในจิตของเรา เก็บ
ไว้ ในตัวเอง. หมายความว่า ท้าวเรามีพระพุทธ ในเลือด
ในเนื้อในชีวิต ในร่างกาย ในวาจา ในใจของเรา มีพระ
พุทธคุ้มครองอยู่ เป็นตัวเราเลย. เดียวกันเรามีพระพุทธกัน
แต่ปาก ผากคนอื่นไว้ก็มี เก็บไว้ที่วัดก็มี ไม่เข้าไปในจิตใจ
ของเราได้แล้วก็ไม่มีประโยชน์ดอก.

พระพุทธคือ ปัญญา^{๕๖}ที่รู้ว่า จะดับทุกข์กันอย่างไร?
มีความถูกต้องอยู่เสมอ จนความทุกข์เกิดไม่ได้; นั่นแหละ
คือพระพุทธ ต้องมีอยู่ในตัว ในเนื้อในตัว ไม่อยู่นอกตัว;
มีพระพุทธที่เก็บไว้ในตัวเองทุกขณะจิต.

ข้อที่ ๑๔. มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแม่อีกต่อไป.
 ข้อนี้น่าจะสำคัญมาก ใครมีชีวิตชนิดที่ไม่ต้องละอายแม่อีกต่อไป
 คนนั้นมีความสุขพอนามัยดีที่สุก. คนนอนไม่หลับ คนปวดหัว
 คนเป็นโรคประสาท คนเป็นโรคจิต มีชีวิตที่น่าละอายแมว
 แสดงว่ามันไม่มีสุขภาพพอนามัยดีที่ตรงไหน.

เดี๋ยวนี้เรามีชีวิตถูกต้อง ไม่น่าละอายแมว ไม่ต้อง
 ละอายแมว. เรานอนหลับสนิท เราไม่ต้องปวดหัว เราไม่
 ต้องสะอึก ไม่ต้องเป็นโรคประสาทหวาดเสียว ไม่ต้อง
 เป็นโรคจิต. เพราะเรามีชีวิตที่ไม่ละอายแม่อีกต่อไป.

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

บททวนอีกทีว่า:—

หมกบ่ญหาเรื่องโลกนี้ โลกอื่นและเหนือโลก,
 ไม่ตกอบายทั้ง ๔ ได้สวรรค์นิพพานทั้งนี้;

ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ;
 ไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก ;
 ไม่เศร้าโศกกับเรื่องเช่นนั้นเองของธรรมชาติในทุกกรณี .
 ไม่อวดดีให้เปลืองดี และเหน็ดเหนื่อย ;
 ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด ;
 ถ้ากายปวดใจต้องไม่ปวดเพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ;
 ไม่มัวโงงเฉงฉวยฉายแต่ภายนอกเปลือกนอก ;
 สมัยครอยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าในคอกของจำเลย ;
 สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม รู้ คิด พุค ทำ โดยนึกถึง-
 พระพุทธองค์ก่อนแวบหนึ่งก็ยั้งดี .
 บ้านเราไม่มีผีมีแต่มนุษย์,
 มีองค์พระพุทธที่เก็บไว้ ในจิต,
 มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแมวอีกต่อไป,
 ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมัยจะทำตาม .

๕ เป็นตัวอย่างแต่ละอย่าง ๆ ยกมาให้ดู จะมีกว่า ๕
 อีกมาก แต่ไม่จำเป็น เท่านั้นมันก็เกินพอแล้ว ; บัจจัย
 เหล่านี้ เป็นบัจจัยแห่งสุขภาพอนามัยทางจิตอย่างสูงสุด .
 ผู้ใดมีบัจจัยสุขภาพอนามัยอย่างนี้แล้ว ก็ไม่เป็นโรคทางกาย

ทางจิต ทางวิญญาณ เป็นผู้ที่ไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง;
ไม่มีโรคทั้งสามประการนั้น

ดูให้ที่จะเห็นว่า เรารู้จักจัก รู้จักทำให้ถูกต้องเกี่ยว
กับบัจจัยแห่งมนุษยภาพ คือความเป็นมนุษย์ต้องการเหตุ
บัจจัยอย่างไร เราทำได้ครบถ้วน ความเป็นมนุษย์ของเรา
ก็บริสุทธิ์ ก็ถูกต้อง ผ่องใส ชุ่มชื้น สงบเย็น. นี้เรียกว่าเป็น
มนุษย์กันจริงๆ สำเร็จได้เพราะสัมมาทิฏฐิ; ธรรมะเรียก
ว่าสัมมาทิฏฐิ คือ ความถูกต้องทางปัญญา ทำให้เกิดความ
ถูกต้องทางจิต, แล้วทำให้เกิดความถูกต้องทางกาย, ถูกต้อง
ทั้งสามอย่างแล้ว มันก็ไม่เหลืออะไรไว้สำหรับให้ทำผิด.

พุทธบริษัทเรา ถ้าจะไม่เสียที่ที่เป็นพุทธบริษัท
ควรจะทำได้อย่างนี้. นี้เป็นที่น่าละอาย ถ้าว่าพุทธบริษัท
ยังล้าหลังกว่าบริษัทแห่งลัทธิอื่น, หรือไม่รู้จักรู้ด้วยซ้ำไปว่า
เรามีเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ที่สำคัญกว่าเรื่องทางกาย.
ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากินมาใช้ มาบริโภคน
จึงจะรอดชีวิตอยู่ได้. ถ้าม่กินแต่ข้าวปลาอาหาร มันก็ตาย
ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็น
มนุษย์แล้วก็เรียกว่าตาย.

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

เป็นอันว่า ในวันนี้อาตมาได้กล่าวถึง บัณฑิตใน
 ทางจิต เป็นบัณฑิตที่ ๗ ต่อท้ายจากบัณฑิตทั้ง ๖ ที่ได้พูดมา
 แล้วทั้งหมดนี้ให้เอาไปต่อท้ายบัณฑิตทางกาย คือเรื่องอาหาร
 เรื่องเครื่องนุ่งห่ม เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องยารักษาโรคภัยไข้-
 เจ็บ นั้น. บัณฑิตทางกายมีอยู่ ๔ อย่าง เป็นความรอดแต่
 ทางร่างกาย; ถ้าเอาบัณฑิตทางจิตมาต่อเข้าอีกด้วย ก็จะเป็น
 ความรอดในทางจิต; แล้วยังมีเหลืออยู่ที่จะพูดต่อไปอีก จน
 กว่าจะหมดการบรรยายภาคนี้ ภาควิชาชุมชน.

วันนี้อาตมาได้กล่าวข้อความ เรื่องบัณฑิตมาพอ
 สมควรแก่เวลาแล้ว. ขอวิงวอนให้ท่านทั้งหลาย ได้นำไป
 กิจไปนึก ไปพิจารณาดู. ถ้าเห็นด้วยว่ามันถูกต้อง ก็ขอ
 ให้ช่วยกันประพฤติปฏิบัติ; ไม่เห็นด้วยก็ไม่ต้องทำอะไร
 ถ้าเห็นด้วย ก็ขอให้ไปประพฤติกระทำ ให้สำเร็จประโยชน์

ความมีอาหารใจหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ

พุทธทาสภิกขุ

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา

วันเสาร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๔



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๘ ในวันนี้อาตมาก็ยังคงกล่าวเรื่อง **ปัญหาแห่งมนุษยภาพ** ต่อไปตามเดิม; แต่มีหัวข้อย่อยเฉพาะในวันนี้ว่า **ความมีอาหารใจหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.**

ท่านที่ยังไม่เคยฟัง เพิ่งมาฟังเป็นครั้งแรก อาจจะสงสัย หรืองง ๆ อยู่ ว่าเรื่องอะไร? ขอบอกกล่าวให้ทราบว่า การบรรยายชุดมาฆบูชา ตลอดทั้งภาคนี้ จะบรรยายเรื่อง **ปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์ส่วนที่เกี่ยวกับปัจจัย.**

๖๖ บอจยของมนุษย์สองฝ่าย.

มนุษย์แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน หรือว่ามนุษย์ประกอบอยู่ด้วยส่วน ๒ ส่วน, คือ ส่วนร่างกาย และ ส่วนจิต ส่วนร่างกาย ก็ต้องการบัจจัย ไปตามเรื่องของร่างกาย; ส่วนจิต ก็ต้องการบัจจัยไปตามเรื่องของจิต. ถ้าไม่ได้บัจจัยอย่างถูกต้อง ครบถ้วนทั้ง ๒ เรื่อง ความเป็นมนุษย์ก็ไม่สมบูรณ์; จะมีสมรรถภาพน้อย, หรือว่าจะไม่มีเลย, หรือจะประกอบอยู่ด้วยความยากลำบากต่าง ๆ นานา จึงต้องจัดให้ได้รับบัจจัย เครื่องบำรุงครบถ้วนถูกต้อง ทั้ง ๒ ฝ่าย.

สำหรับฝ่ายร่างกายนั้น ต้องการบัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ไร้สอย และ เครื่องบำบัดโรค เป็น ๔ อย่าง; นี้ไม่ได้พูด เพราะเป็นเรื่องทางร่างกาย. แต่จะพูดเรื่องทางฝ่ายจิต ซึ่งไม่ได้ต้องการอาหารชนิดนั้น; มันเป็นส่วนจิต มันต้องการอาหารตามแบบของจิต, ต้องการบัจจัยอย่างอื่น, เราจึงบรรยายกัน เฉพาะบัจจัยทางฝ่ายจิต.

[บททวนเรื่องที่พูดแล้ว.]

ที่^{๕๕}ที่บรรยายต่อกัน เมื่อทางฝ่ายร่างกายมี ๔ บัจจัย; ฝ่ายจิตก็จะเรียกว่า บัจจัยที่ ๕ บัจจัยที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ต่อไป. ถ้าฟังแล้วมันยุ่งก็เปลี่ยนเสียใหม่ก็ได้; เป็น บัจจัยทางฝ่ายจิตอย่าง^{๕๖}ที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ต่อไปอีกก็ได้, หรือจะเรียกเอามารวมกันให้หมดว่า บรรดาบัจจัยฝ่ายจิตทั้งหลาย ก็เรียกว่าบัจจัยที่ ๕ ไปทั้งหมดก็ได้; แต่ก็จะต้องพูดว่า บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๑ บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๒ บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๓ ถ้าจะพูดกันอย่าง^{๕๗}นี้แล้ว ในวันนี้เป็นบัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๘ เราได้บรรยายมา ๘ ครั้งแล้วทั้งครั้ง^{๕๘}นี้, ล้วนแต่เป็น บัจจัยฝ่ายจิตใจ.

บัจจัยแก่จิตใจ อย่างบัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๑ นั้น ก็คือ **สิ่งประเด้าประโลมใจที่ประกอบไปด้วยธรรมะ.**

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๒ คือ**ความแน่ใจ** ในสิ่งที่**คน** ถือเอาเป็นที่^{๕๙}พึ่ง.

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๓ ก็คือ**ความรู้สึกแห่งมิตรภาพ** ที่**แนวล้อมอยู่.**

บัจจัย ๕ อย่างที่ ๔ ก็คือความเป็นอยู่อย่างถูกต้อง
โดยไตรทวาร.

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๕ ก็คือความรู้ที่เพียงพอเท่าที่
ควรจะรู้.

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๖ นั่นคือความมีผู้นำในทาง
วิญญาณ.

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๗ นั่นก็คือความมีสุขภาพ
อนามัยทางจิตอย่างเพียงพอ.

ส่วนบัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๘ ในวันนี้ ก็คือ ความมี
อาหารใจ หล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.

ฝ่ายจิตต้องการอาหารหล่อเลี้ยงอย่างนี้ ในวันนี้เรา
ก็มาถึง ปัญหาที่ ๘ สำหรับหล่อเลี้ยงจิต มีหัวข้อว่า ความ
มีอาหารใจ หล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.

อาหารใจหมายถึงบัจจัยฝ่ายจิต.

สำหรับอาหารใจในที่นี้ ระบุไปยังสิ่งที่เราเรียกกันว่า
บุญ; เพราะฉะนั้นถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็จะพูดว่า ความ
มีบุญหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ, แล้วก็จะพูดต่อไปอีกจนกว่า
จะหมดภาคนี้ ด้วยเรื่องบัจจัยทางฝ่ายจิต เรื่องทั้งหมดนี้
จึงได้ชื่อว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ ที่เกี่ยวกับบัจจัย.

มนุษย์เรามีปัญหาหลายอย่าง แล้วปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยแล้วมันก็มีอยู่อย่าง^๕ คือทางฝ่ายร่างกาย ถือกันว่ามีอยู่ ๔ อย่าง. ทางฝ่ายจิตนั้นไม่ได้ผูกกันไว้อย่างแน่นอน อาตมาก็เลือกเอามาพูด ตามที่เห็นว่าควรเอามาพูด สักเท่าไร, หรืออย่างไร. ในวันนี้ก็จะพูดถึง ปัจจัยที่ ๘ ซึ่งเป็นปัจจัยสำหรับบำรุงในฝ่ายจิตใจ.

ฝ่ายจิตใจต้องการอาหาร อาหารประเภทจิตใจ, ฝ่ายร่างกายก็ต้องการอาหารฝ่ายร่างกาย ประเภทร่างกาย. เมื่อได้ถูกต้องทั้ง ๒ ฝ่าย จึงจะมีความเป็นมนุษย์ที่หมดปัญหา; ตลอดที่ยังไม่ได้ครบถ้วน ก็เรียกว่ายังเป็นปัญหา คือความเป็นมนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์ ไม่เป็นที่น่าพอใจเลย.

บททวนที่แล้วมานิดหน่อยก็ว่า ส่วนร่างกายนั้นแตกต่างจากส่วนจิตใจ ส่วนร่างกาย มันเป็นโครงสร้างภายนอก เป็นที่ตั้งที่อาศัยแห่งจิตใจ คุ้มครองให้เรื่องฝ่ายจิต ได้เป็นไปโดยสะดวก หรือปลอดภัย นี่ส่วนโครงสร้างภายนอกเป็นอย่างนี้ ตลอดถึงเป็นส่วนที่จะเคลื่อนไหวในทางฝ่ายร่างกาย.

ฝ่ายจิต-คตินกรวมวิญญาณ-สติปัญญาด้วย

ที่นี้ ส่วนจิต หรือทางค่านฝ่ายจิต นั้น จะต้องแยกออกเป็น ๒ อย่าง : คือฝ่ายจิต และฝ่ายวิญญาณ ฝ่ายจิต คือ เรื่องคตินึก, สมรรถภาพแห่งการคิดการนึก เป็นเรื่องของจิต, ส่วน วิญญาณนั้น เป็นเรื่องความรู้ และสติปัญญา.

ฝ่ายจิต เล็งถึงส่วนที่มันจะเป็นตัวคตินึก ยืนโรงอยู่ สำหรับคตินึก; ส่วน สติปัญญา นั้น เป็นอีกส่วนหนึ่ง แม้จะอาศัยจิตอยู่ เราก็ไม่ได้เรียกว่าเป็นจิต เรียกกันไปที่ก่อนว่า เป็นเรื่องทางวิญญาณ. เรื่องทางวิญญาณจึงเป็นสมบัติสูงสุดของมนุษย์เรา รับหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของชีวิต.

เรื่องจิต กับเรื่อง วิญญาณ นี้ เามา เรียกรวมกันเสียว่า เรื่องฝ่ายใจ; เราเลยได้เรื่อง ๒ เรื่อง คือเรื่องฝ่ายกาย และเรื่องฝ่ายใจ. เรียกเป็นบาลี หน่อยก็เรียกว่า *เรื่องรูปเรื่องนาม* กายกับใจ, หรือ *รูป กับ นาม* นี้ *ต้องไป* *ด้วยกัน*. พอแยกออกจากกัน ก็เป็นอันว่าล้มเหลวหมด

ไม่อาจจะตั้งอยู่ได้, ไม่อาจจะเป็นไปได้, ไม่อาจจะทำ
หน้าที่ใด ๆ ได้.

กาย - ใจ โดยธรรมชาติแยกกันไม่ได้,

ฉะนั้น ขอให้มองเห็นตามที่เป็นจริง ในความรู้สึก
ของทุกคนแต่ละคน ๆ : กายกับใจต้องอาศัยกัน จนไม่อาจจะ
แยกเป็น ๒ สิ่ง. ที่มันจะต้องรวมเป็นสิ่งเดียวกัน แม้ *โดย-*
นิตินัย คือทางคำพูด; เรา *อาจจะแยกพูด* เป็น ๒ สิ่ง คือ
กาย สิ่งหนึ่ง, กับใจ สิ่งหนึ่ง. แต่ *โดยพฤตินัย* ตาม
ธรรมชาติที่แท้จริงนั้น มัน *ไม่อาจจะแยกกันได้*. พอแยก
ออกจากกัน มันก็หมดความหมายทั้ง ๒ อย่าง คือไม่มี
สมรรถภาพใด ๆ เลย จึงควรเรียกรวมกันว่า กายใจ หรือ
รูปนาม เป็นของสิ่งเดียว; มีชื่อเรียกอย่างนั้น หรือว่ามัน
ต้องแฝงกันอยู่เสมอไป.

คำอธิบายแต่โบราณ เขาก็อธิบายไว้โดยอุปมา;
แม้คนในปัจจุบันนี้ ก็ *ควรจะได้ยินได้ฟัง* *อุปมานั้น* ว่า : คน
คนหนึ่งเป็นน่องเดินไม่ได้ แต่มีสติปัญญาดี มันสมองดี
นั่งอยู่ริมทาง. ๓ คนอีกคนหนึ่งตาบอด; แต่ร่างกาย

ใหญ่โตแข็งแรงตาบอดเดินชมซานมาตามทางเพราะตาบอด. ไปสะดุดเอาคนง่อยตาดี ก็เลยโต้ถามกันว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอย่างไร. ในที่สุดก็เข้าใจซึ่งกันและกันว่าเรา ๒ คนนี้ต้องรวมกัน.

ชายคนตาบอด รูปร่างแข็งแรงใหญ่โต ก็ยอมให้ ชายร่างแคระแต่ตาดีนั้นขึ้นชื่ออยู่บนบ่า รวมเป็นคนเดียวกัน แล้วก็ไปด้วยกัน; มันก็เลยไปได้, ไปไหนไปได้; เพราะมันรวมกัน คนง่อยตาดีขึ้นชื่อว่าคนตาบอดที่แข็งแรง ก็เลยไปได้, ทำอะไรก็ได้, หาอาหารกินก็ได้ ได้เต็มที่.

อุปมานี้ใช้กับร่างกายและใจ. ใจเหมือนกับคนง่อยตาดี, ร่างกายเหมือนกับคนแข็งแรงแต่ตาบอด อาศัยกันแล้วก็ไปด้วยกัน; ทำหน้าที่กันคนละอย่าง แล้วก็รวมกันเป็นของคนเดียวกัน. นี่เป็นเรื่องของคำว่า กายกับใจ เราต้องรู้จักมันในลักษณะอย่างนี้ แล้วก็พยายามทำให้สำเร็จประโยชน์.

กายกับจิตต้องการอาหารต่างกัน.

เมื่อรู้เรื่องกายและเรื่องใจ พอสมควรแล้ว ก็จะมาพูดถึงส่วนที่เรียกว่าอาหาร : อาหารกายเป็นอย่างไร ? อาหารใจเป็นอย่างไร ?

กายเป็นวัตถุ กินอาหารอย่างวัตถุ และต้องการบริหารร่างกายในฐานะที่เป็นวัตถุ ส่วนจิตนั้นเป็นนามธรรม ต้องการอาหารอย่างนามธรรม, ต้องการบริหารตามแบบของนามธรรม, ต้องการกายที่ดีเป็นเครื่องรองรับ.

ที่นี้ เรื่อง วิญญาณ คือสติปัญญา ก็ต้องการอาหาร คือความเจตจำนง ในทางวิญญาณ ซึ่งเขาเรียกในเรื่องทางฝ่ายจิตนี้ว่า *spiritual experience* คือความเจตจำนงในทางฝ่ายวิญญาณ ที่หาได้ทุกวัน ๆ ได้ผ่านสิ่งใดไป ก็มีความรู้ความเจตจำนงในสิ่งนั้น. ต้องการสิ่งนั้นและมากเข้า ๆ เพื่อเป็นอาหารของวิญญาณ.

สรุปความว่า กายก็กินข้าวปลาอาหาร เป็นอาหาร, จิตก็ต้องการการบริหารจิต ที่ถูกต้อง เป็นอาหาร, วิญญาณก็ต้องการความเจตจำนง ในเรื่องเกี่ยวกับวิญญาณ ในชีวิตประจำวัน เป็นอาหาร. มันได้อาหารกันอย่างถูกต้องทั้ง ๓ ฝ่ายอย่างนั้นแล้ว ก็เรียกว่าเพียงพอเกี่ยวกับอาหาร.

เราอยากจะทำให้ความเป็นมนุษย์หมดปัญหา จึงต้องรู้จักจัดปัจจัยให้แก่มัน. แต่เราจะมุ่งเรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณเป็นส่วนสำคัญ; เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ละเอียดประณีต แล้วมีความหมายลึกซึ้ง.

เหมือนอย่างว่า คนตาดีเบื่อง่าย ซื่ออยู่บนหลังคนตาบอดแข็งแรง; คนตาดีมันคอยสั่งให้คนตาบอดกระทำทุกอย่าง. ถ้าคนตาดีทำอะไรผิดพลาด มันก็พลาดไปหมด, คนตาบอดก็พลอยรับความผิดพลาดนั้นไปด้วย. นี่ถ้าจิตมันทำผิดไปแล้ว ร่างกายก็พลอยได้รับความเสียหายด้วย ฉะนั้นเราจะต้องให้ความถูกต้องแก่ฝ่ายจิตใจ หรือฝ่ายวิญญาณนั้น เป็นส่วนสำคัญ.

คนไม่สนใจเรื่องจิต - วิญญาณ หลงแต่กาย.

เดี๋ยวนี้คนในโลกเขาไม่เห็นว่าเป็นเรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณนั้นเป็นเรื่องสำคัญ; ไปสนใจกันแต่เรื่องทางกาย เป็นสุขสนุกสนานกันแต่เรื่องทางกาย; ฝ่ายจิตมันจึงทราวม. ฉะนั้น ในโลกจึงเต็มไปด้วยปัญญาของคนจิตทราวม.

คนจิตทรามนี้ไม่ใช่มนุษย์ ไม่อยากเรียกว่ามนุษย์
เลยไม่มีโอกาสพูดว่ามนุษย์จิตทราม. ถ้าเป็นมนุษย์จริง
จิตมันทรามไม่ได้ จิตมันสูงเสียดี. ที่มันไม่เป็นมนุษย์
มันเป็นแต่คน ก็มีโอกาที่จะเป็นคนมีจิตทราม คือถูก
หลอกหลอนอยู่ด้วยอารมณ์ของกิเลส, กำลังมีอยู่อย่าง
หนาแน่นทั่วไปในบัดนี้; แม้แต่เพียงป้ายโฆษณาตามข้าง
ถนน เพื่อสิ่งเหล่านี้ ก็พอที่จะทำให้เด็ก ๆ ของเรา มีจิต
ทรามหมดไปทั้งบ้านทั้งเมือง.

ลูกเด็ก ๆ ของเรามีจิตทราม ไปทั้งบ้านทั้งเมือง
เพราะป้ายโฆษณาแบบนี้; ไม่ต้องไปดู ไปฟัง ไปเล่น
ถึงโรงที่แสดงคอก เพียงแต่เห็นป้ายโฆษณาข้างถนน
ก็จิตทรามพอแล้ว; จนทุกคนนี้ สนใจแต่เรื่องเนื้อหนัง.
จะพูดทาง *ภาษาศาสตร์* เขาเรียกว่า *เรื่องเนื้อหนัง*, พูดตรง
กว่านั้น ก็เรียกว่า *เรื่องกามารมณ์*, พูดตรงกว่านั้นอีก
ก็เรียกว่า *เรื่องทางเพศ*. เรื่องทางเพศนี้เป็นเรื่องฝ่าย
เนื้อหนัง เป็นเรื่องฝ่ายร่างกายมันขึ้นอยู่กับร่างกาย.

อยากจะแยกกันให้เป็นที่เข้าใจสักหน่อยว่า ถ้าเรื่อง
ของความรักโดยบริสุทธิ์ เป็นเรื่องจิตใจ; ถ้าเป็น

เรื่องของกามารมณ์ นั้นมันเป็นเรื่องราวร่างกาย. ถ้าเป็นเรื่องของการรักบริสุทธิ์ อยากรวมเป็นอันเดียวกันโดยจิตใจ; ร่างกายไม่ต้องแตะต้องกันเลยก็ได้ ถ้ามันเป็นเรื่องของการรักอันบริสุทธิ์. แต่ถ้าเป็นเรื่องของกามารมณ์แล้ว มันเป็นเรื่องของร่างกาย ต้องมีการแตะต้องทางร่างกาย อย่างเป็นบ้าเป็นหลัง.

ต้องควบคุมฝ่ายกายให้อยู่ในอำนาจฝ่ายจิต.

ฉะนั้นเราควรจักแยก เรื่องจิตกับเรื่องกาย ออกจากกันให้ได้ว่าเรื่องเนื้อหนังนั้น มันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของฝ่ายความถูกต้อง เรียกว่าเป็นพญามาร; แต่ถ้าเป็นเรื่องของการรักบริสุทธิ์ ไม่เกี่ยวกับเรื่องเนื้อหนังทางร่างกาย มันก็ไม่ใช้กิเลส; มันก็ไม่ใช้พญามาร;

ขอให้รู้จักส่วนกาย—จิตอย่างถูกต้อง และควบคุมมันให้ได้; เราจะให้อาหารในส่วนจิต ส่วนวิญญาณ ให้เพียงพอ ให้อุบัติให้ เป็นจิตที่สามารถควบคุมร่างกายได้. อย่าให้ร่างกาย หรือเรื่องราวทางฝ่ายกายนั้น ขึ้นมาเป็นใหญ่ ช่มชี่เรื่องราวจิตทางวิญญาณ.

ร่างกายก็ต้องการอาหารอย่างกาย. ใจก็ต้องการอาหารอย่างใจ, เราก็ต้องหาเลี้ยงคนทั้ง ๒ คน : คนตาบอดแข็งแรงนั้น ก็ต้องกินอาหาร, คนง่อยตาดีที่ขี้อยู่บนหลัง ก็ต้องกินอาหาร. ดีแต่ว่ามันเป็นคน มันกินอาหารอย่างเดียวกัน; แต่วันนี้ กายกับใจไม่ได้กินอาหารอย่างเดียวกัน ก็ต้องแยกกันให้อาหารอย่างถูกต้อง.

อาหารของใจคือบุญ.

เมื่อร่างกาย กินอาหาร คือ บั๊จจัย ๔; จิตใจ จะต้องการอาหารอะไร? อาตมาพูดรวมๆ เอาเสียเลยในวันนี้ ว่า อาหารของใจนั้น เราเรียกว่า บุญ. บุญที่แท้จริง เป็นอาหารของจิตใจ ทำให้จิตใจสบาย สงบเย็น เจริญ-องกาม ซึ่งก็จะไต่ว่ากันต่อไปโดยละเอียด.

แต่รู้ไว้เสียก่อนว่า คำว่า บุญ เป็นที่แท้จริงก็มี, ที่ไม่จริง คือปลอมก็มี. ถ้าเอาบุญปลอมมาให้จิตกินเข้าไป จิตใจจะต้องเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งแหละ เหมือนที่เรา เข้าใจผิด ไปหลงไหลเอาเรื่องกามารมณ์มาเป็นอาหารแก่ จิตใจ.

คำว่า ใจ^๕ รวมทั้งเรื่อง จิตล้วนๆ และเรื่อง สติปัญญาของจิตที่เรียกว่าวิญญาณนั้นด้วย เรียกว่า ใจ.

คำว่า บุญ^๕ นี้ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงได้อย่างกว้างขวาง หล่อเลี้ยงร่างกายก็ได้; ถ้ามีบุญร่างกายก็สบายดี, หล่อเลี้ยงจิตก็ได้. ถ้ามีบุญจิตก็ปรกติก^๕ หล่อเลี้ยงวิญญาณก็ได้ ถ้าบุญมันมี สติปัญญามันก็เจริญกว้างขวาง และรุ่งเรือง. นี้บุญมันตัวอย่างนี้ ถ้าบุญแท้จริง ก็เป็นอาหารเลี้ยงร่างกายก็ได้ เลี้ยงจิตก็ได้ เลี้ยงวิญญาณก็ได้. แต่อาตมาแยกเอามาในวันนี้^๕ ในฐานะเป็นอาหารของใจ.

รู้จักลักษณะของบุญให้ถูกต้อง.

คำว่า บุญ^๕ ได้ยินกันทั่วไป บางคนก็ชอบเอามากๆ เสียด้วย; แต่อาจจะยังไม่รู้ว่า บุญนั้นคืออะไรก็ได้; ฉะนั้นเรามา รู้จักคำว่า บุญ^๕ กันเสียบ้าง พอสมควร.

คำว่า บุญ^๕ นั้น ถ้าเป็นชื่อของเหตุ^๕ ก็คือ การกระทำ^๕ ให้เป็นบุญ; เช่นเราเรียกว่า ทำบุญ, ๗ ทำบุญ^๕ ทำสิ่งใดให้เกิดบุญ บุญนั้นก็คือการกระทำเช่นนั้นเอง ในฐานะที่เป็นเหตุ. บุญในฐานะที่เป็นเหตุ คือเครื่องกระทำ^๕ ที่เรียกกันว่าทำบุญ.

ถ้า **บุญเป็นชื่อของผล** นั้นมันก็จะอีกอันหนึ่งแล้ว
 ผลคือความสุข. **บุญที่เป็นชื่อของผล** คือความอึดใจ,
 ทำให้จิตใจอึดแอม พู, พูขึ้นเลย กระทั่งเคียดพลาณ, กระทั่ง
 ฟุ้งชานก็ได้. บุญที่เป็นเครื่องอึดใจนี้, อันนี้ผิดพลาดได้.
 เป็นอันตรายได้.

นี้ **บุญ** อีกความหมายหนึ่ง **ว่าเป็นเครื่องชำระบาป**.
 นี้ไม่เกี่ยวกับสบายใจหรือฟูใจ, หลอกให้ใจมันตื่นเต้นเพลิด-
 เพลิน; แต่ว่าทำให้ใจสะอาด. บุญเป็นเครื่องล้างบาป,
 ทำให้ใจสะอาด; ส่วนนี้ไม่มีทางจะผิดพลาดได้ ก็ไม่
 อาจจะเป็นอันตราย.

บุญที่ว่าเป็นความสุข ความฟูใจ สบายใจ
 อันนี้มี ทางที่จะผิดพลาด, และเป็นอันตรายได้. ส่วน
 บุญที่เป็นเครื่องชำระบาปนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นอันตราย
 ได้; จึงเกิดมีบุญขึ้นมาเป็น ๒ ชนิด. ระวังให้ดี บุญชนิด
 ไหนจะสร้างปัญหาขึ้นมา; บุญชนิดไหนจะไม่สร้างปัญหา
 เลย.

ฉะนั้นถ้าเราจะพูดว่า อันตรายจากบุญ ก็หมายถึง
 ถึงบุญชนิดที่เมาใจได้; บุญชนิดที่เมาใจ ก็คือบุญที่ทำ

ให้ฟูใจ สบายใจ นั้นแหละ. เม้าไ้เหมือนกับกินของเม้า.
 บุญชนิดนี้เป็อันตรายไ้ เพราะวามันมีรสอ่อยสูง;
 ถ้าเรียกตามบาลีก็ว่า มีอัสสาทะสูง เสน่ห์ความอ่อยถึงคุด
 ใจมันสูง บุญชนิดนี้จึงเม้าไ้.

เราะวังอ่อยให้บุญเป็นไปในทำนองนี้; แต่ให้บุญ
 เป็นไปในทำนองชำระบาปอ่อยเสมอไป. ถ้าปล่อยไปตาม
 สัจจะตณานของสัตว์; สัตว์ก็ชอบบุญชนิดที่เม้าไ้เพราะ
 มันเอริคอ่อย เป็นเสน่ห์ช่วยวนใจ. ส่วนบุญที่ล้างบาป
 นั้น ไม่มีใครชอบ จับมาอาบน้ำดูขี้โคลนนี้ ไม่ค่อยมีใคร
 ชอบ; แต่ถ้าจับมากินเป็นอาหารอ่อย ๆ นี้คนมักชอบ.

ฉะนั้นต้องระวังว่า บุญชนิดหนึ่งเม้าไ้ และ
 เป็นอันตราย; บุญชนิดหนึ่งไม่มีเม้า เม้าไม่ไ้ ไม่มี
 อันตราย. เมื่อปล่อยไปตามสัจจะตณานของสัตว์ คนทั้ง-
 หลายก็จะชอบบุญชนิดที่เม้าไ้เสมอไป; ไม่ค่อยชอบบุญที่
 เป็นการล้างบาป.

แล้วมักจะมีเป็นธรรมเนียนมาแต่โบราณโบราณ บุญ
 ที่เม้าไ้ดังนี้ เข้ามักจะเอามาใช้เป็นเหยื่อล่อ, เอามา

เป็นเครื่องมือจับคน เอามา; ก็สู้การทำบุญอื่นนั้นแหละ. เอาของที่เอร็ดอร่อยช่วยวนใจของบุญ มาล่อคน, จับคน เข้ามาวัด เข้ามาทำบุญ หรือ ทำอะไรตามที่เขาต้องการ.

เดี๋ยวนี้ ในโลกนี้ก็มีการหลอกล่อกันอย่างนี้ : เอา อบายมุขมาล่อให้คนทำบุญ. มันเป็นบุญชนิดที่เมาได้ มันก็ หลอกล่อมาได้, ให้คนบริจาคเงินเท่าไร ๆ ก็ได้ ด้วยการล่อ กันด้วยบุญชนิดที่เมาได้.

ถ้าพูดตามตรง ๆ ก็ต้องพูดว่า มันไม่ใช่บุญดอก ถ้ามันเมาได้ หรือ เป็นอันตรายอันหลังได้ ก็ไม่ควร จะเรียกว่าบุญ; แต่เขาก็ได้เรียกว่าบุญ และได้เรียกกันมา นานแล้ว. จึงขอเตือนแต่เพียงว่า ระวัง ๆ บุญชนิดที่ เมาได้. อย่าไปเมาเข้า ก็แล้วกัน; สนใจแต่เรื่องบุญที่ จะชำระให้สะอาด : ชำระกายให้สะอาด, ชำระจิตให้สะอาด, ชำระวิญญาณให้สะอาด, แล้วอย่าให้ใครเอาบุญ มาเป็น เหยื่อเกี่ยวเบ็ดล่อเรา ไปตามความต้องการของเขา.

การบำเพ็ญบุญอันถูกต้อง นั้นคือชำระบาปได้.

ที่นี้สมาตุกันถึงเรื่อง การบำเพ็ญบุญ คือบุญที่เป็นเหตุ บุญในฐานะที่เป็นเหตุ คือการกระทำที่เรียกกันว่า ทำบุญ, การบำเพ็ญบุญ มีรูปร่างเหมือนกันก็ได้ : บุญที่ *มาได้*, กับ *บุญที่ไม่ได้*, มันมีรูปร่างเหมือนกันก็ได้. แล้วมันก็ลำบากแก่คนที่ไม่มีความรู้เพียงพอ ; คือบุญเพื่อให้ *อึดใจ* เป็นสุขใจ กับบุญที่ชำระบาปนี้มันมีรูปร่างเหมือนกันก็ได้.

แล้วมันยังมีผลร่วมกันก็ได้ บุญ *อึดใจ* มันก็ *อึดใจ*; แม้บุญชำระบาปให้ใจสะอาด มันก็ยัง *อึดใจ* ได้เหมือนกัน. เอาแต่ความ *อึดใจ* มาเป็นหลักนี้ ก็ยังไม่แน่นัก; จะต้องดูที่ว่า มันล้างบาปหรือไม่ เสมอไป.

จะพูดกันถึงข้อที่ว่า มันมีรูปร่างเหมือนกัน แต่มันเป็นคนละชนิดก็ได้; เช่นการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา; แต่ละอย่างเหล่านี้ เรียกว่า บุญญกิจริยา-วัตถุ คือที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ.

ผลของบุญประเภทให้ทาน.

ที่นี้คุณให้ทานเป็นเรื่องแรกว่า ให้ทานแล้วก็อืมใจ พอใจ ยินดีแก่ตัวเอง แล้วก็ไปสวรรค์, รู้สึกว่าเหมือนกับได้ไปสวรรค์ หรือเชื่อว่าได้ไปสวรรค์ อย่างนี้คือบุญที่ทำให้เกิดความอืมใจ มีความหมายไปในทางอืมใจ.

นี้ถ้าจะให้ขึ้นไป ในทางล้างบาป ก็ต้องไปดูที่ว่าการให้ทานนั้นมันชำระชะล้างกิเลส ที่เป็นเหตุให้เห็นแก่ตัว. ความเห็นแก่ตัวนี้เรียกว่าบาป; ถ้าเราให้ทานอย่างถูกต้อง ทานนั้นก็ช่วยชำระชะล้างความเห็นแก่ตัวหรือความตระหนี่ เป็นต้น. การให้ทานนั้นมันก็เป็นบุญที่ชำระบาป.

ถ้าเอาแต่ความพอใจ สบายใจ ความเชื่อว่าจะได้ไปอยู่ในสวรรค์วิมาน บุญอย่างนั้นมันก็เป็นเรื่องอืมใจ; แล้วก็ไม่ล้างบาป บางทีจะเพิ่มบาป คือเพิ่มความยินดีพอใจ ในสวรรค์หรือในกามารมณ์ ให้มันมากขึ้น. อย่างนั้นมันก็ไม่ล้างบาป เพราะมันเพิ่มราคะโลภะ อะไรมากขึ้น; แต่ถ้าว่าทำบุญแล้ว ลดความเห็นแก่ตัว ลดความตระหนี่ อยู่ที่นี้ในโลกนี้ ไม่ต้องไปสวรรค์ มันก็ล้างบาป, แล้วก็มันเป็นบุญที่ไม่เป็นอันตราย หรือควรจะพอใจ.

ผลของบุญประเภทรักษาศีล.

ที่นี้ก็ตามดูที่การรักษาศีล, รักษาศีลแล้วพอใจ อิ่มใจ
ยกมือไหว้ตัวเองได้ มันก็พอใจ สนุกสบายไปเลย มีปีติปรา-
โมทย์เต็มคอกปล่นไปเลย. นี่เป็นบุญที่ทำให้เกิดความอิ่มใจ
โดยอาศัยการรักษาศีล

ที่นี้อีกความหมายหนึ่ง ศีลนั้นจะล้างบาป;
รักษาศีลแล้วกำจัดโทษอะไรได้บ้าง : *เรื่องฆ่า เรื่องลัก*
เรื่องประพฤตผิดในกาม เรื่องโกหก เรื่องอะไรก็สุดแท้
ที่ว่ารักษาศีลแล้วกำจัดได้. บุญที่เกิดมาจากศีลนี้ ก็กำจัด
บาปหรือล้างบาปได้ : ล้างกายให้สะอาด ล้างวาจาให้สะอาด ;
นี่ศีลนี้ชำระบาป. แต่ถ้าเอากันเพียงว่าสบายใจ, หรือ
มากไปกว่านั้น : รักษาศีลรอดคน อย่างนี้ก็ไม่ชำระ-
บาป, มันก็ให้ได้แต่ความสบายใจ ในความหมายที่แรก.

ผลของบุญในการเจริญภาวนา.

ที่นี้ การเจริญภาวนา ทำสมาธิภาวนา มันก็
ทำให้อิ่มใจได้; เพราะเชื่อว่า ได้ทำดี ได้ทำสิ่งที่ดี

ได้ทำสิ่งที่สูงที่ประเสริฐ มันก็อึดใจได้, หรือถ้าถึงกับว่า
อึดใจนี้ไปพรหมโลก หรือเป็นพรหมโลก อยู่ในความอึดใจ
เพราะการทำสมาธิภาวนา นี้ก็อึดใจ; ถ้าหลงไหลใน
ความเป็นเช่นนั้น มันก็ไม่ล้างบาป.

ฉะนั้น เราจะตักตู่ให้ได้ว่า แม้ การเจริญภาวนา
ถ้า ทำเพื่ออวดคน ก็ดี ถ้า ทำเพื่อสบายใจแปลก ๆ นี้ก็ดี,
หรือแม้ที่สุดแต่จะไปได้ไปพรหมโลกก็ดี ยังไม่ล้างบาป,
มันเป็นเรื่องอึดใจ เช่นเดียวกับเรื่องอื่น ที่ทำให้เกิดความ
อึดใจ.

ที่นี้เราเจริญภาวนา เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ
ก็ล้างนิวรณ์ทั้ง ๕ ออกไป สี่รบกวนจิตประจำวันคือ
แกมฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉณา
๕ อย่างนี้เรียกว่านิวรณ์.

ถ้าทำภาวนาประเภท..... มันก็ล้างนิวรณ์
ออกไป; จิตมันก็สะอาด. ถ้าเจริญภาวนา ในส่วน
วิปัสสนาหรือปัญญา มันก็กำจัดกิเลสออกไป กำจัดมูลเหตุ
ของกิเลสออกไป กำจัดต้นตอของกิเลสทั้งหมด ก็อวิชชา
ออกไป; อย่างนี้ก็ได้สติปัญญา ล้างทิฏฐิให้สะอาด.

ทิฐิ คือความคิดความเห็น ของเรานั้นแหละ มัน **สกปรกได้**; มีเครื่องล้างให้สะอาดได้ ด้วยการเจริญภาวนา. เมื่อมีการเจริญภาวนาในอันคับสูง คือปัญญา หรือวิปัสสนา ทิฐิของเราที่สะอาด, ความเป็นมนุษย์ของเราที่สะอาด.

ขบออกกล่าวแยกออกไปอีกนิตหนึ่งว่า คำว่าทิฐิ นั้นสำคัญมาก อาจจะไม่ไต่เกยสังเกตก็ได้. คนแต่ละคน หรือความเป็นมนุษย์ของคนแต่ละคน นั้น ก็คือทิฐิ ของคนคนนั้น นั่นเอง. คนไหนมีทิฐิอย่างไร นั่นก็คือ ความเป็นคนของคนคนนั้น; ฉะนั้นคนคนหนึ่ง ก็ขึ้นอยู่กับทิฐิของตัว : จะโง่ จะฉลาด จะผิด จะถูก จะอะไร อย่างไร มีทิฐิอย่างไร ชีวิตของคนนั้นจะเป็นอย่างไรนั้น.

นี่ไปดูเสียให้เห็น เดิกว่า แต่ละคนนั้นเขามี ทิฐิอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ; แล้วชีวิตของเขาทั้งหมด จะขึ้นอยู่กับทิฐิอันนั้นทั้งหมดทั้งสิ้น, ซึ่งมันเป็น ความคิดความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ของเขา แล้ว เขาก็ทำไปตามความคิด ความเห็น ความเชื่อ ของเขา.

ดังนั้น บุคคลลึกลับภาพ หรือความเป็นบุคคลของเขา
 มันก็ขึ้นอยู่กับทิวทัศน์ของคนคนนั้นโดยเฉพาะ; แล้วมัน
 ก็ไม่เหมือนกัน : บางคนเป็นสัมมาทิวทัศน์, บางคนเป็น
 มิจาทิวทัศน์, บางคนก็มีสัมมาทิวทัศน์น้อย, บางคนก็มี
 มิจาทิวทัศน์น้อย, แล้วมันยังแตกต่างกันตามแบบของทิวทัศน์
 จะพูดได้ตายตัวเลยว่า ทิวทัศน์ นั้นแหละคือบุคคลนั้น.

ฉะนั้น เราจะต้องเอามาล้าง ๆ ล้างให้ทิวทัศน์สะอาด
 โดยอาศัยที่เรียกว่า ภาวนา. การกระทำทางจิตที่เรียกว่า
 ภาวนา ในประเภทปัญญาภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา
 จะล้างทิวทัศน์ของคนนั้น, ก็คือล้างคนคนนั้น เพราะว่า
 คนคนนั้นกับทิวทัศน์ของเขานั้นมันคือสิ่งเดียวกัน. แล้วก็มี
 ภาวนาเป็นเครื่องล้างทิวทัศน์ของเขา หรือล้างตัวเขาให้
 สะอาด. บุญสูงส่งเหลือประมาณ : บุญคือการล้างทิวทัศน์
 หรือสติปัญญา ให้สะอาด.

ถ้าเราพูดว่า สติปัญญา มันก็ต้องหมายความว่า
 มันสะอาดอยู่แล้ว; แต่ถ้าเราพูดว่า ทิวทัศน์ นี้ มันยังเป็น
 กลางๆ อยู่. ทิวทัศน์ที่ถูกต้องมันจึงจะเป็นสติปัญญา. ถ้า
 ทิวทัศน์เฉยๆ มันสกปรกได้ มีตมัว เป็นมิจาทิวทัศน์ได้; แล้วก็

มีแต่สิ่งที่จะแวดล้อมให้มีคมัว ให้เป็นมิจฉาทิฏฐิ. คนเรา
จึงอยู่ด้วยทิฏฐิที่มีคมัว เอามาล้าง, ล้างด้วยสิ่งที่เรียกว่าบุญ
บุญในอันคับสูง.

[บททวนผลของทาน คีล ภาวนา.]

จะบททวนอีกทีหนึ่งก็ได้ว่า ทาน ข้อแรก ข้อที่ ๑.
บุญคือการทำทานนี้ ก็ทำให้มีใจ มีความหมายเป็นไป
ในทางสวรรค์ หรือสิ่งที่เป็นที่น่ารักน่ายินดี อย่างนี้เรียกว่า
บุญมีใจ เกิดมาจากทาน.

ที่นี้ถ้าว่า ล้างความเห็นแก่ตัว ล้างความตระหนี่
อะไรก็ออกไปนี้ใจมันก็มีบาปน้อยลง; เพราะว่ามันกวาด
ล้างบาปออกไปเสียบ้าง; การให้ทานก็ชำระบาป ตามแบบ
ของการให้ทาน ชำระความตระหนี่

ที่นี้ ข้อที่ ๒. รักษาศีล มีใจเหลือประมาณ ว่าได้
รักษาศีล หลงใหลในศีล แล้วเชื่อว่าเป็นบันไดแห่งสวรรค์;
นี้ศีลก็ ให้ได้รับความมีใจ เป็นบุญชนิดที่ทำให้จิตใจมันฟู
มันพองขึ้นมา

ที่นี้อีกทางหนึ่ง ศีลล้างความหยาบ ความสกปรก
ทางกาย ทางวาจาออกไปเสีย; นี้ศีลมันล้างบาปอย่างนี้.

นี่มาถึง ข้อที่ ๓. ภาวนา ถ้าทำสมาธิภาวนา
ก็ ล้างนิวรณ์ที่รบกวนอยู่ ตลอดวันนี้ออกไป. สิ่งที่รบกวน
จิตใจเราตลอดวันนั้น ก็คือ นิวรณ์ทั้ง ๕ อยู่ในรูปของ
กามฉันทะ บ้าง *พยาบาท* — *หฤตหงิด* ไม่ชอบบ้าง, *ถีนมิตฺตะ*
— *หตฺถุละ* เหี้ยบ้าง, *อุทธัจจะกุกกุจจะ* — ฟุ้งซ่านบ้าง.
วิจิกิจฉา — ลังเล โลเล ไม่แน่ใจบ้าง, นี่มันรบกวนอยู่
ตลอดวัน. ถ้าทำภาวนาประเภทสมาธิได้ มันก็ล้างอันนี้
ออกไป ได้ความสะอาดแห่งจิต.

นี่ถ้าทำภาวนาสูงขึ้น ไป คือวิปัสสนา หรือ
ปัญญา มันก็ล้างละเอียดลงไปลึกซึ้งลงไป, คือ ล้าง-
กิเลส โลกะ โทสะ โมหะ, ล้างมูลเหตุของกิเลส คือ
อนุสัย แห่งโลกะ โทสะ โมหะ, แล้วก็ล้างอวิชชา, ซึ่ง
เป็นต้นขั้ว ที่รวมแห่งกิเลสทั้งหลายออกไป; ใจก็ปราศจาก
กิเลส ปราศจากอวิชชา สะอาดถึงที่สุด กลายเป็น
พระอริยเจ้าเข้าสู่ภาวะแห่งนิพพานเป็นต้นได้. นี่ถ้าบุญมัน
ได้ทำหน้าที่ของมันถึงที่สุด คือล้างบาป ก็ไปนิพพานได้
เหมือนกัน.

ที่นี้เรานำเพ็ญบุญโดยมากนี้ เพื่อสบายใจเสียโดยมาก ;
 ไม่ได้บำเพ็ญบุญเพื่อล้างบาป. ฉะนั้นบาปมันก็หนาขึ้นได้
 ทั้งที่มันสบายใจ สนุกสนาน พอใจอยู่เสมอ ; ยิ่งเมื่อบุญ
 คุ้มแล้ว มันก็ยังสนุกสนาน แต่ว่าบาปอาจจะหนาอยู่
 ข้างกายได้ ก็ได้ระวังให้ดีๆ.

บุญมีความหมาย ๒ อย่างอย่างนี้ : บุญชนิดหนึ่ง
 ให้อิมใจอิมใจ, บุญชนิดหนึ่ง ล้างบาป ล้างจิตให้สะอาด.
 พุศให้มันสิ้นเข้ามา ก็บุญชนิดหนึ่งมันไปกระตุ้นใจ ให้สนุก
 สนานคร่ำครวญ สำเร็จสำราญ แต่ไม่สะอาด. บุญอีกประเภทหนึ่ง
 มันล้าง จับเอาหัวใจมาฟอกให้สะอาดเลยมันก็ได้ผล คือ ใจ
 สะอาด.

อาหารของใจควรเป็นบุญที่ชำระบาปได้.

ลองกึกกูดอะ บุญพวกไหนควรจะเป็นอาหาร
 แห่งจิตใจ หรือความเป็นมนุษย์ของเรา? บุญที่ทำให้ฟูใจ
 อิมใจ เหมือนกับกินเหล้า กินของเมานั้น มันจะเป็น
 อาหารใจได้อย่างไร? มันก็เป็นอาหารได้ตามแบบนั้นแหละ,
 คือ อาหารตามแบบของคนเมา.

ที่นี้ บุญ อีกรูปหนึ่ง ล้างให้เกิดความสะอาด แก่จิตใจ นี่ทำให้จิตใจเจริญ ก็เรียกว่าอาหาร ในความหมาย ที่ให้เกิดผลดีขึ้นมา. นี่แหละ อาหารของใจ ที่จะ เป็นอาหารถูกต้องแท้จริง ก็คือบุญ ชนิดที่ชำระบาป. ได้พูดมาแล้วตั้งแต่ต้นว่า บุญชนิดนี้เมาไม่ได้, มันเมาไม่ได้, กินเข้าไปเท่าไรมันก็ไม่เมาออก เพราะมันคอยชำระจิตอยู่ เสมอ.

นี้บุญอีกรูปหนึ่ง ไปกินมันเข้ามันจะเมา แล้วมัน จะติดเป็นเสพติด แล้วมันจะเมามากขึ้น : เมาบุญจนไม่รู้ว่า จะทำกันอย่างไร แล้วมันก็จะง่วง, แล้วก็กำลังง่วงอยู่ใน โลกนี้ ในบ้านเมืองนี้อยู่แล้วด้วย. บุญชนิดที่เมาได้ ทำให้ติดเป็นเหยื่อ ของคนอันธพาลได้.

นี้เรียกว่า บำเพ็ญบุญ ด้วยทานก็ดี ด้วยศีลก็ดี ด้วยภาวนาก็ดี ถ้าเป็นเพียงฉาบฉวย มันก็สบายใจ เป็นสุข; เหมือนกับกินของเมาก็ได้. แต่ถ้า ทำอย่าง ถูกต้องแล้ว จะชำระให้สะอาด; ชำระกายให้สะอาด, ชำระจิตให้สะอาด, ชำระวิญญาณจิตใจให้สะอาด ให้สติปัญญา สะอาด, รวมทั้งทำให้ร่างกายนี้สะอาด, ถ้าเป็นอยู่

อย่างถูกต้องอย่างนั้นแล้ว แม้แต่ร่างกายก็สะอาด, จิตก็
สะอาด. แล้ววิมุตตญาณ คือทวิมุตติ ความคิดความเห็นก็ถูก
ต้องและสะอาด.

ขอให้ระวังการทำบุญให้ดีๆ ให้มองเห็นชัดอยู่ว่า
มันล้างบาป; อย่าเพียงแต่ว่าสุขใจ สบายใจ เอรีตอรร้อยแก่ใจ,
เรียกว่าคนเขายังเป็นทาสของความเอรีตอรร้อยแก่อารมณ์ เขา
ก็ทำบุญเพื่อได้สิ่งนั้นกันทั้งนั้นนะ. ถ้าอย่างนั้นไม่สะอาด แล้ว
จะไม่เป็นอาหารแก่จิตใจด้วย, จะเป็นอาหารหลอกๆ ให้
ฟุ้งซ่านเสียเอง ไม่ใช่ความเจริญแห่งจิตใจที่แท้จริง ฉะนั้น
เราจะ ต้องระวัง ระวังให้ดีที่สุดให้มากที่สุด ที่จะทำสิ่งที่เรียก
ว่าบุญ, ก็ทำให้เป็นสิ่งที่ เป็นอาหาร หล่อเลี้ยงจิต
หล่อเลี้ยงวิมุตตญาณได้จริงๆ.

ทีนี้อยากจะพูดถึงคำว่าล้างบาป อีกสักหน่อย เพราะ
ได้เห็น มามากแล้ว เรื่องทำบุญให้เป็นการล้างบาป.
ถ้าทำบุญขอให้เป็นการล้างบาป; เพราะว่าแม้แต่การล้างบาป
นั้นถ้าพูดเร็วๆ เร็วๆ มันก็กำกวมเหมือนกัน มัน ล้างบาป
ผิดๆ ก็ได้, วิธีผิดๆ ก็ได้.

อุปมาการทำบุญกับการอาบน้ำ.

เอาตมามาให้ฟังเหมือนกับว่า *เราอาบน้ำ* หรือว่า ล้างของสกปรกที่ร่างกาย ล้างเท้า ล้างมือ ล้างร่างกายส่วนไหนก็ตาม เรียกว่าอาบน้ำกันดีกว่า อาบน้ำเพื่อล้างชำระกาย *อาบน้ำด้วยโคลนก็ได้* เอาน้ำโคลนมาอาบ ความสะอาดมันจะเกิดขึ้นเท่าไร? เอาน้ำหอมมาอาบก็ได้ มันสะอาดไหม, ทัวหอมฟุ้งแล้วมันสะอาดไหม? ที่น้ำอาบด้วยน้ำใสสะอาด มีสบู่มีอะไรพอควร นี่น้ำใสสะอาดนี้มันสะอาดเท่าไร?

อาบด้วยน้ำโคลน มันเลวเกินไป มันสะอาดแบบน้ำโคลน; บางทีก็จะดีกว่าไม่ล้าง, เช่นว่า เท้าติดโคลนมามากๆ นี้ เอาน้ำโคลนมาล้าง มันก็พอจะล้างโคลนหนาๆ ออกไปได้ ก็มีโคลนบางๆ ติดอยู่ นี้เรียกว่าทำบุญแบบอาบน้ำโคลน.

ที่นี้ทำบุญแบบอาบน้ำหอม คนนี้เขารวย เอา น้ำหอมมาอาบ. อาบแล้วน้ำหอมมันยังติดอยู่ที่เนื้อที่ตัว. เครื่องหอมนี้ไม่ใช่ของสะอาดนัก; บางชนิดก็เป็นอุจจาระของสัตว์ชนิดหนึ่งนะ รู้ไว้ว่า เครื่องหอมนี้บางชนิดเป็นอุจจาระของสัตว์ชนิดหนึ่ง เขาขายแพงด้วย. เอาน้ำหอม

มาอาบ ของหอมก็ติดอยู่ที่ตัว; ตัวนั้นมัน จะสะอาดได้
อย่างไร? มันก็เกินไป น้ำโคลนมันเลวเกินไป น้ำหอม
มันก็เกินไป.

ฉะนั้นเอน้ำกลางๆ สะอาดแท้ๆ น้ำใสสะอาด
จะมีเครื่องช่วยละลายไขมันบ้าง เช่นผงซักฟอก เช่นสบู่
อะไรบ้างก็ได้; แต่ต้องเป็นน้ำใสสะอาด ล้างออกไปหมด
เลย เนื้อตัวก็สะอาด.

มีทางที่จะ *เปรียบเทียบ* ว่า *อาบด้วยน้ำโคลน อาบ
ด้วยน้ำหอม* แล้วก็ *อาบด้วยน้ำใสสะอาด* เสร็จแล้วมัน
สะอาดต่างกัน; ฉะนั้นอย่าทำบุญล้างบาปด้วยน้ำโคลน;
อย่าทำบุญล้างบาปด้วยน้ำหอม มันก็เกินไป; ทำบุญล้าง
บาปด้วยน้ำอันบริสุทธิ์ ใสสะอาดเถอะ บุญนั้นจะล้าง
บาปได้จริง.

เดี๋ยวนี้เรายังทำบุญเหมือนกับการทำด้วยน้ำโคลน;
เสียเงินมาก, ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาก, ใกล้เคียงมาก, *อบายมุข
นานาประการ* เอาเข้ามาประกอบด้วย*การทำบุญ*; มาหลอก
กันให้ทำบุญด้วยอบายมุข, มีของมีเงินมี การพนัน มีสิ่ง
เลวร้ายเป็น *อบายมุข* รวมอยู่ในนั้นด้วย เรียกว่า *ทำบุญ*

บวชลูกชายคนหนึ่ง ^{๘๕} ฆ่าควาย ๒ ตัว ฆ่าหมู ๓๐ ตัว ซื่อเหล้า ๑๐ หีบ อย่างนี้. นี่ทำบุญบวชลูกชาย มันก็เป็นเรื่อง อาบน้ำโคลน มัน เป็นกิเลส เป็นของสกปรก.

ทีนี้ว่าถ้าทำบุญด้วยน้ำหอม มันก็เปลืองมาก เหมือนกันแหละ เอาเท่าไรไม่ว่า เปลืองเท่าไรไม่ว่า : *ทำให้ สดสวยงดงาม เฮอร์คอร์รี่ ฟุ่มเฟือย เกินพอดี.* แม้จะไม่ หยาบเหมือนกับน้ำโคลน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต; แต่มันก็ เปลืองมาก มันมีการลงทุนเพื่อสวยงาม เขียวๆแดงๆ อะไรมาก ก็เรียกว่าเกินดี ดีเกิน, ดีเกิน.

ทีนี้ อาบน้ำสะอาดที่แท้จริง ก็สะอาดจริง, คือ จิตใจมันสะอาด, นี้เรียกว่า ทำด้วยสัมมาทิฐิ, แล้วก็สร้าง สัมมาทิฐิ, ให้เป็นอยู่ด้วยสัมมาทิฐิ. เมื่อสัมมาทิฐิ ไปอยู่ที่เนื้อที่ตัว. แล้วก็หมดปัญหา ปลอดภัยสะอาด อย่างยิ่ง

ใช้บุญให้ถูกต้องเพื่อล้างมิจฉาทิฐิ.

เมื่อตะก้อถามมาบอกแล้วนะ เตี่ยจะลืมเสีย ว่าคน- คนหนึ่งแต่ละคนนั้น ก็คือทิฐิของคนคนนั้นแหละ ทิฐิ

ของคนคนนั้นมืออย่างไร เท้าไร นั่นแหละมันคือตัวคนคนนั้น.
 เกี้ยวเราจะให้เป็นสัมมา จะเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ทิฏฐิที่
 ชอบที่ถูกต้อง ทิฏฐิมันถูกต้องขึ้นมา คนนั้นก็เป็นคนถูก
 ต้องขึ้นมา. ฉะนั้นจงสนใจสิ่งที่เรียกว่า ทิฏฐิ นั่นแหละ
 คือตัวเรา.

มิจฉาทิฏฐิ แล้วก็ทิฏฐิมิจฉา ตัวคนนั้นก็มิจฉา
 เป็นคนพาล. ถ้าทิฏฐิเป็นสัมมา; คนนั้นก็เป็นสัมมา. เรา
 เป็นสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาทิฏฐิ ตีกว่ามีมิจฉาทิฏฐิ; แต่คน
 เขาไม่สนใจ เขาปล่อยให้มิจฉาทิฏฐิครอบงำ แล้วก็
 เสพติดในมิจฉาทิฏฐิ ตียิ่งกว่าตียะโรอื่น.

คนที่ เป็นมิจฉาทิฏฐินี้พูดกับเขายาก เขาไม่เชื่อเรา
 ดูก, คนที่เขาเป็นมิจฉาทิฏฐิ เราพูดกับเขายาก. อาตมา
 เองเคยผจญมามากแล้ว พูดกับคนมิจฉาทิฏฐิ เขาไม่ยอม
 เชื่อเรา; ส่วนมากก็ไม่สำเร็จ เมื่อคนคนนั้นเป็นตัวแทน
 มิจฉาทิฏฐิ; เว้นไว้แต่เขาจะรู้จักทำบุญ ให้แท้จริง
 ให้ถูกต้อง, ให้อาบน้ำสัมมาทิฏฐิ ล้างมิจฉาทิฏฐิ

ออกไปเสีย; เขาก็จะเป็นคนที่สูงขึ้นไป เป็นมนุษย์ เป็นพระอรหันต์บุคคล หลุดพ้นเป็นนิพพาน.

ฉะนั้นถ้าเรา ใช้บุญถูกต้อง, ล้างมิจฉาปฏิญญิก
ออกไปได้จริงแล้ว, ผลสุดท้ายก็คือพระนิพพานแหละ,
จิตสะอาดจนกิเลสเกิดในจิตไม่ได้. จิตเต็ม ๆ จิตประภัสสร
จิตตั้งเต็มนั้น เมื่อถูกอบรมให้เปลี่ยนสภาพ ด้วยการล้าง
ของบุญที่ถูกต้อง จิตชนิดนั้นสะอาด จนไม่เป็นที่เกิดแห่ง
กิเลสอีกต่อไป. กิเลสไม่มีก็คือนิพพาน เมื่อใดว่างจาก
กิเลส เมื่อนั้นคือนิพพาน ที่นี้ก็ได้ เคียงนี้ก็ได้นิดหนึ่ง
ก็ได้ ชั่วโมงอันสั้นก็ได้. ขอให้ออกจากกิเลสเถอะ มันก็
เป็นนิพพาน.

ฉะนั้น สิ่งที่จะล้างกิเลสให้หลุด ให้หายไป
นั้นก็คือ บุญที่ถูกต้อง ทำมาตั้งแต่เรื่อง ทาน ก็ได้, ทำมา
เรื่องศีล ก็ได้, แล้วก็ทำมาถึงเรื่อง ภาวนา; จะเป็น
สมถภาวนา วิปัสสนา ก็ได้ มันก็จะล้างออกไปหมด จนจิต
นั้นสะอาด ไม่เป็นที่เกิดแห่งกิเลสอีกต่อไป เรื่องมันจบ
เท่านั้น.

เรื่องของคนก็จบลงที่ ทิฏฐิ ของคนนั้นเป็น
 สัมมาทิฏฐิ, แล้ว คนนั้นก็เป็นคนชนิดสัมมาทิฏฐิ
 หมดปัญหา.

นี่ ปัญหาแห่งมนุษยภาพ มันหมกไปอย่างนี้
 ปัญหาเรื่องเป็นคนให้ดี มันหมกไปอย่างนี้ คือ เขามีบุญ
 เครื่องชำระล้างแก้จิตใจ หรือเป็นอาหารใจที่ถูกต้อง
 และเพียงพอ,

อาหารใจที่ถูกต้องจริงเป็นความอึดใจที่ ไม่เมา.

ที่นี้เราจะดูเรื่องบุญ หรืออาหารใจ ชนิดที่แท้จริง
 เพิ่มขึ้นอีกสักหน่อย ช่วงเวลาที่มันยังเหลืออยู่นิดหนึ่ง.

ที่ว่า บุญ เป็นอาหารใจ. ในความหมายทั่วไป
 มันก็คือ ให้อึดใจ เป็นข้อแรกอย่างทีกล่าวมาแล้ว ถ้าเราเป็น
 คนมีความคิดถูกต้องไม่วิปลาส เราก็จะรู้ว่าอะไรเป็นบุญ.
 พอได้ทำบุญก็อึดใจ รู้สึกว่า ในสังขารเรานั้นมันมีความดี ก็พอ-
 ใจอึดใจ; ถ้ามีมาก ก็จะได้ถึงกับยกมือไว้ตัวเองได้. นี่คือ
 ความอึดใจถึงที่สุด. เป็นอาหารใจถึงที่สุด ยกมือไหว้ตัว-
 เองได้, เป็นสุขอยู่กับการทำบุญ; ไม่ต้องไปอาบอบนวด

ไม่ต้องไปสถานกามารมณ์ เรืองรณณะอะไรที่ไหน. อยู่ที่โต๊ะทำงาน ก็อึดอ้อมอึดใจมีความสุข ไม่อยากจะเลิกงานไปสถานกามารมณ์ เพราะเห็นมันเป็นเรื่องสกปรก.

นี้ทำงานอยู่ ทำบุญทำกุศลอยู่ที่โต๊ะทำงาน, ทำหน้าที่ถูกต้อง, ไม่คดโกง, ตัวเองรู้สึกว่ามี จนนกมือให้ตัวเองได้ ก็เลยเป็นสุขอยู่ที่การงาน; ไม่ต้องเอาสตางค์ไปซื้อหากามารมณ์ มาหลอกตัวเองให้ว่าเป็นสุข เงินมันก็เหลือใช้. เงินเดือนมันก็เหลือใช้ ไม่ขาดแคลนเหมือนกับที่เขาพูดกันอยู่ว่า เงินเดือนไม่พอใช้. เพราะเอาไปซื้อหาเหยื่อของกิเลส เงินเดือนมันก็ไม่พอใช้; เพราะว่ากิเลสนี้มันไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ. คนมีจิตใจสกปรก มีทิฏฐิสกปรก เป็นคนสกปรก ก็ทำอย่างนั้นได้; เงินเดือนไม่พอใช้ก็หาทางออก : หลอกหลวง ทะลบทะเลงอย่างอื่นต่อไปจนวินาศเอง.

ความสุขอันแท้จริงไม่ต้องใช้เงิน.

นี่เราทำบุญให้ถูกต้อง เอาความอึดใจ ชนิดที่ไม่เมาไว้ก่อน, เอาความอึดใจที่แท้จริง ที่ไม่ได้ไปหลอก

ให้มาเอาไว้อีกก่อน. พอใจตัวเอง, ยินดีในความมีแห่งตัวเอง, เป็นมนุษย์ที่ถูกต้องเพราะมีสัมมาทิฐิ มีความสุขที่สะอาด บริสุทธิ์ เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้สตางค์.

เคยพูดมาหลายหนแล้ว แต่บางคนที่น่าอึ้งจะไม่เคย ได้ยินว่า ความสุขยิ่งแท้จริงเท่าไร แล้วยังไม่ต้องใช้ สตางค์มากเท่านั้น, จนกระทั่งว่า พระนิพพานแล้ว เป็นของให้เปล่าแหละ. ถ้าพระนิพพานของใครคิดเอา เงิน คิดเอาสตางค์แล้ว นิพพานนั้นแก้ทั้งนั้นแหละ, นิพพาน ปลอมทั้งนั้นแหละ.

นิพพานแท้จริงของพระพุทธเจ้า เรียกว่า ให้เปล่าเสมอ; เพียงแต่ต้องทำอะไรบ้าง, เช่นว่า ล้างใจให้สะอาดอย่างนี้ ไม่คิดสตางค์ เพราะไม่ต้องล้าง ค่ายสตางค์ก็ได้. ล้างด้วยการประพฤติกระทำถูกต้อง ในทางจิตใจ มันก็สะอาด, ก็ได้นิพพานมาโดยไม่ต้องใช้ สตางค์, ไม่ต้องใช้ค่าค่ายสตางค์.

ถึงความสุขของคนทั่วไป ก็เหมือนกัน; ถ้ายังดี ยิ่งแท้ ยิ่งบริสุทธิ์เท่าไร ยิ่งไม่ต้องใช้สตางค์; เช่นว่า เราทำหน้าที่ของมนุษย์อยู่ที่โต๊ะทำงาน, เราเป็นคนจริง

เป็นคนตรง, เราก็พอใจใ้ใจในการที่ได้ทำงาน ก็เป็นสุข
อยู่ที่โต๊ะทำงาน ไม่ต้องไปสถานเริงรมย์ ไม่ต้องไปสถาน
กามารมณ์ ซึ่งต้องใช้เงินมาก ๆ.

นี่จึงพูดว่า ความสุขที่แท้จริงจึงไม่ต้องใช้
สตางค์, ยิ่งแท้จริงเท่าไรยิ่งไม่ต้องใช้สตางค์เท่านั้น; เพราะ
ว่าบุญนั้นมันช่วยทำให้สะอาด, มีความสุขที่สะอาด.

ถ้าความสุขสกปรกแล้วเป็นบาปทั้งนั้น; ความ
สุขยังสกปรกเท่าไร ยิ่งต้องใช้เงินมากเท่านั้น. ความสุขที่
สะอาดเท่าไร ยิ่งใช้เงินน้อยเท่านั้น หรือถึงกับไม่ใช้
เงินเลย.

ในภาวะปัจจุบัน บุญที่แท้จริงนี้ มันก็ล้างให้สะอาด
ล้างใจให้สะอาด, ล้างทุกอย่างให้มันสะอาด. เราได้รับ
ผลแห่งบุญที่แท้จริงในปัจจุบัน, คือได้ความสะอาด และ
ได้ความเจริญองกงาม สูงในทางจิตใจ รวมทั้งทางกายด้วย

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า กายกับใจนี้แยกกันไม่ได้;
เหมือนคนตาบอดกับคนตาดี ๒ คนนั้น มันต้องไปด้วยกัน
เสมอ. ฉะนั้น ทำใจให้สะอาด ประโยชน์ก็มาถึงทาง

กาย กายก็สะอาด; เพราะว่ากายก็เป็นไปตามคำสั่งของ
จิตใจ.

บุญสะอาดเป็นการเตรียมอนาคตอย่างดี.

ในภาวะปัจจุบัน เราก็อยู่ด้วยความสะอาด,
งอกงามก้าวหน้าทางใจ แล้วทางกาย; แล้วรวมกันทั้งทางใจ
และทางกาย มันก็สะอาดลงมาถึงสถานที่ บ้านเรือน ลานบ้าน
เครื่องใช้ไม้สอย ก็พลอยสะอาดไปหมด ถ้าเจ้าของบ้านนั้น
มีจิตใจสะอาด มีร่างกายสะอาด มีวิญญาณสะอาด มีทิฏฐิ
สะอาด.

ถ้ามองไปในอนาคต ก็หวังได้ ว่าบุญที่แท้จริง
ทำความสะอาดนี้ มันเป็นการเตรียมไว้. เขาเรียกกันว่า
เสบียงอะไรทำนองนั้น; บุญที่แท้จริงนั้นมันเป็นเสบียง
เตรียมไว้สำหรับเดินทางในอนาคต จะก่อนตาย หรือว่าจะ
หลังจากตายแล้ว ก็ได้เหมือนกันแหละ ที่เรียกว่าอนาคต;
เป็นอันว่าอนาคตได้เตรียมไว้เป็นอย่างดีแล้ว สำหรับเลื่อน
ขึ้นไป ๆ จนถึงขั้นสูงสุด ก็เป็นโลกุตตระ, เป็นโลกอุคร

พันโลก เทนือโลก. นี้บุญที่แท้จริง มันทำหน้าที่อย่างนี้
เตรียมอนาคตไว้ให้เป็นอย่างดี สำหรับผู้นั้น.

บุญที่แท้จริงช่วยให้คนมีศีลธรรม.

ทีนี้เราจะดูกันในความหมายทั่วไป ในโลก
ปัจจุบัน บุญที่แท้จริงถ้าเกิดขึ้นมาในโลกนี้แล้ว จะไม่มี
วิกฤตการณ์ใดๆ เพราะคนอยู่ในศีลธรรม มีบุญคุ้มครองหรือ
ยึดถืออยู่ : ก็ไม่มีนักเศรษฐกิจโก่ง ก็ไม่ต้องเดือดร้อนด้วย
เรื่องเศรษฐกิจ อย่างที่เรากำลังเดือดร้อน. ไม่มีนัก
การเมืองโก่ง; เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะการเมืองโก่ง,
ไม่มีเจ้าหน้าที่ข้าราชการหรือผู้ปกครองที่โก่ง, ไม่มีรัฐบาล
ที่โก่ง, อะไรก็ไม่โก่ง ตั้งแต่ผู้ใหญ่ ลงมาถึงผู้น้อย, แล้ว
เราก็สบาย. นี้เรียกว่า ไม่มีมีความเลวร้ายใดๆ ในสังคม
ในบ้านในเมือง.

เตี้ยวนมีอันธพาลเต็มไปทั้งบ้านทั้งเมือง อยู่ในรูป
ของนักเศรษฐกิจบ้าง, อยู่ในรูปของนักการเมืองบ้าง,
อยู่ในรูปของนักปกครองบ้าง, กระทั่งอยู่ในรูปของอันธพาล
ตามท้องถนนทั่วไปทุกหัวระแหง, อาชญากรรมมากมาย.

อาชญากรรมเลวร้าย ก็อาชญากรรมทางเพศยิ่งมากมาย เพราะไม่มีบุญ, เพราะไม่มีความสะอาด. ในหัวใจคน ก็เต็มไปด้วยความเลวร้าย หรืออัมธพาล.

ฉะนั้น ช่วยกันตั้งเอาบุญที่แท้จริงเข้ามาเถอะ จะไม่มีอัมธพาลในโลกนี้เลย. ใครที่รู้จักความเดือดร้อน จากอัมธพาลก็ไปกิดดู; มันน่าจะช่วยกันไหม? ทำให้บุญนี้ชำระล้างสิ่งสกปรก ให้สะอาดไปเสียหมด, สร้างสังคมใหม่เป็นสังคมพระอรียเจ้า.

ทุกคนตั้งอยู่ในความถูกต้อง มีบุญอย่างถูกต้อง, ล้างความสกปรกออกไปหมดแล้วก็ เป็นสังคมพระอรียเจ้า. โลกนี้ก็เปลี่ยนทันที, เปลี่ยนเป็นโลกของพระศรีอรียเมตไตรย ไม่มีคนอัมธพาล; หากคนอัมธพาลมาทำยาหยอดตาก็ยาก ก็จะหาสักนิดหนึ่งก็ไม่ได้ ถ้าว่าเรามีบุญมาช่วยกัน ชำระชะล้างความสกปรก.

สมัณคนไม่รักบุญกลัวบาป.

ที่นี้เหลียวไปคุณแล้ว มันท้อแท้ที่ว่าบุญหามันมาก มันลึก, มันกินลึกมากแล้ว; เรื่องสกปรกไม่มีบุญนี้ จน

กระทั่งเดี๋ยวนี้ ไม่มีความหมายของคำว่าบุญ หรือคำว่าบาป. ไม่มีใครกลัวบาป ไม่มีใครต้องการบุญ; โดยเฉพาะเด็ก ๆ. *การศึกษาหมาทางดวัน ทำให้เด็กไม่รู้จักบาป ไม่รู้จักบุญ,* ไม่มีคำว่าบาป ไม่มีคำว่าบุญ สำหรับเด็ก ๆ. ได้แล้วก็เป็นที่, ได้แล้วก็เป็นที่, นั่นคือสิ่งสูงสุด.

เด็กสมัยก่อน พอได้ยินคำว่า บาป มันสะอึก, เช่น ที่เขากำลังจะทำอะไรอยู่พอได้ยินคำว่าบาปร้องมาทางหลัง เขาสะอึกหรือเช่นเขาเงือก่อนอิฐขึ้นจะขว้างนก; อย่างนั้นมีเสียงมาจากข้างหลังว่าบาป เขาก็สะอึก. บางทีก่อนอิฐหลุดจากมือเลย.

สมัยนี้ พอได้ยินคำว่าบาป มันไม่สะอึก, กลับเหลียวมาดู; ใครว่าบาป มันขว้างหัวด้วยก้อนอิฐนั่นเลย. พระที่วัดนั้นก็ถูกมาแล้วนะ, พระที่วัดนั้นก็ถูกมาแล้ว ที่มันขว้างนก เรามีกว่าบาป นี่เราเลี้ยงไว้ มันก็ขว้างหัวพระเสียเลย; ตีแต่หลบทัน. นี่ การศึกษาหมาทางดวัน ผลิตเด็กอย่างนี้.

เมื่ออาตมาเป็นเด็ก ๆ คำว่า *บาปมีความหมายมาก* : *ช้เกียดก็บาปนะ นอนสายก็บาป สุนัขเห่าก็บาป สุนัขกัดก็บาป.* เด็กโง่, การศึกษาโง่ไม่รู้ว่าจะไร; แต่มันรู้ว่าบาปทั้งนั้นเลย : นอนสายก็บาป, อย่างว่าแต่ทำอะไร ช้เกียดทำ

งานก็บาป, สุขุบทุหรีก็บาป. เราเป็นคนโง่ มีการศึกษามา โง่ ๆ ว่าอะไร ๆ ก็บาปไปหมด; แต่แล้วเราก็กทำบาปไม่ได้.

สมัยก่อนนี้คำว่า บาป นั้นมีความหมายมาก เหมือนกับฟ้าจะผ่าลงมาที่เดียวพอได้ยินเสียงว่าบาป แล้วมัน สะดุ้ง. เดี่ยวมันไม่สะเทือน. เด็กรุ่นหลังแล้ว คำว่าบุญ ก็ไม่มีความหมาย; เห็นเป็นของล่อหลอกไปเสียหมด ทั้งบุญ และทั้งบาป; ได้แล้วเป็นดี, อร่อยแล้วเป็นดี, สนุกสนาน แล้วเป็นดี, ในที่สุดมันก็เข้าไปอยู่ในกรอบของยาเสพติดบ้าง กามารมณ์บ้าง เต็มไปทั้งบ้านทั้งเมือง. ให้เพิ่มกรรมสำรวจ อีกรหัสกรรม ก็ปราบไม่หมดดอก สร้างคุก สร้างตาราง สร้างศาล สร้างเรือนจำอีกเท่าไร มันก็ปราบไม่หมด เพราะว่าต้นเหตุมันถูกทำลายหมดแล้ว; เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นบาป หรือว่าบุญ, เด็ก ๆ ของเรากำลังเป็นอย่างนี้.

ผิดกับ *คนโบราณ* ซึ่งว่า *กลัวบาปมาตั้งแต่เล็ก ๆ* เพราะว่าถูกสอนมากระทั่งว่า *นอนสายก็บาป, เดินข้ามเท้าของแม่ก็บาป* ต้องกราบลงขอโทษ. นี้อาตมาเคยโดนมาแล้ว ไม่ใช่ว่าเรื่อง *make up* มาพูด. เด็กรุ่นนั้นเขาสอนกัน อย่างนั้น; คำว่าบุญว่าบาป มันมีความหมายมาก.

เดี๋ยวนี้มันไม่มีความหมายเสียแล้ว เขาคิดว่าได้
 อร์คอร่อยนั้นแหละคือสิ่งสูงสุด. คำว่าบุญ ว่าบาปไม่มี
 เหตุผล, พอเขาได้สั่งอร์คอร่อยแก่จิตใจของเขา นั่นคือดี
 ที่สุด, ถูกต้องที่สุด, ยุติธรรมที่สุด งดงามที่สุด. นี่มัน
 เปลี่ยนอย่างนี้; คำว่าบุญ บาป ไม่มี, บุญไม่มี, อาหารใจก็
 ไม่มี, จิตใจมันก็ยุบละลายหมด.

๕๗ : “ได้แล้วเป็นดี”

คนเดียวว่าเขาว่าได้แล้วก็เป็นที่; จะได้ด้วยบุญ
 จะได้ด้วยบาป ได้ด้วยอะไรก็ได้ทั้งนั้น, ขอแต่ให้มันได้ก็
 แล้วกัน. ความได้อย่างที่ต้องการนั้นแหละ เป็นสิ่งสูงสุด
 ของมนุษย์เรา, บุญบาปไม่มีความหมาย, อบายมุขทั้ง
 หลายก็กลายเป็นหนทางแห่งสวรรค์.

อบายมุข แปลว่า หนทางแห่งอบาย อบายมุขนั้น
 เดี่ยวนี้มันมากกลายเป็นหนทางแห่งสวรรค์; มันน่าหัวเราะ
 อย่างนี้. หนทางแห่งนรก มากกลายเป็นหนทางแห่ง
 สวรรค์ เพราะเอาอบายมุขมาล่อหลอกให้คนทำบุญ
 ทำกุศล ทำอะไร, อบายมุขที่มันทำให้คนไปนรก มากลาย
 เป็นหนทางแห่งสวรรค์,

ฉะนั้น ขอให้มองดูปัญหาในยุคปัจจุบัน ว่ามันมีอยู่อย่างนี้. จะให้นิยมบำเพ็ญบุญ ทำบุญเพื่อให้ล้างบาปล้างโลกนี้ให้สะอาดกันอย่างไรนั้น ขอฝากไว้ให้เป็นปัญหาแก่ท่านทั้งหลายทุกคน. สำหรับอาตมานี้ไม่มีปัญหาแล้ว แน่ใจเหลือเกินว่า ต้องสร้างบุญชนิดที่ล้างบาปได้ขึ้นมา, ให้การศึกษาถูกต้อง ให้กลัวบาป ให้รักบุญ แล้วจึงจะเกิดการทำบุญชนิดที่ล้างบาปได้เป็นแน่นอน.

๔ มุขยฺ เลี้ยงจิตใจแล้วจะได้สิ่งที่ดี ๆ.

นี่วันนี้เราพูดกันเรื่อง บัณฑิตแห่งความเป็นมนุษย์ ถ้านับแต่บัณฑิตทางจิตใจ ก็เป็นบัณฑิตที่ ๘ ความเป็นมนุษย์ในทางจิตใจ คือ :

- มีสิ่งประเด้าประโลมใจเป็นธรรม.
- มีความแน่ใจในสิ่งที่เขาเป็นที่พึ่ง.
- มีความรู้สึกทางมิตรภาพอยู่ทุก ปริมาณ.
- มีความถูกต้องโดยไตรทวาร.
- มีความรู้ที่เพียงพอตามที่ควรจะรู้.
- มีผู้นำในทางวิญญาณพอ.
- มีสุขภาพอนามัยทางจิตดี.

แล้วก็มีอาหารใจ คือบุญ หล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ : กล่าว
คือทำให้สะอาดได้ เพราะว่าหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.

ทำจิตใจให้สะอาด แล้ว มันก็ออกมาไปเองได้
ด้วยการรักษาไว้ให้สะอาด แล้วมันออกมาไปเองได้. ความ
เป็นมนุษย์ของบุคคลนั้น ก็ถึงจุดหมายปลายทาง, มีนิพพาน
ใต้ที่นี้และเคียงนี้. เย็นอกเย็นใจอยู่ตลอดเวลา จนกว่า
ร่างกายมันจะแตกดับไปตามธรรมชาติ.

เรื่องแตกดับนั้นไม่ใช่ปัญหา ไม่ต้องเป็นห่วง ไม่
ต้องหนักใจ; ร่างกายนี้มันต้องแตกดับไปตามธรรมดา
ตามธรรมชาติ แต่เมื่อยังไม่แตกดับยังมีชีวิต อยู่
ขอให้เย็นอกเย็นใจ คืออยู่กับพระนิพพานตลอดเวลา.

รีบให้อาหารใจให้ถูกต้องเถิด จิตใจก็จะไปถึง
จุดนั้น คืออยู่ด้วยความเย็นอกเย็นใจ, เป็นสิ่งที่ดีที่สุดใน
มนุษย์ควรจะได้ ไม่มีอะไรจะดีไปกว่านี้.

อาตมาเห็นว่า การบรรยายในวันนี้ก็พอสมควรแก่
เวลาแล้ว ขอয়াเรื่องอาหารทางจิตใจ อย่างที่ ๘ คือมีบุญ

เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจอย่างเพียงพอ. ขอได้นำไปกิกคดู.
ถ้าเห็นค่ายก็ช่วยกันทำเร็วๆ, ก็จะได้ผลตามที่ว่า เรา
เป็นมนุษย์และได้พระพุทธรศาสนา.

ขอยุติการบรรยายนี้ไว้เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระ-
คุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมเป็นคณสาธยาย มีเนื้อความ
ส่งเสริมกำลังใจ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความกล้าหาญ ในการ
ปฏิบัติธรรมะ คามหน้าที่ของตนๆ สืบต่อไป.

คตมอดก

อันความอดก ละระข้ม ดับคงได้
หม่มไซ้ เพราะเรา ตมธนอบ
สิ่งทีอดก ในี้ทั้น ตั้งมันมอด
แต่เพราะตอง ข่ามัน ใ้นบรวิธ,
ใ้นบวิธ บงคร แทนร้านอดก
ความร้อนไม่ มีมาก สด่งสังสัย
ทงอดกผลิต กุคกร งานโต,ฯ
ใ้นคองโป ดับปตี มีสงเป็น ๆ

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

บรรยายแก่คณะผู้สูงอายุชาวลำปาง
ณ สวนโมกขพลาราม ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๐



ท่านสาธุชน ชาวลำปาง ผู้สูงอายุทั้งหลาย,

อาตมาจะแสดงธรรมในรูปของปาฐกถาธรรมแทน
การเทศน์ ซึ่งมันสะดวกกว่า ได้ผลกว่า อะไรกว่า, ขอให้ตั้งใจ
ฟังให้สำเร็จประโยชน์.

ธรรมปฏิบัติ.

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

บางแห่งก็ได้นั่งกันบนตึกราคาแสนราคาล้าน ; แต่เดี๋ยวน^{นี้}
 เรามานั่งกันกลางดิน ขอให้ทำใจให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะ
 ชาติทุน. บางคนจะคิดว่า มันเสียเกียรติมานั่งกลางดิน แล้ว
 ก็โกรธ ; นั้นมันคนโง่ ลืมไปว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านประสูติ
 กลางดิน. ท่านเป็นพระราชามหากษัตริย์ แต่เวลาประสูติ
 ประสูติกลางดินใต้โคนต้นไม้, แล้วเวลาท่านจะตรัสรู้ ก็ตรัสรู้
 กลางดินใต้โคนต้นไม้อีก, เมื่อท่านสอน ก็สอนตามกลางดิน
 เพราะประชุมกันกลางดิน พบกันกลางดิน. เดินทางอยู่ก็
 พบ แล้วก็สอนหยุดสอน, แม้ว่าโรงธรรมก็พื้นดิน. ที่น^{นี้}
 ที่อยู่ของท่านกุฎของท่านก็พื้นดิน ไปคุได้แม้บัดนี้, แล้วใน
 ที่สุดท้ายท่านก็นิพพานกลางดิน ไม่ได้นิพพานที่บนกุฏิวิหาร โรง
 พยาบาลอะไรที่ไหน นิพพานกลางดิน.

กิตฺตุเกิด ดินนี้มันเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าใน
 ลักษณะอย่างไร, แล้วมันยังเกี่ยวข้องกับพระธรรม. คำสอน
 ของพระพุทธเจ้านี้เรียกได้ว่าเกิดกลางดิน เพราะสอนกันกลาง
 ดิน, พระไตรปิฎกเกิดขึ้นกันกลางดิน พระสงฆ์ก็มีความเป็น
 อยู่อย่างเรียกได้ว่าต่ำที่สุด กุฏิพื้นดิน, วิหารพื้นดินทั้งนั้นเลย

ถ้าเป็นอย่างกรงพุทธกาล. นี่แผ่นดินจึงมีความหมายมาก
เป็นที่เกิดแห่งสิ่งทั้งปวง, มันยังเป็นที่เกิดแห่งธรรมะ.

เราไต่มานั่งกลางดินอย่างนี้ เอามือลูบดินแล้วก็
พอใจ, พอใจเป็นพุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า : ประสูติ
กลางดิน ตรัสรู้ สอน กลางดิน อยู่กลางดินนิพพานกลาง
ดิน. ขอให้ถือเอาประโยชน์อย่างนี้ให้ได้ ให้เต็มที่ ให้มาก
เต็มที่เลย, อยู่ที่บ้านก็จงหาโอกาสนั่งกลางดินยาก เพราะ
ว่ามีศาลามีอะไรสวยงาม. เดี๋ยวนี้ศาลาของเราวัดนี้ ใช้กลาง
ดินอย่างนี้, รับแขกผู้มีเกียรติที่สุดก็กลางดินอย่างนี้แหละ
ทรงนั่งแหละ, นายกรัฐมนตรีก็นั่งทรงนั่งแหละ. เอาละ,
เป็นอันว่า ทำพุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธเจ้ากันเสีย
ให้ดีเต็มที่, แล้วก็จำไป กลับไปบ้าน ว่ามาที่สวนโมกข์ได้นั่ง
กลางดินอย่างนี้, จำไปให้แม่นยำเลย.

ที่นี้ก็พูดเรื่องอะไรดี ก็เป็นที่ทราบกันอยู่ว่า จะ
พูดเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ; เป็นสมาคมผู้สูงอายุ, ชั้น
ก็มีความสำคัญมากเหมือนกัน ถ้าสูงอายุจริง มันสูงทาง

จิตใจ ไม่ได้สูงทางเนื้อหนังเหมือนวัวแก่ควายแก่, สัตว์
 แก่ นั้นสูงอายุทางเนื้อหนัง มันไม่ค่อยมีความหมายอะไร.
 ถ้าสูงอายุทางจิตใจก็หมายความว่า รู้เรื่องต่างๆ สมกับที่
 ว่าเกิดมานาน, เกิดมานาน ข้อนี้นี้เขาก็นิยมกันมาก เรียกว่า
 รัตัญญู — ผู้รাত্রินาน, เป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่เชอพง
 เป็นรัตัญญูรাত্রินาน. นั่นหมายความว่ารู้อะไรมาก, รู้
 อะไรมากสมกับที่มันเกิดมานานอายุยาว.

เดี๋ยวนี้กลัวว่ามันจะไม่มีอะไรมากสมกับที่เกิดมานาน,
 กลัวว่ามันจะโง่เท่าเคิม โง่เท่าเคิมไปจนตาย; ถ้าอย่างนั้นแล้ว
 ก็ไม่มีดอก, ไม่มีผู้สูงอายุดอกด้ายยังโง่เท่าเคิมไปจนตาย.
 มันจะต้องรู้จักแก่คือมาก มากด้วยสติปัญญา ความชำนาญ
 ความเชี่ยวชาญ ในสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ชีวิต, รู้อะไรมาก
 ฉลาดมากกว่าเด็กๆ นั้นแหละจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุ.

เดี๋ยวนี้เราผ่านมามาก มานาน แล้วรู้อะไรมากพอ
 ที่จะสั่งสอนเด็กๆ หรือว่าเป็นตัวอย่างอันดีแก่เด็กๆ ไ้หรือ
 ไม่? หรือจะเปรียบเทียบอีกทางหนึ่งว่า เมื่อมีอายุมากเข้า

ชีวิตนั้นมันเยือกเย็น เป็นสุข สงบลงมากหรือไม่, หรือ
ว่ายังโง่งเหมือนกับเด็ก 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
เลื่อนขึ้นไปเรื่องทรัพย์สินสมบัติให้สถาน บ้านช่องเงินทอง ข้าว
ของอะไรต่างๆ เป็นสิ่งสูงสุด.

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

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

นี่ดูให้ทีเถอะว่า ถ้าเป็นไปอย่างถูกต้องนั้น มันเลื่อนชั้นนะ, มันเลื่อนชั้นสูงขึ้น, สูงขึ้น มีความรู้ มีความฉลาดสามารถ มีประโยชน์มากขึ้น ก็เรียกว่าไถ่หนี้พยานมากขึ้นนั่นเอง ถ้ามันเดินไปถูกต้อง. ถ้าไม่ถูกต้องมันเดินผิดทาง มันก็ถอยห่างไปได้เหมือนกัน, ยิ่งแก่ยิ่งไถ่หนี้พยาน มันไม่ถูกต้อง, ยิ่งแก่มันยิ่งต้องไถ่หนี้พยาน ก็ไถ่กลัวความสงบ มีความสงบมากขึ้น ขอให้สนใจให้ดีๆ.

ควรศึกษาภูมิ ๔ ของจิตใจ.

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

ขั้นแรกคือ กามาวจร มันก็ชอบของน่ารักน่าใคร่
 น่าพอใจ เอรีตอร้อย สนุกสนาน สวยงาม. นี่เป็นภุมิ
 กามาวจร ซึ่งก็เป็นกันมาแล้ว ตั้งแต่เด็กจนวัยรุ่นหนุ่มสาว
 ก็เรียกว่า ภุมิกามาวจร คือ จิตพอใจในกาม, ในสิ่งที่
 เรียกว่า กาม.

ทีนี้ถ้าสูงขึ้นมา มันเลื่อนชั้นขึ้นมาสูงกว่านั้น ก็
 พพอใจในรูปาวจร คือ รูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม, รูป
 ธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือเรื่องกามเรื่องเพศนั้นซาไปแล้ว
 ก็มาเอาแต่เรื่องไม่เกี่ยวกับกาม เช่นจะเป็นวัตถุสิ่งของ แก้ว
 แหวน เงินทองอะไรก็ได้ ไม่ได้เกี่ยวกับกาม, แต่เป็นรูป
 วัตถุ. แต่ถ้าเรื่องทางจิตใจ, เป็นเรื่องทางจิตใจก็พอใจ
 ในรูปฌาน คือ ความสุขเกิดจากสมาธิที่มีรูปเป็นอารมณ์,
 สมาธินั้นมีรูปธรรมล้วน ๆ เป็นอารมณ์ ได้ความสงบสุขจาก
 รูปฌานก็พอใจ ในขั้นที่สองนี้เรียกว่ารูปาวจร.

นี่ต่อมาเห็นว่า รูปนี้ก็ยังมีอยู่ ยังเปลี่ยนแปลง ยัง
 กระต้าง ยังอะไรต่าง ๆ. เลื่อนขึ้นไปเป็นอรูป, อรูป ไม่
 มีรูป. ถ้าจะพูดอย่าง คนธรรมดาสามัญ ก็ไปชอบบุญ

กุศล เกียรติยศ ชื่อเสียง อะไรไปในทางโน้นแล้ว, ไม่ได้ชอบทั่ววัตถุข้าวของเงินทองอะไรแล้ว เลื่อนไปชอบที่ไม่มีรูปร่าง เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นเกียรติยศ เป็นชื่อเสียง เป็นอะไรก็ตามแล้วแต่จะเรียก. แต่ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจ ก็ชอบความสุขที่เกิดมาจากสมาธิที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ที่เขาเรียกว่าอรูปฌาน, ความสุขนี้เกิดมาจากสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์ เป็นอากาศ, เป็นวิญญาณ, เป็นความไม่มีอะไร, เป็นเนวสัญญานาสัญญาตนะ ในที่สุดมันเลื่อนมาอย่างนี้ ภูมิที่สี่เป็นโลกกุตตรภูมิ.

เอามารวมกันแล้ว สรุปความสั้น ๆ ก็ว่า เราเคยชอบเรื่องวัตถุ ทางเอรีคอร้อย สวยงาม สนุกสนาน เป็นกามารมณ์ จนกว่าจะหมดเขตของหนุ่มสาว, เป็นพ่อบ้านแม่เรือนก็ชอบเงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติพิสดาน วิวสวยไรรื่นา. ถ้าว่ามันเลยนั้นขึ้นไปอีก มันเบืออย่างนั้น ก็ขึ้นไปหาบุญหากุศล, หาสิ่งที่สูงขึ้นไปแหละ โดยมากก็เป็นเรื่องบุญเรื่องกุศลนั้นแหละ นี่มันเลื่อนชั้นอย่างนี้ ถ้ามันไปได้ไกลกว่านั้นอีก มันก็เป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนคน.

ในเรื่องทำให้ถูกต้องสำหรับจิตใจจะปกติ นี่เห็นใหม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุนั้นจะต้องมีจิตใจอย่างไร, จะเป็นผู้สูงอายุโดยถูกต้องนั้น จิตใจจะต้องมีจิตใจอย่างไร จึงจะเรียกว่ามีความสูงที่ถูกต้อง ที่แท้จริง.

ถ้าพูดให้ลึกไปอีกหน่อยก็ว่า ไม่รู้อะไรก็ทำบาปกันโดยมากแหละ, เป็นทุกข์ ต่อมาก็ค่อยๆ รู้อะไรไม่ทำบาปทำบุญ แล้วก็สุข. ที่นี้ถ้ายัง จะมีสูงขึ้นไปอีกกว่านั้นจะอะไร, มันคือว่าง คือเป็นนิพพาน เป็นว่างไม่มีกรรมภวน. เป็นบาปหรือเป็นชั่วเป็นทุกข์นี้ มันทนไม่ไหว ใครๆ ก็ทนไม่ไหว ก็หลีกเลี่ยง, หลีกเลี่ยงพ้นมาได้ มาถึงบุญ มาถึงดี มาถึงสุข มันก็ยุ่งไปตามแบบสุข, จึงต้องเลื่อนขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นแบบว่าง ถึงว่าง คือเลื่อนชั้นนิพพาน

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

ก็เลื่อนขึ้นไปแบบว่าง คือ นิพพาน, ไกล้นิพพาน ; คน
มีบาปยุ่งแบบคนมีบาป คนมีบุญยุ่งยุ่งไปตามแบบคนมีบุญ
หาความสงบสุขไม่ได้ เลื่อนจากบุญก็ถึงว่าง, คำว่า ว่าง ๆ นี้
ไม่มีอะไรบกวน.

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

กำหนดดูให้ดี : จากชั่วถึงดี, จากดีถึงว่าง, จาก
บาปถึงบุญ, จากบุญถึงว่าง, จากทุกข์ถึงสุข จากสุขถึงว่าง.
คนโง่ไม่ชอบความว่างแล้วไม่รู้ค้ำย ไม่รู้จักค้ำย ไม่เข้าใจค้ำย,
ชอบวุ่นวาย ชอบเอร็ดอรร้อย ชอบสนุกสนาน แก่หงก ๆ แล้ว
ยังเด่นรำ, ไม่รู้ว่าสิ่งที่เป็นความสุขแท้จริง, สงบสุขแท้จริง
นั้นมันคือความว่าง. เทวดาบนสวรรค์ก็วุ่นวายค้ำยกา-
รมณ์ไม่ว่าง, ต้องเลื่อนไปชั้นพรหม เลยชั้นพรหมขึ้นไป

อีกจึงจะว่าง, **สุดชั้นพรหมขึ้นไปอีกมันจึงจะว่าง** คือ
นิพพาน.

นี่ผู้สูงอายุทั้งหลาย จะต้องรู้จักความว่าง **ว่าไม่มี**
อะไรรบกวน, ไม่มีอะไรเบียดเบียน **ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ.** เสีย
ใจมันก็ธรรมดา, **ตีใจมันก็เหนื่อยตามแบบตีใจนะ** ตีใจนะ
กินข้าวไม่ได้นะ, **ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แล้วกินข้าวไม่**
ลงนะ เพราะความตีใจมันสั้นระรัวๆ. **ความตีใจไม่ใช่**
ความสงบ ไม่ใช่ความสงบสุข, มันต้องหยุดอีกทีหนึ่ง
ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ไม่ตีใจ จึงจะว่าง. ว่างนี้เรียกว่าวิเวก
ก็ได้, **วิเวกไม่มีอะไรรบกวน** เทียบโดยแท้จริง **ไม่มีอะไร**
รบกวน, ของภายนอกก็ไม่รบกวน ของภายในก็ไม่รบกวน
ของภายนอกเช่นลูกเล็กเด็กแดงอะไรต่างๆ **อยู่ภายนอกเป็น**
คน คนนั้นก็ไม่รบกวน, **ของภายในก็**ไม่มีเกิดกิเลสใดๆ
ขึ้นมารบกวน, ว่าง นี้ วิเวก วิเวก นั้นแหละ **คือสิ่งที่**
ตั้งอยู่ข้างหน้า, **พระนิพพานตั้งอยู่ข้างหน้า :** จากชั่ว
ถึงดี จากดีถึงว่าง **คือ นิพพาน,** จากทุกข์ถึงสุข จากสุขก็
ถึงว่าง **คือนิพพาน.**

อยากจะให้เข้าใจคำว่าว่างกันเสียให้ที ๆ; ถ้าไม่ว่างนั้นมันถูกปรุงแต่ง ๆ ๆ, นิ่งไม่คิดคอกจะต้องปรุงแต่งให้ทำนั่นทำนี่คิดนั่นคิดนี่ ปรารถนานั้นปรารถนานี้ ไม่มีเวลาสงบแห่งจิต, ถ้าว่างก็ไม่มีอะไรปรุงแต่งยั่วๆ หาความสงบได้ลึกซึ้งถึงจิตใจ.

เห็นความเป็นเช่นนั้นเองแล้วจะพบความสงบ.

ขอให้ท่านเปรียบเทียบดู ด้วยการมาเที่ยวนี้ อยู่ลำปางมาเที่ยวภาคใต้นี้ มันเพื่อประโยชน์อะไร? ถ้าเพื่อประโยชน์แก่สนุกสนาน มันก็เหมือนกับลูกเด็ก ๆ นั้นแหละ ไม่ใช่คนสูงอายุคอก. ถ้ามาเที่ยวเพื่อคุณ เพื่อเล่นเพื่อกิน เพื่อเอร็ดอรร้อยสนุกสนานแล้ว ไม่ใช่คนสูงอายุคอก, เป็นลูกเด็ก ๆ อีกนั่นแหละ. ถ้าเป็นคนสูงอายุ จะต้องมาให้เห็นสิ่งที่ลึกกว่านั้น อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไร, แล้วก็เห็นว่า มันเช่นนั้นเอง, ไม่ต้องมาก็ได้. อย่างมาเที่ยวนี้ถ้ามาทั่ว ๆ ไปแล้ว เห็นว่า โอ! นี่มันก็เช่นนั้นเอง แค่นั้นเอง เท่านั้นเอง ไม่ต้องมาก็ได้; ถ้าอย่างนั้นก็เป็นคนสูงอายุแหละ ไม่ใช่ลูกเด็ก ๆ. ถ้ายังมาชอบสนุกสนาน

ชอบแปลกประหลาดตื่นเต้นอะไรอยู่ ยังเป็นลูกเต๋กๆ อยู่
นั่นแหละ.

นี่ชอบบอกกันตรงๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจ อยากจะโกรธ
ก็โกรธแล้วกัน แต่จะบอกอย่างนี้แหละว่า ถ้าว่าไปแล้ว ไม่
เห็นเช่นนั้นเองแล้วก็ไม่ใช่ที่สุด, ไปกิน ไปเล่น ไป
สนุกสนาน ไปอะไรอย่างที่เขาไปเที่ยว, หนุ่มสาวเขาไปเที่ยว
กันโดยมากนั่นแหละ ไม่ใช่ความสงบเลย. แล้วก็รีบ
เห็นเสียซิ ไปเที่ยวที่ไหน ประหลาดสวยงามอย่างไร โอมัน
ก็เช่นนั้นเอง มันก็เช่นนั้นเอง ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง
ไม่ต้องมาก็ได้, ไม่ต้องมาก็ได้.

ความเป็นเช่นนั้นเองนี้สำคัญมาก ใครเห็นเช่น
นั้นเอง, เช่นนั้นเอง, คนนั้นบรรลุนิยามสูงสุด ถึง
ขนาดที่เรียกว่าเป็น ตถาคตเลย. ตถา แปลว่า เช่นนั้น
หรือ เช่นนั้นเอง, คตะ 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 เพราะไม่เห็นว่าเป็น เช่นนั้นเอง มันก็หลงรักในทางหนึ่ง, อีกทางหนึ่งเมื่อไม่ได้อย่างใจ มันก็โกรธ ก็ขัดใจ, อีกทางหนึ่งก็เกลียด ให้อำนาจให้เหนื่อย แล้วก็กลัว กลัวให้ลำบาก แล้วก็ตื่นเต้น ตื่นเต้นเห็นอะไรแปลกก็ตื่นเต้น ไปถึงที่นั้นก็ตื่นเต้น ไปถึงที่นั้นก็ตื่นเต้น, นี่ก็คนโง่ ไม่เห็นเช่นนั้นเอง. แล้วนี่มันก็มีผลไปถึงวิตกังวลอาลัยอาวรณ์ นอนหลับยากแหละ นอนหลับยาก. ถ้าคนไม่เห็นเช่นนั้นเอง ก็เป็นห่วง อยู่เสมอ แล้วมันก็หวงมันก็หึง, หวงมากนักรักมันก็คือหึง เพราะมันไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, มันไม่เห็นนี่ มันก็รักมากก็หวงมากถึงขนาดหึง, แล้วมันก็ยกตนข่มท่าน ว่ากูมีอะไรดีกว่ามึงแหละ, แล้วมันก็จะไม่ยอม มันจะขัดแย้ง ขัดแย้งเสมอไปแหละ แล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง.

๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เห็นเช่นตนเอง คอเห็นสูงส่งสุด.

นี่ขอให้รู้ไว้ว่า นี่แหละคือเครื่องทดสอบว่า สูงแล้ว หรือยังหรือยังต่ำอยู่; ถ้าเห็นเช่นตนเอง เช่นตนเองแล้ว ก็เรียกว่าสูง จนจิตไม่หวั่นไหว. ที่เป็นกันอยู่มากๆ เช่นว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เห็นว่า ความเกิดก็เช่นตนเอง, ความแก่ก็เช่นตนเอง, ความเจ็บก็เช่นตนเอง, ความตายก็เช่นตนเอง, ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัวอะไรกับมัน. ถ้าเห็นเช่นตนเอง อย่างนี้เรียกว่าเก่งมาก เก่งไปถึงจนที่สุดแหละ, จนเห็นว่ามันเช่นตนเอง ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

ที่นี้ยังโง่งอยู่ มันก็เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของแปลก เป็นของเหลือวิสัย, เป็นของอะไรต่างๆ นานาๆ แล้วก็กลัว แล้วก็ป็นทุกข์; อย่างนี้ยังไม่เห็นเช่นตนเอง ยังเห็นโลกน้อย ยังรู้จักชีวิตน้อย ยังเหมือนกับเด็ก ๆ.

ถ้าเป็นคนแก่จริง มันก็ต้องเห็นสูงกว่านั้น, เห็นเช่นตนเอง นั่นเอง : ความเจ็บไข้ก็เช่นตนเอง,

ความแก่ก็เช่นนั้นเอง, ความตายก็เช่นนั้นเอง หรือกิณยา
 รักษาหายก็เช่นนั้นเอง, ยานี้ก็เช่นนั้นเองเหมือนกัน, มัน
 ทำหน้าที่เช่นนั้นเอง. เห็นเช่นนั้นเองนั่นแหละ เห็น
 สูงสุดในพระพุทธศาสนา, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 สัจจะอะไรก็ตาม มันรวมไปที่เห็นเช่นนั้นเอง : เห็น
 อนิจจัง ว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง นี่มัน
 ไม่เที่ยง, ทุกขังๆ ทนยากลำบาก ถูกบีบคั้น อยู่ด้วยความ
 ไม่เที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง, แล้วอนัตตามันไม่มีตัวตนที่จะ
 ทนได้ มันก็เช่นนั้นเอง, เรียกว่าไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตน
 มันก็เช่นนั้นเอง, เป็นสัจจะ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
 อยู่เนื่องนิจ ว่าอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา ก็เช่นนั้น
 เอง. รวมความแล้วเห็นเช่นนั้นเอง คือเห็นสิ่งสูงสุด
 กว่าสิ่งใดหมด เห็นแล้วเป็นพระอรหันต์ เป็นพระ
 ตถาคต.

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

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

ทดสอบตนเองบ้างว่าสูงอายุหรือยัง.

เดี๋ยวนี้ก็เกิดมาอายุหลายสิบปีแล้ว มันก็ควรจะใคร่ครวญดู อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไรมาตั้งแต่แต่อันแต่ออก ตั้งแต่เป็นเด็ก เป็นเด็กวัยรุ่น, เป็นหนุ่มเป็นสาว, เป็นพ่อบ้านแม่เรือน, เป็นคนสูงอายุ เป็นคนแก่ หง่อม คนเฒ่า มันมีอะไรเป็นอย่างไร. ทำไมจะต้องไปหลงรัก หลงเกลียด หลงโกรธ หลงกลัว หลงตื่นเต้นกับมัน,

นี่เป็นเครื่องวัดที่แน่นอน ขอให้เอาสิ่งเหล่านี้ ไปเป็น
เครื่องวัด ว่าสูงอายุแล้วหรือยัง, หรือว่ายังขึ้น ๆ ลง ๆ ฟุ ๆ
แพบ ๆ เทียว ๆ แห้ง ๆ บวม ๆ อะไรอยู่ เหมือนกับเต็ก ๆ,
เหมือนกับเต็ก ๆ.

นี่อาตมาพูดอย่างนี้ ก็เพื่อว่าจะให้สำเร็จประโยชน์
ในการที่จะเป็นผู้สูงอายุ ในการที่จะตั้งชุมชน สมัคมของผู้สูง
อายุ คือ ชนะโลก ชนะอายุ ไม่เหมือนกับเต็ก ๆ อีกต่อไป.
เต็ก ๆ ก็ยกให้เขาเด็ก, เขาจะต้องรัก ต้องโกรธ ต้องเกลียด
ต้องกลัว ต้องตื่นเต้น ต้องวิตกกังวล เพราะเขายังไม่รู้อะไร,
เต็ก ๆ เขาไม่มีความรู้มาแต่ในท้องเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ก็ภัยให้ที่เต็ก ๆ จะต้องหลงไหลอย่างนั้นอย่างนี้ หลงไหลใน
ของสวย ของงาม ของไพเราะ ของหอม ของอร่อย ของนิ่ม
นวล ของอะไรก็ตามใจ เป็นเรื่องของเต็ก ๆ. แต่เมื่อผู้
ใหญ่ผ่านมาพอสมควรแล้ว ก็เห็นเป็นของเช่นนั้นเอง
เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเองยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไปนั่นแหละคือว่าสูง
อายุยิ่งขึ้นไป, ถ้ายังมีความรู้สึกเหมือนกับเต็ก ๆ เทียว
หัวเราะเคียวร้องไห้ เคียวหัวเราะเคียวร้องไห้ อย่างนี้ไม่ใช่
สูงอายุ.

ถ้าเป็นผู้สูงอายุต้องอยู่เหนือการหัวเราะและเหนือการร้องไห้, ไม่ต้องมีการร้องไห้หรือหัวเราะ มันเฉยได้เพราะเห็นว่ามันทำน้เอง เช่นน้เอง, แก่น้เอง จะไม่ไปให้ความสำคัญอะไรมากไปกว่านั้น. น้ คนแก่ๆก็วิเวก คือสงบ ไม่มีอะไรกวน หรือกวนไม่ได้, ไม่มีอะไรปรุงแต่งหรืออะไรปรุงแต่งไม่ได้, น้เรียกว่า ไกลต่อพระนิพพาน มันไกลต่อพระนิพพานจนกระทั่งในที่สุดก็ปรุงแต่งไม่ได้, ปรุงแต่งไม่ได้โดยประการทั้งปวง, เป็นวิสังขาร เป็นอสังขตะหมด รอดไป พ้นไปฝั่งโน้น, ไม่อยู่ฝั่งนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยการปรุงแต่ง ด้วยความทุกข์ ด้วยหัวเราะและร้องไห้.

ขอให้ศึกษาเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ในสิ่งที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง : เด็กๆชอบของเล่นของอร่อยเที่ยวน้มันก็เช่นนั้นเอง, กามารมณ์ของคนหนุ่มสาวก็เช่นนั้นเอง, เงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติของพ่อบ้านแม่เรือนก็เช่นนั้นเอง แล้วก็ชอบความสงบ ความไม่กระโดดโลดเต้น ความไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ฟูไม่แฟบไปตามอารมณ์นั้นๆ.

นี่อาตมาก็บอกตรง ๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจดอกว่า 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, แล้วก็ไม่ต้องตื่นเต้นไม่อะไรหมด, ไม่รักอะไร ไม่โกรธอะไร ไม่เกลียดอะไร ไม่กลัวอะไร, ไม่ต้องตื่นเต้นอะไร. นี่ยังไปชอบดูของเล่น, บางทีคนแก่ๆ ยังไปชอบดูมวย ไปดูกายกรรม ไปดูอะไรที่มันน่าตื่นเต้น, นี้ เพราะยังไม่เห็นว่าเช่นนั้นเอง. ถ้าเขาไปโลกพระจันทร์ได้ ก็ตื่นเต้น ที่จริงมันก็เช่นนั้นเอง

แหละ, เมื่อทำถูกต้องตามเรื่องนั้นมันก็ไปโลกพระจันทร์ได้ ไม่น่าตื่นเต้นอะไร เป็นเรื่องธรรมดาๆ.

นี่ความที่ว่าสูง สูง สูงจนอะไรท่วมไม่ได้ : กิเลส ท่วมไม่ได้, ความโลภท่วมไม่ได้, ความโกรธท่วมไม่ได้ ความหลงท่วมไม่ได้, ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ เพราะมันไม่ไป หลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด แล้วมันไม่เกิดกิเลส, แล้วมันไม่เกิดความทุกข์คอก. ความทุกข์ เกิดได้ เพราะมีกิเลส, กิเลสมันเกิดเพราะไม่รู้ตามที่เป็นอย่างจริง ว่ามันเช่นนั้นเอง มันจึงโง่ไป ว่าน่ารัก น่าเกลียด ว่าได้กำไร ว่าขาดทุน ว่าแพ้ ว่าชนะ ว่าสวยว่าไม่สวย เป็นคู้ๆ ไปทุกคู้ ไม่รู้จักสับ ก็ร้อยคู้ มันโง่เป็นคู้. ที่จริงมันเป็นเช่นนั้นเอง ในเรื่องเหล่านี้มันเช่นนั้นเอง เพราะมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, เป็นไปตามวิสัยโลก เป็นไปตามธรรมดาโลก.

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

ที่จริงมันก็คือเช่นนั่นเอง คือเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เช่นนั่นเอง. เมื่อเราต้องการจะไม่ยากจน ก็ทำให้ถูกต้องตามเรื่อง เช่นนั่นเองของความไม่ยากจน มันก็ไม่ยากจน, อยากจะดีก็ทำให้ถูกต้องตามเรื่องของดี ก็ดี แต่ว่า ถ้าไปยึดมันเข้าแล้วมันกัดเอาทั้งนั้นแหละ : บุญก็ดี ความสุขก็ดี อะไรก็ดี ถ้าไปยึดมันถือมันว่าเป็นตัวเราเป็นของเราแล้ว มันหนักอกหนักใจ, นอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ.

๘. ๕ เป็นไม่ถูกต้อง เพราะความยึดมั่น.

ขอให้ไปดูในเรื่องนี้ว่า ถ้าไปยึดมันว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเราแล้ว มันก็หนักอกหนักใจนอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ ; เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดมันถือมัน เอามาเป็นเราเป็นของเราเลย ให้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั่นเอง. ถ้าเราจะเอามากินมาใช้มาเกี่ยวข้อง ก็ให้รู้จักเช่นนั่นเอง ใช้อย่างเช่นนั่นเอง, อย่าเอามาเป็นตัวกู เอามาเป็นของกู, ให้มันเป็นเช่นนั่นเองตามธรรมชาติ.

เงินทอง ข้าวของ วัวควาย ไร่นาก็มีอย่างเช่นนั่นเอง, จะกินจะใช้ก็ทำไปอย่างเช่นนั่นเอง. อย่าเอามายึดมันถือ

มันว่าเป็นตัวกู เป็นของกู เป็นตัวเราเป็นของเรา, ให้มันเป็นเช่นนั้นเองไปตามธรรมชาติ. วัวควายไรรู้จักให้มันอยู่ในทุ่งนา, อย่ามาอยู่บนหัวของเจ้าของ นอนไม่หลับ. เงินเอาไปฝากไว้ในธนาคารก็อยู่ในธนาคาร, อย่ามาสูมอยู่บนหัวของเจ้าของแล้วนอนไม่หลับ. ลูกหลานเล่น ก็เหมือนกันแหละ ให้มันเป็นเช่นนั้นเอง ให้มันถูกต้อง อย่ามาสูมอยู่ในอกในใจจนคนแก่ ๆ นอนไม่หลับ. นี่เพราะยึดมันถือมัน แล้วมันเป็นอย่างนั้นทั้งนั้น, จะทำให้เป็นทุกข์ทรมาน เรียกว่า มันก็ตัดเอา.

ถ้าปล่อยให้อยู่ตามธรรมชาติ มันก็ไม่ทำอันตราย, มันเป็นเช่นนั้นเอง. แต่พอเอามายึดถือว่าตัวกู-ของกู มันก็ตัดเอาทันที, เพราะยึดมันถือมัน มันจึงตัดเอา. เหมือนกับว่าถ้าเรายกขึ้นมาหัวไว้ มือมันก็หนัก, ไม่หัวมันก็ไม่หนักมือ. ถ้าเราปล่อยวางเสียมันก็ไม่หนักมือ, พอเรามาหัวมาถือไว้มันก็หนักมือ, นั่นแหละคือมันก็ตัดเอา. จะมีก็มี โดยที่ไม่ต้องยึดมันถือมัน มีอย่างถูกต้องตามเช่นนั้นเองก็มีได้, มีเงิน มีทอง มีอะไรก็มีได้ โดยไม่ต้องหนักอกหนักใจ. ถ้ามีไม่เป็นแล้วมันก็ตัดเอา, มันหนักอกหนักใจนอนไม่หลับ,

เป็นบ้างก็มี, มาตัวเองตายก็มี เพราะมีเป็นตัวกูเป็นของกู.
มันเกิดการเข้าใจผิดเป็นตัว เป็นของตัวขึ้นมา มันก็เห็น
แก้ตัว.

๕ ๕ ๖ ๘ ๑ ๘ ๖ ๖

เมื่อยคนนึกเกิดความเห็นแก้ตัว.

เมื่อเห็นแก้ตัวมันก็เกิดกิเลส เกิดความโลภ ความ
โกรธ ความหลง เมื่อเกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความ
หลง มัน ก็ต้องเป็นทุกข์ แลละ, แล้วมันก็ไม่รักผู้อื่น มัน
ก็ไม่ช่วยใครคอก เพราะมันเห็นแก้ตัว มันก็ไม่เห็นแก้ผู้อื่น
เพราะเห็นแก้ตัว มันก็ไม่เห็นแก้กรรม, ไม่เห็นแก้ความ
ถูกต้อง มันก็เห็นแก้ตัวเรื่อยไป. เดียวนี้ ในโลกนี้มีแต่
คนเห็นแก้ตัว จึงเบียดเบียนกัน, เบียดเบียนกัน. คุณ
เบียดเบียนกันเท่าไร ที่ไหนก็ตาม เพราะเห็นแก้ตัวมันจึง
เบียดเบียนกัน : เกิดเป็นคนมันมีกับคนยากจนเห็นแก้ตัวต่อสู้
กัน, คนมันมีเป็นนายทุนก็เห็นแก้ตัว, คนยากจนเป็นกรรมกร
ก็เห็นแก้ตัว เป็นคอมมิวนิสต์. นายทุนก็เห็นแก้ตัว,
คอมมิวนิสต์ก็เห็นแก้ตัว, ก็ได้กัดกันไม่มีที่สิ้นสุด. นี่
มันเป็นเรื่องกิเลส เพราะไปยึดมันถือมันเป็นตัวเป็นของตัว,

แล้วก็มีของสวยของงามของหอมของเอร็ดอร่อยเพิ่มขึ้น ๆ ส่งเสริมความเห็นแก่ตัว.

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

↓ บัจจุบันการส่งเสริมกิเลสมีมากขึ้น.

จะพูดเปรียบเทียบให้เห็นว่า สมัยก่อนมันไม่มีเรื่อง ส่งเสริมกิเลส อย่างนี้ คนไม่ค่อยเห็นแก่ตัว; กินข้าวกับ อะไรก็ได้, อยู่เรือนพอสมควรอะไรก็ได้, แล้วก็ไม่ต้องมีอะไรมาก. เดี๋ยวนี้มัน ไม่ได้ นะ มัน ต้องมี เรือน สวยงามหลายหลัง มีรถยนต์หลายคัน มีอะไรมากเครื่องใช้ ไม่ค่อย

ในบ้านในเรื่องราคาเป็นแสนเป็นล้าน, แล้วกำลังต้องการ
 อย่างนั้น แล้วโง่งจนตาย ต้องการอย่างนั้น, ตายไปกับ
 ความเป็นอย่างนั้น. คนนี้ไม่เคยสูงอายุเลย มันยังเป็นเด็ก
 บ้า ๆ บอ ๆ จนเข้าใจ, หลงไหลในสิ่งที่ปรุงแต่งเหล่านี้ :
 เรื่อง อาหาร ก็ต้องดีที่สุก เรื่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็ต้อง
 ดีที่สุก เรื่อง เครื่องใช้ไม้สอย บ้านเรือนก็ต้องดีที่สุก,
 แม้แต่เรื่องหยูกเรื่องยากก็ต้องดีที่สุก ต้องเอรีคอร่อย ไม่
 ขม, กินยาขมไม่ได้ต้องกินยาหวาน.

เมื่อเขาไม่มีไฟฟ้าใช้กันนั้นเขาสว่างกว่านี้ ช่วยฟัง
 ให้ดี ๆ นะว่า, เมื่อมนุษย์ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ จิตใจ สว่าง
 กว่าคนเดี๋ยวนี้ที่มีไฟฟ้าใช้, เมื่อมนุษย์ยังทำน้ำแข็งไม่
 เป็น ยังไม่มีน้ำแข็งจะกิน ไม่รู้จักน้ำแข็ง จิตใจเขาเยือก
 เย็นกว่าคนเดี๋ยวนี้นะ. เชื่อหรือไม่เชื่อ เมื่อยังไม่มีไฟฟ้า
 ใช้ หัวใจของเขาสว่างกว่านี้ ไม่บ้าไม่ยึดถือมากเหมือนเดี๋ยว
 นี้, เมื่อไม่มีน้ำแข็งกิน กินน้ำธรรมดา หัวใจเขาเย็นกว่าสมัยนี้
 ซึ่งมีน้ำแข็งกินเหลือเฟือ. เพราะมันส่งเสริมกิเลส ส่งเสริม
 กิเลส มีไฟฟ้าใช้ก็ใช้เพื่ออะไรก็คิดดูเถิด, ใช้เพื่อส่งเสริม
 สนุกสนาน สวยงาม เอรีคอร่อย อุปกรณ์ต่าง ๆ นานา

สารพัดอย่าง, ส่งเสริมกิเลสทั้งนั้น ที่ใช้ด้วยเครื่องไฟฟ้า. กิเลสทั้งนั้น ก็เพื่อส่งเสริมความอ้อย, มันก็เป็นโทษของความอ้อย จนเดี๋ยวนี้อะไรก็ต้องใส่น้ำแข็งต้องแช่น้ำแข็ง, มันก็ไม่มีความสะดวกแล้วมันก็ไม่เย็นเหมือนคนสมัยโน้น. คนป่าสมัยโน้นไม่มีน้ำแข็งกิน หัวใจมันเย็นกว่าคนที่สมัยมีน้ำแข็งกิน ลองไปคิดดู ไปใคร่ครวญดู ต้องคิดสักหน่อย ช้อนนี้ ถ้าไม่คิดก็ไม่เห็นดอกต้องคิดกันสักหน่อย.

นี่คนไม่รู้จักความถูกต้อง ไม่รู้จักความพอดี ไม่รู้จักความสงบ, รู้แต่ปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ส่งเสริม ปรุงแต่ง ให้อย่างอื่นไป, ไม่มีความถูกต้องในการกระทำ เลยไม่มีพอใจอะไร มีแต่หิว — หิว — หิวต่อไป, ได้มาเท่านั้นก็หิวให้มากกว่านั้น แล้วก็หิวต่อไป, ได้มาเท่านั้นก็อยากมากกว่านั้น ก็หิวต่อไปหิวเรื่อยไป ไม่มีวันหยุดหิว; แล้วจะเรียกว่าผู้สูงอายุได้อย่างไร มันก็เท่าเดิมแหละ. ถ้ารู้จักลดกิเลสลดความหิว ลดความต้องการ เห็นว่าอ้อย มันเช่นนั้นเองแหละ, มันก็เช่นนั้นเองแหละ นั่นแหละเรียกว่ามีปัญญาเหมาะสมกับเป็นผู้มีอายุ รู้จักความถูกต้อง ว่าจะต้องทำจิตใจอย่างไร คิดถึงอย่างไร, พุดจาอย่างไรให้มันถูกต้อง ก็คือธรรมะ ธรรมะคือความถูกต้อง.

๕ ๖๘ ๗๘ ๘๘ ๙๘ ๑๐๘ ๑๑๘ ๑๒๘ ๑๓๘ ๑๔๘ ๑๕๘ ๑๖๘ ๑๗๘ ๑๘๘ ๑๙๘ ๒๐๘ ๒๑๘ ๒๒๘ ๒๓๘ ๒๔๘ ๒๕๘ ๒๖๘ ๒๗๘ ๒๘๘ ๒๙๘ ๓๐๘ ๓๑๘ ๓๒๘ ๓๓๘ ๓๔๘ ๓๕๘ ๓๖๘ ๓๗๘ ๓๘๘ ๓๙๘ ๔๐๘ ๔๑๘ ๔๒๘ ๔๓๘ ๔๔๘ ๔๕๘ ๔๖๘ ๔๗๘ ๔๘๘ ๔๙๘ ๕๐๘ ๕๑๘ ๕๒๘ ๕๓๘ ๕๔๘ ๕๕๘ ๕๖๘ ๕๗๘ ๕๘๘ ๕๙๘ ๖๐๘ ๖๑๘ ๖๒๘ ๖๓๘ ๖๔๘ ๖๕๘ ๖๖๘ ๖๗๘ ๖๘๘ ๖๙๘ ๗๐๘ ๗๑๘ ๗๒๘ ๗๓๘ ๗๔๘ ๗๕๘ ๗๖๘ ๗๗๘ ๗๘๘ ๗๙๘ ๘๐๘ ๘๑๘ ๘๒๘ ๘๓๘ ๘๔๘ ๘๕๘ ๘๖๘ ๘๗๘ ๘๘๘ ๘๙๘ ๙๐๘ ๙๑๘ ๙๒๘ ๙๓๘ ๙๔๘ ๙๕๘ ๙๖๘ ๙๗๘ ๙๘๘ ๙๙๘ ๑๐๐๘

๕ ๖๘ ๗๘ ๘๘ ๙๘ ๑๐๘ ๑๑๘ ๑๒๘ ๑๓๘ ๑๔๘ ๑๕๘ ๑๖๘ ๑๗๘ ๑๘๘ ๑๙๘ ๒๐๘ ๒๑๘ ๒๒๘ ๒๓๘ ๒๔๘ ๒๕๘ ๒๖๘ ๒๗๘ ๒๘๘ ๒๙๘ ๓๐๘ ๓๑๘ ๓๒๘ ๓๓๘ ๓๔๘ ๓๕๘ ๓๖๘ ๓๗๘ ๓๘๘ ๓๙๘ ๔๐๘ ๔๑๘ ๔๒๘ ๔๓๘ ๔๔๘ ๔๕๘ ๔๖๘ ๔๗๘ ๔๘๘ ๔๙๘ ๕๐๘ ๕๑๘ ๕๒๘ ๕๓๘ ๕๔๘ ๕๕๘ ๕๖๘ ๕๗๘ ๕๘๘ ๕๙๘ ๖๐๘ ๖๑๘ ๖๒๘ ๖๓๘ ๖๔๘ ๖๕๘ ๖๖๘ ๖๗๘ ๖๘๘ ๖๙๘ ๗๐๘ ๗๑๘ ๗๒๘ ๗๓๘ ๗๔๘ ๗๕๘ ๗๖๘ ๗๗๘ ๗๘๘ ๗๙๘ ๘๐๘ ๘๑๘ ๘๒๘ ๘๓๘ ๘๔๘ ๘๕๘ ๘๖๘ ๘๗๘ ๘๘๘ ๘๙๘ ๙๐๘ ๙๑๘ ๙๒๘ ๙๓๘ ๙๔๘ ๙๕๘ ๙๖๘ ๙๗๘ ๙๘๘ ๙๙๘ ๑๐๐๘

หน้าที่ทุกหน้าที่ทำให้ถูกต้อง แล้วก็มีความสุข, หน้าที่ๆ นั้นแหละ คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ, คนเหล่านี้ปากพูดว่าเคารพพระพุทธเจ้า แต่ไม่เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ. พระพุทธเจ้าเคารพอะไร? พระพุทธเจ้าทรงเคารพธรรมะ, ธรรมะคืออะไร? ธรรมะคือหน้าที่.

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

เราทั้งหลายเหล่านี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำหน้าที่ของคนที่ไม่เป็นคนดอก; ถ้าทำหน้าที่ของเด็กก็เป็นเด็ก,

ทำหน้าที่ของวัยรุ่นก็เป็นวัยรุ่น, ทำหน้าที่ของหนุ่มสาวก็เป็นหนุ่มสาว, ทำหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนก็เป็นพ่อบ้านแม่เรือน, ทำหน้าที่ของคนแก่ก็เป็นคนแก่, ทำหน้าที่อะไรก็เป็นอย่างนั้นแหละ. เพราะฉะนั้น หน้าที่เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ถูกต้อง, อยากรจะเป็นผู้พ้นทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ ก็ทำหน้าที่ให้มันถูกต้อง.

ความสุขหาได้เมื่อทำหน้าที่ถูกต้อง.

หน้าที่ของผู้ที่สูงอายุ เกิดมานานล่วงผ่านวัยมานาน ทำให้ถูกต้อง, ทำให้ถูกต้องในหน้าที่นั้นๆ แล้วก็พอใจ, แล้วก็มีความสุข, ไม่ต้องมาเที่ยวภาคใต้ให้เสียสตางค์. ล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือนอยู่ที่บ้านนั้นแหละ มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด, ให้อารมณ์ว่าถูกต้องที่สุด แล้วก็พอใจที่สุด จะมีความสุขที่แท้จริงอยู่เมื่อล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน. ท่านทั้งหลายคงไม่เชื่อ, ไม่เชื่อก็ตามใจ แต่ขอให้เอาไปคิดเถิด, ความสุขที่แท้จริงมันเกิดโดยไม่ต้องเสียเงินสักสตางค์หนึ่ง. อะไรเป็นหน้าที่ทำให้ถูกต้อง ทำให้ถูกต้องที่สุด, แล้วก็พอใจ พอใจแล้วก็มีความสุข. ส่วนที่เอา

เงินไปซื้อไปใช้ ไปนั้นเป็นเรื่องความเพลิดเพลิดที่หลอกลวง
 ทงนั้น ยิ่งใช้เงินมากเท่าไรยิ่งหลอกลวงมากขึ้นเท่านั้น, ยิ่ง
 ใช้เงินมากเท่าไรยิ่งไม่ใช้ความสุขเท่านั้น, ยิ่งไม่ต้องใช้เงินเลย
 แต่ว่าทำให้ถูกต้องและพอใจ พอใจนี้เป็นความสุขที่
 แท้จริง.

ตื่นนอนขึ้นมา ล้างหน้าให้ดี ฤพ่นให้ดี มีสติ
 สัมปชัญญะให้ดี, มีแปรงฤพ่นและฟันเป็นอารมณ์ของ
 สมာธิ ทำด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิถูกต้อง, ฤพ่นล้างหน้าพอใจ
 ถูกต้องพอใจ ถูกต้องพอใจ เป็นสุขตลอดเวลาที่ล้างหน้า,
 ใต้ความสุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่ล้างหน้า แต่คนโง่มันทำไม่
 ได้. คนโง่ทำไม่เป็น บางทีมันไม่อยากจะล้างหน้าด้วยซ้ำไป,
 เมื่อล้างหน้าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, โกรธใครรักใครอยู่
 ที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีสติสัมปชัญญะสมาธิในการล้างหน้า
 และฤพ่น ก็ไม่ได้รับความถูกต้องและพอใจ และเป็นสุข
 ในขณะล้างหน้าและฤพ่น.

นี้ ไปอาบน้ำ เข้าไปในห้องน้ำไปอาบน้ำ มีสติ
 สัมปชัญญะรู้ว่าเป็นหน้าที่ ถูกต้องที่สุด ทำให้ดีที่สุด;

จะเปิดก๊อกน้ำ, จะตักน้ำอาบ จะดูซีไกล, มีสมาธิอยู่ที่ซีไกล ซีไกลหลุดออกไปเท่าไรก็รู้สึกว่าเป็นความถูกต้องและพอใจ, เลยเป็นสุขพอใจ เป็นสุขแท้จริงตลอดเวลาที่อาบน้ำ. แต่คนโง่ทำไม่ได้ จิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีสติสัมปชัญญะ ที่จะอาบน้ำให้ดีที่สุด, ไม่มีสมาธิในการอาบน้ำให้ดีที่สุด ไม่ทำปัญญาในการอาบน้ำให้ดีที่สุด, มันก็ไม่มีความรู้สึกว่าถูกต้องและพอใจ ถูกต้องและพอใจ, มันก็ไม่ได้รับความสุขเมื่ออาบน้ำ, ก็คิดว่า จะเอาเงินไปหากามารมณ์ ไปเล่นหัวสนุกสนานที่ไหนไปหากันที่นั่น, นั่นมันความเพลินเพลินที่หลอกลวง. ขอให้อยู่ที่หน้าที่ที่ต้องทำแต่ละวัน ๆ ให้ถูกต้องและพอใจ.

ที่นี้จะยกตัวอย่าง เมื่อไปถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เข้าในห้องน้ำถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือที่ไหนก็ตาม, ขอให้มีความสติสัมปชัญญะทำหน้าที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ให้ถูกต้องที่สุด, ให้ดีที่สุด, ให้รู้สึกพอใจ ๆ ก็เลยมีความสุข ตลอดเวลาที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ. แต่นั่นคนโง่ทำไม่ได้ เพราะจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, มันไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะทำหน้าที่อันนี้ให้ดี ให้ถูกต้อง และพิจารณาด้วยสมาธิเลย.

ที่นี้ จะไปกินข้าว เข้าไปในห้องอาหาร ต้องมี
 สติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด : ทักข้าวใส่จาน, ทักข้าวใส่
 ปาก, เคี้ยวข้าวกลืน มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด ถูกต้อง
 ที่สุด พอใจที่สุด, ก็มีความสุขตลอดเวลาที่กินอาหาร.
 เคี้ยว^๕คำ^๕ถูกปาก มันก็บ้ำไปเลย คำ^๕ไม่ถูกปาก มันก็ค่า
 เลย, มันมันแต่^๕อร่อยไม่^๕อร่อย อ^๕ร่อยไม่^๕ร่อย, มันทะเลาะกับ
 ความ^๕อ^๕ร่อย, ทะเลาะกับความ^๕ไม่^๕อ^๕ร่อย. ถ้ามีแม่ครัวเป็น
 ลูกจ้างแล้วก็ค่าแม่ครัวเลย, ไม่เคยคิดว่า น้ำมัน^๕เช่น^๕นั้น^๕เอง,
 ที่มัน ไม่^๕มี^๕รส^๕อ^๕ร่อยมัน^๕ก็^๕เช่น^๕นั้น^๕เอง, ที่มี^๕รส^๕อ^๕ร่อยมัน^๕ก็
 เช่น^๕นั้น^๕เอง, ถ้าผล^๕ไม่^๕สู้^๕น้ำมัน^๕เปรี้ยว^๕ไป ก็คิดว่ามัน^๕เช่น^๕นั้น^๕
 เอง เราก็กินของเปรี้ยว. ทำไมจะต้องโกรธ? ถ้าแแตงโม^๕
 มัน^๕จืด^๕ไป ทำไมจะต้องโกรธ ว่ามัน^๕เป็น^๕แแตง^๕โม^๕ชนิด^๕นี้. เรา
 ก็กินได้ แล้วมันเป็นชนิด^๕นี้^๕เองนี่, ก็ไม่^๕ต้อง^๕โกรธ แล้วยัง
 ใ้^๕รับ^๕ประ^๕โย^๕ชน^๕ที่^๕ว่า^๕ปก^๕ติ—^๕ปก^๕ติ—^๕ปก^๕ติ. กินอาหารด้วยสติ-
 สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา, มีความสุขว่าถูกต้องแล้ว
 พอใจแล้ว ตลอดเวลาที่กินอาหาร, ได้รับความสุขที่แท้จริงไม่
 ต้องเสียส湯^๕ต่าง^๕กั^๕ส^๕ก^๕ต่าง^๕กั^๕เดียว เพราะว่าทำมันถูกต้อง.

ที่นี้ก็มาถึงว่า ล้างด้วยล้างจาน, กวาดบ้านถู
 เรือน, จะล้างด้วยล้างจานก็ได้ กวาดบ้านก็ได้ ถูเรือน
 ก็ได้ จงมีสติสัมปชัญญะ ล้างด้วยล้างจาน กวาดบ้าน
 ถูเรือน. ถ้าล้างจานก็มีสติอยู่ที่ถ้วยที่จานที่ล้าง ที่ของสกปรก
 ที่ติดอยู่ที่ถ้วยที่จานหลุดออกไป, หลุดออกไป รู้สึกว่าถูกต้องๆ,
 พอใจๆ ก็เป็นสุขในการกระทำอย่างนั้น. แต่คนโง่งทำไม
 ได้ มันทนทำไม่ได้, เพราะว่าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่มี-
 สติสัมปชัญญะจะล้างด้วยล้างจานให้เป็นสมาธิ ให้เป็น
 ปัญญาให้รู้ว่าถูกต้อง แล้วก็พอใจ.

เมื่อกวาดบ้านขอให้จิตอยู่ที่ปลายไม้กวาด เป็น
 สมาธิที่ปลายไม้กวาด ชี้อุ่นที่อยู่ที่ปลายไม้กวาดเป็นอารมณ์
 ของสมาธิ แล้วก็กวาดไป, กวาดไปด้วยสติด้วยสมาธิ ถูก
 ต้องๆ พอใจๆ เลยมีความสุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่กวาดบ้าน,
 หรือถูเรือนเหมือนกันแหละกับกวาดบ้าน. ผ้าชุบน้ำก็ติดอยู่
 ที่ของสกปรก เป็นอารมณ์ของสมาธิ, ทำไป ทำไป เจริญ
 สมาธิอยู่ที่นั่น จนเสร็จ จนถูกต้องพอใจ พอใจ. แต่แล้ว
 คนโง่งไม่ทำ ทำไม่ได้ ไม่รู้จักทำ, ต้องเอาเงินไปซื้อหาอะไร
 ที่สวยงามหอมหวานสนุกสนาน เอรีคอรอยโน่น จึงจะว่าได้

ความสุข เป็นความโง่ คือสิ่งที่ได้มานั้นไม่ใช่ความสุข, มัน
เป็นความเพลิดเพลินที่หลอกลวง.

ถ้าเป็นความสุขจริง ต้องให้เกิดความรู้สึกว่า
ถูกต้อง, ถูกต้องตามทางธรรมะ, เป็นหน้าที่ คือสิ่งที่
พระพุทธเจ้าก็เคารพ. พระพุทธเจ้าเคารพหน้าที่, เต็มวัน
เราก็เคารพหน้าที่ ทำหน้าที่นั้นอย่างดีที่สุด ตรงกับพระพุทธเจ้า,
เราก็ยินดีพอใจ เป็นสุข เป็นสุขแท้จริง เรียกได้ว่าความสุข
แท้จริงไม่ใช่ความเพลิดเพลินที่หลอกลวง ที่เอาเงินไปซื้อไป
หามามากมายเต็มบ้านเต็มช่อง หรือนอกบ้านนอกช่อง, ต้อง
ไปกินไปเล่นนอกบ้านนอกช่อง มันเป็นความเพลิดเพลินที่
หลอกลวง. เพราะฉะนั้นอย่าให้ความเพลิดเพลินที่หลอกลวง
นี้หลอกลวงต่อไป, อย่าให้ความหลอกลวงนี้มันหลอกลวงว่า
มาที่ศนาจร มาเที่ยวหาความเพลิดเพลินอย่างนี้ ซึ่งมันก็จะ
ไม่คุ้มค่าเงินก็ได้, มันไม่ฉลาดขึ้น. ถ้าฉลาดขึ้นต้องให้เห็น
ความเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง ไปบ้านไหนเมืองไหน
ไปเที่ยวที่ไหน ไปที่ศนาจรที่ไหนก็เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง.

ในที่สุดมันก็จะบอกว่า โอ้ นี่ไม่ต้องมาก็ได้ไว้ว
นี่ไม่ต้องมาก็ได้ มันเป็นเช่นนั้นเอง หากได้ทั่วไปที่บ้านก็มี.

หาพบความเป็นเช่นนั้นเองแล้วก็หยุดทันที, จิตมันหยุด
 ทันที จิตมันไม่ปรุงแต่ง จิตมันไม่ฟุ้งซ่าน จิตมันไม่ยึดมั่น
 ถือมั่น มันก็มีความสุข, มีวิเวก มีความสงบ ที่นั่น ที่
 ตรงนั้น ไม่ต้องเสียเงินแม้แต่สักสตางค์เดียว; อย่างนี้มัน
 เก่งเท่าไร, มันถูกต้องเท่าไร, มันมีเหตุผลเท่าไร ขอให้ท่าน
 ทั้งหลายช่วยพิจารณากันดู.

หน้าที่ ที่ถูกต้องพอใจนั้นแหละคือความสุขที่
 แท้จริง : ชาวนาก็ทำนาให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, ชาวสวน
 ก็ทำสวนให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, คนค้าขายก็ค้าขายให้ถูก
 ต้องที่สุดพอใจที่สุด, ทำราชการก็ทำราชการให้ถูกต้องที่สุด
 พอใจที่สุด, เป็นกรรมกรแบกหามก็ทำให้ถูกต้องพอใจที่สุด,
 ยิ่งเหิง้อออกมาก็ยังรู้อย่างถูกต้อง. แม้ว่ามันอาภัพอัปโชค
 มันต้องนั่งขอตาน ก็ขอตานให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด,
 หาเลี้ยงชีพให้ถูกต้อง ให้ดีที่สุดก็พอใจที่สุด, แล้วก็ บริหาร
 ร่างกาย อย่างว่าจะกินข้าว จะอาบน้ำ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ
 บริหารอย่างนี้ ก็ทำดีที่สุด, จะคบหาสมาคมกับเพื่อน ญาติ
 มิตรสหายทั้งหลาย ก็ทำดีที่สุดถูกต้องที่สุด, มีความพอใจ
 ที่ที่สุด พอใจเพราะความถูกต้องถูกต้อง. นึกขึ้นมาก็พบแต่

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

พระพุทธรเจ้าตรีศัสวรรค-นรกทนเคยวน.

สวรรค์ต่อตายแล้วอยู่ข้างบนฟ้า นรกต่อตายแล้วอยู่ใต้ดิน นั้น ยังไม่มีปัญหา ยังอยู่ไกล, แล้วควบคุมไม่ได้ทำไม่ได้ เดียวนี้เราทำได้ ควบคุมได้ให้เป็นสวรรค์ขึ้นมาได้ เมื่อมีความถูกต้องในหน้าที่ที่กระทำ, นี้พระพุทธรเจ้าท่านตรัส. ก่อนพระพุทธรเจ้าเขาถือว่า นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนฟ้า ทำบุญช้ายัญทำอะไรแล้วก็ไป, พระพุทธรเจ้าเกิดขึ้นมาเขาเชื่อกันอย่างนี้อยู่แล้วนะ, เมื่อพระพุทธรเจ้าเกิดขึ้นมา ประชาชนเขาเชื่ออย่างนี้อยู่แล้ว. พระพุทธรเจ้าก็ไม่ขัดคอ ไม่ขัดแย้ง

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

ระวังให้ดีที่ตา หู จมูก ล้น กาย ใจ อย่าทำอะไรที่
 มันผิด มันจะเป็นนรกขึ้นมาที่นี้และเดี๋ยวนี้, แล้วก็ทำหน้าที่
 ให้ถูกต้อง ถูกต้องและพอใจเหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว, ทำ
 หน้าที่ถูกต้องไปเสียหมด ในการหาเลี้ยงชีวิตก็ดี ในการ

บริหารชีวิตประจำวันก็ ในการคบหาสมาคมก็ ถูก
ต้องไปหมด มันก็เป็นสวรรค์ที่นี้และเดี๋ยวนี้ไม่มีนรก
เลย นึกถึงที่ไรยกมือไหว้ตัวเองได้ที่นี้.

กำลังคิดบัญญัติ โอ๊ะ ! เติมไปด้วยความถูกต้อง, ยก
มือไหว้ตัวเองได้, อย่างนี้คือ ไหว้พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ที่แท้จริง. พระพุทธเจ้าท่านทรงเคารพหน้าที่
ท่านค้นพบเรื่องหน้าที่, สอนเรื่องหน้าที่อันสูงสุด, พระ-
ธรรมก็คือตัวหน้าที่ที่ท่านสอน นั่นแหละ, พระสงฆ์ก็คือ
ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ได้สำเร็จ จนมีความสุขนั่นแหละ. ฉะนั้น
ทั้ง พระพุทธ ทั้ง พระธรรม ทั้ง พระสงฆ์เกี่ยวกันอยู่กับ
หน้าที่ทั้งนั้น, ทำให้ถูกต้องในเรื่องหน้าที่ ถูกต้อง พอใจ
ถูกต้อง พอใจ, แล้วก็เคารพพระพุทธ พระธรรม พระ-
สงฆ์พร้อมกันไปในตัว จึงกล่าวได้ว่ายกมือไหว้ตัวเองเมื่อไร
ก็เป็นการยกมือไหว้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พร้อม
กันไปเมื่อนั้น เพราะเป็นความถูกต้องในเรื่องทุกเรื่อง
เกี่ยวกับหน้าที่. คำว่าหน้าที่มันมีความสำคัญอย่างนี้ พระ-
พุทธเจ้าจึงเคารพ, แล้วคนที่เคารพพระพุทธเจ้ามันยังโยง ไม่
เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ.

การทำหน้าที่ถูกต้องจะช่วยให้รอด.

ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนเคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเคารพ คือ หน้าที่-หน้าที่. หน้าที่ถ้าเรียกเป็นไทยก็เรียกว่าหน้าที่, ถ้าเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณ ก็คือ ธรรม ธรรมะ พระธรรม, ธรรมะคือหน้าที่ คำเดียวกับคำว่าหน้าที่ในภาษาไทย. หน้าที่คือสิ่งที่จะช่วยให้รอด ธรรมะนั้นแหละ คือ สิ่งที่จะช่วยให้รอด, เพราะฉะนั้นจึงเป็นสิ่งเดียวกัน. คุณไม่ทำหน้าที่ลองดูซิ ลองไม่ทำหน้าที่ดูจะตายทันทีแหละ, ที่อยู่ได้เพราะทำหน้าที่ถูกต้อง. ฉะนั้นหน้าที่ที่ถูกต้อง นั้นแหละ คือ ธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่ที่ถูกต้อง แล้วช่วยให้รอด พอไม่ทำหน้าที่มันก็คือตาย. คนก็ตายลองไม่ทำหน้าที่, สัตว์เดรัจฉานก็ตาย, ต้นไม้ต้นไม้ก็ตาย ถ้าไม่ทำหน้าที่, เดี่ยวมันทำหน้าที่อยู่อย่างถูกต้อง มันจึงรอดอยู่ได้. มีธรรมะคือ การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ถ้าไม่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ไม่มีธรรมะดอก, ต่อให้ในโบสถ์ โบสถ์ไหนก็ตาม มันไม่ทำหน้าที่ มันมีแต่นั่งสนับเซียมซี จูตรูป จูตเทียนพูดอ้อนวอนขอร้อง มันไม่ทำหน้าที่อะไร อย่างนั้นในโบสถ์นั้นไม่มีธรรมะเลย, ธรรมะไปอยู่กลางทุ่งนา โดนา

อยู่โครม ๆ นั้นกลับมีธรรม เพราะว่ามันทำหน้าที่. ฉะนั้น
 ในโบสถ์ก็ต้องทำหน้าที่ ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องทุกกระ-
 เบียดนิ้ว ในโบสถ์จึงจะมีธรรมะ ในวัดจึงจะมีธรรมะแล้วมัน
 ก็รอด—รอด, ไม่มีหน้าที่ก็ไม่มีมารอด ไม่มีพระเจ้าไหนมา
 ช่วยได้คอก. ให้จตุรปูจตุเทียน บุษบาอันวอน ขอร้องสัก
 เท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ทำหน้าที่มันไม่รอดคอก 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.

ฉะนั้นอย่ามัวบบานศาลกล่าวอันวอน ให้
 เป็นไสยศาสตร์, เป็นคนหลับอยู่เลย. ไสยศาสตร์
 แปลว่าศาสตร์ของคนหลับ, พุทธศาสตร์แปลว่าศาสตร์ของคน
 ตื่น ไสยะ ๆ นี้ แปลว่าหลับ, ไสยศาสตร์ก็ศาสตร์ของคนหลับ,

ไม่รู้ไม่มีปัญญา, งมงายไปตามธรรมเนียมประเพณี, บนบานศาลกล่าวอะไรไปตามธรรมเนียมตามประเพณี มันเป็นไสยศาสตร์ อย่างนี้ช่วยไม่ได้หรอก ถ้าไม่ทำหน้าที่, มันต้องทำหน้าที่ พระเจ้าจึงจะเกิดขึ้นและช่วยได้. พุทธศาสตร์มีสติปัญญา^๕รู้เรื่องหน้าที่ ว่ากรณีนี้ควรทำอย่างไร, กรณีนี้ควรทำอย่างไร, ก็ทำถูกต้องหมด มันก็ช่วยในตัวเอง.

เราเป็นพุทธบริษัทนะ จะต้องถือพุทธศาสตร์นะ, เป็นพุทธบริษัทต้องถือพุทธศาสตร์, เป็นพุทธบริษัทอย่าถือไสยศาสตร์เลย มันเป็นศาสตร์ลับ ไม่มีสติปัญญา มันยังหลับอยู่ ได้แต่บนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนแล้วไม่ทำหน้าที่. ที่รอดอยู่ได้บ้าง เพราะมีการทำหน้าที่, ส่วนนั้นเป็นพุทธศาสตร์นั้น, ส่วนที่บนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนนั้นเป็นไสยศาสตร์ เป็นลมๆ แล้งๆ. ที่แท้จริงคือหน้าที่, เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องก็ช่วยได้ นี่ก็เป็นพุทธศาสตร์.

ผู้สูงอายุควรศึกษาปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง.

ขอให้ มีพุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง
 ให้พุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง นั่นแหละจึงจะ
 เรียกว่าผู้สูงอายุ. มีไสยศาสตร์มาแต่เด็ก ๆ ก็ช่วยไม่ได้
 เพราะไม่รู้. เทียนมันอายุมากเข้า ๆ เป็นผู้ใหญ่ผู้เฒ่าไสย-
 ศาสตร์ควรจะลดลง พุทธศาสตร์ควรจะเพิ่มขึ้น, รัฐธรรมะ
 อย่างถูกต้อง ทำได้ถูกต้องไปหมด : สัมมาทิฐิ มีความ
 เห็นถูกต้อง, สัมมาสังกัปปไปปรารถนาถูกต้อง, สัมมาวาจา
 พุคจาถูกต้อง สัมมาภังคะมันโต ทำการงานถูกต้อง, สัมมา-
 อาชีโว ดำรงชีวิตถูกต้อง, สัมมาวาจาโม พากเพียรถูกต้อง
 สัมมาสติ กำหนดสติถูกต้อง สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นถูกต้อง
 ถูกต้อง ชอบ ถูกต้อง นั่นแหละรอดได้ นั่นแหละถูกต้อง
 นั่นแหละรอดได้ ให้หน้าที่ของเราถูกต้อง ๆ ถูกต้องไปทุก
 หน้าที่, เมื่อทำหน้าที่อะไรขอให้รู้ว่าเป็นธรรมะคือหน้า
 ที่. สมมุติว่ากัน กันที่หลังจะเอ้อมมือไปเกา มีสติสัมป-
 ชัญญะ เป็นหน้าที่เป็นธรรมะทำให้ถูกต้อง เกาให้ดีและ
 พอใจว่าได้ปฏิบัติหน้าที่ถูกต้อง เพียงเท่านั้นก็มีธรรมะแล้ว มี
 ความสุขแท้จริงแล้ว มีความพอใจ มีสติสัมปชัญญะ มี

สมาธิ มีปัญญา เพราะว่าเอื้อมมือไปเกาะที่คัน นียกตัวอย่าง
อย่างเล็กที่สุดแล้ว ว่าต้องทำให้ดีที่สุดไม่ว่าหน้าที่อะไร.

ฉะนั้น จงปฏิบัติหน้าที่ในการทำมาหากินให้ถูก
ต้อง ในการบริหารร่างกาย ประจำวันให้ถูกต้อง 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 ยกมือไหว้
ตัวเองได้เรื่องก็จบ.

นี้อาตมาขอภัยบ้าง ที่กล่าวอะไรตรงๆ มันจะเป็น
การกระทบกระเทือนบ้าง ก็ขอให้คิดว่ากล่าวด้วยความหวังดี
ด้วยความหวังว่าจะเลื่อนชั้นกันขึ้นไปเร็วๆ จะเลื่อนชั้นเป็น
ผู้สูงอายุขึ้นไปๆ อย่างถูกต้อง แล้วก็จะได้ชื่อว่า เป็นผู้สูง
อายุโดยแท้จริง คือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ
มีความถูกต้องอยู่ที่เนื้อที่ตัว ที่กายที่วาจาที่ใจ แล้วเป็น
อยู่อย่างสงบสุข ชนิดที่เรียกว่าว่าง : เนื้อชั้กก็คือดี เนื้อ
ดีก็คือว่าง เนื้อทุกชั้กก็คือสุข เนื้อสุขก็คือว่าง, เนื้อ
บาปก็คืออบุญ เนื้ออบุญก็คือว่าง, ว่างไม่มีอะไรมากระทบ
กระทบรบกวนแม้แต่ประการใด เพราะว่าไม่มีตัวกูไม่มีของกู
ไม่มีดีมีนั่นอะไรเป็นตัวกู-ของกู มันก็มีความว่าง, อยู่
เหนือสิ่งที่มีมันย่อยวนล่อหลอกทั้งหลาย. ต่อไปนี้ อย่าได้มี
ความรัก อย่าได้มีความโกรธ อย่าได้มีความเกลียด อย่า
ได้มีความกลัว อย่าได้มีความตื่นเต้น อย่าได้มีความวิตก
กังวลอาลัยอาวรณ์ อย่าได้มีความอิจฉาริษยาหวงหึง อย่า
ได้มี การยกตนข่มท่าน อย่าได้มี การขัดแย้งใดๆ ในระหว่าง

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

ขอยุติธรรมบรรยายเรื่องผู้สูงอายุไว้แต่เพียงเท่านี้.

ความแก่

ความแก่ น้อยม ย่อมทลัด ทลามาก
ดั่งคพ มอด ช้ำมพริก ฝั่งคตอง, น
ลือโอโต ไม้ลือ ศลาทลือมา
กีริยา แสนทลัด ทลแล ;
✓ จ้าไม่เอยาก ไร่ทลัด ทลมาก
ตอช้ำมพริก ไร่ ฝั่ง ก้อนตพแก่
ก้อนตพไม้ นุนทล, สลวกแก่
ตลองไร่แน่ แต่เหนง ไร่เคินโปด ๑

มอง มอง มอง

มองอะไร มองให้เห็น เป็นครูสอน
มองไม้ขอน หรือมองคน มองค้นหา
มองเห็นความ เสมอกัน มีปัญญา
มองเห็นว่า ล้วนมีพิษ อนิจจัง

มองทุกข์สุข ก็จงจ้อง มองให้ดี
มองว่าเป็น อย่างที่ คนเราหวัง
มองว่าเป็น ตามปัจจัย ให้ระวัง
มองจริงจัง ก็จักเห็น เป็นธรรมดา

มองโดยนัย ที่มันสอน จะถอนโศก
มองแยกโยก มันไม่สอน ร้อนเป็นบ้า
มองไม่เป็น โทษผีसाง นางไม้มา
มองถูกท่า ไม่คว่ำทุกข์ มองถูกจริง!

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

คำขอบพระคุณ

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ผู้เป็นองค์บรรยายหลักธรรมคำสอนเล่มนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องทางชีวิตให้ก้าวไปสู่ความถูกต้อง เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และเป็นปัจจัยนำไปสู่พระนิพพานแก่ชาวโลก

กราบขอบพระคุณ คุณเมตตา พานิช แห่งธรรมทานมูลนิธิ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ และองค์การฟื้นฟูพระศาสนา คณะทำงานและผู้ร่วมจัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน วัด หน่วยราชการ โรงเรียน ห้างสมุด ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือทั่วราชอาณาจักร ที่ได้กรุณาช่วยเผยแพร่หนังสือเล่มนี้เป็นอย่างสูง



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชนจากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่
ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๗๐๐ โทร. ๘๘๘๗๘๔๐
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร

๐ สถาบันหนังสือธรรม เชื่อท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนาจากพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบในโครงการ ทบพระ ทบธรรม ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. ณ ห้องประชุมสถาบันหนังสือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ โทร. ๘๘๑๔๕๓๘

มองถูก ทุกข์คลาย

มองอะไร ให้เห็น เป็นครูสอน
มองไม้ขอน หรือมองคน ถ้าค้นหา
มีสิ่งสอน เสมอกัน มีปัญญา
จะพบว่า ล้วนมีพิษ อนิจจัง

จะมองทุกข์ หรือมองสุข มองให้ดี
ว่าจะเป็น อย่างที่ เรานึกหวัง
หรือเป็นไป ตามปัจจัย ให้ระวัง
อย่าคลุ้มคลั่ง จะมองเห็น เป็นธรรมดา

มองโดยนัย ให้มันสอน จะถอนโศก
มองแยกโยก มันไม่สอน นอนเป็นบ้า
มองไม่เป็น จะโทษใคร ที่ไหนมา
มองถูกท่า ทุกข์ก็คลาย สลายเอง ๗

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)



ธรรมสภา
ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา
๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๙๔๐ โทรสาร (๐๒) ๔๔๑๑๙๑๗

974-497-974-7



9 789744 979742

ราคา ๔๐ บาท