



วิปัสสนาถ้อยคำ

คำรับเรื่องในเล่ม



๑. วิปัสสนาระบบถ้อยคำ สำหรับคนทั่วไป
๒. การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน
๓. การปฏิบัติในอิริยาบถยืน
๔. จนกว่า โลกจะมีสันติภาพ

พุทธทาสภิกขุ



วิปัสสนาทัศนะ

พุทธทาสภิกขุ



ได้รับความเมตตาจากธรรมทานมูลนิธิ

ให้จัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุมออกเผยแพร่

เพื่อประกาศพระสัจธรรมและรักษาดั้งเดิมของธรรมทานมูลนิธิ

หนังสือชุดลอยปทุมนี้ได้จัดพิมพ์ในสมัยที่หลวงพ่พุทธทาสภิกขุยังมีชีวิตอยู่

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณธรรมทานมูลนิธิ ผู้จัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

บันทึกการจัดพิมพ์

หนังสือชุดลอยปทุมนี้ ได้รวบรวมธรรมบรรยายชุดลอยปทุมของท่านเจ้าคุณหลวงพ่อดุสิตวชิรญาณมุนี แห่งสวนโมกขพลาราม ที่ได้บรรยายไว้ในกาลสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ อันเป็นธรรมบรรยายที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสืบทอดพระธรรมคำสอนให้ถูกต้องและสมบูรณ์บริบูรณ์ จึงได้จัดพิมพ์จากต้นฉบับของธรรมทานมูลนิธิ การจัดพิมพ์ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ นี้ ธรรมสภาจัดพิมพ์เป็นธรรมสักการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พระพุทธศักราช ๒๕๕๔ อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์บรรยายหนังสือชุดนี้

หนังสือชุด 'ลอยปทุม'

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ๑. เรื่อง ชีวิตเยือกเย็น | ๒. เรื่อง เห็นธรรมชาติ |
| ๓. เรื่อง พระธรรมคติ | ๔. เรื่อง พบชีวิตจริง |
| ๕. เรื่อง ธรรมโอสถ | ๖. เรื่อง ธรรมะคู่ชีวิต |
| ๗. เรื่อง เช่นนั่นเอง | ๘. เรื่อง ความหลุดพ้น |
| ๙. เรื่อง พรพระธรรม | ๑๐. เรื่อง ศิลปแห่งชีวิต |
| ๑๑. เรื่อง พระพุทธศาสนา | ๑๒. เรื่อง บำเพ็ญบารมี |

ฯลฯ

หนังสือชุดลอยปทุมนี้มีถึง ๓๐ เล่ม

ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา จัดจัดพิมพ์ครบบริบูรณ์
ในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๕๔

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการท่านสาธุชน
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๘๗๙๕๐
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร

บันทึกการจัดพิมพ์

หนังสือชุดลอยปทุมนี้ ได้รวบรวมธรรมบรรยายชุดลอยปทุมของท่านเจ้าคุณหลวงพ่อกุฑกฐาสิกขุ ที่ได้บรรยายไว้ในกาลสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ อันเป็นธรรมบรรยายที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับพุทธศาสนิกชน และเพื่อเป็นการสืบทอดพระธรรมคำสอนให้ถูกต้อง สมบูรณ์บริบูรณ์

หนังสือ ชุด "ลอยปทุม" มีจำนวน ๓๐ เล่ม พิมพ์ครบบริบูรณ์ ปีพุทธศักราช ๒๕๔๕

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ๑. เรื่อง ชีวิตเยือกเย็น | ๒. เรื่อง เห็นธรรมชาติ |
| ๓. เรื่อง พระธรรมคตติ | ๔. เรื่อง พบชีวิตจริง |
| ๕. เรื่อง ธรรมโอสถ | ๖. เรื่อง ธรรมะคู่ชีวิต |
| ๗. เรื่อง เช่นนั้นเอง | ๘. เรื่อง ความหลุดพ้น |
| ๙. เรื่อง พรพระธรรม | ๑๐. เรื่อง ศิลปแห่งชีวิต |
| ๑๑. เรื่อง พระพุทธศาสนา | ๑๒. เรื่อง บำเพ็ญบารมี |
| ๑๓. เรื่อง ธรรมมานุภาพ | ๑๔. เรื่อง พ้าส่างทางธรรม |
| ๑๕. เรื่อง หัวใจของธรรมะ | ๑๖. เรื่อง ธรรมลัจจะ |
| ๑๗. เรื่อง ธรรมะ ๒๔ เหลี่ยม | ๑๘. เรื่อง ปกติฐาน ๓ ประการ |
| ๑๙. เรื่อง วิปัสสนาลัดสั้น | ๒๐. เรื่อง ปฏิจสุมุปาบท |

ฯลฯ

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๘๗๙๕๐
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร

• **สถาบันบันลือธรรม** กราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา จากพระ
สุปฏิปันโน ในโครงการ พบพระ พบธรรม ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ นาฬิกา
ณ ห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม บริเวณชั้น ๒ อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

คำนำในการจัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุม วิปัสสนาลัตถัน

ธรรมสังคการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พระพุทธศักราช ๒๕๕๙

หนังสือชุด 'ลอยปทุม' ชุดนี้ ธรรมทานมูลนิธิ โดย คุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิฯ ได้เมตตามอบให้ธรรมสภา จัดพิมพ์เผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชน หนังสือชุดลอยปทุมนี้ ทาง สอนโมกขพลาราม ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการแด่สาธุชน ที่มาเยี่ยมชมสวนโมกข์ ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) มีชีวิตอยู่ และในปัจจุบัน มีผู้สนใจสอบถามมาทางธรรมทานมูลนิธิเป็นจำนวนมาก ด้วยปรารถนามีไว้เป็นสมบัติส่วนตัว เพื่อศึกษาปฏิบัติและเก็บไว้เป็นหนังสือประจำตน หรือมอบเป็นที่ระลึกในงานพิธีต่างๆ อันเป็นการช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้แพร่หลายได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงยิ่งขึ้นได้เป็นอย่างดี

เพื่อเป็นการบูชาพระคุณ แห่งพระเดชพระคุณท่าน เจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) ผู้ก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ธรรมทานมูลนิธิจึงได้มอบหมายให้ ธรรมสภาดำเนินการจัดพิมพ์เผยแพร่ เพื่อเป็นธรรมสังคการะและ

แสดงกตเวทิตา ถวายแด่พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าประคุณ
พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) เนื่องในมงคลกาล
๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๔๔

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

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

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

ธรรมสภาขอปวารณาถวายแก่ ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่ ธรรมสภา อันถือเป็นการบูชาคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) ผู้เป็นองค์บรรยายหนังสือชุดลอยปทุม

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์หนังสือชุดลอยปทุม ในครั้งนี้ ธรรมสภาขอน้อมถวายแด่พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) พระผู้เป็นองค์บรรยายพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

การรู้จักกรรม คือการรู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง คน
ไม่ฉลาดในโลกนี้สักใบ แม้ในความเป็นจริงอย่างง่าย ๆ ที่ตั้งรู้สักอย่าง
ก็ยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้เลย. มิฉะนั้นจะมี ความสุขขมในใจอย่าง
ไม่เต็มใจสักใบในความเป็นจริง. ข้าพเจ้าผู้ที่มี วัฏจักรอย่างแท้-
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้ เพราะเหตุนี้. ความรัก
เพื่อนมนุษย์อย่างถ่องแท้ มีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความแค้น
ต่อผู้ที่กระทำกับเราอย่างร้ายแรง. ผู้ประพฤตกรรม ย่อม
รู้สักอย่างหนึ่ง เมื่อรู้สักอย่างหนึ่งได้ประพฤตกรรม หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้นใจใน
ตัวเอง นี้ ในวัฏจักรเป็นสุข. มีหนังสือความทุกข์อันเป็นมหา
ลี้ภัยของมนุษย์ มาฉบับหนึ่ง ชื่อว่า ความทุกข์อันเป็น มหา
ลี้ภัยของโลก เป็นภาษาจีนอย่างละเอียดนั้น มีอยู่แล้ว.

กรรม: ทรัพย์ในวัฏจักรมีทั้งที่ อย่างถูกต้อง รู้จักมัน
และที่ผิดมัน อย่างถูกต้อง. มีหน้าที่ที่ทราบ
ทรัพย์สินของตน ก็ยังที่ผิดที่ตัวเอง มีทรัพย์สิน และ อย่าง
ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อ สันติสุขส่วนตัวบุคคล และ สันติสุขของ
ครอบครัว โดยส่วนตัวแล้ว, ไม่สันทัดทุกทุกทุกทุกทุกทุก
ใคร แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และบุคคลชาติต่างต่าง, เป็น
คนคนคนคน หรือคนคนคนคน แม้แต่คนอยู่เดียว. คือ
นี้เรื่องคน ชาติ, ชาติต่าง, หรือ ของตระกูลชาติ ย่อมไม่
แต่ผู้ประพฤตกรรม. ข้อนี้ หมายถึง ความว่า ความเป็น
นามบุพการีของข้าพเจ้า, นี้เอง ที่บรรดา นี้เองแต่ที่
ประพฤตกรรม เป็นต้นไป นี้เอง.

เขา ลีโอน บรูคแมน ลีโอน บรูคแมน สามีวิศวกรฝึกอาชีพ เพื่อจะได้
รู้จักกับ พี่เขยของเขา อย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง เพื่อมีชีวิตอยู่ที่ดี
อย่างสงบสุข มีชีวิตที่ เขา บรูคแมน ลีโอน บรูคแมน สามีวิศวกรฝึกอาชีพ
คือ พี่เขยของเขาเป็นภรรยาของบิดา คนในครอบครัวนี้ แผลเป็นเห็น
เป็นกันเอง โดยมากในโลกนี้จะมี พี่เขยกับภรรยา
เขามองตัวบิดาออกตัวเราไม่ได้อีกเลย แต่เขาสามารถควบคุม
ตา บรูคแมน ลีโอน บรูคแมน พี่เขยของโลก แต่ในลักษณะนี้
จะไม่เป็นพี่น้องกัน เราได้ โดยอาศัยธรรมะ นั่นเอง. ที่
คนในโลก ทำดีเช่นนี้" โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบสุข ปลอดภัย
นี่คือ เป็นโลกของพระศรีอาริย์เมตไตรย นั่นเท่ากับทำดี
แล้ว เพราะเป็น โลกที่สงบสุข ปลอดภัย ธรรม.

ทางโลก ของโลก นี้จะมี พี่เขยกับภรรยา พี่เขยกับ
คือ เดินไปตามทางธรรม. การชอบใจในคุณธรรม ได้เดินไปตาม
ทางธรรม ของมันเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ และสุขยิ่ง. ขอให้ได้
การดีการดีนั้นจะมี ธรรมะ นั้นเอง เพราะ พี่เขยกับภรรยา
โดยธรรม เติม ตามความประพฤติของดี กับ แก่ผู้ที่ดีกับดีแล้ว ๑๑ =
ผู้ที่ดี มีชีวิตอยู่ โดยถูกแบ่งจากมุมเกิด. ส่วนได้ของ
โดยมาก อริยธรรมที่ดีดี มีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน.

ผู้ทรงคุณธรรม อริยธรรม

โลกแห่งธรรม, โลก

สารบัญ

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๑. วิปัสสนาระบบลัดสั้น สำหรับคนทั่วไป	๑
เหตุผลที่ใช้ชื่อคำอธิบายชุดนี้	๒
อานิสงส์ของการทำสมาธิ วิปัสสนา	๔
ให้สังเกตตอนที่รู้สึกบังคับจิตใจได้	๗
เปรียบเทียบระบบลัดกับสมบูรณแบบ	๑๓
ระบบลัดสั้นเหมาะแก่ทุกคน	๑๙
หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ	๑๙
ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม	๒๔
ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์	๒๗
ฝึกกำหนดรู้เกิดดับ	๓๒
ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง	๓๕
ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา	๓๗
บททวนเรื่องกำหนดลมหายใจ	๔๒
การบังคับจิตใจนี้ฝึกสติตลอดเวลา	๔๖
การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย	๔๘

เมื่อมีปัญหาแทรกขณะฝึก ต้องกำจัด	๕๑
การฝึกทำได้ทุกโอกาส	๕๓
สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น	๕๖

ชุดลอยปฐม เรื่อง :

๒. การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน	๖๒
ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน	๖๔
การกำหนดสติในวิธีเดินเป็นสมณะ	๖๘
การฝึกอิริยาบถเดินวิปัสสนา	๗๕
กำหนดดูเบญจขันธ์	๗๖
กำหนดการเกิด ดับ	๗๙
กำหนดรู้อนิจจัง	๘๑
กำหนดดูอนัตตา	๘๓
กำหนดความจางคลาย	๘๔
การทำวิปัสสนาจะเห็นธรรมชาติไม่มีตัวเรา	๘๖
ตอนแรกเป็นสมณะ ตอนหลังเป็นวิปัสสนา	๘๙

แม้เปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีสติกำหนด	๔๐
การเดินนอกกรอบกรรมฐาน	๔๒
ผลของการเดินอย่างมีสุข	๔๓

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๓. การปฏิบัติในอิริยาบถยืน	๑๐๑
เมื่อจะเปลี่ยนจากอิริยาบถอื่น	๑๐๔
เป็นอิริยาบถยืน ต้องมีสติสมบูรณ์ที่สุด	
การเปลี่ยนอิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถยืน	๑๐๔
การเปลี่ยนอิริยาบถเดิน เป็นอิริยาบถยืน	๑๐๕
ลำดับของการพิจารณาเมื่อเข้าสู่อิริยาบถยืน	๑๐๖
กำหนดยืนหนอ	๑๐๗
กำหนดให้เป็นชั้น	๑๐๘
กำหนดโดยความเป็นการเกิด ตับ, เกิด ตับ	๑๐๘
กำหนดดอนิจจัง	๑๑๑
กำหนดดอนัตตา	๑๑๓

ชุดลอยปทุม เรื่อง :

๔. จนกว่าโลกจะมีสันติภาพ	๑๒๓
ปัญหาสันติภาพขึ้นอยู่กับบุคคลกับระดับปกครอง	๑๒๔
ตัวศีลธรรมที่บุคคลจะต้องมี...	๑๒๙
มีครอบครัวดีหรือถูกต้อง ไม่มีปัญหาครอบครัว	๑๓๗
รู้จักธรรมะดี จนรู้ว่าธรรมะคือหน้าที่	๑๔๔
เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว คือรักผู้อื่น	๑๕๑
มีศีลธรรม	๑๕๒
มีสัมมาทิฐิ	๑๕๔
เป็นคนมีชีวิตเย็น	๑๕๕
สังคมมีความถูกต้อง	๑๖๐
มีระบบเศรษฐกิจที่ถูกต้องในสังคม	๑๖๐
มีระบบการอยู่ร่วมกันระหว่างคนด้อยกับคนเด่น	๑๖๑
มีระบบการเมืองที่ถูกต้อง	๑๖๓
ต้องการระบบการปกครอง	๑๖๙
คำว่าถูกต้องคืออย่างไร?	๑๘๑



ของ พุทธทาสภิกขุ

เรื่อง

วิปัสสนาทัศนะ



วิปัสสนาระบบลัดสั้น สำหรับคนทั่วไป

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ จะได้บรรยายเรื่องสมถะวิปัสสนา เป็นครั้งที่ ๓ เพราะว่าครั้งที่ ๓ ที่แล้วมาไม่ได้บรรยาย การบรรยายในครั้งที่ ๔ นี้ ก็คือ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓ ของเรื่องหรือชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.

ธรรมบรรยายวันเสาร์ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู ครั้งที่ ๔
ณ สถานหินโค้ง, สวนโมกข์, ๒๘ มกราคม ๒๕๒๗ เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.

เหตุผลที่ใช้ข้อคำอธิบายขุคน.

คำว่า “สมณะแห่งยุคปรมาณู” ฟังดูแล้ว มันก็เป็น ผิดปกติอะไรอยู่บ้าง; แต่ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในการที่ต้องใช้คำพูดชนิดนี้. โดยส่วนใหญ่ก็หมายถึงว่า มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ดังนั้น คำอธิบายนี้ก็จะอธิบายไปใน รูปแบบของวิทยาศาสตร์ และยุคปรมาณูเป็นยุคที่ว่าทำอะไร กันจริงๆ จังๆ ไม่มีเล่นๆ; คำอธิบายนี้ ก็จะต้องเป็นคำ อธิบายที่ไม่ใช่เล่น ๆ หรือสลัว ๆ เหมือนกับที่ทำกันมา.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ หมายความว่า มันมีของจริง มาตั้งลง สำหรับศึกษา กันกว่า พิสูจน์ ทดลอง. เกี่ยวกับ เรื่อง สมณะวิปัสสนา มัน เป็นเรื่องจิต ซึ่งไม่มีวัตถุหรือ ตัวตน จะอธิบายกันอย่างไร ให้มันเป็นเรื่องราวกับว่า มีวัตถุตัวตนมาตั้งอยู่เฉพาะหน้า, เป็นเรื่องศึกษา กันกว่า พิสูจน์ และทดลอง. ข้อนี้อขอให้ท่านพยายามให้ดีที่สุด ที่ จะให้เป็นได้อย่างนั้น มิฉะนั้นมันจะไม่ได้ผล, มันจะเสียเปล่า, มันจะสักแต่ว่าทำ ๆ ไปเท่านั้นเอง. ถ้าเป็น เรื่องจำ ๆ กัน แล้วมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์, ถ้าเป็นเรื่อง สอนอย่างคาด คะเนสอนให้คาดคะเน มันก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์;

มันต้องเป็นเรื่องที่จริง ก็ลงไปยังสิ่งนั้น ๆ จริง ๆ ในตัว
ความรู้สึก.

ขอให้นักถึงคำว่า “*สันทิฏฐิโก*” คือ *รู้สึกอยู่ในใจ* ;
สิ่งที่เราพูดถึงนั้น มันต้องรู้สึกอยู่ในใจ แม้ว่ามันจะเป็น
นามธรรม ไม่มีรูปไม่มีร่าง. แต่เมื่อมันรู้สึกอยู่แก่ใจ นั้นนะ
สิ่งนั้นนะมันก็เหมือนกับว่ามีรูปมีร่าง เป็นความรู้สึกเป็นสุข
รู้สึกเป็นทุกข์ หรือว่า ความรู้สึกอะไร เกิดขึ้นในใจจริง ๆ
ก็ขอให้รู้สึกลงไปที่ตัวความรู้สึกนั้น, มันก็เลยกลายเป็นของ
จริง สำหรับศึกษา กันคว่ำกันตามวิถีทางของวิทยาศาสตร์.
นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันในข้อนี้เป็นส่วนสำคัญ มิฉะนั้นจะ
ไม่สำเร็จประโยชน์.

แล้วก็ขอให้นักถึงคำว่า เป็นคำอธิบายที่มุ่งหมายให้
เหมาะสำหรับยุคปรมาณูไว้เรื่อย ๆ; ฉะนั้นผู้ฟังก็ขอให้ฟัง
อย่างว่าเป็นบุคคลในยุคนั้นด้วยกันด้วย คือให้มันจริง,
ให้มันจริง, มันไม่ใช่จำ ไม่ใช่คาดคะเน ไม่ใช่ละเมอเพื่อ
ฝัน. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่งว่า ทำไมจึงให้
ชื่อคำอธิบายคำบรรยายชุดนี้ว่า “คำอธิบายสมณะวิปัสสนาแห่ง
ยุคปรมาณู”.

อานิสงส์ของการทำสมณะวิปัสสนา.

ที่^๕ จะขอทบทวนสิ่งที่ต้องทบทวน ให้รู้สึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลาเป็นลำดับ. อย่ารู้สึกว้ากาน โดยเฉพา ก็คือความจริงที่จริงที่สุดว่า เรื่องวิปัสสนาหรือสมณะวิปัสสนา ที่กำลังพูดถึง^๕ เป็นสิ่งที่ต้องมี หรือต้องทำให้ได้; ไม่ใช่เพียงแต่รู้ๆ จำๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้. เพื่อประโยชน์อะไร? เพื่อประโยชน์ จะแก้ปัญหาที่มีอยู่จริง.

ความจริง ข้อแรกก็คือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ. ^๕ คนที่มาใหม่เพิ่งมาฟังใหม่ครั้ง^๕ คงจะฟังไม่รู้เรื่อง ก็ขอให้จดจำไว้ก่อนก็ได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลา^๕ เพราะว่าเรามันโง่เมื่อมีผัสสะ, คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวัน. ในขณะที่แห่งผัสสะ เช่นนั้น เรามันโง่ เหมือนกับว่า ไม่รู้อะไร, ไม่มีสติรู้สึกอะไร ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอะไร จิตใจมันก็ปรุงกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์ อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. นี่มันเป็นเรื่องยาวที่ต้องอธิบายกันเรื่องหนึ่ง ซึ่งอธิบายแล้วคราวอื่น;

ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็หามาศึกษาเถิดว่า ความทุกข์เกิด
เพราะเราใจ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน.

ถ้าจะไม่ให้ใจ ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่
จะมาทันในเวลาของผัสสะ, แล้วก็ มีปัญญาความรู้ ที่ได้
ศึกษาอบรมไว้ ในเรื่องของวิปัสสนาที่พอ ว่าอะไรเป็น
อะไร, อะไรเป็นอย่างไร, เป็นความรู้ที่เพียงพอ, ให้สติชน
เอาความรู้ขึ้นมา ให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ เมื่อมีทั้งสติมีทั้ง
ปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูกปล่อย
ให้ปรุ่งไปอย่างโง่เขลา จนมีความทุกข์; จะควบคุมจิตนั้น
ไว้ได้, ปรุ่งมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์, แล้วก็จัดการ
แก้ไข กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น ให้ลุล่วงไป
ด้วยดี. เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไร
เสียหาย แล้วก็ไต่ประโยชน์, แล้วคนก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย.
นี่เรื่อง มีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะ เราไม่ต้องเป็นทุกข์
นี่เป็นข้อหนึ่งละที่ประโยชน์สำคัญ

ที่นี้ อีกข้อหนึ่งก็คือว่า เราจะบังคับจิตได้ ถ้า
เรามีสติปัญญา, ตามแบบของวิปัสสนาที่ เราจะเป็นคน
บังคับจิตได้. เรื่องบังคับจิตได้นั้นเป็นเรื่องกว้างขวาง ที่

ใช้คำว่าเอนกประสงค์. ถ้าเราบังคับจิตใจได้เท่านั้นแหละ เราจะทำอะไรสำเร็จ, และ ป้องกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ได้ด้วย. มันมีอยู่สองแง่ นะ ว่า ความกึกกักที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าเราบังคับจิตใจได้ มันก็ไม่เข้ามา, แล้วเราบังคับจิตใจได้ ก็บังคับเป็นไปแต่ในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็ ไม่มีความทุกข์.

ท่านแสดงอานิสงส์ไว้มากกว่านี้ แต่เห็นว่าเพียง สองประการนี้ก็เกินพอแล้ว ว่าเราจะ มีสติในขณะที่มีผัสสะ, ไม่เกิดความโง่ในขณะที่แห่งผัสสะก็ไม่มีทุกข์เหมือนกัน. แล้วก็ บังคับจิตใจ ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็น ทุกข์, ไม่มาเป็นวิตกกังวล ที่เรียกกันว่า อารมณ์ค้าง อยู่ใน จิตใจหลายวันหลายคืน มันก็ยังค้าง ยังวิตกกังวลอยู่, แล้วก็ นำให้เป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที.

อาตมาอยู่ที่นี้ไม่ได้ไปไหน แต่ก็รู้ว่าเป็นโรคประสาทกันมากขึ้นทุกที ก็เพราะว่าคนที่มึนลักษณะเป็นโรคประสาทมาที่นี้มากขึ้น ๆ ก็รู้ตัวเอง ; โดยเฉพาะยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งอะไร ๆ มันก็เป็นไปอย่างฉุกฉะทุก ๆ ยากที่จะควบคุม คนเราก็คือเป็นโรคประสาทกันมากขึ้น. ฉะนั้นจึงขอฝากไว้ใน ความสนใจว่า ทำสมาธิวิปัสสนานี้ มันจะคุ้มกันโรคประ-

สาธุ^๕ได้เป็นอย่างดี; ก็เพราะเหตุว่า มันทำให้บังคับจิต
ได้, ความรู้สึกนึกคิดอะไร ที่เราไม่ต้องการจะให้มีอยู่ก็สลัด
ออกได้.

รวมความสั้น ๆ ว่า ทำสมถะวิปัสสนา^๕ เพื่อให้มี
สติเร็วและเพียงพอ และเพื่อให้มีการบังคับจิตได้; สอง
อย่างเท่านั้นก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว, หรือว่าจะพูดอีกอย่าง
หนึ่งก็ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างมันมารวมอยู่ที่ปัญหาสองอย่างนี้;
ถ้าเรามีสติและบังคับจิตได้ ปัญหาทั้งหลายจะมารวมอยู่
ที่นี้ แก้ได้โดยการกระทำอย่างนี้. ที่จะบรรลุมรรค ผล
นิพพาน เป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่าบังคับจิตได้ อย่างนี้
เป็นต้น; เราจึงมุ่งไปยังปัญหาหลักว่า จะต้องมีความเร็ว
ให้พอ และจะบังคับจิตให้ได้, เอาเป็นว่ามันมีเรื่อง มีสติ
และบังคับจิตได้.

ให้สังเกตตอนที่มัสติบังคับจิตได้.

ที่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายคอยสังเกตดูให้ดี ๆ ว่า การ
ปฏิบัติวิปัสสนา ทำสมถะวิปัสสนา ที่จะอธิบายต่อไปนี้ มัน
เป็นการทำให้มีสติและทำให้บังคับจิตได้. ท่านจงคอยสังเกต

ว่า เมื่อได้อธิบายตอนไหน ข้อไหน จึงทำให้พบว่า มันทำให้มีสติขึ้นมาอย่างไร, และมันทำให้บังคับจิตใจได้อย่างไร. นี้ขอให้คอยจ้องไว้แบบนี้ ซึ่งอาตมาก็จะค่อยอธิบายไปตามลำดับทีละข้อ ๆ จนกว่าจะครบถ้วน ในขณะที่ต่อไป, เตี่ยวน^๕ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรทราบก่อนอย่างนี้.

เอา, ที่นี้ก็บอกให้ทราบว่า ระบบสมณะวิปัสสนาทั้งหมดนั้น ที่มีอยู่ในพระบาลี มันมีสมบุรณ์แบบหรือสมบุรณ์, ดังนั้น จึงมีมาก กิจที่ท่านกล่าวไว้ หรือที่พระองค์ตรัสไว้อย่างสมบุรณ์แบบ ครบถ้วน สำหรับผู้ที่จะกระทำกันจริงๆ คือเสียดสละบ้านเรือน ออกไปอยู่ป่า, มีเวลาทั้งหมด มีเรี่ยวแรงทั้งหมด, แล้วก็ทำกันจริงๆ; ดังนั้น ท่านจึงตรัสไว้ให้มากมาย สมบุรณ์แบบมากมาย หรือว่าลึกซึ้งเอาการอยู่.

ที่นี้ คนที่ไม่อาจจะสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ไปทำอย่างสมบุรณ์แบบได้นั้น จะทำอย่างไร; แม้ในครั้งพุทธกาลมันก็มีอยู่นะ คนที่ไม่สามารถจะสละบ้านเรือนออกไปอยู่ในป่าเป็นโยคี เป็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติ อยู่ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นไม่ได้ มันก็มีอยู่. ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบลัด หรือ

สังเขป สำหรับคนที่ไม่อาจจะทำอย่างสมบูรณ์แบบ อย่าง
นั้น แต่ก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน; นี้ระบบลัทธิ
สังเขปนี้มันก็มีอยู่ก็ระบบหนึ่ง ซึ่งคนพวกนี้ไม่ต้องทำเต็มที่
สมบูรณ์แบบตามที่ตรัสไว้ทั้งหมด.

ที่นี้ ลองนึกดูเถอะว่า คนพวกไหนมีมากในโลกหรือ
ในแผ่นดินในประเทศอินเดีย ครั้นพุทธกาล; แม้ครั้นพุทธ
กาลนั้นแหละ คนพวกไหนมีมาก มันก็คือ คนพวกชาวบ้าน
ธรรมดา มีมาก. คนที่จะออกไปอยู่ป่า ปฏิบัติอย่างจริงๆ
ได้ มันไม่มีก็คน; ดังนั้น มันจึงต้องมีระบบ ที่เราจะใช้
พูดจาสั่งสอนกัน สำหรับคนประเภทนี้ ซึ่งเรียกว่าคน
ชาวบ้านธรรมทานี่. มัน จึงเกิดระบบสมณะวิปัสสนา ขึ้น
สองระบบ คือ ระบบใหญ่ไพศาลสมบูรณ์แบบระบบหนึ่ง,
นั่นก็จะพูดถึงเหมือนกัน แต่ไว้คราวอื่น; อีกระบบหนึ่ง
สำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งมีมากกว่ามาก มันก็มีอีกระบบ
หนึ่ง.

นอกจากนั้นยังจะต้องมองไปอีกทางหนึ่งว่า คนโง่
คนฉลาด คนไหนมีมาก? มนุษย์ประเภทฉลาดเฉลียว มีสติ
ปัญญา มาก กับมนุษย์ที่ธรรมดากๆ ต้องพูดกันมาก พวกไหน

มีมาก? มันก็พวกธรรมชาติมีมาก แล้วบางทีพวกที่โง่เขลา ไม่อาจจะเข้าใจได้ จะมากเสียกว่าอีก. เคียวนี้เราจะพยายามลงมา จนถึงว่า แม้พวกธรรมชาติที่เรียกว่าพวกโง่เขลานั้นแหละ ก็มีทางที่จะศึกษารู้อะไรและปฏิบัติได้ด้วยเหมือนกัน. อาตมา จึงตั้งเค้าโครงหรือความพยายาม ที่จะพูดให้ต่ำลงมา ถึงขนาด นี้ว่า *คนธรรมดา ๆ* ที่จะถูกจัดว่าเป็นคนโง่เง่า ชั้นโง่เง่านี้ ก็ *ควรจะมีความรู้พอที่จะรู้อะไรได้ ปฏิบัติได้และช่วยให้เอาตัวรอดได้.*

รวมความว่า ถ้าพูดกันไว้แต่ระบบละเอียด ประณีต สมบูรณ์ สูงสุดแล้ว มันก็เป็นหมัน; เพราะว่าคนที่จะรับ ความรู้ขนาดนั้นได้มันมีน้อย จึงต้องมีระบบที่พอสำหรับคน ทั่วไปขึ้นมาอีกระบบหนึ่ง ซึ่งจะขอเรียกไปที่ว่า ระบบลัด สั้น. แต่อย่าเพ้อตกใจว่า ถ้าเป็นลัดสั้นแล้ว ก็จะไม่สำเร็จ ประโยชน์; นี้ขอให้รู้ไว้ว่า แม้จะเป็นระบบลัดสั้นก็ยัง สำเร็จประโยชน์คือดับทุกข์ได้ เหมือนกัน.

ทำไมมันจึงลัดสั้นได้? ก็เพราะว่าเราไม่ต้องไปทำ อย่างสมบูรณ์แบบ, บางอย่างเราก็ไม่ต้องทำ; โดยเฉพาะ อย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์นี้ไม่ต้องทำ, หรือแม้ ที่สุดแต่ว่าจะบรรลुरुปฌาน อรูปฌาน ก็ไม่ต้องทำ, ไม่ต้อง

ทำงานถึงกับบรรลुरुูปฌาน อรูปฌานในระบบลัทธิสัน; เพียงแต่ทำให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วก็ไปศึกษาพิจารณาธรรมะสูงสุด เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันพอ มัน ก็ดับทุกข์ได้.

พวกที่เขาทำได้ก็ทำซี ทำให้บรรลुरुูปฌาน ทั้งรูปฌาน ทั้งอรูปฌาน, แล้วจึงค่อยพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็บรรลुकันอย่างทีเลิศ, มีอิทธิปาฏิหาริย์ มีอะไรเป็นอุภโตภาควิมุติ. นั้นนะมันดี มันประเสริฐเกินไป มันไม่เอามาใช้กับคนธรรมดานี้ได้ จึงยังไม่พูด. ในวันนี้จะยังไม่พูดระบบใหญ่ทั้งหมด, จะพูดแต่ระบบลัทธิสัน เท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่คนธรรมกาสามาญทั่วไป.

ที่นี้ ก็อย่าเข้าใจว่า ถ้าลัทธิแล้วมันก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้; มันก็ใช้ประโยชน์ได้ ก็ถึงจุดที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน. แต่ว่าไม่เก่ง ใช้คำว่าอย่างนี้ก็แล้วกัน, จะทำอะไรได้สำเร็จเหมือนกัน แต่ว่าไม่มีความเก่ง แต่มันก็ทำได้. เขากันเพียงเท่านั้นมันก็จะพอ; มิฉะนั้นจะตายเปล่า. พวกคนไม่เก่งทั้งหลายนั้น อย่าไปหวังให้มันมากนัก มันจะตาย

เปล่า; เอาแต่เพียงว่า คับทุกข์ได้มันก็จะพอ จึงขอสรุป
มาบรรยายในลักษณะที่เป็นระบบลัดสั้น, ลัดสั้น.

ท่านจะถามว่า ลัดสั้นอย่างไร? ก็ตอบว่า *เว้น*
ส่วนที่เกินหรือไม่จำเป็นออกเสีย; นั่นแหละคือลัดสั้น.
เหมือนอย่างว่า บ้านเรือน เรามีอะไรเท่าที่จำเป็น จะกินจะอยู่
จะใช้จะสอย มันก็อยู่ได้; แต่ที่ในบ้านเรือนมันเต็มไปด้วย
ด้วยสิ่งที่เกินที่จำเป็น เหมือนกับคนบ้า จะพูดได้ว่า ทุก
บ้านมันจะเหมือนกับคนบ้า, มันมีสิ่งที่ไม่จำเป็น ที่มันเกิน
จำเป็นเต็มไปหมด เห็นไหม? ถ้าเราเอาไปทิ้งเสียให้หมด,
ให้เหลือแต่ที่จำเป็น เราก็ออกันแต่สิ่งที่จำเป็น เราก้ไม่ตาย;
เราก้อยู่ได้ และก็เป็นสุข. บางทีจะไม่ยุ่งมากเหมือนกับ
บ้านเรือน ที่มันเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่จำเป็น. เคยวันมัน
เหื่อนั้น เื่อนี้, อะไรออกมาโฆษณา ก็ซื้อเอามาใส่ในบ้าน
ในเรือน รกรุงรังไปหมด, ล้วนแต่ไม่จำเป็น. ทาง
ปฏิบัติ^{นี้} ก็เหมือนกัน เราจะ มีหลักกว่า ส่วนที่ไม่
จำเป็น^{นี้} จะเอาออก ก็จะไม่เสีย จะเดินไปแต่ส่วนที่
จำเป็น; มันจึงเป็นการลัด.

ถ้าถามว่า ลัทธิอย่างไร? ก็คือเว้นส่วนที่เกินจำเป็น ออกไปเสีย คือไม่ต้องสมบูรณ์แบบ สำหรับหรรษา สวยงาม วิจิตร พิสดาร เอาแต่เท่าที่จำเป็นที่จะดับทุกข์ได้

ทีนี้ ถ้าถามว่า *ทำไมต้องลัทธิ?* ทำไมจะต้องลัทธิล่ะ? มันก็ตอบอยู่แล้วว่ามัน *จะไม่เสียเวลา*, และมันจะไม่ล้มละลาย. ถ้าไม่ลัทธิมีแต่ระบบใหญ่ ระบบสำหรับคนมีสติปัญญา; คนที่ไม่มีสติปัญญาก็ไม่มีทางจะทำได้, แล้วเรื่องนี้ก็เป็นหมันเสียมาก; เพราะว่าทำได้น้อยคน. นี่จึงต้องลัทธิ ให้มีระบบที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปหรือส่วนมาก.

เปรียบเทียบลัทธิกับสมบูรณ์แบบ.

ทีนี้ จะเทียบกันให้ดู ว่า *ลัทธิอย่างไร?* คอยฟังให้ดีๆ บางที่จะฟังไม่ถูกก็ได้ว่า *ลัทธิอย่างไร?* คือเอาระเบียบที่มันสมบูรณ์แบบ กับระเบียบที่เราจะพูดลัทธิสั้นนี้มาเทียบกันดู. ถ้าเราเอาระบบสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานก็ดี, ตามหลักอานาปานสติสูตรก็ดี. นี้เรียกว่า สมบูรณ์แบบ, เอามาเปรียบเทียบหลักที่จะพูดต่อ จะพูดทีหลังว่า *ลัทธิอย่างไร.*

ถ้าเป็น ระบบสมบูรณแบบ ก็เป็น ๔ หมวด : หมวด
กาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม.

หมวดกาย คือลมหายใจ ก็กำหนดลมหายใจสั้น
ลมหายใจยาว, ฐฐรรมาชาติธรรมคาของลมหายใจสั้น ฐฐฐฐฐ
ของมัน, ฐฐฐฐฐว่า ความที่มันตบแต่งร่างกาย—กายเนื้อ
แล้วฐฐฐฐทำให้ลมหายใจระงับๆๆ จนเป็นถึงเป็นฌาน เป็น
รูปฌาน ฯลฯ ไปตามลำดับ; เพียงแต่ ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตาย
แล้ว. ระบบสั้น นั้น ไม่ต้องทำถึงอย่างนั้น ทำแต่
จิตเป็นสมาธิพอสมควร, แล้วก็ไปพิจารณาธรรมะที่
เป็นตัวเรื่องกันเสียเลย เพียงแต่เกี่ยวกับกาย หรือลมหายใจ
อย่างเดียวใน ๔ ชั้นนั้น มันก็ใหญ่โตมโหฬาร, แล้วก็ทำไป
ให้ถึงกับเป็นฌานเป็นสมาธิชั้นอัปปนา เป็นฌานเพื่อว่าจะได้
มีปีติ หรือสุขจากองค์ฌานนั้นไปใช้ในขั้นต่อไป เทียบเรา
ไม่ต้องทำ ในเรื่องลัด.

ที่ ๕ พอมา หมวดที่สอง หมวดเวทนา ก็ต้อง
เอาปีติแท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ เอามาจากฌาน. สุขที่แท้
จริงมารู้สึกอยู่ในใจ, เอามาตั้งหน้าตั้งตาศึกษา สอดส่องดู
จนรู้ว่า อันนั้นเองมันปรุงแต่งจิต, แล้วก็หาวิธีลัดกำลังของ

ปีติและสุขนั้นเสีย จนได้ตามปรารถนา, เพียง ๔ ชั้นก็
เกือบตายอีกนั่นแหละ. ถ้าสำหรับคนโง่ จะทำไม่ได้ทัน
เวลาดอก, จะไปศึกษาเรื่องปีติเรื่องสุข จนกระทั่งลดอำนาจ
ของมันได้ลงไป ๆ.

เรามีวิธีกระโดดข้าม ตามลัดสั้น คือ เมื่อจิตเป็น
สมาธิพอสมควรแล้ว ก็กำหนดความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น
เอง, ไม่ใช่จากฌานว่า พอใจ ไม่พอใจ อะไรก็รู้สึก, แล้วก็
ควบคุมมันไปตามที่จะทำได้, แล้วมัน จะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่า
เป็นเรื่องมายา. เวทนาทั้งหลายเป็นเรื่องมายา เป็นการ
กำหนดง่าย ๆ เรียกว่าชั้นเดียวก็ได้ ก็มีผลเท่ากับว่า ๔ ชั้น
ของหมวดเวทนานุปัสสนา.

ที่นี้ มาถึง หมวดที่สาม สมบูรณ์แบบหมวดที่สาม
เรื่องจิตตานุปัสสนา, รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, แล้วก็วิธีทำจิต
ให้ระเริงอย่างไร, วิธีทำจิตให้ตั้งมั่นอย่างไร, วิธีทำจิตให้
ปล่อยาวอย่างไร มันยากพอ ๆ กับว่า จะหักแสดงกายกรรม
จินอย่างนั้น; ไม่ต้องเลย, ไม่ต้องเลย ทั้ง ๔ ชั้นนี้ใน
หมวดจิตตานุปัสสนา, สีชั้นนี้ไม่ต้องทำเลย. ถ้าเอาอย่าง
ลัดสั้น ที่จะไปทำ คอยกำหนดจิตทุกชนิด จนรู้จักดี, แล้ว

ทำจิตให้สว่างแจ้งได้ทันที ทำจิตให้ตั้งมั่นทันที ทำจิตให้ปล่อยวางทันที. น้ำมันแก่นะ มันแก่เกินไป ไม่ต้องก็ได้อ.

เรากระโดดข้ามไปยังหมวดที่สี่ ธรรมานุปัสสนา ได้เลย, คือว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบ้างแล้วพอสมควร ในหมวดที่หนึ่ง กระโดดข้ามไปพิจารณาว่า ไม่เที่ยงๆ อะไรที่อยู่ในความรู้สึก ลมก็ดี อะไรก็ดี ที่มีอยู่ในความรู้สึก ที่เรากำหนดอยู่, เห็นความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง.

นี่เรียกว่า กระโดดข้ามจากหมวดที่หนึ่ง ชั้นที่ ๑ ไปสู่มหาวิปัสสนา เรื่องความไม่เที่ยงเลย; จะเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นตัวเนื้อ เป็นตัวในชีวิตชีวานี้ ก็กำหนดความไม่เที่ยง นั้นอยู่เรื่อยไป ทุกครั้งที่หายใจ, จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือในสิ่งที่เคยยึดถือ, เช่น สุขเวทนา เป็นต้น, หรือแม้ในชีวิตตัวเอง ที่เราเคยหลงรักยึดถือหมายมั่น เพราะมันเห็นความไม่เที่ยงของทุกส่วน ที่ประกอบกันเป็นชีวิต; มันก็คลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิต ก็เห็นว่าโอ้อภัยแล้ว, คลายแล้ว, เฟ่งกันให้มากตอนนั้น เห็นความไม่เที่ยง. พอเห็นว่ามันเริ่มคลายความยึดถือ แล้วก็เฟ่งที่ความคลาย ๆๆ คลายจนกระทั่ง

ว่า ความยึดถือบางส่วนดับไป, ก็ดูที่ความดับไปแห่ง ความยึดถือบางส่วนนั้นก็ได้ กระทั่งว่าอะไรหลุดไปแล้ว, อะไรพ้นไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว ก็เอามาดู; เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่สี่ คือสลัดकिन.

ถ้าว่าที่จริง ไม่ต้องดูก็ได้ ถ้าว่ามันปล่อย ก็ไม่ยึดแล้ว มันปล่อยแล้ว มันก็ไม่ต้องดูก็ได้ ว่ามันปล่อยแล้ว; เพราะว่าเมื่อมัน ปล่อยแล้ว มัน ก็หมดทุกข์แล้ว ดับทุกข์ ได้แล้ว. มันก็พอใจได้แล้ว, ไม่ต้องดูก็ได้. ฉะนั้นจึง คงดูแต่อนิจจัง, ดูแต่ความที่มันคลายออก, แล้วดูแต่ความที่มันดับไป ก็พอ. แต่ถ้าสมบูรณ์แบบ เขาต้องดูความที่มันสลัดकिनนั้นแหละ สลัดได้แล้ว ชนะแล้ว อะไรแล้วนี้ ง่าย.

นี่เราจะประหยัด ลักส์มันได้มาก โดยทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร คือ กำหนดสิ่งเหล่านั้น กำหนดลม กำหนดอะไรตามที่มีอยู่นั้นแหละ, แล้วอะไรเกิดขึ้นในความรู้สึกทุกชนิด ก็ดูว่ามันไม่เที่ยง, จะแยกดูให้ละเอียดกว่านั้นก็ได้ เพียงจะอธิบายให้ฟังตามสมควร. แต่ทางที่ลักส์มันกระโดดเร็วที่สุด ก็คือ อะไรเข้ามาปรากฏในความรู้สึกแล้ว ดูความไม่เที่ยง.

เมื่อเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็นับว่าได้เปรียบแล้ว พุทฺทธาษาชาวบ้านว่า ชัยชนะอยู่ข้างฝ่ายเราแล้ว; เราได้เปรียบเต็มที่แล้ว ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้น ๆ แล้วก็เรียกว่าหวังได้. เฟ่งที่ความไม่เที่ยงเรื่อยไป ๆ ๆ แล้วมันจะคลาย, คลายความยึดถือ โดยอัทธโนมติ, ตามกฎของธรรมชาติ มันคลายเอง. แล้วเมื่อมันคลายเอง ๆ คลายเอง ตามกฎของธรรมชาติมันก็ดับไปได้ หรือสิ้นไปได้ เป็นเรื่องๆ ง่ายๆ ไป. มันไม่ต้องมากมาย ไม่ต้องมีพิธี วิธีอะไรมากมาย จนกล่าวได้ว่า พอเห็นความไม่เที่ยงแล้ว, ไม่เที่ยงแล้ว, มันก็จะหล่นผล็อยไปที่เดียว; สิ่งที่เคยยึดถือจะหล่นผล็อยไป; เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง นี่มันก็เหลือเท่านั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร, ดูความไม่เที่ยงแล้วมันก็จะจางคลายดับไป, เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง, นี่มันสั้นนะ.

แต่ถ้าพูดสมบูรณแบบ มันสี่หมวด หมวดละสี่ชั้น มันเป็นสิบหกชั้น. แล้วในแต่ละชั้น ๆ ของสิบหกชั้นนั้น มันมีเรื่องมาก พุทฺถกันเดือนหนึ่งก็ไม่จบ, เขียนเป็นหนังสือก็เล่มเบ้อเร่เลย. นั่นแหละคือสมบูรณแบบ นั้นเก็บไว้ก่อนอย่าเอามาพูด.

ระบบลัทธิที่เหมาะสมแก่ทุกคน.

วันนี้จะพูดเรื่องระบบลัทธิ วิธิลัทธิ ที่คิดว่า
 ที่เห็นเลยละ ไม่ต้องกึกกอก ที่เห็นได้เลยว่า มันเหมาะสำหรับ
 ทุกคน. ฉะนั้นขอให้ฟังให้ดี เรื่องที่เปรียบเทียบให้เห็น
 อย่างเมื่อตะกั่ว ๆ นั้น ไม่ต้องสนใจคอกงั่วหัวเปล่า ๆ, ไม่
 ต้อง, ไม่ต้องเทียบ, ไม่ต้อง, ไม่ใช่หน้าที่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้อง
 เทียบ เป็นแต่เพียงเอามาเทียบให้ฟังว่า มันลัทธิได้ แล้ว
 มันก็ไม่เสียไปในส่วนสำคัญ คือมันสำเร็จประโยชน์ด้วย
 เหมือนกัน, จะเอามาพูดให้ท่านทั้งหลายฟังว่า มันเป็นเรื่องที่
 ทำได้. การลัทธิคือทำอย่างนี้ เล็กกันไม่ต้องพูดแล้ว เรื่อง
 ลัทธิทำไม, เพราะเหตุไร, อย่างไร, ไม่ต้องพูดกัน, มา
 พูดกันถึงเรื่องวิธปฏิบัติ ที่จะปฏิบัติไปตามวิธีที่เรียกว่า
 ลัทธิ.

หลักปฏิบัติลัทธิเกี่ยวกับลมหายใจ.

เอา, ที่พูดเรื่องลัทธิ แม้อย่างนั้นก็จะต้อง
 แบ่งออกเป็นสักสองตอน เพราะมันเป็นการปฏิบัติที่ยืดยาว;
 ถ้าแบ่งออกเป็นสักสองตอน มันจะง่ายเข้า, มันจะง่ายเข้า.

เรื่องยี่ยาวถ้าเราทำเป็นตอนสั้น ๆ เข้า มันปฏิบัติง่ายเข้า. ระบบลัดสั้น สำหรับท่านทั้งหลายทุกคน ขอตัดออกเป็นสองตอน คือ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ นั้นตอนหนึ่ง, แล้วก็ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถ ทั้งหลายนั้นยี่ยาวมาก มันเกี่ยวโยงกันมาก.

พวกเราในตอนระบบสั้น ลมหายใจอย่างไร้ก่อนดีกว่า, จะได้เป็นพื้นฐานด้วย จะเป็น ก. ข. ก. กา ในขั้นต้นด้วย, แล้วก็ใช้กับระบบอื่น ๆ ต่อไปข้างหน้าได้ด้วย; ฉะนั้นขอพูดระบบเกี่ยวกับลมหายใจ ก่อน.

ทีนี้ เราก็เริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมชาติเราก็หายใจกันอยู่แล้ว; เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เราหายใจอยู่นั้นมันหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นะ จะเรียกว่าจิตก็ได้, จะเรียกว่าสติก็ได้. ถ้าเรียกให้ถูกต้องเรียกว่าสติ มันไปกำหนดที่ลมหายใจ : หายใจเข้า—ออกอย่างไร, หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้, แล้วแต่สะดวกสำหรับบางคน. แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจเข้าไป—ลมหายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป—ออกมา, เข้าไป—ออกมา, เข้าไป—ออกมานั้น.

เดี๋ยวนี้สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันผิตกับ
 ธรรมดามาก ที่เราไม่ได้กำหนด; สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้
 ไปอยู่กับวัฏวาย ไร่นา ของเอร็ดอร่อยสนุกสนาน, ไม่อยู่ที่
 อะไรดอก. ธรรมดา มันไปอยู่กับทุกสิ่ง ที่มันเป็นเหยื่อ,
 เดี่ยวนี้ จีบมากำหนดลมหายใจที่เข้าอยู่—ออกอยู่, เข้าอยู่
 —ออกอยู่. นั่นแหละจุดเกิด นั่นแหละคือฝึกสติละ, สติ
 มันถูกฝึก; ถ้าฝึกได้ มัน ก็มีสติ.

ฉะนั้นจึงรู้ว่า มันจัดการเข้ากับสติโดยตรง; เอา
 ตัวสติมากำหนดลมหายใจ, มีทางที่จะกำหนดเป็นลำดับเข้าไป
 คือประเด็นละเอียด ลึกซึ้งไปเป็นลำดับ ครั้งแรกก็กำหนด
 เพียงว่า เข้าและออก : หายใจเข้าหอน—ออกหอน, เข้า
 หอน—ออกหอน; ไม่ต้องออกเสียงคอกไม่ต้องว่าเป็นเสียง
 ว่าออกหอน—เข้าหอน. พุทด้วยใจ เหมือนกับเราพูดว่า
 เข้าหอน—ออกหอน แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หวนกหู.

นี่หายใจเข้าก็เข้าหอน ออกก็ออกหอน, จะว่าเข้า
 เฉย ๆ ก็ได้โดยไม่หอน. แต่เรื่องหอนนี้มีประโยชน์ เดี่ยวจะ
 ค่อยอธิบายทีหลัง เราไม่ชอบหอน เราก็คือ เอ้า, เข้า—
 ออก, เข้า—ออก เพียงเท่านั้น เท่านั้นแหละ, ไม่ใช่เรื่อง

เล็กน้อยเสียแล้ว. จิตมันไม่ยอม มันค้นร่นที่จะไม่อยู่ที่นี้, มันจะไปเที่ยวที่อื่น; เพียงแต่ว่า ใครกำหนดให้ได้ว่า มันเข้าหนอ—ออกหนอ เข้าหนอ—ออกหนอ อยู่ที่ตรงนั้นะ นี่ก็เรียกว่า สติมันถูกฝึกอย่างมาก, จิตมันถูกบังคับอย่างมาก.

สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์^{นี้} คือ ลมหายใจแล้วก็บังคับไม่ให้ไปที่อื่นนะ จิตนั้น; จึงเรียกว่าทั้งฝึกสติและทั้งบังคับจิต. อยากจะบอกว่า ทำเหมือนเล่นๆ ก็ได้, ได้ผลดีกว่าทำจริงจัง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น, ทำเหมือนกับเล่นๆ แต่ขอให้ทำได้นะ เข้า—ออก, เข้า—ออก, เข้า—ออก ตามเวลาที่นานพอสมควร.

ที่^{นี้} เมื่อทำได้ จะฝึกสักวันก็เวลาก็ตามใจ ก็เลื่อนขึ้นไปเถอะว่า สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มัน สั้น หรือมันยาว; ที่มันเข้าไปหรือออกมา, มันสั้นหรือมันยาว; ที่มันสั้นก็รู้ว่าสั้น, ถ้ามัน ยาวก็รู้ว่ามันยาว. ถ้าว่ามันยาวก็ว่ามันยาว, ถ้าว่ามันสั้นก็ว่ามันสั้น จึงกำหนดว่ายาว—สั้น หรือยาวหรือสั้น, ยาวหนอก็ได้ สั้นหนอก็ได้ ให้พอดีกับครั้งหนึ่ง ที่มันหายใจออกยาว ก็ว่ายาวหนอ สั้นก็สั้นหนอ.

นี่มันรู้ละเอียดขึ้นไปว่า มันยาวหรือมันสั้น เมื่อ
 ตะกรูแต่ที่ว่า มันหายใจเข้าหรือหายใจออก. ชูคนั้นกำหนดว่า
 เข้าหนอ—ออกหนอ, เข้าหนอ—ออกหนอ จนได้. ชูคนั้น
 กำหนดว่าสั้นหนอ—ยาวหนอ, สั้นหนอ—ยาวหนอ หรือ
 ยาวหนอ—ยาวหนอ หรือสั้นหนอ—สั้นหนอ. นี้เรียกว่า
 สติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความสั้นหรือความยาว.

เอ้า, ที่นี้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มัน หยาบหรือ
 ละเอียด : ถ้าหายใจแรงก็คือหยาบ หายใจเบาก็คือ
 ละเอียด. ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเราก็
 หายใจหยาบ; เช่นโกรธเช่นกลัวนั้นหายใจมันก็หยาบ หรือ
 มันตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ; ถ้าไม่มีเหตุการณืเหล่านี้
 นั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด.

เดี๋ยวนี้เราสังเกตดูว่า โอ! มันหยาบไว้วัย หรือมัน
 ละเอียดไว้วัย การกำหนดก็จะเกิดขึ้นว่า หยาบหนอ ละเอียด-
 หนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, ละเอียดหนอ,
 ละเอียดหนอ ละเอียดหนอ; ไม่ต้องไปนึกหวังว่าเข้าหรือ
 ออก สั้นหรือยาวดอก เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวนี่. ถ้ารู้ว่า
 หยาบ มันก็หยาบออกไป—หยาบเข้ามา, ในเมื่อเราจะกำหนด

หยาบหรือละเอียด เราก็กำหนดหยาบละเอียดเป็นส่วนใหญ่, แล้วมันก็รู้สึกอยู่ที่ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก นั่นมันรู้เอง.

นี่เห็นไหม ว่ากำหนดลมหายใจชนิดนี้ ไม่ต้องเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตที่ไหน; ชาวบ้านก็ทำได้ : นั่งลงในที่สมควร, นั่งลงตามสบายในที่สมควร, ไม่ต้องบำเลือกพิถีพิถันอะไรกันนัก. ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย นั่งซัดสมาธิตามสบาย, วิธีที่มันไม่ลึมนั่นแหละ, เองง่าย ๆ. เรานั่งอย่างเด็ก ๆ หัดนั่งซัดสมาธิมาแต่เล็ก แค่นั้นแหละพอแล้ว.

นี่กำหนดลมหายใจในขั้นที่ว่า เข้าหนอ—ออกหนอ, เข้าหนอ—ออกหนอ; นี่เปลี่ยนเป็นว่าสั้นหนอ—ยาวหนอ สั้นหนอ ยาวหนอ ก็กำหนดได้ดี, กำหนดว่าหยาบหนอ ละเอียดหนอ, หยาบหนอ ละเอียดหนอ. นี่มันไม่ยาก, มันไม่ยาก. ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแย่มาก; ถ้าใครทำไม่ได้ก็ดูจะเหมือนกับแมวละ เป็นแมวไปเลยถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้; จึงเรียกว่าลัดสั้นที่สุด ท่าที่สุด, ง่ายที่สุดแล้ว.

ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม.

เอ้า, ที่นี้จะสูงขึ้นนี้จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้น มันก็มีชนิดละเอียด ลึก สูง เหมือนกัน. ที่นี้ก็กำหนดว่า

เมื่อเรากำหนดลมอยู่นั้นละ ลมมันถูกกำหนด, ลมมันถูกกำหนด. ที่เรารู้สึกว่าจิตกำหนด, จิตกำหนด นั้นมันจะแยกกันเป็นรูปและเป็นนาม. ลมหายใจนั้นเป็นรูป ไปกำหนดที่ลมหายใจ, กำหนดลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม ว่ารูปหนอ—รูปหนอ; เพราะว่าเรากำหนดที่ลมหายใจ เราก็กำหนดว่ารูป หรือรูปหนอ—รูปหนอ, คือตัวลมนั้นแหละเขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็นรูปธาตุ, หรือกำหนดที่ลมกระทบหรือกำหนดที่อะไรก็สุดแท้ ที่มันเป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นวัตถุแล้วก็เรียกว่ารูป. ที่กำหนด ที่ความรู้สึกของจิต จิตที่กำหนด หรือตัวผู้กำหนด คือตัวจิตก็ได้ หรือตัวความรู้สึกว่ากำหนดก็ได้, อันนั้นมันเป็นนาม.

ถ้าไปกำหนดเข้าที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึก ก็นามหนอ, นามหนอ. ถ้ากำหนดที่ลมหายใจ ก็ว่ารูปหนอ รูปหนอ; มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่ารูปหนอ, แล้วก็มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ. ขอแต่ว่าจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่ว่ากำหนดก็ได้; นี้เรียกว่านามหนอ—นามหนอ. เราก็เลยกำหนดนามรูป—นามและรูป : นามคือความรู้สึกที่กำหนด, รูปคือสิ่งที่ถูกกำหนด. ถ้าว่าเรากำลังทำความรู้สึกอยู่ที่ลม

หายใจแล้วเราก็พูดออกมาว่า รูปหนอ—รูปหนอ แต่ไม่ต้อง
ออกเสียง; พุทฺธิวิธีที่ไม่ต้องออกเสียง. เมื่อจิตมันพุ่งลงไป
ที่ลมที่ถูกกำหนด หรือที่ที่ลมมันกระทบก็ตี จงกำหนดว่ารูป
หนอ—รูปหนอ, คือมันเป็นรูปธรรม กำหนดว่ารูปหนอ.
แต่ถ้าไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด
ว่านามหนอ—นามหนอ. นี่เรารู้จักสองอย่างแล้วนะ รู้จัก
ทั้งรูปและทั้งนาม.

ถ้าว่าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือ
ละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูปเหมือนกัน,
เขาเรียกว่า *อุปาทายรูป* มีลักษณะแห่งความยาว ความสั้น,
ความหยาบ ความละเอียด, หรือกิริยาที่เข้าไปกิริยาออกมา
ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน. *อุปาทายรูป ไม่ใช่มหาภูตรูป*.
ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ มันก็เป็นมหาภูตรูป, กำหนดรูปที่
เป็นตัวมหาภูตรูป; แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้ว มันจะเกิน
แล้ว. คุณไม่ต้องรู้คอกว่า รูปมหาภูตรูปหรืออุปาทายรูปมัน
จะเกินแล้ว มันจะยุ่งแล้ว; เอาแต่ว่า ถ้าว่ากำหนดที่ตัวลม
หายใจ หรือที่ลมหายใจกระทบ, หรือลักษณะอาการแห่งลม
หายใจ กำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก : โอ, นี้นรูป เราก็รูปหนอ,

กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึก ก็เรียกว่านามหนอ, นามหนอ.

ถ้าจะไปบอกชื่อภาษาบาลีทุกอย่างๆ เรื่องมันก็มาก มันกลายเป็นเกินสมบุรณ์แบบ, เป็นเรื่องเกินเสียเวลาเปล่าๆ. ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, มันเป็นของหายและเนื่องอยู่กับของหาย ก็เรียกว่ารูป. ถ้ามันเป็นของละเอียดไม่มีรูปก็เรียกว่านามคือจิตใจ. ตอนนั้นคงจะยากขึ้นมาบ้างแล้วนะ เมื่อหายใจเข้าออกอยู่ กำหนดลมว่ารูปหนอ—รูปหนอ, กำหนดที่จิต ที่กำหนดลมอยู่ว่า นามหนอ นามหนอ หรือความรู้สึกอยู่ว่ากำหนดอยู่อย่างไร. นี่ก็นามหนอ นามหนอ. ^{๕๕}นั้นมาจนถึง^{๕๖}ขึ้นกำหนดรูปนาม.

๕ กำหนดจิตให้รู้จักเบญจขันธ์.

เอ้า, ^{๕๕}ที่นั้นเอาให้มันเก่งขึ้นมาอีกสักกิตหนึ่ง บางคนอาจจะงง หรือโมโหแล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่าอะไรนี่, เอ้า, ^{๕๖}ที่นั้นจะกำหนดให้เก่งขึ้นมาอีกกิต. คุณช่วยจำไว้ให้ดีเดอะ ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ๆ นั้น จะรู้จักเบญจขันธ์กันละที่นี้; เข้าใจว่าเหล่านี้คงจะเคยได้ยิน เบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา

สังขาร วิญญาณกันมาแล้วทั้งนั้น ; จะมาบอกกันให้รู้ว่า มัน
อยู่อย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมมาตามลำดับ ๆ อย่างที่ว่ามานี้ :
เข้าหนอ ออกหนอ สั้นหนอ ยาวหนอ หยาบหนอ ละเอียด
หนอ นามหนอ รูปหนอ. ที่นี้จะกำหนดให้มันเห็นชัดว่า
อย่างไรเรียกว่ารูป, ก็อย่างที่ว่ามาแล้ว กำหนดที่ลม หรือ
กำหนดที่ความสั้นยาว หยาบ ละเอียดของลม. นี้เรียกว่ารูป,
รูปเหล่านี้เรียกว่ารูปขันธ์. ขันธ์แปลว่าหมวดหรือกอง
คือกองรูป.

ที่นี้ถ้าในเวลาที่กำหนดนั้น มัน มีรู้สึกเวทนาอะไร
แทรกแซง เข้ามาบ้าง เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนี้ ; บางที
เรารู้สึกสบายก็มี พอใจ ถูกใจก็มี, หรือถ้าเผอิญว่าภายนอก
มันแทรกแซง เช่นว่ามันเจ็บที่นั่น หรือปวดเมื่อยขึ้นมาก็มี
อย่างนี้. ถ้าความรู้สึกอย่างนี้มันเกิดขึ้นมา แล้วก็เรียกว่า
เวทนา ; เวทนา นี้เวทนาขันธ์แหละ. เวทนาขันธ์มาแสดง
หน้าตาให้เห็นแล้ว. เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ
ความพอใจ สบายใจในความรู้สึก, ต้องมีความรู้สึกอยู่จริงๆ
นะ ; นั่นแหละคือเวทนาขันธ์ จึงกำหนดว่า เวทนาหนอ,

เวทนาหนอ, เวทนาเฉยๆ ก็ได้ เวทนาหนอก็ได้. นั่นแหละคือเวทนาชั้น, รู้จักเวทนาชั้น ที่ท้องถิ่นมาร้อยพันพันหนเสียบ้างซิ ได้แต่ท้องถิ่น. เตียวหนจะรู้จักว่าตัวจริงเป็นอย่างไร.

ทีนี้ เมื่อกำหนดลมอยู่ : สั้น—ยาว อะไรก็ตาม ตามที่กำหนดนั้น มันทำความสำคัญมันหมายได้ว่า โอ, นี่เรียกว่าลม นี่เรียกว่าสั้น นี่เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่า หยาบว่าจะเอียง, ความสำคัญได้ มันหมายความว่าเป็นอย่างนี้ได้ นี่เรียกว่าสัญญาชั้น มันจำได้ว่า อย่างนี้เรียกว่าสั้น อย่างนี้เรียกว่าลม, อย่างนี้เรียกว่าลมสั้น, อย่างนี้เรียกว่าลมยาว, อย่างนี้ลมหยาบ, อย่างนี้ลมละเอียด; มันจำได้ กำหนดได้ นี่เรียกว่าสัญญาชั้น มันมีสัญญากำหนดได้. นี่สัญญาชั้น เราเพิ่งเฉพาะที่ความรู้สึก; กำหนดได้ จำได้ สำคัญได้ว่าสัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ. นี่จิตกำหนดอยู่ที่ความรู้สึกในความสำคัญนั้นแหละ, แล้วจะเรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญหรือสัญญา, แล้วก็ใช้คำว่าสัญญา ก็สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ.

ที่^๕ ๕ ทัวการกำหนดตนเอง มันมีความคิดอยู่ใน
 ๕ ทัวการกำหนด, ความคิดนั้นก็มันมีอยู่ในทัวการกำหนดก็ดี
 หรือถ้าเผื่อจิตเวลานั้นมันไปหวนคิดถึงอะไรก็ดี; ความ
 ๕ คิดนั้นคือสังขาร. สังขาร ปรุงแต่ง คือความคิด; ไป
 กำหนดเข้าที่ทัวความคิดนั้นแล้ว ก็ว่า สังขารหนอ สังขาร
 ๕ หนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.

ที่^๕ ๕ มา กำหนดที่ทัววิญญาณ. การที่^๕ จะรู้สึกต่อ
 ๕ ลม นั้น มันต้องมีกายวิญญาณ เช่นกาย ผิว จมูกนั้นเป็นกาย
 ๕ มีวิญญาณที่^๕ นั้นรู้สึกต่อลม นี้ก็คือวิญญาณ : กายวิญญาณ
 ๕ หรือมโนวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ทัวลม ที่หยาบ
 ๕ ละเอียดเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าวิญญาณเหมือนกัน, จะเป็นกาย
 ๕ วิญญาณ ก็ดี มโนวิญญาณ ก็ดี, มันก็จะเกิดอยู่ในขณะที่
 ๕ กำหนดอยู่ตลอดเวลา. เรากำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ
 ๕ วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณของกายวิญญาณ. ที่^๕ รู้สึกต่อลม
 ๕ กระทบก็ดี หรือมโนวิญญาณ, รู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนด
 ๕ อารมณ์นั้นก็ดี, เรียกว่าวิญญาณต่อกันทั้งนั้น; ได้ ๕
 ๕ อย่างแล้วนะ รูป หนอ ๆ เวทนา หนอ สัญญา หนอ
 ๕ สังขาร หนอ วิญญาณ หนอ. นี้ ๕ ชั้น ๕ อย่างนี้

รู้จักชั้นนี้ห่า ตัวจริงในความรู้สึก เป็นสันทิฏฐิโก
อย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป : *รูปคือกาย, นาม*
คือ *เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ*. รูปนั้นกำหนดเป็น
อย่างเดียว เรียกว่ารูป จะเป็นอุปาทายรูป หรือมหาภูตรูป
ก็รวมเรียกว่ารูป; ส่วนเวทนา สัญญา สังขารวิญญาณ
รวมเรียกว่า นาม. เคี้ยวนี้เรารู้จักกำหนดรูปหรือนาม;
ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
แล้วแต่เราจะชอบอย่างไร. ถ้ายอมเสียสละเวลา หรือ
เหน็ดเหนื่อยบ้าง ก็ศึกษาพอให้จำได้ว่า ท่านจำแนกไว้เป็น
๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ยากคอก;
ตั้งใจพักเดียว วันเดียว มันก็กำหนดได้เป็นรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ, แล้วก็มาแยกกำหนดทีละอย่างๆ
เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่นั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้ง
สัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ.

ช่วยจำไว้ให้ดี อตมาบอกว่า เมื่อกำหนดลมหายใจ
ใจอยู่ ตามแบบนั้นในนั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้ง
สัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ. เคี้ยวนี้เรามันกำหนด

นามรูปได้โดยหยาบๆ ว่า นามรูป; ถ้าโดยละเอียดก็ว่ารูป
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. ศึกษานี้กำหนดนามรูป
 ได้แล้ว, กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.

ทีละ, คนที่จกๆ ไปนั้น คงจะเอาไปได้; แต่คนที่ไม่จก
 ไปนี้คงจะเหลือวิสัยที่จะจำได้. อากมาคิกว่า ค่อยไปหาเอาที่หลังซี.

ศึกษากำหนดรู้เกิด-ดับ

ศึกษานี้กำหนดนามรูปแล้วนะ ต่อไปจะกำหนดเกิด
 -ดับ. ชุคต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ; เรื่องนามรูปหรือ
 เบญจขันธ์นั้นเสร็จไปแล้ว, ชุคต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ.

พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไป
 ถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิด, ความ
 สั้นเกิด, ความหยาบเกิด, ความละเอียดเกิด. นี้อุปาทาย
 รูปทั้งนั้นแหละ มันก็มีเกิดเหมือนกัน. พอลมหมดไปก็
 เรียกว่าลมดับๆ ความยาวดับ ความสั้นดับ ความหยาบดับ
 ความละเอียดดับ. หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ, เราก็กำหนดให้เป็นเกิดและดับ
 ก็ได้; เช่นลมปรากฏ รูปเกิด ลมหายไป รูปดับ, เวทนา

รู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งเกิดก็เวทนาเกิด พอหายไป เวทนาดับ, สัญญาเกิด สัญญาดับ, ความคิดเกิด ก็มีสังขารเกิด, ความคิดดับก็สังขารดับ, วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่าวิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณดับ.

เดี๋ยวนี้เรามาแยกดู แยกกำหนดดู เฉพาะอาการที่มีนํ้าปรากฏออกมา เรียกว่า นํ้าเกิด, ก็นํ้าทำหน้าที่อยู่ เรียกว่านํ้าเกิด. พอมันไม่ทำหน้าที่ หายไป ก็เรียกว่า นํ้าดับ. ชุติกำหนดเกิด—ดับ, เกิดดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่า ลมเกิดก็รูปเกิด; แต่เราไม่ต้องพูดว่า รูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอๆ. พอรูปดับไป เราไม่ต้องพูดว่า รูปดับหนอ พูดว่าดับหนอๆ หรือดับเฉยๆก็ได้ : เอ้าเกิด—เอ้าดับ, หรือว่าเกิดหนอ ดับหนอ, เกิดหนอ—ดับหนอ. แต่ถ้าแก่ง ปากมันดี ปากมันคล่อง มันจะพูดได้เร็วๆว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน. รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับหนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ. แต่ถ้าว่าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่วแล้ว ทำมาไม่ทันออก, กำหนดไม่ทัน, ทำไม่ทันแน่.

ฉะนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำเดี๋ยวนี้แล้วจะได้เลย มันก็ต้องทำมาเป็นวัน ๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้, กำหนดทัน แล้วก็พูดทัน แล้วลงจังหวะพอดี : เกิดหนอ—ดับหนอ, เกิดหนอ—ดับหนอ, เกิดหนอ—ดับหนอ ของรูปก็ได้ ของนามก็ได้ ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณก็ได้. นี่กำหนดเกิด หนอ ดับ หนอ มันเกิดจริง มันดับจริง มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริงๆ.

มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริงๆ ว่ามันเกิด ; เราจึงจะพูดว่ามันเกิดหนอ แล้วมันหายไป จึงจะพูดว่า ดับหนอ. ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งฟังนั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่นไม่มีทางจะสำเร็จประโยชน์ดอก. มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริงๆ เช่นว่า รูปเกิดก็ว่าเกิดหนอ, รูปดับคือสมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ, ความยาวปรากฏก็ว่า ความยาวเกิดหนอ, ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ, ความหยาบปรากฏ ความหยาบเกิดหนอ, ความละเอียดปรากฏ ความละเอียดเกิดหนอ, มันแล้วแต่ว่า จิตกำลังกำหนดหรือรู้สึกอยู่ที่อะไร. นี่เรียกของจริงๆ, ทำที่ของจริง, ไม่ใช่

ของภาคกระเน หรือของค่านวด. มันจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพื่อเจ้อ ได้แต่ค่านวด.

นี้อาการที่ลมเกิด ลมดับ, นามเกิด นามดับ ชันธ์ ไคชันธ์หนึ่งเกิด ชันธ์ไคชันธ์หนึ่งดับ, กำหนดอยู่ว่าเกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; จะพูดว่ารูปชันธ์เกิดหนอ มั่นยาวนาน มันจะขลุกลัก เพราะมันรู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิด ก็คือรูปชันธ์เกิด, หรือเวทนาเกิด ก็เวทนาเกิด, เวทนา ดับก็เวทนาดับ, กี่ว่าเกิดหนอก็อพอ, ดับหนอก็อพอ ในใจมัน รู้สึกอยู่ที่แล้วว่ ะไรมันเกิด.

๔. ผักกำหนดเห็นอนิจจัง.

เอ้า, ที่นี้เลื่อนชั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อย่ไปอีก. ที่นี้ กำหนดอนิจจัง หลังจากกำหนดเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ อยู่แล้ว จนชำนาญ เชี่ยวชาญดีแล้ว ก็รู้ได้เองว่า โอ้ มันไม่เที่ยงเลย : เกิดดับ เกิดดับ สลับกันอยู่นี้ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร, หรือว่าให้มันละเอียดยเข้ามา, ลมมันเกิดนี้ มันก็เกิดในระยะตั้งต้น เกิดในระยะกลางในระยะปลาย, หรือความสั้นความยาวก็เหมือนกันแหละ มันไม่ใช่คงที่,

มันเปลี่ยน. จุดตั้งต้น ระยะเวลา ระยะเวลาปลาย. หรือความรู้สึกที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำหนดได้ คล่องแคล่วแล้ว เอามาถูเถอะ มันไม่ได้เท่ากับคอก; มันเปลี่ยน ๆ มันจึงคับได้, มันค่อย ๆ มีขึ้นแล้วก็ค่อย ๆ คับไป.

ดูตรงที่มันไม่คงที่ ที่มันเปลี่ยน จึงว่าโอเปลี่ยน หนอ เปลี่ยนหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ทุกครั้งที่รู้สึก จำไว้ว่ารู้สึกคือเห็นด้วยใจ รู้สึกว่าไม่เที่ยงแล้ว ใจก็พุดออกมาไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงของรูป ของลม ไม่เที่ยงของกาย. ไม่เที่ยงของความสั้นความยาวของลม, ไม่เที่ยงของความหยาบละเอียดของลม. ไม่เที่ยงของเวทนา ที่เกี่ยวกับลม, สัญญาที่เกี่ยวกับลม, สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาถูเรื่อย อย่าว่าไปเฉย ๆ, อย่าว่าชนิดที่มันไม่มีความรู้สึกอยู่จริง. ต้องพุด, ปากต้องพุดออกไป ลงบนความรู้สึก ที่รู้สึกอยู่จริง. ถ้าว่าลมไม่เที่ยง ก็เพราะรู้สึกอยู่ว่าลมมันไม่เที่ยงจริง; อะไรไม่เที่ยงก็เอามาถูเสียให้หมด, แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ๆ, ไม่เที่ยงที่ลมหรือกาย หรือเวทนา หรือสัญญา หรือสังขาร หรือวิญญาณ นี้ จะเห็นเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง คึงถึงที่สุด ในส่วน

ลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ : ไม่เที่ยงหนอ
ไม่เที่ยงหนอ ; ^๕ นตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง.

๕. กำหนดเห็นอนัตตา.

พอเสร็จแล้วก็เลื่อนระบบ เลื่อนขั้นขึ้นไปกำหนด
อนัตตา กำหนดอนัตตา คือว่า มันไม่มีตัวตนอะไร ; กำหนด
หายใจเข้า—หายใจออก, หายใจเข้า—หายใจออก มาเห็นว่า
โอ, มันเกิด—ดับของลมหายใจ. คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ
เจ้าของชีวิตก็ไม่มี : มันมีแต่อาการของการหายใจเข้าการหายใจ
ใจออก, การหายใจ การละเอียดย, รู้สึกเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณได้ ; แต่ไม่มีคน, ไม่มีตัวคนที่เป็นผู้กระทำ
อย่างนั้น, มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ : อนัตตาที่ลม, อนัตตา
ที่ลักษณะของลม, อนัตตาของจิตที่กำหนดลม, อนัตตาของ
รูปจันทร์ที่แสดงอยู่ ของเวทนาจันทร์ สัญญาจันทร์ สังขารจันทร์
วิญญาณจันทร์, ที่แสดงอยู่ เห็นชัดว่า ไม่มีตัวตน สัตว์
บุคคล ที่ไหนจริงๆ. รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริงๆ ปากมันจึงพูดว่า
อนัตตาหนอ ก็ได้, ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่า

สักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน.
 หนอ ๆ ครั้งนี้สำคัญมากคือหนอนฉลาดแล้ว หนอรู้อว่าไม่มี
 ตัวตนแล้ว; เทียบค้อยพุดเรื่องหนอ แต่ตอนนี่กำหนดความ
 ที่มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวตน, มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่
 จิต, มีแต่ความรู้สึกเป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร
 เป็นวิญญาณ อะไรก็ตาม, ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น, ก็เลยไม่ใช่
 ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตา
 หนอ อนัตตาหนอ, อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่า มันกำลังรู้สึก
 อยู่ที่อะไร; ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลมก็อนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่จิต
 กำหนดลม จิตนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่เวทนา, ที่เกิด
 ขึ้นในเวลานั้น, ก็เวทนานั้นแหละไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตน,
 มันสักว่าลม เท่านั้นหนอ, สักว่าหายใจเท่านั้นหนอ,
 สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาว อะไรก็ตาม,
 ล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น.

นี่กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุบัสสี; ใน
 พระบาลีอานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง.
 เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า อนิจจานุบัสสี วิกาณานุบัสสี นิโรธานุ
 บัสสี ปฏิณิสสัคคานุบัสสี ไม่มีคำว่าอนัตตานุบัสสี แล้วไป

ฝากไว้ในอนิจจัง; เพราะถ้าเห็นอนิจจาย่อมเห็นอนัตตานีเอง. แต่เดี๋ยวนี้อยากจะให้เรา ชาวบ้านโง่ ๆ นี้ รู้จักแยกมาดูเป็น อนัตตาเสียสักส่วนหนึ่งด้วย.

พอเห็น กำหนด รู้สึกต่อลม ลมก็อนัตตา, สันยาว ของลม หยาบละเอียดของลม ก็อนัตตา, เพราะว่าความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่. ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น ก็ อนัตตา. ฉะนั้นคุณัตตา รู้สึกอนัตตา, พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ชุคหนึ่ง เรียกว่าระยะหนึ่ง จะสั้นจะนานหรือเร็วเท่าไร ก็ตามใจเถอะ. แต่ว่าชุคนี้ก็ต้องทำให้ได้ว่า กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริง ๆ มันจะสลดสังเวชขึ้นมาเอง, เบื่อหน่ายคลายกำหนดต่อสิ่งที่เคยรัก รักนี้ หวงนั้น หวงนี้ เคยยึดถืออันยึดถือนี้. โดยเฉพาะยึดถือในเรื่องสุข สนุก-สนาน เอรีตอรรอย หรือในชีวิตมัน จะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมันยึดมั่นในชีวิตออก, เรียกว่าลดความยึดถือลง, เรียกว่า วิจารณ์ — วิจารณ์ปัสสึ. เดียวนี้จิตของเราเริ่มคลาย จากสิ่งที่เราเคยหลงบ้า หลงรัก หลงยึดถือ เรียกว่า

กลายเป็น กลายเป็น มันกลายเป็นแล้ว มันกลายเป็นแล้ว,
กลายเป็น ๆ.

ที่มันกลายเป็น, กลายเป็น ในความรู้สึกของเรา
อย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป เดี่ยวมันก็แสดงออกมาให้เห็นว่า
โอ, บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ, ดับไป
แล้วหนอ, หมดไปแล้วหนอ, นิโรธานุบัติ. แต่ไม่ได้
บอกให้ท่องบาลีอย่างนี้ เดี่ยวมันจะเพิ่มให้คุณยุ่งยากลำบาก.

เห็นว่าไม่เที่ยง หนอ ไม่ใช่ตนหนอ, โอ, ภาย
หนอ, ภายหนอ จิตกลายเป็น จากนั้น ดับไปแล้วหนอ; ที่มัน
เคยหลงรักหลงบ้า พอใจอะไร มันดับไปแล้วหนอ ก็เรียกว่า
ดับหนอ ดับหนอ, ดับแห่งอุปาทานว่าตัวกูว่าของกู, บาง
อย่างบางชนิดบางส่วน ในอะไร ในลม หรือในเวทนา
หรือว่าในสัญญา ในอะไรมันดับหนอ ๆ ดับหนอ.

หยุดแก่นี้ก็ได้ อย่างที่ว่ามาตะกั้น มันดับหนอก็
พอแล้ว; แต่ถ้ายังไม่ยอมหยุด ก็ไปอีกชั้นหนึ่ง คือว่า
สลัดคืน—ปฏินิสสัคคะ. เดี่ยวนี้ฉันสลัดคืน สิ่งของที่เคย
ยึดมันแล้วหนอ, เราสลัดคืนสิ่งที่เราเคยยึดมัน เป็นของ
เราแล้วหนอ, คือความยึดมันมันดับไป, สิ่งที่เคยยึดมันมันก็

คับไป, หายไป พันไป. นี้เรียกว่าสลัดทิ้งแล้วหนอ, คือโยนทิ้งแล้วหนอ, โยนทิ้งแล้วหนอ นี้ไม่ต้องก็ก็ได้; ถ้าจะทำก็ได้. สิ่งที่เคยยึดถือว่าน่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เคี้ยวหมันสลัดทิ้งแล้ว, ทิ้งแล้วหนอ ๆ ปฏินิสส์คคานูปี้สสี.

นี่จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน; แม้จะเป็นระบบลัดสั้น ของคนธรรมดาสามัญ มัน ก็ไปจบที่จางกลาย, ปล่อยวางสิ้นเชิงเหมือนกัน. สี่ชั้นของหมวกนี้จะแยกเป็นชั้น ๆ ก็ได้, หรือจะให้มันเนื้อกันเป็นอันเดียวกันไปก็ได้, ถ้าเห็นอนิจจังแล้วมันก็จางกลายดับ สลัดทิ้งไปเองก็ได้

เชื่อเหลือเกินว่าในครั้งพุทธกาล เขาก็ไม่ได้แยกแยะกันอย่างนี้. ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็ปล่อยวางกลาย ดับเองเหมือนกันไม่ต้องแยกให้เป็นหลายชั้นตอนหลายชื่อแล้วก็จำยาก. ฉะนั้นจึงว่า เห็นอนิจจังของสิ่งที่ปวงมากพอ, มากพอ จนเห็นอนัตตา, จนมันกลาย, จนมันวาง, จนมันปล่อย, หลายชั้นตอนนั้นรวม เรียกเป็นชั้นตอนเดียวเสีย ว่ามันหลุดพ้น. เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไปอย่างแรง, อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่าง

แรงเหมือนกับรวมแสงไฟอย่างแรงจึลงไป มันก็สว่างผลอยๆ
ผลอยๆเหมือนกับใบไม้ร่วง; ไม่ว่าเป็นความยึดถืออยู่ใน
อะไร สิ่งนั้นก็ร่วงไปๆร่วงไป. ท่านเรียกสั้นๆว่าหลุด
พ้น คำเดียวก็ได้; แต่ในคำว่าหลุดพ้น เพียงคำเดียว
มัน มีเห็นไม่เที่ยง เห็นอนัตตา เห็นจางคลาย เบื่อหน่าย
เห็นดับ เห็นหลุดพ้น เห็นสลัดคืน. นี่เห็นหมด.

บททวนเรื่องกำหนดลมหายใจ.

นี่เรียกว่ากำหนดลมหายใจ เรื่องเดียว อย่างเดียว
ไปได้ถึงอย่างนี้, กงจะไม่ลืม. ตะก็บอกว่า เราพูดกันแต่เรื่อง
ลมหายใจก่อน เรื่องอิริยาบถทั้งหลายยังไม่พูด, ยังไม่พูด,
แต่ยังมีอีกมาก. เกี่ยวนี้พูดแต่เรื่องลมหายใจก่อน; กำหนด
ลมหายใจว่าหายใจอยู่ หายใจอยู่ เข้าอยู่—ออกอยู่, เข้าอยู่
—ออกอยู่, สั้นหนอ ยาวหนอ—สั้นหนอ, ยาวหนอ,
หยาบหนอ ละเอียคหนอ หยาบหนอ ละเอียคหนอ. เอ้า
นี้นามหนอ นีรูปหนอ นีนามหนอ นีรูปหนอ นีเวทนา
หนอ นีสัญญาหนอ ที่มันรู้สึกอยู่เมื่อหายใจ จึงเรียกว่าเนื่อง
อยู่ด้วยลมหายใจ, มันเกิดหนอ คับหนอ ลมหายใจเกิด

หนอ คับหนอ อะไรที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ เกิดหนอ คับหนอ.

ความรู้สึกที่เป็นนามขันธ์ อีก ๔ อย่างคือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างๆ ก็เกิดหนอ คับหนอ เกิดหนอ คับหนอ; เมื่อเห็นการเกิดหนอ คับหนอ ก็ย่อมเห็นถึงความที่มันไม่เที่ยงที่ คือไม่เที่ยง เห็นไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ.

เมื่อเกิดดับไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวตน บุคคลของใครได้อย่างไร มันจึงว่า ไม่มีตัวตน หนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ด้วยความรู้สึกเห็นชัดจริงๆ ไม่ใช่ว่าแต่ปาก. นั่นมันก็จาง, จางความยึดถือ กลายความยึดถือ ก็กลายหนอ, กลายหนอ กลายออกแล้วหนอ, กลายออกแล้วหนอ, หรือกลายมากแล้วหนอ, ก็แล้วแต่จะรู้สึก. แต่อย่าพูดให้มันมากำลေး พูดคำเดียวว่า กลายหนอ กลายหนอ. อันใจมันกลายไปถึงที่สุด อันนั้นมันก็ดับก็ดับหนอ คับหนอ. ของที่เคยยึดถือหลุดร่วงไปแล้วหนอ, หลุดร่วงไปแล้วหนอ แปลว่าสลัดทิ้ง สลัดคืน ขว้างทิ้งแล้วหนอ, ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นี้เพียงแต่ลมหายใจบทเดียว, บทลมหายใจบทเดียว ยังไม่พุดถึงอิริยาบถอื่นเลย. ลมหายใจอย่างเดียว มีทางที่จะปฏิบัติได้อย่างนี้; แม้สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป. ถ้าใครเห็นว่ามันมากนักรจะลดลงเสียก็ได้; จะลดอย่างไรได้บ้าง ก็ลองใคร่ครวญดู.

เอาทั้งหมดนะ ก็กำหนดว่าลมหายใจหนอ กำหนดว่า เข้า—ออกหนอ กำหนดว่าสั้นยาวหนอ กำหนดว่าหายาบละเอียดหนอ กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปหนอ กำหนดว่าเกิดหนอดับหนอ, เกิดหนอดับหนอ กำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ ก็คือไม่เที่ยงกำหนดว่าไม่มีตนเลยหนอ เอ้า, จาง ๆ จาง ๆ จาง ความยึดมั่นแล้วหนอ สุกความยึดมั่นแล้วหนอ โยนคืนแล้วหนอ.

ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ คือ รู้สึกอยู่เกี่ยวกับลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ มีความเห็นแจ้ง รู้สึกประจักษ์ต่อสิ่งเหล่านี้ ได้ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ หรือว่าแยกออกดูได้จากลมหายใจนั่นเอง.

ถ้าจำไม่ได้ ก็ไปขอคัดลอกจากเพื่อน ว่ากำหนดลมหายใจ, กำหนดว่า หายใจหนอ อีกชั้นหนึ่ง, กำหนดว่า

หายใจเข้า—ออกหนอ. ขึ้นต่อมากำหนดว่า สั้น—ยาวหนอ, ขึ้นต่อมากำหนดว่าหายละเอียดหนอ. ที่นี้รู้ให้ละเอียดฉลาด ขึ้นไปอีกว่า โอ้, นามหนอ นรูปรหนอ, ลมหายใจเป็นรูป. การกำหนดลมหายใจ รู้สึกลมหายใจ เป็นนามหนอ, นามหนอ—รูปหนอ แล้วกำหนดว่ามันเกิดหนอ—ดับหนอ เกิดหนอ—ดับหนอ แล้วกำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ คือไม่เที่ยง กำหนดว่า ไม่มีตนหนอ คืออนัตตา. กำหนดว่าเที่ยงนี้ ความยึดถือของเราจางออกแล้วหนอ, จางออกแล้วหนอ. เที่ยงนี้ความยึดถือบางอย่างดับแล้วหนอ สิ่งใดดับความยึดถือได้ สิ่งนั้นหล่นร่วงไปเหมือนกับขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นับรู้ได้กี่ชั้น? ที่จตๆ ไปนั้น นับรู้ว่าได้กี่ชั้น? กำหนดว่าหายใจหนอ เข้า—ออกหนอ นชั้นหนึ่ง, สั้น—ยาวหนอชั้นหนึ่ง, หยาบละเอียดหนอ ชั้นหนึ่ง, เป็นนาม—เป็นรูปหนอ ชั้นหนึ่ง, เป็นการเกิดการดับหนอชั้นหนึ่ง, เป็นอนิจจังหนอชั้นหนึ่ง, เป็นอนัตตาชั้นหนึ่ง, จางแล้วไฉย, จางแล้วไฉย ชั้นหนึ่ง, ดับแล้วไฉยชั้นหนึ่ง, โยนหมดแล้วไฉยอีกชั้นหนึ่ง, ชั้นนี้ไม่ต้องก็ได้ เพราะว่า ถ้าดับแล้วมัน

ก็เป็นวางของมันเอง ก็ขึ้น ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑. สิบเอ็ดขึ้น รวบลัดเสียบ้างให้เหลือสัก ๕-๖ ขึ้นก็ได้. น้อย่างเต็มที่มีมันมีอย่างนี้.

การบังคับจิตนฝึกสติตลอดเวลา.

ขอให้ไปลองทำดู นี่ก็คือว่าฝึกสติอยู่ตลอดเวลา; เพราะมันต้อง ใส่สติอยู่ตลอดเวลาที่ฝึกนั้น. มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา, มีสมาธิโดยอัตโนมัติอยู่ในตัว. สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อะไร ไม่. แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดคนนั้นเอง. สมาธิชนิดนี้พิเศษ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญว่า เป็นสมาธิที่วิเศษ; เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน, เป็นอรูปฌาน เค้นไปทางโน้น ไม่ได้ใช้อะไร; มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนั้น มันก็เหมือนกับว่าไม่ได้ใช้อะไร. แต่เดี๋ยวนี้มีอยู่เท่าไร ใช้หมดเท่านั้น; เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช้อะไรมันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร จะมีมากเท่าไรๆ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มที นั่นแหละคือมีประโยชน์มาก.

ดังนั้น สติ กัตติ สมာธิ กัตติ ที่เกิดอยู่ในการกระทำนั้น เรียกว่า มีประโยชน์มาก; ท่านเรียกว่า อนันตริยสมာธิ—สมာธิที่แผ่กั้นอยู่กับปัญญา. เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมာธิ แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำที่กำหนด ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว. นี้เรียกว่า มีสมာธิเกิดพร้อมกันกับการใช้ไปเลย; ไม่เดินเครื่องเปล่าๆ ให้เสียแรงงานเปล่าๆ; เหมือนกับเขาใช้รถยนต์ เขาสตาร์ทเครื่องติดก็เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดินเครื่องอยู่เฉยๆ มันบ้าแล้ว มันเป็นบ้าแล้วนะ. เครื่องยนต์จะดีอย่างไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉยๆ, มันก็คือบ้า. เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้ว เข้าเกียร์ไปเลย ทำงานไปเลย. นั่นแหละ คืออนันตริยสมาธิ สมာธิที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับการใช้ : ใช้พิจารณา ใช้กำหนด; อย่างนี้จะเรียกว่า ไม่แก่งก็ได้ แต่ไม่เป็นไร มันไม่ได้ทำสมာธิได้มากมาย มันไม่แก่งก็ไม่เป็นไร. แต่ว่าทำสมာธิได้พอใช้ พอใช้จริงๆ. พอใช้ที่จะกำหนดธรรมะ แล้วก็บรรลุธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้.

นี่ขอให้พยายามดูเถิด คุณไม่ต้องไปนึกอะไร นอก จากทำตามนี้ ทำตามที่วางไว้. แล้วสมาริก็จะเกิดเต็มที่,

สติก็จะเกิดเต็มที่; เพราะว่าทำสติดู้อยู่ตลอดเวลา แล้วมันมีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า มัน จะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่ง คือจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. นั้นแหละสำคัญมาก ต่อไปนี้สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ : ดังนั้นมันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. ฉะนั้นคนนี้จะ เป็นบุคคลที่จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, ก่อนแต่ที่จะทำ จะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.

การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

เฮ้, เวลามันจะหมด เรื่องที่อยากจะทำพูดต่อไป ก็คือว่าหนอ คำว่า “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

หนอของคนโง่ พอเขาว่าหนอ ก็หนอๆ หนอๆ เลย เกรียตเลย, เอาจริงเอาจังกับคำว่าหนอ หนอของคนโง่; คุณจะเป็นอย่างนั้นกันเสียมาก, เป็นหนอโง่เสียมาก, ไม่หนอก็ยังไม่จะดีกว่า, หนอๆ ด้วยความมธุระดู นี้ยุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ, มันหนอด้วยความเกรียต

ด้วยจิตที่มันเกรียก ด้วยจิตที่ยึดมัน; หนออย่างนี้ไม่ให้
ประโยชน์คอก เรียกว่าหนอโง่.

ที่นี้ หนอที่ ๒ เป็นหนอของสติ, มีสติ มันจึง
กำหนดรู้ด้วยสติ, กำหนดด้วยสติว่า เข้าหนอ—ออกหนอ,
เข้าหนอ—ออกหนอ ไม่เกรียก อย่างนี้มันเป็นหนอของสติ,
และว่าลมหายใจเข้าหนอ รู้สึกอยู่ ลมหายใจออกหนอ ไม่หนอ
—หนอ—หนอ อย่างชนิดที่มันเหมือนกับคนบ้า.

ที่นี้ หนอที่ ๓ เป็นหนอของปัญญา ก็มันรู้ลม
รู้นามรูป รู้นามและรูป รู้เกิดดับมาแล้ว ทั้งหมดแล้ว
มีปัญญาเกิดขึ้นว่า โอ้, มันสักว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ,
ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้า หายใจออก, ไม่มีสัตว์
บุคคลอะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรู้สึกอะไร. หนอนั้นหนอเลิก
หนอปัญญา, หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่างนี้เท่านั้น
หนอ ไม่มีบุคคลตัวคนเลยหนอ. นี้หนอของปัญญา หนอนั้น
ละเอียด ประณีต สุขุม ลึกซึ้ง. ขอให้หนออย่างนี้.

จะยกตัวอย่างในเรื่องกำหนดลมหายใจอย่างเดียวนะ
ว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ คนที่มันเกรียก เพราะ
ว่ามันจะตี จะแก่น จะสำเร็จ. นี่มันหนอๆ หนอด้วยความ

เครียด นี้นอนโง่; กำหนดลมหายใจ เข้านอนออกนอน
เข้านอน—ออกนอนมันก็ทำเล่นไปเลยเป็นบ้าไปเลย.

ที่นี้ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มัน
นอนด้วยสติ นอนอย่างสุภาพ หายใจเข้านอน หายใจออก
นอน ด้วยสติ; เพียงแต่ว่าหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้นแหละ
ไม่มากกว่านั้น นอนอย่างนี้ก็ นอนด้วยสติ ก็ใช้ได้เหมือน
กัน

ที่นี้ หลังจากที่ได้พิจารณามาจนถึงขั้นสุดท้าย
แล้วจึงรู้ว่า โอ, การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นนอน, ไม่มี
บุคคลทั่วคนผู้หายใจนอน; แม้ลมหายใจนั้นก็มิใช่สัตว์
บุคคลทั่วคนนอน, ไม่มีผู้ที่เป็นบุคคล ผู้หายใจนอน. นี่มัน
จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า มันสักแต่ว่า การหายใจเข้า—ออก
ตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยนอน. นอนนี้ มัน มีปัญญา
ยาวมาก นอนที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก, สักว่าแต่
เท่านั้นนอน ไม่มีสัตว์บุคคลนอน. นี่นอนที่ ๓ นี่นอนของ
ปัญญา ฉลาดถึงที่สุดแล้ว.

นอนที่ ๑ นอนโง่ เหนือ ๆ ตาม ๆ กันมานอน เขา
นอนเราก็นอน นี่มันเป็นนอนเครียด นอนมฤตสุ. ที่นี้

หนอที่ ๒ หนอของสติกำหนดอยู่ แล้วจึงหนอออกมาได้.
 หนอที่ ๓ นักรู้แจ้งหมดแล้ว ว่ามันไม่มีตัวตน บุคคลหนอ.
 อากาณนี้ เป็นไปเองตามธรรมชาติ, ตามกฎอิทัปปัจจยตา
 เท่านั้นหนอ; อย่างนี้เป็นต้น มันหนอ หนอฉลาค สติ
 บัญญาสมบุรณ์อยู่ในคำว่าหนอ

บททวน อีกที่ว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอเห่อ ๆ
 หนอ ๆ ตาม ๆ เขาไป. หนอที่ ๒ นั้นสติสมบุรณ์. หนอที่ ๓
 บัญญาสมบุรณ์ นี้เรื่องหนอ.

สังเกตดูแล้ว มันหนอมุทะลุกันเสียมาก แลมัน
 ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรดอก, มันไม่หนอถูกต้องแท้จริง ตาม
 บทของพระธรรมเลย.

เมื่อมีปัญหามาแทรกขณะฝึกต้องกำจัด.

เฮ้, ที่นี้ ปัญหาที่จะต้องรู้ไว้, เรื่องที่ต้องรู้ไว้,
 ปัญหาที่จะเกิด คือพอเรากำหนดอารมณ์ สบายใจอย่างนี้ อยู่
 เรียกว่าลงมือทำไป ๆ อยู่, กำลังทำอยู่นี้, มีความคิดอะไร
 มาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซง ความคิดก็ได้,

หรือจิตหนีไปไหนก็ได้. มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่, ก็เรียกว่า
อารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่า; เมื่อกำลัง
พิจารณากำหนดอยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้
เป็นความสัมผัสมีอะไรมากระทบก็ได้ อะไรบึ้งบั้งอะไรขึ้นมา
ก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้. นี้เรียกว่ามีอะไรแทรกแซง
เมื่อกำลังทำอยู่ มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย,
อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง รับผิดชอบต่ออะไร ๆ อะไร, พิจารณา
ดูให้ดี จนเป็นอะไรเป็นอะไร จนถึงที่สุด มันก็ไม่มีอะไร
มันก็เลิกกันไปแหละ.

ถ้าเรากำลังกำหนดอยู่นี้ เสียงบึ้งขึ้นมา ด้วยอะไร
หล่นก็ตาม อะไร ๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว, ไม่ต้องเสียใจ
ด้วย, ปุณฺนั้นอะไร ๆ อะไร, เอ้า, มันก็แค่นั้นเอง แล้วก็
เลิกกัน แล้วก็กลับมากำหนดใหม่ได้. หรือว่าจิต
มันหวนคิดบ้างไปถึงอารมณ์ในอดีต : ถึงคนรักถึงคน
เกลียดอะไรก็ตาม เอ้า, ก็ไต่ก็ติดตามไป แล้วมันก็หมด
เรื่องแหละ. มันจะคิดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า เอ้า,
นี่มันเป็นเรื่องนี้ มาแทรกแซงอย่างนี้ แล้วมัน ก็สลายไป
เอง, แล้วก็กลับมาทำใหม่, กลับมาทำใหม่ตรงที่มันละไป,
กลับมาทำใหม่.

นี่ว่าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์ก็ตีเป็นสัมผัส
ก็ตี เป็นบุคคลก็ตี เป็นสิ่งของก็ตี เป็นอุบัติเหตุก็ตี หรือ
แม้แต่ว่า มันเจ็บปวดเมื่อยขบขึ้นมาก็ตี จัดการกับมันจน
เสร็จ, แล้วมากำหนดคนใหม่; ถ้ามีปัญหอย่างอื่นค่อยพุก
กันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลัง
ปฏิบัติก็รับเอาอารมณ์นั้น กำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็
จะสลายไปเอง, มันอยู่ไม่ได้; เพราะว่ามันเป็นสักว่าเหตุ
บ้างจ้อยเล็กน้อย มันก็จางไป หายไปในที่สุด, เสียเวลา
นิดหน่อย, แล้วก็มากำหนดต่อไปตามเดิมที่ค้างอยู่ ก็กำหนด
ไป ตามหลักการของเรา.

การฝึกทำได้ทุกโอกาส.

ที่นี้ ปัญหาอีกข้อหนึ่ง คือว่าเรื่องสิ่งรบกวน สถานที่
ที่ เห็นอาจารย์วิบัสสนาโง่ๆ อะไรงั้นคิดหนึ่งก็ทำไม่ได้.
อย่ารบกวน ไปไล่เขา ไปอะไรเขา. นี้จะบอกว่า ต้องทำได้
ต้องทำได้; เพราะบังคับจิตให้มากำหนดที่อารมณ์นี้ได้, ไม่
รับอารมณ์อื่นที่เราไม่ต้องการจะรับ.

เพราะฉะนั้นจะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟ ข้าง ๆ ก็จอแจ ทวีรถข้างใต้ถูรถก็กุกกัก ๆ ก็ทำได้ ไม่รู้ไม่ซี ฉันทกำหนดแต่ลมหายใจเข้าออก. นี้คุณกลับบ้าน ไปภูเก็ตไป ไทหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู, ทำได้, นั่งมาจากกรุงเทพฯ ถึงไชยา ก็ทำได้ มันจะบึงบงจอแจอย่างไรอยู่ที่ทำได้.

ถ้าที่บ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สีอยู่เรื่อย ก็ทำได้, ไม่ได้ยินตอกเครื่องเครื่องโรงสี; มันจะกำหนดได้ ยินแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น. หรือว่าริมถนน บ้านเราอยู่ริมถนน; รถยนต์มาเรื่อยก็ข้างหัวมันซี เพราะฉนั้นจะ กำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า—ออก เท่านั้น.

หรือเขามีงานอยู่ที่วัด ตั้งลงไปหมค; บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัดก็มีงานวัด เราก็ทำได้; แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้. เรานั่งอยู่ในศาลาที่เขาประชุมกัน เอ็ดไปหมค เราก็ทำได้.

อยู่ข้างเครื่องวิทยุข้างเครื่องดนตรี ก็ต้องทำได้. ถ้าว่าตั้งใจจริง ๆ ขอให้มันจริง อุกฤษที่จะกำหนดต่อการ กำหนดจริง แม้จะมีวิทยุเปิดอยู่; แม้จะมีเตี๊วงเล่นอยู่

ข้างๆ เจียวจิวก็ตามใจมัน, ฉันไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกชุกก็ทำได้, พายุร้องเปรี้ยงๆ ก็ทำได้

นี่อย่างไ้ จนว่าจะไรนิตหนึ่งตั้งขึ้นมาก็ไม่ได้, ไปเที่ยวห้ามคนอื่น, ไปเที่ยวโกรธคนอื่น ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น. เจียวเขาเลยตีหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

เมื่ออาตมาไปที่อินเตียไปเที่ยวที่วัดอโสการามนั้น มีโยคีฆราวาสหลายคน แหม, มานั่งทำอยู่ตรงที่ข้างก้อนหินที่ข้างวัด หลังวัด มีคนเดิน เดินไปเหมือนเดินผ้าลากไปบนหัวบนอะไรเขาก็ไม่รู้ไม่ชี้ ยังทำของเขาได้. คนไปเที่ยวเป็นที่คนเที่ยว ที่สถานที่คนเที่ยว เขานั่งทำมาตั้งแต่กลางคืน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร; เพราะว่าเขาไม่ใช่โยคีขอทาน, ไม่ใช่โยคีขอสตางค์, ที่มันจะปู้ผ้าไว้ให้คนหย่อนสตางค์. นั้นมันโยคีขอทาน; ไม่ใช่อย่างนั้น เขาเป็นโยคีแท้จริง โยคีบริสุทธิ์นี้ และเป็นฆราวาสด้วย ก็ทำได้ในที่เป็นที่เที่ยวของประชาชน. เราเลยนึกละอายเลย. เรามันเคยยึดถือทำไม่ได้, นี่มาเห็นนักเลงเขาทำได้.

ฉะนั้นคุณอย่ายึดถือเรื่องอีกทีก็กรีกโครม; อย่าให้มันโง่ไปมุ่งแต่ภายนอก โดยไม่จัดการในภายใน. จัดการในภายในซิ แล้วภายนอกมันจะถูกจัดการเรียบวุธไปหมดแหละ, จัดการแต่ในภายใน. เราอยู่ข้างเครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสี ก็ไม่ได้ยีน, หรือแม้นั่งในรถไฟ หลับตาเสียซิ ก็ทำสมาธิมาตลอดทาง โดยที่ไม่มีใครรู้จักได้, ไม่มีคนรู้, คนนั่งข้างๆ ก็ไม่รู้. เขาว่าเรานั่งหลับก็ตามใจ. นี่เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคไม่ต้องมี, ไม่ต้องมี อะไรมารบกวนก็ไม่วบกวนได้, หรือเมื่อทำสมาธิอยู่อะไรมาแทรกแซงก็ไม่เสียไม่ล้มละลาย; อะไรมาแทรกแซงก็จัดการกับมัน, สูญหายไปแล้วก็ทำต่อ.

สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น.

นี่ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่าจะทำได้ในทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างนี้ๆ จะกำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร, จนรู้จักแยกให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นรูปอย่างไร, เป็นนามอย่างไร; เป็นขั้นที่ ๕ อย่างไร, เกิดกับ

อย่างไร, ไม่เที่ยงอย่างไร, เป็นอนัตตาอย่างไร, แล้วมันจะ
 งามกลาย จนกับของมันเอง. ขอแค่ให้เห็นความไม่เที่ยง
 ให้เพียงพอเท่านั้นแหละ. มันจะจัดการของมันเอง,
 จะเบือนหน้ากลายกำหนด, ปล่อยวางไปเอง.

นี่เรียกว่าลัตสัน, แบบลัตสัน แล้วก็ยังผูกกันทั้ง
 ชั่วโมง. เห็นไหม? ถ้าสั้นกว่านี้ คำเดียว พุคคำเดียวนั้น
 เป็นเรื่องพิเศษ, เป็นเรื่องของบุคคลพิเศษ, เหตุการณ์
 พิเศษ. เช่นว่า คนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีเรื่องมีราวกับ
 พระพุทธเจ้า ตรีศสองสามคำ บรรลุมรรคผลไปเลย; เพราะ
 นั้นมันพร้อมแล้ว มันพร้อมมาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจของ
 เขาพร้อมมาหลายอย่างแล้ว, มันห้าม มันจวนจะหล่นอยู่แล้ว
 พอไปสะกิดนึกเดียวมันก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขา
 ผ่านชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลง ความได้ความ
 เสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู่ๆ มากมาแล้ว จนจะหล่นอยู่แล้ว
 ถ้าอย่างนี้สะกิดนึกเดียวมันก็หล่น.

อย่างนี้เราไม่เรียกว่า ลัตสันคอก เพราะมันจะหล่น
 ของมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้ทำ, ไม่ต้องทำ, มันลัตสันเกินไป.

ทั้งพระพุทธรเจ้าคริสต์สองสามประโยค มันก็หลุดพ้นแล้ว, นั้นมันห้าม, มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุกอยู่แล้ว.

เอาละ ลัทธินี้ก็คือว่าเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็นฌาน เป็นอะไร, มีสมาธิพอสมควรแล้ว จิตกำหนดสิ่งต่างๆ ที่จะต้องกำหนด : กำหนดลม, กำหนดลักษณะของลม, กำหนดกเกิด—ดับของลม, ไม่เที่ยงของลม, อนัตตาของลม, กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้วเบญจขันธ์ ที่สำคัญที่สุดคือ เวทนาขันธ์; ถ้าเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์แล้วก็รอดตัว; เพราะว่า สิ่งต่างๆมันไปรวมอยู่ที่เวทนาขันธ์ : ให้หลงรักก็รักเป็นบ้าเลย, ให้หลงเกลียดหลงโกรธ ก็โกรธเกลียดเป็นบ้าไปเลย. ฉะนั้น ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์ อนัตตาของเวทนาขันธ์ เรื่องมันก็จบได้, หลุดพ้น และปล่อยวางได้ ด้วยการกระทำเพียงเท่านั้นก็ได้. เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าลัทธินี้. ระบบลัทธินี้มีเพียง๒-๓ชั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนดลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยง; ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเอง. นี้เรียกว่า ลัทธิ.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมบุรณะแบบตามหลักอานาปานสติ
 ต้องทำ ๔ หวมก, หวมกละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น; อย่างที่เรียก
 ว่าตั้งเกรียตมาก, อย่างที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจังอะโรมาก.
 ในแต่ละชั้นยังมีปัญหาแฝง อะโรอยู่หลายอย่าง. นั้นแหละ
 สมบุรณะแบบ; เช่นไปกำหนดรู้จิตทุกขนิค, บังคับจิต
 ทุกขนิค ในหวมกที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนา นี้เราไม่ต้องทำ
 คอก; เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น. แต่ถ้าเขาจะเป็น
 โยคีสมบุรณะแบบ เป็นพระอรหันต์ประเภทอุกโทภาควิมุคคิ
 แล้วเขาก็ต้องทำถ้าเขาต้องการ. แต่ที่นี้เขาฉลาดเป็นอุคคหคิ-
 ทัณณู เป็นวิบัจจิตัญญุบुकคคค ฉลยวฉลาคอย่างยั้ง เขา
 ไปทำง่าย ๆ เลย, แล้วจะได้ห้มคทุกขันตอน กรบบริบูรณะ
 ทั้งซุค โดยในเวลาอันสั้นก็ได้. นั้นไม่ใช่เรา เรามันเป็น
 คนโง่ กลานงุ่มง่ามอยู่ในนา; นีมันทำอย่างนั้นไม่ได้,
 ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะเหมาะแก่เรา. แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว,
 พอกินแล้ว, บ็องกันโรคประสาท ไม่ต้องเป็นโรคประสาท
 ให้ฮายแมวแล้ว.

เราจะมีสติสัมปชัญญะเร็ว ๆ, ไม่ทำผิดพลาดในกา
 รงาน, ไม่หลงรักไม่หลงเกลียคเร็วเกินไป. เรื่องกิเลสนั้น

มันเป็นเรื่องเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ; ถ้าสติไม่พอ กิเลสมันเอาไปแล้ว จิตนั้นก็เหมือนกัน ถ้าบังคับมันไม่ได้ มันก็ไปตามกิเลส; เพราะว่ากิเลสบังคับจิต สกิบัญญาไม่ได้บังคับจิต ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

จิตมีสมบัติอยู่สองชนิด คือ กิเลสกับโพธิ; เมื่อใดกิเลสครองจิต ก็พาไปเป็นกิเลส, เมื่อใดโพธิครองจิต ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายที่อยู่เหนือกิเลส. ที่นี้ การฝึกหัดอย่างที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ, อยู่กับโพธิ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา. มันนำหัวที่ว่า ไม่มีตัวตนบุคคลอะไรที่ไหน, มีแต่จิตกับสมบัติของจิต มันก็ยังทำกันได้. ให้ความจริง ข้อนี้ จะได้หายโง่ เป็น ก ข ก กา ของเรื่องสมาธิที่ต้องรู้กันก่อนมิฉะนั้นก็จะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่งกว่าไม่ทำเสียอีก.

เอาละ, เป็นอันว่าอาตมาได้พูดเรื่อง หรืออธิบายเรื่องสมาธิวิปัสสนาระบบลัทธิสัน. พูดแล้วระบบลัทธิสัน, ไม่ใช่ระบบสมบูรณแบบ; แม้แต่ระบบลัทธิสัน ก็พูดเพียงเรื่องแรกเรื่องเดียว, คือ การกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ. ที่นี้ยังมีระบบเกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลาย อีกหลายหัวข้อ

เหมือนกัน ; แต่ว่ามันไม่มากมายลึกซึ้ง ; มันเป็นเรื่องอิริยาบถ มีเคล็ดมีเทคนิค ที่จะปฏิบัติและควบคุมตามแบบของอิริยาบถ, ไว้พูดกันวันหลัง.

เอาละ, การบรรยายถึงที่สุดแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้. เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าได้สวดบทพระธรรมคณะสาธยาย สร้างเสริมกำลังใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมะอย่างเข้มแข็งสืบต่อไป.



การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำภาคมาฆบูชา เป็นตอนที่ ๔ แห่ง
ชุดสมณะวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู นั้น อาตมาจะได้กล่าวโดย
หัวข้อว่า การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ขอให้ทบทวนความเข้าใจ ในการบรรยายครั้งที่
แล้วมา ซึ่งได้กล่าวในลักษณะของอิริยาบถนั่ง และมุ่งหมาย

บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาคมาฆบูชา ณ ตานหินโค้ง สวนโมกข์
๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.

กล่าวโดยละเอียด ของการกำหนดลมหายใจ ต้องเอาข้อ
 ความที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจนั้น มาใช้ในบทนี้
 และบทต่อ ๆ ไปด้วย. ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องอธิบายซ้ำอีก
 ในส่วนที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ. ต่อไปก็อธิบายเกี่ยว
 กับอิริยาบถ.

ทำไมจึงต้องพูดถึงอิริยาบถ หรือแจกการปฏิบัติไป
 ตามอิริยาบถ? เพราะว่าคนเรามันต้องเปลี่ยนอิริยาบถ จึงต้อง
 ปฏิบัติธรรมะได้ในทุก ๆ อิริยาบถ, และเพราะว่าอิริยาบถ
 ทุกอิริยาบถนั้น เามาใช้เป็นที่ตั้ง แห่งการปฏิบัติได้.
 นี้จึงต้องใช้อิริยาบถเป็นหลัก.

อิริยาบถที่เป็นหลักเป็นประธานนั้น เราก็มีพูด
 กันแต่ว่า นั่ง นอน ยืน เดิน; แต่ในทางปฏิบัติธรรมะ
 นั้น จะให้มาก ขยายให้มากไปกว่านั้น คือ ทุกอิริยาบถก็
 ยังได้. แต่ถ้าเกินจำเป็น ก็จะเอามาสักจำนวนหนึ่งเท่านั้น.
 ในอิริยาบถนั่งนี้ ถือว่ามันเป็นประธานของอิริยาบถอื่น;
 โดยเหตุที่ว่า อิริยาบถนั่งทำสะดวก, ทำสมาธิสะดวก,
 แล้วก็ทำได้มาก ทำได้นาน แล้วก็สะดวก หรือง่ายในการที่จะ
 กำหนด ในอิริยาบถนี้.

ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน.

ที่นี้เราจะมาพูดกันถึง อิริยาบถเดิน ท่านทั้งหลาย ก็รู้อยู่แล้ว สำหรับคำว่า “เดิน” ที่จะเอามาฝึกนี้ มันก็มีได้ถึงสองรูปแบบ คือ ฝึกอิริยาบถเดินในการฝึกสมถะและวิปัสสนา, แล้วยังมีการฝึกในอิริยาบถเดินนั้นตามปกติ คือว่าเรากำหนดสมาธิหรือปฏิบัติสมาธิ โดยอิริยาบถเดิน นั่นก็กระทำตามแบบที่จะฝึกสมาธิ นี้พวกหนึ่ง; อีกพวกหนึ่ง เมื่อเราเดินอยู่ตามธรรมดา เดินไปไหนมาไหน ที่ไหนก็ตาม เราจะต้องมีระเบียบสำหรับการฝึกด้วยเหมือนกัน คือ ให้ได้รับประโยชน์จากการเดินนั้นดีที่สุด.

ในตอนต้นนี้จะพูดถึง อิริยาบถเดิน ในการฝึกสมถะและวิปัสสนา แม้จะใช้คำว่าอิริยาบถเดิน การฝึกก็ยังจะแบ่งออกเป็นสองตอนต่อไปตามเดิม. เหมือนในชุดที่แล้วมาในวัณก่อน คือว่าฝึกในลักษณะที่เป็นสมถะ คือให้เกิดสมาธิอย่างหนึ่ง; และก็จะฝึกในลักษณะที่ทำให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา นี้ก็อีกอย่างหนึ่ง. ถ้าท่านระลึกได้ถึงคำบรรยายครั้งที่แล้วมา ก็จะกำหนดได้ ว่ามันต่างกันอย่างไร.

โดยสรุปฝึกอย่างสมถะ ก็ให้สงบเงียบ หยุค เป็นสมาธิ ได้รับผลเป็นสมาธิ ถ้าฝึกในตอนที่ เป็นวิปัสสนา นั้น ต้องกำหนดที่ความจริง ของสิ่งซึ่งเป็นอารมณ์นั้น ๆ กำหนดลักษณะของมันเป็นต้น. แล้วผลที่ได้รับ ก็คือปัญญา หรือวิปัสสนา นี่สองอย่างนี้ก็เข้าใจไว้ให้ชัดแจ้งตลอดกาลทีเดียว : กำหนดลงไปที่ตัววัตถุหรืออารมณ์นั้น เรียกว่า สมถะ ทำให้ได้รับสมาธิ กำหนดที่ความจริง ลักษณะอาการอันลึกลับของอารมณ์นั้น ผลที่ได้รับก็คือสติปัญญาคือ ปัญญา.

พูดสั้น ๆ ก็ว่า ถ้าฝึกสมถะก็ได้สมาธิ เป็นผล, ถ้าฝึกอย่างวิปัสสนา ก็ได้ปัญญาเป็นผล มันเป็นสองอย่างกันอยู่นี่. แล้วเราก็จะต้องจัดให้ได้ฝึกได้ทำ ทั้งสองอย่างไม่ใช่อย่างเดียวกันคือทั้งสองอย่าง ตลอดทุกเรื่องไม่ว่าไหน.

เดี๋ยวนี้ ก็ฝึกใน อริยาบถเดิน เป็นการฝึกสติอย่างละเอียด. ใจความสำคัญมันอยู่ที่ว่า ฝึกสติอย่างละเอียด มีสติอย่างละเอียด ในอริยาบถเดิน หรือที่เกี่ยวกับการเดิน. คำว่าสตินี้คือความระลึกได้รวดเร็ว อย่างละเอียดหมายความว่า แบ่งเป็นขั้นตอนให้สติได้กำหนดอง่าง ๆ ทุก ๆ ขั้นตอน อย่างในการเดินนี้ เราก็แบ่งเป็นหลาย ๆ จังหวะของการก้าว่าง

แล้วกำหนดมันทุกาจังหวัดของก้าวย่าง นี่ก็เป็นการฝึกสติอย่างละเอียด ในอิริยาบถเดิน.

ในการฝึกสมาธิใจนั้น เราไม่ค่อยได้แยกเป็นตอน ๆ อย่างนี้; เพราะเหตุว่า ตามหลักต้องการให้มุ้งอยู่ที่ตัวลม, แล้วลมมันเลื่อนไป จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง วิ่งตามไปค้ำยัน, มันก็เป็นการกำหนดโดยละเอียด เราไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกว่า : เอ้าลมกระทบจมูก ลงไปถึงคอ, ลงไปถึงอก, ลงไปถึงท้อง; อย่างนี้ไม่ต้องกำหนด เพราะว่ากำหนดลมกันอยู่ตลอดเวลา, ไปตามรอยที่มันลากไป, ตามที่ลมหายใจมันลากไป จากจุดข้างนอกสู่จุดข้างใน, จากจุดข้างในมาสู่จุดข้างนอก.

แต่ในอิริยาบถเดินนี้ จะต้องแบ่งแยกอิริยาบถนั้น ให้เป็นตอน ๆ, ให้มันกำหนดง่าย มิฉะนั้นมันจะหายาบ, มันจะหายาบ ก็มันจะไม่ละเอียด เช่นว่า เดินหนอ ๆ ๆ อย่างนี้ มันก็หายาบ. ฉะนั้นจึงมี *การกำหนดให้ละเอียดไปตามลำดับ จึงแบ่งเป็นสามอย่าง* ก็ว่ากำหนด *อย่างหายาบ* กำหนด *อย่างกลาง* กำหนด *อย่างละเอียด*.

กำหนดการเดินทาง อย่างหยาบ เท่าที่พอจะมองเห็น
กันได้ง่าย ๆ ทุกคน ก็คือว่า ชาย่าง แล้วก็ชว้าง, แล้วก็
ช้อย่าง, ช. ่าง ช้อย่าง, ชว้าง ช้อย่างชว้าง; อย่างนี้
ก็กำหนดเป็นสองตอน. เรื่องหนอนีบอกแล้วว่าใครชอบ
ทำอะไรก็ได้ แต่ต้องหนอให้ถูกต้องกับเรื่อง. กำหนดอย่างสมณะ
ก็หนอเฉย ๆ ว่ามันกำลังทำอย่างนั้นอยู่; เป็นหนออย่าง
สมณะ. ถ้าเดินหนอ ๆ ก็คือกำหนดกิริยาอาการเดินอยู่เท่านั้น.

แต่ถ้ากำหนดเป็นวิบัติสนา คือ หลังจากนี้ไปแล้ว
รู้ละเอียดแล้ว รู้ว่า การเดินเป็นสักว่าอาการ อย่างหนึ่ง
ไม่มีตัวผู้เดิน ในตอนนั้นแม้จะกำหนดว่า เดินหนอ ๆ ก็ได้
ก็เหมือนกัน. แต่ความหมายมันผิดกันลิบ คือว่า มันกำหนด
ว่านี้เป็นสักว่า อาการเดิน ตามธรรมชาติ เท่านั้น แล้วก็
หนอ, นี่เป็นสักว่าอิริยาบถเดิน มีอยู่ตามธรรมชาติ เท่านั้น
หนอ, ก็คือไม่มีตัวผู้เดิน. ให้รู้สึกชัดเจนลงไป ว่าไม่มี
ตัวผู้เดิน, มันยาวนี่. นี่สักว่าเป็นอิริยาบถเดินตามธรรม
ชาติเท่านั้นหนอเท่านั้น, แล้วก็ไม่มีตัวผู้เดินหนอ มันยาว.
แล้วกำหนดสั้น ๆ ว่าเดินหนอ ๆ ๆ ก็ได้เหมือนกัน;
ถ้าเดินหนอเหมือนกับตอนต้นของสมณะ มันก็กำหนดแต่

เพียงสักว่ามันเดิน หนอตอนวิบัติสนานมันก็กำหนดว่า
 สักว่าเป็นแต่อริยาบถเดินตามธรรมชาติ ไม่มีตัวผู้เดินหนอ;
 ทั้งสองอย่างกำหนดว่า เดินหนอๆๆเหมือนกัน แต่ความ
 หมายต่างกันลิบ.

การกำหนดสติในวิธเดินเป็นสมณะ.

เกี่ยวนี้มาพูดกันถึงเรื่องกำหนด โดยวิธีของสมณะ
 กันเสียก่อน แบ่งเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด
 อย่างที่กล่าวแล้ว. อย่างหยาบ ก็เอาว่าขวย่าง ช้าย่าง
 ขวย่าง ช้าย่าง ขวย่าง ช้าย่าง. ถ้าเดินเร็วมันก็กำหนด
 ได้เร็ว เดินช้ามันก็กำหนดได้ช้า. เพราะฉะนั้นให้มันเข้า
 เท่าที่จะเข้าได้สมควรที่จะช้าอย่างไร ถ้าจะกำหนดเป็นหนอ
 ก็ขวย่างหนอ ช้าย่างหนอ ขวย่างหนอ ช้าย่างหนอ
 ขวย่างหนอ ช้าย่างหนอ; สองจังหวะเท่านั้น ถ้าช้าย่าง
 หนอ มันกำหนดอยู่ที่การย่างของขาซ้าย; ก็สติอยู่ตลอดที่
 ขาซ้าย ขาซ้ายย่าง. ถ้ามันกำหนดอยู่ที่ขาขวาย่างตลอดเวลา
 ขวย่างหนอ สติมันก็กำหนดอยู่ที่ขาขวาย่างหนอ, มันก็พอ
 จะติดต่อกันไปได้เหมือนกัน ช้าย่างขวย่างนี้ มันติดต่อกัน
 กันไป โดยไม่ให้ระยะที่จิตมันหนี.

เอาที่นี้ อย่างหยาบ นี้แหละ แยกออกเป็นสัก สามจังหวัด ว่ายกหนอ เมื่อเท่านั้นเริ่มยกขึ้นมาเรียกว่า ยกหนอ และเมื่อเท่านั้นเริ่มเสือกไปข้างหน้า อย่างหนอ. พอเท่านั้นลงถึงพื้นก็ว่า ลงหนอ มันเลยกลายเป็นสามจังหวัด เป็น ว่า: ยกหนอ อย่างหนอ เขียบหนอก็ได้ ลงหนอว่าเขียบหนอ. ยกหนอ อย่างหนอ เขียบหนอ มันเดินเท่าเดิม แต่มัน กำหนดให้ละเอียดยกออกเป็นสามจังหวัด, นี้ก็แปลว่าเพื่อให้สติ มันละเอียดยกไปตาม, นี้เรียกว่า อย่างหยาบอยู่ : ยกหนอ อย่างหนอ แล้วก็เขียบหนอ สามจังหวัด รวมทั้งสองประเภทนี้ เรียกว่าอย่างหยาบ; กำหนดสองจังหวัดก็ดี สามจังหวัดก็ดียังเรียกว่า อย่างหยาบ.

ที่นี้จะ เป็น อย่างกลาง ที่ละเอียดยกลงไปกว่านั้นอีกสัก จังหวัดหนึ่ง ก็กลายเป็นสี่จังหวัด : พอขายกขึ้นมา ก็เรียกว่ายกหนอ, พอขามันยื่นออกไป ก็เรียกว่าอย่างหนอ, แล้วพอขามันเริ่มจะลงเราก็มองว่าลงหนอ, พอลงถึงพื้นก็ว่าเขียบหนอ, มันเลยได้สี่จังหวัด ทำให้มันละเอียดยกออกไปเป็นสี่จังหวัด เพื่อทำสติให้มันละเอียดยก ว่า หรือยิ่งขึ้นไปจึงมี ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เขียบหนอ. ถ้าจิตยังหยาบอยู่

เหมือนเดิม กำหนดไม่ได้ เพราะมันเคยกำหนดแต่เพียงว่า
 ยกหนอ อย่างหนอ นมันหยาบมาก; พอจะมากำหนดเป็นสี่
 จังหวะนี้ จิตมันต้องละเอียคว่องไวเพียงพอกัน มันจึงจะ
 กำหนดได้ หรือจะเรียกว่า สติมันละเอียกลงไปพอ, พอที่
 จะแบ่งแยกให้เป็นสี่ตอน สี่จังหวะได้; ฉะนั้นมันจึงเป็นการ
 บังคับอยู่ในตัว. ที่จะทำจิตให้ละเอียก ก็ทำสติให้ละเอียก
 โดยที่ว่าแบ่งอาการอันที่หนึ่งออกเป็นหลายจังหวะ ให้มันถึ
 ยิบเข้า นี้ได้สี่แล้วนะ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เขียบหนอ
 น้อย่างกลาง นะ.

ที่น้อย่างกลางนี้ให้ละเอียกกว่านั้นอีก เอาสักห้า
 จังหวะ เอ้า, ผยองสั้นหนอ ผยองๆ หนอ ผยองหนอหนึ่ง
 แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ และก็ย่างไปหนอ หย่อนลงหนอ และ
 ก็เหยียบหนอ เลยได้ห้าจังหวะ : ผยองสั้นหนอ, ยกเท้าขึ้น
 มาหนอ, ย่างไปหนอ, หย่อนลงหนอ, เขียบลงหนอ. กุชิต
 จิตมันจะละเอียก สติมันจะละเอียกกว่ากันไปตามลำดับ; ถ้า
 จิตหยาบ สติหยาบ มันทำไม่ได้คอก. ที่จะให้ได้เป็นถึงห้า
 จังหวะอย่างนี้, ถ้าจะทำให้ได้ ก็ทำให้มันชั่วชิว พอที่จะแบ่ง
 เป็นห้าจังหวะได้ว่า ผยองหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ

เหยียบหนอ. ที่นี้ อย่างกลางก็ได้สองชนิด คือชนิดสี่จังหวัด
หรือห้าจังหวัด

เอ้า, ที่นี้จะให้ละเอียดขึ้นไปให้เป็นชุดละเอียด จะ
เอาเป็นหกจังหวัดเลยเฉยสั้นเท้าเฉยหนอ แล้วก็ยกขึ้นมา
หนอ ย่างไปหนอ เริ่มลงหนอ เริ่มแตะแผ่นดินค้ำยปลาย
เท้าหนอ แล้วก็เหยียบเต็มทีหนอ เลยได้หกจังหวัด : เฉย
หนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกดินหนอ เหยียบหนอ
หกจังหวัด.

เอ้าที่นี้ชุดละเอียด ขอบอีกหมวดหนึ่งคือให้ ละเอียด
ออกไปอีก เป็นเจ็ดเลย, เป็นเจ็ดเลย คือ เฉยสั้นเฉยหนอ
ยกเท้าขึ้นมาหนอ ย่างลงไปหนอ ลงหนอ แตะพื้นหนอ
เหยียบลงไปหนอ, แล้วก็กดลงไปหนอ ให้มันได้สักเจ็ดจังหวัด
เฉยหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ แตะหนอ เหยียบหนอ
กดหนอ.

มันทำเหมือนกับทำเล่น คนไม่รู้เรื่อง ก็หาว่าแกล้ง
ทำบ้า; แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น เขาต้องการจะฝึกสติให้มัน
ละเอียด ละเอียดดี ยิบ ฝึกจิตให้กำหนดละเอียดดี ยิบ เพื่อผล
คือ มีสติติดต่อย่างยิ่ง ไม่เบ็ดช่องว่างให้จิตหนีไปเสียในระยะ

ไคระยะหนึ่ง. ที่ว่าทำกันโดยมาก พอกำหนดแล้วจิตมันคอยจะหนีไป มันกำหนดไม่ได้ ก็เพราะว่าไม่ได้แบ่งชั้นตอนให้มันง่ายให้มันชัด ให้มันผูกมัดจิตไว้.

ตรงนี้พอที่จะมีผล คือ สตินี้เป็นไปติดต่อไม่ขาดตอน เมื่อไม่มีตรงไหนขาดตอน จิตก็หนีไปจากเรื่องที่กำลังคิดนั้นไม่ได้ และที่ตึกว่านั้น. ช่วยฟังให้ดี ที่ตึกว่านั้น ก็คือว่า ฝึกไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้เสียก่อน, ไม่เคลื่อนไหวอะไร โดยที่จิตไม่รู้รู้สึกเสียก่อน หรือไม่มีสติเสียก่อน. นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องการ. ฝึกให้มีความรู้สึกตัวตลอดเวลา, ไม่ทำอะไร หรือไม่เคลื่อนไหวอริยาบถใดๆ โดยที่จิตไม่รู้รู้สึกเสียก่อน. ถ้าฝึกอยู่อย่างที่ว่านี้ มันจะมีผลสูงสุด ที่ว่ามีสมาธิอยู่ที่นั่น ประกอบด้วยคุณสมบัติคือ จิตหรือสติเป็นไปติดต่อ แล้วก็จิตจะไม่คิดอะไร, ไม่ทำอะไร ไม่สั่งการอะไร โดยที่ไม่มีสติสมบูรณ์เสียก่อน.

คนเรามันลำบากที่ตรงนี้ มันทำอะไรไปแล้วก่อนแล้ว โดยที่จิตไม่ได้รับรู้ ไม่ได้ควบคุม, สติก็ไม่ได้ควบคุม. ดังนั้นเราจึงลืม; เช่นวางของไว้ตรงนี้แล้วมันก็ลืม เพราะมันไม่ได้ฝึกจิตชนิดที่เรียกว่า รู้ตัวเสียก่อนจึงจะทำลงไป;

เช่นว่า ถ้าเราจะวางของ นี้ เราก็ทำจิตรู้สึกเสียก่อนที่จะวางวางตรงไหน, วางอย่างไร, แล้วจึงค่อยไปวางแล้วมันจะไม่ลืมว่าวางไว้ตรงไหน. ลืมพวกกุญแจ หรือว่าลืมของมีค่า ลืมอะไร : เพราะว่าจิตมันหยาบ ลืมปิดประตู, แล้วก็เดินออกไป แล้วทีหลังก็เกิดสงสัยว่า ประตูปิดแล้วหรือยังก็ไม่รู้ มันก็เป็นห่วง, มันก็ต้องวิ่งกลับมาดูว่า ปิดประตูแล้วหรือยัง, อย่างนี้เป็นต้น.

แต่ถ้าเราฝึกสติชนิดที่ว่า จะรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ แล้วจึงทำกิจนั้น ๆ อิริยาบถนั้น ๆ มันก็ไม่ลืมชิว เราทำสติในการที่เรา จะปิดประตู จะคล้องกุญแจ จะจับกุญแจ มันทำสติก่อน แล้วมันจึงทำ, มันก็ไม่ลืมชิว ด้วยความแน่ใจว่า มันไม่ลืม ออกไปได้โดยที่มันไม่ต้องลืม. นี่คือผลของการที่แบ่งแยกอิริยาบถหนึ่ง ๆ ให้เป็นหลายขั้นตอน ให้มีการกำหนด ทลอดถึงศึกษาอย่างละเอียดลออกทุกขั้นตอน.

รวมความว่า กำหนดอิริยาบถเดินในการฝึกสมณะนี้ อย่างหยาบ กำหนด สองจังหวะ หรือ สามจังหวะ. อย่างหยาบเอาสองจังหวะ หรือ สามจังหวะ คือช้าอย่าง ขว้าง ยกหนอ เขี่ยบหนอ สามจังหวะ.

ที่น้ออย่างกลาง มีอย่าง สี่จ้งหวะ กับ ห้าจ้งหวะ
อย่างกลาง ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เขียบหนอ, แล้วห้า-
จ้งหวะ ก็ ผะยอสนั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอแล้วก็
เขียบหนอ.

อย่างละเอียดย มีหกจ้งหวะ กับ เจ็ดจ้งหวะ ผะยอ
สนั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เขียบหนอ
นี่หกจ้งหวะ ผะยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ตะพิน
หนอ เขียบหนอ กกลงไปหนอ ได้เจ็ดจ้งหวะ.

มันไม่ใช่เรื่องทำเล่น ให้มันลำบากเปล่า ไม่ใช่ทำ
ให้มันยุ่งยากเสียเวลาเปล่าๆ แต่ทำให้มันละเอียดย ให้มันมีสติ
ละเอียดย แล้ว สติละเอียดยนี้มันว่องไว, มันรับประกันได้
ในการที่มันจะรู้สึกละเอียดยและทันเวลา. ที่นี้ใครจะทำให้มัน
ให้มากไปกว่านี้ก็ได้จะขยายเป็นสิบจ้งหวะอะไรก็ได้ ตามความ
พอใจ; นี้กล่าวไว้พอสมควรเท่านั้น. ถ้ามากไปนั้นก็เกิน,
เกินพอดี นี้มันก็เรียกว่า พอคืออยู่แล้ว อย่างหยาบ มีสอง
จ้งหวะ กับ สามจ้งหวะ. อย่างกลางมีสี่จ้งหวะ กับ ห้าจ้งหวะ.
อย่างละเอียดย มีหกจ้งหวะ กับ เจ็ดจ้งหวะ.

ถ้าฝึกมาถึงขนาดนี้แล้ว ก็ได้ผลตามที่ต้องการ คือ มีสติละเอียดยิ่ง มาทันก่อนหน้าการกระทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่อง ผัสสะ ไปประลักษ์ถึงความผิดในผัสสะอีกที. ในขณะที่แห่งผัสสะ ถ้าสติมาไม่ทัน มันก็ผิดหมด วินาศหมด; ด้วยการฝึกอย่างนี้สติจะละเอียดยิ่ง จะว่องไวก็วย รวดเร็วก็วย จะมาทันเวลา; เพราะว่าได้ฝึกเหมือนอย่างว่า ที่แบ่งภาค ให้เป็นหลายภาค ให้ละเอียดยิ่ง มันก็จะมี ความ รวดเร็ว มันก็มาทันเวลา. เอาละ, อิริยาบถเดินตอนสมณะ มีบทฝึกหัดอย่างนี้.

การฝึกอิริยาบถเดินวิปัสสนา.

ที่นี้ก็มาถึงตอนที่เรียกว่า วิปัสสนา ก็จะฝึกใน ระดับปัญญา ให้เกิดปัญญา จากสิ่งที่กำหนดหรือสิ่งที่ฝึก นั้น. อย่าลืมนะที่บอกว่าแม้จะใช้คำว่า หนอ ๆ เหมือนกัน; แต่มันความหมายคนละอย่างนะ; หนอของ สมณะ นั้น สักว่า กำหนดรู้, กำหนดเท่านั้น; ส่วน หนอของวิปัสสนา มัน กำหนดรู้ว่า ไม่มีตัวตน ตัวบุคคล, มันหนอคนละหนอ ต้องนึกไว้ในใจเสมอ. ที่นี้จะฝึกชนิดที่ให้เกิดผลขึ้นมาว่า

ไม่มีตัวบุคคล สักแต่ว่าอาการหรืออริยาบถเป็นกันเท่านั้น
 หนอไม่มีตัวบุคคล; มันก็ต้องส่องให้ลึกลงที่สิ่งนั้น จนเห็น
 ความไม่มีบุคคล ความไม่มีตัวบุคคลนั้น ก็จะฝักในอริยาบถ
 เคิน.

นี้ก็เคิน ก็มีอาการเคินอย่างที่เราเรียกว่า ยกหนอ ย่าง
 หนอ เขียบหนอ นี้เป็นหลักทั่วไป ของอริยาบถเคิน.
 ที่นี้กำหนดนามรูป, เป็นนามและเป็นรูป ในอริยาบถเคิน
 กำหนดที่เข้ากับอาการที่แท้ มันเคลื่อนไหวอย่างนั้นมันเป็น
 รูป ที่นี้จิตที่กำหนดรู้สีกอาการอย่างนั้น มันเป็นนามจึงรู้
 ทั้งรูปและทั้งนามได้ เมื่อยกชาก้าวเคิน.

กำหนดคุณเบญจันธ์

สมมติว่าในระยะสามจังหวะ ขานนั้นเป็นรูป เท่านั้น
 มันเป็นรูปห้ามันยกขึ้นมา มีภาพที่ยกขึ้นมา, แท้ที่มันยื่น
 ออกไป, แท้ที่มันเขียบลง; ลักษณะอาการอย่างนี้ก็
 เป็นรูป เรากำหนดว่า รูปหนอ ที่สิ่งเหล่านั้น, ที่นี้มา
 กำหนดในภายในว่า จิตหรือสติที่มัน กำหนดรู้ ยกหนอ
 อย่างหนอ เขียบหนอ เป็นจิตเป็นสติกำหนดอยู่ในภายในนั้น

คือนาม. เกียวนี้เราเห็นทั้งรูป และเห็นทั้งนาม ในขณะที่
ที่เดิน ที่ก้าวเดิน.

ถ้าเราจะแยกออกให้เป็นหลายจังหวัดกำหนด มันก็
กำหนดได้ทุกจังหวัด เพราะมันมีภาพ มีภาวะมีอาการทุก
จังหวัด. เอาเขาเท่านั้นประกอบกับอาการลักษณะนั้น รวม
กันเข้าเป็นรูป แล้วจิตที่มันกำหนดภาวะอย่างนั้น ที่ตัวจิต
ที่ตัวสคินั้นเป็นนาม. พอมาถึงตอนที่เราจะกำหนด เป็นรูป
นาม เรากำหนด นามหนอ รูปหนอ นามหนอ สักว่า
รูปเท่านั้นหนอ, สักว่านามเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวตน
บุคคลนี้เรียกว่า กำหนด นามและรูปในอิริยาบถเดิน.

ถ้าจะแยกนาม. และรูปออกไปเป็นห้า เป็นขั้นห้า
มันก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็กำหนดอย่างเดิม
เท่านั้นก็ดี, อาการภาพ ภาวะนั้นก็ดี มันก็เป็นรูปขั้นห้า,
ถ้ามันมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ในการก้าวเดินนั้น เป็นความ
รู้สึกเจ็บปวด หรือว่ากระทบอ่อนแข็ง สบายไม่สบาย เป็นต้น
นั้นก็เรียกว่าเป็นเวทนา, กำหนดเวทนาขั้นห้า หมายความว่า
ว่า เราละจากกำหนดตั้งต้นมากำหนดอย่างนี้ มันเป็น
การกำหนดให้เห็นนามรูป ที่เกิดอยู่ในที่นั้น. สัญญา สำคัญ

มันหมายถึง เกี่ยวกับการเหยียบลงไป เกี่ยวกับการย่าง อะไรก็ตาม ก็เรียกว่าสัญญาชั้นนี้. ถ้ามันมีทำให้เกิดความคิด อะไรขึ้นมาเนื่องจากการเหยียบ การยก การย่างนั้นก็เรียกว่า สังขารชั้นนี้ แล้วมันรู้แจ้ง ทั้งเบื้องต้น ตรงกลาง ตรงเบื้องปลายต่อสิ่งเหล่านั้น ต่อขา หรือว่าต่อยก ต่อวาง อะไรก็ตาม เรียกว่า วิญญาณชั้นนี้.

ขอให้เข้าใจไว้ว่า เราสามารถจะกำหนดครูปนามหรือเบญจชั้นนี้ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าเราฉลาด. ฉะนั้นการอธิบายนี้ อธิบายพอเป็นหลักเท่านั้น กำหนดตัววัตถุหรือภาวะแห่งวัตถุ ลักษณะแห่งวัตถุ นี้ก็เรียกว่า กำหนดรูป; ถ้ากำหนด ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดมาจากวัตถุ นั้นเคลื่อนไหวก็เรียกว่าเวทนา ความจำได้ว่าอะไรเป็นอย่างไร สำคัญมันหมายความว่าอย่างไร ก็เป็นสัญญา. ถ้าเกิดความคิดขึ้นมาเกี่ยวกับการกระทำนี้ ก็เรียกว่ามีสังขารชั้นนี้เกิด ความรู้แจ้งช่วยมโนวิญญาณ ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นอะไร มันก็เป็น วิญญาณชั้นนี้. เราไปศึกษาความหมายของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้กว้างขวางพอแล้วเอามาใช้กำหนดได้ง่ายเรียกว่าบริบูรณ์และง่าย นี้กำหนดเป็นนามและรูป หรือเป็นเบญจชั้นนี้ ในอริยาบถเดิน

เดียนสิ่งทีเรียกว่า เบญจขันธ์ นั้นมันมาอยู่เต็มไปหมด ทีตรงนี้, เห็นได้ว่ายัวเยื่อไปหมด เมื่อก่อนนี้รู้แต่ชื่อไม่ว่ามันอยู่ที่ไหนมัวแต่ท่องเบญจขันธ์กัน ก็ร้อยครั้งมันก็ไม่รู้ว่าเบญจขันธ์อยู่ที่ไหน, อย่างไร. เดียนนี้มาจับตัวเล็กตัวน้อย ทีละนิก ทีละหน้อย ทุกๆ ชนิด ทุกๆ อย่าง ให้รู้ได้ว่ารูปเป็นอย่างไร, เวทนาเป็นอย่างไร, สัญญาเป็นอย่างไร, สังขารเป็นอย่างไร, วิญญาณเป็นอย่างไร, อันนี้เหมือนกันแหละกำหนดในอิริยาบถนี้ หรือกำหนดลมทีกล่าวมาแล้วข้างต้น กำหนดเป็นเบญจขันธ์อย่างไร เหมือนกันหมดทุกๆ อิริยาบถ.

กำหนดการเกิดดับ.

ทีนี้ต่อไป กำหนดเกิดดับ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปหรือจะเรียกสั้น ๆ ว่าการเกิดขึ้นการดับไป; แยกอีกหน่อยว่า การเกิดขึ้น การดับไป; มันก็อิริยาบถเดินนั้นแหละ มันตั้งต้นขึ้นมาอย่างไร? เราชอยละเอียด จนว่า ผยองสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เทียบหนอ นั้นการเดินมันเกิดขึ้น นี้การเกิดแห่งการเดินแล้ว พอเหยียบสุดแล้ว, หยุด

แล้วมันก็ดับลงแห่งอาการเดิน. ถ้าจะแบ่งเป็นสามตอนว่า การเกิดคือการยกสัน ยกเท้า และกำลังย่างไปข้างหน้า นั่น คือ การตั้งอยู่ พอกลงไปแล้วเหยียบและหยุด นั่นมันเป็นดับไป อาการเดินเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป. นี้รู้ การเกิดดับแห่งอิริยาบถเดิน หรือการเดิน หรือจิตที่กำหนด การเดิน กำหนดที่ตัวจิต พอจิตเกิดขึ้น. กำหนดการเดิน จิตตั้งอยู่ขณะหนึ่ง, แล้วจิตดับไป ก็ว่าการเดินมันหยุดลงไป เป็นครั้งๆ เป็นก้าวๆ ไป.

นี่ลองคิดดูว่า จะไม่ละเหยียดอย่างไร ถ้าอย่างนั้นไม่ ไล่ละเหยียด แล้วจะละเหยียดอย่างไรกันอีกเล่า, มันก็ละเหยียด ได้เท่านั้น ว่าเรากำหนดว่า เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่เดินดับลง, เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง.

เดินเกิดขึ้น คือระยะที่แผยอขึ้นแล้วยกขึ้น และตั้ง อยู่คือ ย่างเสือกไปข้างหน้า แล้วดับลงก็คือตกลงๆ จน จตพินดิน แล้วก็หยุดเดิน นี้คือดับ. การเดินเกิดขึ้น การเดินตั้งอยู่ การเดินดับไป ถ้าจะกำหนดแบบเบญจขันธ์ ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าคงจะไม่จำเป็นแล้ว, ไปกำหนดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในนั้น มันก็เหมือนกับข้อที่แล้วมา ว่ากำหนดนามรูป.

เดี๋ยวนี้เราจะกำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มุ่ง
 หมายไปในทางที่จะเห็น อนิจจัง, มุ่งหมายไปในทางที่จะ
 เห็นการเปลี่ยนแปลง. ฉะนั้นขอให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่
 มันเกิดขึ้น ในการยกขึ้นแล้วลงไป แล้วกดลงนี้. การ
 เปลี่ยนแปลงมีสามระยะ เมื่อกำหนดเกิดดับ ๆ ๆ ของการ
 เปลี่ยนแปลงอย่างนี้แล้ว มันก็จะเห็นอนิจจัง.

กำหนดรู้อนิจจัง.

ดังนั้นระยะต่อไป ก็กำหนดอนิจจัง ไม่เที่ยง
 หนอ ๆ เมื่อยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ เมื่อย่างไปไม่เที่ยงหนอ เมื่อ
 จดลงไม่เที่ยงหนอ ยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ ย่างไปไม่เที่ยงหนอ
 จดลงไม่เที่ยงหนอ; ก็ให้เป็นความไม่เที่ยง ที่ตัววัตถุ
 นั้น คือเท่าที่ทำนั้นหรืออาการนั้น หรือจิตที่กำหนด
 อาการนั้น ๆ มันก็ไม่เที่ยงด้วยกัน; เพราะว่าจิตมัน
 กำหนดอาการยกหรือเกิด, จิตมันกำหนดอาการตั้งอยู่คือ
 ย่าง, จิตมันกำหนดอาการดับลง คือ เหยียบชอยให้ละเอียด
 เพื่อจะจับตัวง่าย. ถ้าไม่แยกให้ละเอียดมันจับตัวยาก แล้ว

ไม่เห็นลึกซึ้ง ไม่ลึกซึ้งเพียงพอ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ในทางธรรม.

การที่กำหนดอนิจจัง คือกำหนดที่การเปลี่ยนแปลง ที่ตัวการเปลี่ยนแปลงของอริยาบถนั้น ๆ ทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง. กำจำกัดความก็จะมีว่า กำหนดการเปลี่ยนแปลง ของอริยาบถแต่ละอริยาบถ แต่ละระยะ ๆ ทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง, เห็นความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ของวัตถุ คือร่างกายของเท้า ของขา ของภาวะ ของลักษณะ กระทั่งของจิตที่เป็นตัวกำหนด, ก็เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งของรูปและทั้งของนามนั่นเอง. ข้างบนกำหนดนามและรูปสำหรับเกิดและดับ; ที่นี้ก็เห็นอนิจจังได้ทุกขั้นตอน ที่มันเกิดและมันดับ.

เมื่อเห็นอนิจจังในสิ่งใด ก็ว่าไม่เที่ยงหนอ ๆ เมื่อยกเท้าขึ้นมา ก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อยืนเท้าไปก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อเท้าเหยียบลงก็ไม่เที่ยงหนอ, มันคล้ายกับตอกตะปูลงไปให้มันแน่น ไม่สั่น สิมยาก ว่าไม่เที่ยงหนอ ๆ ที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น, จนไม่เที่ยงหนอติดต่อกันไปหมด ไม่มองเห็นความเที่ยงที่ไหนเลย.

กำหนดคุณนั้ตทา.

นึ้กำหนดเห็นความไม่เที่ยง เป็นเนื้อหาของเรื่อง
 อย่างนี้ไ้แล้ว ชัน้ก่ไป ก็กำหนดอนั้ตทา อาการอย่าง
 นั้น ๆ, ทุกระยะ ทุกชัน้ตอนนั้ เป็นอาการของการ
 เคลื่อนไหวอริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีอั้ตตาทัวตน.
 ที่ไหน ๆ ไม่มีเจตภูต ไม่มีที่เขาเรียกว่าตัวตน ไม่มีที่ตรงไหน,
 เป็นธรรมชาติล้วน ธรรมชาติล้วน ๆ เกิดชัน้ ตั้งอยู่ ดับไป
 เกิดชัน้ ตั้งอยู่ ดับไป เกิดชัน้ ตั้งอยู่ ดับไป.

เมื่อยกขาชัน้มาด้วยความรู้สึกว่อนิจจัง ก็ว่อนั้ตทา
 แทน อนั้ตทา. หรือว่ไม่ใช่ตนก็ไ้, ไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อ
 ยกชัน้มาเมื่อย่างออกไปไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อเหยียบลงไป
 ก็ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. ไปเสียทั้งหมด, เมื่อมี
 รูปว่าง ภาวะอย่างไร ก็ไม่ใช่ตัวตนหนอ จิตที่กำหนดรู้สึก
 ภาวะนี้ จิตนั้ก็มีไม่ใช่ตนหนอ. มันเป็นสักว่จิตตามธรรมชาติ
 มันทำหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ เห็นความไม่มีตัวตนรอบ
 ก้านไปหมด ในอริยาบถเดิน.

กำหนดความจางคลาย.

ที่ต่อไป. กำหนดความจางคลาย หรือความดับแห่งความยึดถือหรือความสลัดคืน ก็เหมือนกับการบรรยายครั้งที่แล้วมา. เมื่อมีอิริยาบถเดินเป็นหลักกำหนดเท้าที่เดิน ภาวะที่เดิน ลักษณะที่เดิน อากาโรที่เดิน; ถ้าเกิดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อะไรขึ้นมาในขณะนั้น เห็นว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีตัวคนแล้ว ความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นก็จะหมดไป, ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยความรัก หรือด้วยความเกลียดอะไร หรือด้วยความอะไรก็ตาม ในเรื่องของการเดิน. ฉะนั้นจึงไม่มีความรู้สึกว่าตื่นสวย เท้าสวย เดินสวย สบายหรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่งมันมีความหมายแห่งตัวคนไม่มากนักน้อย; เห็นว่าเป็นตามธรรมชาติเช่นนั้นเท่านั้นเอง. นี้ก็เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า จางคลาย คลายความรัก ในอิริยาบถ หรือว่าอวัยวะสำหรับเดิน คือขา. อวัยวะ คือขาสำหรับเดิน อิริยาบถ เดิน หรือ ประโยชน์จากการเดิน หรืออะไรก็ตาม เป็นไม่ใช่ตัวตนของเรา มันก็คลายความยึดถือซึ่งมันจะเคยเกิดหรือไม่เคยเกิด หรือมันจะเกิดต่อไปข้างหน้า

ก็ตาม ไม่มีทางยึดถืออะไร ๆ เกี่ยวกับการเดิน, และสิ่งอื่น ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่กับการเดิน; เพราะว่าฝึกในอิริยาบถเดินนี้ความยึดถือที่เคยยึดถือก็จะดับ ที่จะเกิดก็จะไม่เกิด เท่าที่เรามีความรู้สึกอยู่ในใจจริง ๆ. ถ้ารู้สึกว่าจะความยึดถืออะไรดับไปมันก็ว่า ดับหนอ ๆ ดับหนอ ๆ ดับแห่งความยึดถือ กระทั่งรู้สึกว่าจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือ แล้วนั้นก็ทำความกำหนดว่า สลัดคืนแล้วหนอ, สลัดคืนแล้วหนอ, สลัดคืนแล้วหนอ.

นี่ก็ลำดับของการเห็นธรรมะ ที่ท่านวางไว้เป็นหลักสำหรับอานาปานสติ ว่าจะต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน. ตรงนี้ก็สำคัญนะ ว่าต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน แล้วเห็นเป็นการเกิดดับเท่านั้น, และเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง แล้วเห็นอนัตตา รวมอยู่ในอนิจจังนั้นแหละแล้วก็เห็นความจางคลาย ของความยึดถือในใจของตัวเอง, แล้วก็ดับความยึดถือลงไป, แล้วก็รู้สึกว่าจะสลัดคืน ความยึดถือแล้ว.

จังหวะนี้ กำหนดคนามรูป กำหนดตเกิดดับ กำหนดอนิจจัง กำหนดอนัตตา กำหนดจางคลาย กำหนด

ยึดถือคับ กำหนดสลัดคืนนี้ หนึ่ง—สอง—สาม—สี่—ห้า—หก—เจ็ดนะ. เจ็ดระยะนี้ สำคัญมาก ศึกษาให้เข้าใจไว้สำหรับทดสอบการปฏิบัติวิปัสสนา ว่ามันเดินไปหรือไม่ หรือมันติดตันอยู่; ถ้ามันเดินไป มันต้องเป็นไปตามลำดับของอาการเหล่านี้ เจ็ดระยะ.

การทำวิปัสสนาจะเห็นธรรมชาติไม่มีตัวเรา.

วิปัสสนาแปลว่า เห็นแจ้ง เห็นแจ้งนามรูป เห็นแจ้งการเกิดดับ, เห็นแจ้งอนิจจัง, เห็นแจ้งอนัตตา, เห็นแจ้งการจางคลาย, เห็นแจ้งการดับ, เห็นแจ้งการสลัดคืน. เมื่อเห็นว่ามันได้เป็นมาตามลำดับ จนถึงมีการดับความยึดถือแล้ว ก็ถือว่านั่นแหละคือความสลัดคืน, ความสลัดคืนได้เกิดขึ้นแล้ว แก่จิตนี้ แก่จิตที่มีบัญญัติวานิชิตนี้, ความสลัดคืนสิ่งที่เคยยึดถือ ได้เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนี้, ที่เรียกว่าตัวเรา แต่มันไม่ใช่ตัวเรามันเป็นจิตเท่านั้น แต่เราก็เรียกว่าตัวเราเสียเรื่อย แล้วเราเป็นผู้ทำ แล้วเราเป็นผู้ได้; อย่างนี้

ทำให้ท้ายมันก็ไม่เห็นความจางคลาย มันมีตัวเราเข้าไปรับ
เอาเสียเรื่อย.

ถ้าเห็นเป็นแค่ธรรมชาติ เป็นแค่เพียงอิริยาบถ
ตามรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวเรา.
ฉะนั้นถ้าเขาจะถามขึ้นมาว่าใครทำวิบัติสสนา? ใครจะตอบ
ว่าอะไร ว่าเราทำอย่างนั้นมันก็ไม่เป็นวิบัติสสนา. ถ้าทำเป็น
ทำได้ทำถูก มันก็บอกว่าจิตที่มันค่อย ๆ ฉลาด ประกอบอยู่
ด้วยสติ มันทำของมันเอง. อย่ามีตัวเราเลย อย่าต้องมีตัว
เราเป็นผู้ทำวิบัติสสนา แล้วจะเป็นพระโศกา เป็นพระอรหันต์
เหมือนที่เขาตั้งตัวเองกันโดยมาก นั่นเขาเป็นผู้ทำวิบัติสสนา
แล้วก็ตั้งเอาเองว่าเอาเอง.

ทำวิบัติสสนานั้นขอให้เข้าใจว่า ทำเพื่อให้ไม่มี
ตัวเรา, และถ้าเราทำวิบัติสสนาอยู่อีก แล้วมันจะหมดได้
อย่างไร. ฉะนั้นจับจุดนี้ให้ได้ว่า ทำวิบัติสสนานี้ทำเพื่อให้
หมดตัวเรา, แล้วทำไมต้องมีตัวเราทำวิบัติสสนา. ถ้าพูด
อย่างนั้นก็เรียกว่า พุดภาษาคน ภาษาโลก ภาษาสมมติ ว่ามี
ตัวเรา เราทำวิบัติสสนา เราทำลายกิเลส เราละกิเลส เรา
บรรลุมรรค ผล นิพพาน. แต่ถ้า พุดภาษาธรรมะ มันไม่มี

ตน ไม่มีตัวคน มีแต่ธรรมะคือธรรมชาติ, ธรรมชาติคือ
 นามรูป นามคือจิตที่ได้รับการอบรม ปรับปรุง พัฒนาขึ้นมา,
 จิตนั้นก้าวหน้า, จิตนั้นเจริญไปในทางของธรรม จนใน
 ที่สุด จิตนั้นแหละหลุดพ้น. พุทธภาษากน ก็พูดว่าเราหลุด
 พ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้
 หลุดพ้น นี้เรียกว่าพุทธภาษากน. มันไม่จริง มันสมมติ
 แต่ถ้าพูดว่าจิตหลุดพ้นนั้นแหละคือถูกต้อง.

ถ้าถามว่าอะไรหลุดพ้น ? ก็บอกว่าจิต จิตที่อบรม
 ดีแล้วฝึกดีแล้วหลุดพ้น ; ไม่ใช่ฉันหลุดพ้น, ไม่ใช่คน
 คนนั้นคนนั้นหลุดพ้น นั้นพูดตามจริงกัน. ถ้าพูดในภาษา
 สมมติกัน มันก็มีความหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุด
 พ้น. เทียบว่าดับสลัดकिन หลุดพ้น, เป็นการกระทำของจิต
 หรือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับจิต.

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว ก็ดับตัวตนได้
 จริง ดับตัวกู—ของกูได้ คือละลายไปหมด, ไม่มีที่ตั้ง
 ไม่มีที่อาศัย ตัวกู—ของกูก็ละลายไปหมด, จะเรียกว่า *อัตตา*
อัตตนิยา ก็ได้ มันละลายไปหมด, จะเรียกว่า *อหังการ*—
มมังการ ก็ได้ มัน ละลายไปหมด, คือตัวกู—ของกูมัน

ละลายไปหมด; เพราะเราไปทำอย่างนี้กับจิต แก่จิต, จิตลึ้ม
 ตาขึ้นมา ู้เห็นตามที่เป็นจริงว่า มีแต่สักว่าอิริยาบถ
 เป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ตามกฎอิทัปปัจจยตา, ไม่มี
 ตัวกู ไม่มีของกู.

ตอนแรกเป็นสมณะ ตอนหลังเป็นวิปัสสนา.

นี่การกำหนดตอนที่^๕เป็นวิปัสสนา กำหนดตอน
 แรกเป็นสมณะ ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ, ก็ระยะก็ตาม
 มันเป็นการกำหนด เพื่อจิตกำหนด นั้นเป็นสมณะ. ที่^๕
 ในการกำหนดนั้น เพื่อความเห็นแจ้ง ว่าเป็นนามรูป
 เป็นเกิดดับ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นต้น ตอนนี้ก็กลายเป็น
 เป็นวิปัสสนา. การกำหนดตอนต้นเป็นสมณะ การกำหนด
 ตอนหลังเป็นวิปัสสนา และมันก็ไม่ต้องแยกจากกัน. เพราะ
 เมื่อการกำหนด ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ ก็เป็นสมณะ,
 เพราะว่าเห็นสักว่าเป็นอิริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตน
 ในการยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอมันก็เป็นวิปัสสนา;
 เพราะมัน เป็นคู่แฝด, เป็นเพื่อนเกลอกันตลอดเวลา สมณะ
 กับวิปัสสนา ในพระบาลี. ท่านก็ใช้คู่กันมาเสมอ เป็น

เกลอ เป็นคู่เสมอ ไม่แยกกันอยู่ ไต่ต่อก; เหมือนกับนามกับรูปนี้ ไม่แยกกันได้ ถ้าแยกกันมันก็หมด ไม่มีอะไรเหลือ ก็ต้องว่านามรูปๆ แผลกกันมา สมณะกับวิบัสสนานั่นมันก็เป็นเกลอกัน แบบนั้น มัน ไม่แยกกัน, ไม่มีส่วนที่เป็นสมณะ วิบัสสนา ก็ไม่มี, ส่วนสมณะก็ไม่มี, ไม่มีส่วนวิบัสสนาสมณะ ก็ทำไปได้. เกี้ยวเราทำอะไรในทางจิตใจ เราก็แบ่งแยก ให้เป็นตอนที่เป็นสมณะ ตอนวิบัสสนา มันฝึกง่าย เข้าเรียกว่าเดินมาตามลำดับ; แต่แล้วมันเืองกันอยู่ โดยที่ เราไม่รู้สักตัวก็ได้ โดยที่ผู้ทำไม่รู้สักตัวก็ได้.

แม่เปลี่ยนอิริยาบถ กัมมัตถกกำหนด.

นี้เรียกว่า รู้วิธีกำหนดสมณะและวิบัสสนา ในอิริยาบถเดิน แล้วนะ ในระบบการฝึกตามแบบฉบับแล้ว. ที่นี้มีความรู้ที่เกี่ยวข้องกันอยู่ หรือเืองกันอยู่ก็คือว่า มันจะต้องรู้จักกำหนดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ.

ถ้าเราจะเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งมาเมื่อยแล้ว, นั่งมาเหนื่อยมา่วง จะเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถเดิน ก็ต้องทำการกำหนดอิริยาบถนั่งให้ชัดเจน. แล้วก็กำหนดการ

ที่มันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถเดิน ให้ชักเงิน, ทุกคนก็รู้ได้
 เมื่อนั่งอยู่พอจะลุกขึ้นเดิน จะต้องทำอะไร? มันต้องคุก
 เข่า และมันต้องลุกขึ้นยืน, มันก็ยืน ยืนแล้วมันจึงจะเดิน
 กำหนดมาตามลำดับ อย่าให้มันขาดตอน. อย่าให้ลุก
 ยืนขึ้นมาโดยไม่มีสติกำหนด, อย่าให้มันก้าวขาเดินออก
 ไปโดยไม่มีสติกำหนด. นี้เรียกว่า การเชื่อมกัน หัวเดียวหัวต่อ
 ที่เชื่อมกัน ระหว่างอิริยาบถหนึ่งสู่อิริยาบถหนึ่งนั้น
 ก็ต้องถูกกำหนดด้วยสติ ไปตามขั้นตอนของการที่มันจะ
 เปลี่ยนแปลง; เพราะมันต้องค่อยๆเปลี่ยนแปลง. เรานั่ง
 อยู่ตามธรรมดา พอเราจะลุกขึ้น เราจะต้องทำอะไรบ้าง
 เราจะต้องเปลี่ยนขา แล้ว เอามือยัน แล้วก็เหยียดตัว, แล้ว
 ค่อยๆยืน แล้วจนกระทั่ง ยืน ยืนแล้วได้ทีแล้วมันจึงค่อยๆ
 ก้าวขา, มันจึงจะไปกำหนดยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ
 ต่อไปให้มันเชื่อมกันสนิท ระหว่างอิริยาบถหนึ่ง ถึง อิริยาบถ
 หนึ่ง.

เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ สติต้องไม่ขาดตอน นี่คือจิตทำ
 หน้าที่ด้วยสติไม่ขาดตอน หรือ ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง,
 สะกุกอะไรขึ้นมา ก็รู้ว่าอะไร ๆ ๆ แล้ว ก็กำหนด ๆ ๆ จนอัน
 นั้นหายไป, แล้วก็กำหนดเข้ารูปเดิม.

นี่เป็นหลักทั่วไป บอกมาแล้วตั้งแต่ที่แรกโน้นว่า ถ้าเรากำหนดอะไรอยู่มีสิ่งอื่นแทรกแซงเข้ามา ก็กำหนดสิ่งนั้นเสียเลย, จนเห็นเป็นอะไร, เป็นอะไรแล้วมันก็ดับไปเพราะหมดเหตุหมดปัจจัย, ก็เปลี่ยนไปกำหนดเงื่อนไขที่กว้างไว้เดิมคือเรื่องเดิม, ก็เรียกว่าไม่มีอะไรที่มาแทรกแซงให้เราผลอสติได้, ให้สติขาดตอนได้.

นี่หมดเงิน ตามแบบฝึกการเดินในแบบของกรรมฐาน. ฝึกการเดินตามแบบกรรมฐาน ที่เป็นตัวระบบที่เราจะต้องปฏิบัติ เรียกว่าฝึกการเดินในระบบของกรรมฐาน.

การเดินนอกระบบกรรมฐาน.

เฮ้, ที่น้นอก ระบบกรรมฐาน การเดินอย่างที่สอง เมื่อตะกับอกแล้วนะตั้งแต่ค้นบอกแล้วว่า การเดินมีอยู่สองอย่าง เดินในระบบกรรมฐาน ฝึกอยู่ นี้อย่างหนึ่ง. ที่เราเดินอยู่ตามปกติที่ไม่ได้ฝึกกรรมฐาน เดินไปนาไปสวน เดินไปตลาด, เดินไปไหนก็ตาม นั้นเดินตามปกติ มันก็ต้องเนื่องกันเหมือนกัน. ถ้าเรามีการฝึกการเดินอยู่ในระบบกรรมฐาน การเดินทั่วไปตามปกติก็ต้องมีสติดีขึ้นกว่าเดิม;

เพราะฝึกสติในการเดินเต็มที่แล้ว จะไปเดินที่ไหนอย่างไร เมื่อไรก็ต้องเดินดีกว่าเดิม เรียกว่า เดินด้วยสติ ไม่ใช่เดินอย่างปราศจากสติ. ถ้าเราฝึกอย่างมีสติในกรรมฐานมาจริงๆ; แม้จะมาเดินธรรมดานี้ มันก็จะมีสติ, เดินอย่างมีสติ เดินด้วยสติ.

เดินด้วยสติจะมีผลเกิดขึ้นมา ก็คือว่า มันเดินได้เรียบร้อย, เดินได้เรียบร้อยไม่มีอันตราย ไม่พลาด ไม่พลาด ไม่อะไรต่างๆ นี้เรียกว่า มันเดินได้เรียบร้อย. แล้วมันจะเดินอย่างมีความสุข, เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข. ฟังต่อไปจะเข้าใจว่า เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขได้อย่างไร? เอาเรื่องเดินเรียบร้อยเสียก่อน.

ผลของการเดินอย่างมีสุข.

ถ้าเราฝึกการเดิน อย่างครบถ้วน บริบูรณ์อย่างนี้แล้ว มีการเดินด้วยสติ ชั้นละเอียด ว่องไว อย่างนี้แล้ว; เราสมมติว่าเรา ร่างกายนี้มันจะมีการเดินที่ดี การเดินที่ดี เช่นวัฒนธรรมแห่งการเดินมีอยู่อย่างไร? เดินสุภาพ เดินเรียบร้อย เดินอย่างไร? โดยวัฒนธรรม ก็จะเดินได้ดี,

จะเข้าไปสู่สังคมไหน ที่เขามีการเดินอย่างไร, เรียบร้อย
อย่างไร, เราก็มีการเดินที่สังคมนั้นเขาชอบใจ.

นี้ถ้าเดินโดยวิธีนี้ แม้แต่สุขภาพทางกายก็จะดี,
สุขภาพทางจิตก็จะดี; ถ้าเราเดินด้วยสติอย่างนี้ สุขภาพ
ของร่างกายก็จะพลอยดี, สุขภาพทางจิตก็จะพลอยดี จะ
เป็นการบริหารกาย ตามที่จำเป็นจะต้องบริหารก็ได้ ก็เรียก
ได้, เป็นความปลอดภัยในชีวิต นี้เรียกว่าผลประโยชน์
อานิสงส์ประเภทที่หนึ่ง คือเดินด้วยสติ, แล้วรับผล คือ
ความเรียบร้อยปลอดภัยเป็นสุขตามปรกติ.

ที่นี้จะเดินด้วยสติ ที่เป็นวิปัสสนา ไม่มีตัวสัตว์
บุคคลอะไร มันก็เดินด้วยจิตที่มีวิปัสสนา ตามสติที่ฝึกแล้ว
ตามปัญญาที่ฝึกแล้ว, เราารู้สึกว่าทั้งหมดถูกต้อง ทั้งหมด
ถูกต้อง. นี้ช่วยจำคำนี้ไว้หน่อย ทุกอย่างถูกต้อง. ถ้าใคร
ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่า ทุกอย่างถูกต้อง แล้ว
คนนั้นจะไม่มีความทุกข์เลย. ฉะนั้นถ้าเราจะเดินอยู่ นั่ง
อยู่ นอนอยู่ ะไรอยู่ก็ตาม ถ้าความรู้สึกมันรู้สึกอยู่ได้ว่า
ทุกอย่างถูกต้อง ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ เพื่อ
ทุกอย่างถูกต้อง และทุกอย่างมันก็ถูกต้องแล้ว.

คำว่า “ถูกต้อง” นั้นมัน ไม่มีอะไรผิดพลาด คือ อิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน นอน อิริยาบถอะไรก็ตาม. เคี้ยวข้าว กำลังพูดถึงอิริยาบถเดิน ก็ต้องพูดว่าในอิริยาบถเดินทั้งหลาย มันไม่มีอะไรผิดพลาดมันมีแต่ถูกต้อง. พอรู้สึกว่าการถูกต้อง มันก็ รู้สึกว่าปลอดภัย, รู้สึกว่า ปลอดภัย ก็สบายใจและเป็นสุข.

จิตของเรา จะเป็นสุขเยือกเย็นได้ ต่อเมื่อเรารู้สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง; ภาษาของพวกฝรั่ง มันมีอยู่คำหนึ่ง ซึ่งเฉียดมันตรงกัน แล้วก็เอามาพูดให้ฟังก็ได้ คือฝรั่งมีพูดอยู่คำหนึ่งว่า “ทุกอย่างถูกต้อง” คนที่เคยเรียนภาษาฝรั่งมาแล้ว คงจะนึกได้คือคำว่า all right, all right ฝรั่งเขาจะพูดกันมากที่สุดบ่อยที่สุดว่า all right *ทุกอย่างถูกต้อง*. นี่เมื่อเราประพฤติสติ ไม่ผิดพลาด, ทุกอย่างเป็นไปด้วยสติแล้ว ทุกอย่างจะไม่ผิดพลาด ทุกอย่างจะถูกต้อง พอรู้สึกอยู่ในใจ ทุกอย่างถูกต้อง นั่นแหละคือความสุขที่สูงไปกว่าธรรมดา, เป็นความสุข รู้สึกเป็นสุข ที่สูงไปกว่าที่ชาวบ้านเขาพูดๆ กันอยู่.

ฉะนั้นเราจะต้องทำทุกอย่างทุกประการ นี่ให้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่า ทุกอย่างมันถูกต้อง วัฒนธรรม

ไทยไม่ค่อยมีพูด; แต่วัฒนธรรมฝรั่งมี all right, all right วันหนึ่งไม่รู้จักสืบทอง “ทุกอย่างถูกต้อง”; แต่มันจะถูกต้องจริงหรือไม่ ไม่ทราบนะ. แต่คำพูดนั้นที่ที่สุดว่า ทุกอย่างถูกต้อง; ถ้าเรามีสติ กำหนดรู้สึก ว่าทุกอย่างถูกต้อง มันก็เป็นสุขที่สุดเลย.

นี่ผลกำไรพิเศษ ที่เราฝึกการเดินดีแล้ว มัน จะมีผลทั้งทางฝ่ายศาสนาทางฝ่ายธรรมะ ที่จะตัดกิเลสนี้, แล้วมันก็ยังแสดงผลยังในทางฝ่ายโลก ฝ่ายโลกก็มีการเดินชนิดที่ให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขทุกอิริยาบถ, เดินอยู่ด้วยความรู้สึกภายในใจว่า ทุกอย่างถูกต้องนี้ : เดินมาวัดก็ดี เดินกลับบ้านก็ดี เดินไปไหนก็ดี; ถ้าในใจมันรู้สึกว่ามันถูกต้องแล้วมันจะเอาอย่างไร มันก็เป็นสุขเท่านั้นเอง. ฉะนั้นการเดินไกลเท่าไรมันก็ไม่เหนื่อย เพราะมันเดินด้วยความรู้สึกทุกอย่างมันถูกต้อง เป็นกำไรที่สุดที่จะได้รับ; ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพียงแต่ฝึกการเดินอย่างนี้เท่านั้น ก็ได้กำไรโชอยู่แล้ว. ฉะนั้นขอให้สนใจ ฝึกฝนในอิริยาบถเดิน ให้ถูกต้องตามที่ว่ามาแล้ว; นั้นในส่วนเรื่องของกรรมฐานของศาสนา;

ถ้าเป็นเรื่องนอกวัด เป็นเรื่องชาวบ้านทั่วไป มีสติ
 อย่างนี้ไม่พลงผลอะไรทุกอย่างมันก็ถูกต้อง ไม่มีผิด
 พลาด ก็ได้รับผลทางธรรมะ คือพระนิพพานล่วงหน้า
 ก็ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหน จิตใจรู้สึกทุกอย่างถูกต้อง.

ขอเสนออันนี้ ขอมอบให้ทุกคนว่าความรู้สึกว่าทุก
 อย่างถูกต้อง ขอให้ไปทำให้มีในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน
 นั่งนอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย ล้างด้วย ล้างซำม ล้างจาน ถูบ้าน
 ถูเรือน ทำอะไรอย่างไร, ในอิริยาบถไหน, ก็ขอให้ความรู้สึก
 อยู่ในใจว่า ทุกอย่างถูกต้อง, แล้วจะเป็นสุขตลอดเวลา.
 การมีสติอย่างนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ใน
 ใจตลอดเวลาว่า ทุกอย่างถูกต้อง; ซอยให้ละเอียดยับ
 หนึ่งอย่างนั้น หนึ่งอย่างนี้ก็ถูกต้อง ลูกซันก็ถูกต้อง เดินไปก็
 ถูกต้อง ทำอะไรก็ถูกต้อง ไม่มีอะไรที่ไม่ถูกต้อง. เพราะว่า
 มีสติชั้นประณีต

ปรับชีวิตใหม่ ก็หมายความว่ากลับมาสู่จุดนี้;
 จิตที่มีสติ ครอบบริบูรณ์ ละเอียดจนอะไร รู้สึกว่าถูกต้องๆ;
 มาวัดก็ถูกต้อง เดินมาวัดด้วยความรู้สึกว่ามันถูกต้องแล้ว
 ก็เป็นสุขตลอดที่เดินมา. เฮ้, มาที่วัด มันก็ถูกต้องแล้ว, ทำ

อะไรทำอะไร ทำไป, กลับบ้าน กลับบ้านถูกต้องแล้ว, กลับบ้าน ๆ ก็ถูกต้องแล้ว ไปทำอะไร ๆ ที่บ้านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องกิน เรื่องอาบ เรื่องถ่าย เรื่องทุกอย่างเลย ไม่ว่าจะอิริยาบถไหน เป็นแม่ครัว เป็นแม่บ้าน หยิบพื้่นมาก็ถูกต้อง : ก่อไฟก็ถูกต้อง หุงข้าว ต้มหม้อ หุงข้าวสุกก็ถูกต้อง ถูกต้อง ๆ ไปหมด มันมีแต่กิดอยู่ในใจว่าถูกต้อง ๆ แล้วคนนั้น ก็มีความสุข.

ที่นี้ คำว่า “ถูกต้อง” นี้ จะขยายออกไปได้เองแหละ คือไปสู่ถูกต้องสำคัญที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘. พระพุทธเจ้าท่านยืนยันว่า มีเท่านั้นแหละ ความถูกต้องในส่วนเหตุมี ๘ อย่าง สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปไป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.

เมื่อฝึกอยู่อย่างนี้; ฝึกสมณะและวิปัสสนาอยู่อย่างที่ว่ามานี้ มันครบองค์แปดของมรรค. ถ้าไม่เข้าใจก็ ช่วยเอาไปคิด เสียตัว วายกหนอ ย่างหนอ เขียบหนออยู่นี้ ทำเถอะมันจะครบองค์แปดของอริยมรรค คือทิฐิ—ความคิดเห็นก็ถูกต้อง; ความปรารถนา ก็ถูกต้อง, การพูดจาก็ถูกต้อง เพราะไม่พูดผิดอะไรเลย. กัมมันโตก็ถูกต้องเพราะมันทำอะไรไม่ผิดเลย, อาชีโวก็

ถูกต้อง, วายาไมทำอยู่อย่างนั้นมันยิ่งถูกต้อง สติเป็น
ตัวถูกต้องเต็มที่แล้ว สมาธิจิตมันมันแน่นอยู่อย่างนี้ มัน
ก็ถูกต้อง; จึงกล่าวได้ว่ามีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่โดย
ปริยายหนึ่ง ในอันดับหนึ่งอัคราหนึ่ง มีอริยมรรคมีองค์ ๘
อยู่ เรื่องมัน ก็ดับทุกข์ โดยอัตโนมัติอยู่ในตัวมันเอง.

นี่เรียกว่า วิธีปฏิบัติ ในอริยาบถเดิน, การปฏิบัติ
ในอริยาบถเดิน เป็นการฝึกกรรมฐานในอริยาบถเดินก็ได้,
เป็นการฝึกเดินอยู่นอกวัด ไม่เกี่ยวกับกรรมฐานนี้ แต่ว่า
เดินให้ดี เดินให้ดี, เดินให้ถูกต้อง ก็ได้ผลเหมือนกัน.
ฉะนั้นต่อไปนี้ก็ชี้ให้เห็นว่า ทุกอริยาบถแหละ มันมีได้
สองความหมายทั้งนั้นแหละ. อริยาบถที่เราฝึกอยู่อย่างเต็มที่
เป็นเรื่องวัด เป็นเรื่องศาสนา เป็นเรื่องมรรค ผล นิพพาน
นั้นมันก็อย่างหนึ่ง แล้วที่เราจะทำอยู่ตามธรรมคาที่บ้าน นั้น
มันก็อีกอย่างหนึ่ง. ขอให้มีความถูกต้อง ทุกอริยาบถ
เดิน ยืน นั่ง นอน กิน ด่า ย อาบ ทุกอริยาบถ เลยกลายเป็น
ของธรรมคา เป็นความรู้ธรรมคา เป็นวิทยาศาสตร์ ของ
ธรรมชาติตามธรรมคา. ว่าถ้าดำรงจิตอย่างนี้ ปฏิบัติทาง
กายอย่างนี้ มันก็เต็มไปด้วยความถูกต้อง แล้ว ไม่มี
ความทุกข์เลย.

เมื่อบุคคลนั้นมาเหลียวดูตัวเอง, โอ้, มันถูกต้องทุกอย่าง ทุกอย่างถูกต้อง ทุกอย่างถูกต้อง; สร้างคำขึ้นมาสักคำหนึ่งของชาวพุทธ วัฒนธรรมของชาวพุทธ ที่จะร้องออกมาว่า ทุกอย่างถูกต้อง. เมื่อมันเห็นว่า ทุกอย่างถูกต้องจริงๆ นี่เดี๋ยวนี้พูดเป็นแต่ฝรั่งนะ. ฝรั่งก็พูดว่าทุกอย่างถูกต้องนี้ จะถูกจริงหรือไม่ไม่ทราบ? ฟังดูมันก็โง่อยู่มาก เผอิญวัฒนธรรม มันมีอย่างนั้น ที่พูดว่าทุกอย่างถูกต้อง ทุกอย่างถูกต้อง, นั้นพูดบ่อยเหลือเกิน; แต่มันไม่ได้ถูกต้องจริง. นี่เรามันจะให้ถูกต้องจริง ตามแบบชาวพุทธ วัฒนธรรมชาวพุทธถ้าพูดว่า ทุกอย่างถูกต้องแล้วก็ มันถูกต้องจริง ถูกต้องด้วยวิธีที่เราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นี่คือข้อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน. วันหน้า เราจะพูดอิริยาบถยืน อิริยาบถนอน ต่อไปตามลำดับ.

การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาแล้ว แล้วมันจบเรื่องแล้วด้วย. ขอยุติการบรรยาย ให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณสาชยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการที่จะปฏิบัติธรรมะให้ยิ่งๆขึ้นไป สืบต่อไป ในบัดนี้.



การปฏิบัติในอิริยาบถยืน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย,

การบรรยายแห่งภาคมาฆบูชา ในชุด **สมาธิสำหรับ
ยุคปรมาณู** เป็นครั้งที่ห้าในวันนี้; อาตมาจะได้กล่าวเรื่อง
การปฏิบัติในอิริยาบถยืน. ขอทบทวนความเข้าใจที่แล้ว
มาว่าเป็นข้อความที่ท่านทั้งหลายจะต้องนำมาใช้ตลอดไป
ในการบรรยายทุกครั้ง สำหรับสิ่งใดที่บรรยายแล้ว และเหมือน
กันทุกครั้งที่ไม่ต้องบรรยาย.

· ธรรมบรรยายวันเสาร์ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู ครั้งที่ ๕
ณสถานหินโค้ง, สวนโมกข์, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ในการบรรยายครั้งที่สาม พูดถึงหลักทั่วไป ใน การที่จะกำหนดลมหายใจ สำหรับใช้แก่ทุกๆ อิริยาบถ และ รู้จักทำความเข้าใจในอารมณ์ ในอาการ ในความรู้สึกนั้นๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า อย่างนั้น นี่เป็นข้อสำคัญที่จะต้องใช้ ทุกเรื่อง; เช่นเมื่อหายใจเข้าก็ต้องทำความเข้าใจลงไปจริงๆ ที่การหายใจเข้า แล้วจึงบอกตัวเองโดยไม่ต้องออกเสียงก็ได้ ว่าหายใจเข้าหนอ หรือเข้าหนอ. ไม่ใช่บอกแต่ปาก ที่จริงมันก็ได้บอกด้วยปาก มันบอกด้วยใจ, บอกใจ, บอกตัวเองว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ; จะสำเร็จประ โยชน์ก็ต่อเมื่อ ผู้นั้นมีความรู้สึกตรงๆ ลงไปในสิ่งนั้น คือ หายใจเข้าหรือหายใจออก หรือความรู้สึกอย่างอื่น ซึ่งจะบอกตัวเองว่าเช่นนั้นหนอ, เช่นนั้นหนอ.

ในอิริยาบถที่ได้กล่าวมาแล้ว ถึงอิริยาบถเดิน. ขัน ๕ ขอให้ทำความเข้าใจว่า เราต้องมีการกระทำทุกอิริยาบถ ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้ทำตลอด ติดต่อกันไปไม่ขาดสายในชีวิต ในวันหนึ่งๆ ซึ่งมันจะมียืน เดิน นั่ง นอน เป็นหลัก, แล้ว ก็มีเบ็ดเตล็ดต่างๆ นานา สารพัด จะเหยียดขา จะกู่ขำ จะ เหลียวหน้า จะเหลียวหลัง จะกิน จะดื่ม จะอาบ จะถ่าย

จะเช็ด จะถู อะไรก็ตาม. ไม่ว่าในอิริยาบถไหนจะต้องทำ ด้วยความรู้สึกเต็มที่ แล้วบอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ. ในครั้งที่แล้วมา ก็พูดถึงอิริยาบถเดินอย่างละเอียดแล้ว, ขอให้ท่านรู้ข้อความหมายนั้น มาใช้ในอิริยาบถที่จะกล่าวต่อไปในส่วนที่มันตรงกัน.

อิริยาบถเดินมีความสำคัญกว่าอิริยาบถอื่น อยู่ บางอย่างหรือหลาย ๆ อย่างคือ ถ้าทำได้ ทำสมาธิหรือเห็น ความจริงในอิริยาบถเดินนั้นมันจะเห็นจริง เห็นชัด เห็นอย่าง มั่นคง เห็นอย่างปราณีตกว่าในอิริยาบถอื่น. ถ้าทำได้ใน อิริยาบถเดิน มันต้องเก่งมาก มันจึงจะทำได้; เพราะทำ เก่งมาก มันก็ลึกซึ้งมาก มันก็มั่นคงมาก. ฉะนั้นจึงว่า ในอิริยาบถเดินนั้นเป็นเรื่องที่ต้องสนใจอย่างที่กล่าวมาแล้ว.

มาถึงวันนี้ ก็จะพูดถึง อิริยาบถยืน. อาตมาจะบรรยาย ในเวลาจำกัด เพราะว่ายังไม่ค่อยสบายพูดมากเหมือนอย่างทุกทีไม่ได้ แต่ก็จะพูด ให้พอครบถ้วน. ขอให้สนใจกำหนดจดจำ ตามที่จะมีได้ และก็จะค่อยช่วยการเปิดเทป ที่เห็นว่าควรสนใจ หรือนำฟังนั้น ให้ฟัง.

สำหรับ อิริยาบถอื่น เราจะต้องรู้ว่า มันมีต่อเนื่องกันมา จากอิริยาบถอื่น เช่นเรานั่งอยู่ เราจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่น ก็ต้องมีสติสมบูรณ์ที่สุด ในการบอกตัวเองว่าจะเปลี่ยน, จะเปลี่ยน จะเปลี่ยน, ก็จะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถยืน, แล้วจึงค่อยๆ ทำการเปลี่ยนไปตามลำดับ, แล้วก็ค่อยกำหนดอิริยาบถ ที่ค่อยๆ เปลี่ยนไปตามลำดับ.

สมมติว่า นั่งอยู่ก่อน จะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน ต้องบอกตัวเอง ด้วยความรู้สึกรู้สึกที่มีความรู้สึกอยู่ในอิริยาบถนั่ง, แล้วก็ว่านั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ, ให้ชัดเจนเสียก่อนว่า มันอยู่ในอิริยาบถนั่ง, แล้วมันก็จะเปลี่ยนเป็นว่าเหยอตัว. ต้องมีความรู้สึกในการเหยอตัว, แล้วก็บอกว่าเหยอตัวหนอ, หรือ เพียงสั้น ๆ ว่าเหยอหนอ เหยอหนอ ๆ. อย่าให้ขาดตอน ในอิริยาบถที่เหยอตัว แล้วก็ยึดตัว, เมื่อเหยอตัวแล้วก็ยึดตัวขึ้นไป, ทำความรู้สึกในการที่ยึดตัวขึ้นไป แล้วบอกตัวเองว่ายึดหนอ ยึดตัวหนอ ยึดหนอ ยึดหนอ ยึดหนอ จนกระทั่งมันสูงสุดคือยืน, แล้วก็ทำความรู้สึกในการยืนให้ถึงที่สุด แล้วก็บอกตัวเองว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ.

ถ้ามีอิริยาบถปลีกย่อย เช่นว่ามีมือไขว้กันอยู่ข้างหน้า ก็รู้สึกว่ามีมือไขว้กันหนอ มือไขว้กันหนอ มือไขว้กันหนอหรือว่า ไขว้หนอ ไขว้หนอ ไขว้หนอ; ทั้งนี้เพื่อไม่ให้มันขาดตอน.

ทีนี้ ถ้าหากว่า เดินอยู่ก่อน มันไม่ได้นั่งมันเดินอยู่ก่อน แล้วมันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถยืน ก็ต้องทำความรู้สึก ทว่า เดินหนอ เดินหนอ อย่างติดต่อกันมาที่เดียว, แล้วก็กำหนดมาตามลำดับในขณะนั้นว่าเดินนั้นอย่างไร ว่าขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ แล้วก็ขวาหยุดหนอ, ขวาหยุดหนอ, แล้วซ้ายก็มาหยุดด้วยหนอ, ซ้ายหยุดหนอ, ซ้ายหยุดหนอ. มันก็เลยหยุดทั้งสองเท้า. นี้เรียกว่า กำหนดเบื้องต้นของอิริยาบถเดิน จนกระทั่งว่าเป็นยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ, ทำความรู้สึกว่ายืนหนอ แล้วบอกตัวเองว่ายืนหนอ. ในชั้นหยาบกำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ก็พอแต่ถ้าจะให้ละเอียดไปกว่านั้นก็จะขยายออกไปว่าการยืนนั้นแหละยึดตัวเต็มที ยึดหนอ ยึดหนอ แล้วก็หย่อนตัวลงๆ หย่อนหนอ หย่อนหนอ แล้วแต่มันจะมีความรู้สึกอย่างไร; ให้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ ถ้าจะให้ละเอียดไปอีกหน่อยก็ว่า ยืนหนอ ยืนหนอ.

นี่ถ้าเผื่อการยืนนั่น มันมีการพักขาข้างใดข้างหนึ่ง
 คือไม่ยืนตั้ง ก็ว่าขาข้างนั้นมันพักหนอ พักหนอ; พร้อมกับ
 การกำหนดหายใจ ในอิริยาบถยืนนั่นว่า เข้าหนอ เข้าหนอ,
 ออกหนอ ออกหนอ, เหมือนที่กล่าวมาแล้ว ในการบรรยาย
 ครั้งที่สาม. แล้วก็ถือเป็นหลักทั่วไปว่า ถ้ามันมี อารมณ์
 หรือความรู้สึก อะไรเข้ามาแทรกแซง แม้ที่สุดแต่มันจะโงเงน
 โขเซ ก็กำหนดอารมณ์นั้นให้ชัดเจนแน่นอน, แล้ว
 ก็จนถึงกับว่ามันหายไป แล้วก็กลับมากำหนดอิริยาบถที่
 เป็นหลักเป็นประธาน ที่กำลังกระทำอยู่ คือ ยืนหนอ ยืน
 หนอ. นี่เป็นการกำหนดในอิริยาบถยืน.

ที่นี้เมื่อได้ยืนแล้ว จะเลือกการกำหนดไปตาม
 ลำดับของการพิจารณา จนกว่าจะถึงที่สุด คือถึงกับรู้สึก
 ว่าหลุดพ้นหรือปล่อยวางความยึดถือบางอย่างบางประการ.
 อันนี้คงจะแปลกจากที่เขาพูด เขาสอนกันอยู่ในสำนักต่างๆ
 เพราะได้บอกมาแล้วข้างต้นในหัวข้อนี้ว่า เรามีการทำสมาธิ
 สำหรับยุคปรมาณู, และก็ได้ออกแล้วในการบรรยายขั้นต้นๆ
 ว่า มีอย่างวิธึลัด. จากความเป็นสมาธิพอประมาณ
 เท่านั้น แล้วก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ไม่ทำ

สมาธิจนถึงกับมีฉาน เป็นต้น นี่จึงเลื่อนไปพิจารณา ธรรมะ
ที่สูงละเอียดขึ้นไป.

เมื่อได้กำหนดยืนหนอ, ยืนหนอ เป็นที่ถูกต้อง
ครบถ้วน ตามเรื่องของการยืนแล้ว ก็กำหนดในตอนที่
จะพิจารณาเห็นนามรูป. นามรูป ในการบรรยายครั้งที่สาม
อธิบายไว้อย่างไร ก็เอากำอธิบายนั้นมาใช้ในที่นี้. โดยย่อ
ก็คือ รู้สึกว่าจิตกำหนดอยู่ที่การยืน กำหนดรู้, หรือความรู้
ของจิตนั้นเป็นนาม. เราต้องทำความรู้สึกต่อการกำหนดรู้
หรือความที่จิตรู้ รู้สึกต่อการยืนนั้นก็บอกว่า นี่คือนาม
นามหนอ. ส่วนอาการที่ยืนอยู่, ลักษณะที่ยืนอยู่ แม้แต่ขา
ที่ยืนอยู่ นี้เป็นรูป. ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูป ก็บอกว่ารูป
หนอ รูปหนอ; ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นามก็บอกว่านาม
หนอ นามหนอ.

ตลอดเวลาที่ยืน อยู่ นั้น จะสามารถทำความรู้สึก
หรือมองเห็น หรือพิจารณาเห็น ส่วนที่เป็นนาม ได้ครบ
ถ้วน ส่วนที่เป็นรูปได้ครบถ้วน ก็ไล่ไปไล่มา อยู่ที่สิ่งที่
สมมติบัญญัติว่าเป็นนาม, สมมติบัญญัติว่าเป็นรูป, มันก็ทำ
ให้เห็นสิ่งที่เป็นนามหรือเป็นรูป มากพอสมควร. แม้ใน

อริยาบถอื่น ก็เห็นสิ่งที่เป็นนาม และสิ่งที่ป็นรูป มากมาย
พอสมควร.

ถ้าจะกำหนดให้เป็นขั้นก็กำหนดอวัยวะของ
การยืน, ท่าทางของการยืน, ลักษณะของการยืนว่าเป็นรูป
เป็นรูป.

ถ้ามีเวทนาอะไรเกิดขึ้นมาในขณะนั้น เช่นว่าเมื่อ
หรือเช่นว่าฉันจะรู้สึกเจ็บปวด หรืออะไรขึ้นมาก็ตาม ก็
กำหนดอย่าให้พลาดได้. ให้เห็นว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นเวทนา,
เป็นเวทนา เป็นเวทนา เวทนาหนอ เวทนาหนอ เวทนา
หนอ.

ถ้ามีความสำคัญมันหมายถึง เป็นอะไร แม้สำคัญ
มันหมายถึง เป็นการยืน หรือสำคัญมันหมายถึงอะไร จำได้ว่า
เป็นอะไร ทำความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้ว ก็กำหนดว่า สัญญา
หนอ.

ถ้ามีความคิด อะไรเกิดขึ้น ก็กำหนดว่า สังขาร
หนอ สังขารหนอ. ถ้ามีอะไรมาสัมผัส หรือเกิดการเห็น
การไต่กลิ่น การไต่สัมผัสอะไรก็ตาม ก็ว่า วิญญาณหนอ

วิญญาณหนอ, อย่าให้พลาดไปจากความกำหนด หรือความรู้สึกได้.

แม้เรายืนอยู่แต่ๆ ที่เดียนั้นแหละ จะสามารถมีความรู้สึก ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ แต่ละอย่างได้มากมาย. ทำอยู่อย่างนี้ไม่นานนัก ก็จะเป็นผู้คล่องแคล่วในการที่จะกำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม หรือกำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นเวทนา อะไรเป็นสัญญา อะไรเป็นสังขาร อะไรเป็นวิญญาณ. ^{นี้} เรียกว่า กำหนดในฐานะที่เป็นนามและรูป.

ที่^{นี้}ก็เลื่อนขึ้นไป อีกลำดับหนึ่ง กำหนดโดยความเป็นการเกิด—ดับ, เกิด—ดับ. คำว่าเกิดในภาษาธรรมะ ^{นี้} หมายความว่ามันทำหน้าที่อยู่ อะไรทำหน้าที่อยู่ เรียกว่า สิ่งนั้นเกิด อะไรไม่ทำหน้าที่ เลิกละหน้าที่ ก็เรียกว่ามันดับ. เช่นมีการนั่ง การนั่งเกิด, การนั่งอริยาบถ นั่งมันเกิดออกมาหรือมีการยืน ก็การยืนมันเกิด, อริยาบถ ยืนมันเกิด. ^{นี้}เมื่อ อริยาบถนั้นเปลี่ยนไป ก็เรียกว่ามันดับไป. ^{นี้}หยาบที่สุดกำหนดเกิดดับที่หยาบที่สุด ว่ามันเกิดการยืนขึ้นมา แล้วมันก็หมดการยืนไป, ทำความรู้สึกว่า

มีการยื่นเกิดขึ้นมา ก็ว่าเกิดหนอ เกิดหนอ, ทำความรู้สึก
ในข้อที่ว่า การยื่น อิริยาบถยื่น เปลี่ยนไป หายไป คับไป
ก็เรียกว่า คับหนอ คับหนอ. นี่มันหายาบที่สุด.

ที่นี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไปว่า เมื่อพิจารณา
เห็นรูปใด ที่อารมณ์ใด หรือที่จุดไหน ก็บอกตัวเองว่า
สิ่งนั้นมันเกิด; เช่น กำหนดที่รูปกาย ก็รูปกายเกิด หรือ
กำหนดที่กิริยาท่าทางที่ยืนอยู่ ก็เรียกว่า รูปนั้นมันเกิด เป็น
อุปาทายรูป. กำหนดที่เนื้อหนัง ที่กำลังทำอิริยาบถอยู่
ก็รูปมันเกิด โดยมหาภูตรูป; แล้วแต่จะกำหนดที่รูป
อะไร เข้าใจว่าทุกคนก็พอจะรู้ได้เองแล้ว ถ้ากำหนดที่ตัว
วัตถุ นั้นมันเป็นมหาภูตรูป. ถ้ากำหนดที่ตัวกิริยาอาการ
ลักษณะอะไรของอิริยาบถนั้นก็เรียกอุปาทายรูป ก็อรุปรจริง
หรือรูปแฝง; แต่แล้วมันก็เป็นรูปด้วยกันทั้งนั้น. ที่จิตทำ
ความรู้สึกลงที่รูปใด ก็บอกว่ารูปหนอ; ถ้ามันเกิดขึ้นมา
ก็เกิดหนอ เกิดหนอ; ถ้ามันเลิกกำหนดคับไปก็เรียกว่าคับ
หนอ คับหนอ, ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นก็ว่า เกิดหนอ เกิดหนอ
เกิดหนอ คือเกิดแห่งเวทนานั้น เวทนาคับไป ก็ว่าคับหนอ
คับหนอ.

ไม่ใช่ว่าแต่ปากลอยๆ ต้องทำความรู้สึกที่สิ่งนั้น
ชัดแจ้งเสียก่อน แล้วจึงบอกว่ามันเกิดหนอ เกิดหนอ หรือ
ดับหนอ ดับหนอ; ไม่ใช่ท่องหนังสือ แต่กำหนดความรู้สึก
ลงไปจริง ๆ, แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ เช่นนั้นหนอ.
ถ้าสัญญาเกิด ก็เกิดหนอ เกิดหนอ สัญญาดับ ก็ดับหนอ
ดับหนอ สังขารเกิดหรือสังขารดับ วิญญาณเกิดหรือ
วิญญาณดับ ก็บอกอย่างเดียวกัน ไม่ใช่สักแต่ว่าบอก;
ไม่ใช่ซึ่งบอก มันต้องกำหนดที่ตัวสิ่งนั้นให้เห็นชัดประจักษ์
แก่ใจเสียก่อน, แล้วจึงบอก บอกคือบอกแก่ตัวเอง ไม่ต้อง
ออกเสียง มันหนออยู่ข้างใน. ที่ว่าหนอ นั้น มัน หมาย
ความว่า สักว่าเท่านั้นหนอ, สักว่าเท่านั้นหนอ.

ที่นี้ก็จะกำหนดขั้นต่อไป คือกำหนดอนิจจัง
อะไรเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ. อิริ-
ยาบถนี้ ตั้งอยู่ แล้วอิริยาบถนี้หายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยง
หนอ. ความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วหายไป ก็บอกว่า
ไม่เที่ยงหนอ; ต้องกำหนดเข้าไปที่ตัวความไม่เที่ยงนั้นจริงๆ
ให้รู้สึกว่ามันไม่เที่ยงจริงๆ. นี่มัน รู้สึกเป็นเวทนาอยู่อย่างนี้
เกี่ยวมัน ก็ดับไป และเกี่ยวก็ ความรู้สึกที่เป็นสัญญา ระลึก

นึกได้ หมายถึงอย่างนั้นอย่างนี้ได้ มันเกิดขึ้นมาอีก ก็ดู
 ความที่มันไม่เที่ยงที่มันเปลี่ยนไปนี้ ว่าไม่เที่ยงมีความรู้สึกไม่
 เที่ยง อยู่อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งถึงที่สุด; แล้วก็บอกตัวเองว่า
 ไม่เที่ยงหนอ ทำอย่างนี้ทั้งที่เป็นนาม ทั้งที่เป็นรูป ทั้งที่
 เป็นรูป ทั้งที่เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็น
 วิญญาณ.

ท่านคงจะเข้าใจได้เองแล้วว่า จะต้องกระทำด้วย
 จิตหรือใจที่ละเอียดลออ สุขุม ปราณีต สงบรำงับ
 มันจึงจะทำได้. ถ้าทำได้ก็เป็นอันว่า มันละเอียดลออ สุขุม
 ปราณีต สงบรำงับ, แล้วเราก็ตั้งใจจะทำความกำหนด
 ที่ละเอียดลออ สุขุม ปราณีต สงบรำงับ; ถ้าทำได้ก็แปลว่า
 มันละเอียดลออ สุขุม ปราณีต สงบรำงับ. นี่กำหนดที่ความ
 ที่มันเปลี่ยนจากอันนี้ไปสู่อันนั้น อันอื่น ก็เรียกว่าอนิจจัง
 หนอ อนิจจังหนอ อนิจจังหนอ. บอกตัวเองอยู่นั้นแหละ
 ว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ; เลือกคำที่สั้น
 ที่สุด ที่เราเข้าใจง่ายที่สุด. ถ้าเราชอบคำว่าไม่เที่ยง เรา
 ก็ใช้คำว่าไม่เที่ยงหนอ; ถ้าเราชอบคำว่า อนิจจัง ก็ว่า
 อนิจจังหนอ.

ที่นี้ก็เลื่อนต่อไป ถึงขั้นกำหนด อนาคตา ก็ต้อง
ไล่มาอย่างทีกล่ามาแล้ว ทุก ๆ อารมณ์ที่รู้สึกหรือกำหนดอยู่,
ก็มองเห็นว่า มันสักแต่ว่าเช่นนั้นหนอ เป็นอย่างนั้นเอง
ตามธรรมชาติ, ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็น
บุคคล.

ตัวอย่างเช่นว่า เมื่อกำหนดอยู่ที่ลมหายใจว่า
ลมหายใจมันธรรมชาติเป็นอยู่ตามธรรมชาติ เป็นไปตาม
ธรรมชาติ, เช่นนั้นเองหนอ ไม่มีตัวสัตว์ ตัวบุคคลตัวตน
อะไร ที่เป็นเจ้าของลมหายใจ. ท่านก็บอกว่า ลมหายใจสัก
แต่ว่า ธาตุตามธรรมชาติมีอยู่เช่นนั้นหนอ ไม่มีสัตว์ ไม่มี
บุคคล นี้ใจความมันยืดยาว; แต่พอที่กำหนด กำหนดแต่
เพียงว่าไม่ใช่ตน หรือไม่ใช่ตัวหนอ หรือ อนัตตาหนอ
อนัตตาหนอ. ถ้ากำหนดที่ความยาว ความสั้น ก็ว่าไม่ใช่ตน
หนอ เหมือนกัน, ถ้ามันรู้สึกอะไรขึ้นมา เป็นเวทนาใน
ขณะนั้น ก็สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้นหนอ, เป็นความรู้สึกตาม
ธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์คน ตัวตนอะไรหนอ.

นี้ทำความเข้าใจเสียให้เสร็จก่อน ยืดยาวมันยืดยาว
นั้นจะเอามากำหนดไม่ได้; แต่ว่ายืดยาวทั้งหมดนั้น มันมา

กำหนดได้สั้นเหลือแต่เพียงว่า ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตัวหนอ หรืออนัตตาหนอ เหมือนที่กำหนดไม่เที่ยง กำหนดนามรูป มาแล้วอย่างไร; ก็แยกกำหนดทีละอย่าง แทนแทนที่จะกำหนดว่าไม่เที่ยง มันมากำหนดว่าอนัตตา อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

กระทั่งว่า ยืนนี้ เป็นอริยาบถยืน ตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยืน, ไม่มีใครที่เป็นเจ้าของการยืน เป็นสักว่าอริยาบถยืนตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ แล้วจึงว่า ไม่ใช่ตัวหนอ, หรือไม่มีตัวหนอ, หรือว่าอนัตตาหนอ แล้วแต่ใครจะชอบคำบาลี หรือ คำไทย.

แต่อย่าลืมนะว่า ข้อสำคัญที่สุดมันมีอยู่ที่ว่า ต้องรู้สึกลักษณะนั้นจริงๆ; ต้องมองเห็นแล้วรู้สึกว่ามันไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนอะไร, เป็นเพียงอริยาบถยืน, เป็นไปตามธรรมชาติ ตามกฎที่บัญญัติเอาเท่านั้นเองหนอ, ไม่มีตัวคน ไม่มีบุคคล ไม่มีสัตว์ ไม่มีตน ไม่มีชีโว ไม่มีเจตภูติ เป็นผู้ยืน สักว่า, นี้ใจความว่า สักว่าอาการยืนตามธรรมชาติ ของธาตุตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีบุคคลหนอ. ทำความรู้อย่างนั้นเต็มที่แล้ว จึง

บอกออกมาว่า ไม่มีตัวหนอ ไม่มีทัวหนอ ไม่ใช่ตัวหนอ;
 ๕๗ ็นเป็นการกำหนดอนัตตา.

สรุปความก็ว่า ไม่มีตัวผู้ยื่น นั่นแหละ มายืนอยู่
 แล้วก็มองดูตัวความที่ไม่มีผู้ยื่น; ถ้าไม่เข้าใจก็คล้ายๆว่าเป็น
 คนบ้า หรือ แกล้งทำบ้า; ถ้าไม่เข้าใจก็จะรู้สึกว่ามันเป็น
 เรื่องแกล้งทำบ้าแล้วโว้ย. แต่เดี๋ยวนี้เรามันรู้สึกอยู่นี้ว่า เรา
 กำหนดความที่มันเป็นอิริยาบถ ประจวบกันไป ตาม
 กฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ กฎอิทัปปัจจยตา.
 แล้วมันมายืนอยู่อย่างนี้ ยืนหนอ ยืนหนอ มันจะเอาตัวคน
 บุคคลมาจากไหน? ถ้าใน ขณะนั้น รู้สึกอย่างไร ก็ว่านั่น
 มันความรู้สึก เช่นนั้นเท่านั้นหนอ; เช่นเวทนาเท่านั้น
 หนอ, สัญญาเท่านั้นหนอ, ไม่มีตัวบุคคลผู้ประกอบหรือกระ-
 ทำเวทนา ทำสัญญา ทำสังขาร ทำวิญญาณ.

ทำไมจะต้องทำถึงขนาดนี้? มันต้องทำถึงขนาดนี้
 เพราะว่าต้องหาให้พบตัวนามหรือตัวรูป ตัวรูป ตัว
 เวทนา ตัวสัญญา ตัวสังขาร ตัววิญญาณ ให้ได้ตัวมันมา
 ก่อน, แล้วก็ดูที่ตัวมัน กำหนดลงไปที่ตัวมันรู้สึกชัดว่าอ้อ
 ๕๘ มันประกอบกันขึ้นมาตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตา.

ทำหน้าที่อย่างหนึ่งอยู่ เราสมมติว่าเวทนา เราบัญญัติ เรียกกันว่าเวทนา เรียกว่า สังขาร เรียกว่า วิญญาณ แล้วแต่จะเรียกกัน เป็นที่เข้าใจ นี้กำหนดคอนัตตา.

ที่นี้ก็เป็นความรู้สึกที่ ละเอียดไปกว่านั้นยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง คือ กำหนดความจางคลาย. ความจางคลายของอะไร? ความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นด้วยความโง่; มันมีความโง่ มันก็ยึดถือตัวตน, เป็นตัวเป็นตน ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจ ก็เป็นความรู้สึกของตน : ความจำก็ของตน ความคิดก็ของตน, ความรู้สึกต่ออารมณ์ก็ของตน อารมณ์ก็พลอยเป็นของตน; นี้เรียกว่า โง่ แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นตัวเป็นตน.

เมื่อเราทำการเหมือนกับหันแหลกอยู่ตลอดเวลา ว่าแต่ละอย่างละส่วน ๆ นั้นมันไม่ใช่ตน, เรียกว่าทำกันอย่างหันแหลกเลย ก็มีอาการที่เรียกว่าจางคลายออก ของความยึดมั่นถือมั่น ที่เคยยึดมั่นถือมั่นมาแต่กาลก่อน. พอรู้สึกถึงความโง่หรือความยึดถืออันนั้น มันคลายออกบ้างแล้วว้าย; แม้เล็กน้อย ก็กำหนดว่า คลายหนอ คลายหนอ, วิวาละ วิวาละแปลว่า จางหรือคลาย, คลายหนอ คลาย

หนอ, พูดยกตัวเองก็พูดว่า ความยึดมั่นของกุศลสายออก
แล้วหนอ; แต่ระวังอย่าให้มันเป็นความยึดมั่น มีตัวตน
มีเป็นของกู ขึ้นมาอีก. หลีกเลี้ยง คำว่า ตัวตน หลีกเลี้ยง
คำว่า ของกู เพื่อให้เห็นว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ,
แล้วเราไม่อาจจะยึดถือที่ตรงไหนว่าเป็นตัวกูหรือเป็นของตน.

ข้อนี้มันต้องขึ้นอยู่กับการที่เคยโง่ ยึดถือมาก ๆ
จนมีเรื่องมีราว, แล้วพอมานิจารณาแยกแยะ ทุกส่วน ๆ
ก็เห็นว่า แต่ละส่วนนั้นมันไม่ใช่ตัวตน โดยเฉพาะ
อย่างยี่งก็คือเวทนา.

นี่ขอบอกให้เข้าใจกันไว้เป็นหลักว่า สิ่งร้ายกาจซึ่ง
เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถืออย่างยิ่งที่สุด คือเวทนานั้นเอง
มันจะมาจากทิศทางไหนก็ตาม; เวทนาจะเป็นสิ่งที่ตั้งแห่ง
ความยึดถือ : ถูกใจไม่ถูกใจเช่นสวยไม่สวย อร่อยไม่อร่อย
ตามความรู้สึกที่มีอยู่สองอย่างคู่กัน คือน่ารักกับไม่น่ารัก.
เวทนานั้นมันเคยมีอย่างไร ที่ตรงไหน ก็ทำการพิจารณา
ที่เวทนานั้น หรือทำการเปรียบเทียบ ว่าเวทนาทุกเวทนา
แหละมันเหมือนกันทั้งนั้น; เวทนาที่น่ารักน่าพอใจ จะ
เกิดมาจากอะไร มันก็เหมือนกันทั้งนั้น; เวทนาที่ไม่น่ารัก

ไม่น่าพอใจ มันจะเกิดมาจากอะไร ก็เป็นเวทนา ที่ไม่น่ารัก
 ไม่น่าพอใจทั้งนั้นเหมือนกันทั้งนั้น; เหมือนกันตรงที่ว่า
 มันให้เกิดตัณหา อุปาทาน : น่ารักน่าพอใจมันก็อยากได้
 และยึดถือว่าเป็นของกู, ของกูที่ไม่น่ารักน่าพอใจ มันก็ไม่
 อยากได้, แล้วมันก็ยึดถือว่าเป็นศัตรูของกู. นี่เป็นเหตุให้
 เกิดมีตน ที่เป็นเรา ที่เป็นเขา, เป็นฝ่ายเรา เป็นฝ่ายเขา
 เป็นศัตรูเป็นมิตร.

เวทนา เกิดได้ทุกทิศทาง เพราะมันเกิดได้ทั้งสอง
 ทาง คือทั้งทางที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ, แล้วมันก็จะ
 มีแต่สองทางนี้เท่านั้นที่เป็นตัวปัญหา. ถ้ามันไม่แสดงให้พอ
 ใจหรือไม่พอใจแล้ว มันก็ยังไม่เป็นปัญหา คงเป็นความโง่
 เจ็บๆไม่เป็นความโง่ที่แสดงบทบาท. ถ้าเวทนาที่มันเป็น
 ที่ตั้งแห่งความพอใจ หรือความไม่พอใจแล้ว มันก็แสดง
 บทบาทให้ยึดถือด้วยอุปาทาน.

พูดเลยไปอีกหน่อยว่า ที่ทำความเลวร้ายกันอยู่
 ทุกวันนี้ ในโลกนี้ทุกวันนี้ พวกอัมธพาลประกอบ
 อาชญากรรม เพราะมันยึดถือ เข้าใจผิดในสิ่งที่เรียกว่า
 เวทนา : เวทนาทางเพศ ทางกามารมณ์ ที่เป็นเรื่องบ้าๆ

เดียวเท่านั้นแหละ มันก็ยึดถือเอาเป็นพระเจ้าไปเลย, มันก็
 วูบเดียวในการที่จะกระทำลงไป, แล้วมันก็วูบเดียวในการที่
 ไล่ไสยผลของสิ่งนี้ มันเป็นเรื่องบ้าๆวูบเดียว. แต่มันก็กลายเป็น
 เป็นเรื่องสูงสุดของบุคคลนั้นไป, ปวารณาจนถึงกับเอาชีวิต
 เข้าแลก.

ถ้าเขาได้มาทำการพิจารณาโดยนัยนี้ เอาเวทนา
 ทั้งหลายมาทำความรู้สึกให้เห็นว่าสักว่า เวทนา เกิดขึ้นตาม
 กฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวตน แล้วก็จะไม่หลงในเวทนา
 นั้นถึงขนาดว่า บุปผาเป็นของสูงสุดประเสริฐ; ทำอะไรก็เพื่อ
 สุขเวทนาของเขา. ถ้าความจางคลายได้เกิดขึ้นแล้ว มันก็
 ลดความยึดมั่นถือมั่น มันจะไม่หลงในเวทนา ที่เป็นที่ตั้งแห่ง
 ความหลง หลงรักหรือหลงเกลียดก็ตาม, เรื่องมันก็น้อยเข้า.

ปัญหามันก็อยู่ที่ความรู้สึก ที่ใคร ๆ ก็พอจะรู้ได้
 เด็ก ๆ ก็รู้ได้ว่าความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว
 ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา
 ความหึงความหวง เหล่านี้มัน เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือ
 เป็นความยึดถือ: ถ้าไม่ยึดถือมันไม่รู้สึกอย่างที่ว่า. ถ้าไม่
 ยึดถือในสิ่งนั้น แล้วมันจะไม่รู้สึก รัก โกรธ เกลียด กลัว
 อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หรือ หึงหวงเป็นต้น.

ฉะนั้นการที่ ถอนความยึดถือเสียได้ ทีละนิด ทีละนิด ทุกคราวที่พิจารณา เวณานั้น, เวณานั้นที่ปรากฏ อยู่ในใจนั้น มันก็ถอนนิสัยสันดาน ความเคยชินที่ยึดถือได้ตามส่วน; มันก็ดีขึ้น ก็ขึ้น. นี่เราจึงคอยจ้องจับดูว่า จิตใจของเราได้เห็นแจ้ง บางสิ่งบางอย่าง แล้วคลายความยึดถืออย่างไร ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิอย่างนี้, แล้วก็บอกตัวเองว่าคลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ บอกครั้งหนึ่งว่าคลายหนอ ก็มองเห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีกว่ามันคลายอย่างไร, แล้วก็มองเห็นชัดเข้าไปอีกว่า มันคลายอย่างไร คลายหนอ คลายหนอ คลายหนอนั้น คลายอย่างไร. นี่มาถึงขั้นที่ว่า พิจารณาเห็นความจางคลาย.

ที่นี้ ขั้นต่อไป คว้า อะไรมันดับไปแล้ว คลาย คลาย คลาย จนถึงกับดับไปแล้ว ก็บอกตัวเองว่า ดับหนอ ดับหนอ ดับหนอแห่งความยึดมั่นถือมั่น นั้นดับหนอแห่งทั่วๆ—ของกูในกรณีนั้น ให้เห็นความดับ แล้วก็บอกตัวเองว่าดับหนอ ดับหนอ. ทำอย่างประณีต ละเอียดตลอด ที่สุด สุขุมที่สุด มาถึงตอนนี้.

เป็นอันว่า เป็นทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา รวดเดียว ในทุกอริยาบถ จึงกล้าเรียกว่า

สำหรับยุคปรมาณู สำหรับยุคที่เราจะทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่ไม่ได้, สำหรับยุคที่เราจะมัวทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่ไม่ได้, จึงให้มีการพิจารณาอย่างนี้. เช่น อิริยาบถยืน ก็พิจารณาการยืน แยกแยะเป็นนามรูป เป็นขันธ์ทั้งห้า เห็นเกิดดับของมัน, เห็นอนิจจังของมัน, เห็นอนัตตาของมัน, เห็นความจางคลายจากสิ่งนั้น, เห็นความดับไปแห่งความยึดถือ, แล้วดูเป็นครั้งสุดท้ายว่า โยนทิ้ง, โยนทิ้งแล้วไว้ว ในสิ่งที่เกียดยึดถือนั้น. เดียวนี้ได้โยนทิ้งแล้ว ก็มีเท่านั้นเองในเรื่องหนึ่ง ๆ ^๕คือเรื่องของอิริยาบถยืน โดยสังเขป.

เกี่ยวกับอิริยาบถยืน มีเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจว่า ในอิริยาบถนี้ มันทำได้ในเวลาจำกัด, ไม่สะดวกเหมือนในอิริยาบถนั่ง หรือในอิริยาบถเดินด้วยซ้ำไป; เพราะการยืนนี้มันต้องเสียความรู้สึกไปในการที่จะดำรงให้มันยืนอยู่ได้. ดังนั้นเราจึงทำสมาธิในอิริยาบถยืนแต่ในเวลาอันจำกัดคือเมื่ออยากจะทำ, หรือเมื่อมันต้องทำ; เช่นว่าเมื่อเราต้องยืน เราก็ต้องทำในอิริยาบถยืนหรือเราอยากจะทำ เราก็ทำในอิริยาบถยืน แต่มันก็มีความเหมาะสมอยู่ส่วนหนึ่งด้วยเหมือนกัน, คือมันต้องทำให้ครบทุกอิริยาบถ.

ในกรณีที่ต้องยืนฟัง ก็ยืนเฉยๆไม่ได้ มันก็ต้อง ยืนฟัง; ก็กำหนดสิ่งที่ถูกฟัง หรือการรู้สึกเมื่อมีการฟัง, ทำความรู้สึกในสิ่งนั้นๆ เช่นรู้สึกว่าฟังหนอ ฟังหนอ, หรือ ว่าแข็งหนอ อ่อนหนอ กระต้างหนอ, แล้วแต่มันจะทรง ความรู้สึกอะไรขึ้นมา. นี้เกี่ยวกับจะยืนฟังหรือไม่ยืนฟัง. นี้ เรื่องอิริยาบถ ยืนก็พอจะจบ. อาตมาก็หมดแรงที่จะพูด ก็ ต้องขอจบด้วยเหมือนกัน มันโคลงเคลงโคลงเคลงเหมือนกัน นั่งในเรือที่ลอยคลื่นอยู่.

เอ้า, พอสมควรแก่เวลาแล้วก็ขอยุติ การบรรยายในวันนี้ เมื่อพระท่านสวดบทส่งเสริมกำลังใจจบแล้ว ก็จะเปิดเทปท่านพยอม ให้ฟัง เทปท่านพยอมมีวันที่เขาห้ามไม่ให้ออกวิฑูรย์ มีวันที่เขาห้าม ไม่ให้ออกวิฑูรย์นั้น เขาลงโทษนั้น อาตมาก็ไม่เคยฟัง เดียวก็คอยฟัง ก็แล้วกัน.

ขอยุติการบรรยายเป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวด บทพระธรรมในรูปคนสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของผู้จะปฏิบัติ ธรรมสืบต่อไป.





จนกว่าโลกจะมีสันติภาพ.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชา เป็นครั้งที่ ๑๓ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงบรรยายเรื่องเกี่ยวกับ *สันติภาพของโลก* ต่อไปตามเดิม และเป็นครั้งสุดท้าย ก็จบ มีหัวข้อเฉพาะการบรรยายในครั้งนี่ว่า *จนกว่าโลกจะมีสันติภาพ.*

[บททวน]

ในครั้งที่แล้ว ๆ มานี้ ได้บรรยายถึงวิกฤตการณ์ของโลก มูลเหตุให้เกิดวิกฤตการณ์ แล้วก็ได้บรรยายถึง *สันติภาพ*, *ลักษณะของสันติภาพ* และว่า *มูลเหตุให้เกิดสันติภาพ* อาศัย

บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาคอาสาฬหบูชา ชุดสันติภาพของโลก
ครั้งที่ ๑๓, ๒๗ กันยายน ๒๕๒๔

หลักอริยมรรคมีองค์แปด หมวดปัญญา คือสัมมาทิฏฐิ
 สัมมาสังกัปปะ แล้วก็หมวดศีล คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
 สัมมาอาชีวะ แล้วก็หมวดสมาธิ คือสัมมาวายามะ สัมมาสติ
 สัมมาสมาธิ ทั้ง ๘ ประการนี้ ถ้ามีในสังคมใดหรือในบุคคล
 ใดแล้ว ก็จะเป็นมูลเหตุให้เกิดความถูกต้องโดยประการทั้งปวง
 เพราะว่าทำให้เกิดญาณะ คือความรู้อันถูกต้อง; เมื่อเกิด
 ญาณะคือความรู้อันถูกต้องแล้ว ไม่ต้องสงสัยเลย สิ่งต่าง ๆ
 ก็จะก้าวล่วงไปด้วยดี จนเป็นวิมุตติ คือหลุดพ้น หมายความว่า
 หลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง ก็คือสิ่งที่เรียกว่า สันติภาพ
 นั้นเอง. การที่หาความสงบไม่ได้ ก็เพราะมันเต็มไปด้วย
 ด้วยสิ่งที่เป็นปัญหา คือข้อขัดแย้ง ข้อรบกวน ข้อทำให้
 เกิดความยุ่งยากลำบาก; หมวดปัญหา ก็เรียกว่า หลุดพ้น
 จากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา นั้นแหละคือสันติภาพ. ในการ
 บรรยาย ๑๒ ครั้งที่แล้วเรามีใจความอย่างนี้.

ปัญหาสันติภาพขึ้นอยู่กับบุคคลกับระบบปกครอง.

ในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งจะสรุปใจความทั้งหมด
 แล้วเอามาทำเป็นหัวข้อสั้น ๆ สัก ๒ หัวข้อ ว่าบุคคล คือ

หน่วยแห่งสังคมแต่ละหน่วย แต่ละคนนั้น จะต้องมีความสัมพันธ์อย่างไร จึงจะเหมาะสมในการที่จะสร้างสันติภาพขึ้นมา, แล้วก็ระบบการปกครองบุคคลเหล่านั้น จะต้องอยู่ในลักษณะอย่างไร จึงจะอำนวยแก่การสร้างสันติภาพ, ก็แปลว่าพวกกันเพียง ๒ เรื่องเท่านั้นวันนั้น ก็บุคคล ที่เป็นพลเมืองของโลก, แล้วก็ระบบการปกครองของบุคคลเหล่านั้น ซึ่งมันก็ต้องมีประจำในหมู่บุคคลนั้น ๆ. ถ้าพวกกันอย่าง ๆ ก็คือว่า **ราษฎรกับรัฐบาล**; มีราษฎรอย่างไร และมีรัฐบาลอย่างไร ผลที่จะหวังได้จะเป็นสันติภาพขึ้นมา. นี่ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดใจความไว้อย่างสั้น ๆ ง่าย ๆ และเข้าใจได้ครบถ้วนและถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้หมายความว่าเรา ไม่มีทางเลือกทางอื่น นอกจากจะต้องประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของธรรมชาติ ซึ่งเป็นไปเพื่อสันติภาพ, จะหวังพึ่งพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มันก็เห็นอยู่แล้วว่ามันเป็นไปไม่ได้. เดี่ยวนี้มนุษย์แย่งหน้าที่ของพระเจ้า สร้างโลกเอาเองตามชอบใจพระเจ้าทำอะไรไม่ได้, ได้แต่นั่งมองดูตาปริบ ๆ เพราะทำอะไรมนุษย์ไม่ได้. มนุษย์ก็ก้าวหน้าเตลิดเปิดเปิงไปโดยไม่

คำนึงถึงพระเจ้า; นี่ก็แปลว่าจะฟังพระเจ้าก็ไม่ได้แล้ว จะฟังสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างอื่นใด มันก็ไม่มีทางที่จะควบคุมมนุษย์ได้.

ทีนี้ก็มาถึงเรื่องของมนุษย์เอง มนุษย์จะจัดระบบการเป็นอยู่ หรือการปกครองกันอย่างไร? จึงจะมีสันติภาพก็เห็นได้ว่า มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้บูชา สิ่งที่เรียกว่า ระบบเศรษฐกิจ คือเศรษฐกิจของการเป็นอยู่ของสังคมนั้น ๆ ว่า มันจะเป็นสิ่งที่ช่วยแก้ปัญหานั้นได้ สนใจเรื่องระบบเศรษฐกิจ แข่งขันกันกันกว่าแบบนี้ แบบนี้ แบบโน้น นานาชนิด, มันก็ยังไม่มองเห็นว่าจะมีสันติภาพได้อย่างไร.

ที่จริงนั้นมันเป็นไปไม่ได้หรอก ที่มนุษย์จะหวังฟังระบบเศรษฐกิจจะมาจัดโลกให้มีสันติภาพ เพราะว่า ระบบเศรษฐกิจนี้ มันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นเหตุให้ทำอันตรายผู้อื่น, และมันไม่อาจจะทำมนุษย์ให้หยุดให้จบ ให้พอได้; แม้ว่า จะจัดระบบเศรษฐกิจให้ได้อย่างไร ถ้าไม่มีศีลธรรมแล้ว ไม่มีทางจะสงบสุข, จะจัดสวัสดิการกันอย่างไร ชั้นเล็กอย่างไร สังคมมันก็ไม่มีความดีสุข เพราะความเห็นแก่ตัวมันยังทวีตามยิ่งขึ้นไป ๆ.

จึงอยากจะพูดว่า แม้จะจัดระบบเศรษฐกิจให้มีผลราว
 กระจ่าง ฝนตกลงมาเป็นทองคำ, ทองคำทุก ๆ เม็ด, แม้ฝนจะ
 ตกลงมาเป็นทองคำทุก ๆ เม็ด ก็ไม่ทำให้โลกนี้มีสันติภาพได้ ;
 ลองคิดดูว่า ระบบเศรษฐกิจระบบไหน จะจัดให้มีค่าเท่ากับว่า
 ฝนตกลงมาเป็นทองคำทุก ๆ เม็ด. เดียวนี้ก็ทำทนายว่า แม้ฝน
 จะตกลงมาเป็นทองคำทุก ๆ เม็ด มันก็ไม่มีสันติภาพได้, มัน
 ยิ่งจะเป็นชนวนแห่งวิกฤตการณ์อันเลวร้าย เต็มไปด้วย
 อาชญากรรมยิ่งขึ้น คือการแย่งชิงทองคำกันนั้นแหละจะมาก
 ขึ้น ในขณะที่จะแย่งชิงกัน, หรือในขณะที่ใครมีมาเก็บไว้
 มาก ก็พร้อมที่จะถูกฉ้อ ถูกปล้น ถูกทำลายชีวิต แล้วก็จะ
 เกิดปัญหาอีกต่าง ๆ นานาสารพัดอย่าง อันเกี่ยวกับการที่มันมี
 ทองคำเต็มไปหมด, มัน ไม่มีสันติภาพได้ ถ้าไม่มีศีลธรรม ;
 ถ้าไม่มีศีลธรรม มันไม่ต้องถึงอย่างนั้นหรอก อยู่กันตาม
 ธรรมดาธรรมชาตินี้ก็ยังมีสันติภาพได้.

ฉะนั้นอย่าบูชาสิ่งที่เรียกว่าเศรษฐกิจกันนักเลย ;
 ระบบไหนเอามาลองจัดดูให้เหมือนกระจ่างมีค่าเท่ากับฝนตกลงมา
 เป็นทองคำ มันก็ไม่สามารถจะหยุดยั้งจิตใจของคนอันธพาล
 หรืออาชญากรเหล่านั้นได้ ; มันก็มีแต่จะปล้นจะฉ้อ จะแข่งขัน

จะย้อยแย้ง จะเอาเปรียบ กันให้ยิ่ง ๆ ยิ่งขึ้นไป, เลยเป็นอันว่า
ไม่มีหวัง.

ฉะนั้น เรา จึงหันหน้ามาทางศีลธรรม ซึ่งเป็น
สิ่งสูงสุดที่จะทำมนุษย์ให้มีสันติภาพ หรืออยู่กันอย่าง
สงบเย็นได้; แต่รู้สึกว่ามีน้อยคนจะสนใจ น้อยคนจะเข้าใจ
น้อยคนจะเห็นด้วย; แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังจะต้องพูดกัน ตาม
ที่จะพูดได้อย่างไร ว่า จะมีศีลธรรมกันอย่างไร ในลักษณะ
ไหน ซึ่ง จะแบ่ง ผู้ หรือสิ่งที่จะต้องมศีลธรรม ออกเป็น
๒ ฝ่าย ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น คือ ฝ่ายบุคคลแต่ละคน ๆ นั้น
ฝ่ายหนึ่ง จะต้องมศีลธรรมอย่างไร โลกจึงจะมีสันติภาพ,
แล้วฝ่ายระบบการปกครองแก่คนเหล่านั้น จะต้องม
ลักษณะอย่างไร จึงจะอำนวยสันติภาพให้ได้ เป็นของโลกเป็น
ส่วนรวม.

เป็นอันว่า เราจะได้กล่าวกันถึงคุณลักษณะที่เป็น
ผลของศีลธรรม หรือเป็นตัวศีลธรรม ที่บุคคลจะต้องมี, และ
ที่ระบบการปกครองของบุคคลนั้น ๆ จะต้องมี, เป็น ๒ เรื่อง
กันดังนี้ แล้วก็จะว่าถึงเรื่องส่วนบุคคลก่อน.

ตัวละครรวมที่บุคคลจะต้องมี.

บุคคลที่จะประกอบกันขึ้นเป็นโลกแห่งสันติภาพ หรือสันติภาพแห่งโลก อะไรก็แล้วแต่จะเรียกนั้น จะต้องมึลักษณะอย่างไร อาตมาจะขอแจงไปเป็นข้อๆ, ขอให้ตั้งใจฟังให้เข้าใจทีละข้อจริง ๆ.

ข้อแรก ก็มีว่า **เขาจะต้องเป็นบุคคลที่มีการศึกษาดี,** เขาจะต้องเป็นบุคคลที่มีการศึกษาดี เรียกตามสำนวนที่เราชอบพูดกันก็คือว่า การศึกษาที่หางไม่ด้วน.

ระบบการศึกษาที่เหมือนกับสุนัขหางด้วนนั้นมันไม่พอ คือเรียนแต่วิชาหนังสือกับวิชาอาชีพ เรียนแต่หนังสือกับอาชีพ ไม่ได้เรียนธรรมะธัมโมะไร สำหรับความเป็นมนุษย์ คือ ไม่ได้เรียนสิ่งที่เรียกว่าศีลธรรม หรือธรรมะ สำหรับความเป็นมนุษย์. เรียนหนังสือมาก เฉลียวฉลาดในทางหนังสือหนังสือหา สติปัญญาพื้นฐานทั่วไป แล้วก็มีความรู้เรื่องวิชาชีพ ทางเทคโนโลยี ทางอะไรต่างๆ ก็ถึงที่หมด; แต่แล้วมันก็เป็นคนที่มีความเห็นแก่ตัว, แม้อยู่ตามลำพัง ก็มีจิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลส อันเกิดมาจากความเห็นแก่ตัว.

คนทั้งโลกกำลังเป็นอย่างนี้เป็นส่วนใหญ่; ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จึงไม่เหมาะสมที่จะสร้างสันติภาพ หรือจะมีสันติภาพอยู่ในโลก แล้วโลกมันก็มีสันติภาพไม่ได้ เพราะมันไม่มีบุคคลที่เหมาะสมที่จะสร้างสันติภาพที่อยู่ในโลก, เรียกว่ามีการศึกษาไม่ถูกต้อง ไม่รู้ว่าจะเป็นคนกันอย่างไร เป็นมนุษย์กันอย่างไร เป็นทำไม, อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์. เขาไปเรียนกันจากเมืองนอกเมืองนา ปริญญายาวเป็นหาง ก็แทบจะตอบคำถามทางศีลธรรมต่างๆ ก็ไม่ได้; เช่นคำถามว่า พ่อแม่คืออะไร อย่างนี้ก็จะตอบไม่ถูกด้วยซ้ำไป ทั้งที่เรียนมาปริญญายาวเป็นหาง, แล้วก็ *ไม่รู้ว่าจะเกิดมาทำไม ควรจะได้อะไร.*

ได้ยินว่า ก่อนนี้ ระดับมหาวิทยาลัยชั้นสูงสุดในต่างประเทศนั้น เขามีหลักการกันในเรื่องที่ว่า จะให้คนเป็นสุภาพบุรุษ เขาไม่ได้ต้องการความรู้วิชาหนังสือหรืออาชีพอะไรมากนัก, เขาต้องการให้คนเป็นสุภาพบุรุษ. แต่คำว่าสุภาพบุรุษนั้นก็มีความหมายไม่แพ้สัตว์บุรุษในพุทธศาสนา เป็นคนดีไว้ใจได้, อย่างน้อยที่สุดก็ไม่เห็นแก่ตัว.

แต่เดี๋ยวนี้ก็เงียบไปแล้ว ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ยิน เหมือน
 ที่เคยฟังมาแต่กาลก่อนว่า จัดการศึกษาเพื่อความเป็นสุภาพ
 บุรุษ มากลายเป็นการศึกษาหมาหาง้วนไปหมดแล้ว คือ
 เรียนแต่หนังสือกับวิชาชีพ, ความเป็นสุภาพบุรุษก็เก็บใส่หีบ
 เงียบไป ไม่ต้องเอามาพูดถึงกัน. เขาต้องการจะแข่งขัน
 ต้องการจะแย่งกันครองโลก จะมาพูดถึงสุภาพบุรุษอยู่
 ไม่ได้, การศึกษาก็ไม่ใช่เพื่อความเป็นสุภาพบุรุษ แต่เพื่อ
 จะมีความสามารถเก่งกาจ ในการจะต่อสู้แย่งชิงตำแหน่งผู้
 ครองโลก, แล้วก็รู้จักจับกลุ่มกันหลาย ๆ ประเทศ ร่วมกัน
 เพื่อจะครองโลก แล้วก็จะแบ่งกันครองโลกตามพวกของตน
 นี่ การศึกษาที่จัดให้ส่งเสริมวัตถุประสงค์อันนี้ คือให้
 มีระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ, หรือระบบอะไร ๆ ชนิด
 ที่มันจะครองโลกได้. อย่างนี้เราไม่ถือว่าเป็นการศึกษาที่
 ถูกต้อง แล้วก็ไม่มีทางที่จะได้รับผลตามที่หวังอย่างนั้น.
 มันเป็นการศึกษาที่ทำให้คนเห็นแก่ตัว, แล้วมันก็ต้อง
 ปะทะกันขัดแย้งกัน ในระหว่างฝ่ายตรงกันข้ามที่มีความเห็น
 แก่ตัวด้วยกันอีกหลายฝ่าย. นี่ผลของการศึกษาที่ไม่สมบูรณ์
 มันให้เกิดผลอย่างนี้.

จะต้องมีการศึกษาที่ถูกต้องสมบูรณ์ รู้ว่าเป็น
 มนุษย์ทำไม, มนุษย์ควรจะได้อะไร, เมื่อธรรมชาติสร้างมนุษย์
 ให้ดีกว่าสัตว์แล้ว มนุษย์ควรมีหน้าที่รับผิดชอบอะไร,
 ในการที่จะทำให้โลกนี้มีสันติภาพ ต้องยอมรับสภาพที่ตัวเป็น
 มนุษย์ ที่จัดไว้ในฐานะสูงกว่าสัตว์; แล้วใครจะรับผิดชอบ
 สันติภาพในโลก, สัตว์เสียอีกมันไม่ได้สร้างความวุ่นวายอะไร
 มากเหมือนมนุษย์. มนุษย์ที่ว่าจะดีกว่าสัตว์สักหน่อย มัน
 ก็กลับเป็นผู้สร้างวิกฤตการณ์เสียเอง เพราะว่าการศึกษาไม่
 ถูกต้อง. นี่จึงขอยกเอามาเป็น ข้อแรกว่า บุคคลนั้น ๆ
 จะต้องมีการศึกษาที่ถูกต้อง มีความเป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง
 ได้รับสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้รับ.

ที่นี้ **ข้อที่สอง** ต่อไปก็จะเรียกว่า เขาเป็นคนมี
สุขภาพอนามัยดี ทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ.

คำว่า สุขภาพ นั้นมันรู้กันอยู่แล้ว ไม่ต้องอธิบายนัก
 ออนามัย ก็เหมือนกัน แต่คำว่าอนามัยนี้ กินความกว้างไปถึง
 ทางจิตทางวิญญาณได้ด้วย, เพียงแต่มีสุขภาพอนามัย ทาง
 ร่างกายไม่พอ. ต้องมีทางจิต คือจิตปรกติไม่เป็นคน
 วิกลจริต หรือไม่คุ้มค้ำคุ้มร้าย, หรือว่า ตกเป็นทาสของ

กิเลสมากเกินไป. จิตที่ตกเป็นทาสของกิเลสมากเกินไป ไม่เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยในทางจิต. ที่นี้ยังต้องมีสุขภาพอนามัยในทางสติปัญญา คือ ไม่มีความเห็นผิด เข้าใจผิด เชื่อผิด อะไรเหล่านั้น ถ้ามีแล้วก็เรียกว่าเสียสุขภาพอนามัยทางฝ่ายวิญญาณ.

นี่เขาจะต้องมี สุขภาพดีทั้งทางกาย ทางกายนี้ดีพร้อมที่จะเป็นที่ตั้งของจิต, จิตก็ดีพร้อมสำหรับจะเป็นที่ตั้งของสติปัญญา, สติปัญญาก็ดีพร้อมสำหรับจะแก้ปัญหายุ่งยากให้ลุล่วงไปด้วยดี. ถ้ามันเป็นได้อย่างนั้นก็เรียกว่าเขามีสุขภาพอนามัยดีทั้งทางกาย ทั้งทางจิต และทั้งทางวิญญาณ.

เดี๋ยวนี้ถือว่าแต่ทางจิตเลย แม้แต่ทางกายนี้ ก็ไม่เรียกได้ว่ามีสุขภาพอนามัยดีดอก เพราะโรคแปลกๆ มันเกิดขึ้นทำลายมนุษย์ จนมนุษย์ไล่ตามหลังไม่หวาดไม่ไหว; เพราะว่ามันมีการเป็นอยู่อย่างผิดๆ คือ เป็นอยู่อย่างทำลายตัวเอง โดยไม่รู้สึกรู้สักตัว : ได้แก่การที่บูชาความสนุกสนาน เอรีคอร่อยเพลิดเพลินทางเนื้อหนัง ยิ่งขึ้น กว่าแต่ก่อน, มันมีอะไรที่ทำให้มนุษย์ได้รับการ

พักผ่อนน้อยกว่าแต่ก่อน, มันมีอะไรที่ทำให้มนุษย์กินเข้าไปเกินพอดีเพราะความหลงในความอโรย แล้วมันก็สร้างปัญหาทางโรคทางกะเพาะ ทางอะไรขึ้นมาอย่างนี้. ทางสุขภาพอนามัยก็ไม่เรียกว่าดี; แม้ว่าบางอย่างจะดี ทางโรคระบาดจะดี อะไรจะดีขึ้น, แต่ทางส่วนทั่ว ๆ ไปมันก็ยังไม่ได้ดีขึ้น. มนุษย์ก็ยังมีโรคภัยไข้เจ็บชนิดที่หมอขังไม่รู้จะแก้อย่างไรจึงออกหน้าอยู่นั่นเอง นี่ทางกายมันก็ยังไม่ได้ถูกต้องหรือสมบูรณ์.

ทางจิตก็มีสิ่งที่ลุ่มหลงมาก; เมื่อมันลุ่มหลงเสียแล้วมันก็ไม่สมบูรณ์ จิตไม่ได้พักผ่อน. มนุษย์เที่ยววัน^๗ เป็นทาสทางอายตนะมากขึ้น, เป็นทาสตา ทาสหู ทาสจมูก ทาสลิ้น ทาสกาย ทาสใจมากขึ้น นี่อนามัยของจิตก็ไม่ไหว.

ที่นี้ ทางสติปัญญา มันก็เข้กันไปในทางที่จะ บูชาประโยชน์ ถือประโยชน์เป็นสิ่งสูงสุด ที่พูดว่าถือศาสนานั่นถือศาสนานี้ เชื่อพระเจ้าอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ดูเถอะ เป็นเรื่องคำพูดลมๆ แล้งๆ. หัวใจอันแท้จริงของเขาถือประโยชน์ถือศาสนาประโยชน์, ประโยชน์เป็นสิ่งสูงสุดยิ่งกว่าสิ่งใด; แม้ว่าเขาจะ นับถือศาสนานั้นศาสนานี้ เขาก็หวังว่าจะได้ประโยชน์ อยู่นั่นเอง, ประโยชน์มันยิ่งใหญ่มากกว่าตัวศาสนาไป

เสียอีก, อย่างนี้เรียกว่าถือศาสนาประโยชน์. อย่างนี้
แล้ว สติปัญญา มันก็เป็นโรค ทางวิญญาณก็เป็นโรค
บุชากิเลส บุชากวามเพลิดเพลินอันหลอกหลวง, จะต้องกิน
อย่างนั้นจะต้องอยู่อย่างนี้. ลองคำนวณดูที ก็ให้เห็นได้ว่า
ชั่ว ๕๐ ปีนี้ ความวิจิตรพิสดารในการกินการอยู่การยั่ววน
มันเพิ่มมากขึ้นเท่า, มันไม่เหมือนกับเมื่อ ๕๐ ปีก่อน หรือ
ร้อยปีก่อน; เพราะฉะนั้นเรื่องหลงใหลในเรื่องอันหลอกหลวง
นี้ เมื่อสมัยเก่ามันมีน้อยกว่า, สมัยใหม่มันมีมากกว่า.
มันมันเป็นโรคทางวิญญาณอย่างร้ายแรงมากขึ้น, ไม่มีสุขภาพ
อนามัยทางฝ่ายวิญญาณ คือฝ่ายสติปัญญา.

สติปัญญามันไปเป็นทาสของกิเลส มันนำหัว,
ที่จริงมันก็ควรตรงกันข้าม, แต่สติปัญญามันก็ไปเป็นทาสของ
กิเลสเสีย, มันกลายเป็นช่วยส่งเสริมกิเลสเสีย, ยิ่งมีการ
ศึกษาค้นคว้ามีปัญญามากเท่าไร มันก็เอาปัญญาอันไปส่งเสริม
กิเลสเสีย, หรือส่งเสริมประโยชน์ที่ไม่ได้เป็นไปเพื่อสันติภาพ.
เดี๋ยวนี้เราจึงทำอะไรได้ ในเรื่องอิเล็กทรอนิกส์ เรื่องอวกาศ
เรื่องปรมาณู เรื่องต่างๆ แล้วก็ไม่มีที่สิ้นสุด, ยังจะทำได้
อีกมาก, แล้วก็ล้วนแต่ส่งเสริมให้เป็นประโยชน์แก่กิเลส ของ

บุคคลที่คิดจะครองโลกด้วยกันทั้งนั้น. นี้เรียกว่าสูญเสียหมด, สุขภาพอนามัยทางวิญญาณสูญเสียหมด, สูญเสียกันไปตามลำดับ : ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ เพราะว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นสำหรับทำให้เป็นอย่างนั้น.

ดูของที่ขายดีที่สุด ที่แพงที่สุด ที่นิยมใช้กันหามาเต็มบ้านเต็มเรือนนี้ เป็นเรื่องประเล้าประโลมใจทั้งนั้น, ไม่ใช่เป็นเรื่องแก่นสาระของชีวิต แต่เป็นเรื่องประเล้าประโลมใจที่ไม่มีขอบเขต ทำให้เป็นบ้าเป็นหลัง. สิ่งประเล้าประโลมใจที่จะช่วยให้สงบราบรื่นเขาเกลียดกัน; เช่น ธรรมะนี้ เขาเกลียดกัน ซึ่งจะประเล้าประโลมใจให้สงบเย็นเป็นสุข เขาเกลียดกัน. สิ่งประเล้าประโลมใจให้ เป็นไปในทางหลงไหลเคลิบเคลิ้มไม่มีทิศทางแห่งจิตใจนั้นแหละ เขาต้องการกันนัก, ก็ดูเขาเอง ก็เห็น ๆ อยู่ ของที่หน้าภาษีเข้ามามากมาย ที่จับได้มากมาย เป็นสิ่งประเล้าประโลมใจชนิดให้เป็นบ้าเป็นหลังทั้งนั้นแหละ, ไม่มีเรื่องเพื่อความถูกต้องเลย; สุขภาพทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ จึงเลวลง ๆ เลวลง แล้วยังจะเลวต่อไปอีก.

เราต้องการมนุษย์ที่มีสุขภาพอนามัยทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ ที่มีความถูกต้อง นี้ข้อที่สอง.

ทั้ง ขอที่สาม เราต้องการคนที่มีครอบครัวดี หรือ ถูกต้อง ไม่มีปัญหาทางครอบครัว.

เดี๋ยวนี้ ครอบครัวมันเป็นปัญหาขึ้นมา เพราะว่าตกลงกันไม่ได้. ลูกออกมาดีกว่าพ่อแม่เสมอ แต่ว่ามันดีในทางที่จะฉิบหาย, มันก็ดีขึ้นทุก ๆ ชั้น ทุก ๆ ชั้น. ครอบครัวเลยไม่พื้นฐานแห่งความสงบได้, มันไม่มีทิศทางที่จะไปสู่ความสงบ ไม่รู้จะโทษใคร. พ่อแม่ก็อยากให้ลูกรวย ลูกก็อยากรวย, พ่อแม่อยากให้ลูกรวยมากกว่าอยากให้ลูกเป็นคนดีมีศีลธรรม, ลูกก็ยิ่งต้องการอย่างนั้น มันก็เป็นไปได้ง่ายทั้งครอบครัว, มันก็เป็นครอบครัวที่ไม่มีศีลธรรม, ไม่มีครอบครัวที่มีรากฐานทางศีลธรรมอันมั่นคง.

ตามหลักธรรมะของเรา ที่เราเรียน ๆ กันอยู่อย่างที่เขาพูดกันว่ามันเป็นของภริการะนั้น, ก็เห็นได้ชัดแล้วว่า เรื่อง ทิศทั้ง ๖ ครอบครัวที่จะดี จะถูกต้อง จะปรกติ จะสงบเย็นนั้น ต้องมีความถูกต้องในทิศทั้ง ๖ : คือ ทิศข้างหน้า เกี่ยวกับ บิดามารดา ฝ่ายผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ ก็ถูกต้อง ฝ่ายข้างหลัง คือ ลูก หลาน เหลน นี้ก็ถูกต้อง, ฝ่ายข้างซ้าย คือ มิตรสหายเพื่อนฝูง ก็ถูกต้อง, ฝ่ายข้างขวา ครอบ-

อาจารย์ ก็ถูกต้อง, ฝ่าย ข้างบน คือผู้มีอำนาจเหนือกว่า ผู้บังคับบัญชา เจ้านาย ราชามหากษัตริย์ สมณะพระสงฆ์ อะไรก็ถูกต้อง, ข้างล่าง คือคนที่อยู่ใต้บังคับบัญชา คนยากจน คนใช้คนกรรมกร ก็ถูกต้อง. นี่เรียกว่ามันถูกต้องทั้ง ๖ ทิศ ครอบครวัที่มีความถูกต้องทั้ง ๖ ทิศนั้นแหละ เรา จะเรียกว่า ครอบครวัที่ถูกต้อง จะไม่สร้างปัญหาอะไร ขึ้นมา.

มีหลักธรรมะมากมาย จะเอามาพูดกันก็เกินความจำเป็น เพราะว่าหาอ่านเอาเองได้ เช่น *สัพฺปปริสฺสธรรม* เป็นต้น *มรฺวาสาธรรม* เป็นต้น, ไปหาอ่านเอาเอง ว่าถ้ามีแล้วจะเป็น ครอบครวัที่ถูกต้อง. เมื่อมีคนในครอบครวัและคนนอก ครอบครวั ที่แวดล้อมเกี่ยวข้องกันอยู่อย่างถูกต้อง ปัญหา ในทางครอบครวัก็ไม่เกิดขึ้น, ครอบครวัก็ไม่ใช่ที่ก่อให้เกิดปัญหา เพราะว่ามันมีการดำรงอยู่อย่างถูกต้อง โดยเอา ทิศทั้ง ๖ เป็นหลักวัดตัดสินความถูกต้อง.

นักศึกษาสมัยใหม่ก็หาว่าเป็นคำสอนที่ศรีระ อะไรก็ไม่รู้; แต่ที่จริงมันเป็นเรื่องจริงยิ่งกว่าจริง คือข้างหน้าก็ถูกต้อง ข้างหลังก็ถูกต้อง ข้างซ้ายก็ถูกต้อง ข้างขวา

ก็ถูกต้อง ข้างบนก็ถูกต้อง ข้างล่างก็ถูกต้อง; ถ้าอยู่กัน
ในลักษณะอย่างนี้ มันก็มีความถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้^๕ไม่มีความถูกต้อง แม้พ่อแม่กับลูก ก็ยังไม่
ถูกต้อง, เพื่อนกับเพื่อน ก็ดูเถอะ, แล้วก็ครูบาอาจารย์ เดี่ยวนี้^๕
มันไม่มีความเป็นครูบาอาจารย์ จัดครูบาอาจารย์เป็นลูกจ้างสอน
หนังสือ, ลูกศิษย์ก็มีสิทธิที่จะเล่นงานครูบาอาจารย์ ไม่ต้อง
เคารพบูชาอะไร. การที่จะยึดถือเอาเป็นหลักเป็นระเบียบ
เคารพบูชาในระดับสูง ก็เลิกกันเสียแล้ว เอาเสมอภาคกันเสีย
แล้ว, ทางดำก็เหมือนกัน ไม่ทำไปด้วยเมตตากรุณาแก่คนที่
อยู่เบื้องล่าง, นี้ก็เรียกว่า เป็นสังคมมนุษย์ที่ไม่มีหลักไม่มี
เกณฑ์ มีแต่ความป่าเถื่อน ผลมันจึงเกิดขึ้นว่าลูกมันฆ่า
บิดามารดาของตนบ่อยๆ, หรือลูกศิษย์ก็ฆ่าครูบาอาจารย์กัน
ได้ง่ายๆ. ไม่มีหลักเกณฑ์ที่จะเคารพต่อพระเจ้าพระสงฆ์
ครูบาอาจารย์ ในเบื้องสูง นี้เราเรียกว่า มันไม่ถูกต้องในการ
เป็นอยู่ในกลุ่มน้อยๆ ของมนุษย์. ที่เรียกว่าครอบครัว มัน
ต้องมีครอบครัวดี แล้วก็สังคมกันดีในระหว่างครอบครัว นี้
เป็นข้อที่สาม.

ข้อสี่ ต้องมีระบบเศรษฐกิจดี.

คำว่า เศรษฐกิจ ในที่นี้เราหมายถึงในวงแคบ ไม่ใช่เศรษฐกิจในลักษณะการเมืองของโลก, เป็นบุคคลแต่ละคนที่มีระบบเศรษฐกิจของตัวเอง ไม่ยากจน ไม่เดือดร้อน แล้วก็มีระบบที่เรียกว่ากินอยู่พอดี กินอยู่พอดี. คำว่า กินอยู่ดีซึ่งไม่มีขอบเขตนั้น เอาไปเสียที, ไม่ต้องเอามา เพราะว่ามันเป็นทางให้เตลิดเบียดเบียนไปสู่ความเกินพอดี แล้วฉิบหายได้. ยึดหลักที่ว่าเป็นอยู่พอดี ไม่มากไม่น้อย ไม่สูงไม่ต่ำ ไม่ฝืดเคืองไม่ฟุ่มเฟือย, กินอยู่พอดีเท่าที่จะให้สำเร็จประโยชน์ในการเป็นอยู่ แล้วทำหน้าที่ได้มากมาย; ถ้ามีเหลือ ก็ใช้ไปเพื่อประโยชน์ของสังคม หรือสาธารณะประโยชน์. แต่ใครจะเห็นด้วยสักกี่คน ว่าเราอุทิศสัจทำมาเหน้อยแทบตาย อุทิศสัจกินอยู่แต่พอดี แล้วเหลือเอาไปใช้เพื่อประโยชน์สังคม โดยเฉพาะบำรุงพระศาสนา เพื่อให้มีธรรมะอยู่ในโลก ใครมันจะเห็นด้วยสักกี่คน ระบบเศรษฐกิจอันนี้.

นี้อาตมาก็ถ่ายถอดออกมาจาก ระบบเศรษฐกิจ ที่พูดถึงกันอยู่ว่าขั้นดี ขั้นเศรษฐกิจ ในครั้งพุทธกาล; อยากจะเอามาเล่าให้ฟังกันหน่อย บางคนอาจจะยังไม่ทราบก็ได้ คำว่า

เศรษฐี เศรษฐี นะ ตัวหนังสือคำนั้นมันแปลว่า ประเสริฐที่สุด, เศรษฐี เศรษฐี นั้นแปลว่า ประเสริฐ, เศรษฐี ผู้มีความ ประเสริฐ นั้นมันประเสริฐจริงๆ ถ้าเศรษฐีถูกต้องตาม ลักษณะของคำนั้น. แต่เดี๋ยวนี้มันไม่มี ไม่มีเศรษฐีชนิดนั้น มัน มีแต่นายทุนสูบเลือด, คนที่มั่งมีมาก ๆ นั้น มันเป็น นายทุนสูบเลือดเพื่อนมนุษย์ ทำนาบนหลังคนไม่พอ แล้วมัน ทำนาบนหัวคนโน้น เอากะมันสิ.

ถ้าว่าเป็น ระบบเศรษฐีที่ถูกต้องนั้น เขาอยู่กัน อย่างเพื่อนมนุษย์เกิด แก่ เจ็บ ตาย, มีข้าทาสบริวาร แต่ ว่ามันเป็นข้าทาสที่อยู่กันด้วยความรัก, ไม่ใช่ซื้อมาใช้อย่าง สัตว์ทรมาน. ฉะนั้นเศรษฐีก็เลี้ยงดูข้าทาสบริวาร; แม้ที่เป็นทาสนั้นมันก็ยังได้รับประโยชน์เต็มตามที่ควรจะได้, ไปทำงานด้วยกันกับเศรษฐี วันพระไปวัดไปวา ก็ไปด้วยกัน ทำงานด้วยกัน เห็นคเห็น้อยด้วยกัน กินอยู่อย่างเดียวกัน.

แล้วเศรษฐีถ้ามีเงินเหลือกินแล้วก็ตั้ง โรงทาน จัดโรงทานเพื่อจะให้แก่คนยากจนขัดสนพิกลพิการ หรือ ว่าบำรุงสมณะชีพราหมณ์ คือบรรพชิตนั้นแหละ, บรรพชิต ไม่ได้ทำนาทำไร่ แต่มีประโยชน์สำหรับทำให้โลกนี้มีแสงสว่าง

มีการเดินทางที่ถูกต้อง เห็นว่าจำเป็นจะต้องมีอยู่ในโลก. พวกบรรพชิตเหล่านี้จึงอยู่ในฐานะที่ต้องได้รับการจุนเจือเกื้อหนุน ไม่ต้องไปทำนาเองก็มีชีวิตอยู่ได้ เพื่อทำหน้าที่ของตน คือเป็นแสงสว่างแก่มนุษย์ทุกคน ก็ตั้งโรงทาน เพื่อประโยชน์แก่บรรพชิตเหล่านี้บ้าง, เพื่อประโยชน์แก่คนพิกลพิการ คนที่ช่วยตัวเองไม่ได้บ้าง, หรือว่าคนที่จำเป็นจะต้องพึ่งโรงทาน ก็ตั้งโรงทาน.

เพราะเขามีความรู้ลึกในจิตใจว่าเราเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทุกคน, มันเลยไปถึงว่าคนทุกคนมันคือตัวเรา เราคือคนทุกคน หรือคนทุกคนคือตัวเรา; ฉะนั้นการที่ให้ทานไป มันก็คงเป็นการให้เลี้ยงตัวเรานั่นเอง แต่มันเป็นตัวเราส่วนใหญ่ ตัวเราของบ้านเมือง ตัวเราของโลก เป็นตัวตัวเดียวของโลก, ซึ่งการที่ให้ทาน หรือ บำรุงสาธารณณะประโยชน์ มันก็ไม่ได้เอาไปไหน เอาไปใช้เพื่อตัวเราอันใหญ่หลวง. ฉะนั้นเศรษฐกิจ จึงถูกเรียกว่าเศรษฐกิจ แปลว่า ผู้มีความประเสริฐ มีระบบเศรษฐกิจคือธรรม รักใคร่กลมเกลียวกันระหว่างคนมันมี คือเศรษฐกิจกับคนยากจน คือข้าทาสบริวาร บวกกันเข้า แล้วก็ทำประโยชน์ ได้ประโยชน์

มากขึ้นใช้พอดี สบายด้วยกันทุกคน, แล้วเหลือเอาไปตั้ง
 โรงทาน.

ได้ฟังเรื่องแปลกๆ เช่นว่า ต้องเอาทรัพย์สินไปฝัง
 ซ่อนไว้ เอาทองเอาทรัพย์สินไปฝังซ่อนไว้ สำรองไว้อย่าให้ขาด
 มือ เพราะสมัยนั้นมันไม่มีธนาคารที่จะไปฝากฝังที่ไหนได้.
 การเก็บทรัพย์สินต้องเอาไปฝังไปซ่อนไว้ในที่ลับ ไม่มีใครรู้ พอ
 ขาดแคลนขึ้นมา จะได้ไปขุดเอามาเลี้ยงโรงพยาบาล แล้วก็
 มันมีเรื่องถึงกับว่าล้มที่ซ่อนบ้าง เมื่อนำเข้าศาลจึงฟังทลาย
 สูญหายไปบ้าง อย่างนั้นเป็นของธรรมดา. แต่ก็ไม่ใช่ไร
 หลักการมันก็ยังคงมีอยู่ว่า ส่วนที่เกินกินเกินใช้แล้ว ก็
 เพื่อประโยชน์เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหลาย.

ระบบเศรษฐกิจอย่างนี้เดี๋ยวนี้มันไม่มี. คำว่า คน
 มั่งมี เดี่ยวนี้มันก็คือคนที่ทำเงิน แล้วก็มีความเฉลียวฉลาด
 ในการที่จะขูดรีด ที่จะสูบเลือด เหมือนกับกระต่ายจับ จะจับ
 เอาน้ำทุกหยดๆ ไว้เสียให้หมดจากคนยากจน เทียบกันดูสิ;
 คนมั่งมีต้องการจะสูบเลือดคนยากจน ทำนาบนหลังหรือบน
 ศีรษะคนยากจน นั้นอย่างหนึ่ง; แล้วก็คนมั่งมีที่ว่าคบกับ
 คนยากจน ร่วมกันผลิตประโยชน์ขึ้นมา ได้แล้วใช้แบ่งปันกัน

ในการกินอยู่ของตัวอย่างพอดี แล้วเหลือทิ้งโรงงาน, กิจศุ
 เถอะ มันต่างกันเท่าไร. นี่ระบบเศรษฐกิจ ซึ่งมันต่างกัน
 มากอย่างนี้.

เราต้องการระบบเศรษฐกิจชนิดที่ว่า กินอยู่แต่
 พอดี แล้วเหลือก็ช่วยเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกเกิด แก่ เจ็บ ตาย
 หรือช่วยอะไรก็ได้ ที่นิยมช่วยกันมากก็คือ ช่วยให้มีศาสนา
 อยู่ในโลก, บำรุงศาสนาให้ศาสนาอยู่ในโลก มีธรรมะ
 ในโลก; ทุกคนในโลกก็พลอยได้รับความสงบสุข. ระบบ
 เศรษฐกิจชนิดนี้ พวกไหนรู้จัก พวกไหนถือเป็นหลัก,
 พวกนักศึกษาพวกไหนรู้จัก, ครูบาอาจารย์ของนักศึกษาพวก
 ไหนรู้จัก? ที่ตามกันฝรั่งไปเล่าเรียนกันจากเมืองนอกเมืองนา
 นั้น ได้พบระบบเศรษฐกิจอย่างนี้บ้างหรือเปล่า? มันก็
 เป็นเรื่องเศรษฐกิจของตัวกูไปทั้งนั้น มันก็จะของตัวกูหนัก
 เข้าจนไม่รู้คุณพ่อแม่ทั้งนั้นแหละ นั่นแหละมันเป็นเสีย
 อย่างนั้นนี่ เราจะต้องมีระบบเศรษฐกิจที่ถูกต้อง นี้เรียกว่า
 เป็นข้อที่สี่.

ที่นี้ ข้อที่ห้า ต่อไปรู้จักธรรมะดี จินรู้ว่า
 ธรรมะคือหน้าที่, ผู้มีความรู้อันถูกต้องว่า ธรรมะคือหน้าที่
 หน้าที่คือธรรมะ.

เดี๋ยวนี้คนมักจะว่าธรรมะอยู่ที่วัด หน้าที่อยู่ที่บ้านที่
เรือน ที่ตลาดร้านค้า หน้าที่อยู่ที่ทำงานเหนือไหลไคลย้อย,
ธรรมะไปอยู่ที่วัดที่นอนสบายนั้น สวคคมนตรีภาวนากันสบาย
อย่างนั้น นั่นธรรมะอยู่ที่นั่น, นั้นมันคนที่ไม่รู้จักสิ่งที่เรียก
ว่าธรรมะ. เราต้องการคนที่รู้จักธรรมะอย่างถูกต้อง ว่า
ธรรมะคือหน้าที่ อะไรเป็นหน้าที่ ที่จะช่วยชีวิต ให้รอดชีวิต
นั้นแหละคือธรรมะ.

คำว่า ธรรมะ ธรรมะ นั้นมันเกิดขึ้นมาในโลกคือ
คำบรรพบุรุษไหนใครก็บอกไม่ได้ แต่รู้ได้ว่ามันเกิดก่อนพระ-
พุทธเจ้าแน่ ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เขามีคำว่า ธรรมะ ธรรมะ
ใช้กันอยู่แล้ว, แล้วเขาหมายถึงหน้าที่ที่ถูกต้องของมนุษย์
นั่นเอง. เมื่อมนุษย์คนแรกจะยุคนั้นก็แสนมีล้านปีก็ตามใจ
มนุษย์คนแรกสังเกตเห็นว่า โอ้, มันมี สิ่งที่เราเรียกว่าหน้าที่
ที่เรียกว่า ธรรมะ; ถ้าเป็นภาษาไทยก็เรียกว่า หน้าที่ ซึ่ง
ทุกคนต้องทำ เว้นไม่ได้ ขาดไม่ได้ ก็สอนบอกกันให้รู้จักทำ
หน้าที่ ทำหน้าที่คือปฏิบัติหน้าที่. ถ้าพูดอย่างภาษาไทยก็
ต้องว่า ทำหน้าที่, พูดอย่างภาษาอินเดียยุคโบราณ ก็เรียกว่า
ธรรมะ ทำธรรมะ หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่, ถ้า

ไม่ทำแล้วตาย อยู่ไม่ได้คอก ถ้าไม่ทำหน้าที่แล้วมันคือตาย
 เหลืออยู่ไม่ได้. นี่คนแรกก็ควรจะมีมองเห็นให้ชัดเจนอย่างนี้
 เคี้ยวยังโง่จนถึงกับว่า แยกธรรมชาติออกจากหน้าที่ อยู่คนละ
 แห่ง ทำกันคนละที่.

ที่จริง หน้าที่นั้นแหละคือธรรมชาติ; หน้าที่นั้น
 มันช่วยให้รอด ธรรมะก็มีความมุ่งหมายช่วยให้รอด หน้าที่กับ
 ธรรมะจึงเป็นสิ่งเดียวกัน; ถ้าไม่ทำหน้าที่มันไม่มีความรอด,
 จะเป็นมนุษย์ก็ดี ต้องทำหน้าที่, จะเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ดี
 ต้องทำหน้าที่, จะเป็นต้นไม้ต้นไม้ต่ำสุดนั้นก็ ต้องทำหน้าที่
 ถ้าไม่ทำหน้าที่มันตาย.

ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ ฉะนั้นต้องมี
 ธรรมะเป็นชีวิต มีชีวิตเป็นธรรมะ แล้วเราก็พอใจที่จะมี
 ธรรมะ เพราะ เป็นเครื่องช่วยให้รอด ฉะนั้น คนที่มี
 ธรรมะโดยแท้จริงนั้น คือคนที่ทำงานสนุก ทำหน้าที่
 สนุก ไม่ใช่คนเกียจคร้าน, หรือว่าคนที่ว่าทำงานต่อเมื่อ
 จำเป็นจะต้องทำเท่านั้น ความยากจนบังคับ หรืออะไรมัน
 บังคับให้ไปทำงาน, อย่างนั้นมันก็ตกนรกทั้งเป็น. แต่ถ้า
 บูชาหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะแล้ว มันก็ชื่นใจเมื่อทำหน้าที่,

เหงื่อไหลออกมามันยิ่งพอใจว่าได้ทำหน้าที่จริง ได้ทำหน้าที่ถูกต้อง ได้ทำหน้าที่มาก มีเหงื่อเป็นเครื่องพิสูจน์ ยิ่งเหงื่อออกยิ่งมีความสุข. นี่เราต้องการคนชนิดนี้ คือคนที่เห็นว่าหน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ แล้วก็มีธรรมะนั้นแหละเป็นชีวิต.

พูดว่า มีธรรมะเป็นคู่ชีวิต นี้ก็ยังจะน้อยไป มันเป็นชีวิตเสียเอง หน้าที่เป็นชีวิต ชีวิตเป็นหน้าที่, ไม่ทำหน้าที่ก็คือตาย, ไม่ทำหน้าที่แล้วไม่มีใครช่วยได้, ให้พระเจ้ามาเป็นฝูง ๆ ก็ไม่ช่วยได้คอก ถ้าคนมันไม่ทำหน้าที่ เทวดาจะมาก็ร้อยก็พันก็ช่วยใครไม่ได้ ถ้าไม่ทำหน้าที่.

แต่เขาก็หาทางออกกันไว้แล้วเหมือนกันนะว่า พระเจ้าไม่ช่วยคนที่ไม่ทำหน้าที่ หาทางออกเสียแล้ว ที่จริงมันก็คือ หน้าที่นั้นแหละคือพระเจ้า สิ่งที่จะช่วยนั้นก็คือหน้าที่นั่นเอง; พอเราทำหน้าที่ หน้าที่ก็กลายเป็นพระเจ้าช่วยเราทันที, ฉะนั้น สิ่งที่ช่วยเราอย่างพระเจ้านั้นก็คือหน้าที่. เราต้องการคนที่มีความรู้สึกชนิดนี้ สำหรับจะเป็นพลเมืองอยู่ในโลก คือรักการทำหน้าที่ ไม่บกพร่องในหน้าที่, คนชนิดนี้มีอยู่ในโลก นั้นแหละจะช่วยให้โลกมีสันติภาพ.

เดี๋ยวนี้มีแต่หน้าที่เพราะเห็นแก่ตัวกู เพื่อประโยชน์ของตัวกู ไม่ใช่หน้าที่เพื่อหน้าที่, ไม่ใช่หน้าที่เพื่อธรรมะ มันหน้าที่เพื่อตัวกู, แล้วมันยังโง่กว่านั้นก็คือว่า ที่จริงถ้ามันคิดอย่างนั้น มันก็คือหน้าที่เพื่อกิเลสของกู ไม่ใช่เพื่อตัวกู มันหน้าที่เพื่อกิเลสของกู, แล้วก็ยังไม่รู้ มันรู้สึกแต่เพียงว่า เพื่อประโยชน์ของกู. ถ้ารู้ถูกต้องก็ว่า หน้าที่นั้น เพื่อประโยชน์แก่หน้าที่ คือเพื่อความรอดของชีวิต, ชีวิตคือหน้าที่ เราก็เลยบูชาหน้าที่ ถ้าได้ทำหน้าที่มันก็พอใจ และเป็นสุข.

หน้าที่แบ่งเป็นสองชั้น : หน้าที่ชั้นทั่วไปพื้นฐาน คือ ให้อรอดชีวิตอยู่ได้ ต้องทำหน้าที่ทุกอย่างๆ เพื่อรอดชีวิตอยู่ได้; ครั้นรอดชีวิตอยู่ได้แล้ว มีหน้าที่เพื่อจะทำชีวิตนั้นไม่ให้เป็นทุกข์ ให้พ้นจากความทุกข์ ที่มันจะครอบงำชีวิต; นี่หน้าที่ชั้นสอง ชั้นบน; หน้าที่ชั้นต่ำๆ ให้อรอดชีวิตอยู่ได้ นั้นก็เป็นเรื่องโลกๆ, หน้าที่ชั้นบน ให้อรอดจากความทุกข์ คือรอดจากความบีบคั้นของโลก นั้นเรียกว่า โลกุตตระ.

เรามีหน้าที่อย่างโลกิยะ ให้รอดชีวิตอยู่ได้ใน
โลก, แล้วเรามีชีวิตอย่างโลกุตตระ คือไม่ให้เรื่องโลกๆ
ทั้งหลายนั้น มาครอบงำย่ำยีน้ำใจเราให้เป็นทุกข์ได้, มี
สองชั้นอย่างนี้. ทำหน้าที่อย่างโลกๆ นั้นแหละก็เป็นธรรมะ :
จะทำนาทำสวนจะค้าขาย จะทำราชการ จะเป็นกรรมกร จะ
เป็นขอทาน อะไรก็ตาม, ทำหน้าที่อย่างให้รอดชีวิตอยู่ได้ก็
เป็นธรรมะหมด ธรรมะอย่างโลกๆ.

ฉะนั้นเมื่อได้ทำหน้าที่ เมื่อไถนาอยู่ก็ดี เมื่อขุดดิน
อยู่ก็ดี เมื่อค้าขายอยู่ก็ดี เมื่อทำราชการที่ออฟฟิศก็ดี, เมื่อ
เป็นกรรมกรอาบเหงื่อต่างน้ำอยู่ก็ดี หรือนั่งขอทานอยู่อย่าง
ถูกต้องก็ดี, เรียกว่าปฏิบัติธรรมะหมด คือ ปฏิบัติหน้าที่
แล้ว จะช่วยให้รอด อย่าให้บกพร่อง. พอทำแล้วสนุกเป็น
สุขว่าได้ทำสิ่งที่ดีที่สุด ที่มันจะช่วยได้ ก็มีมีความสุขเมื่อทำ
หน้าที่ คือมีความสุข เมื่อทำการงาน เมื่อเหงื่อไหลไคล
ย้อยยิ่งมีความสุข เพราะมันพิสูจน์ว่าได้ทำหน้าที่สมบูรณ์ ไม่
บกพร่อง, คนพวกนี้เลยมีความสุขทุกอิริยาบถ ตลอดเวลา
ที่ทำงาน.

ที่หน้าชั้นสูง เมื่อศึกษาเรื่องจิตเรื่องใจ เพื่อจะ
 ละกิเลส หรือว่าจะเตรียมจิตใจให้เหมาะสมที่จะอยู่ในโลก โดย
 ไม่ต้องมีความทุกข์. อย่าเข้าใจว่าเรื่องธรรมะ เรื่อง
 โลกุตตระนั้นสอนให้หนีไปจากโลก ไปอยู่เสียที่อื่น ออก
 จากโลก ทั้งโลก สละโลก, นั้นไม่ถูก คนว่าเอาเอง. ธรรมะ
 ชั้นสูงนี้เพื่อจะอยู่ในโลก โดยที่โลกทำอะไรไม่ได้, โลก
 นี้ทำให้เขาเป็นทุกข์ไม่ได้ เรียกว่า เขาอยู่เหนืออิทธิพล
 ของสิ่งที่มีอยู่ในโลก, มีอิทธิพลเหนือโลก จึงเรียกว่า
 โลกุตตระ.

ฉะนั้นเราจึงต้องมีความรู้สองอย่างพร้อมกัน, ต้อง
 มีความรู้ทั้งสองอย่างพร้อมกัน คือทั้งอย่าง โลกิยะ และ
 อย่าง โลกุตตระ แล้วใช้ให้กลมกลืนกัน. แต่มีอาจารย์บาง
 คนเขาสอนว่า ไม่ได้, ต้องแยกกันอยู่คนละโลกเลย; แต่เรา
 บอกว่าไม่ใช่, ไม่ใช่ ต้องอยู่โลกเดียวกัน, อยู่ในโลกโดยที่
 โลกทำอะไรเราไม่ได้. ความรู้ที่อยู่ในโลกนั้นเป็นโลกิยะ,
 ความรู้ที่ทำให้โลกทำอะไรเราไม่ได้นั้นเป็นโลกุตตระ. ฉะนั้น
 เราต้องอยู่ในโลกอย่างมีโลกุตตรธรรมคุ้มครอง คุ้มครองอย่า

ให้ต้องเป็นทุกข์ เพราะสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลก หรือเพราะอิทธิพลใด ๆ ในโลกอย่ามาอย่ายี้เราได้.

นี่เรา มีธรรมะทั้งอย่างโลกิยะ และทั้งอย่างโลกุตตระครบถ้วนอย่างนี้แล้ว ก็เป็นมนุษย์ที่มีธรรมะโดยแท้จริง ก็เลยไม่เป็นทุกข์ ก็อยู่สบายดี, อยู่ในโลกโดยที่โลกไม่อย่ายี้อะไรได้ ไม่ต้องหนีไปอยู่กันคนละโลก; แล้วมันจะไปอยู่ที่ไหนล่ะ เพราะไปอยู่ที่ไหนมันก็ยังเป็นโลกอยู่นั่นเอง, ก็อยู่ในโลกนั้นแหละ โดยไม่ต้องมีความทุกข์ เพราะการอยู่ในโลกนั้น. เราต้องการคนอย่างนี้ ที่จะเป็นพลเมืองเป็นพลโลกเพื่ออยู่ในโลก เพื่อสร้างโลกให้มีสันติภาพ. มันก็เป็นข้อที่ห้า คือว่า **รู้ว่าธรรมะคือหน้าที่** หน้าที่คือธรรมะ, รู้จักทำหน้าที่ให้เป็นธรรมะ.

ที่^๕ ข้อที่หก เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว คือรัก
 ผู้น.^๖

เราต้องการให้ทุกคนในโลกมีจิตใจรักผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เอาหลักธรรมะสูงสุดมาใช้ คือว่าทุกคนเป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน เรามีปัญหา คือความทุกข์อย่างเดียวกัน คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างเดียวกัน แล้วเราจะเบียดเบียนกัน

ทำไม เราจะเอาเปรียบกันทำไม เราจะรังเกียจกันทำไม เรา
 จึงรักผู้อื่น หรือจะเอากันง่าย ๆ คิดอย่างตึก ๆ ก็ได้ว่า เรา
 อยู่คนเดียวในโลกไม่ได้แน่ แม้ว่าเขาจะให้เราอยู่คนเดียว
 ในโลก ยกทรัพย์สินสมบัติทั้งโลกให้เรา ให้เราอยู่คนเดียว เราก็
 อยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องมีผู้อื่น และต้องร่วมมือกับ
 ผู้อื่น จึงต้องรักผู้อื่น แต่ที่จริงนั้นเรามันมีความทุกข์ด้วยกัน
 เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีปัญหาจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มา
 ชูให้กลัวอยู่เสมอ หัวอกเดียวกันก็คือว่า มีความกลัวจาก
 อำนาจของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เสมอ นั่นแหละเราจึง
 มาเป็นเพื่อนกัน ร่วมมือกัน แล้วก็ไม่เห็นแก่ตัว เพราะเรา
 อย่างไรเพื่อนก็อย่างนั้น เราจึงรักผู้อื่น เมื่อมีการรักซึ่งกัน
 และกัน สังคมนั้นมันก็ดีเลิศ เป็นสังคมสูงสุด ที่เรียกว่า
 อริยมะตาไตรย ศรีอริยมะตาไตรย อยู่กันด้วยเมตตา.

ที่นี้ก็ **ข้อที่เจ็ด** ถัดไปก็คือว่า มีศีลธรรม มีการ
 คิด การพูด การกระทำ ชนิดที่เป็นไปเพื่อความปรกติ.

ศี—ละ ศี—ละ แปลว่า ปรกติ ศีลธรรม แปลว่า สิ่ง
 ที่ทำความปรกติ มีศีลธรรม ก็คือมีสิ่งทำความปรกติ คือ
 มีการกระทำ การพูด และการคิดที่เป็นไปเพื่อความปรกติ

ปรกติ คือไม่เกิดปัญหาโกลาหลวุ่นวาย หรือวิกฤตการณ์ใดๆ มันก็คือสันติภาพ มีการกระทำชนิดที่เป็นไปเพื่อความสงบสุข หรือสันติภาพ.

เราต้องการคนมีศีลธรรม ก็คือต้องการคนอย่างนี้. แต่พวกที่เขาจะค้านนะ พวกสมัยใหม่พวกอะไรที่เขาจะค้าน เขาก็ไม่คิดอย่างนี้ แล้วเขาก็ไม่รู้จักมันด้วย เขาก็เลยเหมาๆ เอาว่า คนมีศีลธรรมคือคนไม่ทำอะไร เขาเปรียบ อยู่ที่วัด หรือว่าไปอยู่ในที่สงบสงัด หากความสุขส่วนตัว แล้วมีศีลธรรม.

ศีลธรรมนั้นต้องอยู่ท่ามกลางความยากลำบากนั้นแหละ ในโลกที่มีความยากลำบากนั้นจะมีศีลธรรม คือทำให้เกิดความสงบเย็น ไม่ยากลำบากขึ้นมา ถ้าเป็นความยากลำบากก็ถือว่าไม่ปรกติ ไม่มีความยากลำบากก็เรียกว่าปรกติ ฉะนั้นจึงมีการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ ในทางที่เป็นความปรกติก็เลยเรียกว่ามีศีลธรรม อย่างที่พูดมาแล้วข้างต้นว่า ถ้ามีศีลธรรมแล้วก็อยู่กันสงบเย็น ถ้าไม่มีศีลธรรมแล้ว แม้ฝนจะตกลงมาเป็นทองคำทุกๆ เม็ด มันก็ฆ่ากันตายหมด มันไม่มีศีลธรรม ฉะนั้นศีลธรรมจึงจำเป็นกว่าเศรษฐกิจชนิดนั้น.

ที่นี้ ข้อที่แปด ต่อไป มีสัมมาทิฐิ นี่สำคัญมาก เป็นคำพุทธสรุปที่สำคัญมาก.

เขาเป็นคน มีสัมมาทิฐิ มีความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ อุดมคติ อะไรๆ อย่างถูกต้อง เรียกว่า ทิฐิ, มีสัมมาทิฐิ มีความเห็น ซึ่งเป็นเหตุให้คิดให้เชื่อ ให้ยึดถืออะไรก็ตาม เป็นความถูกต้อง ก็เลยมุ่งจักทำไปแต่ในทางที่ถูกต้อง มันก็ไม่ทำที่เป็นความเลวร้ายเอง. ขอให้สัมมาทิฐิเกิด ในหลักพุทธศาสนานี้ก็คือว่าเรารอดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้เพราะสัมมาทิฐิ.

คำว่า สัมมาทิฐินี้ เป็นคำที่คนสมัยใหม่เขาหัวเราะว่าเป็นคำกริๆ ไข้ฟูคอยู่ตามวัด, คนสมัยใหม่เลยไม่รู้จักสัมมาทิฐิ จึงได้เป็นมิจฉาทิฐิกันเต็มทีเลย เพราะไม่รู้จักสัมมาทิฐิ.

สัมมาทิฐินี้ เป็นความรู้ที่เป็นรากฐานของศีลธรรม. เราจะ มีศีลธรรมที่ปฏิบัติถูกต้องได้ เราต้องมีความรู้ที่ให้เหตุผลว่า ทำไมจึงต้องปฏิบัติอย่างนั้น, นั้นเป็นความรู้ทางปรมาัตถธรรม หรืออย่างที่เขาเรียกกันสมัยนี้ว่าปรัชญา. ความรู้ทางปรัชญาหรือหรรษา บุษากันนัก

มันเป็นความรู้ที่ให้เหตุผลว่าทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น, หรือจะ
ทำให้สำเร็จได้อย่างนั้นโดยการทำอะไร ก็ตามใจ, แต่ทำให้
มันมีศีลธรรมอยู่ได้ก็แล้วกัน. *ความรู้ที่เป็นทางเหตุผล ทำให้
มีศีลธรรมอยู่ได้* นี้ เราก็มักเรียกว่าปรัชญาของศีลธรรม.

การมีศีลธรรมต้องมีปรัชญาของศีลธรรม หล่อ-
เลี้ยงไว้ ถ้าไม่อย่างนั้นมันไม่มีจิตใจอะไรที่จะทนต่อความยาก
ลำบาก, หรือที่จะทนประพฤติกีศีลธรรมอยู่ได้. ถ้ามันมี
ความรู้ที่เป็นเหตุผลชี้ให้เห็นชัดว่า ต้องทำอย่างนี้แน่, ทำไม
จึงต้องทำอย่างนี้ มากำกับอยู่ด้วยแล้ว มันก็มีศีลธรรมได้
โดยง่าย ให้เรามีปรัชญาของศีลธรรมอย่างเพียงพอ แล้วก็มี
ศีลธรรมอยู่ได้; แต่ข้อนี้เราจะขอเรียกว่า สัมมาทิฐิ,
มีสัมมาทิฐิ ความเข้าใจ ความคิด ความเห็น ความเชื่อ
อย่างถูกต้อง แล้วการประพฤติกะทำมันก็เป็นไปอย่างถูกต้อง
เรียกว่ามีศีลธรรมอันสมบูรณ์.

ในที่สุด **ข้อที่เก้า** ข้อสุดท้ายก็จะว่า **เขาเป็นคน
มีชีวิตเย็น**, เขาประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องทำทุกอย่าง
แล้ว เขาเป็นคนมีชีวิตเย็น. ขอให้ทุกคนในโลกที่เป็น

พลโลก เป็นสมาชิกของโลก จงเป็นคนที่มีชีวิตเย็นเถิด
แล้วโลกนี้จะมีสันติภาพ.

คำว่า **ชีวิตเย็น**นี้ พุทเพื่อให้เข้าใจความหมาย
ของคำว่า **นิพพาน**; ถ้าพูดว่า **นิพพาน นิพพาน** เคี้ยว
วิ่งหนีกันหมด จึงใช้กำหนดนิพพานว่า **มีชีวิตเย็น**. เมื่อใด
มีชีวิตเย็น ก็หมายความว่าเมื่อนั้นไม่มีไฟ คือกิเลส,
เกิดขึ้นเผาผลาญ; เมื่อไม่มีกิเลสเกิดขึ้นชีวิตมันเย็น.
แต่มันมีได้ทั้ง ๒ ชนิดแหละ ทั้งอย่างโลกๆ และทั้งอย่าง
โลกุตตระ. เรามีกิเลสที่จะเกิด แต่มันไม่เกิด, กิเลสมันเกิด
ไม่ได้ เพราะมีการควบคุมไว้ หรืออะไรไว้, แปลว่ากิเลสที่มี
อยู่มันไม่เกิดขึ้นมากแล้วกัน, มันก็เย็นไปแบบหนึ่ง แบบ
ชาวบ้าน แบบชาวโลก. แต่ถ้าเย็นเพราะไม่มีกิเลสจะเกิด
นั้น แบบของพระอรหันต์, แบบสูงสุดประเภทอริยบุคคล
เป็นพระอรหันต์ เขาไม่มีกิเลสที่จะเกิด มันก็ไม่ร้อน; แต่ว่า
เรายังมีกิเลสที่จะเกิด แต่มันยังไม่เกิด หรือทำให้มัน
เกิดไม่ได้ เราก็มีชีวิตเย็นเหมือนกัน.

ขอให้เรามีชีวิตเย็นแบบแรกนี้ทุกคน มีกิเลสแต่
ไม่ให้มันเกิด ควบคุมไว้ได้ไม่ให้มันเกิด ให้มันมีความถูกต้อง

อยู่ หรือว่าแม้แต่เป็นการกระทำโดยบังเอิญ มันก็ยังเกิดไม่ได้ ;
 อยู่ในที่ที่เหมาะสม อยู่กับบุคคลที่เหมาะสม มีสังคมนตรี
 อย่างนี้ กิเลสมันก็เกิดไม่ได้ หรือแม้ที่สุกแต่ทั่วไปเที่ยว
 ทากอากาศริมทะเล อิทธิพลของทะเลหรือความว่างของทะเล
 มันครอบงำเสีย กิเลสเกิดไม่ได้ ชั่วขณะอย่างนี้ก็ยิ่งเรียกว่า
 มีชีวิตเย็น ใกล้เคียงกัน. กิเลสที่มีอยู่มันเกิดไม่ได้
 ก็เรียกว่าเย็น ทั้งนั้นแหละ.

ฉะนั้นขอให้มีชีวิตอยู่อย่างเย็น มีความเย็นออกเย็นใจ
 ทุกสิ่งทุกอย่างถูกต้องไม่เกิดกิเลส หรือแม้ว่าทุกสิ่งหรือบางสิ่ง
 มันไม่ถูกต้อง เราก็ไม่ไปร้อนกะมัน. เรามีธรรมะพอที่
 จะไม่ให้เกิดกิเลส ขึ้นในจิตใจของเรา เราก็เย็นอยู่ได้ ทั้งที่
 สิ่งแวดล้อมมันไม่ถูกต้อง ; ข้อนี้มันสำคัญมาก แต่วามัน
 ยากสักหน่อย ต้องปฏิบัติต้องฝึกฝนกันเป็นอย่างดี จึงจะ
 เย็นอยู่ได้ ในท่ามกลางสิ่งที่มันยั่วให้ร้อน, อยู่ในโลกมันเต็ม
 ไปด้วยสิ่งที่มายั่วให้ร้อน แต่ถ้าเราเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า
 ก็มีความสามารถพอที่จะไม่ต้องร้อน พอที่จะจักให้มันเย็น
 อยู่ได้ เรียกว่ามีชีวิตเย็น.

จำไว้ว่า เป็น—เย็น นี้มี ๒ ชนิด : เย็นอย่าง
 โลกๆ คือกิเลสไม่เกิด ยังไม่เกิด ถึงมีก็ยังไม่เกิด นี้ก็เย็น
 อย่างโลกๆ. ที่นี้ เย็นอีกชั้น ชั้นดี ชั้นเลิศ คือเย็นเพราะ
 หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง, ไม่มีกิเลสจะมาก่อเกิดได้อีกแล้ว มันก็
 เย็นชั้นเลิศ ชั้นถึงที่สุด ชั้นอนุตตระ. นี้เอาว่าเป็นอยู่
 ชนิดที่กิเลสไม่เกิดครบถ้วน เกิดมาบ้างแวบเดียวหายไป;
 เพราะว่าควบคุมได้ รู้เท่ารู้ทัน, เพราะว่าฝึกไว้ดี ฝึกสมาธิ
 ฝึกวิปัสสนาไว้ดี กิเลสเกิดไม่ได้, แวบเดียวก็หายไป; หรือว่า
 ถ้าอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ เป็นสติปัญญาฐานแล้ว กิเลส
 เกิดไม่ได้ ทั้งที่มันมีเหตุมีเชื้อมีอะไรของกิเลสอยู่, มีกิเลส
 แต่เกิดไม่ได้ ก็เย็นเหมือนกัน. เมื่อเราเย็นอย่างโน้นไม่ได้
 ก็ขอให้เย็นอย่างนี้ไปก่อนเถอะ ก็เรียกว่านิพพานเหมือนกัน,
 เป็นนิพพานชั่วคราว ชั่วสมัย, เป็นนิพพานแห่งความประจวบ
 เหมาะของความเป็นอย่างนี้ถูกต้อง มันร้อนไม่ได้, แต่ก็ เป็น
 นิพพานที่มีรสชาติอย่างเดียวกันแหละ คือเย็นๆ. ถ้าว่า
 นิพพาน นี้แปลว่า เย็น ไม่ได้แปลว่า ตาย.

เอาละ, เป็นอันว่า เรามีสมาชิกที่เป็นคนมีชีวิตเย็น
 ถ้าได้ครบอย่างนี้แล้ว คนเหล่านี้ก็คนก็ตาม รวมกันเข้าแล้ว
 ก็จะสร้างสันติภาพขึ้นมาในโลก.

ทบทวน กันอีกทีหนึ่งก็ได้ว่า :—

— เขามีการศึกษาดี ถูกต้อง ไม่เป็นการศึกษาแบบ
สุนัขหางด้วน.

— เขามีสุขภาพอนามัยดีทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ.

— เขามีครอบครัว, มีการเป็นอยู่อย่างครอบครัวที่ถูก
ต้องทั้ง ๖ ทิศ.

— เขามีเศรษฐกิจดี คือกินอยู่พอดี เหลือทำประโยชน์
เพื่อนมนุษย์.

— เขามีธรรมะเป็นหน้าที่ เขาทำงานสนุก เขาไม่มี
ปัญหาเรื่องปัจจัยอะไร.

— เขารักเพื่อนมนุษย์ คือรักผู้อื่น.

— เขามีศีลธรรม ทำความปกติ.

— เขามีสัมมาทิฐิ ความคิด ความเห็น ความเชื่อ
ความรู้ ถูกต้อง.

— แล้วเขาเป็นมนุษย์เย็น.

บุคคลแต่ละคนที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมเหล่านี้
เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่สมบูรณ์ สำหรับจะสร้างโลกนี้ให้มี
สันติภาพ. นี้ส่วนบุคคล ส่วนบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในโลก
ที่จะสร้างสันติภาพ เสร็จไปเรื่องหนึ่ง.

สังคมมีความถูกต้อง.

ที่นี้ก็จะพูดถึง ระบบการเป็นอยู่ การควบคุม การปกครอง ของบุคคลเหล่านั้น ที่มักจะเรียกรวมๆ กันว่า ระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ, จะเรียกก่ายๆ กว้างขึ้นที่จะเป็นผู้ปกครองก็แล้วกัน เป็นคณะผู้ปกครอง จะเรียกว่ารัฐบาล หรืออะไรก็จะยังไม่หมด เพราะว่ามันยังมีหลายฝ่ายที่รวมกันทำหน้าที่ปกครอง ทุกๆ ระบบที่เป็นระบบการปกครอง, ระบบการควบคุมมนุษย์จะต้องถูกต้อง ค้ำย. มนุษย์แต่ละคนมีความถูกต้องแล้ว, ระบบการควบคุมการเป็นอยู่ของมนุษย์จะต้องถูกต้องค้ำย นี้เป็นเรื่องที่ ๒ ก็ว่า สังคมนั้นจะต้องมีความถูกต้อง.

ข้อแรก แรกเริ่มก็จะต้องมีระบบเศรษฐกิจที่ถูกต้องในสังคมนั้น

ในสังคมมนุษย์นั้นมีระบบเศรษฐกิจที่ถูกต้องเป็นข้อแรก เพราะมันมีอิทธิพลมาก. เรามี ระบบที่เอาตมาเรียกชื่อเอาเองว่าธรรมิกสังคมนิยม คนมันมีกับคนยากจนบวกกันเข้าแล้วทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม, เป็นระบบเศรษฐกิจที่ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ แต่กลับส่งเสริม ทรัพยากรของ

ธรรมชาติจะออกผลออกประโยชน์มาได้อย่างไร เขาก็ไม่ทำลาย, นอกจากจะเก็บเอาผลประโยชน์นั้นแล้ว ยังส่งเสริมให้มีผลประโยชน์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป. ต้องเป็นระบบเศรษฐกิจที่ไม่ทำลายทรัพยากรของธรรมชาติ, ต้องเป็นระบบที่ทำงานที่มีค่าน้อยให้มีค่ามาก หรือถึงกับว่าระบบที่ทำให้สิ่งที่ไม่มีค่ากลายเป็นของมีค่า. นี่เป็นเศรษฐกิจทางวิญญาน ไปแล้ว, เศรษฐกิจทางวิญญาน ทางธรรมะ ทำร่างกายหรือชีวิตที่ไม่มีค่านี่ให้กลายเป็นของมีค่า, ร่างกายอันเน่าเหม็นก็ไม่มีค่าตายแล้วให้ใครก็ไม่มีใครเอา นี่ แต่กลับทำให้มีประโยชน์ถึงสูงสุด บรรลุมรรคผลนิพพานได้ นี่เป็นยอดเศรษฐกิจ. เราจะคงถือว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านทรงเป็นยอดนักเศรษฐกิจ, เป็นนักเศรษฐกิจชั้นยอด คือทำงานที่ไม่มีค่าให้เป็นของมีค่าสูงสุดขึ้นมาได้. แต่เอาละ เดียวนี้ไม่ต้องถึงนั้นคอก, คนธรรมดาสามัญทั่วไป มีระบบเศรษฐกิจชนิดที่ไม่ทำลายที่มาแห่งประโยชน์ ทรัพยากรธรรมชาติทั้งหลาย แต่กลับทำนุบำรุงส่งเสริม.

ที่นี้ ข้อที่สองมีระบบการอยู่ร่วมกัน ระหว่าง
คนค้อยกับคนเด่น.

คนยากคนจนคนพิการคนอะไรก็ตาม เป็นฝ่ายหนึ่ง, แล้วคนมั่งมีคนมีอำนาจวาสนา นั้นอีกฝ่ายหนึ่ง, บวกกันเข้า แล้วร่วมทำประโยชน์แก่สังคมมนุษย์ เพราะมีหลักเกิด แก่ เจ็บ ตาย ร่วมกัน.

ถ้าไปพูดที่เมืองนอกเมืองนา หรือว่าคนที่เขามุ่งกัน แก้วัตถุนิยมแล้ว เขาคงโห่ เขาคงหัวเราะซาโห่ เห็นเป็นเรื่องบ๊าบอไปก็ได้ ว่าเป็นเรื่องที่มันทำไม่ได้. แต่ความจริง มันก็มีอยู่อย่างนั้น ถ้าเราจะมีระบบเศรษฐกิจที่ดี ไม่ให้สูญเสียไปเลยทั้งฝ่ายคนมั่งมีและคนยากจนแล้ว มันก็ต้องบวกกันเข้า เกิดประโยชน์ แล้วก็ปันกันเต็มที่, แล้วให้มีส่วนเหลือเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม. *ฮาดมาเรียก* เขาเองว่า *ธรรมมิกสังคมนิยม* ก็มัน ต้องเป็นระบบสังคมนิยมต้องเอาสังคมเป็นใหญ่, เขาบุคคลเป็นใหญ่ไม่ได้ แล้วมันต้องประกอบไปด้วยความถูกต้องที่ทำให้มันอยู่กันได้ จึงต้องเรียกว่าธรรมมิก ธรรมมิก.

ในโลกนี้มันต้องมีทั้งคนมั่งมีและคนยากจน ; ถ้าเห็นแก่คนมั่งมี แล้วจะเอาคนยากจนไปทิ้งเสียที่ไหนเล่า ? ถ้าจะเห็นแก่คนยากจน แล้วจะเอาคนมั่งมีไปทิ้งเสียที่ไหน

เล่า? เขาไปทิ้งได้เมื่อไรเล่า มันก็ต้องมีทางที่จะประสานให้มันร่วมมือกันได้ : ผลิตประโยชน์ออกมากินใช้เพียงพอด้วยกันแล้ว ที่เหลือก็เอาไปทำประโยชน์ส่วนรวม, นี้เรียกว่า เศรษฐกิจชั้นเลิศ. ระบบธรรมิกสังคมนิยม อยากจะเรียกว่า สังคมนิยมตามแบบของ พระพุทธเจ้า ด้วยซ้ำไป มันต้องมีอย่างนี้ สำหรับระบบการปกครองในโลก.

แล้วที่นั่นถัดมา ข้อที่สาม มีระบบการเมือง ที่ถูกต้อง.

คำว่า การเมือง การเมือง เขาจะพูดกันอย่างไรก็ไม่รู้ตามปรัชญาการเมืองของเขา อาตมาไม่รู้คอก แล้วไม่อยากจะรู้ด้วย, จะรู้แต่เพียงว่า การเมืองคือระบบที่ทำให้อยู่กันเป็น ผาสุก โดยไม่ต้องใช้ศาสตรา โดยไม่ต้องใช้อำญา, ไม่ต้องใช้ศาสตรา ไม่ต้องใช้อำนาจอะไร, เราอยู่กันได้ ตกลงกันได้ เข้าใจกันได้ อยู่กันด้วยความเป็นสุข สงบสุข, เป็น ผาสุกโดยไม่ต้องใช้ศาสตรา, นั่นแหละคือระบบการเมืองที่เราต้องการในที่นี้; แต่มันก็ต้องประกอบด้วยส่วนประกอบหลายๆ อย่าง แหะ เช่นว่ามันจะต้องเป็นอย่างที่มีอยู่นี้ ก็จะต้องมีรัฐบาล มีการบริหาร มีตุลาการ มีนิติ-

บัญญัติ มีสภามี รัฐบาล มีตุลาการเอาละ, เรายอมรับสิ่งเหล่านี้ว่าต้องมี ในระบบการเมือง แต่ขอให้มันถูกต้อง.

ให้มีรัฐสภา หรือสภาประชาชน ที่ออกกฎหมาย มาโดยถูกต้องสมควรแก่สถานการณ์จริงๆ; แต่ถ้ามันเอา คนโง่มาเป็นสมาชิก มันก็ทะเลาะกันไม่มีที่สิ้นสุดแหละ, มันต้องมีคนที่มึนธรรมะ มีศีลธรรม หรือเป็นมนุษย์อย่างที่กล่าว มาแล้วข้างต้นถูกต้องนั้น มาเป็นสมาชิกของรัฐสภา หรือ สภาประชาชน. *อย่าละเมอเพื่อฝันว่าเพื่อประชาชน โดย ประชาชน ของประชาชน;* ถ้ามันประชาชนคนบ้าแล้วทน ไหวหรือ, ไกรจะทนไหว, ต้องเป็นประชาชนที่เป็นคน ดีมีศีลธรรม จึงจะพูดได้ว่า เพื่อประชาชน โดย ประชาชน ของประชาชน; ถ้ามันเป็นประชาชนคนโง่ คนบ้า คนเห็นแก่ตัว คนอันธพาล แล้วทนไหวที่ไหนล่ะ, ไกรมันจะทนไหว, มันก็เป็นคำพูดที่ถือตามนั้นไม่ได้, มันต้องเฝ้ามเข้าไปว่า ประชาชนที่มีศีลธรรม, มีสภา รัฐสภา หรืออะไรสภาก็ตาม ที่ออกกฎหมายมาถูกต้องแก่สถานการณ์.

จะต้องมีการควบคุมรัฐบาลอย่างถูกต้อง ควบคุม รัฐบาล สภาก็ต้องควบคุมรัฐบาลด้วยจิตใจที่เป็นธรรม, ไม่ใช่

เพื่อจะลี้ภัยอยู่ตลอดเวลา. เทียวนี้เรามีพรรคการเมืองที่พร้อมที่จะลี้ภัยอยู่ตลอดเวลา จนไม่มีเวลาทำงานทำหน้าที่, พรรคการเมืองอย่างนี้ที่จริงส่วนใหญ่แล้วมันเป็นของที่ไม่น่าเสนาหา เพราะว่าพรรคการเมืองมันเห็นแก่พรรคยิ่งกว่าเห็นแก่ชาติ, พรรคการเมืองไหนๆ ก็ตาม มักเห็นแก่พรรคยิ่งกว่าเห็นแก่ชาติทั้งนั้นแหละ. อาตมาคิดว่า ทั้งโลกเลยจะเอาพรรคอยู่รอดและเอาพรรคเจริญ ก่อนชาติเจริญ, เพราะมันมีพรรคอย่างนี้แหละมันจึงอยู่; ถ้ามันไม่มีพรรคมันมีพรรคเดียว ทุกคนมุ่งหน้าต่อประเทศชาติแล้ว มันคงจะไม่อยู่. ฉะนั้นคำว่าพรรคการเมืองนั้น ไปคิดดูให้คิดว่าถ้ามันเป็นพรรคการเมืองเพื่อเห็นแก่พรรคแล้ว มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่สุด; แต่ดูๆ แล้วไม่เห็นว่พรรคการเมืองไหนมันจะเห็นแก่ชาติยิ่งกว่าเห็นแก่พรรค, แล้วมันต้องการความเจริญให้แก่พรรคโดยไม่ต้องคิดว่าผิดถูกชั่วดี มีสติปัญญาที่จะโค่นฝ่ายตรงกันข้ามลงได้เท่าไรก็ใช้กันหมด. แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามทางธรรม เป็นการคดโกง เป็นการอะไร พรรคการเมืองก็เอามาใช้ เพื่อทำลายล้างระหว่างกันและกัน; ถ้าอย่างนี้มันไม่มีความสงบ; เรียกกง่าย ๆ ว่าไม่ต้องมีพรรคฝ่ายค้าน

มีแต่ฝ่ายที่ร่วมมือกันทุกฝ่าย เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
ของประเทศชาติ, ไม่ต้องมีพรรคฝ่ายค้าน.

แต่ถ้าคนยังเลวยังไม่ตีพอ มันก็ต้องมีพรรคฝ่ายค้าน,
แต่ถ้าเรามีพลเมืองดีอย่างที่ว่ามาแล้ว ประชุมกันในรัฐ
สภา กวบกุมรัฐบาล **ไม่ต้องมีพรรคฝ่ายค้านก็ได้**; เพราะ
พรรคฝ่ายค้านนั้น เขาจะต้องหลับหูหลับตากันทำเดี่ยว.
กูเอาเองก็แล้วกัน : เรื่องไม่ควรค้านก็ค้าน, หายใจเป็นการ
ค้านอยู่ตลอดเวลา แล้วเพื่อนจะเอาเวลาไหนมาทำงานให้ถูก
ต้องได้. ฉะนั้นไม่ต้องมีพรรคฝ่ายค้านออก ว่าที่จริง. **จะ
ต้องมีรัฐสภาหรือผู้แทนราษฎร ที่สื่อความประสงค์
ของประชาชนอย่างถูกต้อง อย่างครบถ้วน**; เพราะมัน
เป็นหน้าที่ของสมาชิกสภา มันก็ต้องเป็นผู้แทนราษฎรชนิด
ที่สื่อความประสงค์ของราษฎร ให้แก่สภาหรือแก่รัฐบาลอย่าง
ถูกต้องและครบถ้วน.

เดี๋ยวนี้เขาไม่มีเวลาที่จะทำอย่างนั้น, มีเวลาสำหรับ
จะป้องกันตัวเอง รักษาตัวเอง เลื่อนขั้นตัวเอง อะไรงน
หมดเวลา, มันก็ไม่มีเวลาที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือส่งเสริม ให้
ความประสงค์ของประชาชนสำเร็จประโยชน์. เขาจะต้อง

รับผิดชอบ พัทธ์ศัทธิ พัทธ์ความเป็นธรรม ความถูกต้อง ของประชาชนให้ดีที่สุด ให้สมบูรณ์ที่สุด; แต่เขาก็เอาเวลาไปพัทษ์ประโยชน์ของตนเสียจนหมด, ไม่มีเวลาที่จะพัทษ์ศัทธิและความถูกต้องของประชาชนผู้ยากจน หรือผู้ลำบากยากแค้น, เพราะว่าประโยชน์ของตนมันไม่รู้จักพอ ก็เอาเวลา เขากำลัง เขาอำนาจอะไรก็ตาม ไปพัทษ์ประโยชน์ของตนเสียหมด โดยไม่ได้พัทษ์ศัทธิและความเป็นธรรมที่ควรพัทษ์ของประชาชน การเมืองอย่างนั้นมันก็ไม่ไหว.

ในที่สุดเราจะพูดว่า เขาจะต้องถือหลักศีลธรรม เป็นหลักในการปฏิบัติหน้าที่ทุกแขนง; รัฐบาลก็ดี รัฐสภาก็ดี ตุลาการก็ดี อะไรก็ดี ที่รวมกันเป็นระบบการปกครองนี้ จะต้องมศีลธรรมเป็นหลัก ให้เรามีความเป็นชาติที่มีศีลธรรม, ให้เรามีความเป็นชาติ หรือชาติที่มีศีลธรรม ซึ่งจะต้องรวมถึงว่า มีวัฒนธรรม มีศาสนา มีขนบธรรมเนียมประเพณี อะไรที่ถูกต้อง. แต่เราใช้คำว่าศีลธรรมคำเดียวกับพอ ถ้ามีศีลธรรมได้จริง มันไม่เสียในทางวัฒนธรรมหรือทางศาสนาใดๆ. นี่ระบบการปกครอง

ทุกแขนง ไม่ว่าจะไปในทิศทางไหน จะต้องมีความเป็นธรรม
คือมีศีลธรรม ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน.

อาตมาเคยพูดไปตามที่ไม่มีอำนาจอะไร แต่ก็พูดว่า
เราควรจะมีกระทรวงศีลธรรม, มีกระทรวงศีลธรรมขึ้นมา
สำหรับควบคุมกระทรวงทุกกระทรวงให้มันมีศีลธรรม, มี
กระทรวงศีลธรรม เพื่อควบคุมกระทรวงทุกกระทรวง หรือ
ทุกบุคคล ให้มีศีลธรรม. เคียงวันคูสี ในโลกนี้ ประเทศ
ไหนบ้างที่มีกระทรวงศีลธรรม จะมีก็แต่ชื่อ คุณไม่ค่อยมี,
จะมีกระทรวงวัฒนธรรมและศาสนา คุณเหมือนจะไต่ยืนอยู่
บ้าง, แต่ว่ากระทรวงศีลธรรมนี้ไม่เคยไต่ยืน. แต่เราต้อง
การให้ในโลกนี้ ทุกประเทศมีกระทรวงศีลธรรม ซึ่งมี
ศีลธรรมจริง แล้วมันควบคุมทุกกระทรวง ให้ปฏิบัติหน้าที่
อย่างมีศีลธรรม, แล้วประเทศชาติก็วิเศษ เป็นโลกพระ
ศรีอารยเมตไตรย โดยแน่นอน.

เคียงวันคูสีไม่มีศีลธรรมมันมากขึ้น ๆ แผ่กระจาย
ไปทั่วทุกหัวระแหง และยิ่งขึ้น ๆ, กิดตุกึ้น่าเศร้า น่าห่วง.
แต่ว่าเรายังคิดที่ว่า เราคงตายเสียก่อน, เราคงตายกันก่อนที่
เหตุร้ายเหล่านั้นจะได้มาปรากฏแก่เรา แต่ก็อดหวังไม่ได้ว่า

คนที่อยู่ข้างหลัง จงอยู่กันอย่างมีกระทรวงศีลธรรมทุกประเทศ
ควบคุมกระทรวงทุกกระทรวงให้มันมีศีลธรรม ให้ปฏิบัติ
หน้าที่ไปในทางมีศีลธรรม : กระทรวงพาณิชย์ก็มีศีลธรรม,
กระทรวงเกษตรก็มีศีลธรรม, กระทรวงมหาดไทยก็มีศีลธรรม,
ทุกกระทรวงมีศีลธรรม แล้วมันก็จะไม่มีปัญหา. นี้เรา
ต้องการระบบการเมืองอย่างนี้ สำหรับระบบการปกครอง
สังคม ปกครองมนุษย์.

ข้อที่สี่ ต้องการระบบการปกครอง.

แยกออกมาเฉพาะระบบการปกครอง ที่เป็นธรรมิก-
ประชาธิปไตย คือเป็นประชาธิปไตยที่ประกอบไปด้วยธรรม,
ประชาธิปไตย ถ้าว่าประชาหรือคนแต่ละคนมันไม่มีศีลธรรม
แล้วมันก็วินาศแหละ, วินาศในเวลาอันสั้น ; ถ้าประชาชน
ทุกคนไม่มีศีลธรรม แล้วเอามาเป็นใหญ่ สำหรับปกครองบ้าน
เมืองพักเดียวมันก็ทำวินาศหมด. เราต้องมีประชาธิปไตยที่
ประกอบไปด้วยธรรม เรียกว่าธรรมิกประชาธิปไตย, นี้
เกี่ยวกับการปกครอง. ธรรมิกสังคมนิยม นั้นมันเกี่ยวกับ
เศรษฐกิจ, ถ้าธรรมิกประชาธิปไตย นั้นมันเกี่ยวกับการ

ปกครอง เอาธรรมะเป็นใหญ่ เอาความถูกต้องเป็นใหญ่ ไม่ใช่ประชาธิปไตยของคนทีเห็นแก่ตัว, เอาคนที่เห็นแก่ตัว เต็มอค์ทุก ๆ คน มาเป็นระบบปกครอง เป็นประชาธิปไตย มันก็ฆ่ากันตายหมดแหละ ด้วยความต่างคนต่างเห็นแก่ตัว ต่างคนต่างเห็นแก่ตัว. ฉะนั้นประชาธิปไตย ต้องจำกัดความให้ตี ๆ ว่าต้องของประชาที่มีศีลธรรม เลยต้องใช้คำว่า ธรรมิกประชาธิปไตย, มีธรรมะเป็นหลัก มีความถูกต้องเป็นหลัก อย่าเห็นแก่ตัว แต่เห็นแก่ธรรมะ, เห็นแก่ธรรมะ แล้วก็อย่าเห็นแก่ตัว.

นี่เรียกว่า มีธรรมะเป็นหลัก มีระบบการปกครองชนิดนี้ แล้วก็จะมี การปกครองสังคม หรือ โลกให้มีสันติภาพได้โดยง่าย.

ข้อที่ห้า ต่อไปคือ ระบบศีลธรรมและศาสนา.

ระบบศีลธรรมและศาสนา วัฒนธรรม ศิลปะ ประเพณี อะไรเหล่านี้มันรวมอยู่ในสิ่งเหล่านี้ด้วย มันรวมอยู่ในคำว่า วัฒนธรรมนั้นแหละ แล้ววัฒนธรรมมันก็รวมอยู่ในคำว่า ศีลธรรม วัฒนธรรม เครื่องทำความเจริญ มันก็ต้องถูกต้องนะ.

คำว่า วัฒนธรรม, วัฒนธรรม^{นี้} เป็นคำกำกวม
 แล้วก็น่าอันตราย; เพราะคำว่า วัฒน, วัฒน^{เป็นภาษาบาลี}
 ทัยมมาใช้ คำนั้นมันกำกวม, คำว่า วัฒน วัฒน^{นี้}ไม่ได้เสด็จไป
 ถึงว่าดีหรือชั่ว, มันเล็งแต่ว่า มากขึ้น เท่านั้นแหละ มากขึ้น ๆ,
 เต็มมากขึ้น เรียกว่า วัฒน^ะ. อย่างว่าผมมันรบกบนหัวอย่างนี้
 โดยหลักบาลีมันก็ว่า วัฒน^ะ เหมือนกัน, ผมมันวัฒน^ะ วัฒน^า
 เหมือนกัน, หรือว่าคนบ้ามันเต็มขึ้นมาในโลก นี้ก็เรียกว่า
 วัฒน^า เหมือนกัน วัฒน^ะ เหมือนกัน. คำว่า วัฒน^ะ ในภาษา
 บาลีแปลว่า มันมากขึ้นเท่านั้น, ดีก็ได้ ชั่วก็ได้; ฉะนั้นเรา
 ต้องมาคัดเลือกให้มันเป็นไปแต่ในทางวัฒน^ะที่ดี, วัฒน^ะ
 ที่ดี.

ประโยคภาษาบาลีว่า อย่าทำโลกให้วัฒน^า : น สียา
 โลกวทุมน; ที่เขาแปลกันว่า อย่าเป็นคนรกโลก, ตัว
 หนังสือแท้ๆมันแปลว่า อย่าทำโลกให้วัฒน^า ก็คือว่าอย่า
 ทำโลกให้รก, มันรกรกมากไปด้วยอะไรก็ไม่รู้ จนเต็มอืดไป
 หมก โลกมันวัฒน^า. ฉะนั้นเราจะต้องมีความหมายที่ถูก
 ต้อง วัฒน^{าน}นั้นต้องให้เป็นไปแต่ในทางถูกต้อง หรือ
 เจริญถูกต้อง ไม่ใช่ว่ามากขึ้นๆแล้วก็จะเรียกว่าวัฒน^า.

มีคนค้นพบว่า คำว่า progress ที่แปลว่า เจริญหรือ
 วัฒนานัน คำนี้ **รากศัพท์แปลว่า บ้า**, โปรเกรสนั้นมันแปลว่า
 บ้า, **คือมันมากเกินไปธรรมดา**. แต่เดี๋ยวนี้คำว่าโปรเกรส
 เอามาใช้ในความหมายทางดี เจริญทางดี; แต่คำเดิมๆ
 ของมันหมายถึงบ้า ก็ได้ คือ วัฒนาด้วยความคิดที่ไม่ถูก
 ต้อง มันก็เลยบ้า.

นี่เรา จะต้องมีความระมัดระวังที่ถูกต้อง คือ
 เป็นไปเพื่อสันติภาพ, อย่าปล่อยไปตามความหมายของคำว่า
 พัฒนา พัฒนา คือรกรมากขึ้นเท่านั้น, มันจะต้องเป็นระบบ
 ศีลธรรมที่ถูกต้อง แล้วก็ศาสนาที่ถูกต้อง.

ระบบศีลธรรมถูกต้อง ก็เพราะคำว่า ศีลธรรม
 มันเป็นไปตามหลักศาสนา แต่ใช้ในวงแคบในขั้นต้น
 ชั้นอย่างโลกๆ, ถ้าศาสนามันใช้หมดกระทั่งสูงสุด จึงถือว่า
 ศีลธรรมเป็นผลผลิตที่ออกมาจากหลักเกณฑ์ของศาสนา, เรา
 จะมีศีลธรรม คือหลักทางศาสนาขั้นต่ำๆ, และมีศาสนา
 คือหลักเกณฑ์ทั่วไปทั้งหมดของทาง ศาสนาที่ถูกต้อง.

คำว่า ถูกต้อง นี้ มันถูกต้องในทางทฤษฎีก็มี, ถูก
 ต้องในการให้สำเร็จประโยชน์เป็นผลก็มี, ถูกต้องในทาง

เหตุผล สบหลักเหตุผล สบหลักวิทยาศาสตร์ อย่างนี้เรียกว่าถูกต้องเหมือนกัน. แต่เรา มุ่งหมายความถูกต้อง ที่มากกว่านั้น คือถูกต้องชนิดที่ทำให้เกิดสันติภาพ; เพราะถูกต้องตามเหตุผล ตามตรรกตาม logic อะไรนั้นมันไปทางไหนก็ได้. เราเอาที่ถูกต้องมาในทางที่ก่อให้เกิดผลที่ควรปรารถนา ที่เหมาะสมแก่ความเป็นมนุษย์, นี้เราจะต้องมีศาสนาที่ถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้เรามีศาสนามาก, มีศาสนาหลายศาสนา เราจะต้องทำให้เป็นที่แน่ใจว่า มันถูกต้องสำหรับที่จะให้เกิดสันติภาพแก่มนุษย์, และยิ่งกว่านั้นอีกก็คือว่า มนุษย์สามารถจะรับได้ หรือสามารถปฏิบัติไหว; ถ้ามันถูกต้องหรือดี แต่มนุษย์ไม่สามารถสนองรับมาปฏิบัติได้ มันก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน. ฉะนั้นคำว่า ถูกต้อง นี้ ต้องถูกฝ่าถูกต้อง, ต้องสามารถรับมาปฏิบัติได้ด้วย, และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ด้วย ไม่ใช่เหลือวิสัย, แล้วก็ถูกต้องตามที่ควรจะต้อง ก็ว่ามันถูกต้องเพื่อสันติภาพของทุกคน, ไม่ใช่เพียงเพื่อของบางคน หรือที่วงการที่มันมีอำนาจ แล้วมันจะถูกต้อง อย่างนี้มันถูกต้องไปไม่ได้.

ที่นี้ข้อต่อไป **ข้อที่หก** ก็อยากจะพูดว่า **มีการศึกษา** **ถูกต้อง.** ระบบการปกครองของโลกที่มีการศึกษาถูกต้อง, ก็เหมือนกับที่กล่าวมาแล้วในส่วนของบุคคล ที่ว่ามีการศึกษา **ถูกต้อง.** เดียวนี้จึงมาเป็นระบบการปกครองของทั้ง **หมด** ของส่วนรวม เป็นตัวระบบใหญ่แล้ว ก็ยังต้องมีการศึกษาที่**ถูกต้อง.** ให้เป็นไปตามหลักการการศึกษาที่ถูกต้อง **ถูกต้อง** ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์ คือให้เป็นมนุษย์กันให้ได้ มิฉะนั้นมันจะไม่มีความเป็นมนุษย์ มันถูกต้องสำหรับอะไรก็ไม่รู้ มันถูกต้องสำหรับกิเลสหรือสำหรับอะไรไปเสีย. อย่างที่ว่าการศึกษาสุนัขทางบ้าน **รู้** แต่หนังสือก็**ไม่รู้** แต่ทำอาชีพมัน**ไม่**มีความเป็นมนุษย์ที่**ถูกต้อง**; ถ้ามีความเป็นมนุษย์ที่**ถูกต้อง**มันพอแหละ.

เราจะเลือกเอาฝ่ายไหนละ **กิดดู** : จะเลือกเอาคนที่มีความ**รู้** กับคนที่มีความ**ถูกต้อง** หรือมี**ศีลธรรม**; ถ้ามันต้องเลือกเอาในระหว่าง ๒ ฝ่าย **คือ**ว่ามีความ**รู้**ความสามารถ กับคนที่**มีศีลธรรม** จะเลือกเอาส่วนไหน? หรือจะพูดง่าย ๆ ว่าคน**ไม่**รู้หนังสือ**แต่**มันดี กับคน**รู้**หนังสือ**แต่**เรื่อง**ปราชญ์**แต่**มัน**เป็น**อัมพาต** หรือว่า**ไม่**อัมพาตก็**เถอะ** **เอา**

เป็นกลางๆ ค้วยกันนี้ คนไหนมันปลอดภัยกว่า, เราเลือกฝ่ายไหนปลอดภัยกว่า? เลือกคนมีความรู้ หรือเลือกคนมีศีลธรรม; เลือกเอาคนมีความรู้มีความฉลาดนะ ถ้ามันเกิดเป็นอันธพาลขึ้นมาแล้วก็วินาศหมด เพราะมันไม่มีอะไรรับประกัน มันเพียงแต่มีความรู้ความสามารถ. แต่ถ้าคนมีศีลธรรม คือคนดี มันเป็นอันธพาลไม่ได้; เพราะฉะนั้นมันปลอดภัย, ฉะนั้นเลือกเอาคนดี ก่อนที่จะเลือกเอาคนมีความรู้ จะดีกว่า. แต่เดี๋ยวนี้เขาไม่นิยมกันอย่างนั้นใช่ไหม? ถ้าเขานิยมกันอย่างนี้ ก็ไม่ต้องไปเรียนเมืองนอกเมืองนาให้ปริญญายาวเป็นหางคอก เพราะมันหาความดี ความถูกต้อง ความอะไรได้ในวงจำกัดของคนไทยเรา ที่มีพุทธศาสนาเป็นหลักนี้. นี่เรียกว่า จะต้องมีการศึกษาที่ถูกต้อง สมแก่ความเป็นมนุษย์.

รู้ความหมายของคำว่า มนุษย์ ไว้ให้ดีๆ นะ, มันผิดกันมากกับคำว่าคน. คำว่า คน นั้นมัน มาจากคำว่า ขน ขน ชะ—นะ ช—น แปลว่า เกิดมา, ส่วนคำว่า มนุษย์ นี้ มาจาก มน—ุษย แปลว่า ใจสูง; เป็นคน เป็นเพียงเกิดมาก็เป็นคน, แต่ถ้าเป็นมนุษย์ มันต้องมีการกระทำจน

ใจสูงด้วย. เราต้องมีความเป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง คือมี
จิตใจสูง ไม่เป็นแต่เพียงคน; การศึกษานี้ต้องทำให้
มนุษย์เป็นมนุษย์ และเต็มแห่งความเป็นมนุษย์.

อาตมาเคยเสนอแนะว่า ให้มันมีลำดับมาตั้งแต่ต้น
เมื่อเราประชุมกันทำหลักสูตรจริยศึกษาที่นี้, อาตมาเสนอว่า
ให้เรามีหลักสูตรประถมศึกษา ให้เด็ก ๆ เขาเป็นบุตรที่ดีของ
บิดามารดา คือให้บิดามารดาชื่นใจ, และให้เป็นศิษย์ที่ดีของ
ครูบาอาจารย์ คือให้สอนได้ พาไปได้ นำไปได้, ให้เป็นเพื่อน
ที่ดีของเพื่อน คืออยู่กันอย่างเพื่อน ช่วยเหลือกันจริง, ให้เป็น
พลเมืองที่ดีของประเทศไทย คือเป็นประโยชน์กับชาติ, ให้
เป็นสาวกที่ดีของศาสนา คือศาสนาไม่เป็นหมัน เอาศาสนามา
ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้, นี้เป็นสาวกที่ดี, แล้วในที่สุดมันก็
เป็นมนุษย์ที่เต็ม; เป็นบุตรที่ดีมาก่อน แล้วเป็นศิษย์ที่ดี
แล้วก็เพื่อนที่ดี เป็นพลเมืองที่ดี เป็นสาวกที่ดี แล้วก็
เป็นมนุษย์ที่เต็ม.

การศึกษาจะต้องเพื่อความเป็นมนุษย์ที่เต็ม, ไม่
เป็นการศึกษาชนิดสุนัขทางตัว. ถึงภาษาฝรั่งก็คิดว่าจะใช้
ได้ ถ้าเมื่อเขาจะวินิจฉัยกัน คำว่า sensual being นี้มัน

สักแต่ว่าเกิดมา มันจะตรงกันกับคำว่า คน; แต่ถ้ามันเป็น human being แล้วมันจะเป็นมนุษย์. คำว่า human มันมี รากศัพท์คล้ายๆ กับมนุษย์อยู่แล้ว, มันเป็น human being นะมันจะมีความเป็นมนุษย์; แต่ถ้ามันเป็นเพียง sensual being เป็นสัตว์เครื่องจรรณาก็ได้.

ก็ระวังความหมายของคำว่า เป็นคน กับความ เป็นมนุษย์ นี้ไว้ให้ดีๆ ถอะ จะไม่เดินผิดทาง; การศึกษา จะต้องเพื่อความเป็นมนุษย์ที่เต็ม. เมื่อพูดว่าเต็ม แล้ว ก็ไม่ต้องพูดถึงความถูกต้องคอก ความไม่ถูกต้องมันเต็มไม่ได้ คอก; ถ้ามันเต็มแล้วก็หมายความว่ามันต้องมีความถูกต้อง มันก็มีความเป็นมนุษย์ที่เต็ม.

ถึงแม้แต่วันนี้เราจะโตๆ กันแล้วอย่างนี้ เราก็ยังต้อง เป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา นะ แม้ว่าบิดามารดาจะตายไป แล้ว เราอยู่ข้างหลัง ก็ยังจะต้องเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา อย่าปฏิเสธนะ. แล้วเราต้องเป็นศิษย์ที่ดี ของครูบาอาจารย์ จนกว่าจะเข้าโลงไป, จะต้องทำตนให้เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์, แล้วเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนจน

ตลอดชีวิต, เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ, เป็น สาวกที่ดีของศาสนา แล้วก็ เป็นมนุษย์ที่เต็ม; นี้จะเรียกว่าการศึกษา นั้นถูกต้อง ถ้ามั่นให้ผลอย่างนี้.

เดี๋ยวนี้ลองไปเปรียบเทียบดูเอาเอง การศึกษาระดับประถม มัธยม มหาวิทยาลัย มันได้ความเป็นอย่างนี้หรือเปล่า? ทำไมจะต้องมียกพวกตีกันในโรงเรียนมัธยม ในระดับวิทยาลัย หรือแม้ในระดับมหาวิทยาลัย ให้สัตว์เทรจันมันหัวเราะเล่า? ถ้าคนเรายังทะเลาะวิวาทกัน ในระดับโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย แล้ว จะไม่ให้สัตว์เทรจันมันหัวเราะอย่างไรเล่า? บางทีคนป่าจะหัวเราะเยาะตัวเข้าไป, คนป่าก็ยังไม่เลวมากถึงนักศึกษาสมัยปัจจุบันที่มันยังมีการยกพวกตีกัน ทำลายล้างกัน ชักแย้งกัน, แม้ในสถาบันการศึกษานั้นเอง เพราะว่า สถาบันการศึกษานั้นไม่ถูกต้อง มันก็ทำให้มีมนุษย์ที่เต็มไม่ได้, ขอให้ภาวนาหวังว่าจะมีมนุษย์ที่เต็ม.

เอ้า, ที่นี้ข้อสุดท้าย ข้อที่เจ็ด ระบบการปกครองของโลก ที่จะต้องมีอีกสักข้อหนึ่ง ข้อสุดท้ายว่า จะต้อง มีระบบนิเวศวิทยาที่ดี. คำว่า นิเวศวิทยา ใน

ความหมายของอาตมาไม่ใช่หมายถึงแต่เพียงว่า ชำระ pollution ออก มันเติกเกินไป มันเล็กเกินไป, คำว่า *นิเวศวิทยา* ต้องหมายกว้าง จนถึงว่า *วิทยาการสำหรับการเป็นอยู่*. ความหมายของคำว่า *นิเวศ* *นิเวศ* นั้น มันก็มีความถูกต้องไปหมดแหละ ไม่ใช่เพียงแต่ระบบกำจัดมลภาวะอย่างเดียว แล้วก็จะมีนิเวศวิทยาถูกต้องก็ทำไม่, มันก็ต้องมีระบบการเป็นอยู่ทุกแขนง ทุกทิศทาง ทุกระดับ ที่ถูกต้อง ซึ่งไม่เกิดปัญหาขึ้นมา.

ก็อยากจะยกตัวอย่าง เช่นว่า เราอยู่กันอย่างเป็นหมู่บ้าน ดีกว่าที่จะเป็นนคร, อยู่กันอย่างเมืองธรรมดาเล็กๆ ดีกว่าที่จะเป็นอยู่กันอย่างมหานคร. กรุงเทพฯ เป็นมหานคร หรือยังก็ไมรู แต่มันบ้าเกือบจะตายแล้วใช่ไหม? มันควบคุมไม่ได้นี่ เพราะมันเหลือกำลังที่จะควบคุม; ถ้าว่ามันอยู่กัน ในลักษณะที่ควบคุมกันได้ เช่น เป็นหมู่บ้านๆ มีมากๆ ก็ดี มันควบคุมกันได้ มันจะไม่เกิดปัญหาอย่างที่กำลังเกิด, กำลังเกิดถึงขนาดวินาศหรือฆ่ากันตาย; มลภาวะก็กำจัดไม่ได้ เพราะมันเหลือกำลังนี้ ถ้าอยู่กันอย่างมหานคร. อยู่กันอย่างหมู่บ้านใหญ่ๆ, หรือว่าอยู่อย่างเมืองเล็กๆ, อย่า

อยู่กันอย่างมหานคร ซึ่งมีพลเมืองหลายสิบล้าน สิบล้าน ยี่สิบล้าน แล้วจะเป็นนิเวศวิทยาที่พอดี, พอดีแก่การที่จะควบคุมรักษาดูแล มีความสงบสุขได้โดยง่ายก็จะขอเรียกว่า มีนิเวศวิทยาที่ถูกต้อง คืออยู่ในขนาดที่พอดี ในลักษณะที่พอดี, บางทีจะต้องใช้คำว่า ยิ่งเล็กยิ่งดีด้วยซ้ำไป.

เมื่อเร็วๆ นี้มีนักคิดอะไรคนหนึ่ง เขาพูดขึ้นมาว่า ยิ่งเล็กยิ่งดี, ยิ่งเล็กยิ่งดี เพราะว่าควบคุมง่าย, ถ้ามันใหญ่จนควบคุมไม่ไหว มันก็จะเป็นอันตราย หรือเป็นบ้าไปเลย. ถ้าอยู่ในขนาดที่ควบคุมกันได้ คุดูแลกันได้ รักษากันได้ นั่นแหละมันพอดี, ยิ่งเล็กยิ่งควบคุมได้ง่าย ควบคุมกันได้ มันก็ยิ่งสวยงาม ยิ่งเล็กก็ยิ่งสวยงาม เพราะมันควบคุมกันได้ รักษากันได้ดี. ถ้าบ้านของเราใหญ่เกินไป เราก็รักษาให้สะอาดเรียบร้อยไม่ได้; ถ้าบ้านของเราพอดีหรือเล็ก ๆ นี้ เราทำให้สวยงามพิเศษไปทุกกระเบียดนิ้วก็ยังได้.

นี่ต้องมีในลักษณะที่ควบคุมกันได้ หรือพอดี อย่างนี้อาจจะเรียกว่า นิเวศวิทยาที่ถูกต้อง; มันไม่ใช่จะควบคุมแต่มีผลภาวะ, มันต้องควบคุมไปทุกอย่าง ที่มันถูกต้อง : สงบเรียบร้อย ราบรื่นมีความสุข สันติสุข,

อาชญากรรม อะไรต่างๆ เหล่านี้ มันก็ไม่ต้องมี. เราจะ
มีนิเวศวิทยาที่ถูกต้องแก่เหตุผล เหมาะสมแก่ความมี
สันติภาพ.

เอาละ ทบทวนกันอีกทีหนึ่งว่า เราจะ มี ระบบการ
ปกครองมนุษย์ ที่ประกอบไปด้วยระบบเศรษฐกิจอัน
ถูกต้อง, ระบบการเมืองที่ถูกต้อง ระบบสังคมที่ถูกต้อง
ระบบการปกครองที่ถูกต้อง ระบบศีลธรรมและศาสนา
ที่ถูกต้อง ระบบการศึกษาที่ถูกต้อง ระบบนิเวศวิทยา
ที่ถูกต้อง.

คำว่า ถูกต้อง คืออย่างไร.

ได้ยินคำว่า ถูกต้อง เต็มไปหมดแล้ว ก็จะมีปัญหา
เกิดขึ้นมาว่า ถูกต้องนั้นคืออย่างไร. ถ้าถูกต้องของคน
อันธพาลมันก็อย่างหนึ่ง; เราถูกต้องด้วยไม่ไหว ถ้าถูกต้อง
อย่างของอันธพาล. มันก็ต้องถูกต้อง อย่างของ วิญญูชน
ของสุภาพบุรุษ มันก็ต้อง; แต่ถึงอย่างนั้นมันก็ยังม
ีเดียวกันไม่รู้จักจบ ตรรกวิทยา logic ก็ดี, ปรัชญา philoso-
phy นั้นก็ดี มันก็ล้วนแต่มุ่งหมายจะหาความจริง หรือคำยุติ

ของคำว่าถูกต้องหรือความดี, แล้วมันก็เดียวกันจนตายก็ยังไม่พบใช่ไหม? มันยุติกันไม่ได้นี่ ถ้าเอาหลักชนิดนั้นมาเป็นหลักหาความดีความถูกต้อง. มันก็มีเหตุผลที่จะแย้งยันขยายไกลออกไป, เรียกว่ามันมีคู่แข่งกันไปไม่มีทางจะพบกันได้ว่าถูกต้องอย่างไร.

มีคนเขาเปรียบเทียบว่า สถานะของปรัชญา philosophy นั้นมันเหมือนกับทางรถไฟ ๒ เส้น ซึ่งมันเป็นคู่กันไปไม่มีทางจะพบกัน, ทางรถไฟนั้นจะยาวกี่โยชน์ ก็ร้อยโยชน์ พันโยชน์ อะไรก็ตาม มันก็ไม่มีทางจะพบกันดอก, ถ้ามันพบกันแล้วมันก็ไม่เป็นทางรถไฟ. นี่เรียกว่าเรื่องปรัชญาที่จะหาเหตุผลของความถูกต้องหรือความจริงนี้ มันมายุติอย่างนี้ เพราะมันมีเหตุผลที่จะแยกออกมายืนยันอยู่เสมอ มันมีสมมติฐานใหม่ ๆ สร้างขึ้นมาได้เรื่อย มันก็เลยไม่พบว่าอะไรถูกต้อง หรืออะไรดี อะไรจริง.

ฉะนั้น ขอให้ถือเอาหลักง่าย ๆ ทางศาสนา โดยเฉพาะทางพุทธศาสนา มีหลักง่าย ๆ ที่สุดว่า ถ้าถูกต้องแล้วมันไม่มีอันตราย หรือเป็นทุกข์เป็นโทษแก่ผู้ใด มีแต่คุณและประโยชน์แก่ทุกฝ่าย; นี่ก็คือความถูกต้อง.

ถ้ามันมีโทษแก่ฝ่ายใดแม้แต่นิดเดียว ถือว่าเป็นผิดแล้ว ไม่ถูกต้องแล้ว ถ้ามันไม่เป็นพิษภัยเป็นโทษอันตรายแก่ฝ่ายใด มีแต่ความดีความได้ประโยชน์ ก็เรียกว่าความถูกต้อง เอาเพียงเท่านั้น ไม่ต้องเถียงกัน. ไว้ให้พวกนักปรัชญาเขา หรือว่านักตรรกวิทยาเขา นักคำนวณอะไรเขาก็เถียงกันไปเถอะ จนไม่รู้ว่ามันจะไปดีตรงที่ตรงไหน ไม่มีวันที่จะพบว่าถูกต้อง หรือดีนั้นเป็นอย่างไร. เคียงนี้เราเองง่าย ๆ ตามภาษาเด็ก ๆ เท่กว่าก็ได้ ดีหรือ ถูกต้อง คือไม่เบียดเบียนใคร ได้รับประโยชน์แก่ทุกฝ่าย คือถูกต้องในทุกๆ สิ่งที่ดีควรจะถูกต้อง; นั่นคือระบบการปกครองของมนุษย์ที่ดี หรือของโลกที่ดี ในโลกของมนุษย์ที่ดีจะต้องมีความถูกต้องอย่างนี้แล้วก็มีสันติภาพ.

เป็นอันว่า บุคคลแต่ละคน ๆ ต้องมีความถูกต้องอย่างทีกล่ามาแล้ว, ระบบการปกครองของบุคคลทั้งหมดนั้น ก็ต้องมีความถูกต้องอย่างทีกล่ามาแล้ว. เมื่อมีความถูกต้องทั้งของส่วนบุคคล และของระบบทั้งระบบที่จะใช้ปกครองบุคคลเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นความถูกต้อง มันก็หมดปัญหา ก็มีสันติภาพ.

อาตมาก็ ขอเสนอหนทางแห่งสันติภาพไว้ ในลักษณะ
 อย่างนี้ เป็นเรื่องสุดท้ายของการบรรยายชุดนี้ เป็นที่ระลึก
 แก่บีสันติภาพสากล คือบีนี้ ; ใช้หลักพระพุทธศาสนา
 มาเป็นหลัก คือความถูกต้อง ๘ ประการ ที่เรียกว่า
 มรรคมีองค์แปด : ถูกต้องทางความคิดเห็น ถูกต้องทาง
 ความต้องการ ถูกต้องทางการพูดจา ถูกต้องทางการทำงาน
 ถูกต้องทางการดำรงชีวิต ถูกต้องในการใช้ความเพียร ถูกต้อง
 ในการมีสติควบคุม และถูกต้องในการตั้งใจไว้มั่น ; เรียกว่า
 ถูกต้อง ๘ ประการ เป็นอริยมรรคมีองค์แปด. นี่เป็นหลัก
 ที่เอามากระจายออกมาเป็นความถูกต้อง สำหรับบุคคลและ
 สังคม.

เมื่อมีความถูกต้อง ๘ ประการนี้แล้ว ก็จะมี
 ความถูกต้องอันสำคัญเกิดขึ้น คือความถูกต้องของ
 ความรู้—ญาณะ แปลว่าความรู้ ; เมื่อรู้ถูกต้องแล้วมันก็จะทำ
 อะไรไม่ผิด, ในที่สุดมัน ก็เกิดผล คือ หลุดพ้นถูกต้อง,
 หลุดพ้นถูกต้อง, หลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวงอย่างถูกต้อง,
 ไม่มีอะไรที่เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดความยุ่งยากลำบากใจ เป็นความ
 ทุกข์ทรมานใจ ; นี่มันเป็นความถูกต้องอย่างนี้. แต่ เป็นสิ่ง

ที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติ หรือสร้างมันขึ้นมา ในฐานะเป็นหน้าที่, จะมาถือไสยศาสตร์ หวังความช่วยเหลือจากภูติผีปีศาจ ผีสงเทวดา หรือแม้แต่พระเจ้า ก็ไม่มีทางจะเป็นไปได้, *พระเจ้าไม่ช่วยคนที่ไม่ปฏิบัติความถูกต้อง.*

ฉะนั้นเราจะต้องปฏิบัติความถูกต้องทุกประการอย่างทีกล่าวแล้ว แล้วความถูกต้องทุกประการนั้น ก็จะแปลงรูปออกมาเป็นพระเจ้าที่ช่วยเราได้จริงยิ่งกว่าพระเจ้าชนิดไหนแล้วก็ไม่ต้องอ้อนวอน ไม่ต้องติดสินบนว่าจะให้อย่างนั้นให้อย่างนี้. พระเจ้าจะเกิดขึ้นมาจากการกระทำที่ถูกต้องของเรา; พระเจ้าอย่างที่เขามี ๆ กันอยู่นั้น ทองเช่นสรวงทองอ้อนวอน ทองบุญชายัญ กล้าย ๆ กับทองจ้าง พระเจ้าจึงจะทำหน้าที่. แต่ถ้าพระเจ้าเกิดมาจากความถูกต้องที่เราประพฤติปฏิบัติขึ้นเอง เราไม่ต้องเช่นสรวง ไม่ต้องบูชา ไม่ต้องอ้อนวอน การบูชา อ้อนวอน เช่นสรวงพระเจ้าชนิดนี้ มีแต่การพยายามทำให้มันถูกต้อง การพยายามทำให้มันถูกต้องนั่นแหละคือการบูชา เช่นสรวง อ้อนวอน, พระเจ้าชนิดนี้ คือพระเจ้าชนิดที่จะช่วยเราได้จริง คือผลแห่งการทำหน้าที่ที่ถูกต้อง.

นี่ขอสรุปเป็นบทสรุปท้ายว่า **เราจะมีสันติภาพได้** โดยสรุปย่ออย่างที่เป็นการบรรยายในครั้งสุดท้ายนี้ว่า **มีบุคคล**

ถูกต้อง, แล้วมีระบบการปกครองบุคคล หรือสังคม
ของบุคคล อย่างถูกต้อง, แล้วเราก็มีสันติภาพเป็น
แน่นอน.

การบรรยายในครั้งสุดท้ายนี้ เป็นการจบเรื่องสันติภาพ
ของโลก ในครั้งนี้ แล้วก็เป็นการบรรยายครั้งสุดท้ายของ
ภาคนี้ คือภาคอาสาฬหบูชา เป็นการบรรยายครั้งสุดท้าย คือว่า
หลังจากนี้จะปิดเทอม ๓ เดือน ไม่มีการบรรยาย. การ
บรรยายในวันนี้เป็นวันสุดท้ายของปีปัจจุบัน ปิดเทอม ๓ เดือน
ขึ้นเดือนมกราคมจึงค่อยมาว่ากันใหม่, รู้กันไว้ว่า การบรรยาย
วันเสาร์วันนี้เป็นวันสุดท้าย แล้วก็จะไปเริ่มกันใหม่ในวัน
เสาร์แรกของเดือนมกราคม. ขอปิดการบรรยายวันเสาร์
สำหรับปีนี้ แล้วก็หวังว่าท่านทั้งหลายคงจะได้กำหนดจดจำ
นำไปนึกไปพิจารณา เห็นด้วยอย่างไรเท่าไรแล้วก็ ลองปฏิบัติ
ดู, ลองปฏิบัติดู เห็นผลอย่างไรแล้วก็ทำตามจนถึงที่สุด
ก็จะได้รับประโยชน์เต็มตามความปรารถนาเป็นแน่นอน.

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย
เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระธรรมคณสาธยาย
มีข้อความส่งเสริมกำลังใจ ในการปฏิบัติธรรมะให้ยิ่งขึ้นไป
ในกาลบัดนี้.

ปุถุชน

หนาด้วยความ	เห็นแก่ตัว	มัวยึดมั่น
ว่าตัวฉัน	ของฉัน	มัวมั่นหมาย
เป็นตัวตน	นอกใน	ใจหรือกาย
ตั้งแต่เกิด	จนตาย	ไว้เป็นตัว
ด้วยอำนาจ	อวิชา	ดังตาบอด
เกิดขึ้นสอด	ไปทุกกาล	สถานทั่ว
ต้องหลงรัก	หลงโศก	เกิดโรคกลัว
เป็นไฟคั่ว	ใจกาย	ให้ร้อนรน
อย่างนี้แล	เวียนว่าย	ในวัฏฏทุกข์
ไม่เยือกเย็น	เป็นสุข	ลักเส้นขน
เห็นตัวทุกข์	ว่าเป็น	ตนของตน
นี้แหละหนา	ปุถุชน	คนหนาจริง ๆ

พุทธทาส อินทปัญโญ

อริยชน

อริยะะ	แปลว่า ละ	จากข้าศึก
ไม่จมลึก	อยู่ในโลก	โคกสลาย
จนไม่มี	ข้าศึกใหญ่	ทางใจกาย
เพราะจางคลาย	คือวิโยค	เป็นโลกเย็น
เป็นปฏุชน	กันทำไม	ให้นานเล่า
จะตายเปล่า	ไปทั้งชาติ	ฉลาดเห็น
มันมีทาง	ชนะทุกซ์	ทุกประเด็น
อย่ามัวเป็น	ปุโสหม	เรื่องโคมลอย
ทิวฐิวา	“ตัวกู”	และ “ของกู”
มุ่งมล้าง	มันอยู่	อย่าทอดอย
กิเลสหลาย	เริ่มมลาย	ไม่รัดร้อย
นี่คือรอย	อริยา	รับหาเทอญฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

ក្រិច្ចកិច្ច ព្រះសង្ឃ

៦ មាតិកាព្រះគម្ពីរ	មហានិទ្ទេស	ប្រទេស
បានរៀនសូត្រ	សង្ឃក្រសួង	ក្រសួង
ក្រិច្ចកិច្ច	សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល
សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល
ប្រើប្រាស់	ប្រើប្រាស់	ប្រើប្រាស់
មហានិទ្ទេស	មហានិទ្ទេស	មហានិទ្ទេស
ក្រសួង	ក្រសួង	ក្រសួង
សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល
ប្រើប្រាស់	ប្រើប្រាស់	ប្រើប្រាស់
សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល
ក្រសួង	ក្រសួង	ក្រសួង
ប្រើប្រាស់	ប្រើប្រាស់	ប្រើប្រាស់
សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល	សម្របសម្រួល
ក្រសួង	ក្រសួង	ក្រសួង

โพธิสัตว์

โพธิสัตว์	คือสัตว์มุ่ง	พัฒนา
ให้โพธิ	แผ่แก่กล้า	เต็มความหมาย
ดูให้ดี	มีอยู่จริง	ทั้งหญิงชาย
ดูมงาย	จะไม่มี	ที่ไหนเลย
ถ้าทุกคน	ตื่นรน	เพื่อโพธิ
มันค่อยผลิ	ออกไป	ไม่หยุดเฉย
ถ้ามีแต่	ร้องว่าแย	ยอมแพ้เวีย
ในโลกเลย	ไม่มี	โพธิชน
อย่ายอมแพ้	มุ่งแต่	ปลุกโพธิ
ให้เต็มสติ	กำลัง	หวังเอาผล
ไม่เสียที	ที่ได้เกิด	มาเป็นคน
ได้ผ่านพ้น	อวิชชา	เพราะกล้าทำ ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

สิ่งที่รู้จักยากที่สุด

สิ่งรู้จัก	ยากที่สุด	กว่าสิ่งใด
ไม่มีสิ่ง	ไหนไหน	ได้ยากเท่า
สิ่งนั้นคือ	ตัวเอง	หรือตัวเรา
ที่คนเขลา	หลงว่ากู	รู้จักดี
ที่พระดี	เณรดี	และเด็กดี
ไม่มีเรือ	มีสร้าง	อย่างหมุนจี
เพราะความรู้	เรื่องตัวกู	มันไม่มี
หรือมีอย่าง	ไม่มี	ที่ถูกตรง
อันตัวกู	ของกู	ที่รู้สึก
เป็นตัวหลง	เหลือลึกลับ	ให้คนหลง
ส่วนตัวธรรม	เป็นตัวจริง	ที่ยังยง
หมดความหลง	รู้ตัวธรรม	ล้ำเลิศตน ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ



โปรดอ่านแบบฉบับจัดพิมพ์เล่มละ ๑๐๐ บาท
ความละเอียดและคุณค่าที่เพิ่มพูนคุณภาพในการจัดพิมพ์ที่สืบเนื่องมา