

BIA-P, 2, 3. 1/2 - 21

การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง

(ชุดลอยปทุม อันดัม ๒๑)



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพทททรงประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปน้โลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลู่ส่เดรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคินวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพทองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพ้นภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศท่วทงปถพี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓

การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง
การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง
[ชุดลอยปทุม อันดับ ๒๑]

คำบรรยายพิเศษของ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

อบรมนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขตประสานมิตร ปทุมวัน พลศึกษา
และนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ณลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา
๓๑ มกราคม ๒๕๒๕

ศรัทธาบริจาคนของ

ศาสตราจารย์ ฟุ้งเฟื่อง เครือตราชู

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๕,๒๐๐ เล่ม

เมษายน ๒๕๒๕

ที่ระลึกครบรอบ ๕๐ ปี สวนโมกข์

ประวัติสุนทรภู่ ดาบ สอนไม้อ่าง

"ประวัติสุนทรภู่ ดาบก่อนดาบ" ใญ่ครดิษฐ์
เขียนต้นฉบับ ภาณุบาลย์ ภาณุบาลย์
เขียนใญ่ครดิษฐ์ ภาณุบาลย์ ภาณุบาลย์
หยุดใญ่ครดิษฐ์ สอนไม้อ่าง- ภาณุบาลย์

ประวัติสุนทรภู่ สอนไม้อ่าง ดาบสอนไม้อ่าง
คนเขาคว่า ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์
ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์
ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์

ใญ่ครดิษฐ์ สอนไม้อ่าง "ดาบก่อนดาบ"
คนเขาคว่า ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์
ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์
ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์ ใญ่ครดิษฐ์

น. ใญ่ครดิษฐ์

คำนำ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน ได้เปิดสอนวิชาพุทธศาสนา เป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖ โดยได้อาราธนาพระเดชพระคุณ พระราชันนัทมุนี (ท่าน บัญญานันท์ภิกขุ) มาเป็นผู้ให้การสั่งสอนอบรม ปรากฏว่า นิสิตนักศึกษาสนใจมาเรียนกันเป็นจำนวนมากเป็นร้อย ๆ คน มหาวิทยาลัยจึงได้จัดสอนวิชานี้ทุก ๆ ภาคเรียนตลอดมาตั้งแต่นั้น โดยได้เชิญท่านผู้รู้จริงปฏิบัติจริงมาช่วยสอนบ้าง และอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเป็นผู้สอนเองบ้าง

เพื่อส่งเสริมการเรียนในห้องเรียน มหาวิทยาลัยได้ จัดนำนิสิตนักศึกษาที่เรียนวิชานี้ และอาจารย์ผู้เกี่ยวข้อง มาศึกษาและปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลาราม ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นต้นมา จนถึงขณะนี้ โดยจัดขึ้นปีละ ๒ ครั้ง เมื่อแรก ๆ ก็เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ๒๐ คนบ้าง ๓๐ คนบ้าง ต่อมา เมื่อการสอนวิชาพุทธศาสนาได้ขยายที่วิทยาเขตปทุมวัน วิทยาเขตประสานมิตร และวิทยาเขตพลศึกษา กลุ่มนิสิตและ

อาจารย์ที่ร่วมมาสวนโมกขพลารามก็เพิ่มมากขึ้น ๆ จนเป็น
จำนวน ๑๐๐ หรือมากกว่านั้น

ทุก ๆ ครั้งที่มาที่นี่ พระเดชพระคุณท่านอาจารย์
พุทธทาส ได้เมตตาบรรยายธรรมให้ฟังเป็นพิเศษ ซึ่งล้วน
แต่เป็นธรรมบรรยายที่มีค่าและมีประโยชน์ยิ่ง สำหรับใช้เป็น
หลักศึกษาและปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธรรมบรรยายเรื่อง การปรุง
เป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ที่ท่านอาจารย์
บรรยายให้เราฟังเมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๒๕ นี้ เป็น
เรื่องที่ยังเข้าใจผิดกันอยู่ทั่วไป มีการสอนการเรียนกันผิดๆ
เมื่อเข้าใจผิด สอนผิด เรียนผิด ก็รู้ผิด ปฏิบัติผิด เมื่อรู้ผิด
ปฏิบัติผิด ก็ยอมได้ผลผิดๆ คือไม่ได้ผลอะไรเลย เป็นเหตุ
ให้คิดเลยเถิดไปว่า ธรรมะไม่มีประโยชน์ ไม่ช่วยแก้ปัญห
อะไรได้ ไม่สนใจและห่างไกลธรรมะออกไปทุกทีๆ แล้วก็ได้
เป็นทุกข์กันอยู่ถ้วนหน้า

การปรุงและการดับ เป็นพหุติที่เกิดขึ้นในจิตใจ
ของคนที่ยังเป็น ๆ อยู่ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง
จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสทางกาย และใจได้คิดนึก

อันเป็นเหตุให้คนเป็นทุกข์และเป็นสุข แต่เราไปเข้าใจเสียว่า
การปรุ้งเป็นเรื่องของกายที่ยังอยู่ และการดับเป็นเรื่องของ
กายที่ตายแล้ว เมื่อมันเป็นคนละเรื่องกันเสียอย่างนี้แล้ว ก็
ไม่มีทางที่จะหยุดปรุ้ง เพื่อจะดับทุกข์ในจิตใจได้ ในขณะที่
ยังมีชีวิตอยู่

ข้าพเจ้าเห็นว่า ธรรมบรรยายเรื่องนี้จะช่วยแก้ความ
เข้าใจผิด ที่พวกเราได้มีมาเป็นเวลานาน จะได้ถึงเวลาเสียที่
ที่เราจะปฏิบัติธรรมะเพื่อหยุดปรุ้ง แล้วก็จะเป็นสุข ข้าพเจ้า
จึงได้เลือกเอาธรรมบรรยายเรื่องนี้ พิมพ์ถวายแด่ท่านอาจารย์
เพื่อแจกเป็นธรรมพลีแก่สหรัชมิกทั้งหลาย ในโอกาสครบ
รอบ ๕๐ ปี ของสวนโมกข์ใน พ.ศ. ๒๕๒๕ นี้

ข้าพเจ้าหวังว่าท่านผู้ได้รับแจกหนังสือเล่มนี้ ได้
อ่าน ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนอบรมของท่านอาจารย์
แล้ว จะสามารถทำจิตใจให้หยุดปรุ้ง แล้วก็ดับเย็นเป็นนิพพาน
นั่น เดียวกัน อยู่ด้วยกันจงทุกท่านเถิด

พุ่มเฟื่อง เครือตราขุ

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

เราล้นทั้งดาว @... ใจดีดวงสว่างทั้ง

เราล้น ทั้งดาวดวงดี

เพราะล้นนั้นมันมี-

นี่เรา, ล้นกว่าที่คิด

อันดีนั้นแหละเราหน่วง

เดาดีที่ไปรอบ

มาที่ใจดีดวง มนดี

ดาวดีไม่มีดีใคร

ที่เรายกมันมี

ดูตามดีที่หัวใจ เป็นคุณ

อยู่ดี ทั่วดี เพราะบุญ

หัวใจเรื่อคุณ

ตลอดชีวิตที่ดี

ดวงดีมีอยู่คู่ตา

ก็เพราะเหตุผลว่า

เราทำดีเป็น เห็นมี ?

เหตุผลนี้ เราทำในใจดี

อันดีเสมอไป

ดวงดีก็จะมีสุขสมบูรณ์ ๆ

ผู้เขียน... ใจดีดวงสว่าง

การรู้จักธรรม คือการรู้ตัวอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง คน
มีเหตุผลในใจในสิ่งที่คิด แม้ในความคิดหรือการกระทำที่คิดหรือทำอยู่
ก็มีความคิดอย่างถูกต้อง. มิฉะนั้นเป็นความสับสนผิดใหม่ ย่อม
มีไม่เป็นที่นับ (เช่น) ความหลงใหล สักขรรมผู้ที่มีธรรมอย่างแท้-
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่เกิด เพราะเหตุนี้. ความรัก
เพื่อนมนุษย์ด้วยดี ย่อมมีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความแค้นใจ
ต่อกันสักเท่าไรก็ตาม หากเอาใจเสียไป. ผู้ประพฤติกุศล ย่อม
รู้สิ่งที่เป็นสุข เมื่อรู้สิ่งที่ไม่ดี ประพฤติธรรม หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้นใจใน
สิ่งที่ไม่ดี หรือสิ่งที่ไม่เป็นสุข. มิหนำซ้ำความสุขอันเป็นภาย
คือ สวรรคต หากเมื่อหนึ่ง คือ ๓๓ หรือมากกว่านั้น กาย เละ-
ไหลก็ตก เป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงเหลือแล้ว.

ธรรม: ข้อใดในธรรมที่รู้จักมีที่ผิด อย่างถูกต้อง รู้จักมีที่
ใดก็รู้ว่ามีที่ผิด และสิ่งที่มีอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ
หาประโยชน์อันใด ได้ประโยชน์อันใดเสีย. มิฉะนั้น ย่อม
ถูกต้อง คือเป็นไม่เพื่อ สันติสุขส่วนตัวบุคคล และ สันติภาพ
ของสังคม โดยส่วนตัวเสีย, มีสังขารที่ถูกต้องทั้งนี้ อัน
ใคร แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และพสกนิกรที่นับถือ, มิใช่
ตามกำลังใจ หรือเห็นแก่ผลประโยชน์ แม้แต่ตนเองได้. คือ
ที่เรียกว่า งาม, ใจดี, หรือ ข้อดีของชีวิต ย่อมมี
แต่ผู้ประพฤติธรรม. ข้อนี้ หมายถึง ความว่า ธรรม มิใช่สิ่ง
อันมีมูลค่าอันใด, มิใช่ สิ่งที่ดี มีแต่สิ่งที่ดีงามที่
ให้ประพฤติกุศล เป็นอันมีที่ไว้.

เขา ๗๓ หู ลมกลิ้ง ทยไล สำนวณการพิชิต เพื่อได้
 รู้จักสิ่งทั้งปวง อย่าง ถูกต้องตามที่เขาคิดไว้ เพื่อมีชัยอยู่ดี
 อย่าง สดวก สุข มีชัย มี ท หู ลมกลิ้ง ทยไล สำนวณการพิชิต
 ชื่อ ๑ นี้เขาตกเป็นทาสของโมคส คนไทยชื่อโมคส มีเพื่อนที่
 เป็นกันอยู่ โดยมากในโลกปัจจุบัน ชื่อ คำคือ ขาด ขวามะ
 เขามองด้วย ใจอกอกตัวเราไม่ ได้ ก็คือ ใจ แต่เขาสามารถควบคุม
 ท หู ลมกลิ้ง ทยไล ๑ นี้สัมพันธ์โลก แต่ในลักษณะนี้
จะไม่เป็นพิษเป็นภัย แก่เราดี โดยอาศัย ขวามะ นั่นเอง ที่
 คนในโลก ทำได้เช่นนั้น โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบสุข น่าอยู่
 สบาย หรือเป็น โลกของ พระศรีอารยเมตไตรย ซึ่งมาทันตาเห็น
 กัน เพราะเป็น โลกที่สงบ สบาย ไม่ด้อย ขวามะ

ทอดใจ ของ โลกปัจจุบันนี้ มีอยู่ทางเดียวนี้ เท่านั้น
 คือ เดินไปตามทาง ขวามะ ทางข้อนี้ให้ทุกคนได้เดินไปตาม
 ทาง ขวามะ ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวง และ สดวก สุข ของได้
 การลัดทางพิภพนี้ของ ขวามะ นั้นโดย เพชร นี้ ลงสู่ใจ ประ
 ายชนเต็ม ตามความประสงค์ นับแต่ผู้ที่ยังไม่เคยได้ และ
 ผู้ที่ยังมี ชีวิตอยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมโลก. จ้าพลัด ขออุ-
ไมจาก มาขึ้นที่ นี้ ๑ นี้ เป็น ๑ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑

พุทททส อิมภพิต

โลกขพตาธรรม, ๑๖
 ๑ พุทธาคม ๑๕๑๖

การปรุ้งเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง

การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การพูดกันคราวนี้ จะพูดโดยหัวข้อที่สำคัญ ที่ควรจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วก็จำได้ติดปาก ; ฉะนั้น ที่จตก็ขอให้จดไว้อย่างถูกต้อง เพราะจะต้องเอาไว้ใช้ตลอดไป ก็จะมาพูดโดยหัวข้อว่า การปรุ้งเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง และการดับเป็นสุขอย่างยิ่ง.

สำหรับ ข้อแรก ที่ว่า การปรุ้งเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง ก็มีบาลีว่า *สงฺขารรา ปรมา ทุกฺขา*, ช่วยจำให้ดี *สงฺขารรา ปรมา ทุกฺขา* แปลว่า การปรุ้งเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง, การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ก็บาลีว่า *นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ*. ที่เป็นบาลีก็ได้ ๒ ประโยคว่า *สงฺขารรา ปรมา ทุกฺขา นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ*, ที่เป็นไทยๆ ก็ได้ ๒ ประโยคว่า การปรุ้งเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง.

ศึกษาความหมายของภาษาบาลี เพื่อเข้าใจถูกต้อง.

ที่บัญญัติหมั้นอยู่ที่ เราไม่เข้าใจความหมายของ คำเหล่านั้น, และคำเหล่านั้นเป็นภาษาบาลีมาแต่เดิม; พอมาเป็นภาษาไทย คำแปลเกิดมีขึ้นหลายอย่าง ก็เลยทำให้ เข้าใจยาก; เช่นคำว่า *สังขาร* ในที่นี้ *สังขารา ปรมมา ทุกขา*; ถ้าเอาตามตัวหนังสือว่า *สังขารเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง* นี้ในภาษา บาลีของเรา. *สังขาร* มันแปลว่า *การปรุง ปรุงแต่ง* หรือ *สิ่งปรุงแต่ง* *สิ่งที่ถูกปรุงแต่ง* หรือ *การปรุงแต่ง* เรียกว่า *สังขาร*.

พอเป็นภาษาไทย รู้กันแต่ว่าเป็นร่างกาย, *สังขาร* คือร่างกาย, *ดับสังขาร* คือตาย มันกลายเป็นอย่างนี้ ไป; *สังขาร* ไม่ใช่จะแปลว่าร่างกายแค่นั้นดอก. *สังขาร* แปลว่า *การปรุง ของปรุง สิ่งปรุง สิ่งถูกปรุง*; เราจะ แปลกันง่ายๆ ในที่นี้ว่า *การปรุง*. *สังขารร่างกาย* นี้ก็คือ *สิ่งที่ถูกปรุง* มันจึงเป็นร่างกายขึ้นมา, และเมื่อพูดว่า *สังขารเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง* ก็ไม่ได้หมายความว่า ร่างกายนี้ เป็นทุกข้ออย่างยิ่ง เหมือนที่เข้าใจกัน; ต้องเล็งไปถึง

การปรุง และของที่ถูกปรุง ฉะนั้น การดับสังขารก็ไม่ใช่การตาย ก็แปลว่า การหยุดปรุง ไม่ปรุง ห่างจากปรุง.

ขอให้ช่วยจำไว้ให้ดีๆ ว่า สงขารรา ปรมา ทุกฺขา - สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง. *เตสํ วุปสโม สุโข* - การระงับเสียซึ่งสังขารนั้น คือการระงับเสียซึ่งการปรุงนั้นเป็นสุข; ไม่ใช่หมายความว่า การตายเป็นสุข.

สงขารรา ปรมา ทุกฺขา ไม่ได้หมายความว่า ร่างกายเป็นทุกข์ แต่หมายถึงการปรุงว่ามันเป็นทุกข์. *เตสํ วุปสโม สุโข* - การระงับเสียซึ่งการปรุงก็เป็นสุข. *นินิทฺทานํ ปรมํ สุขํ* - ความดับเป็นสุขอย่างยิ่ง; ดับนี้หมายความว่า ดับการปรุง หยุดการปรุง มันจึงดับ; ไม่ได้หมายถึงว่าดับร่างกายคือตาย.

นี่ถ้อยคำมันเล่นตลกกันอยู่อย่างนี้ เรายังเข้าใจกันผิดๆ, แล้วก็พูดกันผิดๆ; แม้ในวัดในวา ก็พูดกันผิดๆ ทั้งนั้น. ช่วยทำความเข้าใจข้อนี้ให้ดีๆ จะเป็นหลักที่ถูกต้องถาวร ใช้ได้ตลอดไป.

สงฺขารฯ แปลว่า การปรุ่ เหมือนกับการสุ่ไฟ; ถ้าเราจะคิกไฟสักกองหนึ่ง ก็ต้องมีไม้พ่นบ้าง มีลมอากาศ บ้าง มีเชื้ออะไรบ้าง, หลายๆอย่าง สุกกันเข้าไป เรียกว่า การปรุ่; ฉะนั้นไฟลุกขึ้นมา. ส่วน นิพพาน การดับ นั้น คือไม่ปรุ่ ดับแห่งการปรุ่ มันก็แยกออกไป; แล้วก็ดับ ไม่ปรุ่, ไม่เป็นไฟขึ้นมา. ฝ่ายที่ปรุ่ขึ้นมาก็เป็นทุกข์ อย่างยิ่ง, ฝ่ายที่ดับลงไปก็เป็นสุขอย่างยิ่ง.

สังขารไม่เที่ยงเพราะถูกปรุ่เปลี่ยนไปต่างๆ.

เมื่อไปงานศพจะได้ยิน พระสวด อนิจฺจา วต สงฺขารฯ — สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ; มักจะเล็งถึงร่างกาย และ โดยเฉพาะศพที่นอนอยู่ในโลง; อย่างนี้ไม่ถูกคอก. อนิจฺจา วต สงฺขารฯ — สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ในที่นี้ก็แปลว่า ของปรุ่ทั้งหลาย, ของที่ถูกปรุ่ทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เพราะมันถูกปรุ่ขึ้นมา แล้วมันก็เปลี่ยนไป.

เมื่อได้ยินพระสวดในงานศพว่า อนิจฺจา วต สงฺขารฯ เขาบอกว่า ของปรุ่ทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อุปฺปชฺชิตฺวา นริชฺชณฺติ — เกิดขึ้นแล้วดับไป หรืออุปฺปาทวยธมฺมิโน

คือว่า มีกรรมดาเกิดแล้วเปลี่ยน ๆ , เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป.
 เตลี วุปลโม สุโข — ความระงับเสียซึ่งสังขาร คือการปรุ้ง
 ของปรุ้ง มันเป็นสุข.

ควรจะเข้าใจเสียให้ถูก สำหรับจะไปฟังอะไรถูก,
 คตินึกอะไรถูก, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักสองอย่างนี้ ซึ่ง
 สำคัญที่สุด สำหรับพุทธบริษัทเรา ก็บอกว่า ที่ปรุ้ง
 นั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง, ที่ดับ หยุดนั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง;
 หัวข้อนี้จำไว้ให้ได้ แล้วก็ให้นักได้ทันทีที่มันมีเรื่อง. คน
 เรามันก็มีเรื่องสองเรื่องนี่ตลอดชีวิต; ตลอดชีวิตของคน
 เรา จะมีเรื่องปรุ้งกับเรื่องดับ, เรื่องปรุ้งเรื่องดับ สลับ
 กันไป.

ฝึกเปรียบเทียบผลระหว่างปรุ้งกับหยุดปรุ้ง.

เราจงสังเกตดูให้ดี ๆ ว่า เมื่อไรมีการปรุ้ง เมื่อ
 นั้นจะมีความทุกข์; หรือเมื่อหยุดปรุ้ง หรือว่างจาก
 การปรุ้ง ว่างอยู่นั้น ก็เย็น ดับเย็น, เรียกว่าการหยุด หรือ
 การดับแห่งการปรุ้ง. เวลานั้นจิตจะสบายอย่างยิ่ง ซึ่งมี
 ลักษณะเดียวกับนิพพานสำหรับพระอรหันต์. เรามัน

หยุดปรุ้งหรือดับชั่วคราว ชั่วขณะ; พระอรหันต์นั้น
ท่านหยุดปรุ้ง หรือดับตลอดไป. ฉะนั้น การหยุดปรุ้ง
หรือ การดับตลอดไป คือนิพพาน นั้น คอยเรายู่ข้าง-
หน้า; เกียวนยังไม่ถึง แต่ว่าถึงอย่างที่ว่าชั่วคราว.

ฉะนั้น ขอให้สังเกตดูว่าวันหนึ่งๆ เมื่อไรมีการ
ปรุ้ง เมื่อนั้นก็จะต้องมีความทุกข์; ปรุ้งนั้นแหละ
เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ก็หมายถึงปรุ้งเต็มที. แล้วเมื่อใดดับ
คือนิพพาน หยุดปรุ้ง แม้ชั่วคราวนี้; เมื่อนั้นก็ยัง
เป็นสุขอย่างยิ่ง. เราสังเกตดู : เมื่อจิตของเราโปร่งสงบ
เย็น สบาย ไม่มีอะไรกระตุ้น นี่จะเป็นสุข.

เดี๋ยวนี้เราก็คูตกันเป็นอย่างนี้ คือที่นั่งกันอยู่ตรงน
มันเป็นความเหมาะสมที่จะพูดเรื่องนี้ คือเรื่องการดับ หรือ
การไม่ปรุ้ง. มานั่งที่ตรงนี้ คือมาที่สวนโมกข์ แล้วก็มา
นั่งตรงนี้ มันเหมาะที่จะพูดกันเรื่องไม่ปรุ้ง หรือ เรื่องโมกข์
นั่นเอง.

ฉะนั้นขอให้ผู้ที่ยังไม่ทราบ หรือยังไม่เคยฟัง ได้
ฟังว่า ดิน, แผ่นดินนี้ เป็นที่นั่งที่นอนของพระพุทธเจ้า.
พูดคำธรรมคาสามัญโสภโศกว่า ที่นั่งที่นอนของพระพุทธเจ้า

ไปเข้าใจเอาเองว่าหมายความว่าอะไร, หรือตั้งใจจะพูดว่า
อะไร.

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ในป่า.

พระพุทธเจ้าประสูติที่กลางคืน ใต้ต้นไม้ พระ-
พุทธเจ้าตรัสรู้ ที่นั่งกลางคืน ใต้ต้นไม้. โดยปกติทั่วๆ
ไป ท่านจะอยู่กลางคืนใต้ต้นไม้, ไปบิณฑบาตกลับมา
ตรงไหนเหมาะ : นั่งใต้ต้นไม้ ฉนอาหาร แล้วค่อยกลับ
ไปวัดของท่าน ที่อยู่ของท่าน พันดิน, ที่สวน พันดิน, ที่
ประชุม พันดิน. ที่วัดของพระพุทธเจ้า ไม่เชื่อไปอยู่ที่อื่นเคย
เคยวัน; กฎีของท่านที่พันดิน, มีเตียงเตี้ยๆ ตั้งอยู่บน
พันดิน ที่เรียกว่า พระคันธกุฎี พันดิน, แล้วในที่สุด
ท่านกนิพพาน ที่เราเรียกกันว่า ตาย กลางคืนใต้ต้นไม้ อีก
เหมือนกัน; ฉะนั้น ชีวิตใต้ต้นไม้กลางคืนเป็นแบบของ
พระพุทธเจ้า.

เคยวันเราก็มานั่งใต้ต้นไม้กลางคืน; เราจึงพูดได้
ว่า เรามา นั่งประชุมกันอยู่ ณ ที่เป็นที่นั่ง ที่นอน ที่ตาย
ของพระพุทธเจ้า; มันจึงเหมาะที่จะพูดกันเรื่องนั้น หรือ
เรื่องของพระพุทธเจ้านั่นเอง.

ฉะนั้น เรานึกถึงข้อที่ว่า ถ้าเรานั่งกันอยู่ในห้องเรียน ในมหาวิทยาลัย นั้นแหละมันก็ไม่มีบรรยากาศอย่าง^๕นี้ดอก, มันมีแต่บรรยากาศแวดล้อมให้ปรุง ให้เกิดความคิดปรุง ปรุง—ปรุง—ปรุง เป็นเรื่องเป็นราวไป จนในที่สุด มันก็ร้อน เป็นทุกข์; เรียกว่า *ธรรมชาติไม่ช่วย*. ถ้ามานั่งกันในที่อย่าง^๕นี้ ธรรมชาติมันช่วย เพราะว่าเรามา^๕นั่งกันตรงที่นั่งที่นอนของพระพุทธเจ้า ธรรมชาติมันช่วย.

มีโคลงกลอนของ “ครูเทพ” บทหนึ่ง จำได้แต่บาทแรก บาทแรกของโคลงบทนั้นว่า *ทำสมาธิในป่า ง่าย กว่าใน โรงละคร* บาทแรก *ทำสมาธิในป่า ง่าย กว่าใน โรงละคร* ไม่ต้องอธิบายก็ได้; เช่นในที่^๕อย่าง^๕นี้ ทำสมาธิมันง่ายกว่าที่จะนั่งทำในโรงละคร.

นี่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ตรัสรู้ในป่า^๕ทั้งนั้น; ไม่ว่าพระพุทธเจ้าองค์ไหน ตามที่บันทึกอยู่ในเรื่องรายนัน^๕ๆ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ในป่า^๕ทั้งนั้น. ฉะนั้น “ครูเทพ” ก็เขียนไว้ถูกต้องแล้ว *ทำสมาธิในป่า ง่าย กว่าใน โรงละคร*.

ฉะนั้น เมื่อเรามาสู่สถานทีอย่างนี้ ก็ควรจะถือเอาโอกาส อย่างเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าท่านเคยใช้ : ทำสมาธิแล้วก็ตรัสรู้; เพราะว่าธรรมชาติ บรรยากาศธรรมชาตินี้ มันช่วยสนับสนุนไปในทางไม่ปรุง ให้พบกับความหยุดหรือดับ หรือเย็น.

เมื่อ สุมไฟ กลายเป็นไฟลุกขึ้นมา ก็เป็นการปรุง, มีผลอย่างไฟลุกขึ้นมา. เมื่อแยกออกจากกันให้ดับ ให้หยุดไป มันก็มีผลอย่างไฟดับลงไป. ไฟในที่นี้ก็คือ กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนไฟ; เพราะทำให้ร้อน.

คำในธรรมะมาจากภาษาชาวบ้าน.

ถ้ายังไม่ทราบ ก็ขอให้ทราบไว้เสียด้วยว่า คำธรรมะ คำบัญญัติเฉพาะธรรมะนี้ ก็คือคำชาวบ้าน ทั้งนั้น; เขาไปยืมคำของชาวบ้านใช้ ในวงของธรรมะ; คือว่า ฤาษี มุนี พระพุทธเจ้าหรือใครก็ตาม ก็ไปนึกคิด ตรัสรู้อะไรกัน

ในป่า, แล้วสิ่งที่ค้นพบหรือรู้นั้น ไม่เคยมีชื่อมาก่อน เขา
ก็ต้องคิดตั้งชื่อ เพื่อจะนำมาบอกให้คนในเมืองฟังถูก.

ฉะนั้น กิเลส^๕ นั้น เป็นของร้อน; พอเกิดขึ้น
ก็ร้อน ท่านก็เรียกว่าไฟบ้าง, เรียกว่า ของสกปรกบ้าง;
ในแง่หนึ่งมันเป็นของสกปรก คือทำให้จิตสกปรก; เขาก็
เรียกกิเลสว่าของสกปรก. คำว่า กิเลส, กิเลส^๕ แปลว่า
ของสกปรก; เกิดขึ้นในจิต แล้วก็ร้อน. รากะก็ร้อน,
โทสะก็ร้อน, โมหะก็ร้อน, ก็เลยเรียกว่า ไฟ ก็มี.

ส่วนพอสิ่งเหล่านี้ดับไป คือไฟดับ มันก็เย็น;
ก็เอาคำว่าเย็น ที่พูดกันอยู่ในบ้านนั้นแหละไปใช้ เรียก
พระนิพพาน ที่ค้นพบใหม่ คือความเย็นแห่งจิตใจ ซึ่งใน
ที่นี้เรียกว่า ดับ. *นิพพานํ ปริมฺ สุขํ* ว่า *นิพพานเป็นสุข
อย่างยิ่ง* ทุกคำต้องยืมไปจากคำธรรมคา ๆ ของชาวบ้าน.

ถ้าพูดกันอยู่อย่างชาวบ้าน เราจะเรียกกันเสีย
ใหม่ว่า ภาษาคน; ถ้าเอาไปใช้สำหรับพระอริยเจ้า
เหล่านั้น ก็เรียกว่า ภาษาธรรม.

ดังนั้นคำว่า นิพพาน นิพพาน เย็น ในภาษาคน ก็หมายความว่า ร้อน ๆ เช่น ไฟดับ ข้าวสุกเย็น นี้ก็เรียกว่า นิพพาน. แต่ถ้าเอาไปใช้ใน ภาษาของพระอรหันต์ ก็หมายถึง กิเลสดับ, แล้วก็เย็น. เราไม่รู้เรื่องทั้งสอง ภาษาที่คู่กันไปอย่างนี้; แล้วความจริงมันเป็นอย่างนี้ : ฝ่ายไหนมายืมภาษาชาวบ้านไปใช้, เกิดเป็นภาษาที่มีความหมายเป็นพิเศษขึ้นมา

ยกตัวอย่างเช่นคำว่า นิพพาน ที่ตรงกันข้าม ก็คือ กิเลส; กิเลสสกปรกและร้อน, นิพพาน คือ เย็น หยุด หรือดับ. รู้ความหมายอันนี้ไว้ จะช่วยได้ มากเหมือนกัน ว่าเมื่อใดเย็น เป็นนิพพาน; ถ้าเป็น วัตถุเย็นก็นิพพานของวัตถุ; ถ้าเป็นจิตเย็น วิญญาณ เย็น ก็เป็นเรื่องของจิตของวิญญาณ.

ในสมัยพุทธกาล คำว่า นิพพานภาษาคน เขา ใช้อยู่ตามบ้านเรือน; เช่น เด็ก ๆ เขาร้องออกมาจากใน กรวัดว่า มา—มา—มาเดี๋ยวนี้, ข้าวต้มเย็น คือ นิพพาน; จะใช้คำว่า ข้าวต้มนิพพาน, ข้าวต้มนิพพาน มากินได้, เชิญมากินได้. ถ้าเราได้ยินเดี๋ยวนี้ ก็หัวเราะตายเลย ว่า

ข้าวต้มนิพพาน. แต่ภาษามันอย่างนั้น คือข้าวต้มมันเย็นลง ถึงขนาดกินได้ เข้มมากินได้ คนข้างนอกก็เข้ามาในครัว มากินข้าวต้ม, หรืออะไรก็ได้แล้วแต่. ถ่านไฟแดงๆ เมื่อเอาออกจากเตา มันก็ดำลงเย็นลง; นี่ก็เรียกว่า มันนิพพาน.

นี่ให้รู้ว่านิพพานนี้ คือดับของความร้อน, แล้วก็เย็นของความรู้สึก.

การเรียนธรรมะ

จุดสูงสุดอยู่ที่ดับความทุกข์แล้วเย็น.

เราเรียนธรรมะไปทำไมกัน? มีจุดสูงสุดอยู่ที่ไหน? เรียนธรรมะก็เพื่อจุดสูงสุด ที่ดับเย็นคือนิพพาน; แต่เราก็ไม่ค่อยเข้าใจความหมาย. ฉะนั้นจึงขอให้ถือเป็นหลักไว้ว่า สงฺขาร่า ปรม่า ทุกฺขา — ปรุ่่งทุ่กข์อย่างยี้่ง, นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ — ดับนี้่สุขอย่างยี้่ง. ดับ ก็ต้องหมายถึง ของร้อนดับ หรือ ไฟดับ เป็นความหมายทั่วไป; คำว่าดับ ก็ดับแห่งของร้อน แล้วเย็น; เย็นก็เป็นสุขอย่างยี้่ง.

ฉะนั้นต่อไปนี้ ขอให้เข้าใจคำสองคำนี้ให้ถูกต้อง
คือคำว่า สงฺขาร : สังขาร แปลว่า ปปรุง นิพพาน แปลว่า
ดับ ซึ่งมีความหมายแห่งความเย็น. การปปรุงเป็นทุกข์
อย่างยิ่ง, การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ไถ่ยินพระสวดที่ไหน,
หรือว่า อ่านหนังสือที่ไหน, พบข้อความอย่างนี้ แล้วก็
รีบเข้าใจเสียให้มันถูกต้องว่า สังขาร คือ ปปรุง แล้วก็ร้อน
วุ่นไปหมด; แล้วคอยสังเกตุให้ดี เมื่อไรมันปปรุง.
เมื่อไรมันหยุดปปรุง ก็คือดับ.

จะต้องศึกษาธรรมชาติของจริงเสมอไป เคียว
นี้เราศึกษาจากการฟัง, แล้วก็จดไว้ในสมุด, นี้ยังไม่ใช้การ
ศึกษา เป็นเพียงอุปกรณ์ของการศึกษา แล้วจดไว้ในสมุด
เพื่อช่วยความจำ. ที่เป็นการศึกษานั้น ต้องทำความรู้สึก
หรือ ทำการปฏิบัติให้ถูกต้อง เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้นมา ใน
ประจำวัน ในชีวิตประจำวัน

เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างนี้ เป็น
ตัวเรื่องสำคัญ ท่านเรียกในบาลีว่า อินทรี^๕ทั้ง ๖
อินทรียะ—อินทรี—ทรียะ—ทรียะ ทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ. คำว่าอินทรี^๕ แปลว่า สิ่งสำคัญ, สิ่งที่เป็นตัวการ

หรือเป็นของสูงสุด. ถ้าเราไม่มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 อย่างนี้ ก็คือก่อนหิน, แล้วก็ไม่มีเรื่อง, ไม่มีเรื่องอะไร
 จะเกิดขึ้นได้; เพราะเหตุที่เรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 จึงทำให้มีเรื่องขึ้นมาได้.

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็มีคู่ของมัน คือ
 รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ. ที่จะมา
 กระทบตา เรียกว่า รูป, จะมากระทบหู เรียกว่า เสียง,
 จะมากระทบจมูก เรียกว่า กลิ่น, จะมากระทบลิ้น เรียกว่า
 รส, จะมากระทบผิวหนัง เรียกว่า โผฏฐัพพะ.

คำโผฏฐัพพะนี้ไม่รู้จะแปลเป็นไทยว่าอะไรดี เรา
 มักจะ **แปลกันว่าสัมผัส มันไม่ถูก**; สัมผัสมันกระทบ
 ที่ไหนก็ได้ ทางตากก็สัมผัส หูก็สัมผัส; แต่ชาวบ้านมัก
 จะใช้คำว่าสัมผัส. พอเราได้ยินคำว่า **สัมผัสของชาวบ้านก็**
ให้รู้ว่า เขาหมายถึงการกระทบทางกาย. ถ้าเรียกจำกัด
 เฉพาะผิดไม่ได้ ก็เรียกว่า **โผฏฐัพพะ**; โผฏฐัพพะ ออก
 เสียงให้ดูกว่า **โผฏ-ฐัพ-พะ** - **สิ่งที่มากระทบทางกาย,** แล้ว
 ก็มี **ธรรมารมณ** ที่กระทบทางใจ.

นี้จึงได้เป็น ๖ ^ข ^ค ^ก ^{กา} ^ข ^ค ^ก ^{กา} ^ข ^ค ^ก ^{กา} ^ข ^ค ^ก ^{กา} แล้วก็
 รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์; เพราะมี ๖ ^ข
 น้แหละ มัน จึงมีเรื่อง ของสัตว์ก็ตาม ของคนก็ตาม;
 เรียกว่า आयตนะ แปลว่า สิ่งที่มีผัสได้ หรือสิ่งเป็นที่ตั้ง
 แห่งการสัมผัส หรือผลแห่งการสัมผัส ก็ตาม แปลว่า
 สัมผัสได้ คือติดต่อดี.

๕ ข จุดตั้งต้นของการปฏิบัติอยู่ทรงอุกอายตนะ.

อยากจะบอกให้รู้เป็นความรู้ทั่วๆ ไปว่า นั้นแหละ
 คือจุดตั้งต้นของพรหมจรรย์ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัส
 ไว้. จุดตั้งต้นของการศึกษาและการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์
 เรียกว่า พรหมจรรย์นี้ ตั้งต้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์.

ถ้าเขาถามว่า อะไรเป็น ก ข ก กา ของพระพุทธ-
 ศาสนา? คุณจำไว้ ตอบให้ถูก ต้องตอบว่า ตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ เป็น ก ข ก กา ของพุทธศาสนา ที่จะต้อง
 เรียนเป็นครั้งแรก เป็นคำแรก เรื่องแรก. ก. คือ ตา
 ข. คือ หู ค. คือ จมูก.

ถ้าเราจะต้องไปพูดกับฝรั่ง ซึ่งฝรั่งเขาก็มักจะถามว่า
ตั้งต้นกันที่ไหน? ถามว่า A.B.C. ของพุทธศาสนาดั้งต้น
ที่ไหน? ก็บอกเขาให้ดูว่า มัน ตั้งต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ; จะต้องเรียนไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึง
จะถูกตัวพุทธศาสนาที่เป็นจุดตั้งต้น.

แต่ฝรั่งเมื่อเขาจะเรียนพุทธศาสนา เขาไม่เคยมี
ความรู้เรื่องนี้; ฉะนั้นเขาก็จะเรียนพุทธศาสนา มีจุดตั้งต้น
ที่เรื่องปรัชญาทั้งหลาย ที่มีอยู่ในอินเดีย ในสมัยพุทธกาล.
ถ้าพูดอย่างนี้แล้ว ให้เรียนให้ตาย ก็ไม่จบดอก. ถ้าจะไป
มาเรียนปรัชญาในอินเดีย ที่ในครั้งพุทธกาล หรือว่าก่อน
พุทธกาลหลังพุทธกาล ให้เรียนไปจนตาย มันก็เรียนไม่จบ;
แล้วจะเป็น A.B.C. ของพุทธศาสนาได้อย่างไร? มันก็ไม่มา
ถึงตัวพุทธศาสนา.

ทีนี้เราก็กตามกันฝรั่ง; ขอภัย พูดอย่างนี้ มัน
เพื่อประหยัดเวลา พวกเราก็กตามกันฝรั่ง เมื่อจะเรียนพุทธ
ศาสนา ก็ไปเรียนปรัชญาเปรียบเทียบกับนั้นโน้น แล้วจะมา
หาพุทธศาสนา; แล้วก็ไม่เคยถูกตัวพุทธศาสนา ที่ ตา หู

จุมูก ลึน กาย ใจ ที่เป็นจุดตั้งต้น, แล้วก็ยังงโงอยู่จนบัดนี้
เพราะเราไปเรียนตามกันฝรั่ง.

นี่อยากจะพูดอย่างนี้เลยดีกว่า ถ้าจะเรียนพุทธ-
ศาสนา ก็ไปเรียนที่ ตา หู จุมูก ลึน กาย ใจ ซิ. อย่า
มาตั้งต้นเรียนที่พุทธประวัติ หรือพระพุทฺธ พระธรรม
พระสงฆ์ ที่พุทธประวัติเลย. เรื่องนี้พระพุทฺธเจ้าไม่ได้
ตรัสไว้; แล้วเราว่าเอาเองว่า:—

ถ้าจะเรียนพุทธศาสนา ก็เรียนพุทธประวัติ ว่าท่าน
เกิดอย่างนั้น ท่านเกิดอย่างนี้ แล้วพระพุทฺธคืออะไร? พระ
ธรรมคืออะไร? พระสงฆ์คืออะไร? ศีล ๕ คืออะไร? ก็
เรียนไปอย่างนกแก้วนกกขุนทอง. นี่จะเรียนจนตาย ก็ไม่
ถึงตัวพุทธศาสนา ก็ได้ันะ. ระวังให้ดีนะ; แล้วเราก็ได้ทำ
อย่างนี้อยู่จริง ๆ ด้วย.

จุดตั้งต้นของพรหมจรรย์ต้องรู้ปฏิจจสมุปบาท.

นี่เราลองทำอย่างพระพุทฺธเจ้าท่านว่า จุดตั้งต้น
ของพรหมจรรย์, อาทิของพรหมจรรย์นั้นคือเรื่อง ตา หู

จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เราเรียกกันสั้น ๆ ว่าปฏิจจสมุปบาท
 เล่าให้ฟังอีกทีก็ได้ :-

คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าท่านเอาเรื่องอาทิพรหม-
 จรรย์ นั้มาว่าเล่น อยู่ตามลำพังพระองค์เดียว เหมือนกับ
 พวกเราในแหละ. พอว่างมีอารมณ์ดี ก็เริ่มใจขึ้นมาเมื่อไร
 ก็ข้มเพลงสากล ; แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่เป็นอย่างนั้น
 ท่านนึกกรรมใจขึ้นมา ท่านว่า ปฏิจจสมุปบาท คือ ตา หู
 จมูก ลิ้น กาย ใจ บทของท่านว่า :-

จกขุณฺจ ปฏิจฺจ รูเป จ อุปฺปชฺชติ จกฺขุ วิญฺญาณํ
 ตินฺณํ สงฺกฺติ ผสฺสโส
 ผสฺสปฺจฺจยา เวทนา
 เวทนาปฺจฺจยา ตณฺหา
 ตณฺหาปฺจฺจยา อุปาทานํ
 อุปาทานปฺจฺจยา ภโว
 ภวปฺจฺจยา ชาติ
 ชาติปฺจฺจยา ชรามรณํ โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺ-
 สฺปายาสา สมภวนฺติ.

นี่เพลงของพระพุทธเจ้า ท่านชอบของท่านมาก.
ท่านตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ข้อนี้ แล้วท่านยังเอามา เหมือนกับเรา
ซึ่มเพลงเล่นคนเดียวอยู่บ่อย ๆ ^๕ หนึ่งวันหนึ่งท่านทำอย่างนี้
ท่านว่าเรื่องตา : ตากับรูปถึงกันเข้า ย่อมเกิดวิญญาณทาง
ตา ๓ อย่างนี้ คือ :—

ตากับรูป กับวิญญาณทางตา มาทำงานด้วยกัน
เรียกว่า ผัสสะ. — เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา
— เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา — เพราะตัณหาเป็น
ปัจจัยจึงเกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น — เพราะอุปาทาน
เป็นปัจจัยจึงเกิดภพ ความมีแห่งความรู้สึกว่าตัวตน — ภพ
เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือความรู้สึกเป็นตัวตนสมบูรณ์.

เมื่อมีความรู้สึกเป็นชาตินี้, อะไร ๆ มันก็เป็นของ
ชาติไปหมด จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส
อุปายาส แล้วก็ได้เป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์ที่คืนเร่า ๆ ร้อนอยู่.

นี่ถ้าดับ ไม่ให้เกิด คือไม่ให้ปรุง; อย่างที่ว่า
ไปนั้น คือ ปรุง— ปรุง— ปรุง— ปรุง— จนเกิดทุกข์. ที่นี้
ถ้าดับ มันก็ดับกันไปตามลำดับ; เพราะมีปัญญา

มีสติมาทันทั่วทั้งที่ มันไม่ปรุง มันดับ คือดับทุกข์ คือดับ
คือเย็น.

นี่สมมติว่าเราไม่เคยฟังเรื่องพระพุทธเจ้าเลย เช่น
พวกฝรั่ง; พอมาถึงก็มาบอกว่ามาอย่างนี้ มาลงมือเรียนว่า :
ตาเป็นอย่างนี้ หูเป็นอย่างนี้ จมูกเป็นอย่างนี้. แล้วเกิด
ความทุกข์ขึ้นมาอย่างนี้, แล้วทุกข์ไม่เกิดก็อย่างนี้; นั่น
แหละคือเขาเรียนนาฬิกิแรก นาฬิกิแรกถูกตัวพุทธศาสนา,
แล้วก็ถูกที่จุดตั้งต้นของมัน ของพุทธศาสนา; เขาก็รู้
พุทธศาสนาอย่างแท้จริง.

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติจนดับทุกข์ได้.

ที่นี้พูดต่อไปอีกคำเดียวว่า พระพุทธเจ้าคือคนที่
รู้อะไรนี้ แล้วท่านทำได้ คือ บังคับได้ เหตุแห่งทุกข์ไม่เกิด
ท่านจึงไม่มีทุกข์. คนนั้นก็รู้จักพระพุทธเจ้าท่านทันทีเลย,
รู้จักพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง ว่าพระพุทธเจ้าคือคน
ที่มีจิตใจอย่างนี้, พระธรรมก็คือเรื่องนี้, พระสงฆ์
ก็คือผู้รู้และปฏิบัติได้เรื่องนี้. คนนั้นก็รู้จักพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ที่แท้จริงทันทีเลย; เพราะเขาตั้งต้น
เรียนมาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

ทีนี้พวกเรา, ตั้งแต่เด็ก ๆ, เขาสอนให้ว่า พุทธ^๕
 สรรณิ คจฺฉามิ คือคนขุนทองชนิดหนึ่งนั่นเอง, ธมฺม^๖
 สรรณิ คจฺฉามิ, สงฺฆ^๗ สรรณิ คจฺฉามิ, คุณว่ากันมาแล้ว
 ก็ร้อยครั้ง ก็ร้อยครั้ง? ไม่ถึงพระพุทธเจ้าสักทีเห็นไหม?
 มันได้แต่เสียงร้องตะโกน ตามที่เขาสอนให้ว่า มันจึง
 ไม่ถึงตัว พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์; ถึงแม้เราจะ
 เรียนพุทธประวัติ ก็เป็นเรื่องราวที่จำได้ของคนไม่ถึงตัว
 พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์.

ฉะนั้นขอให้ถึงตัวพระพุทธ พระธรรม พระ-
 สงฆ์ คือรู้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร? ความทุกข์ดับ
 ไปอย่างไร? แล้วมีคนคนหนึ่งเขาทำได้ อย่างนี้ เขา^๘
 เป็นคนแรก เขาทำได้อย่างนี้; นี่คือพระพุทธ. เรา
 ก็รู้จักพระพุทธ แล้วเราจะรัก จะเลื่อมใส จะเชื่อใน
 พระพุทธ ด้วยชีวิตจิตใจที่เดียว. เกียวกันเราต้องกันแต่
 ปาก มันก็ไม่มีศรัทธา ไม่มีความรู้ ไม่มีทุกอย่าง, ได้แต่
 เป็นนกขุนทอง.

ฉะนั้นจึงบอกวันนี้ว่า ถ้าจะเข้าถึงตัวพุทธศาสนา
 ก็ให้เรียนเรื่องทุกข์ และดับทุกข์ เป็นอย่างไร. การปรุ้ง

เป็นทุกข้ออย่างยิ่ง, การดับ หยุตปรุง เป็นสุขอย่างยิ่ง,
ก็อย่างนี้ ในชีวิต ตลอดวัน ๆ ก็น่าชื่นชมนะ.

เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัส รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อยู่เสมอ; เราต้องรู้สึกกว่า
เราสัมผัส แล้วก็ปรุงอย่างไร; ไม่สัมผัส หยุต เจ็บ
เย็นอยู่ เป็นอย่างไร; เช่น นั่งอยู่ตรงนี้ ไม่ค่อยมี
เรื่องปรุง. พอลงออกไปสถานที่ที่ยั่วตา ยั่วหู ยั่วจมูก
ยั่วลิ้น ยั่วกาย ยั่วใจ ลองดูเถอะ มันจะต้องปรุง. ไปที่
หาดทรายที่พืชยา จะเป็นอย่างไร? จะเหมือนกับที่นั่งอยู่
ตรงนี้ไหม? ไปที่หาดทรายที่ภูเก็ตชี่ มันจะเหมือนกับนั่ง
อยู่ที่ตรงนี้ไหม? ไปหาดทรายที่เกาะสมุย ที่เต็มไปด้วยฝูง
พวกนั้น ว่ามันจะหยุตลงอย่างนี้ไหม?

ได้ยินว่ามี ในคณะนั้นจะไปเกาะสมุย ขอให้
โอกาส. ถ้าทนนไม่ได้ จะไปก่อนเวลาที่ไม่เป็นไร ไม่
เสียหาย ลุกไปได้; เชิญไป, แล้วอย่าลืมศึกษาว่า
ไปนั่งที่หาดทรายเกาะสมุย แล้วเทียบกันดูกับนั่งที่ตรงนี้
จะได้รู้เรื่องปรุง และไม่ปรุงดี.

เรียนพุทธศาสนาทุกขณะทมิฬการกระทบจะรูจริง.

นี่ขอให้สนใจ เรื่องว่า มันไปกระทบอะไรเข้า
แล้ว มันกระตุ้นใจ, มันกระตุ้นใจ หรือได้ยินได้ฟังอะไร
เข้าแล้ว มันกระตุ้นใจ, หรือได้กลิ่นอะไรเข้า ได้รสอะไร
เข้า มันกระตุ้นใจ, ถ้าอารมณ์มาก มันก็เกิดปรุง.
รู้ได้ที่มีมันร้อนขึ้นมา ร้อนหัว ร้อนหู ร้อนใจ ร้อน
กระทั่งอวัยวะประจำเพศ. ขอโอกาสพูดตรง ๆ อย่างนี้.

ที่เรียกว่าปรุงนั้น ในที่สุดมันจะร้อนไปตามลำดับ,
กระทั่งอวัยวะประจำเพศ ก็จะต้องร้อนขึ้นมา คือ ปรุง;
แล้วทุกข์หรือไม่ทุกข์? เมื่อถูกอารมณ์กระทบ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ จะร้อน ที่ใบหู แล้วจะร้อนไปตามลำดับ
อย่างที่ว่า; นี้เรียกว่า ปรุง. เรียนพุทธศาสนาที่ตรงนี้ซิ
แล้วจะรู้พุทธศาสนา ยิ่งกว่าเรียนพุทธประวัติ หรือเรียน
อะไร ซึ่งมันเป็นส่วนประกอบเท่านั้น.

พระไตรปิฎกมากมายก็จริง แต่ใจความสำคัญมัน
อยู่ตรงที่พระพุทธเจ้าท่านว่า นี่เป็นอาทิพรหมจรรย์ คือ ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับติดต่อกับ รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์; ได้คู่แล้วก็จะปรุงเป็นวิญญาณ

ปรุงเป็นผัสสะ ปรุงเป็นเวทนา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน
เป็นภพ เป็นชาติ และเป็นทุกข์ ไปจบอยู่ที่ทุกข์ เรียกว่า
ปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง.

ถ้ามีสติปัญญา มันไม่ปรุง หรือว่าบางทีตามธรรม
ชาติ ก็ไม่ปรุงเหมือนกันแหละ; ตามธรรมชาตินั้นยังเป็น
โศกคืออยู่ที่ว่า แม้ตามธรรมชาติมันก็ไม่มีการปรุงอยู่มาก
เหมือนกัน; เช่น ตาเราเห็นอะไรมันก็เฉยเป็นอย่างนั้น,
หูได้ยินอะไร มันก็เฉยไปได้ไม่ปรุง; เช่นเดี๋ยวนี้ เราก็ก
ลิมตาอยู่ทุกคน แล้วก็เห็นอะไรอยู่ มันยังไม่มีมีการปรุง,
หูก็ได้ยินเสียงแมลง เสียงไก่ เสียงอะไรอยู่ แต่มันไม่เป็
นการปรุง, จมูกก็ได้กลิ่นอะไรอยู่ ก็ไม่เป็นการปรุง. แต่
ในบางกรณี มันไม่เป็นอย่างนั้น มันเห็นสิ่งที่มี
ความหมาย แล้วยึดถือเอา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์
นั้น ๆ ที่มาจากผัสตตรงกันข้าม.

ข้อนี้ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้เอง ว่าสิ่งที่จะมา
ครอบงำคน แล้วรบกวนจิตใจที่สุดนั้น ก็คือสิ่งที่เป็นอารมณ์
มาจากผัสตตรงกันข้าม. ท่านใช้คำแยกกันว่า สำหรับหญิง
สำหรับชาย : รูปที่จะจับใจชายก็คือรูปหญิง, รูปที่จะจับใจ

หญิงก็คือรูปชาย, เสียงที่จะจับใจหญิงก็คือเสียงชาย, เสียงที่จะจับใจชายก็คือเสียงหญิง. ท่านว่าเป็นคู่ๆ คู่ๆ อย่างนั้นมันมากนัก.

อาตมาจะพูดสรุปว่า อารมณ์ที่จะมาปรุงที่สุดก็คืออารมณ์ที่มาจากเพศตรงกันข้าม ก็ไปจัดเอาเองระหว่างหญิง ระหว่างชาย, หรือนิมิตเครื่องหมายของเพศตรงกันข้าม. แม้ว่าจะไม่เป็นตัวเพศตรงกันข้าม; แต่ก็เป็นนิมิตเครื่องหมายของเพศตรงกันข้าม หรือสิ่งที่มีให้ความหมาย - หรือความรู้สึกอย่างนั้น : เป็นวัตถุสิ่งของก็ได้; เช่นว่าจดหมายของแฟนอย่างนั้น มันไม่ใช่กระดาษเฉยๆ พอไปอ่านมันเข้า มันก็เป็นเรื่องปรุง เพราะมันมีความหมายอย่างเพศตรงกันข้าม.

เพราะฉะนั้น ท่านจึงใช้คำว่า สิ่งที่จะจับใจคนแล้วฝังลงไปอย่างเหนียวแน่น นั่นก็คืออารมณ์ที่มาจากเพศตรงกันข้าม; แล้วเป็นเรื่องทางศกก็ได้ ทางหูกก็ได้ ทางจุมูกก็ได้ ทางล้นก็ได้ ทางผิวหนังก็ได้ ทางจิตใจเองก็ได้.

นี่รู้จักเรื่องปรุ้งไว้อย่างนี้ นั่น จะศึกษาพุทธ-
ศาสนาได้ดี. เรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่อยู่
ตลอดเวลา; ถ้ามันไม่ปรุ้งตามแบบของปฏิจสุมุบพาทัน
ก็ไม่ร้อน, ไม่ปรุ้งก็ไม่ร้อน; พอปรุ้งก็เป็นทุกข์อย่างยิ่ง,
พอไม่ปรุ้งก็ยังไม่ร้อน. เมื่อไม่ปรุ้งตามธรรมชาติ ก็คืออยู่
แล้ว; เช่นเราไปไหน มันก็จะต้องพบ, แล้วก็ไม่ได้ปรุ้ง
ตามธรรมชาติ.

ธรรมชาติจะปรุ้งเสมอต้องใช้สติปัญญาควบคุม.

ที่ ถ้าตามธรรมชาติมันจะปรุ้ง เราก็ใช้สติ
ปัญญาของเรา ควบคุมไว้ไม่ให้ปรุ้ง; ไม่ให้ปรุ้ง มัน
ก็ไม่เป็นทุกข์เหมือนกัน. ฉะนั้นเราจึงต้องมีสติ คอย
ควบคุมอย่าให้เกิดเป็นการปรุ้งขึ้นมา, ให้หยุดเย็นอยู่
ดั่งเดิม ก็จะมีความสุข.

มีความสุขชนิดไม่ปรุ้งนี้ ไม่ใช่ว่าจะบ๊อบผิตปกติ
ไปแล้ว; ไม่ใช่, มันมีความรู้สึกควบคุมอยู่. เมื่อ ไม่ปรุ้ง
มัน ก็เย็นอยู่. ที่เย็นนี้ ไม่ใช่ทำอะไรไม่ได้; เย็นนี้

คืออารมณ์ที่ดี ที่สบาย ที่เป็นสุข ก็คิดทำอะไรได้ ทำอะไร
ก็ทำได้ดีกว่า. ฉะนั้นสังเกตดูง่าย ๆ ว่า เมื่อใดเรามีอารมณ์
ดี, ใช้ภาษาชาวบ้าน ๆ หน่อยว่า เมื่อใดเรามีอารมณ์ดี มีใจ
กอบกต; เมื่อนั้นเราทำอะไรได้ดี กว่าที่เรากำลังมีจิตใจ
หงุดหงิดฟุ้งซ่าน.

ขอให้เราสังเกตดู แล้วเรียนพุทธศาสนาจากเรื่อง
จริงอย่างนี้ ก็จะเป็นพุทธศาสนาจริง; ก ข ก กา ของ
พุทธศาสนา ตั้งแต่ต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, แล้วเราก็
มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พร้อมทั้งจะทำหน้าที่อยู่เสมอ. ถ้า
เราไม่มีปัญญาควบคุมมัน เราก็วินาศแหละ : เราจะร้อน,
เราจะเป็นทุกข์, เราจะทนทรมาน, อย่างน้อยที่สุดก็จะ
ได้เป็นโรคประสาท ที่เดี๋ยวนี้เข้เป็นกันมากขึ้น ๆ; เพราะว่า
เขาทำไม่ถูกต้องกับเรื่องเหล่านี้. เขาหลงรัก หลงโกรธ
หลงเกลียด หลงกลัว หลงวิตกกังวล หลงอาลัยอาวรณ์;
เขาทำไม่ถูกต้องในเรื่องนี้.

ขอให้เราเป็นผู้ฉลาดในเรื่องนี้ สมกับที่ว่าเป็น
พุทธบริษัท ควบคุมมันให้ได้ แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์
และไม่ต้องเป็นทางของความทุกข์ เช่น เป็นโรคประสาท

เป็นโรคจิต เป็นโรคอะไรบวมนอยู่เสมอ. นี่ท่านทั้งหลาย
ตั้งใจจะศึกษาธรรมะ, หวังจะศึกษาธรรมะ เพื่อจะเอา
ไปใช้เป็นประโยชน์. อาตมาก็บอกว่า หัวข้อสองหัวข้อ
นี้ช่วยได้มาก ว่าการปรุ้งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับ
ไม่ปรุ้ง ก็เป็นสุขอย่างยิ่ง.

หยุดปรุ้งแล้วเป็นสุข, ไม่เกิดอุปาทาน.

เมื่อได้ยินคำว่า *เตสั วุปลโม สุข* ที่เขาสวดงานศพ
ก็ให้รู้ว่า นั่นแหละ เขากำลังบอกคนทั้งหลายว่า หยุด
การปรุ้ง คือสังขารนั้นเสีย ก็เป็นความสุข. อย่าไป
เข้าใจว่า ตายนอนในโลงเป็นความสุข นั่นมันผิด, ผิดจน
ไม่รู้ว่าจะผิดอย่างไร. ที่ว่าตายนี ดับสังขารคือตาย แล้ว
นอนในโลงเป็นความสุข, คนนอนอยู่ในโลงมีความสุข
มันโง่ก็มากน้อย กิดคฺชฺช; ถ้าไปคิดอย่างนั้น มันก็เหลือ
เกินแหละ.

ที่จริงเขาก็บอกความจริงที่สุด สูงสุด ถูกต้อง
ที่สุด มีค่าที่สุดว่า *เตสั วุปลโม สุข* — ระวังเสียซึ่งการ
ปรุ้งแต่เหล่านั้น สังขารเหล่านั้น มันก็เป็นความสุข. นี่

เราก็ฉลาดขึ้นทุกทีที่ไปงานศพ หรือ ได้สติขึ้นมากทุกทีที่ไปงานศพ มันก็เป็นอย่างนี้.

ฉะนั้นจึงขอร้องเมื่อตะกัณว่า ช่วยจำไปให้ที ๆ นะ
สองประโยคนี้ : ปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง, ดับเป็นสุข
อย่างยิ่ง. นี้ก็เรียนจากตัวเอง : เมื่อกระทบ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปรุง เกิดจักขุวิญญาณ เกิดผัสสะ
เกิดเวทนา เกิดตณหา เกิดอุปาทาน เกิดคพล้านอยู่ด้วย
อุปาทานว่าตัวกูบ้าง ว่าของกูบ้าง มันก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น.

อุปาทาน แปลว่า จับฉวยเอาอะไรเข้ามาเป็นตัวกู—
ของกู ก่อนนี้ไม่ได้จับฉวยอะไรมาเป็นตัวกู—ของกู
ก็ไม่มีเป็นทุกข์. พอมีอะไรมาเป็นตัวกู—ของกู มันก็
เต็มไปด้วยปัญหา, ปัญหาที่จะต้องต่อสู้แก้ไขคืนรน
เป็นทุกข์; เรียกว่ากลายเป็นผู้ถือของหนักขึ้นมาแล้ว.

ก่อนนี้เราเดินตัวเปล่าเบาสบาย; เคียงวันเราเอา
ของหนัก ๆ ขึ้นมาแบกแล้ว. เมื่อเกิดอุปาทาน หมายถึงมัน
อะไรเป็นตัวกู—เป็นของกูขึ้นมา มันก็จะต้องเป็นทุกข์.

เรามีเงินอยู่ในธนาคาร มันก็ไม่มาเป็นทุกข์ ถ้า
ไม่ได้แบกไว้ด้วยจิตใจ; ถ้าเราไม่ยึดถือมัน ผ่าไว้ที่ธนาคาร
ปลอดภัย จะใช้เมื่อไรก็ได้. แต่ถ้าเอามาติดกั้วลอยู่
มันก็เป็นทุกข์; เพราะมันเอามาแบกไว้ด้วยใจ. ฉะนั้น
อะไร ๆ ที่เรามี เราเรียกว่าเรามีนั้น ให้มีอยู่โดยไม่ต้องเอามา
แบกไว้ด้วยใจ; แม้แต่ชีวิตนี้.

ตอนนี้จะพยายาม ว่า แม้แต่ชีวิตนี้ก็ไม่ต้องยึดมั่น
ว่า เป็นตัวเราหรือเป็นของเรา; อย่าแบกมันไว้ด้วย
ใจ มันหนักเหมือนแบกของหนัก, ให้มันเป็นไปตาม
ธรรมชาติ แล้วคอยจัดการ ปรับปรุงแก้ไขให้ดี. ชีวิตนี้
มันก็ไม่มาเป็นทุกข์อยู่บนจิตใจของเรา, แล้วมันก็เป็นไป
อย่างถูกต้อง, ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้.

ถ้าเมื่อใด เราไปโง่ไปหลง ว่าชีวิตนี้เป็นของ
เรา เป็นตัวกู ก็ทุกข์หนักทันที. แล้วมีเรื่องมาก
ไม่สิ้นสุด. แม้แต่ชีวิตจิตใจ ก็รู้ว่า มันเป็นสิ่งที่เป็นไปตาม
ธรรมชาติ ของการปรุงของมัน ของชีวิต. อย่าเอามาเป็น
ของเรา, อย่าไปปรุงมาเป็นของเรา.

ปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปดทำให้หยุดปรุง.

ที่นี้จะพูดต่อไปสักหน่อยก็ว่า ทำอย่างไรที่จะไม่ปรุง? เราจะมีชีวิตชนิดไหนอยู่เป็นประจำ นี่สิ่งเหล่านี้จึงจะหยุดปรุงหรือไม่ปรุง? นั่นแหละ คือตัวธรรมะ ที่เรามาเรียนธรรมะ มาศึกษาธรรมะ มาหาความรู้ทางธรรมะ.

คำว่า ธรรมะ นั้น ก็คือเครื่องที่ทำให้หยุดปรุง. ถ้าสรุปที่จะหยุดปรุง, หยุดปฏิบัติสมุบาทเสียได้ พระพุทธเจ้าท่านระบุไปยังมัชฌิมาปฏิปทา : ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา. ถ้าเราอยู่อย่างมัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ มันจะไม่ปรุง.

เข้าใจว่า จำได้กันทุกคนแล้วนะ; ถ้าจำไม่ได้ก็ต้องขอร้องยี้ที่จะต้องพูดว่า เย่มาก. ถ้าพวกเราจำอัฐฐังคิกมรรคไม่ได้; ใครที่จะจำไม่ได้ รีบไปหา รีบไปทำให้มันจำได้เสียซี; นั่นเป็น ตัวธรรมะทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ที่จะป้องกันการปรุง จะเรียกว่า ความถูกต้อง ๘ ประการ ก็ได้.

ถ้าเราอยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการแล้ว มันปรุงไม่ได้ดอก; ชีวิตนั้นจะปรุงเป็นความทุกข์ไม่ได้.

ทา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะปรุ้งอะไรให้เป็นกิเลส เป็นความ
ทุกข์ไม่ได้; เพราะอยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการ.

ประการที่ ๑. ถูกต้องในเรื่องของความรู้
ความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ;
ความรู้ ความคิด ความเห็น ความเชื่อ อะไรก็ตาม ที่เรียกว่า
ทิฏฐิ ให้มัน ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิ. ถ้าผิดก็เรียกว่า
มิจฉาทิฏฐิ, มิจฉาทิฏฐิก็มีค แล้วก็เป็นไปอย่างมีคๆ ก็
ไปปรุ้งไปเป็นทุกข์. ถ้าสัมมาทิฏฐิก็สว่างไสว คือมันไม่
ปรุ้ง ก็ไม่เป็นทุกข์. ฉะนั้นข้อแรก เราต้องมีความถูก
ต้องของทิฏฐิเสียก่อน เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ.

ที่นี้ถัดไป ประการที่ ๒. ก็เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ
— ประสงค์อย่างถูกต้อง, ต้องการอย่างถูกต้อง. อย่าไป
ต้องการด้วยกิเลสตัณหา; นั้นเขาเรียกว่าตัณหา เรียกว่า
ความโลภ, ต้องการด้วยความโง่ เรียกว่าตัณหา, เรียกว่า
ความโลภ. ต้องการด้วยปัญญา ด้วยความรู้ คือสัมมาทิฏฐิ
ก็มีแล้ว, แล้วก็ต้องการด้วยอำนาจของสัมมาทิฏฐิ ก็เรียกว่า
สัมมาสังกัปปะ.

สังกัปปะ นี้ก็แปลว่า ความต้องการ ความประสงค์ หรือความใคร่จะได้ เหมือนกัน; แต่มันเป็นฝ่ายดี. ถ้าฝ่ายชั่ว เรียกว่าทัศนหาบัง เรียกว่าโลภะบัง. “ขอให้ความประสงค์ของท่านสำเร็จจงพระจันทร์ในวันเพ็ญ หรือแควมณีโชติ” ที่พระให้พรเวลาถวายทาน นั่นสังกัปปะนั่นแหละจะถูกต้อง, ฉะนั้น รู้จักปรารถนาแต่ที่ถูกต้อง ในสิ่งที่ถูกต้อง วิถีทางที่ถูกต้อง มันก็ปรุงไม่ได้, ปรุงให้เป็นไฟไม่ได้ มันไม่ปรุง.

ที่นี้ ประการที่ ๓. ก็มีถูกต้องทางวาจา เรียกว่า สัมมาวาจา มันก็ไม่ทำให้เกิดเรื่อง; นี่มันเป็นเรื่องนอกตัวออกไป. ถ้าพูดดีแล้วก็ไม่กระทบใคร, แล้วก็ไม่มีอะไรมารบกวน; เราก็มีความถูกต้องทางการพูดจา.

ถัดไป ประการที่ ๔. ก็สัมมากัมมันตะ มีการกระทำทางกายถูกต้อง; ตัวเองก็ไม่เป็นทุกข์, ไม่ไปกระทบใคร, ก็ไม่มีใครมากระทบเรา ก็ไม่ปรุง ไม่ช่วยให้ปรุง.

ถัดไป ประการที่ ๕. ก็สัมมาอาชีวะ — ดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง : วิธเลี้ยงชีวิตก็ถูกต้อง, วิธใช้ก็

ถูกต้อง, ข้อนี้ขอแทรกว่า จะเสนอหลักความเป็นเศรษฐกิจ
ในครั้งพุทธกาล ตามความหมายของพระพุทธเจ้า.

ดูเหมือนครั้งที่แล้วมา ก็พูดที่หนึ่งแล้ว ว่าความ
เป็นเศรษฐกิจ เขารัก พอใจในการทำารงาน สนุกในการ
ทำงาน มันก็ทำได้มาก. เมื่อทำได้มาก มันก็มีผลมาก;
มีผลมาก มันก็กินไม่หมด ก็กินแต่พอดี เหลือไปช่วย
ผู้อื่น. นี่คือสัมมาอาชีพะ ดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง.

อาชีพะ แปลว่า ดำรงชีพ ไม่ได้หมายความว่าไป
ทำงาน ถ้าขายหรืออะไรทำนองนั้น; คือดำรงชีวิตทั้งหมด
ทั้งระบบชีวิต อยู่อย่างถูกต้อง, นี่ก็เรียกว่าดำรงชีพชอบ.
สัมมาอาชีพะ : อา แปลว่า ครบถ้วน, ชีพะ แปลว่า ชีวิต
ระบบชีวิตที่ครบถ้วน นั้น มันถูกต้อง ก็ปรุงไม่ได้; อยู่
อย่างถูกต้อง ไฟก็ไม่ติด เพราะมันอยู่อย่างถูกต้อง.

ที่นี้ ประการที่ ๖. สัมมาวายามะ — ถูกต้องใน
ความพากเพียร. คนเรามันต้องเคลื่อนไหว มันอยู่หนึ่ง
ไม่ได้, และเมื่อต้องการอะไร ควรจะได้อะไร มันก็ต้อง
พากเพียร; เราก็ควบคุมให้ความพากเพียรของเราถูก
ต้องอยู่เสมอ. ท่านแจกไว้เป็นหลัก คล้าย ๆ กับไม่มีทาง

จะผิดได้; เหมือนกำปั้นทุบดิน ไม่มีทางจะผิดได้ ว่า
 เพียรละที่ไม่ดี ระวังอย่าให้มันเกิดขึ้นมา; ถ้ามันเกิดขึ้น
 มาแล้วละเสีย ที่ไม่ดี; ที่ดี ๆ ทำให้มันเกิดขึ้นมา; เกิด
 ขึ้นมาแล้วรักษาเอาไว้. ถ้าทำอย่างนี้ก็เรียกว่า ความเพียร
 นั้นถูกต้อง ไม่มีทางผิดเลย. ฉะนั้นระวังความพากเพียร
 ของเราให้ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาวายามะ.

ที่นี้ถัดไป ประการที่ ๗. ก็สัมมาสติ สติ แปลว่า
 ความรู้สึกตัวอยู่; ความรู้สึกตัวอยู่, ต้องรู้สึกตัวอยู่อย่าง
 ถูกต้อง. อย่าปล่อยให้ความงໍ่ครอบงำ, อย่าให้อวิชชา
 ครอบงำ. ความรำลึกนี้มันจะถูกต้องอยู่เสมอ, แล้วให้
 ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา หรือทุกสถานที่; ดังนั้นเราจึงทำ
 ผิดไม่ได้.

เวลาไหนก็ตาม ที่ไหนก็ตาม เมื่อมีอารมณ์เข้ามา
 กระทบ ตา-หู จมูก ลิ้น กาย แล้ว สติมันจะถูกต้องอยู่เสมอ
 จะระลึกได้ทันเวลาเสมอ มันก็ทำผิดไม่ได้เกี่ยวกับ ตา
 หู จมูก ลิ้น กาย ใจ; นี้เรียกว่ามีสติ ต้องไปอยู่ที่ตัวจริงนะ
 อย่าห่างกันแต่คำพูด แล้วอยู่ในสมุทนะ. ต้องมีสติจริง
 ทันควัน ทันเวลา ที่อะไรมากระทบที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ใจ ระลึกได้ทันที, จัดการควบคุมได้ทันที, ไม่มีผิดพลาด
ไม่มีการปรุง ก็ไม่มีไฟลุกขึ้นมา.

นี้ ประการที่ ๘. ข้อสุดท้าย เรียกว่า สัมมาสมาธิ
สมาธิถูกต้อง; *สมาธิ* คือ *การดำรงจิตไว้อย่างมั่นคง*;
แต่ก็มีถูกต้อง หรือไม่ถูกต้องเหมือนกัน. ดำรงจิตไว้อย่าง
มั่นคง; นี้ก็ต้องถูกต้อง คือชนิดที่ว่า กิเลสจะเกิดไม่ได้
ชนิดที่จะเป็นประโยชน์ แก่การมองเห็นอะไรสิ่ง ๆ ขึ้นไป
เรียกว่า สมาธิ มีสัมมาสมาธิ.

ขอรับรองว่า นี่คือตัวพุทธศาสนา ที่ท่านทั้งหลาย
แต่ละคน ๆ จะต้องคล่องปาก คล่องใจ สำหรับเรื่อง
มัชฌิมาปฏิปทา. ท่องเป็นบาลีว่า *สัมมาทิฏฐิ สัมมา-
สังกัโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมา-
วาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.*

ดำรงอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ จะไม่มีทุกข์.

คนโง่ ๆ ก็ว่า บ้าบอ ครีคระ พันสมัยไม่มีประโยชน์
อะไร; ยิ่งโง่เท่าไร ก็ยิ่งเห็นว่า บทน้ครีคระ โง่เง่า
เท่าล้านปี. แต่ถ้าเขาเป็นคนรู้จริง รู้ย่ำนักวิทยาศาสตร์

นะ เขาจะรู้ว่า นี่จำเป็นที่สุด ที่เราจะต้องมี; พระพุทธศาสนา ก็อย่างนั้น, แล้ว ปฏิบัติอย่างนั้น จะดับทุกข์ได้. พุทธศาสนา จึงเป็นที่ยอมรับได้ของนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย. เราไม่ต้องฟังพระเจ้าอย่างที่ เขาเชื่อเขาถือ, ไม่ต้องฟังโชคกลาง ไม่ต้องฟังเทวดา ไม่ต้องฟังอะไรหมด. ขอให้เราดำรงอยู่ในความถูกต้อง ๘ ประการนี้ เท่านั้น จะไม่มีความทุกข์.

ฉะนั้น เราจะกล้าทำว่า พระเจ้าจะมีหรือไม่มีก็ตามใจ ไม่รู้ไม่ชกกับพระเจ้า; ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ แล้วมัน ไม่มีความทุกข์เลย, พระเจ้าจะมีหรือไม่มีก็ตามใจ. พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ทรงเปิดโอกาสอย่างนั้นว่า พระพุทธเจ้า พระตถาคต จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ก็สุดแท้; แต่อันนั้น จะต้องเป็นอย่างนั้น; หมายความว่า ถ้าแก่ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ แล้วความทุกข์จะไม่เกิด พระพุทธเจ้าจะเกิด หรือ พระพุทธเจ้าจะไม่เกิด นี่ก็ยังเป็นอย่างนั้น.

ถ้าเรารู้อย่างนี้ เราปฏิบัติอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องมีความทุกข์. มันปลอดภัยอย่างนั้น. ฉะนั้นเราจะกล้าทำว่า พระเจ้าจะมี พระเจ้าจะไม่มี พระเจ้าจะช่วย พระเจ้าจะไม่ช่วย

ตามใจพระเจ้า; ไม้รู้ไม้ชี้. แต่เมื่อเราดำรงอยู่อย่างนี้แล้ว
ไม่มีทางที่จะเป็นทุกข์.

ฉะนั้นอย่าไปเสียเวลาเถียงกันเรื่องพระเจ้านี้ พระเจ้า
ไม่มี, ตายแล้วเกิด หรือตายแล้วไม่เกิด, อะไรไปเกิด,
ป่วยการ ไม้รู้ไม้ชี้กับมัน. “ฉันปฏิบัติอยู่อย่างนี้” แล้ว
ก็ไม่มีความทุกข์, แล้วจะไม่เกิดด้วย; จะไม่ต้องเกิดมา
สำหรับเป็นทุกข์ด้วย : ไม่เกิดตัวกู—ของกู ขึ้นมาในจิต
ให้เป็นทุกข์ด้วย. ฉะนั้นเราอย่าไปเสียเวลา ถ้ามั่นแต่
เรื่องอย่างนั้น, เเถียงกันอยู่แต่เรื่องอย่างนั้น.

มาศึกษาเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา — อริยมรรคมี
องค์ ๘ ให้เข้าใจ แล้ว จะไม่มีความทุกข์ จะทำถูกต้อง
แล้วไม่มีความทุกข์; ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงเป็นวิทยาศาสตร์
ไม่ต้องฟังพระเจ้า, ไม่ต้องฟังอะไรชนิดที่ว่า มันเป็นเรื่อง
มองไม่เห็นตัว, เป็นเรื่องต้องเชื่อ เป็นไสยศาสตร์. ถ้า
พุทธศาสนาจะมีพระเจ้า ก็คือกฏอันนี้, กฎเกณฑ์อันนี้แหละ
คือพระเจ้าของพวกพุทธบริษัท.

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย จะต้องเชื่อฟังพระเจ้า
ในพุทธศาสนาว่า ถ้าปรุ่งแล้วเป็นทุกข์ ถ้าดับแล้วไม่

เป็นทุกข์เลย. ^๕ที่นี้ จะดับ ไม่ปรุง ก็คืออยู่อย่าง
มัชฌิมาปฏิปทา — ^๕ถูกต้อง ๘ ประการ ^๕นี้. อุตส่าห์ทำให้
ขุ่นใจ ขุ่นใจ.

มรรคมงคล ๘ รวบเป็นศีล สมาธิ ปัญญา.

^๕ที่นี้ เขาทำให้มันสั้นเข้ามา ก็เรียกว่า ๓ อย่าง คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา. ๘ อย่างนั้น พวกไหนเป็นไปเพื่อ
ถูกต้องทางกาย ทางวาจา เรียกว่า ศีล, พวกไหนเป็นไป
เพื่อถูกต้องทางจิต เรียกว่า สมาธิ, พวกไหนเป็นไปเพื่อ
ความถูกต้องทางความรู้ความเข้าใจ ก็เรียกว่า ปัญญา.
ฉะนั้นเราจึงเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา.

มัชฌิมานี้มันรวบรัดเข้ามาอีกทีเหลือเพียง ๓ ;
เมื่อกระจายออกไปเป็น ๘. เราจะทำให้เหลือ ๓ ก็ได้ มัน
ไม่มากมายนัก : ถูกต้องอยู่ที่กายวาจาเรียกว่า ศีล, ถูก
ต้องอยู่ที่จิต เรียกว่า สมาธิ, ถูกต้องอยู่ที่ความรู้ ความ
เข้าใจ ก็เรียกว่า ปัญญา. ^๕นี่คือสิ่งที่จะช่วยให้ไม่ปรุง.

^๕ที่นี้มันละเอียด ลึกซึ้ง เข้าใจไม่ได้สำหรับคน
ธรรมดาสามัญ ท่านจึงช่วยทำให้มันง่ายเข้า, ให้มันเป็นสูตรที่
ง่ายเข้า, เป็นตัวบทที่ง่ายเข้า เรียกว่า ศีล-สมาธิ-ปัญญา

ศีลช่วยทำให้ไม่ปรุงไปในทางผิด.

เช่นว่า เราไม่ปรุงความโกรธ เราก็ไม่ฆ่าใคร; เพราะฉะนั้นเมื่อมันมีอะไร มายั่วให้ฆ่าผู้อื่น เราก็ควบคุมไว้ได้ หยุคไว้ได้ ไม่ปรุง. ฉะนั้นการที่เราถือศีลข้อที่ ๑ ว่า ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทัง นี้ เราก็จะควบคุมไว้ไม่ให้เป็นการโกรธ แล้วฆ่าเขาได้.

ที่นี้เราเห็นของของผู้อื่น อยากจะได้ นั่นมันปรุง. เมื่ออยากจะได้ แล้วมันก็จะขโมย; นี่ไม่ให้ปรุง ไม่ให้ออยากได้ ไม่ให้ขโมย ก็ถือศีล อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปทัง นี้ ควบคุมมันไว้. ไม่ให้ปรุงเป็นความอยาก แล้วก็ไปขโมย.

ที่นี้เรื่องเพศ เรื่องกามารมณ์ กาเมสุ มิจจาจารา นี้ควบคุมไว้ ไม่ให้หลงไหลในเรื่องเพศ จน ไปลวงละเมิดความรักของรักของผู้อื่น ถือศีลข้อที่ ๓, มันก็ไม่ปรุงในข้อนี้.

แล้วก็ถือศีล ข้อที่ ๔. ไม่โกหก ประโยชน์ที่อยากได้; ถ้าเราไม่ได้โดยทางอื่น เราก็ใช้คำพูดที่โกหก เอาประโยชน์นั้นมา เราก็ควบคุมไว้ ไม่ให้ปรุงแบบนั้น

ที่ข้อที่ ๕. เรา^๕รู้ว่า น้ำ^๕เมา^๕ทั้งหลาย ของ^๕เมา
ทั้งหลาย ทำให้เสียสติ แล้วก็ไป^๕ปรุง^๕อย่าง^๕ยิ่ง อย่าง^๕ฉิบ^๕หาย
หมด^๕เลย; ก็^๕วัน^๕เสีย^๕ๆ เรื่อง^๕ของ^๕เมา^๕ทั้ง^๕หลาย ที่^๕จะ^๕ทำ^๕ให้
เสีย^๕สติ^๕สัม^๕ป^๕ช^๕ญ^๕ณะ. *สุราเมรมัชชปมาทัฏฐานา.* คำ^๕ว่า
ปมาทัฏฐานา นั้น^๕สำคัญ^๕มาก แปล^๕ว่า เป็น^๕ที่^๕ตั้ง^๕แห่ง^๕ความ
ประมาท ความ^๕โง่ ความ^๕หลง ความ^๕ผิด ไป^๕หมด^๕เลย.

อะไร^๕ก็^๕ตาม ถ้า^๕กิน^๕เข้า^๕ไป ต้ม^๕เข้า^๕ไป สุก^๕เข้า^๕ไป
หรือ^๕เอามา^๕ทา^๕มา^๕ลูบ^๕มา^๕อะไร เกิด^๕ความ^๕ประมาท ทำให้^๕เสีย
สติ^๕สัม^๕ป^๕ช^๕ญ^๕ณะ แล้ว^๕อย่า^๕ไป^๕แต่^๕ต้อง^๕เป็น^๕อัน^๕ชาติ.
จะ^๕นั้น^๕จึง^๕ไม่^๕ระ^๕บุ^๕ว่า เหล้า หรือ^๕บุ^๕หรี่ หรือ^๕เฮ^๕โร^๕อื่น ไม่^๕ต้อง
ระ^๕บุ^๕ชื่อ^๕ก็^๕ได้ เรียก^๕รวม^๕หมด^๕ว่า สิ่ง^๕ที่^๕มัน^๕ทำ^๕ให้^๕เกิด^๕ความ
ประมาท เสีย^๕สติ^๕สัม^๕ป^๕ช^๕ญ^๕ณะแล้ว^๕อย่า^๕ไป^๕เอา^๕กับ^๕มัน; แม้^๕เรื่อง
เล็ก^๕ๆ น้อย^๕ๆ ที่^๕ทำ^๕ให้^๕จิต^๕หลง^๕ไหล^๕เป็น^๕ทาส^๕มัน แล้ว^๕ก็^๕อย่า^๕ไป
เอา^๕กับ^๕มัน.

แม้^๕แต่^๕เพียง^๕ศีล ๕^๕เท่านั้น ก็^๕จะ^๕เป็น^๕เครื่อง^๕บ^๕อง^๕กัน
ไม่^๕ให้^๕เกิด^๕การ^๕ปรุง ใน^๕ส่วน^๕เกี่ยว^๕กับ^๕กาย วาจา.

สมาธิ-ฝึกบังคับจิตไปสู่ความลับ.

ที่นี้ในส่วน สมาธิ ทางจิตนั้น ทำจิตให้สงบ อย่าให้ปรุง; สมาธิทุกแบบ ที่เขามีๆกันอยู่ ใช้ได้ทั้งนั้น; อย่างน้อยก็เป็นสมาธิบ้าง ไม่เสียเปล่า, ทุกแบบที่มีอยู่ในโลก. แต่บางแบบมันไปไม่ได้ไกล ไม่ส่งไปถึงปัญญาหรือนิพพาน; แต่ถ้าเอาเพียงว่าเป็นสมาธิบ้าง แล้วก็ช่วยกันทุกแบบ. นี้ไปลองดู แบบไหนที่เราพอใจ; แต่อยากจะบอกหลัก หัวใจของมันว่า การทำสมาธินั้น คือทำอย่างไร?

หลักของมันก็คือว่า ต้องมีอะไรมาสำหรับให้ใจกำหนด, ให้ใจไปกำหนด จดจ่ออยู่ที่นั่น, ฝึกใจบังคับ จดจ่ออยู่ที่นั่น จนใจมันเชื่อฟัง จดจ่ออยู่ที่นั่น.

ที่นี้ เราจะเอาอะไรมาให้ใจกำหนด? เราก็ตีเลือกสิ่งที่ดีที่มีประโยชน์; อย่างที่มีหลักว่า สมาธินั้นคือ เอกัคคตาจิต ที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์. พระนิพพานนั้นคือดับ บอกมาแล้วเมื่อตะกี้ว่า นิพพาน *ปรม สุขิ* — *ดับ เป็นสุขอย่างยิ่ง* ดับนั้นเอามาเป็นอารมณ์; มุ่งจะดับ

เสียซึ่งการปรุง, มุ่งจะดับเสียซึ่งการปรุง. เอาคัมภีร์
คือนิพพาน มาเป็นอารมณ์ของเอกัคคตาจิต.

เอกัคคตาจิต ก็แปลว่า จิตที่มีอารมณ์เดียว มียอด
แหลมยอดเดียว; อัคคะ แปลว่า ยอด, เอกะ แปลว่า หนึ่ง,
เอกัคคะ แปลว่า ยอดยอดเดียว. เอกัคคตา ความมียอด
ยอดเดียว คือไปสรุปอยู่ที่จุดอันเดียว; เหมือนกับเรา
ส่องแว่นโพคัสรวมแสงอย่างนั้น แสงทั้งหลายมันไปรวมที่
จุดนั้น มันก็แรง.

แสงตามธรรมชาติอย่างนี้ มันไม่ร้อน แต่พอเราใช้
ของรวมแสง เช่น แว่นชนิดรวมแสง, รวมแสงมาให้มัน
อยู่จุดเดียวเล็กๆ มันลุกเป็นไฟขึ้นมา. นั่นแหละการรวม
แสง; เหมือนกับการรวมกระแสจิต. เดียวนี้เรารวม
กระแสจิต โดยมีอารมณ์อันหนึ่งเป็นที่รวม จิตมันก็รวม;
ของที่จะเอามาเป็น อารมณ์ของจิต ท่านใช้คำว่า นิพพาน,
มีนิพพานเป็นอารมณ์ ของจิตที่เป็นสมาธิ.

ฉะนั้น เราหวัง ทุกคนหวัง หวังด้วยปัญญาะ,
อย่าหวังด้วยกิเลสตัณหา; หวังที่จะดับ, หวังที่จะดับ
มุ่งที่จะดับ. มีนิพพานเป็นอารมณ์, เอกัคคตาจิตที่มี

นิพพานเป็นอารมณ์ นั้น คือ สมาริอันสูงสุด, ไม่มี
สมาธิไฉนยิ่งไปกว่า.

เที่ยว^๗ทำไม่ได้; ใครอยากจะทำ ทำไม่ได้. ต้อง
ทำให้ทำได้, ต้องฝึกไปตั้งแต่ต้น ๆ : เอาอะไรมาให้
ที่จิตมันจะไปยึด ไปเกาะ ไปเพ่งเป็นอารมณ์. คนโบราณ
เขาก็ใช้เพ่งดวงเทียนบ้าง, เพ่งหลอดไฟฟ้าบ้าง, ที่ไม่เกี่ยว
กับพุทธศาสนา เขาก็รู้จักทำ, ฝรั่งเศสรู้จักทำ เพ่งหลอด
ไฟฟ้าให้จิตไปรวมอยู่ที่นั่น — รวมอยู่ที่นั่น — รวมอยู่ที่นั่น.
พวกอินเดียโบราณเขาก็รู้จักทำมา แต่ก่อน เขาเอาวงกลม
สีเขียว สีขาว สีแดง สีดำ แล้วแต่เขาจะชอบ เป็นวงกลม
วางตรงหน้า แล้วก็เพ่ง. ^๘นี่เป็นเรื่องเบื้องต้นเท่านั้นแหละ
อะไรก็ได้.

จะบอกอย่าง^๙นี้เลยว่า อะไรก็ได้ สำหรับจิตจะไป
กำหนดลงที่ตรงนั้น, กำหนดลงที่ตรงนั้น จนจิตมารวม
อยู่ตรงนั้น. ก่อน^{๑๐}นี้จิตเขาชอบไปเที่ยว, เป็นลักษณะ
ของจิตที่ชอบเที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ มันก็เป็นจิตฟุ้งซ่าน
ทำอะไรไม่ได้. ^{๑๑}นี่ก็ทำให้มันหยุดเที่ยว มาอยู่ที่จุด
จุดเดียว ก็เรียกว่า ฝึกให้มัน เป็นสมาธิ.

เราจะเอววง เอาดวง เอาอะไรอย่าง^{นี้}ก็ได้, หรือ
เอาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้, เอาความรู้สึก
อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้, ให้เป็นจุดเดียว สำหรับจิตกำหนด
ก็เรียกว่าสมาธิทั้งนั้น แต่จะไม่ใช่ของที่ส่งเสริมกิเลส;
เช่นเราจะเอารูปภาพของแฟนมาเป็นอารมณ์เพ่งสมาธินี้ ไม่
ถูกเรื่อง นิมันไม่ช่วยให้จิตสงบออก มันขยายตัวออกไปเป็น
การปรุง.

ต้องเอาดวงเขียว ๆ แดง ๆ กลม ๆ เล็ก ๆ เอาหลอด
ไฟฟ้า เอาดวงเทียนอะไรมาเพ่ง ให้จิตเป็นสมาธิ นี้จึงจะ
หยุดปรุง จะเป็นไปในทางเป็นสมาธิ. พอเป็นสมาธิ
มัน ก็หยุดปรุง ขณะนั้นแน่นอน; เมื่อจิตเป็นสมาธิ
ก็หยุดปรุงขณะที่เป็นสมาธิแน่นอน.

บัญญัติช่วยให้เห็นความจริง “เช่นนั่นเอง”.

ที่^{นี้}ไม่เด็ดขาด ต้องไปทำถึงปัญญา. เมื่อจิต
เป็นสมาธิแล้ว ก็เอาความเป็นสมาธินั้น พิจารณาศึกษา
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่เราเคยหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด
หลงกลัว วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์; เอาจิตที่เป็นสมาธิ

ไปเพ่งดูสิ่งเหล่านั้น มันก็จะหยุด หยุดรัก หยุดโกรธ หยุดเกลียด หยุดกลัว หยุดอาลัยอวรณ์ หยุดอะไรที่เคียดหงายรัก ยึดมั่นเป็นท้าว—เป็นของกู มันก็เฉยไปเสีย. จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ทำให้เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง.

การเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง มันไปสรุปอยู่ที่คำที่นำหัวเราะคำหนึ่งว่า เช่นนั่นเอง; พอเราเอามาพูดที่แรก ก็มีคนหัวเราะเยาะ. หัวใจของธรรมอยู่ที่ “เช่นนั่นเอง”. อย่าเพื่อหัวเราะเยาะนะ. เช่นนั่นเองนั่นคือหัวใจของธรรมะ; ถ้าไม่เช่นนั้นเอง แล้วมันต้องรักหรือโกรธ หรือเกลียด หรือกลัว หรืออะไร อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ; ถ้าไม่เห็นเช่นนั้นเอง. ถ้าเห็นเช่นนั้นเอง มันจะไม่หลง รักที่ยั่วให้รัก, ไม่เกลียดที่ยั่วให้เกลียด, ไม่โกรธที่ยั่วให้โกรธ, ไม่กลัวที่ยั่วให้กลัว, มันเช่นนั้นเอง.

พระอรหันต์ท่านไม่มีรัก เกลียด โกรธ วิตกกังวล อาลัยอวรณ์ เพราะท่านเห็น เช่นนั่นเอง เต็มขาดลงไป; เราไม่อาจจะเห็นเช่นนั้นเองโดยเด็ดขาด ก็ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้. ให้เห็นเช่นนั้นเอง ของความมร่อย

ของความไม่ร่อย ของความแพ้ ของความชนะ ของความได้
ความเสีย กำไร ขาดทุน.

เห็นเช่นนั้นเอง; อย่าเป็นทุกข์, อย่าไป
หลงไหลกับมัน, อย่ารักมัน, อย่าเกลียดมัน, จิตใจก็ปกติ.
จิตใจปกติ ก็รู้อย่างไรกับสิ่งเหล่านั้น
ก็ทำ ทำ ทำ, ทำไปตามที่จำเป็น; เราก็จะอยู่สุข ไม่ปรุง
มันดับ มันเย็น; มันไม่ใช่เช่นนั้นเองแล้วจะบ้า หรือ
เช่นนั้นเอง แล้วจะไม่ทำอะไร. เห็นเช่นนั้นเองแล้วมัน
ปกติ; เมื่อปกติแล้ว มันรู้อย่างไรก็ทำไป ก็ได้
รับประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ ก็ดับ ก็เย็น ก็เป็น
สุขอย่างยิ่ง ก็เป็นนิพพาน.

เมื่อปรุง - ร้อนเป็นไฟ เมื่อดับ - เย็นอย่างยิ่ง.

นี่สรุปความว่า เมื่อไรปรุง มันก็ร้อนเหมือน
ไฟ; เมื่อไรมันดับ เมื่อนั้นก็เย็น, เย็นมากกว่าน้ำ
เพราะมันไม่ใช่ น้ำ มันเย็นในแบบจิตวิญญาณ ไม่ใช่เย็นใส
น้ำแข็ง. นั่นมันเรื่องทางวัตถุ เย็นเพราะไม่มีไฟคือกิเลส;
นี่เย็นนิพพาน. เย็นใส่น้ำแข็ง มันก็เย็นวัตถุ; เย็น

เนื้อหนัง ไม่ใช่นิพพาน. แต่เอาความหมายเดียวกันว่ามัน
เย็น เพราะมันดับจากความร้อน. ดังนั้น เมื่อเรา ต้องการ
ความเย็นแห่งชีวิต เราก็ต้องทำให้มันดับจากการปรุง;
ถ้ามันปรุง ก็มันสุ่มไฟขึ้นมา, มันก็เกิดกองไฟขึ้นมา
แล้วมันก็ร้อน.

ฉะนั้นขอให้มีความรู้ทุก ๆ คน, ขอให้ทุก ๆ คน มี
ความรู้สำหรับจะออกจากการปรุง : เมื่อตาเห็นรูป, เมื่อ
หูฟังเสียง, เมื่อจมูกได้กลิ่น, เมื่อลิ้นได้รส, เมื่อกายได้
สัมผัสทางผิวหนัง, เมื่อจิตได้รู้สึกคิดนึกอารมณ์อะไรขึ้นมา,
อย่าให้มันปรุงเป็นกิเลสตัณหา.

เดี๋ยวนี้เราร้อง บางคนอาจจะปรุงเป็นความรัก
ความชอบก็ได้ ควรจะเฉยไม่ต้องรู้อะไร. เราร้องก็ร้องไป
หรือว่าถ้าจะรักขึ้นมา มันก็เช่นนี้นั่นเอง; เสียงเราร้อง
มันเช่นนี้นั่นเอง; ไม่มีความหมายว่าไพเราะ หรือไม่ไพเราะ
มันเช่นนี้นั่นเอง, ก็เท่ากับไม่มี นี่เราเรียกว่า เราเห็น
เช่นนี้นั่นเอง ก็จะไม่ติดอยู่ได้ จะดับอยู่ได้ จะเย็นอยู่ได้
ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็นโรคประสาท.

เราเป็นโรคประสาททั้งที่เป็นมนุษย์ ต้องกินยา
นอนหลับ, ต้องกินยาช่วยให้นอนหลับ, ต้องกินยาแก้
ประสาท. แต่สุนัขและแมวไม่เป็นโรคประสาท, เรไรนี้
ก็ไม่เป็นโรคประสาท, ไม่มีทางที่เรไรนี้จะเป็โรคประสาท;
ฉะนั้นละอายมันบ้าง. ถ้าใครกำลังปวดหัว นอนไม่ค่อย
หลับ ต้องกินยานอนหลับอยู่ เป็นโรคประสาทอยู่; ดูก้อน
หิน ดูต้นไม้ ดูอะไร? — ดูความที่มันหยุดเย็น ไม่ปรุง
เป็นปกติ แล้วก็รู้สึกละอายมันบ้าง.

มาในที่อย่างนี้ ก็ควรจะได้รับประโยชน์อย่างนี้ คือ
เรียนจากของจริง เรียนจากธรรมชาติ; ธรรมชาติสอนดี
กว่าใคร ๆ สอน. พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสอย่างนั้น ว่าให้
เรียนจากธรรมชาติ เห็นแจ้งประจักษ์ออกมาจากภายใน ไม่
ต้องเชื่อแม้แต่ตถาคตพูด, พระองค์ตรัสก็อย่าเพื่อเชื่อ.
เอาไปใคร่ครวญ แยกแยะดู ทดสอบดู เห็นว่ามันดับเย็น
ได้จริง จึงเชื่อ.

นี่พุทธศาสนาเป็นประชาธิปไตยอย่างยิ่ง ไม่
ผูกขาดความคิดของใคร; ยังไม่เชื่อก็ได้. แต่ขอให้เอา

ไปใคร่ครวญพิจารณา เห็นจริงแล้วจึงเชื่อ แล้วปฏิบัติ
แล้วก็ได้ผล.

ฉะนั้นอาตมาก็ต้องพูดอย่างเดียวกันแหละว่า ที่พูด
นี้ก็ไม่ต้องเชื่อก็ได้; แต่ขอรับรองที่สุด ช่วยเอาไปคิดไปนึก
ไปศึกษา ไปลองดู ใคร่ครวญดู ว่าถ้าปรุ้งแล้วก็เป็นที่
ทุกข์อย่างยิ่ง ถ้าดับแล้วเป็นสุขอย่างยิ่ง. ช่วยทำให้มัน
ติดปากไว้ด้วยกันทุกคนว่า สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา นิพฺพานํ
ปรมํ สุขํ - ปรุ้งนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ดับนั้นเป็นสุขอย่าง
ยิ่ง; แล้วช่วยให้มันดับอยู่ตามปกติ, อย่าให้มันปรุ้ง
ลุกเป็นไฟขึ้นมา อย่าให้เป็นกิเลสตัณหาขึ้นมา.

นี่เวลาก็ต้องเรียกว่า หมดแล้ว ที่กำหนดไว้ ก็จะ
ต้องยุติกันที่ ด้วยการฝากหัวใจของธรรมะ ไว้กับท่าน
ทั้งหลายทุกคน ว่าปรุ้งแล้วก็เป็นที่ทุกข์อย่างยิ่ง ว่าดับ
แล้วก็เป็นที่สุขอย่างยิ่ง. ขอให้สามารถหยุดปรุ้ง, ขอให้
สามารถทำให้ดับเย็นอยู่ด้วยกันทุกท่านทุกคน, เป็นสุขอยู่
ทุกทีพิภวารัตริกาลเทอญ.

ขอยุติการบรรยายไว้แต่เพียงเท่านี้.

รายชื่อหนังสือ ชุดลอยปทุม

อันดับ เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑. คู่มือมนุษย์	๖	๑๒. นิพพานที่นั่นและเดี๋ยวนี้	๒
๒. ศิลปแห่งการดู ด้วยตาทุกตมมีปัญญา	๑	๑๓. ธรรมพริบใหม่	๒
๓. ศิลปแห่งการมีพระพุทธรูปเจ้า อยู่กับเนื้อกับตัว	๑	๑๔. ดอคาช่วยได้	๑
๔. ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑	๑๕. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑
๕. ธรรม ๒๔ เหลี่ยม	๓	๑๖. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๓
๖. พดกับฉนร	๑	๑๗. คำของครู	๑
๗. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑	๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑
๘. เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๑๙. ถอยหลังเข้าคลองกันเถิด	๑
๙. ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑	๒๐. การเก็บความโกรธใส่ยั้งฉาง	๑
๑๐. ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๒๑. การปรุ่งเป็นทุกข้ออย่างยั้ง การดับเป็นสุขอย่างยั้ง	๑
๑๑. ปรมัตถธรรมค้ำกลอน	๑	๒๒. อาหารหล่อเลี้ยงใจ	๑
		๒๓. ปุญญกิริยาวัตร	๑



ให้เขาเถิด

เขายากดี เท่าไร ให้เขาเถิด
ไม่ต้องเกิด แข่งดี มีแต่เสีย
ริษยา คือทุรกรรม ทำให้เพ็ลีย
ทั้งลูกเมีย พลอยลำบาก มันมากความ
เขายากเด่น เท่าไร ให้เขาเถิด
จะไม่เกิด กรรมกะลี ที่ซำสาม
มุกตา สาธุกรรม ทำให้งาม
สมานความ รักใคร่ เป็นไมตรี
เขายากดั่ง เท่าไร ให้เขาเถิด
ช่วยชูเชิด ให้ประจักษ์ ด้วยศักดิ์ศรี
ให้ดั่งก้อง ท้องฟ้า อย่างอสนี
ต่างฝ่ายมี ผลงาม ตามเรื่องตน.

พ. อินท...