

BIA-P.๒.3.1/๒-๖3

การทำวิปัสสนา
และใจความสำคัญของวิปัสสนา
[ชุดลอยปทุม อันดับ ๖๓]



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

| | |
|---------------------|------------------------|
| ลวยธรรมะมาลัย | ลงสู่โลกอันเบียดบีบ |
| แผ่ธรรมะรังสี | ตามพระพุทธรูประสงค์ ฯ |
| มันหมายจะเสริมศาสน์ | สถาปน้โลกให้อย่าง |
| ปลอดภัยพินาศ, คง | เป็นโลกศุขสถาพร ฯ |
| หากแล้งพระธรรมญาณ | อันธพาลกลีบ |
| จะครองโลกเป็นอากร | ให้เลวลุ้สเตร์จันาน ฯ |
| จะทกขั้ทนทงคีนวัน | พิฆาตกนบมีประมาณ |
| ด้วยเหตุหังการ | เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ |
| บรรษั้ทพระพุทธรองค์ | จึงประสงค์ประกอบกรรม |
| ตามแนวพระธรรมนำ | ให้โลกผองผ่องพันภัย ฯ |
| เผยแผ่พระธรรมทาน | ให้ไพศาลพิชิตชัย |
| แปดหมื่นสี่พันนัย | อุทิศท่วทงปถพี ฯ |

พ.ท.

๒๕๒๓

การทำวิปัสสนา

และ

ใจความสำคัญของวิปัสสนา

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๖๓]

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

อบรมพระวิปัสสนาจารย์

จากสำนักวิปัสสนาบุญศรีมนีกรณ

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา

๓๐, ๓๑ มกราคม ๒๕๒๖

ศรัทธาบริจาค

ของ

คุณแพญญา แก้วแดง

อุทิศส่วนกุศลถึง คุณเรื่อง แก้วแดง (สามี)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒,๕๐๐ เล่ม

ธันวาคม ๒๕๒๗

เรียนวิปัสสนา

เรียนวิปัสสนา เพิ่งมีมา ต่อภายหลัง
ไม่เคยฟัง ในบาลี ที่ตถา
ไม่เคยเป็น คันถะ วิปัสสนา
มีแต่ว่า ตังหน้า บำเพ็ญกรรม

เพราะทนอยู่ ไม่ได้ ในกองทัพ
จึงได้ลุก จากเรือนอยู่ สู่นอกขั้ม
จัดชีวิต เหมาะแก่ ก่กัจฉกรรม
เพื่อกระทำ ให้แจ้ง แห่งนิพพาน

ในบัดนี้ มีสำนัก วิปัสสนา
เกิดขึ้นมา เป็นพิเศษ เขตสถาน
ดู เอาจริง ยิ่งกว่าครั้ง พุทธกาล
ขอให้ท่าน จริง, ดี - มีวิปัสสนา.

พ. อินทร์



อนิเมทา

การนิพนธ์หนังสือธรรมะ อันเป็นธรรมาทน ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างยิ่ง เช่นนี้ เป็นสิ่งที่
น่ายินดี และควรแก่การอนิเมทา, จึงขออัญมิมทา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลคำได้ย่อ มีความหมาย มาก
มายหลายประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดที่มี ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ
ของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของ เขา,
เมื่อความมีชีวิตอยู่ อย่างสมบูรณ์ ทั้ง กาย ใจ ศีล และ
ศีลธรรม, หรือ ทั้ง โลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะไม่รู้จัก สิ่งที่ เรียกว่า
ธรรมะ อย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะคือ๒๒
เผด็จเมื่อนองในดิน ในระสอระดออันเกิดจากกาบระพทุผล
ผิดธรรมะ นั่นเอง. สัญชาติ กาลสมัยใดคน ชอบชอบ
วิชาในระสอระดอชนิดนั้น และเจริญเติบโตขึ้นคนก็จะ
ทั้ง มีสติปัญญา มีทศกัณฐ์ ทั้ง เนื้อ หนัง. มชาก็ใครสัก
ชีวิตจิตใจ คนนั้นเรียกว่า ไม่ ดี ดี ดี ดี ดี ดี ดี ดี
ก็แล้ว; สอแต่ให้ มี เนื้อ หนัง ดี ดี ดี ดี ดี ดี
ตลอดกาล เป็น พาล แล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ ของ เขา มี อยู่
เพียง แต่ หา เนื้อ หนัง ดี ดี ดี ดี ดี ดี ดี

โลกส่วนใหญ่นี้ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ จึง

เรื่องถัดมา โลกที่กำบังขาดแคลนธรรมะ สำนวนมีชื่อว่า สังขัตติ-
กาท; มีแต่ธรรมะ คือสิ่งที่ดีจะสละทิ้งก็ถูกตักเตือนให้ยังง
งั้นไม่ สละทิ้งปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้. แม้จะมีพระดีก็มี
อยู่ทั่วไป จำนวนน้อยลงตามสภาวะที่ต่างกันสักเท่าไร ก็ยังมีเต็ม
ไปด้วยสิ่งที่ดีมีในสมัยปัจจุบัญไรเลยแม้ในโลกนี้ด้วย แต่ถึง
สภาพดี ควรชื่นชม อัญชานาด ภัยสละยอม เหนื่อยหน่าย สิ้นข้อธรรมะ-
ธรรมะ สละธรรมละระงับกิจ สละธรรมละถือ และพระอุปจาระนัญญะ-
นัญญะกัน ระงับธรรมะขึ้น ที่มี ความไม่พร้อมกันที่สละ อัญชานาด
คมสิ้น, ภาวเป็นอันทั่วถึง กันทั้งโลก แม้ในสมัยที่อยู่ที่ต่าง
อยู่ในธรรม โดยสละทิ้ง. ผลแห่งธรรมะที่สละทิ้ง มิอาจ
ละผล ที่นำพาว่า ธรรมะมีอยู่ในโลก.

บทที่ ๑๖ จะกล่าวถึง มีนมีน สัตว์ที่ช่วยไม่ได้เสียแล้วที่
ละทิ้งไปในโลกเป็นเช่นนี้. ยี่สิบอยู่ให้เป็นที่มาของนั้น และผลอยู่
เป็นคุณของแล้ว เข้าไปก็ต่อตามลือไว้ภาว=ขาดด้วย สักคนหนึ่ง ก็
แล้วก็มี โดยไม่ตัดต่อละตายในโลก สัตว์ได้รู้ความที่อยู่ที่อยู่ใน
สภาวะเดิมๆ แต่มีพระดี. แต่หนอที่ที่มีสิ่ง ธรรมะ คือสิ่งที่ดี
เห็นมีที่ สิ่งที่ดีมีอยู่ มีที่สิ่ง และ=เข้ก็ยังมีแต่สละได้หมดแต่และ
มีที่สิ่ง; เปรียบว่า สัตว์ดีมีแต่ สันติภาพกันใหม่ เพื่อมนุษย์
โลกที่มีอยู่ ตามทุกแห่งด้วยความสงบสุข โดยอาศัย สิ่งที่ดี
ว่า ธรรม นั้นเอง; สัตว์ได้พบความยากกันเสียเพราะธรรม ชัก
ชวนกัน ให้พระดี ที่ทุกแห่ง เพื่อพระดีมีมาแห่งธรรม สัตว์
มานุษยมี. การที่มนุษย์นั้นสิ่ง ธรรมะ นั้นเสียแล้ว ก็ลือแต่
ที่ไว้เสียก็ทุกแห่ง=สงบดี ดีดี.

การรู้จักธรรม คือการรู้ตัวอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง คน
ไม่หลงใหลในสิ่งใด แม้ในความสุขหรือความทุกข์ ก็คือรู้จักอยู่
กับสิ่งใดอย่างสงบเย็น. เมื่อรู้ความเป็นความจริงในสิ่งนั้น ย่อม
ไม่เวียนหวั่นไหว แม้ความสุขหรือความทุกข์ก็ตาม. ความรัก
เพื่อห่มคลุมด้วยดี ย่อมเกิดไม่ได้เพราะเหตุนี้. ความรัก
ที่แท้ คือการที่คนคนหนึ่งได้ใจอย่างแท้จริง แม้ว่าจะมีความเจ็บปวด
ทรมานที่ตนกระทำแก่เขา. ผู้ประพาศธรรม ย่อม
รู้จักมีสุข เมื่อรู้จักตนได้ประพาศธรรม หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้นใด ๆ
ก็เกิดขึ้นที่รู้จักเป็นสุข. ไม่หลงใหลในความดีอันมีมากมาย
คือ สุนทรียภาพ หรือศีลธรรม คือ ๓ ขุ ลมุก ลีลน กาย เว:
คือสิ่งที่ตนทำแล้วดีทุกอย่างเหล่านั้น เสียแล้ว.

ธรรม: ย่อมในความรู้จักมีที่ผิดอย่างถูกต้อง รู้จักมี
แถมด้วยดี และชีวิตอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ
หรือปฏิบัติได้ ใฝ่ใจอย่างดีหรือเสีย มีธรรมอยู่ ๑ อย่าง
ถูกต้อง คือเป็นไม่เพื่อ สันติสุข สันต์บุคคล และ สันต์ภาพ
หรือสันต์รวม โดยสันต์เดียว, ไม่สับสนวิฤตทุกประการ สันต์
ใจดี แม้แต่สันต์หรือความ และปัญญาอันที่สงบ, มีเมตตา
ตามคำสอนโลก หรือหนักแน่นดี แม้แต่หน้อยเดียว. คือ
ที่เรารู้ว่า งาม, ใจดี, หรือ ชอบแต่ตลอดชีวิต ย่อมมี
แต่ผู้ประพาศธรรม. ข้อนี้ หมายถึงความว่า งาม ไม่มีความ
หรือความดีอันใด, มีแต่ สันต์ดี นับตั้งแต่นั้นมาที่
ประพาศธรรม เป็นต้นไป ก็ดี.

เขา มี ๓ หู ๑ มุม ลิ้น ๓ ขา ๒ นิ้ว สำนักรับการฝึกหัด เพื่อใช้
 ฝึกสัตว์ ทั้งปวง ๑ ข้าง ถูกตัดออกมาก็เป็นครึ่ง เพื่อมีชีวิตรอยู่ได้
 ๑ ข้าง สอดสนุ มีชื่อ มี ๓ หู ๑ มุม ลิ้น ๓ ขา ๒ นิ้ว เป็น
 ชื่อ ๕ นี้เขาตกเป็นทาสของโมคคัลล ณ ในเขตริมฝั่ง ในเขตริมที่
 เป็นถิ่นอยู่ โดยมากในในโลกสัตว์นั้น ซึ่งกำลังขาด ขวามะ
 เขามัวลืมโลกนอกตัวเขาไม่ได้ ก็ครึ่ง ๒๒ เขาสามารถควบคุม
 ๓ หู ๑ มุม ลิ้น ๓ ขา ๒ นิ้ว สอดสนุโลก แต่ในลักษณะนี้
จะไม่มีพิษเป็นภัยแก่เราได้ โดยอาศัยธรรมะ นั้นเอง ที่
 ๑ มุมในโลก คำนี้ดีเยี่ยมนี้ โลกนี้ ก็เป็น โลกนี้ของบาง ๑ อยู่
 ๑ ข้าง หรือเป็น โลกของ พระศรีอารยเมตไตรย นั้นมากขึ้นที่
 ๑ ข้าง เพราะเป็นโลก นี้ ไม่มี ๑ ข้าง ไม่ ล้อย ธรรม

ทางโลก ของโลก สอดสนุนี้ มีอยู่ ๓๒ ได้ยวนี้ ไท่กันนี้
 ชื่อ เดินไปตามทางธรรม การช่วยให้ทุกคน ได้เดินไปตาม
 ทางธรรม ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวง และสูงส่ง. ขอรหัส
 การวัดการฝึกหัดของ สอดสนุนี้ นั้นเคยแพร่ให้ สงสารแล้ว มีระ-
 ใยอันเต็ม ทนความขมขื่น สอดสนุ ทั้งแก่ผู้ที่ยังไม่แล้ว ๑๒ =
 ผู้ที่ยัง มีชีวิตอยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมโลก. ส่วนได้ของอดสนุ-
 ไม่ขาด ขาดนี้ที่ สอดสนุ เป็น ๑๒๖ ๑๒๖.

พุทธศาสน อธิษฐาน

โลกขพพาราม, ๒๒
 ๑ มกราคม ๒๕๒๖

อบรมพระวิปัสสนาจารย์

[จากสำนักวิปัสสนาบุญศรีมุนีกรรม์]

ครั้งที่ ๑, ๓๐ มกราคม ๒๕๒๖

ลานหินโค้ง โมกขพลาราม

การทำวิปัสสนา

ผมได้รับคำขอร้องให้พูด เรื่องที่เป็นประโยชน์ แก่พระวิปัสสนาจารย์. วิปัสสนาจารย์ หมายถึงอาจารย์ผู้ สอนวิปัสสนา อาจารย์แห่งวิปัสสนา, มันเป็นเรื่องอาจารย์ของ อาจารย์. ถ้า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เขาเรียกว่า วิปัสสโก, วิปัสสโก, วิปัสสก, นี้เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ได้เกี่ยวกับการ เป็นอาจารย์. ถ้าเป็นวิปัสสนาจารย์ก็หมายถึงอาจารย์ สอนวิปัสสนา, อาจารย์แห่งวิปัสสนา อาจารย์ในการ วิปัสสนา ซึ่งมันผิดกันมากแหละ; อันหนึ่งเป็นอาจารย์ อันหนึ่งเป็นลูกศิษย์.

ศึกษาคาทเกยวกับวิปัสสนา.

ที่นี้ เรื่องที่จะเป็นประโยชน์แก่พระวิปัสสนาจารย์มันมีมาก ไม่ใช่เรื่องพูด ๒-๓ วันจบ หรือบางทีไม่ใช่ ๒-๓ เดือนจบ มันต้องพูดกันตลอดไป เรื่องมันมาก; จะให้พูดกันวันสองวันสำเร็จประโยชน์ นั้นมันทำไม่ได้ มันก็ได้แต่พูดเค้าเรื่อง, เค้าใหญ่ใจความของเรื่อง แล้วก็ไปขยายออกเองโดยรายละเอียด, แล้วก็ศึกษาเฉพาะรายละเอียดนั้น ๆ แต่ละเรื่อง ๆ อีกทีหนึ่ง, เอามารวมกันเข้าทั้งหมด ก็จะสำเร็จประโยชน์ แก่การที่จะทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์ อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา.

ถ้าเอาตามตัวหนังสือ *วิปัสสนา* แปลว่า *การเห็นแจ้ง*; ใจความสำคัญมันอยู่ที่การเห็น ซึ่งเป็นผลของการดู. เราต้องมีการดู จึงจะมีการเห็น, ไม่มีการดูก็ไม่มี การเห็น, ที่นี้แม้จะมีการดู แต่มันดูไม่เป็นดูไม่ถูกเรื่อง, การดูของคนโง่มันก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน; จะต้องเป็นการดูที่ถูกต้อง, แล้วก็จะมีผลออกมาเป็นการเห็น การเห็นนั้นแหละ คือคำว่า *วิปัสสนา*; *บัสสนะ* แปลว่า *เห็น*, *วิ* แปลว่า *แจ้งแจ้ง*.

มักจะเข้าใจกันผิดๆ ในข้อที่ว่า คิด นึก พิจารณา
จนปนกันยุ่งไปหมด : พิจารณามันก็เป็นการพิจารณา,
การคิดมันก็เป็นการคิด ยังไม่ใช้การดูอันแท้จริง. การดู
อันแท้จริงนี้ต้องเพ่งดูอยู่ ด้วยจิตพิเศษ, เพ่งดูอยู่ด้วยจิต
ที่พิเศษจึงจะเห็น. ดังนั้นเราจะต้องอบรมจิตให้ถึงขั้น
ที่เรียกว่า เป็นจิตพิเศษ คือจิตที่มีสมาธิอย่างถูกต้อง,
แล้วก็เอาจิตพิเศษนั้นแหละเป็นเครื่องดูลงไป ที่สิ่งที่จะต้องดู.
ถ้าเป็นเรื่อง คิด เป็นเรื่อง คั้น นี่ยังไม่ใช้การดู; แม้
พิจารณาอยู่ด้วยแง่เงื่อนอะไรต่างๆ ก็ยังไม่ใช้การเพ่งดู.

คุณพึงให้เข้าใจว่า พิจารณานั้นมันกระจาย มัน
ส่ายไปรอบด้าน มันยังไม่ใช้การเพ่งดู. เราต้องทำ
จนกระทั่งว่ามีการเพ่งดู คือคิด คั้น พิจารณา จนเห็นปม
เห็นเงื่อน เห็นจุด เห็นสิ่งที่จะต้องดู แล้วจึงดู. ฉะนั้น
จึงมาหลังจากการ คิดคั้น หรือพิจารณา. พิจารณา นั้นมัน
เหมือนกับการหา การค้นคว้า การหา การแยกแยะ การ
วิจัยวิจารณ์ อะไรต่างๆ มันยังไม่เพ่ง. นี้พอพบเงื่อน
ที่ว่ามันจะต้องเอากันอย่างนั้น แล้วมัน จึงจะเพ่ง.

การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดู.

ทั้งนั้นมันจึงมีปัญหาเบื้องต้นที่ว่า จะเตรียมจิตให้เป็นจิตที่เหมาะสมสำหรับจะดูด้วยวิธีใด นั้นมันเป็นเรื่องดูทางจิตทางวิญญาน. ถ้าดูทางวัตถุ, ทางวัตถุ ทางกายภาพทางนี้ มันเหมือนกับว่า เราทำตาให้มันสะอาด หยอกยกตาให้มันไม่มีโรค, แล้วก็เอาแว่นตาที่ดีมาใส่เข้า, แล้วก็ต้องเช็ดแว่นตาโดยวิธีที่ถูกต้อง. เคี้ยวนี้เขามีเครื่องเช็ดแว่นตาอย่างดี อย่างถูกต้อง เช็ดแล้วใสแจ๋ว. นี้เมื่อทำได้อย่างนี้กะแว่นตา กะดวงตาของเราแล้ว มันก็พร้อมหรือเหมาะที่จะดู.

ความเหมาะที่จะทำหน้าที่ดู หรือทำหน้าที่อะไรก็ตาม ก็เรียกว่า *ความควรแก่การงาน* คือ *กมุมนีโย* : *กมุมนีโย* แปลว่า *ควรแก่การงาน*, คือสิ่งที่เราจะต้องทำ เรียกว่าการงาน. *จิตต้องเป็น กมุมนีโย* คือควรแก่การงาน เช่นเดียวกับแว่นตาเช็ดได้ทีแล้ว ควรแก่การใช้ใส่ดู. นี้เราต้องทำจิตให้มันควรแก่การงาน.

ตอนนี่ ตอนที่ทำจิตให้ควรแก่การงาน นั้นแหละคือตอนที่เรียกว่า *สมาธิ, สมาธิ*; แต่ในภาษาที่ใช้กัน

อยู่ทั่วไป เขารวมเอาทั้งสมาธิ ทั้งวิปัสสนา เป็นวิปัสสนา
ไปหมด เรียกว่าเป็นเรื่องวิปัสสนาไปหมด; แต่ตัวจริง
เนื้อแท้ของมันนั้น มันแยกออกเป็นตอนๆได้. ในชั้น
แรก ต้องทำจิตให้เป็นสมาธิ ถูกต้องตามความหมายของ
คำว่าสมาธิ; ไม่ใช่สมาธิงมงาย, สมาธิบ้างบอๆ สมาธิ
เห็นนั่นเห็นนี่ เห็นนรกสวรรค์, นั่นมันคนละเรื่องกัน.
สมาธิที่จะเห็นธรรมะคืออุปกรณ์สำหรับวิปัสสนา, เห็น
ธรรมะคือเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง.

มีบาลีว่า *สมาหิตโย ยถากุตฺติ ปชานาติ* — ผู้มีจิต
ตั้งมั่นย่อมเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง. คำว่า จิตตั้งมั่น
นั้นแหละมัน มีความหมายพิเศษ ทำให้เข้าใจผิดหรือยุ่งยาก.
บางคนก็ถือเอาว่า พอจิตเป็นสมาธิก็เห็นหมดเลย, เห็นตาม
เป็นจริงหมดเลยพอจิตเป็นสมาธิ มันไม่ได้หมายความว่าอย่าง
นั้น. จิตที่ตั้งมั่น หมายความว่ามัน เป็นจิตที่มีความ
เหมาะสม, แล้วมันจึงจะตั้งมั่น, แล้วมันก็มีการเพ่งดูอยู่อย่าง
ตั้งมั่น, ตั้งมั่นอยู่ด้วยการเพ่งดู.

ลักษณะของความเป็นสมาธินี้สำคัญ ท่านวางไว้
เป็น ๓ คำ *ปริสฺสุทฺโต สมาหิตโย กมนฺนโย*, จำไว้ดีๆ. *ปริ-*

สุทฺธฺโธ คือเป็นสมาธิเพราะปราศจากกิเลสและนิวรณ์รบกวน,
 เป็นจิตเกลี้ยงปราศจากนิวรณ์และกิเลสรบกวน, อย่างนี้
 เรียกว่า ปริสุทฺธฺโธ, เวลานั้น ในขณะที่เป็นสมาธิเป็นปริ-
 สุทฺธฺโธ. แล้ว สมาหิโต นี้ทั้งมัน, ตั้งอยู่อย่างดี ก็เพราะว่า
 ไม่มีอะไรรบกวน, ไม่มีกิเลสรบกวน มันจึงตั้งมันได้เป็น
 อย่างดีในอารมณ์เดียว เรียกว่า สมาหิโต. แล้วเมื่อมัน
 อยู่ในลักษณะอย่างนี้ นั่นแหละมันคือ สมควรแก่การงาน
 เรียกว่า กมฺมณีโย. สมควรแก่การงาน ในที่นี้ก็คือ การ
 งานที่จะเพ่งให้เห็นความจริง, เห็นความจริงเพราะการ
 เพ่ง, ไม่ได้เห็นความจริงเพราะการคิดค้น หรือพิจารณา
 เพราะพิจารณามันยังส่ายรอบตัวอยู่. ฉะนั้น การเห็น
 ธรรมจริง ๆ นั้น จะเห็นด้วยการเพ่ง คือคำว่า ฌานะ. ฌานะ
 หรือ ฌาน นั้น แปลว่า การเพ่ง.

อย่างบาลีว่า ยทา หเว ปาตุภวนฺติ ธมฺมา อาตา-
 ปิโน ฉายโต พฺรหฺมณฺสฺส — เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏ
 แก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่; ใช้คำว่า เพ่งอยู่ ฉายโต
 อาตปิโน — มีความเพียร แล้วก็ฉายโต — เพ่งอยู่, พฺรหฺม-
 ณฺสฺส — แก่พราหมณ์. คำว่า ฌายะ, ฌาน เขาแปลว่า เพ่ง,
 ในที่นี้หมายถึง เพ่งให้เห็นความจริงของธรรมทั้งปวง.

แต่คำว่า เฟ่ง นี้ หมายถึง เฟ่งเพียงให้เป็นสมาธิ ;
 ในขั้นสมาธิก็เรียกว่า เฟ่งเหมือนกันแหละ เพราะคำว่า เฟ่ง
 นั้นใช้ได้ทั้ง ๒ ความหมาย, คือ เฟ่งให้เป็นสมาธิ ก็ได้,
 เฟ่งอารมณ์ของสมาธิ สำเร็จ แล้วก็เป็นการได้สมาธิ ;
 นั้นแหละเฟ่งอารมณ์เพื่อได้สมาธิ นี้ก็เฟ่งลักษณะ, เฟ่ง
 ลักษณะของสิ่งนั้น ๆ หรือของอารมณ์นั้นก็ได้ ของสิ่งใดก็ได้
 เฟ่งลักษณะ, เฟ่งแล้วก็จะเห็นความจริงของสิ่งนั้น. เฟ่งที่
 ลักษณะของสิ่งนั้น แล้วจะเห็นความจริงของสิ่งนั้น มัน
 ก็ได้วิปัสสนา หรือญาณ, ได้ญาณ หรือได้วิปัสสนา.

ฉนั้น แปลว่า เฟ่ง, เฟ่งเข้าไปที่อารมณ์ ก็จะได้
 ได้สมาธิ, เฟ่งเข้าไปที่ลักษณะ ก็จะได้ความรู้แจ้งเห็น
 แจ้ง จะเรียกว่า ญาณ หรือ ทัสสนะ หรือรวมกันทั้ง ๒
 คำ ว่า ญาณทัสสนะ ก็ได้, แล้วมีอยู่หลายขั้นตอน สูง
 ขึ้นไป ๆ.

จุดหมายในการวิปัสสนา.

วิปัสสนาแท้ ๆ มันอยู่ที่การเฟ่งหมวดหลัง เฟ่ง
 ที่ลักษณะ ให้เห็นความจริงของสิ่งนั้น ๆ. นั้นแหละ

เป็นตัววิบัติสสนา. ตัวทำให้เป็นสมาธิ ให้จิตบริสุทธิ์ ให้
จิตตั้งมั่น ให้จิตสมควรแก่การงานนั้นเป็นชั้นสมณะ หรือ
สมาธิ. ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้าทำสำเร็จในชั้นสมณะ
หรือสมาธิ แล้ว. มันก็เพ่งอยู่อย่างถูกต้อง ความจริง
มันจึงออกมา ว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น, อย่างนั้น มัน
มีการเพ่งอยู่ที่สิ่งที่เราต้องการจะรู้อะไรเห็น.

ในอรรถกถาที่เชื่อถือได้ เขาจำกัดความไว้ว่า สมาธิ
คือเอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ; เอกัคคตาจิตที่มี
นิพพานเป็นอารมณ์ หมายความว่า จะชั้นไหน ชั้นไหน ตอน
ไหน พวกไหนก็ตามนะ มันเพ่งจุดหมายปลายทางคือนิพพาน.
เอกัคคตาจิตคือจิตที่รวมเป็นอารมณ์เดียว เป็นจุดเดียว มี
ยอดแห่งจิตเดียว. เอกัคคตา — มียอดเดียว นี้เรียกว่า
เอกัคคตา, แล้วก็จิตมีเอกัคคตา, ความเป็นเอกัคคตานั้น
มันมีนิพพานเป็นที่หมาย.

ฉะนั้นแปลว่า ผู้ปฏิบัติชั้นไหนก็ตาม ชั้นต้น ชั้น
กลาง ชั้นปลาย ชั้นอะไรก็ล้วนแต่มุ่งจะได้นิพพาน, มุ่งจะ
รู้จักพระนิพพาน, มุ่งจะพบภาวะของความที่ไม่มียกเลส แล้ว
ก็เย็น, หมกยอกเลสแล้วก็เย็น, มุ่งกันอยู่ที่นั่นทั้งนั้น ; จะ

แรกทำ หรือว่าทำไปแล้ว หรือว่าทำไปมากแล้ว อะไรก็ตาม มัน มุ่งผลสุดท้ายปลายทางคือนิพพาน ด้วยกันทั้งนั้น. ลดลงมาอีกหน่อยก็คือว่า ต้องการจะรู้จะเห็น ความสิ้นไปแห่งกิเลส, ต้องการจะพบความสิ้นไปแห่งกิเลส; ก็เป็นอันว่า ความอยากจะพบกับความสิ้นกิเลส มันมีอยู่ในใจเป็นประจำ หรือความอยากจะรู้ว่า ความทุกข์จะสิ้นไปอย่างไร นี่ มันมีอยู่เป็นประจำ.

นี่แปลว่า ปัญหา นั้นนะมันมีอยู่ได้สำนึก เราไม่ต้องรู้สึกมันตอก แต่มันก็มีอยู่ได้สำนึกเป็นประจำ แล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติ^๕นั้นอยู่ในชั้นไหน; ฉะนั้น จึงมีปัญหาก็มีความอยาก^๕รู้ชั้นหนึ่ง ๆ ตามภูมิ ตามชั้น ของผู้ปฏิบัติ^๕นั้น ๆ อยู่. ที่^๕นี้ พอทำจิตให้เป็นสมาธิ อย่างที่ว่าได้นั้นแหละ คำตอบมันจะเกิดออกมา.

ฉะนั้น พระบาลี ที่กล่าวว่า สมาหิตยธากุตฺตํ ปชานาติ นั้นถูกแล้ว, ถูกแล้ว หมายความว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิอย่างนั้นจริง ปัญหาหรือคำถามหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ที่มันมีอยู่ตลอดเวลา^๕นั้น หรือที่กำลังเพ่งจะเห็นจะได้ออยู่ ก็ออกมาเป็นคำตอบมา.

จิตที่เป็นสมาธิ^{นี้} ต้องหมายถึงจิตที่ประกอบด้วย
องค์ ๓ เสมอ; อย่าเป็นสมาธิลุ่ม ๆ ลน ๆ ใจ ๆ. จิตที่เป็น
สมาธิ^{นี้}ต้องมีลักษณะ บริสุทธิ์ ๑, มีลักษณะตั้งมั่น ๑,
มีลักษณะควรแก่การงาน ๑, ๓ อันอย่าง^{นี้}เสมอ. เมื่อเรา
ทำสมาธิได้สำเร็จ จิตจะมีคุณสมบัติ, เรียกว่า คุณสมบัติ
ที่^๓ว่า, ๓ อย่าง^{นี้} คือจิตจะบริสุทธิ์ จิตจะตั้งมั่น จิตจะควร
แก่การงาน ^{นี้}ก็เรียกว่าคุณสมบัติของจิตที่เป็นสมาธิ. แม้
ว่าจะออกจากสมาธิที่เป็นฌานแล้ว คุณสมบัติเหล่านั้นก็มี
อยู่ ก็เหลืออยู่ การที่เราฝึกแนว^{นี้}ไปจนถึงฌาน^{นี้}นั้น เพื่อ
ให้มันเป็นสมาธิถึงที่สุดเต็มที.

ที่จริงจิตที่อยู่ในฌาน^{นี้}นั้น ไม่ควรแก่การงาน
ดอก; ถ้ามันเข้าฌานอยู่เหมือนกับอยู่ในสมาบัติหรือเข้าฌาน
เป็นฌานลึกอยู่^{นี้} มันไม่มีความควรแก่การงาน. มัน ต้องถอย
ออกมาจากฌาน ชนิด^{นี้} แล้วจึงมาเป็นจิตที่มีคุณสมบัติ
อย่าง^{ที่}ว่า คือจิตมีความบริสุทธิ์ จิตมีความตั้งมั่น จิตมี
ความควรแก่การงาน; ฉะนั้นมันจึงขยับออกมาจากฌาน.
แต่ความเป็นจิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการ^{นี้}นั้นยังอยู่ ยังอยู่ คือ
จิต^{นี้}นั้นยังเหมาะอยู่ที่^{จะ}รู้ จะยังนั่งอยู่ก็ได้ หรือจะลุกเดินอยู่

ก็ได้ หรือไปยืนไปเดินไปนั่ง หรือไปนอนลงก็ได้; คุณสมบัติ ๓ ประการนั้นยังอยู่ที่จิตนั้น. เพราะฉะนั้น ในอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น มันอาจจะเห็นตามเป็นจริงขึ้นมาได้ทั้งนั้น เพราะว่าคุณสมบัติ ๓ ประการที่เป็นตัวสมาธิแท้จริงนั้นมันอยู่.

คุณสมบัติที่ได้มาจากฌาน ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตุตติยฌาน จตุตถฌาน, ฌานไหนก็ตาม ที่มันได้มาจากฌาน เป็นคุณสมบัติ ๓ ประการอย่างที่ว่านี้ มันยังอยู่; ฉะนั้นจึงเรียกว่า เป็นผู้ที่มีจิตตั้งมั่น มีจิตบริสุทธิ์ มีจิตควรแก่การงาน อยู่ทั้ง ๔ อิริยาบถก็แล้วกัน ทั้งเดิน ทั้งยืน ทั้งนั่ง ทั้งนอน. ฉะนั้นจึงเรียกว่า มีสมาธิโดยคุณสมบัติ โดยคุณสมบัติของสมาธิ อยู่ในอิริยาบถไหนก็ได้. ฉะนั้นโอกาสที่จะสว่างไสว แจ่มแจ้ง ในธรรมนั้น มันก็มีได้ทุกอิริยาบถ สำหรับบุคคลที่มีจิตประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ คือ *ปริสุทฺโธ สมาหิตो กมฺมณฺโโย*.

เราก็ ขยั้นฝึกลงให้มันเป็นสมาธิเล็กๆ ลึกจนเป็นของง่าย เป็นของธรรมดาไป แล้วมันก็จะได้คุณสมบัติ ๓ ประการนี้ ซึ่งจะติดอยู่กับจิต, มันก็เป็นจิตที่พร้อมจะ

เห็นธรรมตามที่เป็นอย่างจริง เรียกว่ารู้ธรรมทั้งปวงตามที่เป็นอย่างจริงได้. เหมือนกับแว่นตาที่เช็คดีแล้ว จะไปใส่เมื่ออ่านหนังสืออะไร หรือเมื่อในอิริยาบถไหน นั่งอ่าน นอนอ่าน เดินอ่าน มันก็ได้ทั้งนั้น. ฉะนั้นจิตที่มีคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ ซึ่งเรียกว่าองค์คุณของสมาธิ มันจะเห็น คือทำการเห็น, ทำการวิปัสสนาเห็น เมื่อเดินอยู่ก็ได้ เมื่อนั่งอยู่ก็ได้ เมื่อนอน นอนเอนไม่ใช่หลับอยู่ก็ได้ หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่ก็ได้. ฉะนั้นเขาจึงรักษาจิตในทุกอิริยาบถนี้ ให้มันดีอย่างนี้อยู่ แล้วอะไรที่อยากจะรู้ มันก็จะไหลออกมา แสดงตัวออกมา.

อย่างทำวิปัสสนาในส่วนอนิจจัง คุณอนิจจัง เฟ่งคุณอนิจจัง ก็คือความเป็นอนิจจังของสิ่งที่เราเอามาเป็นอารมณ์ : จะคุณลมหายใจ, คุณเครื่องปรุงแต่งลมหายใจ, คุณเวทนา, คุณเครื่องปรุงแต่งเวทนา, คุณอะไรก็ตามที่มันเป็นสังขาร, ก็จะพบว่ามีความเป็นอนิจจังอย่างไร.

การเฟ่งคุณต้องทำด้วยจิตเป็นสมาธิ.

ฉะนั้นต้องมีการคุณ หรือจะให้ชัดก็ว่า เฟ่งคุณด้วยจิตที่เป็นสมาธิ แล้วก็จะเห็น, เห็นก็จะเป็นวิปัสสนา.

อย่างทำระบบอานาปานสติ ตามพระบาลีอานาปานสติ
 ๑๖ ชั้น ชั้นแรก ๆ มันก็เรื่องให้เป็นสมาธิ แล้วก็มีสติ
 มากขึ้น มีสมาธิ มีสติมากขึ้น จนกระทั่งรู้จักกาย
 รู้จักเวทนา รู้จักจิต ๓ พวกนั้นดีแล้ว. ที่นี้ก็ไปถึงพวก
 สุตทัตถ์ คือธัมมานุปัสสนา ก็ดูความเป็นอนิจจัง; พง์
 ดูความเป็นอนิจจังที่กาย ที่เวทนา ที่จิต, กาย คือลมหายใจ
 ดูให้เห็นอนิจจัง. เวทนา คือความรู้สึกสุขหรือทุกข์ ที่ปรุง
 แต่งจิต ให้เห็นอนิจจัง แล้วดูจิตที่กำลังเป็นอย่างนั้น เป็น
 อย่างนี้ เป็นอย่างโน้น ให้เห็นความเป็นอนิจจัง, จะเห็น
 ความเป็นอนิจจังของทุก ๆ สิ่งได้ หรือที่มันมีความสำคัญที่
 จะต้องเอามาดู; ฉะนั้นจึงมีการเห็นอนิจจัง ด้วยจิตที่เป็น
 สมาธิ ประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการ. เรียกว่า
 อนิจจานุปัสสี เห็น, เห็นแล้วก็ตามเห็นอยู่, ดูเห็นแล้วก็ดู
 เรื่อยไป; ไม่ใช่ว่าเห็นแล้วก็หยุดเสีย. อนุปัสสี แปลว่า
 ตามเห็น หรือว่าดูที่เห็นแล้ว. การดูที่เห็นแล้ว ก็ตามดู
 หรือตามเห็น ความเป็นอนิจจังของสิ่งที่ควรจะต้องเอามาดู.

เพราะฉะนั้น เราจึงทำขั้นต้น ๆ ของอานาปานสติ
 ได้แล้ว เราจึงเอามาดูได้ : ลมหายใจสั้นก็ดี, ลมหายใจยาว

กิติ, ลมหายใจที่ปรุงแต่งกายกิติ, ลมหายใจเหล่านั้นระงับ
ลงไปเป็นสมาธิกิติ, ก็คุ้มหมกเลย ดูสมาธิ ดูองค์แห่ง
สมาธิ, แล้วออกมาเป็นเวทนา ดูเวทนา ก็คือปีติหรือสุข
หรือความที่มันเป็นสิ่งปรุงแต่งจิต, ดูการปรุงแต่งจิต ดู
จิตที่มีการปรุงแต่งอันลดลงแล้ว อันระงับแล้ว. ที่นี้
ก็มา ดูที่จิตบ้าง จิตเป็นอย่างไร? จิตปราโมทย์ จิตตั้งมั่น
จิตปล่อย, จิตจะเป็นอย่างไรทุกชนิดและดูได้, จนเห็นว่า
มันก็มีความไม่เที่ยง.

นี่ดูกันอย่างละเอียดลออ แยกกายที่สุด ทั่วจิตที่
อบรมเป็นพิเศษแล้วที่สุด แล้วก็เห็น : โอ อนิจจัง คือ
อย่างนั้น ๆ, เห็นชัด รู้สึก, เป็นความรู้สึก เป็นอนิจจัง
โดยแท้จริง.

ที่นี้ถ้าเห็นอนิจจังแล้ว อันดับต่อไปมันก็เป็นไป
ไต่เอง มันจะมีวิราคะคือคลายความยึดมั่นถือมั่น,
แล้วก็ดูอีก, ดูความที่มันคลายออก ๆ จากความยึดมั่นถือมั่น,
แล้วมันก็จะมีการแห่งนิโรธะ คือความสงบรำงับแห่ง
กิเลส หรือความยึดมั่นถือมั่น หรือความทุกข์ ก็ตาม เพราะ
มันเนื่องติดกันอยู่ทั้งนั้น. กิเลส ความทุกข์ อุปาทาน

น้ำมันติดเนื้อกันอยู่ มันก็เห็นได้, กระทั่งว่าเห็นว่า เอ้า, หมกแล้วโว้ย, เคี้ยวหมกแล้วโว้ย ที่เรียกว่า ปฏินิสสัคคานุปัสสี. ผลสุดท้ายมันก็คือเห็นการสละสิ่งเหล่านั้นออกไปหมกแล้ว นั่นแหละคือวิปัสสนา.

๕ ทบทวนขั้นตอนเกี่ยวกับการจิต.

ทบทวนสั้น ๆ อีกทีว่า ดู เห็น ตามที่เป็นจริง ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ประกอบไปด้วยองค์ ๓ ประการอย่างที่ว่า ในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย บทนิยามจะมีอย่างนี้.

ถ้าถามว่า ดูที่อะไร? ก็ดูที่สังขาร—เครื่องปรุงแต่งทั้งหลาย : ลมหายใจที่สังขารเครื่องปรุงแต่ง, เวทนา ก็เครื่องปรุงแต่ง, จิตก็เครื่องปรุงแต่ง. ดูที่สังขารที่เป็น การปรุงแต่ง หรือเป็นเครื่องปรุงแต่งทั้งหลาย คือดูที่นั่น.

ทีนี้ถ้าจะถามว่า ดูด้วยอะไร? ก็ดูด้วยจิตที่ปรับปรุงดีแล้ว, ปรับปรุงดีแล้ว ภาเวติ—ทำให้เจริญ คือปรับปรุงดีแล้ว, จนจิตนั้นมีความเป็นสมาธิชนิดที่ประกอบด้วยองค์ ๓ อย่างที่ว่า คือมีความบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น มีความ

ควรแก่การงาน ดูด้วยจิตชนิดที่มีสมาธิประกอบด้วย
องค์ ๓.

ทีนี้จะถามเป็นคำถามต่อไปอีกว่า ดูแล้วเห็น
อะไร? ก็เห็นว่า เห็นความจริงตามที่ เป็นจริงของสิ่ง
เหล่านั้น คือของสังขารเหล่านั้น, มันก็เห็นความจริงของ
สิ่งที่เราดูแหละ จะเป็นเรื่องลมหายใจ หรือเป็นเรื่องเวทนา
หรือเป็นเรื่องจิตเอง.

ความจริงนั้นว่าอะไร? ถามเป็นคำถามที่ ๔ ว่า
ความจริงนั้นมันคืออะไร? มัน คือความไม่เที่ยง, ก็มัน
เปลี่ยนอยู่เสมอ.

ตรงนี้อ่าเอาไปปนกับคิดหรือพิจารณานะ ทำไม
จึงไม่เที่ยง? ทำไมจึงไม่เที่ยง? คิด พิจารณา เขาเรียกว่า
วิตรรกะ วิธีนี้จะอะไรก็ตาม, วิธีคิดทางตักกะ ทางนัยะ
มัน ก็ตอบได้ว่าไม่เที่ยงเหมือนกัน ในห้องเรียนก็ทำได้,
ในโรงเรียน ในห้องเรียน ที่ครูสอนอ้างมาด้วยเหตุผลว่า
อย่างนั้น ๆ. เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่ามันไม่เที่ยง,
เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่ามันเป็นทุกข์, เพราะฉะนั้นจึง

สรุปความเป็นอนัตตา, อย่างนี้ไม่ใช่ผลของการดูแล้วเห็น
เป็นผลของการคิดคำนวณตามแบบนั้น ๆ.

เดี๋ยวนี้เราไม่มีการคิดคำนวณ ตามแบบนั้น ๆ ว่า
เพราะอย่างนั้นมันจึงไม่เที่ยง; แต่เห็นความไม่เที่ยงอยู่
ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย, ลม
หายใจว่างบ้าง ลมหายใจไม่ว่างบ้าง มันเห็นอยู่ ไม่ต้องคำนวณ
ว่า ช.ต.พ. ว่าเพราะฉะนั้นมันจึงเป็นอย่างนั้น, คือมันเห็น.
เพราะฉะนั้น การเห็นธรรมะนี้ มันจึงไม่เกี่ยวกับการ
คำนวณหรือการคิดตามวิธีคำนวณ. แต่ก็ไม่ได้ห้ามว่า
ไม่ต้องคิด ไม่ต้องคำนวณ, จะคิดคำนวณบ้างก็ได้ แต่
มันยังไม่ถึงขนาดที่จะเป็นวิปัสสนา. การคิดการคำนวณ
โดยวิธีทักกะ โดยวิธีนัยะ นี้ไม่ถึงขนาดที่จะเป็นวิปัสสนา,
มันเป็นเรื่องคำนวณตามวิธีคำนวณเท่านั้นเอง.

นี้ถ้าเราเห็นชัดด้วยจิตที่ประกอบด้วย คุณสมบัติ
๓ ว่ามันไม่เที่ยงอย่างนั้น, ไม่เที่ยงอย่างนั้น, มันมีผลตาม
ที่ต้องการ มีผลทางธรรมะ คือทำให้เกิดวิราคะ คลาย
กำหนดปล่อยวางไปได้. การคำนวณ กว้างเหตุผลทาง

ตรรก เป็นต้น ในห้องเรียนนั้น มันไม่ทำให้เกิดวิราคะ หรือความปล่อยวางได้.

มันก็เป็นอันว่า เราจะต้องฝึกสมาธิให้สำเร็จใน ชั้นที่เป็นสมาธิ ซึ่งจะเรียกว่า ชั้นสมถะ; แล้วแต่จะ เรียกด้วยคำคำไหน. ในชั้นนี้ทำให้จิตมีคุณสมบัติของความ เป็นสมาธิ ๓ ประการ ดังที่กล่าวแล้ว. ในชั้นนี้มันเป็นที่ อย่างนี้ ตอนนั้นมันเป็นไต่เท่านั้น, จิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการ แม้ในอิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน; เพราะฉะนั้นในทุก อิริยาบถนั้น มีการ ดูๆ ดูได้ ซึ่งจะ เป็นชั้นของวิปัสสนา.

เมื่อทำจิตให้มีคุณสมบัติของสมาธิ ๓ ประการนี้ เรียกว่าสมาธิหรือสมถะ, ครั้นได้จิตชนิดนี้มาแล้ว ก็ดูๆ ดู; นั้นมัน จะเป็นการกระทำที่เป็นวิปัสสนา แล้วต่อเมื่อมัน เห็นแล้ว เห็นชัดแล้ว จึงเรียกว่ามีวิปัสสนาโดยแท้ จริง, ความรู้สึกทางจิตเกิดแก่จิตโดยแท้จริง. ฉะนั้น จิตจึงเบื่อน่าย จึงคลายกำหนด จึงอะไรก็ได้ไปตามเรื่อง ที่ควรจะเป็น. ฉะนั้นก็พยายามทำให้สำเร็จทุกชั้นตอน.

ขณะทำวิปัสสนา นิมิต्त สภาธิ บัญญาพร้อม.

ศีลนั้น จะมีอยู่ตลอดเวลา ที่จิตเป็นสมาธิ หรือเป็นวิปัสสนา, ศีลมีโดยอัตโนมัติ. แต่ถ้าคน ไม่มีศีล คนขาดศีล ของฆราวาสก็ดี ของภิกษุก็ดี, เป็นคนไม่มีศีล แล้ว มัน ก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะมันรบกวนจิตใจ, ความเลวทรามของตนมันรบกวนจิตใจ. อย่างรู้สึกทั่วตัวเป็น ปาราชิก เป็นสังฆาทิเสส มันก็รบกวนจิตใจเรื่อยมันก็ทำจิต ให้เป็นสมาธิไม่ได้; ฉะนั้นจึงต้องไม่ทุศีล เรียกว่าไม่ทุศีล.

ที่นี้ เมื่อลงมือทำสมณะทำวิปัสสนา มันก็มีศีล ใหม่ แผละ, ศีลใหม่คือศีลที่มันติดอยู่กับสมาธิหรือวิปัสสนา ขึ้นมาใหม่เต็มที. เพราะฉะนั้นเมื่อคนเขาทำสมาธิอยู่อย่างถูกต้องนั้น มัน มีศีลอยู่ในการตั้งใจทำสมาธิ คือควบคุมจิต ให้ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง; เขาเรียกว่ามันเป็นศีลได้ ฉะนั้นมัน มีศีลจริงอยู่ที่การตั้งใจจะทำสมาธิ. เรื่องรับ ศีลมันพิธีรีตอง บางที่มันก็มีไม่ได้; ถ้าคนไม่มีศีลอยู่ แล้ว ขาดความเป็นผู้มีศีล แล้วมันก็มีไม่ได้, ทำหลอกตัวเองได้, แต่ความจริงมันมีไม่ได้. ฉะนั้น จะต้อง มีศีล

อยู่เป็นพื้นฐาน, แล้วพอไปทำสมาธิ ทำวิปัสสนาเข้า คีล
ที่แท้จริงที่เรียกว่าติดอยู่กับสมาธินั้นมันก็มี.

ฉะนั้น จึงมีทั้งคีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ตลอด
เวลาที่ทำอยู่อย่างนี้, ทำการเพ่งคู่อารมณ้อยู่ด้วยจิตชนิดนี้
เพื่อเห็นความจริงอย่างนั้น ๆ. เขาเรียกว่าคีล สมาธิ ปัญญา
กลมเกลียวกันเป็นอันเดียวกัน เหมือนกับเชือกเกลียว ทั้ง
คีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา, หรือจะขยายออกเป็น ๘, อริยมรรค
มีองค์ ๘ มันก็ความหมายเดียวกันแหละ, มันกลมเกลียวกัน
อยู่ เป็นสิ่งเดียว จึงเรียกว่าทำเต็มที่ทำครบถ้วน สำหรับ
การที่จะเห็น คือวิปัสสนา, สำหรับการที่จะเห็น เห็น คือ
วิปัสสนา.

การดู นั้นมัน เป็นบุพพภาคของวิปัสสนา, การ
ทำจิตให้เหมาะสำหรับจะดูนั้นเป็นสมาธิ. ที่นี้ การตั้ง
ใจทำให้จริงจังทุกอย่าง เหล่านี้ เป็นคีล; เราก็มีคีล สมาธิ
ปัญญา อยู่ในตัวการกระทำ เพียงอย่างเดียวก็ได้,
คือเพ่งคู่อารมณ้อย่างเต็มที่ ด้วยจิตชนิดนี้ ก็มีการเห็น
บ้างตามสมควรแหละ. หรือถ้าจะพูดอย่างเอาเปรียบก็พูด
ได้ว่า ความรู้ที่ให้เราทำเป็น อย่างนั้นมันเป็นปัญญา เรา

มีความรู้ที่จะทำอย่างนั้นได้ นั่นคือปัญญาในขั้นแรกเริ่ม เริ่ม
ทันมันมีแล้ว. ที่นี้ถ้าได้เห็นอะไรแปลกออกไปๆ มันก็
เป็นเรื่องปัญญาที่ออกมาออกไป กว่าจะถึงที่สุด.

นี่เรื่องของจิตตภาวนา การอบรมจิต มันมี
อย่างนี้ ใจความมัน อยู่ที่คำว่าวิปัสสนา คือดูแล้วเห็น.
วิปัสสนาจารย์ ก็คืออาจารย์ที่สามารถดูแล้วเห็น, อาจารย์
ที่สามารถสอนเรื่องการดูแล้วเห็น ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย
จะต้องมีพื้นฐานอะไรเพียงพอมันจึงจะทำได้.

วิปัสสนาจารย์ต้องมีพื้นฐานเพียงพอ.

นี่คน อวตคีเขาบวชมาถึงเขาก็ไปทำวิปัสสนาเลย,
แล้วอาจารย์ชุนิกโหนดจะสอนให้ได้ก็ไม่รู้. ผมไม่สามารถ
จะสอนแนะนำทำอะไรได้. คนอวตคีทำหนีปรีติ บวช
แล้วก็เข้าไปทำวิปัสสนาเลย. เขาว่าปรีติเป็นเรื่องโง่ เรื่อง
โง่เรื่องบ้าเรื่องบอไม่ต้องเรียน, ไปทำวิปัสสนาเลย. ลองดู,
ไปทำดู มันจะได้หรือไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเดี๋ยวนี้แล้วจะ
ยังไม่ได้เพราะมันมีปัญหาเกี่ยวพันกันมาก.

ฉะนั้น ควรจะเรียนหลักปริยัติให้พอสมควร ให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์, ชันธ ๕, आयตนะ ๖, ธาตุ ๔ อะไรก็ตาม ให้มันรู้พอสมควร, ให้รู้ว่ากิเลส มัน เกิดอย่างไร, เกิดเมื่อไร ตามนัยแห่งปฏิจาสุมุบาท; กิเลสเกิดเมื่อไรอย่างไร เมื่อมีผัสสะทางอายตนะแล้วมันไ้, มันก็เกิดเวทนาไ้ ก็เกิดตัณหา, เกิดอุปาทาน, กิเลสและความทุกข์ มันก็เกิดขึ้น อย่างนี้ก็ต้องควรารู้ เป็นแนวทางสำหรับที่จิตมันจะเดินไป. อย่างคนจะเดินทางเดินถนนหนทาง มันก็ต้องรู้แนวถนนหนทาง คนจะเล่นเรือในทะเล ก็ต้องรู้แนวทิศทางของทะเล แม้คนที่จะขับเรือบิน ก็ต้องรู้ทิศทางที่จะไป.

ฉะนั้นต้องได้รับความรู้ที่จำเป็นในเบื้องต้นพอสมควร จะต้องเรียนความรู้เรื่องนี้พอสมควร แล้วก็ง่ายขึ้น. อย่าไปดูถูกว่า นั้นความรู้ปริยัติ ไม่จำเป็นป้วยการ หรือว่าเป็นเรื่องของคนอะไรไปก็ไ้ไม่รู้ แล้วก็ไ้เรียนปริยัติ. มีพระบางองค์มาขอเรียนกรรมฐานวิปัสสนาถามว่า บวชเมื่อไร? บวชได้ ๒-๓ วัน ๒-๓ เดือน ไ้เคยเรียนธรรมะอะไรเลย. บอกว่า เราสอนไ้ไ้ค้ดอก นิมนต์กลับเถอะ

มันไม่รู้ว่าจะสอนกันอย่างไร, เลยบอกว่าไปเรียนนักรกรรม
เอกให้ได้มาเสียก่อนสิ แล้วค่อยมาพูดกัน จะง่ายขึ้น.

เรื่องศีล เรื่องวินัย ตามปกติ ก็ต้องเรียน
แหละ เรื่อง ปาฏิโมกข์นี่ก็ต้องเรียน; ไม่อย่างนั้นมัน
จะไม่เหมาะสม, มัน จะมีความประพฤติทางกายสมาจาร
วิธสมาจาร ที่ไม่เหมาะสม, มันเหมือนกับสกปรกรกรุงรัง
เกะกะไปหมด มันก็เดินไม่ได้เดินลำบาก. ฉะนั้น บวช
แล้วก็อุตสาหะศึกษาเล่าเรียนเบื้องต้น โดยเฉพาะก็คือ
พระวินัยทั้งที่เป็นปาฏิโมกข์ ทั้งที่เป็น อภิสมาจาร ให้มันรู้
แล้วปฏิบัติ. เรียนวินัยปาฏิโมกข์ให้รู้ แล้วปฏิบัติ, เรียน
อภิสมาจาร ก็วินัยละเอียดก่อนทั้งหลายให้รู้แล้วปฏิบัติ
เรียกว่า สมบูรณ์ด้วยมรรยาทและโคจร. มีมรรยาท,
โคจรก็รู้จักที่ควรไป และที่ไม่ควรไป. ภิกษุเหล่านี้จะมี
ความนึมนวล อ่อนโยน ควรแก่การงานในทางกาย มี
ร่างกายที่ถูกต้อง, ที่ควรแก่การงาน ด้วยการปฏิบัติวินัย
นั้นแหละ, ปฏิบัติวินัยมาตั้งแต่ต้นจนบัดนี้ ปฏิบัติวินัย.

เดี๋ยวนี้มันโง่ขนาดสวมรองเท้าเข้าไปกราบนะ ผม
บอกว่าไม่ต้องกราบ, สวมรองเท้าไม่ต้องกราบ, ไปๆไป.

บางคนสวมรองเท้าเข้าไปถอดรองเท้าตรงหน้าผม, มันโง่
 ขนาดนี้ จิตใจมันกระต้างขนาดนี้. มันควรถอดที่อื่นที่ไม่
 เห็นกันสิ, ถอดรองเท้าที่อื่น. ถ้าต้องการจะกราบ ก็
 ถอดรองเท้าที่อื่น แล้วเข้าไปกราบ อย่างนี้ก็ไ้; ไม่
 ควรจะเข้าไปถอดรองเท้าตรงหน้าเลย, ใส่หน้าเลย
 หรือบางทีก็ไม่ถอดเลย. นี่มันโง่มาก, จิตใจหยาบมาก,
 จิตใจกระต้างมาก; จิตใจกระต้างขนาดนี้ทำสมาธิไม่ขึ้น
 ดอกไม่เป็นดอก เขาต้องการจิตใจที่นิ่งนวล อ่อนโยน
 สุภาพ เป็นมุกุพสันนา.

ฉะนั้น เมื่อคุณ ศึกษาปาฏิโมกข์อย่างดี, อภิ-
 สมาจารอย่างดี จะปรับปรุงกายสมาจาร วชิสมาจาร ให้นิ่ง
 นวล อ่อนโยน เหมาะสม, เป็นกัมมณีเยทางร่างกาย ทาง
 วาจา สำหรับจะไปทำสมาธิ. ฉะนั้น อย่าทำเล่นกับเรื่อง
 ศิลปาฏิโมกข์ หรือศีลเหล่านี้สิ. เมื่อไม่ได้เรียน มันก็
 ไม่รู้, ความที่มันไม่รู้ณะไม่เป็นไรนะ. แต่ความที่มีนกระ-
 ต้าง เพราะไม่รู้ว่าจิตมันกระต้าง, นี่มันเสียหายหมด.

คนที่ไม่ถูกพระวินัยอบรมมาก่อนแล้ว จะมี
 ความกระต้าง ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา. ผู้ที่มีกายมี

วาจาอันกระต้างนี้ ไม่เหมาะสมที่จะทำสมาธิดอก, แล้วก็ทำไม่ได้, ทำไม่ค่อยจะได้, หรือมันจะทำไม่ได้เอาเสียเลย เพราะมันกระต้างเกินไป. มันเหมือนกับสัตว์บ้า สัตว์เดือน มันฝึกไม่ได้สิ มันต้องเอามาทรมาน ให้มันอ่อนโยน ให้มันยอม ให้มันอะไร แล้วมันจึงจะฝึกได้. ฉะนั้น จิตที่กระต้างเกินไป โง่เกินไป ทะเลิงเกินไป อะไรเกินไปนี้ทำสมาธิไม่ได้ดอก.

ฉะนั้นไปชำระสะสางเรื่องอย่างนี้กันเสียให้มากพอ ให้มีกายสมาจาร, คือความประพฤติถูกต้องดีทางกาย, ให้มีวิสมาจาร ความประพฤติถูกต้องดีทางวาจา เป็นพื้นฐาน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลปาฏิโมกข์, อาจารย์ คืออภิสมาจาร, สมบูรณ์ด้วยมรรยาทและโคจร. ^๕ พุคตามพระบาลีก็มี คำว่า *ปาฏิโมกฺขสํวรํสูโต* อาจารย์โคจรสมุปนโน, เรียกว่ามีความรู้เบื้องต้นพอทุกอย่าง จะมีความพร้อมเหมาะสมทางกายทางวาจาที่จะไปทำสมาธิ แล้วมันจะมีผลอื่น ๆ ทั่วไปจากนั้นอีก. ผู้ที่มีการศึกษาครบถ้วน จะทำได้ดี ทำได้ง่าย ทำได้เร็ว; ผู้ที่ไม่มีการศึกษาเสียเลย แล้วยังเข้าใจผิดอะไรบางอย่างอีก ทำไม่ได้. ฉะนั้น พวกที่จะอบรม

เป็นวิปัสสนาจารย์นั้น ไปใคร่ครวญดูให้ดี ว่าอะไรที่ยังไม่ได้
ทำเลย, อะไรที่มองข้ามหรือกระโดดข้ามมาเสียแล้ว, ไป
ทำเสียใหม่ให้ครบถ้วน.

เรื่องทางจิตนั้นเนื่องกับเรื่องทางกาย ทางวาจา
ด้วยเสมอไป; จะไม่สนใจเรื่องทางกายและทางวาจา จะ
ไปสนใจแต่เรื่องทางจิตทางเดียวนั้นเป็นไปไม่ได้. ฉะนั้น
จึงมีความถูกต้องในการกินอยู่ เป็นอยู่ ชนิดที่ไม่ตามใจกิเลส,
คุณจะต้องมีการกินอยู่ เป็นอยู่ หลับนอน อะไรก็ตาม
ชนิดที่ไม่ตามใจกิเลส ให้เป็นพื้นฐานไว้มาก ๆ ก่อนเถอะ,
ไปทำสมาธิมันจะง่าย.

เดี๋ยวนี้มันยังไม่ไหว เรื่องมรรยาทและโคจรเหล่านี้
ยังไม่ไหว, ยังเล่นหัวยังเห็นแก่กิน ยังเห็นแก่นอน ยังหยอก
ล้อกันอยู่ ยังถือมั่นถือรั้นอะไรกันอยู่ มันไม่เหมาะสมไม่
พร้อม. ฉะนั้นจัดการกับสิ่งเหล่านี้ ให้เรามัน มีความอ่อน
โยน นั่นแหละ เขาเรียกว่า *มุกุปัสสนา* — อ่อนโยน. มัน
มีความอ่อนโยน แล้วมันง่ายที่จะเปลี่ยนแปลง จะคัดแปลง
ก็ต้องมีความอ่อนโยน มันถึงจะคัดแปลงได้; เช่น ขี้ผึ้งนี่
ทำให้มันร้อนหน่อยแล้วมันก็มีความอ่อน แล้วมันจะคัด

แปลงเป็นอะไรก็ได้; ถ้ามันแข็งมันก็ทำไม่ได้ มันหักหมด. หรือจะตัดไม้ตัดไล่ ตัดอะไรก็ตาม มันต้องทำให้อ่อนได้เสียก่อน, จะลนไฟ หรือว่าจะทำอะไรก็ตาม ให้มันอ่อนเสียก่อน แล้วมันจึงจะตัดได้.

ฉะนั้นเราอบรมชีวิตทุกๆ ไปนี้ ให้มี มุทุปสันนา คือความอ่อนโยน เหมาะสมที่จะตัดไปตามกระแสแห่งพรหมจรรย์นี้ มันก็จะง่าย. ฉะนั้นจึงต้องถือศีลถือปาฏิโมกข์อย่างดี นั้นจะเป็นเครื่องชุกเกล้า, ชุกเกล้าหรือว่าลนไฟก็ตามให้มันอ่อน; โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องกินอยู่ หลับนอนนั้นแหละ, พุทกัณง่าย ๆ อย่างนี้ดีกว่า เรื่อง บัจฉยสี่ : จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช นั้น อย่าให้มีความผิดพลาดใดๆ เลย. ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ความอ่อนโยนจะมีขึ้นแยะแล้ว, จะมีขึ้นมากแล้ว. ถ้ามันยังมีปัญหาเรื่องกินอาหาร เรื่องเป็นอยู่ ชนิดที่มันเกะกะแก้งก้างกระด้างอะไรอยู่ มันเป็นไปได้ไม่ได้.

ต้องมีสติสัมปชัญญะบัญญัติบังคับตนเอง.

ฉะนั้นเราจะมีสติ มีสัมปชัญญะ มีบัญญัติ มีการบังคับตัว มีอะไรเป็นพื้นฐานดีไปตั้งแต่ต้น. จะให้

อาจารย์คนหนึ่งคอยควบคุมไปหมด มันก็คงไม่ไหว, มันต้องรู้ รู้ในส่วนที่ตัวเองบ้าง ในส่วนที่จะรู้เองทำได้เอง มันก็ต้องทำได้เอง. ส่วนที่มันไม่อาจจะรู้ หรือต้องให้อาจารย์ช่วยแนะนำตักเตือนนั้น มันก็มีอยู่ส่วนหนึ่งแหละ; แต่ส่วนที่จะค่อย ๆ ทำไป เพราะการรู้การเรียนในเบื้องต้น มันก็มีมากเหมือนกันมีมากอย่าง จะไปรบกวกันก็เสียเวลาเปล่า, ทำได้เอง.

พอพบเข้ามาก็รีบศึกษา รีบศึกษาให้รู้เรื่องวินัย เรื่องทางกาย ทางวาจา รีบศึกษา รีบปฏิบัติ จนไม่มีที่คิดแล้ว, ไม่มีที่ตำหนิแล้ว; นั่นแหละเรียกว่าเหมาะสมที่จะไปทำในส่วนวิปัสสนา คือทำส่วนจิตกับส่วนปัญญา ไปอบรมในส่วนจิต, แล้วก็อบรม ในส่วนวิชาความรู้ ทิฏฐิ หรือปัญญาความคิดความเห็น ซึ่งมันละเอียดยิ่งไปกว่าเรื่องทางร่างกาย น้่มากๆ; เป็นการเกลา ความรู้เบื้องต้น เรื่องศีลมันเป็นเหมือนกับการโกลน เขาเรียกว่าโกลน, தாகอย่างโกลน ๆ โกลน ๆ พอเข้ารูป แล้วจึงค่อยไปทำให้ดีเข้ารูป, แล้วจึงไปขัดถูให้สวยงาม ให้เกลี้ยงซักเงาให้แวววาว ให้สว่างขึ้นมา.

นี่เรียกว่าเราผูกกันทั้งระบบ ซึ่งถ้าผูกโดยรายละเอียดแล้ว มันต้องผูกกันเป็นวันเป็นเดือน เป็นเรื่องๆ เป็นเดือนๆ. แต่^{นี้}มาผูกกันคราวเดียว ชั่วโมงเดียวสอง ชั่วโมง^{นี้} มันก็ผูกได้เพียงอย่าง^{นี้}แหละ; ฉะนั้นรายละเอียดของส่วนไหน คุณก็ไปหาเพิ่มเติม. ^{เดี๋ยว}มันสะควกหนังสือหนังหาตำรับตำรามียะเยะไปหมด, เพียงเรียนนักธรรมโทให้ทันะ. ถ้าความรู้ทางนักธรรมโทดีจริงๆ สมบูรณ์จริงแล้ว พอ พอที่จะไปเป็นผู้ปฏิบัติในป่า, เป็นพระป่า เป็นนักวิปัสสนา; แต่^{ถ้า}ถึงนักธรรมเอกมันก็จะยิ่ง^{ดี}แหละ. แต่^{เดี๋ยว}มันเรียน^{นี้}โขง เรียน^{นี้}จ้อ โกงในโรงเรียน ^{ไม่}มีความรู้ ก็สอบได้นักธรรมตรี นักธรรมโท อย่าง^{นี้}มันไม่มีหวังดอก. นักธรรมที่เรียนมาอย่าง^{นี้}โขงๆ แล้วก็สอบได้นั้น มันก็หลอกคนได้, แต่มันหลอกธรรมะไม่ได้ หลอกธรรมชาติไม่ได้ หลอกความจริงไม่ได้.

นักธรรมตรี ก็จะได้ทำให้ดีในส่วนศีล ในปาฏิโมกข์ ในอะไรต่างๆ. นักธรรมโท ก็รัฐธรรมนูญที่จะปฏิบัติ ยะเยะไปหมดเลย ในหลักสูตรนักธรรมโท เกินพอเสียอีก. ถ้า^{รู้}ทุกข้อที่มีอยู่ในหลักสูตรนักธรรมโท จะเกินพอเสียอีก;

ส่วนนักธรรมเอกนั้นก็ตีเหมือนกันแหละ มันก็ไม่มีอะไร
 แปลกไปจากนักธรรมโท แต่พูดในรายละเอียดมากขึ้นเท่านั้น
 แหละ. นี่ผมเรียกว่า พื้นฐาน รากฐาน เบื้องต้นควรจะ
 มีอย่างนี้.

ทำวิปัสสนาควรมุ่งเพื่อธรรมะมิใช่เพื่อลาภ.

แล้วก็มาถึงการตั้งใจ ตั้งจิต มุ่งหมายอะไรนี้ ถ้า
 ว่า จะมุ่งหมายให้ถูก ให้จริง ให้ตรงแล้ว ก็ต้องมุ่งหมาย
 เพื่อธรรมะ เพื่อธรรมะ เพื่อปฏิบัติธรรมะ, หรือว่าเพื่อ
 สมองพระพุทธประสงค์, อย่างนั้นก็หวังแหละ. แต่ถ้า
 เพื่อตบตาคคนหาลาภหาผลแล้วฉิบหายทั้งนั้นแหละ;
 เพราะมันฉิบหายไปตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว, ก็มันหลอกหลวงคน
 ไปตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว มันจะไปในทางที่ตีที่ถูกไม่ได้.

ฉะนั้นจะทำตนเป็นพระวิปัสสนา หรือวิปัสสนา-
 จารย์นี้ มันเกี่ยวกับความบริสุทธิ์ใจ ต้องอุทิศชีวิตถวาย
 พระพุทธเจ้า ถวายพระธรรม ถวายพระสงฆ์ จริงๆ
 แล้วก็ทำไปเถอะ มันจะเป็นไปได้โดยง่าย; เพราะมีการ
 อุทิศให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสียแล้ว. ที่นี้

เล่นไม่ซื่อเนี่ย จะทำอวดคน หรือจะทำตบตาคน, แล้วก็
 จะทำเพื่อลาภผลสักการะ มันก็ไม่พ้นไปจากเรื่องหลอกลวง
 ลวงคน, หลอกลวงประชาชน; อย่างนี้มันผิดเสียตั้งแต่
 ที่แรกแล้ว มันวินาศตั้งแต่จุดตั้งต้นแล้ว, มันเป็นไปไม่ได้.
 มันต้องไม่มีการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อลาภสักการะ.
 พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้อย่างนั้น ว่าพรหมจรรย์นี้ไม่ใช่เพื่อ
 ลาภสักการะเป็นอันสงฆ์ แต่เพื่อความดับทุกข์เป็นอันสงฆ์.
 ฉะนั้นเราก็ต้องให้มันถูกต้องเพื่อความดับทุกข์ ไม่ใช่
 เพื่อลาภสักการะ; พอกความคิดเรื่องลาภสักการะเข้ามา
 แล้วมันก็วินาศทันทีแหละ วินาศตรงนั้นเอง. เรือล่มเมื่อ
 จอดนั้นมันยังได้ไป แล้วไปล่มเมื่อจอด; แต่หันมันล่มเมื่อ
 ออก ออกเดิน เรือล่มเมื่อออกเดินทาง เพราะว่าเจตนาไม่
 บริสุทธิ์.

ฉะนั้น การอุทิศชีวิตจริง ๆ เพื่อพระพุทธ พระ
 ธรรม พระสงฆ์ หรือว่าเพื่อพระศาสนา มันก็จำเป็น
 มันก็เป็นความแน่นอนที่สุด; เพราะเรื่องนั้นมันเป็นอย่างนี้.
 พรหมจรรย์นี้เป็นอย่างนี้ ไม่ใช่เพื่ออาศัยหลอกลวงผู้อื่น;
 ต้องชำระเจตนาของตัวเองให้ถูกต้อง ให้บริสุทธิ์ อย่างนี้

เสียด้วย ที่เราจะมาสนใจกับวิบัติสสนา. จะเป็นลูกศิษย์หรือ
เป็นอาจารย์ก็ตามใจเถอะ ต้องทำเจตนาให้บริสุทธิ์; มิฉะนั้น
มันจะไม่ได้ ไม่ได้ไปตั้งแต่จุดตั้งต้นเลย, คือว่าเต็มไปด้วย
ความผิดพลาด ความวินาศ ตั้งแต่จุดตั้งต้น ก็ไม่เจริญ
งอกงามก้าวหน้าในพรหมจรรย์.

วิบัติสสนาเพื่อเราก็ได้, เพื่อเราพ้นทุกข์ก็ได้
ถ้าสูงไปจากนั้น ก็วิบัติสสนาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์;
ชั้นมันชั้นอาจารย์ ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์. ถ้าเป็น—
วิบัติสโกของตัวเอง ก็ช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ ก็วิบัติสสนา
เหมือนกัน, เรียกว่าวิบัติสสนาเหมือนกัน. ครั้นเมื่อทำ
ได้แล้ว ก็ช่วยเพื่อนมนุษย์กันให้พ้นทุกข์. นี่เป็นชั้น
อาจารย์ ชั้นวิบัติสสนาจารย์ เรากำลังอยู่ในชั้นไหน ชั้นไหน
ก็ทำให้มันถูกเรื่อง.

ให้บุตรรวมๆกันทั้งนคร ทั้งพระ บวชใหม่ บวชเก่า
นั้นพูดยาก เรื่องนี้ ไปแยกเอาเอง. นี้ผมเรียกว่าถวายนว
รรวมๆกันไป ความรู้ชนิดที่ว่ามันเป็นเค้าโครงรวมๆกันไป
มันไม่ใช่รายละเอียดในส่วนไหน เพราะเวลามีเท่านั้น ก็
เรียกว่า ถือเอาเค้าโครงให้มันถูกต้อง, ถือเอาเจตนารมณ์

จุดหมายอะไรให้ถูกต้อง ให้มันถูกต้องเถอะ. ถ้าว่าให้หัวใจ
 ของเรื่องถูกต้องแล้วก็ ทั้งหมดมันจะถูกต้อง. ฉะนั้นเรา
 จึงพูดกันในส่วนที่เป็นความหมาย ในขั้นที่เรียกว่าเป็นหัวใจ
 ของเรื่อง ของคำว่าศีล กัตติ สมาริ กัตติ ปัญญา กัตติ วิบีสนนา
 กัตติ มีใจความสำคัญของเรื่อง. เราจับหัวใจของเรื่องนี้ให้
 ได้ แล้วเราก็มีความบริสุทธิ์ จงรักภักดีต่อธรรมะไม่คด
 โกง คือไม่อาศัยการปฏิบัติขั้นเพื่อแสวงหาลาภ หาสักการะ
 หาชื่อเสียง.

พรหมจรรย์นี้มีไว้เพื่อลาภสักการะเสียงสรรเสริญ
 —ลาภสักการะสิโรโก ลาภสักการ —ลาภสักการะ, สิโรโก
 —เสียงสรรเสริญ. อย่าทำเพื่อได้ลาภสักการะ—และเสียง
 สรรเสริญ มันจะฆ่าคนนั้นตาย; เช่นเดียวกับพวกที่ทรยศ
 ต่อปริยัติแหละปริยัติมันกลายเป็นงูพิษกัดคนนั้นตาย,
 ปริยัติที่ไม่ซื่อตรง ใช้เป็นเครื่องหลอกลวงมันก็กลายเป็น
 ปริยัติงูพิษกัดคนนั้นตาย. อย่างนี้ก็มี พระพุทธเจ้าก็ตรัส
 ไว้. ที่นี้ปฏิบัติขั้นถ้ามันหลอกลวงคน ปฏิบัติเพื่อลาภ
 สักการะเสียงสรรเสริญแล้ว จะเป็นงูพิษกัดตายตั้งแต่ที่แรก
 ได้เหมือนกัน, ไม่มีหวัง.

ฉะนั้น เพื่อให้มีหวัง ให้มีความสำเร็จ ก็ขอให้
 บริสุทธิ์ถูกต้องซื่อตรงไปตั้งแต่จุดตั้งต้นเลย, ตั้งแต่จุดตั้งต้น
 เลย; แล้วความซื่อตรง ความสุจริต ความจริงมันจะยึด
 หน่วงตัวมันเองไม่ให้ล้มละลาย ให้มันเป็นไปได้. ฉะนั้น
 การที่อุทิศต่อธรรมะบริสุทธิ์สำคัญมาก, จำรวมเรียกว่า
 ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้. ที่จริงพูดคำ
 เดียวก็ได้ว่า ต่อธรรมะนั้นเอง, ต่อธรรมะที่เราปฏิบัติกันนั้นเอง
 นี้ก็เรียกว่าพอ. ประพฤติธรรมะให้สุจริต *ธมฺมํ สุจริตํ*
จเร — *ประพฤติธรรมะให้สุจริต*; บางทีประพฤติธรรมะ
 คดโกง มันก็ไม่สำเร็จ.

เอาละเป็นอันว่า โคร่งเรื่องหัวใจของเรื่อง มันมี
 อยู่อย่างนี้ แล้วผมก็คิดว่าที่สุดที่จะพูดอะไรให้เป็นประโยชน์.
 ในวันนั้นก็พูดได้อย่างนี้หรือเพียงเท่านั้นในวันแรกนี้ แต่ว่า
 หลักเกณฑ์อันนี้ใช้ได้ตลอดชีวิตเลย.

ที่เหลืออยู่นอกจากนี้ก็ถือว่า สิ่งแวดล้อม, บ้างจัย
 แวดล้อมอะไรต่างๆ; เช่นคุณเทียบเคียงคุณเถอะว่า อยู่ที่นี้
 กับที่กรุงเทพฯ มันต่างกันอย่างไร. อยู่ที่นี้ธรรมชาติ

ช่วยได้มาก, ธรรมชาติแวดล้อมได้มาก; ที่อยู่ที่กรุงเทพฯ
 นั้นธรรมชาติมันจะเป็นศัตรูด้วยซ้ำไป มันจะไม่ช่วยแวดล้อม
 มันจะช่วยทำลาย. พยายามหาสิ่งแวดล้อมให้ดี หรือว่า
 จัดการปรับปรุงให้มันเข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่าให้มันเป็นโทษ,
 แต่ให้เป็นเครื่องสนับสนุน. ฉะนั้นการอยู่ในกรุงเทพฯ
 มันก็ยากกว่า ลำบากกว่าการอยู่ในป่า. เราจะเห็นได้ว่า
 พระศาสดาทุก ๆ ศาสนา ล้วนแต่ตรัสรู้ในป่าทั้งสิ้น,
 ทุกศาสนา เพราะมันง่ายกว่าในเมือง.

อยู่ให้ต่ำ ด้วยการเป็นอยู่ที่มันต่ำ ทางกายทาง
 วัตถุให้ต่ำ, แล้วทางจิตมันสูงเองแหละ. ถ้าอยู่
 ทางกายอยู่ที่คีรีนที สนุกสนานหอมหวานชวนอโรย แล้วจิต
 มันต่ำเองแหละ, จิตมันทรมานเองไม่ต้องสงสัย, ถ้าอยากจะ
 ให้จิตสูง ก็เป็นอยู่ทางกายให้มันต่ำ.

อย่างที่เราจะเห็นได้ว่า มันจะโดยบังเอิญ หรือโดย
 อะไรก็ช่างมันเถอะ แต่มันแสดงให้เห็นได้แล้วว่า พระพุทธ-
 เจ้าประสูติกลางดิน, พระพุทธเจ้าตรัสรู้กลางดิน พระพุทธ
 เจ้าสอนกลางดิน อยู่กลางดิน, พระพุทธเจ้านิพพานกลางดิน,
 เอนั้นแหละเป็นหลัก เป็นทิฏฐฐานุคติ, เขาเรียกว่า ทิฏฐฐา-

นุกติ หรืออุทาหรณ์. เอานั่นแหละเป็นหลัก, แล้วเราก็จะทำ ๆ เหมือนพระพุทธเจ้า ประสูติกลางคืน ตรัสรู้กลางคืน สอนกลางคืน ตายกลางคืน.

อย่าไปหวังนั่นนี่ ให้มันกลายเป็นเรื่องของฆราวาสไปเสีย ไม่ใช่ของบรรพชิต ของบรรพชิตต้องอยู่กันต่ำ ๆ ไม่แปลก. อย่าเห็นว่าความต่ำนั้นมันแปลกหรือว่ามันน่ารังเกียจ ความต่ำ ๆ นั้นแหละกลายเป็นมีประโยชน์ มันจะไม่สร้างฐานของกิเลส, เป็นอยู่ต่ำ ๆ มันไม่สร้างฐานของกิเลส. ถ้าจะอยู่ที่กินดีแล้วมันก็สร้างฐานของกิเลส. คำว่าอยู่ดีกินดี มันใช้กันไม่ได้ ดอกกับพวกเรา. พวกเราที่เป็นพระ เป็นบรรพชิต กินอยู่แต่พอดี, กินอยู่เท่าที่พอดี นั่นแหละ ใช้กันได้กับพวกบรรพชิต. กินดีอยู่ดีแล้วมันบ้าเลยแหละ มันทำลายหมด; กินอยู่เท่าที่พอดี, กินอยู่แต่พอดี คือทำไว้เท่าไรได้ก็เป็นการดี นี่มัน จะรอดไปได้. ยิ่งอวดดีแล้วยิ่งหมดเร็ว ยิ่งอวดดีแล้วยิ่งฉิบหายเร็ว ยิ่งวินาศเร็ว. อย่ามีเรื่องอวดดีเป็นอันขาด ไม่เท่าไรมันหมดดีแล้วมันก็วินาศ.

นี้ก็พูดกันชั่วโมงครึ่ง พอสมควรแก่เวลา เอาไป
 ไคร่ครวญดูทุกข้อๆ, โดยเฉพาะประเด็นที่มันแปลก หรือ
 มันฝืนความรู้สึก, ประเด็นที่มันขัดกับความรู้สึกของเรา
 นั้นแหละ, ต้องเอาไปศึกษาไคร่ครวญ ให้มันหมดข้อขัดแย้ง
 ให้มันเรียบร้อยราบรื่นตลอดไป.

ในที่สุคนีผมขอแสดงความหวังว่า ให้ทุกองค์กล้า
 หาญ ทุกองค์กล้าหาญไม่อ่อนแอ ไม่ขี้ขลาด ไม่ต้องอ้าง
 คุณโทษมาช่วย ไม่ต้องอ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์โทษมาช่วย. ให้
 ทุกองค์เข้มแข็งกล้าหาญ มันก็สำเร็จแหละ; เพื่อพระ-
 พุทธเจ้า เพื่อบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าด้วย, เพื่อความ
 หลุดพ้นของเราด้วย, เพื่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายก็จะได้รับ
 ประโยชน์ด้วย, ถ้าตั้งใจกันอย่างนี้แล้วก็สำเร็จ ไม่ต้องให้
 ใครให้พรดอก ความดีที่ท่านนั้นเป็นพร แล้วมันก็
 พาไปได้เอง. เพราะฉะนั้น จึงหวังว่าทุกองค์จะมีความ
 เจริญออกงามก้าวหน้าในทางแห่งพระศาสนาของสมเด็จพระ
 บรมศาสดา อยู่ทุกทิพาราตริกกาล เทอญ.

อบรมพระวิปัสสนาจารย์
จากสำนักวิปัสสนาบุญศรีมนีกรณ
ครั้งที่ ๒, ๓๑ มกราคม ๒๕๒๖
ณสถานหินโค้ง โมกขพลาราม

ใจความสำคัญของ “วิปัสสนา.”

การที่เราใช้เวลาพูดกันอีกครั้งหนึ่ง^๕ ผมคิดว่า จะพูดต่อเนื่องจากที่พูดแล้วเมื่อวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือคำว่า การดูและเห็น ซึ่งเป็นความหมายของคำว่า วิปัสสนา ทั้งดูและเห็น. เก่งว่าจะไม่เป็นที่เข้าใจกันเพียงพอ เพราะไม่เคยพูดกันอย่างนั้น พูดแต่เรื่องคิดบ้าง พิจารณาบ้าง นั้นมันก็เรื่องหนึ่ง ถูกไม่ใช่ผิด. แต่ว่าคำว่า วิปัสสนา นี้ ใจความสำคัญว่าดูให้เห็น ; เมื่อเห็นจึงเป็นวิปัสสนา. ฉะนั้นเราควรจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ดู และ เห็น นั้นกันให้มากพอ.

คำพูดมันคำเดียวกัน แต่มันคนละเรื่อง; ถ้าเป็น
เรื่องทางกาย ทางวัตถุ มันก็ดูด้วยตา เหมือนกับที่ตา
มันดู คุณแล้วมันก็เห็น, แต่ถ้าเป็น เรื่องทางนามธรรม คือ
ทางจิตทางวิญญาณ มันก็จะดูด้วยตา^{นี้}ไม่ได้, แล้วจะ
ดูกันด้วยตาไหน นั้นแหละจะต้องเข้าใจ แล้วเราก็มักจะพูด
ด้วยคำอื่น ไม่ได้พูดด้วยคำว่า คุณ ก็เลยจึงมีคมนท้อยู่ว่าจะดู
กันอย่างไร.

หลักการดูและเห็นทางจิต.

ข้อ^{นี้}มันต้องเปรียบเทียบกันตั้งแต่ขั้นต่ำสุดและ
คือขั้นที่ว่าคุณด้วยตาธรรมดานี้; เช่นว่าจดไว้ในกระดาษ
แล้วเราก็ดูด้วยตา แล้วก็เห็น. ^{นี้}มันก็เห็นตัวหนังสือที่
เขียนว่า *สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง* *สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์* ก็ดู
ตัวหนังสือในกระดาษแล้วก็เห็นนะ, แต่มันก็เห็นอย่าง
ที่เห็นตัวหนังสือในกระดาษ มันไม่เห็นธรรมะ, ไม่เห็น
ธรรมะ เพราะมันไม่ได้ดูด้วยธรรมจักขุ^{นี้}. มันดูด้วย
ตา^{นี้}เนอ ๆ ^{นี้}คือเมื่อคุณด้วยธรรมจักขุ^{นี้}จึงจะเห็น เห็นธรรม
ซึ่งคุณด้วยตา^{นี้}เนอไม่เห็น. ฉะนั้นการที่ดูตัวหนังสือในกระดาษ
แล้วก็เห็น ก็เห็นเพียงแค่ว่าตัวหนังสือในกระดาษ ^{นี้}เห็น.

ที่นี้ ธรรมจักขุที่จะเห็นธรรมนั้น มันต้องคอย
อะไร? ลองสังเกตของตัวเองดู ในบาลีก็มีคำว่า *ธมฺมจกฺขุ*
ธรรมจักขุ — *จักขุสำหรับเห็นธรรม ก็คือปัญญา* หรือเจต-
สิกธรรม ที่เป็นกลุ่มของปัญญานั้นแหละ. แล้วเราก็พูด
กันแล้วเมื่อคืน ว่า ปัญญานี้มันต้องอาศัยการดูด้วยจิตที่
เป็นสมาธิ, จิตเป็นสมาธิแล้วก็น้อมไปเพื่อจะเห็น คือดู
ฉะนั้นจึงต้องมีปัญญาอยู่ในเวลานั้น ฉะนั้นเราจะต้องทำ
ปัญญาจักขุกันอยู่เป็นประจำ.

เมื่อเราเจริญสมาธิกรรมฐานอยู่ตามปกตินี้ ก็ได้
เป็นการอบรมปัญญาจักขุอยู่เป็นประจำ; โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งก็ ดูนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นอยู่ด้วยปัญญาจักขุ
ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ปากปริกรรม; แต่ให้รู้สึกเห็น, เห็น
อย่างรู้สึก, รู้สึกอย่างเห็น หรือว่าฮ่า ซ่อม การเห็นนั้นอยู่.

เดี๋ยวนี้เราจะดูสิ่งที่มีมันยังไม่เกิด หรือจะเกิดหรือ
กำลังเกิด หรือเกิดแล้ว มันก็มีเรื่องหลายขั้นตอน ฉะนั้น
จะดูกันอย่างไร? หรือว่าทำระบบเรื่องเค้าโครงที่ให้ดูแล้วก็ดู
นับตั้งแต่ว่าดูด้วยตา แล้วก็ดูด้วยปัญญา แล้วก็รักษา
การดูนั้นไว้ด้วยปัญญา.

ยกตัวอย่างด้วยเรื่องที่เราทำกันอยู่เป็นประจำ
คือว่าเดินจงกรมนี้ ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ. ถ้า
ดูที่เท้าด้วยตา มันก็คือดูเห็นยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ,
ดูด้วยตา ดูที่เท้า.

ที่จริงมันไม่ใช่อย่างนั้น, มันไม่ใช่ว่า ยกหนอ
ย่างหนอ เขียบหนอ; มันต้องศึกษามาด้วยปัญญา ก่อน
แล้วจนเห็นว่า มันมีแต่การยก หรือย่าง หรือเขียบ เท้า
นั้นหนอ, ไม่มีบุคคล ผู้ยก ผู้ย่าง ผู้เขียบเลย. ฉะนั้นการ
ที่พูดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ นั้นมันเป็นคำที่ย่อ
มาก. พวกที่เข้ามาใหม่ไม่รู้เรื่อง อาจจะเข้าใจผิดก็ได้;
กลายเป็นว่า ยกหนอ ยกอยู่หนอ ยกเท้าเห็นอยู่หนอ อย่างนี้
มันไม่ถูกต้อง; เพราะว่าเรื่องของธรรมะชั้นปัญญา
มันไม่ใช่ว่ายกเท้าขึ้นมา แล้วยื่นออกไป แล้วเขียบลง.
ถ้าอย่างนั้นมันเป็นเรื่องสติ หรือสมาธิ ยังไม่ใช่การดูการ
เห็น; มันต้องศึกษาจนรู้ว่า ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตน
เรา เขา จึงมีแต่เพียงการยกเท้าขึ้นมา แล้วเสือกเท้าไป
แล้วเอาเท้าลง.

ยกหนอ หมายความว่า มันสักว่ามีการยกเท้า มี
เท้าที่ยกขึ้นแล้วหนอ. แต่ไม่มีบุคคลที่เป็นผู้ยกหรือเป็นเจ้าของ
ของเท้า. ถ้าเราว่ายกหนอ แล้วก็ขอให้เข้าใจว่า มันเป็นสัก
ว่าเท้าที่ยกขึ้นมาเท่านั้นหนอ, ไม่มีบุคคลที่เป็นเจ้าของเท้า
หรือเป็นผู้ยกหนอ. ถ้าพูดให้เต็มทีมันต้องว่า สักว่าการยก
เท้าขึ้นมาเท่านั้นหนอ, ไม่มีบุคคลผู้ยกเท้า หรือเป็น
เจ้าของเท้าเลย นั่นมันยึดยาวอย่างนั้น. นี้เขาให้บทปริกรรม
สั้นมากกว่า ยกหนอ เท่านั้น ๒ พยางค์ แต่ใจความของมัน
อยู่ที่ว่า มันสักว่าการยกเท้าเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยกเท้า
หรือเจ้าของเท้า.

ถ้าทำได้ลึกอย่างนั้น มันก็เป็นการเห็นอยู่
เห็นธรรมะอยู่. เมื่อยกอย่าง เขี่ยบ นั่นแหละ, สัก
ว่าการยกเท้าเท่านั้นหนอ, สักว่าการย่างเท้าไปเท่านั้นหนอ
สักว่าการเขี่ยบเท้าลงเท่านั้นหนอ. นี่มันลึกมาก มันเป็น
หัวใจของธรรมะทั้งหมด ก็คือว่า ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล.
ถ้าทำถึงที่สุดเป็นวิปัสสนา มีความหมายอย่างนี้.

ถ้าทำในขั้นนี้เริ่มต้นๆ ยกหนอ ย่างหนอ เขี่ยบ
หนอ เป็นขั้นสติ : ว่าสติอยู่ที่เท้าที่ยกขึ้นมา ที่เท้าที่เสือกไป

ที่เท่าที่หย่อนลง ก็เป็นสติเท่านั้น ; ยังไม่ใช่ปัญญา, ยังไม่ใช่
 การเห็น, เป็นการควบคุมด้วยสติ ; หรือว่าการที่สติมันผูกพัน
 ติดอยู่กับเท่าที่ยกอย่างเหยียบนี้ อย่างนั้นมันเป็นสมาธิ, ยังไม่ใช่
 ดวงตาเห็นธรรม, ยังไม่ใช่เห็นในขั้นวิปัสสนา มันก็ดีกว่า
 ที่เห็นด้วยตาหน่อย. ตาเห็นว่าเท่ายกแล้ว เท่า่างแล้ว เท่า
 เหยียบแล้ว นี่เห็นด้วยตา นี่คำสัจ. แล้วมีสติกำหนดว่า
 เอ้า, ยกแล้ว เหยียบแล้ว ่างแล้ว นี่ก็เป็นสติ, นี่การที่
 จิตคอยผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น นี่ก็เป็นสมาธิ.

ดู-เห็น ต้องเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.

ถ้าขั้นวิปัสสนามันก็ต้องเห็น, เป็นเรื่องของ
 การเห็นธรรมในส่วนลึก ที่ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.
 จะการยก ่าง เหยียบ นี่เป็นอนิจจังก็ได้, หรือจะดูว่า
 เป็นทุกขัง เพราะต้องบริหารก็ได้. แต่ที่แท้จริงต้องการ
 ให้เห็นอนัตตา หรือสูญญตา ว่าไม่มีบุคคล, ไม่มีสัตว์
 บุคคลตัวตนอะไรที่ไหน ซึ่งเป็นผู้ยก ผู้่าง ผู้เหยียบ นั้นมัน
 ถึงหัวใจของธรรมะ คือตัวธรรมะแท้. เห็นด้วยปัญญา

ว่าไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน ที่ยก ย่าง เหยียบ นั้นแหละ เรียกว่า วิบัสสนา. ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เป็น วิบัสสนาได้อย่างนี้, ไม่เพียงแต่ว่าเป็นสติ หรือว่าเป็นสมาธิ, และไม่ได้หมายความว่าเห็นด้วยตา ที่ตาเราเห็นเท้าของเรายก ย่าง เหยียบ. ฉะนั้นคำว่า ดู และ เห็น เป็น วิบัสสนา ต้องขนาดนี้.

ฉะนั้นขอให้ทำให้ถึงขนาดวิบัสสนาคือว่า ดู และ เห็น นี้ไม่ใช่เห็นด้วยตา, เห็นด้วยจิตใจว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, หรือจะเอาแต่อนัตตาก็พอ. ความจริง การดับกิเลสตัณหา นั้นมันก็ดับด้วยอนัตตา, เพียงอนิจจังยังไม่ดับ ต้องให้เห็นทุกขัง, เห็นทุกขังยังไม่ดับ ต้องเห็นอนัตตา มันจึงจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด บรรลุมรรคผลได้. เหมือนกับ *บาลีอนัตตลักขณสูตร* ต้องเห็นอนัตตาอย่างนั้นแหละ จึงจะเบื่อหน่ายคลายกำหนดไป ตามลำดับ.

ที่นี้ เราจะมาทำกันเดี๋ยวนี้ การเห็นอนัตตาไม่มากพอ ไม่ชัดพอ. ฉะนั้นหาโอกาสทำคราวอื่น ที่อื่น เมื่อนั่งอยู่ หรือเมื่อทำที่อื่น, ให้เห็นว่าสังขารทั้งปวงเป็น

อนัตตา, สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ให้เป็นความ
หมายทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง.

ดูให้เห็นอนัตตาทุกอิริยาบถ.

ทีนี้^๕เดี๋ยวนี้เราจะเอามาดู เอาบัญญัติจักขุ ธรรม-
จักขุ^๕นี้มาอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ; เมื่ออิริยาบถยืน
ก็ยืนหนอ สักว่าการยืนเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวผู้ยืนไม่มีตัว
เจ้าของผู้ยืน; เมื่อเดิน^๕นี้ แยกเป็น ยก ย่างเหยียบ^๕นี้ ก็
มันสักว่า ยก ย่าง เหยียบ ไปตามเหตุปัจจัยของมันเท่านั้น
หนอ, ไม่มีส่วนไหนที่จะเป็นบุคคล ตัวตน อันแท้จริง.

นี่ถ้าว่าทำสำเร็จ มันก็เป็นวิปัสสนา; ก็ดู
แล้วเห็นว่าไม่มีตัวตนบุคคลอะไร ทุกระยะเวลาที่ยก
ย่างเหยียบๆ, ยกย่างเหยียบ^๕นั้นแหละคือการเพ่งดู. เมื่อ
ทำถูกวิธีของการเพ่งดู มันก็เห็น, มันก็เห็นว่า สักว่าอาการ
อย่างนั้นเท่านั้นหนอ. ทีนี้มันก็เห็นติดต่อกัน ๆ ก็เห็น
มาก หรือเห็นพอ มันเหมือนกับย่ำๆย่ำๆย่ำลงไป เหมือน
กับย่ำอะไร, ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ก็คือย่ำทุกๆ
ครั้งที่มันยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ว่ามันเป็นอนัตตา.

เพราะฉะนั้น ขอให้เป็นการกระทำที่เลื่อนขึ้นไปจน ถึงวิปัสสนา คือดูแล้วเห็น, อย่าเพียงว่า ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ แล้วก็ทำทำทำทางไปตามนั้น มันก็เหมือนกับอะไรก็ไม่รู้ มันไม่ใช่วิปัสสนา มันเหมือนกับรำละครก็ได้.

ฉะนั้นขอให้ทำให้เป็นวิปัสสนาที่ผมพุดนี้. แม้ที่สุดแต่ว่า เคนจงกรม ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ นี้ ขอให้ทำให้เป็นวิปัสสนาอยู่ในนั้นแหละ; ไม่ทำเพียงว่า ดูคล้ายตาเห็น เห็นเท่ามันยก ย่าง เขียบ, แล้วไม่ทำเพียงว่าเป็นสติรู้ สติกำหนด ว่ายก ย่าง เขียบ, หรือไม่เป็นเพียงสมาธิว่าจิตมันจ่ออยู่ที่นั่น. ขอให้มันเป็นปัญญา ชั้นวิปัสสนา เห็นแจ้งว่า โอ มันมันเป็นสักว่าอาการยก ย่าง เขียบ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน ผู้ยก ย่าง เขียบ, และทำ ซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ ความเห็นอนัตตามันก็ชัดเจขึ้นๆ ชัด เจนขึ้น จนกว่าจะเพียงพอ.

ฉะนั้น ผู้ที่ปรารถนาว่า ยกหนอ ขอให้รู้ความหมาย ในชั้นวิปัสสนา ว่ามัน สักว่ามีการยกเท่าขึ้นมาเท่านั้นหนอ ยาวหน่อย, สักว่าเท่ายก ขึ้นมาเท่านั้นหนอ; ไม่มีใคร

ไม่มีบุคคล ไม่มีใครที่เป็นผู้ยก หรือเจ้าของการยก. เมื่อ
 ง่ายก็เหมือนกัน ก็สักว่าอาการที่เท่านั้นย่างไปเท่านั้นหนอ,
 ไม่มีบุคคลผู้ย่าง, เขยิบลงไปก็สักว่าอาการที่แท้เขยิบลงไป
 ไปด้วยเหตุบังเอิญอะไรก็ตาม, สักว่าเท่านั้นเขยิบลงไปเท่านั้น
 หนอ ไม่ใช่ผู้เขยิบ ไม่ใช่มีบุคคลตัวตนเองไรมันเขยิบ.

เพราะฉะนั้นทุก ๆ หนอ อาจจะทำให้เป็นวิบัติสนา
 ใต้. อย่างว่ามาถึงขั้นฉันอาหาร หยิบหนอ ยกหนอ ใส่
 ปากหนอเคี้ยวหนอกลิ้นหนอ. นี้ก็เหมือนกันอีกแหละ สักว่า
 มือมันหยิบอาหารมา ด้วยเหตุบังเอิญนามรูปอะไรก็ตาม, ไม่มีมือ,
 ไม่มีมือผู้หยิบ อาหาร ไม่มีมือผู้กินอาหาร ผู้กลืนอาหาร.
 นี่จึงจะเห็นว่า ไม่มีมือ ไม่มีตน; นั่นคือ มีวิบัติสนาอยู่
 ทุกอิริยาบถในการกินอาหาร. เราจะแบ่งเป็นที่ตอนก็ตาม
 มันพูดสั้น ๆ ว่า หนอ; แต่มันต้องเต็มคำว่า สักว่า.....
 เท่านั้นหนอ; สักว่ามือหยิบอาหารเท่านั้นหนอ, สักว่า
 ใส่ปากเท่านั้นหนอ, สักว่าฟันเคี้ยวเท่านั้นหนอ.

นี้เรามักจะพูดสั้นกันเกินไป ว่าหยิบหนอ กินหนอ
 เคี้ยวหนอ มันเข้าใจผิดก็ได้, หรือไม่เป็นวิบัติสนาก็ได้,
 มันจะกลายเป็นตรงกันข้ามเสียก็ได้, มีตัวผู้กินหนอไป

เสียก็ได้ ถ้าพูดหยาบ ๆ ลวก ๆ ว่า กินหนอ มันอาจจะกลายเป็นว่า มีตัวผู้กินหนอไปเสีย; มันก็ผิดหมดแหละ ถ้าอย่างนี้. ฉะนั้นสักว่ามันมีอาการอย่างนั้นเท่านั้นหนอ, ไม่มีตัวใครผู้ทำอาการอย่างนั้นหนอ.

ที่ส่วนที่มันละเอียดออกไปอีก ถ้าพิจารณาว่าอาหารค่านั้นมันอร่อย, มันจะรู้สึกอร่อย อร่อยหนอ แล้วก็ความหมายแบ่งไปได้ ๒ ทิศทาง อร่อยหนอ คือ กูอร่อยหนอ ที่หนอ อร่อยหนอ. ถ้าถูกต้องเป็นวิบัติสนหา มันจะรู้สึก ว่า โอ, น้ำมัน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ระบบประสาท ชนิดที่เขาสมมติเรียกกันว่าอร่อยเท่านั้นหนอ, ไม่มีตัวตนแห่งความอร่อย, ไม่มีตัวตนแห่งบุคคลผู้อร่อยเลย.

ถ้าพิจารณาว่าค่าน้ำมัน ไม่อร่อย ค่าน้ำมันเลวมาก มันไม่อร่อย; จะพูดสั้น ๆ ว่าไม่อร่อยหนอ เดียวก็เกิดโทษ มีตัวตนผู้ไม่อร่อย แล้วเกิดโทษ. มันต้องเป็นว่า มันเป็นความรู้สึกที่เกิดแก่ระบบประสาทที่ลึ้น โดยเฉพาะ; อย่างที่เขาสมมติเรียกกันว่า ไม่อร่อยเท่านั้นหนอ. มันเป็นสักว่าความไม่อร่อยเท่านั้นหนอ. ดูเอาสิ, ไม่มีผู้ไม่อร่อยแล้วโทษ. ปัญญาฉันรู้ว่า โอ น้ำมันสักว่าความรู้สึก

แก่ระบบประสาทอย่างที่เขาเรียกๆ กันว่า ไม่อรร้อย เท่านั้น
 หนอ; นั่นแหละคือปัญญาจักขุเห็นอยู่ เป็นวิปัสสนาอยู่
 เมื่อรู้สึกว่าจะไม่อรร้อย.

เมื่อรู้สึกว่าจะอรร้อยก็เหมือนกันแหละ มันสักว่า
 ความรู้สึกตามธรรมชาติ, รู้สึกเองตามธรรมชาติแก่
 ระบบประสาท ในลักษณะที่เขาสมมติเรียกกันว่า ไม่อรร้อย
 หรืออรร้อย เท่านั้นหนอ เรื่องมันก็พอ สำหรับที่จะเป็น
 วิปัสสนา เมื่อหีบ เมื่อกิน เมื่อเคี้ยว เมื่อรู้สึกอรร้อย
 หรือไม่อรร้อย เป็นต้น

ฉะนั้น หนอ นั้นมันมีความหมายที่ค้นได้ ถ้าให้
 ชัดมันต้องว่าสักว่า อย่างนั้นเท่านั้นหนอ; ถ้าไม่อย่าง
 นั้นมันจะกลับตรงกันข้าม คือมันจะเน้นลงไปอีกว่า อรร้อย
 หนอ ไม่อรร้อยหนอ มันกลายเป็นมีตัวกู้อรร้อย หรือ
 ผู้ไม่อรร้อย. ทุกเรื่องแหละ แล้วแต่ที่เราจะไปหนอกับ
 อะไร, กับอิริยาบถไหน, เดิน ยืน นั่ง นอน นอนหนอนนะ
 สักว่ามีอิริยาบถนอนเกิดอยู่แล้วเท่านั้นหนอ; ไม่ใช่กูนอน
 ไม่ใช่กูเป็นผู้นอน, ไม่ใช่มีตัวตนแห่งการนอน.

จะเดินจะยืน จะนั่ง จะนอน จะกิน จะอาบ จะ
 ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทุกอย่างแหละ ถ้าจะใส่คำว่าหนอแล้ว
 ก็ ให้ความหมายอันนี้เขาต้องการจะบอกให้รู้ว่า มันเป็น
 สักว่าเท่านั้น หรือเช่นนั้น เท่านั้นหนอ. ถ้าอย่างนั้นมัน
 เป็นวิปัสสนาอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ ถึงกับว่ามันอาจจะบรรลु
 มรรคผลเป็นพระอรหันต์ ในอิริยาบถนั้น ๆ อยู่ก็ได้ ; เพราะ
 ว่าเป็นวิปัสสนา การดูและเห็น มันมีอยู่ที่ไหน เมื่อไร ใน
 อิริยาบถไหน มันก็เกิดการบรรลุมรรคผลขึ้นได้ในอิริยาบถ
 นั้นที่นั่น และเมื่อนั้น. เพราะฉะนั้นเราทำให้ตี ๆ ตี ทำให้
 ถูก ๆ ให้ตี ๆ ให้มันเป็นวิปัสสนา คือดู และเห็น อยู่ด้วย
 ปัญญาจักขุ หรือด้วยธรรมจักขุ ก็จะบรรลุธรรม, บรรลุ
 ธรรมคือบรรลุมรรคผล.

นี่คือความหมายของคำว่า วิปัสสนา ที่เรียกว่า เห็น.
 ถ้าไม่เคยเรียนบาลีก็รู้ไว้เถอะว่า คำว่า ปัสสนะ มันแปลว่า
 เห็น. คำว่า ดู นั้นอีกคำหนึ่ง ไม่ได้รวมอยู่ในคำนั้น ;
 แต่ว่าการเห็นมันมาจากการดู. มันต้องมีการดู แล้วจึง
 มีการเห็น. ถ้าดูด้วยตานั่นเขาเรียกว่า *โถโลเกติ* อะไรก็
 ก็ตามเถอะ มันดูด้วยตา. แต่เดี๋ยวนี้มันไม่ใช่ดูด้วยตา แต่

กำหนดด้วยสติ ก็เรียกว่า สติเอาบัญญัติมาสำหรับดู; ถ้า
 บัญญาไม่มา มันก็ไม่มီးอะไรจะดู, ไม่มีอะไรเอามาบัญญัติมันก็
 ไม่มา. เพราะฉะนั้นเราเอาสติเป็นเครื่องขนส่ง ดึงเอา
 บัญญา มา แล้ว บัญญามันก็ดู ในทุกๆ อิริยาบถที่เราประ-
 พกติกกระทำอยู่.

นี่สรุปความว่า ขอให้ทำชนิดที่มันเป็นวิปัสสนา
 ถึงขั้นที่มันเป็นวิปัสสนา เช่นว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบ
 หนอ ก็ให้มันถึงขั้นที่มันเป็นวิปัสสนา คือรู้อยู่แก่ใจอย่าง
 แจ่มชัด ว่า โอ มันสกว่าอิริยาบถยก อย่าง เขี่ยบ เท่านั้น
 หนอ, ไม่มีตัวกุกูกู อย่าง เขี่ยบ เลย, สักว่าเป็นกิริยา
 อาการ ของการยก อย่าง เขี่ยบ เท่านั้นหนอ ก็ใช้ได้. นี้
 เรียกว่าวิปัสสนา คือการเห็น.

ดู-เห็น ธาตุ อายตนะ บันธ.

อ้าว, ที่นี้ก็มีเรื่องในปริยายอื่น ที่ว่าจะดูและเห็น
 โดยหลักพื้นฐานทั่วไปที่จะชักซ้อมไว้ตลอดเวลา ดูให้เห็น,
 ดูให้เห็น นั่นมัน เป็นบัญญัติที่ดูและเห็น. เช่นจะดูให้
 เห็นว่า ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็อะไร, แล้วขึ้นมา

เป็นนามเป็นรูปอย่างไร, ขึ้นมาเป็นอายตนะ ๖ อย่างไร, ขึ้นมาเป็นเบญจขันธ์อย่างไร, นี้ต้องดูจนเห็นเหมือนกันแหละ ต้องดูแบบวิวิธสนาจึงจะเห็น.

ถ้าดูแบบธรรมคา ก็เปิดหนังสือตำราขึ้นมา ก็ดูว่า โอ, อย่างนี้เรียกว่าขันธ์ ๕ อย่างนี้เรียกว่าอายตนะ ๖ อย่างนี้เรียกว่าธาตุ ๔ นั่นก็ดูตัวหนังสือก็เห็น; แต่มันไม่เห็นตัวธรรมะ. ฉะนั้นมันจะต้องทำอีกขั้นหนึ่ง คือด้วยหลักตาเสีย เปิดหนังสือเสียแล้วก็ดูว่ามันหมายความว่าอะไร มันมีตัวจริงอยู่ที่ไหน. แต่ว่าพูดได้เสียละ พูดได้เสีย ทั้งหมดทุกเรื่องมันอยู่ข้างในนี้ อยู่ข้างในร่างกายที่ยาววาหนึ่่งหนึ่งแหละ; ไปดูที่อื่นไม่มี แล้วก็ไปพบตัวจริง มันต้องดูเข้ามาในร่างกายที่ยาววาหนึ่่งหนึ่ง.

ธาตุทั้ง ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม ลมมันอยู่ในร่างกายนี้ อย่างไร; นี้ข้อนี้มันละเอียดเกินไป อาจจะไม่ต้องดูก็ได้ นะ แต่ถ้าดูก็ดี มันเป็นธาตุ ๔ : ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ในร่างกายอย่างไร. ตัวหนังสือมักจะเขียนไว้ไม่ค่อยดูเรื่องนักคอก. ธาตุดิน คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง. ธาตุน้ำ คือเลือด หนอง บัสสาวะ เหงื่อไคล น้ำเหลือง นี้

ธาตุน้ำ แล้วก็ธาตุลม คือลมที่มันพัดขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่
 ธาตุไฟ คือความร้อน อย่างนี้ก็ได้ ก็ดูตามตัวหนังสือ. แล้ว
 มันก็ไปอยู่ที่ตัววัตถุ, เช่นว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันตัว
 วัตถุ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำตา น้ำมูก เป็นตัววัตถุ ตัว
 ลมที่เรอเอ็กอากอยู่ก็เป็นวัตถุ, ที่ไฟความร้อนที่ร้อนอยู่ที่
 ร่างกายมันก็เป็นเรื่องของวัตถุ.

ถ้าหลับตาดู เขาเห็นลึกลงไปถึงที่เขาเรียกว่า
 คุณสมบัติ, คุณสมบัติ หรือคุณค่า หรือคุณสมบัติ. ธาตุ
 ดิน เขาวามีคุณสมบัติ หรือมีกฎเกณฑ์ของมัน คือมันจะ
 กินเนื้อที่. เนื้อ หนัง กระดูก เล็บ ฟัน อะไรก็ตาม มัน
 เป็นธาตุแข็ง, แล้วมันก็กินเนื้อที่. หมายความว่ามันมีสภาพ
 เป็นวัตถุ, มีส่วนประกอบขึ้นมาตั้งแต่ว่าเป็นปริมาณ เป็นอนุ
 เป็นกลุ่มเป็นอะไรขึ้นมา จนเรียกว่ากลุ่มมันแข็ง มันกิน
 เนื้อที่. คุณสมบัติที่มันกินเนื้อที่ มันต้องการเนื้อที่ ก็ธาตุ
 ดิน.

ถ้าอย่างนี้เราจะเห็นลึกลง เห็นลึกกว่าที่จะเห็นว่าเป็น
 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั้นมันสมมติหรือบัญญัติไปเสียแล้ว
 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, ที่เราเห็นลึกลงละเอียดกว่านั้น

เห็นว่า โอ พวกมันมีกฎเกณฑ์มีคุณสมบัติของมัน ก็มัน
จะกินเนื้อที่เพราะมันแข็ง มันทำให้ต้องการเนื้อที่. ถ้า
เห็นอาการหรือสภาวะ ที่มันกินเนื้อที่ มันจะอยู่ในขนาด
ไหนระดับไหนก็ตาม มันกินเนื้อที่ นั้นแหละคือธาตุดิน
ก็เราเห็นธาตุดิน.

ที่นี้ ธาตุน้ำ ก็ว่าคุณสมบัติหรือลักษณะ ที่มัน
เกาะกันไว้, เกาะกันอยู่ ซึ่งมีละเอียดมาก. ธาตุน้ำมีคุณ
สมบัติ คือมันจะยึดกันไว้; คุณสมบัติอันนั้นต้องคู่ด้วย
ปัญญา จึงจะเห็นว่ามันยึดกันไว้ ถ้ามันไม่มีธาตุน้ำเป็นเครื่อง
ยึดกันไว้แล้ว ส่วนที่มันเป็นของแข็งมันก็จะกระจาย เพราะ
ฉะนั้นมีธาตุน้ำ เข้าไปยึดสิ่งเหล่านั้นให้ติดกันอยู่เป็นกลุ่ม
เป็นก้อน เป็นเหมือนกับกลุ่มหนึ่ง ก้อนหนึ่ง. อย่างต้นไม้
ที่มันเป็นใบเป็นต้นเป็นอะไรอยู่ได้ เพราะมันมีธาตุน้ำเป็น
เครื่องยึด ยึดปริมาณ ยึดอุณหภูมิเหล่านั้นไม่ให้จากกัน.

ดูที่ตัวน้ำนั่นเอง มันมีลักษณะที่มันจะรวมกัน
อยู่เรื่อย, น้ำนี้มันจะมีลักษณะสำหรับจะรวมกันอยู่เรื่อย.
ถ้าว่าไม่มีอะไรมาบีบอัดหรือบีบแล้ว มันจะรวมตัวกันอยู่เรื่อย
ถ้ามีอะไรมาแทรกลงไป มันก็แยกตัวให้ เพราะมันสู้ไม่ได้;

แต่พอยกสิ่งนั้นขึ้นเสีย มันก็จะกลับรวมตัวกันอย่างเดิม. อากาที่มันเกาะกุมกันอย่างนั้นเขาเรียกว่า ธาตุน้ำ, ไม่ใช่ น้ำ เลือด น้ำหนอง น้ำมูก น้ำตา น้ำลาย ไม่ใช่, ไม่ใช่, นั้น มันเป็นเรื่องสมมติของส่วนต่างๆ ที่มันมีลักษณะอย่างนั้น แล้วเป็นอยู่ในร่างกายลักษณะอย่างนั้น เรียกว่าเห็นหยาบ เกินไป ไม่ใช่เห็นด้วยปัญญา.

ถ้าจะพูดทางวัตถุของธาตุน้ำเกาะกุมกัน; เหมือนกับว่า เราผสมปูนกับทราย ถ้าเราไม่ใส่น้ำมันไม่มีทางจะเกาะกันเลย. ถ้าเราเอาทรายกับปูนมาผสมกัน, แล้วเราใส่น้ำลงไปด้วย แล้วมันเกาะกันแข็งเป็นคอนกรีต.

นี่เรียกว่า สิ่งที่ทำให้มันเกาะกุมกันเช่นนั้นเรียกว่า ธาตุน้ำ ในร่างกายนั้น ถ้าไม่มีอันนี้เสียแล้ว กระจายออกไปหมด กระจายออกเป็นปริมาณหมด; ส่วนที่เป็นธาตุน้ำมันทำให้เกาะกุม—เกาะกุม—เกาะกุมกันอยู่เป็นสักเป็นส่วน แล้วก็ทำหน้าที่ได้. ร่างกายเป็นร่างกายอยู่ได้ เพราะการเกาะกุม หรือเกาะยึดของธาตุน้ำ ก็ว่าประมวลธาตุคืนให้มันยังเกาะกุมกันอยู่ได้ เป็นรูปร่าง เป็นคน เป็นส่วนแห่งร่างกาย หรือเรียกว่าเป็นร่างกาย.

ที่^{นี้} ธาตุไฟ ก็คือความเผาไหม้ เผาไหม้ให้เปลี่ยนไป, คุณสมบัติสำหรับจะเผาไหม้ให้มันไหม้ไป มันสูญไป แล้วมันมีอะไรเข้ามาแทน; เช่นไฟที่มันย่อยอาหาร ก็เรียกว่า ธาตุไฟย่อยอาหารมันเผาไหม้ มันให้เกิดสิ่งอื่นขึ้นมาแทน. จะเรียกว่า ความร้อน ก็ได้; แต่เนื้อแท้ความหมายของมันแท้ ๆ ก็คือความเผาไหม้ เป็นอุณหภูมิต่าง ๆ กัน ล้วนแต่เผาไหม้ไปตามขนาดของมัน การที่ทำให้ปริมาณหนึ่งหายไป อันหนึ่งเกิดมาแทนนี้ เรียกว่ามันเผาไหม้.

ฉะนั้น ในร่างกาย^{นี้}มีการเผาไหม้อยู่เรื่อย แต่เรามองไม่เห็นเพราะเราไม่ได้เรียนไม่ได้ศึกษา เพราะเราไม่ได้ศึกษากันทางนั้น ว่ามันมีการเผาไหม้อยู่ตลอดเวลา คือเซลล์ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย^{นี้} มันมีการเปลี่ยนแปลงด้วยการที่มีการเผาไหม้ มีธาตุไฟเผาไหม้. จะเรียกว่า ธาตุไฟทำกายให้อุ่น ธาตุไฟทำให้ย่อยอาหาร, ธาตุไฟทำให้กระวนกระวาย แล้วแต่ที่ตัวหนังสือเขียนไว้ แต่มันไปรวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า คุณสมบัติที่เผาไหม้ ดูให้เห็น สิ.

ที่^{นี้} ธาตุลม มีคุณสมบัติคือเคลื่อน, เคลื่อนไหว, มันต้องมีการเคลื่อนไหว. เพราะฉะนั้นอาการเคลื่อนไหว

นั้นเขาเรียกว่า ธาตุลม. มันต้องไปอยู่ในรูปที่เคลื่อนไหว
ได้, ก็กลายเป็นแก๊สอะไรขึ้นมา มันจึงเคลื่อนไหวไปได้,
ส่วนที่เป็นแก๊สมันก็ระเหย มันเคลื่อนไหว. ฉะนั้น ร่างกาย
ของเรามีการระเหย มีการเคลื่อนไหว อยู่ทุกๆ เซลล์ทุกๆ
อณูทุกๆ ปริมาณ. คุณสมบัติที่ไหวที่เคลื่อนไหวไป นี้
สำคัญมากที่ทำให้เปลี่ยนแปลงได้ ให้เกิดความเปลี่ยนแปลง
ที่เรียกว่า เจริญได้ เสื่อมได้ อะไรได้.

ถ้าเห็นอย่างนี้ ๕ ๕ เข้าไปที่ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็น
ส่วนประกอบของร่างกายเห็นคุณสมบัติ ๔ อย่างนี้ ก็เรียกว่า
เห็นธาตุทั้ง ๕ ทำสมาธิที่ไหน ตรงไหน เมื่อไร ก็ธาตุ
ทั้ง ๕ ในลักษณะอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ก็ได้เหมือนกัน.

ที่นี้ ธาตุ ๕ มันก็รวมกันเข้าเป็นเนื้อหนังมังสา
หรือเป็นระบบประสาท หรือเป็นอะไรที่จะมาเป็นระบบตา
ระบบหู ระบบจมูก ระบบเดิน ระบบกาย ระบบใจ นี้ก็
เป็นระบบๆ ไป นี้มันเป็นอายตนะ.

ที่มันเป็นส่วนร่างกาย มันก็เป็นส่วนร่างกาย เช่นเนื้อ
ลูกตา หรือเส้นประสาทที่อยู่ในตา มันมีลูกตา มีประสาทตา
มันก็เป็นโอกาสให้เกิดวิญญาณธาตุ ที่จะทำหน้าที่ขนทางตา
นี้ก็ธาตุอีกธาตุหนึ่ง คือธาตุวิญญาณ.

แล้วก็เห็นว่า ทั้งหมดนี้ ทั้งดิน น้ำ ลม ไฟ และ
 วิญญาณนั้น ต้องมีที่ว่างให้มันอยู่; ถ้าไม่มีที่ว่างมันจะ
 เกิดขึ้นมาได้อย่างไร. เพราะฉะนั้นความว่างนี้ก็เป็นธาตุ
 อากาศ เรียกว่า อากาศธาตุ เป็นที่ว่างสำหรับให้ธาตุดิน
 น้ำ ลม ไฟ ธาตุวิญญาณ อะไรจับกลุ่มกันทำงานทำหน้าที่
 ได้, จนกระทั่งมีระบบตา ระบบหู ระบบจมูก ระบบอะไร
 ต่างๆ ทุกๆ ระบบนี้ เรียกว่าเราเห็นอายตนะ; เมื่อเห็น
 ธาตุแล้วจึงเห็นอายตนะ.

ธาตุ บัณฑิต อายตนะ สัมพันธ์กัน

จนเกิดเวทนา - ภพชาติ.

ที่นี้ ก็เห็นต่อไป ถึงกับว่า เมื่อมันทำงาน
 สัมพันธ์กัน เมื่อตาทำหน้าที่ตาก็เรียกว่า รูปธรรม คือ
 ตาเกิดขึ้น แล้วก็มีการติดต่อกับรูปธรรมข้างนอก คือรูป
 แล้วก็เกิดวิญญาณทางตา. นี้เรียกว่า ผัสสะ มีผัสสะแล้ว
 มีเวทนา; ถ้ามีเวทนาจึงต้องมีตัณหา มีอุปาทาน มีภพ
 มีชาติ.

เมื่อ ตา หู เป็นต้น มันทำงาน ก็เรียกว่า รูป-
 พันธ์เกิดแล้ว. พอสัมผัสแล้วเกิดเวทนา; ก็เวทนา-
 พันธ์เกิดแล้ว หรือว่าเมื่อตากับรูปเป็นต้น ถึงกัน ก็เกิด
 รูปพันธ์ แล้ว แล้วก็เกิดวิญญาณพันธ์ ทางตา; วิญญาณ
 พันธ์ทางหู วิญญาณพันธ์ทางจมูก เป็นต้น. นี่เห็น
 วิญญาณนั้น. ^๕นี้ต้องเห็นด้วยปัญญาจักขุ ทั้งนั้นแหละ
 ไม่ใช่เห็นจากตัวหนังสือ.

พอเกิดเวทนา แล้วก็เวทนาพันธ์เกิดแล้ว มีการ
 กำหนดเวทนาพันธ์ว่าเป็นอย่างไร อย่างนี้ สัญญาพันธ์เกิด
 แล้ว. กำหนดลงไปอย่างไรด้วยสัญญานั้นแล้ว มันก็เกิด
 ความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนั้นขึ้นมา ก็เรียกว่า
 สังขารพันธ์เกิดแล้ว.

มันครบเห็นไหม? รูปพันธ์ เวทนาพันธ์ สัญญา-
 พันธ์ สังขารพันธ์ วิญญาณพันธ์, พันธ์ ๕ เกิดครบแล้วใน
 ร่างกาย ที่ยังมีชีวิตยังเป็น ๆ อยู่, มีระบบ ๖ คือตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับอารมณ์ภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น
 รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์, แล้วปรุ่งแต่งไปตามกฎเกณฑ์
 ของธรรมชาติ มันก็ครบเป็น ๕ คือ รูปพันธ์ เวทนาพันธ์

สัญญาพันธ์ สังขารพันธ์ วิญญาณพันธ์. เรานั่งกำหนด
 อยู่น้อยนักก็เรียกว่า เห็นพันธ์ ๕, เห็นพันธ์ ๕.

ที่นี้จะดูพันธ์ ๕ ในแง่ไหนก็ดูไปสิ : ในแง่ที่
 มันไม่เที่ยง ก็ดูไปสิ ว่ามันปรุงขึ้นมาอย่างไร; แต่ก่อน
 นั้นมันไม่มี เที่ยวนั้นมี แล้วมันเปลี่ยนไปอย่างไร แล้วมัน
 ยุ่งยากลำบากในการบริหาร ทำความทุกข์ให้แก่บุคคลผู้เข้า
 ไปยึดถือ. นี้ก็เรียกว่า ชันธ์ ๕ มัน เป็นทุกข์, แล้วพันธ์ ๕
 นั้นมันสักว่าการปรุงแต่งอย่างนี้เท่านั้นแหละ, ปรุงแต่ง
 อย่างนี้เท่านั้นแหละ; เพราะฉะนั้นพันธ์ ๕ ไม่ใช่บุคคล
 ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตน ไม่ใช่กูไม่ใช่ของกู นี่พันธ์ ๕.

นี้เรียกว่า ความรู้หรือปัญญา ต่อสภาวะธรรมที่มี
 อยู่ตามธรรมชาติ เราดู แล้วเห็น ไม่ใช่อ่านหนังสือแล้วจด
 ไว้ หรืออ่านหนังสือแล้วจำได้, ไม่ใช่อย่างนั้น. อันนั้น
 มันเป็นเรื่องวัตถุเกินไป ที่นี้มากดูตามวิธีที่ท่านมีให้ดู แนะ
 ไว้ให้ดู สอนให้ดู จนเห็นว่ามันเป็นธาตุกิน น้ำ ลม ไฟ
 อย่างไร, เป็นอายตนะ ๖ อย่างไร, กระทบว่าเป็นพันธ์ ๕
 อย่างไร กูๆ กูๆ หลับตาจึงเห็น ยิ่งหลับตาจึงเห็น. อย่างนี้
 ก็เรียกว่า วิบัสสนา เหมือนกัน เพราะว่าดูและเห็น, ดู

และเห็น จนเห็นว่า ธาตุ ๔ เป็นอย่างไร, อายตนะ ๖ เป็น
 อย่างไร, ชันธ ๕ เป็นอย่างไร, ที่นี้ก็จะเห็นกลุ่มกิเลส
 ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และทุกข์ เป็นทุกข์อย่างไร
 ก็เห็นหมด.

ถ้าเห็นด้วยหลับตาแล้วนั้นแหละคือวิปัสสนา เพราะ
 ว่าจิตใจวิญญาณที่ประกอบอยู่ด้วยปัญญา มันเป็นผู้ดูและผู้
 เห็น. ฉะนั้นเราเอาจิตนี้มาอบรม คือทำให้มีการอบรม
 อยู่ด้วยปัญญา คือเห็นอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป, มันก็มีปัญญา
 เป็นทรัพย์สินสมบัติของจิต. ที่นี้ต่อไปข้างหน้ามันจะไปมีเรื่อง
 อะไร มันก็จะได้ใช้ปัญญาเหล่านั้นแหละ ทรัพย์สินสมบัติที่
 มีไว้ คือ ปัญญาความรู้พื้นฐานทั่วไป มันมีไว้เป็นทรัพย์สิน
 สมบัติ ที่เมื่อเกิดปัญหาอะไรขึ้นมา นั้นมันจะออกไปช่วย,
 โดยสติมันจะพาไป. มันจะไปมีเรื่องที่ไหนเมื่อไรก็ตามใจ
 เกอะ สติมันจะพาปัญญาที่เราอบรมไว้ตลอดเวลา นี้ มา
 จัดการกับปัญหาเหล่านี้ คือให้รู้ตามที่เป็นจริงว่า ไม่ใช่
 ตัวตน, ก็เลยไม่ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน, กิเลสเกิด
 ไม่ได้ ก็ไม่มีความทุกข์.

เช่นว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขียบหนอ นี้ มันมี
 สติปัญญามาให้รู้ว่า โอ, มันสักว่าอริยาบถ อย่าง เขียบ

เท่านั้น ไม่มีตัวตน; เพราะว่าได้ศึกษาเรื่องขั้นธรี เรื่อง
ธาตุ เรื่องอายตนะ มาพอสมควรแล้วว่า โอ, มันไม่มีตัวตน.
เดี๋ยวนี้ร่างกายมันก็ทำอาการได้สิ ยก ย่างเหยียบ, ยก ย่าง
เหยียบ หรือว่าเดิน หรือนอน หรือกิน หรือเกี่ยวหน่อๆ
ให้มันสักว่าอย่างนั้นเท่านั้นหน่อ, สักว่าอย่างนั้นเท่านั้นหน่อ,
ไม่มีตัวกู ไม่มีตัวตน ที่จะเป็นเจ้าของการกระทำเหล่านั้น,
นั่นแหละคือวิปัสสนา ดู และ เห็น.

ดูให้เห็นนาม-รูป เป็นที่ตั้งของกิเลส.

ทีนี้ถ้ามันเกิดเรื่องจะเอาเป็นเอาตายกัน ยิ่งจำเป็น
มาก ที่จะต้องมีวิปัสสนารวดเร็วทันที คือว่าตามันเห็นรูปที่
เป็นที่ตั้งแห่งกิเลส, ตาที่เห็นรูปน่ารัก หรือน่าเกลียดก็ตามมัน
ต้องมีวิปัสสนาที่แท้จริง มากพอรวดเร็ว ด้วยสติ มาเห็น, มา
เห็นด้วยปัญญาในขณะนั้นว่า โอ มันสักว่า... เท่านั้นหน่อ
นี่. สักว่ารูปเท่านั้นหมด สักว่ารูปที่เขาสम्मตบัญญัติเรียก
กันว่ารูปผู้หญิงเท่านั้นหน่อ. ถ้ามันมีลักษณะสวย มันก็
บอกว่า โอ มันก็มีลักษณะชนิดที่เขาสมมติเรียกกันว่าสวย
เท่านั้นหน่อ, ไม่มีบุคคลอะไรที่จะเอาเป็นตัวตนได้, มันก็

ไม่เกิดกิเลส เช่นความรักความกำหนัด เป็นต้น. มันก็จะ
รู้สึกว่ ไอ สักว่ารูปอันหนึ่งเท่านั้นหนอ ตามที่เขาสมมติ
บัญญัติกันว่ารูปหญิง หรือรูปชาย ตามที่เขาสมมติกันบัญญัติ
กัน ว่าสวยหรือไม่สวย เท่านั้นหนอ เท่านั้นหนอ.

คำว่า “หนอ” นั้นมัน มีลักษณะไปในทางเห็น
ความจริง เป็นเรื่องทำให้ว่าง, ให้ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความ
ยึดถือ คือมีลักษณะทำลายความง้, ทำลายสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้ง
แห่งความยึดถือ, ถ้ามันหนอถูกต้อง; ถ้ามัน หนอไม่
ถูกต้อง มันจะตรงกันข้าม มันจะมากลายเป็นมีตัวมีตนที่
จะเอา จะเป็นจะได้ อย่างนี้แล้วล้มละลาย หมกแหละ เพราะ
มันผิดความหมายของคำว่า หนอ.

ฉะนั้น วิบัสสนาที่ทำไว้ ผัก ๆ ไว้เป็นทรัพย์สมบัติ
เป็นทุนรอน เป็นเคิมพัน เป็นอะไรนั้น ต้องมีอยู่มากพอ
แหละ. พอเกิดเรื่องอะไรขึ้น จะได้เอามาใช้ได้ทันได้
พอ. เมื่อตาเห็นรูปสวยหรือไม่สวย, เมื่อหูได้ฟังเสียง
ไพเราะหรือไม่ไพเราะ, เมื่อจมูกได้กลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็น,
เมื่อลิ้นได้สัมผัสรสอร่อยหรือไม่อร่อย, เมื่อกายได้สัมผัสมี
นวลหรือหยาบกระต้าง, เมื่อจิตได้รับอารมณ์ที่น่าพอใจหรือ

ไม่น่าพอใจ บัญญาหรือวิปัสสนามันจะวิ่งมาทัน วิ่งมาได้ทัน
สำหรับจะไม่ไปหลงรักรูปที่น่ารัก หรือเกลียดรูปที่น่าเกลียด,
ไม่ไปหลงรักเสียงที่ไพเราะ แล้วไปเกลียดเสียงที่ไม่ไพเราะ,
ซึ่งมันเป็นของที่มีประจำอยู่ทุกวัน ๆ แก่ทุกคน.

คนโง่ไม่รู้อะไร; รูปน่ารักมานานก็รู้สึกรักทันที
ห้ามไม่ทัน, การปรุงแต่งมันเร็วมากห้ามไม่ทัน เพราะว่า
คนนั้นไม่มีวิปัสสนา ไม่มีปัญญา เรียกว่า ไม่มีความ
รู้เรื่องเจโตวิมุตติ บัญญาวิมุตติเอาเสียเลย, เขาไม่มีวิปัสสนา
หมายความว่าอย่างนั้น. เพราะฉะนั้นมันก็หลงรัก รูปที่
น่ารัก หลงเกลียดรูปที่น่าเกลียด, หลงรักเสียงที่ไพเราะ,
หลงเกลียดเสียงที่ไม่ไพเราะ หลงรักกลิ่นหอมเกลียดกลิ่น
เหม็น, หลงรักรสอร่อยเกลียดรสที่ไม่อร่อย, หลงไหลสัมผัส
ที่นิ่มนวลเกลียดขังสัมผัสที่กระด้าง; เพราะปัญญามันไม่
พอ เพราะวิปัสสนามันไม่เห็น.

ตอนนี้ไม่มีจิตที่ประกอบด้วยปัญญา ที่เป็น
วิปัสสนา แล้วเห็นว่ามันสักว่าอย่างนี้เท่านั้นหนอ, มันสักว่า
รูปตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ; แต่เป็นชนิดที่เขาสมมติ
เรียกกันว่าสวย หรือเป็นชนิดที่เขาสมมติเรียกกันว่าไม่สวย.

นี้เป็นบัญญัติทางภาษา ซึ่งใคร ๆ ทุกคนก็บัญญัติเหมือนกัน
เสียงที่ไพเราะ เสียงที่ไม่ไพเราะ กลิ่นที่หอม กลิ่นที่เหม็น.

สิ่งทั้ง ๖ หมู่ ๖ กลุ่มนี้มีมันมีอยู่ทั่วไปเป็นประจำ
ทั้งวันทั้งคืนทั้งเดือนทั้งปี แล้วมันก็จะเข้ามาสัมผัสกับเรา;
'กับเรา' นี้มันคำสมมติว่า "เรา" นะ ก็มาสัมผัสกับนามรูป
อันนี้. ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
มาสัมผัสนามรูปนี้ แต่เราเรียกว่า "เรา". เราพูดภาษา
ชาวบ้านสมมติว่า เรา.

ฉะนั้น เราในที่นี้มันก็ไม่มีตัวเรา; วิบัสสนา
นั้นแหละจะทำให้เห็นว่าไม่มีตัวเรา; แต่เราก็สมมติพูด
เรียกกันตามภาษาคนทั่วไปว่า เรา. ที่จริงคำว่า เรา นั้น
เป็นคำแทนชื่อของนามและรูป ที่ยังมีชีวิตเป็น ๆ ยัง
ประชุมกุมกันอยู่, ยังทำอะไรได้ตามแบบของนามรูป. ถ้าเรา
เห็นทั้งหมดนี้ เราก็ออ, มันสักว่านามและรูปเท่านั้น
หนอ, ไม่มีตัวเรา. นามคือจิต, ธาตุที่เป็นจิต รูป คือ
ธาตุที่เป็นวัตถุ; มันสักแต่ว่าธาตุที่เป็นวัตถุ และธาตุ
ที่เป็นนาม. นี้รวมกันอยู่ ทำงานกันอยู่ ไม่มีเรา ไม่ใช่เรา

ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู. ถ้ามีวิบัติสนามันจะรู้สึกอย่างนี้ คือ
เห็นอย่างนี้.

ถ้าไม่มีวิบัติสนามันก็เห็นตามแบบกิเลส อวิชา
ความโง่ ความหลง ก็เป็นมีตัวเรา, มีตัวตนแห่งความสวยงาม
ตัวตนแห่งความไม่สวยงาม, ตัวตนแห่งความไพเราะ, ตัวตน
แห่งความไม่ไพเราะ เป็นต้น. แล้วมันก็หลงรักในส่วนที่
ชวนให้รัก ก็หลงเกลียดหรือโกรธ ในสิ่งที่ชวนให้เกลียด
ให้โกรธ ก็คือปุถุชนคนธรรมดาที่มีความทุกข์ ไม่มี
วิบัติสناเลย.

ดูและเห็นถูกต้องจะไม่หลงผิด.

แต่ถ้าเรามีความรู้ชนิดนี้ ดู และ เห็น, ดู และ เห็น,
ดู และ เห็น, เป็นความรู้ที่อยู่เต็มที่, คนนั้นมีวิบัติสนา
คนนั้นจะไม่หลงอะไรชนิดที่ทำให้เกิด ปรุ่งแต่งเป็น
ความทุกข์ขึ้นมาในจิตใจ ตลอดชีวิตเลย ก็รอดตัว,
รอดตัวเพราะเห็นอย่างถูกต้อง อย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง ถูกต้อง
โดยประจักษ์ หลงไม่ได้อีกต่อไป.

นี่คนเรานั้นมีปัญหาเท่านั้น เพราะว่าเกิดมาจาก
 ท้องแม่ มันก็แต่สิ่งที่ชวนให้หลงทั้งนั้นแหละ, ไม่มีสิ่ง
 ที่ชวนให้รู้แจ้งตามที่เป็นอย่างจริงว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.
 พอเกิดมาจากท้องแม่ ก็มีสิ่งแวดล้อมมาชวนให้หลง นั้น
 น่ารัก น้ไม่น่ารัก น้ที่น่าเกลียด น้ที่น่ากลัว, น้ของเรา น้ของ
 แก น้ของฉัน, อะไรมันมีแต่ทำให้โง่ จนเติบโตขึ้นมามันก็
 เป็นคนโง่ เป็นปฤชุนคนโง่.

ถ้าโชคดี ได้มาฟังคำสั่งสอนของพระอรียเจ้านี้ จึง
 จะมีโอกาสฝึกจิตใจกันเสียใหม่ ให้มีการดูแล้วมีการเห็น
 ก็เรียกว่ามีความรู้เรื่องเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติเข้ามา มันไม่มี
 มาแต่ในท้อง, แล้วคลอดออกมาจากท้องแม่แล้วมันก็ยังไม่มี
 แล้วกลับมีสิ่งที่ทำให้เห็นผิด หลงผิด เข้าใจผิด ในทาง
 ที่จะเป็นทุกข์. แต่ความทุกข์มันก็ดีเหมือนกันแหละ,
 ความทุกข์มันก็ดีเหมือนกันแหละ ก็มัน กัดเอาเจ็บ
 ปวด, แล้วมันทำให้คิดกันเสียใหม่. ความทุกข์นั้น
 ทำให้คนฉลาด, ความทุกข์ทำให้ค้นหาที่พึ่งที่จะ
 ดับทุกข์; ความทุกข์มันก็มีดีอย่างนี้.

ในพระบาลีมีขั้วว่า ความทุกข์ เป็นเหตุให้เกิด
 ศรัทธา, ศรัทธาเป็นเหตุ เป็นเหตุให้เชื่อและปฏิบัติตาม
 จนกระทั่งว่ารู้ จนกระทั่งว่าดับทุกข์ได้ เพราะมันมีความ-
 ทุกข์บีบคั้น. แต่ถ้าคนโง่ ไม่รู้สึกถึงความทุกข์บีบคั้น,
 จะเอาไปตามแบบของความทุกข์เรื่อยไป. แต่ถ้าเขาเป็น
 คนฉลาด เขาจะรู้ว่า นี่เป็นความบีบคั้น เราจะต้อง
 เอาชนะให้ได้, คือว่าเราจะต้องทำให้มันบีบคั้นเราไม่ได้.
 นั่นแหละถ้าเราได้ความรู้ชนิดนั้นมา มันก็บีบคั้นเราไม่ได้
 ความรู้ชนิดนั้นเขาเรียกว่า วิปัสสนา.

ท่านทั้งหลายที่จะทำตนเป็นวิปัสสนาจารย์ ขอให้มึ
 วิปัสสนา, ขอให้มึวิปัสสนาที่แท้จริง. อย่ามึวิปัสสนาที่
 ใช้อะไรไม่ได้, ขอให้มึวิปัสสนาที่ประพฤติกกระทำถูกต้อง
 หมก ในทุกสิ่งที่มีมันจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับคนเรา ก็เรียกว่า
 เป็นมนุษย์ที่ดีกว่าธรรมดา คือเป็นมนุษย์ที่มีใช้ปฤชุน.
 เขาเรียกว่า พระอริยเจ้า คือประเสริฐ, ประเสริฐอย่างไร
 ประเสริฐกว่าคนธรรมดา. คนธรรมดาแม้แต่จะโง่และ
 เป็นทุกข์ เพราะไม่มีวิปัสสนา; อริยบุคคลไม่โง่ไม่เป็น
 ทุกข์ เพราะว่ามีวิปัสสนา เอาไปใคร่ครวญดูให้ถี่เถอะ ให้

พบคุณค่า หรือความหมายอันแท้จริงของคำว่า วิบัสสนา
คือ ดู เห็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไม่หลอก
เราได้อีกต่อไป.

ในวันนี้ผมไม่พูดอะไรมากไปกว่าอธิบายคำว่า ดู
และ เห็น กล่าวว่าจะไม่เข้าใจคำว่า ดู และ เห็น อย่างเพียง
พอ แล้วกลับไป. เมื่อคืนนี้ก็พูดถึงหลักเกณฑ์อันใหญ่ที่ว่า
ดู แล้วเห็น เป็นวิบัสสนา. ที่วันนี้ก็อธิบายความหมาย
ของคำว่า ดู ของคำว่า เห็น ให้มันชัดเจนออกไปอีก.

ที่จริงมันยังมีอีกมาก แต่ประมวลเอามาแต่สาระ
แก่นสารของเรื่อง แล้วก็เอามาพูด, เพื่อให้เข้าใจคำว่า เห็น
เท่านั้น รวมทั้งคำว่า ดู ด้วย. ถ้าไม่ดูมันก็ไม่เห็น;
ฉะนั้นต้องดู แล้วคำว่าว่าดูก็ต้องดูให้เป็น ดูให้ถูกต้อง.
ตามวิถีทางของการดู ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่เห็น

เพราะฉะนั้น ขอให้ทำวิบัสสนานี้ ให้เป็น
วิบัสสนาเถอะ มันจะเป็นการดูที่ถูกต้อง, แล้วก็จะเห็น,
แล้วก็จะแก้ปัญหาของมนุษย์ได้. ปัญหาของเราแก้ได้,
ปัญหาของเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็แก้ได้, ด้วยเหตุเพียง

ว่าดูและเห็น มีธรรมจักขุ มีปัญญาจักขุ ดูแล้วเห็นสิ่ง
ทั้งปวงตามที่เป็นอย่างจริง ผิดดูสิ่งทั้งปวงไว้เป็นนิสสัย. พอมัน
เกิดปัญหาขึ้นมาจากสิ่งใด ๆ ก็ดูสิ่งนั้นให้มันกระจุกไปเลย ให้
มันแตกสลายกระจุกกระจายไป, ไม่เกิดความทุกข์ขึ้นแก่เราได้.
นี่เรื่องมันมีอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหน้าที่ที่เราจะต้องทำมันมี
อย่างนี้.

ฉะนั้น ขอให้ทุก ๆ ท่านนี้ ทำวิปัสสนาให้เป็น
วิปัสสนา และใช้วิปัสสนาให้เป็นประโยชน์ สมกับ
ความหมายของคำว่า วิปัสสนา คือ สิมฺหุลิมิตา เป็นพุทธ-
บริษัท ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้เป็นเจ้าของระบบวิปัสสนาชนิดนี้ วิปัสสนาชนิดอื่นของ
พวกอื่นก็มี เราไม่ต้องพูดออก เพราะมันมีความหมายอย่าง
อื่น, ไม่ต้องพูด, ไม่ต้องเอามาพูดให้เสียเวลา. เราจะมี
วิปัสสนาของพระพุทธรเจ้านี้ ที่มันจะดับทุกข์ ตัดกิเลส
ตัดความทุกข์ได้ ไม่ให้เวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์อีก
ต่อไป.

ขอให้สำเร็จประโยชน์ตามนี้, ขอให้ศึกษารายละเอียด
อื่น ๆ มาประกอบกันเข้าให้สมบูรณ์ คงจะมีความรู้ความ

สามารถ สร้างสรรค์วิปัสสนาอันแท้จริงขึ้นมาได้ ในเวลาอันสมควร.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ แล้วก็ขอแสดงความหวังตามเคย ว่าท่านทั้งหลายจะมีความเข้าใจอันถูกต้อง, มีความเชื่อ มีความกล้าหาญ มีความเสียสละอันเพียงพอ ที่จะดำเนินกิจอันเป็นหน้าที่ของตนให้สำเร็จประโยชน์ มีความก้าวหน้าในหนทางแห่งพระศาสนาอยู่ทุกทิพาราตริกกาลเทอญ.

เรียนศาสนา

คนนั่ง วนเวียน “เรียนศาสนา”

ไม่แน่ว่า เรียนอะไร ทำไมหนอ

เรียนนักธรรม เรียนบาลี ยังมีพอ

ก็เรียนต่อ กัมมัฏฐาน การบัสสนา.

เรียนเรียนไป ก็ได้ สักว่าเรียน

บ้างก็เปลี่ยน เป็นอาพาธ บำศาสนา

มีหลายอย่าง บำระท่า เกินธรรมดา

กระทั่งบำ ลากยศ อदनิพพาน.

เรียนศาสนา นั้นต้องมี ที่ตา หู ฯลฯ

ไม่ให้เกิด ทุกข์อยู่ ทุกสถาน

เรียนให้รู้ ตรงที่จะ ชักสะพาน

อย่าให้เกิด อាកาร มารรบกวน.

เรียนตรงตรง ลงไป ที่ตัวทุกข์

ดูให้ถูก กรรมวิธี ก็กระสวน

สะกັตกัน การปรุงแต่ง แห่งกระบวน

จิตปั่นป่วนสงบได้ ทุกข์หายไป

— พุทฺธมมวชิราภิมุข —

รายชื่อหนังสือ ชุดลอยปฐม

| อันดับ | เรื่อง | พิมพ์ครั้งที่ | อันดับ | เรื่อง | พิมพ์ครั้งที่ |
|--------|---|---------------|--------|---|---------------|
| ๑. | คู่มือมนุษย์ | ๘ | ๓๑. | ปฏิจตุสมุปบาทคืออะไร? | ๑ |
| ๒. | ศิลปะแห่งการดู ด้วยตาทุกสัมผัสมีปัญญา | ๑ | ๓๒. | เค้าเงื่อนของธรรมะ และ อิทธิปัจจัยตา | ๑ |
| ๓. | ศิลปะแห่งการมีพระพุทธรเจ้า อยู่กับเนื้อกับตัว | ๑ | ๓๓. | การอยู่ด้วยปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต | ๑ |
| ๔. | ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด | ๑ | ๓๔. | พุทธศาสตร์ กับ โสยศาสตร์ | ๑ |
| ๕. | ธรรม ๒๔ เหลี่ยม (มีภาษาจีน) | ๔ | ๓๕. | อานาปานสติภาวนา(มีภาษาจีน) | ๒ |
| ๖. | พูดกับเนร | ๑ | ๓๖. | อิทธิปัจจัยตาในฐานะ สิ่งสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา | ๑ |
| ๗. | ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑ | ๒ | ๓๗. | นรกกับสวรรค์ | ๑ |
| ๘. | เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง | ๑ | ๓๘. | ดับทุกข์สิ้นเชิง | ๑ |
| ๙. | ธรรมโฮสธสำหรับโลก | ๑ | ๓๙. | มรดกธรรมคำกลอน | ๑ |
| ๑๐. | ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต | ๒ | ๔๐. | ทิศทั้งหก | ๑ |
| ๑๑. | ปรมัตถธรรมคำกลอน | ๑ | ๔๑. | ฟ้าสว่างทางธรรมโฆษณ์ | ๒ |
| ๑๒. | นิพพานทันทีและเดี๋ยวนี้ | ๒ | ๔๒. | ฟ้าสว่างทางฝ่ายบรรพชิต | ๑ |
| ๑๓. | ธรรมทวีปใหม่ | ๓ | ๔๓. | มหรสพของพระอรหันต์ | ๑ |
| ๑๔. | ตกตาช่วยได้ | ๑ | ๔๔. | ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๑ | ๑ |
| ๑๕. | ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒ | ๑ | ๔๕. | เช่นนั้นเอง | ๑ |
| ๑๖. | ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓ | ๑ | ๔๖. | ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ | ๑ |
| ๑๗. | คำของครู | ๒ | ๔๗. | อะไรๆ ในชีวิตสักแต่ว่า เป็นเรื่องของจิตสิ่งเดียว | ๑ |
| ๑๘. | พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร | ๑ | ๔๘. | ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๒ | ๑ |
| ๑๙. | ดอยหลังเข้าคลองกันเกิด | ๑ | ๔๙. | ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก | ๑ |
| ๒๐. | การเก็บความโกรธเสียยิ่งฉาง | ๒ | ๕๐. | พบชีวิตจริง | ๑ |
| ๒๑. | การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง | ๑ | ๕๑. | สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู | ๑ |
| ๒๒. | อาหารหล่อเลี้ยงใจ | ๒ | ๕๒. | ธรรมะที่ควรเติมลงในชีวิต | ๑ |
| ๒๓. | ปัญญาภิริยาวัตถุ | ๑ | ๕๓. | ฟ้าสว่างทางการเมือง | ๑ |
| ๒๔. | พ่อแม่สมบูรณ์แบบ | ๒ | ๕๔. | ธรรมสังฆะของสมถวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู | ๑ |
| ๒๕. | อานาปานสติและดับไม่เหลือ | ๒ | ๕๕. | ฟ้าสว่างทางปรมัตถ์, อภิธรรม, อุปาสิกา และบรรพชิต | ๑ |
| ๒๖. | ธรรมคติและธรรมกิตา | ๑ | ๕๖. | ผัสสะ สิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม | ๑ |
| ๒๗. | ความมั่นคงภายใน | ๑ | ๕๗. | ความสุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่ง ความสุข | ๑ |
| ๒๘. | โลกพระศรีอารยย์อยู่แค่ปลายจุก | ๒ | ๕๘. | แนวส่งเขปทั่วไปของการ พัฒนา | ๑ |
| ๒๙. | การทำงานเพื่องาน | ๑ | | | |
| ๓๐. | สันโดษไม่เป็นอุปสรรค แก่การพัฒนา | ๑ | | | |



ทรวงาน

อันทรวงาน คือคำ ของมณษย์
ของมีเกียรติ สูงสุด ของสิ่ง
ที่สนุก ด้อยกว่างาน เป้าหมาย
ไม่แพ้ไร รู้ธรรม วิชาสิ่ง
จริง

ตัวทรวงาน คือตัวทรวงาน ประพฤติธรรม
พร้อมกันไม่ หลายสิ่ง มีค่า
เห็นจะเปรียบ ก็เหมือนคน ฉลาด
ชนิดเดียวจริง ก็ไม่หก หลายพวกเอง ๕

W. S. Smith