

BIA-P.2.3.1/2-66

# รอยของพระธรรม

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๖๖]



พุทธทาสภิกขุ

## อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปน้โลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนท้งคีนวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทว้ทงสภพี้ ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓



# รอยของพระธรรม

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๖๖]

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมบรรยายแก่คณะนักศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ

และวิทยาลัยครูอยุธยา

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม

อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘

ศรัทธาบริจาค

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๔,๐๐๐ เล่ม

สิงหาคม ๒๕๒๘

## ปัญหาเฉพาะหน้า.

โลกกำลัง มีปัญหา ว่าพระธรรม  
สำคัญกว่า ขำน้ำ นั้นใช่ไหม?  
เราดีได้ เพราะศีลธรรม บำรุงใจ  
โลกวิไล เลิศล้ำ พระธรรมพา.

พวกหนึ่งว่า หิวนัก ต้องอ้อมก่อน  
แล้วค่อยสอน ศีลธรรม กันเถิดหนา  
พวกหนึ่งว่า จะอ้อมท้อง ธรรมต้องมา  
หิวเจียนบ้า เพราะศีลธรรม ไม่ค้ำใจ.

คนส่วนน้อย สนใจ ไคร่ธรรมะ  
ส่วนมากผละ หันเห เถลไถล  
หาเนื้อหนัง ทั้งแก่หนุ่ม ฟุ่มเฟือยไป  
โลกเลยไม่ - มีพระธรรม ทำยาตา.

พุทธทาส อินทปัญโญ





# อนิเมทา

การพิมพ์หนังสือธรรมะ นั้นเป็นธรรมทาน ในสมัย  
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างถึงขั้นนี้ เว้นสิ่งนี้ มี  
เหตุผล และการแก้การอนิเมทา, วิธีทำอนิเมทา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลคำเดียว มีความหมาย มาก  
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ  
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ  
ของธรรมชาติ ทุกชนทุกตอน แห่งวิถีชีวิตของ เขา,  
เพื่อความดี ซึ่งตั้งอยู่ อยู่อย่างสมบูรณ์ ทั้ง โดยส่วนตัว และ  
ส่วนรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะไม่รู้จัก สิ่งที่เรียกว่า  
ธรรมะอย่างถูกต้อง ตั้งที่กาลแล้ว เพราะค่อย ๆ  
เสื่อมไป นาน ๆ ในระสอระบอบอันเกิดจาก การประทุพ  
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สังเกตที่ กาลสมัยใดคน ชั่วอมชอม  
จิตใจระสอระบอบนั้น และเจริญเติบโตขึ้นคนกระ  
หวั่น มีจิตใจเป็นกาลีแล้ว ทั้ง เมื่อทั้งตัว. มชาก็เลวลง  
ซึ่งจิตใจคน นั้นเห็นได้ว่า มีแต่ คือธรรมะ "อะไรก็ให้  
เสียแล้ว; แต่แต่ได้ มีหัวใจของคน ในใจที่มีอยู่  
ตลอดกาล เป็นพยานแล้ว. เห็นว่า หน้าที่ ของเขา มีอยู่  
เมื่อ แต่เขาหัวใจ สนองความดีของ กาลนั้น.

โลกส่วนใหญ่นี้ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ วิธี

เรียมักคิดว่า โลกที่กลับชาติไปมาเป็นกรรมะ สัจธรรมที่แท้จริง สัจธรรม  
กฏ; มีแต่กรรม คือสิ่งที่ตัดสินว่าดีชั่วทุกอย่าง  
ที่ฉันมี อยู่ที่ยังปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้. แม้จะมีกรรมดีก็ตาม  
แต่ยังไม่ ไร รังรอบสลับงาม สนนุสนทนกันสักเท่าไร ก็ยังไม่เต็ม  
ใจด้วย สิ่งที่ฉันมีในโลกปัจจุบันนี้ โลกที่ฉันอยู่ในโลก ฉันตั้งแต่อง  
ใจพลาต คือมีฉัน อันชวาต ภัยลับคม เหลือของมี สักสมมุติ  
ซึ่ง สอดตามเสวรวรกีวี สอดตามเลือด และกรรมมูลประโยชน์มีระ  
เหตุก็มี ระหว่าบชนะฉัน ที่มีความในเลือดแล้วฉันสู้ อันไม่รู้จัก  
คนสั้น, ภาวะเพื่อนที่ฉันสู้ ฉันทั้งโลก แม้ในหมู่ผู้ที่มีดีอย่าง  
อยู่ในกรรม โดยสักขี. ผลแห่งกรรม คำสอนที่ มีมา  
แต่ ที่ หากว่า กรรมจะ มี อยู่ใน โลก.

บางที อาจจะไม่คิดว่า มันมีสิ่งที่ไม่ได้เสียแล้วที่  
เคยมีในโลกเป็นเช่นนี้. ยศสอยให้ฉันมีธรรมใหม่ และพลอย  
เป็นคุณแทนแล้ว เห็นฉันสู้แทนแล้วมีภาวะแล้วสัจคุณหนึ่ง ก็  
แล้วก็ตาม โดยไม่ต้องละอายโลก สัตว์โลกรักษาที่ฉันคงอยู่ใน  
กรรมเดิมๆ แต่บางทีไร. แต่พอฉันมีสิ่ง ธรรมะ คำสอนที่  
เห็นที่ สู้ทั้งรูป มีไฉ่ และ เข้ กัน แม้ คง ได้ ตาม ผล และ  
มี คือ; เพราะ สัจ ย์ คือ มี แห่ง กัน ที่ ใหม่ เพื่อ ใหม่  
โลก มี ทุก แห่ง แห่ง ตาม ของ มี ทุก โดย อย่าง มี ที่ ยิ่ง  
ว่า ธรรม นั้น เอง; คือ ได้ ตาม ตาม หาก กัน เมื่อ เพราะ กรรม ซึ่ง  
คุณ ที่ มี คือ ที่ ทุก อย่าง เพื่อ ทุก คุณ มา แห่ง กรรม สิ่ง  
ใหม่ มี; การ มี ใหม่ นี้ คือ กรรม ที่ ใหม่ เมื่อ แล้ว ก็ คือ ใหม่  
ที่ ใหม่ เมื่อ คือ สิ่ง มี คือ สิ่ง.



การรู้จักธรรม คือการรู้จักอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง อัน  
ไม่หลงใหลในสิ่งที่ใด แม้ในยามใดที่จิตยังไม่สงบ  
ก็มิละทิ้งอย่างง่าย ๆ ง่าย ๆ มิฉะนั้นจะมีอุปสรรคขวางกั้น  
มิใช่เป็นอันที่แท้แห่งความหลุดพ้น อันที่แท้ที่รู้ธรรมอย่างแท้  
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้ เพราะเหตุนี้. ความรัก  
เพื่อนมนุษย์ด้วยดี ย่อมมีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเห็นต่าง  
กันก็ควรที่จะหาทางประนีประนอมเสียได้. ผู้ประพฤตธรรม ย่อม  
รู้จักเป็นสุข เมื่อรู้จักว่าตนได้ประพฤตธรรม หรือเมื่อได้ทำ  
หน้าที่ของตนสมควรอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้น ของตน  
อันใด ๆ ก็ทำให้รู้จักเป็นสุข. มิหนำซ้ำความสงบอันเป็นสมาธิ  
คือ สัมมาสมาธิ อันเป็นสมาธิ คือ ๓๓ หรือมากกว่านั้น ๓๓ และ  
จิตใจที่สงบเป็นสมาธิอันเป็นสมาธิเหล่านั้น เสียแล้ว.

ธรรม: ชั่วคราวในเรารู้จักมันดีแล้ว อย่างถูกต้อง รู้จักมันดี  
แล้วคือมันดีแล้ว และนี่มันดีอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ  
การปฏิบัติสมควรได้ ก็ประพฤติดีแล้วเสียแล้ว มีกรรมหลาย อย่าง อย่าง  
ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อ สันติสุข สันต์บุคคล และ สันต์ภาพ  
ของสันตธรรม โดยสันต์ได้เอง, มีสัจจะอันถูกต้องทุกประการ อันเห็นแก่  
ใคร แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และบุคคลอื่น ๆ ก็ด้วย, มิใช่  
คนทำตนในโลก หรือเห็นแก่ตนเห็นแก่ตน แม้แต่เห็นด้วยดี. คือ  
นี่เรียกว่า งาม, ใจดี, และ ชอบตนตลอดชาติ ย่อมมี  
แก่ผู้ประพฤตธรรม. ข้อนี้ หมายถึงความว่า งาม มิใช่  
ความดีของคนดีนี่, มีแต่ สัจจะดี มีแต่ดีอันดี  
แก่ผู้ประพฤตธรรม มิใช่แต่ดีอันดี.

เขา มี๓ หู ๑ หู ลืม ๑ หู ปิด ส่วนหัวก็ทาบเพื่อให้  
รู้สึกสัมผัสกับของต่างๆ ที่เป็นจริง เพื่อสัมผัสของดี  
ของงามสิ่งนั้น มิใช่มีที่ หู ๑ หู ลืม ๑ หู ปิด ส่วนหัวก็ทาบ  
คือ ๑ นี้เขาทาบเป็นทาบของเคล็ด คนไทยหัวไม้จันทน์ เข็มอันที่  
เป็นกันอยู่ โดยมากในโลกนี้คนจีน ชอบทำคล้าย ชรามะ  
เขามักมีความนอกตัวเราไม่ได้ ก็จริง แต่เขาสามารถควบคุม  
ต่อ หู ลืม ๑ หู ปิด ๑ นี้สัมผัสโลก แต่ในลักษณะนี้  
จะไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่เราได้ โดยอาศัย ชรามะ นั้นเอง. ที่  
คนในโลก ทำได้เช่นนั้น โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบงาม น่าอยู่  
แล้ว หรือเป็น โลกของพระศรีอารยเมตไตรย ที่นั่นมีทั้งที่  
กัน- ๑ เพราะเป็นโลกที่ ดีเยี่ยม ไป ด้วย ชรามะ.

ทางโลกของโลกนี้คนจีน ทำอยู่มาแต่อย่างนี้ ไ้กันนั้น  
คือ เดินไปตามทางชรามะ. การช่วยกันทุกคนได้เดินไปตาม  
ทางชรามะ ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวง และสุขสูง. ขอให้  
การคิดการพินิจนั้นกับ ชรามะ นั้นเคยแพร่ให้ สงสารเรื่อประ-  
โยชน์เต็ม ตามความประสงค์ นับแต่ผู้ที่ต้องลืมไปแล้ว คือ  
ผู้ที่ยัง มีชีวิตอยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมเถอ. หันใจของอนุ-  
โยทก มาในสิ่งที่ ดีเยี่ยม เป็นอันดี.

พุทธทาส วิมลจิต



## รอยของพระธรรม.

ท่านนิสิตนักศึกษา และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย,

ก่อนอื่นทั้งหมด ขอแสดงความยินดี ในการมา  
ของท่านทั้งหลาย สู่สถานที่นี้ ในลักษณะอย่างนี้ คือว่า  
มันเป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่าย การมานี้เป็นประโยชน์แก่  
ทุกฝ่าย : ผู้มาก็ได้รับประโยชน์โดยตรง, เป็นความรู้  
เป็นต้น วัดก็ได้รับประโยชน์โดยอ้อม คือ ได้ทำประโยชน์  
ไม่เป็นหมัน. วัดนี้จะขอบใจท่านทั้งหลายผู้มาเสียอีก ว่าทำ  
ให้วัดมีประโยชน์ไม่เป็นหมัน, ท่านทั้งหลายไม่ต้องขอบใจวัด.  
ทางอื่นอีกก็ว่า การศึกษาธรรมะและปฏิบัตินี้ เป็น

---

\* ธรรมบรรยายแก่คณะนักศึกษา ม.ศ.ว. กรุงเทพฯ และ ว.ค. อโยธยา  
ครั้งที่ ๑ เมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘

ประโยชน์แก่มหาชน ในโลกทั่วไป, เพราะเมื่อพระ-  
ศาสนายังอยู่ มีผู้เรียนผู้ปฏิบัติ ผู้ได้รับผล ของการปฏิบัติ  
โลกนี้ก็มีสันติสุข. ที่นี่ยังจะเป็นประโยชน์แก่พระศาสนา  
เอง คือ พระศาสนาไม่สาบสูญไปเสีย ยังมีชีวิตอยู่. นี้  
คือประโยชน์ที่จะพึงได้ มีอยู่อย่างนี้ ก็นับว่ามากหลาย ขอ  
ให้ท่านทั้งหลายทำให้สำเร็จประโยชน์.

เรามานั่งกันกลางดิน นี่ก็เป็นเรื่องที่จะต้อง  
กำหนดไว้ในใจ, ข้อแรกก็ว่า ธรรมะนี้เกิดกลางดิน,  
เพราะพระพุทธเจ้าท่าน ประสูติ กลางดิน ท่านตรัสรู้ กลาง  
ดิน ทรงสอน ก็กลางดิน ท่านอยู่ กลางดิน ท่านนิพพาน  
ก็ตายก็ กลางดิน, นั่นเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า ท่านสอน  
กลางดิน โดยส่วนใหญ่ พระไตรปิฎกนั้นเป็นสูตรที่ตรัสกัน  
เมื่อนั่งตรัสกลางดิน เพราะว่าธรรมศาลาก็กลางดิน. ท่าน  
ตรัสได้ทุกหนทุกแห่งไม่ว่าที่ไหน แผ่นดินจึงเป็นที่เกิดของ  
ธรรมะ.

เรามานั่งกันกลางดิน ก็ควรจะพอใจเป็นพิเศษ  
ยิ่งกว่าที่จะนั่งเรียนศึกษากันบนตึกราคาแพง อย่างที่มหา-

วิทยาลัยเป็นต้น. เมื่อนั่งกลางคืนมีจิตใจอย่างไร ขอให้กำหนดไว้ให้ดีๆ, แล้วไปนั่งบนตึกเรียนมีจิตใจอย่างไร, ก็จะได้กำหนดเพื่อเปรียบเทียบกันดู แล้วจิตใจชนิดไหนที่เหมาะสมสำหรับจะศึกษาและปฏิบัติธรรมะ, ข้อนี้ก็รู้ได้เอง.

เมื่อมีการ เป็นอยู่ต่ำ จิตใจมันก็ไปสูง, ถ้าว่าเป็นอยู่สูงจิตใจมันก็ไปต่ำ, ควรจะกำหนดข้อนี้ไว้ด้วย จะได้พยายามเป็นอยู่อย่างต่ำ ง่าย ๆ อย่างถูกต้องที่สุด. ถ้าเป็นอย่างสาวกแล้วก็เป็นอย่างไม่ต้องใช้เงินเลย อย่างนี้เป็นต้น. ขอให้ข้อสังเกตตั้งแต่เรื่องเหล่านี้เป็นต้นไป.

....                      ....                      ....                      ....

ที่นี้ เรื่องที่จะพูดกันวันนี้ เท่าที่ได้รับทราบมาเป็นความประสงค์ จะให้พูดเรื่อง แนวการปฏิบัติ หรือ การเป็นอยู่ของพุทธบริษัท สำหรับจะได้ดำเนินตาม. อาตมาก็จะขอตั้งชื่อเสียใหม่ สำหรับการบรรยายในวันนี้ ว่า จะบรรยายเรื่อง รอยของพระธรรม, ร่องรอยของพระธรรม. ขอให้พยายามทำใจกำหนดฟังให้ดีๆ เพราะว่ามันเป็นการ



ลำบากอยู่ในการที่จะพูดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง, แล้วมีผู้ฟังชนิด  
ที่แตกต่างกันมาก : ระดับหนึ่งเป็นศิษย์, ระดับหนึ่งเป็น  
ครูบาอาจารย์, หรือยิ่งกว่าครูบาอาจารย์ก็มี. มันก็เป็น  
การยากที่จะพูดประโยคเดียวคำเดียว ให้เหมาะสมด้วยกัน  
ทั้งสองฝ่าย, ดังนั้นจะต้องคอยกำหนดเอาเอง กำหนด  
เอาใจความเป็นสำคัญ. ส่วนเวลาที่พูดคำที่พูดนั้น ก็ไม่  
สำคัญอะไรนัก มันสำคัญอยู่ที่เนื้อหาของเรื่องที่เราพูด ขอให้  
กำหนดให้ได้ ตามภูมิแห่งสติปัญญาของตน ๆ.

### รอยของธรรมนำสู่ความดับทุกข์.

ที่ว่าเราพูดเรื่องรอยของพระธรรมนั้น ก็หมายความว่า รอยหรือพระธรรมนั้น เป็นสิ่งที่พระอรหันต์ทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้ว, ได้ดำเนินไปแล้ว, รอยแห่งการดำเนินไปแล้วนั้น มันมีอยู่ สำหรับพวกเราจะต้องเดินตาม แม้ว่าจะลำบากบ้าง ถึงขนาดที่เรียกว่าแกะรอย ก็ยังเป็น การสมควรอยู่นั่นเอง ที่จะกระทำให้สำเร็จประโยชน์. พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสในท่านองอย่างนี้ ก็คือทางเดินเก่า, ท่านเรียกว่าทางเดินเก่า คือทางที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายได้เคย

เดินไปแล้ว, พระอรหันต์ทั้งหลายได้เคยเดินไปแล้ว, พระ-  
 อริยสงฆ์ได้เคยเดินไปแล้ว, ทางเดินเก่ายังมีร่องรอยพอที่  
 จะกำหนดได้ ไม่เหลือวิสัย. ฉะนั้น ท่านตรัสไว้อย่างไร  
 เราก็ควรจะกำหนด ซึ่งเป็นเสมือนการเดินทาง.

เดินตามไปไหน จุดหมายปลายทาง ของพระธรรม  
 หรือของพรหมจรรย์หรือของศาสนา หรือ ของการปฏิบัตินี้  
 ก็คือความดับทุกข์สิ้นเชิง, จุดหมายอยู่ที่นั่น, และที่สำคัญ  
 ที่สุด ก็คือ พระพุทธองค์ได้ตรัสยืนยันว่า แต่ก่อนก็ดี เดียว  
 ก็ดี มันพูดแต่เรื่องความทุกข์กับความดับทุกข์. ฉะนั้นเรา  
 อย่าเอาอะไรให้มันมากไปกว่านั้น, มันยุ่งเปล่าๆ และมันเสีย  
 เวลาเปล่าๆ. เรื่องที่แตกตื่นฮือฮากัน เกล็ดเบ็ดเบี่ยงไป  
 อย่างนั้นอย่างนี้ เป็นเรื่องวิจิตรพิศดารแปลกประหลาด ก็มี  
 มาก ถ้าไม่ดับทุกข์ แล้วก็ไม่ใช่เรื่องที่พระพุทธเจ้าท่าน  
 ได้ตรัสไว้ให้เรา. ท่านตรัสว่า กล่าวแต่เรื่องความทุกข์ กับ  
 ความดับทุกข์.

### ปัญหาอยู่ที่ความทุกข์.

ทำไมต้องพูดถึงความทุกข์ก่อน? ต้องดูให้เห็นว่า  
 มีความทุกข์กันเสียก่อน ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีปัญหา

อะไร. คนเราน้อย่าอวดดีไป, ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มี  
ปัญหาอะไร. ขอให้คิดดูให้ดี ๆ. ฉะนั้นมันจะต้องมีปัญหา  
คือตัวความทุกข์, แล้วพยายามที่จะดับความทุกข์ นั้นเสีย.

คนบางคนอาจจะเขลาไป รู้สึกว่าไม่มีความ  
ทุกข์อะไร, พอใจทุกอย่าง, หรือว่าเกิดความทุกข์ขึ้นมา  
บ้าง ก็ทำไม่รู้ไม่ชี้เสีย อย่างนั้นก็ดี. คนบางคนยังมีแปลก  
ไปกว่านั้นอีก คือเขาพูดว่า ถ้าเป็นคนธรรมดา ปกติธรรมดา  
ก็ต้องมีความทุกข์ดี, ถ้าไม่มีความทุกข์เลย ก็เป็นคนผิดปกติ,  
ในความหมายที่ว่าน่ารังเกียจ เป็น abnormal, เป็นคนผิด  
ปกติเหมือนกับคนบ้าคนบอ คนอะไรอย่างนั้น. ถ้าไม่มี  
ความทุกข์เลย พวกนั้น เขาเห็นว่าเป็นเรื่องผิดปกติ เรา  
ไม่เอา, เราจะเอาแต่ปกติ คือมีทุกข์บ้างสุขบ้าง กลุกเกล้า  
กันไปอย่างนี้ก็มียู่. เป็นอันว่า ไม่ต้องมีปัญหาในเรื่อง  
อย่างนี้

แล้วยังมี ปัญหาที่เป็นเครื่องบีบบังคับจิตใจ, ทรมาน  
จิตใจ, ครอบงำจิตใจ แม้ที่สุดแต่จะทำจิตใจให้หม่นหมอง ก็  
เรียกว่าความทุกข์; แม้ที่สุดแต่ว่ารำคาญในตัวเอง  
มันช่างไม่ได้ตั้งใจไปเสียทุกอย่าง, มีความรำคาญแก่ชีวิต



นั้น, <sup>๕</sup>นักต้องเรียกว่าความทุกข์ด้วยเหมือนกัน มันต้องไม่มี ถ้าไม่มีจะดีไหม? หรือจะเหมือนกับคนนั้นว่า เป็นมนุษย์ ต้องมีความทุกข์?

เรื่องนี้ ตามหลักของพระศาสนาถือว่า เราจะต้องพยายามให้ถึงที่สุดสิ้นแห่งความทุกข์, มีความสิ้นสุดลงแห่งความทุกข์ ก็จะมี<sup>๖</sup>ความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ขึ้นมา. เพราะมีความทุกข์นั้นแหละ ความเป็นมนุษย์ของเราจึงไม่เต็ม; ถ้ามีความทุกข์มากเท่าไร ก็เรียกว่าความเป็นมนุษย์มันพร่องมากเท่านั้น. ความทุกข์น้อยไปเท่าไร ความเป็นมนุษย์ก็มากขึ้นเท่านั้น, ความเป็นมนุษย์เต็มขึ้น ๆ เพราะดับทุกข์ลดลงไป ลดลงไป พอดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ความเป็นมนุษย์ก็ถึงที่สุด.

ฝรั่งเขารู้มาอย่างไรก็ไม่รู้ เขาแปลคำว่าพระอรหันต์<sup>๗</sup> นี้ เป็นที่ถูกต้องมาก คือเขาแปลว่า The man perfected. พระอรหันต์นั้นแหละเป็นคน<sup>๘</sup>ที่เต็ม, มนุษย์ที่เต็มคือเป็นพระอรหันต์. พุทธอย่าง<sup>๙</sup>ไม่เกี่ยวกับศาสนา พุทธตามความรู้ทั่วไป, ตามหลักทั่วไปไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนาก็ได้ ว่าเป็นพระอรหันต์นั้นแหละคือมนุษย์ที่เต็ม.

คำนี้ก็เป็นที่น่าสนใจ ก็เป็นคำเก่าแก่คือคำบรรพ  
ก่อนพุทธศาสนาโน่น, ก่อนมีพุทธศาสนาเขาก็มีคำว่า  
อรหันต์ๆ นี้ใช้กันอยู่แล้ว. แล้วเขาก็หมายถึงมนุษย์ที่ดี  
ที่สุด ที่ประเสริฐที่สุดนั่นแหละ; แต่มันก็ยังไม่ประเสริฐ  
จริง, มัน ประเสริฐเท่าที่เขารู้ เท่าที่เขาคิดได้ เขาก็ยก  
ให้เป็นพระอรหันต์ไป. พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย  
ในความเป็นพระอรหันต์เพียงเท่านั้น, ท่านตรัสรู้เรื่องความ  
ดับทุกข์ ให้มากยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไป จนดับทุกข์สิ้นเชิง แล้วก็  
เรียกว่าพระอรหันต์. นี้เรียกว่ามนุษย์ที่ถึงที่สุดแห่งความ  
เป็นมนุษย์ เราจะเอาหรือไม่เอาก็ลองคิดดู, ไม่เอาทั้งหมด,  
เอาสักครึ่งหนึ่งก็ยังดีถมไป ก็ดับทุกข์ได้สักครึ่งหนึ่งก็ยังดี  
ถมไป.

**ชีวิตที่ไม่ทุกข์ ต้องมีความพอเหมาะพอดี.**

เอาละ, เป็นอันว่า เราต้องการกันละเดี๋ยวนี้, บางคน  
ไม่เอา, บางคนเอาน้อย, บางคนเอามากเกินไป, บางคนจะ  
เอาอะไรให้มันมากเกินไป กับชีวิตนี้ อย่างนั้นก็มียุ. จะต้อง  
เป็นที่แน่นอนกันเสียก่อนว่า เราจะเอาอะไรกันบ้าง

กับสิ่งที่เรียกกันว่าชีวิตนี้; ถ้าให้เลือกเอาตามชอบใจ  
 คุณจะไม่สิ้นสุด, กระทั่งเอาสิ่งที่ตรงกันข้าม เทลิดเบิดเบี่ยง  
 ออกไปไม่ควรจะเอา.

เหมือนอย่างเคียวนี้ ขอให้ทุกคนมองดูตัวเอง  
 มองดูผู้อื่น หรือ มองดูเพื่อนมนุษย์ทั้งโลก ว่า เขาต้องการ  
 อะไร, เขาต้องการอะไร, คือเขาต้องการมากเกินไป กว่า  
 ความคับทุกข์ จนเรียกได้ว่า ต้องการจนเป็นบ้า : ต้องการ  
 เรื่องสวยเรื่องงาม, เรื่องเอร็ดอร่อย, เรื่องสนุกสนาน,  
 เรื่องอำนาจวาสนา เรื่องอะไรสารพัดอย่าง, กระทั่งต้องการ  
 สวรรค์ มากกว่าต้องการความคับทุกข์. ความคับทุกข์  
 ไม่ค่อยมีความหมายสำหรับคนจำพวกนี้, สิ่งที่เรียกว่าสวรรค์  
 ตามความคิดนึกของเขา มีความหมายมาก, ดังนั้นเขาจึง  
 เทลิดเบิดเบี่ยงในความต้องการ.

เรื่องความคับทุกข์ไม่สนใจ, สนใจที่จะมีรถยนต์  
 ราคาแสนราคาล้าน, ต้องการบ้านราคาหลายสิบล้าน, ต้องการ  
 อะไร อย่างนั้น จนไม่มีที่สิ้นสุด, เห็นเป็นเรื่องดีกว่าความ  
 คับทุกข์ หรือคิดว่าถ้าถึงนั้นแล้วมันจะไม่มี ความทุกข์.



นี่มันเป็นเรื่องที่กิดคิดทั้งสองอย่างแหละ มันอยู่ที่  
 จิตใจวางไว้ถูกหรือวางไว้ผิด, จะเป็นทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์  
 มันอยู่ที่จิตใจวางไว้ถูกหรือวางไว้ผิด, ให้อารมณ์ มีรถยนต์  
 ราคาล้าน ๆ ต่หลายคัน, มีบ้านหลายสิบล้านตั้งหลายบ้าน  
 มีอะไรเต็มไปหมดตามอัถวานั้น, ถ้าตั้งใจไว้ผิดเท่านั้นแหละ  
 มันก็เป็นทุกข์เหมือนกับตกนรก นี่ถ้าไม่มีอะไรเลยก็ได้, ถ้า  
 ตั้งใจไว้ถูก มันจะไม่มี ความทุกข์เลยเหมือนกัน. เพราะฉะนั้น  
 มันคนละเรื่องกัน ถ้าจะพูดถึงความคับทุกข์—ความคับทุกข์  
 แล้วก็ขอให้เป็นเรื่องของความคับทุกข์ให้มันถูกต้อง.

นี่เรามากำหนดใคร่ครวญกันดูให้ดี, ถ้าอย่างไร  
 เราต้องการกันแต่พอเหมาะพอดี, เรียกว่าต้องการชีวิต  
 ชนิดที่ไม่มีความทุกข์เลย, แล้วก็มี การเคลื่อนไหวที่เป็น  
 ประโยชน์แก่ทุกฝ่าย, เพียงเท่านั้นเอาไหม? ตกลงไหม? ก็คือว่า  
 มีชีวิตชนิดที่ไม่มีความรู้สึกที่เป็นทุกข์เลย. ก็หมายความว่า  
 มันเย็น ไม่ร้อนไม่เป็นทุกข์ แล้วก็มี อิม คือไม่ต้องการ, ความ  
 พอใจมาแต่ความอิม. เมื่ออิม มันก็ไม่มี ความทุกข์,  
 ถ้ามันอยากมันก็หิว มันก็มีความทุกข์.

## ๕ ๗ ๘ ๙ ความสนทุกบคอความอมหรือสุข.

เดี๋ยวนี้เราไม่รู้จักว่า ควรอยากอะไร, ไม่ควรอยาก  
อะไร, อิ่ม คืออิ่มอย่างไร, ไม่รู้กันไปเสียทั้งนั้น. มันก็เอา  
ความหิวมาเป็นความอิ่ม มากล้นกันเสียก็ได้, เป็นความสุข  
ชนิดห้วงกฏท่ายมังกร, เอาเรื่องความบ้าหลัง ในเรื่อง  
วัตถุพุ่มเพื่อพุงเพื่อ ว่าเป็นความสุข อย่างนี้ก็มี.

ความอิมคำนี้สำคัญมาก บาลีเรียกว่า *ตุฏฐิ*, *ตุฏฐิ*  
ที่มาเป็นคำว่าสันโดษ, *สันโดษ-ยินดีพอใจ* นะ *ตุฏฐิ* แปลว่า  
*ความอิม*; ไม่มีใครจะเป็นคนอิม นอกจากพระอรหันต์.  
พระอรหันต์ไม่มีความต้องการ, ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้ต้องการ,  
ไม่มีอวิชชาสำหรับไปคิดว่าจะต้องการอะไร, ท่านก็ไม่มีความ  
หิว. ในบาลีกล่าวไว้แปลกมาก คือ *ในบางสูตร* กล่าว  
*เรื่องการหมดจดสิ้นสุดของกิเลส* กิเลสอย่างนั้น, อย่างนั้น ๆ  
แล้วก็มีประโยคหนึ่งว่า ความอิมของท่านถึงที่สุดมีว่าอย่างนี้  
ความอิมของท่านถึงที่สุด. ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็  
ยังมีหิวไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง โดยตรงโดยอ้อม โดยเร้นลับ  
โดยเปิดเผย อะไรก็ตามใจ, ความอิมยังไม่สมบูรณ์.  
ฉะนั้นคำว่า *สันโดษ*, *สันโดษ* นี้ ของพระอรหันต์เท่านั้น

แหละที่จะสมบูรณ์ ของคนทุกๆ ไปมันก็สมบูรณ์ แขนงๆ ไปอย่างนั้นแหละ, บางทีก็สิ้นโคขเพราะมันหาไม่ได้, หรือไม่รู้จักทำจิตใจ ให้พอใจให้หยุด มันก็สิ้นโคขไม่ได้. ความอึดนั้นแหละ เป็นชื่อเดียวกันกับความสิ้นสุดแห่งความทุกข์, คับสิ้นสุดแห่งความทุกข์ ก็เป็นความอึด, เรียกสมมุติ อีกอย่างหนึ่งก็ว่า เป็นความสุข, เป็นความสุข.

### ความสุขมีได้สองชนิด.

เรื่องความสุข นี้รู้จักกันไว้ให้ดีๆ มีอยู่ ๒ ชนิด ซึ่งมันหลอกลวงได้มาก : ความสุข ชนิดหนึ่ง เกิดมาจากการที่กิเลสได้เหยื่อ กิเลสได้เหยื่อ มีเหยื่อให้กิเลสกิน กิเลสก็พอใจ แล้วก็เป็นความสุข, นี้ความสุขชนิดนี้ เกิดมาจากการที่กิเลสได้เหยื่อ ตามที่มันต้องการ. ที่ความสุขอีกชนิดหนึ่ง เกิดมาจากการที่ไม่มีกิเลส, หรือ กิเลสไม่ต้องการได้เหยื่อ, กิเลสไม่ต้องการได้เหยื่อ, กิเลสถูกทำให้หมดไป ให้ลดไป ให้หายไป. หรือจะพูดใกล้เคียงกันก็ว่า เมื่อกิเลสไม่ต้องการกินเหยื่อ, เมื่อกิเลสไม่หิว, ไม่มีกิเลสจะหิว, เมื่อนั้นก็เป็นความสุข. ความสุขอย่างที่ ๑ เมื่อกิเลสได้กินเหยื่อ, ความสุขอย่างที่ ๒ ก็เมื่อไม่มีเหยื่อให้กิเลสกิน. จิตไม่มีกิเลส จิตก็สงบว่างับ, มันก็เป็นสุขมาทางนี้ ทางที่



ไม่ต้องมีกิเลสสำหรับกินเหยื่อ, อีกทางหนึ่ง กิเลสต้อง  
ได้เหยื่อ ตามที่กิเลสต้องการ จึงจะรู้สึกเป็นสุข, นั่นแหละ  
คือคนทั่วไปหรือบุद्धชน. เขาต้องการเหยื่อแห่ง รากะ โทสะ  
โมหะ อย่างที่รู้จักกันดี; อะไรเป็นความสนุกสนาน เอริค  
อรัยทางวัตถุ ทางเนื้อทางหนัง เป็นความเพลิดเพลิน, นั่น  
หลอกหลวงทั้งนั้น, เป็นเรื่องที่กิเลสได้เหยื่อ แล้วก็เห็นว่า  
เป็นความสุข, นี่เป็นเรื่องของบุद्धชน.

ขอพูดรุกड़ाไปสักหน่อยว่า ทุกคนในโลก มันจะ  
เป็นเสียอย่างนี้, ที่อุทิศทำเลเรียนอย่างนักเรียนนักศึกษา  
ก็เพื่อจะได้ทำงานชนิดที่ไต่เงินมาก, แล้วก็ไปซื้อหาสิ่งเหล่า  
นี้ทั้งนั้น. เรียนเพื่อให้ได้เงินมาก เพื่อเอาเงินไปซื้อหา  
เหยื่อหล่อเลี้ยงกิเลส, ก็ได้ความสุขชนิดที่กิเลสได้เหยื่อ,  
เป็นความสุขสนุกสนานเอริคอรัยไปตามแบบนั้น จะเป็น  
กันเสียทั้งโลก.

ที่นี้ ควรจะรู้ในส่วนที่ตรงกันข้ามไว้เสียบ้างว่า  
มันมีอีกอันหนึ่งซึ่งตรงกันข้าม คือไม่เกิดกิเลส แล้วก็ไม่ต้อง  
ต้องการเหยื่อ. เรื่องทั้งหมดมันมีแต่จิตยืนอยู่เป็นประธาน,  
จิตเป็นกลาง ๆ ยืนอยู่เป็นประธาน. ถ้าจิตปรุแงเป็น

กิเลส มีกิเลสครอบงำจิต, ก็กิเลสครอบครองชีวิต, มันก็เป็นไปตามอำนาจของกิเลส.     <sup>๕</sup> ถ้าจิตไม่มีกิเลส มีแต่วิชา บัญญา โภธิ เหล่านี้ไม่มีกิเลส ก็วิชา หรือ โภธินี้ครอบงำชีวิต,     ชีวิตมันก็เป็นไปตามแบบของปัญญาหรือ โภธิ ซึ่งตรงกันข้ามกับกิเลส. ฝ่ายหนึ่งเรียกว่ากิเลส มาจากความโง่, ฝ่ายหนึ่งเรียกว่าไม่มีกิเลส มาจากโภธิ คือความฉลาด. ถ้าจิตเป็นกิเลสมันก็ต้องการเหยื่อของกิเลส ถ้าจิตมันเป็นโภธิ มันก็ไม่ต้องการเหยื่อของกิเลส มันกลับขยะแขยง, กลับเกลียดขังขยะแขยงเหยื่อของกิเลส, มันก็ต้องการอีกอย่างหนึ่ง.

ฉะนั้น เรา รู้จักกันเสียให้ดีๆ ว่ามันมีความเป็นไปได้หรือข้อเท็จจริงในชีวิตมันเป็นอย่างไร, ว่าจิตปรุงเป็นกิเลส เป็นจิตมีกิเลส ก็ไปตามแบบของกิเลส. จิตปรุงเป็นโภธิ มีโภธิอยู่กับจิต มันก็เป็นไปตามแบบของโภธิ, โภธิ คือปัญญา คือความรู้สิ่งที่ควรจะรู้     ฉะนั้น ถ้าเราจะศึกษาชนิดที่เป็นประโยชน์แท้จริง ก็คือศึกษาให้เกิดโภธิ, ชนิดที่จะไม่เกิดกิเลส. การศึกษาอย่างอื่นร้อยอย่างพันอย่างก็ตามใจ มันไม่สู้การศึกษาชนิดที่ทำให้เกิดโภธิได้.     เดี๋ยวนี้

ในโลกศึกษา เพื่อพร้อมที่จะไปรับใช้กิเลสกันเสียมาก, วิชา  
ที่ก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทั้งหลาย ก็เพื่อใช้รับใช้กิเลส  
กันเสียเป็นส่วนมาก, เพื่อใช้วิชานี้ผลิตสิ่งที่เป็นเหยื่อ  
แกกิเลส หรือเป็นอุปกรณ, ก็จึงเป็นโลกที่เต็มไปด้วยกิเลส  
มีความทุกข์ร้อน. เราจะทำกันอย่างไร, นี่เป็นเรื่องที่จะต้อง  
กิดคุให้ที ๆ.

### รอยของพระธรรม เป็นระบบกำจัดกิเลส.

เอาละ, ที่นี้จะพูดถึง รอยของพระธรรม มีอยู่  
เป็นระบบ, เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันเป็นระบบ ครบถ้วน  
สมบูรณ์แหละ, เรื่องของพระธรรม. แต่ว่าใจความสำคัญ  
มันอยู่ตรงที่ว่ากำจัดกิเลส, กำจัดกิเลสอย่างเป็นระบบ.  
การสอนธรรมะหรือการศึกษาธรรมะมันมีอยู่เป็น ๒ ชนิด คือ  
อย่างฉาบฉวยไม่มีระบบ นี้ก็พวกหนึ่ง, อย่างมีระบบครบ  
ถ้วน นี้ก็อีกพวกหนึ่ง. พวกที่สั่งสอน อย่างฉาบฉวยไม่มี  
ระบบ ก็คือ พูดยไปตามความคิดนึกชั่วขณะ, พูดยอะไร  
ออกมาสักประโยคหนึ่ง มันน่าฟังมันก็ยึดถือกันไป เป็นใหญ่  
เป็นโต เป็นศักดิ์สิทธิ์ เป็นขลังเป็นอะไรไป, แต่ไม่มีระบบ  
ตายค่าน ไม่ถึงกับดับทุกข์ได้. ถ้าพูด อย่างมีระบบ คือ



มันครบถ้วนในทุกแง่ทุกมุม จะมองเห็นได้ชัดเจนว่า จะ  
 ไปสู่ความดับทุกข์ ได้อย่างไร. ดังนั้น ขอให้ทุกคนศึกษา  
 ธรรมะอย่างมีระบบ แต่ก็ไม่ต้องเกินขอบเขต ต้องไม่เกิน,  
 ไม่ต้องเกิน ไม่ต้องมีส่วนเกิน เท่าที่เป็นระบบนี้มันก็ไม่เกิน.  
 ถ้าเกินก็คัดออก ให้ระบบมันสั้นเข้ามา ให้มันน้อยเข้ามา,  
 ให้พอดีสำหรับที่จะดับทุกข์ได้ก็แล้วกัน.

### เป็นอยู่ชอบด้วยมรรคมงคล ๘.

ที่<sup>๕๖</sup>ที่เรียกว่า รอยของพระธรรมนั้นก็เป็นรอยของ  
 บุคคลที่ชนะกิเลสได้แล้ว, เอาชนะกิเลสได้แล้วมีรอยเหลือ  
 อยู่ ทั้งอย่างที่เป็นหลักวิชาก็มีเรียนกันอยู่ ที่เป็นหลักปฏิบัติ  
 ก็มีการปฏิบัติกันอยู่. ส่วนผลของการปฏิบัตินั้น ก็มีตามส่วน,  
 มีการปฏิบัติถูกต้องที่ไหน ก็มีการบรรลุผลที่ดีที่สุดอยู่ที่นั่น.  
 อย่างที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าจะเป็นอยู่โดยชอบแล้ว โลกนี้  
 จะไม่ว่างจากพระอรหันต์. ท่านตรัสว่า ถ้าภิกษุเหล่านั้นจัก  
 เป็นอยู่โดยชอบแล้ว โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์.

คำว่า เป็นอยู่โดยชอบ นั้นแหละสนใจให้ดี ๆ ถ้า  
 เป็นบาลีก็เรียกว่า สมฺมาวิหาโร เป็นคำกริยาว่า สมฺมาวิห-

เรยฺยฺ, ถ้าอยู่กันโดยชอบแล้ว *สุญฺโย โลกิ อรหฺนฺเตหิ อสฺส*  
 -โลกนั้นก็ไม่ว่างจากพระอรหันต์.

ที่<sup>๕</sup>อย่างไรเรียกว่าเป็นอยู่โดยชอบ? กำปั้น  
 ทบดินก็ว่า เป็นอยู่อย่างไม่ผิดพลาด, ผิดพลาด คือเป็น  
 เหตุให้กิเลสเกิดขึ้น, หรือส่งเสริมกิเลส. ถ้าไม่มีทาง  
 ให้กิเลสเกิด แล้วเป็นเครื่องกำจัดกิเลส ก็เรียกว่า เป็นอยู่  
 โดยชอบ, โดยส่วนใหญ่ โดยหลักในระบบ ก็หมายถึง  
 ถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นแหละ, เป็นอยู่อย่างอริยมรรค  
 มีองค์ ๘ ก็เรียกว่าเป็นอยู่โดยชอบ, เป็นอยู่อย่างนั้นถึงที่สุด  
 แล้ว โลกนั้นก็ไม่ว่างจากพระอรหันต์.

เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เข้าใจว่านักเรียนนัก  
 ศึกษาทั้งหลาย คงจะได้ยินได้ฟังมาแล้ว, บางคนท่องได้  
 จำได้ สวดได้ ถ้าใครยังจำไม่ได้ยังไม่รู้ ช่วยเรียนรู้เสียเถิด,  
 เป็นสิ่งสูงสุด ในฐานะเป็นตั้พุทธศาสนา, เป็นเนื้อเป็นตัว  
 ของพุทธศาสนา, เป็นหัวใจด้วย, เป็นทั้งค้ำทั้งหัวใจของ  
 พุทธศาสนา, แล้วแต่ว่าจะมองกันในแง่ไหน ความถูกต้อง  
 ๘ ประการนั้น เรียกว่าเป็นอยู่โดยชอบ.

## มีสติสัมปชัญญะ, นำอภิขณาโทมนัสออกเสีย.

แต่มีคำขานิตที่สั้นมาก ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจของสติ-  
 บัญฐานทั้ง ๔. สติบัญญัติทั้ง ๔ แม้จะตรัสไว้อย่างยืดยาว  
 เท่าไรก็ตาม สวดกันหลายชั่วโมง ก็มีคำที่เป็นใจความสั้นๆ  
 เป็นประโยคสั้นๆ ว่า สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺยโลกे อภิขณา-  
 โทมนสฺสํ, หน้างที่ก็ สโต สมฺปชาโน วิเนยฺยโลกे อภิขณา-  
 โทมนสฺสํ; ไม่จำก็ได้บ้างยุงๆนี้ แต่ใจความเป็นภาษาไทย  
 สั้นๆก็คือว่า มีสติสัมปชัญญะ นำอภิขณาและโทมนัส  
 ในโลกออกเสียได้, มีสติสัมปชัญญะ นำอภิขณาและ  
 โทมนัสในโลกออกเสียได้. ขอซ้ำอีกทีหนึ่งสำหรับคนที่  
 ไม่ได้จัก มีสติสัมปชัญญะ นำอภิขณาและโทมนัสใน  
 โลกออกเสียได้. นี่ก็เป็นที่ร่ายพระธรรมที่สั้น, สั้นที่สุด  
 ชัดเจนที่สุด เป็นร่ายที่หลงไม่ได้, และเป็นร่ายที่ว่า เรา  
 จะเดินตามกันได้โดยไม่ยาก, อยู่ในวิสัยที่เราจะปฏิบัติได้  
 ทั้งวันทั้งคืน. มีสติสัมปชัญญะ นำอภิขณาและโทมนัส  
 ในโลกออกเสียได้, ปฏิบัติเพียงเท่านั้นแหละ จะไปถึง  
 ความดับทุกข์สิ้นเชิง.



ฆารู้เรื่อง อภิชฌา และ โทมนัส ซึ่งมีอยู่ในโลก ;  
 อภิชฌา คือ ส่วนที่น่ารักน่าพอใจ ทำให้อุบายได้, มีมากอย่าง  
 ฆไม่รู้ก็ร้อยก็พันอย่าง ; โทมนัส คือ สิ่งที่ทำให้ขัดใจ ขัดแค้น  
 โกรธเคือง ฆไม่เป็นสุข, นี้เรียกว่าโทมนัส, บางเรียกว่า  
 อภิชฌาและโทมนัส. เรามาเรียกเป็นไทย ๆ กันดีกว่า  
 ฆความยินดียินร้าย ; อภิชฌา—ความยินดี, โทมนัส  
 —ความยินร้าย มีอยู่ในโลก, แล้วก็นำออกเสียได้ ซึ่ง  
 อภิชฌาและโทมนัส, โดยเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ ทำอยู่  
 อย่างนี้เท่านั้น, นั่นแหละคือการเดินตามรอยพระธรรม,  
 เดินตามรอยพระพุทธเจ้า, ตามรอยพระอรหันต์ เดินอยู่ใน  
 รอยของพระธรรมอย่างยิ่ง.

แต่มันก็มีเรื่องที่จะต้องศึกษาหรือคำอธิบาย : เรา  
 อยู่ในโลกนี้ ถูกรบกวน ถูกกระชากลากถู หรือว่าถูกตบ  
 ฆนาก็ได้ เฆไปเซมา อยู่ด้วยเรื่องสองอย่างนี้ หรือด้วยของ  
 สองอย่างนี้ คืออภิชฌาและโทมนัส. บางเรื่องมาทำให้  
 ยินดี, บางเรื่องมาทำให้ยินร้าย. ที่มาทำให้ยินดี นั้นไม่ใช่  
 ความสงบ มันก็เสียสมดุลเป็นบวก, ฆยินร้าย มันก็ทำ  
 ให้เป็นทุกข์ทรมาน มันก็เสียสมดุลและมันเป็นลบ. ถ้า

เป็นพุทธศาสนา ต้องอยู่ตรงกลาง ที่เรียกว่ามัชฌิมา-  
ปฏิปทา, มันอยู่ตรงกลาง มันไม่บวกไม่ลบ. เคี้ยวนี้เราไม่มี  
สติสัมปชัญญะพอ หรือบางทีเราจะไม่รู้จุกค้ำยเข้าไป, ตั้งแต่  
เกิดมาในโลกนี้ เราไม่ได้รับการสั่งสอนเรื่องนี้, แต่แล้ว  
เราก็ได้เพิ่มรากเหง้าของกิเลส หรือต้นคอของกิเลสเพิ่ม  
ขึ้น ๆ โดยไม่รู้สีก้าว.

เรื่องนี้อาจจะแปลกสำหรับบางคน แต่ที่จริงเป็น  
เรื่องธรรมดาสามัญที่สุด ว่าพอเราเกิดมาจากท้องแม่ ซึ่ง  
เมื่ออยู่ในท้องแม่ หรือ เมื่อเกิดมาใหม่ๆ นั้นมันไม่มีอะไร,  
ไม่มีปัญหาอะไร, มีจิตใจที่เกลี้ยง. แต่พอทารกนั้นรู้จัก  
กินนม รู้จักกินอาหาร รู้จักอะไรต่างๆ มันก็เกิดความ  
รู้สึกใหม่ๆ.

อันแรกก็คือ พอใจ อย่างว่ากินนมแม่อร่อยก็พอใจ  
แล้วเกิดความคิดปรุงแต่งไปตามความพอใจ บางเวลา  
ไม่ได้กิน, บางเวลาเขาไม่ให้กิน บางเวลามันมีเรื่องอื่นมา  
ขัดขวาง มันก็โกรธ ก็ยินร้าย, นียินดียินร้าย.

ที่นี้ความยินดียินร้าย ซึ่งเป็นความรู้สึกเท่านั้นแหละ  
ที่มันเกิดขึ้นนั่นแหละ, มันทำให้เกิดความรู้สึกอันเลวร้าย

ที่สุดต่อไปอีก คือความรู้สึกว่าตัวกู. ในขั้นแรกไม่ได้  
 รู้สึกเป็นตัวกู รู้สึกแต่ว่าพอใจหรือไม่พอใจ, อร่อยหรือไม่  
 อร่อย, มีความอยากในสิ่งที่น่ารักน่าพอใจ มีความอยากที่จะ  
 ทำลายสิ่งที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ. พอมันมีความอยากความ  
 ต้องการ ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น, ไม่ใช่ตัวตนที่แท้  
 จริง เป็นความโง่ของจิตชนิดหนึ่งเท่านั้น. ความโง่ชนิด  
 ที่มีความอยากความต้องการเกิดขึ้นแล้ว มันก็ปรุงให้เกิด  
 ความรู้สึกประเภทตัวกู ที่จะได้มาเป็นของกู. มันก็เลย  
 เป็นกูนี้แหละอยาก, กูนี้แหละต้องการ, กูจะเอามา  
 เป็นของกู.

นี่ความเลวร้ายถึงที่สุด ที่เรียกว่าตัวตน ได้เกิด  
 ขึ้นแล้ว โดยที่เด็กทารกนั้นไม่รู้สึกตัว, แล้วมันก็ไม่หยุด,  
 มันยังมีเรื่องที่ทำให้เกิดรู้สึกชนิดนี้มากขึ้น ๆ จนเป็นเด็ก  
 โตขึ้นมา เป็นเด็กเดินได้วิ่งได้ เป็นเด็กวัยรุ่น เป็นเด็ก  
 หนุ่มสาวอะไรก็ตาม, มันมีสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกชนิด  
 ยินร้าย. เมื่อยินร้ายก็กุยินร้าย, เมื่อยินดีก็กุยินดี, ก็มาก  
 ขึ้น ๆ จนถึงที่สุด, เป็นความทุกข์ถึงที่สุด ตามเรื่องราวที่  
 กล่าวไว้ในเรื่องปฏิจสมุปบาท.



## ปฏิจสุมุบาทโดยย่อ.

ถ้ายังไม่เคยรู้เรื่อง ก็ ควรจะสนใจเอามาศึกษาให้  
เข้าใจเรื่องปฏิจสุมุบาท, โดยย่อก็มีว่า เรามี ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ, ข้างนอกเรามีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
ธัมมารมณ, ข้างในก็ ๖ ข้างนอกก็ ๖ มันจับคู่กันพอดีกันเป็น  
๖ คู่. จะยกตัวอย่างเพียงคู่แรกคู่ตานี้ : *ตาถึงกันเข้ากับรูป*  
*มันก็เกิดวิญญาณทางตา เรียกว่าจักขุวิญญาณ* หนึ่งตาสองรูป  
สามจักขุวิญญาณ. พอ ตากระทบรูป เกิดจักขุวิญญาณ  
๓ ประการนี้ทำความรู้สึกอยู่อย่างนี้ เรียกว่า ผัสสะ.

ที่นี้ ผัสสะนี้มันยังโง่, มันไม่มีการศึกษา ไม่ได้ยิน  
ไม่ได้ฟังอะไรมาเลย เป็นผัสสะของบุดูชนคนโง่ มันก็เป็น  
ผัสสะโง่. มันก็เกิดเวทนาโง่ออกมา คือเวทนาสำหรับจะ  
หลงรักหลงโกรธ, สุขเวทนาที่ยินดี, ทุกขเวทนาที่ยินร้าย,  
นี่เป็นเวทนาสำหรับจะยินดีหรือยินร้าย, เวทนาโง่.

ที่นี้ เวทนาโง่เกิดแล้ว มันก็ทำให้เกิดความอยาก  
ที่โง่, ความอยากที่ไม่มีสติปัญญารวมอยู่ด้วย เรียกว่าความ  
อยากที่โง่ นั้นเรียกว่าตัณหาบ้าง โลภะบ้าง แล้วแต่จะเรียก,

มันก็เกิดตัณหา คือความอยากที่โง่. เมื่อความอยากไป  
ตามนั้น ถ้าว่าน่ารักก็อยากได้ น่าเกลียดก็อยากตีเสียให้ตาย.

ความอยากนี้รุนแรงเข้า, รุนแรงเข้า มันก็ปรุง  
ให้เกิดความรู้สึกอันที่สอง คือมีตัวกู้อยาก, ตรงนี้แหละ  
รู้ไว้ให้ดี หัวใจพุทธศาสนาที่ว่า อนัตตา, อนัตตา ไม่มี  
ตัวตนอันแท้จริง. ตัวกู หรือตัวคน อันแท้จริง มิได้มี,  
มันเพียงแต่เป็นผลผลิตของความอยาก. ถ้ามีความรู้สึกอยาก  
ถึงที่สุดแล้ว มันจะเกิดความรู้สึกเป็นตัวกู้อยาก ก็เลย  
เรียกว่าอนัตตานิใช่ตัวตนอันแท้จริง เป็นเพียงความคิดปรุง  
แต่งอย่างโง่เขลา.

พอมีตัวกู้อยาก อย่างนี้แล้ว มันก็ยึดเอาสิ่งต่าง ๆ  
ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นของกู, เรียกว่ามีตัวกูโดยสมบูรณ์,  
เกิดความรู้สึกเป็นตัวกูขึ้นมาโดยสมบูรณ์ เรียกว่าภพ เรียก  
ว่าชาติ. เด็กเกิดมาจากท้องแม่ ยังไม่มีภพชาติอัน  
สมบูรณ์ จนกว่าเด็กนั้นจะเกิดความรู้สึกมาถึงขั้นนี้, มาถึง  
ขั้นว่ามีตัวกู มีภพมีชาติ. เหน้ตัวกู จึงจะเรียกว่าความเกิดนั้น  
สมบูรณ์, แล้วมันก็ยึดเอาทุกอย่างเป็นของกู. ที่เป็นสุขก็  
ของกู, ที่เป็นทุกข์ก็ของกู, อะไรก็ของกู, ที่น่ารักก็ของกู

น่าเกลียดก็ของกู, น่าโกรธก็ของกู, น่ากลัวก็ของกู, อะไร ๆ เป็นของกูไปหมด, นี้เรียกว่าเป็นทุกข์ เพราะยึดไว้ถือไว้ ชังของหนัก.

นี่เรื่อง ปฏิจสุมุปบาท มีย่อ ๆ อย่างนี้ เป็นเรื่อง อริยสัจจ์ที่ขยายให้เต็มที่, เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วก็เป็นที่พระพุทธเจ้า โดยรายละเอียด ศึกษาเอาไว้ก็จะ เป็นการดี.

มันมีความสำคัญอย่างยิ่งอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นความ โง่ของคนนั่นเอง, สร้างขึ้นมาเอง และโดยไม่รู้สีกตัว. เรื่อง ที่เกี่ยวกับความทุกข์นี้ มันน่าหัว มันสร้างขึ้นมาเอง, มัน สร้างขึ้นมาเอง ด้วยความโง่ของตัว, แล้วก็โดยไม่รู้สีกตัว, แล้วในที่สุดมันก็ฆ่าตัว, "ตัว" มันก็สำหรับเป็นทุกข์. เกิด ความรู้สึกตัวตนเมื่อไร มีความทุกข์เมื่อนั้น, ความรู้สึก ว่าตัวกู—ของกูเกิดเมื่อไร มีความทุกข์เมื่อนั้น, ถ้าเป็น เรื่องใหญ่ก็ทุกข์กันใหญ่เลย. นี่มันน่าหัวตรงที่ว่า มันโง่สร้าง ขึ้นมาเอง สำหรับตัวเองจะเป็นทุกข์, แล้วก็โดยไม่รู้สีกตัว.

เฮ้อ, เพื่อจำง่ายหรือกันลืม ก็อยากจะเล่านิทานสั้น ๆ ที่เล่าเมื่อวานนี้อีกครั้งหนึ่ง ว่ามันมีคนโง่คนหนึ่ง มันเอา



เครื่องเขียนสีมาเขียนเป็นรูปมาร รูปยักษ์รูปมารขึ้นมา พอ  
มันเขียนเสร็จแล้วเหลือบดู มันก็กลัว, มันกลัว. ถ้าเขียน  
รูปผี ก็กลัว เขียนรูปยักษ์ มันก็กลัว, เขียนรูปมาร มันก็กลัว  
ทั้งที่เขียนเอง, แต่พอมองดู แล้วลืมไปว่าเขียนเอง แล้วมัน  
ก็กลัว. ที่นี้เขียนต่อ และเติมรายละเอียดลงไปซัดเข้าๆ แล้ว  
ดูก็ยังกลัวๆ ยิ่งกลัว. ที่นี้ไปเขียนจนถึงที่สุด เป็นของจริง  
เหมือนของจริงที่สุด แล้วก็มองดู, แล้วก็กลัวถึงที่สุด, แล้ว  
มันก็ตาย, มันกลัวจนตาย.

นี่คิดดูชาติโง่ มันทำขึ้นมาเองโดยไม่รู้สีกตัว โดย  
ความโง่ของตัว แล้วก็รู้สีกตัว ว่าได้ทำอะไรขึ้น, แล้วมัน  
ก็ตายเพราะสิ่งนี้ คือเป็นทุกข์ถึงที่สุด. เมื่อตัวกู—ของกู  
เจริญขึ้นไปถึงที่สุด เติมมันลงไปเรื่อย มีความรู้สึกประเภท  
โง่เขลา เป็นตัวกู—ของกูมากขึ้นๆ มันก็มีความทุกข์ถึงที่สุด  
เรียกว่ามันตาย. ฉะนั้นรู้ว่า เรื่อง ความทุกข์ นั้นมันน่า  
หัว ที่ว่าทำขึ้นเอง สร้างขึ้นเอง โดยไม่รู้สีกตัว แล้ว  
มันก็รับผลของมันเอง.

นี่มนุษย์ตอนนี้น่าสงสารไหม? เกิดมาจากท้องแม่  
จิตใจเกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มีปัญหาอะไร แต่พอมารับอะไร

ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้นเข้า มันก็ค่อยๆ รู้สึกอรร้อย ไม่  
อรร้อย ก็ยินดียินร้าย เพิ่มขึ้นๆ, ก็มีความอยากไป  
ตามความยินดียินร้าย เพิ่มขึ้นๆ, แล้วมันเกิดความรู้สึก  
กุกุ้ออยาก, กุกุ้ออยากนั้นขึ้นมา ตามความยินดียินร้ายเพิ่มขึ้น  
จนถึงขนาดสูงสุด จนได้เป็นทุกข์ถึงที่สุด, เพราะว่าพอมัน  
ทั่วๆแล้ว มันก็ยึดถืออันนี้เป็นของกูมาก, อะไรๆในโลก  
จะถูกยึดถือเป็นของกู แล้วก็ถูกสอนให้ยึดถือมาตั้งแต่เล็กโน้น.

นี่ไม่ใช่ว่าจะแสร้งคุณผู้สอน; แต่อยากจะบอกให้รู้ว่า  
มันเป็นการสอนผิด ที่พ่อแม่พี่เลี้ยงอะไรก็ตาม มันสอนเด็ก  
ทารกนั้น ให้เข้าใจว่าพ่อของกู แม่ของกู บ้านของกู เรือน  
ของกู อะไรก็ของกูหมด. เด็กทารกนั้นได้รับคำสั่งสอน  
ให้รู้จักยึดถือเป็นของกู แล้วก็มากขึ้นๆ ต่อมาก็ยึดถือ  
ได้เอง. มันมีความรู้สึกผิดแล้ว มันก็ยึดถือได้เอง เป็น  
ของกู ทั่วๆ—ของกู ทั่วๆ—ของกูจนบัดนี้ จนเดี๋ยวนี้มีเท่าไร  
มีหนาแน่นเท่าไร, แล้วเป็นความทุกข์เท่าไร ก็ลองคิดดู.

มันมีเรื่อง หรือเหตุบังจำ หรือ สิ่งแวดล้อมก็ตาม  
แล้วแต่จะเรียก เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น ใจ ทำให้  
เกิดความยินดียินร้าย. ตะกัฟุดแล้ว อยากจะใช้คำสั่งๆ

ง่าย ๆ ว่า ยินดียินร้าย; ถ้ายินดีก็เรียกว่าอภิขมา, ยินร้ายก็เรียกว่าโทมนัส. ดังนั้น ในชีวิตคนธรรมดาสามัญ มันจึงเต็มไปด้วยอภิขมาและโทมนัส.

### ต้องมีสติสัมปชัญญะขณะมีผัสสะ.

ขณะนั้นการปฏิบัติที่ร่าวกุมที่สุด ก็คือ นำออกเสียซึ่ง อภิขมาและโทมนัส, นำออกด้วยอะไร? ด้วยความรู้ ก็คือ สติและสัมปชัญญะ. สติความระลึกได้, สัมปชัญญะ ความรู้ตัว นั่นคือความรู้ รู้ยู่ว่าจะอะไรเป็นอะไรนั้นแหละ สัมปชัญญะ. อะไรเข้ามาทางตา อ้าว, สติระลึกได้ ทันควันว่า อันนั้นก็เป็นอารมณ์ที่เข้ามาทางตาตามธรรมชาติ; มีสัมปชัญญะรู้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง, มันเป็นเช่นนั้นเอง, มันก็ไม่เกิดความยินดี. นี้เรียกว่านำความยินดี ในโลกออกเสียได้ ด้วยมีสติสัมปชัญญะ. ทีนี้ถ้ามาในลักษณะ ที่ตรงกันข้าม คือ มาให้โกรธให้เกลียดให้กลัว ก็มีสติ-สัมปชัญญะว่า โอ้, มันเช่นนั้นเอง มันเช่นนั้นเอง, มันก็ไม่เกิดยินร้าย.



ไม่เกิดยินดียินร้ายแล้ว, มันก็ไม่เกิดความอยากไปตามความยินดียินร้าย, แล้วมันก็ไม่เกิดค้นหา คือความอยาก, ไม่เกิดอุปาทาน คือตัวกูผู้อยาก, ไม่เกิดภพเกิดชาติ คือความเต็มเปี่ยมแห่งความรู้สึกว่าตัวกู มันไม่เกิด. ความยินดียินร้ายมันไม่เกิด, สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่มาทำให้เป็นทุกข์ได้. ฉะนั้น ถ้ามีสติสัมปชัญญะอย่างเพียงพอ ทุกขณะที่มีอะไรมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มัน ก็ไม่มียินดียินร้าย.

นี่คือ การเดินอยู่ในรอยของพระธรรม อย่างแท้จริง ไม่เกิดยินดียินร้ายตามเวทนานั้น, ก็มีผัสสะที่มีสติสัมปชัญญะ, ผัสสะไม่ไฉ่วะหนาก็ไม่ไฉ่วะ ก็ไม่เกิดค้นหา คือความอยากที่ไฉ่วะ มันก็ไม่เกิดอุปาทานว่าตัวกู—ของกู มันก็เลยไม่เป็นทุกข์.

เดี๋ยวนี้ปัญหามันก็มีอยู่ที่ว่า เราไม่มีสติสัมปชัญญะ บางทีก็ไม่มีเอาเสียเลย, บางทีก็มีน้อยเกินไป, บางทีก็มีซ้ำเกินไป ไม่ทันแก่เหตุการณ์หรือเวลา ฉะนั้น จึงพยายามฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มาก ให้เร็ว สำหรับจะใช้ในขณะที่มีผัสสะ, มีผัสสะทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย

ทางใจ ให้ผัสสะนั้นมันตั้งอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็ไม่กลอด  
 เวทนาโง่, ตัณหาโง่, อุปาทานโง่, มันก็เลยไม่มีความทุกข์.  
 นี่มัน ป้องกันไม่ให้มีความทุกข์.

เรื่องมันมีเท่านั้น หัวใจของมหาสติปัฏฐานสูตร  
 มันมีประโยคสั้น ๆ ว่า สมฺปชานโน สติมา วิเนยฺย โลก  
 อภิชฌาโทมนสฺส, มีสติสัมปชัญญะ นำอภิชฌาและ  
 โทมนัสในโลกออกเสียได้. นำความยินดียินร้ายในโลก  
 ที่มีอยู่ในโลก ตามธรรมดาโลก ในจิตใจที่ยังเป็นโลก มันก็  
 มียินดียินร้าย แล้วก็นำออกเสียได้, คือไม่ให้มันเกิดขึ้นมา  
 ได้, มันก็ไม่เกิดตัณหา ไม่เกิดอุปาทาน ไม่เกิดภพเกิด  
 ชาติ เป็นตัวกู, มันไม่มีตัวกู แล้วมันก็ไม่เอาความเกิด  
 ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น มาเป็นของกู มันก็  
 ไม่มีความทุกข์อะไร.

เดี๋ยวนี้มันมีอภิชฌาโทมนัส ทางตา สวยไม่สวย,  
 ทางหู ไพเราะไม่ไพเราะ, ทางจมูก หอมหรือเหม็น, ทางลิ้น  
 อร่อยหรือไม่อร่อย ทางผิวหนัง นุ่มนวลหรือกระด้าง, ทาง  
 จิต ยินดีหรือยินร้าย, มันเป็นคู่ เป็นคู่ สำหรับทางจิต คือ  
 ความรู้สึกยินดีหรือยินร้ายที่เป็นคู่ ๆ.

ความรู้สึกที่เป็นคู่กันแหละ สำหรับทำให้ยินดี หรือทำให้ยินร้าย มีมากมายหลายคู่หรือหลายสิบคู่, ดูเหมือน เคยเห็นใครรวบรวมไว้ได้ตั้ง ๓๗ คู่ ความรู้สึกว่าสุขหรือทุกข์ อย่างนี้. ความรู้สึกว่ายินดียินร้ายนี้เป็นคู่แรกแหละ เป็น คู่แรก ยินดีคู่กับยินร้าย, สุขหรือทุกข์, น่ารักหรือไม่น่ารัก, แล้วเลยไปถึงความรู้สึกว่าได้หรือเสีย, ได้มาหรือเสียไป แล้วก็ แพ้หรือชนะ, กระทบเรื่องสุขทุกข์ บุญบาป, กระทบเรื่อง ความเป็นหญิงความเป็นชายเหล่านี้, ให้เกิดความรู้สึกเป็นคู่ ตรงกันข้าม คือเป็นบวกเป็นลบทั้งนั้น แม้ที่สุดแต่ความรักและ สวรรค์ ก็เป็นเรื่องบ๊อบ มีความรู้สึกบวกมีความรู้สึกลบ.

อย่าให้ความรู้สึกคู่ๆ เหล่านี้ เข้ามาหลอกได้ คือไม่ยินดีไม่ยินร้าย ในความรู้สึกที่เป็นแสดงผลออกมา เป็นคู่บวกหรือลบ. ดังนั้น พระอรหันต์ จึงเป็นผู้ที่มีจิตใจ ไม่มีความทุกข์เลย เพราะไม่มีความรู้สึกเป็นบวกหรือเป็นลบ ในสิ่งใด, ไม่มีความรู้สึกเป็นบวกหรือเป็นลบ ในจิตใจพระ- อรหันต์. ดังนั้นท่านจึงไม่มีความรู้สึกเป็น คู่ๆ ใดๆ หมก, ไม่บวกไม่ลบ ไม่ positive ไม่ negative ไม่ optimist ไม่ pessimist ไม่รู้สึกแต่ในแง่ดี ไม่รู้สึกแต่ในแง่ร้าย ที่เป็น



คู่ทั้งหลายแล้วก็ไม่มี เรียกว่าอยู่ตรงกลาง, เป็นตัวพุทธ-  
ศาสนาแท้ ก็อยู่ตรงกลาง. ไม่ใช่อันนี้หรืออันนั้น ไม่ใช่  
อันอื่นหรืออันนี้ ไม่ใช่ทำเองหรือคนอื่นทำ ซึ่งมันเป็นคู่  
เหวี่ยงสุดโต่งเป็นคู่ ๆ มันไม่มี มันมีแต่อยู่ตรงกลาง, แม้ดี  
และชั่วก็อยู่ตรงกลาง ถ้าดีมันก็ให้เกิดความรักความหลง-  
ไหล ถ้าชั่วให้เกิดความขัดแค้นเป็นทุกข์ขึ้นมา, อยู่ระหว่าง  
ตรงกลาง ไม่ได้ ไม่ชั่ว นั่นแหละ แต่เขาเรียกอีกทีว่า อยู่  
เหนือดีเหนือชั่ว.

ที่นี้ในโลกนี้ มันเต็มไปด้วยของเป็นคู่ ๆ  
อย่างนี้; แต่ท่านยกตัวอย่างมาเพียงคู่เดียว ว่าอภิขณาและ  
โทมนัส ความยินดียินร้าย มันก็โทษใครไม่ได้ เพราะว่า  
ธรรมชาติมันสร้างมาแล้ว. เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
สำหรับรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์, พอสิ่ง  
เหล่านั้นเข้ามา มันก็เข้ามาสร้างความรู้สึกที่เป็นคู่ ข้างใด  
ข้างหนึ่ง ตามเรื่องของมัน เราก็สูญเสียความอยู่ตรงกลาง.  
จิตเดิมที่เคยอยู่ตรงกลาง ก็สูญเสียไป เหวี่ยงไปข้างซ้าย  
เป็นอภิขณา, เหวี่ยงไปข้างขวาเป็นโทมนัส, แล้วแต่  
เหวี่ยงไปทางนี้เบียดเฉาะ ก็เหวี่ยงไปทางโน้นก็ไหม้เกรียม

ไม่อยู่ตรงกลาง นี่จิตใจชนิดที่รักษาไว้ไม่ได้ มันก็เลย  
ต้องเป็นอภิขมาและโทมนัส, แล้วก็ต้องมีความทุกข์.

ท่านจึงสอนไว้สั้นที่สุด เป็นหัวใจของมหาสติ-  
ปัฏฐานว่า มีสติสัมปชัญญะนำอภิขมาและโทมนัสใน  
โลกออกเสียได้; ประโยชน์ขอย้ำ ๑๐ คน, เข้าใจว่าคงจะ  
จำกันแม่นยำทุกคน ว่ามีสติสัมปชัญญะ นำอภิขมาและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้. นี่คือ รอยของพระธรรม  
เมื่อไม่เกิดยินดียินร้ายแล้ว มันก็ไม่เกิดค้นหา อุปาทาน  
อะไรได้ ก็ไม่มีความทุกข์.

### หลักอริยมรรคมีองค์ ๘.

ที่นี้พูดถึงหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักการ  
บำเพ็ญชีวิตอยู่ เพื่อมีสติสัมปชัญญะ เพื่อไม่ยินดียินร้าย,  
หรือว่าถ้ามันรู้สึกไม่ยินดียินร้ายได้ มันก็เป็นความถูกต้อง  
ครบทั้ง ๘ องค์แหละ. คนที่ไม่ยินดียินร้าย คือคนมี  
สัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาวาจา มีสัมมากัม  
มันตะ มีสัมมาอาชีวะ วายามะ สติ สมาธิ. ความถูกต้อง  
๘ ประการ นี้กระจายออกไป กระจายออกไป จากคำว่านำ

อภิขมา และโทมนัสออกเสียได้, กระจายออกไปให้เป็นข้อปฏิบัติเห็นชัดง่าย ๆ ว่า ๘ อย่าง เป็นความถูกต้อง.

เราจึงมีความถูกต้องแห่งความคิดเห็น ความกติก ความเห็น ความรู้ ความเชื่อ รวมเรียกว่า สัมมาทิฐฐิ, แล้วเราก็มีความปรารถนาที่ถูกต้อง คือ สัมมาสังกัปปะ, แล้วมีการพูดจาถูกต้อง เรียกสัมมาวาจา, มีการกระทำการงานที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมากัมมันตะ, ดำรงชีวิตถูกต้อง เรียกว่า สัมมาอาชีวะ, พยายามอยู่แต่ในทางถูกต้อง เรียกว่า สัมมาวายามะ กำหนดสติอยู่อย่างถูกต้อง เรียกว่า สัมมาสติ บึกใจมั่นอยู่แต่ในความถูกต้อง อย่างนี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิ, เรียกว่าทางสายกลาง.

เมื่อเดินอยู่ใน อยู่ ๘ องค์ นี้แล้ว มันก็ไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา ไม่เป็นกามสุขัลลิกานุโยค คือจมอยู่ในกาม, ไม่เป็นอหัตถกิลมถานุโยค ไปหลงทำสายอวัยวะเป็นที่รับอารมณ์ให้พินาศไปเสีย; เรียกอย่างอื่นเรียกว่า อาดาพหะ คือ เบี่ยงแฉะ กับ นิชฌามะ คือ ไหม้เกรียม อย่ามีชีวิตชนิดที่เบี่ยงแฉะ, อย่ามีชีวิตชนิดที่ไหม้เกรียม แต่ให้อยู่ตรงกลาง เป็นความถูกต้องทั้ง ๘ ประการอย่างที่กล่าวแล้ว.



นี่ก็คือรอยของพระธรรม ที่ขยายออกไปจากประโยชน์  
 สั้น ๆ ประโยคแรกว่า มีสติสัมปชัญญะ นำอภิขมาและโทมนัส  
 ในโลกออกเสียได้, มีความถูกต้องทั้ง ๘ ประการนั้นครบ  
 ถ้วนอยู่ เป็นตัวชีวิตจิตใจ. นี่คือการดำรงตนอยู่ในมัชฌิมา  
 ปฏิปทา เดินตามรอยทางเก่า, รอยทางเก่าที่พระอรียเจ้าได้  
 เดินไปแล้ว, ใต้เดินไปแล้ว แต่ทั้งร่องรอยไว้ให้คนข้างหลัง.  
 เราจึงเดินไปตามทางเก่า นั้น ซึ่งบุคคลเดินไปแล้วนับไม่ไหว  
 นับไม่ถ้วน เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ เป็นพระอรีย-  
 บุคคลกันนับไม่ถ้วน. นี่สำหรับเราจะใต้เดินตามไป, แคะ  
 รอยแล้วก็เดินตามไป. ปฏิบัติอย่างลัดสั้นที่สุด ก็คือมี  
 สติสัมปชัญญะ ไม่ให้อภิขมาและโทมนัสเกิดขึ้น อยู่  
 ด้วยความถูกต้องทั้ง ๘ ประการ ที่เรียกว่าอัฐฐังกิกมรรค.

### ต้องฝึกกัมมัฏฐานเข็นอานาปานสติ.

ที่นี้ก็เหลืออยู่หน่อยหนึ่ง ก็ว่าทำอะไรจะมีสติ  
 สัมปชัญญะ มันก็ต้องฝึกเท่านั้นแหละ, มันไม่มีทางอื่น,  
 ฝึกอย่างที่เขารียกันว่า ฝึกวิปัสสนาฝึกกัมมัฏฐานนั้นแหละ.  
 ถ้าทำไปอย่างถูกต้องไม่ม่งมาย, ไม่ม่งมาย เพราะมันมีการ

งมมายได้. ถ้าทำไปอย่างถูกต้องไม่งมมาย มันจะเพิ่มมี  
สติสัมปชัญญะ.

ยกตัวอย่างเช่น อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ๔ หมวดๆ  
ละ ๔ ชั้น หมวดที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว กำหนดลม  
หายใจสั้น กำหนดความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย แล้วก็  
บรรเทาการปรุงแต่งนั้นให้ลดลง นี้เรียกว่า ๔ ชั้น. กำหนด  
ลมหายใจยาวชั้น ๑ กำหนดลมหายใจสั้น แล้วก็รู้ว่าลม  
หายใจปรุงแต่งกาย คือเนื้อหนัง, แล้วก็รู้จักทำให้การ  
ปรุงแต่งนั้นลดกำลังลงเสีย คือจิตใจสงบรำงับ จนเป็นสมาธิ.  
นี่ฝึกเข้าเดอะมันจะมีทั้งสติทั้งสมาธิ ทั้งสัมปชัญญะทั้งปัญญา  
ในชั้นเริ่มต้น. การที่จะกำหนดอะไรได้นั้น มันต้องมี  
มีสติ, ถ้าเรากำหนดอะไรได้ ก็เท่ากับทำให้มีสติ. ฉะนั้น  
ฝึกการกำหนดอะไรได้ ก็คือการฝึกมีสตินั่นเอง. นี้  
ขอให้ฝึกชนิดที่ว่า มีสติเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นๆ. ก็มีมรรฐฐานมี  
มาก, แต่ก็มีมรรฐฐานที่ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ก็คือ  
อานาปานสติ อย่างที่ว่านี้ ๑๖ ชั้นนี้. พระองค์เองก็ได้  
ทรงบำเพ็ญอานาปานสติ จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า.

หมวดที่ ๒ ครั้นทำการปรุงแต่งร่างกาย คือบรรเทา  
การปรุงแต่งของลมหายใจปรุงแต่งร่างกายเสียได้ ก็มีสมาธิ  
เป็นสมาธิ เป็นผลของขั้นที่ ๔ แล้ว ในสมาธินั้นมีความ  
รู้สึกที่เบ็นบืดและเป็นสุข กำหนดปีติว่าเป็นอย่างไร, กำหนด  
ความสุขว่าเป็นอย่างไร, แล้วกำหนดรู้ว่าทั้งสองอย่างนี้  
ปรุงแต่งจิต, แล้วก็บรรเทากำลัง ปรุงแต่งของสิ่งทั้งสองนี้  
เสีย, นิจิตก็ว่างบัลง ว่างบัลง นี้ หมวดเวทนามีอยู่ ๔ ชั้น.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ ก็เรื่องจิตล้วน, รู้ว่าจิตกำลังเป็น  
อย่างไร ในก็อย่างก็ตาม, แล้วก็ฝึกบังคับจิต ให้นินตีพอใจ  
ธรรมปฏิบัติในธรรม, แล้วฝึกจิตให้ตั้งมั่น เข้มแข็ง แล้วก็  
ฝึกจิตให้ปล่อย สิ่งที่เข้ามายึดถือ ปล่อยจิตจากสิ่งที่ยึดถือ  
ปล่อยสิ่งที่ยึดถือจากจิต แล้วแต่จะเรียกได้ทั้งนั้นแหละ ตอน  
นี้เข้มแข็งมากจนบังคับจิตได้แล้ว, สติก็เกินพอใช้แล้ว.

อันสุดท้ายเป็น หมวดที่ ๔ กำหนดอนิจจัง ความ  
ไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง. ดูข้างในอย่าดูข้างนอก ตามหลัก  
ธรรมะแล้ว จะไม่กำหนดสิ่งที่มีอยู่ข้างนอก, จะกำหนด  
อนิจจัง ก็กำหนดสิ่งที่มีอยู่ข้างใน. ดังนั้นจึงย้อนกลับมา  
กำหนดลมหายใจยาวลมหายใจสั้น ปรุงแต่งกายและระงับ



กายสังขาร.      ที่กำหนดลมหายใจยาว ก็เพื่อจะดูความ  
 ไม่เที่ยง ของมัน,      กำหนดลมหายใจสั้น ก็เพื่อจะดูความ  
 ไม่เที่ยง ของมัน,      ดูความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย ก็  
 เพียงแต่จะดูความไม่เที่ยง ของมัน,      ดูความที่ร่างกายรับ  
 ลง ร่างับลง ก็เพื่อจะดูความไม่เที่ยง ของมัน,      และกุบิบัติ  
 ก็ดูความไม่เที่ยง ของมัน,      ดูความสุขก็ดูความไม่เที่ยง  
 ของมัน,      ดูข้อที่บิบัติและสุขปรุงแต่งจิต ก็ดูความไม่เที่ยง  
 ของมัน.      ดูความที่จิตรับับลง ก็ดูความไม่เที่ยง ของมัน.  
 ที่นี้ก็มาดูจิตเอง จิตอย่างนี้ก็เห็นความไม่เที่ยง จิตอย่างนั้น  
 ก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงของจิต ที่เปลี่ยนแปลง  
 ใต้อย่างนั้นๆทุกชนิด แม้จิตที่ยินตาก็ไม่เที่ยง, จิตที่ตั้งมั่นก็ไม่  
 เที่ยง, จิตที่ปล่อยก็ไม่เที่ยง, มันเห็นความไม่เที่ยงรุนแรง,  
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งของบิบัติและสุข      จึงละความพอใจและ  
 ความไม่พอใจเสียได้.

ครั้นเห็นความไม่เที่ยง อย่างนี้แล้ว จิตก็คลายตัว  
 จากความยึดถือ เรียกว่าวิราคะ, กำหนดวิราคะอีกทีหนึ่ง  
 มันคลายๆออกไป ก็ดับหมดแห่งตัวตน หรือความยึด  
 ถือ เรียกว่านิโรธะ ก็กำหนดนิโรธะอีกทีหนึ่ง.      ในที่สุด

ก็กำหนดปฏินิสสัคคะ ก็ว่า อ้าว, เตียน<sup>๕</sup>สลัดกินแล้ว, สลัดกินแล้ว สลัดความยึดถือ หรือสิ่งที่เคยยึดถือออกไปแล้ว เรียกว่ากำหนดปฏินิสสัคคะ, เลยได้เป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น เรียกว่า ๑๖ ชั้น <sup>๕</sup>นี้เรียกว่าอานาปานสติ.

เมื่อฝึกอานาปานสติแล้ว จะมีสติที่สมบูรณ์มากและเร็วพอ, แล้วยังให้เกิดปัญญา ตักกิลเสกัณหาพร้อมกันไปในตัว ในระบบนี้ ในระบบอานาปานสติ, ไม่ต้องเปลี่ยน ไม่ต้องเลื่อนระบบอื่น ไม่ต้องเปลี่ยนเป็นระบบอื่น, เพียงระบบอานาปานสติระบบเดียว ก็จะทำให้ตั้งแต่ต้นจนถึงบรรลุพระอรหันต์, แล้วรู้ว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว, <sup>๖</sup>นี่เรื่องของการฝึกให้มีสติ.

### มีสติสัมปชัญญะเสมอ จะไม่ทำผิดใดๆ.

ฉะนั้น เพียงแต่หักกำหนด ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ให้อยู่ในอำนาจได้ ก็มีการฝึกสติโชอยู่ เพียงพออยู่มากเหมือนกัน, จะเกิดนิสสัยว่า มันต้องรู้สึกตัวในสิ่งนั้นๆ อยู่, ก่อนแต่ที่จะมีความกตัญญูใดๆ ผลมहाศาลมันเกิดขึ้นว่า จะ

เกิดนิสสัยใหม่ที่ว่า จะต้องรู้สึกตัว ก่อนแต่ที่จะคิด จะพูด จะทำอะไร จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, นี้ประโยชน์อันสูงสุดของความมีสติ. เมื่อรู้ว่าเป็นอย่างไร แล้วกำหนดไว้ กำหนดไว้ นั้นเรียกว่าสัมปชัญญะ. กำหนดอยู่ คือรู้ตามที่เป็นจริงว่า มันเป็นอย่างนั้น แล้วกำหนดไว้, เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ มันก็ทำอะไรผิดไม่ได้ ที่ว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ คือ สัมปชัญญะ.

เกี่ยว<sup>๕</sup>กับความรู้สึกตัวนั้นแหละ มากลายเป็นชีวิต<sup>๕</sup>ไปแล้ว ชีวิต<sup>๕</sup>นี้เต็มไปด้วยความรู้สึกตัว, ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกตัว ทุกวินาที ทุกกระเปาะนี้มันเต็มไปด้วยความรู้สึกตัว, มันเกิดมีชีวิตชนิดที่รู้สึกตัวอยู่เสมอ. คำฝรั่งมีอยู่คำหนึ่งที่เขาแปลได้ถูกต้องก็คือ awareness มีความรู้สึกอยู่ ตามที่ความจริงนั้นมันเป็นอย่างไร, มีความรู้สึกในความจริงนั้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม. เกี่ยว<sup>๕</sup>กับชีวิตเต็มไปด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มันทำอะไรไม่ได้อีกต่อไป, มันยินดีในร้ายในอะไรไม่ได้อีกต่อไป, เพราะมันมีสติสัมปชัญญะคอยป้องกันไว้ได้ทันทั่วทั้งตามหลักบาลีที่ว่า *นำอภิขณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.*



นี่ขอย้ำประโยคนี้ ๑๐ ครั้ง ว่ามี สติสัมปชัญญะ นำอภิขณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ เพราะเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันช่วยไม่ได้ที่จะไม่ให้อะไรเข้ามาถูกตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, มันช่วยไม่ได้ มันป้องกันไม่ได้, มันทำได้แต่ว่า ถ้ามันเข้ามาถูก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว ก็ ให้อึดสู้หรือต้อนรับ ในลักษณะอย่างที่ว่า คือมีสติ สัมปชัญญะทันในขณะที่แห่งผัสสะ ไม่เกิดเวทนาโง่ ก็ไม่ เกิดคันหา ไม่เกิดอุปาทาน ไม่เกิดภพ ไม่เกิดชาติ ไม่เกิด ความทุกข์ใดๆ.

นี่เรียกว่ารอยของพระธรรม และเรียกว่าการเดินทางตามรอยทางเก่า เดินตามรอยทางเก่า ก็อรอยพระธรรมเป็นทางเดินเก่า ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเดินไปแล้ว, พระอรหันต์ทั้งหลายเดินไปแล้ว, พระอริยบุคคลทั้งหลายเดินไปแล้ว.

.....

พูดเพียงเท่านั้น ขอยืนยันว่าจบเรื่อง แม้จะโดยย่อ, พูดเพียงเท่านั้น มันจบเรื่องทั้งหมด แต่ว่ามันเป็น การพูด

โดยย่อ ในเวลาอันจำกัด, แต่แม้ใครจะขยายความอธิบาย  
มากออกไปเท่าไรๆ มันก็ยังอยู่ในขอบเขตเพียงเท่านั้น มีสติ  
สัมปชัญญะ นำอภิขณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

หวังว่านิสิตนักศึกษาครูบาอาจารย์ทั้งหลาย จะได้  
กำหนดจดจำใจความสำคัญ ทั้งที่ได้บรรยายมาแล้วนี้ ว่าเรา  
ผูกพันถึงเรื่อง รอยของพระธรรม, ดำเนินชีวิตอยู่ในรอย  
ของพระธรรม, มีสติสัมปชัญญะ นำอภิขณาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้, เสร็จแล้วมี การเป็นอยู่ที่ถูกต้อง ๘  
ประการ ที่เรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นตัวพรหมจรรย์  
คือเป็นตัวยุทธศาสนา, แล้วมันก็เป็นการดับทุกข์, เป็น  
ชีวิตที่ไม่เป็นทุกข์. แม้จะมีอะไรมากระทบ มันก็ถูกทำให้  
กลับไป ให้กลับไป ไม่มาทำให้จิตใจให้เป็นทุกข์; เหมือน  
ว่าคลื่นในทะเลนะ มันก่อตัวขึ้นมา แล้วมันมาตายที่ฝั่งทั้ง  
นั้นแหละ, คลื่นทุกลูกมาตายที่ฝั่งทั้งนั้น. ฉะนั้นอะไรๆ  
ที่มันจะก่อเรื่องก่อราวขึ้นมา ในจิตใจในชีวิตนี้ ขอให้มันมา  
ตายที่ฝั่ง คือสติสัมปชัญญะ ชนิดที่นำอภิขณาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้ เรื่องก็มีเท่านั้น.

นี่การบรรยายนี้เรียกสั้น ๆ ว่า เรื่องรอยของพระธรรม  
 หวังว่าท่านทั้งหลายคงจะมีความรู้ความเข้าใจบ้าง ไม่มากก็  
 น้อย, สามารถที่จะแกะรอยพระธรรม ดำเนินชีวิตให้เป็น  
 ไปตามรอยของพระธรรม ตามรอยตามหลังพระพุทธเจ้า  
 หรือพระอรหันต์ หรือพระอริยบุคคลไปตามลำดับ, มีความ  
 สุขสวัสดิ์อยู่ในโลกนี้ มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะเป็น  
 คนที่เต็ม อยู่ทุกทีพาราครีกาลเทอดู.



## รายชื่อหนังสือ ขุดลอยปฐม

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	คู่มือมนุษย์	๘	๓๗.	นรกกับสวรรค์	๑
๒.	ศิลปะแห่งการดู ด้วยตาทุกตมัมปัญญา	๑	๓๘.	ดับทุกข์สิ้นเชิง	๑
๓.	ศิลปะแห่งการมีพระพุทธเจ้า อยู่กับนั้นอีกกับตัว	๑	๓๙.	มรดกธรรมคำกลอน	๑
๔.	ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑	๔๐.	ทิศทั้งหก	๑
๕.	ธรรม ๒๔ เหลี่ยม (มีภาษาจีน)	๕	๔๑.	ฟ้าสว่างทางธรรมโมฆะณ	๒
๖.	พูดกับเนร	๑	๔๒.	ฟ้าสว่างทางฝ่ายบรรพชิต	๑
๗.	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๒	๔๓.	มทรสของพระอรหันต์	๑
๘.	เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๔๔.	ปรมัตตธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑
๙.	ธรรมโอสุดสำหรับโลก	๑	๔๕.	เช่นนั้นเอง	๑
๑๐.	ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๔๖.	ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ	๑
๑๑.	ปรมัตตธรรมคำกลอน	๑	๔๗.	อะไรๆ ในชีวิตสักแต่ว่า	๑
๑๒.	นิพพานทันทีและเดี๋ยวนี้	๒	๔๘.	เป็นเรื่องของจิตสิ่งเดียว	๑
๑๓.	ธรรมพรบใหม่	๓	๔๙.	ปรมัตตธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑
๑๔.	ตดตาช่วยได้	๑	๕๐.	ศีลประจำตัวการมีชีวิตอยู่ในโลก	๑
๑๕.	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑	๕๑.	พบชีวิตจริง	๑
๑๖.	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑	๕๒.	สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู	๑
๑๗.	คำของครู	๒	๕๓.	ธรรมะที่ควรเติมลงในชีวิต	๑
๑๘.	พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑	๕๔.	ฟ้าสว่างทางการเมือง	๑
๑๙.	ดอยหลังเข้าคลองกันเกิด	๑	๕๕.	ธรรมสังฆะของสมถวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู	๑
๒๐.	การเก็บความโกรธใส่ถังฉาง	๒	๕๖.	ฟ้าสว่างทางปรมัตต์, อภิธรรม, อุบาสิกา และบรรพชิต	๑
๒๑.	การปรุงเป็นทุกข์อย่างง่าย การดับเป็นสุขอย่างง่าย	๑	๕๗.	ผัสสะ สิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม	๑
๒๒.	อาหารหล่อเลี้ยงใจ	๒	๕๘.	ความสุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่ง ความสุข	๑
๒๓.	ปัญญาภิวัติน	๑	๕๙.	แนวตั้งเข้ปทัวๆ ไปของการ พัฒนา	๑
๒๔.	พ่อแม่สัมบูรณ์แบบ	๒	๖๐.	ธรรมะเกี่ยวกับความเป็นมารวาส	๑
๒๕.	อานาปานสติและดับไม่เหลือ	๒	๖๑.	การศึกษาและการรบปริญญา ในพระพรทศาสนา	๑
๒๖.	ธรรมคิดและธรรมคิด	๑	๖๒.	การบำเพ็ญบารมีที่ถูกต้องแนว	๑
๒๗.	ความมั่นคงภายใน	๑	๖๓.	ทำงานให้สนุกได้อย่างไร	๑
๒๘.	โลกพระศรีอารยย์อยู่แค่ปลายจมูก	๒	๖๔.	การทำวิปัสสนาและใจความ สำคัญของวิปัสสนา	๑
๒๙.	การทำงานเพื่องาน	๑	๖๕.	หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น	๑
๓๐.	สันโดษไม่เป็นอุปสรรค แก่การพัฒนา	๑	๖๖.	ธรรมะเป็นคู่ชีวิต	๑
๓๑.	ปฏิจสงฆูปบาทคืออะไร?	๑	๖๗.	รอยของพระธรรม	๑
๓๒.	เค้าเงื่อนของธรรมะ และ อิทปิัจจยตา	๑	๖๘.	สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ในฐานะ เป็นหัวใจของพรทศาสนา	๑
๓๓.	การอยู่ด้วยปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต	๑	๖๙.	การทำชีวิตให้มีธรรมะ	๑
๓๔.	พุทธศาสตร์ กับ โสยศาสตร์	๑			
๓๕.	อานาปานสติภาวนา(มีภาษาจีน)	๒			
๓๖.	อิทปิัจจยตาในฐานะ สิ่งสูงสุดแห่งพรทศาสนา	๑			

๑๓๓ นี ๑๓๓ไน นกโก.

มีโยนิกร ละมิ่ง ซึ่งพระเคา  
 เแต่พอฤทธา ชาวพุทธ ศาสนา  
 ผู้ใช้มิ่ง โลกฤทธา พระดำรัส  
 มิ่ง อรรมา กิ่งมิ่ง ซึ่งตัวเอบ,  
 ประกอบกรรม หันมา ซึ่งโลกคุณ  
 ตับแต่ต้น คนมีลาภ ได้เหมาะเหม็ง  
 ทั้งทุกโลก ทนธรรม ก็ดีเกรง  
 ด้ว เลมบ สรรบ ตัว อยู่ทั่วกัน.  
 ๑๓๓, นี ๑๓๓ไน นกโก, แยก  
 ภา "ตัว" มิ่ง "ตัว" นัน, ทั้ปด้น  
 เมื่อนอนไป คนเขียน ภาเห็นร คุรัน  
 มิ่ง เขา นัน. โม่ "นหมิ่ง" นหมิ่งน มิ่ง ตัว ๙