

BIA-P. 2.3.1/2-67

**สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา  
ในฐานะเป็นหัวใจของพุทธศาสนา**

[ชุดลอยปฐม อันดัม ๖๗]



**พุทธศาสนาศึกษา**

## อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังสี	ตามพระพทททรงประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ฯ
จะทกขัณฑ์ทั้งคินวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพททองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓



# สิ่งท่งปวงเป็นอนัตตา

ในฐานะเป็นหัวใจของพุทธศาสนา

[ชุดลอยปฐม อันดับ ๖๗]

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมบรรยายแก่คณะนักศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ

และวิทยาลัยครูอยุธยา

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม

อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘

ศรัทธาบริจาค

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๔,๕๐๐ เล่ม

๓๑ สิงหาคม ๒๕๒๘

## เรียนชีวิต.

เรียนชีวิต อย่าแสวง จากแหล่งนอก  
อย่าเข้าไป ในคอก แห่งศาสตร์ไหน  
อย่ามัวคิด ยุ่งยาก ให้ผากใจ  
อย่าพิจารณา จาระไน ให้นุงนัง.

อย่ายึดมั่น นั่นนี่ ที่เรียกกฎ  
มันตรงตรง คดคด อย่างหมดหวัง  
จงมองตรง ลงไปที่ ชีวิตัง  
ดูแล้วหยั่ง ลงไป ในชีวิต.

ให้รู้ส หมดทุกด้าน ที่ผ่านมา  
ให้ซึมซาบ วิญญาณ อย่างวิศิษฐ์  
ประจักษ์ทุกข์ ทุกระดับ กระชับขีด  
ปัญหาชีวิต จะเผยออก บอกตัวเอง.

พุทธทาสโอฬาร...



# อนุไมททา

การพิมพ์หนังสือธรรมะ นั้นเริ่มทรงมณฑล ในสมัย  
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างยิ่ง เช่นนี้ เวียนสังข์ มี  
เหตุผล และควรแก่การอนุไมททา, สิ่งของอนุไมททา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลได้ย่อ มีความหมาย มาก  
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ  
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ  
ของธรรมชาติ ทุกวันทุกตอน แห่งวิถีชีวิตของ เขา,  
เพื่อความดีอันอยู่ อย่างยั่งยืน ทั้ง โดยส่วนตัว และ  
ส่วนรวม, หรือทั้ง โลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะไม่รู้จัก สิ่งดี เรียกว่า  
ธรรมะอย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะคือ ๗  
เขตแดนของโลก ในระสอระบอบนี้เกิดจากประการต่างๆ  
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สัญชาติ กาลสมัยใดคน ย่อมชอบ  
ใจในระสอระบอบนั้น และเจริญเติบโตในวิถีคนกระ-  
ทั้ง มีวิถีชีวิตเป็นวิถีชีวิตนี้ ทั้งเมื่อทั้งตัว. มชาก็ได้สั่ง  
สั่งให้สั่งใจ คนนั้นเรียกว่า มีดีคือมีธรรมะ ๑-๒๓ ใน  
โลกแล้ว; สอแต่ให้ มีเหนือ ๓๓๐๐ กาล ในได้มีดี  
ตลอดเวลา เป็นพอแล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ของ เขา มีอยู่  
เพียง แต่ เขาเหนือ ๓๓๐๐ ความดีของ การของ กาลนั้น.

โลกสอนให้รู้, กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ จึง

วิชาที่ได้อ่าน โลกนี้กำลังขาดแคลนธรรมะ สำหรับสัตว์สี่เท้า  
ทุกชนิด; มีแต่ธรรมะ สัตว์สี่เท้าจะรับได้ยากเหลือยิ่ง  
 ยิ่งไป สัตว์ที่รับยากอยู่ในโลกนี้ก็มี. แม้จะมีความดี  
 อยู่มาก ทั้งรอยสักอย่าง สุนัขจิ้งจอก กิ้งก่า กิ้งก่าโต ก็ยังไม่เต็ม  
 ใจด้วย สัตว์ที่เป็นคนก็ยังไม่พอใจในโลกนี้เลย. มนุษย์ แต่อย่าง  
เดียว คือ คน อัน ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม ใจ  
กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน  
ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ  
ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม  
ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน  
ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ  
ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม  
ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน

วิชาที่ได้อ่าน โลกนี้กำลังขาดแคลนธรรมะ สำหรับสัตว์สี่เท้า  
ทุกชนิด; มีแต่ธรรมะ สัตว์สี่เท้าจะรับได้ยากเหลือยิ่ง  
 ยิ่งไป สัตว์ที่รับยากอยู่ในโลกนี้ก็มี. แม้จะมีความดี  
 อยู่มาก ทั้งรอยสักอย่าง สุนัขจิ้งจอก กิ้งก่า กิ้งก่าโต ก็ยังไม่เต็ม  
 ใจด้วย สัตว์ที่เป็นคนก็ยังไม่พอใจในโลกนี้เลย. มนุษย์ แต่อย่าง  
เดียว คือ คน อัน ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม ใจ  
กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน  
ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ  
ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม  
ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน  
ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ  
ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน ที่ ฉลาด ก็ ยัง ไม่ เต็ม  
ใจ กับ ธรรมะ อัน ประเสริฐ ยิ่ง นัก เลย ทีเดียว คน

การรู้จักธรรม คือการรู้ว่าเป็นอะไรอย่างถูกต้อง คน  
 ไม่หลงใหลในสิ่งใด แม้ในความสุขหรือความสบาย ก็คิดถึงรู้สึกลึก  
 ก้นจิตใจอย่างชัดชัด. มิฉะนั้นเป็นความสับสนในใจ ย่อม  
 มีเวรภัยที่ทับถม ความหลงใหล สัมผัสผู้ที่มีธรรมอย่างแท้-  
 จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้ เพราะเหตุนี้. ความรัก  
 เพื่อนมนุษย์โดยทั่วกัน มีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเหลื่อม  
 กันที่รู้จักว่ากัน หากมีสักเพียงไร. ผู้ประพาศธรรม ย่อม  
 รู้สึกเป็นสุข เมื่อรู้สึกว่ามีธรรมได้ประพาศธรรม หรือเมื่อได้ทำ  
 หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้นใจ ใน  
 ใจนี้ ทำให้รู้สึกเป็นสุข. มิหนำซ้ำความสุขอันมีสมาธิ  
 คือ สุขเวทนา ภาวะอันหนึ่ง คือ สุข ความสุขอันนี้ ภาย  
 ใจนี้ต่างเป็นความสุขอย่างละเอียดเหล่านี้ เสียแล้ว.

ธรรม: ข้อนี้ในเรารู้จักมีจิตใจอย่างถูกต้อง รู้จักมีสิ่ง  
 แปรละอันหนึ่ง และสิ่งอื่นอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ  
 ทราบด้วยดี ใฝ่ใจอย่างชัดชัด หรือใฝ่ใจ มิทราบด้วย ภาย  
 ใจอย่าง  
 ถูกต้อง คือเป็นมีเพื่อ สันติสุขสันต์บุคคล และ สันต์ภาพ  
ของสันติสุข โดยสันต์เสีย, มีสัจจะอันถูกต้องโดย สันต์  
 ใจนี้ แม้แต่สิ่งใดหรือความ และปัญญาอันหนึ่ง, มีเมตตา  
 ความดีความงาม หรือความดีอันหนึ่ง แม้แต่หนึ่งอย่างเดียว. สิ่ง  
 นี้เรียกว่า ชาติ, ชาติอันหนึ่ง, หรือ ข้อดีของชาติ ย่อมมี  
 แก่ผู้ประพาศธรรม. ข้อนี้ หมายถึงความว่า ชาติ มิใช่สิ่ง  
 หรือสิ่งบุคคลอันหนึ่ง, มีแต่ สัจจะดี มีตั้งแต่ สัจจะดี  
 ภายประพาศธรรม มีแต่สิ่งนี้ที่เสียแล้ว.

เขา สิธ บัญจรผู้สิ้น ภายใจ สำนวณการฝึกษา เพื่อใช้  
ผู้รักสิ่ง ทั้งสิ้น ครอบ ครอบ ครอบ ครอบ ที่เป็นจริง เพื่อมีชื่อในอภิปุ  
ครอบ สอนสั่ง มีใช้มัน ท มู ครอบสิ้น ภายใจ สำนวนไว้เป็น  
สี่ ใต้เขาตกเป็นทาสของนาค คนในเข็มิใหม่ ในเข็มิที่  
เป็นกันอยู่ โดยมากในโลกนี้คือมัน ซึ่ง ก็คือขาด ชรามะ  
เข็มิกับโลกนอกตัวเราไม่ได้ ก็คือโลก แต่หาสามารถควบคุม  
ท มู ครอบสิ้น ภายใจ ใต้สี่ชั้นของโลก แต่ในลักษณะนี้  
จะไม่เป็นพระเจ้าเป็นภัย แก่เราได้ โดยอาศัยชรามะ นั้นเอง. ที่  
คนในโลก ทำให้เช่นนี้" โลกนี้ ก็เป็น โลก ที่บดบวม ครอบอยู่  
สัจ หรือเป็นโลกของ พระศรีอารียเมตไตรย ซึ่งมากที่สุดที่  
กฏมัน เพราะเป็นโลก นี้คือโลก นี้คือชรามะ

ทางรอด ของโลกนี้คือมันนี่ มีอยู่ทั่วทั้งอภิปุ ไท่ขึ้น  
คือ เดินไปตามทางชรามะ. การข้อยให้ ทุกคน ได้เดินไปตาม  
ทางชรามะ ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวง และสูงส่ง. ขอให้ได้  
การวัดการพิมพ์มันนี่ ชรามะ นั้น เสร็จแล้ว นี้ สง สาร เรือ ประ-  
โยชน์ ได้มี ทมตามประ สอด กับ แก่ผู้ที่ล้อม ล้อมไว้แล้ว และ  
ผู้ที่ยัง มีชื่ออยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมโลก. ถ้า ได้ ชื่อ อ-  
ไม จาก เขา สิธ นี้ นี้ คือ ชื่อ นี้ เป็น ชื่อ นี้

พุทธทาส อิมปิตฺถ

พิมพ์ผลาราม, เชียง



# สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ในฐานะเป็นหัวใจของพุทธศาสนา.

นิสิตนักศึกษา ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย,

การบรรยายในครั้งนี จะได้บรรยายโดยหัวข้อว่า  
สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา; บาลีว่า *ธรรมทั้งปวง*, *ธรรม*  
แปลว่า *สิ่ง*, *นี้* สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ในฐานะที่เป็น  
หัวใจของพุทธศาสนา. เราจะใช้เวลาไม่มากมายอะไร แต่  
จะพูดถึง สิ่งซึ่งเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือหลักการ  
ที่ว่า ทุกสิ่งนั้นมีได้เป็นตัวตน, ตามธรรมชาติมิได้เป็น  
ตัวตน; เมื่อไปยึดถือเอาเป็นตัวตน มันก็เปลี่ยนรูปเป็น  
ของหนักขึ้นมา, แล้วก็ขบกับคัมภีร์ที่ยึดถือว่าเป็นตัวตนนั้นแหละ

\* ธรรมบรรยายแก่คณะนักศึกษา ม.ศ.ว. กรุงเทพฯ  
และวิทยาลัยครูอยุธยา (ครั้งที่ ๒) ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘

ให้มีความทุกข์ มีความลำบาก. ใจความมันก็มีเท่านั้น ว่าทุก  
 สิ่งตามธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ นั้น มิใช่ตัวตน;  
 แต่พอ ถ้าจิตใจ ของใคร มัน ใจ ไปทำความรู้สึกเป็นตัวตน  
 ขึ้นมา มัน ก็มีปัญหาใหญ่หลวงแหละ, คือมีความทุกข์.

ฉะนั้น เราจะพูดถึงเรื่องหัวใจของพุทธศาสนาใน  
 เวลาอันไม่นานนี้; แต่ท่านทั้งหลาย จะต้องตั้งใจฟังให้ดี ๆ,  
 กำหนดข้อความให้ดี ๆ คือให้เข้าใจและใช้ให้เป็นประโยชน์  
 ได้, โดยเข้าใจความหมายของคำว่า ทุกสิ่งมิใช่ตัวตน. จงทำ  
 ให้เป็นเวลาที่สำคัญที่สุด ที่จะฟังเรื่องอันสั้น ๆ นี้ ด้วยจิตใจ  
 ค้ำยสติสัมปชัญญะทั้งหมด ให้เข้าใจให้ถึงที่สุด โดยทำใน  
 ใจว่า หัวใจพุทธศาสนามีว่า ทุกสิ่งมิใช่ตัวตน, มีเท่า  
 นั้นแหละ ทุกสิ่งมิใช่ตัวตน.

ทีนี้จะต้องปฏิบัติต่อสิ่งที่มิใช่ตัวตนอย่างไร นั้น  
 มันก็มีเรื่องอีกยาวไป, แต่มันก็รวมอยู่ในความหมายสั้น ๆ  
 ว่า ต้องปฏิบัติให้ถูก ต่อความที่สิ่งนั้นมิใช่ตัวตน, มัน  
 ยืนหลักว่า ทุกสิ่งมิใช่ตัวตนไว้เรื่อยไป.

อย่างที่เคยบอกมาบ้างแล้วว่า พุทธศาสนาเดิมแท้  
 ก็มีอยู่, พุทธศาสนาที่ปรุงใหม่ แยกออกไปเป็นนิกาย ๆ ๆ

ทั้งหลายนิกาย, ที่เป็นใหญ่ๆ นิกายใหญ่ๆ เป็นหลักเป็น  
 ประธาน ก็มีถึง ๑๘ นิกายอย่างนั้น, อย่างนี้ไม่ต้องรู้อีกได้;  
 เพราะต้องการให้รู้แต่เพียงว่า แม้จะแยกออกไปเป็นกัณนิกาย,  
 กัณนิกายก็ตามที แต่เรื่องที่เป็น หัวใจของคำสั่งสอนนั้น  
 จะตรงกันในเรื่องนี้ : ข้อที่ว่า ทุกสิ่งมิใช่ตัวตน. นี้  
 คำอธิบายปลีกย่อยเรื่องประกอบอะไรต่างๆ มีอีกมากมาย ไป  
 ตามแบบแห่งนิกายของตนๆ มันก็ต่างกันเป็นธรรมดา; แต่  
 หัวใจของคำสั่งสอนที่จะดับทุกข์ได้ มันตรงเป็นประโยชน์  
 เดียวกันหมดว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน.

ถ้าเข้าใจสิ่งนี้ ปฏิบัติสิ่งนี้ ได้รับผลจากสิ่งนี้  
 ก็เป็นอันว่าจบเรื่อง. การได้ฟัง อย่างนี้ คือได้ฟังทั้งหมด  
 ในพุทธศาสนา, การได้ปฏิบัติอย่างนี้ ก็ปฏิบัติทั้งหมดใน  
 พุทธศาสนา คือปฏิบัติอย่างที่ให้รู้ว่าไม่มีตัวตน, ปฏิบัติต่อ  
 สิ่งทั้งปวงอย่างที่ไม่มีความเห็น นั่นแหละเป็นการปฏิบัติทั้งหมด  
 ในพุทธศาสนา, ถ้าได้รับผลจากการปฏิบัตินี้ ก็เป็นการ  
 ได้รับผลทั้งหมดทั้งสิ้นในพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน  
 ทั้งหมดทั้งสิ้นในพุทธศาสนา. ฉะนั้นขอให้ตั้งใจฟังให้ดี  
 แม้ว่าจะอยู่ในชั้นเยาว์วัยอายุยังน้อย ได้ยินได้ฟังมาน้อย ได้

ศึกษามาน้อย ก็ไม่เป็นไร, ขอแต่ให้สนใจฟังให้ดีในชั้น  
ให้เข้าใจให้ได้.

คำว่า “ตัวตน, ตัวตน” นั้นเป็นสิ่งที่มิได้มีอยู่จริง,  
ตัวตนเป็นสิ่งที่มิได้มีอยู่จริง; แต่จิตมันปรุงความคิดว่า  
ตัวตนขึ้นมาด้วยจิต, จิตมันก็รู้สึกอย่างนั้น มันก็เลยมีตัวตน  
ขึ้นมา สำหรับจิตนั้น นี่ตัวตนเป็นสิ่งที่มิได้มีอยู่จริงโดย  
ธรรมชาติ; แต่กลายเป็นมีอยู่จริง เพราะจิตมันคิดว่า  
อย่างนั้น, ทุกอย่างมันสำเร็จด้วยจิต. ฉะนั้นจะ ต้องรู้  
ชั้น รู้ข้อที่ว่า จิตมีอยู่เป็นตัวเรื่อง เป็นตัวของเรื่อง,  
แต่จิตนั้นก็มิใช่ตัวตน. จิตนั้นอาจจะคิดว่าตัวตนก็ได้  
มิใช่ตัวตนก็ได้, แล้วแต่สิ่งที่มาแวดล้อมให้จิตคิด. ที่  
ตามธรรมชาติของจิตนี้ ถ้ามันมีความรู้สึกประเภทหนึ่งๆ  
คือความยินดีในร้ายขึ้นมาแล้ว มันก็จะปรุงความคิดต่อไปว่า  
เป็นตัวตน คือผู้ยินดีในร้ายจะเกิดเป็นตัวตนขึ้นมา.

### หัวใจในการปฏิบัติธรรม คือมีสติสัมปชัญญะ.

ในการบรรยายครั้งที่แล้ว เรื่องรอยของธรรมนั้น  
ก็ได้บอกแล้วว่า หัวใจการปฏิบัติทั้งหมด คือการมีสติ-

สัมปชัญญะ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.  
 ถ้าท่านยังจำประโยชน์นี้ได้, เข้าใจประโยชน์นี้ได้ ก็จะทำให้  
 เรื่องต่อไปนี้ได้โดยง่าย. ในครั้งที่แล้วมาได้เน้นแล้วเน้น  
 อีก, เน้นแล้วเน้นเล่า ว่าหลักปฏิบัติมีอยู่ว่า มีสติสัมป-  
 ชัญญะ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ขออย่าใจความอีกครั้งหนึ่งว่า เรามีตา หู จมูก ลิ้น  
 กาย ใจ, ข้างนอกมันก็มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรม-  
 มารมณ ๖ เหมือนกัน, ข้างใน ๖ ข้างนอก ๖ เป็นคู่ปรับกัน.  
 พอมันถึงกันเข้า ยกตัวอย่างเช่นตา ถึงกันเข้ากับรูปข้าง  
 นอก ก็มีผัสสะ, แล้วก็ มีเวทนา คือความรู้สึกพอใจ  
 หรือไม่พอใจ นั่นแหละคือตัวความยินดียินร้าย : สุขเวทนา  
 กียินดี, ทุกขเวทนาจียินร้าย; เมื่อมีความยินดียินร้ายแล้ว  
 มันจะปรุงไปตามลำดับ เป็นความรู้สึกว่ามีตัวตน คือ  
 ตัวผู้มีความยินดียินร้ายนั่นเอง.

### ตัวเกิดจากการปรุง.

ยกตัวอย่างง่าย ๆ สักเรื่องหนึ่ง เช่นว่าถูกยุงกัด,  
 พอถูกกัดแล้วก็เจ็บปวด มันก็ยินร้ายสิ เพราะเจ็บปวดมันก็

ยีนร้าย. ความรู้สึกยีนร้ายมันจะปรุงให้เกิดความรู้สึกว่า  
ตัวถูกยุ่งกักแล้วก็เจ็บ, ตัวถูกเจ็บ, ตัวเป็นทุกข์. ความ  
รู้สึกที่ว่าตัวถูก<sup>๕</sup> นั้นมันเป็นเพียงความรู้สึก ไม่ใช่ตัวตนจริง;  
ที่จริงก็มีอยู่แต่ร่างกาย แล้วถูกยุ่งกัก, แล้วก็มีความรู้สึกที่  
ตรงนั้น, ตรงที่ยูกัก<sup>๕</sup>กันนั้น เป็นความเจ็บแคะระบบประสาท  
ที่มีอยู่ในร่างกายตามธรรมชาติ<sup>๕</sup> เท่านั้นเอง.

ถ้าเรารู้ความจริงข้อ<sup>๕</sup>นี้ เราก็จะรู้ว่า มีแต่ยุ่งกัก,  
แล้วก็ปรากฏที่ระบบประสาทที่ตรงนั้น คือความเจ็บ,  
แล้วก็รู้สึกได้ด้วยจิต<sup>๕</sup>ว่าเป็นความเจ็บ, เรื่องมีเท่านั้น. แต่  
ที่<sup>๕</sup>จิตธรรมดาสามัญ จิตของบุคคลนั้น<sup>๕</sup>นั้น ความรู้สึกเจ็บ  
หรือรู้สึกไม่ชอบใจ เป็นโทมนัส<sup>๕</sup>ขึ้นมา, มันปรุงต่อไป  
จนเกิดความรู้สึกว่าตัวถูก, ตัวถูกยุ่งกัก แล้วก็เจ็บ, ยุงมัน  
กัก<sup>๕</sup>ตัว. นั้นมันเป็นความรู้สึกว่า ยุงมันกัก<sup>๕</sup>ตัว, ซึ่งที่แท้มัน  
มีเพียงว่า ยุงมันกัก<sup>๕</sup>เจาะที่ตรงนั้น, แล้วมันก็มีความรู้สึก  
เจ็บที่ตรงนั้น ตามหน้าที่ของระบบประสาท ที่มันจะ  
รายงานว่ามันเจ็บที่ตรงนั้น ซึ่งจะเป็นยุงหรือเป็นอะไรก็ตาม  
มันไม่ได้มีตัวถูก, มันมีแต่เนื้อหนังธรรมดาถูกยุ่งเจาะ แล้ว  
ก็รู้สึกเจ็บ, โดยระบบประสาทเป็นผู้รายงานว่าเจ็บ; ถ้ารู้สึก  
เพียงเท่านั้น<sup>๕</sup>ก็ไม่มีตัวถูก.

เดี๋ยวมันไม่รู้สึกเพียงเท่านั้น ที่รู้สึกเจ็บไม่พอใจ  
มันปรุงความคิด, ปรุงความคิดแท้ ๆ, ความคิดปรุงแต่ง  
แท้ ๆ เป็นกุ : กุฏุกยุงกัต กูก็โกรธ เพราะกุยุงกัต,  
กูเจ็บเพราะกุยุงกัต. คำว่าความเจ็บมันก็เกิดขึ้น, มันมิได้  
เป็นเพียงความรู้สึกแก่ระบบประสาทตามธรรมชาติเสียแล้ว.  
ถ้าถือว่าเป็นความรู้สึกแก่ระบบประสาทตามธรรมชาติ มันก็  
มีเท่านั้น, มันก็มีความรู้สึกที่สมมติเรียกว่าความเจ็บ,  
แต่ไม่ใช่ตัวกูเจ็บ ไม่ใช่เจ็บของกู. แต่คนทั่วไป คนบุดูชน  
ทั่วไป มันไม่หยุดอยู่เพียงเท่านั้น มัน ปรุงเป็นความคิด  
ขึ้นมาว่า กู กุฏุกยุงกัต, กูมันก็เกิดขึ้น, กูซึ่งไม่เคยมี ซึ่งไม่มี  
ไม่รู้อยู่ที่ไหน มันก็มาเกิดขึ้นมา เป็นตัวกูกุฏุกยุงกัต แล้วก็  
เป็นทุกข์.

นี่ตัวอย่างที่จะแสดงให้เห็นว่า ตัวกูนี้ไม่ใช่เป็น  
ของจริงจังอะไร, มิได้มีอยู่ อย่างที่เรียกว่า มีอยู่ตลอดเวลา  
เหมือนกับที่เขาเชื่อ เขาคิด เขานึกกันว่า ตัวกูมีอยู่ตลอดเวลา  
ที่จริง ตัวกูเป็นเพียงความรู้สึกที่เพิ่งเกิดชั่วขณะ ๆ ที่มี  
ความยินดียินร้าย.

ที่นั่นถ้าได้รับการประกอบประหม่อม หรืออะไรก็ตาม ที่ตรงนั้น ให้เกิดความสนุกสบาย ขึ้นมา มันก็ ควรจะรู้สึก แต่เพียงว่า ตรงนั้นมันเกิดความรู้สึกสบายขึ้นมา ตามระบบ ประสาท ตามหน้าที่ของระบบประสาท, มิได้มีตัวกู ผู้ร่อยผู้สบาย. แต่เดี๋ยวมันไม่รู้อย่างนั้น, พอ ร่อย หรือสบาย มันก็ปรุงเป็นความกึกว่า กูผู้ร่อย หรือสบาย; มันเรียกว่า อภิชมา มันเกิดขึ้น, ความยินดี มันได้เกิดขึ้น.

รู้จักเปรียบเทียบเป็นคู้ๆว่า ความยินดีให้เกิด ตัวกูอย่างไร, ความยินร้ายให้เกิดตัวกูอย่างไร; เกิดตัวกู แล้วก็เหมือนกันแหละ มันเป็นตัวกูสำหรับจะยินดียินร้าย : ความรู้สึกที่ไม่พอใจทำให้เกิดยินร้าย, ความรู้สึกพอใจ ทำให้เกิดยินดี.

### ถ้าไม่ยินดียินร้าย ตัวกูเกิดไม่ได้.

ถ้าเราไม่เกิดยินดียินร้าย ตัวกูไม่มีทางเกิด, นี่ ประโยคที่สำคัญที่สุด ถ้าเราไม่รู้สึกยินดียินร้าย แล้วตัวกู จะไม่เกิดได้, ความรู้สึกว่าตัวกูจะไม่เกิดได้, ตัวกูซึ่งเป็น ของลมๆแล้งๆ ไม่อาจจะเกิดได้. ขอให้เข้าใจอย่างนี้ จนจับได้ว่า อ้าว, เรื่องตัวกูนี้มันเป็นเรื่องมายา, เหลว-



กว้าง มิได้มีตัวตนอยู่จริง, เป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น, ความรู้สึกเท่านั้น.

แต่ว่า “ความรู้สึกเท่านั้น” มันไม่ใช่เท่านั้น, มันมิได้หยุดอยู่เท่านั้น, มันปรุงแต่งความคิดอย่างอื่นต่อไปอีกมากมายที่ยาว ว่าตัวกูเจ็บ, เกิดเป็นตัวกู, รู้สึกว่าตัวกูเจ็บขึ้นมา. ความคิดมันจะเกิดต่อไปว่า กูจะฆ่ายุง หรือกูจะทำอะไรต่อไปที่เกี่ยวกับการฆ่ายุง, จะต้องไปพยายามฆ่ายุง, จะต้องทำอะไรทุกอย่าง, แล้วบางทีก็พาลโกรธสิ่งต่างๆ ต่อไปอีก.

ในกรณีที่เป็นความสบาย ที่ตรงเนื้อหนังตรงนั้น ก็เหมือนกัน ถ้ามัน มีความรู้สึกเป็นตัวกู, กูสบาย กูสบาย ขึ้นมาแล้ว มัน ก็คิดต่อไป : จะมี จะหา จะยึดครอง จะหามาไว้ให้มาก จะสะสมให้มาก, จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อได้ปัจจัยแห่งความสบายมาให้มาก, ก็คิดต่อไป ยืดยาวไป ไม่ค่อยสิ้นสุดดอก. นั่นเป็นเรื่องของปัญหา หรือเป็นเรื่องของความทุกข์.

ขอให้มองให้เห็น ตรงจุดสำคัญที่สุดว่า ถ้าไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย แล้วสิ่งที่เรียกว่าตัวกูจะไม่เกิด;

เมื่อตัวกูไม่เกิด ความรู้สึกว่าตัวกูไม่เกิด ก็ไม่เกิดความรู้สึก  
 ประจต่างต่าง ๆ ต่อไปอีก, หยุตกันแค่นั้น มันก็ไม่มีตัวกู,  
 แล้วก็ไม่มีตัวกูที่ถูกยุงกัก, มีว่ายุงมันกัก รู้สึกเจ็บปวดที่  
 ตรงนั้น ตามระบบประสาทบอกให้รู้ เสร็จแล้วมันก็เลิกกัน  
 ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนให้มาก.

ถ้าจะโล่งก็โล่งได้ จะเป็นไรไป, แต่ไม่ต้องถึง  
 กับเป็นทุกข์เป็นร้อน โมโหโทโส เป็นไฟขึ้นมาในจิตใจ,  
 จัดการอย่างไรอย่างหนึ่งให้ยุงมันไปเสีย. เอ้า, ถ้าสมมติว่า  
 จะเอากันให้ถึงขนาดคบยุง ก็อย่าคบด้วยจิตที่โมโหโทโสให้  
 เป็นทุกข์สิ, บัดไปตามธรรมชาติ ยุงมันก็ไป. เอาอย่าง  
 ควาย, เอาอย่างควาย ควายมันมีหาง มีพวงหาง แกว่งไป  
 แกว่งมา ถ้าเหลือบมันมากัดที่ตรงไหน มันรู้สึกปวดที่ตรงนั้น  
 มันก็แกว่งไปอย่างนั้นแหละ เพื่อไล่ไปอย่างนั้นแหละ,  
 เรียกว่าหางแกว่งไปแกว่งมา คอยไล่ยุงอยู่เรื่อย หรือว่า  
 จะคอยไล่ ตรงที่รู้สึกเจ็บปวด ไม่มีเจตนาจะฆ่า จะอะไรนั้.

นี่เกี่ยวกับยุง ตัวอย่างที่ว่ามีความเจ็บปวดขึ้นมา  
 เกี่ยวกับยุง, แล้วมันจะเกิดตัวกู, แล้วมันจะเกิดโทสะ เกิด  
 โกรธ เกิดกิเลสกันยี่ตยาว. หรือว่าถ้าเอรีตอรร้อย สมาย

ที่ตรงไหน; ความอรร่อนนั้นจะให้เกิดตัวกู, แล้วความคึก  
 ึกนั้นก็จะเป็นไปอย่างยืดยาว ที่เรียกว่า ความยึดมั่นถือมั่น  
 ในความอรร่อน ในบุคคลผู้อรร่อน ในสิ่งที่ให้ความอรร่อน.  
 นี่มันเป็นเรื่องไปมากมายอย่างนี้, นี่เป็นความทุกข์.

### ๕ เมออายตนะกระทบกันเป็นเรื่องตามธรรมชาติ.

จะนั้นถ้าอย่ามีความรู้สึกทำนองนี้มันก็จะไม่ต้องมี  
 ความทุกข์; อะไรก็เป็นไปตามนั้นแหละ, เป็นไปตาม  
 ธรรมชาตินั้นแหละ, แล้วก็ไม่ต้องมีความทุกข์ก็แล้วกัน.  
 ให้มัน สวยเข้ามาทางตากก็เฉย ก็ไม่ต้องยินดี พอใจ ให้  
 มันเกิดตัวกู ว่ากูได้นั้นได้นี้, ไม่สวย เข้ามาทางตา ก็ไม่  
 ต้องเกิดโมโหโทโสว่าไม่สวย.

ไฟเราะเข้ามาทางหู ก็ต้องไม่เกิดตัวกู, ว่ากู  
 กำลังไฟเราะกำลังเป็นสุขด้วยความไฟเราะ, รู้สึกว่าไฟเราะได้  
 แต่ไม่ต้องเป็นตัวกูผู้ไต่ความไฟเราะ.

จมูกได้กลิ่นหอม ก็กลิ่นหอมเท่านั้นแหละ, ก็  
 ตามนั้น ก็พอใจเพียงว่ามันเป็นกลิ่นหอม; แต่ไม่พอใจ  
 ถึงขนาดว่า จะมีตัวกูผู้พอใจ ผู้ได้กลิ่นหอม, แล้วก็หลงรัก

ในกลิ่นหอม. ถ้ากลิ่นเหม็น มันก็กลิ่นเท่านั้น ตามระบบประสาทเสนอรายงานมาว่าอย่างนี้กลิ่นเหม็น, ก็เท่านั้นแหละ, จะจัดการอย่างไรก็จัด, แต่ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้องอึดอัดซัดใจ, จะหลีกเลี่ยงไปก็ได้ จะทำอะไรก็ได้.

ฉันได้รสอร่อย ก็รู้สึกว้าว โอ, มันเป็นความอร่อย, จะรู้สึกอร่อยก็ได้ แต่ให้มันหยุดอยู่เพียงแค่นั้น, อย่าให้อร่อยนั้น ปรุงเป็นตัวผู้อร่อยขึ้นมา. ถ้าไม่อร่อย ก็ให้มันก็อย่างนี้เอง, รสมันอย่างนี้, ไม่ต้องโกรธว่า กูโชคไม่ดี ได้กินของไม่อร่อย, อย่างนี้แล้วโกรธ ไม่ต้อง. ถ้าสมมติว่ากินขนมอันนี้มันไม่อร่อย ก็คิดเสียว่ามันเป็นอย่างนี้เองนี่, ขนมอย่างนี้ ขนมอันนี้ หรือเวลาอย่างนี้ เวลาที่เราไม่ค่อยสบายกินไม่อร่อย. หรือว่ากินผลไม้เผอิญว่ามันจืดชืดไป, ส้มมันไม่หวาน, แดงโมมันไม่หวาน ก็ถือเสียว่ามันอย่างนี้เอง, มันอย่างนี้เอง, จะต้องโกรธ, จะต้องซัดใจไปทำไม ให้บ่วยการ ให้เป็นบ้าเอง. เมื่อจะกินต่อไปก็ได้ ไม่กินก็ได้ ก็ไม่ต้องซัดใจ, นึกเสียว่าไอ้ลูกนี้หรือคราวนี้มันมีอย่างนี้, มีอย่างชนิดนี้, รสชาติมันอย่างนี้ ก็คือจืดอย่างนี้ เอ้า, ก็กิน

ไปสิ ก็กินไปตามรู้สึกว่ามันเป็นอย่างนี้ ในกรณีนี้ ไม่ต้อง  
 ซัดใจ, นี้เรียกว่าทางสั้น.

ทางผิวหนัง ได้รับสัมผัสนี้มนวล โดยเฉพาะ  
 ความรู้สึกเกี่ยวกับกามารมณ์ มันก็พอใจในที่สุดเหวี่ยง ตาม  
 ธรรมชาติของสัตว์; อย่างนี้มันจะเกิด ตัวกู๋เข้มข้น, เกิด  
 ตัวกู๋เข้มข้น, ตัวกู๋ได้สิ่งนั้น ตัวกู๋มีสิ่งนั้น ตัวกู๋เอร็ดอร่อย  
 อย่างนั้น, มันก็ปรุงเป็นความกึกต๋อๆไป มากมายแหละ,  
 จะแสวงหาต่อไป จะสะสมไว้ให้มาก, จะไปปล้นไปจี้ไปขโมย  
 เอามาไว้ให้มาก, หรือว่าจะขยันทำงาน เอาเงินซื้อหามาไว้ให้  
 มาก ก็ได้ทั้งนั้นแหละ มันเป็นเรื่องยืดยาวต่อไป, ความ  
 รู้สึกอันนี้ ก็เรียกว่า เป็นความทุกข์ ถ้าไม่อร่อย มัน  
 กระต้าง มันตรงกันข้าม ก็อย่างนั้นเอง, ไม่ต้องโกรธ  
 ไม่ต้องซัดใจ ไม่ต้องอึดอัดซัดใจ เราก็ออยู่ปกติ.

นี้คู่สุดท้ายคือใจ ใจกับธัมมารมณ์, ความรู้สึก  
 กิตติก่อนใด เรื่องใดเกิดขึ้นในใจ ก็รู้ว่า โอ, มันปรุงขึ้นมา  
 ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง, ไม่ต้องยึดถือเป็นตัวตน  
 หรือว่าเป็นตัวตนแก่เรา หรือแก่มัน, ควรจะอย่างไรก็ทำ  
 ไป. แล้วเรื่องเหล่านี้ ส่วนมาก มันก็ มาจากความจำใน

อดีต, สัญญาในอดีต. ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอะไรต่างๆ ที่สัญญาในอดีตปรุงขึ้นมาใหม่ หวนไปรักใหม่ หวนไปโกรธใหม่ หวนไปเกลียดใหม่ หวนไปกลัวใหม่ อย่างนี้ก็รุนแรงมาก, ก็ขอให้รู้ว่านั่นมันเป็น อย่างนั้น, มันเป็นการปรุงแต่งตามธรรมชาติในจิตในใจเป็น อย่างนั้น, ไม่ใช่ตัวกู้อยู่ หรือตัวกูเป็นอย่างนั้น. นี่ก็ไม่ เกิดตัวกู้อีกเหมือนกัน.

แปลว่า เมื่อมีการกระทบเข้ามาทั้ง ๖ ทาง, ทั้ง ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, นี้ รู้สึกทันทีที่ว่ามันอย่างนั้น ตามธรรมชาติ ตามลักษณะของธรรมชาติ, จะต้องรู้สึกอย่างนั้น; อย่าไปเลยเถิดเป็นว่า รักหรือเกลียด คือยินดีหรือยินร้าย. ถ้าทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่า คนนั้นจะ บัองกันความยินดียินร้ายในโลกไว้ได้, หรือนำออกไปเสีย จากกรณีที่มาเกี่ยวข้องกับเรานี้ได้.

**เมื่อมีสติสัมปชัญญะอภิษณาและโทมนัสไม่เกิด,**

อย่างคำสอนที่เป็นหลักว่า มีสติสัมปชัญญะ นำ อภิษณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้; ใจความสำคัญ

มันก็อยู่ที่ มีสติสัมปชัญญะ; ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะมัน  
 ทำไม่ได้, ก็ต้องไปฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ตามแบบที่  
 เรียกว่า ฝึกกัมมัฏฐาน. แบบที่ทำให้มีสติสัมปชัญญะ มี  
 สติมาก มีสติเร็ว มีความรู้สึกสัมปชัญญะลึก. มีสติสัม-  
 ปชัญญะมากและเร็วและลึก อย่างนี้แล้ว มันก็ไม่ยินดี  
 ยินร้าย คือ ไม่เกิดอกุศลและโทมนัส; เมื่อไม่เกิด  
 ยินดียินร้าย, ไม่มีความรู้สึกที่จะปรุงให้เป็นตัวกู— ของกูขึ้น  
 มา มันก็ไม่มีความทุกข์เลย.

พระอรหันต์มีสติสมบูรณ์ ในกาที่ จะไม่รู้สึก  
 ยินดียินร้าย จึงไม่อาจจะเกิดตัวกู— ของกูได้อีกต่อไป  
 ก็ไม่มีความทุกข์เลยโดยประการทั้งปวง, เรียกว่าเป็น  
 โลกุตตระ ไม่ต้องมีความทุกข์เพราะโลกนี้ หรือเพราะเรื่อง  
 ต่างๆในโลกนี้อีกต่อไป; ท่านอยู่เหนือโลก, เหนืออำนาจ  
 ของโลก, เหนือการปรุงแต่งของโลก.

ใจความมีอยู่อย่างนี้พูดมันยืดยาว แต่ใจความ  
 นิดเดียวว่า ถ้าโง่ คือ ไม่มีสติสัมปชัญญะแล้ว มันก็  
 จะยินดียินร้าย ในสิ่งที่มากระทบ; ครั้นยินดียินร้าย  
 แล้ว มันก็จะเกิดความรู้สึกประเภทตัวกู, ประเภทตัวกูเกิด

ชั้นเมื่อไร แล้วก็ เป็นของหนัก เป็นของขบกัด เป็นของ  
 เพลิดเพลิน เป็นของผูกพันหุ้มห่อครอบงำ, ล้วนแต่เป็นความ  
 ทุกข์ทั้งนั้น. นี่ระวังอย่าให้ยินดียินร้ายเท่านั้นแหละ  
 มันก็จะไม่เกิดตัวกู ชนิกนั้น.

### อตฺตา-อตฺตนิยา เกิดได้ทางชั้น ๕.

ที่นี้ก็ดูกันในส่วนลึกกว่า มันเกิดได้จากสิ่ง ทุกสิ่ง  
 ที่มันมีอยู่รอบตัวเราในโลก มีก็ร้ายอย่างพ้นอย่าง เข้า  
 มาให้เกิดยินดียินร้ายได้ทั้งนั้น. แต่ถ้าจะสรุปให้สั้น มัน  
 จะเหลือเพียง ๕ อย่าง, ๕ อย่างเรียกว่าชั้น ๕.

ร่างกายนี้ พอทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งได้ โผฏ-  
 ฐัพพะที่นิมนวลเอรีคอร้อยได้ คนนั้นก็เข้าใจว่า ตัวกูได้,  
 เอาร่างกายนั้นแหละเป็นตัวกู, เช่น ถูกตีเจ็บ ก็คิดว่าตัวกู  
 เจ็บ ก็เอาร่างกายนั้นเป็นตัวกู. โง่เองเซไปโคนต้นไม้  
 หัวโน มันก็ถือว่าร่างกายนั้นแหละเป็นตัวกู, เซไปโคน  
 ต้นไม้หัวโน กลายเป็นตัวกู ไม่ใช่เป็นเรื่องของร่างกาย ที่มัน  
 ปราศจากสติสัมปชัญญะ, แล้วไปโคนไม้เข้าแล้วมันก็หัวโน



ตามธรรมชาติ, ตามธรรมชาติ มันจะรู้สึกว่าการตามธรรมชาติ  
มันจะรู้สึกว่ามันจะเสมอไป.

หรือว่าเรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ใช้การได้ดี  
ในร่างกายนี้อันมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ๖ อย่าง ที่ใช้การได้ดี ก็ว่ามีตัวกู—ของกู, มีตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ ของกูที่ดี แล้วก็หลงรัก หลงพอใจ.  
ทั้งหมดนี้เรียกว่าเอารูปเป็นตัวตน หรือเป็นของของตน:  
บางที่เอากายเป็นตัวตน โดยคิดว่า กายเป็นผู้ทำ หรือกาย  
เป็นผู้ถูกกระทำ อย่างนี้ก็เรียกว่าเอากายเป็นตน. ในกรณี  
อย่างอื่น รู้สึกว่ากายของตนถูกกระทำ ก็เอากายเป็นของตน  
แล้วอะไร ๆ ที่มันเกี่ยวกับกาย ในการกระทำนั้นมันก็กลายเป็น  
เป็นของตนไปหมด.

นี่เราเอากาย เอารูปกาย, เอารูปขันธ์เป็นของตน  
กันอยู่วันหนึ่ง ๆ ไม่รู้จักกี่ครั้ง. ถ้ามีตบาคมือ มันก็คิดว่า  
กุกูกมีตบาคมือ, ไม่ได้คิดว่าเป็นเรื่องตามธรรมชาติของธรรม-  
ชาติ ที่ว่ามีตบาคมือ โดยเหตุที่มันเป็นเช่นนั้น. อะไร ๆ  
ที่เป็นกายเป็นของกาย ก็เอามาเป็นกูเป็นของกูหมด, อย่างนี้  
เรียกว่าเอารูปขันธ์เป็นตัวตน.

ทันทีเมื่อมีการสัมผัส ๓ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
 ใดๆ ก็ตาม มันเกิดเป็นเวทนาขึ้นมา รู้สึกเป็นสุขคือ  
 พอใจขึ้นมา รู้สึกเป็นทุกข์คือไม่พอใจขึ้นมา, มันก็โง่ไปว่า  
 กูเป็นสุข กูเป็นทุกข์, ไม่ได้คิดว่า มันเป็นอย่างนั้นๆ  
 ตามกฎของธรรมชาติ, เกิดความรู้สึกอย่างนั้นตามกฎของ  
 ธรรมชาติ. อย่างนี้เรียกว่าเอาเวทนาเป็นตัวตน, เอา  
 เวทนาเป็นตัวตน, เวทนาจึงเป็นตัวตนเป็นของหนักขึ้นมา.

ทันทีในกรณีต่อไป เรียกว่าสัญญา ความจำได้  
 หมายรู้ หรือความสำคัญมั่นหมาย ว่าอะไรเป็นอะไร จำ  
 อะไรได้หมายมั่นอะไรได้ ก็เอาตัวจำได้ หมายมั่นได้นั้นแหละ  
 ว่าเป็นตัวตน ก็เป็นกูจำได้ กูสำคัญมั่นหมายได้, อย่างนี้  
 เรียกว่าเอาสัญญาเป็นตัวตน. ถ้าความจำได้ ก็ยังพอใจใน  
 สัญญาเป็นตัวตนที่คืออะไร, ถ้าจำไม่ตจำเลวหรือลืม ก็โกรธ  
 เป็นสัญญาที่ไม่ดี ก็ตัวกูที่เป็นสัญญามันไม่ดี เอาสัญญา  
 เป็นตัวกูบ้าง เป็นของกูบ้าง อย่างนี้เรียกว่าเอาสัญญาเป็น  
 ตัวตน.

ทันทีเมื่อเกิดเวทนา เกิดสัญญา เกิดอะไรมาตาม  
 ลำดับ หรือความยินดียินร้ายเป็นต้นแล้ว, มันเกิดความคิด

อย่างนั้น ความคิดอย่างนั้น, ความคิดไปเป็นลำดับๆไป; มันก็ไม่ได้รู้สึกกว่า ความคิดนี้มันเป็นผลของสิ่งเหล่านั้น  
ปรุ่งแต่งขึ้นมา, ไม่คิดอย่างนั้น ไม่รู้สึกอย่างนั้นไม่มอง  
เห็นอย่างนั้น, กลับเป็นว่ากุคิด กูคิด แล้วก็ความคิดของกู.  
นี่มันจะรู้สึกอย่างนั้นเสมอ; อย่างนั้นเรียกว่าเอาสังขาร  
เป็นตัวตน, สังขารขันธเป็นตัวตน.

ที่วิญญาณ วิญญาณที่มีอยู่ประจำตา หู จมูก  
ลิ้น กาย ใจ : ตาเห็นอะไรได้ หูฟังเสียงอะไรได้ จมูกได้  
กลิ่นอะไรได้ ลิ้นรู้สึกได้ ผิวหนังรู้สึกสัมผัสได้ ใจรู้สึกต่อ  
อารมณ์ได้; เอาแต่ละอย่างๆ นี้ ซึ่งเป็นความรู้แจ้งทาง  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เอาความรู้แจ้งนั้นมาเป็นตัวตน  
จนถึงกับพูดว่า กูเห็น กูได้ยินได้ฟัง กูได้ดม กูได้ลิ้มรส  
กูได้สัมผัสผิวหนัง กูได้รู้สึกคิดนึก, เอาวิญญาณที่เกิดอยู่ทาง  
อายตนะทั้ง ๖ นั้นเป็นตัวตน. เรียกว่าเอาวิญญาณเป็น  
ตัวตน, ทมหกแล้วเรื่องมันทมหกแล้ว มันมีเพียง ๕ เรื่อง  
เท่านั้นแหละ.

อะไรๆ ที่จะเข้ามาในรูปแห่งตัวตน มันก็เข้ามาใน  
๕ กองนี้ กองใจกองหนึ่ง, ที่ท่านแยกเป็น ๕ กอง เรียกว่า

ชั้นที่ ๕ ก็คือรูปชั้นที่ของรูป, เวทนาชั้นที่ของเวทนา, สัญญา  
 ชั้นที่ของสัญญา, สังขารชั้นที่ของสังขาร, วิญญาณชั้นที่ของ  
 วิญญาณ. ถ้าท่านผู้ฟังเหล่านี้เข้าใจ ต่อไปก็จะมองเห็นได้  
 เองว่า อะไรเข้ามากระทบตน เป็นชั้นที่ของไหน, อะไร  
 เกิดขึ้น เป็นชั้นที่ของไหน, อะไรดับไป เป็นชั้นที่ของไหน.  
 ฉะนั้นความรู้แจ้ง รู้จักดีที่สุกต่อชั้นที่ ๕ นั้นแหละเป็น  
 ประโยชน์มาก, จะรู้จักสังเคราะห์เป็นชั้นที่ ๕ แต่ละชั้น  
 ละชั้น. แล้วก็จะเห็นเป็นแต่เพียงชั้นที่ เกิดขึ้นตาม  
 เหตุตามปัจจัย ไม่มีทางที่จะเป็นตัวกูหรือเป็นของกู, ไม่มี  
 ทางที่จะเป็นตัวตนหรือเป็นของตน, ไม่มีทางที่จะเป็น  
 อัดดาหรือเป็นอัดดานียา; ถ้าเรียก *เป็นชาติ* คำคุณนั้นก็  
 เรียกว่า *อัดดา-ตน, อัดดานียา-ของตน.* ที่นี้ถ้ามันโกรธ  
 จิตขึ้นมา ตัวกู-ของกู ก็เรื่องเดียวกันแหละ, อัดดา หรือ  
 อัดดานียา อยู่ในรูปตัวตนหรือของตนก็ได้, อยู่ในรูปตัวกู  
 หรือของกูก็ได้.

ความรู้สึกมตฺน - ของตน ทำให้เป็นทุกข์.

เมื่อมี *รู้สึกเป็นอัดดา* เป็นอัดดานียาแล้วเป็น  
 ความทุกข์ทันที, เพราะมันเป็นการหัวของหนัก ในทันที

ที่เกิดความรู้สึกว่าตัวตน, อย่างน้อยมันก็หัวตัวเอง หัวตัวตน  
ซึ่งเป็นของหนัก. ตัวตนเป็นของหนัก ก็เป็นความทุกข์  
เพราะตัวตน, แต่ถ้ายึดถือเอาที่เป็นของตนมา ของตน  
ก็มาเป็นของหนัก เหมือนกับหนักเพราะหัวของของตน.  
หัวตัวเองก็หนัก, หัวของของตัวเองก็หนัก, นี่คือตัวความ  
ทุกข์ ซึ่งกล่าวไว้เป็นหลักที่สำคัญอีกข้อหนึ่งว่า เมื่อไรมี  
ความยึดถือ ยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นก็เป็นทุกข์, ความ  
ทุกข์เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่น.

ฉะนั้น ระวังอย่าให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น คือ  
ปรุงเป็นตัวกู หรือปรุงเป็นของกูขึ้นมา. ระวังอย่าให้มี  
การกระทำที่โง่เขลาในจิตในใจ, ปรุงเป็นตัวกูหรือของกูขึ้น  
มา เป็นตัวตนหรือของตนขึ้นมา. ระวังอย่าให้มีการปรุง  
อย่างนี้ มันก็ไม่มีการหัวของหนัก. เมื่อไม่มีการหัวของ  
หนัก มันก็ไม่รู้สึกหนัก คือมันไม่เป็นทุกข์ พอมีตัวตน  
ในอะไร ก็จะต้องเป็นทุกข์ในเรื่องนั้นเพราะเหตุนี้; อย่าง  
ที่ท่านจะกล่าวไว้ง่าย ๆ ว่า คนโง่, คนบุญคนคนโง่มีอะไร มีเงิน  
ก็ต้องเป็นทุกข์เพราะเงิน, มีควายก็ต้องเป็นทุกข์เพราะควาย,

มีน้ำก็ต้องเป็นทุกข์เพราะนา, มีบ้านเป็นทุกข์เพราะบ้าน,  
มีเรือกสวนเป็นทุกข์เพราะเรือกสวน.

มีเงินก็เป็นทุกข์เพราะเงินนี้ มันน่าละอาย, คนโง่  
มีอะไรจะต้องเป็นทุกข์เพราะเหตุนี้, มีบุตรก็เป็นทุกข์  
เพราะบุตร, มีภรรยาก็เป็นทุกข์เพราะภรรยา, มีสามีก็เป็น  
ทุกข์เพราะสามี, นี้สำหรับคนโง่ ที่มีแต่จะปรุงอะไรๆ  
ขึ้นมา ให้เป็นตัวตนเป็นของตน อยู่อย่างง่ายดาย อย่าง  
รวดเร็ว และอย่างตลอดเวลา.

ขอได้สนใจเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเพียงเรื่องเดียว, เป็น  
หัวใจของพุทธศาสนา ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ตามธรรม-  
ชาติธรรมดานั้น มันไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน; แต่เกิด  
ความรู้สึกเป็นตนของตนขึ้นมาได้ ก็ในขณะที่มันโง่,  
ที่มันโง่มันไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา, หรือมันไม่ได้เคยได้ยิน  
ได้ฟัง จากท่านผู้รู้ผู้ใด, มันปล่อยไปตามอำนาจของอวิชชา  
คือธรรมชาติที่ปราศจากความรู้อันถูกต้อง มีแต่ความไม่รู้,  
แล้วมันก็ต้องปรุงอย่างนั้นเสมอไป.

นี่ขอให้สนใจเป็นพิเศษ ในฐานะเป็นหัวใจของ  
พุทธศาสนา. มีการปรุงเป็นตัวกู—ของกูเมื่อไร มี

ความทุกข์เมื่อนั้น; จะไม่ให้ปรุงอย่างนั้น ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ, จะมีสติสัมปชัญญะ มันก็ต้องฝึกฝน, ฝึกฝนทางจิตนะ ที่เรียกว่าทำกัมมัญฐาน ทำภาวนา ทำอะไรก็ตาม เป็นการฝึกฝนทางจิต จนรู้จักควบคุมจิต, รู้ทันเวลาที่มีอะไรมากระทบ ไม่เปิดโอกาสให้ปรุงเป็นตัวตนของคน เรื่องมันก็จบ ก็ไม่มีความทุกข์.

### ต้องมีสติสัมปชัญญะขณะมีผัสสะ.

ถ้ามีโอกาสมีเวลา ก็ไปฝึกสมาธิภาวนา แบบที่ทำให้มีสติสัมปชัญญะ มันมีอยู่เป็นแบบมีอยู่, ศึกษาแล้วปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เราก็จะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คือจะไม่หลงคิดนึกปรุงแต่งเป็นตัวตน, โดยทั่วไป ก็คือในเวลาที่ผัสสะ, ในขณะที่ผัสสะ ในกรณีที่มีผัสสะ.

ผัสสะคือมีอะไรมากระทบตา, มีอะไรมากระทบหู, มีอะไรมากระทบจมูก, มีอะไรมากระทบลิ้น, มีอะไรมากระทบผิวหนัง, มีอะไรมากระทบจิตใจ, นี่ตอนนั้นเรียกว่ามีผัสสะ. พอมีผัสสะแล้ว มันไม่มีปัญญา มันก็มีความโง่, มันก็ปรุงไปตามแบบความโง่ มันก็เกิดเวทนา

ออกมา สำหรับยินดี, เวทนาออกมาสำหรับยินร้าย ทั้งนั้น  
แหละ ทุกคู่ไป. พอเกิดความยินดียินร้าย แล้วก็เกิดตัว  
ตน, แล้วก็เป็นที่ทุกซ์ไปตามแบบของตัวตน.

ฉะนั้น ขอให้ทุกคนระวังตลอดเวลา ในชีวิต  
ประจำวัน เมื่อมีผัสสะ; เมื่อไม่มีผัสสะ ไม่มีอะไรมา  
กระทบตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีเรื่อง, ไม่มีเรื่อง ว่างสบาย.  
พอมีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ระวังให้ดีเดอะ  
มันจะมีความยินดี, หรือมิฉะนั้นก็มีความยินร้าย. พอยินดี  
ยินร้าย ก็เกิดตัวกู—ของกู, แล้วก็ล้มลุกคลุกกลานตาม  
แบบที่มีตัวกู—ของกู, นี่เป็นใจความสำคัญ, รายละเอียด  
ปลีกย่อย หรือคำพูด ที่จะพูดให้ชัดเจนกว่านี้ ก็จะมีตัวเอง  
แหละ.

ขอให้เข้าใจความสำคัญให้ได้ว่า ถ้ามียินดียินร้าย  
เมื่อไร มันก็ปรุงเป็นตัวกู—ของกูเมื่อนั้น, แล้วความคิด  
แห่งตัวกู—ของกู มันก็เป็นไปอย่างที่เราเรียกว่า สุกเหวียงของ  
มัน, ทุกซ์แล้วทุกซ์อีก, ทุกซ์แล้วทุกซ์เล่า. ตัวกู อย่างนี้  
เกิดทุกซ์ที่เป็นทุกซ์ทุกซ์, เกิดทุกซ์ที่เป็นทุกซ์ทุกซ์, ตัวกู  
เกิดทุกซ์ที่เป็นทุกซ์ทุกซ์; ตัวกูไม่เกิดก็ไม่เป็นทุกซ์ทุกซ์,



ตัวกูไม่เกิดทุกที ก็ไม่เป็นทุกข์ทุกที. มันมีอะไรมากระทบ  
 ทำให้ตัวกูน่าจะเกิด, แต่แล้วรู้สึกตัวทัน ควบคุมไว้ได้ไม่  
 เกิด มันก็ไม่เป็นทุกข์. นี่เรียกว่า ตัวกูเกิดทุกทีเป็น  
 ทุกข์ทุกที, ตัวกูไม่เกิดทุกทีก็ไม่เป็นทุกข์ทุกที. เรื่องก็  
 เป็นหลักร่าง ๆ สั้น ๆ อย่างนี้.

ถ้าเราระวังผัสสะให้ดี ในชีวิตแต่ละวัน ๆ, อย่า  
 ได้ใจในเวลาที่มีผัสสะ แล้วมันก็จะรู้ โอ, มันเช่นนั้นเอง,  
 มันเช่นนั้นเองมันอย่างนั้น ตามธรรมชาติ มันอย่างนั้นเอง  
 ไม่ต้องยินดียินร้าย. ฉะนั้น จะต้องศึกษาที่ตัวความยิน-  
 ดียินร้าย ที่เกิดอยู่เป็นประจำวัน เป็นปกติของคน, ของ  
 ตนเองโดยเฉพาะนั้นแหละ.

ถ้าจะศึกษาธรรมะก็ต้องศึกษาที่ตรงนี้, เหมือน  
 กับศึกษาในพระไตรปิฎกทั้งหมดแหละ. ถ้าศึกษาตรง  
 ตรงที่ชีวิตมีผัสสะนี้; ศึกษาให้รู้จัก ว่ามันจะเกิดความ  
 ทุกข์อย่างไร, มันจะไม่เกิดความทุกข์อย่างไร ให้รู้แจ้งชัด,  
 แล้วควบคุมไว้ ให้ไปในหนทางที่ไม่เกิดทุกข์, ไม่เกิด  
 ตัวกู — ของกู, นั่นแหละคือรู้ทั้งหมด, ปฏิบัติทั้งหมด, ได้  
 ผลทั้งหมด ที่เป็นที่น่าพอใจ.

## ต้องควบคุมผัสสะ ไม่ให้เกิดยินดียินร้าย.

ทั้งหมดนี้เรียกว่า หัวใจของพระพุทธศาสนา; พุคให้สั้นต่อไปอีกที่ว่า รู้จักควบคุมผัสสะ — การกระทบ ไม่ให้เกิดความรู้สึกยินดียินร้าย เท่านั้นเอง, ควบคุมผัสสะ ทุกครั้งทุกกรณีที่มากระทบ ไม่ให้เกิดยินดียินร้าย โดยรู้ว่ามีเช่นนี้เองตามธรรมชาติ. เช่นยุงกัด ก็มีความรู้สึก เช่นนี้เองตามธรรมชาติ ก็ไม่ต้องยินร้าย, หรือได้รับการ ประคบประหงมอบนวดอะไรต่างๆ มีสบายขึ้นมา ก็ว่ามัน เช่นนี้เองตามธรรมชาติ ไม่ต้องยินดี. เมื่อต้องการความ ปกติ ก็ทำไปตามที่ว่ามันไม่ต้องยินดียินร้าย; ถ้ายินดียินร้าย มันก็ผิดปกติแล้ว มันก็มีความทุกข์แล้วช่วยไม่ได้.

ฉะนั้นถ้าใครต้องการจะได้รับ ประโยชน์จากพระ- พุทธศาสนา, หรือจะให้พระพุทธศาสนามาช่วยได้คุ้มครอง ก็จงศึกษาเรื่องนี้ รู้จักเรื่องนี้ คือรู้จักเรื่องของผัสสะ, ควบคุมผัสสะไว้ให้ได้, มีสติสัมปชัญญะ ควบคุมผัสสะไว้ให้ได้ ไม่ยินดียินร้าย และไม่เกิดตัวกู — ของกู ก็เลย ปลอดภัย. ถ้าทำได้อย่างนั้นเด็ดขาดไปเลย ไม่กลับไป กลับมา ก็เป็นพระอรหันต์, ถ้าทำได้เป็นส่วนมาก

ก็เป็นพระอรียบุคคล รong ๆ ลงมา, ถ้าทำไม่ได้เลย ก็เป็น  
 บุณชน ธรรมดาหน้าโง่ไปตามเคิม มันจะต้อตั้งันรนเจ็บปวด  
 ทุกครั้งทุกคราวที่มันมีความยินร้าย, หลงไหลลึงโลกทุกคราว  
 ที่มีความยินดี.

ฉะนั้นจึงเรียกว่า มันเหมือนกับว่าเกิดใหม่, เป็น  
 คนที่มีสติปัญญาวิชาความรู้, รู้จักจัด รู้จักทำ ไม่ให้จิตนี้  
 เป็นทุกข์ได้. เรามีความรอบรู้ในการระมัดระวัง จัดหรือทำ  
 ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตได้ จิตใจก็เป็นจิตใจ, ก็มี  
 ร่างกายมีระบบประสาทมีอะไรเนื่องถึงกันอยู่ ซึ่งจะปรุงแต่ง  
 จิต หรือจะถูกควบคุมโดยจิต; นี้ถ้าจิตได้ศึกษามีความรู้ดี  
 แล้ว จิตก็ไม่ไปหลงโง่อะไร ให้เป็นตัวตนขึ้นมา ก็ไม่มี  
 ความทุกข์, ก็จิตจะไม่ไปหลงโง่ยินดีหรือยินร้ายในอะไร  
 ขึ้นมา มันก็ไม่เกิดตัวตน หรือของตน มันก็ไม่เป็นทุกข์.

**ร่างกาย-จิต มิใช่ตัวตน เป็นเพียงธรรมชาติ.**

จิตนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน	ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวตน
ระบบประสาทก็ไม่ใช่ตัวตน	ความรู้สึกต่างๆ ก็มีใช้
ตัวตน เป็นเพียงธรรมชาติ,	ตามธรรมชาติ, เป็นไป

ตามกฎของธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน ก็เลยไม่มีตัวตน ในชีวิต<sup>นี้</sup> ในอภิปภาน<sup>นี้</sup>, เป็น มีแต่กายกับจิต หรือสิ่งที่รู้สึกกับจิต, เรียกว่ามีกายกับจิตก็พอ สิ่งที่รู้สึกกับจิต มันก็นับรวมเป็นจิต, แต่เขา เรียกว่าเจตสิก.

จิตมีเจตสิกผสมอยู่ด้วยทุก ๆ เรื่อง, แต่เจตสิกก็ไม่ใช่ตัวตน. จิตก็ไม่ใช่ตัวตน, ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวตน, อุปกรณ์ที่เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่นระบบประสาทอย่างนั้นก็มิใช่ตัวตน, เป็นเพียงธรรมชาติ ที่มีความสามารถในการจะรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างนั้นเอง; เป็นอันว่าไม่มีตัวตน ทั้งหมดทั้งกระวี ทั้งชีวิต ทั้งกระวีไม่มีตัวตน.

นี่เรื่องไม่มีตัวตนในพระพุทธศาสนา เป็นอย่าง<sup>นี้</sup>, พระพุทธศาสนามีคำสอนซึ่งเป็นหลักเป็นหัวใจว่า สิ่งทั้งปวงมิใช่ตัวตน. นี้อย่างที่วาน<sup>นี้</sup> : ร่างกายนี้ก็มิใช่ตัวตน, จิตนี้ก็มิใช่ตัวตน, ความภิกษิกของจิตก็มิใช่ตัวตน, สิ่งที่มีความรู้สึกทางประสาทอายตนะก็มิใช่ตัวตน, แต่ถ้ามันมีการทำผิด เกิดโง่ไปยินดีในร้ายในอะไรเข้า ตัวตนมันก็เกิดขึ้นมา ลม ๆ แล้ง ๆ อย่างเป็นมายาที่สุด, เป็นมายาที่สุด กลับเป็นพิษร้ายที่สุด กัดเอาเจ็บปวดเหลือประมาณ.

มีความทุกข์เพราะเอาความเกิดมาเป็นของตน  
 ก็มีทุกข์ตลอดชีวิต, มีความทุกข์เพราะเอาความแก่มา  
 เป็นของตน ไม่ปล่อยให้เป็นการแก่ของธรรมชาติ มันก็  
 เป็นทุกข์เพราะความแก่, เอาความเจ็บมาเป็นของตน  
 ไม่ปล่อยให้เป็นการเจ็บของธรรมชาติ มันก็เป็นความทุกข์  
 มีความทุกข์เพราะความเจ็บ, ความตายตามธรรมชาติของ  
 ธรรมชาติ ก็เอามาเป็นการตายของตน มันก็มีความ  
 ทุกข์ เนื่องด้วยความตาย, หรือปัญหาทุก ๆ อย่างที่เกี่ยวกับ  
 ความตาย.

นี่จึงว่า มีอะไรเป็นตัวตน มันจะมีความทุกข์  
 เพราะเหตุ<sup>๕</sup>นั้น; มีบุตรก็เป็นทุกข์ เพราะยึดถือว่าบุตร  
 ของตน, มีภรรยาก็เป็นทุกข์ เพราะยึดถือว่าภรรยาของตน,  
 มีสามีก็ยึดถือว่าสามีของตน, มีวัวควายไร่นา ก็ยึดถือว่าวัว  
 ควายไร่นาของตน, มีเกียรติยศชื่อเสียง ก็ยึดเกียรติยศ  
 ชื่อเสียงของตน, มันเป็นที่<sup>๕</sup>แห่งความยึดมั่น ว่าตัวตน  
 หรือว่าของตนด้วยกันทั้ง<sup>๕</sup>นั้น. ถ้าความรู้สึกตัวตนของ  
 ตนไม่เกิด, ของใหม่ ๆ ของมายาเหล่านี้ ไม่มาเกิดในจิตใจ,  
 จิตใจก็สงบสุขอยู่ตามธรรมชาติ.

ของเขมนั้นนะไม่โง่แล้วก็ไม่ฉลาดอะไร. แต่  
 ไม่มีการปรุงแต่ง. แต่พอโง่หรือฉลาดก็ตาม มันก็มีการ  
 ปรุงแต่ง : โง่ก็ปรุงแต่งไปตามแบบโง่, ฉลาดก็ปรุงแต่งไป  
 ตามแบบฉลาด. ปรุงแต่งแบบโง่ ก็มีตัวตนเกิดขึ้นมา  
 เป็นทุกข์, ปรุงแต่งแบบฉลาดก็คือปรุงแต่งไม่ให้ความ  
 รู้สึกว่าตัวตน ระวังความรู้สึกว่าตัวตนเสีย ก็ไม่เป็นทุกข์.

### มีสติเห็นอนัตตาทออยู่ทุกกรณี.

ขอให้เราทุกคน รู้จักหัวใจของพระพุทธศาสนา  
 สั้น ๆ ว่า ทุกอย่างทุกสิ่ง หรือ ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ;  
 พอได้เกิดขึ้นในลักษณะใดก็ตาม อย่าได้หลงยินดียินร้าย แล้ว  
 เกิดตัวตน. มีสติสัมปชัญญะควบคุมตน อย่าให้ยินดี  
 ยินร้ายในสิ่งใด มันก็ไม่เกิดความทุกข์เพราะสิ่งนั้น ๆ.

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย เข้าถึงหัวใจของพระ-  
 พุทธศาสนา ซึ่งมีอยู่เพียงสั้น ๆ ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา,  
 มีสติให้เห็นเป็นอนัตตาทออยู่ในทุก ๆ กรณี, มีหน้าที่อะไร  
 จะทำไป ก็ทำไปด้วยสติปัญญา, ไม่ทำด้วยกิเลสตัณหาของ  
 ตัวกู ไม่ต้องมีตัวกูเข้ามาให้เป็นทุกข์ ก็ทำได้. จะศึกษา

เล่าเรียน ก็ศึกษาเล่าเรียนด้วยสติปัญญาที่ถูกต้อง, อย่าทำ  
ไปด้วยความหวัง ด้วยกิเลสค้นหา ว่าของกู ว่าตัวกูมันจะ  
เป็นทุกข์, มันจะเป็นบ้าตาย หรือจะเป็นโรคประสาทเสีย  
ตั้งแต่ยังเป็นนักเรียน. เราต้องดำรงชีวิต ชนิดที่ฉลาด  
ทันเวลาอยู่เสมอ ไม่ปรุงแต่งเป็นความคิดว่าตัวกู ของกูขึ้นมา.

สมมติว่า สอบไล่ได้ ก็ว่าถูกแล้ว, ทำอย่างนั้น  
มันก็สอบไล่ได้ อย่างนี้เรียกว่าสอบไล่ได้. ที่นี้ สอบไล่  
ตก มันก็ถูกแล้ว ที่มันทำอย่างนั้นนี้ เพราะมันทำได้อย่าง  
นั้นเท่านั้น มันก็สอบไล่ตก, ก็ไม่ต้องเสียใจไม่ต้องร้องไห้.  
สอบไล่ได้ก็ไม่ต้องคิดใจเหมือนกับคนบ้า, เป็นคนปกติอยู่  
ทั้งสอบไล่ได้และสอบไล่ตก แล้วก็เรียนให้ดียิ่ง ด้วยสติ  
ปัญญาเรื่อย ๆ ไป มันก็จะจบการศึกษาเข้าสักวันหนึ่งเป็น  
แน่นอน, ตลอดเวลาไม่เป็นทุกข์. ถ้าไม่อย่างนั้น มัน  
จะเหมือนกับคนบ้าแหละ เคี้ยวหัวเราะเคี้ยวร้องไห้, เคี้ยว  
หัวเราะเคี้ยวร้องไห้ คือยินดียินร้าย, เคี้ยวหัวเราะเคี้ยว  
ร้องไห้อยู่เช่นนั้นตลอดไป, มันเป็นความระหกระเหิน เป็น  
ชีวิตที่หาความปกติสุขไม่ได้ เราไม่ต้องการ. เราต้องการ  
จะเป็นมนุษย์ที่ศึกษานั้น เราจึงมีวิธีควบคุมจิตใจ ไม่ให้ระห

ระเหิน ค้ำยความยินดีหรือยินร้าย แล้วมันก็ไม่เกิดตัวกู—  
 ของกู แล้วก็ไม่มีความหนัก ซึ่งเป็นความทุกข์ แต่ประการใด.

นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา ใช้เวลาสั้น ๆ เพียง  
 เท่านั้นพูดก็หมดแล้ว; แต่ส่วน การปฏิบัติ นั้น แล้วแต่ว่า  
 จะปฏิบัติได้เพียงเท่าไร, มันอาจจะตลอดชีวิตปฏิบัติไม่ได้  
 มันก็ได้เหมือนกัน. แต่ถ้าเป็นคนตั้งใจ รมักระวังดี ไม่  
 ต้องตลอดชีวิตมันจะปฏิบัติได้ภายในครึ่งชีวิต หรือภายใน  
 เวลาอันสั้น มันจะรู้จักควบคุมจิตใจไม่ให้เป็นอย่างทุกข์ได้เป็น  
 แน่นนอน.

นี่ขอให้ท่านทั้งหลายรู้จักสิ่งที่เรียกว่าชีวิต, รู้จัก  
 ความทุกข์ของชีวิต รู้จักความไม่มีทุกข์ หรือความคับ  
 ทุกข์ของชีวิต, และรู้ว่า แม้แต่ชีวิต ๆ นี้ก็เป็นอนัตตา  
 ไม่ใช่ตัวตน, ประกอบขึ้นมาด้วยร่างกาย ซึ่งมีใช่ตัวตน,  
 จิตใจ ซึ่งมีใช่ตัวตน, ความรู้สึกคิดนึก ซึ่งมีใช่ตัวตน  
 อุปกรณ์ของความรู้สึกคิดนึก ซึ่งก็มีใช่ตัวตน, อะไร ๆ  
 มันจึงมีใช่ตัวตน. นี่คือชีวิต จึงไม่ใช่ยึดถือว่า ชีวิต  
 ของกู ก็เลยไม่ต้องกลัว ไม่ต้องรัก ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้อง  
 เกลียศ ไม่ต้องกลัว.



เหมือนพระอรหันต์ ท่านไม่ต้องมีความรัก โกรธ  
เกลียด กลัว วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์อะไร, ส่วนบุคคลนั้น  
เต็มไปด้วยความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว  
ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริชยา หึงหวง เหล่านี้  
เป็นต้น. คนดีมีเมื่อไม่เกิดตัวกู คือสงบสุขเป็นพระ-  
นิพพาน, ถ้าว่ามัน ปรุงเป็นตัวกู—ของกู ก็เป็นวิฎฐ-  
สงสาร เต็มไปด้วยความเร่าร้อน เหมือนกับอยู่ในกองไฟ  
หรืออยู่ในกะทะน้ำเดือด.

เอาละ, การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขออภัย  
ท่านทั้งหลายว่า ข้อความสั้น ๆ นี้สำคัญที่สุด. ขอให้ยู่กะ  
จิตใจ ในความจำ ในความรู้ อยู่ตลอดเวลา จะคุ้มครอง  
ไม่ให้เกิดความทุกข์ได้จนตลอดชีวิต, แล้วมีความสุขอยู่ทุก  
ทิพาราตรีกาลเทอญ.

## เรียนธรรมะกับเรียนปรัชญา.

เรียนอะไร ถ้าเรียน อย่างปรัชญา  
ที่เทียบกับ คำว่า ฟิโลโซฟี  
ยิ่งพลาดจาก ธรรมะ ที่ควรมี  
เพราะเหตุที่ ยิ่งเรียนไป ยิ่งไม่ซึม.

เพราะเรียนอย่าง คำนวณสิ่ง ไม่มีตัว  
สมมติฐาน เอาในหัว อย่างครีမ်ครีမ်  
อุปมาน อนุมาน สร้่านทึ่มทึ่ม  
ผลออกมา งามิ่งม งาม้อไป.

เรียนธรรมะ มีวิถี วิทยาศาสตร์  
มีตัวธรรม ที่สามารถ เห็นชัดใส  
ไม่คำนวณ หากแต่มอง ลองด้วยใจ  
ส่องลงได้ ตามที่อาจ ฉลาดมอง.

จะส่วนเหตุ หรือส่วนผล ยลประจักษ์  
เห็นตระหนักร ว่าอะไร อย่างไรสนอง  
แก้คำถาม แจ้งถนัด ชัดทำนอง  
ตามที่ต้อง ปฏิบัติ ชัดลงไป.

พุทธทาสโอฬาร...

## รายชื่อหนังสือ ชดถอยปทุม

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	คู่มือมนุษย์	๘	๓๗.	นรกกับสวรรค์	๑
๒.	ศิลปะแห่งการดู ด้วยตาทุกตมัมภ์ปัญญา	๑	๓๘.	ดับทุกข์สิ้นเชิง	๑
๓.	ศิลปะแห่งการมีพระพุทธรเจ้า อยู่กับเนอกับตัว	๑	๓๙.	มรดกธรรมคำกลอน	๑
๔.	ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑	๔๐.	ทิศทั้งหก	๑
๕.	ธรรม ๒๔ เหลี่ยม (มีภาษาจีน)	๔	๔๑.	ฟ้าสว่างทางธรรมโฆษณ์	๒
๖.	พูดกับเขมร	๑	๔๒.	ฟ้าสว่างทางฝ่ายบรรพชิต	๑
๗.	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๒	๔๓.	มรดกของพระอรหันต์	๑
๘.	เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๔๔.	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑
๙.	ธรรมโฮสต์สำหรับโลก	๑	๔๕.	เช่นนั้นเอง	๑
๑๐.	ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๔๖.	ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ	๑
๑๑.	ปรมัตถธรรมคำกลอน	๑	๔๗.	อะไร ๆ ในชีวิตสักแต่ว่า เป็นเรื่องของจิตสิ่งเดียวกัน	๑
๑๒.	นิพพานหนและเดียน	๒	๔๘.	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑
๑๓.	ธรรมพรมี่ใหม่	๓	๔๙.	ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก	๑
๑๔.	ตดตาช่วยได้	๑	๕๐.	พบชีวิตจริง	๑
๑๕.	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑	๕๑.	สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู	๑
๑๖.	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑	๕๒.	ธรรมะที่ควรเคมลงในชีวิต	๑
๑๗.	คำของครู	๒	๕๓.	ฟ้าสว่างทางการเมือง	๑
๑๘.	พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑	๕๔.	ธรรมสังจะของสมถวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู	๑
๑๙.	ถอยหลังเข้าคลองกันเถิด	๑	๕๕.	ฟ้าสว่างทางปรมัตถ์, อภิธรรม, อุบาสิกา และบรรพชิต	๑
๒๐.	การเก็บความโกรธใส่ยุงจาง	๒	๕๖.	ผัสสะ สิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม	๑
๒๑.	การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง	๑	๕๗.	ความสุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่ง ความสุข	๑
๒๒.	อาหารหลอเลี้ยงใจ	๒	๕๘.	แนวสังเขปทั่ว ๆ ไปของการ พัฒนา	๑
๒๓.	ปัญญาภิรยวิวัต	๑	๕๙.	ธรรมชีวิตกับความเป็นจรวาส	๑
๒๔.	พอมสมบรณแบบ	๒	๖๐.	การศึกษาและการรับปัญญา ในพระพรตศาสนา	๑
๒๕.	อานาปานสติและดับไม่เหลือ	๒	๖๑.	การบำเพ็ญบารมีที่ถูกแนวทาง	๑
๒๖.	ธรรมคติและธรรมคิตา	๑	๖๒.	ทำงานให้สนุกคืออย่างไร	๑
๒๗.	ความมั่นคงภายใน	๑	๖๓.	การทำวิปัสสนาและใจความ สำคัญของวิปัสสนา	๑
๒๘.	โลกพระศรีอารยย์อยู่แค่ปลายจุมก	๒	๖๔.	หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น	๑
๒๙.	การทำงานเพื่องาน	๑	๖๕.	ธรรมะเป็นคู่ชีวิต	๑
๓๐.	สันโดษไม่ใช่อุปสรรค แก่การพัฒนา	๑	๖๖.	รอยของพระธรรม	๑
๓๑.	ปฏิจจะสมุปบาทคืออะไร?	๑	๖๗.	สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ในฐานะ เป็นหัวใจของพระศาสนา	๑
๓๒.	เค้าเงื่อนของธรรมะ และ อิทปปัจจยตา	๑	๖๘.	การทำชีวิตให้มีธรรมะ	๑
๓๓.	การอยู่ด้วยบัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต	๑			
๓๔.	พุทธศาสตร์ กับ โสยศาสตร์	๑			
๓๕.	อานาปานสติภาวนา(มีภาษาจีน)๒	๒			
๓๖.	อิทปปัจจยตาในฐานะ สิ่งสูงสุดแห่งพระพุทธรศาสนา	๑			

## ยึดมั่นมั่นกัดแน่น

ชอบยึดมั่น ระวังมั่น จะกัดเอา  
เพราะความเขลา ยึดมั่น มีตณหา  
อุปาทาน กอดรัด มัดวิญญาน์  
อยู่ดีดี ก็เป็นบ้า มาทันที

ยึดสิ่งใด สิ่งนั้น แหละมั่นกัด  
กิน, กาม, เกียรติ, สารพัด กลี หรือ ศรี  
หรือแม่บุตร ภรรยา และสามี  
ความชั่วดี บุญหรือบาป จงทราบกัน

แม้รสสุข ที่อร่อย อยู่กับใจ  
ชั้นที่อร่อย แน่เงงไป, ถ้ายึดมั่น  
จะกลายเป็น ยักขา ขึ้นมาพลัน  
แล้วทำหัน กัดเอา อย่าเขลาเอย ๆ

พุทธมร อินทร์