

BIA-P. 2. 3. 1/2 -90

**ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**  
(ชุดลอยปทุม อันต์ับ ๙๐)



**พุทธทาสภิกขุ**

## อุทิศนา

ล้อยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังสี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อย่าง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบ
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทงคนวัน	พิฆาตกันเบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพินัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทงปถพี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓



# ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๙๐]

ธรรมบรรยายพิเศษ

ของ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

แก่คณะผู้สูงอายุชาวลำปาง

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม

อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๐

ศรัทธาบริจาค

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม

๒๑ ธันวาคม ๒๕๓๐

(สงวนลิขสิทธิ์ เฉพาะการพิมพ์จำหน่าย)

## กรรมดี ดีกว่า มงคล

กรรมดี ดีกว่า มงคล สืบสร้าง กุศล  
ดีกว่า นั่งเกล้า ของขลัง.

พระเครื่อง ตะกรุด อุกถัก ปลุกเสก แสนฉมัง  
คาดมั่ง แขวนมั่ง รังรุ้ง.

ขชลาด หวาดกลัว หัวยุง กิเลส เต็มพุง  
มงคล อะไร ได้คุ้ม.

อันธพาล ซ้อหา มากุม เป็นเครื่อง อุกถุม  
นอนตาย กายเครื่อง รวงทอง.

ธรรมะ ต่างหาก เป็นของ เป็นเครื่อง คุ้มครอง  
เพราะว่า เป็นพระ องค์จริง.

มีธรรม ฤาดี ไครยิง ไร้ธรรม ผีสิง  
ไม่ยิง ก็ตาย เกินตาย.

เหตุนี้ เราท่าน หมิงชาย เร่งชวน เร่งขวย  
หาธรรม มาเป็น มงคล.

กระทั้ง บรรลุ มรรคผล หมดตัว หมดตน  
พ้นจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย.

บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ใจกาย อู่บ่ทวะ ทั้งหลาย  
ไม่พ้อง ไม่พาน สถานใด.

เหนือโลก เหนือกรรม อำไพ กิเลส- สวะไหน  
ไม่อาจ ย้าย บี้ทาๆ

พุทธทาส อินทนนท์





การรู้จักธรรม คือการรู้ตัวละทิ้งเป็นอิสระอย่างถูกต้อง จน  
ไม่หลงใหลในสิ่งใด แม้ในความสุขหรือความทุกข์ก็ละทิ้งรู้จักอยู่  
กับสิ่งใดอย่างยั้งยืนยง. มิฉะนั้นเป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง ย่อม  
ไม่เว้นที่แท้แห่งความหลงใหล สัจธรรมผู้รู้ธรรมอย่างแท้-  
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้ เพราะเหตุนี้. ความรัก  
เพื่อตนเองด้วยดี ย่อมมีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเขลา  
แต่ก็รู้กว่ากัน หากมีสักเพียงไร. ผู้ประพฤตธรรม ย่อม  
รู้จักเป็นสุข เมื่อรู้สัจว่าตนได้ประพฤตธรรม หรือเมื่อได้ทำ  
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความเกะกะใจ ของ  
จิตใจ ทำให้รู้จักเป็นสุข. ไม่ชอบความทุกข์อันเป็นภาษา  
คือ สิ่งใดก็ตาม เกะกะใจนั้น คือ ๓ อย่าง คือ กาย และ  
จิตใจเป็นทุกข์จากเหตุเหล่านั้น เสียแล้ว.

ธรรม: ย่อมให้เรารู้จักมีจิตใจอย่างถูกต้อง รู้จักมีสิ่ง  
แปรโลภมซึ่งดี และสิ่งอื่นอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่การงาน  
ทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง มีทรัพย์สิน ฯลฯ อย่าง  
ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อ สันติสุข ส่อนบุคคล และ สันติภาพ  
ของส่อนรวม โดยส่อนเดียว, ไม่สับสนวิฤตทุกประการ อันแก่  
ใจ แม้แก่สัตว์เดรัจฉาน และพสกนิกรชาติทั้งปวง, มีเมตตา  
ตบตาโดยทั่ว หรือหนักแน่นด้วย แม้แต่ตนเองเดียว. สิ่ง  
นี้เรียกว่า งาม, ใจดี, หรือ ชอบโดยตลอดชาติ ย่อมมี  
แก่ผู้ประพฤตธรรม. ข้อนี้ หมายถึง ความว่า คน ไม่ มี สรี-  
ระ หรือ อวัยวะ อัน ดี, มี แต่ สิริ หรือ เกียรติ อัน ดี  
แห่งประพฤตธรรม เท่านั้นมีที่เดียว.





## ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ.

ท่านสาธุชน ชาวลำปาง ผู้สูงอายุทั้งหลาย,

อาตมาจะแสดงธรรมในรูปของปาฐกถาธรรมแทน  
การเทศน์ ซึ่งมีสะดวกกว่า ได้ผลกว่า อะไรกว่า, ขอให้ตั้งใจ  
ฟังให้สำเร็จประโยชน์.

### ธรรมปฏิบัติ.

ข้อแรก ขอแสดงความยินดี ในการที่ท่าน  
ทั้งหลายมีเจตนาที่จะศึกษาธรรมะ จึงได้พากันมาสู่สถานที่  
นี้เพื่อวัตถุประสงค์อันนั้น. ณ บัดนี้เราก็ได้มานั่งกันกลางดิน  
เราได้มานั่งกันกลางดิน ซึ่งเข้าใจว่าบางแห่งไม่ได้นั่งกลางดิน.

---

ธรรมบรรยายพิเศษ แก่คณะผู้สูงอายุชาวลำปาง

๒๒ มี.ค. ๓๐ ณ หินโค้ง สวนโมกข์ฯ

บางแห่งก็ได้นั่งกันบนตึกราคาแสนราคาล้าน ; แต่เดี๋ยวนี้  
 เรามานั่งกันกลางดิน ขอให้ทำในใจให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะ  
 ชาติคุณ. บางคนจะคิดว่า มันเสียเกียรติมานั่งกลางดิน แล้ว  
 ก็โกรธ ; นี่มันคนโง่ ลืมไปว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านประสูติ  
 กลางดิน. ท่านเป็นพระราชามหากษัตริย์ แต่เวลาประสูติ  
 ประสูติกลางดินได้ โคนต้นไม้, แล้วเวลาท่านจะตรัสรู้ ก็ตรัสรู้  
 กลางดินได้ โคนต้นไม้อีก, เมื่อท่านสอน ก็สอนตามกลางดิน  
 เพราะประชุมกันกลางดิน พบกันกลางดิน. เดินทางอยู่ก็  
 พบ แล้วก็สอนหยุดสอน, แม้ว่าโรงธรรมก็พื้นดิน. ที่<sup>นี้</sup>  
 ที่อยู่ของท่านกุฎิของท่านก็พื้นดิน ไปดูได้แม้บัดนี้, แล้วใน  
 ที่สุดท่านก็นิพพานกลางดิน ไม่ได้นิพพานที่บนกุฎิวินัย โรง  
 พยาบาลอะไรที่ไหน นิพพานกลางดิน.

กิดคุเถกิด ดินนี้มันเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าใน  
 ลักษณะอย่างไร, แล้วมันยังเกี่ยวข้องกับพระธรรม. คำสอน  
 ของพระพุทธเจ้านั้นเรียกได้ว่าเกิดกลางดิน เพราะสอนกันกลาง  
 ดิน, พระไตรปิฎกเกิดขึ้นกันกลางดิน พระสงฆ์ก็มีความเป็น  
 อยู่อย่างเรียกได้ว่าต่ำที่สุด กุฎิพื้นดิน, วิหารพื้นดินทั้งนั้นเลย

ถ้าเป็นอย่างครึ่งพุทธกาล. นี้แผ่นดินจึงมีความหมายมาก  
เป็นที่เกิดแห่งสิ่งทั้งปวง, มันยังเป็นที่เกิดแห่งธรรมะ.

เราได้มานั่งกลางดินอย่างนี้ เอมืออลูบดินแล้วก็  
พอใจ, พอใจเป็นพุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า : ประสูติ  
กลางดิน ตรัสรู้ สอน กลางดิน อยู่กลางดินนิพพานกลาง  
ดิน. ขอให้ถือเอาประโยชน์อย่างนี้ให้ได้ ให้เต็มที่ ให้มาก  
เต็มที่เลย, อยู่ที่บ้านก็คงจะหาโอกาสนั่งกลางดินยาก เพราะ  
ว่ามีศาลามีอะไรสวยงาม. เดียวนี้ศาลาของเราวัดนี้ ใช้กลาง  
ดินอย่างนี้, รับแขกผู้มีเกียรติที่สุดก็กลางดินอย่างนี้แหละ  
ตรงนี้แหละ, นายกรัฐมนตรีมานั่งตรงนี้แหละ. เออละ,  
เป็นอันว่า ทำพุทธานุสสติระลึกถึงพระพุทธเจ้ากันเสีย  
ให้ดีเต็มที่, แล้วก็จำไป กลับไปบ้าน ว่ามาที่สวนโมกข์ไค้ นั่ง  
กลางดินอย่างนี้, จำไปให้แม่นยำเลย.

ที่นี้จะพูดเรื่องอะไรก็ ก็เป็นที่ทราบกันอยู่แล้ว จะ  
พูดเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ; เป็นสมาคมผู้สูงอายุ, ชื่อนี้  
ก็มีความสำคัญมากเหมือนกัน ถ้า สูงอายุจริง มันสูงทาง

จิตใจ ไม่ได้สูงทางเนื้อหนัง เหมือนวัวแก่ควายแก่, สัตว์  
 แก่ นั้นสูงอายุทางเนื้อหนัง มันไม่ค่อยมีความหมายอะไร.  
 ถ้า สูงอายุทางจิตใจ ก็หมายความว่า รู้เรื่องต่างๆ สมกับที่  
 ว่าเกิดมานาน, เกิดมานาน ข้อนี้เขาก็นิยมกันมาก เรียกว่า  
 รัตติกัญญ — ผู้รูราตรีนาน, เป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่เชอพง  
 เป็นรัตติกัญญูรูราตรีนาน. นั้นหมายความว่ารู้อะไรมาก, รู้อะ  
 ไรมากสมกับที่มันเกิดมานานอายุยาว.

เดี๋ยวนี้กลัวว่ามันจะไม่มีอะไรมากสมกับที่เกิดมานาน,  
 กลัวว่ามันจะโง่เท่าเดิม โง่เท่าเดิมไปจนตาย; ถ้าอย่างนั้นแล้ว  
 ก็ไม่มีตอก, ไม่มีผู้สูงอายุคอกด้ายโง่เท่าเดิมไปจนตาย.  
 มัน จะต้องรู้จักแก่คือมาก มากด้วยสติปัญญา ความชำนาญ  
 ความเชี่ยวชาญ ในสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ชีวิต, รู้อะไรมาก  
 ฉลาดมากกว่าเด็ก ๆ นั้นแหละจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุ.

เดี๋ยวนี้เราผ่านมามาก มานาน แล้วรู้อะไรมากพอ  
 ที่จะสั่งสอนเด็ก ๆ หรือว่าเป็นตัวอย่างอันดีแก่เด็ก ๆ ได้หรือ  
 ไม่? หรือจะเปรียบเทียบอีกทางหนึ่งว่า เมื่อมีอายุมากเข้า

ชีวิตนั้นเยือกเย็น เป็นสุข สงบลงมากหรือไม่, หรือ  
 ว่ายังโง่เหมือนกับเด็ก ๆ ยังวุ่นวายเหมือนกับเด็ก ๆ ยังทำอะไร  
 ไม่ถูกเรื่องถูกราวเหมือนกับเด็ก ๆ; อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นที่  
 น่าเสียดาย ขอให้พิจารณาดูให้ดี ๆ.

เด็ก ๆ เกิดมา ก็รู้แต่เรื่องกินกับเรื่องเล่นนี่เป็น  
 ธรรมดา, เด็ก ๆ เกิดมารู้แต่เรื่องกินรู้แต่เรื่องเล่น จนกระทั่ง  
 เป็นเด็กวัยรุ่น. ครั้น เป็นหนุ่มสาว เรื่องกามารมณ์ก็เข้ามา,  
 เรื่องเพศเรื่องกามารมณ์นั้นก็เข้ามา เป็นสิ่งสูงสุดของคนหนุ่ม  
 คนสาว, แล้วต่อมาก็มีบ้านมีเรือน. เป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ก็  
 เลื่อนขึ้นไปเรื่องทรัพย์สินสมบัติพัสถาน บ้านช่องเงินทอง ข้าว  
 ของอะไรต่าง ๆ เป็นสิ่งสูงสุด.

ทีนี้จะไปไหน? ถ้าว่ามัน ก้าวหน้าต่อไป มันก็ต้อง  
 ไปมากกว่านั้น เขาก็ไปเรื่องหาความสงบ ทางจิตทางใจ :  
 เรื่องบุญเรื่องกุศล เรื่องสมาธิเรื่องภาวนา, แม้ไม่ถึงอย่างนั้น  
 ก็พอใจในความสงบ มอบทรัพย์สินสมบัติให้ลูกให้หลาน ตัวเอง  
 ก็หาความสงบ.

ที่นั่นก็ยังไกลไปอีก ก็เข้าวัดเข้าวา, ถ้ายังไกลไปอีก ก็ยังสอนผู้อื่น เป็นคนแก่ที่มีความรู้มาก สอนคนทั้งหลายได้ ใครมีปัญหาอะไรก็มาถามคนแก่คนนี้ได้, เขาก็จะตอบให้ได้ อย่างดี ว่าควรทำอย่างนี้ ควรทำอย่างนี้ เพราะว่าผ่านมาแล้ว.

นี่ทำให้คิดเอะว่า ถ้าเป็นไปอย่างถูกต้องนั้น มันเลื่อนชั้นนะ, มันเลื่อนชั้นสูงขึ้น, สูงขึ้น มีความรู้ มีความฉลาดสามารถ มีประโยชน์มากขึ้น ก็เรียกว่าใกล้นิพพานมากขึ้นนั่นเอง ถ้ามันเดินไปถูกต้อง. ถ้าไม่ถูกต้องมันเดินผิดทาง มันก็ถอยห่างไปได้เหมือนกัน, ยิ่งแก่ยิ่งใกล้นิพพาน มันไม่ถูกต้อง, ยิ่งแก่มันยิ่งต้องใกล้นิพพาน คือใกล้ความสงบ มีความสงบมากขึ้น ขอให้สนใจให้ดี ๆ.

### ควรศึกษาภูมิ ๔ ของจิตใจ.

เรื่องนี้อาตมาอยากจะทำให้รู้จักพิจารณาโดยหลักธรรมะ ที่มีอยู่เป็นหลักโบราณแต่ศึกษามานานที่เขาเรียกว่าจิตใจนี้มีอยู่ ๔ ภูมิ, ทั่วด้วยกัน ๔ ชั้นนั่นแหละ ๔ ภูมิคือ ๔ ชั้น.

ชั้นแรกคือ กามาวจร มันก็ชอบของน่ารักน่าใคร่  
 น่าพอใจ เอรีตอร้อย สนุกสนาน สวยงาม, นี่เป็นภุมิ  
 กามาวจร ซึ่งก็เป็นกันมาแล้ว ตั้งแต่เด็กจนวัยรุ่นจนหนุ่มสาว  
 ก็เรียกว่า ภุมิกามาวจร คือ จิตพอใจในกาม, ในสิ่งที่  
 เรียกว่า กาม.

ที่<sup>๕</sup>ขั้นสูงขึ้นมา มันเลื่อนชั้นขึ้นมาสูงกว่านั้น ก็  
 พอใจในรูปาวจร คือ รูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม, รูป  
 ธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือเรื่องกามเรื่องเพศนั้นเข้าใจแล้ว  
 ก็มาเอาแต่เรื่องไม่เกี่ยวกับกาม เช่นจะเป็นวัตถุสิ่งของ แก้ว  
 แหวน เงินทองอะไรก็ได้ ไม่ได้เกี่ยวกับกาม, แต่เป็นรูป  
 วัตถุ. แต่ถ้าเรื่องทางจิตใจ, เป็นเรื่องทางจิตใจก็พอใจ  
 ในรูปฌาน คือ ความสุขเกิดจากสมาธิที่มีรูปเป็นอารมณ์,  
 สมาธินั้นมีรูปธรรมล้วน ๆ เป็นอารมณ์ ได้ความสงบสุขจาก  
 รูปฌานก็พอใจ ในขั้นที่สองนี้เรียกว่ารูปาวจร.

นี่ต่อมาเห็นว่า รูป<sup>๕</sup>นี้ก็ยังคง ยังเปลี่ยนแปลง ยัง  
 กระต้าง ยังอะไรต่างๆ, เลื่อนขึ้นไปเป็นอรูป, อรูป ไม่  
 มีรูป. ถ้าจะพูดอย่าง คนธรรมดาสามัญ ก็ไปชอบบุญ

กุศล เกียรติยศ ชื่อเสียง อะไรไปในทางโน้นแล้ว, ไม่ได้ชอบตัววัตถุข้าวของเงินทองอะไรแล้ว เลื่อนไปชอบที่ไม่มีรูป เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นเกียรติยศ เป็นชื่อเสียง เป็นอะไรก็ตามแล้วแต่จะเรียก. แต่ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจ ก็ชอบความสุขที่เกิดมาจากสมาธิที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ที่เขาเรียกว่าอรุณภาพ, ความสุข<sup>นี้</sup>เกิดมาจากสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์ เป็นอากาศ, เป็นวิญญาณ, เป็นความไม่มีอะไร, เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนะ ในที่สุดมันเลื่อนมาอย่าง<sup>นี้</sup> ภูมิที่สี่เป็นโลกุตตรภูมิ.

เอามารวมกันแล้ว สรุปความสั้น ๆ ก็ว่า เราเคยชอบเรื่องวัตถุ ทางเอรีคอร้อย สวยงาม สนุกสนาน เป็นกามารมณ์ จนกว่าจะหมดเขตของหนุ่มสาว, เป็นพ่อบ้านแม่เรือนก็ชอบเงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติพิสดาน วิวสวยไร่นา. ถ้าว่ามันเลยนั้นขึ้นไปอีก มันเป็นอย่าง<sup>นี้</sup> ก็ขึ้นไปหาบุญหากุศล, หาสิ่งที่สูงขึ้นแหละ โดยมากก็เป็นเรื่องบุญเรื่องกุศลนั้นแหละ นี่มันเลื่อนขึ้นอย่าง<sup>นี้</sup> ถ้ามันไปได้ไกลกว่านั้นอีก มันก็เป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนคน.



ในเรื่องทำให้ถูกต้องสำหรับจิตใจจะปกติ นี่เห็นใหม่ว่า จะเป็นผู้สูงอายุ<sup>๕</sup>นั้นจะต้องมีจิตใจอย่างไร, จะเป็นผู้สูงอายุ โดยถูกต้อง<sup>๖</sup>นั้น จิตใจจะต้องมีจิตใจอย่างไร จึงจะเรียกว่ามีความสูง<sup>๗</sup>ที่ถูกต้อง ที่แท้จริง.

ถ้าพูดให้ลึกไปอีกหน่อยกว่า ไม่รู้อะไรก็ทำบาปกัน โดยมากแหละ, เป็นทุกข์ ต่อมาก็ค่อยๆ รู้อะไรไม่ทำบาป ทำบุญ แล้วยังเป็นสุข. ที่นั่นยังมีสูงขึ้นไปอีกกว่านั้น จะอะไร, มันคือ ว่าง คือเป็นนิพพาน เป็นว่างไม่มีความรบกวน. เป็นบาปหรือเป็นชั่วเป็นทุกข์<sup>๘</sup> มันทนไม่ไหว ใครๆ ก็ทนไม่ไหว ก็หลีกเลี่ยง, หลีกเลี่ยงพ้นมาได้ มาถึงบุญ มาถึงดี มาถึงสุข มันก็ยุ่งไปตามแบบสุข, จึงต้องเลื่อนขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นแบบว่าง ถึงว่าง คือเลื่อนชั้นนิพพาน

นี่เข้าใจกันให้ชัดว่าหลักใหญ่ๆ มันมีว่า จากชั่วมา ถึงดี, ถ้าเห็นว่าดีมันก็ยุ่งตามแบบดี วุ่นตามแบบดี ก็เลื่อนขึ้นไปถึงชั้น ว่าง, ว่าง ไม่ชั่วไม่ดี เนื้อชั่วเนื้อดี. หรือว่าถ้ามีทุกข์, เอา<sup>๙</sup>มีทุกข์ ก็ดีนรรจนพ้นทุกข์ มา<sup>๑๐</sup>มีสุข, ก็ยุ่งไปตามแบบสุข มีความวุ่นวายไปตามแบบคนที่มีความสุข.

ก็เลื่อนขึ้นไปแบบว่าง คือ นิพพาน, ไกลนิพพาน ; คน  
มีบาปยุ่งแบบคนมีบาป คนมีบุญยุ่งไปตามแบบคนมีบุญ  
หาความสงบสุขไม่ได้ เลื่อนจากบุญก็ถึงว่าง, คำว่าว่าง ๆ นี้  
ไม่มีอะไรบกวน.

บททวน อีกที่ว่า จากชั่วถึงดี, จากดีก็ถึงว่าง,  
ว่างนั้นแหละที่สุดแหละ. จากบาปไปถึงบุญ ยุ่งนักไม่เอา,  
เลื่อนขึ้นไปเป็นแบบว่าง. จากบาปมาถึงบุญ จากบุญมาถึง  
ว่าง นึกทุกข์ไม่ไหว เลื่อนจากทุกข์มาถึงสุข สุขก็ยุ่งไป  
ตามแบบสุข ต้องเหนื่อยกระหืดกระหอบไปตามแบบสุข,  
เลื่อนอีกทีก็ถึงว่าง.

กำหนดดูให้ดี : จากชั่วถึงดี, จากดีถึงว่าง, จาก  
บาปถึงบุญ, จากบุญถึงว่าง, จากทุกข์ถึงสุข จากสุขถึงว่าง.  
คนโง่ไม่ชอบความว่างแล้วไม่รู้ด้วย ไม่รู้จักด้วย ไม่เข้าใจด้วย,  
ชอบวุ่นวาย ชอบเอร็ดอรร้อย ชอบสนุกสนาน แก่หงก ๆ แล้ว  
ยังเต็มว่า, ไม่รู้ว่าสิ่งที่เป็นความสุขแท้จริง, สงบสุขแท้จริง  
นั้นมันคือความว่าง. เทวดาบนสวรรค์ก็วุ่นวายด้วยกามา  
รณณ์ไม่ว่าง, ต้องเลื่อนไปชั้นพรหม เลยชั้นพรหมขึ้นไป

อีกจึงจะว่าง, สุตชั้นพรหมขึ้นไปอีกมันจึงจะว่าง คือ นิพพาน.

นี่ผู้สูงอายุทั้งหลาย จะต้องรู้จักความว่าง ว่าไม่มีอะไรรบกวน, ไม่มีอะไรเบียดเบียน ไม่ท้อใจ ไม่เสียใจ. เสียใจมันก็ธรรมดา, ตีใจมันก็เหนื่อยตามแบบตีใจนะ ตีใจนะกินข้าวไม่ได้นะ, ถูกลอตเตอ์รางวัลที่ ๑ แล้วกินข้าวไม่ลงนะ เพราะความตีใจมันสั้นระรัวๆ. ความตีใจไม่ใช่ความสงบ ไม่ใช่ความสงบสุข, มันต้องหยุดอีกทีหนึ่ง ไม่ท้อใจ ไม่เสียใจ ไม่ตีใจ จึงจะว่าง. ว่างนี้เรียกว่าวิเวกก็ได้, วิเวกไม่มีอะไรรบกวน เต็มๆโดยแท้จริง ไม่มีอะไรรบกวน, ของภายนอกก็ไม่รบกวน ของภายในก็ไม่รบกวน ของภายนอกเช่นลูกเล็กเด็กแดงอะไรต่างๆ อยู่ภายนอกเป็นคน คนนั้นก็มารบกวน, ของภายในก็ไม่เกิดกิเลสใดๆ ขึ้นมารบกวน, ว่าง นี้วิเวก วิเวก นั้นแหละ คือสิ่งที่จะดับอยู่ข้างหน้า, พระนิพพานดับอยู่ข้างหน้า : จากชั่วถึงดี จากดีถึงว่าง คือ นิพพาน, จากทุกข์ถึงสุข จากสุขก็ถึงว่าง คือนิพพาน.

อยากจะให้เข้าใจคำว่าว่างกันเสียให้ที ๆ; ถ้าไม่  
ว่างนั้นมันถูกปรุงแต่ง ๆ ๆ, นิ่งไม่ติดดอกจะต้องปรุงแต่ง  
ให้ทำนั่นทำนี่คิดนั่นคิดนี่ ปรารณานั่นปรารณานี้ ไม่มี  
เวลาสงบแห่งจิต, ถ้าว่างก็ไม่มีอะไรปรุงแต่งชั่วๆ หา  
ความสงบได้ลึกซึ้งถึงจิตใจ.

**เห็นความเป็นเช่นนั้นเองแล้วจะพบความสงบ.**

ขอให้ท่านเปรียบเทียบดู ด้วยการมาเที่ยวนี้ อยู่  
ลำบากมาเที่ยวภาคใต้ มันเพื่อประโยชน์อะไร? ถ้าเพื่อ  
ประโยชน์แก่สนุกสนาน มันก็เหมือนกับลูกเด็ก ๆ นั้น  
แหละ ไม่ใช่คนสูงอายุดอก. ถ้ามาเที่ยวเพื่อดู เพื่อเล่น  
เพื่อกิน เพื่อเอร็ดอร่อยสนุกสนานแล้ว ไม่ใช่คนสูงอายุดอก,  
เป็นลูกเด็ก ๆ อีกนั่นแหละ. ถ้าเป็นคนสูงอายุ จะต้อง  
มาให้เห็นสิ่งที่ลึกกว่านั้น อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็น  
อย่างไร, แล้วก็เห็นว่า มันเช่นนั้นเอง, ไม่ต้องมาก็ได้.  
อย่างมาเที่ยวนี้ถ้ามาทั่ว ๆ ไปแล้ว เห็นว่า โอ! นี่มันก็เช่นนั้น  
เอง แค่นั้นเอง เท่านั้นเอง ไม่ต้องมาก็ได้; ถ้าอย่างนั้นก็  
เป็นคนสูงอายุแหละ ไม่ใช่ลูกเด็ก ๆ. ถ้ายังมาชอบสนุกสนาน

ชอบแปลกประหลาดตื่นเต้นอะไรอยู่ ยังเป็นลูกเด็ก ๆ อยู่  
นั้นแหละ.

นี่ชอบบอกกันตรง ๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจ อยากจะโกรธ  
ก็โกรธแล้วกัน แต่จะบอกอย่างนี้แหละว่า ถ้าว่าไปแล้วไม่  
เห็นเช่นนั้นเองแล้วก็ไม่ใช่ที่สุด, ไปกิน ไปเล่น ไป  
สนุกสนาน ไปอะไรอย่างที่เขาไปเที่ยว, หนุ่มสาวเขา ไปเที่ยว  
กันโดยมากนั้นแหละ ไม่ใช่ความสงบเลย. แล้วก็รีบ  
เห็นเสียซิ ไปเที่ยวที่ไหน ประหลาดสวยงามอย่างไร โอমন  
ก็เช่นนั้นเอง มันก็เช่นนั้นเอง ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง  
ไม่ต้องมากก็ได้, ไม่ต้องมากก็ได้.

ความเป็นเช่นนั้นเองนี้สำคัญมาก ใครเห็นเช่น  
นั้นเอง, เช่นนั้นเอง, คนนั้นบรรลุนิยามสูงสุด ถึง  
ขนาดที่เรียกว่าเป็น ตถาคตเลย. ตถาแปลว่า เช่นนั้น  
หรือ เช่นนั้นเอง, คตะแปลว่า ถึง, ตถาคตะแปลว่า ถึง  
เช่นนั้นเอง, เป็นพระอรหันต์ เห็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง.  
ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่วิตกกังวล  
ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่อิจฉาริษยา ไม่หึง ไม่หวง ไม่ยกตนข่มท่าน

ไม่กล่าวคำขัดแย้ง ไม่เห็นอะไรว่าเป็นของแปลก. ถ้ายังไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็ต้องรัก มันเห็นแปลกไม่ใช่ธรรมดา มันก็รัก, หรือมันก็โกรธ หรือมันก็เกลียด หรือมันก็กลัว หรือมันก็ตื่นเต้น.

เอาอย่างนี้กันก่อนก็ได้ เพราะไม่เห็นว่าเป็น เช่นนั้นเอง มันก็หลงรักในทางหนึ่ง, อีกทางหนึ่งเมื่อไม่ได้อย่างใจ มันก็โกรธ ก็ขัดใจ, อีกทางหนึ่งก็เกลียด ให้โง่ให้เหนื่อย แล้วก็กลัว กลัวให้ลำบาก แล้วก็ตื่นเต้น ตื่นเต้นเห็นอะไรแปลกก็ตื่นเต้น ไปถึงที่นั่นก็ตื่นเต้น ไปถึงที่นั้นก็ตื่นเต้น, นี่ก็คนโง่ ไม่เห็นเช่นนั้นเอง. แล้วมันก็มีผลไปถึงวิตกังวลอาลัยอาวรณ์ นอนหลับยากแหวะ นอนหลับยาก. ถ้าคนไม่เห็นเช่นนั้นเอง ก็เป็นห่วง อยู่เสมอ แล้วมันก็หวงมันก็หึง, หวงมากนักรักมันก็คือหึง เพราะมันไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, มันไม่เห็นนี่ มันก็รักมากก็หวงมากถึงขนาดหึง, แล้วมันก็ยกตนข่มท่าน ว่ากูมีอะไรดีกว่ามึงแหวะ, แล้วมันก็จะไม่ยอม มันจะขัดแย้ง ขัดแย้งเสมอไปแหวะ แล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง.

## ๘ ๗ ๘ ๘ ๘<sup>๕</sup> เห็นเข่นตนเอง คือเห็นสิ่งสูงสุด.

นี่ขอให้รู้ไว้ว่า <sup>๕</sup>นี้แหละคือเครื่องทดสอบว่า สูงแล้ว หรือยังหรือยังต่ำอยู่ ; ถ้าเห็นเข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง เข่น<sup>๕</sup>นั้นเองแล้ว ก็เรียกว่าสูง จนจิตไม่หวั่นไหว. ที่เป็นกันอยู่มาทุก ๆ เช่นว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เห็นว่า ความเกิดก็เข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง, ความแก่ก็เข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง, ความเจ็บก็เข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง, ความตายก็เข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง, ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัวอะไรกับมัน. ถ้าเห็นเข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง อย่าง<sup>๕</sup>นี้เรียกว่าเก่งมาก เก่งไปถึงจนที่สุดแหละ, จนเห็นว่ามันเข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

ที่<sup>๕</sup>นี้ยังโง่อยู่ มันก็เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของแปลก เป็นของเหลือวิสัย, เป็นของอะไรต่าง ๆ นา ๆ แล้วก็กลัว แล้วก็เป็นทุกข์ ; อย่าง<sup>๕</sup>นี้ยังไม่เห็นเข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง ยังเห็นโลกน้อย ยังรู้จักชีวิตน้อย ยังเหมือนกับเด็ก ๆ.

ถ้าเป็นคนแก่จริง มันก็ต้องเห็นสูงกว่<sup>๕</sup>นั้น, เห็นเข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง นั้นเอง : ความเจ็บไข้ก็เข่น<sup>๕</sup>นั้นเอง,

ความแก่ก็เช่นนั้นเอง, ความตายก็เช่นนั้นเอง หรือภิกษุ  
 รักษาหายก็เช่นนั้นเอง, ยานนั้นก็เช่นนั้นเองเหมือนกัน, มัน  
 ทำหน้าที่เช่นนั้นเอง. เห็นเช่นนั้นเองนั่นแหละ เห็น  
 สูงสุดในพระพุทธศาสนา, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
 สุกุญฺญาอะไรก็ตาม มันรวมไปที่เห็นเช่นนั้นเอง : เห็น  
 อนิจจัง ว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง นี่มัน  
 ไม่เที่ยง, ทุกขัง ๆ ทนยากลำบาก ถูกบีบคั้น อยู่ด้วยความ  
 ไม่เที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง, แล้ว อนัตตามันไม่มีตัวคนที่  
 ทนได้ มันก็เช่นนั้นเอง, เรียกว่าไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตน  
 มันก็เช่นนั้นเอง, เป็นสุกฺญฺญา เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย  
 อยู่เนื่องนิจ ว่าอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา ก็เช่นนั้น  
 เอง. รวมความแล้วเห็นเช่นนั้นเอง คือเห็นสิ่งสูงสุด  
 กว่าสิ่งใดหมด เห็นแล้วเป็นพระอรหันต์ เป็นพระ  
 ตถาคต.

นี่ขอให้คำนวณดู ว่าเราได้เลื่อนมาในลักษณะนี้หรือ  
 เปล่า? ถ้าเป็นผู้สูงอายุแท้จริงตามความหมายในพุทธ-  
 ศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจัง มากขึ้น, เห็นทุกขัง มากขึ้น,  
 เห็นอนัตตา มากขึ้น, เห็นสุกฺญฺญา มากขึ้น, เห็นอิทัป-



บ้จยตา มากขึ้น, เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีความรู้สึกชนิดที่ยินตียินร้าย. ชอบใจ ก็ยินดี ไม่ชอบใจก็ยินร้าย, อย่างนี้ยังโง่มาก มันไม่ได้คิด ไม่ได้สังเกต ไม่ได้ศึกษา ตลอดเวลาที่ผ่านมาแล้ว. ถ้าศึกษากันอย่างดีก็จะเห็นว่า มันเช่นนั้นเอง แทะละ; ที่มันไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจมันก็เช่นนั้นเอง, ที่น่ารักน่าพอใจ มันก็เป็นเช่นนั้นเอง; อย่างหนึ่งก็ทำให้อยากได้ อยากเอา อยากเป็น, อีกอย่างหนึ่งก็ทำให้ไม่อยากได้ ไม่อยากเอา ไม่อยากเป็น อยากจะฆ่า อยากจะทำลายเสีย, นี่มันเรื่องยุ่ง เรื่องปรุงแต่ง มิใช่ความสงบ.

### ทดสอบตนเองบ้างว่าสูงอายุหรือยัง.

เดี๋ยวนี้ก็เกิดมาอายุหลายสิบปีแล้ว มันก็ควรจะใคร่ครวญดู อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไรมาตั้งแต่ อ่อนแต่ ออก ตั้งแต่เป็นเด็ก เป็นเด็กวัยรุ่น, เป็นหนุ่มเป็นสาว, เป็นพ่อบ้านแม่เรือน, เป็นคนสูงอายุ เป็นคนแก่ หง่อม คนเฒ่า มันมีอะไรเป็นอย่างไร. ทำไมจะต้องไปหลงรัก หลงเกลียด หลงโกรธ หลงกลัว หลงตื่นตื่นกับมัน,

นี่เป็นเครื่องวัดที่แน่นอน ขอให้เอาสิ่งเหล่านี้ไปเป็น  
 เครื่องวัด ว่าสูงอายุแล้วหรือยัง, หรือว่ายิ่งขึ้น ๆ ลง ๆ ฟุ ๆ  
 แพบ ๆ เทียว ๆ แห่ง ๆ บวม ๆ อะไรอยู่ เหมือนกับเด็ก ๆ,  
 เหมือนกับเด็ก ๆ.

นี่อาตมาพูดอย่างนี้ ก็เพื่อว่าจะให้สำเร็จประโยชน์  
 ในการที่จะเป็นผู้สูงอายุ ในการที่จะตั้งชุมชน สมภาคมของผู้สูง  
 อายุ คือ ชนะโลก ชนะอายุ ไม่เหมือนกับเด็ก ๆ อีกต่อไป.  
 เด็ก ๆ ก็ยกให้เขาเด็ก, เขาจะต้องรัก ต้องโกรธ ต้องเกลียด  
 ต้องกลัว ต้องตื่นเต้น ต้องวิตกกังวล เพราะเขายังไม่รู้อะไร,  
 เด็ก ๆ เขาไม่มีความรู้มาแต่ในท้องเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
 ก็ยกยให้ที่เด็ก ๆ จะต้องหลงใหลอย่างนั้นอย่างนี้ หลงใหลใน  
 ของสวย ของงาม ของไฟเราะ ของหอม ของอร่อย ของนึ่ม  
 นวล ของอะไรก็ตามใจ เป็นเรื่องของเด็ก ๆ. แต่เมื่อผู้  
 ใหญ่ผ่านมาพอสมควรแล้ว ก็เห็นเป็นของเช่นนั้นเอง  
 เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเองยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไปนั่นแหละคือว่าสูง  
 อายุยิ่งขึ้นไป, ถ้ายังมีความรู้สึกเหมือนกับเด็ก ๆ เทียว  
 หัวเราะเคียวร้องไห้ เคียวหัวเราะเคียวร้องไห้ อย่างนี้ ไม่ใช่  
 สูงอายุ.

ถ้าเป็นผู้สูงอายุต้องอยู่เหนือการหัวเราะและ  
เหนือการร้องไห้, ไม่ต้องมีการร้องไห้หรือหัวเราะ มันเฉย  
ได้เพราะเห็นว่ามันเท่านั้นเอง เช่นนั้นเอง, แค่นั้นเอง จะไม่ไป  
ให้ความสำคัญอะไรมากไปกว่านั้น. นี่คนแก่ๆก็วิเวก คือ  
สงบ ไม่มีอะไรกวน หรือกวนไม่ได้, ไม่มีอะไรปรุงแต่ง  
หรืออะไรปรุงแต่งไม่ได้, นี้เรียกว่า ไกลต่อพระนิพพาน มัน  
ไกลต่อพระนิพพานจนกระทั่งในที่สุดก็ปรุงแต่งไม่ได้, ปรุง-  
แต่งไม่ได้โดยประการทั้งปวง, เป็นวิสังขาร เป็นอสังขตะ  
หมด รอดไป พันไปฝั่งโน้น, ไม่อยู่ฝั่งนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยการ  
ปรุงแต่ง ด้วยความทุกข์ ด้วยหัวเราะและร้องไห้.

ขอให้ศึกษาเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ในสิ่งที่  
ไม่เคยเห็นและไม่เคยรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง : เด็ก ๆ ชอบขงเล่น  
ของอร่อยเตียนมันก็เช่นนั้นเอง, กามารมณ์ของคนหนุ่มสาว  
ก็เช่นนั้นเอง, เงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติของพ่อบ้าน  
แม่เรือนก็เช่นนั้นเอง, แล้วก็ชอบความสงบ ความไม่กระโดด  
โลดเต้น ความไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ฟูไม่แฟบไปตามอารมณ์นั้น ๆ.

นี่อาตมากับบอกตรง ๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจคอกว่า ถ้า  
 จะเป็นผู้สูงอายุกันแล้วต้องเป็นอย่างนี้, และมันก็เป็นหลักที่  
 อาตมาเองก็ถืออยู่อย่างนี้ ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ เพื่อความเป็นผู้  
 สูงอายุ. ขอให้ใช้คำว่า สูง สูง สูง นี้ให้ถูกต้อง; ถ้า  
 สูงมันก็อยู่เหนือแหละ เหมือนกับว่าภูเขาสูง อะไรสูง น้ำมัน  
 ไม่ท่วมแหละ มันอยู่เหนือเพราะมันสูง. ขอให้สูงจนไม่  
 มีอะไรท่วม, ความทุกข์ก็ไม่ท่วม, กิเลสก็ไม่ท่วม, อะไรๆ  
 ก็ไม่ท่วม, ไม่มีอะไรท่วมจิตใจได้ เพราะว่าจิตใจมันสูงเสีย  
 แล้ว.

### จิตใจสูงได้เพราะรู้อย่างถูกต้อง.

สูงเพราะเหตุอะไร สูงเพราะรู้—รู้—รู้ อย่างถูก  
 ต้องตามที่เป็นอย่างจริง ว่าอะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไร,  
 แล้วก็ไม่ต้องตื่นตกใจอะไรหมด, ไม่รักอะไร ไม่โกรธอะไร ไม่  
 กลียดอะไร ไม่กลัวอะไร, ไม่ต้องตื่นตกใจอะไร. นี้อย่างชอบ  
 ของเล่น, บางทีคนแก่ๆ ยังไปชอบดูมวย ไปดูกายกรรม ไป  
 ดูอะไรที่มันน่าตื่นตกใจ, นี้เพราะยังไม่เห็นว่าเช่นนั้นเอง.  
 ถ้าเขาไปโลกพระจันทร์ได้ ก็ตื่นตกใจ ที่จริงมันก็เช่นนั้นเอง

แหละ, เมื่อทำถูกต้องตามเรื่องนั้นมันก็ไปโลกพระจันทร์ได้  
ไม่น่าตื่นเต้นอะไร เป็นเรื่องธรรมดาๆ.

นี่ความที่ว่าสูง สูง สูงจนอะไรท่วมไม่ได้ : กิเลส  
ท่วมไม่ได้, ความโลภท่วมไม่ได้, ความโกรธท่วมไม่ได้  
ความหลงท่วมไม่ได้, ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ เพราะมันไม่ไป  
หลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด แล้วมันไม่เกิดกิเลส, แล้วมัน  
ไม่เกิดความทุกข์ดอก. ความทุกข์ เกิดได้ เพราะมีกิเลส,  
กิเลสมันเกิดเพราะไม่รู้ตามที่เป็นอย่างจริง ว่ามันเช่นนั้นเอง  
มันจึงโง่ไป ว่าน่ารัก น่าเกลียด ว่าได้กำไร ว่าขาดทุน ว่าแพ้  
ว่าชนะ ว่าสวยว่าไม่สวย เป็นคู้ๆ ไปทุกคู้ ไม่รู้จักสับ ก็ร้อยคู้  
มันโง่เป็นคู้. ที่จริงมันเป็นเช่นนั้นเอง ในเรื่องเหล่านี้มัน  
เช่นนั้นเอง เพราะมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, เป็นไปตาม  
วิสัยโลก เป็นไปตามธรรมดาโลก.

เพราะไม่เห็นว่ามันเช่นนั้นเองมันจึงเห็นเป็นดี  
เป็นชั่ว, เป็นได้เป็นเสีย, เป็นบุญเป็นบาป, เป็นสุขเป็นทุกข์,  
เป็นแพ้เป็นชนะ, เป็นมั่งมีเป็นยากจน เป็นอะไรต่างๆ.

ที่จริงมันก็คือเช่นนั้นเอง คือเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย  
ของมันเช่นนั้นเอง. เมื่อเราต้องการจะไม่ยากจน ก็  
ทำให้ถูกต้องตามเรื่อง เช่นนั้นเองของความไม่ยากจน มัน  
ก็ไม่ยากจน, อยากรวยก็ทำให้ถูกต้องตามเรื่องของดี ก็ดี  
แต่ถ้า ถ้าไปยึดมันเข้าแล้วมันกดเอาทั้งนั้นแหละ : บุญ  
ก็ดีความสุขก็ดี อะไรก็ดี ถ้าไปยึดมันถือมันว่าเป็นตัวเราเป็น  
ของเราแล้ว มันหนักอกหนักใจ, นอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ.

### ๔๕ ๕ ๖ มหรือเป็นไม่ถูกต้อง เพราะความยึดมั่น.

ขอให้ไปดูในเรื่องนี้ว่า ถ้าไปยึดมันว่าเป็นตัวเรา  
หรือเป็นของเราแล้ว มันก็หนักอกหนักใจนอนไม่หลับทั้ง  
นั้นแหละ; เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดมันถือมัน เอามาเป็น  
เราเป็นของเราเลย ให้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั้น  
เอง. ถ้าเราจะเอามากินมาใช้มาเกี่ยวข้อง ก็ให้รู้จักเช่น  
นั้นเอง ใช้อย่างเช่นนั้นเอง, อย่าเอามาเป็นตัวกู เอา  
มาเป็นของกู, ให้มันเป็นเช่นนั้นเองตามธรรมชาติ.

เงินทอง ข้าวของ วัควาย ไร่นาก็มีอย่างเช่นนั้น  
เอง, จะกินจะใช้ก็ทำไปอย่างเช่นนั้นเอง. อย่าเอามายึดมันถือ

มันว่าเป็นตัวกู เป็นของกู เป็นตัวเราเป็นของเรา, ให้มันเป็นเช่นนั้นเองไปตามธรรมชาติ. วัควายไร่นาก็ให้มันอยู่ในทุ่งนา, อย่ามาอยู่บนหัวของเจ้าของ นอนไม่หลับ. เงินเอาไปฝากไว้ในธนาคารก็อยู่ในธนาคาร, อย่ามาสูมอยู่บนหัวของเจ้าของแล้วนอนไม่หลับ. ลูกหลานเล่น ก็เหมือนกันแหละ ให้มันเป็นเช่นนั้นเอง ให้มันถูกต้อง อย่ามาสูมอยู่ในอกในใจจนคนแก่ๆ นอนไม่หลับ. นี่เพราะยึดมันถือมัน แล้วมันเป็นอย่างนั้นๆ, จะทำให้เป็นทุกข์ทรมาน เรียกว่า มันกัดเอา.

ถ้าปล่อยให้อยู่ตามธรรมชาติ มันก็ไม่ทำอันตราย, มันเป็นเช่นนั้นเอง. แต่พอเอามายึดถือว่าตัวกู-ของกู มันก็กัดเอาทันที, เพราะยึดมันถือมัน มันจึงกัดเอา. เหมือนกับว่าถ้าเรายกขึ้นมาหัวไว้ มือมันก็หนัก, ไม่หัวมันก็ไม่หนักมือ. ถ้าเราปล่อยวางเสียมันก็ไม่หนักมือ, พอเรามาหัวมาถือไว้มันก็หนักมือ, นั่นแหละคือมันกัดเอา. จะมีก็มี โดยที่ไม่ต้องยึดมันถือมัน มีอย่างถูกต้องตามเช่นนั้นเองก็มีได้, มีเงิน มีทอง มีอะไรก็มีได้ โดยไม่ต้องหนักอกหนักใจ. ถ้ามีไม่เป็นแล้วมันก็กัดเอา, มันหนักอกหนักใจนอนไม่หลับ,

เป็นบ้างมี, ฆ่าตัวเองตายก็มี เพราะมีเป็นตัวกูเป็นของกู.  
มันเกิดการเข้าใจผิดเป็นตัว เป็นของตัวขึ้นมา มันก็เห็น  
แก่ตัว.

### ๕ ๕ ๖ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

### เมื่อยคนนึกเกิดความเห็นแก่ตัว.

เมื่อเห็นแก่ตัวมันก็เกิดกิเลส เกิดความโลภ ความ  
โกรธ ความหลง เมื่อเกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความ  
หลง มัน ก็ต้องเป็นทุกข์ แหละ, แล้วมันก็ไม่รักผู้อื่น มัน  
ก็ไม่ช่วยใครดอก เพราะมันเห็นแก่ตัว มันก็ไม่เห็นแก่ผู้อื่น  
เพราะเห็นแก่ตัว มันก็ไม่เห็นแก่ธรรม, ไม่เห็นแก่ความ  
ถูกต้อง มันก็เห็นแก่ตัวเรื่อยไป. เคี้ยวในโลภนี้มีแต่  
คนเห็นแก่ตัว จึงเบียดเบียนกัน, เบียดเบียนกัน. คุช  
เบียดเบียนกันเท่าไร ที่ไหนก็ตาม เพราะเห็นแก่ตัวมันจึง  
เบียดเบียนกัน : เกิดเป็นคนมันมีกับคนยากจนเห็นแก่ตัวต่อสู้  
กัน, คนมันมีเป็นนายทุนก็เห็นแก่ตัว, คนยากจนเป็นกรรมกร  
ก็เห็นแก่ตัว เป็นคอมมิวนิสต์. นายทุนก็เห็นแก่ตัว,  
คอมมิวนิสต์ก็เห็นแก่ตัว, ก็ไต่กัดกันไม่มีที่สิ้นสุด. นี้  
มันเป็นเรื่องกิเลส เพราะไปยึดมันถือมันเป็นตัวเป็นของตัว,



แล้วก็มีของสวยของงามของหอมของเอร็ดอร่อยเพิ่มขึ้น ๆ  
ส่งเสริมความเห็นแก่ตัว.

เดี๋ยวนี้ ในโลกนี้มันยังเห็นแก่ตัว ก็เพราะมัน  
มีการส่งเสริม มีเครื่องส่งเสริม, มีของสวยของงามของ  
เอร็ดอร่อยมาส่งเสริม มันก็ยังเห็นแก่ตัว, มันก็ยังทำไปอย่าง  
เห็นแก่ตัว. ที่มีอำนาจวานาก็กอบโกยชุกครัด, ที่ไม่มีอำนาจ  
วานาก็ต่อสู้แย่งชิงทำลายไปตามเรื่องตามราว. สิ่งที่ส่งเสริม  
ให้กิเลสพอใจนั้นแหละ มันทำให้เห็นแก่ตัว,  
เรื่องสวย เรื่องไพเราะ เรื่องงดงาม เรื่องเอร็ดอร่อย เรื่อง  
บำรุงบำเรอนั้นแหละมันทำให้เห็นแก่ตัว.

### ปัจจุบันการส่งเสริมกิเลสมีมากขึ้น.

จะพูดเปรียบเทียบให้เห็นว่า สมัยก่อนมันไม่มีเรื่อง  
ส่งเสริมกิเลส อย่างนี้ คนไม่ค่อยเห็นแก่ตัว; กินข้าวกับ  
อะไรก็ได้, อยู่เรือนพอสถานประมาณอะไรก็ได้, แล้วก็ไม่ต้อง  
มีอะไรมาก. เดี่ยวนี้ มัน ไม่ได้ นะ มัน ต้องมี เรือน  
สวยงามหลายหลัง มีรถยนต์หลายคัน มีอะไรเครื่องใช้ ไม่ค่อย

ในบ้านในเรือนราคาเป็นแสนเป็นล้าน, แล้วกำลังต้องการ  
 อย่างนั้น แล้วโง่จนตาย ต้องการอย่างนั้น, ตายไปกับ  
 ความเป็นอย่างนั้น. คนนี้ไม่เคยสูงอายุนเลย มันยังเป็นเด็ก  
 บ้า ๆ บอ ๆ จนเข้าโลง, หลงใหลในสิ่งที่ปรุงแต่งเหล่านี้ :  
 เรื่อง อาหาร ก็ต้องดีที่สดุ เรื่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็ต้อง  
 ดีที่สดุ เรื่อง เครื่องใช้ไม้สอย บ้านเรือนก็ต้องดีที่สดุ,  
 แม้แต่เรื่องหยูก เรื่องยากก็ต้องดีที่สดุ ต้องเอรีคอร่อย ไม่  
 ชม, กินยาชมไม่ได้ต้องกินยาหวาน.

เมื่อเขาไม่มีไฟฟ้าใช้กันนั้นเขาสว่างกว่านี้ ช่วยฟัง  
 ให้ดี ๆ นะว่า, เมื่อมนุษย์ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ จิตใจ สว่าง  
 กว่าคนเดียววันที่มีไฟฟ้าใช้, เมื่อมนุษย์ยังทำน้ำแข็งไม่  
 เป็น ยังไม่มีน้ำแข็งจะกิน ไม่รู้จักน้ำแข็ง จิตใจเขาเยือก  
 เย็นกว่าคนเดียววันนี้นะ. เชื่อหรือไม่เชื่อ เมื่อยังไม่มีไฟฟ้า  
 ใช้ หัวใจของเขาสว่างกว่านี้ ไม่บ้าไม่ยึดถือมากเหมือนเดี๋ย  
 วนั้น, เมื่อไม่มีน้ำแข็งกิน กินน้ำธรรมดา หัวใจเขาเย็นกว่าสมัย  
 นี้มีน้ำแข็งกินเหลือเฟือ. เพราะมันส่งเสริมกิเลส ส่งเสริม  
 กิเลส มีไฟฟ้าใช้ก็ใช้เพื่ออะไรก็คิดดูเถิด, ใช้เพื่อส่งเสริม  
 สนุกสนาน สวยงาม เอรีคอร่อย อุปกรณ์ต่าง ๆ นานา

สารพัดอย่าง, ส่งเสริมกิเลสทั้งนั้น ที่ใช้ด้วยเครื่องไฟฟ้า, กินน้ำแข็ง นี้ก็เพื่อส่งเสริมความอร่อย, มันก็เป็นโทษของความอร่อย จนเดี๋ยวนี้อะไรก็ต้องใส่น้ำแข็งต้องแช่น้ำแข็ง, มันก็ไม่มี ความพักผ่อน แล้วมันก็ไม่เย็นเหมือนคนสมัยโน้น, คนป่าสมัยโน้นไม่มีน้ำแข็งกิน หัวใจมันเย็นกว่าคนที่สมัยมีน้ำแข็งกิน ลองไปคิดดู ไปใคร่ครวญดู ต้องคิดสักหน่อย ซ่อน ถ้าไม่คิดก็ไม่เห็นตอกต้องคิดกันสักหน่อย.

นี่ คนไม่รู้ความถูกต้อง ไม่รู้ความพอดี ไม่รู้ความสงบ, รู้แต่ปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ส่งเสริม ปรุงแต่ง ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป, ไม่มีความถูกต้องในการกระทำ เลยไม่มีพอใจอะไร มีแต่หิว — หิว — หิวต่อไป, ได้มาเท่านั้นก็หิวให้มากกว่านี้ แล้วก็หิวต่อไป, ได้มาเท่านั้นก็อยากมากกว่านั้น ก็หิวต่อไปหิวเรื่อยไป ไม่มีวันหยุดหิว; แล้วจะเรียกว่าผู้สูงอายุได้อย่างไร มันก็เท่าเดิมแหละ. ถ้ารู้จักลดกิเลสลดความหิว ลดความต้องการ เห็นว่าอโหสิ มันเช่นนั้นเองแหละ, มันก็เช่นนั้นเองแหละ นั่นแหละ เรียกว่ามีปัญญา มากสมกับเป็นผู้มีอายุ รู้จักความถูกต้อง ว่าจะต้องทำจิตใจอย่างไร คิดถึงอย่างไร, พุคจาอย่างไรให้มันถูกต้อง ก็คือธรรมะ ธรรมะคือความถูกต้อง.

## ๕. ๖. ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง.

หน้าที่ทุกหน้าที่ทำให้ถูกต้อง แล้วก็จะมีความสุข, หน้าที่ๆ นั้นแหละ คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ, คนเหล่านี้ปากพูดว่าเคารพพระพุทธเจ้า แต่ไม่เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ. พระพุทธเจ้าเคารพอะไร? พระพุทธเจ้าทรงเคารพธรรมะ, ธรรมะคืออะไร? ธรรมะคือหน้าที่.

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วใหม่ๆ ท่านถามตัวเองว่า นี่จะเคารพอะไรต่อไปนี้ เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว, ใครควรจะไปใคร่ครวญมา โอ เคารพธรรมะ เคารพธรรมะ จึงประกาศออกมาว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีต ในอนาคตในปัจจุบัน ล้วนแต่เคารพธรรมะ, เคารพธรรมะ คือหน้าที่ ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง. เป็นพระพุทธเจ้าก็ทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าก็จะ เป็นพระพุทธเจ้า, ถ้าไม่ทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่ พระพุทธเจ้าดอก.

เราทั้งหลายเหล่านี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำหน้าที่ ของคนก็ไม่เป็นคนดอก; ถ้าทำหน้าที่ของเด็กก็เป็นเด็ก,

ทำหน้าที่ของวัยรุ่นก็เป็นวัยรุ่น, ทำหน้าที่ของหนุ่มสาวก็เป็นหนุ่มสาว, ทำหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนก็เป็นพ่อบ้านแม่เรือน, ทำหน้าที่ของคนแก่ก็เป็นคนแก่, ทำหน้าที่อะไรก็เป็นอย่างนั้นแหละ. เพราะฉะนั้นหน้าที่เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ถูกต้อง, อยากรจะเป็นผู้พันทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ ก็ทำหน้าที่ให้มันถูกต้อง.

### ความสุขหาได้เมื่อทำหน้าที่ถูกต้อง.

หน้าที่ของผู้ที่สูงอายุ เกิดมานานล่วงผ่านวัยมานาน ทำให้ถูกต้อง, ทำให้ถูกต้องในหน้าที่นั้นๆ แล้วก็พอใจ, แล้วก็มีความสุข, ไม่ต้องมาเที่ยวภาคใต้ให้เสียสตางค์. ล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือนอยู่ที่บ้านนั้นแหละ มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด, ให้รู้สึกว่าคุณถูกต้องที่สุด แล้วก็พอใจที่สุด จะมีความสุขที่แท้จริงอยู่เมื่อดั่งถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน. ท่านทั้งหลายคงไม่เชื่อ, ไม่เชื่อก็ตามใจ แต่ขอให้เอาไปคิดเถิด, ความสุขที่แท้จริงมันเกิดโดยไม่ต้องเสียเงินสักสตางค์หนึ่ง. อะไรเป็นหน้าที่ทำให้ถูกต้อง ทำให้ถูกต้องที่สุด, แล้วก็พอใจ พอใจแล้วก็มีความสุข. ส่วนที่เอา

เงินไปซื้อไปใช้ ไปนั้นเป็นเรื่องความเพลิดเพลิดที่หลอกลวง  
ทั้งนั้น ยิ่งใช้เงินมากเท่าไรยิ่งหลอกลวงมากขึ้นเท่านั้น, ยิ่ง  
ใช้เงินมากเท่าไรยิ่งไม่ใช้ความสุขเท่านั้น, ยิ่งไม่ต้องใช้เงินเลย  
แต่ว่า ทำให้ถูกต้องและพอใจ พอใจนี้เป็นความสุขที่  
แท้จริง.

ตื่นนอนขึ้นมา ล้างหน้าให้ดี ถูฟันให้ดี มีสติ  
สัมปชัญญะให้ดี, มีแปรงถูฟันและฟันเป็นอารมณ์ของ  
สมาธิ ทำด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิถูกต้อง, ถูฟันล้างหน้าพอใจ  
ถูกต้องพอใจ ถูกต้องพอใจ เป็นสุขตลอดเวลาที่ล้างหน้า,  
ได้ความสุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่ล้างหน้า แต่คนโง่มันทำไม่  
ได้. คนโง่ทำไม่เป็น บางทีมันไม่อยากจะล้างหน้าด้วยซ้ำไป,  
เมื่อล้างหน้าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, โกรธใครรักใครอยู่  
ที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีสติสัมปชัญญะสมาธิในการล้างหน้า  
และถูฟัน ก็ไม่ได้รับความถูกต้องและพอใจ และเป็นสุข  
ในขณะที่ล้างหน้าและถูฟัน.

นี้ ไปอาบน้ำ เข้าไปในห้องน้ำไปอาบน้ำ มีสติ  
สัมปชัญญะรู้ว่าเป็นหน้าที่ ถูกต้องที่สุด ทำให้ดีที่สุด;

จะเปิดก๊อกน้ำ, จะตักน้ำอาบ จะดูซีโคล, มีสมาธิอยู่ที่ซีโคล  
ซีโคลหลุดออกไปเท่าไรก็รู้สึกว่าเป็นความถูกต้องและพอใจ,  
เลยเป็นสุขพอใจ เป็นสุขแท้จริงตลอดเวลาที่อาบน้ำ. แต่  
คนโง่ทำไม่ได้ จิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีสติสัมป-  
ชัญญะ ที่จะอาบน้ำให้ดีที่สุด, ไม่มีสมาธิในการอาบน้ำให้ที่  
ที่สุด ไม่ทำปัญญาในการอาบน้ำให้ดีที่สุด, มันก็ไม่มี ความ  
รู้สึกถูกต้องและพอใจ ถูกต้องและพอใจ, มันก็ไม่ได้รับความ  
ความสุขเมื่ออาบน้ำ, ก็คิดว่า จะเอาเงินไปหากามารมณฺ์ ไป  
เล่นหัวสนุกสนานที่ไหนไปหากันที่นั่น, นั่นมันความเพลิด  
เพลิดที่หลอกลวง. ขอให้อยู่ที่หน้าที่ที่ต้องทำแต่ละวัน ๆ  
ให้ถูกต้องและพอใจ.

ที่นี้จะยกตัวอย่าง เมื่อไปถ่ายอุจจาระ บัสสาวะ เข้า  
ในห้องน้ำถ่ายอุจจาระบัสสาวะหรือที่ไหนก็ตาม, ขอให้ มีสติ-  
สัมปชัญญะทำหน้าที่ถ่ายอุจจาระบัสสาวะ ให้ถูกต้องที่สุด,  
ให้ดีที่สุด, ให้รู้สึกพอใจ ๆ ก็เลยมีความสุข ตลอดเวลาที่ถ่าย  
อุจจาระบัสสาวะ. แต่คนโง่ทำไม่ได้ เพราะจิตใจมัน  
อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้, มันไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะทำหน้าที่อันนี้  
ให้ดี ให้ถูกต้อง และพิจารณาด้วยสมาธิเลย.

ที่นี้ จะไปกินข้าว เข้าไปในห้องอาหาร ต้องมี  
 สติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด : ทักข้าวใส่จาน, ทักข้าวใส่  
 ปาก, เกี่ยวข้าวกลืน มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด ถูกต้อง  
 ที่สุด พอใจที่สุด, ก็มีความสุขตลอดเวลาที่กินอาหาร.  
 เคี้ยว<sup>๕</sup>คำ<sup>๕</sup>ถูกปาก มันก็บ้ำไปเลย คำ<sup>๕</sup>ไม่ถูกปาก มันก็คำ  
 เลย, มันมัน<sup>๕</sup>แต่<sup>๕</sup>อร่อย<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>อร่อย<sup>๕</sup> อ<sup>๕</sup>ร่อย<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ร่อย<sup>๕</sup>, มัน<sup>๕</sup>ทะเล<sup>๕</sup>าะกับ  
 ความ<sup>๕</sup>ร่อย<sup>๕</sup>, ทะ<sup>๕</sup>เล<sup>๕</sup>าะกับ<sup>๕</sup>ความ<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ร่อย<sup>๕</sup>. ถ้ามีแม่ครัวเป็น  
 ลูกจ้างแล้วก็ค่าแม่ครัวเลย, ไม่เคยคิดว่า <sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>เช่น<sup>๕</sup>นั้น<sup>๕</sup>เอง,  
 ที่มัน <sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>รส<sup>๕</sup>อ<sup>๕</sup>ร่อย<sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>เช่น<sup>๕</sup>นั้น<sup>๕</sup>เอง, ที่<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>รส<sup>๕</sup>อ<sup>๕</sup>ร่อย<sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>  
 เช่น<sup>๕</sup>นั้น<sup>๕</sup>เอง, ถ้าผลไม้ลูก<sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>เปรี้ยว<sup>๕</sup>ไป ก็คิดว่ามัน<sup>๕</sup>เช่น<sup>๕</sup>นั้น<sup>๕</sup>  
 เอง เราก็กินของเปรี้ยว. ทำไมจะต้องโกรธ? ถ้าแดงมัน<sup>๕</sup>  
 มัน<sup>๕</sup>จิต<sup>๕</sup>ไป ทำไมจะต้องโกรธ ว่ามัน<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>แดง<sup>๕</sup>โม<sup>๕</sup>ช<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>ค<sup>๕</sup>นี้. เรา  
 ก็กินได้ แล้วมัน<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ช<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>ค<sup>๕</sup>นี้<sup>๕</sup>เอง<sup>๕</sup>, ก็<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ต้อง<sup>๕</sup>โกรธ<sup>๕</sup> แล้ว<sup>๕</sup>ยัง  
 ใ<sup>๕</sup>้<sup>๕</sup>รับ<sup>๕</sup>ป<sup>๕</sup>ระ<sup>๕</sup>โย<sup>๕</sup>ชน<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>ว่า<sup>๕</sup>ป<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ติ<sup>๕</sup>-ป<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ติ<sup>๕</sup>-ป<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ติ. กินอาหารด้วยสติ-  
 สัมปชัญญะ สมานิและปัญญา, มีความสุขว่าถูกต้องแล้ว  
 พอใจแล้ว ตลอดเวลาที่กินอาหาร, ใ<sup>๕</sup>้<sup>๕</sup>รับ<sup>๕</sup>ความ<sup>๕</sup>สุข<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>แท้<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ริง<sup>๕</sup>ไม่  
 ต้องเสียส<sup>๕</sup>ต<sup>๕</sup>าง<sup>๕</sup>ค<sup>๕</sup>ส์<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ต<sup>๕</sup>าง<sup>๕</sup>ค<sup>๕</sup>์<sup>๕</sup>เค<sup>๕</sup>ียว เพราะ<sup>๕</sup>ว่า<sup>๕</sup>ทำ<sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>ถูก<sup>๕</sup>ต<sup>๕</sup>อง.



ที่นี้ก็จะมาถึงว่า ล้างถ้วยล้างจาน, กวาดบ้านถู  
 เรือน, จะต้องล้างถ้วยล้างจานก็ได้ กวาดบ้านก็ได้ ถูเรือน  
 ก็ได้ จงมีสติสัมปชัญญะ ล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้าน  
 ถูเรือน. ถ้าล้างจานก็มีสติอยู่ที่ถ้วยที่จานที่ล้าง ที่ของสกปรก  
 ที่ติดอยู่ที่ถ้วยที่จานหลุดออกไป, หลุดออกไป รู้สึกว่าถูกต้องๆ,  
 พอใจๆ ก็เป็นสุขในการกระทำอย่างนั้น. แต่คนโง่งทำไม่  
 ได้ มันทนทำไม่ได้, เพราะว่าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่มี  
 สติสัมปชัญญะจะล้างถ้วยล้างจานให้เป็นสมาธิ ให้เป็น  
 ปัญญาให้รู้ว่าถูกต้อง แล้วก็พอใจ.

เมื่อกวาดบ้านขอให้จิตอยู่ที่ปลายไม้กวาด เป็น  
 สมาธิที่ปลายไม้กวาด ชี้อุ่นที่อยู่ที่ปลายไม้กวาดเป็นอารมณ์  
 ของสมาธิ แล้วก็กวาดไป, กวาดไปด้วยสติด้วยสมาธิ ถูก  
 ingtonๆ พอใจๆ เลยมีความสุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่กวาดบ้าน,  
 หรือถูเรือนเหมือนกันแหละกับกวาดบ้าน. ผ้าชุบน้ำติดอยู่ที่  
 ที่ของสกปรก เป็นอารมณ์ของสมาธิ, ทำไป ทำไป เจริญ  
 สมาธิอยู่ที่นั่น จนเสร็จ จนถูกต้องพอใจ พอใจ. แต่แล้ว  
 คนโง่งไม่ทำ ทำไม่ได้ ไม่รู้จักทำ, ต้องเอาเงินไปซื้อหาอะไร  
 ที่สวยงามหอมหวานสนุกสนาน เอรีคอรอยโน่น จึงจะว่าได้

ความสุข เป็นความโล่ง คือสิ่งที่ไต่มานั้นไม่ใช่ความสุข, มัน  
เป็นความเพลิดเพลินที่หลอกลวง.

ถ้าเป็นความสุขจริง ต้องให้เกิดความรู้สึกว่า  
ถูกต้อง, ถูกต้องตามทางธรรมะ, เป็นหน้าที่ คือสิ่งที่  
พระพุทธเจ้าก็เคารพ. พระพุทธเจ้าเคารพหน้าที่, เกียรติ  
เราก็เคารพหน้าที่ ทำหน้าที่อย่างดีที่สุด ตรงกับพระพุทธเจ้า,  
เราก็ยินดีพอใจ เป็นสุข เป็นสุขแท้จริง เรียกได้ว่าความสุข  
แท้จริงไม่ใช่ความเพลิดเพลินที่หลอกลวง ที่เอาเงินไปซื้อไป  
หามามากมายเต็มบ้านเต็มช่อง หรือนอกบ้านนอกช่อง, ต้อง  
ไปกินไปเล่นนอกบ้านนอกช่อง มันเป็นความเพลิดเพลินที่  
หลอกลวง. เพราะฉะนั้นอย่าให้ความเพลิดเพลินที่หลอกลวง  
หลอกลวงต่อไป, อย่าให้ความหลอกลวงนั้นหลอกลวงว่า  
มาที่ศนาจร มาเที่ยวหาความเพลิดเพลินอย่างนี้ ซึ่งมันก็จะ  
ไม่คุ้มค่าเงินก็ได้, มันไม่ฉลาดขึ้น. ถ้าฉลาดขึ้นต้องให้เห็น  
ความเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง ไปบ้านไหนเมืองไหน  
ไปเที่ยวที่ไหน ไปที่ศนาจรที่ไหนก็เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง.

ในที่สุดมันก็จะบอกว่า โอ้ นี่ไม่ต้องมากก็ได้ด้วย  
นี่ไม่ต้องมากก็ได้ มันเป็นเช่นนั้นเอง หากได้ทั่วไปที่บ้านก็มี.

หาพบความเป็นเช่นนั้นเองแล้วก็หยุดทันที, จิตมันหยุด  
 ทันที จิตมันไม่ปรุงแต่ง จิตมันไม่ฟุ้งซ่าน จิตมันไม่ยึดมั่น  
 ถือมั่น มันก็มีความสุข, มีวิเวก มีความสงบ ที่นั่น ที่  
 ตรงนั้น ไม่ต้องเสียเงินแม้แต่สักสตางค์เดียว; อย่างนี้มัน  
 เก่งเท่าไร, มันถูกต้องเท่าไร, มันมีเหตุผลเท่าไร ขอให้ท่าน  
 ทั้งหลายช่วยพิจารณากันดู.

หน้าที่ ที่ถูกต้องพอใจนั้นแหละคือความสุขที่  
 แท้จริง : ชาวนาก็ทำนาให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, ชาวสวน  
 ก็ทำสวนให้ถูกต้องที่สุดพอใจที่สุด, คนค้าขายก็ค้าขายให้ถูก  
 ต้องที่สุดพอใจที่สุด, ทำราชการก็ทำราชการให้ถูกต้องที่สุด  
 พอใจที่สุด, เป็นกรรมกรแบกหามก็ทำให้ถูกต้องพอใจที่สุด,  
 ยิ่งเห่ง้อออกมาที่ยิ่งรู้ว่ายิ่งถูกต้อง. แม้ว่ามันอาภัพโชค  
 มันต้องนั่งขอทาน ก็ขอทานให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด,  
 หาเลี้ยงชีพให้ถูกต้อง ให้ดีที่สุดก็พอใจที่สุด, แล้วก็ บริหาร  
 ร่างกาย อย่างว่าจะกินข้าว จะอาบน้ำ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ  
 บริหารอย่างนี้ ก็ทำดีที่สุด, จะคบหาสมาคมกับเพื่อน ญาติ  
 มิตรสหายทั้งหลาย ก็ทำดีที่สุดถูกต้องที่สุด, มีความพอใจ  
 ที่สุด พอใจเพราะความถูกต้องถูกต้อง. นึกซึ้นมากก็พบแต่

ความถูกต้อง คำลงใคร่ครวญดูว่าวันนี้ทำอะไรบ้าง ก็พบแต่ความถูกต้อง ๆ ๆ ทุกอริยาบถ. ยกมือไหว้ตัวเองได้ เข้าใจว่าเป็นคำพูดที่ท่านทั้งหลายยังไม่เคยได้ยิน. ยกมือไหว้ตัวเองได้เมื่อไรเป็นสวรรค์เมื่อนั้น เกลียดหน้าหน้าตัวเองเมื่อไร เป็นนรกเมื่อนั้น ไม่ต้องไปหาที่ไหน, ถ้าทำจนยกมือไหว้ตัวเองได้ที่ไหน ก็เป็นสวรรค์แท้จริงเมื่อนั้น. ทำให้ถูกต้องเกลียดตัวเอง รังเกียจตัวเองอยู่เสมอก็เป็นนรกเมื่อนั้น.

### พระพุทธเจ้าตรัสสวรรค์-นรกตนเดียว.

สวรรค์ต่อตายแล้วอยู่ข้างบนฟ้า นรกต่อตายแล้วอยู่ใต้ดินนั้น ยังไม่มีปัญหา ยังอยู่ไกล, แล้วควบคุมไม่ได้ทำไม่ได้ เดียวเราทำได้ ควบคุมได้ให้เป็นสวรรค์ขึ้นมาได้ เมื่อมีความถูกต้องในหน้าที่กระทำ, นี่พระพุทธเจ้าท่านตรัส. คนก่อนพระพุทธเจ้าเขาถือว่า นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนฟ้า ทำบุญชัฏทำอะไรแล้วก็ไป, พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาเขาเชื่อกันอย่างน้อยอยู่แล้วนะ, เมื่อพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมา ประชาชนเขาเชื่ออย่างน้อยแล้ว. พระพุทธเจ้าก็ไม่ขัดคอ ไม่ขัดแย้ง

ไม่ขัดขวางเมื่อเชื่ออย่างนี้ก็ตาม; แต่ตรัสว่า ถ้าอยากไป  
 สวรรค์ ก็ทำอย่างนี้ ๆ รักษากุศลกรรมบถ, อยากไปนรก  
 ก็ทำอกุศลกรรมบถ, แต่ว่าฉันเห็นแล้วนรกอยู่ที่ตา หู จมูก  
 ลิ่น กาย ใจ เมื่อทำผิดพลาดไม่ถูกต้อง; สวรรค์ก็อยู่ที่ตา หู  
 จมูก ลิ่น กาย ใจ เมื่อกระทำอย่างถูกต้อง. นี่คือคำสอนของ  
 พระพุทธเจ้าเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ที่ท่านสอน. นรกได้  
 คินสวรรค์บนพื้นนั้นเขาสอนอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า, พระพุทธ-  
 เจ้าเกิดขึ้นมาเขาเชื่ออย่างนั้นอยู่แล้ว ท่านก็ไม่ยกเลิกของ  
 เขา. ก็ไม่ขัดคอเขา แต่บอกว่าต้องรักษาความถูกต้อง  
 ต้องจึงจะไปสวรรค์, ถ้าทำผิดพลาดก็ต้องไปนรก,  
 เดียวนี้ฉันจะบอกให้มันชัดอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ว่าอยู่ที่ตา  
 หู จมูก ลิ่น กาย ใจ นั้นแหละ, ทำให้ถูกต้อง ๆ เกิด เป็น  
 สวรรค์ที่ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ที่นี้และเดี๋ยวนี้.

ระวังให้ดีที่ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ อย่าทำอะไรที่  
 มันผิด มันจะเป็นนรกขึ้นมาที่นี้และเดี๋ยวนี้, แล้วก็ทำหน้าที่  
 ให้ถูกต้อง ถูกต้องและพอใจเหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว, ทำ  
 หน้าที่ถูกต้องไปเสียหมด ในการหาเลี้ยงชีวิตก็ดี ในการ

บริหารชีวิต ประจำวันก็ดี ในการคบหาสมาคมก็ดี ถูก  
 ต้องไปหมด มันก็เป็นสวรรค์ที่นี้และเดี๋ยวนี้ไม่มีนรก  
 เลย นึกถึงที่ไรยกมือไหว้ตัวเองได้ทีนั้น.

กำลังคิดบัญญัติ โอ๊ะ ! เต็มไปด้วยความถูกต้อง, ยก  
 มือไหว้ตัวเองได้, อย่างนี้คือ ไหว้พระพุทธ พระธรรม  
 พระสงฆ์ที่แท้จริง. พระพุทธเจ้าท่านทรงเคารพหน้าที่  
 ท่านค้นพบเรื่องหน้าที่, สอนเรื่องหน้าที่อันสูงสุด, พระ  
 ธรรมก็คือตัวหน้าที่ที่ท่านสอน นั้นแหละ, พระสงฆ์ก็คือ  
 ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ได้สำเร็จ จนมีความสุขนั้นแหละ. ฉะนั้น  
 ทั้ง พระพุทธ ทั้ง พระธรรม ทั้ง พระสงฆ์เกี่ยวกันอยู่กับ  
 หน้าที่ทั้งนั้น, ทำให้ถูกต้องในเรื่องหน้าที่ ถูกต้อง พอใจ  
 ถูกต้อง พอใจ, แล้วก็จะเคารพพระพุทธ พระธรรม พระ  
 สงฆ์พร้อมกันไปในตัว จึงกล่าวได้ว่ายกมือไหว้ตัวเองเมื่อไร  
 ก็เป็นการยกมือไหว้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พร้อม  
 กันไปเมื่อนั้น เพราะเป็นความถูกต้องในเรื่องทุกเรื่อง  
 เกี่ยวกับหน้าที่. คำว่าหน้าที่มันมีความสำคัญอย่างนี้ พระ  
 พุทธเจ้าจึงเคารพ, แล้วคนที่เคารพพระพุทธเจ้านั้นมันยังไ้ ไม่  
 เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ.

## การทำหน้าที่ถูกต้องจะช่วยให้รอด.

ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนเคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเคารพ คือ หน้าที่-หน้าที่. หน้าที่ถ้าเรียกเป็นไทยก็เรียกว่าหน้าที่, ถ้าเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณ ก็คือ ธรรม ธรรมะ พระธรรม, ธรรมะคือหน้าที่ คำเดียวกับคำว่าหน้าที่ ในภาษาไทย, หน้าที่คือสิ่งที่จะช่วยให้รอด ธรรมะนั้นแหละ คือ สิ่งที่จะช่วยให้รอด, เพราะฉะนั้นจึงเป็นสิ่งเดียวกัน. คุณไม่ทำหน้าที่ลองดูซิ ลองไม่ทำหน้าที่ดูจะตายทันทีแหละ, ที่อยู่ได้เพราะทำหน้าที่ถูกต้อง. ฉะนั้นหน้าที่ที่ถูกต้อง นั้นแหละ คือ ธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่ที่ถูกต้อง แล้วช่วยให้รอด พอไม่ทำหน้าที่มันก็คือตาย. คนก็ตายลองไม่ทำหน้าที่, สัตว์เดรัจฉานก็ตาย, ต้นไม้ต้นไถ้ก็ตาย ถ้าไม่ทำหน้าที่, เทียนมันทำหน้าที่อยู่อย่างถูกต้อง มันจึงรอดอยู่ได้. มีธรรมะคือ การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ถ้าไม่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ไม่มีธรรมะดอก, ต่อให้ในโบสถ์ โบสถ์ ไทหนักตาม มันไม่ทำหน้าที่ มันมีแต่นั่งสิ้นเซียมซี จุฑรูป จุฑเทียนพุดอ่อนวอนขอร้อง มันไม่ทำหน้าที่อะไร อย่างนี้ในโบสถ์นั้นไม่มีธรรมะเลย, ธรรมะไปอยู่กลางทุ่งนา ไถนา

อยู่โครม ๆ นั้นกลับมีธรรม เพราะว่ามันทำหน้าที่. ฉะนั้น  
 ในโบสถ์ก็ต้องทำหน้าที่ ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องทุกกระ-  
 เบียดนิ้ว ในโบสถ์จึงจะมีธรรมะ ในวัดจึงจะมีธรรมะแล้วมัน  
 ก็รอด—รอด, ไม่มีหน้าที่ก็ไม่มีมารอด ไม่มีพระเจ้าไหนมา  
 ช่วยได้คอก. ให้จตุรปูจเทียน บูชาอันวอน ขอร้องสัก  
 เท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ทำหน้าที่มันไม่รอดคอก มันตาย, พระเจ้า  
 มาสักฝูงหนึ่งก็ช่วยไม่ได้ ถ้าไม่ทำหน้าที่. ถ้าทำหน้าที่ หน้าที่  
 นั้นแหละกลายเป็นพระเจ้าขึ้นมา แล้วก็ช่วยให้รอดทันที,  
 คงจะเคยได้ยินที่เขาพูดกันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ว่าพระเจ้า  
 ไม่ช่วยคนไม่ทำหน้าที่ นั่นคือความจริงที่สุด. เมื่อคนไม่ทำ  
 หน้าที่พระเจ้ามาก็ช่วยไม่ได้, ตั้งใจจะช่วยก็ช่วยไม่ได้ ทำหน้าที่  
 หน้าที่ก็กลายเป็นพระเจ้า แล้วก็ช่วย ๆ ก็ช่วยได้สิเพราะมัน  
 ทำหน้าที่, หน้าที่มันก็ช่วย ธรรมะนั้นแหละช่วย, หน้าที่  
 นั้นแหละช่วย.

ฉะนั้น อย่ามัววนบนบานศาลกล่าวอันวอน ให้  
 เป็นไสยศาสตร์, เป็นคนหลับอยู่เลย. ไสยศาสตร์  
 แปลว่าศาสตร์ของคนหลับ, พุทธศาสตร์แปลว่าศาสตร์ของคน  
 ตื่น ไสยะ ๆ นี้ แปลว่าหลับ, ไสยศาสตร์ก็ศาสตร์ของคนหลับ,



ไม่รู้ไม่มีปัญญา, งามงายไปตามธรรมเนียมประเพณี, บนบานศาลกล่าวอะไรไปตามธรรมเนียมตามประเพณี มันเป็นไสยศาสตร์ อย่างนี้ช่วยไม่ได้ดอก ถ้าไม่ทำหน้าที, มันต้องทำหน้าที พระเจ้าจึงจะเกิดขึ้นและช่วยได้. พุทธศาสตร์มีสติปัญญาารู้เรื่องหน้าที ว่ากรณีนี้ควรทำอย่างไร, กรณีนี้ควรทำอย่างไร, ก็ทำถูกต้องหมด มันก็ช่วยในตัวเอง.

เราเป็นพุทธบริษัทนะ จะต้องถือพุทธศาสตร์นะ, เป็นพุทธบริษัทต้องถือพุทธศาสตร์, เป็นพุทธบริษัทอย่าถือไสยศาสตร์เลย มันเป็นศาสตร์ลับ ไม่มีสติปัญญา มันยังหลับอยู่ ได้แต่บนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนแล้วไม่ทำหน้าที. ที่รอดอยู่ได้บ้าง เพราะมีการทำหน้าที, ส่วนนั้นเป็นพุทธศาสตร์นั้น, ส่วนที่บนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนนั้นเป็นไสยศาสตร์ เป็นลมๆ แล้งๆ. ที่แท้จริงคือหน้าที, เมื่อทำหน้าทีถูกต้องก็ช่วยได้ นี้ก็เป็นพุทธศาสตร์.

## ผู้สูงอายุควรศึกษาปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง.

ขอให้ มีพุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง  
 ให้พุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง นั้นแหละจึงจะ  
 เรียกว่าผู้สูงอายุ. มีไสยศาสตร์มาแต่เด็ก ๆ ก็ช่วยไม่ได้  
 เพราะไม่รู้. เดียวนี้มันอายุมากเข้า ๆ เป็นผู้ใหญ่ผู้เฒ่าไสย-  
 ศาสตร์ควรจะลดลง พุทธศาสตร์ควรจะเพิ่มขึ้น, วัชรธรรมะ  
 อย่างถูกต้อง ทำได้ถูกต้องไปหมด : สัมมาทิฏฐิ มีความ  
 เห็นถูกต้อง, สัมมาสังกัปปไป ปราารถนาถูกต้อง, สัมมาวาจา  
 พูดจาถูกต้อง สัมมากัมมันโต ทำการงานถูกต้อง, สัมมา-  
 อาชีโว ดำรงชีวิตถูกต้อง, สัมมาวายาโม พากเพียรถูกต้อง  
 สัมมาสติ กำหนดสติถูกต้อง สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นถูกต้อง  
 ถูกต้อง ชอบ ถูกต้อง นั้นแหละรอดได้ นั้นแหละถูกต้อง  
 นั้นแหละรอดได้ ให้หน้าที่ของเราถูกต้อง ๆ ถูกต้องไปทุก  
 หน้าที่, เมื่อทำหน้าที่อะไรขอให้รู้ว่าเป็นธรรมะคือหน้าที่.  
 สมมุติว่ากัน กันที่หลังจะเอื่อมมือไปเกาะ มีสติสัมป-  
 ชัญญะ เป็นหน้าที่เป็นธรรมะทำให้ถูกต้อง เกาะให้ดีและ  
 พอใจว่าได้ปฏิบัติหน้าที่ถูกต้อง เพียงเท่านั้นก็มีธรรมะแล้ว มี  
 ความสุขแท้จริงแล้ว มีความพอใจ มีสติสัมปชัญญะ มี

สมาธิ มีปัญญา เพราะว่าเอื้อมมือไปเกาะที่คัน นี่ยกตัวอย่าง  
อย่างเล็กที่สุดแล้ว ว่าต้องทำให้ดีที่สุดไม่ว่าหน้าที่อะไร.

ฉะนั้น จงปฏิบัติหน้าที่ในการทำมาหากินให้ถูก  
ต้อง ในการบริหารร่างกายประจำวันให้ถูกต้อง ในการ  
คบหาสมาคมให้ถูกต้อง, เรื่อง คบหาสมาคม ก็ไม่ใช่เรื่อง  
เล็กน้อย เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน ให้ปฏิบัติหน้าที่:—

เบื้องต้นบิดามารดา ทุกคนมีบิดามารดา แม้  
แก่เฒ่าแล้วก็มีบิดามารดา, ปฏิบัติต่อบิดามารดาให้ถูกต้อง  
ปฏิบัติเบื้องหลังบุตรภรรยาให้ถูกต้อง, ปฏิบัติเบื้องซ้าย  
มิตรสหายให้ถูกต้อง, ปฏิบัติเบื้องขวาครูบาอาจารย์ให้  
ถูกต้อง, ปฏิบัติ เบื้องบนผู้ที่อยู่เหนือ ทั้งหมดให้ถูกต้อง,  
ปฏิบัติ เบื้องล่าง คือ ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ทั้งหมดให้ถูกต้อง  
นี้เป็นหน้าที่เหมือนกัน. หน้าที่ทางสังคมทางสมาคม อย่า  
ได้บกพร่องเลย ทำมาหากินถูกต้อง บริหารชีวิตถูกต้อง ทำ  
การคบหาสมาคมถูกต้อง ก็เลยถูกต้อง ๆ ๆ เต็มไปหมด.

นี่ ผู้สูงอายุที่แท้จริง มีความถูกต้องเพิ่มขึ้น  
มีความผิดพลาดลดลง, มีความผิดพลาดลดลง ถูกต้อง

มากขึ้น, ถูกต้องมากขึ้น จนถูกต้องถึงที่สุด ยกมือให้ตัวเองได้ เรื่องก็จบ.

นี้อาตมาขออภัยบ้าง ที่กล่าวอะไรตรงๆ มันจะเป็นการกระทบกระเทือนบ้าง ก็ขอให้คิดว่ากล่าวด้วยความหวังดี ด้วยความหวังว่าจะเลื่อนขั้นกันขึ้นไปเร็วๆ จะเลื่อนขั้นเป็นผู้สูงอายุขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างถูกต้อง แล้วก็จะได้ชื่อว่า เป็นผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้องอยู่ที่เนื้อที่ตัว ที่กายที่วาจาที่ใจ แล้วเป็นอยู่อย่างสงบสุข ชนิดที่เรียกว่าว่าง : เห็นขั้วก็คือดี เห็นอดีตก็คือว่าง เห็นทุกข์ก็คือสุข เห็นสุขก็คือว่าง, เห็นอบายก็คืออบุญ เห็นอบุญก็คือว่าง, ว่างไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งรบกวนแม้แต่ประการใด เพราะว่าไม่มีตัวกูไม่มีของกู, ไม่มีดีมีนั่นอะไรเป็นตัวกู-ของกู มันก็มีความว่าง, อยู่เหนือสิ่งที่มันยั่ววนล่อหลอกทั้งหลาย. ต่อไปนี้ อย่าได้มีความรัก อย่าได้มีความโกรธ อย่าได้มีความเกลียด อย่าได้มีความกลัว อย่าได้มีความตื่นเต้น อย่าได้มีความวิตกกังวลอลัชยอวาทณ์ อย่าได้มีความอิจฉาริษยาหวังชิง อย่าได้มีการยกตนข่มท่าน อย่าได้มีการขัดแย้งใดๆ ในระหว่าง



๕  
ฉบับ ลีงขาว.

“ อหิสิลา ๑๓ สัตตทฐา  
“ กิ่งนี้ใน๓ ปรุขจีห้มา ไม่เกี่ยวขอ ! ”  
อธิบาย ล่วงขมขี้ใหม่; พอ  
เกิดแล้วก็ แยะขี้ เว้นธรรม๑๓

อุบายขี้ตอรา อธิษฐานหมั่น  
หมั่นเกิด, ฝน แล้วก็ด้วย ลืมตาอันนี้  
เขียนเช่นนี้ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓  
๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓

๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐  
๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐  
๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐  
๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐

พ. อินท...

## รายชื่อหนังสือ ชุดลอยปฐม

ย. เรือง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
คู่มือมนุษย์		๓๘	คัมภีร์สันติวิธี	๑	๗๒	หาสุขได้จากทุกข์	๑
ศิลปะแห่งการคิด		๓๙	มรดกธรรมคำกลอน	๑	๗๓	ทานบาริชาต	๑
คำขอร้องจากสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแก่ปวงชนชาวไทย	๑	๔๐	ทิศทั้งหก	๑	๗๔	ฟ้าสว่างทางธรรมมาภาพ	๑
ศิลปะแห่งการมีพระพุทธรูปเจ้าอยู่หัวในอุโบสถ	๑	๔๑	ฟ้าสว่างทางธรรมโฆษณ์	๑	๗๕	การช่วยผู้อื่นให้มีธรรมะ	๑
ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๒	๔๒	ฟ้าสว่างทางฝ่ายบรรพชิต	๑	๗๖	การทำความเข้าใจระหว่างศาสนา	๑
ธรรม ๒๔ เหลือง (มีภาษาจีน)	๔	๔๓	มรดกของพระอรหันต์	๑			
พูดกับเนตร	๑	๔๔	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอน ๑	๑			
ศิลปะธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑	๔๕	เช่นนั้นเอง	๑	๗๗	จิตภาวนาทุกรูปแบบ	๑
เห็นธรรมชัด	๑	๔๖	ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ	๑	๗๘	ความถูกต้องของอิทธิปัจจัยตา	๑
คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๔๗	อะไรๆ ในชีวิตสักแต่ว่า	๑	๗๙	ชีวิตใหม่และมรรคหรือหนทางที่จะมีชีวิตใหม่	๑
ธรรมโอสธสำหรับโลก	๑	๔๘	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอน ๒	๑			
ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๔๙	ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก	๑	๘๐	แก่นพระพุทธรูปศาสนา	๑
ปรมัตถธรรมคำกลอน	๑	๕๐	พบชีวิตจริง	๑	๘๑	ฟ้าสว่างทางธรรมโฆษณ์	๑
นิพพานทันทีและเดี๋ยวนี้	๒	๕๑	สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู	๑	๘๒	การดับทุกข์ที่มีอยู่ในเวลาการดำรงชีวิต	๑
ธรรมพหุใหม่	๓	๕๒	ธรรมะที่ควรเคมดองในชีวิต	๑	๘๓	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑
ลดตาช่วยใจ	๑	๕๓	ฟ้าสว่างทางการเมือง	๑	๘๔	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๔	๑
ศิลปะธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑	๕๔	ธรรมสังคีตของสมถวิปัสสนา	๑	๘๕	มนุษย์ควรมีสันติภาพ	๑
ศิลปะธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑	๕๕	ฟ้าสว่างทางปรมาณู	๑	๘๖	จนกว่าโลกจะมีสันติภาพ	๑
คำขอร้องครู	๒	๕๖	ฟ้าสว่างทางปรมาณู, อภิปรัชญา, และบรรพชิต	๑	๘๗	สิ่งที่พระพุทธรูปทรงเคารพ	๑
พระผู้มีพระภาคเจ้า	๑	๕๗	ศีล ๕๖	๑	๘๘	สันติภาพของมนุษย์มีรากฐานอยู่บนความไม่เห็นแก่ตัว	๑
หญิงบนกลียະณนิมิต	๑						
ถอยหลังเข้าคลองกันเถิด	๑						
การเก็บความโกรธไว้ยิ่งอาจการปรองบองกันยิ่งขึ้น	๒						
การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง	๑						
อาหารหล่อเลี้ยงใจ	๒						
ปัญญาภิวัตน์	๑						
พ่อแม่สมบูรณ์แบบ	๒						
อานาปานสติและดับไม่เหลือ	๒						
ธรรมคิดและธรรมคิด	๑						
ความมั่นคงภายใน	๑						
โลกพระศรีอารยย์อยู่แค่ปลายจมูก	๒						
การทำงานเพื่อนาน	๑						
สันโดษไม่ใช่อุปสรรค	๑						
แก่การพัฒนา	๑						
ปัจจัยสมุปบาทคืออะไร?	๑						
เคาเงินของธรรมะ	๑						
และ อิทธิปัจจัยตา	๑						
การอยู่ด้วยปัจจุบัน	๑						
ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต	๑						
พุทธศาสตร์ กับ โสยศาสตร์	๑						
อานาปานสติภาวนา (มีภาษาจีน)	๒						
อิทธิปัจจัยตาในฐานะ	๑						
สิ่งสูงสุดแห่งพระพุทธรูปศาสนา	๑						
นรกกับสวรรค์	๑						

เราสองคน @ พี่น้องรักกัน

เราสองคนรักกัน พี่น้องรักกัน

พี่เรา, รักกันดี

อันดีนั้น แผละเราคนดี

มาทักกันดี

ความรักไม่ได้ใคร

ความรักดีหัวใจ

อยู่ที่ไหน พี่น้องรักกัน

ตลอดชีวิต

ความรักมีอยู่ทุกที่

เราทั้งคู่เป็น พี่น้องรักกัน ?

ในใจนั้น เราทักกันดี

ความรักดีใจดี

พี่น้องรักกัน