



## อุทิศนา

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| จักรธรรมะมาลัย      | จะหมุนทั่วทั้งราชตรี   |
| แผ่ธรรมะรังษี       | ตามพระพุทธรูปประสงค์ ๗ |
| มันหมายจะเสริมศาสน์ | สถาปนโลกให้อย่าง       |
| ปลอดภัยพินาศ, คง    | เป็นโลกศุขสถาพร ๗      |
| หากแล้งพระธรรมญาณ   | อันธพาลกลีบร           |
| จะครองโลกเป็นอากร   | ให้ลวลู่สู่เดรัจฉาน ๗  |
| จะทกข์ทนทั้งคืนวัน  | พิฆาตกันบมีประมาณ      |
| ด้วยเหตุอหังการ     | เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๗ |
| บรรษัทพระพุทธรองค์  | จึงประสงค์ประกอบกรรม   |
| ตามแนวพระธรรมนำ     | ให้โลกผ่องม่องพันภัย ๗ |
| เผยแผ่พระธรรมทาน    | ให้ไพศาลพิชิตชัย       |
| แปดหมื่นสี่พันนัย   | อุทิศทั่วทั้งราชตรี ๗  |

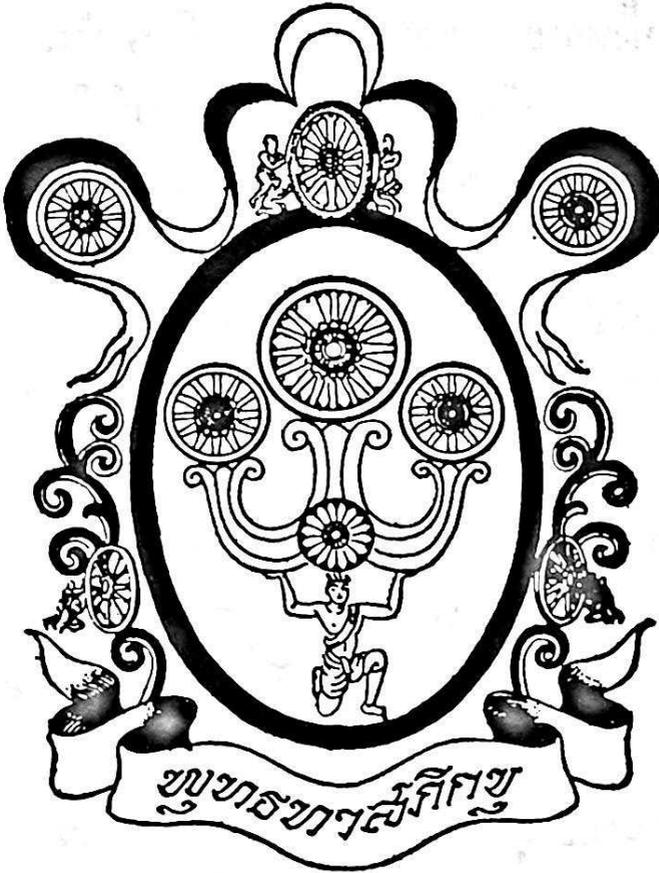
พ.ท.

๒๕๒๓



# อตัมมยตา

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศ  
ที่มาเข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนา  
[ชุดหมุนล้อ อันดับ ๖๐]



ศรัทธาบริจาต

ของ

สวนอศมมูลนิธิ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๐๐๐ เล่ม

# พระเจ้าองค์เดียว.

พระศาสนา สัมพันธ์ คือมรรคา  
ที่ชักพา นามนุษย์ สู่จุดหมาย  
เพื่อนมนุษย์ ได้เป็นสุข ทุกนิกาย  
เราทั้งหลาย ชวนกันมา ปรึกษากัน.

พระเจ้าแท้ มีแต่ พระองค์เดียว  
ทางจึงมี แต่ทางเดียว เป็นแม่นมั่น  
เป็นทางตรง มุ่งไป สู่ไกววัลย์  
เป็นนิรันดร์— ดรสสุข แก่ทุกคน.

ไม่มีข้อ ขัดแย้ง แบ่งพวกพรรค  
มนุษย์รัก ร่วมสุข ทุกแห่งหน  
นี้แหละหนา พวกเรามา รวมกลม  
แห่งปวงชน เพื่อบูชา พระเจ้าเดียว.

การเรียกชื่อ ต่างกัน นั้นไม่แปลก  
แต่เนื้อใน ไม่อาจแยก เป็นส่วนเสี้ยว  
คือธรรมชาติ หนึ่งแน่ เป็นแท้เที่ยง  
ทุกคนเหนียว เป็นที่พึ่ง จึงรอดเอ๋ยฯ

Phnom Penh  


# คำปรารภ

การวัดค่าพิกัดของวัตถุบนแผนที่ของกรมแผนที่ทหารบก  
แห่ง นี้ได้ย่นย่อจากแผนที่มาตราส่วน ๑:๕๐,๐๐๐ เป็นอัตรา  
๑:๒๕,๐๐๐ ส่วนแผนที่เดิม และแผนที่ฉบับใหม่ การจัดทำ  
โดยกองแผนที่ทหารบก

ที่มา: เป็น พื้นที่ ของจังหวัด, แต่เขาสนใจ  
ก็มีเพียงไม่กี่จุดที่แน่นอน ส่วนบริเวณรอบๆ. ชื่อพื้นที่  
พื้นที่นั้น เป็น พื้นที่ แล้ว แต่เป็นของ  
เสีย ยังไม่มีการกำหนดอย่างชัดเจน อาจจะ  
ที่จะมีเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย. จุดที่มีชื่อ  
จากนั้น เป็น จุด ของแต่ละคน และ  
ส่วนต่าง ๆ กัน และ ส่วนต่าง ๆ กัน  
เป็นชื่อจุด.

เป็น แผนที่ ของพื้นที่ที่ถูกตัดออกแล้ว คือ  
คน มีความสนใจเป็นพิเศษ และมีความสนใจ  
ชื่อพื้นที่ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น  
ชื่อ และ ชื่อ. ชื่อของพื้นที่  
ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่  
ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่

ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่  
ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่  
ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่ ชื่อพื้นที่



## “อดัมมยตา”

### อาวุธเพชร เผด็จมาร

๑ แผ่นดินทอง ต้องสะอาด สว่างสงบ  
บนแผ่นดิน ธรรมครบ ด้วยหน้าที่  
แผ่นดินไทย มีจิตใจ อันเสรี  
เพราะเหตุนี้ ยอดธรรมะ “อดัมมยตา”.

๑ อดัมมยตา คือมั่นคง ในหน้าที่  
สามัคคี ไม่มีจิต ริษยา  
ทำงานสนุก เป็นสุข ทุกเวลา  
“อดัมมยตา” อาวุธเพชร เผด็จมาร.

๑ งานสนุก สุขไปพลาง อย่างสวรรค์  
เหนือเป็นมัน คือน้ำมนต์ มหาศาล  
ทุกนาที ชีวิตเย็น เป็นนิพพาน  
เพราะการงาน นั่นคือการ ประพฤติธรรม.

พุทธมิ่ง  พุทธมิ่ง

# อทัมมยตา

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศ  
ที่มาเข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนา

๑. อทัมมยตา ๑
๒. อทัมมยตา ๒๓
๓. ชีวิตใหม่และหนทางให้เข้าถึงชีวิตใหม่ ๔๕
๔. ชีวิตใหม่และหนทางให้เข้าถึงชีวิตใหม่ (ต่อ) ๖๙
๕. หนทางที่จะเข้าถึงอทัมมยตา ๙๔
๖. ประโยชน์ของอทัมมยตา ๑๑๔



## อดัมมยตา.

วันนี้จะได้อ่านเรื่อง อดัมมยตา อดัมมยตา ขอได้โปรด  
จดจำคำภาษาบาลีคำนี้ไว้เป็นพิเศษ เป็นคำที่แปลก, แล้วยัง  
แปลกมาก จนถึงกับว่า มันเป็นเรื่องที่ท่านกำลังแสวงหา  
โดยไม่รู้ว่าจะแสวงหาอะไร.

### อดัมมยตา คือ สิ่งที่ท่านกำลังแสวงหา.

เท่าที่ได้ทราบหรือได้สังเกตเห็น ท่านมาเมืองไทย  
เพื่อแสวงหาอะไรก็ยังไม่รู้, เพียงแต่รู้ว่าสิ่งที่มีอยู่ หรือชีวิต  
ชนิดที่กำลังเป็นอยู่นั้นไม่เป็นที่พอใจ แล้วต้องการจะออก  
แสวงหาชีวิตใหม่ ที่เป็นชีวิตที่พอใจ; แต่ท่านก็ไม่รู้ว่า  
มันเป็นอะไร เป็นอย่างไรทั้งที่เกี่ยวแสวงหาอยู่. นี่มันน่าหัว

๒

แสวงหาสิ่งซึ่งไม่รู้ว่าจะไร, นี่คือความแปลก ไปเกาะสมุย บ้าง ไปเกาะพังน้าง มาสวนโมกข์บ้าง ไปหลายๆ แห่ง เพื่อแสวงหาสิ่งซึ่งไม่รู้ว่าจะไร. ขอบอกท่านว่า สิ่งนั้นคือ อตัมมยตา.

อีกส่วนหนึ่งก็ไต่ถามมาว่า บางคนต้องการจะหาตัวเอง, จะหาให้พบตัวเอง และ รู้จักตัวเอง. ข้อนี้ก็เป็นความจริงอย่างยิ่ง เพราะว่าถ้าไม่รู้จักว่าตัวเองคืออะไรแล้วมันก็ไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร, ไม่รู้ว่าจะหาอะไรมาให้แก่ตัวเอง; บัญหามันเนื่องกันอยู่ที่ว่า ไม่รู้จักตัวเองว่าเป็นอะไร แล้วก็ ไม่รู้ว่าจะหาอะไรมาทำให้ตัวเองพอใจหรือเป็นสุข.

ถ้ารู้จักตัวเอง หรือหาพบตัวเองอย่างแท้จริงถูกต้องแล้ว มันก็ง่ายที่จะรู้ว่า ตัวเอง ต้องการอะไร, ตัวเองกำลังขาดอะไรอยู่ ตัวเองจะต้องหาอะไรมาเพิ่มให้; เพราะฉะนั้น การรู้จักตัวเอง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด. เคียงนี้ก็เป็น การบอกล่วงหน้าว่า ท่านเที่ยวหาสิ่งซึ่งกำลังจะพุดถึง คืออตัมมยตา โดยที่ท่านไม่รู้สักตัว, ขอโทษที่จะต้องกล่าวอย่างนี้.

อีกเรื่องหนึ่งก็คือว่า ท่านแสวงหาที่ฝึกสมาธิ ฝึกวิปัสสนา คุณเหมือนจะแตกต่างกันมาก อย่างกับว่าตื่นเพชรหรือว่าตื่นทอง, เที้ยวแสวงหา เที้ยวแสวงหาสำนักวิปัสสนาปฏิบัติวิปัสสนา แต่ก็ยังไม่รู้ว่าเพื่อประโยชน์อะไร ได้แต่เหาๆ เหมาๆ ไปว่า มันคงจะได้สิ่งที่ดีที่เรายังกระหายอยู่; ขอบอกกล่าวแก่ท่านทั้งหลายว่า การฝึกวิปัสสนานี้ เมื่อถึงที่สุดแล้ว ก็จะได้อัครมมยตา นั่นเอง.

เดี๋ยวนี้จะพูดได้ว่า ทั้งโลกกำลังตื่นวิปัสสนา เหมือนการตื่นเพชรตื่นทอง; แต่เขาหาว่าไม่รู้ว่าจะวิปัสสนานี้จะให้อะไรในที่สุด, ขอยืนยันว่า วิปัสสนานี้เมื่อทำสำเร็จแล้วมันจะได้สิ่งที่เรียกว่า อัครมมยตา.

วิปัสสนาแปลว่า เห็นอย่างแจ่มแจ้งตามที่เป็นจริง ตามที่มันเป็น, ถ้าใครเห็นสิ่งทั้งปวงโดยวิปัสสนาอย่างนี้ คือเห็นตามที่เป็นจริงอย่างนี้แล้ว เขาจะได้สิ่งที่เรียกว่า อัครมมยตา.

ที่นี่เราใช้วิปัสสนา แบบที่เรียกว่า อานาปานสติ ทั้งที่ท่านทั้งหลายได้กำลังฝึกกันอยู่; อานาปานสตินี้ก็เหมือนกัน ถ้าท่านทำไปจนถึงที่สุดบทสุดท้ายท่านก็จะได้รับสิ่งที่เรียกว่า อัครมมยตา ไม่ไปไหน.

## ใจความสำคัญของอคัมมยตา.

ที่นี้เราก็ได้พิจารณา คำว่า อคัมมยตา คำนี้ยากที่จะแปล, แต่เข้าใจว่า แปลว่า unconcoctability นี้จะเหมาะที่สุด ท่านสันติกโรก็ช่วยให้คำแปล อธิบายคำแปลของคำนี้; โดยสรุปแล้วก็คือว่า ความที่จิตนี้เป็นอิสระ - อะไร ๆ มาปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ อย่างโน้นไม่ได้, จิตอยู่นิ่ง อ่อนอำนาจการปรุงแต่งของสิ่งทั้งปวงที่มันจะมาปรุงแต่งจิต, นี้คือใจความสำคัญ.

จะพูดสรุปความสั้น ๆ ก็ว่า จิตของเราคือ อารมณ์ก็คือ emotion ต่าง ๆ ของจิตนั้นก็ มันเป็นส่วนหนึ่ง product, newly product ของสิ่งที่แวดล้อมเราอยู่ ดังนั้น เราจึงไม่เป็นอิสระ. จิตไม่เป็นอิสระ เพราะมันถูกปรุง ถูกปรุงโดยสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ อยู่เสมอ มันก็หาความพักผ่อนนั้นแท้จริงไม่ได้ แต่ถ้ามีอะไรมาทำให้ไม่เป็นเช่นนั้น ไม่เป็นเช่นนั้น ก็ไม่ต้องถูกปรุงอยู่เสมอ ก็หาความพักผ่อนได้; สิ่งที่ทำให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งอีกต่อไป เราก็เรียกว่า อคัมมยตา.

## จิตถูกปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา.

ขอให้มองเห็นความจริงโดยพื้นฐานนี้ก่อนว่า ความรู้สึก ความคิดนึก อารมณ์ อะไรของจิตนี้ มันสร้างขึ้นมาจากสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เทียบจิตเป็นอย่างนั้น เทียบจิตเป็นอย่างนี้ เทียบเป็นอย่างโน้น, เทียบวกกลับมา เทียบไม่พอใจ เทียบไม่สบายใจ เหล่านี้มันเป็นผลของการปรุงแต่งของสิ่งแวดล้อม. รู้จักความจริงที่เป็นอยู่ตามปกติของสิ่งที่เรียกว่าจิต อย่างนี้กันเสียก่อน จึงจะตั้งต้นศึกษาได้ง่าย.

ความคิดหรืออารมณ์อะไรต่าง ๆ — เหล่านี้ของจิตมันเป็น product ของสิ่งแวดล้อม ซึ่งเรียกว่า บัจจย บัจจะยะ หรือ บัจจย—สิ่งแวดล้อมปรุงแต่ง มีทั้งภายนอกและภายใน บัจจยมีทั้งภายนอกและภายใน, ขอให้รู้จักสิ่งเหล่านี้ เป็นข้อแรก.

คำว่า ปรุง ก็เป็นคำที่แปลยาก ภาษาอังกฤษใช้คำว่า concoct บ้าง conditton บ้าง, ซึ่งภาษาบาลีมีคำที่เหมาะสมที่สุดเรียกว่า สังขาร สังขาระ คือ กระทำอย่างครบถ้วนอย่างพร้อมหมดทุกอย่าง นี้เรียกว่า สังขาร เรียกว่า ปรุง. สิ่ง

แวดล้อมภายนอกนั้นก็ปรุง, แม้ที่สุดแต่ว่า *idea* ของเราอัน  
หนึ่ง มันก็เกิดขึ้นมาจากสิ่งแวดล้อมที่ปรุง; *ไม่มีอะไรที่เป็น*  
*เรื่องของจิต* *ที่ไม่ได้มาจากการปรุงแต่งของสิ่งที่แวดล้อม.*  
*function* หรือ *action* ของการปรุงมันมีอยู่ตลอดเวลา ในสิ่ง  
ที่เรียกว่าจิต, มันมีสิ่งที่ปรุงให้เกิดจิตหรือเกิดความคิด จิต  
หรือความคิดเกิดแล้วก็ปรุงสิ่งอื่นต่อไป; มันเป็นผลขึ้นมา  
แล้วก็กลายเป็นเหตุปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป อย่างนี้เป็นสายไปเลย,  
นี่เรียกว่า *action* ของการปรุง, *concoction* นี้มีอยู่ตลอดเวลา  
ในจิต ขอให้ดูให้เห็นสิ่งนี้ก่อน.

### ๔๘ ที่ตั้งของการปรุงแต่ง.

การปรุงแต่งภายนอกนั้นเห็นได้ง่าย คือเรามีตา  
พอตาเห็นอะไรก็เกิดความรู้สึก ความนึกความคิด *idea* อะไร  
ต่าง ๆ ขึ้นมา, เรามีหู หูได้ยินก็ปรุงแต่งเป็นเรื่องของสิ่งที่ได้  
ยินขึ้นมา, เรามีจมูก จมูกได้กลิ่นก็มีการปรุงแต่ง เกิดความ  
คิดความนึกความรู้สึกในเรื่องของกลิ่น, เรามีลิ้น มันก็มีการ  
ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกทางลิ้น ที่เรียกว่ารส, เรามีผิวหนัง  
ทั่วตัว มีอะไรมากระทบผิวหนัง ผิวกายนี้ มันก็เกิดความรู้สึก

แล้วก็ปรุงแต่งกันไปเป็นความคิดความนึก จนกระทั่งเกิด  
 อาชญากรรมที่ร้ายแรงก็ได้. ๕ อย่างนี้ภายนอก ขอให้สนใจ  
 ให้ดี มันเป็นแม่บท คือพื้นฐานของเรื่องปรุงแต่งทั้งหลาย.  
 ถ้าที่เป็น ภายใน ก็คือมีใจ สำหรับรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ. เกิด  
 ความรู้สึกขึ้นมาโดยทางจิตใจ ก็ปรุงแต่งความคิดความนึก  
 ความรู้สึกต่อไปเรื่อย. มันมีความสำคัญที่สุดสิ่งทั้ง ๖ นี้ คือ  
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ขอให้สนใจว่ามันเป็นที่ตั้งของ  
 การปรุงแต่ง.

อยากจะขอร้องอย่างยิ่งว่า ถ้าท่านอยากจะศึกษา  
 พุทธศาสนาให้สมบูรณ์แล้ว ขอให้สนใจสิ่งทั้ง ๖ นี้ ตา หู จมูก  
 ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ นี้ เรียกโดยบาลีว่าอายตนะ. อายตนะ  
 คำนี้ก็แปลยากที่สุด จะแปลรวมๆกันว่า สิ่งที่เราอาจจะรู้สึก  
 ได้สัมผัสได้ ติดต่อกัน, แล้วทำให้เกิดการติดต่อสัมผัสระหว่าง  
 สิ่งทั้งปวง เรียกว่า อายตนะ.

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ อย่าเห็นเป็นของเด็ก  
 เล่นนะ; มันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญที่สุด มันเป็นต้นเหตุ  
 แห่งปัญหาทั้งปวง, ปัญหาทุกชนิดทุกแง่ทุกมุมมันตั้งต้นมา

จาก *sense organ sense object* ๖ อย่างนี้, ขอให้สนใจเป็นพิเศษ อย่าเห็นเป็นเรื่องตลกเล่น.

ถ้าควบคุมอายตนะทั้ง ๖ ได้ มันก็จะเท่ากับควบคุมโลกทั้งหมดได้. ท่านอาจจะไม่เชื่อ แล้วฟังดูเป็นพูดเล่น เพราะว่าโลกทั้งหลายทั้งหมด ที่มันจะเข้ามาสู่อจิตใจของเรา มันเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเราไม่รู้จัก เราจัดการไม่ถูกต้อง ควบคุมไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นก็เข้ามาปรุงแต่ง หรือ concoct จิตใจตลอดเวลา.

การที่เราควบคุมอายตนะทั้ง ๖ ได้ คืออาการที่เรียกว่า มีอตัมมยตา, เราควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ได้ นั่นคืออาการที่เรียกว่า มีอตัมมยตา. มันจะปรุงแต่งตามชอบใจไม่ได้ เพราะว่าเราควบคุมไว้ ให้อยู่ในความถูกต้องเสมอ จิตจะไม่เป็นบวกจิตจะไม่เป็นลบ เพราะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ได้, นี่มันมีความสำคัญอย่างนี้.

### ลำดับของการปรุงแต่ง.

อายตนะ ๖ นี้ อยู่ข้างนอก ๕ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย, อยู่ข้างใน ๑ อย่าง คือ ใจ. ท่านจงสนใจ

สิ่งเหล่านี้ ว่ามันกำลังทำอะไร? มันกำลังทำอย่างไร?  
 แล้วจะเห็นได้ต่อไปว่า เรื่องข้างนอก ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
 นี้มันทำให้เกิดเรื่องข้างในคือในใจ, จิตจะรู้สึกนึกคิดอะไรได้  
 มันก็ตั้งต้นที่เรื่องข้างนอก ที่ตาได้เห็นอะไร หูได้ยินอะไร  
 จมูกได้กลิ่นอะไร แล้วก็เกิดความรู้สึกไปตามนั้น. เกิด  
*feeling* ต่าง ๆ จนกระทั่งเกิดปัญหา เกิดความต้องการอย่างโง่  
 เชลา เช่น *craving* อย่างนี้เป็นต้น. มันตั้งต้นที่ข้างนอกก่อน  
 แล้วก็ไปข้างใน, ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อมันไปทำงานข้างใน.

จากการแวดล้อมปรุงแต่งภายนอก ทำให้เกิดความรู้สึก  
 นึกคิดนึกในภายในเป็นอันแรกก่อน, แล้วความรู้สึกนึกคิดใน  
 ภายในมันย้อนกลับมา จัดการควบคุม ส่งเสริมภายนอกให้  
 เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไปอีก แล้วมันก็ย้อนกลับไปส่งเสริมใน  
 ภายในให้รุนแรงไปกว่าเดิม. มันอยู่กันอย่างนี้ ภายนอก  
 ตั้งต้นส่งเสริมภายใน, ภายในกลับมาควบคุมส่งเสริมภายนอก  
 แล้วย้อนกลับไปส่งเสริมภายใน. เรื่องจึงยุ่ง ๆ จนกระทั่งเรา  
 เวียนหัว หรือบางทีก็กลุ้มใจจนทำอะไรไม่ถูก, เรียกว่ามัน  
*concoct* แล้วมันเป็นอย่างนี้ ถ้ามันไม่ *concoct* แล้วมันจะ  
 เป็นอย่างไร.

## ทฤษฎี ค้นหา มานะ บัจฉัยที่ต้องรู้จัก.

บัจฉัยที่เป็นภายในที่สำคัญที่สุด ที่ควรจะต้องรู้จักมันไว้  
 อย่างยิ่ง มีอยู่ ๓ อย่าง : อย่างแรกเรียกว่า ทฤษฎี มิจนาทฤษฎี  
 ทำให้เกิดความรู้สึกว่า มีตัวกู self หรือตัวกู ทฤษฎีทำให้เกิด  
 ความรู้สึกมีตัวกู, แล้วมันก็ทำให้เกิดมีตัวตน ความรู้สึก  
 ของกู แล้วมันก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่ามานะ มานะ  
 ว่ากูเป็นอย่างไร; มันให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู แล้วก็  
 ของกู แล้วก็กูเป็นอย่างไร. ทฤษฎี ค้นหา มานะ ความรู้สึก  
 ภายใน ๓ อย่างนี้ปรุงแต่งเหลือประมาณ จนหาความสงบสุข  
 ไม่ได้.

เรามีทฤษฎีว่าตัวกู แล้วก็มีความคิดที่เป็นมานะ ที่จะ  
 เปรียบตัวกูกับตัวกูโน้น ว่าอันไหนดีกว่ากัน ดีกว่า เลวกว่า  
 เสมอกัน. มันก็มีตัวกูที่ถูกมานะ *classified*, แล้วก็ของกู  
 ของกูดีกว่าของคนอื่น ของกูก็ยังมีการเปรียบเทียบ ว่าของใคร  
 ดีกว่าของใคร มันก็มีอาการเปรียบเทียบ ท้ายพิจารณาว่า เป็น  
 อย่างนั้นเป็นอย่างโน้น อย่างนี้เรียกว่ามานะ.

ทิฏฐิ ตัณหา มานะ นี้เป็นตัวการที่จะให้เกิดปัญหา  
 อย่างยิ่ง แล้วมีอยู่อย่างยิ่งในเรา, ถ้าท่าน *ไม่รู้จัก ๓ สิ่งนี้แล้ว*  
*ไม่รู้จักตัวเอง.* มันมี *self* มี *of self* แล้วมี *category of self*  
 นี้ขอให้รู้จัก ๓ สิ่งนี้เถิด จะรู้จักตัวเอง; เราจะดูกันทีละ  
 อย่าง ว่ามันปรุงแต่งอย่างไร.

## ตัวตน ของตน ความเห็นแก่ตัว ต้นเหตุ ของความทุกข์.

ที่แรกมันก็มี *self* แล้วก็มี *selfish selfishness*  
*selfishness* มันสร้างความยุ่งยากลำบากเหลือประมาณ, โลก  
 เรานี้กำลังลำบากอยู่ ด้วยความเห็นแก่ตัวของคนแต่ละ  
 คน ๆ แม้ในคนคนเดียวมันก็นอนไม่หลับ ความเห็น  
 แก่ตัวมันเกิดขึ้นมาแล้ว แม้อยู่คนเดียวก็นอนหลับยาก วิทก  
 กังวล หวาดกลัว หวาดผวาไปต่าง ๆ, นี่มันปรุงอย่างนี้.

มี *self* แล้ว *of self* ก็ของฉนั้น ๆ ของธรรมชาติแท้ ๆ  
 ไปปล้นไปขโมยมาเป็นของฉนั้น แล้วปัญหามันก็เกิดแก่ฉนั้น มัน  
 ไม่เกิดแก่ธรรมชาติ, แล้วก็คิดว่าเป็นอย่างไรจะดีกว่า จะเลว

กว่า จะเสมอกัน. นี่เป็นเหตุให้แข่งขัน ให้ต่อสู้ ให้ทำร้าย ให้เบียดเบียน อย่างที่โลกทั้งโลก มันกำลังต่อสู้ แข่งขัน แย่งชิง กิจจะทำลายล้าง บางคนคิดจะครองโลกเลย. ๓ อย่างนี้ มันเป็นตัวร้าย ที่จะปรุ้งแตงจากภายใน.

เราเป็นใจ เราเป็นขโมย หรือเป็นขโมยอย่างยิ่งอยู่ตลอดเวลา, เราคิดว่ากู ของธรรมชาติเอามาเป็นกู; พอมีกบาคนิ้ว ก็ว่ามีคบบาคกู ไม่ได้บอกว่ามีคบบาคนิ้ว หรือธรรมชาติมีคก็ป็นธรรมชาติ นิ้วก็ป็นธรรมชาติ มันก็ป็นเรื่องของธรรมชาติ พอมีกบาคนิ้ว ก็ว่ามีคบบาคกู. แล้วยังงั้อันที่สอง ว่านิ้วของกู ร่างกายของธรรมชาตินี้เอามาป็นของกู, นี่มันป็นขโมยอยู่ตลอดเวลา. เมื่อเราป็นขโมยตลอดเวลา มันไม่มีความถูกต้อง, *ไม่มีความถูกต้อง มันก็ถูกลงโทษ ให้ป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา.*

### ๕ อหัมมชตา เครื่องต่านอำนาจของ

#### POSITIVE และ NEGATIVE.

เรามีตัวเรา แล้วก็มี ของเรา ที่นี้ สิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับเรานั้น มันไม่ป็นไปตามที่เรต้องการเสมอไป,

ถ้าถูกใจเรา ก็เป็น **positive** ถ้าไม่ถูกใจเรา ก็เป็น **negative**; เราก็ต่อสู้กันอยู่กับ **positive** และ **negative** ตลอดเวลา เราต้องการที่ดีกว่า ต้องการที่ดีกว่า ต้องการที่ดีกว่า อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น, แล้วเราก็ไม่สามารถจะควบคุมค่าของ **positive** และ **negative** ได้ ก็หลงอยู่ภายใต้การหลอกลวงของ **positive** และ **negative**, ความเป็น **positive** และ **negative** มันก็ปรุงแต่งจิตใจเรา เราก็ต้องมีปัญหามากมาย. ถ้าเรามี **อตั้มมยตา** เราจะสามารถควบคุมค่าหรือความหมายของ **positive** และ **negative**.

เราจะใช้คำพูดง่าย ๆ ว่า เราถูกตบหน้า, ถูกตบหน้าอยู่ด้วย **positive** และ **negative** ตลอดเวลา; แต่มีความต้านทาน อันหนึ่งเกิดขึ้นมาช่วยต้านทานเอาไว้ ก็คือ **อตั้มมยตา** เราจึงไม่ถูกตบหน้าแรงเกินไป ก็ถูกตบพอทนได้, หรือบางเวลาก็ตบไม่ได้ ก็มีเวลาว่างที่ไม่ถูกตบอยู่บ้าง สิ่งนั้นคือ **อตั้มมยตา**. **อตั้มมยตา** ช่วยให้ **positive** และ **negative** ทำอันตรายเราไม่ได้ในบางเวลา เราก็ได้มีการพักผ่อน หรือมันทำให้ตบเราแต่เพียงน้อย ๆ พอทนได้ เราก็ไม่ตาย, บุญคุณหรือค่าของ **อตั้มมยตา** มันเป็นอย่างนี้.

ถ้าเรามีความรู้เรื่องอตัมมยตาสมบุรณ์ ความเป็น *positive* และ *negative* ในโลกนี้จะทำอะไรเราไม่ได้ เราก็ออยู่เหนือ เหนือปัญหา เหนือความทุกข์ เหนืออะไรทุกอย่าง. แต่เราไม่มีความรู้เรื่องนั้นเลย เรียกว่า อวิชชา หรือ *Ignorance* เราไม่มีความรู้เรื่องนั้นเลย เราก็ก็นั่งในตัวตน ในของตน ในความเป็นต่าง ๆ ของตน *positive* และ *negative* จึงกักเอากักเอา กักเอากักเอา เคี้ยวอย่างนั้นเคี้ยวอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา จนเราไม่รู้ว่า ชีวิตนี้เป็นอย่างไร ? จะไปหาความพักผ่อนกันที่ไหน? จึงเกิดการค้นคว้าในเรื่องนี้กันขึ้นมา ตั้งแต่โบราณมาจนกระทั่งบัดนี้ แล้วความรู้สูงสุดก็คือเรื่อง อตัมมยตา, ฉะนั้นขอให้เห็นชัดว่า อตัมมยตานี้เป็นเครื่องป้องกันเรา ไม่ให้รับอันตรายจาก *positive* และ *negative*.

ขอให้เรามองเห็นความจริงข้อนี้, ศึกษาความจริงข้อนี้ ในลักษณะที่เป็น วิทยาศาสตร์ทางวิญญาณ ทาง *spiritual* ทางวิญญาณเกิด อย่าศึกษากันแต่วิทยาศาสตร์ ทาง *physical* หรือ *mental* มันไม่พอ, ให้รู้เรื่องความที่ *positive* และ *negative* มันทำให้เกิดความทุกข์อยู่ตลอดเวลา, มองเห็นเรื่องนี้อย่างกับว่าเป็นวิทยาศาสตร์เกิด.

## คำสั่งของพระเจ้า.

ความรู้เรื่องนี้เป็นความรู้ที่เก่าแก่มาก เก่าแก่จนลืมไป จนไม่ได้ใช้. ขอแทรกนึกหน่อยตรงนั้นว่า คงจะมีหลายๆ ท่านที่เป็น *born Christian, real Christianity* มาแล้ว; ขอให้ท่านสนใจ สองสามไบเบิลแรกของ *Old Testament* ก่อนพระเยซูคริสต์ เขามีคำพูดเรื่องนี้. พระเจ้าเองสั่งโดยตรง สั่งมนุษย์ประโยคเดียวว่า อย่ากินผลไม้ของต้นไม้ที่ทำให้รู้ *good and evil, good and evil* นั้นแหละคือ *positive* และ *negative* พระเจ้าสั่งว่าอย่ากิน; อาดัมกับอีฟไม่ฟัง ก็กิน พระเจ้าสั่งว่า ถ้ากินต้องตาย ก็คือมีความทุกข์.

ความรู้นี้เก่าแก่มาก พวกเฮบรูสมัยโน้นก็พันปีแล้วก็ตามใจ เป็นความรู้ที่เก่าแก่มาก ที่เขารู้เรื่องว่า อย่าไปหลง *good and evil* แต่แล้วคนก็ไม่รับเอามาศึกษา. มาถึงยุคเยซูสไครสต์ ก็ไม่ได้เห็นถึงเรื่องนี้ ไปเน้นในเรื่องดีหรือวากมากเกินไป, นี้ขอให้เข้าใจอย่างนี้ไว้ด้วย.

ขอให้มองให้เห็นความสำคัญข้อนี้ว่า พระเจ้าเอง พระเจ้าเองแท้ ๆ แล้วก็ส่งประโยชน์เกี่ยวสัมพันธ์ ๆ ประโยคเดียวเท่านั้นว่า *อย่าไปกินผลไม้ที่ทำให้รู้ตัวชั่ว*. แต่ว่าอวิชาของอาดัมและอีฟ หรือของมนุษย์ทั้งหลาย ของพวกเรานี้ ไม่เข้าใจเรื่องนั้น, แล้วผลไม้มันน่ากิน. *positive* ทั้งหมด มันเป็นผลไม้ที่น่ากิน กินแล้วก็โง่ด้วยเรื่อง *positive* และ *negative* โง่ด้วยเรื่อง *positive* และ *negative* มันก็มีความทุกข์; มันก็เป็นบาปดั้งเดิมมาตั้งแต่ครั้งกระโน้น มนุษย์ตลอดเวลาต้องเป็นทุกข์ ทนทุกข์ มีปัญหาเพราะ *positive* และ *negative*.

คำสอนนั้นมีค่ามาก แต่ชาวคริสเตียนเขาไม่ได้ถือว่าเป็นคำสอน, เขาถือว่าเป็นเพียงบันทึกสั้น ๆ ว่ามีคนที่ต่อพระเจ้าเท่านั้น; เขาไม่ถือว่านั่นเป็นคำสอนที่จะให้ออกมาเสียจากอำนาจของ *positive* และ *negative* จะเป็นเพราะคนสมัยนั้นโง่เกินไปที่สุดแท้ แต่ก็มีคนฉลาดถึงกับรู้เรื่องนี้ จึงได้พูดอย่างนั้นขึ้นมา. ขอให้เข้าใจเถอะว่าคำสอนเรื่อง *positive* และ *negative* นี้เก่าแก่ที่สุด ตั้งแต่สมัยที่เริ่มเขียนหรือเริ่มรู้ไบเบิลข้อแรกประโยคแรก ตอนต้น ๆ.

ข้อความในไบเบิลบางแห่งก็มีอีกว่า *ยังมีต้นไม้ต้นที่สอง เรียกว่า tree of life ใครกินผลไม้มือของต้นไม้ต้นที่สองนี้แล้ว ก็เข้าไปอยู่กับพระเจ้าเป็นนิรันดร.* จะขอระบุว่าต้นไม้ต้นที่สองนี้คือ ต้นไม้อัดัมมยตา; กินเข้าไปแล้วทำให้ไม่หลง *good and evil* ไม่หลง *positive* และ *negative* ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป. นี้เรียกว่าวิทยาศาสตร์สูงสุดทางจิตใจ เรื่องอยู่เหนือ *positive* และ *negative* นี้ มนุษย์รู้มาหลายพันปีแล้ว ไม่ควรจะให้มันเป็นหมัน ควรจะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์.

เอาละเรื่องแทรกพอเท่านี้ก่อน เดี่ยวจะกลายเป็นสอนคัมภีร์ไบเบิลไปเสีย.

### ตัวตน คือผลของความไม่มีอัดัมมยตา.

ทีนี้เราก็มารู้ว่า เราได้เริ่มหลงเริ่มโง่ จนตกอยู่ใต้อิทธิพลของ *positive* และ *negative* มาตั้งแต่เมื่อไรอีกต่อไป. ตั้งต้นมาตั้งแต่เมื่ออยู่ในท้องมารดา มันไม่มีความรู้สึกอะไร, คา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของทารกในครรภ์ยังไม่ทำหน้าที่ เพราะ

ฉะนั้น จิตของทารกในครรภ์ว่างจากความเป็น *positive* และ *negative*.

ทันทีที่ทารกนั้นคลอดออกมาจากท้องมารดา ไม่นานเท่าไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเขา ก็ทำหน้าที่รู้จักสิ่งต่างๆ ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. ถ้าสิ่งที่มากระทบนั้นสบายแก่ระบบประสาทของทารกนั้น เขาก็มีความรู้สึกแบบ *positive* ขึ้นมา; แต่ถ้าไม่สบายแก่ระบบประสาทของทารกนั้น เขาก็มีความรู้สึกแบบ *negative* ขึ้นมา.

### ความรู้สึกเกิดก่อนผู้รู้สึก.

ความรู้สึกพอใจ หรือ *positive* นี้เกิดก่อน แล้วความรู้สึกที่เกิดตามมาว่า ภูมิใจ; ความรู้สึกว่า *self* นี้เพิ่งเกิด เกิดทีหลังความรู้สึก *positive* หรือ *negative* นี้ประหลาดใหม่ คนที่ถือตาม *logic* เขาเชื่อไม่ได้ ไม่ยอมเชื่อว่า ความรู้สึกเกิดก่อนผู้รู้สึก, *self* ผู้รู้สึกนั้นเป็นมายาไม่ใช่ตัวจริง มันถูกปรุงขึ้นมาจากความรู้สึกที่เป็น *positive* และ *negative* พอได้ความรู้สึกเป็น *positive* ก็ ภูมิใจ ภูมิใจ พอเป็น *negative*

ก็ กู กู กู ไม่พอใจ; กู หรือ self นี้เพิ่งเกิดทีหลัง เกิด  
ทีหลังความรู้สึกที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

แม้เดี๋ยวนี้ เวลานี้ ขอให้กิดูทุก ๆ คนเถอะ มัน  
ต้องมีความเจ็บมาถูกเข้าที่เนื้อก่อน มันจึงจะเกิดความรู้สึกว่า  
กูเจ็บ ตามธรรมดาไม่มีความรู้สึกว่าคุณ; มีความอ่ร่อยก่อน  
จึงจะเกิดความรู้สึกว่าคุณอ่ร่อย. กู กู นี้มายา มายาที่สุด, ถูก  
ปรุงขึ้นมาด้วยความรู้สึกของระบบประสาทที่เป็น positive  
หรือเป็น negative.

ถ้าเข้าใจเรื่องนี้แล้วจะเข้าใจพระพุทธศาสนา ที่ว่า  
อนัตตา, อนัตตา มีตัวตน ซึ่งมีใช้ตัวตน หรือไม่ใช่มีตัว  
ตน เพราะตัวตน ๆ นั้นมันเกิดมาจากความรู้สึก, positive ก็  
เกิดตัวกู positive negative ก็เกิดตัวกู negative self นี้เป็น  
มายาที่สุด.

ดังนั้น ขอให้มองเห็นให้ชัดเจนไปว่า self หรืออัตตานั้น  
มันเป็น product ของความรู้สึกของจิต ที่ตกอยู่ภายใต้ความ  
หลอกลวงของ positive และ negative แล้วมันเป็น self ที่เป็น  
positive และ negative เสร็จมาพร้อมกันแล้ว ไม่ใช่ self เฉย ๆ

self กลาง ๆ self เกลี้ยง ๆ; มันเป็น self ที่เป็น positive และ negative ในความรู้สึกเสร็จมาแล้ว แล้วแต่ว่าอำนาจของ positive หรือ negative มันได้ปรุงให้เกิด self ขึ้นมา.

ขอให้นับดูว่า วันเดียวมันเกิดกี่ร้อย self ก็พัน self ขอให้สนใจข้อนี้ให้ดี จะเข้าใจความจริงอันลึกซึ้ง. วันหนึ่งเกิดกี่ self ก็สิบ กี่ร้อย ก็พัน self ในวันหนึ่ง, ทิน หนึ่งเดือน หนึ่งปี หลายสิบปีมันเกิดเท่าไร? ไม่มีตัวเลขที่จะนับ.

นี่เรียกว่า เราไม่มีตัวจริง self นี้ไม่ใช่ตัวจริง เป็น product ของความรู้สึกที่เกิดมาจาก positive และ negative; นั่นแหละคือ ผลของการที่เราไม่มีความรู้เรื่องอตัมมยตา.

### คุณค่าของอตัมมยตา.

ขอให้ดูชีวิตปัจจุบัน ชีวิตปัจจุบันของเรา<sup>นี้</sup> มันถูกจับไว้ หรือติดกับ หรือว่า อยู่ภายใต้อิทธิพลของ positive และ negative เท่าไร? เราอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเป็นบวก และลบตลอดเวลา, เป็นทาส เป็นทาสรับใช้อิทธิพลของ positive และ negative ตลอดเวลา, นี้ดูให้ดี ชีวิตปัจจุบัน.

เราจึงต้องการชีวิตใหม่ โดยไม่รู้สีก้าว, ต้องการ  
จะมีชีวิตที่อยู่เหนืออิทธิพลของ **positive** และ **negative**  
แต่เราโดยไม่รู้สีก้าว; เช่นเดียวกับที่ท่านกำลังหาสิ่งใด  
สิ่งหนึ่งอยู่ โดยที่ไม่รู้ว่าอะไรและโดยไม่รู้สีก้าว.

เพราะเราไม่มีความรู้เรื่องอตุ้มยตานั้นแหละ บ่อย  
หรือสิ่งแวดล้อมทั้งหลายก็ปรุงแต่งเรา ให้เป็นบวกหรือเป็นลบ  
อยู่ตลอดเวลา. เตียวเราก็อหว่าเรา เตียวเราก็อร้องไห้ อหว่าเรา  
และร้องไห้มิใช่ความพักผ่อน, เตียวเราก็อตีใจ เตียวเราก็อเสียใจ  
ทั้งตีใจและเสียใจไม่เป็นการพักผ่อน มิใช่การพักผ่อน. เรา  
จะต้องอยู่เหนืออิทธิพลของบวกและลบ ไม่อหว่าเราไม่ร้องไห้  
ไม่ตีใจไม่เสียใจ เราจึงจะได้รับชีวิตที่เป็นอิสระ และเป็นการ  
พักผ่อน.

เราเห็นได้เอง โดยไม่ต้องเชื่อใคร เราดูตัวเอง เห็น  
ได้เอง ว่าเมื่อชีวิตเป็นอิสระ มีความสงบอย่างยั่งยืน ไม่มี  
ความหมายแห่ง *gladness* หรือ *sadness*, ตีใจก็นอนหลับยาก  
เสียใจก็นอนหลับยาก, ยกตัวอย่างเท่านั้น ไปคิดดูเองเถอะ.

ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของ **positive** และ **negative**  
เวลานั้นจะเป็น *peacefulness* อย่างยิ่ง เสรีภาพ อย่างยิ่ง

สะอาด อย่างยิ่ง รวมอยู่ในคำว่า สงบ อย่างยิ่ง ; ถ้าว่ามี  
positive หรือ negative มันไม่มีความสงบ.

แต่ว่าเดี๋ยวนี้พวกเราทุกคนในโลกกำลังบ้า *positiveness*  
ใช้ไหม? ท่านต้องการจะดีไปกว่านี้ จะดีไปกว่านี้ ก็เพราะว่า  
หลงในความหมายของ *positive* มันก็หาความสงบไม่ได้.  
นั่นแหละคือเรามีวิชา ไปหลงสิ่งที่มันจะกัดเรา จะทำให้  
เราเป็นทุกข์ คือ *positive* และ *negative* ว่าเป็นสิ่งที่น่า  
ปรารถนา ภาษิตไทยเขาเรียกว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็น  
อาวุธเป็นดอกไม้. เราไปหลง *positive* แล้วมันก็กัดเอา  
กัดเอา กัดเอา; เราก็มีชีวิตที่กัดเจ้าของ มีความดีที่กัด  
เจ้าของ, เป็นสิ่งหลอกลวง.

ถ้าเรามีอคติมมยตา ทั้ง *positive* และ *negative*  
หลอกลวงเราไม่ได้, แล้วเราจะไม่ถูกอะไรกัด. อคติมมยตา มี  
ประโยชน์มีคุณค่า ที่ทำให้เราอยู่เหนือ *positive* และเหนือ  
*negative* เท่ากับว่า ทำให้เราอยู่เหนืออิทธิพลทุก ๆ อย่าง  
ที่มีอยู่ในโลก จึงเอามาพบกับท่านทั้งหลาย.

เรื่องอคติมมยตาที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนายังไม่จบ  
แต่เวลามันหมดแล้ว.

ขอยุติการบรรยายเฉพาะวันนี้ ขอบใจที่เป็นผู้ฟังที่มีความอดทน.

## อดัมมยตา.

ในวันนี้จะได้พบกับถึง อดัมมยตา ให้เป็นที่เข้าใจ  
แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ด้วยการใช้อุปมา สิ่งที่เรียกว่าอุปมานี้ช่วยได้  
มาก คือพุดจากสิ่งที่เราเข้าใจดีอยู่แล้ว ออกไปยังสิ่งที่เรายังไม่  
เข้าใจ ด้วยการเปรียบเทียบกัน, นี้เรียกว่า อุปมา ใช้มากใน  
การศึกษาธรรมะ.

### อุปมาของอดัมมยตาด้วยออกซิเจน.

ในวัน<sup>นี้</sup> อยากรจะ อุปมาด้วยออกซิเจน, ท่าน  
ทั้งหลายก็รู้ความสำคัญของออกซิเจนที่ว่า มันขาดไม่ได้ ชีวิต  
นี้ขาดออกซิเจนไม่ได้; ถ้ามันไม่พอ เราก็ไม่สบายเอามาก ๆ  
ถ้ามันขาดเลย เราก็ตายในไม่กี่นาที. อดัมมยตานี้ก็เหมือน

---

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศครั้งที่ ๒ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

กัน ถ้าขาดมากไปเราก็มีความทุกข์มากมาย ถ้าขาดเลย เราก็  
มีการตายทางวิญญาณ.

คำว่าตายทางวิญญาณ มีความหมายอย่างเดียวกับที่  
ใช้ในไบเบิล *กินผลไม้รู้ตัวชั่วแล้วก็ตาย* ; ในที่นี้หมายถึง  
เป็นทุกข์เหลือจะทนได้ ถ้ามันมากไปอีก ก็จะเป็นบ้า, จะ  
เป็นบ้าฆ่าตัวตายก็ได้ จะเป็นบ้าเองก็ได้ คือ หมดคุณค่า  
ของชีวิต, นี้เรียกว่า ตายทางวิญญาณ, อ้อมๆตามีความ  
หมายมากถึงอย่างนั้น ถ้าขาดเลยก็จะต้องตายทางวิญญาณ.

เราจะมองดูกันใน ๓ ความหมาย :— ความหมายที่  
๑ คือ ป้องกัน, ความหมายที่ ๒ คือ ต่อต้าน, ความ  
หมายที่ ๓ คือ ทำลาย.

เป็นที่รู้กันอยู่ว่า ออกซิเจนป้องกันไม่ให้เกิดความ  
ผิคแปลกเข้ามาในร่างกาย, แล้วก็ต่อต้านเมื่อเชื้อโรคมันเข้า  
มาในร่างกาย, แล้วก็ทำลายพวกเชื้อโรคหรืออันตรายที่เข้า  
มาในร่างกาย. ดูให้ดีให้ครบทั้ง ๓ ประการ ก็จะสมบูรณ์  
ป้องกัน ต่อต้าน และทำลาย.

เมื่อมีอตั้มมยตา อตั้มมยตาจะป้องกันไม่ให้เกิด  
อาการที่เรียกว่า บวกลบ มันทำให้หมดความหมายของความ  
เป็นบวกเป็นลบ นี้ป้องกัน, ถ้ามันเกิดเป็นบวกเป็นลบขึ้นมา  
มันก็ต่อต้านไม่ให้มีอิทธิพลต่อจิตใจ; ในที่สุดมันก็  
ทำลายความหมายคุณค่าของความ เป็นบวกหรือเป็นลบ  
ให้หมดสิ้นไป.

นี่คืออุปมาของอตั้มมยตาด้วยออกซิเจน ที่ท่านรู้จัก  
ที่อยู่แล้ว; ขอให้ท่านรู้จักใช้อตั้มมยตา เหมือนกับที่รู้จักใช้  
ออกซิเจน. เมื่อท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ อานา-  
ปานสติ ท่านก็จะมีความรู้เรื่องอตั้มมยตาอย่างเพียงพอ.

ความรู้เรื่องอตั้มมยตาป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึก  
เป็นบวกเป็นลบ เพราะเรารู้เรื่องมายาหลอกลวงของสิ่งต่าง ๆ  
ค. อตั้มมยตาป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบ  
ขึ้นมา.

ครั้นเมื่อผลออกไปบ้างหรือมีวิชาบ้าง มันเกิดความรู้สึก  
เป็นบวกหรือเป็นลบขึ้นมาแล้ว, ความรู้เรื่องอตั้มมยตา  
ก็จะต่อต้าน ไม่ให้ความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบนั่นเจริญต่อไป;

คือจะรู้จักความเป็นบวกเป็นลบว่าเป็นมายา อย่างกะว่าความรู้สึกอันนี้เป็นเพียงระบบประสาทรู้สึก หรือความรู้สึกของระบบประสาท, ไม่ต้องมีความหมายเป็นตัวกู่ว่ากูจะได้ กูจะเสีย กูจะอยู่หรือกูจะตาย อย่างนั้นมันไม่มี. *ความรู้เรื่อง* *อตัมมตาต่อตัน* *ไม่ให้ความรู้สึกบวกลบนั้นทำหน้าที่ได้.*

*เมื่อความรู้เรื่องอตัมมตาสูงสุด สูงสุดยิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุด มันก็จัดนิสสัยความเคยชิน ที่จะเป็นบวกหรือจะเป็นลบออกไปโดยสิ้นเชิง; ถึงที่สุดแห่งความรู้อันนี้ก็เรียกว่าเป็น อตัมมโย ก็เป็น พระอรหันต์.*

เมื่อถึงขั้นนี้ จะไม่มีอะไรมาทำให้ท่านหัวเราะหรือร้องไห้ได้ ไม่มีอะไรมาทำให้ท่านดีใจหรือเสียใจได้, กระทั่งว่าจะไม่มีความรู้สึกที่เป็น *duality* ใดๆ ทุกๆ กุ้; บัญหาทางจิตทางวิญญาณจะไม่มี *จะไม่มีอาการที่เป็นทุกข์* *ทรมานทางจิตทางวิญญาณใดๆ.*

มองดูง่าย ๆ จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกหนักในชีวิตนี้มันเกิดมาจากความรู้สึกยึดถือในบวกและลบ เมื่อไม่มีความหมายเป็นบวกและลบ มันจะไม่มีความรู้สึกว่ามีปัญหาใดๆ.

มันไม่มีความหนัก มันไม่มี *burden of life* ถ้าถึงที่สุดแห่ง  
 อตัมมยตา.

อาการของกิเลสทั้งหลาย จะเป็น ความร้อน ทรมาณ  
 กัด, จะเป็นความมืด มีคมัวหลงใหลก็ดี, ผูกพัน เป็นภาระ  
 ผูกพันก็ดี ไม่มี มันเกิดไม่ได้ ถ้าเราไม่อยู่ใต้อำนาจของความ  
 เป็นบวกหรือเป็นลบของสิ่งนั้น ๆ; จะยกตัวอย่างมา  
 พิจารณาบ้างพอสมควร.

### ความรัก.

ความรักท่านก็รู้จักมันพอสมควรแล้ว ความรัก โดย  
 เฉพาะ ความรักทางเพศ ถ้าเรามีความรู้เรื่องอตัมมยตา ไม่  
 หลงบวกหลงลบแล้ว ความรักมันเกิดไม่ได้ เช่น ความรัก  
 ทางเพศ ที่ทำอันตรายคนจนเป็นบ้าฆ่าตัวตาย เหล่านี้มันทำ  
 ไม่ได้. เรื่องความรักมันควบคุมได้, เราจะควบคุมความรัก  
 ได้; และแม้ว่าจะต้องมีความรักก็มีได้ โดยที่ไม่ต้องเป็น  
 อันตราย.

อตัมมยตาทำให้รู้จักความรัก ว่ามันเป็นเพียง  
 ความรู้สึกทางระบบประสาทหรือทางจิตใจ ทำให้มีก ทำให้โง่

ทำให้หลงไป เราก็หยุดได้; และเราก็จะบริโภคความรัก  
หรือรสของเพศนั้นได้ โดยที่ไม่ต้องรับความทุกข์ถึงขนาดนั้น.

เมื่อไม่มีอัมมยตา ก็จะมี ความรักชนิดที่กักเจ้า  
ของ. ขอให้เข้าใจคำว่ากักเจ้าของให้ดี ๆ ไม่มีอัมมยตาแล้ว  
อะรมีไว้ มีอยู่ ก็จะกักเจ้าของ; จะมีความรักที่จะกักเจ้าของ  
ความรักกลายเป็นการทนทรมานไป. ถ้ามีอัมมยตาควบคุมไว้  
ได้ ความรักก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น, จะกลายเป็นสิ่งที่  
ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ จะเป็นอาหารเพื่อความปกติของชีวิตนี้  
ก็ยังได้. นี้เรียกว่าอัมมยตาควบคุมความรักไม่ให้กัก  
เจ้าของ และใช้เป็นประโยชน์ในการที่จะมีคู่ มี partner สำหรับ  
เดินทางไปในชีวิต สู่ความสูงสุดในชีวิตก็ยังได้.

เมื่อมีอัมมยตา ความรักอย่างกิเลส ก็จะกลายเป็น  
ความรักอย่างที่เป็นธรรมะ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
อะไรก็ได้โดยง่าย. ไม่มีอัมมยตา ความรักก็ตกลงไปในความ  
ตกต่ำ เป็นความรักของกิเลส ที่กำลังเป็นปัญหาอยู่ในโลก  
ทั่วโลก ปรากฏข่าวให้เห็นอยู่ทุกวัน.

สรุปความว่า มืออัมมยตาแล้ว ก็จะควบคุมความรักได้  
 ไม่ให้มีความรักชนิดที่เป็นโทษเป็นอันตราย ก็มีแต่ความรักที่  
 เป็นคุณประโยชน์, นี่เรื่องของอัมมยตาเกี่ยวกับความรัก.

### ความโกรธ.

ที่นี้ก็มาถึงสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ ความโกรธ. ไม่มี  
 อัมมยตา ไม่สามารถจะควบคุมบวกลบ เมื่อเป็นลบมันก็  
 โกรธ. คิดดูซิ ความโกรธนี้เคยโกรธกันมาแล้วทั้งนั้นมัน  
 ร้อนเท่าไร? มันทำอันตรายเท่าไร? มันฆ่าคนได้ง่าย ๆ.  
 นี่เป็นเรื่องของความโกรธ. ถ้าความรู้เรื่องอัมมยตามีอยู่  
 มันไม่โกรธหรอก มันโกรธไม่ได้.

ถ้าในกรณีที่ความโกรธหรืออาการที่โกรธ มันจะมี  
 ประโยชน์บ้าง เราก็มี *artificial anger* ได้ แปลกดีไหม;  
 ถ้าเด็ก ๆ เขาคือ เราจะแสดงอาการโกรธให้เขาเห็น เราไม่ต้อง  
 โกรธด้วย *ความโกรธของกิเลส* เป็นโกรธอย่าง *artificial* ก็ทำ  
 ได้ นี่ก็ด้วยอำนาจของอัมมยตา.

ท่านทั้งหลาย รู้จักความโกรธกันดีแล้ว ว่ามันเป็น  
 น้ำหวานเมื่อแรกเริ่ม เมื่อบ่มจนข้นมันเป็นน้ำหวาน แต่พอ  
 สุกทำยที่สุดมันกลายเป็นยาพิษ, ความโกรธมันเป็นอย่างนั้น.  
 ฉะนั้นเราไม่โกรธ เราไม่ต้องโกรธ, นี่มันสบายกว่า สบายมาก  
 ชีวิตมันเย็น ความโกรธนั้นเปรียบด้วยไฟชนิดหนึ่ง มันร้อน.  
 ขอให้รู้จักใช้อัตมมยตาในการควบคุมความโกรธ.

ความโกรธนี้ยังควบคุมยากกว่าความรัก ระวังให้ดี ๆ.  
 มันเป็นเรื่องที่ผลุนผลัน ผลุนผลันรวดเร็วและรุนแรง ควบคุม  
 ควบคุมไม่ได้ มันก็ทำบิถามารดาของตัวเองได้, ฆ่าตัวเองก็ได้  
 ฆ่าบิถามารดาได้ ทำความเจ็บปวดให้แก่บิถามารดาอย่างยิ่ง.  
 ฉะนั้นขอให้เกลียดให้กลัวความโกรธไว้ มีเครื่องมือที่จะ  
 กำจัดความโกรธ คือออกัตมมยตา.

### ความเกลียด.

ที่นี้มาถึง ความเกลียด ท่านทั้งหลายคงจะรู้จัก  
 มันดี ว่าเกลียดใครสักคนหนึ่งเท่านั้นแหละ พอได้ยินเสียง  
 เขาเท่านั้นก็เป็นทุกข์ เพียงแต่ได้ยินเสียงเขาก็เป็นทุกข์  
 พอเห็นหน้าเขาก็ยิ่งลำบากมาก, นี่ความเกลียดมันทำให้

ไม่อยากจะอยู่ร่วมโลกกับคนคนนี้ ไม่อยากจะอยู่ร่วมโลกกับคนที่  
 เราเกลียด มันก็ทำลายความสงบสุขเหมือนกับการตายทาง  
 วิญญาณ. ทุกคนไม่ชอบสิ่งที่เกลียด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ  
 หรือเป็นบุคคล หรือแม้แต่จะเป็นสัตว์เลี้ยง, ถ้าเกลียดแล้ว  
 ไม่อยากเห็น ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากจะอยู่ด้วยกันหรือร่วมกัน  
 นี้เพราะมันตีบวกรหรือลบมากเกินไป. ความเป็นลบมาก  
 เกินไปทำให้เกลียด ความหวังวกรมากเกินไปทำให้เกิด  
 ลบ ฉะนั้น กำจัดความเกลียดเสียด้วยอดตั้มมยตา.

เพียงแต่เห็นชื่อของคนที่เราเกลียดในหน้าหนังสือพิมพ์  
 เท่านั้น มันก็ทำให้เราปั่นป่วน สูญเสีย equilibrium ไปเยอะ  
 เยอะ ถึงกับฉีกหนังสือพิมพ์. ถามว่าฉีกทำไม? เพราะมัน  
 มีชื่อของคนที่เราเกลียด, นี่คนนั้นจะเป็นฮิสทีเรีย เพราะความ  
 เกลียด. ขอให้ดูให้ดีเถอะ ความเกลียดนี้มันก็ไม่ใช่ว่าเรื่อง  
 เล็ก ๆ น้อย ๆ ฉะนั้น เราอยู่โดยที่ไม่ต้องมีความเกลียดอะไร  
 ก็ดีกว่า.

เมื่อเราเห็นใครคนใดคนหนึ่ง ทำดีทำประโยชน์กับ  
 คนที่เราเกลียด เราก็มีความเกลียดคนนั้นขึ้นมาทันที, ถ้า

ใครไปตีกับคนที่เราเกลียด เราก็พลอยเกลียดคนนั้นเข้าไป  
ทันที เราก็เพิ่มจำนวนคนเกลียดของเรามากขึ้น มากขึ้นในโลก.  
ถ้าเราเห็นใครคนใดคนหนึ่ง ทำอันตรายคนที่เราเกลียด ชัก  
แย่งคนที่เราเกลียด เราก็รักคนที่ เป็นเพื่อนเกลียดกัน **เราก็มี  
เพื่อนที่เลว ๆ มากขึ้นในโลก.**

### ความกลัว.

ที่นี้มาถึง ความกลัว ความกลัวนั้นมันลำบากมาก  
มันเป็นสัญชาตญาณ มันก็ทำความทุกข์ให้มากที่สุดทีเดียว;  
สิ่งใดที่เป็นลบเราก็กลัว มันทำอันตรายจิตใจของเรา ให้ไม่มี  
ความผาสุก ความกลัวนั้นเราคิดนึกขึ้นมาเองก็ได้. ในโลกนี้  
เต็มไปด้วยสิ่งที่ก่อให้เกิดความกลัว เรื่องทางการเมือง ทาง  
เศรษฐกิจ ทางอะไรต่าง ๆ ก็ล้วนแต่ก่อให้เกิดความกลัว;  
แม้ในสิ่งที่ เป็นบวกเราก็ยังกลัว กลัวว่ามันจะสูญหายไป.  
เราอยู่ด้วยความกลัวว่าลบจะเข้ามา บวกจะออกไป อยู่  
ด้วยความกลัวอย่างนี้ทรมาณจิตใจสักเท่าไร.

เราอาจจะคิดขึ้นมา ค้ำยความคิดที่ผิด ๆ เพราะความ  
ยึดมั่นในเรื่องบวกและลบ, เราอาจจะฝันร้าย เราอาจจะกลัว  
กลัวอย่างไม่มีอะไรที่จะต้องกลัว. การที่ติดในบวกในลบนั้นมันทำ  
ให้เกิดความกลัว ไม่มีอำนาจแห่งบวกและลบแล้ว เราไม่อาจ  
จะเกิดความกลัว ขอให้มองดูอย่างนี้; *อตัมมยตากำจัดความ  
หมายแห่งบวกและลบ, อตัมมยตาป้องกัน ความกลัว ต่อสู้  
ความกลัว ทำลาย ความกลัวได้โดยสิ้นเชิง.*

### ๕ ความตื่นเต้น.

ที่นี้ก็มาถึง ความตื่นเต้น ความตื่นเต้นนี้เป็นมายา  
ที่สุด แต่เราก็ชอบ, เราไปดูกีฬาแล้วตื่นเต้น เราไปดูกาย  
กรรม การแสดงที่ยากที่ลำบากที่เรียกกันในภาษาไทยว่า ิ กาย  
กรรม ก็ตื่นเต้น ตื่นเต้น. *ความตื่นเต้นทั้งหลายเป็นไปทาง  
บวกก็มี ทางลบก็มี เพราะว่าเราหลงในเรื่องบวกและเรื่องลบ.  
ถ้าเรามีออตัมมยตา ไม่มีความรู้สึกที่เป็นบวกเป็นลบ ไปดูกีฬา  
ไปดูกายกรรม ไม่มีความหมาย เสียสตางค์เปล่า.*

ความตื่นเต้นในทางลบ, เราก็ไปดูมวย ไปดูการ  
ต่อสู้ระหว่างวัวกับคนที่ประเทศสเปน เหล่านี้มันเป็นเรื่องโง่

ของความตื่นเต้น ที่มาจากความหลงใหลในความหมายของบวก และลบ. ขอให้ดูให้ดี ว่ามันทำลายนะ ทำลาย equilibrium ทำลาย balance ของจิตเหลือประมาณ แล้วมีประโยชน์อะไร.

ความตื่นเต้นไม่ใช่ความสุข ขอให้ดูให้ดี มันสูญเสียความสงบ ความปกติ หัวใจจะเต้นแรง ความตื่นเต้นนี้ความตื่นเต้นมันคืออะไร. ฉะนั้นขอให้มือที่มอมยาไว้ควบคุมความตื่นเต้น ชีวิตนี้จะเย็นมากขึ้น ชีวิตนี้จะไม่กักเจ้าของมากขึ้น.

มีคนเอาวิถีโศกายนกรรมที่มีชื่อเสียงที่สุด ของเมือง กวางเจาในประเทศจีนมาให้ดู, ทุกคนไปดู เสียค่าดูอย่างน้อย ๑๕๐ บาท ก็ได้ความตื่นเต้น, ความตื่นเต้นมีอิทธิพลมาก เราไม่ควรเสียเวลา เสียเงิน เสียอะไรไปดู.

ขอถามว่า นี่มันมีประโยชน์ให้ชีวิตมันสั้นเข้า หรือให้ชีวิตมันยาวออกไป, ความตื่นเต้นนี้ทำให้ชีวิตสั้นเข้า หรือให้ยาวออกไป? มันทำให้เราโง่ หรือให้เราฉลาด ความตื่นเต้นนี้มันทำให้เราโง่ หรือทำให้เราฉลาด? มันก็เป็นปัญหาอันหนึ่งนะ เพราะว่าเราเสียเงิน เสียเวลา เสียเรี่ยวแรงไป

เพื่อดู เพื่อหา เพื่อมีความตื่นเต้นกันมาก ทำให้ต้องการมีอะไรใหม่ ๆ แปลก ๆ เรื่อย ๆ ต้องจ่ายเงินเรื่อย ๆ เพราะหลงใหลในรสของความตื่นเต้นจนตัวสั่น.

ฉะนั้นขอให้สนใจ อตัมมยตา มัน ป้องกัน ต้านทาน และทำลาย บัณฑิตทั้งหลาย ที่จะทำให้เกิดความตื่นเต้น และเสียความสงบสุข.

บางคนอาจจะคิดว่าถ้าไม่รู้จักตื่นเต้นเสียเลย จะเป็นคนบ้า. ไม่จริง; คนที่คิดอย่างนั้นแหละเป็นคนบ้า, ไม่มีใครทำให้พระอรหันต์หัวเราะได้ ไม่มีใครทำให้พระอรหันต์ร้องไห้ได้ แต่พระอรหันต์ก็ไม่ใช่คนบ้า.

### ความวิตกกังวล.

ที่นี้มาพูดถึง ความวิตกกังวล ความที่เยื่อใยเหนียวแน่นของความรู้สึกที่เป็นบวกเป็นลบ นี้เราเรียกว่า ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์, สิ่งที่ยังไม่มาข้างหน้า เราก็เอามาวิตกกังวล อยากจะหา อยากจะมี อยากจะได้, ที่มันเคยมีและผ่านไปแล้ว เราก็มาอาลัยอาวรณ์ระลึกถึงที่ล่วงไปแล้ว. *ความ*

หลงบวกหลงลบนี้มันทำให้กระหายในอนาคตข้างหน้า แล้วก็อาลัย  
 อารมณ์ผูกพันสิ่งที่ในอดีต ที่ล่วงไปแล้ว, วิตก กังวล อาลัย  
 อารมณ์นี้ทรมาณจิตใจที่สุด.

เวลาเราอนไม่หลับ ก็ตรวจดูเถอะ มันมีวิตก  
 กังวลในอนาคตข้างหน้าอย่างใดอย่างหนึ่ง นี่เราหลงบวกหลง  
 ลบนะ ฉะนั้นเราก็ผูกพันกับอดีต อดีตที่ล่วงไปแล้วอาลัย  
 อารมณ์ผูกพัน ข้างหน้าก็ได้ข้างหลังก็ได้. นี่ทรมาณจิตใจ  
 นอนก็ไม่หลับ ตื่นก็ไม่เป็นสุข เพราะมันหลงบวกหลงลบ,  
 ถ้ามือตัมมยตาแล้ว อาลัยอารมณ์ไม่มี.

ผูกพันอยู่กับข้างหน้าหรืออนาคต ก็วิตกกังวล ผูกพัน  
 อยู่กับข้างหลังที่ล่วงไปแล้ว ก็เป็นอาลัยอารมณ์ มันก็เสียความ  
 สมดุล. คนเป็นอันมากจะถูกทรมาณอยู่ด้วยความรู้สึกอย่างนี้  
 นอนไม่หลับจนต้องกินยานอนหลับ ในที่สุดก็เป็นโรคประสาท.  
 นี่ขอให้รู้จักเชื้อโรคเล็กๆ ละเอียดยและร้ายกาจที่สุด ก็อาลัย  
 อารมณ์นี้; มีแต่อดีตัมมยตาเท่านั้นแหละที่จะกำจัดได้ ขอ  
 ให้สนใจอย่างเป็นยา ยาที่ทำให้นอนหลับง่าย ยาที่ไม่ต้องกิน.

## ความริษยา.

ที่นี้ก็จะมาถึง ความริษยา ความริษยาความไม่ยอม  
ให้ใครได้ดี ดีกว่า เหนือกว่า, ถ้ามีใครดีกว่าเหนือกว่าก็มีความ  
ทุกข์ แล้วก็คิดอยากจะทำลายเขาเสีย อย่างนี้เรียกในภาษาไทย  
ว่า ริษยา ในภาษาบาลีว่า อิจฉา. มันเป็นเรื่องของหลงบวก  
หลงลบมากเกินไป เราไม่ยอมให้ใครดีกว่าเราทั้งที่ไม่มีเหตุผล  
อะไร มีแต่ไม่ยอมให้ใครดีกว่าเรา.

เรื่องนี้ถ้าพูดตามที่เป็นจริงกันแล้ว ทุกคนมี *ทุกคน*  
*มีความริษยาไม่มากก็น้อย* เห็นเขาแต่งตัวสวยกว่าเรา เราก็  
รู้สึกวุ่นวายใจด้วยความริษยา, เห็นใครมีอะไรสะดวกสบาย  
มากกว่าเรา เราก็วุ่นวายใจ เราก็ริษยา. เพราะความริษยา  
มันไม่ *balance* มันริษยาเพราะมันไม่ *balance* ในแง่ลบมันก็  
ริษยาได้ เราเลวกว่าเขา, ในแง่บวกก็ริษยาได้ เราดีกว่าเขา.  
ความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบนี้ ทำให้เกิดความริษยา และก็เกิด  
ได้ทั่วไป เห็นเขาแต่งตัวสวยกว่าเราก็ริษยาแล้ว.

ผู้หญิงคนหนึ่งสวยมากเข้ามา ผู้หญิงที่ไม่สู้จะสวย  
ก็เกิดริษยาโดยอัตโนมัติ ผู้ชายคนหนึ่งสมารถสวยมากเข้ามา

ผู้ชายคนที่ไม่สวยไม่สมารถ ก็ริษยาแล้วโดยอัตโนมัติ. ระวังให้ดี ริษยานี้เกิดโดยอัตโนมัติ เกิดแล้วกัศหัวใจที่สุด กัศหัวใจที่สุด.

พอความริษยาเกิด มันก็ กัศหัวใจผู้ที่ริษยา นั้นทันที และก่อนด้วย, ผู้ที่ถูกริษยายังไม่รู้เรื่องเลย ผู้ที่ถูกริษยาไม่มีผลอะไรเลย ไม่รู้ด้วยซ้ำไป แต่ผู้ที่ริษยาจะเป็นทุกข์หัวใจถูกกัศกัศด้วยความริษยา. เราจึงทรมาณใจมากเหมือนกัน ด้วยความริษยา ซึ่งเกิดได้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อมีผู้หรือสิ่งหรืออะไรที่สูงกว่าดีกว่า เข้ามาเป็นผู้เปรียบเทียบ เราจะรู้สึกริษยาเขา ทั้งวันทั้งคืน ทั้งวันทั้งคืน ริษยาเขา, คนที่ถูกริษยาไม่รู้สักอะไรเลยก็ได้ เขายังนอนหลับสบาย มันเสียหายมากขนาดนี้.

ความริษยาเกิดมาจากความหลงบวมมากเกินไป จึงเกิดริษยา. เราอ่านพบข้อความในไบเบิล ถัดมาจากเรื่องที่พระเจ้าห้ามไม่ให้กินผลไม้ รู้บวกรู้ลบ เมื่ออาดัมกับอีฟกินผลไม้เข้าไปแล้ว มีความรู้จักบวกลบแล้ว; ลูกหลานของอาดัมกับอีฟ พี่ชายหลอกน้องชายไปฆ่าเสียในป่า เพราะว่า

พ่อรักน้องชายมากเกินไป พี่ชายทนไม่ได้ พี่ชายอยากจะให้  
พ่อรักตัวเองบ้าง ก็หลอกน้องชายไปฆ่าเสียในป่า; นี่เพราะ  
ว่าพี่ชายหลงบวกมากเกินไป, *ความริษยา*มาจาก*ความหลงใน*  
*ทางบวกมากเกินไป.*

ในทางลบก็เหมือนกัน *เมื่อเรายึดถือในลบมาก*  
*เกินไป* เราก็มองเห็นเป็นปมด้อยแก่เราไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง  
ทำให้เกิด*ความริษยา*ผู้ที่มีปมเด่น; เพราะเรายึดในลบมาก  
เกินไป เราก็มารู้สึกเกลียดชังผู้ที่มีปมเด่น ฉะนั้นลบนี้ทำให้เกิด  
ความรู้สึกริษยาได้เหมือนกัน ทั้งบวกและทั้งลบมันเป็นเหตุให้  
เกิด*ความริษยา.*

*ความริษยา*เป็นเอามากจนถึงกับว่า ไม่อยากให้ใคร  
มีอะไรดี สวย มีค่าอะไรเหมือนเรา; นี่มันจึงมีปัญหาคับ  
อีกทางหนึ่งที่ว่า เราจะต้องหาอะไรมาให้ดี ให้สวย ให้เด่นกว่า  
คนอื่น. นี่เป็นเหตุให้ลำบากมาก *ความริษยา*นี้เป็นเหตุให้  
เราต้องใช้จ่ายเงินมาก.

## ความหวัง และ ความหึง.

ในที่สุดก็อยากจะพูดถึง ความหวังและความหึง ความหวังและความหึงมันคู่กัน ความหวังว่าจะเอาไว้เป็นของเราแต่ละคนเดี่ยว เป็นของเราคนเดี่ยว ไม่อยากให้ผู้อื่น, วิชาแล้วก็ไม่อยากให้ผู้อื่นมี ก็เลยไม่อยากจะให้ผู้อื่นได้มีมากขึ้นมา เราหวังเอาไว้ เราตระหนี่ เราหวังๆ; ในทางวัตถุนี้เรียกว่าหวัง แต่ถ้าในทางจิตใจเรียกว่าหึง. สามีรักภรรยามาก รักภรรยามาก จนไม่อยากให้ใครมามองคุณภรรยาของเขา; ถ้าว่าภรรยา รักสามีมามากเกินไป เกินไปจนเป็นหึงแล้ว ก็ไม่อยากให้สามีไปบ้านผู้อื่น สัมพันธ์กับผู้หญิงคนอื่น อันนี้เรียกว่าหึง. ความหวังเข้มข้นมากเข้าก็กลายเป็นความหึง, ทุกคนมีความหวังและความหึงไม่มากก็น้อย.

ผู้ชายหึงไม่อยากให้ใครมามองคุณภรรยาของเขา เขาไปทำงานอยู่ที่ออฟฟิศ ภรรยาอยู่ที่บ้าน, เขาทนทุกข์ตลอดเวลาที่ทำงานที่ออฟฟิศ ถ้าเขาหึง, ถ้าภรรยาหึง พอสามีออกไปจากบ้าน เขาก็ตกรรอกหมกไหม้ในใจ ตลอดเวลา.

ถ้าความหึงเข้มนั้น เข้มนั้น เขาก็จะเป็นบ้า เขาอาจจะฆ่าภรรยาของเขาได้ไม่ทันรู้, เขาอาจจะฆ่าสามีของเขาได้ไม่ทันรู้ กวายนานาจของความหึงที่มันมากเกินไปจนเป็นบ้า ภรรยา กับ สามี ทะเลาะกันมากที่สุด เพราะความหึง ถึงกับเป็นบ้า ฆ่าตัวฆ่าเมีย.

เอาละเป็นอันว่า บวกก็เป็นต้นเหตุแห่งความหึง ลบก็เป็นต้นเหตุแห่งความหึงได้เหมือนกัน ; เราไม่สวย เราก็หึงภรรยาหรือสามีของเรา เมื่อมีคนสวยเข้ามาเกี่ยวข้อง. ความหวงและความหึงนี้ ทรมาณจิตใจได้ตลอดเวลา จนเป็นบ้าได้ในที่สุด ; ถ้าเรามีอหัมมยตา ไม่หลงบวกไม่หลงลบ ความหวงและความหึงเกิดไม่ได้.

### ประโยชน์ของอหัมมยตา.

ถ้าเรามีอหัมมยตา ไม่หลงบวกไม่หลงลบ เราจะพบชีวิตที่ไม่กักเจ้าของ ชีวิตใหม่ที่ไม่กักเจ้าของ เมื่อเราเอาอิทธิพลของบวกและลบออกไปเสีย เราก็จะไม่มีทุกอย่างที่ออกชื่อมาแล้ว : เราจะไม่มี ความรัก ความโกรธ ความเกลียด

ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหึงความหวง,  
นี่ ประโยชน์ของอัตมมยตา.

เราจะเป็น *artist* *artist* ที่สุดของ *artist* เราจะมี  
อะไรเป็น *artistic* ไปหมดเลย, เราจะมีความรักอย่าง *artistic*  
ความโกรธอย่าง *artistic* ความเกลียดอย่าง *artistic* ความกลัว  
อย่าง *artistic* อะไรเป็น *artistic* ไปหมดเลย; มันไม่กักเจ้า  
ของ มันจะไม่มีกักเจ้าของ, มีชีวิตเย็น ชีวิตที่อยู่เหนือ  
*positive* และ *negative*.

ต่อไปนับวาทหรือลบ *positive* หรือ *negative* จะไม่  
เป็นปัญหาแก่เรา จะไม่ทำให้เกิดปัญหาใดๆแก่เรา ก็จะไม่  
เกิดสิ่งเลวร้ายเหล่านั้นทั้งหมด; เราก็จะมีชีวิตเย็น เย็นไม่มี  
ร้อน เรียกชีวิตอิสระ อิสระที่สุด ฟรีที่สุด เราจะมีชีวิตที่  
สะอาดที่สุด เท่านี้ก็พอแล้ว, เย็นที่สุด อิสระที่สุด สะอาด  
ที่สุดเท่านี้ก็พอแล้ว ก็คุ้มค่าแล้วที่จะมาศึกษาเรื่องอัตมมยตา;  
นับว่าได้ผลคุ้มค่าแล้ว ที่อุทิศสำหรับศึกษาธรรมะ เพื่อจะให้ได้  
สิ่งที่ทำให้อยู่เหนืออบวกเหนือลบ.

ขอให้ท่านมีความรู้สึกแจ่มแจ้งชัดเจน มหาสิ่งนี้  
อย่าให้มีคณว่าไม่รู้มาหาอะไร ใต้แต่ตาม ๆ เหนือ ๆ กันมา  
ว่าดีที่สุด แล้วก็ไม่ว่าดีอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร. มา  
เอเซียมาศึกษาธรรมะ ต้องรู้ให้ชัดว่ามาเพื่อให้ได้สิ่งนี้ แล้วจะ  
หมดปัญหาในชีวิต จะได้ชีวิตใหม่ ขอให้สนใจ, ถ้าปฏิบัติ  
อานาปานสติสำเร็จทั้งหมดแล้ว ก็จะได้สิ่งนี้โดยแน่นอน.

ถ้าเรามีอัมมยตา เราก็อยู่เหนืออิทธิพลของ *positive*  
และ *negative*, ถ้าเราอยู่เหนือ *positive* และ *negative* เรา  
ก็อยู่เหนือโลก เหนือโลก เหนือ *universe* เหนือจักรวาล  
ไปเลย. ขอให้กิดคุณณะ โลกจะอยู่ข้างล่าง อยู่ข้างใต้ จะ  
ไม่ทำปัญหาใดๆ ให้แก่เรา ไม่เป็นภาระหนักแก่เรา ไม่มีปัญหา  
แก่เรา อย่างนี้ในภาษาธรรมะเรียกว่าเหนือโลก *ultramundane*.

ความรู้เรื่องอัมมยตานช่วยให้เราอยู่เหนือโลก คือ  
อยู่เหนือปัญหา เหนือปัญหาแห่งชีวิต ปัญหาแห่งชีวิตนั้นแหละ  
คือโลก; เราจะอยู่ในโลกที่ไม่มีปัญหาแก่เราเลย. ดีหรือ  
ชั่ว บวกหรือลบ ได้หรือเสีย แพ้หรือชนะ *pair of opposite*

เหล่านี้มีแต่ในโลกเท่านั้น เหนือโลกไม่มี ไม่มีบวกหรือลบที่  
จะรบกวนเรา; สรุปความได้อย่างนี้.

ขอให้ท่านพยายาม ให้ประสบความสำเร็จในการมี  
อัมมยตา, ถ้าการศึกษาหรือการปฏิบัติใน session ใดๆไม่  
สำเร็จ ท่านก็พยายามต่อไปที่ session ก็ได้ จนได้ ประสบ  
ความมีอัมมยตา แล้วเรื่องก็จะจบในการเป็นมนุษย์.

วันนี้เวลาหมดแล้ว ต้องยุติการบรรยาย ขอขอบคุณ  
๔๔ ผู้ฟังทุกท่าน.

---

## ชีวิตใหม่ และหนทางให้เข้าถึงชีวิตใหม่.

วันนี้จะได้พุกกันโดยหัวข้อว่า **ชีวิตใหม่** และหนทางให้เข้าถึงชีวิตใหม่. ในตอนแรก ๆ เราก็ได้พุกกันมาแล้วว่า ท่านทั้งหลายกำลังแสวงหาชีวิตใหม่ ซึ่งจะเป็นที่พอใจ เพราะเป็นชีวิตที่ไม่กักเจ้าของ มีแต่ความสงบเย็น.

### ชีวิตเก่า ชีวิตใหม่ ชีวิตจริง.

ที่นี้ ความจริงมันมีอยู่ว่า **ชีวิตที่ไม่มีปัญหา ไม่มี** ความทุกข์ มันเป็นชีวิตเก่า **เก่าแก่ที่สุดมาตั้งแต่ครั้งไหนก็** เหลือที่จะกล่าว; **ชีวิตที่มันเกิดมีความทุกข์ มีความรบกวน**

---

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศ ครั้งที่ ๓ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

นี้มันชีวิตใหม่. แต่เราไม่รู้จักชีวิตเก่า เรามาอยู่กับชีวิตชนิดที่รบกวน เลยถือเอาชีวิตที่รบกวนนี้เป็นชีวิตเก่า แล้วก็ต้องการชีวิตใหม่ที่ไม่มีการรบกวน ก็ได้เหมือนกัน.

ความที่ไม่สงบหรือว่าไม่ถูกต้องมันเป็นเรื่องของเพิ่งเกิด เช่นเดียวกับทะเล กลิ่นนั้นเป็นของใหม่ เกิดกลิ่นขึ้นมาเดี๋ยวก็ดับไป เกิดกลิ่นขึ้นมาเดี๋ยวก็ดับไป; กลิ่นนี้เป็นของใหม่ ถ้าไม่มีกลิ่นนั้นแหละคือความเป็นของเก่า. ถ้าชีวิตของเราไม่มีกลิ่น คือไม่มีความทุกข์ ไม่มีปัญหา, นี่ของเดิมแท้ๆ ของเก่า แต่เราจะรู้สึกด้วยความคิดนึกของเราเองเดี๋ยวนี้ว่าเป็นของใหม่ เพราะเราเพิ่งจะรู้จัก.

ชีวิตเก่าของเรา นี้ ก็เป็นชีวิตที่มีกลิ่น มีกลิ่นเกิด อยู่เสมอ, ชีวิตที่เราอยู่ในปัจจุบัน เป็นชีวิตที่มีกลิ่นเกิดอยู่เสมอ เกิดดับ เกิดดับอยู่เสมอ. นี่ก็หมายความว่า ชีวิตนี้มีการเกิดแห่งทั่วตน มีการเกิดของทั่วๆ ทั่วๆ เกิด เกิดอยู่เสมอ, มีบวก มีลบ มีบวก มีลบเสมอ. ทั่วๆ หรือบวกลบนี้เป็นเหมือนกับกลิ่น ที่มันเกิดเสมอ ดับเสมอ เป็นชีวิตปัจจุบันที่เราไม่ปรารถนา, เราต้องการจะมีชีวิตใหม่ที่สงบเงียบ.

ถ้าเราเอาความรู้สึกว่าตัวกู หรือความรู้สึกที่เป็น  
 บวกและเป็นลบออกไปได้มันก็หมดปัญหา; นั่นแหละมัน  
 จะเป็นชีวิตใหม่ของเรา *ชีวิตเก่าชีวิตนิรันดรจะมาเป็นชีวิต*  
*ใหม่ของเรา, กูให้ที ๆ มันเล่นตลกกันอยู่.*

ปัญหามันอยู่ที่ว่า เราไม่อาจจะห้ามการเกิดแห่งตัวกู  
 หรือห้ามความรู้สึกที่จะเป็นบวกหรือเป็นลบ เพราะเราไม่มี  
 ความรู้เรื่องนั้นเสียเลย. *หนทางที่จะปฏิบัติมันก็ต้องมีการ*  
*ควบคุมการเกิดแห่งตัวกู มีการควบคุมความเป็นบวกและ*  
*เป็นลบ จนถึงกับว่ากำจัดออกไปหมดสิ้นเลย.*

ท่านเห็นได้เองแล้วว่า กลิ่นนั้นเป็นของใหม่ แล้วก็  
 เป็นของไม่จริง เป็นของหลอกตา, *น้ำจริง ๆ มันไม่เป็นกลิ่น*  
*น้ำกับกลิ่นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน. ถ้าเราบ้องกันไม่ให้กลิ่นเกิด*  
*น้ำโดยแท้จริงมันก็ปรากฏ; ข้อนั้นก็เหมือนกัน กำจัด*  
*ตัวกูออกไปเสีย ความเป็นบวกเป็นลบออกไปเสีย เราก็จะ*  
*ได้ชีวิตจริง.*

## ตัวตนมิใช่ของจริง.

ตัวกูก็ดี ความเป็นบวกเป็นลบก็ดี เป็นของใหม่  
 พอมีมากก็มีทุกข์ ไม่มีมากก็ไม่มีทุกข์; เรา รู้จัก ความไม่มีอยู่  
 จริง มิใช่ตัวจริง มิใช่ของจริง ของสิ่งที่เรียกว่ากู หรือ  
 self กันเสียก่อน.

แต่ต้องเข้าใจไว้ด้วยว่า ในลัทธิอื่นในศาสนาอื่นนั้น  
 เขาสอนหรือเขาถือว่า มีตัวตนที่แท้จริง มีตัวตนที่ถาวร มี  
 self ที่แท้จริง กระทั่งมี *permanent self* ตามแบบของลัทธิ  
 นั้น; ขอให้เข้าใจว่านั่นเป็นลัทธิอื่น มิใช่พุทธศาสนา.  
 พุทธศาสนาบอกว่า ความจริงคือไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน  
 ความที่ไม่มี self นั้นแหละคือความจริง, สิ่งทีเรียกว่าตัวตน  
 จะเป็นความจริงที่ถาวรไปไม่ได้ ความจริงที่ถาวรคือความไม่มี  
 ตัวตน, ความคิดความนึกรู้สึกว่าเป็นตัวตนมีมาเป็นครั้งคราว  
 เป็นครั้งคราวเหมือนกับคลื่น.

เราจะถืออย่างที Descartes ว่า ฉันรู้สึก ฉันคิดนี่ก็ได้  
 ดังนั้นฉันมีอยู่ นั้นไม่ได้ มันเป็นการเข้าใจผิด. การถือ  
 อย่างนี้ก็เคยถือมาแล้ว ก่อนพุทธกาลก็มี ไม่ใช่เพิ่งมีเมื่อ

Descartes พุค<sup>๕</sup>ขึ้น จะถืออย่างนั้นไม่ได้ คือ ฉันรู้สึกได้ กิติก<sup>๖</sup>ได้  
ได้ เพราะฉะนั้นฉันต้องมี ตัวฉันต้องมี ไม่ได้.

### จิตก็มีไข่ของจริง.

จิตหรือความรู้สึกกิตนิกของจิตนั้น มิใช่เป็นของ  
จริง, มันเกิดมาจากการกระทบกันของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ใจ กับสิ่งที่เข้ามากกระทบ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
ธัมมารมณ<sup>๗</sup> มีผลเกิดขึ้นเป็นจิต คือความคิด, ความคิด  
เป็นบวกเป็นลบ. ตัวจิตเองก็เป็นของใหม่ จิตชนิดนี้เป็น  
ของใหม่ เกิดเป็นคราวๆ พร้อมกับความรู้สึกอย่างนั้นๆ  
เพราะฉะนั้นไม่ใช่ตัวจริง ไม่ใช่ของจริง; มันไม่มีจิตหรือ  
ตัวตนชนิดที่ถาวรตัวเดียวกันตลอดกาล ไม่ใช่ เป็นของเกิดใหม่  
เกิดดับ เกิดดับ เหมือนกับคลื่นเหมือนกัน.

แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะถือว่า จิต<sup>๕๘๗</sup>ก็เป็นธาตุชนิด  
หนึ่ง, มันก็เป็นธาตุที่ไม่ได้มีอยู่ หรือปรากฏอยู่ตลอดเวลา  
นิรันดร มันปรากฏเฉพาะโอกาส ที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งกัน  
มันจึงปรากฏหรือเรียกว่ามันเกิดขึ้น. นี้ขอให้เข้าใจในสิ่งที่

เรียกว่าจิต ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้มีปัญญา ว่ามิได้  
เป็นของมีอยู่จริง; ตามลัทธิพุทธศาสนาถือว่าเพ็งปรากฏ  
รวมตัวปรากฏจากการกระทบของอายตนะ *sense organ sense  
object* ถึงกันเข้าเมื่อไร สิ่งทีเรียกว่าจิตก็ปรากฏเมื่อนั้น.

สิ่งที่เรียกว่าตัวตนหรือตัวฉันนั้น มันเป็นเพียง  
*concept* ทีเพ็งเกิดขึ้นแก่จิตตามโอกาสทีมีบัจจัยมาแวดล้อม,  
มันเป็นเพียง *concept* ของจิต มิใช่สิ่งทีมีอยู่จริง และก็มีใช้  
ตัวจริงของจิต เมื่อมีสิ่งแวดล้อม ก็อายตนะภายใน อายตนะ  
ภายนอก กระทำแก่จิตปฏิบัติริยาออกมาเป็น *concept* ว่าตัวตน  
ว่าตัวฉัน ว่าตัวกู. สรุปความว่าตัวฉันหรือตัวกูเป็นเพียง  
*concept* ของจิต เป็น *new product* ทีจิตสร้างขึ้นมาชั่วคราว.

จิตมี *conception* ได้ตามสิ่งทีมากระทบ ซึ่งมีต่าง ๆ  
ต่าง ๆ ฉะนั้น *conception* ของจิตก็มีมาก แล้วก็ตัวจิตเอง  
ก็ถือเอาว่าเป็นตัวจริง เป็นของจริง เป็นความจริงของเรา.  
เรา เรา เรานักก็ไม่มีอะไรมากไปกว่า *concept* ของจิต แต่มัน  
คิดว่าจริง จริง จริง เราก็มืออยู่จริง ของเราก็มืออยู่จริง นีเป็น  
อย่างนี้, รู้จักว่าสิ่งทีเรียกว่าเรา เรานั้นมิใช่สิ่งทีมีอยู่จริง  
เป็นเพียง *conception* ของจิต.

## ตัวกูหรือผู้กระทำ เกิดทหลังการกระทำ.

ในร่างกายนั้นมีสิ่งที่เรียกว่า ระบบประสาท ที่  
มีอะไรเข้ามากระทบร่างกาย คือกระทบระบบประสาท  
ปฏิกิริยามันก็เกิดขึ้น เป็นเหตุการณ ์ อย่างใดอย่างหนึ่งชั้น.  
เหตุการณ ์นั้นแหละสำคัญ ถ้าให้เกิดความรู้สึกที่ถูกต้องมันจะ  
เป็นบวก เหตุการณ ์นั้นไม่รู้สึกถูกต้องใจแฉกจิต มันก็จะเป็ลบ  
ตัวกูเพิ่งเกิดเมื่อมีการกระทบแล้ว ถ้าเหตุการณ ์ที่เป็นบวกเกิด  
ขึ้น ตัวกูบวกก็เกิดขึ้น, เหตุการณ ์ที่เป็นลบเกิดขึ้น ตัวกูที่  
เป็นลบก็เกิดขึ้น. ตัวกูนี้เกิดหลังเหตุการณ ์ ขอให้เข้าใจ  
ดีๆ ไม่ใช่เกิดอยู่ก่อน.

ตัวกูหลุดออกมาจาก *situation* ที่มากระทบระบบ  
ประสาท เช่นว่าไม่ได้กินอาหาร ขาดอาหาร มันหิว ความ  
หิวเกิดขึ้นแก่ระบบประสาท ต่อมาจึงเกิด *concept* ว่า กูหิว,  
มีการกินแล้วจึงเกิด *concept* ว่า กูกิน ถ้ามีอาการอรรอยแกล้ง  
มันจึงเกิด *concept* ว่า กูอรรอย กู หรือ I นี้ มาทีหลังเหตุ-  
การณ ์เสมอ จะถือว่าเป็น *product* ของเหตุการณ ์นั้นๆ ก็ได้.  
นี่คือความที่ไม่มีตัวจริง มิใช่ของจริง ของสิ่งที่เรียกว่าตัวกู;  
ขอให้รู้จักว่าตัวกูนี้มันเป็นมายาถึงขนาดนี้.

ฟังก์ชันการพูดอย่างนี้ มันเป็น *illogic* แต่ความจริงของ  
 ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น; ถือตามกฎ *logic* ธรรมคา  
 สามัญ ที่พูดกันอยู่นี้ไม่ได้ ต้องถือตามความเป็นจริงที่ว่า  
 มันเป็นอย่างอื่น. จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง สิ่งแวดล้อม  
 ต่างๆ ก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง พอมาถึงกันเข้า ก็เกิดปฏิกิริยา  
 ออกมาอย่างหนึ่งอย่างนั้น, ความรู้สึกที่เรียกว่า จิตคิดนึกได้  
 ก็เป็นปฏิกิริยาอันหนึ่งเท่านั้น แล้วความรู้สึกว่าตัวกู ตัวกู  
 ก็เป็นเพียงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเท่านั้น. มันฟังยากสำหรับ  
 ท่านทั้งหลายที่ว่า ผู้กระทำนั้นเกิดที่หลังการกระทำ มัน  
 ผิด *logic* อย่างนี้ แต่ความจริงเป็นอย่างนั้น *self* หรือ *ego*  
 ผู้กระทำจะเกิดที่หลังการกระทำ เป็นปฏิกิริยาของการกระทำ.

ความคิดอย่าง ตรรก หรืออย่างปรัชญา เอามาใช้  
 กับสิ่งที่ไม่ได้ ขอยืนยันไว้อย่างนี้, ถ้าท่านยังไม่เชื่อ ท่านก็  
 ไปคิดดูเรื่อยๆ ไปเถอะ ท่านจะพบว่ามันไม่เป็นอย่างกฎเกณฑ์  
 ทางตรรกหรือทางปรัชญา ที่เรามีๆ กันอยู่. ผู้กระทำเป็น  
 เพียง *concept* ไม่ใช่ตัวจริง ส่วนการกระทำมันเป็นเหตุการณ์  
 ของธรรมชาติ พอเข้ามาถึงจิตแล้ว ก็เกิดความคิดความเชื่อ  
 ความยึดว่าตัวกู ตัวกู ซึ่งเป็นเพียง *concept* ไม่ใช่ของจริง.

## จิตเป็นเพียงสักว่าธาตุ.

แม้ว่าสิ่งที่เราเรียกว่าจิต จะเป็นธาตุตามธรรมชาติ ชนิดหนึ่ง มันก็เป็นสักว่าธาตุเท่านั้น, เป็นสักว่าธาตุ เช่นเดียวกับธาตุทั้งหลายมากมายในโลกนี้ มันเป็นเพียงธาตุ ชนิดหนึ่ง. จากธาตุล้วน ๆ ชนิดนี้มาเป็น soul เป็น ego เป็นอะไรไม่ได้, มันทำอะไรไม่ได้ในตัวของมันเอง นอกจากจะมีการประกอบกันเข้ากับธาตุอื่น ๆ อีกหลาย ๆ ธาตุ *function* ของมันจึงจะมี. ธาตุจิต ธาตุใจนี้มันมี *function* ในตัวเอง ไม่ได้ มันต้องประกอบกันกับธาตุอื่น ๆ อีกหลายธาตุ *function* จึงจะเกิด แล้วก็มี *concept* อย่างนั้นอย่างนี้; กระทั่งมี *concept* ว่ากู ว่า I ว่าบวกว่าลบ ว่าอะไรต่าง ๆ. สิ่งที่เราเรียกว่า จิต หรือ *mind* ซึ่งก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่อาจจะเป็นตัวกู เป็น ego เป็น soul เป็นอะไรได้.

ท่านเรียนวิทยาศาสตร์อย่างปัจจุบัน ท่านจะไม่ได้ยินคำว่า *element of mind*, *element of voidness* อย่างนี้เป็นต้น ท่านไม่เคยได้ยิน; แม้ได้ยินท่านก็ไม่จัดว่า *mind* หรือ *voidness* ว่าเป็น *element* ได้ แต่ในทางธรรมะ มีธาตุมากมาย

ต่างไปจากวิทยาศาสตร์ที่เรียนกัน. ฉะนั้นขอให้รู้จักว่า จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง *mind* หรือ *voidness* แล้วแต่จะเรียกก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งต้องเข้ามารวมกันกับธาตุต่างๆ หลายๆ ธาตุ จึงจะเป็น *situation* อันใดอันหนึ่งขึ้นมาได้. ขอให้เข้าใจข้อที่ว่า ธาตุ ธา—ตุ ธาตุล้วนๆ จะเป็น *soul* เป็น *ego* ของใคร ของมัน ของเราไม่ได้ทั้งนั้น, มันเป็นเพียงสักว่าธาตุ ธาตุตามธรรมชาติ.

สรุปความว่า *soul* ก็คือ *ego* ก็คือ *concept* ว่า I ว่าอะไรต่างๆ ก็คือ มิได้มีอยู่จริง มิได้เป็นตัวจริง; มันเป็นผลเกิดจากการปรุงแต่งของธาตุหลายๆ ธาตุ ทำให้เกิดความรู้สึกคิดนึกอันนั้นขึ้นมา, หรือว่าทำให้ธาตุจิต *mind element* ทำหน้าที่ออกมา แล้วเกิดความรู้สึกเป็นตัวยุเป็นตัวตน อย่างนั้น. แม้ว่าคนทั้งหลายในโลกเขาจะถือว่า *soul* หรือ *ego* เป็นตัวจริง เป็นของจริง เป็นได้โดยตัวมันเอง; เราไม่มีความคิดเช่นนั้น ในทางธรรมะมันเป็นเพียง *concept* ของหลายๆ ธาตุปรุงขึ้นมา. สรุปความว่า ตัวตนนั้นมิใช่ตัวจริง เป็นผลที่เกิดมา ด้วยความโง่หรืออวิชชาของจิตเท่านั้นแหละ.

## พุทธศาสนาไม่มีอาตมัน.

ในอินเดียคำสอนของลัทธิ *อุปนิษัต* ยินคูปนิษัต แม้ชั้นสูงสุดของลัทธิในอินเดีย เขาก็สอนว่ามี *soul* มีอาตมัน และจริงในตัวเอง ทาวรในตัวเอง ตัวเดียวกันเกิดแล้วเกิดอีก เกิดแล้วเกิดอีก ยินคูปนิษัตสอนอยู่อย่างนี้เป็นพื้นฐานในอินเดีย. พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นท่ามกลางคำสอนอย่างนี้ ท่านสอนเป็นอย่างอื่น คือไม่มี *soul* ไม่มีอาตมัน จึงเป็นอันใหม่ หรืออันสุดท้ายที่สอนในอินเดีย ว่าไม่มีอาตมัน.

คำสอนอุปนิษัตอย่างนี้ก็มีสอนอยู่แคว้น ทั่วไปแล้ว ในเอเชียก็ว่าได้ พุทธศาสนามาถึงหลัง. พุทธบริษัทโง่ ๆ ของใช้คำอย่างนี้ พุทธบริษัทโง่ ๆ ก็พูดผิด ๆ พูดตามคำสอนของอุปนิษัต คำสอนนี้ก็เข้ามาปนเปอยู่ ทำให้พวกกันผิด ๆ อย่านไปถือเอา อย่าไปถือเอาว่า นั่นเป็นพุทธศาสนาเลย.

ขอให้ท่านแยกกันเสียให้เด็ดขาด ระหว่างลัทธิที่มีอาตมันและที่ไม่มีอาตมัน, ถ้ามาเรียนพุทธศาสนา ก็ต้องมาเรียนอย่างไม่มีอาตมัน. คำสอนในคริสเตียน กงไม่หีบ *point* อันนั้นขึ้นมาวิพากษ์วิจารณ์อะไร ก็ยอมรับ

คามความคิดนึกของคนทั่วไป คนธรรมดาารู้สึกโดยสัญชาตญาณ  
ว่ามีอาตมัน มี soul ; นี้รู้สึกโดยสัญชาตญาณอย่างนี้ก็ไม่ใช่  
ถูกต้อง เป็นอวิชาเหมือนกัน. แล้วปัญหาที่มีแต่เพียงว่า  
จะกำจัดความทุกข์อย่างไร? พระพุทธศาสนาจะกำจัด  
ความทุกข์ ลึกลงไป ลึกลงไป ถึงความรู้ที่ว่า ไม่มีอาตมัน  
ไม่มีอาตมันแล้วก็ไม่มีบวกไม่มีลบ แล้วก็กำจัดความทุกข์ได้  
สิ้นเชิง.

### วิชาธาตุ อวิชาธาตุ.

ท่านคงจะประหลาดใจ ในเมื่อได้ยินว่า ในพุทธศาสนา  
นี่คือว่าความไม่รู้ ความโง่ อวิชาหรือ ignorance ก็เป็น  
element อันหนึ่ง เป็นธาตุอันหนึ่งเหมือนกัน เหมือนกับ  
ธาตุทั้งหลายอันมากมาย. ignorance ก็เป็น element อันหนึ่ง  
แล้วก็อยู่ทั่วไปใน atmosphere ของ universe พร้อมทั้งจะเข้า  
มาทำงานร่วมกับธาตุอื่น ๆ ; ที่นี้พอเกิด situation อย่างไร  
อย่างหนึ่งขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจนี้ อวิชาธาตุ ก็เข้ามาทำ  
งานด้วย. นี้คือโดยมาก นี้คือธรรมดา นี้คือปกติ ของชีวิต

ของสัตว์ทั้งหลายทั่วไป มีการปรุงแต่งด้วยธาตุของอวิชชา จึง  
เป็นโอกาสให้เกิด *concept* ว่า I ว่าบวกว่าลบอะไรขึ้นมา.

ทุกๆวัน เมื่อตาของเราเห็นรูป, เมื่อหูของเรา  
ได้ยินเสียง, เมื่อจมูกได้กลิ่น, เมื่อลิ้นได้รส, เมื่อกายได้  
สัมผัสผิวหนัง, เมื่อจิตใจรู้สึกอารมณ์ต่างๆ *element of*  
*ignorance* เข้ามาทำงานด้วยเสมอ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกว่า โดยที่  
เราป้องกันไม่ได้. อวิชชา ธาตุ *element of Ignorance* เข้า  
มาทำงานด้วยเสมอ, นี่เราไม่รู้สึกรู้สีก มันก็ถูกกระทำไปตาม  
อำนาจของธาตุอวิชชา ฉะนั้น จึงเป็นไปในทางผิด นำไปสู่  
*concept* ว่ามี *soul* มี *ego* มีบวก มีลบ อะไรอย่างนี้ นั่นด้วย  
อำนาจของอวิชชาธาตุ.

นี่ถ้าเป็นไปได้อันใด คนคนหนึ่งเขาศึกษาดีแล้ว เขา  
จะมีความสามารถปิดกั้นธาตุของอวิชชา แต่ยังมีอีกธาตุหนึ่ง  
คือ วิชชาธาตุ, ความรู้อย่างถูกต้องก็เป็นธาตุเหมือนกัน  
วิชา วิชา ตรงกันข้ามกับอวิชชา ก็เป็นธาตุเหมือนกัน.  
วิชาธาตุหรือธาตุแห่ง *lighten knowledge* มันก็ทำงาน มัน  
ก็ป้องกันไว้ได้ ไม่ให้เกิด *concept* ว่า I ว่าบวกว่าลบ. ธาตุ ๒

ธาตุ<sup>๕</sup>ที่ทรงกันข้าม แต่เรายังไม่มีธาตุวิชา ธาตุวิชายัง  
 กรอบงำเราอยู่ตลอดเวลา เราจึงมีชีวิตอย่างนี้; เราจะหา  
 ทางออกโดยการสร้างธาตุวิชาขึ้นมา เราจึงมาเจริญ  
 อานาปานสติ.

อวิชชา<sup>๕</sup>นี้เป็นธาตุ แต่ก็ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา มีการสอน  
 ผิดๆ สอนพุทธศาสนาผิดๆ ว่ามีอวิชชาอยู่ตลอดเวลา หมายความว่า  
 อวิชชาในจิตของมนุษย์อยู่ตลอดเวลา นั่นมันไม่ถูก  
 ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา แต่มาเป็นคราวๆ. พุทได้ว่า อวิชชา  
 ธาตุนี้พร้อมอยู่เสมอในที่ทุกแห่ง ที่จะเข้ามาสู่จิต; ส่วน  
 วิชาธาตุนั้นยาก ยากที่จะเข้ามา มันมีอยู่พร้อมเหมือนกัน  
 แต่มันยากที่จะเข้ามา เพราะว่าโอกาส<sup>๕</sup>มันให้โอกาส แก่  
 อวิชชาธาตุเสียโดยมาก. อวิชชาธา-ตุ ไม่อาจจะมียู่ตลอด  
 เวลาเหมือนที่เขาสอนกัน สอนผิดๆ ว่าอวิชชา<sup>๕</sup>มีอยู่ตลอดเวลา  
 กิเลสมีตลอดเวลา อย่างนั้นมันไม่ถูก. พุทธศาสนามีหลักว่าทุก  
 อย่าง มีเกิดมีดับ มีเกิดมีดับของสิ่งต่างๆ.

## สติ.

มีสิ่งหนึ่งเรียกว่า สติ สติจะป้องกันมิให้เกิด  
 อวิชชาได้ หรือสติจะนำมาซึ่งวิชา; สติคำท่ายของอานา-  
 ปานสติ สติ สติ เราจะฝึกฝนให้ดีที่สุด จนสามารถป้องกัน  
 อวิชชา แล้วก็นำมาซึ่งวิชา. ฉะนั้น new way of life ก็คือ  
 อานาปานสติ จะนำไปสู่ new life ขอให้สนใจ.

สติสามารถที่จะป้องกัน หรือกำจัดอวิชชา ธา—ตุ  
 ออกไป แล้วก็เปิดโอกาสหรือนำเข้ามาซึ่งวิชา ธา—ตุ element  
 of wisdom, element of enlightenment สติมีประโยชน์มาก  
 อย่างนี้. เกี่ยวท่านก็จะเข้าใจผิด รักสติ เหาสติเป็น soul เป็น  
 ego ขึ้นมาอีก นี่ก็ผิดอีก แม้สติก็เป็น soul เป็น ego ของ  
 ใครไม่ได้ มันคงเป็นสักว่าธาตุ หรือ ธา—ตุ เหมือนกันหมด  
 สติก็เป็นธาตุ. ท่านอาจจะคิดว่าบ้าแล้วก็ได้ อะไร ๆ ก็เป็น  
 ธาตุไปเสียหมด มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ; ในพุทธศาสนาก็  
 เอาทุกสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ หรือไม่มีปรากฏการณ์อะไรก็  
 เป็นธาตุตามธรรมชาติ ธาตุในพุทธศาสนาจึงนับไม่ไหว.

ในที่นี้ขอสื่อให้เข้าใจว่า แม้แต่สติก็เป็นธาตุตาม  
 ธรรมชาติ, อย่ารัก อย่าพอใจเอามาเป็นอัตตา เป็นตัวตน  
 เป็นอะไรขึ้นมา แล้วก็จะไม่เอาสติในความหมายที่เป็นบวก;  
 สตินี้จะมีอำนาจกำจัดความเป็นบวกและความเป็นลบได้. นี่คือ  
 อานาปานสติมีความสำคัญอยู่ที่คำว่า สติ สติ เอามากำจัด  
*egoism* ออกไปเสีย, กำจัดความเป็นบวกเป็นลบออกไปเสีย.

### ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธาตุ.

คำว่า ธาตุ ธา-ตุ ในภาษาธรรมะ หมายความว่า  
 สิ่งที่มีมันทรงอยู่ได้โดยตัวมันเอง สิ่งที่มีทรงตัวอยู่ได้ของธรรม-  
 ชาติ ตามธรรมชาติ โดยธรรมชาติ เพื่อธรรมชาติ; ไม่  
 อาจจะเป็นตัวเรา ไม่อาจจะเอามาเป็นของเรา นี้เรียก  
 กันว่าธาตุ ธา-ตุ. ขอให้เห็นสิ่งทั้งปวง ธาตุทั้งหลาย โดย  
 ความเป็นของธรรมชาติ เอามาเป็นตัวเราเป็นของเราไม่ได้  
 นี่คือความหมายของคำว่า ธา-ตุ ในภาษาธรรมะ.

ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธาตุ ในส่วนที่เป็น *physical* เป็น  
 รูปก็เป็นธาตุ ส่วนที่เป็นนามเป็น *mental* ก็เป็นธาตุ ส่วนที่

เป็น *spiritual* ละเอียดยไปกว่านั้น ก็เป็นธาตุ มันไม่มีอะไรที่  
ไม่ใช่ธาตุ, นี่ขอให้เข้าใจอย่างนี้ เมื่อเป็นเพียงสักว่าธาตุ  
ธาตุ แล้วไม่อาจจะมาเป็น ตัวกู เป็น ของกู.

ยิ่งไปกว่านั้นอีก คือทุกสิ่งจริงๆ สิ่งที่มีเหตุปัจจัย  
ปรุง *concocted thing* ก็คือสิ่งที่ไม่<sup>๕๘๔</sup>มีเหตุปัจจัยปรุง *unconcocted*  
*thing* นี้ก็<sup>๕๘๕</sup>มันก็เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ เอาเป็นตัวตน  
ไม่ได้. หรือจะมองไกลไปถึงคำที่เขาพูดกันว่า *phenomena*  
ทั้งหลายและ *noumenon* รวมกันทั้งสองอย่าง ก็เป็นสักว่า  
ธาตุตามธรรมชาติ ธาตุตามธรรมชาติไม่เอามาเป็นตัวตนได้  
เรียกว่า สังขตธาตุ อสังขตธาตุ ทั้งสองธาตุไม่อาจจะเอามา  
เป็นตัวตนได้.

ต้องขอรักษนะ เพื่อที่นั่งอยู่ที่นั่นมีคริสเตียน ถ้าจะ  
พูดว่า แม้พระเจ้าก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ. ไม่ยกเว้นอะไร  
จะซาตานหรือพระเจ้าหรืออะไร ทุกอย่างทั้งหมดยัง<sup>๕๘๖</sup>มี<sup>๕๘๗</sup>ที่มี  
เรียกชื่อแล้วก็สักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ.

เมื่อใดท่านมีความรู้ถึงขนาดนี้ ความรู้สูงสุดถึงขนาดนี้  
ความไม่มีอะไรนอกจากธาตุตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่าง

ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ; ความรู้อัน  
มีเมื่อไร เมื่อนั้น ทำ, เจจะมีอตัมมยตา.

เรารู้ว่าทุกอย่างเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ แต่เรา  
ก็หลง เอาจางอย่างเป็นธาตุตามธรรมชาติ เอาจางอย่างมา  
เป็นตัวเรา แล้วเราก็เข้าใจผิดตรงกันข้ามจากที่มันเป็นจริง  
เสมอ ; จนเราพูดได้ว่า เมื่อไรเรามีความรู้ตรงกันข้ามจากที่  
เรากำลังมีอยู่ นั่นแหละมันจึงจะเป็นความจริง, ภาษาบาลี  
เรียกว่า *อญญา* โดยประการอื่นจากที่เรากำลังมีอยู่. เรา  
กำลังเป็นคนโง่ เรากำลังไม่รู้ตามที่เป็นอย่างนี้ เรารู้อย่าง  
อย่างนี้ อย่างนี้ ; เมื่อไรเรารู้ โดยความเป็นตรงกันข้ามจากที่  
เรามีอยู่ เมื่อนั้นเราจะรู้ความจริง : เช่นรู้ว่าทั้งปวงไม่มีอะไร  
มีแต่ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เอามาเป็นตัวตนไม่ได้ นั่นแหละ  
คือ มือตัมมยตา.

เดี๋ยวนี้เรามีความรู้ไม่ถูกต้อง ว่าร่างกายนี้รูปร่างกาย  
นี้เป็นของเที่ยง เป็นของเรา ว่าจิตใจความรู้สึกคิดนึกอะไร  
ก็เป็นของเที่ยง เป็นของเรา, ความสุขเป็นของเที่ยงเป็น  
ของเรา ความทุกข์เป็นของเที่ยงแก่เรา, *positive negative*

เป็นของเที่ยงแก่เรา. เราารู้ผิด คือรู้เป็นเที่ยง เป็น *permanent* เป็นนิจจัง เสียหมด. เราจะต้องรู้ว่ามัน เป็นอนิจจัง มันเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย หรือตามที่มันมาปรุงแต่งกันเข้าแล้วมันก็เปลี่ยนแปลง, นี่เราต้องรู้ความเป็นจริง อย่าให้ผิดจากความเป็นจริง แล้วมาถือว่าเป็นความจริง เอาความไม่จริงมาถือว่าเป็นความจริง.

### ทุกอย่างมีความจริง.

แต่แล้วมันก็มีอะไรบางอย่างที่มันน่าหัว หรือมันแปลก น่าหัวจนเป็น *humorous* ไปก็ได้ ว่าทุกอย่างมีความจริง, ช่วยฟังให้ดีๆ ว่า ทุกอย่างมีความจริง ในความไม่จริงก็มีความจริงของความจริง, ในสิ่งที่เราเรียกว่าไม่จริง ไม่จริงมันก็ยังมีความจริง จริงของความจริง, คุณให้ตีมันมีความจริงของความจริง.

เดี๋ยวนี้เราไปเอาความจริงของความจริงมาเป็นความจริง มันเป็นความจริงปลอม มันเป็นความจริงที่ไม่จริง, ไม่ว่าอะไรทุกอย่าง เป็นความดี ความชั่วความอะไร

มันมีความจริงของสิ่งนั้น ๆ เสมอ *positive* ก็มีความจริงของ  
ความเป็น *positive negative* ก็มีความจริงของความเป็น  
*negative* ในความไม่จริงก็มีความจริงของความไม่จริง.

ฉะนั้น เราจึงเอาความจริงให้มันถูกต้อง ความจริง  
ที่ถูกต้อง ความจริงที่มีประโยชน์ เราจะเรียกว่า อริยสัจ  
ความจริงที่นำไปสู่ความดับทุกข์. เมื่อพูดถึงความจริง ๆ  
ระวางให้ตี ๆ ทาง *logic* ทาง *philosophical* มันจะหลอกเรา  
ก็ได้; เราเห็นว่ามันมีความจริงในสิ่งทุกสิ่ง แต่ว่าเรารู้จัก  
ความจริงที่มีประโยชน์ อย่าเอาความจริงที่ไม่มีประโยชน์มา  
เป็นความจริง.

พูดให้จำง่าย ๆ เราก็พูดว่า ในความโกหกก็มีความ  
จริง มันมี ความจริงของความไม่จริง มีความจริงของ  
ความโกหก. ถ้าเรารู้ความจริงได้หมดอย่างนั้นแล้ว ก็เรียกว่า  
รู้จักความจริงโดยสิ้นเชิง ความโกหกก็มีความจริงของความ  
โกหกนะ.

### สัมมุติสัจจะและปรมัตตสัจจะ.

ความจริงของคนไม่รู้หรือคนโง่ เราเรียกว่า *relative truth* สัมมุติสัจจะ แต่ความจริงของคนรู้ ของคนไม่โง่ ของ

กอนนลาต เราเรียกว่า *ultimate truth* หรือ ปรมัตตสัจจะ  
๒ สัจจะ ๒ ความจริงอย่างนี้.

พอเราเกิดมา เราก็ได้รับแต่สมมุติสัจจะ เราจึงรู้  
แต่สมมุติสัจจะ คือสัจจะที่โกหกอยู่ในตัวมันเอง; พอ  
เราเกิดมา เราก็มีความรู้แต่สมมุติสัจจะ ไม่มีใครสอน  
ปรมัตตสัจจะแก่เรา แก่เด็กทารก ถ้าไปสอนให้เด็กทารกก็ไม่  
เชื่อ ไม่ยอมรับก็ได้. นี่เราเดี๋ยวนี้ก็ได้ผ่านชีวิตมามากแล้ว  
ด้วยสมมุติสัจจะ มันถึงเวลาแล้ว ควรแล้วที่จะมารู้ปรมัตต-  
สัจจะกันเสียบ้าง ซึ่งเราจะได้ศึกษากันต่อไป.

ถ้าเราจะบอกลูกเด็ก ๆ ของเราว่า อร่อยหรือไม่อร่อย  
ก็ทำความลำบากให้เราเท่านั้น, สวยหรือไม่สวยก็ทำความ  
ลำบากให้เราเท่านั้น, หอมหรือเหม็นก็ทำความลำบากให้เรา  
เท่านั้น ลูกเด็ก ๆ ไม่เชื่อแน่ ๆ ลูกเด็ก ๆ ของเราไม่เชื่อแน่ ๆ  
บางครั้งเราจะบอกลูกเด็ก ๆ ว่า บวกหรือลบมันทำความลำบาก  
ให้แก่เราเท่านั้น ลูกเด็ก ๆ มันก็ไม่เชื่อ. เราต้องรองานกว่า  
จะผ่านชีวิตมาพอสมควร รู้จักสิ่งเหล่านี้ดี เราจึงจะรู้ว่ามัน  
ไม่ไหวทั้งบวกทั้งลบ ตอนนี้เป็น *ปรมัตตสัจจะ* ที่แรกก็มี

สมมติสังจะ เป็นมรดกมอบให้กันมา สมมติสังจะทั้งนั้นแหละ  
มันก็รู้แต่สมมติสังจะ ; เคี้ยวนี้ถึงเวลาแล้วที่จะสนใจ  
ปรมัตตสังจะ.

สັตบุรุษ คือผู้ที่ปฏิบัติศาสนาอย่างไม่ถึงขนาด  
ทายกทายิกาเขาเรียกตัวเองว่า เป็นผู้ปฏิบัติศาสนา เขาก็ยัง  
ไม่ยอมรับ ไม่เชื่อข้อนี้ ไม่ยอมรับข้อนี้. เราบอกทายกทายิกา  
กนวัค ว่า ทั้งดีและทั้งชั่วมันกัดเราเท่ากัน ทั้งกุศลทั้ง  
อกุศลมันกัดเราเท่ากัน มันทำความทุกข์ให้เราเท่ากัน เขาไม่  
เชื่อ เขาไม่เชื่อว่า *good and evil* มันกัดเราเท่ากัน เหมือน  
กับที่พระเจ้าบอกอาดัมกับอีฟ เขาไม่เชื่อนะ. เพราะฉะนั้น  
เราไม่เข้าถึงตัวศาสนา ตลอดเวลาที่เราไม่เห็นว่าเป็นสิ่งเหล่านี้มัน  
ยึดถือไม่ได้ทั้งบวกและลบ. คนแรกเข้ามาปฏิบัติศาสนานี้  
หลงใหล บ้าคลั่งบวก, *อยากได้สวรรค์* *อยากได้โลกพระเจ้า*  
*อยากได้อย่างนี้ทั้งนั้น* ; เขาไม่รู้อะไรจริงข้อนี้ว่า ทั้งบวก  
และลบนี่เป็นสิ่งที่ต้องเอาออกไป เอาออกไป. นี่มันยาก  
อย่างนี้ ในการจะเข้าถึงปรมัตตสังจะ หรือ *ultimate truth*.

*relative truth* สมมติสัจจะช่วยให้เราคิด *positive*

เกลียดกลัว *negative* เป็นปัญหายุ่งไปหมด. *ultimate truth*  
 ช่วยให้เราอยู่เหนือ เหนือบวกเหนือลบ เหนือดีเหนือชั่ว  
 เหนือบุญเหนือบาป เหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือทุกอย่าง มัน  
 ต่างกันถึงขนาดนี้.

### ความสุขที่แท้จริง.

ความลำบากมันเกิดขึ้น เพราะความยุ่งยากเกี่ยวกับ  
 ภาษาอยู่เหมือนกัน คนธรรมดาจะรู้จักแต่เพียงว่าสุขหรือ  
 ทุกข์ แล้วเขาก็ชอบความสุข ตีความสุขซึ่งเป็นบวก เรา  
 บอกว่า เหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือบวกเหนือลบ; แล้วเขา  
 ก็บอกว่าจะได้อะไร เพราะเขายังตีความสุข. เราก็บอกเขาว่า  
 ความสุขซึ่งอยู่เหนือความสุข, ความสุขที่อยู่เหนือความสุข  
 จึงจะเป็นความสุขที่แท้จริง; พุคอย่างภาษาสมมติสัจจะ  
 ก็ว่าความสุข แต่ถ้าจะพูคอย่างปรมาตสัจจก็ว่า สิ้นสุดแห่ง  
 ความทุกข์ สิ้นสุดแห่งอิทธิพลของบวกและลบ สิ้นสุดแห่ง  
 ความหมายของคำว่าสุขและทุกข์ นั่นแหละคือความสุขที่แท้  
 จริง นี่มันยากที่จะพูคให้เข้าใจได้.

เราบอกเขาว่า ความสุขที่หมดความหมาย หมดความ  
 หมายถึงความสุขนั้นแหละคือความสุขที่แท้จริง แล้วเขาก็ว่า  
 เรารู้. ต่อเมื่อใดเราหมดความงัวว่าตัวตน ว่า self ว่า  
 soul ว่าตัวตน เมื่อนั้นแหละมันจะหมดไปทั้งความสุขและความ  
 ทุกข์ จะอยู่เหนือความสุขเหนือความทุกข์ เหนือบวกเหนือลบ  
 เหนือทุกอย่าง; เราต้องหมดตัวตนนี้เสียก่อน.

ดังนั้นเราจึงพยายามบอกตัวเองว่า I am I which is  
 not really I. แล้วเราก็บอกเพื่อนของเราว่า You are you  
 which is not really you อย่างนี้เรื่อยไป. ถ้าท่านเข้าใจ  
 ประโยชน์นี้ได้ แล้วก็ช่วยได้ อดัมมยตาก็เข้ามาทันที.  
 เขาว่าเรารู้ก็ไม่ใช่ไร.

นี่ก็คือ out line ของ new way new life เป็นอย่างนี้.  
 วันนั้นหมดเวลาแล้ว วันพรุ่งนี้จะพูดถึงตัว new way ให้ชัด  
 ลงไป คือสิ่งที่เราจะได้รับจากการปฏิบัติอานาปานสติ.

วันนั้นหมดเวลา ขอยุติ และขอขอบใจที่อดทนฟังอย่างยิ่ง.

## ชีวิตใหม่

### และหนทางให้เข้าถึงชีวิตใหม่. (ต่อ)

ในวันนี้จะได้พูดคุย เรื่อง ชีวิตใหม่และหนทางให้เข้าถึงชีวิตใหม่ ต่อจากที่พูดค้างไว้เมื่อวาน ซึ่งยังไม่จบ.

ครั้งที่แล้วมา พูดมากมายในเรื่องของ ชีวิตเก่า หรือ หนทางเก่า ที่เดินอยู่ แล้วก็มีชีวิตเก่า ซึ่งจะต้องรู้จักให้ ถิ่นวัน ให้ละเอียดจริงจังก่อน ว่าชีวิตเก่าหนทางเก่า นั้นเป็นอย่างไร แล้วก็จะง่าย ในการที่จะพิจารณาเหตุผลออกไปหาสิ่งที่ตรงกันข้าม, หาสิ่งที่ตรงกันข้าม มันก็เป็น หนทางใหม่และชีวิตใหม่ อยู่เอง.

---

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศ ครั้งที่ ๔ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

## เปรียบเทียบชีวิตเก่าชีวิตใหม่.

หนทางเก่าหรือชีวิตเก่านั้น หมายความว่า เราอยู่  
 ด้วยความเป็นบวกเป็นลบซึ่งให้เกิดตัวตน ให้เกิด ego แล้วก็  
 เกิดกิเลส แล้วก็เกิดความทุกข์ที่ไม่ปรารถนาทุกอย่างทุก  
 ประการ. **หนทางเก่า** **ชีวิตเก่า** **อยู่ด้วยความเป็นบวกเป็นลบ**  
**แล้วเกิดตัวตน เกิดกิเลส เกิดความทุกข์** ที่นี้ **หนทางใหม่**  
 แม้จะเกิดบวกและลบก็ไม่เกิดตัวตน ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิด  
 ความทุกข์ และยิ่งไปกว่านั้นอีก ก็คือจะไม่เกิดบวกหรือ  
 ลบเสียเลย เปรียบเทียบหนทางเก่ากับหนทางใหม่อย่างนี้.

เราควรจะรู้จักคำสุดท้าย คือ นิพพาน ภาษาไทย  
 นิพพาน ภาษาบาลี นิพ-พา-นะ ภาษาอังกฤษ *nir—va—na* ;  
 รู้ไว้เป็นเบ้าหมายล่วงหน้า.

นิพพานที่หนึ่ง แม้จะเกิดบวกและลบ **ขึ้นในจิต**  
**มีความรู้สึกเป็นบวกเป็นลบขึ้นในจิต** **รู้สึกเป็นบวกเป็นลบ**  
**แต่ไม่เกิดตัวกู ไม่เกิดความทุกข์.** นิพพานที่สองดีกว่านั้น  
 ก็คือว่า **ไม่เกิดบวกลบโดยประการทั้งปวง;** นิพพาน

มีอยู่เป็น ๒ ชั้นอย่างนี้ แล้วก็ช่วยให้เข้าใจเรื่องทั้งหลาย  
ได้ง่าย.

ท้าวหนทาง นั้นมันป้องกันหรือกำจัดความเป็นบวก  
เป็นลบ ป้องกันไม่ให้เกิดบวกเกิดลบ แล้วก็กำจัดความ  
เป็นบวกเป็นลบที่เกิดขึ้น นี้ท้าวหนทางใหม่. ที่นี้ ชีวิตใหม่  
ก็คือชีวิตที่อยู่โดยปราศจาก หรือเหนืออำนาจความเป็นบวก  
เป็นลบ ก็เท่ากับไม่มีบวกไม่มีลบ แม้จะมีบวกมีลบเกิดมา  
ก็ทำอะไรไม่ได้ อยู่เหนืออำนาจบวกลบ ก็เท่ากับไม่มีบวก  
ไม่มีลบ นี่ชีวิตใหม่ พุคส์นั้นๆ เป็นอย่างนี้

ชีวิตเก่าไม่มีความรู้เรื่องอัตัมมยตา ไม่มีวิธีที่จะ  
ทำให้เกิดออตัมมยตา ชีวิตเก่าก็ถูกกระทำ ถูกย้ายเรื่อยไป ชีวิต  
ใหม่มีความรู้เรื่องออตัมมยตา บวกและลบก็เลยทำอะไร  
ไม่ได้. มันต่างกันอย่างยิ่งอย่างนี้ สั้นๆ ง่ายๆ ขอให้  
สังเกตไว้ให้แม่นยำ ชีวิตเก่าถูก *treat upon* โดยบวกลบอยู่  
เสมอ ชีวิตใหม่จะไม่ถูก *treat upon* โดยบวกและลบ เพราะว่า  
มันมีหรือมันไม่มีออตัมมยตา ต่างกันอย่างนี้.

## ธรรมะเครื่องมือนำให้มือคัมมชดา.

การมือคัมมชดา เราต้องมีธรรมะที่เป็นเครื่องมือ  
อย่างน้อยหรืออย่างสรุป สรุปเข้ามาให้เหลือน้อย ก็มี ๓ อย่าง  
คือ มีสติ มีปัญญา มีสมาธิ ๓ อย่าง, ถ้าเรานับอย่างนั้น  
ก็นับได้ ๓.

แต่ปัญญานี้แบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง คือ ปัญญา  
เป็นอันมากที่เราเก็บไว้ในสตอก ก็อย่างหนึ่ง และปัญญาที่เอา  
มาใช้เฉพาะหน้า ปัญญาเพียงอย่างเดียวเรื่องเดียว มาใช้เฉพาะ  
หน้า นี้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ปัญญามีอยู่ ๒ อย่าง ปัญญา  
ที่แรกเราเรียกว่าปัญญาปัญญาก็ได้ แต่ปัญญาที่เราเก็บเอามา  
ใช้เฉพาะหน้า เพื่อต่อสู้เฉพาะๆ เหตุการณ์นี้เรียกว่า สัมป-  
ชัญญะ; ปัญญาที่มี ๒ จะนับอย่างนั้นก็จะเป็น ๔, มีสติ มีปัญญา  
มีสมาธิ นั้นนับเป็น ๓, มีสติ มีปัญญา ๒ อย่าง แล้วก็มีสมาธิ  
ก็นับได้เป็น ๔.

จะเห็นง่าย ๆ เปรียบเทียบง่าย ๆ เช่นในคู้ยา ในคู้ยา  
ของเรามียาหลาย ๆ อย่างนับไม่ไหว แต่พอเราจะใช้จะกิน  
เรากินอย่างเดียวเท่านั้นแหละ หรือว่าเรามีอาวุธไว้ในบ้าน

หลาย ๆ อย่าง พอจะใช้ก็ใช้ทีละอย่าง ใช้อย่างเดียวเท่านั้น  
แหละ. นี่ปัญญามันก็มีลักษณะอย่างนั้น จะนับเป็นอย่างไร  
ก็ได้ นับเป็น ๒ อย่างก็ได้.

### การทำงานร่วมกันของสติ ปัญญา สมาธิ.

ที่นี้เราก็คงมาคุยกัน ถึงการใช้สิ่งทั้ง ๓ นี้ สิ่งแรกคือ  
สติ. สติ หมายถึง ความรู้สึกตัว รู้สึกตัวว่าอะไรเกิดขึ้น  
แล้ว จะต้องทำอย่างไร; นี่สติมันรู้สึกตัวแล้วสติมันก็ระลึกร  
ระลึกหมายถึง ระลึกรถึงปัญญา ไปชนเอาปัญญามา ถ้าสติ  
ไม่ระลึกได้ ก็ไม่มีการกระทำ. นี่มันระลึกได้ มีการกระทำ  
ไปชนเอาปัญญามา เอาปัญญามาจากสตอกที่มากมาย เอามา  
เพียงอย่างเดียว ให้เฉพาะที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์อันนี้ ที่มัน  
เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ที่นี้ถ้าว่ามันไม่มีแรง ปัญญาไม่มีแรง  
มีแรงน้อย หรือกำลังน้อย ก็มี สมาธิ ช่วยให้ปัญญาที่มากต่อสู้  
กับเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นมีแรงมาก กำจัดเหตุการณ์ที่เลวร้าย  
นั้นออกไป นี่ *team work*.

สติไปเอาอาวุธมา คือปัญญา ปัญญาเองก็มีแต่ความ  
คม น้ำหนักไม่มี ต้องเอาสมาธิมาช่วย ปัญญามีความคม

สมาธิมีน้ำหนัก การตัดมีได้เพราะมีทั้งความคมและน้ำหนัก. สติต้องไปเอาบัญญัติมา ถ้าไม่เอาบัญญัติ ก็ไม่มีการกระทำ, สติไปเอาบัญญัติมา แล้วก็มีการตัดโดยความคมและน้ำหนัก.

สติต้องมี ถ้าสติไม่มี มันก็ไม่ได้ไปเอาบัญญัติมา แล้วมันก็มีความเสียหายหมด มันก็มีความทุกข์. สติมีประโยชน์ในเบื้องต้น ที่ว่าจะไปเอาบัญญัติมาให้ทันเวลา *just in time* ให้อย่างเร็วที่สุด ถ้าสติช้า สติงุ่มง่ามก็ใช้ไม่ได้ สติไม่มีก็ยิ่งใช้ไม่ได้ ถ้าไม่มีสติ บัญญาก็เป็นหมันเปล่า.

พูดสั้น ๆ ง่าย ๆ ก็พูดว่า สติคือความเร็วทันต่อเหตุการณ์ สติความเร็ว บัญญาความคมสำหรับตัด สมาธิน้ำหนักสำหรับที่จะตัด มีเท่านั้น ๓ อย่าง.

เราจะมีสิ่งทั้ง ๔ นี้ สติ บัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ จะเรียกว่า ๔ หรือ ๓ ก็แล้วแต่ เป็นเพื่อน เป็นเกลอ เป็นคู่ เป็นเกลอของชีวิต; ถ้าเรามีอย่างนี้ได้แล้ว อตัมมยตาจะมีเสมอ จะมีเสมอไป.

## สติเป็นสิ่งจำเป็น ต้องใช้ตลอดเวลาทุกเหตุการณ์.

สิ่งแวลล้อมเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ ถ้าไม่มี สติ ก็จะไม่รู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น ว่ามันเป็นอะไร? ว่ามันมาทำอะไร? มันเป็นอันตรายอย่างไร? ควรจะต้อนรับมันอย่างไร? ตามปกติมันมาปรุงให้เป็นบวกและเป็นลบ ถ้าเป็นบวกเป็นลบแล้ว ไม่มีสติอีก สติไม่มีในขณะที่มันเป็นบวกเป็นลบ มันก็ปรุงเป็นตัวยุ เป็นตัวตน มันก็เป็นกิเลสและความทุกข์.

นี้สติต้องสมบูรณ์ สมบูรณ์ด้วยแล้วก็เร็วด้วย สติต้องมีครบถ้วนบริบูรณ์ สมบูรณ์ด้วยและเร็วด้วย ถ้าไม่มีสติ เป็นเรื่องแรก เป็นเรื่องเบื้องต้นแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต.

เมื่อมีอารมณ์จากภายนอกมากกระทบ เวลานั้นต้องมีสติ, ถ้าเรามีสติพร้อมคือเร็ว ครบ มีสติพอก็เรียกว่ามีสติ มันก็เผชิญหน้ากับอารมณ์ได้. ถ้าไม่มีสติ อวิชชาธาตุ *element of ignorance* ก็ได้โอกาสเข้ามา เพราะไม่มีอะไรป้องกัน อวิชชาธาตุ ซึ่งมีอยู่พร้อมทั่วไป ก็เข้ามาบัญญัติเหตุการณ์

ก็เบ่งไปในทางผิด, เกิดผัสสะผิดๆ เวทนาผิดๆ เกิดตัณหา  
เกิดอุปาทาน เกิดความทุกข์ เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทฝ่าย  
ความทุกข์ก็เกิดขึ้น แล้วก็เบ่งไปตลอดจนถึงความทุกข์  
เพราะเราไม่มีสติ อวิชชาธาตุก็เข้ามาทำงานตามแบบของอวิชชา  
เกิดผิดๆ หมด จนเกิดความทุกข์ นี่ความไม่มีสติ.

ทีนี้ ในกรณีที่ตรงกันข้าม เรามีสติ มีอะไรมากระทบ  
sense object มากระทบ sense organ มีสติ เพราะเราฝึกฝนไว้  
เรามีสติ สตินี้มันเปิดโอกาสของอวิชชาธาตุ ก็เปิดโอกาสแก่  
อวิชชาธาตุ *element of enlightenment* เข้ามา พอวิชาเข้ามา  
มันก็เป็นความถูกต้อง ผัสสะก็ถูกต้อง เวทนาจึงถูกต้อง ไม่เกิด  
ตัณหาอุปาทาน ไม่เกิดทุกข์. นี้เรียกว่า ถ้าว่ามีสติแล้ว ก็ไม่  
เกิดปฏิจจสมุปบาทฝ่ายทุกข์ แต่เกิดปฏิจจนิโรธะ คือฝ่าย  
ดับ การเกิดขึ้นแห่งทุกข์เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท การดับลงแห่ง  
ทุกข์เรียกว่าปฏิจจนิโรธะ ถ้าไม่มีสติก็เกิดปฏิจจสมุปบาทฝ่าย  
ทุกข์ ถ้ามีสติก็เกิดปฏิจจนิโรธะ คือ ฝ่ายดับทุกข์.

สรุปความว่า สติ นี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง  
ทุกเวลาทุกเหตุการณ์. *any time any place* ทุกเวลา ทุก  
เหตุการณ์.

ก่อนแต่ที่จะเกิดบวกลบ เราก็มีสติป้องกัน ไม่ให้  
เกิดเป็นบวกเป็นลบ, ครั้นเกิดเป็นบวกเป็นลบขึ้นมาแล้ว  
ก็มีสติป้องกันไม่ให้เกิดตัวกู, เกิดตัวกูมาแล้ว ก็มีสติป้องกัน  
ไม่ให้เป็นทุกข์ ควบคุมตัวกูไม่ให้ทำให้เกิดอาการที่เป็นทุกข์.  
สติเป็นที่ต้องการตลอดเวลา ก่อนแต่จะเกิด ที่กำลังเกิด หรือ  
เกิดแล้ว แม้ความทุกข์เกิดแล้วก็ยังใช้สติ เพื่อจะกำจัดมัน  
ออกไป, ก่อนแต่จะเกิด ที่กำลังเกิด หรือเกิดแล้ว เราก็ต้อง  
ใช้สติ มีสติที่เพียงพอและเร็ว.

สติต้องใช้ทุกเหตุการณ์ เราจะมองดูในแง่เหตุการณ์  
ในการที่จะ *ป้องกัน* ก็ต้องใช้สติ ในการ *ต่อสู้* ก็ต้องใช้สติ ใน  
การ *ทำลาย* ก็ต้องใช้สติ. เรามีสติระลึกได้เอาปัญญา  
มา เมื่อเราจะใช้ปัญญาหรือความคม ก็ต้องมีสติให้ถูกต้อง, เมื่อ  
จะใช้น้ำหนักหรือสมาธิ ก็ต้องมีสติ สติจึงต้องใช้ทุกเหตุการณ์  
*ป้องกัน* *ต่อสู้* หรือ *ทำลาย* ล้างก็ใช้สติ; *นี้ขอให้สรุปว่า*  
จำเป็นต้องใช้ทุกเวลาทุกเหตุการณ์.

## วิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง.

ที่นี้ก็มาพูดกันถึง ปัญญา มีสติแล้วก็มีปัญญา; คำว่า  
ปัญญา แปลว่า ครอบถ้วน complete ญา แปลว่า รู้ ปัญญา  
แปลว่า รู้อย่างครบถ้วน ครอบถ้วนนี้ ก็คือ ถูกต้องตามที่มัน  
เป็นจริง, ตามที่มันเป็นจริงตามธรรมชาตินั้นแหละ ต้องรู้  
อย่างครบถ้วนเรียกว่าปัญญา ปัญญาแปลว่ารู้อย่างครบถ้วน.

ที่นี้ปัญญามาจาก วิปัสสนา ซึ่งใช้เป็นชื่อของระบบ  
การทำงานของจิต วิ แปลว่า อย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจนแจ่มแจ้ง  
ไม่มีที่สงสัย, วิปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นโดยใจเห็นทางใจ เห็น  
อย่างเหมือนกับเห็นด้วยตา เห็นด้วยตาอย่างแจ่มแจ้งอย่างไร  
ก็เห็นด้วยใจอย่างแจ่มแจ้งอย่างนั้น เรียกว่าวิปัสสนา.  
วิปัสสนากำนี้แปลว่า เห็นอย่างแจ่มแจ้ง ครั้นเห็นอย่างแจ่ม  
แจ้ง แล้วก็มีปัญญา คือ รู้อย่างครบถ้วน.

ที่เห็นแจ่มแจ้งนี้เห็นทุกอย่าง เห็นทุกอย่างมันมาก  
มาย มันเกินไปที่จะเอามาพูด พูดทั้งปีก็ไม่จบ; แต่เราจะ  
เอาที่มันเป็นใจความสำคัญ เป็นข้อ ๆ ไป.

## อนิจจตา.

[ความเป็นของไม่เที่ยง.]

เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง ข้อแรก ก็คือ เห็นอนิจจตาความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นของไม่เที่ยง, เห็นอนิจจัง เห็นอนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

เมื่อเราเรียกว่าอนิจจัง มันเป็นคุณศัพท์ เมื่อเราพูดว่าอนิจจตามันเป็นนาม, ลักษณะให้เห็นว่าเปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่า อนิจจัง ความที่มันเป็นอนิจจัง เรียกว่าอนิจจตา; เราต้องเห็นความที่มันเป็นอนิจจัง นี้เรียกว่าเห็นอนิจจัง การเห็นอนิจจัง เรียกว่า อนิจจตา คำนี้สำคัญมาก สำคัญมาก เป็นจุดตั้งต้นของวิปัสสนาที่จะนำไปสู่ อตัมมยตา.

อนิจจตา ก็แปลว่า ไม่เที่ยง คือ ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ คำนี้ แปลว่า เปลี่ยนแปลงเสมอ; คำพูดของปรัชญากรีกชื่อ Heraclitus เขาใช้คำว่า ไหลเรื่อย ไหลเรื่อยคืออาการของอนิจจัง. Heraclitus เขารู้เรื่องนี้แล้วก็สอนเลยถูกหาว่าเป็นคนบ้า เพราะไปสอนว่าทุกสิ่งไหลเรื่อย.

## ทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง.

ที่<sup>๕</sup>นี้เราก็ศึกษาความหมายของคำว่า อนิจจัง ก็ว่า เปลี่ยนเรื่อย ไหลเรื่อย. เรามองดูสิ่งที่เรียกว่า ธาตุ ที่มีมาก นับไม่ไหว ไม่ใช่มีเพียงเท่าที่วิทยาศาสตร์ปัจจุบันรู้ ทุกอย่างเป็นธาตุหมด อย่างที่พูดแล้ววันก่อน. ที่<sup>๕</sup>นี้สิ่งที่เรียกว่า ธาตุ นั้นไม่ได้อยู่นิ่ง มันมีการกระทบกัน แล้วก็เกิดสิ่งใหม่, กระทบกันแล้วเกิดสิ่งใหม่<sup>๕</sup> คือ การเปลี่ยน เช่นว่า ออกซิเจนกับ ไฮโดรเจนมาถึงกันเข้า มันก็เกิดเป็นน้ำ อย่าง<sup>๕</sup>.

ธาตุไม่รู้ว่ากี่ร้อยก็พันธาตุ มันถึงกันเมื่อไรก็เกิดสิ่งใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่าง<sup>๕</sup>นี้เรื่อยไป; เพราะการถึงกัน เข้าของธาตุที่ต่างกัน มันก็เกิดเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมา, ธาตุ<sup>๕</sup>ทั้งหลายมากมายพบกันเรื่อย มันก็เกิดสิ่งใหม่เรื่อย มันก็เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่อย.

นอกจากว่าธาตุ ธาตุล้วน ๆ พบกันแล้วเปลี่ยนแปลง มันก็ยังมีการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดจากกลุ่มแห่งธาตุ ธาตุที่เป็นกลุ่ม ๆ มาพบกันก็เปลี่ยนแปลงอีก เช่นว่า พอน้ำพบกันเข้ากับ แสงแดด ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงอีก เป็นไอน้ำ ไอน้ำไปรวม

กันมากเข้า ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงรวมเป็นเมฆ กระทบความ  
หนาวอีก ก็กลายเป็นฝนตกลงมา อย่างนี้มันก็มีการเปลี่ยน  
แปลงระหว่างกลุ่มของธาตุ ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงมันจึงมี  
มากเหลือเกิน.

กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง มันติดต่อกันเรื่อย  
ติดต่อกันเรื่อย จนเกิดสิ่งที่เราเรียกว่า วิวัฒนาการ *evolution*  
วิวัฒนาการของโลก ของทั้งหมด ของทั้งจักรวาล; วิวัฒนา-  
การของจักรวาล คือ กระแสแห่งอนิจจัง.

การที่มาถึงกันเข้าระหว่างของสองสิ่งหรือหลายสิ่ง  
แล้วเปลี่ยนแปลงนี้ ก็สิ่งที่เราเรียกว่า สังขาร *concoction*  
สังขารๆ รู้จักสิ่งนี้ไว้ให้ดีๆ สิ่งที่ปรุงแต่ง สิ่งที่ถูกปรุง  
แต่ง การปรุงแต่ง เรียกว่าสังขารทั้งนั้น มันก็คือ กระแส  
ของการเปลี่ยนแปลง.

เราอาจจะพูดได้อย่างน่าขันว่า อนิจจังเป็นกระแส  
เป็น *stream* ของสังขารหรือว่าสังขารก็คือ กระแสแห่งอนิจจัง  
จะมองดูทางนี้ไป หรือมองทางนี้กลับมา ก็ได้ทั้งนั้น อนิจจัง  
เป็นกระแสแห่งสังขาร สังขารเป็นกระแสแห่งอนิจจัง.

ที่นี้เราก็มองดูเข้ามาข้างใน ในตัวเรา ในร่างกาย มองดูข้างใน ก็จะได้เห็นกระแสแห่งอนิจจัง หรือกระแสแห่งสังขาร เต็มไปหมดทุกอย่าง ไม่ว่า *particle* อันไหนมันก็มีกระแสแห่งอนิจจัง แม้แต่ *particle* อันสุดท้าย เป็นอะตอม เป็นอะไร มันก็มีกระแสแห่งอนิจจัง หรือมีการปรุ่กันในตัวมันเอง. จะแยกอย่างหยาบๆ แยกอย่างละเอียดอย่างที่สุด มันก็มี กระแสแห่งอนิจจัง กระแสแห่งสังขาร ในภายในตัวเรา.

เราจะมองดูในแง่ของรูป *corporeality* เราจะมองดูในแง่ของนาม *mentality* มันก็เป็นอนิจจังด้วยกันทั้งนั้น *physical psychic* อะไรก็เป็นอนิจจัง อนิจจัง, ขอให้มองเห็นไปถึงขนาดนี้ ก็เรียกว่า เห็นอนิจจังในภายใน.

ที่นี้เราก็มองดูข้างนอก มองดูข้างนอกทั่วไป จะเห็นทุกอย่างๆ อย่างใหญ่อย่างเล็กอย่างอะไรก็ตาม กระทั่งเห็นทุกๆ ธาตุ ข้างนอกมันก็อนิจจัง คือ เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป.

พอเรามาดูข้างใน เราก้เห็นเปลี่ยนแปลงๆ เราดูข้างนอกเราก้เห็นเปลี่ยนแปลงๆ; ถ้าเราเห็นกันจริงๆ

เราก็เวียนหัวตาย; แต่ความโง่ของเราช่วยไว้ไม่เห็น  
 เราก็ไม่เวียนหัวตาย. เดียวนี้เรามีวิบัติสนามีปัญญา เราก็ดู  
 ข้างในข้างนอก เห็นว่าเปลี่ยนแปลงเรื่อย เปลี่ยนแปลงเรื่อย  
 โดยวิบัติสนามีปัญญา เราไม่เวียนหัวตาย.

### ทุกขตา.

[ความเป็นทุกข์.]

ที่นี้เราเห็นแล้ว เราเห็นอนิจจังหรือเห็นอนิจจตา  
 แล้วแต่ละจะเรียก ใช้คำว่า อนิจจทานี้สมบูรณ์ที่สุด เราเห็น  
 อนิจจตา. เมื่อทุกอย่างมันเปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย ๆ ๆ  
 เราจะไปเอากับมันเข้า เอามาเป็นของเรา มาเป็นตัวเรา มา  
 อยู่กับเรา เราไปเอามันเข้าอย่างนี้ มันก็กัดเอา มันก็ตบ  
 หน้าเอา; เราเข้าใจจะให้มันเที่ยง ให้มันอยู่กับเรา มัน  
 ไม่ยอม มันเปลี่ยนเรื่อย. เราไปเกี่ยวข้องกับอนิจจตา มันก็  
 เกิดอาการที่เรียกว่า ทุกขตาความเป็นทุกข์ ก็อนิจจตามัน  
 กัดเอา เพราะเราไปเกี่ยวข้องกับมันเข้า จะให้เป็นของเรา.

ทุกขตามันเกิดมาจากอนิจจตา เพราะว่ามันเปลี่ยน  
 เรื่อย มันเปลี่ยนเรื่อย เราจะเอาอย่างที่เราต้องการ มันก็กัด

เอาๆ เราก็เป็นทุกข์; เพราะเราไม่รู้จักอนิจจตา เราจะเอาให้เป็นอย่างของเราหรือเที่ยง มันก็กัดเอา. เมื่อไม่เห็นอนิจจตา ไปเอากับมันเข้า มันก็เป็นทุกข์แหละ นี่ความทุกข์คือ ทุกขตา.

เราอยากจะให้ทรัพย์สินสมบัติของเรา เกียรติยศชื่อเสียงของเรา บุตรภรรยาของเรา ความรักของเรา อะไรก็ตามเถอะ ให้อยู่กับเราอย่างเป็นของเที่ยง; ที่นั่นมันเป็นของไม่เที่ยง มันก็กัดเอา มันก็กัดเอา นั่นแหละคือความทุกข์.

แม้แต่ร่างกายนี้ แม้แต่สิ่งที่เราเรียกว่าชีวิต ชีวิตซึ่งประกอบไปด้วยธาตุทั้งหลาย มันก็ไม่เที่ยง; เราต้องการให้ร่างกายเที่ยง ให้ชีวิตเที่ยง มันก็กัดเอา มันให้ความทุกข์แก่เรา. ฉะนั้นเราให้มันไม่เที่ยงไปตามเรื่องของมัน แล้วเราก็จัดการใช้ประโยชน์ได้ตามที่มันไม่เที่ยง เพราะแม้แต่ประโยชน์ที่ได้มามันก็ไม่เที่ยง แล้วจะไปยึดมันอะไรมากนัก; เราปล่อยให้มันเป็นไปอย่างไม่เที่ยง แล้วเราก็จัดการ จัดการตามที่เราต้องการได้ ตามที่มันไม่เที่ยง จะไม่เกิดความทุกข์.

ที่มันน่าหัว น่าหัวอย่างยิ่ง ขบขันอย่างยิ่ง ก็ว่า  
ถ้ามันเกิดเที่ยง ไม่เปลี่ยนแปลงเลยเราก็ไม่ชอบอีก นั่นแหละ,  
ให้เราทำของอยู่อย่างเดียว กินของอยู่อย่างเดียรสอดอย่างเดียว  
อะไรอย่างเดียว ไม่เปลี่ยนแปลง เราก็ไม่ชอบอีก; เพราะ  
การที่เปลี่ยนแปลงมันก็มีรสอร่อย.

ให้เราั่งอยู่อย่างเดียวย่างนี้ เราก็ทำไม่ได้ เราก็  
ไม่ชอบ, ให้เรายืนอยู่อย่างเดียว เราก็ไม่ชอบ เราก็ชอบ  
ความเปลี่ยนแปลง; นี่เราโกหกตัวเอง มันเป็นมายา เป็น  
ความหลอกลวงอยู่ในความเปลี่ยนแปลง.

แต่ถ้าเราไปหมายมัน จะไม่ให้มันเปลี่ยนแปลงแล้ว  
มันก็กักเอา; ฉะนั้นเรารู้จักอนิจจตาให้ถูกต้อง อย่าไป  
หมายมันให้มันเป็นนิจจตา หรือเป็นของเที่ยง ให้มันเป็น  
อนิจจตา แล้วเราก็จัดการให้ถูกต้องตามสมควรแก่ความเป็น  
อนิจจตา, ถ้าไปหมายมันเป็นนิจจตา มันก็กักเอา เราก็เป็น  
ทุกข์. เรา รู้จักอนิจจัง ให้ดี ๆ ปฏิบัติต่ออนิจจังให้ถูกต้อง  
ตามสมควรแก่กรณี นี่เรียกว่ารู้จักอนิจจัง แล้วก็รู้จักทุกข์  
หรือทุกข์ตา.

วิปัสสนาที่ ๑ เห็นอนิจจตา      วิปัสสนาที่ ๒  
เห็นทุกขตา.

### อนัตตา.

[ความที่บังคับไม่ได้.]

วิปัสสนาที่ ๓ เห็นอนัตตตา เป็นเรื่องสำคัญมาก  
อนัตตตา คือว่าเมื่อ มันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยน  
เรื่อย ไปเอากับมันเข้าแล้วก็เป็นทุกข์.      ที่นี้เราไม่ต้องการ  
อย่างนั้น เราจะบังคับให้มาเป็นอย่างที่เรต้องการ      เราก้  
บังคับมันไม่ได้      บังคับให้มาเป็นตามที่เรต้องการไม่ได้  
ความที่บังคับมันไม่ได้      นั่นก็คือ ความเป็นอนัตตา.  
มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ ไปตามวิธีของมัน ตามวิธีของธาตุ  
ตามธรรมชาติ มันไม่มาตามความต้องการของเรา      เรามันบังคับ  
ไม่ได้      อย่างนั้นมันเป็นอนิจจตา เป็นทุกขตา เรามันบังคับมัน  
ไม่ได้      ว่ามาเป็นอย่างนี้      นี้คือ ความเป็นอนัตตา เป็นตัว  
มันเองตามธรรมชาติ.

## ธัมมัญญูตคา.

[ความเป็นเช่นนั้นเป็นธรรมดา.]

วิปัสสนาที่ ๔ ก็เห็นธัมมัญญูตคา ธัมมัญญูตคา  
มันต้องเป็นเช่นนั้น มันเป็นเช่นนั้นเป็นธรรมดา มันเป็น  
เช่นนั้นเป็นธรรมดา มันจะเกิดขึ้น หรือมันจะตั้งอยู่  
หรือมันจะดับไป มันต้องเป็นเช่นนั้นตามธรรมดา.  
เราไม่เห็นความจริงข้อนี้ แล้วเราก็ไม่ยอมรับข้อนี้ เราอยาก  
ให้เป็นอย่างอื่น ตามที่เราต้องการ ; ถ้าเราเห็นธัมมัญญูตคา  
มันต้องเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นตามธรรมดา ตามธรรม  
ชาติ ตามธรรมดา แล้วก็เรียกว่าเห็นธัมมัญญูตคา เป็น  
วิปัสสนาที่ ๔.

เราไม่เห็นธัมมัญญูตคา ด้วยความโง่ของเรา เราก็  
เกิดความรู้สึกที่ตรงกันข้าม แล้วเราก็ต้องเป็นทุกข์.

มันต้องเป็นอนิจจัง มันต้องเป็นทุกขัง มันต้องเป็น  
อนัตตา นั่นแหละคือความเป็นธัมมัญญูตคา.

## ธัมมนิยามตา.

[ความที่มีกฎธรรมชาติบังคับอยู่.]

วิปัสสนาที่ ๕ เห็นธัมมนิยามตา มีกฎของ  
ธรรมชาติบังคับอยู่ ธรรมะแปลว่า ธรรมชาติ นิยามะ แปลว่า  
กฎ หรือ law, ความที่มีกฎของธรรมชาติบังคับอยู่  
นี้แหละเรียกว่า ธัมมนิยามตา. กฎของธรรมชาติบังคับอยู่  
เหมือนกับพระเจ้าแหละ พวกอื่นมี God พวกเรามีธัมมนิยาม-  
ตา บังคับสิ่งต่าง ๆ เป็นอยู่เป็นไป เราเห็นอันนี้ เรียกว่า  
เห็นธัมมนิยามตา เป็นวิปัสสนาที่ ๕.

ใครบ้างอยู่นอกกฎของธรรมชาติ, ใครบ้างสามารถ  
ทำลายกฎของธรรมชาติ? กิติกุเถิด, เราเองหรือใครบ้างที่  
อยู่นอกกฎธรรมชาติ หรือสามารถที่จะทำลายต่อต้านว่า  
กูไม่ไปตามกฎของธรรมชาติ.

## อิทัปปัจจยตา.

[เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี.]

วิปัสสนาที่ ๖ เห็นอิทัปปัจจยตา กฎของธรรมชาติ  
บังคับให้ต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แล้วก็มีอาการที่

เรียกว่า อิตทัปปัจจยตา เพราะสิ่ง<sup>๕๗</sup> สิ่ง<sup>๕๘</sup> เพราะสิ่ง<sup>๕๙</sup> สิ่ง<sup>๖๐</sup> เรียกว่าอิตทัปปัจจยตา ก็เป็นไปเรื่อยไป; นีมัน เป็นกระแสนแห่ง อิตทัปปัจจยตา ชีวิตนี้เป็นกระแสนแห่ง อิตทัปปัจจยตา. กฎนี้ถ้าใช้กับทุกอย่าง เรียกว่า อิตทัปปัจจยตา ถ้าใช้กับสิ่งที่มีชีวิตเท่านั้นเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท หรือ ปฏิจจนิโรธะ ก็ได้ แต่ว่าเมื่อเรียกรวมทั้งหมด เรียกว่า อิตทัปปัจจยตา เพราะสิ่ง<sup>๖๑</sup> เป็นเหตุ สิ่ง<sup>๖๒</sup> เพราะสิ่ง<sup>๖๓</sup> เป็นเหตุ สิ่ง<sup>๖๔</sup> มี, นี้คือกระแสนแห่งสังขาร กระแสนแห่งการปรุงแต่ง เรียกว่า อิตทัปปัจจยตา.

ความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท หรือ อิตทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาทนี้จำเป็นมากที่จะต้องรู้ ได้บรรยายไว้เป็นพิเศษชุดหนึ่งแล้ว หาฟังได้จากเทปบันทึกเสียง.

### สูญญตา.

[ความว่างจากตัวตน.]

วิปัสสนาที่ ๗ มองเห็นความว่าง ความว่างใช้คำว่า void ดีกว่า empty ว่างจากตัวตน ว่างจากสิ่งที่ควรจะเรียกว่าตัวตน เพราะมีแต่อิตทัปปัจจยตา เป็นไปตาม

ธัมมนิยามตา ตามกฎของธรรมชาติเท่านั้นแหละ ทัวคนไม่  
 อาจจะมี ไม่อาจจะเรียกได้ว่าเป็นตัวตน นี้เรียกว่า void จาก  
 ทัวคน ความจริงนี้เรียกว่า สุญญตา ความว่าง ว่างจาก  
 ตัวตน. ว่างจากตัวตนมันก็แน่นอน ไม่เป็นบวกไม่เป็น  
 ลบ, ไม่เป็นบวกไม่เป็นลบมันก็ไม่มีกิเลส, มันก็ว่างจากกิเลส  
 มันก็ว่างจากความทุกข์, มันก็ว่างโดยประการทั้งปวงนั้นแหละ  
 เรียกว่า ความดับแห่งทุกข์. ว่างจากทุกอย่าง มันก็ไม่มีสิ่ง  
 ที่เกิดขึ้น ะอยู่ ักไป มันก็ว่างๆ แต่โดยใจความแล้ว ว่าง  
 จากตัวตนก็แล้วกัน.

เกี่ยวกับเรื่องว่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เป็น  
 หลักสั้น ๆ ว่า สุญฺญโณโลกิ อตฺเตนะวา อตฺตนิเยนะวา ; กงจะ  
 จํยาก จํไม่ได้ไม่เป็นไร สุญฺญโณโลกิ อตฺเตนะวา อตฺตะ-  
 นิเยนะวา *The universe is void of self and any category  
 of self and everything concerning to self.* อตฺตา คือ self  
 อตฺตนิเยา concerning to self, universe void จากอตฺตนิเยา  
 void จาก self หรือจากที่มันเป็นของ self.

เห็นได้ง่าย ๆ ว่า ถ้าไม่มีอตฺตาแล้ว มันก็ไม่มีอะไร  
 เป็นของอตฺตา เห็นกันได้ง่าย ๆ อย่างนี้; ไม่มี I ก็ไม่มี

my. แต่เรามันโง่ เรามี ego มี self มี soul อะไรมากแล้ว  
ก็ไปคว้าเอาทุก ๆ อย่างมาเป็นของเรา.

### ตถตา.

[ความเป็นเช่นนั้นเอง.]

แล้วทีนี้เมื่อเราเห็นว่าเหลือวไปทางไหน เหลือวไป  
ข้างนอก เหลือวมาข้างในมันก็ void ทั้ทั้งนั้น ก็เกิดมีวิปัสสนา  
ที่สรุป สรุปความ เป็นวิปัสสนาที่ ๘ ตถตา โอ้ เช่นนี้  
เอง เช่นนี้เอง ไม่เป็นไปอย่างอื่น ไม่ผิดไปจากความเป็น  
อย่างนี้ เป็นเช่นนั้น เป็นเช่นนั้นเท่านั้น; นี้เรียกว่า ตถตา  
เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทั้งหมด ของธรรมชาติหรือ  
ของเหนือธรรมชาติ, ธรรมชาติก็เป็นเช่นนั้นเอง เหนือ  
ธรรมชาติก็เช่นนั้นเอง ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นเช่นนั้นเอง.

ถ้าเห็นตถตาเช่นนั้นเองแล้ว มันจะมีบวกหรือลบ  
ไต่อย่างไร; ไม่มีบวกไม่มีลบ มันก็ไม่มี ความหมายที่จะ  
ปรุงให้เกิดตัวตน. เห็นตถตาแล้วมีประโยชน์อย่างนี้ เป็น  
ประโยชน์อย่างยิ่ง คือไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นบวกหรือ  
เป็นลบ.

ทุกคู่ every pair of opposite good and evil, positive and negative ทุก ๆ คู่ทุก ๆ คู่ มันเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง โดยไม่แยกเป็นบวกหรือลบ; มันก็ไม่นำมาสู่การถูกปรุ้งแต่งด้วยบวกหรือลบ, จิตนี้จะไม่ถูกปรุ้งแต่งด้วยบวกหรือลบบอีกต่อไป เรียกว่า เห็นตถาตา.

เราจะต้องรู้สึก ความเป็นที่เรากลอกกลวง ถูกกลอกกลวงด้วยความเป็นของคู่, ความเป็นของคู่มันโกหกเรา มันกลอกกลวงเราอยู่ตลอดเวลา; เต็มวันเรามีตถาตา วิปัสสนาอันที่ ๘ แล้ว มันกลอกกลวงเราไม่ได้.

### อत्मมยตา.

[ความที่อะไร ๆ ปรุ้งแต่งไม่ได้อีกต่อไป.]

เมื่อเรามีวิปัสสนาสูงสุดถึงเห็นตถาตา ต่อไปก็มีวิปัสสนาสุกท้ายคืออत्मมยตา อะไร ๆ จะปรุ้งแต่งเราไม่ได้ มันไม่มีความหมายแห่งบวกลบ ไม่มีอิทธิพลแห่งบวกลบ ข้อนี้เรียกว่า วิปัสสนาอันที่ ๘ เห็นอत्मมยตา ความที่อะไร ๆ ปรุ้งแต่งเราไม่ได้อีกต่อไป; คำว่าเราก็ตายไป

ถ้าเราทั้งหลายไป เมื่อ unconcoctability มา, เนื้อตั้มมยตา  
 วิบัสสนาอันที่ ๔.

เราได้พูดมาแล้วว่า สิ่งที่เรียกว่าปัญญา มาจาก  
 วิบัสสนา วิบัสสนาทำให้เกิดปัญญา เทียบนี้เรามีปัญญา คือ  
 อารุช มีอารุชทั้ง ๔ อย่าง ความรู้เป็นปัญญา เป็นอารุช  
 ทั้ง ๔ อย่าง อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ธรรมัญญูจิตตา ธรรมนิ-  
 ยามตา อิทัปปัจจยตา สุนฺญตา ตถาตา อตั้มมยตา. สติจะ  
 ต้องเอาอารุชนี้อันใดอันหนึ่งมาใช้ให้ทันเวลา ทันที่ในที่ใน  
 กรณีที่เกิดขึ้น สติจำเป็นอย่างนี้ เอาปัญญามาใช้อย่างนี้ แล้ว  
 มีสมาธิเพิ่มกำลังให้แก่อารุช คือ พันให้หนัก ๆ. เราก็มีสติ  
 มีปัญญา มีสมาธิ ซึ่งจะได้จากอานาปานสติปฏิบัติ.

เรื่องอตั้มมยตายังไม่จบ แต่วันนี้หมดเวลาแล้ว.

ขอยุติการบรรยาย ขอขอบคุณที่อดทนมาก.

---

## หนทางที่จะเข้าถึงอตัมมยตา.

ในวันนี้ จะได้พูดถึงเรื่อง หนทางที่จะเข้าถึง  
อตัมมยตาโดยเฉพาะ. อาตมาได้บอกท่านทั้งหลายแล้วว่า  
อานาปานสติเป็น วัหนทางที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพราะ  
ฉะนั้น เรามาทำความเข้าใจเรื่องอานาปานสติกันให้เพียงพอ.

### เรื่องของอานาปานสติ.

อานาปานสติ ใจความสำคัญมันอยู่ตรง คำว่า สติ  
ทั่วสุกทัย เรียกว่า สติ สตินี้มีในอะไรก็ได้ แต่ที่จะมีประโยชน์  
ที่สุด หรือได้พบมาแล้วมีประโยชน์ที่สุด มีสติในลมหายใจ  
นี้ดีที่สุด.

---

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศ ครั้งที่ ๕ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

เมื่อปฏิบัติอานาปานสติ อย่างที่มีกล่าวในกัมภีร์  
พุทธศาสนานี้ มันเป็นการปฏิบัติครบถ้วน ทั้ง ศีล ทั้ง  
สมาธิ ทั้ง ปัญญา; อานาปานสติแบบอื่นเขาก็มีเหมือนกัน  
แต่จะไม่ครบ. ขอยืนยันว่าอานาปานสติ ที่เราศึกษาฝึกฝน  
อยู่นี้ จะมีครบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา.

โยคีทั้งหลายในอินเดีย ทุกสาขา ทุกลัทธิ ใช้อานา-  
ปานสตिक้วยกันทั้งนั้น เขาเรียกว่า *ปราณายามะ* แปลว่าการบัง  
คับลมหายใจ แต่มีวิธีต่าง ๆ ต่าง ๆ กันตามแบบของตัว.

คำว่า *ปราณ* หรือ *ปราณะ* มีความหมายเป็นลม  
หายใจก็ได้ เป็นชีวิตก็ได้ เพราะคนโบราณถือว่าลมหายใจเป็น  
ชีวิต; คำว่า *ปราณ* *ปราณะ* นี้ บางทีก็เล็งถึงลมหายใจ บางที  
ก็เล็งถึงตัวชีวิตเลย.

### ความรู้หมามาตงแก่ทุกคนบ้าง.

ความรู้<sup>๒๕</sup>แก่<sup>๒๕</sup>แก่ที่สุด เก่า<sup>๒๕</sup>แก่ก่อนที่จะเกิดระบบปฏิบัติ  
ทางศาสนา; มันเป็นไปได้ว่า ตั้งแต่ยุคคนป่า คนป่าเขา  
รู้จักลมหายใจ ในฐานะเป็นของประเสริฐ ประหลาดหรือ  
พิเศษที่สุด โดยธรรมชาติสอนให้เขา.

มันมีจุดตั้งต้นตั้งแต่ว่า พอเขารู้จักการหายใจที่ยาว หายใจอย่างตื้ออย่างถูกต้อง มันก็มีความสุข มีความสดชื่น มีกำลังวังชาขึ้นมาทันที. เหมือนอย่างที่เราเดี๋ยวนี้ เรารู้ว่าการหายใจยาว ๆ มันเอาออกซิเจนเข้าไปมาก มันก็รู้สึกสบาย แล้วมันก็กำจัดอารมณ์ร้ายทั้งหลาย; เช่นว่าโกรธใครอยู่ พอหายใจยาว ๆ ความโกรธก็บรรเทาลงไป, **เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายใจ ลองหายใจยาว ๆ แล้วมันก็กำจัดออกไปได้.** คนป่าเขาสังเกตได้ด้วยเหตุนี้จึงถือเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่ต้องสนใจและใช้มัน ความรู้เรื่องการบังคับลมหายใจก็เกิดขึ้นมา.

เมื่อโลหิตออก ลองหายใจให้ดี หายใจให้ละเอียด ให้ระงับตามแบบอานาปานสติ โลหิตจะออกน้อยลง จะออกช้าลง และในบางกรณีอาจจะหยุดก็ได้; มันบังคับได้แม้ทางกาย การหายใจที่ถูกต้อมีผลทางกาย สามารถจะลดความดันโลหิต ความดันสูงจะลดลง นี่ทางฝ่ายกาย. ส่วนทางจิตนั้น อารมณ์อะไรต่าง ๆ ทางจิตมันก็ลดกำลังลง ถอยกำลังลง มันมีผลทางจิต; การหายใจที่ถูกต้อมีผลทั้งทางกายและทางจิต.

นั่นมันเป็นความรู้ในรูปแบบที่ว่าเป็นศาสตร์ เป็น science มีมาทั้งหมื่น ๆ ปีมาแล้ว, นี่ขอให้รู้จักอานาปานสติ ในลักษณะอย่างนั้นไว้ทีก่อน.

### พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยอานาปานสติ.

มาถึงยุคพระพุทธเจ้า ความรู้<sup>๕</sup>นี้คงจะแพร่หลายมาก ในอินเดีย เจ้าชายสิทธัตถะจึงสามารถทำอานาปานสติได้ตั้งแต่ อายุ ๗ ขวบ เพราะฉะนั้นศาสตร์<sup>๕</sup>นี้คงแพร่หลายมากในอินเดีย สมัยนั้น.

แต่ว่าที่เขามีกันตามธรรมดาอย่างนั้น ยังไม่ถึงที่สุด; เมื่อพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้ ท่านได้ค้นคว้า ได้ปรับปรุง จนถึงที่สุด แล้วก็ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยระบบอานาปานสติ. ท่านตรัสไว้อย่างนั้น ว่าเมื่ออยู่ด้วยอานาปานสติ เป็นวิหารธรรมอยู่เป็นประจำ ก็ได้ตรัสรู้ แล้วก็ได้สอนภิกษุทั้งหลายด้วยเรื่อง<sup>๕</sup>นี้เรื่องเดียว ยืนยันว่าอย่างเดียว ข้อเดียว เรื่องเดียว คืออานาปานสติ. แต่บางทีก็เรียกชื่ออย่างอื่น เช่น สติปัฏฐานเป็นต้น จึงมีระบบที่พระพุทธเจ้าใช้ และสอนเพียงเรื่องเดียว คือ อานาปานสติ ไม่มากมายเหมือนอย่างใน

เดี๋ยวนี้ มีหลายสิบแบบ; พระพุทธเจ้าสอนแบบเดียว คือ  
อานาปานสติ.

พันปีล่วงมา ในยุคพระพุทธโฆษาเขียนคัมภีร์วิสุทธิ-  
มรรค ประดิษฐ์ขึ้นมาเป็น ๔๐ แบบ สมาธิวิปัสสนา ๔๐  
แบบ; พอถึงยุคนี้มีคนประดิษฐ์ขึ้นมาอีกหลาย ๆ แบบ  
เดี๋ยวนี้เรามีกันหลายสิบแบบ, นี่ก็ขอให้ถือว่าประดิษฐ์ขึ้น  
ใหม่ ไม่ดีกว่า ไม่มีผลกว่าอานาปานสติ.

ขอให้สนใจอานาปานสติ ในฐานะเป็นแบบเดิมแท้  
ใช้มาตั้งแต่คนป่าสมัยหินนั้นแหละ เข้าใจว่าอย่างนั้น เรื่อยมา ๆ  
ไม่รู้ว่่าก็พันปี จนเกิดการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าด้วยอานา-  
ปานสติ, ความสำคัญของอานาปานสติเป็นอย่างนี้.

เวลานี้ถ้ารวมทั้งแบบเถรวาท แบบมหายาน แบบเซน  
แบบทิเบต แบบอะไรเข้าไปด้วยแล้วคงจะตั้งร้อย หลายสิบ  
แบบหรือร้อยแบบ มันมากเกินไป. ขอยืนยันแบบอานา-  
ปานสติที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่า เป็นแบบเงียบ เป็นแบบ  
เย็น เป็นแบบสงบ ไม่ต้องออกเสียง; อานาปานสติไม่  
ต้องออกเสียง ไม่ต้องทำท่าทางอะไรต่าง ๆ ไม่ต้องใช้วัตถุอันนี้

มาประกอบการกระทำ. น้มนั้นเป็นแบบที่สงบ ร่างับ นิ่ง เงียบ  
อย่างนี้ ขอยืนยันแบบอานาปานสติ.

## หนทางที่ ๑ โดยอานาปานสติ.

รายละเอียดเกี่ยวกับอานาปานสติ ท่านอาจจะอ่าน  
ได้เอง จากหนังสือคู่มืออานาปานสติ มีอยู่แล้วพิมพ์ขึ้นมา  
แล้ว; ในที่นี้จะชี้เฉพาะที่ว่า อานาปานสติจะนำไปให้เกิดความรู้  
ที่เรียกว่าอตัมมยตาได้อย่างไร.

ในอานาปานสติ ที่แบ่งเป็น ๔ หมวด หมวดที่ ๑  
เป็นการเตรียมกาย เตรียมร่างกาย เตรียมระบบกาย เตรียม  
ระบบประสาท, เตรียมทุกอย่างที่เกี่ยวกับกายให้พร้อม  
ให้พร้อมที่จะทำอานาปานสติ; เป็นการทำอานาปานสติ  
ที่เตรียมกายให้พร้อม เพื่อทำอานาปานสติที่ยิ่งขึ้นไป, ไปอ่านดู  
ให้ดี ในหมวดที่ ๑ จะพบความรู้ขั้นนี้.

พอถึง หมวดที่ ๒ ก็ เริ่มรู้จักกายที่เกี่ยวกับจิต  
กายเกี่ยวข้องกับจิต รู้จักวิธีที่จะลดกำลังของจิต ลดการปรุง  
แต่ง ทางจิต.

พอลึง หมวดที่ ๓ ก็ศึกษาเรื่องจิตโดยเฉพาะ บังคับจิตโดยเฉพาะ บังคับจิตให้เป็นอย่างนั้น บังคับจิตให้เป็นอย่างนี้ : เช่นบังคับจิตให้บันเทิง บังคับให้ตั้งมั่น บังคับให้ปล่อย หมวดนี้ก็ มีอำนาจเหนือจิต, เรามีอำนาจเหนือจิต.

เกี่ยว<sup>๕</sup>จิตพร้อมแล้วที่จะรู้ สามารถที่จะรู้อย่างยิ่ง ตังต้นด้วยการรู้<sup>๕</sup>อนิจจตา รู้<sup>๕</sup>อนิจจตา, เมื่อรู้<sup>๕</sup>อนิจจตาแล้วก็ไม่ต้องสงสัยหรือ กิ<sup>๕</sup>รู้ทั้ง ๔ ทา : อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ธรรมัญญิตตา ธรรมนิยามตา อิทัปปัจจยตา สญญตา ทถาตา อตัมมยตา. ในระยะ<sup>๕</sup>รู้ทั้ง ๔ ทา แต่ว่าในทวัสูตร พวกกันแต่เรื่อง อนิจจตา เพราะถ้ารู้<sup>๕</sup>อนิจจตาแล้วมันเดินไปเอง ไปสู่ ๔ ทา ฉะนั้นจึงพูดเน้นเรื่องอนิจจตา.

ขอให้สังเกตให้เห็นว่า ๓ หมวดแรก หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิตนั้น มีลักษณะเป็น สมภาวิ หรือเป็น สมณะ, เกี่ยวกับทางจิต บังคับจิต มีศีล รวมอยู่ในนั้นด้วย. วิบัสสนาที่สมบูรณ์<sup>๕</sup>มา<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>ใน<sup>๕</sup>หมวดที่ ๔ คือ ธรรมานุ-บัสสนา; แต่อยู่เฉยๆ จะมาวิบัสสนานี้ไม่ได้ ต้องเตรียมพร้อมทางกาย เตรียมพร้อมทางจิต บังคับจิตได้ที่สมบูรณ์แล้ว

มันก็จะมิวิบัติสนา, อย่างนี้จิตสามารถจะเห็นอนิจจตาอย่าง  
ทั่วถึง อย่างชัดเจน อย่างละเอียด ทั้งภายนอกทั้งภายใน ทุก  
ชนิดทุกความหมายของอนิจจตา.

ดูในคู่มือนี้ มันจะดูความไม่เที่ยงของลมหายใจ  
ของการหายใจ ลักษณะของลมหายใจ ของบีบิต ของสุข ของจิต  
ทุกชนิด เห็นความไม่เที่ยงทุกอย่างครบ นี้เห็นอนิจจตา.  
หมวดที่ ๔ เริ่มต้นวิบัติสนาด้วยการเห็นอนิจจตา.

suffix ว่า “ตา” ตาในภาษาบาลี มีความหมายแต่  
เพียงว่า *state* หรือ *being* เท่านั้นแหละ; แต่พออยู่ในภาษา  
ไทย มันมาตรงกับคำว่า ตา ตาที่แปลว่า *eye* เราจึงถือเอา  
ความหมายของภาษาไทยว่าตา ได้ ๙ ตา *nine eyes* อย่างที่  
ออกชื่อมาแล้ว. เรามี *nine eyes eye* ก็คือตา, *eye* ก็คือเห็น  
เห็นคือวิบัติสนา, เราก็มีวิบัติสนา ๙ อย่างได้โดยง่าย.  
นี่อนิจจตา มีความหมายเป็นต้นเหตุ เป็นต้นเงื่อน แล้วก็  
*action* มี *reaction* ต่อๆ ไปจนเห็นครบทั้ง ๙ ตา.

## ผลของการมีอัมมยตา.

เมื่อเห็นอนิจจังสมบูรณ์แบบ มีอัมมยตาแล้ว ที่นี้ก็มี วิราคะ คือ อตัมมยตาเริ่มทำงาน ทำให้ *อวิชาจางออก* *อุปาทานจางออก ๆ* *ความทุกข์ก็จางออก ๆ*. วิราคะแปลว่าจางออก ๆ ๆ เหมือนกับสีย้อมผ้าที่ใส่น้ำมากไปมันก็จางออกจางออกจนหมดสี; การจางออกเหมือนกับการจางออกของสีที่ย้อมผ้า ก็เรียกว่า วิราคะ, นี่หมายความว่า อตัมมยตาได้ทำงานแล้ว.

เมื่ออัมมยตาทำงาน เกิดผลเป็นจางออกคลายออกแห่งกิเลส แห่งอุปาทาน แห่งอวิชา แห่งความทุกข์แล้ว; ผลต่อไปก็คือ *ดับลง* *ดับลงแห่งความทุกข์* *ดับลงแห่งกิเลส* *ดับลงแห่งอวิชา*, นี่ผลแห่งการทำงานของอตัมมยตา เรียกว่า *นิโรธะ* *นิโรธะ* แปลว่า *ดับไม่เหลือ*.

ที่นี้อานาปานสติขั้นสุดท้าย ยิ่งไกลออกไปถึงที่สุดว่า *หมตหน้าที*, *หมตหน้าที*ที่จะต้องกระทำที่เรียกว่า *ปฏินิส-สัคคะ*. *เที่ยวนั้น* *ไม่ยึดถือแล้ว* *ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว* *ไม่*

ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตน เป็นบวกเป็นลบ เป็นอัฏฐา  
 เป็นอัฏฐานียาอะไรอีกแล้วเรียกว่า สลัดคืน; เปรียบเหมือน  
 ว่าเมื่อก่อนนั้นมันโง่ ไปขโมยของธรรมชาติมาเป็นของคน  
 เดี๋ยวนี้รู้แล้วว่าไม่ได้ก็คืนให้ไป ปฏิณิสสัคคะ แปลว่า โยนกลับ  
 โยนกลับไป.

เราจะจำไว้ย่อย่างนำหว่า ก่อนนี้เราเป็นขโมย ไป  
 ขโมยของธรรมชาติมาเป็นของเรา; เราเป็นขโมย เราก็ต้อง  
 ถูกลงโทษให้เป็นทุกข์. เดี๋ยวนี้เรามีอานาปานสติจนรู้ว่า  
 โอ ไม่ได้ เราไม่ขโมย เราไม่เป็นขโมย คืนเจ้าของไป ให้ไป  
 เป็นของธรรมชาติตามเดิม. เราหยุดเป็นขโมย เราไม่เป็น  
 ขโมย เราก็ไม่ถูกลงโทษ. เราก็สบายดี, จำไว้ง่าย ๆ อย่างนี้  
 เป็นอุปมา.

นี้เรียกว่าเรา มีอตั้มมยตา โดยอานาปานสติทำให้  
 อตั้มมยตาเกิดขึ้น, เราใช้อตั้มมยตา เราได้รับประโยชน์จาก  
 อตั้มมยตา โดยอานาปานสติ นี้ก็เป็นแบบหนึ่ง เป็น structure  
 อันหนึ่งของการปฏิบัติ.

## หนทางที่ ๒ โดยอริยมรรคมีองค์ ๘.

ที่<sup>๕</sup>เราจะมาดูอีกอันหนึ่งเป็นรูปโครงอันหนึ่ง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘. อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเรื่องละเอียดอีกเรื่องหนึ่ง หาอ่านได้จากหนังสืออีกเหมือนกัน; แต่เดี๋ยวนี้ จะบอกว่า เมื่อเรามีชีวิตอยู่อย่างมีอริยมรรคมีองค์ ๘ <sup>๕</sup>นี้ มันก็ให้เกิดอตัมมยตาอยู่ตลอดเวลาได้เหมือนกัน, *ดำเนินชีวิตอย่างอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นแหละ มันให้เกิดอตัมมยตากุ่มครองอยู่ตลอดเวลา.*

ใจความสำคัญมันอยู่ที่ความถูกต้อง ภาวะของความถูกต้อง คือถูกต้องทางความคิดเห็น ความรู้ความเชื่อ ความเข้าใจหรืออุคฺมกฺคิ เหล่า<sup>๕</sup>นี้ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาทิฐฺฐิ. แล้วถูกต้องในทางความมุ่งหมาย ความต้องการ ที่เรียกว่า สังกัปปะ. ที่<sup>๕</sup>นี้วาจาการพูดจา, กัมมันตะ การงานที่กระทำทางกาย, อาชีวะ การดำรงชีวิตถูกต้อง ๆ, ความพยายาม พากเพียร พากเพียรถึงที่สุดอยู่อย่างถูกต้อง, มี สติ สติ สมบูรณ์แบบก็อย่างอานาปานสติ จะเรียกสติบัญญัติฐานก็ได้ อานาปานสติก็ได้ มีสติถูกต้อง ๆ, แล้ว สมาธิ ความตั้งใจมั่น

ความดำรงจิตมั่น ก็ถูกต้อง. <sup>๕</sup>นี้เรียกว่า ถูกต้อง ๘ ประการ  
ใช้คำว่าถูกต้องดีที่สุด.

## อริยมรรคมีทางเดียว ๘ องค์ประกอบ.

ต้องสังเกตให้เห็นว่า *eightfold* หรือ *eightfactor* นั้น <sup>๕</sup>  
*eight* จะต้องรวมกันเป็นอย่างเดียว เป็นสิ่งเดียว; มันมี  
กำลัง ๘ เท่า มันรวมกันเป็นสิ่งเดียว ฉะนั้น มรรค หรือ *path*  
มีทางเดียว และมีชื่อเรียกใหม่ในพระบาลีว่า อริยสัมมาสมาธิ  
มีบริวาร ๗ *noble equanimity with seven attendants*. อริย  
สัมมาสมาธิมีบริวาร ๗ <sup>๕</sup>นี้รวมกันเป็นอย่างเดียว แล้วจะมีชื่อ  
เรียกเป็นอย่างนี้, <sup>๕</sup>นี้ อริยมรรคมีองค์ ๘.

ขอกำชับว่าอย่าเรียกว่า ๘ ทาง ทางเดียวมี ๘ องค์.  
แม้ในเมืองไทยนี้ก็ยังพูดผิด ๆ ในเมืองไทยนี้ยังพูดผิดว่า ๘  
ทาง ว่ามรรค ๘; ที่จริงมรรคต้องมี ๑ แล้วก็มี ๘ องค์  
ทางเดียวมี ๘ องค์ประกอบที่มีประโยชน์, เข้าใจให้ชัดเจน  
อย่างนี้.

ง่าย ๆ ว่า ทางมีทางเดียว แล้วก็มียองก์ประกอบ ๘ เช่นว่ามีแผนที่สำหรับให้เดิน มีความปรารถนาของผู้เดิน มีหาอาหารได้ มีความปลอดภัย มียานพาหนะดีมีการคุ้มครอง อารักขาดี มีความตั้งใจมั่นคง; ทางนี้ทางเดียวแต่ว่าประกอบ ด้วยสิ่งช่วยให้สำเร็จ ๘ อย่าง.

### สัมมัตตะ ๑๐.

กรันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์แล้ว ซึ่งเป็นส่วนเหตุ องค์ ๘ นี้เป็นส่วนเหตุ ให้เกิดองค์ที่ ๙ ซึ่งเป็นส่วนผล เรียกว่า สัมมาญาณะ. ญาณะ แปลว่า ความรู้ปัญญา หรือวิบัสสนา หรือ enlighten เรียกว่า ญาณะ คำนี้มักแปลว่า knowledge เฉยๆ ไม่พอ มันต้องถึงที่สุดแห่ง knowledge เรียกว่า ญาณะ. มีสัมมาญาณะ คือ ตั๋วอตัมมยตา มีวิบัสสนา ๘ ทาที่ตรงนี้ สัมมาญาณะ องค์ที่ ๙.

ที่นี้ก็มี ผลออกมาเป็นองค์ที่ ๑๐ เรียกว่า สัมมาวิมุตติ emancipation ที่ถูกต้อง; วิมุตตินี้สุดท้าย หลุดออกไปจาก บัญหา จากความทุกข์ จากทุกอย่าง ที่ไม่พึงปรารถนา เรียกว่า สัมมาวิมุตติ เป็นองค์ที่ ๑๐.

เมื่อพูดว่ามรรคมืองค์ ๘ หมายถึงเหตุหรือทวัตรปฏิบัติมี ๘, พอพูดว่ามรรคมืองค์ ๘ แต่มีผลอีก ๒ รวมเข้าไปด้วย ก็เป็นตั้พุทธศาสนา มืองค์ ๑๐ มีส่วนเหตุ ๘ มีส่วนผล ๒ เป็นความถูกต้อง ๑๐ เรียกว่า สัมมัตตะ ความถูกต้อง ๑๐ ประการ. การปฏิบัติเพื่อมือตัมมยตา มือตัมมยตา มีผลของอดตัมมยตา รวมเรียกว่า สัมมัตตะ ๑๐ คือตั้พุทธศาสนาโดยสมบูรณ์.

ท่านคงไม่ค่อยจะได้ยินนักว้า สัมมัตตะ ๑๐ ท่านจะได้ยินแต่ว้า *eightfold path*. ท่อเมื่อมรรคมืองค์ ๘ ให้ผลแล้วอีก ๒ ก็เป็นสัมมัตตะ ๑๐ องค์แห่งการปฏิบัติมี ๘ มีผลอีก ๒ รวมเป็น ๑๐ เป็นตั้พุทธศาสนาที่สมบูรณ์. ขอให้ได้ยินได้ฟังเสียบ้างว้า สัมมัตตะ ๑๐ ความถูกต้อง ๑๐ คือหมตทั้งพุทธศาสนา.

### กัถยานมิตร.

พระพุทธเจ้าคร้สว้า ผู้ใดมีพระพุทธเจ้าเองเป็นเพื่อน เป็นเพื่อนที่ดี ผู้นั้นจะพ้นจากปัญหาแห่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือ ความทุกข์ทุกชนิด. ผู้ใดมีพระพุทธเจ้าเป็นเพื่อน

ที่ดี ผู้นั้นจะพ้นจากปัญหาแห่งความทุกข์ทุกชนิด ที่เรียกว่าเกิด  
แก่ เจ็บ ตาย.

ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า ท่านใช้คำว่าเพื่อนที่ดีก็ญาติ  
มิตร; ท่านจะไม่ใช้คำว่าเป็น นาย หรือเป็น ครู ท่านไม่  
ค่อยใช้ ท่านใช้คำว่าเป็นเพื่อนที่ดี คำนี้สำคัญมาก, ขอให้  
เราพยายามเถอะ มีพระพุทธเจ้าเป็นเพื่อนที่ดี ก็จะพ้นจาก  
ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย,

เดี๋ยวนี้เรามักจะไม่เป็นเพื่อนกัน เรามักเป็นอาจารย์  
หรือเป็นครู หรือเป็นนายหรือเป็นอะไร ซึ่งไม่ถูกตามความ  
หมาย. ขอให้พยายามที่จะมีพระพุทธเจ้าเป็นเพื่อนที่ดี ตาม  
ที่พระพุทธองค์ตรัส; อย่างมากที่เราจะนึกไปได้ก็เป็นเพียง  
ว่าเป็นผู้นำ เป็นผู้นำแต่ไม่ใช่ dictator นะ เป็นผู้นำในฐานะ  
ที่เป็นเพื่อนที่ดี.

ท่านตรัสว่า เมื่อมีตถาคตเป็นเพื่อนที่ดีแล้ว ผู้นั้น  
จะมีสัมมัตตะ ๑๐, จะมีสัมมัตตะ ๑๐ อย่างที่กล่าวเมื่อตะกั;  
มีสัมมัตตะก็มีครบหมด มีการปฏิบัติเพื่อมีอตัมมยตา มี  
อตัมมยตา มีผลของอตัมมยตา เรื่องก็จบ.

โดยการปฏิบัติอานาปานสติ ก็ดี โดยการเป็นอยู่อย่าง  
มรรคมงคล ๘ ก็ดี ทำให้เรามีเพื่อนที่ดี มีเพื่อนที่ดีอย่าง  
กล่าวแล้วข้างต้น ว่าเรา มีสติ มีปัญญา มีสัมปชัญญะ  
มีสมาธิ เป็นเพื่อนที่ดี ครบทั้ง ๔ นี้ เราก็ไม่มีปัญหา เรา  
ก็รอด.

ถ้าเราจะมีคำพูดเหมือนที่คริสเตียนพูดหรือฮินดูพูด  
ว่ามีการล้างบาป มีน้ำล้างบาป มีการล้างบาป; พระพุทธเจ้าก็  
ได้ตรัสเรื่องนี้เหมือนกัน ท่านตรัสว่า สัมมัตตะ ๑๐ ทั้ง ๑๐  
นั้นแหละ เป็นน้ำล้างบาป เป็นการล้างบาป.

ท่านตรัสโดยตรง ๆ ว่า สัมมัตตะ ๑๐ เป็นยาถ่าย  
ยาถ่ายกินเข้าไปแล้วถ่าย ถ่ายของไม่ดีออกหมด, สัมมัตตะ  
กินเข้าไปแล้วทำให้อาเจียน อาเจียนของที่เป็นโทษออก  
หมด. สัมมัตตะเป็นยาถ่าย สัมมัตตะเป็นยาทำให้อาเจียน  
คือทำให้ความทุกข์ทั้งปวง เหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ออกไปหมด  
เพราะในสัมมัตตะ ๑๐ นั้น มีอติมมยตา ทำให้ถ่าย ทำให้อาเจียน  
ทำให้ล้างบาปได้, มีอติมมยตาเราก็หมดปัญหา.

## ประโยชน์ของอตัมมยตา.

ดูจากผลของอตัมมยตา ก็จะรู้จักตัวอตัมมยตา, นี้เรากำลังดูผลของอตัมมยตา เพื่อให้รู้จักอตัมมยตา. ท่านจงดูผลประโยชน์ ผลดีที่เกิดจากอตัมมยตา อย่างที่พูดๆ อยู่นี้ แล้วท่านจะรู้จักอตัมมยตามากยิ่งขึ้น.

### ตัดอุปทานในขั้นที่ ๕.

หลักคำสอนของ เถรวาท กัถิ มหายาน กัถิ เซน กัถิ วัชรญาณ กัถิ สรุปได้ว่า มีความทุกข์เพราะยึดมั่น มีอุปาทานยึดมั่นในขั้นที่ ๕ การตัดความยึดมั่นในขั้นที่ ๕ ออกไปเสีย ก็หมดทุกข์ มีเท่านั้น. ทุกข์เพราะยึดมั่นในขั้นที่ ๕ ไม่ทุกข์เพราะตัด ปล่อยขั้นที่ ๕ ออกไปเสีย. เถรวาทกัถิ มหายานกัถิ เซนกัถิ มีหลักอย่างนี้, ถ้าไม่มีหลักอย่างนี้ไม่ใช่พุทธศาสนา. ท่านก็ไม่ต้องเรียนหลายนิกายหลายรูปแบบ เรียนหัวใจอันเดียวว่า ตัดอุปาทานในขั้นที่ ๕ ออกไปเสีย แล้วก็หมดทุกข์, สิ่งที่จะตัดก็คือ อตัมมยตา.

## มีพุทธศาสนา.

ถ้าไม่มีอดัมมยตา ก็ไม่มีพุทธศาสนาหรือไม่เป็น  
พุทธศาสนา เพราะไม่มีอะไรที่จะตั้งอุปาทานในชั้น ๕ จะ  
ไม่มีการตรัสรู้, จะไม่มีพระพุทธรเจ้า, จะไม่มีโลกุตระ ถ้า  
ไม่มีอดัมมยตา.

ที่นี้เรามาคุยเกี่ยวกับองค์พระพุทธรเจ้า ถ้าไม่มีอดัม-  
มยตาพระสิทธัตถะก็ไม่ออกบวช; แม้ออกบวชแล้วเที่ยว  
ศึกษา ๆ ๆ ก็จะต้องอยู่ที่ความรู้สูงสุดของสมัยนั้นคือเวสัณฐา-  
นาสัณญาณายตนะ ก็คือติดอยู่ในธรรมสูงสุดมีชื่อเรียกยากสำหรับ  
ท่าน เวสัณฐานาสัณญาณายตนะ. อาจารย์องค์สุดท้ายของ  
พระพุทธรเจ้าสอนความรู้อันนี้ แล้วบอกว่าดีที่สุด สูงที่สุด,  
พระพุทธรเจ้าไม่เอา บอกว่าไม่ใช่ที่สุด ก็ออกไปหาความรู้ที่สูง  
กว่า โดยอดัมมยตาทำให้หลุดพ้นจากเวสัณฐานาสัณญาณายตนะ.

## มีการเลื่อนขั้นของจิต.

อดัมมยตา ทำให้เลื่อนขั้น เลื่อนขั้น ๆ จนไป  
ถึงขั้นสุดท้ายสูงสุด เป็นโลกุตระ; ไม่ใช่เพียงแต่ขั้น

สุดท้าย ทำให้เลื่อนกิ่งแต่ต้น เลื่อนกิ่งแต่ต้นขึ้นไป จนถึงอัน  
สุดท้าย ใช้อัตมมยตาเป็นขั้นตอน.

ทุกสิ่งมันมี อัสสาหะ เรียกว่า เสน่ห์ หรือ *attrac-*  
*tiveness* ทุกอย่างมีอัสสาหะ คนเราก็หลงติดในอัสสาหะ ;  
โดยสรุปกว้าง ๆ ว่า ที่แรกเราก็ติด *อัสสาหะในกาม* ทั้งหลาย.

ที่นี้ถ้าจิตสูงขึ้นมีออตมมยตา ละอัสสาหะในกาม  
เสียได้ ก็มาถึง *อัสสาหะของรูปล้วน ๆ* รูปก็มีอัสสาหะดึงดูดใจ  
ชั้นสูงชั้นละเอียด; ออตมมยตาทำให้เรา ละจากอัสสาหะใน  
รูป ไปสู่ *อัสสาหะในอรุ* เป็นเรื่องทางจิตใจชั้นสูง.

ที่นี้แม้แต่อัสสาหะในอรุก็ไม่ไหว ๆ ยังมีความทุกข์,  
ออตมมยตาทำให้ไปสู่เหนือภพเหนือโลก คือ โลกุตตระ ถ้า  
เรียกอย่างภาษาบาลีก็ไปสู่ *นิโรธะ นิพพาน. นิโรธหรือ*  
*นิพพานะ ไม่มีอัสสาหะ ไม่มี condition* ใด ๆ.

### ประโยชน์ทางโลก.

นี่เราคุประโยชน์หรืออานิสงส์ของออตมมยตาในทาง  
ธรรมะในค้ำธรรมะกันมากพอแล้ว; ที่นี้มาคุประโยชน์  
ของออตมมยตา ในแง่โลก ๆ กันบ้าง จะรู้จักออตมมยตาที่ยิ่งขึ้น.

ผู้หญิงคนใดมีอคัมมยทาผู้ชายเกี่ยวไม่ได้ ผู้ชายคนใดมีอคัมมยทาผู้หญิงก็หลอกให้เขารักไม่ได้. *ไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้ใด, ไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาใด ๆ ที่มีอยู่เต็มไปหมดในโลก, ไม่ตกเป็นเหยื่อทางการเมืองของลัทธิใด ๆ นี้ ประโยชน์ทางโลก ๆ ของอคัมมยทา.*

*มืออคัมมยทาแล้ว ใครสะกดจิตไม่ได้, ไม่หลงความเจริญทางวัตถุ, ลดจำนวนคนบ้า คนฆ่าตัวตาย, ลดอาชญากรรม ลดสงคราม, ลดวิกฤตการณ์ทุกชนิดในโลก.*

ท่านคูชิ ในโลกปัจจุบันนี้ที่เจริญด้วยวิทยาศาสตร์เจริญด้วยวัตถุ กำลังจะวินาศเพราะลุ่มหลงในอัสสตะของเหยื่อของของหลอกหลวงทั้งหลาย. โลกกำลังจะวินาศ เพราะคนหลงในอัสสตะ แล้วมันก็อิจจาริษยากัน จะทำลายกัน จะครองโลกเสียคนเดียว ออคัมมยทาจะกำจัดความเลวร้ายเหล่านี้ให้หมดไปจากโลกได้.

เทคโนโลยีนำไปสู่ความรู้ทางปรมาณูทางอวกาศ ทางอะโรสาร์ฟค้อย่าง แต่ยิ่งทำให้คิดจะครองโลก ยิ่งมีความรู้มาก

ยิ่งอิจจาริษา ; โลกไม่มีสันติภาพเพราะเทคโนโลยี  
จนกว่าอตั้มยตาจะเข้ามาควบคุม,

ปัญหาทั้งหลายทาง *physic* ก็คือทาง *mental* ก็คือ ทาง  
*spiritual* ก็คือ จะหมดไปจากโลก เพราะรู้จักใช้อตั้มยตา.  
คุณจะอยู่อย่าง *household life* หรือ *homeless life* ก็ตาม  
คุณต้องใช้อตั้มยตาทั้งนั้น.

### สรุป

ในที่นี้จะสรุปความว่า ท่านทั้งหลายที่เที่ยวแสวงหา  
สิ่งที่ดีที่สุดในของมนุษย์ แต่ก็ไม่รู้ว่าอะไร แต่อยากจะแสวงหา  
สิ่งที่ดีที่สุดในของมนุษย์ เพื่อแก้ปัญหา เพื่อมีชีวิตใหม่ แล้วท่าน  
ก็ไม่รู้ว่าอะไร. เคียวนี้ขอบอกว่า สิ่งนั้นคือ อตั้มยตา ท่าน  
แสวงหาอตั้มยตาให้พบเถิด ท่านจะหมดปัญหาของการเที่ยว  
แสวงหา.

ท่านจะ พบตัวเอง พบตัวเองว่า เคียวนี้กำลัง ไม่มี  
อตั้มยตา ท่านต้องทำให้ตัวเองมีอตั้มยตา จึงจะหมดปัญหา.  
ท่านกำลังไม่มีอตั้มยตา ตัวเรากำลังไม่มีอตั้มยตา; พบ

ตัวเองที่แท้จริงอย่างนี้เสียก่อน      แล้วก็แสวงหาอัครมมยตาให้  
แก่ตัว.

มีคำพูดที่ท่านทั้งหลายก็คงเคยจะได้ยินคือว่า เราต้อง  
การโลกของ Messiah ในพุทธศาสนานี้เรียกว่า ศรีอารียเมต-  
ตรัย โลกที่ดีที่สุดคือโลกของ Messiah. พุทธก็มีอย่างพุทธ  
ชินดูก็มีอย่างชินดู คริสต์ก็มีอย่างคริสต์ มี Messiah ของตน ๆ.  
เมื่อใดมีอัครมมยตามาครองโลก      เมื่อนั้นโลกนั้นเป็นโลกของ  
Messiah. ชินดูเรียกกัลกิ ชาวพุทธเรียกว่าศรีอารียเมตตรัย  
ชาวคริสต์เรียก Messiah นี่มันจะมีต่อเมื่อ มนุษย์มีอัครมมยตา  
กิเลสไม่ครองโลก ธรรมะครองโลกโดยอัครมมยตา.

เราเปรียบอัครมมยตาเหมือน ยานอวกาศ ยกเราขึ้น  
จากนรกแล้วก็ไปถึงสวรรค์ ยกเราจากสวรรค์ขึ้นไปเหนือภพ  
ไปสู่โลกุตระ;      อัครมมยตาจะเป็นยานอวกาศยกขึ้นไป จน  
ถึงที่สุด ที่สุดแห่งโลก.

ทางการเมืองเราจะไม่มีนายทุน หรือคอมมิวนิสต์ คือ  
ไม่มีตรงกันข้าม แล้วจะอยู่ตรงกลาง มีธัมมิกสังคมนิยม  
คือ ทุกคนรักกันอย่างเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน  
เราจะเรียกว่าธัมมิกสังคมนิยม อัครมมยตาช่วยให้ได้อย่างนี้ได้.

ทุกคนทั้ง universe เป็นเพื่อนคนเดียว เพื่อนเกิด  
แก่ เจ็บ ตาย แล้วศัตรูหรือฝ่ายค้านจะมีมาแต่ไหน. ใน  
คัมภีร์อัลกุรอานของอิสลาม มีอยู่ประโยคหนึ่งว่า *มนุษย์ทุก  
คนใน universe เป็นคนเดียวกัน* มันเป็นไปได้ไหม ถ้าไม่มี  
อตั้มยตา ถ้ามีอตั้มยตาจะเป็นไปได้เช่นนั้นจริงๆ.

นี่เราต้องการอย่างยิ่ง ที่จะทำความเข้าใจระหว่าง  
ศาสนาทุกศาสนา; ขอให้รู้จักใช้อตั้มยตา มาทำความเข้าใจ  
เป็นมนุษย์คนเดียวกัน ทั้งจักรวาล รวมทั้งเทวดาคด้วย.

เปรียบเทียบโดยอุปมาว่า อตั้มยตาเป็นน้ำอมฤต  
กินแล้วไม่ตาย. ฮินดูก็มีคำนี้ คริสต์ก็มีคำนี้ พุทธก็มีคำนี้;  
อมฤต น้ำที่กินแล้วไม่ตาย,

ขอให้ท่านทั้งหลาย ศึกษาเรื่องอตั้มยตา ให้ดี  
ที่สุด ปฏิบัติอตั้มยตา ให้ดีที่สุด แล้วให้ได้รับผลของ  
อตั้มยตา ให้ถึงที่สุด ด้วยกันจงทุกๆคน.

ขอยุติการบรรยายเรื่องอตั้มยตา ขอขอบคุณการ  
เป็นผู้ฟังที่ดี ของท่านทั้งหลายอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ปิดประชุม.

## ประโยชน์ของอตัมมยตา.

วันนี้จะได้พูดถึง ประโยชน์ของสิ่งที่เรียกว่า  
อตัมมยตา, มันแปลกหูสำหรับท่านที่ยังไม่ทราบว่ามันคือ  
อะไร ขอให้สนใจฟัง จินรู้ว่าอตัมมยตาคืออะไร.

### สิ่งที่จะต้องรู้จัก.

เราจะพิจารณาต่อไปตั้งแต่ที่ว่า เราจะบังคับจิตของเรา  
โดยตรง ให้หัวเราะหรือให้ร้องไห้ นี่มันทำไม่ได้, เราอาจจะ  
ทำกริยาหัวเราะได้ แต่ก็ไม่มีประโยชน์อะไรแก่เรา หรือเรา  
จะทำกริยาร้องไห้ เราก็ทำได้ แต่มันกลายเป็นเล่นละคร;

---

ธรรมบรรยายแก่ชาวต่างประเทศ ๙ กันยายน ๒๕๓๑

นี่เพราะเหตุว่าหัวเราะและร้องไห้ เป็นต้นนี้ มันมีเหตุปัจจัย  
ของมันต่างหาก เราจึงต้องรู้อะไรที่เป็นเหตุปัจจัยของสิ่ง  
เหล่านี้.

แม้แต่เพียงหัวเราะหรือร้องไห้ มันก็ยังมีเหตุปัจจัย  
ของมันเอง นับประสาอะไรกับความทุกข์หรือความสุข มัน  
จะไม่มีเหตุปัจจัยของมันเอง; ดังนั้นเราจะแกล้งทำให้เป็น  
ทุกข์ หรือแกล้งให้เป็นสุข มันก็ทำไม่ได้, เราจึงต้องรู้ถึง  
เหตุปัจจัยของมัน จึงจะสามารถสร้างความรู้สึกที่เป็นสุขหรือ  
เป็นทุกข์ได้ โดยวิธีที่มีความรู้มีความฉลาดเพียงพอ.

เมื่อมันมีเหตุปัจจัยของมันเองที่จะให้หัวเราะ คน  
ธรรมดาทั่วไปอดกลั้นไม่ได้ก็ต้องหัวเราะ, เมื่อมันมีเหตุปัจจัย  
ให้ร้องไห้ คนธรรมดาอดกลั้นไม่ได้ก็ต้องร้องไห้. แต่ถ้าว  
บังคับไว้ได้ ในกรณีที่จะต้องหัวเราะก็ไม่หัวเราะ ที่จะต้อง  
ร้องไห้ก็ไม่ร้องไห้ นี่มันจะมีประโยชน์สักเท่าไร ขอให้คิดดู,  
ถ้ารู้จักประโยชน์อันนี้แล้ว ก็จรรู้จักประโยชน์ของ  
อดัมมยตา.

สำหรับคนธรรมดาทั่วไป ถ้าเหตุบังจรรย์มีมาอย่างไร ก็ต้องเป็นไปตามนั้นช่วยไม่ได้ ทั้งนี้จึงเกี่ยวหัวเราะเกี่ยว ร้องไห้; ถ้าเรารู้เรื่องเหตุบังจรรย์นี้ เราก็จะสามารถบังคับกับ จิตของเรา ให้เกี่ยวข้องกับเหตุบังจรรย์นั้น ในวิธีที่ว่าไม่ต้อง เป็นทุกข์เลย, มีความสงบมีความเยือกเย็นเป็นสุข. นี่คือ สิ่งที่เราจะต้องรู้จัก จะต้องมิไว้ใจให้เป็นประโยชน์ คือความรู้ที่เราจะบังคับจิต ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ ที่เข้ามาเป็นเหตุเป็นบังจรรย์.

ดังนั้น จึงมีความสำคัญหรือจำเป็นมาก ที่เราจะต้อง รู้จักสิ่งที่เรียกว่า บังจรรย์ ในภาษาบาลี บังจรรย์คือสิ่งที่ทำให้เกิด สิ่งใหม่ขึ้นมา; มีทั้งภายนอกที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และบังจรรย์ภายในก็มี เช่น กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งช่วยให้บังจรรย์ภายนอกปรุงแต่งจิตใจ เป็นไปตามเรื่องของ กิเลส อวิชชา แล้วก็มีความทุกข์, ความที่ต้องเป็นไปตาม บังจรรย์นั้น มีผลเป็นความทุกข์.

เราจะควบคุมบังจรรย์ ไม่ให้ปรุงแต่งได้ ก็ควบคุม จิตไว้ ไม่ให้บังจรรย์ปรุงแต่งได้; การควบคุมจิตไว้ไม่ให้บังจรรย์

ปรุ่่งแ่่งไ้่่นั้ ก็อ อั้่มมยตา, ความรู้ที่ไ้่ทำให้บ้ัจจยั้ปรุ่่ง  
แ่่งจิดไ้่ได้อีกต่่อไป เรียกว่าอตั้่มมยตา. ทำความ  
เข้าใจเอาเองเถิดคว่า ไ้่้อาจจะปรุ่่งแ่่งด้วยบ้ัจจยั้อะไร ๆ อีก  
ต่่อไป, พุ่คสั้่น ๆ ก็คว่ามีจิตอยู่เหนือบ้ัจจยั้ เหนือการปรุ่่งแ่่ง  
ด้วยบ้ัจจยั้ ท่านลองคิิดคว่าจะมีประโยชน์สั้กเท่าไร.

ชีวิตตามธรรมตาของคนเรา แม้เราจะเล่าเรียน  
มหาวิทยาลัย เรียนอะไรมา ก็ไ้่่มีความรู้เรื่องอตั้่มมยตา  
คั้งนั้นจึงพร้อมที่จะถูกปรุ่่งแ่่งโดยเหตุบ้ัจจยั้อยู่เสมอ, นี้แหละ  
ชีวิตตามธรรมตา. และที่เปล่กหนั้กั้ขึ้นไปอีก ก็คือว่า การ  
ศั้ษาของเราสั้มันั้ มีผลทำให้มีการปรุ่่งแ่่งมากั้ขึ้น นอก  
จากขาคอตั้่มมยตาแล้ว ยังมีผลไปในทางปรุ่่งแ่่งให้มากั้ขึ้น  
บ้ัญหาจึงมีมาก ความทุ่ขั้จึงมีมาก; เราไ้่้อาจจะหาสันติ-  
ภาพได้ ด้วยการศึกษาที่ขาคอตั้่มมยตา.

### ผลของการปรุ่่งแ่่ง.

เราจะลองจาระในแจกแจง การถูกปรุ่่งหรือผลของ  
การถูกปรุ่่ง ในชีวิตของคนธรรมตาสามั้ญ ที่เจริญด้วยวิชา

ความรู้สึมนั้น คุณันบ้าง คงจะไม่เสียหายอะไร จะพูดทีละอย่าง  
เช่น :

ความรัก มันทำให้เกิดปัญหายุ่งยาก แก่จิตใจ  
อย่างไร เท่าไร ?

ความโกรธ นานาชนิด หลายๆ ระดับ หลายๆ  
ชนิด เกิดขึ้นแล้วมันทำให้มีปัญหายุ่งยากเท่าไร ?

ความเกลียด เกลียดคนนั้นเกลียดนี่นานาชนิด เกิด  
ขึ้นแล้วทำความยุ่งยากให้เท่าไร ?

ความกลัว บางทีก็กลัวอย่างโง่เขลา ไม่มีเหตุผล  
แม้แต่กลัวธรรมชาติที่แหละเกิดขึ้นแล้ว มันให้ความทุกข์ยาก  
ลำบากและปัญหามากมายเท่าไร ?

ความตื่นเต้น นี่เป็นสิ่งที่แปลกประหลาด ความ  
ตื่นเต้น ซึ่งคนก็ชอบกันนัก ชอบไปคูกีฬา ไปกอล์ฟบอล  
ความตื่นเต้นมันเกิดขึ้นในใจ แล้วมันทำความยุ่งยากลำบาก  
ไม่มีความสุขให้แก่เราเท่าไร ?

ความวิตกกังวล ถึงสิ่งที่มันยังไม่มาถึง มันรบกวน  
จิตใจเท่าไร ?

ความอาลัยอาวรณ์ ถึงสิ่งที่ล่วงลับไปแล้ว ก็ยัง  
อาลัยอาวรณ์ นอนไม่หลับร้องไห้อยู่ มันเผาผลาญจิตใจให้  
เป็นทุกข์เท่าไร?

ความอิจฉาริษยา ซึ่งกำลังมีเต็มไปในโลก เมื่อ  
ไม่ชอบกันแล้วก็อิจฉาริษยากัน ระหว่างฝ่าย ระหว่างพรรค  
โลกกำลังจะวินาศ เพราะความอิจฉาริษยา ความริษยาเกิดขึ้น  
ในจิตใจแล้ว มันเป็นทุกข์เท่าไร? ขอให้กิดดู.

ความหวงแหน ทั่ว ๆ ไป และความหวงแหนทาง  
เพศ ที่เรียกว่า ความหึง เป็นความหวงแหนเหมือนกัน  
เกิดขึ้นแล้วมันกลักกลุ้มในจิตใจสักเท่าไร?

ที่นี้ก็คำนวณดูว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ ที่ยกตัวอย่าง  
มาแล้วหลาย ๆ อย่าง มารบกวนจิตใจ จิตของเราจะสงบเย็น  
สักเท่าไร? สิ่งที่เราเรียกว่าความรอดพ้น มีความสบายหรือ  
salvation ในทางพุทธศาสนา หมายถึงไม่มีสิ่งเหล่านี้, ไม่มี  
สิ่งเหล่านี้แล้วก็พอใจ เป็นความรอดพ้นของเราแล้ว.

## ความฉลาด ความร่ำรวย ความเจริญ ล้วนแต่เพิ่มปัญหา.

การศึกษาในโลก แม้ว่าจะทำให้ฉลาด ฉลาดสัก  
เท่าไร มันก็ไม่สามารถจะควบคุมสิ่งเหล่านี้; แล้วบางที  
ความฉลาดมาก ๆ นั้นแหละ ทำให้ยิ่งเก่งในทางที่จะคิดให้เกิด  
สิ่งเหล่านี้ให้มากกว่าธรรมดา, สิ่งเลวร้ายเหล่านี้ ยิ่งฉลาด  
มันยิ่งคิดได้มากขึ้นกว่าธรรมดา แทนที่จะเป็นทุกข์นิดหน่อย  
ก็เป็นทุกข์มาก. ความฉลาดอย่างนั้นใช้ไม่ได้ ความฉลาดใน  
การศึกษายุคปัจจุบัน มีแต่อย่างนี้.

ทีนี้พูดถึง ความร่ำรวย เกียรติเราก็ร่ำรวย ประสบ  
ผลสำเร็จในการงาน เรามีความร่ำรวยมาก; ความร่ำรวยก็  
ไม่ได้ช่วยหยุดสิ่งเลวร้ายหลาย ๆ อย่างที่ออกชื่อมาแล้ว กลับ  
เปิดช่องทางให้มันมีมากขึ้นไปอีก ให้มันรุนแรงขึ้นไปอีก,  
ความร่ำรวยไม่ช่วยดับทุกข์เลย. ท่านคิดว่าเมื่อเราร่ำรวยแล้ว  
เราอาจจะซื้ออะไรก็ได้ เราซื้ออะไรก็ได้จริง แต่เราซื้อความ  
ดับทุกข์อย่างนี้ได้ที่ไหน ความร่ำรวยเสียอีก เป็นเหตุให้เรา  
ต้องการมากออกไปจนมีปัญหามากออกไป ไม่ได้ช่วยหยุด

ปัญหาเหล่านี้เลย. ความร่ำรวยมีแต่จะทำให้ต้องการเกิน  
จำเป็น แล้วปัญหา就多มากขึ้น แล้วก็หาความสงบสุขในจิตใจ  
ได้ยาก.

ที่นี้ก็คือที่ ความเจริญ ความเจริญทางวัตถุโดยเฉพาะ  
นี้ ไม่เคยช่วยระงับความทุกข์หรือปัญหาเหล่านี้เลย มีแต่จะ  
เพิ่มให้มากขึ้น เพราะว่าเราเจริญไปแต่ในทางที่มีบ้จ้ายแปลก ๆ  
มาหลอกให้พอใจหลงใหลมากขึ้น. ความเจริญจึงไม่ช่วยทำ  
ให้เกิดความสงบว่างบแห่งจิตใจ เป็นการต้องการที่เลยพอดี  
เกินพอดี ก็ยิ่งเพิ่มปัญหา; ฉะนั้นความเจริญทางวัตถุนี้  
จะนำมาซึ่งปัญหาที่ยากมากขึ้น จะต้องนึกถึงความถูกต้อง  
ทางจิตใจกันบ้าง อย่ามุ่งแต่ว่าเจริญหรือ *civilization* แล้ว  
ก็จะดับทุกข์ได้. คุณมาจากยุโรปและอเมริกาก็เห็นได้เอง  
แล้วว่า ความเจริญแก้ปัญหอะไรได้นอกจากเพิ่มปัญหา.

ในยุคสมัยที่โลกไม่มีความเจริญ การฆ่าคนอื่นให้ตาย  
มีมาก พอมายุคที่มีความเจริญ ตัวเองฆ่าตัวเองให้ตายมีมาก,  
ขอให้สังเกตดู. ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้? เมื่อยังไม่เจริญ  
ปัญหาก็มีน้อย เขาไม่ต้องการอะไรมาก เขามีหนทางออก

แก้ปัญหามีน้อยได้; พอมาถึงยุคที่เจริญ บัญหามีมาก  
จนไม่รู้จะแก้อย่างไร ยิ่งรวยยิ่งมีปัญหา ยิ่งเจริญยิ่งมีปัญหา  
มันก็จนทางไป จึงแก้ปัญหาคด้วยการฆ่าตัวเองตาย. ของขวัญ  
สำหรับยุคที่เจริญ คือการฆ่าตัวเองตาย.

คนที่ฆ่าตัวเองตาย เขาเป็นคนบ้าทางวิญญาณ ฆ่า  
ตัวเองตาย เพราะเป็นบ้าทางวิญญาณ, ทำอะไรไม่ถูก มี  
ความรักมาก มีความโกรธมาก เกลียตมาก กลัวมาก วิทก  
กั้วลมาก อาลัยอาวรณ์มาก มากจนเป็นบ้าทางวิญญาณ  
ก็เลยได้ฆ่าตัวเองตาย พอใจที่ได้ทำอย่างนั้น. ถ้าจะพูดให้  
ชัดให้ง่ายขึ้นมาอีก ก็ว่าฉลาดมากจนเป็นบ้า. โลกนี้มาก  
ไปด้วยความฉลาด ยิ่งเรียนยิ่งฉลาด ฉลาดกันเหลือประมาณ  
ความฉลาดนั้นมันไม่มีทางไป มันตัน มันไม่มีทางไป ความ  
ฉลาดมันก็เป็นบ้าได้ มิฉะนั้นมันก็ไม่ฆ่าตัวเองตาย เก็บไว้  
ทำประโยชน์ดีกว่า, สิ่งที่เราเรียกว่าความฉลาด หรือแม้แต่ที่  
เรียกว่าสติปัญญาอันนั้นแหละ มันเป็นบ้าได้, นี้ขอให้มองเห็น  
อันตรายนัน.

สติปัญญาเป็นบ้าได้ ผู้เป็นคำพูดที่แปลกประ-  
หลาด ที่ท่านคงจะไม่เชื่อ เพราะว่าสติปัญญามันก็มีได้ใน

ทางที่ผิด, ความฉลาดมีได้ในทางที่ผิด มันไม่ใช่ยอดสุดของ  
 ความรู้ที่ถูกต้อง มันไม่ใช่ความรู้ที่ถูกต้อง มันเป็นแค่สติ  
 บัญญาความเฉียวฉลาด ทั้งนี้มันจึงผิดได้. สติบัญญัติ  
 ไปเป็นโจรที่ร้ายกาจก็ได้ ไปเป็นพระอรหันต์ก็ได้ ฉะนั้น เรา  
 จะต้องระวัง อย่าให้สติบัญญามันบ้า ก็หลงไหลไปในทางที่  
 เพิ่มบ้ำจจัยแห่งความทุกข์ให้แก่ตัวเอง สติบัญญัติที่เป็นบ้า  
 มันเป็นอย่างนี้.

แม้แต่สิ่งที่เรียกว่าศาสนา ก็เป็นที่ตั้งแห่งความบ้า  
 ได้เหมือนกัน ทั้งมีชาวเมื่อไม่นานมานี้ ก็มีพวกนิกาย  
 อารามิกชน temple people ศาสนานิกายนี้ชวนกันฆ่าตัวตาย  
 เป็นร้อย ๆ คน, ศาสนาก็ชวนเป็นบ้าได้; ระวังให้ดีว่าสติ  
 บัญญามันยังเป็นบ้าได้ เราจะต้องระวังให้ดี อย่าให้สติบัญญัติ  
 ของเราเป็นบ้าขึ้นมา. นี้อตัมมยตาจะช่วยให้ ขอยืนยันว่า  
 อตัมมยตาจะช่วยให้ได้ในเรื่องนี้.

ขอย้อนกลับมาถึง civilization อีกครั้งว่า แม้ว่าเรา  
 จะมี civilization ที่เราชอบไป ๆ จนถึงที่สุด มันก็ไม่หยุด  
 สร้างบ้ำจจัยแห่งความทุกข์ มีแต่จะเพิ่มวิถีทางที่จะเป็นทุกข์

ให้มากขึ้น หาบัจจยที่เป็นส่วนเกินมากขึ้น ; เราฟัง civilization ไม่ได้ มันไม่ช่วยให้หยุดบัจจยแห่งความทุกข์.

เราจะเข้าถึงที่สุด ที่สูงสุดแห่ง civilization สักเท่าไร เรายังเข้าไปในโลกของพระเจ้าไม่ได้, เราเข้าไปในโลกของพระเจ้าไม่ได้ด้วยอาศัย civilization แม้มันจะถึงที่สุดเท่าไร.

สำหรับผู้ที่มีความศานาอย่างมีพระเจ้าผู้สร้าง เขาก็เข้าถึงหัวใจของศาสนาไม่ได้ โดยความเจริญทาง civilization. ยิ่งศาสนาชนิดที่ไม่มีพระเจ้า เป็น evolutionist อย่างพุทธศาสนา อย่างนี้แล้วยังไม่ได้ ยังมีเหตุบัจจยปรุ่งแต่งเท่าไร มันยิ่งไกลออกไป ไกลออกไป จากจุดหมายปลายทางของศาสนา. ฉะนั้นการที่เจริญด้วยวัตถุ จนสติปัญญาเป็นบ้านไม่เป็นทางที่จะเข้าไปสู่ศาสนาใดๆ ได้ จะมีพระเจ้าหรือไม่มีพระเจ้าย่อมตาม.

### บุคคลสูงสุด.

อยากจะบอกให้ท่านทราบว่า บุคคลสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระอรหันต์นั้น คือผู้มีจิตชนิด

ที่ปัจจัยอะไรปรุงแต่งไม่ได้ อยู่เหนืออำนาจปรุงแต่งของ  
ปัจจัยทุก ๆ ชนิด ท่านจึงเป็นพระอรหันต์ คือมีจิตปกติ  
พระอรหันต์มีจิตอยู่เหนือการปรุงแต่งทุกชนิด, พระอรหันต์  
เป็นบุคคลสูงสุด.

ขั้น ธรรมะสูงสุดคือนิพพาน นิพพานคือภาวะ  
ปกติของจิตที่อะไร ๆ ปรุงแต่งไม่ได้; เมื่อจิตอยู่ในสภาพที่  
อะไรปรุงแต่งไม่ได้ มันก็เป็นจิตที่เยือกเย็น สงบเรียบ ไม่มี  
ปัญหา ไม่มีความทุกข์, นี้เรียกว่าจิตที่อยู่เหนืออำนาจของการ  
ปรุงแต่ง ก็จะถึงธรรมะหรือสภาวะที่สูงที่สุด เราเรียกว่านิพพาน.  
นิพพานคือภาวะแห่งจิตที่อะไร ๆ ปรุงแต่งไม่ได้.

บุคคลคนธรรมดา ก็คือคนที่มีจิตชนิดที่เหตุปัจจัย  
ปรุงแต่งได้เต็มทีร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าสูงกว่าธรรมดา มีจิตที่  
ปัจจัยปรุงแต่งได้ไม่มาก ได้น้อย ๆ หน่อย ก็เป็นพระอริย-  
เจ้าชั้นต้น, ถ้าจิตถูกปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป ก็เป็นพระอริยเจ้า  
สูงสุด คือเป็นพระอรหันต์. นี้ก็ขอให้กตัญญูให้ดี มนุษย์ธรรมดา  
สามัญจิตถูกปรุงแต่งร้อยเปอร์เซ็นต์ ที่ปรุงแต่งน้อยเข้า ๆ  
ก็เป็นคนที่ดี ก็จะเป็นพระอริยเจ้า พอปรุงแต่งไม่ได้เลย

ปรุ้งแต่่งไม่ได้เลย ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นบุคคลสูงสุด  
สูงสุดไม่มีอะไรสูงสุดไปกว่านั้นแล้ว สำหรับมนุษย์เรา.

เราดูคนธรรมดาสามัญ สติปัญญาของเขากำลังเป็น  
บักก็มากน้อย ไปสังเกตดู. เขาวิ่งไปวิ่งมา วิ่งไปวิ่งมา วิ่งไป  
วิ่งมา ไม่มีหยุดไม่มีหย่อน ไม่มีการพักผ่อน; จิตใจของ  
เขาไม่มีการพักผ่อน เพราะจิตใจของเขาถูกระตุ้น ถูกปรุ้ง  
แต่่งถูกระตุ้นอยู่เรื่อยไป. นี้เราจะรู้สึกอย่างไร เราจะพอใจ  
ไหม? ถ้ายังถูกระตุ้นอยู่อย่างนั้น เราก็มีความเป็นมนุษย์  
นิดเดียว. ความเป็นมนุษย์นั้นมีจิตใจสูง อยู่เหนือการ  
กระตุ้น, คำว่ามนุษย์ในภาษาบาลีตรงกับ human ในภาษาอังกฤษ  
คือมีจิตใจสูง อยู่เหนือการกระตุ้น บัจจัยกระตุ้นไม่ได้ก็เลย  
นิ่ง สบาย สงบ ทำงานปกติ ไม่วิ่งไปวิ่งมาด้วยกิเลสตัณหา.  
เราพยายามเลื่อนขั้นตัวเอง จากคนธรรมดาที่สุด มาเป็นคน  
ที่มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ มีความเป็นมนุษย์ที่เต็ม  
ขั้นมาๆ ตามลำดับ.

### เครื่องมอช่วยให้อัตมมยตา.

ทีนี้เราก็มารู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับ อานาปานสติ ที่ท่าน  
ทั้งหลายกำลังฝึกอยู่, ถ้าท่านประสบความสำเร็จในอานาปาน-

สติหมวดที่ ๑ คือหมวดกาย หรือกายานุบัติสสนา ท่านก็จะมีจิตที่พร้อม ที่ active ที่สุด ที่จะเข้าใจอัมมยตา, แล้วจิตนั้นก็จะมี efficiency สูงมาก ที่จะสามารถขึ้นไปอยู่เหนือระดับของการถูกรุ่งแต่ง. จิตมีความพร้อมที่จะขึ้นไปอยู่ในระดับที่เหนือการปรุงแต่ง คือไม่ถูกรุ่งแต่ง ถ้าประสบความสำเร็จในหมวดที่ ๑ คือหมวดกายา.

ทีนี้ถ้าท่านประสบความสำเร็จใน หมวดที่ ๒ หมวดเวทนา หรือเวทนานุบัติสสนา ท่านก็จะควบคุมเวทนาได้. feeling หรือเวทนาที่มาจากปัจจัยภายนอก ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ถ้าท่านควบคุมมันไม่ได้ มันก็สร้างความผิดพลาดให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ คือโง่ไปในทางบวกบ้าง โง่ไปในทางลบบ้าง ไม่ปกติ ไม่ถูกต้อง ไม่สงบอยู่ตรงกลาง ความคิดของเราก็ไม่ไปในทางที่จะดับทุกข์ เหตุปัจจัยทั้งหลายก็ปรุงแต่งได้ ปรุงแต่งได้ ก็เกิดกิเลสมากขึ้น. นี้เรียกว่า จำเป็นที่จะต้องควบคุมเวทนาไว้ให้ได้ ด้วยการประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ หมวดที่ ๒.

ถ้าเราจะมองดูอย่างลึกซึ้งที่สุด ละเอียดยิ่งที่สุด สุขุมที่สุด เราก็จะพบว่า ปัญหาของมนุษย์เราทั้งหมดทั้งจักรวาลนี้

มันอยู่ที่ควบคุมเวทนาไม่ได้ ควบคุม feeling ไม่ได้ แล้ว  
 เวทนามันก็ปรุงแต่ง ปรุงแต่งสารพัดอย่างทุกทิศทุกทาง ไม่  
 มีจุดจบ เพื่อจะพบความสงบ, มันยิ่งไกลออกไปจากความสงบ  
 จนไปจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย. ถ้าควบคุมเวทนาได้ มนุษย์  
 ทุกคนควบคุมเวทนาได้ โลกนี้จะไม่มีปัญหาอะไรเลย จะมี  
 สันติภาพเหลือประมาณ.

ขอร้อง ขออ้อนวอนว่า ได้โปรดจำประโยคสั้น ๆ  
 นิดเดียวไว้ด้วยว่า ถ้าควบคุมเวทนาได้ เราจะควบคุมจักรวาล  
 ได้ ควบคุมเวทนาได้ จะควบคุมจักรวาลได้ สั้น ๆ แค่นี้.

ขอโอกาสพูดสักหน่อย อย่าหาว่าจ้วงจาบศาสนาของ  
 คุณ หรือว่าจ้วงจาบพระเจ้า ประโยคสั้น ๆ ว่า ถ้าเราควบคุม  
 เวทนาได้ เราจะอยู่นอกเหนือการควบคุมของพระเจ้า. ขอ  
 โทษ ไม่ใช่พูดจ้วงจาบ แต่พูดความจริง ว่าถ้าควบคุม  
 เวทนาได้ จะอยู่นอกการควบคุมของพระเจ้า, เราไม่ต้องการ  
 อะไรจากพระเจ้า. นี่ไม่ใช่พูดกระทบหรือดูหมิ่นหรือดูถูก  
 พระเจ้า หรือศาสนาที่มีพระเจ้า มันมีความจริงที่เป็น  
 อย่างนั้น.

เดี๋ยวนี้เราเป็นทาส เป็นทาสของเวทนา, เราต้องการ  
 เวทนาอย่างนั้นเวทนาอย่างนี้ เราก็ต้องเที่ยวประจบประแจง  
 เทียวขอร้องให้ได้ซึ่งเวทนานั้นมา มากมายหลายวิธีหลาย  
 อย่าง เพื่อให้ได้เวทนาที่เราต้องการ; เราเป็นทาสของ  
 เวทนา. นี่จิตมันถูกปรุงแต่งด้วยเวทนา ฉะนั้นจึงไม่มี  
 ความสงบสุข.

ที่นี้ก็มาถึง อานาปานสติ หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนา  
 เมื่อเราประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหมวดนี้ เราก็เป็น  
 นายเหนือจิต คือเราสามารถบังคับจิตหรือใช้จิต ให้กระทำได้  
 ทุกอย่างตามที่เราพอใจ; เราใช้จิต บังคับจิต วางจิต ดำรงจิต  
 ให้อยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง ที่อะไรปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ไม่ได้  
 นี่ผลดีเลิศของหมวดที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนา.

เราสามารถบังคับจิตให้บริสุทธิ์ ให้เกลี้ยง ให้ตั้งมั่น  
 ไม่บวกไม่ลบ ไม่ *positive* ไม่ *negative*, เราสามารถบังคับจิต  
 ให้ปฏิเสธอารมณ์ที่มาปรุงแต่ง ไม่ยอมให้บ้จจัยเหล่านั้นปรุง  
 แต่งได้ นี่แหละจิตหลุดพ้น เรียกว่าจิตที่หลุดพ้น ไม่มีปัญหา

อะไรเหลืออีกต่อไป แม้ยังมีชีวิตอยู่นี้; จิตหลุดพ้นแล้วจาก  
 สิ่งทั้งปวง จากอำนาจของสิ่งทั้งปวง จากการปรุงแต่งของสิ่ง  
 ทั้งปวง อานาปานสติหมวดที่ ๓ วิเศษอย่างนี้.

อานาปานสติ หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัตสนา ธรรมะ  
 หรือธรรมานี้ แปลว่าทุกสิ่ง สิ่งทั้งปวงทุกสิ่ง ทั้ง positive  
 ทั้ง negative และที่อยู่เหนือ positive และ negative เรียกว่า  
 ธรรมะทั้งนั้น ธรรมะเฉยๆ แปลว่า สิ่ง. เคี้ยวรู้ว่า สิ่ง  
 ทั้งหลายทั้งปวง ไปยึดมันให้เป็นตัวเราของเราไม่ได้  
 ไปยึดมันสิ่งใด สิ่งนั้นก็กัดเอา หรือมันจะคบหน้าเอา  
 ก็เลยไม่มีความง้อเขลา ที่จะไปยึดสิ่งใด ว่าเป็นตัวตนหรือ  
 เป็นของคน; เมื่อมีความรู้อย่างนี้แล้ว ไม่มีสิ่งใดจะมา  
 ปรุงแต่งจิตได้ ความเป็นอหัมมยตาก็คสมบูรณ์ สมบูรณ์ในจิต  
 นั้น ปัญหาเลยหมด. นี่ก็ความประเสริฐของอานาปานสติ  
 หมวดที่ ๔.

รวมความว่า อานาปานสติทั้ง ๔ หมวด เป็นเครื่องมือ  
 ช่วยให้เรามือทัมมยตาโดยสมบูรณ์ ในชีวิตจิตใจของเรา;  
 ก่อไปนี้ เราจะเป็นผู้ชนะ ชนะทุกสิ่งที่เข้ามากกระทบ จะพบ

ปะกับสิ่งใดก็ตาม สัมผัสกับสิ่งใดก็ตาม เราจะเป็นผู้ชนะเสมอ  
ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ไม่มีภาระหนักเกิดขึ้น มีแต่ความสงบเย็น.  
ขอให้เรารู้จัก ประโยชน์ของอตัมมยตา อตัมมยตามี  
ประโยชน์อย่างนี้.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้.

---

## รายชื่อหนังสือ ชุดหม่นลို့

| คัมภีร์ | เรื่อง                      | พิมพ์ครั้งที่ | อันดับ | เรื่อง                           | พิมพ์ครั้งที่ | อันดับ | เรื่อง                      | พิมพ์ครั้งที่ |
|---------|-----------------------------|---------------|--------|----------------------------------|---------------|--------|-----------------------------|---------------|
| ๑.      | พระพุทธคุณค่ากลอน           | ๔             | ๒๗.    | เมื่อพอใจในหน้าที่ ที่กำลัง      |               | ๔๗.    | พระพุทธเจ้าที่ท่านยังไม่    |               |
| ๒.      | การศึกษาคืออะไร ?           | ๑             |        | กระทำ ก็มีสวรรค์อยู่             |               |        | รู้จักและอุดมคติของความ     |               |
| ๓.      | การทำงานคืออะไร ?           | ๑             |        | ที่นั่นเอง. เมื่อไม่รู้จักตัวเอง |               |        | เป็นแพทย์                   | ๒             |
| ๔.      | ทรัพย์สินสมบัติคืออะไร ?    | ๑             |        | ก็ไม่รู้ว่าตนควรจะมีหน้าที่      |               | ๔๘.    | การเห็นพระพุทธเจ้า          |               |
| ๕.      | สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ | ๑             |        | อะไร                             | ๑             |        | พระองค์จริง และ             |               |
| ๖.      | ปัญหาที่เกิดจากการศึกษา     | ๑             | ๒๘.    | ความเป็นพระอรหันต์               | ๑             |        | พระพุทธเจ้ามีอยู่ใน         |               |
|         | ไม่สมบูรณ์แบบ               | ๑             | ๒๙.    | ธรรมะคุ้มครองโลก                 | ๑             |        | ทุกหนทุกแห่ง                | ๑             |
| ๗.      | ปาวณา และธรรมะ              | ๑             | ๓๐.    | ถูกของชีวิต กับ เสน่ห์           | ๑             | ๔๙.    | ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด     | ๑             |
|         | ในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา      | ๑             |        | ของคุณ                           | ๑             |        |                             |               |
| ๘.      | ชาติในปัจจุสมุปบาท          | ๑             | ๓๑.    | กระแสแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่        | ๑             | ๕๐.    | หลักเกณฑ์ที่จะช่วยโลก       | ๑             |
| ๙.      | ทางออกที่ ๓ แห่งยุค         | ๑             |        | ต้องรู้จัก                       | ๑             |        | ให้หรือคอยได้               | ๑             |
|         | ปัจจุบัน                    | ๑             | ๓๒.    | สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น       | ๑             | ๕๑.    | เด็กอายุแล้วมาอยู่กับ       |               |
| ๑๐.     | การบวชคืออะไร ?             | ๑             |        | คือความทุกข์                     | ๑             |        | อติมมยดา                    | ๒             |
| ๑๑.     | ศาสนาคืออะไร ?              | ๑             | ๓๓.    | การหมดความเห็นแก่ตัว             | ๑             | ๕๒.    | ความไม่เห็นแก่ตัว           |               |
| ๑๒.     | ตัวตนคืออะไร ?              | ๑             |        | คือหมดทุกข์                      | ๑             |        | และความสุขสามระดับ          | ๑             |
| ๑๓.     | อานาปานสติภาวนา             | ๑             | ๓๔.    | ชีวิต คือขันธ์ทั้งห้า            | ๑             | ๕๓.    | อาร์มภกตาของการเด็กอายุ     | ๑             |
| ๑๔.     | ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้อง      | ๑             |        | มิใช่ตัวตน                       | ๑             | ๕๔.    | พระรัตนตรัยนั้นแหละ         |               |
|         | ศึกษาทั้งชนิดมีตัวตนและ     | ๑             | ๓๕.    | อติมมยดาภกตา                     | ๒             |        | คือตัวพุทธศาสนา             | ๑             |
|         | ไม่มีตัวตน                  | ๑             | ๓๖.    | อติมมยดาประยุกต์                 | ๒             | ๕๕.    | ชีวิตที่มีพื้นฐาน และสิ่ง   |               |
| ๑๕.     | คุณพระไม่ตาย                | ๑             | ๓๗.    | อติมมยดาใช้น้อยอะไร              | ๒             |        | ที่เป็นพื้นฐานของชีวิต      | ๑             |
| ๑๖.     | คุณพระไม่ตายและ             | ๑             |        | ได้บ้าง                          | ๒             | ๕๖.    | อริยสัจและอติมมยดาภกตา      |               |
|         | เกิดมาทำไม ?                | ๑             | ๓๘.    | เด็กจะเป็นผู้สร้างโลก            | ๑             |        | และ อติมมยดากับธรรม         |               |
| ๑๗.     | ความรักดี                   | ๑             |        | ในอนาคต                          | ๑             | ๕๗.    | อติมมยดาเท่าที่ควรจะรู้จัก  |               |
| ๑๘.     | เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า    | ๑             | ๓๙.    | คู่มืออานาปานสติภาวนา            | ๒             |        | กันไว้บ้าง และอติมมยดา      |               |
|         | "พระเจ้า"                   | ๑             |        | อย่างสมบูรณ์แบบ                  | ๒             |        | ช่วยได้ในทุกกรณี            | ๑             |
| ๑๙.     | ครูคือผู้ทำหน้าที่สร้างโลก  | ๑             | ๔๐.    | การใช้อานาปานสติให้เป็น          | ๒             | ๕๘.    | เรื่องที่ต้องรู้ หรือควรรู้ | ๑             |
| ๒๐.     | การทำตัวธรรมดาแบบ           | ๑             |        | ประโยชน์ในบ้านเรือน              | ๒             | ๕๙.    | อิทธิปัจจัยอตาในฐานะหัวใจ   |               |
|         | โบราณ                       | ๑             | ๔๑.    | บทช่วยจำสำหรับเรื่อง             | ๑             |        | แห่งพระพุทธศาสนา            | ๑             |
| ๒๑.     | ประมวลปรมัตถธรรม            | ๑             |        | อติมมยดา                         | ๑             | ๖๐.    | อติมมยดา                    | ๑             |
|         | ที่คนธรรมดาควรทราบ          | ๑             | ๔๒.    | อติมมยดา กับ สันติภาพ            | ๑             |        |                             |               |
| ๒๒.     | โลกอื่น                     | ๑             | ๔๓.    | พระรัตนตรัย                      | ๑             |        |                             |               |
| ๒๓.     | ความเกิดแห่งทุกข์ และ       | ๑             |        | ที่ท่านทั้งหลายยังไม่รู้จัก      | ๒             |        |                             |               |
|         | ความไม่เกิดแห่งทุกข์        | ๑             | ๔๔.    | การพัฒนาชีวิตโดยพระ-             | ๑             |        |                             |               |
| ๒๔.     | นิพพาน                      | ๒             |        | ไตรลักษณ์จัดเป็นอติมมโย          | ๑             |        |                             |               |
| ๒๕.     | วันวิสาข                    | ๑             | ๔๕.    | ปฏิหารีย์แห่งอติมมยดา            | ๑             |        |                             |               |
| ๒๖.     | แต่ จักรของห้องสร้างด้วย    | ๑             | ๔๖.    | สหายธรรมของอติมมยดา              | ๑             |        |                             |               |
|         | แต่ จักรธรรม                | ๑             |        | และ อติมมยดากับปัญหา             | ๑             |        |                             |               |
|         |                             |               |        | ของมนุษย์ยุคปรมาณู               | ๑             |        |                             |               |

## อหัมมยตา

- อหัมมยตา คือสิ่งที่ท่านกำลังแสวงหา, การฝึกวิปัสสนานั้น เมื่อถึงที่สุดแล้ว ก็จะได้ อหัมมยตา.
- อหัมมยตา คือสิ่งที่ทำให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งอีกต่อไป.
- อายตนะ เป็นที่ตั้งของการปรุงแต่ง ถ้าควบคุมได้ก็ควบคุมโลกได้.
- ผลของการปรุงแต่ง คือความพอใจ ไม่พอใจ positive negative.
- พระเจ้าห้ามไม่ให้กินผลไม้ที่ทำให้รู้ตัวรู้ชั่ว กินแล้วจะตาย คือตกอยู่ภายใต้ อิทธิพลของ positive และ negative.
- ตัวตนนั้นเป็นสิ่งที่มิได้มีอยู่จริง เป็นผลของการที่ไม่มีความรู้เรื่องอหัมมยตา.
- อหัมมยตา อุปมาได้กับออกซิเจน มีน้อยก็ไม่สบาย ขาดเลยก็ตายทางวิญญาณ คือหมดคุณค่าของชีวิต.
- มืออหัมมยตา จะไม่หลงบวกลบ อาการของกิเลส ซึ่งได้แก่ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความหวงความหึง จะไม่เกิด; เป็นชีวิตที่เย็น อยู่เหนือปัญหา.
- ชีวิตเก่า อยู่ด้วยความเป็นบวกลบ เกิดตัวตน เกิดความทุกข์ เพราะไม่มีความรู้เรื่องอหัมมยตา.
- ชีวิตใหม่ สงบเย็น ไม่มีปัญหา เพราะมีความรู้เรื่องอหัมมยตา.
- ธรรมะเครื่องมือช่วยให้มืออหัมมยตา ได้แก่ สติ ปัญญา สมาธิ.
- สติ คือความเร็วที่จะไปเอาปัญญาคือความคม สมาธิคือน้ำหนักสำหรับจะตัด
- ปัญญา เห็นอนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ธัมมัญญิตตา ธัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา สญญตา ทถาตา อหัมมยตา.
- หนทางที่จะเข้าถึงอหัมมยตา มี ๒ ทาง โดยอานาปานสติ และอริยมรรคมีองค์ ๘ (ทางเดียว มี ๘ องค์ประกอบ).
- สัมมัตตะ ๑๐ คือ ทวัพุทธศาสนาโดยสมบูรณ์ มีการปฏิบัติเพื่อมืออหัมมยตา มีอหัมมยตา มีผลของอหัมมยตา.
- อหัมมยตา คือสิ่งที่จะต้องรู้จัก จะต้องมิไว้ใจให้เป็นประโยชน์.