

พุทธทาสทันตานุสรณ์

เนื่องในงานบรรจุ “พุทธทาสทันตธาตุ” ใน “พุทธทาสทันตสลูป”



๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๓

ที่ปภาวันธรรมสถาน ต.มะเร็ด อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี





พุทธทาสทันตานุสรณ์



คำปรารภ

เนื่องจากเมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ พระเดชพระคุณ ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านได้ไปถอนฟันที่สุราษฎร์ธานี แล้วท่านเอาฟันที่ถอนกลับมาเป็นพินกรรม แล้วท่านได้มอบให้ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเอาใส่ขวดเล็ก ๆ ปิดฝา ตั้งไว้บนชั้นวางหนังสือบนศีรษะ เพื่อเป็นที่ระลึกมาตลอด

ข้าพเจ้ามาอยู่ที่สวนโมกข์ในปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เพื่อมาช่วยงาน ท่านอาจารย์พุทธทาสในช่วงที่ท่านอาจารย์กำลังก่อสร้างโรงมหรสพทางวิญญานอยู่ในปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ตอนนั้นข้าพเจ้าอยู่ประจำที่ที่พำนักสงฆ์พระเจดีย์แหลมสอ อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งพระอาจารย์แดง ติสฺโส ท่านอยู่ที่นี้ ท่านเป็นญาติของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์มากจากการอยู่ที่นี้ ข้าพเจ้าอยู่ติดต่อมาเป็นเวลา ๙ ปี แต่มีเหตุปัจจัยให้ได้มาสวนโมกข์รู้จักท่านอาจารย์พุทธทาส

เมื่อท่านอาจารย์ส่งจดหมายไปชวนข้าพเจ้ามาช่วยทำงาน ข้าพเจ้าก็เดินทางมาสวนโมกข์ โดยตั้งใจว่าจะมาอยู่เพียง ๓ เดือนแล้วจะกลับไป แต่เมื่อข้าพเจ้ามาอยู่ที่สวนโมกข์แล้ว ท่านอาจารย์ก็มอบงานให้ทำตลอดจนไม่มีเวลากลับไปจำพรรษาที่สมุยอีก

ท่านอาจารย์ได้จัดการให้ข้าพเจ้ารักษาการณ์เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหลสวนโมกข์ และเป็นเจ้าอาวาสโดยสมบูรณ์ในเวลาต่อมาไม่นาน

ท่านอาจารย์พุทธทาสไว้วางใจข้าพเจ้ามาก ถึงกับมอบหมายพันธกรรมเกี่ยวกับงานศพของท่านให้ข้าพเจ้าช่วยจัดการ ข้าพเจ้าก็พยายามจัดการให้เป็นไปตามพันธกรรมทุกประการ เป็นต้นว่า หากท่านมรณภาพลง

หลังจากประชุมเพลิงเสร็จแล้ว อัฐิทั้งหมดให้บรรจุไว้ในบ่อซีเมนต์ ใต้ฐาน
พระพุทธรูปในศาลาธรรมโฆษณ์

ส่วนที่ ๒ เอาไปโปรยในถ้ำเขาประสงค์ อำเภอนาทน จังหวัด
สุราษฎร์ธานี

ส่วนที่ ๓ เอาไปโปรยที่เขาสก ต้นน้ำตาปี อำเภอนม จังหวัด
สุราษฎร์ธานี

ส่วนพินกรรมที่ท่านอาจารย์พุทธทาสมอบให้ข้าพเจ้า ถือว่าเป็น
สมบัติส่วนตัว บัดนี้ข้าพเจ้ามีอายุย่างเข้า ๘๘ ปีแล้ว ไม่แน่ว่าจะมีชีวิต
ต่อไปได้กี่ปี จึงคิดทำสถานที่สำหรับบรรจุพินท่านอาจารย์ไว้ให้เป็นที่
เรียบร้อย จึงได้ปรึกษากับคุณโยม ดร.ศิริวรรณ พงศ์ฉบับนภา ผู้มอบ
ที่ดินประมาณ ๒๘ ไร่ บนโคกทรวัย ตำบลมะเร็ต อำเภอกะสมุย ให้
ข้าพเจ้าเพื่อสร้างเป็นสำนักปฏิบัติธรรม

ข้าพเจ้าได้หาวิธีให้คุณโยม ดร.ศิริวรรณ ช่วยรับผิดชอบในการ
ก่อสร้าง เพราะข้าพเจ้าไม่มีทุนทรัพย์และเวลา ในที่สุด ดร.ศิริวรรณ
ตัดสินใจรับผิดชอบ แล้วลงมือก่อสร้าง เมื่อได้สร้างที่พักเสร็จพอสมควร
ก็เริ่มเปิดการอบรมคนไทยและชาวต่างประเทศ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เรา
ได้ทำที่นี่เป็นมูลนิธิ ชื่อ “มูลนิธิทีปภาวัน” โดยมี ดร.ศิริวรรณ เป็นประธาน
มูลนิธิ ได้อบรมชาวต่างประเทศไปแล้วประมาณหมื่นกว่าคน คนไทยรวม
นักเรียน นักศึกษา พ่อค้า ประชาชนก็ไม่ค่อยเหมือนกัน เมื่อ ดร.ศิริวรรณ
ทราบว่าข้าพเจ้าต้องการสร้างที่บรรจุพินท่านอาจารย์พุทธทาสอยู่ จึงได้
ขอร้องข้าพเจ้าให้สร้างขึ้นที่ทีปภาวันธรรมสถาน ข้าพเจ้าก็อนุโมทนา
ยินดีด้วย เพื่อจะได้บรรจุพินท่านอาจารย์พุทธทาสไว้ ณ ที่นี้ เพื่อเป็น
สิริมงคล

ข้าพเจ้าได้ขอร้องให้ คุณสกล หลอมประโคน สถาปนิกช่วยเขียนแบบ โดยจำลองสถาปัตยกรรมดี สมัยสองพันกว่าปีผ่านมาแล้วเป็นต้นแบบ และขอร้อง ศาสตราจารย์ ดร.เอกสิทธิ์ ลิ้มสุวรรณ ช่วยเป็นภาระให้การแนะนำช่างผู้ทำการก่อสร้าง และได้หลานของ ดร.เอกสิทธิ์ คือ คุณธวัชไชย รุจิระยรรยง ช่วยหล่อแบบแผ่นซีเมนต์ ที่ประกอบเป็นองค์สถาปัตยกรรมสำเร็จได้เรียบร้อย โดยสร้างเป็น ๒ ชั้น ชั้นบนในองค์สถาปัตยกรรมพูนท่านอาจารย์ได้ฐานพระพุทธรูป ชั้นล่างเป็นห้องโถง สำหรับใช้อเนกประสงค์ ช่างได้เริ่มลงมือสร้างใช้เวลาประมาณ ๑ ปีเศษ จึงสำเร็จ ใช้เงินประมาณ ๖ ล้านบาทเศษ

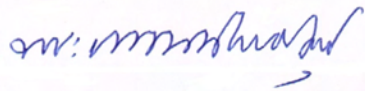
นายช่างผู้รับจ้างก่อสร้าง คือ นายวิจิตร เปลี้ยครองสวน โดยอาศัยญาติพี่น้องของข้าพเจ้าบ้าง ญาติพี่น้องของ ดร.ศิริวรรณบ้าง และญาติธรรมจำนวนไม่น้อย ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือจนทำให้สร้างสถาปัตยกรรมได้สำเร็จ

ข้าพเจ้าได้กำหนดวันเวลาที่จะบรรจุพูนท่านอาจารย์พุทธทาส ในวันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลาประมาณ ๑๒.๓๐ น. ในวันดังกล่าวนี้ ข้าพเจ้าได้จัดพิมพ์หนังสือขึ้นเล่มหนึ่งเพื่อเป็นอนุสรณ์ โดยเลือกเอาธรรมบรรยายของท่านอาจารย์พุทธทาสที่ท่านได้บรรยายไว้แล้ว พิมพ์เป็นหนังสือชุดธรรมโฆษณ์ “เรื่อง สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู” และพระธรรมเทศनावັນวิสาขบูชา ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ และ “เรื่อง เอกังสิก-เทศิตธัมมกถา” โดยอาศัย คุณกิตติศักดิ์ รุ่งเรืองวัฒน์ชัย และทีมงานช่วยเตรียมต้นฉบับ และ ผศ.ดร.อินทวรรณา เขยชื่นสกุล ช่วยตรวจปฏิรูป แล้วส่งให้บริษัทธรรมสภาพิมพ์ เพื่อมอบให้แก่ผู้ที่มีร่วมงานในวันบรรจุพูนท่านอาจารย์

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกฝ่ายที่ช่วยทำให้เกิดหนังสือนี้ขึ้นมา
ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ถ้าท่านผู้ใด ที่ได้รับหนังสือนี้ไปอ่านแล้วนำ
ปฏิบัติจะต้องได้รับผลเป็นความสุขอย่างแน่นอน

ท้ายที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขออำนวยการโดยอ้อมเอาคุณพระรัตนตรัย
อันมีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จงคุ้มครองป้องกันท่านทั้งหลาย
ให้ปราศจากอันตรายทั้งปวง แล้วมีแต่ความสุขเจริญตลอดกาลนานเทอญ

ธรรม พร เมตตา



(พระภิกษุโพธิคุณ (โพธิ์ จนฺทสโร))

สวนโมกข์

๒๑ กันยายน ๒๕๖๓

สารบัญ

● ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา?	๑
- จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายใจ	๗
- วิธีทำจิตให้เจริญ	๙
- ปฏิบัติให้พอเหมาะกับสติปัญญาของตน	๑๓
- เหตุผลที่ต้องมีจิตตภาวนา	๑๕
- จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของวิญญาณ	๑๖
- การพักผ่อนถูกต้อง จะหยุดทั้งกายและจิต	๑๙
- ในชีวิตตามธรรมดาก็ต้องใช้สมาธิจิต	๒๑
- ธรรมชาติให้พีชมา, ต้องพัฒนาต่อไป	๒๕
- จิตตภาวนาเป็นมรดกของอินเดีย	๒๖
- จิตตภาวนานี้ทุกคนต้องทำ	๒๘
- รู้จักความหมายของจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาถูก	๓๑
● วิปัสสนาระบบลัตถันสำหรับคนทั่วไป	๓๗
- เหตุผลที่ใช้ชื่อคำอธิบายชุดนี้	๓๗
- อาณิสสส์ของการทำสมณะวิปัสสนา	๓๙
- เหตุที่พูดถึงระบบลัต	๔๒
- เปรียบระบบลัตกับสมบูรณแบบ	๔๖
- หลักปฏิบัติลัตถันเกี่ยวกับลมหายใจ	๕๑
- ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปรูปร่าง	๕๔
- ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์	๕๗
- ฝึกกำหนดรู้เกิด-ดับ	๖๐

- ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง..... ๖๓
- ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา..... ๖๔
- ทบทวนเรื่องกำหนดลมหายใจ..... ๖๘
- การบังคับจิตนี้ฝึกสติตลอดเวลา..... ๗๑
- การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย..... ๗๒
- เมื่อมีปัญหาแทรกขณะฝึกต้องกำจัด..... ๗๕
- การฝึกทำได้ทุกโอกาส..... ๗๖
- สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น..... ๗๘

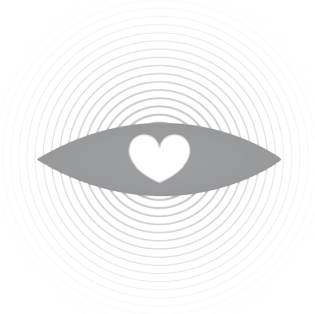
● **การปฏิบัติในอิริยาบถยืน..... ๘๓**

- ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน..... ๘๔
- การกำหนดสติในการเดินโดยวิธีสมณะ..... ๘๗
- การฝึกอิริยาบถเดินตอนวิปัสสนา..... ๙๓
- กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์..... ๙๓
- กำหนดการเกิดดับ..... ๙๖
- กำหนดอนิจจัง..... ๙๗
- กำหนดอนัตตา..... ๙๘
- กำหนดความจางคลาย..... ๙๙
- ทำวิปัสสนาเพื่อหมดตน..... ๑๐๑
- แม้เปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีสติกำหนด..... ๑๐๔
- การเดินนอกระบบกรรมฐาน..... ๑๐๕
- ผลของการเดินอย่างมีสุข..... ๑๐๖

● **เอกังสิกเทสิตธัมมกถา..... ๑๑๒**



ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา?*



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ ซึ่งสิ้นสุดไประยะหนึ่งนั้น ครั้นพ้นฤดูฝนแล้ว เราก็ตั้งต้นกันใหม่อีก โดยเริ่มตั้งแต่วันนี้ไป นับว่าเป็นงวดใหม่สำหรับปี ๒๕๒๗, และคิดว่าจะบรรยายให้เป็นพิเศษกว่าทุกงวดที่แล้มาแล้ว. เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่าได้บรรยายสิ่งต่าง ๆ มากมายแล้ว, บัดนี้ควรจะสรุปเรื่องทั้งหมดนั้นให้เป็นใจความสั้น ๆ และเป็นใจความที่สำคัญ ถ้าไม่เข้าใจก็อยากจะบอกว่า บรรดาเรื่องทั้งหลายทั้งหมดที่บรรยายกันมาเป็นปี ๆ แล้วนั้น มันสรุปลงไปได้เพียงคำเดียวว่า บรรยาย **เรื่องจิตตภาวนา.**

จิตตภาวนา แปลว่า **การทำจิตให้เจริญ** นี้ก็อย่างหนึ่ง, หรือจะเรียกว่า **สมาธิภาวนา** นี้แปลว่า **การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจ**

* ธรรมโมฆชนของพุทธทาส ชุด สมถวิปัสสนาแห่งยุครพราณู ตอนที่ ๑
วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๒๗.

ของสมาธิ คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ, จะเรียกว่าจิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ, เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ. ถ้าว่า แยกออกไปอีก มันก็กลายเป็น เรื่องสมณะ คือ ทำในส่วนจิต, และ เป็นเรื่องวิปัสสนา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา. ถ้าไม่เข้าใจถ้อยคำเหล่านี้ให้ดี ๆ คุณจะปนกันยุ่งที่จริงแล้ว มันก็ไม่ได้มากมายหลายซับซ้อนอะไร หมายถึงว่า เราทำให้เกิดคุณประโยชน์ ด้วยอาศัยการทำจิตให้เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ คือเป็นสมาธิ แล้วก็ทำได้ ทำสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้รับทุกอย่างทุกประการ.

ในส่วนนี้ควรจะเห็นกันเสียทีหนึ่งก่อนว่า ไม่ว่าเรื่องอะไรของมนุษย์ เราในโลกนี้ มันต้องทำด้วยจิตหรือแก้ปัญหาด้วยจิต, เพราะเหตุใด ? เพราะเหตุว่าทุกเรื่องมันขึ้นอยู่กับสิ่งเดียวคือจิต; แม้วัตถุทั้งหลายแสนจะมากมาย มันก็อยู่ในอำนาจของจิต, มีจิตเป็นสิ่งที่กำหนด จึงเรียกว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต; เมื่อจะทำกับทุกสิ่ง มันก็ทำกับสิ่งที่เรียกว่าจิตนั่นแหละสิ่งเดียวก็พอ. ทีนี้มันก็มีแยกเป็นว่า ถ้าทำในส่วนในเกิดกำลังขึ้นมาเรียกว่าสมณะ, ทำให้เกิดความรู้ขึ้นมา ก็เรียกว่าวิปัสสนา.

ทีนี้ เราก็ได้บรรยายกันมามากแล้วและนานแล้ว มาถึงยุคสมัยที่เจริญด้วยวิชาความรู้ ในระบบที่เรียกว่ายุคปรมาณู คือรู้อะไรมากเกี่ยวกับสิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลก; แต่ต่อมาเห็นว่า เราควรจะเพ่งเอาความหมายของสิ่งที่เรียกว่าปรมาณูนั้น ให้มีความสำคัญตรงที่ว่า



มันรุนแรง มันรวดเร็ว มันกว้างขวาง. ความหมายของคำว่าปริมาณที่เราเข้าใจกันอยู่พอใจจะใช้มัน คือมันรวดเร็วรุนแรงกว้างขวาง และทันแก่เวลา และแก้ได้ทุกปัญหา; เมื่อมาถึงยุคปริมาณเช่นนี้ **เราก็ควรที่จะมีธรรมะที่เข้ารูปกันสมกัน** เลยคิดว่า การบรรยายสามเดือนชุดแรกนี้ **จะให้ชื่อว่า สมถวิปัสสนาแห่งยุคปริมาณ**, ฟังดูไม่ดีก็คล้ายกับเป็นเรื่องอวดดีหรืออวดบ้าได้ทั้งสองอย่าง. แต่ที่จริงนั้นอยากจะให้มันตรงยุคที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงให้ชื่อคำบรรยายชุดแรกนี้ว่า **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปริมาณ** โดยที่จะตั้งใจที่สุด พยายามที่สุด ให้มันเกิดผลตรงตามนี้, แต่ก็เป็นเรื่องยาว ดังนั้นจึงแบ่งเป็นตอน ๆ ไปตามลำดับ.

ในครั้งแรกนี้คือวันนี้ จะกล่าวโดยหัวข้อย่อยของเรื่องว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา?** เราต้องการจะพูดเรื่องสมถวิปัสสนาทั้งหมด แต่ในตอนต้นที่สุดก็จะพูดเหตุผลที่ทำไมจึงต้องพูดเรื่องนี้, หรืออีกทางหนึ่งมันก็เหมือนกับโฆษณาชวนเชื่อ เพราะเมื่อแสดงถึงประโยชน์อันเพียงพอแล้ว มันก็ทำให้คนเขาตั้งใจหรือสนใจ ที่จะฟังหรือจะปฏิบัติตาม.

ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา คือทำจิตให้เจริญ? ก็อย่างที่พูดแล้วว่า มันต้องทำจิตให้เจริญ มันจึงจะทำอะไรต่อไปได้ด้วยจิตที่เจริญแล้ว. ที่นี้ **จิตเจริญ** แล้วนั้น มันเจริญด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ **อย่างสมณะและอย่างวิปัสสนา**, และโดยเหตุที่ต้องทำจิตให้เป็นสมาธินั้นแหละ **พระพุทธเจ้าท่านจึงเรียกรูปการประพฤติกะทำทั้งหมดนี้ว่า**

สมาธิภาวนา คือการทำความเจริญด้วยจิตที่เป็นสมาธิ; เราไม่อาจจะสร้างความเจริญใด ๆ ให้แก่ชีวิตได้โดยไม่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิ, ต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสร้างความเจริญ; ดังนั้นจึงเรียกรวมไปเสียเลย ว่าสมาธิภาวนา – การทำความเจริญด้วยอำนาจของสมาธิ.

ที่นี้ ก็อยากจะพูดสรุปใจความสั้น ๆ ด้วยคำสั้น ๆ ให้เป็นที่เข้าใจไว้มันเสียแต่เบื้องต้น คือจะจับฉวยเอาได้ง่ายที่สุด; ข้อนี้ก็คือ ข้อที่ว่า เรื่องบำเพ็ญทางจิตใจ ทั้งหมดทั้งสิ้นก็ดี หรือเรื่องพระพุทธศาสนา ทั้งหมดทั้งสิ้นอันมหาศาลนั้นก็ดี ที่แท้มันพูดได้ด้วยคำเพียง ๒ คำ; ฟังดูให้ดีๆ ว่า พูดได้ด้วยคำเพียง ๒ คำ : ก็คือ ความทุกข์ คำหนึ่ง กับ ดับสนิทแห่งความทุกข์ อีกคำหนึ่ง, ความทุกข์คำหนึ่ง ความดับแห่งทุกข์คำหนึ่ง เป็นสองคำ ไม่มีเรื่องอะไร นอกจากเรื่องที่สรุปลงไปได้ในคำสองคำนี้.

แต่ที่นี้มันยังฟังยาก จะพูดขยายความออกไปอีกนิดหนึ่งว่า มันพูดได้ด้วยถ้อยคำ ๒ ประโยคสั้น ๆ ว่า : คนเกิดมาโง่ แล้วก็เป็นทุกข์, แล้วคนเข็ดหลาบหายโง่ แล้วดับทุกข์, สองประโยคเท่านั้นแหละว่า คนเกิดมาโง่ แล้วก็เป็นทุกข์ต่อมาเข็ดหลาบหายโง่ แล้วก็หมดทุกข์ เรื่องมีเท่านั้น. ฟังดูเหมือนกับบ้า ว่าพระพุทธศาสนา หรือธรรมะทั้งหมด เรื่องปฏิบัติทั้งหมด มันอยู่แค่ว่า ๒ ประโยคสั้น ๆ : คนเกิดมาโง่ แล้วเป็นทุกข์, ต่อมา เข็ดหลาบหายโง่แล้วก็ดับทุกข์ มันมีเท่านั้น, แปร همینสี่พันธรรมชั้นมัธยมก็มีสั้น ๆ เพียง ๒ ประโยคเท่านั้น. ขอให้จำไว้ เถอะ อันนี้แหละ จะช่วยประกันความพ้นเพื่อ



ต่าง ๆ ที่ไม่รู้ว่าจะธรรมะอะไรมากมายเหลือเกิน ไม่รู้หน้ารู้หลัง รู้ต้น
รู้ปลาย ก็คนมันโง่เองนี้จะทำอย่างไรได้. เกิดมาแล้วโง่, แล้วเป็น
ทุกข์ นี่ประโยคหนึ่ง, ต่อมามันเข็ดหลาบความทุกข์ แล้วมันหายโง่,
แล้วมันก็ดับทุกข์. ถ้าได้ฟังเรื่องอะไร ๆ ก็ให้มันสรุปลงได้ในสอง
ประโยคนี้ : เรื่องจิต, เจริญสมาธิภาวนา. มันก็คือ เรื่องทำให้หายโง่
แล้วดับทุกข์, ถ้าไม่มีสิ่งนี้มันก็โง่และเป็นทุกข์.

เฮ้อ ! ขยายความให้อีกหน่อยก็ว่า เกิดมาแล้วมันโง่ แล้วก็
ยึดถือเอาอะไร ๆ รอบตัวว่าเป็นตัวตนว่าเป็นของตน มันก็มีความ
ทุกข์อย่างที่ไม่รู้ตัว, ทุกข์มาก ๆ อย่างที่ไม่รู้ตัว นี่ตอนหนึ่ง. จิตมัน
โง่ยึดอะไรเป็นตัวตน แล้วก็ได้เป็นทุกข์อย่างไม่รู้ตัว นี่ประโยคหนึ่ง.
ทีนี้ต่อมา หายโง่ ไม่ยึดอะไรเป็นตัวตนอีก มันก็ไม่เป็นทุกข์ แล้วก็
รู้สึกตัว. นี่ประโยคมันก็ค่อย ๆ ยาวออกไปใช่ไหม? ฟังดูให้ตีเท้านี้แหละ
จบเรื่อง-จบเรื่อง จบเรื่องวิปัสสนา จบเรื่องพุทธศาสนา, จบเรื่อง
ที่ต้องเรียนต้องรู้ต้องปฏิบัติ.

เฮ้อ! ทีนี้ก็พูดขยายความออกไปอีกนิดหนึ่ง ประโยคสอง
ประโยคนี้นี้ว่า เราเกิดมาจากท้องแม่ จิตเกลี้ยงไม่โง่ไม่ฉลาด เพราะ
มันตามธรรมชาติเนื้อหนังล้วน ๆ, เกิดมาจากท้องแม่จิตเกลี้ยง; แต่
มันยังอยู่ในสภาพที่อาจจะสกปรกได้ สกปรกด้วยความโง่, มันยังอยู่
ในสภาพที่สกปรกด้วยกิเลสได้, มันก็เลยสกปรกและโง่และเป็นทุกข์.
ทีนี้ก็ต่อไปก็เริ่มรู้จักคิดนึกศึกษาสังเกต ก็พัฒนาจิตกันเสียใหม่
ให้เป็นสภาพเกลี้ยงแท้จริง ชนิดที่กลับสกปรกไม่ได้, มันก็เลยสกปรก

อีกไม่ได้, มันก็ไม่โง่และไม่เป็นทุกข์. ตรงนี้คนโง่จะพูดว่า ถ้าบริสุทธิ์ มาแต่ในท้องแล้วมันจะมาเศร้าหมองอย่างไรได้; นี่ใช้คำผิด เกิดมาจากท้องแม่มัน มันไม่ได้บริสุทธิ์ชนิดที่ว่าบริสุทธิ์เด็ดขาด มันเป็น แต่เพียงไม่มีสกปรกไม่มีโง่, ยังไม่เกิดเรื่องโง่ มันเกลี้ยงมาอย่างนั้น. แต่เกลี้ยงอย่างนั้น เป็นธรรมชาติชนิดที่จะได้รับเอาความโง่ เอา ความปรุงแต่งอะไรให้มาเป็นความโง่ และเป็นความทุกข์ได้ มันจึง บริสุทธิ์เพียงแต่ว่ายังไม่มียะอะไรไปรบกวน; ถ้ามีอะไรไปรบกวนมันก็ไม่บริสุทธิ์ แล้วมันก็โง่และเป็นทุกข์.

ที่นี้เราก็มามองเห็นข้อนี้แล้ว ก็พัฒนาจิตโดยวิธีที่ให้เกลี้ยงที่ เด็ดขาดและบริสุทธิ์เด็ดขาด กลับโง่กลับเศร้าหมองอีกไม่ได้, หลุดพ้น ความทุกข์เป็นการถาวร. ความสำคัญที่สุดอยู่ตรงที่ว่าจะต้องพัฒนา, พัฒนาจิตนั้นให้เกลี้ยง ชนิดกลับไปสู่ความสกปรกอีกไม่ได้. ที่ติด มาจากท้องแม่มัน มันเพียงแต่เกลี้ยงชนิดที่กลับไปสกปรกได้ ที่มา พัฒนาโดยวิธีจิตตภาวนานี้ จนในที่สุดมันเกลี้ยงชนิดที่กลับไปสกปรก อีกไม่ได้, มันก็เกลี้ยงตลอดกาลจนเป็นพระอรหันต์ไป.

ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าจิตตภาวนา นั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็น เรื่องที่ สำคัญที่สุดที่จะทำให้จิตที่มันเกลี้ยงชนิดที่ไม่เด็ดขาดให้ กลายเป็นจิตเกลี้ยงชนิดที่เด็ดขาด, ไม่รับเอาสิ่งที่สกปรกอีกต่อไป. เรื่องมันจึงลึกซึ้งสุขุมมากทีเดียว เราจะต้องไม่ทำเล่นกับเรื่องนี้ คือ เรื่องทำจิตให้บริสุทธิ์ ให้เกลี้ยงชนิดที่กลับสกปรกเศร้าหมองไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องเล็ก.



จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายโง่.

ที่นี้คำพูดที่ยืดยาวมันก็มีอยู่ตรงนี้แหละว่า **วิธีอย่างไรที่จะทำให้จิตมันเกลี้ยงหรือบริสุทธิ์ถาวร?** แต่ตัวเรื่องนะมันมีนิดเดียวเหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว, ขอบททวนอีกที่ว่าเรื่องมีนิดเดียว มีนิดเดียวว่า คนเกิดมาโง่และเป็นทุกข์ ต่อมาฉลาดแล้วก็ไม่เป็นทุกข์จบ...เรื่องจบกลับบ้านได้, เรื่องมันมีเท่านี้แหละ ว่ามันเกิดมาโง่แล้วก็ เป็นทุกข์ ต่อมามันหายโง่แล้วมันก็ไม่เป็นทุกข์.

ที่ว่า **เกิดมาโง่นั้น** คือมายึดมันถือมัน นั่นนี่เป็นตัวตนเป็นของตน เพราะมันไม่มีความรู้เรื่องนี้; อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ไม่มีความรู้เรื่องเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติมาแต่ในท้อง,** พอเด็กออกมา มันก็โง่ไม่รู้อะไร ก็จับฉวยเอานั่นนี่เป็นตัวตน เป็นตัวกูเป็นของกูทั่วไปหมด : นี่คือโง่ โง่ โง่, ยึดมันถือมันว่าตัวตนของตน เป็นคนโง่. ความโง่ นี้ไม่ใช่มันโง่เฉย ๆ; มันโง่ที่ทำให้เกิดความหนักเพราะยึดถือ, เกิดทหนทรมานเพราะหนัก แล้วก็ เป็นทุกข์, ผลของความโง่เกิดมาโง่แล้วก็ยึดถือ ก็ต้องทหนทรมานเพราะการยึดถือ.

อ้าว ! ที่นี้ครั้นยึดถือโง่ และเป็นทุกข์หนักเข้า หนักเข้า ก็รู้สึกเจ็บปวดรู้สึกเข็ดหลาบ, รู้สึกไม่อยากจะเป็นอย่างนั้นอีก, มันก็ค้นหาหนทางชนิดที่ไม่ต้องโง่ คือ **รู้ตามที่เป็นความจริงของธรรมชาติว่า** อย่าไปยึดถืออะไรเข้า, ไปยึดถืออะไรแล้วสิ่งนั้นแหละมันกัด, ไปยึดถืออะไรว่าเป็นตัวของตนแล้ว สิ่งนั้นแหละมันจะกัด. อย่างนี้มันก็

ค่อย ๆ สังเกตเห็นได้เอง เป็นสันทิฏฐิโก, เห็นได้เองมากขึ้น ๆ ตามเวลาที่มันล่องไป จนในที่สุดมันหายโง่ ไม่ยึดถืออะไรว่าเป็นตัวตน มันก็ไม่ทุกข์ ในที่สุดก็เป็นพระอรหันต์ เรื่องมันก็จบ.

นี่ เรื่องที่จะทำให้หายโง่กันตอนนี้แหละ มันพูดกับคนโง่นี้ มันก็ต้องพูดมากสิ เรื่องมันก็เลยมากเพราะพูดกับคนโง่ กว่ามันก็จะหายโง่ กว่ามันจะรู้จักว่าไม่ยึดถือ กว่าจะรู้สึกว่ายึดถือก็เป็นทุกข์ ไม่ควรจะยึดถือ. ตอนนี่ก็ต้องพูดกันมาก เลยเรื่องมันมาก เป็นเรื่องรายละเอียดทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องใจความสำคัญอะไร, มันสรุปอยู่ที่คำว่า **ไม่ยึดถือ** แต่จะไม่ยึดถือนั้นจะทำได้อย่างไร นี่มันเลยต้องพูดกันมาก.

จิตจะหายโง่ได้โดยการกระทำอย่างไร นั่นแหละคือการกระทำที่เรียกว่า **สมถะและวิปัสสนา** หรือจะเรียกให้สั้นว่า **สมาธิภาวนา**, เรียกให้สั้นเข้าไปอีกก็จะเรียกว่า **จิตตภาวนา** เพราะคำพูดเหล่านี้ฟังกันไม่ค่อยถูก จึงเกิดความสับสนขึ้นในหมู่คนที่ฟังไม่ถูก. ถ้าฟังถูก มันก็จะลงกันสนิท ไม่สับสน ไม่ขัดแย้งกัน ไม่อะไรกัน เราจะเรียกด้วยคำสั้น ๆ ที่สุดว่า **จิตตภาวนา**, การปฏิบัติทั้งหมดนี้จะเรียกสั้นที่สุดว่า **จิตตภาวนา** คือ การทำจิตให้เจริญ; จิตมันยังไม่เจริญ เหมือนกับเมล็ดพืชที่ยังไม่ได้เพาะ ไม่ได้ปลูก ไม่ได้รดน้ำพรวนดิน จิตมันยังไม่เจริญ. เดียวนี้ก็เอามาเพาะให้งอก รดน้ำพรวนดิน บำรุง จนมันเจริญ จนออกดอกออกผล, ทำแก้จิตอย่างนี้ เราก้เรียกว่า **จิตตภาวนา**.



ที่นี้จิตนี้เมื่อได้ทำอย่างนี้แล้ว มันก็สามารถทำความเจริญทุกอย่างที่มนุษย์ควรจะต้องการ ด้วยคุณสมบัติอันหนึ่งของมัน คือสมาธิ, จิตที่อบรมดีแล้ว อย่างนี้ มีสิ่งที่เรียกว่าสมาธินั้นเกิดขึ้น; โดยอำนาจของสมาธินี้ เราจะทำความเจริญตามที่มนุษย์ต้องการอย่างไรก็ได้, เลยเรียกทั้งหมดนี้ว่า สมาธิภาวนา. *กล่าวโดยย่อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ว่า มีความสุขกันทันทีที่นี้เดี๋ยวนี้ก็ได้* นี้ก็เป็นผลอย่างหนึ่ง; *มีฤทธิ์มีเดชมีปาฏิหาริย์* กันก็ได้ นี้ก็อย่างหนึ่ง; *มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์* ไม่ทำอะไรผิดในชีวิตประจำวัน นี้ก็ได้อย่างหนึ่ง; และในที่สุด *ทำอ้าวะให้หมดสิ้น* ไม่มีเหลือ, อันสุดท้ายสูงสุดเหลือประมาณ. ด้วยจิตที่เป็นสมาธินี้ ทำให้เกิดผลเกิดประโยชน์ได้ทุกอย่างทุกประการอย่างที่ว่ามานี้.

วิธีทำจิตให้เจริญ.

ที่นี้ก็มาพูดกันให้มันชัดยิ่งขึ้นไปอีก โดยการแบ่งแยกว่า การทำจิตให้เจริญนั้นทำอย่างไร. ในขั้นแรกก็ทำอย่างที่เราเรียกว่า สมถะ, แล้ว ต่อมาก็ทำอย่างที่เราเรียกว่า วิปัสสนา.

ที่ทำอย่างสมถะ นั้นทำอย่างไร? ก็คือทำให้มันแหลมคมและมีกำลัง, ระบบสมถะนั้นคือการทำจิตให้แหลมให้คมและมีกำลัง. ครั้นแล้วก็ทำขั้นถัดไปคือวิปัสสนา ก็ใช้จิตที่แหลมคมและมีกำลังนั้นแหละทำลายความงมงาย ความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวว่าตน, ทำจิตให้มีสมรรถภาพที่สุด แล้วใช้จิตชนิดนั้นทำลายความงมงายที่ยึดถือว่าตัวว่าตน.

ก็เลยแบ่งได้เป็นสองอย่างไม่เหมือนกัน อันหนึ่งทำให้มีกำลัง หรือให้มีความสว่างไสว; นี่มันแล้วแต่จะพูดไปในแง่ไหน. ถ้าทำให้มีกำลัง มีความแหลมคม มันตัดความโง่, ถ้าทำให้มันสว่าง เหมือนกับรวมแสงของแก้วรวมแสง มันก็เผาอวิชชา เผาความโง่; แม้ที่สุดแต่จะเปรียบเทียบ เหมือนกับว่า สมถะนี่เป็นการเซ็ดแว่นตาที่ฝ้ามัว ทำให้แว่นตามันใสกระจ่าง, ครั้นเสร็จแล้วมันก็ดูด้วย แว่นตาที่ใสกระจ่างนั้น มันก็เห็นอะไรได้ตามต้องการ.

ท่านจะเห็นได้เองว่ามันเนื่องกัน อันแรกทำจิตให้เตรียมพร้อมที่จะใช้งาน, อันที่สองก็ใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นทำงาน มีเท่านี้, มันมีเท่านี้. สมถะทำจิตให้พร้อม พร้อมที่จะใช้งาน, วิปัสสนาใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นแหละ ให้ทำงาน.

สมถะมีการเพ่งลงไปต่ออารมณ์สำหรับรวมกำลังจิต, วิปัสสนามีการเพ่งลงไปถึงความจริงของสิ่งที่ยึดถือ, นี่มันต่างกันมาก. ในขั้นสมถะ หรือที่เรียกว่าสมถะนั้น จิตเพ่งลงไปต่อสิ่งที่ เป็นอารมณ์ สำหรับรวมกำลังจิต ให้เป็นอันเดียว อารมณ์เดียว สิ่งเดียว ยอดเดียว, พอถึงวิปัสสนามันเพ่งไปที่สัจจะ หรือความจริงของสิ่งนั้น ๆ ที่ไปหลงยึดถือว่าตัวตน; มันเพ่งคนละที่ อาการก็คนละอย่าง; แม้จะเรียกว่าเพ่ง เพ่งเหมือนกันนี้, แต่มันเพ่งคนละที่, เพ่งกันคนละวิธี. เรื่อง สมถะ เพ่งแล้วมันก็ได้ สมาธิ คือ จิตที่รวมกำลัง, วิปัสสนา เพ่งแล้วมันก็ได้ความรู้ หรือได้ความจริง ได้ปัญญาที่รู้ความจริง.



อันแรกได้สมาธิ ได้กำลังจิต, อันที่สองได้ปัญญา ได้ความรู้ที่จะเอาไปใช้, จึงเห็นว่ามันเป็นการเหมาะที่จะทำให้มันเนื่องกัน ทำสมาธิ มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ไปเพ่งวิปัสสนาให้รู้ความจริง, มันควรจะทำอย่างนั้น ถ้าทำเต็มรูปแบบตามวิธีการ; แต่ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำส่วนสมาธิหรือส่วนสมณะอะไรนัก ไปเพ่งในส่วนวิปัสสนาหรือปัญญาให้รู้ความจริงขึ้นมา มันก็ได้เหมือนกัน, และโดยมากเราก็ก่อนแต่ในส่วนนี้แหละ.

ส่วนใหญ่ที่พุทธบริษัทกระทำกันอยู่ ก็กระทำแต่ในส่วนที่เป็นวิปัสสนา เพ่งหาความจริง, ไม่ได้ทำสมาธิเต็มที่จนถึงกับได้ฌานได้สมาบัติเป็นต้น. นี่ไม่ทำสมาธิถึงขนาดนั้น หรือไม่ได้ทำเสียเลย แต่ไปเพ่งวิปัสสนาลงไปที่สิ่งเหล่านั้น; มีสมาธิเกิดเองตามธรรมชาติพอสมควร และดูไม่ออกคล้ายกับว่าไม่มี จึงไม่พูดถึงสมาธิ, พูดถึงแต่วิปัสสนา พิจารณาหาความจริงเรื่อยไป จนเบื่อหน่าย จนปล่อยวาง จนหายโง่, อย่างนี้มันก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่มีความรู้เรื่องสมาธิ. เขาเรียกว่า เป็นสุขขวิปัสสก – เห็นอย่างแห้งแล้ง เห็นด้วยปัญญาตามธรรมชาติตามธรรมดา โดยไม่มีกำลังของสมาธิมหาศาลมาช่วยเหลือ; แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีสมาธิเสียเลย เพราะว่าตามธรรมชาตินั้นพอคนเราลงมือคิดนึกเท่านั้นแหละสมาธิก็เกิดเอง, เกิดพอสมควรที่จะให้คิดนึกได้, ถ้ามันไม่มีสมาธิเสียเลย มันคิดนึกอะไรไม่ได้. พอเราลงมือคิดนึกอะไรเท่านั้น สมาธิมันจะเกิดขึ้นมาเองพอสมควรให้คิดได้, แล้วก็ซ่อนอยู่ในนั้น ไม่เห็นหน้าไม่เห็นตาของมัน.

นี่เรียกว่ามันเป็นของธรรมดาพอที่ทุกคนจะทำได้; ถ้าไม่อาจ จะเข้าฌานได้ ก็จงพิจารณาด้วยปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อย ๆ ไปก็แล้วกัน มันก็สำเร็จประโยชน์คือหายโง่และดับทุกข์ได้, แล้วส่วนมากก็เป็นอย่างนั้น ถึงแม้ในครั้งพุทธกาล. สังเกตดูตาม พระบาลี แล้วก็มึนหลักชนิดนี้กันเป็นส่วนใหญ่ ของประชาชนชาวบ้าน ธรรมดาทั่ว ๆ ไป; ส่วนผู้ที่ทำสมาธิได้ฌานได้สมาบัตินั้นเฉพาะ คน ๆ โดยเฉพาะนักบวชเป็นส่วนใหญ่ ออกไปที่สงบสงัดมีโอกาส ทำได้เต็มที่ในส่วนสมาธิ, เต็มที่ในส่วนสมาธิแล้วก็ทำในส่วนวิปัสสนา หรือปัญญา ก็เลยได้สำเร็จด้วยคุณสมบัติสูงกว่ามากกว่า คือสมาธิก็ เต็มที่ ปัญญาก็เต็มที่สุดมันจะเป็นไปได้. ทีนี้เราพวกที่ไม่สามารถ จะทำได้ถึงขนาดนั้น ก็เอาเท่าที่มันจะดับทุกข์ได้, ก็เลยลงมือทำชนิด ที่พิจารณาหาความจริงไปเรื่อย ๆ ทุกโอกาส ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ทุกเวลา มันก็เป็นไปได้เหมือนกัน; แต่มันจะสมบูรณ์เข้มแข็งเหมือน กับทำเต็มที่นั้นไม่ได้.

ถ้าเราสมักรทำอย่างที่เราเรียกว่าเป็นแบบทั่วไป อย่างสุขขวิปัสสภ ก็ไม่ต้องพูดอะไรกันมากมายนัก, ไม่ต้องพูดอะไรกันก็คำ. แต่ถ้าเรา จะให้ทำอย่างสมบูรณ์แบบ มันก็ต้องพูดกันมาก คือพูดทั้งส่วนสมถะ ทั้งส่วนวิปัสสนา แยกออกเป็นสองส่วน, แล้วทำเต็มที่ทั้งสองส่วน, มันก็ได้รับผลเต็มที่ทั้งสองส่วน ก็เลยต้องพูดกันมาก. แต่ถ้าเอาเพียง ปัญญาหรือวิปัสสนา พอจะให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด มัน ก็พูดกันแต่ส่วนนี้ก็พอ, ก็พอจะดับทุกข์ได้เหมือนกัน; แต่มันไม่วิเศษ มันไม่วิเศษเท่ากับทำเต็มที่ทั้งสองส่วน.



ปฏิบัติให้พอเหมาะกับสติปัญญาของตน.

เอ้า, แล้วที่น้ำมันก็มีปัญหาว่า เราจะเลือกอย่างไรล่ะ? เราจะบ้ามากหรือบ้า่น้อย, อาตมาใช้คำหยาบคายอย่างนี้แหละ คนบ้ามันก็ตั้งพิธีมาก เอาให้มากเอาให้ดีเอาให้สุดเหวี่ยง. ถ้าคนไม่บ้ามาก มันก็เอาพอใช้การได้ พอที่สำเร็จประโยชน์ได้; ฉะนั้นระวังให้ดี. การที่**จะตั้งใจศึกษาหรือปฏิบัติสุดเหวี่ยงนั้น** มันเป็นเรื่องบ้ามากเกินไปก็ได้, รู้จักมองตัวเองเสียบ้าง, อย่างที่คนโบราณเขาเรียกว่ามองหัวแม่เท้าตนเองเสียบ้างว่า มันมีเท่าไร เหมาะเท่าไร ควรจะเอาสักเท่าไร, แล้วก็เอาแต่พอเหมาะ; อย่างนี้เรื่องมันก็ไม่มาก. แต่ถ้าหลับหูหลับตาเอาหมด เอาหมด, แล้วก็ทำไปอย่างหลับตา บางทีจะไม่ได้อะไรเลยก็ได้ เพราะมันปนเปื้อนเพื่อกันหมด, เพราะมันมากเกินไปกำลังสติปัญญาของคนคนนั้น.

ที่นี้ปัญหาก็เกิดขึ้นมาว่า เราจะเอากันอย่างไรดี? อาตมาในฐานะที่จะเป็นผู้บอก ผู้กล่าว ผู้สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ต้องเลือกเหมือนกันว่า จะเลือกเอามาเท่าไรอย่างไร? จะมาสอนกันบอกกันให้พอดีสำหรับเรา แล้วก็ได้รับประโยชน์โดยแท้จริง ทันเวลาหรือก่อนตายนี้; ถ้าเลือกมามากเลือกมาหมด อาตมาก็บ้าเหมือนกัน เพราะมันไม่อาจจะสอนให้ทันเวลาให้หมดได้, ก็เลยไม่ได้ประโยชน์อะไรกันทั้งสองฝ่าย, คนสอนก็บ้า คนเรียนก็บ้า เพราะมันมากเกินไปความเป็นจริง; แต่ ถ้าเลือกมาพอดี สอนกันทันเวลา ปฏิบัติได้ทันเวลา ก็ได้รับประโยชน์เป็นที่น่าพอใจ ด้วยกันทุกฝ่าย.

นี่มันเป็นเรื่องที่มีปัญหาอย่างนี้ แล้วก็ก็เป็นเรื่องที่ต้องพูดกัน ในวันแรกว่าเราจะเอากันอย่างไรดี, จะเอาสักเท่าไรดี ที่จะทำจิตตภาวนา สมาธิภาวนานั้น? จะวางรูปโครงสร้างสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติอย่างไรดี และเท่าไรดี? พูดกันสักสามเดือนเอาใหม่, จะพอใหม่, จะพูดกันสามเดือนจะพอใหม่? พูดตั้งปีกก็ได้อย่างสามเดือนเลย แต่ว่าสามเดือนนี้มันก็ไม่ใช่น้อย มันพอที่จะฟันเพื่อจนไม่รู้ต้นรู้ปลาย จนปนกันหมดก็ได้เหมือนกัน, ก็จะมีระมัดระวังให้ดีที่สุด ที่จะไม่ให้มัน ฟันเพื่อ อาตมาจึงมีเค้าโครงที่กำหนดไว้ว่าจะพูดอย่างไร ชุดหนึ่งเป็นเวลาสามเดือน เป็นการบรรยายประมาณ ๑๓ ครั้ง ก็เป็นที่รู้จักอยู่แล้วว่าแต่ละชุด ๆ ที่แล้วมา ชุดหนึ่งราว ๑๓ ครั้งเท่านั้น คือสามเดือน, บางชุดมันจะไปถึง ๑๔ ครั้ง แต่ว่าโดยมากมัน ๑๓ ครั้ง.

เราจะพูดเรื่องจิตตภาวนา สมาธิภาวนานี้กันสักชุดหนึ่งเลย สามเดือน จึงได้บอกใจความสำคัญที่สั้นที่สุดว่าเรื่องทั้งหมดนั้น; เรื่องทั้งหมดที่จะพูดสามเดือน มันมีอยู่สองคำ เท่านั้น เรื่องว่า เกิดมาโง่แล้วเป็นทุกข์, แล้วต่อมาหายโง่แล้วไม่เป็นทุกข์ เท่านั้นแหละ, จะพูดเท่านั้นแหละ. เกิดมาโง่แล้วเป็นทุกข์, แล้วต่อมาอบรมจิตหายโง่แล้วไม่เป็นทุกข์ มันยาวเท่านั้นแหละ. แล้วจะพูดกันสามเดือน พูดให้บ้าหรือให้ดีก็ยังไม่รู้แน่; มันก็แล้วแต่การพูด จะสำเร็จประโยชน์หรือไม่สำเร็จประโยชน์ ก็ค่อยดูกันต่อไป, คือพูดเรื่องว่าคนเกิดมาแล้วโง่ ยึดถือแล้วเป็นทุกข์. ต่อมา คนหายโง่ไม่ยึดถือแล้วมันก็หมดทุกข์, มันมีเท่านั้น คำพูดมันมีเท่านั้น จึงใช้ชื่อคำบรรยายชุดนี้ทั้งชุดว่า คำบรรยายชุด สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.



บางคนก็นึกในใจว่า มันบ้า มันอวดดี แต่ความจริงนั้นมันก็มีเหตุผลที่จะพูดอย่างนี้ ให้ชื่ออย่างนี้เพราะว่าโลกมันขึ้นมาถึงยุคปรมาณูแล้ว, มีความรู้ถึงขนาดนี้แล้วเรื่องธัมมะธัมโมมันก็ต้องขึ้นมาถึงขนาดนี้ด้วยเหมือนกัน, และเราเอาความหมายกันแต่เพียงว่า ให้มันรุนแรง ให้มันรวดเร็ว ให้มันกว้างขวาง ให้แก้ได้ทุกปัญหา และให้มันทันแก่เวลา, ไม่ต้องรออีกร้อยชาติพันชาติจึงจะนิพพาน. ให้มันต้องได้ความเย็นเต็มทีตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา นี้ไปทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน แล้วก็ถึงที่สุด, พอสังขารมันแตกดับ ปัญหา มันก็หมด หน้าที่มันก็หมด. เต็มนี้สังขารร่างกายจิตใจ มันยังอยู่ มันยังเป็นทุกข์อยู่ ทนทุกข์อยู่; ฉะนั้น เราก็พยายามจะพูดกันในลักษณะที่จะดับทุกข์, ดับทุกข์ ดับทุกข์อยู่ทุกวัน.

เหตุผลที่ต้องมีจิตตภาวนา.

การบรรยายข้อแรกหรือวันแรกนี้ มีหัวข้อว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา?** ทำไมจึงต้องมีการทำความเจริญให้แก่จิต เป็นเรื่องที่น่าสนใจผิดกันอยู่ตลอดเวลาก็ได้; คนบางพวก ชาวบ้านบางพวกบางคน แม้แต่นักศึกษาบางคนก็ยังคงคิดว่า บางพวกไม่ต้องทำ จิตตภาวนานี้ บางพวกไม่ต้องทำ, *ไว้ให้พวกที่อยู่ในป่าเป็นปฏิบัติอยู่ในป่าในวัดนั้นทำ, พวกเราอยู่ที่บ้านไม่ต้องทำ* ไม่ต้องทำจิตตภาวนา. นี้เรียกว่าไม่รู้จักเรื่องนั้น แล้วก็พูดอย่างนั้น.

นี่อยากจะบอกให้รู้ว่า มันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต มีจิต มีสติปัญญา คือ คนนั่นเอง คือคนนั่นเอง, มันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคน, **คนคือสิ่งที่มีชีวิต มีจิต มีสติปัญญา.** เรื่องจิตตภาวนา การอบรมจิตนี้จำเป็นที่สุดสำหรับคน สำหรับคนตรงที่ **คนมันเป็นสิ่งที่มีชีวิต** มีความรู้สึกคิดนึกได้ มันต้องมีวิธีที่จะคิดจะนึกให้มันเป็นประโยชน์ ให้ถึงที่สุดให้จนได้ มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่มีชีวิต คนนั้น คนคนนั้นมันจะไม่ได้รับประโยชน์อันนี้ มันได้แต่เกิดมา กิน ๆ นอน ๆ แล้วตายไปเหมือนสัตว์เดรัจฉาน; **ถ้าได้อาศัยเรื่องนี้ คือจิตตภาวนาแล้วชีวิตของเขาจะเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือความสุขที่สูงที่สุด** สุดที่ว่าธรรมชาติจะอำนวยให้ได้ แล้วสูงสุดจนถึงกับว่าคนธรรมดาไม่รู้จัก จนต้องเรียกกันว่า อุตตริมนุชยธรรม คือ ยิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์, อุตตริมนุชยธรรมแปลว่ายิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์. **เราจะเข้าไปถึงสถานะหรือสภาพ หรือความสุขที่ยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมดาคงจะเข้าใจได้ หรือถึงได้,** มันก็เลยเป็นเรื่องที่พิเศษเหนือมนุษย์ธรรมดา.

จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของวิญญาณ.

เมื่อดูให้ละเอียดออกไปก็จะเห็นได้ง่าย ๆ ตามลำดับขึ้นมาว่า มนุษย์ธรรมดานั้นต้องดิ้นรน ต้อต่อสู้อักรวนกระวายอยู่ตลอดเวลา; เพราะว่าต้องทำมาหากิน แล้วก็ทำมาหากินด้วยความโง่ ด้วยกิเลส ด้วยอำนาจของกิเลส, แข่งขันกันด้วยอำนาจของกิเลส ทะเลาะวิวาท แย่งชิงกันด้วยอำนาจของกิเลส, ในหมู่คนโง่เหล่านี้; **คนธรรมดา**



เหล่านี้ จึงร้อนร่นกระวนกระวาย เพราะความโง่แปดเผา : ความโง่ทำให้โลก ความโง่ ทำให้โกรธ ความโง่ ทำให้หลง สามอย่างนี้ก็แปดเผา. ชีวิตนี้ถูกแปดเผา ร้อนระอุอยู่เสมอ ถ้ารู้จักทำให้ถูกต้อง ก็จะเกิดธรรมะ, ผลของการทำจิตใจให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ผลของจิตตภาวนา มีอาการที่เรียกว่า วิเวก, วิเวกสงบสงัดเยือกเย็น มันก็ให้ผลเป็นวิเวก เป็นที่พักผ่อนของวิญญาณอันดีนรณ. ประโยคนี้ควรจะจำไว้ว่า จิตตภาวนานี้มันเป็นที่พักผ่อน ที่หยุดพักของจิตวิญญาณอันดีนรณ.

เมื่อเราทำจิตตภาวนา มันจะเกิดการพักผ่อนของชีวิตอันเราร้อนและดีนรณ, มองไม่เห็นก็ไม่เห็น. อาตมาก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร พูดเป็นหัวข้อไว้สำหรับไปสังเกตเอาเอง จนให้มองเห็นด้วยตนเองว่าชีวิตนี้ไม่มีการพักผ่อน; ตามธรรมดาของมนุษย์ ไม่มีการพักผ่อน มันมีกิเลสตัณหากระตุ้นอยู่เรื่อยไป. แต่ถ้ามีจิตตภาวนา คือมีจิตชนิดที่เป็นสมาธิเป็นปัญญาแล้ว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในโลกกระตุ้นไม่ได้, กระตุ้นมันไม่ได้ มาหลอกมันไม่ได้ มาชักจูงมันไม่ได้ จิตนี้มันก็ได้รับการพักผ่อน.

ก่อนนี้เรามันโง่ แล้วแต่อะไรเข้ามาแวดล้อมตั้งไป เป็นความโลก ความโกรธ ความหลง ในใจ, เผากันไปตลอดคืนตลอดชาติ ไม่มีการพักผ่อน; พอรู้จักทำจิตตภาวนา รู้จักทำจิต ให้เป็นจิตชนิดที่อะไรกระตุ้นไม่ได้, ภูมโง่กับมึง ก็ไม่มีอะไรจะมากกระตุ้นจิตให้ดีนรณ เราร้อน มันก็ลงเป็นความพักผ่อน, เลยเป็นที่พักผ่อนของดวงวิญญาณ.

ดวงวิญญานที่มีความสว่างไสวด้วยจิตตภาวนา นี้เรียกว่าอานิสงส์ ประจักษ์แก่ใจทันตาเห็น มองเห็นได้อย่างสันติภูมิโก สำหรับผู้ที่ มีจิตตภาวนาโดยแท้จริงและถูกต้อง.

ผู้ใดมีจิตตภาวนาแท้จริงและถูกต้อง เขาจะพบกับชีวิตอัน พักผ่อน; นี้ไม่ใช่พักเฉย ๆ พักผ่อนที่เป็นประโยชน์, หมายความว่า เขาคงทำอะไร ทำสวน ทำนา ค้าขาย กรรมกร อะไรไปตามเดิมนั้นแหละ แต่จิตร้อนไม่ได้แล้วเดี๋ยวนี้. ต่อไปนี้จิตมันร้อนไม่ได้เสียแล้ว มันเป็น ขาวนาที่ใจเย็น ขาวสวนที่ใจเย็น คนค้าขายที่ใจเย็น กรรมกรที่ใจเย็น เป็นข้าราชการที่ใจเย็น แม้แต่จะเป็นคนขอทานมานั่งขอทานอยู่ จิตใจของมันก็เย็น เป็นอย่างนี้; ถ้าไม่อย่างนั้น มันจะทำไปด้วย ความเร่าร้อนของกิเลส เป็นขาวนาที่เร่าร้อน เป็นขาวสวนที่เร่าร้อน คนค้าขายที่เร่าร้อน ข้าราชการที่เร่าร้อน กรรมกรที่เร่าร้อน แม้แต่ คนขอทานที่เร่าร้อน; พออันนี้เข้ามา ไม้มีความเร่าร้อน ไม่ว่าเขาจะ ต้องทำการงานชนิดไหน.

พูดให้หมดก็ว่าตั้งแต่คนขอทานถึงพระจักรพรรดิดีกว่ากระมัง นับตั้งแต่คนขอทานสูงขึ้นมาตามลำดับ ๆ ถึงพระจักรพรรดิ. ถ้าไม่มี จิตตภาวนา จะมีความเร่าร้อนทรมานทรมาย กระเสือกกระสนไปตาม อำนาจของกิเลส; แต่ถ้ามีธรรมะที่เป็นผลของจิตตภาวนา เขาก็จะ เย็น ๆ ๆ เป็นสุขพอใจอยู่ในการทำหน้าที่การงาน ชีวิตเป็นของเย็น การงานเป็นของเย็น อะไร ๆ ก็เป็นของเย็น; นี้เรียกว่าพักผ่อนทาง วิญญาน ตั้งแต่คนขอทานไปถึงมหาจักรพรรดิ, เลื่อนอีกหน่อยก็ได้



ไปถึงจอมเทวดาในสวรรค์. พวกเทวดาในสวรรค์ ถ้าไม่มีสมาธิหรือไม่มีคุณธรรมเหล่านี้ มันก็ร้อนเหมือนกับสัตว์นรกเหมือนกัน เพราะ ว่าเทวดาก็มีกิเลสตัณหา ยังไม่หมด. นี่การรู้จักทำจิตให้ถูกต้องตาม กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่เรียกว่า เรื่องสมถวิปัสสนา มันได้ผลเป็น อย่างนี้ เป็นที่พักผ่อนของวิญญาณอันกระเสือกกระสน.

การพักผ่อนถูกต้อง จะหยุดทั้งกายและจิต.

คำว่าพักผ่อนนี้มีปัญหานะ คำว่าพักผ่อนมีปัญหาภาษาคน ภาษาธรรม, เดียวนี้เขาพักผ่อนที่โรงเหล้า พักผ่อนไปดูหนัง พักผ่อน ไปโรงโสเภณี, ไปพักผ่อนอย่างนั้นมันพักผ่อนอะไรกัน, มันยิ่งไป สุขให้มากขึ้น ไม่ใช่พักผ่อน แต่เขาก็เรียกอย่างโง่เขลาว่าพักผ่อน; ต่อให้ไปเล่นกีฬา ไปเล่นแบดมินตัน ไปเล่นกอล์ฟ แล้วว่าพักผ่อน นั้นมันโง่, พักผ่อนอะไร! มันต้องใช้ความคิดมากขึ้น, ต้องไปออก กำลังกายมากขึ้น.

แล้วอีกอย่างหนึ่งก็ต้องให้รู้ไว้ว่า แม้เราจะไปนอนเสีย ไปนอน จะพักผ่อน แต่ถ้าจิตไม่มีสมาธิแล้ว มันก็ไม่พักผ่อนดอก แม้จะไป นอนอยู่ มันก็รุ่มรวยอยู่ในจิตนั้นแหละ มันไม่พักผ่อนให้ไปนอนอยู่. การพักผ่อน มันต้องหยุดทั้งกายและทั้งจิต จึงจะเรียกว่าเป็นการ พักผ่อน, ไม่มีการพักผ่อนอย่างใด นอกจากว่าจิตมันหยุดด้วย จิต มันพลอยหยุดด้วย.

จะเรียกอีกทางหนึ่งก็เรียกว่า เป็นความเย็น เป็นความเย็น จะไม่ใช่คำว่าพักผ่อน, ใช้คำว่าเป็นความเย็นทางจิต ในทางวิญญูณ, เป็นชีวิตตามความหมายของคำว่านิพพาน คือ เย็น-เย็น-เย็น. ชีวิตทั่วไปมันไม่เย็นเพราะมันอยู่ด้วยกิเลส; พอทำสมาธิจิตตภาวนาได้ กิเลสไม่มาทวน วางจากกิเลส นั่นคือเย็นเป็นนิพพาน.

ถ้าเราทำสมาธิภาวนาหรือจิตตภาวนาถูกวิธีแล้ว ชีวิตนี้จะต้องเป็นของเย็น, เป็นเครื่องทำความเย็นให้แก่จิต; เหมือนเดี๋ยวนี้เรามีเครื่องทำความเย็นให้เป็นน้ำแข็งเป็นอะไร เย็นเยือกไปทั้งห้อง ทั้งห้องเย็น หรือในอาคารที่มีเครื่องทำความเย็นควบคุมอากาศให้มันเย็น แต่มันก็เย็นไม่ได้ ถ้าคนที่นั่งอยู่ในนั้นมันร้อนระอุอยู่ด้วยกิเลส, เย็นไม่ได้. มันต้องรู้จักทำจิตให้หยุดจากความร้อนคือกิเลส แล้วมันจึงจะเย็น; ฉะนั้นเราจึงอุปมาว่า สมาธิภาวนานี้เป็นเครื่องทำความเย็นให้แก่ชีวิต ให้แก่จิต เป็นคู่กันกับเครื่องทำความเย็นทางร่างกายทางวัตถุ ที่เขานิยมกันมากในโลกสมัยนี้; นึกถึงตู้เย็นห้องเย็นทำความเย็นในปัจจุบันนี้มันให้ความเย็นอย่างไร เราก็มีความหมายว่าให้เย็น แต่ว่าเย็นทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญูณ แล้วก็สบายกว่าเย็นทางวัตถุ.

ความเย็นทางกายมันอย่างหนึ่ง ความเย็นทางจิตมันอีกอย่างหนึ่ง; เพราะว่าความร้อนมันก็มีสองอย่าง ความร้อนทางกายมันอย่างหนึ่ง, ความร้อนทางใจมันอีกอย่างหนึ่ง, เลยมมาแบ่งกัน. ความรู้ตามธรรมดา สติปัญญาของมนุษย์ธรรมดา ก็ระงับความร้อนทางกาย มีความเย็นทางกาย; แต่ถ้าเรามีจิตตภาวนา เราก็ระงับความร้อนทาง



จิต แล้วก็ได้รับความเย็นในทางจิต นี่เป็นอย่างนี้, ถ้าไม่ชอบ มันก็ไม่ต้องพูดกัน ถ้าต้องการ แล้วมันก็มีทางที่จะพูดกัน หรือให้ถึงกับทำได้ ทำให้มีขึ้นมาได้.

ในชีวิตตามธรรมดาก็ต้องใช้สมาธิจิต.

เฮ้! ที่นี้จะพูดถึงกันในแง่ที่มันเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ **ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปด้วย** ว่าถ้าเรามีความเจริญทางจิต มีจิตตภาวนา เราก็ยังต้องการสมาธิจิตอยู่นั่นแหละ; จะนั่งทำงานที่ออฟฟิศที่โต๊ะ ก็ต้องการจิตที่เย็นเป็นสมาธิทำงานได้ดี แม้จะทำงานทางกาย จะทำขนมขายอยู่หน้าเตาไฟนี้ ก็ต้องมีจิตที่สงบเย็น, มีจิตที่สงบเย็น มันจึงจะไม่ร้อนเพราะไฟนั้น แล้วจะทำงานสนุกอยู่หน้าเตาไฟก็ได้; หรือเราจะทำงานทุกอย่างทุกประการที่ทำกันอยู่ในโลก ล้วนแต่ต้องการจิตที่เป็นปกติเป็นสมาธิทั้งนั้น. เราจะขับรถ ลองคิดดูเถอะ, เราจะขับรถด้วยจิตที่เป็นสมาธิกับด้วยจิตที่ไม่เป็นสมาธิมันต่างกันอย่างไร, แล้วมันอันตรายมากน้อยกว่ากันอย่างไร. ถ้าขับรถด้วยจิตที่เป็นสมาธิกับจิตที่ไม่เป็นสมาธิ. ที่มันเอาไปคว่ำกันเสียทั้งคัน ไปชนกันทั้งคัน ก็ด้วยจิตที่มันไม่ปกติ ไม่เข้มแข็ง ไม่มั่นคง ไม่ว่องไวในหน้าที่ของจิต.

แม้จะอยู่อย่างคนธรรมดา ก็ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าสมาธิตามธรรมชาติ นั่นแหละเข้ามาช่วย ก็จะทำอะไรได้ดีที่สุด; ถ้างานนั้นเป็นงานประณีต งานฝีมือ งานวิจิตรด้วยฝีมือแล้ว ต้องมีสมาธิมากมันจึงจะทำได้ดี เพียงความชำนาญอย่างเดียวมันก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่พอ.

ถ้ามีสมาธิได้ด้วยแล้วก็ยิ่งดี จะเย็บปักถักร้อยหรือจะทำอะไรก็ตาม แม้จะบ้วนน้ำลายให้ลงกระโถน.

อาตมาคิดว่าไปลองดูสิ ทุกคนไปลองดู บ้วนน้ำลายให้ลงกระโถนโดยเรียบร้อย ลองทำดูสิ; ถ้าจิตมันไม่เป็นสมาธิด้วย มันทำไม่ได้ดอก แล้วนั่นแหละมันบอกอยู่ในตัวว่า, ถ้าเรามีจิตเป็นสมาธิ เราก็บ้วนน้ำลายลงกระโถนได้. ถ้าไม่มีสมาธิมันก็ทำไม่ได้ ฉะนั้นการฝึกสมาธิ ฝึกได้ด้วยการบ้วนน้ำลายลงช่อง ลงกระโถน กระโถนอยู่ในที่ไกลพอสมควร; หรือร่องกระดานที่อยู่ไกลพอสมควร บ้วนน้ำลายลงช่องทุกที, นั่นคือการฝึกสมาธิที่แท้จริงที่สุดเลย แต่คนโง่ไม่รู้จัก แล้วก็ด่าอาตมาว่าสอนบ้า ๆ บอ ๆ. ถ้าว่ามันตั้งใจแรงเกินไป ไม่ลงกระโถน ตั้งใจน้อยไปก็ไม่ลงกระโถน หรือทำอะไรไม่พร้อม มันก็ไม่ไปลงที่กระโถน, หรือไม่ไปลงที่ร่องกระดาน. ข้อนี้ฝึกมาจนเคยชินแล้ว การบ้วนน้ำลายให้ไปลงในช่องเล็ก ๆ ที่กำหนดไว้ห่างออกไปสักวาหนึ่งเท่านั้น, ไปลองดูสิ, คนโง่ ๆ เหล่านี้ทำไม่ได้ดอก ถ้ามันออกแรงมากไปมันก็ผิด, ออกแรงน้อยไปมันก็ไม่ถึง มันก็ไม่สำเร็จ.

ฉะนั้น ถ้าใครสามารถบ้วนน้ำลายลงช่องเล็ก ๆ ห่างสักวาหนึ่งได้ นั่นเป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว, เป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว ไปลองดูเถอะ เป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว; แล้วเรายังฝึกอยู่ทุกวัน ฝึกประสาท ฝึกระบบประสาทอยู่ทุกวัน ที่จะบ้วนน้ำลายไปลงช่องเล็ก ๆ ที่มีอยู่ตรงหน้า ห่างกันประมาณเกือบบวา. ถ้ายังบ้วนลงตรงกลางช่องพอดี ก็พอใจว่าวันนี้ระบบประสาทยังดีอยู่ ระบบประสาทยังดีอยู่, ความเป็นสมาธิ



ยังหาได้ง่ายอยู่. แต่คนโง่ไม่รู้ หาวว่าเป็นเรื่องไม่มีประโยชน์, ไปแนะนำใครเข้า เขาก็หาว่าไม่มีประโยชน์ แล้วเขาจะตำต๋วยจะตะเพิดเอาต๋วย. แต่วันนี้ไม่กลัว เอามาพูดให้ฟังว่า มันเกี่ยวกับเรื่องทางร่างกาย, เรื่องทางร่างกายทางวัตถุมากขนาดนี้ ที่ร่างกายของเราจะทำอะไรให้ได้ดี แน่นอนแม่นยำ. ถ้าแม่ครัวจะสับผักสับเนื้อด้วยจิตที่เป็นสมาธิ มันจะสับได้ดี เช่นหนาเท่ากัน ทุกแวนเรียบร้อยสม่ำเสมอ, ถ้าแม่ครัวจิตฟุ้งซ่าน จะสับปะะ ๆ ปะ ๆ หนา ๆ บาง ๆ ยุ่ง ๆ ยาก ๆ เพราะไม่มีจิตเป็นสมาธิเสียเลยนี่.

นี่ยกตัวอย่างมาให้ฟังต่ำที่สุดแล้วว่า เรื่องของจิตตภาวนานั้น จำเป็นสำหรับทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลก; ไม่ว่าเขาจะประกอบงานอะไร ในหน้าที่ของอะไร มันเป็นสิ่งที่ว่า ต้องมีสมควรแก่กรณี. สมาธิเป็นสิ่งที่ต้องมีพอสมควรแก่กรณี ไม่ว่าเราจะเป็นคนชนิดไหน หรือทำอะไร เราจะต้องมีสิ่งที่เรียกว่า สมาธิตามสมควรแก่กรณี มิฉะนั้นเราจะไม่ทำอะไรได้ด้วยความถูกต้องหรือปกติ ที่เรียกว่ามีสติสมปฤติ จิตใจไม่เลื่อนลอย จิตใจไม่อ่อนแอไม่ฟุ้งซ่าน. เราต้องมีจิตใจที่ปกติ ไม่ฟุ้งซ่านเกินไป ไม่อ่อนแอละห้อยละเหี่ยเกินไป แล้วก็มีการสั่งแห่งจิตใจพอ แล้วก็มีความฉลาดว่องไวพอ ในการที่ยับยั้งไม่ทำอะไรลงไปให้ผิด แล้วก็เกิดเป็นทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ขึ้นมา กระทั่งทุกข์อันใหญ่หลวง.

เราไม่รู้ว่าเราได้รับประโยชน์จากสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะลุกขึ้นจะนั่งลง จะเดินไป จะไปทำอะไร มีจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาติ

ตามธรรมชาติไม่ใช่เกินธรรมชาติ ช่วยอยู่ตลอดเวลา, เราจะลุกขึ้นได้ นั่งลงได้ เดินไปได้ ไม่หกล้ม ไม่สะดุด ไม่เดินชนต้นไม้ อย่างไม่เดินชนต้นไม้ด้วยอะไรรู้ไหม? ด้วยการที่จิตมันปกติ มีความเป็นปกติตามธรรมชาติช่วยอยู่ตลอดเวลา.

ถ้าเราจะได้พัฒนามันให้ยิ่งขึ้นไปมันก็ได้ผลมากกว่านั้นแหละ; เราจะทำงาน หรือจะเล่นกีฬา หรือจะทำทุกอย่างที่**ว่าต้องทำอยู่เป็นประจำ** ขอให้**ทำด้วยจิตเป็นสมาธิเกิด จะได้ผลดี**, แม้จะรับประทานอาหาร แม้จะอาบน้ำ แม้จะถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ขอให้**ทำด้วยจิตที่มีความเป็นสมาธิถูกต้องและพอสมควร** พอดีพอสมควร มิฉะนั้น จะทำไม่ได้ดี จะมีความผิดพลาด แล้วชีวิตนี้ก็จะยุ่ง จะยุ่งเหยิง. ถ้ามีความถูกต้องพอดี มันจะเรียบร้อยไปหมด ทุกอริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน.

ดังนั้นจึงกล่าวว่ามันขาดไม่ได้ **ความเป็นสมาธิตามธรรมชาตินี้ขาดไม่ได้** ต้องมีตามที่ธรรมชาติต้องการ, แล้วต้องมีมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนดให้ เพื่อเราจะทำอะไรได้ดีกว่า. การที่เราจะพูดจาอะไรให้ดีกว่าอีกคนหนึ่ง เพราะเรามีสมาธิมากกว่า มีปัญญามากกว่า หรือการที่เราจะเล่นแข่งขันฝีมืออะไรกัน ให้ดีกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง เราก็ต้องมีสมาธิปัญญาดีกว่า, เราจะเป็นนักรบ จะใช้ดาบ จะใช้ปืน จะใช้อะไรก็ตาม ได้ผลดีกว่าเมื่อเผชิญหน้าศัตรู เพราะเรามีสมาธิดีกว่า. นี้เรียกว่าตามธรรมชาติมันก็ต้องมี และมันจะรวดเร็วกว่าความคิดนึกที่รวดเร็วที่จะหลบหลีกอันตราย เกิดอันตรายอะไรขึ้นมา



มันจะนึกได้เร็วกว่า, หรือหลีกเลี่ยงอันตรายได้ดีกว่า, **ชีวิตรอดมาได้ทั้งคนทั้งสัตว์ เพราะสมาธิตามธรรมชาติ**นั้น.

แล้วเรายัง **ทำให้ดีกว่านั้น**ขึ้นมาไปอีก เพราะสมาธิที่เราฝึกขึ้นมาด้วยภาวนา ถ้ามีตามธรรมชาติก็เรียกว่าตามธรรมชาติ, ถ้ามีเพราะเราฝึกขึ้นมา เรียกว่า ภาวนิตา, ภาวนิตา คือทำให้เจริญแล้ว นี้ก็ **มีผลมากกว่าที่มันมีตามธรรมชาติ**; ฉะนั้นฝึกในสิ่งที่มีตามธรรมชาตินั้น ให้มันดีกว่า เพื่อว่าเราจะสามารถทำอะไรได้ดีกว่าคนทั่วไปที่เขาไม่มีการฝึกจิตใจเอาเสียเลย.

สรุปความว่า **สมาธิเป็นสิ่งที่ทุก ๆ ชีวิตจะต้องมี ไม่มีก็ตาย; ที่นี้ ถ้ามีมันก็ไม่ตาย แล้วก็เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป.**

ธรรมชาติให้พีชมา, ต้องพัฒนาต่อไป.

ที่นี้ก็มิใช่ข้อเท็จจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติให้มาไม่สมบูรณ์ เราจึงต้องมาฝึกให้สมบูรณ์จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้, เรียกว่า **ธรรมชาติให้มานี้เหมือนกับเมล็ดพีช** ให้พีชพันธุ์มาเท่านั้นแหละ, พีชพันธุ์ของศีล ของสมาธิ ของปัญญา อะไรให้มาอย่างเป็นเมล็ดพีช. **เมล็ดพีชนี้ต้องเพาะ** ให้มันออกหน่อ ให้มันเกิดเป็นต้นขึ้นมา เป็นใบขึ้นมา **เจริญจนมีลูกมีดอก แล้วใช้ประโยชน์ได้; ไม่เชื่อก็ไม่ต้อง.** แต่ถ้าเชื่อ ขอให้มองให้เห็นว่า เขาให้มาแต่เมล็ดพีชเท่านั้นแหละ ธรรมชาติให้มา แต่เมล็ดพีชเป็นหน้าที่ที่เราต้องเพาะ ให้มันเกิดเป็นต้น เป็นลำเป็นดอกเป็นผลอะไรขึ้นมา.

ความเป็นสมาธิของจิตนั้น ธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพืช คือเท่าที่จะเอามาเพาะได้ ไม่ได้เพาะมาให้เสร็จ แต่มันให้มาสำหรับเอามาเพาะได้, เช่น เมล็ดถั่ว เมล็ดข้าว เมล็ดอะไร ได้มาแต่เมล็ดเป็นพืชแล้วก็เพาะออกมาเป็นต้นไม้, ธรรมชาติมันไม่ได้ให้มามากกว่านั้น. แต่มันก็ดีที่สุดแล้วที่ว่าทุกคนมีเมล็ดพืชสำหรับความรอด, พืชพันธุ์เมล็ดพืชสำหรับความรอดนี้ ธรรมชาติให้มาครบถ้วนแก่ทุกคน. บางคนก็โง่ไม่รู้ ก็ไม่ได้เพาะ ไม่ได้ปลูก คือไม่ได้พัฒนา, บางคนโชคดี มันเผอิญได้รู้เรื่องนี้ แล้วมันก็ได้เพาะ ได้ปลูก ได้พัฒนา คนนั้นก็เลยได้รับประโยชน์ทางจิตใจสูงกว่าคนธรรมดา ถึงขนาดที่เรียกว่าบรรลุมรรค ผล นิพพาน.

ถามว่า *ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา?* คนเราทำไมต้องมีจิตตภาวนา? ก็เพราะว่าธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพืช ให้มาแต่เมล็ดพืช, เราต้องเพาะหว่านโดยจิตตภาวนา โดยวิธีของจิตตภาวนา จะให้เมล็ดพืชนั้นงอกงามเป็นต้นขึ้นมา.

จิตตภาวนาเป็นมรดกของอินเดีย.

ที่นี่จะดูกันอย่างทั่วไปอีก คิดว่าจะพูดให้หมดที่ว่าควรจะมีมองดู วิธีจิตตภาวนาอย่างที่เรากำลังอยู่ทั่วไปในหมู่พุทธบริษัทเรา เราต้องรู้ว่า เป็นมรดกของอินเดียที่ให้แก่ชาวโลก. วิธีจิตตภาวนาทุกชนิดที่ใช้กันอยู่ในหมู่พุทธบริษัทนั้น เกิดขึ้นในประเทศอินเดีย ตั้งแต่ขั้นต้นที่สุด ขั้นต่ำต้อยที่สุด โง่งเง่าที่สุดก็ได้ จนค่อย ๆ สูงขึ้น



ๆ ๆ จนถึงเกิดพระพุทธเจ้า เกิดพระพุทธเจ้า จิตตภาวนาจึงก้าวหน้าถึงที่สุด, แล้วก็รับมอบเป็นมรดกวัฒนธรรมไปทุกหนทุกแห่ง ที่พระพุทธศาสนาไปถึง; อย่างน้อยเราก็ต้องนึกถึงข้อนี้กันบ้าง เพื่อจะ**ไม่เป็นสัตว์อภัตถุญ**. คำนี้เจ็บปวดมาก เป็นสัตว์อภัตถุญ ไม่รู้คุณของผู้มีคุณ เป็นมรดกของอินเดียที่มอบให้แก่ชาวโลก ผ่านมา-ผ่านมา-ผ่านมา-ถึง จนเกิดพระพุทธเจ้า จนถึงพวกเรา. พวกเราเวลานี้**ได้มีความรู้เรื่องจิตตภาวนา** อย่าลืมนว่าเป็นมรดกอินเดีย, เราไม่ได้รับมรดกนี้จากยุโรปจากอเมริกา หรือจากอินโด หรือแม้จากเมืองจีนที่ว่าแหล่งต้นตอวัฒนธรรมตะวันออกสุดเป็นประเทศจีน ข้างเหนือขึ้นไปเป็นยุโรปเป็นอเมริกาเป็นที่ไหนก็ตาม; แต่ว่ามรดกจิตตภาวนานี้เรารับมาจากอินเดียจากเอเชียด้วยกัน ในฐานะเป็นชาวเอเชียด้วยกัน จึงเหมาะสมที่สุดสำหรับชาวเอเชียด้วยกัน. บางทีจะทำได้ด้วยเลยวาที่อื่นไม่มี. **ที่อื่นไม่มีนอกจากอินเดีย** ในอินเดียที่เป็นเอเชียด้วยกัน **มีความรู้ทางวัฒนธรรมเรื่องจิตตภาวนาสูงสุด** กระทั่งเป็นรูปฌานเป็นอรุฌาน เป็นสัญญาเวทยิตนิโรธ ชนิดที่สิ้นอาสวะบรรลุความเป็นพระอรหันต์, ที่อื่นไม่มี กล่าวพูดเลย กล่าวยืนยันที่อื่นไม่มี.

นี่เป็นมรดกอินเดียมาถึงพวกเรา จนชาวต่างชาติสนใจแล้ว มาหา ที่ว่าพวกฝรั่งมาหาความรู้ทางจิตตภาวนานั้น ก็เพราะว่าที่บ้านเขาไม่มี มันไม่เกิดในถิ่นเหล่านั้นนี่ มันมีอยู่แต่ในอินเดีย, ในประเทศไทย ที่รับมรดกตกทอดมา, ไม่มีในทวีปอื่นนอกจากในชมพูทวีปนี้ จนเป็นที่ตื่นตา เป็นที่สนใจของชาวทวีปอื่น แล้วก็มาหา ก็เรียกว่ามันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ, เป็นเรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จประโยชน์.

ที่นั่นมันเป็นโอกาสที่จะเขวได้ เมื่อเป็นสิ่งที่คนต้องการมาก แตกตื่นมาก แตกตื่นกันมาก ก็มีโอกาสเขวได้, มีโอกาสหลอกลวงได้, มีโอกาสเอาสิ่งที่ไม่จริงแท้ไปหลอกสอนกันก็ได้ ไปค้าไปขายก็ได้ เรียกเก็บเงินแพง ๆ, ในเมืองไทยไม่มี ที่จะสอนวิปัสสนาแล้วก็เก็บเงินนี้ในเมืองไทยไม่มี. แต่ได้ยืนยันว่าที่เมืองนอกมันมี, โอกาสที่จะเขวจะเลอะนั่นมันมี, ฉะนั้นระวังกันไว้ด้วย.

จิตตภาวนานี้ทุกคนต้องทำ.

เอาละ, ที่นี้มาดู ชาวพุทธกันแท้ ๆ ไกล่เกลือกินต่างก็มีกันอยู่มาก, ไกล่เกลือกินต่างนี้ มันก็มีปัญหาว่า จะดีเลวเท่าไรก็ยังไม่รู้ไม่ได้. แต่ถ้ามีเกลื่อแล้วไม่กินเกลื่อ มันไปกินต่างนั้น มันก็ควรจะถูกติเตียนมากกว่าที่จะได้รับอภัย. นี้เราอยู่ในถิ่นที่เต็มไปด้วยความรู้เรื่องนี้ การสอนเรื่องนี้ สำนักหลักแหล่งที่สั่งสอนเรื่องนี้ แล้วก็ยังมีได้รับประโยชน์อะไร มันจะยิ่งกว่าไกล่เกลือกินต่าง, คือไม่ได้กินทั้งเกลื่อ ไม่ได้กินทั้งต่าง มันน่าละอายมาก. ชั้นเลวเป็นต่างก็ยังไม่ได้กินไม่ต้องพูดถึงชั้นดีที่เป็นเกลื่อ เพราะไม่สนใจอะไรเลย; เพราะว่ายังมีการถามว่า ที่นี้มีการทำวิปัสสนาไหม? มีการถามกันว่าคุณทำวิปัสสนาไหม? หมายความว่า คนนั้นไม่เคยกินแม้แต่ต่าง เพราะไม่รู้ว่ามีเกลื่อหรือมีต่าง เพราะว่าวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ต้องทำทุกคน ทุกบ้านทุกเรือนทุกระดับของบุคคล คือ ทำจิตใจให้สูง ให้เจริญ ให้อยู่ในสภาพที่ถูกต้อง, มันจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำ แล้วก็ไม่รู้ แล้วก็ไม่ได้ทำ,



แล้วก็ตื่นตูมขึ้นมาว่าเขาว่าดี ก็เลยเห่กันบ้าง, มันก็มีแต่เรื่องเห่กันบ้าง, ไม่มีเรื่องการกระทำที่แท้จริง. เรื่องเห่นี้มันเป็นเรื่องที่ต้องระวัง เพราะมันอาจจะไม่ถูกเรื่องก็ได้ อาจจะเลยไปก็ได้ มันไม่ถูกจุดก็ได้.

มีคนถามว่า *ที่นี่มีการทำวิปัสสนาไหม?* อาตมาก็ตอบไม่ถูก เพราะว่าไม่ทราบว่าเขาหมายความว่าอย่างไร; เพราะว่า สำหรับเรานั้นหมายความว่า ทุกคนต้องมีต้องทำวิปัสสนา คือมีจิตเป็นสมาธิ พอสสมควร มีสติสัมปชัญญะพอสสมควร รู้แจ้งเห็นชัดอยู่ว่า อะไรบ้างที่ไปเอาเข้าไปแล้วมันจะกัดเอา, อะไรบ้างที่ไปเอาเข้าแล้วมันจะกัดเอา คืออะไรบ้างที่ไปเอาเข้าแล้วมันเป็นเรื่องผิด เป็นเรื่องให้โทษ, นั่น มันต้องมีต้องรู้กันทุกคน.

ฉะนั้น ขอให้รู้ถึงที่สุดว่า มันเป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องมี และต้องทำ ไม่ยกเว้นที่บ้านที่เรือนหรือที่วัดที่ในป่า, ไม่ยกเว้นว่าเด็กผู้ใหญ่หญิงหรือชาย. ธรรมชาติต้องการให้มีวิปัสสนา คือรู้แจ้งตามที่เป็นจริงอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไรนั้นแหละคือวิปัสสนา. ขอให้รู้ชัดเจนว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไรในทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละคือวิปัสสนาที่ถูกต้องและสมบูรณ์; ไม่ใช่เพียงแต่มานั่งกำหนดลมหายใจอยู่ที่นี้หรือที่โน่น; แต่เป็นเรื่องที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจต่อทุกสิ่งที่แวดล้อมรอบ ๆ เราอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนว่าอะไร นี่อะไร นี่เป็นอะไร, ไปเกี่ยวข้องเข้าแล้วมันจะทำอะไร มันจะให้อะไร มันจะกัดเอาหรือไม่, นั่นแหละคือวิปัสสนา. อย่าไปโง่



ไปหลง ไปทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ นี่ก็เป็นวิปัสสนา; ถ้าไปทำผิดในสิ่งที่ควรทำอย่างนี้ไปทำเสียอย่างโน้น แล้วมันก็กัดเอา นี่ก็เป็นเรื่องที่ต้องรู้ หรือว่าเป็นวิปัสสนา.

ถ้าเป็นวิปัสสนาแล้ว ไม่มีใครทำผิด ไม่มีใครอวดดี, ที่ไหนมีการอวดดี ที่นั่นไม่มีวิปัสสนา. ไปดูกิริยา อวดดี คำพูดจา อวดดี อะไรที่แสดงออกมาเป็นคนอวดดี สะเพร่าและอวดดี, ที่นั่นไม่มีวิปัสสนา คนนั้นไม่มีวิปัสสนา. นี่มันดูกันได้ง่าย ๆ อย่างนี้ เพราะเหตุฉะนั้นแหละ วิปัสสนาจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ.

ถามว่า *ทำไมจึงต้องทำจิตตภาวนา?* เพราะว่าไม่อย่างนั้นมันจะเป็นคนเปลอ และอวดดี ทำอะไรผิด ๆ ไปหมด, มันจะทำผิดมากกว่าธรรมดาที่เขาทำ ๆ กันอยู่. ชาวพุทธแท้ ๆ ต้องอยู่ด้วยวิปัสสนาทุกคน ทุกวัย ทุกรูปแบบของอาชีพ แม้ที่สุดจะถีบสามล้ออยู่ แจวเรือจ้างอยู่ มันก็ต้องมีสติปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนา. ทำอย่างไรดีที่สุด ได้ผลดีที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด ประหยัดที่สุด นี่มันก็เป็นวิปัสสนา, แปลว่าสำหรับทุกคนจำเป็นสำหรับทุกคน.



รู้จักความหมายของจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาถูก.

สรุปความว่า การพัฒนาจิตและใช้จิตให้เป็นประโยชน์ เต็มตามความหมายของจิต, รุ่งรังใหม่พุดนี้? พัฒนาจิต ใช้จิตให้ได้ประโยชน์เต็มตามความหมายของคำว่าจิต, นั่นคือ จิตตพัฒนา พัฒนาจิต จิตตภาวนา สมาธิภาวนา หรือ สมถวิปัสสนา แล้วแต่จะเรียก; นั่นคือการพัฒนาจิต ใช้จิตให้เกิดประโยชน์ เต็มตามความหมายของคำว่าจิต.

ใครรู้จักความหมายของคำว่าจิตบ้าง, และรู้อย่างไร? เรื่องนี้ดูจะน่าสงสัยอยู่เหมือนกันแหละ บางคนมีจิตหรือไม่ยังไม่รู้, บางคนไม่รู้ว่ามีจิตหรือไม่มีจิต, มันรู้สึกคิดนึกได้ แต่มันก็ไม่รู้ว่าจิตหรือมีจิต ไม่รู้ว่าจิตคืออะไร นี่ก็มี. คนระดับนี้ไม่รู้ว่าจะพัฒนาจิตอย่างไร, ไม่รู้ว่ามีจิตด้วยซ้ำไป. จิตเป็นสิ่งที่รู้ยาก เข้าใจยาก จะพูดว่า ไม่มีใครรู้จักหมด; ไม่ต้องรู้จักหมด รู้จักแต่ที่จำเป็นก็แล้วกัน. พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ตรัสว่า ท่านรู้จักจิตหมดทุกแง่มุมทุกอย่าง แต่ว่า ท่านตรัสว่า ท่านรู้ทุกอย่างที่จะใช้มันให้เป็นประโยชน์ได้, ที่จะให้มันเป็นประโยชน์ได้เท่าไร ท่านรู้หมด แต่ตัวจิตแท้ ๆ ไม่ต้องไปสนใจมันก็ได้. นี่ เราจะต้องพัฒนาจิตให้ดีที่สุด แล้วใช้มันให้ได้ประโยชน์เต็มตามความหมายของคำว่าจิต.

ตัวหนังสือนี้ จิตแปลว่าคิด แล้วแปลว่า ก่อ แล้วแปลว่า สวยงาม, ถ้ายังไม่รู้ก็ช่วยรู้กันเสียบ้าง คำว่า จิตคำเดียวนี้ แปลว่าคิด

แล้วมันแปลว่า *ก่อสร้าง* แล้วแปลว่า *สวยงาม*. จิตตะ จิตตะนี้แปลว่า คิด เหมือนที่เราคิด เราคิดอะไรนั่นแหละคือจิตแหละ คิด ๆ ๆ จนรู้อะไรขึ้นมาได้ นั่นเรียกว่าจิต. ที่นี้ ก่อ หมายความว่ามันก่อให้เกิดเรื่อง, มันสร้าง ก่อสร้าง ก่อเหมือนก่อจอมปลวก ปลวกมันก่อจอมปลวก หรืออะไรก็ทำอะไรก็ตาม, กิริยาที่ว่าก่อให้เกิดขึ้น แล้วใหญ่ขึ้น ๆ กิริยานี้ก็เรียกว่าจิต ด้วยเหมือนกัน ก็แปลว่าก่อ. ที่นี้มีความหมายอีกอันหนึ่งว่า วิจิตร คือแปลว่า สวยงาม จิตเป็นสิ่งที่สวยงาม มีความวิจิตร ใช้ถูกใช้ผิดมันก็แล้วแต่; แต่ว่าโดย เนื้อแท้ของจิตเป็นสิ่งที่วิจิตร ลึกซึ้งซับซ้อนสวยงาม.

ดังนั้น เราจะต้องใช้จิตให้สำเร็จประโยชน์ที่สุดเต็มที่ ในการคิด ในการก่อ สิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้สวยงามที่สุด เท่าที่มันจะสวยงามได้; จิตเท่านั้นที่จะค้นคว้าให้พบว่า มันจะทำให้สวยงามได้อย่างไร. ดูเหมือนจะพอแล้วกรรมัง, ถ้าเรารู้จักคิด รู้จักนึก รู้จักก่อให้เกิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา แล้ว รู้จักทำให้มันสวยงามที่สุด คือ มีประโยชน์, ไม่ใช่สวยงามให้โทษ คำว่าสวยงามต้องมีประโยชน์ มิฉะนั้นไม่เรียกว่างามดอก.

นี่เราจะต้องมีจิต เราต้องพัฒนาจิต แล้วเราจะต้องใช้มันให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามความหมายของคำว่าจิต คือคิดได้ ก่อได้ และทำให้สวยงามที่สุดได้ในทุกวิถีทาง, ในทางโลกก็ได้ ในทางธรรมก็ได้, มันสร้างสันติภาพได้; ถ้าเรามีความรู้เรื่องจิตดีถูกต้อง แล้วเราสร้างสันติภาพได้; แม้ในทางการเมืองก็เถอะ, ถ้ามีจิตดีก็เป็นการเมือง



ที่มีประโยชน์ ไม่หลอกลวง ไม่สกปรก ในทางเศรษฐกิจก็ดี. ถ้าจิตมันดีก็เป็นเศรษฐกิจที่ช่วยสำเร็จประโยชน์ได้, ไม่ใช่เครื่องมือสำหรับโกง. เดียวนี้เศรษฐกิจมันเป็นเครื่องมือสำหรับโกง สำหรับเอาเปรียบสำหรับทำนาบนหลังผู้อื่น เพราะมันไม่มีจิตที่เจริญด้วยภาวณา.

นี่ถ้า เป็นเรื่องทางจิตเอง เป็นเรื่องสูงทางจิตใจเอง ก็ยังต้องมีจิตที่เจริญด้วยภาวณา; ฉะนั้นจึงถือว่าใน เรื่องโลก โลกแท้ ๆ โลกปุถุชนแท้ ๆ ก็ยังต้องมีจิตตภาวนาเป็นสิ่งสูงสุด เป็นประโยชน์ที่สุด. ในเรื่องธรรมะนั้นไม่ต้องพูดถึง เพราะมันเป็นเรื่องอยู่ในระดับนั้นแล้ว; แม้ในเรื่องการเมือง เรื่องวัตถุ เรื่องการบ้านการเมือง มันก็จะต้องการจิตที่พัฒนา. นี่เมื่อเราไม่ได้หยับขึ้นมาใช้ มันก็ไม่เป็นประโยชน์; เราไม่รู้จักมัน เราก็ไม่หยับขึ้นมาใช้ และถ้าหยับขึ้นมา ก็หยับมาผิด ๆ มาใช้ผิด ๆ มาทำผิด ๆ กลายเป็นจิตสกปรกกว่าเดิม จิตมีกิเลสมากกว่าเดิม; เกิดมาจากท้องแม่ไม่มีกิเลส พอมาเป็นคนอยู่ไม่เท่าไร ก็หลงไหลในเรื่องของกิเลส ก็กลายเป็นเรื่องของกิเลสไปหมด ก็กลายเป็นจิตของกิเลสหมด. นี่จิตที่ไม่มีการเจริญทางจิต ไม่มีจิตตภาวนา ไม่มีสมาธิภาวนา ไม่มีสมณะ ไม่มีวิปัสสนา มันก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ฉะนั้นไม่ต้องโทษใคร.

เพื่อจะหลีกเลี่ยงความเลวร้ายทุกอย่างของมนุษย์เรา ก็จงเจริญจิตตภาวนาให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งหมดทั้งสิ้นที่มนุษย์จะมีได้ ก็จงเจริญจิตตภาวนา, แล้วเราก็จะได้รับ แปลว่าเราชนะทั้งสองฝ่าย ฝ่ายไม่พึงปรารถนาเราก็ชนะ, ฝ่ายที่พึงปรารถนาเราก็ชนะ แล้วเรื่องมันก็จะจบกัน ในการที่จะถามว่า *ทำไมจึงต้องมี*

จิตตภาวนา? เรามีจิตตภาวนา เพื่อสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ จิตนั้นมันจะแสดงผลออกมาถึงที่สุด สูงสุด สมบูรณ์ที่สุด สำหรับจะได้เป็นมนุษย์ที่ดีที่สุด คือมนุษย์เย็น. มนุษย์เลวที่สุด คือมนุษย์ร้อนระอุอยู่ด้วยกิเลสทั้งวันทั้งคืน, เป็นมนุษย์ร้อน นั้นเลวที่สุด เลวกว่าสัตว์เดรัจฉาน; เพราะเดรัจฉานมันยังไม่ร้อนเท่านี้. มนุษย์เลว เลวกว่าสัตว์เดรัจฉาน เพราะมันร้อนทั้งวันทั้งคืนยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน; เราแทบจะหาไม่พบ สัตว์เดรัจฉานที่มันจะร้อนด้วยกิเลสเหมือนมนุษย์ นี่หาไม่ค่อยพบ. แต่มนุษย์มันมีอยู่ทั่ว ๆ ไป จนโรคประสาทเพิ่มขึ้นทุกที่ตามความเจริญของมนุษย์ชนิดนี้, มนุษย์ชนิดนี้ไม่ใช่มนุษย์ที่ถูกต้อง.

พูดอย่างนี้ก็ได้ว่า ถ้าเป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง ไม่เป็นโรคประสาท, ใครกำลังเป็นโรคประสาท คนนั้นไม่ใช่มนุษย์ มันเป็นเพียงแต่คน เป็นคนที่ยังไม่ใช่มนุษย์. ฉะนั้นอย่าทำเล่นกับมัน อย่าอวดดีกับมัน ถ้ายังเป็นโรคประสาท มันก็ยังไม่ใช่มนุษย์, ที่เป็นโรคประสาทนั้น เพราะไม่รู้เรื่องจิตตภาวนาเสียเลย.

ไม่ว่าที่ไหนแหละ เตรียมสร้างสวนวิปัสสนาไว้เถอะ, ทุกแห่งแหละ เตรียมสร้างสวนวิปัสสนาไว้เถอะ ไกล ๆ ตลาดก็ยิ่งดี เพราะว่าชาวตลาดเป็นโรคประสาทมากกว่าชาวป่าชานา, สร้างวิปัสสนาไว้ไกล ๆ ตลาดนั้นแหละดี ชาวตลาดจะเป็นโรคประสาทมากยิ่งขึ้นทุกที; ถึงเดี๋ยวนี้มันก็เป็นอยู่แล้ว ไม่เชื่อไปสำรวจดูสิ สร้างสวนวิปัสสนาไว้ไกล ๆ ตลาด ต้อนรับชาวตลาดที่จะเป็นโรคประสาทยิ่งขึ้นทุกที เพราะไม่มีจิตตภาวนา. ฉะนั้นสร้างโรงพยาบาลจิตไว้ไกล ๆ



ตลาด โรงพยาบาลทางเนื้อหนังร่างกายนั้น เขาสร้าง ๆ มากมายกัน
แล้วนะเดี๋ยวนี้, แต่โรงพยาบาลโรคจิตนี้ยังไม่มี.

โรงพยาบาลโรคจิต ที่เขาเรียก ๆ กันนั้น มันเป็นโรงพยาบาล
ทางประสาททางฝ่ายกายทั้งนั้น, โรงพยาบาลโรคจิตที่มี ๆ อยู่ใน
ประเทศเรานี้เป็นฝ่ายกาย, แล้วก็โรงพยาบาลสำหรับรักษาความ
วิปริตทางประสาทมากกว่า, ไม่ใช่โรคทางวิญญาณ. โรคแท้จริงทาง
วิญญาณนั้น เป็นโรคประสาทที่แท้จริง เพราะเขาไม่มีธรรมะ ไม่มี
จิตตภาวนา; ถ้ามีจิตตภาวนาแล้ว ก็เลิกโรงพยาบาลประสาท เลิก
โรงพยาบาลโรคจิตได้.

เป็นอันว่า อาตมาได้พูดกันในวันแรกนี้พอสมควรแล้ว ในข้อ
ที่ว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา? และมีให้สมกับที่เป็นยุคปรมาณู**
คือจะเฉื่อยช่าอยู่ไม่ได้ จะคับแคบอยู่ไม่ได้ จะเนือย ๆ อยู่ไม่ได้. ขอให้
มีความก้าวหน้าอย่างเต็มที่เต็มอัตราที่จะเกิดการพัฒนาในทางจิต,
แล้วมนุษย์เราก็จะได้มีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ.
ถ้าไม่มีการเจริญภาวนาในทางจิตใจแล้ว มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้
รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ; เพราะว่สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควร
จะได้นั้น มันต้องได้รับทางจิตใจ. ถ้าจิตใจพัฒนาไม่ถึง ไม่เหมาะสม
ไม่มีโอกาสจะได้รับเลย เป็นโมฆะหมดเลย, สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควร
จะได้รับเป็นโมฆะหมดเลย ให้ผีมันหัวเราะเยาะมนุษย์ว่ามันไม่เป็น
มนุษย์นี้ ไม่มีจิตใจที่สูงเหมือนกับความหมายของมนุษย์ มีจิตใจทรม
เพราะไม่มีจิตตภาวนา. ดูจะพอแล้ว เมื่อพูดกันถึงขนาดนี้ สำหรับ
เหตุผลที่ว่า ทำไมเราจึงต้องมีจิตตภาวนา, สร้างสถานที่อบรมจิตต-



ภาวนา, เปิดการสั่งสอนเรื่องจิตตภาวนา, เปิดการปฏิบัติเรื่องจิตตภาวนา, จนเป็นที่รู้ที่เข้าใจด้วยกันในหมู่คน จนทุกคนทุกบ้านทุกเรือน ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ล้วนแต่สามารถทำจิตตภาวนา ไปตามสติกำลังของตน ๆ.

การบรรยายสำหรับครั้งแรกนี้ ก็เพียงพอแล้วสำหรับเหตุผลข้อนี้. ขอยุติการบรรยายไว้เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการปฏิบัติจิตตภาวนาสืบต่อไป ตามรอยพระบาทของพระพุทธองค์ในกาลบัดนี้.





วิปัสสนาระบบลัดสั้นสำหรับคนทั่วไป^๒



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ จะได้บรรยายเรื่องสมถะวิปัสสนา เป็นครั้งที่ ๓ เพราะว่าครั้งที่ ๓ ที่แล้วมาไม่ได้บรรยาย. การบรรยายในครั้งที่ ๔ นี้ ก็คือ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓ ของเรื่อง หรือ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.

เหตุผลที่ใช้ชื่อคำอธิบายชุดนี้.

คำว่า “สมถะแห่งยุคปรมาณู” ฟังดูแล้ว มันก็เป็นผิดปกติอะไรอยู่บ้าง; แต่ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องในการที่ต้องใช้คำพูด

^๒ ธรรมโมฆะของพุทธทาส ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู ตอนที่ ๓ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๒๗.

ชนิดนี้. โดยส่วนใหญ่ก็หมายถึงว่า มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ดังนั้น คำอธิบายนี้ก็จะอธิบายไปในรูปแบบของวิทยาศาสตร์และยุคปรมาณู เป็นยุคที่ว่า ทำอะไรกันจริง ๆ จัง ๆ ไม่มีเล่น ๆ; คำอธิบายนี้ก็จะ ต้องเป็นคำอธิบายที่ไม่ใช่เล่น ๆ หรือสลัว ๆ เหมือนกับที่ทำกันมา.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์หมายความว่า มันมีของจริงมาตั้งลงสำหรับ ศึกษา ค้นคว้า พิสูจน์ ทดลอง. เดี่ยวนี้เรื่อง **สมถะวิปัสสนา** มันเป็น **เรื่องจิต** ซึ่งไม่มีวัตถุหรือตัวตน. จะอธิบายกันอย่างไรให้มันเป็น เรื่องที่ราวกับว่ามีวัตถุตัวตนมาตั้งอยู่เฉพาะหน้า, เป็นเครื่องศึกษา ค้นคว้า พิสูจน์ และทดลอง. ขอนี้ขอให้ท่านพยายามให้ดีที่สุด ที่จะให้เป็นที่ อย่างนั้น มิฉะนั้นจะไม่ได้ผล, มันจะเสียเปล่า, มันจะสักแต่ว่าทำ ๆ ไปเท่านั้นเอง. ถ้าเป็นเรื่องจำ ๆ กันแล้วมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์, ถ้า เป็นเรื่อง **สอนอย่างคาดคะเน** สอนให้คาดคะเน มันก็ยังไม่**สำเร็จ ประโยชน์**; มันต้องเป็นเรื่องที่จริง คือลงไปยังสิ่งนั้น ๆ จริง ๆ ในตัว ความรู้สึก.

ขอให้นึกถึงคำว่า “**สันทิฏฐิโก**” คือ **รู้สึกอยู่ในใจ**; สิ่งที่เรา พูดถึงนั้นมันต้องรู้สึกอยู่ในใจ แม้ว่ามันจะเป็นนามธรรม ไม่มีรูป ไม่มีร่าง. แต่เมื่อมันรู้สึกอยู่แก่ใจนั้นนะสิ่งนั้นมันก็เหมือนกับว่ามีรูป มีร่าง เช่นความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์ หรือว่าความรู้สึกอะไร เกิดขึ้นในใจจริง ๆ ก็ขอให้รู้สึกลงไปที่ตัวความรู้สึกนั้น มันก็เลยกลายเป็นของจริง สำหรับศึกษาค้นคว้ากันตามวิถิทางของวิทยาศาสตร์. นี้ขอให้ทำความเข้าใจกันในข้อนี้เป็นส่วนสำคัญ มิฉะนั้นจะไม่สำเร็จ ประโยชน์.



แล้วก็ขอให้นึกถึงคำว่า เป็นคำอธิบายที่มุ่งหมายให้เหมาะสม สำหรับยุคประมาณูไว้เรื่อย ๆ; ฉะนั้นผู้ฟัง ก็ขอให้ฟังอย่างว่าเป็น บุคคลในยุคประมาณูด้วยกันด้วย คือให้มันจริง, ให้มันจริง, มันไม่ใช่ จำ ไม่ใช่คาดคะเน ไม่ใช่ละเมอเพ้อฝัน. นี้ขอให้ทำความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่งว่าทำไมจึงชื่อคำอธิบายคำบรรยายชุดนี้ว่า “คำอธิบายสมณะ วิปัสสนาแห่งยุคประมาณู”.

อานิสงส์ของการทำสมณะวิปัสสนา.

ที่นี้ จะขอทบทวนสิ่งที่จะต้องทบทวนให้รู้สึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา เป็นลำดับ; อย่างรู้สึกรำคาญ โดยเฉพาะก็คือความจริงที่จริงที่สุดว่า เรื่องวิปัสสนาหรือสมณะวิปัสสนา ที่กำลังพูดถึงนี้ เป็นสิ่งที่ต้องมี หรือต้องทำให้ได้; ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ๆ จำ ๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้. เพื่อประโยชน์อะไร? เพื่อประโยชน์ จะแก้ปัญหาที่มีอยู่จริง.

ความจริง ข้อแรก ก็คือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะ ว่าเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ. นี้คนที่มาใหม่เพิ่งมาฟัง ใหม่ครั้งนี้ คงจะฟังไม่รู้เรื่อง ก็ขอให้จดจำไว้ก่อนก็ได้ว่า ความทุกข์ ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลา นั้น เพราะว่า เรามันโง่เมื่อมีผัสสะ, คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวัน. ในขณะที่แห่งผัสสะ เช่นนั้น เรามัน โง่เหมือนกับว่า ไม่รู้อะไร, ไม่มีสติ รู้สึกอะไร ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้ง อะไร จิตใจมันก็ปรุงกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์ อย่างที่

หลีกเลี่ยงไม่ได้. นี่มันเป็นเรื่องยาวที่ต้องอธิบายกันเรื่องหนึ่ง ซึ่งอธิบายแล้วคราวอื่น; ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็หามาศึกษาเถิดว่า ความทุกข์เกิดเพราะเราโง่ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน.

ถ้าจะไม่โง่ ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ, แล้วก็มึปัญญาความรู้ ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ ในเรื่องของวิปัสสนานี้พอ ว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอย่างไร, เป็นความรู้ที่เพียงพอ, ให้สติชนเอาความรู้นี้มาให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ ถ้ามีทั้งสติมีทั้งปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูกปล่อยให้ปรุงไปอย่างโง่เขลา จนมีความทุกข์; จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้, ปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์, แล้วก็จัดการแก้ไข กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น ให้ลุล่วงไปด้วยดี. เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย แล้วก็ได้ประโยชน์, แล้วคนก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย. นี่เรื่อง มีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะ เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่เป็นข้อหนึ่งละที่ประโยชน์สำคัญ.

ที่นี้อีกข้อหนึ่งก็คือว่า เราจะบังคับจิตได้ ถ้าเรามีสติปัญญาตามแบบของวิปัสสนานี้ เราจะเป็นคนบังคับจิตได้. เรื่องบังคับจิตได้นั้นเป็นเรื่องกว้างขวาง ที่ใช้คำว่าอเนกประสงค์. ถ้าเรา บังคับจิตได้เท่านั้นแหละ เราจะทำอะไรสำเร็จ, และป้องกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ด้วย. มันมีอยู่สองแง่มุม ว่าความคิดนึกที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าเราบังคับจิตได้มันก็ไม่เข้ามา, แล้วเราบังคับจิตได้ ก็บังคับเป็นไปแต่ในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็ไม่มี ความทุกข์.



ท่านแสดงอานิสงส์ไว้มากกว่านี้ แต่เห็นว่าเพียงสองประการนี้ก็เกินพอแล้ว ว่าเราจะ **มีสติในขณะที่มีผัสสะ, ไม่เกิดความงในขณะแห่งผัสสะ ก็ไม่มีทุกข์** เหมือนกัน. แล้วก็ **บังคับจิตได้ ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็นทุกข์, ไม่มาเป็นวิตกกังวล** ที่เรียกกันว่า อารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจ หลายวันหลายคืนมันก็ยังค้าง ยังวิตกกังวลอยู่, แล้วก็ทำให้เป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที.

อาตมาอยู่ที่นี้ไม่ได้ไปไหน แต่ก็รู้ว่าเป็นโรคประสาทกันมากขึ้นทุกที ก็เพราะว่าคนที่มีลักษณะเป็นโรคประสาทมาที่นี้มากขึ้น ๆ ก็รู้ได้เอง; โดยเฉพาะยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งอะไร ๆ มันก็เป็นไปอย่างฉุกฉะหุกยากที่จะควบคุม คนเราก็เป็นโรคประสาทกันมากขึ้น. ฉะนั้นจึงขอฝากไว้ในความสนใจว่า **ทำสมาธิวิปัสสนานี้ มันจะคุ้มกันโรคประสาทนี้ได้เป็นอย่างดี**; ก็เพราะเหตุว่า มันทำให้บังคับจิตได้, ความรู้สึกคิดนึกอะไร ที่เราไม่ต้องการจะให้มีอยู่ ก็สลัดออกได้.

รวมความสั้น ๆ ว่า ทำสมาธิวิปัสสนานี้ เพื่อให้มีสติเร็วและเพียงพอ และเพื่อให้มีการบังคับจิตได้; สองอย่างเท่านี้ก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว, หรือว่าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างมันมารวมอยู่ที่ปัญหาสองอย่างนี้; ถ้าเรา **มีสติ และ บังคับจิตได้ ปัญหาทั้งหลายจะมารวมอยู่ที่นี้ แก่ได้** โดยการกระทำอย่างนี้. ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่าบังคับจิตได้ อย่างนี้เป็นต้น; เราจึงมุ่งไปยังปัญหาหลักว่า จะต้องมีสติให้เร็วให้พอ และจะบังคับจิตให้ได้, เอาเป็นว่ามันมีเรื่อง มีสติและบังคับจิตได้.

ที่นี่ ขอให้ท่านทั้งหลายคอยสังเกตดูให้ดี ๆ ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา ทำสมถะวิปัสสนา ที่จะอธิบายต่อไปนี้ เป็นการทำให้มีสติ และทำให้บังคับจิตได้. ท่านจงคอยสังเกตว่า เมื่อได้อธิบายตอนไหน ข้อไหน จงหาให้พบว่า มันทำให้มีสติขึ้นมาอย่างไร, และมันทำให้บังคับจิตได้อย่างไร. นี่ขอให้คอยจ้องไว้อย่างนี้ ซึ่งอาตมาก็จะค่อย ๆ อธิบายไปตามลำดับทีละข้อ ๆ จนกว่าจะครบถ้วน ในขณะต่อไป, เตี่ยวันนี้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรทราบก่อนอย่างนี้.

เหตุที่พูดถึงระบบลัด.

เอ้า, ที่นี่ก็จะบอกให้ทราบว่า ระบบสมถะวิปัสสนา ทั้งหมด นั้น ที่มีอยู่ในพระบาลี มันมีสมบูรณแบบหรือสมบูรณ, ดังนั้น จึงมีมาก ที่ท่านกล่าวไว้หรือที่พระองค์ตรัสไว้อย่างสมบูรณแบบครบถ้วน สำหรับผู้ที่จะกระทำกันจริง ๆ คือเสียสละบ้านเรือนออกไปอยู่ป่า, มีเวลาทั้งหมด มีเรี่ยวแรงทั้งหมด, แล้วก็ทำกันจริง ๆ; ดังนั้นท่านตรัสไว้ให้มากมาย ๆ สมบูรณแบบมากมาย หรือว่าลัดซึ่งเอาการอยู่.

ที่นี่ คนที่ไม่อาจจะสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ไปทำอย่างสมบูรณแบบได้นั้นจะทำอย่างไร; แม้ในครั้งพุทธกาลมันก็มีอยู่นะ คนที่ไม่สามารถจะสละบ้านเรือนออกไปอยู่ในป่า เป็นโยคี เป็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติอยู่ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นไปได้ มันก็มีอยู่. ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบลัด หรือสังเขป สำหรับคนที่ไม่อาจจะทำอย่างสมบูรณแบบ อย่างนั้น แต่ก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน; นี้ระบบลัดสั้นสังเขปนี้มันก็มีอยู่



อีกระบบหนึ่ง ซึ่งคนพวกนี้ไม่ต้องทำเต็มทีสมบูรณ์แบบตามที่ตรัสไว้ทั้งหมด.

ที่นี้ ลองคิดดูเถอะว่า คนพวกไหนมีมากในโลกหรือในแผ่นดินในประเทศอินเดียครั้งพุทธกาล; แม้ครั้งพุทธกาลนั้นแหละ คนพวกไหนมีมาก มันก็คือ **คนพวกชาวบ้านธรรมดามีมาก**. คนที่จะออกไปอยู่ป่าปฏิบัติอย่างจริงจัง ๆ ได้ มันไม่มีกี่คน; ดังนั้น มันจึงต้องมีระบบที่เราจะใช้พูดจาสั่งสอนกัน สำหรับคนประเภทนี้ซึ่งเรียกว่าคนชาวบ้านธรรมดา. มันจึงเกิดระบบสมณะวิปัสสนาขึ้นสองระบบ คือ ระบบใหญ่ไพศาลสมบูรณ์แบบระบบหนึ่ง, นั่นก็จะพูดถึงเหมือนกัน แต่ไว้คราวอื่น; อีกระบบหนึ่งสำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งมีมากกว่ามาก มันก็มีอีกระบบหนึ่ง.

นอกจากนั้นยังต้องมองไปอีกทางหนึ่งว่า คนโง่ คนฉลาด คนไหนมีมาก? มนุษย์ประเภทฉลาดเฉลียว มีสติปัญญามาก กับมนุษย์ที่ธรรมดา ๆ ต้องพูดกันมาก พวกไหนมีมาก? มันก็พวกธรรมดามีมาก แล้วบางทีพวกที่โง่เขลาไม่อาจจะเข้าใจได้ จะมากเสียกว่าอีก. เดียวนี้เราจะพยายามลงมา จนถึงว่า แม้พวกธรรมดาที่เรียกว่าพวกโง่เขลานั้นแหละ ก็มีทางที่จะศึกษารู้และปฏิบัติได้ด้วยเหมือนกัน. อาตมาจึงตั้งเค้าโครงหรือความพยายามที่จะพูดให้ต่ำลงมา ถึงขนาดนี้ว่า **คนธรรมดา ๆ ที่จะถูกจัดว่าเป็นคนโง่เง่า ชั้นโง่เง่านี้ ก็ควรจะมีความรู้พอที่จะได้ปฏิบัติได้ และช่วยให้เอาตัวรอดได้**.

รวมความว่า ถ้าพูดกันไว้แต่ระบบละเอียดประณีตสมบูรณ์สูงสุดแล้ว มันก็เป็นหมัน; เพราะว่าคนที่จะรับความรู้ขนาดนั้นได้มันมีน้อย จึงต้องมีระบบที่พอดีสำหรับคนทั่วไปขึ้นมาอีกระบบหนึ่ง ซึ่งจะขอเรียกไปที่ว่า ระบบลัดสั้น. แต่อย่าเพ้อตกใจว่าถ้าเป็นลัดสั้นแล้วก็จะไม่สำเร็จประโยชน์; ขอให้รู้ไว้ว่าแม้จะเป็นระบบลัดสั้นก็ยังสำเร็จประโยชน์ คือ ดับทุกข์ได้ เหมือนกัน.

ทำไมมันจึงลัดสั้นได้? ก็เพราะว่าเราไม่ต้องไปทำอย่างสมบูรณ์แบบ, บางอย่างเราก็ไม่ต้องทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์นี้ไม่ต้องทำ, หรือแม้ที่สุดแต่ว่าจะบรรลुरुูปฌานอรูปปฌานก็ไม่ต้องทำ, ไม่ต้องทำจนถึงกับบรรลुरुูปฌานอรูปปฌาน ในระบบลัดสั้น; เพียงแต่ทำให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วก็ไปศึกษา พิจารณาธรรมะสูงสุด เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันพอ มันก็ดับทุกข์ได้. พวกที่เขาทำได้ก็ทำสิ ทำให้บรรลुरुูป ทุ้งรูปปฌาน ทุ้งอรูปปฌาน, แล้วจึงค่อยพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็บรรลुरुูปกันอย่างดีเลิศ, มีอิทธิปาฏิหาริย์มีอะไร เป็นอุภโตภาควิมุตติ. นั้นนะมันดีมันประเสริฐเกินไป มันไม่เอามาใช้กับคนธรรมดานี้ได้ จึงยังไม่พูด. ในวันนี้จะยังไม่พูดระบบใหญ่ทั้งหมด, จะพูดแต่ระบบลัดสั้นเท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่คนธรรมดาสามัญทั่วไป.

ที่นี้ก็อย่าเข้าใจว่า ถ้าลัดแล้วมันก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้; มันก็ใช้ประโยชน์ได้ คือถึงจุดที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน. แต่ว่าไม่เก่ง ใช้คำว่าอย่างนี้ก็แล้วกัน, ทำอะไรได้สำเร็จเหมือนกัน แต่ว่า



ไม่มีความแคง แต่มันก็ทำได้ เอากันเพียงเท่านี้มันก็จะพอ; มิฉะนั้นจะตายเปล่า. พวกคนไม่แคงทั้งหลายนั้น อย่าไปหวังให้มันมากนัก มันจะตายเปล่า; เอาแต่เพียงว่า ดับทุกข์ได้มันก็จะพอ จึงขอสรุปมาบรรยายในลักษณะที่เป็นระบบลัดสั้น, ลัดสั้น.

ถ้าจะถามว่า *ลัดสั้น*อย่างไร? ก็ตอบว่า *เว้นส่วนที่เกินหรือไม่จำเป็นออกเสีย*; นั่นแหละคือลัดสั้น. เหมือนอย่างว่าบ้านเรือนเรามีอะไรเท่าที่จำเป็น จะกินจะอยู่จะใช้จะสอยมันก็อยู่ได้; แต่ที่ในบ้านเรือนมันเต็มไปด้วยสิ่งที่เกินที่จำเป็น เหมือนกับคนบ้า จะพูดได้ว่า ทุกบ้านมันจะเหมือนกับคนบ้า, มันมีสิ่งที่ไม่จำเป็น ที่มันเกินจำเป็นเต็มไปหมด เห็นไหม? ถ้าเราเอาไปทิ้งเสียให้หมด, ให้เลือกแต่ที่จำเป็น เราก็ออกันแต่สิ่งที่จำเป็น เราก็ไม่ตาย; เราก็ออยู่ได้ และก็มีความสุข. บางทีจะไม่ยุ่งมากเหมือนกับบ้านเรือนที่มันเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่จำเป็น. เดียวนี้มันเหมือนนั้นเหมือนนี้, อะไรออกมาโฆษณาที่ซื้อเอามาใส่ในบ้านในเรือน รกรุงรังไปหมด, ล้วนแต่ไม่จำเป็น. **ทางปฏิบัติ**นี้ก็เหมือนกัน เราจะ**มีหลักว่า ส่วนที่ไม่จำเป็นนี้จะเอาออก** คือจะเว้นเสีย จะเดินไปแต่ส่วนที่จำเป็น; มันจึงเป็นการลัด. ถ้าถามว่า *ลัด*อย่างไร? ก็คือเว้นส่วนที่เกินจำเป็นออกไปเสีย คือไม่ต้องสมบูรณ์แบบสำหรับหรรษา สวยงาม วิจิตรพิสดาร เอาแต่เท่าที่จำเป็นที่จะดับทุกข์ได้.

ทีนี้ ถ้าถามว่า *ทำไมต้องลัดล่ะ? ทำไมจะต้องลัดล่ะ?* มันก็ตอบอยู่แล้วว่า มัน *จะไม่เสียเวลา*, และมันจะไม่ล้มละลาย. ถ้าไม่ลัดมีแต่ระบบใหญ่ ระบบสำหรับคนมีสติปัญญา; คนที่ไม่มีสติปัญญา ก็ไม่มีทางจะทำได้. แล้วเรื่องนี้ก็เป็นหมันเสียมาก; เพราะว่าทำได้น้อยคน. นี่จึงต้องลัด ให้มา มีระบบที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปหรือส่วนมาก.

เปรียบเทียบลัดกับสมบูรณ์แบบ.

ทีนี้ จะเทียบกันให้ดู ว่า *ลัดอย่างไร? คอยฟังให้ดี* บางทีจะฟังไม่ถูกก็ได้ว่าลัดอย่างไร? คือเอาระเบียบที่มันสมบูรณ์แบบ กับระเบียบที่เราจะพูดลัดสั้นนี้มาเทียบกันดู. ถ้าเอาระบบสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะอานาปานสติตามหลักมหาสติปัฏฐานก็ดี, ตามหลักอานาปานสติสูตรก็ดี. นี้เรียกว่าสมบูรณ์แบบ, เอามาเปรียบเทียบกับหลักที่จะพูดต่อ จะพูดทีหลังว่าลัดอย่างไร.

ถ้าเป็นระบบสมบูรณ์แบบ ก็เป็น ๔ หมวด : หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม.

หมวดกาย คือลมหายใจ ก็กำหนดลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว, รู้ธรรมชาติธรรมดาของลมหายใจ รู้อิทธิพลของมัน, รู้กระทั่งว่าความที่มันดับแต่ทางร่างกาย-กายเนื้อ แล้วรู้วิธีทำให้ลมหายใจระงับ ๆ ๆ จนถึงเป็นฌาน เป็นรูปฌาน ฯลฯ ไปตามลำดับ; เพียงแต่ ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตาย. ระบบสั้น นั้นมันไม่ต้องทำถึงอย่างนั้น ทำแต่จิตเป็น



สมาธิพอสมควร, แล้วก็ไปพิจารณาธรรมะที่เป็นตัวเรื่องกันเสียเลย เพียงแต่เกี่ยวกับกายหรือลมหายใจอย่างเดียวใน ๔ ชั้นนั้น มันก็ใหญ่โตมโหฬาร, แล้วก็ทำไปให้ถึงกับเป็นฉานเป็นสมาธิขั้นอัปปนาเป็นฉาน เพื่อว่าจะได้มีปีติหรือสุขจากองค์ฉานนั้นไปใช้ในขั้นต่อไป เดียวนี้เราไม่ต้องทำ ในเรื่องลัด.

ที่นี้ พอมา **หมวดที่สองหมวดเวทนา** ก็ต้อง **เอาปีติแท้จริง มารู้สึกอยู่ในใจ** เอามาจากฉาน. สุขที่แท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ, เอามาตั้งหน้าตั้งตาศึกษาสอดส่องดู จนรู้ว่า อันนี้เองมันปรุงแต่จิต, แล้วก็หาวิธีลดกำลังของปีติและสุขนั้นเสีย จนได้ตามปรารถนา, เพียง ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตายอีกนั่นแหละ. ถ้าสำหรับคนโง่ จะทำไม่ได้ทันเวลาดอก, จะไปศึกษาเรื่องปีติเรื่องสุข จนกระทั่งลดอำนาจของมันได้ลงไป ๆ.

เรามีวิธีกระโดดข้าม ตามลัดสั้น คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิพอสมควรแล้ว ก็กำหนดความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นเอง, ไม่ใช่จากฉานว่า พอใจ ไม่พอใจ อะไรก็รู้สึก, แล้วก็ควบคุมมันไปตามที่จะทำได้, แล้วมันจะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่าเป็นเรื่องมายา เวทนาทั้งหลายเป็นเรื่องมายา. เป็นการกำหนดง่าย ๆ เรียกว่าขั้นเดียวก็ได้ ก็มีผลเท่ากับว่า ๔ ชั้น ของหมวดเวทนานุปัสสนา.

ที่นี้ มาถึง **หมวดที่สาม สมบูรณ์แบบหมวดที่สาม เรื่อง จิตตานุปัสสนา**, รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, แล้วก็วิธีทำจิตให้ระเริงอย่างไร. มีวิธีทำจิตได้ตั้งมันอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้ปล่อยวางอย่างไร มันยากพอ ๆ กับว่า จะหัดแสดงกายกรรมจินอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องเลย,

ไม่ต้องเลย ทั้ง ๔ ขั้นนี้ในหมวดจิตตานุปัสสนาสี่ขั้นนี้ ไม่ต้องทำเลย. ถ้าเอาอย่างลัดสั้น; ที่จะไปทำ คอยกำหนดจิตทุกชนิด จนรู้จักดี, แล้ว ทำจิตให้ร่าเริงได้ทันที ทำจิตให้ ตั้งมั่นทันที ทำจิตให้ปล่อยวางทันที. นี่มันเก่งนะ มันเก่งเกินไป ไม่ต้องก็ได้. เรากระโดดข้ามไปยังหมวดที่สี่ รัมมานุปัสสนาได้เลย, คือว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิบ้างแล้วพอสมควร ในหมวดที่หนึ่ง กระโดดข้ามไปพิจารณาว่า ไม่เที่ยง ๆ อะไรที่อยู่ในความรู้สึก ลมก็ดี อะไรก็ดี ที่มีอยู่ในความรู้สึก ที่เรากำหนดอยู่, เห็นความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง.

นี่เรียกว่า กระโดดข้ามจากหมวดที่หนึ่งขั้นที่ ๑ ไปสู่มหาวดที่สี่ เรื่องความไม่เที่ยงเลย; จะเห็นความไม่เที่ยง ของสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวในชีวิตชีวนี้ แล้วกำหนดความไม่เที่ยงนั้นอยู่เรื่อยไป ทุกครั้งที่หายใจ, จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือในสิ่งที่เคยยึดถือ, เช่น สุขเวทนา เป็นต้น, หรือแม้ในตัวชีวิตเอง ที่เราเคยหลงรักยึดถือหมายมั่น เพราะมันเห็นความไม่เที่ยงของทุกส่วน ที่ประกอบกันเป็นชีวิต; มัน ก็คลายความยึดถือมันในชีวิต ก็เห็นว่าไอ้คลายแล้ว, คลายแล้ว, เฟ่งกันให้มากตอนนี่ เห็นความไม่เที่ยง. พอเห็นว่ามันเริ่มคลายความยึดถือ แล้วก็เฟ่งที่ความคลาย ๆ ๆ คลายจนกระทั่งว่าความยึดถือบางส่วนดับไป, ก็ดูที่ความดับไปแห่งความยึดถือบางส่วนนั้นก็ได้ กระทั่งว่าอะไรหลุดไปแล้ว, อะไรพันไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว ก็เอามาดู; เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่สี่ คือสลัดคืน.



ถ้าที่จริง ไม่ต้องดูก็ได้ ถ้ามันปล่อย คือไม่ยึดแล้ว มันปล่อยแล้ว มันก็ไม่ต้องดูก็ได้ ว่ามันปล่อยแล้ว; เพราะว่าเมื่อมันปล่อยแล้ว มันก็หมดทุกข์แล้ว ดับทุกข์ได้แล้ว, มันก็พอใจได้แล้ว, ไม่ต้องดูก็ได้. ฉะนั้นจึงคงดูแต่อนิจจัง, ดูแต่ความที่มันคลายออก, แล้ว ดูแต่ความที่มันดับไป ก็พอ. แต่ถ้าสมบูรณ์แบบ เขาต้องดูความที่มันสลัดคืนนั้นแหละ สลัดได้แล้ว ชนะแล้ว อะไรแล้วนี้ด้วย.

นี่เราจะประหยัด ลัดสั้นได้มาก โดยทำจิตเป็นสมาธิเป็นพอสมควร คือ กำหนดสิ่งเหล่านั้น กำหนดลม กำหนดอะไรตามที่มีอยู่นั้นแหละ, แล้วอะไรเกิดขึ้นในความรู้สึกทุกชนิด ก็ดูว่ามันไม่เที่ยง, จะแยกดูให้ละเอียดกว่านั้นก็ได้ เดี่ยวจะอธิบายให้ฟังตามสมควร. แต่ท่านที่ลัดสั้นกระโดดเร็วที่สุด ก็คืออะไรเข้ามาปรากฏในความรู้สึก แล้วดูความไม่เที่ยง.

เมื่อเห็นความไม่เที่ยงแล้ว ก็นับว่าได้เปรียบแล้ว พุทธภาษาชาวบ้านว่า ชัยชนะอยู่ข้างฝ่ายเราแล้ว; เราได้เปรียบเต็มที่แล้ว ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้น ๆ แล้ว ก็เรียกว่าหวังได้. **เพ่งที่ความไม่เที่ยงเรื่อยไป ๆ ๆ แล้วมันจะคลาย, คลายความยึดถือ** โดยอัตโนมัติ, ตามกฎของธรรมชาติ มันคลายเอง. แล้วเมื่อมันคลายเอง ๆ คลายเอง ตามกฎของธรรมชาติมันก็ดับไปได้ หรือสั้นไปได้ เป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ ไป. มันไม่ต้องมากมาย ไม่ต้องมีพิธีวิธีอะไรมากมาย จนกล่าวได้ว่า พอเห็นความไม่เที่ยงแล้ว, ไม่เที่ยงแล้ว, มันก็จะหล่นผล็อยไปที่เดียว; สิ่งที่เคยยึดถือจะหล่นผล็อยไป; เหมือน

กับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง นี่มันก็เหลือเท่านี้ : ทำจิตเป็นสมาธิ พอสมควร, ดูความไม่เที่ยง แล้วมันก็จางคลายดับไป, เหมือนกับ ใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง, นี่มันสั้นนะ.

แต่ถ้าพูดสมบูรณ์แบบ มันสี่หมวด หมวดละสี่ชั้น มันเป็น สิบหกชั้น. แล้วในแต่ละชั้น ๆ ของสิบหกชั้นนั้น มันมีเรื่องมาก พูด กันเดือนหนึ่งก็ไม่จบ, เขียนเป็นหนังสือก็เล่มเบ้อเร่อเลย. นั่นแหละ คือสมบูรณ์แบบ ฉะนั้นเก็บไว้ก่อนอย่าเอามาพูด.

วันนี้จะพูดเรื่องระบบลัดสั้น วิธีลัดสั้น ที่คิดว่าที่เห็นเลยละ ไม่ต้องคิดดอก ที่เห็นได้เลยว่า มันเหมาะสำหรับทุกคน. ฉะนั้นขอให้ ฟังให้ดี เรื่องที่เปรียบเทียบให้เห็นอย่างเมื่อตะกี้ยุ่ง ๆ นั้น ไม่ต้อง สนใจดอก ยุ่งหัวเปลา่ ๆ, ไม่ต้อง ไม่ต้องเทียบ, ไม่ต้อง, ไม่ใช่หน้าที่ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเทียบ เป็นแต่เพียงเอามาเทียบให้ฟังว่า มันลัดสั้นได้ แล้วมันก็ไม่เสียไปในส่วนสำคัญ คือมันสำเร็จประโยชน์ด้วยเหมือนกัน, แต่เอามาพูดให้ท่านทั้งหลายฟังว่า มันเป็นสิ่งที่ทำได้ การลัดสั้น คือทำอย่างนี้ เอ้า, เลิกกันไม่ต้องพูดแล้ว เรื่องลัดสั้นทำไม, เพราะ เหตุไร, อย่างไร, ไม่ต้องพูดกัน, มาพูดกันถึงเรื่องวิธีปฏิบัติ ที่จะปฏิบัติ ไปตามวิธีเรียกว่าลัดสั้น.

เอ้า, ที่นี้พูดเรื่องลัดสั้น แม้อย่างนั้นก็ยังจะต้องแบ่งออกเป็น สักสองตอน เพราะมันเป็นการปฏิบัติที่ยืดยาว; ถ้าแบ่งออกเป็นสัก สองตอนมันจะง่ายเข้า, มันจะง่ายเข้า. เรื่องยืดยาวถ้าเราทำเป็น



ตอนสั้น ๆ เข้า มันปฏิบัติได้ง่ายเข้า. ระบบลัดสั้น สำหรับท่านทั้งหลายทุกคน ขอตัดออกเป็นสองตอน คือตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจในตอนหนึ่ง, แล้วก็ตอนปฏิบัติที่เกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลายนั้นยืดยาวมาก มันเกี่ยวโยงกันมาก.

พูดกันในตอนระบบสั้น ลมหายใจอย่างไรนี้ก่อนดีกว่า, จะได้เป็นพื้นฐานด้วย จะเป็น ก ข ก กา ในขั้นต้นด้วย, แล้วก็จะใช้กับระบบอื่น ๆ ต่อไปข้างหน้าได้ด้วย; ฉะนั้นขอพูดระบบ เกี่ยวกับลมหายใจก่อน.

หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ.

ที่นี่ เราก็เริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมดาเราก็หายใจกันอยู่แล้ว; เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เราหายใจอยู่นี้ ว่ามันหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นะ จะเรียกว่าจิตก็ได้, จะเรียกว่าสติก็ได้. ถ้าเรียกให้ถูกต้องต้องเรียกว่าสติ สติมันไปกำหนดที่ลมหายใจ : หายใจเข้า-ออกอย่างไร, หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้, แล้วแต่สะดวกสำหรับบางคน. แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจเข้าไป-ลมหายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป-ออกมา, เข้าไป-ออกมา, เข้าไป-ออกมานี้.

เดี๋ยวนี้สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันผิดกับธรรมดาที่เราไม่ได้กำหนด; สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้ ไปอยู่กับวัวควาย ไร่นา

ของเอร็ดร่อยสนุกสนาน, ไม่อยู่ที่อะไรดอกธรรมดา มันไปอยู่กับทุกสิ่งที่มีมันเป็นเหยื่อ. เดียวนี้ จับมากำหนดลมหายใจที่เข้าอยู่-ออกอยู่, เข้าอยู่-ออกอยู่. นั่นแหละดูเถิด นั่นแหละคือฝึกสติ ละ, สติมันถูกฝึก; ถ้าฝึกได้ มันก็มีสติ.

ฉะนั้นจึงรู้ว่ามันจัดการเข้ากับสติโดยตรง; เอาตัวสติมากำหนดลมหายใจ, มีทางที่จะกำหนดเป็นลำดับเข้าไป คือประณีตละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปเป็นลำดับ, ครั้งแรกก็กำหนดเพียงว่า เข้าออก : หายใจเข้า หายใจออก เข้าหนอ-ออกหนอ; ไม่ต้องออกเสียงดอก ไม่ต้องว่าเป็นเสียงว่าออกหนอ-เข้าหนอ. พุดด้วยใจ เหมือนกับเราพูดว่าเข้าหนอ-ออกหนอ แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หนวกหู. เมื่อหายใจเข้าก็เข้าหนอ ออกก็ออกหนอ, จะว่าเข้าเฉย ๆ ก็ได้โดยไม่หนอ. แต่เรื่องหนอนี้มีประโยชน์ เดียวจะค่อยอธิบายทีหลัง เราไม่ชอบหนอ เราก็อ๋อ, เข้า-ออก, เข้า-ออก เพียงเท่านั้น เท่านั้นแหละ, ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสียแล้ว. จิตมันไม่ยอม มันดิ้นรนที่จะไม่อยู่ที่นี้, มันจะไปเที่ยวที่อื่น; เพียงแต่ว่าใครกำหนดให้ได้ว่า มันเข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ อยู่ที่ตรงนี้นะ นี่ก็เรียกว่า สติมันถูกฝึกอย่างมาก, จิตมันถูกบังคับอย่างมาก.

สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้ คือลมหายใจ แล้วก็บังคับไม่ให้ไปที่อื่นนะ จิตนั่น; จึงเรียกว่าทั้งฝึกสติและทั้งบังคับจิต. อยากจะบอกว่า ทำเหมือนเล่น ๆ ก็ได้, ได้ผลดีกว่าทำจริงจังจริงจังด้วยความยึดมั่นถือมั่น, ทำเหมือนกับเล่น ๆ แต่ขอให้ทำได้นะ เข้า-ออก, เข้า-ออก, เข้า-ออก ตามเวลาที่นานพอสมควร.



ทีนี้ **เมื่อทำได้** จะฝึกสักกี่วันเวลาก็ตามใจ ก็**เลื่อนขึ้นไป**เถอะว่า สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า **มันสั้น** หรือ**มันยาว**; ทีมันเข้าไปหรือออกมา, มันสั้นหรือมันยาว. ทีนี้มันสั้นก็รู้ว่าสั้น, ถ้ามันยาวก็รู้ว่ายาว. ถ้าว่ามันยาวก็ว่ามันยาว, ถ้าว่ามันสั้นก็ว่ามันสั้น จึงกำหนดว่า ยาวสั้น หรือยาวหรือสั้น, ยาวหนอกก็ได้ สั้นหนอกก็ได้ ให้พอดีกับครึ่งหนึ่ง ทีมันหายใจออกยาว ก็ว่ายาวหนอ ถ้าสั้นก็สั้นหนอ.

นี่มันรู้ละเอียดขึ้นไปว่า มันยาวหรือมันสั้น เมื่อตะก็รู้แต่ว่ามันหายใจเข้าหรือหายใจออก. ชุดนั้นกำหนดว่า เข้าหนอ-ออกหนอ, เข้าหนอ-ออกหนอ จนได้. ชุดนี้กำหนดว่าสั้นหนอ-ยาวหนอ, สั้นหนอ-ยาวหนอ หรือยาวหนอ-ยาวหนอ หรือสั้นหนอ-สั้นหนอ. นี่เรียกว่าสติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความสั้นหรือความยาว.

อ้าว, ทีนี้ละเอียดเข้าไปอีกว่า **มันหยาบหรือละเอียด** : ถ้า**หายใจแรงก็คือหยาบ** หายใจเบา**ก็คือละเอียด**. ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเราก็หายใจหยาบ; เช่นโกรธเช่นกลัวนี่ หายใจมันก็หยาบ หรือมันตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ; ถ้าไม่มีเหตุการณ์เหล่านั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด. เดียวนี้เราสังเกตดูว่า โอ ! มันหยาบไว้อยู่ หรือมันละเอียดไว้อยู่ การกำหนดก็จะเกิดขึ้นว่า หยาบหนอ ละเอียดหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ; ละเอียดหนอ, ละเอียดหนอ; ไม่ต้องไปนึกหวังว่าเข้าหรือออก สั้นหรือยาวดอก เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวนี้. ถ้ารู้ว่าหยาบ มันก็หยาบออกไป-หยาบเข้ามา, เมื่อเราจะกำหนดหยาบหรือละเอียด เราก็

กำหนดหยาบละเอียด เป็นส่วนใหญ่, แล้วมันก็รู้สึกอยู่ดี ว่าหายใจเข้า หรือหายใจออก นั้นมันรู้เอง.

นี่เห็นไหม ว่ากำหนดลมหายใจชนิดนี้ ไม่ต้องเป็นนักปราชญ์ ราชบัณฑิตที่ไหน ชาวบ้านก็ทำได้ : นั่งลงในที่สมควร, นั่งลงตามสบาย ในที่สมควร, ไม่ต้องบ้ำเลือกพิธีพิถันอะไรกันนัก. ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย นั่งขัดสมาธิตามสบาย, วิธีที่มันไม่ลึมนั้นแหละ, เองง่าย ๆ. เรานั่งอย่างเด็ก ๆ หัดนั่งขัดสมาธิมาแต่เล็ก แค่นั้นแหละพอแล้ว.

นี่กำหนดลมหายใจในขั้นที่ว่า เข้าหนอ-ออกหนอ, เข้าหนอ-ออกหนอ; นี่เปลี่ยนเป็นว่าสั้นหนอ-ยาวหนอ สั้นหนอ-ยาวหนอ ก็กำหนดได้ดี, กำหนดว่าหยาบหนอละเอียดหนอ, หยาบหนอ ละเอียดหนอ. นี่มันไม่ยาก, มันไม่ยาก. ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแยะมาก; ถ้าใครทำไม่ได้ก็ดูจะเหมือนกับแมวละ เป็นแมวไปเลย ถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้; จึงเรียกว่าลัดสั้นที่สุด ต่ำที่สุด, ง่ายที่สุดแล้ว.

ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม.

อ้าว, ทีนี้จะสูงขึ้น นี่จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้นมันก็มีชนิดละเอียด ลึก สูง เหมือนกัน. ทีนี้ก็จะกำหนดว่า เมื่อเรากำหนดลมอยู่นั่นนะ ลมมันถูกกำหนด, ลมมันถูกกำหนด. ทีเรารู้สึกว่าจิตกำหนด, จิตกำหนด นี่มันจะแยกกันเป็นรูปและเป็นนาม. ลมหายใจนั้นเป็นรูปไปกำหนดที่ลมหายใจ, กำหนดลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม รูปหนอ-



รูปหนอ; เพราะเรากำหนดที่ลมหายใจ เราก็กำหนดว่ารูป หรือ รูปหนอ-รูปหนอ, คือตัวลมมันแหละเขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็น รูปธาตุ, หรือกำหนดที่ลมกระทบ หรือกำหนดที่อะไรก็ตามแต่ ที่มัน เป็นเนื้อเป็นหนังเป็นวัตถุแล้วก็เรียกว่ารูป.

ที่นี้ กำหนดที่ความรู้สึกของจิต จิตที่กำหนด ตัวผู้กำหนด คือตัวจิตก็ได้ หรือตัวความรู้สึกว่ากำหนดก็ได้, อันนี้มันเป็นนาม. ถ้า ไปกำหนดเข้าไปที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึกก็นามหนอ, นามหนอ. ถ้ากำหนดที่ ลมหายใจ ก็ว่ารูปหนอ รูปหนอ; มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่ารูปหนอ; แล้วก็ยังมีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ, ขอแต่ว่าจิตที่กำหนดหรือ ความรู้สึกที่ว่ากำหนดก็ได้, นี้เรียกว่านามหนอ-นามหนอ. เราก็เลย กำหนดนามรูป-นามและรูป : นามคือความรู้สึกที่กำหนด, รูปคือ สิ่งที่ถูกกำหนด. ถ้าว่าเรากำลังทำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แล้วเราก็ตุดออกมาว่า รูปหนอ-รูปหนอ แต่ไม่ต้องออกเสียง; พูดวิธีที่ไม่ต้อง ออกเสียง. เมื่อจิตมันพุ่งลงไปที่ลมที่ถูกกำหนด หรือที่ที่ลมมัน กระทบก็ดี กำหนดว่ารูปหนอ-รูปหนอ, คือมันเป็นรูปธรรม กำหนด ว่ารูปหนอ. แต่ถ้าไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด ก็ว่านามหนอ-นามหนอ นี้เรารู้จักสองอย่างแล้วนะ รู้จักทั้งรูปและ ทั้งนาม.

ถ้าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูปเหมือนกัน, เขาเรียกว่า อูปาทายรูป มีลักษณะแห่งความยาวความสั้น, ความหยาบ ความละเอียด, หรือ



กิริยาที่เข้าไปกิริยาออกมา ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน. อุปาทายรูป ไม่ใช่มหาภูตรูป. ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ มันก็เป็นมหาภูตรูป, กำหนดรูปที่เป็นตัวมหาภูตรูป; แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้วมันจะเกินแล้ว. คุณไม่ต้องรู้ว่า มหาภูตรูปหรืออุปาทายรูปมันจะเกินแล้ว มันจะยุ่งแล้ว; เอาแต่ว่า ถ้าว่ากำหนดที่ตัวลมหายใจ หรือที่ลมหายใจกระทบ, หรือลักษณะอาการแห่งลมหายใจกำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก : โอ, นี้รูป ก็รูปหนอ, กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึกก็เรียกว่า นามหนอ, นามหนอ.

ถ้าจะไปบอกชื่อภาษาบาลีทุกอย่าง ๆ เรื่องมันก็มาก มันกลายเป็นเกินสมบูรณ์แบบ, เป็นเรื่องเกินเสียเวลาเปล่า ๆ. ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, มันเป็นของหายาบและเนื่องอยู่กับของหายาบ ก็เรียกว่ารูป, ถ้ามันเป็นของละเอียด ไม่มีรูปก็เรียกว่านาม คือจิตใจ.

ตอนนี้คงจะยากขึ้นมาบ้างแล้วนะ เมื่อหายใจเข้า-ออกอยู่ กำหนดลมว่า รูปหนอ-รูปหนอ, กำหนดที่จิต ที่กำหนดลมอยู่ว่า นามหนอ นามหนอ หรือความรู้สึกอยู่ว่ากำหนดอยู่อย่างไร เรียกว่า ก็นามหนอ นามหนอ. นี้ขึ้นมาถึงขั้นกำหนดรูปนาม.



ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์.

เอ้า, ทีนี้เอาให้มันเก่งขึ้นมาอีกสักชนิดหนึ่ง บางคนอาจจะงงง หรือโมโหแล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่าอะไร, เอ้า, ทีนี้จะกำหนดให้เก่งขึ้นมาอีกชนิด. คุณช่วยจำไว้ให้ดีเถอะ ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ๆ นั้น จะรู้จักเบญจขันธ์กันละทีนี้; เข้าใจว่าเหล่านี้คงจะเคยได้ยิน เบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณกันมาแล้วทั้งนั้น; จะมาบอกกันให้รู้ว่ามันอยู่อย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมตามลำดับ ๆ อย่างที่ว่านี้ : เข้าหนออ กหนออ สั้นหนออ ยาวหนออ หยาบหนออ ละเอียดหนออ นามหนออ รูปหนออ. ทีนี้จะกำหนดให้มันเห็นชัดว่าอย่างไรเรียกว่ารูป, ก็อย่างที่ว่ามาแล้ว กำหนดที่ลม หรือกำหนดที่ความสั้นยาว หยาบ ละเอียดของลม. นี้เรียกว่ารูป, รูปเหล่านี้เรียกว่ารูปขันธ์. ขันธ์แปลว่าหมวดหรือกอง คือกองรูป.

ทีนี้ถ้าในเวลาที่กำหนดนั้น มัน มีรู้สึกเวทนาอะไรแทรกแซงเข้ามาบ้าง เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนั้น; บางทีเรารู้สึกสบายก็มี พอใจถูกใจก็มี, หรือถ้าเพ็ญว่าภายนอกมันแทรกแซง เช่นว่ามันเจ็บที่นั่นหรือปวดเมื่อยขึ้นมาก็มีอย่างนี้. ถ้าความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เรียกว่าเวทนา; เวทนา นี้เวทนาขันธ์แหละ. เวทนาขันธ์มาแสดงหน้าตาให้เห็นแล้ว. เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ ความพอใจ สบายใจในความรู้สึก, ต้องมีความรู้สึกอยู่จริงๆ นะ; แล้วนั่นแหละ

คือ เวทนาชั้น ๓ จึงกำหนดว่า เวทนาหนอ, เวทนาหนอ, เวทนาเฉย ๆ ก็ได้ เวทนาหนอก็ได้. นั่นแหละคือเวทนาชั้น ๓, รู้จักเวทนาชั้น ๓ ที่ท่องเที่ยวกันมาร้อยหนพันหนเสียบ้างสิ ได้แต่ท่องเที่ยว. เดียวนี้จะรู้จักว่าตัวจริงเป็นอย่างไร.

ที่นี่ เมื่อเรากำหนดลมอยู่ : สั้น-ยาว อะไรก็ตาม ตามที่กำหนดนั้น มันทำความสำคัญมันหมายได้ว่า โอ้, นี้เรียกว่าลม นี้เรียกว่าสั้น นี้เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่า หยาบว่าละเอียดย, **ความสำคัญได้** มันหมายความว่าเป็นอย่างไรได้ นี้เรียกว่าสัญญาชั้น ๓ มันจำได้ว่า อย่างนี้เรียกว่าลม, อย่างนี้เรียกว่าลมสั้น, อย่างนี้เรียกว่าลมยาว, อย่างนี้เรียกว่าลมหยาบ, อย่างนี้ล้มละเอียดย; มันจำได้ กำหนดได้ นี้เรียกว่าสัญญาชั้น ๓ มันมีสัญญากำหนดได้ นี้สัญญาชั้น ๓ เราเพิ่งเฉพาะที่ความรู้สึก; กำหนดได้ จำได้สำคัญได้ว่าสัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ. เมื่อจิตกำหนดอยู่ที่ความรู้สึกในความสำคัญ นั่นแหละ, แล้วก็เรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญหรือสัญญา, แล้วก็ใช้คำว่าสัญญา ก็สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ.

ที่นี่ ตัวการกำหนดนั่นเอง มันมีความคิดอยู่ในตัวการกำหนด, ความคิดนี้ที่มันมีอยู่ในตัวการกำหนดก็ดี. หรือถ้าเพ้อจิตจิตเวลานั้น มันไปหวนคิดถึงอะไรก็ดี; **ความคิดนั้นคือสังขาร. สังขาร** ปรุงแต่ง **คือความคิด**; ไปกำหนดเข้าที่ตัวความคิดนั้นแล้ว ก็ว่า สังขารหนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.



ที่นี้มา กำหนดที่ตัววิญญาณ. การที่จะรู้สึกต่อลมนั้น มันต้องมีกายวิญญาณ ผิวจุมกนั้นเป็นกาย มีวิญญาณที่นั่นรู้สึกต่อลม นี่ก็คือวิญญาณ : กายวิญญาณ หรือมโนวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ตัวลม ที่หยาบละเอียดเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าวิญญาณเหมือนกัน, จะเป็นกายวิญญาณ ก็ดี มโนวิญญาณ ก็ดี, มันก็จะเกิดอยู่ในขณะที่กำหนดอยู่ตลอดเวลา. เรากำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณของกายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี, หรือมโนวิญญาณรู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนดอารมณ์นั้นก็ดี, เรียกว่าวิญญาณด้วยกันทั้งนั้น; ได้ ๕ อย่างแล้วนะ รูป หนอ เวทนา หนอ สัญญา หนอ สังขาร หนอ วิญญาณ หนอ นี้ ๕ ชั้น ๕ อย่างนี้ รู้จักชั้นห้าตัวจริงในความรู้สึก เป็นสันทิฎฐิโกอย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป: รูปคือกาย, นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. รูปนั้นกำหนดเป็นอย่างเดียว เรียกว่ารูป จะเป็นอุปาทายรูป หรือมหากูตรรูป ก็รวมเรียกว่ารูป; ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกนาม. เดียวนี้เรารู้จักกำหนดรูปหรือนาม; ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่เราจะชอบอย่างไร. ถ้ายอมเสียสละเวลาหรือเหน็ดเหนื่อยบ้าง ก็ศึกษาพอให้จำได้ว่า ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ยากดอก ตั้งใจพักเดียววันเดียว มันก็กำหนดได้เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, แล้วก็มาแยกกำหนดทีละอย่าง ๆ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่นั้น จะพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ.

ช่วยจำไว้ให้ดี อาตมาบอกว่า เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ ตามแบบนี้ ในนั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ. เดียวนี้เรามันกำหนดนามรูปได้ โดยหยาบ ๆ ว่า นามรูป; ถ้าโดยละเอียดก็ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. เดียวนี้กำหนดรูปได้แล้ว, กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.

ดี, คนที่จิต ๆ ไปนั้น คงจะเอาไปได้; แต่คนที่ไม่จดไปนี่คงจะเหลือวิสัยที่จำได้. อาตมาคิดว่า ค่อยไปหาเอาทีหลังสิ.

ฝึกกำหนดรู้เกิด-ดับ.

เดี๋ยวนี้กำหนดนามรูปแล้วนะ ต่อไปจะกำหนดเกิด-ดับ. ชุดต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ; เรื่องนามรูปหรือเบญจขันธ์นั้นเสร็จไปแล้ว, ชุดต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ.

พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไปถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิดขึ้น, ความสั้นเกิด, ความหยาบเกิด, ความละเอียดเกิด. อุปาทายรูปทั้งนั้นแหละ มันก็มีเกิดเหมือนกัน. พอลมหมดไปก็เรียกว่าลมดับ ๆ ความยาวดับ ความสั้นดับ ความหยาบดับ ความละเอียดดับ. หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, เราก็ กำหนดให้เป็นเกิด และดับก็ได้; เช่นลมปรากฏ รูปเกิด ลมหายใจ รูปดับ, เวทนา รู้สึกอย่างไร อย่างหนึ่งเกิด ก็ว่าเวทนาเกิด พอหายไปก็ว่า เวทนาดับ, สัญญาเกิด



สัญญาดับ, ความคิดเกิดก็คือสังขารเกิด, ความคิดดับก็สังขารดับ, วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณดับ.

เดี๋ยวนี้เรามาแยกดู แยกกำหนดดูเฉพาะอาการที่มันปรากฏออกมา เรียกว่ามันเกิด, คือมันทำหน้าที่อยู่เรียกว่ามันเกิด. พอมันไม่ทำหน้าที่ หายไป ก็เรียกว่า มันดับ. ชุดนี้กำหนดเกิด-ดับ, เกิด-ดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่าลมเกิดก็รูปเกิด; แต่เราไม่พูดว่ารูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอ ๆ. พอรูปดับไป เราไม่ต้องพูดว่ารูปดับหนอ พูดว่าดับหนอ ๆ หรือดับเฉย ๆ ก็ได้: เข้าเกิด-เข้าดับ หรือว่าเกิดหนอ-ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ. แต่ถ้าเก่ง ปากมันดี ปากมันคล่องมันจะพูดได้เร็ว ๆ ว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน. รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับหนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ. แต่ถ้าว่าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่วแล้ว ทำไม่ทันดอก, กำหนดไม่ทัน, ทำไม่ทันแน่.

ฉะนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำเดี๋ยวนี้แล้วจะได้เลย มันก็ต้องทำมาเป็นวัน ๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้, กำหนดทัน แล้วก็พูดทัน แล้วลงจังหวะพอดี : เกิดหนอ-ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ ของรูปก็ได้ ของนามก็ได้ ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณก็ได้. นี้ กำหนดเกิด หนอ ดับ หนอ มันเกิดจริง มันดับจริง มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริง ๆ.

มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริง ๆ ว่ามันเกิด; เราจึงจะพูดว่า มันเกิดหนอ แล้วมันหายไป จึงจะพูดว่าดับหนอ. ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งนับนั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน ไม่มีทางที่จะสำเร็จประโยชน์ดอก. มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริง ๆ เช่นว่า รูปเกิด ก็ว่าเกิดหนอ, รูปดับคือลมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ, ความยาวปรากฏก็ ความยาวเกิดหนอ, ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ, ความหยาบปรากฏ ความหยาบเกิดหนอ, ความละเอียดปรากฏ ความละเอียดเกิดหนอ, มันแล้วแต่ว่าจิตกำลังกำหนดหรือรู้สึกอยู่ที่อะไร. นี้เรียกของจริง ๆ, ทำที่ของจริง, ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณ. มันจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพื่อเจ้าได้แต่คำนวณ.

นี้อาการที่ลมเกิด ลมดับ, นามเกิด นามดับ ชั้นใดชั้นหนึ่งเกิด ชั้นใดชั้นหนึ่งดับ, กำหนดอยู่ว่าเกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; จะพูดว่ารูปชั้นเกิดหนอมันยาวนาน มันจะขลุขลัก เพราะมันรู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิดก็คือรูปชั้นเกิด, หรือเวทนาเกิดก็เวทนาเกิด, เวทนาดับก็เวทนาดับ, ก็ว่าเกิดหนอก็อพอ, ดับหนอก็อพอ ในใจมันรู้สึกอยู่ดีแล้วว่า อะไรมันเกิด.



ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง.

อ้อ, ทีนี้เลื่อนชั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อไปอีก. ทีนี้ กำหนด **อนิจจัง** หลังจากกำหนดเกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่แล้ว **จน** **ชำนาญ** เชี่ยวชาญดีแล้ว ก็**รู้**ตัวเองว่า **อ้อ มันไม่เที่ยง** : เกิด-ดับ เกิด-ดับ สลับกันอยู่นี่ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร, หรือว่าให้มันละเอียดเข้ามา, ลมมันเกิดนี่มันก็เกิดในระยะตั้งต้น เกิดในระยะกลาง ในระยะปลาย, หรือความสั้นความยาวก็เหมือนกันแหละ มันไม่ใช่คงที่, มันเปลี่ยนจุดตั้งต้น ระยะกลาง ระยะปลาย. หรือความรู้สึกที่เป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่กำหนดได้คล่องแคล่วแล้ว เอามา ดูเถอะ มันไม่ได้เท่ากันดอก; มันเปลี่ยน ๆ มันจึงดับได้, มันค่อย ๆ มีขึ้นแล้วก็ค่อย ๆ ดับไป.

ดูตรงที่มันไม่คงที่ ที่มันเปลี่ยน จึงว่า **โอเปลี่ยนหนอ เปลี่ยน** **หนอ, ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ทุกครั้งที่รู้สึก จำไว้ว่ารู้สึก คือเห็น** **ด้วยใจ** รู้สึกว่าไม่เที่ยงแล้ว ใจก็พูดออกมาไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงของรูปของลม ไม่เที่ยงของกาย. ไม่เที่ยงของความสั้นความยาวของลม, ไม่เที่ยงของความหยาบละเอียดของลม. ไม่เที่ยงของ เวทนาที่เกี่ยวกับลม, สัญญาที่เกี่ยวกับลม, สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาดูเรื่อย ๆ อย่าว่าไปเฉย ๆ, อย่าว่าชนิดที่มัน ไม่มีความรู้สึกอยู่จริง. ต้องพูด, ปากต้องพูดออกไป ลงบนความรู้สึก ที่รู้สึกอยู่จริง. ถ้าว่าลมไม่เที่ยง ก็เพราะรู้สึกอยู่ว่าลมมันไม่เที่ยงจริง;

อะไรไม่เที่ยงก็เอามาดูเสียให้หมด, แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ๆ, ไม่เที่ยงที่ลม หรือกาย หรือเวทนา หรือสัญญา หรือสังขาร หรือวิญญาณ นี่ จะเห็นเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง ดิ่งถึงที่สุด ในส่วนลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ : ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ; นี่ตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง.

ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา.

พอเสร็จแล้วก็เลื่อนระบบ เลื่อนขั้นขึ้นไปกำหนดอนัตตา กำหนดอนัตตา คือว่า มันไม่มีตัวตนอะไร; กำหนดหายใจเข้า-หายใจออก, หายใจเข้า-หายใจออก มาเห็นว่า โอ, มันเกิด-ดับของลมหายใจ. คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ เจ้าของชีวิตก็ไม่มี : มันมีแต่อาการของการหายใจเข้า การหายใจออก, การหยาบ การละเอียด, รู้สึกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้; แต่ไม่มีคน, ไม่มีตัวคนที่เป็นผู้กระทำอย่างนั้น, มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกรู้ว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ : อนัตตาที่ลม, อนัตตาที่ลักษณะของลม, อนัตตาของจิตที่กำหนดลม, อนัตตาของรูปขันธ์ที่แสดงอยู่ของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ที่แสดงอยู่เห็นชัดว่า ไม่มีตัวตน สัตว์บุคคล ที่ไหนจริง ๆ. รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริง ๆ ปากมันจึงพูดว่า อนัตตาหนอ ก็ได้, ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่าสักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน. หนอ ๆ ครั้งนี้สำคัญมากคือหนอฉลาดแล้ว หนอรู้ว่าไม่มี



ตัวตนแล้ว; เดี่ยวค่อยพูดเรื่องหนอ แต่ตอนนี้กำหนดความที่มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวตน, มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่จิต, มีแต่ความรู้สึก เป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร เป็นวิญญูณ อะไรก็ตาม, ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น, ก็เลยไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ, อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่ามันกำลังรู้สึกอยู่ที่อะไร; ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลมนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่จิตกำหนดลม จิตนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่เวทนาที่เกิดขึ้นในเวลานั้น, ก็เวทนานั้นแหละไม่มีตัวตนไม่ใช่ตน, นี่มันสักว่าลมเท่านั้นหนอ, สักว่าหายใจเท่านั้นหนอ, สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาว อะไรก็ตาม, ล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น.

นี่ กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุปัสสี; ในพระบาลี อานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง. เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่า อนิจจานุปัสสี วิจารณ์ุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสัคคานุปัสสี ไม่มีคำว่าอนัตตานุปัสสี แล้วไปฝากไว้ในอนิจจัง; เพราะถ้าเห็นอนิจจัง ย่อมเห็นอนัตตาตัวเอง. แต่เดี๋ยวนี้อยากจะให้เราชาวบ้านโง่ ๆ นี้ รู้จักแยกมาดูอนัตตาเสียสักส่วนหนึ่ง ด้วย.

พอเห็น กำหนดรู้สึกต่อลม ก็อนัตตา, สั้นยาวของลม หยาบละเอียดของลม ก็อนัตตา, เพราะว่าความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่. ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ อย่างไรอย่างหนึ่งในขณะนั้น ก็อนัตตา. ฉะนั้นอนัตตา รู้สึกอนัตตา, พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ชุดหนึ่ง เรียกว่าระยะหนึ่ง

จะสั้นจะนานหรือเร็วเท่าไรก็ตามใจเถอะ. แต่ว่าชุดนี้ก็ต้องทำให้ได้ว่า กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริง ๆ มันจะสลดสังเวชขึ้นมาเอง, เพื่อหน่าย คลายกำหนดต่อสิ่งที่เคยรักนั่น รักนี้ หวงนั่นหวงนี้ เคยยึดถือนั่น ยึดถือนี้. โดยเฉพาะยึดถือในเรื่องสุขสนุกสนาน เอรีดอร้อย หรือในชีวิต มันจะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมันยึดมั่นในชีวิตออก, เรียกว่า สลดความยึดถือลง, เรียกว่า **วิราคะ-วิราคานุปัสสี**. เดี่ยวนี้จิตของเรา เริ่มคลาย จากสิ่งที่เราเคยหลงบ้า หลงรัก หลงยึดถือ เรียกว่า คลายหนอ คลายหนอ มันคลายแล้วหนอ มันคลายแล้วหนอ, คลายหนอ ๆ.

ที่มันคลายหนอ, คลายหนอ ในความรู้สึกของเราอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป เดี่ยวมันก็แสดงออกมาให้เห็นว่า โอ, บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ, ดับไปแล้วหนอ, หมดไปแล้วหนอ, นิโรธานุปัสสี. แต่ไม่ได้บอกให้ท่องบาลีอย่างนี้ เดี่ยวมันจะเพิ่มให้คุณยุ่งยากลำบาก.

เห็นว่าไม่เที่ยง หนอ ไม่ใช่ตนหนอ, โอ, คลายหนอ, คลายหนอ **จิตคลาย** จากนั่น **ดับไป** แล้วหนอ; ที่มันเคยหลงรัก หลงบ้า พอใจอะไร มันดับไปแล้วหนอ ก็เรียกว่าดับหนอ ดับหนอ, ดับแห่งยุคอุปาทานว่าตัวกูของกู, บางอย่างบางชนิดบางส่วนในอะไร ในลม หรือในเวทนา หรือว่าในสัญญา ในอะไรมันดับหนอ ๆ ดับหนอ.

หยุดแค่นี้ก็ได้ อย่างนี้ว่ามาตะกั๊น มันดับหนอก็พอแล้ว; แต่ ถ้ายังไม่อยากหยุด ก็ไปอีกขั้นหนึ่ง คือว่า **สลัดคิน-ปฏินิสสัคคะ**.



เดี๋ยวนี้ฉันสลัดคืน สิ่งของที่เคยยึดมั่นแล้วหนอ, เราสลัดคืนสิ่งที่เรา
เคยยึดมั่น เป็นของเราแล้วหนอ, คือความยึดมั่นมันดับไป, สิ่งที่เคย
 ยึดมั่นมันก็ดับไป, หายไป พ้นไป. นี้เรียกว่าสลัดคืนแล้วหนอ, คือ
 โยนทิ้งแล้วหนอ, โยนทิ้งแล้วหนอ นี้ไม่ต้องก็ได้; ถ้าจะทำก็ได้ สิ่งທີ່
 เคยยึดถือว่าน่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เดี่ยวนี้มันสลัดทิ้งแล้ว, ทิ้ง
 แล้วหนอ ๆ **ปฏินิสสัคคานุปัสสี.**

นี่จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน; **แม้จะเป็นระบบลัดสั้น**
 ของคนธรรมดาสามัญ มันก็**ไปจบที่จางคลาย**, ปล่อยวางสิ้นเชิง
 เหมือนกัน. สี่ชั้นของหมวดนี้ จะแยกเป็นชั้น ๆ ก็ได้, หรือจะให้มัน
 เนื่องกันเป็นอันเดียวกันไปก็ได้, ถ้าเห็นอนิจจังแล้วมันก็จาง คลาย ดับ
 สลัดทิ้งไปเองก็ได้.

เชื่อเหลือเกินว่าในครั้งพุทธกาล เขาก็ไม่ได้แยกแยะกันอย่างนี้.
 ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็ปล่อยวาง คลาย ดับเองเหมือนกัน
 ไม่ต้องแยกให้เป็นหลายขั้นตอนหลายชื่อ แล้วก็จำยาก. ฉะนั้นจึงว่า
เห็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงมากพอ, มากพอ จนเห็นอนัตตา, จนมัน
 คลาย, จนมันวาง, จนมันปล่อย, หลายขั้นตอนนั้นรวม **เรียกเป็น**
ขั้นตอนเดียวเสีย ว่ามันหลุดพ้น. เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไป
 อย่างแรง, อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่างแรง เหมือนกับรวมแสงไฟ
 อย่างแรงจี้ลงไป มันก็ร่วงผล็อย ๆ ผล็อย ๆ เหมือนกับใบไม้ร่วง;
 ไม่ว่าจะมีความยึดถืออยู่ในอะไร สิ่งนั้นก็ร่วงไป ๆ ร่วงไป. ท่านเรียก
 สั้น ๆ ว่าหลุดพ้น คำเดียวก็ได้; แต่ ในคำว่าหลุดพ้น เพียงคำเดียว

มัน มิเห็นไม่เที่ยง เห็นอนัตตา เห็นจางคลาย เปื่อหน่าย เห็นดับ
เห็นหลุดพ้น เห็นสลัดคืน. นี่เห็นหมด.

ทบทวนเรื่องกำหนดลมหายใจ.

นี่เรียกว่า กำหนดลมหายใจ เรื่องเดียว อย่างเดียว ไปได้ถึง
อย่างนี้. คงจะไม่ลืมตะกั่วบอกว่า เราพูดกันแต่ในเรื่องลมหายใจก่อน
เรื่องอิริยาบถทั้งหลายยังไม่พูด, ยังไม่พูด, แต่ยังอีกมาก. เดี่ยวนี้
พูดแต่เรื่องลมหายใจก่อน; กำหนดลมหายใจว่า หายใจอยู่ หายใจอยู่
เข้าอยู่-ออกอยู่, เข้าอยู่-ออกอยู่, สั้นหนอ ยาวหนอ สั้นหนอ ยาว
หนอ, หยาบหนอ ละเอียดหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ. เอ้า, นีนาม
หนอ นีรูบหนอ นีนามหนอ นีรูบหนอ นีเวทนาหนอ นีสัญญาหนอ
ที่มันรู้สึกอยู่เมื่อหายใจ จึงเรียกว่าเนื่องอยู่ด้วยลมหายใจ, มันเกิดหนอ
ดับหนอ ลมหายใจเกิดหนอ ดับหนอ อะไรที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ
เกิดหนอ ดับหนอ. **ความรู้สึกที่เป็นนามขันธ์** อีก ๔ อย่าง คือเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่าง ๆ ก็เกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ
ดับหนอ; เมื่อเห็นการเกิดหนอ ดับหนอ ก็ย่อมเห็นถึงความที่ว่า มัน
ไม่คงที่ คือไม่เที่ยง **เห็นไม่เที่ยง** หนอ, ไม่เที่ยงหนอ.

เมื่อ **เกิดดับไม่เที่ยงอยู่** อย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวตนบุคคลของ
ใครได้อย่างไร มันจึงว่า **ไม่มีตัวตน** หนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ไม่มีตัวตน
หนอ, ด้วยความรู้สึกเห็นชัดจริง ๆ ไม่ใช่ว่าแต่ปาก. นีมันก็จาง, **จาง**
ความยึดถือ คลายความยึดถือ ก็คลายหนอ, คลายหนอ คลายออก



แล้วหนอ, คลายออกแล้วหนอ, หรือคลายมากแล้วหนอ, ก็แล้วแต่จะรู้สึก. แต่อย่าพูดให้มันมากคำเลย พูดคำเดียวว่า คลายหนอ คลายหนอ. อันใดมันคลายไปถึงที่สุด อันนั้นมันก็ดับ ก็ดับหนอ ดับหนอ. ของที่เคยยึดถือหลุดร่วงไปแล้วหนอ, หลุดร่วงไปแล้วหนอ แปลว่าสลัดทิ้ง **สลัดคืน** ขว้างทิ้งแล้วหนอ, ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นี่เพียงแค่**ลมหายใจบทเดียว**, บทลมหายใจบทเดียว ยังไม่พูดถึงอิริยาบถอื่นเลย. ลมหายใจอย่างเดียว **มีทางที่จะปฏิบัติได้**อย่างนี้; แม้สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป. ถ้าใครเห็นว่ามันมากนัก **จะลดลงเสียก็ได้**; จะลดอย่างไรได้บ้าง ก็ลองใคร่ครวญดู.

เอาทั้งหมดนะ ก็กำหนดว่าลมหายใจหนอ กำหนดว่าเข้า-ออกหนอ กำหนดว่าสั้นยาวหนอ กำหนดว่าหายบละเอียดหนอ กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปหนอ กำหนดว่าเกิดหนอดับหนอ, เกิดหนอดับหนอ กำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ ก็คือไม่เพียง กำหนดว่าไม่มีตนเลยหนอ เอ้า, จาง ๆ จาง ๆ จาง ความยึดมั่นแล้วหนอ สุดความยึดมั่นแล้วหนอ โยนคืนแล้วหนอ.

ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ คือ รู้สึกอยู่เกี่ยวกับลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ มีความเห็นแจ้ง รู้สึกประจักษ์ต่อสิ่งเหล่านี้ได้ ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ หรือว่าแยกออกดูได้จากลมหายใจนั่นเอง.

ถ้าจำไม่ได้ ก็ไปขอคัดลอกจากเพื่อน ว่ากำหนดลมหายใจ, กำหนดว่าหายใจหนอ, อีกขั้นหนึ่งกำหนดว่า หายใจเข้า-ออกหนอ. ขั้นต่อมากำหนดว่า สั้น-ยาวหนอ, ขั้นต่อมากำหนดว่าหายาบละเอียดหนอ. ทีนี้ดูให้ละเอียดฉลาดขึ้นไปอีกว่า โอ้, นี่นามหนอ นี่รูปหนอ, ลมหายใจเป็นรูป. การกำหนดลมหายใจ รู้สึกลมหายใจ เป็นนามหนอ, นามหนอ-รูปหนอ แล้วกำหนดว่ามันเกิดหนอ-ดับหนอ เกิดหนอ-ดับหนอ แล้วกำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ คือไม่เที่ยง กำหนดว่า ไม่มีตนหนอ คือนัตตา. กำหนดว่าเดี๋ยวนี้ความยึดถือของเรา จางออกแล้วหนอ, จางออกแล้วหนอ. เดี่ยวนี้ความยึดถือบางอย่างดับแล้วหนอ สิ่งใดดับความยึดถือได้ สิ่งนั้นหล่นร่วงไปเหมือนกับ ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นับดูได้ที่ขั้น? ที่จุด ๆ ไปนั้น นับดูว่าได้ที่ขั้น? กำหนดว่า หายใจหนอ เข้า-ออกหนอ นี่ขั้นหนึ่ง, สั้น-ยาวหนอ ขั้นหนึ่ง, หยาบ-ละเอียดหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นนาม-เป็นรูปหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นการเกิด-การดับหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นอนิจจังหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นอนัตตา ขั้นหนึ่ง, จางแล้วไฉย, จางแล้วไฉย ขั้นหนึ่ง, ดับแล้วไฉย ขั้นหนึ่ง, โยนหมดแล้วไฉย ขั้นหนึ่ง, ขั้นนี้ไม่ต้องก็ได้ เพราะว่าถ้าดับแล้วมันก็เป็นวางของมันเอง ก็ขั้น ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑. **สิบเอ็ดขั้น** รวบลัดเสียบ้างให้เหลือสัก ๕-๖ ขั้นก็ได้. น้อย่างเต็มที่มันมีอย่างนี้. ขอให้ไปลองทำดู.



การบังคับจิตนี้ฝึกสติตลอดเวลา.

นี่คือว่า ฝึกสติอยู่ตลอดเวลา; เพราะมันต้องใช้สติอยู่ตลอดเวลาที่ฝึกนั้น. มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา, มีสมาธิโดยอัตโนมัติ อยู่ในตัว. สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อะไร ไม่. แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดนั่นเอง. สมาธิชนิดนี้วิเศษ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญว่าเป็นสมาธิที่วิเศษ; เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน, เป็นอรูปฌาน เต้นไปทางโน้น ไม่ได้ใช้อะไร; มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนั้น มันก็เหมือนกับว่าไม่ได้ใช้ อะไร. แต่เดี๋ยวนี้มีอยู่เท่าไร ใช้หมดเท่านั้น; เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช้อะไรมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร จะมีมากเท่าไร ๆ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มที่ นั่นนะคือมีประโยชน์มาก.

ดังนั้น สติ ก็ดี สมาธิ ก็ดี ที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้ เรียกว่า มีประโยชน์มาก; ท่านเรียกว่า อนันตริยสมาธิ -สมาธิที่แผดก้นอยู่กับปัญญา. เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาธิ แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำที่กำหนด ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว. นี้เรียกว่า มีสมาธิเกิดพร้อมกันกับการใช้ไปเลย; ไม่เดินเครื่องเปล่า ๆ ให้เสียแรงงานเปล่า ๆ; เหมือนกับเขาใช้รถยนต์ เขาก็สตาร์ทเครื่อง ติดก็เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดินเครื่องอยู่เฉย ๆ มันบ้าแล้ว มันเป็นบ้าแล้วนะ. เครื่องยนต์จะดีอย่างไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉย ๆ, มันก็คือบ้า. เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้วเข้าเกียร์ไปเลย ทำงานไปเลย. นั่นแหละ

คือ อนันตริยสมาธิ –สมาธิที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับการใช้ : ใช้พิจารณา ใช้กำหนด; อย่างนี้จะเรียกว่า ไม่เก่งก็ได้ แต่ไม่เป็นไร มันไม่ได้ทำสมาธิได้มากมาย มันไม่เก่งก็ไม่มีไร. แต่ว่าทำสมาธิได้พอใช้ พอใช้จริง ๆ. พอใช้ที่จะกำหนดธรรมะ แล้วก็บรรลุดูธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้.

นี่ขอให้พยายามดูเถิด คุณไม่ต้องไปนึกอะไร นอกจากทำตามนี้ ทำตามที่วางไว้. แล้วสมาธิก็จะเกิดเต็มที่, สติก็จะเกิดเต็มที่; เพราะว่าทำสตียุ่ตลอดเวลา แล้วมันมีความล้อยู่อย่างหนึ่งว่า มันจะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่ง คือจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. นั่นแหละสำคัญมาก ต่อไปนี้ สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ : ดังนั้นมันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. ฉะนั้นคนนี้จะเป็บุคคลที่จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, ก่อนแต่ที่จะทำ จะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.

การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

อ้าว, เวลามันจะหมด เรื่องอยากจะทำต่อไป ก็คือว่าหนอ. คำว่า “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

หนอของคนโง่ พอเขาว่าหนอ ก็หนอ ๆ หนอ ๆ เลย เครียดเลย, เอาจริงเอาจังกับคำว่าหนอ หนอของคนโง่; ดูจะเป็นอย่างนั้นกันเสียมาก, เป็นหนอโง่เสียมาก, ไม่หนอก็ยังจะดีกว่า, หนอ ๆ ด้วย



ความทะลึ่ง ยุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ, มันหนอด้วยความเครียด ด้วยจิตที่มันเครียด ด้วยจิตที่ยึดมัน; หนออย่างนี้ไม่ให้ประโยชน์ดอก เรียกว่าหนอโง่.

ที่นี้ **หนอที่ ๒ เป็นหนอของสติ**, มีสติ มันจึงกำหนดรู้ด้วยสติ, กำหนดด้วยสติว่า เข้าหนอ-ออกหนอ, เข้าหนอ-ออกหนอ ไม่เครียด อย่างนี้มันเป็นหนอของสติ, และว่าลมหายใจเข้าหนอ รู้สึกอยู่ ลมหายใจออกหนอ ไม่หนอ-หนอ-หนอ อย่างชนิดที่มันเหมือนกับคนบ้า.

ที่นี้ **หนอที่ ๓ เป็นหนอของปัญญา** คือมันรู้ลม รู้นามรูป รู้นามและรูป รู้เกิดดับมาแล้วทั้งหมดแล้ว มีปัญญาเกิดขึ้นว่า โอ้, มันสักว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้า หายใจออก, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรู้สึกอะไร. หนอนี้หนอเลิศ หนอปัญญา, หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลตัวตนเลยหนอ. นี้หนอของปัญญา หนอนี้ละเอียดประณีต สุขุม ลึกซึ้ง. ขอให้หนออย่างนี้.

จะยกตัวอย่างในเรื่องกำหนดลมหายใจอย่างเดียวกันว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ คนที่มันเครียด เพราะว่ามันจะดี จะเด่น จะสำเร็จ, นี่มันหนอ ๆ **หนอด้วยความเครียด นี้หนอโง่**; กำหนดลมหายใจ เข้าหนออออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ ไปทำเล่นไปเลย เป็นบ้าไปเลย.

ที่นี้ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มันหนอ ด้วยสติ หนออย่างสุภาพ หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ ด้วยสติ; เพียงแต่รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้นแหละ ไม่มากกว่านั้น หนอ อย่างนี้ก็ **หนอด้วยสติ ก็ใช้ได้** เหมือนกัน.

ที่นี้ **หลังจากที่ได้พิจารณามาจนถึงขั้นสุดท้าย** แล้ว จินรู้ว่า โอ, การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ไม่มีบุคคลตัวตนผู้หายใจ หนอ; แม้ตัวลมหายใจนั้นก็มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนหนอ, ไม่มีผู้ที่เป็น บุคคล ผู้หายใจหนอ. นี่มัน จะเกิดปัญญา ขึ้นมาว่า มันสักแต่ว่า การ หายใจเข้า-ออก ตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยหนอ. **หนอนี้มัน มีปัญญายาวมาก** หนอที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก, สักว่าแต่ เท่านั้นหนอ ไม่มีสัตว์บุคคลหนอ. นี่หนอที่ ๓ หนอของปัญญา ฉลาด ถึงที่สุดแล้ว.

หนอที่ ๑ หนอโง่ หน่อ ๆ ตาม ๆ กัน มาหนอ เขาหนอเราก็หนอ นี่มันเป็นหนอเครียด หนอมุทะลุ. ที่นี้ **หนอที่ ๒ หนอของสติ กำหนด อยู่** แล้วจึงหนอออกมาได้. **หนอที่ ๓ นี้รู้แจ้งหมด** แล้ว ว่ามันไม่มีตัวตน บุคคลหนอ. **อาการนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ**, ตามกฎอิทัปปัจจยตา เท่านั้นหนอ; อย่างนี้เป็นต้น มันหนอ หนอฉลาด สติปัญญาสมบูรณ์ อยู่ในคำว่าหนอ.

ทบทวน อีกที่ว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอหน่อ ๆ หนอ ๆ ตาม ๆ เขาไป. หนอที่ ๒ นั้นสติสมบูรณ์. หนอที่ ๓ ปัญญาสมบูรณ์ นี่เรื่องหนอ.



สังเกตดูแล้ว มันหนอมๆทะลุกันเสียมาก แล้วมันไม่สำเร็จ ประโยชน์อะไรดอก, มันไม่หนอถูกต้องแท้จริง ตามบทของพระธรรมเลย.

เมื่อมีปัญหาแทรกขณะฝึกต้องกำจัด.

เอ้า, ทีนี้ ปัญหาที่จะต้องรู้ไว้, เรื่องที่ต้องรู้ไว้, ปัญหาที่จะเกิดคือพอเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจอย่างนี้อยู่เรียกว่าลงมือทำไป ๆ อยู่ กำลังทำอยู่นี้, มีความคิดอะไรมาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซง ความคิดก็ได้, หรือจิตหนีไปไหนก็ได้. มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่, ก็เรียกว่าอารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่า; เมื่อกำลังพิจารณากำหนดอยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้ เป็นความสัมพันธ์มีอะไรมากระทบก็ได้ อะไรปึงป่งอะไรขึ้นมาก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้. นี้เรียกว่าอะไรแทรกแซง เมื่อกำลังทำอยู่ มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย, อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง ปล่อยให้ดีกว่าอะไร ๆ อะไร, **พิจารณาดูให้ดี** จนเป็นอะไรเป็นอะไร **จนถึงที่สุด** มันก็ไม่เป็นอะไรมันก็เลิกกันไปแหละ.

ถ้าเรากำลังกำหนดอยู่นี้ เสียงปึงขึ้นมา ด้วยอะไรหล่นก็ตามอะไร ๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว, ไม่ต้องเสียใจด้วย, ปุงนั้นอะไร ๆ อะไร, เอ้า, มันก็แค่นั้นเอง **แล้วก็เลิกกัน** **แล้วก็กลับมากำหนดใหม่ได้.** หรือว่าจิตมันหวอนคิดบ๊อบไปถึงอารมณ์ในอดีต : ถึงคนรักถึงคนเกลียด



อะไรก็ตาม เอ้า, ก็ได้ ก็ ติดตามไป แล้วมันก็หมดเรื่อง แผละ. มันจะติดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า เอ้า, นี่มันเป็นเรื่องนี้ มาแทรกแซงอย่างนี้ แล้วมันก็สลายไปเอง, แล้วก็กลับมาทำใหม่, กลับมาทำใหม่ ตรงที่มันละไป, กลับมาทำใหม่. นี่ว่าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์ก็ดี เป็นสัมผัสก็ดี เป็นบุคคลก็ดี เป็นสิ่งของก็ดี เป็นอุบัติเหตุก็ดี หรือแม้แต่ว่า มันเจ็บปวดเมื่อยขบขึ้นมาก็ดี จัดการกับมันจนเสร็จ, แล้วมากำหนดนี้ใหม่; ถ้ามีปัญหาอย่างอื่นค่อยพูดกันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลังปฏิบัติก็รับเอาอารมณ์นั้น กำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็จะสลายไปเอง, มันอยู่ไม่ได้; เพราะว่ามันเป็นสักว่าเหตุปัจจัยเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็จางไปหายไปในที่สุด, เสียเวลานิดหน่อย, แล้วก็มากำหนดต่อไปตามเดิมที่ค้างอยู่ ก็กำหนดไป ตามหลักการของเรา.

การฝึกทำได้ทุกโอกาส.

ที่นี้ ปัญหาอีกข้อหนึ่ง คือว่าเรื่องสิ่งรบกวน สถานที่ เห็นอาจารย์วิปัสสนาโง่ ๆ อะไรดั่งชนิดหนึ่งก็ทำไม่ได้, นี่รบกวน ไปไล่เขาไปอะไรเขา. นี่จะบอกว่า ต้องทำได้ ต้องทำได้; เพราะบังคับจิตใจให้มากำหนดที่อารมณ์นี้ได้, ไม่รับอารมณ์อื่นที่เราไม่ต้องการจะรับ.



เพราะฉะนั้นจะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟ ข้าง ๆ ก็จอบแจ ตั้วรถข้างใต้ถุนรถก็กุกกัก ๆ ก็ทำได้ ไม่รู้ไม่ชี้ ฉันกำหนดแต่ลมหายใจ เข้าออก. นี้คุณกลับบ้าน ไปภูเก็ตไปไหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู, ทำได้, นั่งมาจากกรุงเทพ ฯ ถึงไชยา ก็ทำได้ มันจะบึงบองจอบแจอย่างไร ก็ทำได้.

ถ้าว่าบ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สีอยู่เรื่อย ก็ทำได้, ไม่ได้ยินตอกเครื่องเครื่องโรงสี; มันจะกำหนดได้ยินแต่ลมหายใจเข้าออก เท่านั้น. หรือว่าริมถนน บ้านเราอยู่ริมถนน; รถยนต์มาเรื่อย ก็ข้างหัว มั่นสิ เพราะฉันจะกำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า-ออก เท่านั้น.

หรือเขามีงานอยู่ที่วัด ดั่งลั่นไปหมด; บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัด ก็มีงานวัด เราก็ทำได้. แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้. เรานั่งอยู่ในศาลาที่เขาประชุมกันเอ็ดไปหมด เราก็ทำได้.

อยู่ข้างเครื่องวิทยุข้างเครื่องดนตรี ก็ต้องทำได้. ถ้าว่าตั้งใจ จริง ๆ ขอให้มันจริง อุทิศที่จะกำหนดต่อการกำหนดจริง แม้จะมี วิทยุเปิดอยู่; แม้จะมีเด็กวิ่งเล่นอยู่ข้าง ๆ เจี้ยวจ้าว ก็ตามใจมัน, ฉัน ไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกชุกก็ทำได้, ฟ้าร้องเบรียง ๆ ก็ทำได้.

นี่อย่าโง่จนว่า อะไรนิดหนึ่งตั้งขึ้นมาก็ไม่ได้, ไปเที่ยวห้ามคนอื่น, ไปเที่ยวโกรธคนอื่น ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น. เดี่ยวเขาเลยตีหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

เมื่ออาตมาไปที่อินเดียไปเที่ยวที่วัดอโศการาม มีโยคีฆราวาสหลายคน แหมมานั่งทำอยู่ตรงที่ข้างก้อนหินที่ข้างวัด หลังวัด มีคนเดิน เดินไปเหมือนเดินผ้าลากไปบนห้วยบนอะไร เขาก็ไม่รู้ไม่ชี้ ยังทำของเขาได้. คนไปเที่ยวเป็นที่คนเที่ยว ที่สถานที่คนเที่ยว เขานั่งทำมาตั้งแต่กลางคืน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร; เพราะว่าเขาไม่ใช่โยคีขอทาน, ไม่ใช่โยคีขอสตางค์, ที่จะมาปูผ้าไว้ให้คนหย่อนสตางค์ นั้นมันโยคีขอทาน; ไม่ใช่อย่างนั้น เขาเป็นโยคีแท้จริง โยคีบริสุทธิ์นี้ และเป็นฆราวาสด้วย ก็ทำได้ในที่เป็นที่เที่ยวของประชาชน. เราเลยนึกละอาย. เรามั่นเคยยึดถือทำไม่ได้, นี่มาเห็นนักเลงเขาทำได้.

ฉะนั้น คุณอย่ายึดถือเรื่องอีกที่กักริกโครม; อย่าให้มันโง่ไปมุ่งแต่ภายนอกโดยไม่จัดการในภายใน. จัดการในภายในสิ แล้วภายนอกมันจะถูกจัดการเรียบบูธไปหมดแหละ, จัดการแต่ในภายใน. เราอยู่ข้างเครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสี ก็ไม่ได้ยีน หรือแม้นั่งในรถไฟ หลับตาเสียสิ ก็ทำสมาธิตลอดทาง โดยที่ไม่มีใครรู้ก็ได้, ไม่มีคนรู้, คนนั่งอยู่ข้าง ๆ ก็ไม่รู้. เขาว่าเรานั่งหลับก็ตามใจ.

นี่เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคไม่ต้องมี, ไม่ต้องมี อะไรมารบกวนก็ไม่รบกวนได้, หรือเมื่อทำสมาธิอยู่อะไรมาแทรกแซงก็ไม่เสีย ไม่ล้มละลาย; อะไรมาแทรกแซงก็จัดการกับมัน, สูญหายไป แล้วก็ทำต่อ.



สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น.

นี่ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่า จะทำได้ในทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างไร จะ กำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร, จนรู้จักแยก ให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นรูปอย่างไร, เป็นนามอย่างไร, เป็นขันธ ๕ ใด, เกิดดับอย่างไร, ไม่เที่ยงอย่างไร, เป็นอนัตตาอย่างไร, แล้ว มันจะจางคลายจนดับของมันเอง. ขอแต่ให้ **เห็นความไม่เที่ยงให้ เพียงพอเท่านั้นแหละ. มันจะจัดการของมันเอง, จะเบื่อหน่ายคลาย กำหนด, ปล่อยวางไปเอง.**

นี่เรียกว่าลัดสั้น, แบบลัดสั้น แล้วก็ยังพูดกันตั้งชั่วโมง. เห็น ไหม? ถ้าสั้นกว่านี้ คำเดียว พูดคำเดียวนั้นเป็นเรื่องพิเศษ, เป็นเรื่อง ของบุคคลพิเศษ, เหตุการณ์พิเศษ. เช่นว่าคนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีเรื่องมีราวกับพระพุทธเจ้า ตรัสสองสามคำบรรลุมรรคผลไปเลย; เพราะนั้นมันพร้อมแล้ว มันพร้อมมาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจของเขา พร้อมมาหลายอย่างแล้ว, มันห้ามมันจนจะหล่นอยู่แล้ว พอไปสะกิด นิดเดียวมันก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขาผ่านชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลง ความได้ ความเสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู่ ๆ มามากแล้ว จนจะหล่นอยู่แล้ว ถ้าอย่างนี้สะกิดนิดเดียวมันก็หล่น. อย่างนี้เราไม่เรียกว่า ลัดสั้นดอก มันจะหล่นของมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้ ทำ, ไม่ต้องทำ, มันลัดสั้นเกินไป. ฟังพระพุทธเจ้าตรัสสองสามประโยค มันก็หลุดพ้นแล้ว, นั้นมันห้าม, มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุกอยู่แล้ว.

เอาว่า ลัดสั้นนี้ คือว่าเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็นฌานเป็นอะไร, มีสมาธิพอสมควรแล้ว จิตกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องกำหนด : กำหนดลม, กำหนดลักษณะของลม, กำหนดเกิด-ดับของลม, ไม่เที่ยงของลม, อนัตตาของลม, กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้วเบญจขันธ์ ที่สำคัญที่สุดคือ เวทนาขันธ์; ถ้าเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์แล้วก็รอดตัว; เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ มันไปรวมอยู่ที่เวทนาขันธ์ : ให้หลงรักก็รักเป็นบ้าเลย, ให้หลงเกลียด หลงโกรธก็โกรธเกลียดเป็นบ้าไปเลย. ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์ อนัตตาของเวทนาขันธ์ แล้ว เรื่องมันก็จบได้, หลุดพ้นและปล่อยวางได้ ด้วยการกระทำเพียงเท่านี้ก็พอ. เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าลัดสั้น ๆ. ระบบลัดสั้น มีเพียง ๒-๓ ชั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนดลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยง; ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเอง. นี้เรียกว่าลัดสั้น.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมบุรณ์แบบตามหลักอานาปานสติ ต้องทำ ๔ หมวด, หมวดละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น; อย่างที่เรียกว่าตั้งเครียดมาก, อย่างที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจังอะไรมาก. ในแต่ละชั้นยังมีปัญหาแฝงอยู่หลายอย่าง. นั่นแหละสมบุรณ์แบบ; เช่นไปกำหนดรู้จิตทุกชนิด, บังคับจิตทุกชนิด ในหมวดที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนา นี้เราไม่ต้องทำดอก; เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น. แต่ถ้าเขาจะเป็นโยคีสมบุรณ์แบบ เป็นพระอรหันต์ประเภทอุภโตภาควิมุตติแล้วเขาก็ต้องทำ ถ้าเขาต้องการ. แต่ที่นี้เขาฉลาดเป็นอุคฆติตัณณู เป็นวิปจิตัญญบุคคล ฉลาดฉลาดอย่างยิ่ง เขาไปทำงานง่าย ๆ เลย, แล้วจะได้หมดทุกชั้นตอน



ครบบริบูรณ์ทั้งชุด โดยในเวลาอันสั้นก็ได้. นั้นไม่ใช่เรา เรามันเป็นคนโง่ คลานงุ่มง่ามอยู่ในเวลานี้; มันทำอย่างนั้นไม่ได้, ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะเหมาะแก่เรา. แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว, พอกินแล้ว, ป้องกันโรคประสาท ไม่ต้องเป็นโรคประสาทให้อายแฉวแล้ว.

เราจะมีสติสัมปชัญญะเร็ว ๆ, ไม่ทำผิดพลาดในการทำงาน, ไม่หลงรักไม่หลงเกลียดเร็วเกินไป. เรื่องกิเลสนั้นมันเป็นเรื่องเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ; ถ้าสติไม่พอกิเลสมันเอาไปแล้ว จิตนี้เหมือนกัน ถ้าบังคับมันไม่ได้ มันก็ไปตามกิเลส; เพราะว่ากิเลสบังคับจิต สติปัญญาไม่ได้บังคับจิต ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

จิตมีสมบัติอยู่สองชนิด คือ กิเลสกับโพธิ; เมื่อใดกิเลสครองจิต ก็พาไปเป็นกิเลส, เมื่อใดโพธิครองจิต ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายนี้อยู่นอกกิเลส. ที่นี้ **การฝึกหัดอย่างที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ,** อยู่กับโพธิ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา. มันนำหัวที่ว่า **ไม่มีตัวตน บุคคลอะไรที่ไหน, มีแต่จิตกับสมาธิของจิต** มันก็ยังทำกันได้. **ให้รู้ความจริง** ข้อนี้ จะได้หายโง่ เป็น ก ข ก กา ของ **เรื่องสมาธิที่ต้องรู้** กันก่อน มิฉะนั้นก็จะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่งกว่าไม่ทำเสียอีก.

เอาละ, เป็นอันว่า อาตมาได้พูดเรื่องหรืออธิบายเรื่องสมาธิ วิปัสสนาระบบลัดสั้น. พูดแล้วนะระบบลัดสั้น, ไม่ใช่ระบบสมบูรณ์แบบ; แม้แต่ระบบลัดสั้น ก็พูดเพียงเรื่องแรกเรื่องเดียว, คือ **การกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ.** ที่นี้ยังมีระบบเกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลาย อีกหลายหัวข้อเหมือนกัน; แต่ว่ามันไม่มากมาลึกลง; มันเป็นเรื่อง



อิริยาบถ มีเคล็ด มีเทคนิค ที่จะปฏิบัติและควบคุมตามแบบของอิริยาบถ, ไว้พูดกันวันหลัง. วันนี้มันสมควรแก่เวลา มันรู้สึกเหนื่อย เสียจนต้องฝืนพูดแล้ว ถ้าใครสนใจอยากจะได้จริง ๆ จดไม่ทันจำไม่ทัน ก็ไปขอเทปเปิดฟัง ไม่ใช่จะขายเทปนะ คุณไปซื้อเทปเปล่ามาขออัดเอาไปฟังที่บ้าน ฟัง ๓๐ เทียวไม่เข้าใจก็ไปโอดน้ำตาย.

เอาละ, การบรรยายถึงที่สุดแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้. เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย สร้างเสริมกำลังใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมะอย่างเข้มแข็งสืบต่อไป.





การปฏิบัติในอิริยาบถยืน.^๓



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำภาคมาฆบูชา เป็นตอนที่ ๔ แห่ง ชุดสมถ-
วิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู นั้น อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า การ
ปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ขอให้ทบทวนความเข้าใจ ในการบรรยายครั้งที่แล้วมา ซึ่งได้
กล่าวในลักษณะของอิริยาบถนั่ง และมุ่งหมายกล่าวโดยละเอียด ถึง
การกำหนดลมหายใจ ต้องเอาข้อความที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ
นั้นมาใช้ในบทนี้และบทต่อ ๆ ไปด้วย. ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องอธิบาย
ซ้ำอีก ในส่วนที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ. ต่อไปก็อธิบายเกี่ยวกับ
อิริยาบถ.

^๓ ธรรมโมฆณ์ของพุทธทาส ชุด สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู ตอนที่ ๔
วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗.

ทำไมจึงต้องพูดถึงอิริยาบถ หรือแจกการปฏิบัติอิริยาบถ? เพราะว่าคนเรามันต้องเปลี่ยนอิริยาบถ จึงต้องปฏิบัติธรรมะได้ในทุก ๆ อิริยาบถ, และเพราะว่า อิริยาบถทุกอิริยาบถนั้น เอามาใช้เป็นที่ตั้งแห่งการปฏิบัติได้. นี่จึงต้องใช้อิริยาบถเป็นหลัก.

อิริยาบถที่เป็นหลัก เป็นประธานนั้น เราก็มักพูดกันแต่ว่า นั่งนอน ยืน เดิน; แต่ ในทางปฏิบัติธรรมะนั้น จะให้มาก ขยายให้มากไปกว่านั้น คือ ทุกอิริยาบถก็ยังได้. แต่ถ้าเกิดจำเป็น ก็จะมีเอามาสักจำนวนหนึ่งเท่านั้น. ในอิริยาบถนี้ ถือว่ามันเป็นประธานของอิริยาบถอื่น; โดยเหตุที่ว่า อิริยาบถนั่งทำสะดวก, ทำสมาธิสะดวก, แล้วก็ทำได้มาก ทำได้นาน แล้วก็สะดวกหรือง่าย ในการที่จะกำหนดในอิริยาบถนี้.

ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน.

ที่นี้เราจะมาพูดกันถึง อิริยาบถเดิน ที่ท่านทั้งหลายก็รู้อยู่แล้ว. สำหรับคำว่า “เดิน” ที่จะเอามาฝึกนี้ มันก็ มีได้ถึงสองรูปแบบ คือ ฝึกอิริยาบถเดินในการฝึกสมถะและวิปัสสนา, แล้วยังมีการฝึกในอิริยาบถเดินนั้นตามปรกติ คือว่าเรากำหนดสมาธิหรือปฏิบัติสมาธิโดยอิริยาบถเดิน ก็กระทำตามแบบที่จะฝึกสมาธิ นี้พวกหนึ่ง; อีกพวกหนึ่งเมื่อเราเดินอยู่ตามธรรมดา เดินไปไหนมาไหนที่ไหนก็ตาม เราจะต้องมีระเบียบสำหรับการฝึกด้วยเหมือนกัน คือให้ได้รับประโยชน์จากการเดินนั้นดีที่สุด.



ในตอนต้นนี้จะพูดถึง **อิริยาบถเดิน** ในการฝึกสมถะและ **วิปัสสนา** แม้จะใช้คำว่าอิริยาบถเดิน การฝึกก็ยังคงแบ่งออกเป็นสอง ตอนต่อไปตามเดิม เหมือนในชุดที่แล้วมาในวันก่อน คือว่าฝึกใน ลักษณะที่เป็นสมถะ คือให้เกิดสมาธิ นี้อย่างหนึ่ง; แล้วก็ฝึกใน ลักษณะที่ทำให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา นี้อีกอย่างหนึ่ง. ถ้าท่านระลึก ได้ถึงคำบรรยายครั้งที่แล้วมา ก็จะกำหนดได้ว่ามันต่างกันอย่างไร.

โดยสรุป ฝึกอย่างสมถะ ก็ให้สงบ เจียบ หยุด เป็นสมาธิ ได้ รับผลเป็นสมาธิ ถ้าฝึกในตอนที่เป็น**วิปัสสนา**นั้น ต้องกำหนดที่ความจริงของสิ่งซึ่งเป็นอารมณ์นั้น ๆ กำหนดลักษณะของมัน เป็นต้น. แล้ว ผลที่ได้รับ ก็คือปัญญาหรือวิปัสสนา นี้อย่างนี้เข้าใจไว้ให้ชัดเจน ตลอดกาลทีเดียว : *กำหนดลงไปที่ตัววัตถุหรืออารมณ์นั้น เรียกว่า สมถะ ทำให้ได้รับสมาธิ; กำหนดที่ความจริง ลักษณะอาการอันลึกลับ ของอารมณ์นั้น ผลที่ได้รับก็คือสติปัญญาคือ ปัญญา.* พุดสั้น ๆ ก็ว่า ถ้าฝึกสมถะก็ได้สมาธิเป็นผล, ถ้าฝึกอย่างวิปัสสนาก็ได้ปัญญาเป็น ผล มันเป็นสองอย่างกันอยู่อย่างนี้. แล้วเราก็จะต้องจัดให้ได้ฝึกได้ ทำทั้งสองอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียวคือทั้งสองอย่าง ตลอดทุกเรื่องไม่ว่า เรื่องไหน.

เดี๋ยวนี้ ก็ฝึกใน**อิริยาบถเดิน** เป็นการฝึกสติอย่างละเอียด. ใจความสำคัญมันอยู่ที่ว่า ฝึกสติอย่างละเอียด มีสติอย่างละเอียด ในอิริยาบถเดินหรือที่เกี่ยวกับการเดิน. คำว่าสตินี้คือความระลึกได้ รวดเร็วอย่างละเอียด หมายความว่า แบ่งเป็นขั้นตอน ให้สติได้กำหนด

ง่าย ๆ ทุก ๆ ขั้นตอน อย่างในการเดินนี้ เราก็กแบ่งเป็นหลาย ๆ จังหวะของการก้าวย่าง ก็กำหนดมันทุกจังหวะของการก้าวย่าง นี่ก็เป็นการฝึกสติอย่างละเอียดในอิริยาบถเดิน.

ในการฝึกลมหายใจนั้น เราไม่ค่อยได้แยกเป็นตอน ๆ อย่างนี้; เพราะเหตุว่าตามหลักต้องการให้มุ่งอยู่ที่ตัวลม, แล้วลมมันเลื่อนไปจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง วิ่งตามไปด้วยกัน, มันก็เป็นการกำหนดโดยละเอียด เราไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกว่า : เอ้า, ลมกระทบจมูก ลงไปถึงคอ, ลงไปถึงอก, ลงไปถึงท้อง; อย่างนี้ไม่ต้องกำหนด เพราะว่ากำหนดลมกันอยู่ตลอดเวลา, ไปตามรอยที่มันลากไป, ตามที่ลมหายใจมันลากไป จากจุดข้างนอกสู่จุดข้างใน, จากจุดข้างในมาสู่จุดข้างนอก. แต่ในอิริยาบถเดินนี้ จะต้องแบ่งแยกอิริยาบถนั้นให้เป็นตอน ๆ, ให้มันกำหนดง่าย มิฉะนั้นมันจะหยาบ, มันจะหยาบ คือมันจะไม่ละเอียด เช่นว่า เดินหนอ ๆ ๆ อย่างนี้มันก็หยาบ. ฉะนั้นจึงมี *การกำหนดให้ละเอียดไปตามลำดับ* จึงแบ่งเป็นสามอย่าง คือว่ากำหนด *อย่างหยาบ* กำหนด *อย่างกลาง* กำหนด *อย่างละเอียด*.

กำหนดการเดิน **อย่างหยาบ** เท่าที่พอจะมองเห็นกันได้ง่าย ๆ ทุกคน ก็คือว่าซ้ายย่าง แล้วก็ขวาย่าง, แล้วก็ซ้ายย่าง ขวาย่าง, ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้ายย่าง-ขวาย่าง; อย่างนี้ก็กำหนดเป็นสองตอน.

เรื่องหนอนี้บอกแล้วนะว่าใครชอบหนอก็ได้ แต่ต้องหนอให้ถูกกับเรื่อง. กำหนดอย่างสมณะก็หนอเฉย ๆ ว่ามันกำลังทำอย่างนั้นอยู่; นี่เป็นหนออย่างสมณะ. ถ้าเดินหนอ ๆ ก็คือกำหนดกิริยาอาการ



เดินอยู่เท่านั้น. แต่ถ้ากำหนดเป็นวิปัสสนา คือหลังจากนี้ไปแล้ว รู้
 ละเอียดแล้ว รู้ว่า การเดินเป็นสักว่าอาการ อย่างหนึ่ง ไม่มีตัวผู้เดิน
 ในตอนนี้แม้จะกำหนดว่า เดินหนอ ๆ ก็ได้ ก็เหมือนกัน. แต่ความ
 หมายมันผิดกันลิบ คือมันกำหนดว่า นี่เป็นสักว่าอาการตามธรรมชาติ
 เท่านั้น แล้วก็หนอ, นี่เป็นสักว่าอิริยาบถเดิน มีอยู่ตามธรรมชาติ
 เท่านั้นหนอ, ก็คือไม่มีตัวผู้เดิน. ให้รู้สึกชัดเจนลงไปว่าไม่มีตัวผู้เดิน,
 มันยาวนี้. นี่สักว่าเป็นอิริยาบถเดินตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ เท่านั้น
 แล้วไม่มีตัวผู้เดินหนอ ก็ยาวความหมาย. แล้วกำหนดสั้น ๆ ว่า เดิน
 หนอ ๆ ๆ ก็ได้เหมือนกัน; ถ้าเดินหนอเมื่อตอนต้นของสมณะ มันก็
 กำหนดแต่เพียงสักว่ามันเดิน, หนอตวนวิปัสสนานี้มันกำหนดว่า สักว่า
 เป็นแต่อิริยาบถเดินตามธรรมชาติ ไม่มีตัวผู้เดินหนอ; ทั้งสองอย่างนี้
 กำหนดว่า เดินหนอ ๆ ๆ เหมือนกัน แต่ความหมายต่างกันลิบ.

การกำหนดสติในการเดินโดยวิธีสมณะ.

เดี๋ยวนี้เรามาพูดกันถึงเรื่องกำหนด โดยวิธีของสมณะ กันเสีย
 ก่อน แบ่งเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด อย่างที่กล่าวแล้ว.
 อย่างหยาบ ก็เอาว่าขวาย่าง ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้าย
 ย่าง. ถ้าเดินเร็วมันก็กำหนดได้เร็ว เดินช้ามันก็กำหนดได้ช้า. เพราะ
 ฉะนั้น ให้มันช้าเท่าที่จะช้าได้ สมควรที่จะช้าอย่างไร ถ้าจะกำหนด
 เป็นหนอก็ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขว
 ย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ; สองจังหวะเท่านั้น ถ้าซ้ายย่างหนอ มัน

กำหนดอยู่ที่การย่างของขาซ้าย; ก็สติอยู่ตลอดที่ ขาซ้ายอย่าง. ถ้ามัน กำหนดอยู่ที่ขาขวาย่างตลอดเวลา ขวายเป็น หอ สติมันก็กำหนดอยู่ที่ ขาขวาย่างหอ, มันก็พอจะติดต่อกันไปได้เหมือนกัน ซ้ายย่างขวา อย่างนี้ มันติดต่อกันไปโดยไม่ให้ระยะที่จิตมันหนี.

อ้าว, ที่นี้ อย่างหยาบ นี่แหละ แยกออกเป็นสักสามจังหวะ ว่ายกหอ คือเมื่อเท้ามันเริ่มยกขึ้นมาเรียกว่า ยกหอ แล้วเมื่อเท้า มันเริ่มเสือกไปข้างหน้าว่าอย่างหอ. พอเท้ามันลงถึงพื้นก็ว่า ลงหอ มันเลยกลายเป็นสามจังหวะ เป็นว่า : ยกหอ อย่างหอ เหยียบหอ ก็ได้ ลงหอว่าเหยียบหอ. ยกหอ อย่างหอ เหยียบหอ มันเดิน เท้าเดิม แต่มันกำหนดให้ละเอียดออกเป็นสามจังหวะ, นี่ก็แปลว่า เพื่อให้สติมันละเอียดไปตาม, นี้เรียกว่า อย่างหยาบอยู่ : ยกหอ อย่างหอ แล้วก็เหยียบหอ สามจังหวะ รวมทั้งสองประเภทนี้ เรียก อย่างหยาบ; กำหนดสองจังหวะก็ดี สามจังหวะก็ดี ยังเรียกว่าอย่าง หยาบ.

ที่นี้จะ เป็น อย่างกลาง ให้ละเอียดลงไปกว่านั้นอีกสักจังหวะ หนึ่ง ก็กลายเป็น สี่ จังหวะ : พอขายกขึ้นมา ก็เรียกว่ายกหอ, พอขา มันยื่นออกไป ก็เรียกว่าอย่างหอ, แล้วพอขามันเริ่มจะลง ก็ว่าลงหอ พอลงถึงพื้น ก็ว่าเหยียบหอ, มันเลยได้สี่จังหวะ ทำให้มันละเอียด ออกไปเป็นสี่จังหวะเพื่อทำสติให้มันละเอียดกว่าหรือยิ่งขึ้นไป จึง ยกหอ อย่างหอ ลงหอ เหยียบหอ. ถ้าจิตยังหยาบอยู่เหมือนเดิม กำหนดไม่ได้ เพราะมันเคยกำหนดแต่เพียงว่ายกหอ อย่างหอ นี่มัน



หยาบมาก; พอจะมากำหนดเป็นสี่จังหวะนี้ จิตมันต้องละเอียดต้องไว
เพียงพอกัน มันจึงจะกำหนดได้ หรือจะเรียกว่า สติมันละเอียดลงไป
พอ, พอที่จะแบ่งแยกให้เป็นที่ตอนสี่จังหวะได้; ฉะนั้นมันจึงเป็นการ
บังคับอยู่ในตัว. ที่จะทำให้จิตให้ละเอียดคือทำสติให้ละเอียด โดยที่เรา
แบ่งอาการอันหนึ่งออกเป็นหลายจังหวะ ให้มันถึยบเข้านี้ได้สี่แล้วจะ
ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ นี้ อย่างกลาง นะ.

ที่นี้อย่างกลางนี้ให้ละเอียดกว่านั้นอีก เอาสัก ห้าจังหวะ เอา
เผยอสั้นหนอ เผยอ ๆ หนอ เผยอหนอหนึ่ง แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ และ
ก็ย่างไปหนอ หย่อนลงหนอ แล้วก็เหยียบหนอ เลยได้ห้าจังหวะ :
เผยอสั้นหนอ, ยกเท้าขึ้นมาหนอ, ย่างไปหนอ, หย่อนลงหนอ, เหยียบ
ลงหนอ. ดุสิตมันจะละเอียด สติมันจะละเอียดกว่ากันไปตามลำดับ;
ถ้าจิตยังหยาบสติหยาบ มันทำไม่ได้ดอกที่จะให้ได้เป็นถึงห้าจังหวะ
อย่างนี้, ถ้าจะทำให้ได้ก็ทำให้มันซ้ำซ้ำ พอที่จะแบ่งเป็นห้าจังหวะ
ได้ว่า เผยอหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ. นี้อย่างกลาง
ก็ได้สองชนิด คือชนิดสี่จังหวะหรือห้าจังหวะ.

อ้อ, ที่นี้จะให้ละเอียดขึ้นไป ให้เป็นชุดละเอียด จะเอาเป็น
หกจังหวะเลย เผยอสั้นเท้าเผยอหนอ แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ ย่างไปหนอ
เริ่มลงหนอ เริ่มแตะแผ่นดินด้วยปลายเท้าหนอ แล้วก็เหยียบเต็มที
หนอ ก็เลยได้หกจังหวะ : เผยอหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ
ถูกดินหนอ เหยียบหนอ หกจังหวะ.

อ้าว, ที่นี้ชู้ดละเอียดยี่ ขออีกหมวดหนึ่งคือให้ **ละเอียดย** ออกไปอีก **เป็นเจ็ด** เลย, คือ ผยองสั้นผยองหนอ ยกเท้าขึ้นมาหนอ ว่างลงไปหนอ ลงหนอ แตะพื้นหนอ เหยียบลงไปหนอ, แล้วก็กดลงไปหนอ ให้มันได้สักเจ็ดจังหวะ : ผยองหนอ ยกหนอ ว่างหนอ ลงหนอ แตะหนอ เหยียบหนอ กดหนอ.

มันทำเหมือนกับทำเล่น คนไม่รู้เรื่อง ก็หาว่าแกล้งทำบ้า; แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น เขาต้องการจะฝึกสติให้มันละเอียดย ละเอียดยถี่ยิบ ฝึกจิตให้กำหนดละเอียดยถี่ยิบเพื่อผล คือ มีสติติดต่อยังไง ไม่เปิดช่องว่างให้จิตหนีไปเสียในระยะใดระยะหนึ่ง. ที่ว่าทำกันโดยมาก พอกำหนดแล้วจิตมันคอยจะหนีไปเสีย มันกำหนดไม่ได้ ก็เพราะว่าไม่ได้แบ่งขั้นตอนให้มันง่ายให้มันชัด ให้มันผูกมัดจิตไว้.

ตรงนี้พอที่จะมีผล คือ สตินี้เป็นไปติดต่อยี่ขาดตอน เมื่อไม่มีตรงไหนขาดตอน จิตก็หนีไปจากเรื่องที่กำลังคิดนั้นไม่ได้ และที่ดีกว่านั้น. ช่วยฟังให้ดี ที่ดีกว่านั้น ก็คือว่า **ฝึกไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้เสียก่อน, ไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้สึกเสียก่อน หรือไม่มีสติเสียก่อน.** นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องการ. ฝึกให้มีความรู้สึกตัวตลอดเวลา, ไม่ทำอะไรรู้หรือไม่เคลื่อนไหวอริยาบถใด โดยที่จิตไม่รู้สึกเสียก่อน. ถ้าฝึกอยู่อย่างที่ว่านี้ มันจะมีผลสูงสุดที่ว่า มีสมาธิอยู่ที่นั่น ประกอบด้วยคุณสมบัติคือ จิตหรือสติเป็นไปติดต่อยี่ แล้วก็จิตจะไม่คิดอะไร, ไม่ทำอะไร ไม่สั่งการอะไร โดยที่ไม่มีสติสมบูรณ์เสียก่อน.



คนเรามันลำบากที่ตรงนี้ มันทำอะไรไปแล้วก่อนแล้ว โดยที่จิตไม่ได้รู้สึกไม่ได้ควบคุม, สติไม่ได้ควบคุม. ดังนั้นเราจึงลืม; เช่น วางของไว้ตรงนี้แล้วมันก็ลืม เพราะมัน **ไม่ได้ฝึกจิตชนิดที่เรียกว่า รู้ตัวเสียก่อนจึงกระทำลงไป**; เช่นว่าถ้าเราจะวางของนี้ เราก็ทำจิตรู้สึกเสียก่อนที่จะวาง วางตรงไหน, วางอย่างไร, แล้วจึงค่อยวาง แล้วมันก็ไม่ลืมหว่าวางไว้ตรงไหน. ลืมพวงกุญแจ หรือว่าลืมของมีค่า ลืมอะไร เพราะว่าจิตมันหยาบ ลืมปิดประตู แล้วก็เดินออกไป แล้วทีหลังก็เกิดสงสัยว่า ประตูปิดแล้วหรือยังก็ไม่รู้ มันก็เป็นห่วง, มันก็ต้องวิ่งกลับมาดูว่า ปิดประตูแล้วหรือยัง, อย่างนี้เป็นต้น. แต่ถ้าเราเป็นคนฝึกสติชนิดที่ว่า จะรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ แล้วจึงทำกิจนั้น ๆ อิริยาบถนั้น ๆ มันก็ไม่ลืมหสิ เราทำสติในการที่เราจะปิดประตู จะคล้องกุญแจ จะจับกุญแจ มันทำสติก่อนแล้วมันจึงทำ, มันก็ไม่ลืมหสิ ด้วยความแน่ใจว่ามันไม่ลืม ออกไปได้โดยที่มันไม่ต้องลืม. นี่ผลของการที่แบ่งแยกอิริยาบถหนึ่ง ๆ ให้เป็นหลายขั้นตอน ให้มีการกำหนด ตลอดถึงศึกษาอย่างละเอียดลออทุกขั้นตอน.

รวมความว่า กำหนดอิริยาบถเดินในการฝึกสมณะนี้ อย่างหยาบ กำหนด **สองจังหวะ** หรือสามจังหวะ. อย่างหยาบเอาสองจังหวะ หรือสามจังหวะ คือซ้ายอย่าง ขว้างอย่าง ยกหนอ เหยียบหนอ สามจังหวะ.

ที่นี้ **อย่างกลาง** มีอย่าง **สี่จังหวะ** กับห้าจังหวะ อย่างกลาง ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ แล้ว **ห้าจังหวะ** คือ เผยอ้านหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ แล้วก็เหยียบหนอ.

อย่างละเอียด มีหกจังหวะ กับ เจ็ดจังหวะ ว่าเหยอสั้นหนอยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เหยียบหนอ นี่หกจังหวะ, เหยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ตะพึ้นหนอ เหยียบหนอ กดลงไปหนอ ได้เจ็ดจังหวะ.

มันไม่ใช่เรื่องทำเล่นให้มันลำบากเปล่า ไม่ใช่ทำให้มันยุ่งยากเสียเวลาเปล่า ๆ แต่ทำให้มันละเอียด ให้มันมีสติละเอียด แล้ว สติละเอียดนี้มันว่องไว, มันรับประกันได้ ในการที่จะรู้สึกละเอียดและทันเวลา. ทีนี้ใครจะทำให้มากไปกว่านี้ก็ไม่ได้ จะขยายเป็นสิบจังหวะอะไรก็ได้ ตามความพอใจ; นี้กล่าวไว้พอสมควรเท่านั้น. ถ้ามากไปนักมันก็เกิน, เกินพอดี นี้มันก็เรียกว่า พอดีอยู่แล้ว อย่างหยาบมีสองจังหวะกับสามจังหวะ อย่างกลางมีสี่จังหวะกับห้าจังหวะ อย่างละเอียดมีหกจังหวะกับเจ็ดจังหวะ.

ถ้าฝึกมาถึงขนาดนี้แล้ว ก็ได้ผลตามที่ต้องการ คือ มีสติละเอียด ไว มาทันก่อนหน้าการกระทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องผัสสะ ไประลึกนึกถึงความผิดในผัสสะอีกที. ในขณะแห่งผัสสะ ถ้าสติไม่ทัน มันก็ผิดหมด วินาศหมด; ด้วยการฝึกอย่างนี้ สตินี้จะละเอียดด้วย จะว่องไวด้วย รวดเร็วด้วย จะมาทันเวลา; เพราะว่าได้ฝึกเหมือนอย่างว่า ที่แบ่งภาค ให้เป็นหลาย ๆ ภาค ให้ละเอียด มันก็จะมีมารวดเร็ว มันก็มาทันเวลา. เอาละ, อิริยาบถเดินตอนสมณะมีบทฝึกหัดอย่างนี้.



การฝึกอิริยาบถเดินตอนวิปัสสนา.

ที่นี้ก็จะมาถึงตอนที่เรียกว่าวิปัสสนา คือจะฝึกใน **ระดับปัญญา ให้เกิดปัญญา** จากสิ่งที่กำหนดหรือสิ่งที่ฝึกนั้น. อย่าลืมนะที่บอกว่า แม้จะใช้คำว่า หนอ ๆ เหมือนกัน; แต่มันความหมายคนละอย่างนะ; หนอของ **สมณะ** นั้น **สักว่ากำหนดรู้**, กำหนดเท่านั้น : ส่วนหนอของวิปัสสนา มัน **กำหนดรู้ว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวบุคคล**, มันหนอคนละหนอ ต้องนึกไว้ในใจเสมอ. ที่นี้จะฝึกชนิดที่ทำให้เกิดผลขึ้นมาว่าไม่มีตัวบุคคล สักแต่ว่าอาการหรืออิริยาบถเป็นต้นเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวบุคคล; มันก็ต้องส่องให้ลึกลงไปที่สิ่งนั้น จนเห็นความไม่มีบุคคล ความไม่มีตัวบุคคลนั้น จะฝึกในอิริยาบถเดิน. ก็เดิน ก็มีอาการเดินอย่างที่เรียกว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ นี่เป็นหลักทั่วไปของอิริยาบถเดิน. กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์.

กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์.

ที่นี้ **กำหนดนามรูป**, เป็นนามและเป็นรูปในอิริยาบถเดิน กำหนดที่เท่ากับอาการที่เท้ามันเคลื่อนไปอย่างนั้นมันเป็นรูป ที่นี้จิตที่กำหนดรู้สึกอาการอย่างนั้นมันเป็นนาม จินรู้ทั้งรูปและทั้งนามได้ เมื่อยกขาก้าวเดิน.

สมมติว่าในระยะสามจังหวะ ขานั้นเป็นรูป เท้านั้นมันเป็นรูป เท้ามันยกขึ้นมา มีภาพที่ยกขึ้นมา, เท้าที่มันยื่นออกไป, เท้าที่มัน

เหยียบลง; **ลักษณะอาการ** อย่างนี้ก็ **เป็นรูป** เรากำหนดว่ารูปหนอ ที่สิ่งเหล่านั้น. ทีนี้มา **กำหนดในภายในว่า จิตหรือสติที่มั่น กำหนดรู้** ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เป็นจิต เป็นสติกำหนดอยู่ในภายใน นั่น **คือนาม**. เดียวนี้เราเห็นทั้งรูป และเห็นทั้งนาม ในขณะที่เดิน ที่ก้าวเดิน.

ถ้าเราจะแยกออกให้หลายจังหวัด มั่นก็กำหนดได้ทุกจังหวัด เพราะมันมีภาพ มีภาวะ มีอาการทุกจังหวัด. เอาขา เท้าประกอบกับ อาการลักษณะนั้น รวมกันเข้าเป็นรูป แล้วจิตที่มั่นกำหนดภาวะอย่าง นั้น ที่ตัวจิตที่ตัวสตินั้นเป็นนาม. พอมาถึงตอนที่เราจะกำหนด เป็น รูปนาม เรากำหนดรูปหนอ นามหนอ, **รูปหนอ นามหนอ, สักว่ารูป เท่านั้นหนอ, สักว่านาม เท่านั้นหนอ** ไม่มีตัวตนบุคคล นี้เรียกว่า กำหนดนามและรูปในอิริยาบถเดิน.

ถ้าแยกนามและรูปออกไปเป็นห้า เป็นขั้นห้า มั่นก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กำหนดรูปก็กำหนดอย่างเดิม เท่านั้น ก็ดี, อาการ ภาพ ภาวนั้นก็ดี, มั่นก็เป็นรูปขั้น. ถ้ามันมีความรู้สึก อะไรขึ้นมา ในการก้าวเดินนั้น เป็นความรู้สึกเจ็บปวด หรือว่ากระทบ อ่อนแข็ง สบายไม่สบาย เป็นต้น ก็เรียกว่าเป็นเวทนา, **กำหนด เวทนาขั้น** หมายความว่า เราละจากกำหนดตั้งต้นมากำหนดอย่างนี้ มันเป็นการกำหนดให้เห็นนามรูป ที่เกิดอยู่ในที่นั้น. สัญญาสำคัญ มันหมายถึงเกี่ยวกับการเหยียบลงไป เกี่ยวกับการยกการย่างอะไรก็ตาม ก็ **เรียกว่าสัญญาขั้น**. นี้ถ้ามันมีทำให้ เกิดความคิด อะไรขึ้นมา



เนื่องจากการเหยียบ การยก การยกนั้นก็ เรียกว่า สังขารชั้นนี้ แล้วมัน **รู้แจ้ง** ทั้งเบื้องต้น ตรงกลาง ตรงเบื้องปลาย ต่อสิ่งเหล่านั้น ต่อขา หรือว่าต่อยก ต่อบาง อะไรก็ตาม **เรียกว่า วิญญาณชั้นนี้**.

ขอให้เข้าใจไว้ว่า เราสามารถจะกำหนดรูปรูปนามหรือเบญจชั้นนี้ ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าเราฉลาด. ฉะนั้นการอธิบายนี้ ก็อธิบายพอเป็นหลักเท่านั้น กำหนดตัววัตถุหรือภาวะแห่งวัตถุ **ลักษณะแห่งวัตถุ** นี้ก็**เรียกว่ากำหนดรูป**; ถ้า**กำหนดความรู้สึกใด ๆ** ที่เกิดมาจากวัตถุนั้นเคลื่อนไหว ก็**เรียกว่าเวทนา** ความจำได้ว่าอะไรเป็นอย่างไร **สำคัญมันหมายความว่าอย่างไร ก็เป็นสัญญา**. ถ้าเกิดความคิดขึ้นมาเกี่ยวกับการกระทำนี้ ก็**เรียกว่า มีสังขารชั้นนี้เกิด** เกิดความรู้ **แจ้งด้วยมโนวิญญาณว่าอะไร อะไรเป็นอะไร มันก็เป็นวิญญาณชั้นนี้**. ไปศึกษาความหมายของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้กว้างขวางพอแล้วเอามาใช้กำหนดได้ง่าย **เรียกว่าบริบูรณ์และง่าย** นี้กำหนดเป็นนามและรูป หรือเป็นเบญจชั้นนี้ ในอิริยาบถเดิน.

เดี๋ยวนี้สิ่งที่เรียกว่า **เบญจชั้นนี้** นั้นมันมาอยู่เต็มไปหมดที่ตรงนี้ เห็นได้ชั่วเหยียดไปหมด เมื่อก่อนรู้แต่ชื่อไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน มันแต่ท่องเบญจชั้นนี้กันก็ร้อยครั้งพันครั้ง มันก็ไม่รู้ว่าเบญจชั้นนี้อยู่ที่ไหน, อย่างไร. เดี่ยวนี้มาจับตัวมันตัวเล็กตัวน้อยทีละชนิดทีละหน่วย ๆ ชนิด ๆ อย่าง ให้รู้ได้ว่ารูปเป็นอย่างไร, เวทนาเป็นอย่างไร, สัญญาเป็นอย่างไร, สังขารเป็นอย่างไร, วิญญาณเป็นอย่างไร, อันนี้เหมือนกันแหละ กำหนดในอิริยาบถนั่งหรือกำหนดลมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กำหนดเป็นเบญจชั้นนี้อย่างไรเหมือนกันหมดทุก ๆ อิริยาบถ.

กำหนดการเกิดดับ.

นี่ต่อไป กำหนดเกิดดับ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป หรือจะเรียกสั้น ๆ ว่าการเกิดขึ้นการดับไป; แยกอีกหน่อยว่า การเกิดขึ้นการตั้งอยู่ การดับไป; มันก็อิริยาบถเดินนั้นแหละ มันตั้งต้นขึ้นมาอย่างไร? เราขอยละเอียดจนว่าเผยอสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ นั้นแหละการเดินมันเกิดขึ้น นี่การเกิดแห่งการเดิน แล้วพอเหยียบสุดแล้ว, หยุดแล้ว มันก็ดับลงแห่งอาการเดิน. ถ้าจะแบ่งเป็นสามตอนว่า การเกิด คือการยกสั้น ยกเท้า และกำลังย่างไปข้างหน้า นั่นคือการตั้งอยู่ พอตกลงไปแล้ว เขี่ยบและหยุด นั่นมันเป็นดับไป อาการเดินเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป. นี่รู้การเกิดดับแห่งอิริยาบถเดิน หรือการเดิน หรือจิตที่กำหนดการเดิน กำหนดที่ตัวจิต พอจิตเกิดขึ้นกำหนดการเดิน จิตตั้งอยู่ขณะหนึ่งแล้ว จิตดับไป เพราะว่าการเดินมันหยุดลงไป เป็นครั้ง ๆ เป็นก้าว ๆ ไป.

นี่ลองคิดว่า จะไม่ละเอียดอย่างไร. ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ละเอียด แล้วจะไม่ใช่ละเอียดแล้วอย่างไรกันอีกเล่า, มันก็ละเอียดได้เท่านี้ว่า เรากำหนดว่า เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง, เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง.

เดินเกิดขึ้น คือระยะที่เผยอขึ้นแล้วยกขึ้น แล้วตั้งอย่างเสื่อกลงไปข้างหน้า แล้วดับลงก็คือลดลง ๆ จนจดพื้นดิน แล้วก็หยุดเดิน นี่คือดับ. การเดินเกิดขึ้น การเดินตั้งอยู่ การเดินดับไป ถ้าจะกำหนด



แบบเบญจขันธ์ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าคงจะไม่จำเป็นแล้ว, กำหนด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในนั้น มันก็เหมือนกับข้อที่แล้วมา ว่ากำหนดนามรูป. เดียวนี้เราจะกำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มุ่งหมายไปในทางที่จะเห็นอนิจจัง, มุ่งหมายไปในทางที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลง. ฉะนั้นขอให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่มันเกิดขึ้น ในการ ยกขึ้น แล้วออกไปแล้วตกลงนี้. การเปลี่ยนแปลงมีสามระยะ เมื่อ กำหนดเกิดดับ ๆ ๆ ของความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้แล้ว มันก็จะเห็น อนิจจัง.

กำหนดอนิจจัง.

ดังนั้นระยะต่อไป ก็ กำหนดอนิจจัง ไม่เที่ยงหนอ ๆ เมื่อยกขึ้น ไม่เที่ยงหนอ เมื่อออกไปไม่เที่ยงหนอ เมื่อตกลงไม่เที่ยงหนอ ยกขึ้น ไม่เที่ยงหนอ ออกไปไม่เที่ยงหนอ จดลงไม่เที่ยงหนอ; จะให้เป็นความ ไม่เที่ยง ที่ตัววัตถุนั้น คือเท้า ที่ทำนั้น หรืออาการนั้น หรือจิตที่ กำหนดอาการนั้น ๆ มันก็ไม่เที่ยงด้วยกัน; เพราะจิตมันกำหนด อาการยกหรือเกิด, จิตมันกำหนดอาการตั้งอยู่คืออย่าง, จิตมันกำหนด อาการดับลงคือเหี่ยยบ ซอยให้ละเอียดเพื่อจับตัวง่าย ถ้าไม่แยกให้ ละเอียดมันจับตัวยาก แล้วไม่เห็นลึกลง ไม่ลึกลงเพียงพอ ก็จะไม่เกิด ประโยชน์ในทางธรรม.

ตอนที่ กำหนดอนิจจัง คือกำหนดที่การเปลี่ยนแปลง ที่ตัว การเปลี่ยนแปลงของอริยาบถนั้น ๆ ทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง.

คำจำกัดความก็จะมีว่า กำหนดการเปลี่ยนแปลงของอริยาบถแต่ละอริยาบถ แต่ละระยะ ๆ ทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง, เห็นความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ของวัตถุ คือร่างกายของเท้า ของขา ของภาวะ ของลักษณะ กระทั่งของจิตที่เป็นตัวกำหนด. ก็เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งของรูป และทั้งของนามนั่นเอง. ข้างบนกำหนดนามและรูปสำหรับเกิดและดับ; ที่นี้ก็เห็นอนิจจังได้ทุกขั้นตอน ที่มันเกิดและมันดับ.

เมื่อเห็นอนิจจังในสิ่งใด ก็ว่าไม่เที่ยงหนอ ๆ ไม่เที่ยงหนอ เมื่อยกเท้าขึ้นมา ก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อยื่นเท้าไป ก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อเท้าเหยียบลง ก็ไม่เที่ยงหนอ, มันคล้ายกับตอกตะปูลงไปให้มันแน่น ไม่ลึม ลึมยาก ว่าไม่เที่ยงหนอ ที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น, จนไม่เที่ยงหนอติดต่อกันไปหมด ไม่มองเห็นความเที่ยงที่ไหนเลย.

กำหนดอนัตตา.

นี่กำหนดเห็นความไม่เที่ยง เป็นเนื้อหาของเรื่องอย่างนี้ได้แล้ว ขึ้นต่อไปคือ กำหนดอนัตตา อาการอย่างนั้น อาการอย่างนั้น, ทุกระยะ ทุกขั้นตอนนั้น เป็นอาการของการเคลื่อนไหวอริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีอัตตาตัวตน ที่ไหน ไม่มีเจตภูต ที่เขาเรียกว่าตัวตน ไม่มีที่ตรงไหน. เป็นธรรมชาติล้วน ๆ ธรรมชาติล้วน ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป.



เมื่อยกขาขึ้นมาด้วยความรู้สึกว่าจะอนิจจัง ก็ว่าอนัตตาแทน อนัตตาหรือว่าไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อยกขึ้นมา เมื่อย่างออกไป ไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อเหยียบลงไปก็ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไปเสียหมด, มันมีรูปร่าง ภาวะอย่างไร ก็ไม่ใช่ตัวตนหนอ จิตที่กำหนดรู้สึก ภาวะนี้ จิตนั้นก็ไม่ใช่ตนหนอ. มันเป็นสักว่าจิตตามธรรมชาติ มันทำหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ เห็นความไม่มีตัวตนรอบด้านไปหมด ในอิริยาบถเดิน.

กำหนดความจางคลาย.

ที่นี้ต่อไป กำหนดความจางคลาย หรือความดับแห่งความยึดถือ หรือความสลัดคืน ก็เหมือนกับการบรรยายครั้งที่แล้วมา เมื่ออิริยาบถเดินเป็นหลักกำหนดเท่าที่เดิน ภาวะที่เดิน ลักษณะที่เดิน อาการที่เดิน; ถ้าเกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอะไรขึ้นมาในขณะนั้น เห็นว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีตัวตนแล้ว ความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นก็จะหมดไป, ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยความรัก หรือด้วยความเกลียด หรือด้วยความอะไรก็ตาม ในเรื่องของการเดิน. ฉะนั้นจึงไม่มีความรู้สึกว่ายืดสวย เท้าสวย เดินสวย สบายหรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่งมันมีความหมายแห่งตัวตนไม่มากนักน้อย; เห็นว่าเป็นตามธรรมชาติ เช่นนั้น เท่านั้นเอง. นี้ก็เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าจางคลาย คลายความรักในอิริยาบถ หรือว่าอวัยวะสำหรับเดิน คือขา. **อวัยวะ** คือขาสำหรับเดิน **อิริยาบถ** เดินหรือประโยชน์จากการเดิน หรืออะไรก็ตาม เป็น

ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันก็คลายความยึดถือ ซึ่งมันจะเคยเกิดหรือไม่เคยเกิด หรือมันจะเกิดต่อไปข้างหน้าก็ตาม ไม่มีทางที่จะยึดถืออะไร ๆ เกี่ยวกับการเดิน, และสิ่งอื่น ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่กับการเดิน; เพราะว่าฝึกในอิริยาบถเดิน. นี่ความยึดถือที่เคยยึดถือก็จะดับ ที่จะเกิดก็จะไม่เกิด เท่าที่เรามีความรู้สึกอยู่ในใจจริง ๆ. ถ้ารู้สึกว่าเป็นความยึดถืออะไรดับไป มันก็ว่าดับหนอ ๆ ดับหนอ ๆ ดับแห่งความยึดถือกระทั่งรู้สึกว่างเปล่าสิ่งที่เคยยึดถือแล้ว ก็ทำความกำหนดว่าสลัดคืนแล้วหนอ, สลัดคืนแล้วหนอ, สลัดคืนแล้วหนอ.

นี่คือลำดับของการเห็นธรรมะ ที่ท่านวางไว้เป็นหลัก สำหรับอานาปานสติ ว่าจะต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน. ตรงนี้ก็สำคัญนะ ว่าต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน แล้ว เห็นเป็นการเกิดดับ เท่านั้น, แล้วเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง แล้ว เห็นอนัตตา รวมอยู่ในอนิจจังนั้นแหละ แล้วก็ เห็นความจางคลาย ของความยึดถือในใจของตัวเอง, แล้ว ก็ดับความยึดถือลงไป, แล้วก็รู้สึกว่าเป็น สลัดคืน ความยึดถือแล้ว.

จึงหว่านนี้ กำหนดนามรูป กำหนดเกิดดับ กำหนดอนิจจัง กำหนดอนัตตา กำหนดจางกาย กำหนดยึดถือดับ กำหนดสลัดคืนนี้ หนึ่ง-สอง-สาม-สี่-ห้า-หก-เจ็ด. เจ็ดระยะนี้ สำคัญมาก ศึกษาให้เข้าใจไว้สำหรับทดสอบการปฏิบัติวิปัสสนา ว่ามันเดินไปหรือไม่ หรือมันติดตันอยู่; ถ้ามันเดินไป มันต้องเป็นไปตามลำดับของอาการเหล่านี้ เจ็ดระยะ.



ทำวิปัสสนาเพื่อหมดตน.

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นแจ้งนามรูป เห็นแจ้งการเกิดดับ, เห็นแจ้งอนิจจัง, เห็นแจ้งอนัตตา, เห็นแจ้งการจางคลาย, เห็นแจ้งการดับ, เห็นแจ้งการสลัดคืน. เมื่อเห็นว่ามันได้เป็นไปตามลำดับ จนถึงมีการดับความยึดถือแล้ว ก็ถือว่ามันแหละคือความสลัดคืน, ความสลัดคืนได้เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนี้ แก่จิตที่มีปัญหาชนิดนี้, ความสลัดคืนสิ่งที่เคยยึดถือ ได้เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนี้, ที่เรียกว่าตัวเรา แต่มันไม่ใช่ตัวเรามันเป็นจิตเท่านั้น แต่เราก็เรียกว่าตัวเราเสียเรื่อย แล้วเราเป็นผู้ทำ แล้วเราเป็นผู้ได้; อย่างนี้ทำให้ตายมันก็ไม่เห็นความจางคลาย มันมีตัวเราเข้าไปปรับเอาเสียเรื่อย.

ถ้าเห็นเป็นธรรมชาติ เป็นแต่เพียงอิริยาบถ นามรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวเรา. ฉะนั้น ถ้าเขาจะถามขึ้นมาว่า ใครทำวิปัสสนา? ใครจะตอบว่าอะไร ว่าเราทำ อย่างนั้นมันก็ไม่เป็นวิปัสสนา. ถ้าทำเป็น ทำได้ ทำถูก มันก็บอกว่าจิตที่มันค่อย ๆ ฉลาด ประกอบอยู่ด้วยสติ มันทำของมันเอง อย่ามีตัวเราเลย อย่าต้องมีตัวเราเป็นผู้ทำวิปัสสนา แล้วจะเป็นพระโสดาเป็นพระอรหันต์ เหมือนที่เขาตั้งตัวเองกันโดยมาก เพราะว่าเขาเป็นผู้ทำวิปัสสนา แล้วก็ตั้งเอาเองว่าเอาเอง.

ทำวิปัสสนานั้น ขอให้เข้าใจ ทำเพื่อให้ไม่มีตัวเรา, และถ้ายังมี “เรา” ทำวิปัสสนาอยู่อีก แล้วมันจะหมดได้อย่างไร. ฉะนั้นจับจุดนี้ให้ได้ว่า ทำวิปัสสนานี้ ทำเพื่อให้หมดตัวเรา, แล้วทำไมจะต้อง

มีตัวเราทำวิปัสสนา. ถ้าพูดอย่างนั้นก็เรียกว่า พุดภาษาคน ภาษาโลก สมมติว่า มีตัวเรา เราทำ วิปัสสนา เราทำลายกิเลส เราละกิเลส เรา บรรลุมรรค ผล นิพพาน. แต่ถ้า พุดภาษาธรรมะ มัน ไม่มีคน ไม่มีตัวคน มีแต่ธรรมะคือธรรมชาติ, ธรรมชาติคือนามรูป นามคือจิต ที่ได้รับการอบรม ปรับปรุง พัฒนาขึ้นมา ๆ, จิตนั้นก้าวหน้า, จิตนั้น เจริญไปในทางของธรรม จนในที่สุดจิตนั้นแหละหลุดพ้น. พุด ภาษาคน ก็พูดว่าเราหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น หรือ คนชื่อนั้นชื่อนี้หลุดพ้น นี้เรียกว่าพุดภาษาคน. มันไม่จริง มันสมมติ แต่ถ้าพุดว่าจิตหลุดพ้น นั่นแหละคือถูกต้อง.

ถ้าถามว่าอะไรหลุดพ้น? ก็บอกว่าจิต จิตที่อบรมดีแล้ว ผิก ดีแล้วหลุดพ้น; ไม่ใช่ฉันหลุดพ้น, ไม่ใช่คนคนนั้นคนนี้หลุดพ้น นั่น พุดความจริงกัน. ถ้าพุดในภาษาสมมติกัน มันก็มีความหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น. เดียวนี้ว่าดับ สลัดคืน หลุดพ้น, เป็นการ กระทำของจิตหรือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับจิต.

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว ก็ดับตัวตนได้จริง ดับตัวกู- ของกู ได้ คือละลายไปหมด, ไม่มีที่ตั้งไม่มีที่อาศัย ตัวกู-ของกูก็ละลาย ไปหมด, จะเรียกว่าอัตตา อัตตนิยา ก็ได้ มันละลายไปหมด, จะเรียกว่า อหังการ-มมังการ ก็ได้ มัน ละลายไปหมด, คือตัวกู-ของกูมัน ละลายไปหมด; เพราะเรากระทำอย่างนี้กับจิต แก่จิต, จิตลึบตาขึ้นมา รู้เห็นตามที่เป็นจริงว่า มีแต่สักว่าอิริยาบถเป็นไปตามเหตุ ตาม ปัจจัย ตามกฎอัทธปาปัจจยตา, ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู.



นี่การกำหนดตอนที่เป็นวิปัสสนา กำหนด **ตอนแรกเป็นสมถะ** ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ, ก็ระยะก็ตาม มันเป็นการกำหนด เพื่อจิตกำหนด นั่นเป็นสมถะ. **ทีนี้ ในการกำหนดนั้น เพิ่มความเห็นแจ้ง** ว่าเป็นนามรูป เป็นเกิดดับ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นต้น ตอนนี้ก็กลายเป็น**วิปัสสนา**. การกำหนดตอนต้นเป็นสมถะ การกำหนดตอนหลังเป็นวิปัสสนา แล้วมันก็ไม่ต้องแยกจากกัน. เพราะเมื่อการกำหนด ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ก็เป็นสมถะ, เพราะเห็นสักว่าเป็นอิริยาบถตามธรรมชาติไม่มีตัวตน ในการยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ มันก็เป็นวิปัสสนา; เพราะมันเป็น**คู่แฝด**, เป็นเพื่อนเกลอกันตลอดเวลา **สมถะกับวิปัสสนา** ในพระบาลีท่านก็ใช้คู่กันมาเสมอ เป็นเกลอ เป็นคู่เสมอ ไม่แยกกันอยู่ได้ดอก; เหมือนกับนามกับรูปนี้ ไม่แยกกันได้ ถ้าแยกกันมันก็หมด ไม่มีอะไรเหลือ ก็ต้องว่านามรูป ๆ ๆ แผลดกันมา สมถะกับวิปัสสนานี้มันก็เป็นเกลอกัน แบบนั้น มันไม่แยกกัน, ไม่มีส่วนที่เป็นสมถะ วิปัสสนาก็ไม่มี, ไม่มีส่วนวิปัสสนา สมถะก็ทำไปได้. **เดี๋ยวนี้ เราทำอะไรในทางจิตใจ เราก็แบ่งแยกให้ เป็นตอนที่ เป็นสมถะ ตอนวิปัสสนา** มันฝึกงายเข้า เรียกว่าเดินมาตามลำดับ; แต่แล้วมันเนื่องกันอยู่ โดยที่เรารู้สึกตัวก็ได้ โดยที่ผู้ทำไม่รู้สึกตัวก็ได้.

นี่เรียกว่า **รู้วิธีกำหนดสมถะและวิปัสสนา ในอิริยาบถเดิน** แล้วนะ ในระบบการฝึกตามแบบฉบับแล้ว. ทีนี้มีความรู้เกี่ยวข้องกันอยู่ หรือเนื่องกันอยู่ ก็คือว่า มันจะ**ต้องรู้จักกำหนดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ**.

แม้เปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีสติกำหนด.

ถ้าเราจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง นั่งมาเมื่อยแล้ว, นั่งมาเหนื่อย มาง่วง จะเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถเดิน ก็ต้องทำการกำหนด อิริยาบถนั่งให้ชัดเจน. แล้วก็กำหนดการที่มันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถเดิน ให้ชัดเจน, ทุกคนก็รู้ได้เมื่อนั่งอยู่พอจะลุกขึ้นเดิน จะต้องทำอย่างไร? มันต้องคุกเข่า และมันต้องลุกขึ้นยืน, มันก็ยืน ยืนแล้วมัน จึงจะเดิน กำหนดมาตามลำดับ อย่าให้มันขาดตอน. อย่าให้ลุกยืน ขึ้นมาโดยไม่มีสติกำหนด, อย่าให้มันก้าวขาเดินออกไปโดยไม่มีสติ กำหนด. นี้เรียกว่า การเชื่อมกัน หัวเลี้ยวหัวต่อ **ที่เชื่อมกันระหว่าง อิริยาบถหนึ่งสู่อิริยาบถหนึ่งนั้น** ก็ต้องถูกกำหนดด้วยสติ ไปตาม ขั้นตอนของการที่มันจะเปลี่ยนแปลง; เพราะมันต้องค่อย ๆ เปลี่ยน แปลง. เรานั่งอยู่ตามธรรมดา พอเราจะลุกขึ้น เราจะต้องทำอะไบบ้าง เราจะต้องเปลี่ยนขา จะเอามือยัน แล้วก็เหยียดตัว, แล้วค่อย ๆ ยืน แล้ว จนกระทั่งยืน ยืนแล้วได้ที่แล้วมันจึงค่อย ๆ ก้าวขา, มันจึงจะไป กำหนดดยกหนด อย่างหนอ เหยียบหนอต่อไป ให้มันเชื่อมกันสนิท ระหว่างอิริยาบถหนึ่ง ถึงอิริยาบถหนึ่ง.

นี่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ สติก็ไม่ขาดตอน คือจิตทำหน้าที่ด้วย สติไม่ขาดตอน ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง, สะดุดอะไรขึ้นมา ก็รู้ว่าอะไร ๆ ๆ ๆ แล้วก็กำหนด ๆ ๆ จนอันนั้นหายไป, แล้วก็กำหนดเข้ารูปเดิม.



นี่เป็นหลักทั่วไป บอกรมาแล้วตั้งแต่ทีแรกโน้นว่า ถ้าเรากำหนดอะไรอยู่ มีสิ่งอื่นมาแทรกแซงเข้ามา ก็กำหนดสิ่งนั้นเสียเลย, จนเห็นเป็นอะไร, เป็นอะไร แล้วมันดับไป เพราะหมดเหตุหมดปัจจัย, ก็เปลี่ยนไปกำหนดเงื่อนไขต่อที่ค้างไว้ คือเรื่องเดิม. ก็เรียกว่าไม่มีอะไรมาแทรกแซงให้เราผลอสติได้, ให้สติขาดตอนได้.

นี่เรื่องเดิน ตามแบบฝึกการเดินในแบบของกรรมฐาน. หรือจะฝึกการเดินในแบบกรรมฐาน ที่เป็นตัวระบบที่เราจะต้องปฏิบัติ เรียกว่าฝึกการเดินในระบบของกรรมฐาน.

การเดินนอกระบบกรรมฐาน.

อ้าว, ที่นี้นอก ระบบกรรมฐาน การเดินอย่างที่สอง เมื่อตะกี้บอกแล้วนะตั้งแต่ต้นบอกแล้วว่า การเดินมีอยู่สองอย่าง เดินในระบบกรรมฐาน ฝึกอยู่ นี้อย่างหนึ่ง. ที่เราเดินอยู่ตามปกติ ที่ไม่ได้ฝึกกรรมฐาน เดินไปนา ไปสวน เดินไปตลาด, เดินไปไหนก็ตาม นั้น **เดินตามปกติ** มันก็ต้องเนื่องกันเหมือนกัน. ถ้าเรามีการฝึกการเดินอยู่ในระบบกรรมฐาน การเดินทั่วไปตามปกติ ก็ต้องมีสติดีขึ้นกว่าเดิม; เพราะฝึกสติในการเดินเต็มที่แล้ว จะไปเดินที่ไหน อย่างไร เมื่อไร ก็ต้องเดินดีกว่าเดิม เรียกว่า **เดินด้วยสติ** ไม่ใช่เดินอย่างปราศจากสติ. ถ้าไปฝึกอย่างมีสติในกรรมฐานมาจริง ๆ; แม้จะมาเดินธรรมดา นี้นั่นก็ **จะมีสติ**, เดินอย่างมีสติ เดินด้วยสติ.

มันก็จะมีผลเกิดขึ้นมา คือว่า มันเดินได้เรียบบร็อย, **เดินได้เรียบบร็อย ไม่มีอันตราย ไม่พลาด ไม่หลง ไม่อะไรต่าง ๆ** นี้เรียกว่ามันเดินได้เรียบบร็อย. แล้วมันจะเดินอย่างมีความสุข, เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข. ฟังต่อไปจะเข้าใจว่า เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขได้อย่างไร? เอ้า เรื่องเดินเรียบบร็อยเสียก่อน.

ผลของการเดินอย่างมีสุข.

ถ้าเราฝึกการเดินอย่างครบถ้วน บริบูรณ์อย่างนี้แล้ว **มีการเดินด้วยสติ** ชั้นละเอียด ว่องไว อย่างนี้แล้ว; เราสมมติว่าเราในร่างกายนี้ มันจะมีการเดินที่ดี เช่น วัฒนธรรมแห่งการเดินมีอยู่อย่างไร? เดินสุขภาพ เดินเรียบบร็อย เดินอย่างไร? โดยวัฒนธรรมก็จะเดินได้ดี, จะเข้าไปสู่สังคมไหนที่เขามีการเดินอย่างไร, เรียบร็อยอย่างไร, เราก็มีการเดินที่สังคมนั้นเขาชอบใจ.

นี่ถ้าเดินโดยวิธีนี้ แม้แต่สุขภาพทางกายก็จะดี, สุขภาพทางจิตก็จะดี; ถ้าเราเดินด้วยสติอย่างนี้ สุขภาพร่างกายก็จะพลอยดี, สุขภาพทางจิตก็จะพลอยดี จะเป็นการบริหารกาย ตามที่จำเป็นจะต้องบริหารก็ได้ ก็เรียกได้, เป็นความปลอดภัยในชีวิต **นี้เรียกว่าผลประโยชน์อันยิ่งใหญ่ประเภทหนึ่ง** คือเดินด้วยสติ, แล้วรับผลคือความเรียบบร็อยปลอดภัยเป็นสุขตามปรกติ.

ที่นี้ **จะเดินด้วยสติที่เป็นวิปัสสนา** ไม่มีตัวสัตว์บุคคลอะไร มันก็เดินด้วยจิตที่มีวิปัสสนา ตามสติที่ฝึกแล้วตามปัญญาที่ฝึกแล้ว,



เรารู้สึกว่าทั้งหมดถูกต้อง ทั้งหมดถูกต้อง. นี่ ช่วยจำคำนี้ไว้หน่อย
ทุกอย่างถูกต้อง. ถ้าใครทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่า ทุกอย่าง
ถูกต้อง แล้วคนนั้นจะไม่มีความทุกข์เลย. ฉะนั้นถ้าเราจะเดินอยู่
นั่งอยู่ นอนอยู่ อะไรอยู่ก็ตาม ถ้าความรู้สึกมันรู้สึกอยู่ได้ว่า ทุกอย่าง
ถูกต้อง ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ เพื่อทุกอย่างถูกต้อง
และทุกอย่างมันก็ถูกต้องแล้ว.

คำว่า “ถูกต้อง” นั้นมัน ไม่มีอะไรผิดพลาด คือ อิริยาบถนั่ง
เดิน ยืน นอน อิริยาบถอะไรก็ตาม. เดียวนี้เรากำลังพูดถึงอิริยาบถเดิน
ก็ต้องพูดว่า ในอิริยาบถเดินทั้งหลาย ไม่มีอะไรผิดพลาด มีแต่ความ
ถูกต้อง พอรู้สึกว่าคุณถูกต้อง พอรู้สึกว่าคุณปลอดภัย, รู้สึกว่าคุณปลอดภัย
ก็สบายใจและเป็นสุข.

จิตของเราจะเป็นสุขเยือกเย็นได้ ต่อเมื่อเรารู้สึกว่าทุกอย่าง
ถูกต้อง; ภาษาของพวกฝรั่ง มันมีคำหนึ่งซึ่งเฉกอีกมันตรงกัน แล้วก็
เอามาพูดให้ฟังก็ได้ คือฝรั่งมีพูดอยู่คำหนึ่ง “ทุกอย่างถูกต้อง” คนที่
เคยเรียนภาษาฝรั่งมาแล้ว คงจะนึกได้ก็คือคำว่า *all right, all right*
ฝรั่งเขาพูดกันมากที่สุดบ่อยที่สุดว่า *all right –ทุกอย่างถูกต้อง.*
นี่เมื่อเราประพฤติ สติ ไม่ผิดพลาด, ทุกอย่างเป็นไปด้วยสติ แล้ว
ทุกอย่างจะไม่ผิดพลาด ทุกอย่างจะถูกต้อง พอรู้สึกอยู่ในใจ ทุกอย่าง
ถูกต้อง นั่นแหละคือความสุขที่สูงไปกว่าธรรมดา, เป็นความสุข รู้สึก
เป็นสุข ที่สูงไปกว่าที่ชาวบ้านเขาพูด ๆ กันอยู่.

ฉะนั้นเราจะต้องทำทุกอย่างทุกประการ ที่ให้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่าทุกอย่างมันถูกต้อง วัฒนธรรมไทยไม่ค่อยมีพูด; แต่วัฒนธรรมฝรั่งเขามี *all right, all right* วันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้ง “ทุกอย่างถูกต้อง”; แต่มันจะถูกต้องจริงหรือไม่ไม่ทราบนะ. แต่คำพูดนั้นดีที่สุดว่า **ทุกอย่างถูกต้อง; ถ้าเรามีสติกำหนดรู้สึกทุกอย่างถูกต้อง มันก็เป็นสุขที่สุดเลย.**

นี่ผลกำไรพิเศษที่เราฝึกการเดินดีแล้ว มันจะมีผลทั้งทางฝ่ายศาสนา ทางฝ่ายธรรมะ ที่จะตัดกิเลส, แล้วมันก็ยังีผลมาในทางฝ่ายโลก ฝ่ายโลก คือมีการเดินชนิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขทุกอิริยาบถ, **เดินอยู่ด้วยความรู้สึกภายในใจว่า ทุกอย่างถูกต้อง** นี้ : เดินมาวัดก็ดี เดินกลับบ้านก็ดี เดินไปไหนก็ดี; ถ้าในใจมันรู้สึกว่ามันถูกต้อง แล้วมันจะเอาอย่างไร มันก็เป็นสุขเท่านั้นเอง. ฉะนั้น การเดินไกลเท่าไรมันก็ไม่เหนื่อย เพราะมันเดินด้วยความรู้สึกทุกอย่างมันถูกต้อง เป็นกำไรที่สุดที่จะได้รับ; ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพียงแต่ฝึกการเดินอย่างนี้เท่านั้นก็ได้กำไรโขอยู่แล้ว. ฉะนั้น ขอให้สนใจฝึกฝนในอิริยาบถเดินให้ถูกต้องตามที่ว่ามาแล้ว; นั้นในส่วนเรื่องของกรรมฐานของศาสนา; ถ้าเป็นเรื่องนอกวัด เป็นเรื่องชาวบ้านทั่วไป มีสติอย่างนี้ ไม่พลั้งเผลอในอะไร ทุกอย่างมันก็ถูกต้องไม่มีผิดพลาด ก็ได้รับผลทางธรรมะ คือ **พระนิพพานล่วงหน้า** ก็ได้จะอยู่ในอิริยาบถไหน จิตใจรู้สึกทุกอย่างถูกต้อง.



ขอเสนออันนี้ ขอมอบให้ทุกคนว่า ความรู้สึกว่าคุณอย่างถูกต้อง **ขอให้ไปทำให้มีในทุกอิริยาบถ** ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย ล้างถ้วย ล้างชาม ล้างจาน ถูบ้าน ถูเรือน ทำอะไรอย่างไร, ในอิริยาบถ ไหน, ก็ขอให้ความรู้สึกอยู่ในใจว่าคุณอย่างถูกต้อง, แล้วจะเป็นสุขตลอดเวลา. การมีสติอย่างนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ในใจตลอดเวลา ทุกอย่างถูกต้อง; ซอยให้ละเอียดถี่ถ้วน นั่งอย่างนั้น นั่งอย่างนี้ก็ถูกต้อง ลุกขึ้นก็ถูกต้อง เดินไปก็ถูกต้อง ทำอะไรก็ถูกต้อง ไม่มีอะไรที่ถูกต้อง. เพราะว่ามีสติขั้นประณีต.

ปรับชีวิตใหม่ ก็หมายความว่ากลับมาสู่จุดนี้; **จิตที่มีสติ** ครอบบริบูรณ์ ละเอียด จนอะไร **รู้สึกว่าถูกต้อง** ๑; มาวัดก็ถูกต้อง เดิน มาวัดด้วยความรู้สึกว่ามันถูกต้องแล้ว ก็เป็นสุขตลอดที่เดินมา. เข้า, มาที่วัด มันก็ถูกต้องแล้ว, ทำอะไรอะไรทำไป, กลับบ้าน กลับบ้าน ถูกต้องแล้ว, กลับบ้าน ๑ ก็ถูกต้องแล้ว ไปทำอะไร ๑ ที่บ้านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องกิน เรื่องอาบ เรื่องถ่าย เรื่องทุกอย่างเลย ไม่ว่าอิริยาบถ ไหน เป็นแม่ครัว เป็นแม่บ้าน หยิบพินมาก็ถูกต้อง : ก่อไฟก็ถูกต้อง หุงข้าว ต้มหม้อ หุงข้าวสุกก็ถูกต้อง ถูกต้อง ๑ ไปหมด มันมีแต่คิด อยู่ในใจว่าถูกต้อง ๑ แล้วคนนั้นก็มีความสุข.

ที่นี้คำว่า “ถูกต้อง” นี้ จะขยายออกไปได้เองแหละ คือไปสู่ **ถูกต้องสำคัญที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘. พระพุทธเจ้าท่านยืนยันว่า มีเท่านั้นแหละ ความถูกต้องในส่วนเหตุมี ๘ อย่าง : สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.**

เมื่อฝึกอยู่อย่างนี้; ฝึกสมถะและวิปัสสนา อยู่อย่างที่ว่ามานี้ มันครบองค์แปดของมรรค. ถ้าไม่เข้าใจก็ ช่วยเอาไปคิด เสียด้วย ว่ายกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนออยู่นี้ ทำเอะมันจะครบองค์แปด ของอริยมรรค คือทิวฐิ-ความคิดเห็นก็ถูกต้อง; ความปรารถนาก็ ถูกต้อง, การพูดจาก็ถูกต้อง เพราะไม่พูดผิดอะไรเลย, กัมมันโต ก็ ถูกต้อง เพราะมันทำอะไรไม่ผิดเลย, อาชีโวก็ถูกต้อง, วายาโม ทำ อยู่อย่างนี้มันยิ่งถูกต้อง สติเป็นตัวถูกต้อง เต็มที่แล้ว สมาธิ จิตมัน มันแน่วอยู่อย่างนี้ มันก็ถูกต้อง; จึงกล่าวได้ว่ามีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ โดยปริยายหนึ่ง ในอันดับหนึ่ง อัตราหนึ่ง มีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ เรื่องมัน ก็ดับทุกข์โดยอัตโนมัติอยู่ในตัวมันเอง.

นี่เรียกว่า วิธีปฏิบัติในอิริยาบถเดิน, การปฏิบัติในอิริยาบถ เดิน เป็นการฝึกกรรมฐานในอิริยาบถเดิน ก็ได้, เป็นการฝึกเดินอยู่นอกวัด ไม่เกี่ยวกับกรรมฐานนี้ แต่ว่าเดินให้ดี เดินให้ดี, เดินให้ถูกต้อง ก็ได้ผลเหมือนกัน. ฉะนั้นต่อไปนี้จะชี้ให้เห็นว่า ทุกอิริยาบถแะละ มันมีได้สองความหมายทั้งนั้นแหละ. อิริยาบถที่เราฝึกอยู่อย่างเต็มที่เป็นเรื่องวัด เป็นเรื่องศาสนา เป็นเรื่องมรรค ผล นิพพาน นี่มันก็ อย่างหนึ่ง แล้วที่เรากระทำอยู่ตามธรรมดาที่บ้าน นั่นมันก็อีกอย่างหนึ่ง. **ขอให้มีความถูกต้องทุกอิริยาบถ** เดิน นั่ง นอน กิน ถ่าย อาบ ทุกอิริยาบถ เลยกลายเป็นของธรรมดา เป็นความรู้ธรรมดา เป็น วิทยาศาสตร์ของธรรมชาติตามธรรมดา. ว่าถ้าดำรงจิตอย่างนี้ ปฏิบัติ ทางกายอย่างนี้ มันก็เต็มไปด้วยความถูกต้อง แล้วไม่มีความทุกข์เลย.



เมื่อบุคคลนั้นมาเหลียวดูตัวเอง, โอ้, มันถูกต้องทุกอย่าง ทุกอย่างถูกต้อง; สร้างคำขึ้นมาสักคำหนึ่งของชาวพุทธ วัฒนธรรมของชาวพุทธ ที่จะร้องออกมาว่า ทุกอย่างถูกต้อง. เมื่อมันเห็นว่าทุกอย่างถูกต้องจริง ๆ, นี่เดี๋ยวนี้พูดเป็นแต่ฝรั่งนะ. ฝรั่งก็พูดว่า ทุกอย่างถูกต้องนี้ จะถูกจริงหรือไม่ ไม่ทราบ? ฟังดูมันก็โง่งอยู่มาก เผอิญวัฒนธรรม มันมีอย่างนั้น ที่พูดว่าทุกอย่างถูกต้อง ทุกอย่างถูกต้อง, นั่นพูดบ่อยเหลือเกิน; แต่มันไม่ได้ถูกต้องจริง. **นี่ เรามันจะให้ถูกต้องจริงตามแบบชาวพุทธ วัฒนธรรมชาวพุทธ** ถ้าพูดว่าทุกอย่างถูกต้องแล้วก็ มันถูกต้องจริง ถูกต้องด้วยวิธีที่เราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นี่คือข้อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน. วันหน้าเราจะพูดอิริยาบถยืน อิริยาบถนอน ต่อไปตามลำดับ.

การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาแล้ว แล้วมันจบเรื่องแล้วด้วย. ขอยุติการบรรยาย ให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการที่จะปฏิบัติธรรมะให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สืบต่อไปในบัดนี้.



เอกรักษณ์เทสิตธัมมกถา^๑

[ทรงสอนแต่เรื่องทุกข์กับดับทุกข์ เท่านั้น]



นโม ตสส ภควโต อรหโต สมนาสมพุทฺธสส ฯ

พุทฺเเพ จาหํ ภิกฺขเว เอตฺรหิ จ

ทุกฺขณเจว ปณฺญาเปมิ

ทุกฺขสส จ นิโรธน - ติ

ธมฺโม สกฺกจฺจํ โสตพฺโพ - ติ.

ณ บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธา - ความเชื่อ, และวิริยะ - ความพากเพียรของท่านทั้งหลาย ผู้เป็นพุทธบริษัท ให้เจริญองกามก้าวหน้าในทางของพระศาสนา แห่งสมเด็จพระบรมศาสดา อันเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย กว่าจะยุติลงด้วยเวลา.

ธรรมเทศนาในวันนี้เป็นธรรมเทศนาพิเศษ เนื่องในโอกาสกฐินสมัยดังที่ท่านทั้งหลาย ก็ทราบกันดีอยู่แล้ว ว่าเป็น วันวิสาขบูชา ในวัน

^๑ ธรรมโฆษณ์ของพุทธทาส ชุด วิสาขบูชาเทศนา
ตอนที่ ๗ วันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๐๙.



เช่นนี้, เป็นวันที่พุทธบริษัทพากันกระทำกิจงานาประการ; แต่ทั้งหมดนั้นเพื่อเป็นเครื่องระลึกบูชาคุณ ของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า. แม้การที่เราทั้งหลายประชุมกันที่นี้ในวันนี้ ก็ด้วยความประสงค์อย่างเดียวกัน คือกระทำเพื่อเป็นการบูชา ต่อสมเด็จพระบรมศาสดา เนื่องในวันประสูติ ตรัสรู้ และนิพพาน.

ข้อแรก **เกี่ยวกับเวลา** ที่กำหนดไว้ ว่าเป็นวันประสูติ ตรัสรู้ และนิพพานนั้น ขอให้เข้าใจว่า เป็นเพียงการบัญญัติ. **พุทธบริษัทฝ่ายเถรวาท** ถือว่า **ประสูติ ตรัสรู้ และนิพพาน** ในวันเดียวกันเช่นวันนี้ คือวันเพ็ญวิสาขปุณณมี; แต่พุทธบริษัทเหล่าอื่น เช่น ฝ่ายมหายานเป็นต้น ไม่ได้มีการถืออย่างนั้น แยกกันคนละวัน ไม่ได้ตรงกัน.

เมื่อเป็นอย่างนี้ ก็ไม่ควรจะถือเอาเป็นแง่ ที่จะตำหนิติเตียนกัน คัดค้านกัน หรือเกิดความระแวงสงสัย; ควรจะถือว่า เราพุทธบริษัทฝ่ายเถรวาทนี้ ถือว่าวันนี้เป็นวันที่ระลึก ทั้งแก่การประสูติ ตรัสรู้ และการนิพพาน; เพราะว่ามีทางที่จะอธิบายเช่นนั้น, กล่าวคือ **เมื่อกกล่าวโดยนัยอันลึกซึ้ง คือในทางธรรมะ** ไม่เกี่ยวกับวัตถุเนื้อหนังร่างกายแล้ว การเป็นพระพุทธเจ้าก็มีในวันนี้. การตรัสรู้ นั้นแหละ คือการทำให้เป็นพระพุทธเจ้า, และ การปรินิพพาน ตามความหมายที่แท้จริง ก็คือ **การดับทุกข์สิ้นเชิง; ไม่ใช่ดับสังขารร่างกาย.**

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ เวลาวันนี้วันเดียว และขณะ ๆ เดียว ณ ที่นั่งอันเดียว พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทำการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน. **ประสูติ** ก็หมายถึง การเกิดขึ้น ของพระพุทธเจ้าโดย

นามธรรม, หรือการเกิดโดยอริยชาติ. การตรัสรู้ ก็คือ ได้รู้แจ้งอนุตตร-
สัมมาสัมโพธิญาณในขณะนั้น; การรู้แจ้งนั้นทำให้เกิดการประสูติ คือ
การเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา. การปรินิพพาน คือดับกิเลสและดับทุกข์
สิ้นเชิง มีตั้งต้นในขณะนั้น. เพราะฉะนั้น จึงถือว่า ประสูติ ตรัสรู้ และ
ปรินิพพานในวันเดียวกัน ในขณะเดียวกัน ณ ที่นั่งเดียวกัน ก็ยังจะได้.

แต่ถ้าจะถือว่า ประสูติในตอนเที่ยง ตรัสรู้ในตอนรุ่งอรุณ
นิพพานในตอนหัวค่ำ ตามที่มีอยู่ในพุทธประวัติ อย่างนั้นก็ดูเหมือน
กัน ก็ยังคงเป็นวันเดียวกันอยู่นั่นเอง.

แต่พึงเข้าใจว่า การที่กล่าวว่า พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้
ปรินิพพาน ในวันวิสาขบูชานั้นมี วันเดียวกันนั้น ไม่มีในพระพุทธวณะ,
ไม่มีในพระไตรปิฎก; เป็นคำกล่าวในอรรถกถา และหนังสือขึ้นต่อมา.
จะเชื่อถือได้เพียงไร ก็แล้วแต่บุคคล.

แต่เราไม่ควรจะสนใจข้อปลีกย่อย ในทำนองนี้ ว่าจะมีข้อเท็จ
จริงอย่างไร; เพราะความสำเร็จประโยชน์อยู่ตรงที่ว่า เรากระทำการ
บูชา อุทิศแต่สมเด็จพระบรมศาสดา ในวันไหนก็ได้ทั้งนั้น, และจะ
สมมติเป็นวันไหนก็ได้ทั้งนั้น. เพราะว่า ถ้าถืออย่างจันทรคติ ก็เป็น
กลางเดือน ๖ หรือวันเพ็ญวิสาขะทุกคราวไป; แต่ถ้าถืออย่างสุริยคติ
ก็กลายเป็นเลื่อนไปไม่ตรงกัน แต่ละปี ๆ อย่างนี้เป็นต้น.

เพราะฉะนั้น พุทธบริษัทไม่ควรจะยึดถือในเรื่องปลีกย่อยเช่นนี้
ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุ่มเถียงกันบ้าง, เกิดความระแวงสงสัย ในการกระทำ



ของตัวเองบ้าง, จึงขอชักชวนท่านทั้งหลาย ให้ตั้งใจว่า เรากระทำทุกอย่างในวันนี้ นับตั้งแต่การ สมาทานศีล ก็ดี การ ให้ทาน ก็ดี การฟังธรรมเทศนา ก็ดี การเจริญภาวนาในทางจิตใจก็ดี, หรือการถือศีลและวัตรอื่น ๆ ก็อย่างก็ประการก็ดี ล้วนแต่อุทิศพระผู้มีพระภาคเจ้า เนื่องในการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานก็แล้วกัน.

ขอให้มีความตั้งใจแน่วแน่ ในลักษณะอย่างนี้ก็ย่อมจะสำเร็จประโยชน์เต็มที่ โดยไม่ต้องมีข้อเคลือบแคลงสงสัยแต่ประการใด. อย่าไปมัวตั้งปัญหาว่าประสูติ ตรัสรู้ นิพพาน ในวันนี้จริงหรือไม่? หรือว่าทำไมพวกอื่นนิกายอื่น เช่นนิกายมหายานเป็นต้น ไม่ถืออย่างนี้? หรือว่าถ้าเอาทางสุริยคติเป็นประมาณแล้ว จะตรงในวันเดียวกันได้อย่างไร? ถ้าเราจะถือเอากลางเดือน ๖ เป็นประมาณ ไปเสียทุกปี ดังนี้ เป็นต้น.

เมื่อพิจารณาเห็นว่า ความสำคัญ อยู่ตรงที่การประพฤติด้วยกาย วาจา ใจ เป็นการเสียสละ เป็นการอดกลั้นอดทน ทำตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า. นั่นแหละเป็นเครื่องบูชาที่แท้จริง แล้วอุทิศแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นเครื่องบูชาคุณ ที่เรียกตามภาษาวัดนี้ว่า ตามประสาของคนยากจน คือไม่มีอะไรนอกไปจากการประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ใช้เป็นเครื่องบูชาคุณ.

เพราะไม่มีวัตถุสิ่งของอะไร ที่จะใช้เป็นเครื่องบูชาคุณ ตามประสาคนจน; แต่ บูชาด้วยความประพฤติปฏิบัติแทน ไม่ต้องซื้อหามาเป็นเงินเป็นทอง. แต่ในที่สุดนี้ เรืองกลับตรงกันข้าม ในข้อที่ว่า การ

บูชาด้วยการปฏิบัตินั้น เป็นการบูชาสูงสุด ยิ่งกว่าการบูชาด้วยวัตถุ
สิ่งของ. ฉะนั้น จึงเป็นอันว่าเราไม่มีปัญหาในข้อนี้อีกต่อไป ที่ว่าจะทำ
การบูชาอย่างไร จึงจะเป็นการบูชาอย่างสูงสุดแก่พระพุทธเจ้า.

ขอให้ทุกคนมีความตั้งอกตั้งใจ เสียสละ อดกลั้น อดทน ดัง
ที่กล่าวแล้ว เช่นว่าวันนี้ จะนึกถึงพระพุทธเจ้าสักร้อยครั้ง พันครั้ง ก็
ยิ่งเป็นการดี, เป็นเหมือนกับการย้อมจิตย้อมใจ ให้ปลุกฝังศรัทธาลง
ไปในพระพุทธเจ้า.

และขอตัดเตือนท่านทั้งหลายทุกคนต่อไปด้วยว่า สิ่งที่เราเรียกว่า
พิธี ๆ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก; แต่บุคคลไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียกว่าพิธี
ก็เลยทำให้พิธีเสียไปหมด. เช่น พิธีทำวิสาขบูชา อย่างนี้ก็ต้องถือว่าเป็น
สิ่งที่สำคัญที่สุด; แต่บุคคลไม่ได้ทำให้เป็นพิธี ทำเตลิดเปิดเปิงไป
เป็นรีตอง, เป็นพิธีรีตอง ไม่มีความหมาย เหมือนกับคนละเมอ; อย่างนี้
ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร.

คำว่า **พิธี** นี้ก็คือคำว่า **วิธี** คือ **ต้องทำให้ถูกวิธี ให้เป็นจริง**
เป็นจัง ให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ของวิธีการทำนั้น ๆ. ฉะนั้นกระทำ
พิธีนั้น โดยส่วนใหญ่มุ่งหมายให้เป็นการย่ำแล้วย่ำเล่า ย่ำแล้วย่ำอีก
ซึ่งอุดมคติ หรือความรู้สึกรัตนิก, หรืออะไรก็ตามที่เป็นกุศล ให้ฝังแน่น
ลงไปในชีวิตใจ.

ยกตัวอย่างเช่นว่า **เรามีพิธีรับสรณาคมนับบูชาพระพุทธเจ้า,**
และรับสรณาคมนับเมื่อตะกั๊น อันนี้ก็ต้องเรียกว่าพิธี ถ้าทำถูกก็มี



ประโยชน์มาก. อธิบายว่า เรื่องทางจิตใจนั้น มันยากที่จะแนบแน่นแค้นลงไปได้โดยง่าย; ฉะนั้นจึงต้องย่ำอยู่เสมอ ทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ทุกปี.

เรามีการระลึกถึงพระพุทธเจ้า, ระลึกถึงพระธรรม, ระลึกถึงพระสงฆ์, ทุกคราวที่ว่า *พุทฺธํ สรณํ คจฺจามิ* เป็นต้น ย้ำแล้วย้ำอีกอยู่อย่างนี้. แต่ต้องทำด้วยความรู้สึก, ด้วยจิตที่มีความรู้สึกในพระคุณของพระพุทธเจ้า เป็นต้น, อย่างแท้จริง. กระทำให้ชิมซาบ ให้ฝังลงราก ลึกลงไป ทุกคราวที่ทำพิธี, อย่างนี้พิธีก็มีประโยชน์.

แต่ คนโดยมาก *รับสรณาคมน์* ว่า *พุทฺธํ สรณํ คจฺจามิ* เป็นต้น ก็ว่าอย่างนกแก้วนกขุนทอง จิตใจเลือนลอยไปทางไหนก็ไม่รู้; ฉะนั้น การทำนั้นไม่เป็นพิธี แต่เป็นรีตอง หรือเรียกว่า พิธีรีตอง, ไม่สำเร็จ ประโยชน์ตามความหมายของพิธีเลย.

คนบางคนเข้าใจว่า **ทำไมจะต้องรับสรณาคมน์แล้ว รับสรณาคมน์อีก, รับศีลแล้วรับศีลเล่า?** นี่ก็เพราะเขาไม่ทราบว่ จิตใจเป็นเรื่องที่จะต้องปลูกฝัง, จะต้องย่ำ, จะต้องกระทำให้มาก, กระทำให้เคยชิน อย่างนี้อยู่เสมอไป ไม่สำเร็จได้ด้วยเพียงการคิดเพียงครั้งเดียว, หรือการเข้าใจเพียงครั้งเดียว.

เช่นอย่าง **พระคุณของพระพุทธเจ้า เราจะคิดให้เข้าใจเพียงครั้งเดียวเท่านั้นไม่พอ.** เราจะต้องเอามานึกถึงให้เกิดความรู้สึกชิมซาบ ปิติปราโมทย์ในพระคุณนั้น วันแล้ววันเล่า, วันแล้ววันเล่า, วันแล้ว

วันเล่า, อยู่เรื่อยไป จึงจะสำเร็จประโยชน์ ในการปลูกฝังศรัทธา ใน พระพุทธเจ้านั้น. เพียงแต่คิดเอาว่า พระพุทธเจ้ามีคุณอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วจะเลิกกัน คราวเดียวก็หายไป มีแต่ความเข้าใจ; อย่างนี้มันเป็นเรื่องที่ผิวเผิน พุทธบริษัทจึงจัดตั้งพิธีต่าง ๆ ขึ้น เท่าที่เห็นว่าจำเป็น.

ที่นี่ ถ้ามาถึงพิธี เช่นพิธีวิสาขบูชา นี่ยังเป็นพิเศษ และเฉพาะเจาะจงกิจการ เหตุการณ์ในพระชนม์ชีพของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น; กำหนดไว้ให้เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ถึงปีก็ระลึกเป็นพิเศษ ยิ่งกว่าการระลึกอย่างอื่น ๆ. แต่คนโดยมากไม่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ ในการที่จะมาระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นพิเศษในวัน เช่นนี้ จึงไม่ได้สนใจกันเป็นส่วนมาก. หวังว่าจะมีความเข้าใจที่ถูกต้องกันเสียใหม่; กระทำพิธีนี้ให้เป็นพิธีจริง ๆ, อย่าให้ย่อหย่อนเป็นรีตอง คือทำอย่างละเมอ ๆ.

กระทำวิสาขบูชา ให้ถูกต้องตามวิธี หรือพิธีนั้น ก็คือ การระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกนึกถึง คุณของพระองค์ และ เนื่องตลอดไปจนถึงพระธรรม และพระสงฆ์ ในฐานะที่เป็นสิ่งที่เนื่องกัน; เพราะว่าการประสูติ หรือการตรัสรู้ หรือการปรินิพพานของพระพุทธเจ้านั้น เนื่องไปถึงพระธรรม, เนื่องไปถึงพระสงฆ์ด้วย; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีการตรัสรู้ ก็จะไม่มีการธรรม และพระสงฆ์เกิดขึ้น. ถ้าเรามีความเข้าใจดี พอพูดถึงพระธรรมพระสงฆ์ เราก็เห็นได้ทันทีว่า เนื่องด้วยการตรัสรู้.



การประสูติแม้จะเป็นการประสูติทางร่างกาย ที่คลอดจากพระครรภ์มารดา ก็เนื่องกันกับการตรัสรู้; เพราะว่าประสูติออกมานั้นก็เพื่อการตรัสรู้แต่อย่างเดียว, ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น.

ส่วนการปรินิพพานโดยร่างกาย แตกตายเป็นขันธ์ตามธรรมชาตินั้น ให้เข้าใจว่า ก็เป็นของที่เป็นไปตามธรรมชาติ; แต่ถ้าพิจารณาดูอีกทีว่า การแตกตายเป็นขันธ์ในลักษณะที่เป็นการนิพพาน หรือปรินิพพานนั้น เป็นการไม่เกิดอีก. ดังนั้นจึงแตกต่างกับการตายของคนธรรมดา.

การตายอย่างไม่ต้องเกิดอีก หรือการดับสนิทไม่มีเชื้อเหลือ เช่นนี้ ต้องเนื่องมาจากการตรัสรู้ ดังนั้น จะต้องถือว่า **การตรัสรู้เป็นจุดสำคัญ** เป็นแกนกลาง *จะเรียกการตรัสรู้ว่าการประสูติก็ได้, จะเรียกการตรัสรู้ว่าการปรินิพพานก็ได้.* แล้วเราระลึกนึกถึงการตรัสรู้นี้เป็นส่วนใหญ่ ว่ารู้อะไร, เพื่อประโยชน์อะไร, และเราจะเอาอย่าง หรือทำตามได้โดยวิธีใดเป็นต้น. **ให้มองเห็นคุณค่าอันประเสริฐของการที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมา.**

การที่มองเห็นความประเสริฐของการตรัสรู้นี้ เราต้องฉลาดนึกไปถึงข้อที่ว่า มันเป็นประโยชน์แก่มนุษย์อย่างไร? หรือว่ามนุษย์ต้องการอะไร? มนุษย์ต้องการการตรัสรู้ ของพระพุทธเจ้าหรือไม่? ในลักษณะเช่นไร?

ความเป็นไปตามธรรมชาติของคนเรานั้นต้องอาศัย หรือต้องการ หรือต้องพึ่งพา การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพียงไร? คนที่มีปัญญาย่อมเห็นได้โดยประจักษ์ว่า ต้องการอย่างเต็มที่ ต้องการอย่างยิ่ง เพราะว่าการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น ทำให้ชีวิตไม่มีความทุกข์อีกต่อไป. ถ้าปราศจากธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อทุกข์ เพราะความโง่ของบุคคลนั่นเอง.

ถ้าเขามีสติปัญญาของพระพุทธเจ้า มาเป็นหลักประจำใจแล้ว การมีชีวิตอยู่นี้จักไม่เป็นทุกข์ ทั้งนี้เพราะเหตุอย่างเดียว; เพราะเหตุที่ว่า **ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น** ไม่ได้มีไว้เพื่ออะไรอื่น นอกไปจากจะ **มีไว้** เพื่อทำคนให้พ้นทุกข์ ในการที่จะอยู่ในโลกนี้.

แต่ คนโง่ ๆ เป็นอันมาก ก็พากันแยกธรรมะออกไปเสียจากคนเอาคนไปเสียทางหนึ่ง; เอาธรรมะไปเสียทางหนึ่ง, เอาโลกไปไว้เสียทางหนึ่ง, จนกลายเป็นเกิดความคิดว่า **ถ้าจะถึงธรรมแล้ว ต้องทิ้งโลกไป ต้องสละโลกไป แล้วจึงจะไปหาธรรมะได้.** การเข้าใจอย่างนี้ มันเป็นความโง่ของคนนั่นเอง.

ธรรมะนั้นมีไว้เพื่อคนอยู่ในโลก ด้วยชัยชนะโลก โดยประการทั้งปวง และตลอดเวลาต่างหาก; ไม่ได้ต้องการจะแยกธรรมะไว้ส่วนหนึ่ง แยกโลกไว้ส่วนหนึ่ง แยกคนไว้ส่วนหนึ่ง เหมือนที่เข้าใจกันโดยมากเลย.



คนบางคนโง่มาก ถึงขนาดที่เอาธรรมะไว้ที่วัด เอาตัวเองไว้ที่บ้าน นาน ๆ ไปพบกันสักครั้งหนึ่ง อย่างนี้ก็ก็มี; เช่น ๗ วัน ก็มาที่วัดครั้งหนึ่ง, จึงจะมีธรรมะ, จึงจะพบธรรมะ, คนที่เข้าใจอย่างนี้ก็ยังมีอยู่มาก. นี่จะโทษพระธรรมก็ได้ จะโทษพระพุทธเจ้าก็ได้; ต้องโทษความโง่ของบุคคลนั้นเอง.

จึงหวังว่าต่อไปจะมีความเข้าใจกันเสียใหม่ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเข้าใจ ว่าธรรมะนั้นมีไว้เพื่อดับทุกข์ของคนทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ หรือเพื่อช่วยให้คนอยู่ในโลกนี้ด้วยชัยชนะ.

ถ้าปราศจากธรรมะแล้ว คนจะอยู่ในโลกนี้ด้วยความพ่ายแพ้; จะมีผลเป็นความทุกข์ระส่ำระสาย, จะเดือดร้อนในทางจิตทางใจ หาความสุขไม่ได้, กระทั่งเป็นบ้าก็มี ฆ่าตัวตายก็มี เพราะไม่สามารถจะเอาชนะโลกหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดอยู่ในโลกนี้ได้. แต่ถ้ามีธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยแล้ว ก็สามารถจะเอาชนะปัญหาเหล่านั้นได้ จึงเป็นอยู่โดยสุขสบาย.

คนเป็นห่วงแต่เรื่องกิน เรื่องได้ เรื่องวัตถุสิ่งของมากเกินไป จึงได้เข้าใจผิด ว่าธรรมะกับคนนี่ อยู่ด้วยกันไม่ได้, หรือธรรมะอยู่กับโลกไม่ได้, แยกธรรมะออกจากโลกเป็นของตรงกันข้าม เป็นคู่ปรับอย่างตรงกันข้าม อยู่ด้วยกันไม่ได้ อย่างนี้ก็ยังมี.

เมื่อซักชวนว่า ให้ประพฤติธรรมะ ก็บอกว่ายังไม่ได้ เพราะยังมีเรื่องทางโลกที่จะต้องทำ จะต้องทำมาหากิน. นี่ก็เป็นเรื่องเข้าใจ

ผิดต่อธรรมะ; เพราะว่าธรรมะนั้น มีไว้สำหรับให้คนทำมาหากินโดยไม่ต้องเป็นทุกข์. ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว ประกอบกิจการงานอันใด จะเกิดความวิตกกังวล ห่วงใยร้อนใจ หรือเกิดความเข้าใจผิดในบางครั้ง บางคราว เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มากเกินไป ก็มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะการประกอบกิจการงานนั้น. แต่ถ้าเป็นผู้มีธรรมะแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้ต้องเป็นอย่างนั้น.

หรือว่าจะพูดให้แคบเข้ามาว่า เมื่อบางเวลาชวนศึกษา เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นหัวใจของธรรมะ ก็บอกว่าทำไม่ได้ เพราะได้ลงทุนทำมาค้าขายเป็นต้นไว้ เป็นหลายหมื่นหลายแสน จะมาคิดเรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ได้. นี้ก็เพราะไม่เข้าใจในเรื่องธรรมะ อีกนั่นเอง.

หลักธรรมะ นั้นถือว่า การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็เป็นความทุกข์เพราะสิ่งนั้น; ฉะนั้นจึงมีวิธีหรือมีอุบาย ที่จะไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ในทุก ๆ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตน. การที่ตนจะมีเงิน หรือมีกิจการงาน หรือมีอะไรก็ตามอยู่มากมายนั้น ให้รู้จักกระทำไป รักษาไป ใช้สอยไป อะไรไปได้ ตามที่ควรจะทำ; แต่โดยไม่ต้องมีความรู้สึกที่เป็น การยึดมั่นถือมั่น คือไม่ต้องมีความวิตกกังวล ชนิดที่ทำให้เป็นทุกข์ทรมานใจนั่นเอง.

คนเป็นอันมากเกิดโรคภัยไข้เจ็บในทางจิตใจ เพราะละความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เต็มไปด้วยความวิตกกังวล; ฉะนั้น ยังมีเงินมาก ยังมีงานมาก ก็ยังเป็นบ้าเร็ว ยิ่งเป็นโรคเส้นประสาทมาก แต่ถ้ามี



ธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้ามาช่วยแล้ว จะตรงกันข้าม, คือจะไม่มีอาการที่เป็นอย่างนั้น ทั้งที่มีเงินมากมีงานมาก มีเรื่องมาก.

นี่จึงเห็นได้ว่า เรื่องธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้นั้น เป็นเรื่องที่จำเป็น หรือเป็นเรื่องที่มีไว้ สำหรับคนที่อยู่ในโลกทุก ๆ คน. ถ้าไม่อยู่ในโลก อยู่เหนือโลกเสียแล้วก็แล้วไป; แต่ถ้ายังอยู่ในโลกแล้ว ยังต้องการธรรมะ ที่จะเป็นเครื่องช่วยประคับประคอง ไม่ให้จิตใจตกอยู่ภายใต้อำนาจของความทุกข์ แล้วก็ประกอบกรงานต่าง ๆ ไปได้ด้วยมีความสุข เพราะมีความรู้สึก หรือมีความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งที่เรียกว่า ชีวิตและการทำงาน.

ผู้ที่มีความเข้าใจธรรมะจริงแล้ว การงานจะเป็นความสุข; เพราะว่าการงานนั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรมะละ ไม่มีการแยกกัน ออกเป็น ๒ อย่าง.

ขอทบทวนให้ฟังใหม่อีกครั้งหนึ่งว่า การทำการงานเป็นหน้าที่ของตน นั้นแหละคือการปฏิบัติธรรมะ; ไม่ต้องแยกออกเป็นว่า เราประกอบกรที่บ้าน มาประพาสธรรมะที่วัด อย่างนี้เป็นต้น.

จะต้องศึกษาให้เข้าใจ ในคำว่าหน้าที่การงาน มนุษย์ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ จะต้องมีหน้าที่การงาน รออยู่เป็นระดับ ๆ ๆ ตั้งแต่ต่ำที่สุดขึ้นไปถึงสูงที่สุด เรียกว่าเป็นหน้าที่ ที่เขาจะต้องทำ.

นับตั้งแต่จะต้องทำมาหากิน, นับตั้งแต่จะต้องรักษาสุขภาพอนามัย จนกระทั่งจะต้องเลี้ยงดูผู้อื่นที่จะต้องเลี้ยงดู, และมีหน้าที่ที่

สำคัญที่สุด คือ จะต้องควบคุมบังคับกิเลสของตน อย่าให้อาละวาด
ขึ้นมาได้, และมีหน้าที่ที่จะทำให้อกิเลสเหล่านั้นเหือดแห้งสูญหายไป
ที่สุด เป็นระดับสุดท้าย, เป็นอันดับสุดท้ายของคนคนหนึ่ง. ทั้งหมดนี้
เป็นภาระงาน ทั้งหมดนี้เป็นหน้าที่.

หรือแม้ที่สุดแต่ว่า จะต้องศึกษาเล่าเรียน ก็ต้องเป็นหน้าที่ของ
เด็ก ๆ, จะต้องประกอบภาระงานในหน้าที่พ่อแม่เรือน, หรือเป็น
หน้าที่ของพ่อแม่เรือน, ทุกอย่างจะต้องกระทำให้ถูกต้อง ให้ผ่าน
ไปเหมือนกับสอบไล่ได้ทุกชั้นทุกตอน จึงจะมีความรู้ความเข้าใจอัน
ถูกต้อง ในเรื่องของธรรมะที่แท้จริง. ถ้าปราศจากความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องเบื้องต้นเหล่านี้แล้ว คนนั้นไม่สามารถจะมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องของธรรมะที่แท้จริงไปได้เลย.

เพราะเหตุฉะนั้นแหละ หน้าที่การงานทุกชนิด ก็กลายเป็น
ธรรมะไปหมด; แม้ที่สุดแต่เราจะต้องกินอาหาร เราจะต้องอาบน้ำ
เราจะต้องบริหารร่างกาย. เหล่านี้ก็เป็นการศึกษาปฏิบัติธรรมะ อย่างหนึ่ง ๆ
หรือส่วนหนึ่ง ๆ; เพราะทำให้รู้จักชีวิตนี้ว่าเป็นอย่างไร, รู้จักความ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ว่าเป็นอย่างไร, ได้เหมือนกัน.

ครั้นมาถึงเป็นพ่อแม่เรือน มีภาระหนักในการเป็นพ่อแม่
แม่เรือน ก็เป็นบทเรียนที่สูงขึ้นมา; เพราะว่า เป็นผู้ใหญ่ แล้ว จะต้อง
สอบไล่ให้ได้ คือผ่านไปได้, จึงจะเป็นคนที่มีสมรรถภาพ เป็นคนที่มี
ธรรมะ เป็นคนที่มีความรู้ความเข้าใจสูงยิ่งขึ้นไปอีกว่า ธรรมะหรือ
ชีวิตนั้นคืออะไร? เป็นอันเดียวกันอย่างไร?



พูดสั้น ๆ ก็คือว่า รู้จักตัวเอง หรือรู้จักจิตใจของตัวเองมาก ยิ่งขึ้นนั่นเอง; ดังนั้นการประกอบกรงานมาก ๆ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมะมาก ๆ, และยิ่งกลายเป็นความสนุกสนาน; เพราะว่าทำให้รู้อะไร ได้มาก ๆ ไม่มีความวิตกกังวลอย่างใดหมด แต่มีสติปัญญา มีจิตใจที่เข้มแข็งสดชื่น ในการประกอบกรงาน. การงานนั้นจึงไม่ผิดพลาด จึงดำเนินไปด้วยดี ผลทางการงาน เป็นการได้เงินได้ทองก็ไม่เสียหาย, การที่ได้ความรู้ในทางจิตทางใจก็ไม่เสียหาย, ดังนั้นจึงเป็นการสนุก.

นี่เรียกว่า ธรรมะทำให้การงานเป็นของสนุกไปได้; คนนั้นก็ ไม่เป็นโรคเส้นประสาท, หรือไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บทางจิตทางใจอย่างใดหมด; มีร่างกายสบายด้วย, มีความก้าวหน้าในทางธรรมะด้วย; แม้ที่สุดแต่การที่จะมีครอบครัวในการที่ต้องเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน ก็ล้วนแต่เป็นบทเรียนอันหนึ่ง ๆ. ถ้าทำให้ดีผ่านไปได้ดี ก็เหมือนกับการสอบไล่ที่สูงขึ้นไป, ทำให้รู้จักของจริง ว่าชีวิตนี้เป็นอย่างไร? โลกนี้เป็นอย่างไร? และคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายได้ พิจารณาดู ก็จะยิ่งเห็นว่า เป็นการเลื่อนขั้นที่สูงขึ้นไปอีก.

ครั้งไปถึงขั้นที่กลายเป็นคนเฒ่าคนแก่ ก็ได้รับบทเรียนอย่างใหม่อันใหม่ขึ้นมา คือจะต้องต่อสู้กับความเจ็บไข้ ความชรา จะต้องหัวเราะเข้าใส่ความเจ็บไข้ หรือความแก่ หรือความชรานั้นให้ได้ จึงจะเป็นผู้มีการสอบไล่ได้ หรือมีชัยชนะในหน้าที่ในขั้นนี้. ในที่สุดก็เป็นผู้หัวเราะดับจิตไป ไม่มีความทุกข์เลย แม้แต่ขณะเดียว.

นี่เราจะเห็นได้ว่า จะต้องพึ่งพาอาศัย สิ่งที่เรียกว่า ธรรมะนั้น โดยตลอด และ ธรรมะนั้นก็คือหน้าที่ นั่นเอง; นับตั้งแต่ว่าพอคลอดออกมาจากท้องแม่ ก็มีหน้าที่ ที่จะต้องดูนม จะต้องกินอาหาร. ถ้าทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้เรียบร้อย ก็มีความเจริญวัฒนามาตามลำดับ จนกระทั่งถึงหน้าที่อันสูงสุด คือ หัวเราะเยาะความตาย และดับสนิทไปเหมือนกับตะเกียงหมดน้ำมัน, ไม่มีเรื่องทุกข์ร้อนแต่ประการใด ดังนี้.

นี่คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้ และทรงแจกประทาน แก่สัตว์ทั้งหลายให้รู้ตามด้วย ถ้าจะเรียกชื่อโดยภาษาบาลี ก็มีมากมาย เป็นเรื่องที่ยุ่งยากลำบาก จึงได้กล่าวโดยภาษาไทย ว่า ธรรมะนี้คือ หน้าที่. หน้าที่ก็คือการปฏิบัติ, ปฏิบัติตามหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติ. ฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติก็ต้องเป็นธรรมะหมด ไม่ว่าจะเป็นการกระทำอย่างไร, และหน้าที่สูงสุดก็คือการเอาชนะกิเลส ให้ได้ เรามีหน้าที่ครบทุกอย่าง จะต้องทำให้ถูกต้อง ตามกาลตามเวลา เป็นลำดับ ๆ ไป.

อยากจะกล่าวทบทวน ถึงหลักเกณฑ์ที่เขาได้วางกันไว้มาแต่โบราณ ที่น่าสนใจ คือ เรื่องภูมิทั้ง ๔ กามาวจรภูมิ มีจิตท่องเที่ยวไปในกาม, รูปาวจรภูมิ มีจิตท่องเที่ยวไปในรูปบริสุทธี, อรูปาวจรภูมิ มีจิตท่องเที่ยวไปในอรูปบริสุทธี, และ โลกุตตรภูมิ ภูมิที่มีจิตอยู่เหนือโลก; เป็น ๔ ภูมิด้วยกัน.



เกิดมา เป็นหนุ่มเป็นสาว ระยะนี้ก็เป็นกามาวจรภูมิ มีจิตท่องเที่ยวไปในกาม. ครั้นล่วงกาล ผ่านวัยไป; ความรู้สึกที่เป็นไปในทางกามก็ระงับไป, ไปพอใจในสิ่งที่เป็นเพียงรูปบริสุทธ์, รู้สึก ดูแล เล่น หรือพอใจได้ในสิ่งที่เป็นเพียงรูปบริสุทธ์; เช่นเล่นของเล่น ที่เป็นรูปเป็นร่าง อย่างนั้นอย่างนี้ ยิ่งกว่าที่จะหันไปสนใจในเรื่องทางเพศ ตรงกันข้าม.

ครั้นต่อไป อาการอย่างนั้นก็เป็นของจืดชืด น่าเบื่อหน่าย จึงเลื่อนขึ้นไปในทางจิตทางใจ; เช่น ไปยินดีในบุญในกุศล, หรือแม่ที่สุดอย่างต่ำแต่เพียง เกียรติยศ ชื่อเสียง ซึ่งไม่มีตัวมีตน, เป็นอรูปรูปลงไหลอยู่ได้.

จนในที่สุด ถึงขั้นที่ ๔ ก็เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่จริง มีเหตุปัจจัยไม่เที่ยง ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ จิตจึง เลื่อนขึ้นไปสู่โลกุตตรภูมิ; จึงอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด, เหนือสิ่งที่เรียกว่ากาม เหนือสิ่งที่เรียกว่ารูปบริสุทธ์, เหนือสิ่งที่เรียกว่า อรูปบริสุทธ์, ก็เป็นโลกุตตรภูมิขึ้นมา.

นี่คือคนแก่ ๆ ในวาระสุดท้าย มองเห็นสิ่งทั้งหลายโดยไม่น่าเสนาหา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นแต่ประการใด ต้องการจะมีจิตใจเป็นอิสระ และดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ ไม่เกี่ยวข้องกันอะไร อย่างนี้ก็ยังเป็นไปได้.

ถ้าเป็นได้แบบนี้ เรียกว่าไม่เสียที่ที่มนุษย์คนนั้นได้เกิดมา คือ ได้เลื่อนชั้นตัวเองได้ครบทั้ง ๔ ภูมิ และถึงภูมิสุดท้ายได้ในชีวิตนี้ทันตาเห็น.

ข้อนี้ทำให้เราเห็นได้ว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตของคนเรานั้น ไม่ได้ย่ำอยู่ที่เดียว ไม่ได้ซ้ำรอยอยู่ที่เดียว มีแต่การเปลี่ยนแปลง ก้าวหน้าไป; เช่น เป็นเด็ก ให้เป็นเด็กอยู่เรื่อยไป ก็เป็นไม่ได้, เป็นหนุ่มสาว จะให้เป็นหนุ่มสาวอยู่เรื่อยไป ก็เป็นไม่ได้, มีแต่การเปลี่ยนทั้งทางกายและทางใจ.

ดังนั้น หน้าที่จึงเกิดขึ้นต่าง ๆ กัน คือธรรมะสำหรับจะประพฤติกปฏิบัติ นั้น ได้เกิดขึ้นต่าง ๆ กัน. เราจะต้องทำให้ถูกให้ตรง ให้เหมาะ ให้สมตามขั้นหรือตามระดับนั้น ๆ เราจะต้องสอปล่เลื่อนขั้นขึ้นไป ได้ทุก ๆ ขั้นทีเดียว จึงจะเรียกว่าเกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่เสียทีที่ได้พบพระพุทธศาสนา คือเป็นผู้ที่เลื่อนขั้นได้.

ธรรมะของพระพุทธเจ้าทั้งหมดทั้งสิ้น ที่ได้ตรัสรู้และทรงสอน แก่สัตว์นั้น มีลักษณะอย่างนี้ทั้งนั้น คือรวม ๆ ความแล้วก็มีคุณสมบัติให้มนุษย์ใช้สำหรับมีชัยชนะในทุกขั้นทุกตอน แห่งชีวิตของเขา ไม่ว่าจะวิวัฒนาการไปถึงระดับไหน. ปัญหาที่เกิดขึ้นต่าง ๆ กันแต่ละขั้น แต่ละวัยนั้น สามารถจะชำระสะสางให้สิ้นไปได้ ด้วยความสมบูรณ์ของพระธรรม ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้.

ดังนั้น การที่ วันนี้เราจะมาคิดกันถึงพระคุณของพระองค์ ในข้อนี้กันให้เต็มที่สักวันหนึ่งนั้น นับว่าเป็นการกระทำที่ดี เป็นการกระทำของคนที่มีกตัญญูกตเวที เป็นข้อแรก, เป็นการกระทำของคนที่มีสติปัญญา สามารถจะรับเอาสิ่งที่ประเสริฐสุดสำหรับมนุษย์ ได้จากพระพุทธองค์; ไม่เป็นเหมือนกับไก่ที่ได้เพชรได้พลอย ใช้ประโยชน์



อะไรไม่ได้ ซึ่งมีอยู่โดยมาก. และบางคนก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรด้วย
ซ้ำไป ตัวเองเป็นอะไรก็ไม่รู้; ธรรมะเป็นอะไรก็ไม่รู้ ความทุกข์เป็น
อะไรก็ไม่รู้; แต่ประพฤติกระทำไป อย่างที่เรียกว่า พิธีรีตอง แม้จะ
เนื่องด้วยศาสนา ก็ยังเป็นเรื่องทิ้งมงายอยู่นั่นเอง.

ที่นี้มาระลឹกลึกถึง ข้อที่พระพุทธเจ้านั้น ท่านตรัสรู้แจ้งด้วย
ปัญญาอันยิ่ง ไม่มีอาการมงายแทรกเข้าไปได้ แม้แต่ประการใด. แล้ว
ผู้ที่เป็นสาวกของพระองค์ ก็ไม่มีทางที่จะมงายเช่นนั้นได้ด้วย. ดังนั้น
ผู้ที่มีความมงาย แม้แต่ประการใด ประการหนึ่งนั้น หาใช้สาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ มีคำกล่าวที่รับรองต้องกันทั่วไปหมดว่า
อติโรจติ ปญญา สมมาสมพุทสาวโก -สาวกของพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า ย่อมรุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญา.

ท่านทั้งหลายลองคิดนึกดูให้ดีๆ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องรุ่งเรือง
อยู่ด้วยปัญญา, มีปัญญาเป็นเครื่องรุ่งเรือง. คำว่า ปัญญา นี้ อย่าง
น้อยที่สุด ก็หมายถึง ปัญญา ที่สามารถจะดับทุกข์ได้. เราไม่ต้องเอา
ปัญหารุ่งเรืองถึงขนาดไหนให้มากมายนไป; เอาแต่เพียงว่าให้ดับทุกข์ได้
ให้เป็นอยู่ด้วยความสะอาด สว่าง สงบ โดยสมควรแก่อัตตภาพก็
พอแล้ว; ไม่ต้องมีปัญหาขนาดพระพุทธเจ้า หรือไม่ต้องมีปัญหา
กว้างขวางเกินความจำเป็น.

เอาแต่เพียงให้มี ภาวะแห่งความสะอาด สว่าง สงบ อยู่ที่เนื้อ
ที่ตัวได้ ก็เรียกว่า ความรุ่งเรืองแล้ว เรียกว่าความรุ่งเรืองในที่นี้แล้ว.

สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกคน รุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญา มีความหมายอย่างนี้; ถ้าว่ามีกิเลส หรือมีความทุกข์ลุ่มคล้ำ สกปรก มอมแมมไปแล้ว ย่อมไม่เชื่อว่าเป็นสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย.

ดังนั้น ในวันเช่นวันนี้ ที่เป็นวันศกดีศีลดีในพระพุทธศาสนานี้ เราควรจะทำให้เป็นวันศกดีศีลดี โดยไม่ต้องมีความมกมาย, คือมองเห็นชัดอยู่ว่าศกดีศีลดีอย่างไร. มันศกดีศีลดี อยู่ในข้อที่ว่า ในวันเช่นวันนี้ นั้น พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้; ถ้าจะกล่าวกันเป็นส่วนรวม ก็กล่าวได้ว่า วันนี้แหละ วันเช่นวันนี้ คือวันวิสาขปุณณมีนี่แหละ เป็นวันที่มนุษย์สามารถมีชัยชนะเหนือกิเลสของโลก, หรือเหนือพญามารอันร้ายกาจในโลก คือพระพุทธเจ้านั่นเอง, เป็นผู้ชนะกิเลสหรือพญามาร ในนามของมนุษย์ทั้งหลายเป็นคนแรก แล้วก็สอนวิธีชนะนั้นให้รู้กันทั่ว ๆ ไป.

ลองคิดดูเถิดว่า จะเป็นวันสำคัญมาก หรือสำคัญน้อยอย่างไร ก่อนหน้านี้มีแต่ความมืดมิด มีแต่ความพ่ายแพ้ แก่มนุษย์ทุกคนในโลก. เดียวนี้มีมนุษย์ที่จุดตะเกียง จุดแสงสว่าง สร้างชัยชนะขึ้นมาได้ เพื่อมนุษย์ ให้เป็นวันที่มนุษย์มีชัยชนะได้อย่างนี้ เราจะไม่นึกขอบพระคุณของพระองค์หรืออย่างไรกัน?

เรื่องจะดูต่อไป ก็คือว่า มนุษย์เริ่มรู้จักความเป็นมนุษย์ หรือว่ารู้จักใช้ความเป็นมนุษย์ของตน ให้มีค่าเต็มที่ จะได้ทำสิ่งที่เหมาะสมกับมนุษย์นั่นเอง. ข้อนี้หมายความว่า จะเป็นอย่างไรก็สุดแท้ ขอแต่อย่ามีความทุกข์ อย่าโง่งง่า ก็แล้วกัน; เรื่องที่จะมีเงินหรือไม่มีเงิน



มีชื่อเสียง หรือไม่มีชื่อเสียงนั้นไม่สำคัญ ขอแต่อย่าต้องให้มีความทุกข์ หรือมีความเศร้าหมอง.

วันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็เป็นวันแรกของมนุษย์เราที่จะพ้นจากความเศร้าหมอง, หรือพ้นได้โดยแน่นอน, นี้เมื่อกล่าวโดยส่วนรวม ในฐานะที่เป็นมนุษย์ด้วยกันทั้งนั้น; พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นมนุษย์, คนทั้งหลายก็เป็นมนุษย์, ฉะนั้นจึงเรียกว่าเป็นเรื่องของมนุษย์.

การตรัสรู้นี้เป็นเรื่องชัยชนะของมนุษย์โดยส่วนรวม ที่ได้มีแล้วต่อกิเลสหรือต่อพญามารนั้นเป็นต้น; ดังนั้น เราควรจะต้องความชนะอันนี้ให้เป็นพิเศษ ด้วยการทำให้วิวิธสาขุชาเป็นต้น จึงไม่ใช่เป็นวันที่เล็กน้อย, ไม่ใช่เป็นวันที่ไม่มีความหมาย; แต่เป็นวันที่มีความหมายอย่างยิ่ง สำหรับพุทธบริษัทเรา. ควรจะเสียสละเรื่องอื่น ๆ ได้ เพื่อมาทำวิสาขบูชาให้เป็นจริงเป็นจัง ตามความหมายดังที่กล่าวมานี้.

นี่เรียกว่า เรายังพิจารณาดู เรื่องที่เกี่ยวกับตัวเรา เกี่ยวกับมนุษย์เอง นี้แหละให้มาก ๆ, จนเห็นว่า มันเป็นอย่างไรแล้ว; เราก็จะยิ่งรู้จักคุณค่าของพระธรรม ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น; เพราะฉะนั้นในวันนี้นอกจากจะระลึกถึงพระพุทธเจ้าแล้ว จะต้องระลึกถึงฝ่ายชีวิตที่เป็นทุกข์ หรือฝ่ายมนุษย์ที่เป็นทุกข์นั้นด้วย จึงจะรู้จักคุณของพระพุทธเจ้าได้ และรู้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

เพราะถ้าไม่รู้จักตัวเองว่า เป็นอย่างไร; เช่นว่า เป็นทุกข์อยู่ในลักษณะอย่างไร, มีตบอดอยู่ในลักษณะอย่างไร, เราย้อนอยู่ในลักษณะอย่างไร, สกปรกมอมแมมอยู่ในลักษณะอย่างไร, เป็นต้นดังนี้แล้ว ก็ไม่มีทางที่จะรู้จักคุณของพระธรรม.

เมื่อเรารู้จักโรคภัยไข้เจ็บ เราก็รู้จักค่าของหยูกยา เป็นต้น; เดียวนี้ **เรารู้จักความทุกข์ที่แท้จริง ที่เป็นอยู่กับมนุษย์ เรารู้คุณค่าของพระธรรมที่เป็นเหมือนหยูกยา** ก็เลยมีศรัทธาเพิ่มขึ้นในพระพุทธเจ้า แล้วเราก็นึกซำ ๆ กันตลอดทุกชั่วโมง ตลอดวัน ตลอดคืน ก็เป็นการปลุกฝังศรัทธาในพระพุทธเจ้านั้นอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นไป ทุกคราวที่ทำพิธีวิสาขบูชา.

ดังนั้น จึงกล่าวว่า **การทำพิธี นี้ เป็นสิ่งที่ควรทำ, เป็นสิ่งที่มีเหตุผล, นำมาซึ่งประโยชน์โดยแท้จริง.** แต่ถ้าทำด้วยความโง่เขลา งามายแล้วก็กลายเป็นพิธีรีตอง เป็นอะไรต่าง ๆ ที่หาสาระอันใดไม่ได้.

อย่าเอาคำว่าพิธีไปปนกับคำว่า รีตอง หรือพิธีรีตอง เป็นต้น มันคนละเรื่องกัน. ถ้าเรียกว่าพิธีอย่างบริสุทธิ์ อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมนำมาซึ่งผลอย่างยิ่ง คือเป็นการย่ำสิ่งที่ถูก ที่ดี ที่ควร ที่มีประโยชน์นั้น ให้อยู่กับเนื้อกับตัวของตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั่นเอง. เราจึงควรสนใจที่จะทำพิธีวิสาขบูชา อาสาฬหบูชา มาฆบูชา หรือพิธีการอย่างอื่น ซึ่งมีประโยชน์แก่จิตใจ ให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไปทุกคราว.

และการที่ท่านทั้งหลายได้มา นั่งกระทำอยู่ในสถานที่อันสงบ สงัดเช่นนี้ ถ้ารู้จักถือเอาประโยชน์ ก็ย่อมจะได้มากกว่าการกระทำในที่ที่อึดแออแจ เพราะว่าคุณสมบัติสงบนั้น ย่อมจะช่วยให้ได้มาก ไม่น้อยเลย, คือทำให้ใจคอปรกติ ระลึกรู้จักคิดสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง.



และยังจะทำให้เราระลึกนึกถึงความจริงต่อไปอีกว่า พระพุทธเจ้า นั้นเมื่อประสูติ ก็ประสูติกลางพื้นดิน ใต้ต้นไม้, เมื่อนิพพาน ก็นิพพาน กลางพื้นดินใต้ต้นไม้, และ ชีวิตส่วนใหญ่ของพระองค์ ก็อยู่ตามโคน ต้นไม้, และแม้ การตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ที่โคนต้นไม้. ถ้าอย่างใด เราลอง เสนอคบกับต้นไม้หรือโคนต้นไม้ให้มากยิ่งขึ้น เหมือนกับชีวิตการเป็นอยู่ ของพระพุทธเจ้ากันบ้าง ก็จะเป็นการดี.

นี่พอจะเข้ามาในป่าสักหน่อย ก็ขลาด ก็กลัว ก็เกลียด จะต้อง นั่งที่พื้นดินสักหน่อย ก็ขยะแขยงกลัวจะเปื้อน กลัวจะไม่สวย กลัวจะ ไม่งาม เหล่านี้เป็นต้น. นี่เรียกว่าไปรู้จักอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง มาก กว่าที่จะรู้เรื่องสำคัญ ที่แท้จริง ที่ใหญ่หลวงเสียแล้ว. ควรจะลองนั่ง ลองนอนอยู่กับพื้นดินเหมือนกับพระพุทธเจ้าบ้าง ก็จะเข้าใจพระพุทธเจ้า ได้ดียิ่งขึ้น.

ควรจะถือไว้เป็นหลักอย่างหนึ่งว่า การที่เราจะรู้เข้าใจ ไปถึงจิตถึงใจของบุคคลใดนั้น เราก็ต้องพยายามเป็นอยู่ให้คล้าย การเป็นอยู่ของบุคคลนั้น ให้มากที่สุดที่จะทำได้; เราก็จะมีความ รู้สึกอย่างเดียวกับบุคคลนั้น, อาจเกิดความรู้สึกอย่างเดียวกับ บุคคลนั้น โดยไม่ต้องพร่ำสอนกันเลยทีเดียว; การเป็นอยู่ให้เหมือนกัน นี่เป็นที่ระลึกแก่กันอย่างยิ่ง.

ฉะนั้น วันนี้มานั่งตามพื้นดิน โคนต้นไม้กันเสียบ้าง ก็คงจะ ระลึกนึกได้ถึงข้อที่พระพุทธเจ้าท่านเคยนั่งนอนอย่างไร : ตามพื้นดิน ตามโคนต้นไม้ ตลอดเวลา ในชีวิตของท่านนั้นเหมือนกัน. นี่ก็เป็นการ

ง่าย ที่จะกระทำพิธีวิสาขบูชา ให้ลึกซึ้งถึงจิตถึงใจของพระพุทธเจ้า ได้ด้วย.

หวังว่าท่านทั้งหลายทุกคน จะได้พิจารณาพิจารณา ดู ให้ดีเป็นพิเศษ เพื่อมีจิตใจในขั้นต้น เหมาะสมที่จะทำวิสาขบูชา ด้วยการระลึกนึกถึงพระคุณอย่างอื่นอันสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ. ถ้าระลึกนึกไม่ได้ แม้ในส่วนหยาบ ๆ ง่าย ๆ ต่ำ ๆ เช่นนี้แล้ว; ส่วนที่สูง ที่ลึกนั้น ก็ไม่มีหวังจะระลึกได้ หรือจะคิดออก จะเข้าใจได้แต่ประการใด.

บัดนี้เป็นโอกาสที่เรากระทำพิธีวิสาขบูชา ตลอดวันตลอดคืน เราจะต้องทำอะไรบ้าง? ก็เป็นเรื่องที่จะต้องคิดดู; ตามธรรมเนียมตามประเพณีนั้น เราทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้; เช่นการ *แสดงธรรม* ก็มี, *การเวียนประทักษิณรอบพระเจดีย์* หรืออุทเทศเจดีย์ก็มี, และ *การทำบุญให้ทาน การประพาศวิสูตรปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งก็มี.*

ท่านจัดไว้เป็นระเบียบในวันเช่นวันนี้ นับตั้งต้นแต่ *การสมาทานศีล ไหว้พระ สวดมนต์* และทำทุกอย่าง แต่ให้มากเป็นพิเศษ คือให้ *ทำด้วยจิตใจ ที่ตั้งใจมากเป็นพิเศษ* เพื่อใช้เป็นเครื่องระลึกถึง และเป็นเครื่องบูชาคุณ แก่พระพุทธเจ้า. ปีหนึ่งก็มีเพียงวันเดียวสำหรับวิสาขบูชา น่าจะมีการตั้งใจทำให้มากเป็นพิเศษ, น่าจะเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างได้เพื่อการนี้.

ดังนั้น จึงได้แนะนำว่า แม้แต่จะต้องอดอาหาร จะต้องสมาทานอุโบสถศีล เป็นต้น ก็ควรจะยินดีปรีดา และควรจะถือเป็นเหตุการณ์



ที่ตื่นเต้น ที่มีความรู้สึกด้วยจิตใจอย่างสูงสุด ยิ่งไปกว่าเหตุการณ์ใด ๆ ในชีวิตของเราด้วยซ้ำไป.

ยกตัวอย่างเหมือนอย่างว่า ถ้าวันเช่นวันนี้ เป็นวันที่บิดามารดา มีความเจ็บไข้ จะต้องตายลง เราก็คงจะมีความสนใจโกลาหล วุ่นวายกันเป็นการใหญ่ แทบจะไม่นึกถึงสิ่งใดหมด; แต่ว่า *วันนี้ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า* นั้น เป็นวันประสูติ *ตรัสรู้* และ *ปรินิพพาน* เราก็ยังเฉย ๆ กันอยู่ โดยไม่รู้ความหมาย.

ถ้าเรา จะทำเหมือนหนึ่งว่า วันนี้เรานั่ง *เฝ้าดูพระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่โคนต้นโพธิ์*, หรือว่าเรากำลังนั่ง *เฝ้าดูพระพุทธเจ้าประชวรหนัก จะปรินิพพานในตอนหัวค่ำ* ที่โคนต้นไม้สาละ อย่างนี้เป็นต้น มันจะเป็นอย่างไร? เราคงจะมีจิตใจที่ตื่นเต้นชนิดที่เรียกว่าถึงขีดสูงสุดที่จิตของเราจะรู้สึกได้ เราคงนอนไม่หลับ เราคงจะไม่หวังว่าจะได้กินข้าวกินน้ำ. เราคงจะนั่งเฝ้าได้ตลอดทุก ๆ นาที จนกว่าเหตุการณ์อันนั้นจะผ่านไป คือการประสูติ *ตรัสรู้* และ *ปรินิพพาน* นั้นเอง.

ถ้าเรา มีความคิดนึกกันอย่างนี้บ้าง เราก็คงจะสนุกสนานในการกระทำวิสาขบูชาได้ตลอดคืน. เดียวนี้สักหนึ่งชั่วโมงสองชั่วโมง ก็รู้สึกว่ายืดอืดกันเสียแล้ว, ไม่ทันไรก็กลับไปบ้านกันหมดแล้ว ไม่มีใครอยู่เพื่อบังคับตั้งใจระลึกรู้ถึงพระพุทธเจ้า ด้วยกำลังใจทั้งหมดทั้งสิ้นที่เป็นสมาธิเลย, นี้เรียกว่า *ยังรู้จักพระพุทธเจ้าของตนน้อยเกินไป* เป็นปริมาณมีน้อยเกินไป *กว่าที่ตนได้รับประโยชน์จากพระพุทธเจ้า*.

คิดบัญชีกันแล้ว ก็กลายเป็นคนที่ **ไม่ได้ตอบแทนคุณ** ของ **พระพุทธเจ้าเสียเลย** ก็ว่าได้; เพราะว่าตนไม่มีการกระทำตอบ อันสมควรกันแก่พระคุณอันใหญ่หลวงของพระพุทธเจ้านั่นเอง : เพราะไม่รู้บ้าง, เพราะเข้าใจผิดบ้าง, บางทีทิ้งที่รู้ ๆ อยู่ ก็ซี้เกียจเสียบ้าง เห็นแก่ตัวบ้าง; แล้วก็ชักชวนกันไปแต่ในทางที่จะเป็นเช่นนั้น. ไม่มีใครชักชวนกันมาในทางที่จะให้เกิดการเสียสละทำเพื่อบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้ากันจริง ๆ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการที่จะสืบอายุพระศาสนา ให้ยืนยาวถาวรไปได้ด้วย.

ขอให้คิดนึกกันในข้อนี้ ให้เป็นส่วนใหญ่ ให้มีจิตเหมาะสมสำหรับจะกระทำกิจการอย่างอื่นต่อไป อันเนื่องกันกับพิธีสาขุขุขานี้ เช่นว่าเรา **จะเตรียมจิตใจของเราในที่นี้** ในลักษณะอย่างนี้ เสียแต่เดี๋ยวนี้; เพื่อว่าเราจะไปเวียนเทียนที่วัดพระธาตุได้ ด้วยจิตใจที่เป็นอย่างนี้. นั่นแหละจึงจะเป็นการกระทำที่ถูกต้องและสมบูรณ์.

ถ้าเราปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอย กระทำไปด้วยความสนุกสนาน หรือละเมอเพื่อฝันไป เหมือนที่กระทำกันโดยมาก มันก็เป็นสิ่งที่น่าสมเพชเวทนา; มันเป็นการกระทำเหมือนอย่างของลูกเด็ก ๆ เล็ก ๆ ซึ่งเขาไปเวียนเทียนกัน คนเฒ่าคนแก่ทำอย่างนั้น มันก็เป็นที่น่าสงสาร, และเสียทีที่ได้มีอายุล่วงกาลผ่านวัยมีการเป็นไปต่าง ๆ นานาขึ้นมาถึงขนาดนี้แล้ว ยังมีความรู้สึกเหมือนกับลูกเด็ก ๆ กระทำวิธีเวียนเทียน เป็นต้น ในลักษณะหรือมีความหมาย อย่างเดียวกันกับลูกเด็ก ๆ เป็นต้นนั่นเอง; จึงได้ชักซ้อมความเข้าใจกันเสียแต่ในโอกาสนี้. นี้ก็เป็นของที่ต้องคิดอย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน.



ท่านจะไปเวียนเทียน หรือจะไม่ไปเวียนเทียน หรือจะไม่ไปเวียนเทียนที่ไหน ก็ขอให้กระทำด้วยจิตใจ ที่ประกอบอยู่ด้วยความรู้สึก อย่างที่กล่าวมาแล้วนี้ด้วย; จะได้สมกับข้อที่ว่า วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา. พุทธบริษัทมากกว่า ๑ ใน ๓ ของโลก หรือ ๑ ใน ๔ ของโลกเป็นอย่างน้อย ได้กระทำกันทั้งนั้น *เราก็เป็นคนหนึ่ง ในจำนวนพุทธบริษัทเหล่านั้น ดังนั้น จึงต้องทำ และทำให้ถูกต้องและสมบูรณ์.*

สำหรับโอกาสที่เหลืออยู่ต่อไปนี้ จะได้แสดงธรรม เพื่อเป็นเครื่องระลึกแก่ออกาสอันศักดิ์สิทธิ์นี้ด้วย. การแสดงธรรมเนื่องด้วยวันวิสาขะนี้ได้แสดงมามากมายหลายครั้ง หลายสิบครั้งแล้วด้วยซ้ำไป มีข้อความต่าง ๆ กัน. สำหรับ *ในวันนี้* นั้น *มีความคิดว่า*อยากจะทำ *กล่าวทบทวน* เรื่องที่เป็นหลักเกณฑ์สำคัญ ๆ ชั้นเบื้องต้น กันเสียอีกสักทีหนึ่ง; แต่อยากจะทำให้ทำความเข้าใจกันว่า เรื่องหลักเกณฑ์ชั้นเบื้องต้นนั้นเป็นเรื่องสำคัญ หรือเป็นเรื่องไม่สำคัญ, เป็นเรื่องสำคัญมาก สำคัญน้อยอย่างไร.

สิ่งที่เรียกว่า **หลักเกณฑ์เบื้องต้น** นั้น โดยที่แท้แล้ว **ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย**, เป็นเรื่องสำคัญที่สุดก็ว่าได้. แต่ทำไมจึงเรียกว่าเรื่องเบื้องต้น? การที่เรียกว่าเรื่องเบื้องต้น ก็เพราะว่าเป็นพื้นฐานทั่วไป, สำหรับเป็นที่ตั้งที่อาศัยของเรื่องถัด ๆ ไป หรือที่จะสูงขึ้นไปตามลำดับ.

ถ้าเรื่องเบื้องต้น หรือเรื่องพื้นฐาน ไม่เป็นไปอย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว; เรื่องที่จะงอกงามสูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับนั้น เป็นไปได้ยาก, หรือขึ้นให้ขึ้นไปก็จะต้องล้มโครมลงมา เพราะว่าเรื่องเบื้องต้น

นั้น ไม่เป็นพื้นฐานที่ดี, หรือถ้าจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่า หลักรโดยเบื้องต้นทั่วไปนั้น เป็นชนวนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ กว้างขวางออกไปได้ตามลำดับ ๆ ถ้าลงตั้งต้นผิดแล้ว ก็เรื่อง ๆ ที่จะตามมานั้น ก็จะกลายเป็นผิดไปหมดด้วย.

ยิ่งสำหรับสมัยนี้ ถ้าจะนึกถึงข้อที่ว่า โลกเรามีความสัมพันธ์กับมนุษย์กว้างขวางออกไปด้วยแล้ว จะต้องนึกถึงข้อที่ว่า พวกพุทธบริษัทนั้น จะต้องโต้ตอบกันกับบริษัทแห่งศาสนาอื่น. ดังนั้นพุทธบริษัททุกคนควรจะรู้หลักพื้นฐาน แห่งพระพุทธานุศาสนของตน ให้ถูกต้องและเพียงพอ สำหรับจะโต้ตอบแก่บุคคลศาสนาอื่นดังนี้ด้วย. เราจึงควรจะซักซ้อมความเข้าใจกันให้ดี ถึงเรื่องหลักพื้นฐานซึ่งต่อไปนี้จะกล่าวถึงหลักพื้นฐานตามลำดับ และจะให้หัวข้อชนิดที่เป็นเครื่องง่ายแก่การกำหนดจดจำ ไปตามลำดับด้วย.

ข้อแรกที่สุด อยากจะให้นึกถึงข้อที่ว่า **คนสมัยนี้** ที่เขาจะถามเราพุทธบริษัท เขาคงจะถามเป็นปัญหาข้อแรกว่า **พระพุทธเจ้าสอนอะไร?** เมื่อได้ยินคำถามว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร? ท่านทั้งหลายจะคิดนี้อย่างไร? จะตอบเขาอย่างไร? ก็ลองคิดดู คือลองนึกดูด้วยความรู้สึกจริงๆ ของตนเอง เดียวนี้ว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

คนที่สนใจเรื่องอะไร ก็จะต้องคิดว่า**พระพุทธเจ้าสอนเรื่องนั้น**. ที่นี้คนมากคนด้วยกัน ต่างคนต่างคิดต่างสนใจ คำตอบก็จะต้องต่างกัน, ถ้าใครสนใจเรื่องบุญกุศล จะทำบุญเอาสวรรค์วิมานให้มากให้รวย ก็คงจะคิดว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทำบุญให้มาก จะได้สวรรค์



วิมานให้มาก; อย่างนี้เป็นต้น ก็ได้. แต่มันจะถูกตรงตามเรื่องของ พระพุทธเจ้าจริงหรือไม่ นี่มันก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง.

ถึงแม้ในพวกที่คิดว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนวิชาความรู้ อย่างนั้น อย่างนี้ ก็เหมือนกันอีก. ถ้าตนสนใจเรื่องอะไร ก็จะคิดว่าพระพุทธเจ้า ท่านสอนเรื่องนั้น; อย่างคนบางคนกำลังสนใจอย่าง เป็นบ้าเป็นหลัง เรื่องตายแล้วเกิดหรือไม่? ไปเกิดด้วยอะไร? โดยวิธีอย่างไร? อย่างนี้ อย่างนี้. คนนี้ก็มีความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนแต่เรื่องตาย แล้วเกิด เกิดอย่างนั้นเกิดอย่างนี้ ด้วยวิญญูณ ด้วยกรรม ด้วยวิบาก อะไรของเขา เป็นตุเป็นตะ ไม่มีที่สิ้นสุด. รวมความว่า พระพุทธเจ้า ท่านสอนเรื่องเกิดอย่างไร, ตายแล้วเกิดอย่างไร.

ยิ่งคิดไปยิ่งดูไป ก็ยิ่งจะพบมากหลายชนิดหลายเรื่องยิ่งขึ้นไป ทุกที. แต่ทีนี้ถ้าเราจะเอาตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอง พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่า ปุพฺเพ จาหํ ภิกฺขเว เอตฺรหิ จ ทฺวฺกฺขณฺเจว ปญฺญาเปมि ทฺวฺกฺขสฺส จ นิโรธํ – ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก่อน ๆ มากี่ดี เดียวนี้ก็ดี เราตถาคตบัญญัติเรื่องทุกข์ และความดับไม่มีเหลือแห่งทุกข์.

ท่านทั้งหลายลอง กำหนดจดจำไว้ให้แม่นยำ ว่า พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่า ที่แล้ว ๆ มากี่ดี บัดนี้ก็ดี ตถาคตบัญญัติแต่เรื่องทุกข์ กับความดับไปไม่มีเหลือแห่งทุกข์; ก็หมายความว่า ท่านสอนแต่เรื่อง ความทุกข์กับความดับทุกข์ ๒ เรื่องเท่านั้น.

และ ถ้าจะให้เหลือแต่เพียงเรื่องเดียว ก็ต้องตอบว่า เรื่อง ความดับทุกข์เท่านั้น; เพราะเหตุว่า รู้เรื่องความทุกข์นั้น ก็รู้เพื่อจะดับมันเสีย; เมื่อดับทุกข์ได้ก็เป็นอันหมดปัญหา. เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้เหลือแต่เพียงเรื่องเดียว ก็คือเรื่องดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั่นเอง แต่ไหน ๆ พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้แบบนี้แล้ว เราก็ควรจะถือว่า พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า ทรงสอนแต่เรื่องทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์.

เมื่อคนต่างศาสนาถามเราว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอะไร? หรือสอนอะไร? ก็ตาม ก็จะต้องตอบเขาอย่างถูกต้องว่า พระพุทธเจ้า ท่านสอนเรื่องทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์. อย่าได้ไปตอบเขาว่า สอนเรื่องอะไรให้มันมากมาย อุตริวิตถาร จนกระทั่งออกไปนอกเรื่อง นอกกรอย, หรือว่าเป็นเรื่องถูกต้องในร่องในรอย แต่มันก็คิดเหนื่อยเกินไป, แล้วไปขยายความให้เคลื่อนไปแต่ในเรื่องที่ไม่จำเป็น.

เกี่ยวกับข้อนี้ ให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้นแก่พระพุทธเจ้า ครั้งหนึ่ง และ พระองค์ได้ทรงตรัสกำชับไว้ในเหตุการณ์อันนั้น ว่า ครั้งหนึ่งเมื่อเสด็จไปใบไม้แห่งหนึ่ง เป็นป่าดง. พระองค์ทรงหยิบ ใบไม้ขึ้นมากำมือหนึ่ง แล้วถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ในกำมือนี้ กับ ใบไม้ทั้งป่าทั้งดงนี้ มันมากน้อยกว่ากันเท่าไร?

ใคร ๆ ก็เห็นได้ว่า ใบไม้ในมือกำมือเดียวนี้ มันน้อยกว่าใบไม้ทั้งป่าทั้งดงเท่าไร. ก็ทูลตอบพระพุทธเจ้าไปว่า มันมากน้อยกว่ากัน อย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้, พระองค์จึง ตรัสว่า แม้ธรรมะที่ตถาคต ตรัสรู้และนำมาสอน ก็เป็นเช่นนั้น คือส่วนที่ตรัสรู้นั้น มีปริมาณเท่า



ใบไม้ทั้งป่าทั้งดง แต่ที่นำมาสอนนี้ เท่ากับใบไม้กำมือเดียว เพราะว่า จะสอนแต่เรื่องความทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์โดยตรงเท่านั้น, เรื่อง อื่นถึงแม้จะเป็นเรื่องจริง ก็ไม่จำเป็นจะต้องสอน.

เรื่องที่จะทรงนำมาสอน จึงกลายเป็นเรื่องเพียงกำมือเดียว. ถ้าพูดอย่างสำนวนโวหารหน่อย ก็เรียกว่า กำมือเดียว ไม่มากมาย อะไรมาก; ในเมื่อไปเทียบกับใบไม้ทั้งป่าทั้งดงแล้ว มันก็พอจะเข้าใจกันได้ทุกคนว่า มันเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงกำมือเดียวโดยปริมาณ.

แต่ทีนี้ เมื่อนึกถึงคุณสมบัติของสิ่งที่ทรงนำมาสอนนั้น มันเป็นเรื่องความทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์ จึงพิจารณาดูเถิดว่า มันจะมีเรื่องอะไรที่ประเสริฐสูงสุดยิ่งกว่าเรื่องความดับทุกข์. เพราะเหตุฉะนั้นแหละ คำสอนกำมือเดียวนั้นจึงเป็นเหมือนกับเพชรเหมือนกับพลอย กำมือหนึ่ง; ไม่ใช่ใบไม้กำมือหนึ่งเสียแล้ว. ควรจะสนใจในของกำมือเดียวนั้นกันให้มาก และอย่าได้ปล่อยหรือปล่อยให้ไปสนใจเรื่องนอกไปกว่านั้น.

ถ้าจะยกตัวอย่างที่เป็นจริง ก็จะยกตัวอย่างว่า เรื่องทำบุญเอา วิมานเอาสวรรค์นั้น มันเป็นเรื่องอะไรกันแน่? ถ้าสมมติว่าคนคนหนึ่ง ทำบุญแล้วอยากไปสวรรค์ เพราะว่าที่นั่นสมบูรณ์ไปด้วยกามคุณ อย่างนี้แล้ว, ก็กล่าวได้ว่า เขาเห็นเรื่องกามคุณเป็นเรื่องสูงสุด, และเมื่อ เรื่องกามคุณเป็นเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นเหมือนกับเหยื่อ ที่หุ้มเบ็ด แล้วมันจะเป็นเรื่องดับทุกข์ไปอย่างไรได้.

คนที่ทะเลาะทะยานในทางกามคุณ เห็นว่ากามคุณในมนุษย์โลกนี้ ยังต่ำไป **ปรารถนากามคุณในสวรรค์** ซึ่งเป็นของประณีตและสูงสุด; อย่างนี้ก็เรียกว่า เขา **ทำไปด้วยความโลภ**. เมื่อทำไปด้วยความโลภแล้ว ก็จะเป็นเรื่องดับทุกข์ไปไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น.

และแม้ว่า **เขาจะเข้าไปเกิดในสวรรค์** ได้เสวยสวรรค์สมบัติวิมานนานาประการดังที่กล่าวนั้นจริงแล้ว ก็ลองคิดดูเถิดว่า อะไรจะเกิดขึ้น? สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นก็คือ **ความมัวเมาหลงใหล ยิ่งไปกว่าที่ยังอยู่ในโลกมนุษย์**, เมื่อเป็นดังนี้แล้วคิดว่ามันเป็นเรื่องดีขึ้นหรือเลวลง? ถ้าตอบอย่างพระอริยเจ้า ท่านก็ต้องถือว่ามันเลวลง เพราะว่าจิตใจมันต่ำลง; ถ้าตอบอย่างบุรุษคนพาลนั้นแหละ จึงจะว้าววยกันใหญ่ เป็นการได้ที่ร้าววยกันใหญ่ อย่างนี้เป็นต้น.

จะเรียกว่าการ **เจตนาทำบุญกุศล เพื่อจะได้เกิดในสวรรค์บริโศกกามคุณนั้น เป็นเรื่องดับทุกข์หรือไม่?** ใคร ๆ ก็จะเห็นได้ว่าอย่างดีก็เป็นเรื่องมีความทุกข์เท่าเดิม, พลาดนิดเดียวก็เป็นเรื่องมีความทุกข์มากขึ้นกว่าเก่า; เพราะว่ามี ความหลงใหลมัวเมาจากขึ้นไปกว่าเก่า. ฉะนั้นเรื่องสวรรค์เรื่องวิมานอะไรทำนองนี้ ระวังให้ดี; ถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นเรื่องร้ายไปกว่าเก่า คือ **ไม่เป็นความดับทุกข์ ไม่เป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน**.

ที่นี้เรื่องบางเรื่องเช่นเรื่องที่น่าสนใจกันมาก เกี่ยวกับเรื่อง **เกิดอย่างไร? ตายอย่างไร? อะไรไปเกิด? ต้องการจะเอามาให้ดู ให้เห็นให้ชัด ให้แจ่ม ว่าวิญญูณที่ไปเกิดนั้นเป็นอย่างไร? หัวหูหน้าตาเป็น**



อย่างไร? จะให้อามาคุณให้ได้อย่างนี้มันยังเป็นไปในอีกทางหนึ่ง คือไม่เป็นไปในทางกามคุณก็จริง แต่เป็นไปในทางเรื่องเป็นบ้ำเป็นหลังในทาง **มิจฉาทิฎฐิยั้งขึ้นไปอีก.**

เพราะว่า ตามธรรมดา ที่เป็นปกติธรรมดาอยู่นี้ **พระพุทธเจ้า** ท่านก็สอนไม่ให้ความรู้สึกว่า มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่แล้ว. ที่นี้ก็ยิ่งไปบัญญัติให้มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มากขึ้นอย่างนั้นอีก มันก็ยิ่งน่าหัว. มันยิ่งไปไกล, ยิ่งไปลึกไปกว่าเดิม ที่คนคนหนึ่งจะคิดว่า เรานี้แหละทำบุญ ตายแล้ว เรานี้แหละจะได้รับ, แล้วเราก็จะไปเกิดเป็นเราอีก เพื่อจะได้รับผลได้รับกำไร ของสิ่งที่ได้ลงทุนไว้ อย่างนี้เป็นต้น.

อย่างนี้มันเป็นเรื่องเรามากเกินไป หรือเป็นมิจฉาทิฎฐิถึงขนาดที่เรียกว่า **เป็นสัสสตทิฎฐิ** มันก็ยิ่งไกลออกไปจากความดับทุกข์, ไม่เป็นความดับทุกข์ขึ้นมาได้ คำสอน ชนิดนั้น การประพฤติ การกระทำชนิดนั้น **จึงไม่ใช่เรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านสอน.** คือไม่เกี่ยวกับความทุกข์ หรือไม่เกี่ยวกับความดับทุกข์นั่นเอง.

ฉะนั้น สรุปลความแล้ว ข้อแรกที่สุดที่จะต้องจำกันไว้ ก็คือข้อที่ว่า เมื่อถูกถามว่า **พระพุทธเจ้าสอนอะไร?** ก็จงตอบว่า **พระพุทธเจ้า** ท่านสอนเรื่องความทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์. รายละเอียดจะมีอย่างไร? ก็ศึกษาได้จากเรื่องราว จากพระคัมภีร์ต่าง ๆ ที่เรารู้กันดีอยู่แล้ว; โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เรื่องปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา หรือเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ; นี่แหละเป็นเรื่องดับทุกข์โดยตรง,

ให้สนใจในเรื่องการปฏิบัติทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ โดย ประการที่จะทำให้กิเลสเบาบางลงไป, คือเป็นอยู่ให้ชอบชนิดที่ กิเลสไม่ได้อาหาร กิเลสนั้นก็จจะร่อยหรือเหือดแห้งไปในที่สุด.

ที่นี่ เราจะตั้งปัญหาเป็นข้อต่อไปว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร? ปัญหาข้อนี้มีว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร ผิดกับปัญหาข้อแรกที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร? เมื่อถูกถามว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร? ก็ลองคิดดูกันอีกครั้งหนึ่ง. ทุก ๆ คน ที่ได้ยินได้ฟัง ได้ประพฤติปฏิบัติมา จนถึงขนาดนี้แล้ว ท่านจะสรุปความรู้ ความรู้สึก ความคิดนึกของท่านทั้งหลายเองดูว่า เท่าที่เราู้ อยู่นี้ เรารู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร?

คำถามข้อนี้มีทางที่จะตอบได้หลายอย่าง เพราะคำว่าสอนว่าอย่างไรนี้ เรามองได้หลายทิศหลายทาง. ดังนั้น จะกล่าวเท่าที่ควร จะว่ากันไว้ว่า **อย่างแรกที่สุด** เราควรจะถือว่า **พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าให้เดินสายกลาง**, เมื่อถูกถามว่า พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่างไร? ให้ตอบว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า **ให้เดินสายกลาง คือมีขณิมา-ปฏิบัติ หรืออริยมรรคมีองค์ ๘** อีกนั่นเอง.

ที่ว่า **เดินสายกลางนี้** พอจะฟังกันออกทุกคน คือว่า **ไม่หย่อนไป และไม่ตึงไป**, และกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่า **ไม่ตามใจตัวเองมากไป และก็ไม่ย่ำยีเบียดเบียนตัวเองมากไป**; ดังนั้นเป็นต้นก็ได้. ที่เราได้ยินได้ฟังกันอยู่ ก็แจกไว้ว่า **ตึงไปทางหนึ่ง** นั้น เรียกว่า **นิชฌามปฏิบัติ**, เรียกว่า **ปฏิบัติเผาไหม้**.



นี้หมายความว่า ทำตัวเองให้เดือดร้อน, ทรมาณตัวเองให้ลำบาก หากความสุขไม่ได้, ด้วยคิดว่าทำอย่างนั้นจะทำให้กิเลสหมดไป. ปฏิบัติในลักษณะที่เป็นการเผาตัวเอง หรือ นิชฌามปฏิบัติทานี้ เป็นเรื่องที่ตั้งไปในทางหนึ่ง หรือเรียกว่า ตั้งไปในทางขวา; ไม่ใช่สายกลาง.

ที่นี้ ที่ตรงกันข้าม คือ ฝ่ายซ้าย นั้นเรียกว่า อากาศหปฏิบัติทา คือปฏิบัติที่เป็นการแช่ การจมอยู่ในความสุขทางเนื้อทางหนัง เห็นแต่เรื่องทางวัตถุ คือเรื่องเอเร็คตอรร้อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางผิวหนัง. มีความลุ่มหลงอยู่ในความสุขทางวัตถุอย่างนี้ ถึงขนาดจม แช่ ก็เรียกว่า อากาศหปฏิบัติทา คือการประพฤติปฏิบัติอย่างจมแช่ อยู่ในของเปียก ของสกปรก. อันหนึ่งเรียกว่า นิชฌามปฏิบัติทา - ปฏิบัติอย่างเผาไม้; อากาศหปฏิบัติทา - การปฏิบัติอย่างจมแช่. อันนี้ก็ไม่ใช่สายกลาง คือไปสุดโต่งอีกทางหนึ่ง ซึ่งจะเรียกว่า ทางซ้าย.

ส่วนที่เป็น ทางสายกลางนั้น ก็คือ การประพฤติที่ถูกต้องในทุก ๆ กรณี ที่จำแนกไว้ในพระพุทธานุศาสนานี้ ก็คือที่เรียกว่า มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ความถูกต้อง ๘ ประการ กล่าวคือ ความถูกต้องของความเข้าใจ, ความถูกต้องของความปรารถนา, ความถูกต้องของการพูดจา, ความถูกต้องของการกระทำทางกาย, ความถูกต้องของการเลี้ยงชีวิต, ความถูกต้องของความ پاکเพียร, ความถูกต้องของความ มีสติรำลึกประจำใจ, และความถูกต้องของสมาธิ คือกำลังใจที่ปักมันลงไป, รวมกัน ๘ ประการ. นี้เรียกว่า มีความถูกต้อง ๘ ประการ รวมเข้าเป็นอันเดียวกันแล้วเรียกว่า หนทางสายกลาง.

หรือถ้าเราได้ศึกษาพระธรรมบางหมวด เช่น สัปปริสธรรม ๗ อย่าง เรียกว่าเป็นผู้รู้ความพอดี ๗ อย่าง : รู้เหตุ, รู้ผล, รู้ตน, รู้ประมาณ, รู้กาล, รู้บริษัท, รู้บุคคล; อย่งที่เราท่องกันอยู่ อย่งนี้ก็เป็นเหตุให้ดำเนินไปในทางสายกลางได้อย่างเดียวกันอีก.

รวมความแล้วก็คือว่า อะไรที่เป็นประมาณพอดี ไม่ทำตนให้ลำบาก แต่ก็ไม่ย่อหย่อนจนทำให้เนิ่นช้า สามารถทำให้ชีวิตนี้ก้าวหน้าไปด้วยสติปัญญา อย่งถูกต้องโดยรวดเร็วแล้ว ก็เรียกว่า เป็นเรื่องสายกลางทั้งนั้น.

ทำไมเราจึงเว้นส่วนติงเครียดเหล่านั้น โดยถือว่าส่วนที่ติงเครียดเหล่านั้น เป็นของให้โทษหรือร้ายกาจ โดยส่วนเดียวหรืออย่างไร? ข้อนี้ขอให้เข้าใจว่า การประพฤติปฏิบัติที่เอียงไปทางซ้ายสุด หรือขวาสุดนั้น ที่แท้มันก็เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้เหมือนกัน; แต่มันช้าเกินไป ที่จะลุ่มหลงถึงขนาดนั้น.

ไปในทางสายกลางนี้มันไปได้เร็ว ๆ, เร็วกว่ากันมาก. การที่จะไปยึดมั่นอยู่ในการกระทำที่เป็นนิชฌามปฏิบัติ กว่าจะรู้สึกถูกต้องขึ้นมาก็เป็นเวลานาน, หรือว่าการที่จะไปลุ่มหลงในการประพฤติปฏิบัติ อย่งที่เรียกว่าจม แขน้ มันก็อาจจะรู้สึกได้ในตอนท้าย; แต่มันกินเวลายาวนาน. ดังนั้น ท่านจึงสอนให้ละเสีย เพราะว่าสิ่งเหล่านั้น อาจจะทำให้ติดตันอยู่ที่นั่น เป็นเวลานานเกินไปกว่าที่ชีวิตนี้จะรู้ทันเวลา ก่อนแต่ที่จะตายเสีย.



เพราะว่าคนเราคงไม่มีอายุมากเกินกว่า ๑๐๐ ปี ไปได้โดยทั่ว ๆ ไป. ระยะอันนี้สั้นมาก; ถ้าไปมัวจมแช่อยู่ในปฏิปทาสุดโต่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เวลาก็ไม่พอ ที่เราจะเลื่อนขั้นตัวเองขึ้นมาตามลำดับ จนกว่าจะถึงระดับที่เรียกว่า ได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์เลย. ดังนั้น การดำเนินตามทางสายกลาง จึงเป็นการถูกต้องที่สุด.

พระพุทธเจ้าท่านยัง ตรัสกำชับไว้ว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นไปตามทางสายกลาง ๘ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่ตถาคตไม่เคยได้ยินได้ฟังมาแต่ก่อน; เป็นสิ่งที่รู้พร้อมเฉพาะได้ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว และสอนผู้อื่น. นี่หมายความว่า การปรับปรุงให้เกิดระเบียบปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางนี้ เป็นการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั่นเอง.

ถ้าเราจะพูดว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าในวันเช่นวันนี้ นั้น เป็นการรู้เรื่องทางสายกลางนี้ ก็เป็นการถูกต้องอย่างยิ่ง; เพราะวก่อนแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น ในที่นั้นประเทศอินเดีย เต็มไปด้วยปฏิปทาสุดเหวี่ยง ไม่ซ่ายก็ขวายอยู่ด้วยกันทั้งนั้น; ไม่สามารถที่จะเอาชนะความทุกข์ให้เป็นที่พอใจได้.

พระพุทธเจ้าตรัสรู้มัชฌิมาปฏิปทา สามารถที่จะทำให้การศึกษาในเรื่องชีวิตจิตใจนี้ก้าวหน้าไปโดยเร็ว มีการบรรลุผลอย่างสูงสุดได้ทันตาเห็น จึงนับว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์, และเป็นสิ่งที่ควรสนใจศึกษาเล่าเรียน และปฏิบัติตาม. นี่เป็นความหมายของทางสายกลาง ที่จะป็นคำตอบ ต่อคำถาม ที่ถ้าถามว่า พระพุทธเจ้าท่านว่า

อย่างไร; ก็ตอบว่า ท่านสอนว่า ให้เดินสายกลาง นี่เราเรียกว่า เป็นคำตอบที่อธิบายไปในทางที่เป็นแนวทาง.

ที่นี้เรา ยังตอบได้ต่อไปอีกว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าให้ **ช่วยตัวเอง**. นี่มันไม่ซ้ำกัน; คำตอบที่แรกนั้น มันเป็นการแสดงแนวทางปฏิบัติว่าให้ไปตามทางสายกลาง. ส่วนคำตอบถัดมานี้ มันคล้าย ๆ จะตอบไปอีกทีหนึ่งว่า ที่ว่า **จะเดินตามทางสายกลางนั้น เดินเองหรือให้ใครช่วยเดิน?** มันก็ต้องตอบว่า **ท่านสอนให้ช่วยตัวเอง** ก็หมายความว่า **จะต้องเดินเอง**.

พระพุทธภาษิต เกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็มี *อยู่มากมาย* เช่นว่า *อตตาทิ อตตโน นาโถ -ตนเป็นที่พึ่งแก่ตน; อย่างนี้ก็มี ตุมฺเหติ กิจจํ อาตบฺปิ อุกฺขตาโร ตถาคตา -ความเพียรเป็นสิ่งที่พวกเขาต้องทำเอง ตถาคตํทั้งหลายเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น. นี่ก็ปรากฏชัดอยู่ในตัวเองแล้วว่า **เดินนั้นต้องเดินเอง** พระพุทธเจ้าเป็นแต่ผู้ชี้ทางเท่านั้น.*

คนทุกวันนี้ มักจะพาลพาลโกล่แก่พระพุทธภาษิต ที่สอนให้ช่วยตัวเอง ต่าง ๆ นานา ด้วยความบิดพลิ้ว; เพราะว่าไม่มีความซื่อตรงต่อตนเอง ไม่มีความซื่อตรงต่ออุดมคติ, ไม่รู้จักเคารพตัวเองแล้ว, ก็ไม่มีหนทางที่จะเคารพพระพุทธเจ้าได้ จึงได้พาลพาลต่อพระพุทธภาษิตต่าง ๆ ที่ตรัสไว้ในลักษณะที่ถูกต้องที่สุดแล้ว.

ข้อที่ว่า **ตนเป็นที่พึ่งแก่ตน** นั้น คนมักจะงงกันว่า **ตนไหน?** ก็ตนกันนัก ที่จะให้เป็นตนอันหนึ่ง, แล้วมามีตนที่เป็นที่พึ่งอีกอันหนึ่ง



มันไม่เป็น ๒ คนไปหรืออย่างไร? ทีนี้อีกคนหนึ่งก็ถามว่า ถ้าตอนนี้ เป็นทุกข์แล้ว ตอนนี้จะช่วยตนเองได้อย่างไร, เพราะมันมีคนเดียว. **นี่ปัญหาที่ ๑.**

ปัญหาที่ว่ามี ๒ คน นั้น มันก็อย่างหนึ่ง, **ปัญหาที่ว่ามีคนเดียว** นี้มันก็อีกอย่างหนึ่ง. สำหรับปัญหาที่ว่ามี ๒ คนนั้น **ควรจะศึกษาให้ เข้าใจว่าตนติดตนชั่วนี้ ก็ได้แก่ความรู้สึกคิดนึก ๒ ชนิด : ความรู้สึก** อย่างหนึ่งไปในทางต่ำ, **ความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งไปในทางสูง.**

จิตของคนเรานั้น ถ้าสติปัญญาครอบงำ มันก็เป็นไปในทาง สูง ถ้ากิเลสตัณหาครอบงำ มันก็เป็นไปในทางต่ำ. ตนที่เป็นไปใน ทางต่ำ ก็คือตนที่เป็นทุกข์, ตนที่เป็นไปในทางสูง ก็คือตนที่จะช่วยให้ อีกคนหนึ่งให้พ้นทุกข์.

นี่หมายความว่า เราจะต้องระมัดระวังให้ดี จะต้อง **พยายาม รักษาจิตนี้ให้ดี ให้เป็นไปแต่ในทางที่ประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา.** อย่าให้ประกอบอยู่ด้วยกิเลสตัณหา, เป็นผู้รู้จักเข็ด รู้จักหลาบ ว่าถ้า เผลออย่างนั้นแล้ว กิเลสตัณหาเป็นเข้ามาทุกที. ถ้าเรารักษาที่มันไว้ อย่างดี อย่างนี้แล้ว สติปัญญาก็คงอยู่กับร่องกับรอย; เราจึงดำรงตน หรือดำรงจิตไว้ ในลักษณะที่ประกอบอยู่ด้วยสติปัญญาเสมอ ก็เลย สำเร็จประโยชน์ในข้อที่ว่า ตนเป็นที่พึ่งแก่ตน.

ทีนี้ถ้าจะตอบปัญหาของคนที่ถามว่า **ตนคนเดียว, ตนก็มีตน** เดียว แล้วจะเป็นที่พึ่งของตนได้อย่างไร? นี่ต้องดูให้ดีสักหน่อยว่า

ตน ที่ว่า ตน-ตนกันนี้ ไม่ได้มีเป็นตัวจริงอะไร เป็นเพียงมายา คือเป็นเพียงความรู้สึกคิดนึก รู้สึกเอาเองว่าเป็นตน ฉะนั้น ความรู้สึกคิดนึกนั้น มันควรจะรู้สึกรักตน รู้สึกที่จะช่วยตนอยู่ด้วยเหมือนกัน.

ถ้าเราจะให้ตนช่วยตน ก็หมายความว่า จะต้องมีความรักตน สงวนตน ถนอมตน ตีราคาของตนเข้าไว้ให้มาก ๆ; แล้วจิตก็จะโน้มไปในทางที่จะเกิดเป็นที่พึ่งขึ้นมาได้, และให้มีความรู้สึกไปในทางที่ว่าอย่าไปเชื่อ หรืออย่าไปหวังเหตุปัจจัยที่อยู่ข้างนอก. ให้พยายามสร้างเอาด้วยสติปัญญากำลังของตน. ข้างนอกนั้นก็คือให้ผู้อื่นมาช่วย ที่เป็นมนุษย์ด้วยกันก็มี ที่เป็นเทวดา เป็นพระเจ้าเป็นอะไรก็มี ล้วนแต่เป็นข้างนอกทั้งนั้น.

ถ้าหวังจะให้คนอื่นช่วย อย่างนี้ ก็เรียกว่า ไม่ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ ต้องให้ตนที่กำลังเป็นทุกข์อยู่นี้แหละ พยายามที่จะช่วยตน. ให้ศึกษาความทุกข์นั้นเอง จนสามารถจะแก้ปัญหारेื่องความทุกข์นั้นได้, ให้ทำต่อความทุกข์นั้น เสมือนหนึ่งเป็นครูบาอาจารย์, ให้ศึกษาเอาจากตัวความทุกข์ จนรู้ว่ามันเกิดขึ้นมาอย่างไร, และเพื่ออะไร, และมันจะดับไปได้โดยวิธีใด; อย่างนี้เรียกว่าอะไร ๆ ก็ศึกษาเอาจากตน. ใช้ตนนั้นแหละเป็นเหมือนครูบาอาจารย์ ให้มีความรู้ความเข้าใจในตน อย่างนี้ก็ยิ่งได้.

ท่านชอบใจอย่างไรน ก็เป็นไปได้, หรือใช้ได้ทั้งนั้น, อาจจะทำปฏิบัติได้ทั้งนั้น. ขอแต่ว่าให้อยู่ในร่องในรอยที่ว่า อย่าไปหวังพึ่งผู้อื่น; เพราะว่าเราคิดดูแล้ว เราจะเห็นว่า การที่เราหวังพึ่งผู้อื่นนั้น พึ่งได้



แต่ในลักษณะที่เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตทั้งหลาย เป็นแต่ผู้ชี้ทาง การเดินทางนั้นต้องเดินเอง.

การที่เราจะพึ่งเจ้าพึ่งนาย พึ่งผู้มีอำนาจ ผู้บังคับบัญชาอะไรก็ตาม เราจะต้องเป็นผู้ทำความดีด้วยตนเอง ตามคำสั่งของเขา จึงจะเกิดเป็นที่พึ่งแก่เราได้. ถ้าเราไม่ทำตามคำสั่งเขา เขาก็จะไม่ยอมเป็นอะไรให้แก่เรา และเขาอาจจะลงโทษเราขับไล่เรา; ในที่สุดก็เป็นการล้มละลายไปหมด. ถ้าเราจะพึ่งเจ้าพึ่งนาย พึ่งคนอื่น ก็พึ่งอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เขาเป็นเพียงผู้ชี้ทาง หรือระบุให้ทำดังที่กล่าวแล้ว.

พวกที่ถือพระเป็นเจ้าก็ยังมีอุดมคติที่ตรง ๆ กันว่า พระเป็นเจ้าจะช่วยคนที่ประพฤติดีด้วยตนเอง, คือ พระเป็นเจ้าจะช่วยคนที่ช่วยตนเอง; เหมือนกับที่เรากำลังกล่าวนี้เหมือนกัน; ถ้าคนใดไม่ช่วยตนเอง พระเจ้าก็ไม่ช่วยคนนั้น. ฉะนั้นนี้เรียกว่า เขาเข้าใจคำว่าพระเป็นเจ้านั้นถูกต้อง เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทาง การเดินทางเป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องทำเอง ดังนี้.

เมื่อกล่าวมาถึงตอนนี้ ท่านทั้งหลายก็พอจะสังเกตเห็นได้ว่า ในหมู่พวกเรากันนี้ เข้าใจคำสอนข้อนี้ผิดจนทะเลาะวิวาทกันก็มี; แล้วเอาไปวัดพวกอื่นศาสนาอื่น จนทะเลาะวิวาทกับพวกอื่นอีกก็มี เพราะเข้าใจความหมายของคำว่า ตนพึ่งตนนี้ผิด. แต่ว่า ถ้าเข้าใจถูกต้องอย่างที่เราเรียกว่า พระเจ้าก็ช่วยคนที่ช่วยตนเอง หรือว่าพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ตถาคตเป็นแต่ผู้ชี้ทาง ดังนี้แล้ว ก็ไม่มีทางจะทะเลาะกันได้; จะเข้าใจตรง ๆ กันไปหมดว่า ทุกคนจะต้องเป็นที่พึ่งแก่ตน.

เราจึงตอบคำถามของเขาได้ว่า ในการที่กระทำนั้น หรือ ในการที่จะเดินสายกลางนั้น เราต้องเดินเอง เรียกว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนให้ช่วยตัวเอง นี่อีกอย่างหนึ่ง เป็นอย่างที ๒ ถัดมาจากข้อที่ว่า ท่านสอนให้เดินสายกลาง.

ทีนี้ ก็ดูให้สูงขึ้นไปว่า ท่านสอนอย่างไร? ก็ต้องตอบว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า สิ่งทั้งหลายมีเหตุมีปัจจัย เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ. ผู้ที่เคยได้ยินได้ฟังคำสอนเรื่องนี้มาอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถเข้าใจได้ว่า พุทธศาสนามีลักษณะพิเศษอยู่ตรงที่ว่า สิ่งทั้งหลายมีเหตุมีปัจจัย เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย และปัจจัยนั้นเป็นไปภายในสิ่งนั้นเอง; ไม่ต้องเกี่ยวกับของภายนอก กฎเกณฑ์อย่างนี้ ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาก็ยังได้.

เพราะว่าเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ ๆ มีพระสาวกเป็นพระอรหันต์แล้ว บางองค์ออกไปประกาศพระศาสนา; เมื่อท่านถูกถามว่า พระสมณโคดมสอนอย่างไร? ท่านก็ตอบในลักษณะอย่างนี้ อันเป็นคาถาที่เรารู้จักกันดี ดังคาถาของพระอัสสชิ ซึ่งว่า

เย ธมมา เหตุปฺปภาวา เตสํ เหตุํ ตถาคโถ

เตสญจ โย นิโรธจ เอวํ วาที มหาสมโณ.

ซึ่งมีใจความว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีเหตุเป็นแดนเกิด

พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมนั้น

และทรงแสดงความดับแห่งเหตุนี้ด้วย.

พระสมณโคดมมีปกติสอนอย่างนี้.



ข้อความนี้ก็คือว่าเป็น ใจความสำคัญของพระพุทธศาสนา ถึงกับ **จารึกในแผ่นดินเผา** แล้วเผาสำหรับแจกกันให้แพร่หลายทั่วไป ในนานาประเทศ ในสมัยครั้งโบราณใกล้ ๆ พุทธกาลโน้น เหมือนกับที่เราพิมพ์หนังสือแจกกันในสมัยนี้. ในสมัยโน้นไม่มีกระดาษ ไม่มีการพิมพ์หนังสือ จะเผยแพร่กันด้วยอักษรนี้ยากลำบาก อย่างจะทำได้ดีที่สุดแล้ว ก็คือจารึกลงในแผ่นดินเผา แล้วก็แจกกันไปในที่ไกล ๆ ไปต่างประเทศ เรียกว่า เผยแพร่หัวใจของพระพุทธศาสนา.

คาถาที่ว่า *เย ธมมา เหตุปฺปภาว* นี้ มีใจความว่า *สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัย เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ.* ดังนั้นเราต้องจัดการกับเหตุกับปัจจัย ให้ถูกต้องแก่กันและกัน; เราจึงจะได้ประสบผลสมตามที่เราต้องการ. ท่านที่มีการศึกษากว้างขวาง ท่านจะเห็นได้ทันทีว่า *กล่าว นี้คือหลักวิทยาศาสตร์ในสมัยปัจจุบันนั่นเอง* และถือว่า **พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สมหลักวิทยาศาสตร์ก็เพราะเหตุข้อนี้.**

ที่นี้เราจะได้พิจารณากันเป็น *ข้อที่ ๓.* ดูว่า สิ่งที่เราเรียกว่า *เหตุปัจจัยนั้นคืออะไร?* สิ่งที่เราเรียกว่า *เหตุปัจจัยนั้น* มันเป็นกฎธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในตัวมันเอง ไม่เกี่ยวกับผู้ใด, ไม่เกี่ยวกับเทวดา, ไม่เกี่ยวกับผีสง, ไม่เกี่ยวกับพระเป็นเจ้า, ไม่เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรที่ไหนอีก. มัน เป็นกฎในตัวมันเอง ว่า *สิ่งนั้นมันเกิดเองไม่ได้ มันมีสิ่งอื่นปรุงแต่ง* มันจึงปรากฏออกมา และตัวมันก็อยู่ในฐานะที่ปรุงแต่งสิ่งอื่น ตามโอกาสตามสมควรแก่เหตุการณ์อีกด้วย มันจึง

ปรุ้งแต่งกันเรื่อยไป เป็นสายไปทีเดียว. เราจึงเห็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ นานาน่าอัศจรรย์ในโลกนี้.

เช่นเราจะคิดว่า เรานี้เป็นมนุษย์อยู่นี้ มีเหตุมีปัจจัยอะไร? ถ้ามองดูไปทางหลัง คือดูไปทางเหตุปัจจัยข้างหลัง ก็จะมีพบว่า การที่เราเป็นคนอยู่นี้ มันเป็นผลของการปรุ้งแต่งหลาย ๆ อย่างที่แล้วมา. เช่นมีบิดามารดาเป็นแดนเกิด เต็บโตขึ้นไปด้วยอาหาร และเป็นอยู่มาได้ด้วยสิ่งแวดล้อม.

การศึกษาทำให้เรามีจิตใจอย่างนั้นอย่างนี้ ความคิดนึกทำให้เกิดการปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ เราจึงมีการกระทำอย่างนั้นอย่างนี้, เป็นอยู่อย่างนั้นอย่างนี้ มีทรัพย์สมบัติอย่างนั้นอย่างนี้, มีอะไรต่าง ๆ นานาสารพัดอย่าง อย่างนั้นอย่างนี้, **ล้วนแต่มาแต่เหตุแต่ปัจจัย**, ถ้ามองดูไปทางสายที่มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด ก็ยังเห็นต่อไปว่า **บิดามารดา** นั้นเอง ก็ยังมีอะไรต่าง ๆ ที่เป็นแดนเกิด คือบิดามารดาของท่านอีกต่อหนึ่ง หรือสิ่งที่แวดล้อมท่านอยู่.

นี่ถ้าจะมองกันละเอียดลงไปถึงกับว่า **เนื้อหนังของเรามีเหตุปัจจัยอะไร ?** เราก็ยังจะต้องนึกไปถึงเรื่องอาหารการกิน เรื่องที่อยู่ เรื่องที่อาศัย เรื่องยาแก้โรค เรื่องอะไรอื่น ๆ อีกต่าง ๆ นานา; เรียกว่า **ทุกอย่างมีอำนาจแวดล้อม** เข้ามา ตามสัดส่วน แล้วก็ **ปรุ้งแต่ง** ให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้. อย่างว่า ถ้าเราได้รับการศึกษาถูก เราก็มีความคิดถูก; เราได้รับการศึกษาผิด เราก็มีความคิดผิด. เราได้รับการศึกษาไม่พอ เราก็ต้องเป็นคนโง่ อย่างนี้เป็นต้น, ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย.



ทีนี้เราจะทำอย่างไรดี เราก็ต้องมีความสนใจตรงที่ตัวเหตุตัวปัจจัยให้ดีให้รู้ให้เข้าใจ แล้วสร้างไปแต่ในทางเหตุทางปัจจัยที่ดี.

ทีนี้ ตัวเรานี้จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยของอะไรต่อไป? ก็เห็นกันอยู่ได้ทุกคนว่า เราเกิดมาจากบิดามารดาอย่างไร; เราก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดลูกหลานต่อไปอย่างนั้น อย่างนี้ก็มี. เรียกว่า **สิ่งที่ เป็นเหตุเป็นปัจจัยนั้น** **ปรุ่งแต่่กันเรื่อยไป** มันไม่มีที่สิ้นสุด : เป็นเหตุแล้วก็ เป็นผล, แล้วผลนั้นก็กลายเป็นเหตุของอันอื่น, แล้วก็ทำให้เกิดผล, อย่างนี้เรื่อยไป. เนื่องกันเป็นสาย เรียกว่า **เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย** ในตัวเอง.

ทำไมจึงสอนเรื่องนี้? ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องนี้ ก็เพราะว่านี่มันเป็นเรื่องจริง เป็นข้อแรก. และเพราะเหตุว่า เรื่องนี้มัน เป็นเรื่องที่เราจะทำได้เอง ให้เข้ากันได้กับข้อที่แล้วมาว่า **ตนเองต้องเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง.**

ถ้าสิ่งทั้งหลายไม่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยแล้ว เราก็สร้างสรรค์อะไรไม่ได้ เราก็ไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้. เมื่อ **สิ่งต่าง ๆ มีเหตุมีปัจจัย**, และมีกฎแห่งเหตุแห่งปัจจัย แน่แน่นอนตายตัวเป็นระเบียบอยู่อย่างนี้; เราก็สามารถจะจัดจะทำให้เป็นไปตามที่เรา **ต้องประสงค์ได้.**

ทีนี้ปัญหาอันสูงสุด ก็คือ **ปัญหาเรื่องความทุกข์.** ความทุกข์ก็เป็นสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัย; ฉะนั้น เราจึง **มีหวังที่จะทำลายความทุกข์**

นั้นเสีย ด้วยการศึกษาเหตุและปัจจัยของความทุกข์ให้เพียงพอ แล้วตัดต้นเหตุอันนั้นเสีย, หรือว่าสามารถที่จะจัดจะทำให้เหตุไม่ให้ปัจจัยอันนั้นเกิดขึ้นมาได้อีก; ความทุกข์ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นมาได้อีก เราก็ดับทุกข์ได้ เพราะเรามีปัญญา มีความรู้เรื่องสิ่งทั้งหลาย มีเหตุมีปัจจัย, และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ดังที่กล่าวแล้ว. นี่ก็เป็นข้อหนึ่ง เนื่องกันมาจากข้อที่ ๒.

ข้อแรก ที่สุดว่า ให้เดินสายกลาง. ข้อที่ ๒ ว่า ต้องเดินเอง. ข้อที่ ๓ ว่า จัดการกับเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง.

ทีนี้ถ้าจะดูต่อไปอีก คือดูถึง ตัวโอวาท ที่เป็นคำพูดคำสอนว่า ได้ตรัสไว้อย่างไร? แล้วเราก็ตอบได้ว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าทำความชั่ว ให้ทำความดี แล้ว ทำจิตให้บริสุทธิ์ เป็น ๓ ข้อด้วยกันทั้งนั้น; ซึ่ง ทุกคนรู้จักกันดีแล้วว่า ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นโอวาทปาฏิโมกข์ เป็นประมวลแห่งคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนาด้วยเหมือนกัน.

โดยภาษาบาลีนั้นว่า สพฺพปาปสฺส อภินิ – การไม่กระทำซึ่งบาปทั้งปวง, กุสลสฺสุปฺสมฺปทา – การทำกุศลให้ถึงพร้อม, สจิตฺตปริโยทปนํ – การทำจิตของตนให้ขวรวบ, เอตํ พุทฺธานสาสนํ – สามอย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขอให้สนใจในคำว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ซึ่งหมายความว่า พระพุทธเจ้ามีมาก, และ พระพุทธเจ้าทุกองค์ สอนอย่างนี้ คือ สอนไม่ให้ทำความชั่ว แต่ สอนให้ทำความดี และ ให้ทำจิตใจให้บริสุทธิ์.



โอวาทที่สอนไม่ให้ทำชั่ว และให้ทำดี นี้ เป็นของเก่า เก่าแก่ ก่อนพระพุทธเจ้า; จะผิดแปลกแตกต่างกันบ้าง ก็ส่วนคำอธิบาย ปลีกย่อย แต่โดยหลักใหญ่แล้ว สอนเหมือนกัน ๆ มาทั้งนั้น ตั้งแต่ โบราณกาล ซึ่งบอกไม่ได้ว่านานมาแล้วเท่าไรแล้ว. ดังนั้น ที่แปลก ออกไปที่ เป็นของพระพุทธเจ้าแท้ ก็ตรงที่ว่า ทำจิตใจให้บริสุทธิ์; ถึงแม้คำว่า ทำจิตให้บริสุทธิ์นี้ ก็เหมือนกัน คำว่าบริสุทธิ์ มีหลาย ความหมาย.

คำว่า บริสุทธิ์ ตามความหมายของลัทธิศาสนาอื่น ก็เป็นอีก อย่างหนึ่ง. คำว่า บริสุทธิ์ ตามความหมายของพุทธศาสนา ก็เป็นอีก อย่างหนึ่ง. เราจะต้องระมัดระวัง จะต้องศึกษาให้เข้าใจโดยถ่องแท้. อย่าได้ไปเข้าใจง่าย ๆ ว่า ถ้าเรียกว่าบริสุทธิ์ ๆ แล้ว มันจะเหมือนกัน ไปหมด มันเหมือนกันแต่ตัวหนังสือเท่านั้น; ส่วนตัวจริงหรือความ หมายนั้น หาได้เหมือนกันไม่.

เราจะ ต้องศึกษา คำว่า บริสุทธิ์ ให้ถูกต้องว่าตามหลักแห่ง พระพุทธศาสนานั้นเป็นอย่างไร ข้อนี้เป็นกร่าง่าย โดยศึกษาไต่มา ตามลำดับ จากคำว่าชั่ว จนถึงคำว่าดี, แล้วจนถึงคำว่าบริสุทธิ์. คำว่า ชั่ว ก็ รู้กันอยู่ทุกคน แล้วว่า คือสิ่งที่ ใคร ๆ ก็ไม่พึงปรารถนา และ พากันประณาม. นี้เรียกว่าชั่ว เป็นอันว่ายุติต้องกันไปหมดว่า ไม่มีใคร ปรารถนา และรังเกียจ และสอนให้เว้น.

ที่นี้มาถึง ความดี ก็คล้ายกันอีกตรงที่ว่า ใคร ๆ ก็ต้องการ ความดี, สอนให้ทำดี. ที่นี้ ปัญหาที่มีว่าเมื่อทำดีแล้วยังไม่พออีกหรือ?

ทำดีถึงที่สุดทำดีมากถึงที่สุดแล้ว ยังไม่พออีกหรืออย่างไร? จึงจะต้องมีคำสอนข้อที่ ๓.

คำสอนข้อที่ ๓ จึงแปลกประหลาดที่สุด ตรงที่ว่ามันเหนือความดีไปอีก, มันยิ่งไปกว่าความดีไปอีก. แล้วมันคืออะไร? ขอให้ลองสนใจดูเองบ้าง. เมื่อทำดีถึงที่สุดแล้ว เรื่องยังไม่จบ อย่างนี้มันหมายความว่าอย่างไรกัน? **ทำไมจะต้องไปสอนว่า ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์อีกเล่า?**

ที่เป็นเหตุผลสำคัญ หรือเป็น **ปัญหาสำคัญ** นั้น มันอยู่ตรงที่ว่า **ถ้าจิตไม่บริสุทธิ์แล้ว ความดีนั้นแหละจะเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา** ซึ่งจะทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น คือคนไปโง่ ไปหลง ไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องความดี มันก็เกิดปัญหาขึ้นมาอีกทางหนึ่ง คือจะเป็นทุกข์ทันที เพราะความดีที่ตนยึดมั่นถือมั่นนั้น.

ส่วน **ทำจิตในบริสุทธิ์** นั้น ก็คือให้ความดีเป็นเรื่องของความดี; เราจะเกี่ยวข้องหรือใช้สอยความดีอย่างไรก็ตาม โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น; อย่างนี้ เรียกว่า **จิตบริสุทธิ์, จิตไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่เรียกว่าความดี.**

การที่ไปยึดมั่นถือมั่นนั้น มันคือตัวกิเลสตัณหา; ฉะนั้นตัวกิเลสตัณหานั้น แม้จะไปยึดในความดี มันก็ต้องเป็นทุกข์อย่างดีจนเรากล่าวได้ว่าคนดีก็เป็นทุกข์ไปตามประสาคนดี, คนมีบุญก็ต้องมีความทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ, คนที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรเท่านั้นที่จะไม่เป็นทุกข์เลย.



เพราะฉะนั้นพระพุทเจ้าท่านจึงสอนคำสอนข้อที่ ๓ นี้ ว่า **ทำจิตให้บริสุทธิ์** ซึ่ง เป็นคำสอนที่สูงไปกว่าการสอนให้ทำดี มันจึง เกิดเป็นคำสอนขึ้นมาถึง ๓ ข้อ.

ความชั่ว และ ความดี นั้น เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น. ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังสักหน่อยในตอนี้ ที่ว่าทั้งความชั่วและความดีทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น. ความช่วนั้น เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นในทางที่จะไม่เอา ในทางที่จะเกลียด ในทางที่จะกลัว ในทางที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตนไม่ปลอดภัย. ดังนั้น ความยึดมั่นในความชั่ว ก็เป็นความทุกข์แก่จิตใจได้แบบหนึ่ง คือ เป็นไปในทางให้เกลียดให้กลัว.

สำหรับ ความยึดมั่นในความดีนั้น เป็นเหตุให้หลงใหล ให้รักให้ต้องการ ให้พัวพัน ให้มัวเมา. ดังนั้น มันก็เป็นความทุกข์ไป อีกแบบหนึ่ง. โดยเฉพาะอย่างเจาะจงที่สุด ก็เห็นว่าในโลกนี้มันมีสิ่ง ที่เราไม่รักไม่ชอบ มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะไม่รักไม่ชอบ; แล้วมี อีกพวกหนึ่งที่ยึดมั่นเป็นที่ตั้งแห่งความรัก ความชอบ มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะความรักความชอบ.

ทั้ง ๒ อย่าง ดี - ชั่ว จึงเป็นของที่ยึดมั่นไม่ได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงต้อง **ทำจิตให้รู้จักปล่อยวาง, ให้เป็นจิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่น.** ดังนั้น **จิตที่บริสุทธิ์** ก็คือจิตที่ว่างจากกิเลส, ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น; มันจึงไม่เกี่ยวกับดีหรือชั่ว เพราะมันปล่อยไปแล้วทั้งดีทั้งชั่ว, จึงเป็นจิตที่เป็นอิสระ ไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ได้แบก ไม่ได้หาม ไม่ได้ยึด ไม่ได้ถือ ไม่ได้กุม อะไรไว้.

ตัวอย่างง่าย ๆ เรื่อง แבקหาม แล้วก็ต้องเป็นทุกข์ นี้ก็เหมือนอย่างว่าถ้าเราจะแบกหามก้อนอิฐ ก้อนหิน มันก็หนัก, เราจะแบกหามเงินทอง เพชรพลอย มันก็หนักอีกนั่นเอง. มันสู่วางไว้ข้างทำนนี่ไม่ได้; อย่าเอามาแบกหามไว้ไม่ว่าจะเป็นก้อนอิฐก้อนหิน หรือจะเป็นเงินทองเพชรพลอย.

ฉะนั้นการที่วางเสีย **ไม่ยึดมั่นถือมั่น** แต่ก็ **ใช้มันไปตามที่ควรที่ถูกนั้น** จึงเป็นเรื่องที่ถูกต้อง. เราไม่แบกหามเงินทอง เพชรพลอยไว้บนหัว เราวางไว้ที่เท้า; หมายความว่าเราใช้สอยมัน โดยไม่ต้องมีความยึดมั่นถือมั่น จึงได้ประโยชน์จากสิ่งนั้น ๆ และตัวเองก็ไม่เป็นทุกข์.

คนโง่ ๆ เข้าใจความซื่อนี้ผิด; เข้าใจไปว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าให้เอาสิ่งเหล่านี้ไปทิ้งทะเลเสีย ไปเผาไฟเสีย ไปทำลายเสีย, หรือไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้เลย. นี่เป็นการกล่าวตู่พระพุทธเจ้าด้วยความโง่ของเขาเอง.

พระพุทธเจ้าท่าน สอนความ**ไม่ยึดมั่นถือมั่น** ก็ตรงที่ว่า อย่าเอามาบรรทุกไว้ในจิตใจ, จงปล่อยมันไปตามธรรมชาติของมัน, แล้วก็จัดการกับมัน ตามที่เราต้องการอย่างไร ด้วยจิตใจที่**ไม่ยึดมั่นถือมั่น**นั้น. สิ่งเหล่านั้นยึดมั่นเข้าเมื่อไร มันก็จะกัดเอาเรา มันจะทำอันตรายเรา. แต่ถ้าเรา**ไม่ยึดมั่นถือมั่น**แล้ว มันก็กลายเป็นบ่าวที่ซื่อสัตย์ของเรา.



มันกลับกันอยู่กับความเข้าใจของคนทั่วไป ในลักษณะอย่างนี้เอง; คนจึงถือเอาธรรมะข้อนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนไม่ได้, ยังเป็นหมันอยู่ในที่ทั่ว ๆ ไป แล้วจะไปโทษใคร.

จะไปโทษพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้, จะไปโทษพระธรรมก็ไม่ได้, จะไปโทษพระสงฆ์ก็ไม่ได้; มันต้องโทษคนที่โง่มากเกินไป จนไม่รู้จักถือเอาแก่นสารของธรรมะเหล่านี้.

นี่ก็ควรจะต้องถือว่า เป็นเรื่องที่ ควรจะสะสางกันในวันเช่นนี้ คือ วันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นวันสำคัญของพระพุทธศาสนา; เพราะเหตุว่าข้อความที่กล่าวนี้ เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนานั้นเอง คือ เรื่องจิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่น, ว่างจากกิเลสตัณหา, ว่างจากการยึด การแบก การถือ การทูน อะไรต่าง ๆ, แล้วเป็นจิตที่อิสระ และบริสุทธิ์ ไม่มีความทุกข์เลย; เรียกว่า เป็นคำสอนที่ระบุไว้ชัด เป็นตัวหนังสือ เป็นคำพูด ว่า **ไม่ให้ทำชั่ว ให้ทำความดี** แล้วให้ **ทำจิตให้บริสุทธิ์** ปราศจากความยึดมั่นในความชั่วและความดี.

สรุปความอีกทีหนึ่งว่า **อย่ายึดมั่นเพื่อโกรธ, อย่ายึดมั่นเพื่อรัก**, นี้เรียกว่า **มีจิตบริสุทธิ์** ไม่ยึดมั่นถือมั่น. ถ้าไปยึดมั่นจนโกรธจนเกลียด จนกลัว จนรำคาญ ในสิ่งไม่ต้องการ ก็เรียกว่า **ยึดมั่นความชั่ว**. ถ้าไป **ยึดมั่นในสิ่งที่ทำให้เกิดความรัก, ความดีใจ ความหวงแหน ความอิจฉาริษยา** เหล่านี้ก็เรียกว่า **ยึดมั่นในความดี** ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์.

จิตจะต้องอยู่ในลักษณะที่ไม่ยึดมั่น สิ่งเหล่านี้ไว้โดยความเป็นของตน, และไม่ยึดตัวเองว่าเป็นตัวตนด้วย ก็เรียกว่า จิตนั้นบริสุทธิ์แล้ว ไม่มีความทุกข์เลย มีสติปัญญาสามารถที่จะจัดจะทำทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกประการ ที่เกี่ยวข้องอยู่กับตนนั้น ให้เป็นไปแต่ในทางที่จะไม่เป็นทุกข์. นี่คือประโยชน์ของคำสอนข้อนี้.

ที่นี้อาจจะกล่าวต่อไปว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเปลี่ยนแปลงเรื่อย; นี่ก็เป็นคำสอนข้อสำคัญข้อหนึ่ง. สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเปลี่ยนแปลงเรื่อย, ไหลเรื่อย ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นยึดมั่นถาวรไม่ได้; สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย; จึงทรงสอนว่า ให้มองดูโลกนี้ โดยความเป็นของเปลี่ยนแปลงเรื่อย หรือไหลเรื่อย.

ให้มองดูสิ่งทั้งปวงในฐานะที่เปลี่ยนแปลงเรื่อย หรือไหลเรื่อย; หมายความว่า ให้มองดูด้วยความฉลาด, ไม่เห็นว่ามีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น น่ายึดมั่นถาวร.

สิ่งที่ปุถุชนทั่วไปปรารถนาก็คือ เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ. เรื่องกิน ก็คืออาหารที่จะกินทางปาก เพื่อความเอร็ดอร่อยทางปาก. เรื่องกาม ก็คือเรื่อง กามคุณ, เรื่องเพศตรงกันข้าม. เรื่องเกียรติ ก็คือเรื่อง ยกย่องสรรเสริญ. สามเรื่องนี้เป็นปัญหาอย่างยิ่งของปุถุชน.

ขอให้จำไว้ให้ดี ๆ ว่า เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ สามอย่างนี้ เป็นปัญหาอย่างยิ่งของปุถุชน; เพราะเหตุว่าคนเหล่านั้นมองไม่เห็นว่าเป็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไหลเรื่อย, ไม่มองในลักษณะที่เป็น



ของเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง ไหลเรื่อย. แต่ไปมองในลักษณะที่ว่า มันช่างประเสริฐ วิเศษ เป็นของสูงสุด เป็นของมีค่าเหนือสิ่งทั้งปวง และเที่ยงแท้ถาวร เป็นของเราได้ ตามที่เราต้องการ; ไม่เคยมองเห็นในลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเรื่อย แต่มองเห็นในทางที่ตรงกันข้าม.

พระพุทธเจ้าจึง ได้ตรัสสอนเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ปรากฏไว้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ให้ดูในแง่หนึ่งว่ามันไหลเรื่อย. ให้ดูในแง่ที่ว่า ความไหลเรื่อยของมันนั้น น่าเกลียด น่าขยะแขยง, และให้ดูต่อไปว่า ที่มันไหลเรื่อยและน่าขยะแขยงนั้น มันไม่ควรจะถูกถือว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา.

นี่คือคำสอนเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถึง ๓ คำด้วยกัน : อนิจจัง ว่า ไม่เที่ยง, ทุกขัง ว่า เป็นทุกข์ทรมาน ดูแล้วน่าขยะแขยง, อันที่ ๓ อนัตตา – ปราศจากตัวตน. แต่ถ้าเราเข้าใจถึง ๓ คำแล้ว ก็อาจจะรวมคำทั้ง ๓ คำนี้ เข้าเป็นคำเดียวกัน เรียกว่าสุญญตา คือ ว่าง.

การที่มันเปลี่ยนแปลงเรื่อยไม่เที่ยงนี้ เพราะมันว่างจากสาระที่คงทน มันจึงเปลี่ยนแปลงเรื่อย; และที่ว่ามัน เป็นทุกข์ มัน จึงว่างนั้น ก็เพราะว่า ความทุกข์นั้น ก็ไม่มีตัวตน อีกนั่นเอง. หรือคำว่าทุกข์ นี้ก็แปลว่า ว่าง ก็ได้ โดยคำว่า ขะ นั้น แปลว่า ว่าง คำว่า หุ นั้น แปลว่า น่าเกลียด, หุขะ หรือ หุขะ นี้ แปลว่า ว่างอย่างน่าเกลียดอย่างนี้ก็มี. อาการที่ทนทรมานเจ็บปวดนั้น ก็เป็นความว่างอย่าง

น่าเกลียด คือ ว่างจากแก่นสารอย่างน่าเกลียด เพราะมีแต่ความ
 ทุกข์ทรมาณ; รวมกันเสียอย่างนี้ก็ยังได้. ความทุกข์ ก็คือ ความว่าง;
 ส่วนคำว่า อนัตตา – ไม่มีตัวตน, หรือ ไม่ใช่ตน; ไม่ควรจะเรียกว่าตน
 นั้นก็แสดงว่า ว่างจากตัวตนอยู่โดยตรงแล้ว.

ผู้ที่มอง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างสมบูรณ์ ก็จะเป็น
 เป็นความว่างขึ้นมาทันที; ดังนั้นจึงกล่าวว่า สิ่งทั้งปวงเป็นของว่าง
 ดังนี้ได้ เป็นคำกล่าวที่รวบรัดที่สุด รวบยอดที่สุด อมความไว้ได้มาก
 ที่สุด.

และเมื่อสิ่งทั้งปวงไหลเรื่อย เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้แล้ว
 พระพุทธเจ้าท่านทรงกำชับเป็นคำสอนข้อสุดท้ายว่า จงสมบูรณ์ด้วยความ
 ความไม่ประมาทเถิด. ท่านทั้งหลายทั้งปวงจงสมบูรณ์ด้วยความไม่
 ประมาทเถิด. คำสวดที่เราสวดอยู่ทุก ๆ วัน ว่า วยธมา สงฺขารา
 นี้ก็พูดเป็นภาษาไทยง่าย ๆ ว่า สิ่งทั้งปวงไหลเรื่อย ก็ได้เหมือนกัน,
 ธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีอันเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา. นี่มันก็มี ความ
 หมายถึงกับคำว่า ไหลเรื่อย, อุปมาเทน สมปาเทถ – ท่านทั้งหลาย
 จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด. นี่เป็นคำสุดท้ายที่พระพุทธองค์
 ตรัสแล้วก็ปรินิพพาน.

เพราะฉะนั้น เราควรจะต้องว่า พระโอวาทคำสอนอันสุดท้าย
 เหมือนพินัยกรรมสุดท้าย ที่ตรัสแล้วปรินิพพานนั้น คือประโยคที่ว่า
 ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้สมบูรณ์เถิด.



คำว่า **ความไม่ประมาท** นี้ ขอข้อมความเข้าใจกันเสียอีกส่วนหนึ่งว่า คนเป็นอันมากเข้าใจความประมาท หรือความไม่ประมาทนี้ไม่ตรงต่อความจริง; เพราะความหลอกหลอนของภาษา. ในภาษาไทยเรานั้น มีความหมายเปลี่ยนไปจากภาษาบาลีเป็นอันมาก แม้จะเป็นคำคำเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำว่า “ประมาท”.

ถ้าเราจะเอา *ภาษาพื้นบ้าน* ของเราแถวนี้ ที่นี้ เป็นหลักเกณฑ์กันก่อนแล้ว คำว่า *ประมาท* นั้น หมายถึง *อวดดี, คนประมาท คือคนอวดดี* เท่านั้นเอง. แต่ ในภาษาบาลี นั้น *ความประมาท* นั้น มีความหมายกว้างขวางและสูงสุดกว่านั้น; หมายถึง *ความไม่มีสติปัญญาอยู่กับเนื้อกับตัว จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร.*

ผู้ใดเผลอสติ จนไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ว่าอะไรเป็นอะไร เรียกว่าผู้นั้นประมาท, และเหมือนกับคนตายแล้ว. ดังนั้นความประมาทจึงหมายถึง *ความไม่มีสติปัญญาอย่างแจ่มแจ้งอยู่ในขณะนั้น* ว่าอะไรเป็นอะไร, แล้วประพฤติเป็นไปผิด คือไม่ชวนชวายเป็นสิ่งที่ควรชวนชวายเป็น, ไปชวนชวายเป็นสิ่งที่ไม่ควรชวนชวายเป็น, อย่างนี้เป็นต้น. นี้เรียกว่าประมาท ไม่ได้หมายความว่า เพียงแต่อวดดี เหมือนแมงป่อง หรืออะไรทำนองนั้น.

ดังนั้น ความไม่ประมาทก็เหมือนกันอีก. **ความไม่ประมาท** นั้น ในภาษาบ้านเรา ก็หมายความว่า *ให้ระมัดระวังไว้หน่อย อย่าอวดดี, อย่าประมาท อย่าทำเล่น ๆ กับสิ่งนั้น ๆ.* แต่ในทางธรรมะนั้น หมายถึง *ความสมบูรณ์ของสติที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอยู่เสมอ, และ*

ตนควรจะทำอย่างไร ก็ไม่ให้พลังพลาดในการกระทำนั้นด้วย จึงจะเรียกว่า ความไม่ประมาท.

ตรงนี้ชี้ได้ยาก ตรงที่ว่ามันรวมธรรมะ หรือรวมคุณธรรมอื่น ๆ เข้าไว้ด้วยกันหลายอย่าง เช่นว่า ความเพียร ก็รวมอยู่ในความไม่ประมาท, ความไม่มัวเมา ก็รวมอยู่ในความไม่ประมาท, ความไม่โง่เขลา ก็รวมอยู่ในความไม่ประมาท, ความไม่สะเพร่า ก็รวมอยู่ในความไม่ประมาท, ฉะนั้น คำว่าความไม่ประมาท ในภาษาบาลี นั้น จึงเป็นคำพิเศษ มีความหมายครอบคลุมไปหมดทุก ๆ อย่าง อันเป็นที่มาของความทุกข์. แต่ถ้าพูดสั้น ๆ ก็ว่า ความไม่ประมาทนั้น คือ ไม่ปราศจากสติปัญญา; ส่วน ความประมาท นั้น ปราศจากสติปัญญา.

ที่ตรัสว่า จงสมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาท นั้น มัน เนื่องกันมากับข้อที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. พอเราเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ความไม่ประมาทก็จะเกิดขึ้นมาเอง คือจะไม่ทำผิด, จะไม่เข้าใจผิด, หรือจะไม่เกียจคร้านในหน้าที่ อย่างนี้เป็นต้น.

รวมความแล้วคำว่า ไม่ประมาท คำเดียว เป็นคำที่ครบถ้วนบริบูรณ์ทุกอย่าง ที่จะดับทุกข์ได้; และพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้เป็นคำสุดท้าย ดังนี้.



นี่เรียกว่าเป็นคำตอบของปัญหา ที่ถ้าถูกถามว่า พระพุทธเจ้า ท่านสอนว่าอย่างไร? เราตอบเป็นระยะ ๆ ไปว่า อันดับแรก สอนให้เดินสายกลาง. อันดับสอง ว่า เดินนั้น ให้เดินเอง. อันดับสามว่า สิ่งทั้งหลายมีเหตุมีปัจจัย ให้จัดการกับมันให้ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ในเรื่องนี้, และสอนระบุเป็นตัวบทลงไปว่า ให้เว้นชั่ว ให้ทำดี ให้จิตบริสุทธิ์, และให้รู้ว่า สังขารทั้งปวงมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; เราต้องไม่ประมาท ก็เป็นอันสิ้นสุดของคำตอบ ที่จะตอบต่อปัญหาที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร?

ทีนี้ท่านจะเห็นได้ว่า คำตอบที่ยืดยาว หลายชั้น หลายตอน ชักขย้ออนอย่างนั้น มันลำบาก มันเข้าใจยาก. เราจึงตั้งปัญหาใหม่ว่า; ถ้าจะสรุปใจความให้สั้นที่สุดแล้ว พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร? นี่หมายความว่า ผู้ถามบังคับเอาทีเดียวว่า ไม่ให้ตอบเยิ่นเย้อหลายประโยค หลายบรรทัด; แต่ให้ตอบด้วยประโยคประโยคเดียวสั้น ๆ ว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างไร.

ถ้าบังคับให้ตอบอย่างนี้ เราก็ตอบว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สัพเพ ธมมา นาลํ อภินิเวสยา - สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น; สั้น ๆ เพียงเท่านี้ ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น โดยใคร ๆ; หรือใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ประโยคก็ยิ่งเหลือสั้นเต็มที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างสั้นที่สุดประโยคเดียวว่า ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น.

ที่นี่เรา จะเอาประโยชน์จากคำสอนประโยคนี้อย่างไรกัน? เราจะเอาประโยชน์จากคำสอนประโยคนี้อย่างไรกัน ด้วยการ ขยายความออกไปให้เต็มที่ เหมือนกับที่กล่าวมาแล้วในปัญหาข้อที่ ๒ : สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น.

เราไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด โดยความเป็นตัวตน หรือเป็นของของตน เราไม่ประมาท เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้ได้; แต่ว่าทั้งหมดนั้นมันเป็นเรื่องวิชาไปหมด ยังไม่ใช่เรื่องปฏิบัติ. เราจะต้องมองดูไป ในทางของการปฏิบัติ ว่าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นนั้นมันเป็นอย่างไรรึกัน? เราจะมองเห็นชัดว่า คนเราทำผิด ทำเลว ทำชั่ว ก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่นเข้าอย่างหนึ่ง, ซึ่งไม่แค่นั้นการยึดมั่นถือมั่น.

เช่นคนเราจะขาดศีล ก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่น เรื่องตัวตน – ของตนนี้ ผิดเข้าไปอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว. หรือว่าการที่คนเรามีจิตฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องชั้นสูงขึ้นไป ก็เพราะไปมัวยึดมั่นถือมั่นอะไรเข้า แล้ว จิตจึงไม่เป็นสมาธิ. หรือว่าที่คนเรา ไม่มีปัญญาสำหรับบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เพราะไปมัวยึดมั่นถือมั่น อะไรอยู่นั่นเอง. นี่เป็นเหตุผลในทางปฏิบัติในชั้นสูง.

ส่วนในทางต่ำๆ ไป ก็จะได้เห็นว่า เมื่อไปยึดมั่นถือมั่นอะไรเข้าแล้ว มันก็ต้องนอนไม่หลับ : ยึดมั่นของรักก็นอนไม่หลับ, ยึดมั่นของไม่รักก็นอนไม่หลับ; ขึ้นชื่อว่ามีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ย่อม



ทำให้เกิดความทนทุกข์ทรมาน ด้วยกันทั้งนั้น. เพราะฉะนั้นพอปฏิบัติไปทางไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว มันก็หมดปัญหาโดยประการทั้งปวง; ไม่มีปัญหาส่วนไหนเหลืออยู่ สำหรับเป็นปัญหายุ่งยาก; จะทำให้ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องโลก ๆ ไม่เป็นทุกข์, จะทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ผล นิพพาน ได้โดยเร็วที่สุด.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสรุปไว้ว่า ข้อปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติทั้งหมด เราพิจารณาดูแล้วก็เห็นจริง. ถ้าเราปฏิบัติเรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เป็นการปฏิบัติหมดทั้งพระพุทธพจน์ หมดทั้งพระไตรปิฎก, หรือจะพูดอย่างตะกี้ที่ว่า หมดทั้งป่าทั้งดง หมดไปไม้ทั้งป่าทั้งดงก็ยิ่งได้; เพราะว่าไปไม้กำมือเดียว ว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้ มันเป็นหัวใจของไปไม้ทั้งหมด โดยที่มีคุณสมบัติ หรือความมุ่งหมายเหมือนกัน.

ในบรรดาไปไม้ หรือคำสั่งสอนทั้งหลาย, คำสั่งสอนในพระไตรปิฎกทั้งหมด ไม่ว่าจะสอนไว้ในรูปใดลักษณะใด ใจความสำคัญอยู่ตรงที่ สอนไม่ให้อึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด นั่นเอง ถ้าเรา มีความไม่ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเมื่อไร เราก็ไม่มีความทุกข์เมื่อนั้น, แล้วเรายังมีอะไร ๆ ทุกอย่างที่ควรจะมีด้วย.

ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าก็คือ ผู้ที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยเด็ดขาด; พอเรามีจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นเสียเลย ก็คือเรามีพระพุทธเจ้าอยู่ในจิตใจของเรา เราจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่ถึงพระพุทธเจ้าจริง ๆ; มีผลปรากฏชัดอยู่คือ ไม่มีความทุกข์ มีความสะอาด มีความสว่าง มีความ

สงบ ตามสมควรแก่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้น. นี้เรียกว่า **พอไม่ยึดมั่นถือมั่นแม้ชั่วขณะ ก็ได้ชื่อว่ามีพระพุทธเจ้าอยู่ในเรา.**

ทีนี้ดูไปถึงพระธรรม. **พระธรรม** ก็เรื่องเดียวกันกับความไม่ยึดมั่นถือมั่น **พระธรรม** นั้นแบ่งเป็น ๓ ส่วน : ส่วน **ปริยัติ** คือ **วิชาความรู้** ก็เป็นวิชาความรู้สอนเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น. **พระธรรม** ส่วน **ปฏิบัติ** ก็คือปฏิบัติเพื่อจะไม่ยึดมั่นถือมั่น, ปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในตัว. ทีนี้ **พระธรรม** ในส่วน **ปฏิบัติ** คือ **มรรคผล นิพพาน** นั่นแหละคือตัวความไม่ยึดมั่นถือมั่นให้ผลเสร็จแล้ว, เป็นความไม่มีทุกข์เลย เป็น **มรรค ผล นิพพาน** ขึ้นมา เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่น. ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า **ความไม่ยึดมั่นถือมั่น** นั่นแหละเป็น**พระพุทธเจ้าด้วย เป็นพระธรรมด้วย เป็นพระสงฆ์ด้วย.**

ทีนี้ ถ้าเราจะนึกให้กว้างออกไปทางไหน มันก็มารวมอยู่ที่ **ความไม่ยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น** : เรื่อง **มรรค ผล นิพพาน** ก็เป็นเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น, แม้เรื่องประพฤติประโยชน์ผู้อื่น ก็ต้องกระทำไปด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น คือความไม่เห็นแก่ตัวตนหรือของตน. แปลว่า ตั้งแต่อย่างต่ำที่สุดถึงอย่างสูงที่สุด ก็รวมอยู่ในคำคำนี้; ประโยชน์ตัวเองก็ตาม ประโยชน์ผู้อื่นก็ตาม ก็รวมอยู่ในคำคำนี้.

เป็นอันว่าคำคำนี้ เป็นที่รวมแห่งประโยชน์ทั้งหลาย, และเป็นที่รวมแห่งการปฏิบัติทั้งหมด, และเป็นที่รวมแห่งความรู้ทั้งหมดด้วย, จึงสมกับที่จะกล่าวว่า นี้ เป็นหัวใจที่สั้นที่สุดของพระพุทธศาสนา



ซึ่งทำให้เราถูกถามหรือถูกบังคับให้ตอบ ด้วยประโยคสั้น ๆ ว่า พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่างไร ดังนี้แล้ว ก็ตอบด้วยประโยคสั้น ๆ ว่า ท่านสอนว่าทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น, แล้วก็มีทางที่จะอธิบายได้ ไม่มีที่สิ้นสุด เต็มทั่วไปหมดทั้งพระไตรปิฎก.

ถือโอกาสที่จะเล่าถึงเรื่องนี้เสียเลยในที่นี้ว่า มีผู้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธทวณะทั้งหมดทั้งสิ้น สรุปลงให้เหลือแต่เพียงสั้น ๆ ที่สุด ได้หรือไม่? และว่าอย่างไร? พระพุทธเจ้าท่านก็ตอบว่าได้ และว่า สัพเพ ธมมา นาลํ อภินิเวสยา ยังที่กล่าวแล้ว ซึ่งแปลว่า ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. ถ้าได้ฟังข้อนี้ก็เหมือนได้ฟังทั้งหมด; ถ้าได้ปฏิบัติข้อนี้ ก็เหมือนได้ปฏิบัติทั้งหมด; ถ้าได้รับผลจากข้อนี้ ก็เหมือนกับได้รับผลจากทั้งหมด. นี่หมายความว่าอะไร ๆ ทั้งหมด มารวมอยู่ที่ประโยคสั้น ๆ ประโยคเดียวนี้นั่นเอง.

ที่นี้ถึงปัญหาต่อไปอีก เนื่องกันไปตามลำดับ คือถ้ามีผู้ถามว่า เกี่ยวกับความไม่ยึดมั่นถือมั่น นี้ จะให้ปฏิบัติอย่างไรกัน? ท่านจับใจความของปัญหาให้ได้ว่า คือเขาถามว่า ที่ว่าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นนั้น จะให้ปฏิบัติอย่างไร? เราก็ตอบได้โดยอาศัยพระพุทธภาษิต โดยไม่ต้องอาศัยความคิดของเราก็ได้.

พระพุทธภาษิตในข้อนี้ มีอยู่อย่างครบถ้วน คือ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า เมื่อตาเห็นรูป ก็สักว่าเห็น, เมื่อตาเห็นรูป ก็สักว่าจะดีกว่า, เมื่อหูได้ยินเสียง ได้ฟังเสียงทางหู ก็สักว่าได้ยิน, เมื่อได้กลิ่น

ทางจุมก ก็สัักว่าไต้ดม, เมื่อไต้ลั้มรสทางลััน ก็สัักว่าไต้ซิม, เมื่อไต้ สั้มผัสทางผิวกายทัว ๆ ไป ก็สัักว่าไต้กระทบ และเมื่ออารมณ์เกิตซึ้น ในใจ ก็รู้วามันเป็นแต่สัักว่าความรู้สััก.

ขอทบทวนให้แน่อนแน่มยาลงไปอีกสัักครั้งหนึ่งว่า พระพุทธเจ้า ท่านสอนให้ปฏิบัติในลักษณะอย่างนี้ ว่าเมื่อเห็นรูปด้วยตา ก็สัักว่า ไต้ดู, เมื่อไต้ฟังเสียงทางหู ก็ให้สัักว่าไต้ยิน, เมื่อไต้กลิ่นทางจุมก ก็ให้ สัักว่าไต้ดม, เมื่อไต้ลั้มรสทางลััน ก็ให้สัักว่าไต้ซิม, เมื่อไต้สัมผัสทาง ผิวกายทัว ๆ ไป ก็สัักว่าไต้กระทบ และเมื่ออารมณ์เกิตซึ้นในใจ ก็ สัักว่ารู้สััก เป็นความรู้สััก, เพียงเท่านี้ ก็พอแล้ว สำหรับหลักปฏิบัติ.

ส่วนเหตุผลที่จะต้องอธิบายนั้น มีต่อไปว่า เมื่อประพทิตอยู่ อย่างนั้น, คือเมื่อเห็นรูปสัักว่าไต้ดู เมื่อฟังเสียงสัักว่าไต้ยินอยู่อย่าง นั้น, ความรู้สัักว่าตัวเราหรือของเรา ก็ไม่เกิตซึ้น; เมื่อความรู้สัักว่า ตัวเราของเราไม่เกิตซึ้น ก็เป็นอันว่าถึงที่ลั้นสุดของความทุกข์.

ตามหลักธรรมะในข้อนี้ นั้น ตามปกติ มันก็มีอยู่ว่า เมื่อตาไต้ เห็นรูป และรูปนั้นปรุงความรู้สัักให้เกิตเวทนา; เช่นพอใจในรูปที่สวย หรือไม่พอใจในรูปที่ไม่สวยเป็นต้น; อย่างนี้ก็เรียกวา เวทนา. ถ้าเกิต เวทนา อย่างนี้เสียแล้ว ไม่เรียกวาเห็นรูปสัักว่าไต้ดูเสียแล้ว เพราะ มันเกิตเวทนาเสียแล้ว.

พอเกิตเวทนาแล้ว มันก็ต้องเกิตตัณหา อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยแน่อน, คือถ้ารูปที่เห็นนั้น ให้เกิตสุขเวทนา มันก็ เกิตตัณหา



ในทางที่จะอยากได้ ที่เรียกว่า กามตัณหา เป็นต้น. ถ้ารูปนั้นให้เกิดความรู้สึกในทางที่ไม่เป็นสุข ให้เป็นทุกข์ ให้รำคาญ ให้โกรธ ให้เกลียด มันก็ เกิดตัณหาประเภท วิภวตัณหา คือไม่อยากจะ อยากจะฆ่า ให้ตาย อย่างนี้เป็นต้น; ซึ่งรวมความแล้วว่า เวทนาแล้วจะให้เกิดตัณหาเสมอไป.

พอเกิดตัณหาแล้วก็เอาไว้ไม่อยู่ มันก็ต้องเกิดความรู้สึกว่า ตัวเราซึ่งเป็นผู้อยาก อย่างนั้นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ได้อย่างนั้น อย่างนี้ เสียอย่างนั้นอย่างนี้ ได้ดี ได้ชั่ว ได้มาก ได้น้อย ต่าง ๆ นานา ตามความรู้สึกที่เรียกว่าอุปาทาน.

อุปาทาน อย่างนี้ เกิดแล้ว ก็เรียกว่า มีตัวกุกเกิด เต็มที่แล้วก็ต้องเป็นทุกข์; เพราะมีความรู้สึกได้หรือเสีย มีความรู้สึกเป็นการยึดมั่นถือมั่น. แยกถืออะไรไว้ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ก็ต้องเป็นความหนัก หรือเป็นความทุกข์ นี้เรียกว่าตามปรกติของสัตว์ทั่วไป เป็นอย่างนี้.

ที่นี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนตักขบ แต่ตอนต้นที่สุดว่า เห็นรูป สักว่า ดู ฟังเสียง สักว่า ได้ยิน ได้กลิ่น สักว่า ได้ดม ได้ลิ้มรส สักว่า ได้ชิม ได้สัมผัสผิวหนัง สักว่า ได้กระทบ ความรู้สึกร้ายกาจอันใดเกิดขึ้นในใจ เป็น สักว่า ความรู้สึก; อย่างนี้ หมายความว่า มีสติ มีความไม่ประมาท สามารถหยุดความเปลี่ยนแปลงของจิตเสียได้ เพียงเท่านี้ แล้วหันเหไปในทางของสติปัญญา.

ยกตัวอย่างในเรื่องของการเห็นรูปอีกตามเคย ว่าเมื่อเห็นรูปใดรูปหนึ่งเข้ามา ก็ให้มีสติสัมปชัญญะมาทันทั่วทั้งที่ ว่าเป็นรูปของอะไร มันเป็นอะไร มันเป็นสังขารที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร เราควรจะจัดการกับมันอย่างไร, เรื่องที่เห็นนั้น เลยกลายเป็นวิชาความรู้ไป ไม่เป็นที่ตั้งของกิเลส; เช่นว่าเห็นดอกกุหลาบที่ถูกใจสักดอกหนึ่งก็ดี แทนที่จะเป็นเรื่องของกิเลสตัณหา กลายเป็นเรื่องของการศึกษาไปเสีย.

หรือว่าได้เห็นรูปของเพศตรงกันข้ามจากตน รูปใดรูปหนึ่งก็ดี แทนที่จะเป็นที่ตั้งของความรู้สึก ที่เป็นกิเลสตัณหา ก็กลายเป็นความรู้สึกของการศึกษาไปเสีย คือ ให้มีสติมาทัน, และให้มีปัญญามากพอ, มีกำลังสมาธิเข้มแข็งพอ บังคับใจตนไว้ได้ ว่ามันเป็นอย่างไร ควรทำอย่างไร ไม่ควรทำอย่างไร แล้วก็บังคับตัวเองไว้ในลักษณะเช่นนั้น. เพราะฉะนั้น จะเห็นรูปชนิดไหน มันก็กลายเป็นเรื่องการศึกษา; ให้รู้จักสิ่งที่ถูกที่ควรไปหมด ไม่เปิดโอกาสให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้แต่ประการใด ดังนี้.

นี่เรียกว่า รูปที่มากกระทบนั้น ไม่ใช่สักแต่ว่าดูเสียแล้ว แต่กลายเป็นให้ประโยชน์แก่การศึกษา ให้รู้ธรรมะ ให้รู้ความดับทุกข์ไปในที่สุด ไม่เป็นทางให้เกิดกิเลสตัณหาเลย.

รวมความว่า ความทุกข์ก็ไม่เกิด วิชาความรู้ก็ได้ เพิ่มขึ้น, และเป็นดังนี้เรื่อย ๆ ไป จนถึงที่สุดแห่งวิชาความรู้ คือได้บรรลุมรรคผล ในอันดับสุดท้าย; เพราะว่าเห็นรูปอยู่อย่างนี้ ฟังเสียงอยู่อย่างนี้,



ดมกลิ่นอยู่อย่างนี้, ลิ้มรสอยู่อย่างนี้, สัมผัสทางผิวหนังอยู่อย่างนี้, รู้สึกอารมณ์ในใจอยู่อย่างนี้, โดยวิธีที่ฉลาดที่ไม่ประมาท ที่สมบูรณ์ ด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา; ตรงตามหลักพระพุทธทาสที่เห็นว่า เห็นรูปสักว่าเห็น ฟังเสียงสักว่าฟัง ดมกลิ่นสักว่าดม ลิ้มรสสักว่าลิ้ม สัมผัสสักว่ากระทบ รู้สึกในใจสักว่ารู้สึก ไม่มีตัวตนเกิดขึ้น ไม่มีการ วิ่งไปวิ่งมา เป็นที่สุดแห่งความทุกข์ขึ้นมาได้โดยประการทั้งปวง.

นี่แหละคือคำตอบ ที่จะตอบต่อคำถามที่เขาถามว่า เกี่ยวกับ ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้น จะให้ปฏิบัติอย่างไร? ตอบว่าให้ปฏิบัติในเมื่อ ได้เห็นรูปด้วยตา ได้ฟังเสียงด้วยหู เป็นต้น ให้เกิดสติปัญญามาทัน ท่วงที. อย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่น ซึ่งจะให้เกิดความรู้สึกเป็นเวทนา ตัณหา อุปาทาน และเป็นทุกข์; แต่ให้รู้ว่ามีมั่นเป็นอะไร มีนคืออะไร? มีนเพื่อประโยชน์อันใด? เราจะต้องจัดการกับมันอย่างไร? หรือ ไม่ต้องจัดการอะไรเลย, แล้วก็ทำไปด้วยสติปัญญานั้น ก็เลสตัณหา ไม่เกิด, มีแต่การทำประโยชน์อย่างเดียวเรื่อย ๆ ไป. เรียกว่าไม่เกิด อุปาทานว่าตัวตน ว่าของตน.

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้สั้น ๆ ว่า เห็นรูป สักว่า เห็น ฟัง เสียง สักว่า ได้ยิน ดมกลิ่น สักว่า ดม ดังนี้ เป็นต้น, คนไม่เข้าใจ ก็หา ว่าท่านตรัสเพื่อ ๆ ไปไม่มีความหมายอะไร. แต่ในที่สุดนั้น เป็นหลัก ของการปฏิบัติอย่างยิ่ง อย่างสูงสุด และอย่างกว้างขวางที่สุด จน อาจจะเอามาใช้กับเรื่องราวที่บ้านที่เรือน ในเรื่องโลก ๆ นี้ก็ได้; ไม่ใช่ เป็นเรื่องบรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างเดียว.

คนทั่วไปแม้ในสมัยนี้ที่เรียกตัวเองว่า พุทธบริษัท นี้ก็ไม่เข้าใจ พุทธภาชิตนี้; พอได้ยินพระพุทธานุชิตนี้ ก็โบกไม้โบกมือปัดออกไปว่า ไม่ใช่เรื่องของฆราวาส, เป็นเรื่องของผู้ที่จะบรรลุธรรมผล เป็นอรหันต์ ไปอยู่ตามป่า ตามเขา อย่างนี้ไปเสีย. เขาก็เลยไม่ได้รับประโยชน์อะไร จากคำสอนของพระพุทธานุเจ้า, ทั้ง ๆ ที่พระพุทธานุเจ้าท่านตรัส คำสอนข้อนี้ เพื่อประโยชน์แก่คนทุกคน.

อาตมาจึงยืนยันว่า แม้เรื่องที่บ้านที่เรือน นั้นแหละ ก็ต้องใช้ วิธีปฏิบัติโดยอาศัยพระพุทธานุชิตข้อนี้ คือว่า พออะไรมากระทบตา ก็ให้ชะงักไว้ก่อน อย่าเพิ่งไปโกรธ หรือไปรัก มันเข้า, แล้ว สติปัญญา จะได้ทันท่วงที เพื่อจะดูให้มันรู้ว่า มันเป็นรูปอะไร? มีเหตุผลอย่างไร? เกิดขึ้นทำไม? จะลอกเราอย่างไร? จะฆ่าแกงเราอย่างไร? หรือว่า เราอาจจะใช้มันให้เป็นประโยชน์อย่างไร? ก็ให้รู้ด้วยสติสัมปชัญญะ แล้วจัดการไปตามหน้าที่.

นี้มีประโยชน์แก่คนที่อยู่ในโลก เพราะว่าคนที่อยู่ในโลกนั้น ก็มีเรื่องมากในวันหนึ่ง ๆ. วันหนึ่งคืนหนึ่งมีเรื่องมาก ที่จะทำให้รัก และให้เกลียด; แต่ถ้าถือหลักอย่างนี้ ก็ไม่มีเรื่องที่จะต้องรักและต้องเกลียด กลายเป็นแต่เพียงว่า จะต้องทำอะไรเท่านั้นเอง; ถ้าไม่ต้องทำอะไรก็ไม่ทำ. ถ้าจะต้องทำอะไรก็ทำไปตามสติปัญญา, ไม่ต้องรักต้องเกลียด, มันจึงเกิดอาการที่เรียกว่าเย็นสนิท. เวทนานั้นเย็นสนิท ดับลงไป ไม่ร้อนเป็นไฟ คือไม่มีความทุกข์.



อยากจะขอร้องให้ท่านทั้งหลาย พิจารณาดูให้ดีที่สุด เกี่ยวกับพระพุทธรูปปางนี้ ไม่ใช่เรื่องสำหรับอยู่นอกฟ้า ป่าหิมพานต์; แต่เรื่องที่ต้องใช้ตามบ้านตามเรือน ที่เต็มไปด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จะต้องมีสติปัญญา มีกลอุบายที่แยบคาย จัดการกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้น ในลักษณะที่จะไม่เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมาได้ ตรงตามกฎเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าท่านได้สอนไว้.

เราไม่ต้องเดาเอาเอง, ไม่ต้องคิดเอง, ไม่ต้องเชื่อผู้อื่น; ถ้าวางเชื่อพระพุทธเจ้า, เชื่อพระพุทธรูปปางนี้ไว้ทีก่อน แล้วลองเอาไปปฏิบัติดู แล้วจึงจะเชื่อจริง ๆ ว่า การปฏิบัติอย่างนี้ช่างประเสริฐสุด ทำให้เยือกเย็นอยู่ได้ ในท่ามกลางเตาไฟที่หลอมเหล็กได้. ไฟร้อนขนาดที่จะหลอมเหล็กได้ เราก็เข้าไปนั่งอยู่ได้ ในท่ามกลาง, เย็นสนิทอยู่ที่นั่น; เพราะว่าเราสามารถปฏิบัติตามหลักที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้แบบนี้.

อาตมาเรียกการเป็นอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ว่า เหมือนกับไฟขนาดเตาไฟหลอมเหล็ก; แต่เราไปนั่งอยู่ได้ที่ตรงกลางของมัน ด้วยความเยือกเย็น คือมันเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามโดยประการทั้งปวง. ในโลกที่เราร้อนนั้น เราจะไปนั่งเย็นอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยข้อปฏิบัติข้อนี้เท่านั้น, และเมื่อเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปเท่านั้น, ไม่ต้องเป็นอย่างอื่น ก็เลสก็จะหมดสิ้นไปเอง ไม่มีทางเกิดได้ ไม่มีทางเจริญได้.

ไม่ต้องปฏิบัติอย่างอื่น ปฏิบัติอย่างเดียวนี้เท่านั้น ก็ จะเจริญ ไปตามลำดับ ตามทางของพระธรรม คือตามทางของพระศาสนา กระทั่งบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน เป็นอันดับสุดท้าย. **ในระยะที่ยัง ไม่บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ เป็นอยู่ได้โดยความปกติ และมั่นคง, ไม่มีอะไรกระทบกระทั่งให้หวั่นไหวได้โดยประการทั้งปวง.**

นี่เรียกว่า **ปฏิบัติเกี่ยวกับความไม่ยึดมั่นถือมั่น** นั้น ปฏิบัติ อย่างนี้ คือตาเห็นรูป ก็ **สักว่า** เห็น, หูได้ยินเสียง ก็ **สักว่า** ได้ยิน, จมูกได้กลิ่น ก็ **สักว่า** ได้ดม, ลิ้นได้ลิ้มรส ก็ **สักว่า** ได้ชิม, กายสัมผัส ทางผิวหนัง ก็ **สักว่า** กระทบ, ในใจ ก็ **สักว่า** ความรู้สึก. นี่เป็นหัวข้อ สั้น ๆ อย่างนี้, ให้ปฏิบัติอย่างนี้, ให้ศึกษาอย่างนี้, จึงจะกำจัดความ ยึดมั่นถือมั่นได้ และเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาแทน.

ที่นี้ มาถึงปัญหาต่อไป คือจะมีผู้ถามเราว่า เรื่องเรียน **เรื่อง ศึกษา เรื่องปฏิบัตินี้ จะทำกันที่ไหน?** จะให้เรียน ให้ศึกษา ปฏิบัติ กันที่ไหน? คนเขาสงสัยกันว่า จะทำที่บ้าน หรือทำในถ้ำ หรือทำในป่า หรือกลางทุ่งนา หรืออยู่วัด หรือออกธุดงค์ หรือทำในที่ไหนกันแน่? จึงถามว่า จะให้เรียนหรือให้ปฏิบัติกันที่ไหน?

เราไม่ตอบด้วยความคิด หรือเหตุผลของเราเอง **เราตอบด้วย พระพุทธภาษิต** ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า **ให้ เรียนในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ.** นี่ฟังดู ให้คิดว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าให้เรียน ให้ปฏิบัติกันในร่างกายที่ยาว



ประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ ฟังดูให้ตีว่า ฟังออกด้วยตนเอง หรือฟังไม่ออก.

ที่ว่าให้ **เรียนในร่างกาย**; เพราะว่าคนเรามีร่างกายยาวประมาณวาหนึ่ง. ที่ว่า **มีทั้งสัญญาและใจนั้น** หมายถึงร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ร่างกายที่ตายแล้ว. รวมความก็ว่า ให้มองเข้าไปข้างใน ในชีวิตของเราเอง ที่ยังเป็น ๆ อยู่ ที่ยังไม่ตาย ยังไม่สลับ ยังไม่บ้าไม่บอ เพราะว่าทุก ๆ เรื่องรวมอยู่ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้.

พระพุทธภาษิตที่เต็มรูปนั้น มีว่า เรื่องโลกก็ดี เรื่องเหตุให้เกิดโลกนี้ก็ดี เรื่องความดับสนิทของโลกก็ดี เรื่องหนทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี ตถาคตบัญญัติไว้ ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ พระพุทธภาษิตที่เต็มรูปมีอยู่อย่างนี้.

แต่เรา สรุปลงใจความสั้น ๆ ว่า เรียนกันในร่างกายอันยาวประมาณวาหนึ่งนี้ เรียนเรื่องอะไร? เรียนเรื่องโลกทั้งหมด ด้วย, เรียนเรื่องมูลเหตุให้เกิดโลกทั้งหมด ด้วย, เรียนเรื่องความดับสนิทสิ้นสุดของโลกทั้งหมด ด้วย, และ เรียนเรื่องวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับสนิทสิ้นสุดของโลก ทั้งหมดด้วย เป็น ๔ เรื่องด้วยกัน.

รวมความแล้วก็คือหลักอริยสัจจ ๔ ประการ ที่ว่า ความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความดับสนิทของทุกข์, วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับสนิทของทุกข์, เป็น ๔ เรื่อง; แต่จะ เรียกชื่อว่าอะไรก็ได้ เรียกว่าทุกข์ก็ได้ เรียกว่าโลกก็ได้, เรียกว่าอย่างอื่นก็ยิ่งได้. แต่รวมความแล้ว มัน

สำคัญอยู่ที่เรื่องความดับทุกข์ ให้เรียนเรื่องความดับทุกข์ ในร่างกาย ที่ยาวประมาณวาหนึ่ง ที่ยังเป็น ๆ อยู่.

ฉะนั้น เรา พุดกันเสียใหม่ให้สั้นที่สุดว่า ให้เรียนเรื่องความดับทุกข์จากชีวิตเราโดยตรง, และจากภายใน ไม่ใช่จากข้างนอก. ฉะนั้นจึงไม่มีทางที่จะตอบว่า ไปเรียนตามป่า ตามเขา ตามถ้ำ ตามอะไรที่ไหน? เพราะว่าจะไปเรียนที่ไหนก็ตาม ต้องเรียนจากภายใน คือร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ มันไม่สำคัญอยู่ที่ถ้ำ ที่ป่า ที่เขา; มันจะผิดกันบ้างก็ไม่มากมายอะไรนัก.

มันมีปัญหาอยู่ที่ว่า ถ้าเรานั่งที่ตรงนี้ เราไม่สามารถจะเกิดความรู้สึกคิดนึกในทางธรรมะได้ง่าย เราก็จับไปตรงนั้นหน่อย ตรงนี้หน่อย จนกว่าจะได้ที่สงบพอสมควรกัน. หรือถูกแล้วว่า ภูเขาหรือป่านั้น ช่วยได้บ้าง; ก็เพราะมันมีความสงบสงัด ช่วยได้บ้างในเบื้องต้น. แต่ถ้าเราไปนั่งในป่าแล้ว จิตใจสงบไปจากภายใน ไปนึกถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องโน้น ไม่น้อมเข้าไปภายในแล้ว มันก็ยิ่งร้ายกาจไปเสียอีก.

เพราะว่า ความสงบ นั้น ทำให้นึกได้ไกล นึกไปไกล นึกรุนแรง จากธรรมดาเสียอีก. นี้จะถือว่าป่า หรือเขา หรือถ้ำนั้น จะมีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ก็ได้ทั้งนั้น. ถ้าทำผิดมันก็ยิ่งร้ายเหมือนกัน ร้ายกว่า ไม่ใช่ถ้ำ ไม่ใช่เขาไปเสียอีก. พระพุทธเจ้าท่านจึงไม่สนใจเรื่องสถานที่; แต่ให้สนใจตัวจริงที่จะต้องเรียน, คือเรียนจากภายใน ดูข้างใน เรียนจากภายใน ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ.



เมื่อเราเพิ่งหนักเข้าไปในภายใน มันก็เป็นคนหูหนวกเอง คือ ไม่ได้ยินอะไรที่อยู่ข้าง ๆ เอง, ไม่เห็นอะไรที่อยู่ข้าง ๆ เอง; แม้ว่าเราจะนั่งอยู่ในท่ามกลางโรงหนังโรงละคร ในตลาดที่จอแจสรวลเสเฮฮาอย่างไร ถ้าเราตั้งใจเข้าไปเสียในภายในแล้ว; ตาก็จะไม่เห็นสิ่งเหล่านั้นเอง, หูก็จะไม่ได้ยินเสียงเหล่านั้นเอง, จมูกก็จะไม่ได้กลิ่นสิ่งเหล่านั้นเอง, ดังนี้ เป็นต้น.

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่าให้เรียนจากข้างใน ให้ดูจากข้างใน ให้ตั้งมหาวิทยาลัยขึ้นเพื่อตัวเราโดยเฉพาะในข้างใน, คือ ให้ร่างกายทั้งหมดพร้อมทั้งจิตใจนี้ เป็นตัวมหาวิทยาลัย ที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์.

ที่นี้บางคนไม่เข้าใจอย่างนี้ และไม่อยากจะเข้าใจอย่างนี้ ยากจะเรียนจากหนังสือ, ยากจะเรียนจากครูบาอาจารย์, ยากจะเรียนตามป่าตามถ้ำตามเขา แห่ไปแห่มากันไม่มีที่สิ้นสุด เลยไม่ได้เรียนอะไร; เพราะไม่ได้ทำให้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าท่านได้กำชับไว้ว่าให้เรียนจากภายใน คือ ร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง.

สำหรับเรื่องหนังสือหนึ่งหา ครูบาอาจารย์นั้น มันก็เหมือนกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า **ตถาคตเป็นแต่ผู้ชี้ทาง**. ที่นี้เรื่องชี้ทางนี้ ชี้กันชั่วเวลาอึดใจเดียวก็เสร็จ มันเสร็จ ยังเหลือแต่ **คนเดิน เดินไปจนตาย** เดินไปกี่ชั่วโมง ก็เดือน ก็ปี นั้นมันเป็นเวลาที่นานมาก. คำอธิบายธรรมะนี้กินเวลาสัก ๒ - ๓ ชั่วโมง ก็อาจจะปฏิบัติได้จนตาย ก็ยังไม่หมดไม่สิ้น.

แต่เดี๋ยวนี้นั้น ทำผิดอยู่บางอย่าง ตรงที่ว่า ไม่พูดกันในเรื่อง ที่ควรจะพูด. คนถามก็ไม่ได้ถามเรื่องที่ควรจะถาม ควรจะเรียน ควร จะพูด. คนอธิบายก็ตอบเพื่อเจ้อไปตามความรู้สึกของตน เลยไม่เข้ารูป ไม่เข้ารอย; พูดกันเท่าไร ๆ ก็ไม่มีความรู้ ไม่มีสติปัญญา ที่จะสามารถ ไปเรียนเอาจากตนเอง จากภายใน จากร่างกายอันยาวประมาณวาหนึ่ง นั้นได้; เลยพูดกันจนตายก็ไม่จบ เหมือนกับเทศน์กันมาก็ปี ๆ แล้วนี้ นี่ยังไม่รู้สีกว่าพอกันเสียที เพราะว่าจับจุดในเรื่องนี้ไม่ได้ คอยแต่จะ ขยายปัญหาให้มากออกไป.

และยิ่งกว่านั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องแกล้งพูด แต่เป็นเรื่องจริงก็คือว่า ทุกคนดูเหมือนอยากจะทำอวดคำพูด อวดคำถาม, ถามให้เก่ง ๆ, ถาม ให้ฉลาด แล้วก็พูดให้ฉลาด ๆ เท่านั้นเอง. พอตบเสร็จก็พูดเรื่องใหม่ อีก คนละเรื่องไป ไม่มีการทำความเข้าใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้เป็นเรื่อง เป็นราวจริง ๆ. ผู้ถามก็ถามแต่เพียงอยากจะอวดคำถาม, ผู้ตอบก็ ตอบแต่เพียงว่าอยากจะได้อวดคำตอบ มันก็เป็นขนมผสมน้ำยากันอยู่ อย่างนี้เรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่าตายกันไปอีกสักกี่ชาติ, ก็ไม่มี ทางที่จะสิ้นสุด ๆ คือไม่สามารถที่จะไปเรียนได้ จากร่างกายอันยาว ประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจนั่นเอง.

ฉะนั้น จงระวังให้มากในเรื่องเกี่ยวกับหนังสือหนังหา ครูบา อาจารย์ สถานที่ต่าง ๆ หรืออะไรเหล่านี้ ถ้าไม่เป็นไปเพื่อช่วยให้ สามารถเรียนในร่างกายอันยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญา และใจแล้ว มันก็ยังไม่ใช้ไม่ได้.



เมื่อท่านทั้งหลายถูกคนอื่นถาม ถูกชาวต่างชาติต่างศาสนาถามว่า พวกพุทธบริษัทเรียนกันที่ไหนแล้ว; ก็จงตอบอย่างนี้เถิด, แล้ว ตัวเองก็ต้องประพุดตอย่างนั้นให้ได้ด้วย เหมือนกัน.

ที่นี้เรามาถึงปัญหาที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจดีขึ้นไปอีกเกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่น; กล่าวคือ ถ้ามีผู้ถามว่า เพื่อจะให้เข้าใจธรรมะนี้ดียิ่งขึ้นไป เราควรจะเปรียบเทียบธรรมะนี้เหมือนกับอะไร พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ธรรมะนี้เปรียบเหมือนกับพวงแพ หรือเรือแพ.

คนโดยมากไม่เข้าใจธรรมะในลักษณะเช่นนี้ จึงได้เกิดความรู้สึกอันใหม่ขึ้นมา คืออยากจะอยู่กับธรรมะจนตาย อยากจะเป็นธรรมะ เป็นเนื้อเป็นตัวเสียเอง; ไม่ได้คิดว่า สิ่งที่เรียกว่าธรรมะนั้น เป็นเหมือนกับพวงแพ เรือแพ, พอข้ามปากแล้วก็เสร็จเรื่องกัน.

เดี๋ยวนี้ เราไม่ค่อยคิดว่าธรรมะเป็นยานพาหนะเพื่อข้ามปาก; แต่เราคิดว่าธรรมะเป็นทรัพย์สมบัติถาวรอะไรอย่างหนึ่งของเรา จึงกอดรัดไว้ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ด้วยตัณหาอุปาทาน. นี่ก็เป็นอุปสรรคอันใหญ่หลวง ที่ให้เกิดความชะงักงัน ไม่ก้าวหน้าในทางของธรรมะ.

ท่านทั้งหลายจงคิดดูให้ดีว่า มัน ต่างกันมากน้อยเท่าไร? ใน การที่คนหนึ่งคิดว่า ธรรมะนี้เราจะอาศัยชั่วคราว ชั่วข้ามน้ำนี้เท่านั้น; ส่วนคนหนึ่งคิดว่า จะเอาเป็นสมบัติถาวร ของเราประเสริฐสุดไม่มีวันจากกัน.

คำตอบจะปรากฏชัดต่อเมื่อไปคิดถึงข้อที่ว่า บุคคลคนหนึ่ง ได้ทำเรือทำแพขึ้นแล้ว แล้วก็ใช้เรือแพนั้น ข้ามจากฝั่งนี้ไปสู່ฝั่งโน้น แล้ว ไม่ยอมขึ้นจากเรือจากแพ แล้วจะว่าอย่างไรกัน? ถ้าใครมาบอกว่าขึ้นจากแพสิ เขาก็ไม่ยอมสลัดเรือสลัดแพ.

ถ้าจะให้ขึ้นจากน้ำกันจริง ๆ เขาก็จะแบกเอาเรือเอาแพพูน ศีระะขึ้นไปด้วย; แล้วเรื่องมันก็จะเป็นอย่างไรงั้น กับ **อีกคน** หนึ่งที่ประมวล เอาวัตถุง่าย ๆ เทาที่จะคว่ำหามาได้ ผูกมัดเป็นแพ พอจะ พุ่ยข้ามน้ำไปฝั่งโน้นได้ กระโดดขึ้นเลย. หนีไปเลย อย่างนี้มันต่างกันอย่างไร? ที่เรามีความเข้าใจต่อธรรมะและสัมพันธ์กันอยู่กับธรรมะนั้น มันแตกต่างกันมากอยู่ถึงในลักษณะนี้.

ทำไมถึงว่า **คนบางพวกไม่ยอมทิ้งแพ** ต้องการจะแบกแพไป; เพราะเขาภาคภูมิใจในการที่มีเรือสวย ๆ มีแพสวย ๆ แล้วก็การที่**คนบางพวก** บางหมู่ **ติดใจในธรรมะนี้ จนลืมตัว**, จนลืมตัวคือลืมใช้เป็น ยานพาหนะ; กลับสงวนธรรมะเอาไว้ สำหรับเป็นเครื่องไว้รอดใน ความเก่งของตัว, อวดดีในความเป็นอาจารย์เป็นเจ้าของตำรับตำรา เป็น นักปราชญ์ฉลาดเลิศที่สุด เพราะมีความรู้ทางธรรมะ, ถ้าเป็นอย่างนี้ แล้วก็เหมือนกับคนที่ พยายามแต่จะต่อเรือต่อแพ ให้ใหญ่โตมโหฬาร เที้ยวแบกเที้ยวพูนอยู่อย่างนั้น ไม่เคยใช้ข้ามฟากข้ามน้ำเลย. นี่ก็เพราะ เขาต้องการจะถือเอาเป็นสมบัติอันถาวร ผิดจากที่**พระพุทธเจ้าท่าน** ได้ทรงบัญญัติไว้ว่า **ให้ถือว่าธรรมะนี้เป็นสักว่าฟ่วงแพ.**



ที่นี้ยิ่งไปกว่านั้น ครูบาอาจารย์ที่มีเรือ คือมีมาก ๆ หลายลำเข้า ไม่เท่าไรก็ทะเลาะกัน, ก็อวดดีวิวาทกัน เลยดึงเอาเรือนั้นแหละมา พาดกัน มาเหวี่ยงตีกัน ทำลายกัน; แทนที่จะมาใช้เป็นพาหนะข้ามน้ำ ข้ามทะเล กลายเป็นอาวุธสำหรับประหัตประหารกัน. นี้ก็ยิ่งไปกว่าใหญ่ ที่เรียกว่า ใช้ธรรมะผิดความประสงค์; ไม่ใช้อย่างฟุ้งแพ แต่ไปใช้อย่างอาวุธ สำหรับประหัตประหารกันเสียแล้ว.

แต่ว่าพุทธบริษัทส่วนใหญ่ก็ยังมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่ถูกต้อง รู้ได้ตรงที่เขาขยันเรียนอะไร ขยันพูดอะไร ขยันอวดอะไร. ลองคิดดู แม้แต่พระเถรสมัยนี้ เรียนอะไร แล้วก็พูดจาอ้อววดในเรื่องอะไร, และต้องการอะไร สำหรับจะมีไว้มาก ๆ สำหรับไว้อวดกัน สำหรับข่มขี้กัน. ในที่สุด เรื่องก็ไปจบกันอยู่ตรงที่ว่า วินาศลงไปด้วยกัน ไม่มีใครได้ข้ามน้ำเลย.

เมื่อพิจารณาดูก็จะยิ่งเห็นว่า **ขึ้นชื่อว่าธรรมแล้ว ไม่ว่าจะ ธรรมะชนิดไหน ก็จะเป็นฟุ้งแพไปหมด; แม้แต่ธรรมะในขั้นต่ำ ๆ** สำหรับฆราวาสก็มุ่งหมายจะให้ เป็นฟุ้งแพ, อย่างที่พวกฆราวาสจะข้ามแม่น้ำเล็ก ๆ. ถ้าธรรมะในขั้นสูง ก็เป็นฟุ้งแพที่จะข้ามทะเล ข้ามมหาสมุทร ออกไปสู่ฝั่งนอก หรือฝั่งโน้นของนิพพาน. ที่กล่าวเช่นนี้ ก็หมายความว่า **แม้เป็นฆราวาส ประกอบกิจการงานของฆราวาส ศึกษาปฏิบัติธรรมะในชั้นฆราวาส ก็อย่าให้ยึดถืออะไรให้มากไปกว่าที่จะเป็นเพียงฟุ้งแพ.**

ฟังดูก็น่าประหลาดที่พระพุทธเจ้ามาตรัสว่า *ธรรมะเป็นเพียง พวงแพ* ของที่ประเสริฐที่สุด ถ้าเลิศที่สุดนั้น มากลายเป็นเพียง เครื่องมือ ชั่วการข้ามฟากเล็กน้อยเช่นนี้.

ทีนี้อยากจะกล่าวต่อไปถึงข้อที่ว่า **ตัวธรรมะเท่านั้น** ในพระ พุทธศาสนานั้น หมายถึงธรรมะเรื่องอะไร? ตัวธรรมะที่จะเป็น พวงแพ เป็นตัวแท้ เป็นเรือแพแท้ ๆ นั้น หมายถึงธรรมะชื่ออะไร? **ตอบได้ว่า ธรรมะเรื่อง “สุญญตา”** พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *คำกล่าว ของตถาคตไม่เนื่องด้วยเรื่องอื่นนอกจากเรื่องสุญญตา.*

ส่วน **คำกล่าวของสาวก** รุ่นหลัง ของคนพวกอื่นนั้น **ไม่เนื่อง ด้วยสุญญตา.** เขาไปเพ่งเอาความไพเราะสวยสดงดงามทางตัวหนังสือ ทางสำนวนโวหาร ทางอะไรต่าง ๆ สำหรับโอ้อวดกันนั่นเอง. ส่วน ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นระบุโดยตรงไปยังเรื่องสุญญตา.

ฟังดูแล้วก็น่าใจหาย; เพราะว่า *สุญญตา* แปลว่า *ว่าง, ว่างไม่มี อะไรเป็นตัวตน หรือเป็นของตน, มีอะไรก็ได้มีไปเถอะ มีไปมีก็ร่อย อย่าง ก็พันอย่าง แต่ไม่มีประโยชน์เป็นตัวตน หรือเป็นของตน.*

ธรรมะที่สอน หรือปฏิบัติในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า *สุญญตา.* *ใจความสำคัญของสุญญตา หรือ ความว่าง* นี้ ก็เหมือนกับที่อธิบาย มาแล้ว เมื่อตะกี้ที่ว่า *ไม่ยึดมั่นสิ่งใด โดยความเป็นตัวตน หรือ เป็น ของของตน; ไม่ใช่เป็นเรื่องที่สูงเกินไปสำหรับฆราวาส; เพราะว่ามีเมื่อ ฆราวาสไปทูลถามธรรมะแก่พระองค์ให้ตรัสธรรมะที่เหมาะสมแก่ฆราวาส พระองค์ก็ยังตรัสเรื่องสุญญตาอยู่นั่นเอง.*



ดังนั้น เราจึงเข้าใจได้ว่า แม้คำว่า *เรื่องสูญญตา หรือความว่างนี้* ก็ยังแบ่งได้เป็นระดับ ๆ *ว่างชั่วคราวชั่วคราว* ก็ยังดี *ยังเหมาะแล้ว* สำหรับฆราวาส; *ว่างอย่างถาวรตลอดกาล* ก็เป็นอันว่า *สมบูรณ์ที่สุด* สำหรับพุทธบริษัทในอันดับสูงสุด.

ส่วน ฆราวาส นั้นก็ *ว่างไปตามประสาฆราวาส*, คือความรู้สึกที่เป็นตัวกูเป็นของกูนั้น อย่าได้เกิดขึ้น. ถ้ามันจัด *เคร่งเครียดแต่จัดมากเกินไป* ถึงแม้ความรู้สึกที่เป็นตัวเราหรือของเรานั้น ก็มีอยู่; แต่อย่าให้มันเกิดได้บ่อยนัก, และให้เกิดแต่น้อยที่สุด, และให้เกิดอยู่ในความควบคุม. แม้อย่างนี้ก็เรียกว่า *สูญญตาเหมือนกัน* คือมันเกิดน้อยที่สุด มันจึงมีเวลาที่ว่างอยู่มาก ๆ. วันหนึ่ง ๆ ถ้าอยู่ด้วยจิตที่ว่างจากกิเลส ว่างจากตัวตนของตนนี้เป็นส่วนมากแล้ว ก็เป็นฆราวาสที่มีความสุขได้.

เมื่อใดมีความรู้สึกที่ว่างจากตัวตนของตน อย่างนี้ก็ให้เข้าใจเถิดว่า *เมื่อนั้นเป็นเวลาที่มีสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุด. เมื่อใดจิตลัดกลุ่มอยู่ด้วย ตัวกู - ของกู ไม่ว่างเสียแล้ว เมื่อนั้นจิตมีมณฑลที่สุด.* แม้แต่จิตที่ประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกที่ตัวฉัน - ของฉัน ตัวเรา - ของเรานี้ ก็ยังมีความมิดมณฑลพอประมาณ ที่จะทำให้แสงสว่างของสติปัญญาเสียไป ไม่มีสติปัญญาสมบูรณ์ พอที่จะจัดจะทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นหน้าที่การงานนั้น ให้เป็นไปในทางปลอดภัยได้.

ฉะนั้น *ก่อนแต่จะคิดนึกอะไร จะทำอะไร หรือจะตัดสินใจอะไร จงทำจิตให้ว่างเสียก่อน, จงทำจิตให้ว่างจากตัวกู - ของกูเสียก่อน*

ทำจิตให้ว่างจากตัวตน – ของตนเสียก่อน. เมื่อจิตว่างดีแล้ว จึงจะตัดสินปัญหาอะไรลงไปให้เด็ดขาด จึงจะคิดจะนึก หรือทำอะไร ๆ ไปอย่างเต็มที่ ด้วยจิตที่อยู่กับเนื้อกับตัว **มีสติสัมปชัญญะเพียงพอ.** นี้เรียกว่า แม่ฆราวาสก็ได้รับประโยชน์จากเรื่องสุญญตา ด้วยเหตุนี้.

แม้แต่เราจะทะเลาะกับใคร จะโต้คำพูดกับใคร ก็**จงมีจิตว่างอยู่เสมอ, มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัว,** เราก็จะมีทางที่จะพูดไม่ผิด จะ**ทำไม่ผิด;** จะเอาชนะบุคคลที่เต็มไปด้วย ตัวกู – ของกู คือมีความโกรธจัด มีความระส่ำระสาย ฟุ้งซ่าน รำคาญจัดอยู่ในขณะนั้น. นี้เรียกว่าเมื่อเราจะสู้กับใคร ก็**จะเอาสุญญตาเป็นอาวุธ** เข้าไปสู้กับเขา เราก็มีทางที่จะเอาชนะได้. เมื่อชีวิตของฆราวาสเต็มไปด้วยการต่อสู้ อย่างนี้ มันก็ต้องใช้อาวุธนี้อยู่ดี.

นี่เห็นได้ว่า **ธรรมะสูงสุดในชั้นสุญญตาเพื่อนิพพาน** ก็**เอามาใช้ในเรื่องของชาวบ้านได้;** แต่แล้วมันก็ไม่พ้นจากความเป็นพวงแพอยู่นั่นเอง, ไม่เป็นอะไรมากไปกว่านั้น. **อย่าได้ไปหลงรักสุญญตาอย่างชีวิตจิตใจเข้าอีก** มันจะกลายเป็นเรื่องอื่นไป; ให้ยังคงเป็นเพียงเหมือนเรือแพพาหนะ ข้ามฟากอยู่อย่างเดียว ไปตามเดิม.

สรุปความว่า **ธรรมะไหนทั้งหมด ก็คือพวงแพทั้งนั้น;** พวงแพเล็ก ๆ ก็ข้ามคู ข้ามคลองเล็ก ๆ พวงแพใหญ่ออกไปก็ข้ามแม่น้ำ ข้ามอ่าว, พวงแพใหญ่ที่สุด ก็ข้ามทะเล ข้ามมหาสมุทร ออกไปสู่ฝั่งโน้น, คือนิพพาน. ถ้อยธรรมะไว้ในฐานะ ในลักษณะที่เป็นพวงแพ ให้ถูกต้อง



และใช้ได้จริง ๆ ให้สำเร็จประโยชน์ตามความหมายของพวงแพจจริง ๆ ก็จะต้องประสบผลถึงที่สุดในพระพุทธานุสรณ์ โดยไม่ต้องสงสัยเลย.

ถ้าผิดจากที่กล่าวนี้แล้ว จะไม่เป็นพวงแพ; แต่จะเป็นอาวุธ สำหรับประหัตประหารกัน อย่างดีที่สุดก็จะเที่ยวแบกเที่ยวทูนแพไป ไม่รู้ว่าจะไปวางไว้ที่ไหน ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ในการในพวงแพนั้น.

นี่สรุปความสั้น ๆ ที่สุดว่า ถ้าเขาถามว่า **ถ้าจะให้เข้าใจธรรมะ** อย่างง่ายที่สุดแล้ว จะให้เปรียบธรรมะเหมือนอะไร? เราตอบว่า **เปรียบเหมือนพวงแพ.**

ที่นี้ก็มาถึงปัญหาต่อไปว่า **ธรรมะสูงสุด หรือ อมตธรรมนั้น คืออะไร?** เขาถามว่าอมฤตธรรมหรืออมตธรรม หรือธรรมสูงสุดนั้น คืออะไร? **อมฤต หรือ อมตะ** นี้แปลว่า **ไม่ตาย, อมฤตธรรม** แปลว่า **ธรรมที่ทำให้ความไม่ตาย;** ขยายความออกไปว่า **ธรรมะที่จะทำคนที่ มีธรรมะนั้นไม่ให้ตาย ธรรมะนั้นคืออะไร?**

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ คืออมตธรรม.** ท่านทั้งหลายฟังดูให้ดีอีกทีหนึ่ง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ คืออมตธรรม.** เราจะเอาเปรียบพระพุทธเจ้าสักหน่อยว่า **ขณะที่ราคะ โทสะ โมหะ ไม่รบกวนจิตใจของเรา ในขณะนั้นเราก็มีโอกาสที่จะชิมลองอมฤตธรรม;** แม้จะไม่ใช่อมฤตธรรมที่สมบูรณ์ ที่ถึงที่สุด มันก็ยังเป็นอมฤตธรรมอยู่นั่นเอง.

ฉะนั้น ถ้าท่านอยากจะชิมรสอมตธรรม หรือน้ำอมฤตนี้ ว่าเป็นอย่างไรแล้ว ก็คอยเฝ้าดูให้ดี ๆ ว่าโอกาสใดเวลาใดที่เราารู้สึกว่า *ไม่มีราคะ* ปรภวนใจ *ไม่มีโลภะ* ปรภวนใจ *ไม่มีโทสะ* ปรภวน *ไม่มีโมหะ* ปรภวน เป็นจิตที่ว่างจากตัณหา - ของกู เรากำลังสบายที่สุด บอกไม่ถูก, นั่นคืออมตธรรมชิมลอง ได้รับรสของอมตธรรมมาชิมลองดูก่อนว่า เป็นอย่างไร ก็จะช่วยให้เราเข้าใจ สิ่งที่เราเรียกว่าอมตธรรมนั้นได้เป็นเบื้องต้น เป็นอันดับแรก สำหรับศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความก้าวหน้าต่อไป.

เดี๋ยวนี้ คนมาเข้าใจผิด ตัดหนทางของตัวเองเสียว่า เรื่องนิพพาน เรื่องอมตะนี้ *ไม่มีทางที่จะรู้* *ไม่มีทางที่จะเข้าใจ*, อย่าได้ไปสนใจให้เสียเวลาเลย. ท่านไปสังเกตดูให้ดีว่า ที่นั่น ที่นี้ ที่โน่น ล้วนแต่มีคนพูดอย่างนี้ทั้งนั้น; นั่นมันเป็นการตัดหนทางของเขา ด้วยความโง่เขลาของเขา ไม่ให้เกิดความก้าวหน้าไปตามทางที่จะก้าวหน้า.

นี่เรามาเชื่อพระพุทธเจ้ากันดีกว่า ในข้อที่ว่า *ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ* เมื่อใด เมื่อนั้นเป็นอมฤตธรรม แปลว่า *ธรรมที่ทำให้ความไม่ตาย*, เราเห็นได้ชัดในข้อนี้ว่า *เมื่อเกิดราคะนั้น มันมีความรู้สึกเป็นตัวตน* เป็นของตน รวมอยู่ในนั้น, *เมื่อเกิดโลภะนั้น มีความรู้สึกเป็นตัวตน* เป็นของตน รวมอยู่ในโลภะนั้น, *เมื่อมีโทสะ มันก็มีความรู้สึกเป็นตัวตน* เป็นของตน อย่างใดอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในโทสะนั้น. หรือเมื่อเกิด *โมหะ* ก็มีความรู้สึกเป็นตัวตน - ของตน รวมอยู่ในโมหะนั้น. อย่างว่ามีความโลภ มันก็มีความรู้สึกว่า ตัวฉัน จะเอาให้มาก, จะเอาอย่างนั้น



จะเอาโดยวิธีนี้, จะเอามากกว่าคนอื่นอย่างโน้น, จะดีกว่าคนอื่นอย่างนี้ ล้วนแต่มีตัวฉัน รวมอยู่ในความโลภนั้น.

เมื่อมีตัวฉันที่ไหน ก็มีความตายที่นั่น มีความร่ำร้อนที่นั่น; เพราะว่ามันเป็นเรื่องของกิเลสโดยตรง เป็นเรื่องของตัณหาอุปาทาน. ที่เข้าใจเอาเองว่า อย่างนั้น ๆ คือเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา. พอเป็นตัวเราเป็นของของเราแล้ว ก็ต้องมีปัญหาเผชิญหน้าทันที ในเรื่อง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่เราต้องการ หรือความพบกันเข้ากับสิ่งที่เราไม่ต้องการ; อย่างนี้เรียกว่า ความทุกข์ หรือความตาย. ต่อเมื่อไม่เกิดตัวตน ไม่เกิดความรู้สึกที่เป็นตัวเป็นตน เมื่อนั้นจึงจะไม่มีตัวตน แล้วไม่มีอะไรจะตาย.

ดังนั้นเมื่อไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ก็คือไม่มีความรู้สึกที่เป็นตัวเป็นตน, และไม่มีอะไรที่จะต้องตาย. ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึง *ตรัส* ว่า *ว่างจาก ราคะ โทสะ โมหะนั้น คือ อมฤตธรรม คือธรรมที่ทำให้ความไม่ตาย.* เราอยากไม่ตายเราก็อย่ามีตัวตนสำหรับจะตาย, เราอยากมีตัวตน เราก็ระวัง อย่าให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะขึ้นมา, เราไม่อยากเกิดโลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นมา เราก็ระวังเป็นอย่างยิ่งให้ดี ๆ.

ในเมื่อมีรูปกระทบตา มีเสียงกระทบหู มีกลิ่นกระทบจมูก โดยนัยดังที่กล่าวมาแล้ว ว่า **อย่าให้เกิดเป็นกิเลส เป็นตัณหา อุปาทาน; แต่ให้เกิดเป็นสติสัมปชัญญะ** ว่านี่มันเรื่องอะไรกัน? ควรจะทำอย่างไร? หรือไม่ควรจะทำอย่างไร? หรือควรจะทำให้ดีมากขึ้นไป

อย่างไร? แต่อย่างนี้เท่านั้น มันก็ไม่เกิดความรู้สึกที่เป็นกิเลสที่เป็นตัวเป็นตน; แต่เป็นสติปัญญาเป็นสติสัมปชัญญะแทนอยู่เรื่อย.

ท่านต้องเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า **ที่ว่าเกิดเป็นสติปัญญาเป็นสติสัมปชัญญะนั้น มันไม่ใช่ตัวตน.** ถ้ายังรู้สึกเป็นตัวเป็นตน ยังไม่ใช่สติปัญญา, ยังไม่ใช่สติสัมปชัญญะ, ยังผลอเป็นตัวเป็นตนอยู่, ถ้ามีสติปัญญาแท้ในทางธรรมะแท้ ก็รู้สึกว่ ชันธ ชาติ อายตนะ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของสังขาร เหล่านี้คืออะไร? เพื่ออะไร? มาอย่างไร? ไปอย่างไร? จะต้องทำอย่างไร? ไม่ต้องทำอย่างไร? อย่างนี้เท่านั้น.

แม้ว่าจะไปกินอะไรอร่อยเข้า ก็รู้สึกแต่ว่าเป็นของที่ทำให้เกิดความอร่อยแก่ลิ้น. **อย่าให้ผลอไปจนถึงหลงรัก หลงยึดมั่นถือมั่นเข้า.** ของอร่อยมันก็อร่อย สิ้นเวลาล่วงเวลา มันก็หมดความอร่อย; แล้วมันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามเรื่องตามราวของมัน.

จิตที่ฉลาดถึงขนาดนี้ เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะ ในการรับอารมณ์ ในการรู้อารมณ์ ในการปฏิบัติต่ออารมณ์ ต่อสิ่งแวดล้อมทั้งปวง ที่เข้ามาโดยรอบด้าน แล้วไม่เกิดราคะ โทสะ โมหะ โลภะ โทสะ อะไรก็ตาม, ไม่เกิดตัณหา อุปาทาน เพราะเหตุนี้.

เป็นอยู่อย่างนี้ เรียกว่า **เป็นอยู่ด้วยความไม่ตาย,** เป็นอยู่ด้วยการดื่มน้ำอมฤต, หรือดื่มอมตธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุดที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ แก่คนทุกคน ทุกระดับ ตามลำดับส่วนของสติปัญญา ความสามารถ เรานับถือพระพุทธเจ้า ยอมตัวเป็นสาวกของพระองค์ ก็เพื่อจะได้สิ่งนี้.



ฟังดูใหม่ให้ตี ๆ ว่า อาตมากำลังว่า การที่เราเป็นสาวกของ พระพุทธเจ้าก็เพื่อได้สิ่งนี้ พระพุทธเจ้าไม่มีอะไรที่จะให้เรา นอกไป จากสิ่งนี้ อะไร ๆ ก็มารวมอยู่ที่นี้, คือสิ่งที่เราจะสามารถมีชัยชนะ เหนือสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลกนี้ โดยไม่พ่ายแพ้แก่อะไรแต่ประการใด. พระพุทธเจ้ามีให้แต่สิ่งนี้ สิ่งอื่นท่านไม่อยากจะให้ เพราะมันไม่มี ความหมายอะไร. สำหรับสิ่งนี้มีความหมายมาก ท่านจึงยกย่องมัน แต่สิ่งเดียว และต้องการจะให้เราผู้เป็นสาวกได้สิ่งนี้ เพราะท่านมี เมตตากรุณาต่อเรา.

ดังนั้น เราควรจะสนองพระพุทธประสงค์ให้ตรงกัน : พยายาม จะทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ได้สิ่งนี้ด้วย เรียกว่าอะไรก็ได้ เรียกว่า อมฤตธรรมก็ได้, เรียกว่าสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ควรจะได้ก็ได้, สิ่งที่อยู่ เหนือโลก เหนือความตายโดยประการทั้งปวงก็ได้, มันมีชื่อเรียกได้ หลายความหมาย แต่ประเสริฐตรงที่ไม่มีความทุกข์เลย ด้วยกันทุก ความหมาย อยู่เหนือปัญญาทั้งหมด ไม่มีปัญญาใด ๆ ที่จะไม่รวม อยู่ในเรื่องนี้.

ฉะนั้น เราศึกษาเรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น เรื่องไม่เกิดตัวกู-ของกู, ไม่เกิดตัวตนของตนแล้ว, ได้ดื่มอมฤตธรรมอยู่เสมอแล้ว, ก็เป็นเรื่อง **ที่เพียงพอแล้ว** สำหรับความเป็นพุทธบริษัท หรือสำหรับความเป็น มนุษย์ ที่ได้สิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ควรจะได้ ด้วยอาการอย่างนี้.

นี่เป็นการแสดงให้เห็น ในอันดับสุดท้าย ของการวิวิธชนาใน วันนี้ ว่า **สิ่งที่ดีที่สุด หรือ อมฤตธรรมนั้น คือความไม่ปรากฏแห่ง**

ราคะ โทสะ โมหะ ถ้าไม่ปรากฏตลอดกาล ก็เป็นอมตธรรมแท้และถาวร; ถ้าไม่ปรากฏเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ก็เป็นอมตธรรมซิมลอง เป็นตัวอย่าง. แม้อย่างนั้น ก็ยังเป็นสิ่งที่ให้ความชื่นอกชื่นใจ ให้ประโยชน์อย่างยิ่ง ไม่มีอะไรเสมอเหมือน.

ขอให้พยายามเป็นอยู่ ด้วยชีวิตที่อาบรดด้วยอมฤตธรรมนี้ ให้สุดความสามารถของตน จงทุกคน และเป็นสิ่งที่ควรตั้งอธิษฐานจิตในวันพิเศษเช่นวันวิสาขบูชานี้ด้วย.

ทบทวนมาตั้งแต่ต้นอีกครั้งหนึ่งว่า เราเป็นพุทธบริษัท จะต้องเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นไว้ด้วย เพื่อเขาจะถาม.

ถ้าเขาถามว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร? ก็ต้อง ตอบว่า ท่านสอนเรื่องความทุกข์กับความดับทุกข์.

ถ้าเขาถามว่า สอนอย่างไร? ก็ตอบว่า สอนให้เดินสายกลาง และสอนให้ช่วยตัวเอง และสอนให้ถือว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัย; จะต้องจัดที่เหตุที่ปัจจัยนั้นให้ถูกต้อง และ สอนระบุไว้เป็นตัวบทเหมือนกับกฎหมาย ว่า ให้เว้นจากความชั่ว ให้ทำความดี ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์, และให้เตือนว่า สิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จงสมบูรณอยู่ด้วยความไม่ประมาททุกเมื่อเถิด ท่านสอนอย่างนี้.



ทีนี้ถ้าเขาพูดว่า สอนยึดยวาทจริง เอาแต่สั้น ๆ จะว่าอย่างไร? ก็ตอบว่า ท่านสอนว่า **อย่ายึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง; สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น; นี่เป็นคำสั้นที่สุด.**

ถ้าเขาถามว่า **ปฏิบัติไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นนั้น ปฏิบัติอย่างไร?** ตอบว่า ปฏิบัติในลักษณะเหมือนกับว่า เมื่อตา เห็นรูป ก็ สักว่า ได้ดู, เมื่อหู ได้ ฟังเสียง ก็ สักว่า ได้ยิน, เมื่อได้กลิ่น ทางจมูก ก็ สักว่า ได้ดม, เมื่อได้ ลิ้มรส ทางลิ้น ก็ สักว่า ได้ชิม, เมื่อได้ สัมผัส ทางผิวหนังทั่ว ๆ ไป ก็ สักว่า ได้กระทบ, เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นรบกวนในใจ ก็ให้เป็น สักว่า ความรู้สึก; เพื่อจะเกิดสติสัมปชัญญะ ไม่เป็นไปในทางของกิเลสตัณหา แต่เป็นไปในทางของวิชาความรู้ ไม่ให้เกิดเป็นตัวตน – ของตน ตัวกู – ของกูขึ้นมา.

ถ้าเขาถามว่า **ให้เรียนที่ไหนกัน? ให้ปฏิบัติที่ไหนกัน?** ก็ว่า **ในร่างกายอันยาวประมาณวาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ นี่แหละ.** ให้เรียนที่นี่ ให้ศึกษาที่นี่; ส่วนเรื่องสถานที่ภายนอก ครูบาอาจารย์นั้น เป็นเพียงเรื่องประกอบ สำหรับให้รู้เรื่องมาเรียนที่นี่.

ทีนี้ถ้าถูกถามต่อไปว่า **เพื่อให้เข้าใจธรรมะนี้ดีขึ้น จะให้เปรียบเทียบธรรมะนี้เหมือนอะไร?** ตอบว่า **ให้เปรียบเทียบธรรมะนี้เหมือนฟุ้งแพแพเล็ก ๆ ก็ข้ามคลองเล็ก ๆ. แพใหญ่ ๆ ก็ข้ามแม่น้ำ ข้ามอ่าว แพใหญ่ ที่สุด ก็ข้ามทะเล ข้ามมหาสมุทร ให้ใช้ธรรมะอย่างฟุ้งแพแพแม้นในกรณีที่เป็นฆราวาส ก็ให้ใช้ธรรมะอย่างฟุ้งแพ. สุนัขยูดาธรรมะใช้เป็นฟุ้งแพได้ ในทุกกรณี ในทุกชั้น ในทุกอันดับ. อย่าได้ใช้ฟุ้งแพ**

เป็นอาวุธ สำหรับประหัตประหารกัน. อย่าได้ใช้พวงแพเพียงสักว่า เป็นสมบัติถาวรไว้เพื่อโอ้อวดกัน.

เป็นอันว่า เรา รู้จักธรรมะในลักษณะที่เป็นพวงแพอย่างถูกต้อง, และให้ได้รับผลถึงที่สุด คือ อมตธรรม คือความไม่ปรากฏแห่งราคะ โทสะ โมหะ, เป็นอยู่ด้วยเวทนาอันเย็น. เวทนาอันเย็น ก็คือว่า จะเป็นเวทนาชนิดไหนก็ตาม ไม่ปรุงตัณหาอุปาทาน, เป็นเวทนาที่เย็น ให้ความสุขสบายเสียเอง. ไม่ปรุงตัณหาอุปาทาน ก็ให้ความเย็น, ปรุง เป็นตัณหาอุปาทาน ก็เป็นความเดือดร้อน และเป็นความตาย. ให้เป็น เวทนาที่เย็นอยู่เสมอ คือความสิ้นแห่งราคะ โทสะ โมหะ ถาวร. หรือว่า ความไม่ปรากฏแห่ง ราคะ โทสะ โมหะ ชั่วคราว เป็นอมตธรรมชิมลอง ด้วยเหตุนี้.

เป็นอันว่าเราได้กล่าวถึง สิ่งที่เรียกว่าพระธรรม มาโดยสมควร แก่เวลา และเหมาะกาลสมัย ที่จะนึกถึงธรรมในลักษณะเช่นนี้, เพื่อ มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส ในพระผู้มีพระภาคเจ้ายิ่งขึ้นไป; โดย ระลึกถึงพระคุณอันสูงสุดนี้ ในโอกาสที่สมมติกันว่า เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ และนิพพาน. เป็นธรรมเทศนาที่วิเศษหนาไว้ สำหรับเป็นเครื่อง เตือนใจอันถาวรตลอดกาล แก่สมัยเช่นวิสาขบูชานี้ แก่ท่านทั้งหลาย เหมือนที่ได้กระทำเป็นประจำมาทุก ๆ ปี.

วิเศษชนสมควรแก่เวลา
ขอยุติธรรมเทศนาในโอกาสนี้ ไว้แต่เพียงนี้.
เอวี่ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

๕

[57]

Saturday, JAN. 8 - Sunday, JAN. 9

มองแต่แง่ดีเถิด

JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

๑) เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
 คงเสียใจเขา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
 เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังขาด
 ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเสีย ๆ

๒) { จะให้คน ดีดี โดยส่วนเดียว
 จะหาคน ดีเด็ด โดยส่วนเดียว)
 อย่ามัวให้ยว คั่นน สหยาเอ๊ย
 ในส่วนที่ชั่วเขา นนวดแต่ ทยปเปล่าเลย
 ฝึกให้เคย : มองแต่ดี ฝึกจนจริง ๆ

DAILY EXPENSES CAR (MILEAGE).....FARES.....
 MEALSHOTELPHONE
 TIPSENTERTAINMENTMISC.....

เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. มองแต่แง่ดีเถิด. กลอนและสารบาญเรื่อง. (2509).

BIA5.2/10 กลอง 2 หน้า 5.



พุทธทาสทันตานุสรณ์

เนื่องในงานบรรจุ “พุทธทาสทันตธาตุ” ใน “พุทธทาสทันตสถูป”

ณ ที่ปภาวันธรรมสถาน ตำบลมะเร็ด อำเภอกะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
วันที่ ๑๐ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๓

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิที่ปภาวัน ต.มะเร็ด อ.กะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พุทธศักราช ๒๕๖๓

จำนวน : ๔,๐๐๐ เล่ม



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่
ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทานที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย
ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ซึ่งจะได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน
ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดี และมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของ
งานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด โปรดติดต่อที่
ธรรมสภา ๑-๑๒ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์. 094 557-7549, www.thammasapa.com / ID Line : @thammasapa



