

# สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู



# สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

ของ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

บรรยายวันเสาร์ ภาคมาฆบูชา ๒๕๒๗

ระหว่าง ๗ มกราคม ถึง ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๗

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม

อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี



ธรรมทานมูลนิธิ จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของ คุณถาวร ภักธมนตรี และธิดา

ร่วมกับเงินธรรมทานปริวรรตน์ ซึ่งตั้งไว้ทางสวนอุมูลนิธิ

เป็นอันดับที่ สิบเก้า แห่งทุนนี้, เป็นการพิมพ์ครั้งแรกของหนังสือเล่มนี้

ซึ่งจัดอยู่ในชุดธรรมโฆษณ์ หมวดสอง ชุดปกรณ์พิเศษ

อันดับ ๑๔ ข บนพื้นแถบสีแดง

จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

[ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับแจกเป็นธรรมทาน สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย]



# อนุโมทนา.

ข้าพเจ้า ขออนุโมทนา ในพระที่ดลระกรรมกร แห่งชาวมกน-  
มลกมิช และผู้ปกครองอื่น ๆ ได้มีความดีใจคนทุกคนมาร่วมมือกัน จัด  
ตั้งทุนที่มีชื่อว่า "ทุนธรรมทานประจำปี" นี้ขึ้น เพื่อสนับสนุนการ  
จัดพิมพ์หนังสือธรรมในชนบท เพื่อผู้ที่ไม่ได้อ่านหนังสือ. ทุนนี้ แม้จะ  
มีข้อบกพร่องแล้ว แต่ได้ไปหาผู้สนับสนุนบ้าง ก็ได้มีผู้ตั้งใจไว้ ตาม  
ข้อประสงค์ หรือข้อสกลอื่นๆ ก็ตาม, แต่ท่าน และผู้ท่านที่ข้าพเจ้า มี  
อยู่ในสังคมนี้ ได้โปรดกัน ใดๆ.

ทุนนี้ คงจะมีประโยชน์เป็นอย่างมาก ในพระช่วยเหลือให้ปชา-  
ชาตามบรรดาธรรม หรือข้อธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนา ที่ควรจัด  
พิมพ์ออกมามีเผยแพร่ ได้มีใจศรัทธาผู้มาเผยแพร่มาบ้าง และได้  
เรี่ยไรเงิน เป็นแห่งหนึ่ง. อีกเหตุผลหนึ่ง ก็เป็นโอกาสให้ผู้บริจาคทรัพย์  
รายย่อยๆ แต่มีความประสงค์มุ่งหมาย ให้ได้ใช้ไปในกิจการนี้ ธรรม-  
ทานที่จัดไว้จำนวนมาก โดยทั่วไป, จะได้รับความพอใจ สบายใจ. และ  
อีกเหตุผลหนึ่ง เห็นควรควรแก่การทำให้เป็นโอกาสที่คนมลกมิช นั้น  
เอง ในพระรวบรวมเงินที่ได้รับมา จากการทำนุบำรุงหนังสือ หนังสือ  
ของบางโรงเรียน บางคนได้ทุนนี้ เพื่อทุนพิมพ์หนังสือให้ฟรี  
ด้วยนั้น การประจำปีครั้งนี้ ข้าพเจ้าใช้ประจำปีครั้งนี้ แต่ทุน หากแต่เป็น  
ทุนประจำปีของธรรม นี้เผยแพร่ นี่ด้วย ซึ่งควรที่จะประจำปีต่อไป  
รอบๆโลก แห่งสมมุติ.

โลกสมมุติ ทำกิจทุกธรรม โดยเงินที่ในชั้นนี้ธรรม ด้วย  
เหตุผลต่างๆ กัน; ซึ่งเกิดจากความจำเป็น, แล้วก็ได้เกิดจากเหตุการณ์ที่  
หลายแห่งนั้นไม่ได้ : เหตุที่ไม่รู้เรื่อง ทั้งภายในและนอก และจะ-  
แห่งอื่น. รัฐบาลต่างๆในโลกนี้ ตั้งขึ้นมา แก้ไขปัญหาใหม่ประ-  
เทศน์หนึ่ง ไม่ได้ และทุกวิธีขาด, แม้จะเป็นวิธีที่ดีที่ ดีกับ  
ที่ ก็ยังมีความหมาย เมื่อได้แก่การเปลี่ยนแปลง ทั้งนั้นมาด้วยใจที่  
แท้จริง, โปรดทราบด้วย. เราจะต้อนรับผู้ไปศึกษาที่นี้ ซึ่ง





## คำปรารภ

หนังสือธรรมโฆษณ์เล่มนี้ จัดพิมพ์สำเร็จ โดยใช้เงินบริจาคจำนวนหนึ่งแสนบาท ของ คุณถาวร ภัทรมนตรี กับ คุณจงจันต์ ธิดาของท่าน ในโอกาสบำเพ็ญกุศลถึงญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว ชื่อ น.ส. สุนันท์ กิติยานนท์ ร่วมกับเงินธรรมทานปรีวรรตน์ ที่ตั้งไว้ทางสวนอุศมมูลนิธิ เพื่อให้ได้หนังสือจำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม จำนวนหนึ่งสำหรับถวายท่านอาจารย์ แจกให้แก่ห้องสมุดของสถาบันการศึกษาและทางราชการ ตามความประสงค์ของท่าน และอีกจำนวนหนึ่งสำหรับแจกสมนาคุณแก่ท่านผู้บริจาคทรัพย์ช่วยเหลือในการจัดพิมพ์หนังสือชุดธรรมโฆษณ์ต่อไป

คำบรรยายชุดนี้ ชื่อสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู บรรยายภาคมาฆบูชา รวม ๑๒ ครั้ง ระหว่างวันที่ ๗ มกราคม ถึง ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๗ จัดเป็นธรรมโฆษณ์หมวดสอง ชุดปกรณ์พิเศษ อันดับ ๑๔ ข. บนพื้นแถบสีแดง

คณะผู้จัดทำ

๒๗ พ.ค. ๒๕๓๐

### สวนอุศมมูลนิธิ

๗๗ หมู่ ๖ แขวงหนองบอน เขตพระโขนง

ถนนสุขุมวิท ซอย ๑๐๓ กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐

สารบาญ  
สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

---

|   | หน้า |
|---|------|
| ๑. ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ....                | ๑    |
| ๒. ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ ....         | ๓๐   |
| ๓. วิปัสสนาระบบลำดับขั้นสำหรับคนทั่วไป ....   | ๖๑   |
| ๔. การปฏิบัติในอริยาบถเดิน ....               | ๑๒๒  |
| ๕. การปฏิบัติในอริยาบถยืน ....                | ๑๒๓  |
| ๖. การปฏิบัติในอริยาบถนอนและอื่น ๆ ....       | ๑๓๕  |
| ๗. สรุปโครงร่างและการปฏิบัติในผลนั้น ....     | ๑๕๓  |
| ๘. การปฏิบัติเพื่อควมมีจิตว่าง ....           | ๑๘๘  |
| ๙. การปฏิบัติเพื่อตถาตา ....                  | ๒๑๑  |
| ๑๐. การเห็นเป็นสักว่าธาตุ ....                | ๒๓๙  |
| ๑๑. การเห็นความเป็นอิทัปปัจจยตา ....          | ๒๖๖  |
| ๑๒. ธรรมสัจจะของสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู .... | ๓๙๗  |

โปรดดูสารบาญและเียดในหน้าต่อไป

## สารบัญละเอียด

### สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

|   | หน้า |
|---|------|
| ๑. <u>ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา</u>  | ๑    |
| จิตตภาวนาหรือเรียกว่าสมาธิก็ได้ เพราะต้องทำด้วยจิตที่เจริญ ....                   | ๑    |
| ทุกเรื่องในโลกต้องแก้ปัญหาด้วยจิต โดยวิธีสมถะหรือวิปัสสนา ....                    | ๒    |
| ต้องทำจิตให้เจริญจึงจะบำเพ็ญทางจิตให้ชีวิตเจริญได้ ....                           | ๓    |
| พระพุทธรูปนามุ่งหมายทำให้หายโง่ แล้วดับทุกข์ ....                                 | ๔    |
| ต้องพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์เกลี้ยงจนกลับไปสู่ความสงบปรกติไม่ได้ ....                 | ๕    |
| พอเกิดมาก็โง่เพราะความยึดถือแล้วเป็นทุกข์, ทุกข์หนักเข้าก็เข็ดหลาบ ....           | ๖    |
| จิตจะหายโง่ต้องฝึกทำสมาธิภาวนาซึ่งมีผลเป็นความสุขทันที ....                       | ๗    |
| การทำจิตให้เจริญขั้นแรกเรียกว่าสมถะ ขั้นต่อไปเรียกวิปัสสนา ....                   | ๘    |
| สมถะเพ่งที่อารมณ์ เพื่อรวมกำลัง, วิปัสสนาเพ่งที่สิ่งยึดถือให้เกิดปัญญารู้ความจริง | ๙    |
| การปฏิบัติอาจทำอย่างสุขวิปัสสนาหรือทำอย่างสมบูรณแบบทั้งสมถะวิปัสสนา               | ๑๐   |
| ต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะกับสติปัญญา พอดี, ทันเวลา, ก็จะได้ประโยชน์                | ๑๑   |
| จิตตภาวนามีใจความสำคัญอยู่ที่รู้ว่า เกิดมาโง่, ยึดถือเป็นทุกข์, ไม่ยึดก็หมดทุกข์  | ๑๒   |
| อาศัยจิตตภาวนาแล้ว ชีวิตจะเข้าถึงสิ่งสูงสุดที่ธรรมชาติอำนวยให้ ....               | ๑๓   |
| จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของจิตวิญญาณอันดิ้นรนเร่าร้อนอยู่ ....                     | ๑๔   |
| ถ้าไม่มีจิตตภาวนา จิตจะเร่าร้อนทวนทวนไปตามอำนาจของกิเลส ....                      | ๑๕   |
| การพักผ่อนจะเป็นความเย็นทั้งกาย – จิต – วิญญาณ ....                               | ๑๖   |



|  |    |
|--|----|
| ทำจิตใจให้หลุดจากความร้อนคือกิเลสแล้วชีวิตจะเย็น ....                  | ๑๗ |
| ทำงานทุกอย่างในโลกให้มีผลดี ต้องทำด้วยจิตที่เย็นเป็นสมาธิ ....         | ๑๘ |
| สมาธิเป็นสิ่งที่ต้องมีพอสมควรแก่กรณีเพื่อมีสติสัมปยุติไม่อ่อนแอ ....   | ๑๙ |
| ชีวิตจะขาดสมาธิตามธรรมชาติไม่ได้, ทำทุกอย่างด้วยจิตเป็นสมาธิจะได้ผลดี  | ๒๐ |
| ความเป็นสมาธินี้ธรรมชาติให้มาดุจเมล็ดพืช ต้องนำมาเพาะปลูก ....         | ๒๑ |
| จิตตภาวนาทุกชนิดเป็นมรดกของชาวอินเดียตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ....            | ๒๒ |
| เป็นที่ต้องการของคนมาก ถึงขนาดไปทำการสอนแล้วเก็บเงิน ....              | ๒๓ |
| ทุกคนควรรู้ว่าธรรมชาติต้องการให้มีวิปัสสนารู้แจ้งว่าอะไรคืออะไร ....   | ๒๔ |
| ชาวพุทธแท้ต้องอยู่ด้วยวิปัสสนา เพื่อพัฒนาจิตให้ถูก .....               | ๒๕ |
| ต้องใช้จิตให้สำเร็จประโยชน์สมควรหมายที่แปลว่าก่อสร้าง ....             | ๒๖ |
| เพื่อหลีกเลี่ยงความเลวร้ายของมนุษย์ต้องเจริญภาวนาให้รู้แจ้ง ....       | ๒๗ |
| มนุษย์ที่มีความร้อนทั้งวันคืน, เป็นโรคประสาทเพราะไม่รู้เรื่องจิตตภาวนา | ๒๘ |
| ถ้าไม่มีการเจริญจิตตภาวนาจะไม่มีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ....        | ๒๙ |

## ๒. ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ

|  |    |
|--|----|
| ทบทวนคำต่างๆ เกี่ยวกับหลักวิชา ....                          | ๓๐ |
| คำสมาธิ คือวิชาความรู้ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ....            | ๓๑ |
| สมาธิภาวนา-เจริญสมาธิ, ทำจิตให้มีกำลังและเห็นแจ้ง ....       | ๓๑ |
| สมณะ- ความสงบ, ฌาน-ความเพ่ง, สมาบัติ-เข้าอยู่ในสมาธินาน .... | ๓๒ |
| วิโมกซ์-จิตพ้นแล้วจากอุปาทาน, ทุกคนข้างต้นเกี่ยวกับสมณะ .... | ๓๒ |
| ภาษาไทยใช้คำว่าวิปัสสนา รวมไปถึงทั้งสมณะวิปัสสนา ....        | ๓๓ |
| ตามหลักพุทธศาสนา ต้องมีระบบจิตตภาวนาอยู่ ....                | ๓๔ |

|   |    |
|---|----|
| ต้องศึกษาให้รู้ว่าจิตตภาวนาคืออะไร, จากอะไร, เพื่ออะไร, สำเร็จวิธีใด          | ๓๕ |
| จิตตภาวนาเป็นวัฒนธรรมอันหนึ่งของมนุษย์เจริญสูงสุดดับทุกข์สิ้นเชิง ....        | ๓๖ |
| สมาธิขั้นต้น ๆ ระดับฌานทำกันได้ก่อนเกิดพระพุทธรเจ้า ....                      | ๓๗ |
| วัฒนธรรมทางวัตถุยังวิ่งไม่หยุด แต่ทางจิตจะควบคุมให้หยุด ....                  | ๓๘ |
| รู้จักทำจิตใจให้ถูกต้องจะควบคุมให้หยุดเย็น ไม่มีความร้อน ....                 | ๓๙ |
| วัฒนธรรมทางจิตเป็นไปตามกฎของธรรมชาติจนรู้จักควบคุมจิต ....                    | ๔๐ |
| <b>จิตตภาวนาคืออะไร ?</b> คือการพัฒนาสัญชาตญาณในทางถูกไม่ผิดไม่เกิน           | ๔๑ |
| สัญชาตญาณที่ต้องปรับปรุงคือ การอยู่กันเป็นหมู่, การสืบพันธุ์ ....             | ๔๒ |
| สัญชาตญาณแห่งการรู้สึกว่ามีตัวตน, เห็นแก่ตน, ต้องควบคุม ....                  | ๔๓ |
| ต้องทำลายตัวตนให้เป็นสัพพัญญูตา, วางจากตัวตน, จะไม่เห็นแก่ตัว ....            | ๔๔ |
| สมาธิตามธรรมชาติ เป็นเครื่องมือพัฒนาจิตได้ ....                               | ๔๕ |
| การพัฒนาจิตให้ดีกว่าธรรมชาติเป็นสิ่งที่ต้องทำได้ ....                         | ๔๖ |
| จิตตภาวนาเป็นวิธีอบรมจิตให้สามารถทำหน้าที่ได้ดีที่สุด ....                    | ๔๗ |
| เป็นการรวมอำนาจจิตให้เข้มแข็งแก่กล้าเป็นจุดเดียวกัน ....                      | ๔๘ |
| <b>จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร ?</b> เกิดจากค้นคว้าทดลองฝึกจิต ....                | ๔๙ |
| กระทั่งพระพุทธรเจ้าทรงพัฒนาจิต จนตัดกิเลสอาสวะได้ ....                        | ๕๐ |
| บางคนสามารถใช้กำลังจิตแสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ด้วยอำนาจจิตตภาวนา                   | ๕๑ |
| <b>พัฒนาจิตเพื่อประโยชน์อะไร ?</b> เพื่อบังคับจิต, ใช้จิตให้เป็นประโยชน์ .... | ๕๒ |
| เพื่อแก้ปัญหาในชีวิต เช่น แก้ปัญหาเรื่องนิวรรณ์ ๕ ที่รบกวนเป็นประจำ           | ๕๓ |
| นิวรรณ์ ๕ รบกวนให้กระวนกระวาย ไม่มีสุขจนพากันเป็นโรคประสาท ....               | ๕๔ |
| อานิสงส์ของจิตตภาวนาสามารถคิดและทำใดๆ ในังดงาม ๔ ประการ ....                  | ๕๕ |
| ๑. เป็นสุขทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้ ๒. มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ....                | ๕๖ |

### ๓. วิปัสสนาระบบลัดสั้นสำหรับคนทั่วไป

|   |      |    |
|---|------|----|
| คำอธิบายนี้จะนำไปในรูปแบบของวิทยาศาสตร์ยุคปรมาณู ....                     | .... | ๖๑ |
| เป็นวิทยาศาสตร์ คือมีของจริงสำหรับศึกษาค้นคว้าทดลองเป็นทฤษฎีโก....        |      | ๖๒ |
| สมถะวิปัสสนาต้องทำให้ได้ เพื่อแก้ปัญหาที่มีอยู่จริง ....                  | .... | ๖๓ |
| ข้อแรกเราเป็นทุกข์เพราะมีสติปัญญาไม่พอขณะมีผัสสะ ....                     | .... | ๖๓ |
| ข้อที่ ๒ ไม่ใช่ขณะมีผัสสะและบังคับจิตไม่ให้เป็นทุกข์ ....                 | .... | ๖๔ |
| สมถะวิปัสสนามีระบบสมบูรณแบบอยู่ในพระบาลี, ตรัสไว้มาก ....                 | .... | ๖๕ |
| ผู้ที่ไม่อาจทำอย่างสมบูรณแบบอาจทำอย่างลัดหรือสังเขปได้ ....               | .... | ๖๖ |
| ระบบลัดสั้นคือทำจิตเป็นสมาธิพอควรแล้วพิจารณาขั้นสูงเลยก็ดับทุกข์ได้       |      | ๖๗ |
| มีหลักว่าเอาส่วนที่ไม่จำเป็นออกเสีย เอาเท่าที่จำเป็นจะดับทุกข์ได้เท่านั้น |      | ๖๘ |
| ระบบสมบูรณแบบมี ๔ หมวด : กาย เวทนา จิต ธรรม ....                          | .... | ๖๙ |
| กำหนดจิตจนรู้จักดีแล้วโดดข้ามจากขั้น ๑ ไปหมวด ๔ เลย....                   | .... | ๗๐ |
| ดูความไม่เที่ยง ฟังจนเกิดความคลายความยึดถือแล้วเห็นความดับ ....           |      | ๗๑ |
| ระบบลัดสั้นสำหรับทุกคนจะเป็น ๒ ตอน : เกี่ยวกับลมหายใจกับอริยาบถ           |      | ๗๒ |
| เริ่มคมสติให้กำหนดอยู่ที่อารมณ์คือลมหายใจเข้า – ออก ....                  | .... | ๗๓ |

|   |    |
|---|----|
| กำหนดให้รู้ลมเข้า- ออก, ลึ้น- ยาว, หยาบ- ละเอียด ....                       | ๗๔ |
| ฝึกต่อไปเพ่งดูลมเป็นรูป- รูปหนอ, ความรู้สึกที่จิตว่านาม-นามหนอ....          | ๗๕ |
| กำหนดให้รู้รูป-นามแล้วรู้ว่าของหยาบเป็นรูป, ละเอียดเป็นนาม ....             | ๗๖ |
| ฝึกดูให้รู้จักเบญจขันธ์ ลมหายใจเป็นรูป เรียกรูปขันธ์ ....                   | ๗๗ |
| มีความรู้สึกเกิดขึ้นเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็กำหนดรู้ ....            | ๗๘ |
| กำหนดลมหายใจอยู่จะหาพบทั้งนามและรูปเป็นสันทิฏฐิโก ....                      | ๗๙ |
| ต่อไปกำหนดดูการเกิดดับของทุกอาการที่ปรากฏทั้งรูปและนาม ....                 | ๘๐ |
| กำหนดการเกิด- ดับ ต้องปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริงมิใช่นกเอา ....              | ๘๑ |
| เห็นเกิด- ดับ ชำนาญแล้วจะรู้ได้เองว่าเบญจขันธ์ไม่เที่ยงดูให้เห็นจริง ....   | ๘๒ |
| แล้วกำหนดดูอนัตตา, ทุกขันธ์ไม่มีตัวตนมีแต่อาการของธรรมชาติ ....             | ๘๓ |
| เมื่อเห็นอนัตตาอยู่ จะรู้สึกคลายความยึดมั่นถือมั่น, เป็นวิราคานุปัตสสี .... | ๘๔ |
| พอเห็นอนิจจัง, อนัตตา, จิตจางคลายก็เป็นปฏิสนธาคานุปัตสสี – สลัดทิ้ง ....    | ๘๕ |
| เมื่อเห็นความไม่เที่ยงจะเห็นความไม่มีตัวตนอย่างชัดเจน ....                  | ๘๖ |
| ที่กล่าวมายังไม่พูดถึงอิริยาบถ, กำหนดเฉพาะเกี่ยวกับลมอย่างเดียว ....        | ๘๗ |
| การบังคับจิตนี้ต้องฝึกใช้สติตลอดเวลา มีสมาธิโดยอัตโนมัติ ....               | ๘๘ |
| สติที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้สมาธิแผดอยู่กับปัญญาเรียกอนันตริยสมาธิ ....      | ๘๙ |
| การฝึกคำว่า "หนอ" มี ๓ อย่าง : ของคนโง่, ของสติ, ของปัญญา ....              | ๙๐ |
| หนอที่ ๑ ทำอย่างโง่ตามเขาไป, ๒ ทำอย่างมีสติ, ๓ รู้แจ้งว่าไม่มีตัวตน ....    | ๙๑ |
| ขณะฝึกปฏิบัติอยู่ ถ้ามีเสียงใดมาแทรกก็กำหนดที่สิ่งนั้นจนสลายไปเอง ....      | ๙๒ |
| ถ้ามีสิ่งรบกวนก็บังคับจิตให้มากำหนดที่อารมณ์เดิมเช่นลมหายใจ ....            | ๙๓ |
| ไม่ถือว่าสิ่งใดเป็นอุปสรรค, ตั้งใจกำหนดแต่ภายในใจเรื่อย ....                | ๙๔ |
| การปฏิบัติแบบลัดสั้นนี้ไม่ทำถึงฌาน มีสมาธิพอควรแล้วกำหนดต่อไป ....          | ๙๕ |

|  |    |
|--|----|
| กำหนดลมหายใจจนเห็นความไม่เที่ยง ต่อนั้นจะเป็นไปเอง ....              | ๙๖ |
| การฝึกอย่างนี้ เป็นการฝึกให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ์, ไม่ถูกกิเลสครอง .... | ๙๗ |

#### ๔. การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน

|   |     |
|---|-----|
| ต้องเอาข้อความเกี่ยวกับกำหนดลมหายใจมาเกี่ยวอิริยาบถอื่นด้วย....               | ๙๘  |
| การฝึกมีสองตอนเช่นเดิมคือเป็นสมณะ, มีสมาธิแล้วฝึกให้เกิดปัญญา ....            | ๙๙  |
| ในอิริยาบถเดิน ก็แบ่งจังหวะให้มีสติทุกขั้นตอนทุกก้าวอย่าง ....                | ๑๐๐ |
| ทำอย่างหยาบ กลาง ละเอียดก็ได้, กำหนดจิตอยู่ที่อิริยาบถนั้น ๆ, ไม่มีตัวผู้เดิน | ๑๐๑ |
| อย่างหยาบเช่นกำหนด ยกหนอ – ย่างหนอ -เหยียบหนอ, หรือสองจังหวะก็ได้             | ๑๐๒ |
| ทำอย่างกลางหรือละเอียด เพิ่มจังหวะให้ถี่ขึ้นอีกเป็น ๔ - ๗ จังหวะก็ได้         | ๑๐๓ |
| การฝึกสติให้ติดต่อกันก็เพื่อผูกจิตไว้, ให้รู้สึกตัวตลอดเวลา ....              | ๑๐๔ |
| การฝึกอิริยาบถเดินอย่างละเอียด ทำให้สติละเอียดและว่องไว ....                  | ๑๐๕ |
| ถึงขั้นนิปัสสนา ก็กำหนดรู้ว่าไม่มีตัวบุคคลมีแต่อาการเดิน ....                 | ๑๐๖ |
| กำหนดที่เท้ากับอาการเดินจะเห็นเพียงรูปกันนาม, ไม่มีตัวบุคคล ....              | ๑๐๗ |
| ถ้ากำหนดวัตถุก็เรียกว่ารูป, ถ้าความรู้สึกก็เท้าอาการขั้นทั้ง ๕ ....           | ๑๐๘ |
| ขณะเดินอยู่กำหนดการเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไปมุ่งถึงอนิจจัง ....             | ๑๐๙ |
| กำหนดอนิจจังต่อไป เห็นไม่เที่ยงทุกขณะที่ยกและเหยียบเท้า ....                  | ๑๑๐ |
| ขั้นต่อไปกำหนดเห็นอนัตตา, ความจางคลาย, ความสลัดคืน ....                       | ๑๑๑ |
| ลำดับของการเห็นธรรมะต้องเริ่มแต่นามรูป, การเกิดดับ ฯลฯ ....                   | ๑๑๒ |
| เมื่อเห็นแจ้งกระทั่งถึงสลัดคืน ก็ไม่มีตัวเรามีแต่อิริยาบถ .....               | ๑๑๓ |
| เมื่อรู้ตามที่เป็นจริงว่าสักแต่ว่าอิริยาบถก็ดับตัวกู ๆ - ของกูได้ ....        | ๑๑๔ |

|   |     |
|---|-----|
| รู้วิธีกำหนดสมณะและวิปัสสนาในอิริยาบถเดินแล้วทำต่อไปมิให้ขาดตอน....   | ๑๑๕ |
| การเดินในระบบกรรมฐาน หรือเดินทั่วไปก็ต้องมีสติ ....                   | ๑๑๖ |
| มีการเดินด้วยสติ จะมีสุขภาพดีทั้งทางกายและจิต ....                    | ๑๑๗ |
| ทำทุกอย่างให้ถูกต้องจะไม่มี ความทุกข์ปลอดภัย และเป็นสุข ....          | ๑๑๘ |
| ความรู้สึกทุกอย่างให้ทำอย่างมีสติในทุกอิริยาบถ ....                   | ๑๑๙ |
| จิตที่มีสติละเอียดจนรู้สึกต้องจะไปสู่ความถูกต้องคือมรรคมีองค์แปด .... | ๑๒๐ |
| ขอให้มีความถูกต้องทุกอิริยาบถจนเป็นธรรมชาติไม่มีทุกข์ ....            | ๑๒๑ |

## ๕. การปฏิบัติในอิริยาบถอื่น

|   |     |
|---|-----|
| กำหนดความรู้สึกในทุกเรื่องทำเหมือนว่านอน ฯ โดยไม่ต้องออกเสียง ....        | ๑๒๒ |
| ไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใด จะต้องทำด้วยความรู้สึกอย่างบอกตัวเองว่าเช่นนั้นนอน | ๑๒๓ |
| อิริยาบถยืน ต้องกำหนดความรู้สึกให้ติดต่อกันมาตั้งแต่นั่งเดินยืน ....      | ๑๒๔ |
| เมื่อยืนแล้วก็ทำอย่างวิธีลัดข้างต้น แล้วเลื่อนไปพิจารณาเลย ....           | ๑๒๕ |
| ยืนอยู่ทีเดียวจะกำหนดรูปนาม ชันธแต่ละชันธก็ได้ ....                       | ๑๒๖ |
| เลื่อนขึ้นไปกำหนดการเกิด - ดับ, ดูที่รูป, อารมณ์, เวทนา....               | ๑๒๗ |
| กำหนดต่อไปให้เห็นอนิจจังในความเปลี่ยนจากเวทนา - วิญญาณ ....               | ๑๒๘ |
| เลื่อนขึ้นไปกำหนดอนัตตาโดยเห็นไม่มีตัวตนอะไร, มีแต่สักว่า ....            | ๑๒๙ |
| กำหนดเห็นอิริยาบถ ซึ่งมันปรุงกันไปตามธรรมชาติ ไม่มีตัวผู้ประกอบ....       | ๑๓๐ |
| เมื่อเห็นธรรมชาติแล้วจะมีอาการจางคลาย, ไม่มีสิ่งใดยึดถือได้ ....          | ๑๓๐ |
| ต้องรู้ทันเวทนาว่าเกิดขึ้นตามธรรมชาติ, ถ้ายึดมันจะเกิดเลวร้าย ....        | ๑๓๑ |
| เมื่ออะไร ๆ ดับไป ก็มีความจางคลาย, เห็นอนิจจัง, อนัตตา, สลัดคืน           | ๑๓๓ |
| อิริยาบถยืนนี้ทำสมาธิได้ในเวลาจำกัด ....                                  | ๑๓๔ |

## ๖. การปฏิบัติในอิริยาบถนอนและอื่น ๆ

|  |      |     |
|--|------|-----|
| การทำสมาธิในอิริยาบถใด ๆ ก็ใช้หลักการเหมือนกันกับข้างต้น ....            | .... | ๑๓๕ |
| เริ่มแต่อิริยาบถนั่งถึงนอนจะมีที่ระยะกับบอกตัวเองว่า "อย่างนั้นนอน" .... | .... | ๑๓๖ |
| ใช้ "นอน" เพื่อแสดงความรู้สึกชัดเจนแจ่มแจ้งของสติ ....                   | .... | ๑๓๗ |
| ทุกอาการเคลื่อนไหวก็กำหนดมีสติอยู่ไม่ขาดตอน ....                         | .... | ๑๓๘ |
| ฝึกอย่างวิธีดัดสันนี้ มีทั้งศีล สมาธิ สติ ปัญญา ....                     | .... | ๑๓๙ |
| คำว่า "นอน" หมายความว่า รู้สีกตัวอยู่เป็นสมาธิ, รู้ไม่ใช่ตนเป็นปัญญา ๑๔๐ |      |     |
| ในอิริยาบถต่าง ๆ อีกก็ฝึกกำหนดทุกระยะของอิริยาบถนั้น ๆ ....              | .... | ๑๔๑ |
| เช่นอิริยาบถกิน ก็เริ่มแต่ต้นกระทั่งเวทนา : อร่อยไม่อร่อย ....           | .... | ๑๔๒ |
| ต่อไปพิจารณาขั้นที่ เกิด; รูป – เวทนา – สัญญา – สังขาร – วิญญาณ ....     | .... | ๑๔๓ |
| กำหนดต่อไปตามแนวเดิม กระทั่ง เกิด – ดับ ฯลฯ ....                         | .... | ๑๔๔ |
| อิริยาบถอื่นเนื่องกับการกินหนดสติอย่างเดียวกันอีก ....                   | .... | ๑๔๕ |
| อิริยาบถอาบน้ำก็ต้องเริ่มกำหนดทุกขั้นตอนของการกระทำนี้ ....              | .... | ๑๔๖ |
| อิริยาบถขับถ่าย ก็เริ่มตั้งแต่เดินไปถึงส้วม ฯลฯ ....                     | .... | ๑๔๗ |
| อิริยาบถนุ่งห่ม จะยืน จะนั่งจะหยิบ ก็แยกมีสติทุกขณะ ....                 | .... | ๑๔๘ |
| อิริยาบถพูดและนั่งต้องรู้สีกว่าควรหรือไม่ควรพูด "นอน" ตามลำดับ ....      | .... | ๑๔๙ |
| เมื่อนั่งอยู่ มีอะไรมาแทรกแซงในจิต ก็กำหนดสิ่งนั้นจนหายไป ....           | .... | ๑๕๐ |
| อารมณ์แทรกแซงมีมากเช่นภาพลวง ฯลฯ ไม่ต้องเสียสติ, กำหนดรู้เท่านั้น ....   | .... | ๑๕๑ |
| กำหนดรู้ตามหลักอิทธิปปัจจยตาแล้วการปฏิบัติจะง่ายมาก ....                 | .... | ๑๕๒ |

## ๗. สรุปโครงสร้างของการปฏิบัติและผลนั้น

|  |      |     |
|--|------|-----|
| การปฏิบัติแนวนี ต้องพยายามฟังให้ถูก .....                | .... | ๑๕๓ |
| สรุปหัวข้อที่กำหนดคือ อารมณ์ อาการ, ผลโดยตรงโดยอ้อม .... | .... | ๑๕๔ |

|  |      |      |      |      |     |
|--|------|------|------|------|-----|
| สิ่งที่ถูกกำหนดได้แก่ลมหายใจ กับ อิริยาบถต่าง ๆ                        | .... | .... | .... | .... | ๑๕๕ |
| ปฏิบัติในอานาปานสติแบบเดียวจะมีผลหมดตามต้องการ                         | .... | .... | .... | .... | ๑๕๖ |
| อาการที่กำหนดมี ๑๐ คือ ๑. โดยสักกว่าเป็นอารมณ์ ๒. โดยรูปหรือเบญจขันธ์  | .... | .... | .... | .... | ๑๕๗ |
| ๓. กำหนดที่ความเกิด - ดับ ๔. มองดูในแง่ความไม่เที่ยง                   | .... | .... | .... | .... | ๑๕๘ |
| ๕. เห็นความเป็นทุกข์ ๖. เห็นความเป็นอนัตตา ไม่มีส่วนไหนเป็นตัวตน       | .... | .... | .... | .... | ๑๕๙ |
| หกอาการนี้เป็นธัมมสุตติญาณ, ต่อไปจะมีญาณตามลำดับกระทั่งนิพพานญาณ       | .... | .... | .... | .... | ๑๖๐ |
| อาการ ๗ - ๑๐ คือเห็นวิราคะ, นิโรธะ, ปฏิินิสสัคคะ, สุนฺณญตา             | .... | .... | .... | .... | ๑๖๑ |
| อิริยาบถที่กำหนดโดยสิบอาการ : อารมณ์, รูปนาม, เกิดดับ, อนิจจัง,        | .... | .... | .... | .... | ๑๖๒ |
| ๕ - ๑๐ กำหนดพิจารณาไปตามลำดับสุดท้ายจะพบ "ว่าง"                        | .... | .... | .... | .... | ๑๖๓ |
| ทุกอิริยาบถแยกกำหนดอย่างเดียวกันโดย ๑๐ อาการ                           | .... | .... | .... | .... | ๑๖๔ |
| โดยเฉพาะอิริยาบถหนึ่งก็ยิ่งเห็นการเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยได้            | .... | .... | .... | .... | ๑๖๕ |
| ต้องเข้าใจและจำวิธีการกำหนด ๑๐ อาการโดยลำดับแล้วจะปฏิบัติได้           | .... | .... | .... | .... | ๑๖๖ |
| รูปโครงของผลที่เกิดขึ้นจะเกิดญาณต่าง ๆ โดยย่อมีสองญาณ                  | .... | .... | .... | .... | ๑๖๗ |
| <b>ผลโดยตรง</b> พอสักที่กำหนดจะมีครบ ศีล สมาธิ ปัญญา                   | .... | .... | .... | .... | ๑๖๘ |
| อาการที่ ๑ - ๒ ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา, ปัญญา รู้จัก รูป นาม ขันธ์ อูปาทาน | .... | .... | .... | .... | ๑๖๙ |
| อาการที่ ๓ - ๑๐ มีศีล สมาธิ ปัญญา เต็มตามต้องการ                       | .... | .... | .... | .... | ๑๗๐ |
| ผลโดยอ้อมมีทั้ง ทาน, สติ, แผงอยู่                                      | .... | .... | .... | .... | ๑๗๑ |
| โพชฌงค์ ๗ ก็ตามหลักที่ว่าเพราะมีสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์                    | .... | .... | .... | .... | ๑๗๒ |
| โพชฌงค์ ๗ แต่ละชื่อมีครบ, อูเบกขามีใช้หนึ่งเฉย แต่รอคอยอยู่เพื่อช่วย   | .... | .... | .... | .... | ๑๗๓ |
| อูเบกขามี ๔ - ๕ ความหมาย อูเบกขา ในองค์ฌานกับของพระอรหันต์ก็ต่างกัน    | .... | .... | .... | .... | ๑๗๔ |
| โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ข้อมีครบตามรายละเอียดแต่ละหมวด                       | .... | .... | .... | .... | ๑๗๕ |
| ญาณต่าง ๆ มีตั้งแต่แรกถึง ๑๐ หรือ ๑๖ ขั้นก็ได้                         | .... | .... | .... | .... | ๑๗๖ |



|  |      |     |
|--|------|-----|
| ญาณแต่ละชื่อมีตามลำดับกระทั่ง สัจจาโลกมิก, โคจรตฎ ฯลฯ ....       | .... | ๑๗๗ |
| วิสุทธิ ๗ มีสมบรูณ์ตามชื่อนั้น ๆ ตามมากตามน้อย ....              | .... | ๑๗๘ |
| นิพพานก็มี ดังที่ตรัสว่า นิพพานต้องเป็นสันตนิมิตโก ....          | .... | ๑๗๙ |
| เช่นเมื่อปฏิบัติโดยอาการ ๑๐ อย่างนี้ นิพพานหายไปหมด ....         | .... | ๑๘๐ |
| นิพพานคือเย็น ไม่เกี่ยวกับความตาย, มีได้เมื่อจากกิเลส ....       | .... | ๑๘๑ |
| ถ้าปฏิบัติจนได้ชิมรสของนิพพานจะมีกำลังใจให้ปฏิบัติสูงขึ้นไป .... | .... | ๑๘๒ |
| "หนอ" ถูกต้องมาจากสันตนิมิตโก – เห็นตามจริงว่าไม่ใช่ตัวตน ....   | .... | ๑๘๓ |
| เมื่อเกิดอุปสรรคต้องไม่ท้อถอย, ทำให้มากจนชำนาญ ....              | .... | ๑๘๔ |
| การทำวิปัสสนา ไม่มีใครสอนได้ การกระทำนั้นแหละจะสอน ....          | .... | ๑๘๕ |
| เกิดอุปสรรคขึ้นมาก็ตั้งต้นใหม่ ไม่ยอมแพ้ ในที่สุดจะทำให้ ....    | .... | ๑๘๖ |
| ระวัง "หนอที่ถูกต้อง" และต้องทำซ้ำ ๆ ไม่ยอมแพ้ ....              | .... | ๑๘๗ |

## ๘. การปฏิบัติเพื่อความมีจิตว่าง

|  |      |     |
|--|------|-----|
| คำว่าว่าง มีความหมายเฉียบขาด กวาดล้างอะไรออกไปได้ ....             | .... | ๑๘๘ |
| กำหนดโดย ๑๐ อาการดั้งเดิม แต่เติมคำ "ว่าจากตัวตน" เข้าไป ....      | .... | ๑๘๙ |
| เมื่อกำหนดเป็นรูปนามแล้วก็เพิ่มว่างจากตัวตนเข้าไป ....             | .... | ๑๙๐ |
| กำหนดความเกิด – ดับก็ดูที่จิตให้เห็นว่างรู้สึกจริง ๆ ....          | .... | ๑๙๑ |
| กำหนดที่อิริยาบถใด ก็ให้รู้สึกเป็นของว่าง ไม่มีตัวตน ....          | .... | ๑๙๒ |
| กำหนดโดยเห็นทุกขัง เกิด – ดับ เปลี่ยนแปลงก็ว่างหนอ ....            | .... | ๑๙๓ |
| กำหนดอนัตตา วิราคะ นิโรธ ก็เห็นว่างจากตัวตนมีแต่เหตุปัจจัย... .... | .... | ๑๙๔ |
| การสลัดคืนและสูญญตา ก็เข้ารูปกับเรื่องความว่างพอดี ....            | .... | ๑๙๕ |
| กำหนดว่าว่าง คือว่างจากกิเลส ไม่มีทุกข์ ไม่มีอุปทาน ....           | .... | ๑๙๖ |

|   |     |
|---|-----|
| การปฏิบัติ "ว่างหนอ" คือสักว่าอาการอย่างนั้น ไม่มีทางผิด ....               | ๑๙๗ |
| คำว่า "ว่าง" ทุกอิริยาบถคือว่างจากความยึดถือว่าตัวตน ....                   | ๑๙๘ |
| เมื่อมีความประจวบเหมาะ จิตจะมีปัญญาโพล่งขึ้นเป็นยถาภูตสัมมปปปัญญา           | ๑๙๙ |
| จิตว่างแบบอันธพาล เป็นเรื่องคิดเอาเปรียบ, ทำเพื่อกิเลส, ไม่รับผิดชอบ        | ๒๐๐ |
| ความว่างคือสุญญตาในพุทธศาสนา ไม่เหลือวิสัยที่จะปฏิบัติ ....                 | ๒๐๑ |
| การปฏิบัติทำได้ไม่จำกัดเวลา, มีอนุรุธกำหนดรู้ได้ตามไป ....                  | ๒๐๒ |
| รู้ว่าว่างอย่างยิ่งแล้วเป็นปรมสุญญตา มีผลคืออยู่เหนือโลก, ดับทุกข์ได้ไปพลาง | ๒๐๓ |
| เมื่อเข้าใจจิตว่างแล้วจะเข้าใจโลกว่างจากตัวตนและของตน ....                  | ๒๐๔ |
| เรื่องสุญญตา, อนัตตานี้ไม่ใช่เรื่องสมมติ เป็นความจริงที่พระตรัสมาก          | ๒๐๕ |
| คำพิจารณาบทปัจจุเวกขณะ ฯ นิสสตัโต นิชชีโว สุญโญ ฯ นี้เรื่องว่าง             | ๒๐๖ |
| มีปัญหาเห็นอนัตตา, สุญญตา จะมีความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ....                  | ๒๐๗ |
| ที่บอกตัวเอง "หนอ ฯ" เพื่อบอกความรู้สึกขณะนั้นให้เห็นจริงประจักษ์ลงไป       | ๒๐๘ |
| ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ก็ยังเห็นความว่างเพื่อไม่เกิดทุกข์ ....            | ๒๐๙ |
| ขอให้ทดลองปฏิบัติ จะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ....                            | ๒๑๐ |

### ๙. การปฏิบัติเพื่อเห็นตถตา

|  |     |
|--|-----|
| การปฏิบัติแบบ "หนอ ฯ" จะมีญาณทัสสะเห็นตถตาก็ได้ ....       | ๒๑๑ |
| คำตถตามีคำอื่นทำนองเดียวกันอีก : ตถตา, อวิตถตา ฯลฯ ....    | ๒๑๒ |
| ตถตา : ตถา = เช่นนั้น, ตถตา = ความเป็นเช่นนั้น ....        | ๒๑๓ |
| อวิตถตา - ความไม่แปลกไปจากความเป็นอย่างนั้น ....           | ๒๑๓ |
| อนัญญตถตา - ความไม่เป็นไปโดยประการอื่นจากความเป็นอย่างนั้น | ๒๑๓ |
| ธัมมัญญูจิตตตา - เป็นการตั้งอยู่ตามธรรมดา ....             | ๒๑๓ |

|   |      |      |      |      |     |
|---|------|------|------|------|-----|
| ธัมมนิยามตา – เป็นกฎตายตัวของธรรมดา                                 | .... | .... | .... | .... | ๒๑๓ |
| ตามกฎสูงสุดคือ <b>อิทัปปัจจยตา</b> คือเป็นเช่นนั้น ๆ ตามประสงค์นั้น | .... | .... | .... | .... | ๒๑๔ |
| เรื่องน่าเศร้า กลียดกลัว ก็เพราะมีเหตุกระตุ้นให้เป็นอย่างนั้น       | .... | .... | .... | .... | ๒๑๕ |
| ที่นิยมของขลังศักดิ์สิทธิ์ น่าอัศจรรย์ก็เพราะไม่เห็นตถตา            | .... | .... | .... | .... | ๒๑๖ |
| ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น เพราะมันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา             | .... | .... | .... | .... | ๒๑๗ |
| ไปเอาไปเป็น ด้วยความโง่ ยึดมั่นถือมั่น มันก็กดหัวใจเอา              | .... | .... | .... | .... | ๒๑๘ |
| คนโง่ก็คือไม่มองเห็นตถตา, ไม่เห็นกฎอิทัปปัจจยตาบังการอยู่           | .... | .... | .... | .... | ๒๑๙ |
| เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง แล้วจะไม่เกิดอุปาทานใด ๆ, ไม่มีความทุกข์    | .... | .... | .... | .... | ๒๒๐ |
| การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ให้ทำด้วยสมาทาน อย่าทำด้วยอุปาทาน              | .... | .... | .... | .... | ๒๒๑ |
| เห็นตถตาจะมีปัญญาถูกต้องในขณะผัสสะ                                  | .... | .... | .... | .... | ๒๒๒ |
| ตถตาช่วยให้ไม่หลงไหลอารมณ์ใด ๆ, ควบคุมเวทนาได้                      | .... | .... | .... | .... | ๒๒๓ |
| คำตถตา คือผู้ถึงความจริงสูงสุด ไม่อาจเกิดกิเลสอีกต่อไป              | .... | .... | .... | .... | ๒๒๔ |
| ถ้าถึงตถา รู้ความเป็นเช่นนั้นเองแล้วก็เป็นพระอรหันต์                | .... | .... | .... | .... | ๒๒๕ |
| ฝึกการเห็นตามความจริงกระทำได้ตามหลัก ๑๐ ประการที่กล่าวแล้ว          | .... | .... | .... | .... | ๒๒๖ |
| เริ่มแต่เห็นอารมณ์, รูปนาม, เกิดดับ, อนิจจัง, ทุกข์                 | .... | .... | .... | .... | ๒๒๗ |
| เห็นอนัตตา วิราคะ นิโรธ ปฏิสนธิ์คคะ, ว่างซึ่งเป็นตัวตถตา            | .... | .... | .... | .... | ๒๒๘ |
| เห็นความว่าง ไม่มีตัวตน จะเป็นเครื่องวางกันทุกข์ได้                 | .... | .... | .... | .... | ๒๒๙ |
| ต้องมีสติทันคว้นในชีวิตประจำวันทุกขณะที่มีการกระทบ                  | .... | .... | .... | .... | ๒๓๐ |
| เช่นนั้นเองในขณะกระทบ ก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติเป็นคู่ ๆ ขึ้นมา      | .... | .... | .... | .... | ๒๓๑ |
| พิจารณาให้เห็นสิ่งที่เป็นของคู่ ๆ ตามกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา          | .... | .... | .... | .... | ๒๓๒ |
| ฝึกมีสติรู้สึกให้ทันทุกกรณีทุกอิริยาบถว่า "เช่นนั้นเอง ๆ"           | .... | .... | .... | .... | ๒๓๓ |
| "หนอ" ในตอนเห็นเช่นนั้นเองนี้ถูกต้อง ไม่มีตัวกู                     | .... | .... | .... | .... | ๒๓๔ |

|  |     |
|--|-----|
| คำตดามีในพระไตรปิฎก ทางเมืองจีนเขาสนใจก่อนเรา เพิ่งพูดกันที่สวนโมกข์ | ๒๓๕ |
| ตดตาเป็นไปตามกฎอทิทัปปัจจยตานี้ นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันรับได้ ....    | ๒๓๖ |
| เห็นตดตา จะไม่หวั่นไหวในทางเศร้าหรือเลวร้ายเป็นอทิทัปปัจจยตา ....    | ๒๓๗ |
| กำหนดเห็นตดตาทุกชั้นตอนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่พุทธบริษัท ....     | ๒๓๘ |

### ๑๐. การเห็นความเป็นสักว่าธาตุ

|   |     |
|---|-----|
| เป็นการบรรยายตามลำดับติดต่อกับที่บรรยายมาแล้ว ....                            | ๒๓๙ |
| สมถวิปัสสนาตามที่กล่าวนี้เป็นเรื่องรวบรัดรวมกำลังจิตดูความจริง ....           | ๒๔๐ |
| ทบทวนวิธีกำหนด เริ่มแต่อารมณ์ รูปนาม เกิดดับ อนิจจัง ทุกข์ ....               | ๒๔๑ |
| กำหนดถึงตดตาแล้ว ดูต่อไปโดยความเป็นธาตุ ....                                  | ๒๔๒ |
| ความเป็นเช่นนั้นเอง เป็นอาการของธาตุตามธรรมชาติ ....                          | ๒๔๓ |
| ทั้งรูป อรูปทั้งหลายไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธาตุ ....                               | ๒๔๔ |
| นิพพานเป็นนิโรธธาตุเป็นที่ดับแห่งธรรมทั้งปวง ....                             | ๒๔๕ |
| พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์, นักวิทยาศาสตร์ยิ่งเข้าใจพุทธศาสนา ....              | ๒๔๖ |
| คำสอนพุทธศาสนาไม่มีการผูกขาด, เป็นไปตามธรรมชาติ ....                          | ๒๔๗ |
| ธรรมะไม่มีความขลังศักดิ์สิทธิ์ แต่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ....                   | ๒๔๘ |
| เรื่องความเชื่อตรัสสอนตามหลักกาลามสูตร, และพิจารณาว่าดับทุกข์ได้หรือไม่ ? ๒๔๙ |     |
| ผลการปฏิบัติธรรมเป็นความจริงที่พิสูจน์ได้เฉพาะตน ....                         | ๒๕๐ |
| ถ้าลองปฏิบัติตามแล้วดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว, ก็ปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป ....          | ๒๕๑ |
| ต้องสนใจศึกษาให้รู้จักว่าทุกอย่างเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ ....               | ๒๕๒ |
| ทางวิทยาศาสตร์ก็เรียนเรื่องธาตุ แต่ไม่ดับทุกข์เพราะเป็นทางวัตถุ ....          | ๒๕๓ |
| ถ้าเห็น "สักว่าธาตุตามธรรมชาติ" ก็ไม่มีทางผิดพลาดได้ ....                     | ๒๕๔ |

|   | หน้า |
|---|------|
| การฝึก "หนอ" ทุก ยก ย่าง เหยียบ ต้องรู้สึกว้าอาตุเท่านั้น ....          | ๒๕๕  |
| ฝึกกำหนดทั้ง ๑๐ อาการก็ให้เห็นเป็นธาตุตามธรรมชาติ ....                  | ๒๕๖  |
| กำหนดอะไรอยู่กับอกในความรู้สึกว่า ธาตุหนอ ๆ ๆ ไม่มีตัวตน ....           | ๒๕๗  |
| เห็นสักว่าธาตุแล้ว จะทำลายอหังการ มมังการ มานานุสัย ....                | ๒๕๘  |
| อยู่ด้วยความรู้สึกสักว่าธาตุ จะไม่ยึดถือทุกอย่าง, ไม่มีวิภวัญ ....      | ๒๕๙  |
| ทำสมถวิปัสสนาจนเห็นสักว่าธาตุก็ไม่เกิดความรู้สึกตัวตน ....              | ๒๖๐  |
| อยู่ด้วยสติปัญญาสูงสุดแล้ว จักสัมผัสสิ่งทั้งปวงโดยไม่เกิดทุกข์ ....     | ๒๖๑  |
| เห็น "สักว่าธาตุหนอ" ให้ทันเวลาจะป้องกันปัจจัยการแห่งทุกข์ ....         | ๒๖๒  |
| เห็นธาตุหนอ ๆ ไม่มีทางผิด แต่อาจใช้อ้างเพื่อทำกรรมชั่วก็ได้ ....        | ๒๖๓  |
| ต้องเห็นเป็นธาตุอย่างถูกต้อง มิใช่อ้างไปใช้ในทางผิด ....                | ๒๖๔  |
| เป็นพุทธบริษัทต้องเห็นสักว่าธาตุถูกต้องตั้งแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฯลฯ | ๒๖๕  |

## ๑๑. การเห็นความเป็นอิทัปปัจจยตา

|   |     |
|---|-----|
| การทำให้มีสติไม่ขาดตอน จะละลายความมีตัวตน – ของตนได้ ....             | ๒๖๖ |
| ถ้ามองเห็นความเป็นธาตุ, เป็นเช่นนั้นเอง, ก็ย่อมเห็นอิทัปปัจจยตา ....  | ๒๖๗ |
| อิทัปปัจจยตาหมายถึงทุกสิ่งเมื่อมีปัจจัย แล้วสิ่งนี้ก็เกิดขึ้น ....    | ๒๖๘ |
| อิทัปป ๙ พุดกับทุกสิ่ง แต่ถ้ากับสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท .... | ๒๖๘ |
| การเห็นอิทัปปัจจยตา จะทำให้ปัญหาต่าง ๆ หหมดไปได้ ....                 | ๒๖๙ |
| ปรากฏผลทุกอย่างมาจากเหตุ จึงควรเข้าใจเรื่องอิทัปปัจจยตา ....          | ๒๗๐ |
| ความรู้สึกยินดียินร้ายล้วนมาจากไม่รู้เรื่องอิทัปปัจจยตา ....          | ๒๗๑ |
| ถ้าเห็นอะไรที่นั่นต้นต้นแล้ว ดูให้เห็นอิทัปปัจจยตาจะสงบได้ ....       | ๒๗๒ |
| ดูโลกนี้โดยไม่ตื่นเต้น จะเห็นเช่นนั้นเองตามกฎอิทัปปัจจยตา ....        | ๒๗๓ |

|   |      |      |     |
|---|------|------|-----|
| ต้องการจะมีอะไรก็ได้อะไรก็ทำให้ถูกต้องตามกฎหมายที่ปัจจัยตา                    | .... | .... | ๒๗๔ |
| เราสร้างสวรรค์หรือปิตนรกได้ โดยปฏิบัติตามกฎหมายที่ปัจจัยตา                    | .... | .... | ๒๗๕ |
| พิจารณาบอกตนเองว่า "เป็นไปตามปัจจัยเท่านั้นหนอ" ทุกอารมณ์                     | .... |      | ๒๗๖ |
| เมื่อกำหนดถึงขั้นเป็นธาตุเช่นนั้นเอง, อิทธิปัจจัยตาแล้วไม่ยึดถือ, ไม่มีทางผิด |      |      | ๒๗๗ |
| กำหนดนามรูป แล้วต่อท้ายด้วยอิทธิปัจจัยตาติดไปเลย                              | .... | .... | ๒๗๘ |
| ดูอาการเกิด - ดับ - อนิจจัง - อนัตตา จะเห็นอิทธิปา ๙ ชัดขึ้น                  | .... | .... | ๒๗๙ |
| เหมือนนักปราชญ์กรีกเขาเห็น "สิ่งทั้งปวงไหล" ไม่หยุดเลย                        | .... | .... | ๒๘๐ |
| พอเห็นไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ ก็กำหนดเห็นอิทธิปัจจัยตาได้ทันที                   | .... | .... | ๒๘๑ |
| ถึงขั้นอนัตตา, วิราคะ นิโรธะจะ ยิ่งเห็นอิทธิปัจจัยตา                          | .... | .... | ๒๘๒ |
| กำหนดดูสัญญาตาจะเห็นบทบาทของอิทธิปัจจัยตาว่า "ว่างตัวตน"                      | .... |      | ๒๘๓ |
| แม้ดูทางวัตถุก็ล้วนเปลี่ยนแปลงเรื่อยตามกฎหมายที่ปัจจัยตา                      | .... | .... | ๒๘๔ |
| ทุกอย่างเป็นไปตามกฎหมายที่ปัจจัยตาทั้งภายในภายนอกตัวตน                        | .... | .... | ๒๘๕ |

ทำความเข้าใจเรื่องอิทธิปัจจัยตาซึ่งมีอยู่ในพระไตรปิฎก :-

|  |       |      |     |
|--|-------|------|-----|
| ๑. พระพุทธเจ้าตรัสรู้และเคารพกฎหมายที่ปัจจัยตา                 | ....  | .... | ๒๘๖ |
| ๒. อิทธิปา ๙ เป็นหลักวิชาในแง่วิทยาศาสตร์ของสิ่งทั้งปวง        | ....  | .... | ๒๘๗ |
| ๓. เราเฝ้าว่าเป็น "ตัวเราๆ" แท้จริงเป็นภาวะแห่งอิทธิปา ๙       | ....  | .... | ๒๘๗ |
| ๔. อิทธิปา ๙ มีลักษณะคุณฐานะของพระเจ้า                         | ..... | .... | ๒๘๘ |
| ๕. เป็นวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตทุกแขนง                         | ....  | .... | ๒๘๙ |
| ๖. - ๗ - ๘ อิทธิปา ๙ ทำให้มีการปรุงแต่ง, พระรัตนตรัย, ไตรสิกขา | ....  |      | ๒๙๐ |
| ๙. เรามีอิทธิปัจจัยตาต่ออภิปรัชชาศาสนา                         | ....  | .... | ๒๙๑ |
| ๑๐. สมรภาพมีความทุกข์มากกว่าบรรพชิตจำต้องรู้เรื่องอิทธิปา ๙    | ....  |      | ๒๙๑ |
| ๑๑. อิทธิปา ๙ เป็นกฎเหนือกฎทั้งปวง                             | ....  | .... | ๒๙๒ |

|  |     |
|--|-----|
| ที่ใกล้ชิดตัวเราคือเป็นกฎแห่งกรรม : เช่นทำดี - ดี, ทำชั่ว - ชั่ว. .... | ๒๙๓ |
| อิทัป ๔ มีรูปแบบต่าง ๆ กันถ้าเกิดแก่สิ่งมีชีวิตเรียกปฏิจสุมุขบาท ....  | ๒๙๔ |
| พุทธบริษัทถ้าไม่รู้เรื่องอิทัป ๔ จะต้องล้มละลาย ....                   | ๒๙๕ |
| รู้จักอิทัปปัจจัยตาแล้ว จะอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง ....               | ๒๙๖ |

## ๑๒. ธรรมสัจจะของสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

|  |     |
|--|-----|
| ธรรมสัจจะ คือมุมหนึ่งของสิ่งที่จะต้องดูให้ลึก ....                     | ๒๙๗ |
| ในยุคนี้ถ้าเกิดสงครามปรมาณู เราจะมีธรรมะอะไรทางจิตใจ ....              | ๒๙๘ |
| การพัฒนาไปในทางหลงความสนุกอร่อยท่งอายตนะจะไม่มีสันติสุข ....           | ๒๙๙ |
| ถ้ามีธรรมะมากพอจึงจะไม่ยินดียินร้าย, เป็นปรกติอยู่ได้ ....             | ๓๐๐ |
| ยุคปรมาณูนี้ต้องทำใด ๆ ได้เร็วดุจสายฟ้าแลบ ....                        | ๓๐๑ |
| ในการฝึกจิตจึงต้องเห็นทั้งแง่สมถวิปัสสนา, บวกสมาธิปัญญาเข้าด้วยกัน     | ๓๐๒ |
| ทางนิกายเซ็นเข้าเฟื่องพร้อมกันทั้งสมาธิและปัญญา ....                   | ๓๐๓ |
| เรื่องขลัง, ศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีในพุทธศาสนา มีแต่ไปตามกฎอิทัปปัจจัยตา    | ๓๐๔ |
| พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกกรรมฐานคล้าย ๆ โภจนาของเซ็น ....                 | ๓๐๕ |
| พิจารณาตามธรรมชาติ จะเห็นได้ว่า ธรรมชาติจัดสมาธิปัญญาไปด้วยกัน         | ๓๐๖ |
| การกระทำทุกประการธรรมชาติควบคุมให้เป็นไปในศีลสมาธิปัญญา ....           | ๓๐๗ |
| ธรรมชาติต้องการให้ใช้เต็มที่ทั้งสมาธิและปัญญา ....                     | ๓๐๘ |
| แม้ระดับธรรมชาติที่ต่ำ ๆ ก็มีทั้งสมาธิและปัญญา ....                    | ๓๐๙ |
| ส่วนที่เป็นกำลังงานนั้นเป็นสมาธิ ส่วนความคิดทำนั้นเป็นปัญญา            | ๓๑๐ |
| การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ต้องประกอบกันทั้ง ปัญญา สมาธิ ศีล            | ๓๑๑ |
| มรรคมีองค์ ๘ มีศีล สมาธิ ปัญญาอย่างยิ่งอยู่แล้ว ขว้นให้เข้ากันได้ .... | ๓๑๒ |

|  |      |      |     |
|--|------|------|-----|
| ยุคปรมาณูคือบคคลานเข้ามาทุกที เราจำต้องมีสมณะวิปัสสนาเหมาะสมกัน    | .... | .... | ๓๑๓ |
| ความพอใจกับความไม่พอใจในโลกตบหน้าเราอยู่ตลอดเวลา                   | .... | .... | ๓๑๔ |
| เป็นเช่นนี้เพราะในโลกมีของคู่ ๆ มาหลอกลวงคนโง่ถือว่าเป็นจริง       | .... | .... | ๓๑๕ |
| ความยึดถือแน่นแฟ้นจนไม่รู้ว่ายึดถือที่ไร้มันกัดเอาทุกที            | .... | .... | ๓๑๖ |
| ต้องเพิ่มสมณะวิปัสสนาให้มากพอ จึงจะไม่ยึดถือสิ่งใด                 | .... | .... | ๓๑๗ |
| ปุถุชนจะเป็นทุกข์ทรมานอยู่ด้วยของคู่ ๆ, กัดหัวใจอยู่ทั้ง ๒ ฝ่าย    | .... | .... | ๓๑๘ |
| ต้องขุดเกลากวียา, มีความรู้เรื่องอิทัปปัจจยตาจึงจะไม่มีตัวตน       | .... | .... | ๓๑๙ |
| โลกปัจจุบันตกอยู่ในสภาพโง่งง ๆ ในการสร้างสันติภาพ                  | .... | .... | ๓๒๐ |
| สิ่งสะกดกลบฝังสร้างขึ้นมาส่งเสริมความเห็นแก่ตัว ต้องแก้ไขทัน       | .... | .... | ๓๒๑ |
| มนุษย์เดี๋ยวนี้ ไม่มีแสงสว่างแห่งจิตใจเพียงพอ, หวาดกลัวผิด ๆ       | .... | .... | ๓๒๒ |
| ไม่มีปัญญาพอ เช่น เอาเรื่องขลังศักดิ์สิทธิ์มาแก้ปัญหาซึ่งแก้ไม่ได้ | .... | .... | ๓๒๓ |
| ปัญญาหรือวิปัสสนาเพียงพอจึงจะสร้างความมีตนที่ได้                   | .... | .... | ๓๒๔ |
| ความรู้อันถูกต้องของสมณะวิปัสสนาที่เหมาะสมเท่านั้นจะแก้ได้         | .... | .... | ๓๒๕ |
| ความเจริญในโลกล้วนช่วยให้เกิดความเห็นแก่ตัวตามกิเลส                | .... | .... | ๓๒๖ |
| หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจะแก้ได้ คืออริยมรรคมีองค์ ๘                 | .... | .... | ๓๒๗ |
| ต้องเพิ่มกำลังของสมณะวิปัสสนา เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง        | .... | .... | ๓๒๘ |
| ต้องมองเห็นโทษอันเลวร้ายของอดีต, เพิ่มกำลังธรรมะให้มากขึ้น         | .... | .... | ๓๒๙ |
| จงเป็นอยู่ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘, เห็นตถตา, สุญญตา, อิทัปปัจจยตา     | .... | .... | ๓๓๐ |
| เพิ่มแนวปฏิบัติอีก ๒ คือสัมมาญาณกับสัมมาวิมุตติ รวมเป็นสัมมัตตะ ๑๐ | .... | .... | ๓๓๑ |
| จงช่วยกันทำให้โลกสมบูรณ์ด้วยสมณวิปัสสนาโดยเร็วเถิด                 | .... | .... | ๓๓๒ |



สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

- ๑ -

๗ มกราคม ๒๕๒๗

## ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ?

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ ซึ่งสิ้นสุดไประยะหนึ่งนั้น ครั้นพ้นฤดูฝนแล้ว เราก็ตั้งต้นกันใหม่อีก โดยเริ่มตั้งแต่วันนี้ไป นับว่าเป็นงวดใหม่สำหรับปี ๒๕๒๗, และคิดว่า จะบรรยายให้เป็นพิเศษกว่าทุกงวดที่แล้วมา. เพราะเหตุใด ? เพราะเหตุว่าได้บรรยายสิ่งต่าง ๆ มากมายแล้ว, บัดนี้ควรจะสรุปเรื่องทั้งหมดนั้นให้เป็นใจความสั้น ๆ และเป็นใจความที่สำคัญ ถ้าไม่เข้าใจก็อยากจอบอกว่า บรรดาเรื่องทั้งหลายทั้งหมดที่บรรยายกันมาเป็นปี ๆ แล้วนั้น มันสรุปลงไปได้เพียงคำเดียวว่า บรรยายเรื่องจิตตภาวนา.

จิตตภาวนา แปลว่า การทำจิตให้เจริญ นี่ก็อย่างหนึ่ง, หรือจะเรียกว่า สมภาวนา นี่แปลว่า การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิ คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ, จะเรียกว่าจิตตภาวนาก็ได้เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ, เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ. ถ้าว่า แยกออกไปอีก มันก็กลายเป็นเรื่องสมณะ คือทำในส่วนจิต, และเป็นเรื่องวิปัสสนา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา. ถ้า

ไม่เข้าใจถ้อยคำเหล่านี้ให้ดี ๆ คุณจะปนกันยุ่ง ที่จริงแล้ว มันก็ไม่ได้มากมายหลายชั้นหลายซ้อนอะไร หมายถึงว่าเราทำให้เกิดคุณประโยชน์ ด้วยอาศัยการทำจิตให้เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ คือเป็นสมาธิแล้วก็ทำได้ ทำสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้รับทุกอย่างทุกประการ.

ในส่วนนี้ควรจะเห็นกันเสียทีหนึ่งก่อนว่า **ไม่ว่าเรื่องอะไรของมนุษย์เราในโลกนี้ มันต้องทำด้วยจิตหรือแก้ปัญหาด้วยจิต**, เพราะเหตุใด ? **เพราะเหตุว่าทุกเรื่องมันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวคือ จิต**; แม้วัตถุทั้งหลายแสนจะมากมาย มันก็อยู่ในอำนาจของจิต, มีจิตเป็นสิ่งที่กำหนด จึงเรียกว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับการจิต; เมื่อจะทำกับทุกสิ่ง มันก็ทำกับสิ่งที่เรียกว่าจิตนั่นแหละสิ่งเดียวก็พอ. **ที่นี้มันก็มีแยกเป็นว่า ถ้าทำในส่วนนี้ให้เกิดกำลังขึ้นมาเรียกว่าสมถะ, ทำให้เกิดความรู้ขึ้นมาเรียกว่าวิปัสสนา.**

ที่นี้เราก็ได้บรรยายกันมามากแล้วและนานแล้ว มาถึงยุคสมัยที่เจริญด้วยวิชาความรู้ ในระบบที่เรียกว่ายุคปรมาณู คือรู้อะไรมากเกี่ยวกับสิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลก; แต่อาตมาเห็นว่า เราควรจะฟังเอาความหมายของสิ่งที่เรียกว่าปรมาณูนั่น ให้มีความสำคัญตรงที่ว่า มันรุนแรง มันรวดเร็ว มันกว้างขวาง. ความหมายของคำว่าปรมาณูที่เราเข้าใจกันอยู่พอใจจะใช้มัน คือมันรวดเร็วรุนแรงกว้างขวาง และทันแก่เวลาและแก้ได้ทุกปัญหา; **เมื่อมาถึงยุคปรมาณู เช่นนี้ เราก็ควรที่จะมีธรรมะที่เข้ารูปกันสมกัน** เลยคิดว่า การบรรยายสามเดือนชุดแรกนี้ จะให้ชื่อว่า **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, ฟังดูไม่ดีก็คล้ายกับเป็นเรื่องอวดดีหรืออวดบ้าได้ทั้งสองอย่าง. แต่ที่จริงนั้นอยากจะให้มันตรงยุคที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงให้ชื่อคำบรรยายชุดแรกนี้ว่า สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู โดยที่จะตั้งใจที่สุด พยายามที่สุด ให้มันเกิดผลตรงตามนี้, แต่ก็เป็นเรื่องยาว ดังนั้นจึงแบ่งเป็นตอน ๆ ไปตามลำดับ

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

**ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา คือทำจิตให้เจริญ ?** ก็อย่างที่พูดแล้วว่า มันต้องทำจิตให้เจริญ มันจึงจะทำอะไรต่อไปได้ด้วยจิตที่เจริญแล้ว. **ที่นี้จิตเจริญแล้วนั้นมันเจริญด้วยอาการ ๒ อย่างคือ อย่างสมถะและอย่างวิปัสสนา,** และโดยเหตุที่ต้องทำจิตให้เป็นสมาธินั้นแหละ **พระพุทธเจ้าท่านจึงเรียกการประพฤติกกระทำทั้งหมดนี้ว่าสมาธิภาวนา คือการทำความเจริญด้วยจิตที่เป็นสมาธิ;** เราไม่อาจจะสร้างความเจริญใดๆ ให้แก่ชีวิตได้ โดยไม่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิ, ต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสร้างความเจริญ; ดังนั้นจึงเรียกรวมไปเสียว่าสมาธิภาวนา การทำความเจริญด้วยอำนาจของสมาธิ.

ที่นี้ ก็อยากจะพูดสรุปใจความสั้น ๆ ด้วยคำสั้น ๆ ให้เป็นที่เข้าใจไว้มันเสีย แต่เบื้องต้น คือจะจับฉวยเอาได้ง่ายที่สุด; ข้อนี้ก็ข้อที่ว่า **เรื่องบำเพ็ญทางจิตใจ** ทั้งหมดทั้งสิ้นก็ดี หรือ**เรื่องพระพุทธศาสนา** ทั้งหมดทั้งสิ้นอันมหาศาลนั้นก็ดี ที่แท้มัน**พูดได้ด้วยคำเพียง ๒ คำ;** ฟังดูให้ดีว่า พูดได้ด้วยคำเพียง ๒ คำ : ก็คือ**ความทุกข์** คำหนึ่ง กับ**ดับสนิทแห่งความทุกข์** อีกคำหนึ่ง, **ความทุกข์** คำหนึ่ง **ความดับแห่งทุกข์** คำหนึ่ง เป็นสองคำ ไม่มีเรื่องอะไร นอกจากเรื่องที่สรุปลงไปได้ในคำสองคำนี้.

แต่ที่นี้มันยังฟังยาก จะพูดขยายความออกไปอีกชนิดหนึ่งว่า มันพูดได้ด้วยถ้อยคำ ๒ ประโยคสั้น ๆ ว่า : **คนเกิดมาโง่ แล้วก็เป็นอย่างนี้, แล้วคนเข็ดหลาบหายโง่ แล้วดับทุกข์,** สองประโยคเท่านั้นแหละว่า **คนเกิดมาโง่ แล้วก็เป็นอย่างนี้**

ต่อมาเช็ดหلابหายโง่ แล้วก็หมดทุกข์ เรื่องมีเท่านี้. ฟังดูเหมือนกับบ้า ว่าพระพุทธศาสนาหรือธรรมะทั้งหมด เรื่องปฏิบัติทั้งหมด มันอยู่แค่ ๒ ประโยคสั้น ๆ : **คนเกิดมาโง่ แล้วเป็นทุกข์, ต่อมาเช็ดหلابหายโง่ แล้วก็ดับทุกข์** มันมีเท่านี้, แปลเหมือนสี่พันธรรมชั้นมันก็มีสั้น ๆ เพียง ๒ ประโยคเท่านั้น. **ขอให้จำไว้เถิด** อันนี้แหละจะช่วยประกันความผันเฟื่องต่าง ๆ ที่ไม่รู้ว่าจะระเริงระเริงมากมายเหลือเกิน ไม่รู้หน้ารู้หลัง รู้ต้นรู้ปลาย ก็คนมันโง่เองนี่จะทำอย่างไรได้. **เกิดมาแล้วโง่ แล้วเป็นทุกข์**. นี่ประโยคหนึ่ง, ต่อมามันเช็ดหلابความทุกข์ แล้วมันหายโง่, แล้วมันก็ดับทุกข์. ถ้าได้ฟังเรื่องอะไร ๆ ก็ให้มันสรุปลงได้ในสองประโยคนี้ : เรื่องจิต, เจริญสมาธิภาวนา. มันก็คือเรื่องทำให้หายโง่แล้วดับทุกข์, ถ้าไม่มีสิ่งนี้มันก็โง่และเป็นทุกข์.

เฮ้ ! ขยายความให้อีกหน่อยก็ว่า **เกิดมาแล้วมันโง่ แล้วก็ยึดถือเอาอะไร ๆ รอบตัว** ว่าเป็นตัวตนว่าเป็นของตน มันก็มีความทุกข์อย่างที่ไม่รู้ตัว, ทุกข์มาก ๆ อย่างที่ไม่รู้ตัว นี่ตอนหนึ่ง. จิตมันโง่ยึดอะไรเป็นตัวตน แล้วก็ได้เป็นทุกข์อย่างไม่รู้ตัว นี่ประโยคหนึ่ง. ที่นี้ต่อมาหายโง่ ไม่ยึดอะไรเป็นตัวตนอีก มันก็ไม่เป็นทุกข์ แล้วก็รู้สึกตัว.. นี่ประโยคมันก็ค่อย ๆ ยาวออกไปใช่ไหม ? ฟังดูให้ดีเท่านี้แหละจบเรื่อง - จบเรื่อง จบเรื่องวิปัสสนา จบเรื่องพุทธศาสนา, จบเรื่องที่ต้องเรียนต้องรู้ต้องปฏิบัติ.

เฮ้ ! ที่นี้ก็พูดขยายความออกไปอีกนิดหนึ่งอีก ประโยคสองประโยคนี้ว่า **เราเกิดมาจากท้องแม่จิตเกลี้ยงไม่โง่ไม่ฉลาด** เพราะมันตามธรรมชาติเนื้อหนังล้วน ๆ เกิดมาจากท้องแม่จิตเกลี้ยง; แต่มันยังอยู่ในสภาพที่อาจจะสกปรกได้ **สกปรกด้วยความโง่**, มันยังอยู่ในสภาพที่สกปรกด้วยกิเลสได้, มันก็เลยสกปรกและโง่และเป็นทุกข์. ที่นี้ก็ต่อไปก็เริ่มรู้จักคิดนึกศึกษาสังเกต ก็พัฒนาจิตกันเสียใหม่ ให้เป็นสภาพเกลี้ยงแท้จริง ชนิดที่กลับสกปรกไม่ได้, มันก็เลยสกปรกอีกไม่ได้, มันก็ไม่โง่

และไม่เป็นทุกข์. ตรงนี้คนโง่จะพูดว่า ถ้าบริสุทธิ์มาแต่ในท้อง แล้วมันจะมาเศร้าหมอง  
อย่างไรได้; นี่ใช้คำผิด เกิดมาจากท้องแม่นั้น มันไม่ได้บริสุทธิ์ ชนิดที่ว่าบริสุทธิ์  
เด็ดขาด มันเป็นแต่เพียงไม่มีสกปรกไม่มีใจ, ยังไม่เกิดเรื่องใจ มันเกลี้ยงมาอย่างนั้น.  
แต่เกลี้ยงอย่างนั้นเป็นธรรมชาติชนิดที่จะได้รับเอาความใจ เอาความปรุงแต่งอะไร  
ให้มาเป็นความใจ และเป็นความทุกข์ได้ มันจึงบริสุทธิ์เพียงแต่ว่ายังไม่มียอะไรไป  
รบกวน; ถ้ามียอะไรไปรบกวนมันก็ไม่บริสุทธิ์ แล้วมันก็โง่และเป็นทุกข์.

ที่นี้เราก็มามองเห็นข้อนี้แล้ว ก็พัฒนาจิตโดยวิธีที่ให้เกลี้ยงที่เด็ดขาดและ  
บริสุทธิ์เด็ดขาด กลับโง่กลับเศร้าหมองอีกไม่ได้, หลุดพ้นความทุกข์เป็นการถาวร.  
ความสำคัญที่สุดอยู่ตรงที่ว่า จะต้องพัฒนา, พัฒนาจิตนั้นให้เกลี้ยง ชนิดกลับไป  
สู่ความสกปรกอีกไม่ได้. ที่ติดมาจากท้องแม่นั้น มันเพียงแต่เกลี้ยงชนิดที่กลับไป  
สกปรกได้ ที่มาพัฒนาโดยวิธีจิตตภาวนานี้ จนในที่สุดมันเกลี้ยงชนิดที่กลับไปสกปรกอีก  
ไม่ได้, มันก็เกลี้ยงตลอดกาลจนเป็นพระอรหันต์ไป.

ดังนั้นสิ่งที่เรียกว่าจิตตภาวนานั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องที่สำคัญ  
ที่สุด ที่จะทำให้อจิตที่มันเกลี้ยงชนิดที่ไม่เด็ดขาด ให้กลายเป็นจิตเกลี้ยงชนิดที่เด็ด  
ขาด, ไม่รับเอาสิ่งที่สกปรกอีกต่อไป. เรื่องมันจึงลึกซึ้งสูงมากทีเดียว เราจะต้องไม่ทำ  
เล่นกับเรื่องนี้ คือเรื่องทำจิตให้บริสุทธิ์ ให้เกลี้ยงชนิดที่กลับสกปรกเศร้าหมองไม่ได้  
มันไม่ใช่เรื่องเล็ก.

### จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายโง่.

ที่นี้คำพูดที่ยืดยาวมันก็มีอยู่ตรงนี้แหละว่า วิธีอย่างไรที่จะทำให้จิตมัน  
เกลี้ยงหรือบริสุทธิ์ถาวร ? แต่ตัวเรื่องนะมันมีนิดเดียวเหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว, ขอ

ทบทวนอีกทีว่าเรื่องมีนิดเดียว มีนิดเดียวว่า คนเกิดมาโง่และเป็นทุกข์ ต่อมาฉลาดแล้ว ก็ไม่เป็นทุกข์จบ เรื่องจบกลับบ้านได้, เรื่องมันมีเท่านี้แหละ ว่ามันเกิดมาโง่แล้วก็เป็นทุกข์ ต่อมามันหายโง่แล้วมันก็ไม่เป็นทุกข์.

ที่ว่าเกิดมาโง่นั้นคือ มายึดมันถือมัน นั่นนี่เป็นตัวตนเป็นของตน เพราะมันไม่มีความรู้เรื่องนี้; อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ไม่มีความรู้เรื่องเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติมาแต่ในท้อง, พอเด็กออกมามันก็โง่ไม่รู้อะไร ก็จับฉวยเอานั่นนี่เป็นตัวตน เป็นตัวกูเป็นของกูทั่วไปหมด: นี่คือโง่ โง่ โง่, ยึดมันถือมันว่าตัวตนของตน เป็นคนโง่. ความโง่ นี่ไม่ใช่มันโง่เฉย ๆ ; มันโง่ที่ทำให้เกิดความหนักเพราะยึดถือ, เกิดทรมานเพราะหนัก แล้วก็ทุกข์, ผลของความโง่ เกิดมาโง่แล้วก็ยึดถือ ก็ต้องทนทุกข์ทรมานเพราะการยึดถือ.

เอ้า ! ที่นี้ครั้นยึดถือโง่และเป็นทุกข์หนักเข้าหนักเข้า ก็รู้สึกเจ็บปวด รู้สึกเซ็ดหลาบ, รู้สึกไม่อยากจะเป็นอย่างนั้นอีก, มันก็ค้นหาหนทางชนิดที่ไม่ต้องโง่ คือรู้ตามที่เป็นความจริงของธรรมชาติว่า อย่าไปยึดถืออะไรเข้า, ไปยึดถืออะไรแล้ว สิ่งนั้นแหละมันกัด, ไปยึดถืออะไรว่าเป็นตัวของตนแล้ว สิ่งนั้นแหละมันจะกัด. อย่างนี้มันก็ค่อย ๆ สังเกตเห็นได้เอง เป็นสันทิฏฐิโก, เห็นได้เองมากขึ้น ๆ ตามเวลาที่มันล่วงไป จนในที่สุดมันหายโง่ ไม่ยึดถืออะไรว่าเป็นตัวตน มันก็ไม่ทุกข์ ในที่สุดก็เป็นพระอรหันต์ เรื่องมันก็จบ.

นี่ เรื่องที่จะทำให้หายโง่กันตอนนี้แหละ มันพูดกับคนโง่นี้ มันก็ต้องพูดมากสิ เรื่องมันก็เลยมากเพราะพูดกับคนโง่ กว่ามันก็จะหายโง่ กว่ามันจะรู้จักว่าไม่ยึดถือ กว่าจะรู้สึกว่ายึดถือก็เป็นทุกข์ ไม่ควรจะยึดถือ. ตอนนี่ก็ต้องพูดกันมาก เลยเรื่องมัน

มาก เป็นเรื่องรายละเอียดทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องใจความสำคัญอะไร, **มันสรุปอยู่ที่คำว่าไม่ยึดถือ** แต่จะไม่ยึดถือนั้นจะทำได้อย่างไร นี่มันเลยต้องพูดกันมาก.

จิตจะหายโง่ได้โดยการกระทำอย่างไร นั่นแหละคือการกระทำที่เรียกว่า **สมณะและวิปัสสนา** หรือจะเรียกให้สั้นว่า **สมาธิภาวนา**, เรียกให้สั้นเข้าไปอีกก็จะเรียกว่า **จิตตภาวนา** เพราะคำพูดเหล่านี้ฟังกันไม่ค่อยถูก จึงเกิดความสับสนขึ้นในหมู่คนที่ฟังไม่ถูก. ถ้าฟังถูก มันก็จะลงกันสนิท ไม่สับสน ไม่ขัดแย้งกัน ไม่อะไรกัน เราจะ **เรียกด้วยคำสั้น ๆ ที่สุดว่า จิตตภาวนา**, การปฏิบัติทั้งหมดนี้จะเรียกสั้นที่สุดว่า **จิตตภาวนา คือการทำจิตให้เจริญ**; จิตมันยังไม่เจริญ เหมือนกับเมล็ดพืชที่ยังไม่ได้เพาะ ไม่ได้ปลูก ไม่ได้รดน้ำพรวนดิน จิตมันยังไม่เจริญ. เดียวนี้ก็เอามาเพาะให้งอก รดน้ำพรวนดิน บำรุงจนมันเจริญ จนออกดอกออกผล, ทำแกจิตอย่างนี้ เราก็เรียกว่า จิตตภาวนา.

ที่นี้จิตนี้เมื่อได้ทำอย่างนี้แล้ว มันก็สามารถทำความเจริญทุกอย่างที่มนุษย์ควรจะต้องการ ด้วยคุณสมบัติอันหนึ่งของมัน คือ สมาธิ, **จิตที่อบรมดีแล้ว** อย่างนี้ **มีสิ่งที่เรียกว่าสมาธินั้นเกิดขึ้น**; โดยอำนาจของสมาธินี้ เราจะทำความเจริญตามที่มนุษย์ต้องการอย่างใดก็ได้, เลยเรียกทั้งหมดนี้ว่า สมาธิภาวนา. *กล่าวโดยย่อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ว่า มีความสุขกันทันทีที่นี้ได้ยวนี้ก็ได้*; นี่ก็เป็นผลอย่างหนึ่ง มีฤทธิ์มีเดช มีปาฏิหาริย์ กันก็ได้ นี่ก็อย่างหนึ่ง, มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่ทำอะไรผิดในชีวิตประจำวัน นี่ก็ได้อย่างหนึ่ง, และในที่สุด ทำอาสวะให้หมดสิ้น ไม่มีเหลือ, อันสุดท้ายสูงสุดเหลือประมาณ ด้วยจิตที่เป็นสมาธินี้ ทำให้เกิดผลเกิดประโยชน์ได้ทุกอย่างทุกประการ อย่างที่ว่ามันนี้.

## วิธีทำจิตให้เจริญ.

ที่นี้ก็มาพูดกันให้มันชัดยิ่งขึ้นไปอีกโดยการแบ่งแยกว่า การทำจิตให้เจริญนั้นทำอย่างไร. ในขั้นแรกก็ทำอย่างที่เราเรียกว่า สมถะ, แล้วต่อมาก็ทำอย่างที่เราเรียกว่า วิปัสสนา.

ที่ทำอย่างสมถะนั้น ทำอย่างไร ? ก็คือทำให้มันแหละคมและมีกำลัง, ระบบสมถะนั้นคือการทำจิตให้แหลมให้คมและมีกำลัง. ครั้นแล้วก็ทำขั้นถัดไปคือ วิปัสสนา ก็ใช้จิตที่แหลมคมและมีกำลัง นั้นแหละ ทำลายความโง่ ความยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวว่าตน, ทำจิตให้มีสมรรถภาพที่สุด แล้วใช้จิตชนิดนั้นทำลายความโง่ที่ยึดถือว่าตัวว่าตน.

ก็เลยแบ่งได้เป็นสองอย่างไม่เหมือนกัน อันหนึ่งทำให้มีกำลัง หรือให้ความสว่างไสว; นี่มันแล้วแต่จะพูดไปในแง่ไหน. ถ้าทำให้มีกำลัง มีความแหลมคม มันตัดความโง่, ถ้าทำให้มันสว่างเหมือนกับรวมแสงของแก้วรวมแสง มันก็เผาอวิชชา เผาความโง่; แม้ที่สุดแต่จะเปรียบเทียบ เหมือนกับว่าสมถะนี่เป็นการเช็ดแว่นตาที่ฝ้ามัว ทำให้แว่นตามันใสกระจ่าง, ครั้นเสร็จแล้วมันก็ดูด้วย แว่นตาที่ใสกระจ่างนั้น มันก็เห็นอะไรได้ตามต้องการ.

ท่านจะเห็นได้เองว่ามันเนื่องกัน อันแรกทำจิตให้เตรียมพร้อมที่จะใช้งาน, อันที่สองก็ใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นทำงาน มีเท่านี้, มันมีเท่านี้. สมถะทำจิตให้พร้อม พร้อมที่จะใช้งาน, วิปัสสนาใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นแหละให้ทำงาน.



สมณะมีการเพ่งลงไปที่อารมณ์สำหรับรวมกำลังจิต, วิปัสสนามีการเพ่งลงไปที่ความจริงของสิ่งที่ยึดถือ, นี่มันต่างกันมาก. ในขั้นสมณะหรือที่เรียกว่าสมณะนั้น จิตเพ่งลงไปที่สิ่งที่เป็นอารมณ์ สำหรับรวมกำลังจิตให้เป็นอันเดียว อารมณ์เดียว สิ่งเดียว ยอดเดียว, พอถึงวิปัสสนามันเพ่งไปที่สัจจะ หรือความจริงของสิ่งนั้น ๆ ที่ไปหลงยึดถือว่าตัวตน; มันเพ่งคนละที่ อาการก็คนละอย่าง; แม้จะเรียกว่าเพ่งเพ่ง เหมือนกันนี้, แต่มันเพ่งคนละที่, เพ่งกันคนละวิธี. เรื่องสมณะเพ่งแล้วมันก็ได้สมาธิ คือจิตที่รวมกำลัง, วิปัสสนา เพ่งแล้วมันก็ได้ความรู้หรือได้ความจริง ได้ปัญญาที่รู้ความจริง.

อันแรกได้สมาธิได้กำลังจิต, อันที่สองได้ปัญญาได้ความรู้ที่จะเอาไปใช้, จึงเห็นว่ามันเป็นการเหมาะที่จะทำให้มันเนื่องกัน ทำสมาธิ มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ไปเพ่งวิปัสสนาให้รู้ความจริง, มันควรจะทำอย่างนั้น ถ้าทำเต็มรูปแบบตามวิธีการ; แต่ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำส่วนสมาธิหรือส่วนสมณะอะไรนัก ไปเพ่งในส่วนวิปัสสนาหรือปัญญาให้รู้ความจริงขึ้นมา มันก็ได้เหมือนกัน, และโดยมากเราก็ทำกันแต่ในส่วนนี้แหละ.

ส่วนใหญ่ที่พุทธบริษัทกระทำกันอยู่ ก็กระทำแต่ในส่วนที่เป็นวิปัสสนา เพ่งหาความจริง, ไม่ได้ทำสมาธิเต็มที่ จนถึงกับได้ฌานได้สมาบัติเป็นต้น. นี่ไม่ทำสมาธิถึงขนาดนั้น หรือไม่ได้ทำเสียเลย แต่ไปเพ่งวิปัสสนาลงไปที่สิ่งเหล่านั้น; มีสมาธิเกิดเองตามธรรมชาติพอสมควร และดูไม่ออกคล้ายกับว่าไม่มี จึงไม่พูดถึงสมาธิ, พูดถึงแต่วิปัสสนา พิจารณาหาความจริงเรื่อยไป จนเบื่อหน่าย จนปล่อยวาง จนหายโง่, อย่างนี้มันก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่มีความรู้เรื่องสมาธิ. เขาเรียกว่า เป็นสุขขวิปัสสก-เห็นอย่างแจ้งแจ้ง เห็นด้วยปัญญาตามธรรมชาติตามธรรมดา โดยไม่มีกำลังของสมาธิมหาศาลมาช่วยเหลือ; แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีสมาธิเสียเลย เพราะว่าตามธรรมชาตินั้น

พอคนเราลงมือคิดนึกเท่านั้นแหละสมาธิก็เกิดเอง, เกิดพอสมควรที่จะให้คิดนึกได้, ถ้ามันไม่มีสมาธิเสียเลย มันคิดนึกอะไรไม่ได้. **พอเราลงมือคิดนึกอะไรเท่านั้น สมาธิมันจะเกิดขึ้นมาเองพอสมควรให้คิดได้,** แล้วก็ชอนอยู่ในนั้น ไม่เห็นหน้าไม่เห็นตาของมัน.

นี่เรียกว่ามันเป็นของธรรมดา พอที่ทุกคนจะทำได้; **ถ้าไม่อาจจะเข้าฌานได้ ก็จงพิจารณาด้วยปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เรื่อย ๆ ไปก็แล้วกัน มันก็สำเร็จประโยชน์ คือหายโง่และดับทุกข์ได้, แล้วส่วนมากก็เป็นอย่างนั้น ถึงแม้ในครั้งพุทธกาล. สังเกตดูตามพระบาลีแล้ว ก็มีหลักชนิดนี้กันเป็นส่วนใหญ่ ของประชาชนชาวบ้านธรรมดาทั่ว ๆ ไป; **ส่วนผู้ที่ทำสมาธิได้ฌานได้สมาบัตินั้นเฉพาะคน ๆ** โดยเฉพาะนักบวชเป็นส่วนใหญ่ ออกไปที่สงบสงัดมีโอกาสทำได้เต็มที่ในส่วนสมาธิ, เต็มที่ในส่วนสมาธิแล้วก็ทำในส่วนวิปัสสนาหรือปัญญา ก็เลยได้สำเร็จด้วยคุณสมบัติสูงกว่ามากว่า คือสมาธิก็เต็มที่ ปัญญาก็เต็มที่สุดมันจะเป็นไปได้. **ที่นี้เราพวกที่ไม่สามารถ** จะทำได้ถึงขนาดนั้น ก็เอาเท่าที่มันจะดับทุกข์ได้, ก็เลยลงมือทำชนิดที่พิจารณาหาความจริงไปเรื่อย ๆ ทุกโอกาส ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ทุกเวลา มันก็เป็นไปได้เหมือนกัน; แต่มันจะสมบูรณ์เข้มแข็งเหมือนกับทำเต็มที่นั้นไม่ได้.

**ถ้าเราสมัคร** ทำอย่างที่เราเรียกว่าเป็นแบบทั่วไปอย่างสุกวิปัสสก ก็ไม่ต้องพูดอะไรกันมากมายนัก, ไม่ต้องพูดอะไรกันก็คำ. แต่ถ้าเราจะให้ทำอย่างสมบูรณ์แบบมันก็ต้องพูดกันมาก คือพูด **ทั้งส่วนสมถะทั้งส่วนวิปัสสนา** แยกออกเป็นสองส่วน, แล้วทำเต็มที่ทั้งสองส่วน, มันก็ได้รับผลเต็มที่ทั้งสองส่วน ก็เลยต้องพูดกันมาก. แต่ถ้าเอาเพียงปัญญาหรือวิปัสสนา พอจะให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด มันก็พูดกันแต่ส่วนนี้ก็พอ, ก็พอจะดับทุกข์ได้เหมือนกัน; แต่มันไม่วิเศษ มันไม่วิเศษเท่ากับทำเต็มที่ทั้งสองส่วน.

## ปฏิบัติให้พอเหมาะกับสติปัญญาของตน.

เอาแล้ว, ที่นี้มันก็มีปัญหาว่า เราจะเลือกอย่างไรล่ะ? เราจะบ้ามากหรือ บ้าน้อย, อาตมาใช้คำหยาบคายอย่างนี้แหละ คนบ้ามันก็ตั้งพิธีมาก เอาให้มากเอาให้ดี เอาให้สุดเหวี่ยง. ถ้าคนไม่บ้ามาก มันก็เอาพอใช้การได้ พอที่สำเร็จประโยชน์ได้; ฉะนั้นระวังให้ดี. **การที่จะตั้งใจศึกษาหรือปฏิบัติสุดเหวี่ยงนั้น มันเป็นเรื่องบ้ามากเกินไป** ก็ได้, รู้จักมองตัวเองเสียบ้าง, อย่างที่คนโบราณเขาเรียกว่า มองหัวแม่เท้าตนเอง เสียบ้างว่า มันมีเท่าไร เหมาะเท่าไร ควรจะเอาสักเท่าไร, แล้วก็เอาแต่พอเหมาะ; อย่างนี้เรื่องมันก็ไม่มาก. **แต่ถ้าหลับหูหลับตาเอาหมด เอาหมด, แล้วก็ทำไปอย่าง หลับตา บางทีจะไม่ได้อะไรเลยก็ได้** เพราะมันปนเปื้อนเพี้ยนเพี้ยนหมด, **เพราะมันมากเกินไป กำลังสติปัญญาของคนคนนั้น.**

ที่นี้ปัญหาก็เกิดขึ้นมาว่า เราจะเอากันอย่างไรดี? อาตมาในฐานะที่จะเป็น ผู้บอก ผู้กล่าว ผู้สืบทอดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ต้องเลือกเหมือนกันว่า จะเลือกเอา มาเท่าไรอย่างไร? **จะมาสอนกันบอกกันให้พอดีสำหรับเรา** แล้วก็ได้รับประโยชน์โดย **แท้จริง ทันเวลา** หรือก่อนตายนี้; ถ้าเลือกมามากเลือกมาหมด อาตมาก็บ้าเหมือนกัน เพราะมันไม่อาจจะสอนให้ทันเวลาให้หมดได้, ก็เลยไม่ได้ประโยชน์อะไรกันทั้งสอง ฝ่าย, คนสอนก็บ้า คนเรียนก็บ้า เพราะมันมากเกินไปเกินความเป็นจริง; **แต่ถ้าเลือกมา พอดี สอนกันทันเวลา ปฏิบัติได้ทันเวลา ก็ได้รับประโยชน์เป็นที่น่าพอใจ** ด้วย กันทุกฝ่าย.

นี่มันเป็นเรื่องที่มีปัญหาอย่างนี้ แล้วก็ก็เป็นเรื่องที่ต้องพูดกันในวันแรก ว่าเราจะเอากันอย่างไรดี, จะเอาสักเท่าไรดี ที่จะทำจิตตภาวนา สมาธิภาวนานั้น? จะวาง รูปใครงสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติอย่างไรดี และเท่าไรดี? พูดกันสักสามเดือนเอา

ใหม่, จะพอใหม่, จะพูดกันสามเดือนจะพอใหม่? พูดตั้งปีก็ได้ชื่อว่าสามเดือนเลย แต่ว่าสามเดือนนี้มันก็ไม่ใช่น้อย มันพอที่จะพ้นเผื่อจนไม่รู้ตัวรู้ปลาย จนปนกันหมดก็ได้เหมือนกัน, ก็จะมีมดระวังให้ดีที่สุด ที่จะไม่ให้มันพ้นเผื่อ อาตมาจึงมีเค้าโครงที่กำหนดไว้ว่าจะพูดอย่างไร ชุดหนึ่งหนึ่งเป็นเวลาสามเดือน เป็นการบรรยายประมาณ ๑๓ ครั้ง ก็เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าแต่ละชุด ๆ ที่แล้วมา ชุดหนึ่งราว ๑๓ ครั้งเท่านั้น คือสามเดือนบางชุดมันจะไปถึง ๑๔ ครั้ง แต่ว่าโดยมากมัน ๑๓ ครั้ง.

เราจะพูดเรื่องจิตตภาวนา สมาธิภาวนานี้กันสักชุดหนึ่งเลย สามเดือน จึงได้บอกใจความสำคัญที่สั้นที่สุดว่า เรื่องทั้งหมดนั้น; **เรื่องทั้งหมดที่จะพูดสามเดือนมันมีอยู่สองคำ** เท่านั้น **เรื่องว่าเกิดมาโง่แล้วเป็นทุกข์, แล้วต่อมาหายโง่แล้วไม่เป็นทุกข์** เท่านั้นแหละ. จะพูดเท่านั้นแหละ. เกิดมาโง่แล้วเป็นทุกข์, แล้วต่อมาอบรมจิตหายโง่แล้วไม่เป็นทุกข์ มันยาวเท่านั้นแหละ. แล้วจะพูดกันสามเดือน พูดให้บ้าหรือให้ดีก็ยังไม่รู้แน่; มันก็แล้วแต่การพูด จะสำเร็จประโยชน์หรือไม่สำเร็จประโยชน์ ก็ค่อยดูกันต่อไป, คือพูดเรื่องว่า **คนเกิดมาแล้วโง่ ยึดถือแล้วเป็นทุกข์. ต่อมาคนหายโง่ไม่ยึดถือแล้วมันก็หมดทุกข์, มันมีเท่านั้น** คำพูดมันมีเท่านั้น **จึงให้ชื่อคำบรรยายชุดนี้ทั้งชุดว่า คำบรรยายชุด สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.**

บางคนก็นึกในใจว่า มันบ้ามันอวดดี แต่ความจริงนั้นมันก็มีเหตุผลที่จะพูดอย่างนี้ ให้ชื่ออย่างนี้เพราะว่าโลกมันขึ้นมาถึงยุคปรมาณูแล้ว, มีความรู้ถึงขนาดนี้แล้วเรื่องธัมมะธัมมมันก็ต้องขึ้นมาถึงขนาดนี้ด้วยเหมือนกัน, และเราเอาความหมายกันแต่เพียงว่า ให้มันรุนแรง ให้มันรวดเร็ว ให้มันกว้างขวาง **ให้แก้ได้ทุกปัญหา** และให้มันทันแก่เวลา, ไม่ต้องรออีกร้อยชาติพันชาติจึงจะนิพพาน. ให้มัน**ต้องได้ความเย็นเต็มที** ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนานี้ ไปทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน แล้วก็ถึงที่สุด, พอสังขารมันแตกดับ ปัญหามันก็หมด หน้าของมันก็หมด. **เดี๋ยวนี้สังขารร่าง**

กายจิตใจ มันยังอยู่ มันยังเป็นทุกข์อยู่ ทนทุกข์อยู่; ฉะนั้นเราก็พยายามจะพูดกันในขณะที่จะดับทุกข์, ดับทุกข์ ดับทุกข์อยู่ทุกวัน.

## เหตุผลที่ต้องมีจิตตภาวนา.

การบรรยายข้อแรกหรือวันแรกนี้ มีหัวข้อว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา?** ทำไมจึงต้องมีการทำความเจริญให้แก่จิต เป็นเรื่องที่น่าสนใจกันอยู่ ตลอดเวลาก็ได้; คนบางพวก ชาวบ้านบางพวกบางคน แม้แต่นักศึกษาบางคนก็ยังคิดว่า บางพวกไม่ต้องการ จิตตภาวนานี้บางพวกไม่ต้องการ, ไร่ให้พวกที่อยู่ในป่าเป็นปฏิบัติอยู่ในป่าในวัดนั้นทำ, พวกเราอยู่ที่บ้านไม่ต้องการ ไม่ต้องการทำจิตตภาวนา. นี่เรียกว่าไม่รู้จักรื่องนั้น แล้วก็พูดอย่างนั้น.

นี่อยากจะบอกให้รู้ว่า มันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต มีจิต มีสติปัญญา คือคนนั่นเอง คือคนนั่นเอง, มันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคน, **คนคือสิ่งที่มีชีวิต มีจิต มีสติปัญญา.** เรื่องจิตตภาวนา การอบรมจิตนี้จำเป็นที่สุดสำหรับคน สำหรับคนตรงที่คนมันเป็นสิ่งที่มีชีวิต มีความรู้สึกคิดนึกได้ มันต้องมีวิธีที่จะคิดจะนึกให้มันเป็นประโยชน์ ให้ถึงที่สุดให้จนได้ มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่มีชีวิต คนนั้น คนคนนั้น มันจะไม่ได้รับประโยชน์อันนี้ มันได้แต่เกิดมา กิน ๆ นอน ๆ แล้วตายไปเหมือนสัตว์เดรัจฉาน; **ถ้าได้อาศัยเรือนนี้คือจิตตภาวนาแล้ว ชีวิตของเขาจะเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือความสุขที่สูงสุด สุดที่ว่าธรรมชาติจะอำนวยให้ได้แล้วสูงสุดจนถึงกับว่าคนธรรมดาไม่รู้จักร ต้องเรียกกันว่า อุตตริมนุษยธรรม คือ ยิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์, อุตตริมนุษยธรรมแปลว่ายิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์. เราจะเข้าไปถึงสถานะ หรือสภาพ**

หรือความสุขที่ยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมดาจะเข้าใจได้ หรือถึงไม่, มันก็เลยเป็นเรื่องที่พิเศษเหนือมนุษย์ธรรมดา.

## จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของวิญญาน.

เมื่อคุณให้ละเอียดยกออกไป ก็เห็นได้ง่าย ๆ ตามลำดับขึ้นมาว่า มนุษย์ธรรมดานั้นต้องดิ้นรน ต้องต่อสู้กับกระบวนการอยู่ตลอดเวลา; เพราะว่าต้องทำมาหากิน แล้วก็ทำมาหากินด้วยความโง่ ด้วยกิเลส ด้วยอำนาจของกิเลส, แข่งขันกันด้วยอำนาจของกิเลส ทะเลาะวิวาทแย่งชิงกันด้วย อำนาจของกิเลส, ในหมู่คนโง่เหล่านี้; **คนธรรมดาเหล่านี้จึงร้อนรนกระวนกระวาย เพราะความโง่แผดเผา** : ความโง่ทำให้โลก ความโง่ทำให้โกรธ ความโง่ทำให้หลง สามอย่างนี้ก็แผดเผา. ชีวิตนี้ถูกแผดเผา ร้อนระอุอยู่เสมอ ถ้ารู้จักทำให้ถูกต้องก็จะเกิดธรรมะ, ผลของการทำจิตใจให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า **ผลของจิตตภาวนา** มีอาการที่เรียกว่า วิเวก, วิเวกสงบสงัดเยือกเย็น มันก็ให้ผลเป็นวิเวก เป็นที่พักผ่อนของวิญญานอันดิ้นรน. ประโยคนี้ควรจะจำไว้ว่า **จิตตภาวนานี้มันเป็นที่พักผ่อน ที่หยุดพักของจิตวิญญานอันดิ้นรน.**

เมื่อเราทำจิตตภาวนา มันจะเกิดการพักผ่อน ของชีวิตอันเราร้อนและดิ้นรน, มองไม่เห็นก็ไม่เห็น. อาตมาก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร พูดเป็นหัวข้อไว้สำหรับไปสังเกตเอาเอง จนให้มองเห็นด้วยตนเองว่า **ชีวิตนี้ไม่มีการพักผ่อน**; ตามธรรมดาของมนุษย์ไม่มีการพักผ่อน มันมีกิเลสตัณหากระตุ้นอยู่เรื่อยไป. **แต่ถ้ามีจิตตภาวนา คือมีจิตชนิดที่เป็นสมาธิเป็นปัญญาแล้ว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในโลกกระตุ้นไม่ได้, กระตุ้นมันไม่ได้ มาหลอกมันไม่ได้ มาชักจูงมันไม่ได้ จิตนี้มันก็ได้รับการพักผ่อน.**

ก่อนนี้เรามันโง่ แล้วแต่อะไรเข้ามาแวดล้อมตึงไป เป็นความโลภ ความ  
 โกรธ ความหลง ในใจ, เผากันไปตลอดคืนตลอดชาติ ไม่มีการพักผ่อน;  
 พอรู้จักทำจิตตภาวนา รู้จักทำจิต ให้เป็นจิตชนิดที่อะไรกระตุ้นไม่ได้, ภูไม่โง่กับมึง ก็  
 ไม่มีอะไรจะมากระตุ้นจิตให้ตื่นรนเร่าร้อน มันก็ลงเป็นความพักผ่อน, เลยเป็นที่พักผ่อน  
 ของดวงวิญญาณ. **ดวงวิญญาณที่มีความสว่างไสวด้วยจิตตภาวนา นี้เรียกว่า**  
**อานิสงส์ประจักษ์แก่ใจทันตาเห็น มองเห็นได้อย่างสันติวิสุทธิโก สำหรับผู้มี**  
**จิตตภาวนาโดยแท้จริงและถูกต้อง.**

**ผู้ใดมีจิตตภาวนาแท้จริงแลถูกต้อง เขาจะพบชีวิตอันพักผ่อน;**  
 นี่ไม่ใช่พักเฉย ๆ พักผ่อนที่เป็นประโยชน์, ความหมายว่า เขาคงทำไร่ ทำสวน ทำนา  
 ค้าขาย กรรมกร อะไรไปตามเดิมนั้นแหละ แต่จิตร้อนไม่ได้แล้วเดี๋ยวนี้. ต่อไปนี้จิต  
 มันร้อนไม่ได้เสียแล้ว มันเป็นชาวนาที่ไถเย็น ชาวสวนที่ไถเย็น คนค้าขายที่ไถเย็น  
 กรรมกรที่ไถเย็น เป็นข้าราชการที่ไถเย็น แม้แต่จะเป็นคนขอทานมานั่งขอทานอยู่ จิต  
 ใจของมันก็เย็น เป็นอย่างนี้ ; ถ้าไม่อย่างนั้น มันจะทำไปด้วยความเร่าร้อนของกิเลส  
 เป็นชาวนาที่เร่าร้อน เป็นชาวสวนที่เร่าร้อน คนค้าขายที่เร่าร้อน ข้าราชการที่เร่าร้อน  
 กรรมกรที่เร่าร้อน แม้แต่คนขอทานที่เร่าร้อน; พออันนี้เข้ามา ไม่มีความเร่าร้อน  
 ไม่ว่าเขาจะต้องทำการงานชนิดไหน.

พูดให้หมดก็ว่า ตั้งแต่คนขอทานถึงพระจักรพรรดิดีกว่ากระมัง นับตั้งแต่  
 คนขอทานสูงขึ้นตามลำดับ ๆ ถึงพระจักรพรรดิ. **ถ้าไม่มีจิตตภาวนา จะมีความเร่า**  
**ร้อนทรมานทรมาย กระเสือกกระสนไปตามอำนาจของกิเลส;** แต่ถ้ามีธรรมะที่เป็น  
 ผลของจิตตภาวนา เขาก็จะเย็น ๆ ๆ เป็นสุขพอใจอยู่ในการทำหน้าที่การงานชีวิตเป็น  
 ของเย็น การงานเป็นของเย็น อะไร ๆ ก็เป็นของเย็น; **นี้เรียกว่าพักผ่อนทางวิญญาณ**  
**ตั้งแต่คนขอทานไปถึงมาจักรพรรดิ, เลื่อนอีกหน่อยก็ได้ ไปถึงจอมเทวดาในสวรรค์**

พวกเทวดาในสวรรค์ถ้าไม่มีสมาธิหรือไม่มีคุณธรรมเหล่านี้ มันก็ร้อนเหมือนกับสัตว์นรกเหมือนกัน เพราะว่าเทวดาก็มีกิเลสตัณหา ยังไม่หมด. นี่การรู้จักทำจิตให้ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่เรียกว่าเรื่องสมถวิปัสสนา มันได้ผลเป็นอย่างนี้ เป็นที่พักผ่อนของวิญญานอันกระเสือกกระสน.

### การพักผ่อนถูกต้อง จะหยุดทั้งกายและจิต.

คำว่าพักผ่อนนี้มีปัญหานะ คำว่าพักผ่อนมีปัญหาภาษาคนภาษาธรรม, เดียวนี้เขาพักผ่อนที่โรงเหล้า พักผ่อนไปดูหนัง พักผ่อนไปโรงโสเภณี, ไปพักผ่อนอย่างนั้นมันพักผ่อนอะไรกัน, มันยิ่งไปสุมให้มากขึ้น ไม่ใช่ พักผ่อน แต่เขาก็เรียกอย่างโง่เขลาว่าพักผ่อน; ต่อให้ไปเล่นกีฬา ไปเล่นแบดมินตัน ไปเล่นกอล์ฟ แล้วว่าพักผ่อน นั้นมันโง่, พักผ่อนอะไร! มันต้องใช้ความคิดมากขึ้น, ต้องไปออกกำลังกายมากขึ้น.

แล้วอีกอย่างหนึ่งก็ต้องให้รู้ไว้ว่า แม้เราจะไปนอนเสีย ไปนอนจะพักผ่อน แต่ถ้าจิตไม่มีสมาธิแล้ว มันก็ไม่พักผ่อนดอก แม้จะไปนอนอยู่ มันก็วุ่นวายอยู่ในจิตนั่นแหละ มันไม่พักผ่อนให้ไปนอนอยู่. การพักผ่อนมันต้องหยุดทั้งกายและทั้งจิต จึงจะเรียกว่าเป็นการพักผ่อน, ไม่มีการพักผ่อนอย่างใด นอกจากว่าจิตมันหยุดด้วย จิตมันพลอยหยุดด้วย.

จะเรียกอีกทางหนึ่งก็เรียกว่า เป็นความเย็น เป็นความเย็น จะไม่ใช่คำว่าพักผ่อน, ใช้คำว่าเป็นความเย็นทางจิต ในทางวิญญาน, เป็นชีวิตตามความหมายของคำว่านิพพาน คือ เย็น-เย็น-เย็น. ชีวิตทั่วไปมันไม่เย็นเพราะมันอยู่ด้วย



กิเลส; พอทำสมาธิจิตตภาวนาได้ กิเลสไม่มากวน ว้างจากกิเลส นั่นคือ  
เย็นเป็นนิพพาน.

ถ้าเราทำสมาธิภาวนาหรือจิตตภาวนาถูกวิธีแล้ว ชีวิตนี้จะต้องเป็นของ  
เย็น, เป็นเครื่องทำความเย็นให้แก่จิต; เหมือนเดี๋ยวนี้เรามีเครื่องทำความเย็นให้เป็น  
น้ำแข็งเป็นอะไร เย็นเยือกไปทั้งห้อง ทั้งห้องเย็น หรือในอาคารที่มีเครื่องทำความเย็น  
ควบคุมอากาศให้มันเย็น แต่มันก็เย็นไม่ได้ ถ้าคนที่นั่งอยู่ในนั้น มันร้อนระอุอยู่ด้วย  
กิเลส, เย็นไม่ได้. มันต้องรู้จักทำจิตให้หยุดจากความร้อนคือกิเลส แล้วมันจึง  
จะเย็น; ฉะนั้นเราจึงอุปมาว่า สมาธิภาวนานี้เป็นเครื่องทำความเย็น ให้แก่ชีวิต ให้  
แก่จิต เป็นคู่กันกับเครื่องทำความเย็นทางร่างกายทางวัตถุ ที่เขานิยมกันมากในโลกสมัยนี้;  
นี่ถึงตู้เย็นห้องเย็นทำความเย็นในปัจจุบันนี้ มันให้ความเย็นอย่างไร เราก็มีความหมาย  
ว่าให้เย็น แต่ว่าเย็นทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ แล้วก็สบายกว่าเย็นทางวัตถุ.

ความเย็นทางกายมันอย่างหนึ่ง ความเย็นทางจิตมันอีกอย่างหนึ่ง; เพราะ  
ว่าความร้อนมันก็มีสองอย่าง ความร้อนทางกายมันอย่างหนึ่ง, ความร้อนทางใจมันอีก  
อย่างหนึ่ง, เลยมาแบ่งกัน. ความรู้ตามธรรมดา สติปัญญาของมนุษย์ธรรมดา ก็ระงับ  
ความร้อนทางกาย มีความเย็นทางกาย; แต่ถ้าเรามีจิตตภาวนา เราก็ระงับความร้อนทาง  
จิต แล้วก็ได้รับความเย็นในทางจิต นี่เป็นอย่างนี้, ถ้าไม่ชอบ มันก็ไม่ต้องพูดกัน ถ้า  
ต้องการ แล้วมันก็มีทางที่จะพูดกัน หรือให้ถึงกับทำได้ ทำให้มีขึ้นมาได้.

## ในชีวิตตามธรรมดาก็ต้องใช้สมาธิจิต

เข้า ! ที่นี้จะพูดถึงกันในแง่ที่มันเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ในชีวิตประจำวัน  
ของคนทั่วไปด้วย ว่าถ้าเรามีความเจริญทางจิต มีจิตตภาวนา เราก็ยังต้องการสมาธิ

จิตอยู่นั้นแหละ; จะนั่งทำงานที่ออฟฟิศที่โต๊ะ ก็ต้องการจิตที่เย็นเป็นสมาธิทำงานได้ดี แม้จะทำงานทางกาย จะทำขนมขายอยู่หน้าเตาไฟนี้ ก็ต้องมีจิตที่สงบเย็น, มีจิตที่สงบเย็นมันจึงจะไม่ร้อนเพราะไฟนั้นแล้วจะทำงานสนุกอยู่หน้าเตาไฟก็ได้; หรือเราจะทำงานทุกอย่างทุกประการที่ทำกันอยู่ในโลก ล้วนแต่ต้องการจิตที่เป็นปกติเป็นสมาธิทั้งนั้น. เราจะขับรถ ลองคิดดูเถอะ, เราจะขับรถด้วยจิตที่เป็นสมาธิกับด้วยจิตที่ไม่เป็นสมาธิ มันต่างกันอย่างไร, แล้วมันอันตรายมากน้อยกว่ากันอย่างไร. ถ้าขับรถด้วยจิตที่เป็นสมาธิกับจิตที่ไม่เป็นสมาธิ. ที่มันเอาไปคว่ำกันเสียทั้งคันไปชนกันทั้งคัน ก็ด้วยจิตที่มันไม่ปกติ ไม่เข้มแข็ง ไม่มั่นคง ไม่ว่องไวในหน้าที่ของจิต.

แม้จะอยู่อย่าง **คนธรรมดา** ก็ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าสมาธิตามธรรมชาติ นั้นแหละเข้ามาช่วย ก็จะทำอะไรได้ดีที่สุด; ถ้างานนั้นเป็นงานประณีต งามฝีมือ งานวิจิตรด้วยฝีมือแล้ว ต้องมีสมาธิมากมันจึงจะทำได้ดีเพียงความชำนาญอย่างเดียวมันก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่พอ ถ้ามีสมาธิได้ด้วยแล้วยิ่งดี จะเย็บปักถักร้อยหรือจะทำอะไรก็ตาม แม้จะบ้วนน้ำลายให้ลงกระโถน.

อาตมาคิดว่า ไปลองดูสิ ทุกคนไปลองดู บ้วนน้ำลายให้ลงกระโถนโดยเรียบร้อย ลองทำดูสิ; ถ้าจิตมันไม่เป็นสมาธิด้วย มันทำไม่ได้ดอก แล้วนั้นแหละมันบอกอยู่ในตัวว่า, ถ้าเรามีจิตเป็นสมาธิ เราก็บ้วนน้ำลายลงกระโถนได้. ถ้าไม่มีสมาธิมันก็ทำไม่ได้ ฉะนั้นการฝึกสมาธิ ฝึกได้ด้วยการบ้วนน้ำลายลงช่อง ลงกระโถน กระโถนอยู่ในที่ไกลพอสมควร; หรือรองกระดานที่อยู่ไกลพอสมควร บ้วนน้ำลายลงช่องทุกที, นั่นคือการฝึกสมาธิที่แท้จริงที่สุดเลย แต่คนโง่ไม่รู้จัก แล้วก็ด่าอาตมาว่าสอนบ้า ๆ บอ ๆ . ถ้าว่ามันตั้งใจแรงเกินไป ไม่ลงกระโถน ตั้งใจน้อยเกินไปก็ไม่ลงกระโถน หรือทำอะไรไม่พร้อม มันก็ไม่ไปลงที่กระโถน, หรือไม่ไปลงที่รองกระดาน. ข้อนี้ฝึกมาจนเคยชินแล้ว การบ้วนน้ำลายให้ไปลงในช่องเล็ก ๆ ที่กำหนดไว้ห่างออกไปสักวาหนึ่งเท่านั้น, ไปลองดูสิ,

คนโง่ ๆ เหล่านี้ทำไมไม่ได้ดอก ถ้ามันออกแรงมากไปมันก็ผิด, ออกแรงน้อยไปมันก็ไม่ถึง มันก็ไม่สำเร็จ.

ฉะนั้น ถ้าใครสามารถบ้วนน้ำลายลงช่องเล็ก ๆ ห่างสักวาหนึ่งได้ นั่นเป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว, เป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว ไปลองดูเถอะ เป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว; แล้วเรายังฝึกอยู่ทุกวัน ฝึกประสาทฝึกระบบประสาทอยู่ทุกวัน ที่จะบ้วนน้ำลายไปลงช่องเล็ก ๆ ที่มีอยู่ตรงหน้า ห่างกันประมาณเกือบวา. ถ้ายังบ้วนลงตรงกลางช่องพอดี ก็พอใจว่าวันนี้ระบบประสาทยังดีอยู่ ระบบประสาทยังดีอยู่, ความเป็นสมาธิยังหาได้ง่ายอยู่. แต่คนโง่ไม่รู้ หาว่าเป็นเรื่องไม่มีประโยชน์, ไปแนะใครเข้า เขาก็หาว่าไม่มีประโยชน์ แล้วเขาจะด่าด้วยจะตะเพิดเอาด้วย. แต่วันนี้ไม่กลัว เอามาพูดให้ฟังว่า มันเกี่ยวกับเรื่องทางร่างกาย, เรื่องทางร่างกายทางวัตถุมากขนาดนี้ ที่ร่างกายของเราจะทำอะไรให้ได้ดี แน่นนอนแน่นอน. ถ้าแม่ครัวจะสับผักสับเนื้อด้วยจิตที่เป็นสมาธิ มันจะสับได้ดี เช่น หนาเท่ากันทุกแฉ่นเรียบร้อยสม่ำเสมอ, ถ้าแม่ครัวจิตฟุ้งซ่าน จะสับแปะ ๆ ปะ ๆ หนา ๆ บาง ๆ ยุ่ง ๆ ยาก ๆ เพราะไม่มีจิตเป็นสมาธิเสียเลยนี่.

นี่ยกตัวอย่างมาให้ฟังต่ำที่สุดแล้วว่า เรื่องของ จิตตภาวนานั้น จำเป็นสำหรับทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลก; ไม่ว่าเขาจะประกอบงานอะไร ในหน้าที่ของอะไร มันเป็นเรื่องที่ว่า ต้องมี สมควรแก่กรณี. **สมาธิเป็นสิ่งที่ต้องมีพอสมควรแก่กรณี** ไม่ว่าเราจะเป็นคนชนิดไหน หรือทำอะไร เราจะต้องมีสิ่งที่เรียกว่า สมาธิตามสมควรแก่กรณี **มิฉะนั้นเราจะทำอะไรได้ด้วยความถูกต้องหรือปกติ. ที่เรียกว่า มีสติสมปฤดี** จิตใจไม่เลือนลอย จิตใจไม่อ่อนแอไม่ฟุ้งซ่าน. เราต้องมีจิตใจที่ปกติ ไม่ฟุ้งซ่านเกินไป ไม่อ่อนแอละห้อยละเหี่ยเกินไป แล้วก็มีกำลังแห่งจิตใจพอ แล้วก็มี ความฉลาดว่องไวพอ ในการที่ยับยั้งไม่ทำอะไรลงไปให้ผิด แล้วก็เกิดเป็นทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ขึ้นมา กระทั่งทุกข์อันใหญ่หลวง.

เราไม่รู้ว่ เราได้รับประโยชน์จากสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะลุกขึ้น จะนั่งลง จะเดินไป จะไปทำอะไร มีจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาติ ตามธรรมชาติไม่ใช่เกินธรรมชาติ ช่วยอยู่ตลอดเวลา, เราจะลุกขึ้นได้ นั่งลงได้ เดินไปได้ ไม่หกล้ม ไม่สะดุด ไม่เดินชนต้นไม้ อย่างไม่เดินชนต้นไม้ด้วยอะไรรู้ไหม ? ด้วยการที่จิตมันปกติ มีความเป็นปกติตามธรรมชาติช่วยอยู่ตลอดเวลา.

ถ้าเราจะได้พัฒนามันให้ยิ่งขึ้นไป มันก็ได้ผลมากกว่านั้นแหละ; เราจะทำงาน หรือจะเล่นกีฬา หรือจะทำทุกอย่างที่ว่าต้องทำอยู่เป็นประจำ ขอให้ทำด้วยจิตเป็นสมาธิเกิด จะได้ผลดี, แม้จะรับประทานอาหาร แม้จะอาบน้ำ แม้จะถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ขอให้ทำด้วยจิตที่มีความเป็นสมาธิถูกต้องและพอสมควร พอดีพอสมควร มิฉะนั้นจะทำได้ไม่ดี จะมีความผิดพลาด แล้วชีวิตนี้ก็จะยุ่ง จะยุ่งเหยิง. ถ้ามีความถูกต้องพอดี มันจะเรียบร้อยไปหมด ทุกอิริยาบถเดินยืนนั่งนอน.

ดังนั้นจึงกล่าวว่ามันขาดไม่ได้ **ความเป็นสมาธิตามธรรมชาตินี้ขาดไม่ได้** ต้องมีตามที่ธรรมชาติต้องการ, แล้วต้องมีได้มากกว่าที่ธรรมชาติกำหนดให้ เพื่อเราจะทำอะไรได้ดีกว่า. การที่เราจะพูดจาอะไรให้ดีกว่าอีกคนหนึ่ง เพราะว่าเรามีสมาธิมากกว่า มีปัญญามากกว่า หรือการที่เราจะเล่นแข่งขันฝีมืออะไรกัน ให้ดีกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง เราก็ต้องมีสมาธิปัญญาดีกว่า, เราจะเป็นนักรบ จะใช้ดาบจะใช้ปืนจะใช้อะไรก็ตาม ได้ผลดีกว่าเมื่อเผชิญหน้าศัตรู เพราะเรามีสมาธิดีกว่า. นี่เรียกว่าตามธรรมชาติมันก็ต้องมี และมันจะรวดเร็วกว่า ความคิดนึกที่รวดเร็ว ที่จะหลบหลีกอันตรายเกิดอันตรายอะไรขึ้นมา มันจะนึกได้เร็วกว่า, หรือหลีกอันตรายได้ดีกว่า, **ชีวิตรอดมาได้ทั้งคนทั้งสัตว์ เพราะสมาธิตามธรรมชาตินั้น.**

แล้วเรายังทำให้ดีกว่านั้นขึ้นมาไปอีก เพราะสมาธิที่เราฝึกขึ้นมาด้วยภาวนา ถ้ามีตามธรรมชาติก็เรียกว่าตามธรรมชาติ, ถ้ามีเพราะเราฝึกขึ้นมา เรียกว่าภาวนิตา, ภาวนิตาคือทำให้เจริญแล้ว นี่ก็มีผลมากกว่าที่มันมีตามธรรมชาติ; ฉะนั้นฝึกในสิ่งที่มีตามธรรมชาตินั้น ให้มันดีกว่า เพื่อว่าเราจะสามารถทำอะไรได้ดีกว่าคนทั่วไป ที่เขาไม่มีการฝึกจิตใจเอาเสียเลย.

สรุปความว่า สมาธิเป็นสิ่งที่ทุก ๆ ชีวิตจะต้องมี ไม่มีก็ตาย; ที่นี้ถ้ามีมันก็ไม่ตาย แล้วก็เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

### ธรรมชาติให้พืชมา, ต้องพัฒนาต่อไป.

ที่นี้ก็มีข้อเท็จจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติให้มาไม่สมบูรณ์ เราจึงต้องมาฝึกให้สมบูรณ์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้, เรียกว่า ธรรมชาติให้มานี้เหมือนกับเมล็ดพืช ให้พืชพันธุ์มาเท่านั้นแหละ, พืชพันธุ์ของศีลของสมาธิของปัญญาอะไรให้มาอย่างเป็นเมล็ดพืช. **เมล็ดพืชนี้ต้องเพาะ** ให้มันออกหน่อ ให้มันเกิดเป็นต้นขึ้นมา เป็นใบขึ้นมา **เจริญจนมีลูกมีดอก แล้วใช้ประโยชน์ได้**; ไม่เชื่อก็ไม่ต้อง. แต่ถ้าเชื่อ ขอให้มองให้เห็นว่า เขาให้มาแต่เมล็ดพืชเท่านั้นแหละ ธรรมชาติให้มา แต่เมล็ดพืช เป็นหน้าที่ที่เราต้องเพาะ ให้มันเกิดเป็นต้นเป็นลำเป็นดอกเป็นผลอะไรขึ้นมา.

ความเป็นสมาธิของจิตนั้น ธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพืช คือเท่าที่จะเอามาเพาะได้ ไม่ได้เพาะมาให้เสร็จ แต่มันให้มาสำหรับเอามาเพาะได้, เช่นเมล็ดถั่วเมล็ดข้าวเมล็ดอะไร ได้มาแต่เมล็ดเป็นพืช แล้วก็เพาะออกมาเป็นต้นไม้, ธรรมชาติมันไม่ได้ให้มามากกว่านั้น. แต่มันก็ดีที่สุดแล้วว่า **ทุกคนมีเมล็ดพืชสำหรับความรอด**, พืชพันธุ์เมล็ดพืชสำหรับความรอดนี้ ธรรมชาติให้มาครบถ้วนแก่ทุกคน. **บางคนก็โง่**

ไม่รู้ ก็ไม่ได้เพาะ ไม่ได้ปลูก คือไม่ได้พัฒนา, บางคนโชคดี มันเจริญได้รู้เรื่องนี้ แล้วมันก็ได้เพาะ ได้ปลูก ได้พัฒนา คนนั้นก็เลยได้รับประโยชน์ทางจิตใจสูงกว่า คนธรรมดา ภูษณาที่เรียกว่าบรรลุมรรค ผล นิพพาน.

ถามว่า ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา? คนเราทำไมต้องมีจิตตภาวนา? ก็เพราะว่าธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพืช ให้มาแต่เมล็ดพืช, เราต้องเพาะหว่านโดยจิตตภาวนา โดยวิธีของจิตตภาวนา จะให้เมล็ดพืชงอกงามเป็นต้นขึ้นมา.

### จิตตภาวนาเป็นมรดกของอินเดีย.

ทีนี้จะดูกันอย่างทั่วไปอีก คิดว่าจะพูดให้หมดที่ว่าควรจะมีจิตตภาวนาอย่างไรที่เราทำกันอยู่ทั่วไปในหมู่พุทธบริษัทเรา เราต้องรู้ว่า เป็นมรดกของอินเดีย ที่ให้แก่ชาวโลก. วิธีจิตตภาวนาทุกชนิดที่ใช้กันอยู่ในหมู่พุทธบริษัทนั้น เกิดขึ้นในประเทศอินเดีย ตั้งแต่ขั้นต้นที่สุด ขั้นต่ำต่ำที่สุด ง่ายที่สุดก็ได้ จนค่อย ๆ สูงขึ้น ๆ จนถึงเกิดพระพุทธเจ้า เกิดพระพุทธเจ้า จิตตภาวนาจึงก้าวหน้าถึงที่สุด, แล้วก็รับมอบคุณเป็นมรดกวัฒนธรรมไปทุกหนทุกแห่ง ที่พระพุทธศาสนาไปถึง; อย่างน้อยเราก็ต้องนึกถึงข้อนี้กันบ้าง เพื่อจะไม่เป็นสัตว์อกตัญญู. คำนี้เจ็บปวดมาก เป็นสัตว์อกตัญญูไม่รู้คุณของผู้มีคุณ เป็นมรดกของอินเดียที่มอบให้แก่ชาวโลก ผ่านมาผ่าน มา-ผ่านมา-ถึง จนเกิดพระพุทธเจ้า จนถึงพวกเรา. พวกเราเวลานี้ได้มีความรู้เรื่องจิตตภาวนา อย่าลืมนะว่าเป็นมรดกอินเดีย, เราไม่ได้รับมรดกนี้จากยุโรปจากอเมริกาหรือจากอินเดีย หรือแม้จากเมืองจีน ที่ว่าแหล่งต้นตอวัฒนธรรมตะวันตกสุดเป็นประเทศจีน ข้างเหนือขึ้นไปเป็นยุโรปเป็นอเมริกาเป็นที่ไหนก็ตาม; แต่ว่ามรดกจิตตภาวนานี้ เรารับมาจากอินเดียจากเอเชียด้วยกัน ในฐานะเป็นชาวเอเชียด้วยกัน จึงเหมาะสมที่สุดสำหรับชาวเอเชียด้วยกัน. บางทีจะทำได้ด้วยเลยว่า ที่อื่นไม่มี. ที่อื่นไม่มีนอกจาก

**อินเดีย** ในอินเดียที่เป็นเอเชียด้วยกัน มีความรู้ทางวัฒนธรรมเรื่องจิตตภาวนาสูงสุด กระทั่งเป็นรูปฌานเป็นอรุณฌาน เป็นสัญญาเวทิตนโรธ ชนิดที่สิ้นอาสวะบรรลุความเป็นพระอรหันต์, ที่อื่นไม่มี กล่าวพูดเลย กล่าวยืนยันที่อื่นไม่มี.

นี่เป็นมรดกอินเดียมาถึงพวกเรา จนชาวต่างชาติสนใจแล้วมาหา ที่ว่าพวกฝรั่งมาหาความรู้ทางจิตตภาวนานั้น ก็เพราะว่าที่บ้านเขาไม่มี มันไม่เกิดในถิ่นเหล่านั้นนี้ มันมีอยู่แต่ในอินเดีย, ในประเทศไทย ที่รับมรดกตกทอดมา, ไม่มีในทวีปอื่น นอกจากในชมพูทวีปนี่จนเป็นที่ตื่น เป็นที่ตื่นตา เป็นที่สนใจของชาวทวีปอื่น แล้วก็มาหา ก็เรียกว่ามันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ, เป็นเรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จประโยชน์.

ที่นั่นมันเป็นโอกาสที่จะเขาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่คนต้องการมาก แตกตื่นมาก แตกตื่นกันมาก ก็มีโอกาสเขาได้, มีโอกาสหลอกลวงได้, มีโอกาสเอาสิ่งที่ไม่จริงแท้ไปหลอกลวงกันก็ได้ ไปค้าไปขายก็ได้เรียกเก็บเงินแพง ๆ, ในเมืองไทยไม่มี ที่จะสอนวิปัสสนาแล้วก็เก็บเงินนี้ในเมืองไทยไม่มี. แต่ได้ยืนยันว่าที่เมืองนอกมันมี, โอกาสที่จะเขาจะเลอะนั่นมันมี, ฉะนั้นระวังกันไว้ด้วย.

### จิตตภาวนานี้ทุกคนต้องทำ.

เอาละ, ที่นี้มาดูชาวพุทธกันแท้ ๆ ใกล้เคียงกินต่างก็มีกันอยู่มาก, ใกล้เคียงกินต่างนี้ มันก็มีปัญหาว่า จะดีเลวเท่าไรก็ยังไม่รู้. แต่ถ้ามีเกลือกแล้วไม่กินเกลือก มันไปกินต่างนั้น มันก็ควรจะถูกติเตียนมากกว่าที่จะได้รับอภัย. นี่เราอยู่ในถิ่นที่เต็มไปด้วยความรู้เรื่องนี้ การสอนเรื่องนี้ สำนักหลักแหล่งที่สั่งสอนเรื่องนี้ แล้วก็ยังมิได้รับประโยชน์อะไร มันจะยิ่งกว่าใกล้เคียงกินต่าง, คือไม่ได้กินทั้งเกลือก ไม่ได้กินทั้งต่าง มันน่าละอายมาก. ชั้นเลวเป็นต่างก็ยังไม่ได้กิน ไม่ต้องพูดถึงชั้นดีที่เป็นเกลือก

เพราะไม่สนใจอะไรเลย; เพราะว่ายังมีการถามว่า ที่นี้มีการทำวิปัสสนาไหม? มีการถามกันว่าคุณทำวิปัสสนาไหม? หมายความว่าคนนั้นไม่เคยกินแม้แต่ด่าง เพราะไม่รู้ว่ามีเกลือหรือมีด่าง เพราะว่าวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ต้องทำทุกคน ทุกบ้านทุกเรือน **ทุกระดับของบุคคล คือทำจิตใจให้สูง ให้เจริญ ให้อยู่ในสภาพที่ถูกต้อง**, มันจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำ แล้วก็ไม่รู้ แล้วก็ไม่ได้ทำ, แล้วก็ตื่นตูมขึ้นมาว่าเขาว่าดีก็เลยเห่กันบ้าง, มันก็มีแต่เรื่องเห่กันบ้าง, ไม่มีเรื่องการกระทำที่แท้จริง. **เรื่องเห่กันมันเป็นเรื่องที่ต้องระวัง** เพราะมันอาจจะไม่ถูกเรื่องก็ได้ อาจจะเลยไปก็ได้ มันไม่ถูกจุดก็ได้.

มีคนถามว่า ที่นี้มีการทำวิปัสสนาไหม? อาตมาก็ตอบไม่ถูก เพราะว่าไม่ทราบว่าเขาหมายความว่าอย่างไร; เพราะว่าสำหรับเรานั้นหมายความว่า **ทุกคนต้องมีต้องทำวิปัสสนา คือมีจิตเป็นสมาธิพอสมควร มีสติสัมปชัญญะพอสมควร รู้แจ้งเห็นชัดอยู่ว่า อะไรบ้างที่ไปเอาเข้าไปแล้วมันจะกัดเอา, อะไรบ้างที่ไปเอาเข้าไปแล้วมันจะกัดเอา คืออะไรบ้างที่ไปเอาเข้าไปแล้วมันเป็นเรื่องผิด เป็นเรื่องให้โทษ, นั่นมันต้องมีต้องรู้กันทุกคน.**

ฉะนั้น ขอให้รู้ถึงที่สุดว่า มันเป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องมีและต้องทำ ไม่ยกเว้นที่บ้านที่เรือนหรือที่วัดที่ในป่า, ไม่ยกเว้นว่าเด็กผู้ใหญ่หญิงหรือชาย. **ธรรมชาติต้องการให้มีวิปัสสนา คือรู้แจ้งตามที่เป็นจริงอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไร** นั่นแหละคือวิปัสสนา. ขอให้รู้ชัดแจ้งว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไรในทุกอย่างทุกอย่างนั่นแหละคือวิปัสสนาที่ถูกต้องและสมบูรณ์; ไม่ใช่เพียงแต่มานั่งกำหนดลมหายใจอยู่ที่นี้หรือที่โน่น; แต่เป็นเรื่องที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจ ต่อทุกสิ่งทั่วแวดล้อมรอบ ๆ เราอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ว่าอะไร นี่อะไร นี่เป็นอะไร, ไปเกี่ยวข้องเข้าแล้วมันจะทำอะไร มันจะให้อะไร มันจะกัดเอาหรือไม่, นั่นแหละ



**คือวิปัสสนา.** อย่าไปโง่ไปหลง ไปทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ นี่ก็เป็นวิปัสสนา; ถ้าไปทำผิดในสิ่งที่ควรทำอย่างนี้ไปทำเสียอย่างนั้น แล้วมันก็กัดเอา นี่ก็เป็นเรื่องที่ต้องรู้ หรือว่าเป็นวิปัสสนา.

**ถ้าเป็นวิปัสสนาแล้วไม่มีใครทำผิด ไม่มีใครอวดดี, ที่ไหนมีการอวดดีที่นั่นไม่มีวิปัสสนา. ไปดูกิริยาอวดดี คำพูดจา อวดดี อะไรที่แสดงออกมาเป็นคนอวดดี สะเพร่าและอวดดี, ที่นั่นไม่มีวิปัสสนา คนนั้นไม่มีวิปัสสนา. นี่มันดูกันได้ง่าย ๆ อย่างนี้ เพราะเหตุฉะนั้นแหละวิปัสสนาจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ.**

ถามว่าทำไมจึงต้องทำจิตตภาวนา ? **เพราะว่าไม่อย่างนั้นมันจะเป็นคนเหลว และอวดดี ทำอะไรผิด ๆ ไปหมด, มันจะทำผิดมากกว่าธรรมดาที่เขาทำ ๆ กันอยู่. ชาวพุทธแท้ ๆ ต้องอยู่ด้วยวิปัสสนาทุกคน** ทุกวัย ทุกรูปแบบของอาชีพ แม้ที่สุดจะถึงสามล้ออยู่ แจวเรือจ้างอยู่ มันก็ต้องมีสติปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนา. ทำอย่างไรดีที่สุด ได้ผลดีที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด ประหยัดที่สุด นี่มันก็เป็นวิปัสสนา, แปลว่าสำหรับทุกคนจำเป็นสำหรับทุกคน.

## **รู้จักความหมายของจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาถูก.**

สรุปความว่า การพัฒนาจิตและใช้จิตให้เป็นประโยชน์ เต็มตามความหมายของจิต, รุ่งรังไหมพุดนี้ ? **พัฒนาจิต ใช้จิตให้ได้ประโยชน์ เต็มตามความหมายของคำว่าจิต,** นั่นคือจิตตพัฒนา พัฒนาจิต จิตตภาวนา สมาธิภาวนา หรือสมถวิปัสสนาแล้วแต่จะเรียก; **นั่นคือการพัฒนาจิต ใช้จิตให้เกิดประโยชน์เต็มตามความหมายของคำว่าจิต.**

ใครรู้จักความหมายของคำว่าจิตบ้าง, และรู้อย่างไร ? เรื่องนี้ดูจะน่าสงสารอยู่เหมือนกันแหละ บางคนมีจิตหรือไม่ยังไม่รู้, บางคนไม่รู้ว่ามีจิตหรือไม่จิต,

มันรู้สึกคิดนึกได้ แต่มันก็ไม่ว่าจิตหรือมีจิต ไม่รู้ว่าจิตคืออะไร นี่ก็มี. คนระดับนี้  
 ไม่รู้ว่าจะพัฒนาจิตอย่างไร, ไม่รู้ว่ามิจิตด้วยซ้ำไป. **จิตเป็นสิ่งที่รู้จักยาก** เข้าใจยาก จะพูดว่า  
**ไม่มีใครรู้จักหมด**; ไม่ต้องรู้จักหมด รู้จักแต่ที่จำเป็นก็แล้วกัน. พระพุทธเจ้าก็  
 ไม่ได้ตรัสว่า ท่านรู้จักจิตหมดทุกแง่มุมทุกอย่าง แต่ว่าท่านตรัสว่า ท่านรู้ทุกอย่างที่จะ  
 ใช้มันให้เป็นประโยชน์ได้, ที่จะให้มันเป็นประโยชน์ได้เท่าไร ท่านรู้หมด แต่ตัวจิตแท้ ๆ  
 ไม่ต้องไปสนใจมันก็ได้. **นี่เราจะต้องพัฒนาจิตให้ดีที่สุด แล้วใช้มันให้ได้ประโยชน์**  
**เต็ม ตามความหมายของคำว่าจิต.**

ตัวหนังสือนี้จิตแปลว่าคิด แล้วแปลว่าก่อ แล้วแปลว่าสวยงาม, ถ้ายังไม่รู้จัก  
 ช่วยรู้กันเสียบ้าง คำว่า จิตคำเดียวนี้ แปลว่าคิด แล้วมันแปลว่าก่อสร้าง แล้วแปลว่า  
 สวยงาม. จิตตะ จิตตะนี้แปลว่า คิด เหมือนที่เราคิด เราคิดอะไรนั่นแหละคือจิตแหละ  
 คิด ๆ ๆ จนรู้อะไรขึ้นมาได้ นั่นเรียกว่าจิต. ที่นี้ก่อนหมายความว่ามันก่อให้เกิด  
 เรื่อง, มันสร้าง ก่อสร้างก่อเหมือนก่อจอมปลวก ปลวกมันก่อจอมปลวก หรือ  
 อะไรก่ออะไรก็ตาม, **กิริยาที่วกก่อให้เกิดขึ้น แล้วใหญ่ขึ้น ๆ กิริยานี้ก็เรียกว่าจิตด้วย**  
 เหมือนกัน ก็แปลว่าก่อ. ที่นี้มีความหมายอีกอันหนึ่งว่า **วิจิตร** คือแปลว่า สวยงาม  
 จิตเป็นสิ่งที่สวยงาม มีความวิจิตร ให้ถูกใช้ผดมันก็แล้วแต่; แต่ว่าโดยเนื้อแท้ของ  
 จิตเป็นสิ่งที่วิจิตร ลึกซึ้งซับซ้อนสวยงาม.

ดังนั้นเราจะต้องใช้จิตให้สำเร็จประโยชน์ที่สุดเต็มที่ ในการคิด ใน  
 การก่อ สิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้สวยงามที่สุด เท่าที่มันจะสวยงามได้; **จิตเท่านั้นที่**  
**จะค้นคว้าให้พบ ว่า ให้สวยงามได้อย่างไร.** ดูเหมือนจะพอแล้วกรรมัง,  
 ถ้าเรารู้จักคิด รู้จักนึก รู้จักก่อให้เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา แล้วรู้จักทำให้มันสวยงาม  
 ที่สุด คือ มีประโยชน์, ไม่ใช่สวยงามให้โทษ คำว่าสวยงามต้องมีประโยชน์ มิฉะนั้น  
 ไม่เรียกว่างามดอก.

นี่เราจะต้องมีจิต เราต้องพัฒนาจิต แล้วเราจะต้องใช้มันให้ได้รับประโยชน์ เต็มที่ตามความหมายของคำว่าจิต คือคิดได้ ก่อได้ และทำให้สวยงามที่สุดได้ในทุกวิถีทาง, ในทางโลกก็ได้ในทางธรรมก็ได้, มันสร้างสันติภาพได้; ถ้าเรามีความรู้เรื่องจิตดีถูกต้อง แล้วเราสร้างสันติภาพได้, แม้ในทางการเมืองก็เถอะ, ถ้ามีจิตดีก็เป็นการเมืองที่มีประโยชน์ ไม่หลอกลวง ไม่สกปรก ในทางเศรษฐกิจก็ดี. ถ้าจิตมันดีก็เป็นเศรษฐกิจที่ช่วยสำเร็จประโยชน์ได้, ไม่ใช่เครื่องมือสำหรับโกง. เดียวนี้เศรษฐกิจมันเป็นเครื่องมือสำหรับโกง สำหรับเอาเปรียบ สำหรับทำนาบนหลังผู้อื่น เพราะมันไม่มีจิตที่เจริญด้วยภาวนา.

นี่ถ้าเป็นเรื่องทางจิตเอง เป็นเรื่องสูงทางจิตใจเอง ก็ยังต้องมีจิตที่เจริญด้วยภาวนา; ฉะนั้นจึงถือว่าในเรื่องโลก โลกแท้ ๆ โลกปฏุชนแท้ ๆ ก็ยังต้องมีจิตตภาวนาเป็นสิ่งสูงสุด เป็นประโยชน์ที่สุด. ในเรื่องธรรมะนั้นไม่ต้องพูดถึง เพราะมันเป็นเรื่องอยู่ในระดับนั้นแล้ว; แม้ในเรื่องการเมือง เรื่องวัตถุ เรื่องการบ้านการเมือง มันก็จะต้องการจิตที่พัฒนา. นี่เมื่อเราไม่ได้หยิบขึ้นมาใช้ มันก็ไม่เป็นประโยชน์; เราไม่รู้จักมัน เราก็ไม่หยิบขึ้นมาใช้ และถ้าหยิบขึ้นมาก็หยิบมาผิด ๆ มาใช้ผิด ๆ มาทำผิด ๆ กลายเป็นจิตสกปรกกว่าเดิม จิตมีกิเลสมากกว่าเดิม; เกิดมาจากท้องแม่ไม่มีกิเลส พอมาเป็นคนอยู่ไม่เท่าไร ก็หลงใหลในเรื่องการเจริญของกิเลส ก็กลายเป็นเรื่องของกิเลสไปหมด ก็กลายเป็นจิตของกิเลสหมด. นี่จิตที่ไม่มีการเจริญทางจิต ไม่มีจิตตภาวนา ไม่มีสมาธิภาวนา ไม่มีสมณะ ไม่มีวิปัสสนา มันก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ฉะนั้นไม่ต้องโทษใคร.

เพื่อจะหลีกเลี่ยงความเลวร้ายทุกอย่างของมนุษย์เรา ก็จงเจริญจิตตภาวนาให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งหมดทั้งสิ้นที่มนุษย์จะมีได้ ก็จงเจริญจิตตภาวนา, แล้วเราก็จะได้รับ แปลว่าเราชนะทั้งสองฝ่าย ฝ่ายไม่พึงปรารถนาเราก็ชนะ,

ฝ่ายที่ฟังปรารภณาเราก็ชนะ แล้วเรื่องมันก็จะจบกัน ในการที่จะถามว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ?** เรามีจิตตภาวนา เพื่อสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ จิตนั้นมันจะแสดงผลออกมาถึงที่สุด สูงสุด สมบูรณ์ที่สุด สำหรับจะได้เป็นมนุษย์ที่ดีที่สุด คือมนุษย์เย็น. มนุษย์เลวที่สุด คือมนุษย์ร้อนระอุอยู่ด้วยกิเลสทั้งวันทั้งคืน, เป็นมนุษย์ร้อน นั้นเลวที่สุด เลวกว่าสัตว์เดรัจฉาน; เพราะเดรัจฉานมันยังไม่ร้อนเท่ามัน. มนุษย์เลว เลวกว่าสัตว์เดรัจฉาน เพราะมันร้อนทั้งวันทั้งคืนยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน; เราแทบจะหาไม่พบสัตว์เดรัจฉานที่มันจะร้อนด้วยกิเลสเหมือนมนุษย์ นี่หาไม่ค่อยพบ. แต่มนุษย์มันมีอยู่ทั่ว ๆ ไป จนโรคประสาทเพิ่มขึ้นทุกที่ตามความเจริญของมนุษย์ชนิดนี้, มนุษย์ชนิดนี้ไม่ใช่มนุษย์ที่ถูกต้อง.

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

ไม่ว่าที่ไหนแหละ เตรียมสร้างสวนวิปัสสนาไว้เถอะ, ทุกแห่งแหละ เตรียมสร้างสวนวิปัสสนาไว้เถอะ ใกล้เคียงดี เพราะชาวตลาดเป็นโรคประสาทมากกว่าชาวป่าชาวนา, สร้างวิปัสสนาไว้ใกล้ ๆ ตลาดนั้นแหละดี ชาวตลาดจะเป็นโรคประสาทมากยิ่งขึ้นทุกที่; ถึงเดี๋ยวนี้มันก็เป็นอยู่แล้ว ไม่เชื่อไปสำรวจดูซิ สร้างสวนวิปัสสนาไว้ใกล้ ๆ ตลาด ต้อนรับชาวตลาดที่จะเป็นโรคประสาทยิ่งขึ้นทุกที่ เพราะไม่มีจิตตภาวนา. ฉะนั้นสร้างโรงพยาบาลจิตไว้ใกล้ ๆ ตลาด โรงพยาบาลทางเนื้อหนังร่างกายนั้น เขาสร้าง ๆ มากมายกันแล้วนะเดี๋ยวนี้, แต่โรงพยาบาลโรคจิตนี้ยังไม่มี

โรงพยาบาลโรคจิต ที่เขาเรียก ๆ กันนั้น มันเป็นโรงพยาบาลทางประสาททางฝ่ายกายทั้งนั้น, โรงพยาบาลโรคจิตที่มี ๆ อยู่ในประเทศเรานี้เป็นฝ่ายกาย, แล้วก็เป็นโรงพยาบาลสำหรับรักษาความวิปริตทางประสาทมากกว่า, ไม่ใช่โรคทางวิญญาณ. โรคแท้จริงทางวิญญาณนั้น เป็นโรคประสาทที่แท้จริง เพราะเขาไม่มีกรรมะ ไม่มีจิตตภาวนา; ถ้ามีจิตตภาวนาแล้ว ก็เลิกโรงพยาบาลประสาท เลิกโรงพยาบาลโรคจิตได้.

เป็นอันว่า อาตมาได้พูดกันในวันแรกนี้พอสมควรแล้ว ในข้อที่ว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ?** และมีให้สมกับที่เป็นยุคปรมาณู คือจะเฉื่อยชาอยู่ไม่ได้ จะคับแคบอยู่ไม่ได้ จะเนือย ๆ อยู่ไม่ได้. ขอให้มีความก้าวหน้าอย่างเต็มที่เต็มอัตรา ที่จะเกิดการพัฒนาในทางจิต, แล้วมนุษย์เราก็จะได้มีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ. ถ้าไม่มีการเจริญภาวนาในทางจิตใจแล้ว มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ; เพราะว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับนั้น มันต้องได้รับในทางจิตใจ. ถ้าจิตใจพัฒนาไม่ถึง ไม่เหมาะสม ไม่มีโอกาสจะได้รับ เลยเป็นโมฆะหมดเลย, สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับเป็นโมฆะหมดเลย ให้ผีมันหัวเราะเยาะมนุษย์ว่า มันไม่เป็นมนุษย์นี่ ไม่มีจิตใจที่สูงเหมือนกับความหมายของมนุษย์ มีจิตใจทราวมเพราะไม่มีจิตตภาวนา. ดูจะพอแล้ว เมื่อพูดกันถึงขนาดนี้สำหรับเหตุผลที่ว่า **ทำไมเราจึงต้องมีจิตตภาวนา,** สร้างสถานที่อบรมจิตตภาวนา, เปิดการสั่งสอนเรื่องจิตตภาวนา, เปิดการปฏิบัติเรื่องจิตตภาวนา, จนเป็นที่รู้ที่เข้าใจด้วยกันในหมู่คน จนทุกคนทุกบ้านทุกเรือน ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ล้วนแต่สามารถทำจิตตภาวนา ไปตามสติกำลังของตน ๆ.

การบรรยายสำหรับครั้งแรกนี้ ก็เพียงพอแล้วสำหรับเหตุผลข้อนี้. ขอยุติการบรรยายไว้เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรม คณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการปฏิบัติจิตตภาวนาสืบต่อไป ตามรอยพระบาทของพระพุทธองค์ ในกาลบัดนี้.

๕สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

- ๒ -

๑๔ มกราคม ๒๕๒๗

## ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๒ ในวันนี้ อาตมา  
ก็จะได้กล่าวเรื่องสมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู สืบต่อไป กว่าจะสมควรแก่เรื่องนั้น ๆ.  
หัวข้อย่อยในการบรรยายครั้งนี้มีอยู่ว่า ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ.

[ทบทวน.]

ขอทบทวนความเข้าใจในเรื่องนี้ว่า ก่อนแต่ที่จะทำอะไรชนิดที่เป็นจริงเป็น  
จัง ก็จะต้องศึกษาหลักวิชาเกี่ยวกับเรื่องนั้น ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อเข้าใจเรื่อง  
นั้นอย่างแจ่มแจ้งเสียก่อน, แล้วจึงจะลงมือปฏิบัติไปตามลำดับ ก็จะได้ผลดี. ในวันนี้  
อาตมาก็คิดว่า เราควร จะทบทวนคำต่าง ๆ ซึ่งได้ยินได้ฟังกันมาจนหวั่นไหวไปแล้วก็มี.

คำแรกที่สุดที่จะเอามาพบพจนานุกรมความหมาย ก็คือ คำว่าสมาธิ, คำว่าสมาธิ คำเดียวนี้ เป็นคำนามก็ได้ เป็นอาการนามก็ได้. ที่เป็นนาม นั้น ก็เป็นได้ หลายอย่างเป็นชื่อของการกระทำ, เป็นชื่อของผลแห่งการกระทำก็ได้. คำว่าสมาธิ ถ้าเป็นชื่อของวิชา ก็คือวิชาความรู้ของมนุษย์ ในการรู้จักทำจิตให้เป็นสมาธิ นั้นเอง, ถ้าเป็นชื่อของการกระทำ ก็คือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยความเป็นอารมณ์ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ, ถ้าเป็นชื่อของผลที่ได้รับ ก็เรียกว่าสมาธิ อยู่แน่นอนแหละ; เป็น อุปจารสมาธิ คือไม่เต็มที่เป็นอัปปนาสมาธิ คือ เต็มที่ กระทั่งจิต เรียกชื่อเป็นฌาน เป็นรูปฌาน เป็นอรูปฌาน ที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ อย่างนี้ก็มี เดียวนี้คำพูดในภาษาไทย ก็เป็นชื่อเรียกระบบทั้งหมดของการกระทำทางจิตใจทั้งระบบใหญ่ อย่างนี้ก็มี, นี่คำว่าสมาธิ. สมาธิ มีความหมายหลายอย่าง อย่างนี้, บางที่เราพูดกันด้วยคำนี้แล้วมีความหมายไม่ตรงกัน มันก็เลยเข้าใจกันไม่ได้ ถึงขัดแย้งกันอาจจะมิได้.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า สมาธิภาวนา, สมาธิภาวนาแปลว่าการเจริญสมาธิก็ได้ นี่ฟังดูให้คิดว่า สมาธิภาวนาแปลว่าการเจริญสมาธิก็ได้. แต่ที่แท้นั้นแปลว่า การเจริญสิ่งที่ควรเจริญ โดยใช้สมาธิเป็นเครื่องมือ; อย่างนี้เรียกว่าสมาธิภาวนา.

ถ้าจะเรียกสั้น ๆ ว่า จิตตภาวนา ก็มุ่งหมายการทำจิตให้เจริญ; แต่การทำจิตให้เจริญนี้มันมีได้หลายแง่มุม ในแง่ของสมณะก็ได้ ในแง่ของวิปัสสนาก็ได้ หรือในแง่อื่น ๆ ก็ยังได้ แต่มันก็รวมลงได้ในสองแง่ คือว่า ไปในทางสมาธิ หรือเป็นไปในทางวิปัสสนา, ทำจิตให้เจริญสำหรับวัตถุประสงค์อย่างโลก ๆ ก็ยังได้. แต่เมื่อดูให้ดีแล้ว มันก็มีอยู่สองอย่างนั้นแหละ, คือทำจิตให้รวมกำลัง, หรือว่าทำจิตให้เห็นแจ้ง.

ที่นี้สำหรับคำสั้น ๆ ว่า **สมถะ** แปลว่า **ความสงบ** เป็นชื่อของการปฏิบัติ, ก็คือ **ระบบทำความสงบให้แก่จิต.**

แล้วก็มาถึงคำว่า**วิปัสสนา**ล้วน ๆ คำนี้ก็แปลว่า **ระบบการทำจิตให้เห็นแจ้งตามที่เป็นจริง ในสิ่งที่ควรจะเห็นแจ้ง.**

ที่นี้คำว่า **ฌาน**, **ฌานแปลว่าความเพ่ง** หมายถึง **กิริยาที่เพ่งก็ได้** หมายถึง **ผลแห่งการเพ่งนั้นก็ได้**; **กิริยาแห่งการเพ่ง** ก็มี ๒ อย่าง คือเพ่งลงไปที่อารมณ์ ก็ได้สิ่งที่เรียกว่า**สมาธิ**, ถ้าเพ่งที่ลักษณะแห่งธรรมนั้น ๆ ก็ได้ปัญญาหรือ**วิปัสสนา** **ความเพ่ง** ก็เรียกว่า**ฌาน** **กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่าฌาน** **ผลของการเพ่งก็ยังเรียกว่าฌาน**; แล้วยังหมายความอย่างอื่นได้อีกอย่างน้อยก็ ๓ ความหมาย : **กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่าฌาน**, **ความเพ่ง** **ภาวะแห่งความเพ่งก็เรียกว่าฌาน** เป็น**กิริยานาม**, ถ้าเป็น**ผล**ก็เรียกว่า **ปฐมฌาน** **ทุติยฌาน** **ตติยฌาน** **จตุตถฌาน** เป็นต้น ก็ยังเรียกว่า**ฌาน**อยู่นั่นเอง. ท่านลองสังเกตดูให้ดีว่า ภาษาบาลีมันเป็นอย่างนี้, เราใช้กันอย่างถูกต้องหรือไม่ ?

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า **สมาบัติ** **สมาบัติ**หมายถึงการ**เข้าอยู่ในสมาธิอันแน่วแน่** **ในระยะยาวตามประสงค์**, **ดำรงจิตอยู่ในสมาธิอันแน่วแน่** เป็นระยะยาวนานตามที่ประสงค์จะให้นานเท่าไร.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า **วิโมกข์** คือ **ภาวะที่จิตพ้นแล้วจากอุปทาน ด้วยการกระทำที่คล่องแคล่วหลายรูปแบบด้วยกัน** นี้เรียกว่า**วิโมกข์**.

ขอให้สังเกตดูว่า คำว่า **สมาธิ** คำว่า **สมาธิภาวนา** คำว่า **จิตตภาวนา** คำว่า **สมถะ** คำว่า**วิปัสสนา** คำว่า**ฌาน** คำว่า **สมาบัติ** คำว่า**วิโมกข์** เหล่านี้เป็นเรื่องเดียวกันทั้งสิ้น, เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมถะด้วยกันทั้งนั้น. เมื่อไม่เข้าใจความหมาย



**อันแท้จริง ก็ใช้ให้ถูกต้องไม่ได้.** บางคนได้ยินได้ฟังเพียงครั้งแรก ก็คิดว่าเข้าใจอย่างถูกต้องเสียแล้ว, แล้วบางคนเขาเป็นคนที่เรียกว่า อยากจะอวดว่ารู้เรื่องเอง ก็เลยเดาเอาเอง ได้ยินมาแต่เพียงบางอย่างหรือเล็กน้อย ก็คิดว่ารู้หมดแล้ว, อันนี้เป็นเหตุให้ใช้คำเหล่านี้ อย่างสับสน. อาตมาเห็นว่าเราควรจะได้ทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ที่เกี่ยวกับคำเหล่านี้กันให้เพียงพอ.

**ทั้งหมดนี้เรียกว่าระบบวิปัสสนาก็ได้, หรือจะระบบสมาธิภาวนา ก็ได้.** ในภาษาไทยเราใช้คำว่า วิปัสสนา เป็นคำรวม; ถ้าพูดว่าทำ วิปัสสนา แล้ว ก็หมายถึงการกระทำทั้งทางสมถะและวิปัสสนา คือทำสมาธิและปัญญา, หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ถ้าเป็นเรื่องทางจิตแล้ว ก็รวมอยู่ในคำนี้หมด. เป็นคำที่ใช้กันอยู่อย่างแพร่หลาย เพราะว่าในยุคหนึ่ง ในสมัยหนึ่งมีการกระทำกันอย่างแพร่หลาย. ที่ไหนที่ **ตำบลไหน** ที่เคยมีการทำวิปัสสนา แล้วเขาก็จะมีบริเวณหนึ่ง **เรียกกำหนดไว้เลย ว่า ที่นั่งกุฏิ.** คำว่า **นั่งกุฏิ** หรือ **นั่งกุฏิ** คือนั่งวิปัสสนา มักจะอยู่ด้านหลังของวัด; สอบถามได้ความ ว่ามันมีกันอยู่หลายวัด แสดงว่าเคยทำกันอย่างจริงจัง, และมักจะ **ผนวกรวมพร้อมกัน**ไปกับการออกจากอาบัติสังฆาทิเสส, การนั่งกุฏิก็ทำพร้อมกันไปกับการออกอาบัติสังฆาทิเสส.

เมื่อได้เข้าใจในคำเหล่านี้ทั้งหมดแล้ว **เรียกว่าระบบจิตตภาวนา** คือการทำจิตให้เจริญจะง่ายกว่า; **การทำจิตให้เจริญ** นี้ความหมายหนึ่ง คือการทำสมาธิเจริญด้วยจิต, หรือโดยทางจิต นี้ก็ความหมายหนึ่ง. เรื่องจิตนี้มีหลายแขนง ไปแยกเอาเองว่าจะเจริญกันในส่วนไหน.

เมื่อพูดว่าการทำความเจริญทางจิต มันก็หมายถึงทางจิตทุกชนิดและทุกอย่าง; แม้ที่สุดแต่เราจะทำจิตของเราให้ดี ๆ เพื่ออยู่เป็นผาสุกสะดวกสบายในบ้าน

เรือน ก็ยังสงเคราะห์ลงไปในด้านนี้ได้เหมือนกัน ว่าเราทำความเจริญให้แก่จิต, แม้วิชาความรู้สมัยใหม่ ถ้าหากว่าเขาประสบผลสำเร็จ ในการทำจิตให้มีสมรรถภาพ, มีประสิทธิภาพยิ่งไปกว่าธรรมดา ก็พอจะเรียกได้ว่าจิตตภาวนาด้วยเหมือนกัน.

### ระบบจิตตภาวนาตามนัยแห่งอริยสัจจ์.

ในที่นี้อาตมาหมายถึง ระบบจิตตภาวนาที่พุทธบริษัทเราก็มีกันอยู่แล้ว ตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา มีเรื่องละเอียดมากมายอยู่ ในพระบาลีที่เป็นพระไตรปิฎก เรียกว่าเป็นเรื่องในขั้นที่เป็นหลักฐาน, เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอันหนึ่ง ของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา อย่างที่จะเรียกว่าขาดเสียไม่ได้; ถ้าขาดเสียแล้ว ก็ไม่มีระบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้นเอง. เมื่อระบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนายังอยู่ การปฏิบัติจิต หรือจิตตภาวนาก็ต้องยังอยู่; เมื่อเรายังประสงค์จะให้พุทธศาสนายังอยู่ อย่างเหมือนกับมีชีวิตชีวา ไม่ใช่เหลืออยู่แต่ชื่อ ก็จงช่วยกันให้มีระบบจิตตภาวนา ซึ่งกำลังเป็นไปอย่างถูกต้อง คือมีประโยชน์อยู่ทั่ว ๆ ไปไปแล้วกัน.

ที่นี่เพื่อจะศึกษา ในฐานะที่เป็นเรื่องควรทราบก่อนลงมือปฏิบัติ อาตมาก็จะพูดถึงเรื่องนี้ โดยหัวข้อที่เราชอบใช้กันอยู่ในหมู่พุทธบริษัทเรา ซึ่งก็ได้บอกมาแล้วหลายครั้งหลายหน แล้วก็ยังจะบอกต่อไป ไม่กลัวว่าใครจะรำคาญ คือว่า ถ้าจะคิด จะศึกษา จะสังเกต หรือจะทำอย่างไรเพื่อให้รู้แจ้งในสิ่งใด แล้วก็ขอให้ตั้งปัญหาขึ้นมาสักสี่ข้อ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ตามนัยแห่งอริยสัจจ์สี่ประการ.

อริยสัจจ์สี่ประการนั้น พอจะสรุปเอาเค้าเงื่อนของเรื่องได้เป็น ๔ หัวข้อ คือ เมื่อตั้งคำถามขึ้นมาว่า มันคืออะไร ? นี่ข้อหนึ่ง, มันมาจากอะไร ? คือมันเกิดขึ้น

จากอะไร นี่ก็ข้อหนึ่ง, แล้วว่ามันเพื่อประโยชน์อันใด ? นี่ก็ข้อหนึ่ง, และว่า โดยวิธีใด หรือ จะสำเร็จได้โดยวิธีใด นี่ก็หัวข้อหนึ่ง; รวมความเป็น ๔ หัวข้อ ว่า คืออะไร จากอะไร เพื่ออะไร โดยวิธีใด. นี่ขอรับรองว่า ถ้าจะศึกษาเรื่องอะไรให้ชัดเจน ก็ให้ตั้งหัวข้อ ๔ หัวข้อ นี้ขึ้นมา, แล้วก็ศึกษาค้นคว้าหาคำตอบไปตามหัวข้อเหล่านั้น.

เดี๋ยวนี้เราจะศึกษาเรื่องจิตตภาวนา คือการทำความเจริญในทางจิต เรียกว่าจิตตภาวนา เราก็จะศึกษาเรื่องนี้โดยหัวข้อทั้งสี่ว่า จิตตภาวนาคืออะไร, จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร, จิตตภาวนานี้เพื่อประโยชน์อะไร, จิตตภาวนานี้สำเร็จได้โดยวิธีใด. ขอร้องท่านผู้ฟัง ให้จำคำสี่คำนี้ไว้เป็นหลัก สำหรับจะศึกษาอะไรๆ ให้สมกับความที่ตนเป็นพุทธบริษัท พุทธบริษัทนี้ไม่ใช่เด็กอมมือ ต้องเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจะเป็นอย่างนั้นได้ก็เพราะรู้อย่างนั้นๆ สมบูรณ์ โดยหลักสี่ประการนี้ ซึ่งออกมาจากรูปโครงของอริยสัจจ์.

เอาละ, เราจะพูดกันถึงสิ่งที่เรียกว่าจิตตภาวนา โดยหัวข้อสี่หัวข้อ ว่า จิตตภาวนาคืออะไร, จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร, จิตตภาวนาเพื่อประโยชน์อันใด, จิตตภาวนาจะสำเร็จได้โดยวิธีใด.

## จิตตภาวนาคืออะไร.

ข้อที่หนึ่ง จิตตภาวนาคืออะไร, นี้เราจะต้องพูดกันอย่างวิชาการทั่วไป ในรูปแบบของธรรมชาติวิทยา มนุษยวิทยา กระทั่งว่า ประวัติศาสตร์.

## จิตตภาวนาเป็นวัฒนธรรม.

ในชั้นแรกนี่อยากจะถือเอาคำว่าวัฒนธรรมขึ้นมาเป็นหลัก เพราะว่า การปฏิบัติทางจิตทางศาสนานี้ก็เป็นวัฒนธรรมอันหนึ่ง; บางคนเข้าใจคำนี้เฉพาะเรื่อง

เกี่ยวกับความเจริญในบ้านในเรือน, ที่จริงบรรดาความเจริญของมนุษย์ทุกอย่างทุกประการ เรียกได้ว่า **วัฒนธรรมทั้งนั้น** คือ มันเพิ่งเจริญออกไปจากที่มันมีอยู่ตามธรรมชาติ. มนุษย์ยังเป็นคนป่า ยังต้องเก็บของกินในป่า, ต่อมารู้จักปลูกฝัง อันนี้ก็ เป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรม แต่เป็นเรื่องทางวัตถุ, แล้วก็รู้จักทำอะไรทางวัตถุ เป็น วัฒนธรรมทางวัตถุ ก้าวหน้าทางวัตถุเรื่อย ๆ มา จนกระทั่งทำระเบิดปรมาณูได้. ขอให้ คิดดูสิ วัฒนธรรมทางวัตถุนี้ เจริญจากแม้แต่จะทำลูกประทัดก็ไม่ใช่ มาจนกระทั่งทำ ระเบิดปรมาณูได้, นี่มันก้าวหน้าสูงสุดอย่างนี้.

ที่นี้ทางจิตก็เหมือนกันแหละ มีความก้าวหน้าทางวิชาความรู้ : **รู้เรื่องทางจิต, รู้เรื่องการดำรงจิตไม่ให้เป็นทุกข์** ในขั้นต้นทั่ว ๆ ไป, แล้วก็ไม่ใช่เป็นทุกข์ ในขั้นที่สูงขึ้นมา **จนไม่ให้เป็นทุกข์เลย** พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มาอยู่ในรูปแบบ ของศาสนา. ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าศาสนา ก็คือวัฒนธรรมอันหนึ่งด้วย เป็นวัฒนธรรมทางจิต, ในตอนหลัง ๆ สูงขึ้นมา เป็นเรื่องที่สูงขึ้นมา ให้เรารู้ข้อเท็จจริงอันนี้ว่า แม้แต่จิตตภาวนานี้ก็เป็นวัฒนธรรมอันหนึ่งของมนุษย์, และเจริญขึ้นมาตามลำดับ จน สูงสุดอยู่ในระบบที่เรียกว่าศาสนา, โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่มี เหลือไว้สำหรับจะเป็นปัญหาอีกต่อไป เลยเรียกว่าเป็นยอดสุดของวัฒนธรรมในทางจิต.

ที่นี้พวกเรา ไม่รู้ทั้งเรื่องทางภาษาไม่รู้เรื่องของจิต มันก็ไม่รู้ลึกอย่างนี้ มันก็ไม่มองเห็นอย่างนี้ ว่ามนุษย์เขาได้เจริญกันมาอย่างนี้ โดยความผลักดันของ ธรรมชาติ ของกฎของธรรมชาติ ที่ทำให้ทนอยู่ไม่ได้ จนเกิดวัฒนธรรมถึงขั้นนี้ เป็น มาตามธรรมชาติ; **เราไม่รู้ความลับอันนี้** เพียงแต่รับถ่ายทอดกันมา อย่างเป็นของ แปลก ของขลัง ของศักดิ์สิทธิ์ จนกระทั่งเป็นพิธีรีตอง. ฟังดูให้ดี กลายเป็นพิธีรีตอง วิปัสสนากลายเป็นเพียงพิธีอย่างหนึ่งไป, แล้วเลยเถิดไปอีกก็เป็นพิธีรีตอง สักว่าทำ ไป ๆ เป็นของขลังเป็นของศักดิ์สิทธิ์, ไม่ได้รับประโยชน์อะไร นอกจากทำให้โง่กว่าเดิม.

มันน่าเจ็บปวดในใจว่า **สิ่งนี้นั้นมันเป็นของแก๊ง** แก๊งแล้วทำไมเอามาทำให้โง่ไปกว่าเดิม, ทำไมเอามาทำผิดเรื่องผิดหลักกลายเป็นของศักดิ์สิทธิ์เป็นพิธี กระทั่งกลายเป็นพิธีรีตอง มันอยู่ในฐานะอย่างนี้ในเวลานี้ เราควรจะทำกันอย่างไรต่อไป, **ขอให้ช่วยกันพิจารณา.**

อาตมาก็มองเห็นอยู่ตลอดเวลาว่า มันเป็นเรื่องที่จะต้องทำให้ชัดเจน แจ่มแจ้ง ถูกต้องเพียงพอ ให้สมกับที่ว่าเป็นพุทธบริษัท. เราได้มีส่วนสร้างมันขึ้นมาตั้งแต่แรกเริ่มที **มันเป็นของฤาษีชีไพรมุนี**อะไรก็ได้ ชูตแรกของมนุษย์ที่ออกไปอยู่ป่า ค้นหาเรื่องทางจิตใจ แล้วเขาก็รู้มาตามลำดับ; แต่ไม่อาจจะรู้รวดเร็วมาจนถึงตอนสิ้นกิเลสดอก, **รู้จักทำสมาธิในขั้นต้น ๆ** ซึ่งมันก็แปลกกว่าธรรมดา แม้จะเป็นการทำสมาธิได้สักเล็กน้อย มันก็มีผลแปลกประหลาด, เขาก็ทำกันมา **ปรับปรุงกันมา** หลายยุคหลายสมัย ของพวกฤาษีมุนีชีไพร **จนกว่าจะมากเกิดพระพุทธเจ้า** นี่มันก็เป็นระยะยาว.

ขอให้รู้กันไว้ว่าเรื่อง**รูปฌานสี่** **อรุฌานสี่** เขาทำกันมาได้แล้วก่อน**พระพุทธเจ้าเกิด;** และก่อนจะมาถึงขั้นรูปฌานนั้น ต้องมีฤาษีมุนีพวกหนึ่งได้ทำกันมา ในระยะขั้นต้น ต้นที่สุดไม่ถึงแม้รูปฌาน, แล้วก็ปรับปรุงเรื่อยมา ก้าวหน้าเรื่อยมาตามการค้นคว้าของบุคคลประเภทนี้ ซึ่งไม่หยุด, มันจึงมี**เรื่องของสมาธิหรือจิตตภาวนาที่สมบูรณ์ในฝ่ายสมณะ,** แล้วก็ต่อมาก็เป็นเรื่องของ**วิปัสสนา** คือการใช้สมาธินั้นพิจารณาความจริง **เลยเรียกกันว่าสมณะและวิปัสสนา;** **พระพุทธองค์ก็ทรงใช้คำนี้ใน**ระบบคำสอนของ**พระพุทธองค์** สำหรับอริยสัจที่ ๔ คือมรรคสัจจนั้น บางทีก็ตรัสถึง**อริยมรรคมีองค์แปด,** แต่บางทีก็ตรัสว่า**สมณะและวิปัสสนา** เฉยๆ.

นี่คือ **จิตตภาวนา** ในฐานะที่เป็นวัฒนธรรมทางจิตตามธรรมชาติ **ที่เป็นมาตามธรรมชาติ**, ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ของมนุษย์ไม่ยอมหยุด. ดังนั้นน่าจะสนใจกันได้ ว่ามนุษย์ที่ไม่ยอมหยุด ไม่เหมือนสัตว์เดรัจฉาน, สัตว์เดรัจฉานมันคิดไม่ได้นี่ มันก็ต้องหยุดแหละ, แต่**มนุษย์เป็นสิ่งที่คิดได้** นอกจากจะคิดได้แล้ว มันยัง**พูดได้** **สอนกันได้** **ถ่ายทอดกันได้**, **ความคิดมันก็คิดได้แปลกออกไป**. การสอนนั้นแหละทำให้แผ่กว้างออกไป ทำให้ขยายตัวได้เร็ว; เพราะว่าคนที่ได้รับการสอนนั้น ไม่ต้องคิดเรื่องเก่าๆ รับมาหมด มีหน้าที่แต่จะคิดต่อไปใหม่ มันก็คิดต่อไปใหม่; ฉะนั้นมันจึงก้าวหน้า สำหรับสัตว์ที่มีความคิดและมีภาษาพูด ซึ่งถ่ายทอดความคิดกันได้ดังนี้ มันจึงไม่หยุด. ส่วนสัตว์เดรัจฉานนั้น มันหยุดเท่านั้นแหละ มันจะมีอะไรมากกว่านั้นอีกไม่ได้ มันหยุด.

ฉะนั้นเมื่อเขาเขียน **ภาพอุปมาของมนุษย์** เขาก็เขียนเป็นภาพคนที่วิ่งที่**ไม่ยอมหยุด**, และ**ไม่ยอมหยุดอยู่จนกระทั่งบัดนี้** ยังวิ่งอยู่ไปในทางจิตใจ; **นั่นแหละคือเรื่องของวัฒนธรรม**, เราจัดไว้ในฐานะเป็นวัฒนธรรม ซึ่งมันสูงสุดเช่นเดียวกับวัฒนธรรมทางวัตถุของมนุษย์, สูงขึ้นมาจนถึงยุคปรมาณู ยุคอวกาศ ยุคอะไรต่างๆ ที่กำลังเป็นอยู่นี้ มันยังไม่หยุด, มันยังไกลออกไป ไกลออกไป จนเรียกว่า**นามหัตตจรย**.

ส่วนทางฝ่ายจิตนี้คล้ายกับเรือ เพราะว่าไม่ได้ผลในทางวัตถุโดยตรง เมื่อชาวโลกเขานิยมผลทางวัตถุ เขาก็ไม่ค่อยสนใจกับเรื่องทางจิตใจ. แต่เรา**ผู้เป็นพุทธบริษัท** จะมีความคิดนี้อย่างนั้นไม่ได้, **เราจะยังคงรู้จักแสวงหาประโยชน์ทางจิตใจ** จากเรื่องจิตใจ ได้รับความสุขสงบเยือกเย็น ตรงกันข้ามกับเรื่องทางวัตถุ มันเย็นไม่ได้ มันหยุดไม่ได้ มันสงบไม่ได้ เพราะมันเดินทางกันคนละอย่าง. เรื่องทางวัตถุนั้น มันมีแต่เรื่องกระตุ้น ยั่วยุ ส่งเสริมกิเลส; ส่วน**เรื่องทางจิตนี้** มีแต่จะ**ควบคุม** จะ**หยุด**

จะระดับชั้น, มันเดินกันคนละทาง, เรื่องทางวัตถุนั้นก็เป็นเรื่องใหญ่, เรื่องทางจิตนั้นก็เป็นเรื่องใหญ่ ให้สงบ ให้เรียบร้อย.

คำว่าทางจิต ในที่นี้ก็หมายถึงทางจิตที่เป็นเรื่องทางศาสนา; เพราะว่าถ้าพูดไปตามธรรมชาติธรรมดาแล้ว อะไร ๆ ก็เป็นเรื่องทางจิตทั้งนั้น; แม้ที่เขาก้าวหน้าทางวัตถุนั้น เขาก็ต้องมีจิต ก็ต้องคิด; แต่ว่าคิดไปในทางวัตถุหรือเกี่ยวกับวัตถุ, ก้าวหน้าทางวัตถุนั้นก็ส่งเสริมกิเลสตามความต้องการของผู้คิด. ถ้าก้าวหน้าทางจิตก็ตามรูปเดิม คือจะควบคุมจิตให้หยุด ให้เย็น ให้เป็นจิตชนิดที่ไม่มีความร้อนเลย.

เดี๋ยวนี้เราก็ควรจะดึงเอามาศึกษาและปรับปรุง ให้เรื่องทางจิตนี้มันเป็นความก้าวหน้า ระดับเดียวกับเรื่องทางวัตถุ, เพื่อว่าจะช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเรื่องทางวัตถุ. ทางวัตถุนั้นก้าวหน้าเพื่อความสะดวกสบายก็จริง, แต่พร้อมกันนั้น ก็แฝงเอาความยุ่งยาก ความวินาศ ไว้ในนั้นด้วย ถ้าไม่รู้จักแยกออกจากกัน, มนุษยชาติคือมนุษยทั้งหมดนี้ จะต้องวินาศด้วยความก้าวหน้าทางวัตถุของตนเอง. สิ่งที่จะคุ้มครองมนุษย์ ให้ยังอยู่ต่อไป ก็คือเรื่องทางจิตใจ; รู้จักทำจิตใจให้ถูกต้องเพื่อความสงบสุข, และรู้จักทำจิตใจให้ถูกต้อง เพื่อควบคุมความก้าวหน้าทางวัตถุ ให้มันเป็นไปแต่ในทางถูกต้อง, อย่าให้เป็นไปเพื่อความวินาศของมนุษยชาติเสียเลย.

นี่ท่านทั้งหลายลองคิดดูเถิดว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราสนใจสักก็มากน้อย และเราจะต้องมองเห็นข้อเท็จจริงอันนี้, เราจึงจะเกิดฉันทะ มานะพยายามที่จะศึกษาเรื่องนี้, มีความพอใจอย่างยิ่งในเรื่องนี้. เดี๋ยวนี้ฉันทะความพอใจในเรื่องนี้ มันยังไม่พอ, ความใคร่ในธรรมะมันยังไม่พอ, มันจึงชะงักงันอยู่; ไม่ใช่เราจะชักชวนกันอวดดี. อาตมาไม่ได้ชักชวนให้ท่านทั้งหลายอวดดี, แต่ชักชวนกันให้ทำในสิ่งที่ควรทำ เพื่อให้ได้ผลเต็มตามพระพุทธประสงค์ด้วย, เพื่อให้ได้รับผลตามที่พวกเราควรจะได้

ได้รับด้วย, อย่าให้เสียทีที่เป็นพุทธบริษัท หรือเป็นมนุษย์ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา.

นี่มองดูกันกว้าง ๆ ว่ามันคืออะไร? จิตตภาวนาคืออะไร? ในขั้นแรกนี่ก็คือวัฒนธรรมทางจิต, เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ จนรู้จักควบคุมจิต แม้ว่า จะไม่มีความก้าวหน้าทางวัตถุ ก็ยังทำให้เป็นสุขได้. นี่ออกจะเป็นการทำทนายมากอยู่สักหน่อยว่า แม้จะไม่มีมีความก้าวหน้าทางวัตถุ พวกที่มีวัฒนธรรมทางจิตก็ยังอยู่เป็นสุขได้; แต่ถ้ามีความก้าวหน้าทางวัตถุ แล้วเอามาใช้ให้ถูกต้องให้พอดี มันก็จะ เป็นความสะดวกสบายมากขึ้นไป; แต่ระวัง ๆ, มันจะหลงพลัดไปสู่ความหลงเกินไป, เป็นการบูชาสิ่งเหล่านี้ แล้วก็มีแต่ผลร้าย.

ศาสนาพระศรีอาริยมตไตรย กล่าวไว้ในฐานะสมบุรณ์ทั้งทางวัตถุและทางจิต; แต่อย่าลืมหรืออย่าเผลอลืมไปว่าสมบุรณ์อย่างเพื่อ สมบุรณ์อย่างกลับเป็นอันตราย, **ไม่ต้องสมบุรณ์ขนาดมีปรมาณูใช้** ไม่ต้องสมบุรณ์ถึงขนาดไปอวดภาคได้ ไม่ต้องก็ได้ วัตถุที่สมบุรณ์อยู่ในบ้านเรือนในแผ่นดิน จนได้รับความสะดวกแล้วทางจิตก็สงบเย็น ก็ดูจะพอแล้ว. **เดี๋ยวนี้มันไม่เป็นเช่นนั้น ทางวัตถุมันเพื่อ,** แล้วมันดึงคนไปบูชา จนไม่มีใครมีความสุขทางจิต, **ทั้งโลกกำลังเป็นอย่างนี้เรียกว่าไม่ได้** รับผลอันแท้จริง ของวัฒนธรรมทางจิตของมนุษย์ ที่เคยได้รับ และก้าวหน้ามาตามลำดับ.

นี่เรียกว่ามองดูกันอย่างกว้าง ๆ ที่สุด ว่าจิตตภาวนาก็คือวัฒนธรรมในระดับสูงสุดของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มมีมนุษย์ในโลก.



## จิตตภาวนา คือการพัฒนาสัญชาตญาณ.

ที่นี้ดูให้ละเอียดลงไปอีก ให้แคบหรือให้จำกัดเข้ามาอีก ก็อยากจะพูดว่า จิตตภาวนานั้นก็คือ การพัฒนาสัญชาตญาณ ที่ต้องพัฒนาหรือที่ควรพัฒนา ตามที่จำเป็น สัญชาตญาณก็คือความรู้สึกของจิตที่มันเกิดได้เอง; เพราะว่ามันต้องมีจิตนี้ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมันต้องมีจิต แล้วจิตนั้นมันรู้สึกคิดนึกได้เองอยู่ ส่วนหนึ่งตามธรรมชาติของจิต, ความรู้สึกคิดนึกเท่านี้ เพียงเท่านี้ เราเรียกว่า สัญชาตญาณ ญาณที่เกิดเองตามธรรมชาติของสัตว์. สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์, เป็นสิ่งที่ยังหันเหไปในทางผิดก็ได้, ในทางถูกก็ได้. เราจะต้องพัฒนาสัญชาตญาณนี้ให้เป็นไปแต่ในทางถูก พัฒนาแล้วก็เรียกว่าภาวิตญาณ; สัญชาตญาณ แปลว่าเกิดเอง, สัญชาตญาณคือมัน เกิดเอง; นี้ภาวิตญาณ นี้ภาวิตะ แปลว่าภาวนาแล้ว คือ ทำให้เจริญแล้ว, ภาวิตะทำให้เจริญแล้ว ภาวิตญาณคือญาณที่เราได้พัฒนาให้เจริญแล้ว. การพัฒนาจิตให้เจริญนั้นแหละ คือ จิตตภาวนาทั้งหมด, เป็นระบบ.

สัญชาตญาณนี้เป็นสิ่งที่เหนียวแน่นที่สุด ที่ต้องกับจิตตามธรรมชาติของสัตว์ ไม่อาจจะถอนออกไปได้ง่าย ๆ, หรือบางอย่างก็ได้แต่เพียงปรับปรุงมันให้ดี ให้ถูก ให้ปลอดภัย. สัญชาตญาณแห่งการแสวงหาอาหาร แห่งการกินอาหาร; ถ้าปล่อยไปตามสัญชาตญาณมันก็ไม่เลว, เรา ก็ต้องมีการปรับปรุง ให้มีการแสวงหาอาหาร การกินอาหาร การอะไรทุกอย่างที่เกี่ยวกับอาหาร ให้น่าดู, อย่าให้มันเป็นไปอย่างสัญชาตญาณ ซึ่งมันจะเป็นอย่างสัตว์.

สัญชาตญาณแห่งการต่อสู้ป้องกันตัว ก็ต้องพัฒนาให้เป็นไปในถูกทาง ในทางที่ควร ในทางที่ไม่ผิดพลาด ในทางที่ไม่เกินไป การต่อสู้ป้องกันตัวมันจึงจะสำเร็จประโยชน์.

สัญญาตญาณแห่งการอยู่กันเป็นหมู่เป็นพวกนี้ ก็ต้องปรับปรุง; อยู่กัน อย่างฝูงควาย ฝูงวัว มันไม่ถูกต้อง, จึงมีระบบพัฒนาการอยู่เป็นหมู่ให้ถูกต้อง จนกระทั่ง เกิดระบบประชาธิปไตย อะไรไต่ย ๆ ขึ้นมา นั่นเป็นเรื่องปรับปรุงสัญญาตญาณของการ อยู่กันเป็นหมู่.

นี่ก็มาถึงสัญญาตญาณอันแรงร้ายอันหนึ่ง ก็คือ **สัญญาตญาณแห่งการสืบ พันธุ์** ธรรมชาติมันฉลาด มันใส่สร้อยของการสืบพันธุ์ ที่เนื่องอยู่กับการสืบพันธุ์ ที่เรียกว่ากามารมณ์ไว้ด้วย. *กามารมณ์* นั้นไม่ใช่เรื่องสืบพันธุ์ แต่มันเป็นค่าจ้างให้สัตว์ สืบพันธุ์; ถ้าไม่มีสร้อยทางกามารมณ์ปะไว้ ปะหน้าไว้กับการสืบพันธุ์แล้ว สัตว์มัน ก็จะไม่สืบพันธุ์ เพราะว่าการสืบพันธุ์นั้นมันไม่สนุก, มันยุ่งยาก มันลำบาก มันเป็นทุกข์ ธรรมชาติฉลาด ก็มาปะไว้ข้างหน้า สำหรับจ้างให้สัตว์สืบพันธุ์. มนุษย์นี้แหละ อย่า อวดดีไปเลย ถ้าไม่มีเรื่องของกามารมณ์แล้ว มันคงไม่สืบพันธุ์ เพราะมันยุ่งยากลำบาก จะตาย เจ็บปวดรวดร้าวอย่างยิ่ง; แต่มันทนความหลอกลวงของธรรมชาติไม่ได้ คือ เอากามารมณ์เข้าปะหน้าไว้ มันก็มีการสืบพันธุ์.

นี้สัตว์ก็มีการสืบพันธุ์ไปตามสัญญาตญาณ นำเวทนาสังสารอย่างไร ก็พอจะ มองเห็นอยู่; มนุษย์ควรจะดีกว่านั้น แต่แล้วมนุษย์ก็ทำไม่ได้ มนุษย์กลับไปหลงค่า จ้างของการสืบพันธุ์ คือกามารมณ์เสียเป็นยกใหญ่ เป็นวรรคเป็นเวร, กลายเป็นเรื่อง สร้างความวินาศ ล้างผลาญกันเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ์. เราควรจะรู้เรื่องนี้ แล้วพัฒนา กันในเรื่องนี้, อย่าให้มนุษย์นี้ตกเป็นทาสของกามารมณ์กันนักเลย, แล้วก็สืบ พันธุ์ชนิดที่น่าดู, ไม่เป็นสิ่งที่เลวร้าย.

นี่ก็เรียกว่า เราจะปรับปรุงแก้ไขพัฒนาสัญญาตญาณ ซึ่งมีอยู่หลายชนิด แหละ ไปหาอ่านเอาเองจากหนังสือเรื่องทางจิตวิทยา เรื่องทางชีววิทยาเป็นต้น, ไม่ต้อง

เอามาพูดทั้งหมด มันเสียเวลา. แต่ว่าขอให้ดูสัญญาตมฺหาณ ที่จะต้องกินอาหาร, ที่จะต้องอยู่กันเป็นหมู่, ที่มันจะต้องต่อสู้อันตรายหรือจะต้องสืบพันธุ์ แล้วก็สัญญาตมฺหาณอันสุดท้าย แม่บทของสัญญาตมฺหาณทั้งหลาย ก็คือ สัญญาตมฺหาณแห่งการรู้สึกว่ามีตัวตน.

ชีวิตนี้มันจะเกิดความคิดนึกรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวกู - ของกูขึ้นมาได้เอง สัญญาตมฺหาณนี้เป็นแม่บทแห่งสัญญาตมฺหาณทั้งหลาย; เพราะมีตัวตน มันจึงต้องมีกรกินอาหาร มีการอยู่ มีการต่อสู้ มีการสืบพันธุ์ มีอะไรครบไปหมดเลย, เพราะมันตั้งอยู่บนรากฐานแห่งสัญญาตมฺหาณของการมีตัวตน. นี่ขอให้เราพิจารณาดูให้ดี ว่าอันนี้แหละเป็นปัญหาที่ยากที่สุด เพราะว่าความเห็นแก่ตัวตมนั้น มันเป็นสัญญาตมฺหาณ ที่ละไม่ได้; ยังละไม่ได้ ก็ขอให้ควบคุมสติ, ให้เห็นแก่ตนในทางที่ถูกต้อง หน้อยสิ คืออย่าไปทำอันตรายผู้อื่น, เห็นแก่ตนชนิดที่เห็นแก่ผู้อื่นด้วยสิ.

ที่นี้ผู้รู้ ผู้มีความคิดหรือ ศาสตราบางองค์ เขาก็รวมตนทั้งหมดให้เป็นตนเดียวกันเสีย เป็นมหาตน, เป็นมหาอัตตา มีตัวตนใหญ่. อย่าเห็นแก่ตัวตนของตนผู้เดียว เห็นแก่ตัวตนใหญ่, แล้วความเบียดเบียนมันก็จะลดลงไปเอง. นี่ลัทธิที่มีอัตตา มีตัวตน มีตัวตนใหญ่ มีปรมาตมัน ที่เป็นหลักของศาสนาฮินดู ในยุคอุปนิษัต ก็เกิดขึ้นอย่างนี้ มันก็เลยมีตัวตน ในที่สุดก็มีตัวตนใหญ่, เมื่อเสร็จกิจที่ท่องเที่ยวไปในวัฏสงสาร แล้วก็ไปรวมในตัวตนใหญ่. นั่นเป็นความถูกต้องอย่างยิ่งของลัทธินั้นของศาสนานั้นในยุคนั้น, แล้วเขาก็อยู่กันเป็นผาสุกพอใช้ทีเดียว.

ครั้งมาถึงพระพุทธศาสนา ไม่ถือหลักอย่างนั้น คือไม่ยอมมีตัวตน, ไม่ยอมมีสิ่งทีเรียกว่าตัวตน, ตัวตนไม่มีตัวจริง มีแต่ความคิดนึก เราจึงทำลายความรู้สึกยึดถือว่าตัวตนเสีย; เมื่อตัวตนถูกทำลายแล้วความเห็นแก่ตนมันก็ไม่มี. นี่มัน

เป็นการทำลายตัวตนเสีย, อย่าให้เป็นที่ยึดถือแห่งความมีตัวตน ในเมื่อพวกอื่น พวกโน้น พวกฝ่ายโน้น เขารวมตัวตนทั้งหมดเข้าเป็นตัวตนอันเดียวกันเสีย จะเรียกว่าพระเจ้าก็ได้, เรียกว่าปรมาตมมันก็ได้หรือเรียกว่า ไกวัลย์ ก็ได้, แล้วแต่ศาสนานั้น ๆ เขาจะเรียกว่าอะไร; มันเป็นอุบายอันหนึ่งเท่านั้น ที่จะไม่ให้เห็นแก่ตน จนทำลายผู้อื่น ก็เรียกว่าเขาแก้ปัญหาไปได้ระดับหนึ่ง. ครั้นมาถึงพระพุทธศาสนาเรานี้ กระโดดไกลไปกว่านั้น คือว่า ทำลายสิ่งที่เรียกว่าตัวตนในความรู้สึกนึกคิดเสีย, แล้วก็ไม่เห็นแก่ตน ก็ทำทุกอย่างตามที่ควรทำ ตามหน้าที่ที่ควรทำ ก็ได้รับประโยชน์สูงสุดไปตามความมุ่งหมายของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาแห่งความไม่มีตัวตน.

นี่เราพัฒนาปรับปรุงสังฆาตญาณกันมาตามวิถีทางของตน ๆ ของแต่ละศาสนา. พุทธศาสนานี้ควบคุมสังฆาตญาณ ปรับปรุงสังฆาตญาณ กระทั่งว่า เปลี่ยนกระแสนแห่งสังฆาตญาณ เล็กบ้างอะไรบางอย่างเสีย, มันเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์เกินไป ที่นี้กว่าไม่น่าจะทำได้ ในการที่จะทำลายสังฆาตญาณเสีย หรือทำให้มันตรงกันข้าม. พวกอื่นเขาทำไม่ได้ เขาก็ยึดเอาตัวตนเป็นหลัก; เรามันยังหวังว่าจะทำลายตัวตนเสีย ให้เป็นสูญญตา คือว่างจากตัวตน จิตก็ไม่เห็นแก่ตัวตนได้. ใครจะดีกว่าใครก็ลองสังเกตดูก็แล้วกัน.

พุทธศาสนาเป็นฝ่ายที่ไม่มีตัวตน มีวิธีการดับทุกข์สิ้นเชิงอย่างนี้; ศาสนาอื่นที่เขามีตัวตน เขาก็มีวิธีการดับทุกข์สิ้นเชิงอย่างนั้นอย่างแบบของเขา. นี่ก็เป็นสิ่งที่ควรจะรู้ว่า เราอย่าได้ทะเลาะกันในเรื่องนี้เลย, อย่ามีการทะเลาะกันระหว่างศาสนาเลย. ขอให้ต่างฝ่ายต่างทำไปด้วยความพอใจ มันคงจะได้ผล อย่างน้อยก็อยู่ด้วยกันได้ อยู่รวมกันเป็นผาสุกได้.

นี่จิตตภาวนา ถ้ามองให้ลึกตั้งแต่รากเหง้า ตั้งแต่จุดตั้งต้น จนมาถึงปัจจุบันนี้แล้ว ก็จะสามารถได้ว่าเป็นการพัฒนาสัญชาตญาณ, ควบคุมสัญชาตญาณ, หรือถึงกับเลิกล้างสัญชาตญาณ แล้วแต่กรณี ให้มนุษย์ได้ถึงจุดสูงสุด คือไม่มีความทุกข์เลยก็ใช้ได้.

### สมาธิเป็นเครื่องมือพัฒนาจิต.

ทีนี้ก็จะให้มองดูในแง่ว่า การที่เรามีจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาตินั้นยังพัฒนาได้, พัฒนาให้สูงสุดได้. ข้อนี้อย่ามองหยาบๆ ให้มองให้ละเอียด ว่าเรามีสมาธิตามธรรมชาติพอสมควรของสิ่งที่มีชีวิต. เรามีสมาธิตามธรรมชาติประจำอยู่ในสิ่งที่มีชีวิต ในจิตของสัตว์ทุกชนิดตามสมควร; ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเดินให้ตรงก็ไม่ได้, เราจะหิบบ จะฉวย จะวาง จะก้าว จะย่างให้ถูกต้องตามที่ควรประสงค์ไม่ได้, มันจะปะทะปะทะ มันจะพลิกแพลงไขว้เขวไป ไม่มากนักน้อย, นั่นมันเป็นสมาธิตามธรรมชาติ อยู่ในธรรมชาติ ในสิ่งที่มีชีวิตจิตใจตามธรรมชาติ. อันนั้นมันเป็นสิ่งที่ปรับปรุงให้มากกว่าเดิมได้ คือเราจะมี การก้าวเท้า การเหยียดเท้า การคู้แขนคู้ขา การจับฉวย การอะไรที่เรียบร้อยหนังแน่นมันคงกว่าธรรมชาติได้ด้วยการปรับปรุงจิต ซึ่งดูเหมือนจะมีการปรับปรุงอยู่ในตัวมันเอง ตั้งแต่ทารกแรกคลอดมาจากครรภ์ มันทำอะไรไม่ได้ แนนอนเต็มที ทารกก็ฝึกหัดจนได้แนนนอนเต็มที การนั่ง การลุกขึ้นนั่ง การยืนขึ้นนั่ง การเดินไป การทำอะไร มันได้รับการปรับปรุง.

แม้เตี้ยวันนี้ก็ยังปรับปรุงได้, ปรับปรุงในเรื่องความคิดนึก ความจำ การควบคุมระบบประสาท; เช่นว่าเราจะทำอะไรให้ถูกนี้ มันก็ต้องมีจิตที่เป็นสมาธิกว่า, หรือว่าเราจะขว้างปาอะไรให้ถูกเป้าหมาย ก็ต้องปรับปรุงจิตให้เป็นสมาธิกว่ากว่าที่มีอยู่ตามธรรมชาติ. ฉะนั้น เราจึงมีคนที่เป็นผู้แม่ แม่คน แม่คน แม่คน แม่คนอะไร

ก็ตามเถอะ เพราะว่าเขาปรับปรุงจิตดีกว่า; แม้ว่าเราจะเล่นหยอดหลุมทอยกอง อย่างที่เด็ก ๆ เขาเล่นกัน มันก็ต้องมีจิตที่เป็นสมาธิกว่า, แม้แต่เราจะเล่นหมากรุก เราก็ต้องมีจิตที่เป็นสมาธิดีกว่า.

เป็นอันว่าอะไรก็ตาม **ที่มีสมาธิอยู่บ้างตามสัจจญาณนั้น ล้วนแต่สามารถปรับปรุงให้ดีกว่าทั้งนั้นแหละ**, ถ้าเรามีสมาธิอยู่ในใจ เราเขียนหนังสือได้สวยงามกว่า, ไม่เชื่อลองดูซิ เวลาที่จิตมันฟุ้งซ่านเขียนหนังสือไม่เป็นระบบระเบียบตามที่เราเคยเขียน ไม่สวยไม่งามตามที่เราเคยเขียน. พอจิตเป็นปกติเท่านั้นแหละ มันก็เขียนเข้าระบบของมัน มันก็เขียนหนังสือได้สวยงามกว่า; ถ้ามีอะไรที่ยากมากไปกว่านั้น ก็ต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิยากขึ้นไปกว่า.

ขอให้รู้ว่า **จิตตภาวนานั้นเป็นสิ่งที่มียุทธประโยชน์อย่างยิ่ง**, จะพูดว่าจำเป็นก็ได้ ถ้ามองผลเลิศแล้ว ก็จะต้องเห็นว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น อย่างน้อยก็เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ให้เรามีจิตที่มั่นคง, มิฉะนั้นเราจะทำอะไรผิดพลาดได้โดยง่าย เรียกว่าใจเบาหูเบาอะไรก็เบา ๆ ไปเสียทั้งนั้น ซึ่งเป็นกันอยู่โดยมาก. อาตมาพูดอย่างนี้ ขอให้ช่วยเอาไปคิดนึกด้วย บางทีอาจารย์วิปัสสนานั้นแหละ, อาจารย์วิปัสสนานั้นเองเป็นเสียโดยมากคือหาลักษณะแห่งความมั่นคงอันนี้ไม่ได้แล้วก็ทำตัวเป็นอาจารย์วิปัสสนา. พูดไปมากไปมันก็เป็นเรื่องไม่ดี; แต่เป็นเรื่องที่ต้องพูด เพื่อจะเตือนให้รู้ว่า **ในการพัฒนาจิตให้ดีกว่าธรรมชาตินั้น เป็นสิ่งที่มิได้ ทำได้, และต้องมีหรือควรจะมี.**

ดังนั้นเมื่อถามว่า **จิตตภาวนาคืออะไร ?** นี้ก็ตอบว่าอย่างนี้แหละ : การทำให้สมาธิตามธรรมชาติพัฒนาสูงขึ้น ได้รับประโยชน์ ได้รับอานิสงส์ ตาม

**ความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ** ก็ร้อยเรื่องก็ตาม ได้ดีที่สุด. จะยกตัวอย่างที่เคยพูดในวันก่อน นำหัวเราะว่า ชี้เกียจลุดไปบ้วนน้ำลายที่ล่อง แล้วจะบ้วนไปจากที่ไกล ถ้ามีจิตเป็นสมาธิก็บ้วนลงล่องแหละ ถ้ามีจิตเป็นสมาธิ; ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็ไม่ลงล่องเลอะเทอะไปหมด. นี่แม้แต่จะบ้วนน้ำลายให้ลงล่องซึ่งมันอยู่ห่างไปหน่อย นี่มนุษย์ควรจะรู้จักจิตที่อบรมแล้ว คือมันพอดี สมาธิในลักษณะอย่างนี้มันพอดี คือพอดี ไม่มากไม่น้อย ไม่หนักไม่เบา ไม่สูงไม่ต่ำอะไร, มันควบคุมจิตได้พอดี นี่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดในชีวิตมนุษย์เรา.

เอ้า, ทีนี้จะมองดูว่า จากที่พูดมาทั้งหมดนี้ เมื่อถามว่าจิตตภาวนาคืออะไร? ก็จะต้องตอบลงไปว่า **จิตตภาวนาเป็นเครื่องมือ จิตตภาวนาคือเครื่องมือ วิธีการที่จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้น แล้วให้มีกำลังมาก; แล้วใช้มันทำหน้าที่ได้ดีที่สุด.** การทำสมาธินี้คือเครื่องมือสำหรับพัฒนาจิต ฝึกฝนจิต อบรมจิต จนกระทั่งว่าจิตมันสามารถทำหน้าที่ตามธรรมชาติที่จิตควรจะทำให้ได้ดีที่สุด; ฉะนั้นเราจะต้องมีความจำดี มีความคิดดี มีการสังเกตดี สุขุมรอบคอบดี ดีกว่าคนธรรมดามากมาย ก็เพราะว่าเราสามารถพัฒนาจิตโดยใช้เครื่องมือคือสมาธิภาวนา จะคิดลึกถึงสิ่งที่ไม่เคยคิดได้.

นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย ที่เขาคิดนึกค้นคว้าอะไรได้ แม้จะเป็นเรื่องทางวัตถุ ก็เพราะว่า **เขามีประสิทธิภาพทางจิตที่เป็นสมาธิ** จึงสอดส่องในเรื่องทางวัตถุ อันละเอียดอันสุขุม รู้อะไรอย่างไม่น่าเชื่อ; เช่นทฤษฎีปรมาณู ทฤษฎีอวกาศ ทฤษฎีอิเล็กทรอนิกส์นาโนชนิด ที่เรายากจะเข้าใจได้ในปัจจุบันนี้ มันมาจากความคิดด้วยจิตที่เป็นสมาธิทั้งนั้น. นี่เรียกว่าคืออะไร, จิตตภาวนาคืออะไร คือ **วัฒนธรรมทางจิตอันสูงสุด คือการพัฒนาสัญชาตญาณให้ขึ้นในระดับภาวิตญาณอันสูงสุด** ให้สามารถเกิดอันสงส์ที่ควรจะได้รับจากจิตที่พัฒนาแล้ว เป็นเครื่องมืออย่างนี้.

นี่ก็ดูเอาเอง จากเมื่อทำวิปัสสนาทำจิตตภาวนา ส่วนที่จะมีลักษณะต่างกันอย่างไร, ก็อย่างก็ประเภทนั้น มันก็เป็นเรื่องที่จะค่อย ๆ เห็นได้ตามลำดับ. เดียวนี้อย่างน้อยเราจะแบ่งเป็นสองประเภท ว่าเพื่อสงบระงับเป็นสมถะ และเพื่อเห็นแจ้งโดยประจักษ์เป็นวิปัสสนา, รวมเรียกว่าสมถะและวิปัสสนา. อาตมา เต็มคำว่า **แห่งยุคปรมาณู** เข้าไปก็เพื่อว่าเดี๋ยวนี้มันเป็นยุคปรมาณู, ฉะนั้นอะไร ๆ จะมัวคลานงุ่มง่ามเป็นแต่อยู่ไม่ได้ มันจะต้องเจริญก้าวหน้าไปทันกันกับความก้าวหน้าแห่งยุคปรมาณู; ฉะนั้น ขอให้จิตตภาวนาของเราเป็นไปสำเร็จประโยชน์ตามนั้น.

ถ้าจะตอบอีกทางหนึ่ง ฟังเล็งถึง**ใจความสำคัญของการกระทำ** เราก็จะพูดว่า **จิตตภาวนานี้เป็นการรู้จักรวมกำลังจิต รวมอำนาจอิทธิพลของจิต ให้เข้มแข็งแก่กล้าเป็นจุดเดี่ยวอย่างรุนแรง**; เสมือนแก้วโค้งหน้าตรงกลาง รวบรวมแสงแดดให้รวมกันเป็นจุดเล็กร้อนจนลุกไหม้ ซึ่งเด็ก ๆ ก็เคยเล่นด้วยกันทั้งนั้น, เอาแก้วรวมแสงมาส่องแสงแดดแล้วมันก็รวมแสงตรงจุดกลาง แล้วมันลุกเป็นไปขึ้นมา. นั่นเพราะมันรวมแสงมีอยู่ทั่วไป ถ้าทั้งหมดถูกเอามารวมกันเข้าเป็นอันเดียวกัน มันก็รุนแรงร้อนจัดจนลุกไหม้ได้ คล้าย ๆ กับว่าแบ่งดวงอาทิตย์ลงมาอย่างนั้น นี่ในความหมายหนึ่ง : รวมกำลังจิตที่ตามธรรมชาติสร้างออกไปรอบด้าน เข้ามารวมเป็นจุดกลาง, และเจาะจี้ลงไปที่ประเด็นแห่งปัญหาหรือวัตถุประสงค์ของเรื่องทางจิต.

หรือถ้าพูดกันง่าย ๆ เร็ว ๆ อย่างน้อยก็ว่า เหมือนกับเข็ดแว่นตาให้ใส, จิตชุ่มมัวเพราะกิเลสเหมือนกับแว่นตาสกปรก, **ทำจิตตภาวนา ก็เหมือนกับเข็ดของสกปรกออกไปเสียจากแว่นตา**. แว่นตานั่นก็ใส มันทำงานได้ดี คือสวมแล้วก็ดูเห็นดี, หรือแม้ว่าแก้วรวมแสงกระจกรวมแสง ที่ว่ารวมแดดให้เป็นไฟลุกขึ้นมานั้น



ถ้ามันสกปรก, ถ้าเป็นแก้วสกปรก มันก็ไม่รวมเหมือนกันแหละ; ฉะนั้นปัดของสกปรกเหล่านั้นออกไป แก้วรวมแสงนั้นมันก็รวมได้ดี รวมได้มาก รวมได้เร็ว.

เขาจะเป็นอันว่า **เป็นเครื่องรวมกำลังจิต** หรือทำจิตให้เหมาะสมแก่การที่จะทำหน้าที่ของมัน จิตมีหน้าที่อย่างไร ทำอะไรได้บ้าง นี่เขาเรียกว่าไม่อาจจะคำนวณได้, จิตทำอะไรได้มากเกินกว่าที่เราจะคำนวณได้ แต่การที่มันจะเป็นอย่างนั้นได้ ก็เพราะว่าเรามีวิธีทำให้มันเป็นอย่างนั้น แต่คงจะไม่ถึงที่สุดดอก มันเท่าที่จะทำได้ หรือเท่าที่จำเป็นเสียมากกว่า นี่เรียกว่า **จิตตภาวนาคืออะไร ควรทราบก่อนลงมือปฏิบัติ.**

## จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร.

ที่นี้**ปัญหาที่สอง** ว่า **จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร ?** ทำไมจึงเกิดระบบจิตตภาวนา หรือการค้นคว้าทางจิตขึ้นมาในโลก ? เป็นที่ชื่อได้ว่า แรกมีมนุษย์ในโลกก็มีมนุษย์ที่คล้ายสัตว์ ถึงเป็นคนก็เรียกว่าคนป่าทำอะไรไม่ได้ โลกมีคนป่าขึ้นมาเต็มไปหมดแล้ว จนเป็นคนบ้านคนเรือนแล้ว, จิตตภาวนาเป็นความรู้ใหม่เกิดขึ้นมาได้อย่างไร.

นี้จะเรียกว่าเป็นเรื่องบังเอิญก็ได้ คือมีคนบางคนมีความคิดเฉียบแหลม, เผอิญไปลองคิด ลองนึก **ลองทำจิตอย่างนั้นอย่างนี้ดู** พบอะไรแปลก ๆ นั้นแหละเป็นจุดตั้งต้น ที่บุคคลนั้นจะคิดว่า เราจะออกจากบ้านเรือนไปอยู่ในที่สงบสงัด แล้วก็ค้นคว้าการฝึกฝนทางจิต อบรมจิตดู, แล้วเขาก็ยอมเสียสละบ้านเรือนลูกเมีย ไปบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปอยู่ในป่า ในที่สงบสงัด แล้วก็ค้นคว้าทดสอบดู จนพบความลับของสิ่งที่เรียกว่าจิต: โอ๊ะ ! ทำได้แบบนี้เว้ย! ทำได้แบบนี้เว้ย ! ทำได้แบบนี้เว้ย ! นี่มันก้าวหน้าเรื่อยมา, มันก้าวหน้าเรื่อยมามากขึ้น ๆ เรียกว่า**มนุษย์แห่งยุคดึกดำบรรพ์**

ได้มีความรู้เรื่องจิตเพิ่มขึ้น ๆ มันก็เกิดระบบจิตตภาวนาขึ้นมาในหมู่มนุษย์ แล้วเป็นมรดกตกทอดสืบ ๆ ต่อกันมา จนถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นยอดแห่งนักพัฒนาจิต, ท่านก็พัฒนาจิตจนถึงกับว่า ตัดกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ มันมาจากการที่มนุษย์เริ่มรู้เรื่องจิตมากขึ้น ๆ.

ที่นี้ก็มองดูอีกเหลี่ยมหนึ่ง มองดูอีกทิศทางหนึ่ง ก็จะพบว่า มันมาจากการบีบบังคับของความทุกข์, ความทุกข์ทางจิต ความไม่สบายทางจิต ความกลัดกลุ้มทางจิตนี้ ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ของมัน แก่หมู่มนุษย์ในยุคดึกดำบรรพ์นั้น แล้วมนุษย์เหล่านั้นทนอยู่ไม่ได้ จึงค้นคว้าหาวิธีที่จะหยุดความรู้สึกที่รบกวนเหล่านั้นเสีย, เขาก็ค้นคว้าไปตามวิธีของเขา และมันคงผิดพลาดมากมาย, วิธีที่ผิดพลาดมันก็สูญหายไปแล้ว, วิธีที่ถูกต้องที่จะช่วยทำจิตให้ปกติให้สงบได้ มันก็ยังอยู่ ยังอยู่ ที่มันผิดพลาดใช้ไม่ได้ มันคงสูญหายไปมากมายแล้วไม่รู้ก็สืบอย่าง. แต่ว่าที่มันเหลืออยู่นี้ มีประโยชน์, มันใช้ได้ ก็รักษาไว้โดยการบอกสอนสืบ ๆ กันมา, มนุษย์จึงมีความรู้เรื่องพัฒนาจิต.

และเมื่อมันได้เงื่อนไขอย่างนี้ ก็มี มนุษย์บางคนหรือบางพวก ตั้งใจจะค้นคว้านี้โดยเฉพาะ จึงมีสำนักหรืออาศรมเกิดขึ้นเพื่อกิจการนี้ โดยเฉพาะของฤาษีของมุนีของอะไรต่างๆ, แล้วเขาก็ได้พบจริงด้วยเหมือนกัน ตามสมควรแก่การค้นคว้า ก็หลายรูปแบบเป็นธรรมดา; แต่ว่าแต่ละรูปแบบล้วนแต่ทำจิตให้ดีกว่าธรรมดา, แสดงผลให้เห็นเป็นที่น่าสนใจ มันจึงอยู่มาได้, จนกล่าวได้ว่า ที่ไม่น่าเชื่อว่าจะมี มันก็มีขึ้นมา.

เขาค้นระบบจิต ค้นความลับของจิตออกไปหลายทิศทาง จนพบระบบที่เรียกว่าปาฏิหาริย์ ที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง เขาก็เลยได้ใช้ให้เป็นประโยชน์ แสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์เสกเป่ากันไปตามเรื่อง, เสกเป่าระดับความเจ็บปวดอย่างที่เหลืออยู่จนทุก

วันนี้ มันเป็นเรื่องทางจิต มันเป็นเรื่องกระแสของคนที่มีจิตเหนือกว่า ส่งลงไปยังคนที่กำลังจิตน้อยกว่า. เช่นว่าคนแก่ ๆ เอาใบมะยมมาปิดเป้าให้ลูกเด็ก ๆ ที่เจ็บปวดอะไร; ที่จริงมันเป็นการใส่กำลังจิตลงไปโดยไม่รู้ตัว, แล้วเด็กนั้นมันกับบรรเทาความเจ็บปวดไปได้พักหนึ่งแหละ, แม้ที่สุดแต่ปวดฟันนี่ เคยอ่านพบในบาลี หมอรักษาฟันที่หลอกลวงเขาโฆษณาใครปวดฟันมา แล้วเขาก็สามารถจะบีบซี่ฟันนั้นให้หายปวดได้ทันตาเห็นเลย. เขาก็ได้เงินได้อะไรไปตามวิธีการของเขา, แต่พอหมดกำลังจิตแล้ว มันก็ปวดฟันขึ้นมาอีก.

อย่างไรก็ดีขอให้รู้ว่า เรื่องจิตนี้มันมีของมัน แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ให้คนเห็นเป็นอย่างนั้น เห็นเป็นอย่างนี้ จนยอมแพ้, แม้จะไม่จริงตลอดไป มันก็จริงได้ในระยะหนึ่งเลยเกิดเป็นระบบปาฏิหาริย์อันแปลกประหลาดขึ้นมา ในวงการคั่นคว่ำทางจิต. นี่เรียกว่าคนพวกหนึ่งไม่ยอมหยุด คั่นเอาจริงๆจังๆ ก็พบระบบชนิดนี้จนได้; นี่เรียกว่าจิตตภาวนา มันเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างนี้.

ที่นี่ เรามองดูว่าสำหรับพุทธบริษัท เรา เรามีความคิดเห็น, มีความเห็นแจ้งโดยประจักษ์แล้ว ว่าสิ่งทั้งปวงมีความสำคัญรวมอยู่ที่สิ่ง ๆ เดียวคือจิต, ไม่ว่าอะไรทุกสิ่งในสากลจักรวาล มันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวคือจิต. จงไปจัดการกับจิตให้เป็นไปตามที่เราต้องการ ชีวิตร่างกายความสุขความทุกข์ทั้งหมดเลย มันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว คือจิตที่รู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น; ถ้าไม่มีจิต ก็ไม่มีอะไรจะรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น, สิ่งเหล่านั้นก็เท่ากับไม่มี เหมือนกับว่าโลกจักรวาลนี้มันไม่มี ถ้าไม่มีสิ่ง ๆ เดียวคือจิต.

จิตเป็นที่รวมแห่งทุกสิ่งอย่างนี้ เราจึงเล็งเป้าหมายจุดนี้ที่จิต ว่าเราจะต้องจัดการกับจิต จะต้องกระทำกับจิต แก่ไขที่จิต อะไรที่จิต, แล้วสิ่งต่าง ๆ มันก็จะ

เป็นไปตามที่เราปรารถนา. นี่เราจึงศึกษาเรื่องจิต เรื่องสมาธิ เรื่องสมถะ เรื่องวิปัสสนา เพื่อให้ได้ความรู้ไขแก้ปัญหทุกอย่าง; เพราะว่าทุกอย่างมันเนื่องอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว คือจิต, ปราศจากจิตที่จะรู้สึกอะไรแล้วมันก็ไม่มีอะไร; นี่พุทธบริษัทมีหลักการใหญ่อย่างนี้ ว่าทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว คือจิต.

นี่เป็นการสรุปความได้ทีหนึ่งว่า จิตตภาวนานี้เกิดมาจากอะไร ? เกิดมาจากที่มนุษย์รู้เรื่องจิตเพิ่มขึ้น, แล้วถ้าไม่มีความรู้เรื่องนี้ ความทุกข์มันบีบคั้นมาก เราจะต้องต่อสู้กับมัน จึงค้นคว้าในทางจิต. ที่นี้เมื่อบางพวกเห็นประโยชน์เห็นอานิสงส์แล้วก็ค้นคว้าใหญ่ ไกลออกไป ไกลออกไป จนกลายเป็นเรื่องผิดธรรมดา, เห็นอวิสัยมนุษย์ธรรมดา ก็เรียกว่าอูตริมมนุษย์ธรรม. เป็นเรื่องทางจิตที่ยังเป็น อจินไตย; คือว่า ยังไม่รู้อีกมาก ยังไม่รู้ว่าจะไปจบกันที่ตรงไหน. แต่พระพุทธเจ้าท่านว่า อย่าเลย, อย่าเลย, อย่าไปเอามันทุกเรื่องเลย มันเป็นอจินไตย, เอาแต่ส่วนที่มันจะดับทุกข์ได้สิ้นเชิงเด็ดขาด พอแล้ว; นี่มันก็ไม่มีปัญหา. เราเห็นว่าทุกอย่างมันสรุปรวมอยู่ที่จิต ก็จัดการกับจิตก็แล้วกัน. จิตตภาวนา คือวิชาความรู้เรื่องการศึกษาฝึกฝนบังคับอบรมใช้จิต ก็เกิดขึ้นอย่างนี้ ในหมู่มนุษย์ และพัฒนาสูงสุดในระบบพุทธศาสนา คือ ดับความทุกข์ทั้งปวงได้.

## พัฒนาจิตเพื่อประโยชน์อะไร ?

เอ้า ! ที่นี้ก็มาถึงปัญหาที่สาม ที่ว่ามันเพื่ออะไร ? จิตตภาวนา การพัฒนาจิตนี้มันเพื่อประโยชน์อะไร ? เท่าที่กล่าวมาแล้วมันก็เป็นการบอกอยู่มากแล้วว่าเพื่ออะไร, มันเกิดมาจากอะไร, มันก็เป็นการบอกอยู่ไม่น้อยแล้ว ว่ามันเพื่อประโยชน์อะไร; มันก็เพื่อจะแก้ไปสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ที่มันได้มีอยู่ก่อนแล้ว; ก็ต้อง

ตอบไป ที่เป็นข้อแรกว่า **เพื่อเราจะเป็นผู้สามารถควบคุมจิต บังคับจิต ใจจิตให้เป็นประโยชน์ที่สุด.** นี่มันก็ตอบเหมือนกับที่พูดมาแล้ว แต่ไม่ได้ใช้คำว่าเพื่ออะไร, เราทำจิตตภาวนาทำไม, เพื่อประโยชน์อะไร? ก็เพื่อเราจะเป็นผู้ควบคุมจิต บังคับจิต ใจจิตไม่ให้มีความทุกข์ แล้วก็ให้สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดให้เต็มที่; นี่ก็เพื่ออย่างนี้. แม้ที่สุดแต่ในชีวิตประจำวัน พัฒนาเพื่อประโยชน์แม้ในการแก้ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน.

### พัฒนาจิตเพื่อแก้ปัญหานิเวรณห่า.

ผู้ที่ศึกษาธรรมะมาบ้างแล้ว ก็คงจะรู้เรื่องนิเวรณห่าอย่างดี จะเป็นคนไทย คนจีน คนฝรั่ง คนแขก คนพวกไหนก็ตาม; ถ้าพูดขึ้นถึงเรื่องนี้ เขาก็จะรู้จักทั้งนั้นแหละ ว่าในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีนิเวรณห่ารบกวนอยู่เสมอ. เดี่ยวความคิดเรื่องกามารมณ์มา, เดี่ยวความคิดเรื่องพยาบาทขัดแค้นในใจมา, เดี่ยวเรื่องจิตหดหู่เหี่ยวมา, เดี่ยวจิตมันฟุ้งซ่านมา เดี่ยวความไม่แนในลังเลมา, ที่เรียกว่านิเวรณห่า; นักธรรมเรียนเรื่องนิเวรณห่าอย่างได้ได้รับประโยชน์อะไร ท่อง ๆ แล้วก็ลืม ๆ.

เรื่องนิเวรณห่า ที่จริงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่เราจะต้องรู้จัก นิเวรณห่า; เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่รบกวนจิตอยู่เป็นประจำวันในหมู่มนุษย์ทั่วไป, มนุษย์ทุกชนิตทุกชาติทุกภาษา จะถูกรบกวนด้วยนิเวรณห่าทั้งห้าเป็นประจำวัน. พอนิเวรณห่าทั้งห้าอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามเกิดขึ้น จิตก็สูญเสียสมรรถภาพทันที คืออ่อนกำลังลงทันที แล้วก็ไม่มีความสุขด้วย; พอกวาดนิเวรณห่าออกไปจากจิต จิตก็เข้มแข็งสดชื่น แจ่มใส

มันคง บีกบินขึ้นมาทันที ทำอะไรได้ดี. มนุษย์จึงควรจะมีวิธีใช้ชีวิตประจำวันที่จะกวาดนิวรณ์ทั้งห้าแต่ละอย่าง ๆ นี้ออกไปเสีย ทุกคราวที่มันมารบกวน เพียงเท่านี้ก็ถมเถถมฐานมากมายอยู่แล้ว เรามีจิตใจแจ่มใสสดชื่นเยือกเย็น ชนิดที่ไม่มีนิวรณ์ทั้งห้ามารบกวนอยู่ทั้งวันและทั้งคืน นี่ช่วยคุณสิแล้วจะเอาอะไรกันอีกเล่า ถ้ามีจิตเยือกเย็นเป็นอิสระ ไม่มีนิวรณ์ทั้งห้ามารบกวน มันก็วิเศษที่สุด แต่เดี๋ยวนี้มันน่าสงสารที่ว่าแต่ละคน ๆ ไม่รู้จักนิวรณ์ห้าเสียเลย, นี่จะเอาอย่างไรเล่า! เมื่อคนแต่ละคนไม่รู้จักนิวรณ์ห้าเสียเลย ทั้งที่มันรบกวนอยู่ตลอดเวลา ก็ยังไม่เห็นว่าเป็นศัตรู, ว่าเป็นศัตรู, ไม่เคยคิดที่จะกำจัดนิวรณ์ทั้งห้า, แล้วคนเหล่านี้ก็ไม่สนใจ ไม่สนใจเรื่องจะอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ทั้งห้า.

ที่นี้พอมมาถึงยุคสมัยเดี๋ยวนี้ ซึ่งเหตุปัจจัยของนิวรณ์ทั้งห้ามันมีมาก; นิวรณ์ทั้งห้าก็มารบกวนมาก รบกวนแรง รบกวนบ่อย ก็เลยได้เป็นทุกข์อย่างไม่ถึงตาย, ทุกข์ไม่ถึงตาย แต่รบกวนให้กระวนกระวายไม่มีความสุข จนเป็นโรคประจำ ขึ้นมาชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่าโรคประสาท, การรบกวนของนิวรณ์ทั้งห้าเรื่อยไป ในที่สุดมนุษย์ก็เป็นโรคประสาท. ตรงไหนมีความเจริญมาก เจริญแผนใหม่ ตรงนั้นมันก็มีสิ่งรบกวนนี้มาก, แล้วก็เป็นโรคประสาทมาก, ชาวบ้านร้านตลาดนั่นแหละจะเป็นโรคประสาท ก่อนคนที่อยู่ในป่าในดง.

ฉะนั้นอย่าเข้าใจผิด; รีบสร้างสำนักวิปัสสนาไว้อย่าง ๆ ตลาดดีกว่า เพราะว่าคนในป่าในดงเขาไม่ค่อยเป็นกัน, แล้วมันเป็นได้ยากกว่า ที่อยู่กันเป็นชุมชนหนาแน่น เต็มไปด้วยปัญหานั้นแหละ จะมีปัญหาเรื่องโรคประสาท ซึ่งจะต้องแก้ได้ด้วยการรู้จักทำจิต ตามวิธีของสมาธิวิธี. ฉะนั้นช่วยกันสร้างสวนสำนักวิปัสสนาให้สะดวกแก่มนุษย์ที่อยู่กันเป็นชุมชนหนาแน่น ควบคู่กับโรงพยาบาลทางวัตถุ ที่

รัฐบาลเขาว่าจะสร้างทุกอำเภอ สร้างทุกตำบล; แต่เขาไม่เคยนึกถึงโรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า ที่ช่วยป้องกันโรคประสาท มันเป็นมูลเหตุแห่งโรคทางกายทั้งหลายด้วย. นี่เพื่ออย่างนี้แหละ ขอให้มองเห็นชัด ว่าเพื่ออย่างนี้ จึงมีจิตตภาวนา ในหมู่มนุษย์.

## อานิสงส์ของจิตตภาวนา.

เรามีจิตสำหรับทำหน้าที่ของจิต ตามความหมายของคำว่าจิต; นี่ช่วยฟังให้ดี ๆ ว่าหน้าที่ของจิตตามความหมายของคำ ๆ นี้ คือคำว่าจิต จิตนี้แปลว่าคิด อย่างหนึ่ง, จิตนี้แปลว่าก่อสร้าง ก่อสร้างของใหม่ ๆ ขึ้นมา นี้อย่างหนึ่ง, จิตนี้แปลว่า วิจิตรคืองดงาม นี้อย่างหนึ่ง. จิตมีหน้าที่คิด มีหน้าที่ก่อ แล้วก็ทำหน้าที่ทำให้งาม จิตนั้นแหละถ้ารู้จักใช้แล้ว มันจะรู้จักทำอะไรให้งาม; แม้งามบ้า ๆ บอ ๆ แม้งามเรื่องแต่งกาย เรื่องบ้านเรือน เรื่องประดับประดา นี้ ก็มาจากจิตทั้งนั้นแหละ. แต่เราเอา งามที่งามจริงกันดีกว่า คือ งามในทางธรรมะ โดยอาศัยจิตมันรู้จักคิด รู้จักสร้าง รู้จักทำให้งาม. ถ้าเราอบรมจิตกันถึงที่สุดแล้ว จิตก็จะทำหน้าที่คิดและสร้างและทำให้ งามได้เต็มที่, ดังนั้นขอให้สนใจจิตตภาวนา ก็จะได้รับผลอย่างนี้.

ถ้าเอาตามหลักในพระบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มันก็มีมหาศาล สมาธิภาวนา คือการทำความเจริญด้วยอำนาจของสมาธิ ให้แก่จิต จิตก็จะทำให้มีผลอานิสงส์ ถึง ๔ ประเภท.

อานิสงส์ที่หนึ่งคือมีความสุขใจเย็นใจได้ทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้, สุขทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้เพราะบังคับจิตได้ บังคับจิตให้ปลอดจากนิรณได้ทันที, อยู่ในความสงบสงัดวิเวกจากสิ่งรบกวนได้ทันที, มีความสุขที่นี้และยิ่งกว่าสวรรค์เสียอีก เพราะมัน

เป็นความสุขสะอาด ไม่เหมือนสวรรค์ที่เนื่องด้วยกามารมณ์. **อานิสงส์ที่หนึ่ง** คือเป็นสุขทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้.

**อานิสงส์ที่สอง** คือสามารถมีอำนาจเหนือธรรมชาติ ที่เรียกว่าปาฏิหาริย์ จิตจะทำอะไรให้น่าอัศจรรย์อย่างกับเป็นปาฏิหาริย์ได้. นี่ก็เป็นอานิสงส์ข้อหนึ่งเหมือนกัน.

**อานิสงส์ที่สาม** ทำให้คนนั้นมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์; นี่เป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์. มนุษย์ไม่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มันจึงเกิดเรื่องไม่รู้สิ้นสุด แม้แต่ในครัว; ถ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว จะไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นได้ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง. ฉะนั้นถ้าเรามีการฝึกฝนจิตที่ดี บุคคลนั้นจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อะไรก็ไม่เกิดขึ้น นี่เป็นอานิสงส์ที่สาม.

**อานิสงส์ที่สี่** สุดท้ายก็คือว่า จะก้าวไปจนถึงทำกิเลสและอาสวะให้หมด, เมื่อฝึกจิตอย่างดีแล้ว มันจะเดินสูงขึ้นไป จนทำลายกิเลสและอาสวะได้หมดสิ้น, จบกันที่นั่น คือนิพพาน จะถึงนิพพาน.

**อานิสงส์ที่ประการ** เหล่านี้ไม่ใช่เล็กน้อย สำเร็จได้ด้วยการอบรมจิต พัฒนาจิต เจริญจิต ที่เราเรียกกันสั้น ๆ ว่า จิตตภาวนา คือ ทำความเจริญทางจิต หรือสมาธิภาวนา, ทำความเจริญแก่ชีวิตโดยอำนาจของสมาธิ ใช้สมาธิเป็นเครื่องมือ.

นี่ถ้าถามว่าเพื่อประโยชน์อะไร? สมาธิภาวนานี้จะเพื่อประโยชน์อะไร ก็ตอบอย่างนี้ **เพื่อเราจะเป็นผู้มีอำนาจเหนือจิตเป็นนายจิต บังคับจิตได้ตามต้องการ**, เพื่อแก้ปัญหาชีวิตแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในประจำวัน เป็นไปอย่างถูกต้อง,



มีชีวิตไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ฟู ๆ แสบ ๆ ไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ แล้วก็ว่าทำให้จิตสามารถทำหน้าที่ของมัน เต็มที่ตามความหมายของคำ ๆ นี้. คำว่าจิตนี้มันมีความหมายว่า ผู้คิด ผู้สร้าง ผู้ทำให้งาม หรือมีความวิจิตร.

สรุปเป็นหลักใหญ่ ๆ ว่า จะทำให้ได้รับอานิสงส์ ๔ ประการ คือ ความสุขทันใจ, มีปาฏิหาริย์ และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สำหรับมีชีวิตอยู่ในโลกนี้, แล้วก็มี **ความสิ้นอาสวะ** หรือนิพพานเป็นที่สุด. นี่คำตอบต่อคำถามที่จะถามขึ้นมาว่า จิตตภาวนาเพื่ออะไร.

## จิตตภาวนา สำเร็จได้โดยวิธีใด.

ที่นี้ข้อสุดท้ายที่สี่ที่ว่า **จะสำเร็จตามนั้นได้โดยวิธีใด ?** ก็ตอบอยู่ในตัวเองแล้วว่า ตามวิธีจิตตภาวนา ที่เราออกชื่อมันมาก็สืบครั้งแล้วว่า **โดยวิธีจิตตภาวนา** นั้นแหละ ตามแบบฉบับที่มีอยู่แล้ว ที่เคยได้ประพาดิกระทำกันมาแล้ว, พิสูจน์ความมีประโยชน์แล้ว ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ ในพระพุทธานุชาต ที่จารึกบันทึกกันไว้เป็นหลักฐานที่สุด, โดยวิธีทำจิตตภาวนาให้ถูกต้องตามระบบของมัน.

ที่นี้เราจะดูให้ลึกให้ละเอียดลงไปในระบบเหล่านั้น ก็เลย **ตอบให้ละเอียด** ได้ออกไปอีกว่า **โดยวิธีตรงตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ทุกขั้นตอน; ความไม่** เป็นสมมติ **ความเดือดร้อนทางจิตนี้** เป็นไปตามธรรมชาติตามกฎอภิปัจจยตา. ที่นี้เราก็ทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ ที่จะให้จิตมันสงบ โดยกฎนั้นแหละ แล้วก็ทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะชนิดใหญ่หรือชนิดเล็ก ชนิดสั้น ชนิดยาว, ทำให้ถูกต้องทุกขั้นตอนแห่งวิธีการอบรมจิต ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ.

เดี๋ยวนี้ขอแบ่งอีกนิดว่า ธรรมชาติทั่วไปนี้ก็อย่างหนึ่ง คือธรรมชาติทั้งหมด; แต่แล้วมัน**มีธรรมชาติของจิตโดยเฉพาะ, เป็นธรรมสัจจะโดยเฉพาะของจิตเอง** ว่ามันมีกฎเกณฑ์ของมันอย่างนี้ เราก็ต้องทำให้ถูกต้องตามธรรมชาติของจิต โดยเฉพาะอีกเรื่องหนึ่ง ถูกตามกฎหมายของธรรมชาติทั่วไป ก็ถูกแล้ว, แต่ยังต้องทำให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติเฉพาะจิต, เฉพาะสิ่งที่เรียกว่าจิตนี้ ให้ลึกยิ่งขึ้นไปอีก. **วิธีเหล่านี้มีอยู่แล้วในพระบาลี** มีหลายวิธี แล้วก็เพิ่มเติมกันเข้าเรื่อย ๆ ในยุควิสุทธิมรรค เพิ่มเติมเข้าไปจนได้หลายสิบ แต่ถึงแม้ในพระบาลีเองก็มีหลายวิธี.

แล้วก็มิดารา ใช้คำสมัยใหม่หน่อย, **วิธีชั้นดาราก็คืออานาปานสติ** คือ **อานาปานสติเป็นวิธีเอก** เป็นวิธียอดเยี่ยม เป็นชั้นดาราในบรรดาวิธีทั้งหลาย. พระพุทธเจ้าท่านว่านะ ไม่ใช่อาตมาว่า, แต่ท่านไม่ได้ใช้คำว่าดารา เดียวนี้เราพูดเอาเองว่า วิธีที่ดีที่สุดในวิธีทั้งหลาย ที่จะทำจิตให้หลุดพ้น **อานาปานสติเป็นดีที่สุด**, อานาปานสตินั้นก็คือสติปัฏฐานที่ถูกต้อง ที่รัดกุม ที่เป็นกฎเกณฑ์ที่สุด. **ศึกษาอานาปานสติให้ถูกต้องตามวิถีทางของอานาปานสติ, มันมีทั้งวิธีสมบูรณ์แบบสำหรับผู้มีปัญญา** บรรลุอย่างครบถ้วนเป็นปฏิสัมภิทา เป็นอะไรไป นั่นสมบูรณ์แบบ, **มีวิธีลัดพอดีสำหรับคนธรรมดาสามัญที่ไม่มีสติปัญญามากมาย** เป็นคนธรรมดาสามัญก็แล้วกัน อย่าเป็นคนบ้าคนใบ้เสียก็แล้วกัน, **ก็มีวิธีลัด** สั้นกว่า สะดวกกว่า ได้รับผลตามแบบของสุขวิปัสสก คือ **เท่าที่จำเป็น**, ไม่เหลือเพื่อสำหรับที่จะไปพูดจาเป็นผู้สั่งสอนอะไรได้.

นี่เราจะต้องพูดกันทั้งสองแบบนะ **วิธีปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ** สำหรับผู้มีปัญญา ต้องพูดกันยืดยาวนะ, แล้วก็ไปแบบที่**ลัดสั้นที่สุดสำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป** ลัดสั้นที่สุด ซึ่งอาจจะพูดครั้งเดียวจบก็ได้. เราจะพูดกันทั้งสองแบบในโอกาสข้างหน้า.

โดยวิธีใด ? นี่ก็คือโดยวิธีถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ ซึ่งท่านได้จารึกได้บันทึกไว้ชัดเจนดีแล้วในพระคัมภีร์. แต่ถึงอย่างไรก็ดี ยังจะพูดไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **ต้องด้วยสติปัญญาเสมอแหละ**; อย่าทำอย่างลวก ๆ อย่าทำอย่างมงายเหมือนที่ทำกันอยู่เดี๋ยวนี้. ทำอย่างมงาย ทำอย่างลวก ๆ ทำอย่างมีความมุ่งหมายอันทุจริต **ทำสมาธิวิปัสสนา หรือสอนสมาธิวิปัสสนานี้ทุจริต** คือเพื่อผลทางวัตถุ เพื่อผลทางชื่อเสียง เพื่อผลทางเอาหน้าเอาตา อย่างนี้มันก็ผิดหมดแหละ. **ขอให้บริสุทธิ์สะอาดตรงตามหลักของธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา**, แล้วก็อย่าทำลวก ๆ นะ.

ตรงนี้ขออุปมาไว้หน่อยว่า อย่าทำลวก ๆ นะ ; เหมือนกะว่าทำดินปืน ทำดินปืนทำหยาบ ๆ ลวก ๆ ไม่ได้นะ. เราต้องการจะได้ดินปืน เราต้องทำอย่างระมัดระวัง; ถ้าไม่ทำอย่างระมัดระวัง ระเบิดใส่หน้าตรงนั้นเองแหละ, แล้วมันก็ตายแหละ, คนที่ทำดินปืนใช้ก็ตายเสียก่อนที่มันจะได้ใช้เอาไปยิงใคร. อาตมาฟังเรื่องนี้แล้วก็จำติดใจไม่มีลืม. การทำดินปืนต้องถูกขั้นตอนตามลำดับ. มีคนเขาเล่าให้ฟังที่บ้านที่พุมเรียง คนทำดินปืนเพื่อประโยชน์ทางดอกไม้เพลิง คนโบราณเขาห้ามว่าอย่าเอาครกหินมาตำนะ; ถ้าจะเอาครกหินมาตำก็ตำเมื่อมันหยาบ ๆ อยู่ละ. เมื่อมันยังหยาบอยู่นะตำด้วยครกหินได้, พอมันละเอียดแล้วอย่ากล้ำตำด้วยครกหิน. ที่นี้คนนั้นมันว่ายังหยาบอยู่ เพื่อนบอกว่าละเอียดแล้วมันไม่เชื่อ มันยังตำด้วยครกหินต่อไป มันก็ระเบิดขึ้นสิ โดยครกหินมันสร้างประกายขึ้นมา. **นี่เขาเรียกว่าต้องไม่ลวก ๆ ต้องไม่หยาบ ๆ, ต้องระมัดระวังและต้องถูกเทคนิคของมัน.** ทำจิตตภาวนานี้ต้องถูกเทคนิคของมันนะ ถ้าผิดเทคนิคแล้วมันเป็นอันตรายได้ละ. การฝึกจิตบังคับจิตนี้ถ้าถูกเทคนิคแล้วไม่เป็นไร; ถ้าผิดเทคนิคแล้วก็เป็นอันตรายเหมือนกับทำดินปืนละ. บอกให้รู้อย่าง ๆ ว่าต้องถูกเทคนิคในการตาก ในการตำ ในการเคล้า ในการคลุก ในการอัดอะไร มันมีเทคนิคเฉพาะ ถ้าทำผิดแล้วมันอันตราย บางทีมันจะเลยไปถึงทำระเบิดปรมาณู ถ้าทำผิดเทคนิค แล้วมันก็จะระเบิดคนทำนั้นแหละเสียก่อน, มันไม่สำเร็จประโยชน์อะไร.

ฉะนั้นทำจิตตภาวนานี้อย่างไร เล่น มันจะเป็นอันตราย จะเสียหาย, อย่างน้อยจะเปลืองเปล่า จะเสียเปล่า, แล้วก็อย่างที่เขาสอนกันว่าเป็นบ้า เป็นบ้าวิปัสสนา นี้ก็มีอยู่จริง เพราะมันทำอย่างลวก ทำอย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ ทำอย่างทุจริต มีความมุ่งหมายไม่สุจริต มันก็ได้เป็นบ้าจริงเหมือนกัน มันหมิ่นเหม่ต่ออันตรายอยู่ในส่วนนี้.

ขอให้ทำด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์ต่อธรรมะ, อย่าหวังการค้าเลย แล้ว ก็ทำให้ถูกเทคนิคทุกอย่างทุกประการ ที่มันจะไม่ลุ่มเป็นอันตรายขึ้นมา. นี่คือวิธีใด, วิธีใดโดยวิธีใด ซึ่งเราจะได้บรรยายนั้นโดยเฉพาะโดยละเอียด ในการบรรยายครั้งต่อไป.

การบรรยายสองครั้ง คือ ครั้งแรกและครั้งนี้ พูดแต่ข้อความทั่วไปในเบื้องต้น จะเรียกว่า เป็นทฤษฎี ก็ได้ สำหรับให้รู้จักสิ่งนี้ โดยหลักวิชาหรือวิชาการกันเสียก่อน, แล้วเราก็จะได้บรรยายกันในส่วนวิธีการปฏิบัติ เข้าใจว่าคงจะสำเร็จประโยชน์บ้าง ไม่มากก็น้อย.

ในวันนี้การบรรยายนี้สมควรแก่เวลาแล้ว ให้รู้ว่า จิตตภาวนาคืออะไร เกิดมาจากอะไร เพื่อผลอะไร โดยวิธีใด. ขอให้เขาไปคิดนึกทบทวนจนเข้าใจแจ่มแจ้ง แล้ว เกิดฉันทะ ความพอใจ. เป็นคุณธรรมข้อต้นของอิทธิบาท แล้วก็จะได้ติดตาม วิธีการปฏิบัตินี้สำเร็จได้ตามความปรารถนา.

อาตมาขอยุติการบรรยายลง ด้วยความสมควรแก่เวลา เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจในการศึกษาและปฏิบัติสืบต่อไป ในบัดนี้.

สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

- ๓ -

๒๘ มกราคม ๒๕๒๗

## วิปัสสนาระบบลัดสั้น สำหรับคนทั่วไป.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ จะได้บรรยายเรื่องสมถวิปัสสนา เป็นครั้งที่ ๓ เพราะว่าครั้งที่ ๓ ที่แล้วมาไม่ได้บรรยาย. การบรรยายในครั้งที่ ๔ นี้ก็คือ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓ ของเรื่องหรือชุด **สมถะ** **วิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**.

### เหตุผลที่ใช้ชื่อคำอธิบายชุดนี้.

คำว่า **"สมถะแห่งยุคปรมาณู"** ฟังดูแล้ว มันก็เป็นผิดปกติอะไรอยู่บ้าง; แต่ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในการที่ต้องใช้คำพูดชนิดนี้. โดยส่วนใหญ่ก็หมายถึงว่า มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ดังนั้นคำอธิบายนี้ก็จะอธิบายไปในรูปแบบของวิทยาศาสตร์ และยุคปรมาณูเป็นยุคที่ว่า ทำอะไรกันจริง ๆ จัง ๆ ไม่มีเล่น ๆ; คำอธิบายนี้ ก็จะต้องเป็นคำอธิบายที่ไม่ใช่เล่น ๆ หรือสลับ ๆ เหมือนกับที่ทำกันมา.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์หมายความว่า มันมีของจริงมาตั้งลง สำหรับศึกษา ค้นคว้า พิสูจน์ ทดลอง. เดียวนี้เรื่องสมถวิปัสสนามันเป็นเรื่องจิต ซึ่งไม่มีวัตถุหรือตัวตน. จะอธิบายกันอย่างไร ให้มันเป็นเรื่องราวกับว่ามีวัตถุตัวตนมาตั้งอยู่เฉพาะหน้า, เป็นเครื่องศึกษา ค้นคว้าพิสูจน์ และทดลอง. ข้อนี้อธิบายให้ท่านพยายามให้ดีที่สุด ที่จะให้เป็นได้อย่างนั้น มิฉะนั้นจะไม่ได้ผล, มันจะเสียเปล่า, มันจะสั๊กแต่ทำทำๆ ไปเท่านั้นเอง. ถ้าเป็นเรื่องจำ ๆ กันแล้วมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์, ถ้าเป็นเรื่องสอนอย่างคาตตะเน สอนให้คาตตะเน มันก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์; มันต้องเป็นเรื่องที่จริง คือลงไปยังสิ่งนั้น ๆ จริง ๆ ในตัวความรู้สึก.

ขอให้นึกถึงคำว่า "สันติภูมิก" คือรู้สึกอยู่ในใจ; สิ่งที่เราพูดถึงนั้นมันต้องรู้สึกอยู่ในใจ แม้ว่ามันจะเป็นนามธรรมไม่มีรูปไม่มีร่าง. แต่เมื่อมันรู้สึกอยู่แก่ใจนั้นนะสิ่งนั้นมันก็เหมือนกับว่ามีรูปมีร่าง เช่นความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์ หรือว่าความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจจริง ๆ ก็ขอให้รู้สึกลงไปที่ตัวความรู้สึกนั้น มันก็เลยกลายเป็นของจริง สำหรับศึกษาค้นคว้ากันตามวิถีทางของวิทยาศาสตร์. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันในข้อนี้เป็นส่วนสำคัญ มิฉะนั้นจะไม่สำเร็จประโยชน์.

แล้วก็ขอให้นึกถึงคำว่า เป็นคำอธิบายที่มุ่งหมายให้เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณูไว้เรื่อย ๆ; ฉะนั้นผู้ฟังก็ขอให้ฟังอย่างว่าเป็นบุคคลในยุคปรมาณูด้วยกันด้วย คือให้มันจริง, ให้มันจริง, มันไม่ใช่จำ ไม่ใช่คาตตะเน ไม่ใช่ละเมอเพ้อฝัน. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่งว่า ทำไมจึงชื่อคำอธิบายคำบรรยายชุดนี้ว่า "คำอธิบายสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู".

## อานิสงส์ของการทำสมถะวิปัสสนา.

ที่นี่ จะขอทบทวนสิ่งที่ต้องทบทวน ให้รู้สึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา เป็นลำดับ; อย่ารู้สึกไร้ค่าโดยเฉพา ก็คือความจริงที่จริงที่สุดว่า **เรื่องวิปัสสนาหรือสมถะวิปัสสนา** ที่กำลังพูดถึงนี้ **เป็นสิ่งที่ต้องมีหรือต้องทำให้ได้**; ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ๆ จำ ๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้. เพื่อประโยชน์อะไร? เพื่อประโยชน์จะแก้ **ปัญหาที่มีอยู่จริง.**

ความจริงข้อแรกก็คือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ **เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ.** นี่คนที่มาใหม่เพิ่งมาฟังใหม่ครั้งนี้ คงจะฟังไม่รู้เรื่อง ก็ขอให้จดจำไว้ก่อนก็ได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลา นั้น เพราะว่าเราไม่สนใจเมื่อมีผัสสะ, คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวัน. **ในขณะที่แห่งผัสสะ** เช่นนั้น เรามันไม่เหมือนกับว่า ไม่รู้อะไร, ไม่มีสติรู้สึกอะไร **ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอะไร จิตใจมันก็ปรุงกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์** อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. นี่มันเป็นเรื่องยาวที่ต้องอธิบายกันเรื่องหนึ่ง ซึ่งอธิบายแล้วคราวอื่น; ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็มาศึกษาเถิดว่า **ความทุกข์เกิดเพราะเราไม่สนใจ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน.**

ถ้าจะไม่ให้ไม่ **ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ,** แล้วก็มี**ปัญญาความรู้** ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ ในเรื่องของวิปัสสนานี้พอ ว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอย่างไร, เป็นความรู้ที่เพียงพอ, **ให้สติชนเอาความรู้ขึ้นมา ให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ** ถ้ามีทั้งสติมีทั้งปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูกปล่อยให้ปรุงไปอย่างโง่เขลา จนมีความทุกข์; จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้, ปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์, แล้วก็จัดการแก้ไข กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น ให้

ถูกลงไปด้วยดี. เป็นเรื่องที่ต้องทำอะไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย แล้วก็ได้ประโยชน์, แล้วคนก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย. นี่เรื่อง**มีสติพอ**ในขณะ**แห่งผัสสะ** เราก็**ไม่ต้องเป็นทุกข์** นี่เป็นข้อหนึ่งละที่ประโยชน์สำคัญ.

ที่นี้อีกข้อหนึ่งก็คือว่า **เราจะบังคับจิตได้ ถ้าเรามีสติปัญญา** ตามแบบของวิปัสสนา**นี้** เราจะ**เป็นคนบังคับจิตได้**. เรื่อง**บังคับจิตได้นั้น**เป็นเรื่องกว้างขวาง ที่ใช้คำว่า**อนกประสงค์**. ถ้า**เราบังคับจิตได้.เรื่องบังคับจิตได้นั้น**แหละ **เราจะทำอะไรสำเร็จ, และป้องกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ด้วย**. มันมีอยู่สองแง่ นะ ว่าความคิดนึกที่ไม่พึงปรารถนา ถ้า**เราบังคับจิตได้**มันก็ไม่เข้ามา, แล้ว**เราบังคับจิตได้**ก็บังคับเป็นไปแต่ในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็**ไม่มีความทุกข์**.

ท่านแสดงอานิสงส์ไว้มากนี้ แต่เห็นว่าเพียงสองประการนี้ก็เกินพอแล้ว ว่า**เราจะ**มีสติ**ใน**ขณะที่มีผัสสะ**, ไม่เกิด**ความโง่**ใน**ขณะแห่งผัสสะ** ก็**ไม่มีทุกข์**เหมือนกัน. แล้ว**ก็บังคับจิตได้** **ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็นทุกข์**, ไม่มาเป็นวิตกกังวล ที่เรียกกันว่า อารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจ หลายวันหลายคืนมันก็ยังค้าง ยังวิตกกังวลอยู่, แล้วก็นำให้เป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที.**

อาตมาอยู่ที่นี้ไม่ได้ไปไหน แต่ก็รู้ว่าเป็นโรคประสาทกันมากขึ้นทุกที ก็ เพราะว่าคนที่มีลักษณะเป็นโรคประสาทที่นี้มากขึ้น ๆ ก็รู้ได้เอง; โดยเฉพาะยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งอะไร ๆ มันก็เป็นไปอย่างฉุกฉะลุก ยากที่จะควบคุม คนเราก็เป็นโรคประสาทกันมากขึ้น. ฉะนั้นจึงขอฝากไว้ในความสนใจว่า **ทำสมาธิวิปัสสนา**นี้** มันจะคุ้มกันโรคประสาทนี้ได้เป็นอย่างดี;** ก็เพราะว่ามันทำให้**บังคับจิตได้**, **ความรู้สึกลึกคิดนึกอะไร** ที่เราไม่ต้องการจะให้**มีอยู่** ก็สลัดออกได้.



รวมความสั้น ๆ ว่า ทำสมถะวิปัสสนานี้ เพื่อให้มีสติเร็วและเพียงพอ และเพื่อให้มีการบังคับจิตได้; สองอย่างเท่านี้ก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว, หรือว่าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างมันมารวมอยู่ที่ปัญหาสองอย่างนี้; ถ้าเรามี**สติและบังคับจิตได้** ปัญหาทั้งหลายจะมารวมอยู่ที่นี้ แก้ได้โดยการกระทำอย่างนี้. ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่าบังคับจิตได้ อย่างนี้เป็นต้น; เราจึงมุ่งไปยังปัญหาหลักว่า จะต้อง**มีสติให้เร็วให้พอ และจะบังคับจิตให้ได้**, เอาเป็นว่ามันมีเรื่อง มีสติและบังคับจิตได้.

ที่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายคอยสังเกตดูให้ดี ๆ ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา **ทำสมถะวิปัสสนา** ที่จะอธิบายต่อไปนี้ เป็นการ**ทำให้มีสติและทำให้บังคับจิตได้**. ท่านจงคอยสังเกตว่า เมื่อได้อธิบายตอนไหนข้อไหน จงหาให้พบว่า มันทำให้มีสติขึ้นมาอย่างไร, และมันทำให้บังคับจิตได้อย่างไร. นี่ขอให้คอยจ้องไว้อย่างนี้ ซึ่งอาตมาก็จะค่อยอธิบายไปตามลำดับทีละข้อ ๆ จนกว่าจะครบถ้วน ในขณะต่อไป, เดียวนี้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรทราบก่อนอย่างนี้.

### เหตุที่พูดถึงระบบลัด.

เ้า, ที่นี้ก็บอกให้ทราบว่า **ระบบสมถะวิปัสสนา** ทั้งหมดนั้น ที่มีอยู่ **ในพระบาลี** มันมีสมุญญแบบหรือสมุญญ, ดังนั้น จึงมีมาก ที่ท่านกล่าวไว้หรือที่พระองค์ตรัสไว้อย่างสมุญญแบบครบถ้วน สำหรับผู้ที่จะทำกันจริง ๆ คือเสียสละบ้านเรือนออกไปอยู่ป่า, มีเวลาทั้งหมด มีเรี่ยวแรงทั้งหมด, แล้วก็ทำกันจริง ๆ; ดังนั้น ท่านตรัสไว้ให้มากมาย ๆ สมุญญแบบมากมาย หรือลึกซึ้งเอาการอยู่.

ที่นี้ คนที่ไม่อาจจะสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ไปทำอย่างสมุญญแบบได้นั้น จะทำอย่างไร; แม้ในครั้งพุทธกาลมันก็มีอยู่นะ คนที่ไม่สามารถจะสละบ้านเรือนออกไป

อยู่ในป่า เป็นโยคี เป็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติอยู่ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นไปไม่ได้ มันก็มีอยู่. ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบลัดหรือสังเขป **สำหรับคนที่ไม้อาจจะทำอย่างสมบูรณ์แบบอย่างนั้น** แต่ก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน; นี่ระบบลัดสั้นสังเขปนี้มันก็มีอยู่อีกระบบหนึ่งซึ่งคนพวกนี้ไม่ต้องทำเต็มที่สมบูรณ์แบบตามที่ตรัสไว้ทั้งหมด.

ที่นี้ ลองคิดดูเถอะว่า คนพวกไหนมีมากในโลกหรือในแผ่นดินในประเทศอินเดียครั้งพุทธกาล; แม้ครั้งพุทธกาลนั้นแหละ คนพวกไหนมีมาก มันก็คือ **คนพวกชาวบ้านธรรมดา**มีมาก. คนที่จะออกไปอยู่ป่าปฏิบัติอย่างจริง ๆ ได้ มันไม่มีกี่คน; ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบที่เราจะใช้พูดจาสั่งสอนกัน สำหรับคนประเภทนี้ ซึ่งเรียกว่าคนชาวบ้านธรรมดา. มันจึงเกิดระบบสมถะวิปัสสนาขึ้นสองระบบคือ **ระบบใหญ่** ไพศาลสมบูรณ์แบบระบบหนึ่ง, นั่นก็จะพูดถึงเหมือนกัน แต่ไว้คราวอื่น; **อีกระบบหนึ่งสำหรับประชาชนทั่วไป** ซึ่งมีมากกว่ามาก มันก็มีอีกระบบหนึ่ง.

นอกจากนั้นยังต้องมองไปอีกทางหนึ่งว่าคนโง่ คนฉลาด คนไหนมีมาก? มนุษย์ประเภทฉลาดเฉลียว มีสติปัญญามาก กับมนุษย์ที่ธรรมดาๆ ต้องพูดกันมาก พวกไหนมีมากกว่า? มันก็พวกธรรมดามีมาก แล้วบางทีพวกที่โง่เขลาไม่อาจจะเข้าใจได้ จะมากเสียกว่าอีก. เดียวนี้เราจะพยายามลงมา จนถึงว่าแม้พวกธรรมดาที่เรียกว่าพวกโง่เขลานั้นแหละ ก็มีทางที่จะศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยเหมือนกัน. อาตมาจึงตั้งเค้าโครงหรือความพยายาม ที่จะพูดให้ต่ำลงมา ถึงขนาดนี้ ว่า**คนธรรมดา ๆ** ที่จะถูกจัดว่าเป็นคนโง่-เงา ชั้นโง่เงา **นี้ ก็ควรจะมีความรู้พอที่จะได้ปฏิบัติได้ และช่วยให้เอาตัวรอดได้.**

รวมความว่า ถ้าพูดกันไว้แต่ระบบละเอียดประณีตสมบูรณ์สูงสุดแล้ว มันก็เป็นหมัน; เพราะว่าคนที่รับความรู้ขนาดนั้นได้มันมีน้อย จึงต้องมีระบบที่พอดีสำหรับคนทั่วไปขึ้นมาอีกระบบหนึ่ง ซึ่งจะขอเรียกไปที่ว่า **ระบบลัดสั้น**. แต่อย่าเพ่อตกใจว่า

ถ้าเป็นลัดสั้นแล้ว ก็จะไม่สำเร็จประโยชน์; ขอให้รู้ไว้ว่า แม้จะเป็นระบบลัดสั้นก็ยังสำเร็จประโยชน์ คือดับทุกข์ได้เหมือนกัน.

ทำไมมันจึงลัดสั้นได้? ก็เพราะว่าเราไม่ต้องไปทำอย่างสมบูรณ์แบบ, บางอย่างเราก็ไม่ต้องทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์นี้ไม่ต้องทำ, หรือแม้ที่สุดแต่ว่าจะบรรลุรูปฌานก็ไม่ต้องทำ, ไม่ต้องทำจนถึงกับบรรลุรูปฌานอรุณ ฌาน ในระบบลัดสั้น ; เพียงแต่ทำให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วก็ไปศึกษาพิจารณาธรรมะสูงสุด เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันพอ มันก็ดับทุกข์ได้. พวกที่เขาทำได้ก็ทำดี ทำให้บรรลุฌาน ทั้งรูปฌาน ทั้งอรุณฌาน, แล้วจึงค่อยพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็บรรลุกันได้ดีเลิศ, มีอิทธิปาฏิหาริย์มีอะไร เป็นอุกโตภาควิมุติ. นั้นนะมันดีมันประเสริฐเกินไป มันไม่เอามาใช้กับคนธรรมดานี้ได้ จึงยังไม่พูด. ในวันนี้จะยังไม่พูดระบบใหญ่ทั้งหมด, จะพูดแต่ระบบลัดสั้น เท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่คนธรรมดาสามัญทั่วไป.

ทีนี้ ก็อย่าเข้าใจว่า ถ้าลัดแล้วมันก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้; มันก็ใช้ประโยชน์ได้ คือถึงจุดที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน. แต่ว่าไม่เก่ง ใช้คำว่าอย่างนี้ก็แล้วกัน, ทำอะไรได้สำเร็จเหมือนกัน แต่ว่าไม่มีความเก่ง แต่มันก็ทำได้ เอากันเพียงเท่านี้มันก็จะพอ; มิฉะนั้นจะตายเปล่า. พวกคนไม่เก่งทั้งหลายนั้น อย่าไปหวังให้มันมากนัก มันจะตายเปล่า; เอาแต่เพียงว่า ดับทุกข์ได้มันก็จะพอ จึงขอสรุปมาบรรยายในลักษณะที่เป็นระบบลัดสั้น, ลัดสั้น.

ถ้าจะถามว่า ลัดสั้นอย่างไร? ก็ตอบว่า เว้นส่วนที่เกินหรือไม่จำเป็นออกเสีย; นั้นแหละคือลัดสั้น. เหมือนอย่างว่าบ้านเรือน เรามีอะไรเท่าที่จำเป็น จะกินจะอยู่จะใช้จะสอยมันก็อยู่ได้; แต่ที่ในบ้านเรือนมันเต็มไปด้วยสิ่งที่เกินที่จำเป็น เหมือน

กับคนบ้า จะพูดได้ว่า ทุกบ้านมันจะเหมือนกับคนบ้า, มันมีสิ่งที่ไม่จำเป็น ที่มันเกินจำเป็นเต็มไปหมดเห็นไหม? ถ้าเราเอาไปทิ้งเสียให้หมด, ให้เหลือแต่ที่จำเป็น เราก็อยู่กันแต่สิ่งที่จำเป็น เราก็ไม่ตาย; เราก็อยู่ได้ และก็มีความสุข. บางทีจะไม่ยุ่งมาก เหมือนกับบ้านเรือนที่มันเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่จำเป็น. เดียวนี้มันเห่อเหื่อนเห่อนี้, อะไรออกมาโฆษณา ก็ซื้อเอามาใส่ในบ้านในเรือน รกรุงรังไปหมด, ล้วนแต่ไม่จำเป็น. **ทางปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน เราจะมีหลักว่า ส่วนที่ไม่จำเป็นนี้จะเอาออก** คือจะเว้นเสีย จะเดินไปแต่ส่วนที่จำเป็น; มันจึงเป็นการลัด. ถ้าถามว่าลัดอย่างไร? ก็คือ เว้นส่วนที่เกินจำเป็นออกไปเสีย คือไม่ต้องสมบูรณ์แบบ สำหรับหรรษา สวยงาม วิจิตรพิสดาร เอาแต่เท่าที่จำเป็นที่จะดับทุกข์ได้.

ที่นี่ ถ้าถามว่า **ทำไมต้องลัดละ? ทำไมจะต้องลัดละ?** มันก็ตอบอยู่แล้วว่า มัน **จะไม่เสียเวลา**, และมันจะไม่ล้มละลาย. ถ้าไม่ลัด มีแต่ระบบใหญ่ ระบบสำหรับคนมีสติปัญญา; คนที่ไม่มีสติปัญญาก็ไม่มีทางจะทำได้. แล้วเรื่องนี่ก็เป็นหมั่นเสียมาก; เพราะว่าทำได้น้อยคน. นี่จึงต้องลัด ให้เรามีระบบที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปหรือส่วนมาก.

### เปรียบระบบลัดกับสมบูรณ์แบบ.

ที่นี่ จะเทียบกันให้ดู ว่า **ลัดอย่างไร? คอยฟังให้ดี** บางทีจะฟังไม่ถูกก็ได้ ว่าลัดอย่างไร? คือเอาระเบียบที่มันสมบูรณ์แบบ กับระเบียบที่เราจะพูดลัดสั้นนี้มาเทียบกันดู. ถ้าเอาระบบสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะอานาปานสติตามหลักมหาสติปัฏฐานก็ดี, ตามหลักอานาปานสติสูตรก็ดี. นี่เรียกว่า สมบูรณ์แบบ, เอามาเปรียบเทียบกับหลักที่จะพูดต่อ จะพูดทีหลังว่าลัดอย่างไร.

ถ้าเป็น**ระบบสมบูรณ์**แบบก็เป็น ๔ หมวด : หมวดกาย หมวดเวทนา  
หมวดจิต หมวดธรรม.

**หมวดกาย** คือลมหายใจ ก็กำหนดลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว, รู้ธรรมชาติ  
ธรรมชาติของลมหายใจ รู้อิทธิพลของมัน, รู้กระทั่งว่า ความที่มันตบแต่งร่างกาย - กาย  
เนื้อ แล้วรู้วิธีทำให้ลมหายใจระบับๆ จนถึงเป็นฉณ เป็นรูปฉณ เป็นนามฉณ ฯลฯ ไม่ตามลำดับ;  
เพียงแต่ ๔ ขั้นนี้ก็เกือบตาย. **ระบบสั้น**นั้นมันไม่ต้องทำถึงทำอย่างนั้น **ทำแต่จิต**  
**เป็นสมาธิพอสมควร**, แล้วก็ไปพิจารณาธรรมะที่เป็นตัวเรื่องกันเสียเลย เพียงแต่  
เกี่ยวกับกายหรือลมหายใจอย่างเดียวใน ๔ ขั้นนั้น มันก็ใหญ่โตมโหฬาร, แล้วก็ทำไปให้  
ถึงกับเป็นฉณเป็นสมาธิขั้นอุปนาเป็นฉณ เพื่อว่าจะได้มีปิติหรือสุขจากองค์ฉณนั้น  
ไปใช้ในขั้นต่อไป เดียวนี้เราไม่ต้องทำ ในเรื่องลัด.

ที่นี้ พอมานะ **หมวดที่สองหมวดเวทนา** ก็ต้องเอาปิติแท้จริงมารู้สึกอยู่  
ในใจ เอามาจากฉณ. สุขที่แท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ, เอามาตั้งหน้าตั้งตาคึกคักสอด  
ส่องดู จนรู้ว่า อันนี้เองมันปรุงแต่จิต, แล้วก็หาวิธีลดกำลังของปิติและสุขนั้นเสีย จน  
ได้ตามปรารถนา, เพียง ๔ ขั้นนี้ก็เกือบตายอีกนั่นแหละ. ถ้าสำหรับคนโง่ จะทำไม่ได้  
ทันเวลาดอก, จะไปศึกษาเรื่องปิติเรื่องสุข จนกระทั่งลดอำนาจของมันได้ลงไป ๆ.

**เรามีวิธีกระโดดข้าม** ตามลัดสั้น คือ **เมื่อจิตเป็นสมาธิพอสมควรแล้ว**  
ก็กำหนดความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นเอง, ไม่ใช่จากฉณว่า พอใจ ไม่พอใจ อะไรก็รู้สึก,  
แล้วก็ควบคุมมันไปตามที่จะทำได้, แล้วมันจะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่าเป็นเรื่องมายา เวทนา  
ทั้งหลายเป็นเรื่องมายา. เป็นการกำหนดง่าย ๆ เรียกว่าขั้นเดียวก็ได้ ก็มีผลเท่ากับว่า ๔ ขั้น  
ของหมวดเวทนานุปัสสนา.

ที่นี่ มาถึง **หมวดที่สาม** สมบูรณ์แบบหมวดที่สาม **เรื่องจิตตานุปัสสนา**, รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, แล้วก็มีวิธีทำจิตให้ระงับอย่างไร. มีวิธีทำจิตได้ตั้งมั่นอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้ปล่อยวางอย่างไร มันยากพอๆ กับว่า จะหัดแสดงกายกรรมจินอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องเลย, ไม่ต้องเลย ทั้ง ๔ ขั้นนี้ในหมวดจิตตานุปัสสนาที่ขั้นนี้ ไม่ต้องทำเลย. ถ้าเขาอย่างลัดสั้น ที่จะไปทำ คอยกำหนดจิตทุกชนิด จนรู้จักดี, แล้วทำจิตให้ระงับได้ทันที ทำจิตให้ตั้งมั่นทันที ทำจิตให้ปล่อยวางทันที. นี่มันเก่งนะ มันเก่งเกินไป **ไม่ต้องก็ได้**. เรากระโดดเข้าไปยังหมวดที่สี่ ธัมมานุปัสสนาได้เลย, คือว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบ้างแล้วพอสมควร ในหมวดที่หนึ่ง กระโดดเข้าไปพิจารณาว่า ไม่เที่ยงๆ อะไรที่อยู่ในความรู้สึก ลมก็ดี ที่มีอยู่ในความรู้สึก ที่เรากำหนดอยู่, เห็นความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง.

นี่เรียกว่า กระโดดข้ามจากหมวดที่หนึ่งขั้นที่ ๑ ไปสู่มหาวิปัสสนา เรื่องความไม่เที่ยงเลย; จะเห็นความไม่เที่ยง ของสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวในชีวิตชีวานี้ แล้วกำหนดความไม่เที่ยงนั้นอยู่เรื่อยไป ทุกครั้งที่หายใจ, **จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือในสิ่งที่เคยยึดถือ**, เช่น สุขเวทนา เป็นต้น, หรือแม้ในตัวชีวิตเอง ที่เราเคยหลงรักยึดถือหมายมั่น เพราะมันเห็นความไม่เที่ยงของทุกส่วน ที่ประกอบกันเป็นชีวิต; **มันก็คลายความยึดถือมันในชีวิต** ก็เห็นว่าไฉ่คลายแล้ว, คลายแล้ว, พังกันให้มากตอนนี่ เห็นความไม่เที่ยง. **พอเห็นว่ามันเริ่มคลายความยึดถือ** แล้วก็**พังที่ความคลาย ๆ ๆ คลายจนกระทั่ง ว่า ความยึดถือบางส่วนดับไป**, ก็ดูที่ความดับไปแห่งความยึดถือบางส่วนนั้นก็ได้ **กระทั่งว่าอะไรหลุดไปแล้ว, อะไรพังไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว** ก็เอามาดู: เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่สี่ คือสลัดคืน.

ถ้าว่าที่จริง ไม่ต้องดูก็ได้ ถ้ามันปล่อย คือไม่ยึด มันปล่อยแล้ว มันก็ไม่ต้องดูก็ได้ ว่ามันปล่อยแล้ว; เพราะว่าเมื่อมันปล่อยแล้ว มันก็หมดทุกข์แล้ว

**ดับทุกข์ได้แล้ว, มันก็พอใจได้แล้ว, ไม่ต้องดูก็ได้. ฉะนั้นจึงคงดูแต่อนิจจัง, ดูแต่ความที่มันคลายออก, แล้วดูแต่ความที่มันดับไปก็พอ. แต่ถ้าสมมุติแบบ เขาต้องดูความที่มันสลัดคืนนั่นแหละ สลัดได้แล้ว ชนะแล้ว อะไรแล้วนี่ด้วย.**

นี่เราจะประหยัด ลัดสั้นได้มาก โดยทำจิตเป็นสมาธิเป็นพอสสมควร คือ กำหนดสิ่งเหล่านั้น กำหนดลม กำหนดอะไรตามที่มีอยู่นั่นแหละ. แล้วอะไรเกิดขึ้นในความรู้สึกทุกชนิด ก็ดูว่ามันไม่เที่ยง, จะแยกดูให้ละเอียดกว่านั้นก็ได้อีก เดี่ยวจะอธิบายให้ฟังตามสมควร. แต่ท่านที่ลัดสั้นกระโดดเร็วที่สุด ก็คืออะไรเข้ามาปรากฏในความรู้สึก แล้วดูความไม่เที่ยง.

เมื่อเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็นับว่าได้เปรียบแล้วพูดภาษาชาวบ้านว่า ชัยชนะอยู่ข้างฝ่ายเราแล้ว; เราได้เปรียบเต็มที่แล้ว ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้นๆ แล้วก็เรียกว่าหวังได้. **เพ่งที่ความไม่เที่ยงเรื่อยไป ๆ ๆ แล้วมัน จะคลาย, คลายความยึดถือ** โดยอัตโนมัติ, ตามกฎของธรรมชาติ มันคลายเอง. แล้วเมื่อมันคลายเองๆ คลายเอง ตามกฎของธรรมชาติมันก็ดับไปได้ หรือสิ้นไปได้ เป็นเรื่องๆอย่างๆ ไป. มันไม่ต้องมากมาย ไม่ต้องมีพิธีวิธีอะไรมากมาย จนกล่าวได้ว่า พอเห็นความไม่เที่ยงแล้ว, ไม่เที่ยงแล้ว, มันก็จะหล่นผล็อยไปที่เดียว: **สิ่งที่เคยยึดถือจะหล่นผล็อยไป; เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง** นี่มันก็เหลือเท่านี้ ทำจิตเป็นสมสทธิพอสสมควร, ดูความไม่เที่ยง แล้วมันก็จะจางคลายดับไป, เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง, นี่มันสั้นนะ.

แต่ถ้าพูดสมมุติแบบ มันสี่หมวด หมวดละสี่ขั้นมันเป็นสิบหกขั้น. แล้วในแต่ละขั้นๆ ของสิบหกขั้นนั้นมันมีเรื่องมาก พูดกันเดือนหนึ่งก็ไม่จบ, เขียนเป็นหนังสือก็เล่มเบ้อเร่อเลย. นั่นแหละคือสมมุติแบบฉะนั้นเก็บไว้ก่อนอย่าเอามาพูด.

วันนี้จะพูดเรื่องระบบลัดสั้น วิธีลัดสั้น ที่คิดว่าที่เห็นเลยละ ไม่ต้องคิดดอก ที่เห็นได้เลยว่า มันเหมาะสำหรับทุกคน. ฉะนั้นขอให้ฟังให้ดี เรื่องที่เปรียบเทียบให้เห็นอย่างเมื่อตะกี้ๆนั้น ไม่ต้องสนใจดอกยุ่งหัวเปล่าๆ, ไม่ต้อง ไม่ต้องเทียบ, ไม่ต้อง, ไม่ใช่หน้าที่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเทียบ เป็นแต่เพียงเอามาเทียบให้ฟังว่า มันลัดสั้นได้แล้วมันก็ไม่เสียไปในส่วนสำคัญ คือมันสำเร็จประโยชน์ด้วยเหมือนกัน, แต่เอามาพูดให้ท่านทั้งหลายฟังว่า มันเป็นสิ่งที่ทำได้ การลัดสั้นคือทำอย่างนี้ เอ้า, เลิกกันไม่ต้องพูดแล้ว เรื่องลัดสั้นทำไม, เพราะเหตุไร, อย่างไร, ไม่ต้องพูดกัน, มาพูดกันถึงเรื่องวิธีปฏิบัติที่จะปฏิบัติไปตามวิธีเรียกว่าลัดสั้น.

เอ้า, ที่นี้พูดเรื่องลัดสั้น แม้อย่างนั้นก็ยังจะต้องแบ่งออกเป็นสักสองตอน เพราะมันเป็นการปฏิบัติที่ยืดยาว; ถ้าแบ่งออกเป็นสักสองตอนมันจะง่ายเข้า, มันจะง่ายเข้า. เรื่องยืดยาวถ้าเราทำเป็นตอนสั้นๆ เข้า มันปฏิบัติง่ายเข้า. ระบบลัดสั้นสำหรับท่านทั้งหลายทุกคน ขอตัดออกเป็นสองตอน คือ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ นี่ตอนหนึ่ง, แล้วก็ ตอนปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลายนั้นยืดยาวมาก มันเกี่ยวโยงกันมาก.

พูดกันในตอนระบบสั้น ลมหายใจอย่างไรงี้ก่อนดีกว่า, จะได้เป็นพื้นฐานด้วย จะเป็น ก.ข. ก.กา ในขั้นต้นด้วย, แล้วก็ใช้กับระบบอื่นๆ ต่อไปข้างหน้าได้ด้วย; ฉะนั้นของพูดระบบเกี่ยวกับลมหายใจก่อน.

## หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ.

ที่นี้ เราก็เริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมดาเราก็หายใจกันอยู่แล้ว; เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เราหายใจอยู่นี้ ว่ามันหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นะ จะ



เรียกว่าจิตก็ได้. จะเรียกว่าสติก็ได้. ถ้าเรียกให้ถูกต้องต้องเรียกว่าสติ **สติ** มันไปกำหนดที่ **ลมหายใจ**: หายใจเข้า - ออกอย่างไร, หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้, แล้วแต่สะดวก สำหรับบางคน. แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจเข้าไป - ลมหายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป - ออกมา, เข้าไป - ออกมา, เข้าไป - ออกมานี้.

เดี๋ยวนี้สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันผิดกับธรรมดามาก ที่เราไม่ได้ กำหนด; สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้ ไปอยู่กับวัฏควาย ไร่นา ของเเร็ดอรรอยสนุกสนาน, ไม่อยู่ที่อะไรดอกธรรมดา มันไปอยู่กับทุกสิ่ง ที่มันเป็นเหยื่อ. เดี่ยวนี้**จับมา**กำหนด **ลมหายใจที่เข้าอยู่ - ออกอยู่, เข้าอยู่ - ออกอยู่**. นั่นแหละดูเถิด **นั่นแหละคือ ฝึกสติ** ละ, สติมันถูกฝึก; ถ้าฝึกได้ มัน **ก็มีสติ**.

ฉะนั้นจึงรู้ว่า มันจัดการเข้ากับสติโดยตรง; เอาตัวสติมากำหนดลมหายใจ, มีทางที่จะกำหนดเป็นลำดับเข้าไป คือประณิตละเอียด ลึกขึ้นไปเป็นลำดับ, ครั้งแรก ก็กำหนดเพียงว่า เข้าออก : หายใจเข้าหนอ - ออกหนอ.เข้าหนอ-ออกหนอ; ไม่ต้องออกเสียงดอก ไม่ต้องว่าเป็นเสียงว่าออกหนอ - เข้าหนอ. พุดด้วยใจ เหมือนกับ เราพูดว่าเข้าหนอ-ออกหนอ แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หนวกหู. เมื่อหายใจเข้าก็เข้าหนอ ออกก็ออกหนอ, จะว่าเข้าเฉยๆ ก็ได้โดยไม่หนอ. แต่เรื่องหนอนี้มีประโยชน์ เดี่ยวจะ ค่อยอธิบายทีหลัง เราไม่ชอบหนอ เราก็อ้อ, เข้า - ออก, เข้า - ออก เพียงเท่านั้น เท่านั้นแหละ, ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสียแล้ว. จิตมันไม่ยอม มันดิ้นรนที่จะไม่อยู่ที่นี้, มันจะไปเที่ยวที่อื่น; เพียงแต่ว่าใครกำหนดให้ได้ว่ามันเข้าหนอ - ออกหนอ เข้าหนอ - ออกหนอ อยู่ที่ตรงนี้นะ นี่ก็เรียกว่า **สติมันถูกฝึกอย่างมาก, จิตมันถูกบังคับอย่างมาก**.

**สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้** คือ ลมหายใจ แล้วก็บังคับไม่ให้ ไปที่อื่นนะ จิตนั้น; จึงเรียกว่าทั้งฝึกสติและทั้งบังคับจิต. อยากจะบอกว่า ทำเหมือน

เล่นๆ ก็ได้, ได้ผลดีกว่าทำเครียดจริงจัง ด้วยความยืดหยุ่นถื่น, ทำเหมือนกับเล่นๆ แต่ขอให้ทำได้นะ เข้า - ออก, เข้า - ออก, เข้า - ออก ตามเวลาที่นานพอสมควร.

ทีนี้เมื่อทำได้จะฝึกสักกี่วันเวลาก็ตามใจ ก็เลื่อนขึ้นไป เกะอะว่า สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มั่นสั้นหรือม่นยาว; ที่ม่นเข้าไปหรือออกมา, ม่นสั้นหรือม่นยาว. ทีนี้ม่นสั้นก็รู้ว่าสั้น, ถ้าม่นยาวก็รู้ว่ายาว. ถ้าว่าม่นยาวก็ว่าม่นยาว, ถ้าว่าม่นสั้นก็ว่าม่นสั้น จึงกำหนดว่ายาวสั้น หรือยาวหรือสั้น, ยาวหนอก็ได้ สั้นหนอก็ได้ ให้พอดีกับครั้งหนึ่ง ที่ม่นหายใจออกยาว ก็ว่ายาวหนอ ถ้าสั้นก็สั้นหนอ.

นี้มันรู้ละเอียดขึ้นไปว่า ม่นยาวหรือม่นสั้น เมื่อตะกี้รู้แต่ว่า ม่นหายใจเข้าหรือหายใจออก. ชุดนั้นกำหนดว่า เข้าหนอ - ออกหนอ, เข้าหนอ-ออกหนอ จนได้.ชุดนี้กำหนดว่าสั้นหนอ-ยาวหนอ, สั้นหนอ - ยาวหนอ หรือยาวหนอ - ยาวหนอ หรือสั้นหนอ - สั้นหนอ. นี้เรียกว่าสติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความสั้นหรือความยาว.

อ้อ, ทีนี้ละเอียดเข้าไปอีก ว่าม่นหยาบหรือละเอียด : ถ้าหายใจแรงก็คือหยาบ หายใจเบาก็คือละเอียด. ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเราก็หายใจหยาบ; เช่นโกรธเช่นกลัวนี้ หายใจมันก็หยาบ หรือมันตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ; ถ้าไม่มีเหตุการณ์เหล่านั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด. เดียวนี้เราสังเกตดูว่า โอ! ม่นหยาบไวย หรือม่นละเอียดไวย การกำหนดก็จะเกิดขึ้น ว่าหยาบหนอ ละเอียดหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ; ละเอียดหนอ, ละเอียดหนอ; ไม่ต้องไปนึกห่วงว่าเข้าหรือออก สั้นหรือยาวดอก เพราะว่าม่นมีอยู่แล้วในตัวนี้. ถ้ารู้ว่าหยาบ มันก็หยาบออกไป-หยาบเข้ามา, เมื่อเราจะกำหนดหยาบหรือละเอียด เราก็กำหนดหยาบละเอียด เป็นส่วนใหญ่, แล้วมันก็รู้สึกอยู่ดี ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก นั้นมันรู้เอง.

นี่เห็นไหม ว่ากำหนดลมหายใจชนิดนี้ ไม่ต้องเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต ที่ไหน ชานาก็ทำได้ : นั่งลงในที่สมควร, นั่งลงตามสบายในที่สมควร, ไม่ต้องบำเลือก พิถีพิถันอะไรกันนัก. ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย นั่งขัดสมาธิตามสบาย, วิธีที่มันไม่ลืมนั่นแหละ, ง่ายๆ. เรานั่งอย่างเด็ก ๆ หัดนั่งขัดสมาธิมาแต่เล็ก แค่นั้นแหละพอแล้ว.

นี่กำหนดลมหายใจในขั้นที่ว่า เข้าหนอ - ออกหนอ, เข้าหนอ - ออกหนอ; นี่เปลี่ยนเป็นว่าสั้นหนอ - ยาวหนอ สั้นหนอ - ยาวหนอก็กำหนดได้ดี, กำหนดว่าหายาบหนอละเอียดหนอ, หายาบหนอ ละเอียดหนอ. นี่มันไม่ยาก, มันไม่ยาก. ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแยะมาก; ถ้าใครทำไม่ได้ก็ดูจะเหมือนกับแมวละ เป็นแมวไปเลย ถ้าทำอย่างนี้ได้; จึงเรียกว่าลัดสั้นที่สุด ต่ำที่สุด, ง่ายที่สุดแล้ว.

### ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม.

เอ้า, ที่นี้จะสูงขึ้น นี่จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้นมันก็มีชนิดละเอียด ลึกสูง เหมือนกัน. ที่นี้ก็กำหนดว่า เมื่อเรากำหนดลมอยู่นั่นละ ลมมันถูกกำหนด, ลมมันถูกกำหนด. ที่เรารู้สึกว่าจิตกำหนด, จิตกำหนด นี่มันจะแยกกันเป็นรูปและนาม. ลมหายใจมันเป็นรูป ไปกำหนดที่ลมหายใจ, กำหนดลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม รูปหนอ - รูปหนอ; เพราะว่าเรากำหนดที่ลมหายใจ เราก็กำหนดว่ารูป หรือรูปหนอ - รูปหนอ, คือตัวลมนั่นแหละเขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็นรูปธาตุ, หรือกำหนดที่ลมกระทบ หรือกำหนดที่อะไรก็ตามแต่ ที่มันเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นวัตถุแล้วก็เรียกว่ารูป.

ที่นี้กำหนดที่ความรู้สึกของจิต จิตที่กำหนด ตัวผู้กำหนด คือตัวจิตก็ได้ หรือตัวความรู้สึกว่ากำหนดก็ได้, อันนี้มันเป็นนาม. ถ้าไปกำหนดเข้าไปที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึกก็นามหนอ, นามหนอ. ถ้ากำหนดที่ลมหายใจก็ว่ารูปหนอ รูปหนอ; มีหลายแห่งที่

ให้กำหนดว่ารูปหนอ, แล้วก็มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ. ขอแต่ว่าจิตที่กำหนดหรือความรู้สึกที่ว่ากำหนดก็ได้; นี่เรียกว่านามหนอ - นามหนอ. เราก็เลยกำหนดนามรูป - นามและรูป : นามคือความรู้สึกที่กำหนด, รูปคือสิ่งที่ถูกกำหนด. ถ้าว่าเรากำลังทำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แล้วเราก็พูดออกมาว่า รูปหนอ - รูปหนอ แต่ไม่ต้องออกเสียง; พูดวิธีที่ไม่ต้องออกเสียง. เมื่อจิตมันพุ่งลงไปที่ลมที่ถูกกำหนด หรือที่ที่ลมมันกระทบก็ดี กำหนดว่ารูปหนอ - รูปหนอ, คือมันเป็นรูปธรรม กำหนดว่ารูปหนอ. แต่ถ้าไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด ก็ว่านามหนอ - นามหนอนี้เรารู้จักสองอย่างแล้วนะ รู้จักทั้งรูปและทั้งนาม.

ถ้าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูปเหมือนกัน, เขาเรียกว่า *อุปาทายรูป* มีลักษณะแห่งความยาว ความสั้น, ความหยาบ ความละเอียด, หรือกิจริยาที่เข้าไปกิจริยาออกมา ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน. *อุปาทายรูป ไม่ใช้มหาภูตรูป*. ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ มันก็เป็นมหาภูตรูป, กำหนดรูปที่เป็นตัวมหาภูตรูป; แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้วมันจะเกินแล้ว. คุณไม่ต้องรู้ว่า มหาภูตรูปหรืออุปาทายรูปมันจะเกินแล้ว มันจะยุ่งแล้ว; เอาแต่ว่าถ้าว่ากำหนดที่ตัวลมหายใจ หรือที่ลมหายใจกระทบ, หรือลักษณะอาการแห่งลมหายใจ กำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก : โอ, นี่รูป ก็รูปหนอ, กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึกก็เรียกว่านามหนอ, นามหนอ.

ถ้าจะไปบอกชื่อภาษาบาลีทุกอย่างๆ เรื่องมันก็มาก มันกลายเป็นเกินสมบุรณ์แบบ, เป็นเรื่องเกินเสียเวลาเปล่าๆ. ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, มันเป็นของหยาบและเนื่องอยู่กับของหยาบ ก็เรียกว่ารูป, ถ้ามันเป็นของละเอียดไม่มีรูปก็เรียกว่านาม คือจิตใจ.

ตอนนี้คงจะยากขึ้นมาบ้างแล้วนะ เมื่อหายใจเข้าออกอยู่ กำหนดลมว่ารูป  
หนอ - รูปหนอ, กำหนดที่จิต ที่กำหนดลมอยู่ว่า นามหนอ นามหนอ หรือความรู้สึก  
อยู่ว่ากำหนดอยู่อย่างไร เรียกว่ากัณามหนอ นามหนอ. นี่ขึ้นมาถึงขั้นกำหนดรูปรูปนาม.

## ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์.

เอ้า, ที่นี้เอาให้มันเก่งขึ้นมาอีกสักกนิตหนึ่ง บางคนอาจจะงง หรือโมโห  
แล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่าจะอะไร, เอ้า, ที่นี้จะกำหนดให้เก่งขึ้นมาอีกกนิต. คุณช่วยจำไว้  
ให้ดีเถอะ ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ๆ นั้น จะรู้จักเบญจขันธ์กันละที่นี้; เข้าใจว่าเหล่านี้คง  
จะเคยได้ยิน เบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณกันมาแล้วทั้งนั้น; จะ  
มาบอกกันให้รู้ว่า มันอยู่อย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมมาตามลำดับ ๆ อย่างที่ว่านี้ : เข้าหนอ ออกหนอ  
สั้นหนอ ยาวหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ นามหนอ รูปหนอ. **ที่นี้จะกำหนดให้**  
**มันเห็นชัดว่าอย่างไรเรียกว่ารูป,** ก็อย่างที่ว่ามาแล้วกำหนดที่ลม หรือกำหนดที่  
ความสั้นยาว หยาบ ละเอียดของลม. นี่เรียกว่ารูป, **รูปเหล่านี้เรียกว่ารูปขันธ์.**  
ขันธ์แปลว่าหมวดหรือกอง คือกองรูป.

ที่นี้ถ้าในเวลาที่กำหนดนั้นมัน**มีรู้สึกเวทนาอะไรแทรกแซง** เข้ามาบ้าง  
เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนั้น; บางทีเรารู้สึกสบายก็มี พอใจถูกใจก็มี, หรือ ถ้าเผอิญว่า  
ภายนอกมันแทรกแซง เช่นว่ามันเจ็บที่นั่น หรือปวดเมื่อยขึ้นมาก็มีอย่างนี้. ถ้าความ  
รู้สึกอย่างนี้มันเกิดขึ้นมา แล้วก็เรียกว่าเวทนา; เวทนา นี่เวทนาขันธ์แหละ. เวทนา  
ขันธ์มาแสดงหน้าตาให้เห็นแล้ว. เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ ความพอใจ

สบายใจในความรู้สึก, ต้องมีความรู้สึกอยู่จริง ๆ นะ; แล้วนั่นแหละคือ**เวทนาขันธ์** จึงกำหนดว่าเวทนาหนอ, เวทนาหนอ, เวทนาเฉย ๆ ก็ได้ เวทนาหนอก็ได้. นั่นแหละคือเวทนาขันธ์, รู้จักเวทนาขันธ์ ที่ท่องกันมาร้อยหนพันหนเสียบ้างซิ ได้แต่ท่อง. เดียวนี้จะรู้จักว่าตัวจริงเป็นอย่างไร.

ทีนี้เมื่อเรากำหนดลมอยู่ : สั้น - ยาว อะไรก็ตาม ตามที่กำหนดนั้น มันทำความสำคัญมันหมายความว่า โอ้, นี่เรียกว่าสั้น นี่เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่า หยาบว่าละเอียด, **ความสำคัญได้**มันหมายความว่าอย่างไรได้ นี่เรียกว่า**สัญญาขันธ์** มันจำได้ว่า อย่างนี้เรียกว่าลม, อย่างนี้เรียกว่าลมสั้น, อย่างนี้เรียกว่าลมยาว, อย่างนี้ลมหยาบ, อย่างนี้ลมละเอียด; มันจำได้ กำหนดได้ นี่เรียกว่าสัญญาขันธ์ มันมีสัญญา กำหนดได้ นี่**สัญญาขันธ์ เราเพ่งเฉพาะที่ความรู้สึก**; กำหนดได้ จำได้สำคัญได้ว่า สัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ. เมื่อจิตกำหนดอยู่ที่**ความรู้สึกใน ความสำคัญ** นั่นแหละ, แล้วก็เรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญหรือสัญญา, แล้วก็ใช้คำว่า สัญญา ก็สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ.

ทีนี้ ตัวการกำหนดนั่นเอง มัน**มีความคิดอยู่ในตัวการกำหนด**, ความคิดนึกที่มันมีอยู่ในตัวการกำหนดก็ดี. หรือถ้าเผื่อจิตเวลานั้นมันไปหวนคิดถึงอะไรก็ดี; **ความคิดนั้นคือสังขาร. สังขารปรุงแต่ง คือความคิด**; ไปกำหนดเข้าที่ตัวความคิดนั้นแล้ว ก็ว่า สังขารหนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.

ทีนี้มา **กำหนดที่ตัววิญญาณ**. การที่จะรู้สึกต่อลมนั้น มันต้องมีกายวิญญาณ ผิวกายนั้นเป็นกาย มีวิญญาณที่นั่นรู้สึกต่อลม นี่ก็คือวิญญาณ : กายวิญญาณ หรือมโนวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ตัวลม ที่หยาบละเอียดเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าวิญญาณเหมือนกัน, จะเป็นกายวิญญาณ ก็ได้ มโนวิญญาณ ก็ได้, มันก็จะเกิดอยู่ในขณะ

**ที่กำหนดอยู่ตลอดเวลา.** เรากำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณของกายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี, หรือมโนวิญญาณ รู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนดอารมณ์นั้นก็ดี, เรียกว่าวิญญาณด้วยกันทั้งนั้น; ได้ ๕ อย่างแล้วนะ **รูป** หนอ **เวทนา** หนอ **สัญญา** หนอ **สังขาร** หนอ **วิญญาณ** หนอ นี่ ๕ ชั้น ๕ อย่างนี้รู้จัก **ชั้นห้าตัวจริงในความรู้สึก เป็นสันติภูมิ** ใก้อย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป: **รูป** คือ กาย, **นาม** คือ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**. รูปนั้นกำหนดเป็นอย่างเดียว เรียกว่ารูป จะเป็นอุปาทายรูป หรือมหาภูตรูป ก็รวมเรียกว่ารูป; ส่วนเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกนาม. เดียวนี้เรารู้จักกำหนดรูปหรือนาม; ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่เราจะชอบอย่างไร. ถ้ายอมเสียสละเวลา หรือเหน็ดเหนื่อยบ้าง 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 อาตมาบอก **เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ตามแบบนี้ ในนั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนาทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ.** เดียวนี้เรามันกำหนดนามรูปได้โดยหยาบ ๆ ว่า นามรูป; ถ้าโดยละเอียดก็ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. เดียวนี้กำหนดรูปได้แล้ว, กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.

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

## ฝึกกำหนดรู้เกิด - ดับ.

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

พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไปถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิดขึ้น, ความสั้นเกิด, ความหยาบเกิด, ความละเอียดเกิด. รูปท่าย-  
รูปทั้งนั้นแหละ มันก็มีเกิดเหมือนกัน. พอลมหายไปก็เรียกว่าลมดับ ๆ ความยาวดับ  
ความสั้นดับ ความหยาบดับความละเอียดดับ. หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ, เราก็กำหนดให้เป็นเกิด และดับก็ได้; เช่นลมปรากฏ  
รูปเกิด ลมหายไป รูปดับ, เวทนา รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิด ก็ว่าเวทนาเกิด พอ  
หายไปก็ว่าเวทนาดับ, สัญญาเกิด สัญญาดับ, ความคิดเกิดก็คือสังขารเกิด, ความคิดดับ  
ก็สังขารดับ, วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ก็เรียกว่า  
วิญญาณดับ.

เดี๋ยวนี้เรามาแยกดู แยกกำหนดดู เฉพาะอาการที่มันปรากฏออกมา  
เรียกว่ามันเกิด, คือมันทำหน้าที่อยู่เรียกว่ามันเกิด. พอมันไม่ทำหน้าที่ที่หายไป ก็  
เรียกว่า มันดับ. ชุดนี้กำหนดเกิด - ดับ, เกิด - ดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่า  
ลมเกิดก็รูปเกิด; แต่เราไม่พูดว่า รูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอ ๆ. พอรูปดับไป  
เราไม่ต้องพูดว่า รูปดับหนอ พูดว่าดับหนอ ๆ หรือดับเฉย ๆ ก็ได้: เข้าเกิด - เข้าดับ หรือ  
ว่าเกิดหนอ - ดับหนอ, เกิดหนอ - ดับหนอ. แต่ถ้าเก่ง ปากมันดี ปากมันคล่องมันจะ  
พูดได้เร็ว ๆ ว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน. รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับ



หนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ แต่ถ้าว่าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่วแล้ว ทำไม่ทันออก, กำหนดไม่ทัน, ทำไม่ทันแน่.

ฉะนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำเดี๋ยวนี้แล้วจะได้เลย มันก็ต้องทำมาเป็นวันๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้, กำหนดทัน แล้วก็พูดทัน แล้วลงจังหวะพอดี : เกิดหนอ - ดับหนอ, เกิดหนอ - ดับหนอ, เกิดหนอ - ดับหนอ ของรูปก็ได้ ของนามก็ได้ ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณก็ได้. นี่กำหนดเกิดหนอ ดับหนอ มันเกิดจริง มันดับจริง มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริงๆ.

มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริงๆ ว่ามันเกิด; เราจึงจะพูดว่ามันเกิดหนอ แล้วมันหายไป จึงจะพูดว่าดับหนอ. ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งนับนั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน ไม่มีทางที่จะสำเร็จประโยชน์ดอก. มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริงๆ เช่นว่า รูปก็ว่าเกิดหนอ, รูปดับคือลมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ, ความยาวปรากฏก็ ความยาวเกิดหนอ, ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ, ความหายปรากฏ ความหายเกิดหนอ, ความละเอียดปรากฏ ความละเอียดเกิดหนอ, มันแล้วแต่ว่า จิตกำลังกำหนดหรือรู้สึกอยู่ที่อะไร. นี่เรียกของจริง ๆ, ทำที่ของจริง, ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณ. มันจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณ. มันจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพื่อเจ้า ได้แต่คำนวณ.

นี้อาการที่ลมเกิด ลมดับ, นามเกิด นามดับ ชันธุใดชันธุหนึ่งเกิด ชันธุใดชันธุหนึ่งดับ, กำหนดอยู่ว่าเกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; จะพูดว่ารูปชันธุเกิดหนอมันยาวนาน มันจะชลุกชลัก เพราะมันรู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิดก็คือรูปชันธุเกิด, หรือเวทนาเกิดก็เวทนาเกิด, เวทนาดับก็เวทนาดับ, ก็ว่าเกิดหนอก็อพ, ดับหนอก็อพ ในใจมันรู้สึกอยู่ดีแล้วว่า อะไรมันเกิด.

## ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง.

เ้า, ที่นี้เลื่อนขั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อไปอีก. ที่นี้กำหนดอนิจจัง หลังจากกำหนดเกิด - ดับ เกิด - ดับ เกิด - ดับ อยู่แล้ว จนชำนาญ เชี่ยวชาญดีแล้ว ก็รู้ได้เองว่า โอ้ มันไม่เที่ยง : เกิด - ดับ เกิด - ดับสลับกันอยู่นี้ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร, หรือว่าให้มันละเอียดเข้ามา, ลมมันเกิดนี่มันก็เกิดในระยะตั้งต้น เกิดในระยะกลาง ในระยะปลาย, หรือความสั้นความยาวก็เหมือนกันแหละ มันไม่ใช่คงที่, มันเปลี่ยนจุดตั้งต้น ระยะกลาง ระยะปลาย. หรือความรู้สึกที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำหนดได้คล่องแคล่วแล้ว เอามาดูเถอะ มันไม่ได้เท่ากันดอก; มันเปลี่ยน ๆ มันจึงดับได้, มันค่อย ๆ มีขึ้นแล้วก็ค่อย ๆ ดับไป.

**ดูตรงที่มันไม่คงที่** ที่มันเปลี่ยน จึงว่า โอเปลี่ยนหนอ เปลี่ยนหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ทุกครั้งที่รู้สึก จำไว้ว่า**รู้สึก คือเห็นด้วยใจ** รู้สึกว่าไม่เที่ยงแล้ว ใจก็พูดออกมาไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงของรูปของลม ไม่เที่ยงของกาย. ไม่เที่ยงของความสั้นความยาวของลม, ไม่เที่ยงของความหายบละเอียดของลม. ไม่เที่ยงของเวทนาที่เกี่ยวกับลม, สัญญาที่เกี่ยวกับลม, สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาดูเรื่อย ๆ อย่าว่าไปเฉย ๆ, อย่าว่าชนิดที่มันไม่มีความรู้สึกอยู่จริง. ต้องพูด, ปากต้องพูดออกไป ลงบนความรู้สึกที่รู้สึกอยู่จริง. ถ้าว่าลมไม่เที่ยง ก็เพราะรู้สึกว่าลมมันไม่เที่ยงจริง; อะไรไม่เที่ยงก็เอามาดูเสียให้หมด, แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ๆ, ไม่เที่ยงที่ลม หรือกายหรือเวทนา หรือสัญญา หรือสังขาร หรือวิญญาณ นี่จะเห็นเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง ดั่งถึงที่สุด ในส่วนลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ : ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ; นี่ตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง.

## ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา.

พอเสร็จแล้วก็เปลี่ยนระบบ เลื่อนขั้นขึ้นไปกำหนดอนัตตา กำหนดอนัตตา คือว่า มันไม่มีตัวตนอะไร; กำหนดหายใจเข้า - หายใจออก, หายใจเข้า - หายใจออก มาเห็นว่า โอ, มันเกิด - ดับของลมหายใจ. คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ เจ้าของชีวิตก็ไม่มี : มันมีแต่อาการของการหายใจเข้า การหายใจออก, การหยาบการละเอียด, รู้สึกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้; แต่ไม่มีคน, ไม่มีตัวตนที่เป็นผู้กระทำอย่างนั้น, มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ : อนัตตาที่ลม, อนัตตาที่ลักษณะของลม, อนัตตาของจิตที่กำหนดลม, อนัตตาของรูปขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ที่แสดงอยู่ เห็นชัดว่า ไม่มีตัวตน สัตว์บุคคล ที่ไหนจริง ๆ. รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริง ๆ ปากมันจึงพูดว่า อนัตตาหนอ ก็ได้, ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่าสักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน. หนอ ๆ ครั้งนี้สำคัญมากคือหนอฉลาดแล้ว หนอรู้อาไม่มีตัวตนแล้ว; เดี่ยวค่อยพูดเรื่องหนอ แต่ตอนนี้กำหนดความที่มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวตน, มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่จิต, มีแต่ความรู้สึกเป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ อะไรก็ตาม, ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น, ก็เลยไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ, อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่า มันกำลังรู้สึกอยู่ที่อะไร; ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลม นั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่จิตกำหนดลม จิตนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่เวทนาที่เกิดขึ้น ในเวลานั้น, ก็เวทนานั้นแหละไม่มีตัวตนไม่ใช่ตน, นี่มันสักว่าลมเท่านั้นหนอ, สักว่า หายใจเท่านั้นหนอ, สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาวอะไรก็ตาม, ล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น.

นี่กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุปัสสี; ในพระบาลีอานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏิณิเสศคานุปัสสี ไม่มีคำว่าอนัตตานุปัสสี แล้วไปฝากไว้ในอนิจจัง; เพราะถ้าเห็นอนิจจังย่อมเห็นอนัตตานี้เอง. แต่เดี๋ยวนี้อยากจะให้เราชาวบ้านโง่ ๆ นี่รู้จักแยกมาดูอนัตตาเสียสักส่วนหนึ่งด้วย.

พอเห็น กำหนด รู้สึกต่อลม ก็อนัตตา, ลึ้นยาวของลม หยาบละเอียดของลม ก็อนัตตา, เพราะว่าความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่. ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น ก็อนัตตา. ฉะนั้นดูอนัตตา รู้สึกอนัตตา, พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ชุตหนึ่ง เรียกว่า ระยะเวลาหนึ่งจะสั้นจะนานหรือเร็วเท่าไรก็ตามใจเถอะ. แต่ว่าชุตนี้ก็ต้องทำให้ได้ว่า กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริง ๆ มันจะสลดสังเวชขึ้นมาเอง, เปื่อหน่ายคลายกำหนด ต่อสิ่งที่เคยรักนั่น รักนี้ หวงนั้นหวงนี้ เคยยึดถือนั่นยึดถือนี้. โดยเฉพาะยึดถือในเรื่องสุข สนุกสนาน เร็ดอร่อย หรือในชีวิต มันจะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมันยึดมั่นในชีวิตออก, เรียกว่าลดความยึดถือลง, เรียกว่า วิราคะ - วิราคานุปัสสี. เดียวนี้จิตของเราเริ่มคลาย จากสิ่งที่เราเคยหลงบ้า หลงรัก หลงยึดถือ เรียกว่า คลายหนอ คลายหนอ มันคลายแล้วหนอ มันคลายแล้วหนอ ,คลายหนอฯ.

ที่มันคลายหนอ, คลายหนอ ในความรู้สึกของเราอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป เดียวมันก็แสดงออกมาให้เห็นว่า โอ, บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ, ดับไปแล้วหนอ, หมดไปแล้วหนอ, นิโรธานุปัสสี. แต่ไม่ได้บอกให้ท่องบาลีอย่างนี้ เดียวมันจะเพิ่มให้คุณยุ่งยากลำบาก.

**เห็นว่าไม่เที่ยงหนอ** ไม่ใช่ตนหนอ, โอ, คลายหนอ, คลายหนอ **จิตคลาย** จากนั้น**ดับไป** แล้วหนอ; ที่มันเคยหลงรักหลงบ้า พอใจอะไร มันดับไปแล้วหนอ ก็เรียกว่าดับหนอ ดับหนอ, ดับแห่งยุคอุปาทานว่าตัวกูของกู, บางอย่างบางชนิดบางส่วนในอะไร ในลม หรือในเวทนา หรือว่าในสัญญา ในอะไรมันดับหนอ ๆ ดับหนอ.

หยุดแค่นี้ก็ได้ อย่างนี้ว่ามาตะกี้เนี่ย มันดับหนอก็พอแล้ว; แต่ถ้ายังไม่อยากหยุด ก็ไปอีกขั้นหนึ่ง คือว่า**สลัดคืน - ปฏิณิสังคคะ**. เดี่ยวนี้ฉันสลัดคืน สิ่งของที่เคยยึดมั่นแล้วหนอ, **เราสลัดคืนสิ่งที่เราเคยยึดมั่นเป็นของเราแล้วหนอ**, คือความยึดมั่นมันดับไป, สิ่งที่เคยยึดมั่นมันดับไป, หายไป พ้นไป. นี่เรียกว่าสลัดคืนแล้วหนอ, คือโยนทิ้งแล้วหนอ, โยนทิ้งแล้วหนอ นี่ไม่ต้องก็ได้; ถ้าจะทำก็ได้ สิ่งที่เคยยึดถือว่าน่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เดี่ยวนี้มันสลัดทิ้งแล้ว, ทิ้งแล้วหนอ ๆ **ปฏิณิส - สัคคานุปัสสิ**.

นี่จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน; **แม้จะเป็นระบบลัดสั้น** ของคนธรรมดาสามัญ มันก็**ไปจบที่จางคลาย**, ปล่อยาวงสิ้นเชิงเหมือนกัน. สี่ขั้นของหมวดนี้ จะแยกเป็นขั้น ๆ ก็ได้, หรือจะให้มันเนื่องกันเป็นอันเดียวกันไปก็ได้, ถ้าเห็นอนิจจังแล้ว มันก็จาง คลาย ดับ สลัดทิ้งไปเองก็ได้

เชื่อเหลือเกินว่าในครั้งพุทธกาล เขาก็ไม่ได้แยกแยะกันอย่างนี้. ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็ปล่อยาวง คลาย ดับเองเหมือนกัน ไม่ต้องแยกให้เป็นหลายขั้นตอนหลายชื่อ แล้วก็จำยาก. ฉะนั้นจึงว่า**เห็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงมากพอ**, มากพอ**จนเห็นอนัตตา**, จนมันคลาย, จนมันวาง, จนมันปล่อย, หลายขั้นตอนนั้นรวมเรียกเป็นขั้นตอนเดียวเสีย ว่ามันหลุดพ้น. เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไปอย่างแรง, อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่างแรง เหมือนกับรวมแสงไฟอย่างแรงจี้ลงไป มันก็ร่วง

ผลอย ๆ ผล็อย ๆ เหมือนกับใบไม้ร่วง; ไม่ว่าเป็นความยึดถืออยู่ในอะไร สิ่งนั้นก็ร่วงไป ๆ ร่วงไป. ท่านเรียกสั้น ๆ ว่าหลุดพ้น คำเดียวก็ได้; แต่ในคำว่าหลุดพ้น เพียงคำเดียว มันมีเห็นไม่เที่ยง เห็นอนัตตา เห็นจางคลาย เปื่อหน่าย เห็นดับ เห็นหลุดพ้น เห็นสลัดคืน. นี่เห็นหมด.

## บททวนเรื่องกำหนดลมหายใจ.

นี่เรียกว่ากำหนดลมหายใจ เรื่องเดียว อย่างเดียว ไปได้ถึงอย่างนี้. คงจะไม่ลืมตะกั่วบอกว่า เราพูดกันแต่ในเรื่องลมหายใจก่อน เรื่องอิริยาบถทั้งหลายยังไม่พูด, ยังไม่พูด, แต่ยังมีอีกมาก. เดี่ยวนี้พูดแต่เรื่องลมหายใจก่อน; กำหนดลมหายใจว่า หายใจอยู่ หายใจอยู่ เข้าอยู่ - ออกอยู่, เข้าอยู่ - ออกอยู่, สั้นหนอ ยาวหนอ สั้นหนอ ยาวหนอ, หยาบหนอ ละเอียดหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ. เอ้า นึ้นามหนอ นึ้นรูปหนอ นึ้นนามหนอ นึ้นรูปหนอ นึ้นเวทนาหนอ นึ้นสัญญาหนอ ที่มันรู้สึกอยู่เมื่อหายใจ จึงเรียกว่าเนืองอยู่ด้วยลมหายใจ, มันเกิดหนอ ดับหนอ ลมหายใจเกิดหนอ ดับหนอ อะไรที่เนืองกันอยู่กับลมหายใจ เกิดหนอ ดับหนอ. **ความรู้สึกที่เป็นนามขันธ์** อีก ๔ อย่าง คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างๆ ก็เกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; เมื่อเห็นการเกิดหนอ ดับหนอ ก็ย่อมเห็นถึงความที่ว่า มันไม่คงที่ คือไม่เที่ยง เห็นไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ.

เมื่อเกิดดับไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวตนบุคคลของใครได้อย่างไร มันจึงว่า **ไม่มีตัวตนหนอ**, ไม่มีตัวตนหนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ด้วยความรู้สึกเห็นชัดจริงๆ ไม่ใช่ว่าแต่ปาก. นี่มันก็จาง, **จางความยึดถือ** คลายความยึดถือ ก็คลายหนอ, คลายหนอ คลายออกแล้วหนอ, คลายออกแล้วหนอ, หรือคลายมากแล้วหนอ, ก็แล้ว

แต่จะรู้สึก. แต่อย่าพูดให้มันมากคำเลย พูดคำเดียวว่า คลายหนอ คลายหนอ. อันใด มันคลายไปถึงที่สุด อันนั้นมันก็ดับ ก็ดับหนอ ดับหนอ. ของที่เคยยึดถือหลุดร่วงไปแล้วหนอ. หลุดร่วงไปแล้วหนอ แปลว่าสลัดทิ้ง**สลัดคืน** ขว้างทิ้งแล้วหนอ, ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นี่เพียงแค่**ลมหายใจบทเดียว**, บทลมหายใจบทเดียว ยังไม่พูดถึงอิริยาบถอื่นเลย. ลมหายใจอย่างเดียวนั้น**มีทางที่จะปฏิบัติได้**อย่างนี้; แม้สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป. ถ้าใครเห็นว่ามันมากมักจะ**ลดลงเสียก็ได้**; จะลดอย่างไรได้บ้าง ก็ลองใคร่ครวญดู.

**เอาทั้งหมดนะ** ก็กำหนดว่าลมหายใจหนอ กำหนดว่า เข้า - ออกหนอ กำหนดว่าสั้นยาวหนอ กำหนดว่าหายาบละเอียดหนอ กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปหนอ กำหนดว่าเกิดหนอดับหนอ, เกิดหนอดับหนอ กำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ ก็คือไม่เพียงกำหนดว่าไม่มีตนเลยหนอ เอ้า, จางๆ จางๆ จาง ความยึดมั่นแล้วหนอ สุดความยึดมั่นแล้วหนอ โยนคืนแล้วหนอ.

**ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ** คือ รู้สึกอยู่เกี่ยวกับลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ มีความเห็นแจ้งรู้สึกประจักษ์ต่อสิ่งเหล่านี้ได้ ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ หรือว่าแยกออกดูได้จากลมหายใจนั่นเอง.

ถ้าจำไม่ได้ ก็ไปขอคัดลอกจากเพื่อน ว่ากำหนดลมหายใจ, กำหนดว่าหายใจหนอ, อีกขั้นหนึ่งกำหนดว่า หายใจเข้า - ออกหนอ. ขั้นต่อมากำหนดว่า สั้น - ยาวหนอ, ขั้นต่อมากำหนดว่าหายาบละเอียดหนอ. ที่นี้ดูให้ละเอียดฉลาดขึ้นไปอีกว่า โอ้, นี่นามหนอ นี้อรูปหนอ, ลมหายใจเป็นรูป. การกำหนดลมหายใจ รู้สึกลมหายใจ เป็นนาม

หนอ, นามหนอ - รูปหนอ แล้วกำหนดว่ามันเกิดหนอ - ดับหนอ เกิดหนอ - ดับหนอ แล้วกำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ คือไม่เที่ยง กำหนดว่า ไม่มีตนหนอ คืออนัตตา. กำหนดว่าเดี๋ยวนี้ความยึดถือของเราจางออกแล้วหนอ, จางออกแล้วหนอ. เดี่ยวนี้ความยึดถือบางอย่างดับแล้วหนอ สิ่งใดดับความยึดถือได้ สิ่งหล่นร่วงไปเหมือนกับขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นับดูได้ที่ขั้น? ที่จุดๆ ไป่นั้น นับดูว่าได้ที่ขั้น? กำหนดว่าหายใจหนอ เข้า-ออกหนอ นี่ขั้นหนึ่ง, ลั้น-ยาวหนอ ขั้นหนึ่ง, หยาบละเอียดหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นนาม-เป็นรูปหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นการเกิดการดับหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นอนิจจังหนอ ขั้นหนึ่ง, เป็นอนัตตา ขั้นหนึ่ง, จางแล้วไว้อย่างไร, จางแล้วไว้อย่างไร ขั้นหนึ่ง, ดับแล้วไว้อย่างไร, โยนหมดแล้วไว้อย่างไรขั้นหนึ่ง, ขั้นนี้ไม่ต้องก็ได้ เพราะว่าถ้าดับแล้วมันก็เป็นวางของมันเอง ที่ขั้น ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๑๐ - ๑๑. **สิบเอ็ดขั้น รวบรัดเสียบ้างให้เหลือสัก ๕ - ๖ ขั้นก็ได้.** น้อย่างเต็มที่มันมีอย่างนี้. ขอให้ไปลองทำดู.

### การบังคับจิตนี้ฝึกสติตลอดเวลา.

นี่คือว่าฝึกสติอยู่ตลอดเวลา; เพราะมันต้องใช้สติอยู่ตลอดเวลา ที่ฝึกนั้น. มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา, มีสมาธิโดยอัตโนมัติอยู่ในตัว. สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อะไร ไม่. แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดนั่นเอง. สมาธิชนิดนี้พิเศษ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญว่า เป็นสมาธิที่พิเศษ; เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน, เป็นอรูปฌานเด่นไปทางนั้น ไม่ได้ใช้อะไร; มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนั้น มันก็เหมือนกับว่า ไม่ได้ใช้อะไร. แต่เดี๋ยวนี้มีอยู่เท่าไร; ใช้หมดเท่านั้น; เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช้อะไรมันก็ไม่มีความหมายอะไรจะมีมากเท่าไรๆ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มที่ นั่นแหละคือมีประโยชน์มาก.



ดังนั้นสติที่ดีสมาธิที่ดีที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้ เรียกว่า มีประโยชน์มาก; ท่านเรียกว่าอนันตริยสมาธิ - สมาธิที่แผดกันอยู่กับปัญญา. เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาธิ แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำกำหนด ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว. นี่เรียกว่า มีสมาธิเกิดพร้อมกันกับการใช้ไปเลย; ไม่เดินเครื่องเปล่า ๆ ให้เสียแรงงานเปล่า ๆ; เหมือนกับเขาให้รถยนต์ เขาก็สตาร์ทเครื่อง ดิดก็เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดินเครื่องอยู่เฉย ๆ มันบ้าแล้ว มันเป็นบ้าแล้วนะ เครื่องยนต์จะดีอย่างไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉย ๆ, มันก็คือบ้า เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้วเข้าเกียร์ไปเลยทำงานไปเลย.นั่นแหละ คือ อนันตริยสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับการใช้ : ใช้พิจารณา ให้กำหนด; อย่างนี้จะเรียกว่า ไม่เก่งก็ได้ แต่อย่างไร มันไม่ได้ทำสมาธิได้มากมาย มันไม่เก่งก็ไม่มีไร. แต่ว่าทำสมาธิได้พอใช้ พอใช้จริง ๆ. พอใช้ที่จะกำหนดธรรมะ แล้วก็บรรลุธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้.

นี่ขอให้พยายามดูเถิด คุณไม่ต้องไปนึกอะไร นอกจากทำตามนี้ ทำตามทีวางไว้. แล้วสมาธิก็จะเกิดเต็มที่, สติก็จะเกิดเต็มที่; เพราะว่าทำสติอยู่ตลอดเวลา แล้วมันมีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า มัน จะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่ง คือจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. นั่นแหละสำคัญมาก ต่อไปนี้ สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ : ดังนั้นมันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. ฉะนั้นคนนี้จะเป็นคนที่จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, ก่อนแต่ที่จะทำอะไรจะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.

### การฝึก "หนอ" มี ๓ ความหมาย.

เอ้า, เวลามันจะหมด เรื่องอยากจะทำต่อไป ก็คือว่าหนอ คำว่า "หนอ" มี ๓ ความหมาย.

**หนอของคนโง่** พอเขาว่าหนอ ก็หนอ ๆ หนอ ๆ เลย เครียดเลย, เอาจริง เอาจังกับคำว่าหนอ หนอของคนโง่; ดูจะเป็นอย่างนั้นกันเสียมาก, เป็นหนอโง่เสียมาก, ไม่หนอก็ยังจะดีกว่า, หนอ ๆ ด้วยความทะลึ่ง ยุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ, มันหนอด้วยความเครียด ด้วยจิตที่มันเครียดด้วยจิตที่ยึดมั่น; 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, มันรู้สึกว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้า หายใจออก, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรู้สึกอะไร. หนอนี้หนอเลิศ หนอปัญญา, หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลตัวตนเลยหนอ. นี่หนอของปัญญา หนอนี้ละเอียด ประณีต สุขุม ลึกซึ้ง. ขอให้หนออย่างนี้.

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

ที่นี่ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มันหนดด้วยสติ หนอ อย่างสุภาพ หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ ด้วยสติ; เพียงแต่รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออก เท่านั้นแหละ ไม่มากกว่านั้น หนออย่างนี้ก็ **หนดด้วยสติ ก็ใช้ได้** เหมือนกัน.

ที่นี่หลังจากที่ได้พิจารณาจนถึงขั้นสุดท้ายแล้ว จินรู้ว่า โอ, การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ไม่มีบุคคลตัวตนผู้หายใจหนอ; แม้ตัวลมหายใจนั้นก็มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนหนอ, ไม่มีผู้ที่เป็นบุคคล ผู้หายใจหนอ. นี่มันจะเกิดปัญญา ขึ้นมาว่า มันสักแต่ว่า การหายใจเข้า-ออก ตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยหนอ. **หนอนี้มันมีปัญญายาวมาก** หนอที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก, สักว่าแต่เท่านั้นหนอ ไม่มีสัตว์บุคคลหนอ. นี่หนอที่ ๓ หนอของปัญญา ฉลาดถึงที่สุดแล้ว.

หนอที่ ๑ หนอโง่ เหล่าๆ ตามๆ กัน มาหนอ เขาหนอเขาก็หนอ นี่มันเป็นหนอเครียด หนอมุทะลุ. ที่นี้หนอที่ ๒ หนอของสติ กำหนดอยู่ แล้วจึงหนอออกมาได้. หนอที่ ๓ นี่รู้แจ้งหมด แล้ว ว่ามันไม่มีตัวตนบุคคลหนอ. **อาการนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ,** ตามกฎอิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ; อย่างนี้เป็นต้นมันหนอ หนอฉลาดสติปัญญาสมบูรณ์อยู่ในคำว่าหนอ.

บททวนอีกที่ว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอเหล่าๆ หนอๆ ตามๆ เขาไป. หนอที่ ๒ นั้นสติสมบูรณ์. หนอที่ ๓ ปัญญาสมบูรณ์ นี่เรื่องหนอ.

สังเกตดูแล้ว มันหนอมุทะลุกันเสียมาก แล้วมันไม่สำเร็จประโยชน์อะไรดอก, มันไม่หนอถูกต้องแท้จริง ตามบทของพระธรรมเลย

## เมื่อมีปัญหาแทรกขณะฝึกต้องกำจัด.

เข้า, ที่นี้ ปัญหาที่จะต้องรู้ไว้, เรื่องที่ต้องรู้ไว้, ปัญหาที่จะเกิด คือพอเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจอย่างนี้อยู่เรียกว่าลงมือทำไปๆ อยู่ กำลังทำอยู่นี้, มีความคิดอะไรมาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซง ความคิดก็ได้, หรือจิตหนีไปไหนก็ได้. มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่, ก็เรียกว่าอารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่า; เมื่อกำลังพิจารณากำหนดอยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้ เป็นสัมผัสมีอะไรมากระทบก็ได้ อะไรปึงปึงอะไรขึ้นมาก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้. นี่เรียกว่าอะไรแทรกแซง เมื่อกำลังทำอยู่ มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย, อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง รับให้ดีกว่าอะไรๆ อะไร, **พิจารณาดีให้ดี** จนเป็นอะไรเป็นอะไร **จนถึงที่สุด** มันก็ไม่เป็นอะไรมันก็เลิกกันไปแหละ.

ถ้าเรากำลังกำหนดอยู่นี้ เสียงปึงขึ้นมา ด้วยอะไรหล่นก็ตาม อะไรๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว, ไม่ต้องเสียใจด้วย, ปุงนั้นอะไรๆ อะไร, เข้า, มันก็แค่นั้นเอง **แล้วก็เลิกกัน** **แล้วก็กลับมากำหนดใหม่ได้.** หรือว่าจิตมันหวนคิดบ้างออกไปถึงอารมณ์ในอดีต : ถึงคนรักถึงคนเกลียดอะไรก็ตาม เข้า, ก็ได้ ก็ติดตามไป **แล้วมันก็หมดเรื่องแหละ.** มันจะติดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า เข้า, นี่มันเป็นเรื่องนี้ มาแทรกแซงอย่างนี้ แล้วมันก็จะหายไปเอง, **แล้วก็กลับมาทำใหม่,** กลับมาทำใหม่ตรงที่มันจะไป, กลับมาทำใหม่. นี่ว่าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์ก็ดี เป็นสัมผัสก็ดี เป็นบุคคลก็ดี เป็นสิ่งของก็ดี เป็นอุบัติเหตุก็ดี หรือแม้แต่ว่า มันเจ็บปวดเมื่อยขบขึ้นมาก็ดี **จัดการกับมันจนเสร็จ,** แล้วมากำหนดนี้ใหม่; ถ้ามีปัญหาอย่างอื่นค่อยพูดกันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้าอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลังปฏิบัติก็รับเอาอารมณ์นั้นกำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็จะหายไปเอง, มันอยู่ไม่ได้; เพราะว่ามันเป็นสัก

ว่าเหตุปัจจัยเล็กๆ น้อยๆ มันก็จางไป หายไปในที่สุด, เสียเวลานิดหน่อย, แล้วก็มา กำหนดต่อไปตามเดิมที่ค้างอยู่ ก็กำหนดไป ตามหลักการของเรา.

## การฝึกทำได้ทุกโอกาส.

ที่นี้ ปัญหาอีกข้อหนึ่ง คือว่าเรื่องสิ่งรบกวน สถานที่ เห็นอาจารย์วิปัสสนา ใจๆ อะไรดังชนิดหนึ่งก็ทำไม่ได้, นี่รบกวน ไปไล่เขา ไปอะไรเขา. นี่จะบอกว่า ต้องทำได้ ต้องทำได้; เพราะบังคับจิตให้มากำหนดที่อารมณ์นี้ได้, ไม่รับอารมณ์อื่นที่เรา ไม่ต้องการจะรับ.

เพราะฉะนั้นจะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟ ข้างๆ ก็จอแจ ตัวรถข้างได้ดูน รถก็กุกกักๆ ก็ทำได้ไม่รู้ไม่ชี้ ฉันกำหนดแต่ลมหายใจเข้าออก. นี่คุณกลับบ้าน ไป ภูเกิดไปไหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู ทำได้, นั่งมาจากกรุงเทพฯ ถึงไชยาก็ทำได้ มันปึงปึงจอแจอย่างไรก็ได้.

ถ้าว่าบ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สีอยู่เรื่อย ก็ทำได้, ไม่ได้ยินดอกไม้เครื่องโรงสี; มันจะกำหนดได้ยินแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น. หรือว่าริมถนน บ้านเราอยู่ริมถนน; รถยนต์มาเรื่อย ก็ข้างหัวมันติ เพราะฉันจะกำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า - ออก เท่านั้น.

หรือเขามีงานอยู่ที่วัด ดังลั่นไปหมด; บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัดก็มีงานวัด เราก็ทำได้. แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้ เรานั่งอยู่ในศาลที่เขาประชุมกันเอ็ด ไปหมด เราก็ทำได้.

อยู่ข้างเครื่องวิทยุข้างเครื่องดนตรี ก็ต้องทำได้. ถ้าว่าตั้งใจจริง ๆ ขอให้มันจริง อุทิศที่จะกำหนดต่อการกำหนดจริง แม้จะมีวิทยุเปิดอยู่; แม้จะมีเด็กวิ่งเล่นอยู่ข้าง ๆ เจี้ยวจ้าวก็ตามใจมัน, ฉันไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกชุกก็ทำได้, ฟ้าร้องเบรียง ๆ ก็ทำได้.

นี่อย่าไป จินตนาการหนึ่งดั่งขึ้นมาก็ไม่ได้, ไปเที่ยวห้ามคนอื่น, ไปเที่ยวโกรธคนอื่น ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น. เดี่ยวเขาเลยตีหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

เมื่ออาตมาไปที่อินเดียไปเที่ยวที่วัดอโศการาม มีโยคีฆราวาสหลายคน แหมมานั่งทำอยู่ตรงที่ข้างก้อนหินที่ข้างวัด หลังวัด มีคนเดิน เดินไปเหมือนเดินผ้าลากไปบนห้วยบนอะไร เขาก็ไม่รู้ไม่ชี้ ยังทำของเขาได้. คนไปเที่ยวเป็นที่คนเที่ยว ที่สถานที่คนเที่ยว เขานั่งทำมาตั้งแต่กลางคืน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร; เพราะว่าเขาไม่ใช่โยคีขอลาน, ไม่ใช่โยคีขอสตางค์, ที่จะมาปฐะไว้ให้คนหย่อนสตางค์ นั้นมันโยคีขอลาน; ไม่ใช่อย่างนั้น เขาเป็นโยคีแท้จริง โยคีบริสุทธิ์นี้ และเป็นฆราวาสด้วย ก็ทำได้นิ่งที่เป็นที่เที่ยวของประชาชน. เราเลยนึกละอาย. เรามันเคยยึดถือทำไม่ได้, นี่มาเห็นนักหลงเขาทำได้.

ฉะนั้นคุณอย่ายึดถือเรื่องอีกที่กกรีกโครม; อย่าให้มันโง่ไปมุ่งแต่ภายนอกโดยไม่จัดการในภายใน. จัดการในภายในสิ แล้วภายนอกมันจะถูกจัดการเรียบวุธไปหมดแหละ, จัดการแต่ในภายใน. เราอยู่ข้างเครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสี ก็ไม่ได้ยินหรือแม้กระทั่งรถไฟ หลับตาเสียสิ ก็ทำสมาธิตลอดทาง โดยที่ไม่มีใครรู้ก็ได้, ไม่มีคนรู้, คนนั่งอยู่ข้าง ๆ ก็ไม่รู้. เขาว่าเรานั่งหลับก็ตามใจ.

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

## สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น.

นี่ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่าจะทำได้ใน  
ทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างนี้ จะกำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้  
มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร, จนรู้จักแยกให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นรูปอย่างไร, เป็นนามอย่างไร,  
เป็นขันธ ๕ อย่างไม่, เกิดดับอย่างไร, ไม่เที่ยงอย่างไร, เป็นอนัตตอย่างไร, แล้วมัน  
จะจางคลายจนดับของมันเอง. ของแต่ให้เห็นความไม่เที่ยงให้เพียงพอเท่านั้นแหละ.  
**มันจะจัดการของมันเอง, จะเปื้อนหายคลายกำหนด, ปล่อยวางไปเอง.**

นี่เรียกว่าลัดสั้น, แบบลัดสั้น แล้วก็ยังพูดกันต้งชั่วโมง. เห็นไหม ? ถ้า  
สั้นกว่านี้ คำเดียว พูดคำเดียวนั้นเป็นเรื่องพิเศษ, เป็นเรื่องของบุคคลพิเศษ, เหตุการณ์  
พิเศษ. เช่นว่าคนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีเรื่องมีราวกับพระพุทธเจ้า ตรัสสองสามคำ  
บรรลุมรรคผลไปเลย; เพราะนั่นมันพร้อมแล้ว มันพร้อมมาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจ  
ของเขาพร้อมมาหลายอย่างแล้ว, มันห้ามมันจนจะหล่นอยู่แล้ว พอไปสะกิดนิดเดียวมัน  
ก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขาผ่านชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลง ความ  
ได้ความเสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู่ ๆ มากมาแล้ว จนจะหล่นอยู่แล้ว ถ้าอย่างนี้สะกิดนิด  
เดียวมันก็หล่น. อย่างนี้เราไม่เรียกว่า ลัดสั้นดอก มันจะหล่นของมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้ทำ,  
ไม่ต้องทำ, มันลัดสั้นเกินไป. ฟังพระพุทธเจ้าตรัสสองสามประโยค มันก็หล่นไปแล้ว,  
นั่นมันห้าม, มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุกอยู่แล้ว.

เอาว่า ลัดสั้นนี้ คือว่าเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็นฌานเป็นอะไร, มีสมาธิ  
พอสมควรแล้ว จิตกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องกำหนด : กำหนดลม, กำหนดลักษณะของ  
ลม, กำหนดเกิด - ดับของลม, ไม่เที่ยงของลม, อนัตตาของลม, กำหนดเบญจขันธ์ที่หา  
พบได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้วเบญจขันธ์ **ที่สำคัญที่สุดคือเวทนาขันธ์; ถ้าเห็น**

ความไม่เที่ยงของเวทนาชั้นแล้วก็รอดตัว; เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ มันไปรวมอยู่ที่เวทนา  
**ชั้น** : ให้หลงรักก็รักเป็นบ้าเลย, ให้หลงเกลียดหลงโกรธ ก็โกรธเกลียดเป็นบ้าไปเลย.  
**ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาชั้น อนัตตาของเวทนาชั้น แล้วเรื่องมันก็จบ**  
**ได้,** หลุดพ้นและปล่อยวางได้ ด้วยการกระทำเพียงเท่านี้ก็ได้อีก. เพราะฉะนั้นจึงเรียก  
 ว่าลัดสั้นๆ. ระบบลัดสั้น มีเพียง ๒-๓ ชั้น **ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนด**  
**ลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยง;** ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเอง. นี่เรียกว่า  
 ลัดสั้น.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมบุรณ์แบบตามหลักอานาปานสติ ต้องทำ ๔ หมวด,  
 หมวดละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น; อย่างที่เรียกว่าตั้งเครียดมาก, อย่างที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจัง  
 อะไรมาก. ในแต่ละชั้นยังมีปัญหาแฝงอยู่หลายอย่าง. นั่นแหละสมบุรณ์แบบ;  
 เช่นไปกำหนดรู้จิตทุกชนิด, บังคับจิตทุกชนิด ในหมวดที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนา นี่เรา  
 ไม่ต้องทำดอก; เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น. แต่ถ้าเขาจะเป็นโยคีสมบุรณ์แบบ  
 เป็นอรหันต์ประเภทอุกโตภาควิมุตติแล้วเขาก็ต้องทำ ถ้าเขาต้องการ. แต่ที่นี้เขาฉลาด  
 เป็นอุคคตัตถุญญ เป็นวิปัสสิตถุญญบุคคล เฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง เข้าไปทำงานๆ เลย, แล้ว  
 จะได้หมดทุกขั้นตอน ครอบบริบูรณ์ทั้งหมด โดยในเวลาอันสั้นก็ได้. นั่นไม่ใช่เรา เรา  
 มันเป็นคนโง่ คลานงุ่มง่ามอยู่ในนานี้; มันทำอย่างนั้นไม่ได้, ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะ  
 เหมาะแก่เรา. แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว, พอกินแล้ว, ป้องกันโรคประสาท ไม่ต้องเป็น  
 โรคประสาทให้อายแมวแล้ว.

เราจะมีสติสัมปชัญญะเร็วๆ, ไม่ทำผิดพลาดในการทำงาน, ไม่หลงรักไม่หลง  
 เกลียดเร็วเกินไป. เรื่องกิเลสมันมันเป็นเรื่องเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ; ถ้าสติไม่พอ  
 กิเลสมันเอาไปแล้ว จิตนี้เหมือนกัน ถ้าบังคับมันไม่ได้ มันก็ไปตามกิเลส; เพราะว่า



กิเลสบังคับจิต สติปัญญาไม่ได้บังคับจิต ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

**จิตมีสมบัติอยู่สองชนิด คือกิเลสกับโพธิ์;** เมื่อใดกิเลสครองจิต ก็พาไปเป็นกิเลส, เมื่อใดโพธิ์ครองจิต ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายนี้อยู่เหนือกิเลส. **ที่นี้ การฝึกหัดอย่างที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ์, อยู่กับโพธิ์ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา. มั่นนำหัวที่ว่า ไม่มีตัวตนบุคคลอะไรที่ไหน, มีแต่จิตกับสมาธิของจิต มันก็ยังทำกันได้. ให้รู้ความจริง ข้อนี้ จะได้หายโง่ เป็น ก ข ก กา ของเรื่องสมาธิที่ต้องรู้กันก่อน มิฉะนั้นก็จะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่งกว่าไม่ทำเสียอีก.**

เอาละ, เป็นอันว่า อาตมาได้พูดเรื่องหรืออธิบายเรื่องสมาธิวิปัสสนาระบบลัดสั้น. พูดแล้วระบบลัดสั้น, ไม่ใช่ระบบสมบูรณ์แบบ; แม้แต่ระบบลัดสั้น ก็พูดเพียงเรื่องแรกเรื่องเดียว, คือการกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ. ที่นี้ยังมีระบบเกี่ยวกับอิริยาบถทั้งหลาย อีกหลายหัวข้อเหมือนกัน; แต่ว่ามันไม่มากมายลึกซึ้ง; มันเป็นเรื่องอิริยาบถ มีเคล็ดมีเทคนิค ที่จะปฏิบัติและควบคุมตามแบบของอิริยาบถ, ไว้พูดกันวันหลัง. วันนี้มันสมควรแก่เวลา มันรู้สึกเหนื่อยเสียจนต้องพักผ่อนแล้ว ถ้าใครสนใจอยากจะได้จริง ๆ จดไม่ทันจำไม่ทัน ก็ไปขอเทปเปิดฟัง ไม่ใช่จะขายเทปนะ คุณไปซื้อเทปเปล่ามาขออัด เอาไปฟังที่บ้านฟัง ๓๐ เทียวก่อนไม่เข้าใจก็ไปโดดน้ำตาย.

เอาละ,การบรรยายถึงที่สุดแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้. เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้า ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย สร้างเสริมกำลังใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมะอย่างเข้มแข็งสืบต่อไป.

สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

- ๔ -

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

## การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำภาคมาฆบูชา เป็นตอนที่ ๔ แห่ง ชุดสมณะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู นั้น อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ขอให้ทบทวนความเข้าใจ ในการบรรยายครั้งที่แล้วมา ซึ่งได้กล่าวในลักษณะของอิริยาบถนั่ง และมุ่งหมาย กล่าวโดยละเอียด ถึงการกำหนดลมหายใจ ต้องเอาข้อความที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจนั้นมาใช้ในบทนี้และบทต่อ ๆ ไปด้วย. ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องอธิบายซ้ำอีก ในส่วนที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ. ต่อไปก็อธิบายเกี่ยวกับอิริยาบถ.

ทำไมจึงต้องพูดถึงอิริยาบถ หรือแจกการปฏิบัติอิริยาบถ ? เพราะว่าคนเรามันต้องเปลี่ยนอิริยาบถจึงต้องปฏิบัติธรรมะได้ในทุก ๆ อิริยาบถ, และเพราะว่า

อิริยาบถทุกอิริยาบถนั้น เอามาใช้เป็นที่ตั้งแห่งการปฏิบัติได้. นี่จึงต้องใช้  
อิริยาบถเป็นหลัก.

อิริยาบถที่เป็นหลักเป็นประธานนั้น เราก็มักพูดกันแต่ว่า นั่ง นอน ยืน  
เดิน; แต่ในทางปฏิบัติธรรมะนั้น จะให้มาก ขยายให้มากไปกว่านั้น คือทุกอิริยาบถ  
ก็ใช้ได้. แต่ถ้าเกิดจำเป็น ก็จะต้องมาสักจำนวนหนึ่งเท่านั้น. ในอิริยาบถนี้ ถือ  
ว่ามันเป็นประธานของอิริยาบถอื่น; โดยเหตุที่ว่า อิริยาบถนั่งทำสะดวก, ทำสมาธิ  
สะดวก, แล้วก็ทำได้มาก ทำได้นาน แล้วก็สะดวกหรือง่าย ในการทำงานในอิริยาบถนี้.

### ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน.

ที่นี่เราจะมาพูดกันถึงอิริยาบถเดิน ที่ท่านทั้งหลายก็รู้อยู่แล้ว สำหรับ  
คำว่า "เดิน" ที่จะเอามาฝึกนี้ มันก็ได้ถึงสองรูปแบบ คือ ฝึกอิริยาบถเดินในการฝึก  
สมถะและวิปัสสนา, แล้วยังมีการฝึกในอิริยาบถนั้นตามปรกติ คือว่าเรากำหนด  
สมาธิหรือปฏิบัติสมาธิโดยอิริยาบถเดิน ก็กระทำตามแบบที่จะฝึกสมาธิ นี่พวกหนึ่ง;  
อีกพวกหนึ่งเมื่อเราเดินอยู่ตามธรรมดา เดินไปไหนมาไหนที่ไหนก็ตาม เราจะต้องมี  
ระเบียบสำหรับการฝึกด้วยเหมือนกัน คือให้ได้รับประโยชน์จากการเดินนั้นดีที่สุด.

ในตอนต้นนี้จะพูดถึง อิริยาบถเดิน ในการฝึกสมถะและวิปัสสนา  
แม้จะใช้คำว่าอิริยาบถเดิน การฝึกก็ยังจะแบ่งออกเป็นสองตอนต่อไปตามเดิม เหมือน  
ในชุดที่แล้วมาในวันก่อน คือว่าฝึกในลักษณะที่เป็นสมถะคือให้เกิดสมาธิ นี้อย่างหนึ่ง;  
แล้วก็จะฝึกในลักษณะที่ทำให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา นี้อีกอย่างหนึ่ง. ถ้าท่านระลึกได้ถึง  
คำบรรยายครั้งที่แล้วมา ก็จะกำหนดได้ ว่ามันต่างกันอย่างไร.

โดยสรุปฝึก **อย่างสมถะ** ก็ให้สงบ เยียบ หยุด เป็นสมาธิ ได้รับผลเป็นสมาธิ ถ้าฝึกในตอนที่เป็น**วิปัสสนา** นั้น ต้องกำหนดที่ความจริง ของสิ่งซึ่งเป็นอารมณ์นั้นๆ กำหนดลักษณะของมันเป็นต้น. แล้วผลที่ได้รับ ก็คือปัญญาหรือวิปัสสนา นี่สองอย่างนี้ เข้าใจไวให้ชัดแจ้งตลอดกาลทีเดียว : กำหนดลงไปที่ตัววัตถุหรืออารมณ์นั้น เรียกว่า **สมถะ** ทำให้ได้รับสมาธิ กำหนดที่ความจริง ลักษณะอาการอันลึกลับของอารมณ์นั้น ผลที่ได้รับก็คือสติปัญญาคือ ปัญญา. พูดสั้นๆ ก็ว่า ถ้าฝึกสมถะก็ได้สมาธิเป็นผล, ถ้าฝึกอย่างวิปัสสนา ก็ได้ปัญญาเป็นผล มันทั้งสองอย่างกันอยู่อย่างนี้. แล้วเราก็จะต้องจัดให้ได้ฝึกได้ทำทั้งสองอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียวคือทั้งสองอย่าง ตลอดทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องไหน.

เดี๋ยวนี้ ก็ฝึกใน**อิริยาบถเดิน** เป็นการฝึกสติอย่างละเอียด. ใจความสำคัญมันอยู่ที่ว่า ฝึกสติอย่างละเอียด มีสติอย่างละเอียด ในอิริยาบถเดินหรือที่เกี่ยวกับการเดิน. คำว่าสตินี้คือความระลึกได้รวดเร็ว อย่างละเอียดหมายความว่า แบ่งเป็นขั้นตอน ให้สติได้กำหนดง่าย ๆ ทุกๆ ขั้นตอน อย่างในการเดินนี้ เราก็แบ่งเป็นหลายๆ จังหวะของการก้าวย่าง ก็กำหนดมันทุกจังหวะของการก้าวย่าง นี่ก็เป็นการฝึกสติอย่างละเอียดในอิริยาบถเดิน.

ในการฝึกลมหายใจนั้น เราไม่ค่อยได้แยกเป็นตอน ๆ อย่างนี้; เพราะเหตุว่าตามหลักต้องการให้มุ่งอยู่ที่ตัวลม, แล้วลมมันเลื่อนไป จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง วิ่งตามไปด้วยกัน, มันก็เป็นการกำหนดโดยละเอียด เราไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกว่า: เข้าลม กระทบจมูก ลงไปถึงคอ, ลงไปถึงอก, ลงไปถึงท้อง; อย่างนี้ไม่ต้องกำหนด เพราะว่ากำหนดลมกันอยู่ตลอดเวลา, ไปตามรอยที่มันลากไป, ตามที่ลมหายใจมันลากไป จากจุดข้างนอกสู่จุดข้างใน, จากจุดข้างในมาสู่จุดข้างนอก. แต่ในอิริยาบถเดินนี้ จะต้องแบ่งแยกอิริยาบถนั้นให้เป็นตอน ๆ, ให้มันกำหนดง่าย มิฉะนั้นมันจะหยาบ, มันจะหยาบ คือ

มันจะไม่ละเอียดย่ เช่นว่า เดินหนอ ๆ ๆ อย่างนี้มันก็หายาบ. ฉะนั้นจึงมีการกำหนดให้ละเอียดย่ไปตามลำดับ จึงแบ่งเป็นสามอย่าง คือว่ากำหนด อย่างหายาบ กำหนด อย่างกลาง กำหนด อย่างละเอียดย่.

กำหนดการเดินอย่างหายาบ เท่าที่พอจะมองเห็นกันได้ง่าย ๆ ทุกคน ก็คือว่า ช้าอย่าง แล้วก็ช้าอย่าง, แล้วก็ช้าอย่าง ช้าอย่าง, ช้าอย่าง ช้าอย่าง ช้าอย่าง - ช้าอย่าง; อย่างนี้ก็กำหนดเป็นสองตอน.

เรื่องหนอนี้บอกแล้วนะว่าใครชอบหนอก็ได้ แต่ต้องหนอให้ถูกกับเรื่อง. กำหนดอย่างสมณะก็หนอเฉย ๆ ว่ามันกำลังทำอย่างนั้นอยู่; นี่เป็นหนออย่างสมณะ. ถ้าเดินหนอ ๆ ก็คือกำหนดกิริยาอาการเดินอยู่เท่านั้น. แต่ถ้ากำหนดเป็นวิปัสสนา คือหลังจากนี้ไปแล้ว รู้ละเอียดย่แล้ว รู้ว่า การเดินเป็นสักว่าอาการอย่างหนึ่งไม่มีตัวผู้เดิน ในตอนนี้จะกำหนดว่า เดินหนอ ๆ ก็ได้ ก็เหมือนกัน. แต่ความหมายมันผิดกันลิบ คือมันกำหนดว่า นี่เป็นสักว่าอาการ ตามธรรมชาติเท่านั้น แล้วก็หนอ, นี่เป็นสักว่าอิริยาบถเดิน มีอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ก็คือไม่มีตัวผู้เดิน. ให้รู้สึกชัดเจนลงไปว่าไม่มีตัวผู้เดิน, มันยาวนี่. นี่สักว่าเป็นอิริยาบถเดินตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ เท่านั้นแล้วไม่มีตัวผู้เดินหนอ ก็ยาวความหมาย. แล้วกำหนดสั้น ๆ ว่า เดินหนอ ๆ ๆ ก็ได้เหมือนกัน; ถ้าเดินหนอเมื่อตอนต้นของสมณะ มันก็กำหนดแต่เพียงสักว่ามันเดิน, หนอต่อนวิปัสสนานี้มันกำหนดว่า สักว่าเป็นแต่อิริยาบถเดินตามธรรมชาติ ไม่มีตัวผู้เดินหนอ; ทั้งสองอย่างนี้กำหนดว่า เดินหนอ ๆ ๆ เหมือนกัน แต่ความหมายต่างกันลิบ.

## การกำหนดสติในการเดินโดยวิธีสมถะ.

เดี๋ยวนี้เรามาพูดกันถึงเรื่องกำหนด **โดยวิธีของสมถะ** กันเสียก่อน แบ่งเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด อย่างที่กล่าวแล้ว. **อย่างหยาบ** ก็เอาว่า ขว้าง ข้าง ขว้าง ข้าง ขว้าง ข้าง ขว้าง ข้าง. ถ้าเดินเร็วมันก็กำหนดได้เร็ว เดินช้ามันก็กำหนดได้ช้า. เพราะฉะนั้น ให้มันช้าเท่าที่จะช้าได้ สมควรที่จะช้าอย่างไร ถ้าจะกำหนดเป็นหนอก ขว้างหนอ ข้างหนอ ขว้างหนอ ข้างหนอ ขว้างหนอ ข้างหนอ ข้างอย่างหนอ; สองจังหวะเท่านั้น ถ้าข้างอย่างหนอ มันกำหนดอยู่ที่การย่างของขาข้าง; ก็นั่งอยู่ตลอดที่ ข้างข้าง. ถ้ามันกำหนดอยู่ที่ขาขว้างตลอดเวลา ขว้างหนอ สติมันก็กำหนดอยู่ที่ขาขว้างหนอ, มันก็พอจะติดต่อกันไปได้เหมือนกัน ข้างข้างขว้างนี้ มันติดต่อกันไปโดยไม่ให้ระยะที่จิตมันหนี.

อ้อ, ที่นี้**อย่างหยาบ**นี้แหละ แยกออกเป็น**สักสามจังหวะ** ว่ายกหนอ คือเมื่อเท้ามันเริ่มยกขึ้นมาเรียกว่า ยกหนอ แล้วเมื่อเท้ามันเริ่มเสือกไปข้างหน้าว่าอย่างหนอ. พอเท้ามันลงถึงพื้นก็ว่า ลงหนอ มันเลยกลายเป็น**สามจังหวะ** เป็นว่า : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอก็ได้ ลงหนอว่าเหยียบหนอ. ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ มันเดินเท่าเดิม แต่มันกำหนดให้ละเอียดออกเป็น**สามจังหวะ**, นี่ก็แปลว่าเพื่อให้สติมันละเอียดไปตาม, นี่เรียกว่า **อย่างหยาบอยู่** : ยกหนอ ย่างหนอ แล้วก็เหยียบหนอ **สามจังหวะ** รวมทั้งสองประเภทนี้ เรียกว่า**อย่างหยาบ**; กำหนดสองจังหวะก็ดี สามจังหวะก็ดี ยังเรียกว่า**อย่างหยาบ**.

ทีนี้จะเป็น**อย่างกลาง**ให้ละเอียดลงไปกว่านั้นอีกสัก**จังหวะหนึ่ง** ก็กลายเป็น**สี่จังหวะ**: พอขายกขึ้นมา ก็เรียกว่ายกหนอ, พอขามันยื่นออกไป ก็เรียกว่าย่างหนอ, แล้วพอขามันเริ่มจะลงก็ว่าลงหนอ พอลงถึงพื้นก็ว่าเหยียบหนอ, มันเลยได้**สี่จังหวะ**

ทำให้มันละเอียดออกไปเป็นสี่จังหวะเพื่อทำสติให้มันละเอียดกว่าหรือยิ่งขึ้นไป จึงยกหนอ  
 ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ. ถ้าจิตยังหยาบอยู่เหมือนเดิม กำหนดไม่ได้ เพราะ  
 มันเคยกำหนดแต่เพียงว่ายกหนอ ย่างหนอ นี่มันหยาบมาก; พอจะมากำหนดเป็น  
 สี่จังหวะนี้ จิตมันต้องละเอียดต้องไวเพียงพอ มันจึงจะกำหนดได้ หรือจะเรียกว่า สติ  
 มันละเอียดลงไปพอ, พอที่จะแบ่งแยกให้เป็นที่ตอนสี่จังหวะได้; ฉะนั้นมันจึงเป็นการ  
 บังคับอยู่ในตัว. ที่จะทำจิตให้ละเอียดคือทำสติให้ละเอียด โดยที่เราแบ่งอาการอันหนึ่ง  
 ออกเป็นหลายจังหวะ ให้มันถึยบเข้านี้ได้สี่แล้วนะ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ  
 นี้อย่างกลาง นะ.

ที่นี้อย่างกลางนี้ให้ละเอียดกว่านั้นอีก เอาสี่ก้าจังหวะ เอาเผยอสั้นหนอ  
 เผยอ ๗ หนอ เผยอหนอหนึ่ง แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ แล้วก็ย่างไปหนอ หย่อนลงหนอ  
 แล้วก็เหยียบหนอ เลยได้ห้าจังหวะ : เผยอสั้นหนอ, ยกเท้าขึ้นมาหนอ, ย่างไปหนอ,  
 หย่อนลงหนอ, เหยียบลงหนอ. ดูจิตมันจะละเอียด สติมันจะละเอียดกว่ากันไปตาม  
 ลำดับ; ถ้าจิตยังหยาบสติหยาบ มันทำไม่ได้ดอกที่จะให้ได้เป็นถึงห้าจังหวะอย่างนี้,  
 ถ้าจะทำให้ได้ก็ทำให้มันช้าเข้า พอที่จะแบ่งเป็นห้าจังหวะได้ว่า เผยอหนอ ยกหนอ  
 ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ. นี้อย่างกลางก็ได้สองชนิด คือชนิดสี่จังหวะหรือห้า  
 จังหวะ.

อ้อ, ที่นี้จะให้ละเอียดขึ้นไป ให้เป็นชุดละเอียด จะเอาเป็นหกจังหวะเลย  
 เผยอสั้นเท้าเผยอหนอ แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ ย่างไปหนอ เริ่มลงหนอ เริ่มแตะแผ่นดิน  
 ด้วยปลายเท้าหนอ แล้วก็เหยียบเต็มทีหนอ ก็เลยได้หกจังหวะ : เผยอหนอ ยกหนอ  
 ย่างหนอ ลงหนอ ถูกดินหนอ เหยียบหนอ หกจังหวะ.

เข้า ที่นี้ขุดละเอียด ขุดอีกหมวดหนึ่งคือให้ละเอียด ออกไปอีกเป็นเจ็ด  
เลย, คือ แยกสั้นแยกหนอ ยกเท้าขึ้นมาหนอ ย่างลงไปหนอ ลงหนอ แตะพื้นหนอ  
เหยียบลงไปหนอ, แล้วก็กดลงไปหนอ ให้มันได้สักเจ็ดจังหวะ : แยกหนอ ยกหนอ  
ย่างหนอ ลงหนอ แตะหนอ เหยียบหนอ กดหนอ.

มันทำเหมือนกับทำเล่น คนไม่รู้เรื่อง ก็หาว่าแกลังทำบ้า; แต่มันไม่ใช่  
อย่างนั้น เขาต้องการจะฝึกสติให้มันละเอียด ละเอียดถี่ยิบ ฝึกจิตให้กำหนดละเอียดถี่ยิบ  
เพื่อผล คือมีสติติดต่อย่างนี้ ไม่เปิดช่องว่างให้จิตหนีไปเสียในระยะเวลาใดระยะหนึ่ง. ที่ว่า  
ทำกันโดยมาก พอกำหนดแล้วจิตมันคอยจะหนีไปเสีย มันกำหนดไม่ได้ ก็เพราะว่าไม่ได้  
แบ่งขั้นตอนให้มันง่ายให้มันชัด ให้มันผูกมัดจิตไว้.

ตรงนี้พอที่จะมีผล คือ สตินี้เป็นไปติดต่อกันขาดตอน เมื่อไม่มีตรงไหนขาด  
ตอน จิตก็หนีไปจากเรื่องที่กำลังคิดนั้นไม่ได้ และที่ดีกว่านั้น. ช่วยฟังให้ดี ที่ดีกว่า  
นั้น ก็คือว่า **ฝึกไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้เสียก่อน, ไม่เคลื่อนไหวอะไรโดย  
ที่จิตไม่รู้เสียก่อน หรือไม่มีสติเสียก่อน. นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องการ. ฝึกให้มี  
ความรู้สึกตัวตลอดเวลา, ไม่ทำอะไรหรือไม่เคลื่อนไหวอริยาบถใด โดยที่จิตไม่รู้เสีย  
ก่อน. ถ้าฝึกอยู่อย่างที่ว่านี้ มันจะมีผลสูงสุดที่ว่า มีสมาธิอยู่ที่นั่น ประกอบด้วย  
คุณสมบัติคือ จิตหรือสติเป็นไปติดต่อกัน แล้วก็จิตจะไม่คิดอะไร, ไม่ทำอะไร ไม่สั่งการ  
อะไร โดยที่ไม่มีสติสมบูรณ์เสียก่อน.**

คนเรามันลำบากที่ตรง มันทำอะไรไปแล้วก่อนแล้ว โดยที่จิตไม่ได้รู้สึก  
ไม่ได้ควบคุม, สติไม่ได้ควบคุม. ดังนั้นเราจึงลืม; เช่นวางของไว้ตรงนี้แล้วมัน  
ก็ลืม เพราะมันไม่ได้ฝึกจิตชนิดที่เรียกว่า รู้ตัวเสียก่อนจึงกระทำลงไป; เช่นว่า  
ถ้าเราจะวางของนี้ เราก็ทำจิตรู้สึกเสียก่อนที่จะวาง วางตรงไหน, วางอย่างไร, แล้วจึง



ค่อยวาง แล้วมันก็ไม่ลืมน้าววางไว้ตรงไหน. ลืมพวงกุญแจ หรือว่าลืมของมีค่า ลืมอะไร เพราะว่าจิตมันหยาบ ลืมปิดประตู แล้วก็เดินออกไป แล้วที่หลังก็เกิดสงสัยว่า ประตูปิดแล้วหรือยังก็ไม่รู้ มันก็เป็นห่วง, มันก็ต้องวิ่งกลับมาดูว่า ปิดประตูแล้วหรือยัง, อย่างนี้เป็นต้น. แต่ถ้าเราเป็นคนฝึกสติชนิดที่ว่า จะรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ แล้วจึงทำกิจนั้นๆ อิริยาบถนั้นๆ มันก็ไม่ลืมช้ เราทำสติในการที่เราจะปิดประตู จะคล้องกุญแจ จะจับกุญแจ มันทำสตีก่อนแล้วมันจึงทำ, มันก็ไม่ลืมช้ ด้วยความแน่ใจว่ามันไม่ลืม ออกไปได้โดยที่มันไม่ต้องลืมน. นี่ผลของการที่แบ่งแยกอิริยาบถหนึ่งๆ ให้เป็นหลายขั้นตอน ให้มีการกำหนด ตลอดถึงศึกษาอย่างละเอียดลออทุกขั้นตอน.

รวมความว่า กำหนดอิริยาบถเดินในการฝึกสมณะนี้ **อย่างหยาบ** กำหนด **สองจังหวะ** หรือสามจังหวะอย่างเอาสองจังหวะ หรือสามจังหวะ คือซ้ายย่าง ขวาย่าง ยกหนอ เหยียบหนอ สามจังหวะ.

ที่นี้อ่อย่างกลางมืออย่างสี่จังหวะ กับห้าจังหวะ อย่างกลาง ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ แล้วห้าจังหวะคือ เผยอสังหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ แล้วก็เหยียบหนอ.

**อย่างละเอียด มีหกจังหวะ** กับเจ็ดจังหวะ ว่าเผยอสังหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ เหยียบหนอ นี่หกจังหวะ เผยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอลงหนอแตะพื้นหนอ เหยียบหนอ กดลงไปหนอ ได้เจ็ดจังหวะ.

มันไม่ใช่เรื่องการเล่นให้มันลำบากเปล่า ไม่ใช่ทำให้มันยุ่งยากเสียเวลาเปล่าๆ แต่ทำให้มันละเอียด ให้มันมีสติละเอียด แล้ว**สติละเอียดนี้มันว่องไว**, มันรับประกันได้ ในการที่จะรู้สึกละเอียดและทันเวลา. ที่นี้ใครจะทำให้มากไปกว่านี้ก็ไม่ได้ จะขยาย

เป็นสิบจังหวัดอะไรก็ได้ ตามความพอใจ; นี่กล่าวไว้พอสมควรเท่านั้น. ถ้ามากไปนักมันก็เกิน, เกิดพอดี นี่มันก็เรียกว่า พอดีอยู่แล้ว อย่างหยาบมีสองจังหวัดกับสามจังหวัด อย่างกลางมีสี่จังหวัดกับห้าจังหวัด. อย่างละเอียดมีหกจังหวัดกับเจ็ดจังหวัด.

ถ้าฝึกมาถึงขนาดนี้แล้ว ก็ได้ผลตามที่ต้องการ คือ มีสติละเอียด ไฉนมาก่อนหน้าการกระทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่อง ผัสสะ ไประลึกรู้ถึงความผิดในผัสสะอีกที. ในขณะที่ผัสสะ ถ้าสติไม่ทัน มันก็ผิดหมด วินาศหมด; ด้วยการฝึกอย่างนี้ สตินี้จะละเอียดด้วย จะว่องไวด้วย รวดเร็วด้วย จะมาทันเวลา; เพราะว่าได้ฝึกเหมือนอย่างว่า ที่แบ่งภาค ให้เป็นหลายๆ ภาค ให้ละเอียด มันก็มีความรวดเร็ว มันก็มาทันเวลา. เอาละ, อิริยาบถเดินตอนสมถะ มีบทฝึกหัดอย่างนี้.

### การฝึกอิริยาบถเดินตอนวิปัสสนา.

ที่นี้ก็จะมาถึงตอนที่เรียกว่าวิปัสสนา คือจะฝึกในระดับปัญญา ให้เกิดปัญญา จากสิ่งที่กำหนดหรือสิ่งที่ฝึกนั้น. อย่าลืมนะที่บอกว่า แม้จะใช้คำว่า หนอๆ เหมือนกัน; แต่มันความหมายคนละอย่างนะ; หนอของสมถะนั้นมันสักว่ากำหนดรู้, กำหนดเท่านั้น : ส่วนหนอของวิปัสสนา มันกำหนดรู้ว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวบุคคล, มันหนอคนละหนอ ต้องนึกไว้ในใจเสมอ ที่นี้จะฝึกชนิดที่ทำให้เกิดผลขึ้นมาว่า ไม่มีตัวบุคคล สักแต่ว่าอาการหรืออิริยาบถเป็นต้นเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวบุคคล; มันก็ต้องส่งให้ลึกลงไปที่สิ่งนั้น จนเห็นความไม่มีบุคคล ความไม่มีตัวบุคคลนั้น จะฝึกในอิริยาบถเดิน. ก็เดิน ก็มีอาการเดินอย่างที่เรียกว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ นี่เป็นหลักทั่วไปของอิริยาบถเดิน. กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์.

## กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์.

ที่นี้กำหนดนามรูป, เป็นนามและเป็นรูปในอิริยาบถเดิน กำหนดที่เท้า กับอาการที่เท้ามันเคลื่อนไปอย่างนั้นมันเป็นรูป ที่นี้จิตที่กำหนดรู้สึกอาการอย่างนั้นมันเป็นนาม จึงรู้ทั้งรูปและทั้งนามได้ เมื่อยกขาก้าวเดิน.

สมมติว่าในระยะสามจังหวะ ขานั้นเป็นรูป เท้านั้นมันเป็นรูป เท้ามันยกขึ้นมา มีภาพที่ยกขึ้นมา, เท้าที่มันยื่นออกไป, เท้าที่มันเหยียบลง; **ลักษณะอาการอย่างนี้ก็เป็นรูป** เรากำหนดว่ารูปหนอ ที่สิ่งเหล่านั้น. ที่นี้มา**กำหนดในภายในว่า** จิตหรือสติที่มัน**กำหนดรู้**ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เป็นจิต เป็นสติกำหนดอยู่ในภายในนั้น**คือนาม**. เดียวนี้เราเห็นทั้งรูป และเห็นทั้งนาม ในขณะที่เดิน ที่ก้าวเดิน.

ถ้าจะแยกนามและรูปออกให้หลายจังหวะ มันก็กำหนดได้ทุกจังหวะ เพราะมันมีภาพ มีภาวะ มีอาการทุกจังหวะ. เอาขา เท้าประกอบกับอาการลักษณะนั้น รวมกันเข้าเป็นรูป แล้วจิตที่มันกำหนดภาวะอย่างนั้น ที่ตัวจิตที่ตัวสตินั้นเป็นนาม. พอมาถึงตอนที่เราจะกำหนด เป็นรูปนาม เรากำหนดรูปหนอ นามหนอ, **รูปหนอ นามหนอ, สักว่ารูป เท้านั้นหนอ, สักว่านามเท้านั้นหนอ** ไม่มีตัวตนบุคคล นี่เรียกว่ากำหนดนามและรูปในอิริยาบถเดิน.

ถ้าแยกนามและรูปออกไปเป็นห้า เป็นขันธ์ห้า มันก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กำหนดรูปก็กำหนดอย่างเดิม เท้านั้นก็ดี, อาการ ภาพ ภาวนั้นก็ดี, มันก็เป็นรูปขันธ์. ถ้ามันมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ในการก้าวเดินนั้น เป็นความรู้สึกเจ็บปวด หรือว่ากระทบอ่อนแข็ง สบายไม่สบายเป็นต้น ก็เรียกว่าเป็นเวทนา, **กำหนดเวทนาขันธ์** หมายความว่า เราละจากกำหนดตั้งต้นมากำหนดอย่างนี้ มันเป็น

การกำหนดให้เห็นนามรูป ที่เกิดอยู่ในที่นั้น. สัญญาสำคัญมันหมายถึงเกี่ยวกับการเหยียบลงไป เกี่ยวกับการยกการย่างอะไรก็ตาม ก็เรียกว่า**สัญญาชั้น**. นี่ถ้ามันทำให้เกิดความคิดอะไรขึ้นมา เนื่องจากการเหยียบ การยก การย่างนั้นก็เรียกว่า **สังขารชั้น** แล้วมันรู้แจ้งทั้งเบื้องต้น ตรงกลาง ตรงเบื้องปลายต่อสิ่งเหล่านั้น ต่อขา หรือว่าต่อยกต่อย่าง อะไรก็ตาม เรียกว่า **วิญญาณชั้น**.

ขอให้เข้าใจไว้ว่า เราสามารถจะกำหนดรูปนามหรือเบญจขันธ์นี้ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าเราฉลาด. ฉะนั้นการอธิบายนี้ ก็อธิบายพอเป็นหลักเท่านั้น กำหนดตัววัตถุ หรือภาวะแห่งวัตถุ **ลักษณะแห่งวัตถุ** นี้ก็เรียกว่า**กำหนดรูป**; ถ้ากำหนด**ความรู้สึกใด ๆ** ที่เกิดมาจากวัตถุนั้นเคลื่อนไหว ก็เรียกว่า**เวทนา** ความจำได้ว่าอะไรเป็นอย่างไร **สำคัญมันหมายความว่าอย่างไร** ก็เป็น**สัญญา**. ถ้าเกิดความคิด ขึ้นมาเกี่ยวกับการกระทำนี้ ก็เรียกว่า **มีสังขารชั้นเกิด** เกิด**ความรู้แจ้ง**ด้วยมโนวิญญาณว่าอะไร อะไรเป็นอะไร มันก็เป็น**วิญญาณชั้น**. ไปศึกษาความหมายของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้กว้างขวางพอ แล้วเอามาใช้กำหนดได้ง่าย เรียกว่า**บริบูรณ์** และง่าย นี่กำหนดเป็นนามและรูป หรือเป็นเบญจขันธ์ ในอิริยาบถเดิน.

เดี๋ยวนี้สิ่งที่เรียกว่า **เบญจขันธ์** นั้นมันมาอยู่เต็มไปหมด ที่ตรงนี้ เห็นได้ยั่วยุไปหมด เมื่อก่อนรู้แต่ชื่อไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน มันแต่เบญจขันธ์กันก็ร้อยครั้ง พันครั้ง มันก็ไม่รู้ว่าเบญจขันธ์อยู่ที่ไหน, อย่างไร. เดี่ยวนี้มาจับตัวมันตัวเล็กตัวน้อย ที่ละนิดทีละหน่อย ทุก ๆ ชนิดทุก ๆ อย่าง ให้รู้ได้ว่ารูปเป็นอย่างไร, เวทนาเป็นอย่างไร, สัญญาเป็นอย่างไร, สังขารเป็นอย่างไร, วิญญาณเป็นอย่างไร, อันนี้เหมือนกันแหละ กำหนดในอิริยาบถนั่งหรือกำหนดลมที่กล่าวนมาแล้วข้างต้น กำหนดเป็นเบญจขันธ์อย่างไรเหมือนกันหมดทุก ๆ อิริยาบถ.

## กำหนดการเกิดดับ.

ที่นี้ต่อไป **กำหนดเกิดดับ** การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป หรือจะเรียกสั้น ๆ ว่าการเกิดขึ้นการดับไป; แยกอีกหน่อยว่า การเกิดขึ้นการตั้งอยู่ การดับไป; มันก็อิริยาบถเดินนั่นแหละ มันตั้งต้นขึ้นมาอย่างไร? เราขอละเอียดจนว่าเหยียดสั้นเหยียดยาวเหยียด ย่างเหยียด เหยียบเหยียด นั่นแหละการเดินมันเกิดขึ้น นี่การเกิดแห่งการเดิน แล้วพอเหยียบสุดแล้ว, หยุดแล้ว มันก็ดับลงแห่งอาการเดิน. ถ้าจะแบ่งเป็นสามตอนว่า การเกิด คือการยกสั้น ยกเท้า และกำลังย่างไปข้างหน้า นั่นคือการตั้งอยู่ พอตกลงไปแล้ว เหยียบและหยุด นั่นมันเป็นดับไป อาการเดินเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป. นี่รู้การเกิดดับแห่งอิริยาบถเดิน หรือการเดิน หรือจิตที่กำหนดการเดินกำหนดที่ตัวจิต พอจิตเกิดขึ้นกำหนดการเดิน จิตตั้งอยู่ขณะหนึ่ง, แล้วจิตดับไป เพราะว่าการเดินมันหยุดลงไป เป็นครั้ง ๆ เป็นก้าว ๆ ไป.

นี่ลองคิดว่า จะไม่ละเอียดอย่างไร. ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ละเอียด แล้วจะไม่ละเอียดแล้วอย่างไรกันอีกเล่า, มันก็ละเอียดได้เท่านี้ ว่าเรากำหนดว่า เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง, เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง.

เดินเกิดขึ้น คือระยะที่เหยียดขึ้นแล้วยกขึ้น แล้วตั้งอย่างเสื่อไปข้างหน้า แล้วดับลงก็คือลดลง ๆ จนจดพื้นดิน แล้วก็หยุดเดิน นี่คือการดับ. การเดินเกิดขึ้น การเดินตั้งอยู่ การเดินดับไป ถ้าจะกำหนดแบบเบญจขันธ์ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าคงจะไม่จำเป็นแล้ว, กำหนดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในนั้น มันก็เหมือนกับข้อที่แล้ว มาว่ากำหนดนามรูป. เดียวนี้เราจะกำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มุ่งหมายไปในทางที่จะเห็น อนิจจัง, มุ่งหมายไปในทางที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นขอให้เห็นการ

เปลี่ยนแปลงที่มันเกิดขึ้น ในการยกขึ้น แล้วลงไปแล้วกดลงนี้. การเปลี่ยนแปลงมีสามระยะ เมื่อกำหนดเกิดดับ ๆ ของความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้แล้ว มันก็จะเห็นอนิจจัง.

### กำหนดอนิจจัง.

ดังนั้นระยะต่อไป ก็กำหนดอนิจจัง ไม่เที่ยงหนอ ๆ เมื่อยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ เมื่อยังไปไม่เที่ยงหนอ เมื่อกดลงไม่เที่ยงหนอ ยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ ย่างไปไม่เที่ยงหนอ กดลงไม่เที่ยงหนอ; จะให้เป็นความไม่เที่ยง ที่ตัววัตถุนั้น คือเท่าที่ทำนั้น หรือการนั้น หรือจิตที่กำหนดอาการนั้น ๆ มันก็ไม่เที่ยงด้วยกัน; เพราะจิตมันกำหนดการยกหรือเกิด, จิตมันกำหนดอาการตั้งอยู่คืออย่าง, จิตมันกำหนดอาการดับลงคือเหยียบ ซอยให้ละเอียดเพื่อจับตัวง่าย ถ้าไม่แยกให้ละเอียดมันจับตัวยาก แล้วไม่เห็นลึกซึ้ง ไม่ลึกซึ้งเพียงพอ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ในทางธรรม.

ตอนที่กำหนดอนิจจัง คือกำหนดที่การเปลี่ยนแปลง ที่ตัวการเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถนั้น ๆ ทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง. คำจำกัดความก็จะมีว่า กำหนดการเปลี่ยนแปลง ของอิริยาบถแต่ละอิริยาบถ แต่ระยะๆทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง, เห็นความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ของวัตถุ คือร่างกายของเท้า ของขา ของภาวะ ของลักษณะ กระทั่งของจิตที่เป็นตัวกำหนด. ก็เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งของรูป และทั้งของนามนั่นเอง. ข้างบนกำหนดนามและรูปสำหรับเกิดและดับ; ที่นี่ก็เห็นอนิจจังได้ทุกขั้นตอน ที่มันเกิดและมันดับ.

เมื่อเห็นอนิจจังในสิ่งใด ก็ว่าไม่เที่ยงหนอ ๆ ไม่เที่ยงหนอ เมื่อยกเท้าขึ้นมา ก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อยืนเท้าไป ก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อเท้าเหยียบลง ก็ไม่เที่ยงหนอ, มันคล้ายกับตอกตะปูลงไปให้มันแน่น ไม่ลึ้มลึ้มยาก ว่าไม่เที่ยงหนอ ที่ตรงนั้น ไม่เที่ยง

หนอที่ตรงนั้น ไม่เพียงหนอที่ตรงนั้น, จนไม่เพียงหนอติดต่อกันไปหมด ไม่มองเห็นความเที่ยงที่ไหนเลย.

### กำหนดอนัตตา.

นี่กำหนดเห็นความไม่เที่ยง เป็นเนื้อหาของเรื่องอย่างนี้ได้แล้ว ขึ้นต่อไป คือกำหนดอนัตตา อาการอย่างนั้น อาการอย่างนั้น, ทุกระยะ ทุกขั้นตอนนั้น เป็นอาการของการเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีอัตตาตัวตน ที่ไหน ไม่มีเจตภูต ที่เขาเรียกว่าตัวตนไม่มีที่ตรงไหน. เป็นธรรมชาติล้วนๆ ธรรมชาติล้วนๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป.

เมื่อยกขาขึ้นมาด้วยความรู้สึกว่าจะอโนัจจัง ก็ว่าอนัตตาแทน อนัตตาหรือว่าไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตนหนอ เมื่อยกขึ้นมา เมื่อย่างออกไปไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อเหยียบลงไป ก็ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไปเสียหมด, มันมีรูปร่าง ภาวะอย่างไร ก็ไม่ใช่ตัวตนหนอ จิตที่กำหนดรู้สึกภาวะนี้ จิตนั้นก็ไม่ใช่ตนหนอ. มันเป็นหลักว่าจิตตามธรรมชาติ มันทำหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ เห็นความไม่มีตัวตนรอบด้านไปหมด ในอิริยาบถเดิน.

### กำหนดความจางคลาย.

ที่นี้ต่อไป กำหนดความจางคลาย หรือความดับแห่งความยึดถือ หรือความสลัดคืน ก็เหมือนกับการบรรยายครั้งที่แล้วมา เมื่ออิริยาบถเดินเป็นหลักกำหนดเท้าที่เดิน ภาวะที่เดินลักษณะที่เดิน อาการที่เดิน; ถ้าเกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอะไรขึ้นมาในขณะนั้น เห็นว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีตัวตนแล้ว ความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นก็จะหมดไป, ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยความรัก หรือด้วยความเกลียด หรือ

ด้วยความอะไรก็ตาม ในเรื่องของการเดิน. ฉะนั้นจึงไม่มีความรู้สึกว่่าตื่นสวย ทำสวยเดินสวยสบายหรืออะไรก็ตามแล้วแต่ ซึ่งมันมีความหมายแห่งตัวตนไม่มากนักน้อย; เห็นว่าเป็นตามธรรมชาติเช่นนั้น เท่านั้นเอง. นี่ก็เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าจางคลาย คลายความรักในอิริยาบถ หรือว่าอวิยะสำหรับเดิน คือขา. **อวิยะ**คือขาสำหรับเดิน**อิริยาบถ**เดินหรือประโยชน์จากการเดิน หรืออะไรก็ตาม **เป็นไม่ใช่ตัวตนของเรา มันก็คลายความยึดถือ** ซึ่งมันจะเคยเกิดหรือไม่เคยเกิด หรือมันจะเกิดต่อไปข้างหน้าก็ตามไม่มีทางที่จะยึดถืออะไรๆ เกี่ยวกับการเดิน, และสิ่งอื่นๆ ที่มันเนื่องกันอยู่กับการเดิน; เพราะว่าฝึกในอิริยาบถเดิน. นี่ความยึดถือที่เคยยึดถือก็จะดับ ที่จะเกิดก็จะไม่เกิด เท่าที่เรามีความรู้สึกอยู่ในใจจริง. ถ้ารู้สึกว่่า ความยึดถืออะไรดับไป มันก็ว่าดับหนอๆ ดับหนอๆ ดับแห่งความยึดถือ กระทั่งรู้สึกว่่าปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือแล้ว ก็ทำความกำหนดว่่าสลัดคืนแล้วหนอ, สลัดคืนแล้วหนอ, สลัดคืนแล้วหนอ.

นี่คือลำดับของการเห็นธรรมะ ที่ท่านวางไว้เป็นหลัก สำหรับอานาปานสติว่าจะต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน. ตรงนี้ก็สำคัญนะ **ว่าต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน** แล้ว**เห็นเป็นการเกิดดับ**เท่านั้น, แล้ว**เห็นเป็นอนิจจัง**ไม่เที่ยง แล้ว**เห็นอนัตตา**รวมอยู่ในอนิจจังนั่นแหละ แล้วก็**เห็นความจางคลาย** ของความยึดถือในใจของตัวเอง, แล้วก็**ดับความยึดถือลง**ไป, แล้วก็รู้สึกว่่า **สลัดคืน** ความยึดถือแล้ว.

จังหวะนี้ กำหนดนามรูป กำหนดเกิดดับ กำหนดอนิจจัง กำหนดอนัตตา กำหนดจางกาย กำหนดยึดถือดับ กำหนดสลัดคืนนี้ หนึ่ง – สอง – สาม – สี่ – ห้า – หก – เจ็ด. เจ็ดระยะนี้ สำคัญมาก ศึกษาให้เข้าใจไว้สำหรับทดสอบการปฏิบัติวิปัสสนา ว่ามันเดินไปหรือไม่ หรือมันติดกันอยู่; ถ้ามันเดินไป มันต้องเป็นไปตามลำดับของอาการเหล่านี้ เจ็ดระยะ.



## ทำวิปัสสนาเพื่อหมดตน.

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

ถ้าเห็นเป็นธรรมชาติ เป็นแต่เพียงอิริยาบถ นามรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวเรา. ฉะนั้น ถ้าเขาจะถามขึ้นมาว่าใครทำวิปัสสนา? ใครจะตอบว่าอะไร ว่าเราทำ อย่างนั้นมันก็ไม่เป็นวิปัสสนา. ถ้าทำเป็น ทำได้ ทำถูก มันก็บอกว่าจิตที่มันค่อยๆ ฉลาด ประกอบอยู่ด้วยสติ มันทำของมันเอง อย่ามีตัวเราเลย อย่าต้องมีตัวเราเป็นผู้ทำวิปัสสนา แล้วจะเป็นพระโสดาเป็นพระอรหันต์ เหมือนที่เขาตั้งตัวเองกันโดยมาก เพราะว่าเขาเป็นผู้ทำวิปัสสนา แล้วก็ตั้งเขาเองว่าเขาเอง.

ทำวิปัสสนานั้น ขอให้เข้าใจ ทำเพื่อให้ไม่มีตัวเรา, และถ้ายังมี "เรา" ทำวิปัสสนาอยู่อีก แล้วมันจะหมดได้อย่างไร. ฉะนั้นปัจจุบันนี้ให้ได้ว่า ทำวิปัสสนานี้ ทำเพื่อให้หมดตัวเรา, แล้วทำไมจะต้องมีตัวเราทำวิปัสสนา. ถ้าพูดอย่างนั้นก็เรียกว่าพูดภาษาคน ภาษาโลกสมมติว่า มีตัวเรา เราทำ วิปัสสนา เราทำลายกิเลส เราละกิเลส เราบรรลุมรรค ผล พิพพาน. แต่ถ้าพูดภาษาธรรมะมันไม่มีคน ไม่มีตัวคน มีแต่

**ธรรมะคือธรรมชาติ,** ธรรมชาติคือนามรูป นามคือจิตที่ได้รับการอบรม ปรับปรุง พัฒนาขึ้นมา ๆ, **จิตนั้นก้าวหน้า, จิตนั้นเจริญไปในทางของธรรม จนในที่สุด จิตนั้นแหละหลุดพ้น.** พุทธภาษาคน ก็พูดว่าเราหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้หลุดพ้น นี่เรียกว่าพุทธภาษาคน. มันไม่จริง มันสมมติ แต่ ถ้าพูดว่าจิตหลุดพ้น นั้นแหละคือถูกต้อง.

ถ้าถามว่าจะอะไรหลุดพ้น? ก็บอกว่าจิต **จิตที่อบรมดีแล้วฝึกดีแล้วหลุดพ้น;** ไม่ใช่ฉันทหลุดพ้น, **ไม่ใช่คนคนนั้นคนนี้หลุดพ้น** นั้นพูดความจริงกัน. ถ้าพูดในภาษาสมมติกัน มันก็มีความหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น. เดียวนี้ว่า ดับ สลดคน หลุดพ้น, เป็นการกระทำของจิตหรือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับจิต.

**ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว ก็ดับตัวตนได้จริง ดับตัวกู - ของกู** ได้ คือละลายไปหมด, ไม่มีที่ตั้งไม่มีที่อาศัย ตัวกู - ของกูก็ละลายไปหมด, **จะเรียกว่า** อตตะ อตตนิยา ก็ได้ มันละลายไปหมด, **จะเรียกว่า** อหังการ - มมังการ ก็ได้ มันละลายไปหมด, คือตัวกู - ของกูมันละลายไปหมด; เพราะเรากระทำอย่างนี้กับจิต แก่จิต, จิต ลืมตาขึ้นมา **รู้เห็นตามที่เป็นจริงว่า มีแต่สักว่าอริยาบถเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ตามกฎทัปปัจจยตา, ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู.**

นี่การกำหนดตอนที่เป็นวิปัสสนา กำหนด**ตอนแรกเป็นสมถะ** ยกหนอย่างหนอ เหยียบหนอ, **ก็ระยะก็ตาม** มันเป็นการกำหนด เพื่อจิตกำหนด นั้นเป็นสมถะ. **ที่นี้ในการกำหนดนั้น เพิ่มความเห็นแจ้ง** ว่าเป็นนามรูป เป็นเกิดดับ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นต้น ตอนนี้ก็กลายเป็น**วิปัสสนา.** การกำหนดตอนต้นเป็นสมถะ การกำหนดตอนหลังเป็นวิปัสสนา แล้วมันก็ไม่ต้องแยกจากกัน. เพราะเมื่อการกำหนด ยกหนอย่างหนอ เหยียบหนอ ก็เป็นสมถะ, เพราะเห็นสักว่าเป็นอริยาบถตามธรรมชาติ

ไม่มีตัวตน ในการยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ มันก็เป็นวิปัสสนา; เพราะมัน **เป็นคู่แฝด**, เป็นเพื่อนเกลอกันตลอดเวลา **สมถะกับวิปัสสนา** ในพระบาลีท่านก็ใช้ คู่กันมาเสมอ เป็นเกลอ เป็นคู่เสมอ ไม่แยกกันอยู่ได้ดอก; เหมือนกับนามกับรูปนี้ ไม่แยกกันได้ ถ้าแยกกันมันก็หมด ไม่มีอะไรเหลือ ก็ต้องว่านามรูป ๆ ๆ แผลงกันมา **สมถะกับวิปัสสนา**นี้มันก็เป็นเกลอกันแบบนั้น มันไม่แยกกัน, ไม่มีส่วนที่เป็นสมถะ วิปัสสนาก็ไม่มี, ไม่มีส่วนวิปัสสนาสมถะก็ทำไปได้. เดียวนี้เราทำอะไรในทางจิตใจ เราก็แบ่งแยกให้เป็นตอนที่เป็นสมถะ ตอนวิปัสสนา มันฝีกง่ายเข้า เรียกว่าเดินมาตามลำดับ; แต่แล้วมันเนื่องกันอยู่ โดยที่เราไม่รู้สีกตัวก็ได้ โดยที่ผู้ทำไม่รู้สีกตัวก็ได้.

นี้เรียกว่า **รู้วิธีกำหนดสมถะและวิปัสสนา ในอิริยาบถเดิน**แล้วนะ ในระบบการฝึกตามแบบฉบับแล้ว. ที่นี้มีความรู้เกี่ยวข้องกันอยู่ หรือเนื่องกันอยู่ ก็คือว่า มันจะต้องรู้จักกำหนดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ.

## แม้เปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีสติกำหนด.

ถ้าเราจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง นั่งมาเมื่อยแล้ว, นั่งมาเหนื่อยมาง่วง จะเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถเดิน ก็ต้องทำการกำหนดอิริยาบถนั่งให้ชัดเจน. แล้วก็กำหนดการที่มันจะเปลี่ยน มาเป็นอิริยาบถเดิน ให้ชัดเจน, ทุกคนก็รู้ได้เมื่อนั่งอยู่พอจะลุกขึ้นเดิน จะต้องทำอะไร? มันต้องคุกเข่า และมันต้องลุกขึ้นยืน, มันก็ยืน ยืนแล้วมันก็จะเดิน กำหนดมาตามลำดับ อย่าให้มันขาดตอน. อย่าให้ลุกยืนขึ้นมาโดย **ไม่มีสติกำหนด**, อย่าให้มันก้าวขาเดินออกไป โดยไม่มีสติกำหนด. นี้เรียกว่า การเชื่อมกัน หัวเลี้ยวหัวต่อที่เชื่อมกัน ระหว่างอิริยาบถหนึ่งสู่อิริยาบถหนึ่งนั้น ก็ต้องถูกกำหนดด้วยสติ ไปตามขั้นตอนของการที่มันจะเปลี่ยนแปลง; เพราะมันต้องค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง. เรานั่งอยู่ตามธรรมดา พอเราจะลุกขึ้น เราจะต้องทำอะไรบ้าง เราจะ

ต้องเปลี่ยนขา จะเอามือยัน แล้วก็เหยียดตัว, แล้วค่อย ๆ ยืน แล้วจนกระทั่งยืน ยืน แล้วได้ที่แล้วมันจึงค่อย ๆ ก้าวขา, มันจึงจะไปกำหนดยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ต่อไป ให้มันเชื่อมกันสนิท ระหว่างอิริยาบถหนึ่ง ถึงอิริยาบถหนึ่ง.

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

นี้เป็นหลักทั่วไป บอกมาแล้วตั้งแต่ที่แรกโน้นว่า ถ้าเรากำหนดอะไรอยู่ มีสิ่งอื่นมาแทรกแซงเข้ามา ก็กำหนดสิ่งนั้นเสียเลย, จนเห็นเป็นอะไร, เป็นอะไร แล้วมันดับไป เพราะหมดเหตุหมดปัจจัย, ก็เปลี่ยนไปกำหนดเงื่อนไขต่อที่ค้างไว้ คือเรื่องเดิม. ก็เรียกว่าไม่มีอะไรมาแทรกแซงให้เราเผลอสติได้, ให้สติขาดตอนได้.

นี่เรื่องเดิน ตามแบบฝึกการเดินในแบบของกรรมฐาน. หรือจะฝึกการเดินในแบบกรรมฐาน ที่เป็นตัวระบบที่เราจะต้องปฏิบัติ เรียกว่าฝึกการเดินในระบบของกรรมฐาน.

### การเดินนอกระบบกรรมฐาน.

เฮ้ย, ที่นีนอกระบบกรรมฐาน การเดินอย่างที่สอง เมื่อตะกี้บอกแล้วนะตั้งแต่ต้นบอกแล้วว่า การเดินมีอยู่สองอย่าง เดินในระบบกรรมฐาน ฝึกอยู่ นี้อย่างหนึ่ง. ที่เราเดินอยู่ตามปกติ ที่ไม่ได้ฝึกกรรมฐาน เดินไปนา ไปสวน เดินไปตลาด, เดินไปไหนก็ตาม นั่นเดินตามปกติ มันก็ต้องเนื่องกันเหมือนกัน. ถ้าเรามีการฝึกการเดินอยู่ในระบบกรรมฐาน การเดินทั่วไปตามปกติ ก็ต้องมีสติดีขึ้นกว่าเดิม; เพราะ

ฝึกสติในการเดินเต็มที่แล้ว จะไปเดินที่ไหน อย่างไร เมื่อไร ก็ต้องเดินดีกว่าเดิม เรียกว่า **เดินด้วยสติ** ไม่ใช่เดินอย่างปราศจากสติ. ถ้าไปฝึกอย่างมีสติในกรรมฐานมาจริง ๆ; แม้จะมาเดินธรรมดา นี่มันก็มีสติ, เดินอย่างมีสติ เดินด้วยสติ.

มันก็จะมีผลเกิดขึ้นมา คือว่า มันเดินได้เรียบร้อย, **เดินได้เรียบร้อย ไม่มีอัตราย ไม่พลาด ไม่พลัด ไม่อะไรต่าง ๆ** นี่เรียกว่า มันเดินได้เรียบร้อย. แล้ว มันจะเดินอย่างมีความสุข, เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข. ฟังต่อไปจะเข้าใจว่า เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขได้อย่างไร? เอ้า เรื่องเดินเรียบร้อยเสียก่อน.

### ผลของการเดินอย่างมีสุข.

ถ้าเราฝึกการเดิน อย่างครบถ้วน บริบูรณ์อย่างนี้แล้ว มีการเดินด้วย **สติ** ขึ้นละเอียด ว่องไว อย่างนี้แล้ว; เราสมมติว่าเรา ร่างกายนี้ มันจะมีการเดินที่ดี เช่นวัฒนธรรมแห่งการเดินมีอยู่อย่างไร? เดินสุภาพ เดินเรียบร้อย เดินอย่างไร? โดยวัฒนธรรมก็จะเดินได้ดี, จะเข้าไปสู่สังคมไหน ที่เขามีการเดินอย่างไร, เรียบร้อยอย่างไร, เราก็มีการเดินที่สังคมนั้นเขาชอบใจ.

นี่ถ้าเดินโดยวิธีนี้ แม้แต่สุขภาพทางกายก็จะดี, **สุขภาพทางจิตก็จะดี**; ถ้าเราเดินด้วยสติอย่างนี้ สุขภาพร่างกายก็จะพลอยดี, สุขภาพทางจิตก็จะพลอยดี จะเป็นการบริหารกาย ตามที่จำเป็นจะต้องบริหารก็ได้ ก็เรียกได้, **เป็นความปลอดภัยในชีวิต** นี่เรียกว่าผลประโยชน์อันสูงสุดประเภทหนึ่ง คือเดินด้วยสติ, แล้วรับผล คือความเรียบร้อยปลอดภัยเป็นสุขตามปกติ.

ที่นี้จะเดินด้วยสติ ที่เป็นวิปัสสนา ไม่มีตัวสัตว์บุคคลอะไร มันก็เดินด้วยจิตที่มีวิปัสสนา ตามสติที่ฝึกแล้วตามปัญญาที่ฝึกแล้ว, **เรารู้สึกว่าทั้งหมดถูกต้อง**

ทั้งหมดถูกต้อง. นี่ช่วยจำคำนี้ไว้หน่อย ทุกอย่างถูกต้อง. ถ้าใครทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่าทุกอย่างถูกต้อง แล้วคนนั้นจะไม่มีความทุกข์เลย. ฉะนั้นถ้าเราจะเดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ อะไรอยู่ก็ตาม ถ้าความรู้สึกมันรู้สึกอยู่ได้ว่า ทุกอย่างถูกต้อง ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ เพื่อทุกอย่างถูกต้อง และทุกอย่างมันก็ต้องแล้ว.

คำว่า "ถูกต้อง" นั้นมันไม่มีอะไรผิดพลาด คือ อิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน นอน อิริยาบถอะไรก็ตาม. เดียวนี้เรากำลังพูดถึงอิริยาบถเดิน ก็ต้องพูดว่า ในอิริยาบถเดินทั้งหลาย ไม่มีอะไรผิดพลาด มีแต่ความถูกต้อง พอรู้สึกว่ายถูกต้อง พอรู้สึกว่ายปลอดภัย, รู้สึกว่าปลอดภัย ก็สบายใจและเป็นสุข.

จิตของเราจะเป็นสุขเยือกเย็นได้ ต่อเมื่อเรารู้สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง; ภาษาของพวกฝรั่ง มันมีคำหนึ่งซึ่งเผชิญกันตรงกัน แล้วก็เอามาพูดให้ฟังก็ได้ คือ ฝรั่งมีพูดอยู่คำหนึ่ง "ทุกอย่างถูกต้อง" คนที่เคยเรียนภาษาฝรั่งมาแล้ว คงจะนึกได้คือคำว่า **all right, all right** ฝรั่งเขาพูดกันมากที่สุดบ่อยที่สุดว่า **all right** ทุกอย่างถูกต้อง. นี่เมื่อเราประพฤติสติ ไม่ผิดพลาด, ทุกอย่างเป็นไปด้วยสติแล้ว ทุกอย่างจะไม่ผิดพลาด ทุกอย่างจะถูกต้อง พอรู้สึกอยู่ในใจ ทุกอย่างถูกต้อง นั่นแหละคือความสุขที่สูงไปกว่าธรรมดา, เป็นความสุข รู้สึกเป็นสุข ที่สูงไปกว่าที่ชาวบ้านเขาพูด ๆ กันอยู่.

ฉะนั้นเราจะต้องทำทุกอย่างทุกประการ ที่ให้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่า ทุกอย่างมันถูกต้อง วัฒนธรรมไทยไม่ค่อยมีพูด; แต่วัฒนธรรมฝรั่งเขามี **all right, all right** วันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้ง "ทุกอย่างถูกต้อง"; แต่มันจะถูกต้องจริงหรือไม่

ไม่ทราบนะ. แต่คำพูดนั้นดีที่สุดว่า **ทุกอย่างถูกต้อง; ถ้าเรามีสติ กำหนดรู้สีกว่า  
ทุกอย่างถูกต้อง มันก็เป็นสุขที่สุดเลย.**

**นี่ผลกำไรพิเศษ** ที่เราฝึกการเดินดีแล้ว มันจะมีผลทั้งทางฝ่ายศาสนา  
**ทางฝ่ายธรรมะ** ที่จะตัดกิเลส, แล้วมันก็ยังมียอดมาในทางฝ่ายโลกฝ่ายโลก คือมีการเดิน  
ชนิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขทุกอิริยาบถ, **เดินอยู่ด้วยความรู้สึกภายในใจว่า ทุก  
อย่างถูกต้อง** นี้ : เดินมาวัดก็ดี เดินกลับบ้านก็ดี เดินไปไหนก็ดี; ถ้าในใจมันรู้สึก  
ว่ามันถูกต้อง แล้วมันจะเอาอย่างไร มันก็เป็นสุขเท่านั้นเอง. ฉะนั้น การเดินไกล  
เท่าไรมันก็ไม่เหนื่อย เพราะมันเดินด้วยความรู้สึกที่ว่า **ทุกอย่างมันถูกต้อง เป็นกำไรที่สุด  
ที่จะได้รับ; ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน** เพียง  
แต่ฝึกการเดินอย่างนี้เท่านั้น ก็ได้กำไรอะไรอยู่แล้ว. ฉะนั้นขอให้สนใจ **ฝึกฝนใน  
อิริยาบถเดิน ให้ถูกต้อง** ตามที่กล่าวมาแล้ว; นั่นในส่วนเรื่องของกรรมฐานของ  
ศาสนา; ถ้าเป็นเรื่องนอกวัดเป็นเรื่องชาวบ้านทั่วไป **มีตัวอย่างนี้** ไม่พาลังผล  
ในอะไร ทุกอย่างมันก็ถูกต้องไม่มีผิดพลาด **ก็ได้รับผลทางธรรมะ คือพระนิพพาน  
ล่วงหน้า** ก็ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหน จิตใจรู้สึกทุกอย่างถูกต้อง.

ขอเสนออันนี้ ขอมอบให้ทุกคนว่า **ความรู้สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง ขอให้ไป  
ทำให้มีในทุกอิริยาบถ** ยืนเดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย ล้างถ้วย ล้างชาม  
ล้างจาน ถูบ้าน ถูเรือน ทำอะไรอย่างไร, ในอิริยาบถไหน, ก็ขอให้ความรู้สึกอยู่ในใจว่า  
ทุกอย่างถูกต้อง, แล้วจะเป็นสุขตลอดเวลา. **การมีสติอย่างนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เกิด  
ความรู้สึกอยู่ในใจตลอดเวลา ทุกอย่างถูกต้อง;** ซอยให้ละเอียดถี่ถ้วน นั่งอย่างนั้น  
นั่งอย่างนี้ก็ถูกต้อง ลุกขึ้นก็ถูกต้อง เดินไปก็ถูกต้อง ทำอะไรก็ถูกต้อง ไม่มีอะไรที่ถูกต้อง.  
เพราะว่ามีสติขั้นประณีต

**ปรับชีวิตใหม่** ก็หมายความว่ากลับมาสู่จุดนี้; **จิตที่มีสติ** ครอบบริบูรณ์ ละเอียดย จนอะไรู้สึกว่าถูกต้อง ๆ; มาวัดก็ถูกต้อง เดินมาวัดด้วยความรู้สึกรู้ว่ามันถูกต้องแล้ว ก็เป็นสุขตลอดที่เดินมา. เอ้า, มาที่วัด มันก็ถูกต้องแล้ว, ทำอะไรอะไร ทำไป, กลับบ้าน กลับบ้านถูกต้องแล้ว, กลับบ้าน ๆ ก็ถูกต้องแล้ว ไปทำอะไร ๆ ที่บ้าน ก็ถูกต้องแล้ว เรื่องกิน เรื่องอาบเรื่องถ่าย เรื่องทุกอย่างเลย ไม่ว่าอริยาบถไหน เป็นแม่ครัว เป็นแม่บ้าน หยิบพินมาก็ถูกต้อง : ก่อไปก็ถูกต้อง หุงข้าว ต้มหม้อ หุงข้าวสุกก็ถูกต้อง ถูกต้อง ๆ ไปหมด มันมีแต่คิดอยู่ในใจว่าถูกต้อง ๆ แล้วคนนั้นก็มีความสุข.

ที่นี้คำว่า "ถูกต้อง" นี้ จะขยายออกไปได้เองแหละ คือไปสู่ถูกต้องสำคัญที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘. พระพุทธเจ้าท่านยืนยันว่า มีเท่านั้นแหละ ความถูกต้องในส่วนเหตุมี ๘ อย่าง สัมมทิฏฐิ สัมมาสังกัปปไป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.

เมื่อฝึกอยู่อย่างนี้; ฝึกสมถะและวิปัสสนา อยู่อย่างที่ว่ามานี้ มันครอบองค์แปดของมรรค. ถ้าไม่เข้าใจก็ช่วยเอาไปคิดเสียด้วย ว่ายากหนอ ย่างหนอ เหยียบหนออยู่นี้ ทำเถอะมันจะครอบองค์แปดของอริยมรรค คือทิฏฐิ - ความคิดเห็น ก็ถูกต้อง; ความปรารถนาก็ถูกต้อง, การพูดจาก็ถูกต้องเพราะไม่พูดผิดอะไรเลย, กัมมันโต ก็ถูกต้อง เพราะมันทำอะไรไม่ผิดเลย, อาชีโวก็ถูกต้อง, วายาโมทำอยู่อย่างนี้มันยังถูกต้อง สติเป็นตัวถูกต้องเต็มที่แล้ว สมาธิจิตมันมันแน่วอยู่อย่างนี้ มันก็ถูกต้อง; จึงกล่าวได้ว่ามีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่โดยปริยายหนึ่ง ในอันดับหนึ่ง อัตราหนึ่ง มีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ เรื่องมันก็ดับทุกข์โดยอัตโนมัติอยู่ในตัวมันเอง.



นี่เรียกว่า **วิธีปฏิบัติ ในอิริยาบถเดิน**, การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน เป็นการฝึกกรรมฐานในอิริยาบถเดิน ก็ได้, **เป็นการฝึกเดินอยู่นอกวัด** ไม่เกี่ยวกับกรรมฐานนี้ แต่ว่าเดินให้ดี เดินให้ดี, เดินให้ถูกต้อง ก็ได้ผลเหมือนกัน. ฉะนั้นต่อไปนี้จะชี้ให้เห็นว่า ทุกอิริยาบถแหละ มันมีได้สองความหมายทั้งนั้นแหละ. อิริยาบถที่เราฝึกอยู่อย่างเต็มที่ เป็นเรื่องวัด เป็นเรื่องศาสนา เป็นเรื่องมรรค ผล นิพพาน นี่มันก็อย่างหนึ่ง แล้วที่เรากระทำอยู่ตามธรรมดาที่บ้าน นี่มันก็อีกอย่างหนึ่ง. **ขอให้มีความถูกต้อง ทุกอิริยาบถ** เดิน นั่ง นอน กิน ถ่าย อาบ ทุกอิริยาบถ เลยกลายเป็นของธรรมดา เป็นความรู้ธรรมดา เป็นวิทยาศาสตร์ของธรรมชาติตามธรรมดา. ว่าถ้าดำรงจิตอย่างนี้ ปฏิบัติทางกายอย่างนี้ มันก็เต็มไปด้วยความถูกต้อง แล้วไม่มีความทุกข์เลย.

เมื่อบุคคลนั้นมาเหลียวดูตัวเอง, โอ้, มันถูกต้องทุกอย่าง ทุกอย่างถูกต้อง; สร้างคำขึ้นมาสักคำหนึ่งของชาวพุทธ วัฒนธรรมของชาวพุทธ ที่จะร้องออกมาว่า ทุกอย่างถูกต้อง. เมื่อมันเห็นว่าทุกอย่างถูกต้องจริง ๆ, นี่เดี๋ยวนี้พูดเป็นแต่ฝรั่งนะ. ฝรั่งก็พูดว่าทุกอย่างถูกต้องนี้ จะถูกจริงหรือไม่ ไม่ทราบ? ฟังดูมันก็โง่อยู่มาก เผอิญวัฒนธรรม มันมีอย่างนั้น ที่พูดว่าทุกอย่างถูกต้อง ทุกอย่างถูกต้อง, นั่นพูดบ่อยเหลือเกิน; แต่มันไม่ได้ถูกต้องจริง. **นี่เรามันจะให้ถูกต้องจริง ตามแบบชาวพุทธ** วัฒนธรรมชาวพุทธ ถ้าพูดว่าทุกอย่างถูกต้องแล้ว ก็ มันถูกต้องจริง ถูกต้องด้วยวิธีที่เราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นี่คือข้อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน. วันหน้า เราจะพูดอิริยาบถยืน อิริยาบถนอนต่อไปตามลำดับ.

การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาแล้ว แล้วมันจบเรื่องแล้วด้วย. ขอยุติการบรรยาย ให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจในการที่จะปฏิบัติธรรมะให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สืบต่อไปในบัดนี้.

สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

- ๕ -

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

## การปฏิบัติในอิริยาบถยืน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายแห่งภาคมาฆบูชา ในชุด สมานิสำหรับยุคปรมาณู เป็นครั้งที่ห้าในวันนี้; อาตมาจะได้กล่าวเรื่อง **การปฏิบัติในอิริยาบถยืน.** ขอทบทวนความเข้าใจที่แล้มา ว่า เป็นข้อความที่ท่านทั้งหลายจะต้องนำมาใช้ตลอดไป ในการบรรยายทุกครั้ง สำหรับสิ่งใดที่บรรยายแล้ว และเหมือนกันทุกครั้ง ก็ไม่ต้องบรรยาย.

[ทบทวน.]

ในการบรรยายครั้งที่สาม พูดถึงหลักทั่ว ๆ ไป ในการที่จะกำหนดลมหายใจสำหรับใช้แก่ทุก ๆ อิริยาบถและรู้จักทำความเข้าใจในอารมณ์ ในอาการ ในความรู้สึกนั้น ๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า อย่างนั้น นี่เป็นข้อสำคัญที่จะต้องใช้ทุกเรื่อง; เช่นเมื่อหายใจเข้าก็ต้องทำความเข้าใจลงไปจริง ๆ ที่การหายใจเข้า แล้วจึงบอกตัวเองโดยไม่ต้องออกเสียงก็ได้ว่าหายใจเข้าหนอ หรือเข้าหนอ. ไม่ใช่บอกแต่ปาก ที่จริงก็ไม่ได้บอกด้วยปาก มัน

บอกด้วยใจ, บอกใจ, บอกตัวเองว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ; จะสำเร็จประ-  
โยชน์ก็ต่อเมื่อผู้นั้นมีความรู้สึกตรงๆ ลงไปในสิ่งนั้น คือหายใจเข้าหรือหายใจออก หรือ  
ความรู้สึกอย่างอื่น ซึ่งจะบอกตัวเองว่าเช่นนั้นหนอ, เช่นนั้นหนอ.

ในอริยบทที่ได้กล่าวมาแล้ว ถึงอริยบทเดิน. ข้อนี้ขอให้ทำความเข้าใจว่า  
**เราต้องมีการกระทำทุกอริยบท** ทั้งนี้เพื่อจะได้ทำตลอด ติดต่อกันไปไม่ขาดสายใน  
ชีวิต ในวันหนึ่ง ๆ ซึ่งมันจะมียืน เดิน นั่งนอน เป็นหลัก, แล้วก็มีเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ  
นานา สารพัด จะเหยียดขา จะคู้ขา จะเหลียวหน้า จะเหลียวหลัง จะกิน จะดื่ม จะอาบ  
จะถ่าย จะเช็ด จะถู อะไรก็ตาม. **ไม่ว่าในอริยบทไหนจะต้องทำด้วยความรู้สึก  
เต็มที่** แล้วบอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ.

ในครั้งที่แล้วมา ก็พูดถึงอริยบทเดินอย่างละเอียดแล้ว, ขอให้ท่านรื้อฟื้น  
ความหมายนั้น มาใช้ในอริยบทที่จะกล่าวต่อไป ในส่วนที่มันตรงกัน. **อริยบทเดิน  
มีความสำคัญกว่าอริยบทอื่น** อยู่บางอย่างหรือหลาย ๆ อย่าง คือ ถ้าทำได้ ทำสมาธิ  
หรือเห็นความจริงในอริยบทเดินนั้น มันจะเห็นจริง เห็นชัด เห็นอย่างมั่นคง เห็นอย่าง  
ประณีตกว่าในอริยบทอื่น. ถ้าทำได้ในอริยบทเดิน มันต้องเก่งมาก มันจึงจะทำได้;  
เพราะทำเก่งมาก มันก็ลึกซึ้งมาก มันก็มั่นคงมาก. นี่จึงว่าในอริยบทเดินนั้น เป็นเรื่อง  
ที่ต้องสนใจอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว.

### **[เริ่มบรรยายครั้งนี้]**

มาถึงวันนี้ ก็จะต้องถึง **อริยบทเย็น**. อาตมาจะบรรยายในเวลาจำกัด เพราะ  
ว่ายังไม่ค่อยสบายพูดมากเหมือนอย่างทุกทีไม่ได้ แต่ก็จะต้องพูดพอให้ครบถ้วน. ขอให้สนใจ  
กำหนดจดจำ ตามที่จะมีได้ และก็จะต่อท้ายด้วยการเปิดเทป ที่เห็นว่าควรสนใจ หรือนำฟัง  
นั้นให้ฟัง.

สำหรับ**อิริยาบถยืน** เราจะต้องรู้ว่า มันมีต่อเนื่องกันมาจากอิริยาบถอื่น เช่นเรานั่งอยู่ เราจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน ก็**ต้องมีสติสมบูรณ์ที่สุด** ในการบอกตัวเองว่าจะเปลี่ยน, จะเปลี่ยน จะเปลี่ยน จะเปลี่ยน, คือจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถยืน. แล้วจึงค่อย ๆ ทำการเปลี่ยนไปตามลำดับ, แล้วก็ค่อยกำหนดอิริยาบถ ที่ค่อย ๆ เปลี่ยนไปตามลำดับ.

สมมติว่า **นั่งอยู่ก่อน จะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน** ต้องบอกตัวเอง ด้วยความรู้สึกที่**มีความรู้สึกอยู่ในอิริยาบถนั่ง**, แล้วก็ว่านั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ, ให้ชัดเจนเสียก่อนว่า มันอยู่ในอิริยาบถนั่ง, แล้วมันก็จะเปลี่ยนเป็นว่าเหยียดตัว. ต้องมีความรู้สึกในการเหยียดตัว แล้วก็บอกว่าเหยียดตัวหนอ, หรือเพียงสั้น ๆ ว่าเหยียดหนอ เหยียดหนอ ๆ. อย่าให้ขาดตอนในอิริยาบถที่เหยียดตัว แล้วก็ยืดตัว, เมื่อเหยียดตัวแล้วก็ยืดตัวขึ้นไป, ทำความรู้สึกในการที่ยืดตัวขึ้นไป แล้วบอกตัวเองว่า ยืดหนอ ยืดตัวหนอ ยืดหนอ ยืดหนอ ยืดหนอ จนกระทั่งมันสูงสุดคือยืน, แล้วก็ทำความรู้สึกในการยืนให้ถึงที่สุด แล้วก็บอกตัวเองว่า ยืนหนอ ยืนหนอ นิ่งหนอ. ถ้ามี **อิริยาบถปลีกย่อย** เช่นว่ามีมือไขว่กันอยู่ข้างหน้า. ก็**รู้สึก**ว่า มือไขว่กันหนอ มือไขว่กันหนอ มือไขว่กันหนอ มือไขว่กันหนอ หรือว่าไขว่หนอ ไขว่หนอ ไขว่หนอ; ทั้งนี้เพื่อไม่ให้มันขาดตอน.

ทีนี้ถ้าหากว่า **เดินอยู่ก่อน** มันไม่ได้นั่งมันเดินอยู่ก่อน แล้วมันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถยืน ก็**ต้องทำความรู้สึกที่ว่า เดินหนอ เดินหนอ อย่างติดต่อกันมา**ทีเดียว, แล้วก็กำหนดมาตามลำดับในขณะนั้นว่า เดินนั้นอย่างไร ขว้างหนอ ข้างข้างหนอ แล้วก็ขว้างหยุดหนอ, ขว้างหยุดหนอ, แล้วข้างก็มาหยุดด้วยหนอ, ข้างหยุดหนอ, ข้างหยุดหนอ. มันก็เลยทั้งสองเท้า. นี่เรียกว่า กำหนดเบื้องต้นของอิริยาบถ

เดิน จนกระทั่งว่าเป็นยีนหนอ ยีนหนอ ยีนหนอ, ทำความรู้สึกว่ายีนหนอ แล้วบอกตัวเองว่ายีนหนอ. ในชั้นหยาบกำหนดว่ายีนหนอ ยีนหนอ ยีนหนอ ก็พอ แต่ถ้าจะให้ละเอียดไปกว่านั้น ก็จะขยายออกไปว่า การยีนนั้นยึดตัวเต็มที ยึดหนอ ยึดหนอ แล้วก็หย่อนตัวลง หย่อนหนอ หย่อนหนอ แล้วแต่มันจะมีความรู้สึกอย่างไร; ให้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ ถ้าจะให้ละเอียดไปอีกหน่อยก็ว่า ยีนหนอ ยีนหนอ.

นี่ถ้าเผอิญการยีนนั้น มันมีการพักขาข้างใดข้างหนึ่ง คือไม่ยีนดิ่ง ก็ว่าขาข้างนั้นมันพักหนอ พักหนอ; พร้อมกับการกำหนดหายใจ ในอริยบทยีนนั้นว่า เข้าหนอ เข้าหนอ, ออกหนอ ออกหนอ, เหมือนที่กล่าวมาแล้ว ในการบรรยายครั้งที่สาม. แล้วก็ถือเป็นหลักทั่วไป ว่า ถ้ามันมีอารมณ์หรือความรู้สึก อะไรเข้ามาแทรกแซง แม้ที่สุดแต่มันจะโง่งเงนโง่งเงน ก็กำหนดอารมณ์นั้นให้ชัดเจนแน่นอน, แล้วก็จนถึงกับมันหายไป แล้วก็กลับมากำหนดอริยบทที่เป็นหลัก เป็นประธาน ที่กำลังกระทำอยู่ คือ ยีนหนอ ยีนหนอ. นี่เป็นการกำหนดในอริยบทยีน.

ที่นี้เมื่อได้ยีนแล้ว จะเลื่อนการกำหนดไปตามลำดับของการพิจารณา จนกว่าจะถึงที่สุด คือถึงกับรู้สึกว่ายีน หลุดพ่นหรือปล่อยวางความยึดถือบางอย่างบางประการ อันนี้คงจะแปลกจากที่เขาพูดสอนกันอยู่ในสำนักต่าง ๆ เพราะได้บอกมาแล้วข้างต้นในหัวข้อนั้นว่า เรามีการทำสมาธิสำหรับยุคปรมาณู, และได้บอกแล้วในการบรรยายขั้นต้น ๆ ว่ามีอย่างวิธีลัด จากความเป็นสมาธิพอประมาณ เท่านั้น แล้วก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ไม่ทำสมาธิจนถึงกับมีฌาน เป็นต้น นี่จึงเลื่อนไปพิจารณาธรรมะที่สูงละเอียดขึ้นไป.

เมื่อได้กำหนดยีนหนอ, ยีนหนอเป็นที่ถูกต้องครบถ้วน ตามเรื่องของการยีนแล้ว ก็กำหนดในตอนที่จะพิจารณาเห็นนามรูป. นามรูปในการบรรยายครั้ง

ที่สาม อธิบายไว้อย่างไร ก็เอาคำอธิบายนั้นมาใช้ในที่นี้. โดยย่อก็คือ รู้สึกว่าจิตกำหนดอยู่ที่การยืน กำหนดรู้, หรือความรู้ของจิตนั้นเป็นนาม. เราต้องทำความรู้สึกต่อการกำหนดรู้หรือความที่จิตรู้ รู้สึกต่อการยืนนั้น ก็บอกว่านี่คือนาม นามหนอ. ส่วนอาการที่ยืนอยู่, ลักษณะที่ยืนอยู่ แม้แต่ขาที่ยืนอยู่ นี่เป็นรูป. ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูปก็บอกว่า รูปหนอ รูปหนอ; ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นามก็บอกว่า นามหนอ นามหนอ. **ตลอดเวลาที่ยืนอยู่นั้น จะสามารถทำความรู้สึกหรือ มองเห็น หรือพิจารณาเห็น ส่วนที่เป็นนามได้ครบถ้วน ส่วนที่เป็นรูปได้ครบถ้วน** ก็ไล่ไปไล่มา อยู่ที่สิ่งที่สมมติบัญญัติเป็นนาม, สมมติบัญญัติว่าเป็นรูป, มันก็ทำให้เห็นสิ่งที่เป็นามหรือเป็นรูป มากพอสมควร. แม้ในอิริยาบถอื่น ก็เห็นสิ่งที่เป็นาม และสิ่งที่เป็รูป มากมายพอสมควร.

**ถ้าจะกำหนดให้เป็นขั้น ก็กำหนดอวัยวะของการยืน, ท่าทางของการยืน, ลักษณะของการยืนว่า เป็นรูป เป็นรูป. ถ้ามีเวทนาอะไรเกิดขึ้นมาในขณะนั้น** เช่นว่าเมื่อย หรือเช่นว่ามันจะรู้สึกเจ็บปวดหรืออะไรขึ้นมาก็ตาม ก็กำหนดอย่าให้พลาดได้. ให้เห็นว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นเวทนา, เป็นเวทนา เวทนาหนอ เวทนาหนอ เวทนาหนอ. **ถ้ามีความสำคัญมันหมาย** ว่าเป็นอะไร แม้สำคัญมันหมายความว่า เป็นการยืน หรือสำคัญมันหมายอะไร จำได้ว่าเป็นอะไร ทำความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้ว **ก็กำหนดว่า สัญญาหนอ. ถ้ามีความคิดอะไรเกิดขึ้น ก็กำหนดว่า สังขารหนอ สังขารหนอ. ถ้ามีอะไรมาสัมผัส หรือว่าเกิดการเห็น การได้กลิ่น การได้สัมผัสอะไรก็ตาม ก็ว่า วิญญาณหนอ วิญญาณหนอ, อย่าให้พลาดไปจากความกำหนดหรือความรู้สึกได้.**

แม้เรา**ยืนอยู่**แท้ ๆ ที่เดียวนั้นแหละ **จะสามารถมีความรู้สึกในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารในวิญญาณ** แต่ละอย่าง ๆ ได้มากมาย. ทำอยู่อย่างนี้ไม่นานนัก ก็จะเป็นผู้คล่องแคล่วในการที่จะกำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม หรือ

กำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นเวทนา อะไรเป็นสัญญา อะไรเป็นสังขาร อะไรเป็นวิญญาน. นี้เรียกว่า กำหนดในฐานะที่เป็นนามและรูป.

ทีนี้ก็เลื่อนขึ้นไปอีกลำดับหนึ่ง กำหนดโดยความเป็นการเกิด - ดับ, เกิด - ดับ. คำว่าเกิดในภาษาธรรมะนั้น หมายความว่ามันทำหน้าที่อยู่ อะไรทำหน้าที่อยู่ เรียกว่าสิ่งนั้นเกิด **อะไรไม่ทำหน้าที่เลิกละหน้าที่ ก็เรียกว่ามันดับ.** เช่นมีการนั่ง การนั่งเกิด, การนั่ง อริยาบถนั่งมันเกิดออกมา หรือมีการยืน ก็การยืนมันเกิด, อริยาบถยืนมันเกิด. **นี่เมื่ออริยาบถนั้นเปลี่ยนไป ก็เรียกว่ามันดับไป.** นี่หยาบที่สุด กำหนดเกิดดับที่หยาบที่สุด ว่ามันเกิดการยืนขึ้นมา แล้วมันก็หมดการยืนไป, **ทำความเข้าใจสักว่ามีการยืนเกิดขึ้นมา ก็ว่าเกิดหนอ เกิดหนอ, ทำความรู้จักในข้อที่ว่า การยืน อริยาบถยืน เปลี่ยนไป หายไป ดับไป ก็เรียกว่า ดับหนอ ดับหนอ.** นี่มันหยาบที่สุด.

ทีนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไปในข้อที่ว่า เมื่อพิจารณาเห็นรูปใด ที่อารมณ์ใด หรือที่จุดไหน ก็บอกตัวเองว่า สิ่งนั้นมันเกิด; เช่นกำหนดที่รูปกาย ก็รูปกายเกิด หรือกำหนดที่กิริยาท่าทางที่ยืนอยู่ก็เรียกว่า **รูปนี้มันเกิด เป็นอุปาทยารูป. กำหนดที่เนื้อหนัง** ที่กำลังทำอริยาบถอยู่ **รูปมันเกิดโดยมหาภูตรูป;** แล้วแต่จะกำหนดที่รูปอะไร. เข้าใจว่าทุกคนก็พอจะรู้ได้เองแล้ว ถ้ากำหนดที่ตัววัตถุอันนั้นมันเป็นมหาภูตรูป ถ้ากำหนดที่ตัวกิริยาอาการลักษณะอะไรของอริยาบถนั้นก็เรียกอุปาทยารูป คือรูปจริงหรือรูปแฝง; แต่แล้วมันก็เป็นรูปด้วยกันทั้งนั้น. เมื่อจิตทำความเข้าใจถึงที่รูปใด ก็บอกว่ารูปหนอ; ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้วก็ เกิดหนอ เกิดหนอ; ถ้ามันเลิกกำหนดดับไปก็เรียกว่า ดับหนอ ดับหนอ, ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นก็ว่า เกิดหนอ เกิดหนอ คือเกิดแห่งเวทนานั้น เวทนาดับไปก็ว่า ดับหนอ ดับหนอ.

ไม่ใช่ว่าแต่ปากลอยๆ **ต้องทำความรู้สึกที่สิ่งนั้นชัดแจ้งเสียก่อน** แล้วจึงบอกว่ามันเกิดหนอ เกิดหนอหรือดับหนอ ดับหนอ; ไม่ใช่ท่องหนังสือ แต่กำหนดความรู้สึกลงไปจริง ๆ, แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ เช่นนั้นหนอ. ถ้าสัญญาเกิดก็เกิดหนอ เกิดหนอ สัญญาดับ ก็ดับหนอ ดับหนอ สังขารเกิดหรือสังขารดับ วิญญาณเกิดหรือวิญญาณดับ ก็บอกอย่างเดียวกัน ไม่ใช่สักแต่ว่าบอก; ไม่ใช่จึงบอก มันต้องกำหนดที่ตัวสิ่งนั้น ให้เห็นชัดประจักษ์แก่ใจเสียก่อน, แล้วจึงบอก บอกคือบอกแก่ตัวเอง ไม่ต้องออกเสียง มันหนออยู่ข้างใน. **ที่ว่าหนอนั้นมันหมายความว่า สักว่าเท่านั้นหนอ, สักว่าเท่านั้นหนอ.**

ที่นี้ก็จะกำหนดขั้นต่อไป คือ **กำหนดอนิจจัง** อะไรเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ. อริยาบถนี้ตั้งอยู่ แล้วอริยาบถนี้หายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ. ความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วหายไป ก็บอกว่าไม่เที่ยงหนอ; ต้องกำหนดเข้าไปที่ตัวความไม่เที่ยงนั้นจริง ๆ, รู้สึกว่า มันไม่เที่ยงจริง ๆ. **นี่มันรู้สึกเป็นเวทนา** อยู่อย่างนี้ เดียวมันก็ดับไป และเดี๋ยวก็**ความรู้สึกที่เป็นสัญญา** ระลึกนึกได้หมายมั่นอย่างนั้นอย่างนี้ได้มันเกิดขึ้นมาอีก ก็ดูความที่มันไม่เที่ยงที่มันเปลี่ยนไปนี้ว่าไม่เที่ยง มีความรู้สึกไม่เที่ยงอยู่อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งถึงที่สุด; แล้วก็บอกตัวเองว่าไม่เที่ยงหนอ **ทำอย่างนี้ทั้งที่เป็นนาม ทั้งที่เป็นรูป ทั้งที่เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ.**

ท่านคงจะเข้าใจได้เองแล้วว่า **จะต้องกระทำด้วยจิต หรือใจคอที่ละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบรำงับ** มันจึงจะทำได้. ถ้าทำได้ก็เป็นอันว่า มันละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบรำงับ, แล้วเราก็ตั่งใจจะทำการกำหนดที่ละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบรำงับ; ถ้าทำได้ก็แปลว่า มันละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบรำงับ; ถ้าทำได้ก็แปลว่า มันละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบรำงับ. นี่กำหนดที่ความที่มันเปลี่ยนจากอันนี้ไปสู่อันอื่น **ก็เรียกว่าอนิจจังหนอ อนิจจังหนอ อนิจจังหนอ.** บอกตัวเองอยู่นั่นแหละ ว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ;



เลือกคำที่สั้นที่สุด ที่เราเข้าใจง่ายที่สุด. ถ้าเราชอบคำว่าไม่เที่ยง เรา ก็ใช้คำว่า ไม่เที่ยงหนอ; ถ้าเราชอบคำว่า อนิจจัง ก็ว่าอนิจจังหนอ.

ทีนี้ก็เลื่อนต่อไป ถึงขั้นกำหนดอนัตตา ก็ต้องไล่มาอย่างทีกล่าวก่อนแล้ว ทุก ๆ อารมณ์ที่รู้สึกหรือกำหนดอยู่, ก็มองเห็นว่า มันสักแต่ว่าเช่นนั้นหนอ เป็น อย่างนั้นเองตามธรรมชาติ, ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนเป็นสัตว์เป็นบุคคล. ตัวอย่าง เช่น เมื่อกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจมันธรรมชาติ เป็นอยู่ตามธรรมชาติ เป็น ไปตามธรรมชาติ, เช่นนั้นเองหนอ ไม่มีตัวสัตว์บุคคลตัวตนอะไรที่เป็นเจ้าของ ลมหายใจ. ท่านก็บอกว่า ลมหายใจสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ มีอยู่เช่นนั้นหนอ ไม่มี สัตว์ไม่มีบุคคล นี่ใจความมันยืดยาว; แต่พอที่กำหนด กำหนดแต่เพียงว่า ไม่ใช่ตน หรือไม่ใช่ตัวหนอ หรืออนัตตาหนอ อนัตตาหนอ. ถ้ากำหนดที่ความยาวความสั้น ก็ ว่าเป็นไม่ใช่ตนหนอเหมือนกัน, ถ้ามันรู้สึกอะไรขึ้นมา เป็นเวทนาในขณะนั้น ก็สักแต่ว่า เวทนาเท่านั้นหนอ, เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์คนตัวตนอะไร หนอ.

นี่ทำความเข้าใจเสียให้เสร็จก่อนยืดยาว นี่มันยืดยาวนั้นจะเอามากำหนด ไม่ได้; แต่ว่ายืดยาวทั้งหมดนั้น มันมากำหนดได้สั้น เหลือแต่เพียงว่า ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ หรืออนัตตาหนอ เหมือนที่กำหนดไม่เที่ยง กำหนดนามรูปมาแล้ว อย่างไร; ก็แยกกำหนดทีละอย่าง แต่แทนที่จะกำหนดว่าไม่เที่ยงมันมากำหนดว่า อนัตตา อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ. กระทั่งว่า ยินนี้ เป็นอริยบถ ยิน ตามธรรมชาติ เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยิน, ไม่มีใครที่เป็นเจ้าของการยิน เป็นสักว่าอริยบถ ยินตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ แล้วจึงว่า ไม่ใช่ตัวหนอ, หรือไม่มีตัวหนอ, หรืออนัตตา หนอ แล้วแต่ใครจะชอบคำบาลีหรือคำไทย.

แต่อย่าลืมว่า **ข้อสำคัญที่สุดมันมีอยู่ที่ว่า ต้องรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ**; ต้องมองเห็นแล้วรู้สึกว่ มันไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไร. เป็นเพียงอิริยาบถยืน, เป็นไปตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตา เท่านั้นเองหนอ, ไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคล ไม่มีสัตว์ ไม่มีตน ไม่มีชีโว ไม่มีเจตภูติ เป็นผู้ยืน, นี่ใจความว่า **สักว่าอาการยืนตามธรรมชาติ** ของธาตุตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีบุคคลหนอ. ทำความรู้สึกอย่างนั้นเต็มที่แล้ว จึงบอกออกมาว่า **ไม่มีตัวหนอ** ไม่มีตัวหนอ ไม่ใช่ตัวหนอ, **นี่เป็นการกำหนดอนัตตา.**

สรุปความก็ว่า **ไม่มีตัวผู้ยืน** นั้นแหละ มายืนอยู่แล้วก็มองดูตัวความที่ไม่มีผู้ยืน; ถ้าไม่เข้าใจก็คล้ายดูว่าเป็นคนบ้า หรือแก่งทำบ้า; ถ้าไม่เข้าใจก็จะรู้สึกว่มันเป็นเรื่องแก่งทำบ้าแล้วว่. แต่เดี๋ยวนีเรามันรู้สึกอยู่ว่ **เรากำหนด ความที่มันเป็นอิริยาบถ** ประต่งกันไปตามกฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ **กฎอิทัปปัจจยตา.** แล้วมันมายืนอยู่อย่างนี้ ยืนหนอ ยืนหนอ มันจะเอาตัวตนบุคคลมาจากไหน? ถ้าในขณะนั้นรู้สึกอย่างไร ก็ว่านั่นมันความรู้สึกเช่นนั้นเท่านั้นหนอ; เช่นเวทนาเท่านั้นหนอ, สัญญาเท่านั้นหนอ, ไม่มีตัวบุคคลผู้ประกอบหรือกระทำเวทนา ทำสัญญา ทำสังขาร ทำวิญญาณ.

ทำไมจะต้องทำถึงขนาดนี้? มันต้องทำถึงขนาดนี้ เพราะว่า**ต้องหาให้พบ** **ตัวนามหรือตัวรูป** **ตัวรูป** **ตัวเวทนา** **ตัวสัญญา** **ตัวสังขาร** **ตัววิญญาณ** ให้ได้ตัวมาก่อน, แล้วก็ดูที่ตัวมัน กำหนดลงไปที่ตัวมัน รู้สึกชัดว่ โอ นี่มันประกอบกันขึ้นมาตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตาทำหน้าที่อย่างหนึ่งอยู่ เราสมมติเรียกว่าเวทนา เราบัญญัติเรียกกันว่เวทนา เรียกว่ สังขาร เรียกว่ วิญญาณ แล้วแต่จะเรียกกันเป็นที่เข้าใจ นี่กำหนดอนัตตา.

ที่นี้ก็เป็นความรู้สึกที่ละเอียดไปกว่านั้น ยิ่งขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือ **กำหนดความจางคลาย**. ความจางคลายของอะไร? **ความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น** ด้วยความโง่; มันมีความโง่ มันก็ยึดถือตัวตนเป็นตัวเป็นตน ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจ ก็เป็นความรู้สึกของตน : ความจำก็ของตน ความคิดก็ของตน, ความรู้สึกต่ออารมณ์ก็ของตน อารมณ์ก็พลอยเป็นของตน; นี่เรียกว่าโง่ แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นตัวเป็นตน.

เมื่อเราทำการเหมือนกับหั่นเหล็กอยู่ตลอดเวลา ว่าแต่ละอย่างละส่วน ๆ **นี้มันไม่ใช่ตน**, เรียกว่าทำกันอย่างหั่นเหล็กเลย ก็มีอาการที่เรียกว่า **จางคลายออกของความยึดมั่นถือมั่น** ที่เคยยึดมั่นถือมั่นมาแต่กาลก่อน. พอรู้สึก ว่า ความโง่หรือความยึดถือ นั้น คลายออกบ้างแล้วโง่; แม้เล็กน้อย ก็กำหนดว่า คลายหนอ คลายหนอ, คือ **วิราคะ วิราคะแปลว่าจางหรือคลาย**, คลายหนอ คลายหนอ, พุดกับตัวเอง ก็พุดว่า ความยึดมั่นของคุณคลายออกแล้วหนอ; แต่ระวังอย่าให้มันเป็นความยึดมั่น มีตัวตน มีเป็นของคุณขึ้นมาอีก. **หลีกเลี่ยงคำว่าตัวตน หลีกเลี่ยงคำว่า ของกู เพื่อให้เห็นว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ**, แล้วเราไม่อาจจะยึดถือที่ตรงไหน ว่าเป็นตัวกูหรือเป็นของตน. ข้อนี้มันต้องขึ้นอยู่กับการที่เคยโง่ ยึดถือมาก ๆ จนมีเรื่องมีราว, แล้วพอมานิจาณาแยกแยะทุกส่วน ๆ ดู ก็เห็นว่า **แต่ละส่วนนั้นมันไม่ใช่ตัวตนโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเวทนา**.

นี่ขอบอกให้เข้าใจกันไว้เป็นหลักว่า **สิ่งร้ายกาจซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถืออย่างยิ่งที่สุด คือเวทนานั่นเอง** มันจะมาจากทิศทางไหนก็ตาม; **เวทนาจะเป็นสิ่งที่ตั้งแห่งความยึดถือ** : ถูกใจไม่ถูกใจ เช่นสวยไม่สวย อร่อยไม่อร่อย ตามความรู้สึกที่มีอยู่สองอย่างคู่กัน คือน่ารักกับไม่น่ารัก. เวทนานั้นมันเคยมีอะไรที่ตรงไหน ก็ทำการพิจารณาที่เวทนานั้น หรือทำการเปรียบเทียบ ว่าเวทนา **ทุกเวทนา** แหละมัน

**เหมือนกันทั้งนั้น;** เวทนาที่น่ารักน่าพอใจ จะเกิดมาจากอะไร มันก็เหมือนกันทั้งนั้น; เวทนาที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ มันจะเกิดมาจากอะไร ก็เป็นเวทนาที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น; **เหมือนกันตรงที่ว่ามันให้เกิดตัณหา อุปาทาน :** น่ารัก น่าพอใจมันก็อยากได้และยึดถือว่าเป็นของกู, ที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจก็ไม่อยากได้, แล้วมันก็ยึดถือว่าเป็นศัตรูของกู. นี่เป็นเหตุให้เกิดมิตน ที่เป็นเรา ที่เป็นเขา, เป็นฝ่ายเรา เป็นฝ่ายเขา เป็นศัตรู เป็นมิตร.

**เวทนา เกิดได้ทุกทิศทาง** เพราะมันเกิดได้ทั้งสองทาง คือทั้งทาง **ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ,** แล้วมันก็มีแต่สองทางนี้เท่านั้นที่เป็นตัวปัญหา. ถ้ามันไม่แสดงให้พอใจหรือไม่พอใจแล้ว มันก็ยังไม่เป็นปัญหา คงเป็นความงี่เง่าๆ ไม่เป็นความงี่เง่าที่แสดงบทบาท. ถ้าเวทนาที่มันเป็นที่ตั้งแห่งความพอใจหรือความไม่พอใจแล้ว มันก็แสดงบทบาทให้ยึดถือด้วยอุปาทาน.

พูดเลยไปอีกหน่อยว่า **ที่ทำความเลวร้ายกันอยู่ทุกวันนี้** ในโลกนี้ทุกวันนี้ พวกอันธพาลประกอบอาชญากรรม **เพราะมันยึดถือเข้าใจผิดในสิ่งที่เรียกว่าเวทนา:** เวทนาทางเพศทางกามารมณ์ ที่เป็นเรื่องบ้าๆบอๆเท่านั้นแหละ มันก็ยึดถือเอาเป็นพระเจ้าไปเลย, มันก็บ้าๆบอๆในการที่จะกระทำลงไป, แล้วมันก็บ้าๆบอๆในการที่ได้เสวยผลของสิ่งนี้ มันเป็นเรื่องบ้าๆบอๆเดียว. แต่มันก็กลายเป็นเรื่องสูงสุดของบุคคลนั้นไป, ปราภรณ์จนถึงกับเอาชีวิตเข้าแลก. ถ้าเขาได้มาทำการพิจารณาโดยนัยนี้ เอาเวทนาทั้งหลายมาทำความรู้สึกให้เห็นว่า **สักว่า เวทนาเกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวตน** แล้วก็จะไม่หลงในเวทนานั้นถึงขนาดว่า บุษบาเป็นของสูงสุดประเสริฐ; ทำอะไรๆ ก็เพื่อสุขเวทนาของเขา.

ถ้าความจางคลายได้เกิดขึ้นแล้ว มันก็ลดความยึดมั่นถือมั่น มันจะไม่หลงในเวทนา ที่เป็นที่ตั้งแห่งความหลง หลงรักหรือหลงเกลียดก็ตาม, เรื่องมันก็น้อยเข้า. **ปัญญา**

มันก็อยู่ที่ความรู้สึก ที่ใคร ๆ ก็พอจะรู้ได้เด็ก ๆ ก็รู้ว่าความรัก ความโกรธ ความเกลียดความกลัว ความวิตกกังวล ความอหังการ อารมณ์ ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง เหล่านี้มันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือเป็นความยึดถือ : ถ้าไม่ยึดถือมันไม่รู้สึกอย่างที่ว่า. ถ้าไม่ยึดถือในสิ่งนั้นแล้วมันจะไม่รู้สึก รัก โกรธ เกลียด กลัว อหังการ อารมณ์ อิจฉาริษยา หรือหึงหวงเป็นต้น. ฉะนั้นการที่ถอนความยึดถือเสียได้ ที่ละนิด ทีละนิด ทุกคราวที่พิจารณาเวทนานั้น, เวทนานั้นที่ปรากฏอยู่ในใจนั้น มันก็ถอนนิสสัยสันดาน ความเคยชินที่ยึดถือได้ตามส่วน; มันก็ดีขึ้น ๆ. นี่เราจึงคอยจ้องจับดูว่า จิตใจของเราได้เห็นแจ้งบางสิ่งบางอย่าง แล้วคล้ายความยึดถืออย่างไร ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิอย่างนี้, แล้วก็บอกตัวเองว่าคลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ บอกครั้งหนึ่งว่าคลายหนอ ก็มองเห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีก ว่ามันคลายอย่างไร, แล้วก็มองเห็นชัดเข้าไปอีกว่า มันคลายอย่างไร คลายหนอ คลายหนอ นั้นคลายอย่างไร นี่มาถึงขั้นที่ว่า พิจารณาเห็นความจางคลาย.

ที่นี้ขั้นต่อไป ดูว่า อะไรมันดับไปแล้ว คลาย คลาย คลาย จนถึงกับดับไปแล้ว ก็บอกตัวเองว่า ดับหนอ ดับหนอ ดับหนอแห่งความยึดมั่นถือมั่น ดับหนอแห่งตัวกู - ของกูในกรณีนั้น ให้เห็นความดับ แล้วก็บอกตัวเองว่าดับหนอ ดับหนอ. ทำอย่างประณีต ละเอียดลออที่สุด สุขุมที่สุด มาถึงตอนนี้.

เป็นอันว่า เป็นทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา รวดเดียวในทุกอิริยาบถ จึงกล่าวเรียกว่าสำหรับยุคปรมานู สำหรับยุคที่เราจะทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่ไม่ได้, สำหรับยุคที่เราจะมัวทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่ไม่ได้, จึงให้มีการพิจารณาอย่างนี้. เช่นอิริยาบถยืน ก็พิจารณาการยืน แยกแยะเป็นนามรูป เป็นขันธ์ทั้งห้า เห็นเกิดดับของมัน, เห็นอนิจจังของมัน, เห็นอนัตตาของมัน, เห็นความจางคลายจากสิ่งนั้น, เห็นความดับไปแห่งความยึดถือ, แล้วดูเป็นครั้งสุดท้ายว่า โยนทิ้งแล้วว้าย, โยนทิ้ง

แล้วไว้ ในสิ่งที่เคยยึดถือนั้น เดียวนี้ได้โยนทิ้งแล้ว. ก็มีเท่านั้นเองในเรื่องหนึ่ง ๆ นี้ คือเรื่องของอิริยาบถยืน โดยสังเขป.

เกี่ยวกับอิริยาบถยืน มีเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจ ว่าในอิริยาบถนี้มันทำได้ในเวลาจำกัด, ไม่สะดวกเหมือนในอิริยาบถนั่ง หรือในอิริยาบถเดินด้วยซ้ำไป; เพราะการยืนนี้ มันต้องเสียความรู้สึกไปในการที่จะดำรงให้มันยืนอยู่ได้. ดังนั้นเราจึง**ทำสมาธิในอิริยาบถยืนแต่ในเวลาอันจำกัด คือเมื่อเราอยากจะทำ, หรือเมื่อมันต้องทำ;** เช่นว่าเมื่อเราต้องยืน เราก็ต้องทำในอิริยาบถยืน หรือเราอยากจะทำก็ทำในอิริยาบถยืน แต่มันก็มีความเหมาะสมอยู่ส่วนหนึ่งด้วยเหมือนกัน. คือมันต้องทำให้ครบทุกอิริยาบถ. ในกรณีที่ต้องยืนฟัง คือยืนเฉย ๆ ไม่ได้ มันก็ต้องยืนฟัง; ก็กำหนดสิ่งที่ถูกฟัง หรือการรู้สึกเมื่อมีการฟัง, ทำความรู้สึกในสิ่งนั้น ๆ เช่นรู้สึกว่ามีพินหนอ พินหนอ, หรือว่าแข็งหนอ อ่อนหนอกระด้างหนอ, แล้วแต่มันจะส่งความรู้สึกอะไรขึ้นมา. นี่เกี่ยวกับว่าจะยืนฟังหรือไม่ยืนฟัง.

นี่เรื่องอิริยาบถยืนก็พอจบ. อาตมาก็หมดแรงที่จะพูด ก็ต้องขอจบด้วยเหมือนกัน มันโคลงเคลงโคลงเคลงเหมือนกับนั่งในเรือที่ลอยคลื่นอยู่.

อ้าว, พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็ขอยุติการบรรยายในวันนี้ เมื่อพระท่านสวดบทส่งเสริมกำลังใจจบแล้ว ก็จะเปิดเทปท่านพยอมให้ฟัง เทปท่านพยอมม้วนที่เขาห้ามไม่ให้ออกวิทยุ, เขาลงโทษ. อาตมาก็ไม่เคยฟัง เดี่ยวคอยฟังก็แล้วกัน.

ขอยุติการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมในรูปคุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของผู้ปฏิบัติธรรมะ สืบต่อไป

สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๖-

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

## การปฏิบัติในอิริยาบถนอนและอื่น ๆ.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา ล่วงมาเป็นคำรบหกในวันนี้ ในเรื่องสมณวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู นี้ อาตมาจะกล่าวโดยหัวข้อย่อยเฉพาะวันนี้ว่า **การปฏิบัติอิริยาบถนอนและอื่น ๆ** สืบต่อจากการบรรยายในครั้งที่แล้วมา. ข้อความใดที่บรรยายแล้วก็ไม่บรรยายอีก จะต้องกำหนดเอาเองและนำมาใช้ในบทธนี้ด้วย; ในอิริยาบถนั้น ได้บรรยายการกำหนดลมหายใจไว้อย่างละเอียดอย่างไร ก็ยังนำมาใช้ได้ ในอิริยาบถ อิริยาบถ ตามควรแก่กรณี; นี่เป็นอันว่าเป็นที่เข้าใจกันได้. อาตมาก็จะได้กล่าวต่อไป ถึงการปฏิบัติในอิริยาบถนอนและอิริยาบถอื่น ๆ ซึ่งได้แก่อิริยาบถ คีเมกนิ อาบ ถ่าย นุ่งห่ม พุด นั่ง อย่างนี้เป็นต้น, มันมีหลักการเหมือนกันหมด เพียงแต่กำหนดข้อปลีกย่อยเฉพาะอิริยาบถนั้น ๆ ตามที่ใครก็อาจจะกำหนดได้ หรือสังเกตได้เอง.

## การปฏิบัติในอิริยาบถนอน.

การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนั้น ก็จะต้องรู้ว่า มันสืบต่อมาจากอิริยาบถอะไร ที่ใกล้ชิดที่สุด. มันก็คืออิริยาบถนั่ง เพราะไม่มีใครที่ยืนอยู่แล้วก็จะล้มลงนอน หรือว่าเดินอยู่จะล้มลงนอน มันต้องนั่งลงก่อน, สำเร็จอิริยาบถนั่งแล้ว ก็สำเร็จอิริยาบถนอน ต่อไปตามลำดับ. กำหนดการเปลี่ยนอิริยาบถจากเดินหรือยืนมาเป็นอิริยาบถนั่ง แล้วกำหนดอิริยาบถนั่งตามที่เคยกำหนด แล้วกำหนดการเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง ไปสู่อิริยาบถนอน, มันจะมีกิริยะ ก็ทำความรู้สึกทุก ๆ ระยะ แล้วก็บอกตัวเองว่า อิริยาบถนั้นอย่างนั้นหนอ.

ที่เป็นอย่างหยาบ คือกำหนดเมื่อตัวตนเอน, เมื่อรู้สึกความเอนของร่างกาย รู้สึกอยู่ดีแล้ว ก็บอกตัวเองว่า เอนหนอ ๆ เอนหนอ โดยไม่ต้องออกเสียง; เพราะมันเป็นการบอกตัวเองในภายใน ไม่ต้องออกเสียง, นี่พูดนี้เหมือนกับว่าออกเสียง. เมื่อทำความรู้สึกในขณะที่ร่างกายมันเอนลงไปอย่างช้า ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ นั้นบอกตัวเองว่า เอนหนอ เอนหนอ เอนหนอ ลงราบแล้วก็นอน นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ; ถ้าฟังดูอย่างนี้ก็เหมือนกับแกล้งทำบ้า แต่มันเป็นการฝึกสติที่จะต้องทำอย่างนั้น ถ้าใครสนใจก็พยายามศึกษาและลองดู.

ขอบอกซ้ำอีกทีหนึ่งว่าหนอ ๆ นี่ มันมีสองความหมาย ถ้ามันหนอ ๆ ที่ เป็นความหมายตามสัญชาตญาณของสัตว์ มันก็มีความหมายเป็นว่า หนุนนอน หนุนนอน หนุนนอน, มันก็เป็นการเพิ่มตัวตน เพิ่มความยึดถือตัวตน ที่นี้หนอ อีกความหมายหนึ่งที่ถูกต้อง ก็คือ หนอของสติปัญญา เห็นว่าการนอนนี้เป็นเพียงอิริยาบถอย่างหนึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งถูกสมมติเรียกอิริยาบถนี้ว่าอิริยาบถนอน ก็บอกตัวเองว่า โอ มันเป็นสักแต่ว่าอิริยาบถนอนตามธรรมชาติ



เท่านั้นนอน ไม่มีตัวกูผู้นอน. เมื่อกำหนดความหมายได้อย่างนั้นแล้ว ก็ให้เหลือสั้น ๆ เข้ามาตามลำดับว่า สักว่าอริยาบทนอนนอน แล้วก็นอนนอน นอนนอน นอนนอน นอนนอน นอนนอนอย่างไม่มีใครนอน; ถ้านอนอย่างนี้ถูกต้อง เพราะนอนด้วยสติปัญญาด้วยสติสัมปชัญญะ; ถ้ามันนอนด้วยความรู้สึกของธรรมดา ตามสัญชาตญาณของสัตว์ มันก็คือว่านอนนอนนอนนอนนอน นอนนอนนอน นอนนอน นี่มันเพิ่มความหมายแห่งตัวกู ความยึดถือแห่งตัวกู มันตรงกันข้าม.

ฉะนั้น นอน ๆ เหมือนกัน แต่ความหมายมันมีเป็นสองอย่าง และตรงกันข้าม; อย่างหนึ่งมันเพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน ว่าตัวตนเป็นผู้ทำอย่างนั้น; อีกอย่างหนึ่งถอนความหมายแห่งตัวตน ไม่เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน, บอกว่าเป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ แล้วก็เรียกชื่อกันว่าอย่างนั้น ๆ เท่านั้นนอน นี่เกิดปัญญา.

ทำไมจะต้องนอน ? ก็ให้เพื่อมันแสดงความรู้สึกที่เต็มสมบูรณ์ ชัดเจนแจ่มแจ้งของสติ, ของสติที่สมบูรณ์แจ่มแจ้งชัดเจนนิมิตตลอดเวลา จึงใช้คำว่านอน. ฉะนั้นเมื่อกำหนดอริยาบทนอน รู้ว่าเป็นเพียงอริยาบทตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ สักแต่ว่าอริยาบทนอนเท่านั้นนอน ก็ฉลาดขึ้น. นี่เพื่อกำหนดง่าย ๆ ด้วยคำสั้น ๆ จึงว่า นอนนอน นอนนอน เท่านั้นก็พอ.

ทีนี้ถ้าเราจะกำหนดให้มันละเอียดกว่านั้น มันก็ขอยลงไปได้ แทนที่จะเป็นสองนอน ก็กลายเป็นสามนอนก็ได้; เช่นว่าพอร่างกายมันเริ่มเอน ทำความรู้สึกในความเอนของร่างกาย แล้วก็บอกตัวเองว่าเอนนอน เอนนอน แล้วก็ถัดมามันก็เป็นความรู้สึกว่า ถึง คือถึงพื้น ตัวถึงพื้นก็ว่า ถึงนอน ถึงนอน ถึงเรียบร้อยจนเรียกว่าเป็นการนอนโดยสมบูรณ์แล้ว ก็บอกตัวเองว่านอนนอน นอนนอน, ทั้งสามนอน,

**ไม่มีตัวตน ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู;** บอกให้รู้ว่าเป็นอิริยาบถตามธรรมชาติ แล้วกำหนดอยู่ที่อิริยาบถนั้น มันเป็นสมาธิ แล้วรู้สึกอยู่ว่า เป็นอิริยาบถตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนแล้ว, นี่มันเป็นปัญญา. ที่บอกว่า เท่านั้นหนอ ติดต่อกันอยู่นี้ มันเป็นสติ, เป็นการฝึกสติอย่างยิ่ง พร้อมทั้งฝึกสมาธิและฝึกปัญญา. ทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ดี ให้แจ่มแจ้งอย่างนี้ แล้วก็ปฏิบัติเถิด ก็จะได้ผล.

ถ้าจะเอาให้ละเอียดไปกว่าอย่างนั้นอีก ก็แบ่งเป็นหลายระยะ เอนหนอ เมื่อร่างกายเอนก็ กำหนดเอนหนอ; เมื่อมันโน้มลง ๆ ๆ ก็ลงหนอ มันถูกพื้นก็ ถูกหนอ ถูกหนอ ถึงพื้นก็ ถึงหนอ ถึงหนอ นอนหนอ นอนหนอ. นี่ได้หลายหนอ เพียงอิริยาบถเดียวว่านอน; นี่ก็เพื่อฝึกเฉพาะสติ ให้ละเอียดถี่ถ้วนอย่างไร ก็เนื่องกันไปหมด คือ สติไม่ขาดตอน; จากท่าเอน แล้วลงไป แล้วก็ถูก แล้วก็ถึง แล้วก็นอนนี่ มันไม่มีสติที่ขาดตอนฝึกสติไม่มีขาดตอนอย่างนี้อยู่ประจำเถอะ ก็มีสติสมบูรณ์แล้วว่องไว.

ทีนี้เมื่อนอนลงแล้ว จะกำหนดอย่างอื่นด้วยก็ได้ : กำหนดลมหายใจ อย่างที่กล่าวแล้วในการบรรยายครั้งที่สามก็ได้, หรือจะกำหนดเหมือนกับในอิริยาบถนั่ง ก็กำหนดลมหายใจ เกิดดับแห่งลมหายใจ ไม่เที่ยงลมหายใจ, มีเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าเป็นเวทนา มีสัญญาเกิดขึ้นก็รู้ว่าสัญญา, มีสังขารเกิดขึ้นก็รู้ว่าสังขาร, มีวิญญาณเกิดขึ้นก็รู้ว่าวิญญาณ. ฉะนั้นจึงกำหนดขั้นทั้งห้า โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้ตลอดแม้อิริยาบถนอน; ไม่ได้สอนว่าให้นอนกำหนด แต่สอนว่าถ้าเมื่อต้องนอน ก็ยังกำหนดได้, แม้มันจะต้องนอนก็ยังกำหนดได้ ก็กำหนดกันทุกอิริยาบถนั่นเอง นี่เรียกว่านอน อย่างนอน, นอนฝึกหรือนอนปฏิบัติ.

ทีนี้ถ้าจะนอนหลับ, จะเป็นเรื่องนอนหลับกัน ก็กำหนดอีก กำหนดลมหายใจอยู่ กำหนดลมหายใจอยู่จะผ่อนเป็นความหลับ ก็กำหนดความรู้สึกอยากนอน

นอน อยากนอนนอน ง่วงนอน ง่วงนอน จะหลับนอน จะหลับนอน แล้วก็ปลุกให้หลับนอน หลับนอน. แต่ถ้าเป็น**เรื่องของการนอนหลับ ต้องทำสติในการตื่นไว้เสียแต่ต้น** ว่าจะหลับสักเท่าไร จะหลับสักเท่าไร ทำในใจบอกตัวเองว่า จะหลับสักเท่าไร? สักกี่ชั่วโมง ก็น่าที่ มันจะได้ตื่นขึ้นมาเองโดยธรรมชาติภายใน ตรงตามเวลา, กำหนดเวลาตื่น ตื่นเมื่อเวลาเท่าไรนอน; เช่นจะตื่นตีสามนอน ก็กำหนดให้แน่ให้แน่นลงไป ในจิตในขอบวงของจิต ซึ่งมันจะบันทึกไว้ แล้วมันจะทำให้ตื่นได้ตามเวลา. ที่นี้พอตื่นพอรู้สึกว่ามันตื่น อย่าเพ้อลุกขึ้น, อย่าเพ้อเคลื่อนไหว, อย่าเพ้อกระดูกกระดูกอะไร. ตื่นอยู่นั่นแหละ ก็ทำความรู้สึกไว้ เดียวนี้มันตื่นขึ้นมาแล้ว ก็บอกตัวเองว่าตื่นนอนตื่นนอน, ยังไม่ลุกขึ้นผลุนผลันออกมา แล้วให้กำหนดว่า จะลุกนอน จะลุกนอน จะลุกนอนแยกตัวนอน แยกตัวนอน ลุกนอน กระทั่งยืนขึ้นมาแล้วนอน. นี่อิริยาบถต่อไปอะไรก็ตาม, เดินนอน อะไรก็ได้ ไปตามเรื่องที่มันจะต้องทำ.

นี่ทำอย่างนี้มันดู ๆ คล้ายกับว่าแก้งทำบ้า ถ้าเราไปสอนเด็ก ๆ เด็ก ๆ เขาจะคิดว่าสอนให้แก้งทำบ้า; แต่ว่ามันเป็นเรื่องฝึกสติที่ละเอียดประณีตสุขุมอย่างยิ่ง เพื่อมีสติ เพื่อมีสมาธิ เพื่อมีปัญญา อย่างที่บอกมาแล้วแต่ครั้งแรกของการบรรยายว่า **ฝึกวิธีลดสังขารเดียวมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา, ในสมาธินั้นมีทั้งสติด้วย** และให้รู้เอาเองว่า การฝึกแบบฝึกหัดเหล่านี้ มันจะต้องมีเป็นสองแผนก คือแผนกเมื่อฝึก เมื่อเราอยู่ในการฝึกตั้งกำหนดการฝึก **อยู่ในระยะเวลาของการฝึก ก็ทำได้เต็มที่; ที่นี้เมื่อไม่ใช่เป็นระยะเวลาการฝึก เป็นระยะที่เป็นอยู่ตามธรรมดา ก็ฝึกได้เหมือนกัน.**

แบบหนึ่งหรืออิริยาบถหนึ่ง มันก็ต้องรู้ว่ามีเป็นสองประเภทอยู่ : ประเภทหนึ่ง **เมื่อเราต้องการจะฝึก อยู่ในระยะเวลาของการฝึก ก็ฝึกได้เต็มที่, ที่นี้เมื่อไม่มี**

การฝึก ไม่ใช่การฝึก ไม่เป็นการฝึก เราจะเคลื่อนไหวอริยาบถอยู่นี้ นี้อยู่ตามธรรมดาของคนเรา ก็ฝึกได้แต่เพียงพอสมควร ไม่ให้มันมาก ไม่ให้มันเย็นเยื่อ, ไม่ให้มันแน่นช้าแก่การเป็นอยู่ในชีวิตของเรา. จำไว้ว่ามันมีอยู่สองแบบ : ฝึกโดยตรง ฝึกโดยเฉพาะ ในระยะเวลาที่กำหนดไว้สำหรับการฝึก นี่ก็ทำกันอย่างดี อย่างละเอียด ประณีต สุขุม ไม่เสียดายเวลา; แต่ถ้าไม่ใช่การฝึกโดยตรงแต่เป็นอยู่ตามธรรมดาของเรานี้ ก็ยังฝึกได้อยู่ นั่นแหละ คือบอกตัวเองให้รู้สึก ว่า กำลังอยู่ในอริยาบถอะไรเรื่อย ๆ ไป, ไม่ใช่ต้องตะโกนหน่อ ๆ ให้ใครได้ยิน.

คำว่า หน่อ นี้ หมายความว่า มันรู้สึกตัวอยู่ เท่านั้นหน่อ ก็เป็นสมาธิ, และรู้ว่ามันไม่ใช่ตนหน่อ มันก็เป็นปัญญา, แล้วมันก็เป็นสติอยู่ในการที่ทำให้ไม่ขาดตอน, แล้วก็ปัสสยอยู่ในการบังคับตัวให้ทำ, ไม่ต้องทำพิธีรับศีลหลอกๆ มา ทำพิธีรับศีล ให้มีศีลเสียก่อน แล้วจึงทำสมาธิ นี่คือการไม่รู้จักศีล, ศีลที่แท้จริงไม่ใช่สำเร็จได้ด้วยพิธีรับศีล. ฉะนั้นการที่ว่าบางทีเขาว่าเข้า, มารับศีลเสียก่อน แล้วจึงลงมือฝึกสมาธิ จะได้มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา; นี่เพราะไม่รู้ว่าศีลมันมีอยู่แล้วในการบังคับตัวให้ฝึกให้กระทำ นั่นแหละคือศีล.

การสำรวมระวังบังคับตัวให้ทำอะไรอย่างหนึ่งเป็นระเบียบนั้นเป็นตัวศีล มีความหมายแห่งศีล ไม่ต้องมานั่งปาณาติปาตา อทินนาทานา อะไรกันอยู่อีก. ขอให้มีการบังคับ ทุเม เรียกว่า บังคับตัว, สังวรระคือ สังวรให้ทำ ให้จนได้ นั่นแหละมันเป็นศีล, กำหนดที่อารมณ์นั้น ๆ เป็นสมาธิ, รู้ความไม่มีตัวตนของอารมณ์นั้นเป็นปัญญา, การทำติดต่อดำเนินการควบคุมอย่างดีนี้เป็นสติ. ฉะนั้นมีทั้ง ศีล ทั้ง สมาธิ ทั้งสติ ทั้งปัญญา อยู่อย่างครบถ้วน ในขณะที่ฝึกนั่นเอง. นี่พึงเข้าใจอย่างนี้ทุกอริยาบถที่จะกล่าวต่อไป.

## การปฏิบัติอริยาบทอื่น ๆ. อริยาบทกิน.

ที่นี้ก็เลื่อนไปเป็นแบบเรียนสำหรับอริยาบทกิน ใช้ค่าง่าย ๆ คือรับประทาน มีอริยาบทกิน. ถ้าเราอยู่ในระยะเวลาที่กำหนดไว้ว่าจะฝึก มันก็ฝึกกันอย่างละเอียดที่สุด; แต่ถ้าไม่ใช่อยู่ในระยะอย่างนั้น อยู่ตามธรรมดา ซึ่งเราจะต้องกินอาหารเป็นประจำวัน ก็ฝึกได้ตามสมควร, ไม่ใช่ว่าจะฝึกไม่ได้. อริยาบทกินตามธรรมดาของคนทั่วไป มันก็ฝึกได้ตามสมควร, แต่ถ้าอริยาบทกินของโยคีผู้กำลังปฏิบัติอยู่อุทิศตนเพื่อการปฏิบัติอยู่ อย่างนี้ก็ฝึกได้อย่างละเอียดแนบเนียนมาก.

คำว่า อริยาบทกิน เราก็ต้องเนื่องมาจากอริยาบทก่อนหน้านั้น; เข้าใจว่าไม่มีใครเดินกิน ไม่มีใครยืนกิน มันก็ต้องมีการนั่งกิน, มันก็ต้องกำหนดอริยาบทนั่งอย่างถูกต้องแล้ว ตามวิธีของอริยาบทนั่ง ต่อไปนี้ก็จะฝึกในส่วนของอริยาบทกิน. ที่นี้ถ้าการกินของเรา มันมีเรื่องที่จะต้องกำหนดก่อน ที่เรียกว่าบุรพภาคบทนำหน้ามันมาก ก็ต้องทำเหมือนกันแหละ; เช่นว่าจะเดินเข้าไปในห้องอาหาร เข้าไปในครัวหรือในห้องอาหาร ก็รู้ว่าเดิน ก็รู้ว่าเข้าครัว, แล้วก็หยิบจาน หยิบจานข้าว หยิบช้อนตักข้าว ก็ต้องกำหนดทุกอย่างตามอริยาบทนั้น ๆ เรียกว่าอริยาบทปลีกย่อย; เช่น ยืนมือ ยืนหนอ ยืนหนอ หยิบหนอ หยิบหนอ เอามาหนอ, หยิบช้อนก็ตัก ก็บอกตัวเองอย่างนั้น, จะตักข้าว ตักข้าว ก็บอกตัวเองอย่างนั้น, แล้วแต่ว่ามันอยู่ในระยะของอริยาบทอะไร, และแล้วแต่ที่เราจะกำหนดกันอย่างละเอียดหรือหยาบสักเท่าไร.

ในอริยาบทกินนี้ ถ้าเป็นอย่างหยาบ ก็เพียง ตักหนอ กินหนอ คือตักข้าวจากจานใส่ปากแล้วกิน, กำหนดแต่เพียงสองระยะ ว่า ตักหนอ กินหนอ นี้

ก็อย่างหยาบที่สุด. **ที่นี่**ในระหว่างตักหนอกับกินหนอนั้น **แบ่งซอยไปให้ละเอียดได้** ตามที่ทำได้ หรือตามสติปัญญาของเรา; **ฉะนั้นอย่างกลาง**จึงว่าตักหนอแล้วก็ใส่ปากหนอ แล้วก็กินหนอ มันก็ได้สามหนอ. **ที่นี่ยังไม่พอ** อยากให้ละเอียดกว่านั้น ก็ย่อยลงไปว่า ตักหนอ ตักข้าวในจานนั้นนะ ตักหนอ ตักหนอนี้ รู้สึกตัวว่าตักหนอ แล้วก็บอกตัวเองว่าตักหนอ แล้วก็ยกขึ้นมา ยกหนอ ยกหนอ ถึงปากหนอ ถึงปากหนอ อ้าปากหนอ อ้าปากหนอ ใส่ปากหนอ ใส่ปากหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ กินหนอ นี่ไม่แน่ว่าจะสักกี่ระยะ, เราจะเอาเท่าที่เราสะดวกที่จะกำหนด; แต่ถ้าให้ละเอียดมันต้องซอยลงไปอย่างนี้. สังเกตดูสิ ถ้าเราเอากันอย่างหยาบ ตักหนอ กินหนอ สองหนอ, **เอากันอย่างกลางๆ** ก็ตักหนอ ใส่ปากหนอ กินหนอสามหนอ, **นี้บอกว่า**ตักหนอ ยกหนอ ถึงปากหนอ อ้าปากหนอ ใส่ปากหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ กินหนอนี้มันตั้งหกหนอเจ็ดหนอ **นี่ความหยาบ หรือความละเอียดมันอยู่ที่ว่าเราจะแยกออกไปสักกี่ระยะ.**

ทีนี้ถ้ารู้สึกอรรอยเป็นเวทนาขึ้นมา, **เวทนาขันธ** เกิดรู้สึกอรรอย ก็อรรอยหนอ ๗ **สักว่าความรู้สึก**ที่เขาเรียกกันว่าความอรรอยเท่านั้นหนอ, **ไม่ใช่วิเศษวิโสอะไร** และ**ก็ไม่มีตัวกูสำหรับอรรอย,** ความรู้สึกอรรอยเป็นความรู้สึกของจิตตามธรรมชาติ ที่อย่างนี้มันเคยอรรอยมันก็รู้สึกว่ารอรอย แต่ไม่ใช่กูอรรอย, **ที่ว่ารอรอยหนอ ๗** นั่นมันสักแต่ว่าความรู้สึกที่เขาสมมติเรียกกันว่า ความอรรอยตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ **ไม่ใช่พิเศษอะไร** ไม่มีตัวกูเข้าไปอยู่ในนั้น. **นี่อรรอยหนอ** สองพยางค์เท่านั้น **ความหมายยาวตั้งบรรทัด** **อรรอยหนอ** ก็บอกตัวเองว่า **นี่ความรู้สึกที่อรรอยหนอ; ถ้าไม่อรรอย ก็ไม่อรรอย** หนอ ถ้าทำด้วยสติความรู้สึกอย่างนี้ มันไม่ยินดีเมื่ออรรอย มันไม่โกรธเคืองเมื่อไม่อรรอย เพราะมัน **สักแต่ว่าความรู้สึก**เท่านั้นหนอ. ถ้าว่ายินดีก็ผิดแล้ว ผิดแล้ว ผิดแล้ว ยินดีหนอ ๗ นี่มันบ้าแล้ว แต่ก็ยังบอกว่า ตัวมันรู้สึกยินดีในความอรรอย ก็บอกได้เหมือนกัน, **กำหนด**

เวทนาฝ่ายทุกขเวทนา. นี้เรียกว่า กำหนดเวทนาในขณะที่กินอาหาร เป็นเวทนาจริง ไม่ใช่เวทนาตัวหนังสือหรือเสียงพูด.

ที่นี้ความสำคัญว่า อร่อยหรือไม่อร่อย มันเป็นสัญญา สัญญาชั้นในเวลากิน; ถ้ามันคิดโกรธขึ้นมาว่าไม่อร่อย นี่เป็นสังขารชั้นในเวลากิน. ความรู้สึกในการที่อาหารกระทบลิ้นนี้เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณชั้นนี้มีในขณะที่กิน รูปชั้นก็คือปาก อาหาร สิ่งต่างๆ เหล่านี้เรียกว่ารูปชั้น. ดังนั้นในระยะแห่งการกิน อย่างเดียวเรามีโอกาสจะกำหนด รูปชั้นตัวจริง เวทนาชั้นตัวจริง สัญญาชั้นตัวจริง สังขารชั้นตัวจริง วิญญาณชั้นตัวจริง, ไม่ใช่ชั้นๆ ตามตัวหนังสือในห้องเรียนนักธรรม. หรือว่าที่ไหนก็ได้ ที่มันเพียงแต่เอาโดยที่ไม่มีสิ่งนั้นปรากฏอยู่จริง, ทำให้ตายมันก็ไม่ได้ผลอะไร ในการที่จะกำหนดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของชั้น.

ที่นี้ถ้าเราจะทำกันให้เต็มที่ เพราะเป็นระยะเวลาฝึกนะ ก็ดูสิ : การกินเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เกิดหนอ การกินหมดไปแล้วก็เรียกว่า ดับหนอ. สิ่งที่ยินเป็นรูปหนอ จิตที่กำหนดการกินเป็นนามหนอ. กำหนดรูปหนอ รูปหนอ นามหนอ นี่คือนิจจังหนอ อนิจจังหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ มันทำความลำบากให้แก่ความรู้สึกของเราก็ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ. ทั้งหมดนี้เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง คือ ตามกฎอิทัปปัจจยตา คือ ไม่มีตัวตน ก็บอกว่าไม่ใช่ตัวตนหนอ หรืออนัตตาหนอ อนัตตาหนอ, ช่วงเวลากินชั่วขณะกำหนดได้ทั้งห้าขั้น และทั้งสามลักษณะคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา.

แล้วกำหนดต่อไปอีกว่า โอ ! เดียวนี้มันเริ่มเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่เคยอร่อย เคยหลงอร่อย หรือเคยหลงโกรธว่าไม่อร่อย เดียวนี้มันคลายแล้วความหลงอย่างนี้, นี่

เรียกว่าจางคล้ายหนอ **จางคล้ายหนอ** คือ **วิราคะหนอ** วิราคะหนอ จนกระทั่งว่าความหลงหรือความยึดถือบางอย่างมันดับไปจริง ๆ ก็ดับหนอ ดับหนอ นี่ดับอย่างนิโรธนะ นิโรธหนอ นิโรธหนอ, แล้วก็มันพ้นไปแล้ว, พ้นทุกขในปริยายนี้แล้ว ก็**พ้นแล้วหนอ**, พ้นแล้วหนอ, ไปถึงสูงสุดอย่างนี้ ทุกอิริยาบถไม่ว่าอิริยาบถใด. นี่ยกตัวอย่างให้ละเอียดชัดเจนขึ้นไปอีกในอิริยาบถกิน, นี่เรื่องกิน อิริยาบถ กินหนอ.

แล้วทีนี้ ถ้ามันมี **อิริยาบถสืบทอดติดเนื่องกันไป** **ว่าจะลุกขึ้น** ลุกขึ้น จากที่นั่งกิน จะลุกขึ้นหนอ ลุกขึ้นหนอ ๆ ลุกหนอ ลุกหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ เดินหนอ; ถ้ามันมีอิริยาบถที่จะต้อง**ทำอย่างอื่นอีก** ก็เก็บหนอ คือ **เก็บจานเก็บช้อนเก็บอะไร** ก็เก็บหนอ; นี่คืออิริยาบถเก็บ, การเก็บ เป็นการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ไม่ใช่กูเก็บ ไม่ใช่มีตัวตนซึ่งเป็นผู้เก็บ, แล้วถ้าจะต้องกวาด ถ้าจะต้องกวาดเองไม่มีใครกวาด จะกวาดหนอ แล้วก็กวาดหนอ กวาดหนอ; แล้วถ้ามันเกลี้ยงก็กำหนดได้ว่ามัน**เกลี้ยงหนอ, ไม่เกลี้ยงก็ ไม่เกลี้ยงหนอ**, เห็นเป็นของธรรมดาไปหมด ไม่ยินดียินร้ายในการกระทำเหล่านี้ ไม่น้อยอกน้อยใจเพราะทำอย่างนี้ ก็เป็นการฝึกสติอย่างยิ่ง ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่อะไรทุกอย่าง จนตลอดเรื่องของการกิน แล้วก็เดิน. ทีนี้จะเดินแล้ว ก็จะกำหนดอย่างการเดิน แล้วก็ออกไป ออกไป ออกไป สูที่ไหนก็ตามเรื่องสิ, เรากำหนดให้ถูกต้องตามเรื่องที่มันออกไป.

## อิริยาบถดื่ม.

ทีนี้ก็จะกำหนด**อิริยาบถดื่ม** ซึ่งมันคู่กับการกิน มันก็มีสองดื่ม คือว่าดื่ม น้ำเมื่อคู่อยู่กับการกิน หรือไม่มีการกินมีแต่การดื่มน้ำเฉย ๆ มันก็ดื่มหนึ่ง; แต่ถ้า**ดื่มเมื่อเนื่องกันอยู่กับการกิน** แล้วก็กำหนดอย่างเดียวกับการกินนั่นแหละ จะหยิบแก้วน้ำ จะเอามาจรดฝีปาก จะอ้าปาก จะกลืน ดื่มแล้วมันจะกลืนเข้าไป. ทีนี้กำหนดการดื่ม



**ดื่มน้ำไม่เกี่ยวกับการกิน** นี่ก็กำหนด; ถ้ามันเกี่ยวกับการกิน ก็กำหนดพร้อมคู่ขนานไปกับการกิน; ถ้าว่ามีอิริยาบถนำหน้าการดื่มนั้น เช่นจะนั่งดื่มน้ำ หรือยืนดื่มน้ำ หรือนอนดื่มน้ำ ถ้ามันมี นี่ก็ต้องกำหนดแหละ ว่านั่งอยู่แล้ว มันจะดื่มน้ำแล้ว ก็หยิบมาแล้วก็ทุกอย่าง นี่จะกล่าวเฉพาะการดื่มน้ำ.

อย่างหยาบๆ ก็ว่า ยกภาชนะน้ำนั้น ยกหนอ แล้วก็ดื่มน้ำ ดื่มน้ำ ยกหนอ ดื่มน้ำ ทีนี้ถ้าจะให้มันมาออกไปว่า ยกหนอ ดื่มน้ำ กลืนหนอ ลงไปในท้องหนอ อะไรก็แล้วแต่. ใช้คำดี ๆ บอกตัวเองให้รู้แต่ว่ามันเป็นสักแต่ว่าเท่านั้นหนอ, **ไม่ใช่ตัวกูเป็นตัวมัน**, มันเป็นอิริยาบถ เป็นไปตามกฎอภิปัสจยตา. ทีนี้อย่างละเอียด ยกแก้วน้ำ ก็ว่า ยกหนอ ยกหนอ ถึงปากหนอ ถึงปากหนอ เผยอริมฝีปากหนอ คืออ้าปาก แล้วก็ดื่มน้ำ ดื่มน้ำ แล้วก็กลืนลงไปหนอ แล้วก็มันเย็นวูบวาบลงไปในท้อง, ก็ว่าไปตามเรื่องแล้วแต่มันจะเป็นน้ำอะไร.

นี่มันเหมือนกะเป็นคนบ้า แต่มัน**จำเป็นที่จะต้องทำอย่างนี้ เพื่อให้สติติดต่อกันไม่ขาดตอน**, ตัวสติมันติดต่อกากระยะนี้ถึงระยะนี้ จากระยะนี้ถึงระยะนี้ นี่มันติดต่อกันไม่ขาดตอน, นี่เรื่องของกาการดื่มน้ำ เมื่ออยู่ในระยะนี้ ก็ฝึกเต็มที่อย่างนี้; แต่ถ้าอยู่ตามธรรมดาตามปกติที่กำหนดตามสมควร เช่นว่า รู้สึกกระหายน้ำหนอ แล้วจะดื่มน้ำหนอ เมื่อหยิบขึ้นมาก็ดื่มน้ำ รู้สึกตัวทุกกระแสนั้นเอง. ทีนี้ถ้าว่าไม่กำหนดให้ทำอย่างนี้ มันไม่กำหนด มันไม่กำหนดทุกกระแสนั้น; ฉะนั้น จึงมีแบบเรียนให้กำหนดอย่างนี้ เพื่อให้มันจริง เพื่อให้มันไม่เวียน ฝึกเป็นคนมีสติรู้อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทุกกระเปียดนี้, ระยะที่หยิบแก้วน้ำ แล้วก็ค่อยๆ ยกขึ้นมา ทุกกระเปียดๆๆ ที่เปลี่ยนไปๆ, มันรู้ตัวอยู่ด้วยความรู้สึกข้างใน หนอๆนั่น, กำหนดติดต่อกทุกกระเปียดนี้ของการเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถ. ก็ไปคิดดูเองสิว่า ระยะยกถ้วยแก้วขึ้นมาสักก็กระเปียดนี้ แล้วก็เมื่อถึงปากแล้วทำอย่างไร? น้ำเข้าไปในปากอย่างไร, มันเคลื่อนไหวอย่างไร, มันกลืนอย่างไร.

ทุกอิริยาบถทุกกระเปียดนี้จะไม่ปล่อยให้อำนาจ โดยปราศจากการกำหนด. เห็นไหม  
ว่า มันฝึกกันอย่างละเอียดและรุนแรงสักเท่าไร? เอ้า! อิริยาบถกิน แล้วอิริยาบถดื่ม.

### อิริยาบถอาบ.

ที่นี้ก็อิริยาบถอาบ อาบน้ำนะ มันจะมีอะไรบ้าง? ก่อนหน้าการอาบน้ำ  
มันจะนั่งอาบยืนอาบอะไรมันก็รู้ แล้วก็ไปที่ไหน จะไปอาบห้องน้ำหรือจะไป  
อาบในลำธาร, นี่ ต้องกำหนดไปทุก ๆ ขั้นตอนเพื่อไม่เผลอขาดตอน. ที่นี้ไปถึงที่  
อาบน้ำ พร้อมที่จะลงมืออาบแล้ว ก็แยกดูสิว่า มันอาบอย่างชาวบ้านธรรมดา, ไม่ใช่  
วัฒนธรรมฝรั่ง เช่นอาบฝักบัวอาบอะไรนั้นมันอีกเรื่องหนึ่ง เดียวนี้เรายังไม่พูด, แต่  
เราจะพูดอาบน้ำของวัฒนธรรมไทยตามธรรมดา อาบที่ในโอ่ง อาบที่ข้างโอ่ง อาบที่ใน  
ลำธาร.

อิริยาบถหลักมันก็มีอยู่ว่า ตักหนอ อาบหนอ ตักน้ำหนอ แล้วก็  
อาบหนอ, นี่หยาบที่สุด. ตักหนอ เมื่อหมดระยะการตัก ก็หนอติดต่อกันไปมิได้ขาด  
สักกระเปียดนิ้ว แล้วก็อาบหนอ น้ำมันลงไปตามตัวทั่วไป ก็กำหนดตามไป, ว่าทุกทุก  
กระเปียดนิ้วมันไม่ขาดสติ. นี่เรียกว่าอย่างหยาบเต็มที. ที่นี้ก็ลองแบ่งไปสักสาม  
ตอนเป็นอย่างกลางว่า ตักหนอ, ตักน้ำใส่ขัน แล้วเห็นว่าเต็มขันหนอ จะยกหนอ ยกหนอ  
แล้วก็รดหนอ รดหนอ เเท่านี้ก็ถือว่าอย่างแรกพอสมควรแล้ว. ที่นี้จะให้ละเอียดกว่านั้น  
ออกไปอีกก็ทำได้ ตักหนอ คือเอาขันตักน้ำนะ หนักหนอด้วย, ถ้าไม่หนัก ไม่รู้สึกหนัก ก็ไม่  
หนักหนอ แล้วมันก็เทหนอ คือเท รดหนอ เทหนอ รดหนอ. นี่ต่อไปมีอะไรก็  
กำหนดต่อไปตามที่ควรกำหนด หรือจะรู้สึกได้; เช่นว่า รู้สึกเย็นหนอ นี่พวกเวทนา  
มันจะได้แสดงบทบาท เย็นหนอ, หรือว่าถ้ามันอุ่นน้ำร้อนมันก็อุ่นหนอ ถ้ามันรู้สึก

สบายตัวนอน ก็สบายนอน แต่ไม่ใช่สบายสำหรับจะงอให้หลังชอบพอใจยิ่งถือ ไม่ใช่, รู้สึกสบายกับอกสบายได้ แต่ไม่ได้หลังรักหลังไหลยิ่งถือ, นี่มันอย่างละเอียดเต็มที่แล้ว มันหลายนอนเต็มที่แล้ว คิดดูเถอะ : ตักนอน เต็มนอน ยกนอน หนักนอน เทนอน รดนอน เย็นนอน อุ้มนอน สบายนอน.

ถ้าเรากำหนดหยาบๆ แต่ขั้นต้น มันก็มีเท่านั้นแหละ; แต่ถ้าเรากำหนด **เป็นเรื่องเกิดดับ** มันก็มีการอาบน้ำเกิดขึ้น การอาบน้ำดับไป, หรือว่าการเกิดขึ้น แห่งวิญญาณที่ว่า เย็นนอน เย็นนอน แล้วก็สบายนอนเป็นเวทนา, ถ้ามีสัญญาอะไรเกิดขึ้นในสิ่งเหล่านั้น ก็เรียกว่า อย่างนั้นนอน, กำหนดขั้นห้าได้อย่างเดียวกันอีก แม้ใน อริยาบทอาบน้ำ. และดูความที่มันเปลี่ยนไป ก็เห็นว่าไม่เที่ยง ดูความที่มันทำความรำคาญอะไรให้, หรือแม้แต่ว่ามันต้องอาบนอนนี้ มันเป็นความทุกข์ ทุกข์นอน ทุกข์นอน ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตนนอน อนัตตานอน, ไม่ใช่ตนนอน. ถ้ามันจางคลายในความหลงไหล ชอบอาบน้ำอย่างหลงไหล นี่มันก็จางคลายนอน. หายบ้วนอยแล้วนอน นี่เรียกว่า ดับนอน พ้นแล้วนอน พ้นนอน; นี่แล้วแต่ว่าจะอาบน้ำตามแบบวัฒนธรรมไหน วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมฝรั่ง วัฒนธรรมจีน หรือวัฒนธรรมเด็ก มันกระโดดลงไป ในน้ำเลย. นี่มันก็กำหนดอย่างอื่นสิ นี่เราพูดกันตามธรรมดาแบบคนไทย, อาบน้ำ คือทำอย่างนี้ เราก็กำหนดอย่างนี้.

### อริยาบทขับถ่าย.

เอ้า! อาบน้ำแล้วก็มาถึง อริยาบทถ่าย ถ่ายอุจจาระก็ตาม ถ่ายปัสสาวะก็ตาม กำหนดเหมือนๆ กันแหละ แม้ว่าอันหนึ่งเป็นถ่ายอุจจาระ อันหนึ่งเป็นถ่ายปัสสาวะ. **อริยาบทนำหน้า** ที่ว่าจะเดินไปกว่าจะถึงส้วม หรืออริยาบทที่จะหย่อนก้นลงนั่ง เปลี่ยน

จากอิริยาบถเดินมาเป็นอิริยาบถนั่งอย่างไร ก็บอกแล้วในอิริยาบถเดิน พอนั่งลงแล้วก็นั่งหนอ. ที่นี้มันกำหนดอย่างหยาบ ๆ เกี่ยวกับหลังจากนั่งถ่าย **รู้สึกจะถ่ายหนอ** รู้สึกจะถ่ายหนอ ก็ถ่ายหนอ ถ่ายหนอ จะถ่ายหนอ แล้วก็ถ่ายหนอ มันก็หยาบมีสองหนอ. **ที่นี้ดูให้ละเอียดให้ถึกว่านั้นอีกก็ว่า โอ ! รู้สึกปวดหนอ จะถ่ายหนอ, เบ่งหนอ แล้วถ่ายหนอ.** นี่มันพูดพอเป็นตัวอย่างเท่านั้นแหละ. พยายามไปกำหนดเอาเอง ถ้าละเอียดถึงที่สุด รู้สึกว่าจะถ่ายหนอ ปวดหนอ เบ่งหนอ มันเคลื่อนแล้วหนอ มันออกมาแล้วหนอ มันสิ้นสุดแล้วหนอ แล้วแต่จะกำหนดให้มันมากระยะคือหลายหนอ. ที่นี้ต่อจากนั้นจะทำอะไร ? **ก็จะล้างหรือจะทำอะไร ก็กำหนดอย่างเดียวกันกับวิธีอาบ** มีระยะ; ถ้ามีอะไรแปลกออกไปจากธรรมดาตามาแทรกแซง ก็กำหนดอารมณ์นั้น จนรู้แล้วมันก็ดับไป. นี่ก็เรียกว่าหมดอิริยาบถถ่าย ตามคตก็มีหลักสำคัญเพียงเท่านั้น แต่ถ้ามันมีอะไรแทรกแซงแปลกพิเศษก็กำหนดเอาเอง จะมาพูดไหวหรือ มันก็บอกกันได้แต่เพียงตัวอย่าง.

### อิริยาบถนั่งห่ม.

ที่นี้ อาบน้ำแล้วก็นุ่งผ้าสิ อาบแล้ว ถ่ายแล้ว. ก็กำหนด**อิริยาบถนั่งห่ม** ก่อนจะนุ่งห่มมันก็ต้องมีอะไรนำหน้าตามแบบวัฒนธรรมอีกนั่นแหละ. คนไทยจะนุ่งผ้าแต่งตัวอย่างไร ฝรั่งเศสจะนุ่งผ้าแต่งตัวอย่างไร มันก็มากมายหลายแบบ, เราจะพูดแต่แบบของไทยเรา พอเป็นหลักเกณฑ์สำหรับเปรียบเทียบ นำหน้าก็หมายความว่าเข้าไปในห้องแต่งตัว เข้าไปถึงที่ แล้วก็**จะยึนนุ่งห่มหรือจะนั่งนุ่งห่ม** ตามที่มันจะเป็นได้ไม่ต้องฝืนมัน. กำหนดอย่างหยาบสองระยะ ก็หยิบผ้าหนอ นุ่งผ้าหนอ หยิบผ้าหนอก็เหลือแต่หยิบหนอ หยิบหนอ นุ่งผ้าหนอก็เหลือแต่ว่า นุ่งหนอ นุ่งหนอ **หยิบหนอ นุ่งหนอ ไปตลอดเวลาที่หยิบและนุ่ง;** นี่เรียกว่าอย่างหยาบ. ถ้ามันอย่างกลาง ๆ ไม่หยาบนักก็ว่า **หยิบหนอ คลี่หนอ สะบัดหนอ นุ่งหนอ ก็หลายหนอเข้า.** ที่นี้ ถ้าให้ละเอียด

เท่าที่จะละเอียดได้ เพื่อฝึกหัดการกำหนดจิตให้ละเอียด. **กำหนดสติให้ละเอียด** ฝึกให้  
 มั่นละเอียด เราก็**แยกให้มันหลายอริยาบท** ให้มันละเอียดออกไป, ไม่ใช่ว่าแก้งทำให้  
 เสียเวลา แต่ว่าทำนี้เพื่อฝึกสติให้ละเอียด เพื่อให้จิตมันละเอียด. เอาอย่างนุ่งผ้าอีกที่ว่า  
 หยิบหนอ ยกขึ้นมานอ คลี่หนอ สะบัดหนอ สวมหนอ พันกายหนอ พันหนอ แล้ว  
 ก็นุ่งหนอ นี่มันละเอียดถึยบที่สุดแล้วเกี่ยวกับการนุ่งผ้า จะแก้งทำให้มากกว่านี้ก็ได้ แต่  
 มันจะเกิดจำเป็น เพราะเท่านี้มันจะพอดีกับการที่จะกำหนดอยู่แล้ว. **ถ้ามีการคาด**  
**เข็มขัด** หรือติดตั้งอะไรอีก ก็เอามาต่อเข้าสิ จะหยิบเข็มขัด จะรัดเข็มขัด, มันก็แล้ว  
 แต่ในการรัดเข็มขัดจะกำหนดสักกี่ระยะ คาดหนอ หรือว่าหยิบหนอ มาพันหนอ สอด  
 หนอ ใส่หนอ ก็แล้วแต่เข็มขัดชนิดไหน; ในที่สุดมันก็คาดเข็มขัดเสร็จไปตามลำดับ.

**ถ้ามีความรู้สึก** เป็นเวทนา เป็นสัญญา **อะไรแทรกแซงเข้ามา** ก็  
**กำหนดอันนั้น** : เวทนาสัญญาหนอ เห็นความไม่เที่ยงหนอ เปลี่ยนแปลงมา  
 ตั้งแต่ไม่นุ่งผ้า มานุ่งผ้า มาคาดเข็มขัดอะไรนี้, แล้วแต่จะให้ความหมายอะไรอย่างไร  
 ก็กำหนดความหมายอย่างนั้นหนอ อย่างนั้นหนอ.

## อริยาบทพูดและนั่ง.

เอ้า! ข้อสุดท้าย ตัวอย่างอริยาบทพูด อริยาบทนั่ง พูดนี้มันคู่กับนั่งนะ  
 ฉะนั้นเอามาพูดเสียคราวเดียวดีกว่า เพราะมันไม่แยกกันนี้ เพราะมันติดๆ กันไป. อริ-  
 ยาบทพูดกับอริยาบทนั่ง ลองคิดดูสิว่า จะกำหนดมันสักกี่ตอน. ถ้ามันมีอริยาบทอื่นนำ  
 หน้าให้พูด มันก็กำหนดได้ เช่นมันรู้สึกอะไรขึ้นมาแล้วในใจ ก็รู้สึกอย่างนั้นหนอ รู้สึกอย่าง  
 นั้นหนอ, **ควรพูดหนอ ไม่ควรพูดหนอ** รู้สึกเสียก่อน แล้วจะพูดอย่างไรหนอก็  
 รู้สึกเสียก่อน **ไม่ควรพูดอย่างไรหนอ ควรพูดอย่างไรหนอ** ก็รู้สึกมาตามลำดับ. ที่นี้  
**จะพูด** พูดหนอ พูดหนอ นั่งหนอ **จะพูดอยู่คนเดียว หรือจะพูดกับใคร หรือจะ**

พูดในที่ประชุมอะไรก็ตาม, **มีความรู้สึกหนักแน่นอย่างนี้.** เอ้า ! ให้ถึกว่านั้นถึว่า จะพูดหนอ พูดหนอ จะหยุดแล้วหนอ แล้วก็หยุดหนอ. **ที่นี้ถึอย่างละเอียด ถึชอยให้ถึกว่านั้น** ว่าควรพูดหนอ จะพูดอย่างไรหนอ คิดว่าจะพูดหนอ, ตอนละเอียดถึว่าเผยอปากหนอ พูดหนอ เรื่องหมด หมดหนอ จบหนอ นิ่งหนอ ไปจบที่นิ่ง แต่ถ้ามันจะนิ่ง มันอาจจะชอยให้ถึยิบถึว่า ควรหยุดแล้ว ควรหยุดแล้ว คิดจะนิ่งแล้ว หยุดแล้ว หุบปากแล้ว นิ่งหนอ. คิดเอาเองเรื่องอย่างนี้ อย่าให้ต้องสอนนักเลย มันเป็นเรื่องที่อาจารู้ได้เอง.

เมื่อนิ่งอยู่, **เมื่อนิ่งอยู่ เมื่อไม่พูดอะไร** มันนิ่งอยู่เป็นระยะยาวก็กำหนดความนิ่ง เรานิ่ง นิ่งอยู่ นิ่งอยู่, **ในขณะที่มีอารมณ์อะไรแทรกแซง ก็กำหนดจนมันหายไป,** อารมณ์อะไรเกิดขึ้นในใจเมื่อขณะนิ่ง กำหนดจนอารมณ์นั้นหายไป, แล้วมากำหนดความนิ่ง นิ่งอยู่ ว่างอยู่ นิ่งอยู่ นิ่งอยู่. นี่กำหนดความนิ่งกำหนดการพูดและกำหนดการนิ่งมันก็เป็นอย่างนี้.

**ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง ก็กำหนดสิ่งที่มาแทรกแซง,** ในขณะที่นั้นมีอะไรตึงตังขึ้นมา ก็เสียงนั้นหนอ เสียงหนอ. หรือว่าตอนนั้นยุกกั๊ด ก็ยุกกั๊ด มีอะไรกั๊ดหนอ ยุกกั๊ดหนอ; อย่างนี้เรียกว่าเจ็บหนอ, อย่างนี้เรียกว่าไม่เจ็บอะไรก็ตาม. แล้วแต่จะเป็นอย่างไรของมัน ก็บอกตัวเองว่า อย่างนั้นหนอ เช่นนั้นหนอ, **สติไม่เคยขาดตอนในสิ่งต่าง ๆ** ที่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ.

**นี่เป็นตัวอย่างที่พอแล้ว** นับตั้งแต่การนั่ง การยืน การเดิน การนอน การกิน การดื่ม การอาบน้ำการถ่าย การนุ่ง การห่ม การพูด การนิ่ง; นี่ตัวอย่างมันยังมีมากกว่านี้. แต่ว่าถึเมื่อเข้าใจทั้งหมดนี้แล้ว ไปคิดเอาได้เอง ไม่ว่าเรื่องอะไร เรื่องอื่นที่มันนอกไปจากนี้ ในพระบาลีก็มีตัวอย่างให้เพียงเท่านี้ ให้ไปคิดตั้งหลักเกณฑ์เอาเอง ในอิริยาบถที่มันแปลกไปจากนี้ หรือว่ามันมีเฉพาะคน มันไม่มีกับทุกคน.

**อารมณ์แทรกแซงนั้นมันมาได้มาเหมือนกัน;** ถ้าว่าคนมันมีจิตใจไม่ค่อยจะสมประกอบนัก เมื่อกำหนดสติอย่างนี้แล้ว มันเห็นภาพลวง เห็นภาพลวง ภาพหลอน **เห็นเสียงหลอน กลิ่นหลอน** อะไรก็ตาม **ก็ไม่ต้องเสียสติ;** ว่ากลิ่นเท่านั้นหนอ ถ้ามันเป็นกลิ่นหลอน อย่าไปคิดว่า ฝีมือแล้วหนอ, คิดว่ามันกลิ่นเท่านั้นหนอ มันกลิ่นตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ. ถ้าเป็นคนมีใจไม่สมประกอบ มันเห็นภาพยักษ์ ภาพนรก ภาพสวรรค์อะไรก็ตามใจ **พอเห็นก็รูปเท่านั้นหนอ, รูปเท่านั้นหนอ** อย่าให้เป็นผีเป็นยักษ์เป็นอะไรขึ้นมา มันก็รูปเท่านั้น หนอ; อย่างนี้มันจะคุ้มได้ คนที่คุ้มดีคุ้มร้าย คนสติไม่ค่อยสมประกอบ มันจะค่อยๆ หาย, มันจะกำหนดแต่ว่า รูปหนอ รูปหนอ เวทนาหนอ สัญญาหนอ สังขารหนอ วิญญาณหนอ. นี่เกี่ยวกับเรื่องแทรกแซง **สิ่งหลอนเหล่านั้น** เขาเรียกว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส คือข้ออุปสรรคของ **วิปัสสนา** เป็นเรื่องหลอนทั้งนั้นไม่มีตัวจริง. ฉะนั้น ถ้าเห็นก็รูปหนอ ถ้าได้ยินก็เสียงหนอ อย่าให้เห็นรูปของผีของยักษ์ของมาร เสียงของผีเสียงของยักษ์เสียงของมาร กลิ่นรสอะไรของสิ่งที่มีได้มีตัวจริง มันยึดถือเอาเอง, เราเอามาจัดเข้ากลุ่มรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ัมมมารมณเสียให้หมด มันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น.

สมมติว่านั่งกำหนดอยู่อย่างนี้ ตะขบมันกัดจับเข้าไปนี่ ก็อย่าให้มันรบกวน มันว่าเวทนาที่เกิดขึ้นที่ตรงนั้น เวทนาเกิดขึ้นที่ตรงนั้น, **เวทนาเท่านั้นหนอ เวทนาเท่านั้นหนอ.** อย่าให้เลยไปถึงว่าตะขบกัด ภูจะตายแล้ว ลูกขึ้นทะลึ่งตึงตัง อย่างนี้ มันก็เสียหมด, กำหนดว่ามันมีอะไรกัด เป็นเวทนาเท่านั้นหนอ ก็เวทนาอย่างเวทนาทั่วไป. นี่มันจะช่วยได้ ในการมีศีล มีสมาธิ มีสติ มีอะไรเป็นบริวารของสมาธิ แล้วก็มีปัญญา.

**เมื่อทำไปถูกต้องถึงขนาดนี้แล้ว** มันจะมีการจางคลาย **ที่เรียกว่า** **วิราคะ,** จางคลายความเฝ้าความยึดมั่นถือมั่น หรือจางคลายความกำหนดยินดี ความ

โกรธแค้นประทุษร้ายอะไรได้, มันจะรู้ว่า โอ! คลายแล้วหนอ คลายแล้วหนอ. ถ้าอะไร  
**ดับไปจริง ก็ดับแล้วหนอ** ดับแล้วหนอ สิ่งนั้นไม่มารบกวนอีกต่อไป ก็**พ้นแล้วหนอ**  
 พ้นแล้วหนอ คือพ้นจากสิ่งนั้น, นี่ผลของมันอยู่ที่พ้นหนอ. ที่เราเคยยึดถือเป็น  
 ตัวเป็นตน เป็นเรื่องเป็นราวมีความหมายอะไร เดียวนี้ไม่มีแล้ว. มันเป็นเพียงธรรมชาติ  
 ตากฎ อิตถิปัจจยตา เท่านั้นหนอ. ถ้าเคยเข้าใจเรื่อง อิตถิปัจจยตามาเป็นอย่างดี  
 แล้ว มันจะง่ายมากในการกำหนดนี้; แต่ถ้าคนที่ไม่เข้าใจเรื่อง อิตถิปัจจยตา มาเลย  
 มันก็คงจะลำบากนิดหน่อย ที่จะให้รู้แจ้งและกำหนดได้ดี. ฉะนั้นจึง**ควรศึกษา**  
**หลักเกณฑ์ทั่วไป** เช่นเรื่องอิตถิปัจจยตา เป็นต้น ไว้ให้คล่องแคล่วว่องไวเถอะ มัน  
 มีประโยชน์.

วันนี้ตั้งใจจะพูดให้จบเรื่องของอิริยาบถ ตามที่เท่าที่ควรจะยกมาเป็นตัวอย่าง  
 ก็จะยุติการบรรยายวันนี้, มันยังรู้สึกเหนื่อย ๆ งออะไรอยู่ ไม่ค่อยได้นอนสดเชยที่อด  
 นอนทั้งคืน มีแขกมานั่งทั้งวัน ไม่ค่อยได้นอนดอก นี่มันยังง่วง ๆ ง่วง ๆ ง่วง ๆ ง่วง ๆ ง่วง ๆ  
 แล้วก็เรื่องมันพอจบพอดีละ เรื่องอิริยาบถจบ.

อาตมาเห็นว่าเป็นการสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียง  
 เท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมในรูปคนสาธยาย ส่งเสริม  
 กำลังใจ ให้เกิดในการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย สืบต่อไป.



สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๗-

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

## สรุปโครงร่างของการปฏิบัติและผลนั้น.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่เจ็ดในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าว เรื่องสมณวิปัสสนา สำหรับยุคปรมาณู ต่อไปตามเดิม เพราะยังไม่จบ. ในครั้งที่เจ็ดนี้จะกล่าวโดยหัวข้อว่า **สรุปโครงร่างของการปฏิบัติธรรมและผลนั้น.**

เนื่องจากว่า ได้บรรยายมาถึงหกครั้งแล้วโดยรายละเอียด เกรงว่าผู้ฟังบางคน อาจจะจับต้นชนปลายไม่ได้ จึงต้องสรุปให้เป็นโครงร่างสั้น ๆ ง่าย ๆ กันเสียทีหนึ่งก่อน เพื่อให้เห็นชัดในรูปร่างทั้งโครงทั้งหมดของการปฏิบัติ จะเข้าใจง่ายจะจำง่าย จะศึกษาง่าย; แต่ก็ยังเป็นห่วงอยู่ว่า ผู้ที่ไม่เคยฟังตอน ๆ นี้ จะฟังไม่ถูกกันแน่ และผู้ที่ฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ ลืมหมดแล้ว ก็จะไม่ฟังไม่ออกไม่ถูก ก็ได้เหมือนกัน. ดังนั้นก็ต้องบอกกันเสียให้รู้ล่วงหน้าว่า ถ้าฟังไม่ถูกเพราะเหตุดังกล่าวแล้ว ก็ต้องมีคนหลับ จะหลับสักตื่นสองตื่นสามตื่นก็ได้ เมื่อฟังไม่ถูก; แต่ว่าคงจะมีคนฟังถูกบ้าง คือคนที่เข้าใจมาโดยตลอดตั้งแต่ต้น นี้จะฟังถูก,

มันคงจะไม่เป็นการเป่าปี่ให้เรดฟังเอาเสียทีเดียว คงจะมีคนฟังถูกบ้าง. อาตมามองเห็น  
อย่างนี้ จึงได้บรรยายหัวข้อนี้ในวันนี้ และเพราะความจำเป็นด้วย คือจะดึงมาเข้ารูปเข้า  
โครงเป็นเครื่องสังเกตง่ายกันเสียที ตลอดเวลาหกครั้งที่บรรยายมาแล้ว.

โครงเรื่องโดยหัวข้อใหญ่ ๆ ก็ว่า จะพูดสรุป**สิ่งที่ถูกกำหนด คืออารมณ์**  
**ที่ถูกกำหนด, จะสรุปอาการที่กำหนด, แล้วก็จะสรุปผลที่เกิดขึ้น,** นี่เป็นสามส่วน  
ใหญ่ ๆ แล้ว รวมกันเข้าเป็นรูปโครงเดียวกัน. การปฏิบัติที่แล้วมา เรามี**อารมณ์**  
สำหรับกำหนดเป็นสองประเภท คือ**ลมหายใจประเภทหนึ่ง, และอิริยาบถต่าง ๆ**  
ทุกอย่างนั้นอีกประเภทหนึ่ง. **สิ่งที่ถูกกำหนดจึงสรุปได้เป็นสองประเภทดังนี้;** ส่วน  
อาการของการกำหนดนั้น แจกได้**สี่ประการ** คือจะกำหนด**อารมณ์นั้น ๆ** ลม  
หายใจก็ดี อิริยาบถก็ดี แต่ละอย่าง ๆ นี้จะกำหนดโดย**สี่อาการ, แล้วมันก็มีผลเกิดขึ้น**  
ซึ่งแบ่งได้เป็น**ผลโดยตรงและผลโดยอ้อม** คือต้องสังเกตศึกษาจึงจะมองเห็นนี้ก็มี  
เห็นได้โดยตรง ๆ ก็มี. นี้เรียกว่าเรื่องของ**สิ่งที่ถูกกำหนด** เรื่องของ**อาการแห่งการ**  
**กำหนด, แล้วเรื่องผลที่เกิดขึ้น** จะได้กล่าวเป็นลำดับไป.

### สิ่งที่ถูกกำหนด.

พวกแรก **สิ่งที่ถูกกำหนด** ผู้ที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว ก็เข้าใจได้ทันทีว่า  
**ได้แก่อารมณ์;** เพราะอารมณ์นั้นมีสำหรับกำหนด, แล้วกำหนดสิ่งนั้น ๆ **ซึ่งถูกกำหนด**  
ในฐานะที่เป็น**อารมณ์; แยกเป็นสองประเภท คือลมหายใจประเภทหนึ่ง, และ**  
**อิริยาบถทั้งหลายประเภทหนึ่ง.**

ลมหายใจนี้ถ้าเราเล็งเอาตัวลมหายใจ มันก็ไม่ใช่**อิริยาบถ** มันจึงต้องแยก  
ออกไปอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราไปกำหนดเอา **อาการหายใจ** กิริยาอาการที่หายใจ อย่างนี้

มันก็ควรจัดไว้ในพวกอิริยาบถ ในฐานะเป็นอิริยาบถหนึ่ง ได้ด้วยเหมือนกัน, **เรื่องลมหายใจ** นี้จะกำหนดในฐานะเป็นอารมณ์เฉยๆ เป็นสักว่าอารมณ์เฉยๆ อย่างนี้ก็ได้, หรือจะกำหนดโดยเป็นอิริยาบถหนึ่งคือการหายใจนั้นมันเคลื่อน เคลื่อนไปเคลื่อนมา เคลื่อนเข้าเคลื่อนออก สั้นๆ ยาวๆ หนักๆ เบาๆ อย่างนี้ จัดเป็น**อิริยาบถก็ได้** รู้จักแยกเอาเอง แต่ในที่นี้จะกล่าวกันเสียคราวเดียวในเรื่องของลมหายใจ**ประเภทที่หนึ่ง ลมหายใจหรือการหายใจ.**

ที่**นี้ประเภทที่สองอิริยาบถต่าง ๆ** ที่เราอยู่ในอิริยาบถนั้นแล้ว สามารถกำหนดอารมณ์ของกัมมฐานได้ ที่รู้จักโดยมากที่เป็นหลักเป็นประธาน ก็คืออิริยาบถนั่ง เดิน ยืน นอน, **สี่นี้** อิริยาบถหลัก **นั่ง เดิน ยืน นอน.** ที่**นี้**อิริยาบถเบ็ดเตล็ดปกิณกะ ปลีกย่อยออกไป ก็คืออิริยาบถที่เป็นการกิน การดื่ม การอาบ การถ่าย การนุ่ง การห่ม การพูดการนิ่ง; **นี้ก็ได้**อธิบายมาอย่างชัดเจนแล้วในการบรรยายครั้งที่แล้วมา.ถ้ายังจำได้ **แล้วก็จะ**ฟังต่อไปถูก; ถ้าลืมหมดก็คงจะฟังอธิบายต่อไปยาก **นี้เราจึงได้อิริยาบถหลัก** คือนั่ง เดิน ยืน นอน, **อิริยาบถประกอบเบ็ดเตล็ด** คือ กิน ดื่ม อาบ ถ่าย นุ่ง ห่ม พูด **แล้วก็**นิ่ง **แล้วก็**จะเป่ຍยาลได้ อิริยาบถไหนก็ได้ ที่สามารถเอาไปใช้ได้เฉพาะบุคคลนั้น ตามใจชอบของเขา. **ฉะนั้นเรื่องอิริยาบถจึงมีมาก ยกมาพอเป็นหลักปฏิบัติ** สำหรับเปรียบเทียบเพียงไม่กี่อิริยาบถ, **แล้วก็**ถอดรูปแบบออกไปจากอิริยาบถเหล่านี้ **ไปใช้**กับอิริยาบถที่ไม่ได้กล่าวถึงในที่นี้.

ที่**นี้**บางคนอาจจะนึกว่า **ทำไมไม่เอาเรื่องทางตาทางหูอะไร** เข้ามาพูดถึงในฐานะเป็นอารมณ์บ้าง; **ข้อนี้ขอ**ให้ระลึกนึกถึงคำพูดในตอนต้นครั้งที่หนึ่งว่า **เราจะพูด**อยู่ในกรอบวงของอานาปานสติภาวนา และในลักษณะรวบรัด, **จะเอาเรื่องตา อารมณ์ทางตา**มาพูด มันก็ไม่จำเป็น **เพราะว่าเท่าที่มีอยู่นี้มันเกินใช้แล้ว** เหลือใช้แล้ว. แต่ทางตาเขาก็มี เช่น **กสิณต่าง ๆ** **เพ่งดวงกสิณต่าง ๆ** **นั่นก็มี** และเป็นของทีหลัง ยกขึ้น

มาพูดกันใน ยุคคัมภีร์อรรถกถาวิสุทธิมรรค ไม่ปรากฏในพระบาลี สุดต้นตะเกา โดยตรง ก็คงจะเป็นเพราะว่ามันไม่จำเป็น. นั่นแหละ จะเอามารมณทางตา เช่นวงแดง วงดำ วงเขียว ที่เรียกว่ากสิณเป็นต้น.

ที่นี้ทำไมไม่ยกเอาภาพซากศพ ต่างๆ ที่เรียกว่าป่าช้านั้นมาพูด? **เพราะไม่จำเป็น,** เพราะว่าพูดรวบรัดสำหรับยุคปรมาณู เท่านั้นก็พอ. เขาเคยทำให้มันมากเป็นตั้ง ๔๐ ประเภท เรียกว่ากัมมัฏฐาน ๔๐; แต่เรากล้าทำว่า **ปฏิบัติในอานาปานสติรูปแบบเดียว** เท่านั้นแหละ **จะมีผลทั้งหมดตามที่ต้องการจากแบบทั้งหมดทุกแบบ** ก็เลย说不ต้องพูด.

นี่เป็นคำตอบที่ว่า ทำไมไม่เอาเรื่องตา เรื่องหู เรื่องอะไรอื่นๆ มากกล่าวบ้าง? ไม่จำเป็น, ตอบว่ามันไม่จำเป็น; **เฉพาะที่กล่าวถึงในอานาปานสตินี้มันพอแล้ว,** แล้วมันได้ผลตามที่ควรจะต้องการแล้ว, ยกไว้ในกรณีพิเศษ ถ้าเขาอยากมีฤทธิ์ มีปาฏิหาริย์ เขาจะฝึกตั้งต้นด้วยกสิณ, หรือถ้าบางคนมีโรคจะจัดเกินไปเป็นพิเศษ เขาจะตั้งต้นด้วยอสุภเป็นต้น. เดียวนี้เราเอาคนธรรมดาตามธรรมดาเป็นมาตรฐาน เราพูดเท่านั้นก็พอ.

เป็นอันว่า **อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกกำหนดนั้น มีอยู่ ๒ ประเภท** หรือ ๒ หมวด คือหมวดลมหายใจ กับหมวดอิริยาบถ แต่ละอย่างๆ ปฏิบัติอย่างไร อธิบายละเอียดแล้วในการบรรยายครั้งที่แล้วมา. ในที่นี้จึงสรุป เหลือแต่เพียงคำพูดสองสามคำว่า **สิ่งที่ถูกกำหนดนั้นสรุปได้เป็นลมหายใจ ประเภทหนึ่ง เป็นอิริยาบถต่าง ๆ ประเภทหนึ่ง.**

## อาการแห่งการกำหนด.

ที่นี่จะได้พูดถึงอาการแห่งการกำหนดสืบไป ถ้าผู้ฟังที่สนใจกำหนดจดจำ ก็รู้ได้เองแล้วว่า **ได้พูดไว้สืบอาการ.** นี่ข้อความเข้าใจอีกทีหนึ่งว่า ได้พูดไว้สืบอาการ จะกำหนดลมหายใจก็ดี อิริยาบถก็ดี แต่ละอย่าง ๆ กำหนดได้ด้วยอาการทั้งสืบ.

**อันดับที่ ๑ กำหนดโดยสักว่าเป็นอารมณ์,** จะกำหนดที่ลมหายใจหรืออิริยาบถนั้น อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถใดก็ตาม สักว่ากำหนดเข้าไปที่อิริยาบถนั้น, มันก็เป็นเรื่องกำหนดอารมณ์ โดยความเป็นอารมณ์.

**อันดับที่ ๒ กำหนดโดยรูปนามหรือเบญจขันธ์** กำหนดลมหายใจก็ได้ อิริยาบถก็ได้ แต่มองในแง่ที่มันเป็นรูปหรือมันเป็นนาม หรือเป็นขันธ์ทั้งห้า, ข้อความเข้าใจที่ว่า **ลมหายใจนั้นมันเป็นรูป จิตที่กำหนดลมหายใจนั้นมันเป็นนาม.** ในขณะนั้น ในขณะที่กำหนดลมหายใจนี้ มันจะเลยไปถึงว่า รูปและนามนั้นมันมีการเกิดดับเกิดดับจากความเป็นรูปไป หรือดับจากความเป็นนามไป. **ถ้าในขณะนั้นมันเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์ก็ตาม** มันเกิดเวทนาขันธ์, ถ้ามันเกิดความหมายมันในความรู้สึกนั้น โดยความเป็นอย่างใดก็ตาม มันเป็นสัญญาขันธ์, ถ้าความคิดอะไรมันเกิดขึ้นมาในขณะนั้น มันก็เป็นสังขารขันธ์ รู้แจ้งทางอายตนะเกี่ยวกับอารมณ์นั้นๆ เรียกว่าวิญญาณขันธ์ นี่กำหนดเพียงลมหายใจ เราก็มีการกำหนดเห็นโดยความเป็นรูปก็ได้ เป็นนามก็ได้เป็นขันธ์แต่ละขันธ์ก็ได้; ถ้าละเอียดไปกว่านั้นอีกก็กำหนดโดยความเป็นขันธ์ที่มีอุปาทานยึดถือยึดครองหรือไม่ อย่างนี้ได้ คือในจิตมันรู้สึกอยู่ว่ารูปของกู เวทนาของกู สัญญาของกู สังขารของกู วิญญาณของกู; อย่างนี้มันกลายเป็นบัญญัติอุปาทานขันธ์ไปแล้ว ไม่ใช่ขันธ์เฉย ๆ.

สรุปความว่า ในการกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นรูป กำหนดเป็นนามก็ได้ เป็นชั้นแต่ละชั้นที่ไม่มีอุปาทานยึดถือก็ได้ และที่มีอุปาทานยึดถือก็ได้. ท่านจึงสอนให้สังเกตกันอย่างละเอียดอย่างนี้ แต่แล้ว มันก็สรุปได้ว่า กำหนดโดยความเป็นรูป เป็นนามและเป็นชั้น.

ที่นี้**อันดับที่สาม**ลมหายใจนั้นแหละ นี่พูดเรื่องลมหายใจเป็นตัวอย่าง; พึงดูให้ดีว่า กำลังพูดเรื่องลมหายใจเป็นตัวอย่าง กำหนดลมหายใจเข้าหรือออก หรือความรู้สึกใด ๆ ที่เกี่ยวกับลมหายใจ ถ้าเห็นลมหายใจสิ้นสุดลง ก็กำหนดเป็นความดับ, การหายใจตั้งต้นใหม่ ก็กำหนดเป็นความเกิด แม้แต่ความเกิดขึ้นแห่งการหายใจเข้า ก็ดี ออกก็ดี หรือดับไปแห่งลมหายใจเข้าออกก็ดี ก็เห็นเป็นความเกิดและความดับ; อย่างนี้เรียกว่า **กำหนดความเกิดดับของลมหายใจ**. ถ้าในเรื่องนั้น ๆ มันกำหนดโดยความเป็นรูปหรือเป็นนาม ดังที่กล่าวไปแล้วหยก ๆ นี่ มันก็จะเห็นความเกิดหรือความดับของรูปของนาม หรือของชั้น หรือของอุปาทานชั้น ได้อีกเหมือนกัน. เดียวนี้เรา กำหนดโดยเป็นของเกิดดับอยู่ในความรู้สึก คือรู้สึกอยู่ในความเกิดดับของสิ่งเหล่านี้ ก็บอกว่าเกิดหรือดับ เกิดหนอดับหนอ เกิดหนอดับหนอ.

**อันดับที่สี่** เมื่อเห็นด้วยความรู้สึก รู้สึกด้วยความรู้สึกว่า มันเป็นสักว่ารูปสักว่านาม มีอาการเกิดมีอาการดับอยู่เป็นประจำ ก็**มองดูในแง่ของความไม่เที่ยง** ก็จะรู้สึกต่อความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านั้น รู้สึกในความไม่เที่ยงเหล่านั้น บอกตัวเองว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ อย่างนี้ ตามความเปลี่ยนหรืออาการเปลี่ยน ที่ปรากฏอยู่ในความรู้สึก รู้สึกในความเปลี่ยน ในอาการเปลี่ยนของสิ่งเหล่านั้นอยู่ในความรู้สึก ก็บอกตัวเองว่าไม่เที่ยงหนอ; นี่เป็น**อาการที่สี่** กำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง.

ที่นี้ **อันดับอาการที่ห้า** กำหนดโดยความเป็นทุกข์; เห็นความเกิด เห็นความดับ เห็นความไม่เที่ยง แล้วก็เห็นความเป็นทุกข์ในความหมายกว้างที่สุด. คำๆ นี้คือคำว่า ทุกข์นี้ในความหมายที่กว้าง นั่นคือ มีภาวะที่น่าเกลียดน่าระอา, ความหมายแคบๆ ก็หมายความว่า เป็นทุกข์ทรมาร. แต่ถ้าอย่างนั้นมันใช้ได้เฉพาะสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ. ถ้าสิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ เป็นก้อนหินก้อนดินอย่างนี้ มันก็มีความทุกข์เหมือนกัน. ในความหมายกว้างว่า ดูแล้วน่าระอา ถึงแม้ว่าลมหายใจก็ดี อริยาบถก็ดี มันก็เป็นธรรมชาติล้วนๆ ไม่ใช่ตัวความรู้สึก มันมีอาการเป็นทุกข์ได้, ในความหมายกว้างๆ ว่าไปดูเข้าแล้วมันน่าระอา คือมันไม่เที่ยง มันเกิดดับ. นี่กำหนดโดยความเป็นทุกข์, เห็นอยู่รู้สึกอยู่ ในความเป็นทุกข์ คือมีภาวนาที่น่าเกลียดชัง. นี่เรียกว่ากำหนดเห็นโดยความเป็นทุกข์ บอกตัวเองว่าทุกข์หนอ ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ นี่กำหนดโดยความเป็นทุกข์.

**อันดับที่หก** กำหนดโดยความเป็นอนัตตา เห็นลักษณะที่ไม่ใช่ตนได้ โดยการที่มันเป็นการเกิดดับของรูปนาม ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ หรือจะสรุปว่า มันเป็นไปตามกระแสแห่ง **อิทัปปัจจยตา**, มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น แล้วเปลี่ยนไป แล้วดับลง แล้วเกิดขึ้น แล้วเปลี่ยนไป แล้วดับลง, อย่างนี้ก็ว่าได้เหมือนกัน; จะมองเห็นว่า **ไม่มีส่วนไหนที่จะเป็นตัวตนได้** คือไม่ใช่ตัวตนแหละ; นี่กำหนดโดยอาการที่หกเป็นอย่างนี้.

กำหนดตั้งแต่อาการที่หนึ่งถึงอาการที่หกนี้ ทำให้เกิดความรู้ประเภทที่เรียกว่า **ธัมมฐิติญาณ - ญาณกำหนดความตั้งอยู่ของธรรมชาติ**; ต่อไปนี้ก็เป็นนิพพานญาณ. บางคนยังไม่ทราบก็จะบอกให้ทราบว่าญาณทั้งหลายมันจะมีที่สืบญาณที่ร้อยญาณก็ตามใจเถอะ ชื่อของมัน สรุปแล้วมันเหลือเพียงสองญาณ : **ธัมมฐิติญาณ - ญาณรู้ความตั้งอยู่อย่างไรของธรรมชาติ**, นี่ก็มีเรื่อยมาจนถึงเห็นอนัตตาเห็นสุญญตาก็ได้. พอหลังจากนั้นแล้ว จะมีวิราคะ, มีนิโรธ, มีปฏินิสสัคคะ, ตามพระบาลี อานาปานสติสูตร;

เหล่านี้แจกออกไปได้หลายสิบญาณ แต่แล้วมันรวมเรียกว่า นิพพานญาณ - ญาณที่เนื่องกันกับนิพพาน ชื่อญาณมีหลายสิบหรือหลายร้อย. ถ้าเราจะเอากันจริงๆ มันก็มีเป็นร้อยๆ เป็นบัญชีหางว่าว. แต่ทั้งหมดนั้นแบ่งเป็นสองพวกเท่านั้น : พวกหนึ่งเป็น ฌัมมฐิติญาณ-เห็นความตั้งอยู่ของธรรมชาติ แล้วเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายแล้วดับแล้วนี่. ตอนนี้จะนิพพานญาณ - ญาณในส่วนนิพพานคือความดับทุกข์หรือที่เกี่ยวกับความดับทุกข์. ผู้ที่อยากรู้อะไรก็ดี ก็ต้องอุทิศสำหรับหนอยเอาชื่อญาณแปลกๆ ที่เพิ่งได้ยินมาก่อนก็ตามเถอะ มาแยกแยะดูว่า. ญาณตัวนี้มัน เป็นเรื่องของ ฌัมมฐิติญาณหรือของนิพพานญาณ.

นี่เรากล่าวมาแล้วสิบอาการนี้ หกอาการแรกเป็นพวก ฌัมมฐิติญาณ คือเห็นการตั้งอยู่ตามเป็นจริงของธรรมชาติ, ต่อไปนี้เป็นนิพพานญาณ คือเมื่อกำหนดลมหายใจนั้นอยู่โดยนัยะที่ว่ามาแล้ว คือว่าเห็นเป็นรูปนาม เห็นเป็นเกิดเป็นดับ เห็นเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา. ความรู้สึกที่เคยยึดถือมั่นในสิ่งใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในลมหายใจ ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นวิเศษสูงสุดอะไรก็ตาม มันก็คลายออก, มันคลายความยึดถือหมายมั่น. หลงรักในลมหายใจ หรือสิ่งที่เนื่องกันนี้ อย่างนี้เราเรียกว่าจางคลาย, กำหนดโดยวิราคะ คือจางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวบ้าง ว่าเป็นตนบ้าง ว่าเป็นสุขบ้าง ว่าเป็นของเที่ยงบ้าง, มองเห็นความจริงข้อนี้ รู้สึกอยู่ในใจ, แล้วก็บอกตัวเองว่าจางคลายหนอ หรือวิราคะหนอ วิราคะหนอ วิราคะหนอ หรือจางคลายหนอ จางคลายหนอ จางคลายหนอ แล้วแต่จะใช้ภาษาอะไร.

ที่นี้เมื่อเห็นความจางคลายมากพอ ติดต่อกันไป ก็จะขึ้นไปถึงระดับแห่งความดับหรือความสิ้นสุดของอุปาทานบางประการ, ไม่ใช่ทีเดียวทั้งหมด. แต่ในกรณีที่เป็นพระอรหันต์เลยก็ทีเดียวทั้งหมด; ในกรณีธรรมดาสามัญก็จะไปตามลำดับๆ



อะไรน้อยกว่าเล็กน้อยกว่ามันก็ดับก่อน, ในบรรดาอุปาทานทั้งหลาย กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สัมผัสอุปาทาน อตตวาทูปาทาน. แต่เดี๋ยวนี้เราเอาลมหายใจเป็นหลัก ความยึดถือในลมหายใจ ซึ่งเป็นร่างกายโดยอ้อมหรือในเนื้อหนังซึ่งเป็นร่างกายโดยตรง มันจะดับลงไปบางส่วน. จะหาพบหรือจะมองเห็นความยึดถือว่าตัวตนว่าสุขว่าเที่ยงเป็นต้น ในลมหายใจหรือร่างกายนั้น มันดับลงไปแล้วบางส่วน, แม้จะเป็นส่วนน้อยไม่ใช่ทั้งหมด. **ทำความรู้สึกอันนี้** แล้วก็บอกตัวเองว่า **ดับหนอ ดับหนอ ดับหนอ** หรือนิโรธะหนอนิโรธะหนอ แล้วแต่จะใช้บาลีหรือไทย.

ทีนี้ก็มองดูต่อไป หลังจากเห็นว่ามันเป็นความดับแล้ว ก็เป็นอันว่า **อันใดดับไปนั้นเป็นการสลัดคืนแล้ว**, เป็นการสลัดคืนให้ธรรมชาติ; เมื่อก่อนไปเอาธรรมชาติมาเป็นของตน เดี่ยวนี้สลัดคืนให้ธรรมชาติ ว่าไม่ถือเอาไว้โดยความเป็นของตน, รู้สึกอาการที่จิตประกอบอยู่ด้วยความรู้หรือปัญญา เห็นว่าสลัดคืนแล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ, บอกตัวเองว่าสลัดคืนแล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ. เรื่องนี้พูดให้เป็นภาษาคนโดยอุปมาก็เหมือนกะว่า **เราเป็นใจไปปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวตนเป็นของตน; เดี่ยวนี้มองเห็นชัด ไม่เอาแล้ว, ไม่เอาแล้ว, ก็คืนให้ธรรมชาติ คืนให้ธรรมชาติ.**

นี่เรียกว่าโดยอาการสืบ **กำหนดอารมณ์นั้น ๆ โดยอาการสืบ**; เช่น กำหนดลมหายใจ ๑. ก็กำหนดโดยความเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด แล้วก็ ๒. กำหนดโดยความเป็นรูปนาม. ๓. กำหนดโดยความเป็นสิ่งเกิดดับ. ๔. กำหนดโดยความเป็นอนิจจัง. ๕. กำหนดโดยความเป็นทุกข์. ๖. กำหนดโดยความเป็นอนัตตา ๗. กำหนดโดยความเป็นวิราคะ โดยเห็นวิราคะ คือคลายออก. ๘. กำหนดโดยนิโรธะ คือดับ. ๙. กำหนดโดยปฏินิสสัคคะ. ทีนี้อยากจะสรุปอีกอันหนึ่งว่า ๑๐. กำหนดโดยสุญญตา คือเป็นความว่างของสิ่งทั้งปวง ว่างของจิต ว่างของอารมณ์ ว่างจากอดีต ว่างจากลมหายใจ ว่างจากทุกอย่าง

สัญญาตาในกรณีนี้หมายถึงพระนิพพาน ในความหมายว่าพระนิพพาน, สัญญาตาคือพระนิพพาน ว่างอย่างยิ่ง ว่างจากกิเลส ว่างจากความทุกข์ ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น; เมื่อได้สลัดคืนโยนคืนกลับไปหมดแล้ว มันก็ไม่มีอะไรจับฉวยเอาไว้. นี่เราจะเรียกว่า ความว่าง สิบประการด้วยกัน, กำหนดลมหายใจก็กำหนดโดยอาการสิบประการนี้.

ที่นี้ก็มากำหนดอิริยาบถ ในอิริยาบถทั้งหลาย นั่ง เดิน ยืน นอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย นั่ง ห่ม พุด นั่ง. ที่ทุกอิริยาบถแหละ กำหนดเหมือนกันโดยอาการทั้งสิบ; จะยกตัวอย่างในอิริยาบถนั่ง.

๑. กำหนดโดยความเป็นอารมณ์ ว่า มันนั่ง คือนั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ.

๒. กำหนดโดยความเป็นรูปนาม คือว่าภาวะของการนั่ง ลักษณะของการนั่ง หรือการนั่งนี้ มันก็เป็นรูป. ที่นี้จิตที่กำหนด หรือการกำหนด การนั่งนั้น มันเป็นนาม, เราดูไปที่การนั่งจะเห็นสองอย่าง เห็นรูปคืออาการที่ นั่ง หรือลักษณะแห่งการนั่ง, แล้วดูที่จิตที่กำหนดการนั่งนั้น มันเป็นนาม ในอิริยาบถนั่ง ก็กำหนดรูปและนามได้.

ที่นี้ก็กำหนดโดยอาการที่ ๓. คือเกิดดับ; เมื่อนั่งก็มีอาการนั่งเกิดขึ้น เมื่อเลิกนั่งเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น, อาการนั่งมันก็ดับไป เรียกว่ากำหนดเกิดดับของการนั่ง.

๔. กำหนดอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งการนั่ง ที่แยกมาเป็นขั้นตอน ขั้นตอน ว่าหย่อนลงหนอ ถึงแล้วหนอ นั่งแล้วหนอ นี่ก็เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง กำหนดความเป็นอนิจจังในการนั่ง.

๕. **กำหนดความเป็นทุกข์**ในการนั่งในอิริยาบถนั่ง กำหนดความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นทุกข์ ที่น่าเกลียดน่าระอา ว่าเป็นความทุกข์.

๖. **กำหนดทุกอย่างที่เกี่ยวกับอิริยาบถนั่ง**, ร่างกายที่มันนั่งหรือการนั่ง หรือว่าเหตุปัจจัยแห่งการนั่งก็ตาม มันไม่มีส่วนไหนที่เป็นตัวตน; นี่กำหนดอนัตตาในการนั่ง.

๗. มาถึงขั้นนี้แล้ว **ความพอใจยินดียึดถือ**ในการนั่ง หรือที่เกี่ยวกับการนั่งทุก ๆ อย่างนั้น มันจะคลายออก แม้จะนั่งให้สบายนี้ มันก็หมดความยึดถือหรือความหวังที่จะนั่งให้สบาย. ถ้ามันนั่งไม่สบาย มันก็ไม่ได้ไปยึดถือว่าเป็นเรื่องแรงร้ายอะไรไม่มีตัวตนผู้นั่ง ไม่มีความสุขความทุกข์ในการนั่ง มีแต่ความไม่เที่ยงเป็นต้นในการนั่ง นี่ก็เห็นความจางคลายจากความยึดถือว่าตัวตน เนื่องในอิริยาบถนั่ง.

๘. มาถึงบทว่านิโรธะ **ความดับ ก็ดับความยึดมั่นถือมั่นบางส่วนที่มันควรจะดับได้** แม้จะยังไม่ดับทั้งหมด แต่ถ้าเป็นกรณีพิเศษของผู้ที่บรรลुควราเดียวถึง มันก็ดับหมด แต่ถ้าคนที่ยังไม่บรรลุควราเดียวถึง มันก็ดับไปตามลำดับ แต่จะต้องมองเห็นอะไรมันดับไปบ้างแล้ว มีความรู้สึกในสิ่งนั้น บอกตัวเองว่าดับหนอดับหนอ ดับหนอ อย่างนี้เป็นต้น.

๙. **กำหนดโดยปฏินิสสัคคะ สลดคืนแห่งสิ่งหรือกิริยาอาการ** **ลักษณะที่เคยยึดถือ** ที่เกี่ยวกับการนั่ง หรือเกิดขึ้นมาเมื่อนั่งออกไป โยนทิ้งไป.

ในที่สุดท้าย **ข้อที่ ๑๐** นี้ โอ ว่าง ว่าง ไม่ใช่ว่างชนิดที่ไม่มีอะไร ไม่มีสิ่งของอะไร, มันมีทุกอย่างแต่มันว่างจากตัวตน จะมีก็อย่าง ก็สียอย่าง ก็ร้อยอย่าง ทุกอย่าง

ว่างจากตัวตน. จิตไม่เข้าไปยึดถือโดยความเป็นตัวตน สิ่งนั้นๆ ไม่ถูกยึดถือโดยความเป็นตัวตน, นี้เรียกว่าว่าง; เมื่อโยนทั้งหมดแล้วมันก็ว่าง นี่สืบอย่าง สืบอาการ ที่จะกำหนดโดยการนั่ง.

ในการนั่งนี้กำหนดโดยสืบอาการอย่างไร ในอิริยาบถเดิน ก็กำหนดอย่างเดียวกัน, อิริยาบถยืนก็กำหนดอย่างเดียวกัน, อิริยาบถนอนก็กำหนดอย่างเดียวกัน พอจะเห็นได้ง่าย.

ที่นี้ในอิริยาบถกิน ต้ม อาบ ถ่าย นุ่ง ห่ม พุด นิ่ง ก็อย่างเดียวกันอีกแหละ; กิน กำหนดการกิน สิ่งที่กิน แล้วก็มีการกิน มีความรู้สึกในการกิน, กำหนดที่การกิน กินหนอนี้ มันก็เป็นกำหนดอารมณ์. ที่นี้กำหนดสิ่งที่ถูกกินภาวะแห่งการกิน ลักษณะแห่งการกิน ว่าเป็นรูป แล้วก็จิตที่รู้สึกในการกินว่าเป็นนาม. ถ้าในการกินรู้สึกอรร้อยไม่อรร้อย อะไรเกิดขึ้นมา ก็เรียกว่าเป็นเวทนา-  
 ทัศน์. ความสำคัญมันหมายในรสนั้นก็ดี ในตัวผู้กินนั้นก็ดี อะไรก็ดี ถ้ามันเกิดขึ้นก็เรียกว่า สัญญาทัศน์, ถ้าความคิดอย่างนั้นอย่างนี้เกิดขึ้นมาเนื่องด้วยสิ่งนั้นก็เรียกว่า สังขารทัศน์, รู้แจ้งทางตา หู จมูก กาย เกี่ยวกับสิ่งนั้นก็เรียกว่าวิญญาณ-  
 ทัศน์.

เมื่อปฏิบัติกำหนดอิริยาบถกิน ก็กำหนดได้อย่างเดียวกันจนตลอด  
 ทั้งสืบ : เดียวนี้การกินเกิดการกินดับ สิ่งที่ถูกกินเกิด สิ่งที่ถูกดับ สิ่งที่ถูกกินเกิด สิ่งที่ถูกดับ; กำหนดแยกแยะออกให้เห็นเป็นว่า มันเป็นรูป และอีกส่วนหนึ่งมันเป็นนาม, มีความรู้สึกทางจิตใจอย่างไรก็เรียกชื่อของธรรมนั้น เช่น เวทนาทัศน์ สัญญาทัศน์ สังขารทัศน์ วิญญาณทัศน์. กำหนดอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ก็เห็นความไม่เที่ยงในขณะกิน ในอิริยาบถกิน ก็กำหนดว่าไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ก็กำหนดว่าทุกข์,

เป็นอนัตตาทกำหนดว่าอนัตตา, เห็นความจางคลายแห่งความยึดถือเนื่องกับการกิน ก็เรียกว่าจางคลายจางคลาย จางคลายหนอ, นี่เกี่ยวกับการกิน. **ความยึดถือบางส่วน บางอย่างดับไป**อย่างนี้เรียกว่าดับหนอ ดับหนอ ดับนี้ดับแห่งความยึดถือ เกิดดับ เกิดดับ ช่างต้นนั้นมันดับ เกิดดับ เกิดดับแห่งอิริยาบถแห่งกิริยาอาการ. เดียวนี้เรื่อง การกินไม่เป็นปัญหา อีกต่อไป ก็เรียกว่า**สลัดคืน** แล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ ในที่สุดก็ว่างหนอ ว่างหนอไม่มีตัวผู้กิน ไม่มีสิ่งที่ถูกกิน ไม่มีลักษณะแห่งการกิน ไม่มีอาการกิน ไม่มีปัญหาใดๆ เกี่ยวกับการกิน; นี่คือว่างหนอ ว่างหนอ, นี่การกิน กำหนดได้สืบอาการอย่างนี้เหมือนกัน.

นี้จะพูดอยู่ทุกอันมันก็ลำบากเสียเวลาเปล่า กระโดดไปอันสุดท้ายว่า การนี้. กำหนดอิริยาบถนี้ก็เป็นกำหนดโดยเป็นอารมณ์. ที่นี้การนี้จะเรียกว่าปาก มันนิ่ง อะไรมันนิ่ง กำหนดที่นิ่งมันก็เป็นรูปธรรม กำหนดจิตที่รู้สึกนั้นก็เป็นามธรรม; การนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็เกิดหนอ. การนี้ดับไปแล้ว ก็เป็นดับหนอ **จะเห็นความไม่เที่ยงของการนี้**. เมื่อตะกี้ไม่ได้นิ่งเดี๋ยวนี้มันนิ่ง เดี่ยวนี้มันนิ่ง ประเดี๋ยวมันก็ไม่นิ่ง, มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น. **นี้เรียกว่าเห็นอนิจจัง** หรือเห็นความไม่เที่ยงหนอ **แล้วก็จะเห็นว่า**การนี้มันมีปัญหา มันมีปัญหายุ่งอยาก มันอาจจะเกิดความลำบากใจขึ้นมาเพราะการนี้, หรือเกิดความลึกลงใจขึ้นมาเพราะการนี้, นั่นก็ล้วนแต่มีปัญหา ที่ทำให้เรานี้เผชิญกับปัญหา. แล้วการนี้ก็ยิ่งเปลี่ยนไปตามปัจจัยของมันเอง ก็เรียกว่ามัน**นำเกลียดหนอ นำชังหนอ** ทุกข์ ทุกข์ นำเกลียดหนอ นำชังหนอ; ทุ แปลว่า นำเกลียด รวมกับ อีกชะ อีกชะนี่แปลว่า เห็น, เห็น แล้วนำเกลียดหนอ คือมันไม่เที่ยง, ไม่มีส่วนไหนที่จะควรเป็นตัวตน ในการนี้ทั้งหมด ก็เห็นอนัตตา ในการนี้, คลายความยึดถือในการนี้, แล้วก็ดับตัวตนผู้หนึ่งเสีย นิ่งหนอ นิ่งหนอ เป็นสักว่าเป็นอิริยาบถนี้ตามธรรมชาติ ไม่ใช่มีตัวกูผู้หนึ่ง. อาการถัดไปคือ

โยนคืนสลัดคืน, อาการสุดท้ายคือ ว่าง ว่างหนอ ว่างหนอ มองเห็นความว่างของสิ่งทั้งปวง จากอิริยาบถหนึ่ง.

นี่จะต้องเข้าใจว่า กำหนดโดยอาการสิบอย่าง : คือเห็นว่าเป็นอารมณ์ เห็นว่าเป็นรูปนาม เห็นว่าเป็นเกิดดับ เห็นว่าเป็นอนิจจัง เห็นเป็นทุกข์ เห็นเป็นอนัตตา, เห็นเป็นวิราคะ เห็นเป็นนิโรธะ เห็นเป็นปฏิสนธิสัจจะ เห็นเป็นสุญญตา, สิบอย่าง โดยอาการสิบอย่าง ที่ลมหายใจได้ แล้วก็ที่อิริยาบถนั่งก็ได้ อิริยาบถเดินก็ได้ อิริยาบถยืนก็ได้ อิริยาบถนอนก็ได้ อิริยาบถกินก็ได้ อิริยาบถดื่มก็ได้ อิริยาบถอาบก็ได้ อิริยาบถถ่ายก็ได้ อิริยาบถงูก็ได้ อิริยาบถหม่ำก็ได้ อิริยาบถพูดก็ได้ อิริยาบถนิ่งก็ได้ ซึ่งอาตมาได้กล่าวมาแล้วทุกข้อโดยละเอียด. ถ้ายังเข้าใจอยู่หรือจำได้อยู่ ก็จะฟังเรื่องราวนี้รู้เรื่องดี; ถ้าจำไว้ไม่ได้เลยไม่เหลืออยู่เลยก็ต้องง่วงแล้วก็ต้องหลับ บุปผากัณฑ์เทศน์ด้วยความหลับ.

นี่เรียกว่าสิบอาการ, สิบอาการ จำให้ดี ๆ ว่าสิบอาการ, สิบอาการ จะกำหนดอะไร จะกำหนดลมหรือจะกำหนดอิริยาบถใด ๆ ก็ตามเถอะจะกำหนดโดยสิบอาการ; กำหนดในฐานะเป็นอารมณ์ของจิตที่กำหนด เรียกว่ากำหนดโดยความเป็นอารมณ์, กำหนดโดยแยกแยะเห็นเป็นนามรูป ก็เรียกว่ากำหนดโดยนามรูป โดยรูปนาม, แล้วกำหนดโดยการเกิดดับ, แล้วกำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง, โดยเป็นทุกข์, โดยเป็นอนัตตา, โดยเป็นวิราคะจางคลาย, โดยเป็นนิโรธะความดับ, เป็นปฏิสนธิสัจจะความโยนคืน, โดยสุญญตา หหมดแล้วตัวตน ว่างจากสิ่งทั้งปวง, นี่แหละกำหนดโดยอาการสิบ.

กำหนดโดยเป็นอารมณ์เฉย ๆ อย่างนี้ก็เรียกว่าเตรียม เป็นการเตรียมของธัมมจิตฺตญาณ, สงเคราะห์ลงไปในพวกธัมมจิตฺตญาณ; แล้วกำหนดโดยรูปนาม

โดยเกิดดับ โดยอนิจจัง โดยทุกขัง โดยอนัตตา นี่เป็นตัวธัมมฐิติญาณโดยตรงแต่ละอันๆ. หลังจากนั้นกำหนดโดยความจางคลาย ดับ สลัดคืน และว่าง นี่เป็นนิพพานญาณ -ญาณที่เป็นตัวนิพพานหรือเนื่องกันอยู่กับนิพพาน ก็สังเคราะห์เป็นนิพพานญาณโดยหมดสิ้น.

ฉะนั้นเราจึงได้ญาณ ๒ ประเภท ในสืบอาการนี้ของแต่ละอิริยาบถ, เมื่อมันมีตั้งสืบยี่สิบสามอิริยาบถ อิริยาบถหนึ่งๆ ก็กำหนดได้เป็นสืบ หรือว่ากำหนดได้สองญาณ คือ ธัมมฐิติญาณกับนิพพานญาณ แล้วมันก็เอาสองคุณจำนวนของสิ่งที่เอามากำหนด ก็เลยได้ตั้งสืบ ๖ ร้อยๆ พันๆ ก็ได้. นี่ถ้าจะแยกกันไปอย่างนี้มันก็มากไม่จำเป็นจะต้องแจก, แต่ไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างนี้ก็พอแล้ว.

เฮ้ ! ที่นี้ก็เปลี่ยนเรื่องกำหนดมาดูรูปโครง รูปโครงของผลที่เกิดขึ้น; ที่แล้วมาเราดูรูปโครงของสิ่งถูกกำหนด สองชนิด, ดูอาการที่กำหนดมีสืบอาการของแต่ละสิ่งที่กำหนด, นี่จะเกิดญาณตั้งร้อยตั้งพันตั้งหมื่นตั้งแสนก็ได้ แล้วแต่ว่าเอาอะไรมากำหนด. การกำหนดนั้นเป็นญาณทุกชนิดแหละ แต่ถ้าสังเคราะห์ให้สั้น ก็เหลือแต่ธัมมฐิติญาณ กับนิพพานญาณ; เดียวนี้ก็จะพูดให้เห็นชัดว่า ถ้ากำหนดโดยญาณปลีกย่อย มันจะได้อย่างไร, มันจะมีอย่างไร.

ที่นี้ก็พูดถึงผลที่เกิดขึ้นกันเสียก่อน, จะดูผลที่เกิดขึ้น มันก็ต้องดูตัวการปฏิบัติที่ทำให้เกิดผลนั้น ๆ ; แต่โดยเหตุที่ อิทัปปัจจยตา มันเปลี่ยนผลัดกันเป็นเหตุเป็นผล, เป็นเหตุเป็นผล; ฉะนั้นมันจึงไม่แยกเป็นเหตุเป็นผลก็ได้ เพราะมันเป็นได้ทั้งเหตุและผล. อิทัปปัจจยตาสายของมัน อันที่เคยเป็นเหตุทำให้เกิดผล,

อันที่เกิดผลกลายเป็นเหตุ มันก็ให้เกิดผล, อันที่เป็นผลมันก็กลายเป็นเหตุ. เหตุให้เกิดผล อันที่เป็นผลก็กลายเป็นเหตุ มันอย่างนี้.

เหมือนเราจะดูที่ว่า แม่กับลูกใครเป็นเหตุใครเป็นผล มันบอกไม่ได้ดอก; เพราะว่าแม่ก็เป็นเหตุให้เกิดลูก แต่ตัวแม่เองก็เป็นผลเกิดมาจากอย่างใดอย่างหนึ่ง คือแม่ของแม่, มันจึงผลัดกันอย่างนี้ แม่ให้เกิดลูก ลูกเป็นผล ลูกโตขึ้นก็เป็นแม่ ก็ให้เกิดผลอีกคือลูก ลูกโตขึ้นมาก็เป็นเหตุให้เกิดผล ลูกต่อไปข้างหน้า. คนเดียวมันเป็นทั้งแม่และทั้งลูก; นิธรรมะมันก็เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราเรียกชื่อเฉพาะเรื่องก็แล้วกัน.

### ผลโดยตรงที่เกิดขึ้น.

**ผลนี้จะเกิดขึ้นนี้** เราจะแบ่งเป็นสองชนิด; คือ**ผลโดยตรง** เห็นชัดโดยตรง เฟื่องถึงกันโดยตรง, เรียกว่าผลโดยตรง, **แล้วต้องดูโดยอ้อมโดยแฝง** ก็**จะเห็นว่าเป็นผลโดยอ้อม**หรือที่มันแฝงอยู่. ดูผลที่เป็นโดยตรงกันก่อน กำหนดโดยอาการสืบอย่าง อย่างล้มอาการสืบอย่างทีบอกมาแล้ว ที่นี้ดูกันในอาการสืบอย่างนั้น มันมีผลเป็นอะไรขึ้นมามาก เราจะใช้หลักศีล สมาธิ ปัญญา, ศีล สมาธิ ปัญญา.

เมื่อเราทำการกำหนดอย่างที่ว่านี้ โดยอาการสืบนี้, พอสักว่าทำการกำหนด **จะมีครบหมดทั้งศีล สมาธิ และปัญญา**. คนไม่รู้ก็ว่าเขาเปรียบ สำนักวิปัสสนาบางแห่งเขาต้องให้ไปรับศีลกันเดี๋ยวนั้น, รับศีลมาหยกๆ แล้วก็ว่ามีศีลแล้วทำสมาธิทำวิปัสสนาต่อไป อย่างนี้ก็มิ. แต่ความจริงในพระบาลีไม่ได้พูดอย่างนั้น, นั้นมันพิธีรับศีล, มีหรือไม่มีก็ไม่รู้. มันเป็นพิธีรับศีล ทำพิธีรับศีลก่อนทำวิปัสสนา; แต่เดี๋ยวนี้เราระบุไปว่า **จงมีเจตนาทำวิปัสสนา, สรรวมรวบรวมกำลังกายกำลังจิตให้ทำวิปัสสนา** คือกำหนดลมหายใจ.



ตัวอย่างที่หนึ่งที่ว่า **กิริยาที่รวบรวมกำลังทั้งหลาย** มีเจตนาที่จะกำหนด  
 ลมหายใจและกำหนดอยู่นั้น**แหละคือศีล**, การระวังสังวรสำรวมให้มันกำหนดอยู่  
 นั้นแหละคือศีล ศีลจริงเสียด้วย ไม่ใช่ศีลรับเอามา. ฉะนั้นพอสักว่าทำวิปัสสนา มันก็  
 มีศีลอยู่กับการสำรวมระวังให้ทำให้จนได้. แล้วการกำหนดอารมณ์นั้น**แหละคือสมาธิ**  
 คือสมาธิ**นี่ข้อแรกที่สุดเลย อันแรกที่สุด ครั้งแรกที่สุดเลย. พอกำหนดลมหายใจ**  
**แล้วมันก็มีปัญญา**, ปัญญาชั้นอ่อนๆ ไม่ใช่ปัญญารู้แจ้งอะไรนัก, ปัญญาชั้นอ่อนๆ ที่รู้  
 ว่าทำสมาธิ**นี่คือ**ทำอะไร. **นี่**ความรู้ว่าจะทำสมาธิอย่างไร**นี้ต้องมีแล้วนะ** มันจึงจะทำ  
 สมาธิได้; เพราะฉะนั้น**พอลงมือทำสมาธิ** ปัญญาขั้นต้นที่ว่า **ให้รู้จักทำอะไร**  
**มันเกิดขึ้นแล้ว. ดังนั้นผู้ที่ลงมือทำสมาธิโดยถูกต้องนั้น** เขามี**ทั้งศีล ทั้งสมาธิ**  
**ทั้งปัญญา** ครบทั้งสามประการ ซึ่งเป็นหลักใหญ่; **นี่ต้องให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้. นี่มัน**  
**เป็นโครงที่เนื่องกันอยู่.**

อาการที่ ๑ เมื่อเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจ**นี้** ก็มี**ศีลในการสำรวม**  
**ให้ทำ, แล้วก็มีสมาธิคือการกำหนด, แล้วก็มีปัญญารู้ว่าทำอะไร** ในการกำหนด  
 ลมหายใจ.

อาการที่ ๒ กำหนดโดยความเป็นรูปนาม แยกลมหายใจเป็นรูปเป็นนาม  
 นี้ได้แล้ว, กิริยาที่ตั้งใจทำนั้นเป็น**ศีล**, การกำหนดนั้นเป็น**สมาธิ**, **ปัญญาที่รู้จัก**  
**ทำสมาธิก็เรียกว่าปัญญา.** ปัญญาที่เห็นรูปและเห็นนาม กระทั่งเห็นเป็นขั้นนั้น  
 คือเป็นปัญญาเห็นรูปเห็นนามเห็นขั้น. ถ้าเผชิญขั้นที่กำหนดเห็นอยู่นั้นมีอุปาทาน  
 ด้วย ก็เรียกว่ารู้อุปาทานขั้น เป็นปัญญาที่รู้เห็นอุปาทานขั้น; ฉะนั้น**การประพจน์**  
**ปฏิบัติโดยอาการที่สองนี้ทำให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา** รู้ว่า**ทำอะไร** มี**ปัญญา** รู้จักรูป  
 รู้จักนาม รู้จักขั้น รู้จักอุปาทานขั้น.

ที่นี้กำหนดมาโดยอาการที่ ๓ คืออาการเกิดดับ, กำหนดอาการเกิดดับ ซึ่งเป็นอาการที่สาม ก็มีศีล มีสมาธิ แล้วก็มีปัญญา รู้จักทำการกำหนดเกิดดับ, แล้วก็เห็นแจ้งในการเกิดดับ นี่เป็นปัญญาแท้, ปัญญาสักรู้ว่าทำอย่างไรนั้นเป็นปัญญาเด็ก ๆ แต่ก็จำเป็นที่จะต้องมี; ครั้นทำแล้วอะไร รู้อะไร นี่คือปัญญาโดยตรงที่มุ่งหมาย.

ที่นี้มาถึง ขั้นที่ ๔ อาการกำหนดอนิจจัง, กำหนดอนิจจัง ตั้งใจกำหนดเป็นศีล กำหนดอยู่เป็นสมาธิ เกิดความรู้ปัญญารู้ว่าทำอย่างไรนี้ เป็นปัญญาให้รู้ทำแล้วเกิดปัญญาเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป แห่งลมหายใจเป็นต้น เขาก็มีศีล สมาธิ ปัญญา ที่สูงขึ้น ๆ หรือนำดูน่าชมมากขึ้น ๆ.

ที่นี้มาถึง ขั้นที่ ๕ กำหนดทุกขัง กำหนดว่าทุกข์หนอ ทุกข์หนอ อันเนื่องอยู่กับลมหายใจในทุกแห่งทุกมุมนั้น มันก็มีศีลที่ตั้งใจกำหนด มีสมาธิที่กำหนด, มีปัญญารู้เกี่ยวกับการกำหนด คือปัญญารู้ว่าทำอย่างไรที่จะกำหนดทุกขัง, แล้วก็เห็นทุกข์ เห็นทุกข์ เห็นทุกข์หนอ นั่นแหละคือปัญญาที่เห็นความทุกข์; ต่อไปกำหนดอนัตตา. นี่โดยอาการเท่านี้มันก็เรียกว่า ธรรมฐิติญาณ ธรรมฐิติญาณมีเต็มตามที่ควรจะต้องการ, มีศีล สมาธิ ปัญญา ในขั้นแห่งธรรมฐิติญาณ เต็มตามที่ต้องการ.

ที่นี้ต่อไป กำหนดวิราคะความจางคลาย, กำหนดนิโรธความดับ มันก็เหมือนกันอีกแหละ. ตั้งใจกำหนดเป็นศีล กำหนดอยู่เป็นสมาธิ มีปัญญาเกิดขึ้นก็เรียกว่ามีปัญญา, ปัญญาที่ว่าให้รู้จักทำการกำหนดนั้นก็ปัญญา. แล้วปัญญาเห็นความจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้น เช่นกำหนดว่า คลายแล้วหนอ คลายแล้วหนอ คลายแล้วหนอ, หรือดับแล้วหนอ, ดับแล้วหนอ หรือว่าโยนคีนแล้วหนอ โยนคีนแล้วหนอ หรือว่าว่าง ว่าง ว่าง ว่างหนอ.

นี่ผลโดยตรง กำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ โดยอาการสืบ  
ประการนี้ เรียกว่าผลโดยตรง. เพราะว่าทำให้เกิดมีศีล สมาธิ ปัญญา โดยตรงและ  
ครบถ้วน.

### ผลโดยอ้อมที่เกิดขึ้น.

ทีนี้เป็นขั้นต่อไปที่จะบอกให้มอง ที่แล้วมามันผลเกิดขึ้นโดยตรง เป็น  
ศีล สมาธิ ปัญญา; ทีนี้มันก็มีผลที่เกิดขึ้นโดยอ้อมหรือแฝงอยู่:-

### มี ทาน, สติ, แฝงอยู่.

บางคนอาจจะถามว่า ไม่เห็นพูดถึงทานเลย ทำไมคุณพูด แต่เรื่องสืบ  
อย่างนี้ แล้วก็มีศีล สมาธิ ปัญญาเลย ไม่เห็นพูดถึงทานเลย นั้นนะคนนั้นจะสงสัยว่า  
ทำไมไม่เห็นพูดถึงทานเลย. คนเหล่านี้ไม่มีทาน เราก็จะบอกว่า คนโง่ไม่ดูให้ดีว่า **สละ**  
**ความยึดถือออกไปนั้นแหละคือบรมทาน-ทานสูงสุดยิ่งกว่าทานให้ข้าวให้น้ำ,**  
**นั่นแหละคือทาน.** ทำไมไม่ดูบ้างล่ะ **เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นต้น  
แล้ว **สลัดโยนทิ้งแม้แต่ตัวตน** มันให้หมดตัวตน ให้หมดเนื้อหมดตัว แล้วยังว่า  
ไม่ให้ทานอีก ก็เลยต้องจัดเป็นคนโง่ เช่นเดียวกะคนโง่คนแรกว่า **เข้า!** ไม่เห็นมีศีล  
เลยต้องไปปรับศีลกันเสียก่อนซิ. นี่มันอยู่ในการตั้งใจกำหนดนั่นแหละคือศีล, **นี่ผล**  
**โดยอ้อม** ทานมันมีอยู่ในปฏินิสัคคะ โดยเฉพาะโยนคิน, โยนสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น  
คินแต่ถ้าไม่เห็นตัวตนในอาการไหน แล้วโยนคินสลัดตัวตนในอาการนั้นแล้ว เรียก  
ว่า**มีทุกอาการเลย,** กำหนดอารมณ์ก็ดี กำหนดรูปนามก็ดี กำหนดเกิดดับก็ดี  
กำหนดอนิจจัง ทุกขัง วิราคะ นิโรธะ สุญญตา ก็ดี มันมีการสลัดตัวตนทั้งนั้น มัน  
สลัดตัวตน

ทุกชั้นตอน; เพราะฉะนั้นให้ทานสูงสุด สูงสุดจนไม่รู้ว่าจะสูงอย่างไร, มีอยู่ทุกชั้นตอน ในการปฏิบัติโดยอาการทั้งสิบนี้, นี้เรียกว่า ทาน.

ที่นี้บางคนอาจจะถามว่า อ้าว! ไม่เห็นพูดถึงเลย, สติมีอยู่ที่ไหน? นี่ ยิ่งไม่รู้ใหญ่, คนนี้ยิ่งไม่รู้ใหญ่ว่า สติมันรวมอยู่ในสมาธิ มันกำหนดด้วยสตินะ; ถ้าไม่มีสติแล้วมันกำหนดด้วยอะไร. ถ้ามีการกำหนด มันก็มีสติ เพราะว่าสติมันเป็นเครื่องกำหนด; ฉะนั้นไม่ต้องพูดถึง ไม่ต้องกลัวว่า สติจะไม่มี. ถ้าฝึกอยู่อย่างนี้ มันมีสติเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ คือเครื่องกำหนดมันเป็นสติ ควบกันอยู่หรือ แผลงกันอยู่กันอยู่กับสมาธิตลอดเวลา; เพราะว่าจะกำหนดอารมณ์อะไร มันต้องมีสติ เป็นเครื่องกำหนดเสมอ.

ที่นี้ก็ญาณ, ญาณที่ไม่ได้ออกชื่อ แต่บอกแล้วบอกให้ฟังแล้ว ที่ไม่ได้ ออกชื่อว่า อัมมจิตฺติญาณ นิพพานญาณ ก็มีอยู่ในสิบอาการนี้.

### โพชฌงค์ ๗ ก็มี.

ที่นี้ก็ให้ดูละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกในรูปโครงเดียวกันนี้, เมื่อกำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ โดยอาการสิบอย่างที่ว่ามาแล้วนั้น ก็มีโพชฌงค์เจ็ด ที่ว่าเมื่อใดสติปัฏฐานสี่สมบูรณ์ โพชฌงค์เจ็ดก็สมบูรณ์; หมายความว่า เมื่อเรากำหนดอารมณ์ กำหนดรูปนาม กำหนดเกิดดับ กำหนดอนิจจังนั้น, มันกำหนดด้วยสติ, กำหนดด้วยสติ; ฉะนั้นสติสัมโพชฌงค์มันก็มีทันที. แล้วเมื่อใครครวญอยู่ ใครครวญลงมหายใจให้เห็นเป็นรูปเป็นนาม, ให้เห็นเป็นเกิดดับ อนิจจัง นี่มันเป็นอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อยู่ในอาการอย่างนั้น. ที่นี้การพากเพียรทำอยู่อย่างนี้ นี่คือนิวิริยสัมโพชฌงค์

มีอยู่แต่เมื่อไม่เรียกชื่อ ก็ไม่ขานรับ แล้วก็มองไม่เห็น; แต่ถ้าเรียกชื่อมันจะขานรับทันทีว่า เป็นสติสัมโพชฌงค์ อัมมวិยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ แล้วมี**ปิติ**คือ **ความพอใจ** ที่ทำได้แม้แต่หนึ่งก็พอใจ แล้วทำได้มากขึ้นไป ก็พอใจยิ่งขึ้นไปอีก มันก็ทำได้มากขึ้นไปอีก, ก็ปิติ - ปิติ - ปิติ พอใจในการทำได้นี้ หล่อเลี้ยงการกระทำความเพียรนั้นไว้, **นี่คือ ปิติสัมโพชฌงค์**. เมื่อกำหนดอารมณ์อยู่โดยอาการสับอย่างนั้น มี**ปิติ** **สัมโพชฌงค์** แล้วมันก็เข้าสู่รูปเข้ารอย, คือมันจะสงบราบลงไป เป็นความจริงที่เด่นชัดขึ้นมา **นี่เรียกว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์**. การกระทำกำหนดอยู่อย่างแน่วแน่ออย่างนี้คือ **สมาธิสัมโพชฌงค์**. ครั้นแล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะมันถูกต้องแล้ว, สิ่งที่ถูกต้องแล้ว ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ **นั่นเรียกว่าอุเบกขา**, ในที่นี้เรียกว่า**อุเบกขาสัมโพชฌงค์**.

พวกเราได้เรียนกันมาผิด ๆ สอนกันมาผิด ๆ ว่า**อุเบกขา**, **อุเบกขานี้**ไม่ทำอะไร, **เฉย**ไม่ทำอะไร,นอนหลับเสียก็ได้; นั่นมันผิด ผิดไปตั้งแต่ว่า**พรหมวิหาร** : **พรหมวิหารมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา**. **เมตตา - รัก, กรุณา - ช่วย, มุทิตา - ยินดีด้วย**, พอเห็นว่าทำอะไรไม่ได้ **อุเบกขา**เฉยไม่รู้ไม่ชี้มันผิด. คำว่า**อุเบกขา**ไม่ได้แปลว่า**เฉย** : **อุปะ** แปลว่า **เข้าไป**, **อิกขะ** แปลว่า **ดู**, **อุเบกขานี้**แปลว่า**จ้องดูอยู่**; เมื่อทำอะไรไม่ได้ มันก็**จ้องดูอยู่**, ดูอาการคล้ายกับว่า**เฉย ๆ** ; แต่ไม่ใช่**เฉย**อย่างไม่รับผิดชอบ, มันคอย**จ้องดูอยู่**เฉย ๆ **ว่าจะทำอะไรได้**, พอเห็นทาง**ว่าจะช่วยแล้วก็ช่วยอีก**, พอเห็นทาง**ว่าจะเมตตา**ก็**เมตตา**อีก. ฉะนั้น**อุเบกขา**ไม่ได้แปลว่า**เฉย** มันแปลว่า**คอยหาโอกาสที่จะทำต่อไป**.

ในเรื่อง**โพชฌงค์เจ็ด**นี้ก็เหมือนกัน **หกอย่างมัน**เป็นไปอย่างถูกต้อง **เข้าสู่แล้วมาถึงขั้นนี้** ก็ปล่อยทั้ง**หกอย่าง**นั้นเป็นไปเฉย ๆ **ดูอยู่อย่างเฉย ๆ** มันก็เป็น

**ไปเอง.** เหมือนกับว่าทำนา ทำนาถูกต้องหมดแล้ว ดำเสร็จแล้ว น้ำท่าถูกต้องดีแล้ว ฝนก็ดีแล้ว อะไรก็ดีแล้ว ชาวนาก็รออยู่เฉย ๆ แต่ใจมันคอยจ้องดูอยู่ ไม่ใช่มันหลับ หรือไม่รับผิดชอบอะไร, มันคอยจ้องดูอยู่เฉย ๆ, ชาวนานั้นจะเรียกว่ามีอุเบกขาได้ ; แต่ไม่ได้เฉย ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ใช่, คอยจ้องดูอยู่ว่าอะไรมันจะเกิดขึ้น. **การจ้องดูอยู่นั้น มันอยู่หนึ่ง ๆ ก็เลยแปลกันว่าเฉย ๆ ; ที่จริงอุเบกขาไม่ใช่เฉยโดยไม่รับผิดชอบ** เฉยโดยไม่สนใจ, ไม่ใช่อย่างนั้น; **เฉยคือจ้องดูอยู่ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นแล้วก็จะทำต่อไป.**

เดี๋ยวนี้ถ้าปฏิบัติมาถึงหกโพชฌงค์แล้ว **ปล่อยไว้เฉย ๆ** มันก็เป็น **มรรค ผล นิพพาน** ไม่ต้องไปดิ้นรนในจิตใจว่า จงบรรลุมรรคผล จงบรรลุนิพพาน, เลยบ้าเลย. ถ้าชาวนาคนไหนทำนาเสร็จแล้วมานอนบ่น ๆ อยู่ว่า ข้าวออกรวง ข้าวออกรวง มันชาวนาบ้า มันเป็นชาวนาบ้า; เพราะมันถึงบทที่เพ่งดูอยู่เฉย ๆ ให้ข้าวมันออกรวงเท่านั้น, ไม่ใช่ว่าไม่รู้ไม่ชี้อะไร. คำว่าอุเบกขานั้นเข้าใจกันเสียใหม่; **อุเบกขาในองค์ฌานนั้น ก็เพราะว่าระงับปิติและสุขเสียได้ ไม่มีรสแห่งปิติและสุข เรียกว่าอุเบกขาในองค์ฌาน.** ที่นี้อุเบกขาของพระอรหันต์นั้น **เฉยได้ในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** คือมันไม่มีอะไรที่จะทำอะไรท่านได้. ท่านได้แต่ดูอยู่เฉย ๆ มันไม่ทำอะไรให้เกิดผลอะไรหรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้. **อุเบกขามีตั้งสี่ - ห้าความหมาย** อย่างนี้; **เดี๋ยวนี้อุเบกขาที่เป็นสัมโพชฌงค์นี้ว่า** เมื่อมีสติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ, แล้วทีนี้ก็ปล่อยให้มันไปตามเรื่องของมันเองได้ คือการบรรลุมรรคผล.

นี่เมื่อเจริญสติปัฏฐานแล้ว **สติปัฏฐานสี่ย่อมบริบูรณ์เอง; นี่ผลโดย** **อ้อมหรือแฝงอยู่** ซึ่งต้องดู ต้องพิศดูจึงจะมองเห็น.

## โพธิปักขิยธรรมก็มี.

ที่นี้ผลโดยย่อต่อไปนี้อีกก็คือ **โพธิปักขิยธรรม**, โพธิปักขิยธรรมเป็นชื่อที่ไพเราะมากและสำคัญมาก ธรรมะที่เป็นฝ่ายแห่งโพธิ แห่งโพธิที่จะตัดกิเลส มีอยู่ ๓๗ ข้อ. บางที่เรียกโพธิปักขิยธรรมก็มี ในพระไตรปิฎกเองมีชื่อเรียกอยู่สองชื่อ **โพธิปักขิยธรรม**ก็เรียก, **โพธิปักขิยธรรม**ก็เรียก.

เมื่อทำอยู่โดยสืบอาการนี้ **สติปัฏฐาน ๔** ก็มี คือสติปัฏฐานสี่ โดยรายละเอียดที่แจกแล้ว จะมีกาย มีเวทนา มีจิต มีธรรมอะไรครบ แล้วเมื่อพากเพียรอยู่อย่างเต็มที่เหมือนที่ว่านี้ ก็คือ**เจริญสัมมปปธาน ๔** อยู่, และเมื่อชวนขยายปรับปรุงอยู่เสมอ เรียกว่า **มอิทธิบาท ๔** : มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อยู่ครบถ้วน ในการกระทำสืบอาการนี้, มันก็เลยมี **อิทธิบาททั้ง ๔** ครบอยู่ในสืบอาการนี้.

ที่นี้**อินทรีย์**คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นั้น มันมีครบอยู่ในการกระทำสืบอย่างนั้น; ถ้ารู้จักดูก็จะเห็น. ถ้าเราทำอยู่โดยสืบอาการอย่างที่ว่านั้น มันมี**ศรัทธา**เกิดขึ้นจากความเห็นแจ้งเห็นจริง, แล้วมันก็มี**ศรัทธา**ๆ, แล้วก็มี**สติ** คือทำสติอยู่, **วิริยะ** มีความเพียรอยู่, **สมาธิ** ตั้งมั่นอยู่, **ปัญญา** รู้แจ้งอยู่. **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ในฐานะที่เป็น**ธรรมะสำคัญ**ออกหน้า ทั้งห้าอย่างนี้ มี**ครบอยู่**ในการปฏิบัติ**ธรรมะ**สืบอาการนั้น เรียกว่า**มีอินทรีย์ ๕**, และโดยเหตุที่ทั้ง ๕ นี้ แต่ละอันๆ มีกำลังถึงที่สุดในหน้าที่ ก็เลยเรียกว่า**พละ ๕**.

ที่นี้เมื่อทำอยู่โดยสืบอาการอย่างนี้ **มรรคทั้ง ๘ องค์** : **สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต อาชีโว วายาโม สติ สมาธิ** นี้ครบอยู่ในนั้น;

เป็นสัมมาทิฐิเพราะรู้ชอบเห็นชอบ, สัมมากังกัปปิ ตังใจกระทำอยู่หวังอยู่โดยชอบ, สัมมาวาจา ไม่มีพูดจาผิด, สัมมากัมมันโต ไม่มีการงานผิด, สัมมาอาชีโว ไม่มีอาชีวะผิด, สัมมาวายาโม พากเพียรนี้ไม่มีผิด ถูกต้อง, สัมมาสติก็สมบูรณ์อยู่ สัมมาสมาธิถึงที่สุด ก็เลยมีมรรคมองค์แปด, นี่ก็มีทั้งสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิปัตถ ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมองค์ ๘ ครบ ๓๗, เมื่อกระทำอยู่โดยอาการสืบอย่างที่ว่ามานี้ มีโพธิปักขิยธรรมครบถ้วน.

ญาณต่าง ๆ ก็มีได้.

เ้า, ที่นี้อยากจะให้พูดกันเสียเลยก็ได้ ว่าญาณที่เขาแจกให้มันมากออกไปเมื่อตะกี้นี้พูดกันเพียง ๒ - ๓ ญาณ. ที่นี้ญาณที่เขาชอบใช้กันในสำนักวิปัสสนาต่าง ๆ นี้เอามาจากอรรถกถาที่พูดให้มากขึ้นเป็นญาณ ๑๖, ญาณ ๑๖ :-

- **ญาณแรก** เรียกว่า**นามรูปปริจเฉทญาณ** เมื่อเรากำหนดอยู่โดยอาการที่เป็นรูปและเป็นนาม อาการที่สองกำหนดโดยความเป็นรูปเป็นนามนี้มันก็มีญาณชื่อนี้.

- ที่นี้ **ปัจจัยปริคคหญาณ** ไม่มีชื่อเรียกโดยตรงในสืบอย่างนี้ แต่ถ้าเห็นการเกิดดับ เห็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ ก็เรียกว่าเห็นปัจจัยปรุงแต่งแห่งสังขารนั้น ๆ, ความรู้เห็นอันนั้นก็เรียกได้ว่าปัจจัยปริคคหญาณ.

- การพิจารณาอยู่ พิจารณาใคร่ครวญอยู่ เรียกว่า **สัมมสนญาณ**.
- ที่นี้ ต่อไปเห็นการเกิดดับ เห็นโดยอาการเกิดดับก็คือ **อุทยัพพญาณ**.
- ถ้าเห็นแต่การดับก็เรียกว่า **ภังคญาณ**.



ที่เห็นโดยความเป็นทุกข์เป็นของน่ากลัว เรียกว่า **ภยตูปัญฐานญาณ** หรือ **อาทีนญาณ**.

อ้อ, ที่นี้มันก็ใคร่จะพ้นญาณที่ใคร่จะพ้นมันก็เกิดขึ้นเมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ฉะนั้น มันก็เป็นธรรมดาอยู่เอง ที่มันจะเบื่อระอา แล้วมันก็คลายออกไป เรียกว่าเห็นโดยวิราคะ. นี่มันจะทำให้เกิด หรือมันเกิดพร้อมกันกับ**นิพพิทาญาณ** เกิด **มูญจิตุกัมมยตาญาณ** ใคร่จะพ้นไปเสีย ญาณหน้าราหู, นี่จำไว้วัดไหนมีหน้าราหูติด ประตูวัดนั้นนะเครื่องหมายของ **มูญจิตุกัมมยตาญาณ** **ญาณที่อยากจะออกไปจาก กองทุกข์** เหมือนพระจันทร์อยากจะพ้นจากปากราหู.

ที่นี้ก็ชวนขวายหาทาง ตามหาทาง ด้วยการพิจารณาทั้งหมดนั้นแหละ. **พิจารณาดูแล้วอันนั้นแล้วอันนั้น เรียกว่าเป็นอนุปัสสนา, พิจารณาอยู่รู้ตามที่ เป็นจริง จนกระทั่งพบว่าทั้งหมดเหล่านี้มันยึดถือไม่ได้ ยึดถือไม่ได้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง เป็นอนัตตา** มันก็เกิดความรู้สึกเฉยขึ้นในสิ่งทั้งปวง เป็นปฏินิสัคคะโยนทิ้งไปแล้ว มันก็เฉยได้ในสิ่งทั้งปวง ไม่มีอะไรที่ควรเอามายึดถืออีก.

ที่นี้มันก็เกิด **สัจจานุโลกมิกญาณ** ว่ามันเหมาะมันพร้อมแล้วที่จะรู้อิริย-  
สัจจมันก็จะรู้อิริยสัจจ.

พอมาถึง**โคตรภูญาณ** ญาณนี้เป็นญาณเถื่อนนอกทำเนียบ แต่ก็พูดถึงกันบ่อย คือจะเปลี่ยนจากปุถุชนไปสู่สภาวะของพระอรียเจ้า. ความรู้สึกอันนี้ไม่ใช่ญาณเหมือนญาณทั้งหลาย, เพียงแต่รู้ว่ามันเปลี่ยนเท่านั้น ก็เรียกว่าโคตรภูญาณ. นี่ถ้าเรารู้สึกว่าเดี๋ยวนี้โยนแล้ว เดี่ยวนี้ทิ้งแล้ว เดี่ยวพ้นแล้ว นั่นแหละคือรู้ในโคตรภูญาณ.

ที่นี้ก็มาถึง **มัคคญาณ ผลญาณ ทั้งสี่** : มัคคญาณ ๔ นับเป็นหนึ่ง, ผลญาณ ๔ ก็นับเป็นหนึ่ง, อันสุดท้ายก็เป็นปัจจุเวกชนญาณ เป็นญาณอย่างเดียวกับปฏินิสัสคคะ รู้ว่าโยนแล้วทิ้งแล้วพ้นแล้ว.

โดยอาการสืบอย่าง**ที่ปฏิบัติอย่างนี้** ทำให้เกิดญาณชุดใหญ่ที่**สำนักวิปัสสนา**เขาชอบกันนัก **ได้ครบถ้วนเหมือนกัน**; แต่ในพระบาลีแท้ ๆ จะมีเพียง ๙ ญาณ ที่เรียกว่า**วิปัสสนาญาณ ๙**, แล้วพระบาลีแท้ ๆ ท่านไปเน้นในวิสุทธิ ๗ ไม่ค่อยมานั่งนับญาณกันอยู่อย่างนี้, ไปเห็นความสำคัญของวิสุทธิทั้ง ๗, ในญาณ ๑๖ นั้นไม่มีครบดอก ญาณ ๑๖ ญาณที่ถือนัก ไม่มีวิสุทธิครบทั้ง ๗ เว้นไว้จะมาพูดอย่างที่เรากำลังพูด ว่าในการลงมือกำหนดนั้นมันมีศีลอยู่ด้วย มีสมาธิอยู่ด้วย เพราะว่า ในญาณ ๑๖ นั้นมันโผล่ขึ้นมาก็คือเป็นนามรูปปริเฉทญาณเลย.

**วิสุทธิ มีพร้อมในขณะที่ตั้งใจทำ.**

ที่นี้ เราก็บอกว่า **เมื่อลงมือตั้งใจทำนั้นมันเป็นศีล ศีลชั้นสมบุณณ์สูงสุด**, ไม่ใช่ศีลรับ ศีลสมาทานแล้ว ๆ เล่า ๆ แล้วมันก็ไม่มีศีลสักที. ตั้งใจทำสมาธิด้วยกำลังใจทั้งหมด นี่มันเป็นศีล มันก็เลยมี**ศีลวิสุทธิ** มันก็เกิด**ศีลวิสุทธิ**.

ที่นี้มันเป็น**สมาธิ** กำหนดอารมณ์ได้มันก็เป็น**จิตตวิสุทธิ**. ครั้นมากำหนดเห็นโดยความเป็นรูปเป็นนาม เป็นเกิดเป็นดับ เป็นอนิจจังนี้แล้ว มันก็มี **ทิฏฐิวิสุทธิ**, ทิฏฐิวิสุทธิไม่หลงผิดว่าเป็นตัวตนอีกต่อไป.

ครั้นเมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตามขั้นตอนนี้ ก็หมดความสงสัยเรื่องตัวตน ว่าไม่มีตัวตนแน่ ก็มี **กังขาวิตรณวิสุทธิ**.

ที่นี้ก็ดูบทพจน์ทั้งหมดจนรู้ว่าอะไรถูก เป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ, ในสืบอาการที่พิจารณานั้น มันบอกอยู่ในตัวเองว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดับทุกข์อะไรไม่ดับทุกข์ โดยสืบอาการนี้มันจะเป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ โดยตรงบ้างโดยอ้อมบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง.

แล้วมันก็เป็นปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ เอง เพราะว่ามันเดินถูกทางแล้ว.

ที่นี้มันก็กลายเป็นญาณทัสสนวิสุทธิ คือมรรคผล มรรคผล กระทั่งถึงปัจจุเวกขณะญาณ รู้ว่ามีการหลุดพ้น.

โดยอาการทั้งสิบที่ว่ามานี้ มันจะมีวิสุทธิครบทั้ง ๗ ตามมากตามน้อย โดยตรงโดยอ้อม โดยอาการสิบอย่างในลมหายใจก็ได้, โดยอาการสิบอย่างในอิริยาบถนั่งก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นอนก็ได้ กินก็ได้ อาบก็ได้ ถ่ายก็ได้ นุ่งก็ได้ ห่มก็ได้ พุดก็ได้ นั่งก็ได้. นี่ยังมีอีกมาก แล้วแต่จะชอบใจอิริยาบถไหนเอามาปฏิบัติด้วย. ได้พยายามชี้ให้เห็นว่า ในการกำหนดโดยอาการสิบนี้ มันจะมีวิสุทธิ ๗ ช่อนอยู่ในนั้น, มีโพธิปักขิยธรรมอยู่ในนั้น, มีทุกอย่างที่เป็นเรื่องของการดับทุกข์, เข้า, สรุปบทสุดท้ายก็ว่า มินิพพานอยู่ในนั้น.

### นิพพานก็มีอยู่.

นิพพานนี้เข้าใจผิดกันอยู่มาก ว่าต้องรออีกหมื่นชาติแสนชาติ แล้วก็ไปได้กันต่อตายแล้ว, ต่อตายแล้วจึงจะเป็นนิพพาน. พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิพพานนั้นต้องเป็นสันติภูมิ มีอยู่ในความรู้สึก; ถ้าไม่รู้สึกลงในความเย็น ไม่ใช่นิพพานที่พระองค์กล่าว ไม่ใช่สวากขาโต. ดังนั้นธรรมอะไร ธรรมะข้อไหนที่เป็นเหตุก็เป็นผลก็ต้องมีอยู่ในความรู้สึก มีได้ในความรู้สึก รู้สึกลงในความรู้สึก จึงจะเป็นธรรมะที่

ตถาคตกล่าวสันติภูมิโก, แล้วก็เป็นอกาลิโก ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา เช่นไม่ต้องรออีกหมื่นชาติแสนชาติจึงจะถึงได้. พอทำลงไปมันก็ถึงทันที.

เช่นพอเราปฏิบัติโดยอาการสิบอย่างนี้ ก็เลสหรือนิเวรณมันหายไปไหนหมด พักหนึ่งแหละ; ภาวะที่ว่างจากนิเวรณ ว่างจากกิเลสก็เกิดเป็นนิพพานชั่วคราว นิพพานตัวอย่างก็ได้. เรียกว่านิพพานตัวอย่างก็ได้, แต่มันก็อย่างเดียวกันแหละ. นี่จะต้องได้ชิมรสของนิพพานทันที ที่ปฏิบัติถูกต้องตามกระแสของการปฏิบัติ; โดยเหตุที่มันตั้งอยู่ในบาลี ไม่มีใครเอามาทักหรือพูดกันให้ฟัง จึงได้ยินได้ฟังแต่ว่านิพพานต่อตายแล้วหมื่นชาติแสนชาติ นิพพานปัจจุโยโหตุ ได้ฟังแต่เท่านั้น, ไม่ได้ฟังคำที่ควรจะได้ฟัง คือคำว่าตถกนิพพาน - นิพพานประจวบเหมาะ.

ในบาลีบางแห่งก็ระบุความหมายว่างจากนิเวรณในนิมิต ในรูปนิมิตนี้ไม่ต้องถึงอรุณนิมิต; เมื่อมีผลเป็นรูปนิมิต มีความว่างจากกิเลสและนิเวรณในขณะนั้น มีความเย็นก็เรียกว่าตถกนิพพานได้, เรียกว่าสหายิกนิพพานก็ได้; สหายิกะแปลว่า ชั่วสมัย หรือ ชั่วขณะ คือไม่ตลอดไป, เรียกว่าทิฐฐธรรมนิพพานก็ได้ คือนิพพานในธรรมอันบุคคลนั้นเห็นแล้ว, คือบุคคลนั้นรู้สึกได้โดยที่ยังไม่ได้ตายไม่ต้องตาย. คนเป็น ๆ รู้สึกได้ นี่เรียกว่าทิฐฐธรรม, บางทีก็เรียกว่าสันติภูมิโกะ ก็เน้นให้หนักลงไปว่าอย่างยิ่ง, สันติภูมิโกนิพพาน คือนิพพานที่อยู่ในความรู้สึกทั้งนั้น.

ฉะนั้นนิพพานไม่เกี่ยวกับความตาย; อย่าบอกลูกเด็ก ๆ เหมือนที่สอนกันอยู่ผิด ๆ ในโรงเรียนว่านิพพานคือการตายของพระอรหันต์ มันโง่ ๒ - ๓ ชั้น แหละ: โง่ว่านิพพานเป็นการตายอย่างหนึ่งแล้ว, ไปอีกชั้นหนึ่งว่าพระอรหันต์ตายได้. ถ้าใครพูดว่าพระอรหันต์ตาย คนนั้นมันผิดเหลือที่จะผิด เพราะว่าพระอรหันต์นั้นตายไม่ได้ องค์

พระอรหันต์นั้นตายไม่ได้, จะตายได้ก็แต่เปลือกนอกร่างกายตายได้ แต่องค์พระอรหันต์ตายไม่ได้. ฉะนั้น การที่พูดว่า นิพพานคือการตายของพระอรหันต์มันผิด ๒ ชั้น ๓ ชั้น ยิ่งไปหมด, เรื่องมันเลยยุ่งไปหมด.

เมื่อใดกิเลสไม่ปรากฏอยู่ในจิตนั้น ชนิดเต็มที หรือ ชนิดเบาๆ คือ นิรวรณเป็นต้น, เมื่อจิตมันว่างจากกิเลสและนิรวรณนะ มีความรู้สึกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าเย็น ๆ ๆ เย็น, นิพพานแปลว่าเย็น. นิพพานนั้นแปลว่าเย็น ไม่เอามาบอกมาสอนกัน ว่านิพพานแปลว่าเย็น, ในบาลีเต็มไปหมด เราเอาน้ำรดถ่านไฟให้ดับ นี่ก็เรียกว่า ทำถ่านไฟให้นิพพาน มันมีคำว่าอย่างนั้น คือเมื่อร้อน ๆ มันเย็นลง นั่นคือ นิพพาน.

เดี๋ยวนี้เมื่อเราปฏิบัติอยู่โดยอาการสืบอย่างนี้ : กำหนดลมหายใจก็ดี กำหนดอริยาบท ทั้งหลายก็ดีผลมันเกิดขึ้นเป็นความเย็น คือนิพพานตัวอย่าง, ก็เลยเรียกว่าได้นิพพานตัวอย่าง, ได้ชิมนิพพานตัวอย่าง; นี่ศรัทธามันจะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เพราะมันได้ชิมของตัวอย่าง, ก่อนนี้มันศรัทธาเห่อตามๆ กันมา ทำตามกันมา ไปนิพพานไว้ย! ไปนิพพานไว้ย ไปนิพพานไว้ย! มันก็ตามๆ กันไป. แต่ถ้าเขาได้ประพฤติปฏิบัติจนพบความเย็นเพราะไม่มีกิเลส นี่นิพพานจริงได้ชิมชนิดหนึ่งแล้ว ที่นี้ก็ติดใจ แล้วศรัทธามันก็จะแน่นแฟ้น เขาก็จะปฏิบัติหนักขึ้น ก็จะได้บรรลุ นิพพานโดยสมบูรณ์; นี่เรียกว่า นิพพานก็เป็นผลได้ขึ้นมาแล้ว แม้จะแฝงอยู่ แต่ผู้นั้นผู้ปฏิบัติเพียงว่ากำหนดลมหายใจโดยอาการสืบอย่างนี้ เขาจะได้ชิมรสชนิดหนึ่ง คือความที่จิตเย็น ว่างจากไฟ คือกิเลสทั้งหลาย. นี่เห็นไหมว่ามันมีผลอย่างไร แต่ไม่เรียกชื่อโดยตรง เรียกชื่อโดยอ้อมมันก็มีอยู่มาก.

ปฏิบัติโดยอาการสยบอย่างนี้ได้ผลเป็น มีธัมมฐิติญาณ และนิพพาน-  
ญาณ ครบ แล้วก็มีโพชฌงค์ ๗ ครบมีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ครบ มีญาณ ๑๖ ครบ  
มีวิสุทธิ ๗ ครบ ยังมีอีก เพราะว่าถ้านี้ครบแล้ว อื่นๆ ที่เนื่องกันมันพลอยครบไปด้วย,  
แต่เอามาพูดมากนักเดี๋ยวจะสับสนตาย มันมากเกินไปที่จะพูดได้. แต่ขอสรุปทำว่า นิพพาน  
นั้นมันมีด้วย มันมีมาให้ชิมดูเป็นตัวอย่างด้วย เป็นตัวอย่างสินค้าที่ไม่หลอกหลวง;  
ตัวอย่างนี้แสดงอย่างไร ของจริงก็อย่างนั้น ไม่ใช่พอคำชี้แจง ตัวอย่างเอามาแสดงอย่างหนึ่ง  
แต่ของจริงเป็นอีกอย่างหนึ่ง นั่นมันคนชี้แจง. เดียวนี้ถ้าว่าได้ทำขึ้นจนเกิดนิพพาน เกิด  
ตัวอย่างชนิดนี้แล้วก็คือ ได้ชิมรสของพระนิพพานตัวจริงอันน้อย ๆ หรือชั่วขณะ ๆ  
สำหรับจะได้มีกำลังใจปฏิบัติให้สูงยิ่งขึ้นไป.

นี่ของที่พลอยได้ที่ไม่แสดงชัดอยู่ เราต้องมองดูจึงจะเห็น นี่ก็มีอยู่  
ตามนี้, ที่มองเห็นชัด ๆ มีศีล สมาธิ ปัญญา แสดงว่าชัดเจนอยู่ นี่ผลโดยตรง มีผล  
ของสมาธิปัญญาออกมา ก็ผลโดยตรง. เดียวนี้ว่าผลโดยอ้อม คือไม่ได้พูดกัน ไม่ได้  
พูดกัน, ต้องมองดู ต้องรื้อขึ้นมาดู จึงจะเห็นว่าผลโดยอ้อมเยอะแยะเลย. ผล  
โดยอ้อมนี้เขาเรียกว่า ธรรมสมิธาน - ธรรมะที่พลอยประชุมลงอยู่ในนั้น; สมิธาน  
แปลว่าประชุมลงอยู่ด้วยกัน, มันกองรวมอยู่ด้วยกันในนั้น แต่มันไม่ออกหน้า. เช่นเรา  
เห็นอนัตตา สละตัวตน นี่มันมีทาน, การให้ทานรวมในนั้นและขั้นสูงสุด  
คือทานเสียสละตัวตนเลย, ไม่ใช่เสียสละเงินบาทสองบาท. นี่เรียกว่ามันมีรวมอยู่  
ในนั้น เรียกว่าธรรมสมิธาน, ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าใครมองเห็นแล้วก็จะเกิดกำลังใจ  
ในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

## "หนอ" ที่ถูก ต้องมาจากสันติภูมิจิโก.

ที่นี้อีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องพูดกันไปด้วย เพราะมันรวมกันอยู่ในโครงนี้เหมือนกัน ในโครงปฏิบัติโดยอาการสืบนี้ จะมีคำว่าหนอ หนอ หนอ นับด้วยร้อยครั้งพันครั้ง. หนอ ๆ นี่มันรวมอยู่ในโครงการเรื่องของการปฏิบัติ ที่จะเตือนกันอีกทั้งที่เคยเตือนกันมาแล้วว่า ให้ระวังให้ดี ว่าหนอ ๆ ๆ นี่มันมีอยู่สองหนอ : หนอของความงอแงก็มี, หนอของปัญญา ก็มี, เพียงแต่อาจารย์บอกว่าหนอ ๆ ๆ มันก็ว่าหนอ ๆ แล้วก็มันเน้นลงไปว่ากุหนอ กุทำหนอ กุเดินหนอ กุยืนหนอ กุกินหนอ, นี่มันหนอผิดวินาศเลย มันเพิ่มต้นหาอุปาทานเพิ่มกิเลส, นี่เรียกว่าหนอผิด.

ถ้าหนอถูก หนอมันมาจากสันติภูมิจิโก เห็นตามที่เป็นจริงว่าไม่ใช่ตัวตนหนอ, สักว่าอิริยาบถตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, หรือเป็นยถาภูตสัมมปปัญญาตามนัยะของกาลามสูตร ว่ามันเป็นสิ่งที่เห็นด้วยปัญญาของตนเองตามที่เป็นจริงแล้วมันหนอ ๆ ออกมา แล้วนั่นแหละคือหนอถูก หนอนั้นจะช่วยได้. ที่บอกว่านั่งหนอ ๆ ๆ คนนั่งมันก็ว่า กุนั่งหนอ นั่นมันรู้สึกอยู่ในใจว่า มีตัวผู้นั่ง มีผู้ผู้; อย่างนี้ผิดหมด, ผิดเหลือที่จะผิดแหละ. ที่ถูกมันจะต้องเห็นว่า อิริยาบถนั่งตามธรรมชาติโดยที่ไม่ต้องมีตัวกู - ของกู หรือตัวตนเป็นผู้นั่ง, เป็นอิริยาบถเป็นไปตามธรรมชาติตามเหตุปัจจัย แล้วสมมติเรียกกันว่านั่ง อิริยาบถนั่งเท่านั้นหนอ ฉะนั้นการที่ว่านั่งหนอ, มันมีความหมายเท่ากับสักว่าอิริยาบถตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ. ที่นี้มันยาวนานมันยาวนาน เขาจึงเหลือให้สั้น ๆ แต่เพียงว่า อิริยาบถนั่งเท่านั้นหนอ ก็ยังยาวนาน, นั่งหนอนั่งหนอ เพื่อบอกให้รู้ว่า สักว่าอิริยาบถนั่ง, สมมติเรียกกันว่าอิริยาบถนั่ง เป็นไปตามธรรมชาติ ตามกฎเหตุปัจจัยเท่านั้นหนอ.

ฉะนั้นใครชอบหนอแล้วก็จะวังให้ดี **ต้องหนอเมื่อเห็นว่าไม่ใช่ตัวตน** มันเป็นเช่นนั้นตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตาเท่านั้น นั่นหนอที่ถูกต้อง. ถ้าหนออย่างถูกต้องนี้ มันละลายอึดตาสลายตัวตน; แต่ถ้าหนอผิด ๆ นั้น มันเพิ่มอึดตา เพิ่มความเข้มข้นให้แก่อึดตา มันมีอึดตามากขึ้น. ผู้ใดชอบใช้วิธีหนอ ก็รู้จักแยกว่า หนอนั้นต้องหนอที่มาจากสันติวิสุทธิหรือยถาภูตสัมมปปัญญา ก็จะต้อง; ถ้าหนอมาจากอวิชชาอุปาทาน มันก็หนอให้เป็นตัวตนหนักขึ้น มันก็ผิดหมด. นี่หนอ ๆ ๆ นี่มันรวมอยู่ในโครงเรื่องนี้ด้วย จึงต้องเอามาเตือน ทั้งที่พูดกันบ้างแล้ว.

### **เมื่อเกิดอุปสรรคต้องเพียรไม่ถอย.**

ทีนี้ข้อสุดท้ายของโครงเรื่องนี้ก็คือว่า อย่าทำถอยต้องทำจริงยิ่ง ๆ ขึ้นไป **พอเกิดอุปสรรคหรือทำไม่ได้ ก็อย่าทำถอย, ต้องทำต่อไป.** หลายคนจะตั้งเรียกว่าบมโง่ เพิ่งหัดทำวิปัสสนาเมื่อคืนนี้ รุ่งขึ้นมาถามว่า ทำไม่ได้เสียแล้วจะอย่างไร? ลองคิดดูเถอะ เพิ่งลงมือทำเมื่อคืนนี้ พอรุ่งขึ้นมันมาบอกว่าทำไม่ได้เสียแล้ว, พอทำแล้วไปอย่างนั้น ทำแล้วไปอย่างนี้ เพิ่งหัดทำเมื่อคืนนี้ คือมันบมโง่. คนที่ทำได้ **ต้องพยายามมาเป็นสิบคืน ยี่สิบคืน สามสิบคืน หรือตั้งปีก็ได้ มันจึงทำได้; ฉะนั้นคำตอบก็มี : ไป กลับไป กลับไป ไม่มีอะไร, ไปทำต่อ, ไปทำต่อ ไปทำอย่างเดียวกัน.** ถ้าอะไรมันแทรกแซง ก็ไม่สนใจกับมัน **ทำเรื่องของเรา** หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ ให้มันแรงขึ้น ๆ, **มันก็ไล่สิ่งที่ไม่พึงประสงค์ออกไปเอง. มันมีหลักว่า ต้องทำให้มาก ต้องทำจนชำนาญ; ฉะนั้น มันต้องทำหลายสิบครั้งแหละ มันก็จะค่อย ๆ ได้เข้ามา แม้แต่เพียงกำหนดลมหายใจเข้า - ออกนี้ มันก็ต้องทำกันหลายสิบครั้ง หลายสิบยก มันจึงจะทำได้, แล้วจะมาแยกลมหายใจเป็นนามเป็นรูป เป็นเกิดเป็นดับมันก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก, มันก็ต้องทำมากขึ้นไปอีก ซ้ำมากขึ้นไปอีก.**



ในเรื่องนี้ขอฝากอุปมา **ที่เป็นตัวอย่างกันลิ้มได้อย่างดีว่า เหมือนกะ  
หัดพายเรือ,** พวกเราชาวไร่ชาวนาชาวคลองชาวหนองมันเคยพายเรือ ไครพายเรือที่เดียว  
เป็นบ้าง ทั้งๆ ที่เห็นคนพายเรืออยู่ เห็นเขาพายอยู่ทั่วไป, แล้วเขาก็บอกด้วยว่า ทำ  
อย่างนี้ๆ พอมายพายเข้า มันก็ไม่ได้ดอก, มันหันไปหันมา หันไปหันมา. คนโง่มัน  
ก็ว่า ภูพายไม่ได้แล้ว ภูเลิกแล้ว ภูเลิกแล้ว ก็เลิกกันสิ ก็สมน้ำหน้ามัน ก็เลิกไปสิ;  
แต่ถ้าหัดพาย วันแล้ววันเล่า วันแล้ววันเล่า ยี่สิบวันสามสิบวัน, มันก็ต้องค่อย ๆ ได้  
ค่อย ๆ ได้, จนพายเรือได้. **ทำกรรมฐาน** นี่ก็เหมือนกันแหละ มันเหมือนกับพาย  
เรือจิต, พายเรือจิต มันหันเหี่ยงกว่าเรือในน้ำเสียอีก มันต้องฝึกกันร้อยครั้งพันครั้ง.

ที่นี้บางคนที่นั่งอยู่ที่นี้ **ไม่รู้เรื่องเรือ** เพราะอยู่บ้านเกินไป **ก็นึกถึงชีรต  
จักรยาน;** คนโดยมากก็ชีรตจักรยาน เขาชี้ให้เห็นอยู่ เขาสอนอยู่ เขาบอกอยู่ ก็  
ไม่ได้แหละ พอขึ้นมันก็ล้ม ขึ้นมันก็ล้ม พอล้ม ๒ - ๓ หนก็ว่า ภูไม่เอาแล้ว มันไม่  
ใช่ของสำหรับภูแล้ว ภูทำไม่ได้แน่ มันก็เลิกกัน เลิกกัน. มันควรจะลองอีก ลองอีก  
ลองอีก; แล้วคนสอนกันไม่ได้ ตอนนี้ไม่มีคนไหนสอนได้ นอกจากล้มนะมันจะ  
สอน. **ทำวิปัสสนาก็เหมือนกันแหละ** มันไม่ได้ดอก แล้ว**ไม่มีใครสอนได้** แต่  
การกระทำนั้นแหละมันจะสอน; อาจารย์วิปัสสนาบอกได้แต่เพียงว่า ทำอย่างนั้น  
ทำอย่างนั้น เหมือนกับบอกพายเรืออย่างนั้น, ชีรตจักรยานอย่างนั้น, แล้วมันชี้ได้เมื่อไร  
เล่า. มันต้องไปพายเรือให้หันไปหันมา, ชีรตจักรยานให้ล้มแล้ว ล้มอีก ขาแข้งถลอก  
ปอกเปิกนั้นแหละมันจะสอน.

**การกระทำมันจะสอน,** แล้วเราก็ยอม ยอมล้มยี่สิบครั้ง ยอมล้มหลาย ๆ  
ครั้ง ในที่สุดก็ค่อย ๆ ชี้ได้ค่อย ๆ ชี้ได้ ตอนนี้ยังไม่มีใครสอนได้, พอเริ่มชี้เป็นก๊อกแก๊กๆ  
ตอนนี้**ไม่มีใครสอนได้**นอกจากจะตัวเองสอน **ความสังเกตของตัวเองสอน,** จน  
ค่อยๆ เรียบๆ จนปล่อยมือก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น. เรื่องชีรตจักรยานจิตมันเป็นอย่างนั้น

หรือพายเรือจิตมันเป็นอย่างนั้น, **ไม่มีใครสอนได้** นอกจากการกระทำ ร้อยครั้งพันครั้งมันสอนให้.

นี่อุปสรรคที่ทำให้ล้มเหลวกันโดยมาก เพราะว่าพอไปลองเข้าม้นยอมแพ้แล้ว, **พอไปลองเข้าม้นก็ยอมแพ้ ก็ไม่มีใครทำได้,** แล้วก็เลยเหมาว่าเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้แล้ว บางคนมันพูดมากจนถึงกับว่า สมัยนี้ทำไม่ได้แล้ว ไม่ทำแล้ว ไม่ต้องทำแล้ว. ยกเลิกกันหมดเลย, นี่ข้อสุดท้ายที่ว่า **ทำให้ช้าช้าก ๆ ทำให้หนักหน่วงยิ่งกว่าเดิม ทำให้ลึกซึ้งกว่าเดิม ช้า ๆ ๆ ๆ, เกิดอุปสรรคใด ๆ ขึ้นมาก็ตั้งต้นใหม่, ตั้งต้นใหม่ช้า ๆ ไม่ยอมแพ้ ในที่สุดก็ทำได้.**

.... ....

ทั้งหมดนี้อาตมาเรียกว่า **สรุปโครงร่างหรือโครงเรื่องของการปฏิบัติ** พร้อมทั้งผลของมัน **เราจะต้องรู้จักอารมณ์หรือสิ่งที่เอาจากำหนดว่ามี,** เฉพาะชุดนี้นะ เฉพาะคำบรรยายชุดนี้, **ที่คัดเลือกเอามาให้เป็นสมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู** ไม่อ้อมค้อมไปถึงเรื่องอื่นหรือพวกอื่น.

เราจะพูดกันแต่เรื่องนี้ว่า **สิ่งที่ถูกกำหนดนั้น คือลมหายใจกับอิริยาบถ**ทั้งหลาย ซึ่งนับไม่ไหว. อาการที่กำหนดนั้นเอาสิบอาการก็พอ คือ ๑ อาการ ที่มันเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด ๒ อาการ โดยรูปนาม ๓ อาการ โดยเกิดดับ ๔ อาการ โดยอนิจจัง ๕ อาการ โดยทุกขัง ๖ อาการ โดยอนัตตา ๗ อาการโดยวิราคะ ๘ อาการ โดยนิโรธะ ๙ อาการ โดยปฏินิสสัคคะ ๑๐ อาการ โดยสุญญตา; สิบอาการ นั้นนะเหมือนกะว่ามันพอขึ้นชื่อถกขยานมันก็ล้ม เพราะมันมีความลึกซึ้งในนั้นมาก, แต่ถ้ามาทำอยู่ ๆ มันก็ผ่านพ้นไปได้.

เมื่อทำครบสิบอาการแล้ว มันก็ได้ผลโดยตรงคือศีล สมาธิ ปัญญา, แต่ผลโดยอ้อมเรียกว่าประชุมรวมอยู่ด้วยนั้น มีมากมาย : มีทานอยู่ในนั้น มีสติอยู่ในนั้น มีญาณ ทั้ง ๓ มรรคญาณและนิพพานญาณรวมอยู่ในนั้น มีโพชฌงค์ ๗ รวมอยู่ในนั้น มีโพธิปักขิยธรรมอยู่ในนั้น มีญาณ ๑๖ รวมอยู่ในนั้น มีวิสุทธิ ๗ รวมอยู่ในนั้น มีนิพพานตัวอย่างทุกชนิดทุกรูปแบบรวมอยู่ในนั้น.

แล้วก็จะวังวนขอให้ถูกต้อง, คำว่าหนอ ๆ ต้องเป็นหนอที่ถูกต้อง; ถ้าหนอผิดแล้วมันกลับฝังลึกลงไปอีก. ถ้าว่าหนอ ๆ ถูกต้อง มันจึงจะค่อย ๆ คลี่คลายถอนขึ้นมา ๆ.

และข้อสุดท้ายว่า ต้องทำซ้ำ ๆ ๆ ๆ อย่างไม่ยอมแพ้ มันจะถึงร้อยครั้งพันครั้งก็ช่างมันเถอะ ขอให้ทำไปโดยตลอด.

นี้เรียกว่าสรุปโครงร่าง ร่างโครง โครงร่างของการปฏิบัติเท่าที่กล่าวมาแล้ว ให้มันเห็นเป็นรูปโครงชัด ๆ แต่ที่มันจะแจกรูปออกไปอย่างไหนนั้น ไปแจกเอาเอง, จึงบอกได้แต่ว่า สิ่งที่ถูกกำหนดมีสอง, อาการที่กำหนดนั้นมีสิบ, ผลเกิดโดยตรงมีศีล สมาธิ ปัญญา, ผลเกิดโดยอ้อมนับไม่ไหว, และอย่าทำเรื่องหนอ ๆ ให้ผิดแล้วอุทิศทำกันเป็นร้อยครั้งพันครั้งก็ไม่ยอมแพ้.

อาตมาเห็นว่า การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย เพื่อให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระธรรม ที่ส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติอันลึกซึ้งลำบากนี้สืบต่อไป.

สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๘-

๓ มีนาคม ๒๕๒๗

## การปฏิบัติเพื่อความเป็นจิตว่าง.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๘ ในวันนี้ ก็คงเป็นการกล่าว เรื่องสมณวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู ต่อไปตามเดิม, แต่มีหัวข้อย่อยเฉพาะในครั้งนี่ว่า การปฏิบัติเพื่อความเป็นจิตว่าง หรือจะเรียกสั้น ๆ ว่า เรื่องทำให้จิตว่าง.

ในครั้งนี้ ต้องการรวบรัดสิ่งที่ต้องพิจารณา ทุกแห่งทุกมุมทุก ๆ ขั้นตอนนั้น มาแสดงให้เห็นเป็นความว่างจากตัวตน; การปฏิบัติเพื่อทำจิตให้ว่างนี้ เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณูยิ่งขึ้นไปอีก; เพราะคำว่าว่างเพียงคำเดียวเท่านั้น มีความหมายมหาศาล รุนแรง เจียบขาด กวาดล้างอะไร ๆ ออกไปได้หมดสิ้น ในคราวเดียวกัน. ขอให้ตั้งใจสังเกตดูให้ดี ๆ ท่านต้องไม่ลืมโครงเรื่องทั้งหมดของทุกครั้งที่แล้วมา ถ้าลืมก็จะสับสน, ถ้าไม่ลืมก็จะแจ่มแจ้ง, ถ้ามีความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ ทั้งสิบขั้นตอนของ

การพิจารณา แล้วมันก็จะเปลี่ยนมาเป็นระบบว่าง คือทุก ๆ ขั้นตอนนั้น จะสรุปจบลงด้วยคำว่าว่าง.

## พิจารณาโดยความว่างในสืบอาการ.

ขอให้ทบทวน หรือเราจะทบทวนกันเดี๋ยวนี้ก็ได้ ทั้งในแง่ของการศึกษาและการปฏิบัติ เหลือเป็นเพียงกำหนดการเปลี่ยนคำสุดท้าย ที่ใช้กำหนดเท่านั้น. ถ้าจะกล่าวโดยโครงของเรื่องในการกำหนดก็กำหนดอย่างเดียวกับครั้งที่แล้วมา; แต่ไม่หยุดอยู่เพียงว่า เป็นสักว่าอะไรเท่านั้นหนอ, แต่เลยไปถึงว่า **นั่นมันไม่มีตัวตนในสิ่งที่กำหนดนั้นหนอ**, จึงกำหนดว่า **ว่างจากตัวตนหนอ** และเหลือเป็นคำสุดท้ายว่า **ว่างหนอ ว่างหนอ**. ที่จริงเราอาจจะทำได้ โดยเติมเรื่องว่างคำนี้เข้าไปเสียเลยในชุดที่แล้ว ๆ มา, แต่มันจะรุ่มร่าม จะยืดยาวรุงรัง ผู้ตัดออกมาเสียเป็นพวกหนึ่งไม่ได้ คือตัดออกมาเป็นพวกที่จะกำหนดโดยมุ่งหมายความว่างเป็นส่วนใหญ่ อย่างที่กำลังจะกล่าวนี้. **ขอทบทวนดังต่อไปนี้** ในสืบหมวดของการกำหนด.

**หมวดที่หนึ่ง กำหนดโดยความเป็นอารมณ์** เช่นวงกลมหายใจเข้าเท่านั้นหนอ, เมื่อกำหนดอิริยาบถนั่งเท่านั้นหนอ เท่านั้นหนอ ที่นี้เราก็มามีคำว่า **ว่างจากตนหนอ** อิริยาบถว่างนั่ง นั่งว่างจากตนหนอ; **ทำความเข้าใจในใจอย่างนี้ให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง แล้วจึงบอกตัวเองว่า ว่างหนอ ก็พอแล้ว**. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าก็ไปจบลงด้วยคำว่า ว่างหนอ, เมื่อกำหนดลมหายใจออก ก็ไปจบลงด้วยคำว่า ว่างหนอ, เมื่อกำหนดอิริยาบถนั่ง ก็จบลงด้วยคำว่า ว่างหนอ, เมื่อกำหนดอิริยาบถเดิน ก็จบลงด้วยคำว่า ว่างหนอ, ดังนี้ทุก ๆ อิริยาบถ เป็นอิริยาบถนอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย นุ่ง ห่ม พุด นิ่ง อย่างที่พุดมาแล้ว. ถ้ายังจำได้ก็ง่ายมากแหละ **ทุกสิ่งทุกชั้นที่เอามากำหนดนั้น** ให้มันไปจบลงด้วยคำว่า ว่างหนอ.

นี่ขอทบทวนกำหนดโดยความเป็นอารมณ์ข้อแรกอีกครั้งหนึ่งว่า **ก่อนนี้เราก็กำหนดอยู่ว่า ลมหายใจเข้าเท่านั้นหนอ** แล้วก็ว่าเป็นลมหายใจเข้าเท่านั้นหนอ, แล้วก็หายใจเข้าหนอ แล้วก็จนกระทั่งเหลือว่าเข้าหนอ สองพยางค์. **เดี๋ยวนี้เราก็เปลี่ยนเป็นว่า ลมหายใจเข้าเท่านั้นหนอ คือไม่มีตัวตนบุคคลผู้หายใจแล้วก็ว่า ว่างจากตนหนอ.** ในลมหายใจเข้านั้น, แล้วก็ว่า ว่างหนอ ว่างหนอ, จิตต้องกำหนดรู้สึกอยู่ที่ลมที่กำลังหายใจเข้า รู้สึกทั้งหมดแล้ว **เห็นว่าไม่มีตัวตนอยู่ในนั้น ว่างจากตัวตนหนอ, แล้วขมวดให้คำมั่นสั้นเข้าไปอีกว่า ว่างหนอ. กำหนดลมหายใจออก กำหนดโดยความไม่ใช่ตน, แล้วก็บอกว่าว่างจากตน แล้วก็บอกว่า ว่างหนอ. กำหนดอิริยาบถนั่ง ก็อิริยาบถนั่งเท่านั้นหนอ ในภาวะที่นิ่งอาการนั่งทั้งหมดนั้น มันว่างจากตนหนอ แล้วก็บอกเป็นคำสุดท้ายว่า ว่างหนอ. ทำความเข้าใจอย่างนี้ ก็จะง่ายแก่การจำ ง่ายแก่การศึกษาและง่ายแก่การปฏิบัติ.**

หลักสำคัญมันมีอยู่ที่ว่า สติเครื่องกำหนดหรือจิตเครื่องกำหนดก็ตาม มันกำหนดอยู่ที่สิ่งนั้น ๆ แล้วเห็นโดยความเป็นของไม่มีตัวตน, แล้วก็บอกตัวเองว่า **ว่างจากตน; แต่บอกสั้นที่สุดว่า ว่างหนอ ว่างหนอ, ทุกสิ่งที่กำหนดทุกขั้นตอนที่กำหนด มันจบลงด้วยคำว่าว่างหนอ.**

**ที่นี้หมวดที่สอง ที่กำหนดโดยความเป็นรูปนาม เป็นรูปและเป็นนาม** สิ่งใดมีลักษณะรูปธรรม, กำหนดเป็นรูป, สิ่งใดมีลักษณะเป็นนาม กำหนดเป็นนาม, สิ่งใดมีลักษณะเป็นเวทนา กำหนดเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ. ที่นี้ก็มันเป็นขั้นตอนี่ กำหนดทีละขั้นทีละตอน, ไม่ใช่ว่าทีเดียวหมด : **กำหนดโดยความเป็นรูปเป็นนาม ก็ว่า รูป คือลมหายใจที่มันเป็นรูป ก็ว่าลมนี้เป็นรูปเท่านั้นหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ แล้วจิตที่กำหนดลมนี้เป็นนาม ว่าเป็นนามเท่านั้นหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ.**

- **ทีนี้ถ้าจะกำหนดเป็นรูปชั้น** ทำความสำคัญเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งโดยความเป็นรูปชั้น ก็ว่ารูปชั้นเท่านั้นหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ.
  - **มีความรู้สึกเป็นเวทนาจับอกตัวเองว่า เป็นเวทนา** เท่านั้นหนอ, ว่างจากตัวตนหนอ.
  - **ทีนี้มีความรู้สึกเป็นสัญญาสำคัญมั่นหมายอยู่ในขณะนั้น** กำหนดที่สัญญานั้น แล้วก็บอกตัวเองว่า เป็นสัญญาชั้นเท่านั้นหนอ ว่างจากตนหนอ ว่างหนอ.
  - **กระทั่งว่าเห็นเป็นความคิดนึกอะไรอยู่** ก็ว่ามันเป็นสังขารชั้นเท่านั้นหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ.
  - **หรือถ้ากำหนดที่วิญญาณ** ในขณะที่มันรู้แจ้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีนี้เป็นทางมโนทางใจ, ก็เห็นวามโนวิญญาณกำหนดอะไรอยู่ เช่นกำหนดที่รูป กำหนดที่จิตอะไรก็ตาม **มโนวิญญาณเท่านั้นหนอ** ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ, มันจะจบด้วยคำว่าว่างหนอทุกสิ่งที่กำหนด.
- ทีนี้หมวดที่สาม กำหนดโดยความเกิดดับ** ลมหายใจนี้ถ้ามันกำหนดโดยความเป็นลมหายใจ ก็ว่าลมหายใจเกิดหนอ นั้นว่างจากตนหนอ ว่างหนอ. **ถ้ากำหนดลมหายใจเป็นรูป** ก็ว่ารูปเกิดหนอ รูปคือลมหายใจ แล้วก็ดูว่า มันสักว่ารูปเท่านั้นหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ. **ทีนี้ถ้ากำหนดที่จิต** ที่มันกำหนดลมหรือรูปก็ตาม **จิตที่กำหนดมันก็เกิด** ก็ว่า **จิตเกิดหนอ** จิตที่กำหนดอารมณ์นั้นเกิดหนอ, ก็จิตหรือนามก็ได้เกิดเท่านั้นหนอ มันว่างจากตนหนอ, แล้วก็ว่างหนอ. ข้อสำคัญมันอยู่ที่ว่า ไม่ใช่ท่อง ไม่ใช่ท่องจำแล้วท่องออกมา แล้วบอกมาด้วยการท่อง; **คำพูดต้องออกมาจากความรู้สึก** ที่รู้สึกหรือเห็นอยู่เช่นนั้นจริง ๆ. เช่นว่า ลมเท่านั้นหนอ

รูปเท่านั้นหนอ จิตเท่านั้นหนอ เกิดขึ้น, มันเกิดขึ้น หรือเกิดอยู่เท่านั้นหนอ มันว่างจากตนหนอ มันว่างหนอ.

ที่นี่พอส่วนดับ ว่า **ลมดับ** หรือว่าลมที่กำหนดให้เป็นรูปนี้ **รูปนี้มันดับ**, หรือจิตที่มันกำหนดรูปนั้น มันทำการกำหนด คือ **จิตนั้นมันเกิด แล้วมันดับ** ก็ว่า จิตที่กำหนดนั้นดับเท่านั้นหนอ, ในการดับนั้นไม่มีตัวตน ว่างจากตัวตน แล้วก็ **บอกคำสุดท้ายว่า ว่างหนอ.** นี่การบริกรรมครั้งหลัง ๆ บอกแต่ว่า ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ อยู่เท่านี้ก็พอ, แต่ให้รู้สึกอยู่ว่า จิตหมายถึงอะไร มุ่งหมายถึงอะไรที่กำหนด อยู่ว่า ว่างหนอ ว่างหนอ ไม่ต้องทำยืดยาว. ในที่สุดมันเหลือแต่คำว่า ว่างหนอ ก็พอ, **แต่รู้สึกว่าจะไร่มันว่าง : ลมว่าง จิตว่าง การเกิดแห่งจิตว่าง การดับแห่งจิตว่าง.**

ในอริยาบถก็เหมือนกัน กำหนดอริยาบถนั่ง ก็อริยาบถนั่งเกิด เป็น อริยาบถนั่งเท่านั้นหนอ, **ไม่มีตัวตนหนอ ว่างจากตัวตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ.** พอมันเล็กน้อย ก็ว่าอริยาบถนั่งนั้นดับไป การดับไปนั้นมันไม่มีตัวตนในนั้น คือไม่มีตัวตนเป็นผู้ดับ เป็นเพียงอาการนั่งตามธรรมชาติเปลี่ยนไป ก็ว่าอริยาบถนั่งเกิด เท่านั้นหนอ ว่างจากตัวตนหนอ ว่างหนอ. อริยาบถนั่งดับลงหนอ สักว่าดับหนอ ไม่มีตัวตนหนอ ว่างจากตัวตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ. **คำกำหนดที่ยืดยาวนั้น มันใช้ไม่ได้ดอก มันไม่ลงจังหวะ หรือมันทำยาก.** แต่ครั้งแรกก็ต้องทำความเข้าใจอย่างนั้น หนอ, ว่างจากตัวตนหนอ, แล้วก็ว่างหนอ. **เราจะพูดให้ยืดยาวเท่าไรก็ได้** ตามความรู้สึกนั้น **เพื่อบอกให้มันชัดเจนไปว่า มันเป็นของไม่มีตัวตน ว่างจากตัวตน.**

ที่นี่โดยหมวดที่สี่ กำหนดโดยอนิจจัง เมื่อกำหนดที่ลม ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงของลม ก็ว่า**ลมไม่เที่ยงหนอ** ในนั้นว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ.



**กำหนดเป็นรูป** คือกำหนดลมให้เป็นรูป ก็ว่ารูปไม่เที่ยงหนอ ว่างจากตนหนอ ว่างหนอ, **หรือกำหนดอิริยาบถ** ทำความเข้าใจซึมซาบในอิริยาบถนั้น เห็นอยู่แล้วก็บอกว่า อิริยาบถนั้นไม่เที่ยงหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ. **อิริยาบถ** เดิน ยืน นอน แต่ละอิริยาบถก็ไม่เที่ยงหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ **จนกระทั่งอิริยาบถ** กิน ดื่ม อาบ ถ่าย นุ่ง ห่ม พุด นิ่ง ก็อย่างเดียวกันอีก, ทบพวนอยู่โดยหลักเดียวกัน; แต่ให้มันจบลงด้วยคำว่า ว่างหนอ.

**ที่นี้หมวดที่ห้า กำหนดโดยทุกขัง** ลมหายใจนั้นทุกข์หนอ คือมีลักษณะแห่งความทุกข์หนอ, กำหนดให้เป็นรูป กำหนดลมให้เป็นรูป ก็ว่ารูปนั้นทุกข์หนอ มีลักษณะแห่งทุกข์หนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ. กำหนดที่จิตที่เป็นผู้กำหนดรูป ว่าจิตนั้นทุกข์หนอ มีลักษณะแห่งความทุกข์หนอ ว่างจากตนหนอ. ทุกขังในกรณีอย่างนี้ มันมีลักษณะแห่งความทุกข์ ไม่ได้หมายถึงเจ็บปวดทรมานอยู่.

ขอให้เข้าใจว่าความลำบากยุ่งยากเกี่ยวกับการศึกษาธรรมะ โดยเฉพาะเกี่ยวกับคำว่าทุกข์นี้ มันยุ่งยากตรงนี้ เพราะว่าคนโดยทั่วไปเมื่อพูดถึงทุกข์ ก็หมายถึงความเจ็บปวดทรมานอยู่; แต่ในความหมายที่กว้าง ที่จะใช้ครอบคลุมได้กับทุกสิ่ง แม้ที่ไม่ได้กำลังเจ็บปวดทรมานอยู่ ก็เห็นว่ามันมีลักษณะแห่งความทุกข์หนอ เพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันต้องเปลี่ยนแปลง เพราะมันถูกปรุงแต่ง เพราะมันอยู่ใต้อำนาจการปรุงแต่ง, มันต้องเป็นไปตามปัจจัยที่ปรุงแต่ง จึงเรียกว่ามันทุกข์หนอ หรือมีที่ลักษณะแห่งความทุกข์หนอ. ทุกขังในความหมายที่กว้างขวางที่สุดอย่างนี้ แปลว่าดูแล้วน่าเกลียด ดูเห็นแล้วน่าระอาใจ จึงว่าแม้แต่จิตเดี๋ยวนี้ จิตที่กำหนดลมกำหนดอะไรอยู่ก็ตาม มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เดี่ยวนี้ก็จะเกิดเดี๋ยวจะดับ นี่ก็ว่าทุกข์หนอ, มีลักษณะแห่งความทุกข์หนอ ไม่มีตัวตนในนั้นหนอ ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ, ในที่สุดยึดเอาคำที่สั้นที่สุดคือคำว่า ว่างแล้วก็ยังมีหนอ.

**หมวดที่หก** กำหนดโดยความเป็นอนัตตา ดูที่ลมเห็นความเป็นของ  
 ไม่ใช่ตน เป็นธรรมชาติ เกิดอยู่ตามธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ, ก็ว่า ลม  
 คือลมหายใจ ไม่ใช่ตนหนอ ว้างจากตนหนอ, แล้วก็ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ.  
 ที่นี้กำหนดลมโดยความเป็นรูป เป็นรูปธรรม ว่ารูปนี้ไม่ใช่ตนหนอ ว้างจากตนหนอ  
 ว่างหนอ. กำหนดจิตซึ่งเป็นสิ่งกำหนดลมหรือรูปนั้น ดูที่จิตนั้น โดยความที่เป็น  
 ปัจจัยปรุงแต่งเพิ่มเกิดมาหยก ๆ มากำหนดรูปหรือลมอยู่ในที่นี้ ว่าจิตนี้ไม่ใช่ตนหนอ  
 ว้างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ. ที่นี้พวกอิริยาบถนั่ง อิริยาบถนั่ง เพิ่งมีเดี๋ยวนี้  
 ด้วยเหตุปัจจัยให้มีอิริยาบถนี้ขึ้นมา เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, เดียวก็จะเปลี่ยนเป็น  
 อิริยาบถอื่น ทำความรู้สึกในใจตนว่า อิริยาบถนั่งไม่ใช่ตนหนอ ไม่มีตนหนอ ไม่ใช่  
 ของตนหนอ ก็คือไม่มีใครรู้ว่าเป็นผู้นั่ง ว้างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ ว่างหนอ  
 กำหนดอิริยาบถนั่งบริกรรมสั้น ๆ ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ.

**หมวดที่เจ็ด** กำหนดโดยวิราคะ เมื่อได้มองเห็นความจางคลายแห่งความ  
 ยึดถือ หรือความทุกข์ที่เกิดมาจากความยึดถือบ้างแล้ว ก็กำหนดเข้าที่ความจางคลาย  
 นั้น ซึ่งมีความรู้สึกอยู่จริงในจิตนั้น, แล้วก็บอกแก่ตัวเองว่า แม้ความจางคลายนี้ก็  
 มีใช่ตนหนอ มีใช่ของตนหนอ, มีใช่ใครหนอ มีใช่ของใครหนอ, มันเป็น  
 อาการความจางคลายตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นหนอ ว้างจากตนหนอ แล้วก็ว่าง-  
 หนอ ว่างหนอ ว่างหนอ เมื่อกำหนดอยู่ที่ความจางคลาย.

**หมวดที่แปด** กำหนดโดยนิโรธ ซึ่งแปลว่าดับ; ก็เดี๋ยวนี้เมื่อมีจางคลาย  
 แล้ว ก็ย่อมมีการดับเป็นธรรมดาตามสัดส่วนกัน; เช่นอุปาทานบางส่วนดับไป ความทุกข์  
 บางอย่างดับไป, ถึงแม้อุปาทานที่ดับไปความทุกข์ที่ดับไปนี้ ก็มีตัวตนอะไร เป็นสัก  
 ว่าสิ่งที่กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, อุปาทานนั้นดับไปไม่ใช่ตนหรือไม่ใช่ของ  
 ตน, คืออุปาทานนั้นไม่ใช่ตัวตนของมัน หรือว่าอุปาทานนั้นไม่ใช่ตัวตนของเราหรือ

ของใคร. อุปาทานดับไป ความดับนั้นไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน ว่างจากตนหนอ  
แล้วก็ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ ในความรู้สึกที่ว่าดับไป ๆ ของอุปาทาน.

กำหนดโดยอาการหมวดที่เก้า เรียกว่าโดยปฏินิสัคคะ คำนี้แปลว่า  
สลัดคืน ที่เคยพูดด้วยอุปมาง่าย ๆ ว่า ก่อนนี้เราไม่มีวิชา ไปยึดถือเอาของธรรมชาติ  
มาเป็นของตนของกู, แล้วก็อยู่ด้วยความทุกข์, เจ็บปวดเพราะมันกัดเอา; เดียวนี้เห็น  
แจ้งแล้วไม่เอา ๆ คึน, โยนคึนไปให้เจ้าของคือธรรมชาติ, นี่อุปมาอย่างนี้มันง่ายดี.  
โดยใจความก็ว่า เดียวนี้มันมีการสลัดคืนแห่งจิต. มีการสลัดคืนของจิต ในสิ่งที่เคยยึดมั่น  
ยึดถือ แล้วค่อยจางคลายออก แล้วก็ดับไปแห่งความยึดถือ, ภาวะทั้งหมดนี้เรียกว่าสลัด  
คืน สลัดคืน คึนเจ้าของ. การสลัดนี้ก็สักว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, ผู้สลัด  
สมมติว่ามีผู้สลัด คือจิต มีใช่ตัวตน, จิต ก็มีใช่ตัวตน, สิ่งที่ถูกสลัดออกไปก็มีใช่  
ตัวตน จึงว่า ภาวะแห่งการสลัดคืนนั้นก็ไม่ใช่ตัวตนและไม่ใช่ของตน ไม่ใช่เป็นตัวมัน  
เองหรือเป็นของใคร, มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของธรรมชาติ บอกตัวเองอยู่ด้วย  
ความรู้สึกว่า การสลัดคืนมีใช่ตนหนอ, การสลัดคืนนี้มีใช่ตนหนอ. การสลัดคืนนี้ว่าง  
จากตนหนอ, ว่างจากตนหนอ แล้วก็ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ อยู่  
อย่างนี้ตลอดไป โดยในใจรู้สึกต่อความสลัดคืนนั้น.

ที่นี้หมวดที่สิบ โดยสุญญตา โดยความว่าง นี่มาเข้ารูปกันพอดี มาเข้า  
รูปกับความมุ่งหมายของการปฏิบัติหมวดนี้ ว่าเพื่อความว่าง ก็ดูมาทุกอย่างตั้งแต่  
ต้นมา ตั้งแต่ลมเข้าลมออก จิตที่กำหนดลมเข้าออก, อิริยาบถต่าง ๆ, อาการที่เป็นสัก  
ว่ารูป อาการที่เป็นสักว่านาม อาการที่สักว่าเกิด อาการที่สักว่าดับ อาการอนิจจัง  
อาการทุกขัง อาการอนัตตา อาการวิราคะ อาการนิโรธะ อาการแห่งปฏินิสัคคะ  
แต่ละอย่าง ๆ. ดูกันทีละอย่าง แล้วก็กำหนดอยู่ว่า มีใช่ตนหนอ มีใช่ของตนหนอ

มันเป็นความว่างจากตนและของตน ตามพระบาลีหลักที่มีอยู่ว่า สุญโณ โลโก อตุตฺเตน วา อตุตฺตนิยฺเณ วา - โลกนี้ว่างจากตนและว่างจากของตน.

กำหนดความว่างจากตนหรือของตน ทุกสิ่งที่เราหยิบขึ้นมาดู มาดูอยู่ ด้วยปัญญา, ทุกๆ อย่างแล้วแต่จะแจกตามลำดับ กำหนดอะไรอยู่ก็ว่าอันนั้นแหละว่าง จากตนหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ อยู่อย่างนี้, จิตรู้สึกต่อความว่างจาก ตัวตนของสิ่งเหล่านั้น; จะให้ง่ายก็กำหนดว่ามัน ว่าง คือภาวะที่ไม่มีกิเลส ไม่มี ความทุกข์ ไม่มีอุปาทาน. เดียวนี้จิตต้องรู้สึกว่าง เดียวนี้จิตว่างจากกิเลส ว่างจาก ทุกข์ ว่างจากอุปาทาน นั่นคือความว่างที่แท้จริง หรือสุญญตาที่แท้จริง, หรือจะกำหนด ถึงนิพพานเลยก็ได้ว่า ถ้าว่างหมดโดยแท้จริงอย่างนี้แล้ว นั่นแหละคือนิพพาน ซึ่ง เป็นความว่างอย่างยิ่งหนอ แล้วก็พิจารณาที่ภาวะแห่งความว่าง ว่าภาวะแห่งความว่างนั้น ก็เป็นอาการตามกฎของธรรมชาติ. ความว่างตัวนั้นมีใช่ตัวตน มีใช่ของตน, ภาวะ ว่างอันนั้นในลักษณะอย่างนี้มันไม่ใช่ตัวตน ว่างจากของตน คือ ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ.

ที่ทำผิดกันอยู่มาก ก็คือไปแปลคำนี้ว่าสูญ ว่าสูญเปล่า เสียเปล่า, สูญเปล่า อย่างนี้ทำไม่ถูกต้อง, พิจารณาไม่ถูกต้อง. นี่มันว่างจากตัวตน ว่างจาก ของตน, เมื่อว่างถึงที่สุดก็คือนิพพาน. จิตทำความรู้สึกนิพพานนี้ ว่างอย่างที่สุด แล้วบอกตัวเองอยู่ว่า ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ เป็นอันว่าจบกันเรื่องความว่าง พิจารณาโดยความว่าง. ท่านจะเห็นได้ว่า มันรูปใครงเดียวกันกับบพที่แล้วๆ มา พิจารณา โดยอาการสับอย่างเหมือนกัน โดยรูปใครงเดียวกัน แต่เดี๋ยวนี้เรามุ่งไปยังผลสุดท้าย คือ ว่างหนอ. ถ้าจะเปรียบเหมือนว่าเรือนหลังนี้ ทำอย่างเดียว เหมือนกับเรือนอื่นทั้งหลาย แต่บางที่เราทาสีแดง สีดำสีเหลือง เดียวนี้เราทาสีว่าง หรือสีขาว หรือไม่มีสี เรือน หลังนั้น เปรียบเหมือนกับว่าเรือนภายนอกเราจะทาสีอะไร มันก็ดูเป็นอย่างนั้น. เดียวนี้

เราหาสีว่าง สีที่ไม่ใช่สีอะไร จะเรียกว่าสีขาวมันก็ยังเป็นสี ถ้าสีความว่างไม่ดำไม่ขาว ไม่เขียวไม่แดง.

## ปฏิบัติ "ว่างหนอ" ไม่มีทางผิด.

ที่นี้อยากจะวิจารณ์เรื่องหนอกันอีกสักหน่อย ช้ากันอีกสักครั้ง ที่แล้วมาบอกให้ระวังว่า **มีอยู่สองหนอ** : หนอหนึ่งมันแน่นด้วยความเฝ้า ว่าเดินหนอ นั่งหนอ ยืนหนอ คือเฝ้าเดินหนอ เฝ้ายืนหนอ นั้น หนอผิด; ถ้าหนอถูก ก็โอ, สักว่าอิริยาบถอาการอย่างนั้นเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวตนหนอ นี่มันหนอถูก; มันมีหนอผิดและหนอถูกอยู่. ส่วนในเรื่องของความว่างนี้ไม่มีหนอผิด, มีแต่หนอถูกอย่างเดียว ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ ไม่มีผิด มันมีแต่ทางถูกอย่างเดียว.

แต่ถ้าบางคนไม่ชอบหนอ เกลียดคำว่าหนอ ก็ไม่ต้องเอาหนอก็ได้ ก็ว่างๆ แต่คิดว่ามันไม่ถนัด มันไม่กระชับกระเฉง สู้เฝ้าหนอด้วยไม่ได้, ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ ยิ่งเห็นว่างหนอ ยิ่งเห็นว่างหนอ; เพราะคำว่าหนอๆ นี่มันเป็นคำที่ประหลาด คนไม่เข้าใจแล้วก็จะเห็นเป็นเหมือนกับบ้า. แต่ที่จริงความหมายของหนอ, คือเน้นให้กระชับและแสดงความรู้สึกของบุคคลผู้เห็นแจ่มแจ้ง แล้วจึงหนอ, ไม่ใช่ทำตามใคร. นี่หนออย่างนั้นเป็นหนอผิด. นี่หนอในระบบที่ว่าทั้งสิบอาการนี้มันมีอย่างเดียว ไม่มีชนิดผิดดอก, ไม่มีชนิดที่เป็นตัวตนอะไร เพราะมันแน่นที่ว่างหนอ ว่างหนอ.

เมื่อกำหนดหลักอย่างถูกต้องครบถ้วนอย่างนี้ แล้วก็ทำไป ๆ ทำเรื่อยไป จนมีความคล่องแคล่วชำนาญในการกำหนดเห็นว่างหนอ รู้สึกว่างหนออยู่เป็นประจำ;

นี่เรียกว่ามันทำให้ว่างจากความมีตัวตน เพราะมันคอยเห็นจริง เห็นจริง เห็นจริงอยู่เสมอ มันว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ นี่เรียกว่าการปฏิบัติระบบจิตว่าง, ที่นี้จิตก็ว่าง ไม่มีความหลงว่าตัวตนแต่เริ่มบริกรรมไปที่เดียว. ขอให้สังเกตดูเถอะ ตั้งแต่พอลงมือบริกรรม จิตก็ว่างจากตน แล้วกำลังบริกรรมอยู่ คือทำติดต่อกันมา, ติดต่อกันมา จิตก็ว่างจากตนอยู่, จนกระทั่งสำเร็จประสบความสำเร็จ จิตก็ว่างจากตนอยู่. ต่อมาในวาระสุดท้ายอีกก็วาระ จิตก็ว่างจากตนอยู่, เราจึงเรียกว่า ระบบทำจิตว่าง. เมื่อทำมาอย่างนี้แล้ว จิตก็ว่างตั้งแต่เริ่มกระทำ แล้วกำลังกระทำอยู่ กระทั่งกระทำสำเร็จ กระทั่งมีผลจากความสำเร็จต่อมา ๆ มันก็มีแต่ความว่าง เห็นอยู่แต่ความว่าง, จิตว่าง ไม่มีความยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน.

คำนี้พูดจนเบื่อที่จะพูดแล้ว คือพูดว่าว่างนี้หมายความว่า มันว่างจากการยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน, ไม่ใช่ว่าจิตจะไม่คิดนึกอะไรเลย จิตจะไม่รู้สึกอะไรเลย; จิตจะทำอะไรก็ได้ แต่ว่าตลอดเวลานั้นจิต ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน. นี่คนที่ไม่รู้แล้วอวดรู้ หรืออันทพาล เขาว่าจิตต้องว่างจากความคิดนึกหมดซึ่งจะเรียกว่าจิตว่าง, เขาว่าอย่างนั้น. เราบอกอยู่ไม่รู้ก็ร้อยหนแล้ว ว่าเมื่อจิตว่างจากความยึดถือว่าตัวตน ไม่จับจวบอะไร นั่นคือจิตว่าง; จิตตอนนี้ยังฉลาด ยิ่งคิดเก่ง นึกเก่ง อะไรเก่ง เก่ง ๆ ไปหมด เพราะมันไม่มีความหมายแห่งตัวตนเข้ามาแทรกแซง ให้ยุ่งยาก ให้หม่นหมอง ให้รุงรังไปหมดด้วยความยึดถืออันนี้เป็นตัวตน. ฉะนั้นคำว่าว่าง ๆ นี่ คือว่างจากความยึดถือว่าตัวตน ก็พอแล้ว : นั่งอยู่ก็ได้ เดินอยู่ก็ได้ นอนอยู่ก็ได้ ทำอะไรอยู่ก็ได้ ทุก ๆ อริยาบถแหละ, ถ้ามันไม่มีความยึดถือโดยความเป็นตัวตนแล้ว ก็เรียกว่าจิตว่างได้ทั้งนั้น.

ที่นี้มันจะบรรลุผลที่ต้องการในระยะไหน ? ในระยะครบทั้งสิบอาการหรือว่า บางอาการ หรือแม้แต่เพียงขั้นต้นก็บรรลุผลได้, ก็ต้องรู้ไว้ว่า การเห็นธรรมะ

หรือของจริงนี้ แล้วบรรลุมรรคผลนั้น มันมีได้ในระยะไหนก็ได้ ไม่ใช่ว่าต้องทั้งหมด แม้ในระยะตอนต้น ๆ นี้ก็ได้, มันแล้วแต่ความประจวบเหมาะ ความประจวบเหมาะของจิต และอารมณ์ที่จิตกำหนด และการเจริญภาวนา. **ถ้ามีความประจวบเหมาะของจิตของอารมณ์ และการเจริญภาวนา** แห่งกรณีนั้น ๆ แล้ว ย่อมจะเกิดยถาภูตสัมมปั - **ปัญญาได้ทั้งนั้น.** ดังนั้นเราจึงได้ยินได้ฟังเรื่องราวว่า เขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพูดกันสองสามคำ บรรลุพระอรหันต์ก็มี. หรือว่าพูดกะใครเพียงไม่กี่คำบรรลุพระอรหันต์ก็มี, เพราะมันเป็นความประจวบเหมาะของจิต ของอารมณ์ที่จิตกำหนด และการเป็นไปในจิต หรือ พุทธิของจิตนั้น มันประจวบเหมาะ มันก็โผล่ขึ้นมาด้วยปัญญา เหมือนไฟลุกโผล่ขึ้นมา เรียกว่า ยถาภูตสัมมปัปัญญา - ปัญญาถูกต้องตามที่เป็นจริง เกิดขึ้นมาเมื่อไร มันก็มีผลสำเร็จเมื่อนั้น. ฉะนั้นเราก็มีหน้าที่แต่ว่าเห็นความว่าง พิจารณาความว่าง ศึกษาความว่าง เห็นความว่าง กำหนดความว่างของสิ่งทั้งปวงที่มันเกี่ยวข้องกันอยู่ ภายในภายนอกอยู่ตลอดไปก็แล้วกัน.

ที่นี้ก็อยากจะพูดเลยไปเสียให้เสร็จสิ้นในคราวเดียวกัน **มีจิตว่างของพวกอันธพาล;** พอเราเอาเรื่องจิตว่างในพระบาลีมาพูด มันก็มีพวกอันธพาล ที่ไม่ยอมเชื่อและไม่พยายามจะทำความเข้าใจ. เขาก็ให้ความหมายแก่คำว่าจิตว่างขึ้นมาเอง ว่าถ้าจิตว่างแล้วมันไม่รับผัสชอบอะไร : มันไม่รับผัสชอบเรื่องบ้านเรื่องเมือง เรื่องประเทศชาติศาสนา ไม่รับผัสชอบอะไรหมด, เขาว่าว่าง ทุกอย่างว่าง มันก็ว่างไปหมด, แล้วก็เลยเป็นบุคคลอันตราย ว่าบุคคลมีจิตว่างนั้นเป็นบุคคลอันตราย; นี่โง่ด้วยลำเอียงด้วย. ถ้าว่าเห็นว่าไม่รับผัสชอบอะไร, ชาติศาสนาอะไรก็ไม่รับผัสชอบแล้ว ก็ไม่ต้องรับผัสชอบตัวเองด้วยสิ, ก็ต้องไม่มีตัวเองด้วย. เดียวนี้พูดแต่ว่า จะให้ได้ทำบาปหยาบเข้า ปล้นจี้ ข่มขืนเอาตามชอบใจ, แล้วว่างไม่ต้องรับผัสชอบ. นี่ว่าเขาเอง

ส่วนตัวมันเองแล้วไม่ว่าง; นี่เรียกว่าจิตว่างอันธพาล. เขาแสวงหาช่องที่จะใช้จิตว่างอันธพาลนี้ ทำอะไรตามกิเลสของเขา แล้วไม่ต้องรับผิดชอบ; นี่ขอให้รู้ไว้ว่า นั่นมันเป็นจิตว่างอันธพาล.

ถ้าเรากำหนดอยู่อย่างนี้ เห็นว่างในสิ่งทั้งปวงโดยอาการสืบอย่างนี้ มันไม่มีทางที่จะเกิดความรู้สึกอันธพาลของกิเลส, หาช่องให้กิเลส แก้วตัวให้กิเลส แล้วก็ทำความชั่วโดยไม่รับผิดชอบ. นี่ขอให้ดูในวัตรการปฏิบัติว่าง ๆ ทั้งสิบหมวดนี้ มันเกิดความรู้สึกขี้โกงอย่างนั้นไม่ได้; เพราะว่ามันเป็นความจริง ที่จะทำให้จิตไม่ยึดถืออะไรโดยประการทั้งปวง. ส่วนจิตว่างอันธพาลนั้น จะสลัดเฉพาะสิ่งที่จะทำให้ได้เปรียบในการที่จะเอาเปรียบผู้อื่น คดโกงผู้อื่น แล้วก็ทำเพื่อกิเลสเพื่ออวิชชา, ไม่ใช่เพื่อความจริงหรือความถูกต้อง; เช่นจะฆ่าผู้อื่นแล้วไม่ต้องรับผิดชอบ หรือมันจะทำอะไรที่เลวร้ายอะไรทุก ๆ อย่างได้โดยไม่ต้องรับผิดชอบ โดยอ้างจิตว่าง ๆ เข้ามาเป็นข้อแก้ตัว.

นี่ขอให้สังเกตว่าจิตว่างอันธพาลนั้น เป็นของความโง่, มันจูงไปในทางที่จะหาประโยชน์แก้ตัว โดยใช้คำว่าว่างเป็นข้อแก้ตัว. ที่จริงจิตว่างอย่างอันธพาลนี้ ก็ปรากฏอยู่ในพระบาลีในครั้งพุทธกาลก็มีเหมือนกัน มีกล่าวไว้เหมือนกัน : ทำอะไรก็ไม่เป็นทำ ทำดีก็ไม่ได้ดี ทำชั่วก็ไม่ได้ชั่ว จะฆ่าคนให้ศพกองเป็นภูเขาก็ไม่มีบาปแม้สักนิดหนึ่ง, แล้วกระทั่งว่า สังขารมันว่าง; ฉะนั้นมีติดาบบันแทรกไปในระหว่างความว่างในสังขารนั้น ก็ไม่เป็นการฆ่า, ฆ่าใครก็ไม่เป็นการฆ่า, นี่เขาว่าอย่างนี้ก็มี, นี่จิตว่างแบบอันธพาลมันเคยสูงสุดถึงอย่างนี้ และปรากฏอยู่ในพระบาลีนั่นเอง. แต่ถ้าเราทำการปฏิบัติว่างอย่างที่ว่ามานั้น มันจะเกิดความผิดพลาดมีจกาทิฏฐิถึงขนาดนี้ไม่ได้ มันเกิดไม่ได้, เพราะมันอยู่กับของจริง ของที่มีอยู่จริง ก็เลยจะผิดไม่ได้.



## การปฏิบัติถูกต้อง ไม่เหลือวิสัย.

ที่นี้ขอให้ดูในแง่ต่อไปว่า **การปฏิบัตินี้เป็นธรรมดา ไม่เหลือวิสัย;** เราสู้สึกว่าเหลือวิสัย เพราะเรายังมีดอยู่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร เราก็คิดว่าเป็นการปฏิบัติที่สูงเกินที่ยากเกิน จนเห็นว่าเหลือวิสัยปฏิบัติไม่ได้. แต่พอเรามาศึกษาเข้าจริงอย่างละเอียดลออ มันก็ปฏิบัติได้มาตามลำดับ ๆ. เรียกได้ว่า **ไม่เหลือวิสัยในการเข้าถึงความว่างอันแท้จริง คือสัจธรรมในพระพุทธศาสนา;** มันเหลือวิสัยสำหรับคนที่ไม่ยอมเอาใจใส่ และเขาต้องการจะเอาไปใช้เป็นประโยชน์อย่างอันธพาล เขาก็ไม่สนใจที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง. **ถ้าสนใจจะปฏิบัติให้ถูกต้อง มันก็ไม่เหลือวิสัย,** เหลือวิสัยเพราะว่าเราไม่สนใจกันเอง แล้วเอาไปล้อเล่น ทั้งที่ไม่รู้เรื่องนี้เลย หรือไปว่าเอาเองตามชอบใจตัวเอง โดยที่ไม่ต้องรู้เรื่องนี้เลย; ถ้าอย่างนั้นมันก็ตัน มันก็เหลือวิสัย, ถ้าปฏิบัติไปตามลำดับ ๆ จะสะดวกลดแล้วก็จะไม่เหลือวิสัย.

แต่บางคนอาจจะกลัวว่าว่างเสียหมดแล้ว **ไม่รู้จะเอาอะไรเป็นที่ยึดเหนี่ยว** ก็เลยกลัวไม่กล้าปฏิบัติ, ไม่กล้าปฏิบัติความว่าง, ไม่กล้าปฏิบัติให้ปล่อยวาง เพราะมันกลัวว่าจะหมดเนื้อหมดตัว, ไม่มีอะไรเหลือแม้แต่จะกินจะใช้อย่างนี้ ก็เรียกว่าเข้าใจผิด; เพราะเข้าใจผิดจึงไม่กล้าปฏิบัติเรื่องความว่างหรือความไม่ยึดมั่น, บอกอะไร ๆ ก็ไม่เป็นสิ่งที่ควรยึดถือปล่อยวางเสียให้หมด. เขาก็ถามว่า **ครั้นปล่อยวางหมดแล้วจะให้ยึดถืออะไร ?** อย่างนี้มันก็ไม่รู้จักจบ **ปล่อยวางสิ่งเหล่านี้หมดแล้วจะให้ยึดถืออะไร; เพราะเขาหวังที่จะได้อะไรสักอย่างหนึ่ง.** ถ้าเราจะพูดว่า ได้ความว่างคือจิตไม่ยึดถืออะไร เขาก็ไม่ชอบใจ, ไม่เห็นวิเศษที่ตรงไหน ได้ความว่างเพราะไม่รู้ความว่างชนิดนี้คือไม่มีกิเลสไม่มีความทุกข์ หรือพระนิพพานนั่นเอง. **เมื่อว่างหมดแล้วไม่ยึดถืออะไรแล้ว ผลที่ได้ก็คือภาวะแห่งนิพพาน,** ภาวะที่ดับเย็นแห่งความทุกข์ กิเลสทั้งปวงดับเย็น.

ที่นี้การปฏิบัติ **ขอให้ปฏิบัติโดยครบถ้วนโดยสมบูรณ์.** เดียวนี้เราปฏิบัติตามหลักปฏิบัติสิบอาการนี้อยู่ กับเรื่องที่ปรากฏอยู่จริงในความรู้สึกในใจแท้จริง, อย่างนี้เรียกว่า**ปัจจุบันยิ่งกว่าปัจจุบัน** เพราะดูที่ของจริง กำหนดที่ของจริง แล้วปรากฏผลเป็นของจริง เป็นปัจจุบันไปหมด. **ครั้นปฏิบัติอย่างนี้สำเร็จแล้ว ก็ลองนึกย้อนถอยหลังไปแต่ในอดีต** ว่าในอดีตมันเป็นอย่างนี้ได้ไหม? เราเคยทำผิดไม่เคยเป็นอย่างนี้ใช่ไหม? ถ้าเราทำอย่างนี้แม้ในอดีตที่แล้วมา มันก็มีผลอย่างนี้ใช่ไหม? มันก็จะรู้สึกขึ้นมาเองว่าเออ! ได้ ๆ ๆ; ถ้าในอดีตมันรู้สึกอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ มันก็ได้ผลอย่างนี้มาแล้ว.

ที่นี้มองข้ามไปทางข้างหน้า อนาคตแล้ว; เดียวนี้มันมีความจริงอย่างนี้รู้สึกอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้; ถ้าในอนาคตแล้ว เราจะปฏิบัติอย่างนี้ได้ไหม? จะมีผลอย่างนี้ได้ไหม? มันก็ได้อีกแหละ, ฉะนั้นจึง**คำนวณเอาปัจจุบันเป็นหลัก** เอาปัจจุบันเป็นหลัก **ว่าทำได้อย่างนี้ ทำได้อย่างนี้, จนกระทั่งเห็นชัดว่า แม้ในอดีตถ้าทำก็ทำได้, ในอนาคตถ้าทำก็ทำได้.** นี่เพราะว่ามันไม่ประกบด้วยกาลเวลา, มันเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ไม่ประกบด้วยกาลเวลา, คนนั้นมีปัญญาที่จะเปรียบเทียบ ที่จะเล่นไปเปรียบเทียบ. **เขามีญาณชื่อแปลก ๆ ไม่ค่อยคุ้นหู** ท่านทั้งหลายก็ได้ เรียกว่า **อนุวยญาณ, อนุวยญาณ** คือญาณที่ตามไปกำหนดที่ในสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่เฉพาะหน้า. ถ้าเรามีความเห็นแจ่มแจ้งในปัจจุบันนี้อย่างไร อาศัยอันญาณนี้ก็จะกำหนดรู้ได้ว่า แม้ในอดีตก็เป็นได้, ในอนาคตก็เป็นได้.

ที่นี้กำหนดของผู้อื่นบ้าง เมื่อของเราทำได้อยู่อย่างนี้, มีผลเป็นความว่างอย่างนี้, เยือกเย็นเป็นนิพพานอย่างนี้; แล้วก็กำหนดสำหรับผู้อื่นว่า **ผู้อื่นเขามีความทุกข์ ก็เพราะเหตุไม่ทำอย่างนี้, และถ้าเขาทำอย่างนี้ เขาก็จะดับทุกข์เช่นกัน.**

ฉะนั้นจึงมีหวังว่า แม้ผู้อื่นเขาก็จะปฏิบัติอย่างนี้ได้; ดังนั้นเราก็ควรจะช่วยเหลือเขา ช่วยเหลือเขาให้ปฏิบัติอย่างนี้ด้วย.

มันไม่มีตัวตน ไม่มีความยึดถือว่าตัวตนในบัดนี้, แล้วไม่เหลืออยู่แม้ความกังวลว่าอาจจะมิตัวตน. เกี่ยวกับความยึดถือว่าตัวตนนี้ ท่านว่ามันมีไว้เป็นสองขั้ว : ฟังได้ว่ามันอยู่เป็นสองขั้ว คือว่ารู้สึกไม่มีตัวตนเดี๋ยวนี้ แต่มันมีความกังวลวิตกว่าอาจจะมิตัวตนข้างหน้า. ถ้าปฏิบัติให้ชัดเจนแจ่มแจ้งลงไป ก็จะหมดไปทั้งตัวตนเดี๋ยวนี้ และความกังวลว่าจะมิตัวตนข้างหน้า, แม้กระทั่งตัดความกังวล ว่ามันอาจจะมีข้างหน้าหรือมีในที่แห่งอื่น คือมีในที่แห่งอื่น ที่มีไต่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าของเราในการเจริญวิปัสสนา แม้ความกังวลอย่างนั้นก็หมดไป, ความเห็นว่ามันเป็นตัวตนก็หมดไป, ความกังวลอาจจะมีตัวตนที่ไหนเหลืออยู่ มันก็หมดไป.

นี่ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ เรียกว่ามันถอนราก ถอนเหตุ ถอนอะไรหมดจดสิ้นเชิง สำหรับจะไม่มีตัวตน เรียกว่าว่าง, เป็นว่างอย่างยิ่ง, เป็นว่างอย่างยิ่งก็เรียกว่า **ปรมสุญญตา อนุตตรปรมสุญญตา** มันว่างอย่างยิ่ง, ว่างอย่างยิ่ง จนเกลี้ยงไม่มีางที่จะเหลือแม้แต่เยื่อใยที่เรียกว่าความกังวล; มีผลโดยตรงก็เพื่ออยู่เหนือโลก ดับกิเลสดับทุกข์ได้สิ้นเชิง. นี่มีผลโดยตรง, แล้วก็เพื่อผลโดยอ้อม ว่าแม้เรายังไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้สิ้นเชิง; แต่เราก็มีผลเพื่อประโยชน์แก่ปัจจุบันนี้ไปก่อนก็ได้.

เปรียบเทียบด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนานั่น แม้ยังไม่สำเร็จผล เป็นการบรรลุมรรคผล; แต่มันก็มีผลอย่างมากคือสงบสุขอยู่ได้ทีนี้และเดี๋ยวนี้, เป็นปัจจัยแก่สุขภาพและอนามัยอย่างยิ่ง. เราจะเจริญอานาปานสติภาวนา เพียงเพื่อสุขภาพอนามัยในที่นี้เดี๋ยวนี้ ก็ยังมีผลค้ำแล้ว เหลือหลายแล้ว คือไม่ต้องเป็นโรคประสาท

ให้ละอายแหม เหมือนที่เป็น ๆ กันอยู่. เรื่องบุญคุณนี้ก็เหมือนกัน; ถ้าหากว่ามันยังไม่บรรลุผลเป็นพระอรหันต์ แต่ก็มีประโยชน์อย่างยิ่งที่จะทำให้คนนั้นสบายว่าง ไม่ต้องเป็นโรคประสาทให้ละอายแหมอีกเหมือนกัน. ควรจะนึกถึงประโยชน์ส่วนนี้ที่มันจะได้ทันทีทันควันก่อนประโยชน์ใดกันไว้ด้วย, เรียกว่าประโยชน์ทางวัตถุทางกายก็ได้. ประโยชน์ด่วน ๆ ทันควันขั้นทั่วไปขั้นต่ำ ๆ นี้ก็ได้. นี่ลองทำดูเถอะถ้าจิตมันว่างไม่ยึดถืออะไรแล้ว มันเป็นโรคประสาทไม่ได้ดอก, มันเป็นบ้าไม่ได้ดอก. ฉะนั้นขอให้ถือเอาประโยชน์ตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติเลย, แล้วเอาเรื่อยไป ๆ จนกว่าจะถึงที่สุดคือการบรรลุผล.

## เข้าใจ "จิตว่าง" แล้วจะเข้าใจ "โลกว่าง".

ที่นี้อยากจะแนะให้เห็นเนื่องกันไปกับข้อธรรมะอย่างอื่น เราจะเข้าใจพระบาลีที่ว่า สุนฺญญ โลกโก อตฺตเตน วา อตฺตนิยเณ วา, ที่ตรัสว่าโลกนี้ว่าง คือว่างจากตัวตนและของตน; ถ้าปฏิบัติโดยอาการสปีจิตว่างอย่างนี้แล้ว มันเข้าใจพระพุทธานุชาตินั้นได้ชัดแจ้งชัดแจ่มชัดเจน ว่าโลกนี้โดยแท้จริงมันว่าง จากสิ่งที่จะเอามาเป็นตัวตน หรือสมมติขึ้นเป็นตัวตน, ว่างจากสิ่งที่จะเอามาเป็นของตน หรือสมมติว่าเป็นของตน. แต่ถ้าว่าสมมติในที่นี้หมายถึงว่า เป็นของใช้ในหมู่ประชาชนมนุษย์ มันก็ได้เหมือนกัน, แต่ความจริงมันไม่มี. โลกว่างจากตัวตนว่างจากของตนนั้น ก็หมายถึงพระอริยเจ้าหรืออริยชน อริยสาวก ที่มีสติปัญญาพอสมควรจึงจะรู้ว่า โลกนี้ว่างจากตัวตน ว่างจากของตน.

แต่ถ้าในหมู่มนุษย์ เขาก็มีตัวตนกันไปก่อน เพื่อจะได้ทำดี ๆ; เพราะว่าถ้าไม่อย่างนั้น เขาจะไม่ทำอะไรเสียเลย ถ้าไม่มีตัวตนให้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือกิเลสของเขามันมีมากมายอย่างนั้น ถ้าไม่ให้มีตัวตนอะไรสำหรับจะยึดถือบ้าง, เขาก็จะ

ไม่ทำอะไรเสียเลย. ฉะนั้นจึงยอมให้มืออย่างสมมติ ที่จะถือไว้ว่า มันเป็นตัวตนของเรา, เป็นความดีของเรา, เป็นความได้ของเรา, ทำไป ทำไปจนดีจนได้แล้ว. ในที่สุดก็รู้ว่า อ้าว, มันยังกักตุนอยู่เรื่อยนี่, ได้มา เอามากัด, เอามาขบกัดตุนอยู่เรื่อย จึงจะค่อย ๆ เลิกความหวังที่จะมีตัวตน ไม่หวังที่จะมีตัวตน ก็ยินดีที่จะเลิกตัวตนกันหมด พ้นจากความเป็นบุญชน.

บุญชนก็จำเป็นที่จะต้องยึดถือ, หรือมีอะไรให้ยึดถือกันไปพลาง ป້องกัน อย่าให้ไปทำชั่ว, อย่าทำให้เลวไปกว่านั้น; มิฉะนั้นเขาจะไปทำเลวกว่านั้น หรือทำอะไรที่ตรงกันข้ามไปหมด, แล้วโลกนี้มันก็วินาศได้เหมือนกัน. ถ้าคนมันบ้าเรื่องไม่มีตัวตนอะไรกันเสียเลย แล้วมันก็ทำตามกิเลส, แล้วโลกนี้มันก็วินาศได้เหมือนกัน. ฉะนั้นเราจึงรู้จักว่า เรื่องสัญญาตา เรื่องอนัตตานี้ เป็นเรื่องจริงแท้, ไม่ได้เป็นเรื่องสมมติ; ฉะนั้นต้องพูดกันแต่ในหมู่ผู้ที่เห็นความจริง หรือว่าละสมมติได้.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสโดยมาก เรื่องไม่มีตัวตน หรือโดยภาษาธรรมทั้งนั้น, ที่ตรัสโดยภาษาคนมีตัวมีตนบ้าง นั้นมีน้อยเต็มที. ในพระไตรปิฎกเท่าที่สำรวจดู คือ จะกล่าวไว้สำหรับผู้ยังไม่อาจจะเข้าใจเรื่องนี้ ไม่อาจจะถอนความยึดถือว่าตัวตนได้ ก็ให้เขามีที่หมาย ที่มั่นหมาย มีเป้าหมาย มีอะไรไว้บ้างเท่านั้นเอง.

สำหรับเราได้ยินได้ฟังพระพุทธภาษิตโมฆราชว่า จงดูโลกนี้โดยความเป็นของว่าง มีสติอยู่ทุกเมื่อเกิด - สุกุญฺโธ โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต นีทฺวานตรัสว่า ดูก่อน โมฆราช, จงมีสติเห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อเกิด; นี่คือการปฏิบัติอย่างนี้. แต่เดี๋ยวนี้เราเอามาทำเป็นรูปการปฏิบัติในสำนักการปฏิบัติ, และเมื่อปฏิบัติอยู่ มันก็ไปเข้ารูปกันกับพระพุทธภาษิตที่ว่า เห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อ,

ไม่ว่าจะเหลียวไปทางไหน จะเห็นความเป็นของว่างจากตัวตนมีอยู่ในทางนั้นที่นั่น ในสิ่งเหล่านั้น.

โลกนี้คือสิ่งที่มันรู้จักได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนะ : ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสกาย ได้สัมผัสทางผิวหนัง, มันจะมีก็อย่าง ก็สับอย่าง ก็ร้อยอย่างในสิ่งเหล่านั้น, ดูให้เห็นความว่างจากตัวตน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ, นี่ตรงกันหมด ตรงกับพระบาลีนี้ทุกอย่างเลย, แล้วที่ดีหรือได้ประโยชน์ก่อนโดยเร็ว ก็คือเราผู้บวชเป็นบรรพชิต เป็นภิกษุเป็นสามเณร หรือแม่อบาสกอุบาสิกา ด้วยก็ได้ ที่ตรัสสอนให้เห็นโลกโดยความเป็นของว่างทุกเมื่ออยู่ มันก็ต้องทำอย่างนี้ มันไม่มีทางอื่น.

### บทปัจจเวกขณ์ ก็เป็นเรื่องความว่าง.

ที่นี้โดยเฉพาะเจาะจง บทพิจารณาปัจจเวกขณ์ ที่ว่า นิสฺสตุโต นิชฺชชีโว สฺสญฺโณ ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา, เามาให้เรียนใน ยถาปจฺจยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเวเมตํ ยทิทํ จีวรํ ตพฺพญฺณชโก จ ปุคฺคโล ธาตุมตฺตโก นิสฺสตุโต นิชฺชชีโว สฺสญฺโณ บทสำคัญมันอยู่ที่ว่า นิสฺสตุโต นิชฺชชีโว สฺสญฺโณ ซึ่งเราก็เรียนกันทั้งนั้นแหละ, เป็นนาคก็เรียน เรียนแล้วก็ท่องเป็นหมื่น ๆ จบ บางวันท่อง ๑๐๘ จบ. นิสฺสตุโต นิชฺชชีโว สฺสญฺโณ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร, คิดดูถึงข้อนั้น ถ้าไม่เข้าใจว่ามันหมายถึงสิ่งนี้ อย่างนี้ แล้วมันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร; บทประเสริฐที่สุด บท ยถาปจฺจยํ ก็ไม่มีประโยชน์อะไร แล้วมันก็อยู่ไม่ค่อยได้ มันต้องสึก. แต่ถ้าว่าศึกษาให้เข้าถึงหัวใจของเรื่อง คือมันว่างจากตัวตนอย่างไร : นิสฺสตุโต - ไม่ใช่สัตว์, นิชฺชชีโว - ไม่ใช่ชีวะ, สฺสญฺโณ - ว่างจากความหมายแห่งตัวตนมันก็อยู่ได้ ถ้ามันเห็นอันนี้บ้าง ก็จะอยู่เพื่อปฏิบัติ

ต่อไปได้; ไม่ได้หมายความว่า เป็นพระอรหันต์ทันทีนั้น, หมายความว่า แต่เพียงว่า จะปฏิบัติ, ทนปฏิบัติอยู่ต่อ ๆ ๆ ไปได้ ไม่ถอยหลังกลับไปลาสิก.

ความหลุดพ้นมันมีได้เพราะปัญญา ที่เห็นอนัตตาหรือสัจจตม ช่วยเข้าใจ กันไว้ดี ๆ เอะะ บริสุทธิหลุดพ้นได้เพราะปัญญา. ที่นี้ปัญญาอะไร ? ก็ต้องปัญญา ที่เห็นอนัตตาหรือสัจจตม, ปัญญาอื่นยังไม่เพียงพอ ที่จะให้บริสุทธิ์และหลุดพ้นได้.

นี่แหละพวกเราที่นี้ควรจะมองเห็นชัดแล้วว่า ถ้าเรามีโครงเรื่องดีตั้งต้นถูกต้อง, มันก็ง่ายมาตามลำดับ. แม้เรื่องนี้พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้ว่า พรหมจรรย์นี้ มันลาด ๆ ๆ ๆ ไปตามลำดับ, ไม่ใช่ชันโกรก ดิ่งทีเดียวถึง, มันลาดเอียงไปตามลำดับ. ฉะนั้นเราต้องมีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องมาตั้งแต่ต้น มาตามลำดับ ๆ แล้วเราก็ปฏิบัติได้; เราจึงเอาเรื่องสัจจตมนี้มาพูดทีหลัง, พูดเรื่องที่เราเห็นเป็นอะไร ๆ มาตามลำดับ: เห็นเป็นอารมณ์ เห็นเป็นรูปนาม เห็นเป็นเกิดดับ เห็นอนิจจังทุกขังอะไรมาตามลำดับ ๆ แล้วเรื่องสุดท้ายที่จะพูดก็คือเรื่องสัจจตม ว่างจากตัวตนและของตน โดยประการทั้งปวง. นี่อาจมาคิดว่ามันถูกต้องแล้ว ที่เราพูดถึงอาการสับสนอย่าง หนอ ๆ ๆ ไปตามลักษณะอาการของมัน ให้แจ่มแจ้งชัดเจนชำนาญเสียก่อนแล้วจึงเลื่อนขึ้นมาถึงขั้นสัจจตม, คือมองดูทุกเรื่องเหล่านั้นถึงจุดสุดท้าย คือมันเป็นของว่างจากตัวตน. ฉะนั้นจึงพูดการปฏิบัติเพื่อควมมีจิตว่าง ต่อจากการปฏิบัติที่แล้ว ๆ มา, กำหนดอารมณ์ ที่อริยาบถ ที่อะไรเป็นต้น.

**การปฏิบัติต้องทำให้เห็นแจ้งประจักษ์ย่ำลงไป.**

ขอทำความเข้าใจในวาระสุดท้ายนี้ว่า เราปฏิบัติด้วยการเห็นความจริงของสิ่งนั้น ๆ แล้วก็บอกว่าเช่นนั้นหนอ; เช่นว่าไม่เพียงหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ว่างหนอ, แม้ที่

สุดแต่ว่าอิริยาบถเท่านั้นหนอ สักว่าลมเท่านั้นหนอ. นี่เรียกว่ามันบอกความรู้สึกตามที่เห็นแจ้ง ที่ว่าหนอ ๆ ๆ บอกแก่ตัวเองเรื่อยไปทุกชั้นตอน. บอกอะไร, ถ้าถามบอกอะไร? บอกความรู้สึกที่เห็นแจ้งแก่ตัวเอง. บอกว่าอย่างไร, บอกตัวเองว่าอย่างไร? ก็บอกตามความรู้สึกที่เห็นแจ้งนั้นแหละ, บอกว่าอย่างไร? ก็บอกตามความรู้สึกที่เห็นแจ้ง; เช่นว่าไม่ใช่ตนหนออย่างนี้ หรือว่าสักว่าอิริยาบถเช่นนั้นเท่านั้นหนอ, บอกเมื่อไร มันต้องบอกเมื่อนั้น, บอกเมื่อมันรู้สึกและเห็นแจ้ง จะบอกล่วงหน้าก็ไม่ได้ จะเก็บไว้บอกนาน ๆ ก็ไม่ได้ มันต้องบอกเมื่อนั้นแหละ เมื่อเห็นแจ้งอยู่ว่า มันสักว่าหายใจเข้าหนอ. สักว่าอิริยาบถหนอ ไม่เที่ยงหนอ หรือไม่ใช่ตนหนอ มันบอกเมื่อเห็นแจ้งอย่างนั้นแหละ ก็รีบบอกเสียว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วเติมหนอลงไปสักหน่อยหนึ่ง คล้ายกับเป็นการยืนยันหรือท้าทาย. บอกทำไม? เขาต้องบอกตัวตนทำไม, บอกว่าไม่เที่ยงหนอ ว่างหนอ บอกทำไม? ก็บอกเพื่อให้มันหยั่งลึกลงไป เหมือนกับตอกเข็มลงไปให้ลึก ๆ ๆ ถอนไม่ได้, จึงบอกว่าไม่เที่ยงหนอหรือว่างหนอ หรืออะไร แล้วแต่จะหนอไหน แต่ละหนอ ๆ นี่ต้องบอกตามความรู้สึกอยู่จริงในขณะนั้น เป็นเหมือนกับตอกตะปู หรือตอกเข็มย่ำลงไปย่ำลงไป ย่ำลงไป ย่ำลงไปนี้ให้มันถอนขึ้นไม่ได้ คือให้มันมีการเห็นแจ้งประจักษ์ย่ำลงไป ย่ำลงไป.

นี่เป็นคำถามที่ดีที่สุด ที่จำเป็นที่สุด แต่อกจะลึกดลอยู่บ้าง บอกอะไร? บอกความรู้สึกที่เห็นแจ้งที่มีอยู่ บอกอย่างไร? ก็บอกตามที่เห็นแจ้งและรู้สึกอยู่. บอกเมื่อไร? บอกทันทีที่มีความรู้สึกเห็นแจ้งอย่างนั้น บอกทำไม? บอกเพื่อย้ำให้มันลึกลงไป จนมันถอนไม่ขึ้น; แต่ไม่ใช่อุปาทานนะ คือที่เรียกว่า พหุลีกตา ภาวิตา, นี่ คือทำให้ชำนาญ ทำให้มาก ทำให้แจ่มแจ้งนี้, คือว่าบอกมันเรื่อยไป ด้วยการบอกว่า เข้าหนออออกหนอ นั่งหนอ เดินหนอ ยืนหนอ รูปหนอ นามหนอ ดับหนอ



เกิดหนอ, มันเหมือนกะตอกตะปู้ทุกครั้งที่มันเห็นแจ่มแจ้ง แล้วก็บอกตัวเองว่าอย่างนั้น  
หนอ.

เดี๋ยวนี้ก็มาถึงขั้นสุดท้าย คือเรื่องความว่าง, ปฏิบัติเพื่อผู้มีจิตว่าง ก็บอก  
ความว่างตามที่ได้เห็นแล้วอย่างไร ย้ายลงไปทีไรในจิตในสันดาน; มันเหมือนกับสร้าง  
บารมี สร้างบารมีฝ่ายที่จะดับทุกข์; ถ้ามันตอกย่ำลงไปฝ่ายที่จะเกิดทุกข์ ก็เรียกว่าอนุสัย  
อาสวะ, อาสวะ อนุสัย. นี่มันย่ำลงไป ๆ เพื่อให้เกิดทุกข์; เดียวนี้เราเพื่อจะถอนเสีย  
ซึ่งความทุกข์ ก็ย่ำบกลงไปในส่วนที่เป็นความจริง.

นี่โดยอาการสืบอย่างนี้ถ้าช่วยกันจำไว้ให้ได้แล้วจะดีมาก เพราะยังจะต้องพูด  
โดยอาศัยหลักนี้ต่อไปอีกนาน **หนึ่ง** โดยอารมณ์ สำหรับกำหนด ว่ามันเป็นอะไรเท่านั้น  
หนอ. **สอง** โดยเป็นรูปและนาม หรือเป็นรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์  
สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์. **สาม** โดยความเป็นของเกิดดับ – เกิดดับ – เกิดดับ **สี่** โดย  
ความเป็นของเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอหรืออนิจจัง. **ห้า** มันเป็นเรื่องที่ดูแล้วน่าเกลียด มี  
ลักษณะแห่งทุกข์ เป็นทุกข์. **หก** โดยความปราศจากตัวตนหรือของตน เป็น  
อนัตตา. **เจ็ด** วิราคะ ความจางคลายของความยึดถือ เป็นสิ่งที่มีได้ ปราภาวได้  
เห็นได้. **แปด** นิโรธะ ความดับไปแห่งกิเลสและอุปาทาน นี่มันมีได้ปราภาวได้  
เก่า กระทั่งเห็นว่าเดี๋ยวนี้เราโยนทิ้งมันหมดแล้ว **ปฏินิสัคคะ** นี่ก็เป็นสิ่งที่ปราภาวได้.  
**สิบ** เดียวนี้ เข้าถึงภาวะคือความว่างอันสุดท้ายแล้ว คือพระนิพพาน. ถ้ามันย่ำ  
เหมือนกะตอกตะปู้ ย่ำกันอยู่เรื่อย ๆ นี่ มันก็เพิ่มบารมี ในการที่จะทำลายกิเลส อยู่ทุกวัน  
ทุกคืนทุกเดือนทุกปี.

นี่การบรรยายในวันนี้ เรื่องการปฏิบัติเพื่อการมีจิตว่าง สมควรแก่เวลา  
แล้ว; หวังว่าท่านทั้งหลาย คงจะนำไปคตินึกศึกษาพิจารณาให้เกิดความเข้าใจ

แล้วปฏิบัติดู; แม้แต่เพียงเข้าใจนี้ก็มีผลเหลือหลายแล้ว, ถ้าเพียงแต่ลองปฏิบัติดู ก็ยิ่งชักจูงไปโดยแน่นอน, ไปตามทางของพระธรรม ที่เป็นเครื่องดับทุกข์ทั้งปวง.

อาตมาขอยุติการบรรยายนี้ด้วยสมควรแก่เวลา เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย  
สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติธรรมะนี้ สืบต่อไป

---

สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๙-

๑๐ มีนาคม ๒๕๒๗

## การปฏิบัติเพื่อเห็นตถตา.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๙ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงบรรยายในชุด สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู สืบต่อไป แต่มีหัวข้อเฉพาะ การบรรยายในครั้งนี้ว่า การปฏิบัติเพื่อเห็นตถตา.

ท่านทั้งหลายจะต้องทบทวน การบรรยายในครั้งที่แล้วมา โดยจับหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ให้ได้อยู่แล้วอย่างครบถ้วน ว่าด้วยการปฏิบัติแบบหนอ ๆ นั้นแหละ, ในที่สุดเราก็มาถึงสิ่งที่เรียกว่าตถตา, มีญาณทัศนะหรือญาณุตสัมมปปัญญาอย่างเพียงพอในการเห็นตถตาได้. ข้อปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นข้อปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นหลักเป็นประธาน, เป็นที่รวบรวมแห่งความหมายทั้งปวง. จากข้อปฏิบัติที่เป็นหลักเป็นประธานนั้น เสร็จแล้วเราจะแยกดูไปทางไหนก็ได้, คือจะแสวงหาความหมายของธรรมะข้อใด ประเภทใด ชื่ออะไร ก็ได้. ดังเช่นในวันนี้ สามารถที่จะช่วยให้เห็น

สิ่งที่เรียกว่า ตถตา จากการปฏิบัติเห็นชัดตามลำดับ : โดยการเห็นอารมณ์ หนอ รูปนามหนอ เกิดดับหนอ อนิจจังหนอ ทุกขังหนอ อนัตตาหนอ วิราคะหนอ นิโรธะหนอ ปฏิณิสสัคคะหนอ สุธมฺมุตตาหนอ, ที่เห็นมาตามลำดับนั้นแหละ มีอะไรแฝงอยู่ในนั้น อย่างครบถ้วน. ถ้ามีสติก็จะมองเห็นได้เอง ถ้าไม่ค่อยมีสติปัญญา ก็จะต้องค่อยบอก ค่อยแสดง กันสืบทอด ๆ ไป ว่าหลังจากเห็นสุธมฺมุตตาแล้วก็เรียกว่า เป็นการเห็นที่ตลอดสายอยู่เหมือนกัน.

### ทำความเข้าใจคำตถตา.

ที่นี่จะแยกดูออกไป ให้เห็นอะไรนอกไปจากนั้น หรือในแง่มุมที่มันแตกต่างออกไป เพื่อให้มองเห็นรอบด้านหรือครบถ้วน นั่นก็เป็นสิ่งที่ทำได้. ในการบรรยายครั้งนี้ จะเน้นที่การเห็นตถตา ซึ่งท่านทั้งหลายก็เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว ว่าตถตานั่นคืออะไร ในการอธิบายเรื่องอิทัปปัจจยตาหรือปัจจุสมุปบาท. ในที่นี้เราจะมองกัน ในฐานะที่เป็นผลสุดท้าย ของการเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริงหนอ, แล้วก็มาเห็นตถตา.

คำว่าตถตาคำเดียวนี้ มันออกลูกมาเป็นอีกหลาย ๆ คำ เช่น ตถา ก็ได้, ตถาตาก็ได้, อวิตถตาก็ได้, อนัญญุตตาก็ได้, ธัมมัญญุตตาก็ได้, ธัมมนิยามตา ก็ได้. ถ้าท่านทั้งหลายยังจำคำแปลของคำเหล่านี้ได้อยู่ ก็ไม่มีปัญหาอะไร; แต่ผู้มาใหม่ผู้ไม่เคยฟัง ก็ยังไม่รู้ จึงต้องพูดกันบ้างตามความสมควร, แม้ผู้ที่เคยฟังมาแล้ว ก็คงจะได้รับความเข้าใจเพิ่มขึ้นอีกไม่มากนักน้อย.

เราจะเรียงลำดับกันดังนี้ว่า : ตถตา แล้วก็ตถา แล้วก็ตถตตา อวิตถตา อนัญญุตตา ธัมมัญญุตตา ธัมมนิยามตา; ฟังดูมันก็เป็นภาษาแขก เพราะมันก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ คือเป็นภาษาอินเดีย, แล้วก็ที่ใช้กันอยู่ครั้งพุทธกาล จะเป็นภาษาอะไร

ก็ล้วนแต่มีความหมายทั้งนั้น ความหมายนั้นแหละสำคัญ. ตัวคำพูดสักว่าพูดออกมาเป็นเสียงเป็นคำนี้ ไม่สำคัญอะไรถ้ามันไม่มีความหมาย, ประโยชน์อะไรจะอยู่ที่ความหมาย; ดังนั้นเราจึงต้องศึกษาถึงความหมาย.

**ตถตา** ตัวหนังสือแปลว่าความเป็นเช่นนั้น, **ตถา** แปลว่า เช่นนั้น, **ตถตา** ก็แปลว่าความเป็นเช่นนั้น, **อวิตถตา** - ความไม่แปลกไปจากความเป็นอย่างนั้น **อนัญญ** - **ตถา** - ความไม่เป็นโดยประการอื่นจากความเป็นอย่างนั้น, **ธัมมัญญิตตา** - เป็นการตั้งอยู่ตามธรรมดา **ธัมมนิยามตา** - เป็นกฎตายตัวของธรรมดา; เพียงเท่านี้ก็จะมองเห็นความหมายได้บ้างแล้วไม่มากนักเลย, คือว่า อะไร ๆ มันก็นั่นอยู่ตรงที่คำว่า เช่นนั้น - เช่นนั้น, คือไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น, แล้วเป็นของตั้งอยู่อย่างเป็นกฎตายตัวของธรรมดา, เป็นการตั้งอยู่ตามธรรมชาติ แม้จะพูดว่าตั้งอยู่ตามธรรมชาติ มันก็คือ ตั้งอยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่ตั้งอยู่อย่างอื่น. เราเอาความหมายเป็นภาษาไทยสั้น ๆ ว่า **ความเป็นเช่นนั้นเอง**, เติมเองเข้าหน่อย มันชัดขึ้น ว่ามันเป็นความเช่นนั้นเอง คือเป็นได้เอง เป็นอยู่เอง, แล้วก็แน่นแฟ้นไม่เปลี่ยนแปลง. ถ้าขอภาษาไทยก็ว่า **ความเป็นเช่นนั้นเอง** หรือ **เช่นนั้นเอง** ถ้าขอคำบาลีก็ว่าตถตา.

ที่นี้เราจะพูดกันถึงความหมาย คือดูกันถึง **ความหมาย** ให้ชัดลงไปอีก; มันมีความหมายอยู่เป็นชั้น ๆ สืบ ๆ กันลงไป จนถึงขนาดที่เจียบขาด คือถึงที่สุด:-

**ไม่มีอะไรน่ายินดียินร้าย.**

**ตถตาก่อให้เกิดความรู้สึกว่า** ไม่มีอะไรน่ายินดียินร้าย; เพราะมันเท่ากันจริง ๆ เป็นอย่างเดียวกันจริง ๆ ในความเป็นเช่นนั้น จึงไม่มีอะไรที่จะแยกออกมา

สำหรับยินดีแล้วก็แยกออกไปสำหรับจะยินร้าย. **ความยินดียินร้ายเป็นความรู้สึก** ของคนโง่ โดยที่เขาไม่รู้ว่า ถ้ามันตรงกับความต้องการของเขา เขาก็ยินดี, ถ้ามันไม่ตรงกับความต้องการของเขา เขาก็ยินร้าย. มันเป็นเรื่องของธรรมดา ที่ไม่ต้องการให้ตรงกับผลประโยชน์ของใคร, มันเป็นไปได้ ตามกฎอิทัปปัจจยตา ของมันเอง คือเป็นเช่นนั้น เช่นนั้นๆ. ถ้าไปตรงกับผลประโยชน์ของใคร เขาก็ยินดี, ไปขัดกับผลประโยชน์ของใคร เขาก็ยินร้าย, นั่นมันเป็นส่วนโง่ของคนนั้น; มันไม่ใช่ความจริงของสิ่งที่เป็นไปโดยแน่นอน โดยเที่ยงตรง โดยตามกฎหมายอันสูงสุดของธรรมชาติ คือกฎของอิทัปปัจจยตา. ถ้าเห็นลึกลงไปถึงที่สุดแล้ว จะไม่มีอะไรที่น่ายินดีหรือน่ายินร้าย นี่ก็อย่างหนึ่ง เป็นเครื่องสังเกตได้ก่อนข้ออื่นทั้งหมด.

**ไม่มีอะไรที่น่ากลัว น่าเกลียด น่าเศร้า.**

ที่นี้ก็ไม่มีอะไรที่น่ากลัว น่าเกลียด น่าเศร้า. เรายังเหมือนกับเด็กอ่อน เหมือนกันเด็กทารก ที่บางอย่างน่ากลัว, มีบางอย่างที่น่าเกลียด, มีบางอย่างที่น่าเศร้าสลดใจ เหมือนกะเด็กทารก; หรือบางทีจะยิ่งไปกว่าเด็กทารก จะเป็นลูกแมวเสียมากกว่า, ถ้ามีอะไรที่แปลกออกมาสำหรับลูกแมว ลูกแมวมันก็กลัว มันแสดงอาการกลัวเต็มที่. ลูกคนก็เหมือนกัน บางทีร้องไห้จ้า แม้ว่าเอาของอะไรที่น่ากลัวสำหรับเขามาหลอก, เขาก็กลัว ทั้งที่สิ่งนั้นไม่มีพิษสงอะไร. นี่คนเราจึงกลัวสิ่งที่เขารู้สึกว่าน่ากลัว แล้วก็เกลียดสิ่งที่เขารู้สึกว่าน่าเกลียด, แล้วก็โศกเศร้าสำหรับสิ่งที่เขาเกิดความรู้สึกโศกเศร้า.

น่ากลัวเกิดได้ตามสัญชาตญาณ เหมือนกับที่เกิดกับลูกแมวและลูกคน มันก็กลัว, แล้วก็มีปัญหาแก่ตัวเองหรือแก่คนเลี้ยง ซึ่งจะต้องทำให้เขาหายกลัว ก็หายไปได้

โดยยาก. กลัวมากกระทั่งโตแล้ว กระทั่งแก่เฒ่าแล้วยังกลัวก็มี : กลัวไส้เดือน กลัว จิ้งจกกลัวตุ๊กแก, ไม่รู้ว่าจะกลัวไปทำอะไร อย่างนี้เป็นต้น; นี่ก็เพราะไม่รู้ธรรมชาติอัน สูงสุดที่ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง.

เด็กไม่มีสติปัญญามาแต่ในท้อง ไม่มีความรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามา แต่ในท้อง, ไม่มีความรู้เรื่องเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติมาแต่ในท้อง คือไม่รู้จักทำจิตใจให้ เกลี้ยงออกไปจากสิ่งเหล่านี้ได้; บางทีเขาก็เกลียด, แต่ที่จริงแล้ว **เรื่องเกลียดยังไม่ เป็นสัญชาตญาณมากเท่ากับเรื่องกลัว** เพราะเรื่องเกลียดนี้ เป็นเรื่องที่สอนใจให้ยึดถือ กันที่หลังเสียเป็นส่วนมาก. เช่นเด็กทารกก็ไม่ได้เกลียดอุจจาระ อาจจะขำเล่นหรือ อาจจะกินเข้าไป เพราะมันไม่รู้นี่, ต่อมาคนเลี้ยงแสดงอาการน่าเกลียด สอนให้เกลียด, เด็ก ๆ จึงรู้จักเกลียดอุจจาระเป็นต้นเมื่อได้รับการสอนให้รู้สึกว่่าน่าเกลียด ก่อนนั้นก็ไม่มีความหมายอะไร. นี่เห็นได้ว่า**เรื่องเกลียดหรือน่าขงนี้ เป็นเรื่องของการ สมมติบัญญัติ**อยู่มากทีเดียว.

**เรื่องน่าเศร้าก็เหมือนกัน** เมื่อมีอะไรมากระตุ้นมันก็ตื่นเต้น มันก็ไม่เศร้า, ถ้าปราศจากสิ่งกระตุ้นมันก็ไม่เศร้า, หรือมันแสดงความหมายไปในทางที่ไม่ได้อย่างใจ ไม่มีหวังแล้ว มันก็เศร้า. นี่มันจะเป็นได้ก็ต่อเมื่อคนมันรู้จักหวัง มีจิตใจที่สูงขึ้นมา ถึงขนาดที่จะรู้จักหวัง มันจึงจะรู้สึกว่่า ผิด ว่่าหวัง แล้วมันจึงจะเศร้า หรือกลัวว่่าสิ่ง ต่าง ๆ จะไม่เป็นไปตามที่ตนหวัง นี่ก็ข้อหนึ่ง.

**ไม่มีอะไรแปลก, ไม่มีอะไรน่าอัศจรรย์.**

มีข้อต่อไปอีก คือ **ทำให้ไม่มีอะไรแปลก, ถ้าตถตา - ความเป็น อย่างนั้นแล้ว จะทำให้ไม่มีอะไรแปลก ไม่มีอะไรที่น่าอัศจรรย์ ไม่มีอะไรหลังหรือ**

**ศักดิ์สิทธิ์ไปกว่าธรรมดา** จนโง่งมมาย. เดียวนี้เราก็มีสิ่งที่แยกออกจากกันได้ว่า แปร  
หรือไม่แปร; **แปรเพราะไม่เคยเห็น,** เพราะไม่มีความรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง.  
เหมือนกับแรกเห็นเรือไฟรถไฟเรือบินก็เห็นเป็นของแปร, เดียวนี้มันก็ไม่แปร.  
แต่ถ้าคนป่าที่ยังไม่เคยเห็น มันก็ยังเป็นของแปรอยู่; ฉะนั้น คำว่าแปรๆ นี้ มันก็เป็น  
เรื่องสำหรับคนโง่ ด้วยเหมือนกัน. ถ้าไม่อยากจะโง่แล้วก็เชื่อตามพระพุทธเจ้าเสียที่เกิดว่า  
มัน **ไม่มีอะไรแปร มีแต่เป็นเช่นนั้นเอง** เป็นไปตามลำดับของการปรุงแต่ง; เช่น  
เดี๋ยวนี้เราจะรู้สึก ว่า เรื่องอิเล็กทรอนิกส์ทั้งหลาย เรื่องวิดีโอ เรื่องเสียง เรื่องอะไรต่างๆ  
นี้แปร, แปรเพราะเราไม่รู้. คนที่เขารู้หรือเขาเป็นนายช่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็ไม่มี  
อะไรแปร, จะไปดวงจันทร์ก็ได้ไม่แปร; แต่คนโง่ก็รู้สึกว่าแปร **ปัญหาก็เกิดขึ้น**  
**เพราะไม่เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง** มันเป็นไปได้เช่นนั้นเอง มันเป็นไปตามกฎ-  
ธรรมดาเช่นนั้นเอง แล้วก็เห็นว่าแปร.

ทีนี้ครั้นแปรมากเข้า **แปรหนักเข้าก็เห็นว่าน่าอัศจรรย์,** นี่โง่มากขึ้น  
ไปอีกจนเห็นน่าอัศจรรย์; เห็นว่าแปรเฉยๆ ไม่พอ เช่นเห็นว่าแปรอย่างน่าอัศจรรย์  
มีอะไรที่น่าอัศจรรย์ แล้วก็ไปเอาสิ่งที่ไม่มีความหมายอะไรมาเป็นของน่าอัศจรรย์ แล้วก็  
ไม่เข้าใจมากขึ้น.

**ไม่เข้าใจมากขึ้น ก็สมมติเอาเองว่าเป็นของขลัง เป็นของศักดิ์สิทธิ์**  
ซึ่งโดยที่แท้แล้วจะไม่มีแก่ผู้ที่เห็นอิทัปปัจจยตาหรือเห็นตถตา, **ถ้าเห็นตถตาแล้วก็จะไม่มี**  
**อะไรขลังหรือศักดิ์สิทธิ์.** พุทธศาสนามีแต่สิ่งที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์อิทัปปัจจยตา;  
ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งขลังหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพระพุทธศาสนา. จงอย่าเอาสิ่งขลัง ความขลัง  
ความศักดิ์สิทธิ์ มาใส่ลงในศาสนา มันจะได้แต่นั่งโง่งมอ้วน ของขลังของศักดิ์สิทธิ์  
อยู่เท่านั้นแหละ มันจะทำอะไรไม่ได้, อย่าเอามาใส่ไว้ในพระศาสนาของเรา. เดียวจะได้  
แต่นั่งโง่งม นั่งอ้วน ของขลังของศักดิ์สิทธิ์อยู่เท่านั้นเอง โดยไม่ต้องทำอะไรกัน,



เดี๋ยวนี้มันก็มีอยู่มากนะ ไม่ใช่ไม่มี. แต่ก็ยังมีคนที่มองเห็นเข้าใจว่าไม่ถูก ยังมีคนที่ไม่เอาของขลังของศักดิ์สิทธิ์ เข้ามาใส่เข้าไปในพุทธศาสนา, ให้เป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตาแล้ว มันก็เป็นเช่นนั้นเอง. ใครอยากได้อะไร ก็ทำให้ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของอิทัปปัจจยตา แล้วก็จะได้อะไรนั้น, ไม่อาจจะได้มาโดยการนั่งอ้อนวอนของขลังของศักดิ์สิทธิ์เลย, ถ้ายังมีความหมายเป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์อยู่ ก็แปลว่าคนนั้นยังไม่เห็นตถตาหรือตถตา ความเป็นเช่นนั้นเองตามกฎหมายของอิทัปปัจจยตา.

นี่แหละมันเป็นเรื่องที่สำคัญอยู่ ที่ว่า ถ้าไม่เห็นสิ่งนี้เป็นจริงแล้ว มันก็เขวออกไปนอกพระพุทธศาสนา จนไม่สามารถทำพุทธศาสนาเป็นประโยชน์แก่ตนได้. ขอให้ท่านทั้งหลายทั้งปวง พิจารณาดูให้ดี ๆ.

### ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น.

ที่นี้ก็มิต่อไปอีกว่า ถ้าเห็นตถตาแล้ว จะเห็นต่อไปว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น, ไม่มีอะไรที่น่ายึดมั่นถือมั่น. ถ้ายังยึดมั่นถือมั่นอยู่ ก็แปลว่ายังโง่อยู่, ยังไม่เห็นตถตา คือความเป็นเช่นนั้นเอง, ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น เพราะมันก็เป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา ไม่มีใครบังคับได้. ไปเอาเข้าให้เปลี่ยนมาตามความประสงค์ของเรา มันก็เป็นไม่ได้ ก็มีความทุกข์เอง ไปเป็นเข้า มันก็ไม่เป็นมาตามที่เราต้องการให้เป็น ก็เป็นทุกข์เอง. คำว่าเอนา คำว่าเป็นนี้มีความหมายพิเศษ, ตามธรรมดาก็หมายความว่าเอนาเป็นกันจริง ๆ ด้วยความโง่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น มีอะไรเอนาอะไร เป็นอะไร ได้อะไร ก็ได้กันด้วยความโง่; ถ้าอย่างนี้แล้ว สิ่งที่เรามาได้มานั้นแหละ มันจะกัดเอนา.

อีกทางหนึ่งรู้ว่า โอ ! นี่มันเรื่องสมมติ ที่สมมติว่านี้เป็นของคนนี้, นี่คนนั้นเป็นฐานอย่างนั้น. มียศศักดิ์อย่างนี้, เป็นอะไรตามสมมติทั้งนั้น เพื่อให้เกิดความง่ายในการที่จะกำหนดหมาย หรือประสานสัมพันธ์กันให้มันถูกต้องตามหน้าที่กัน; เช่นว่าเงิน โดยมากคนธรรมดาเห็นว่าน่าเอา น่าเอาเพราะว่ามันสามารถที่จะใช้ซื้อหาอะไรตามที่ต้องการได้; แต่พอเอาด้วยความยึดมั่นถือมั่นอย่างนั้น มันก็กั๊กหัวใจ. เพราะว่าไปเอาเข้าด้วยความโง่, จนถึงกับหมายมั่นเป็นตัวกูเป็นของกู มันก็กั๊กหัวใจ. คนเป็นโรคประสาทกันโดยมากนั้น เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเงินทั้งนั้นแหละ; ของอื่นก็เหมือนกันแหละเงินทองข้าวของวัฏควายไถนาทรัพย์สมบัติพืชสวนอะไรก็ตาม มันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา. ถ้ามองเห็นก็เห็นว่า เป็นสิ่งที่อย่าไปเอาเข้า แต่เดี๋ยวนี้สิ่งเหล่านั้นมันใช้ประโยชน์ก็อู้อ้ออะไรได้ในภายนอก ก็ไปเอามาเพียงสักว่าสมมติ : มีเงินโดยสมมติ ที่ทองข้าวของไถนาโดยสมมติ ใช้จ่ายไปเพื่อความสะดวกของตน; ถ้าอย่างนั้นมันไม่กั๊ก มันไม่กั๊กหัวใจใคร, ถ้าไปเอาเข้าจริง ๆ ด้วยความโง่ ด้วยอวิชชา เกิดอุปาทานแล้ว มันก็กั๊กหัวใจ.

ที่เรียกว่าเป็น น่าเป็น นี่ก็เหมือนกัน เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นบ่าวเป็นนาย เป็นภรรยาสามี เป็นบิดามารดา นี่ระวังให้ดี; ที่จริงมันเป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา มันเป็นเช่นนั้นเองโดยตถตา. พอไปยึดมั่นถือมั่นเข้า มันก็จะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ความยึดมั่นถือมั่นมันเป็น, มันมาจากอวิชชา แล้วมันเป็นไม่ได้ มันก็ได้ทะเลาะกันบ้าง, มันก็มีปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ นานา ที่ทำให้เกิดความทุกข์, ความทุกข์เกิดมาจากบุตร ภรรยา สามี ที่ตนไปเป็นหรือไปเอา มากเกินไป นั่นเองไม่เอาเป็นแต่เพียงสมมติ หรือถูกต้องตามกฎตถตา; เมื่อมันเป็นเช่นนั้นเองแล้ว ก็ให้มันมีความเป็นเช่นนั้นเองอยู่. เราต้องผสมโรงกับมันให้ถูกต้อง, ใช้ความเป็นเช่นนั้นเองของมันให้เป็นประโยชน์ได้ก็แล้วกัน. อย่างหมายมั่นเป็นเสียเองโดยเต็มที่

แล้วมันก็จะกัดเอา, คนเป็นโรคประสาทกันโดยมาก เนื่องมาจากปัญหาเกี่ยวกับความเป็นนั่นเป็นนี่ ที่ยึดถือเกินไป.

ถ้าเห็นตถตาแล้ว ก็ไม่ยึดถือ จนถึงกับว่าน่าเอาหรือน่าเป็น, ปล่อยให้มันเป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา ตามธรรมชาติ เราผสมโรงกับมันให้ถูกวิธี ก็ใช้ประโยชน์; อย่างเราเกิดมาในโลกนี้ เขามีเงินใช้กันอยู่ เราก็ไม่ยึดมันถือมันอะไรมากนัก นอกจากจะมีเงินใช้บ้าง ก็ปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมายที่จะมีเงินมาใช้, แล้วก็ใช้ไปตามสมควรแก่ความที่มันเป็นเช่นนั้น, มันก็ไม่มีปัญหาอะไร, แล้วมันก็จะไม่ทำให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป จนลำบากจนยุ่งยาก, ทำให้พอสำเร็จประโยชน์ ให้พอดี ๆ. นี่เรียกว่ารู้จักความเป็นเช่นนั้นเอง ของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งมีมากมาย หลายเรื่องหลายสิบเรื่องหรือหลายร้อยเรื่องอยู่ในโลกนี้, มันจึงมีปัญหามากสำหรับคนที่ไม่รู้ พุดตรง ๆ ก็คือสำหรับคนโง่.

สิ่งต่าง ๆ มันเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเฉพาะคนโง่, คนโง่ก็คือคนที่ไม่มองเห็นตถตาหรือความรู้สึกเช่นนั้น จึงได้เรียกว่ามันโง่ มันก็ผิดพลาดติดตัวกันกับตถตา, ก็ได้ เลยทะเลาะวิวาทกันกับตถตา ทะเลาะวิวาทกันกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คืออิทัปปัจจยตาที่บ่งการอยู่ข้างหลัง ว่าให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปเช่นนั้นเอง. นั่นนะ คิดดูเถอะ มันจะสู้ไหวหรือ? มันยิ่งกว่าสู้กับพระเจ้าเสียอีก, อิทัปปัจจยตาเป็นกฎ-เกณฑ์เจียบขาด เป็นพระเจ้ายิ่งกว่าพระเจ้า เราจะสู้ไหวที่ไหนล่ะ ขอให้คิดดู.

เราไม่ต้องสู้กับสิ่งใด ๆ ให้อย่างยากลำบาก มีแต่ทำให้เข้ารูปเข้ารอยกับสิ่งนั้น ๆ ในลักษณะที่สามารถใช้สิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์แก่ตนได้. ฟังดูให้ดี ๆ เราสามารถจะใช้ทุกสิ่ง หรือทุกสิ่งที่จะใช้ ทุกสิ่งที่จะควรจะใช้ ให้มันมา มีประโยชน์ได้ตามที่

ประสงค์ แต่ไม่ต้องเป็นทุกข์เลย. นี่จะต้องเอาความรู้เรื่องตถตาหรือ อิทัปปัจจยตา เป็นหลักอยู่ตลอดไป.

นี่เรียกว่าเมื่อเห็นตถตาถึงขั้นเพียงพอ เห็นอย่างเพียงพอก็จะปรากฏว่า ไม่มีอะไรที่น่ายินดียินร้ายสำหรับเขาอีกต่อไป, ไม่มีอะไรที่น่ากลัว น่าเกลียด น่าเศร้า สำหรับเขาอีกต่อไป, ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น, ไม่มีอะไรที่แปลกหรือน่าอัศจรรย์เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์อีกต่อไป. นี่ขอให้ลองคิดดู ที่มีลักษณะชวนให้หลงรักก็ไม่รัก, ที่มีลักษณะชวนให้เกลียดก็ไม่เกลียด, ชวนให้กลัวก็ไม่กลัว ชวนให้เอาก็ไม่เอา ชวนให้เป็นก็ไม่เป็น, มันมีแต่การกระทำที่ถูกต้อง ที่ถูกต้องต่อสิ่งนั้นๆ ไปเสียทุกอย่างทุกอย่างเลยสิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็ไม่ทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น, และแล้วก็สามารถอำนวยความสะดวก สิ่งที่ต้องการ ลักษณะที่ต้องการ ให้แก่บุคคลนั้น. นี่เรียกว่าเขาอยู่ในโลกนี้ด้วยความถูกต้อง ด้วยความรู้ที่มันถูกต้อง, แล้วเขาก็มีการประพฤติกระทำที่ถูกต้อง มันก็ไม่มีปัญหา. นี่เรียกว่ามนุษย์แท้, มนุษย์ที่มีจิตใจสูง อยู่เหนือปัญหาโดยประการทั้งปวง.

สรุปประโยชน์อันสูงสุดของการเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ก็คือว่า จะไม่เกิดอุปาทานในสิ่งใด ๆ; ความทุกข์ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้จากสิ่งใด ๆ เพราะว่าเขาไม่มีอุปาทานในสิ่งใด ๆ ในโลก ถ้าเขาไปเกี่ยวกับสิ่งใด เขาไม่เกี่ยวข้องด้วยอุปาทาน แต่ว่าเกี่ยวข้องกับสมาทาน.

คำสอนคำนี้เคยอธิบายหลายหนแล้ว แต่ดูว่าจะเห็นเป็นของเล็กน้อยไปเสีย, ไม่สนใจไม่ทำความเข้าใจก็ได้. ถ้าเราเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งปวงด้วยอุปาทาน แล้วมันจะกัธเอา, ไปยึดมันถือมันมันจะกัธเอา. ถ้าเกี่ยวข้องกับสมาทาน แปลว่าถือเอาอย่างดี, เข้าไปจับฉวยเอาอย่างดี; อย่างนี้มันก็ไม่กัธเอา, มันไม่กัธเอาเพราะ

**ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชา, แต่มันมีอาการเข้าไปถือเอาอย่างดีด้วยปัญญาด้วยวิชา.**

ที่จะจำง่าย ๆ ได้ก็เช่น เรามีการพูดเป็นหลักเป็นเกณฑ์อยู่แล้วว่าสมาทานศีล, สมาทานศีล **ไม่มี**ใครพูดว่าอุปาทานศีล มันบ้า แล้วศีลนั้นมันจะกัดเอา, ลองอุปาทานกับศีลเถอะแล้วศีลนั้นมันจะกัดเอา. แต่ถ้าสมาทานแล้วมันก็ได้**สมาทานธรรมสมาทานวัตรปฏิบัติ**ต่าง ๆ นานา ; ถ้าไปถือเอาศีลและวัตร โดยอุปาทาน มันกลายเป็นสัลลพัตตปราคาส ที่มีอยู่เป็นประจำ ที่ทำให้บรรลุธรรมผลไม่ได้; เพราะว่ามีสัลลพัตตปราคาส เข้าไปถือศีลและวัตรนั้นด้วยอุปาทาน มันก็เลยติดตันอยู่ที่นั่นแหละ, ไม่ต้องอะไร **ศีล ๕** นี่แหละ **ลองถือด้วยอุปาทาน**เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์อย่างเดียว โดยที่ว่ามันจะช่วยคนให้หลุดพ้นแต่โดยวิธีเดียวอย่างนี้, ถ้าอย่างนี้ศีลนั้นของเขาก็เป็นสัลลพัตตปราคาส เป็นสัลลพัตตปราคาส เพราะไม่เห็นตถตา.

เดี๋ยวนี้มีตัวอย่างที่ง่ายที่สุดที่จะยกมา เช่นว่า ไม่กินเนื้อกินแต่ผัก ถ้ามันยึดมั่นถือมั่นหลักอันนั้นว่ามันเป็นวิธีเดียวเท่านั้นสำหรับบรรลุถึงนิพพาน อย่างนี้แล้วก็เรียกว่า ถือวัตรปฏิบัติด้วยอุปาทาน, มันก็จะติดแะอยู่ที่นั่นไปไม่ได้ เพราะมันถือเอาด้วยอุปาทาน. แต่ถ้ามองเห็นว่า การทำอย่างนั้นมีผลดีอย่างนั้น, เพื่อให้เกิดความสบายอย่างนั้น, เป็นการส่งเสริมการเป็นอยู่หรือการปฏิบัติต่อไป มันก็ดี, มันก็ได้.

นี่อะไรที่ยกขึ้นมาเป็นหลักสำหรับปฏิบัติ นั้น ก็ให้เป็นเพียงให้สมาทานอย่าให้เลยไปถึงอุปาทาน; แม้แต่ในธรรมะที่ถูกต้องที่เป็นที่พึ่งนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็ยังตรัสย้ำว่า อย่าถือเอาด้วยอุปาทาน. ธรรมะแท้ ๆ ยังไม่ให้อถือเอาด้วยอุปาทาน, แล้วที่เป็นธรรมะที่มันไม่ถูกต้อง มันก็ยังไม่ถือเอาด้วยอุปาทาน. ธรรมะเหมือนกับฟวง

แพสำหรับข้ามน้ำข้ามทะเล แล้วก็เลิกกัน, ไม่ต้องแบกเอาแพเอาเรือขึ้นไปบนบกด้วย; นี่เรียกว่า ไม่ถือเอาด้วยอุปาทาน แต่ว่า ถือเอาด้วยสมาทาน.

การเห็นตถตาถูกต้องที่เป็นจริงของสิ่งใดนั้น จะช่วยไม่ให้ถือเอาสิ่งนั้นด้วยอุปาทาน; แต่ถ้าจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นหรือใช้เป็นประโยชน์ได้ ก็ถือเอาด้วยสมาทาน; เช่นเดียวกับมีเรือแพสำหรับข้ามทะเล ข้ามทะเลแล้วมันก็พอแล้ว, ไม่ต้องแบกต้องทุนเอาเรือขึ้นไปด้วย อย่างนี้เป็นต้น. เห็นตถตาสมบูรณ์แล้วไม่มีทางที่จะเกิดอุปาทาน, มีแต่การตะจะต้องจับจวบเอาอย่างถูกต้อง ที่เรียกว่าสมาทาน.

### เห็นตถตา จะมีปัญญาถูกต้องในขณะผัสสะ.

กิริยาอาการเหล่านี้ ทำให้มีสติปัญญาเกิดขึ้นสมบูรณ์ในขณะแห่งผัสสะและเวทนา, สายแห่งปัจจุสมุปบาทที่พุดกันมามากแล้ว ถ้ายังจำได้ดี. ถ้าจำไม่ได้ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่รู้ว่าจะช่วยได้อย่างไร ว่าเรื่องต่างๆ ในโลก หรือโลกนี้มันตั้งต้นขึ้นที่ผัสสะ; เมื่อใดมีผัสสะ อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกถึงกัน เกิดวิญญาณขึ้นมา ทำงานร่วมกันอยู่ นี่เรียกว่าผัสสะ, อย่างนี้มีทุกคน มีทุกวัน วันละมาก ๆ เรียกว่าผัสสะ. ถ้าในขณะแห่งผัสสะ, ไม่มีสติปัญญาที่ถูกต้อง ก็เป็นผัสสะผิด เป็นเวทนาผิด, เกิดตัณหาเกิดอุปาทานและเป็นทุกข์; แต่ถ้ามีความรู้เรื่องตถตา - เช่นนั่นเอง ๆ อยู่อย่างเต็มที่แล้ว มันก็ไม่มีทางที่จะทำความผิดในขณะแห่งผัสสะ.

ยกตัวอย่างที่ง่ายที่สุดสะดวกกว่า เช่นว่า ของอร่อย อร่อย ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางผิวหนัง สัมผัสกามารมณ์อะไรก็ดี มันก็มีอยู่, เรียกว่าของอร่อยมัน

มีอยู่ในโลกก็แล้วกัน. ถ้าว่าสัมผัสของอร่อยนั้นด้วยความรู้เรื่องตถตาว่า โอ ! มันเช่นนั้นเอง, มันจะอร่อยอย่างไร เท่าไร ถึงเพียงไหน มันก็เช่นนั้นเอง ๆ ; ถ้าอย่างนี้แล้วสิ่งที่มิรสอร่อยนั้นจะไม่กัดเอา. แต่ถ้าไม่รู้สึกลักษณะนี้แล้ว มันก็จะถลาลึกจนกัดเอาหมดเนื้อหมดตัว เป็นบ้าไปก็ได้ ตายเลยก็ได้.

นี่เรียกว่าความรู้เรื่องตถตา – เช่นนั้นเอง ๆ ช่วยได้ ถึงอย่างนี้ คือช่วยให้ไม่หลงใหลไปในอารมณ์ใด ๆ ไม่ว่าทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางจิตใจเอง. นี่เรียกว่ามันเกิดสติปัญญาสมบูรณ์เสียแล้วเมื่อผัสสะ, ถ้าไม่อร่อย มันก็เช่นนั้นเอง มันไม่ต้องเป็นบ้ำงุ่นง่านให้ละเอียดแฉะ, เราเห็นแมวมันกินได้ทั้งนั้นแหละ อร่อยมันก็กินได้ ไม่อร่อยมันก็กินได้, แล้วทำไมคนจึงจะมาทะเลาะกันกับสิ่งที่อร่อยหรือสิ่งที่ไม่อร่อย มันก็น่าละเอียดแฉะ.

นี่ประโยชน์ของตถตามันมีได้มากอย่างนี้ เพราะว่าเราจะต้องสัมผัสกับสิ่งที่อร่อยและสิ่งที่ไม่อร่อยอยู่ตลอดเวลา, ใช้คำสั้น ๆ. ที่จริงมันก็ใช้คำอย่างอื่นมันหลายคู่กัน เราเอาให้เหลือเพียงคู่เดียวว่า อร่อยหรือไม่อร่อย : อร่อยหรือไม่อร่อย ทางตา อร่อยหรือไม่อร่อยทางหู อร่อยหรือไม่อร่อยทางจมูก อร่อยหรือไม่อร่อยทางลิ้น อร่อยหรือไม่อร่อยทางผิวหนัง; นี่เรียกว่าอย่างนี้ก็พอ มันฟังได้ดี. ถ้ามีสติปัญญาเพียงพอ ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ในกรณีที่เป็นความเอร็ดอร่อย, ในกรณีที่เป็นความไม่เอร็ดอร่อย มันก็เช่นนั้นเอง เรื่องมันก็ไม่เกิด. ผัสสะนั้นมันก็ยังฉลาดอยู่ด้วยสติปัญญา, เวทนาก็ถูกควบคุมไว้ด้วยสติปัญญา ไม่ให้หลงรักในสุขเวทนา ไม่ให้หลงโกรธหลงเกลียดในทุกขเวทนา เรื่องมันก็ไม่มี. เมื่อไม่มีเวทนาโง่ ๆ อย่างนี้แล้วก็ไม่ได้เกิดตัณหาคือความอยากไปตามความโง่, ไม่มีความอยากคือตัณหาแล้ว ก็ไม่มีอุปาทาน ภพชาติใด ๆ ก็ไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความทุกข์ก็ไม่มี, ความทุกข์ก็ไม่มี นี่ประโยชน์อันสูงสุดของการเห็นตถตา สรุปแล้วมันได้แบบนี้.

## ตถาคต คือ ผู้ถึงซึ่งตถา.

เมื่อมีความรู้เรื่องตถาถึงอย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นตถาคต เป็นตถาคต เป็นพวกตถาคต คือผู้ถึงซึ่งตถา ผู้ถึงซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง เป็นตถาตา. คำว่า ตถาคต นี้อยากจะพูดจากันอีกที เพราะยังมีความเข้าใจสับสนกันอยู่มาก; ความเป็นตถาคตนั้น หมายถึงผู้ถึงซึ่งตถา คือผู้เห็นตถา, เห็นตถา เห็นความจริง ข้อนี้ แล้วไม่ประพฤติดิตต่อสิ่งนี้อีกต่อไป คือไม่เกิดกิเลสได้เพราะสิ่งนี้อีกต่อไปเรียกว่าตถาคต คือเป็นพระอรหันต์. คำว่าตถาคต ความหมายคือเป็นพระอรหันต์, ตัวหนังสือแปลว่าผู้ถึงซึ่งตถา; ตถาคต ผู้ถึงซึ่งตถา แต่ความหมายมันมีว่า ผู้ที่ถึงซึ่งความจริงอันสูงสุดแล้ว ไม่อาจจะเกิดกิเลสได้อีกต่อไป คือเป็นพระอรหันต์.

พระพุทธองค์ทรงเรียกพระองค์เองว่าตถาคต ก็คือผู้ที่ เป็นพระอรหันต์นั้นแหละ, เป็นคำกลางใช้ทั่วไปแก่พระอรหันต์ทุกองค์; แม้ว่าพระพุทธองค์จะเป็นจอมพระอรหันต์, อรหันต์สูงสุดก็ยังเป็นพระอรหันต์ ก็เรียกว่าตถาคตได้, ไม่เป็นไร. นี่ คำว่า ตถาคต แปลว่า ผู้ถึงซึ่งตถา โดยใจความก็คือ รู้ความจริงสูงสุดของธรรมชาติ แล้วไม่เกิดกิเลสอย่างใดได้อีกต่อไป จึงเป็นพระอรหันต์.

ที่นี้ก็มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคำว่าตถาคตนี้อยู่หลายอย่าง, บางทีก็แปลว่าสัตว์โดยทั่วไป. คำอธิบายในอรรถกถาบางอย่างแห่ง ก็แปลว่าสัตว์ทั่วไป เพราะมาอย่างไรไปอย่างนั้น, หรือเป็นตถาคตก็เพราะมาอย่างไรไปอย่างนั้น; ไม่ได้แปลว่าผู้ถึงซึ่งตถา, คำว่า ตถาคตที่แปลว่าสัตว์นั้นไม่ถูก. อาตมาก็เคยเรียนมาอย่างนั้น เคยสอนมาอย่างนั้น จนกระทั่งค้นถึงแล้วจึงรู้ว่า ไม่ได้แปลว่าสัตว์ เพราะเหตุผลเช่นนั้น แต่แปลว่าผู้ถึงซึ่งตถา. ที่นี้คำว่าตถาคตจะให้หมายถึงแต่องค์พระพุทธเจ้า



**อย่างนี้ก็ไม่ถูก** เพราะว่าผู้ใดถึงตถาแล้วก็พระอรหันต์เหมือนกันหมด, ไม่ได้หมายถึงแต่พระองค์. คำว่าตถาคตไม่ได้หมายถึงแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว, แล้วก็ไม่ได้หมายถึงว่าสัตว์ทั่วไป; แต่หมายถึงผู้ถึงแล้วซึ่งตถา คือความเป็นเช่นนั้นเอง, เป็นยอดสุดของมนุษย์ เป็นผู้เรียนจบ, ถึงที่สุดของการศึกษา ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง.

ฟังแล้วก็น่าหัวเราะ เมื่อเรียนจบ เรียนจบหมดแล้วก็ได้ความรู้ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง, ฟังดูมันก็น่าหัวเราะ. แต่ลองไปหัวเราะเข้าเถอะจะโง่เอง, จะโง่ดักดานเองแหละ. การที่รู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเองคือยอดสุดของความรู้; ฉะนั้นขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ เป็นผู้จบกิจ จบเรื่อง หมดเรื่อง, ถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์, จบชั้นเรียน ไม่มีอะไรที่จะให้เรียนอีกต่อไปแล้ว, ถ้าว่าถึงตถา, ถึงความที่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง รู้ความที่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงก็มีความเปี่ยมเช่นนั้นเอง **แล้วก็พระอรหันต์, ไม่มีอะไรลึกลับสำหรับบุคคลนั้นอีกต่อไป.**

คำว่า อรหันต์ ๆ คำนี้ แปลว่า **ไม่มีอะไรเป็นความลับ ก็มี ก็แปลได้, คือไม่มีอะไรเป็นความลับสำหรับท่าน** เพราะท่านรู้ไปเสียหมดแล้ว, ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ก็คือรู้เช่นนั้นเอง. รู้ตถตา รู้เช่นนั้นเอง คือรู้หมดจนไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นความลับ เพราะอะไร ๆ มันก็เป็นเช่นนั้นเอง. พวกสังฆารหรือสังฆตธรรม มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ไปตามแบบของสังฆตธรรม, พวกวิสังฆาร หรือ อสังฆตธรรม มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ไปตามแบบของวิสังฆาร. ดังนั้นมันจึงเป็นยอดสุดของมนุษย์ เพราะมันถึงความจริงอันสูงสุดของมนุษย์. เรียกว่าถึงยอดสุดของความเป็นมนุษย์. เป็นอันว่าตถาหรือตถตาความเป็นเช่นนั้นเองนี้ เห็นแล้วถึงแล้ว มีประโยชน์มีอันสูงสุดสูงสุด จบสิ้น จบสิ้น ไม่มีอันสูงสุดอะไรที่จะดี จะสูงสุดไปกว่านั้น.

## เห็นตถตาตามในสืบอาการ.

เอ้า, ที่นี้ก็เป็นของดีถึงขนาดนั้น มาทบทวนกันเสียใหม่ คือการทบทวนจากคำบรรยายหลายครั้งที่แล้วมา ซึ่งจะสรุปเป็นโครงเป็นรูปโครงได้ว่า เราจะต้องเห็นสิ่งนั้นถูกต้องตามที่เป็นจริง ว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติเช่นนั้นเองหนอ, ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เลยหนอ. ในการปฏิบัติตามรูปโครงที่กล่าวมาแล้วหลายครั้งนั้น มีโครงอยู่ว่า : ครั้งแรกก็เห็นอารมณ์ เห็นสิ่งนั้นโดยความเป็นอารมณ์, แล้วก็เห็นรูปเป็นรูปนาม, แล้วก็เห็นเป็นเกิดดับ, แล้วก็เห็นเป็นอนิจจัง, แล้วก็เห็นเป็นทุกขัง แล้วก็เห็นเป็นอนัตตา, แล้วก็เห็นวิราคะ, แล้วก็เห็นนิโรธะ, แล้วก็เห็นปฏินิสสัคคะ ทั่วไปโยนไปหมดแล้ว, ก็เป็นสุญญตา คือความว่างจากการยึดถือ หรือสิ่งที่ถูกยึดถืออยู่ ไม่มีอะไรยึดถืออยู่ก็เรียกว่าว่าง.

ทบทวนก็คือว่า ในการปฏิบัติว่า เห็นเป็นอารมณ์สักว่าเป็นอารมณ์เท่านั้นหนอ สักว่าเป็นอารมณ์เท่านั้นหนอ; เช่นตั้งต้นด้วยการดูลมหายใจ ว่าลมหายใจเท่านั้นหนอ, หายใจเข้าเท่านั้นหนอ หายใจออกเท่านั้นหนอ อย่างนี้เป็นต้น เป็นการพิจารณาที่อารมณ์; นี่ยังไม่เห็นตถตาโดยสมบูรณ์ แต่มันจะเห็นการเริ่มต้น, เว้นเสียแต่ว่าถ้าเมื่อเราทำไปจนตลอดทั้งสิบขั้นตอนแล้ว ย้อนมาดูทีหลัง จะมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองในลมหายใจได้โดยง่าย, เรียกว่าถ้าหนอจนถูกวิธีนะ อย่าหนอให้ผิดวิธี, หนอถูกวิธีคือเห็นว่า มันเป็นเช่นนั้นเองตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ. ดูทีไรมันก็เป็นอย่างนั้น, ดูทีไรมันก็เป็นอย่างนั้น, ดูทีไรก็สักว่าลมหายใจเป็นธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, อย่างนี้ก็เรียกว่าเริ่มเห็นตถตาแล้ว.

ต่อมาก็แบ่งเป็นรูปเป็นนาม ลมหายใจและจิตที่กำลังกำหนดลมหายใจ เป็นรูปเป็นนาม หรือเป็นรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ อะไร

ก็ตาม แล้วก็ดูที่นั่น แล้วก็เห็นชัดว่า โอ, มันลึกกว่าเป็นอย่างนั้นเท่านั้นหนอ ลึกกว่า  
เป็นอย่างนั้นเท่านั้นหนอ นี่มันเริ่มเห็นตถตามากขึ้นไป, ชัดแจ้งยิ่งขึ้นไป เมื่อเห็น  
โดยความเป็นรูปและนาม.

ที่นี้เมื่อเห็นโดยความเป็นของเกิดและดับ นี่ยิ่งชัดเจนมากขึ้นไปอีก,  
ดูที่กิริยาเกิด ดูที่กิริยาดับ จะเกิดของอะไรซึ่งมันต่างกันมาก มันจะต่างกันลึกก็ร้อย  
อย่างพันอย่าง; แต่การเกิดและการดับมันเหมือนกันทั้งนั้นเลย เรียกว่าเกิดดับเช่น  
นั่นเอง เกิดดับเช่นนั้นเอง เกิดดับเช่นนั้นเอง เกิดหนอดับหนอ, มันจะเหมือนกัน  
ทุกอย่าง ไม่ว่าสังขารนั้นมันจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ไม่ว่ามันจะเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ  
ธาตุลม ธาตุไฟ มันก็มีเกิดดับอย่างนั้นเอง เท่านั้นเองหนอ, จึงขอให้ปฏิบัติเลื่อนชั้น  
ต่อขึ้นไปว่า เห็นทุกชั้นตอน จะเห็นให้เลยไปถึงเห็นตถตา, หลังจากเห็นสุญญตา  
แล้ว ที่นี้ก็จะเห็นตถตา.

ขั้นต่อไปก็เห็นอนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลงไปตามกฎอิทัปปัจจยตา  
มันก็เป็นเช่นนั้นเองอีกแหละ, มันเป็นอย่างอื่นไม่ได้, การเห็นอนิจจัง ก็คือเห็น  
ความไม่เที่ยงของสังขตธรรม ว่ามันเป็นเช่นนั้นเองหนอ. ถ้าเปรียบโดยตรงกัน  
ข้าม คือเห็นเป็นนิจจังฝ่ายอสังขตธรรมว่าเป็นของเที่ยง มันก็เช่นนั้นเองอีก, จะ  
เห็นอนิจจังหรือเห็นนิจจัง, เห็นเที่ยงหรือเห็นไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่  
ไม่เที่ยง เห็นความเที่ยงของสิ่งที่มีความเที่ยง มันก็เช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง เท่านั้น  
เองหนอ.

ที่นี้ทุกขัง เห็นทุกขัง อะไรมีเท่าไร สังขารมีเท่าไร นับไม่ไหว แต่อาการ  
ที่มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย เรียกว่าลักษณะที่น่าเกลียดของมัน; นี่ลักษณะ  
ที่ดูแล้วน่าเกลียดของมันนี้เรียกว่าความทุกข์ เห็นได้ในทุกสิ่ง และมันเป็นเช่นนั้นเอง  
หนอ.

ที่นี้เห็นอนัตตา ขึ้นมาถึงเห็นอนัตตา นี่ตอนที่มีความหมายมากที่สุด เห็นไม่มีความเป็นตัวตน ไม่มีความหมายแห่งตัวตน เห็นภาวะที่ไม่มี ความหมายแห่งตัวตน. ถ้าให้บัญญัติความหรือจำกัดความ ก็จำกัดว่าภาวะที่ไม่มี ความหมายแห่งตัวตน นี่ก็เห็นได้เสมอเหมือนกันหมด, ไม่มีอะไรสักอย่างเดียวที่จะควรจัดว่า มีภาวะแห่งตัวตน เป็นสังขตธรรมก็ได้ เป็นอสังขตธรรมก็ได้ ล้วนแต่ไม่มีภาวะที่มีความหมายแห่งตัวตน นี่เห็นตถตาถึงที่สุดแล้ว.

ต่อไปนี่ก็เห็นผลที่เกิดขึ้น คือเห็นวิราคะ เดี่ยวนี้การที่จางคลายแห่งความยึดถือ เป็นวิราคะ จางคลายจากความยึดถือ ก็ต้องเห็นตถตา, เห็นความเป็นเช่นนั้นแล้วมันก็จะจางคลายความยึดถือ. แต่บางทีก็เรียกชื่ออย่างอื่น เรียกชื่อว่าเห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง เห็นอนัตตา แล้วก็จางคลาย อย่างนี้ก็ได้อีก; แต่ที่จริงที่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นคือเห็นตถตา เห็นตถตาของสิ่งนั้น แล้วก็เกิดความจางคลายแห่งความยึดถือในสิ่งนั้น.

ที่นี้ถัดไปก็เห็นนิโรธ ความดับลงแห่งอุปาทาน ของสิ่งที่เห็นชัดแล้วว่าเห็นตถตา, เห็นเท่าไรก็ดับเท่านั้น, นี่เรียกว่าเห็นความดับของอุปาทาน ก็เพราะเห็นตถตาในกรณีนั้น ๆ อย่างถูกต้องและเพียงพอ, เห็นอย่างถูกต้องเพียงพอ. ฟังดูให้ดี มันจึงจะเกิดดับลงไป, จางคลาย ๆ ๆ ๆ จนกระทั่งดับลงไป.

ที่นี้ก็เห็นปฏิสนธิสัจจะ เป็นผลต่อมาจากนิโรธะ ไม่เห็นมีอะไรเหลืออยู่สำหรับจะยึดถือ, เรียกว่าโยนทิ้งหมดแล้ว สลัดคืนหมดแล้ว โยนทิ้งหมดแล้ว เพราะอำนาจของการเห็นตถตา.

ในที่สุดก็เห็นว่างโดยประการทั้งปวงไม่ว่าจะมองไปที่เหตุ มองไปที่ผล มองไปที่กิริยาอาการที่สัมพันธ์กันอยู่, มองไปที่ไหนมันก็เป็นของว่าง, นี่คือตัวตถตา

**อย่างยิ่ง; ความว่างเป็นตัวตถตาอย่างยิ่ง, ความว่างเป็นความเป็นเช่นนั้นเองอย่างยิ่งยิ่งกว่าภาวะใด ๆ. ถ้าไม่ว่างจากสิ่งทั้งปวงแล้ว ยังไม่เป็นตัวเองที่ถึงที่สุด, เห็นความว่างไม่มีตัวตนแล้ว นั่นแหละเรียกว่า เห็นตัวมันเองสิ่งนั้นถึงที่สุด.**

จึงขอให้สนใจ ว่า**โคจรปฏิบัติของเรานั้น เราเขยิบขึ้นมา, เขยิบขึ้นมา** หนอ ๆ ขึ้นมาอย่างถูกต้อง **จนเห็นว่าเช่นนั้นเองหนอ, เช่นนั้นเองหนอ เช่นนั้นเอง** หนอ เท่านั้นเองหนอ ; แล้วแต่ว่ามันจะเป็นเรื่องของอะไร ไม่ว่าอะไรมันจะเกิดขึ้นในจิตวิจิตใจของเรา **ความรู้ว่า มันเท่านั้นเองหนอ หรือเช่นนั้นเองหนอ จะต้องมา** ทันเวลา, แล้วรับรองได้ว่าจะไม่เกิดความทุกข์, มันเป็นเครื่องรางศักดิ์สิทธิ์ **สูงสุด ที่ป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์. นี่สมมตินะ** ว่าจะ เป็นเครื่องรางสูงสุดศักดิ์ - สิทธิ์ ที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ได้จริง.

เครื่องรางในโลกทั้งหมดนั้น เอาไปเผาไฟทิ้งเสียก็ได้; **ถ้ามีเครื่องราง** ตถตา แขนงอยู่กับเราแล้ว**เราจะไม่มีความทุกข์เลย, เครื่องรางอื่น ๆ** มันหลอกทั้งนั้น เพราะมันเป็นเครื่องรางของอุปาทาน, เครื่องรางเพื่ออุปาทาน เครื่องรางเพื่ออวิชชา; แต่เดี๋ยวนี้มันเป็นเครื่องรางของวิชา ของปัญญาของแสงสว่าง **ทำให้ไม่มีอุปาทาน** ในสิ่งใด, ถัดต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งใดบ้าง ก็เกี่ยวข้องด้วยสมาทาน คือการเข้าไปแตะ - ต้องด้วยสติปัญญา ด้วยวิชา ด้วยปัญญา ด้วยจักขุ.

### ตถตาในชีวิตประจำวัน.

เออละ, **ทีนี้ก็จะพูดกันอีกสักนิดก็เห็นจะดี** ว่าเราจะปฏิบัติเป็นประจำวันกันอย่างไร, เราจะปฏิบัติเกี่ยวกับตถตานี้ในชีวิตประจำวันกันอย่างไร? สรุปสั้น ๆ ก็ว่า มีสติทันเวลา, มีสติทันเวลา ในทุกสิ่งว่า มันเช่นนั้นเอง; ถ้าไม่ทันเวลาทีเดียว

ก็ขอให้ทันทัน, ให้ทันทัน ทันทันนะมันถัดมานิดหนึ่ง ถ้าทันทันนั้นมันเรียกว่า ทันทตรงเลย; แต่ถ้าพลาดไปนิดก็ทันทันอยู่ คือยังไม่สิ้นสุด ก็แปลว่ามันยังเนื่องกันอยู่ ให้ทันทเวลา หรือให้ทันทัน ในเมื่อสิ่งใดมากระทบอายตนะว่า โอ, มันเช่นนั้นเอง มันเช่นนั้นเอง, เช่นเช่นนั้นเอง.

นี่ต้องมีสติทันทัน ในทุกสิ่งที่มากระทบเป็นผัสสะ ว่า อ้าว! เช่น นั้นเอง; แม้แต่ตัวการกระทบนั้นแหละ ยังไม่ทันมีเหตุผลเป็นอะไร, เป็นสักแต่ว่ากระทบ ก็ว่านี่ก็เช่นนั้นเอง คือยังไม่ทันกระทบ : ลูกตาที่จะกระทบก็เช่นนั้นเอง, รูปที่จะ มากระทบตาก็เช่นนั้นเอง มาถึงกันเข้าแล้ว เกิดวิญญาณ วิญญาณนี้ก็เช่นนั้นเอง, มันก็เลยเช่นนั้นเองมาตั้งแต่จุดตั้งต้น นี่เรียกว่ามีสติ. ถ้าว่าตามเห็นรูป ตาก็เช่นนั้นเอง, รูปก็เช่นนั้นเอง; วิญญาณที่เกิดขึ้นก็เช่นนั้นเอง, รวมกันเป็นผัสสะมันก็ เช่นเช่นนั้นเอง. นี่มันพอแล้ว ที่ว่าเป็นหลักปฏิบัติในทุกกรณีในชีวิตประจำวัน.

นี่ก็อย่าโง่ - อย่าโง่ อย่าโง่ทำไม? มันมาเกิดเรื่องเฉพาะเรา คนอื่นทำไม ไม่เกิดเรื่อง. นี่อย่าเข้าใจว่าคนอื่นไม่มีผัสสะ, ทุกคนมีอายตนะ แล้วก็มีกระทบ เป็นผัสสะ แล้วก็มีเรื่องเกิด ตามความฉลาดหรือไม่ฉลาด คือจะเป็นวิชาหรือเป็นอวิชา; ถ้ามันผิดพลาดก็เป็นอวิชา มันก็เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน เป็นทุกข์จนได้. อย่า เข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้ทำไมมาเกิดแต่กับเรา ไม่เกิดกับคนอื่น; ข้อนี้ขอให้เข้าใจว่า มันก็เกิดแก่ทุกคนแหละ แม้ว่ารูปร่างมันจะไม่เหมือนกัน; แต่ความหมายมันจะเหมือนกันหมด. ถ้าว่าคนหนึ่งมันเกิดมาจากเงิน คนหนึ่งเกิดจากทอง, คนหนึ่งเกิดมาจาก ลูก คนหนึ่งเกิดมาจากหลาน, คนหนึ่งเกิดมาจากผิว คนหนึ่งเกิดมาจากเมีย, ที่มันเป็น ปัญหา มันต่างกันในส่วนนั้นไม่เป็นไร, แต่ในส่วนความหมายลึกซึ้งแท้จริง มัน เหมือนกันหมด คือ มีตัณหาอุปาทานในสิ่งนั้น ๆ ; ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า อาการ อย่างนี้มันเกิดแก่ทุกคน ไม่ใช่เกิดแต่เฉพาะเรา. ฉะนั้นการที่ปนว่า เอ๊ะ! นี่ทำไม

มาเกิดเฉพาะเราคนอื่นไม่เกิด; นี่ดูให้ดีเถอะ มันเป็นไปไม่ได้ดอก ถ้าคิดว่าเป็นไปได้ ก็คือเรามันยังโง่อยู่. บางคนว่ามันจะเป็นโง่ที่สุดก็ได้ ถ้าคิดว่าตถตานี้มันมีแต่เฉพาะเรา, ทำไมมันไม่มีแก่ทุกคน, ที่จริงมันมีแก่ทุกคนทุกส่วนที่ประกอบขึ้นเป็นคน.

ที่นี้มันก็เช่นนั้นเอง ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าอะไรจะมากกระทบ, เราไม่ได้เขลาไปว่า มันมากกระทบแต่เฉพาะเรา. **ความรู้สึกที่จะเกิดมาจากการกระทบนั้น มันมีคู่ ๆ คู่ ๆ** ไม่รู้สึกก็คู่, ยกตัวอย่างมาให้ดูบางคู่ เช่นว่า **ดี** หรือ **ชั่ว**; ถ้าถูกใจ มันก็ว่าดี ไม่ถูกใจมันก็ว่าชั่ว. **ที่จริงมันเป็นการกระทบตามกฎหมายเกณฑ์ของธรรมชาติ หรือตามตถตาทั้งนั้นแหละ, มันจะดีหรือจะชั่ว มันก็เช่นนั้นเองเท่ากันแหละ, มาในรูปที่เรากลงว่าดีหรือมาในรูปหลงว่าชั่ว มันก็เป็นของเช่นนั้นเองเท่ากัน** นี่คู่หนึ่ง.

ที่นี้มาในรูปที่ว่า**ได้หรือเสีย, ขาดทุกหรือกำไร** นี่ก็คู่หนึ่ง, มันก็เช่นนั้นเองเหมือนกันแหละ, เป็นการได้หรือเป็นการเสียนั้น มันมีความหมายแห่งเช่นนั้นเองเหมือนกัน; **ได้กำไรหรือขาดทุนมันก็เป็นตถตาเท่ากัน, มันเป็นตถตาเท่ากัน,** เมื่อเราแบ่งแยกด้วยความโง่ของเรา : สิ่งใดถูกใจเรา เราเรียกว่าได้, ไม่ถูกใจ เราเรียกว่าเสีย, เราก็ต้องรับผิดชอบเองสิ. เราไปโง่เองนี่ ไปแบ่งเองให้มันเป็นอย่างนั้น, แล้วมันเกิดปัญหาขึ้นมา, แล้วมันก็ต้องเป็นทุกข์เอง. **เรื่องได้เรื่องเสีย เรื่องขาดทุน กำไร** นี่มันก็คู่หนึ่ง.

ที่นี้**เรื่องสุขเรื่องทุกข์** เรื่องสุขเรื่องทุกข์ : เมื่อถูกใจก็ว่าสุข, ไม่ถูกใจก็ว่าทุกข์, มันแบ่งแยกเอาเอง ก็รับผิดชอบเอง. ไปยึดถือที่สุขก็เป็นทุกข์เพราะสุข, ไปยึดที่ทุกข์ก็เป็นทุกข์ที่ทุกข์, ไปยึดที่อะไรก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น. ถ้าเราเห็นว่า **สุขก็เช่นนั้นเองที่ทุกข์ก็เช่นนั้นเอง มาตามกฎที่ปัจจัยตาด้วยกันทั้งนั้น,** เราก็ไม่เกิดความต่างกันว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ไม่แบ่งแยกให้เป็นบวกหรือเป็นลบนั้นแหละ.

เอ้า, ที่นี้มันนำหัวไปอีกกว่า **ความเจ็บไข้หรือความไม่เจ็บไข้, ทำไมไปทุกข์ไปร้อนต่อเมื่อเจ็บไข้แล้ว ?** ไม่รู้จะเอาคำไหนมาด่าให้มันสมกัน มันเป็นทุกข์กันต่อเมื่อเจ็บไข้. เมื่อไม่เจ็บไข้มันก็จะมองเห็นว่า มันก็เช่นนั้นเอง, เมื่อเจ็บไข้ก็ยังเช่นนั้นเอง, เจ็บไข้ก่อนเช่นนั้นเอง, ไม่เจ็บไข้ก็นั้นเอง. ทำไมไปรุ่มแข่งแต่เรื่องเจ็บไข้แล้ว มันก็เป็นเรื่องธรรมดาเหมือนกันกับไม่เจ็บไข้, ตามหรือหยายมันก็เท่ากันแหละ **มันเป็นเช่นนั้นเอง :**  ที่มันควรจะตายมันก็ตาย, ที่มันควรจะหายมันก็หาย, แล้วเราสมมติว่าตาย สมมติว่าหาย **ที่จริงเป็นการกระแสแห่ง อิทัปปัจจยตา โดยเท่ากัน, นี่มันเช่นนั้นเอง.**

นี่มันจะมีที่คู่ๆ ก็ตามแหละ จนละเอียดออกไป จนว่าแม้แต่ว่า **บุญและบาป;**  ตรงนี้ฟังให้ดีๆ ไม่อย่างนั้นจะเป็นมิจฉาทิฎฐิ. **บุญก็เช่นนั้นเอง บาปก็เช่นนั้นเอง** เพราะว่าเป็นสังขตธรรมเหมือนกัน มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งไป. อย่างนี้เราบัญญัติเรียกกันว่าบุญ, อย่างนี้เราบัญญัติกันว่าบาป. แต่มันก็เป็นเช่นนั้นเองตามกฎของอิทัปปัจจยตา มันเกิดขึ้นได้ มันดับไปได้โดยกฎของอิทัปปัจจยตา, เรียกว่ามันเช่นนั้นเองเท่ากันแหละ. แต่ถ้าเราโง่มากไปแล้ว เราจะเห็นว่าเป็นตรงกันข้ามเลย ไม่เหมือนกันละ; เหมือนกับเด็ก ๆ นะ มันจะรู้สึกว่ กลางวันกับกลางคืนนี้มันคนละอย่าง.

ทุกคนเคยเป็นเด็กมาแล้ว ลองนึกถึงเมื่อตัวเป็นเด็ก ๆ นี่ เด็ก ๆ จะนึกว่ากลางวันกับกลางคืนนี้มันคนละอย่าง, มันตรงกันข้าม. แต่ถ้าได้เรียนวิทยาศาสตร์ ได้รู้เรื่องอะไรมากพอแล้ว โอ, มันก็เป็นเวลาเท่ากันแหละ, มันเป็นการล่องไปของเครื่องกำหนดเวลาเท่ากัน, เพียงแต่ว่าเวลาหนึ่งดวงอาทิตย์ไม่อยู่กับเรา, เวลาหนึ่งดวงอาทิตย์อยู่กับเรา, แต่เบื้องหลังนั้นมันเป็นเวลาเท่ากัน. ฉะนั้นเราก็ไม่มีกลางวันไม่มี



กลางคืน, ไม่มีอะไรที่หลอกให้เห็นเป็นของตรงกันข้าม, นี่มันจะเป็นเหตุให้เห็น โดยความเป็นเสมอกัน, ไม่มีหญิงไม่มีชาย อย่างนี้เป็นต้น มันก็เป็นสิ่ง สัตว์ สังขาร เป็นไปตามกฎ อิทัปปัจจยตา เสมอกัน, ไปยึดถือเอาอะไร นิดหนึ่ง คือมันหลอก ให้ยึดถือ ก็เลยเป็นหญิงเป็นชาย, มีปัญหาเกี่ยวกับความเป็นหญิงเกี่ยวกับความเป็น ชาย เป็นเรื่องโง่ที่สุด; แต่เห็นเป็นเรื่องดีที่สุดประเสริฐที่สุด. นี่สัตว์ในโลก กามาวจรนี้ เห็นว่าเรื่องกามารมณ์นี้สูงส่งกว่าเรื่องใด ๆ คล้าย ๆ กับว่าในชีวิตนี้ มันมีสูงสุดกันอยู่ที่นี่, ตั้งใจทำงานหาเงินมากมาย ก็เพื่อว่าจะมีพิธีการสมรสให้หรูหราที่สุด สักครั้งหนึ่งเท่านั้นแหละ. ดูความโง่ของเขาสิ เพราะมีความยึดถือในเรื่องหญิงเรื่องชาย, เรื่องทำนองอย่างนี้มันมากเกินไป.

ทีนี้ว่า มันจะต้องรู้สึกทันทีทุก ๆ กรณี ทุก ๆ อิริยาบถ คือว่า เช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเองให้ทันทีทันควันทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และในทุก ๆ อิริยาบถที่มันเกิดขึ้น ทุก ๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ทุก ๆ ลักษณะของเวทนาที่เกิดขึ้น; นี่ มันเป็นคำพูดที่ละเอียด ลึกลับ ละเอียดลงไป บางทีบางคนจะรำคาญ. แต่ถ้ามองเห็นก็จะ เห็นได้ว่า เรายังมีเหตุการณ์หลายอย่าง หลายอย่างที่มาถึงเข้าในวันหนึ่ง เด็กก็มีใหญ่ก็มี หยาบก็มี ละเอียดก็มี, ทุก ๆ เหตุการณ์ต้องมีสติ เช่นนั้นเองหนอ ๆ เช่นนั้นเองหนอ ให้ทัน ในทุก ๆ อิริยาบถ เดิน ยืน นอน กิน ดื่ม ถ่าย หยุดหรือเคลื่อนไหว พูดหรือนิ่ง, ในทุก ๆ อิริยาบถนี้ก็ต่อเช่นนั้นหนอ, เท่านั้นเองหนอ ให้มันทันทุก อิริยาบถ.

ทีนี้ให้ทันทุกอารมณ์ เอาอารมณ์ภาษาชาวบ้านหน่อย, ภาษาชาวบ้านว่า เมื่อใจของมันเป็นอย่างไรก็เรียกว่าอารมณ์อย่างหนึ่ง, มีทุก ๆ อารมณ์ ทุก ๆ ชนิดที่ใจคอ

มันเป็นอย่างไร, นี่ต้องยังฉลาดอยู่เสมอไปว่า มันเป็นเช่นนั้นเองหนอ. นี่เรียกว่า เอาคำว่าอารมณ์ตามภาษาชาวบ้าน; ถ้าอารมณ์ตามภาษาธรรมะแล้วก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์, มันจะมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ อย่างใดก็ตามเข้ามาๆ แล้วก็จะเรียกว่า ทุกอารมณ์. เราจะมีสติทันทั่วที่ว่า โอ, มัน เท่านั้นเองหนอ มันชนิดนั้นเองหนอ มันเป็นเช่นนั้นเองหนอ. นี่เรียกว่าทุกอารมณ์.

ที่นี้ทุก ๆ ชนิดของเวทนา ก็รู้กันอยู่แล้วว่า มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา; จะมีเวทนาชนิดไหนมา ก็รู้เท่ากัน เช่นนั้นเองหนอ ทุก ๆ เวทนา. เวทนาที่เราแบ่งเป็น ๓ : ว่าทุกข์คือเสียบแทง, สุขคือไม่เสียบแทงให้ความสบาย, แล้วก็มี อทุกขมสุข คือไม่ให้ทั้งสองอย่าง แล้วก็ยังมีทางกายและทางจิต. ถ้าเอาทางจิตเป็นหลักก็เรียกว่าอินทรีย์ อินทรีย์, อินทรีย์มี ๕ : อินทรีย์คือสุข อินทรีย์คือทุกข์ อินทรีย์คือโสมนัส อินทรีย์คือโสมนัส อินทรีย์คืออุเบกขา. พวกเวทนาถ้าเอาไป เป็นเรื่องละเอียดทางจิตใจก็เรียกว่าอินทรีย์; ถ้ากล่าวรวมๆ กันไปก็เรียกว่าสุข ทุกข์ และอทุกขมสุข. ทุก ๆ ชนิดของเวทนา เราจะต้องเช่นนั้นเองให้ได้ ให้ ทันทั่วทั้งหรืออย่างน้อยก็ทันคว้น คือยังไม่ทันสิ้นคว้น ตามไปทันฆ่ามันเสียให้ตาย, เช่นนั้นเองหนอได้อย่างนี้.

หนอในตอนนี่คือ หนอในตอนที่เราเห็นเช่นนั้นเองนี้มีหนอเดียว ไม่มี หนอที่ผิดพลาด มีแต่หนอถูกต้อง เพราะมันมาถึงขั้นที่เพิกถอนตัวตนของตนได้แล้ว, เช่นนั้นเองหนอ เช่นนั้นเองหนอ นี่ไม่มีหนอผิดๆ ที่จะไปเน้นเรื่องตัวตน, ไม่เหมือนกับตอนต้นๆ หนอตัน ๆ นะ กิณหนอ เคนหนอ ยืนหนอนี้ มันมีหนอผิด ๆ คือ หนอตัวกูทำอย่างนั้นเสร็จก็มี, แล้วก็หนอที่ถูกต้องคือหนอไม่มีตัวกูทำอย่างนั้นก็มี, มันมีอยู่สองหนอ ระวังให้ดีในการปฏิบัติตอนต้น ๆ. ครั้นมาถึงตอนนี้มีหนอเดียว

เท่านั้นแหละเช่นนั้นเองหนอ เท่านั้นเองหนอ ไม่ชอบหนอก็ใส่ไว้แทนก็ได้ เช่นนั้นเองไว้ มันจะได้รู้สึกมากขึ้น. ในเรื่องนี้มี **ความสำคัญอยู่ที่ว่า เห็นตามที่มันเป็นตามธรรมชาติ, ตามกฎของอิทัปปัจจยตาไม่เป็นอย่างอื่นได้เลย** จึงเรียกว่าเช่นนั้นเองหนอ เช่นนั้นเองหนอ.

### ความน่าสนใจของตถตา.

เข้า, เรายังเหลืออยู่นิดหนึ่ง ก็จะพูดเรื่องความน่าสนใจของเรื่องนี้, ความน่าสนใจของเรื่องนี้ในเมืองไทยนี้ ทำไม่ไม่เห็นความสนใจกันมาก, บางทีเพราะไม่ได้เอามาพูดกัน เพราะในเมืองไทยไม่ได้เอามาพูดกัน. ฉะนั้นความสนใจเรื่องเช่นนั้นเองหนอ **จึงไม่ค่อยมีใครพูด**; ถ้าพูดไปเดี๋ยวเราจะกลายเป็นคนอวดดี, พวกเราผู้พูดจะกลายเป็นคนอวดดี คือเราจะถามว่า คำว่า **ตถตานี้เคยได้ยินไหม, ก่อนหน้านี้เคยได้ยินไหม?** ก่อนพวกเราเอามาพูดนี้คุณเคยได้ยินไหม? ก็แปลว่าก่อนที่เราเอามาพูดไม่ได้ยิน ก็แปลว่าไม่ได้เอามาจากพระบาลีพระไตรปิฎกมาพูดกัน มันตกค้างอยู่ในนั้น, นอนเป็นหมันอยู่ในนั้น, ไม่มีใครสนใจ จนกว่าเราเอามาพูดกันที่สวนโมกขนิเวเรื่องตถตา เรื่องอวิตถตา มันจึงได้ยิน. พอได้ยินก็สนใจศึกษาอธิบายกัน, ไม่เคยมีใครลุ่มลึกลงใจศึกษาแต่ก่อน. นี่น่าละอาย, ที่เมืองจีนมีการเขียนบรรยายเรื่อง เช่นนั้นเอง นี่ เรื่องตถตา ตถตา นี่กันเป็นเล่ม ๆ; ไม่ใช่ของเก่าในพระบาลี; แต่เป็นของผู้รู้, อาจารย์ในประเทศจีนเขาเขียนคำอธิบายเรื่องตถตา – เช่นนั้นเองเขียนกันเป็นเล่ม ๆ. คนนั้นเขียนก็มี คนนี้เขียนก็มี. นี่แสดงว่าเขาสนใจ เขาสนใจแล้วเขารู้ แล้วเขาได้ประโยชน์, เราจะมัวหลับตาไม่รู้จักของดี ไม่รู้จักของดีที่ควรรู้จัก นี่มันน่าละอาย.

ที่นี้ก็จะดูต่อไปว่า เรื่องนี้แหละที่เป็นเรื่องที่ว่า นักวิทยาศาสตร์แห่งโลกปัจจุบันจะยอมรับได้, นักวิทยาศาสตร์ไม่ยอมรับเรื่องอะไรที่ว่าเขาเอง; **เรื่องที่ไม่เห็นได้เอง บังคับให้เชื่อ เรื่องพระเจ้าเขาไม่ยอมรับ, เขาเคยเสียโดยมารยาท. แต่ถ้าว่าเรื่องเช่นนั้นเองตามกฎของ อิทัปปัจจยตา หรือกฎของธรรมชาติ นักวิทยาศาสตร์เห็นด้วย ยอมรับ, ยึดแต่ต้องรับคำสอนอันนี้หรือหลักการอันนี้. แล้วอาตมาก็ยังเชื่อว่า ในอนาคตข้างหน้า นักศึกษาผู้มีปัญหานี้ จะชอบเรื่องนี้กันมากขึ้น; ดังนั้นเรื่องตถตา ๆ นี้จะแพร่หลายไปในตะวันตกมากขึ้น เป็นที่พอใจกันมากขึ้น เช่นเดียวกับเรื่อง อิทัปปัจจยตาหรือ เรื่องปฏิจจสมุปบาท. พวกฝรั่งไม่ค่อยรู้ว่า อิทัปปัจจยตา; แต่ถ้าพูดว่า ปฏิจจสมุปบาทเขารู้ เพราะโดยมากเขาไปพูดกันในเรื่องว่า ปฏิจจสมุปบาท, ที่แท้มันก็คือเรื่องอิทัปปัจจยตา, ที่นี้ผลของอิทัปปัจจยตา คือ ตถตา. เขาก็ยังไม่ค่อยได้ยิน; แต่พอได้ยินเข้าก็ชอบใจและยอมรับ ว่ามันเป็นของที่จะได้รับการต้อนรับยิ่งขึ้น ๆ ต่อไปในอนาคต.**

ที่นี้ที่น่าสนใจก็คือว่า **นี่คือเครื่องรางอันศักดิ์สิทธิ์** : เห็นว่าเช่นนั้นเอง เท่านั้นเองหนอ เช่นนั้นเองหนอ ตามกฎ อิทัปปัจจยตาหนอ, **นี่เครื่องรางศักดิ์สิทธิ์ จะขบผี จะปัดรังควานได้ทุกชนิด. ลองดูเถอะ ปัดรังควานอย่างอื่นไม่ศักดิ์สิทธิ์เท่ากับปัดรังควาน ว่า อิทัปปัจจยตาหรือตถตา, เอามาเป็นเครื่องรางขบผี พอเห็นตถตาผีไม่มีที่อยู่. ถึงแม้แต่ผีมันก็เป็นผลของอวิชชา, มีความเป็นเช่นนั้นเอง อยู่ในสายตาของอวิชชา แล้วมันก็ฆ่าตัวมันเอง, พอมันเห็นตัวมันเองเป็นเพียงความโง่ แล้วมันก็ตายเอง. จงใช้ความรู้เรื่องตถตา เรื่องเช่นนั้นเองนี้ มาเป็นเครื่องรางศักดิ์สิทธิ์ ขบผี ปัดรังควานทุกชนิดที่เราทำกันอยู่, ใครมีหน้าที่ขบผี มีหน้าที่ปัดรังควาน ให้ศึกษาเรื่องตถตานี้ให้มาก แล้วใช้ให้ถูกเรื่องเถอะ มันจะขบผีหรือปัดรังควานได้หมดสิ้นจริง ๆ.**

อ้อ, ที่นี้มองคู่อีกทางหนึ่ง เป็นภาษานักประพันธ์อยู่บ้าง, ตถตานี้ มันจะเป็นเครื่องเช็ดน้ำตาของคนโง่. คนเราถ้าฉลาดไม่ต้องมีการหลั่งน้ำตา, ถ้ามี น้ำตาออกมาเมื่อไร รู้ตัวว่ามันโง่แล้วแหละ ไม่มากก็น้อย มันโง่แล้วแหละ น้ำตามีแต่ ของคนโง่. ฉะนั้นตถตานี้มันเป็นเครื่องเช็ดน้ำตาของคนโง่ หรือคนใจอ่อน หรือว่าลูกเด็ก ๆ เล็ก ๆ นี่มันมีน้ำตาออกง่าย; ความรู้เรื่องตถตานี้จะเป็นเครื่องเช็ด น้ำตาทุกชนิด; ดังนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะลืม, **ควรจะมีสัญลักษณ์ให้เห็นอยู่ในที่ ทัวไป,** เขียนว่าตถตาไว้ที่นั่นบ้าง ที่นี้บ้าง ตรงที่ควรเขียน ในปกสมุดโน้ตก็ได้ ที่ไหน ก็ได้ ที่มันควรจะเขียน **เขียนไว้ว่า ตถตา เช่นนั่นเอง,** โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ชอบ แต่งตัวให้สวยที่หน้ากระจกเงา เขียนไว้ที่กระจกเงา พอจะมาแต่งตัวให้สวยที่กระจกเงา มันก็จะเห็นตถตาๆ, แล้วมันก็จะทำให้ถูกต้องพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป.

**เมื่อเรามีอะไรที่จะสร้างอารมณ์หวนไหวได้ แล้วก็มีตถตานี้,** ตถตา เช่นนั่นเองไว้อยู่ เป็นเครื่องเตือนใจ. อาตมาคิดว่าคงจะเป็นทุก ๆ คนแหละ พอบุรุษ ไปพระณีย์เขาเดินเข้ามาส่งจดหมาย พอรับจดหมายชื่อเราเท่านั้น จิตใจมันก็หวนไหวไม่ มากก็น้อย; เพราะในจดหมายนั้นมันไม่รู้อะไร **ไม่รู้ดีรู้ร้าย,** แล้วมันก็จะหวน ไหวไปในทางร้าย เป็นทุกข์เสียเปล่า ๆ. เอาตถตาต้องรับสิ, รับไปพระณีย์จาก บุรุษไปพระณีย์ ตถตาให้ดี ๆ จะไม่มีจิตหวนไหวแม้แต่สักชนิดหนึ่ง. คนโง่จะต้องมีจิตหวนไหว มาก นะคนโง่; ฉะนั้นควรจะมีตถตานี้ไว้สำหรับรับจดหมาย เมล์ไปพระณีย์ จากบุรุษ-ไปพระณีย์ ด้วยจิตที่มั่นคง.

อ้อ, พูดเป็นข้อสุดท้ายเลยว่า ถ้าตถตา ความเป็นเช่นนั้นเองตามกฎที่ป ัจจยตาแล้ว คนนั้นจะ**ไม่มีโชคร้าย ไม่มีเคราะห์ร้าย,** คนนั้นจะ**ไม่มีโชคร้าย จะไม่มี**เคราะห์ร้าย. แต่อย่าเอาเปรียบนะ **ต้องไม่มีโชคดีเคราะห์ดีด้วยนะ หรือต้องไม่มี**

**ทั้งร้ายและทั้งดี,** เราจะเป็นคนที่ไม่มีโชคร้ายอีกต่อไป เพราะเราขับไล่มันไปเสียด้วย ตถตา มันเช่นนั้นเอง. แล้วเราก็ไม่ต้องรับโชคดีเคราะห์ให้มันหนัก หนักบ้านหนักเรือน มันก็เป็นเช่นนั้นเองด้วยกัน, เราเลยอยู่**เหนือโชคเหนือเคราะห์ เหนือชะตา ราศี เหนือฤกษ์เหนือยาม** เหนืออะไรทั้งหมด เพราะมันเช่นนั้นเอง. เอาละความน่าสนใจของตถตานี้พอกันที. อาตมาเห็นว่าพอกันที เพราะเวลามันล่วงมามากแล้ว.

**สรุปความว่า ด้วยการปฏิบัติโดยลำดับ ๆ** ตามโครงที่เราหน่อ ๆ ๆ กัน มาสืบขึ้นต่อนั้น **ในที่สุดมันจะไปจบจุดที่ปลายทางอย่างไรก็ได้;** เช่นที่ว่าเป็นว่าง, **เป็นเรื่องจิตว่างก็ได้;** แต่ในวันนี้อาตมาแสดงด้วยจุดจบว่า ตถตา เช่นนั้นเอง. หวังว่าท่านทั้งหลายทุกคนที่ได้ยินได้ฟังนี้ จะไปจับต้นชนปลายกันให้ถูกต้อง กับเรื่องที่ได้บรรยายมาแล้วทุกชั้นทุกตอน, **และให้มันจบลงด้วยคำว่าตถตา** ไม่ว่าเราจะพิจารณากันในตอนไหน, กำหนดวิปัสสนาสมถะกันในตอนไหน คือตอนที่เป็นอารมณ์ หรือตอนที่เป็นรูปนาม หรือตอนที่เป็นเกิดดับ หรือตอนที่เป็นอนิจจัง ตอนที่เป็นทุกขัง ตอนที่เป็นอนัตตา กระทั่งว่าตอนที่เป็นผลของการปฏิบัติเหล่านั้น, จนกระทั่ง**เห็นว่าส่วนที่เป็นเหตุก็ตถตา, ส่วนที่เป็นผลก็ตถตา, สื่อสัมพันธ์ที่ทำให้เกี่ยวโยงกันระหว่างเหตุกับผล** ก็เป็นตถตา, อย่างนี้เรื่องหมดเรื่องจบ. นี่ขอให้ความรู้เรื่องตถตานี้ นำมาซึ่งประโยชน์อย่างยิ่ง แก่ท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท สมควรแก่ความเป็นพุทธบริษัทของตน ๆ เทอญ.

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว อาตมาของยุคการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดพระธรรม ในรูปแบบของคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลาย ในการปฏิบัติพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ให้ก้าวหน้าเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

สมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๑๐-

๑๗ มีนาคม ๒๕๒๗

## การเห็นความเป็นสักว่าธาตุ.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่สิบในวันนี้ อาตมาก็ยังคงบรรยาย เรื่องสมณวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู ต่อไปตามเดิม แต่มีหัวข้อที่ย่อเฉพาะในการบรรยายครั้งนี้ว่า **การเห็นความเป็นสักว่าธาตุ.** ข้อนี้เป็นความจำเป็นที่จะต้องบรรยายไปตามลำดับของเรื่องที่ได้บรรยายมาแล้ว ตั้งแต่ต้นภาคมาฆบูชานี้ มาเป็นครั้งที่ ๑๐ ในวันนี้ ก็ต้องบรรยายติดต่อกันไป เพราะเป็นการบันทึกไว้เป็นเรื่องเป็นหลักฐาน, คงจะลำบากบ้าง สำหรับผู้ที่ไม่ได้ฟังมาตั้งแต่ครั้งต้น ๆ ซึ่งมันมีเรื่องเกี่ยวข้อกัน. แต่อาตมาก็จะพยายามที่สุด, แล้วท่านทั้งหลายก็ต้องพยายามที่สุดด้วย, เพื่อให้เข้าใจติดต่อเนื่องกันตามสมควร.

[ปรารภและทบทวน.]

ที่เรียกว่า สำหรับยุคปรมาณู คำบรรยายสำหรับยุคปรมาณูนั้น ก็หมายความว่า เราจะต้องรวบรัดแล้วก็ต้องให้ได้ผลจริง ๆ, จะมัวโอ้อ้ออย่างพิธีต้องอะไร

ทำนองนั้นอยู่นั้น เป็นไปไม่ได้, ไม่ใช่ลักษณะของยุคปรมาณู. **สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู**ในที่นี้ ก็คือรวบรัดให้เป็นอย่างยิ่ง, ไม่เสียเวลามาก ไม่มีเรื่องฟอยมาก แล้วก็เว้นเรื่องไม่จำเป็นทั้งหมดเสียก็ได้ และมีใจความสั้น ๆ ว่า **สมถะนั้นคือการรวมกำลังของจิต, วิปัสสนานั้นคือการใช้กำลังจิตที่รวมแล้วนั้น** เพื่อประโยชน์กันอยู่อย่างหนึ่ง, ในที่นี้ก็เพื่อความเห็นแจ้ง เราจึงได้เรียกว่าวิปัสสนา; มันต่างกันอยู่อย่างมากมาย : อันหนึ่งเป็นการรวมกำลังให้เกิดขึ้น รวมกำลังจิตให้เกิดขึ้น เรียกว่าสมถะ, อันที่สองใช้กำลังที่รวบรวมแล้วนั้นดู ดูให้เห็นตามที่เป็นจริง จึงเรียกว่าวิปัสสนา.

ถ้าทำได้ติดต่อกันทั้งสองอย่าง ก็เรียกว่าครบถ้วนบริบูรณ์, โดยมากก็พอทำเข้าก็ยากลำบาก แล้วก็เลิกเสีย, แม้แต่เพียงความสำเร็จแห่งสมถะก็ไม่มี, ก็คงจะได้รับประโยชน์บ้าง คือรู้เรื่องสมาธิบ้าง แล้วก็มีความสุขนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะเหตุนี้บ้าง เพราะว่าในความเป็นสมถะนั้น ก็ย่อมมีความสุขสงบอยู่พอสมควรเหมือนกัน, แต่ไม่มาก เท่ากับว่าในขั้นสุดท้ายที่เป็นผลของวิปัสสนานั้น มันไม่มีกิเลสรบกวน. ความสุขที่เกิดมาจากกิเลสไม่รบกวนนั้น มันต่างจากความสุขที่เกิดจากการที่เพียงแต่กดทับเอากิเลสไว้ไม่ให้ขึ้นมารบกวน, แล้วก็พอจะมีความสุขบ้าง. แต่ถ้าสมบูรณ์ มันต้องมีทั้งสองอย่าง และในคราวเดียวกัน ร่วมกันทำงาน, ไม่ใช่สมถะที่วิปัสสนาที่, มันต้องมารวมกันทำงาน.

**สมถะนั้นเปรียบเหมือนน้ำหนัก, วิปัสสนานั้นเปรียบเหมือนกับความคม;** เมื่อเราฟันอะไรลงไปด้วยอาวุธมีคม. สองอย่างมันทำงานพร้อมกัน คือ น้ำหนักที่ฟันลงไปนี้เป็นสมถะ, ความคมของอาวุธนั้นเป็นวิปัสสนา. เอาละ มีดอันนี้คมเฉียบแต่ไม่มีน้ำหนักที่จะฟันลงไป แล้วมันก็ไม่ตัด, หรือว่ามีดอันนั้นมีน้ำหนักที่ฟันลงไป แต่ไม่มีความคม มันเหมือนกะเอากันมีดฟัน อย่างนี้มันก็ไม่มีผลอะไร.



ฉะนั้น จงดูให้ดีในข้อที่ว่า น้ำหนักกับความคมนั้น ต้องรวมเป็นอันเดียวกัน, แล้วทำงานคราวเดียวกัน ทำงานพร้อมกัน การตัดนั้นก็จะมีผลสมบูรณ์. นี่การตัดกิเลสเป็นอย่างไร : ใช้สมถะเป็นน้ำหนัก ใช้วิปัสสนาเป็นความคม, ทำงานร่วมกันลงไป แล้วก็ตัดกิเลสได้. ถ้าเราทำได้ถูกต้องตามหลักการของธรรมชาติอันนี้ ก็เรียกว่าเหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู.

ได้กล่าวมาตามลำดับ ตั้งแต่เห็นทุกอย่างถูกต้องมาเป็นอารมณ์ว่า สักว่าเท่านั้นหนอ ไม่มีความหมายแห่งตัวตน มาตามลำดับ. วันนี้ก็จะพูดถึงการเห็นโดยความเป็นธาตุ, เป็นธาตุตามธรรมชาติ คือเป็นสักว่าธาตุเท่านั้นหนอ.

ครั้งก่อน ๆ โน้นทบทวนก็คือว่า เห็นโดยความเป็นอารมณ์ เช่นว่าเป็นลมหายใจเข้าออกเป็นต้น.

เห็นโดยความเป็นรูปเป็นนาม หรือเป็นเบญจขันธ์ ลมหายใจเป็นรูป การกำหนดลมหายใจด้วยจิตเป็นนาม.

หรือว่าเห็นโดยความเป็นของเกิดดับ ในการกำหนดนั้น กำหนดว่ามันมีขึ้นมาเรียกว่าความเกิด กำหนดว่ามันหายไปเรียกว่าความดับ.

แล้วก็กำหนดโดยความเป็นอนิจจัง คือ มันเปลี่ยนๆ ที่ปรากฏอยู่ในความรู้สึกของเราว่ามันเปลี่ยนนั้นนั่นะคือมันเป็นอนิจจัง.

แล้วกำหนดโดยความเป็นทุกข์ หรือทุกข์ คือ เห็นแล้วรู้สึกแล้วปรากฏโดยความเป็นของน่าเกลียด น่าระอา ทุกข์ เป็นทุกข์ ของสิ่งที่มีชีวิตมีความรู้สึกได้นั้นมันเห็นง่าย เพราะว่ามันเจ็บปวดทรมาน. แต่ถ้าทุกข์ของสิ่งที่ไม่มีชีวิตนั้นมันเป็นเพียงลักษณะ; เช่นก้อนหินนี้มีลักษณะแห่งความทุกข์ ก็หมายความว่ามันมีลักษณะแห่งความ

เปลี่ยนแปลงหลอกหลวง เป็นต้น ที่เห็นแล้วก็น่าระอา ไม่น่าจะยึดถือโดยความเป็นของตน ฉะนั้น ความทุกข์ชนิดที่รู้สึกได้หรือที่ไม่รู้สึกได้เพราะไม่มีจิตใจ แต่มันก็เป็นความทุกข์ ในความหมายที่เรียกว่าดูแล้วน่าระอา ดูแล้วน่าเกลียด ไม่น่าชื่นใจที่ตรงไหนเลย.

ต่อไปก็ **ดูโดยความเป็นอนัตตา** ไม่มีลักษณะแห่งตัวตนที่ตรงไหน มีแต่ กระแสแห่งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามกฎเกณฑ์ของอิทัปปัตตยา.

ที่นี้ก็ดูถึงขั้นต่อไป คือ **วิราคะ** เห็นความจางคลายของจิต ที่จางคลาย ความยึดมั่นถือมั่นออก เป็นการนำออก.

ที่นี้ก็**ดูโดยความดับ** นิโรธคือความดับ ก็เลสหรือความทุกข์บางอย่าง มันก็ได้ดับไป ๆ จริง เพราะมีความจางคลาย จนกว่ามันจะดับหมดสิ้น.

แล้วก็**ดูโดยความเป็นปฏิสนิสังคละ** คือความจางคลายหรือความดับนั้น มันกลับสู่สภาพเดิม คือว่า ไม่โง่ ไม่ยึดถือเหมือนกับอย่างที่ไม่เคยยึดถือไม่เคยโง่ ไม่เคยไปเอาของธรรมชาติมาเป็นของกู. นี่ก็คือสภาพเดิม คือเห็นตามสภาพเดิม ว่ามันเป็นของชาติ, ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้เป็นต้น.

แล้วในที่สุดก็ **ดูโดยความเป็นของว่าง** จากตัวตน ไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวตน, สิ่งทีกระทำ สิ่งที่ถูกกระทำ อาการทีกระทำ อะไรก็ล้วนแต่เป็นของว่างจากตัวตน.

ในครั้งที่แล้วมา **ดูโดยความเป็นของเช่นนั้นเอง** เป็นตถตา ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง.

มาในครั้งนี้จะ**ดูโดยความเป็นธาตุเท่านั้น**; นี่ติดต่อกันมาอย่างนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เคยฟังมาแต่ต้น ก็พอจับต้นชนปลายกันได้ ในลักษณะอย่างนี้. มันมา

ถึงตอนที่สำคัญที่สุด ก็คือเห็นว่าง ว่างจากตัวตน เรียกว่า สัญญตา ความว่างจากตัวตน, เห็นความว่างจากตัวตนของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง แล้วก็เห็นว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเองตามกฎหมายของธรรมชาติ มันเป็นไปตามกฎหมายของธรรมชาติ มันเป็นเช่นนั้นเอง, มันไม่มีตัวตนมันเอง ที่จะยืนยันอย่างไรอยู่ได้ ก็เรียกว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง.

[เริ่มการบรรยายครั้งนี้.]

ทีนี้จะดูให้ลึกลงไปอีกว่า **ที่มันเป็นเช่นนั้นเอง ก็เพราะว่ามันเป็นธาตุ,**  
 ธา - ตุ ธาตุตามธรรมชาตินี้มันเนื่องกันอยู่อย่างมากที่สุด. ถ้าเห็นก็ขอให้เห็นความ  
 เนื่องกันด้วยว่า มันว่างจากตัวตน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันว่างจากตัวตน;  
**เมื่อว่างจากตัวตนแล้ว มันเป็นเช่นนั้นเองตามเรื่องของความไม่มีตัวตน,** ความเป็น  
 อย่างนั้นเป็นอาการของธาตุตามธรรมชาติ ธาตุตามธรรมชาติ. นี่จะเห็นสัญญาตา - ว่างจาก  
 ตัวตน, เห็นตถตา - โดยความเป็นเช่นนั้นเอง, ธา - ตุ - ใส - เห็นโดยความเป็นธาตุ, มันก็  
 เนื่องกันหมดแหละ คล้ายๆ กับสิ่งเดียวเรามองดูเหลี่ยมหนึ่งหรืออีกเหลี่ยมหนึ่งมันก็มอง  
 เห็นในรูปร่างอย่างหนึ่ง แต่มันเป็นลักษณะของสิ่งๆ เดียวกัน; ดังนั้นวันนี้เราจะพูด  
 กันโดยละเอียดเฉพาะเรื่องเห็นโดยความเป็นธาตุหรือสักว่าธาตุ.

## ทุกสิ่งเป็นสักว่าธาตุ.

ทีนี้ก็ดูกันต่อไป ในแง่ของความเป็นวิทยาศาสตร์หรือตามกฎหมาย  
 ของธรรมชาติ. ความเป็นธาตุตามธรรมชาตินี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นวิทยา-  
 ศาสตร์ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์สามารถจะสังเกตเห็น พิสูจน์ ค้นคว้า ทดลอง พูดว่าเป็น

เรื่องของธาตุตามธรรมชาติ ก็หมายความว่า; ไม่ใช่เรื่องของเทวดา, ผีสง พะเจ้า หรืออะไรที่ไหน มันเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ซึ่งตายตัวอยู่ในตัวมันเอง เป็นกฎของธรรมชาติ ไม่ต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกอย่างบุคคล.

ถ้ามันมีความรู้สึกอย่างบุคคล มันอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มันก็น้อมนึ้ไปตามปัจจัยหรือสิ่งที่มาแวดล้อม อย่างที่เราได้ยินในนิทานนิยาย : พระอิศวรก็ลำเอียงบ่อยๆ. พระเป็นเจ้า พระอิศวรถ้ามีความรู้สึกตามธรรมชาติอย่างบุคคล พระอิศวรก็ลำเอียงอะไรบ่อยๆ ดังที่มีอยู่ในเรื่องนิทาน. **ถ้าพระเจ้าเป็นบุคคล มีความรู้สึกอย่างบุคคล พระเจ้าก็ต้องลำเอียงบ่อย ๆ.**

เดี๋ยวนี้เราไปไกลกว่านั้น มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ, พูดอย่างชาวพุทธก็ว่า **ไม่มีอะไรที่มีใช้ธาตุ;** นี่ท่านทั้งหลายต้องกำหนดจดจำด้วยว่า ท่านอาจจะได้ยินเพียง ๔ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุก็มี ๔ ธาตุ นี่มันน้อยเกินไป. เดียวจะโกรธถ้าว่ามันเด็กอมมือเกินไป ถ้ารู้จักเพียง ๔ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟนี้, มันยังมีอีก ๒ ธาตุ คือ อากาศธาตุ-ธาตุความว่าง, วิญญาณธาตุ - ธาตุที่มีความรู้สึกได้ นี่มัน ๖ ธาตุ; แต่ ๖ ธาตุนี้ก็ยิ่งเรียกว่าเด็กอมมืออยู่นั่นแหละ เพราะว่าโดยแท้จริงแล้วมันมีนับไม่ไหว **ไม่มีอะไรที่มีใช้ธาตุ.** และเมื่อท่านทั้งหลายไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็ไม่เฉลียวใจว่า ไม่มีอะไรที่มีใช้ธาตุ. ถ้าสำรวจเอามาให้หมดตามในพระบาลีแล้ว มันไม่มีอะไรที่มีใช้ธาตุ; จะเป็นรูปธรรมทั้งหลายก็เป็นธาตุ, กิริยาอาการของมันก็เป็นธาตุ, กระทั่งการดับสุดของมันก็เป็นธาตุ.

ท่านไม่เคยได้ยินที่ว่า ธาตุตา ธาตุหู ธาตุจมูก ธาตุลิ้น ธาตุกาย ธาตุใจ ไม่เคยได้ยิน; แต่มีในบาลี : ธาตุรูป ธาตุเสียง ธาตุกลิ่น ธาตุรส ธาตุโผฏฐัพพะ ธาตุัมมารมณฺ์ นี่ก็เป็นธาตุ, กระทั่งที่มันเป็นเวทนา เวทนาธาตุ สุขธาตุ ทุกขธาตุ อทุกขม-

สุขธาตุ หรือว่า สุขธาตุ ทุกขธาตุ โสมนัสธาตุ โทมนัสธาตุ อุเบกขาธาตุ อย่างนี้ก็มี, มันไม่มีอะไรที่มีใช้ธาตุ, จนกระทั่งถึงพระนิพพาน พระนิพพานก็เป็นธาตุ พุดกันง่าย ๆ อย่างนี้กันเสียก่อนว่า มันไม่มีอะไรที่มีใช้ธาตุตามธรรมชาติ, เป็นธาตุทั้งนั้น พุดอย่างรูปธรรมก็ว่า ตั้งแต่ขี้ฝุ่นเม็ดหนึ่งขึ้นไปนี้ ทุกอย่าง ๆ ๆ จนถึงพระนิพพาน ก็ล้วนแต่เป็นสักว่าธาตุ คือรูปธรรมก็เป็นธาตุ นามธรรมก็เป็นธาตุ, แต่ที่ท่านกล่าวสรุปไว้ ท่านใช้คำว่า รูปธาตุ - ธาตุที่มีรูป, อรูปธาตุ - ธาตุที่ไม่มีรูป, แล้วก็นิโรธธาตุ - ธาตุเป็นที่ดับแห่งรูปและอรูป, ท่านกล่าวอย่างนี้หมด. ท่านกล่าวทั้งหมดโดยคำ ๆ นี้ว่า รูปธาตุ ธาตุทั้งหลายที่มันมีรูป อรูปธาตุ, ธาตุทั้งหลายที่มันไม่มีรูป, ที่นี้ก็นิโรธธาตุ ธาตุเป็นที่ดับ, ธาตุนั้นเป็นที่ดับหรือความดับแห่งรูปและอรูป. สังเกตดูท่านไม่ใช่คำว่า นาม, ใช้คำว่ารูปและอรูปและก็นิโรธคือดับแห่งรูปและอรูป.

เรามักพุดกันผิด ๆ ว่านิพพานนั้นจะเป็นนามธาตุ; ที่ถูกนิพพานเป็นนิโรธธาตุ. ทบทวนว่า รูปธาตุ อรูปธาตุ นิโรธธาตุ, นิพพานนั้นอยู่ที่นิโรธธาตุ. นิพพานไม่ใช่นาม, ถ้าเป็นนามต้องเป็นสังขตธรรมมีเหตุมีปัจจัย, เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย อย่างนี้เป็นนิพพานไม่ได้; ถ้าจะเรียกว่าอรูป มันก็หมายความว่าไปอย่างอื่น คือมันยังเป็นอยู่ได้เหตุได้ปัจจัย เป็นสังขารธาตุอยู่นั่นเอง. มันต้องยกไปฝ่ายสุดท้ายคือนิโรธธาตุ, นิพพานจึงจะเป็นอสังขตคือไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยอะไรปรุงแต่ง; นี่ถ้าเราพุดด้วยคำสามคำนี้แล้วมันหมดนะ. จำไว้ด้วยว่า รูปธาตุ - ธาตุที่มีรูป, อรูปธาตุ - ธาตุที่ไม่มีรูป, และนิโรธธาตุ - ธาตุเป็นที่ดับแห่งธรรมทั้งปวงคือทั้งรูปและอรูป.

ถ้าเขตอนุญาตให้เขากล่าว ก็กล่าวว่า ต่ำสุดตั้งแต่ขี้ฝุ่นเม็ดหนึ่งขึ้นไปถึงสูงสุด, สูงสุดของเราก็ว่านิพพาน ก็เป็นธาตุ. ถ้าจะพุดอย่างมีพระเจ้า ศาสนาที่เขามีพระเจ้านั้น ต่ำสุดจนถึงสูงสุดคือพระเจ้า, แม้แต่พระเจ้านี้ก็เป็นธาตุ. ฟังแล้วก็น่าหัว ธาตุพระเจ้า

ตามที่จะสมมติ บัญญัติ กำหนดขึ้นอย่างไร, จะเป็นพระเจ้าอย่างบุคคล มันก็เป็นธาตุ เหมือนกับบุคคลทั่วไป. ถ้าพระเจ้าอย่างมิใช่บุคคลมันก็เป็นธาตุเช่นเดียวกับนิพพาน มิใช่บุคคล แต่ก็ เป็นธาตุตามธรรมชาติ; นี้เรียกว่าความเป็นธาตุคือสิ่งทั้งปวงมีความ เป็นธาตุในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง.

พุทธศาสนากล่าวอย่างนี้ ไม่มีอะไรมิใช่ธาตุ, พวกสังขตะก็เป็น ธาตุ พวกอสังขตะก็เป็นธาตุ พวกสังขารก็เป็นธาตุ วิสังขารก็เป็นธาตุ, เลยไม่มีอะไรที่ มิใช่ธาตุ นี่เป็นหลักวิทยาศาสตร์ เพราะว่าพิสูจน์ได้โดยหลักของวิทยาศาสตร์, ทำให้ มองเห็นได้โดยหลักของวิทยาศาสตร์. พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาอย่างวิทยาศาสตร์, ศาสนาที่มีหลักเกณฑ์อย่างวิทยาศาสตร์, แล้วก็จะยังคงอยู่ในโลกต่อไป เป็นคู่เป็นเกลอ กับนักวิทยาศาสตร์. นักวิทยาศาสตร์จะก้าวหน้าในวิทยาศาสตร์ยิ่งขึ้นไปเท่าไร จะ ยิ่งเข้าใจพุทธศาสนามากขึ้นเท่านั้น, แล้วจะยิ่งชอบใจพุทธศาสนามากขึ้นเท่านั้น. ฉะนั้นไม่ต้องกลัวดอก กลัวอย่างโง่เขลาว่า พุทธศาสนาจะสูญ จะถูกกลืน เป็นต้น, ไม่ต้องกลัว. ขอแต่ให้วิชาการที่แท้จริงอย่างวิทยาศาสตร์นี้ มันยังอยู่ในโลก แล้วพุทธศาสนาก็ยังมีรากฐานที่จะตั้งมั่น ที่จะยืนเหยียบบนหลักการ หรือวิถีทาง วิทยาศาสตร์นั่นเอง.

### ธาตุเป็นเรื่องของธรรมชาติ.

พุทธบริษัทอย่าได้โง่ อย่าได้แตกตื่น, อย่าได้ตื่นตูม. จงรู้จักพุทธ- ศาสนาของตนเอง ว่าไม่มีทางที่จะผิดได้; เพราะกล่าวไปตามหลักเกณฑ์ของ ธรรมชาติ เป็นเรื่องของธรรมชาติ, ไม่มี theology, ไม่เกี่ยวกับ theology คือ ไม่ เกี่ยวกับเทวดาหรือพระเจ้าอะไรหมด, อยู่กับสิ่งที่เรียกว่าธาตุตามกฎของธรรมชาติ

เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ, เป็นเรื่องของธรรมชาติ ก็แล้วกัน ถ้าไม่ชอบพูดว่าเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ ก็พูดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ; ที่จริงความรู้เรื่องธรรมชาตินั้นแหละคือวิทยาศาสตร์. ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงไม่มีอะไรแบ่งให้ไป กับ theology คือ เทวศาสตร์ ที่เขาใช้คำเรียกกัน เทวศาสตร์.

พุทธศาสนาไม่ต้องการผูกขาด ด้วยคำพูดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งศาสนาอื่นเขามีเรียกว่า บทบัญญัติเฉียบขาดตายตัว, ดูเหมือนเขาเรียกกันว่า ด็อกมา (dogma) **dogmatic system** คำพูดที่ผูกขาดเปลี่ยนไม่ได้ แล้วก็ไม่ให้วิพากษ์วิจารณ์ด้วย. เช่นพวกที่ถือพระเจ้าที่ว่าพระเจ้าสร้างโลก, ข้อนั้นห้ามวิพากษ์วิจารณ์ แล้วก็มีอีกหลายข้อ; ทั้งหมดนี้ก็เรียกว่าด็อกมา เป็นภาษาอังกฤษ. ภาษาไทยก็ไม่รู้จะว่าอะไร เพราะไม่มีใครเคยแปล, ก็ต้องเรียกบทบัญญัติตายตัว, บทบัญญัติที่ตายตัว ไม่ยอมให้วิพากษ์วิจารณ์, ให้เอาศรัทธาเป็นพื้นฐานรองรับ ไม่ให้วิพากษ์วิจารณ์; อย่างนี้ในพุทธศาสนาไม่มี. เรามีแต่ยืนยันว่า ดู - ดู ไปจนเห็นความเป็นธาตุ, แล้วก็อย่าไปยึดมั่นอะไรโดยความเป็นตัวตนหรือเป็นของตน จิตจะหลุดพ้นจากความยึดถือนั้น, แล้วก็ไม่มีความทุกข์เลย.

จิตที่หลุดพ้นนั้น จะเรียกว่าจิตหลุดพ้นจากโลกทั้งปวง จากสิ่งทั้งปวง ไปสู่ภาวะสูงสุด ดูเหตุผลได้เองจากสิ่งนั้น ๆ แล้วก็ไม่ต้องเชื่อตามคำพูดของคนอื่นอะไรที่เราจะได้เห็นเอง คลำเอง ชิมเองนี่ เราจะต้องเชื่อตามคนอื่นทำไม. ถ้าจะพูดว่าเกลือกเถออย่างนี้ เราก็ไม่ต้องเชื่อตามคนอื่น; เพราะว่าเราก็เคยกินเกลือกมาแล้ว และมันจะต้องเป็นอย่างนี้ คือเป็นไปตามปรกฏการณ์ของธรรมชาติโดยแท้จริง, ไม่ต้องอาศัยความเชื่อความขลังความศักดิ์สิทธิ์.

นี้อาตมาเสี่ยงที่จะถูกด่านะ; บางทีที่นั่นอยู่นี้หลายคนคงด่าอาตมาเข้าแล้วก็ได้ ว่าพุทธศาสนาไม่เกี่ยวกับขลัง ไม่เกี่ยวกับศักดิ์สิทธิ์; มันเป็นเรื่องจริงที่ปรากฏชัดอยู่ ไม่ต้องมาบังคับให้เชื่ออย่างสิ่งศักดิ์สิทธิ์, และไม่เกี่ยวกับกับคำว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์. ถ้าทำให้หาญทั้งพระไตรปิฎกด้วย ทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ จะไม่พบคำว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้กับพระพุทธเจ้าหรือใช้กับพระธรรม; ไม่ต้องอาศัยคำว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ เพราะมันปรากฏชัดอยู่ในตัว ว่าอย่างนั้นๆ : ถ้าทำอย่างนี้จะดับทุกข์, ถ้าทำอย่างนี้จะดับทุกข์, มันชัดเจนอยู่อย่างนี้, ไม่ต้องหลบหลับตาเชื่อว่ามันขลัง เชื่อว่ามันศักดิ์สิทธิ์ นั้นเพราะไม่เห็นธาตุ, ไม่รู้จักธาตุ, ไม่เข้าใจในสิ่งที่เห็นธาตุ.

ถ้าจะให้มีความขลังมีความศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาแล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไร, ก็นั่งอ่อนนอน, ก็นั่งอ่อนนอนสิ่งขลังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไปตลอดวันตลอดคืนก็แล้วกัน, ถ้าว่ามันมีความขลัง มีความศักดิ์สิทธิ์อยู่ในตัวศาสนา. นี่ระวังให้ดี, ใครกำลังเป็นอย่างนี้กำลังจะพลัดตกออกไปจากพุทธศาสนา. นี่จะพูดมากไปมันก็จะนอกเรื่อง; แต่ขอเตือนให้รู้โดยใจความว่า ถ้าไปหวังเรื่องขลังเรื่องศักดิ์สิทธิ์ แล้วจะพลัดตกออกไปจากพุทธศาสนาโดยไม่ทันรู้. ธรรมะไม่ต้องการความขลังความศักดิ์สิทธิ์ของอวิชชา หลับตาไม่รู้; แต่ต้องการเหตุผลความจริงของคนลืมตา เห็นอยู่ว่า อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไร เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตาปัจจุสมุปบาท หรือว่าตามกฎของสามัญญลักษณะพระไตรลักษณ์เป็นต้น.

### ศึกษาให้ถูกต้องโดยหลักกาลามสูตร.

แล้วบางทีมันจะมากออกไปถึงกับว่า ไม่ต้องให้เชื่อคนอื่นแม้แต่พระพุทธเจ้า; คำนี้บางคนจะสะดุ้ง ที่ว่าไม่ใช่เชื่อคนอื่นแม้แต่พระพุทธเจ้า. แต่



พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้เอง ท่านรั้งไว้เอง ในเรื่องกาลามสูตรไปดูแลละ มีอยู่ ๑๐ ข้อนะ อีกข้อหนึ่งก็ว่า อย่าเชื่อเพราะมันมีอยู่ในปิฎกคือไตรปิฎก, อย่าเชื่อเพราะข้อความนั้นมันมีอยู่ในปิฎก ก็อย่าเชื่อ คือในคัมภีร์ของศาสนานั้นเอง, และอย่าเชื่อเพราะสมณะนี้เป็นครูของเรา ก็คือพระองค์เอง, ไม่ต้องเชื่อโดยเหตุว่า สมณะโคดมนี้เป็นครูของเรา, บาลีว่า มาสมณ ใน ครุติ, มา ภพพฺรุษตาย - อย่าเชื่อเพราะนี่มันมีรูปร่างน่าเชื่อ, มา ปิฎกสมฺปทา - เนน - อย่าเชื่อเพราะว่ามีที่อ้างในปิฎก. ท่านให้อิสระภาพถึงขนาดนี้, แต่ให้เห็นอยู่ด้วยตนเอง, เห็นอยู่ด้วยตนเองว่ามันเป็นอย่างไร, ถ้าไม่เห็นจนขนาดเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติแล้ว ก็ไม่ต้องเชื่อตามใคร. เมื่อเห็นว่ามันเป็นธาตุตามธรรมชาติแล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน, นี่จึงเรียกว่าไม่ฝากไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือที่อ้างอิงใด ๆ, ไม่ต้องตั้งปัญหาว่า พระพุทธเจ้าท่านมีจริงหรือไม่, เกิดขึ้นจริงหรือไม่, พระไตรปิฎกนี้เป็นของจริงที่เขียนคัดลอกมาถูกต้องหรือไม่ ?

เดี๋ยวนี้พวกครูหนุ่ม ๆ ครูสมัยใหม่ พวกครูหนุ่ม ๆ จะถามปัญหานี้มาก, คำถามอาตมานี้มาจากพวกครูหนุ่ม ๆ. เขาถามว่า พระพุทธเจ้านี้ได้เกิดขึ้นจริงแล้วหรือ ? ถามกระซิบ ๆ เขาก็กลัวว่าจะเป็นเรื่องกุขึ้น, แล้วก็ว่าพระไตรปิฎกนี้เป็นของเดิมของจริง คัดลอกมามากอย่างถูกต้องหรือ ? ถามให้ปวดการ ไม่ต้องถาม, ไม่ต้องถามว่าพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นจริงหรือไม่จริง. เดียวนี้ไม่ต้องถามแล้ว เพราะปรากฏชัดเสียแล้วว่า พระพุทธเจ้าท่านได้สอนไว้ว่าอย่างไร, พระพุทธเจ้าท่านได้สอนไม่ให้ยึดถือโดยความเป็นตัวตน ให้เห็นโดยความเป็นของว่าง เป็นเช่นนั้นเอง เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ; ท่านสอนไว้อย่างนี้แล้วไม่ต้องกลับไปหาว่า ท่านได้พูดจริงหรือท่านได้เกิดขึ้นจริง นั้นไม่ต้อง, ก็มาพิจารณาดูที่สอนนี้ดับทุกข์หรือไม่ ? เอาคำสอนที่ท่านสอนไว้อย่างไร ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกอย่างไร มาดูว่า ถ้าทำตามนี้แล้วมันจะดับทุกข์หรือไม่ ? ถ้าเห็นว่ามันมีทางที่จะดับทุกข์ได้ ก็ปฏิบัติ ก็ดับทุกข์ได้ แล้วก็เชื่อเสีย, แล้วก็ปฏิบัติยิ่งขึ้นไป ปฏิบัติยิ่งขึ้นไป มันก็ดับทุกข์ได้.

## ผลของการปฏิบัติธรรมเป็นความจริงที่พิสูจน์ได้.

ถึงพระพุทธเจ้าจะไม่ได้เกิดขึ้น และจะไม่ได้สอนไว้ก็ไม่ใช่ไร, **พระพุทธเจ้าท่านเปิดไว้เป็นอิสระ** เสรีภาพประชาธิปไตยอย่างยิ่งถึงขนาดนี้. ที่นี้พุทธบริษัท ใจไปเอง ใจไปเอง, ต้องขอใช้คำว่า บรมใจ. อย่าเพ้อดำนะ ที่ไปเชื่อตามคนนั้นเชื่อตามคนนี้ เชื่อตามคำกล่าวมอย่างนั้น อ้างมาอย่างนี้. มันป่วยการนี้, **ขอให้ดูที่ตัวเอง ที่ตัวพระธรรม:-**

พระธรรมเป็นสันตปิฎก เห็นเอง, เห็นได้เองว่า อะไรจะเป็นอย่างไร.

อกาลิโก - ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา ไม่เปลี่ยนไปตามเวลา ไม่เนื่องอยู่กับเวลา.

เอหิภัสสิโก - มีอยู่จริงในตัวเองจนเรียกผู้อื่นมาดูได้,

โอบนยโก - ควรจะน้อม เข้ามาใส่ตนก็ได้ หรือจะน้อมไปตามพระธรรมก็ได้; โอบนยโก นี้รูปศัพท์จะแปลได้ว่า น้อมเราไปตามธรรม, น้อมจิตไปตามธรรมะก็ได้ หรือน้อมธรรมมาสู่จิตก็ได้ เป็นโอบนยโกได้เท่ากัน.

ปัจจุตังเวทิตัพโพ - วิญญูชนเท่านั้นที่จะพอรู้ได้เฉพาะตน, คนโง่ทั้งหลาย รู้ไม่ได้ ก็ได้สวด ๆ ร้อง ๆ ท่องบ่นไปเท่านั้น ไม่เห็นได้เฉพาะตน ไม่รู้เฉพาะตน; แต่วิญญูชนมีสติปัญญาตามปกติธรรมดาแล้วจะเห็นได้.

ถ้าประกอบด้วยลักษณะอย่างนี้แล้วก็เรียกว่า สุวักขาโต ภคตา ฌมฺโม - ตรัสไว้ชอบแล้ว ตรัสไว้ดีแล้ว; ฉะนั้นสนใจเรื่องไม่มีตัวตนนี้แหละให้มาก จนเห็นว่าไว้ชอบแล้วตรัสไว้ดีแล้ว; ฉะนั้นสนใจเรื่องไม่มีตัวตนแหละให้มาก จนเห็นว่าไม่มีตัวตน แล้วมันก็จะดับทุกข์เอง พิสูจน์เองว่าดับทุกข์ได้ แล้วก็พอแล้ว.

มันจะต้องกล่าวพูดจนถึงกับว่า ใครจะพูดข้อความนี้ได้ : คนบ้าก็ได้, ถ้าคนบ้าสักคนบังเอิญมันพูดข้อความนี้ว่า ทุกอย่างไม่ใช่ตน ก็ได้ ก็มีผลเหมือนกัน. เดียวนี้

ไม่ใช่คนบ้าพูดนี้; เราก็มีพระคัมภีร์ มีอะไรเป็นหลักฐานว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้, เอมามาดูว่าทุกข์ได้หรือไม่; ถ้าดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว, จะเป็นของพระพุทธเจ้า หรือไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า ก็ไม่สำคัญ, จะเป็นของที่เขียนมาถูกต้องคัมภีร์ถูกต้อง นี่ไม่มีปัญหาสำหรับพุทธศาสนา, แต่อาจจะมีปัญหาสำหรับศาสนาอื่น นั่นก็เป็นปัญหาของเขา ก็ตามใจเขา.

ถ้าพุทธบริษัทเราไม่มีปัญหาอย่างนี้, ไม่มีปัญหาว่าพระพุทธเจ้าจะได้เกิดขึ้นจริงหรือไม่ แล้วก็มาเถียงกัน; เเถียงกันกับพวกนักศึกษายุคสมัย ซึ่งชอบจะแย้ง ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้เกิดขึ้น, เป็นคนสมมติในเรื่องนิยาย, แล้วพระไตรปิฎกนี้ก็เพ่งเขียนขึ้น หรือเขียนลอกกันมาผิด ๆ, มันไม่ต้องมีปัญหาอย่างนี้ ไม่ต้องมีปัญหาอย่างนี้, ตั้งปัญหาอย่างนี้แล้วไม่มีประโยชน์อะไร, แต่ตั้งปัญหาว่าข้อความนั้นที่พูดไว้อย่างนั้นมันจะดับทุกข์ได้ไหม? ถ้าใครครวญดูแล้วเห็นว่า โอ, มันพอจะดับทุกข์ได้ ก็มาลองปฏิบัติดู; พอลองปฏิบัติดู แสดงผลดับทุกข์ได้ ก็ปฏิบัติยิ่งขึ้น ๆ จนดับทุกข์สิ้นเชิง.

ถ้าจะพูดว่า มามัวศึกษาพุทธประวัติหรือศาสนาประวัติอยู่ให้เสียเวลา นี่ก็ควรพูดได้ แต่มันถูกต้อง มันถูกต้องอาตมาก็ยังไม่พูดนะ; ถ้าศึกษาไปได้บ้างก็มีประโยชน์ แต่ไม่จำเป็น, จำเป็นอยู่ที่ว่าคุณ ท่านสอนอย่างไร, ท่านกล่าวไว้อย่างไร; ข้อความนั้นกล่าวไว้อย่างไร, และถ้าปฏิบัติตามข้อความนั้นแล้วมันดับทุกข์ได้ มันก็พอแล้ว เรื่องมันจบเสียนี้, จะเป็นเรื่องใครกล่าวหรือกล่าวที่ไหนอย่างไร เมื่อไร ไม่ต้องอ้าง, ไม่ต้องอ้างให้เสียเวลา ว่าพระพุทธเจ้ากล่าวจริงหรือไม่กล่าวที่ไหน กล่าวเมื่อไร อยู่ในพระไตรปิฎกไปไหนหน้าไหน ไม่ต้องกล่าวนี้ เพราะมันพิสูจน์อยู่ที่ตัวเอง ที่ตัวธรรมะเอง ว่าถ้าปฏิบัติตามนี้แล้ว มันดับทุกข์ได้นี้ มันจะมีปัญหาอะไร. ฉะนั้นเราจึง

ไม่มีปัญหาเหมือนกับพวกที่เขายึดถือเหตุผลภายนอกฝากไว้กับสิ่งอื่น, เดียวนี้มันมี  
เหตุผลภายในคืออยู่ที่ตัวมันเอง.

## ความสำคัญในเรื่องธาตุ.

ฉะนั้นขอให้ศึกษา, ขอให้สนใจจนเห็นว่า มันเป็นสัญญาตา วางจากตัวตน,  
เป็นตถตา - เป็นเช่นนั้นเองตามกฎหมายของธรรมชาติ, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ เท่านั้น.  
เรื่องนี้สำคัญมากที่ว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ; ถ้าดูเห็นธาตุตามธรรมชาติ แล้วก็  
ไม่เกิดความยึดถือ ไม่เกิดความโง่ที่จะหลงรักเอามาเป็นตัวตน เอามาเป็นของตน.

จะบอกหลาย ๆ หนก็ได้ว่า สมัยก่อนโน้น คนจะเข้ามาบวชเป็นพระ  
เป็นเถรในพุทธศาสนา **เขาให้เรียนเรื่องธาตุนี้ก่อนสิ่งใด**, มาอยู่วัดเพื่อจะบวชนี้ **ขั้นแรก**  
**ที่ให้เรียนก็คือเรื่องปัจจุเวกขณะ เรื่องธาตุ** : ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตํ ซึ่ง  
คนบวชรุ่นโน้นก็จะจำได้, คือมันเรื่องธาตุ, บอกสักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เป็น  
ไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ. จีวรที่เอามาห่มนี้ก็เป็นธาตุ, คนที่ห่มจีวรนั้นก็  
เป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล. ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน. **เขาให้เรียนเรื่องแรก,**  
**แต่เดี๋ยวนี้มาเลิกกันไปเสีย;** เพราะว่าอวดดี หรือหลับตาอะไรก็ไม่รู้ มันเลิก ๆ เรื่อง  
สำคัญที่สุดของพุทธศาสนาไปเสีย, ไม่เอามาเป็นเรื่องแรกเรื่องต้นที่สุด สำหรับจะศึกษา  
เล่าเรียน, จะยกเลิกกันเสียเอง.

เดี๋ยวนี้เรื่องธาตุก็จะพูดไม่เป็น, บวชเข้ามาแล้วพูดเรื่องธาตุไม่เป็น, นี่  
คืออะไรดีละ บวชเข้ามาแล้วพูดเรื่องธาตุไม่เป็น คือคนไม่ได้บวช. ฉะนั้นถ้าบวชเข้ามา  
แล้ว **ต้องพูดเรื่องธาตุได้ถูกต้องสิ ว่ามิใช่บุคคล ตัวตนเราเขา เป็นธาตุ.** สมมติ  
ว่า **เรื่องจีวร, จีวรก็เป็นธาตุ, ผู้ห่มจีวรก็เป็นธาตุ, กิริยาที่ได้ห่มจีวรเป็นธาตุ, ผลที่ได้**

รับมาจากการหมั่นพิจารณา. เรื่องอาหารก็เหมือนกัน เป็นธาตุ, ผู้กินก็เป็นธาตุ, กิริยา กิน ภาวะการกินก็เป็นธาตุ, ผลที่ได้รับมาก็เป็นธาตุ. เรื่องที่อยู่อาศัยเสนาสนะ, เรื่องยาแก้ไข้ก็เป็นธาตุเหมือนกันหมด; ถ้ามองเห็นขนาดนี้แล้วจะไม่เกิดกิเลสเพราะความยึดมั่นถือมั่น.

เดี๋ยวนี้พระเถรสมัยนี้โง่ พุทฺธไม่เป็นเรื่องนี้, และเพราะว่าไม่ได้เรียนเลย ในบางวัดบางสำนัก. เข้ามาอยู่วัดเขาให้เรียนอะไรก่อนก็ตามใจ, แต่เขาไม่ได้ให้เรียน ยถา/จุย/ ปวตุตมาน; นี่บอกไว้สำหรับคนแก่ ๆ เรา ที่ว่ามันเคยถูกแล้ว มันค่อย ๆ กลายเป็นไม่ถูกหรือค่อย ๆ ผิดไปเสีย. ฉะนั้น คนเข้ามาอยู่วัด, แรกเรียนให้เรียน เรื่องธาตุไว้เถอะ แล้วจะช่วยให้รอดตลอดกาลไปทีเดียว เพราะมันตั้งต้นถูกต้อง. เดี่ยวนี้ไม่ได้เรียน มันก็ไม่ว่า. ก็ยังไม่รู้ในเมื่อไปเรียนเรื่องอื่น. พระเถรเราก็ไปเรียน เรื่องสอไปที่เป็นวิทยฐานะ เทียบวิทยฐานะได้, สึกไปเป็นฆราวาสทำงานกันเสียหมด. ไม่เรียนตัวธรรมะในพระพุทฺธศาสนาก็เพราะเหตุนี้เอง เพราะไม่มีความรู้เรื่องธาตุ ในขั้นแรก จึงไม่สามารถทวนวงจิตใจไว้ในทางของธรรมะ.

เดี๋ยวนี้เขารู้เรื่องธาตุกันมากเหมือนกัน ทางวิทยาศาสตร์เขาเรียนเรื่องธาตุ กันเหมือนกันแหละ; แต่รู้เรื่องธาตุเพื่อประโยชน์อย่างอื่น. วิทยาศาสตร์นี้ตัวเรียน รู้เรื่องธาตุ แต่มันธาตุฝ่ายวัตถุธรรม, แล้วเรียนรู้เรื่องธาตุเพื่อจะทำอาวุธฆ่าคนที่เดียว ตั้งล้าน เช่นระเบิดปรมาณูอะไรพวกนี้ มันจะสามารถฆ่าคนที่เดียวเป็นล้าน ๆ, เขาเรียน เรื่องธาตุเพื่อรู้วิธีใช้อาวุธอย่างนี้. เขาเรียนเรื่องธาตุเพื่อจะไปโลกอื่น: ไปโลกพระจันทร์ ไปโลกพระอังคาร, ไปโลกอะไรที่เขากำลังจะไปกันอยู่. เขาเรียนเรื่องธาตุอย่างนั้น เขายังหลงรักธาตุ เพราะว่าเห็นเหตุเป็นปัจจัยให้เขาได้สิ่งที่เขาต้องการ, ธาตุนั้น มันก็เป็นเครื่องให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นเสีย แล้วมันไม่ดับทุกข์, แล้วมันต้องฆ่า ผู้อื่นด้วย จึงจะได้ครองโลกคนเดียว. การเรียนธาตุตามธรรมชาติสมัยนี้ มันรู้

เพื่ออย่างนี้. ส่วนของพระพุทธเจ้านั้น ถ้ารู้เรื่องธาตุตามธรรมชาติแล้ว มันก็เพื่อจะดับทุกข์ในหัวใจ, ไม่เอาอะไรมายึดถือไว้โดยความเป็นตัวกู - ของกู, ให้มันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ. นี่เรื่องธาตุสำคัญอย่างนี้, เราจึงต้องเน้นให้ชัดเจนแจ่มแจ้งแจ่มใสอยู่ตัว.

### ดูให้เห็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ.

อ้อ, ที่นี้ก็เข้ารูปเดิมที่เข้ามาแล้วแต่ครั้งก่อน ๆ คือ ให้ดูเห็นสักว่าเป็นเช่นนั้นเท่านั้นหนอ. เรื่องหนอ ๆ นี่เป็นห่วงอยู่ว่าจะพูดกันผิด ๆ และเข้าใจผิด ๆ มันก็เป็นหนอที่ให้โทษ ไม่เป็นหนอที่ให้คุณ; ถ้าเห็นว่าเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ก็ให้คุณ; แต่นี่เป็นตอนปลายแล้วไม่มีทางจะผิด. หนอต่อนต้น ๆ มันมีทางที่จะผิดพลาด; เช่นนำเดินหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ กินหนอ หนอนี้หนอต้น ๆ นี่มีทางที่จะเข้าใจผิดได้, คือหนอว่ามีตัวฉันสำหรับเดิน สำหรับก้าว สำหรับเขยิบ สำหรับกิน, ไม่ได้รู้ว่ามันสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ. ที่เดินที่ก้าวที่เขยิบที่ย่างตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ; ถ้าหนออย่างนี้แล้วก็จะถูก มันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, เห็นว่างจากตัวตนแล้วจะรู้สึกอย่างนั้น, เห็นเช่นนั้นเองก็จะรู้สึกอย่างนั้น หนอนี้เป็นสัญลักษณ์แสดงว่าเรารู้สึกอยู่ในใจอย่างนั้น จึงได้หนอ ๆ ๆ ออกมา. ที่นี้มันก็มีว่าจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง.

ขอยกตัวอย่างด้วยเรื่องธรรมดาสามัญที่สุด คนธรรมดาสามัญนี้ เมื่อเขาพูดว่า เงินหนอ – เงินหนอ เงินหนอนี้ เขารู้สึกอย่างไร ? เขารู้สึกว่าเงินนี้ช่วยได้ เงินนี้เป็นของกู กูอยากได้มาก, เงินหนอจะช่วยกูได้ กูกำลังต้องการเงิน, นี่เขาพูดว่าเงินหนอเงินหนอ หนอในเรื่องเงินมีความหมายอย่างนี้. ที่นี้อีกคนหนึ่งว่าเงินหนอเงินหนอ

ไอ้ข้าเลวร้ายหนอ มึงทำให้กูยากลำบากมาเท่าไรแล้ว, ไอ้ชาติอสรพิษหนอ ไอ้ชาติทำโลกให้ยุ่งยากหนอ ไอ้เงินหนอเงินหนอไอ้บ้านี่. คนหนึ่งรู้สึกอย่างนี้ มันตรงกันข้าม.

นี่คิดดูสิ แต่ปากพูดออกมาว่า เงินหนอเงินหนอเหมือนกัน, **คนหนึ่งมองไปในทางยึดถือ** จะเอาเงิน จะมีเงิน ยึดถือเงินนั้น เงินหนอเงินหนอ. ที่นี้อีกคนหนึ่ง เงินหนอเงินหนอ ไอ้บ้านหนอ ไอ้พิษร้ายเลวทรามหนอ ไอ้เรื่องทำยุ่งหนอ นี่มันก็เงินหนอเหมือนกัน; หนอแรกมันผิด, หนอหลังมันถูก ถ้าหนอโดยที่ไม่มีตัวกู จะยึดถือมันแหละถูก.

เอาอย่างนี้ใหม่ว่า คนหนึ่งเขาพูดว่า โคคาโคล่าหนอ - โคคาโคล่าหนอ, โคคาโคล่าหนอ คนหนึ่งมันหนอ มันอยากจะกิน โคคาโคล่าหนอ มันอยากจะกิน มันจึงว่าโคคาโคล่าหนอ. อีกคนหนึ่งมันว่า โคคาโคล่าหนอ ไอ้จิบหายไม่คุ้มค่าสตางค์ กูไม่อยากจะกิน คือมันไม่คุ้มค่าเงินที่เสียไป จึงว่าโคคาโคล่าหนอ; มันก็โคคาโคล่าหนอด้วยกัน แต่**คนหนึ่งรัก มีความเป็นมิตรกับโคคาโคล่าหนอ, แต่คนหนึ่งมีความเป็นศัตรูเกลียดชังโคคาโคล่า** แต่ปากมันพูดออกมาอย่างเดียวกัน.

เพราะฉะนั้นหนอๆ นี่ขอให้หนอให้ถูกต้องเถอะ; ถ้าว่าเดินหนอ ยกหนออย่างหนอ เหยียบหนอ **ถ้าเห็นสักว่าตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ แล้วก็ถูกแหละ;** แต่ถ้ามันรู้สึกตามธรรมดา แล้วมันก็ว่ากูนี้ กูยกหนออย่างหนอ เหยียบหนอ ทุกทีที่ทำแล้ว ก็ยิ่งกู ๆ ๆ หนักขึ้นไป เพราะเขาไม่ได้รับคำสั่งสอนให้ถูกต้องมาตั้งแต่แรกทำ, จับตัวมาจากบ้านก็เอามาว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ - ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ, จับตัวมาแต่บ้านให้ทำอย่างนี้เลย มันจะตั้งจิตถูกหรือ ?

**ต้องมาสอนเรื่องไม่มีตัวกูผู้ที่จะเป็นอย่างนั้น, แล้วจึงสักว่า** การเดิน อิริยาบถ เดินตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, หรือว่ายกหนอ ก็ยกอิริยาบถหนึ่งเท่านั้นหนอ

อย่างอริยาบทหนึ่งเท่านั้นหนอ เหยียบอริยาบทหนึ่งเท่านั้นหนอ ตามธรรมชาติ ตามเหตุตามปัจจัย ตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, **ไม่มีตัวกู** อย่างนี้มันถูก. แต่ถ้าเผชิญไม่ได้ **รับคำสั่งสอนที่ถูกต้อง เขายังหนอ เขายังมีตัวกู**แหละ, ยิ่งมีอุปาทานยึดถือว่าตัวตนว่าของตน ผู้ย่าง ผู้เหยียบ ผู้กิน ผู้ดื่ม ผู้อาบ ผู้อะไรทุกอย่างหมดเลย, มันก็กลายเป็นตรงกันข้าม มันเดินไปทิศทางที่ตรงกันข้าม; นี่เรียกว่าระวังให้ดีคำว่าหนอ ๆ นะ.

เดี๋ยวนี้ก็มาถึงเรื่องนี้แล้ว **คือว่าเห็นว่าเป็นสักว่าอารมณ์เท่านั้นหนอ, สักว่าเกิดดับเท่านั้นหนอ, สักว่าอนิจจังหนอ ทุกขังหนอ อนัตตาหนอ วิราคะหนอ นิโรธะหนอ** หนอมาตามลำดับอย่างทีอธิบายมาแล้ว ก็หนอๆมา, จึงถึงวันนี้เรากำลังพูดกันเรื่อง **ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ. เห็นมาตามลำดับอย่างที่พูดมาแล้ว และเห็นชัดยิ่งขึ้น ๆ ว่า** โอ้, **นี้สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ : ลมหายใจนี้สักว่าธาตุตามธรรมชาติ** หายใจเข้าก็เช่นนั้น หายใจออกก็เช่นนั้น จิตที่กำหนดก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, การเกิดก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, การดับก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, จะดูกันในแง่ของรูป ก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ จะดูกันในแง่ของนาม ก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีอะไรจะเป็นตัวตน. **ขอให้หนอมาให้ถูกต้อง.**

ถ้าสมมติว่ามันเกิดเห็นไตรลักษณ์ เกิดความจางคลายคือวิราคะ ก็เป็น **ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ วิราคะ** ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ. พอเกิดนิโรธความดับ นิโรธะก็เป็น **ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ**, โยนคืบไป**สลัดคืบไป**ก็เป็นธาตุหนึ่ง**ธาตุของธรรมะธาตุหนึ่ง** ที่เป็นเหตุให้สลัดสิ่งทั้งปวงคืบออกไปจากที่เคยยึดถืออยู่ก็ธาตุตามธรรมชาติ, **เห็นว่างจากตัวตนสูญญตา** ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ **เห็นตถตา** ความเป็นเช่นนั้น ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ. **เดี๋ยวนี้ระบุชัดว่าเห็นธาตุตามธรรมชาติ** ไม่เรียกชื่ออื่นแล้ว, เรียกชื่อตรง ๆ นั้นเลยว่า **ธาตุตามธรรมชาติ. ทุกอย่างตั้งสืบกว่าชื่อ**



นั่นเรียกชื่ออื่น, มาเดี๋ยวนี้เรียกชื่อตรงลงไปว่าธาตุตามธรรมชาติ มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ.

ฉะนั้นเมื่อเจริญสมถวิปัสสนากำหนดอะไรอยู่ ก็ให้รู้ความหมายแท้  
จริงว่า ทุกอย่างนั้นเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ : กำหนดลมหายใจอยู่อะไรอยู่,  
แม้แต่นิมิตที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดขึ้น, แม้ฌานสมาธิสมาบัติเกิดขึ้น ก็เป็นสักว่าธาตุ  
ตามธรรมชาติ, เกิดญาณ เกิดยถาภูตทัสสนะ หรือว่าเกิดยถาภูตสัมมป-ปัญญา  
ก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ เป็นญาณธาตุ ธาตุตามธรรมชาติ, ก็ไม่หลงไปว่าตัวกู ตัวกู  
ตรัสรู้ ตัวกูได้เกิดญาณ ตัวกูได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไม่มี, มันเป็นสักว่าธาตุตาม  
ธรรมชาติ ทั้งตัวสิ่งที่รู้และตัวสิ่งที่ถูกรู้ และกิริยาอาการของมัน และผลที่เกิดมาจาก  
สิ่งนั้น ๆ, มันก็กลายเป็นธาตุตามธรรมชาติไปหมดสิ้น.

ถ้าพูดให้ยาวก็พูดว่า มันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, มัน  
เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ตั้ง ๑๑ - ๑๒ พยางค์. ที่นี้มันไม่ไหวจะปริกรรม  
อย่างนั้นมันยาวนัก, ลดให้สั้นว่า ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ธาตุตามธรรมชาติ  
เท่านั้นหนอ, ก็ยัง ๕ - ๖ พยางค์. ตัดมันเสียอีก ธาตุเท่านั้นหนอ ธาตุเท่านั้นหนอ  
ธาตุเท่านั้นหนอ ๔ พยางค์ ก็ยังยาวนักตัดมันอีก, ธาตุหนอ ธาตุหนอ ก็เลยเหลือ  
๒ พยางค์ ธาตุหนอ ธาตุหนอ. แต่สองคำสั้น ๆ นี้ มันขยายออกเป็นว่า ธาตุเท่านั้น  
หนอ, ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, มันเป็นแต่สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ  
เราย่อคำยาว ๆ มาเหลือคำสั้น ๆ ว่าธาตุหนอ ธาตุหนอ ธาตุหนอ อยู่ในความรู้สึกที่เห็น  
เห็นแล้วก็บอกตัวเองว่าธาตุหนอ ธาตุหนอ, อย่าเป็นตัวตน เป็นของตน เป็นบุรุษ  
เป็นบุคคลอะไรขึ้นมา, นี่ธาตุหนอ. นี่เราเห็นว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ ธาตุหนอ  
ธาตุหนอ แต่ใจความเหมือนกันแหละ จะพูดยาวตั้ง ๑๒ พยางค์ หรือพูด ๒ พยางค์

ใจความเหมือนกัน ว่ามันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ไม่มีอะไรเป็นตัวตนของตน.

## เห็นสักว่าธาตุแล้ว ทำลายตัวกู - ของกูได้.

ถ้าเห็นอยู่อย่างนี้ มันจะทำลายความยึดถือว่าตัวตนในทุกอย่าง ก็เรียกว่าทำลายอหังการมมังการ; เรื่องที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ เรียกชื่อว่า อหังการะมังการะ - มานานุสัย เป็นเรื่องอีกเรื่องหนึ่งมันยืดยาว ควรจะมาศึกษากัน แต่ต้องโอกาสอื่น. เดียวนี้เรากำลังพูดเรื่องธาตุ ว่าถ้ามันมีความรู้สึกสำคัญมันหมายความว่าตัวกูว่าของกู, อังการะ แปลว่าตัวกู, มมังการะแปลว่าของกู, มานะแปลว่าสำคัญมันหมาย อนุสยะแปลว่าความเคยชิน เข้าไปนอนอยู่ที่ในสันดานเรียกว่าความเคยชิน. เรามีอหังการะมมังการะ มานานุสัย - ความเคยชินที่จะเกิดมีความสำคัญว่าอหังและมมัง; อหัง ว่า ตัวกู, มมัง ว่าของกู, อหังการะมมังการะ แปลว่า ตัวกูว่าของกู นี้อยู่ในนิสัยตลอดเวลา. แต่ถ้าเราเอาธาตุ สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ, สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ เข้าไปใส่ในทุกสิ่ง ๆ แล้วมันไปเดือดร้อนแก่ ผีตัวนั้นยักษ์ตัวนั้น คืออหังการะมมังการะ มานานุสัย มันจะเดือดร้อน, มันจะอ่อนลง จะลดลง.

ถ้าเราอยู่ด้วยการเห็นแจ้งประจักษ์ในใจว่า สักว่าธาตุตามธรรมชาติ เท่านั้นหนอ; อะไรเข้ามาทางตา ก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, เข้ามาทางหูก็ สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็ตาม, เข้ามาในฐานะของสวयงาม เอรีดอระอย ก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, ไม่สวयงามไม่เอรีดอระอย ก็สักว่าธาตุตามธรรมชาติ, ไม่ว่าอะไรจะเข้ามาอย่างไร จะถูกปิดออกไปด้วยความรู้แจ้งว่า สักว่าธาตุตามธรรมชาติ. พอทำอยู่อย่างนี้ พวกอนุสยะความเคยชินในสันดานมันถูกลดลง, ทำให้ลดลง เขาเรียกว่าบัพเพญตปะ. บัพเพญตปะ คือ จุดไฟเผาอะไรสักอย่างหนึ่ง

ให้มันไหม้ หมดไป นี่เรียกว่าบำเพ็ญตบะ; พรหมจรรย์นี้ก็เป็นการทำบำเพ็ญตบะ คือจุดไฟเผากิเลสสันดานอหังการะมมังการะมานานุสัย อยู่ตลอดเวลา ด้วยความเห็นแจ้ง อย่างถูกต้องว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ.

ฉะนั้นถ้าท่านอยู่ด้วยความรู้สึกว่าเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ อยู่เป็นปกติก็ดี, คืออยู่เมื่อมีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ดี, มันจะเผา กิเลส, เผารากเหง้าของกิเลส คือบำเพ็ญตบะเรียกว่าบำเพ็ญตบะอยู่ตลอดเวลาแหละ- ถ้ามีสมณวิปัสสนาอยู่ ก็เรียกว่ามีการบำเพ็ญตบะอยู่, เผากิเลสในภายในอยู่ ตลอด เวลา.

เดี๋ยวนี้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ยกเว้นอะไร เรียกว่าธาตุ ธาตุตามธรรมชาติ, แต่ สำหรับคนโง่มันก็สำหรับยึดถือ, ทุกสิ่งๆ เรียกว่าธาตุ แม้พระนิพพานก็เป็นธาตุ แต่ สำหรับคนโง่แล้วมันก็สำหรับจะยึดถือ; แต่ถ้าสำหรับคนมีปัญญาเป็นพุทธบริษัทแล้ว สำหรับจะไม่ยึดถือ สำหรับจะปล่อยวาง. ธาตุนี้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือของคนไม่รู้, และก็เป็นที่ตั้งแห่งความปล่อยวางของคนรู้. เราจะไปโทษธาตุนั้นไม่ได้ มันอยู่ที่ ความโง่หรือความไม่โง่, มีวิชาหรือมีอวิชา ของคนที่ไม่เกี่ยวข้องกับธาตุ.

จงมองให้เห็น ว่ามีความเป็นธาตุ แล้วก็ไม่ยึดถือ, ไม่ยึดถือใน ทุกอย่างไม่ว่าจะมองกันไหน. ถ้าเราจะมองว่าเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ มันผิด, ก็ มองในฐานะไม่ยึดถือ มันก็ถูก คือดับทุกข์, คำว่าถูกในที่นี้หมายถึงดับทุกข์. ถ้า ไปยึดถือเข้ามันก็เกิดวิภวสงสาร, เกิดวิภว คือรัก พอใจ ต้องการกระทำมีกิเลส มีกรรม มีวิบาก เป็นวงขึ้นมา เพราะยึดถือ. ถ้าไม่ยึดถือมันก็เป็นวิภว, แต่ แม้จะเป็นวิภวแล้ว ก็ไม่ต้องยึดถือ ยึดถือไม่ได้ ถ้ายึดถือมันไม่เป็นวิภว; ดังนั้น พระนิพพานจึงเป็นสิ่งยึดถือไม่ได้ แม้ว่าเป็นวิภว เพราะมันเป็นธาตุตามธรรมชาติด้วย

เหมือนกัน. เราจึงพูดว่า **วิญญะก็ดีวิญญะก็ดียึดถือไม่ได้** เป็นธาตุตามธรรมชาติ, **สังขตะก็ดี** **อสังขตะก็ดี** เป็นธาตุตามธรรมชาติยึดถือไม่ได้ **สังขารก็ดี** **วิสังขารก็ดี** เป็นธาตุตามธรรมชาติยึดถือไม่ได้, แล้วจิตไม่ยึดถือ ก็คือปล่อยวาง คือหลุดพ้น, หลุดพ้นเหนือสิ่งทั้งปวง คือหัวใจของการปฏิบัติ.

เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง จันไม่ยึดถือในอะไร จิตนั้นก็เป็จิตหลุดพ้น เรียกว่าจิตถึงสภาพวิสังขาร, **จิตถึงสภาพวิสังขาร** คือจิตนั้นอะไรมาปรุงแต่งให้มันงออีกไม่ได้ มันรู้ความจริงถึงที่สุดเสียแล้ว, **จิตถึงสภาพวิสังขารคือปรุงแต่งไม่ได้เสียแล้ว**; จิตของคนธรรมดาอยู่ในสภาพสังขาร คือปรุงแต่งได้เรื่อยไป.

ฉะนั้น ขอให้ทำสมถวิปัสสนา หรือเรื่องที่ว่านี้ เพื่อให้จิตถึงสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้, แล้วก็มองเห็นในที่สุดว่า **สภาพปรุงแต่งได้** **สภาพไม่ปรุงแต่งได้** ก็ **เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ** ไม่มีตัวตนไม่มีของตน. ฉะนั้นถ้าเห็นอย่างนี้อยู่ มันก็ไม่เกิดความรู้สึกว่าตัวตนของตน, มันไม่ให้โอกาสที่จะเ่งว่าตัวตนว่าของตน. ลองเห็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา มันปิดโอกาสหนอ, ไม่ให้โอกาสที่จะเกิดความเ่งความหลงว่าตัวตนของตน.

ที่เราไปในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความหลง ว่าสวยงามสนุกสนาน เอรีดอระอย ก็เพราะไม่เห็นเรื่องธาตุนี้; ในบาลีเขามีคำๆ เดียวรวมเรียกว่า **อัสสาทะ**, **อัสสาทะ** *ความเป็นเสนห์ยั่วยวนที่สุด*, น่ารักน่าพอใจอะไรที่สุด เขาเรียกอัสสาทะ. **อัสสาทะมันครอบงำใจคนเ่ง ที่ไม่รู้ว่ทุกอย่างเป็นสักว่าธาตุ**. พอเห็นสิ่งทั้งปวงโดยความเป็นธาตุแล้ว จะไม่มีอัสสาทะในสิ่งใด, ในบรรดาสิ่งที่เคยหลงรักหลงพอใจ มาแต่กาลก่อนก็ดี, แม้แต่สิ่งสูงสุดคือพระนิพพาน มันก็ไม่มีอัสสาทะในนิพพาน ว่าตัวตนของตน. พังดูแล้วมันจะเหี่ยวแห้งเกินไปก็ได้; แม้แต่สิ่งสูงสุดพ้นแล้ว มันก็

**เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ** อย่าเอาตัวตนเข้าไปใส่ให้; พอเอาตัวตนเข้าไปใส่ให้ มันก็ไม่ใช่ทันที เพราะว่าถ้ามันมีความรู้สึกตัวตนเหลืออยู่ มันก็นิพพานไม่ได้ดอก. ฉะนั้นนิพพานจึงเป็นสิ่งที่ยึดถือว่าตัวตนไม่ได้ **เพราะความยึดถือตัวตนมีไม่ได้** ในภาวะของนิพพาน; ฉะนั้นผู้ที่ถึงนิพพาน ก็คือไม่ยึดถืออะไรโดยความเป็นตัวตนของตน.

คนโง่ที่ยังไม่รู้ ที่ตะเกียกตะกายชะเง้อหาเอาพระนิพพานมาเป็นของตน มันก็เป็นไปไม่ได้, มันก็ไม่ได้ผลอะไร, ถ้าขึ้นไปทำมันก็ตายเปล่า จะถึงความสงบ ไม่ปรุงแต่ง เยือกเย็นเป็นนิพพานไม่ได้ ถ้าความรู้สึกว่าตัวตนมันยังเหลือ. นี่เรียกว่า เพราะขาดความรู้เรื่องนี้, **ขาดความรู้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น** หนอ มันจึงทำผิด, **ทำผิดหมดทุกเวลา** : เมื่อมีอะไรเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มันก็ทำผิดหมด เพราะมันขาดความรู้เรื่องนี้, พอมันมีผัสสะต่อสิ่งเหล่านั้น มันก็โง่ มันก็ทำผิดหมด, หลงรักในเวทนานั้น เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ เกิดทุกข์.

**ถ้าอยู่ด้วยสติปัญญาสูงสุด** มีอะไรกระทบมาผัสสะ **ก็ไม่ยึดถือ** เอาผัสสะและเวทนาปรุงให้เป็นตัณหาอุปาทาน; ฉะนั้นเราเรียกว่ามันป้องกันสิ่งเลวร้ายไม่ให้เกิดขึ้น เมื่อมีสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. **ทุกข์ทั้งปวงมันเกิดมาจากอวิชชาสัมผัส** เรียกว่าสัมผัสด้วยอวิชชา, สัมผัสด้วยความโง่ ในรูป รสกลิ่น เสียง โสภณูปะ อัมมารมณ, **สัมผัสลงไปด้วยความโง่ก็เกิดกิเลสเป็นทุกข์**. ถ้าสัมผัสสิ่งทั้งปวงที่เข้ามาถูกต้องทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยวิชาด้วยปัญญา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งว่า **มันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น** มันจะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา.

## เห็นสักว่าธาตุหนอ ให้ทันเวลา.

ฉะนั้นเรา จะป้องกันปัจจัยการแห่งความทุกข์, ปฏิจจสมุปปาทฝ่ายทุกข์ เสียได้ ด้วยการเห็นโดยประจักษ์ว่าสักว่าธาตุตามธรรมชาติ. พอถ้าเราเผลอแล้ว มันดับดับที่ผัสสะ, จะเกิดปฏิจจสมุปปาทฝ่ายทุกข์ขึ้นมา, จุดสำคัญหัวเลี้ยวหัวต่ออยู่ที่ผัสสะ. ถ้าตอนนั้นมีอวิชชาที่เป็นปฏิจจสมุปปาทเกิดทุกข์, ถ้าตอนนั้นมันเป็นวิชชา มีวิชาเข้ามา มันก็เป็นปฏิจจสมุปปาทฝ่ายดับทุกข์, ปฏิจจสมุปปาทมีอยู่สองฝ่าย.

ฉะนั้นเราเตรียมพร้อมให้หนอตันทเวลา แล้วก็หนออย่างถูกต้อง คือหนอ เห็นว่ามันสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, หนอให้ถูกต้อง เหมือนกับตัวอย่าง ที่พูดมาแล้ว ที่แก่งพูดเพื่อกันลืม : เงินหนอ เงินหนอ มันมีอยู่ทั้งถูกและผิด, โคคาโคล่าหนอ มันมีอยู่ทั้งคนโง่และทั้งคนฉลาด; หนอหนึ่งจะเอาจะยึดถือหรือยึดถือ อยู่, หนอหนึ่งมันสักว่าเท่านั้นหนอไม่ได้ยึดถือเลย. ฉะนั้น หนอ ๆ นี้จะต้อง ช่วยกันระวังให้ดี ให้มันขึ้นปากขึ้นสมองขึ้นใจเลย ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ให้มันขึ้นปากขึ้นสมองขึ้นใจ จนเห็นผิดไม่ได้ว่าตัว ตน; แม้แต่จะพลั้งปากออกมาเมื่อตกใจ หรือเมื่ออะไรที่เรียกพลั้งปาก เขาพูดพลั้งปาก คำหยาบกันไร้สาระทั้งนั้น, เราเป็นพุทธบริษัททั้งที่ อย่าไปพลั้งปากอย่างนั้น. ขอให้ พลั้งปาก สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ หรือเหลือสั้น ๆ ธาตุหนอ ธาตุหนอ; เมื่อคนอื่น เขาพลั้งปากด้วยคำหยาบคายพาดพิงไปเมื่อยอะไรต่าง ๆ ก็ตามใจเขา, เราเป็นพุทธบริษัท ว่าธาตุหนอ มันก็ไม่ไปหลงในที่เป็นกิเลสหรือเป็นเหยื่อของกิเลส. นี่จะเป็นไปได้ไหม พุทธบริษัทจริง ๆ จะพลั้งปากออกมาว่าธาตุหนอ ดีกว่าว่าคุณพระช่วยหนอเสียอีก. คุณ

พระช่วยหนอมันก็ยังไม่พ้น; แต่เนื้อมันพ้นแล้วมันว่า สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ไม่ยึดถืออะไร มันสูงกว่า การพลั้งปากว่าคุณพระช่วย คุณพระช่วยยังต่ำ ต่ำกว่าที่จะพลั้งปากว่าธาตุหนอ ธาตุเท่านั้นหนอ. **สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ** คือมันไม่จับฉวยอะไร. **ไม่ต้องมีใครมาช่วยให้ เพราะเรารอดแล้ว,** เรารอดแล้วไม่ต้องมีใครมาช่วยอะไร.

นี่ธาตุตามธรรมชาติ มันมีความสำคัญอย่างนี้, **การเห็นว่าธาตุหนอ ๆ** ธาตุหนอนี้ **นี้ถูกโดยส่วนเดียว,** ไม่มีทางผิด แล้วมันจะไม่เกิดตัวตน เกิดของตนขึ้นมาได้ มีแต่ละลายตัวตนและของตนอยู่เป็นธรรมดา.

อ้าว, ที่นี้มันก็มีช่องโหว่ มีผลข้างเคียง ภาษาหมอเขาพูด มันมีเหมือนกัน ถ้ามันธาตุหนอ ธาตุหนอ โดยที่มันไม่รู้อะไร มันว่าแต่ปาก มันก็เข้าใจผิด มันก็เอาไปล้อ. เดียวนี้มีคนเอาไปล้อ ธาตุหนอ ธาตุหนอ, แล้วเขาก็**ทำกิเลสทำกรรมชั่วซ้ำลามก, แล้วอ้างตัวว่า สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ, สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ.** เขาไปทำชั่วทุกอย่าง แล้วเขาก็อ้างว่า สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ; นี่เรียกว่ามันเข้าใจผิด ในคำสอนข้อนี้เอาไปเป็นเรื่องเล่น เอาไปเป็นเรื่องล้อ ล้อสำหรับจะทำความชั่ว.

แล้วมันยังเลวร้ายลึกซึ้งไปกว่านั้นอีก ในครั้งพุทธกาลก็มี คำว่าธาตุเท่านั้น, ธาตุเท่านั้น มันเกิดลัทธิ ว่าธาตุเท่านั้น ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขาจริง, ธาตุเท่านั้น, แต่เป็นฝ่ายผิด ฝ่ายมิจฉาทิฎฐิ อยู่ในครุทั้งหก จะมีชื่ออะไรก็จำไม่ค่อยได้เสียแล้ว จะเป็นอชิตเกสก์มพลหรืออะไรก็จำชื่อไม่ได้เสียแล้ว ไม่เอาแน่นะ, อยากรู้ก็ไปดูเอาเองเถอะ. มีศาสดาคนหนึ่งในหกคนนั้น สอนเรื่องธาตุเท่านั้นหนอ : ชีวะเจ็ดประการเป็น ธาตุเท่านั้นหนอ, แล้วธาตุนั้นเป็นที่สุดท้ายผ่าอีกไม่ได้; ดังนั้นการที่ดาบมันผ่านคอใครชาदनันดาบมันผ่านคอใครชาด ไม่มีอะไร ไม่มีผลอะไร, เป็นสักว่าธาตุผ่านไปในระหว่างธาตุ ไม่

มีบุญไม่มีบาปอะไร, แล้วธาตุหรือโลหิตนี้มันผ่าอีกไม่ได้แล้ว มันก็ผ่านไปในระหว่างตัวโลหิตตัวชีวิต นี่เป็นสิ่งที่ผ่าไม่ได้อีกแล้ว. นี่ธาตุตามธรรมชาตินี้เข้าใจผิดถึงขนาดนี้ **คือเป็นโทษเป็นอันตรายขึ้นมา. พวกโจรเขาเอาลัทธินี้ไปใช้เพื่อสอนลูกสมุน,** เขาว่าฆ่าคนไม่บาป เพราะเพียงแต่ดาบซึ่งเป็นธาตุชนิดหนึ่งผ่านไปในระหว่างธาตุคือเนื้อคนหรือโลหิตอะไรก็ตาม. ฉะนั้น การที่ทำให้ดาบผ่านคอคนขาดไปก็ไม่มีบุญไม่มีบาปอย่างนี้ก็มี, นี่มันส่วนเกินหรือส่วนผิด, เข้าใจคำว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอผิดไป.

เอาละ, ขอให้มีความเข้าใจคำว่า การเห็นโดยความเป็นธาตุ, **สักว่าธาตุตามธรรมชาติ** ไม่มีอัตตาชีวะ นิชชีโว สุญญู, ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าอัตตาชีโว, แล้วก็ว่างจากสิ่งเหล่านั้น.

.... ....

สรุปความว่าที่พูดวันนี้ก็ไม่มีอะไรแปลก มันก็พูดเรื่องครั้งที่แล้วมา มาต่อยอดขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง; ครั้งที่แล้วมา เราพูด ๆ มาจนถึงขั้นสุญญตา ขั้นตถตา เห็นเช่นนั้นเองหนอ เช่นนั้นเองหนอ, **วันนี้ต่อยอดขึ้นมา** อีกชั้นหนึ่งว่า **สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ,** ที่เห็นว่าเช่นนั้นเองหนอ เช่นนั้นเองหนอ คือเห็นว่าสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอนี้คือต่อขึ้นมา ๆ จนกว่าถึงสุดท้ายคือไม่ต้องต่ออีกต่อไป.

อีกสองครั้งก็หมดภาคมาชุมนุม เราจะทำเรื่องสมณวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณูอีกสองครั้งก็จะจบชุด. วันนี้มาถึงครั้งที่เรียกว่า **เห็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ** ขอให้สนใจและใช้ประโยชน์ให้ได้ มิฉะนั้นมิใช่พุทธบริษัท. การที่พูดว่ามีใช่พุทธบริษัทนั้น มันเป็นการด่ายิ่งกว่าการด่าชนิดไหนหมด, หยาบคายเจ็บปวดกว่าสำนวนไหนหมด มันไม่เป็นพุทธบริษัท เพราะมันไม่มีจิตใจที่สว่างไสวแจ่มแจ้ง เห็นอะไรตามที่เป็นจริง. ฉะนั้นถ้าจะให้**เป็นพุทธบริษัทก็ขอให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง**



อนัตตา วิราคะ นิโรธ ปฏิณิสสัคคะ สญญตา ตถตา ธาตุโส เห็นโดยความเป็นธาตุ.

ถ้าเข้าใจเรื่องนี้เพิ่มขึ้นแม้แต่เล็กน้อย ว่าสักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ นี่ช่วยได้แล้วก็อาจมาคิดว่าคุ้มค่ามา มาจากกรุงเทพฯ เสียสรวงศ์หลายสรวงศ์ เสียเวลาหลายชั่วโมง เหน็ดเหนื่อย. ถ้ามารู้เรื่องนี้แล้วก็คุ้มค่าเลย, ไม่อย่างนั้นก็เสียเปล่า มาเสียเปล่า ไม่คุ้มค่าเงิน ไม่คุ้มค่าเวลา ไม่คุ้มค่าอะไร. ตอนนี้เรามารับรองไม่ได้ รับผิดชอบไม่ได้ ต้องรับผิดชอบตัวเองกันเถิดว่า มาสรวงโมกข์นี้มันคุ้มค่ามาหรือไม่? แต่เราก็ได้พยายามสุดความสามารถ ที่จะให้รับประโยชน์คุ้มค่า จะได้หรือไม่ ก็อยู่ที่ตัวท่านทั้งหลาย ผู้ซึ่งจะรับเอาซึ่งประโยชน์นั่นเอง.

เอาละ; การบรรยายเรื่องความเป็นธาตุตามธรรมชาติ สักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติตอนยอดตอนปลายของสมณวิปัสสนา是这样.

การบรรยายนี้ก็พอสมควรแก่เวลา, จำเป็นจะต้องยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมอีกสักบทหนึ่ง เพื่อส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติธรรมะเรื่องนี้ เรื่องที่จะถึงสุดจุดหมายปลายทางนี้ สืบต่อไป.

สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๑๑-

๒๔ มีนาคม ๒๕๒๗

## การเห็นความเป็นอิทัปปัจจยตา.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๑๑ ในวันนี้ อาตมาก็ยังกล่าวธรรมะในชุด สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู อีกนั่นเอง แต่มีหัวข้อเฉพาะการบรรยายในวันนี้ว่า การเห็นความเป็นอิทัปปัจจยตา ต่อจากการบรรยายครั้งที่แล้ว ๆ มา คือการเห็นตถตา และ การเห็นโดยความเป็นธาตุ.

ท่านต้องระลึกนึกถึงการบรรยายเรื่องนี้มาตั้งแต่ต้น ว่าเราพูดเรื่องอะไรกัน ในลักษณะอย่างไร, กล่าวได้สั้น ๆ ว่าเราทำสติไม่ขาดตอนในสิ่งที่ควรทำสติ. อะไรเป็นสิ่งที่ควรทำสติ? ก็คือสิ่งที่ทำสติในสิ่งนั้นแล้ว จะละลายเสียซึ่งความมีตัวตน หรือของตน ที่เรียกกันอย่างภาษาธรรมดา ว่าตัวกู ว่าของกู. เราทำสมาธิในสิ่งใดแล้ว

เป็นการละลายตัวกู - ของกู นั้นแหละความมุ่งหมายของการทำสติ หรือเรียกว่าสมณวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู.

ขอทบทวนอยู่เสมอว่ายุคปรมาณูนี้มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ จะพูดอะไรกัน โดยบังคับให้เชื่อนั้น ไม่ใช่วิสัยเสียแล้ว, เลิกพูดกันได้ ในการที่จะบังคับว่าพูดแล้วก็ ต้องเชื่อ หากแต่จะต้องพูดให้เห็นและเชื่อเอง แล้วก็โดยรวบรัดโดยรวดเร็ว และใน ลักษณะที่จะแก้ปัญหาแห่งยุคปัจจุบัน หรือสนองความต้องการแห่งโลกยุคนี้ให้ทันแก่เวลา ลักษณะอย่างนี้เราเรียกว่า **เหมาะสำหรับยุคปรมาณู** ซึ่งเป็นชื่อของยุคที่เขาคิดค้นพบ เรื่องความลับของปรมาณู จนเอามาใช้สำเร็จประโยชน์ได้. ขอให้ท่าน, ต้องใช้คำว่า **อดทนฟังเรื่องอิทัปปัจจยตา** กันอย่างละเอียดลออพิถีพิถันสักครั้งหนึ่ง. ทำไมจึงพูดอย่างนี้ ก็เพราะว่า พูดมาหลายหนแล้ว, สังเกตว่าบางคนเบื่อแล้ว, บางคนก็ยังไม่ว้าวใจเลย ว่า **อิทัปปัจจยตานั่นเป็นอย่างไร** แล้วก็เบื่อแล้ว, เบื่อเพราะฟังไม่ถูก ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร.

เราก็ได้พูดกัน เรื่องการทำสมาธิในสิบขั้นตอนแล้ว จนถึงขั้นตถตา เป็นเช่นนั้นเอง ธา - ตุ - โสโดยความเป็นธาตุ. บัดนี้ก็มาถึงอิทัปปัจจยตา คือโดยความเป็นอิทัปปัจจยตา, ถ้ามองเห็นความเป็นธาตุ ก็เห็นอิทัปปัจจยตา, ถ้ามองเห็นโดยความเป็นเช่นนั้นเอง ก็ย่อมเห็นอิทัปปัจจยตา. แต่ในสองตอนนั้นไม่ได้พูดให้ละเอียดหรือเจาะจง. วันนี้จะพูดกันอย่างละเอียดและเจาะจง ในคำว่าอิทัปปัจจยตา, ทำสติในทุกอิริยาบถ จนเห็นอิทัปปัจจยตาในทุกสิ่งที่เรา นำเอามาทำเป็นอารมณ์ของการเจริญสมณะและภาวนา.

## อิทัปปัจจยตาเป็นหัวใจของพุทธศาสนา.

ที่อยากจะพูดอยู่เสมอก็คือข้อที่ **เรื่องอิทัปปัจจยตานี้เป็นเรื่องหัวใจของพระพุทธศาสนา;** เมื่อเป็นหัวใจของพุทธศาสนาก็เป็นหัวใจของพุทธบริษัท และยัง

กว่านั้น ก็คือเป็นหัวใจของพระพุทธเจ้าด้วย จนถึงกับพระองค์ตรัสว่า : ผู้ใดเห็น  
 ปฏิจจสมุปบาทผู้นั้นเห็นธรรม, ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา. การที่ใครจะเห็นพระพุทธ  
 องค์โดยตรง ก็ต้องเห็นที่ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นชื่ออีกชื่อหนึ่งของอิทัปปัจจยตา.

เรื่องนี้ขอให้ช่วยกันจดจำไว้เป็นพิเศษ เพราะว่ากำลังพูดกันผิด ๆ  
 ถูก ๆ; ที่ควรพูดว่าอิทัปปัจจยตา ก็ไปพูดเป็นปฏิจจสมุปบาทเสีย หรือบางทีก็พูด  
 เป็นปฏิจจสมุปบาทไปเสียเลยทั้งหมดเลย, เป็นอิทัปปัจจยตาไปเสียทั้งหมดเลย. ขอให้  
 เข้าใจว่า คำว่าอิทัปปัจจยตานี้เป็นคำรวม, เป็นคำรวมสำหรับความที่ **เมื่อมีสิ่ง  
 นี้เป็นปัจจัย แล้วสิ่งนี้ก็เกิดขึ้น**; แต่ถ้าพูดว่า ปฏิจจสมุปบาทนั้นจำกัดความแคบ  
 เข้ามาหน่อยคือถึงเฉพาะสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ รู้สึกเป็นสุขรู้สึกเป็นทุกข์ได้ เพราะว่า  
 มีชีวิตจิตใจ อากาโรที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยแล้วสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ของสิ่งที่มีชีวิตรู้สึกสุข  
 และทุกข์เพราะเหตุนั้น เราจะเรียกว่าปฏิจจสมุปบาท; แต่ถ้าอาการของทุกสิ่งจะมี  
 ชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ที่มีสิ่งใดเป็นปัจจัยแล้วสิ่งใหม่ก็เกิดขึ้น นี้เราจะรวม  
 เรียกว่าอิทัปปัจจยตา.

ง่าย ๆ กันลืมก็คือว่า คน นี้มีการปรุงแต่ง ตามลำดับของเหตุของปัจจัย จน  
 เกิดทุกข์ขึ้นมา ก็เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท. ถ้าจะเรียกว่าอิทัปปัจจยตา ก็ต้อง  
 ต่อท้ายด้วยคำว่าปฏิจจสมุปบาท มันก็ยาวเพื่อยไปเลย ว่าอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาทโท  
 อย่างนั้นเต็มชื่อเต็มยศของคำ ๆ นี้. แต่ถ้าเราจะพูดถึงสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่นก้อนหินก้อน  
 นี้ตันไม้ตันไต้ หมายถึงที่มันไม่มีความรู้สึก ส่วนที่ไม่มีความรู้สึก, ก้อนดินก้อนหินกรวด  
 ทราบคิดนึกไม่ได้อย่างนี้ ก็เรียกว่า อิทัปปัจจยตา, มันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา  
 และปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยตลอดเวลา ตลอดเวลา นี้ก็เรียกว่าอิทัปปัจจยตาใน  
 ความหมายที่สั้นรัดกุมกินความหมดไม่ยกเว้นอะไร.

**การเห็นอิทัปปัจจยตา** เป็นการเห็นธรรมะลึกที่สุด ถึงกับว่าจะทำให้  
**ปัญหาต่าง ๆ หหมดไปได้**, ถ้าเข้าใจเรื่องอิทัปปัจจยตา ก็จะเป็นพุทธบริษัทเต็มรูปแบบ  
 เป็นคนไม่เข้าใจเรื่องอิทัปปัจจยตา จะยกเว้นให้ได้มีใครด่า; ถ้าเป็นมนุษย์ไม่รู้จัก  
 อิทัปปัจจยตาเสียเลย ก็ใช้ไม่ได้; แต่ถึงอย่างนั้นมนุษย์ก็ไม่ใช่จะรู้จักอิทัปปัจจยตา  
 หหมดจดสิ้นเชิง, ต้องเป็นพระอริยเจ้า ที่บรรลุลหรรณสูงสุดดับทุกข์ได้แล้ว จึงจะเห็น  
 อิทัปปัจจยตาหหมดจดสิ้นไม่มีเหลือ. เราหวังไว้ก็แล้วกันว่า **เราต้องการความดับ**  
**ทุกข์หหมดจดสิ้นเชิง**; ดังนั้นสักวันหนึ่ง **เราก็จะเห็นอิทัปปัจจยตาหหมดจดสิ้นเชิง**  
 ไม่มีส่วนเหลือ. ขอให้มองดูให้เห็นข้อนี้ ให้เห็นความจริงนี้ แล้วก็จะเกิดความพอ  
 ใจพยายามที่จะเข้าใจอิทัปปัจจยตาเป็นที่แน่นอน.

ที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ก็เพราะว่าจากเรื่องนี้ขยายออกไปเป็นทุกเรื่อง  
 ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นปัจจุสมุปบาท, ผู้ใดเห็นปัจจุสมุปบาทผู้นั้นเห็นธรรม, ผู้ใดเห็น  
 ธรรมผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้าเห็นตถาคต, ที่นี้ก็ต้องเป็นหัวใจของพุทธบริษัททุกคนด้วย  
 พุทธบริษัทแท้จริงทุกคนต้องมีหัวใจ ชนิดที่แจ่มแจ้งอยู่ด้วยเรื่องของอิทัปปัจจยตา. ดังนั้น  
 อาตมาจึงว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา, เป็นหัวใจของของพุทธบริษัท, กระทั่งเป็นหัวใจ  
 ของสิ่งที่เราเรียกกันว่า พระพุทธองค์หรือพระพุทเจ้าเพราะท่านตรัสรู้สิ่งนี้เรื่องนี้  
 ท่านจึงได้เป็นพระพุทเจ้า ท่านเป็นพระพุทเจ้าแล้ว ท่านก็ยังทบทวนเรื่องนี้ เคารพ  
 เรื่องนี้เป็นสิ่งสูงสุด.

### คุณค่าของอิทัปปัจจยตา.

เข้า. ถ้าจะให้อุปมาประโยชน์กันบ้าง ก็พอจะทำได้ ลองฟังดูบ้าง คงจะเพิ่ม  
 ความอยากรู้ อยากเห็นอยากเข้าใจ ในอิทัปปัจจยตาขึ้นบ้างเป็นแน่นอน **ว่าความรู้เรื่อง**  
**อิทัปปัจจยตานี้ จะเหมือนกับผ้าซับน้ำตา** เติ้น้ำตาของคน นับตั้งแต่คนขอทานขึ้น

ไป ถึงมหาเศรษฐี ถึงเทวดา ถึงมาร ถึงพรหมสุดเลย. บรรดาสิ่งที่มีชีวิตแบบมนุษย์ น้ำตาออกทุกชนิดแหละ เพราะความโง่ไม่รู้ว่ สิ่งนั้นจะต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา; นี่กล่าวพูดอย่างนี้เลยว่า น้ำตาของใครไหลออกมา น้ำตานั้นต้องมาจากความโง่ ที่ไม่รู้จักอิทัปปัจจยตา.

ถ้าคนขอทานจะต้องร้องไห้ ร้องให้ด้วยอะไรก็ตาม เพราะมันโง่ไม่รู้เรื่อง อิทัปปัจจยตา; เช่นว่าวันนี้ขอทานไม่ได้เลย เสียใจร้องไห้ มันก็โง่ เพราะไม่รู้จัก อิทัปปัจจยตาว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง, หรือว่าวันไหนขอได้มากเกินไป น้ำตามันก็ไหลเพราะความดีใจ มันก็ยังโง่ ยังโง่เพราะไม่รู้ว่ มันก็เป็นเช่นนั้นเอง. นี่จึงเรียกว่าแม้แต่คนขอทานจะน้ำตาไหลเพราะเหตุอะไร, มันก็มาจากความโง่ที่ไม่รู้ว่มันเป็นอิทัปปัจจยตา ที่นี้มาถึงมหาเศรษฐี ก็เหมือนกันแหละ ถ้าจะต้องมีน้ำตาไหล ออกมาก็เพราะความโง่อย่างเดียวกันเลย ไม่รู้จักอิทัปปัจจยตาจึงเสียใจในบางครั้ง, ไม่รู้จักอิทัปปัจจยตา จึงดีใจในบางครั้งจนน้ำตาไหล.

เมื่อเอาเศรษฐีกับคนขอทานมาวางเป็นหลักประมาณการแล้ว ก็ไม่ต้องพูดถึงระหว่างนั้น แม้จะเป็นคนชาวไร่ ชาวนา เป็นชาวสวน พ่อค้า ข้าราชการ เป็นอะไรก็ตามใจ อยู่ในระหว่างนั้น ก็ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์อันเดียวกัน คือถ้าร้องไห้แล้วมันก็ต้องมาจากความโง่ ที่ไม่เห็น ไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในเรื่องอิทัปปัจจยตา.

ที่นี้พูดเลยไปถึงเทวดา, เทวดาก็เหมือนกันแหละ มีร้องไห้เหมือนกัน เพราะมันยังมีกิเลส มีตัณหา มีกิเลสไม่ได้ตามกิเลสมันก็ร้องไห้ เสียตายมากเกินไป มันก็น้ำตาไหล. ที่เขาเรียกกันว่ามาร, มารคือเทวดาประเภทที่ร้ายว่ที่สุดนะ สเทวเกโลเก สมารเก สพรหมเก, นั่นเขาวางไว้ถูกแล้วในบทสวดมนต์. เทวโลก แล้วมารโลก แล้วพรหมโลก คำว่ามารอยู่หลังเทวดา เพราะเป็นเทวดาชั้นสุดท้ายอดเทวดาร้ายว่ชั้นสุดท้ายอด

เรียกว่ามาร โดยเฉพาะเขาเล็งถึงปรณิมิตตวสวัตตี คือเทวดาชั้นที่ ๖ ของกามาวจรภูมิ; ให้รำรวยเท่าไร พญามารนั้นยังต้องเสียน้ำตา ทั้งเมื่อได้และเมื่อไม่ได้. **พรหมโลก** นั้นก็อย่างเดียวกันแหละ, แต่ว่าเขาแบ่งไว้มันค่อนข้างลำบากสักหน่อย : **พรหมบางชนิด** ไม่มีร่างกาย มีแต่จิตใจ, **ไม่รู้จะเอาน้ำตามาแต่ไหน** ก็เลยยกเว้นสักพวกหนึ่ง. แต่ว่าก็มีจิตใจเหมือนกันแหละ, มีจิตใจที่จะคับแค้นและยินดีว่าเริง;

รวมความว่า ถ้าน้ำตาออกมาด้วยความยินดีหรือความยินร้าย, ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอะไรก็ตาม มันก็ล้วนมาจากความที่ไม่รู้เรื่องอิทัปปัจจยตา. ดังนั้นจึงพูดว่า มันจะเป็นผ้าเช็ดน้ำตา ผ้าซับน้ำตา ให้แก่สัตว์ทุกคน นับตั้งแต่คน ขอทานไปถึงเศรษฐี เทวดา มาร พรหม น่าสนใจหรือไม่สนใจ ?

ถ้าพูดในแง่อื่นกันบ้าง อิทัปปัจจยตา เป็นเครื่องราง, เครื่องรางที่จะ **คุ้มกันอันตรายต่าง ๆ**; อย่างว่า กลัวผี กลัวตาย กลัวอันตรายสิ่งที่น่าหวาดเสียว เห็นภาพสิ่งที่น่าดูร้ายแล้วก็กลัวเหลือประมาณ, **ถ้ามีอิทัปปัจจยตาความรู้เรื่องนี้เป็นเครื่องรางแล้ว ไม่กลัว** คือมันไม่มีผีหรือไม่มีสิ่งน่ากลัว. มันเป็นแต่เพียงอิทัปปัจจยตา **สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงอิทัปปัจจยตา**. มันจะเป็นผีชนิดไหนละ ผีที่ขึ้นมาจากหลุมก็ได้, มันก็เป็นเพียงอิทัปปัจจยตา, ผีที่มนุษย์มันหลอกตัวเอง คิดเอาเอง กลัวเอาเอง โดยหลอกตัวเอง เอ้า, ผีชนิดนี้มันมาจากอิทัปปัจจยตา, **แม้ว่าจะเป็นผีชนิดไหนมา มันก็มาจากความโง่เรื่องอิทัปปัจจยตา** แล้วก็กลัวมัน กลัวมัน; ถ้าเห็นว่า มึงก็อิทัปปัจจยตา ภูก็อิทัปปัจจยตา แล้วภูจะกลัวอะไรมึง, อย่างนี้มันก็กันผีได้ มันก็ได้ผีไปได้.

หรือว่า**สิ่งน่าหวาดเสียว** ซึ่งคนหวาดเสียวกันนัก เช่นของน่ากลัวเหมือนกันแหละ, เช่นเราเห็นเลือดนอง ไล่ฟุ้งไหลกอง ผ่าท้องออกมา ก็กลัว อย่างนี้มันก็กลัวโง่เพราะไม่เห็นว่ามันก็คืออิทัปปัจจยตา แล้วทำไมกลัว.

หรือว่ากลัวเสีย กลัวยักษ์ กลัวสิ่งที่รูปร่างน่ากลัว เห็นเข้าแล้วก็กลัว หรือจะเห็นผีตากดง ผีหลังกลวงอะไรก็ตาม ถ้าเห็นเข้าแล้วกลัว มันก็กลัวด้วยความโง่, โง่เพราะไม่รู้จักอิทัปปัจจยตา.

**ถ้าเห็นอะไรที่น่ากลัวรีบตีให้ลืบทันที ให้เห็นความเป็นอิทัปปัจจยตาของมัน มันจะหมดความน่ากลัว แล้วเราก็จัดการไปตามที่ควรจะจัดการโดยที่ไม่ต้องกลัวอย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ. ถ้ากลัวเกือบตายแล้วจะจัดการอะไรได้ละ, ไม่ต้องกลัว, แล้วก็จัดการตามที่ควรจัดการ จะสู้มันหรือจะวิ่งหนีมัน หรือจะทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ทำ ไม่ต้องกลัว. ฉะนั้นคนกลัวก็คือคนโง่ เพราะว่าไม่รู้เรื่องอิทัปปัจจยตา.**

รวมไปถึงกระทั่งว่า **ป้องกันการตื่นเต้นทุกชนิด;** คนพอเห็นอะไรแปลกมันก็ตื่นเต้น ได้ฟังเขาเล่าเรื่องราวที่แปลก ที่บ้านอื่นเมืองอื่นประเทศอื่น มันก็ตื่นเต้น มันก็อยากจะไปดู. ครั้งไปดูมันก็ตื่นเต้นเพราะมันแปลกจากที่เคยเห็น, นี่คือคนโง่ คนโง่ ๆ ๆ ที่ไม่รู้จักอิทัปปัจจยตา. ถ้าเห็นอิทัปปัจจยตา, รู้จักอิทัปปัจจยตา มันจะไม่มีอะไรที่น่าตื่นเต้น เพราะมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของธาตุทั้งหลาย: ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ. นี่ถ้าว่ามีอะไรเหลืออยู่ สำหรับตื่นเต้นแล้วก็ขอให้รู้เถิดว่า คนนั้นยังไม่รู้อิทัปปัจจยตาถึงขนาด. บางคนมาที่สวนโมกขนิรัก็ตื่นเต้นบางอย่างแล้ว ก็ทำยังได้ เขาไม่รู้; แต่ว่าคนที่สวนโมกขนิรัก็ยังโง่นะ อยากจะไปดูเมื่อนั้น อยากจะไปดูเมืองนี้ สถานที่นั้นที่นี้ ที่เขาว่าแปลกประหลาด มันก็คือโง่, มันก็โง่จนตื่นเต้นจนทะเลาะทะเลาะกัน มันเตรียมจะตื่นเต้นไปจากบ้านแล้ว ไปถึงมันก็ตื่นเต้น. แต่ถ้ามันรู้เสียแต่บัดนี้ว่า มันล้วนแต่สิ่งที่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา แล้วมันก็ไม่ต้องตื่นเต้น, จะไปดูก็ได้แต่ไม่ต้องตื่นเต้นให้มันโง่.



นี่เราจึงอยู่ในโลกนี้โดยความไม่ตื่นต้นในอะไร แล้วจะได้ไม่โง่, ถ้ามีความตื่นต้นในอะไรแล้วจะได้โง่, มีอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ ออกมา เรื่องคอมพิวเตอร์ เรื่องไปนอกโลก เรื่องอวกาศ ก็ไปตื่นต้นให้โง่ มันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา; เหมือนกับว่าชีนมหาสักกของหนึ่งนี้ มันก็ออกมาตามกฎของอิทัปปัจจยตา แต่เพราะมันดาดตื่น มันเคยชิน มันก็เลยไม่ตื่นต้น แล้วก็เห็นอยู่เสมอ. แต่ถ้าได้ฟังเรื่องนอกโลก เรื่องอะไรต่าง ๆ นานาแล้วก็ เตรียมตื่นต้น แล้วก็ตื่นต้น, แต่ก็ไม่ใช่ไรดอกพอเคยชินหลายหน ๆ แล้วมันก็ไม่ตื่นต้นเหมือนกัน มันหายโง่ เพราะมันเห็นว่า อ้าว, มันเช่นนั้นเองเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.

นี่ถ้ายังมีอะไรตื่นต้นอยู่ ก็รู้เถอะว่าเรามันยังโง่, ถ้ายังตื่นต้นมากถึงขนาดตกใจ ขนาดตัวสั่นขนลุกแล้วก็คือยังโง่ ๆ. ขอบอกให้รู้เถอะว่า ให้รู้เสียก่อนว่า ถ้ามันยังตื่นต้นหรือยังประหลาดใจ หรือมันถึงขนาดหวั่นไหวขนลุกขนพองสะดุ้งโหยงอย่างนี้เป็นต้น, มันก็โง่ เพราะไม่รู้อิทัปปัจจยตา.

ที่นี้จะให้พูดอะไรกันอีก ก็จะต้องกันในส่วนที่ว่า เดียวนี้ใครยังเป็นอย่างนี้ อยู่บ้าง? ใครเป็นอย่างนี้อยู่ ก็เรียกว่าศึกษาอิทัปปัจจยตาเสียให้เพียงพอ, ทั้งหมดนี้หมายถึงเป็นไปในระบบที่สำนึกได้ รู้สึกได้ ในระบบที่ควบคุมอยู่ด้วยระบบประสาทหรือความรู้สึก. แต่อาตมาก็อยากจะกล่าวให้มันเลยไป ให้หมดเลยว่า **แม้ระบบนอกควบคุมของประสาท** เช่นไปจี้เข้าแล้วมันหัวเราะ มันจี้จี้แล้วหัวเราะนี้ บางคนจะไม่รับเอาว่าโง่; แต่ที่จริงมันโง่อยู่ลึก มันโง่ซ่อนอยู่ลึก จี้ไปจี้สีข้างแล้วมันหัวเราะ มันกระโดดโลดเต้น มันโง่อยู่ลึก, มันไม่แสดงความโง่ตรง ๆ ก็เรียกว่าโง่เหมือนกัน แต่ว่าซ่อนไว้ มันโง่ภายในภายใต้อนุสัย.

เอาละ! เป็นอันว่า ถ้ายังตื่นต้น ตื่นตูม ตื่นเต้น ตื่นอะไรก็ตาม เพราะความประหลาดแปลกประหลาดแล้ว ก็เรียกว่าความรู้เรื่องอิทัปปัจจยตามันไม่พอ.

พูดมากไปมันก็จะลำบาก เพราะไม่สามารถจะเอาตัวอย่างมาให้ดู. ถ้าอาตมาจะพูดว่า พระอรหันต์ถูกจีไม่หวั่นอะไร ก็ไม่อาจจะเอาตัวอย่างพระอรหันต์มาให้ดู ก็ไม่ต้องพูดดีกว่า. พูดโดยหลักทั่ว ๆ ไปว่า ไม่มีความตื่นเต้น ไม่รู้สึกว่ามีอะไรแปลก, ป้องกันการตื่นเต้นที่ น่าอัศจรรย์มหัศจรรย์ตื่นตูมตื่นข่าวอะไรได้หมด.

ทีนี้ก็จะดูกันในแง่อื่นบ้าง ว่าถ้าเราต้องการจะมีอะไร จะได้อะไร เรา **อาศัยอิทัปปัจจยตา** นั้นแหละ**ทำเอาได้**, ก็ดูสิทุกอย่างที่เราเห็น ๆ กันอยู่ อยากได้สิ่งของ อย่างนั้นอย่างนี้ บ้านเรือนอย่างนั้นอย่างนี้ อยากได้เงินอย่างนี้ ก็อาศัยการปฏิบัติถูกต้อง ตามกฎของอิทัปปัจจยตา, ก็ได้มา ทำได้มา สร้างขึ้นได้. นี่อยากจะพูดว่าแม้ต้องการ สวรรค์ชั้นเลิศ สวรรค์ชั้นสูงสุด ที่นี้และเดี๋ยวนี้ มันก็ได้อีกนั่นเอง ขอให้ทำถูกต้อง ตามกฎของอิทัปปัจจยตา แล้วก็ต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตานะ; ไม่ใช่ว่าได้สวรรค์ แล้วมันจะพ้นจากอำนาจของอิทัปปัจจยตา, มันต้องหลงไหลยินดีในสวรรค์นั้นแหละ ด้วย ความโง่ต่อไปอีกแหละ. เดี่ยวนี้เราบอกว่าด้วยกฎนี้ **เราจะสร้างอะไรขึ้นมาก็ได้แม้ แต่สวรรค์** คือ**ทำสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของอิทัปปัจจยตา** จนเราพอใจตัวเอง ยินดีตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้ ขึ้นใจตัวเองถึงที่สุด ที่นี้และเดี๋ยวนี้ **นี่เราก็ได้สวรรค์ ที่นี้และเดี๋ยวนี้**. โดยการทำให้ถูกต้องตามกฎหมายของอิทัปปัจจยตา, เป็นสวรรค์ที่แท้จริง ยิ่งกว่าสวรรค์บนฟ้านั้น; ถ้าสวรรค์แท้จริงของอิทัปปัจจยตาแล้ว สวรรค์บนฟ้าก็เป็น เรื่องเด็กอมมือไปเลย.

เขาพูดเรื่องสวรรค์บนฟ้ากันมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก, นรกอยู่ใต้ดิน ไฉน; พอพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก ท่านก็ไม่ไปแตะต้อง, เขาจะเชื่อกันอย่างนั้น ก็ตามใจ **ไม่ไปยอมรับและไม่ไปคัดค้าน**; นี่ปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้. ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าทุกคน ช่วยจำไว้ด้วยนะ ถ้าอะไร ๆ มันตรงข้ามจากความรู้ความเชื่อ

ความต้องการของเรา ก็อย่าไปคัดค้านและอย่าไปยอมรับ, ตัวเองมีอะไรก็พูดไปสิ. นี่ พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสว่า นรกอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, สวรรค์อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ., นี่ฉันเห็นแล้ว ฉันเห็นแล้ว มยา ทิฏฐา - ฉันเห็นแล้ว, ท่านพูดจริงกว่า ถ้าทำ ถูกต้องที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็เป็นสวรรค์ขึ้นมา, ถ้าทำผิดพลาดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็เป็นนรกขึ้นมา. ดังนั้น**สวรรค์หรือนรกของพระพุทธเจ้า มันจริงกว่าที่เขาพูดกันอยู่แต่ก่อน** ว่านรกอยู่ใต้ดินสวรรค์อยู่บนฟ้า และไปเอามาให้ดู ไม่ได้, ได้แต่เชื่อตามคนพูด จะโง่ก็โง่เท่าที่ไม่ต้องรู้กัน. แต่เดี๋ยวนี้ท่านเอามาแสดงให้เห็นได้ว่าถ้าลอง**ทำให้ถูกต้อง** ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจจะเป็น**สวรรค์**, พอ**ทำผิด** เรื่องผิดราวที่ตา หู จมูก ลิ้นกาย ใจ ก็เป็น**นรก**.

อาตมาก็เลยเอามา พูดให้ง่ายให้มันชัดไปกว่านั้นอีกว่า เมื่อไรทำ ทำจนยกมือไหว้ตัวเองได้ นั่นเป็น**สวรรค์** แล้วถูกต้องตามกฎหมายของอทิปปัจจยตาเหมือนกัน มันจึงจะพอใจถึงกับยกมือไหว้ตัวเองได้; ถ้า**ทำผิดจนเกลียดหน้าตัวเอง** มันก็เป็น**นรกทันที**. นี่นรกจริง นรกที่เห็นได้จริง ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว, นรกสวรรค์ต่อตายแล้วมันขึ้นอยู่กับนรกที่นี้เดี๋ยวนี้, นรกที่มันไม่ได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้. อย่าตกนรกชนิดนี้ก็ไม่ตกนรกชนิดไหนหมดให้ได้สวรรค์อย่างนี้แล้วก็จะได้สวรรค์ทุกชนิด หลังจากตายแล้ว, จึงพูดเสียเลยว่า**อทิปปัจจยตานี้อาศัยแล้ว เราสร้างสวรรค์ได้ตามที่เราพอใจ, และพร้อมกันนั้นเราก็ปิดนรกเสียได้ตามที่เราไม่ต้องการ, เราไม่พอใจ เราไม่ต้องการ เราก็ปิดมันเสียได้**.

นี่ประโยชน์ อานุภาพ **อานิสงส์ของอทิปปัจจยตา** สรุปสั้น ๆ ว่า **สามารถ** ใช้**ป้องกันความทุกข์**โดย**ประการทั้งปวง**, ป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์โดย**ประการทั้งปวง** โดยใช้**อทิปปัจจยตาให้ถูกต้อง**. ฉะนั้นถ้าอาตมาพูดหลายครั้งหลายหนจนท่านเบื่อแล้ว ก็ขอให้ทำความเข้าใจเสียใหม่เถิดว่า มันไม่ใช่เรื่องที่น่าเบื่อ. มันเป็น

เรื่องที่เรายังไม่เข้าใจ, แล้วเราก็ยังไม่ได้พยายามให้เข้าใจ, แล้วเราก็ยังไม่ได้พยายามที่จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด ให้คุ้มกับค่าของมัน. มันมีประโยชน์สูงสุดจะเอาทำอะไรก็ได้ แต่เรามันโง่เอง ไม่ได้เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ที่สุด ตามที่จะเอามาใช้ได้, นี่เรียกว่าค่าของอิทัปปัจจยตา.

## พิจารณาให้เห็นอิทัปปัจจยตาใน ๑๐ อากาโร.

ที่นี้มาถึงตัวอิทัปปัจจยตากันเสียที พุทอะไรเพื่อเจ้าเตลิดไปไหนแล้วก็ไม่รู้ว่าอิทัปปัจจยตา *ความเป็นไปตามปัจจัย*, ตัวหนังสือเขาว่า *เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น* อย่างนี้เรื่อยไป นั่นแหละคืออาการของอิทัปปัจจยตา. ถ้าเราเห็นโดยความเป็นอิทัปปัจจยตาอย่างนี้แล้ว ก็เรียกได้ว่า **มีสติสูงสุด มีปัญญาสูงสุด** มีอะไร ๆ ก็สูงสุดหมดเลย, เพราะว่ามันทำลายตัวตนไม่ให้มีเหลือ.

ที่นี้มาเข้ารูปเข้ากรอบของการทำสมณะและวิปัสสนา ซึ่งเราสรุปไว้ด้วยคำว่า *หนอ ๆ ๆ*, เดียวนี้จะมาถึง **อิทัปปัจจยตาหนอ**; แต่ว่าอิทัปปัจจยตาหนอนี้ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง เกะกะ ๆ. ถ้าจะพูดก็ต้องพูดว่า *ความเป็นไปตามปัจจัยเท่านั้นหนอ*; นี่ประโยคนี้นยาวหน่อย ถ้ามืดก็ลืมนิด, *ความเป็นไปตามปัจจัยเท่านั้นหนอ*. ที่นี้ถ้ามันยาวนักมันเสียบ้างก็ว่า **เป็นไปตามปัจจัยหนอ**, *เป็นไปตามปัจจัยเท่านั้นหนอ* เป็นไปตามปัจจัยหนอ, ก็รู้ได้ว่า สิ่งนั้นเป็นไปตามปัจจัยเท่านั้นหนอ. ที่นี้ถ้าว่าเป็นไปตามปัจจัยหนอ ยาวนัก ก็ว่า **ตามปัจจัยหนอ** ตามปัจจัยหนอ, สั้นเข้ามา. ถ้ายาวนักก็ **ปัจจัยหนอ** ก็ปัจจัยหนอ ปัจจัยหยอ ก็พอ. ปัจจัยหนอ หมายความว่า ตัวนี้มันก็ปัจจัย แล้วก็มาจากปัจจัย แล้วมันก็กลายเป็นปัจจัย สำหรับจะให้เกิดสิ่งอื่นต่อไป. พุท

ว่าปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ความหมายมันกว้าง คือว่าสิ่งที่อยู่ต่อหน้านั้นมันมาจากปัจจัยอันใดอันหนึ่ง, แล้วมันก็จะปัจจัยให้เกิดสิ่งอื่นต่อไป; ดังนั้นมันจึงเป็นปัจจัยทั้งขึ้นทั้งลง เป็นปัจจัยทั้งโดยเหตุและปัจจัยทั้งโดยผล. ดังนั้นเราจึงพูดว่าปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ มันก็พอเหมือนกัน เพราะมันขยายออกไปได้เรื่อย ๆ ว่าตามปัจจัยหนอ, และขยายไปอีกว่า เป็นไปตามปัจจัยเท่านั้นหนอ.

นี่คือบทปริกรรมสำหรับอิทัปปัจจยตา ที่เราจะเอามาหนอ ๆ กัน, เตรียมไว้สำหรับจะหนอให้มันถูกต้อง. แต่ไม่เป็นไรมันปลอดภัย, **หนอของอิทัปปัจจยตานี้มันไม่มีฝ่ายผิด** คือไม่มีฝ่ายที่จะให้เอา ๆ ๆ, มีแต่ฝ่ายที่ไม่เอาเท่านั้น, มันพูดได้แต่ฝ่ายที่ปล่อยวางโดยทำเดียว. ที่แล้วมา ๆ ต้น ๆ นั้นมันได้ทั้งสองทาง; เช่นว่า เดินหนอนี้เดินหนอ ๆ ภู ๆ ภูเดินก็ได้ หรือไม่มีภูมีแต่การเดินอย่างนี้ก็ได้ มันอยู่ทั้งสองฝ่าย เข้าใจผิดก็ผิด, เข้าใจถูกก็ถูก. แต่พอมาถึงขั้นเห็นโดยความเป็นธาตุ, โดยความเป็นเช่นนั้นเอง, หรือโดยความเป็นอิทัปปัจจยตาแล้ว มันมีแต่ทางที่จะปล่อยวางโดยส่วนเดียว, ไม่มีทางที่จะเข้าไปยึดถือเอา, มันจึงค่อยยังชั่ว คือว่ามันไม่มีทางที่จะผิด.

เดี๋ยวนี้ก็ย้อนกลับไปมองดูหรือใคร่ครวญดูมาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่การอธิบายครั้งที่ ๒ ที่ ๓ เราแยกอารมณ์สำหรับทำหนอ ทำสติหนอ เป็น ๑๐ พวก. ที่แรกก็เห็นโดยความเป็นอารมณ์ เช่นว่าลมหายใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน หลับ ตื่น อะไรทุกอย่าง นี่พวกหนึ่ง; ถ้าเป็นพวกนี้ก็จะเห็นอิทัปปัจจยตาที่ว่าลมหายใจหนอ ลมหายใจหนอ ลมหายใจหนอ, พอเห็นแล้วก็ โอ, **อิทัปปัจจยตาหนอ** ลมหายใจมันเป็นอิทัปปัจจยตา เพราะมันถูกปรุงแต่งมาด้วยอะไรไปตามลำดับ ๆ จนกระทั่งมีการหายใจ และการที่มันได้หายใจเข้า ก็เพราะเหตุปัจจัยนั้นมันทำให้หายใจเข้า มันหายใจออกด้วยเหตุปัจจัยนั้นทำให้หายใจออก. ดังนั้นเราจึงว่าหายใจเข้าหนอ **อิทัปปัจจยตาหนอ** หรือว่าเป็นไปตามปัจจัยหนอ หรือตามปัจจัยหนอ หรือปัจจัยหนอ; พอ

หายใจออก หายใจออกเท่านั้นหนอ แล้วก็**อิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ**, เป็นไปตาม  
 ปัจจยเท่านั้นหนอ หรือปัจจยหนอ.

ที่นี้**พอพิจารณาอิริยาบถ** เดินยก ย่างเหยียบ-ยก ย่างเหยียบ ยกหนอ  
 ย่างหนอ เหยียบหนอแล้ว ก็**อิทัปปัจจยตา**หนอมาทันที, **ทั้งหมดนั้นนะอิทัปปัจจยตา**  
**หนอ** มันไม่มีสิ่งอื่น ไม่มีตัวตนอะไรที่ไหน คือความเป็นไปตามเหตุตามปัจจยเท่านั้น  
 หนอ. นี่ที่เราจะต้องกำหนดพิจารณาในหมวดหมู่ที่ ๑ ก็อย่าง ๆ ก็เอามาต่อท้าย เห็น  
 ความเป็นไปตามเหตุตามปัจจยเท่านั้นหนอ.

ที่นี้**หมวดที่ ๒** เห็นโดยความเป็นนามรูป เช่น ลมหายใจเป็นรูป จิตที่  
 กำหนดลมหายใจเป็นนามแล้วก็ว่ารูปหนอ นามหนอ; เมื่อกำหนดลมหายใจว่ารูปหนอ  
 ก็**อิทัปปัจจยตา**หนอดิตขึ้นทันที, ที่มันเป็นสักว่าลมหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ  
 ประทับตราลงไป. อีกทีหนึ่งเป็นอันสุดท้ายว่า เป็น**อิทัปปัจจยตา**เท่านั้นหนอ, เป็นไป  
 ตามเหตุตามปัจจยเท่านั้นหนอ. ที่นี้ **จิตที่กำหนดลมหายใจ** นามหนอ นามหนอแล้วก็  
**อิทัปปัจจยตา**เท่านั้นหนอ, เป็นไปตามปัจจยเท่านั้นหนอ ตามปัจจยหนอ ปัจจยหนอ  
 ปัจจยหนอปัจจยหนอ ปัจจยปรุงให้เกิด ปรุงสิ่งอื่นต่อไปเกิดขึ้นตามปัจจย.

**ถ้าเห็นเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ**  
**ก็เหมือนกัน**, รายละเอียดนี้อธิบายแล้วในการบรรยายครั้งนั้น. ที่นี้เอามาซ้ำเอามาซ้ำ  
 เพื่อจะต่อท้ายโดยความเป็น**อิทัปปัจจยตา**เท่านั้นหนอ พิจารณาว่า โอ, รูปขันธ์เท่านั้นหนอ  
 รูปขันธ์เท่านั้นหนอแล้วก็**อิทัปปัจจยตา**เท่านั้นหนอ, เวทนาขันธ์เท่านั้นหนอ เวทนาหนอ  
 เวทนาหนอ ก็**อิทัปปัจจยตา**หนอ, สัญญาขันธ์เท่านั้นหนอ; **อิทัปปัจจยตา**หนอ  
 สังขารขันธ์เท่านั้นหนอ, วิญญาณขันธ์เท่านั้นหนอ ก็**อิทัปปัจจยตา**เท่านั้นหนอ.

ที่นี้ **หมวดที่ ๓** ที่ดูเป็นการเกิดดับ ลมหายใจเกิดก็ว่า เกิดหนอ ลมหายใจดับก็ว่า ดับหนอ, อริยาบถเดิน เกิดก็เกิดหนอ อริยาบถเดินดับก็ ดับหนอ. นี้ดูกันที่เกิดและที่ดับ ว่ามันเกิดหนอดับหนอ แล้ว**ประทับตรา**ลงไปเป็นอันสุดท้ายว่า โอ, **อิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ** การเกิดแห่งลมหายใจ การดับแห่งลมหายใจ, การเกิดแห่งอริยาบถใด การดับแห่งอริยาบถใด ประทับตราอันสุดท้ายว่าอิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ.

ที่นี้ **หมวดที่ ๔ เห็นอนิจจัง** เมื่อดูเกิดดับพอก็**เห็นอนิจจัง** ลมหายใจอนิจจัง **ก็อิทัปปัจจยตาหนอ**. ลมหายใจเกิดมาตามอิทัปปัจจยตา เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ เพราะอิทัปปัจจยตาหนอ หายใจเข้าอนิจจังอิทัปปัจจยตาหนอ หายใจออกอนิจจัง **อิทัปปัจจยตาหนอ, อะไร ๆ** ที่มันเกี่ยวกันอยู่กับอนิจจังเอามาดูหมด **พออนิจจังแล้วก็อิทัปปัจจยตาหนอ;** คือเห็นอนิจจังให้ชัดลงไป แล้วก็**ประทับตรา** สุดท้ายเปลี่ยนแปลงไม่ได้ปลอมไม่ได้ **ว่าอิทัปปัจจยตาหนอ,** เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยหนอ ตามปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ก็เห็นอิทัปปัจจยตาในความเป็นอนิจจัง. **ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเรื่อนั่นแหละคือลักษณะที่แท้ที่ชัดของอิทัปปัจจยตา** คือเป็นไปตามปัจจัย.

เรื่องนี้อาจจะเล่าให้ฟังความรู้กันไว้ว่า **เรื่องเห็นอนิจจังนี้มันไม่ลึกซึ้งจนเกินไป** ไม่เหมือนกับเรื่องเห็นอนัตตา. ในเวลาพ้องสมัยกันกับพระพุทธเจ้า ราว ๆ พุทธกาลด้วยกัน ทางประเทศกรีกก็มีนักคิดนักปราชญ์คนหนึ่ง เขาชื่อ**ฮีรัคคลิกส (Heraclitus)** เขาก็มองเห็นสิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลง เขาก็ว่าสิ่งทั้งปวงไหล สิ่งทั้งปวงไหล เห็นชัดเหมือนกับที่เราเห็นอนิจจังในพุทธศาสนา, **นั่นนอกพุทธศาสนาและยังไม่ถึงกับเป็นศาสนา** เป็นเพียงนักปราชญ์นักคิดฉลาดคนหนึ่งเขาเห็นอย่างนั้น เขาพูดเป็นบทธรรมะที่เราเรียกว่าบทธรรมะขึ้นมาว่า **สิ่งทั้งปวงไหล, สิ่งทั้งปวงไหล penta lei - เพนทาเล** เพนทาภาษากรีกทั้งปวง เลื่อนแปลว่าไหล เพนทาเล ๆ ๆ เขานั่งว่าอยู่อย่างนั้น ว่าสิ่งทั้งปวง

ไหล. ที่นี้คนทั้งหลายไม่รู้ คนทั้งหลายไม่เข้าใจ มันก็ว่าหมอนี้บ้า, หมอนี้บ้า, เขาก็เลยจัดให้นายคนนั้นว่าบ้า จัดเป็นบุรุษลึกลับ, จัดอีวัคคิลิตส์ให้เป็น **obscure**, เป็นบุรุษลึกลับ บ้าบออะไร ที่ไหนใครเข้าใจไม่ได้. แต่ที่เอามาเล่านี้ก็หมายความว่า เขาก็ได้เห็นสิ่งที่ทั้งปวงเปลี่ยนแปลง สิ่งทั้งปวงไหลกันมาแล้วเหมือนกัน ไม่ใช่เฉพาะแต่ในอินเดีย ในพุทธศาสนาเขาเห็นเพียงแต่ว่ามันไหล, ไม่มองเห็นถึงความหมายแห่งอนัตตา, มันจึงไม่ถึงที่สุด หรือไม่ใช่แก้ปัญหาอะไรได้ถึงที่สุด.

นี่เราเป็นมนุษย์เหมือนกัน มันควรจะไม่ง่กว่านายคนนั้นแหละ แล้วเรายังเป็นพุทธบริษัทด้วย เราก็จะต้องไม่ง่กว่านายคนนั้น. เราต้องเห็นว่าสิ่งที่ทั้งปวงไหลเหมือนกัน นี่ถ้าว่าเห็นสิ่งที่ทั้งปวงไหล ก็คือเห็นอนิจจัง, พอเห็นอนิจจังก็ประทับตราลงไปว่า อิตถิปัจจยตา ความเป็นไปตามปัจจัย.

เฮ้, เปรียบเทียบกันดูหน่อยได้ไหม ก่อนหินก้อนนี้ไหลไหม ถ้ามจริง ๆ ว่าก่อนหินก้อนนี้ไหลไหม? ถ้าใครยังรู้สึกว่ามันไม่ไหล คนนั้นยังโง่ โง่กว่าอีวัคคิลิตส์ เมื่อสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว เพราะว่าอีวัคคิลิตส์เขาว่า ทุกอย่างไหล ไม่มีอะไรที่ไม่ไหล. ฉะนั้นเราจะต้องมองให้เห็นว่าทุกข้อย่างไหลไม่แพ้กันคนนั้น แต่มันไหลชนิดที่มันช้า หรือว่าเราไม่เห็น คือมันเปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย, แต่เปลี่ยนชนิดที่เรามองไม่เห็น. เฮ้, ไบไม้แห้งไบนี้ไหลไหม? ไม่ไหลแล้วจะมาอยู่ที่นี้ได้หรือ มันเคยเป็นไบไม้อ่อน เป็นไบไม้แก่เป็นไบไม้สุก เป็นไบไม้เหลือง เป็นไบไม้หล่น เป็นไบไม้แห้ง, ไม่เท่าไรมันจะเป็นไบไม้เปื้อนอยู่กระจายเป็นฝุ่นเป็นละอองไป นี่ไหลหรือไม่ไหล ถ้ามองเห็นอย่างนี้? ก็ต้องยอมรับว่า โอ, แม้แต่ไบไม้มันก็ยังไหล มันไหลคือมันเปลี่ยนอยู่เรื่อยไม่หยุด ทวายกวอดอะไรก็ตาม มันก็ไหลไปตามแบบนั้น, แม้แต่เสื้อที่คุณรอนั่งมันก็ไหล, เดี่ยวนี้มันพูนหมดแล้วเห็นไหม? ก่อนนี้มันยังแน่นสวยทึบเลย เดี่ยวนี้มันพูนหยาบจะขาดอยู่แล้วมันไหล นี่มันไหลจากความเป็นอย่างนี้ไปสู่ความเป็นอย่างนั้น สู่ความเป็นอย่างโน้น สู่ความ



เป็นอย่างนั้น ต่อไปอีก. นี่เรียกว่ามันไหล ก็เลยเรียกว่า **ทุกอย่างไหล**; ถ้าพูดเป็นภาษาศาสนาก็ว่า **ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง** สพุเพ สุขารว อนิจจา - ทุกอย่างไม่เที่ยง คือทุกอย่างไหล. ฉะนั้นพุทธบริษัททุกคนอย่าไ้กว่านายคนนั้นนะ ที่นั่งกันอยู่ที่นี่, พุทธบริษัททุกคนอย่าไ้กว่านายคนนั้นนะ. เขาชื่ออีรักคิลิตส์ แล้วเขาพูดว่า เพนทาเล - ทุกอย่างไหล. เราเป็นพุทธบริษัทไม่เห็น แล้วไ้กว่านายคนนั้น แล้วจะอย่างไร, เขกศึระะตัวเองสักร้อยครั้ง ก็ยังไม่สมกับที่มันยังไ้.

เอาละ, รู้ไ้แล้วกันว่า ถ้าทุกอย่างไม่เที่ยง แล้วก็ประทับลงไป เลยว่า **อิทัปปัจจยตา, อิทัปปัจจยตา, เป็นไปตามเหตุปัจจัยหนอ, ตามปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ. คำว่าปัจจัยนั้นมีความหมายว่า เปลี่ยนแปลงอยู่ในตัว, มันไม่มีตัวตนที่คงที่หรือตายตัว, มันมีแต่เปลี่ยนเรื่อย ดันเรื่อย ปรุงเรื่อย คือมันทำการปรุงเรื่อย ปรุงเรื่อย ไม่ยอมหยุด นั้นนะคือปัจจัยหนอ.**

ที่นี้ก็ดูถึง **หมวดที่ ๕ ว่าทุกขัง** ทุกขัง ๆ ดูแล้วน่าเกลียดน่าซังเพราะไ้เรื่องนั้นแหละ เพราะไ้เรื่อยนั้นแหละ, น่าเกลียดน่าซัง เป็นทุกข์แก่จิตใจของผู้เห็น แล้วใครไปยึดถือเอาเพื่อไม่ให้เป็นอย่างนั้น มันก็กั้ดเอา กั้ดเอามันก็เจ็บปวด; ลองไปยึดถือที่เรารักว่า อย่าเปลี่ยนแปลง อย่าพลัดพรากมันก็ไม่ฟัง มันกั้ดเอา. มันก็เจ็บปวด; ฉะนั้นจึงว่า **ทุกอย่างนี้จะเป็นทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดถือ** ว่าจะเอาอย่างไร, มันจะเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เราจะตั้งมาอยู่ในความต้องการของเรา มันก็ไม่ยอม, มันก็กั้ดเอา เราก็เจ็บปวด, จึงเห็นว่าทุกข์อย่างนี้เป็นทุกข์ ดูแล้วน่าเกลียดน่าซัง ไปจับฉวยเอา มันจะกั้ดเอา. **พอเห็นทุกขัง - ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ แล้วก็ประทับลงไปอีกชั้นหนึ่ง** ซึ่งจริงที่สุดกว่านั้นก็ว่า **อิทัปปัจจยตาหนอ, อิทัปปัจจยตาหนอ, มันไม่เอาเองแหละ** สุขก็อิทัปปัจจยตา, ทุกข์ก็อิทัปปัจจยตา, ไม่ทุกข์ไม่สุขก็อิทัปปัจจยตา นี่ขึ้นชื่อว่าเวทนา แล้วก็ป็นอิทัปปัจจยตาหนอ.

ที่นี้ก็หมวดที่ ๖ เห็นอนัตตา, เห็นอนิจจังเห็นทุกข์ขังแล้วก็เห็นอนัตตา ว่ามันไม่มีตัวตน, ไม่ใช่ตัวตน นี่ยังให้เข้ารูปกันเลย คือ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เท่านั้นหนอ จึงเรียกว่าอนัตตา ไม่มีอัตตา ไม่ใช่อัตตา ไม่เป็นวิสัยแห่งอัตตา, เป็นธาตุ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ ก็เป็นอนัตตา อนัตตาหนอ เพราะอิทัปปัจจยตามัน จึงไม่มาตามความประสงค์ของเรา, เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันเอง เพราะมันเป็นอิทัปปัจจยตา, ถ้ามันเป็นอิทัปปัจจยตา จึงพูดว่าอัตตาไม่ได้ ตัวตนคงที่ถาวรไม่ได้ เพราะมันกำลังไหลไป ไหลไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ พอเห็นอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ แล้วอิทัปปัจจยตาทับลงไปเป็นตราบดวงสุดท้าย ประทับตราบดวงสุดท้ายหมด เปลี่ยนอีกไม่ได้.

ที่นี้ก็มาถึงหมวดที่ ๗ เห็นวิราคะ เห็นความจางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่นของเรา เพราะเราเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เริ่มเห็นความที่จิตใจคลายจากความกำหนด ความยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น ว่าคลายหนอ คลายหนอ วิราคะ คลายหนอ คลายหนอ แล้วอิทัปปัจจยตาหนอขึ้นมาอีก ทับลงไปบนคลายหนอคลายหนอ ว่าอิทัปปัจจยตาหนอ, เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยหนอ, ตามปัจจัยเท่านั้นหนอ, ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ.

ที่นี้ขั้นต่อมา หมวดที่ ๘ พิจารณาเห็นนิโรธะ คือความดับแห่งความยึดมั่นถือมั่น บางอย่างบางประการเท่าที่ดับไป ถ้าทั้งหมดก็ยิ่งดี.เดี๋ยวนี้แม้ไม่ทั้งหมด แต่มีความดับปรากฏ ก็ว่า โอ, ดับหนอ ดับหนอ. นิโรธะนะ ดับหนอนั้นคือเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย, ดับหนอ อิทัปปัจจยตาหนอ, ถ้าเห็นดับหนอจริง ๆ จะเห็นอิทัปปัจจยตาหนอจริง ๆ เหมือนกัน. ฉะนั้นจึงเอาอิทัปปัจจยตามาประทับตราลงบนหลังสุดว่า อิทัปปัจจยตาหนอ.

ที่นี้ต่อมาถึงหมวดที่ ๙ ชั้นปฏินิสสัคคะ ปฏินิสสัคคะคือ สลัดคีน ๆ ทำไม สลัดคีนละ พอเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาแล้วสลัดคีน; **นั่นแหละคืออิทัปปัจจยตา** โดยอิทัปปัจจยตาจึงกลายเป็นสลัดคีน, สลัดคีนไป สลัดคีนไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่น สลัดคีนหนอ สลัดคีนหนอ สลัดคีนหนอ, **อิทัปปัจจยตา** ย่ำลงไปปิดหลังเสียอีกที.

ที่นี้อันสุดท้ายที่เราพูดกันวันก่อน **หมวดที่ ๑๐** **สุญญตา ๆ** **ว่างหนอ,** **ว่างหนอ** ว่างจากตัวตนหนอ ว่างจากความหมายแห่งตัวตนหนอ ว่างหนอ ว่างหนอ. **นี่อิทัปปัจจยตาแสดงบทบาทให้เห็นว่าว่างจากตัวตน,** ว่างจากความหมายแห่งตัวตน ก็ว่างหนอ ว่างหนอ อิทัปปัจจยตาหนอ, หรือแม้จะว่าเพราะอิทัปปัจจยตาหนอ ก็ยังได้อยู่ นั่นเอง. แต่เป็นอิทัปปัจจยตาหนอ ตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นหนอ, **ตามปัจจัยหนอ** ปัจจัยหนอ ปัจจัยหนอ โดยครบหมด มันเป็นลักษณะของอิทัปปัจจยตา, มันเป็น อากาของอิทัปปัจจยตา, มันเป็นผลที่มาจากอิทัปปัจจยตา มันจึงจางคลาย จึงดับ จึงสลัด คีนจึงว่าง. **อิทัปปัจจยตาหนอเป็นอย่างนี้,** ต้องเอาไปต่อกันเข้ากับวิธีปฏิบัติหนอ ๆ สิบ - หมวดที่พูดมาแล้วครั้งก่อน ๆ โน้น. เราเอาเพียงสุญญตาเป็นที่ ๑๐ ก็พอแล้ว เพราะว่า **ตถตา** ก็ดี, **เห็นโดยธาตุก็ดี** ความหมายเดียวกันกับอิทัปปัจจยตา, เป็นความหมาย น้อยที่ซ่อนอยู่ในความหมายใหญ่คืออิทัปปัจจยตา. ดังนั้นจึงไม่ต้องเอามาพูดว่า ตถตาหนอ อิทัปปัจจยตาหนอ ไม่ต้องพูดก็ได้, เพราะมันเป็นตัวเดียวกันอยู่แล้ว.

**ทุกอย่างเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.**

ที่นี้ก็มาถึงการเห็น **เห็นให้ชัด** **เห็นให้ละเอียด** แล้วก็**เห็นให้ถูกต้อง** **เห็นให้สมบูรณ์** จะใช้คำว่าถูกต้องก็พอ ก็ได้เหมือนกันละ, ถ้าถูกต้องมันต้องเห็นชัด เห็นละเอียด เห็นครบถ้วน นี่เรียกว่าเห็น เห็น มันจะมีกี่ชนิดก็เห็นทุกชนิด ในแต่ละชนิด

มันจะมีที่ขั้นตอนก็เห็นทุกขั้นตอน, **เห็นอิทัปปัจจยตาในทุกสิ่งและทุกขั้นตอน**  
ของสิ่งแต่ละสิ่ง.

เดี๋ยวนี้เราจะเอากันตามวิชาปัจจุบันที่ว่าทางวัตถุนี้ การศึกษาสมัยปัจจุบัน  
ระบุไปถึงขั้นสุดที่ปรมาณูหนึ่ง ๆ ที่มันประกอบเข้าเป็นอณู, แล้วก็ธาตุเป็นอะไรขึ้นมา.  
เราดูลึกลงไปถึปรมาณู ซึ่งเขาเห็นว่ามันไม่รู้จะแบ่งกันอย่างไรอีกแล้ว ผ่าอีกไม่ได้แล้วก็  
เป็นปรมาณู, แต่ว่าปรมาณูนั่นก็ยังมีส่วนประกอบอยู่ที่เรียกกันว่าโปรตอน อิเล็กตรอน  
อะไรก็ตามของมันเถอะ มันต้องครบ ๓-๔ นั้น มันจึงจะเป็นปรมาณูหนึ่ง. เราจะเรียกว่า  
อนุภาคของปรมาณูก็น่าสนใจ, เราใช้คำพูดรวมกันว่าปรมาณูนั่นก็ดี, อนุภาคของปรมาณูนั่น  
ก็ดี, **ล้วนแต่เปลี่ยนแปลงเรื่อยตามกฎแห่งเหตุแห่งปัจจัย เป็นอิทัปปัจจยตา. ดูที่**  
**ปรมาณูหรือส่วนของปรมาณูแล้วก็เห็นว่า เป็นอิทัปปัจจยตา;** ปรมาณูนี้เป็นที่  
ประกอบของทุกสิ่ง. ประกอบให้เป็นธาตุนั้นธาตุนั้น แล้วธาตุนั้นธาตุนั้นประกอบกันขึ้น  
เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้, จนกระทั่งมาเป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นคน เป็นอะไรก็ตามนี้มันประกอบ  
อยู่ด้วยธาตุทั้งหลายที่ประกอบขึ้นมาจากอณู. **อณูซึ่งประกอบมาจากปรมาณู** เมื่อเห็น  
ถึงปรมาณูว่ามันเป็นสักว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, แล้วทุกอย่างมันก็เป็นไปตามเหตุ  
ตามปัจจัยหมด.

ฉะนั้นก่อนหน้าก่อนนี้มันประกอบขึ้นด้วยปรมาณูของมัน แล้วทุก ๆ ปรมาณู  
ของมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, **ก่อนหน้าก่อนนี้ก็ต้องเป็นไปตามปัจจัย.** นี่ดูไปข้าง  
นอก ดูกันให้ทั่วไปข้างนอก ถ้าจะดูข้างใน ก็ทุกปรมาณูที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายเรา  
เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เลือดเนื้ออะไรก็ตาม มันประกอบอยู่ด้วยอณู ซึ่งประกอบ  
มาจากปรมาณู, **ทุก ๆ ปรมาณูมีการเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คืออิทัปปัจจยตา.**  
เมื่อทุกปรมาณูในร่างกาย มันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา, แล้วทั้งหมดนี้มันจะเป็นอะไรได้  
มันก็ต้องพลอยเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา.

ฉะนั้น ถ้าดูเข้าไปภายใน ก็เห็นทุกส่วนเป็นอิทัปปัจจยตา, ดูภายนอกทุกอย่างเป็นอิทัปปัจจยตา คือไหลเรื่อยไปตามกฎเกณฑ์ของอิทัปปัจจยตา อย่างที่บอกเมื่อตะกี้ที่ว่า. เราเป็นพุทธบริษัทนะ อย่าเียงว่านายคนนั้นนะ, นายคนนั้น ที่เห็นทุกอย่างไหลเรื่อย. นี่เราเห็นไหลเรื่อยใหม่ ดูต้นไม้ ดูทุกอย่างนี้ มองกวาดรอบ ๆ ไปดู แหงนคอมองกวาดไปรอบ ๆ เห็นไหลเรื่อยใหม่? ถ้าดูด้วยตาเนื้อมันก็ไม่เป็นลิ เว้นไว้แต่เป็นลม. วันก่อนอาตมาเป็นลมหลายนาที่ ทุกอย่างวิ่งหนีเป็นแถวหมด จนไม่กล้าลืมตาแล้วมันจะอาเจียน, นั่นมันไหลเรื่อย มันหลอก มันเป็นลม ไม่ใช่เห็นธรรมะ. ถ้าเห็นธรรมะมันก็ต้องเห็นว่าทุกอย่างไหลเรื่อย ดูที่ก้อนหินก็ไหลเรื่อย, ดูที่ต้นไม้ก็ไหลเรื่อย, ดูที่อะไร ๆ ก็ไหลเรื่อย, ดูที่สัตว์เดรัจฉานไหลเรื่อย, ทุกอย่างจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตมันไหลเรื่อย. ทุก ๆ ปริมาณไหลเรื่อยไปตามการเปลี่ยนแปลงปรุงแต่ง ผสมผสานแล้วเปลี่ยนแปลง, มันไหลเรื่อย ไม่ต้องเป็นลมนะ ตาดี ๆ อย่างนี้แล้วก็มองเห็นลึกลงไป โอ, มันไหลเรื่อยอย่างน่ากลัว, ให้น่ากลัวเหมือนกับเมื่อเป็นลมแล้วเห็นทุกอย่างหมุน นั่นแหละมันน่ากลัว น่ากลัวจนไม่กล้าลืมตา ต้องแก้ไขกันตั้งพักใหญ่กว่าจะหายหมุน.

**ทุกอย่างเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา** ไม่ว่าเห็นอยู่รอบนอกตัวเรา หรือ มองย้อนเข้าไปในตัวเรา, เช่นว่าเลือดทุกหยดประกอบไปด้วยส่วนประกอบส่วนเล็ก แล้ว ประกอบไปด้วยปริมาณ ซึ่งประกอบกันกว่าจะเป็นเซลล์เป็นอะไรขึ้นมาได้, ทุก ๆ ปริมาณ มันไหลเรื่อย นอกนั้นมันจะไม่ไหลเรื่อยได้อย่างไร.

สรุปความว่ารูปธรรมก็ดี นามธรรมก็ดี มันไหลเรื่อย จะเป็นสังขาร คือมี **สิ่งปรุงแต่งก็ไหลเรื่อย** ไปตามแบบของสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง; ถ้าไม่ถูกปรุงแต่ง มันก็เป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา เช่นมันว่างจากตัวตน มันก็อยู่ใต้กฎของอิทัปปัจจยตา ที่มันตรงกันข้าม. ถ้ามันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา มันก็เป็นของไหลเรื่อย, ถ้ามันเกี่ยวข้องกับกฎอิทัปปัจจยตาในทางตรงกันข้าม มันกลายเป็นดับ ๆ ๆ ๆ จนมันหมดจนมันไม่มี

เหลือ, หรือว่ามันไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มันก็ไม่มีเกิด มันก็ไม่มีดับ, และความที่ **ไม่มีเกิดไม่มีดับ** มันก็เป็นกฎอิทัปปัจจยตาในความหมายหนึ่ง ในระดับหนึ่งด้วย เหมือนกัน. ฉะนั้นกฎที่จะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย และเมื่อในมุกกลับ มันไม่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ก็เรียกกฎเดียวกัน กฎเกณฑ์อันเดียวกัน, กฎเกณฑ์ของการเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ว่าจะต้องเป็นหรือไม่เป็นเท่านั้นแหละ, มันมีเท่านั้น.

### ความหมายของอิทัปปัจจยตาในแง่มุมต่าง ๆ.

อ้าว, ที่นี้เวลาเหลืออีกหน่อยนี้ ก็จะพูดต่อไปให้คนฟังโมโหเล่น เพราะว่า มันต้องพูดซ้ำซาก ไม่พูดซ้ำซากมันก็ลืมเสียเรื่อยไป อาตมาก็พูดซ้ำซากให้ผู้ฟังก็โมโห ว่าขอให้ดูอิทัปปัจจยตา, ดูคุณค่าของอิทัปปัจจยตา, ดูลักษณะอาการของอิทัปปัจจยตา, ดูสภาวะของอิทัปปัจจยตา. คำ ๆ นี้ในทุก ๆ ความหมาย ความหมายลึก ความหมายตื้น ความหมายที่เกี่ยวกับโลก ความหมายที่เกี่ยวกับตัวเรา มันมาก แต่อาตมา จะเอามาเท่าที่เห็นว่าควรจะเอามา ให้ได้ยินได้ฟัง เท่าที่ควรจะเอามาให้ได้ยินได้ฟัง.

๑. เรื่องอิทัปปัจจยตาไม่มีใครมาพูด นอนค้างเจียบบอยู่ในพระไตรปิฎก ในตู้ ให้อยู่กับนอน นอนกินหนังสือ, แล้วเราก็ไม่ยอมเราก็เอามาพูด จนเดี๋ยวนี้มี คนได้ยินพูดเป็นกันมากคนขึ้นแล้ว. เดี่ยวนี้คำว่าอิทัปปัจจยตามีคนพูดเป็นกันตามชาวบ้านร้านตลาดเข้าแล้ว; ก่อนนี้มันไม่มีไม่เคยได้ยิน อิทัปปัจจยตาในฐานะที่เป็นธรรมะ สูงสุด แต่นอนเจียบบอยู่ในตู้พระไตรปิฎก. ฉะนั้นขอให้เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์กัน เสียทีเถิด นี่สำคัญหรือไม่สำคัญ? ของดีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา แล้วพระพุทธเจ้าเคารพกฎอิทัปปัจจยตาในฐานะ เป็นสิ่งสูงสุด แล้วเอามาพิจารณาภายหลังจากตรัสรู้แล้วอยู่อีก ๗ วัน ๗ ค่ำ, สูงสุด

สำคัญถึงขนาดนี้แล้ว ยังไม่เอามาเป็นที่รู้จักหรือเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์, เราต้องเอามาทำให้รู้จัก แล้วก็ใช้ให้เป็นประโยชน์, นี่ความหมายที่ ๑.

**๒. อิทัปปัจจยตาในฐานะเป็นหลักวิชา หรือศาสตร์ของสิ่งทั้งปวงในจักรวาล** ในแง่ของศาสตร์ (science) อิทัปปัจจยตานี้เป็นศาสตร์เป็นวิชาของสิ่งทั้งปวงในจักรวาล, เพราะมันครอบคลุมจักรวาลทั้งหลายอยู่ทุก ๆ ปริมาณ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นจักรวาล. จักรวาลทั้งหลายประกอบขึ้นด้วยปริมาณเท่าไร, ทุก ๆ ปริมาณขึ้นอยู่กับกฎอิทัปปัจจยตา เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา. ถ้าเรารู้เรื่องนี้ เราจึงจะรู้จักทุก ๆ ปริมาณของจักรวาล; ฉะนั้นถ้าใครรู้เรื่องอิทัปปัจจยตาที่ครอบคลุมอยู่ในทุกปริมาณของจักรวาล ก็เรียกว่าเขารู้ เขารู้อย่างเพียงพอ นี่ขอให้รู้ไว้ด้วย.

**๓. นี่น่าหัว คือเล่นตลกกัน คือความโง่ของเราเองเราจะพูดว่าเรา ว่าฉัน ว่ากู ว่าตัวเรา แต่แท้จริงสิ่งนั้นเป็นอิทัปปัจจยตา, ร่างกายจิตใจ เนื้อหนังความคิดความนึก พุดจาอะไรก็เป็นอิทัปปัจจยตา; แต่เราโง่ไปเอามาว่าตัวกู ๆ ตัวเรา ตัวกูพูด ตัวกูรู้ ตัวกูทำ ตัวกูได้รับผลกระทบ. ตัวเรา, ตัวเราที่เราว่าเอาเองนั่น มันเป็นอิทัปปัจจยตา ที่แท้จริงมันเป็นอิทัปปัจจยตา หรือภาวะแห่งอิทัปปัจจยตาของธรรมชาติ. นี่ตัวเราในทุกความหมาย มันเป็นอิทัปปัจจยตา นี่ตัวเรา คือจิตใจนี้มันเอามาเป็นตัวเรา, แล้วเป็นอย่างนี้อยู่ทุกหนทุกแห่งและทุกเวลา ทุกหนทุกแห่งไม่ยกเว้นที่ไหน แม้แต่สักกระเปาะนิ้วเดียว ไม่ยกเว้น ทุกเวลา จนถึงทุกขณะจิต, ใจอยู่ทุกขณะจิต, ใจอยู่ก็ขณะก็ไปเอาอิทัปปัจจยตามาเป็นตัวกู; นี่คือตัวเราในทุกความหมายในขณะจิตนั้นคืออิทัปปัจจยตา. อย่าโง่ว่าตัวกู อย่าโง่ว่าของกู หรือตัวเรา หรือของเรา หรืออิตตา หรืออิตตนิยา อย่างนี้เป็นต้น.**

๔. **อิทัปปัจจยตา**ในฐานะเป็นพระเจ้า, เป็นพระเจ้าสูงสุด สิ่งสูงสุดมันต้องมี นี่ว่าสิ่งสูงสุดคืออะไร? ก็คือสิ่งที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ มี, สิ่งสูงสุดทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดมีขึ้นมา, ก็เรียกว่า**สร้าง** แล้วก็ควบคุมสิ่งเหล่านั้นอยู่, แล้วก็ทำให้สิ่งเหล่านั้นเลิกล้างไปทำลายไป และสิ่งสูงสุดนั้นมีอยู่ในที่ทั้งปวง, ยิ่ง ๆ กว่าตาทิพย์เสียอีก คือมันมีอยู่ในทุก ๆ ปรमाणูของสิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นจักรวาล. ดังนั้น สิ่งนั้นจึงมีอยู่ในที่ทั้งปวง, เป็นใหญ่เหนือสิ่งทั้งปวง เพราะว่าทุกสิ่งมันขึ้นอยู่กับกฎอิทัปปัจจยตาในทุก ๆ ปรमाणู, จึงว่าเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวง และก็รู้สิ่งทั้งปวง หมายความว่ามันจะ**ปรุงให้เป็นอะไรขึ้นมาก็ได้** ไม่มีอะไรแปลก ไม่มีอะไรที่วากฎนี้มันจะปรุงไม่ได้. เช่นว่าปรุงยานอวกาศไปสู่อวกาศนั้นเป็นของเด็กเล่นนะสำหรับอิทัปปัจจยตา;

เพราะฉะนั้นจึงเป็นอันว่า**สิ่งสูงสุดมันต้องสร้างอะไรขึ้นมา** ควบคุมสิ่งทั้งปวงไว้, ทำลายสิ่งทั้งปวงได้ มีอยู่ในที่ทั่วไป ดูแลสิ่งทั้งปวง ควบคุมสิ่งทั้งปวง รู้ทุกสิ่งที่จะสร้างอะไรขึ้นมาใหม่ก็ได้ ที่ความคิดนึกของมนุษย์สร้างขึ้นมามีได้นั้น มันคือกฎ - อิทัปปัจจยตาให้เป็นไป. เราจึงเรียกกฎอิทัปปัจจยตาว่า**พระเป็นเจ้าของพระพุทธศาสนา**; พวกอื่นเขามีพระเป็นเจ้าอย่างอื่น ไม่ต้องเอามาพูดกัน ไม่ต้องเอามาทะเลาะกัน. เราถือวิธีปฏิบัติของพระพุทธเจ้าว่า ถ้าเขามีอยู่กันอย่างอื่น เราไม่พูด เราไม่ค้าน เราไม่ยอมรับ; แต่เราจะพูด เรามีอย่างนี้ เรามีอย่างนี้ ก็พอแล้ว. ฉะนั้นเราจึงไม่ค้านกันว่าเขามีพระเจ้ายาญนั้นถูกหรือผิด, เราก็ไม่ต้องพูด แต่เรามีพระเจ้ายาญนี้. เราบอกเขาว่า**เรามีพระเจ้ายาญนี้ คือกฎของอิทัปปัจจยตา**ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว**เคารพอยู่ตลอดเวลา**, และยังประกาศว่า พระพุทธเจ้าทุกองค์ในอดีตในอนาคตล้วนแต่เคารพพระธรรมที่ตรัสรู้ คือกฎอิทัปปัจจยตา. เอาละ, เป็นอันว่า



**อิทัปปัจจยตา คือ พระเป็นเจ้า.** คนโง่เท่านั้นที่จะพูดว่าไม่มีพระเป็นเจ้า, พุทธบริษัทก็มีพระเป็นเจ้า แต่ในลักษณะอย่างนี้, ไม่ใช่มีลักษณะอย่างบุคคล รู้สึกอย่างบุคคล. ถ้าไปรู้สึกคิดอย่างนั้นก็ไม่ใช่พุทธบริษัท; ฉะนั้นพุทธบริษัทบางคนอาจจะไปมีพระเจ้าของศาสนาพราหมณ์ ศาสนาฮินดูก็ได้ ยังอ่อนนอนพระอิศวรพระนารายณ์อะไรอยู่ก็ได้, ก็ตามใจสี. แต่ถ้าพุทธบริษัทที่แท้จริง ก็มีอิทัปปัจจยตานี้เป็นพระเป็นเจ้า.

ข้อต่อไป ๕. **อิทัปปัจจยตานี้เป็นวิวัฒนาการทุกแขนงแห่งสิ่งที่มีชีวิต,** สิ่งมีชีวิตจะมีวิวัฒนาการก็ทิศทางก็แขนง ก็ล้วนแต่เป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา. เราไม่ยอมรับว่าพระเจ้าบุคคลสร้างโลกแต่เราถือว่า**พระเจ้า อิทัปปัจจยตาสร้างโลก,** โดยวิวัฒนาการตามกฎของ อิทัปปัจจยตา. อิทัปปัจจยตาเป็นพระเจ้าสร้างโลก ก็คือบันดาลให้วิวัฒนาการเป็นไป เราจึงพูดว่า อิทัปปัจจยตาเป็นวิวัฒนาการทุกแขนงแห่งสิ่งที่มีชีวิต.

ในโลกนี้เดี๋ยวนี้แยกได้เป็นสองพวก : พวกหนึ่งถือว่ามีพระเจ้าบุคคลสร้างสิ่งทั้งปวง, พวกหนึ่งว่าเป็นไปตามกฎวิวัฒนาการ คือกฎ อิทัปปัจจยตา, เขาเรียกเป็นภาษาฝรั่งว่า **creationism** กับ **evolutionism**. พวกใดถือว่ามีพระเจ้าอย่างบุคคลสร้างสิ่งทั้งปวงขึ้นมา คนนั้นจัดเป็นพวก **creationism**. พวกใดถือว่ามีพระเจ้าอย่างบุคคลเช่นนั้น มีกฎวิวัฒนาการทำให้สิ่งต่าง ๆ วิวัฒนาการแล้วมีอะไรขึ้นมา พวกนี้เรียกว่า **evolutionism**. พวกพุทธบริษัทอยู่ในพวกหลังพวก **evolutionism** คือไม่ใช่พวกพระเจ้าสร้าง; แต่ว่ากฎ อิทัปปัจจยตาบังคับให้วิวัฒนาการ. นี่รู้จักพระเจ้าของตัวเองเสียบ้างทั้งที่มีอยู่จริง, แล้วสร้างมาจริง ๆ ด้วย คือกฎแห่งกฎวิวัฒนาการ.

๖. ข้อต่อไป อิทัปปัจจยตา คือ สิ่งที่มีอนุวัตรอยู่รอบตัวเรา นี่ที่คล้าย ๆ กับพูดเมื่อตะกี้ไปแล้ว, **อิทัปปัจจยตานี้มันได้แผ่ไปไกลไปจากเรา** คือสิ่งที่มีอนุวัตรอยู่รอบ ๆ

ตัวเรา ทุกทิศทางทั้งข้างนอกและข้างใน; อย่างที่พูดมาแล้วว่าเหลียวไปข้างไหน ก็ให้เห็น อิตถปัจจยตาทำหน้าที่ปรุงแต่งอยู่เสมอ, **สิ่งที่วนเวียนรอบตัวเราอยู่ทุกหนทุกแห่งทุกเวลา คืออิตถปัจจยตา.**

**๗. ดูต่อไปว่าอิตถปัจจยตาเป็นพระรัตนตรัย :** พระพุทธรูปพระธรรม พระสงฆ์คือพระรัตนตรัย, ทำไมปรากฏขึ้นมาในโลก ก็โดยกฎ อิตถปัจจยตา. **มนุษย์ เจริญก้าวหน้ามีสติปัญญาจนเกิดเป็นพระพุทธเจ้า ก็โดยกฎอิตถปัจจยตา;** เพราะมีพระพุทธเจ้าพระธรรมก็ปรากฏออกมา, **พระธรรมก็เป็นผลของอิตถปัจจยตา** หรือว่าธรรมะ ธรรมชาติของจริงของธรรมชาติ มีอยู่ก่อน ก็ล้วนแต่เป็นผลของอิตถปัจจยตา. ครั้นพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ก็เป็นตัวปัจจัยที่ทำให้ธรรมชาติอันลึกซึ้งนั้นปรากฏตัวออกมาเป็นรูปของพระธรรม, **ครั้นมีพระพุทธมีพระธรรม พระสงฆ์ก็เกิดขึ้นโดยตามกฎของอิตถปัจจยตา;** เพราะมีพระพุทธและมีพระธรรม พระสงฆ์ก็เกิดขึ้น, ต่างฝ่ายต่างก็ส่งเสริมซึ่งกันและกันเป็นปัจจัยแก่กันและกันก็เป็นอิตถปัจจยตา, พระรัตนตรัยเสียเองก็เป็นอิตถปัจจยตา ในลักษณะอย่างนี้ในความหมายอย่างนี้.

**๘. ไตรสิกขา :** ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นก็เหมือนกันแหละ เป็นอิตถปัจจยตา; มีศีลทำให้มีสมาธิ มีสมาธิทำให้มีปัญญา, มีปัญญาก็ช่วยส่งเสริมศีลสมาธิ, สมาธิส่งเสริมปัญญา, ปัญญาก็ส่งเสริมศีลส่งเสริมสมาธิ. มั่นวนกันอยู่อย่างนี้ ในความหมายของอิตถปัจจยตา คือไม่อยู่นิ่ง ไม่อยู่นิ่ง, เปลี่ยนแปลงไปตามกฎแห่งเหตุแห่งปัจจัยอยู่เนืองนิจ เพราะมีศีลจึงมีสมาธิ. นี่คือกฎอิตถปัจจยตา **เพราะมีสมาธิจึงมีปัญญา; เพราะมีปัญญาจึงมีมรรค ผล นิพพานปรากฏ** ปรากฏออกมา ความปรากฏแห่งมรรคผลนิพพาน นี้เลยเป็นอิตถปัจจยตากันหมด ทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์, ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งมรรค ผลและนิพพาน กลายเป็นตัว

อิทัปปัจจยตาไปหมด; ฟังดูแล้วคล้ายกับเหยียดหยามจ้วงจาบ, แต่ความจริงเป็นอย่างนี้บอกให้รู้ ไปคิดดูสิ.

๙. อิทัปปัจจยตาเป็นเครื่องตอรองระหว่างศาสนา ถ้าศาสนาอื่นเขาจะเอาอะไรมาชม มาเหนือเมฆ มาอยู่เหนือเมฆ, เราก็เอาอิทัปปัจจยตาไว้ มันก็เหนือเมฆไปได้ดอก; ไม่มีอะไรจะสูงสุดเหนือกฎอิทัปปัจจยตาไปได้, **เขามีพระเจ้า** **เราก็มีพระเจ้า**, เขามีอะไร เราก็มีอะไร, **แต่มีโดยกฎอิทัปปัจจยตา**, ฉะนั้นในการตอรองระหว่างศาสนาเพื่อให้เป็นเกลอกัน, ให้ญาติกันได้นั้น **เรามีอิทัปปัจจยตาเป็นเดิมพัน**, เราจะเอาหลักธรรมนี้เป็นเดิมพัน ยื่นเข้าไปในการที่จะตอรอง, แล้วแต่จะทำอะไรกัน แล้วก็ไม่มีทางที่จะเสียเปรียบ ไม่มีทางที่จะเพื่องพลา ไม่มีทางที่จะต่ำต้อยน้อยหน้า ฉะนั้นขอให้พุทธบริษัททุกคนอย่าเผลอ **อย่าประมาท** ในเรื่องนี้, เดียวใจเดียวไม่มีอะไรแม้แต่สักสิ่งเดียว ที่จะไปเป็นเดิมพันตอรองกับเขา, **เรามีอิทัปปัจจยตาเป็นเดิมพัน** สำหรับจะไปตอรองหรือรับหน้า การทำลายของศาสนาทั้งหลายอื่น.

๑๐. อิทัปปัจจยตาเป็นสิ่งที่ฆราวาสต้องรู้และต้องปฏิบัติ; นี่เป็นความผิดอย่างใหญ่หลวงที่เมื่อก่อนเขาว่า ฆราวาสไม่ต้องเรียนสิ่งลึกซึ้ง, ไม่ต้อง เรียน ปรมาตมธรรมอันลึกซึ้ง, แล้วก็โง่งอยู่อย่างนั้นแหละ. เดียวนี้ฆราวาสนั้นต้องเรียน **เรื่องลึกซึ้ง** เพราะว่าฆราวาสมีความทุกข์มากกว่าบรรพชิต, บรรพชิตมีความทุกข์น้อยกว่า ก็ไม่ต้องเรียนอะไรมากกว่า, ฆราวาสจมอยู่ในกองทุกข์ลึกมาก มันก็ต้องเรียน ธรรมะที่ลึกมากจึงจะช่วยได้. ฉะนั้นขอให้ฆราวาสศึกษาธรรมะอันลึกเป็นปรมาตม-**ธรรม** แล้วก็ไม่มีอะไรจะลึกไปกว่าเรื่องอิทัปปัจจยตา; ถ้าจัดว่าฆราวาสอ่อนแอไม่ต้องเรียนเรื่องนี้ ก็คนโง่งพูด; ถ้าพูดอย่างยุติธรรม ใครมีความทุกข์มากลึกมาก คนนั้นต้องเรียนให้รู้มากและลึกมาก, ฆราวาสจะต้องเรียนธรรมะอันลึกคืออิทัปปัจจยตา.

อย่าถือเหมือนกับคนบางคนพวกถือว่า ฆราวาสรู้แต่ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็พอแล้ว, เรื่องลึก ๆ เอาไว้ที่วัดให้พระศึกษา นั่นคนนั้นหลับตาพูด. **ถ้าฆราวาสไม่รู้เรื่องธรรมะเพียงพอแล้ว** ก็เป็นบ้าตายกันหมด หรือว่าเป็นโรคประสาทไม่ยกเว้นใครเลย เป็นโรคประสาทกันทุกคนเลย ไม่ต้องยกเว้นใคร เพราะไม่รู้เรื่องธรรมะ ไม่รู้เรื่องเช่นนั้นเอง ไม่รู้เรื่องอิทัปปัจจยตา อย่าไปยึดถือมัน. **ฆราวาสต้องรู้ แล้วต้องปฏิบัติ,** อิทัปปัจจยตานี้ฆราวาสต้องรู้และต้องปฏิบัติด้วย, แล้วก็จะ**เป็นฆราวาสชนิดที่เป็นคนของพระพุทธเจ้า, เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า.**

๑๑. **อิทัปปัจจยตาเป็นกฎเหนือกฎทั้งหลาย, กฎคือกฎเกณฑ์ กฎของธรรมชาติ,** ไม่ใช่กฎที่มนุษย์แต่งตั้งขึ้น. พระพุทธเจ้าไม่ได้แต่งตั้งกฎอิทัปปัจจยตา; **กฎอิทัปปัจจยตาเป็นกฎของธรรมชาติ.** พระองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาสอน, แล้วกฎอิทัปปัจจยตานี้เป็นกฎเหนือกฎธรรมชาติใด ๆ. กฎธรรมชาติจะมีกี่แขนงกี่สาขา ก็อย่าง ก็มีกฎอิทัปปัจจยตาเหนือกว่ากฎทั้งปวง **สูงกว่ากฎทั้งปวง; เราจึงพูดว่า กฎอิทัปปัจจยตาเป็นกฎเหนือกฎทั้งหลาย.**

เช่นเดี๋ยวนี้อตามสมมติในเมืองไทย มีว่ารัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายแม่บทเหนือกฎหมายทั้งหลาย, กฎหมายใด ๆ จะขัดกับรัฐธรรมนูญไม่ได้ เป็นลูกกฎหมายไปหมด กฎหมายแม่คือรัฐธรรมนูญ นี้อย่างไรฉันใด โดยธรรมชาติแล้ว**กฎอิทัปปัจจยตาเป็นแม่ของกฎทั้งหลาย** **เหนือกฎทั้งหลาย** กฎนอกนั้นมันก็เป็นลูกของกฎอิทัปปัจจยตา แล้วแต่จะแยกมาพูด; เช่นว่า**กฎเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์นี้ เป็นลูกกฎของกฎอิทัปปัจจยตา** คือการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, แล้วยังมีกฎอื่น ๆ อีกเยอะแยะไปหมด, แล้วมันไปขึ้นอยู่กับกฎอิทัปปัจจยตาทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงได้เคารพกฎอิทัปปัจจยตา ในฐานะเป็นสิ่งที่สูงสุดที่พระพุทธเจ้าทุกองค์ต้องเคารพ.

ที่มันใกล้ชิดเราก็คือเป็นกฎแห่งกรรม, อิทัปปัจจยตาเป็นกฎแห่งกรรม เป็นตัวกรรม, เป็นตัวความสิ้นกรรม อิทัปปัจจยตาเป็นกฎแห่งกรรม, พอกระทำลงก็เป็นทันที, ได้ยินคนพูดทางวิทยุอยู่เสมอว่า เขาพูดกันว่า ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว นี่เป็นคนโง่พูด คนไม่รู้อะไรพูด แล้วมาพูดให้เสียเวลา. มันไม่ต้องพูดนี้ พอทำดีมันดีนี้, พอทำชั่วมันชั่วนี้ มันไม่ต้องรอว่า "ได้", พอทำดีมันก็ดีเสร็จตั้งแต่เมื่อทำ เพราะว่าเรียกอันนี้ว่าดีนี้ พอทำเข้ามันก็ดี, ไม่ต้องรอว่าได้ดี. ฉะนั้นเราไม่ต้องพูดว่า ทำดีต้องได้ดี; ถ้าขึ้นพูดก็เป็นคนบ้าคนโง่ที่สุด พอทำดีมันดีเสร็จแล้วตั้งแต่เมื่อทำ, พอทำชั่วมันก็ชั่วเสร็จแล้วตั้งแต่เมื่อทำ ทำไมมาพูดว่าทำดีต้องได้ดี? ถ้าไม่ได้ชาตินี้ต้องได้ชาติหน้า; นี่ยิ่งบ้าใหญ่ ยิ่งโง่ใหญ่ เพราะทำดีมันดีเสร็จแล้วเมื่อกำลังทำนั้นแหละ มันดีเสร็จแล้ว, ทำชั่วมันก็ชั่วเสร็จแล้วตั้งแต่เมื่อทำ.

นี่ผลพลอยได้ที่ว่าบังเอิญพลอยได้ จะได้ดีการหรือชั่วนั้นมันอีกเรื่องหนึ่ง, มันได้ก็ได้ไม่ได้ก็ได้, อย่าเอามาเป็นหลักเป็นประมาณ. ถ้าพูดเป็นเรื่องของกรรมแล้ว พอทำแล้วก็เสร็จ ทำดีดีเสร็จ, ทำชั่วชั่วเสร็จ เพราะมันเป็นอิทัปปัจจยตา หมายความว่า ต้องเป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา. อย่าไปพูดตามเขาว่าทำดีต้องได้ดี ทำดีก็ดีเสร็จ ทำชั่วก็ชั่วเสร็จ, ไม่ต้องรอการได้ ไม่ต้องมีการได้. ถ้าได้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้ ที่คนโง่ ๆ หวังกันนัก, หวังเป็นวัตถุเป็นผลทางวัตถุทั้งนั้น. ข้อนี้จะได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ได้ เพราะมันไม่ใช่ตัวกรรมหรือไม่ใช่ตัวผลของกรรมโดยตรง ตัวผลพลอยได้ที่แอบ ๆ แฝง ๆ บางทีก็มีบางทีก็ไม่มี.

ฉะนั้นดูไปที่ตัวกฎอิทัปปัจจยตาแล้วจะเห็นว่า เป็นกรรม เป็นตัวกรรม เป็นกฎแห่งกรรมที่แน่นอน ทำดี ดีทันที ทำชั่ว ชั่วทันที; เพราะว่ามันทำสิ่งนั้นลงไป แล้ว นี่เป็นตัวกรรม. ตัวกรรมที่กำลังทำอยู่นั้น ก็เป็นกฎอิทัปปัจจยตา หรือ อากาของอิทัปปัจจยตา หรือภาวะของอิทัปปัจจยตา ในขณะระยะใดระยะหนึ่ง. แล้ว ที่นี้จะหมดกรรม จะสิ้นกรรม เพราะสิ้นกิเลสนี้ ก็คืออิทัปปัจจยตาในระดับสูง, มีความรู้ชั้นสูง ปฏิบัติชั้นสูง ก็มีอิทัปปัจจยตาชั้นสูง ทำให้หมดกรรม. เลยกพูดได้ว่า กฎของกรรมก็คืออิทัปปัจจยตา, ตัวกรรมแท้ ๆ ก็คืออิทัปปัจจยตา, ความสิ้นไป แห่งกรรม สิ้นสุดแห่งกรรมก็คือ อิทัปปัจจยตา.

ทีนี้ที่ว่ามันจะทำความลำบากในการศึกษา ก็คือว่า อิทัปปัจจยตานี้มันออกมาในรูปปฏิจสุมุปปาทต่าง ๆ นานา มีรูปแบบต่าง ๆ นานา มีขนาดต่าง ๆ นานาเต็มไปหมด : อิทัปปัจจยตาเรื่องนั้น, อิทัปปัจจยตาเรื่องนี้, อิทัปปัจจยตาเรื่องโน้น อิทัปปัจจยตาเรื่องอะไร แม้แต่ในครัวจะหุงข้าวกินสักหม้อหนึ่ง ก็เรื่องอิทัปปัจจยตาทำไมละ; มันจะต้องไปเอาไฟมา เพราะมีฟืนมันจึงมีไฟ เพราะมีไฟน้ำมันจึงร้อน, เพราะน้ำมันร้อนข้าวสาร มันก็สุก, เป็นข้าวสุก แล้วมันก็กินได้. น้ำมันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา สายหนึ่ง ด้วยเหมือนกัน; อย่างนี้มันมีมากนับไม่ไหว นับไม่ไหว กระแสหรือกรรมวิธีแห่งอิทัปปัจจยตามีอยู่ในโลก นับไม่ไหวไม่รู้ก็ร้อยก็พันอย่าง.

นี่เราจะเรียกว่าอิทัปปัจจยตาหรือปฏิจสุมุปปาทในรูปแบบต่าง ๆ กัน; ถ้าเกิดขึ้นแก่สิ่งที่มีชีวิตก็เรียกว่าปฏิจสุมุปปาท, ถ้าเกิดขึ้นกับสิ่งที่ไม่มีชีวิต หมายถึงไม่รู้รู้สึกสุขทุกข์ก็เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ออกมาเป็นรูปแบบอย่างนั้นอย่างนี้ แม้แต่จะ ไปนั่งถ่ายอุจจาระสักครั้งหนึ่ง ก็มีกระแสแห่งอิทัปปัจจยตาครบถ้วนขั้นตอนของมัน, เอาละ ไม่ต้องยกตัวอย่างให้รำคาญ.

เป็นอันว่า **ลักษณะอาการของอิทัปปัจจยตา**, คุณค่าในแง่ที่มนุษย์ต้องการหรือไม่ต้องการ มันมีอยู่มากมายอย่างนี้. **ผู้ใดเห็นความจริงข้อนี้แล้ว ผู้นั้นคงจะชอบ** ในการที่จะศึกษาเรื่องอิทัปปัจจยตา : อยากจะรู้เรื่องอิทัปปัจจยตา, อยากจะเห็นเรื่องอิทัปปัจจยตา, แล้วอยากจะใช้อิทัปปัจจยตาให้เป็นประโยชน์, ก็ให้ให้เป็นประโยชน์แล้วก็ได้รับประโยชน์ จากการประพาศติกระทำถูกต้องตามกฎหมายของอิทัปปัจจยตา จนกระทั่งว่ามีสวรัคอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ จึงยกมือไหว้ตัวเองได้.

เอาละ, เวลามันก็สมควรแล้ว ขอยุติโดยสรุปความเป็นพุทธบริษัทของเรา ความเป็นพุทธบริษัทของเรา ของท่านทั้งหลาย มันสำเร็จได้เพราะรู้เรื่องอิทัปปัจจยตา, นี่ขอท้าทายอย่างนี้ **ถ้าไม่รู้เรื่องอิทัปปัจจยตา ความเป็นพุทธบริษัทจะล้มละลายจะล้มเหลว** จะก่อรูปไม่เป็นพุทธบริษัทขึ้นมาได้. ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน : **รู้ก็ต้องรู้ด้วยกฎอิทัปปัจจยตา, ตื่นจากหลับก็ตื่นด้วยอิทัปปัจจยตา** เบิกบานก็เบิกบานด้วยอิทัปปัจจยตา. ฉะนั้นขอให้เราพูดถึงอิทัปปัจจยตา เหมือนอย่าง พระพุทธเจ้าเอาเรื่องอิทัปปัจจยตามาทรงสาธยายเล่นโดยพระองค์เอง, เหมือนกับคนร้องเพลงที่ตัวชอบอย่างนั้น. ฉะนั้นถ้าเราจะร้องเพลงอะไรบ้าง ก็ขอให้ร้องเพลงอิทัปปัจจยตา. เดียวนี้ก็โง่งมไม่รู้จักอิทัปปัจจยตา จะเอามาร้องได้อย่างไร, หรือว่าจะแต่งเพลงสักบทหนึ่ง ก็เป็นเรื่องการมารณทั้งนั้น, **ไม่มีเพลงที่สวดดีอิทัปปัจจยตามาร้องกันเลย**, เป็นความบกพร่องพลั้งเผลอของใครก็ไม่รู้. เดียวนี้พุทธบริษัทไม่ได้ร้องเพลงเรื่องอิทัปปัจจยตา กันเลย ไปร้องเพลงเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ อย่างที่พระเถระเขาที่วิมาแอบฟังกันแอบดูกัน มันก็ไม่มีทางที่จะพบกับอิทัปปัจจยตากันโดยเร็ว.

ถ้าจะฝันนอนหลับฝันก็ขอให้ฝันเป็นเรื่องอิทัปปัจจยตา, ถ้าปลั่งปากออกมาด้วยความตกใจก็อิทัปปัจจยตา, เดียวนี้ปลั่งปากพูดคำหยาบคายทั้งนั้น, ไม่รู้ไปแข่งชัก

ใครก็ไม่รู้ จะพลังอะไรก็เป็นคำหยาบไม่น่าฟัง แสดงความบกพร่องของตัวเองอย่างยิ่ง. พุทธบริษัทควรจะพลังปากออกมาว่า **อิทัปปัจจยตา** ๆ, แล้วก็เลิกกัน ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องหวาดเสียว ไม่ต้องสะดุ้ง ไม่ต้องมีปัญหาเหลือ, พุทธบริษัทก็อยู่เหนือความทุกข์ เหนือปัญหา โดนประการทั้งปวง เรื่องจบ, พุทธบริษัทอยู่เหนือปัญหาเหนือความทุกข์โดยประการทั้งปวง เรื่องมันก็จบ. นี่ประโยชน์ของอิทัปปัจจยตาเพราะฉะนั้นขอให้ **อิทัปปัจจยตานนอ, อิทัปปัจจยตานนอ,** เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นนอ, ตามปัจจัยเท่านั้นนอปัจจัยนอ แก่ทุกอย่างทุกเรื่อง ที่เราจะเอามากำหนดสติฝึกสติในรูปแบบของสมถะและวิปัสสนา ได้ด้วยกันทุกคนเกิด.

การบรรยายสมควรแก่เวลา. ที่จริงอาตมาหมดแรงที่จะพูด ก็ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้, เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทคุณสาธยาย ซึ่งมีข้อความส่งเสริมกำลังใจ ในการปฏิบัติพระธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนายิ่ง ๆ ขึ้นไปในกาลบัดนี้เทอญ.



สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู

-๑๒-

๓๑ มีนาคม ๒๕๒๗

## ธรรมสัจจะของสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๑๒ ในวันนี้  
อาตมาก็ยังคงกล่าว เรื่องสมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู ต่อไปตามเดิม; แต่มีหัวข้อ  
ย่อยเฉพาะในการกล่าวครั้งนี้ว่า **ธรรมสัจจะของสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.**

การบรรยายครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของเรื่อง และของภาคมาฆบูชา จึงอยาก  
จะกล่าวสรุปข้อความทุกแง่ทุกมุมของเรื่องนี้ ในลักษณะปริทรรศน์. แต่เนื่องจากจะ  
กล่าวให้เห็นโดยชัดเจนเจาะจงลงเป็นเรื่อง ๆ ก็เรียกว่า ธรรมสัจจะ คือแง่หนึ่งมุมหนึ่ง ที่  
จะต้องมองให้ลึกซึ้งถึงที่สุด ว่ามันเป็นอย่างไร. ดังนั้นก็ถือโอกาสกล่าวในลักษณะ  
ของอริยสัจ ๔ ประการ ซึ่งมีหลักว่า จะต้องตั้งปัญหาขึ้นมาว่า มันคืออะไร มัน  
เกิดขึ้น เพราะเหตุใด, มันเพื่อประโยชน์อะไร, และมันจะสำเร็จตามนั้นได้อย่างไร.

ธรรมะในรูปแบบที่เรียกสำหรับยุคปรมาณูนี้ ก็เป็นการเตรียมตัวสำหรับ เหตุการณ์แห่งยุคปรมาณู ของคนทุกคน ทั้งในแง่ของสงคราม และในแง่ของสันติ-ภาพ และในแง่ของพุทธบริษัทโดยทั่วไป.

ที่ว่าในแง่ของสงครามนั้นหมายความว่า ถ้ามันเกิดสงครามปรมาณูขึ้นมา เราจะมีธรรมะอะไรสำหรับจิตใจ ที่จะต่อสู้กับโทษอันร้าย พิษภัยอันร้ายกาจ ของสงครามนั้น. ในแง่ของสันติภาพก็หมายความว่า เมื่อมันยังไม่เกิดสงคราม เราควรมี ความรู้อย่างไรในเรื่องนี้ ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ยังเป็นสันติภาพแห่งยุคปรมาณู. และ ที่ว่าในแง่ของพุทธบริษัททั่วไปนั้น หมายความว่า ถ้าเราจะเป็นพุทธบริษัทอย่าง ถูกต้อง ไม่ให้เสียทีที่เป็นพุทธบริษัทแล้ว; เราจะต้องมีความรู้ในเรื่องนี้ และปฏิบัติ กันอย่างไร จึงจะไม่เสียหน้า เสียชื่อ เสียเกียรติ เสียอะไร ของพุทธบริษัท ซึ่งจะต้อง ไม่ลืมว่า เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น และ เป็นผู้เบิกบาน.

เดี๋ยวนี้เขาทำอะไรกันได้อ่าง ที่เรียกว่าในยุคปรมาณู ? เขาไปดูดวงดาว ดวงจันทร์ มาจากเบื้องหลังของดวงดาวดวงจันทร์ก็ได้ คือเขาไปพ้นไปจากดวงดาวและ ดวงจันทร์ แล้วย้อนดูมาทางดวงดาวและดวงจันทร์ อย่างนี้เขาก็ยังทำกันได้แล้ว มันไม่ เหมือนยุคโบราณแล้ว. เดี่ยวนี้เขามียานพาหนะสำหรับจะกระโดดแผ่ลว ๆ ไปที่นั่นไปที่นี่ อย่างไปรอบโลกกันได้ ก็ในไม่กี่ชั่วโมง อย่างนี้เป็นต้น, มันเปลี่ยนมากถึงอย่างนี้. เรา จะต้องทำอะไรในทางจิตใจ ที่จะเหมาะสมสำหรับความก้าวหน้าของมนุษย์ในโลก ถึงขนาดนี้.

ที่มันจะมีมากก็คือว่า ความก้าวหน้ามากเช่นนี้ มันย่อมให้เกิดผล ที่แปลก ประหลาด หรือรุนแรงมากพอ ๆ กัน; จะเรียกภาษาธรรมะ เขาก็เรียกว่า อติมหัน- ตารมณ์ ที่เป็ความทุกข์น่านาชนิด; อติ แปลว่า อย่างยิ่ง, มหันตะ ก็แปลว่า ใหญ่,

อารมณ์ ก็แปลว่า *สิ่งที่รู้สึกรู้สึก* หรือ *กระทบ*; มันจะเป็นสิ่งที่มากระทบอย่างใหญ่ยิ่ง แก่จิตใจ ในรูปแบบของความทุกข์.

ทำไมไม่มองกันในแง่ของความสุข ? ก็เพราะมันยังมองไม่เห็น, มันยังไม่มีทางจะมอง ว่าการที่พัฒนาก้าวหน้า ในทางที่ทำให้คนลุ่มหลงความสุขสนุกสนานเริงร่า อร่อยทางอายตนะนี้ มันมองไม่เห็นทางของสันติสุข. แม้ว่าเดี๋ยวนี้กำลังสนุกสนานเริงร่า อร่อยกันอยู่ก็ตาม, เพราะว่าอารมณ์ชนิดนี้มันส่งเสริมกิเลส มันสนองกิเลส, มันสนองกิเลสแห่งความเห็นแก่ตัว, ความเห็นแก่ตัวมันมากยิ่งที่สุดแล้ว มันก็มองไม่เห็นสันติภาพ. ฉะนั้นเราจึงมองเห็นแต่ในทางที่ไม่พึงปรารถนา, ไม่น่าปรารถนา; มันจะเป็นวิกฤตการณ์ คือตรงกันข้ามจากสันติภาพ, แล้วก็จะเนื่องกันเป็นสายไม่ขาดตอน จึงเรียกว่ามันเป็น *อติมหันตารมณ์* คำแปลสำหรับคนทั่วไป, แต่คำธรรมดาในภาษาธรรมะ. อารมณ์ใหญ่ยิ่ง หมายความว่า *มันครอบงำจิตใจใหญ่ยิ่ง*, คือความรู้สึกที่มันมากเหลือประมาณนั่นเอง. อารมณ์เล็กๆ ผ่านมา มันก็ไม่มี ความหมายอะไรเดี๋ยวก็ลืม; แต่ถ้ามันเป็นอารมณ์ใหญ่ และใหญ่ยิ่งนี้มันยากที่จะลืม; เพราะมันบีบคั้นมาก, เพราะมันทำลายมาก, เพราะมันให้ความทุกข์มาก.

แล้วมันอยู่ในลักษณะที่เรียกในภาษาธรรมะอีกเหมือนกัน คือเรียกว่า *อมาตานุตติกภัย* ฟังประหลาด ๆ หรือแปลกอีกแล้ว. *อ - มาตา - นุตติก - ภัย*, - ภัยซึ่งทำให้ไม่มีความเป็นบิดามารดา; เอาเนื้อความก็คือว่า *ภัยที่บุตรกับบิดามารดาก็ช่วยอะไรกันไม่ได้* คือเมื่อเกิดภัยอันนี้ขึ้นมาแล้ว บุตรกับมารดาไม่สามารถจะทำประโยชน์อะไรให้แก่กัน, ไม่สามารถจะช่วยกันและกันได้. ตามธรรมดาก็หมายถึงความทุกข์อันเกิดมาจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งแม่ก็ช่วยลูกไม่ได้, ลูกก็ช่วยแม่ไม่ได้, พ่อก็ช่วยลูกไม่ได้, ลูกก็ช่วยพ่อไม่ได้, นับว่าเป็นภัยเหลือประมาณและเด็ดขาด. แต่มา ในบัดนี้เรามีภัยภายนอก เป็นอัตรายภายนอก ชนิดที่ลูกก็ช่วยแม่ไม่ได้ แม่ก็ช่วยลูกไม่ได้; ก็

หลับตาตัวเองก็แล้วกันว่าถ้าว่า ระเบิดปรมาณูมหาภัยมันลงมา แล้วใครช่วยใครได้เล่า; มันกลายเป็นฝุ่นกันไปทั้งหมดแล้ว ใครจะช่วยใครได้. นี่มันก็มีค่าเท่าๆ กันกับคำว่า ช่วยกันไม่ได้ในเรื่องของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

ในยุครปรมาณูนี้มันจะมีภัยอันใหญ่หลวงเมื่อไรก็ได้ ชนิดที่แม่ก็ช่วยลูกไม่ได้, ลูกก็ช่วยแม่ไม่ได้, มีก็เหมือนกับไม่มี อย่างนั้นแหละ. ที่นี้ใครจะช่วย ? อะไรจะช่วย อาตมาคิดว่า ธรรมะจะช่วย; ธรรมะช่วย ก็หมายความว่าพระพุทธเจ้าช่วย, ธรรมะนั้นแหละจะช่วย; เพราะฉะนั้นเตรียมธรรมะไว้สำหรับช่วยในภัยอันตราย ที่แม้แต่แม่และลูกแสนจะรักซึ่งกันและกันก็ช่วยกันไม่ได้. ขอให้เตรียมตัวไว้สำหรับจะไม่ร้องไห้ก็พอแล้ว อย่าถึงกับว่าจะเตรียมตัวไว้หวั่นระเลย ไม่มีใครเชื่อดอก, เพียงแต่เตรียมตัวสำหรับจะไม่ร้องไห้เมื่อภัยนี้มาถึง ก็ดูจะวิเศษเหลือประมาณแล้ว ไม่ต้องพูดว่าฉันจะหวั่นระ.

ถ้าว่ามีธรรมะนี้มากจริง มากจริง อาตมาคิดว่าหวั่นระได้. คนที่มีธรรมะสูงเพียงพอจริง ๆ มันก็หวั่นระได้ในทุกกรณี, ในทุกกรณีหมายความว่า ในทางวิบัติวินาศหรือในทางได้สมบัติอย่างยิ่ง ; ก็หมายความว่าหวั่นระได้ทั้งในเรื่องที่ชวนให้ยินดีและเรื่องที่ชวนให้ยินร้าย. เดียวนี้เราชาวบ้านนี้ไม่เอากันถึงขนาดนั้นดอก; เอาแต่เพียงว่าเมื่อยังไม่ตายอย่าต้องร้องไห้ ก็ดีถมไปแล้ว, ไม่ต้องถึงกับว่าหวั่นระ. นี่จึงขอให้สนใจฟังธรรมะชนิดนั้น คือเรื่องสมถวิปัสสนาสำหรับยุครปรมาณู ที่จะต้องทำให้ให้คล่องแคล่วชำนาญ ชำนาญอย่างยิ่ง สมบูรณ์มากเพียงพอ ถูกต้องดี. นี่ก็จะได้ปรกติดอยู่ได้ ในเหตุการณ์ที่มันจะเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง ในยุครปรมาณู.

ท่านต้องคำนึงถึงข้อความที่บรรยายมาแล้ว ๑๑ ครั้ง ตั้งแต่ต้นว่าปฏิบัติอย่างไร และข้อไหนเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เห็นสุญญตา, แล้วก็เห็น

ตถาตา, แล้วเห็นอิทัปปัจจยตา อยู่ได้ทุกครั้งที่หายใจออก – เข้าในทุก ๆ กรณี, นี่มันจะ  
 มากน้อยสักเท่าไรในการที่จะทำให้ได้ถึงขนาดนี้. ถ้าเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง, มัน  
 เป็นเช่นนั้นเองได้อย่างเต็มที่ ในเมื่ออะไรจะเกิดขึ้น ใหญ่หลวงเท่าไรก็ตาม; เห็น  
 เป็นเช่นนั้นเองได้นั้นแหละคือจะคงที่ได้, จะคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงได้. นี่ถ้าอยากจะ  
 หิวเราก็กินจะหิวเราจะได้ แต่ว่าพระอรหันต์ท่านคงจะไม่หิวเราให้มันเหนื่อยเปล่า ๆ, อยู่  
 เฉย ๆ ก็ดีแล้ว ไม่ต้องหิวเราไม่ต้องร้องไห้นั้นแหละมันดีกว่า เรียกว่าเรามีธรรมะที่จะ  
 ทำความคงที่ได้ในทุก ๆ กรณี.

ทีนี้ขอโอกาสพูดไปตามลำดับว่า มันคืออะไร, มันมาจากอะไร, มันเพื่อ  
 ประโยชน์อะไร, และโดยวิธีใด สืบต่อไป.

## สมถวิปัสสนายุคปรมาณูคืออะไร ?

ถ้าจะถามว่า สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณูนี้มันคืออะไร ? ก็จะต้อง  
 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ปรมาณูนั่นกันเสียก่อน. ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่า เราจะ  
 ศึกษาวิทยาศาสตร์ทฤษฎีเกี่ยวกับปรมาณูทั้งทางฟิสิกส์ทั้งทางเคมีมากมายมหาศาลอย่างนั้น  
 ก็ไม่ใช่ไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษาอย่างนักวิทยาศาสตร์. เราจะรู้แต่เพียงว่า ในยุคปรมาณู  
 นี้อะไร ๆ มันจะยุ่งงำอยู่ไม่ได้, จะรือร้ออยู่ไม่ได้, มันต้องทำกันอย่างสายฟ้าแลบใน  
 การที่จะเกิดขึ้น ในการที่ จะดับไป หรือในการที่ จะรู้จัก สิ่งต่าง ๆ: นี่มันต้องทำ  
 ได้เร็วเหมือนกับสายฟ้าแลบ. มันต้องลึกยิ่งกว่ามหาสมุทร และมันก็ต้องผ่าลง  
 ไปได้เหมือนกับสายฟ้ามันผ่าลงมา ไม่มีอะไรต้านทานได้ อย่างนี้เป็นต้น, คือเราจะ  
 ต้องมีความสามารถทำอะไรได้ ให้สมกับที่มันเป็นยุคปรมาณู.

## ยุคปรมาณูสมถวิปัสสนาต้องทำพร้อมกัน.

ที่นี้ที่ว่า **สมถวิปัสสนา** สำหรับยุคปรมาณูนั้น พอจะมองเห็นได้ในคำพูดนั้นเอง เพราะเราเอามารวมกัน; เอาคำว่า สมถะ กับคำว่า วิปัสสนา มารวมกันเข้าเป็นเรื่องเดียวกันมันไม่เป็น ๒ เรื่อง : ถ้ามันเป็น ๒ เรื่องมันต้องทำ ๒ เรื่อง มันเข้าอยู่ เอาเรื่องสมถะและเอาเรื่องวิปัสสนามารวมกันเป็นเรื่องเดียว มันจะได้ทำอย่างเดียวกัน หรือทำที่เดียว, แล้วก็ทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไป.

ก็ดูวิธีปฏิบัติอย่างทีกล่าวนมาแล้ว ในการบรรยายครั้งก่อนๆ นั้นว่า **เห็นอะไร, ก็เห็นว่ามันเป็นอย่างไร** ทั้งในแง่ของลักษณะ ว่ามันมีลักษณะอย่างไร, ทั้งในแง่ของสัจจะหรือความจริงว่ามันเป็นอย่างไร, จนสรุปความได้ว่า จะเห็นอะไรหรือว่าจะดูไปที่อะไร ก็**จะเห็นความเป็นอิทัปปัจจยตา** คือการที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งกันเป็นสายไม่มีที่สิ้นสุด. อย่างที่เคยพูดสรุปความสั้นๆ ว่าเรานั่งอยู่ตรงนี้ เราเหลียวมองไปรอบด้านก็**ไม่เห็นอะไร** นอกจาก**เห็นกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา** ที่ปรุงแต่งกันอยู่. แล้วก็ไหลไปๆ ตามความไม่เที่ยง และความที่เหตุปัจจัยมันปรุงแต่งแล้วก็มันผลัดไต่ ให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ เกิดสิ่งใหม่ ๆ. นี่อย่างนี้เรียกว่า**มันเห็นในแง่ของสมถะ**คือเห็นเป็นอารมณ์ มีจิตกำหนดอยู่ที่นั่น, และ**เห็นในแง่ของวิปัสสนา** คือเห็นว่ามันมีลักษณะอาการความจริงของมันอย่างไร,เห็นพร้อมกันไป, เรียกว่า**บวกสมาธิกับปัญญาเข้าด้วยกัน**ก็แล้วกัน. **สมาธิ**คือจิตตั้งมั่นกำหนดแน่วอยู่ที่อารมณ์, **ปัญญา** คือเห็นว่ามันมีอะไรอย่างไร, มีลักษณะอย่างไร, มีสัจจะอย่างไร.

เช่นมองดูไปที่ก้อนหิน เมื่อจับลงไปที่ก้อนหิน กำหนดลงไปที่ก้อนหิน มันก็เป็นสมาธิ, แล้วดูเห็นว่าก้อนหินนี้ไหลอยู่เรื่อย ไหลอยู่เรื่อย ในความเปลี่ยนแปลง

นี่ก็เป็นปัญญา. นี่ไม่ต้องทำหลายหนดอก ไม่ต้องทำ ๒ หน ทำหนเดียว : **มองไปที่  
ก่อนหิน แล้วก็มีทั้งสมาธิ และมีทั้งปัญญา** พร้อมกันไปในตัว.

เรื่องนี้ทำให้เรามองเห็นความฉลาดของพวกนกกายเข็น นิกายเข็นที่เอามา  
พูดกันอยู่หรือกำลังพูดกันมากขึ้น. นิกายเข็นเขาไม่แยก, ในพวกนิกายเข็นไม่แยกสมาธิ  
กับปัญญาออกจากกันเอามารวมกันแล้วเรียกว่าเข็น ตรงกับ ภาษาบาลีว่า *จณาน* ตรงกับภาษา  
สันสกฤตว่า *ชยาน*, แปลว่า *เพ่ง* เท่านั้นแหละ; **ขอให้เพ่งลงไปที่นั้น แล้วเห็น  
พร้อมกันทั้งสมาธิและปัญญา.** ฉะนั้นเราจึงเห็นข้อปฏิบัติของเข็นเขาไม่แยกศีล ไม่  
แยกสมาธิ ไม่แยกปัญญา; เมื่อเพ่งลงไปทีอะไร มันก็มีศีลอยู่ที่การเพ่ง, แล้วกำหนด  
อยู่ที่อะไร มันก็เป็นสมาธิอยู่ที่นั่น, แล้วเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นก็เป็นปัญญา;  
อยู่ที่อะไร มันก็ เป็นสมาธิ อยู่ที่นั่น, แล้วเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นก็เป็นปัญญา;  
เรียกว่าประหยัฒมารวม ๓ อย่างมาเป็นเรื่องเดียวกัน. แล้วก็ทำอย่างเดียวทำอย่าง  
เดียว ได้ผลทั้ง ๓ อย่าง.

บางทีเราจะต้องเรียกว่ามันโง่เกินไปก็ได้ ที่แยกออกจากกันแล้วมานั่งทำ,  
นั่งทำแต่ละอย่างๆ มันก็ไม่เคยสำเร็จสักที. รักษาศีลจนตายมันก็ไม่เคยมีศีลสักที เพราะ  
มันแยกออกไปเป็นตัวลึกลับทออย่างนั้นอย่างนี้, ซึ่งก็ทำให้เต็มตามนั้นไม่ได้; เพราะ  
มันไปตั้งใจทำโดยไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร, จะทำทำไม, ที่จริงทำศีลก็เพื่อให้เป็นเครื่อง  
รองรับสมาธิ, ทำสมาธิก็เป็นเครื่องรองรับปัญญา, ถ้าแยกทำอย่างเดียวมันก็ไม่สำเร็จ  
ได้ดอก; ต้องทำทีเดียวพร้อมกันไปทั้ง ๓ อย่างนั้นแหละมันสำเร็จประโยชน์.

มีภาพล้อของพวกเข็นอยู่ภาพหนึ่ง ซึ่งอยากจะเอามาเล่าฟังกันเล่น คือภาพ  
รูปกบนั่งอยู่บนปากกู. อาตมาก็ไม่ค่อยจะคุ้นเคยนักดอก, แต่ก็เคยเห็นบ้างเหมือนกันแหละ,  
กบมันนั่งอยู่ที่ปากกู มันนั่งขัดสมาธิ. ที่นี้มีคำพูดเขียนไว้ว่า กบมันพูดว่า "ถ้าเขาเป็น  
พระอรหันต์กันเพราะนั่งสมาธิแล้ว ฉันทก็เป็นพระอรหันต์กะเขาด้วยองค์หนึ่งเหมือนกัน

เพราะฉันนั่งสมาธิมาตั้งแต่เกิดจนบัดนี้". กบมันว่ามันนั่งสมาธิมาตั้งแต่เกิดจนบัดนี้; นี่เป็นคำล้อของพวกเข็น คือล้อนิกายอื่น, ล้อนิกายมหายานด้วยกันก็มี, ล้อเถรวาทก็ได้, ว่าที่มันยึดมั่นแต่เรื่องนั่งสมาธินั่งสมาธิ เอากันตัวแข็งตัวอะไรไปเลย. กบมันก็ล้อเล่นให้ว่าฉันก็นั่งสมาธิตลอดเวลา ดังนั้นฉันก็เป็นพระอรหันต์กะเขาองค์หนึ่งด้วยเหมือนกัน. นี่แหละเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า อย่าทำอะไรให้มันอย่างหลับหูหลับตา ไม่มองเห็นโดยรอบคอบรอบด้าน.

แล้วมีรูปภาพอีกรูปหนึ่ง ก็ล้ออย่างเดียวกันอีกแหละว่า "พวกที่สำเร็จ ๆ, สำเร็จธรรมะนั้น; ถ้าเดินมาทางนี้, เดินผ่านมาทางนี้ ฉันจะกระโดดลงน้ำให้ดังผลุงให้ตกใจเลย. ให้อาจารย์ที่สำเร็จทางวิปัสสนาเดินผ่านมาทางนี้ ฉันจะกระโดดลงในน้ำให้ดังผลุงให้เขาสะดุ้งเลย" นี่กบมันว่าอย่างนี้. นี่เป็นเรื่องล้อเป็นนิทานล้ออย่างยิ่ง คือยึดมั่นในการกระทำกันมากเกินไปจนว่าทำอย่างนี้เท่านั้น, ทำอย่างนี้เท่านั้น ; แล้วก็ยึดมั่นผลสำเร็จกันมากเกินไป จนเป็นเรื่องขลังเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งไม่เคยมีในพระพุทธศาสนา.

นี่จำไว้ก็ได้ว่า เรื่องขลังเรื่องศักดิ์สิทธิ์นี้มันไม่มีในพุทธศาสนานะ อย่าเอามา; เพราะมันมีแต่อัทธิปัจจยตา มัน ไปตามกฎอัทธิปัจจยตาโดยตรงแนวเฉียบขาด; จะเป็นเรื่องขลังเรื่องศักดิ์สิทธิ์ไปไม่ได้. ถ้าว่าเอาเรื่องขลังเรื่องศักดิ์สิทธิ์เข้ามาใส่ไว้ในพุทธศาสนา มันก็กลายเป็นนั่งไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์, อ้อนวอนขอร้องกันอยู่ ไม่ต้องทำอะไร, เป็นถือศานานั่งอ้อนวอนนั่งขอร้องกันไปเสีย; มันไม่ใช่พุทธศาสนา. ฉะนั้นเราต้องทำอะไร ๆ ที่มันเป็นการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องต่อกฎของธรรมชาติอยู่ในตัว. แล้วก็มีผลเจริญก้าวหน้าไปตามการปฏิบัตินั้น.



เราสังเกตดูในอรรถกถาธรรมบท ซึ่งมีเรื่องมากมาย, มากมายเหลือประมาณ ว่าพระพุทธเจ้าบอกกรณฐาน บอกข้อความอันหนึ่งให้แก่ภิกษุรับเอาไปปฏิบัติของตนเอง จนกว่าจะมีผลขึ้นมา, แล้วค่อยมาเล่าเรื่องผลของการปฏิบัติถวายพระพุทธเจ้า. พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้ไปนั่งคุมอยู่ข้าง ๆ เหมือนกะที่ทำกันอยู่ในบัดนี้, และก็ไม่ได้แยกออกไปเป็นสมาธิอย่างนั้น, เป็นวิปัสสนาอย่างนี้.

ท่านตรัสบอกกรณฐานในลักษณะคล้าย ๆ กับว่าโกธานของเขื่อนเหมือนกันแหละ แล้วภิกษุนั้นไปคิด มันไม่เชิงคิดดอก ไปคอยเฝ้าดูจนกว่าจะเห็นแจ้ง. เช่นสมมติว่าไปทำชนิดที่ ไม่ได้อยู่ที่นี้และไม่ได้ไปข้างไหน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีปัจจุบัน; ปฏิบัติจนให้มันเกิดความรู้สึกอย่างนี้ดี "ไม่ได้อยู่ที่นี้ และก็ไม่ได้ไปข้างไหน". ถ้าอยู่ที่นี้ มันยังมีตัวตนมีคนผู้อยู่ที่นี้; ถ้าไปข้างไหนมันก็มีควมอยากที่จะไปข้างไหน ก็มีต้นเหตุที่จะออกไปหาอะไรที่ไหน, แล้วไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีปัจจุบัน ก็เพราะว่ามันเหมือนกัน. ถ้าเรา**ไม่มีความอยากอย่างเดียวนั้น**; ความหมายของอดีต อนาคต ปัจจุบัน ก็ไม่มี อย่างนี้เป็นต้น.

แทนที่ท่านจะอธิบายอย่างนี้ ท่านกลับให้ไปคิดเอาเอง ว่าไปทำดี ให้มันเห็นว่ามันไม่มีอดีต อนาคต ปัจจุบัน แล้วมันไม่ได้อยู่กับที่ไหน, และมันก็ไม่ได้ไปไหนด้วย. มันไม่ได้ไป มันไม่ได้มา และมันไม่ได้หยุดอยู่ที่ไหนด้วย, แก่ไปคิดเอาเองสิ. ภิกษุก็ไปคิด พอลงมือคิดเท่านั้นแหละ "มันก็เป็นทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เต็มปรีขึ้นมา" : การบังคับให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันเป็น**ศีล**, การทุ่มเทกำลังใจทั้งหมดลงไปในสิ่งใดมันก็เป็น**สมาธิ**, และการเห็นแจ้งรู้แจ้งไปตามลำดับมันก็เป็น**ปัญญา หรือ เป็นวิปัสสนา**. พอภิกษุเขาลงมือฟัง, เรียกว่าฟัง ดีกว่า; ฟังในข้อที่ต้องรู้ มันก็เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นมา; ไม่ได้นั่งว่าเรื่องศีลเรื่องสิกขาบท ๑๐ สิกขาบท ๒๒๗ อะไร

อยู่ที่ไหนเลย, ส้ารวมกำลังกายกำลังใจพุ่งลงไปสิ่งใด การส้ารวมนั้นเป็นศีล, การพุ่งลงไปที่สิ่งนั้นเป็นสมาธิ, การเห็นความจริงที่เนื่องกันอยู่กับสิ่งนั้นเป็นปัญญา เป็นวิปัสสนา.

นี่ในอรรถกถาทั้งหลายก็แสดงให้เห็นอยู่อย่างนี้ ซึ่งทำให้เชื่อว่า ในครั้งพุทธกาลพระพุทธานุญาตกับออกกรรมฐานชนิดที่ไปเพ่ง แล้วมันก็จะออกมาทั้งสมถะและทั้งวิปัสสนา; ไม่เอามาแยกให้มันเป็นเรื่องมาก แล้วทำทีละข้อ ๆ; ทำจนตายก็ไม่ได้, รักษาศีลจนตายก็ไม่มีศีลอย่างนี้. ระวังให้ดีว่าสิ่งที่มันจะมีประโยชน์, สำเร็จประโยชน์ได้จริงนั้นกลายเป็นเรื่องน้อย ไม่ใช่เรื่องมากมายเหมือนที่เราคิดนึกหรือยึดถือกันอยู่.

## ศีล สมาธิ ปัญญา มีโดยธรรมชาติ.

อาตมาอยากจะขอรับรองให้พิจารณาตามธรรมชาติ : เมื่อเราจะคิดอะไร, จะทำอะไร, มันเป็นความคิดที่จะทำ ตั้งใจที่จะทำ แล้วก็ตั้งใจจะทำให้ดีที่สุด พร้อมกันไปในตัว. ที่เราสามารถรอดชีวิตอยู่ได้ เอาชนะธรรมชาติได้เพราะว่าธรรมชาติมันทำให้สิ่งที่มีชีวิตที่มีความตั้งใจกระทำ, และมีการกระทำที่ถูกต้องพร้อมกันไปในตัว, เพียงแต่ว่ามันค่อย ๆ เป็นขึ้นมา, ค่อย ๆ เป็นขึ้นมา, เราองไม่เห็นชัดหรืออาจจะไม่รู้จักแยก.

ถ้าเราจะสังเกตดู เด็กเล็ก ๆ ที่โตขึ้นมาทุกวัน ๆ. เด็กเล็ก ๆ ที่เที่ยววิ่งอยู่ นี่ มันก็เจริญเติบโตขึ้นมาทุกวันทั้งในส่วนสมาธิ และในส่วนปัญญา. เด็กเล็กที่นี้ให้มันเขียน ก ข ค ผ ง มันเขียนดีขึ้นทุกวัน, เขียนเป็นแถว ๆ ก ข ค ถึง ฮ นี่ เขียนดีขึ้นทุกวัน, แสดงว่ามันมีสมาธิในการเพิ่มขึ้นทุกวัน, แล้วมันมีความฉลาดในการเขียนให้สวยเพิ่มขึ้นทุกวัน. นั่นดูเถอะ สมาธิและปัญญาทำงานด้วยกันแล้วก็เพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ ไม่เท่าไรเด็กคนนี้ก็เขียนหนังสือสวยและเร็วหรือว่าสำเร็จ

ไม่มีอะไรดอกที่ว่า จะทำได้โดยไม่ใช้พร้อมกันทั้งกำลังจิตและกำลังปัญญา ;  
 ถึงจะให้มันโง่อย่างไร เอาขวานส่งให้มันไปผ่าฟืน; ถ้ามันผ่าฟืนออกแล้วมันก็ต้องมี  
 ทั้งสมาธิและปัญญา. คนโง่นั้นแหละถ้ามันผ่าฟืนออก มันจะต้องมีสมาธิในการที่จะเหวี่ยง  
 ขวานลงไป, แล้วมันจะมีปัญญารู้ว่าเหวี่ยงอย่างไร, เหวี่ยงท่าไหนซึ่งมันจะออกง่าย ไม่ฟืน  
 จะแตกออกจากกันโดยง่าย นี่ไม่มีใครมาสอนดอก, มันก็เจริญด้วยสมาธิและปัญญา ในการ  
 ผ่าฟืนนั้นแหละจนเพียงพอ.

นี่ไม่ว่าเรื่องอะไรที่เป็นไปตามธรรมชาตินั้น **ธรรมชาติมันควบคุมให้เอง;**  
 ถ้าจะให้มันมีสติในการผ่าฟืนด้วย, ก็คือมัน**ตั้งใจ**ที่จะผ่าฟืน นั่นแหละเป็น**ตัวสติ**. มัน  
 ตั้งใจที่จะต้องผ่าฟืน ไม่หนีไปเที่ยวเสียมันก็เป็นสติ, แล้ว**ความแน่วแน**ในการที่จะผ่า  
 ลงไป, **ความฉลาด**ที่จะดูอย่างไรมันจะออกจากกันได้โดยง่าย นี่มันก็เป็นปัญญาเป็น  
**สมาธิ. สมาธิและปัญญาตามธรรมชาตินี้ จะมีในทุกสิ่งทุกอย่าง;** แม้ว่าแม่ครัว  
 จะหุงข้าวต้มแกงอะไรอยู่ในครัว ไปแยกดูเถาะสติปัญญาก็มี, ความแน่วแนแห่งจิตก็มี,  
 ความลุ่มมระวังอะไรก็มี; เพราะถ้าไม่มีมันทำไม่ได้นี่, มันทำไม่ได้. แม้แต่จะติดไฟ  
 ขึ้นมานี้มันก็ทำไม่ได้ ถ้ามันไม่มีทั้งสมาธิและปัญญา; แต่ว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นของ  
 ตามธรรมชาติ, แล้วมันละเอียดจนถ้าไม่สังเกตศึกษามันก็ไม่รู้; แล้วมันก็ไม่ต้องสังเกต  
 ศึกษาเพราะใคร ๆ ก็ทำได้, ใคร ๆ ก็ผ่าฟืนได้, ใคร ๆ ก็จุดไฟติดได้.

ทุกอย่างเลยไม่ว่าอะไร ธรรมชาติควบคุมมาเสร็จ ให้มีพร้อมกันทั้งสมาธิ  
 และปัญญา. นี่เรียกว่าเป็นเรื่องที่ธรรมชาติกำหนดมาให้ จนเป็นเรื่องธรรมชาติ, เป็น  
 ไปตามธรรมชาติ; ฉะนั้นเราจึงปฏิภาณอย่างนั้นอย่างนี้ มีไหวพริบทันท่วงที ที่จะต่อสู้  
 กับอันตราย, เอาชนะอันตรายรอดมาได้ เพราะมีใช้ทั้งสมาธิและปัญญาเพียงพอ. สัตว์

จะกัดต่อย หรือว่าสัตว์จะขบกัดให้ตายหรือว่าจะเดินหกล้ม ทุกอย่างมันจะต้องแก้ไขเอาตัวรอดมาได้. ในการเอาตัวรอดมาได้นั้น มันมีทั้งสมาธิและปัญญา ตามธรรมชาติอันเพียงพอ. ข้อนี้มันก็เป็นความดีของธรรมชาติ ที่มันสร้างมาให้เป็นอย่างนั้นได้ตั้งครั้งตั้งก่อน.

ถ้าเราเหยียบลงไปถูกไฟ มันก็ชักขาเข้ามาทันทีโดยไม่ต้องเจตนา. นี่ก็เป็นส่วนที่ธรรมชาติช่วยอยู่มาก แต่ถ้ามันชักไม่ได้ละ ชักไม่ออก มันจะต้องมีความรู้ มีสติ ปัญญา มีแก้ไข มีอะไร ให้มันรอดมาได้แหละ, แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน เอาตัวรอดมาได้ มันก็มีเหมือนกัน เพียงแต่มันยิ่งน้อยลงไปกว่าคน. ความตั้งใจที่จะกระทำมันก็มี, แล้วทำให้ดีจนสำเร็จมันก็มี. อย่างว่า มันจะกลืนสัตว์ตัวที่โตเท่า ๆ กันเข้าไปได้นั้น แหม, มันมีทั้ง สมาธิ มีทั้งปัญญา ไปนั่งดูซิ มันจึงกลืนสัตว์ตัวโตเท่า ๆ กับงูนั้นเข้าไปได้.

**ธรรมชาติต้องการให้เรา มีทั้งสมาธิปัญญา,** แล้วมอบให้มาทั้งสมาธิปัญญา, แล้วเรามันไม่ใช้กันเสียเอง. เราประมาท เราอวดดี เราโง่ หรืออะไรก็แล้วแต่, มันไม่ได้ใช้กันให้ดีให้เต็มที่ทั้งสมาธิและปัญญา.

ทีนี้ถ้าเป็นเรื่องวัตถุล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้งคิดตามกฎของธรรมชาติ เราก็เห็นได้ว่ามันต้องมีอะไรมากกว่า ๑ อย่าง เท่าที่จำเป็นที่จะต้องมิด้วยกัน มันจึงจะสำเร็จประโยชน์. เช่นในกรณีที่ว่าพื้น ขวานนั้นจะเหวี่ยงลงไปบนพื้นนั้น, ขวานนั้นจะต้องมีของ ๒ อย่างเป็นอย่างน้อย คือความคมกับน้ำหนัก. ขวานนั้นต้องมีน้ำหนักพอสมควรนะ ไม่ใช่เบาเป็นหุ่นนะ, แล้วขวานั้นจะมีแต่ความคมอย่างเดียวก็ไม่ได้ ถ้ามันไม่มีน้ำหนัก ถ้ามันมีน้ำหนักแต่ไม่มีคม มันก็ไม่สำเร็จเหมือนกัน, ฉะนั้น ขวานหรือมีดที่มันจะตัดอะไรขาดลงปอนี้ มันต้องได้ทั้งน้ำหนักและความคม, **สมาธิก็คือ น้ำหนัก** คือน้ำหนักของมีดหรือขวานที่มันมีน้ำหนักพอที่จะฟันลงไป, แล้ว**ปัญญาคือ**

**ความคม** ที่มันบางคมกริบนั้นมันก็คือปัญญา. ฉะนั้นเอา น้ำหนักกับความคมบวกเข้าด้วยกันมันจึงมีการตัด นี่เป็นเรื่องทางวัตถุแท้ ๆ มันก็ยังต้องมีทั้งสมาธิและทั้งปัญญา; แต่เราก็ไม่ค่อยจะได้สนใจ.

ถ้าจะศึกษากันมาตั้งแต่ระดับธรรมดาต่ำๆ แล้วคงจะเข้าใจเรื่องนี้; โดยมากเราเห็นพร้อมกันทั้ง ๒ อย่าง เป็นอย่างเดียวไปเสีย. ความจริงที่หลอกลวง, ความจริงที่หลอกลวง เราไม่รู้ ไม่รู้เท่าทันมัน; เช่นเราดูหนังที่ฉายไปที่จอ เราก็คิดว่ามันหนังฉายไปที่จอ. เราไม่รู้ว่ามันประกอบอยู่ด้วยส่วนสำคัญที่สุด คือแสงสว่างที่เพียงพอ, แล้วก็ภาพที่จะฉายไปด้วยแสงสว่างนั้น. อย่างว่าเราเปิดแสงสว่างฉายไปที่จอขาวไม่มีภาพอะไรเลย นั่นแหละคือส่วนของแสงสว่าง. ถ้าเรามีภาพติดไปกับแสงสว่างนั้น มันก็ปรากฏเป็นภาพอยู่ที่จอ นั่น เราก็เห็นภาพเสีย, เราไม่เห็นแสงสว่าง เพราะเราเห็นเป็นภาพไปแล้ว. เราก็เห็นว่ามันเป็นภาพที่จอเท่านั้น; เราไม่เคยแยกออกว่า มันเป็นแสงสว่างหนึ่ง, เป็นภาพอีกส่วนหนึ่งทำงานร่วมกัน. นี่เป็นเหตุให้คนเราไม่สามารถจะแยกออกเป็นส่วนของสมาธิหรือออกเป็นส่วนของปัญญา.

แสงที่แรงกล้าที่พุ่งไปที่จอ นั่นมันเป็นเหมือนกับสมาธิ, แล้วภาพต่างๆ ที่จะพาไปด้วยแสงสว่างนั้นมันเป็นปัญญา, อย่างนี้เป็นต้น; เราก็คิดว่ามันเป็นจริงอยู่ที่ว่า มันมีภาพฉายอยู่ที่จอ. นี่จริงอย่างคนโง่ คนโง่เขาจริงกันได้อย่างนี้; แต่ถ้าคนที่มีปัญญามันก็ว่า โอ ๒ อย่างนี้ มันแสงสว่างเพียงพอ, แล้วก็ภาพที่มีอยู่อย่างชัดเจน, แล้วเอาบวกกันเข้า ไปร่วมกันอยู่ที่จอ. ฉะนั้นคนที่มีความปัญญาก็เห็นว่าภาพที่จอ นั่นมันไม่ใช่ภาพที่จอเป็นตัวเป็นตนอะไร; มันประกอบขึ้นด้วยของ ๒ อย่าง, คือแสงสว่างอันเพียงพอ กับภาพตามที่มีมันมีอยู่อย่างไร, อย่างนี้เป็นต้น.

ฉะนั้น เราควรจะรู้ไว้ว่า มันประกอบอยู่ด้วยส่วนสำคัญอย่างน้อย ๒ อย่าง, มันจึงแสดงปรากฏการณ์อะไรที่มีความหมายมีค่าอะไรออกมาได้. เหมือนอย่างที่เราเห็น รถยนต์มันวิ่ง อย่างนี้; เราก็เห็นรถยนต์มันวิ่งเท่านั้นแหละ. เราไม่เคยคิดแยกออกเป็น ๒ ส่วนว่า ส่วนที่เป็นเครื่องยนต์ที่มันทำให้เกิดกำลังนั้น มันก็ส่วนหนึ่ง, แล้วล้อที่มันจะหมุนด้วยแรงของเครื่องยนต์นั้น มันอีกส่วนหนึ่งนะ มันคนละส่วน ซึ่งพวกนายช่างเขารู้ดี. อย่างภาษาเครื่องยนต์เขาก็พูดว่า ไม่มีโหลด ไม่มีโหลด, เครื่องยนต์หมุนอยู่เฉยๆ ไม่ได้เข้าเกียร์, หรือไม่ได้พาดผ่านสายพานอะไรที่ไหน, มันก็เป็นเครื่องยนต์ที่หมุนๆ หมุนเป็นบ้าไปเลย. มันเหมือนกับสมาธิกำลัง; นี่ถ้ามันเข้าเกียร์หรือมันหมุนสายพานเข้าไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งนั้นมันก็เคลื่อนไหวไปตาม. เช่นรถมันวิ่งไปได้ หรือว่าไดนาโมมันส่งไฟฟ้าออกมาอย่างนี้เป็นต้น; เราไม่แยกออกจากกันโดยความรู้สึกว่ามันเป็น ๒ เรื่องแรงๆ ๒ เรื่องๆ ใหญ่ๆ แผลอยู่ด้วยกัน, คือเรื่องกำลังของเครื่องยนต์นั้นส่วนหนึ่ง. แล้วเครื่องอะไรที่จะเอามาผูกติดเข้ากับกำลังของเครื่องยนต์ให้มันหมุนให้มันแสดงอะไรต่างๆ นี่มันอีกส่วนหนึ่ง, มัน ๒ ส่วน. แต่เรามองดูทีเดียวก็เห็นว่าเห็นเป็นเรื่องเดียวกันหมด; เห็นรถยนต์วิ่งเท่านั้นเอง, หรือเห็นอะไรทำอะไรได้แปลกๆ ต่างๆ เป็นโรงสี เป็นอะไรก็ได้.

ฉะนั้น จึงดูเถิดว่า **ส่วนที่เป็นกำลังนั้นมันเป็นสมาธิ ส่วนที่มันทำอะไรต่างๆ ได้นั้นมันเป็นปัญญา.** ฉะนั้นเมื่อเครื่องสี่ล้อขีวอยู่ในโรงสี มันมีทั้งสมาธิและมีทั้งปัญญา, เป็นธรรมชาติแท้ๆ ไม่มีชีวิตจิตใจ มันก็ต้องมีส่วน ๒ ส่วนที่สำคัญคือสมาธิและปัญญา. ที่พูดเสียยืดยาวนี้ ก็เพื่อให้เข้าใจกันสักนิดหนึ่งว่า ที่มันจะสำเร็จประโยชน์อะไรได้นั้น มันต้องมีครบทั้ง ๒ ส่วนอย่างนี้ : ส่วนสมาธิหรือส่วนสมถะนี้เป็นตัวกำลัง, ส่วนวิปัสสนาหรือส่วนปัญญานั้น มันเป็นการกระทำตามที่ต้องการให้กระทำอย่างไร.

เอาละ, เป็นอันว่าสมาธิกับปัญญาแยกกันไม่ได้ หรือสมถกับวิปัสสนา  
**นี้แยกกันไม่ได้;** แล้วศีลนั้นเป็นลูกน้อย เป็นลูกพ่วงคอยติดไปด้วยเสมอ. พอให้มันมี  
 การทำเถอะ มันก็มีศีลอยู่ในนั้นเสร็จแหละ เพราะมันต้องบังคับให้ทำให้สมาธิเสมอ. ฉะนั้น  
 เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา **นี้เป็นความลับของธรรมชาติ** ที่อะไร ๆ มันจะสำเร็จได้ด้วย  
 เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา : **สมาธิเป็นตัวกำลัง, ปัญญาเป็นตัวกระทำตามความมุ่งหมาย,**  
**ศีลนั้นเป็นพื้นฐานสำหรับรองรับให้การกระทำนั้น ๆ เป็นไปได้โดยง่าย.** ฉะนั้นควรจะ  
 ขอบคุณศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักซึ่งลึกลับของธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งเราไม่  
 ค่อยจะมองเห็นกัน. ที่นี้อาตมานอกจากต้องการจะให้มองเห็น, แล้วยังต้องการให้รับ  
 ประจุให้ดีที่สุด ให้เหมาะสำหรับยุคปรมาณู.

### มรรคมืองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา.

ที่นี้จะดูกันในส่วนของธรรมะล้วน ๆ ก็ดูที่ว่า เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นจะ  
 ต้องแก้ไข, โดยเฉพาะคือความทุกข์แล้ว มันก็ต้องมีสิ่งที่แก้ไขนั้นแหละมีคุณสมบัติ  
 ครบถ้วน; อย่างที่เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘, มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งท่องกันอยู่ได้ดีทุกคน.  
 แต่เราก็มักจะมองที่เดียวข้างนอกว่ามันมรรคมืองค์ ๘ เท่านั้น; เหมือนกับเห็นรถยนต์วิ่ง  
 ไม่ได้เห็นว่าระบบต่าง ๆ ในรถยนต์นั้นมีอยู่หลายระบบ. ในมรรคมืองค์ ๘ นั้น ระบบใหญ่  
 นี้มันมีระบบย่อยแฝงอยู่ในนั้น; เช่น **ระบบศีล** ได้แก่สัมมาวาจา สัมมาภังคะ สัมมา  
 อาชีโว, **ระบบสมาธิ** ได้แก่สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ, แล้วก็**ระบบปัญญา**  
 ได้แก่สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ. ใน**อริยมรรคมืองค์ ๘** หรือในองค์ทั้ง ๘ นั้น **มีศีล**  
**สมาธิ ปัญญา** ๓ ส่วนประกอบกันอยู่ มันจึงทำงานได้, ไม่มีศีลก็เหมือนกับไม่มีแผ่นดิน  
 เหยียบ, ไม่มีสมาธิก็คือไม่มีกำลัง, ไม่มีปัญญาก็ไม่มีความคมอะไรที่จะตัดปัญหาได้. ฉะนั้น  
 จึงรู้ไว้เถอะว่า **สมาธิกับปัญญานี้มันเป็นสิ่งที่จะต้องร่วมกัน, ทำงานร่วมกัน** โดยที่ไม่  
 แยกกัน.

ดังนั้นการที่พวกเซ็น พวกนิกายเซ็น เขาเอามารวมกันเสีย **เรียกว่าเซ็น** แล้ว**หมายความว่าสมาธิและทั้งปัญญา ทำงานไปด้วยกัน**, ก็นับว่าเขาฉลาดนะ. ถ้าเราไม่นึกให้ดี เราก็ยังโง่งอยู่แหละ; ถ้าเรานึกให้ดี ก็จะต้องเรียกว่ามันจริงอย่างที่เขารับปรุงกันใหม่ มาเรียกว่า เซ็นอย่างเดียว มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา; ไม่ต้องมานั่งเป็นกบ, กบนั่งสมาธิเป็นพระอรหันต์อยู่ที่ป่าภู. นั่นถ้ามันคิดแยกกันแล้วมันจะเป็นอย่างนั้น, ที่มันทำพร้อมกันหมดทั้งศีล ทั้งสมาธิ และทั้งปัญญา.

เราชาวพุทธนี้มี**อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักอยู่แล้ว**, แล้วในอนิยมรรคมีองค์ ๘ นั้นก็มี**ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างยิ่งอยู่แล้ว**, ก็เป็นอันว่าเราควรจะมองเห็นตามที่เป็นอยู่จริง ว่า **๓ อย่างนี้ต้องขวันเข้าด้วยกัน** เหมือนกับเชือกเกลียว ๓ เกลียว ที่มันขวันเข้าด้วยกันเป็นเชือกเส้นเดียว สำเร็จประโยชน์.

นี้ถ้าถามว่า **สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณูคืออะไร ?** แล้วก็จะตอบว่า **ระบบปฏิบัติที่มันครบถ้วนที่สุดโดยหลักธรรมชาติ**, แล้วมันก็มี**ผลดีที่สุทธรวดเร็วที่สมบูรณ์ที่สุด** ทันแก่เหตุการณ์.

บางคนอาจจะถามว่า ถ้าอย่างนั้นเท่าที่พระพุทธเจ้าท่านได้กล่าวไว้ นั่นมันไม่เพียงพอหรืออย่างไร ? นี่มันหลับตาถามอย่างนี้ไม่ต้องตอบก็ได้. ท่านกล่าวไว้อย่างเพียงพอเกินเสียอีก; แต่ลูกศิษย์มันโง่ ไม่เอามาใช้ให้ครบถ้วนรวดเร็ว. ให้ทันแก่เหตุการณ์ อย่างกับว่าใช้ได้ทันควันทันท่วงทีในยุคปรมาณู. ที่ท่านตรัสไว้ นั่นมันพอสำหรับยุคปรมาณู หรือยิ่งกว่ายุคปรมาณูมันก็พอ หรือมันก็ทัน; แต่ว่าลูกศิษย์นั้นมันปล่อยให้อ่อยๆ, แล้วบางทีมันก็แยก, แยกออกไปเป็นหลายเรื่องจนทำไม่ไหว แทนที่จะเอามาขวันให้เป็นเรื่องเดียวมันก็แยกออกเป็นหลายเรื่องจนทำไม่ไหว; มันจะโง่หรือฉลาดก็ลองคิดว่า ถ้าคนหนึ่งมันเอาเชือก ๓ เกลียวมาแยกออกเป็นเกลียวๆ แล้วเอา



ไปใช้ล่ำมควายดูสิ มันจะโง่สักเท่าไร. ถ้าเชือกเส้นหนึ่งมันมี ๓ เกลียว ใช้ล่ำมควายได้ แล้วมันแยกออกมาเหลือเกลียวเดียว เส้นเดียว, เกลียวเดียว เส้นเดียว มันจะล่ำมควายได้อย่างไร. นี่เป็นเรื่องที่จะต้องดูกันให้เห็นว่า ท่านตรัสไว้ดีแล้ว สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม, มันสำเร็จประโยชน์แน่, แต่เรามันทำไม่ถูกกับเรื่อง.

นี้อาตมาก็เป็นห่วง ถ้าเราจะปล่อยไว้รู้ม่งามอยู่อย่างนี้ มันจะไม่ใช่อะไรได้ยุคปรมาณู ซึ่งต้องการความถูกต้องที่สุด สมบูรณ์ที่สุด รวดเร็วที่สุด อะไรที่สุด, จึงได้พูดเรื่องนี้ จึงได้บรรยายคำบรรยายชุดนี้ เรียกว่าชุดสมณะและวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู.

## สมณวิปัสสนายุคปรมาณูมาจากอะไร ?

ที่นี้ก็ดูโดยหัวข้อที่ ๒ ว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นมาจากเหตุอะไร ? ทำไมจะต้องมีสิ่งนี้ ? ต้องมีสมณวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู; เพราะเรากำลังเห็นว่ายุคปรมาณูนี้มันคือคลื่นเข้ามารุนแรง, รุนแรงยิ่งขึ้น, ไกลตัวเข้ามา, จะต้องทำอะไรเตรียมพร้อมไว้สำหรับรับสถานการณ์ในยุคนั้น, แต่เราจะไม่พูดเพียงเท่านี้ดอก มันจะกลายเป็นว่าธรรมะนี้มันมีค่าน้อยเกินไป; เราจะมองดูกันมาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่ส่วนลึกตามธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ ที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ เราก็จำเป็นที่จะต้องมีส่วนนี้อยู่แล้ว.

พูดให้มันสั้นก็ต้องพูดว่า ธรรมดานั้นเราก็ถูกความทุกข์ครอบงำยำยีเอาเป็นธรรมดาอยู่แล้ว; แต่ครั้นมาถึงยุคปรมาณูนี้ ความทุกข์นั้นมันจะครอบงำยำยีแรงขึ้นยิ่งขึ้น มากขึ้น หนักขึ้น, แล้วเราจะไม่เตรียมพร้อมสำหรับที่จะแก้ไขการปฏิบัติ ให้มันทันกันได้ยังไง. ธรรมดาเราก็มีความทุกข์อยู่โดยธรรมชาติแล้ว; ครั้นถึงยุค

**ปรมาณู** สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์นั้นมันก็จะรุนแรงแบบปรมาณูด้วยเหมือนกัน. **พุทธบริษัทก็ต้องมีความรู้มีอะไรที่จะแก้ไปได้, ต้านทานได้.** มิฉะนั้นก็ต้องนั่งร้องให้อยู่เป็นอมตาปุตติกภัย, ภัยที่แม่กับลูกก็ช่วยอะไรกันไม่ได้; จะต้องร้องให้อยู่เพราะเหตุนี้, คิดดูให้ดี.

**ธรรมดาเราถูกอะไรเบียดเบียนอยู่ ?** อาตมาจะพูดแบบอุปมา เพราะว่าอุปมานี้มันจำง่ายดี, พูดอย่างอุปมานี้มันจำง่ายดี พูดตรง ๆ โดยอุปมานั้นมันจำยาก; ของเราตามธรรมดา **มันอยู่ในสภาพที่เหมือนกับว่าถูกตบซ้ายที่ขวาที่, ข้างที่ขวาที่อยู่ตลอดเวลา.** ตามธรรมดาตามธรรมชาติของคนนี้ มีสภาพเหมือนกับถูกตบหน้าซ้ายที่ขวาที่ ข้างที่ขวาที่อยู่ตลอดเวลา เห็นไหม ? ถ้าไม่เห็นมันก็เกือบจะไม่มีเรื่องพูดนะ; ถ้าขนาดนี้แล้วยังไม่เห็น. **อะไรตบหน้าซ้ายที่ขวาที่ล่ะ ? ก็คือสิ่งในโลกที่มันมีค่าให้เกิดความพอใจ และเกิดความไม่พอใจ.** ที่พูดว่าซ้ายที่ขวาที่ หมายความว่าในแง่หนึ่งด้วยความพอใจ. ในอีกแง่หนึ่งด้วยความไม่พอใจ ใครมองเห็นชีวิตนี้ว่าเหมือนกับถูกตบหน้าซ้ายที่ขวาที่อยู่ตลอดเวลา; นี่เรียกว่าเขาเริ่มต้นเห็นที่ถูกต้อง, เริ่มต้นการเห็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อไป.

### ความจริงแท้และความจริงที่หลอกลวง.

เรื่องนี้ควรจะเอาไปพูดกัน. ไปศึกษากันให้ดี ๆ, **ว่าทำไมเราจึงอยู่ในสภาพที่เปรียบเสมือนถูกตบหน้าอยู่ซ้ายขวาที่อยู่ตลอดเวลา ?** ในโลกนี้มันมีของเป็นคู่ ๆ, ถูกกำหนด ถูกสมมติให้เป็นคู่ ๆ ด้วยความโง่ ด้วยความไม่รู้ของคนนั่นเอง; แต่คนเขาก็ต้องถือว่านี้เป็นเรื่องจริง. นี่เป็นเรื่องเช่นนั้น, นี่เป็นเรื่องเช่นนั้นเอง; แต่เป็นเช่นนั้นเองของคนโง่ เป็นความจริงที่มันหลอกลวงคนโง่, แล้วคนโง่มันไม่รู้, แล้วคนโง่เขาถือว่านี้เป็นความจริง. มันน่าหัวที่ว่า ทุกคนมันมีความจริงของตนทั้งนั้น

แหละที่ไปศึกษาเรื่องของพระพุทธเจ้านั้น มันยังเป็นความจริงของพระพุทธเจ้า  
อยู่; มันยังไม่เป็นความจริงของคนนั้น จนกว่าคนนั้นจะได้ผ่านเรื่องนั้นไป  
จริง ๆ. ลูกเด็ก ๆ มันก็มีความจริงตามแบบของลูกเด็ก ๆ แหละ. เราจึงไม่สามารถดึงลูก  
เด็ก ๆ ให้มาทำอย่างอื่น จากที่มันไม่ต้องการ; เพราะมันมีความจริง มีความพอใจอยู่  
ระดับหนึ่ง, เด็กวัยรุ่นคนหนุ่มสาว, คนพ่อบ้านแม่เรือนอะไร เขาก็มีความจริงตาม  
ความรู้สึกของเขาอยู่แบบหนึ่ง ซึ่งเอาไปแทนกันไม่ได้.

ฉะนั้นความจริงมันจึงมีหลายระดับ ตามความรู้สึกหรือสติปัญญาที่จะรู้สึก  
ของบุคคลนั้น ๆ ในระดับนั้น ๆ, มันจึงมีความจริงอย่างไ้ อย่างหลอกลวง ที่คนโง่  
มันถือว่าเป็นความจริง อยู่พวกหนึ่ง. แล้วมีความจริงแท้ อย่างที่พระอรหันต์ได้เข้า  
ถึงแล้ว มันก็อย่างหนึ่ง, แล้วมันมีความจริงระหว่างตรงกลางนะ ที่ว่ามองเห็นข้าง  
โน้นแล้ว แต่มันก็ไปไม่ได้ มันยังต้องติดอยู่ฝั่งนี้; เหมือนกันคนที่มองเห็นฝั่งโน้น  
แล้วว่าปลอดภัย แต่แล้วมันก็ยังไปไม่ได้; มันก็ยังติดอยู่ที่ฝั่งนี้, มันเป็นความจริงชนิดที่  
เรียกว่า เหยียบเรือสองแคมอยู่อย่างนี้. โลกนี้เป็นที่น่ารักน่าพอใจ เราก็หลงใหล แล้วก็  
คิดว่าถูกแล้ว; ทุกคนเขาเคยคิดว่า ถูกแล้วที่เราจะหลงใหลในรสอร่อยสวยงามอะไรต่าง ๆ  
ในโลกนี้. มันก็ถูกแล้ว. นี่ความจริงที่หลอกลวง มันก็เป็นความจริงที่สุดของคนโง่.

ทีนี้ต่อมาเขาก็เริ่มศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาเห็นว่า โอ, มันไม่ใช่อย่างนั้นนี่,  
มันไม่ใช่มีตัวตนอย่างนั้น, มันไม่ใช่มีสิ่งที่ยึดถือมันหมายได้อย่างนั้น ไปยึดถือที่ไร  
มันกัดเอาทุกที ก็มีความอยากที่จะไม่ยึดถือ คือจะไม่มีตัวตนนะ; แต่แล้วมันก็ทำไม่ได้  
เพราะความยึดถือมันแน่นแฟ้นเกินไป.

เรื่องนี้เรามีอุปมาเปรียบเหมือนกับว่า บุรุษเขามีภรรยาเป็นที่ถูกอกถูกใจ  
หลงใหลรักใคร่อย่างยิ่ง. ทีนี้ต่อมาก็ปรากฏแน่นอนว่า ภรรยานั้นที่จริงก็เป็นคนมีขี้เป็น

คนเลว; แต่เขาก็ยังหย่าขาด หรือบอกเลิก หรือไล่ภรรยาไม่ได้ เพราะความที่หลงรักมันยังมีมากกว่า. เขาก็ต้องอยู่กับภรรยาที่เขาเห็นได้ว่าเป็นอัตรายนั่นต่อไปก่อน, จนกว่าจะมีอะไรมากขึ้นๆ มีน้ำหนักมากขึ้นๆ, จนเขาจะตัดใจได้ เขาก็จะหย่าขาดจากภรรยา.

เหมือนกับว่าโลกนี้ ที่จริงมันเป็นโลกที่ดูร้าย ไปยึดถือเข้าแล้วมันกัด; เหมือนกับที่เราเคยยึดถือมาแล้ว ยึดถือเรื่องสวยเรื่องงาม เรื่องสนุกสนานเริงร่าอร่อย เรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องรูป เสียง กลิ่นรส ฯลฯ มันยึดถือมานานแล้ว จนติดในความคิดยึดถือแล้ว; แม้จะมาปฏิบัติพอสักว่าเห็นเท่านั้นแหละว่า โอ, นี่มันกัดทุกที่ มันกัดทุกที่; แต่อย่างนั้นแหละ, อย่างนั้นแหละ มันก็ยังเลิกไม่ได้ ยังปล่อยวางโลกนี้ไม่ได้, ยังยึดถือโลกนี้ ยังคงตรัดเอาโลกนี้ไว้ ในฐานะเป็นสิ่งที่เป็นที่ปรารถนาอยู่แน่นอน, จนกว่าเมื่อไรอบรมสติปัญญามากพอ มันจึงจะละได้ละ. เขาก็นั่งง่าย ๆ อย่างนี้แล้วกัน พวกติดบุญหรืนะ, พวกติดบุญหรื เขารู้ว่าไม่ดี แล้วก็อยากที่จะเลิกแล้วก็เลิกไม่ได้. คนติดเหล้า รู้ว่าเลว และอยากที่จะเลิก มันก็เลิกไม่ได้, เพราะอะไรละ นี่เพราะว่ารสอร่อยนั้นมันยังผูกพันมาก มันเลิกไม่ได้; เหมือนกับบุรุษนั้นจะทิ้งภรรยาเลวคนนั้นไปไม่ได้ เพราะว่าความรักความผูกพันมาแต่ก่อนมันยังมีมาก.

เช่นเดียวกับมนุษย์นี้พอเกิดมาในโลกนี้ ก็รักใคร่ผูกพันในโลกนี้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รัสมารมณฺ์ เรื่อย ๆ มาจนบัดนี้, ความลึกลงไปในความหลงรักนั้นมันยังมากอยู่ ยังถอนไม่ออก ถอนไม่หมด มันก็ทนเจ็บปวดไปก่อน, ทนเจ็บปวดไปก่อน จนกว่าถึงวันหนึ่งคืนหนึ่งมันจะละได้; เหมือนกับว่าถึงวันหนึ่งคืนหนึ่งคนนั้นมันจะทิ้งบุญหรืได้ หรือมันจะทิ้งเหล้าได้.

นี่แหละเป็นเรื่องที่ว่า ความจริง, **ความจริงมันมีเป็นชั้น ๆ** : ความจริงของคนโง่ เขาก็ยึดถือไว้ด้วยชีวิตจิตใจ. ต่อมาเขารู้ว่ามันไม่จริง มันมีอันไหนซึ่งจริง

กว่า; แต่เขาก็ละความจริงที่เคยยึดถือมาแต่ก่อนยังไม่ได้, เขาก็ต้อง **เพิ่มสมถะ** **เพิ่มวิปัสสนา** ให้มากขึ้น ๆ ให้มากพอ. เขาก็จะค่อย ๆ **ละความจริงที่โง่** ที่หลอกลวงนั้นได้ มาตามลำดับ; ระหว่างนี้ก็เรียกว่ามันเหยียบเรือ ๒ แคม : เห็นว่าฝ่ายโน้นที่สบาย ที่เป็นสุข ที่ไม่มีทุกข์; แต่มันก็ต้องอยู่กับฝ่ายนี้ซึ่งยังมีความทุกข์ ก็เรียกว่าความจริงที่คาบเกี่ยวกันระหว่างคนที่มันยังไม่อาจจะเปลี่ยน หรือจะข้ามไปฝ่ายโน้นได้. แล้วต่อมา ๆ มัน **ปฏิบัติสูงเข้า ๆ ก็พบความจริงเรื่องอนัตตา**; ปล่อยวางได้หมดสิ้น ก็มีความจริงฝ่ายอนัตตา, ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา, ไม่ย้อนกลับไปหาอัตตาที่เคยยึดถือมาแต่ก่อนอีก.

ทุกคนจะเป็นอย่างนี้, ทุกคนจะเป็นอย่างนี้ แม้ว่าเป็นพุทธบริษัทมันโง่ มันมีความจริงอย่างโง่, มีความจริงอย่างหลอกลวงถืออยู่มาแต่ก่อนเป็นบุญชน. พอได้มาฟังธรรมะนี้ รู้ว่านั่นมันโง่, นั่นมันจมอยู่ในความทุกข์, มันก็อยากจะมาฝ่ายนี้ฝ่ายที่ไม่มีทุกข์; แต่มันยังมาไม่ได้ เพราะมันยังถูกผูกพันอยู่ด้วยอัสสาทะ เสน่ห์อันอร่อยของโลกโลกที่แล้วมา; ก็เพิ่มสิ **เพิ่มสมถะเพิ่มวิปัสสนาให้สูงขึ้น ๆ** จิตมันก็จะโน้มมาในฝ่ายที่จริงแท้, จริงไม่หลอกลวงคืออนัตตา **จึงจะไม่ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นของตนได้อีกต่อไป.**

ถ้ามองเห็นส่วนนี้ ก็คงจะมองเห็นว่าเราควรจะเร่ง, เร่งเพิ่มกำลังของ **สมถะและวิปัสสนา** ให้มากขึ้นโดยเร็วอย่างไร ให้มันสมกับที่ว่าเป็นยุคปรมาณู.

นี่เป็นเรื่องอุปมาที่ง่ายว่า เราอยู่ในโลกนี้ด้วยใจเขลา อยู่อย่างคนโง่เขลา อยู่อย่างบุญชน แล้วก็ต้องถูกตบหน้าซ้ายที่ขวาที, ขวาที่ขวาที่อยู่ตลอดเวลา, หรืออาจจะเรียกว่า ทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้, เพราะมันยินดีที่ยินร้ายที, ยินดีที่ยินร้ายที. **เดียวถูกตบหน้าเพราะเหตุนี้เพราะเหตุนี้** : เดียวด้วยเรื่องลูก เดียวด้วยเรื่องสามี,

เดี๋ยวด้วยเรื่องภรรยา, เดี่ยวด้วยเรื่องทรัพย์สมบัติ, เดี่ยวด้วยเรื่องเกียรติยศชื่อเสียง, ล้วนแต่มันพร้อมที่จะดับหน้า. ได้มามันก็ดับอย่างหนึ่ง, เสียไปมันก็ดับอีกอย่างหนึ่ง, ถ้าได้มามันทำให้รัก รักแล้วก็โง่จนลึกลงไปด้วยความยึดถือ, เสียไปมันก็เสียใจร้องไห้คร่ำครวญ, นี่เรียกว่าทั้งที่ยินดีและทั้งที่ยินร้าย.

## ปุถุชนจะเป็นทุกข์ธรรมดาอยู่ด้วยของคู่ ๆ.

ถ้าจิตมันอยู่ต่ำ ๆ ถึงขนาดที่ยินดียินร้ายอะไรอยู่ได้ แล้วก็ให้ดูเถอะว่ามันเหมือนกับถูกตบหน้าอยู่ ซ้ายที ขวาทีอยู่ตลอดเวลา. เมื่อกิดข้าวอร่อย มันก็ถูกตบหน้าด้วยความยินดีในความอร่อย; เมื่อกินไม่อร่อย มันก็ถูกตบหน้าด้วยความโกรธ ความโมโหโทโส; เรียกว่ามันน่าสังเวชยิ่งกว่าน่าสังเวชเสียอีก. ที่ว่าธรรมชาตินี้ คนปุถุชน คนไม่รู้อะไร มันมีชีวิตอยู่อย่างเปรียบเสมือนหนึ่ง ถูกตบหน้า ซ้ายทีขวาทีอยู่ตลอดเวลา ด้วยของที่เป็นคู่.

ของที่เป็นคู่ ๆ นั้นมีมาก เช่นอันแรกก็คือยินดีและยินร้ายนี่ ที่นี้ว่ามันได้มามันเสียไป, มันแพ้มันชนะมันเอาเปรียบเขาได้แล้วมันถูกเขาเอาเปรียบ. นี่มันเป็นคู่ ๆ เป็นคู่ ๆ หลายสิบคู่ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่จะตบหน้า คือกัณหัวใจของคนคนนั้นอยู่ทั้ง ๒ ฝ่ายแหละ เพราะของคู่. ของคู่นี้มันมี ๒ ฝ่าย ฝ่ายไหนมันก็กัดอย่างหนึ่ง; ฉะนั้นเราจึงกัดอยู่ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง; จนกว่าเราจะเปลื้องออกไปหมดว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง, เป็นอิทัปปัจจยตาเช่นนั้นเอง, ไม่มีตัวกูไม่มีของกู, ไม่มีตัวตนไม่มีของตน. เมื่อไม่มีตัวตน ไม่มีของตน แล้วมันจะตบหน้าใคร? มันไม่มีตัวตนที่จะถูกตบหน้าเสียแล้ว มันก็ไม่มีการตบหน้า, มันก็เลยไม่มีสภาพที่เรียกว่าจิตนี้เป็นทุกข์ธรรมดา.

นี่เป็นเรื่องริบด่วนสำคัญเหมือนกับเรื่องปรมาณูหรือไม่ ? ขอให้ลองคิดดู เรื่องนี้ริบด่วนยิ่งสำคัญยิ่ง เหมือนกับเรื่องยุคปรมาณูหรือไม่ ? ถ้าใครมองเห็นความจริงอย่างนี้ อาตมาคิดว่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องริบด่วนที่สุด, ริบด่วนกว่าอะไร **จะต้องรีบทำเสียให้ได้ แก้ไขเสียให้ได้** ก่อนแต่ที่ตัวจะตาย. แต่คนทั้งหลายไม่มองเห็น, ดังนั้นคนทั้งหลายจึงประมาทอยู่ หลับหูหลับตาประมาทอยู่; ประมาทอยู่เหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น. ถ้ามาให้หัวเราะก็หัวเราะ, มาให้ร้องไห้ก็ร้องไห้สบายไปเลย. ร้องไห้ที่หัวเราะที่, ร้องไห้ที่หัวเราะที่, อยู่บ่อย ๆ สบายไปเลย; **เพราะไม่รู้สึกรู้ว่าเหมือนกับถูกตบหน้า.**

แต่ถ้าว่าเป็นผู้ศึกษาเรื่องจิต, ใคร่ครวญเรื่องจิต, มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตแล้ว, เขาก็จะสังเกตเห็นว่า **จิตนี้มันถูกกระทบกระแทกจาก ๒ ฝ่าย คือฝ่ายที่ทำให้ยินดี และฝ่ายที่ทำให้ยินร้าย.** ฝ่ายที่ทำให้ยินดีมันก็กระทบกระแทกเอาแบบหนึ่ง, ฝ่ายที่ทำให้ยินร้ายมันก็กระทบกระแทกไปอีกแบบหนึ่ง. แต่คนโง่มันไม่รู้ เพราะเหตุอะไร ? เพราะเหตุว่ามันไม่รู้, เพราะเหตุว่าหนังมันหนาเกินไปก็ได้. มันไม่มีความรู้สึก ประสาทของเขาไม่รู้เรื่องนี้เอาเสียเลย, เพราะไม่มีปัญญาที่แท้จริงในทางธรรมะเอาเสียเลย; เหมือนกับว่าหนังหนาจนไม่มีความรู้สึกอะไร. **นี่เราก็ตองขุดเกลาวชิรา** หรือความหนาออกเสียให้มันบางลง ๆ ก็จะได้ค่อย ๆ รู้สิ่งเหล่านี้. อาการอย่างนี้เป็นเรื่องด่วนจี๋ เหมือนกับเรื่องปรมาณูหรือไม่ ก็ขอให้ลองคิดดู.

**ถ้าเรามีความรู้เรื่องสุญญตา** ว่างจากตัวตน เพราะมันเป็นเพียงอิทัปปัจจยตา มันก็ไม่มีตัวตนที่จะถูกตบหน้า, ไม่มีตัวใครที่จะคงอยู่สำหรับถูกตบหน้า ช้ำยาที่ขวาที่อยู่ตลอดไป; นั่นแหละ ตัวเรื่องมันอยู่ที่นั่น, แล้วด่วนจี๋หรือไม่ด่วนจี๋ก็ขอให้คิดดูเอาเอง.

ถ้าเราปฏิบัติเรื่อง ไม่เที่ยงหนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, เช่นนั้นเองหนอ, สักว่าธาตุเท่านั้นหนอ, อิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ, เหมือนอย่างทีอธิบายกันมาแล้วตั้งหลาย ๆ

ครั้งนะ มันก็หมดตัวตน, ตัวตนมันค่อย ๆ จางไปหายไป, จนไม่มีตัวตนอะไรตั้งอยู่สำหรับให้ถูกตบหน้า, นั่นนะมันจบเรื่องทีตรงนั้น.

### มนุษย์ย่อมได้รับทุกข์เพราะตนใจเอง.

เดี๋ยวนี้โลกนี้มันอยู่ในสภาพที่โง่งง ๆ; อาตมาพูดอย่างนี้ไม่มีใครเชื่อ, ท่านผู้ฟังหลายเชื่อหรือไม่เชื่อ ว่าโลกปัจจุบันมันอยู่ในสภาพที่โง่งง ๆ. นี่ก็เพราะว่าเราไปมองดูในส่วนที่มันฉลาดในเรื่องวัตถุ, มันฉลาดในเรื่องทำอะไรแปลก ๆ ขึ้นมาใหม่จนเราต้องซื้อต้องใช้มัน. แม้แต่เครื่องถ่ายวีดีโอนี้ มันก็เป็นความฉลาดของคนยุคนี้; แต่เราก็พูดว่ามันกำลังโง่งง ๆ. ถ้ามันไม่ต้องมีเรื่องอย่างนี้มันก็ได้, แล้วมันจะต้องมีให้ยุ่งทำไมละ? แล้วถ้ามีของดีอย่างนี้ แล้วทำไมไม่ใช่เพื่อให้อูธรรมะดอก; ใช้เพื่อทำให้มันลุ่มหลงในเรื่องสวยงามอ่อยขึ้น; เขาสร้างสิ่งวิเศษสำหรับให้มนุษย์โง่งง จมปลักลงไปในความหลงยิ่งขึ้น.

ฉะนั้น อะไร ๆ ที่ว่าเป็นความฉลาดในยุควิทยาศาสตร์นี้, เครื่องมีวิเศษต่าง ๆ นี้ มองในแง่โง่งง ๆ ก็ว่ามันเป็นเรื่องความฉลาดของมนุษย์. แต่ถ้ามองในแง่ที่ลึกซึ้งกว่ามันเป็นความโง่งงของมนุษย์ ที่จะทำให้ตัวเองให้มันเน้นซ้ำที่นี้, ให้มันหลงไหลอยู่ที่นี้, ให้มันติดพันอยู่ที่นี้, ให้มันออกไปได้ยากที่สุด.

ดังนั้นเราจึงสรุปความว่าโลกปัจจุบันนี้อยู่ในสภาพโง่งง ๆ ในการสร้างสันติภาพ, ต้องมีข้อความกำกับชัดเจนไปหน่อยว่า "ในการสร้างสันติภาพ" โลกนี้มันโง่งง ๆ แล้วมันก็ฉลาดยิ่งขึ้น ๆ ในการที่จะสร้างวิกฤตการณ์, สร้างวิกฤตการณ์ให้มันยุ่งยากลำบากมากขึ้น. นี่มันเจริญกันอยู่อย่างนี้. ฉะนั้นที่ว่าจะไปโลกพระจันทร์ได้หรือจะไปไหนได้ มันก็ไม่ใช่เพื่อสันติภาพเลย; มันเพื่อสงคราม หรือการเบียดเบียน



ที่ยิ่งไปกว่าเดิม. เราจึงพูดว่าโลกมันโง่งงๆ ในเรื่องของสันติภาพ มันจะต้องมีวิธีแก้ที่ถูกต้อง คืออย่าให้โง่งง. อย่าให้โง่งง, ให้ฉลาดขึ้นจริงๆ. เรื่องที่ไม่ต้องทำก็อย่าไปทำ อย่าทำขึ้นมา, อย่าทำขึ้นมา, ถ้าทำขึ้นมาแล้วต้องใช้เพื่อสันติภาพ.

เดี๋ยวนี้สิ่งสะดวกสบายอะไรต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นมามีเต็มโลกนี้ มันเพื่อสนองกิเลส, **ส่งเสริมกิเลสของคนให้เห็นแก่ตัว.** ดังนั้นความฉลาดทั้งหมดนี้มันจึงไม่ทำให้เกิดสันติภาพขึ้นมา. **ของที่ดีที่พิเศษ** ที่แพงที่สุด ที่ของใหม่ที่สด ออกมาใหม่ที่สุด แพงที่สุดนี้ **เพื่อมาทำให้คนโง่งมมากขึ้นกว่าเดิม,** ให้หลงไหลลงไปในเรื่องที่ทำให้จิตใจนี้มันถูกผูกพัน ยึดมันอยู่ที่นั่น ก็เลยไม่มีฟ้าสว่าง ไม่มีความสว่างหาของความงมงาย. นี่อาจมาถึงถึงเรื่องสมถวิปัสสนา ที่จำเป็นสำหรับยุคปรมาณู.

ที่จริงมันก็มองเห็นเหมือนกันแหละว่า เขารู้สึกกันอยู่บ้าง เขาพยายามที่จะให้คนในโลกนี้พ้นจากความทุกข์ ออกมาเสียจากความทุกข์; แต่มันไม่ถูกเรื่อง มันก็ออกมาไม่ได้. ส่วนที่มันสร้างขึ้นมามีเพื่อให้คนหลง จะอยู่ในกองทุกข์นั้นมันมากกว่ามากมายนัก: ฉะนั้นถ้าสมถวิปัสสนาไม่เพียงพอไม่เข้มแข็งเพียงพอ ไม่แหลมคมเพียงพอ มันทำลายความงมงายเหล่านี้ไม่ได้. ฉะนั้นความเจริญในทางโลกยิ่งมากขึ้นเท่าไร มันยิ่งเพิ่มความงมงายให้แก่โลกมากเท่านั้น; ดังนั้นสิ่งที่เราจะแก้ไขป้องกันได้คือ **สมถะและวิปัสสนา**นี้จะต้องเพิ่มขึ้นตามให้ทันกัน, จึงว่าเราจะต้องมีระบบปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาที่ถูกต้อง รวดเร็ว และทันกันกับความก้าวหน้าของโลกบุุคคล ซึ่งยังเป็นบุุคคลมากขึ้น, เขาฉลาดในการหลอกตัวเองมากขึ้น.

**มนุษย์นี้ได้รับความทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ** **เนื่องมาจากความงมงาย**ของตัวเองสร้างขึ้นมามีทั้งนั้นแหละ. ข้อนี้มันลึกเกินไปหรืออย่างไร ที่มนุษย์ได้รับความทุกข์ยากลำบาก จนถึงกับว่ากลัวจนนอนไม่หลับอยู่แล้วนี้; มันเป็นผลของความงมงายของตัวเอง

ที่มันสร้างขึ้นมา มันไม่รู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร; สิ่งนั้นคืออะไร, แล้วก็กลัวสิ่งนั้น ซึ่งตนก็เป็นผู้สร้างมันขึ้นมา.

การอธิบายธรรมะในส่วนนี้ ดูมีอุปมาตรงๆ กันอยู่เรื่องหนึ่ง ซึ่งแปลกดีเหมือนกันแหละ; ฝ่ายพุทธก็ดี ฝ่ายเวทนานตะขอพราหมณ์ก็ดี, เขาเล่าเรื่องเห็นเชือกเป็นงู แล้วก็เห็นทุกขเพราะงูเ้งที่ตัวสร้างขึ้นมาเอง : คือว่าแสงเดือนมันไม่ใช่กลางวันมันเป็นแสงเดือนกลางคืน แล้วมันก็มีดขมุกขมัว, แล้วเชือกท่อนหนึ่ง เชือกขาดๆ ท่อนหนึ่งมันมานอนอยู่มากลึงอยู่, แล้วคนนั้นเดินมาที่นั่น. แสงสว่างไม่พอ เขาคิดว่างู แล้วก็กระโดดโหยงเลย, ร้องให้คนช่วย. นี่เขาเรียกว่างูนั้นเขาสร้างขึ้นมาเอง งูเ้ง, งูเ้งตัวนั้นคนเ้งสร้างขึ้นมาเอง, แล้วคนนั้นก็เดือดร้อนด้วยงูเ้ง, แล้วมันไม่รู้ว่างูเ้งนี้เ้งหรือว่างูเ้งไม่จริง งูไม่มีปาก. เขาเชื่อเหลือประมาณว่างูเ้งนี้เป็นงูเต็มๆ ร้อยเปอร์เซ็นต์ มันเลยกลัว มันเลยสะดุ้ง ร้องกรีดกร๊าดหาคนช่วย.

นี่เหมือนกับว่ามนุษย์เดี๋ยวนี **ไม่มีแสงสว่างแห่งจิตใจพอ** มันก็ไปทำ **สิ่งที่เป็อันตรายขึ้นมาเอง** แล้วกลัวกันเอง.

อย่างว่าลูกแมวมันจะกลัวก้อนอิฐหรือท่อนไม้; ถ้าเราเอาเชือกผูกลูกแมวเข้ากับท่อนไม้, มันก็กลัวท่อนไม้โดยคิดว่าเป็นอันตราย แล้วมันก็ร้อง ร้องเพราะความกลัว. เหมือนกับคนสมัยนี้ เขาสร้างอะไรขึ้นมา ด้วยคิดว่าจะดี จะก้าว จะได้เปรียบ จะร่ำรวย จะอะไรก็ตาม, แต่แล้วมันก็เป็นเหตุให้เขาต้องเดือดร้อนด้วยความกลัว หรือว่าปัญหาหลายอย่างหลายประการที่เกิดขึ้นมาจากสิ่งนั้น. ในเรื่องเศรษฐกิจก็ดี ในเรื่องการเมืองก็ดี ในเรื่องอะไรก็ดี, มันสร้างสิ่งที่ทำให้ตัวเองต้องหวาดกลัวหรือเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขขึ้นมาเอง เพราะว่าปัญญามันไม่เพียงพอ. ฉะนั้นในบ้านเรือนของใครก็ตาม อย่าเอาสิ่งชนิดนี้เข้ามาใส่ไว้ มันจะหลอกหลอนให้เ้ง ให้กลัว ให้นอนไม่หลับ ให้ได้เป็นโรค

ประสาทในที่สุด. **สิ่งที่รบกวนประสาทอย่าเอาเข้ามา; ถ้าเอาเข้ามามันก็มากัดเจ้าของ** อย่างน้อยก็ทำให้ได้เป็นโรคประสาทนอนไม่หลับ. **วิปัสสนาก็คือความรู้ที่แจ่มแจ้งที่จะขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไป.**

**เดี๋ยวนี้เราไม่มีปัญญาพอ** ก็เห็นเชือกเป็นงู. สิ่งที่มีมันไม่เป็นอันตรายอะไร ก็เอามากลัวเสียจนจะขาดใจ, แล้วสิ่งนั้นเกิดมาจากความโง่ของเราเอง ที่ไม่รู้จักคิดจักนึกให้มันถูกทาง, **สิ่งเหล่านี้มันก็เกิดมากขึ้น.** อีกทางหนึ่งตรงกันข้ามก็**เห็นกงจักรเป็นดอกบัว** สิ่งที่จะช่วยได้แท้จริง มันไม่เห็นว่าจะช่วยได้, ที่เป็นอันตรายกลับเห็นว่าช่วยได้; ฉะนั้นคนจึงไปหาเหยื่อของกิเลสมาแก้ปัญหของตน. นี่เรียกว่า**คนเห็นกงจักรเป็นดอกบัว, เอาเรื่องที่ร้ายกว่ามาแก้เรื่องที่ร้ายน้อยกว่า** เอาเรื่องที่ร้ายมากกว่าแก้ปัญหาเรื่องที่ร้ายน้อยกว่า ก็มีอยู่ทั่วไป. นี่เรียกว่า**เห็นกงจักรเป็นดอกบัว**เรื่องไม่มีก็สร้างให้มีขึ้นมา; เช่นเห็นเชือกเป็นงู งูไม่มีก็สร้างขึ้นมาด้วยความโง่; ถึงคราวที่จะขจัดมันออกไปก็ทำไม่ได้ กลับเห็นไปในทางที่ตรงกันข้าม ไปเอาสิ่งที่ไม่อาจจะแก้ได้มาเป็นเครื่องสำหรับจะแก้.

พูดไปก็ถูกด่าแล้วเรื่องนี้ พูดมากกว่านี้มันก็ถูกด่า คือ**เรื่องขลัง เรื่องศักดิ์สิทธิ์** เรื่องเครื่องราง เรื่องอะไรต่าง ๆ นั้น **ซึ่งที่จริงมันแก้ไม่ได้; แต่ก็จะไปเอามาแก้,** แล้วก็จะสร้างกันขึ้นมาไม่มีหยุดมีหย่อน จนอาตมาเคยถามคนบางคนที่เขาแขวนพระเครื่อง บอกว่า **นี่เราจะสร้างพระเครื่องขึ้นมาให้เต็มบ้านเต็มเมือง คุณจะหมดทุกข์ไหม? สร้างพระเครื่องกันให้เต็มโลกเลย โลกนี้จะหมดความทุกข์ไหม?** เขาก็บอกว่าไม่ ๆ, เขาก็รับดีว่าไม่ ทั้งที่เขาก็แขวนอยู่หลายองค์.

สิ่งที่มันช่วยไม่ได้เขาจะเอามา, **สิ่งที่ช่วยได้ไม่เอานี้ จะทำอะไรละ?** นี่สิ่งที่มันจะช่วยให้เกิดสติปัญญาเฉลียวฉลาดสลัดออกไป เขาไม่เอานี้, แล้วไปเอาสิ่งที่มืด

ให้มีมณห์ ให้หลงยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น ไปเอามา, นี่แล้วจะอย่างไร ? นี่เป็นเรื่อง **เป็นความผิดของใคร ?** เป็นความผิดของพุทธศาสนา เป็นความผิดของสาวกของพระศาสดา หรือเป็นความผิดของใคร ? ขอให้ช่วยกันคิดดูให้ดี ๆ.

เมื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง **ปัญญาหรือวิปัสสนา** ที่เพียงพอมาเท่านั้นแหละ มันจะชำระสะสางความมึนมนต์เหล่านี้ให้หายไป.

### สมถวิปัสสนายุคปรมาณูจะให้ประโยชน์อะไร ?

เฮ้อ, ที่นี้ดูด้วยหัวข้อต่อไปที่ว่า **สมถวิปัสสนายุคปรมาณูนี้จะให้ประโยชน์อะไร ?** ที่จริงมันกับออกมาเรื่อย ๆ จะให้ประโยชน์อะไร. เดี่ยวนี้เราก็จะพูดให้มันชัดลงไปง่าย ๆ ว่า **เพื่อหยุดวิกฤตการณ์ทั้งหลายเสีย,** แล้วมีสันติภาพอันถาวร. ความยุ่งยากลำบากผิดปกตินั้นเราเรียกว่าวิกฤตการณ์; ถ้าไม่มีสิ่งนี้ก็ไม่มีสันติภาพ. โลกนี้มีอยู่ ๒ อย่างที่มันเผชิญกันอยู่ : วิกฤตการณ์หรือสันติภาพ ถ้าเต็มไปด้วยความยุ่งยาก ก็เรียกว่า วิกฤตการณ์; ถ้าเต็มไปด้วยความสงบ เรียกว่าสันติภาพ, เพื่อระงับวิกฤตการณ์ทั้งหลายเสีย แล้วไม่สร้างขึ้นมาใหม่, แล้วเพื่อมีสันติภาพอันถาวรแทนนี้ เราจะต้องใช้สมถวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู. พูดโดยใจความก็คือ **เอาความมืดออกไปเสีย เอาแสงสว่างเข้ามา, แล้วก็เดินเสียให้ถูกทาง; ความมืดออกไป แสงสว่างเข้ามา แล้วจะได้เดินกันถูกทาง,** เรื่องมันก็มีเท่านี้ ความมุ่งหมายก็มีเท่านี้.

ที่ว่าพูดให้เป็นอุปมาที่เคยพูดแล้วแต่วันก่อน หรือลืมเสียแล้วว่า **สมถวิปัสสนาที่ถูกต้องนี้** มันจะเป็นผ้าเช็ดหน้าตาของคนร้องไห้; ผ้าเช็ดหน้าตาของคนร้องไห้ ตั้งแต่หน้าตาของคนขอทาน ขึ้นไปจนถึงหน้าตาของมหาเศรษฐี, มหาเศรษฐีก็ร้องไห้เป็นเหมือนกัน, ฆ่าตัวตายเป็นเหมือนกัน, คับอกคับใจเป็นเหมือนกัน, มันมี

น้ำตาออกเหมือนกัน, ผ้าที่จะเช็ดน้ำตาในระดับนั้นมันก็อันนี้แหละ ความรู้อันนี้ : ความรู้เรื่องสมณวิปัสสนา ที่เพียงพอสำหรับคนยุคนี้. คนขอทานถ้ามันโง่มันก็ร้องให้เป็นเหมือนกัน, แล้วก็ต้องให้ผ้าเช็ดหน้าน้ำตานี้ผืนเดียวกัน, ผืนเดียวกัน. ลองคิดดู จำเป็นหรือไม่จำเป็น ระหว่างคนขอทานไปถึงมหาเศรษฐี มีอยู่หลายระดับนะ, ระหว่างนั้นมีคนอยู่หลายระดับ : คนจนธรรมดา คนชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน พ่อค้า ข้าราชการ อะไรก็ตาม จนกว่าจะถึงมหาเศรษฐี พระราชมหากษัตริย์ เทวดาในสวรรค์. ถ้าพวกเทวดาในสวรรค์เกิดร้องให้ มันก็ต้องเช็ดน้ำตาด้วยผ้าผืนเดียวกันนี้. มันเป็นอย่างนี้, มันไม่มีอันอื่นที่จะช่วยเช็ดน้ำตาของคนโง่ได้ นอกจากสมณะและวิปัสสนาที่ถึงขนาด และเหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู.

แล้วมันอุปมาได้หลายเรื่องแหละ หลายเรื่อง; เรื่องที่กลัวกันนัก กลัวกันนัก แล้วหาเครื่องรางมาแขวนแก้ความกลัว นั้นมันก็ไม่มีอะไรดอก ที่มันจะแก้ความกลัวได้ นอกจากความรู้อันถูกต้องของสมณวิปัสสนาที่เหมาะสมแล้วจริงๆ มันป้องกันได้ เพราะว่ามันไม่ทำให้เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน แล้วทำให้เกิดทุกข์, มันไม่อาจจะเกิดทุกข์ขึ้นมา ในจิตใจของบุคคลผู้มีสมณวิปัสสนาที่ครบถ้วน สำหรับยุคปรมาณู. จิตใจของเขาก็เย็นๆ เย็น เพราะไม่มีไฟคือกิเลสเข้ามาเผาเผา เพราะมีความหมายของคำว่านิพพาน; นิพพาน คือเย็น ๆ, เย็นอยู่ในทุก ๆ ระดับ ในจิตใจของบุคคลชนิดนี้ จนกว่าจะถึงระดับสุดท้าย เย็นเด็ดขาดไปเลย, มันไม่มีตัวตนแล้ว ไม่เกิดกิเลสใด ๆ ได้เลย ก็เป็นนิพพานขั้นสุดท้าย.

หรือถ้าชอบว่า อมตะ, อมตะ ไม่ตาย อยู่เหนือความตาย มันก็อันนี้อีกแหละ มีสมณวิปัสสนาให้ครบถ้วนถึงขนาดเกิด จะไม่มีใครตาย, ไม่มีบุคคลที่จะเป็นผู้ตาย, จึงไม่มีความตาย เรียกว่าเป็นอมตะ ไม่มีการตาย เพราะไม่มีบุคคลที่จะเป็นผู้ตาย. เดียวนี้ยังมีความยึดถือว่าบุคคล คือตัวเราอยู่ มันก็ต้องมีผู้ตาย มีผู้เกิด ผู้แก่ ผู้เจ็บ

ผู้ตาย, เราเข้าถึงสติปัญญาอันสูงสุดของพระพุทธเจ้า จนถึงไม่มีตัวตนของใคร มันก็  
ไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

นี่แหละคือความมุ่งหมาย ที่ว่า**จะต้องมีสติปัญญาระดับนี้** โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งในยุคนี้ ซึ่งมีอะไรๆ ล้วนแต่ช่วยให้เกิดความโง่ทั้งนั้นแหละ **ความเจริญในโลก**  
ปัจจุบันนี้ **ล้วนแต่ช่วยให้เกิดความโง่ทั้งนั้น**, คือให้ลุ่มหลงในของใหม่ ของแปลก  
ของเริ่ดอร่อยสวยงาม ยิ่งขึ้นไป; ไม่ทำให้สามารถจะรู้สึกว่าจะไรควร อะไรไม่ควร,  
อะไรพอดี อะไรเกินพอดี มันไม่มีนี่ แล้วมันก็ลุ่มหลงกันไปเสียตั้งแต่เล็ก ๆ; เพราะ  
เด็กพอคลอດออกมาจากท้องแม่ขึ้นมาในโลกยุคปัจจุบันนี้ มันก็มีอะไรพร้อมที่จะให้หลง  
เด็ก ๆ เหล่านั้นก็ตั้งต้นหลง ก็หลงยิ่งๆ ขึ้นไป จนไม่มีอะไรดีไปกว่าสิ่งที่ตัวเองชอบ. ฉะนั้น  
**เด็กสมัยนี้จึงไม่มีบิดามารดา ครูบาอาจารย์ พระเจ้าพระสงฆ์ บุญกุศล ศาสนาอะไรก็ไม่**  
**มี มีแต่ตัวกู, ตัวกูที่ต้องการจะได้อะไรตามที่กิเลสของเขาต้องการ.** นี่มันเป็น  
ปัญหา.

นี่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนเป็นอย่างนั้น แต่ว่ากำลังเป็นมากขึ้น. แล้วก็  
จะเป็นกันทุกคนในโอกาสหนึ่งข้างหน้า. เดียวนี้ยังไม่เป็นถึงขนาดนั้นด้วยกันทุกคน; แต่  
มันเตรียมพร้อมที่จะเป็นอย่างนั้นด้วยกันทุกคน. ดังนั้นใครมีลูก มีหลาน มีเหลน ช่วย  
กันระวังให้ดี; ช่วยจับลูกหลานเหลนให้มันเดินถูกทาง, ให้มันหันหน้าเดินถูกทางไปใน  
ทางที่ควรจะเดิน; มิฉะนั้นมันก็เท่ากับว่าปล่อยให้เดินเข้าไปในนรก, เดินเข้าไปใน  
กองไฟ, เดินเข้าไปในสิ่งที่มันทำให้ชีวิตนี้ไม่มีประโยชน์อะไร, มีแต่ปัญหา มีแต่ความ  
ทุกข์ทั้งนั้น.

ฉะนั้น ขอให้ถือว่า **ความรู้นี้เป็นของจำเป็นที่จะต้องมีไว้** สำหรับคนนี้  
สำหรับมนุษย์ สำหรับคน, ไม่อย่างนั้นก็จะไม่มีความเป็นคน คือมันจะไม่ผิดแปลกแตกต่าง  
จากสัตว์.

## สมถวิปัสสนายุคปรมาณูมีได้โดยวิธีใด ?

เออละ, เวลามันก็ไปมากแล้ว ขอโอกาสพูดอีกข้อหนึ่งให้มันจบเสียที เป็นข้อสุดท้ายว่า มันจะได้โดยวิธีใด, จะมีสมถวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณูได้โดยวิธีใด ?

พูดแล้วมันก็เหมือนกับว่าอะไรละ กำมือทุบแผ่นดินนะ ไม่มีทางจะผิด, คือพูดไปตามหลักของพระพุทธศาสนา กำปั้นทุบดิน ไม่มีทางจะผิด, แล้วมันก็ถูกในทางโง่ก็ได้ ถูกในทางจริงก็ได้. เราถือเอาในทางที่มันถูก ที่จะดับทุกข์ได้, ที่มันจริงมันจะดับทุกข์ได้.

เราจะต้องรู้ว่า **หลักธรรมะที่มีอยู่แล้วนั่นแหละ คืออริยมรรคมีองค์ ๘** อย่างยิ่งอย่างเดียวนั่น ที่จะแก้ปัญหาได้ ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มี. **อริยมรรคมีองค์ ๘ ทางนี้เท่านั้น,** ทางอื่นไม่มีดอก ที่จะแก้ปัญหาหรือดับทุกข์เหล่านี้ได้. การที่เพิ่มกำลังของอริยมรรคมีองค์ ๘ มันก็คงเพิ่มกำลังของสมถะวิปัสสนานั้นเอง; พระพุทธเจ้าท่านเคยใช้แทนกันได้, เคยตรัสใช้แทนกันว่า **มรรค ทางดับทุกข์ หรือว่าวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์คืออะไร.** บางที่ท่านตรัสระบุอริยมรรคมีองค์ ๘, บางที่ท่านตรัสระบุสมถะและวิปัสสนา, ในบาลีทั้ง ๒ อย่าง; แต่ว่าคนไม่ค่อยได้ยิน เพราะเขาไม่ค่อยเอามาพูดมาสอน, เอามาพูดมาสอนกันแต่สูตรที่ระบุไปยังอริยมรรคมีองค์ ๘ **สูตรที่ระบุไปยังสมถะและวิปัสสนาไม่ค่อยเอามาสอนมาพูด.** แต่ที่จริงมันก็เป็นเรื่องเดียวกันสมถะวิปัสสนาก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘.

การที่ไม่เอามาพูดนี้มันก็ทำให้ขาดความรู้ไปอย่างหนึ่งแหละ ว่ามันยังมีเรียกชื่ออย่างอื่นได้อีก; เพราะด้วยเหตุที่ไม่เอามาสอน มันก็เข้าใจเคลื่อนคลาดได้

จนรู้สึกว่สมถวิปัสสนาเป็นเรื่องอื่นไปเสียก็มี. เช่นในหมู่คนบางพวกเขาว่า สมถวิปัสสนาสำหรับคนอยู่ป่า สำหรับคนทั้งโลกไปแล้ว อย่างนี้ก็มี; บางคนก็มากไปกว่านั้นว่า แม้อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เหมาะสำหรับคนที่ทิ้งไปจากโลก ไม่อยู่ในโลก อย่างนี้ก็มี. ที่จริงมันเป็นเรื่องเดียวกัน, มันต้องมีต้องใช้แก่คนทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้.

ฉะนั้นเราปฏิบัติสมถวิปัสสนา ชนิดที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงถูกต้องอยู่ตามที่เป็นจริงว่าอย่างไร, แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ, เช่นนั้นหนอ, เช่นนั้นหนอ; **นี้จะเพิ่มกำลังของสมถะและวิปัสสนา.** ระบุชื่อให้มันชัดเจนไปก็ว่า เพิ่มกำลังของธรรมฐิติญาณ การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **เพิ่มกำลังให้แก่ญาณ** ที่ จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แล้วมันก็จะเกิดนิพพานญาณ คือญาณที่จะเห็นพระนิพพาน. **เพิ่มกำลังให้แก่ญาณที่จะเห็นว่า** เช่นนี้หนอ เท่านั้นเองหนอ สักว่าอิทัปปัจจยตา เท่านั้นหนอ **เพิ่มกำลังให้แก่ญาณพวกนี้** คือหนอให้ถูกต้อง หนอให้มากพอเถอะ แล้วมันก็จะเพิ่มกำลังให้แก่ญาณ ที่จะเห็นว่านิพพานนั้นอย่างไร, คือความดับทุกข์นั้นเป็นอย่างไร, **เพิ่มกำลังให้แก่ธรรมฐิติญาณ** แล้วมันก็จะทำให้เกิดนิพพานญาณ.

ถ้าเราจะให้ไฟมันลุกแรงขึ้น เราก็ต้องเติมเชื้อเพลิง, เติมน้ำมันเติมเชื้อเพลิง. ถ้าเราต้องการให้นิพพานญาณแรงขึ้น ๆ เราก็เติมเชื้อเพลิงให้มัน คือธรรมฐิติญาณ; การปฏิบัติหนอ หนอ หนอ ทุกขั้นตอนอย่างทีกล่าวนั้น เป็นธรรมฐิติญาณ; เหมือนกับว่าฟืน หรือน้ำมัน หรือเชื้อเพลิงอะไรที่ใส่เข้าไปแล้ว ไฟมันจะลุกลามขึ้น. ไฟในที่นี้คือไฟที่จะกำจัดความมืด, ไฟที่จะกำจัดอวิชชา ทำให้เห็นนิพพาน ทำให้เข้าถึงนิพพาน. **ฉะนั้นถ้าปฏิบัติเห็นความเป็นจริงของทุกสิ่งอยู่หนอ หนอ, หนอ ถูกต้องอยู่นั้น,** หนออย่างถูกต้อง ไม่ใช่หนออย่างผิดๆ อย่างที่พูดกันมาดีแล้วนั้น ถ้าหนออย่างถูกต้องอยู่ตลอดเวลา มันก็เพิ่มกำลังแห่งนิพพานญาณ, ไฟของพระนิพพานจะส่องสว่างทั่วไปหมดเลย.



ถ้าพูดให้เป็นวัตถุก็น่า **เพิ่มเชื้อเพลิงให้แก่ธรรมะ**, ธรรมะจะได้ลุกโผลงขึ้นมา. ไฟของธรรมะมันมอด มันจะดับอยู่แล้ว **ไม่มีแสงอยู่แล้ว** **เพิ่มเชื้อเพลิงให้แก่ไฟของธรรมะ**, ไฟธรรมะจะได้ลุกโผลง แสงสว่างส่องไปทั่ว แล้วคนก็จะได้เดินถูกทาง; **ให้เดินไป ๆ จนถึงความจริงอันสูงสุด** คือเรื่องที่ว่า**ไม่มีตัวตนโดยแท้จริง**. เหมือนอุปมาที่ว่าเมื่อตะกั่วนี้ว่า ชายหนุ่มคนหนึ่งเขาหลงรักภรรยาเขา ด้วยความรักอันมากมาย แม้ปรกฎว่าภรรยาเป็นคนเลว มีชู้ เขาก็หย่าขาดไม่ได้. เขาก็ต้องเติมเชื้อเพลิงของความรู้ของความถูกต้อง ให้มันมากขึ้น จนเขาสามารถที่จะทิ้งภรรยาที่เลวคนนั้นไปเสียได้. เรื่องมันก็จะจบ ปัญหามันก็จะหมด, ความทุกข์มันจะไม่มี.

เดี๋ยวนี้เราหลงรักในโลก หลงรักโลก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณเฑณี จนมันกัดเอา ๆ ก็ยังหลงรัก, กัดเอา ๆ ก็หลงรัก. การที่กัดเอา ๆ นั่นคือหมายความว่ามันมีชู้ มันไม่ได้ซื้อตรงต่อเรา แต่เราก็กังจะมันไม่ได้; เหมือนคน**โง่ทิ้งบุหรี่ยังไม่ได้** คนโง่**ทิ้งเหล้าไม่ได้** ก็เพราะอะไร; เพราะว่ามัน**ไม่มีความเข้มแข็งพอที่จะสละเสน่ห์เล็ก ๆ น้อย ๆ** เหล่านั้นเสียได้. เราจงมองเห็นโทษอันเลวร้ายของ**อัตตา**, อัตตา จนว่าอยู่ด้วยกันไม่ได้แล้ว จะต้องหมดอัตตากันเสียที. เดียวนี้อย่างนี้ก็ดูจะอยู่ในระหว่างลังเล ๆ; เหมือนคนที่เกลียดบุหรี่ยังทิ้งไม่ได้ เกลียดเหล้าแล้วยังทิ้งไม่ได้ ในรูปแบบเดียวกัน. นี่เดี๋ยวนี้เรายังเมาใน**อัตตา ยึดมั่นตัวกู - ของกู** **จนทิ้งไม่ได้**, มันไม่เข้มแข็งพอที่จะทิ้งมันได้ ไม่อาจจะทิ้งมันได้. ฉะนั้นขอให้เพิ่มกำลังให้แก่ธรรมะหรือวิปัสสนาสมณะ ที่เป็นไฟที่จะลุกขึ้นส่องเป็นแสงสว่างด้วยแล้วก็จะเผาผลาญกิเลสร้ายเหล่านั้นด้วย.

## เป็นอยู่ด้วยอริยมรรคก็ถึงสัมมาวิมุตติได้.

ถ้าว่าเป็นอยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือสมถวิปัสสนาอันแท้จริง แล้ว  
**ความเห็นตถตา** - ตถตา - ตถตา, เช่นนั่นเอง - เช่นนั่นเอง - เช่นนั่นเอง - เช่นนั้น  
 เอง, มันจะ**แรงขึ้น ๆ**, มันเช่นนั้นเอง คือไปตามอิทัปปัจจยตา, ไม่มีส่วนไหนที่จะไปถือ  
 เอามาเป็นตัวตน - ของตนได้ จนกระทั่งไม่ถือเอาสิ่งใดส่วนใดระดับใดมาเป็นตัวตน -  
 ของตน มันก็**ไม่มีความทุกข์**. จิตเป็นทุกข์ไม่ได้ดอก; ถ้าจิตนี้มัน**เห็นตถตาอยู่แล้ว**  
**มันเป็นทุกข์ไม่ได้**, ถ้าจิตนี้มันเห็นอิทัปปัจจยตาอยู่แล้วมันเป็นทุกข์ไม่ได้; เพราะ  
 มันไม่ไปยึดถือเอาอะไรมาเป็นตัวตนของมัน, กระทั่งตัวมันเองคือตัวจิตเอง จิตนั้นก็ไม่  
 ยึดถือโดยความเป็นตัวตนของมันเอง อย่างนี้; เพราะเห็นตามที่เป็นจริง เป็นจิตหลุดพ้น,  
 เป็นจิตหลุดพ้น.

เป็นอันว่า เร่งเครื่องของการเห็นตถตา - เช่นนั่นเอง ก็ได้, เห็นสัญญาตา  
 - วางจากตัวตนก็ได้, เห็นอิทัปปัจจยตา - ว่ามันเป็นเพียงอิทัปปัจจยตา ก็ได้, มันเป็น  
 เรื่องเดียวกันหมดแหละ คือเรื่องไม่มีตัวตนก็แล้วกัน. เดียวนี้มันสมรส มันแต่งงาน  
 กับอดีต - ตัวตน ที่เป็นของหลอกหลวงมาตลอดเวลา มันหย่าขาดกันไม่ได้. ฉะนั้นมัน  
**ต้องเพิ่มความเข้มแข็ง** ในการที่จะถือเอาความถูกต้อง หรือความดับแห่งความทุกข์เป็น  
 หลัก; จะมาหลงจมอยู่กับกิเลสमत่านองนี้ทำไมกัน ! เมื่อมาหลงจมอยู่กับกิเลสमत่านอง  
 นี้แล้ว มันก็เหมือนกับโลกปัจจุบันนี้ ซึ่งใกล้ต่อความวินาศเข้าไปทุกที; เจริญ,  
 เจริญแต่ในทางที่จะทำให้ลายโลกนั่นเอง. ฟังแล้วมันก็น่าเชื่อว่าโลกนี้มันเจริญ, เจริญแต่  
 ในทางที่จำทำลายโลกนั่นเอง ที่เรียกว่าภัยแห่งยุคปรมาณู ที่จะมาถึงข้างหน้า.

เอาละ, ขอให้ไป **ทำให้มากยิ่งขึ้น** ในเรื่องของอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ  
 จะเรียกว่าสมถวิปัสสนาก็ได้ มันก็เป็นเรื่องเดียวกัน. **อริยมรรคมีองค์ ๘** ซึ่งเป็น

ส่วนเหตุ สมบูรณ์แล้ว; อีก ๒ องค์ ซึ่งเป็นส่วนผลก็จะเกิดขึ้นมา คือสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ ซึ่งไม่ได้ค่อยเอามาพูดกันในการเล่าเรียนในประเทศเรา. เรื่องสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ รวมกันเป็นสัมมัตตะ ๑๐ เต็มไปหมดเหมือนกันในพระบาลี. แล้วถือว่าเป็นเรื่องตัวพรหมจรรย์ ทั้งส่วนเหตุและส่วนผล. ถ้าพูดกันแต่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นพรหมจรรย์แต่ในส่วนเหตุเท่านั้น คือปฏิบัติเพื่อตัดเท่านั้น; แต่ผลมี สัมมาญาณ มีความรู้ถูกต้อง, สัมมาวิมุตติ หลุดพ้นถูกต้อง มันก็เป็นพรหมจรรย์ในส่วนผลเกิดขึ้น, ก็ครบทั้งเหตุและทั้งผล มันก็เลยดับทุกข์โดยประการทั้งปวง.

เรื่องสัมมัตตะ ๑๐ ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ เพิ่มสัมมาญาณกับ สัมมาวิมุตติเข้าอีก ๒ ข้อ เป็นสมบูรณ์แห่งพรหมจรรย์, มีทั้งเหตุและทั้งผล. เมื่อเป็นครบทั้ง ๑๐ อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสเรียกว่ามันสมบูรณ์ คือมัน เป็นยาถ่าย, วิโรจนะ - เป็นยาถ่าย กินเข้าไปแล้วมันก็ถ่ายตัวตนออกหมด, เป็นยาถ่ายที่กินเข้าไปแล้วถ่ายตัวตนออกหมด. สัตว์ที่มีความเกิดจะพ้นจากความเกิด, สัตว์ที่มีความแก่จะพ้นจากความแก่, สัตว์ที่มีความเจ็บจะพ้นจากความเกิด, สัตว์ที่มีความตายจะพ้นจากความตาย. เพราะกินยาถ่ายที่เรียกว่าสัมมัตตะ ๑๐. บางทีก็เรียกว่า ยาให้อาเจียน เรียกว่า ฆมนะ, ฆมนะ กินแล้วอาเจียน ๆ อาเจียน ๆ อาเจียน ๆ จนอึดตายหมด อึดตายหมด; หรือบางทีก็เรียกว่า โขธนะ - น้ำชำระบาป น้ำชำระบาปนี้ อาบแล้ว ๆ อาบแล้ว มันก็หมดตัวตนหมดตัวตน.

พูดอย่างนี้พูดเปรียบให้เป็นอุปมาฝ่ายวัตถุ เพื่อจำง่าย พอหมดตัวตน แล้วอะไรจะเกิด จะแก่ จะเจ็บ จะตายเล่า? เพราะฉะนั้นเราก็มีหวังที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะว่าได้กินยาถ่ายเหล่านี้, กินยาให้อาเจียนเหล่านี้, เพราะได้อาบน้ำล้างบาปชนิดนี้ซึ่งเราไม่ค่อยจะพูดกัน. เดียวนี้มันถึงเวลาแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งแล้ว ใกล้เข้ามาทุกทีแล้วที่จะต้องสนใจเรื่องนี้. ดังนั้นขอให้ช่วยกัน ทำให้โลกนี้สมบูรณ์ด้วยสมถวิปัสสนา

**สำหรับยุคปรมาณู** ด้วยกันโดยเร็วจนทุกคนเกิด. เรื่องมันจบ จงช่วยกันทำโลกนี้ให้  
สมบูรณ์ด้วยสมถวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู โดยเร็วเถิด.

การบรรยายนี้สมควรแก่เวลา ขอยุติการบรรยาย ขอแสดงความหวังว่าท่าน  
ทั้งหลายคงจะขยับเขยื้อนกันบ้าง, ขยับเขยื้อนเคลื่อนที่กันบ้าง ในการที่จะทำให้สิ่งเหล่านี้  
มันค่อย ๆ เกิดขึ้น แล้วก็จะพ้นภัยแห่งยุคปรมาณูได้.

เอาละ ขอยุติการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดพระธรรม  
คุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจให้เข้มแข็ง ในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปเทอญ.