

BIA-P.2.3.1/2-95

# มีธรรมชาติที่กล่อใ้มากกว่าปีเก่า

[ชุดลอยปทุม อันดัม ๙๕]



พุทธศาสนิกขุ

## อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังสี	ตามพระพทททรงประสงค์ ๗
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปน้โลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ๗
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวล์สู่เดรัจฉาน ๗
จะทุกข์ทนทั้งคินวัน	พิฆาตกนบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๗
บรรษัทพระพททองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ๗
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ๗

พ.ท.

๒๕๒๓



# มีธรรมะสี่เกลอให้มากกว่าปีเก่า

[ชุดลอยปฐม อันดับ ๙๕]

ธรรมบรรยายของ

ท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ

ประจำวันเสาร์ ภาคมาฆบูชา

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา

๒๓ มกราคม ๒๕๓๑

ศรัทธาบริจาค

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

๓๐ มิถุนายน ๒๕๓๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๕,๐๐๐ เล่ม

(สงวนลิขสิทธิ์)

มีธรรมเป็นอาภรณ์ :



คนไร้ธรรม ฝูงเพื่อน เหมือนเปลือยกาย  
มันน่าอาย อวดได้ ไม่คลิ้นเหียน  
คนมีธรรม รุ้อาย ไม่ว่ายเวียน  
จูงคู่ให้ แนบเนียน มีอาภรณ์.

อาจสุขเย็น เห็นประจักษ์ เพราะรักตัว  
ไม่เมามัว รักกิเลส เป็นเหตุถอน —  
ตนออกจาก ความจริง สิ่งถาวร  
จนเห็นกง — จักรร้อน เป็นดอกบัว.

ความเห่อเหิม เพิ่มตัณหา ให้กล้าจัด  
เหมือน หลงสร้าง — สมบัติ ไว้ทุนหัว  
ยังมีมาก หนักมาก ยิ่งยากตัว  
ทั้งยังกลัว ความวิบัติ ขึ้นบัดดล ฯ

พุทธทาสโอฬาริก



# อนุโมทนา

ทรงพิมพ์หนังสือธรรมะ ขึ้นเป็นธรรมทาน ในสมัย  
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะ อย่างยิ่ง เช่นนี้ เว้นสิ่งที่มี  
ในตุณ และ การแก้การอนุโมทนา, วิธีขออนุโมทนา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลคำเดียว มีความหมาย มาก  
มายหลายประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ  
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ  
ของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิถีชีวิตของ เขา,  
เพื่อความมีสันติอยู่อย่างมีความสุข ทั้งโดยส่วนตัว และ  
ส่วนรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะ มีรู้จักสิ่งดี เรียกว่า  
ว่าธรรมะอย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะคืออยู่  
แต่อยู่ในโลกในใจ ในรสอร่อยอันเกิดจากกามประพาศ  
ผิดธรรมะ นั่นเอง. สังเกตว่า กาลสมัยใดคน ชอบมอมขม  
ใจในรสอร่อยชนิดนั้น และใคร่รู้แต่มีโทษนั้นคนกระ-  
หวั่น มีสติปัญญาเป็นกาลีคนไม่ ทั้งเพื่อทั้งตัว. มชากาลีคนสัก  
สิ่งดีสิ่งใด คนเห็นว่าเป็น ไม่ดีคือมีธรรมะอะไรก็ให้  
เสียแล้ว; สดแต่ให้ไม่เห็นด้วยคนใดก็เสีย ให้ได้มีข้อ  
ตลอดรอดตา เป็นพยานแล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ของเขา มีอยู่  
เพียง แต่หาหน้ข้อ สอดคล้องความต้องการของกาลีคนเท่านั้น.

โลกส่วนใหญ่นี้ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ถึง



การรู้จักธรรม คือการรู้เอาอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง จน  
 ไม่หลงใหลในสิ่งใด แม้ในยามเดือดร้อนภัย ก็ตั้งสติอยู่  
 กับสติอย่างยั้งยืนยง. มิฉะนั้นเป็นความทุกข์ใหม่ ย่อม  
 มีเป็นแน่แท้ แน่เลย ความหลงใหล สำหรับผู้ที่มีธรรมอย่างแท้-  
 จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้เพราะเหตุนี้. ความรัก  
 เพื่อนมนุษย์โดยทั่วกัน มีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเขลา  
 ใด ๆ สุกกว่ากัน หากมีสติเพียงไร. ผู้ประพฤติธรรม ย่อม  
 รู้จักเมตตา เมตตาผู้ใด ๆ ตามได้ประพฤติธรรม หรือเมื่อใดก็ตาม  
 หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความเพียรพยายาม ใน  
 หน้าที่ ทำให้รู้สติเป็นสุข. ไม่นับความสุขอันเป็นภาย  
 คือ สุขใจมาก มากเหนือหัว คือ สุข หาย ล้น ทย ละเอียด  
 ใจที่ต่าง มีมาก ๆ ของใจเขาเหล่านั้น เสียแล้ว.

ธรรมะ ย่อมให้เรารู้จักสิ่งที่ผิด อย่างถูกต้อง รู้จักสิ่งที่  
 แปรต่างผิด และสิ่งอื่นอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ  
 ทรัพย์สมบัติ เก็บรักษาไว้ให้ดี มีทรัพย์สิน ทรัพย์ อย่าง  
 ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อ สันติสุขสันต์บุคคล และ สันติภาพ  
ของสังคม โดยสันติเถียว, มีสัจจะอันทุกทุกในใจ อันแก่  
 ใจ แม้แก่สัตว์เดรัจฉาน และพสกนิกรทั้งปวง, มีเมตตา  
 ตมทุกฝ่ายโลก หรือหนักแน่นดี แม้แต่หน้อยเถียว. คือ  
 ใจที่เรียม่า ง่าย, ใจที่ง่าย, หรือ ย่อมตลอดชาติ ย่อมมี  
 แก่ผู้ประพฤติธรรม. ใจนี้ หมายถึงความว่า ธรรม มีสติ-  
 ธรรม มุทิตาธรรม, มีแต่ สัจจะดี มีแต่แต่ หน้าที่  
 เคารพประพฤติธรรม มีแต่แต่ ใจที่เถียว.

เขา มี ๓ หู ๑ มุม ลิ้น ๓ ขา ๒ นิ้ว สำนวนวิเศษ พิเศษ เขา ใช้  
 วัสดุสิ่งทั้งปวง ๑ อย่าง ถูกต้องตามที่เขามอง เพื่อมีชีวิตอยู่ได้  
 ๑ อย่าง สดชื่น มีใช้ มี ๓ หู ๑ มุม ลิ้น ๓ ขา ๒ นิ้ว สำนวนวิเศษ  
 คือ ๑ นี้ เขา ตกเป็นทาสของใครสัก คนใด เขาก็ไม่สนใจ เขา  
 เป็นคนอยู่ โดยมากในโลกปัจจุบัน ซึ่งกำลังขาด ขวามะ .  
 เขามองข้ามโลกนอกตัวเขาไม่ได้ ก็จริง แต่เขาสามารถควบคุม  
 ๓ หู ๑ มุม ลิ้น ๓ ขา ๒ นิ้ว ได้สัมผัสโลก แต่ในลักษณะนี้  
จะไม่เป็นพิษเป็นภัย แก่เขาได้ โดยอาศัย ขวามะ นั่นเอง. ที่  
 คนในโลก ทำได้เช่นนั้น โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบงาม งามอยู่  
 สดชื่น หรือเป็น โลกของ พระคริสต์โดยโดย ซึ่งมาทำนุบำรุง  
 ภาณนี้ เพราะเป็น โลก ที่ สัมผัส ไม่ ต้อง ขวามะ .

ทบโลก ๓๐๐ โลก ปัจจุบันนี้ มีอยู่ทางใต้ของน้ำ ไท่หนั้น  
 คือ ดินแดนใต้ของขวามะ. การช่วยกันทุกคน ได้เดินไปตาม  
 ทางขวามะ ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวง และสูงส่ง. ขอได้  
 การลัดการพิมพ์หนังสือ ขวามะ นั้น แล้วยแพรวนี้ ลงสารไว้  
 ๒๐๐๐ เล่ม ตามความประสงค์ กับ แก่ผู้ที่มีชื่อเสียงไว้แล้ว แล  
 ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมโลก. ข้าพเจ้าขออวย  
 โสมนัส แก่ผู้ที่กำลัง เป็นอยู่อย่างนี้ .

พุทธศาสนิกชน

โสมนัสพลาตาราม, เชียง  
 ๑ มกราคม ๒๕๒๖



## มีธรรมะสี่เกลอให้มากกว่าปีเก่า\*

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคฆมาชบูชา เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ อาตมาก็ยังจะกล่าวถึง สิ่งที่ต้องทำในปีใหม่ให้มากกว่าปีเก่า ต่อไปตามเดิม มันยังไม่สิ้นเขตระยะของปีใหม่ คือเดือนนี้.

คำปรารภ และ ทบทวน.

ในครั้งที่แล้วมาได้พูดถึง การมีพระรัตนตรัยให้แท้ให้จริง ให้มากกว่าปีเก่า และการปิดกั้นทิศทั้งหกให้ดีกว่า

---

\* ธรรมบรรยายประจำวันเสาร์ ภาคฆมาชบูชา ครั้งที่ ๔ ชุด "สิ่งที่ต้องดีกว่าปีเก่า" เมื่อ ๒๓ มกราคม ๒๕๓๑

ปีเก่า, แล้วก็ *การควบคุมกระแสปฏิจสมุบาทในชีวิต* ของคน ๆ ให้ดีกว่าปีเก่า. ในวันนี้จะโต้กล่าวโดยหัวข้อว่า มีธรรมะ ๔ เกลือให้มากกว่าปีเก่า.

คำว่า ให้มากกว่าปีเก่า<sup>นี้</sup> ก็ได้อธิบายกันมากพอสมควรแล้ว แต่ก็ยังต้องเอามาตักเตือน ย้ำกันอยู่เสมอ ให้มันเป็นปีใหม่ขึ้นมาได้จริงๆ. ถ้ามันไม่มีอะไรมากหรือดีกว่าปีเก่า มันก็ไม่มีปีใหม่, จึงขอให้ทุกคนสนใจที่จะทำอะไร ๆ ที่มีอยู่แล้วพอประมาณนั้น ให้ดียิ่งขึ้นไป ให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป, ให้สำเร็จประโยชน์ยิ่งขึ้นไป. ขอให้ถือไว้เป็นหลักเกณฑ์ และมันสมกับที่ว่า *ชีวิตนี้มันเหลือน้อยเข้าทุกที* จะต้องทำอะไรให้เสร็จทันเวลา เท่าที่จะทำได้ ให้ได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ให้ทันแก่เวลา; มิฉะนั้นจะต้องเสียใจภายหลังว่า มันไม่ได้อะไรเต็มตามที่ควรจะได้, ทั้ง ๆ ที่มันควรจะทำได้ แล้วมันก็ไม่ได้ทำ.

นี่แหละเป็นสิ่งที่จะต้องนึก ต้องสนใจ ตักเตือนตน ให้กระทำอยู่เสมอ ให้ได้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้, ไม่ผิดใจว่าค่อยได้กันต่อตายแล้วในชาติ โนน ๆ ข้างหน้า;

อย่างนั้นมัน **ไม่ถูกต้อง**, มันไม่เหมาะสมกับความเป็นพุทธบริษัท, มัน **ไม่เหมาะสมกับที่ว่า พระนิพพานนั้นเป็น สันติภูมิจิรั** คือ จะเห็นได้ด้วยตนเอง, เป็นอกาลิก—ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา และ **เอหิปัสสิโก** — เป็นสิ่งที่เรียกกันมาตุได้. นี่ถ้าไม่มีอยู่ในใจ มันก็ไม่เห็นเอง มันก็ประกอบอยู่กับเวลา, เป็นชาตินี้ ชาติโน้น ชาติหน้า แล้วมันก็ไม่มื่ออะไรให้ใครเขาคุย ถ้าจะเรียกเขามาคุย. **เราจะต้องมีธรรมะที่ดับทุกข์ได้** ตามความหมายของคำว่านิพพาน, มีความเย็นแห่งชีวิตจิตใจนี้ ให้มากพอที่จะเรียกใครมาคุยได้ เพราะว่าได้น้อมเข้ามาสู่ตนอยู่เป็นประจำ.

### **ธรรมะเป็นเกลอกับคนได้อย่างไร.**

คำว่า **ธรรมะ ๔ เกลอ** คงจะฟังแปลกหูบ้างสำหรับบางคน ที่อาจจะสงสัยไปว่า **ธรรมะเป็นธรรมะแล้วจะมาเป็นเกลอกับคนได้อย่างไร.** ในที่นี้หมายความว่า **มีธรรมะมาช่วยคุ้มครองป้องกัน** อย่างกับผู้ที่หวังดีที่สุด ผู้หวังดีที่สุด; คำว่า **เกลอ เป็นภาษาไทย มีความหมายอย่างภาษาบาลีว่ามีตร** ก็คือ **ผู้หวังดี หรือผู้เป็นมิตร,** หรือคำว่า **สหาย สหายะ แปลว่า**

ไปด้วยกันมาด้วยกัน, หรือว่า ส-ม, สัมมะ ก็แปลว่ามี  
อะไร ๆ ที่เสมอกัน หรือ ไปด้วยกันได้, ยังมีอีกหลายคำ, แต่  
รวมความแล้วก็ ตรงกับคำในภาษาไทยเราว่าเกลอ ซึ่งก็ไม่ว่า  
จะแปลว่าอย่างไรอีก แต่ให้รู้ว่า เป็นผู้ที่มึประโยชน์ คอย  
ช่วยเหลือ ทุกหนทุกแห่ง ทุกสถานที่ ทุกเวลา ในเมื่อความ  
จำเป็น หรือความต้องการ หรือ มีความลำบากยากแค้นอะไร  
เกิดขึ้นมา ก็ได้ผู้ว่า เป็นมิตร เป็นสหาย เป็นเพื่อน เป็น  
เกลอนั้นแหละช่วย.

ทีนี้ เรื่องที่จะต้องช่วยนั้น มันไม่ได้มีแต่เรื่อง  
ภายนอกหรือเรื่องทางวัตถุ มันยังมีเรื่องที่เป็นภายใน ใน  
จิตใจ ในเนื้อในตัวก็มีปัญหาพิเศษ ซึ่งยากที่เพื่อนเกลอ  
ที่เป็นคน ๆ นั้นจะช่วยได้, มันจึง ต้องมีเพื่อนที่เป็นเกลอ  
ยิ่งไปกว่านั้น คือช่วยได้ในทางจิตใจ, ช่วยได้ลึกซึ้ง อย่าง  
ที่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันช่วยไม่ได้ แต่ธรรมะหรือ พระธรรม  
นั้นช่วยได้.

แต่นักยังมีสิ่งที่จะต้องพิจารณากันอีกมากเหมือนกัน;  
แม้คำว่าเกลอนั้นมันก็ยังเป็นปัญหา เป็นเกลอแต่ไม่ช่วยก็มี

เป็นกันแต่ปาก มันไม่จริง อย่างนี้มันก็ไม่ช่วยอะไรได้.  
 ถ้าเป็นเกลอแท้จริง มันก็ช่วย พยายามช่วย บางกรณีถึงกับว่า  
 แม้จะต้องเสียชีวิตก็ยอมช่วย, ถ้าหากว่าความเป็นเกลอนั้น  
 มันมีมาก มันมีมากพอ แต่ก็เห็นอยู่แล้วว่า มันต้องมี  
 เกลอ ถ้าไม่มีเกลอแล้วก็ไม่มีความช่วย, ธรรมะนี้  
 ก็เหมือนกัน จะให้ธรรมะเป็นเกลอ หรือให้ช่วย ก็ต้องมี  
 ธรรมะ. เตียนนี้ไม่มีธรรมะ แต่ร้องให้ช่วย มันก็ช่วย  
 ไม่ได้, ต้องมีธรรมะจริงๆ เป็นเกลอจริงๆ จึงจะ  
 ช่วยได้.

คำว่า มีธรรมะ นี้ มันก็มีความหมายพิเศษอยู่ ไม่ใช่  
 ว่าพูดธรรมะได้ ท่องธรรมะได้ หรือว่าสอบไล่เกี่ยวกับธรรมะ  
 ได้ แล้วจะมีธรรมะ, อย่างนี้มันก็ไม่ถูก เรียนธรรมะ จำได้  
 แต่ไม่รู้ไม่เข้าใจธรรมะก็มี, รู้ธรรมะ แต่ที่ไม่มีตัวธรรมะ  
 มันมีธรรมะแต่ปากพูด อย่างนี้ก็มี, ต้องมีธรรมะตัวจริง  
 อยู่ที่การประพฤติหรือการปฏิบัติที่ กาย วาจา ใจ อยู่กับ  
 เนื้อกับตัว จึงจะกล่าวได้ว่ามีธรรมะ.

เที่ยวหมั่นก็มีกันอยู่ในสมุทตารา เขียนจดไว้ เก็บไว้  
 ซื่อหาмаไว้คงมากมาย, อย่างนี้ก็ยังมีธรรมะไม่ได้ เพราะ  
 ยังไม่รู้ ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ หรือกระทำให้มีอยู่ที่เนื้อ  
 ที่ตัว. **ถ้ายังไม่มีธรรมะ ก็ช่วยไม่ได้,** มันก็ไม่รู้ว่า  
 อะไรจะช่วย, ไม่มีผู้ที่จะช่วยนั้นแหละ.

**ถ้ามีธรรมะอยู่ที่เนื้อที่ตัว** ลองดู ธรรมะจะช่วย :  
 ช่วยในแง่ป้องกันก็ได้, ช่วยในแง่แก้ไขก็ได้, ช่วยในแง่ที่  
 ทำให้เจริญมากยิ่งขึ้นไปได้, แล้วแต่จะให้ช่วยในกรณี  
 อย่างไร เพราะว่าธรรมะนั้นมีครบถ้วนทุกอย่างทุกประการ.

**จะมีธรรมะเป็นเกลอ ก็ต้องมีธรรมะอยู่กับเนื้อ  
 กับตัว** กับชีวิตจิตใจ มันจะป้องกันได้ จากอันตรายรอบ  
 ด้าน, จะแก้ไขสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่มีอยู่แล้วก็ได้, จะคุ้ม  
 ครองรักษาให้ยังคงอยู่ก็ได้, หรือทำให้สิ่งที่พึงปรารถนานั้น  
 เจริญออกงามกว้างขวางยิ่งขึ้นไป อย่างนี้ก็ได้อีก, ขอให้สนใจ  
 ที่จะมืธรรมะกันให้ดี ๆ.

**ควรจะระลึกนึกถึงข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า**  
 ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรมะ, ผู้ใดเห็นธรรมะ ผู้นั้นเห็นเรา

ซึ่งหมายความว่า ผู้ใดมีธรรมะ ผู้นั้นก็มีเรา, ผู้ใดมีเรา ผู้นั้นมีธรรมะ; เพราะ ธรรมะโดยแท้จริงนั้นแหละ คือ พระพุทธเจ้าพระองค์จริง. ที่เป็นบุคคลที่เรียกชื่อกันว่า พระพุทธเจ้า มีพระนามอย่างนั้น มีพระนามอย่างนี้ เป็นบุตรคนนั้น เป็นบุตรคนนี้ เกิดที่นั่นเกิดที่นั่น ยังไม่ใช่พระพุทธเจ้าพระองค์จริง. ตามที่ปรากฏมาแล้ว คนที่อยู่ในอินเดีย เกิดในอินเดียพร้อมสมัยกับพระพุทธเจ้า ก็ไม่สนใจจะรู้จักพระพุทธเจ้า, ยังไม่มองเห็นประโยชน์หรือพระคุณอันใหญ่หลวงของพระพุทธเจ้า, ไม่สนใจ และไม่รู้ว่ามีประโยชน์อะไร จนมีคนตำพระพุทธเจ้าอย่างนั้นอย่างนั้นนานาประการ แม้แต่ผู้หญิงบางพวกเขาก็ตำพระพุทธเจ้าว่า ดีแต่ทำให้คนเป็นหม้าย, หมายความว่าพระพุทธเจ้านี้ไม่มีประโยชน์อะไร นอกจากทำให้คนเป็นหม้าย คือผู้ชายไปบวชเสียมาก ผู้หญิงอยู่ข้างหลังเขาก็ โกรธ. นี้ก็หมายความว่า ไม่รู้จักว่าพระพุทธเจ้านั้นเป็นอย่างไร, จะมีพระคุณมีอานิสงส์อย่างไรก็ไม่รู้จักมองไปในแง่นั้น.

ถ้าว่าพระพุทธเจ้าเป็นบุคคลอย่างนั้น ก็คงจะมีใครรู้จักดีกว่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ พระพุทธเจ้านั้นเป็นพระธรรม

เป็นคุณธรรมอยู่ในจิตใจ ของบุคคลคนนั้นอีกทีหนึ่ง จึง  
ต้องสนใจกันในส่วนนี้ คือที่พระธรรม ว่าพระธรรมนั้นแหละ  
เป็นองค์พระพุทธเจ้าที่แท้จริง ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็น  
คถาคต, ผู้ใดไม่เห็นธรรมะ แม้จับจิวรลูบแข้งลูบขาอยู่ ก็ไม่  
ชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า.

### แนวทางที่จะมีธรรมะเป็นเกลอ.

ในการที่จะมีธรรมะเป็นเกลอนั้น มันจะต้องทำอะไร  
บ้าง ขอให้ลองกคคค, เรื่องจะไปเป็นเกลอกับพระพุทธเจ้า  
ที่เป็นมนุษย์บุคคลในประวัติศาสตร์โดยตรงนั้น ไม่มีทางดอก,  
ไม่มีหนทางที่จะทำได้; แต่ถ้าจะเป็นเกลอกับพระพุท-  
เจ้าพระองค์จริง คือธรรมะนั้น มีทางที่จะทำได้ แล้วก็  
เรียกอย่างนั้นด้วยเหมือนกัน เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร.

ความชอบ<sup>๕</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ถ้าสัตว์ทั้งหลาย  
มีเราเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา จะ  
พ้นจากความเกิด, สัตว์ที่มีความแก่เป็นธรรมดา จะพ้นจาก  
ความแก่, สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นจากความตาย,



อย่างนี้เป็นต้น ; หรือแม้ว่าสัตว์ที่มกรรมเป็นของตัว ก็จะไม่พ้นจากกรรมและอยู่เหนือกรรมได้. นี่เพราะมีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรนั้น ช่วยได้ถึงอย่างนี้.

เราจะเรียกว่า เป็นเกลอ ก็ดูเหมือนกับทะนงโอหัง มากเกินไป ก็เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร ตามคำที่ปรากฏ อยู่ในพระคัมภีร์ ; เพราะว่าเป็นกัลยาณมิตรนั้น มีความหมายที่ต้องทำให้มีอยู่ด้วยกัน เหมือนกับคำว่าสหาย — มาด้วยกันไปด้วยกัน. คำว่ามิตรก็คือมีมิตรจิต มีเมตตาต่อกัน และกัน หรือคำว่าสัมมะ แปลว่าเสมอกัน มันมีอะไรเสมอกัน มีความพอใจเสมอกัน, มีการกระทำอย่างเดียวกัน มีความมุ่งหมายในสิ่งเดียวกัน, ถ้าเป็นอย่างนั้น มัน ก็ต้องประพฤติธรรมะ เหมือนอย่างที่เราองค์ได้สั่งสอนไว้ให้ประพฤติ, แล้วก็จะทำอะไรเสมอกัน เหมือนกัน เป็นมิตรกัน มาด้วยกัน ไปด้วยกัน.

นี่เราจึง ต้องมีการปฏิบัติธรรมะ ที่ระบุไว้ชัด ก็มีอริยมรรคมีองค์ ๘ และมีสัมมัตตะอยู่ ๒ องค์ คือ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ รวมเป็น ๑๐ องค์ ; ถ้ามีครบ

ทั้ง ๑๐ องค์นี้ มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นกัลยาณมิตรถึงที่สุด :  
รู้อะไรเหมือนกัน, ปฏิบัติอะไรเหมือนกัน, ได้รับผลอย่าง  
เดียวกัน, หลุดพ้นอย่างเดียวกัน กับทุกข์สันเชิงอย่างเดีย  
วกัน; นี้ก็เรียกว่า เป็นกัลยาณมิตรแก่กันและกัน, ครั้น  
ปฏิบัติครบถ้วนอย่างนี้แล้ว ก็พ้นจากปัญหาทั้งหลาย ที่เกิด  
มาจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย กับทุกข์สันเชิง เรื่องมันก็จบ  
เท่านั้นแหละ.

มีพระพุทธรูปองค์เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ก็อยู่เหนือ  
ปัญหาและความทุกข์โดยประการทั้งปวง, สลัดสังขาร  
หมองกิเลสหนาประการออกไปหมดแล้ว ความทุกข์ก็หมด  
แล้ว มันก็เหลืออยู่แต่จิตใจที่เกลี้ยงเกลาจากกิเลสและความ  
ทุกข์, มีแต่ความเย็นตามความหมายของคำว่านิพพาน,  
นิพพาน คับไฟแล้วแห่งความร้อนทั้งหลาย ที่เป็นความร้อน  
คือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นชีวิตเย็น ในความหมายทางจิต  
ทางวิญญาณ, ไม่ใช่เย็นทางวัตถุ เช่นเอาน้ำแข็งมาแช่แล้วมัน  
จะเย็น อยู่ในห้องเย็นแล้วมันจะเย็น อย่างนั้นมันคนละอย่าง.  
เย็นในความหมายของนิพพานนั้น ไม่ต้องแช่เย็น, แต่

มันก็เย็นถึงที่สุด เพราะมันไม่มีไฟ เพราะ **ไม่มีความร้อน**,  
 เพราะไม่มี **ราคะ โทสะ โมหะ**. นี่ถ้าว่ามีนิพพาน ก็หมายความว่า  
 มีความเย็นแห่งชีวิตจิตใจ เรื่องมันก็จบ เพราะ  
 มีธรรมชาติถูกต้องและเพียงพอ, มีธรรมชาติครบถ้วนและถูกต้อง  
 มันก็เป็นไปได้.

### ธรรมะที่จำเป็น ๔ เกลอป.

เดี๋ยวนี้เราจะมาพูดกันเฉพาะธรรมะที่ในวงจำกัดก็ได้  
 ในชีวิตประจำวันทั่วไปก็ได้ หรือว่าจะเนื่องมาจากการบรรยาย  
 ครั้งที่แล้วมา ที่ว่า จะควบคุมกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท  
 ให้ดีกว่าบีบเคี้ยว อย่างนี้ก็ได้อีก ก็ใช้ธรรมะนี้แหละที่จะควบคุม  
 กระแสปฏิจจสมุปบาทให้ดีกว่าบีบเคี้ยว หรือจะแก้ปัญหานั้น  
 อย่างทุกประการให้ดีกว่าบีบเคี้ยว จึงได้เลือกเอาธรรมะที่จำ  
 เป็นก่อน เรียกว่าเป็นเพื่อนเกลอที่สนิทสนม ที่จะอยู่ใกล้  
 ชิดเป็นพิเศษกันอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าธรรมะ ๔ เกลอป ก็  
 เคยพูดมาบ้างแล้ว, บางคนจะจำไว้ได้แล้วก็ได้ แต่บางคน  
 ก็คงจะลืมเสีย.

**ธรรมะ ๔ เกลอม คือ สติ บัญญา สัมปชัญญะ**  
**สมาธิ** เรียงอย่างนี้ เรียงเพราะว่ามีลำดับที่จะใช้ในการเพชฌิ  
 กับเหตุการณ์ เรียงลำดับว่า สติ บัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ,  
 เรียงอย่างอื่นก็ได้ ถ้ามีเหตุการณ์เป็นอย่างอื่น จะเรียง  
 เป็นว่า สติ สัมปชัญญะ สมาธิ บัญญา อย่างนี้ก็ได้, แต่มัน  
 ต้องครบทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นอย่างน้อย เป็นอย่างน้อย มันจึงจะ  
 พอกุ้มครอง

จะอธิบายไปที่ละอย่าง ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยพูดว่ามัน  
 สัมพันธ์กัน ร่วมมือกัน กราวเดียวทั้ง ๔ อย่าง อย่างไร.

### ธรรมะข้อที่ ๑ : สติ.

คนที่หนึ่ง หรือ ธรรมะข้อที่ ๑ เรียกว่าสติ สติ  
 สติ คำนี้ ตามตัวหนังสือก็แปลว่าแล่นเร็ว แล่นมาเร็ว, โบราณ  
 เขาไม่มีปืน เขามีสิ่งแล่นเร็วที่สุดเพียงลูกศร เขาเอาคำ ๆ นี้  
 มาใช้เป็นชื่อของธรรมะที่ว่าแล่นเร็ว คือสติ สิ่งที่แล่นเร็ว.

คำว่า สติ ที่สอนอยู่ในโรงเรียน ก็แปลว่า ความ  
 ระลึกได้ แต่ขอให้รู้ว่า หมายถึงความระลึกที่เร็วเหมือน

กับลูกศร จึงจะระลึกได้ทันแก่เวลา; ถ้านั่งระลึกอยู่ตั้ง  
ชั่วโมง มันก็ช่วยอะไรไม่ได้ มัน ต้องระลึกได้ทันควัน  
อย่างนั้น จึงเรียกว่าสติ.

สิ่งที่มีชีวิตทุกชนิด มันก็มีสติของมันมาแล้ว  
ตามธรรมชาติ. แต่มันยังน้อยไป มันไม่พอสำหรับกรณี  
ที่สำคัญ หรือสูงไปกว่าธรรมดา, แต่ก็ควรจะมอง มิฉะนั้น  
จะไม่รู้จัก ว่าบรรดาสิ่งที่มีชีวิต แม้แต่สุนัขและแมวนี้ มัน  
ก็มีสติ ที่มันจะต้องระลึกได้ ตามสมควรที่จำเป็น ที่จะ  
ปลอดภัย, มันต้องมีสติสำหรับควบคุมความรู้สึก หรือ  
ควบคุมการกระทำ มันจึงทำได้ มิฉะนั้นมันจะเดินไม่  
ตรง มันจะหกล้ม มันจะชนนั่นชนนี่ หรือว่ามันจะทำผิด  
หลายอย่างหลายประการ : อาจะกินข้าวไม่ถูกปาก, อาจะ  
บ้วนข้าวใส่จมูก มันถึงขนาดอย่างนั้นมันก็เป็นไปได้เหมือนกัน.  
มันก็มีสติตามสมควรที่จะต้องมีสิ่งเหล่านั้น แม้แต่สุนัขและ  
แมว มันจึงทำอะไรตามที่มันทำได้ เห็น ๆ กันอยู่ เป็นเครื่อง  
ช่วยชีวิต, แต่ว่าในเรื่องที่สำคัญที่ลึกซึ้งกว่านั้นมันไม่มี มัน  
ไม่รู้ มันทำไม่ได้.

คนเรานี้ก็เหมือนกัน สติเท่าที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เหมือนกับสุนัขและแมว นั้นไม่พอ ต้องอบรมให้มากกว่านั้น, ให้เข้มข้นกว่านั้น หรือว่าให้มันเร็วกว่านั้นก็ได้ มันจึงจะพอ จึงมีการฝึกสติตามกฎเกณฑ์อันลึกซึ้งของ ธรรมชาติ ที่จะช่วยให้มีสติอย่างยิ่ง ตามที่มีอยู่แล้ว เช่น ระบบอานาปานสติ เป็นต้น, ลองไปฝึกเข้า มันก็จะมีสติ มีสติที่ลึกพิเศษกว่าธรรมดา กว่าธรรมตามากมายประมาณกัน ไม่ได้ คือเทียบกันไม่ได้. มันจะมีสติทุกอริยาบถ มันจะมีสติรู้จักป้องกัน, รู้จักเลือกสรร รู้จักทำทุกอย่าง, มีสติสำหรับจะมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง, มีสติสำหรับจะทำงานอย่างดีที่สุด, มีสติสำหรับจะตายให้ดีที่สุด ซึ่งข้อสุนัขและแมว จะทำเป็นหรือไม่ก็ไม่รู้เหมือนกัน. แต่ว่ามนุษย์นี้ทำได้ มนุษย์นี้ทำได้, นี้สติตายให้ดีที่สุดนี้ต้องทำได้ ต่อเมื่อฝึกแล้ว อย่างเพียงพอ.

ผู้ใดสนใจจะมีสติ ก็ต้องสนใจที่จะฝึกสติตามวิธีต่างๆ ที่เขาได้ค้นพบกันมาตั้งแต่โบราณถึงคำบรรพ์ แล้ว ก็สอนสืบต่อๆ กันมา, แล้วก็ทำให้ดี ให้ยิ่ง ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป. เรื่องนี้ไม่ใช่เพียงจะมีสอนเมื่อเกิดพระพุทธเจ้าแล้ว, เขาสอน

อยู่ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด ตั้งแต่มนุษย์เริ่มมีสติปัญญา  
สูงกว่าคนป่า มันก็รู้จักมีสติสูงขึ้นมาตามลำดับ, แล้วก็สอน  
สืบ ๆ กันไว้.

วิธีกำหนดลมหายใจ มีอยู่ก่อนพุทธกาล,  
นอกพุทธศาสนาก็มี มีวิธีกำหนดลมหายใจ บังคับลมหายใจ  
มีอยู่ก่อนแล้ว, แต่ว่าได้รับการปรับปรุงให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป  
ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นมา ยิ่ง ๆ ขึ้นมา จนกระทั่งพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น  
ก็มีปรับปรุงอย่างดีที่สุด ที่เรียกว่าระบบอานาปานสติ.  
หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับลมหายใจ ทั้งนั้นแหละ นั้นแหละยอด  
สุดของระบบควบคุมบังคับลมหายใจ เขามักชื่อเรียกมาแต่เดิม  
แต่โบราณกาลว่า *ปราณายามะ ปราณะ + อายามะ แปลว่า*  
*การบังคับปราณะ ;* ปราณะคือลมหายใจ, ปาณะนั้นแหละ  
แล้วก็มึละเอียดสูงขึ้น ๆ อย่างในอานาปานสติ รู้จักจนใช้  
ประโยชน์ได้ มีประโยชน์สูงขึ้นไปในหลายทิศทางเสียอีก  
ไม่เพียงแต่มีสติอย่างเดียว, แต่ถ้าได้ฝึกแล้วก็มีสติอย่าง  
เพียงพอ.

มันคืออะไร, มันมีประโยชน์อย่างไร, นี้เรียกว่ามีอานิสตสูง  
 สูงสุดของการเจริญสติ.

เราไม่ค่อยจะมีสติกัน เมื่อจะจำอะไร จะเรียนอะไร  
 เพื่อจะจำ ต้องมีสติสำหรับจะจำ, เราก็กต้องมีสติสำหรับระลึก  
 สิ่งทีจำนั้นไว้บ่อยๆ จนกว่ามันจำไม่ลืม จะจำคนหรือจะจำ  
 พระธรรม จำข้อความในพระบาลี จะจำอะไรก็ตาม ต้อง  
 จำด้วยสติ, พยายามให้จำได้ดีที่สุด. แต่อย่าเพื่อเข้าใจว่า  
 พอแล้ว, มันจะลืม มันต้องมีสติระลึกถึงสิ่งนั้น หรือหน้าตา  
 บุคคลนั้น ชื่อบุคคลนั้น อยู่อย่างน้อยวันละครึ่ง ครึ่งต่อมาก็  
 หลายวันครึ่ง ต่อมาก็เดือนละครึ่ง อย่างนี้เป็นต้น, มันก็จะ  
 ไม่ลืม มันจะไม่ลืม. จะเป็นชื่อธรรมะชื่อพระสูตรก็ดี จะ  
 เป็นเรื่องบ้านเมืองสถานทีก็ดี เป็นชื่อบุคคลก็ดี อะไรก็ดี  
 มันก็ไม่ลืม เพราะมันมีการฝึก แล้วมันมีประโยชน์. เตียว  
 เราก็จำกันไม่ค่อยจะได้ แล้วขี้มกลืม มันก็ยุ่ง มันเกิดความ  
 เสียหายขึ้นไม่มากนักน้อย.

จงพยายามฝึกฝนให้มีสติ แล้วก็ให้มีชนิด  
 ละเอียดลออลึกซึ้ง ไม่ใช่หยาบๆ ไม่ใช่ชู้ๆ อย่างที่คน  
 อวดดีเขามักจะมีกัน, นี้เรื่องสติ.



## ธรรมะข้อที่ ๒ : ปัญญา.

ที่นี้คือเรื่องปัญญา เกลตคนที ๒ เราเรียกว่าเรื่อง  
 ปัญญา ปัญญาแปลว่า ความรู้ทั่วถึง, แปลว่าทั่วถึง, ญา  
 แปลว่ารู้, ปัญญา ก็แปลว่ารู้อย่างทั่วถึง. ที่นี้คำว่า ทั่วถึง  
 ก็ทั่วถึงเฉพาะที่มันควรจะรู้ ที่ไม่จำเป็นจะต้องรู้ก็ไม่ต้องแหละ,  
 ไม่ต้องเพราะมันไม่จำเป็น เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไรก็ได้.  
 แต่ถ้าที่มันมีประโยชน์ หรือจำเป็นจะต้องรู้แล้ว. ก็ขอ  
 ให้รู้กันอย่างทั่วถึง ก็ขอให้ศึกษาอย่างดีที่สุด ให้มีความรู้  
 เกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างดีที่สุด รอบคอบสุขุมที่สุด ลึกซึ้ง  
 ที่สุด : รู้ว่าเรามีปัญหาอย่างไร, จะต้องแก้ปัญหาคำด้วยความรู้  
 อะไร ตลอดไป ก็มีการศึกษา มีการศึกษาที่ถูกต้องตามความ  
 หมายถึงการศึกษา ก็จะเป็นดีที่สุด.

เดี๋ยวนี้ในโลกเขามีคำพูดไปตามภาษาของเขา, แต่  
 เราก็มีคำพูดตามภาษาของเรา แล้วก็ถือว่ามุ่งหมายถึงสิ่งเดียว  
 กัน แต่คำนั้นมันจะเป็นสิ่งเดียวกัน มีความหมายอย่างเดีย  
 กันหรือไม่ ก็รู้ไม่ได้; เช่น เขาจะเรียกมันว่า education  
 education ว่าการศึกษา educate นั้นก็ยังไม่รู้ว่าอะไร ได้แต่

ให้เรียน ให้จำ ให้ท่อง ให้ฝึกฝนไป มันก็ไปอย่างนั้นแหละ.  
แต่ถ้าเราใช้คำว่า ศึกษา หรือ สึกขา ตามแบบของภาษา  
บาลีแล้ว มันระบุเจาะจงจำกัดเหลือเกิน ว่า มองดู  
ตัวเอง.

คำว่า สึกขา หรือ สึกขานี้ ก็คือ ตั้งต้นด้วยการดู  
ตัวเอง, แล้วก็เห็นตัวเอง, แล้วก็ รู้จักตัวเอง. สะมัน  
แปลว่า เอง หรือ ข้างใน อิกยะ แปลว่า เห็นหรือดู, สึกยะ—  
สึกขานี้ ดูตัวเอง, เห็นตัวเอง, รู้จักตัวเอง มันก็พลอยรู้ต่อไป  
ถึงว่า ตัวเองนั้นมันเป็นอะไร, ควรจะอย่างไร, ทำได้มาก  
ได้น้อยอย่างไร, ควรจะพัฒนามันอย่างไร, ควรจะฝึกฝนมัน  
อย่างไร. รู้จักตัวเอง ก็พอใจตัวเอง สงวนตัวเอง  
รักตัวเอง, ก็มีการฝึกฝนตัวเอง เคารพตัวเอง เชื่อมมัน  
ในตัวเอง ว่าต้องทำได้ แล้วก็ทำได้จริงๆ, แล้วก็พอใจในตัว  
เอง ปลดเปลื้องตัวเองให้ออกไปจากปัญหาและความ  
ทุกข์ได้ ให้นิพพานเฉพาะตนเกิดขึ้นมา; คำว่าสึกขา สึกขา  
ในภาษาไทยเราเนี่ย มันมีความหมายพิเศษประเสริฐ, เชื่อว่า  
คำว่า education นั้น จะได้สักกะฝึกหนึ่งก็ไม่ได้ ในความหมาย  
ของคำว่าศึกษา สึกขานี้.

ฉะนั้น เราจะต้องมีการศึกษาที่ตัวจริง ไม่ใช่  
 คัดคะแนน หรือไม่ใช่ให้จำให้ท่องสิ่งที่ไม่ปรากฏอยู่ในความ  
 รู้สึก, จะศึกษาสิ่งใดต้องมีสิ่งนั้นมาอยู่เฉพาะหน้า. ถ้า  
 มันเป็นเรื่องอดีต ก็ต้องเอามาทำให้เป็นความรู้สึก อยู่ในความ  
 รู้สึก, ถ้าเป็นเรื่องธรรมะแล้ว ต้องเป็นความรู้สึกของจิตใจ  
 ปรากฏอยู่ในจิตใจ เป็นตัวธรรมะจริง ๆ ปรากฏอยู่ในจิตใจ  
 แล้วก็ศึกษาลงไปที่สิ่งนั้น.

เดี๋ยวนี้ก็ได้ทำอย่างนั้น อย่างเรียนบาลีเรียนนัก  
 ธรรมนี้ ไม่ว่าจะเรียนอะไรด้วยซ้ำไป, เพียงแต่จำได้ ท่อง  
 ได้ บอกได้ ตอบคำถามได้ มันเกือบจะไม่ใช่การศึกษาอะไร  
 ถ้าเป็นการศึกษา ตามความหมายนั้นแล้ว มันต้องมีของ  
 จริงตัวจริงปรากฏอยู่ในใจ มีจิตใจลูบคลำอยู่ที่สิ่ง ๆ นั้น  
 รู้จักสิ่งนั้น เข้าใจสิ่งนั้น, บังคับควบคุมสิ่งนั้น, พัฒนาสิ่ง  
 นั้น ซึ่งทำด้วยตนเองทั้งนั้นแหละ, เป็นการเบิกตาตัวเอง  
 ให้เห็นแจ้ง. เดียวนี้เขาเที่ยวเบิกตากคนอื่นเขาโน่น มัน  
 เที่ยวเบิกตากคนอื่นโน่น, แล้วก็กล้าถึงกับเบิกตาพระพุทธรูป  
 บ้าบอเท่าไรก็ลองคิดดูเถอะ คนที่จะเบิกตาพระพุทธรูปนะ.

นี้ เบิกตาตัวเอง ให้รู้จักว่ามันเป็นอย่างไร โง่งนลาอย่างไร  
เป็นการ เบิกตาตัวเอง นั้นแหละคือความหมายอันแท้จริง  
ของคำว่าสิกขา คือดูตัวเอง เห็นตัวเอง รู้จักตัวเอง จัด  
การกับตัวเองอย่างถูกต้อง, ถ้าอย่างนั้นมันก็ได้ปัญญา ปัญญา  
มหาศาล.

สอดคล้องศึกษาไปที่ตัวเองเกิด มัน จะพบตัว  
ความทุกข์ อยู่ในตัวเอง, เหตุให้เกิดทุกข์ อยู่ในตัวเอง,  
ภาวะดับสนิทแห่งทุกข์ ในตัวเอง, หนทางที่จะดับทุกข์  
ได้ในตัวเอง; อย่างที่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า โลกนี้เกิด,  
เหตุให้เกิดโลกนี้เกิด, ความดับสนิทแห่งโลกนี้เกิด, ทางให้ถึง  
ความดับสนิทแห่งโลกนี้เกิด, ตถาคตบัญญัติไว้ในกายที่ยาว  
ประมาณวาหนึ่งนี้ ซึ่งยังมีสัญญาและใจ คือยังเป็น ๆ ไม่ใช่  
ต่อตายแล้ว. ตายแล้วทำอะไรไม่ได้ เมื่อยังเป็น ๆ รู้สึกอะไร  
ได้อยู่<sup>๕</sup> ขอให้ทำเถอะ, ขอให้มองดูเถอะ มันจะพบทั้งหมด<sup>๕</sup>  
คือทั้ง ๔ อย่างนี้; แต่ท่านใช้คำว่าโลก เพื่อให้มันกว้าง  
กว่าความทุกข์ เพราะว่าทั้งโลกมันก็คือความทุกข์, โลก  
มันก็คือความทุกข์ของคนทุกคนมารวมกัน จึงใช้คำว่าโลก  
แทนคำว่าทุกข์.

มีเรื่องประกอบ, คน ๆ หนึ่งเขาต้องการจะพบที่สุก  
โลก เทียววิงหาโลก ว่าเป็นเทวดาเทียววิงหาที่สุกของโลก,  
เทวดาคณันเหาะเร็วเหมือนกับลูกศร ไปสุกจักรวาลข้างโน้น  
สุกจักรวาลข้างนี้ สุกริมโลกนี้ก็ไม่พบ ไม่พบที่สุกของโลก.  
พระพุทธรเจ้าท่านบอกว่า โอ มันอยู่ในร่างกายที่ยาวเพียง  
วาหนึ่ง เท่านั้นแหละ แยกไปวิงเสียไม่รู้จักเท่าไรต่อเท่าไร.

นี่ให้สนใจที่จะดูให้เห็นทุกอย่างจากภายในของ  
ตน ; เพราะว่าถ้ารู้เรื่องทุกข์, เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์, ความ  
ดับทุกข์, ทางให้ถึงความดับทุกข์แล้ว มันก็คือรู้หมด รู้สิ้น  
รู้จบ รู้หมด ไม่มีอะไรเหลือสิ่งที่ยังไม่รู้ สิ่งที่ต้องรู้ รู้หมด  
เพราะรู้สิ่งทั้ง ๔ นี้. มันก็คือ รู้จักร่างกาย รู้จักจิตใจรู้จัก  
กิเลส รู้จักอนุสัย รู้จักความทุกข์ รู้จักทุกอย่างที่มันมีอยู่  
เกี่ยวข้องกันอยู่กับร่างกาย ที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ แล้วก็  
ยังเป็น ๆ อยู่ใน.

ฉะนั้น ถ้าจะเรียนกันอย่างธรรมดาแท้ ก็ต้อง  
เรียนข้างใน, เรียนให้รู้ข้างใน ให้รู้จักข้างใน. เรียนข้าง  
นอกนั้น มันก็มีประโยชน์สำหรับจะไปเรียนข้างใน,

เรียนธรรมะ เรียนบาลี อย่างเรียนข้างนอก เรียนพระไตร-  
ปิฎก เรียนอะไรมากมายนี้ มันเรียนข้างนอก, ทั้งหมดนี้มัน  
ก็เพื่อให้รู้จักไปเรียนข้างใน, เป็นวิธีที่จะเข้าไปเรียนข้างใน  
เรียนอย่างข้างนอก ก็พบวิธีสำหรับไปเรียนข้างใน แล้วก็  
ไปเรียนข้างใน แล้วก็รู้ทุกเรื่องที่ควรจะรู้ นั่นเรียกว่า  
ปัญญา.

เรื่องชีวิตคือร่างกายกับจิตใจซึ่งเป็นอนัตตา;  
ถ้ามองดูอยู่ที่ตัวชีวิตจริง ก็จะพบ ความจริงของธรรมชาติ  
ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้มากขึ้น ๆ เป็นปัญญา, จนเป็น  
ปัญญารู้ว่า สังขารทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา,  
ถือเอาให้เป็นตัวตนตามความประสงค์ไม่ได้; เพราะว่ามัน  
มีเหตุ มันมีปัจจัย, มันต้องเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย, แล้ว  
มันก็เป็นอย่างนั้น. เช่นว่ามันไม่เที่ยง, มันไม่เที่ยง อากาศ  
ที่มันไม่เที่ยง ทำให้เกิดอาการที่ตึงทน หรือทนยาก  
ทนลำบาก; เมื่อมันไม่เที่ยงมันตึงทน นี้มันไม่มีตัวตนอัน  
แท้จริงอะไรของมัน. ถ้ามันมีตัวตน มันก็ต้องเที่ยงชั้ ต้อง  
เที่ยงแท้ชั้ และมันต้องไม่ทำความทุกข์ด้วย, จึงเห็นว่า โอ้  
มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, แล้วก็มีความอื่น ๆ

อีกมากแหละ มัน เป็นสัญญาตา ห่างจากตัวตน, มัน เป็น  
ตถตา มัน เป็นเช่นนั้นเอง, รู้สิ่งเหล่านี้ อย่างครบถ้วน  
ถูกต้อง ก็เรียกว่ามีปัญญาเพียงพอ.

เดี๋ยวนี้ คนไม่ได้สนใจจะเรียนจะศึกษา เพราะ  
ว่าเขาบูชาเนื้อหนัง, รู้สึกว่าเป็นคำหยาบคายที่สุด บูชา  
เนื้อหนัง แต่เอามาพูดให้สุภาพที่สุด ใช้คำว่าบูชาเนื้อหนัง,  
ที่แท้มันบูชาการมรณ บูชาความรู้สึกทางเพศ มันรู้อะไร  
ให้มากกว่านั้นไม่ได้ มันบูชาความรู้สึกทางเพศหรือเกี่ยวกับ  
ทางเพศเป็นสิ่งที่สูงสุด, โดยเฉพาะคนวัยรุ่นคนหนุ่มคนสาว  
มันรู้จักเพียงเท่านั้น, รู้จักเพียงเท่านั้น, แล้วมันจะรู้จักเรื่อง  
กิเลส เรื่องความทุกข์ เรื่องนิพพานได้อย่างไร มันก็ต้อง  
หัวเราะร้องไห้ไปเรื่อย ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้จัก, แต่บางที  
มันก็ชิงฆ่าตัวตายเสียก่อน ไม่ทันรู้เรื่องเหล่านี้ก็มี. นี่เพราะ  
บูชาเนื้อหนัง ไม่บูชาความรู้หรือธรรมะที่จะช่วยดับทุกข์ได้  
ก็เรียกว่าไม่มีปัญญานั้นเอง, มันมีปัญญาแต่จะบูชาเนื้อหนัง  
จะหาเงินหาอำนาจวาสนาบารมี มาสะสมความสุขสนุกสนาน  
เอรีคอร้อยทางเนื้อหนัง เรียกว่าอย่างสุภาพอีกทีว่า มัน

เป็นทาสของอายตนะ      เป็นทาส      เป็นข้าของอายตนะ  
 คา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

นี่พูดให้สุภาพที่สุดแล้ว ว่าเป็นทาสของ  
 อายตนะ, ถ้าจะพูดตรงๆ มันก็เป็นคนบุชาเพศ, ความ  
 รู้สึกทางเพศทางกามารมณ์      สัตว์เดรัจฉานมันก็ทำเป็น.  
 กิจกรรมทางเพศนั้นมันสกปรก มันน่าเกลียด มันเหน็ดเหนื่อย  
 สัตว์เดรัจฉานมันก็ทำเป็น นี่กิจกรรมทางเพศ, แล้วทำไม  
 จะต้องบุชา ก็เพราะไม่มีปัญญา เพราะมันไม่มีความรู้ ถ้ามี  
 ปัญญามีความรู้ มันก็ไม่หลงบุชาดอก แล้วพ่อแม่ก็ไม่สอน  
 เพราะพ่อแม่เองก็บุชาเสียแล้วเหมือนกัน, ถ้าว่ารู้ รู้กันแต่  
 ที่แรกก็จะสอนกันมาแต่อ่อนแต่ออก      มันก็คงจะดีกว่านี้.  
 เคยว่า วิฒนธรรมมันเลวอยู่      เพราะไม่สอนให้ลูกรู้จัก  
 ความจริงของสิ่งที่ เป็นกิเลสและความทุกข์, ช่วยกันส่ง  
 เสริมให้บุชากความสุขทางเนื้อหนัง      ให้อุตส่าห์ศึกษาเล่าเรียน  
 หาเงินหาทองหาอำนาจวาสนาบารมีมา      เพื่อจะรวบรวมซึ่ง  
 ความสุขทางเนื้อหนังด้วยกันทั้งนั้น      ซึ่งเป็นข้าศึกอย่างยิ่งต่อ  
 ธรรมะ.



ธรรมะต้องการจะเอาชนะอิทธิพลของความสุข  
ทางเนื้อหนัง ความรู้เหล่านั้นเรียกว่าปัญญา, ปัญญา—  
รู้ทั่วถึงรอบด้านที่จะไม่ตกเป็นทาสของอายตนะ, ลองศึกษา  
กันไว้ให้พอ ให้มีปัญญาเพียงพอ นี่เป็นเรื่องที่ ๒.

### ธรรมะข้อที่ ๓ : สัมปชัญญะ.

เรื่องที่ ๓ สัมปชัญญะ สัมปชัญญะ มันก็อีกแหละ  
ญา รู้, ประ แปลว่า ทั่วถึง, สัม ก็ พร้อม, พร้อมหน้า,  
ปัญญาอย่างครบถ้วนที่มีอยู่อย่างพร้อมหน้า นี้เรียกว่า สัมป-  
ชัญญะ. ปัญญาถ้าอยู่ที่อื่น อยู่กันบังของจิตใจที่ไหนก็ไม่รู้  
มันก็ไม่มีความประโยชน์, จนกว่ามันจะมาอยู่เฉพาะหน้าเหตุการณ์  
ที่เกิดขึ้น. เหมือนกับว่าเรามีอาวุธดี เป็นปืนอย่างดี อาวุธ  
อะไรอย่างดี แต่มันเอามาใช้ไม่ได้ทันท่วงทีแก่เหตุการณ์  
มันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร, สู้ก่อนไม้ค้อนหนึ่งก็ไม่ได้, เอาช  
ถ้ามันอยู่ใกล้มือ เอามาใช้ได้ทันเหตุการณ์. ปืนที่ดีที่สุด  
มันก็ใช้อะไรไม่ได้ เพราะมันไม่มาอยู่ในเหตุการณ์, แต่ว่า  
ก่อนไม้ค้อนหนึ่งมันอยู่ใกล้มือ เอามาตีขโมยได้ มันก็ยังดีมี

ประโยชน์มากกว่าเป็น, นี่สัมปชัญญะนี้ก็คือปัญญาที่มาอยู่ในเหตุการณ์.

ปัญญานั้นสะสมไว้อย่างไร เพื่อว่าจะได้เอาไปใช้ในเมื่อเหตุการณ์มันเกิดขึ้น, ถ้าสติได้เอาปัญญานั้นไปใช้ในเหตุการณ์นั้นพร้อมหน้าอยู่พร้อมหน้าอยู่ เรียกว่าสัมปชัญญะ. ปัญญาที่เก็บไว้ในที่เก็บนั้นมันไม่ทำอะไรได้, แต่ปัญญาที่สติไปเอามาทันกับเหตุการณ์แล้วรอรอบพร้อมหน้าอยู่ ยืนจ้อง คอยจ้องอยู่ นี่เรียกว่า สัมปชัญญะ ปัญญาที่เข้าประจำการ.

ฝึกให้มีให้มากเถอะ ให้มีปัญญาพร้อมหน้าอยู่ในขณะที่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น, ปัญญานี้เรียกว่าสัมปชัญญะ เป็นตัวเดียวกันแหละ แต่มัน ถูกนำมาใช้เฉพาะหน้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ.

### ธรรมะข้อที่ ๔ : สมာธิ.

อ้าว, ที่นี้มาถึงเกลอที่ ๔ คือสมาธิ, สมาธิ คือ กำลังใจ กำลังจิต กำลังใจ ที่แน่นแน่ ที่มั่นคง ที่รวมกัน.

ลักษณะของสมาธิขั้นต้นที่สุด ก็จะเป็นการรวมกำลังจิต  
ทั้งหมด ให้มาสู่จุดๆเดียว, เหมือนแกว่นศูนย์กลาง รวม  
แสงแตกให้มาอยู่ตรงจุดกลาง จนลุกเป็นไฟขึ้นมา เพราะมัน  
รวมแสงทั้งหมด, แสงแตกทั้งหมดถูกรวมเข้ามาอยู่เป็นจุดเล็ก  
นิดเดียว มันจึงลุกเป็นไฟได้ เพราะมันร้อนพอ, แต่ถ้ามัน  
ไม่ได้รวม มันก็ร้อนไม่พอ. กำลังจิตก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้  
รวมกัน มันก็ไม่แรงพอ, แต่ก็มีวิธีรวมเข้ามาแรงพอ  
แล้วก็มาอยู่ที่จุดๆเดียว จุดๆเดียว แล้วแต่ว่าจะเอาอะไร  
เป็นอารมณ์ เอาอะไรเป็นอารมณ์ มารวมจุดอยู่ที่นั่น.

จิตมีจุดรวมอันเดียว อยู่ที่แห่งเดียว เขาเรียกว่า  
เอกัคคตาจิต, จิตที่มียอด มีจุดยอดอยู่ที่อันเดียวหรือสิ่งเดียว  
เรียกว่า เอกัคคตาจิต. ถ้าจะใช้ให้เป็น ความหมายทั่วไป  
หมด ก็ใช้ว่ามีนิพพานเป็นอารมณ์, เอกัคคตาจิตนั้นแหละ  
มันจะไปรวมอยู่ที่อารมณ์หรืออะไรๆก็ตามใจ ในเวลาแรก  
ระยะแรก แต่มันมุ่งหมายปลายทางคือจะมีพระนิพพานเป็น  
ผลที่มุ่งหมาย จึงใช้รวบยอดเสียทีเดียวเลยว่า เอกัคคตาจิต  
มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ นั้นแหละคือสมาธิที่ถูกต้อง

ในพระพุทธศาสนา. ถ้ามีสมาธิในการที่จะมีฤทธิ์มีเดช จะเหาะเหินเดินอากาศ จะล่องหนจะหายตัว จะเอาเปรียบผู้อื่น อย่างนี้ ไม่ใช่สมาธิในที่นี้ มันสมาธิทุจริต เอกัคคตาจิตนั้นพอจะเรียกได้ แต่มันทุจริต. ดังนั้น จะต้องจำกัดให้ชัดเจนไปว่า มีพระนิพพานเป็นอารมณ์, เอกัคคตาจิตที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ นั้นแหละคือสมาธิ. ถ้าเป็นสมาธิของพวักยักษ์พวกมาร พวักโจรพวักอ้นธพาลนั้น มันก็มีเอกัคคตาจิตที่มีกิเลสเป็นอารมณ์, มีประโยชน์ของมัน เป็นอารมณ์ ไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่าสมาธิในพระพุทธศาสนา, แต่มันก็เป็นสมาธิ เป็นสมาธิของพวกนั้น, สมาธิที่ให้สำเร็จประโยชน์เต็มตามที่ตามความมุ่งหมายต้องการของพวกนั้น มันก็ได้เหมือนกัน เพราะว่าเขาต้องการผลแห่งความทุจริตเป็นอารมณ์.

ฉะนั้น สมาธินี้ มันก็แล้วแต่จะเอาไปใช้กับอะไร ใช้ถูกต้องก็เป็นสัมมาสมาธิ, ใช้ผิดก็เป็นมิจจาสมาธิ, ก็เป็นสมาธิด้วยกัน. แต่ในที่นี้ แม้เราจะเรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ เราก็หมายถึงฝ่ายที่ถูกต้อง คือฝ่ายที่เป็นสัมมาสมาธิ ที่จะเป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ปัญญา, เมื่อปัญญามา

เป็นสัมปชัญญะแล้ว กำลังมันอ่อนอยู่ ต้องเพิ่มกำลัง  
ให้ด้วยสมาธิ กำลังจิตที่เข้มแข็งที่มีกำลังมาก เอามาใช้เพิ่ม  
กำลังให้แก่สัมปชัญญะ, สัมปชัญญะคือปัญญาที่ทำหน้าที่ของมัน  
เฉียบขาดลงไปได้.

พูดให้เข้าใจง่าย สมาธินี้เหมือนกับน้ำหนัก

ปัญญาเหมือนกับความคม แม้มันจะมีความคม คมยิ่งกว่า  
มีดโกน แต่ถ้ามันไม่มีน้ำหนักสักชนิดหนึ่ง มันก็ตัดไม่ได้, แม้มัน  
จะมีความคม มันก็ต้องมีน้ำหนักที่จะกดลงไป น้ำหนัก  
มากเท่าไร มันก็ตัดได้มากเท่านั้น; ฉะนั้น สมาธิจึงเปรียบ  
เหมือนกับน้ำหนัก ที่จะทำให้อุปนิสัยซึ่งเปรียบเสมือนกับความ  
คมนั้น มันตัดอะไรลงไปได้. ลองสังเกตดูเถอะ เรามีมีด  
ที่เราจะตัดอะไรลงไป มีคนนั้นต้องคม มีความคม, แล้วก็ต้องมี  
น้ำหนักที่จะเงื้อจะเหวี่ยงมีดนั้นลงไป มันประกอบกันอยู่ด้วย  
ของ ๒ อย่าง คือ ด้วยความคมและน้ำหนัก. นี้ปัญญา  
เหมือนกับความคม, สมาธิเหมือนกับน้ำหนัก พอได้มา  
รวมกันเข้า มันก็สำเร็จประโยชน์ในการที่จะตัด. ในการแก้  
ปัญหาในทางจิตใจก็เหมือนกันแหละ ปัญญาที่เหมือนกับความ  
คม สมาธิก็เหมือนกับน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักไม่พอ ก็ต้องเพิ่ม

น้ำหนักให้พอ แล้วมันก็จะตัดขาดออกไปอย่างดีที่สุด อย่างเป็นผลดีที่สุด.

นี้ได้เป็น ๔, ๔ ธรรมะ หรือ ๔ เกลล ธรรมะ ๔ เกลล : ข้อที่ ๑ คือ สติ, ข้อที่ ๒ คือ ปัญญา, ข้อที่ ๓ คือ สัมปชัญญะ, ข้อที่ ๔ คือ สมาธิ, เรียงลำดับอย่างนี้ เป็นการเรียงลำดับเฉพาะหน้าเหตุการณ์ ที่จะเผชิญกับ เหตุการณ์. แต่ถ้าเป็นเรื่องอย่างอื่นเรื่องอย่างอื่นมันก็ได้ หรือแม้ที่สุดแต่เอามาใช้ทีละเกลลก็ได้ ไม่ต้องเอามาทั้ง ๔ เกลลก็ได้, แต่ในบรรดาเรื่องทั้งหลายที่สำคัญ ที่จะสำเร็จ ประโยชน์แล้ว จะต้องครบทั้ง ๔ เกลล, เมื่อเรามีเกลล ๔ เกลล เราจะขอแรงระดมพร้อมกันทั้ง ๔ เกลลก็ได้. แต่ถ้า ธุระการงานมันไม่มากถึงอย่างนั้น จะใช้เพียงเกลลคนเดียว ก็ได้, เอามาเพียงคนเดียวแล้วก็ทำหน้าที่ได้, แต่ความสมบูรณ์ ถึงที่สุดนั้นต้องเป็นธรรมะ ๔ เกลล.

### ประโยชน์ของธรรมะ ๔ เกลล.

มีธรรมะ ๔ เกลล ก็เหมือนกับมีเพื่อนประเสริฐ วิเศษ ๔ คน กอยพิทักษ์รักษากุ่มครองบ็องกันจะสนับสนุน

ช่วยเหลือร่วมมือ, จะทำอะไร **สติมาก่อน** ระลึกได้ว่ามันเป็นเรื่องอะไร, มีปัญหาอย่างไร, ควรทำอย่างไร, ระลึกกันมาให้มันทั่วถึง นี่มันจึงจะทำให้ถูกจุดหมายได้, แล้วก็ระลึกถึงในที่นี้ที่ระลึกถึงปัญญาความรู้ ว่ามันมีเรื่องของมันอย่างไร เอาปัญญามาเผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ ทำหน้าที่เป็นสัมปชัญญะ, เหมือนกับถืออาวุธกุมเชิงอยู่, แล้วก็ **มีสมาธิ** เพิ่มกำลังให้แก่การตัด ตัดปัญหาตัดกิเลส.

จะยกตัวอย่างโดยเฉพาะในเรื่องปฏิบัติสมุပ္บาท เมื่อตากระทบรูปเป็นต้น อย่างที่พูดมาแล้วในเรื่องปฏิบัติสมุပ္บาท ตากระทบรูป เข้าแล้วอย่างนี้ อะไรจะต้องมาทันควันทันท่วงที ก็คือสติ, **สติต้องมาทันควัน** เมื่อตากระทบรูปเข้าแล้ว จะไม่หลงไปในลักษณะอาการหรืออะไรของรูปนั้น สตินี้มากี่มาด้วยปัญญาความรู้อย่างถูกต้องในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ว่าเป็นอย่างไร, **สติเหมือนกับขนส่งเอา** ปัญญามาให้ทันแก่เวลา ปัญญาชิ้นนั้นมาถึงแล้ว ก็ทำหน้าที่เป็นสัมปชัญญะ พิจารณารูปนั้นมันเป็นรูปอะไร เป็นรูปอะไร มาจากไหน มันจะทำให้เกิดอะไรขึ้น จะต้องจัดการกับมันอย่างไร. ถ้ามันเป็นรูปที่สวยงาม ก็รู้ว่า โอ้ มันเช่นนั้นเอง,

เป็นรูปที่ไม่สวย ก็โอ้ มันเช่นนั้นเอง, สัมผัสปัญญะ บัญญา  
มันรู้อย่างนี้ มันจะไม่หลงที่สวยงามหรือไม่สวย มันจะไม่เกิด  
ความยินดียินร้าย เพราะมันมีปัญญาเพียงพอมากควบคุม  
สถานการณ์อยู่ในเวลานั้น แต่ที่นี้ ถ้าว่าแรงปัญญาไม่พอ  
เพราะรูปนั้นมันสวย มันน่ารัก มันยั่ววนเหลือเกิน อย่างนี้  
ก็ต้องเอากำลังของสมาธิมาช่วยแรงของปัญญา ให้เห็น  
ชัดตามที่เป็นจริงว่า อ้อ มันก็เช่นนั้นเอง มันก็เช่นนั้นเอง  
ฉะนั้น ความสวยที่ยั่ววนที่สุดมันก็หลอกไม่ได้ เพราะว่ามี  
ปัญญาพอ มีสมาธิมาช่วยเพิ่มกำลังให้.

นี่เรียกว่า ทัง ๔ เกลอร่วมกันทำงานกันอย่างดี  
คน ๆ นั้นก็รอดพ้นจากอิทธิพลของสิ่งเลวร้าย คืออารมณ์  
ที่เกิดขึ้นมาสำหรับล่อหลอกให้รักหรือเกลียด คือให้ยินดีหรือ  
ให้ยินร้าย, ในภาษาบาลีเรียกว่าอภิขมาและโทมนัส ถ้ายินดี  
หลงใหลก็เป็นอภิขมา, ถ้ายินร้ายโกรธเกลียดก็เป็นโทมนัส,  
อย่าให้มันมีทั้งอภิขมาและโทมนัส, นั่นคือวัตถุประสงค์ของ  
ปัญญาของสติ บัองกันไม่ให้เกิดอภิขมาและโทมนัส.

พูดอย่างเดียวกันเป็นวิทยาศาสตร์หน้อยกว่า อย่าให้  
มันเป็นบวม อย่าให้มันเป็นลบขมา จิตมันจะได้คงที่



มีปัญญาารู้จักผิดชอบชั่วดีว่าควรจะทำอย่างไร. ถ้าเห็นเป็นบวก คือโง่ก็เห็นเป็นบวก มันก็หลงไหล ในทางที่จะรักจะเอาจะได้, ถ้ามันไปโง่เห็นเป็นลบ มันก็เกลียดกลัวไปตามเรื่อง มันก็ ่ไม่มีความคงที่หรือคงอยู่ได้ มันก็ต้องพ่ายแพ้ จะเรียกว่าเป็น positive เป็น negative ภาษาวิทยาศาสตร์ก็ได้เหมือนกัน. อย่าให้โง่ไปหลง เห็นเป็นแง่ positive หรือว่าเป็น negative คือไม่บวกไม่ลบ, หรือจะเรียกเป็นภาษาธรรมดาก็ไม่ดีไม่ชั่ว จะเรียกให้ศักดิ์สิทธิ์กว่านั้นก็เรียกว่า มันไม่บุญมันไม่บาป มันไม่บุญมันไม่บาป ไม่ยอมให้เป็นบุญ ไม่ยอมให้เป็นบาป ให้มีแต่ว่ามันเป็นอย่างไ, มันเป็นอย่างไ, ควรจะทำกับ มันอย่างไร. ฉะนั้นจะจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ ในลักษณะอย่างนี้ เท่านั้น ไม่ให้มันเป็นบวกเป็นลบมาครอบงำน้ำใจของฉัน ; เมื่อเป็นอย่างนี้ก็รักษาความคงที่ ความตั้งมั่นหรือความถูกต้อง ของจิตไว้ได้, จิตนั้นก็ไม่พ่ายแพ้แก่อารมณ์, อารมณ์นั้น ๆ จะมาทำให้เกิดกิเลสไม่ได้, เมื่อเกิดกิเลสไม่ได้ มันก็ไม่มี ปัญหาอะไรแล้ว มันก็รอดตัว มันก็ไม่มีความทุกข์.

นี่ถ้าเรามีเกลา ๔ เกลามาช่วยอยู่อย่างนี้ เราก็ สามารถจะเผชิญหน้ากับสิ่งทุกสิ่งในโลก ที่มันมาหลอก

ให้เห็นเป็นบวกหรือเป็นลบ เป็นดีเป็นชั่ว เป็นบุญเป็นบาป เป็นคู่ๆ คู่ๆ อย่างนั้นไป, ถ้าว่ามันมี ๔ เกลอน<sup>๕</sup> มาเป็นเพื่อน คุ่มครองอยู่แล้ว ไม่ต้องกลัว จะไม่ตกลงไปในหลุมในเหว ที่หลอกลวงของสิ่งต่างๆ ในโลก ก็เลยพูดได้ว่า ๔ เกลอน<sup>๕</sup> มันช่วยให้เราพ้นจากการตกลงไปในหลุมหลอกลวงของโลก.

ถ้าจะพูดให้ลึกกว่านั้น ก็ไม่ให้ต้องเป็นไปตามผล แห่งกรรม. กรรมดีกรรมชั่ว มันจะมาให้เป็นทุกข์ ก็ไม่เป็นทุกข์, มันจะมาให้เป็นสุข, ก็ไม่เป็นสุข, มันเฉย มันเป็นกลางอยู่อย่างนั้นแหละ, อย่างนี้เราก็พูดว่าชนะโลก หรือชนะกรรม หรือชนะพระเป็นเจ้า. พูดอย่างนั้นมันคล้าย กับคุณถูกพวกถือพระเป็นเจ้า แต่เราก็ยังพูดอย่างนั้นว่า ถ้าจิตของเราปรกติ ไม่ตกไปฝ่ายบวกฝ่ายลบแล้ว พระเจ้าก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะพระเจ้าทำเป็นเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือให้รางวัลหรือลงโทษ พระเจ้าทำเป็นเพียงเท่านั้น. ให้รางวัลเราก็ไม่ยินดี, ลงโทษเราก็ไม่กลัว, เพราะเราไม่อยู่ใต้อำนาจ<sup>๕</sup> มันสามารถที่จะชนะพระเจ้าได้. แต่ว่าพูดไปเดียวเขาจะโกรธ, ไม่พูดก็ตีเหมือนกัน, ถ้าว่าใครเขาถือพระเจ้าอยู่ เขาก็โกรธ

เอา เราสามารถควบคุมชีวิตนี้ ให้เป็นอิสระหลุดพ้นเหนือ  
 สิ่งทั้งปวง แม้แต่เหนือสิ่งที่พระเจ้าจะให้ คือโปรตหรือโทษ.  
 พระเจ้าจะโปรตปรานหรือพระเจ้าจะลงโทษ ไม่มีความหมาย  
 คือว่าไม่ตีไม่ชัว่ ว่างจากตีจากชัว่ คงเส้นคงวา เป็นตถาตา  
 ก็เป็นพระอรหันต์ อยู่เหนือตีเหนือชัว่ เหนือบวกเหนือลบ  
 เหนือบุญเหนือบาป เหนือทุกอย่างที่มันหลอกให้เอียง  
 เป็นฝ่ายซ้ายหรือฝ่ายขวา ฝ่ายหนึ่งก็รักที่จะเอา ฝ่ายหนึ่งก็  
 เกลียดที่จะทำลาย เตือดรอัน ก็เรียกว่ายินดีหรือยินร้าย.  
 ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย.

นี่คือธรรมะสูงสุด มีแล้วก็เหมือนกับมีพระพุทธ  
 เจ้ามาเป็นกัลยาณมิตร, พระพุทธเจ้าเองมาเป็นกัลยาณมิตร  
 เข้ามาในรูปของเกลอ ๔ เกลอ อย่างที่ว่ามาแล้ว, แล้วก็คุ้ม  
 ครองให้เรารอด หลุดพ้น วิมุตติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง  
 อยู่เหนือโลก เหนือการปรุงแต่งทุกอย่างทุกประการ เรื่อง  
 มันจบแหละ ก็คือมันเป็นนิพพาน.

นี่ การที่มีธรรมะใน ๔ ลักษณะนี้ เหมือนกับ  
 ๔ เกลอนี้ เหมือนกับมีพระพุทธเจ้ามาเป็นกัลยาณมิตร;

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย สนใจในธรรมะ ๔ ความหมาย หรือธรรมะ ๔ เกลอลเกิด มันจะช่วยให้การเป็นอยู่ทุกระดับ แม้แต่จะอยู่ในโลกนี้ ก็อยู่ได้ดีได้ถูกต้องเหนือปัญหา, แม้ว่าการจะขึ้นเหนือโลกพื้นโลกเป็นโลกุตตระ ก็สำเร็จ ได้โดยง่าย โดยไม่ยากเลย.

ขอให้สนใจมีสติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ ทิคปาก ทิคใจ ทิคอยู่ในชีวิต พร้อมทั้งจะมี พร้อมทั้งจะมีสติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ ไม่ว่าจะทำนา ไม่ว่าจะทำสวน ไม่ว่าจะค้าขาย ไม่ว่าจะทำงานอะไร. **ขอให้ มีสติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ** กำกับอยู่ในทุกเหตุการณ์ ทุกสถานที่ ทุกเวลา มันก็จะช่วยให้รอดพ้นจากอุปสรรค ก็จะประสบความสำเร็จ คือเหนือทุกข์ เหนือความทุกข์, ไม่มี ความทุกข์ ในปริยายใด ๆ ซึ่งมันมีอยู่มากมายหลายสปีอย่างหลายร้อยอย่าง, จะไม่มี ความทุกข์ แม้แต่อย่างเดียว มาทำอันตรายได้ เพราะว่ามีธรรมะ ๔ เกลอล.

การบรรยายนี้ ก็เพื่อจะเสริมคำบรรยายในครั้งที่แล้วมาว่า ควบคุมปฏิจสมุปาบทให้มากกว่าก่อน ก็อาศัย

ธรรมะ ๔ เกลอน<sup>๕</sup> ควบคุมกระแสแห่งปฏิจสมุปบาท  
 ไม่ให้มันปรุงแต่งอกงามไปจนเกิดทุกข์ แต่ให้มันหยุด  
 ชะงักทางที่จะเกิดทุกข์, แล้วสงบอยู่ในความไม่มีทุกข์ เป็น  
 ความดับทุกข์ เรื่องมันก็จบแหละ. มันก็มีชีวิตเย็น มี  
 ความหมายเป็นพระนิพพาน อยู่ทุกๆ อิริยาบถ ทุกเวลา  
 ทุกสถานที่ ก็เรียกว่าจะต้งดีที่สุด แต่ไม่ใช่ดีชนิดที่คู่กับชั่ว  
 มันดีชนิดที่เหนือดี คือเหนือความทุกข์ทุกๆ ประการ.

การบรรยายเรื่องธรรมะ ๔ เกล<sup>๕</sup> ก็พอสมควรแก่  
 เวลาและเรี่ยวแรงที่ไม่ค่อยจะมี จึงขอยุติการบรรยายในวันนี้  
 ลงเพียงเท่านี้, เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระ  
 ธรรมคณสาธยาย ให้เกิดกำลังใจ เพื่อส่งเสริมการประพฤติ  
 ปฏิบัติ ให้แน่นแฟ้นเข้มแข็งยิ่งขึ้นไปในกาลบัดนี้.

## เรียนธรรมะ



เรียนธรรมะ อย่าตะกละ ให้เกินเหตุ  
จะเป็นเปรต หิวปราชญ์ เกินคาดหวัง  
อย่าเรียนอย่าง ปรัชญา มัวบ้าดั่ง  
เรียนกระทั่ง ตายเปล่า ไม่เข้ารอย.

เรียนธรรมะ ต้องเรียน อย่างธรรมะ  
เรียนเพื่อละ ทุกข์ใหญ่ ไม่ท้อถอย  
เรียนที่ทุกข์ ที่มีจริง ยิ่งเข้ารอย  
ไม่เลือนลอย มองให้เห็น ตามเป็นจริง.

ต้องตั้งต้น การเรียน ที่หูตาฯ  
สัมผัสแล้ว เกิดเวทนา ตัณหาวิง—  
ขึ้นมายุาก เกิดผู้อยาก เป็นปากปลิง  
“เรียนรู้อย่าง ตัณหาดับ นับว่าพอ”ฯ

พุทธทาสโอฬารโกสุมโน

## รายชื่อหนังสือ ขุดลอยปทุม

ฉบับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	ฉบับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑	คู่มือมนุษย์	๕	๓๔	ดับทุกข์สิ้นเชิง	๑
๑	ศิลปะแห่งการวัด		๓๕	มรดกธรรมคำกลอน	๑
๑	ด้วยญาณสัมมัตถ์ปัญญา	๑	๔๐	ทิศทั้งหก	๑
๑	ศิลปะแห่งการมีพระพุทธรเจ้า		๔๑	ฟ้าสว่างทางธรรมโฆชน์	๒
๑	อยู่กับเนื้อกับตัว	๑	๔๒	ฟ้าสว่างทางฝ่ายพระพชิต	๑
๒	ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๒	๔๓	มรดกของพระพรหัตถ์	๑
๔	ธรรม ๒๕ เหลี่ยม (มีภาษาจีน)	๔	๔๔	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอน ๑	๑
๑	พูดกับเดเร	๑	๔๕	เช่นนั้นเอง	๑
๑	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑		๔๖	ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ	๑
๑	เห็นธรรมชาติ		๔๗	อะไรๆในชีวิตสักคำว่า	๑
๑	คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๔๘	เป็นเรื่องของจิตสังเดียว	๑
๑	ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑	๔๙	ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑
๒	ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๕๐	ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก	๑
๒	ปรมัตถธรรมคำกลอน		๕๑	พบชีวิตจริง	๑
๒	นิพพานที่แท้และเดี๋ยวนี้	๒	๕๒	สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู	๑
๒	ธรรมพหุใหม่	๒	๕๓	ธรรมะที่ควรศึกษาลงในชีวิต	๑
๑	ลดตาช่วยได้	๑	๕๔	ฟ้าสว่างทางการเมือง	๑
๑	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑	๕๕	ธรรมสังจะของสมถวิปัสสนา	๑
๑	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑		แห่งยุคปรมาณู	
๒	คำของครู	๒	๕๕	ฟ้าสว่างทางปรมัตถ์, อภิธรรม,	
๑	พระผู้มีพระภาคเจ้า			อุปาสก และบรรพชิต	
๑	ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑	๕๖	ผัสสะ สิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม	๑
๑	ทยอยหลังเข้าคลองกันเกิด	๑	๕๗	ความสุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่ง	๑
๒	การเก็บความโกรธาเสียยิ่ง	๒		ความสุข	
๑	การปรุงเป็นทุกขอย่างยัง	๑	๕๘	แนวสังเขปทั่วๆไปของการ	๑
๑	การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง	๑		พัฒนา	
๒	อาหารเหลือเลี้ยงใจ	๒	๕๙	ธรรมชีวิตกับความเป็นธรรมชาติ	๑
๒	ปัญญาภิเวียวิคิด	๒	๖๐	การศึกษาและการบรรพชา	๑
๒	พ่อแม่สมบุรณแบบ	๒		ในพระพุทธศาสนา	
๒	อานาปานสติและดับไม่เหลือ	๒	๖๑	การบำเพ็ญบารมีที่ถูกต้อง	๑
๑	ธรรมคติและธรรมคิตา	๑	๖๒	ทำงานให้สนุกได้อย่างไร	๑
๑	ความมั่นคงภายใน		๖๓	การทำวิปัสสนาและใจความ	๑
๒	โลกพระศรีอารยอยู่แค่ปลายจมูก	๒		สำคัญของวิปัสสนา	
๑	การทำงานเพื่อนาน	๑	๖๔	หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น	๑
๑	สันโดษไม่เป็นอุปสรรค	๑	๖๕	ธรรมะเป็นคู่ชีวิต	๑
๑	แก่การพัฒนา	๑	๖๖	รอยของพระธรรม	๑
๑	ปฏิจจำนูปบาทคืออะไร?	๑	๖๗	สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ในฐานะ	๑
๑	ค่าใช้จ่ายของธรรมะ	๑		เป็นหัวใจของพุทธศาสนา	
๑	และ อิทัปปัจจยตา	๑	๖๘	การทำชีวิตให้มีธรรมะ	๑
๑	การอยู่ด้วยปัจจุบัน	๑	๖๙	หัวใจของธรรมะโดยหลักพื้นฐาน	๑
๑	ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต	๑	๗๐	การบวชอยู่ที่บ้าน	๑
๑	พุทธศาสตร์ กับ โสยศาสตร์	๑	๗๑	หัวใจปรมัตถธรรม	๑
๒	อานาปานสติภาวนา(มีภาษาจีน)	๒			
๑	อิทัปปัจจยตาในฐานะ	๑			
๑	สิ่งสูงสุดแก่พระพุทธศาสนา	๑			
๑	นรกกับสวรรค์	๑			

## เรียนศาสนา.



เรียนศาสนา นั้นต้องมี ที่ตาหูฯ

เมื่อให้เกิด ทุกข์อยู่ ทุกสถาน  
เรียนให้รู้ ตรงที่จะ ชักสะพาน  
อย่าให้เกิด อាកาร มารรบกวน.

เรียนตรงตรง ลงไป ที่ตัวทุกข์  
ดูให้ถูก กรรมวิธี ก็กระสวน  
สะกັตกัน การปรุงแต่ง แห่งกระบวน  
จิตบั่นบ้วน สงบได้ ทุกข์หายไป

พ. สุเมธ