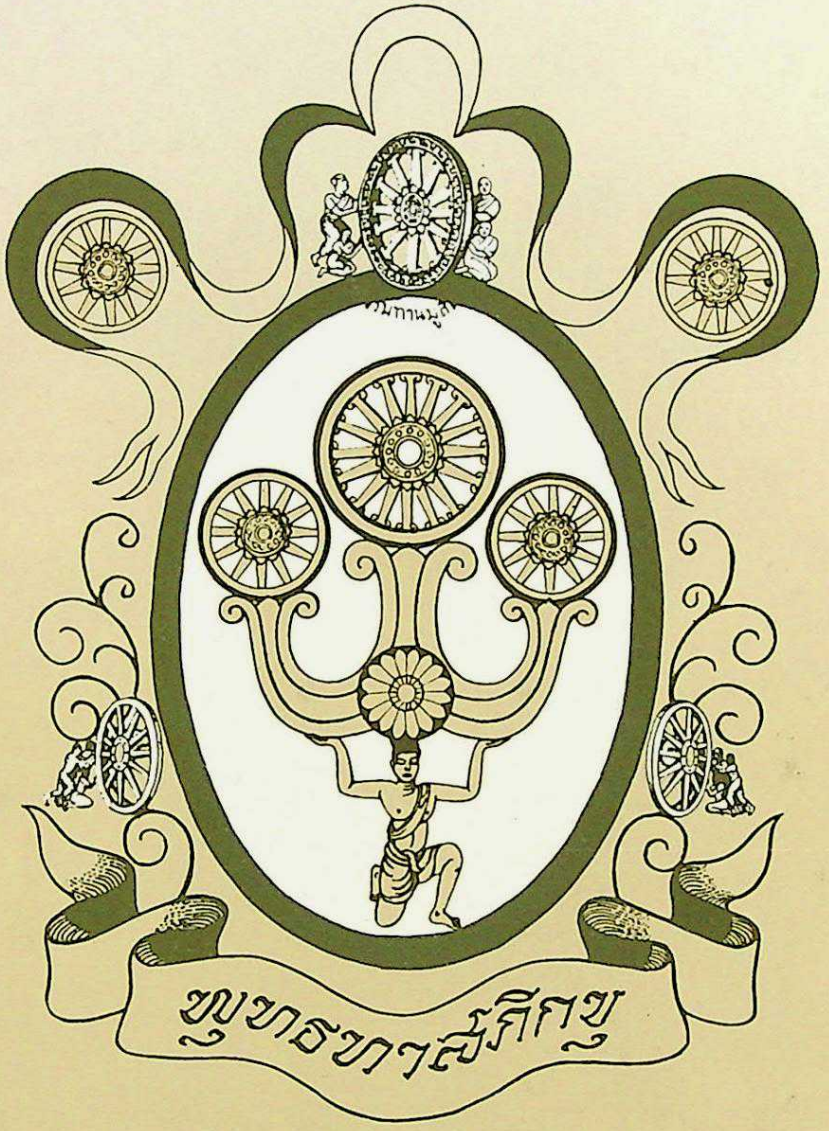
พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ (ต่อ)



[ชุดหมุนล้อ อันดับ ๑๐๓]

อุทิศนา

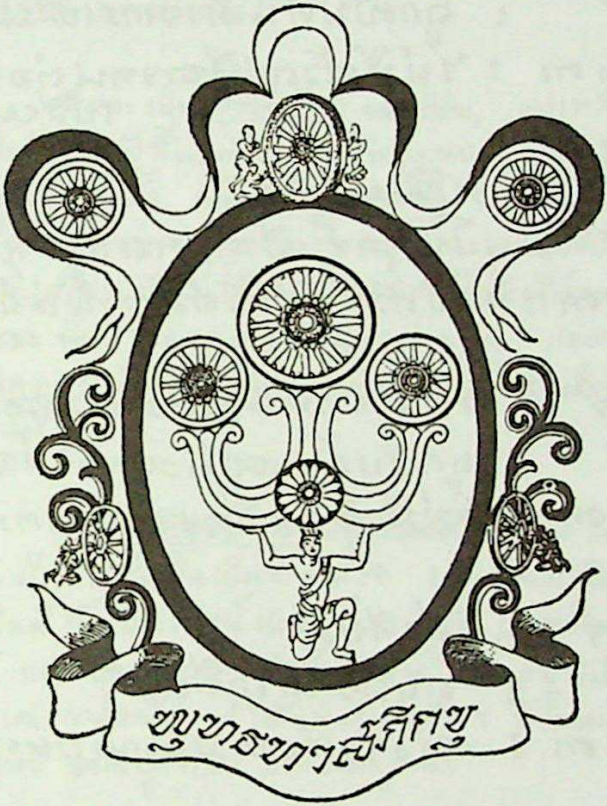
จักรธรรมะมาลัย จะหมุนทั่วทั้งธาษตรี
แผ่ธรรมะรังษี ตามพระพุทธทรงประสงค์ ฯ
มั่นหมายจะเสริมศาสน์ สถาปน์โลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร ให้เลวลู่สู่เดรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธองค์ จึ่งประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ ให้โลกผองผ่องพ้นภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย อุทิศทั่วทั้งธาษตรี ฯ

พ.ท.
๒๕๒๓

พิมพ์ที่ : มิตรนราการพิมพ์
259/142 ซอยพิบูลย์เวคม์ 2 สุขุมวิท 71 พระโขนงเหนือ วัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 0-2392-0146 แฟกซ์. 0-2381-0238

พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ (ต่อ)

[ชุดหมุนล้อ อันดับ ๑๐๓]



๑๗ ตุลาคม ๒๕๔๗

สวนอุศมจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ไตรลักษณ์ ที่เห็นง่าย.

ของ สังขตธรรม.

อนิจฺจ : เปลี่ยนเรื่อย
ทุกฺข : ถูกบีบคั้น ด้วยการเปลี่ยนเรื่อย
อนตฺต : ไม่มีตัวตนที่อาจทนต่อการเปลี่ยนเรื่อย

อนิจฺจ : เปลี่ยนเรื่อย
ทุกฺข : เป็นทุกข์ มีลักษณะแห่งทุกข์
อนตฺต : ไม่มีตัวที่ทนได้ต่อการนั้นๆ

อนิจฺจ : ไม่อาจทนอยู่ในอาการคงที่
ทุกฺข : ถูกบีบคั้น อยู่ด้วยการไม่คงที่
อนตฺต : ไม่มีตัวตนที่ทนอยู่ในอาการไม่คงที่

อนิจฺจ : ไม่เที่ยง
ทุกฺข : ดูแล้วน่าเกลียด
อนตฺต : ว่างจากความหมายแห่งตัวตน

อนิจฺจ : เป็นไปตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ
ทุกฺข : ถูกบีบคั้นอยู่ด้วยอาการนั้นๆ
อนตฺต : ไม่สามารถที่จะไม่เป็นไปตามปัจจัย

ถึปราธรา

การอัดฟิมพ์หนังสือชุดหมุนล้อชีวิตนี้ขึ้นเพื่อ ที่ใคร่มุ่งหมายการกลับมาแห่งศีลธรรม เป็นวัตถุประสงค์ ก่อนแต่ที่โลกเรา จะมืดมนอนธกาล คงจิตต์ดับดิ้นสูญ ตนเองสิ้น.

ชีวิตเป็น ปัจจัยที่หก ของชีวิต, แต่เราสิ้นใจกันเปลี่ยงปัจจัยสิ่งหกเวทัต สำหรับร่างกาย. ชีวิตที่หกปัจจัยที่หกนั้น เป็นชีวิตที่ตายแล้ว และเป็นความสูญเสีย ยิ่งโปรดว่า การตายทางร่างกาย เพราะขาดปัจจัยสี่, อย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้เลย. ความมีชีวิตที่ปราศจากชีวิตนั้น เป็นความทุกข์ ของแต่ละคน และจะต้องตายแก่กันและกัน ตามกระทั่งถึงระดับมหาสัญญีเป็นที่สุด.

เป้าหมายของมนุษย์ที่ถูกต้องที่สุด คือ การที่ทุกคน มีความสุขเป็นเป้าที่พอใจ และมีการศึกษาโหวชนิดที่เป็นประโยชน์ แก่ตนและผู้อื่น อยู่ตลอดกระเปี๋ยดหน้า และตลอดเวลา. ทั้งหมดนี้ อยู่กับการศึกษา ชนิดที่จะทำให้ชีวิตของเขา มีความเป็นมนุษย์ อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์.

ชีวิตของเขา จะต้องเป็นผู้รัก-ซื่อสัตย์-กตัญญู-กตเวที ต่อปิตามารดา ถึงขนาดที่แม้ชีวิตก็อาจเสียสละให้ได้; จะต้องเคารพเชื่อฟัง ครูบาอาจารย์คนแก่คนเฒ่า

พระเจ้าพระสงฆ์ ตลอดถึงชนมประเพณีที่ดีงาม; จะต้องรักผู้อื่น อย่างเป็นเพื่อนเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย; จะต้องกลัวบาป กลัวบุญ ขยะแขยงต่ออบายมุขในทุกๆ ความหมาย; จะต้องสามารถยังคับความรู้สึกฝ่ายต่ำ หรือกิเลส และฝึกทักษ์ความรู้สึกฝ่ายสูง ไว้ได้ทุกขณะที่ยกมือไหว้ตัวเองได้; จะต้องมองเห็นชัดถึงความจริงที่ว่า การทำการงานในหน้าที่ของตนทุกประการ ไม่มีบกพร่อง นั่นคือ การปฏิบัติธรรม และเป็นบุญกุศลอันสูงสุดในทุกๆ ศาสนา; และจะต้องเข้าถึงความหมายอันแท้จริง ของสิ่งที่เรียกว่า "โลกุตรธรรม" คือหลัก-ศาสนา-มหากระษัตริย์ ถึงกับเป็นสถานันท์ ชนิดที่สิ่งแม่นอยู่ในวิสัยวิญญาณ ไม่มีวันเสื่อมคลาย

ครั้นได้ดังนี้ ก็จะเป็นพลโลกที่ทำโลกให้งดงามด้วยสันติภาพ แล้วเป็นปิตามารดาที่สมบูรณ์แบบของบุตร-ธิดา สามารถเลี้ยงสันติชุมนุมชนชาติ ที่สูงยิ่งขึ้นไป

ข้อความนี้ กล่าวแต่หมายสำหรับปิตามารดาครูบาอาจารย์โดยตรง, แต่ถ้าหากเผอิญพลัดไปถึงยุวชนโดยอ่านได้ฟังแล้ว ขอจงช่วยสนองความประสงค์ให้ผู้ใหญ่ได้ประสบความสำเร็จ ในการปฏิสถานะทางวิญญาณของยุวชน เด็กๆ ลูกหลาน ให้สูงขึ้นได้ตามที่ต้องการ จงทุกๆ คนเทอญ สักเป็นบุญกุศลอันใหญ่หลวงโดยแท้จริง

ปฐมพร อิสรเสนา

ไมตรีพลารามโรงงาน
๑๓ พย. ๒๖

พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ (ต่อ)

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๑๑ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าวเรื่อง *ชีวิตโวหาร คือการพัฒนาชีวิตให้เกิดผลกำไรยิ่ง ๆขึ้นไป จนกว่าจะสูงสุด* อยู่นั่นเอง; แต่มีหัวข้อย่อยในวันนี้ว่า **พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์** ต่อ คือต่อจากการบรรยายครั้งที่ ๙. ในการบรรยายครั้งที่ ๑๐ ไม่ได้บรรยายต่อ เพราะว่ามีเด็ก ๆหรือยุวชนมาเป็นผู้ฟัง ต้องเปลี่ยนเรื่องให้เหมาะสมกับระดับยุวชนนั้น; วันนี้จะได้บรรยายต่อ หัวข้อ พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ ไปตามลำดับ.

ธรรมบรรยายประจำวันเสาร์ที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๒๕

พัฒนาชีวิต เพื่อให้ได้รับ สิ่งที่ดีที่สุด ที่มนุษย์ควรได้

เรื่องนี้มันเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยจะเคยพูดกัน จึงไม่ค่อยจะได้ยินได้ฟังกัน ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาอยู่ในตัวมันเอง หรือว่าเราจะต้องช่วยกันพัฒนา อย่าให้เป็นหมัน; ที่พูดนี้ก็เพื่อว่า *ทุกคนจะได้สนใจในการพัฒนาชีวิต.* โดยมาก เขาก็พูดกันแต่เรื่องทำบุญทำกุศล รู้จักกันแต่เรื่องทำบุญทำกุศลให้ยิ่ง ๆขึ้นไป, พอพูดว่าพัฒนาชีวิตให้เกิดผลเกิดกำไร ก็พากันหัวเราะ และเข้าใจว่า เป็นคำพูดที่ประหลาด อุตริวิตถารไปเสียอีก เหมือนกับว่าเป็นการค้าขาย.

ที่จริงทุกคนต้องการผลที่งอกงามยิ่ง ๆขึ้นไปทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นทางวัตถุ หรือทางร่างกาย หรือทางจิตใจ. ทางวัตถุเราก็ต้องการจะมีอะไรให้มากยิ่งขึ้นไป เราจึงลงทุนทำงานหาเงิน พัฒนาวัตถุ ให้มีวัตถุมาก, แต่บางทีก็มัวแต่พัฒนาวัตถุ จนมากเกินไป ไม่ได้พัฒนาทางร่างกายเสียก็มี; นั้นมันไม่ถูก.

จะต้องพัฒนาร่างกาย ปรับปรุงร่างกายให้เหมาะสม, ร่างกายเหมาะสมสำหรับจะเป็นเครื่องรองรับจิตใจ เป็นที่ตั้งที่อาศัยแห่งจิตใจ ให้จิตใจเจริญ

เต็มที่, แล้วจิตใจชนิดนี้ ก็จะได้เป็นเครื่องรองรับสติปัญญา.

สติปัญญาเป็นไปอย่างถึงที่สุดแล้ว ก็จะได้รับประโยชน์ จากความเป็นมนุษย์ของตนจนถึงที่สุด คือ ทำอะไรถูกต้อง, ทำอะไรถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ตามที่ควรจะเป็น, แล้วก็ได้รับประโยชน์สูงสุด ตามที่ควรจะได้รับ ก็เรียกว่า **ได้สิ่งที่ดีที่สุด ที่มนุษย์ควรจะได้รับ ไม่เสียทีที่เกิดมา.**

ทีนี้บางคนอาจจะคิดว่า เราไม่ได้ตั้งใจจะมาเอาอะไรให้มากมายอย่างนั้น, แล้วว่าเราก็ไม่ได้จะตั้งใจจะเกิดมา เราไม่รับผิดชอบในข้อนี้. ข้อนี้ขอให้คิดเสียใหม่ให้ถูกต้องว่า มันเกิดมาแล้ว, ไหนๆ มันก็เกิดมาแล้ว แม้ว่าเราไม่อยากจะเกิด ไม่ได้ตั้งใจจะเกิดมา แต่มันก็ได้เกิดมาแล้ว.

ทีนี้เมื่อเกิดมาแล้ว ก็มีปัญหาว่า มันควรจะเป็นอย่างไร, หรือมันควรจะได้อย่างไร? จะเป็นคนทนทุกข์ทรมาน หรือว่าเป็นคนโง่เง่า เหมือนสัตว์เดรัจฉาน อย่างนี้มันก็สั่นหัวอีกเหมือนกัน, เขาก็คิดว่า จะให้มีชีวิตที่มีความสุขไปเรื่อยๆ จนกว่าจะตาย. ที่จริงคำพูดนี้ มันก็ถูกอยู่มากแหละ แต่ว่าส่วนมากนั้น ทำไม่ถึงความหมายของคำว่า *มีความสุขไป*

เรื่อย ๆ จนกว่าจะตาย.

คนแต่ละคนพูดได้ไหมว่า มีความสุขไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะตาย, ใครบ้างที่กล้าเชื่อแน่ และยืนยันว่า เรานี่แหละจะมีความสุขไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะตาย; ไม่ต้องพูดถึงต่อไปข้างหน้า เดี๋ยวนี้ เวลานี้แหละ มันมีความสุขหรือเปล่า? ถ้ามันยังไม่มีความสุข ก็ต้องพิจารณากันใหม่แล้ว เช่นว่ามีความหลับสนิท ไม่วิตกกังวล ไม่สะดุ้ง, ไม่มีอะไรรบกวนจิตใจ ซึ่งรู้สึกราวกับว่า มีอะไรที่ยังขาดตกบกพร่องอยู่เสมอ, และไม่เชื่อตัวเองว่า ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด เต็มตามที่มนุษย์ควรจะได้รับแล้ว. ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว จะมีความสุขอยู่ได้อย่างไร, หรือว่าจะมีความสุขไปเรื่อย ๆอยู่ได้อย่างไร ขอให้ลองคิดดู.

ระดับของความสุข

เมื่อพูดถึงความสุข ก็เป็นคำที่ประหลาด ๆ, คนที่อยากจะมีความสุขนั้น ไม่มีความสุขเลย. *ถ้ายังอยากจะได้ความสุขอยู่ มันก็หมายความว่า เขายังไม่ได้ความสุข และความอยากที่จะมีความสุขนั่นแหละ เป็นเครื่องทรมานจิตใจเขา ดังนั้นเขาจึงไม่มีความสุข เพราะมันยังมีเครื่องทรมานจิตใจอยู่.*

แล้วมันก็เล่นตลกกันอยู่ที่ตรงนี้เอง อยากจะมีความสุข มันก็เป็นการทรมานจิตใจ, แล้วก็ทำไป สมมติว่าทำไปได้ความสุขอย่างที่ต้องการมา เป็นความสุขตามที่ตัวเองคิดว่ามีความสุข. มันก็ยึดถือในความสุขนั้น แล้วก็เป็นของหนักไป, เป็นที่ตั้งแห่งความวิตกกังวลต่างๆนาๆ เกี่ยวกับความสุขนั้น ก็ไม่ได้ความสุขอะไร.

ถ้าสมมติว่า ได้ความสุขมา เป็นที่พอใจ แล้วก็หลงใหลในความสุขนั้นอย่างยิ่ง หลงว่าตัวกูมีความสุข ยึดมั่นในความสุข; อย่างนี้ก็เรียกว่า ถูกความสุขนั่นแหละครอบงำเอา ยึดเอาจิตใจไปบรรทุกความสุข เหมือนกับเอาของหนักบรรทุกจิตใจ ว่าเรามีความสุข. มันก็ยังคงไม่มีความสุขอยู่นั่นเอง *มันต้องพ้นจากความรู้สึกว่า เรามีความสุข จึงจะเป็นสุข.*

ข้อนี้คงจะฟังยาก เพราะคนเขาคิดว่า เขามีความสุขต่อเมื่อเขาคิดหรือรู้สึกว่ามีความสุข, คนตามธรรมดาจะรู้สึกว่าเป็นสุข ก็ต่อเมื่อเขารู้สึกว่าเป็นสุข เขาคิดว่าเป็นสุข. ถ้ายังรู้สึก หรือยังคิดว่ามีความสุข มันก็เป็นสิ่งที่สงบไม่ได้ ยังวุ่นวายอยู่ ด้วยเรื่องของความสุข ไม่หยุด ไม่ว่าง ไม่เย็น ไม่เป็นนิพพาน.

ดังนั้นควรจะมองให้เห็นชัดลงไปว่า ความสุขมันมีอยู่หลายความหมาย หรือว่าหลายชั้น หลายระดับ, มันเป็นบางขณะ เป็นบางโอกาส. บางคราวเราหิวก็คิดว่า ถ้าได้กินแล้วก็มีความสุข, อิ่มแล้ว มันก็ยังมีความหิวอย่างอื่นต่อไปอีก ไม่ใช่เรื่องกิน, นี้ก็อยาก เป็นเรื่องเล่นเป็นเรื่องสนุกสนานเป็นเรื่องอะไรต่อไปอีก ก็อยากอีก ก็หามาอีก มันก็ได้, แล้วมันก็อยากต่อไปอีก เปลี่ยนเรื่องต่อไปอีก ก็เพราะไม่ใช่ความสุข.

ความสุขที่คนโดยมากรู้จักเป็นความสุขหลอก

ฉะนั้นจึงมีบางคนเกิดมา หาเงินได้มาก ซื้อหาความสุขมาเรื่อย ๆ; แต่แล้วก็ไม่เคยรู้สึกว่าพอกันที จนตาย จนเข้าโลงไป ก็ไม่เคยรู้สึกว่าพอกันที ความสุขมันเปลี่ยนได้อย่างนี้ มันเลื่อนไปได้อย่างนี้. หรือจะมองกันอีกทางหนึ่งก็ว่า เรื่องมีเงิน มีชื่อเสียง มีอำนาจวาสนา เหล่านี้ บางคนคิดว่าเป็นความสุข.

คนที่ไม่เคยมีเงินมาก ไม่เคยมีชื่อเสียงมาก ไม่เคยมีอำนาจวาสนามาก คนนี้ก็จะคิดว่า ถ้ามีเงิน มีชื่อเสียง มีอำนาจวาสนา ก็จะเป็นความสุข. แต่พอได้เป็นเข้าจริง ๆ มันก็ยังไม่มีความสุข มันเพิ่มปัญหา, มันเพิ่มการรบกวน, มัน

เพิ่มสิ่งที่ต้องระมัดระวัง, มันเพิ่มงานที่จะต้องทำให้มากขึ้น ตามที่มีเงินมาก มีชื่อเสียงมาก มีอำนาจวาสนามาก; ก็เลยต้องจำใจ จำคิดเอาว่า มันมีความสุขโว้ย.

มันหลอกตัวเองว่ามีความสุข โดยเนื้อแท้มันก็ไม่มีความสุข เพราะจิตใจมันไม่เย็น, มีมากถึงเท่านี้แล้ว จิตใจมันก็ยังไม่เย็น ไม่หยุด ไม่พอ ต่อให้ไปเป็นเทวดาในสวรรค์ จิตใจมันก็ยังไม่หยุด ไม่เย็น ไม่พอ มันก็ไม่มีความสุข. แต่ตามธรรมดามันก็เป็นอย่างนั้น ในพระคัมภีร์ในบาลีก็กล่าวไว้ชัดแล้วว่า สวรรค์นั้นไม่ใช่นิพพาน, สวรรค์นั้นยังระคนอยู่ด้วยความสุขทางกามคุณ คือความสุข สนุกสนานเอร็ดอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย มีเท่านี้สวรรค์. แล้วก็เมื่อยุ่งอยู่ด้วยความสนุกสนาน กำหนัด ยินดีในอารมณ์เหล่านี้ แล้วจะเป็นความเย็นได้อย่างไร, มันยินดีด้วยกิเลส มันจึงจะยินดีได้สำหรับกามคุณ; *ในสวรรค์มันก็ยังไม่มีความสุข เพราะยังมีโรคกามารมณ์รบกวน มีกามคุณรบกวน.*

ไหนๆ พูดมาแล้ว ก็พูดให้เลยไปจนถึงที่สุดว่า ไปถึงพรหมโลกกันสักที, *พรหมโลกไม่มีกามารมณ์ก็จริง แต่มีความยึดถือหรือยินดี ในความมีตัว มีตน ของตน.* เขา

ได้ทำกิเลสที่หยาบๆ ที่เผาลน เช่นกามารมณ์เป็นต้นนี้ ให้หายไป ระงับไป มีตัวตนชนิดใหม่ คือเป็นสุข เพราะความไม่มีกิเลสประเภทนั้นรบกวน, ก็เลยยินดีว่า ตัวเราดี ตัวเราเลิศ ตัวเราประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย; นี่พวกพรหมเขารู้สึกอย่างนี้.

เมื่อปฏิบัติธรรมสำหรับการเข้าถึงความเป็นพรหมสำเร็จแล้ว คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเสร็จแล้ว มีจิตเยือกเย็นเป็นสุขอยู่ตามแบบนั้น, *เป็นสุขอยู่ตามแบบนั้น* ระวังฟังให้ดีว่า ตามแบบนั้น แล้วก็ยินดีว่า มีตัวตน มีตัวกูที่เป็นสุข พอใจอย่างยิ่ง. พวกพรหมก็พอใจในความสุขของเขาอย่างยิ่ง เพราะมันเป็นสุขที่น่าพอใจ คือมันค่อนข้างจะเย็นนั่นแหละ.

ฉะนั้นพวกพรหมจึงพอใจในความมีตัวตน หรือมีความสุขของตน ยิ่งกว่าที่พวกเทวดาในสวรรค์ จะยินดีหรือพอใจไปเสียอีก, เทวดาในสวรรค์นี้ แม้จะมีความสุข ก็มีอย่างกระหืดกระหอบ เพราะมันเรื่องกามคุณ ฉะนั้นเขาจึงมีความพอใจน้อยกว่าพวกพรหม.

ส่วนมนุษย์ธรรมดานี้ มันยิ่งโลดโผน มันยิ่งวุ่นวาย แม้มันจะมีความสุขได้บ้าง ก็มีความพอใจน้อยลงไปอีก,

ความพอใจในตัวตนของคนธรรมดานี้ น้อยกว่าพวกเทวดาในสวรรค์, ความพอใจของพวกเทวดาในสวรรค์ก็ยังน้อยกว่าความพอใจในตัวตนของพวกพรหม. พวกพรหมยึดถือตัวตน ที่เข้าใจว่าบริสุทธิ์ ถูกต้อง ประเสริฐสูงสุด ก็เลยหลงยึดถือมาก ฉะนั้น*พวกพรหมจึงมีความกลัวตายมาก* เพราะได้รับประโยชน์สุข หรือความเป็นสัตว์ที่ดี ที่ควรจะพอใจ.

สิ่งที่สมมติว่าเป็นความสุขสูงสุดนั้น
จะรู้สึกได้เมื่อไม่มีตัวตน

ทั้งหมดนี้ ยังไม่ถึงขนาดที่จะเรียกว่า ความเยือกเย็น, ยังไม่มีความเยือกเย็น จึงเรียกว่ายังไม่ถึงที่สุด ที่ควรจะได้ ควรจะถึง; *ฉะนั้นเรื่องจึงไม่จบอยู่เพียงแค่พรหมโลก ซึ่งล้วนแต่เป็นโลกๆ โลกๆ ด้วยกันทั้งนั้น เรื่องจะไปจบต่อเมื่อขึ้นไปถึงเหนือโลก* ที่เรียกว่า**พระนิพพาน.**

แปลกกันตรงที่ว่า จะเป็นนิพพาน จะเย็นอย่างนิพพานได้นั้น จิตต้องหมดความรู้สึกว่าเป็นตัวตน, จิตไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่, จิตไม่มีความรู้สึกว่าตัวตนเป็นอย่างไร, จิตไม่มีความรู้สึกว่าเรากำลังมีความสุข เพราะจิตไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตน ดังนั้นมันจึงไม่อาจจะมีความรู้สึกว่า

มันมีความสุข; จิตที่หลุดพ้นแล้วเป็นอย่างนี้.

จิตไม่มีความรู้สึกนึกคิด ที่เป็นที่ตั้งแห่งกิเลสอีกต่อไป ดังนั้นจิตนั้นจึงไม่มีกิเลส คือโลภะ โทสะ โมหะ จึงไม่มีอะไรมาทำให้จิตร้อน. จิตนั้นไม่ต้องการอะไร เพราะไม่มีกิเลส จึงไม่มีความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งใด จึงไม่หนัก ไม่มีอะไรเป็นที่ผูกพัน ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ปกปิดรบกวน. เรียกได้ว่าจิตนี้มันไม่ร้อน เพราะไม่มีกิเลส, จิตนี้ไม่หนัก เพราะไม่ยึดถืออะไร, จิตนี้ไม่ถูกกักขัง ไม่ถูกรบกวนอะไร เพราะไม่มีกิเลสนั้นเอง. สมมติเรียกชื่อว่านิพพาน ตามความหมายของคำว่านิพพาน คือแปลว่าเย็น ดับเย็น เพราะดับแห่งของร้อน ของร้อนดับไปจึงเย็น. นี่จุดจบมันอยู่ที่ว่า มีความเย็นโดยปราศจากความร้อนโดยประการทั้งปวง, เป็นความเย็นแท้จริง ไม่กลับเปลี่ยนเป็นความร้อนได้.

เป็นพรหมโลก อยู่ในพรหมโลกนี้ มันไม่ได้เย็นถึงขนาดนี้ มันเกือบเย็น แล้วมันยังกลับร้อนได้; พอมันรู้สึกหนักขึ้นมาด้วยเรื่องตัวตน เช่นตนจะต้องตายอย่างนี้ มันก็ร้อนเหมือนกัน. เทวดาในสวรรค์ไม่เย็น เพราะลุ่มหลงอยู่ในกามคุณ. มนุษย์นี้ก็ลุ่มหลงอยู่ในกามคุณ แล้วยังต้องทำงานหนัก เพื่อให้ได้กามคุณ มันจึงไม่เย็น.

ลองเทียบดูให้เห็นเป็นลำดับ ๆ จะโดยเอาความร้อนเป็นหลัก หรือเอาความเย็นเป็นหลัก. ถ้าเอาความร้อนเป็นหลัก มนุษย์ที่ยังมีกิเลสเต็มสมบูรณ์ มันก็ร้อนเต็มไปตามความหมายของคำว่ากิเลสโดยสมบูรณ์ คือ โลภะ โทสะ โมหะ มันก็ร้อนเต็มที่, แล้วก็ยังมีการขวนขวาย หาเหยื่อหาอารมณ์มาหล่อเลี้ยงกิเลสอีก มันก็ร้อน, *เมื่อหาก็ร้อน, เมื่อได้ก็ร้อน, เมื่อกินก็ร้อน, เมื่อใช้ก็ร้อน, เมื่อยึดครองมีไว้ก็ร้อน, มันก็ร้อนเป็นธรรมดา;* แต่ถ้ามีอวิชชา ที่ทำให้เข้าใจผิด มันก็อาจจะเข้าใจผิดได้บ้างว่าเป็นความสุข. ฉะนั้นเราจึงอยู่กันอย่างที่เรียกว่าเข้าใจผิด *เห็นร้อนเป็นเย็น เห็นเย็นเป็นร้อน,* แล้วก็เป็นความร้อนหรือความเย็นที่เปลี่ยนได้กลับไปกลับมา; นี่ชีวิตธรรมดา ที่ยังไม่ได้พัฒนาด้วยโวหารของพระธรรม เป็นอย่างนี้.

พัฒนาไปทางโลก ๆ มันก็สูงขึ้นไปในทางโลก มันไม่ใช่โลกุตตระนะ, ทางโลกไม่ใช่โลกุตตระ คือจะไปในทางโลกหรือเป็นโลกยิ่ง ๆ ขึ้นไป. จนกระทั่งว่ามีความสุขอย่างในสวรรค์มันก็ยิ่งเป็นโลกยิ่งขึ้นไปนะ ไม่ใช่มันเป็นโลกน้อยลง, ไปสู่พรหมโลก มันก็ยิ่งเป็นโลกที่หนัก เข้มข้นยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่ว่ามันเป็นโลกลดน้อยลง.

มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลกนี้ มันก็เป็นโลกที่เข้มข้น ๆขึ้นไปตามลำดับ, ขึ้นชื่อว่าโลกแล้วมันก็ไม่เย็น เพราะว่าโลกนี้มันมีความปั่นป่วนรวนเร เตรียมพร้อมที่จะแตกจะทำลาย ตามความหมายของคำว่าโลกอยู่เสมอ. เว้นไว้แต่มันจะเปลี่ยนทิศทาง ไปยังทางโลกุตตระ คือเลี้ยวไปอีกทางหนึ่งซึ่งตรงกันข้าม เป็นไปในทางโลกุตตระ, ที่จะเหนือโลก จะพ้นโลก คือจะมิใช่โลกนั่นเอง เรียกว่าโลกุตตระ, มันคือ ลดกิเลสลง ลดกิเลสลง.

ลดกิเลสประเภทกามารมณ์ลงได้ก็เป็นพรหมโลก, ลดกิเลสหยาบกว่านั้นลงได้ ก็เป็นเทวโลก. อย่างนี้เราจะเห็นว่า ในมนุษย์โลกนี้ร้อนเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ได้, เทวโลกลดลงไปหน่อย, พรหมโลกก็ลดลงไปอีก เรียกว่าร้อนน้อยลงไปอีก แต่ยังมีความร้อน คือมีโมหะ หลงว่าตัวตน, มีโมหะหลงว่ามีตัวตนอันดี อันเลิศ อันประเสริฐที่ควรสงวน.

โมหะนี้ก็ทำให้ร้อน เพราะกลัวว่าจะตาย จะไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ตนชอบนี้มันร้อน, โมหะมันทำให้ร้อนไปอีกแบบหนึ่ง เช่นว่าจะต้องตายก็ร้อน, ไม่รู้ว่าความตายเป็นของธรรมดามันก็ร้อน เรียกว่ายังไม่หมดร้อน ต้องหมดโมหะข้อสุดท้ายที่ว่า มีตัวตนนี้กันเสียอีกทีหนึ่ง จึงจะหมดร้อนถึงที่สุด.

หมดร้อนถึงที่สุดนี้ เราควรจะพอใจแล้ว เรียกว่ามันหมดร้อนถึงที่สุด ก็ควรจะพอใจแล้ว; แต่ยังมีความยึดถือบางอย่างอยู่ กลับไปเรียกว่าเย็น พอหมดร้อนถึงที่สุดก็คือเย็น.

นี่เป็นปัญหา หมดความทุกข์แล้วควรจะพอใจ แต่คนก็ไม่พอใจ หมดทุกข์แล้วยังจะต้องการความสุขอีก; นั่นแหละเป็นสิ่งที่โง่ไม่รู้จักจบ หมดทุกข์โดยสิ้นเชิงแล้วควรจะพอใจนะ แต่ไม่พอใจ ต้องการจะมีความสุขอีก ไปสร้างปัญหาขึ้นมาใหม่อีก.

พระพุทธเจ้าเมื่อท่านตรัสโดยตรง ท่านจะใช้คำว่า **ที่สุดแห่งความทุกข์เท่านั้นแหละพอแล้ว,** จบแล้ว เรื่องจบแล้ว, พรหมจรรย์จบแล้ว, อะไร ๆ ก็จบแล้ว เมื่อความทุกข์ดับหมด; ไม่ต้องพูดถึงความสุข เพราะว่ามันมีแต่เรื่องทุกข์ดับหมด.

ถ้าไปคิดว่าความสุข ก็เพราะว่าความยึดถือในความสุขแต่เดิม ๆนั้นมันยังเหลืออยู่, มันจะยึดถือว่าเป็นความสุขที่น่ารัก น่าพอใจ ขึ้นมาอีก. มันก็ไม่หมดกิเลสแหละ ถ้ามันยังเหลืออยู่สำหรับจะเอามาเป็นความสุข, มันก็ต้องมีกิเลสเหลืออยู่ สำหรับจะยึดถือในความสุข มิฉะนั้นแล้ว มัน

จะไปอยากให้กลายเป็นความสุขขึ้นมาทำไม.

เดี๋ยวนี้เราพูดว่า พระนิพพานเป็นสุข ก็เพื่อจะให้คนเขาสนใจ, เขาชอบความสุข เขาอยากได้ความสุข, ถ้าบอกเขาว่าพระนิพพาน เป็นยอดของความสุข เขาก็จะสนใจพระนิพพานมากขึ้น. แต่แล้วก็ไม่เคยสำเร็จประโยชน์ เพราะว่าคนมั่นหมายในความสุขแบบมีอารมณ์ แบบมีกามารมณ์ แบบมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่เรื่อยไป; ไม่รู้จักความสุขแบบที่ไม่มียึดมั่นอะไร เพราะไม่มีตัวตน.

บางคนก็จะตั้งปัญหาขึ้นมาว่า *ไม่มีตัวตนแล้วจะสนุกอะไร, จะมีประโยชน์อะไร?* ไม่คิดเสียว่า *ไม่มีตัวตนนั่นแหละ มันไม่ต้องมีความสุข* ไม่ต้องมีความสุข เพราะว่าไม่มีตัวตน; เมื่อนั้นแหละจิตจะเย็น จิตจะเย็น, *จิตมันจะเย็นถึงที่สุด เมื่อมันไม่รู้สึกว่ามีตัวตน ไม่มีความหมายแห่งตัวตน.* ขอให้ทุกคนสังเกตความข้อนี้ดูให้ดี ๆ ถ้าจิตมันยังมีอะไรรบกวน หรือยึดถืออยู่ มันเย็นไม่ได้, ต้องไม่มีอะไรเป็นที่ยึดถือให้หนัก ไม่มีรบกวนให้ปรุงแต่งเปลี่ยนแปลง มันจึงจะเย็นได้.

ที่ใช้คำว่าจิตนี้ ก็เพื่อว่า จะไม่ต้องการให้มีตัวตน อย่าเอาจิตเป็นตัวตน, ธรรมดานี้มันก็เอาจิตเป็นตัวตน

อยู่แล้ว แล้วตัวตนมันก็ได้ทุกข์แน่ เพราะมันทุกข์ได้ที่มีตัวตน; ถ้ามันไม่มีตัวตน มีแต่จิตล้วนๆ มันทุกข์ไม่ได้ มันเป็นทุกข์ไม่ได้ เพราะความทุกข์นี้มันจะเกิดมาจากความยึดถือเท่านั้น, ความยึดถือนี้จะเกิดมา ก็จากความมีตัวตนเท่านั้น ถ้าไม่มีตัวตนแล้วมันยึดถือไม่ได้ หรือมันไม่รู้จะยึดถือไปทำไม ถ้ามันไม่ยึดถืออะไร มันก็ไม่มีความทุกข์เลย, ฉะนั้นจิตไม่มีความยึดถือ จะเรียกว่าจิตเกลี้ยง, จะเรียกว่าจิตว่าง, จะเรียกว่าจิตหยุด หรือจิตอะไรก็แล้วแต่จะเรียก, มันเป็นเพียงจิตที่ไม่มีความรู้สึกว่าตัวตน สำหรับจะยึดถือ; นี่ยอดสุดของจิต หรือจะเรียกว่าของมนุษย์ก็ได้ ที่จริงมันก็เป็นของจิต.

จิตที่ยังต่ำ เป็นของมนุษย์ชั้นต่ำ มันก็เป็นทุกข์ไปตามแบบจิตชั้นต่ำ, จิตสูงขึ้นไป มันก็มีความทุกข์แบบต่ำๆ ลดลงไป เหลือแต่ความทุกข์แบบละเอียดหรือสูง, ถ้าสูงไปจนถึงว่าสูงสุด ก็คือจิตไม่ได้ยึดถืออะไร. เพราะว่าจิตเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไม่ยึดถือแม้แต่ตัวจิตนั้นเองว่าเป็นตัวตน จิตนั้นไม่ยึดถือตัวเองว่าเป็นตัวตนหรือของตน. นี่ก็**จิตว่าง จิตเกลี้ยง จิตหลุดพ้น, จิตเป็นวิสังขาร** คือเป็นจิตที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป, จบกันที่นี่ จบกันที่จิตเกลี้ยง

จนไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป.

ทีนี้คนมีความยึดถือ อยากจะมีความสุขอยู่เรื่อย ก็เอาจุดนี้เป็นสุขสูงสุด, มันก็เกิดมีความสุขอันสูงสุดขึ้นมา, เห็นได้ว่า สมมติให้แก่จิตที่อยู่เหนือความสุขโดยประการทั้งปวง. จิตไม่ได้หลงรักในความสุขใด ๆ ความทุกข์นั้นไม่เอามาแต่เดิมแล้ว แม้ความสุขก็ไม่ได้เอา ไม่ได้ยึดถือ ไม่ได้ผูกพันอะไร เป็นจิตเกลี้ยงจากความทุกข์. ตอนนี้มาถูกสมมติอีกที มา*ได้รับสมมติอีกทีว่า สุขที่สุด คือจิตบรรลุถึงสิ่งที่สูงสุด ที่สุขที่สุด พูดอย่างนั้นก็ได้ แต่อย่าให้กลายเป็นยึดถือ.*

ถ้าจิตรู้สึกเป็นตัวตน ยึดถือในความสุขสูงสุดนั้นเข้าแล้ว ก็ล้มละลายหมดแหละ มันจะเป็นจิตที่ถึงที่สุดไม่ได้. ถ้าจิตถึงที่สุดได้ มันจะไม่ยึดถืออะไร, มันจะไม่ย้อนกลับไปยึดถือแม้ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ หรือความดับกิเลสนั้นแหละมาเป็นตัวตนอีก, *ความทุกข์ดับไปเพราะไม่มีกิเลส กิเลสดับไปเพราะไม่มีความรู้สึกว่าตัวตน.* จิตของใครเคยเป็นอย่างนี้ ก็ลองนึกดู.

ที่จะเป็นอย่างนี้โดยการกระทำนั้นหวังยาก เว้นไว้แต่ว่าบางคราวมันเป็นไปเอง เพราะไม่ได้อารมณ์ หรือว่าไป

นอนหลับเสีย ไม่มีการปรุงแต่ง; แต่ก็ไม่ใช่อย่างเดียวกันแท้ จิตชนิดที่ว่านี้ นอนหลับเสียอย่างนี้ มันก็ยังมีความเคยชินที่จะเกิดกิเลสและความทุกข์อยู่. ส่วนจิตที่หลุดพ้นจริง ๆนั้น ไม่เหลือความเคยชินที่จะเกิดความทุกข์อีก เรียกว่าหมดอนุสัย ไม่มีเชื้อสำหรับจะเกิดกิเลส หรือความทุกข์อีก. มันก็ต่างกันกับจิตของคนธรรมดา แม้ว่านอนหลับอยู่ ไม่มีกิเลส ไม่มีความทุกข์; แต่ก็มีความเคยชิน หรืออนุสัย สำหรับจะเกิดกิเลส หรือความทุกข์อีกต่อไป, เรียกว่าไม่เหมือนกันแท้.

พระนิพพานตัวอย่าง

ฉะนั้นคนบุถุชน แม้กำลังไม่เกิดกิเลส มันก็ได้รับรสความเย็นบางอย่างเท่านั้นแหละ พอเป็นตัวอย่างของพระนิพพานได้ แต่จะเป็นพระนิพพานที่สมบูรณ์ไม่ได้; แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังเป็นการดี เพราะได้เห็นตัวอย่าง.

เมื่อจิตไม่มีกิเลสเกิดอยู่ในใจ ไม่มีกิเลสใด ๆ เกิดอยู่ในใจ ความคิดนึกประเภทตัวตนของตนก็มิได้เกิด เมื่อนั้นแหละจิตมันชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง.

ขอให้พยายามในส่วนนี้กัน เพราะมันเป็นสิ่งที่ทำได้, เมื่อจิตไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดมั่นถือ-

มั่น ด้วยอำนาจของกิเลส มันสบายอย่างไร มันสบายอย่างไร. ให้สังเกตเมื่อจิตใจมันสงบเย็น มันเย็นอกเย็นใจ มันสบายอย่างไร; มันร้อนอกร้อนใจนั้น มันไม่สบายอย่างไร.

นี่พยายามรักษาความไม่ร้อนอก ไม่ร้อนใจนั่นแหละไว้เรื่อยๆ ที่มันเคยเกิดขึ้นมา ก็รักษามันไว้, ที่มันยังไม่เกิดก็พยายามให้มันเกิด แล้วก็ให้เป็นไปในรูปที่ว่า ไม่ร้อนอกไม่ร้อนใจ. *อะไรเป็นเหตุให้ร้อนอกร้อนใจ อันนั้นต้องรู้ ต้องรู้ ต้องสังเกตให้รู้, แล้วก็สกัดกั้นมันเสีย หรืออย่าให้โอกาสมัน มาทำให้ร้อนใจ.* เมื่อใจไม่ร้อน มันก็มีเรื่องเย็นอกเย็นใจ ก็ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่างไปเรื่อยๆ แล้วพระนิพพานมากขึ้นๆ ก็จะค่อยๆเอียงไปหาพระนิพพานโดยแท้จริง หรือโดยทางตรงยิ่งขึ้น สักวันหนึ่งก็จะลุถึงได้.

เดี๋ยวนี้ชิมรสพระนิพพานตัวอย่างไปก่อน ก็เรียกว่าเป็นการพัฒนาเหมือนกัน เพราะว่าจิตของเราพัฒนามาโดยโวหารอันนี้ขึ้นมาถึงขนาดนี้ก็ดีมากอยู่แล้ว คือพัฒนาขึ้นมาๆ จนถึงขนาดที่ได้ชิมรสพระนิพพานตัวอย่าง นี้มันก็ดีมากอยู่แล้ว.

บางคนไม่เคยรู้เรื่องพระนิพพาน อย่าพูดถึงว่าจะได้

ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง, นั้นก็คือไม่พัฒนา เพราะว่าเขาไม่ได้มีการจัด การปรุง การกระทำ ให้ได้ชิมรสตัวอย่างของพระนิพพาน. นี้เราอุตส่าห์ศึกษา อุตส่าห์ฟังอุตส่าห์ศึกษามา ก็พยายามทำให้ดี ก็คงจะมีสักโอกาส หรือบางโอกาส ได้รับรสของพระนิพพานตัวอย่าง.

ในเรื่องนี้ อาตมาขอร้องให้ท่านทั้งหลายทุกคน **จงสนใจในการเฝ้าระวังจิต,** จงเฝ้าระวังจิต คือเฝ้าดูจิต ว่าจิตมันรู้สึกอย่างไร ถ้ามันร้อนก็ให้รู้ว่ามันร้อน, มันร้อนมากร้อนน้อยอย่างไร ก็ให้รู้ว่ามันร้อน. แล้วถ้าเมื่อมันมีเหตุปัจจัยเหมาะสม มันไม่ปรุงแต่ง มันไม่ร้อน ก็ให้รู้ว่ามันไม่ร้อน, เมื่อมันไม่มีกิเลสรบกวน เป็นโอกาสแสดงพระนิพพานตัวอย่าง ก็ให้รู้ว่า โอ้! มันอย่างนี้. ชิมรสตัวอย่างนี้แล้วก็จะชอบใจ ว่าขอให้ได้ชิมมากขึ้นไปจนจริง เป็นของจริงตลอดกาล ไม่เป็นเพียงตัวอย่าง; นี้เป็นเครื่องดึงดูด ให้เราพัฒนาจิตใจของเราไปตามแนวนั้น คือตามแนวของนิพพานตัวอย่าง.

ถ้าได้ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่างโดยวิธีใด ก็พยายามทำอย่างนั้นให้มากขึ้นๆ พระนิพพานตัวอย่างก็จะยืดยาวออกไป ยืดยาวออกไป เป็นการเจริญของจิตใจ; นี่

แหละเรียกว่าชีวิตโวหารโดยตรง. ชีวิตนี้ได้กระทำการปรับปรุงราวกะว่าทำการค้าขาย ได้กำไรมากขึ้น ๆ คือมีความเย็นมากขึ้น, มีความเย็นมากขึ้น ในชีวิตนั้น.

เมื่อรู้จักรสพระนิพพานแล้ว จึงจะมีศรัทธาแท้จริง

ขอให้ทราบข้อเท็จจริงอันนี้ไว้ แล้วก็จะรู้ว่าชีวิตนี้พัฒนาได้, จะมีศรัทธา-ความเชื่อ ไม่มีวิจิกิจฉา-ความลังเล แต่มีศรัทธา-ความเชื่อ, เชื่อแน่ลงไปว่า เราสามารถปรับปรุงชีวิตด้วยการปฏิบัติ ให้หมดความทุกข์ได้; นี่ศรัทธาแท้จริงเป็นอย่างนี้.

ใครมีหรือยัง? ถ้าใครมองเห็นชัดลงไปว่า ชีวิตนี้มันพัฒนาได้ โดยไม่ให้มีความทุกข์เลย และเราก็ได้เคยพัฒนามาแล้ว ได้เคยชิมพระนิพพานตัวอย่างมาแล้ว คราวนั้น ๆ เย็นอย่างนั้น ๆ. นี่จะเป็นการทำให้มีศรัทธาที่แท้จริง ศรัทธาแท้จริงนะไม่ใช่ศรัทธาตั้งต้นผลุบ ๆโผล่ ๆ.

ศรัทธาแท้จริงจะปรากฏ เมื่อเราได้รับรสแห่งพระ-นิพพานตัวอย่าง แหมมันเย็น ๆ ๆ อย่างนี้, แล้วเราก็จะศรัทธาในพระพุทธเจ้าจริง ว่าพระพุทธเจ้าประเสริฐจริง เพราะท่านทำได้อย่างนี้ ท่านสอนเรื่องนี้ให้เรา, แล้วก็จะศรัทธาในพระธรรม ว่าพระธรรมนี้ประเสริฐจริง ปฏิบัติแล้วได้ผล

อย่างนี้ ก็มีศรัทธาในธรรมะ หรือในพรหมจรรย์, แล้วก็จะศรัทธาในพระสงฆ์ ว่าท่านเป็นผู้ปฏิบัติดีจริง ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสมควรแก่การกราบไหว้จริง เพราะท่านอยู่ด้วยความเย็นอย่างนี้.

แล้วก็จะเลยมาถึงศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติของตน ว่าเป็นการปฏิบัติที่จะนำผลมาให้จริง หรือศรัทธาในตัวเองว่าสามารถปฏิบัติได้เป็นแน่นอน เพราะว่าเราก็ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่างอยู่เรื่อย ๆ ดังนี้.

นี่ศรัทธาในเรื่องพระรัตนตรัยก็ดี เรื่องการปฏิบัติก็ดี เรื่องกรรมก็ดี มันก็ลงถึงที่สุด, ศรัทธามันก็ตั้งลงถึงที่สุด เป็นศรัทธาจริง. ต่อไปนี้ ก็มีแต่การที่จะเจริญงอกงาม เอียงไปทางพระนิพพาน; นี้เรียกว่า*ศรัทธาจริงจะมี ต่อเมื่อได้รับรสของพระธรรมแล้ว.*

ศรัทธาที่สอนให้ท่อง พุทธัง สรณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ, สังฆัง สรณัง คัจฉามิ นี้มันเป็นศรัทธาตั้งต้น, ยังไม่ใช่ศรัทธาจริง ยังเป็นศรัทธาคำพูด หรือเป็นศรัทธาที่คนอื่นสอนให้พูด. ก็ดีเหมือนกัน มีไว้สำหรับเป็นจุดตั้งต้น ว่าเรานับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ, แต่จิตก็ยังถือเอาไม่ได้ ก็เป็นจุดตั้งต้นที่จะถือเอา

ให้ได้สักวันหนึ่ง. แล้วก็พัฒนาจิตมา โดยลักษณะที่ว่ามาแล้วนั้น จนได้ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง อย่างที่ว่าแล้วนั้น เมื่อนั้นศรัทธาแท้จริง จริงๆ ศรัทธาจริงๆ มันก็จะเกิดขึ้น ลงรากมั่นคง แล้วสิ่งต่างๆ ก็จะเป็นไปตามลำดับ.

ความทุกข์มาจากความยึดมั่นถือมั่น

นี่ท่านทั้งหลาย ควรจะเข้าใจคำพูดเหล่านี้ ว่า**ความทุกข์มันมาจากความยึดมั่นถือมั่น,** เมื่อยึดมั่นถือมั่นอยู่ มันก็มีทุกข์ มันก็ร้อน มันก็ไม่ได้ชิมรสของพระนิพพาน แม้ตัวอย่าง. ฉะนั้นถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น มีจิตว่าง ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีความคิดนึกรู้สึกชนิดที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในจิต ถ้าจิตจะมีความรู้สึกคิดนึก ก็คิดนึกไปในทางอื่น หรืออย่างอื่น ที่ไม่ใช่ความยึดมั่นถือมั่น คิดนึกไปในทางสติปัญญา ไม่ยึดมั่นอะไร มันก็ไม่เป็นไร ถ้าคิดนึกไปในทางกิเลส ตัณหา มันก็ยึดมั่นนั่น ยึดมั่นนี่ แล้วมันก็ได้เป็นทุกข์.

ถ้าเราอยากจะได้ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง ก็ศึกษาเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น หาความรู้สำหรับจะไม่ยึดมั่นถือมั่น, เรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็เพราะเราไม่รู้จักสิ่งนั้น ว่าไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. ฉะนั้นเราจึงควรดูสิ่งทั้งปวง

ที่เป็น**สังขตธรรม** ที่เป็น**สังขารทั้งปวง** ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วจะเกิดทุกข์. แม้แต่ **อสังขตธรรม** เช่นนิพพานเป็นต้น ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะว่าถ้ายึดมั่นถือมั่นแล้ว มันจะไม่เป็นนิพพาน, พอไปยึดมั่นถือมั่น มันก็เกิดความหนักหรือความทุกข์เสีย มันก็ไม่เป็นนิพพาน; นิพพานต้องไม่เกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่น. แล้วเมื่อมีปรากฏออกมาเป็นตัวอย่างแล้ว ก็อย่าได้ยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นประโยชน์ของความไม่ยึดมั่นถือมั่นยิ่งขึ้นไปทุกที ที่ได้ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง. ฉะนั้นเมื่อใดได้รับความสุขสงบเย็นแห่งจิตใจ เป็นนิพพานตัวอย่าง แล้วก็ยิ่งรู้ประโยชน์ของความไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราได้รับความเยือกเย็นอย่างนี้ เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น, แล้วก็จิตมันก็จะน้อมไปในทางไม่ยึดมั่นถือมั่น ยิ่งๆ ขึ้นไป กว่าจะถึงที่สุด.

หนทางเกิดและหนทางดับแห่งความทุกข์

นี่ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจว่ามันมีความจริงเพียงสั้นๆ ว่า เมื่อยึดมั่นก็เป็นทุกข์ เมื่อไม่ยึดมั่นก็ไม่เป็นทุกข์, ความทุกข์เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น. บางคนถือตามตัวหนังสือว่า*ทุกข์เกิดมาจากตัณหา* ตัณหาเป็นทุกขสมุทัย

ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, นั่นเพราะว่าเขาได้ยินแต่คำพูด คำพูดมันก็พูดอย่างนั้นแหละ. แต่ความจริงนั้น ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน *ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ มีตัณหาเป็นปัจจัยก็เกิดอุปาทาน* คือยึดมั่นถือมั่น, เกิดอุปาทานแล้วมันก็เกิดภพ คือความคิดที่เป็นตัวกู-ของกูมันตั้งครรภ์, จนกว่ามันจะแก่ คลอดออกมาเป็นความยึดตัวกู-ของกู เป็นชาติออกมา แล้วก็ยึดนั่นยึดนี่ จนได้เป็นทุกข์. เมื่อซอยให้ละเอียดเป็นขั้นตอนละเอียด มันก็เป็นอย่างนี้.

แต่ถ้าพูดรวบรัดสั้น ๆ ก็ว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, ตัณหาให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดทุกข์; แต่ถ้าพูดให้ชัด ให้ตรง ให้รวบรัด ให้เร็ว ก็พูดว่า อุปาทานนั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, อุปาทานในสิ่งใด ก็เกิดทุกข์เพราะสิ่งนั้น; ฉะนั้นระวังอย่าให้เกิดอุปาทาน เมื่อจะไม่ให้เกิดอุปาทาน ก็ระวังอย่าให้เกิดตัณหา.

เมื่อจะไม่ให้เกิดตัณหา ก็ต้องฉลาดในเมื่อมีเวทนา เวทนาเกิดขึ้นในใจแล้ว ต้องฉลาดพอที่จะไม่ให้เกิดตัณหาในเวทนานั้น ๆ.

ถ้าจะให้ฉลาดในเวทนา ก็ต้องมีสติปัญญา มีวิชชา เมื่อมีการกระทบผัสสะ. กระทบทางอายตนะเป็นผัสสะ ตอน

นั้นให้มีวิชชา มีปัญญา มีความรู้, รู้ โอ้! นี่ผัสสะ นี่มันกระทบ, ผลของการกระทบออกมาเป็นเวทนา จึงรู้จักว่า เวทนานี้สักว่าเป็นผลของการกระทบ, มันเป็นสักว่าเวทนา มันสักว่าเป็นผลของการกระทบ ไม่ใช่สิ่งประเสริฐสูงสุด มีค่าเป็นตัวเป็นตนอะไร.

ถ้าเห็นเวทนาอย่างนี้แล้ว มันก็ไม่เกิดความอยาก คือไม่เกิดตัณหา เพราะมันเห็นเวทนาว่า มันเป็นของเพียงเท่านั้น ไม่น่าหลงใหลรักใคร่ยินดีอะไร, มันก็ไม่เกิดตัณหา คือไม่เกิดความอยาก.

เมื่อไม่เกิดความอยากแล้ว มันก็ไม่มีอะไรปรุงแต่ง ให้เกิดความคิดว่า ตัวเราเป็นผู้อยาก หรืออยากจะเอามาเป็นของเรา ตัณหาก็ไม่ให้เกิดอุปาทาน อุปาทานก็ไม่เกิด, อุปาทานไม่เกิดแล้ว ภพหรือชาติมันก็ไม่มี. มันไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา-ของเราแล้ว การคิดที่จะทำอะไรไปตามความรู้สึกแห่งตัวเราของเรามันก็ไม่มี, ฉะนั้นจึงเรียกว่า ไม่มีภพ ไม่มีชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะก็ไม่มีความหมายเป็นความทุกข์ มันจะมีไปตามธรรมชาติก็มีไป แต่จะไม่มีความหมายเป็นความทุกข์ เพราะไม่ยึดมั่นเอามาเป็นของเรา. ถ้ายึดมั่นว่าชาติของเรา ชาติก็เป็นทุกข์, ถ้ายึดถือชราว่าของเรา

ชราก็เป็นทุกข์, ยึดถือมรณะว่าของเรา มรณะก็เป็นทุกข์, ถ้าไม่ยึดถือก็ไม่เป็นทุกข์แก่จิตใจ. เช่นเดียวกับจิตใจของพระอรหันต์ ไม่ได้ยึดถือสิ่งใดว่าของเรา โดยเฉพาะไม่ยึดถือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายว่าเป็นของเรา. ดังนั้นพระอรหันต์จึงไม่เป็นทุกข์ จึงเสวยความเย็นของนิพพานตลอดกาลอยู่เสมอ; แม้ว่าร่างกายของท่านก็แก่ชรา เจ็บไข้ หรือแตกสลายไปในที่สุด เพราะท่านไม่ยึดถือความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั้นว่าเป็นของเรา.

นี่ก็เป็นสิ่งที่ควรจะรู้จักกันไว้ให้ดี ๆ เราก็กำลังแก่ลงทุกวัน, บางเวลาเราก็เจ็บไข้ บางเวลาก็แสดงนิมิตแห่งความตาย แล้วก็กลัวความตาย. นี่จะเป็นทุกข์ หรือไม่เป็นทุกข์ ก็ดูให้ดี, สอบไล่ตัวเองดูให้ดี ว่ารู้สึกต่อชรา ที่ชราลงไปทุกวันนี้อย่างไร หรือรู้สึกต่อความเจ็บไข้ ที่มาเยี่ยมบ่อย ๆ นั้น ว่ามันเป็นอย่างไร และรู้สึกไว้ล่วงหน้าว่าความตายที่กำลังจะมาถึงนั้น มันเป็นเพียงอะไร.

ถ้าเห็นว่า*ความตายเป็นเพียงธรรมดาของธรรมชาติที่ปรุงแต่งกันเข้า แล้วก็จะแยกจากกัน มันเท่านั้นเองโว้ย ก็ไม่มีความตาย,* เรียกว่าไม่มีความตาย มีแต่ความเปลี่ยนแปลงของสังขาร ของธาตุ ไม่ใช่ความตาย. จิตก็ไม่

เป็นทุกข์ สังขารร่างกาย มันก็เป็นไปตามเรื่องของสังขารร่างกาย เช่นแตกสลาย เขาก็เอาไปเผาไปฝังกันเอง, จิตของผู้นั้นไม่ยึดถือความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็ไม่เป็นทุกข์แก่จิตใจที่ไม่ยึดถือ.

การมีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร

อย่าสวดมนต์ท่อนเดียวว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา, ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้. นี้เรียกว่าสวดมนต์ท่อนเดียว พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่าอย่างนั้นแหละ; แต่ถ้าผู้ใดอาศัยเราเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา จะพ้นจากความเกิด, สัตว์ที่มีความแก่เป็นธรรมดา จะพ้นจากความแก่, สัตว์ที่มีความเจ็บเป็นธรรมดา จะพ้นจากความเจ็บ, สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นจากความตาย. ท่านว่าอย่างนั้น ว่า*มันมีหนทาง ที่จะพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยอาศัยพระองค์เป็นกัลยาณมิตร.* คำว่าอาศัยพระองค์เป็นกัลยาณมิตรนี้ มันมีความหมาย ที่ต้องเข้าใจให้ดี แล้วแต่จะใช้ความหมายไหน, ถ้าชวนพระองค์มาอยู่ที่บ้านเรา

ได้ด้วยก็ดีซิ ก็เป็นกัลยาณมิตร.

จะชวนพระองค์มาอยู่ที่บ้านเรานี้ ทำได้อย่างไรเล่า, จะทำได้อย่างไร? มันทำได้ ไม่ใช่ทำไม่ได้ คือเราประพฤติปฏิบัติให้เหมือนกับที่พระองค์ประพฤติ ตามที่พระองค์ประพฤติ แล้วก็จะได้รับผลของการปฏิบัตินั้น เช่นเดียวกับที่พระองค์ได้รับ; อย่างนี้ก็พระองค์มาอยู่ในหัวใจของเราแล้ว. *เราประพฤติตามคำสั่งสอนของพระองค์ ควบคุมไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมา พ้นจากอำนาจของกิเลส, แล้วก็เย็นเป็นนิพพาน.*

ถ้ามีความรู้สึกอันนี้อยู่ในใจ มันก็เรียกว่า พระองค์มาอยู่ในหัวใจของเราเสียแล้ว มาเป็นกัลยาณมิตร มาอยู่ในบ้านเราแล้ว อย่างนี้ก็ได้, ถ้าจะชอบพูดอย่างนี้มันก็พูดได้ แล้วก็จริงเหมือนกัน. หรือจะเป็นกัลยาณมิตรอยู่ห่างๆ เอาไว้ที่วัดก็ได้ แต่แล้วขอให้ปฏิบัติให้ตรงตามคำสั่งสอนของพระองค์, ควบคุมกิเลสได้ ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความร้อนเพราะกิเลส ก็มีพระองค์มาอยู่กับเรา เป็นเพื่อนของเรา คอยประคับประคองทะนุถนอมอยู่ข้างเรา ก็ได้.

มีพระองค์เป็นกัลยาณมิตรนั้น คือ ประพฤติปฏิบัติตามที่พระองค์ประพฤติปฏิบัติ แล้วสอนให้เราปฏิบัติ, ครั้น

เราปฏิบัติได้ มันก็ได้ ก็คุ้มครองไม่ให้เราเป็นทุกข์ เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย. นี่เรียกว่ามีพระพุทธองค์อยู่กับเราก็ได้, มีพระนิพพานอยู่กับเรา ก็ได้, หรือจะพูดว่าจิตหลุดพ้นอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง ก็ได้. คำพูดนั้นมันพูดได้หลายอย่าง แต่ที่เราต้องการก็คือว่า **เดี๋ยวนี้ชีวิตนี้สูงสุด เป็นชีวิตที่เหนือกิเลส เหนือความทุกข์ โดยประการทั้งปวง, เป็นชีวิตพัฒนาถึงที่สุด เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น.**

ความทุกข์หมดไป เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์

เหลือข้อสุดท้ายที่ต้องพูด ก็คือว่า *จะไม่ยึดมั่นถือมั่นได้โดยวิธีใด?* ตอบอย่างที่ทุกคนรู้แล้ว มาพูดอีก ว่าปฏิบัติชนิดที่**เห็นพระไตรลักษณ์** ถ้าเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว จะไม่ยึดมั่นถือมั่น **คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ในสิ่งใดแล้ว จะไม่ยึดมั่นในสิ่งนั้น, ขอให้ปฏิบัติให้เห็นพระไตรลักษณ์.

ทำไมจะเห็นพระไตรลักษณ์, ทำไมจะเห็นพระไตรลักษณ์? พระไตรลักษณ์นี้ต้องเห็นด้วยจิตที่อบรมดีแล้ว คือจิตที่เป็นสมาธิ, จิตที่อบรมเป็นสมาธิแล้ว จิตนี้พร้อมที่จะมองเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. จิตที่ไม่ได้อบรมนั้น มันมองเห็นอะไรไม่ได้, จิตนั้นเหมือนกับ

แว่นตา ที่จับกันเสียจนสกปรก มีโคลน มีอะไรไปติดอยู่ที่แว่นตา มันมองไม่เห็น; นี้เช็ดแว่นตาให้ใสสะอาดตามเดิม มันก็มองเห็น. จิตนี้ก็เหมือนกัน *เช็ดนิวรณ์ที่มากลุ้มรุมจิตออกไปเสียให้หมด จิตนี้ก็จะใสแจ๋ว เหมือนแว่นตาที่เช็ดดีแล้ว พอมองมันก็เห็นแหละ.*

มองไปที่สิ่งใดก็เห็นที่สิ่งนั้น, มองไปที่ทรัพย์สมบัติ แก้ว แหวน เงินทอง ที่เคยหลงยึดมั่นเป็นตัวกู-ของกู ถ้ามองด้วยจิตที่อบรมดีแล้ว ก็จะเห็นว่า โอ้! มันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่; **นี้เป็นอนิจจัง.** สิ่งนั้นเป็นอนิจจังแล้ว มันก็**น่าเกลียด,** ใครไปยึดถือเอาเป็นตัวตนเข้า มันก็กัดเอาซิ มันก็เจ็บปวดซิ เพราะมันเป็นอนิจ-จัง; ไปยึดถือสิ่งที่เป็นอนิจจัง มันก็กัดเอา คือเจ็บปวดและเป็น**ทุกข์.** เราเห็นว่าความที่มันไม่อยู่ในอำนาจกิเลสตัณหาของใคร มันเป็นตัวมันเองนั้นแหละเป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวตนสำหรับจะต่อรองกับใคร มันเป็นอนัตตา, เป็น**สักว่าธาตุตามธรรมชาติ.**

ได้รับความรู้ใหม่ๆ จากชาวอินเดีย เขาว่า *คำว่าธาตุนั้น แปลว่ามิใช่ตัวตน คือไม่มีตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นจึงเป็นเพียงสักว่าธาตุ.* ถ้าเห็นว่าเป็นธาตุ ธา-ตุ, ถ้า

เห็นว่าเป็นธาตุ จะไม่เห็นว่าเป็นตัวตน เพราะมันเห็นเป็นธาตุเสียแล้ว. ฉะนั้นคำว่าธาตุนี้แปลว่าสิ่งซึ่งมิใช่ตัวตน คือเป็นแต่เพียงธาตุ; เราจึงเห็นความเป็นธาตุเท่านั้น ไม่เห็นเป็นตัวตนในสิ่งใด ซึ่งเป็นที่รักที่พอใจ.

อะไรเป็นสิ่งที่รักที่พอใจ? คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ด้วยก็ได้ ที่มีลักษณะน่ารัก น่าปรารถนา น่ายินดี เป็นที่เข้าไปยึดถือแห่งกามกิเลส เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด. นี่สิ่งที่น่ารัก น่าพอใจ ตามธรรมชาติของคนโง่ ตามธรรมชาติของจิตที่ไม่รู้อะไร, นี่คือสิ่งที่น่ารัก น่าพอใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ที่มีลักษณะน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ, เป็นที่ตั้งแห่งกิเลส เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด.

ขอให้ไปดูตัวเอง หลงรักพอใจในสิ่งใด ก็เพราะว่าไม่เห็นไตรลักษณ์ในสิ่งนั้น คือไม่เห็นว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ไปจับฉวยเอาเข้ามันก็กัดเอา; นั้นแหละคือความเป็นอนัตตา, มันเหมือนกับสัตว์ป่า จับมาใหม่ๆ มันยังไม่รู้เรื่อง, มันไม่ยอมเป็นของเรา ไปจับ ไปแตะ มันกัดทันที เพราะมันยังเป็นสัตว์ป่า ยังไม่ใช่สัตว์เลี้ยงของเรา. จับลิง จับอะไรจากป่ามาใหม่ๆ ยังไม่ทัน

เป็นของเรา เอามือไปจับเข้า มันก็กัดเอาแหละ เพราะมันไม่ใช่ของเรา ไปยึดถือเข้ามันก็กัดเอา. สิ่งทั้งหลายเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ไปยึดถือเป็นของเราด้วยความหลง มันก็กัดเอาแหละ, คนที่เข้าไปยึดถือ จะต้องนั่งร้องไห้อยู่แหละ ถ้าว่าสิ่งเหล่านั้นแปรปรวนไป ตามธรรมชาติของสิ่งที่มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา.

ฉะนั้นเราจะต้องรู้จักอนิจจัง คือความที่สิ่งทั้งหลาย เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย, รู้จักทุกขัง คือมันจะกัดเอา ถ้าเราไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา, รู้จักอนัตตาว่า เมื่อมันเป็นอย่างนี้แล้ว มันไม่มีความเป็นอัตตาตัวตนของมัน หรือของเราที่ตรงไหน. พอเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ ก็ไม่มีความทุกข์ ก็ดับทุกข์ ก็เย็น เพราะไม่มีความทุกข์.

หนทางที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้งในทุกขัง

ในวันก่อนได้พูดถึงหนทางที่จะเห็นอนิจจังจบไปแล้ว, วันนี้เหลือสำหรับจะพูดต่อไป ก็คือหนทางที่จะเห็นทุกขัง.

หลักปฏิบัติข้อที่ ๑

จะให้เกิดความเห็นว่าเป็นทุกข์นี่ ต้องพิจารณา

ตามวิธี ที่จะเห็นความทุกข์ ว่าเป็นทุกข์, พิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่าย หรือความน่าเบื่อหน่าย ในสังขารทั้งปวง ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ราวกับว่าเพชฌฆาตถือดาบ มาเงื้อดาบอยู่ตรงหน้าเรา.

นี่ใครเคยเห็นอย่างนี้บ้าง? สิ่งที่เรารักใคร่หลงใหลยึดถือว่าของกู ว่าตัวกู อะไร ๆของกูนั่นแหละ, เดี๋ยวนี้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในสิ่งนั้น หรือว่าทำให้เห็นว่า สิ่งนั้นมันเป็นอย่างอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. ก็คือพิจารณาดูความที่เราต้องลำบากเป็นทุกข์ กับสิ่งเหล่านี้ ที่มันเคยขบเคยกัดเอาเมื่อเราเข้าไปยึดถือ.

สังขารทั้งปวง คือสิ่งต่าง ๆที่เป็นของปรุงแต่ง ที่เรามีอยู่เราหามา มารักษาไว้, สังขารทั้งหลายทั้งปวงที่เรารัก นับตั้งแต่สัตว์ สังขาร บุคคล อะไรก็ได้ที่เราหลงรัก มันก็จะกัดเอาเมื่อเราหลงรัก คล้าย ๆ กับว่ามันพร้อมอยู่เสมอ ที่มันจะกัดเรา : เช่นจับสัตว์ป่ามาใหม่ ๆ มาผูกไว้ มันก็พร้อมเสมอที่จะกัดเรา เมื่อเราไปจับมัน ไปแตะต้องมัน. นี่สิ่งที่เรารักเราพอใจ ที่เรามีมาไว้นี้ มันจะกัดเรา เมื่อเราไปยึดถือมัน; ฉะนั้นจึงให้รู้สึกว่า เหมือนกับว่ามันเงื้อดาบพร้อมอยู่เสมอตรงหน้าเรา ที่จะฟาดฟันเรา ถ้าเราเข้าไปยึดถือมัน.

ถ้ามองเห็นสิ่งทั้งปวง ทรัพย์สมบัติพัสถานอะไรทั้งปวง ที่เรามีอยู่ ในลักษณะอย่างนี้ มันก็จะเห็นความทุกข์, มีความรู้สึกที่เป็นทุกข์, มองเห็นเป็นความทุกข์. มันก็จะรู้สึกอย่างนี้ หรือมองเห็นอย่างนี้, มันก็จะมองเห็นความทุกข์ว่าสิ่งทั้งปวงที่เรามีอยู่ มีอยู่รอบ ๆตัวเรา คิดว่าเป็นของเรานั่นแหละ มันพร้อมที่จะกัดเรา ราวกับว่าเพชฌฆาตถือดาบมาเงื้ออยู่ตรงหน้า พอเรายื่นมือออกไป มันก็จะฟันลงมา ก็จะเห็นสิ่งเหล่านั้นไม่ควรยึดถือ.

หลักปฏิบัติข้อที่ ๒

แล้วก็มองเห็นข้อต่อไปว่า เราจมอยู่ในโลกชนิดนั้น, จมอยู่ในสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือนั้น จิตของเราจะขึ้นมาเสียจากความจมนั้นได้อย่างไร. เดี๋ยวนี้จิตของใคร ๆก็จมอยู่ในของที่เป็นที่รัก บุตร ภรรยา สามี แก้วแหวนเงินทอง ช้างม้า วัวควาย ไร่นา อะไรต่าง ๆทุกอย่าง ที่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งความรักความหลง จิตไปจมอยู่ในนั้น.

เมื่อไรจิตมันจะขึ้นมาเสียจากความจมนั้น? ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นการจม เราก็คงจะขึ้นมาได้ เพราะเราเห็นว่ามันเป็นการจมอยู่ในสิ่งนั้น, แต่ถ้าเราไม่เห็นว่าเป็นความจม แล้วมันจะขึ้นมาได้อย่างไร มันไม่รู้จะขึ้นไปไหน เพราะ

มันไม่เห็นว่าเป็นความจม. เดี๋ยวนี้เราไม่เห็นว่า เรามันจมอยู่ในสิ่งเหล่านั้น, จิตของเราจมอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ในโลกทั้งปวง.

หมายความว่า สิ่งที่เรารู้สึกได้ทางตา, รู้สึกได้ทางหู, รู้สึกได้ทางจมูก, รู้สึกได้ทางลิ้น, รู้สึกได้ทางผิวหนังนี่ นี้เรียกว่าโลกทั้งปวง, จิตไปจมอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เหมือนกับจมน้ำ จมโคลน จมเลน ทำอย่างไรจิตจึงจะขึ้นมาเสียจากโลกเหล่านั้น?

ก็ดูตามที่เป็นจริงซิว่า มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นเพียงอย่างนั้น, มันไม่ได้มีความหมายสำหรับเป็นตัวตนสำหรับจะยึดถือ, มองดูที่มันเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนี้ มันเป็นอย่างนั้น ตามธรรมชาติของมัน. มันไม่อาจจะเป็นของเรา ไม่อาจจะเป็นตัวเรา ไม่อาจจะเป็นตัวตนของเรา ตามพระบาลีที่ว่า *เนตๆ มม นั่นมิใช่ของเรา, เนโสหมสฺมิ นั่นมิใช่ตัวเรา, น เมโส อตฺตา นั่นมิใช่อัตตาของเรา;* ไม่เห็นว่าเป็นเรา ไม่เห็นว่าเป็นของเรา เป็นแต่ธรรมชาติ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในลักษณะเช่นนั้น ก็ไม่ต้องไปหลงรักซิ. เมื่อไม่หลงรัก ก็ไม่ไปจมอยู่ในสิ่งนั้น เพราะเราไม่ได้หลงรัก, ต่อเมื่อหลงรักก็จึงจะไปจมอยู่ในสิ่งที่หลงรัก.

จึงเป็นอันว่า เราควรจะสอบสวนตัวเองดู, *พิจารณาตัวเองดู ว่าเดี๋ยวนี้จิตของเรากำลังไปจมอยู่ในอะไร;* ก็มีเท่านี้เอง เห็นว่าจมอยู่ในอะไร ก็ขึ้นมาเสียจากความจมนั้น ๆ.

หลักปฏิบัติข้อที่ ๓

ข้อต่อไปมีว่า *หวังอยู่ว่าจักเป็นผู้เห็นสันติในพระนิพพาน, เห็นสันติในนิพพาน คือเห็นความสงบในพระนิพพาน;* ถ้าไม่ใช่พระนิพพานแล้วก็มีความวุ่นวาย ในพระนิพพานแล้วก็มีความสงบ หรือว่าจะเห็นพระนิพพานในความสงบก็ได้ มันจะได้เป็นสิ่งเดียวกันพระนิพพานกับสันติ.

นิพพานกับความสงบนั้นเป็นสิ่งเดียวกัน นิพพานมีลักษณะสงบ เห็นสงบคือเห็นนิพพาน, เห็นนิพพานคือเห็นสงบ. เดี๋ยวนี้จะพูดว่า จะเห็นสันติ ก็มีอยู่ในนิพพาน เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานอยู่เพียงใด ไม่อาจจะมีความสงบ จิตจะไม่มีความสงบ ตลอดเวลาที่ยังไม่เห็นนิพพาน หรือไม่ลุถึงนิพพาน.

ที่พูดมาเมื่อตะกี้ว่า แม้นิพพานตัวอย่าง ความเย็นตัวอย่าง ถ้าได้ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง ก็จะเห็นว่ามีสันติอยู่ในนั้น, มีความสงบรำงับอยู่แม้ในพระนิพพานตัวอย่างนั้น. *พยายามอยู่เสมอทุกคราวที่ได้ชิมรสพระ-*

นิพพานตัวอย่าง แล้วก็เห็นว่าความสงบมีอยู่ในนั้น; อย่าให้ผ่านไปเปล่า อย่าให้เสียเปล่า ทุกคราวที่ชิมรสพระนิพพานตัวอย่าง. เช่นว่ากินอะไรที่หวาน ๆเข้าไป ก็ให้รู้ว่า น้ำตาลมันอยู่ในนั้น อย่างนี้เป็นต้น. เมื่อได้รับความเย็น แม้ความเย็นตัวอย่าง ก็รู้ว่าสันติมีอยู่ในนั้น เป็นรสของพระนิพพาน.

หลักปฏิบัติข้อที่ ๔

ทำอย่างไร อนุสัยของเราจะถูกถอนขึ้นจนหมดสิ้น, อนุสยา จ เม สมุคฺฆาตํ คจฺฉิสนฺติ ทำอย่างไร อนุสัยของเราจะถูกถอนขึ้นจนหมดสิ้น.

อนุสัยคือความเคยชิน ความรักความชอบที่ติดพันอยู่ในสิ่งที่ยึดถือ ที่เคยยึดถือ หรือว่าความเคยชินที่จะเกิดกิเลส ก็คือความเคยชินแห่งความยึดถือ *เป็นความเคยชินแห่งการที่จะเกิดกิเลส.* เมื่อเกิดกิเลส มันก็มีความเคยชินแห่งกิเลส, สะสมความเคยชินไว้มาก มันก็เกิดกิเลสง่าย ง่ายยิ่งขึ้น ง่ายยิ่งขึ้น ที่จะเกิดกิเลส เพราะเรามีอนุสัยแห่งกิเลส เรามีความเคยชินที่จะยึดมั่นถือมั่น อะไรผ่านมาเป็นยึดมั่นถือมั่น, เอามารัก มาโกรธ มาเกลียด มากลัว มาวิตกกังวล ระแวงอะไรได้ต่าง ๆนา ๆนี่, อะไรผ่านเข้ามาแล้วเป็นยึดมั่นถือมั่น ไม่มีเหตุผลเลย ไม่มีความจำเป็นเลย. *อะไรผ่าน*

เข้ามาก็ยึดมั่นถือมั่น สำหรับจะเอามารัก มาโกรธ มาเกลียด มากลัว มาวิตกกังวล อิจฉาริษยา หึงหวง อาลัยอาวรณ์ ระแวง, โอ้ย! มากมาย. ความเคยชินอย่างนี้แหละ มันลำบาก, มันเป็นนิสสัย แล้วมันก็ควบคุมลำบาก.

จึงหวังตั้งความปรารถนาไว้ว่า ถ้าอย่างไรความเคยชินเหล่านี้ จะถูกเพิกถอนขึ้นเสียให้หมดสิ้น, ให้มันเกลี้ยงไป ไม่มีความเคยชินเหลืออยู่ ที่จะรัก โกรธ เกลียด กลัว เป็นต้น. ทุกคราวที่มันเกิดความรัก โกรธ เกลียด กลัว เป็นต้น ก็ขอให้รู้สึกว่า เป็นสิ่งที่ร้ายกาจ, เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะมี, เป็นสิ่งที่ทำลายหมด ความสงบสุขถูกทำลายหมด เพราะความเคยชินแห่งกิเลส เพราะความเคยชินแห่งการที่จะยึดมั่นถือมั่น. เลิกกันที เลิกกันที สำหรับการเกิดกิเลส หรือยึดมั่นถือมั่นสำหรับจะเกิดกิเลส. ตั้งความปรารถนาอย่างนี้ว่าความเคยชินฝ่ายที่เป็นกิเลสหรือฝ่ายทุกข์ นี้จะหมดกันที จะให้หมดกันที, ภาวนาอยู่แต่อย่างนี้ คอยจ้องอยู่แต่อย่างนี้ คอยระวังสังวรอยู่แต่อย่างนี้ แล้วก็ทำจริง ๆอย่างนี้.

หลักปฏิบัติข้อที่ ๕

ข้อต่อไปมีว่า *กิจฺจการี จ ภวิสฺสามิ เราจักเป็นผู้กระทำกิจ,* ตัวมันแปลว่าอย่างนี้ ว่าเราจักเป็นผู้กระทำกิจ.

กิจนั้นคือสิ่งที่ควรกระทำ; ทีนี้เราไปกระทำสิ่งที่ไม่ควรกระทำ มันก็กัดเอา สมน้ำหน้า, เราไปกระทำสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ไปกระทำในทางที่ให้เกิดกิเลส เกิดยึดมั่นถือมั่น รัก โกรธ เกลียด กลัว อะไรเป็นต้น มันก็กัดเอา เพราะเราไปทำกิจที่ไม่ควรทำ.

กิจที่ควรทำ ก็คือ รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า สิ่งนี้ๆ สิ่งนี้ทำแล้วก็จะไม่กัดเอา ก็คือ**ประพฤติธรรม,** ประพฤติที่ให้ชีวิตนี้มันพัฒนาๆ จนถึงนิพพาน, จนถึงหยุด จนถึงเย็น จนถึงเกลี้ยง.

เราจะทำแต่กิจที่ควรทำเท่านั้น, ต่อไปนี้เราจะทำแต่กิจที่ควรทำเท่านั้น คือกิจที่มันจะขจัดกิเลสหรือความทุกข์ออกไป; กิจที่มันจะเพิ่มกิเลสเพิ่มความทุกข์ไม่ใช่กิจที่ควรทำ ไม่ใช่กิจ, เราจะทำแต่กิจ คือสิ่งที่ควรทำ.

อธิษฐานจิตไว้อย่างนี้ ก็จะช่วยได้มาก คือจะให้ระลึกนึกได้เร็ว มีสติระลึกนึกได้เร็ว ก่อนแต่ที่จะไปทำกิจที่ไม่ควรทำ, แล้วก็จะได้ทำกิจที่ควรจะทำ โดยไม่พลาดโอกาส. แต่นี้เรามันรู้สึกช้าไป หรือไม่มีสติ ก็ไปทำที่ไม่ควรทำ ที่ควรทำแท้ๆ กลับไม่ทำ, ลืมเสีย ไม่รู้สึก หรือว่ารู้สึกแล้วก็ไม่อยากจะทำ เพราะขี้เกียจเป็นต้น. แต่ถ้าตั้งจิตไว้แน่วแน่ว่า

จะเป็นผู้มีปกติกระทำกิจที่ควรทำเป็นปกติ คือจะมีนิสัยทำสิ่งที่ควรทำ ให้ทันท่วงที ไม่ให้พลาดโอกาสได้. นี่ เราจะใกล้พระนิพพานยิ่งขึ้น ๆ ๆ เป็นชีวิตโวหาร ใกล้พระนิพพานเข้าไปเท่าไร ก็ยิ่งเป็นกำไรมากขึ้นเท่านั้น.

ในที่สุดก็มีว่า *สตฺถา จ ปริจิณฺโณ ภวิสฺสติ ในที่สุดพระศาสดาก็จะเป็นผู้ที่เราปรนนิบัติแล้ว,* ตามตัวหนังสือว่าอย่างนี้ *สตฺถา จ ปริจิณฺโณ ภวิสฺสติ* พระศาสดาจักเป็นผู้ที่เราปรนนิบัติแล้ว ด้วยการกระทำทุกอย่างทั้งหมดอย่างที่ว่ามานั้น; เมื่อทำแล้ว จะเป็นอันว่า พระศาสดาเป็นผู้ที่เราปรนนิบัติแล้ว.

คำว่าปรนนิบัติ ความหมายธรรมดาก็คือว่า ทำให้ถูกใจ ทำให้สบายใจ เหมือนเราปรนนิบัติคนที่เรารัก ก็คือทำให้เขาถูกใจ เรียกว่าปรนนิบัติ. เดี๋ยวนี้เมื่อเราทำอยู่อย่างที่ว่ามานี้ คือทำให้มันไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้ถอนตัวออกมาได้จากความยึดมั่นถือมั่น, การทำอย่างนี้แหละ กลายเป็นว่าเราปรนนิบัติพระศาสดา เพราะพระศาสดาพอใจให้เราทำอย่างนี้. พระศาสดาทรงหวังว่า เราจะทำอย่างนี้, พอเราทำอย่างนี้ ก็เท่ากับว่า เราได้ปรนนิบัติพระศาสดา คือเราเอาอกเอาใจพระศาสดาให้เป็นที่พอใจ.

นี่คือพูดกันอย่างโลก ๆ พูดอย่างภาษาชาวโลก ภาษาชาวบ้าน ภาษาสมมติ ว่าถ้าเราจะปรนนิบัติพระศาสดา เหมือนที่เราปฏิบัติคนรักของเราแล้ว เราจงประพฤติธรรมอย่างนี้เถิด คือ**ทำให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.**

๕ หัวข้อที่ว่ามานี้ ก็คือหนทางที่จะทำให้เกิดความเห็นแจ้งในความทุกข์. เมื่อทำจนเกิดความเห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว เป็นที่พอใจของพระศาสดา, เป็นสำนวนอุปมาเปรียบเทียบว่า*พระศาสดาแม้จะร่างกายปรินิพพานไปสองพันกว่าปีแล้ว แต่องค์พระศาสดายังอยู่ ยังอยู่, องค์พระศาสดาที่แท้จริงยังอยู่ ยังอยู่สำหรับให้เราปรนนิบัติ.*

ถ้าเราประสงค์จะปรนนิบัติพระศาสดา เราจงทำอย่างนี้ จงทำอย่างนี้. ในเรื่องของความทุกข์นี่จะ**เห็นทุกข์** จะเห็นความที่ว่าสิ่งทั้งปวงที่เรายึดถือนั้น มันน่าเบื่อหน่ายเหมือนกับว่า มันถือดาบเงื้อจะฟันเราอยู่อย่างนั้นแหละ จึงไม่เข้าไปเอากับมัน, จิตมันก็ถอนขึ้นมาเสียได้ จากสิ่งที่เคยตกจม, มองหาความสงบระงับในพระนิพพาน, ความเคยชินที่จะเกิดกิเลส เกิดความยึดมั่นถือมั่น มันก็ค่อย ๆ คลายออก ค่อยถอนออก ถอนออก จนกว่าจะหลุดออกไป, เราจะตั้งใจทำแต่กิจอย่างนี้ กิจอย่างนี้เป็นหน้าที่ เป็นกิจที่ควร

กระทำ, ในที่สุดเราก็จะได้ชื่อว่า เป็นผู้ปรนนิบัติพระศาสดาด้วยการกระทำทุกอย่างตามที่กล่าวมา.

ฉะนั้นขอให้วันคืนล่วงไป ให้วันคืนล่วงไป ด้วยการปรนนิบัติพระศาสดา โดยนัยดังที่กล่าวมานี้ ทุก ๆคนเถิด, ขอให้ทุก ๆคนได้มีโอกาสปรนนิบัติพระศาสดา ด้วยการปฏิบัติธรรมะอย่างนี้อยู่ ตลอดเวลา; นี้ปฏิบัติพระศาสดา แต่กำไรได้แก่เรา.

ชีวิตโวหาร คือ ทำชีวิตนี้ให้ดีขึ้น ให้สูงขึ้น นั้นแหละเป็นกำไร ที่ลงทุนด้วยชีวิต, เอาชีวิตลงทุนเพื่อกำไร คือสูงขึ้น ๆ ไปในทางของนิพพาน, แล้วยังกลายเป็นปฏิบัติพระ-ศาสดาด้วย ทำเพื่อประโยชน์เราแท้ ๆ แล้วยังเป็นที่ตรงตามพระพุทธประสงค์ เป็นที่พอพระทัยของพระศาสดาด้วย นับว่ามีกำไรเยอะแยะเลย. การลงทุนใช้ชีวิตเป็นเดิมพัน ปฏิบัติให้เกิดกำไร มีทางที่จะกระทำได้อย่างนี้ เรียกว่าชีวิตโวหาร.

อาตมายกยอดของวันโน้นมาพูดวันนี้ เพราะวันนั้นเด็ก ๆ มันมากเกินไป, ถ้ายังพูดอย่างนี้กับเด็ก ๆ ก็นั่งบ้าอยู่คนเดียว มันก็สับสนบ้างแหละ เพราะฉะนั้นอย่าถือเลย. การบรรยายวันเสาร์นี้ มันต้องสับสนบ้าง แล้วแต่ว่าใครมันจะมาฟังกัน ถ้าอยู่กันตามปรกติอย่างนี้ ก็จะพูดธรรมะที่ลึก ๆ

พอสมควร; แต่ถ้าเด็กๆ เขามาเต็มวัดแล้ว จะพูดอย่างนี้อยู่ไม่ได้ มันก็ต้องเปลี่ยน. ดังนั้นมันจึงมีการสับสนอยู่บ้างในการบรรยายชุดเดียวกัน ชื่อเดียวกัน ติดต่อกันไป หวังว่าท่านทั้งหลายคงจะเข้าใจ.

เป็นอันว่า *การบรรยายเรื่องชีวิตโวหาร ทำให้ชีวิตได้รับผลดี เพราะการเห็นความทุกข์ เห็นทุกขลักษณะ เห็นทุกขตา ความเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นลักษณะของสังขารทั้งปวง* มันก็มีอยู่อย่างนี้. การบรรยายนี้ ก็สมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยายนี้ด้วยความหวังว่า ท่านทั้งหลายคงจะมีความเจริญ งอกงาม ก้าวหน้า ตามหนทางแห่งธรรมนี้ยิ่งๆ ขึ้นไป แล้วมีความสุขอยู่ทุกทิพาราตรี.

ขอยุติการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ให้เกิดกำลังใจแก่บรรดาท่านผู้ฟัง สำหรับจะปฏิบัติธรรมะ ให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป สืบต่อไป.

รายนามผู้ร่วมบริจาคค่าพิมพ์

พล.อ.ต.เชิงฤทธิ์ นภาคำรนฤทธิ์	๕,๐๐๐.-
คุณพุทธชาติ อาจารีย์	๕,๐๐๐.-
ห้างทองสวนหลวง	๑,๐๐๐.-
คุณกมลรัตน์ เดชะปิยวงศ์	๑,๐๐๐.-
คุณชาตรี อ่ำเพชร	๕๐๐.-
คุณณรงค์ จันฑานนท์	๓๐๐.-

รายชื่อหนังสือ ชุดหมุนล้อ

ลำดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	ลำดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	ลำดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	พระพุทธคุณคำกลอน	๔	๓๙.	คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ	๒	๖๙.	สันทิฏฐิโก	๑
๒.	การศึกษาคืออะไร?	๑				๗๐.	ชีวิตคือการลงทุนเพื่อผลอันสูงสุด	๑
๓.	การงานคืออะไร?	๑	๔๐.	การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน	๒	๗๑.	ธรรมศาสตราในขั้นที่จะสามารถช่วยโลกได้	๑
๔.	ทรัพย์สมบัติคืออะไร?	๑						
๕.	สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์	๑	๔๑.	บทช่วยจำสำหรับเรื่องอตัมมยตา	๑	๗๒.	ความวิเวกเป็นสุข	๑
๖.	ปัญหาที่เกิดจากการศึกษาไม่สมบูรณ์แบบ	๒	๔๒.	อตัมมยตา กับ สันติภาพ	๑		ความไม่เบียดเบียนเป็นสุข	๑
			๔๓.	พระรัตนตรัยที่ท่านทั้งหลายยังไม่รู้จัก	๒	๗๓.	ธรรมศาสตราในการฆ่ากิเลสมารอันดับแรก	๑
๗.	ปวารณา และธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑	๔๔.	การพัฒนาชีวิตโดยพระไตรลักษณ์จัดเป็นอตัมมยตา	๑	๗๔.	พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้หยุดหรือคิดเพียงแค่ความดี และสุดยอดที่มนุษย์จะไปถึงได้คือความเป็นพระอรหันต์	๑
๘.	ชาติในปฏิจจสมุปบาท	๑	๔๕.	ปาฏิหาริย์แห่งอตัมมยตา	๑			
๙.	ทางออกที่ ๓ ของโลกแห่งยุคปัจจุบัน	๒	๔๖.	สหายธรรมของอตัมมยตาและอตัมมยตากับปัญหาของมนุษย์ยุคปรมาณู	๑	๗๕.	สัมมาทิฏฐิช่วยโลกได้อย่างไร	๑
๑๐.	การบวชคืออะไร?	๑				๗๖.	การทำลายฐานทัพของกิเลส	๑
๑๑.	ศาสนาคืออะไร?	๑	๔๗.	พระพุทธเจ้าที่ท่านยังไม่รู้จักและอุดมคติของความเป็นแพทย์		๗๗.	พระพุทธเจ้าพระองค์จริง คือ พระธรรม - เห็นปฏิจจสมุปบาท คือ เห็นพระพุทธเจ้า	๑
๑๒.	ตัวตนคืออะไร?	๑	๔๘.	การเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง และพระพุทธเจ้ามีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง	๑	๗๘	มาร	๑
๑๓.	อานาปานสติภาวนา	๑	๔๙.	ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด	๑	๗๙.	ธรรมศาสตราในการปิดอบาย	๑
๑๔	ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษาทั้งๆที่มีตัวตนและไม่มีตัวตน	๑	๕๐.	หลักเกณฑ์ที่จะช่วยโลกให้รอดอยู่ได้	๑	๘๐.	ธรรมศาสตราในการเปิดสวรรค์	๑
๑๕.	คุณพระไม่ตาย	๑	๕๑.	เลิกอายุแล้วมาอยู่กับอตัมมยตา	๒	๘๑.	ศิลปะแห่งการใช้เคล็ดจากหัวใจพระธรรม	๑
๑๖.	คุณพระไม่ตายและเกิดมาทำไม?	๑	๕๒.	ความไม่เห็นแก่ตัวและความสุขสามระดับ	๑	๘๒.	อริยสัจจ์	๑
๑๗.	ความรักดี	๑	๕๓.	อารัมภกถาของการเลิกอายุ	๑	๘๓.	ความทุกข์	๑
๑๘.	เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า"พระเจ้า"	๑	๕๔.	พระรัตนตรัยนั่นแหละคือตัวพุทธศาสนา	๑	๘๔.	ธรรมศาสตราที่ เมื่อมีการปฏิบัติ	๑
๑๙.	ครูคือผู้ทำหน้าที่สร้างโลก	๑				๘๕.	การปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม	๑
๒๐.	การทำวัตรตามแบบโบราณ	๑	๕๕.	ชีวิตที่มีพื้นฐาน และสิ่งที่เป็นพื้นฐานของชีวิต	๑	๘๖.	การบวชเพื่อฝึกการใช้ธรรมศาสตรา	๑
๒๑.	ประมวลปรมัตถธรรมที่คนธรรมดาควรทราบ	๑				๘๗.	สมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารผู้เป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกแห่งประเทศไทย	๑
๒๒.	โลกอื่น	๑	๕๖.	อริยสัจจและอตัมมยตากถา และอตัมมยตากับธรรมจักร	๑	๘๘	หัวใจธรรมศาสตรา ในพระพุทธศาสนา	๑
๒๓.	ความเกิดแห่งทุกข์ และความไม่เกิดแห่งทุกข์	๑	๕๗.	อตัมมยตาเท่าที่ควรจะรู้จักกันไว้บ้าง และอตัมมยตาช่วยได้ในทุกกรณี	๑	๘๙.	ลักษณะแห่งอัมมิกภาพ	๑
						๙๐.	สรุปผลของการใช้ธรรมศาสตรา	๑
๒๔.	นิวรณ์	๒	๕๘.	เรื่องที่ต้องรู้ หรือควรรู้	๑	๙๑.	พระไตรลักษณ์	๑
๒๕	วันครู	๑	๕๙.	อิทัปปัจจยตาในฐานะหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา	๑	๙๒.	สัญญา ๔ ประการ	๑
๒๖.	แผ่นดินทองต้องสร้างด้วยแผ่นดินธรรม	๑	๖๐.	อตัมมยตา	๑	๙๓.	ธรรมชาติแห่งชีวิต	๑
๒๗.	เมื่อพอใจในหน้าที่ ที่กำลังกระทำ ก็มีสวรรค์ อยู่ ณ ที่นั่นเอง. เมื่อไม่รู้จักตัวเอง ก็ไม่รู้ว่าคนควรจะมีหน้าที่อะไร	๑	๖๑.	การสืบอายุพระศาสนา	๑	๙๔.	ปัจจัยสำคัญแห่งชีวิตโวหาร	๑
			๖๒.	สุดยอดของความถูกต้องคือ นิพพาน	๑	๙๕.	ปริโยสานแห่งชีวิตโวหาร	๑
๒๘.	ความเป็นพระอรหันต์	๑	๖๓.	พระคุณของแม่	๑	๙๖.	การขาดทุนกำไร ของสิ่งที่มีชีวิต	๑
๒๙.	ธรรมะคุ้มครองโลก	๑	๖๔.	ประมวลรูปแบบแห่งสากลพหมธรรม์	๑	๙๗.	พระสงฆ์ที่โลกต้องการ	๑
๓๐.	คุกของชีวิต กับ เสน่ห์ของคุก	๑	๖๕.	การคกอยู่ได้อำนาจของระบบประสาท	๑	๙๘.	ออกพรรษา ออกมาเสียจากความทุกข์	๑
๓๑.	กระแสแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก	๑	๖๖.	ดับไม่เหลือ	๑	๙๙.	ธรรมชาติแห่งชีวิต คือกระแสแห่งการพัฒนา	๑
๓๒.	สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้นคือความทุกข์	๑	๖๗.	มนุษย์ทำสงครามกับพระธรรมหรือพระเจ้า	๑	๑๐๐.	ชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาด้วยการมีธรรมะ	๑
๓๓.	การหมดความเห็นแก่ตัวคือหมดทุกข์	๑	๖๘.	ปฏิทานุกรมธรรมะสำหรับชาวบ้าน	๑	๑๐๑.	อุดสาหกรรมสัมมัตตา	๑
๓๔.	ชีวิต คือขันธ์ทั้งห้ามิใช่ตัวตน	๑				๑๐๒.	พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์	๑
๓๕.	อตัมมยตากถา	๒				๑๐๓.	พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ (ต่อ)	๑
๓๖.	อตัมมยตาประยุกต์	๒						
๓๗.	อตัมมยตาใช้หย่าอะไรได้บ้าง	๒						
๓๘.	เด็กจะเป็นผู้สร้างโลกในอนาคต	๑						

พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ (ต่อ)

- ที่ต้องพัฒนาชีวิต ก็เพื่อให้ได้ สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรได้ คือ ชีวิตเย็น.
- ถ้าคิดแต่เพียงว่า ขอให้มีความสุขไปเรื่อยๆ จนกว่าจะตาย จะต้องรู้ความหมายอันถูกต้องของความสุขด้วย จึงจะทำได้สำเร็จ.
- ถ้ายังมีความอยาก ความสุขที่ได้มาด้วยความอยากนั้น ไม่ใช่ความสุขอันแท้จริง เป็นแต่เพียงความสุขที่หลอกตัวเอง.
- แม้ในเทวโลก พรหมโลก ก็ไม่ใช่ความสุขอันแท้จริง เพราะผู้ที่อยู่ในโลกเหล่านั้น ยังมีตัวตนอยู่.
- ที่ว่าพระนิพพานเป็นสุขนั้น ก็เพื่อให้คนสนใจพระนิพพาน ความจริงแล้วมีแต่เรื่องความทุกข์ดับหมดเท่านั้น.
- จิตว่าง จิตเกลี้ยง จิตหลุดพ้น เป็นจิตที่บรรลุถึงสิ่งสูงสุด อยู่เหนือความสุขและความทุกข์.
- บางเวลาคนเราก็มีจิตชนิดนั้นชั่วขณะ เรียกว่าได้ชิมรสของพระนิพพานตัวอย่าง.
- เมื่อรู้จักรสพระนิพพานแล้ว จึงจะมีศรัทธาแท้จริง และสนใจที่จะพัฒนาชีวิตจนบรรลุจุดสูงสุด.
- ความทุกข์มาจากความยึดมั่นถือมั่น.
- ความทุกข์จะหมดไปเมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ คือเห็นแจ้งใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.
- หลักปฏิบัติเพื่อการเห็นแจ้งทุกขัง, ข้อที่ ๑ พิจารณาจนเห็นว่าสังขารทั้งปวงมันพร้อมที่จะกัด จะฟาดฟันเอา เมื่อเราเข้าไปยึดถือ เราจึงเป็นทุกข์.
- ข้อที่ ๒ เดี๋ยวนี้จิตของเราจมอยู่ในสิ่งที่เรายึดมั่น เหมือนจมเลน จมโคลน จึงมีความปรารถนาที่จะขึ้นมาเสียจากความจมนั้น.
- ข้อที่ ๓ ทุกครั้งที่ได้ชิมรสของพระนิพพาน ต้องให้เห็นว่าในนิพพานนั้นมีความสงบ.
- ข้อที่ ๔ หนทางที่จะลดความเคยชินแห่งกิเลส.
- ข้อที่ ๕ กระทำแต่กิจที่ควรทำ คือประพฤติธรรม ไม่กระทำสิ่งที่ให้เกิดกิเลส.
- เมื่อทำได้อย่างนี้เรียกว่า ได้ปรนนิบัติพระศาสดา กำไรก็จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ชีวิตโวหารของคนผู้นั้นก็ได้ผลสูงสุด.