

ชีวิตเย็น

พระธรรมโกศาจารย์
(พุทธทาส อินทปัญโญ)

สวนโมกขพลาราม
ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี



ปีที่พิมพ์ กันยายน ๒๕๔๔
จัดพิมพ์โดย ธรรมทานมูลนิธิ สวณโมกขพลาราม

ผู้สนใจหนังสือเล่มนี้สามารถติดต่อได้ที่

ธรรมทานมูลนิธิ

๖๘/๑ หมู่ ๖ ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐

โทร. ๐-๗๗๔๓-๑๕๙๖, ๐-๗๗๔๓-๑๖๖๑-๒

โทรสาร. ๐-๗๗๔๓-๑๕๙๗

(ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย)

อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธทรงประสงค์ ๙
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปน์โลกให้อยู่ง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ๙
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวผู้ผู้เดรัจฉาน ๙
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกันभीประมาณ
ด้วยเหตุอุ้งการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๙
บรรษัทพระพุทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผ่องผ่องพันภัย ๙
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ๙

พ.ท.

๒๕๒๓



ชีวิตเย็น

ธรรมะคือสิ่งพัฒนาชีวิต ครั้งที่ ๘
๑๔ มีนาคม ๒๕๓๐

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๘ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงบรรยายในชุด **ธรรมะคือสิ่งที่พัฒนาชีวิต** ต่อไปตามเดิม แต่มีหัวข้อย่อยสำหรับบรรยายในวันนี้โดยเฉพาะ ว่า **ชีวิตเย็น**.

[บททวน.]

เรื่อง **พัฒนาชีวิต** ที่บรรยายเรื่อย ๆ มาเนี่ย อาจจะรู้สึก สับสนแก่ผู้ฟังบางท่านบ้างก็ได้ ถ้าไม่ได้กำหนดพิจารณาให้เข้าใจมาโดยลำดับ จึงขอตั้งมายังเรื่องที่จะกำหนดได้ง่าย ๆ กัน อีกสักครั้งหนึ่ง คือเรื่องคำว่า **ชีวิตเย็น**. เราได้พูดกันมามากมาย ถึงข้อควรทราบในเบื้องต้นเกี่ยวกับชีวิตเป็นอย่างไร, ชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมอย่างไร, ชีวิตกับสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตผูกพันกันอย่างไร; มีทางที่จะพัฒนาได้โดยพัฒนาสัจธาตุญาณนั้น ๆ ให้เป็นไปในทางแห่งโพธิ, อย่าได้เป็นไปในทางแห่งกิเลส เหล่านั้นเป็นต้น. ทั้งหมดนั้นมันก็เพื่อจะรู้จักสิ่งสักสิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญที่สุด คือ สิ่งที่เราเรียกว่า **ชีวิตเย็น**.

ระดับของความเย็นมีทั้งศีลธรรม – ปรมาตม์.

ขอให้เข้าใจไว้ตลอดกาลเลยว่า **เรื่องของคำพูดนี้มัน** **กำกวมได้**, คำพูดของมนุษย์กำกวมได้ ไม่ว่าจะแต่โบราณหรือเดี๋ยวนี้, ไม่ว่าจะภาษาไทยหรือภาษาบาลีมันกำกวมได้, **ต้องรู้ว่าเรากำลังพูดกันถึงเรื่องอะไร ระดับไหนโดยเฉพาะ** มันก็จะไม่กำกวม, เราจึงต้องพูดกันในข้อนี้แหละเป็นส่วนใหญ่ว่าเรากำลังพูดกันในแง่ไหนส่วนไหน.

ฉะนั้น คำว่า เย็น เย็นในภาษาไทยธรรมดาสามัญที่เป็นภาษาคน มันก็อย่างหนึ่ง, ภาษาบาลีที่เป็นภาษาธรรมก็อีกอย่างหนึ่ง. ในภาษาไทยมันก็ยังกำกวมในข้อที่ว่า ถ้าเย็นสบายอยู่ได้ร่มไม้มีลมพัด มันก็เย็นสบาย คำว่าเย็น ก็เป็นสิ่งที่ปรารถนา; แต่ถ้ามันเย็นหมดไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลย มันก็คือตาย มันก็สู้ไม่ไหว, เย็นมันก็คือตาย ถ้ามันไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลย. นี่คำว่าเย็น เย็น มันก็เลยเป็นคำที่กำกวมขึ้นมา.

บางทีคำว่า เย็น เย็น มีความหมายที่ไม่ต้องการปรารถนากันก็มีอยู่; เช่นว่าคนนี้ใจเย็นเสียเหลือเกิน จนไม่รู้จักจะทำอะไร, ใจเย็นจนไม่รู้จักจะทำอะไรอย่างนี้มันก็ไม่ไหว, ถ้าว่าใจเย็นทนได้ไม่โกรธง่าย นี่มันก็ดี. ดูความกำกวมของภาษา แล้วก็รู้ไว้ดี ๆ ว่า เรากำลังพูดถึงความหมายไหนในลักษณะอย่างไร. ภาษาบาลีก็เหมือนกันมันมีอยู่หลายระดับ: ในระดับชาวบ้านมันก็เย็นสบาย เย็นอกเย็นใจ เรียกว่านิพพุต, ถ้าสูงสุดก็เรียกว่านิพพาน แล้วภาษาบาลีคำว่าเย็นนี้ใช้ได้หลายความหมาย ซึ่งจะได้พิจารณากันข้างหน้า.

รวมความว่า เย็นในความหมายศีลธรรม ก็อย่างหนึ่ง, เย็นในความหมายของปรมัตถธรรม มันก็อย่างหนึ่ง. ในความหมายทางศีลธรรม ก็หมายถึงเย็นอกเย็นใจ เรียกโดยภาษาบาลีว่า นิพพุติ นิพพุติ. ขอให้สังเกตอีกครั้งหนึ่งว่า ที่พระ

บอกอานิสงส์ศีลว่า สีเลน นิพพุตี ยนฺติ —ไปถึงนิพพุตีได้ก็ เพราะศีล; นิพพุตี นี้ก็แปลว่า เย็น แต่ยังไม่ถึงนิพพาน คือ เย็นอย่างชาวบ้านต้องการ เย็นนอกเย็นใจนั่นแหละ เรียกว่า นิพพุตี; แต่ถ้าในระดับปรมาัตถธรรม มันหมายถึง เย็นเพราะ หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง, เย็นอย่างนี้ไม่เรียกว่านิพพุตีเสียแล้ว, เรียกว่านิพพานเลย นิพพาน เย็นในส่วนจิตใจในส่วนลึกของ จิตใจ. นี่ความหมายของคำว่าเย็น ๆ ในทางศีลธรรมทั่ว ๆ ไป นี้ก็อย่างหนึ่ง, ในทางปรมาัตถธรรมชั้นสูงสุดก็มีความหมายอีก อย่างหนึ่ง, ถ้าว่าเย็นในทางสูงสุดก็เป็นเรื่องทางจิตทาง วิญญูญาณ ซึ่งคนธรรมดาจะไม่ชอบ ไม่ต้องการก็ได้, มันเย็นจน เรียกว่าชาวบ้านไม่ต้องการ, คนมีกิเลสไม่ต้องการเย็นชนิดนั้น เย็นอย่างนิพพาน.

นี่ความที่ว่ามันกำกวม มันปนกันยุ่ง ไม่มีอะไรปรุง แต่ง มีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบ ถึงที่สุด คนก็ว่าจิตซีดเกินไป หรือว่าไม่รู้จักรัก ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้นต่ออะไร ไม่วิตกกังวลอาลัยอาวรณ์อะไร ไม่อิจฉาริษยาใคร ไม่ดูหมิ่นใคร ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่หวังไม่หึง ไม่อะไรไปเสียทุกอย่าง, คนธรรมดาที่ว่า จะมากเกินไป เพราะ เขายังชอบให้มีอะไรมาช่วยโยให้ตื่นเต้น ให้สนุกสนาน.

เย็นอย่างศีลธรรม.

จะพูดกันถึงคำว่า **เย็นในแบบศีลธรรม**ก่อน คือ **นิพพุติ**, **นิพพุติ** เป็นคำบาลี ควรจะได้ยินได้ฟัง แล้วควรจะจำไว้ได้ด้วย, แล้วควรจะเข้าใจดีด้วย แปลว่า **เย็นในความหมายทางศีลธรรม** คือยังอยู่ในโลก ยังเป็นไปตามวิสัยโลก, พวกเราคงจะพูดกันอยู่บ่อย ๆ ด้วยคำว่าเย็นอกเย็นใจ **เย็นอกเย็นใจ** อย่างนี้ไม่ได้หมายถึงนิพพาน.

ในบาลีก็มีเรื่องราวถึงคำนี้พอเป็นเครื่องสังเกตได้อย่าง **เรื่องในอรรถกถาธรรมบท** : ในวันที่เขาประกวดเลือกพระชายาของพระสิทธัตถะ มีหญิงสาวโคตมีในตระกูลโคตมะคนหนึ่ง เขาก็ร้องออกมาว่าบุรุษนี้หมายถึงคนหนุ่ม **พระสิทธัตถะ**คนนี้ ถ้าเป็นลูกของผู้หญิงคนใด แม่คนนั้นก็จะเป็นนิพพุตา, ถ้าเป็นลูกของพ่อคนใด พ่อนั้นก็จะเป็นนิพพุโต, ถ้าเป็นภัสตาของหญิงใด หญิงนั้นก็จะเป็นนิพพุตา; อย่างนี้ **ไม่ใช่**นิพพาน, เห็นกันชัด ๆ ว่า คำว่าเย็นในความหมายว่านิพพุติ นิพพุติ นี้ **ไม่ใช่**นิพพาน.

เย็นอย่างชาวบ้านต้องการกันทั่ว ๆ ไป ว่าเย็นอกเย็นใจ; มีบุตรดีพ่อแม่ก็เย็นอกเย็นใจ, มีภรรยาดีสามีก็เย็นอกเย็นใจ, มีสามีดีภรรยาก็เย็นอกเย็นใจ, มีเพื่อนดีเพื่อนก็เย็นอก

เย็นใจ, มีลูกศิษย์ดีก็เย็นอกเย็นใจ, มีคนใช้ดีก็เย็นอกเย็นใจ, มีเจ้านายดีก็เย็นอกเย็นใจ, แม้แต่มีสัตว์เลี้ยงดี มีสุนัข มีแมว มีไก่ดี มันก็ยังเย็นอกเย็นใจ; เคยได้ยินเขาเรียกกันว่า *แมวคู่ทรัพย์, ไก่คู่ทรัพย์, หมาคู่ทรัพย์* อะไรกันก็ไม่รู้ มันก็คงมุ่งหมายอย่างเดียวกันนี้แหละ; ถ้ามันมีหมาแมวชนิดนี้ แล้วมีคนเจ้าของก็เย็นอกเย็นใจ, ที่จริงมันก็น่าสนใจอยู่เหมือนกัน ถ้ามีแล้วมันเย็นอกเย็นใจ. ความเย็นอกเย็นใจในความหมายธรรมดา ที่คนทั่วไปก็รู้สึกได้ และต้องการกันอยู่นี้เรียกว่า **เย็นแบบศีลธรรม เย็นแบบนิพพาน** ยังไม่ใช่นิพพาน.

เย็นอย่างนิพพาน.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า **นิพพาน** คำว่านิพพานนี้มันมีประวัติ ยืดยาว ตั้งแต่อย่างต่ำๆ เตี้ยๆ จนมาถึงสูงสุดทีเดียว คือ มนุษย์ก็รู้จักคำว่าเย็นหรือความเย็น ก็เรียกความเย็นแม้ในระดับต่ำที่สุดของปฤชนว่าเย็น ๆ, ต่อมาผู้มีปัญญาสูงขึ้นไป ใ้, แค่นี้ไม่เย็น ยังไม่เอา เราจะเอามากกว่านี้, แล้วก็เอามากกว่านี้ จนกว่าจะถึงนิพพานแท้จริงและสูงสุด. ฉะนั้นคำว่า **นิพพาน** นิพพานในภาษาบาลีนั้น มันมีตั้งแต่อย่างต่ำที่สุด **ไม่ถึงศีลธรรมด้วยซ้ำไป เป็นเพียงธรรมดา** เย็นตามธรรมดา,

แล้วก็เขียนทางศีลธรรมทางคุณธรรม สูงขึ้นมา, ก็เรียกว่าเขียนเขียน คือ นิพพาน นิพพาน ทั้งนั้น. มนุษย์รู้จักก่อนเพราะรู้จักได้ง่าย แล้วก็ถือเป็นหลักที่เราต้องการ. ถ้าครูบาอาจารย์พวกไหนมาสอนเรื่องเขียนก็สนใจ แล้วก็ปฏิบัติตาม เพื่อเขียน เขียน เขียน ขึ้นไปตามลำดับ. เมื่อคนยังโง่มาก ยังเป็นป่าเถื่อน ยังเป็นชาวป่าอยู่ ก็รู้จักเขียนกันแต่ในระดับต่ำๆ ระดับน้อยๆ, มันจะรู้มาตั้งแต่ก่อนนั้นเสียอีก คือรู้มาตั้งแต่เรื่องทางวัตถุไม่ได้เกี่ยวกับจิตใจ มันเขียนทางวัตถุ เช่น น้ำเขียนนี้ ก็เอาคำว่าเขียนนี้เป็นคำตั้งต้นของความรู้สึกที่ควรจะมี; ดังนั้นคำว่านิพพาน นิพพาน นี้จึงได้ใช้กันมา ตั้งแต่เรื่องทางวัตถุ ทางร่างกาย กระทั่งเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ สูงขึ้นมาตามลำดับ, ขอให้เข้าใจไว้ด้วยสำหรับคำว่านิพพาน.

นิพพานในทางวัตถุ เช่นว่าถ่านไฟแดงๆ เขียนลงเป็นสีดำนี่ ก็เรียกว่านิพพาน คือถ่านมันนิพพาน, ถ่านไฟที่ลูกโพลงมันนิพพาน กระทั่งว่าอาหารคือข้าวสุกข้าวต้มหุงปรุงขึ้นมาใหม่ๆ ทันทีกินไม่ได้ ร้อน ต้องรอให้มันนิพพานเสียก่อน. นี่คำพูดอย่างนี้ใช้กันอยู่ในครัว ในบ้านในเรือน ในครัวว่า เขียนลงแห่งสิ่งที่ร้อน วัตถุที่ร้อน, ทำวัตถุที่ร้อนให้เย็น ก็เรียกว่าทำให้นิพพาน. ในบาลีมีกล่าวถึงข้างทอง เมื่อเขาจะทำให้ทองที่หลอมเหลวคว้าง เย็น เขาเอาน้ำมารด เอาน้ำมารดมันให้มันเย็น, คำนี้ที่ใช้

คำว่าทำให้มันนิพพานด้วย. คำว่า นิพพานเป็นคำธรรมดาถึงขนาดนี้, ทำให้เย็นก็เรียกว่า ทำให้มันนิพพานในทางวัตถุ.

ที่นี้ต่อมา ใช้**นิพพานกับสัตว์เดรัจฉาน**, สัตว์ดุร้าย มีอันตราย หรือสัตว์ป่าที่ไม่ได้รับการฝึกฝน มีอันตรายมาก เอามาฝึกฝน ๆ จนเชื่อง, ที่เราเห็นได้ง่าย ก็เช่นช้างป่า มันดุร้ายเท่าไร เอามาฝึกมาทำกันไม่กี่เดือนมันเชื่องเหมือนกับแมว. ช้างป่า ควายป่า อะไรป่าที่ต้องเอามาฝึกกันจนกว่าจะ**เชื่อง**นี้ก็เรียกว่า**ทำให้มันนิพพาน**, ทำให้มันเย็นเหมือนกัน, นี้ก็ความหมายหนึ่ง.

ที่นี้ก็มาถึงคน เรื่อง**นิพพานของคน** มีความรู้สึกของคนต่าง ๆ กัน ใครชอบรู้สึกเย็นอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น แต่ที่เป็นกิจลักษณะกล่าวไว้ในบาลี ก็มีตั้ง ๓ ชั้น : เอกกามารมณฺ์ พอใจได้กามารมณฺ์พอใจไปเสียทุกอย่าง ก็เรียกว่าเย็นเรียกว่านิพพาน **เอานิพพานเป็นกามารมณฺ์**, ฟังดูสมัยนี้แล้วก็น่าหัวหรือน่าขยะเขยงว่า**เอกกามารมณฺ์เป็นนิพพาน**. ต่อมาเมื่ออาจารย์ที่พบสูงกว่า ใจ, ไม่ไหว ๆ เราไม่เอา ก็**เอารูปฌาน สมาธิประเภทรูปฌานนั้นเป็นนิพพาน**, เป็นจบของความเย็น ที่สุดของความเย็น. ต่อมาก็มีการค้นพบสูงขึ้นไปกว่า คือพบอรูปฌาน เข้า, ก็ไม่เอาแล้วรูปฌาน **เอาอรูปฌาน** ก็สูงสุดกันอยู่ที่นั่นเสียที่หนึ่งก่อน, ก่อนพระพุทธรเจ้า เกิด.

อาจารย์คนสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก็สอนเรื่องเนวสัญญานาสัญญายตนะ, อุทกตาบสรามบุตรหรืออะไรชื่ออย่างนั้นสอนให้แก่พระพุทธเจ้า, แล้วก็ว่านี่ที่สุดแห่งความทุกข์คือนิพพาน นั้นแหละ; แต่พระพุทธเจ้าท่านยอมรับไม่ได้หมายความว่าท่านไม่ยอมรับ ก็ออกจากอาจารย์คนนั้นไปค้นหาของพระองค์เอง จึงพบเรื่องนิพพาน หรือเรื่องเย็นเป็นที่พอใจ ที่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น.

ความไม่รู้สีกว่ามิตัวมีตน – มีของตน, ไม่ยึดมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน – เป็นของตน, ไม่เกิดกิเลสใดๆ ขึ้นมาได้เลย. โลภะเกิดไม่ได้, โทสะเกิดไม่ได้, โมหะเกิดไม่ได้, กิเลสทั้งหลายเกิดไม่ได้ เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน, ทรงพอพระทัยนี้เป็นที่สุด เป็นนิพพานที่ควรจะถือเอาเป็นที่สุด; แล้วก็ทรงสอนอย่างนั้น แล้วก็สอนเรื่อยๆ มาจนกระทั่งทุกวันนี้ก็ไม่มีใครสามารถบัญญัตินิพพานให้สูงไปกว่านั้นได้. ก่อนนี้มันก็มีแต่ระดับต่ำแล้วก็ค่อยสูงขึ้นมา สูงขึ้นมา สูงขึ้นมา, ชีวิตเย็นเป็นนิพพานจบลงตรงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วสอน, หมอดอวิชาตถมหาอุปาทานว่าตัวตนแล้วก็ไม่เกิดกิเลสใดๆ.

กิเลสทั้งหลายเป็นความร้อน; เมื่อไม่เกิดกิเลสใดๆ มันก็ไม่มีความร้อน มันก็มีความเย็น; แต่มันก็เป็นเรื่องเย็นทาง

จิตทางวิญญาณอีกความหมายหนึ่ง, ไม่ใช่เส้นทางวัตถุทางฟิสิกส์ เหมือนอย่างที่เหมาะสมถ้ามันไม่มีความร้อนเหลือเลย คนมันก็ตายทั้งนั้นแหละ, มันคนละอย่างอย่างนี้. ในทางจิตทางวิญญาณไม่มีความร้อนเหลือเลย หมดโลกะโทสะ โมะหะ โดยประการทั้งปวง คนก็ไม่ตาย แล้วก็เย็นก็คือเย็น แล้วก็ไม่ใช่ตาย. นิพพานนั้นไม่ใช่ตาย ถ้าว่านิพพานคือตาย มันก็ง่ายนิดเดียว ซื่ออย่าฆ่าแมลงมากินถ้วยหนึ่งก็ได้ นิพพานแล้ว, มันก็ไม่ลำบากอะไร ถ้านิพพานหมายถึงตาย. ฉะนั้นให้รู้ว่านิพพานนั้นคือเย็นที่ถูกต้องถึงที่สุด คือเย็นทางจิตทางใจ ไม่มีความร้อนทางจิตทางวิญญาณ ก็เรียกว่านิพพาน, หรือชีวิตเย็นในระดับสูงสุดฝ่ายปรมาตถธรรม.

อ้าว, สรุปลความสั้น ๆ อีกที่ว่า ถ้าเย็นในฝ่ายศีลธรรม มันก็นิพพุติ เย็นอกเย็นใจ, เย็นอยู่ที่บ้าน เย็นอยู่ที่เรือน ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่ไม่ต้องเกิดโมโหโทโส, นั่นเท่านั้นแหละได้เพียงเท่านั้น, ยังมีตัวตนอยู่ มีอะไรที่วาระบกวณอยู่ แต่ไม่ถึงกับจัดว่าเป็นอันตรายศัตรูอะไรนัก เพราะเราต้องการกันในระดับต่ำอยู่ที่บ้านที่เรือน มีแต่ความเย็นอกเย็นใจก็พอแล้ว, นี้ก็เรียกว่าชีวิตเย็น.

เอาละ, เป็นอันว่าชีวิตเย็นนี้แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ อย่างศีลธรรม, แล้วก็ อย่างปรมาตถธรรม; แล้วแต่ละ

อย่างๆ แบ่งออกไปได้เป็นหลายระดับ เป็นหลายระดับ แล้วแต่จะมุ่งหมายกันถึงพวกไหน ในปริมาณเท่าไร ในระยะเวลาเท่าไร. นิพพานอย่างไม่มีเชื้อเหลือ ไม่มีอุปธิเหลือ, นิพพานอย่างไม่มีอุปธิเหลือ นี้แม้สูงสุดแล้วก็ยังมิแบ่งเป็นระดับ.

เรามาพูดกันถึงเรื่อง **ชีวิตเย็น** เท่าที่เราในสมัยนี้จะ **ประพฤติปฏิบัติได้** จะมีได้ ก็จะได้, แม้ว่าจะยังไม่ถึงกับเป็น **พระอรหันต์** หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็ขอให้รู้จักควบคุมมันไว้ อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา. นี่คุณต้องเข้าใจว่ากิเลสนั้น ถ้ามันโพล่งขึ้นมาได้ มันก็ร้อน, ถ้าควบคุมไว้ไม่ให้โพล่งขึ้นมา มันก็ยังไม่ร้อน ไม่ต้องร้อน. อีกอันหนึ่งมันหมดกิเลสเลย หมดกิเลสเลย นั้นมันอย่างหนึ่ง นั้นมันไม่มีปัญหา; แต่ถ้ามันมีปัญหา ยังมีกิเลสอยู่ มันก็ต้องคุมไว้อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา, เหมือนกับไฟนี้ ถ้าอย่าให้มันลุกขึ้นมา มันก็ไม่ไหม้บ้านไหม้เรือน.

ฉะนั้น **คนมีกิเลส** ก็ตั้งหน้าตั้งตาควบคุมมันไว้อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา; พอมันได้เหยื่อทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ อะไรก็ตาม, มีสติสัมปชัญญะควบคุมมันไว้ดี ๆ อย่าให้มันโพล่งขึ้นมา ก็ได้รับรสอย่างเดียวกับนิพพาน; แม้ว่าจะไม่เป็นนิพพานโดยสมบูรณ์ โดยถึงที่สุด มันก็เป็นนิพพานที่น่าพอใจ ที่ควรจะพอใจ หรือน่าพอใจ, ที่ว่ากิเลสมันไม่โพล่งขึ้นมา มันจะมีเชื้อแห่งโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ข้างในก็ตาม

ใจมัน ฉันทไม่ให้มันโพล่งขึ้นมาได้ มันก็เย็นแหละ มันก็เยือกเย็น.

ฉะนั้นเรามี**สติปัญญา สัมผัสญฺะ**ครบถ้วนจัดการไว้ดี **ควบคุม**สิ่งเหล่านี้ไว้ให้ดี ทั้งภายนอกและภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รัชมารมณฺ์ ให้เป็นเป็นไปอย่างชนิดที่มันไม่โพล่งเป็นไฟขึ้นมา ก็จะเรียกว่า **ชีวิตเย็น** ในรูปแบบแห่งนิพพาน เกินกว่านิพพุติ ซึ่งเย็นอย่างชาวบ้าน.

หลักปฏิบัติในการมีชีวิตเย็น.

ถ้าจะพูดให้เป็นหลัก ๆ เย็นอย่างนิพพาน ก็จะมีพอพูดได้ว่า :-

ข้อที่ ๑ เพราะไม่มีการยึดมั่นในสิ่งใด เพราะเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอในสิ่งที่มากระทบ หรือในสิ่งที่ เป็นภายในที่ตั้งอยู่, เช่น ันธ์ทั้ง ๕ เช่นอายตนะทั้ง ๖ อะไรเหล่านี้ **เราเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของมันอยู่** ก็ไม่ไปยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ทั้งภายนอกและภายใน, ไม่ยึดมั่นโดยความเป็นตัวตน – เป็นของตน เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ของมันอยู่เสมอ จนกระทั่งเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้ว มันไม่มีตัว

ตนเป็นสัญญาตา คือว่างจากตัวตน, แล้วดีที่สุกกว่านั้นก็คือ เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง.

เรื่องนี้อาตมาได้พูดมาก็ครั้งแล้ว ขอให้ช่วยทบทวนกัน
 ดูบ้าง : เรื่องคำว่า **เช่นนั้นเอง** เช่นนั้นเอง พูดกันมาก็สิบครั้ง
 แล้ว แล้วใครได้รับประโยชน์หรือเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
 อย่างไร. ถ้าเห็นเช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง โดยถูกต้องครบถ้วน
 บริบูรณ์แล้ว ก็เป็นพระตถาคตองค์หนึ่งเสียแล้ว ไม่ต้องมานั่ง
 ทรมานอะไรกันอยู่อย่างนี้อีก.

ขอให้จำคำว่า **สัญญาตา ตถาตา** สูดยอดไว้เถอะ เห็น
 อนิจจัง ว่ามันไม่เที่ยง, เห็นทุกขัง ว่าเพราะไม่เที่ยงมันจึงทรมาน
 เอา, แล้วเห็นว่าไม่มีใครต่อต้านมันได้ มันเป็นอนัตตา, ทั้งหมด
 นี้รวมกันแล้ว คือ มันไม่มีตัวตนไฉน มันเป็นสัญญาตา เป็น
 สัญญาตาแล้ว. สรุปเรียกอีกทีหนึ่งว่า โอ, **เช่นนั้นเองไฉน,**
เช่นนั้นเองไฉน. เมื่อเห็นสัญญาตา ตถาตาแล้ว มันจะไม่
 ยึดมันสิ่งใด, ไม่ยึดมันสิ่งใด โดยความเป็นตัวตน – ของตน.
 นี้กิเลสไม่เกิด กิเลสที่มีอยู่ก็ร่อยหรอไป, ร่อยหรอ ไป จนกระทั่ง
 หหมดไป เพราะความไม่ยึดมันถือมันสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน
 หรือของตน, **นี่เป็นข้อที่ ๑ ไม่ยึดมันถือมันสิ่งใดโดยความ
 เป็นตัวตน – เป็นของตน.**

ที่นี้ ข้อที่ ๒ ไม่มีการปรุ่งแต่ง คำนี้คงจะฟังยาก อธิบายยากและฟังยาก, ไม่มีการปรุ่งแต่ง. **เมื่อใดมีการปรุ่งแต่ง เมื่อนั้นมีของร้อน มีกิเลส;** ปรุ่งแต่งโดยเฉพาะก็ในภายใน, ปรุ่งแต่งข้างนอกเป็นเรื่องวัตถุ ไม่มีปัญหาอะไร, **ปรุ่งแต่งข้างในสิมันมีปัญหา :** รูปเข้ามาทางตา, เสียงเข้ามาทางหู, กลิ่นเข้ามาทางจมูก อะไรก็ตาม, **มาถึงจิตใจแล้วมันมีการปรุ่งแต่ง,** ปรุ่งแต่งเป็นวิญญานขึ้นมาบ้าง, ปรุ่งแต่งเป็นผัสสะขึ้นมาบ้าง, ปรุ่งแต่งเป็นเวทนาขึ้นมาบ้าง, ปรุ่งแต่งเป็นตัณหาเป็นอุปาทาน, มีการปรุ่งแต่งของสิ่งเหล่านั้นของปัจจัยเหล่านั้น ปรุ่งมา ๆ ๆ ๆ. **พอมาถึงขั้นอุปาทานมีตัวกู เป็นของกู แล้วไม่ต้องสงสัย ที่นี้มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันมีตัวขึ้นมาแล้ว มันก็หนัก** เพราะแบกตัว ถือตัว ดำรงตัว เห็นแก่ตัว หนักที่สุด; ถ้าไม่มีการปรุ่งแต่งอย่างนั้น มันก็ไม่มีเรื่องอะไร. **เพราะมันมีสังขารคือการปรุ่งแต่ง มันจึงมีเรื่องไปทั้งหมด :** ปรุ่งแต่งอย่างดี ก็บ้าไปตามดี ยุ่งไปตามดี เมชาติบ้าดีไปตามเรื่องของมัน, ปรุ่งแต่งไปในทางชั่ว มันก็เป็นทุกข์ทรมาน ลำบากเจ็บปวดยุ่งยาก เข้า, มันก็ทุกข์ไปตามแบบของมัน, เรื่องนี้ไม่ค่อยจะอยากพูด เพราะว่ามันเสี่ยงต่อการถูกด่า. ถ้าว่า**ปรุ่งแต่งไปตามบุญ มันก็ยุ่งไปตามแบบบุญ, ถ้าปรุ่งแต่งไปทางบาป มันก็ยุ่งไปทางบาป;** อย่าปรุ่งแต่งกันเสียเลย อย่าต้องเป็นบุญ

เป็นบาป อย่าต้องเป็นดีเป็นชั่ว อย่าให้มีการปรุงแต่ง.

พึงใช้ธรรมะสี่เกลอ.

ที่นี้ จะไม่ปรุงแต่งได้อย่างไร ก็มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา ธรรมะ ๔ เกลอครบถ้วนอยู่ อะไรเข้ามาก็เผชิญหน้าด้วยธรรมะเหล่านี้. สติ – สัมปชัญญะสำคัญที่สุด; ถ้าพูดกันอย่างเดี๋ยวก็น่าพูดเรื่องสติ, สติมีแล้วก็จะหยุดการปรุงแต่ง คือไม่ให้เกิดการปรุงแต่ง, แล้วก็จะหยุดกระแสแห่งการปรุงแต่งด้วย. ถ้ามันมีการปรุงแต่งไปบ้างแล้ว มีกระแสกำลังไหลไป สติมันก็จะหยุดกระแสเหล่านั้นเสีย; นี่มันมีประโยชน์ทั้งที่ว่าจะไม่ให้เกิดการปรุงแต่ง, ไม่ให้เกิดกระแสแห่งการปรุงแต่ง, แล้วมันยังสามารถที่จะหยุดกระแสแห่งการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมาบ้างแล้ว ให้หยุดเสีย.

สตินี้เป็นธรรมะสำคัญที่สุด, ขอให้สนใจคำว่า สติ สติ, ถ้าปราศจากสติไม่มีสติแล้ว มันลุ่มละลายหมดแหละ แม้จะเดินไปไหนมาไหนก็เดินไม่ถูก จะทำอะไรมันก็ทำไม่ถูก. ถ้ามีสติมันเป็นเหตุให้ระลึกได้ : ผิดถูกอย่างไร ชั่วดีอย่างไร มันระลึกได้มันระลึกได้. ระลึกอะไรละ ก็ระลึกเอาปัญญาที่ได้ศึกษามาเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในการกระทบกัน

กับอารมณ์ เอาปัญญามาเฉพาะส่วนที่มันจะแก้ไขเหตุการณ์
อันนี้, ไม่ใช่ต้องเอามาทั้งหมด, ไม่ใช่ต้องระลึกทั้งหมด เอามา
เฉพาะส่วนที่มันจะต่อสู่สถานการณ์อันนี้ มากลายรูปเป็น
สัมปชัญญะ ยืนคุมอยู่ที่เดียว มาเฝ้าจ้องยืนคุมอยู่ไม่ละไป
จากสายตา, นี่เป็นสัมปชัญญะ. แล้วก็มีสมาธิ คือมีกำลังใจ
พอที่จะห่มเทกำลังจิตทั้งหมด ที่จะให้มันเป็นไปตามความถูก
ต้องของสติ นี่ก็ต้องใช้สมาธิกันในตอนนี้ จึงจะสู้อารมณ์นั้นไหว.

ขอให้จรรยา ๔ อย่างนี้ไว้ว่าสำคัญที่สุด แล้วมัน
เป็น team work คือมันต้องทำงานร่วมกัน สติ ปัญญา
สัมปชัญญะ สมาธิ ถ้าเรียงอย่างนี้ก็เป็นไปตามลำดับเหตุ-
การณ์, มีสติระลึกได้ เป็นข้อแรก เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นว่าอะไร
เป็นอย่างไร ก็คือระลึกถึงความถูกต้องหรือปัญญา เพราะ
ต้องการปัญญา สติระลึกถึงปัญญา แล้วก็เอาปัญญาส่วนที่มัน
ตรงกับเรื่องที่เกิดขึ้น, ไม่ใช่เอามาทั้งหมด เพราะมันหลายชนิด
นัก หลายเรื่องนัก, เอาปัญญานั้นมาทำเป็นสัมปชัญญะ
คุมเหตุการณ์นั้น ๆ. ถ้ากำลังใจอ่อนไปมันสู้ไม่ไหว มันจะ
ยอมแพ้ มันจะล้มละลาย ต้องมีสมาธิ มีสมาธิที่ดำรงไว้อย่าง
มั่นคง เหตุการณ์มันก็เป็นไปในทางร้ายไม่ได้ มันก็เปลี่ยนมาใน
ทางความถูกต้อง.

สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เป็นแกนใหญ่ เป็นตัวสำคัญ, สัก ๔ อย่างนี้พอ ตั้งชื่อให้ใหม่ ๆ ว่า ธรรมะ ๔ เกล็ด. ธรรมะ ๔ เกล็ด ใช้ต่อสู้กับเหตุการณ์ใดๆ ได้ทั้งหมดทั้งสิ้น, แล้วมันก็ไม่เกิดการปรุงแต่ง ให้เป็นกิเลส ตัณหา อูบาทาน และความทุกข์, มันสามารถที่จะหยุดจับไว้ไม่ให้มีการปรุงแต่ง, ไม่ให้มีการปรุงแต่ง มันก็ไม่มีความทุกข์ **ชีวิตนี้ก็เย็น เพราะมันไม่มีการปรุงแต่ง.**

อย่าลืมว่าการปรุงแต่งนี้ก็เรียกว่าสังขารเหมือนกันแหละ, การปรุงแต่งนี้ก็เรียกว่าสังขารเหมือนกัน ไม่ใช่สังขารอยู่ที่ร่างกาย หรือไม่ใช่สังขารอยู่ที่ความหมายอย่างอื่น มันมีความหมายอยู่ที่ว่ามันเป็นการปรุงแต่ง **ในฐานะเป็นผู้ปรุงแต่งก็ได้, ในฐานะเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งก็ได้.** ถ้าไม่มีการปรุงแต่งแล้ว มันก็ไม่มีผู้ปรุงแต่ง, ไม่มีผู้ถูกปรุงแต่ง, นี่คือการปรุงแต่ง กิเลสไม่เกิดขึ้น.

ที่แรกมันเป็นเพียงอายตนะภายใน อายตนะภายนอกเท่านั้น, แต่พอมากระทบการปรุงแต่ง **มีวิญญาณทางอายตนะ** วิญญาณทางตา หู ทางจมูก เกิดขึ้นมามันมีวิญญาณขึ้นมา, ทั้งอายตนะ ๒ และวิญญาณ ๑ รวมกันเป็น ๓ ทำงานกันอยู่ **ทำงานร่วมกันอยู่** เวลานั้นเรียกว่าผัสสะ, **ผัสสะก็เกิด**

ขึ้น; ผัสสะเกิดขึ้นก็ปรุงแต่งเวทนา; เวทนาจึงปรุงแต่ง
 ตัณหา; ตัณหาก็ปรุงแต่งอุปาทาน; อุปาทานก็ปรุงแต่งภพ
 ชาติ และเป็นทุกข์. พุทธยัตถะโดยรายละเอียดก็คือปฏิจ-
 สมุขปาธ, พุทธสัน ๆ ง่าย ๆ ก็คือการปรุงแต่งตามลำดับขั้น จน
 เกิดตัวกู – ของกู ก็มีปัญญา มีความทุกข์, ถ้าไม่มีการปรุงแต่ง
 ก็ไม่มีปัญหา ไม่มี ความทุกข์.

ข้อที่ ๒ เราเรียกว่าไม่ปรุงแต่ง, ข้อที่ ๑ ว่าไม่ยึดมั่นใด ๆ
 โดยความเป็นตัวตน – ของตน, ข้อที่ ๒ ว่าไม่ปรุงแต่งใด ๆ โดย
 ความเป็นตัวตน – เป็นของตน.

ที่นี้ ข้อที่ ๓ ก็ว่า ไม่หลงของที่เป็นคู่ นี้ตัดบทหน่อย
 เป็นคล้าย ๆ ตอนปลายเรื่องก็ได้ แต่มันก็เนื่องกันมาตั้งแต่
 เบื้องต้น. ถ้ามันจะเกิดการปรุงแต่งขึ้นมาเป็นคู่ ๆ เราก็ไม่หลง,
 ไม่หลง, ไม่หลงในความหมายของสิ่งที่เป็นคู่ ๆ, ข้อที่ ๓ นี้ว่าไม่
 หลงของคู่ ไม่หลงความหมายของสิ่งที่เป็นคู่.

ของคู่ ๆ นั้น ภาษาเด็ก ๆ ภาษาวិทยาศาสตร์ สมัยใหม่
 ที่ใช้เรียนกัน สรุปเป็นบวกและลบ บวกหรือลบ; บวกคือดี
 คือ ได้ คือ พอใจ, ลบ คือ ไม่ได้ ไม่พอใจ ที่เรียกว่า
 positive หรือ negative รวมทั้งที่ยังสงสัยอยู่ว่าจะจะเป็น positive
 หรือ negative ถ้าถือตามหลักธรรมะในพุทธศาสนา แต่พวกฝรั่ง
 เขาไม่มี, พวกฝรั่งเขามีเพียง positive และ negative

ในพุทธศาสนา เราจะยังมีแถมว่า ที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะจะเป็น positive หรือ negative นี่ก็เป็นของกลุ่มเหมือนกัน แล้วแต่มันจะสงสัยว่าจะอะไร สงสัยในฝ่ายไหน.

ข้อนี้มีความยากลำบากแก่การเข้าใจและการศึกษาอยู่ อย่างหนึ่ง ซึ่งขอให้สนใจเป็นพิเศษ เรื่องเวทนา, เรื่องเวทนา : เวทนาที่เป็นสุข เวทนาที่เป็นทุกข์ และเวทนาที่ไม่เป็นสุข และเป็นทุกข์ นั้นแหละ, ถ้าไม่สอนหรือไม่อธิบายกันจริงจัง ๆ แล้วก็จะไม่เข้าใจ ว่าเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์มันจะให้ เกิดตัณหาได้อย่างไร. ในโรงเรียนนักธรรมชั้นเอกก็ไม่สอนเรื่องนี้, ไม่สอนกันโดยรายละเอียดอย่างนี้ ว่าเวทนาที่เป็นสุขมันก็ ให้เกิดตัณหาที่จะเอา, ที่เป็นทุกข์ก็เกิดตัณหาที่จะทำลาย, ที่ไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์จะเกิดตัณหาอะไร พระพุทธเจ้าก็ได้ ตรัสว่ามีอยู่ ๓ เวทนา, ทั้ง ๓ เวทนาให้เกิดตัณหาเสมอ ๆ กัน. เวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็คือเวทนาที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ นั้นแหละ. นี่เราเก่งกว่าหลักวิชาของพวกฝรั่ง ที่มีเพียง positive และ negative เขาไม่เอาอันที่ระหว่างนั้น คือที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะ เป็น positive หรือเป็น negative เข้ามา อีกอันหนึ่ง เพราะว่ามันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสด้วยเหมือนกัน มันไม่ใช่พ้นจากนั้นไปเลย.

ของเป็นคู่คือบวกรหรือลบ, แล้วที่กำลังสงสัยอยู่ว่า
จะเป็นบวกรหรือจะเป็นลบ นี่เป็นเรื่องของโมหะ สำหรับโมหะ
เป็นคู่สมรสของโมหะ. ที่เป็นบวกรก็เป็นคู่สมรสของโลภะ
หรือราคะ, ที่เป็นลบก็เป็นคู่สมรสของโทสะหรือโกธะ, ที่เป็น
ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ยังอยู่ในข้อสงสัยว่าบวกรหรือลบ มัน
ก็เป็นคู่สมรสของโมหะ เพราะมันไม่รู้ มันมาจากความไม่รู้ซึ่งไม่
อาจจะตัดสินใจลงไปได้ว่าสุขหรือทุกข์ ยินดีหรือยินร้ายนั่นเอง.
ขอให้อ่านจกเวทนาไว้ทั้ง ๓ เวทนาเกิด จะสมบุรณ์, จะมีความ
รู้ที่สมบุรณ์ในเรื่องของเวทนาหรือหลักของพระพุทธศาสนา.

ศึกษาให้อ่านจกของคู่.

ที่นี้ก็ไปแยกเอาเองเถอะ มันมีเป็นคู่ ๆ แต่เราเอากันแต่
ที่มนุษย์รู้จักและพูดกันอยู่ก็ได้ อย่างที่มนุษย์คนธรรมดาสามัญ
บุคคลจะไม่สนใจกับบอกทุกขมสุขเวทนา ที่มาสอนมาพูดมาเถียง
มาแย้งมีแต่เรื่องสุขเวทนาและทุกขเวทนา. เรื่องของทุกขมสุขเวทนา
คนไม่เข้าใจ ไม่ต้องเอามาพูด มันก็ยังเหลือแต่ของคู่ ๆ, ของเป็น
คู่ ๆ ตามที่มันขัดลงไปว่า มันเป็นบวกรหรือเป็นลบ มันเป็นสุขหรือ
เป็นทุกข์, เราจึงมีคู่ ๆ ว่าดี – ชั่ว บุญ – บาป สุข – ทุกข์, ทุกคู่ที่
กำลังมีอยู่ในโลกของมนุษย์ที่ยังเป็นคนธรรมดา.

เคยนับดูว่าตั้ง ๓๐ - ๔๐ คู่ ที่นี่ก็ออก แต่เดี๋ยวนี้ก็ลืมน
ไปหมด เพราะมันไม่จำเป็น มันคงจะมีมากกว่านั้น. ดี - ชั่ว
บุญ - บาป สุข - ทุกข์ ได้ - เสีย แพ้ - ชนะ ได้เปรียบ - เสีย
เปรียบ กำไร - ขาดทุน. แล้วก็ยังมันเป็นคู่กรรมตามธรรมชาติ
ข้างบน - ข้างล่าง ข้างเหนือ - ข้างใต้ ข้างน้ำ - ข้างบก อะไร
ก็แล้วแต่เถอะ มันเป็นคู่ ๆ ๆ ๆ, แล้วมันก็น่าหัวที่ว่า **มันต้องมี
เป็นคู่ ถ้าไม่มีเป็นคู่ มันไม่เกิดความหมาย.** ถ้าไม่มีชั่ว
ดีก็ไม่มีความหมายอะไร, ถ้าไม่มีบาป บุญก็ไม่มีความหมายอะไร,
ถ้าไม่มีทุกข์ สุขก็ไม่มีความหมายอะไร, หรือจะพูดกลับกันก็ได้ว่า
ถ้าไม่มีดี ชั่วก็ไม่มีความหมายอะไร, ถ้าไม่มีบุญ บาปก็ไม่มี
ความหมายอะไร, เพราะมันจะต้องเป็นคู่ที่สัมพันธ์กัน ที่ทำให้
เกิดความหมายแก่กันและกัน.

**เรื่องของคุณี่แหละ ทำให้เกิดปัญหาแก่มนุษย์ คือให้
เกิดกิเลส เกิดความต้องการไปตามความหมายของสิ่ง
นั้น ๆ :** ถ้าดีมันก็เกิดต้องการขึ้นมา, ถ้าชั่วมันก็ต้องการจะฆ่าเสีย
ทำลายล้างเสีย คือไม่ถูกใจ. ถ้าบุญก็อยากได้ ถ้าบาปก็ไม่
อยากได้, มันก็เป็นเรื่องที่ทำอันตรายทั้งสองฝ่าย เพราะว่า
บุญก็ปรุงแต่งไปตามแบบบุญ, บาปก็ปรุงแต่งไปตามแบบบาป,
ดีก็ปรุงแต่งไปตามแบบดี, ชั่วก็ปรุงแต่งไปตามแบบชั่ว,
บางทีคู่ที่ร้ายกาจที่สุด มันก็ยังอยู่ที่ตัวผู้คู่ตัวเมียนั้น,

คู่ตัวผู้ – คู่ตัวเมียนั้นเป็นคู่ที่เลวร้ายหรือสร้างปัญหามากที่สุด, เรื่องผิว – เรื่องเมียนั้นแหละ เรื่องตัวผู้ – ตัวเมียนั้นแหละ มันจะเป็นคู่ที่ร้ายกาจที่สุดที่กำลังครอบงำมนุษย์เดี๋ยวนี้.

ถ้าไม่หลงในความเป็นของคู่เหล่านี้ มันก็ไม่มีปัญหาอะไร, แต่มันก็ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากของคู่เหล่านี้ เราอยู่ในโลก มันไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากของเป็นคู่ๆ เหล่านี้ มันเหลืออยู่ แต่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร อย่าให้เป็นโทษเป็นทุกข์เกิดขึ้นมา; จัดการกับความดีก็จัดการไปอย่าง, จัดการกับความชั่วก็จัดการไปอย่าง อย่าให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา. เรื่องกามารมณ์ เรื่องผิว – เรื่องเมีย เรื่องหญิง – เรื่องชาย เรื่องอะไรก็ตามเกิด มันก็ต้องจัดการไปอย่างถูกต้อง อย่าให้ความหมายของมัน ครอบงำจิตใจ จนทำไปผิด ๆ ๆ เหมือนที่เป็นทุกข์เดือดร้อนฆ่าตัวเองตายเหมือนว่าเล่น, นี่ต้องไม่หลงของคู่. สัตว์ทั้งหลาย หลงอยู่ในของคู่อย่างไร ในเรื่องกำไร – เรื่องขาดทุน เรื่องมีเกียรติ – เรื่องเสียเกียรติ เรื่องโลกธรรมนั้น, ได้ลาภ – เสื่อมลาภ ได้ยศ – เสื่อมยศ ได้ินินทา – ได้สรรเสริญ, ได้สุข – ได้ทุกข์ ล้วนแต่เป็นเรื่องของคู่ทั้งนั้น.

๓ หัวข้อนี้แหละพอ จะพูดอย่างอื่นอีกก็ได้ แต่เห็นว่า ๓ หัวข้อนี้พอ : ข้อ ๑ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตน, ข้อ ๒ ไม่ปรุงแต่งให้มันเป็นตัวตนเป็นทุกข์อะไรขึ้นมา,

ข้อ ๓ ไม่หลงในของคู่ หรือความหมายแห่งของคู่.

แล้วให้รู้ว่ามันมีอยู่อีกอันหนึ่งมันเป็นปัญหาว่าจะ เป็นฝ่ายไหน จะเป็นตัวฝ่ายไหน มันก็ต้องอีกอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน มันยังไม่ชัดว่ามันดีหรือชั่ว, มันสงสัยว่าจะต้องดีหรือจะต้องชั่ว จะต้องได้หรือจะต้องเสีย จะต้องแพ้หรือจะต้องชนะ มันก็รบกวนจิตใจเท่ากัน. เราอยากจะบอกให้คนที่เขาศึกษากันเพียง positive กับ negative ว่ายังไม่หมด, มันยังมีสิ่งที่สงสัยอยู่ว่าจะ เป็น positive หรือเป็น negative ก็มีปัญหามาจนจิตใจได้ โดยเท่ากัน. เหมือนกับคำว่า **อทุกขมสุขเวทนา ไม่ใช่เรื่อง ไม่มีความหมาย เป็นเวทนาเท่ากัน** ให้เกิดค้นหาเท่ากัน สร้างความทุกข์ได้เท่ากัน ทั้งสุขเวทนา ทั้งทุกขเวทนา, ทั้งอทุกขมสุขเวทนา. **ถ้าไม่มีเวทนา โดยประการทั้งปวงมัน จึงจะไม่มีปัญหาอะไร**, แต่นี่มันยังมีเวทนาชนิดที่ไม่แสดงออกไปชัดว่าสุขหรือทุกข์ แต่มันก็ยังเป็นเวทนา มีอิทธิพลครอบงำจิตใจให้เกิดความต้องการความหวานไหวไปได้ทุกทิศทุกทาง แล้วแต่มันจะสงสัยไปในทางไหน.

พิจารณาสิ่งที่มิทั้งเย็นและร้อน.

เอ้า, ทีนี้ก็จะดูกันต่อไปให้ละเอียดว่า แม้ที่มันเป็นฝ่ายที่ถูกใจ ฝ่ายที่พอใจยินดี เป็นอภิวรรณ – พอใจ, เช่นดี เช่นสุข เช่นบุญ เช่นอะไรนี่ ยังแบ่งได้อีกนะ คือมีทั้งชนิดร้อนและชนิดเย็นนะ ดูให้ดี ๆ.

เอ้า, สวรรค์ เอาสวรรค์ก่อนเลย สวรรค์นั้นมีทั้งชนิดร้อนและชนิดเย็น กามารมณ์ในโลกนี้เป็นสวรรค์.

หรือว่าที่มันดี ดิชนิตรร้อนก็มี ดิชนิดเย็นก็มี ถ้ามันต่า นึก ดี ๆ ๆ ของปุถุชน คือ ดีที่บ้าได้ หลงได้ เมาได้ ดินั้นยังมีทั้งร้อนและมีทั้งเย็น ดินั้นยังมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, ที่ว่าสุขละ เป็นสุขกันละ ก็ยังมีทั้งสุขร้อนและสุขเย็น, นี่อภิวรรณ.

บุญก็มีทั้งบุญที่ร้อนและบุญที่เย็น, บุญที่ร้อนเป็นบุญของกิเลสของอวิชชา ยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป มันก็กดเอาเหมือนกันแหละ.

ตัวตน ตัวตนนี้ก็มีทั้งตัวตนร้อนและตัวตนเย็น; ตัวตนที่ยังไม่ร้อนดีกว่า ยังเป็นตามสัญชาตญาณเฉย ๆ รู้สึกเป็นตัวตนตามสัญชาตญาณเฉย ๆ ไม่สูงขึ้นมาถึงระดับกิเลสอุปาทานมันก็ยังไม่ร้อน; ฉะนั้นตัวตนตัวกู่นี้มีทั้งร้อนและทั้งเย็น.

ทรัพย์สมบัติมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, ทรัพย์สมบัติที่หลงใหลที่มัวเมาที่ยึดถือนั้นเป็นทรัพย์ร้อน, ทรัพย์สมบัติที่ไม่ยึดถือไม่หลงใหลมันก็ไม่ร้อนก็เป็นทรัพย์เย็น.

ชื่อเสียงก็เหมือนกันมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, ชื่อเสียงนั้นแหละระวังให้ดี มีทั้งร้อนและทั้งเย็น อย่างน้อยก็มีคนกวน มีคนกวนไม่มีหยุดแหละ. เราไม่กล้ามีชื่อเสียงมาก ๆ กับเขา เพราะว่าเรากลัวคนมารบกวน, ชื่อเสียงก็ยังมีทั้งร้อนและมีทั้งเย็น.

เพื่อนมิตรสหายก็มีทั้งเพื่อนร้อนและเพื่อนเย็น, ความเป็นเพื่อนก็ต้องการ แต่บางที่ก็กลายเป็นของร้อนยุ่งยากลำบาก การคบค้าสมาคมสังคมนั้นด้วยดีสามัคคีกันนั้นแหละยังมีทั้งร้อนและทั้งเย็น, สามัคคีกันให้ร้อนทั้งเมืองก็ได้.

จึงกล่าวได้ว่า **สิ่งที่เป็นอภิวรรณ** ที่ปรารถนากันนั้นนั้นแหละ ก็ยังมีแบ่งแยกไปได้เป็นร้อนและเป็นเย็น, มิฉะนั้นไม่มีการพูดว่าเงินร้อน – เงินเย็น. พูดอย่างนี้ก็เข้าใจกันดีแล้วว่าเงินร้อนมันเป็นอย่างไร, เงินเย็นมันเป็นอย่างไร, เงินร้อนมันแผดเผาเจ้าของ เดี่ยวมันก็นินหายไปเสีย. ถ้าเป็นเงินเย็นมันก็ไม่เป็นอย่างนั้น ทรัพย์สมบัติที่ไปขโมยเขามา มันก็เป็นเงินร้อนไปโกงเขามาอะไรเขามากก็เป็นเงินร้อน เงินก็ยังมีร้อนและมีเย็น, ฝ่ายดีแท้ ๆ ฝ่ายอภิวรรณแท้ ๆ ฝ่ายบวกแท้ ๆ มันก็ยังมีร้อนและมีเย็น, รู้จักกันไว้ให้ดี ๆ.

เรื่องสวรรค์ร้อน – สวรรค์เย็นนี้อธิบายยาก, แต่พอจะรู้กันได้ว่า สวรรค์ชนิดความหมายธรรมดาสามัญ ก็เต็มไปด้วยกามารมณ์, เทพบุตรคนเดียวนางฟ้าตั้งห้าร้อย มันคงจะบำออยู่ตลอดเวลา มันจะเย็นได้อย่างไร. ฉะนั้นสวรรค์ มันก็เลยมีทั้งสวรรค์ร้อน – สวรรค์เย็น; แล้วสวรรค์นี้รู้จักกัน ให้ดี ๆ, สวรรค์ สวรรค์ในภาษาธรรมดา ๆ แล้วก็มีทั่วไป แล้วแต่ ว่ามันรักมันพอใจในสิ่งใดสุดขีดสุดเหวี่ยง สิ่งนั้นจะเป็นสวรรค์ ขึ้นมาหมด, นั่นแหละ เรื่องสวรรค์ร้อนหรือเรื่องสวรรค์ที่จะ หลอกหลวง.

ถ้าคนชอบเล่นไฟ วงไฟคือสวรรค์ของคนนั้น ถ้าชอบ สวนดอกไม้ เข้าไปในสวนดอกไม้ก็เป็นสวรรค์ของคนนั้น.

ถ้าเป็นสถานเจริญมย์ คนชอบเรื่องกามารมณ์เจริญมย์ไป ที่นั่นก็ไปสวรรค์ของเขา เด็ก ๆ หนีไปสวรรค์ของเขา เขาไม่เล่า ไม่เรียน.

คนที่มึนใจจะเฉียดประณีต ไปอยู่ที่ยอดเขาโล่งเว้ง สวดยงาม ก็เป็นสวรรค์ของเขา, หรือไปอยู่ที่ริมทะเลสวดยงามก็มี ความรู้สึกพอใจที่สุด ริมทะเลก็เป็นสวรรค์ของเขา แต่พวกที่ชอบ เล่นไฟจะสิ้นหัวไม่เอาดอก. สวรรค์มันอยู่ที่วงไฟ, มันจะไปอยู่ที่ริมทะเลที่สวดยงามไม่ได้.

ถ้าเป็นอุบาทสกอุบาทสิกาเครียดหน่อย ก็วัดนั้นแหละเป็น
 สวรรค์, ที่วัดนั้นเป็นสวรรค์ ที่ทำบุญให้ทานวัดนั้นเป็นสวรรค์;
 แต่คนบางคนไม่เอาดอก มันเป็นสวรรค์ไปไม่ได้.

คนที่บ้าหนังสือ ห้องสมุดนั้นแหละคือสวรรค์ของเขา
 ขอนี้เคยได้แก่ตัวเอง มันเคยยืนยันได้ ได้แก่ตัวเอง. บางยุคบาง
 สมัยมันบ้าหนังสือ ห้องสมุดที่สมบูรณ์ที่ครบถ้วนเป็นสวรรค์ของ
 เรา พอใจรู้สึกเหมือนกับได้ขึ้นสวรรค์ ได้เห็นห้องสมุดที่ประเทศ
 อินเดียมันช่างสมบูรณ์เหลือเกิน รู้สึกว่าเป็นสวรรค์เอาเสียทีเดียว
 ในห้องสมุด, ห้องสมุดเป็นสวรรค์ของคนที่บ้าหนังสือ ห้องสมุด
 เป็นสวรรค์. นี่สิ่งใดที่ชอบถึงขนาดเป็นกิเลสขึ้นมา มันก็เป็น
 สวรรค์หมด.

ที่นี้ ขอนะสวรรค์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือ การทำ
 หน้าที่, อะไรเป็นหน้าที่นั้นแหละ ให้รักให้พอใจ ให้ทำหน้าที่
 อย่างเพลิดเพลิน มีความสุขเมื่อทำหน้าที่, สวรรค์อยู่ที่หน้าที่
 อย่างนี้แหละรอดตัว, ใครมีสวรรค์อยู่ที่หน้าที่จะรอดตัว ทำงาน
 สนุกไปเลย. ฝนตกก็ยิ่งเอาใหญ่ยิ่งสนุก, บางที่ฝนตกผลัดผ้าลง
 มาอาบน้ำฝน ถากหญ้ามันยิ่งสนุก. การงานที่พอใจก็เป็น
 สวรรค์ได้, ก็มีสวรรค์นานาชนิด ที่อาจจะหาได้ตามพอใจของ
 ตนในโลกนี้ ทำไม่ไม่เอา ทำไม่ไม่ทำให้ทุกสิ่งเป็นสวรรค์,
 พอใจ พอใจในสิ่งที่ให้เกิดความพอใจเป็นสวรรค์. นับตั้งแต่

วงไฟ แล้วก็ดูสิว่ามันสวรรค์ร้อนหรือสวรรค์เย็น สวรรค์แท้จริงหรือสวรรค์หลอกลวง, สวรรค์ถาวรหรือสวรรค์ชั่วคราว ตามความรู้สึกของกิเลส พอใจหลงไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัวเป็นสวรรค์ แม้แต่บ่อนเล่นการพนันก็กลายเป็นสวรรค์ไปได้เพราะเหตุนี้, อย่างนี้จะเรียกว่าชีวิตเย็นได้หรือไม่? มันไม่เย็นได้สวรรค์แบบนี้ สวรรค์แบบนี้เป็นสวรรค์ร้อน ไม่เย็น.

อสังคะเป็นสวรรค์แท้จริง.

ที่นี้จะดูให้เป็นสวรรค์ที่ดีกว่า ที่ตรงกันข้ามคือ **ไม่ต้องอาศัยกิเลส** อยากจะพูดว่า **ความไม่ถูกละไรรบกวน**, ใครรู้จักบ้าง ความไม่ถูกละไรรบกวน *เรียกเป็นบาลี* หน่ออย่า วิเวก วิเวก วิ แปลว่า *สิ้นเชิง*, *เออะ* แปลว่า *หนึ่งเดียว*, *หนึ่งเดียวโดยประการทั้งปวงโดยสิ้นเชิง เรียกว่าวิเวก ไม่มีอะไรบกวน*. เมื่อไม่มีอะไรบกวนเรา เราสบายก็มากน้อย, เราสบายก็มากน้อย; คนก็ไม่รบกวนเรา, กิเลสก็ไม่รบกวนเรา, เหตุการณ์ภายนอกก็ไม่รบกวนเรา, ตามธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติเหตุการณ์ทั้งหลายก็ไม่รบกวนเรา, ความรับผิดชอบใด ๆ ก็ไม่ต้องมี ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร, เรียกว่าไม่มีอะไรมารบกวนถึงขนาดนั้นะ. คนก็ไม่รบกวน, กิเลสก็ไม่รบกวน, เหตุการณ์ปรากฏการณ์อะไรก็ไม่รบกวน, กระทั่งว่าความรับผิดชอบก็ไม่ต้องมี ไม่มีควมรับผิดชอบที่คอย

รบกวนอย่างนี้สบายไหม? เย็นไหม? แล้วมันจะเย็นกว่าสวรรค์
อย่างแรก ๆ สวรรค์อย่างไรว่า.

แล้วก็จะพูดคำที่ว่าจะไม่ยอมเชื่อก็ตามใจ, ว่าไม่ใช่
สวรรค์นั่นแหละคือสวรรค์, ไม่ใช่สวรรค์นั่นแหละคือสวรรค์
คำพูดนี้ถ้าไม่เคยเรียนบาลีมันก็ฟังไม่ค่อยถูก. คำว่าสวรรค์
เป็นภาษาไทย, ภาษาบาลี มัน สคฺค หรือ สุวคฺค ในสันสกฤต,
สคฺคะ หรือ สะวะระคะ มันก็แปลอย่างเดียวกัน ว่ามันเกี่ยวข้องกับ
มันผูกพัน.

ที่เรียกว่า สวรรค์ สวรรค์ นั่น เป็นเครื่องเกี่ยวเกาะ
หัวใจสัตว์, สคฺคะแปลว่าเกี่ยวข้องกับผูกพัน แล้วคนมันบ้าก็มาก
น้อย เอาความเกี่ยวข้องกับผูกพันว่าเป็นสวรรค์. ถ้าไม่มีเกี่ยวข้องกับ
ไม่ผูกพัน ไม่ใช่สวรรค์นั่นแหละคือสวรรค์ คือสวรรค์ที่
วิเวก ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับไม่มีอะไรรบกวน; เพราะฉะนั้น
ไม่ใช่สวรรค์นั่นแหละคือสวรรค์. สคฺคะคือสวรรค์ของคน
พวกนั้น, แต่เราว่า อสคฺคะ -ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับนั่นแหละคือ
สวรรค์ที่แท้จริง.

สวรรค์ที่มีไม่ใช่สวรรค์กลับเป็นสวรรค์ที่แท้จริง,
สวรรค์ สคฺคะนั้นมีแต่ความรบกวน: ถ้าสวรรค์ชั้นกามารมณ์
กามาวจร ก็รบกวนด้วยกามารมณ์, สวรรค์ชั้นรูปฌานก็รบกวน
ด้วยความสุขแบบนั้น, อรูปฌานก็รบกวนด้วยความสุขแบบนั้น.

ถ้าเรียกว่าสวรรค์แล้วกลายเป็นเครื่องรบกวน, **สวรรค์ที่ไม่ใช่สวรรค์นั้นคือสวรรค์ที่แท้จริง.**

ที่นี้มันมี**ปัญหาที่ความเชื่อ**ของคนทั่วไป ในโลกมันก็มีอยู่ว่า **สวรรค์เป็นที่อยู่ของพระเจ้า**, พระเจ้าอยู่ในสวรรค์. แต่คำพูดอย่างนี้ไม่ใช่พุทธศาสนา, **พุทธศาสนาไม่มีพระเจ้า** แล้วก็**ไม่มีสวรรค์สำหรับพระเจ้า**, มีแต่**สวรรค์ที่เป็นเรื่องของคนมีกิเลส** : พอใจในกามารมณ์หลงไหลในกามารมณ์ได้อย่างออกอย่างใจไปในทางกามารมณ์ ซึ่งบางยุคบางสมัยบางคนบางพวกเขาเป็นนิพพานไปเสียก็มี. แต่ถ้าว่าเป็น**สวรรค์ที่ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละ** จะเป็นที่อยู่ของพระเป็นเจ้า เพราะว่าพระเป็นเจ้านั้นต้องเป็นผู้สูงสุด อยู่เหนือทุกอย่าง เหนือดี – เหนือชั่ว เหนือบุญ – เหนือบาป เหนืออะไรทั้งหมด จะไปอยู่ในสวรรค์ที่มีเครื่องเกี่ยวข้องได้อย่างไร, ถ้าไปอยู่ที่ไม่ใช่พระเจ้าจริง เป็นพระเจ้าปลอม, พระเจ้าที่จะไปหมกมุ่นอยู่ในสวรรค์นั้นก็**เป็นพระเจ้าที่ปลอมไม่ใช่พระเจ้าที่แท้จริง.**

นี่เรารู้จักว่า **สวรรค์คืออะไร** สวรรค์ร้อนก็มี สวรรค์เย็นก็มี, **สวรรค์ที่มีใช้สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์เย็น** คือ เป็นวิเวกหมด ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้องรบกวน, เป็นสวรรค์ที่มีใช้สวรรค์คือไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง, แต่แล้วนั่นคือสวรรค์ที่แท้จริง, ที่ควรจะพอใจ. เดียวนี้มันก็มี**สวรรค์ที่มาได้** หลงได้,

สวรรค์ชนิดนี้ร้อนทั้งนั้นแหละ. แต่ก็ซื้อได้ไม่แพงดอก ตักบาตรช้อนเดียวก็ได้วิมานหลัง ซื้อได้ไม่แพง กว่าจะหมดความโง่ความหลงในเรื่องนี้.

ถ้ายังมีกิเลสก็มีความร้อน.

สรุปความว่า อิกฺฐฐารมณฺ์แท่ๆ ก็ยังมีทั้งที่ร้อนและที่เย็น, ถ้ามันเป็นเรื่องไม่มีอะไรบกรวน มันก็จะเย็น ไม่มีอะไรบกรวน สุข พอใจ. เดี่ยวนี้มันมีอะไรบกรวนอยู่ แม้ว่าไปอยู่ในสวรรค์ชั้นกามาวจรก็มีราคะ, มีราคะที่เป็นเหตุให้บริโภคสวรรค์ชนิดนั้น, จะไปอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม, ชั้นพรหมนี้ถ้าเรียกตามภาษาบาลีกลาง ๆ ก็เรียกว่าเป็นสวรรค์ได้เหมือนกัน ก็เรียกว่าสวรรค์ชั้นพรหม ก็รบกรวนด้วยโมหะว่ามีตัวกู ตัวกู ตัวกู ดึกกว่าใคร, ตัวกูสูงสุด ตัวกูชนิดที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อะไรอีกต่อไป มันมีตัวกู ก็มีโมหะ มีไฟโมหะนั้นแหละรบกรวนอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม.

รวมความว่า มกิเลสที่ไหนก็มีความร้อนที่นั่น มีกิเลสที่ไหนก็มีความร้อนที่นั่น, ชั้นพรหมสูงสุด ภวคคพรหม มันก็ยังมกิเลสโมหะว่ามีตัวกู ตัวกู ตัวกู. พวกพรหมนี่คือพวกที่กลัวตายที่สุด ไม่ใช่เรื่องพูดเล่นนะ, พวกพรหมสูงสุดของสัตว์

ทั้งปวง เป็นพวกที่กลัวตายที่สุด เพราะว่าพอใจในการเป็นพรหม, เป็นตัวกูที่เลิศ ตัวกูประเสริฐ ตัวกูสูงสุด, มันเลยไม่อยากตายที่สุด. ถ้าคนที่สุข ๆ ทุกข์ ๆ ล้มลุกคลุกคลานนี้ก็ไม่เท่าไร มันอยากตายก็ได้; แต่ถ้าพอใจที่สุด ยินดีที่สุด มันก็ไม่อยากตาย เพราะฉะนั้นพวกพรหมเป็นพวกที่กลัวตายที่สุด.

ชั้นพรหมยังไม่ใช่เย็นอย่างนิพพาน มันยังมีไฟ
รบกวนอยู่คือโมหะ แม้ว่าไฟราคะหรือโทสะจะไม่ได้รบกวน หรือไม่ค่อยจะมีมารบกวน แต่ก็ยังมีไฟโมหะรบกวนเต็มที่, เกี่ยวกับกิเลสมีก็เป็นของร้อน.

ไฟราคะ ไฟโมหะ ไฟโมหะ ชื่อเหล่านี้คุ้นเคยกันดีแล้ว แต่รู้จักความหมายของมันให้ถูกต้อง แล้วก็รู้จักดีขึ้น **ไฟราคะหรือโลภะนี้เป็นไฟสำหรับจะดึงเข้ามาหา** มากอดไว้ มาทะนุถนอมบำรุงบำเรอ, **ไฟนี้ดึงเข้ามาหาตัว. ไฟโทสะ**
โกรธ ไฟนี้ผลักออกไป, ฆ่าเสียให้ตาย ทำลายเสียให้หมด. ส่วนไฟโมหะนี้**ไม่รู้จะทำอย่างไร** เลยวิงอยู่รอบ ๆ วิงอยู่รอบ ๆ ไม่ดึงเข้ามาไม่ผลักออกไป, คล้าย ๆ กับไม่ positive ไม่ negative ไม่บวก – ไม่ลบ, แต่มันยังมีความที่จะเป็นบวก หรือเป็นลบ มันก็เลยวิงอยู่รอบ ๆ, ไฟโมหะ ไม่มีไฟเหล่านี้ก็เย็น.

ศึกษาความเย็นอันถูกต้อง.

แต่คอยระวังเอาเองนะ คำว่าเย็น เย็น นั้นในความหมายที่ถูกต้องนะ; ถ้าเย็น เย็น **ไม่มีความร้อนในทางวัตถุมันก็คือตาย**, ชีวิตที่ไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลยเย็นหมด มันก็คือตาย. หรือถ้าว่าเย็นมากเกินไปมันก็คือหนาว, พวกที่ไม่เคยไปชิมหนาวมาก่อน ก็ไม่ค่อยรู้สึกกว่าหนาวนี้น่าเกลียดน่าโกรธคือเป็นทุกข์.

อาตมาก็เคยไปชิมหนาวที่บวกร้ำที่เชียงใหม่ หนาว ๙ องศา ลดลงเหลือ ๙ องศา ทุรนทุรายอย่างยิ่ง ทำอะไรก็ไม่ได้ เว้นไว้แต่ว่าจะอาบน้ำ เมื่อเข้า ๆ เมื่อกำลังหนาวอาบน้ำเหมือนเข็มแทง อาบน้ำเหมือนไฟลวก, ทนอาบ พออาบแล้วก็พอสบายพอจะทำอะไรได้. แล้วไปถูกหนาวเหลือ ๕ องศา ที่ดาจีลิงที่ประเทศอินเดีย มันจะร้องไห้เสียให้ได้. มันหนาวจนบอกไม่ถูก ผ้าห่มไม่มีความหมายอะไร ผ้าห่มก็ผืน ๆ มันก็ไม่มีความหมายอะไร, ผ้าห่มขนสัตว์หนา ๆ ๓ ผืนซ้อนไม่มีความหมายอะไรเลย, ต้มน้ำร้อนใส่กระติกไว้เดี๋ยวมันก็เย็นหมด, มันหนาว ถ้ามันหนาวมันเกินเย็น มันก็ไม่ไหวเหมือนกัน.

ที่นี่ พระนิพพานไม่ใช่เย็นอย่างนั้น พระนิพพานที่ว่าเย็น เย็น **ไม่ใช่เย็นเพราะหนาวอย่างนั้น หรือเย็นหมด ความร้อน ก็ตายเลย. ไม่มีกิเลสมันก็เย็น แต่ไม่ใช่ตาย**

ไม่ใช่เย็นจนว่าต้องตาย, หรือว่าเย็นจนหนาวทรมานถึงกระดูก.

ที่นี้ **ความเย็นนี้มันยังดูกันได้อีกว่า มันไม่มีของหนัก**; ถ้ามีของหนักมาทรมานอยู่ให้หนัก หนักกาย หนักใจ หนักวิญญาณ มันก็ไม่ใช่เย็นเหมือนกัน. คำว่าเย็นนี้ต้องไม่มีของหนัก ไม่มีของร้อน อย่างไม่มีกิเลสเหล่านั้นก็พูดแล้ว, ที่นี้ก็ไม่มีของหนัก. **อะไรเป็นของหนัก ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นของหนัก, ยึดมั่นเป็นตัวกู – ของกูขึ้นมา ตัวกู – ของกูก็เป็นของหนัก.** การยึดถือพุทธภรรยาสามี ทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองอะไรขึ้นมาเป็นตัวกู – ของกู, สิ่งนั้นก็ เป็นของหนัก.

ที่นี้คนอาจจะเข้าใจผิด แล้วจะอยู่กันอย่างไร, **เราก็ต้องอยู่โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นนะสิ.** พุทธภรรยาสามี ทรัพย์สมบัติ เงินทองข้าวของ เกียรติยศชื่อเสียง มีโดยไม่ต้องยึดมั่น, มีโดยไม่ต้องยึดมั่น มีตัวตนมีตัวกูโดยไม่ต้องยึดมั่นว่าตัวกู.

ฟังยากสักหน่อย แต่มันก็เป็นสิ่งที่ทำได้, **เมื่อมันอยากจะมีตัวกูมีตัวตนก็มี แต่อย่ายึดมั่นมัน, มีตัวตนอย่างที่ไม่ยึดมั่นเป็นของตน – เป็นตัวตน มีตัวกูก็ไม่ต้องยึดมั่น มีทรัพย์สมบัติชื่อเสียงเกียรติยศก็ไม่ต้องยึดมั่นว่าเป็นของกู แต่ใช้มันให้เป็นประโยชน์, ใช้มันตามหน้าที่ที่จะต้องใช้.** คำสอนคริสเตียนก็ยังมีพูดถึงข้อนี้ว่า มีภรรยาที่เหมือนกับไม่มีภรรยา มีภรรยาที่เหมือน

กับไม่มีภรรยา ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ทำหน้าที่อะไร, ระหว่าง
 สามีภรรยา ก็ทำหน้าที่ตามแบบฉบับสามีภรรยา แต่ไม่ได้ยึดมั่น
 ถือนั่นว่าของกู จึงเรียกว่ามีภรรยาก็คือเหมือนกับไม่มีภรรยา, มีทรัพย์
 สมบัติก็เหมือนกับไม่มีทรัพย์สมบัติ ไม่ยึดมั่นถือนั่นว่าเป็น
 ตัวกู – ของกู มาสู่มออยู่ในจิตใจ, ไม่ยึดมั่นถือนั่น. ช้าง ม้า วัว
 ควาย ก็อยู่ที่ทุ่งนา, เงินทองก็อยู่ในธนาคาร, ไม่มาอยู่บนหัว
 ไม่มาอยู่ในจิตใจ, นี้เรียกว่า ไม่ยึดมั่นถือนั่น มีก็เหมือนกับ
 ไม่มี.

ถ้าถือหลักไม่ยึดมั่นถือนั่นได้นั้น จะเย็น ชีวิตนั้นมัน
 จะเย็น, ไม่ใช่ว่าไม่ยึดมั่นถือนั่น แล้วมันจะหนีหายไปหมด
 เงินก็จะสูญหายไปหมด, ผัวเมียก็จะทิ้งหนีไปหมด, มันไม่ได้
 หมายความว่าอย่างนั้น. มันไม่ยึดมั่นถือนั่นให้เป็นของหนักอก
 หนักใจ ทรมานอยู่บนจิตบนใจ, หรือเมื่อจะต้องพลัดพราก
 จากกันไป ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ร้อนอะไร มันเป็นเช่นนั้นเอง.
 นี้เรียกว่า ไม่ยึดมั่นโดยความเป็นตัวตน – ของตนในทุกสิ่ง
 โดยเฉพาะชีวิตนั้นแหละ ไม่ยึดมั่นชีวิตว่าเป็นของตน,
 มีชีวิตโดยไม่ต้องยึดตัวชีวิตเป็นของตน, กระจายออกเป็น
 ชั้นที่ ๕ เป็นชีวิต ก็ไม่ยึดมั่นชั้นที่ ๕, กระจายมาเป็น
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ยึดมั่นถือนั่นว่าเป็นตัวตนหรือ
 เป็นของตน.

แม้แต่ของภายนอก เช่นบุญ เช่นกุศล ก็มีอย่างนั้นแหละ โดยไม่ต้องยึดมั่นให้เป็นตัวตน – ของตน ก็ใช้เป็นประโยชน์ไปได้ตามแบบของบุญของกุศล, จะใช้เป็นประโยชน์อะไรก็ได้ แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน – เป็นของตน มันจะหนัก, บุญจะกลายเป็นของหนักขึ้นมา, ความดีจะกลายเป็นของหนักขึ้นมา กดทับจิตใจของบุคคลนั้น. เกียรติยศชื่อเสียงอะไรก็ตาม เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้วมันก็จะกลายเป็นของหนักขึ้นมา อย่าเป็นตัวกู – ของกู มันก็ไม่ได้แบกอะไร ไม่ได้ห้ามอะไร ไม่ได้ทุนอะไร ไม่ได้หิวอะไร, ไม่มีอะไรที่ยึดไว้เป็นตัวกู – ของกูนี้ มันก็สบาย มันก็ไม่เห็นแก่ตัวได้ เพราะมันไม่มีตัวที่จะเห็น มันไม่มีตัวที่จะยึดถือ มันก็อยู่ด้วยความไม่เห็นแก่ตัว มันก็เลยสบาย.

ละความเห็นแก่ตัวเสียจะไม่มีการทรมานใด ๆ.

ถ้ามีตัวมีเห็นแก่ตัวมันก็ทรมานจิตใจ คือถือตัวยึดตัว ต้องทรมานในการยึดถือตัวในการมีตัว, อยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์ ถ้ามันเห็นแก่ตัว, นี้แผลงเข้ามันก็ไปทำอันตรายคนอื่นเป็นทุกข์ต่อไปอีก เป็นทุกข์กันทั้งโลก ถ้าคนมันเห็นแก่ตัว. ถ้าไม่เห็นแก่ตัว มันก็ไม่เบียดเบียนตัว และไม่เบียดเบียนผู้อื่น; ถ้าเห็นแก่ตัวมันกลับเบียดเบียนตัว ให้ทรมานให้ลำบาก เพราะ

มันต้องแบกตัว ยึดถือตัว, เป็นห่วงตัว วิตกกังวลอวร้ายอวรณ์เกี่ยวกับเรื่องตัว เรื่องของตัวเอง. นี่เรียกว่ามัน**เบียดเบียนตัว** **เพราะว่ามันยึดถือตัว เห็นแก่ตัว** มันมีความเห็นแก่ตัวแล้วมันก็ต้องเบียดเบียนตัว, ระวังให้ดีข้อนี้มันทำให้ร้อน, **ไม่เห็นแก่ตัวมันก็เย็น.**

ไม่เห็นแก่ตัว วิเศษมาก ลอง**ไม่เห็นแก่ตัว**สิ มันก็ไม่ต้องมีตัวคนเดียวที่เห็นแก่ตัว, มันจะรักคนทุกคนทั้งหมดทั้งสิ้นได้ เพราะมันไม่เห็นแก่ตัว. เดียวนี้มันเห็นแก่ตัวมันรักใครไม่ได้, มันรักแต่ตัว **พอไม่เห็นแก่ตัว**มันสามารถจะรักคนทั้งหมดทั้งสิ้นได้ เรียกว่า **ทุกคนเป็นเพื่อน**, แล้วก็**เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย** ขึ้นมาทันทีเลย.

ถ้าอยากจะมี**เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย** ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นนั้น อย่ามัวแต่ท้องอยู่เลย, อย่ามัวแต่ท้องอยู่เลย ท้องกันมากี่สิบครั้งแล้ว มันก็ไม่มี, ละ**ความเห็นแก่ตัว**เสียเถอะ, **ละความเห็นแก่ตัว**เสียเท่านั้นแหละ **ทุกคนทุกชีวิตจะเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย**ของเรา**ขึ้นมาทันทีเลย**, เข้ามาทันทีเลย, ไม่ต้องเจริญภาวนาท่องบ่นอะไร ทุกคนจะมา**เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย**ของเราด้วยกัน**ทั้งหมดทั้งสิ้น** ทั้งสากลจักรวาล ทั้งเทวดาและมนุษย์. พวกที่**นั่งเจริญเมตตา กรุณา อุเบกขา มุทิตา** ว่า**แต่ปากกลับมีตัว, มีตัวฝ่ายนั้น มีตัว**

ฝ่ายนี้, มีตัวฝ่ายที่จะช่วย มีตัวฝ่ายจะถูกช่วย มีตัวฝ่ายจะรัก มีตัวฝ่ายจะถูกรัก, มันก็ยังมีตัวอยู่ มันก็จดจ่ออยู่ที่ตัว, มันไม่เห็น แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้ดอก.

ละ, ทำลายความเห็นแก่ตัวออกไปเสีย ก็จะเป็น การเจริญพรหมวิหารหรืออัมปมัญญา อะไรก็แล้วแต่จะเรียก อย่างดี อย่างแท้จริงขึ้นมา, นี่แล้ว ก็มีสัตว์ทั้งหลายเป็น เพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น, แม่นี่มันก็เป็นชีวิตเย็น. ขอให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ให้รู้สึก อย่างนั้นจริง ๆ **ชีวิตนี้จะ**เป็นของเย็น **ไม่มีศัตรู ไม่มีที่**ต้อง **หวาดกลัวอะไร**, **จิตใจไม่ต้องกลัวอะไร** อยู่ก็อยู่ ตายก็ตาย โดยไม่ต้องหวาดกลัวอะไร นี่เรียกว่าชีวิตมันเย็น.

พุทธบริษัทต้องมีชีวิตเย็น.

เอาละ, เรียกว่า **ชีวิตเย็นเป็นสิ่งที่ต้องสนใจ** โดย หลักเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้ว ให้เข้าใจกันไว้อย่างถูกต้องและเพียงพอ, มันเป็นเรื่องทางจิตทางวิญญาณ ที่สามารถจะทำได้ ไม่ใช่เรื่องทางวัตถุ, มันมีคำพูดสำหรับพูดในเรื่องทางจิตทางวิญญาณ บางคำก็ใช้กันไม่ได้กับเรื่องทางวัตถุ. เดียวนี้เราเอา ความหมายทางจิตทางวิญญาณกันเป็นหลัก **รู้จักคำว่าเย็น**

เย็น อย่างถูกต้อง. เขารู้จักคำคำนี้ ใช้พูดคำนี้มาตั้งแต่ก่อน พุทธกาล ก็เป็นความเย็นที่ยังต่ำ ยังอยู่ในระดับต่ำ หรือยังมี อวิชชามาก, แล้วก็คือยังรู้ความเย็นที่สูงขึ้นมาจนพระพุทเจ้า เกิดขึ้น ทรงสั่งสอนความเย็นที่แท้จริงถึงระดับสูงสุด ไม่มีใครสอนให้เย็นไปกว่านี้อีกได้. ธรรมชาติมีไว้ให้แล้ว อย่างนี้ แล้วทำไมมนุษย์จึงไม่ได้รับ, เพราะว่ามันมนุษย์ไม่รู้ เรื่องนี้เสียเลย, ไม่รู้เรื่องแม้แต่เรื่องของตัวเองว่ามีอะไรบ้าง ? มีกิเลสอย่างไร, มีความทุกข์อย่างไร เพราะเหตุไรจึงมี กิเลส เพราะเหตุไรจึงมีความทุกข์ ก็ไม่รู้, มันก็ควรจะรู้กัน เสียบ้าง.

ถ้าเป็นพุทธบริษัทแล้วก็จะยิ่งต้องรู้ ไม่อย่างนั้นจะไม่ เป็นพุทธบริษัท ถ้าร้อนแล้วมันก็ไม่ใช่พุทธบริษัท เพราะมันมี กิเลสเผา. จะต้องเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามพระพุทเจ้า จึงจะเป็นพุทธบริษัท, แล้วก็อย่าหลงเอาของร้อนมาเป็น ของเย็น จะเที่ยวแสวงหาสวรรค์ในบ่อนไฟนั่น เพราะมันเอา ของร้อนเป็นของเย็น กลับกันเสีย. นี่ก็สำคัญเหมือนกัน อย่าเข้าใจผิด, อย่าให้มันกลับกันเสีย. ต้องทำหน้าที่, ทำหน้าที่ให้ ถูกต้องในการดับทุกข์, หน้าที่คือธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่, หน้าที่คือธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่, ปฏิบัติถูกต้องแล้วมัน ไม่ร้อน มันเย็น, ถูกต้องพอใจ ถูกต้องพอใจ ทำอะไร ๆ รู้สึกว่า

ถูกต้อง ถูกต้อง และพอใจ พอใจ ชีวิตนี้ก็เย็นแหละ เย็นแน่ ๆ จะกินข้าว จะอาบน้ำ จะล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน ทำด้วยสติสัมปชัญญะให้ถูกต้องพอใจ แล้วชีวิตนี้มันก็เย็น.

ในที่สุดมันก็ได้ความว่า เรารู้จักชีวิตเย็นกันพอสมควร ก็พยายามดำรงชีวิต ดำเนินชีวิต ให้มันเย็น. นี่เรื่องชีวิตเย็นนี้มัน ก็เป็นอย่างนี้ อย่างที่พูดมานี้สมควรแก่เวลาแล้ว ชั่วโมงครึ่ง พูดเรื่องชีวิตเย็น. ขอให้จำเค้าเงื่อนไว้ดี ๆ ไปจัด ไปทำ ไปเตรียม อะไรให้มันเดินไปตามทางที่มันจะเย็น จะไปร้อนมันทำไม มันไม่มีประโยชน์อะไร. ธรรมชาติสร้างมาสำหรับพบกับ ความเย็นในที่สุด ก็ขอให้พบกับความเย็นในที่สุด, ให้เป็นพุทธบริษัท ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบ พระพุทธศาสนา. ขอให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักเรื่องความเย็น ดำเนินตนไปตามแนวแห่งความเย็น มีความเย็นยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทุกทิพาราตริกกาลเทอญ.

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังจิต กำลังสติ สมาธิ ปัญญา ในการปฏิบัติธรรมะ ให้สำเร็จตามความประสงค์มุ่งหมายตลอดไป ในกาลบัดนี้.



พริตตี้ อิมเมจ จำกัด



พริตตี้ อิมเมจ จำกัด

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙ - ๒๕๕๙



“...ทำหน้าที่ให้ถูกต้องในการดับทุกข์

หน้าที่คือธรรมะ

ธรรมะคือหน้าที่

หน้าที่คือธรรมะ

ธรรมะคือหน้าที่

ปฏิบัติถูกต้องแล้ว

มันไม่ร้อน มันเย็น...”

พุทธทาส อินทปัญโญ