



ชีวิตเย็น

- ปุณฺณโกศล อภิชาตญาณ -

ชีวิตเย็น

หลักการพัฒนาชีวิตไปบนเส้นทางแห่งโพธิ



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

เพื่อการมีวิถีชีวิตตามรอยพระพุทธองค์
และเพื่อการมีชีวิตที่สงบเย็นเป็นนิพพาน

.....

.....

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำ
สิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือ
การให้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมด้วย
ผู้ปฏิบัติเช่นนี้เชื่อได้ว่าแสดงออกซึ่งภาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมใน
การเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เป็นที่ระลึกใน
ทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์/โทรสาร:(๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๔๔๐, ๔๔๑๑๕๑๗, ๔๔๑๑๖๐๔
การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คำนำ

การดำเนินชีวิตให้ปราศจากความร้อนคือกิเลส ซึ่งได้แก่ โภคะ โทสะ โมหะ โดยประการทั้งปวงนั้น นับเป็นการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปสู่การมีชีวิตเย็น อันหมายถึงนิพพานคือเย็นในทางจิตใจ อีกนัยยะหนึ่งก็คือการมีชีวิตที่ว่างจากตัวตน เป็นสัจจญาณ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเช่นนั้นเอง ซึ่งทำให้ชีวิตมีความสงบเย็นอย่างแท้จริง

พระธรรมเทศนา “ชีวิตเย็น” ของ พระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ เล่มนี้ กล่าวถึงระดับของความเย็นทั้งศีลธรรมและปรมาตม์ หลักปฏิบัติในการมีชีวิตเย็น โดยใช้หลักธรรมะสี่เกลอ คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

ธรรมสภา เล็งเห็นว่าพระธรรมเทศนาเรื่องนี้มีคุณค่าและจักเกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่พุทธศาสนิกชน จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ด้วยหวังให้ผู้สนใจใคร่ศึกษาได้นำไปเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างสงบเย็นและเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

- เมื่อปราศจากความหวัง...ก็หลับสบาย
เพราะความหวังที่สำเร็จผล จึงจะนำสุขมาให้

สตีฟมิ่งฮาดก ซ.ช. ๒๗/๖๒๐

สารบัญ



ระดับของความเย็น มีทั้งศีลธรรมและปรมาตม์.....	๘
เย็นอย่างมีศีลธรรม.....	๑๐
เย็นอย่างนิพพาน.....	๑๒
หลักปฏิบัติในการมีชีวิตเย็น.....	๑๘
พึงใช้ธรรมะสี่เกลอ.....	๒๑
ไม่ยึดมั่นถือมั่น.....	๒๓
ไม่ปรุงแต่ง.....	๒๔
ไม่หลงของที่เป็นคู่.....	๒๔
ศึกษาให้รู้จักของคู่.....	๒๖
พิจารณาดูสิ่งที่มีทั้งเย็นและร้อน.....	๒๘
อสังคหะเป็นสวรรค์ที่แท้จริง.....	๓๔
ถ้ายังมีกิเลสก็มีความร้อน.....	๓๗
ศึกษาความเย็นอันถูกต้อง.....	๓๘
ละความเห็นแก่ตัวเสียได้จะไม่มีการทรมานใดๆ.....	๔๒
พุทธบริษัทต้องมีชีวิตเย็น.....	๔๔

ชีวิตเย็น

หลักการพัฒนาชีวิตไปบนเส้นทางแห่งโพธิ



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

ท่านผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๘ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงบรรยายในชุด ธรรมะคือสิ่งที่พัฒนาชีวิต ต่อไปตามเดิม แต่มีหัวข้อย่อยสำหรับบรรยายในวันนี้โดยเฉพาะ ว่า ชีวิตเย็น

เรื่องพัฒนาชีวิต ที่บรรยายเรื่อย ๆ มา นี้ อาจจะมีรู้สึกสับสนแก่ผู้ฟังบางท่านบ้างก็ได้ ถ้าไม่ได้กำหนดพิจารณาให้เข้าใจมาโดยลำดับ จึงขอตั้งมายังเรื่องที่จะกำหนดได้ง่ายๆ กันอีกสักครั้งหนึ่ง คือเรื่องคำว่า ชีวิตเย็น

เราได้พูดกันมามากมาย ถึงข้อที่ควรทราบในเบื้องต้นเกี่ยวกับชีวิตว่าเป็นอย่างไร? ชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมอย่างไร? ชีวิตกับสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตผูกพันกันอย่างไร? มีทางที่จะพัฒนาได้โดยพัฒนาสัญชาตญาณนั้นๆ ให้เป็นไปในทางแห่งโพธิ์ อย่าได้เป็นไปในทางแห่งกิเลส เหล่านี้เป็นต้น ทั้งหมดนั้นมันก็เพื่อจะรู้จักสิ่งสักสิ่งหนึ่ง ซึ่งสำคัญที่สุด คือ สิ่งที่เราเรียกว่า ชีวิตเย็น

ระดับของความเย็น มีทั้งศีลธรรมและปรมาตม์

ขอให้เข้าใจไว้ตลอดกาลเลยว่า เรื่องของคำพูดนี้ มันกำกวมได้ คำพูดของมนุษย์กำกวมได้ ไม่ว่าแต่โบราณหรือเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าภาษาไทยหรือในภาษาบาลี มันกำกวมได้ ต้องรู้ว่าเรากำลังพูดกันถึงเรื่องอะไร? ระดับไหน? โดยเฉพาะ มันก็จะไม่กำกวม เราจึงต้องพูดกันในข้อนี้แหละเป็นส่วนใหญ่ ว่าเรากำลังพูดกันในแง่ไหน ส่วนไหน

ฉะนั้น คำว่า เย็นๆ ในภาษาไทยธรรมดาสามัญที่เป็นภาษาคน มันก็อย่างหนึ่ง ภาษาบาลีที่เป็นภาษาธรรมมันก็อีกอย่างหนึ่ง แม้ในภาษาไทยมันก็ยังกำกวมในข้อที่ว่า ถ้าเย็นสบายอยู่ได้ร่มไม้ มีลมพัด...มันก็เย็นสบาย คำว่า เย็นก็เป็นสิ่งที่ปรารถนา แต่ถ้ามันเย็นหมด...ไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลย

มันก็คือตาย มันก็สู้ไม่ไหว เย็นมันก็คือตาย ถ้ามันไม่มี ความร้อนเหลืออยู่เลย นี่คำว่าเย็นๆ มันก็เลยเป็นคำที่กำกวม ขึ้นมา

บางทีคำว่า เย็นๆ มีความหมายที่ไม่ต้องการปรารถนา กันก็มีอยู่ เช่นว่า คนนี้ ใจเย็น เสียเหลือเกิน จนไม่รู้จักจะทำอะไร ใจเย็นจนไม่รู้จักจะทำอะไร อย่างนี้มันก็ไม่ไหว ถ้าว่าใจเย็น...ทนได้ ไม่โกรธง่าย นี่มันก็ดี ดูความกำกวม ของภาษา แล้วก็รู้ไว้ดีๆว่า เรากำลังจะพูดถึงความหมายไหน ในลักษณะอย่างไร ภาษาบาลีก็เหมือนกัน มันมีอยู่หลาย ระดับ : ในระดับชาวบ้าน มันก็เย็นสบาย เย็นอกเย็นใจ เรียกว่า นิพพุตะ ถ้าสูงสุด ก็เรียกว่า นิพพาน แล้วภาษาบาลีคำว่า เย็นนี้ใช้ได้หลายความหมาย ซึ่งเราจะได้พิจารณากันข้างหน้า รวมความว่า เย็นในความหมายศีลธรรม ก็อย่างหนึ่ง เย็นในความหมายของปรมาตถธรรม มันก็อย่างหนึ่ง

ในความหมายทางศีลธรรมนั้นก็หมายถึงเย็นอกเย็นใจ เรียกโดยภาษาบาลีว่า นิพพุตฺติฯ พอให้สังเกตอีกครั้งหนึ่งว่า ที่พระบอกรอานิสงส์ศีลว่า สีเลน นิพพุตฺติง ยันติ...ไปถึงนิพพุตฺติ ได้ก็เพราะศีล นิพพุตฺติ นี้ก็แปลว่า เย็น แต่ยังไม่ถึงนิพพาน คือเย็นอย่างที่บ้านต้องการ เย็นอกเย็นใจนั่นแหละ เรียกว่านิพพุตฺติ แต่ถ้าในระดับปรมาตถธรรม นั้นมันหมายถึง เย็น

เพราะหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เย็นอย่างนี้ไม่เรียกว่านิพพุติ
เสียแล้ว เรียกว่านิพพานเลย นิพพาน...เย็นในส่วนจิตใจ ใน
ส่วนลึกของจิตใจ นี่ความหมายของคำว่าเย็นๆในทางศีลธรรม
ในทางปรมัตถธรรมชั้นสูงสุด ก็มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง
ถ้าว่าเย็นในทางสูงสุด ก็เป็นเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ซึ่ง
คนธรรมดาจะไม่ชอบ ไม่ต้องการก็ได้ มันเย็นจนเรียกว่า
ชาวบ้านไม่ต้องการ คนที่มีกิเลสไม่ต้องการเย็นชนิดนี้ เย็น
อย่างนิพพาน

นี่ความที่ว่ามันกำกวม มันปนกันอยู่ ไม่มีอะไรปรุงแต่ง
มีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบถึงที่สุด คนก็ว่า
จิตซิดเกินไป หรือว่าไม่รู้จักรัก ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด
ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้นต่ออะไร ไม่วิตกกังวลลาถัยอารมณ์อะไร
ไม่อิจฉาริษยาใคร ไม่ดูหมิ่นใคร ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่หวง
ไม่หึง ไม่อะไรไปเสียทุกอย่าง คนธรรมดาก็ว่าจะมากเกินไป
เพราะเขายังชอบให้มีอะไรมาช่วยๆให้ตื่นเต้น ให้สนุกสนาน

เย็นอย่างมีศีลธรรม

นี่เราจะพูดกันถึงคำว่า เย็นในแบบศีลธรรมกันก่อน คือ
นิพพุติ นิพพุติเป็นคำบาลี ควรจะได้ยิน ได้ฟัง แล้วก็ควร
จะจำไว้ให้ได้ด้วย แล้วควรจะเข้าใจให้ดีด้วย แปลว่า เย็นใน

ความหมายของศีลธรรม คือยังอยู่ในโลก ยังเป็นไปตาม
วิสัยโลก พวกเราคงจะพูดกันอยู่บ่อยๆด้วย คำว่าเย็นอก
เย็นใจ เย็นอกเย็นใจ อย่างนี้ไม่ได้หมายถึงนิพพาน

ในบาลีก็มีเรื่องราวถึงคำนี้ พอจะเป็นเครื่องสังเกตได้
อย่างเรื่องในอรรถกถาธรรมบท : ในวันที่ประกวดเลือกพระ
ชายาของพระสิทธัตถะ มีหญิงสาวโคตมีในตระกูลโคตมะ
คนหนึ่ง เขาก็ร้องออกมาว่า บุรุษนี้ หมายถึงคนหนุ่ม พระ
สิทธัตถะคนนี้ ถ้าเป็นลูกของผู้หญิงคนใด แม่คนนั้นก็
เย็นเป็นนิพพุตา ถ้าเป็นลูกของพ่อคนใด พ่อนั้นก็เย็น คือ
เป็นนิพพุโต ถ้าเป็นภักดาของหญิงใด หญิงนั้นก็เย็น
เป็นนิพพุตา อย่างนี้ไม่ใช่निพพาน เห็นกันชัดๆว่า คำว่าเย็น
ในความหมายว่านิพพุตานั้น ไม่ใช่นิพพาน

เย็นอย่างชาวบ้านต้องการกันทั่วไป ว่าเย็นอกเย็นใจ
มีบุตรดี...พ่อแม่ออกเย็นอกเย็นใจ มีภรรยาดี...สามีก็เย็นอก
เย็นใจ มีสามีดี...ภรรยาก็เย็นอกเย็นใจ มีเพื่อนดี...เพื่อน
ก็เย็นอกเย็นใจ มีลูกศิษย์ดี...ก็เย็นอกเย็นใจ มีคนใช้ดี...
ก็เย็นอกเย็นใจ มีเจ้านายดี...ก็เย็นอกเย็นใจ แม้แต่มีสัตว์
เลี้ยงดี มีสุนัข มีแมว มีไก่ดี มันก็ยังเย็นอกเย็นใจ เคย
ได้ยินเขาเรียกกันว่า แมวคู่ทรัพย์ ไก่คู่ทรัพย์ หมาคู่ทรัพย์
อะไรกันก็ไม่รู้ มันก็คงมุ่งหมายอย่างเดียวกันนี้แหละ ถ้า

มันมีหมาแมวชนิดนี้ แล้วคนเจ้าของก็เอ็นนอกเอ็นใจ ที่จริง มันก็น่าสนใจอยู่เหมือนกัน ถ้ามีแล้วมันเอ็นนอกเอ็นใจ ความเอ็นนอกเอ็นใจในความหมายธรรมดา ที่คนทั่วไปก็รู้สึกได้ และที่ต้องการกันอยู่นี้เรียกว่า เอ็นแบบศีลธรรม เอ็นแบบนิพพาน ยังไม่ใช่นิพพาน

เอ็นอย่างนิพพาน

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า นิพพาน คำว่านิพพานนี้มันมีประวัติ ยืดยาว ตั้งแต่อย่างต่ำๆ เตี้ยๆ จนมาถึงสูงสุดทีเดียว คือ มนุษย์ก็รู้จักคำว่าเอ็นหรือความเอ็น ก็เรียกความเอ็นแม้ในระดับต่ำที่สุดของปุถุชนว่าเอ็นๆ ต่อมาผู้มีปัญญาสูงขึ้นไป ้อั, แค่นี้ไม่เอ็น ยังไม่เอา เราจะเอามากกว่านี้ แล้วก็เอา มากกว่านี้ จนกว่าจะถึงนิพพานแท้จริงและสูงสุด ฉะนั้น คำว่า นิพพานๆ ในภาษาบาลีนั้น มันมีตั้งแต่อย่างต่ำที่สุด ไม่ถึงศีลธรรมด้วยซ้ำไป เป็นเพียงธรรมชาติ เอ็นตามธรรมชาติ แล้วก็เอ็นทางศีลธรรม ทางคุณธรรม สูงขึ้นมา ก็เรียกว่า เอ็นๆ คือนิพพานๆทั้งนั้น มนุษย์รู้จักก่อน เพราะรู้จักได้ง่าย แล้วก็ถือเป็นหลักว่าเราต้องการ ถ้าครูบาอาจารย์พวกไหนมา สอนเรื่องเอ็นก็สนใจ แล้วก็ปฏิบัติตาม เพื่อเอ็นๆขึ้นไป ตามลำดับ เมื่อคนยังโง่มาก ยังเป็นป่าเถื่อน ยังเป็นชาวป่า

อยู่ ก็รู้จักเย็นกันแต่ในระดับต่ำๆ ในระดับน้อยๆ มันจะรู้มาตั้งแต่ก่อนนั้นเสียอีก มันเย็นทางวัตถุ เช่นน้ำเย็นนี้ ก็เอาคำว่าเย็นนี้เป็นคำตั้งต้นของความรู้สึกที่ควรจะมี ดังนั้นคำว่านิพพานๆนี้ จึงได้ใช้กันมา ตั้งแต่เรื่องทางวัตถุ ทางร่างกาย กระทั่งเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ สูงขึ้นมาตามลำดับ ขอให้เข้าใจไว้ด้วยสำหรับคำว่านิพพาน

นิพพานในทางวัตถุ เช่นว่า ถ่านไฟแดงๆ เย็นลงเป็นสีดำนี่ ก็เรียกว่านิพพาน คือถ่านมันนิพพาน ถ่านไฟที่มันลุกโพล่งมันนิพพาน กระทั่งว่าอาหารคือข้าวสุก ข้าวต้มหุงปรุงขึ้นมาใหม่ๆทันที กินไม่ได้ ร้อน ต้องรอให้มันนิพพานเสียก่อน นี่คำพูดอย่างนี้ใช้กันอยู่ในครัว ในบ้าน ในเรือน ในครัวว่า เย็นลงแห่งสิ่งที่ร้อน วัตถุที่ร้อน ทำวัตถุที่ร้อนให้เย็น ก็เรียกว่าทำให้มันนิพพาน ในบาลีได้มีกล่าวถึงช่างทอง เมื่อเขาจะทำให้ทองที่หลอมเหลวคว้าง เย็น เขาเอาน้ำมารด เอาน้ำมารดมันให้มันเย็น คำนี้ก็ใช้คำว่าทำให้มันนิพพานด้วย คำว่า นิพพานเป็นคำธรรมดาถึงขนาดนี้ ทำให้เย็นก็เรียกว่าทำให้มันนิพพานในทางวัตถุ

ที่นี้ต่อมา ใช้นิพพานกับสัตว์เดรัจฉาน สัตว์ที่ดุร้ายมีอันตราย หรือสัตว์ป่าที่ไม่ได้รับการฝึกฝน มีอันตรายมาก เอามาฝึกฝนๆจนเชื่อง ที่เราเห็นได้ง่ายก็เช่นช้างป่า มันดุร้าย

เท่าไร เอามาฝึกทำกันไม่กี่เดือน มันก็เชื่อเหมือนกับแมว
ข้างป่า ควายเป็นป่า อะไรป่า ที่ต้องเอามาฝึกกันจนกว่าจะเชื่อ
นี่ก็เรียกว่า ทำให้มันนิพพาน ทำให้มันเย็น เหมือนกัน นี่ก็
ความหมายหนึ่ง

ที่นี้ก็มาถึงคน เรื่องนิพพานของคน มีความรู้สึกของ
คนต่าง ๆ กัน ใครชอบรู้สึกเย็นอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น แต่ที่
เป็นกิจลักษณะกล่าวไว้ในบาลี ก็มีตั้ง ๓ ชั้น : เอกามารมณ
พอใจ ได้กามารมณ พอใจไปเสียทุกอย่าง ก็เรียกว่าเย็น
เรียกว่านิพพาน เอานิพพานเป็นกามารมณ ฟังดูสมัมนี่แล้ว
ก็น่าหัวหรือน่าขะเขย่งว่าเอกามารมณเป็นนิพพาน ต่อมา
มีอาจารย์ที่พบสูงกว่า โอ้, ไหมไหวๆ เราไม่เอา ก็เอารูปฌาน
สมาธิประเภทรูปฌานนั้นเป็นนิพพาน เป็นจบของความเย็น
ที่สุดของความเย็น ต่อมาก็มีการค้นพบสูงขึ้นไปว่า คือพบ
อรูปฌาน เอ้า, ก็ไม่เอาแล้วรูปฌาน เอาอรูปฌาน ก็สูงสุด
กันอยู่ที่นั่นเสียทีหนึ่งก่อน ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด

อาจารย์คนสุดท้ายของพระพุทธเจ้านั้น ก็ได้สอนเรื่อง
เนวลัญญานาลัญญายตนะ อุทกดาบสรามบุตรหรืออะไร
ชื่ออย่างนั้นสอนให้แก่พระพุทธเจ้า แล้วก็ว่า นี่ที่สุดแห่ง
ความทุกข์ คือนิพพานนั่นแหละ แต่พระพุทธเจ้าท่านยอมรับ
ไม่ได้ หมายความว่าท่านไม่ยอมรับ ก็ออกจากอาจารย์คนนั้น

ไปค้นหาของพระองค์เอง จึงพบเรื่องนิพพาน หรือเรื่องเย็น เป็นที่พอใจ ที่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น

ความไม่รู้สีกว่าสัตว์มีตน มีของตน ไม่ยึดมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน เป็นของตน ไม่เกิดกิเลสใดๆขึ้นมาได้เลย โลกะเกิดไม่ได้ โทสะเกิดไม่ได้ โมหะเกิดไม่ได้ กิเลสทั้งหลายเกิดไม่ได้ เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน ทรงพอพระทัยนี่เป็นที่สุด เป็นนิพพานที่ควรจะถือเอาเป็นที่สุด แล้วก็ทรงสอนอย่างนั้น แล้วก็ทรงสอนเรื่อยๆมา จนกระทั่งทุกวันนี้ก็ไม่มีใครสามารถบัญญัตินิพพานให้สูงไปกว่านั้นได้ ก่อนนี้มันก็มีแต่ระดับต่ำ แล้วก็ค่อยสูงขึ้นมา สูงขึ้นมา สูงขึ้นมา ชีวิตเย็นเป็นนิพพานจบลงตรงที่พระพุทธเจ้า ทรงค้นพบ แล้วสอน หมอดอวิชา ตัณฑา อุปาทาน ว่าตัวตน แล้วก็ไม่ได้เกิดกิเลสใดๆ

กิเลสทั้งหลายมันเป็นความร้อน เมื่อไม่เกิดกิเลสใดๆ มันก็ไม่มีความร้อน มันก็มีความเย็น แต่มันก็เป็นเรื่องเย็นทางจิต ทางวิญญาณ อีกความหมายหนึ่ง ไม่ใช่เย็นทางวัตถุ ทางฟิสิกส์ เหมือนอย่างที่ท่านมอถือว่า ถ้ามันไม่มีความร้อนเหลือเลย คนมันก็ตายทั้งนั้นแหละ มันคนละอย่าง อย่างนี้ ในทางจิตทางวิญญาณ ไม่มีความร้อนเหลือเลย หมอดโลกะ โทสะ โมหะ โดยประการทั้งปวง คนก็ไม่ตาย แล้วก็เย็น

ก็คือเย็น แล้วก็ไม่ใช่ตาย นิพพานนั้นไม่ใช่ตาย ถ้าว่านิพพานคือตาย มันก็ง่ายนิดเดียว ซื้อยาม่าแมลงมากินถ้วยหนึ่งก็ได้ นิพพานแล้ว มันก็ไม่ลำบากอะไรถ้านิพพานหมายถึงตาย ฉะนั้นขอให้รู้ว่า นิพพานนั้นคือเย็นที่ถูกต้องถึงที่สุด คือเย็นทางจิตทางใจ ไม่มีความร้อนทางจิตทางวิญญาณ ก็เรียกว่า นิพพาน หรือชีวิตเย็นในระดับสูงสุดฝ่ายปรมาตถธรรม

อ้าว, สรุปความสั้นๆอีกทีว่า ถ้าเย็นในฝ่ายศีลธรรม มันก็นิพพุติ เย็นอกเย็นใจ เย็นอยู่ที่บ้าน เย็นอยู่ที่เรือน ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่ไม่ต้องเกิดโมโหโทโส นั้นเท่านั้นแหละ ได้เพียงเท่านั้น ยังมีตัวตนอยู่ มีอะไรที่ว่ารบกวอนอยู่ แต่ไม่ถึงกับจัดว่าเป็นอันตรายศัตรูอะไรนัก เพราะเราต้องการกัน ในระดับต่ำอยู่ที่บ้านที่เรือน มีแต่ความเย็นอกเย็นใจก็พอแล้ว นี่ก็เรียกว่าชีวิตเย็น

เอาละ เป็นอันว่า ชีวิตเย็นนี้แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ อย่างศีลธรรม แล้วก็อย่างปรมาตถธรรม แล้วแต่ละอย่างๆ แบ่งออกไปได้เป็นหลายระดับ เป็นหลายระดับ แล้วแต่จะมุ่งหมายกันถึงพวกไหน ในปริมาณเท่าไร ในระยะเวลาเท่าไร นิพพานอย่างไม่มีเชื้อเหลือ ไม่มีอุปธิเหลือ นิพพานอย่างไม่มีอุปธิเหลือ นี่แม้สูงสุดแล้วก็ยังมีแบ่งเป็นระดับ

เรามาพูดกันถึงเรื่องชีวิตเย็น เท่าที่พวกเราในสมัยนี้จะ
ประพฤติกฎปฏิบัติได้ จะมีได้ ก็จะได้ แม้ว่าจะยังไม่ถึงกับเป็น
พระอรหันต์ หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็ขอให้รู้จักควบคุมมัน
ไว้อย่าให้มันโผลงขึ้นมา นี่คุณต้องเข้าใจว่ากิเลสนั้น ถ้ามัน
โผลงขึ้นมาได้มันก็ร้อน ถ้าว่าควบคุมมันไว้ไม่ให้โผลงขึ้นมา
มันก็ไม่ร้อน ไม่ต้องร้อน และอีกอันหนึ่งมันหมดกิเลสเลย
หมดกิเลสเลย นั้นมันอย่างหนึ่ง นั้นมันไม่มีปัญหา แต่ถ้า
มันมีปัญหายังมีกิเลสอยู่ มันก็ต้องคุมไว้ อย่าให้มันโผลง
ขึ้นมา เหมือนกับไฟนี้ ถ้าอย่าให้มันลุกขึ้นมา มันก็ไม่ไหม้บ้าน
ไหม้เรือน

ฉะนั้น คนมีกิเลสก็ตั้งหน้าตั้งตาควบคุมมันไว้ อย่าให้
มันโผลงขึ้นมา พอมันได้เหยื่อทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
ทางกาย ทางใจ อะไรก็ตาม มีสติสัมปชัญญะควบคุมมันไว้
ดีๆ อย่าให้มันโผลงขึ้นมา ก็ได้รับรสอย่างเดียวกับนิพพาน
แม้ว่าจะไม่เป็นนิพพานโดยสมบูรณ์ โดยถึงที่สุด มันก็เป็น
นิพพานที่น่าพอใจ ที่ควรจะพอใจ หรือน่าพอใจ ที่ว่ากิเลส
มันไม่โผลงขึ้นมา มันจะมีเชื้อแห่งโลกะ โทสะ โมหะ อยู่
ข้างในก็ตามใจมัน ฉันไม่ให้มันโผลงขึ้นมาได้ มันก็เย็นแหละ
มันก็เยือกเย็น

ฉะนั้นเรามีสติปัญญาสัมปชัญญะครบถ้วน จัดการไว้ดี
ควบคุมสิ่งเหล่านี้ไว้ให้ดี ทั้งภายนอกและภายใน คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ, รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
ให้เป็นไปอย่างชนิดที่มันไม่โพล่งเป็นไฟขึ้นมา ก็จะเรียกว่า
ชีวิตเย็น ในรูปแบบแห่งนิพพาน เกินกว่านิพพุติ ซึ่งเย็นอย่าง
ชาวบ้าน

หลักปฏิบัติในการมีชีวิตเย็น

ถ้าจะพูดให้เป็นหลักๆ เย็นอย่างนิพพาน ก็จะพอพูด
ได้ว่า

ข้อที่ ๑ เพราะไม่มีการยึดมั่นในสิ่งใด เพราะเห็นเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอ
ในสิ่งที่มากระทบ หรือในสิ่งที่ เป็นภายในที่ตั้งอยู่ เช่นขันธ
ทั้ง ๕ เช่นอายตนะทั้ง ๖ อะไรเหล่านี้ เราเห็นความเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของมันอยู่ก็ไม่ไปยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น
ทั้งภายนอกและภายใน ไม่ยึดมั่นโดยความเป็นตัวตน เป็น
ของตน เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา
ของมันอยู่เสมอ จนกระทั่งว่าเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้ว มัน
ไม่มีตัวตน เป็นสูญญตา คือว่างจากตัวตน แล้วดีที่สุดกว่านั้น
ก็คือเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

เรื่องนี้อาตมาได้พูดมาก็ครั้งแล้ว ขอให้ช่วยทบทวนกัน ดูบ้าง เรื่องคำว่า เช่นนั่นเอง เช่นนั่นเอง พูดกันมาสิบครั้งแล้ว แล้วใครได้รับประโยชน์ หรือเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ถ้าเช่นนั้นเอง เช่นนั่นเอง โดยถูกต้อง ครบถ้วน บริบูรณ์แล้ว ก็เป็นพระตถาคตองค์หนึ่งเสียแล้ว ไม่ต้องมานั่งทรมานอะไรกันอยู่อย่างนี้อีก

ขอให้จำคำว่า สุกฺขมฺมา ตถาตา สุกฺขมฺมา วัฏเฐนะ เห็นอนิจจังว่ามันไม่เที่ยง เห็นทุกขังว่า เพราะไม่เที่ยง มันจึงทรมานเอา แล้วเห็นว่าไม่มีใครต่อต้านมันได้ มันเป็นอนัตตาทั้งหมด นี่รวมกันแล้วคือ มันไม่มีตัวตนไว้ย มันเป็นสุกฺขมฺมา เป็นสุกฺขมฺมาแล้ว สรุปรเรียกอีกทีหนึ่งว่า โอ, เช่นนั่นเองไว้ย เช่นนั่นเองไว้ย เมื่อเห็นสุกฺขมฺมา ตถาตาแล้ว มันก็จะไม่ยึดมั่นสิ่งใด ไม่ยึดมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน นี่กิเลสไม่เกิด กิเลสที่มีอยู่ก็ร่อยหลอลงไป ร่อยหลอลงไปจนกระทั่งหมดไป เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือของตน นี่เป็นข้อที่ ๑ ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน เป็นของตน

ที่นี้ ข้อที่ ๒ ไม่มีการปรุงแต่ง คำนี้คงจะฟังยาก อธิบายยากและฟังยาก ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อใดมีการปรุงแต่ง เมื่อนั้นมีของร้อน มีกิเลส ปรุงแต่งโดยเฉพาะก็ในภายใน

ปรุ่งแต่งข้างนอกเป็นเรื่องวัตถุ มันไม่มีปัญหาอะไร ปรุ่งแต่งข้างในซิมันมีปัญหา : รูปเข้ามาทางตา เสียงเข้ามาทางหู กลิ่นเข้ามาทางจมูก อะไรก็ตาม มาถึงจิตใจแล้วมันมีการปรุ่งแต่ง ปรุ่งแต่งเป็นวิญญานขึ้นมาบ้าง ปรุ่งแต่งเป็นผัสสะขึ้นมาบ้าง ปรุ่งแต่งเป็นเวทนาขึ้นมาบ้าง ปรุ่งแต่งเป็นตัณหา เป็นอุปาทาน มีการปรุ่งแต่งของสิ่งเหล่านั้น ของปัจจัยเหล่านั้น ปรุ่งมาๆๆ พอมาถึงขั้นอุปาทาน มีตัวกู เป็นของกู แล้วไม่ต้องสงสัย ทีนี้มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันมีตัวขึ้นมาแล้ว มันก็หนัก เพราะแบกตัว ถือตัว ดำรงตัว เห็นแก่ตัว หนักที่สุด ถ้าไม่มีการปรุ่งแต่งอย่างนั้น มันก็ไม่มีเรื่องอะไร เพราะมันมีสังขารคือการปรุ่งแต่ง มันจึงมีเรื่องไปทั้งหมด ปรุ่งแต่งอย่างดี ก็บ้าไปตามดี ยุ่งไปตามดี เมาก็ บ้าดี ไปตามเรื่องของมัน ปรุ่งแต่งไปในทางชั่ว มันก็เป็นทุกข์ทรมาน ลำบาก เจ็บปวด ยุ่งยาก เอ้า, มันก็ทุกข์ไปตามแบบของมัน เรื่องนี้ไม่ค่อยจะอยากพูด เพราะว่ามันเสี่ยงต่อการถูกด่า ถ้าว่า ปรุ่งแต่งไปตามบุญ มันก็ยุ่งไปตามแบบบุญ ถ้าปรุ่งแต่งไปทางบาป มันก็ยุ่งในทางบาป อย่าปรุ่งแต่งกันเสียเลย อย่าต้องเป็นบุญ เป็นบาป อย่าต้องเป็นดี เป็นชั่ว อย่าให้มีการปรุ่งแต่ง

พึงใช้ธรรมะสี่เกลอ

ที่นี่ จะไม่ปรุปร่งแต่งได้อย่างไร ก็มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา ธรรมะ ๔ เกลอ ครอบถ้วนอนอยู่ มีอะไรเข้ามาก็เผชิญหน้าด้วยธรรมะเหล่านี้ สติสัมปชัญญะสำคัญที่สุด ถ้าพูดกันอย่างเดียวก็น่าพูดเรื่องสติ สติมีแล้วก็จะหยุดการปรุปร่งแต่ง คือไม่ให้เกิดการปรุปร่งแต่ง แล้วมันก็จะหยุดกระแสแห่งการปรุปร่งแต่งด้วย ถ้ามันมีการปรุปร่งแต่งไปบ้างแล้ว มีกระแสกำลังไหลไป สติมันก็จะหยุดกระแสเหล่านั้นเสีย นี่มันมีประโยชน์ ทั้งที่ว่าจะไม่ให้เกิดการปรุปร่งแต่ง ไม่ให้เกิดกระแสแห่งการปรุปร่งแต่ง แล้วมันยังสามารถที่จะหยุดกระแสแห่งการปรุปร่งแต่งที่เกิดขึ้นมาบ้างแล้ว ให้หยุดเสีย

สตินี้เป็นธรรมะสำคัญที่สุด ขอให้สนใจคำๆว่า สติๆ ถ้าปราศจากสติ ไม่มีสติแล้ว มันล้มละลายหมดแหละ แม้จะเดินไปไหนมาไหนก็เดินไม่ถูก จะทำอะไรมันก็ไม่ถูก ถ้ามีสติมันเป็นเหตุให้ระลึกได้ ผิดถูกอย่างไร ชั่วดีอย่างไร มันระลึกได้ มันระลึกได้ ระลึกอะไรละ ก็ระลึกเอาปัญญา ที่ได้ศึกษามาเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในการกระทบกันกับอารมณ์ เอาปัญญามาเฉพาะส่วนที่มันจะแก้ไขเหตุการณ์ อันนี้ ไม่ใช่ต้องเอามาทั้งหมด ไม่ใช่ต้องระลึกทั้งหมด เอาเฉพาะส่วนที่มันจะต่อสู้สถานการณ์อันนี้ มากลายรูปเป็น

สัมปชัญญะ ยืนคุมอยู่ที่เดียว มาเฝ้าจึงมายืนคุมอยู่ไม่ละไป
จากสายตา นี่เป็นสัมปชัญญะ แล้วก็มีสมาธิ คือมีกำลังใจ
พอที่จะหุ้มเทก่าลังจิตทั้งหมด ที่จะให้มันเป็นไปตามความ
ถูกต้องของสติ นี่ก็ต้องใช้สมาธิกันในตอนนี้ จึงจะสู่อารมณ์
นั้นไหว

ขอให้จำธรรมะ ๔ อย่างนี้ไว้ว่า สำคัญที่สุด แล้วมัน
เป็น team work คือมันต้องทำงานร่วมกัน สติ ปัญญา
สัมปชัญญะ สมาธิ ถ้าเรียงอย่างนี้ก็ก็เป็นไปตามลำดับเหตุการณ์
มีสติระลึกได้ เป็นข้อแรก เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นว่า อะไร
เป็นอย่างไร ก็คือระลึกถึงความถูกต้อง หรือปัญญา เพราะ
ต้องการปัญญา สติระลึกถึงปัญญา แล้วก็เอาปัญญาส่วนที่
มันตรงกับเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เอาทั้งหมด เพราะมันหลาย
ชนิดนัก หลายเรื่องนัก เอาปัญญานั้นมาทำเป็นสัมปชัญญะ
คุมเหตุการณ์นั้นๆ ถ้ากำลังใจอ่อนไปมันสู้ไม่ไหว มันจะ
ยอมแพ้ มันจะล้มละลาย ต้องมีสมาธิ มีสมาธิที่ดำรงไว้
อย่างมั่นคง เหตุการณ์มันก็เป็นไปในทางร้ายไม่ได้ มันก็
เปลี่ยนมาในทางความถูกต้อง

สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เป็นแกนใหญ่ เป็นตัว
สำคัญ ลัก ๔ อย่างนี้พอ ตั้งชื่อให้ใหม่ๆว่า ธรรมะ ๔ เกลอ
ธรรมะ ๔ เกลอ ใช้ต่อสู้กับเหตุการณ์ใดๆได้ทั้งหมดทั้งสิ้น

แล้วมันก็ไม่เกิดการปรุงแต่ง ให้เป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ มันสามารถที่จะหยุดจับไว้ไม่ให้มีการปรุงแต่ง ไม่ให้มีการปรุงแต่ง มันก็จะไม่มีความทุกข์ ชีวิตนี้ก็เย็นเพราะมันไม่มีการปรุงแต่ง

อย่าลืมว่า การปรุงแต่งนี้เรียกว่าสังขารเหมือนกันแหละ การปรุงแต่งนี้ก็เรียกว่าสังขารเหมือนกัน ไม่ใช่สังขารอยู่ที่ร่างกาย หรือไม่ใช่สังขารอยู่ที่ความหมายอย่างอื่น มันมีความหมายอยู่ที่ว่ามันเป็นการปรุงแต่ง ในฐานะเป็นผู้ปรุงแต่งก็ได้ ในฐานะเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งก็ได้ ถ้าไม่มีการปรุงแต่งแล้ว มันก็ไม่มีผู้ปรุงแต่ง ไม่มีผู้ถูกปรุงแต่ง นี่คือการปรุงแต่ง กิเลสไม่เกิดขึ้น

ที่แรกมันเป็นเพียงอายตนะภายใน อายตนะภายนอกเท่านั้น แต่พอมากระทบการปรุงแต่ง มีวิญญาณทางอายตนะ วิญญาณทางตา ทางหู ทางจมูก เกิดขึ้นมา มันมีวิญญาณขึ้นมา ทั้งอายตนะ ๒ และวิญญาณ ๑ รวมกันเป็น ๓ ทำงานกันอยู่ ทำงานร่วมกันอยู่ เวลานั้นเรียกว่าผัสสะ ผัสสะก็เกิดขึ้น...ผัสสะเกิดขึ้นก็ปรุงแต่งเวทนา...เวทนาจึงปรุงแต่งตัณหา...ตัณหาก็จึงปรุงแต่งอุปาทาน...อุปาทานก็ปรุงแต่งภพชาติ และเป็นทุกข์ พุดยิตยาวโดยรายละเอียดก็คือปฏิบัติจสมุบาท พุดสั้นๆ ง่ายๆ ก็คือการปรุงแต่งตามลำดับชั้น จนเกิดตัวกู

ของกู ก็มีปัญหา มีความทุกข์ ถ้าไม่มีการปรุงแต่ง ก็ไม่มีปัญหา ไม่มีมีความทุกข์

ข้อที่ ๒ เราเรียกว่าไม่ปรุงแต่ง ข้อที่ ๑ ว่าไม่ยึดมั่นใดๆ โดยความเป็นตัวตนของตน ข้อที่ ๒ ว่าไม่ปรุงแต่งใดๆ โดยความเป็นตัวตน เป็นของตน

ทีนี้ ข้อที่ ๓ ก็ว่า ไม่หลงของที่เป็นคู่ นี่ตัดบทหน่อย เป็นคล้ายๆตอนปลายเรื่องก็ได้ แต่มันก็เนื่องกันมาตั้งแต่เบื้องต้น ถ้ามันจะเกิดการปรุงแต่งขึ้นมาเป็นคู่ๆ เราก็ไม่หลง ไม่หลง ไม่หลงในความหมายของสิ่งที่เป็นคู่ๆ ข้อที่ ๓ นี้ว่า ไม่หลงของคู่ ไม่หลงความหมายของสิ่งที่เป็นคู่

ของคู่ๆนั้น ภาษาเด็กๆ ภาษาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ที่ใช้เรียนกัน สรุปเป็นบวกและลบ บวกคือดี คือได้ คือพอใจ ลบคือไม่ดี ไม่ได้ ไม่พอใจ ที่เรียกว่า positive หรือ negative รวมทั้งที่ยังสงสัยอยู่ว่าจะเป็น positive หรือ negative ถ้าถือตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา แต่พวกฝรั่งเขาไม่มี พวกฝรั่งเขามีเพียง positive และ negative ในพุทธศาสนา เราจะยังมีแถมว่า ที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะเป็น positive หรือ negative นี้ก็เป็นของคู่เหมือนกัน แล้วแต่มันจะสงสัยว่าอะไร สงสัยในฝ่ายไหน

ข้อนี้มีความยากลำบากแก่การเข้าใจและการศึกษาอยู่
อย่างหนึ่ง ซึ่งขอให้สนใจเป็นพิเศษ เรื่องเวทนา เรื่องเวทนา
: เวทนาที่เป็นสุข เวทนาที่เป็นทุกข์ และเวทนาที่ไม่เป็นสุข
และไม่เป็นทุกข์ นั้นแหละ ถ้าไม่สอนหรือไม่อธิบายกันจริงๆ
จริงๆแล้วก็จะไม่เข้าใจ ว่าเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์มันจะให้เกิด
ตัณหาได้อย่างไร ในโรงเรียนนักธรรมชั้นเอกก็ไม่สอนเรื่องนี้
ไม่สอนกันโดยรายละเอียดอย่างนี้ ว่า เวทนาที่เป็นสุขมัน
ก็ให้เกิดตัณหาที่จะเอา ที่เป็นทุกข์ก็เกิดตัณหาที่จะทำลาย
ที่ไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์จะเกิดตัณหาอะไร พระพุทธเจ้าก็ได้
ตรัสว่ามีอยู่ ๓ เวทนา ทั้ง ๓ เวทนาให้เกิดตัณหาเสมอๆกัน
เวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็คือเวทนาที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะ
เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ นั้นแหละ นี่เราเก่งกว่าหลักวิชาของพวกฝรั่ง
ที่มีเพียง positive และ negative เขาไม่เอาอันที่ระหว่าง
นั่นคือที่กำลังสงสัยอยู่ว่าเป็น positive หรือเป็น negative
เข้ามาอีกอันหนึ่ง เพราะว่ามันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสด้วย
เหมือนกัน มันไม่ใช่พ้นจากนั้นไปเลย

ของเป็นคู่ คือบวก หรือลบ แล้วที่กำลังสงสัยอยู่ว่าจะ
เป็นบวกหรือจะเป็นลบ นี่เป็นเรื่องของโมหะ สำหรับโมหะ
เป็นคู่สมรสของโมหะ ที่เป็นบวกก็เป็นคู่สมรสของโลภะหรือ
ราคะ ที่เป็นลบก็เป็นคู่สมรสของโทสะหรือโอธวะ ที่เป็นไม่สุข

ไม่ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ยังคงอยู่ในข้อสงสัยว่าบวกหรือลบ มันก็เป็นคู่สมรสของโมหะ เพราะมันไม่รู้ มันมาจากความไม่รู้ ซึ่งไม่อาจจะตัดสินใจลงไปได้ว่าสุขหรือทุกข์ ยินดีหรือยินร้ายนั่นเอง ขอให้รู้จักเวทนาไว้ทั้ง ๓ เวทนาเกิด จะสมบูรณ์ จะมีความรู้ที่สมบูรณ์ ในเรื่องของเวทนา หรือหลักของพระพุทธานุสสา

ศึกษาให้รู้จักของคู่

ที่นี้ก็ไปแยกเอาเองเถอะ มันมีเป็นคู่ๆ แต่เราเอากัน แต่ที่มนุษย์รู้จักและพูดกันอยู่ก็ได้ อย่างที่มนุษย์คนธรรมดาสามัญบุญคนจะไม่สนใจกับอทุกข์ขมสุขเวทนา ที่มาสอน มาพูด มาเถียง มาแย้ง มีแต่เรื่องสุขเวทนาและทุกข์เวทนา เรื่องอทุกข์ขมสุขเวทนา คนไม่เข้าใจ ไม่ต้องเอามาพูด มันก็ยังเหลือแต่ของคู่ๆ ของเป็นคู่ๆ ตามที่มันชัดเจนไปว่า มันเป็นบวกหรือเป็นลบ มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เราจึงมีคู่ๆว่าดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ ทุกคู่ที่กำลังมีอยู่ในโลกของมนุษย์ ที่ยังเป็นคนธรรมดา

เคยนับดูว่าตั้ง ๓๐-๔๐ คู่ ที่นี่ก็ออก แต่เดี๋ยวนี้ก็ลืมไปหมด เพราะมันไม่จำเป็น มันคงจะมีมากกว่านั้น ดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ ได้เสีย แพ้ชนะ ได้เปรียบเสียเปรียบ

ถ้าไรชาตุน แล้วก็ยังมีเป็นคู่ธรรมดาตามธรรมชาติ ข้างบน
ข้างล่าง ข้างเหนือข้างใต้ ข้างน้ำข้างบก อะไรก็แล้วแต่เถอะ
มันเป็นคู่ๆ ๆ ๆ แล้วมันก็นำหัวที่ว่า มันต้องมีเป็นคู่ ถ้าไม่มี
เป็นคู่ มันไม่เกิดความหมาย ถ้าไม่มีชั่ว...ดีก็ไม่มี ความหมาย
อะไร ถ้าไม่มีบาป...บุญก็ไม่มี ความหมายอะไร ถ้าไม่มีทุกข์
...สุขก็ไม่มี ความหมายอะไร หรือจะพูดกลับกันก็ได้ว่า ถ้า
ไม่มีดี...ชั่วก็ไม่มี ความหมายอะไร ถ้าไม่มีบุญ...บาปก็ไม่มี
ความหมายอะไร เพราะมันจะต้องเป็นคู่สัมพันธ์กัน ที่ทำให้
เกิดความหมายแก่กันและกัน

เรื่องของคุณี่แหละ ทำให้เกิดปัญหาแก่นมนุษย์ คือให้
เกิดกิเลส เกิดความต้องการไปตามความหมายของสิ่งนั้นๆ
ถ้าดีมันก็เกิดต้องการขึ้นมา ถ้าชั่วมันก็ต้องการจะฆ่าเสีย
ทำลายล้างเสีย คือไม่ถูกใจ ถ้าบุญก็อยากได้ ถ้าบาปก็
ไม่อยากได้ มันก็เป็นเรื่องที่ทำอันตรายทั้งสองฝ่าย เพราะ
ว่าบุญก็ปรุงแต่งไปตามแบบของบุญ บาปก็ปรุงแต่งไปตาม
แบบของบาป ดีก็ปรุงแต่งไปตามแบบดี ชั่วก็ปรุงแต่งไปตาม
แบบชั่ว บางทีคู่ที่ร้ายกาจที่สุด มันก็ยังอยู่ที่ตัวผู้คู่ตัวเมียนั้น
คู่ตัวผู้ตัวเมียนั้นเป็นคู่ที่เลวร้าย หรือสร้างปัญหามากที่สุด
เรื่องคู่ร้ายเรื่องเมียนั้นแหละ เรื่องตัวผู้ตัวเมียนั้นแหละ มันจะ
เป็นคู่ที่ร้ายกาจที่สุด ที่กำลังครอบงำมนุษย์เดี๋ยวนี้

ถ้าไม่หลงในความเป็นของคู่เหล่านี้ มันก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่มันก็ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากของคู่เหล่านี้ เราอยู่ในโลกมันไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากของเป็นคู่ๆเหล่านี้ มันเหลืออยู่ แต่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร อย่าให้เป็นโทษเป็นทุกข์เกิดขึ้นมา จัดการกับความดีก็จัดการไปอย่าง จัดการกับความชั่วก็จัดการไปอย่าง อย่าให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เรื่องกามารมณ์ เรื่องผิวเรื่องเมีย เรื่องหญิงเรื่องชาย เรื่องอะไรก็ตามเกิด มันก็ต้องจัดการไปอย่างถูกต้อง อย่าให้ความหมายของมันครอบงำจิตใจ จนทำไปผิด ๆ ๆ ๆ เหมือนที่เป็นทุกข์เดือดร้อน มาตัวเองตายเหมือนว่าเล่น นี่ต้องไม่หลงของคู่ สัตว์ทั้งหลายหลงอยู่ในของคู่อย่างไร ในเรื่องกำไรเรื่องขาดทุน เรื่องมีเกียรติเรื่องเสียเกียรติ เรื่องโลกธรรมนั้น ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ ได้นินทาได้สรรเสริญ ได้สุขได้ทุกข์ ล้วนแต่เป็นเรื่องของคู่ทั้งนั้น

๓ หัวข้อนี้แหละพอ จะพูดอย่างอื่นอีกก็ได้ แต่เห็นว่า ๓ หัวข้อนี้พอ : ข้อ ๑ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตน ข้อ ๒ ไม่ปรุงแต่งให้มันเป็นตัวตนเป็นทุกข์อะไรขึ้นมา ข้อ ๓ ไม่หลงในของคู่ หรือความหมายแห่งของคู่

แล้วให้รู้ว่ามันมีอยู่อีกอันหนึ่ง มันเป็นปัญหาว่า จะเป็นฝ่ายไหน จะเป็นตัวฝ่ายไหน มันก็ต้องอีกอันหนึ่งด้วย

เหมือนกัน มันยังไม่ชัดว่ามันดีหรือชั่ว มันสงสัยว่าจะต้องดี หรือจะต้องชั่ว จะต้องได้หรือจะต้องเสีย จะต้องแพ้หรือ จะต้องชนะ มันก็รบกวนจิตใจเท่ากัน เราอยากจะบอกให้ คนที่เขาศึกษากันเพียง positive กับ negative ว่ายังไม่หมด มันยังมีสิ่งที่สงสัยอยู่ว่าจะจะเป็น positive หรือเป็น negative ก็มีปัญหามานจิตใจได้โดยเท่ากัน เหมือนกับคำว่า อทุกข์มสุขเวทนา ไม่ใช่เรื่องไม่มีความหมายเป็นเวทนาเท่ากัน ให้เกิดตณหาเท่ากัน สร้างความทุกข์ได้เท่ากัน ทั้งสุขเวทนา ทั้งทุกข์เวทนา ทั้งอทุกข์มสุขเวทนา ถ้าไม่มีเวทนาโดยประการทั้งปวงมันจึงจะไม่มีปัญหาอะไร แต่นี่มันยังมีเวทนาชนิดที่ไม่แสดงออกไปชัดว่าสุขหรือทุกข์ แต่มันก็ยังเป็นเวทนา มีอิทธิพลครอบงำจิตใจให้เกิดความต้องการ ความหวั่นไหวไปได้ทุกทิศทุกทาง แล้วแต่มันจะสงสัยไปในทางไหน

พิจารณาดูสิ่งที่มีทั้งเย็นและร้อน

อ้าว, ทีนี้ก็จะดูกันต่อไปให้ละเอียดว่า แม้ที่มันเป็นฝ่ายที่ถูกใจ ฝ่ายที่พอใจยินดี เป็นอภิวรรณมณฺเฑ พพอใจ เช่นดี เช่นสุข เช่นบุญ เช่นอะไรนี้ ยังแบ่งได้อีกนะ คือมีทั้งชนิดร้อน และชนิดเย็นนะ ดูให้ดี ๆ

เข้า, สวรรค์ เอาสวรรค์ก่อนเลย สวรรค์นั้นมีทั้งชนิด ร้อนและชนิดเย็น กามารมณ์ในโลกนี้เป็นสวรรค์

หรือว่าที่มันดี ดีชนิดร้อน ก็มี ดีชนิดเย็น ก็มี ถ้ามัน ต่ำนัก ดี ๆ ๆ ของปุถุชน คือ ดีที่บ้าได้ หลงได้ เมาได้ ดี นั้นยังมีทั้งร้อนและมีทั้งเย็น ดินนั้นมีทั้งร้อนและทั้งเย็น ที่ว่าสุขละ เป็นสุขกันละ ก็ยังมีทั้งสุขร้อนและสุขเย็น นี้ อภิภูษามรณ

บุญก็มีทั้งบุญที่ร้อนและบุญที่เย็น บุญที่ร้อนเป็นบุญ ของกิเลสของอวิชชา ยึดมันถือมันมากเกินไป มันก็กดเอา เหมือนกันแหละ

ตัวตนๆนี้ ก็มีทั้งตัวตนร้อนและตัวตนเย็น ตัวตนที่ยัง ไม่ร้อนดีกว่า ยังเป็นตามสัญชาตญาณเฉยๆ รู้สึกเป็นตัวตน ตามสัญชาตญาณเฉยๆ ไม่สูงขึ้นมาถึงระดับกิเลส อุปาทาน มันก็ยังไม่ร้อน ฉะนั้นตัวตนตัวกู่นี้มีทั้งร้อนและทั้งเย็น

ทรัพย์สมบัติ มีทั้งร้อนและทั้งเย็น ทรัพย์สมบัติที่ หลงไหล ที่มัวเมา ที่ยึดถือ นั่น เป็นทรัพย์ร้อน ทรัพย์สมบัติ ที่ไม่ยึดถือ ไม่หลงไหล มันก็ไม่ร้อน ก็เป็นทรัพย์เย็น

ชื่อเสียง ก็เหมือนกัน มีทั้งร้อนและมีทั้งเย็น ชื่อเสียง นั้นแหละระวางให้ดี มีทั้งร้อนและทั้งเย็น อย่างน้อยก็มีคนกวน มีคนกวนไม่มีหยุดแหละ เราไม่กล้ามีชื่อเสียงมากๆกับเขา

เพราะว่าเรากลัวคนมารบกวน ชื่อเสียงก็ยังมีทั้งร้อนและมีทั้งเย็น

เพื่อนมิตรสหาย ก็มีทั้งเพื่อนร้อนและทั้งเพื่อนเย็น ความ เป็นเพื่อนก็ต้องการ แต่บางทีก็กลายเป็นของร้อน ยุ่งยาก ลำบาก การคบค้าสมาคมกันด้วยดี สามัคคีกันนั้นแหละ ยังมีทั้งร้อนและทั้งเย็น สามัคคีกันให้ร้อนทั้งเมืองก็ได้

จึงกล่าวได้ว่า สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ ที่ปรารถนากันนัก นั้นแหละ ก็ยังมีแบ่งแยกไปได้เป็นร้อนและเป็นเย็น มิฉะนั้น ไม่มีการพูดว่าเงินร้อนเงินเย็น พูดอย่างนี้ก็เข้าใจกันดีแล้วว่าเงินร้อนมันเป็นอย่างไร เงินเย็นมันเป็นอย่างไร เงินร้อน มันแพศผาเจ้าของ เดียวมันก็หนีหายไปเสีย ถ้าเป็นเงินเย็น มันก็ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ทรัพย์สมบัติที่ไปขโมยเขามา มันก็เป็นเงินร้อน ไปโกงเขามาอะไรเขามากก็เป็นเงินร้อน เงินก็ยังมีร้อนและมีเย็น ฝ่ายดีแท้ๆ ฝ่ายอิฏฐารมณ์แท้ๆ ฝ่ายบวกแท้ๆ มันก็ยังมีร้อนและมีเย็น รู้จักกันไว้ให้ดีๆ

เรื่องสวรรค์ร้อนสวรรค์เย็นนี้มันอธิบายยาก แต่พอจะรู้กันได้ว่า สวรรค์ชนิดความหมายธรรมดาสามัญก็เต็มไปด้วย กามารมณ์ เทพบุตรคนเดียวนางฟ้าตั้งฟ้าร้อย มันคงจะบ้า อยู่ตลอดเวลา มันจะเย็นได้อย่างไร ฉะนั้นสวรรค์มันก็เลย มีทั้งสวรรค์ร้อนทั้งสวรรค์เย็น แล้วสวรรค์นี้รู้จักกันให้ดีๆ

สวรรค์ๆ ในภาษาธรรมดาๆ แล้วก็ทิ้งไป แล้วแต่ว่ามันรัก
มันพอใจในสิ่งใดสุดขีดสุดเหวี่ยง สิ่งนั้นมันจะเป็นสวรรค์ชั้น
มาหมด นั่นแหละเรื่องสวรรค์ร้อน หรือเรื่องสวรรค์ที่จะ
หลอกลวง

ถ้าคนชอบเล่นไฟ ไฟคือสวรรค์ของคนนั้น ถ้าชอบ
สวนดอกไม้ เข้าไปในสวนดอกไม้ ก็เป็นสวรรค์ของคนนั้น

ถ้าเป็นสถานเริงรมย์ คนชอบเรื่องกามารมณ์ เริงรมย์
ไปที่นั่นก็เป็นสวรรค์ของเขา เด็กๆหนีไปสวรรค์ของเขา เขา
ไม่เล่าไม่เรียน

คนที่มีจิตใจละเอียด ประณีต ไปอยู่ที่ยอดเขาโล่งแจ้ง
สวยงาม ก็เป็นสวรรค์ของเขา หรือไปอยู่ที่ริมทะเลสวยงาม ก็
มีความรู้สึกพอใจที่สุด ริมทะเลก็เป็นสวรรค์ของเขา แต่พวก
ที่ชอบเล่นไฟจะสั่นหัว ไม่เอาดอก สวรรค์มันอยู่ที่วงไฟ มัน
จะไปอยู่ที่ริมทะเลที่สวยงามไม่ได้

ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา เกรียดหน่อย ก็วัดนั้นแหละ
เป็นสวรรค์ ที่วัดนั้นเป็นสวรรค์ ที่ทำบุญให้ทาน วัดนั้นเป็น
สวรรค์ แต่คนบางคนไม่เอาดอก มันเป็นสวรรค์ไปไม่ได้

คนที่บ้าหนังสือ ห้องสมุดนั้นแหละคือสวรรค์ของเขา
ข้อนี้เคยได้แก่ตัวเอง มันเคยยืนยันได้ ได้แก่ตัวเอง บางยุค
บางสมัยมันบ้าหนังสือ ห้องสมุดที่สมบูรณ์ ที่ครบถ้วน เป็น

สวรรค์ของเรา พอใจ รู้สึกเหมือนกับว่าได้ขึ้นสวรรค์ ได้เห็น
ห้องสมุดที่ประเทศอินเดียมันช่างสมบูรณ์เหลือเกิน จนรู้สึกว่า
เป็นสวรรค์เอาเสียทีเดียวในห้องสมุด ห้องสมุดเป็นสวรรค์
ของคนที่บ้านหนังสือ ห้องสมุดเป็นสวรรค์ นี่สิ่งใดที่ชอบถึง
ขนาดเป็นกิเลสขึ้นมามันก็เป็นสวรรค์หมด

ทีนี้ ขอแนะนำสวรรค์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง คือ การทำ
หน้าที่ อะไรเป็นหน้าที่ นั่นแหละให้รัก ให้พอใจ ให้ทำหน้าที่
อย่างเพลิดเพลิน มีความสุขเมื่อทำหน้าที่ สวรรค์อยู่ที่หน้าที่
อย่างนี้แหละรอดตัว ใครมีสวรรค์อยู่ที่หน้าที่จะรอดตัว ทำงาน
สนุกไปเลย ผนตาก็ยิ่งเอาใหญ่ ยิ่งสนุก บางทีผนตกผลัดผ้า
ลงมาอาบน้ำฝน ถ้าตากหญ้า มันยิ่งสนุก การงานที่พอใจก็
เป็นสวรรค์ได้ ก็มีสวรรค์นานาชนิด ที่อาจจะหาได้ตามพอใจ
ของตนในโลกนี้ ทำไมไม่เอา ทำไมไม่ทำให้ทุกสิ่งเป็นสวรรค์
พอใจ พอใจ ในสิ่งที่ให้เกิดความพอใจเป็นสวรรค์ นับตั้งแต่
วงไฟ แล้วก็ดูซิว่ามันสวรรค์ร้อนหรือว่าสวรรค์เย็น สวรรค์
แท้จริงหรือสวรรค์หลอกลวง สวรรค์ถาวรหรือสวรรค์ชั่วคราว
ตามความรู้สึกของกิเลส พอใจ...หลงไปหมด ทั้งเนื้อทั้งตัว
เป็นสวรรค์ แม้แต่บ่อนเล่นการพนันก็กลายเป็นสวรรค์ไปได้
เพราะเหตุนี้ อย่างนี้จะเรียกว่าชีวิตเย็นได้หรือไม่? มันไม่เย็น
ได้สวรรค์แบบนี้ สวรรค์แบบนี้เป็นสวรรค์ร้อน...ไม่เย็น

อสังคหะเป็นสวรรค์แท้จริง

ที่นี่จะดูให้เป็นสวรรค์ที่ดีกว่า ที่ตรงกันข้าม คือ ไม่ต้องอาศัยกิเลส อยากจะพูดว่า ความไม่ถูกอะไรบวมน ใครรู้จักบ้าง ความไม่ถูกอะไรบวมน เรียกเป็นบาลีหน่อยว่า วิเวกฯ วิ แปลว่า ลั่นเชิง เอกะ แปลว่า หนึ่งเดียว หนึ่งเดียวโดยประการทั้งปวงโดยลั่นเชิง เรียกว่าวิเวก ไม่มีอะไรบวมน เมื่อไม่มีอะไรบวมนเรา เราสบายก็มากน้อย เราสบายก็มากน้อย คนก็ไม่บวมนเรา กิเลสก็ไม่บวมนเรา เหตุการณ์ภายนอกก็ไม่บวมนเรา ตามธรรมชาติ หรือไม่ธรรมชาติ เหตุการณ์ทั้งหลายก็ไม่บวมนเรา ความรับผิดชอบใดๆ ก็ไม่ต้องมี ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร เรียกว่าไม่มีอะไรบวมนถึงขนาดนั้นนะ คนก็ไม่บวมน กิเลสก็ไม่บวมน เหตุการณ์ปรากฏการณ์อะไรก็ไม่บวมน กระทั่งว่าความรับผิดชอบก็ไม่ต้องมี ไม่มีความรับผิดชอบที่คอยบวมน อย่างนี้สบายไหม? เย็นไหม? แล้วมันจะเย็นกว่าสวรรค์อย่างไรๆ สวรรค์อย่างที่ว่า

แล้วก็จะพูดคำที่ว่าจะไม่ยอมเชื่อก็ตามใจ ว่าไม่ใช่สวรรค์นั่นแหละคือสวรรค์ ไม่ใช่สวรรค์นั่นแหละคือสวรรค์ คำพูดนี้ถ้าไม่เคยเรียนบาลีมันก็ฟังไม่ค่อยถูก คำว่าสวรรค์เป็นภาษาไทย ภาษาบาลีมัน สคค หรือ สุรรค ในสันสกฤต

สักคะ หรือ สะวะระคะ มันก็แปลเป็นอย่างเดียวกัน ว่ามัน
เกี่ยวข้องกับมันผูกพัน

ที่เรียกว่า สวรรค์ๆ นั้นเป็นเครื่องเกี่ยวเกาะหัวใจสัตว์
สักคะ แปลว่า เกี่ยวข้องผูกพัน แล้วคนมันบ้าก็มากน้อย
เอาความเกี่ยวข้อง ผูกพัน ว่าเป็นสวรรค์ ถ้าไม่มีเกี่ยวข้อง
ไม่ผูกพัน ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์ คือสวรรค์ที่
วิเวก ไม่มีอะไรเกี่ยวข้อง ไม่มีอะไรรบกวน เพราะฉะนั้น
ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์ สักคะคือสวรรค์ของคน
พวกนั้น แต่เราว่า อสักคะ...ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องนั้นแหละคือ
สวรรค์ที่แท้จริง

สวรรค์ที่มีใช้สวรรค์กลับเป็นสวรรค์ที่แท้จริง สวรรค์
สักคะนั้นมีแต่ความรบกวน ถ้าสวรรค์ชั้นกามารมณ กามาวจร
ก็รบกวนด้วยกามารมณ สวรรค์ชั้นรูปฌานก็รบกวนด้วย
ความสุขแบบนั้น อรูปฌานก็รบกวนด้วยความสุขแบบนั้น
ถ้าเรียกว่าสวรรค์แล้วกลายเป็นเครื่องรบกวน สวรรค์ที่ไม่ใช่
สวรรค์นั้นคือสวรรค์ที่แท้จริง

ที่นี้มันมีปัญหาที่ความเชื่อของคนทั่วไปในโลก มัน
ก็มีอยู่ว่า สวรรค์เป็นที่อยู่ของพระเจ้า พระเจ้าอยู่ในสวรรค์
แต่คำพูดอย่างนี้ไม่ใช่พุทธศาสนา พุทธศาสนาไม่มีพระเจ้า
แล้วก็ไม่มีสวรรค์สำหรับพระเจ้า มีแต่สวรรค์ที่เป็นเรื่องของ

คนมีกิเลส พอใจในกามารมณ์ หลงใหลในกามารมณ์ ได้อย่างออกอย่างใจไปในทางกามารมณ์ ซึ่งในบางยุคในบางสมัยบางคนบางพวกเอาเป็นนิพพานไปเสียก็มี

แต่ถ้าว่าเป็นสวรรค์ที่ไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละ จะเป็นที่อยู่ของพระเป็นเจ้า เพราะว่าพระเป็นเจ้านั้นต้องเป็นผู้สูงสุด อยู่เหนือทุกอย่าง เหนือดีเหนือชั่ว เหนือบุญเหนือบาป เหนืออะไรทั้งหมด จะไปอยู่ในสวรรค์ที่มีเครื่องเกี่ยวข้องได้อย่างไร ถ้าไปอยู่ก็ไม่ใช่พระเจ้าจริง เป็นพระเจ้าปลอม พระเจ้าที่จะไปหมกมุ่นอยู่ในสวรรค์นั้นก็พระเจ้าที่ปลอม ไม่ใช่เป็นพระเจ้าที่แท้จริง

นี่เรารู้จักแล้วว่า สวรรค์คืออะไร สวรรค์อื่นก็มี สวรรค์เย็นก็มี สวรรค์ที่มีไม่ใช่สวรรค์นั้นแหละคือสวรรค์เย็น คือเป็นวิเวกหมด ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้องรบกวน เป็นสวรรค์ที่มีไม่ใช่สวรรค์คือไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง แต่แล้วนั่นคือสวรรค์ที่แท้จริง ที่เราควรจะพอใจ เดียวนี้มันก็มีสวรรค์ที่มาได้หลงได้ สวรรค์ชนิดนี้ร้อนทั้งนั้นแหละ แต่ก็ซื้อได้ไม่แพงดอก ดักบาตรแค่ช้อนเดียวก็ได้วิมานหลัง...ซื้อได้ไม่แพง กว่าจะหมดความโง่ความหลงในเรื่องนี้

ถ้ายังมีกิเลสก็มีความร้อน

สรุปความว่า อัฐารมณห์แท้ๆ ก็ยังมีทั้งที่ร้อนและที่เย็น ถ้ามันเป็นเรื่องไม่มีอะไรบวมนันก็จะเย็น ไม่มีอะไรบวมน สุข พอใจ เต็มๆ มันมีอะไรบวมนอยู่ แม้ว่าจะไปอยู่ใน สวรรค์ชั้นกามาจรก็มีราคะ มันมีราคะที่เป็นเหตุให้บริโภค สวรรค์ชนิดนั้น จะไปอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม ชั้นพรหมนี้ถ้า เรียกตามภาษาบาลีกลางๆ ก็เรียกว่าเป็นสวรรค์ได้เหมือนกัน ก็เรียกว่าสวรรค์ชั้นพรหม ก็บวมนด้วยโมหะว่ามีตัวกู ๆ ๆ ดึกว่าใครๆ ตัวกูสูงสุด ตัวกูชนิดที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อะไรอีกต่อไป มันมีตัวกูก็มีโมหะ มีไฟโมหะนั้นแหละ บวมนอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม

รวมความว่า มีกิเลสที่ไหนก็มีความร้อนที่นั่น มีกิเลส ที่ไหนก็มีความร้อนที่นั่น ชั้นพรหมสูงสุด ภวคคพรหมมันก็ ยังมีกิเลสโมหะว่ามีตัวกู ๆ ๆ พวกพรหมนี่คือพวกที่กลัว ตายที่สุด ไม่ใช่เรื่องพูดเล่นนะ พวกพรหมสูงสุดของสัตว์ ทั้งปวง เป็นพวกที่กลัวตายที่สุด เพราะว่าพอใจในการเป็น พรหม เป็นตัวกูที่เลิศ ตัวกูที่ประเสริฐ ตัวกูที่สูงที่สุด มันเลย ไม่อยากตายที่สุด ถ้าคนที่สุขๆ ทุกข์ๆ ล้มลุกคลุกกลานนี้ ก็ไม่เท่าไร มันอยากตายได้ แต่ถ้าพอใจที่สุด ยินดีที่สุด มัน ก็ไม่อยากตาย ฉะนั้นพวกพรหมเป็นพวกที่กลัวตายที่สุด

ชั้นพรหมมันยังไม่ใช่เย็นอย่างนิพพาน มันยังมีไฟรบกวน อยู่คือโมหะ แม้ว่าไฟราคะ หรือโทสะจะไม่ได้รบกวน หรือ ไม่ค่อยจะมีมารบกวน แต่ก็ยังมีไฟโมหะมารบกวนเต็มที่ เกี่ยวกับกิเลสมีก็เป็นของร้อน

ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ชื่อเหล่านี้คุ้นเคยกันดีแล้ว แต่รู้จักความหมายของมันให้ถูกต้อง แล้วก็รู้จักดีขึ้น ไฟราคะ หรือโลภะนี้ เป็นไฟสำหรับจะดึงเข้ามาหา มากอดรัดไว้ มาทะนุถนอมบำรุงบำเรอ ไฟนี้ดึงเข้ามาหาตัว ไฟโทสะ โกรธ ไฟนี้ผลักออกไป ฆ่าเสียให้ตาย ทำลายเสียให้หมด ส่วน ไฟโมหะนี้ไม่รู้จะอย่างไร เลยวิ่งอยู่รอบๆ วิ่งอยู่รอบๆ ไม่ดึงเข้ามา ไม่ผลักออกไป คล้ายๆกับไม้ positive ไม้ negative ไม้บวกไม้ลบ แต่มันยังมีความที่จะเป็นบวกหรือเป็นลบ มันก็เลยวิ่งอยู่รอบๆ ไฟโมหะ ไม่มีไฟเหล่านี้ก็เย็น

ศึกษาความเย็นอันถูกต้อง

แต่คอยระวังเอาเองนะ คำว่าเย็นๆ นั้นในความหมาย ที่ถูกต้องนะ ถ้าเย็นๆ ไม่มีความร้อนในทางวัตถุมันก็คือตาย ชีวิตที่ไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลยเย็นหมด มันก็คือตาย หรือ ถ้าว่าเย็นมากเกินไปมันก็คือหนาว พวกที่ไม่เคยไปชิมหนาว มาก่อน ก็ไม่ค่อยรู้สึกว่าหนาวนี้น่าเกลียดน่าโกรธคือเป็นทุกข์

อาตมาก็เคยไปชิมหนาวที่บวักท่า ที่เชียงใหม่ หนาว ๔ องศา ลดลงเหลือ ๔ องศา ทูรุษุรายอย่างยิ่ง ทำอะไรก็ไม่ได้ เว้นไว้แต่ว่าจะอาบน้ำ ตอนเช้าๆ เมื่อกำลังหนาวอาบน้ำ เหมือนเข็มแทง อาบน้ำเหมือนไฟลวก หนอาบ พออาบแล้วก็พอสบาย พอจะทำอะไรได้ แล้วไปถูกหนาวเหลือ ๕ องศา ที่ดาจิลิง ที่ประเทศอินเดีย มันจะร้องไห้เสียให้ได้เลย มันหนาวจนบอกไม่ถูก ผ้าห่มไม่มีความหมายอะไร ผ้าห่มก็ผืนๆ มันก็ไม่มีความหมายอะไร ผ้าห่มขนสัตว์หนาๆ ๓ ผืนซ้อน ไม่มีความหมายอะไรเลย ต้มน้ำร้อนใส่กระติกเอาไว้ เตี่ยว มันก็เย็นหมด...มันหนาว ถ้ามันหนาวมันเกินเย็นมันก็ไม่ไหวเหมือนกัน

ที่นี่ พระนิพพานไม่ใช่เย็นอย่างนั้น พระนิพพานที่ว่าเป็นๆ ไม่ใช่เย็นเพราะหนาวอย่างนั้น หรือเย็นหมดความร้อนก็ตายเลย ไม่มีกิเลสมันก็เย็น แต่ไม่ใช่ตาย ไม่ใช่เย็นจนว่าต้องตาย หรือว่าเป็นจนหนาวทรมานถึงกระดูก

ที่นี่ ความเย็นนี้มันยังดูกันได้ดีกว่า มันไม่มีของหนัก ถ้ามีของหนักมาทรมานอยู่ให้หนัก หนักกาย หนักใจ หนักวิญญาณ มันก็ไม่ใช่เย็นเหมือนกัน คำว่าเย็นนี้ต้องไม่มีของหนัก ไม่มีของร้อน อย่างไม่มีกิเลสเหล่านั้น ก็พูดแล้วที่นี้ก็ไม่มีของหนัก อะไรเป็นของหนัก ความยึดมั่นถือมั่นใน

สิ่งใด สิ่งนั้นเป็นของหนัก ยึดมั่นเป็นตัวกูของกูขึ้นมา ตัวกู
ของกูก็เป็นของหนัก การยึดถือบุตร ภรรยา สามี ทรัพย์
สมบัติ ข้าวของเงินทองอะไรขึ้นมาเป็นตัวกูเป็นของกู สิ่งนั้น
ก็เป็นของหนัก

ที่นี้คนอาจจะเข้าใจผิด แล้วจะอยู่กันอย่างใด เราก็
ต้องอยู่โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น นะชิ บุตร ภรรยา สามี ทรัพย์
สมบัติ เงินทอง ข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียง มิโดยไม่ต้อง
ยึดมั่น มีตัวตน มีตัวกู โดยไม่ต้องยึดมั่นว่าตัวกู

พึงยากสักหน่อย แต่มันก็เป็นสิ่งที่ทำได้ เมื่อมันอยาก
จะมีตัวกู มีตัวตน ก็มี แต่อย่ายึดมั่นมัน มีตัวตนอย่างที่ไม่
ยึดมั่นเป็นของตน เป็นตัวตน มีตัวกูก็ไม่ต้องยึดมั่น มี
ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ ก็ไม่ต้องยึดมั่นว่าเป็นของกู
แต่ใช้มันให้เป็นประโยชน์ ใช้มันตามหน้าที่ที่จะต้องใช้

คำสอนคริสเตียนก็ยังมีพูดถึงข้อนี้ว่า มีภรรยาก็คือเหมือน
กับไม่มีภรรยา มีภรรยาก็คือเหมือนกับไม่มีภรรยา นั่นก็ไม่ได้
หมายความว่าไม่ทำหน้าที่อะไร ระหว่างสามีภรรยาก็คือทำหน้าที่ไป
ตามแบบฉบับสามีภรรยา แต่ไม่ได้ยึดมั่นว่าของกู จึงเรียก
ว่ามีภรรยาก็คือเหมือนกับไม่มีภรรยา มีทรัพย์สมบัติก็เหมือน
กับไม่มีทรัพย์สมบัติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกู ของกู มา
สุขอยู่ในจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก็อยู่ที่

ทุ่งนา เงินทองก็อยู่ในธนาคาร ไม่มาอยู่บนหัว ไม่มาอยู่ในจิตใจ นี่เรียกว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่น...มีก็เหมือนกับไม่มี

ถ้าถือหลักไม่ยึดมั่นถือมั่นได้นั้น จะเย็น...ชีวิตนั้นมันจะเย็น ไม่ใช่ว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้วมันจะหนีหายไปหมด เงินก็จะสูญหายไปหมด ผัวเมียก็จะทิ้งหนีไปหมด มันไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น มันไม่ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นของหนักอกหนักใจ ทรมานอยู่บนจิตบนใจ หรือเมื่อจะต้องพลัดพรากจากกันไป ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนอะไร มันเป็นเช่นนั้นเอง นี่เรียกว่า ไม่ยึดมั่นโดยความเป็นตัวตนของตนในทุกสิ่ง โดยเฉพาะชีวิตนั้นแหละ ไม่ยึดมั่นชีวิตว่าเป็นของตน มีชีวิตโดยไม่ต้องยึดตัวชีวิตว่าเป็นของตน กระจายออกเป็นชั้นทั้ง ๕ เป็นชีวิต ก็ไม่ยึดมั่นชั้นทั้ง ๕ กระจายมาเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตน

แม้แต่ของภายนอก เช่นบุญ เช่นกุศล ก็มีอย่างนั้นแหละ โดยไม่ต้องยึดมั่นให้เป็นตัวตนของตน ก็ใช้เป็นประโยชน์ไปได้ตามแบบของบุญ ของกุศล จะใช้เป็นประโยชน์อะไรก็ได้ แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตนเป็นของตน มันจะหนักบุญจะกลายเป็นของหนักขึ้นมา ความดีจะกลายเป็นของหนักขึ้นมา กัดทับจิตใจของบุคคลนั้น เกียรติยศ ชื่อเสียงอะไรก็ตาม เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้ว มันก็กลายเป็นของหนักขึ้นมา

อย่าเป็นตัวกูของกู มันก็คือไม่ได้แบกอะไร ไม่ได้หามอะไร
ไม่ได้ทุบอะไร ไม่ได้หิวอะไร ไม่มีอะไรที่ยึดไว้เป็นตัวกูของกู
มันก็สบาย มันก็ไม่เห็นแก่ตัวได้ เพราะมันไม่มีตัวที่จะเห็น
มันไม่มีตัวที่จะยึดถือ มันก็อยู่ด้วยความไม่เห็นแก่ตัว มัน
ก็เลยสบาย

ละความเห็นแก่ตัวเสียจะไม่มีกรรมมานใด ๆ

ถ้ามีตัว มีเห็นแก่ตัว มันก็กรรมานจิตใจ คือ ถือตัว
ยึดตัว ต้องกรรมานในการยึดถือตัว ในการมีตัว อยู่คนเดียว
ก็เป็นทุกข์ ถ้ามันเห็นแก่ตัว นี่แปลว่ามันก็ไปทำอันตราย
คนอื่นให้เป็นทุกข์ต่อไปอีก เป็นทุกข์กันทั้งโลก ถ้าคนมัน
เห็นแก่ตัว ถ้าไม่เห็นแก่ตัว มันก็ไม่เบียดเบียนตัว และ
ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ถ้าเห็นแก่ตัวแล้วมันกลับเบียดเบียนตัว
ให้กรรมาน ให้ลำบาก เพราะมันต้องแบกตัว ยึดถือตัว เป็น
ห่วงตัว วิตกกังวลอาลัยอาวรณ์เกี่ยวกับเรื่องตัว เรื่องของตัว
นี่เรียกว่ามันเบียดเบียนตัว เพราะว่ามันยึดถือตัว เห็นแก่ตัว
มันมีความเห็นแก่ตัว แล้วมันก็ต้องเบียดเบียนตัว ระวังให้ดี
ข้อนี้มันทำให้ร้อน ไม่เห็นแก่ตัวมันก็เย็น

ไม่เห็นแก่ตัววิเศษมาก ลองไม่เห็นแก่ตัวสิ มันก็ไม่ต้อง
มีตัวคนเดียวที่เห็นแก่ตัว มันจะรักคนทุกคนทั้งหมดทั้งสิ้นได้

เพราะมันไม่เห็นแก่ตัว เตี้ยวนี้มันเห็นแก่ตัว มันรักใครไม่ได้
มันรักแต่ตัว พอไม่เห็นแก่ตัวแล้ว มันสามารถจะรักคนทั้งหมด
ทั้งสิ้นได้ เรียกได้ว่า ทุกคนเป็นเพื่อน แล้วก็เพื่อนเกิด
เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ขึ้นมาทันที

ถ้าอยากจะมีเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้นนั้น อย่ามัวแต่ท่องอยู่เลย อย่ามัวแต่ท่องอยู่เลย ท่อง
กันมาก็สิบครึ่งแล้ว มันก็ไม่มี ละความเห็นแก่ตัวเสียเถอะ
ละความเห็นแก่ตัวเสียเท่านั้นแหละ ทุกคน ทุกชีวิต จะเป็น
เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเราขึ้นมาทันทีเลย เข้ามาทันที
เลย ไม่ต้องเจริญภาวนาท่องบ่นอะไร ทุกคนจะมาเป็นเพื่อน
เกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายของเราด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้น ทั้งสากลจักรวาล ทั้งเทวดาและมนุษย์ พวกที่นั่ง
เจริญเมตตา กรุณา อุเบกขา มุทิตา ว่าแต่ปากกลับมีตัว
มีตัวฝ่ายนั้น มีตัวฝ่ายนี้ มีตัวฝ่ายที่จะช่วย มีตัวฝ่ายที่จะ
ถูกช่วย มีตัวฝ่ายจะรัก มีตัวฝ่ายจะถูกรัก มันก็ยังมีตัวอยู่
มันก็จืดจ่ออยู่ที่ตัว มันไม่เห็นแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดอก

ละ ทำลายความเห็นแก่ตัวออกไปเสีย ก็จะเป็นการ
เจริญพรหมวิหารหรืออัปมัณฑา อะไรก็แล้วแต่จะเรียก
อย่างดี อย่างแท้จริงขึ้นมา นี่แล้วก็มีสัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อน
เกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

แม้มันก็เป็นชีวิตเย็น ขอให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ขอให้รู้สึก
อย่างนั้นจริงๆ ให้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ชีวิตนี้จะเป็นของเย็น
ไม่มีศัตรู ไม่มีที่ต้องหวาดกลัวอะไร จิตใจไม่ต้องกลัวอะไร
อยู่ก็อยู่ ตายก็ตาย โดยไม่ต้องหวาดกลัวอะไร นี่เรียกว่า
ชีวิตมันเย็น

พุทธบริษัทต้องมีชีวิตเย็น

เอาละ, เรียกว่า ชีวิตเย็นเป็นสิ่งที่ต้องสนใจ โดย
หลักเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้ว ให้เข้าใจกันไว้อย่างถูกต้องและ
เพียงพอ มันเป็นเรื่องทางจิตเรื่องทางวิญญาณ ที่สามารถจะ
ทำได้ ไม่ใช่เรื่องทางวัตถุ มันมีคำพูดสำหรับพูดในเรื่องทางจิต
ทางวิญญาณ บางคำก็ใช้กันไม่ได้กับเรื่องทางวัตถุ เดียวนี้
เราเอาความหมายทางจิตทางวิญญาณกันมาเป็นหลัก รู้จัก
คำว่า เย็นๆ อย่างถูกต้อง เขารู้จักคำๆนี้ ใช้พูดคำนี้มาตั้งแต่
ก่อนพุทธกาล ก็เป็นความเย็นที่ยังต่ำ ยังเย็นอยู่ในระดับต่ำ
หรือยังมีอวิชชามาก แล้วก็ค่อยรู้ความเย็นที่สูงๆขึ้นมา จน
พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ทรงสั่งสอนความเย็นที่แท้จริง ถึงระดับ
สูงสุด ไม่มีใครสอนให้เย็นไปกว่านี้อีกได้ ธรรมชาติมีไว้ให้
แล้วอย่างนี้ แล้วทำไมมนุษย์จึงไม่ได้รับ เพราะว่ามันมนุษย์ไม่รู้
เรื่องนี้เสียเลย ไม่รู้เรื่องแม้แต่เรื่องของตัวเองว่ามีอะไรบ้าง?

มีกิเลสอย่างไร มีความทุกข์อย่างไร เพราะเหตุไรจึงมีกิเลส เพราะเหตุไรจึงมีความทุกข์..ก็ไม่รู้ มันก็ควรจะรู้กันเสียบ้าง

ถ้าเป็นพุทธบริษัทแล้ว ก็จะต้องรู้ ไม่อย่างนั้นจะไม่เป็นพุทธบริษัท เพราะมันมีกิเลสเผา จะต้องเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามพระพุทธรเจ้า จึงจะเป็นพุทธบริษัท แล้วก็อย่าหลงเอาของร้อนมาเป็นของเย็น จะเที่ยวแสวงหาสวรรค์ในบ่อนไฟนั้น เพราะมันเอาของร้อนเป็นของเย็นกลับกันเสีย นี้ก็สำคัญเหมือนกัน อย่าเข้าใจผิด อย่าให้มันกลับกันเสีย ต้องทำหน้าที่ ทำหน้าที่ให้ถูกต้องในการดับทุกข์, หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่, หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ ปฏิบัติถูกต้องแล้วมันไม่ร้อน...มันเย็น ถูกต้องพอใจ ถูกต้องพอใจ ทำอะไรๆรู้สึกรู้ว่าถูกต้อง ถูกต้อง และพอใจๆ ชีวิตนี้ ก็เย็นแหละ เย็นแน่ๆ จะกินข้าว จะอาบน้ำ จะล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน ทำด้วยสติสัมปชัญญะให้ถูกต้องพอใจ แล้วชีวิตนี้มันก็เย็น

ในที่สุดมันก็ได้ความว่า เรารู้จักชีวิตเย็นกันพอสมควร ก็พยายามดำรงชีวิต ดำเนินชีวิต ให้มันเย็น นี่เรื่องชีวิตเย็นนี้มันก็เป็นอย่างนี้ อย่างที่พูดมานี้สมควรแก่เวลาแล้ว ชั่วโมงครึ่งพูดเรื่องชีวิตเย็น ขอให้จำเค้าเงื่อนไว้ดีๆ ไปจัด ไปทำ ไปเตรียมอะไรให้มันเดินไปตามทางที่มันจะเย็น จะไปร้อนมัน

ทำไม มันไม่มีประโยชน์อะไร ธรรมชาติสร้างมาสำหรับพบกับความเย็นในที่สุด ก็ขอให้พบกับความเย็นในที่สุด ให้เป็นพุทธบริษัท ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา ขอให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักกับเรื่องความเย็น ดำเนินตนไปตามแนวแห่งความเย็น มีความเย็นยิ่งๆขึ้นไป ทุกทิพารাত্রีกาลเทอญ

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาชยาย ส่งเสริมกำลังจิต กำลังสติ สมาธิ ปัญญา ในการปฏิบัติธรรมะ ให้สำเร็จตามความประสงค์มุ่งหมายตลอดไป ในกาลบัดนี้



- ความรู้ ชาติกำเนิด และพวกพ้อง
ก็นำความเป็นใหญ่และความสุขมาให้ในชาติหน้าไม่ได้
ศีลที่บริสุทธิ์ของตนเท่านั้น...นำความสุขมาให้ในชาติหน้าได้

สีลวิมังสาชดก ชุ.ชา. ๒๗/๓๑๐



สหายเว้ย!

สหายเว้ย "ตัวเรา" นี้ได้มี
แต่พอเจอ "ตัวเรา" นี้ จึงมาได้
พอหายเจอ "ตัวเรา" ก็หายมี
หมด "ตัวเรา" เสียได้ เป็นอะไร;
สหายเว้ย! ก่อน "ตัวเรา"
และก่อน "ตัวเรา" อย่างได้มี
นี่มีแต่ ปีเดียว ๑๑ = ๑๑
อย่างได้มี "เรา - เรา" เขา เขาก็ได้

— สหายเว้ย —

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา และ สถาบันบันลือธรรม ขอกราบนมัสการ
ขอพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์
หลวงพ่อดุสิตคุณวิมลคุณากร แห่งหนังสือเล่มนี้ เป็นอย่างสูง
อันกล่าวถึงเรื่องการมีชีวิตที่เย็น ทั้งในระดับของศีลธรรม และใน
ระดับของปรมาตม์ โดยใช้หลักการปฏิบัติในการใช้ชีวิตให้เย็นด้วย
ธรรมะสี่เกลอของพระพุทธเจ้า เพื่อการมีนิพพานเป็นที่สุดแห่งชีวิต

ขอกราบขอพระคุณ มูลนิธิ กองทุน โรงเรียน หน่วยราชการ
องค์การ วัด ร้านหนังสือและศูนย์จำหน่ายหนังสือทั่วราชอาณาจักร
ที่กรุณาช่วยเผยแพร่นักหนังสือเล่มนี้

ท่านที่ปรารถนามีไว้ศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๔๔๐ โทรสาร. ๔๔๑๑๕๑๗



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่
ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔

• สถาบันบันลือธรรม ขอกราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา
ในรายการ พบพระ พบธรรม ได้ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
ณ ห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ท่าน
สาธุชนที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ทุกวัน ที่ โทรทัศน์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕

ชีวิตนี้คืออะไรกัน?

๐ ชีวิตนี้ คืออะไรกัน? ฉันคิดว่า
เป็นความบ้า ของธรรมชาติ ประหลาดชั้น
ปรุแงต่างธาตุ แห่งกายใจ ไทลเป็นควัน
เป็นธาตุความ อร่อยชั้น ลัญชาติญาณ

๐ ชีวิตนี้ มีทำไมกัน? ฉันเห็นว่า
เพื่อความบ้า ถึงที่สุด ลิ่นสงสาร
ส่งกาย ใจเย็น เป็นนิพพาน
อวสานแห่ง ความไทล ไม่มีควัน

๐ ชีวิตนี้ ทำอย่างไรกัน? ฉันถือว่า
ต้องหยุดบ้า ในอ่อย คอยผ่อนผัน
ตามองคัมภรค แปรประการ ประสานกัน
ทุกคืนวัน ให้ถูกต้อง คลองลัมมาฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ



ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและช่วยสมทบในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

974-453-501-6



ราคา ๒๐ บาท