

สุขแท้

เมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข

พุทธทาส อินทปัญโญ



สุขแท้

เมื่อ

สิ้นสุด

แห่ง

ความสุข

พุทธทาสภิกขุ

สุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมบรรยายประจำวันเสาร์ ภาควิสาขบูชา
แสดง ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา - ๑๐ เมษายน ๒๕๒๕



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
กองทุนห้องสมุดศาลาจำปรีรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน



ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้
ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน
ติดต่อโดยตรงได้ที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๕๘๓-๔๒๔๓, ๕๘๔-๓๐๗๔



อาสาสมัครถอดเทปจัดทำต้นฉบับคอมพิวเตอร์ : อ.มะลิ จุลวงษ์ และคณะ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๔๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
แม่พิมพ์ โดย สุนทรฟิล์ม โทร. ๘๐๓-๒๒๔๙
พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ จำกัด โทร. ๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



สุขแท้

เมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข

พุทธทาสภิกขุ



ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชา เป็นครั้งที่ ๒ ในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าวเรื่อง ปกิณกธรรม ต่อไปตามเดิม, คือมีหัวข้อย่อยเฉพาะในวันนี้ว่า “ความสุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข”. ขอให้สนใจฟังให้ดี เช่นเดียวกับในครั้งที่แล้วมาว่า หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น.

นี่เป็นคำพูดพิเศษ เป็นคำพูดระดับสุดท้าย ที่จะใช้พูดสำหรับเรื่องอะไรก็ตาม; ถ้าจะเรียกว่าเป็น**ปรมัตถ์** ก็ยิ่งกว่า**ปรมัตถ์**. อาตมามองเห็นว่า ควรจะเป็นที่เข้าใจ, ควรจะเป็นสิ่งที่แจ่มแจ้งแก่ท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท; ถ้ายังไม่ขึ้นมาถึงขั้นนี้ก็จะเรียกว่ายังไม่ถึงขั้นสุดท้ายของความรู้เรื่องนั้นๆ. เอมามาพูดทีละเรื่องในนามว่า **ปกิณกธรรม คือธรรมปกิณกะ** เฉพาะเรื่องๆ, เป็นเหมือนกับว่า สรุพยอดของเรื่องนั้นๆ หรือว่าเป็นการทดสอบตัวเองดู.

ผู้ฟังทุกคน**ควรจะทดสอบตัวเองดู ว่าเข้าใจเรื่องนี้หรือไม่?** ถ้าไม่เข้าใจ ก็เรียกว่ายังไม่เข้าใจเรื่องนั้นๆ ที่เอามาพูด. ถ้าว่ามันไม่เข้าใจเสียจริงๆ ก็ปันกันโง่คนละครึ่ง : อาตมาโง่สักครึ่งหนึ่งว่าเอาเรื่องที่มันสูงเกินไปมาพูด แล้วเขาไม่เข้าใจ, ให้ท่านผู้ฟังโง่สักครึ่งหนึ่ง ว่าฟังมานานแล้วมันควรจะเข้าใจ ก็ยังไม่เข้าใจ. อย่างนี้เรียกปันกันโง่คนละครึ่ง. ทั้งภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ขอให้วางหลักไว้ในลักษณะอย่างนี้ สำหรับฟังเรื่องที่จะพูดต่อไป.

ขอทบทวนเรื่อง หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น. คนมักมีความยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวกูสำหรับจะหลุดพ้นแล้วเขาก็ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น; พอถึงระดับหนึ่ง ก็ถือว่า ภูหลุดพ้นแล้ว, ว่าภูหลุดพ้นแล้ว; นั่นแหละคือความไม่หลุดพ้น: ต้องหลุดพ้นจากความรู้สึกรู้สึกว่าภูหลุดพ้นแล้วนั่นเสียอีกขั้นหนึ่ง,

ความรู้สึกว่าถูกลุดพ้นแล้วไม่มี จึงจะเป็นการหลุดพ้นที่แท้จริง; มิฉะนั้นแล้ว มันก็มาติดอยู่ที่ความรู้สึกว่า“ถูกลุดพ้นแล้ว” คือมีความรู้สึกว่า“ตัวกู”อยู่ นั่นก็คือไม่หลุดพ้น เพราะมันมีตัวกูอยู่ มันติดในตัวกู. ถ้าหลุดพ้นจากความรู้สึกว่าตัวกู มันก็ไม่มีความรู้สึกว่าตัวกู, มันจึงไม่มีตัวกูผู้ติดหรือผู้หลุด.ถ้ายังรู้สึกว่ามีตัวกูผู้ติดก็ตาม,รู้สึกว่ามีตัวกูผู้หลุดก็ตาม คนนั้นมันก็ยังติดอยู่ในตัวกูผู้ติดหรือผู้หลุดนั่นเอง.

ฉะนั้นขอให้ หลุดพ้นออกมาเสียจากความหลุดพ้นอย่างมีตัวกูนั้นเสีย; มันเป็นความยึดถืออย่างไม่รู้ตัว จะเรียกว่า เป็นความโง่เขลาก็ได้ เพราะยังมีตัวกูสำหรับหลุดพ้นอยู่, ต่อเมื่อไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวกู นั้นแหละ จึงจะเป็นการหลุดพ้นที่แท้จริง. ใจความสำคัญมันมีอยู่อย่างนี้.

เดี๋ยวนี้มันมีตัวเราเสียเรื่อย, ตัวเราสำหรับเกิด แก่ เจ็บ ตาย ยังมีอยู่จนกระทั่งบัดนี้ แล้วยังจะอ้างว่าหลุดพ้นแล้ว; มันมีตัวกูที่เตรียมไว้สำหรับจะตาย, แล้วมันจะหลุดพ้นจากตัวกูได้อย่างไร. ต่อเมื่อใด ไม่มีความรู้สึกที่เป็นอุปาทานว่า“ตัวกู” ว่า“ของกู” เมื่อนั้นแหละจึงจะเรียกว่า ไม่มีอะไรติด เป็นการหลุดพ้นที่แท้จริง.

พูดอีกอย่างหนึ่งก็ต้องพูดว่า มันไม่มีใครติด มันไม่มีใครหลุด, ว่างจากตัวคนที่จะติดหรือจะหลุด, นั้นแหละจึงจะเป็นการหลุดพ้นที่แท้จริง เรียกว่าหลุดพ้นมาเสียจากความหลุดพ้นอีกต่อหนึ่ง. คนที่เขาคิดว่าหลุดพ้นนั้น มันไม่ใช่

ความหลุดพ้น; เขาเข้าใจเอาเอง ว่าเอาเอง หลงไหลเอาเอง ว่าถูกหลุดพ้นแล้ว.

นี่แหละมันเป็นเรื่องที่จะเอียงดลัดสักเท่าไร, เป็นเรื่องลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดของธรรมะลึกที่มากน้อย? ท่านทั้งหลาย ลองใคร่ครวญดู, แล้วก็เอาเรื่องของตัวเอownั้นแหละมาเป็น เรื่องสำหรับใคร่ครวญดูว่า ถ้าเรายังคิดว่า *เรามีความเกิดเป็น ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเกิดไปได้* นี่มันคือติดอยู่ในความ เกิด; พิจารณาว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น ความแก่ไปได้ มันก็ติดอยู่ในความแก่ หรือว่าเรามีความ ตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มันก็ติดอยู่ใน ความตาย; ไม่มีความหลุดพ้น, ตัวเองก็รู้สึกว่าจะไม่หลุดพ้น.

ทีนี้ ถ้าได้อาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรตาม ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้, ท่านตรัสว่า *อาศัยตถาคตเป็นกัลยา-ณมิตรแล้ว จะหลุดพ้นจากความเกิด ความแก่ ความ เจ็บ ความตาย* ; มันหลุดพ้นได้อย่างไร? อาศัยพระองค์ เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ก็รู้กันว่า อ้าว, *ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวกู* ; เพราะไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวกู มันก็หลุดพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย. ถ้าเราไม่ได้อาศัย พระพุทธเจ้าเป็นผู้แสดงธรรมเรื่องนี้ แล้วก็ไม่ได้หลุดพ้นจาก การยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู.

ครั้นได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้ตามที่เป็นจริง ว่า โดยแท้จริงนั้นมันไม่มีตัวกู มันก็เลยไม่มีใครเกิด

ใครแก่ ใครเจ็บ ใครตาย. นี่แหละคือข้อที่พระองค์ตรัสว่า อาศัยตถาคตเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ที่มีความเกิดจะพ้นจากความเกิด, สัตว์ที่มีความแก่จะพ้นจากความแก่, สัตว์ที่มีความเจ็บจะหลุดพ้นจากความเจ็บ, สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดาจะหลุดพ้นจากความตาย, เป็นธรรมดา.

นี่เป็นเรื่องที่แสดงแล้วในวันก่อน ถ้าไม่เข้าใจก็ดูว่าจะไม่มีหวัง ที่จะเข้าใจเรื่องที่จะแสดงต่อไป. จึงขอให้ทบทวนว่า เข้าใจเรื่องหลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้นก่อนเถิด แล้วจะได้เข้าใจเรื่องที่บรรยายเป็นเรื่องที่ ๒ ที่ ๓ สืบต่อไป, แล้วท่านก็จะเห็นว่าเป็นธรรมะเฉพาะข้อเฉพาะเรื่องในระดับสูงสุด.

ที่ว่า หลุดพ้นๆ นั้น มันก็สูงสุดอยู่ที่ว่า หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น, หลุดพ้นเสียจากความรู้สึกว่าเราหลุดพ้น. นี่เราได้ยินได้ฟังกันมานาน ว่า เรารู้ว่าเราหลุดพ้น อย่างนี้มันเป็นคำที่กำกวม, ถ้ามีการบรรลุพระอรหันต์ รู้ว่าพรหมจรรย์จบ หลุดพ้นแล้ว มันเป็นแต่เพียงจิตรู้สึกว่าจะหลุดพ้นแล้ว ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวกู คือรู้ว่าเดี๋ยวนี้จิตลุถึงระดับวิสังขาร ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งจิต ให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเราหลุดพ้น, หรือตัวเราไม่หลุดพ้นอีกต่อไป, เรียกว่ามันถึงจุดสุดของความหลุดพ้น เรียกว่า หลุดพ้นจากความรู้สึกว่ามีตัวตน สำหรับจะเป็นอย่างไร ไม่มีความคิดนึกรู้สึกว่ามีตัวตนสำหรับจะแก่ จะเจ็บ จะไข้ จะตาย เป็นต้น. นี่เป็นเรื่องหลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น.

(เริ่ม การ บรรยาย ครั้ง นี้)

ที่นี่จะมีหัวข้อว่า **สุขเมื่อสิ้นสุดแห่งความเป็นสุข**, สุขแท้จริงถึงที่สุด ต่อเมื่อหมดความรู้สึกว่าเรามีความสุข. ถ้ายังรู้สึกว่ายสุขหนอ สุขหนอ อยู่ ยังเป็นเรื่องมีตัวตน, รู้สึกยึดถือว่าเป็นสุข ; แม้จะมีเรื่องราว พระอรหันต์รู้สึกเป็นสุข ท่านก็ไม่ได้มีความรู้สึกว่าย ตัวตนเป็นสุข, รู้แต่ว่าจิตมันหลุดพ้นแล้วจากการปรุงแต่ง จึงไม่มีวิเวกแห่งความทุกข์.

นี่ก็เป็นเรื่องที่มีความลึกเท่ากัน, มีใจความสูงสุดเท่ากัน ว่าจะเป็นสุขแท้จริงนั้น เมื่อไม่มีความรู้สึกว่ายเราเป็นสุข. ถ้ายังมีความรู้สึกว่ายเรามีอยู่ และเราเป็นสุขนั้น ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะมันยังยึดถือในตัวเราที่มันเป็นของหนักอยู่, แล้วยังจะยึดถือในความหมายของความสุขนั้น เป็นของหนักอยู่ ; จิตชนิดนี้ยังไม่หลุดพ้น จึงว่า **ความสุขที่แท้จริง คือความสุขชนิดที่ไม่มีตัวตนผู้มีความสุข**. จิตไม่คิดว่ามีตัวเราผู้มีความสุข นี่เรียกว่าความสุขชนิดที่ไม่มีตัวใครเป็นผู้สุข, หรือเป็นเจ้าของแห่งความสุข.

ยังยึดถือเรื่องความสุข จะไม่พบนิพพาน

ท่านควรจับมาวัดดูตัวเอง ดูตัวเองเดี๋ยวนี้ ; ยังมีตัวกู้อยู่, ยังมีตัวกููปราภวนาสุขอยู่, อุตสาห์มาฟังเทศน์, อุตสาห์มาศึกษา ก็เพื่อว่าตัวกููจะได้รับความสุขอยู่, ยึดถือตัวตนและยึดถือความสุข ตั้งแต่ต้นไปทีเดียว. ครั้นได้ความสุขชนิดใดมา ก็ยึดถือเป็นความสุขของกู ; แม้แต่ความสุข

ชั้นต่ำๆ ได้อยู่ดีกินดีมีเงินใช้ ก็ยึดถือว่าเป็นความสุขของกูเสียแล้ว, ยิ่งมีความสุขสูงขึ้นไป ก็ยิ่งมีความยึดถือมากขึ้น.

ถ้ามีความสุขสูงขึ้นไป ในระดับสุขเกิดแต่สมาธิเป็นต้น ก็ยิ่งยึดถือมากขึ้น, หรือว่าถ้ามันเกิดว่างจากกิเลสขึ้นมาในบางครั้งบางคราว มันก็ยังยึดถือว่าเป็นความสุขมากขึ้น มันก็ติดอยู่ที่ความสุขที่ตนยึดถือ, และความรู้สึกว่ามีตัวตนที่เป็นเจ้าของความสุข. ฉะนั้นความสุขที่แท้จริงนั้นจะได้ ก็ต่อเมื่อไม่มีความรู้สึกว่าเป็นสุข หรือใครเป็นสุข.

นี่เป็นความรู้ หรือการศึกษา ที่เป็นการเรียนลัดอย่างยิ่ง, ไม่มีวิธีไหนที่จะเรียนลัดอย่างยิ่งเหมือนวิธีนี้แล้ว คือรู้ว่าคนมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ในสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น. สรุปแล้วก็คือความสุขนั่นเอง แม้ในอนาคตก็คอยจ้องจะยึดมั่น, ที่แล้วมาแต่หนหลังก็ล้วนแต่เต็มไปด้วยความยึดมั่น, เดียวนี้ก็หมายมั่นยึดมั่น และในอนาคตก็จะยึดมั่นถือมั่นว่า “กูจะมีความสุข” หรือ “กูจะบรรลุพระนิพพาน” แล้วก็หมายมั่นในความสุขที่เป็นพระนิพพาน. อย่างนี้จะไม่มีวันพบกันกับความสุขที่เป็นพระนิพพาน หรือความสุขที่เป็นความสุขสูงสุดแท้จริง คือว่างจากตัวตน.

ต้องไม่มีสังขาร ประจักษ์ความรู้สึกใดๆ จึงจะถูก

เราจะพูดกันอย่างลัดสั้น อย่างที่เรียกว่า ทางลัดเรียนลัด สั้นที่สุด อย่างรุนแรงอย่างนี้ จึงต้องพูดให้ทิ้งไป

เสียให้หมด สำหรับสิ่งที่จะเป็นตัวตน และสิ่งที่จะมาเป็น
ของตน, ให้ว่างจากความนึกคิดปรุงแต่งอะไรๆ ขึ้นมา
เป็นตัวตน หรือมาเป็นของของตน เรียกว่าไม่มีสังขารการ
ปรุงแต่ง. ในจิตนั้นไม่มีสังขารการปรุงแต่งให้เกิดความ
รู้สึกเป็นเวทนา สัญญา หรืออุปาทานใดๆ ; พุทโธอย่างนี้มันก็
ต้องเรียกว่าพุทโธอีกสำนวนหนึ่งซึ่งเป็นการพูดที่ลัดสั้นอย่างยิ่ง.

คนทั่วไปฟังไม่ถูก แล้วอาจจะหาเอาว่า เป็นคำพูดที่
بابอไปเสียก็ได้. แต่ท่านควรจะจำไว้ ถ้ารู้สึกว่ามันเป็นเรื่อง
بابอ คือบอกว่า จะเป็นสุขต่อเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุขนี้
ก็ดี หรือว่าจะเป็นสุขต่อเมื่อไม่มีความรู้สึกที่เราเป็นสุข
นี้ก็ดี, มันเป็นคำพูดที่ผิดปกติดูอยู่มาก : มีความสุขต่อเมื่อไม่
มีความสุขเลย, มีความสุขก็ต่อเมื่อไม่มีความรู้สึกเรามี
ความสุขเลย, มันเป็นเรื่องที่คนธรรมดาฟังไม่รู้เรื่อง. ถ้าว่าไม่
รู้เรื่องก็ขอให้สนใจสังเกตศึกษาเรื่อยๆ ไป ก็คงจะรู้เรื่อง
เข้าสักวันหนึ่ง.

อาตมาก็รู้สึกว่ามันๆ อยู่เหมือนกันที่จะต้อง
เป็นคนโง่หรือเป็นคนบ้าครึ่งหนึ่ง, แล้วไว้ให้ท่านทั้ง
หลายโง่หรือบ้าก็ตามครึ่งหนึ่ง, ถ้ามันล่วนแต่ฟังไม่ถูก
กันทั้งนั้น ; อย่างน้อยมันก็เหมือนกับว่า คนหนุ่มที่แข็งแรง
จูงคนแก่ให้วิ่ง, วิ่งไม่ทัน ก็กระซากลากถูไป, คนแก่มันก็ล้ม
คะมำปากแตกหัวแตก, ลากถูไปอย่างนั้นแหละ มันก็น่ากลัว
เหมือนกัน.

การที่จะพูดด้วยถ้อยคำ ในขั้นที่เป็นความจริงแท้ หรือว่าเป็นทางลัดสั้นมากเกินไป มันก็มีอาการอย่างนี้ ซึ่งมันก็จำเป็นอยู่บ้าง; แต่ว่าไม่ได้มีเจตนาจะทำใครให้ลำบาก แล้วไม่มีความโง่เขลาจนถึงกับว่า จุงกระซอกไปจนหกล้ม, แล้วก็ยังจุดกระซอกลากถูต่อไป; นั่นมันคงจะบ้าเกินครึ่งแล้วแหละ. นี่เอาแต่ว่ามันบ้าครึ่งเดียว, จุงคนที่วิ่งไม่รอดให้วิ่ง มันจะทำอย่างไรรู้ได้ มันหลายสิบปีเต็มที่แล้ว. ที่พูดกันมาๆ นี้ มันหลายสิบปีเต็มที่แล้ว ก็จะต้องพูดรวบรัดกันบ้าง, จึงพูดในลักษณะที่ว่าเป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นจุดสูงสุด.

ดูภาวะของจิตที่ไม่รู้สึกว่าเป็นสุข

ที่นี้ก็อธิบายกันบ้างตามสมควร สุขที่ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขจะมีได้อย่างไร? ความสุขเมื่อจิตไม่รู้สึกว่าเป็นสุขนั้นจะมีได้อย่างไร? นี่มันมีได้ เพราะว่าคำว่า“สุข”นี้มันสมมติมากเกินไป. ถ้าจิตมันไม่มีความทุกข์เลย ก็รู้ว่าไม่มีความทุกข์เลย, มันจะไม่โง่เอาความไม่มีทุกข์นั้นขึ้นมาเป็นสุขอีก; เว้นไว้เสียแต่จะพูดกันภาษาชาวบ้านชวนเชื่อให้คนสนใจ. คนไม่สนใจ ถ้าว่าไม่พูดว่าความสุข จึงต้องพูดว่าความสุข, แล้วก็ความสุขอย่างยิ่งเสียด้วย เพื่อให้คนสนใจ. แต่ว่าสุขอย่างยิ่่งนั้นมันสุขได้ ต่อเมื่อไม่มีตัวคนที่ถูกยึดถือว่าเป็นเจ้าของความสุข, หรือความสุขที่ถูกยึดถือว่าเป็นความสุขของเรา; ฉะนั้นผู้ที่ชอบความสุข หวังในความสุข นั้นระวังให้ดี ว่านั่นแหละเป็นที่ติดที่จมของท่านทั้งหลาย.

ความสุขที่ท่านหวังว่าจะได้นั้นแหละจะเป็นที่ติดที่จม; เดียวนี้ยังไม่ทันจะได้ มันก็ติดจมอยู่เหลือเกินแล้ว, ถ้ามันเกิดไปได้เข้าอีก มันจะติดจมยิ่งไปกว่านั้นอีก ; เพราะฉะนั้นเตรียมตัว ศึกษาไว้ให้ดี ๆ เรื่องความไม่มีตัวเรา สำหรับที่จะไม่ติดจมอยู่ในอะไร.

ถ้าจิตนี้มันว่าง เรียกว่าจิตไม่ได้ยึดถืออะไร ว่าเป็นตัวตนหรือของตน ; จิตนั้นจะรู้สึกในความว่าง : ว่างจากความสุข, ว่างจากความทุกข์, ว่างจากสิ่งใดๆ ทั้งหมด แต่แล้วมาให้ชื่อกันเองว่า ว่างนั้นเป็นความสุข เพื่อจะดึงดูดคนให้มาสนใจ. ฉะนั้นเราจะมีภาษาพูดอีกภาษาหนึ่งเรียกว่า ภาษาบริสุทธิ์, ภาษาธรรมะอันบริสุทธิ์ที่ไม่ต้องการจะล่อหลอกใครให้มาสนใจ ก็พูดไปตามตรง พูดไปตามจริง. เพราะมันว่างจากตัวตน, ว่างจากของตน, จิตนั้นหลุดพ้นไม่มีความรู้สึกที่เราหลุดพ้น ; จะรู้สึกว่าจิตหลุดพ้นก็ได้ แต่ไม่มีความรู้สึกนั้นว่าจิตนั้นเป็นเรา มันไม่มีตัวเรา, ถ้ามีตัวเรามันก็คือยึดถือ.

ให้เป็นจิตล้วน ๆ เป็นธรรมชาติล้วน ๆ เช่นนั่นเองของจิต นี้เรียกว่าไม่มีความยึดถือ : เห็นจิตเป็นจิต, เห็นความหลุดพ้นเป็นความหลุดพ้น, แล้วรู้รสของความหลุดพ้น เพราะไม่ได้ยึดถือในรสของความหลุดพ้นว่าเป็นความสุขสูงสุด. นี่ สุขชนิดนี้ไม่มีการยึดถือในสิ่งใด เรียกว่าจิตไม่ได้ไปติดอยู่ในเหยื่ออะไร เหยื่อล่ออะไร, ไม่ได้ไปติดอยู่ในความสุขซึ่งเป็นเหยื่อล่ออะไร, จะเรียกว่า นิรามิสสุข ถึงที่สุด.

นิรามิสสุข มักจะอธิบายกันต่างๆ ลงมาถึงสุขเกิดจากสมาธิ เกิดจากฌานเกิดจากสมาบัติ; นั้นไม่แน่ ถ้าไปยึดถือในความสุขเกิดจากสมาธิสมาบัติ เข้าอีก. อันนั้นมันก็จะกลายเป็นอามิสชั้นสูงสุด; ต่อเมื่อไม่ยึดถืออะไร โดยความเป็นที่พอใจของจิต จึงจะเป็นนิรามิสสูงสุดและแท้จริง, คือไม่มีความสุขที่เป็นเหยื่อล่อให้จิตยึดมั่นถือมั่น. **สุขที่ไม่มีอามิสสำหรับจิตจะยึดถือ** นั้นแหละเรียกว่า **นิรามิสสุข**.

เดี๋ยวนี้คนเราทำกันทั้งหลายเป็นต้นนี้มีความสุขที่ยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นที่ตั้งของความสุขบ้าง เป็นตัวความสุขบ้าง: มีเงินมากก็พอใจ ก็ยึดถือเงิน เป็นที่ตั้งแห่งความสุข, ทรัพย์สมบัติพัสถาน เกียรติยศ ชื่อเสียง บริวาร อะไรก็ตาม ก็ยึดถือสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นที่ตั้งแห่งความสุข, ได้รับความสะดวกสบายจากสิ่งนั้นบ้าง ก็ยึดถือว่ามันเป็นความสุข; เรียกว่าเราอยู่กันด้วยอามิสสุขตลอดเวลา : ยินดีในความสุขที่เกิดจากเงินทอง ข้าวของทรัพย์สมบัติ บุตร ภรรยา สามี เกียรติยศ อำนาจวาสนา, เหล่านั้นก็เป็นอามิสไปหมด.

นี่ธรรมดาเราทุกคนชินอยู่แต่กับสุขที่ต้องมีอามิส ; พอไม่มีอามิสเหล่านั้น มันก็จะกลายเป็นนิรามิส. แต่ก็ไม่มีความหวังเพราะว่าเขาติดเหมือนยาเสพติดในสุขที่มีอามิส; ฉะนั้นการปฏิบัติก็เป็นเรื่องละเมอ พุดกันเกร่อไปหมดว่า เราต้องการพระนิพพาน. ที่จริงก็ต้องการความสุขชนิดที่มีอามิสที่เคยชินอยู่แล้วนั้นแหละ ให้มันยิ่งขึ้นไป เป็นทวีคูณ ร้อยคูณ

พันคุณ นั้น ; เข้าใจว่าอย่างนั้น, เดียวนี้เป็นอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น จึงเข้าใจ คำว่า“สุขชนิดที่ไม่มีามิส”ไม่ได้, เข้าใจสุขว่าไม่ต้องมีตัวผู้สุข ก็เข้าใจไม่ได้, พุดกันมาก็ปึๆ มั่นก็เข้าใจไม่ได้. เดียวนี้ก็รื้อกันมาพุดกันเฉพาะเรื่องนี้เสียสักเรื่องหนึ่ง จะเรียงลำดับให้ดู :-

การปรองเป็นเหยื่อของความสุข

ความสุขทั้งหลายต้องเกิดมาจากความพอใจ. เราจะรู้สึกเป็นสุขขึ้นมาได้, ต้องมีอะไรที่ทำให้พอใจ นี่เป็นหลักทั่วไป. ธรรมดาคนต้องมีสิ่งที่ทำให้เกิดปิติ คือพอใจ จึงจะรู้สึกเป็นสุข; ถ้าปิตินั้นเกิดจากเงินทอง ข้าวของ ทรัพย์สมบัติ ภรรยา สามี ความพอใจนั้นมันก็เป็นเหยื่อ มาจากเหยื่อและเป็นเหยื่อ, มันก็เป็นสุขชนิดที่ต่ำๆ ธรรมดา คือ มีเหยื่อ.

ที่ดีไปกว่านั้น ก็คือปิติที่เกิดจากธรรมะ ไม่ใช่ปิติในเงินทอง ข้าวของ บุตร ภรรยา สามี; แต่เกิดมาจากธรรมะ คือปฏิบัติธรรมะสำเร็จแล้วก็พอใจ. ปิตินี้เรียกว่า“ธรรมปิติ” ประพฤติธรรมสำเร็จก็เรียกว่าธรรมปิติ. ถ้าได้เหยื่อของกิเลสแล้วพอใจก็เรียกว่า“กิเลสปิติ”.

ดูให้ดีๆนะ ทุกคนนะ กำลังมีกิเลสปิติหรือว่ามีธรรมปิติ; อยู่ในวัดในเวลานี้ อาจจะมีกิเลสปิติโดยไม่รู้ตัวเต็มเปี่ยมอยู่ก็ได้ เพราะยังเห็นอวดดียกหูชูหางอะไรอยู่บ่อยๆ นี่มันเป็นกิเลสปิติ, แล้วก็อยากจะมีเสียด้วย คืออยากจะทำอะไร เราทำอะไรเก่งกว่าใคร, เราสวดมนต์เก่งกว่าใคร, เรา

ปฏิบัติเก่งกว่าใคร, เรามีจิตใจหลุดพ้นแล้วสูงกว่าใคร, นี่มัน
หลุดตัวเองทั้งนั้น แล้วมันปิติ. นี่เรียกว่า กิเลสปิติ : กิเลส
ของโลภะ กิเลสของโมหะ, ปิตีของโลภะ ปิตีของโมหะ. นี่
กิเลสปิติ มันก็มีความสุขไปตามแบบนั้น สำหรับคนชนิดนั้น
สำหรับคนที่มีระดับจิตใจชนิดนั้น มันมีปิตีชนิดนั้น มันก็มี
ความสุขชนิดนั้น เรียกว่าหาเหยื่อให้แก่กิเลสสำเร็จ แล้วก็ปิติ
เพื่อกิเลส ก็เป็นกิเลสปิติ.

อ้อ, ที่นี้อีกเรื่องหนึ่งต่างหากนะ คือ**ปฏิบัติธรรมะ
สำเร็จ** ละความโลภไปได้ สักกิดหนึ่งก็ยังดี , ละความโกรธ
ได้สักกิดหนึ่งก็ยังดี, ละโมหะได้สักกิดหนึ่งได้ก็ยังดี, ละ
ความยกหูชูหางได้สักกิดหนึ่งก็ยังดี, ที่เคยอวดกันขูดอวดกัน
เสียที. นี่จะเรียกว่าประพัตติธรรมได้สำเร็จ แล้วก็เห็นว่าตัว
เองประพัตติธรรมได้สำเร็จอย่างไร เท้าไร แล้วก็ปิตีอย่างนั้น
เท่านั้น. อย่างนี้ต่างหากจึงจะเรียกว่า**ธรรมปิติ**. ถ้าวันนี้นั้นมันไม่
ดีกว่าเมื่อวานแล้วก็ธรรมปิติไปไม่ได้ดอก หรือว่าต่อให้ปีหนึ่ง
ปีนี้นั้นยังไม่ดีกว่าปีกลาย มันก็ไม่มีธรรมปิติที่แท้จริงได้.

ฉะนั้น **ขอให้ปฏิบัติธรรมะสำเร็จยิ่งๆ ขึ้นไป** ทุก
วันๆ ทุกเดือนๆ ทุกปีๆ จึงจะมีธรรมปิติ พอใจ พอที่จะ
ยกมือไหว้ตัวเองได้; อย่างนี้เรียกว่า **ธรรมปิติ** มันก็ต้องมี
ความสุข ชนิดที่ยึดมันถ้อมมันก็ตาม. มีพระบาลีว่า **ธมฺมปิตี
สุขํ เสติ - ผู้มีธรรมปิติ ย่อมนอนเป็นสุข**. นี่คือว่า เขาจะ
เป็นสุขอยู่ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน เป็นสุข เพราะในใจ

เต็มเปี่ยมอยู่ด้วยธรรมปิติ. นี่ก็ยังเป็นความสุขที่ยังมีความ
ยึดมั่นถือมั่น, เอาปิติที่มีอารมณ์มาเป็นเครื่องยึดถือ ว่าเรา
ทำได้สำเร็จ, เราประสบความสำเร็จ. สุขนี้ก็ยังมีตัวตน
สำหรับรู้สึก และเสวยผล เรียกว่าเป็นสุขปรุงแต่ง, มีเหตุ
ปัจจัยปรุงแต่ง ให้เกิดปิติ แม้ว่าจะประกอบไปด้วยธรรมก็
เรียกว่ามีปัจจัยปรุงแต่งจึงมีความสุขชนิดที่ยังมีปัจจัยปรุงแต่ง.

หยุดปรุงแต่งได้ก็ถึงนิพพาน

ทีนี้ ถ้าว่าดับความปรุงแต่งชนิดนั้นเสีย, อะไรที่
เป็นการปรุงแต่งให้จิตรู้สึกสุข : รู้สึกตัวภูมิมีความสุข ตัวภูมิปิติ
ตัวภูมิความดี; ความปรุงแต่งชนิดนั้น เรียกว่าสังขาร, **สังขาร**
แปลว่า การปรุงแต่ง หรือ สิ่งปรุงแต่ง ; ไม่ใช่หมายถึงร่างกาย
ไม่ได้หมายถึงร่างกายล้วนๆ แต่หมายถึงการปรุงแต่ง.
ปรุงแต่งอยู่ในใจว่า ภูประสบความสำเร็จ ภูได้ดี ภูมีความสุข
นี้เต็มไปด้วยการปรุงแต่ง: มีความสุขชนิดปรุงแต่ง. หยุดการ
ปรุงแต่งชนิดนั้นเสีย ก็ไม่มีการปรุงแต่ง, มันก็มีสิ่งที่เรียกว่า
หยุดการปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็เป็นสุขแบบนิพพาน. นิพพาน
แปลว่าดับ, หยุดสังขารเสียคือหยุดการปรุงแต่งเสีย หยุดการ
ปรุงแต่งเสีย นั่นแหละเรียกว่านิพพาน .

การปรุงแต่งเป็นของร้อน, การปรุงแต่งเป็นเหตุ
เป็นปัจจัย ให้เกิดสิ่งใหม่ๆ : ถ้าหยุดเสียได้ก็เป็นความดับ
หรือหยุดแห่งการปรุงแต่ง อย่างนี้ก็คือนิพพาน, เลยมีคำว่า
นิพพาน *ปรมา สุข* - เป็นสุขอย่างยิ่ง ยิ่งกว่า ธรรมปิติ สุข เสดิ.

ดับความคิดปรุงแต่งว่าสุขนั้นเสีย; ถ้ามันมีความคิดครุ่นอยู่ข้างในว่าเป็นสุข ๆ ๆ นั่นคือความปรุงแต่งที่เป็นความร้อน, ที่เป็นของร้อนเป็นควันลูกไฟลงๆ อยู่ในใจว่า สุขหนอ สุขหนอ, เป็นความสุข ภูมิความสุข เป็นความสุขของภู, นี่คือการปรุงแต่ง; หยุดการปรุงแต่งชนิดนี้เสีย เรียกว่า ดับเย็นเป็นนิพพาน.

ฉะนั้น นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะไม่มีการปรุงแต่ง ว่าตัวกู-ของกู ผู้ส่วย, หรือมีความสุขเป็นของกู. จะเคยพบความสุขอย่างนี้กันบ้างหรือยัง ก็ลองใคร่ครวญดู? ดูเหมือนว่าจะเคยพบกันแต่ความสุขชนิดที่มีตัวกูเป็นผู้ส่วยความสุข เป็นความสุขของกูทั้งนั้น.

ถ้าใครไปได้จนถึงกับว่า **ไม่มีความรู้สึกเป็นตัวกู เสวยสุข** หรือความรู้สึกของกู มันจะกลายเป็นจิตที่เกลี้ยง, จิตที่ไม่ถูกผูกพันอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น, **เป็นจิตที่หลุดพ้นจากความหลุดพ้น** เหมือนที่กล่าวแล้วในข้อแรก.

จิตหลุดพ้นแล้วจากความหลุดพ้น คือไม่มีความยึดถือว่า ตัวกูผู้หลุดพ้น; จิตชนิดนี้เท่านั้น ที่จะมีสุขอย่างที่ว่า คือความสุขถึงที่สุด. ต่อเมื่อดับความปรุงแต่งว่าตัวกู-ของกูเสีย เมื่อนั้นมันจะเป็นความสุข, หรือสมมติเรียกว่าความสุขที่สูงสุด. ความสุขที่แท้จริง สุขโดยที่ไม่มีความยึดถือว่าเป็นสุข. พระบาลีข้ออื่นก็มีเป็นหลักอยู่ว่า “**เตสํวุปสมิ สุขิ**” - ความระงับเสียได้ซึ่งการปรุงแต่งเหล่านั้น เป็นความสุขอย่างยิ่ง, ก็เป็นอันว่า **สุขชนิดนี้ไม่มีการปรุงแต่ง** ให้เกิด

ความคิดว่า ภูมียุขหรือความสุขของภู ; มาถึงขั้นนี้กันหรือยัง?

ถ้ามีปติอย่างมีเหยื่อล่อ : ทรัพย์สมบัติ ข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียง บุตร ภรรยา สามี มันก็มีความสุขชนิดนั้น, มีความสุขที่มีเหยื่อปรุงแต่ง หรือจะมีธรรมะเข้ามาเป็นเครื่องพอใจ มันก็ยังสูงขึ้นมา; แต่ก็ยังมีการยึดมั่นถือมั่น ยังเป็นความสุขที่มีการปรุงแต่ง.

ที่นี้ถ้าว่า มองเห็นชัดในเรื่องความยึดมั่นถือมั่น จนไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู-ของกูมันคนละระดับแล้ว, นี้เรียกว่า ไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู-ของกู, ว่าความรู้สึกเป็นสุขของกู ความสุขของกู. อะไรซึ่งเป็นการปรุงแต่ง ความคิดทุกชนิดเป็นการปรุงแต่ง ปรุงเป็นว่าความสุข ก็เป็นความสุขปรุงแต่ง; ต่อเมื่อไม่มีการปรุงแต่ง ภาวะที่เป็นความสุขนั้น จึงจะเป็นความสุขที่สูงสุด.

“ความสุข”มีหลายชั้น แท้จริงมีแต่“สันทุกข์”

ถ้าพูดจริง พูดภาษาจริง เขาไม่เรียกว่า ความสุขดอก; แต่จะพูดภาษาชวนเชื่อให้คนสนใจ, เพื่อให้คนสนใจ ก็ต้องพูด คำพูดที่ชวนความสนใจ; ฉะนั้นคำว่า“ความสุข”ก็ยังคงพูดกันต่อไป; แม้ว่าจะหมดต้นหา อุปาทาน เป็นความหลุดพ้น เป็นนิพพานไปแล้ว ก็ยังต้องใช้คำว่า“ความสุข”อยู่ดี. ถ้าจะพูดเป็นสาธารณะทั่วไป ในหมู่สัตว์ผู้ยังยึดถืออยู่ เราจึงแบ่งคำพูดได้เป็นชั้นๆว่า สำหรับพูดกับสัตว์ธรรมดา

สามัญที่ยังยึดถืออยู่เราก็พูดภาษาหนึ่ง, ถ้าพูดกับคนที่สูงขึ้นไป จนถึงกับว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือกำลังจะไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือกำลังพยายามที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น เราก็พูดภาษาอีก ภาษาหนึ่ง คือภาษาธรรมะ. **พูดตามจริง** ตามตรงว่า มันไม่มีความสุขดอก มีแต่ความสิ้นสุดแห่งความทุกข์. เดียวนี้ ความทุกข์มันว่างไปเกลี้ยงไป ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ มันมี เท่านั้นแหละ เรียกว่า **ที่สุดแห่งความทุกข์**.

เมื่อพระพุทธเจ้าท่านตรัสกับคนที่พอจะเข้าใจได้ ท่านก็ตรัสด้วยภาษาธรรมะนี้ ว่า มาประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งความทุกข์กันเถิด, มาทำที่สุดแห่งความทุกข์ กันเถิด. ท่านไม่ได้ชวนว่า มาประพฤติพรหมจรรย์เพื่อหา ความสุขอย่างยั่งยืนเถิด, ไม่มี ไม่เคยพบเลย. แต่จะพูดเป็น หลักกว้างๆ ทั่วไปในโลก ในหมู่ชนผู้ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ท่านก็แยกพูดเป็นความสุขอย่างยิ่ง; เช่นว่า **นิพพานเป็นสุข อย่างยิ่ง หรือ อสุมิมานสฺส วินโย เอตํ เว ปรมํ สุขํ - นำออกเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ นั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง**.

การนำออกเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ ก็คือ นำออกเสีย ได้ ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวกู ว่าของกู. อัสมิ แปลว่า กูเป็น กูมี, เป็นภาษาสุภาพก็ว่า เราเป็น เรามี, ภาษาทั่วไป ธรรมดาต่างๆ ก็ว่า กูมี กูเป็น ความสำคัญมั่นหมายว่า ตัวกู มีอยู่ ของกูมีอยู่ นี่เรียกว่าอัสมิมานะ; **นำอัสมิมานะเหล่านี้ ออกเสียให้หมด จนจิตเกลี้ยงเกลมาจากอัสมิมานะ แล้วนั้น**

เอตฺ เต ปรมํ สุขํ - นั่นเป็นความสุขอย่างยิ่ง; นี่ก็เป็นการ
ชวนเชื่อ, พุดชวนเชื่อให้สนใจ.

เราควรจะพูดได้เลยว่า พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ชวน
มาหาความสุขกัน; ท่านชวนมาดับทุกข์กัน เท่านั้นแหละ.
เมื่อทุกข์ดับไปหมดแล้ว ก็หมดปัญหาแหละสำหรับมนุษย์เรา.
แต่คนในโลกเขายังยึดในความหมายของคำว่าความสุข, ใครๆ
ก็ต้องการความสุข ก็เลยต้องพูดภาษาคนพวกนั้น เหมือน
กับจะขายของ; ต้องบอกว่า มันสวย มันดี มันหอม มันอร่อย
มันแล้วแต่ว่าจะเรียกความสนใจได้.

ศึกษาคำที่ใช้ในภาษาธรรม

ที่นี้มาดูกันที่ ถ้อยคำที่เราใช้พูดกันอยู่ อย่างน้อยก็
๓ คำ คือ คำว่า สุข คำหนึ่ง, คำว่า ทุกข์ คำหนึ่ง, คำว่า
อุเบกขา คำหนึ่ง, ๓ คำนี้ควรจะรู้จัก เข้าใจให้ดีๆ.

๑. สุขมีหลายชนิด หลายชั้น หลายระดับ หลายชนิด
เรียกว่า สุข, ความหมายของมันก็คือว่า พอจะถือเอาไว้
ได้ ; เพราะว่ามันสนุกดี แม้แต่ถือไว้อย่างของหนัก มันก็ยัง
สนุกดี.

๒. ถ้าทุกข์ นั้นมันทรมาน, ถือไว้อย่างเป็นของหนัก
ด้วย ทรมานด้วย กัดเอาด้วย ขบกัดเอาด้วย เผลอนเอา
ด้วย ; อย่างนี้ถือไว้อย่างทรมาน ไม่สนุกเลย. แต่ถ้าเรียกว่า
สุขนี้ ถือไว้อย่างดี สนุกสนาน เพลิดเพลินร่าเริง, ถือไว้
อย่างสนุกดี แม้ว่าจะเป็นของหนัก.

ทั้งสุขและทั้งทุกข์ล้วนแต่เป็นของหนัก : นักชนิด
หนึ่ง สนุกในการถือ ในการมี หรือการเกี่ยวข้อง นี้ เรียก
ว่าสุข, อันหนึ่งถือไว้แล้วเจ็บปวดทรมาน อันนี้เรียก
ว่าทุกข์ ; แต่ก็เป็นของหนักด้วยกัน คือว่า ต้องทนทั้งนั้น :
ทุกข์ก็ต้องทน สุขก็ต้องทน, ทนสนุก ทนเป็นสุข ทนสนุก;
เพราะมันต้องทนทำเหมือนกัน, เพราะว่ามันต้องถือ มันต้อง
ถือเอาไว้ด้วยจิตใจ เรียกว่า ก็ต้องทนเหมือนกัน.

ทีนี้ สิ่งที่ ๓ เรียกว่า อุเบกขา มักจะแปลกันว่า ไม่
ทุกข์ไม่สุข; แต่เข้าใจผิดกันได้ง่าย ๆ ว่าไม่ทุกข์ไม่สุข มันมี
หลายอย่างเหมือนกัน. บางอย่างไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์
หรือความสุข, คือยังไม่ได้เกิดการยึดถือขึ้นมา. แต่ถ้ามีการ
ยึดถือขึ้นมา ทั้งที่ไม่สุขไม่ทุกข์ หรืออุเบกขานี้ มันก็ยังคง
ต้องเป็นความหนัก; แต่มันไม่ใช่สนุกหรือมันไม่ใช่เป็นทุกข์
ไม่ต้องถือไว้อย่างของหนัก, มันก็ถือไว้อย่างของที่รู้งริง,
ยังรู้งริงอยู่ เพราะว่ายังเป็นที่ตั้งของความยึดถืออยู่.

อุเบกขา นี้มีใช้แต่ในภาษาที่ละเอียดลงไป ใช้เป็น
เรื่องทางใจ. ทุกข์กายสุขกาย นั้นเรื่องทางกาย ไม่มีอุเบกขา.
ทีนี้สุขใจทุกข์ใจ นี้เรียกว่า โสมนัสและโทมนัส นี่เป็นเรื่องทางใจ
แถมมีอุเบกขา คือที่ไม่พูดว่า โสมนัส หรือ โทมนัส แต่ถ้ารู้สึก
อุเบกขา แล้วก็ยึดถือ ก็ไม่พ้นที่ว่าจะเป็นอย่างหนัก; แม้
แต่นักน้อยๆ นักอย่างรู้งริง ก็ยังเรียกว่ายึดถือ หรือไม่ถูก
ต้องหรือยังจะต้องเป็นทุกข์.

อุเบกขานี้ก็มาได้จากการมณต์ต่างๆ : รูป เสี่ยง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณต์ ไม่ถึงขนาดที่จะเป็นทุกข์เป็นสุข ก็เรียกว่า อุเบกขา, ก็มีความหมายสำหรับที่จะยึดถือด้วยเหมือนกัน. มีอุเบกขาอยู่หลายๆ ชนิด จนกว่าจะถึงอุเบกขาสูงสุด คือปล่อยวางแล้ว เป็นอุเบกขา. อุเบกขาที่เป็นเวทนานี้ เราก็มีกันอยู่ตามปกติ; แต่อุเบกขาที่ปล่อยวางแล้วมีแต่แก่พระอรหันต์เท่านั้น.

อุเบกขานี้แปลว่า คอยจ้องดูอยู่, คอยจ้องดูอยู่. คำว่า **อุเบกขานั้นอย่าไปเข้าใจว่า เจยไม่รู้อะไร, ไม่มีความรู้สึกอะไร, นี่ไม่ถูก. อุเบกขา ตามตัวหนังสือแปลว่าจ้องดูอยู่:** ไหนๆ พุดแล้วก็จะพุดเสียเลย อธิบายเสียเลย เพื่อว่ายังเข้าใจ ผิดกันอยู่ ว่า; **พรหมวิหาร ๔** เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา: เมตตา...รัก, กรุณา ก็ช่วย, มุทิตา ก็พลอยยินดี, พอ อุเบกขา ก็วางเฉย, ก็เจย นี่ระวังให้ดีนะ ผิดได้ **อุเบกขาไม่ได้เจยดอก; แต่จ้องดูอยู่** ว่าเมื่อไรจะช่วยได้, ก็จะช่วย คอยจ้องดูอยู่ ระวังดูอยู่.

ฉะนั้น **ผู้ประพาสพรหมวิหาร ทั้ง ๔ อย่าอุเบกขาเจยนะ** เดียวหลับ ; เมตตา-รัก รักเพื่อนมนุษย์, กรุณา-ก็สงสาร ช่วยเลย, มุทิตาก็ยินดีด้วย; แต่ถ้าช่วยไม่ได้ ถ้ามันเป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ ในกรณีที่ช่วยไม่ได้ ก็คอยจ้องดูอยู่ว่าเมื่อไรจะช่วยได้, อย่าเฉยแล้วหลับไปเลย.

เขายกตัวอย่างกันบ่อยๆ ว่า พ่อแม่รักลูกเป็นเมตตา

ช่วยลูกเป็นภรรยา มูทิตาเมื่อลูกได้ดี ; ถ้าจะต้องเป็นไปตามกรรมก็เฉย อย่างนี้ไม่ถูก,เป็นคำพูดที่ไม่ถูกนัก. อุเบกขา คือ จ้องดูอยู่ว่า เมื่อไรจะช่วยให้ได้ ก็จะช่วยทันที.

ถึงแม้อุเบกขาในกรณีที่ว่า ไม่สุขไม่ทุกข์นี้ มันก็คือ คอยจ้องดูอยู่ว่า เมื่อไรมันจะเป็นสุข, อุเบกขาไม่สุขไม่ทุกข์ นั้นแหละมันคอยจ้องดูอยู่ว่าเมื่อไรมันจะเป็นสุข, หรือว่า เมื่อไรมันอาจจะเป็นทุกข์ขึ้นมา.

อุเบกขา ตัวหนังสือ ไม่ได้แปลว่าเฉย มันแปลว่า คอยจ้องดูอยู่เฉยๆ จ้องดูอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร, แต่ในใจมัน คอยจ้องดูอยู่ว่า เมื่อไรจะทำได้, เมื่อไรจะทำอะไรได้; อุปะ แปลว่า เข้าไป, อิชะ แปลว่า ดู , อุปะ อิกชะ คือ อุปะกชะ แปลว่า เข้าไปดู เข้าไปจ้องดู คอยจ้องดูอยู่ว่า มันจะเป็นอะไร, มันจะเป็นอย่างไร, เมื่อไรจะเป็นไปตามที่เราต้องการ หรือ เมื่อไรจะเป็นโอกาสที่เราจะทำได้ต่อไป เช่นว่าเมื่อไรจะช่วยให้ได้.

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ นั้นเฉยเมื่อธรรมะเป็น ปัสสัทธิ เป็นธรรมะสโมธาน ธรรมะสมังคิติแล้ว ไม่ต้องปฏิบัติอะไร เพียงแต่รอคอยเวลา ว่ามันจะดำเนินไป จนถึงที่สุด. นี่ก็ไม่ใช่เฉยจนหลับ ; มันคอยดู คอยจ้องดูอยู่ว่าจะไปถึงที่สุดเมื่อไร, หรือว่าคอยจ้องดูอยู่ที่ มันกำลังเป็นไปอย่างไร แม้ไม่ได้ทำอะไร มันเป็นไปเอง; ซึ่งท่านมักจะเปรียบเทียบให้ฟังว่า เมื่อคนขับรถม้า เขาเตรียมม้าดีแล้ว ถนนก็ดีแล้ว อะไรทุกอย่างมันก็พร้อมแล้ว ปล่อยไว้เฉยๆ

มันก็วิ่งไปตามถนน ถึงปลายทางได้. นี่เปรียบเหมือนกับ
อุเบกขา; เมื่อทุกอย่างมันได้ที่พร้อมแล้วเราก็ดูอยู่เฉยๆ;
ไม่ใช่ไม่ดู, ไม่ใช่ไม่คอยระวัง, มันคอยดูให้มันเป็นไปตามที่
มันควรจะเป็น เรียกว่า ดูอยู่เฉยๆ ก็อุเบกขาเหมือนกัน
ปัญหามันยังไม่จบ.

แต่ถ้าสิ้นกิเลสแล้ว สิ้นอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์
แล้ว นี่ก็เป็นอุเบกขาธรรมชาติ อุเบกขาอัตโนมัตติ คือ มัน
วางเฉยได้เอง จะเรียกว่า ดูอยู่ที่ความหลุดพ้นแล้ว ก็ได้
เหมือนกัน; เพราะว่าญาณสุดท้ายนั้น มันดูที่ความหลุดพ้น
แล้ว หรือความสลัดคืนหมดแล้ว, อะไรเกิดขึ้นก็ยังรู้สึกอยู่ใน
ใจได้ โดยที่ไม่ต้องยึดถือใดๆ.

ฉะนั้น ทุกคนควรจะเข้าใจคำ ๓ คำนี้ให้ดีๆ สุข ทุกข์
อุเบกขา : สุขนั้นถือไว้อย่างสนุกสนาน, ทุกข์นั้นถือไว
อย่างทนทรมาน, อุเบกขานี้ถือไว้อย่างระมัดระวัง เรียก
ว่า มันไม่ได้วาง ยังไม่วาง ยังไม่หลุดพ้น. ต่อเมื่อพ้นไปเสีย
จากสิ่งเหล่านี้ จึงจะเรียกว่าหลุดพ้น; แต่อย่าลืมว่า คำว่า
“อุเบกขา” นั้นหลายความหมายหลายชั้น พูดทีเดียวไม่หมด:
อุเบกขาของชาวบ้าน อุเบกขาของพวกเจ้าฉาน อุเบกขา
ของวิปัสสนา ในชั้นโพชฌงค์, อุเบกขาของพระอรหันต์ผู้
หลุดพ้นแล้ว, มันล้วนแต่เรียกว่าอุเบกขาทั้งนั้น ; แต่ความ
หมายมันตรงกันหมด คือ ดูอยู่ ยังดูอยู่ ยังรู้สึกอยู่.

นี่เรา รู้จักความทุกข์ให้ถูกต้อง, รู้จักความสุขให้

ถูกต้อง, รู้จักอุเบกขาให้ถูกต้อง, มันเป็นความยึดถือ. อันหนึ่งมันก็สนุกดี, อันหนึ่งมันก็ทรมานหน่อย, อันหนึ่งมันก็รุ่งรังไม่อิสระ ยังไม่อิสระ เพราะยังต้องคอยดูอยู่. อยู่ที่บ้านที่เรือนก็มีลักษณะอุเบกขาอย่างบ้านเรือน, อยู่อย่างผู้ไม่มีบ้านเรือนก็มีอุเบกขาอย่างผู้ไม่มีบ้านเรือน, แล้วมันไม่เหมือนกันเลย. แต่มันจะเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง ก็คือว่า จิตมันยังยึดถืออยู่นั่นแหละ มันยังคงดูอยู่ นั่นแหละ ยังไม่ใช่ความสุข เว้นแต่อุเบกขาของพระอรหันต์ที่หมดกิเลสแล้ว.

เมื่อพูดถึงคำว่าอุเบกขา อุเบกขาล้วนอย่าทะเลาะกัน เพราะมันหลายความหมาย หลายขั้นตอน : คนหนึ่งมันถือความหมายขั้นตอนหนึ่ง, คนหนึ่งถืออีกขั้นตอนหนึ่ง มันก็ได้ทะเลาะกัน, แล้วมันก็ได้ชกกัน เพราะอุเบกขาที่ยึดถือต่างกัน. นี่เป็นเรื่องของคำที่ใช้พูดกันอยู่.

สุขแท้จริงต้องเป็นนิรามิสสุข

ที่นี้มาถึงใจความสำคัญของเรื่องที่กำลังพูด สุขสูงสุด, สุขแท้จริงที่ควรเรียกว่าสุขนั้น เป็นนิรามิสสุขปรากฏแก่จิตที่ไม่มีความยึดถือว่าตัวกู. จิตที่ปราศจากความยึดถือว่าตัวกูแล้วนั้นแหละ จึงจะพบกับความสุขชนิดนี้; แต่จิตนั้นก็ไม่ได้ถือเอาความสุขชนิดนี้ว่าเป็นความสุข ในความหมายที่เคยยึดถือมาแต่กาลก่อน, ไม่ได้ถือว่าคุณสุขของคุณ ไม่ได้ถือว่ามีตัวกูสำหรับเสวยความสุขอันนี้. แม้ว่ามีคำพูดอยู่ทั่วไปว่า เสวยรส เสวยความสุข เกิดจากสมบัติบ้าง เกิดจาก

เกิดจากวิมุตติบ้าง วิมุตติสุขบ้าง นั่นก็เป็นความสุขที่ไม่มีตัว
กู, ไม่มีความยึดถือว่าตัวกู, พระอรหันต์ไม่มีตัวกู; แม้จะ
เสวยความสุขอย่างไร ก็ไม่เกิดความรู้สึกว่า กูผู้เสวยสุข
หรือความสุขของกู. แต่คำพูดมันต้องพูดว่าท่านเสวยวิมุตติ
สุข สุขเกิดจากวิมุตติ; เพราะภาษาพูดของคนมันมีเท่านี้ มัน
ไม่มีภาษาที่จะพูดให้ตรงกันข้ามจากนี้ได้.

เราจะต้องเข้าใจความหมายเอาเอง จนมองเห็นชัดว่า
ถ้าเป็นสุขที่แท้จริง ต้องไม่มีจิตใจเขลาว่า ตัวกูผู้เสวยสุข
จึงพูดว่า เมื่อดับเสียซึ่งความรู้สึกว่ากูเป็นสุข เมื่อนั้นแหละ
เป็นสุขที่แท้จริง. ถ้ายังมีความรู้สึก กูเป็นสุขอยู่แล้ว ไม่มี
ทาง, ไม่มีทางที่จะเป็นความสุขสูงสุดที่แท้จริง. พูดอีกที่
หนึ่งก็พูดได้ว่า สุขเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข สิ้นหัวแล้ว, คง
จะสิ้นหัวแล้ว ว่าสุขแท้จริงมีเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข, หลังจาก
สิ้นสุดแห่งความสุขจึงเป็นความสุขที่แท้จริง, นี้คงจะสิ้นหัวแล้ว
ไม่มีใครเอา. สุขเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข, ความสุขดับ,
ความรู้สึกว่าสุขดับ ความรู้สึกว่ากูเจ้าของความสุขก็ดับ, นี้ก็
เรียกว่า สุข เมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข.

ฟังดูให้ดีๆ, ถ้าฟังดูให้ดีๆ จะเข้าใจ ว่าความสุขสูงสุด
นั้น มันสุขต่อเมื่อไม่เกิดความรู้สึกว่า ตัวกูผู้มีสุข, ไม่มีตัวกู
ผู้มีสุข นั้นแหละ จึงจะมีสิ่งที่เรียกว่าความสุขสูงสุด ; ถ้า
ยังมีตัวกูผู้เสวยสุขอยู่ ไม่ใช่เป็นความสุข. เด็กๆ อยู่ที่นี่ ไม่มี
ความสุขที่ถูกยึดถือไว้ ว่าความสุขของเรา, ไม่มีความรู้สึกว่า

ตัวกูผู้มีความสุข ไม่มีความรู้สึกมีความสุข แล้วยึดถือไว้ ว่าความสุขของกู.

ฉะนั้น ความสุขที่แท้จริง มันว่างจากความหมายแห่งตัวกู ว่างจากความหมายแห่งของกู, ไม่มีตัวกูเสวยสุข ไม่มีความสุขของกู. นี่เรียกว่าว่างจากตัวกู ว่างจากของกู ; จิตชนิดนั้นจึงจะรู้สึกต่อความสุขที่สูงสุด ไม่มีอุปาทานว่าอย่างไรเลย, เป็นจิตที่ไม่มีอุปาทานใดๆ เลย.

อุปาทานมีมากหลายอย่างหลายชนิด ไม่มีอุปาทานชนิดใดเลย มีอยู่ในจิตของบุคคลผู้ถึงความสุขสูงสุดชนิดนี้ ; อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อสุมิมานสฺส วินโย เอตํ เว ปรมํ สุขํ - ไม่มีอุปาทานว่า อัสมิ คือ เรามี เราเป็น, ไม่มีอุปาทานว่า “มี” ว่า “เป็น” นั้นเป็นความสุขสูงสุด ซึ่งเรียกว่า นิพพานสุข. สุขที่ดับเสียได้ซึ่งการปรุงแต่งโดยประการทั้งปวง มันอยู่ที่การดับเสียได้ซึ่งการปรุงแต่งของกิเลสตัณหา อุปาทาน ในจิตนั้น; เพราะว่าจิตนั้นได้ถูกอบรมมาดีแล้ว ถึงที่สุดแล้ว, เป็นจิตอยู่ในสภาพที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งได้, จิตนั้นเป็นจิตล้วนๆ ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้มาคิดนึกเป็นบุญเป็นบาป เป็นอุเบกขา อภัยากฤต อะไรได้, จิตนั้นถูกปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป; ภาวะนั้นเราสมมติเรียกกันว่า ความสุขสูงสุดของจิตนั้น. พอมีความรู้สึกอย่างนี้ มันก็ย้อนกลับมายึดถืออีก, พอไปพูดว่า เป็นสุขหรืออะไรขึ้นมา มันก็ย้อนกลับมายึดถืออีก; ฉะนั้น ไม่พูดถึงความสุข;

พูดถึงว่ามันจบ มันสิ้นสุด มันสิ้น มันหยุด เรื่องราวต่างๆ ดีกว่า, ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน, ไม่มีการปรุงแต่ง พูดอย่างนั้นดีกว่า, มันไม่ชวนให้กลับ ไม่ชวนให้ดึงกลับเอาลงมายึดถือไว้อีก.

นี่คือ ความยากลำบากของการที่จะหลุดพ้น เพราะว่าเราคอยแต่จะยึดถือ ๆ ยึดถือ ๆ จนกระทั่งยึดถือในความหลุดพ้น ยึดถือในความหลุดพ้นแล้วมันหลุดพ้นไม่ได้. เรายึดถืออยู่จนชินเป็นนิสัย, นั่นนี่ ๆ ยึดถือเรื่อยมา. แล้วพร้อมที่จะยึดถือ ในความหลุดพ้นเป็นครั้งสุดท้าย มันก็เลยไม่หลุดพ้น; นี่มันไม่หลุดไปเสียจากความหลุดพ้น ด้วยความยึดถือ, เดียวนี้ก็เหมือนกัน มันสุขก็ต่อเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุขที่เป็นความยึดถือ ในตัวคนผู้จะมีความสุขหรือในความสุขที่จะยึดถือไว้เป็นของตน.

พึงระวังความยึดถือในความสุข จะไม่หลุดพ้น

ถ้าว่าเรื่องที่พูดมานี้ มันยืดยาวนาน ก็สนใจแต่ใจความว่าเรากำลังยึดถือในความสุขหรือไม่? เรากำลังจ้องจะยึดถือในความสุขหรือไม่? ถ้าเราคอยจ้องจะยึดถือในความสุข แล้วมันก็ไม่มีความที่จะมีความสุข แล้วมันก็ไม่มีความจะหลุดพ้นได้, เพราะมันเตรียมติด เตรียมยึด เตรียมติด. อะไรดีขึ้นมานิดหนึ่งก็ยึดถือ, อะไรจะดีแปลกออกไปนิดหนึ่งก็ยึดถือ, ก็คอยจะยึดถือ แล้วก็ยึดถือจริงๆ ด้วย แล้วติดอยู่ที่นั่น; ฉะนั้นจึงไม่หลุดพ้น จึงไม่ถึงความสุขอันสูงสุดและ

แท้จริง, เลยไม่ได้ความสุขที่แท้จริง ไม่ได้พระนิพพาน ซึ่งเป็นของให้เปล่าไม่คิดสตางค์.

พระนิพพานเป็นของมีอยู่ตามธรรมชาติ เมื่อปฏิบัติทางจิตใจให้ถูกต้อง ให้เป็นจิตใจที่ถูกต้อง หายใจ หายหลง ที่จะไม่ยึดถือ ไม่อยากจะยึดถืออีกต่อไป นั้นแหละจะได้นิพพานนี้มาเปล่าๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์, โดยไม่ต้องลงทุน แบบชนิดที่ว่าต้องเสียสตางค์ซื้อหามา. นี่ก็เป็นอันพูดได้อีกทีหนึ่งเป็นครั้งสุดท้ายว่า **สุขสูงสุดแท้จริงนั้นไม่ต้องเสียสตางค์, ไม่ต้องลงทุนซื้อหามาด้วยสตางค์ด้วยทรัพย์.**

พูดไว้หลายๆ แห่งหลายๆ มุม เพื่อจะช่วยให้เกิดความสังเกตได้โดยง่ายว่า **สุขแท้จริงสูงสุดนั้น มันจะมีต่อเมื่อเราดับความยึดถือว่าตัวกูผู้มีความสุข เสียได้.** ถ้ายังรู้สึกตัวกูมีความสุข ก็ยังไม่ใช่ความสุขสูงสุด; จิตเกลี้ยง จิตล้วนๆ จิตบริสุทธิ์เท่านั้น มันรู้สึกสิ่งเหล่านี้ แล้วมันก็ไม่เกิดความรู้สึกว่า กูได้บรรลุความสุขถึงที่สุด. นี่คือ **จิตที่หลุดพ้น** แล้วจากความหลุดพ้น, **จิตถึงแล้วซึ่งความสุขเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข,** เป็นสุขเมื่อดับเสียซึ่งความรู้สึกว่ากูเป็นสุข.

วันนี้พูดหัวข้อนี้ สั้นนิดเดียวว่า **สุขเมื่อดับเสียซึ่งความรู้สึกว่าเราเป็นสุข ;** แม้ว่าจะเป็นสุขสูงสุด ที่คนผู้ยึดถือจะมีได้ ผู้ที่ดับกิเลสสิ้นอาสวะนั้นจะไม่เกิดความยึดถือว่าเป็นสุขเอง มันไม่เกิดเอง ไม่เกิดตามธรรมชาติเอง เพราะว่า

จิตนั้นมันหลุดพ้นจริงๆ. แต่คนที่ยังไม่หลุดพ้นนั้นว่าเอาเองมันคอยจะหลุดพ้น คอยจ้องจะหลุดพ้น นั่นก็คือยึดถือในความหลุดพ้น ยึดถือความสุขที่จะเกิดจากความหลุดพ้น. คนทำผิดอยู่ในตัวตลอดเวลา เลยไม่ต้องพบกับความสุข ที่จะเกิดจากความไม่ยึดถือ. เขาคอยจ้องความสุขสำหรับจะยึดถือไว้เรื่อยไป ไม่เคยตัดสินใจลงใจไปว่า เราไม่ต้องการอะไร เราไม่ต้องการแม้แต่ความสุขที่สูงที่สุด. นี่คือยังไม่ตรัสรู้ ยังไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่าโดยแท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา.

หลายปีมาแล้วเคยบอกให้ทองพุทธภาสิต สพุเพ ธมฺมานาลํ อภินิเวสาย ก็ท่องกันได้มากในคราวนั้น **สพุเพ ธมฺมานาลํ อภินิเวสาย - ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา.** เดียวนี้ชักจะลืมๆ ไปเสียแล้ว เลยเอามาพูดอีก ว่าอย่าลืมหลักธรรมะสูงสุดเหล่านี้เลย ; ไม่มีอะไรที่ควรที่จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนเป็นของตน, แม้แต่พระนิพพาน ก็จะไม่ยึดถืออย่างนั้นไม่ได้. ถ้าไปยึดถืออย่างนั้นเสียแล้ว ก็ไม่เป็นนิพพาน ; แม้แต่ความสุขนี้ ถ้าไปยึดถือเข้าแล้วมันจะไม่เป็นความสุข มันจะกัฏเฐา สมํนํหานํ. ความสุขที่ทะเยอทะยานจะได้กันนั้นแหละ ไปยึดถือเข้าเถอะมันจะกัฏเฐา; ฉะนั้นเมื่อไม่ยึดถือโดยประการทั้งปวง มันก็เป็นสุขโดยอัตโนมัติ อยู่ตามธรรมชาติ, ไม่ต้องไปยึดถือให้มันกัฏเฐา. คนที่หลุดพ้นจริงๆ เขาไม่ยึดถือกันดอก

ไม่ต้องพูด. เดียวนี้พูดสำหรับคนที่ยังไม่หลุดพ้น แล้วมันต้องการหมายมั่นยึดถือในความหลุดพ้นหรือความสุข.

เอาละ, เป็นหัวข้อที่สองแล้วนะ ช่วยจำไว้ด้วย. หัวข้อที่หนึ่งว่า จงหลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น. อย่าไปติดอยู่ในความหลุดพ้น. หัวข้อที่สอง สุขเมื่อมันสิ้นสุดแห่งความสุข ; มันจะสุขจริงก็เมื่อสิ้นสุดความสุข ไม่มีความสุขอะไรเหลือมันแหละ มันจึงจะเป็นความสุขที่แท้จริง.

การบรรยายนี้ก็สมควรแก่เวลาเต็มตามเวลาที่กำหนดไว้ ก็ต้องยุติการบรรยาย ขอให้ท่านทั้งหลายจำคำสั้นๆ นี้ไว้ เกิดอาตมายืนยันว่ามีประโยชน์มาก ไม่ต้องพูดให้มันมากเรื่อง, พูดไว้เป็นหัวข้อสั้นๆ แต่มันค่อนข้างจะลึกซึ้งว่า หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น, เป็นสุขเมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข. เอาละ, คงจะมีประโยชน์บ้าง ไม่เหนื่อยเปล่า.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระธรรมคณสาธยายส่งเสริมกำลังใจในการที่จะปฏิบัติธรรมอันลึกซึ้ง ประณีตละเอียดสุขุมนี้สืบต่อไป.





เมื่อไรจะได้?

☉ ท่านอาจารย์! เมื่อไรผมจะได้ดวงจันทร์นั้น?

ตอบ : เมื่อรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะได้, ไม่ควรได้, ป่วยการ.

☉ เมื่อไร จะได้นิพพาน ?

ตอบ : เมื่อรู้ว่า ไม่มีอะไรที่ควรอยากได้, ไม่มีอะไรที่ต้องได้.

ทำไมทางไปนิพพานจึงยาวนาน?

☉ ทำไมทางไปนิพพานจึงยาวนาน?

เพราะความโง่ (อวิชชา) ในหัวของเรา มันยาวมากนั่นเอง.

☉ พยายามลดความยาวของความโง่ในหัวของเราให้สั้น
เข้าเถิด ทางไปนิพพานก็จะสั้นเข้ามาเองเป็นแน่นอน.

☉ หลดอวิชชาโดยการศึกษา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กระทั่ง
สุญญตา ตถาตา ให้แท้จริง มากเข้า ทางพระนิพพานก็จะ
สั้นเข้าโดยไม่ต้องสงสัย!

☉ พอเห็นจิตประภัสสรนิพพานชั่วคราวก็มีอยู่เป็นระยะๆ,
พอเห็นตถตา นิพพานก็อยู่ที่นี่-เดี๋ยวนี้.

หยุด “อยาก” เพื่อสุขเย็น

- | | | |
|---------------|----------|-------------|
| ● อันความอยาก | จะระงับ | ดั่งลงได้ |
| นั้นมิใช่ | เพราะเรา | ตามสนอง |
| สิ่งที่อยาก | ให้ทัน | ดั่งมันปอง |
| แต่เพราะต้อง | ฆ่ามัน | ให้บรรลือ |
| ● ให้ปัญญา | บงการ | แทนร่านอยาก |
| ความร้อนไม่ | มีมาก | อย่าสงสัย |
| ทั้งอาจผลิด | กิจการ | งานใดๆ |
| ให้ล่วงไป | ด้วยดี | มีสุขเย็น ฯ |

พุทธทาส โอภาส ปุณฺณโก.