



โอศาเรตัพพธรรม
หลักปฏิบัติเกี่ยวกับนิพพาน

~~~~~

— ๘ —

วันเสาร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๑๔

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายในวันนี้มีหัวข้อว่า **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับนิพพาน** ดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบกันอยู่เป็นอย่างดีแล้ว. คำว่า หลักปฏิบัติเกี่ยวกับนิพพาน หมายความว่าวันนี้เราจะพูดกันเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับหลักปฏิบัติ; เพราะว่าเรื่องเกี่ยวกับนิพพานโดยทั่วไปนั้น ได้เคยพูดกันโดยละเอียดครั้งหนึ่งแล้วในภาคมาฆบูชา.

ถ้าถามว่าทำไมเราจึงต้องพูดกันถึงเรื่องนี้ คือเรื่องปฏิบัติเกี่ยวกับนิพพาน? ก็เพราะว่าเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ ในการที่จะได้รับผลอันแท้จริงจากพระพุทธศาสนา. ถ้าว่าการปฏิบัติเป็นไปไม่ได้ มันก็มีแต่ความรู้ สักว่ารู้ๆกันเท่านั้นเอง. **ถ้าความรู้นั้นไม่กลายเป็นการปฏิบัติ พระธรรมก็ช่วยใครไม่ได้;**

๒๑๖



เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจไว้ในเรื่องนี้ เพื่อจะป้องกันความประมาท. ถ้าปราศจากการปฏิบัติ ความรู้ก็เป็นหมัน, แม้ความรู้ในทางพระพุทธศาสนาก็เป็นหมัน. เรื่องนิพพานนี้เป็นเรื่องเดียวในฐานะที่เป็นผลที่ได้รับจากพระพุทธศาสนา; **ถ้าปราศจากสิ่งที่เรียกว่านิพพาน พุทธศาสนาก็ไม่มีประโยชน์อะไร** หรือจะเรียกได้ว่าเป็นหมัน; หรืออาจจะกล่าวอย่างกว้างขวางไปกว่านั้น ก็กล่าวได้โดยไม่ต้องกลัวใครจะค้านว่า **ถ้าไม่มีสิ่งที่เรียกว่านิพพาน การมีศาสนาของมนุษย์ทั้งหมดก็เป็นหมัน.**

นี้เรียกว่า **สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั้น** ก็คือผลของการมีศาสนาทุก ๆ ศาสนา **นั่นเอง.** ศาสนาอื่นเขาจะไม่เรียกว่านิพพานก็ตามใจ แต่สิ่งที่เป็ผลของการปฏิบัติศาสนานั้น ที่แท้ก็คือสิ่งที่เรากำลังเรียกว่านิพพาน.

**ถ้าไม่มีสิ่งที่เรียกว่านิพพาน ก็แปลว่า ไม่ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าศาสนา** แม้ในลักษณะที่เป็นศีลธรรม; ทั้งนี้ก็เพราะว่า **สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั้นมีได้ในศาสนาแม้ในขั้นศีลธรรม.** คนมักจะแยกกันออกไปเสียว่า **ขั้นศีลธรรมไม่เกี่ยวกับนิพพาน;** ที่ไหนก็มักจะพูดกันทำนองนี้ว่า นิพพานอยู่สูงไปกว่าศีลธรรม. ทั้งนี้ก็เพราะให้ความหมายแก่คำว่าศีลธรรมน้อยไป หรือให้ความหมายแก่คำว่านิพพานมากเกินไป; มันจึงเข้ากันไม่ได้.

ถ้ากล่าวให้ถูกต้องแล้ว สิ่งทีเรียกว่า **“ศีลธรรม”** นี้ **ก็ควรจะมีขอบเขตสูงขึ้น** ไปจนถึงกับว่ามีผลเป็นนิพพาน. และคำว่า **นิพพาน** นั้นก็มีความหมายหลายชั้น คือว่ากว้างขวาง จนกระทั่ง **มาเป็นผลของสิ่งที่เรียกว่าศีลธรรมก็ได้.** ขอให้ตั้งใจฟัง ประเดี๋ยวจะได้พิจารณากันถึงเรื่องนี้.

ยิ่งไปกว่านั้นอีกก็คือว่า สิ่งทีเรียกว่า **“นิพพาน”** นั้น **มีอยู่อย่างใดใครไม่รู้จัก,** หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ว่า มีอยู่อย่างทีเรียกว่าอาภัพอัสโชค ไม่มีเกียรติ; ทั้งที่โดยแท้จริงแล้ว **ทุกคนรอดชีวิตอยู่ได้วันหนึ่ง ๆ เพราะสิ่งที่เรียกว่านิพพานใน**

**ระดับหนึ่ง.** ถ้าปราศจากนิพพานในระดับนี้ คนจะต้องเป็นบ้า อย่างน้อยก็จะต้องเป็นโรคเส้นประสาท ฉะนั้นสิ่งที่เรากล่าวว่านิพพาน มีความหมายกว้างอย่างไรเราจะได้พิจารณากันต่อไป.

### ความหมาย ของ นิพพาน

คำว่า “นิพพาน” ตามตัวหนังสือ ก็แปลว่า **ไปหมดแห่งความร้อน หรือดับความร้อน.** คำว่า “ดับ” ก็หมายความว่า ดับของสิ่งที่มีความร้อน. ถ้าไม่มีความร้อนแล้ว ก็ดับอะไร มันก็ไม่มีอะไรที่จะต้องดับ; ฉะนั้นถ้าพูดว่ามีความดับ มันก็ต้องดับของสิ่งที่มีมันร้อน หรือเป็นไฟ. นี่คือ **ดับไฟ หรือดับทุกข์** ซึ่งเป็นข้อเดียวกัน.

ที่นี้ **นิพพาน** ตัวหนังสือในภาษาบาลีมีความหมายกว้าง คือว่า **นิพพาน** ในฐานะเป็นเครื่องดับความร้อนก็ได้, ในฐานะ เป็นแดน เป็นเขต เป็นที่ดับของความร้อนก็ได้, ในฐานะ เป็นกิริยาอาการแห่งการดับลงก็ได้, ในฐานะที่เป็นความเย็น คือดับแล้วมันเย็น เป็นผลของความดับอย่างนี้ก็ได้; ล้วนแต่เรียกว่านิพพานทั้งนั้น. ภาษาบาลีเป็นภาษาที่มีความแปลกประหลาดอยู่อย่างนี้ คำๆ เดียวนั้น รูปศัพท์อย่างเดียวกันนั้น แปลความหมายได้หลายอย่าง :—

๑. **นิพพานในฐานะที่เป็นเครื่องดับ** ก็เล็งถึงข้อที่เราต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดนิพพาน; ดังนั้นนิพพานจึง **หมายถึงสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เพื่อการไม่เกิดแห่งกิเลส,** เพื่อการไม่เกิดแห่งความทุกข์ แม้ที่สุดแต่การเป็นอยู่โดยชอบ. การสำรวมระวังโดยประการทั้งปวง ที่เราต้องปฏิบัตินี้ ก็เรียกว่า “สิ่งที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเย็น”. เมื่อเกิดความเย็นมันก็ดับความร้อน การปฏิบัติเหล่านั้นเลยเป็นเครื่องดับความร้อน. นี่ **นิพพานในฐานะที่เป็นเครื่องดับ** ก็เล็งถึงสิ่งที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ เพื่อยุติให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา. นี่แหละคือส่วนที่สำคัญที่สุดที่เราจะต้องสนใจนิพพาน ในฐานะเป็นเครื่องดับร้อน.

๒. ถัดไป **นิพพานในฐานะเป็นแดนดับ** นี้ก็ **หมายถึงสภาวะธรรมตามธรรมชาติอันหนึ่ง** หรือชนิดหนึ่ง ที่มนุษย์อาจจะเข้าถึงได้ หรือรู้สึกได้ ด้วยจิตของ

มนุษย์นั่นเอง; <sup>๕๕</sup>นี้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องรู้ หรือต้องรู้จัก. ที่เรียกสิ่งนี้ว่า สภาวธรรมก็หมายความว่า เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว มีอยู่เองตามธรรมชาติ; เมื่อใครยังไม่ถึง หรือยังไม่ทำให้ปรากฏได้ ก็ดูคล้ายกับว่าไม่มี; พอใครปฏิบัติถูกต้องได้ ก็ถึงแดน <sup>๕๖</sup>นั้นเขตนั่น หรือสภาวะอันนั้น. นี้ออกจะเป็นโวหารสักหน่อย ที่ว่าแดนดับทุกข์, **สภาวะดับทุกข์นั้นมันมีอยู่ตามธรรมชาติ.** <sup>๕๗</sup>ทั้งนี้เพื่อบอกกันไม่ให้เกิดความเข้าใจว่า เราสร้างมันขึ้นมา. **เราไม่ถือว่าเราอาจจะสร้างพระนิพพาน** หรือสร้างความเย็น หรือสร้างอะไรขึ้นมาได้; นิพพานเป็นสิ่งที่มียอยู่ตามธรรมชาติ. **เราต้องทำให้ถูกเรื่อง แล้วสิ่งนั้นก็จะปรากฏแก่จิตของมนุษย์** <sup>๕๘</sup>นี้เรียกว่าเป็นสภาวธรรมตามธรรมชาติ ที่มนุษย์อาจจะเข้าถึงได้ด้วยการรู้สึกทางจิต หรือ **ต้องเข้าถึงโดยทางจิต.**

**นิพพานในลักษณะที่เป็นแดนดับของความทุกข์** อย่างนี้ บางทีก็เรียกว่า **นิพพานธาตุ** คือธาตุแห่งนิพพาน; แปลว่าธาตุอันเป็นที่ดับของธาตุที่ไม่ใช่ <sup>๕๙</sup>นิพพาน. หมายความว่าธาตุนี้มีมากอย่างเดียวกัน นิพพานธาตุก็เป็นธาตุที่เป็นความดับของธาตุอื่น ๆ. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : **อตฺถิ ภิกฺขเว ตทฺยตฺถํ น อไป น เตโช ฯลฯ ยถายาวออกไป; อันมีใจความสั้นๆแต่เพียงว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สิ่งนั้นมีอยู่** คือ **สิ่งซึ่งไม่ใช่ดิน ไม่ใช่ น้ำ ไม่ใช่ไฟ ไม่ใช่ลม ไม่ใช่อากาศ ไม่ใช่วิญญาณ ไม่ใช่ อากิญจัญญายตนะ ไม่ใช่ เนวสัญญานาสัญญายตนะ, ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกอื่น ไม่ใช่ดวงอาทิตย์ ไม่ใช่ดวงจันทร์; ไม่เป็นการไป ไม่เป็นการมา ไม่เป็นการหยุดอยู่; อะไรทำนองนี้ ปฏิเสธหมดเรื่อย ๆ ไป. แต่สิ่งนั้นมีอยู่ และนั่นแหละเป็นที่ดับของความทุกข์ เป็นที่สิ้นสุดของความทุกข์.**

อย่างนี้ท่านเล็งถึง **นิพพานธาตุ** หรือแดนเป็นที่ดับของความทุกข์; <sup>๖๐</sup>อันนี้ **ถูกเข้าใจผิด** หรือว่าจะไม่เข้าใจผิดก็สุดแท้ แต่มันถูกสมมติให้เป็นบ้าน เป็นเมือง เป็นนคร เรียกว่า นิพพานมหานคร หรือนครนิพพานหรืออะไรขึ้นมา. **นี้เรียกว่า พุคคยํบุคคลาธิษฐาน** สำหรับคนที่ฟังอย่างลึกซึ้งไม่ออก ก็พูดไว้คล้ายๆเป็นบ้าน เป็นเมืองเป็นโลกๆหนึ่ง ให้พยายามปฏิบัติเพื่อจะได้ไปอยู่ในโลกนั้น.

ถ้าจะว่าโดยเนื้อแท้ก็เป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่บ้านไม่ใช่เมือง ไม่ใช่โลก; แต่เป็นสภาพทางจิตชนิดหนึ่ง ที่ **เมื่อปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนเหมาะสมแล้ว สภาพนั้นก็จะปรากฏออกมา**. พระพุทธเจ้าท่านเรียกสิ่งนี้ว่า อายตนะอันหนึ่ง; แต่ไม่ใช่อายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, หรือไม่ใช่แม้แต่อายตนะ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ; มันเป็นอายตนะที่ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย เป็นวิสังขาร เป็นนิพพาน; แต่ก็ต้องเรียกว่ามันเป็น **“สิ่ง” สิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่**.

**ที่เรียกนิพพานว่าอายตนะก็เพราะว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์อาจจะรู้สึกได้** หรืออาจจะถูกรู้สึกรู้ได้ด้วยจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นจึงเรียกว่าอายตนะด้วยเหมือนกัน; แต่อย่าเอาไปปนกับอายตนะภายนอก อายตนะภายใน ท่านองนั้น. นี่เรียกว่านิพพานในฐานะเป็นแดนดับ; อะไรเข้าไปถึงนั้นแล้วจะต้องดับ.

๓. **นิพพานในฐานะเป็นกิริยาอาการของการดับ** จะมีในขณะที่อริยมรรคทำลายกิเลส หรือทำลายความเคยชินของกิเลส.

สิ่งที่เรียกว่า **กิเลสนั้นไม่สำคัญเท่ากับความเคยชินของกิเลส**; กิเลสมันเกิดเป็นคราว ๆ ตามที่อารมณ์จะมากระทบ; แล้วมันมีความเคยชินที่จะเกิดกิเลสนั้นเพิ่มขึ้น ๆ เป็นเสมือนหนึ่งว่าความเคยชินที่จะเกิดกิเลสนี้มีอยู่ตลอดเวลา, แท้ที่จริง **ตัวกิเลสมิได้มีอยู่ตลอดเวลา เพิ่งจะเกิดเมื่อใดเหยื่อ หรือได้อารมณ์; แต่ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสนั้นมีอยู่ตลอดเวลา**. พอมันได้เหยื่อเมื่อไร ได้โอกาส ได้ช่องเมื่อไร มันก็ซิงเกิด ระเบิด หรือเกิดออกมา โดยป้องกันไม่ค่อยจะทัน, อันนี้แหละสำคัญมาก เป็นอันตรายมาก.

ที่นี้ ใน **ขณะที่อริยมรรค หรือมรรคญาณมี แรงกล้า มีกำลังกล้า** ถึงกับ **ตัดทำลายความเคยชินของกิเลสที่จะเกิดขึ้นเสียได้** จึงเป็นการดับที่แท้จริง คือเป็นการดับชนิดที่เรียกว่า **นิพพานโดยแท้จริง; เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ปรากฏ** ให้รู้จักให้ปรากฏขึ้นมา; ให้การดับนั้นเป็นที่ปรากฏขึ้นมา. เพียงแต่รู้อยู่เฉย ๆ ว่ามันเป็น

อย่างนั้น ๆ ยังใช้ไม่ได้; **ต้องทำให้การดับของกิเลส หรือรากเหง้าของกิเลส** หรือว่าความเคยชินของการที่จะเกิดกิเลส แล้วแต่จะเรียกอย่างไรก็ได้.

๔. **นิพพานในฐานะที่เป็นผลของการดับของกิเลส ทำให้การดับของกิเลส**  
**ปรากฏ** จึงจะได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เรียกว่านิพพาน. มันเกี่ยวเนื่องกันกับ  
เครื่องดับ; พอเรามีเครื่องดับแล้วเราก็อามาใช้ให้เกิดการดับ; เมื่อทำไปถูกวิธี  
ผลก็ปรากฏเป็นการดับ, แล้วมันก็มีผล. **นี่คือนิพพานในฐานะที่เป็นผล คือ**  
**เป็นความเย็น,** เป็นผลที่ได้รับจากการดับไปแห่งกิเลสและความทุกข์; **เป็นผลที่**  
**ได้รับทันทีในชาตินี้** ในภพธรรมะนี้.

คำว่า “**ความเย็น**” เป็นคำพหูชนิตที่เปรียบเทียบ; หมายความว่า คำ  
ธรรมะทุกคำย่อมมาจากคำของชาวบ้านมาใช้ เช่น : ความร้อน เอามาเป็นชื่อของกิเลส,  
ความเย็นมาเป็นชื่อของนิพพาน. เอาคำชาวบ้านที่ชาวบ้านรู้อยู่แล้ว รู้ความหมายดี  
อยู่แล้ว มาเป็นคำใช้ในวงของศาสนา เกิดเป็นภาษาธรรมะขึ้นมา เป็นคำๆเดียวกัน  
แต่มีความหมายอย่างอื่น; อย่างน้อยที่สุดก็มีความหมายแยกกัน. **ภาษาชาวบ้าน**  
**หมายถึงเรื่องทางวัตถุ** เช่น ร้อนหรือเย็น อย่างนี้ก็ร้อนหรือเย็นทางเนื้อหนัง;  
แต่ **ภาษาคำสอนร้อนหรือเย็นนี้หมายถึงทางวิญญาณทางจิต,** และเป็นความเย็น  
ที่จริงกว่า.

รวมความว่า คำว่า นิพพาน จะมีความหมายได้อย่างน้อยถึง ๔ ประการ :  
คือ เป็น **เครื่องดับ** เป็น **แดนดับ** และเป็น **การดับ** และเป็น **ความเย็นที่เป็นผลของ**  
**การดับ.** และอันสุดท้ายคือ **ความเย็นนั่นเองคือสิ่งที่เราต้องการ** นอกนั้นมันก็ไม่มี  
ความหมายอะไรแก่เรา. ถ้ามันไม่ให้เกิดความเย็นก็ไม่มีใครต้องการ. ความเย็นจึง  
หมายถึงความสุข หรือความไม่ทุกข์ทุกข์ ทุกระดับ ที่จะพึงได้รับการปฏิบัติในทาง  
ของพระศาสนา.

### ทาง นิพพาน

ที่นี้จะพูดต่อไปถึง **ทางนิพพาน**. ถ้าพูดว่า **“ทางนิพพาน”** ก็ค่อยปลอดภัย แต่ถ้าพูดว่า **“ทางไปนิพพาน”** มันก็เลื่อนออกไป ไม่ค่อยปลอดภัย; ทั้งนี้เพราะว่า **นิพพานนั้นไม่ต้องไป**. ถ้ามีการไปก็ไม่ใช่นิพพาน. ดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : ไม่ใช่การไป ไม่ใช่การมา ไม่ใช่การหยุดอยู่. นิพพาน **เป็นสภาวะอันหนึ่งซึ่งปรากฏออกมา เมื่อมีการกระทำถูกต้อง** มีการปฏิบัติถูกต้อง; ฉะนั้นจึงไม่ต้องไป จึงไม่ต้องมา รวมทั้งไม่ต้องหยุดอยู่ที่นั่น.

นี่เป็น **ภาษาที่ต้องระวัง** **ไป** ก็ไปหาสิ่งหนึ่ง, **มา** ก็มาหาสิ่งหนึ่ง, **หยุด** ก็เพราะว่าติดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง; มันใช้ไม่ได้ทั้งนั้น; เพราะมีความยึดมั่นถือมั่น จึงได้ไป จึงได้มา หรือจึงได้หยุดอยู่ที่ไหน ต่อเมื่อดับความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย **ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีการหยุด หรือติดอยู่ที่ไหน** จึงจะเรียกว่าเป็นการหลุดออกไป. นี่ถ้าจะเรียกโดยสมมติก็เรียกว่า **“ทางนิพพาน”**.

**ทางนิพพานนั้นเรียกว่ามรรค**, มรรคซึ่งแปลว่าหนทางนี้เอง; แต่เป็นหนทาง ทางจิตใจ มีเรียกว่าอริยมรรคบ้าง อัฐังคิกมรรคบ้าง แล้วแต่จะให้หมายความอย่างไร. ที่เรียกว่าอัฐังคิกมรรค, **มรรคประกอบไปด้วยองค์ ๘ นั้นเป็นตัวแทนนิพพาน**; หมายความว่าเมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนั้น นิพพานปรากฏออกมา เราไม่ต้องเรียกว่าไปนิพพาน หรือหนทางเพื่อให้ไป นิพพาน; แต่ต้องพูดว่าทางให้ถึงนิพพาน. ถ้าจะพูดกันอย่างอื่น เพื่อไม่เกิดความกำกวมก็ต้องพูดว่า **เป็นการปฏิบัติที่จะทำนิพพานให้ปรากฏแก่ใจ**.

**การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ให้ถูกต้อง ให้ครบถ้วน พอเหมาะพอดี แล้วนิพพานก็จะปรากฏแก่จิตใจของผู้ปฏิบัติ**. ที่ว่ามรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็ขอทบทวนซักซ้อมความเข้าใจไว้เสมอว่า : หมายถึงความถูกต้อง ๘ ประการ : ถูกต้องในทางความคิดเห็น เรียกว่า **สัมมาทิฐิ**, ถูกต้องในทางความมุ่งมาดปรารถนา เรียกว่า **สัมมาสังกัปป**, ถูกต้องในการพูดจา เรียกว่า **สัมมาวาจา**, ถูกต้องในการกระทำ

ทางกาย เรียกว่า **สัมมากัมมันโต**, ถูกต้องในการเลี้ยงชีวิต เรียกว่า **สัมมาอาชีโว**, ถูกต้องในความ پاکเพียร เรียกว่า **สัมมาวายาโม**, ถูกต้องในความดำรงจิต ความรู้สึกนึกคิด นี้เรียกว่า **สัมมาสังกั**, และความถูกต้องในการมีสมาธิ คือความมั่นคงของจิต นี้เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**. รวมเป็นความถูกต้อง ๘ ประการ ที่เรียกว่ามืองค์ ๘ แล้วรวมกันเป็นหนทางให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ที่เรียกว่านิพพาน. คำว่าอัฐังคก-มรรค, หรืออริยมรรค มีความหมายอย่างนี้.

นี่ดูให้ดี ๆ ว่าใน ๘ องค์นั้น **องค์แรกนั้นมีความสำคัญมาก เหมือนกับผู้นำ เรียกว่าสัมมาทิฐิ**, ความเห็น หรือความเข้าใจ หรือความรู้ความเข้าใจ อะไรก็ตาม รวมอยู่ของกันทั้งนั้น; และเรียกง่าย ๆ ว่าทิฐิ คือ **ความเห็นที่ถูกต้อง. เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง อื่น ๆ ก็จะถูกต้องตามไปเอง**; ฉะนั้นสัมมาทิฐิจึงสำคัญในฐานะเป็นองค์ประกอบองค์แรกที่นำหน้า; แม้กระนั้นสิ่งที่เรียกว่าสัมมาทิฐิในกรณีของนิพพานนี้ ก็ยังอาจจะแยกไปได้ว่า เห็นชอบ เห็นถูกต้องนั้น มันหนักไปในทางคิดเห็นว่าอย่างไร ๆ.

**สัมมาทิฐินี้จะแยกออกไป** เช่นว่า ถ้าไปมี **น้ำหนักรู้ที่เห็นอนิจจัง** แล้วบรรลุนิพพานนี้ก็เป็น **อนิมิตตนิพพาน**, ถ้าหนักไปในทางเห็นทุกข์ แล้วบรรลุนิพพาน ก็เป็น **อัปปีติคนิพพาน**, ถ้าหนักไปในทางเห็นอนัตตา แล้วบรรลุนิพพานก็เป็น **สุญญคนิพพาน**.

นิพพานนี้เป็นอย่างเดียวกัน มีความหมายอย่างเดียวกัน คือเป็นของเห็น แต่อาจจะมาได้จากทิศทางต่างๆ กันของผู้ปฏิบัติ หรือผู้เห็น. บางคนเขาค้นคว้าที่จะเห็นในความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง แล้วเกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนัด แล้วก็เป็นนิพพาน; นี่เป็น **อนิมิตตนิพพาน**, เป็นนิพพานที่มีความหมายว่า **ไม่มีอะไรเป็นที่กำหนด** เพราะมีแต่ความไม่เที่ยง และไหลเวียนไปเรื่อย.

แต่ถ้าบางคนเขามี **สังเวคล้อมทำให้เห็นความทุกข์** ถึงขนาดสูงสุด จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด บรรลุนิพพาน ก็เรียกว่าเป็นนิพพานที่เป็น **อัปปีติค**



คือ **ไม่มีที่ตั้งที่เกาะของจิตใจ**, ไปเกาะเข้าที่ไหนเป็นมีความทุกข์ทั้งนั้น, ก็เลยไม่มีที่ตั้งที่เกาะ.

ทีนี้ ถ้าว่าผู้ใด **เขาเหมาะสมที่จะเห็นอนัตตา** : อะไรๆ ก็ไม่ใช่สิ่งที่ควรจะยึดถือว่าตัวตนหรือของตนอย่างนี้ เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนด บรรลุนิพพาน; นิพพานชนิดนี้ให้ข้อประกอบเข้าไปว่าเป็น **สญฺญตนิพพาน นิพพานที่อาศัยความว่าง** อาศัยการเห็นความว่างเป็นหลักเป็นประธาน.

จากเหตุผลดังกล่าว **ทางนิพพาน** นี้ จะเรียกว่า **คังคณด้วยอนิจจังก็ได้ ด้วยทุกขังก็ได้ ด้วยอนัตตาก็ได้** แล้วแต่คนเขามีจิตใจอย่างไร, เหมาะที่จะตั้งต้นจากอะไร. นี่มันก็แล้วแต่จะทำให้เกิดการตั้งต้นอย่างนั้นเอง เรียกว่าตามอุปนิสัย. ในขั้นนี้เรารู้แต่เพียงว่า **มีการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นคํานำ**. สัมมาทิฏฐินั้นจะอาศัยอนิจจังก็ได้ อาศัยทุกขังก็ได้ อาศัยอนัตตาก็ได้. ที่แท้ทั้ง ๓ อย่างนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่มันไม่แยกกัน; แต่ผู้เห็นอาจจะเห็นเพียงมุมหนึ่ง แ่งหนึ่ง ส่วนหนึ่ง เหลี่ยมหนึ่งก็ได้; ฉะนั้น จึงเห็นหนักไปในทางเห็นอนิจจังก็มี เห็นทุกขังก็มี เห็นอนัตตาก็มี แล้วแต่ว่าอุปนิสัยอย่างใดกล่าวแล้ว.

นี้เรียกว่าทางที่ให้ถึงนิพพาน ที่ไม่ต้องไป ไม่ต้องมา ไม่ต้องหยุดอยู่ที่ไหน เป็นแต่เพียงทำความถูกต้องให้เกิดขึ้นจนครบถ้วนแล้ว ก็จะปรากฏสิ่งที่เรียกว่านิพพานขึ้นมา.

### ชนิด ของ นิพพาน

ทีนี้ต่อไปนี้จะพูดถึง **ชนิดของนิพพาน** ให้เห็นอย่างชัดเจน และจะได้สะดวกแก่การที่จะศึกษาว่า จะปฏิบัติกันอย่างไร.

ในที่นี้ขอให้เข้าใจว่า คำว่า **นิพพาน** นี้มีได้หลายชนิดหรือหลายระดับ. อย่าเข้าใจไปเสียว่ามีเฉพาะเมื่อหมดกิเลส เป็นพระอรหันต์แล้ว จึงจะนิพพาน; นี่เป็นนิพพานแท้ เป็นนิพพานถาวร. นิพพานที่ยังไม่ถึงขนาดนั้นก็มี, เพราะเหตุ

ที่มันมีรสชาติเหมือนกัน เราจึงเรียกนิพพานไปหมด; เช่นว่าตัวอย่างสินค้า กับ สินค้าจริง ๆ นั้นมันต้องเหมือนกัน, แต่ตัวอย่างสินค้านั้นมีนิดเดียว เพื่อโอกาสอันสั้น. นิพพานตัวอย่างเหมือนกับตัวอย่างสินค้า เป็นนิพพานชิมลองนี้ก็มี แต่จะเป็นนิพพานชนิดไหนก็ตาม ต้องมีรสชาติอย่างเดียวกัน. ขอให้ฟังให้ดี ที่นี้เราจะแบ่งนิพพานให้เป็น ๓ ระดับ เพื่อสะดวกแก่การปฏิบัติ :-

๑. นิพพานที่เรียกว่า **ตถกนิพพาน** เป็นนิพพานเพราะการประจวบเหมาะของสิ่งนั้น ๆ. นิพพานชนิดนี้ปรากฏแก่จิต โดยการประจวบเหมาะแห่งองค์ประกอบของมัน; หมายความว่าอะไรก็ตาม ส่วนใหญ่ก็เป็นของภายนอกตัวเรา : เป็นบุคคล เป็นสถานที่ เป็นบรรยากาศ เป็นอะไรก็ตามแต่เกิด มีความประจวบเหมาะ ทำให้จิตว่างจากกิเลสไปได้ขณะหนึ่ง; ขณะนั้นเรียกว่าเป็น **ตถกนิพพาน**, เป็นนิพพานประเภทชั่วคราว ประเภทชิมลอง ประเภทตัวอย่าง; แล้วภาวะนั้นก็ปรากฏแก่จิต โดยการประจวบเหมาะแห่งองค์ประกอบของมัน เรียกว่า **ตถกนิพพาน** - นิพพานเพราะการประจวบเหมาะขององค์นั้น ๆ.

๒. **วิกัมภนิพพาน**, นิพพานที่ปรากฏแก่จิตโดยการบังคับจิตไว้ ในภาวะที่มีรสหรือกิจของนิพพาน; ก็หมายความว่าเมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ ถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นฌาน ก็เรียกว่ามีรสชาติของนิพพานปรากฏ คือรสชาติของการที่ไม่มีกิเลสรบกวนนั่นเอง. แม้ว่าเราจะทำสมาธิไม่ถึงฌาน จิตก็ยังมีความสงบ มีความรู้สึกเป็นสุขในลักษณะเดียวกัน. แต่ถ้าถึงฌานความสงบก็แน่นแฟ้นกว่า เท่านั้น; ซึ่งจะเรียกว่าเป็น **นิพพานประเภทวิกัมภนิพพาน** หรือบางทีก็เรียกว่าวิกัมภนิมุตติ. ถ้าเรียกว่านิมุตติ หมายความว่าหลุดออกไปได้, ถ้าเรียกว่านิพพาน ก็หมายความว่าดับเย็นลงได้. **วิกัมภณะ** นี้แปลว่า **การบังคับเอา** หรือ **การบังคับไว้** โดยการบังคับจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ทำหน้าที่ให้เกิดรสของนิพพาน คือในขณะแห่งฌานนั้น เราบังคับจิตได้; และจิตที่บังคับได้นั้น จะไปทำให้มีจิตชนิดที่เกิดรส คือความเยือกเย็นเป็นนิพพาน. อย่างนี้เรียกว่าวิกัมภนิพพาน - นิพพานเพราะการบังคับเอา.

๓. อันสุดท้ายนั้นคือ **สมุจเจตนิพพาน** นิพพานจริงไม่ใช่นิพพานชั่วคราว หมายความว่า **นิพพานปรากฏแก่จิต โดยการที่กิเลสได้หมดสิ้นไปจริง ๆ พร้อมทั้งสมุฏฐาน**. ตัวกิเลสและเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลส หรือความเคยชินแห่งการเกิดกิเลสก็ตาม ได้หมดไป; อย่างนี้เป็นนิพพานจริง นิพพานถึงที่สุด; ไม่ใช่ นิพพานตัวอย่าง, ไม่ใช่ นิพพานชิมลอง, ไม่ใช่ นิพพานชั่วคราว.

**สองอย่างแรกนั้นเป็นนิพพานชั่วคราว; ประจวบเหมาะนั้นก็ชั่วคราว ๆ ขังคับไว้ก็เป็นคราว ๆ.** นี่เป็นเพียงตัวอย่างหรือชิมลอง เพราะว่ามันไม่ตลอดกาล แต่ก็มีประโยชน์ที่สุด; เพราะว่าถ้าได้ชิมอยู่บ่อย ๆ นั้นแหละเป็นอุปนิสัยปัจจัย ให้เกิดความพอใจในการที่จะถึงนิพพานตัวจริง. สองอย่างแรกคือ ตถกนิพพาน และวิกขัมภนนิพพานนี้เป็นของกลับกลอก กลับไป กลับมาได้ จึงเรียกว่าเป็น กุปปธรรม. กุปปธรรมแปลว่ากลับกำเรบได้; ส่วน **อย่างหลังอย่างสุดท้ายนั้นเป็นอกุปปธรรมกลับกลอกไม่ได้.**

สำหรับหลักเกณฑ์อันนี้ ที่เกี่ยวกับนิพพานทั้ง ๓ ชนิด นี้ ให้ระลึกนึกถึงคำว่า **“จิตนี้เป็นประภัสสร”**. ตามธรรมชาติจิตนี้เป็นประภัสสร คือ ไม่มีกิเลส ไม่เศร้าหมองเพราะกิเลส. จิตเดิมมันรุ่งเรืองเป็นประภัสสร; แต่ถ้า **เมื่อใดกิเลสเข้ามา ก็กลายเป็นจิตที่เศร้าหมอง ไม่ประภัสสร.**

จิตที่ประภัสสรอยู่ **ตามธรรมดา** เหมือนเราท่านตามธรรมดานี้ จิตเป็น **ประภัสสรชนิดที่กิเลสยังอาจจะแทรกแซงได้;** แต่ถ้าเรา **ปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้ว** **ความเป็นประภัสสรนั้นมั่นคงถาวร** กิเลสแทรกแซงอีกไม่ได้; นี่ **เป็นนิพพานจริง,** นอกนั้นเป็นนิพพานชั่วคราว.

นี้ขอให้เข้าใจว่า **นิพพานทั้ง ๓ ชนิดนี้มีรสอย่างเดียวกัน** คือรส **ว่างจากสังขาร** ว่างจากใจ อย่างเดียวกันหมด, มีหน้าที่อย่างเดียวกัน คือว่านิพพานจะทำให้กิเลสระบควางใจไม่ได้ในขณะนั้น. ขณะใดเป็นนิพพาน ขณะนั้นนิพพานป้องกันอยู่ **กิเลสระบควางใจไม่ได้ ก็เป็นสุข;** เมื่อไม่มีอะไรระบควางใจแล้วก็ **เกิดรสของนิพพาน**

**คือความเย็น.** จะเป็นนิพพานอย่างไรน นิพพานตัวอย่าง นิพพานชั่วคราว ก็มีลักษณะเย็น, กันไม่ให้กิเลสรบกวนใจได้ในขณะนั้นเหมือนกันหมด. เพราะฉะนั้นเราเอาภาวะอันนี้ไว้ก่อนก็แล้วกัน แม้ว่ามันจะไม่เด็ดขาด จะไม่เฉียบขาด ก็ยังมีรสชาติอย่างเดียวกัน ทั้งที่เป็นภาวะอยู่กันคนละระดับ.

**ตถ์นิพพานเกิดเพราะบังเอิญ ประจวบเหมาะ** พุดอย่างภาษาทวยหาบโลน หน้อยกว่า ฟลุค, เป็นนิพพานที่ฟลุคขึ้นมาโดยที่เราไม่ได้เจตนาจะทำ; เพียงแต่เราเผอิญไปอาศัยอยู่ ไปทำอะไรอยู่ หรือว่าไปคิดไปนึกอะไรอยู่ ในที่ที่มีความแวดล้อมเหมาะ; เป็นเรื่องฟลุค ทำให้จิตว่างจากการรบกวนของกิเลส.

**ถ้าเป็นวิภังคนิพพาน ก็เพราะว่าเราควบคุมระวังสังวรคงเจตนาที่จะให้สิ่งต่าง ๆ มันถูกต้อง** อยู่เสมอ ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางจิต จนกระทั่งมีจิตสงบระงับ, นี่เป็นการทำให้เกิดขึ้นมา.

**สมุจเจตนิพพาน** นั้น เราทำให้เกิดขึ้นมาไม่ได้; เราทำได้แต่ปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้ปรากฏภาวะออกมา เป็นความสันไปแห่งกิเลส ตามธรรมชาติของสิ่งที่เรียกว่านิพพาน. เป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติ. ฉะนั้นจึงให้คำจำกัดความหรือบัญญัติไว้เฉพาะ ให้มันต่างกันอย่างนี้.

วันหนึ่งเราอาจจะทำให้เกิดขึ้นมาได้ โดยที่เราอยู่ให้ดี ๆ ให้อยู่ในที่ที่มันฟลุคได้ง่าย; ก็จะเกิดนิพพานฟลุคขึ้นได้ง่าย. หรือว่า เราทำให้ยิ่ง ทำให้จริงคือเราบังคับจิตได้ ไม่ให้เกิดกิเลสได้; นี่ก็เรียกว่าทำให้มันเกิด. แต่ว่า **ความสันไปแห่งกิเลส** นั้น ถือว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ที่มีอยู่ในธรรมชาติทั้งหลาย; ทำได้แต่เพียงทำให้ปรากฏแก่จิต, แล้วก็เป็นสิ่งที่ห่อหุ้มจิตออกไปเสียให้หมด; **จิตก็สัมผัสกับสิ่งนั่นเอง.** นี่พุดอย่างสมมติ หรือเปรียบเทียบว่า ถ้าเราเอาฝ่าหรืออะไรที่เป็นเครื่องปิดกัน ออกไปเสียให้หมด แสงสว่างหรืออากาศก็เข้าถึงตัวเรา; เราทำได้เพียงเท่านั้น.

ขอข้มความเข้าใจว่า นิพพานตามตัวหนังสือ หรืออะไรทำนองนี้ เราพูดกันแล้วในครั้งก่อน ๆ นั้น ในภาคมาฆบูชา; พุทธกระทั้งว่า **นิพพานคือความเย็น** ใช้กับวัตถุเป็น **นิพพานของวัตถุก็ได้, นิพพานของสัตว์เดรัจฉานก็ได้, แล้วก็ นิพพานของคน คนในพุทธศาสนา และนอกพุทธศาสนา.** แม้แต่ในพุทธศาสนานี้ก็มีเป็นอย่าง ๆ ต่าง ๆ กันถึง ๓ ชนิดอย่างนี้ : วัตถุร้อน เย็นลงเรียกว่านิพพานของวัตถุนั้น, สัตว์เดรัจฉานฝึกดีแล้ว ไม่มีโทษ ไม่มีภัย ไม่มีอันตรายใด ๆ เรียกว่านิพพานของสัตว์เดรัจฉานตัวนั้น.

ทีนี้ **นิพพานนอกพุทธศาสนา เคยเอากามารมณ์สูงสุดเป็นนิพพานกันอยู่หนึ่งสมัยหนึ่ง;** แล้วต่อมาเอากามสมาบัติเป็นนิพพาน; จนกระทั่งเกิด **พระพุทธเจ้า** เอาความสิ้นไปแห่งกิเลส หรือความที่กิเลสไม่รบกวน เป็นนิพพาน; แล้วก็มีความอยู่ให้ดี ให้มันพลุกขึ้นเองก็ได้, หรือบังคับจิตให้ดี อย่าให้กิเลสมันรบกวนได้ก็ได้, หรือว่าตัดรากเหง้าของกิเลสให้หมดสิ้นไป ก็ได้; นี่เป็นนิพพานในพุทธศาสนา. ฉะนั้น เดียวนี้เราจะไม่พูดถึงรายละเอียดทำนองนั้น จะพูดเฉพาะแต่ในแง่ของการปฏิบัติ.

### นิพพานในแง่ของการปฏิบัติ

#### ในชีวิตประจำวันทุกวัน ของบุคคลทุกคน

คำว่า “ทุกคน” นั้น หมายความว่าไม่ว่าจะเป็นหญิงเป็นชาย, ไม่ว่าจะเป็นฆราวาสหรือเป็นบรรพชิต, ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ จึงใช้คำว่าทุกคน. ฉะนั้น จะพูดถึงนิพพานใน ๓ ลักษณะที่อยู่ในวิสัยของคนทุกคน แล้วก็ในชีวิตประจำวันคือต้องปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา. ถ้ากล่าวอย่างนี้เรามีกะหลักใหญ่ ๆ ดังนี้ :—

๑. ถ้าประสงค์ **ตัดทั้งนิพพาน** คือ **นิพพานประจวบเหมาะ** นั้น; **จงปรับปรุงให้สิ่งที่แวดล้อมเรา ทุกสิ่งที่อยู่รอบคั่นนั้น ให้ถูกต้อง ให้เหมาะสม.** เราต้องมีความฉลาด จัดหรือปรับปรุง หรืออะไรก็ได้แล้วแต่จะเรียก ให้ทุก ๆ สิ่งมันถูกต้อง

ให้มันเหมาะสมอยู่รอบ ๆ ตัวเรารอบด้าน. ถ้าเราอยู่ในภาวะอย่างนี้ ความเย็นใจชนิดที่เรียกว่าตักขิณิพพานจะพลุกง่ายที่สุด. ใช้คำหยาบ ๆ แบบชาวบ้านอย่างนี้หน่อยก็เพื่อว่าประหยัดเวลา คือมันจะเกิดเอง อย่างที่เรียกว่านาคัจจรรยเหมือนกับฟลุค.

๒. สำหรับ **วิภังกนิพพาน** นั้น **ต้องพยายามฝึกสมาธิ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเภทที่ให้ผลถึงฌาน. ฝึกอย่างไร? ก็พูดกันอย่างละเอียดที่สุดแล้ว ในตอนคำบรรยายครั้งที่แล้วมาเรื่องสมาธิวัตร, แล้วก็โดยหัวข้อว่า อานาปานสติภาวนา. ฉะนั้นขอให้ระลึกนึกถึงคำบรรยายนั้น หรือคำอธิบายเรื่องนั้น ในหนังสือที่ได้พิมพ์ขึ้นแล้วก็มี. **ถ้าต้องการวิภังกนิพพานให้ฝึกสมาธิให้ถึงขนาดที่เรียกว่ามีสมาธิ**; แม้เพียงอุปจารสมาธิก็ยังได้ผล; แต่ต้องการ **เฉพาะอัปปนาสมาธิจึงจะแน่นอน** จึงจะเรียกว่ามีนิพพานอยู่ในอำนาจเรา เราบังคับได้. ถ้าเป็นเพียงอุปจารสมาธิยังบังคับยาก บางทีก็บังคับไม่ได้.

๓. ที่นี้ถ้าต้องการ **สมุจเฉตนิพพาน** คือนิพพานชนิดที่ทำลายรากเหง้าของกิเลสหมดไปนั้น **จะต้องปฏิบัติตามอภิญ्ञาสิกมรรค** ที่ว่ามาแล้ว. สรุปเรียกว่า **มีการเป็นอยู่โดยชอบ** เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส :— **สเจ เม ภิกขเว ภิกขุ สมฺมา วิหเรยฺย อสุลฺโล โลกิ อรหเตหิ อสฺส.** — **ถ้าภิกษุเหล่านั้นจักอยู่โดยชอบใช้รัโลกไม่ว่างจากพระอรหันต์.** ท่านตรัสแต่เพียงว่าให้อยู่โดยชอบ, ให้เป็นอยู่โดยชอบ; แต่ความหมาย **หมายถึงอริยมรรคมีองค์ ๘** มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น.

ที่นี้ยังอาจสรุปได้อีกอย่างหนึ่งว่า **“สำรวมให้ดีในทุกกรณี”** ก็ได้เหมือนกัน มีบาลีว่า : **สพฺพตฺถ สํวโต ภิกฺขุ สพฺพทฺทฺชา ปมฺจุจฺติ** — **เมื่อภิกษุสำรวมดีแล้วในทุกกรณี ย่อมพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง.** ที่ว่า **สำรวมดีในทุกกรณี** ในที่นี้ไม่ใช่เรื่องศีล มันมากกว่าศีล: มันมีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา คือระวังตั้งสติดี ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **เมื่อกระทบอารมณ์แล้ว ไม่เกิดการปรุงแต่งเป็นกิเลส, ไม่เกิดอุปาทานว่าตัวกู, ว่าของกู,** อย่างนี้ก็เรียกว่าสำรวมดีในทุกกรณี แล้วก็พ้นทุกข์ทั้งปวง. อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นสมุจเฉตนิพพานได้เหมือนกัน.

ทบทวนสั้น ๆ อีกครั้งหนึ่งว่า **ตถังคนิพพาน** เราต้องปรับปรุงให้ทุกสิ่ง **ถูกต้องเหมาะสมรอบคอบ**, **วิกัมภนนิพพาน** เราจะต้องศึกษาให้ **อยู่ในอำนาจ** คือให้ **ควบคุมจิตได้**, แล้ว **สมุจเจตนิพพาน** เราต้อง **เป็นอยู่โดยชอบหรือสำรวมถูกต้องในทุกกรณี** จนกิเลสไม่อาจจะเกิดได้ จนกระทั่งเหือดหายไป.

ทีนี้ ขอแนะว่า **โชคดียิ่งที่สุด**, เรามี **โชคดียิ่งที่สุด** ที่ว่า **เราสามารถฝึกฝน** **พร้อมกันไปได้ทั้ง ๓ อย่าง**; เราจะอยู่เป็นพรവാส ที่บ้านที่เรอนักตาม แม้กระนั้น ก็ยังสามารถฝึกฝนพร้อมกันไปได้ทั้ง ๓ อย่าง คือ เพื่อประโยชน์แก่ **ตถังคนิพพาน**; ก็ปรับปรุงสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมตัวเรา ที่บ้าน นั้นแหละให้เหมาะสม ให้เกิดความเยือกเย็นแห่งจิตใจได้โดยง่ายอยู่เสมอๆ ไป. แล้ว **พยายามศึกษา** ตามความสามารถที่จะฝึกได้ ก็ได้รับผลเพิ่มขึ้น ในการที่มีจิตใจเยือกเย็น. แล้วก็เป็นอยู่โดยชอบ ตามหลักอัฐฐังคิกมรรค. อย่างนั้นมันเป็นการชุตราก หรือว่าป้องกันความเคยชินของกิเลสอยู่ตลอดเวลา นานไปมันก็เหือดแห่งเบาบางไป.

กล่าวสั้น ๆ ว่า **ถ้าเราเป็นอยู่โดยชอบแล้ว กิเลสไม่ได้อาหาร** เมื่อเราเป็นอยู่โดยชอบทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี กิเลสไม่ได้อาหาร ทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี **ความเคยชินที่จะเกิดเป็นกิเลสมันก็สูญหายไป**, ถึงวันหนึ่งโอกาสดี เป็นวันดีคืนดี ก็จะบรรลุดังสิ่งที่เรียกว่ามรรค ผล ขึ้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ได้.

นี่เรียกว่า **โชคดียิ่ง** ที่บ้าน สามารถประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เป็นไปเพื่อการได้ซึ่งนิพพาน ได้ทั้ง ๓ อย่าง พร้อมกันไป กลมเกลียวกันไป : มีความ **เป็นอยู่ให้เหมาะสม**, แล้วก็ **บังคับจิต** ไว้เสมอ, แล้วก็มี **การเป็นอยู่ชนิดที่ตัดทอนอาหารของกิเลสอยู่เสมอ** นี้โดยย่อโดยหัวข้อเพียง ๓ อย่างเท่านั้น. ทีนี้แต่ละอย่างๆ นี้จะอธิบายกันให้เป็นที่เข้าใจชัดเจนออกไป :-

อย่างที ๑ **สำหรับตถังคนิพพาน** ซึ่งแปลว่านิพพาน เพราะการประจวบเหมาะขององค์นั้นๆ **จะมีลักษณะอย่างไร? มีวิธีปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลอย่างไร?** จะได้พิจารณากันพอเป็นที่เข้าใจต่อไป.

### ขอให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ทรดา

การที่จะเข้าใจเรื่องนิพพานประจวบเหมาะมีขึ้นนี้ อยากจะแนะว่า **ขั้นแรกที่สุด เราจะต้องรู้จักสังเกต ให้รู้จัก** สิ่งๆหนึ่ง ซึ่งเรียกในภาษาบาลีว่า **ทรดา** ซึ่งอาจจะแปลหูสำหรับคนโดยมากก็ได้. ทำไมต้องใช้คำๆนี้ เพราะว่าคำๆอื่นมันไม่เหมาะสมเท่าคำๆนี้ ในบาลีก็ใช้คำๆนี้ คือคำว่า ทรดา.

สิ่งที่เรียกว่า **ทรดา คืออะไร** นี้จะไปอาศัยดิถีชั้นนารี ปทานุกรม เป็นไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะแปลว่าความทุกข์บ้าง ความเจ็บปวดบ้าง ความกลัวบ้าง อะไรต่างๆ; นั่นมันเป็นปทานุกรมหรือดิถีชั้นนารีภาษา มันไม่ตรงจุดของเรื่อง. ฉะนั้น จะแปลว่าอะไร; คำนี้ต้องแปลว่า **สิ่งที่รวบรวมความรู้สึกของจิต**, ช่วยจำให้ชัดว่า **สิ่งที่รวบรวมความรู้สึกของจิตเรียกว่าทรดา.** ทรดานี้มีได้ตั้งแต่อย่างใหญ่ สูงสุด จนมาถึงอย่างละเอียดที่สุด จนเกือบจะไม่รู้สึก. **ที่สอนกันอยู่ในโรงเรียน เขาแปลคำๆนี้ว่า ความกระวนกระวาย.**

อาตมาเห็นว่ามันไม่พอ; เพราะว่า เมื่อพูดว่ากระวนกระวาย มันก็หมายถึงกระวนกระวายใจเท่านั้น มันขัดอยู่แต่อย่างเดียวเท่านั้น; แต่คำๆนี้ มันหมายถึงหมดเลย ที่เป็นปัญหาทางจิตใจ; ฉะนั้นต้องแบ่งออกเป็นชั้นๆ. แต่ถ้าจะรวมความที่เดียวทั้งหมดทุกชั้น ก็ต้องว่า “**สิ่งที่รวบรวมความรู้สึกของจิต**”, ขยายออกไปนิดหนึ่งก็ว่า “**สิ่งที่รวบรวมความรู้สึกที่เป็นความสงบของจิต**”.

สมมติเอาอย่างง่ายๆ ว่าจิตมันก็ขี้เกียจจะรู้สึกอะไรเหมือนกัน อยากจะอยู่หนึ่งๆ. แต่ถ้า **มีอะไรมาทำให้มันอยู่นิ่งไม่ได้** ต้องเกิดความรู้สึกแล้ว **อันนั้นเรียกว่า ทรดา.** ฉะนั้นจิตเราหยุดอยู่ไม่ได้, นิ่งอยู่ไม่ได้; ต้องไปทำความรู้สึกกับสิ่งที่มาช่วยให้เกิดความรู้สึก กล่าวคือสิ่งที่เรียกว่า ทรดา. ฉะนั้นเราจะแปลเพียงว่าความกระวนกระวายนั้นมันถูกนิดเดียว; ถ้าแปลให้กินความได้กว้างไปหมด ก็ต้องแปลว่า **ทรดา คือสิ่งที่รวบรวมความรู้สึก.**



ที่นี้ **ทรรดาแบ่งเป็น ๓ ระดับ : ระดับที่ ๑** ทรรดาที่เผ่าจนเป็นพื้นเป็นไฟ ให้เหมือนกับตกนรทงเป็น. นี่ขอให้ส่งใจนึกไปถึงเวลาบางเวลา เรามีความร้อใจเหมือนกับตกนรทงเป็น, ความทุกข์ หรือความทนทุกข์ ความบีบคั้นของความทุกข์อย่างแรงนี้ มันเกินความกระวนกระวายเสียแล้ว; แม้อันนี้ก็เรียกว่าทรรดา จะรบกวนจิตขนาดที่เรียกว่านั่งกันไม่ติดพื้น.

**ระดับที่ ๒** ทรรดาในระดับที่ทำให้ความกระวนกระวายให้จิตอยู่ไม่เป็นสุข เช่น : ความหนักอกหนักใจ ความวิตกกังวล ความรำคาญ ความกลัว ความอาลัยอาวรณ์ ความรัก เหล่านี้เป็นพวกหนึ่ง เป็นความกระวนกระวายใจ หลายๆ ชนิดเป็นขนาดกลาง.

ระดับที่ละเอียดที่สุดคือ **ระดับที่ ๓** มันเป็น ทรรดาที่เป็นเพียงความรู้สึก **ไม่เกลียดเกลียดแห่งจิตใจ**; ความไม่เกลียดเกลียดแห่งจิตใจนี้ รู้สึกเพียงว่าไม่เกลียดเกลียด แต่ก็ไม่ว่าอะไร ไม่รู้ว่าเพราะเหตุอะไร. บางวันเรามีความรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็ไม่ว่าอะไร คือในใจมันไม่เกลียดเกลียด; แต่เราก็ไม่ว่าอะไรมารบกวน. นี่เป็นชั้นละเอียดมาก แต่ถ้าพูดให้ชัดก็คือว่า เพราะเวลานั้นมี **ความรู้สึกที่เป็นประเภทตัวกู - ของกู อย่างละเอียด** สุขุมที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันเหลือค้างอยู่ในจิตใจ; สิ่งนี้รบกวนความรู้สึกของจิตใจ. เราารู้สึกแต่ว่ามันไม่เกลียดเกลียดไม่รู้สึกกว่าสดชื่นแจ่มใสเกลียดเกลียด; แต่ก็ไม่ว่าอะไร, ตัวกู - ของกู ชั้นละเอียดที่สุดมันรบกวนอย่างนี้.

**ตัวกูชั้นหาย** ก็รบกวนให้เป็นพื้นเป็นไฟ เหมือนกับตกนรทงเป็น. **ตัวกูชั้นกลาง** ก็ทำให้กระวนกระวาย ให้เห็นชัดอยู่ว่า รักนั้นรักนี้ เกลียดนั้นเกลียดนี้ กลัวนั้นกลัวนี้ รำคาญนั้นรำคาญนี้ เป็นห่วงนั้นเป็นห่วงนี้; นี่ก็เรียกว่าทรรดาในระดับกลาง. สำหรับทรรดาใน **ระดับ** สุดท้าย **ละเอียดก็คือความไม่เกลียดเกลียดแห่งจิตใจ**, ไม่เกลียดเกลียดในที่นี้คือไม่เย็น ไม่สงบ ไม่สดชื่น ไม่แจ่มใส ไม่อะไรหมด.

นี้ขอให้ทุกคนสังเกต ให้รู้จักสิ่งที่บาลีเรียกว่า “**ทรา**” นี้ กันเสียก่อน ว่ามันมีอยู่ด้วยกันมากมายอย่างนี้, แล้วแบ่งได้เป็น ๓ ชั้นอย่างนี้. ถ้าเรารู้จักสิ่งนี้ดี เราก็จะเข้าใจสิ่งที่เรียกว่านิพพานดีขึ้น; เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่านิพพาน แปลว่า ความดับหรือเย็นนั้น : ก็เพราะมันดับไปแห่งทรา, หรือที่เป็นความเย็น เย็นก็เพราะไม่มีทรามารบกวน; ไม่มีสิ่งที่รบกวนความรู้สึก มารบกวน. ถ้าถึงขนาดสูงสุด จิตนี้เหมือนกับมันนอนได้ตามสบาย ไม่มีอะไรมารบกวน; จิตนี้ก็มีความสุขสบาย.

ที่นี้ ถ้าจิตถูกกวน กวนอย่างละเอียด หรือกวนอย่างกลาง หรือกวนอย่างหยาบที่สุด นั่นคือความทุกข์, เวลานั้นมีความทุกข์เพราะสิ่งที่เรียกว่าทรา คือ สิ่งรบกวนความรู้สึกของจิต.

ความไม่มีทราใด ๆ หรือไม่มีทรามารบกวนจิตใจใด ๆ นั้นจัดเป็นความเย็น หรือเป็นนิพพานชั้นใดชั้นหนึ่ง. ฉะนั้น ในคหณนิพพานที่ไม่มีทราใด ๆ รบกวน เพราะความประจวบเหมาะ; ความรู้สึกจึงเย็นเป็นนิพพานไปตามแบบของตตังค-นิพพาน – นิพพานประจวบเหมาะ.

ในวิภังคนิพพาน ก็ไม่มีทรามารบกวน เพราะอำนาจของความเป็นสมาธิ ที่ทำให้เกิดขึ้น; เพราะทราเข้ามาไม่จุ. ถ้าพูดละเอียดมันมีมาก เรื่องนี้มันไม่มีเวลาจะพูด คือมันมีหลักอยู่ว่าทราที่หยาบ ถูกกันออกไปด้วยทราที่ละเอียดกว่า; แล้วทราที่ละเอียดนั้นก็ยังถูกกันออกไปด้วยทราที่ละเอียดกว่านั้น. นี่เป็นเรื่องลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือลึกลงไป ๆ ลึกลงไป ๆ; แต่รวมความแล้ว ทราอันใดออกไป ก็เป็นความเย็นเกิดขึ้นมาเท่านั้น.

นี่จึงพูดได้เป็นใจความรวม ๆ ว่า **ไม่มีทราใด ๆ ที่มารบกวนจิตใจ นั้นแหละคือความเย็นเป็นนิพพานในชั้นใดชั้นหนึ่ง** : นิพพานซึมลงก็ได้, นิพพานเพราะบังคับไว้ก็ได้, นิพพานเพราะหมดกิเลสจริง ๆ ก็ได้.

### วิธีปฏิบัติ ให้มี ตถกนิพพาน

เราจะปฏิบัติอย่างไร ที่จะให้มีตถกนิพพานโดยบังเอิญนี้ง่ายตาย และมีอยู่เสมอ นี่อาตมาเห็นว่าสำหรับคนทั่วไปสำหรับชาวบ้านทั่วไป ก็มีวิธีทางที่จะทำได้จากหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือว่า :-

๑. **จะต้องมีชีวิตชนิดที่เรียกว่าทำงานเพื่องาน.** ถ้าถือหลักว่าเราเป็น **คนทำงานเพื่องาน** แล้วก็ปฏิบัติอย่างนั้นจริงๆ ด้วย แล้วทราบดีว่ารอบคอบได้น้อย; คือว่า ทำงานเพื่องานนี้ มันมีความหมาย. คนทำงานเพื่อเงินนั้นมันเกิดเรื่อง, ทำงานเพื่อลูกเพื่อเมียยังเกิดเรื่องง่าย, ทำงานเพื่อให้คนรักแล้วยิ่งแล้วใหญ่; แต่ว่าการทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อหน้าที่นั้น เป็นอีกแบบหนึ่ง; **ทำงานเพื่องานต้องกัน** **หรรษาได้อย่างดี.** ถ้าทำงานเพื่อให้คนรักคนชอบใจแล้ว จะถูกกลุ้มรุมไปด้วยทราบนานาชนิด; แต่ถ้าถือหลักมันลงไปว่าทำงานเพื่องาน เพื่อความถูกต้อง เพื่อความเป็นธรรม เพื่อความจริง เพื่ออุดมคติของความจริง นี่ทราบดีว่าเข้ามายาก ฉะนั้นขอให้ตั้งหลักมันลงไปว่า **เราจะเป็นคนทำงานเพื่องาน แล้วตถกนิพพาน จะพุดออกมาโดยง่าย** และจะมีเสมอๆ.

**ทำงานเพื่องานต้องมีใจเพื่อตัวกู - และใจไม่เพื่อของกู.** ต้องทำงานชนิดที่ไม่เพื่อตัวกู ไม่เพื่อกิเลสตัณหาที่เป็นตัวกู - ของกู, ไม่เพื่อลูกเพื่อเมีย หรือเกียรติยศชื่อเสียง หรืออะไรก็ตาม; อย่างนี้จะเรียกว่าทำงานเพื่ออะไรก็แล้วแต่จะเรียก; **จะทำอยู่จริงและทำงานเพื่องาน** มีใจเพื่อตัวกู มีใจเพื่อของกูก็แล้วกัน. และถ้า **สมควรจะให้เพื่อตัวกู ก็ต้องเอาธรรมะเป็นตัวกู; อย่าเอากิเลสเป็นตัวกู.** กิเลสประเภทอุปาทานให้เกิดความรู้สึกว่ากู - ว่าของกูตามปกตินี้ เป็นตัวกูของกิเลส, เป็นตัวกูของกิเลสโดยตรง; เป็นตัวกูอย่างนี้ใช้ไม่ได้ มันเป็นทราบดีเสียเอง, มันเป็นกิเลสเป็นความทุกข์เป็นไฟเสียเอง.

ทีนี้ **ถ้าเราอยากจะมีตัวกู ก็เอาความถูกต้อง เอาพระธรรมมาเป็นตัวกู.** เอาความดี ความงาม ความจริง ความถูกต้อง ความยุติธรรม ที่มีใช้กิเลส

เป็นตัวกู, เป็นตัวกูของธรรม; อย่างนี้เรียกว่าทำงานเพื่อธรรม. ทำงานเพื่อธรรมะ นั่นแหละคือทำงานเพื่องานเหมือนกัน; เพราะงานที่บริสุทธิ์มันเป็นธรรมะ. **ทำงานที่ทำไปอย่างถูกต้อง หรือบริสุทธิ์นั้นเป็นการปฏิบัติธรรม;** งานก็เป็นตัวธรรมะ; เราก็ปฏิบัติธรรม คือการทำงาน. นี่เรียกว่าทำงานบริสุทธิ์; อย่างนี้เรียกว่าทำงานเพื่องาน ไม่ใช่เพื่อกิเลส ไม่ใช่เพื่อตัวกู.

๒. เราจะต้องเป็น “คนซื้อถือพระเจ้า” นี้พูดสำนวนโบราณโบราณของไทย. คำกลอนว่า “เป็นคนซื้อถือพระเจ้า” ยอมให้เขาว่า “มันโง่เง่าเต่าปูปลา” เช่น อันทพาลเขาว่า, พวกนั้นมันเป็นคน “ซื้อถือพระเจ้า ก็โง่เง่าเต่าปูปลา” ก็ช่างหัวมัน. เขาว่าเราเป็นคนโง่เง่าเต่าปูปลา เราก็ยอมโง่ แต่เขาเองบ้า เพราะฉะนั้นเราจึงดีกว่า เราเป็นคนซื้อถือพระเจ้า **จงรักภักดีต่อพระเจ้า คือภักดีต่อความจริง ต่อความถูกต้อง ความยุติธรรม ความเป็นธรรม** อย่างนี้; **อย่าภักดีต่อกิเลสเป็นอันขาด.** แล้วก็ยอมให้พวกอันทพาลว่า นี่คนโง่ คนเง่า คนเต่าปูปลา; ถึงคราวจะรวบแล้วไม่ฉวยโอกาสไม่โง่ ไม่ค่อยปิ่น นี่ช่างหัวมัน. เรายอมเป็นคนซื้อ ถือพระเจ้า ให้คนเหล่านั้นมันว่าโง่เง่าเต่าปูปลา. เราเป็นคนโง่ เขาเป็นคนบ้า อย่างนี้ของเรายังดีกว่า.

๓. **ต้องบูชาหน้าเพื่อหน้า ที่ต้องหน้ากับบริสุทธิ์เป็นบูชา** สมมติว่าเรามีหน้าที่ที่จะต้องเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เราก็พอใจที่จะบูชาหน้าที่ ไม่ใช่พอใจที่มีลูกเมีย. เรามีหน้าที่ที่จะต้องเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย ให้ถูกต้องให้บริสุทธิ์ให้เป็นไปด้วยดี; นี่เราบูชาหน้าที่ ไม่ใช่บูชาลูกเมีย; แล้วพอใจในหน้าที่ที่ได้กระทำ.

อย่าเอาคำว่าหน้าที่ ไปปนกับคำว่าลูกเมีย หรือว่าทรัพย์สินสมบัติอะไรต่าง ๆ. ถ้าเราเป็นผู้บูชาหน้าที่ ที่ถูกต้อง การงานที่ถูกต้องแล้ว มันฟลุคได้ง่าย สำหรับตถกนิพพาน คือความพอใจเกิดขึ้นได้ง่าย, ความเคารพตัวเองเกิดขึ้นได้ง่าย; **ยกมือไหว้ตัวเองได้เมื่อไร ก็เป็นตถกนิพพานเมื่อนั้น** คือมีความสุขสบายใจ หรือไม่มีทุกข์. ที่นี้ถ้าไปบูชาผิด มันก็เต็มไปด้วยสิ่งที่เรียกว่าเครื่องรบกวนใจ.

๔. เราจะ **คงอยู่**ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ตามที่จะหาได้มากที่สุด เราจะไม่ได้อยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม ที่เหมาะสมที่สุด เท่าที่เราจะหาได้ หรือจัดทำ ได้มากที่สุด. ตัวอย่างเช่น ต้องมีบรรยากาศที่วิเวก คือสถานที่. นึกดูกันตรงๆ อย่างสถานที่นี้ นึกดูเรากำลังนั่งอยู่ ก็เป็นบรรยากาศวิเวก. นึกดูนอกชนบทไม่ใช่ ในเมืองหลวง; แม้ว่าจะเป็นทะเล เป็นป่า เป็นภูเขา เป็นอะไร ที่มีความวิเวกอยู่ ตามธรรมชาตินั้น, อันนี้จะช่วยป้องกันทรภายุโดยอัตโนมัติ ในตัวธรรมชาตินั้น ได้มาก. ฉะนั้นเลือกอยู่ เลือกคบ หรือเป็นเกลอกับธรรมชาติ; อย่าเข้าไปอาศัยอยู่ในที่ไกลาหล่นวายุ.

**พยายามหลีกเลี่ยงมาในที่ที่มีคามวิเวกตามธรรมชาติ, ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะต้องจัดบ้านจัดเรือน ให้มีที่วิเวกตามธรรมชาติ.** เดียวนี้เขามีห้องสวนมนต์ ไหว้พระ ห้องส่วนตัว ห้องปรับอากาศ หรืออะไรก็ได้; เพื่อให้เราได้รับความวิเวก ไม่มีอะไรรบกวน เหมือนกับที่เราไปอยู่ที่ชนบทคือตามทะเล ตามในป่า ตามภูเขา. ทั้งหมดนี้เราเรียกสั้นๆ ว่า ให้มีบรรยากาศที่วิเวกก็แล้วกัน, ตามธรรมชาติก็ได้ จัดเองก็ได้.

๕. เรา **จะต้องมีการอยู่การกินที่ถูกต้องและพอดี.** นี่จะต้องมี **บ้านเรือน** มีอาหาร มีการนุ่งห่ม มีการอนามัย อะไร **ที่มันถูกต้องดี** คือว่าการอยู่และการกิน ที่ถูกต้องและพอดี จัดบ้านจัดเรือนให้เหมาะสม, เพื่อให้มีหัวใจเกลี้ยงเกลา; มีอาหาร การกินที่จะส่งเสริมให้มีหัวใจเกลี้ยงเกลา; แม้แต่นุ่งห่มจัดแต่งร่างกาย ก็จัดทำไปใน ลักษณะที่จะช่วยให้เกิดความเกลี้ยงเกลาต่อจิตใจ, มีการบริหารร่างกายทุกอย่างที่เป็น เรื่องของอนามัย คือเครื่องป้องกันทรภายุทางกาย ทางใจ. นี่เรียกว่าการกินการอยู่ ที่พอดี ที่ถูกต้องและพอดี; นี่จำเป็นเหมือนกันที่เราจะให้ทุกคนฝึกฝนได้ง่ายๆ.

๖. ต่อไป อยากจะพูดถึงบุคคลแวดล้อม สังคมแวดล้อม; **คงอยู่ใน** **ท่ามกลางของบุคคลที่มีความสะอาด ความสว่าง ความสงบ,** คงจะหายาก หมู่บุคคล

ที่สะอาดสว่างสงบคงจะหายาก แต่เราก็ต้องพยายามหาเท่าที่จะทำได้. อย่าไปคบค้าสมาคมกับคนที่สกปรก มีดมัว เร่วร้อน; คบค้าสมาคมแต่กับ **บุคคลที่มีความ สะอาด สว่าง สงบ : กล่าวคือมีใจคอ มีการกระทำอะไร ที่ไม่ชั่วไม่เลว ; มีความรู้แล้วก็มี ความสงบ.**

จงพยายามใกล้ชิดคบหาสมาคมแต่กับสัตบุรุษชนิดนี้อยู่เป็นประจำ; จะเป็น คนในครอบครัว, หรือจะเป็นมิตรสหายชาวเกลอะไรก็ตาม; เราเลือกคบที่เป็น คนฉลาด และเป็นคนมีสันติ **ฉลาดและสันติ** นี้ก็พอแล้ว. **ฉลาด** นั่นคือ **สะอาด** หรือ **สว่าง** อยู่แล้ว แล้ว **สันติ** นั่นคือ **สงบ**. ฉะนั้นบุคคลที่เราไปคบไปหา หรือไปติดต่อบริการเรื่องงาน หรือแม้ไปนั่งคุยกันตอนหัวค่ำ นี้ยังต้องเลือก ให้เป็นบุคคลชนิดนี้; มันจึงจะช่วยให้เกิดความฟุ้งของตทั้งคณิพพาน; เพราะว่าเมื่อคบหาสมาคม พุดจากกันอยู่ด้วยกับบุคคลชนิดนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าทรมาน มันเกิดยาก.

๗. ในที่สุด ก็แน่นอนที่สุดว่า **จะต้องเว้นสิ่งที่เรียกว่าอบายมุข คือ ปาก ทางแห่งอบาย;** ปากทางแห่งอบาย หมายถึงสิ่งที่ไร้ความเจริญ. อบายมุข ปากทางของอบาย หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมทุก ๆ ประการ. อบายมุขที่เขาพูดไว้สำหรับคฤหัสถ์ก็มีว่า : **ไม่ดื่มน้ำเมา ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ดูการละเล่น ไม่เล่นการพนัน ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร ไม่เกียจคร้านทำงาน.** เท่านั้นยังไม่พอ แต่ว่าเอาแต่ตัวโตๆ ที่มรวาจะทำได้ มี ๖ อย่างนี้แหละ; ก็เรียกว่าพอเหมือนกัน. แต่ถ้า **สำหรับผู้ที่จะได้รศษาคิของนิพพานแล้ว จะต้องเว้นอบายมุขมากกว่านี้** ให้ละเอียดกว่านี้ อย่างกับเขาว่าไม่กินเหล้านี้ เราต้องเอาถึงกับว่า ไม่สูบบุหรี่ หรือ **ไม่ทำอะไรชนิดที่เป็นความชั่ว,** **ไม่นอนฟังเพลงหรือวิทยุ,** **ที่มันจะย้อมใจไปในทางของกิเลส** อย่างนี้ มาสังเคราะห์เข้าไว้ในอบายมุขพวกนี้หมด. ฉะนั้นโดยหลักอบายมุขที่วางไว้สำหรับคฤหัสถ์ ๖ ประการนั้น ขยายออกไปให้เป็นร้อยประการพันประการก็ได้ คือ สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมทุกประการเลย ที่จะต้องเว้น.

เมื่อเรามีชีวิตอยู่อย่างนี้ คือ **ถืออุดมคติทำงานเพื่องาน** แล้วอยู่ในความ  
แวดล้อมที่เหมาะสมอย่างนี้แล้ว **ทั้งคนิพพานจะผลได้ง่ายที่สุด** จะออกมาบ่อยๆบ่อยๆ  
จนเราพอใจ. เราก็นิพพานอยู่เรื่อยแล้วก็พอใจ. แล้วก็ยิ่งพอใจ.

๘. จะเป็นได้อย่างนี้ **มีปรัชญาอยู่ข้อหนึ่ง**. นี่อาตมาเป็นคนเกลียด  
ปรัชญาที่สุด แต่ในที่นี้ก็ต้องขอใช้คำว่าปรัชญากับเขาบ้าง : **ต้องเป็นคนยึดหลักปรัชญา**  
**ว่า จิตเดิมแท้นั้นเป็นประภัสสร** นี่เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อมั่นว่า  
กิเลส หรือความชั่ว ความทุกข์ มันไม่ใช่พื้นฐานของจิต พื้นฐานของจิตคือ ความ  
ว่างจากกิเลส.

เดี๋ยวนี้คนเขาสอนกันทั่วไป แม้ในกรุงเทพฯ ในดงของนักสอนนั้น  
แหละก็สอนว่า จิตมีกิเลสเป็นพื้นฐาน. กิเลสเป็นพื้นฐานของจิต มีอวิชชาอยู่ตลอด  
เวลา นี่มันผิดและบ้า. นี่ใช้คำหยาบๆ ขอบกัย ว่ามันบ้าที่ไปพูดว่า จิตนั้นไม่มีกิเลส  
หรือมีอวิชชาอยู่เป็นพื้นฐาน : นี่มันผิด.

ต้องพูดว่า **จิตมีความว่างจากกิเลส ว่างจากอวิชชาอยู่เป็นพื้นฐาน**. แล้ว  
ส่วน กิเลส นั้นเพิ่งมา เพิ่งมาเฉยเฉย, มาเหมือนกับแขก; แขกมาบ้านเรามาเฉย  
เฉยแล้วก็กลับไป. เจ้าของบ้านแท้ๆ นั่นคือความว่างจากกิเลส : คือจิตตาม  
ธรรมชาติที่ว่าง ปราศจากกิเลส. ขอให้ยึดถือปรัชญานี้ ว่า **โดยปกติจิตจะมีความว่าง**  
**จากกิเลส ว่างจากทรวดไคๆ และอยู่สบาย**; น้อยๆเพลอ, เพลอเมื่อไรก็เหมือนกับแขก  
ขึ้นมา, มารบกวนให้เสียเวลา, หรือว่าโจรขโมยเข้ามา มันก็ทำความฉิบหายให้.

ให้เราถือหลักว่า : **จิตมีนิพพานเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว, จิตแท้ๆ**  
**บริสุทธิ์แท้ๆ นี่เป็นประภัสสร**, มีนิพพานเป็นพื้นฐานเป็นปกติวิสัยของจิตอยู่แล้ว;  
แล้วมีสิ่งชั่วร้ายบางสิ่งเกิดขึ้น มาแทรกแซงชั่วๆ; เพราะฉะนั้นไม่ยากนัก  
ที่จะไล่ออกไปเสีย. นี่เป็นการทำให้ง่ายเข้า; ถ้าไปเชื่อว่าจิตมีกิเลสเป็นพื้นฐาน

มีวิชาเป็นพื้นฐานแล้ว จะอย่างไรเล่า; มันก็ยากเหลือแสน ที่จะไปขจัดสิ่งที่  
เป็นพื้นฐาน. นั่นเป็นเรื่องผิด เป็นคำพูดที่ผิด พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้พูดอย่างนั้น.

**พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าแม้แต่วิชชาที่เพิ่งเกิด,** เพิ่งเกิดเมื่อมีการเปลว  
ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ; แล้วสติไม่มีอยู่ วิชชาที่เกิด.  
**กิเลสเพิ่งเกิด, วิชชาที่เพิ่งเกิด.** แต่ที่นี้ ความเคยชินในการเกิดของกิเลส  
มันมีเสียเป็นประจำ คนก็โง่ไป ว่ากิเลสอยู่เป็นประจำ. ที่แท้ที่มีอยู่เป็นประจำ  
นั่นคือ **ความเคยชินแห่งการเกิดของกิเลส** มันมีอยู่เป็นประจำจริงเหมือนกัน;  
ความเคยชินนี้มีอยู่เป็นประจำเลย แล้วก็มีเพิ่มมากขึ้น ๆ. พอเราเกิดมาจากท้องแม่  
มันก็มีขนนม มีสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดกิเลส; แล้วก็เกิดบ่อย ๆ จนความเคยชิน  
ที่จะเกิดกิเลสนั้นมีมาก. แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่ใช่ไร จนกว่ากิเลสมันจะเกิด จึง  
จะเป็นอะไรขึ้นมา.

๙. ที่นี้เราก็ **ระวังในทางตรงกันข้าม** ให้กิเลสมันเกิดยากเข้าหน่อยเข้า.  
เรื่องนี้มีคำพูดเป็นปริศนาว่า **อยู่นิ่ง ๆ นิ่ง ๆ นิ่ง ๆ**; ในที่นี้หมายความว่า  
**อย่าปล่อยให้เกิดการปรุงแต่งภายในจิตไปเป็นตัณหา-ของกู,** ซึ่งเรียกว่าอยู่ไม่นิ่ง ;  
รับอารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก เป็นต้นบ้าง แล้วมาปรุงเป็นตัณหา-ของกู; นี่  
เรียกว่าคนซุกซน. ที่นี้ระวังให้ดีทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย **ต้องมี**  
**สติสัมปชัญญะ** ต้องท่องไว้ว่า : **สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องสกัดกั้นกระแสแห่งกิเลส,**  
หรือทางมาแห่งกิเลส อันเป็นการปรุงแต่งให้เป็นกิเลสขึ้นมา.

ถ้าเรา **ฝึกสติเท่าไร** ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสก็จะน้อยลงไปเท่านั้น; นี่  
มันเป็นของแก้กัน, มันเป็นปฏิบัติต่อกัน. ถ้าเราปล่อยให้ **ขาดสติบ่อย ๆ** บ่อย ๆ  
เท่าไร; **ความเคยชินแห่งการเกิดของกิเลสก็จะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น.** ฉะนั้น  
**ขอให้อยู่กับสติทุกลมหายใจเข้าออก** อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : **สพฺพตฺถ**  
**สํวโต ภิกฺขุ สพฺพทฺถา ปมฺจจติ** - ท่านหมายความว่าถึงขั้นนี้. **สพฺพตฺถ สํวโต**  
- คือมีสติอยู่ทุกกรณี ทุกอิริยาบถ ทุกเรื่อง ทุกราว กิเลสเกิดไม่ได้; จนในที่สุด



เกิดมีความเคยชินไปในทางที่จะไม่เกิดกิเลส; นั่นแหละคือความสงบรำงับ ที่เป็นเครื่องหมายของนิพพาน.

ทั้งหมดนี้เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับตักขณิพพาน แม้แต่ชาวบ้านที่เป็นฆราวาสก็จำเป็นต้องมีความรู้เรื่องนี้ และมีการปฏิบัติเรื่องนี้.

**บทพจน** อีกนิตหนึ่งว่า : ต้องมีชีวิตอยู่อย่างบูชาอุคคตคติ; ว่าทำงานเพื่องาน, เพื่องานบริสุทธิ์, เพื่อถูกต้อง, เพื่อเป็นธรรม. **เป็นคนซื่อถือพระเจ้า** ใครจะว่าโจ่งเงาเต่าปลากี่ข้างหัวมัน; แล้วต้องบูชาการที่ได้ทำหน้าที่ที่บริสุทธิ์; แล้วต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ในทางบรรยาการที่ดี การกินการอยู่ที่ดี บุคคลที่จะคบหาสมาคมที่ดี; แล้วต้องเว้นจากอบายมุขทุกอย่าง; มีปรัชญาว่าเรื่องนี้ไม่ยาก เพราะว่าความว่างจากกิเลส นั่นแหละเป็นพื้นฐานเดิมของจิต. เราระวังจิตเดียวว่า **อย่าให้แขกคือกิเลสเข้ามาในบ้านในเรือน**; ถ้าเข้ามา ต้องระวัง และให้กลับออกไปเสียตามสมควรแก่เวลา. **นี่เรียกว่าหลักปฏิบัติเกี่ยวกับตักขณิพพาน** คือนิพพานประเภทจะพลก จะบังเอิญ จะปรากฏ ออกมาให้ชิมลองอยู่เสมอๆ เรื่อยๆ ไปจนตลอดชีวิตที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือในชาตินี้.

### วิธีปฏิบัติ เพื่อวิกขัมภกนิพพาน

ที่นี้จะได้พูดกันถึง วิกขัมภกนิพพาน นิพพานที่ต้องบังคับเอาด้วยกำลังจิต. นี่มีลักษณะและวิธีปฏิบัติที่จะได้พิจารณากันต่อไปเป็นเรื่องที่ ๒.

**วิกขัมภกนิพพาน แปลว่านิพพานที่เกิดมาจากการบังคับหรือควบคุมหรือข่มจิต.** พอเราบังคับควบคุมคือข่มจิตได้ ก็จะมีภาวะของวิกขัมภกนิพพานเกิดขึ้นปรากฏขึ้น แก่จิตนั้น เป็นรสชาติอย่างเดียวกัน คือไม่มีความทุกข์ ว้างจากกิเลส ว้างจากความทุกข์; มีชื่ออีกชื่อหนึ่งเรียกว่า **ทัญญูธรรมนิพพาน. ทัญญูธรรม** แปลว่า **ในธรรมอันตนเห็นแล้ว, ทัญญูธรรมนิพพาน** ก็แปลว่า **นิพพานที่ตนได้เห็นได้รู้ได้สัมผัสด้วยตนเองเดี๋ยวนี้** ไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น; **นี่เรียกว่าทัญญูธรรม-**

นิพพาน. มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในสิ่งนี้, มีเจตนาที่จะทำสิ่งนี้; แล้วก็ควบคุมสิ่งนี้ไว้ตามความประสงค์ของตน. นี่คือการขัดมนิพพานเท่าที่ เราจะปฏิบัติได้.

หลักปฏิบัติ คือ ๑. เราจะ **ต้องรู้จักทำจิตให้เป็นสมาธิ จะใช้แบบไหนก็ได้.** ถ้าจิตถึงขนาดที่เป็นสมาธิแล้ว ก็ย่อมให้เกิดทวิภูตรธรรมนิพพาน หรือทวิภูตรธรรมสุข ในระดับใดระดับหนึ่งได้ทั้งนั้น. ถ้าเป็นสมาธิเจียดย ๆ ก็ทำให้เกิดความสุขแบบลักษณะเจียดย ๆ หรือชั่วเวลาที่มันเจียดย ๆ อยู่. ที่นี้ถ้าสมาธิมันแน่น ๆ ก็มีมีความสุขอย่างที่แน่น ๆ.

ข้อนี้ขอให้ทุกคนระลึกดูให้ดีถึงคำว่า : **อภาลิโก ; สนฺทวิภูตฺติโก อภาลิโก เอหิปสฺสลิโก** นี่ซึ่งเป็นคุณบทของพระธรรมที่เราสวดอยู่เสมอ เมื่อสวด อิติปิโสฯ ในบทพระธรรม : **สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทวิภูตฺติโก อภาลิโก เอหิปสฺสลิโก ฯลฯ** คำว่า **อภาลิโก** นั้นแหละสำคัญที่สุด; แปลว่าไม่จำกัดเวลา คือว่ามันไม่เนื่องกับเวลา; หมายความว่าปฏิบัติเมื่อไรเป็นผลเมื่อนั้น. ฉะนั้นการปฏิบัติที่เราปฏิบัติลงไปเมื่อไร จะมีผลเป็นนิพพานเมื่อนั้น; หากแต่ว่าในชั้นตัวอย่างในชั้นเล็กน้อย หรือชั้นขมลง หรือชั้นต้น ๆ ชั้นที่ยังเปลี่ยนแปลงได้.

๒. เรา **ปฏิบัติพระธรรมในพระพุทธศาสนาในขั้นศีล, แม้ในขั้นศีลชั้นทาน** ชั้นอะไรก็ตามเถิด; ต้องได้รับความเย็นอกเย็นใจเป็นนิพพาน. อย่าเข้าใจว่าไปรอต่อสุดท้ายถึงขั้นสูงสุด จึงจะได้รับรสของนิพพาน. ขอให้ถือเป็นหลักว่า **การลงมือปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาในขั้นหนึ่งเมื่อไร; จะมีผลที่เป็นนิพพานเกิดขึ้นเมื่อนั้น.** หากแต่เขาไม่เรียกว่านิพพานกัน และเขาไม่มองด้วยซ้ำไป ไม่มองผลอันนี้ด้วยซ้ำไป.

เช่นว่ามีการให้ทาน; **ให้ทานอุกฤษี** เป็นไปอย่างถูกต้อง บริสุทธิ์ ก็มีความ **เย็นใจ** กำจัดทุกข์คือความวุ่นวาย กระวนกระวาย เพราะความตระหนี่เป็นต้นเสียได้. ทธาส่วนนี้ออกไปเท่าไร; ความเย็นใจอย่างนิพพานก็มีขึ้นมา. นี่เป็น อภาลิโก คือทันควัน, ปฏิบัติเมื่อไร มีผลทันควันเมื่อนั้น; ปฏิบัติธรรมะในพุทธศาสนานี้เมื่อไร, **มีผลเป็นนิพพานระดับใดระดับหนึ่งทันควัน** ขึ้นมาทันนั้น **เรียกว่าอภาลิโก.**

หรือว่า รักษาดีอย่างเดียว; ถ้า**รักษาศีล** จริง ถูกต้องจริง **เป็นศีลจริง** **เป็นอริยกันต์ศีล** คือศีลที่พระอริยเจ้าชอบใจจริงๆ แล้ว; ก็มีนิพพานคือความเย็นใจ ปราศจากทรมานเกี่ยวกับความทุกข์; แล้วก็มีแต่ความเย็นใจ ซึ่งเป็นนิพพาน **เป็นอกาลิโก** ทันควันที่นั่นเมื่อนั้น คือเมื่อลงมือปฏิบัติศีลนั้นเอง ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว ไม่ต้องรอแม่แต่วันหลัง, ไม่ต้องรอแม่แต่ชั่วโมงหลัง; คือในทันทีที่มีการปฏิบัติธรรมะนี้ จะขจัดทรมานที่เป็นความร้อนออกไป มีความเย็นเกิดขึ้นแทน. นี่คำว่า **อกาลิโก - ไม่จำกัดกาล, เป็นของชั่วเวลาที่เรปฏิบัติตามอำนาจ ตามกำลังของการปฏิบัติ.** จะเย็นมันสิ้นสุดได้ เช่นผลของทานสิ้นสุดได้ ผลของศีลสิ้นสุดได้; จะเย็นเรา **ต้องปฏิบัติเรื่อยไป** ที่เรียกว่า **ภาวโต พหุลักโต - ทำให้มากทำให้ชำนาญ ทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป.** เมื่อเป็นอย่างนี้ **ผลของมันก็จะเนื่องกันไปได้ไม่ขาดตอน,** แทนที่จะเป็นชั่วขณะ กลายเป็นติดต่อกันไปไม่มีขาดตอน.

นี่คือความสุขในทฤษฎีธรรม หรือว่าพระนิพพานในทฤษฎีธรรม คือความเย็นใจที่เราจะได้เดี๋ยวนี้ที่นี้, ในทฤษฎีธรรม; เพราะอำนาจที่เราจัดเราทำ; ไม่ใช่ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ แล้วมันก็ฟลุคเอง. เดียวนี้เราต้องจัด เราต้องทำ แล้วต้องทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ด้วยเจตนา ด้วยการระวังสังวร ด้วยการควบคุม อย่างที่เรียกกันว่าอุกุกวี ถูกเทคนิคทางจิต ทางวิญญาน; อย่างนี้จึงจะได้ผล.

มรรค ผล นิพพาน ในชั้นชิมลองเป็นอย่างที่กล่าวมานี้. เมื่อเราให้ทานก็ดี, เมื่อเรารักษาศีลก็ดี, นับว่าเป็นการบรรลุมรรค ผล นิพพานในชั้นชิมลอง ในชั้นที่เป็นกุปปรธรรม กลับเปลี่ยนย้อนหลังไปได้ ถ้าเราไม่รักษาไว้ให้ได้; จะเย็นเราต้องรักษาไว้ให้ได้ ให้นิพพานคงอยู่ แล้วชิมลองเรื่อยไป.

**ประโยชน์ของการชิมลอง**นี้มีมาก คือ **ทำให้เราเพิ่มความแน่ใจเพิ่มกำลังใจ เพิ่มความปรารถนา**มากขึ้น; เพราะเรารู้ยู่่ว่า เราได้ชิมของที่ถูกต้องแล้วแน่นอนแล้ว; เราก็กทำให้มันมากขึ้นเท่านั้น. ทฤษฎีธรรมสุข เกิดขึ้นได้ทันตาเห็น ได้จริงนี้ เป็นพวกประเภทนิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้; เพราะการจัดการทำ

ของเรา โดยอาศัยคำว่า “อกาลโก”, เป็นกฎของพระธรรม ของธรรมชาติว่า : **ถ้าทำลงไปทันที ก็ได้ผลทันที ไม่ต้องรอ.** เกี่ยวกับจิตใจของบุคคลนั้นเป็นอย่างนี้; ส่วนที่เกี่ยวกับผลทางสังคมนี้ เราไม่เอามาพูดในที่นี้ มันเป็นคนละเรื่องกัน.

๓. ที่นี้ที่สูงขึ้นไป ถ้า**ปฏิบัติถึงขั้นสมาธิ** มันก็มีผลเป็น**วิกขัมภกนิพพาน** **เต็มรูปขึ้นมา,** ปฏิบัติให้เป็นอปปนาสมาธิ ตามหลักของอานาปานสติที่ได้เคยพูดกันมาอย่างละเอียดแล้ว โดยเฉพาะอานาปานสติขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้ว่างบ้อยู่ หายใจออก — หายใจเข้านี้. ถ้าทำอยู่อย่างนี้ จะเต็มไปด้วยวิกขัมภกนิพพาน, เป็นนิพพานตัวอย่าง เป็นนิพพานชิมลอง, ขอให้ไปสัมผัสความเข้าใจความจำเอาจากเรื่องอานาปานสติในขั้นที่ ๔ ซึ่งได้อธิบายอย่างละเอียดแล้วในภาคมาฆบูชา.

ถ้าหากว่าบางคนไม่สามารถทำจนถึงขั้นอปปนาสมาธิ หรือไม่ประสงค์ถึงขนาดนั้น ก็ทำอุปปจารสมาธิ; แต่ให้เป็นสมาธิที่ติดต่อกันที่ไม่ว่าตอนไหนก็ได้เหมือนกัน. ไม่ถึงขนาดแต่เป็นสมาธิ แล้วก็มีการปฏิบัติปรโมทย์ก็ได้เหมือนกัน; เพราะพอใจในการทำสำเร็จ; มันก็เป็นทิวฐธรรมสุข ทิวฐธรรมนิพพานได้เหมือนกัน.

ในการบรรยายครั้งที่แล้วมานี้เอง ได้พูดถึง ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร สุธมฺมวิหาร; แล้วก็**เรื่องพรหมวิหาร** นั้นแหละ **เป็นเรื่องอยู่ในวิสัยที่จะปฏิบัติกันได้ทั่วไป;** แล้ว**ก็อุปปจารสมาธิถึงขนาดเต็มที่** ที่จะมีความสุข มีความเย็นใจ. เรามีชีวิตแน่วแน้อยู่ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ความร้อใจ ความรบกวนจิตใจบางอย่าง เกี่ยวกับความกลัว เกี่ยวกับอะไรต่างๆ นั้นถูกขจัดออกไป; ก็มีความเย็นเป็นนิพพานตามแบบนั้นได้. นี่เรียกว่าอาศัยอปปนาสมาธิก็ได้ อาศัยอุปปจารสมาธิก็ได้ โดยหลักที่ว่าปฏิบัติธรรมเมื่อใดมีผลเช่นนั้น; เรียกว่าเราสร้างนิพพานได้ อย่างน้อยเป็นนิพพานชั่วขณะที่เราปฏิบัติได้.

ที่นี้ **เพื่อการปฏิบัติได้** อยากจะขอแนะเรื่องที่ยังไม่เคยพูด; เรื่องทำอานาปานสติ เรื่องพรหมวิหาร อย่างไร นี่พูดแล้ว จะไม่พูดอีก. เรื่องที่ไม่เคยพูด เช่นเรื่องที่จะควรจะทำที่เป็นความลับ **เกี่ยวกับ เกิดดับหรือความดับของจิต.**

**ก. เคล็ดลับของจิต** เช่นว่าเราจะต้องรู้ว่า **จิตนี้เป็นสิ่งที่รู้สึกละไรได้ แต่เพียงอย่างเดียว ในขณะเดียว**; คือว่าจิตของคนนี้ จะรู้สึกต่ออะไรได้เพียงอย่างเดียวสำหรับในขณะเดียว; จะรู้สองเรื่องไม่ได้. นี่เป็นเคล็ดลับสำคัญ ที่เราจะต้องทำให้ถูกต้องกับลักษณะหรือธรรมชาติของมัน. ถ้าเราเข้าใจเคล็ดนี้แล้วจะช่วยให้ทำงานขึ้น; ถ้าเราไม่เข้าใจ จะทำให้ลำบากมากขึ้น, ให้รู้ว่าจิตนั้นมีจิตเดียว จะรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว ในเวลาเดียว.

ที่ชาวบ้านเขาพูดว่า “สองจิตสองใจ” นั้น พูดตามภาษาชาวบ้าน, แล้วก็มีความหมายอย่างอื่น. คนเราจะมีสองจิตหรือสองใจ **พร้อมกันในคราวเดียวไม่ได้**; จะต้องมียุติเดียว, แล้วก็ต้องรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว, ในขณะเดียว หรือในเวลาเดียว. ถ้าจะเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่นก็ต้องในขณะอื่น; ต้องเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่นแม้ว่าจิตดวงนั้น. แต่ตามภาษาธรรมเขาไม่เรียกว่าจิตดวงนั้น; ถ้าจิตเปลี่ยนอารมณ์เป็นอย่างอื่น เป็นเรื่องอื่นแล้ว เขาก็เรียกว่าจิตดวงอื่น. ในที่นี้หมายความว่า จิตนั้นมีเพียงดวงเดียว; แต่เปลี่ยนได้หลาย ๆ อย่าง เป็นจิตดี จิตชั่ว จิตโลก จิตโกธธ จิตหลง จิตอะไรก็ตาม มาจากจิตดวงเดียวแต่เปลี่ยนไปได้หลาย ๆ อย่าง.

**ข. มีความลับต่อไปว่า ถ้าอารมณ์อันหนึ่งใหญ่กว่าแล้ว ก็ย่อมบ่มอารมณ์ที่เล็กกว่า.** คำว่า “อารมณ์” ในภาษาพุทธศาสนา ไม่เหมือนกับคำว่า อารมณ์ในภาษาชาวบ้าน หรือภาษาต่างประเทศ.

คำว่า **อารมณ์ในพุทธศาสนา หมายถึงสิ่งที่จิตจะเข้าไปกำหนดรู้** นั้น เรียกว่า อารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ; และอารมณ์ กล่าวคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์นั้นแหละ คือตัวสิ่งที่จะถูกกำหนด ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่าอารมณ์. ที่นี้ที่มาเป็นอารมณ์ที่รู้สึกอยู่ภายในใจก็เรียกว่าธัมมารมณ์; แม้ว่าที่แรกมันจะเข้ามาทางตา เป็นรูปารมณ์ ทางหูเป็นสัทธารมณ์ ฯลฯ อะไรก็ตามใจ แต่ในที่สุดมันมาปรุงเป็นความรู้สึก

เป็นสัญญา เป็นอะไรอยู่ข้างใน เรียกว่าธัมมารมณ์; แล้วสิ่งที่เรียกว่าธัมมารมณ์นี้ ทำหน้าที่มากกว่าอย่างอื่น.

ที่นี้ **อารมณ์ไหนใหญ่ มันจะขจัดอารมณ์เล็ก** ไม่ให้เกิด ไม่ให้เข้ามา หรือให้มันออกไปก็ได้. อารมณ์ที่เกิดจากของรัก จะแรงกว่าอารมณ์ที่เกิดมาจากของ ธรรมดา. ฉะนั้นเมื่อเรามีอารมณ์รัก มาจากวัตถุของรัก ครอบงำอยู่ในจิตใจแล้ว มันก็ขจัดอารมณ์อื่นออกไปได้. เหมือนกับชายชู้หญิงชู้อะไรก็ตาม อาจจะนัดพบกัน ในป่าช้าก็ได้. ตามธรรมดาเขาก็ไม่อยากเข้าไปในป่าช้า เพราะกลัวผี; แต่ถ้า อารมณ์ที่ใหญ่กว่าครอบงำ คืออารมณ์รัก เขาก็ลืมกลัวผี อาจไปนัดพบกันที่ป่าช้าก็ได้ โดยไม่มีการกลัวผี; เพราะว่าเรามีอารมณ์ใหญ่ครอบงำอำนาจของอารมณ์เล็ก; อย่างนี้เป็นตัวอย่าง.

เรื่องน่าขัน อาตมาเองเมื่อเป็นเด็ก ๆ ก็เคยใช้เคล็ดลับอันนี้ เมื่อจะผ่านป่าช้า เมื่อจะผ่านต้นโพธิ์ใหญ่มีดคริม ลงไปที่ชายคลองที่มีส้วมสาธารณะ ดึก ๆ เช่นนี้ ต้องมี พิธีรตอมมาก จะผ่านต้นโพธิ์ที่ด้าคริมออกไปที่ริมคลอง ที่ส้วมนั้น ต้องนึกถึงปลากัด; ปลากัดที่เลี้ยงไว้ตอนกลางวัน สวยอย่างไร, ส่งใจไปอยู่ที่ปลากัด, แล้วเดินผ่าน ต้นโพธิ์ ไปถึงที่โล่งที่แจ้ง ที่ริมคลอง ไปที่ส้วม; พอตอนกลับมาบ้านก็ทำอย่างนั้น อีกทีหนึ่ง. นี่เราไม่มีปัญญา ไม่มีความรู้ที่จะทำสมาธิอะไรให้ข่มมันได้; แต่นึกถึง ปลากัดแล้วก็หายทุกที. นี่แหละเป็นเคล็ดลับเกี่ยวกับทางจิตทางใจว่า **ถ้าอารมณ์อัน ใดใหญ่กว่าจะข่มอารมณ์อันเล็กได้**; เราชอบปลากัดมากกว่ากลัวผี นี่มันเลยข่ม กันได้.

นี่ไม่ใช่เรื่องไร้สาระหรือสำคัญอะไรนัก เป็นเรื่องที่บอกให้รู้ว่าอารมณ์ใหญ่ หรือ **มหันตารมณ์** หรือ **อติมหันตารมณ์** นี้ ย่อมไปครอบงำกำลังของอารมณ์เล็ก ที่เรียกว่า **ปริตตารมณ์** หรือ **อติปริตตารมณ์**; แล้วก็เอาเคล็ดลับอันนี้ ที่จะสร้างอำนาจ กำลังอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง สำหรับขจัดทรรถา ที่เราไม่ต้องการ คือความร้อนใจ ความ กระวนกระวายใจ ความรบกวนของจิตอะไรที่เราต้องการนั้น. เราก็สร้างอารมณ์ ที่เหนือกว่า ตะเพิดอารมณ์ที่ไม่ต้องการนี้ออกไป. แล้วทุกคนก็ใช้อยู่อย่างนั้น

แต่ไม่รู้รักเอง; เราทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้ เคยใช้ความลับอันนี้ เคยใช้กฎเกณฑ์อันนี้ แต่แล้วก็ไม่สนใจ.

ยกตัวอย่างเช่น พุทธานุสสติ ระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าแล้ว ก็หายกลัวผี อย่างนี้. ถ้าเราสามารถทำได้ พุทธานุสสตินั้นจะเป็นอารมณ์ที่ใหญ่. ใหญ่กว่า อารมณ์ที่กลัวผี; พุทธานุสสติก็จัดการความกลัวผีออกไปได้. แม้ที่สุดแต่มีความเชื่อ ในเครื่องราง พระเครื่อง พิสมรอะไรต่าง ๆ ที่มาแขวนอยู่ที่ตัวนี้. ถ้าสร้างอารมณ์ ใหญ่ขึ้นมาได้ ก็จะจัดการความกลัวผีขึ้นมาได้, หรือจัดการอะไรบางอย่างได้อีกหลายอย่าง; ไม่ใช่ว่ามันไม่มีอะไร. มันมีอะไร แล้วก็อาจใช้ได้ในทางที่ผิด เป็นไปได้ทั้งในทาง ที่ถูก เป็นไปได้ทั้งในทางที่โง่งมง่าย และเป็นไปได้ทั้งในทางที่ฉลาด; ฉะนั้นต้อง รู้จักให้ดี ๆ กำลังของสมาธินั้นมันได้ทุกอย่าง ในทางทุริตก็ได้ สุจริตก็ได้; กำลังนี้ มีแรงมาก เราต้องเอามาใช้ในทางที่ถูกต้อง.

เมื่อกำลังของสมาธินั้นเอง สามารถบังคับสิ่งที่เรียกว่าหรรษา คือสิ่งที่รบกวน ใจนี้ให้หมดกำลังใจ หรือให้ดับไปได้; เราถึงรู้สึกเป็นสุข. ความร้อนดับไปเมื่อไร ก็เป็นความเย็น เป็นนิพพาน เกิดขึ้นทันทีและเมื่อนั้น. ที่นั่นเราบังคับจิตใจให้เป็น สมารถอยู่ได้ตลอดเวลาเพียงเท่าใด; เราก็มีความสุขอยู่ตลอดเวลาเพียงเท่านั้น.

ตรงนี้ต้องเข้าใจไว้ด้วยว่า แม้แต่ความรู้สึกเป็นสุขเอง ก็เป็นหรรษาล้วน เหมือนกัน; แต่มันจะเยือกอ่อนจนไม่รู้สึกรับทุกข์. ฉะนั้นเราเอาทฤษฎีจิต ที่เป็นสุขไว้ก่อนก็แล้วกัน; แม้ยังไม่เด็ดขาด ยังไม่เป็นอกุปปิธรรมก็จริง; แต่มัน ไม่รบกวนเรามาก, หรือว่าเราพอทนได้, หรือว่าเราพอสบาย, เราก็เอาอย่างนี้ ไว้ก่อน. ฉะนั้นสรุปความว่า ทุกคนจงพยายามทำสมาธิแบบใดแบบหนึ่ง วิธีใด วิธีหนึ่ง เท่าที่คนจะทำได้ ก็จะบังคับหรรษานิดหนึ่งร้าย ๆ ออกไป, ขจัดความรบกวนจิต ที่ร้าย ๆ ออกไป; เหลือแต่ที่มันไม่รบกวนมาก กระทั่งไม่รบกวน กระทั่งจะเยือกอยู่ แม้จะเป็นความรู้สึกเฉย ๆ อยู่ ก็ยังดี.

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นบันได สำหรับจะได้ก้าวไปสู่คุณธรรมที่สูงขึ้นไป เป็นพวกสมุจเจตนิพพาน. เมื่อมีความเคยชินในตถกนิพพาน ในวิกขัมภกนิพพาน อยู่เสมอๆ แล้ว จะมีความเชื่อในพระธรรม เพราะเป็นสันติภูมิโกศลขึ้นมา; แล้วรู้ว่าเป็นสุขแน่ๆ ไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น. ศรัทธาในพระธรรมก็เพิ่มมากขึ้น, ความเพียรก็เพิ่มมากขึ้น, การปฏิบัติก็ก้าวหน้าไปตามทางของพระนิพพานที่แท้จริงยิ่งขึ้น; ฉะนั้น เราอย่าละเลย แม้แต่เป็นเรื่องตถกนิพพาน หรือวิกขัมภกนิพพาน.

### วิธีปฏิบัติ สมุจเจตนิพพาน

เอาละที่นี้มาถึง **เรื่องสมุจเจตนิพพาน** เป็นเรื่องสุดท้าย มีลักษณะ และวิธีปฏิบัติอย่างไร? อย่าลืมนึกว่าตถกนิพพาน หรือวิกขัมภกนิพพานนั้น เราสร้างให้เกิดได้เหมือนกับว่าอยู่ในอำนาจเรา; แต่**สมุจเจตนิพพานนี้เราทำให้ปรากฏ; คล้ายกับว่าเราต้องยอม**, ยอมทุกอย่างที่จะไปทำตามกฎเกณฑ์อันนั้น แล้วให้ปรากฏเหมือนกับพระเจ้าโปรดให้เช่นนั้น. เมื่อนิพพานบังเอิญนั้น อาศัยความบังเอิญเป็นปัจจัยสำคัญ; และนิพพานบังคืบ อาศัยการบังคืบจิตเป็นส่วนสำคัญ; ส่วนนิพพานเด็ดขาดหรือ **สมุจเจตนิพพานนี้ อาศัยรากฐานคือนิพพิทาและวิราคะ** นี่เป็นเรื่องของปัญญา. นิพพิทาคือความเบื่อหน่าย วิราคะคือความคลายกำหนด. ถ้าไม่สร้างนิพพิทาหรือวิราคะให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็ยังไม่มีหวังที่จะมีนิพพานที่แท้จริงชนิดนี้.

นิพพิทาแปลว่าความเบื่อหน่าย, วิราคะแปลว่าความคลายกำหนด, ตัวหนังสือหมายความว่าอย่างนี้; แต่ความจริงมันมากกว่านั้น. **นิพพิทาที่แปลว่าความเบื่อหน่ายนี้ก็ไม่ถูก**; แต่เราไม่รู้ว่าจะแปลว่าอย่างไรกัน ก็แปลว่าความเบื่อหน่ายมันมีลักษณะเป็นขนาดความเบื่อหน่าย แต่เป็นความเบื่อหน่ายที่พิเศษหรือสูงขึ้นไป. ความเบื่อหน่ายของชาวบ้านตามธรรมดาเบื่อหน่ายเพราะซ้ำๆ ซากๆ แล้วก็เอือมระอา; เช่นอยู่กันจำเจ แล้วเกลียดหน้ากันขึ้นมาบ้าง, หรือกินทุกวันอย่างนี้ เมื่อร้อยวิเศษอย่างไร ไม่เท่าไรมันก็เบื่อ; **อย่างนี้ไม่เรียกว่านิพพิทาในทางธรรม.**



**นิพพิทาในทางธรรมหมายความว่า** **มารู้ข้อเท็จจริงที่หลังว่า** อ้าว! นี่ **มัน** **เป็นอันตราย** นี่ **แล้ว** **ก็** **เบือนไม่รักอีกต่อไป.** ก่อนนี้หลงรัก แล้วต่อมารู้ว่า อ้าว! มันเป็นขบถ หรือว่ามันเป็นอันตรายจึงเลิกรัก. อุปมาเรื่องนทเขียนเป็นภาพปริศนาธรรมในโรงหนังของเรานี้ก็มีอยู่ภาพหนึ่ง : คือภาพผู้หญิงซึ่งเป็นภรรยาของบุรุษคนหนึ่งซึ่งเขาเคยหลงรัก; ต่อมาเขารู้ว่าเป็นคนไม่ดี ทำชั่ว เขาก็เฉย; คือเลิกถือว่า เป็นภรรยา. อย่างนั้นเรียกว่านิพพิทาในที่นี้.

**นิพพิทาในที่นี้ แปลว่าเฉยได้ ไม่ใช้รำคาญ และไม่ใช้โกรธ** ถ้าว่าไปโกรธ ไปเกลียด ไปรำคาญอะไรนั้น ไม่ใช่นิพพิทาในกรณีนี้. นิพพิทาของชาวบ้านต่างหากที่โกรธ หรือเกลียด หรือเบือน หรือรำคาญ; แต่ถ้านิพพิทาในทางธรรมหมายถึงเฉย. **เบือนในที่นี้ คือนั่นสลัดความรัก ความยึดถือ** ความหวงแหน หรือความอะไรออกไป แล้วก็เป็นการเฉย ไม่ทำอันตรายผู้อื่น; ไม่ต้องถึงกับฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายนั้นมันเป็นนิพพิทาเทียม; **เบือน หรือ เกลียดจนฆ่าตัวเองตายนั้น เป็นนิพพิทาเทียม. นิพพิทาแท้นั้นเฉยได้ด้วยปัญญา;** ไม่ใช่ความเอือมระอา รำคาญ เพราะซ้ำซาก เพราะไม่ถูกอกถูกใจ.

เดี๋ยวนี้เราต้องอาศัยนิพพิทาเป็นรากฐานของนิพพานประเภทเด็ดขาด **จะเรียกว่านิพพิทา หรือเรียกว่าวิราคะก็ได้เหมือนกัน. วิราคะ แปลว่า ความคลายออก** **จางออกจากความยึดมั่นถือมั่น; นิพพิทา คือ ความเบือน เมื่อเบือนก็คลายออก.** มันเป็นอัตโนมัติ คือมันจะทำหน้าที่ติดต่อกันไป หรือเนื่องกันไป พอเบือนหน่วยก็คลายกำหนด; ฉะนั้นจะไปเรียกตรงนิพพิทาก็ได้ จะไปเรียกตรงวิราคะก็ได้. **สรุปเจต-** **นิพพานมีรากฐานอยู่ที่นิพพิทาและวิราคะ** ถ้าสองอย่างนี้ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งไม่เกิดแล้ว ก็ไม่มีหวัง.

ที่นี้นิพพิทาก็มีได้จากหลายทาง อย่างเดียวกับที่เคยพูดมาแล้วเรื่องสัมมาทิฐิว่า **นิพพิทาเบือนหน่ายนี้ต้องมาจากสัมมาทิฐิ** คือ **เห็นจริง เห็นแจ้ง เห็นถูกต้อง** **จึงเกิดเบือนหน่าย.** เพราะฉะนั้นนิพพิทานี้ **มาจากอนิจจตา** คือเห็นความไม่เที่ยง

แล้วเบื่อหน่ายก็ได้, แล้วก็เพ้ออนิมิตตนิพพาน. นิพพิทา **มาจากเห็นทุกข์** เห็นความทุกข์ที่รบกวนก็ได้ ก็เป็น อปฺปนิหิตนิพพาน. นิพพิทา **มาจากเห็นอนัตตา** ก็ได้ ก็เป็น สญฺญตนิพพาน.

ที่เรียกว่า “อนิมิต” หมายความว่า **ไม่มีที่กำหนด, ไหลเรื่อย, เปลี่ยนเรื่อย,** ที่เรียกว่า **อปฺปนิหิตะ** นี้ **ไม่มีที่ตั้งตรงไหนที่จะเข้าไปเอา ให้เป็นสุขได้.** ที่เรียกว่า **สญฺญตะ** ก็หมายความว่า **ว่างไปเสียทั้งหมด.**

ความเบื่อหน่ายมาจาก **เห็นความไม่เที่ยง** ของสิ่งทั้งปวงก็ได้, ความเบื่อหน่ายมาจาก **เห็นความทุกข์** ทั่วทุกขในสิ่งทั้งปวงก็ได้, ความเบื่อหน่ายมาจาก **เห็นอนัตตา** ไม่มีตัวตนที่แท้จริงที่ตรงไหนอย่างนี้ก็ได้.

นี่ **เป็นเรื่องของปัญญา** ที่เพียงพอ จึงจะเกิดความเบื่อหน่าย แล้วคลายกำหนด. เอาไปเปรียบเทียบกับกันดู : นิพพานอย่างแรกเป็นนิพพานบังเอิญ มาจากความบังเอิญ, นิพพานที่สองมาจากการบังคับจิต แล้วก็เป็นเรื่องของสมาธิบังคับ, ส่วนอันที่สามนี้ เป็นเรื่องของปัญญา, ฉะนั้น การที่จะกำจัดความรื้อน มันก็กำจัดได้ต่างกันหรือสูงกว่ากัน ; เดียวนี้ **อาศัยกำลังของปัญญา มันจึงกำจัดหรรษา คือความรบกวนใจได้มากกว่า,** คือแปลกออกไปกว่า ฉะนั้น จึงกำจัดความทุกข์ส่วนละเอียดส่วนที่ยังเหลืออยู่นั้นให้หมดไปอีกทีหนึ่ง.

### หลักปฏิบัติ นิพพาน สำหรับคนทั่วไป

ต่อไปจะพูดถึง **หลักปฏิบัติสำหรับคนทั่วไป** แม้ที่เป็นชาวบ้าน เป็นชาวไร่ ชาวนา ก็มีหลักเกณฑ์สำหรับปฏิบัติ เพื่อบรรลุผลอันนี้อยู่ในไว้ในนานี่เอง. เพราะเมื่อเราทำอะไรอยู่ เราก็มีความรู้สึกคิดนึกได้; แล้วเราจึงดูจากความรู้สึกอันนั้น. จะใช้คำว่า **จงพยายาม ๆ ที่สุดที่จะมองเข้าไป, มองดูจากความรู้สึกที่รู้สึกอยู่ในใจนั้น. อย่าไปคู้หนังสือ อย่าไปฟังใครพูด. จงดูเข้าไปที่ความรู้สึก ที่กำลังเป็นอยู่ มีอยู่ รู้สึกอยู่ ในจิตใจ ให้เห็นออกมาจากข้างในนั้น : ให้เห็นความ**

น้ำเอือมระอาของตัวกู - ของกู. ความเกิดขึ้นแห่งตัวกู - ของกู ที่เกิดแล้วเกิดอีกอยู่ในใจ วันหนึ่งหลายๆ หน; มันเกิดอหังการ มมังการ เป็นตัวกูบ้าง เป็นของกูบ้าง วันหนึ่งหลายๆ หน; เกิดที่ไร เป็นทุกข์ทุกข์ ร้อนทุกข์ เป็นพินเป็นไฟทุกข์.

ตัวกูที่เป็นกิเลสที่เป็นเหตุให้ไม่ยอมใคร เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่นเข้ามาไว้ นี้ให้เห็นว่า มันน้ำเอือมระอาเหลือประมาณ. แต่ถ้าเราไม่เคยศึกษา ไม่เคยสังเกต อันนี้แล้ว, ก็ไม่รู้จะไปดูที่ไหนเหมือนกัน. ฉะนั้น ต้องดูว่าวันหนึ่งคืนหนึ่ง มันเกิดความรู้สึกที่เป็นความเห็นแก่ตัว เป็นตัว แล้วร้อนเป็นพินเป็นไฟทุกข์ไปนี้ ก็ใคร? ก็เห็น? อย่างไร? จากอะไร? ดูอย่างนี้เสมอ มันจะเกิดความเอือมระอา; แม้เป็นชาวไร่ชาวนาก็ได้. เดียวมันจะเห็นต่อไป ถึงความไม่มีอะไร ที่น่าเอาเป็น คือไม่มีอะไรที่น่ายึดมั่นถือมั่น ด้วยความเอาความเป็น.

นี้ต้องเข้าใจให้ดี ต้องฟังคำพูดให้ดี: “ไม่มีอะไรที่น่าเอา” นี้พูดอย่างนี้ก่อน; หมายความว่าไม่มีเงิน ทอง วัว ควาย ช้าง ม้า ไร่นา อะไรอันไหนที่น่าเอา. หมายความว่าเราจำเป็นเท่านั้น ที่เราไปเอาเข้า; ถ้าเราไปเอาเข้าจริงๆ คือ ไปยึดมั่นว่าของกูเข้าจริงๆ มันมีความทุกข์. เงิน ทอง วัว ควาย ไร่นา มันจะมาสู่มอยู่บนศีรษะของบุคคลนั้น ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ทั้งหลับทั้งตื่น: มีนา ก็เป็นทุกข์เพราะนา, มีควายก็เป็นทุกข์เพราะควาย, มีเงินก็เป็นทุกข์เพราะเงิน; อย่างนี้เพราะมันไปเอาเข้าจริงๆ ด้วยจิตใจยึดมั่นถือมั่น.

ทีนี้ ถ้าว่าไม่เอา คือจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็เป็นเหมือนของยืมใช้, หรือใช้ผั้ววันประกันพรุ่งไปก็ จนกว่าจะตาย; ทำนองนี้มันไม่เป็นทุกข์. แล้วก็ใช้ให้ถูกวิธี มีให้ถูกวิธี จักการเกื้อหนุนให้ถูกวิธีก็ไม่ต้องเป็นทุกข์. ข้อนี้หมายความว่าโดยเนื้อแท้มันไม่น่าเอา; แต่เราไป “มีความจำเป็น” ที่จะต้องเอา เพื่อให้มีควายไถนา ทำนา กินอาหาร ก็ “จำเป็นที่จะต้องไปเอาเข้า”; แล้วก็ไปเอาให้ถูกวิธี ให้สำเร็จประโยชน์ในเรื่องนี้. ถ้าผิดวิธี มันจะเป็นทุกข์ เป็นนรกทั้งเป็นอยู่ทีนั้น.

สรุปแล้วว่า **ไม่มีอะไรเลยที่น่าเอาอย่างแท้จริง**; ใจอย่าไปเอากับมันเข้า. เราเกี่ยวข้องกับมันไปตามความจำเป็นอย่างนี้ เรียกว่าไม่มีอะไรที่น่าเอา. **“เอา”** นั้นหมายความว่า **ยึดมั่นถือมั่นด้วยจิตใจว่าของกู**. ถ้าอย่างนั้นแล้ว มีเงินก็ต้องเป็นทุกข์เพราะเงิน, มีทองก็ต้องเป็นทุกข์เพราะทอง, มีอะไรก็ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น. นั่นคือเป็นทุกข์เพราะ **“เอา”** : เอานั่นเอานี่มาเป็นของกู. เขาจึงสอนให้ อย่ายึดถือว่าเป็นของตน.

นี้ขอฟุดแล้วฟุดอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า พวกคริสเตียนเขาก็สอน; พวกพุทธบริษัทอย่าทำตนให้มันเลวกว่าพวกคริสเตียน; ฟุดตรง ๆ อย่างนี้. ในเมื่อพวกคริสเตียนเขาก็สอนว่า : **“มีภรรยาก็เหมือนกับไม่มีภรรยา, มีทรัพย์สมบัติก็เหมือนกับไม่มีทรัพย์สมบัติ, กระทั่งว่าชื่อของที่ตลาดอย่าเอาอะไรมา”**. นั่นคืออย่า **ยึดมั่นถือมั่น** นั่นคืออย่าไปเอาเข้าด้วยจิตใจ แล้วก็ไม่มีความทุกข์. เมื่อเราเห็นข้อนี้เราก็เห็นว่า **ไม่มีอะไรที่น่าเอา**.

**“เอาอะไรเข้า เป็นทุกข์ทันที”** เพราะฉะนั้นไปเกี่ยวข้องกับเท่าที่จำเป็นนี้ : มีตัว มีนา มีช้าง มีม้า มีเงิน มีทอง ก็ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นตามหน้าที่จำเป็น. **อย่าให้จิตมันเลวไปถึงเอาเป็นของกู มันจะคนรกทันที**.

ที่นี้ที่ว่า **ไม่มีอะไรที่น่าเป็น** หมายความว่า **“เป็น”** ด้วยความยึดมั่นถือมั่นจริงๆ. ที่มันร้อนเป็นไฟนั่น เพราะมัน **“เป็น”** เพราะไปยึดมั่นถือมั่น. ถ้ามัน **“เป็น”** ด้วยความรู้สึกดีสัมผัสปัญญา **ไม่ใช่คนถือมั่น, อย่างนี้เขาเรียกว่าไม่เป็น, ไม่ไต่เป็น ไม่มีอะไรที่น่าเป็น**.

เป็นผิว เป็นเมื่อย นี่ก็ไม่น่าเป็น สำหรับคนที่เคยมาดีแล้ว เป็นพ่อแม่เป็นลูก มันก็ไม่น่าเป็น, ไปยึดมั่นถือมั่นในความเป็นผิว ก็มีความทุกข์อย่างผิว, ไปยึดมั่นถือมั่นในความเป็นเมื่อย ก็มีความทุกข์อย่างเมื่อย, มีความยึดมั่นถือมั่นเป็นพ่อแม่มีความทุกข์อย่างพ่อแม่, มีความยึดมั่นถือมั่นอย่างลูก, ก็มีความทุกข์อย่างลูก, เป็นนายก็เป็นทุกข์อย่างนาย, เป็นบ่าวก็เป็นทุกข์อย่างบ่าว, เป็นคนรวยก็เป็นทุกข์อย่าง

คนรวย, เป็นคนจนก็เป็นทุกข์อย่างคนจน, เป็นคนแพก็ทุกข์อย่างคนแพ, เป็นคนชนะก็ทุกข์อย่างคนชนะ, เป็นคนดีก็ทุกข์ตามแบบคนดี, เป็นคนชั่วก็มีความทุกข์ตามแบบคนชั่ว, เป็นคนมีบุญก็ทุกข์ตามแบบคนมีบุญ, เป็นคนมีบาปก็ทุกข์ตามแบบคนมีบาป, เป็นคนมีความสุข ก็มีความทุกข์ตามแบบของคนมีความสุข.

ฟังแล้วมันน่าขัน : **คนมีความทุกข์ก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมีทุกข์ ;** แต่แม้ **เป็นสุขมีความสุข ก็ยังเป็นทุกข์ ตามแบบของผู้มีความสุข ;** เพราะคนมีความสุขอย่างไร มันก็มีปัญหาเผชิญหน้าเกี่ยวกับเรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย เรื่องได้ เรื่องเสีย เรื่องแพ้ เรื่องชนะ อยู่แน่นอน ; แล้วความสุขอย่างนั้นมันเป็นความหมายตามภาษารธรรมดา. **เป็นคนแพเป็นทุกข์ แต่เป็นคนชนะก็เป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง.** ดูให้ดี ; อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในฝ่ายเป็นคนชนะ ซึ่งมันยอมกันไม่ได้ง่าย ๆ. เดียวนี้ในโลกนี้เขาไม่ยอมกันทั้งหมด ; เขายึดมั่นถือมั่นในความเป็นคนชนะ เขายอมกันไม่ได้. รบกันมากี่ปี ก็ยอมกันไม่ได้ ; เพราะยึดมั่นในความเป็นคนชนะ.

นี้ขอให้ไปดูให้ดีว่า **ไปยึดมั่นในสิ่งใดเข้าก็จะเป็นทุกข์ คือความร้อนใจ รบกวใจขึ้นมามีทั้ง ในความเป็นอย่างนั้น : ยึดมั่นในความเป็นสามี ในความเป็นภรรยา ; ก็ต้องเกิดความร้อนเป็นฟืนเป็นไฟในหน้าที่ของสามีภรรยา. ที่นี้ อย่ายึดมั่น แต่ทำไปตามหน้าที่ถูกต้องควร, อย่ายึดมั่นว่า “กูเป็น” อย่างนี้ ก็ไม่มี ความทุกข์.** แม้ว่าทำยาก, แต่เพราะมีประโยชน์มีอันสืบส่ง คือความไม่ทุกข์ ; ฉะนั้น ขอให้พยายามทำ.

นี้สมมติว่าเป็นอะไรก็ให้เป็นอย่างสมมติ อย่าไปยึดถือเข้าจริง ๆ : เป็นหัว เป็นเมีย เป็นพ่อเป็นลูก เป็นนาย เป็นบ่าว เป็นคนเศรษฐี เป็นคนขอทาน เป็นคนแพ เป็นคนชนะ เป็นอะไรเรื่อยไปจนกระทั่ง เป็นคนมีบุญ มีบาป มีสุข มีทุกข์ ; **ให้เป็นคนสักว่าสมมติตามที่เขาเรียกกัน ; หัวใจของเราอย่าเป็นอะไร.**

นี้แหละคือ **เคล็ดลับที่จะให้เกิดสมุจเฉตนิพพาน**; มันเบื่อง่าย มันระอาในความเป็นหรือในความเอา, **ไม่อยากเอาอะไร ไม่อยากเป็นอะไร ด้วยความยึดมั่น ถือมั่น**; แม้ที่สุดแต่จะไปเป็นก้อนหินก้อนดิน มันก็ไม่ไหวเหมือนกัน; จะไปเป็นต้นไม้ เป็นแมลง เป็นสัตว์เดรัจฉาน มันก็ไม่ไหว; เป็นมนุษย์มันก็ไม่ไหว.

นี้รวมความว่า **อย่าได้มีความโง่ไปรู้ดีกว่าเป็นอะไรเข้า ด้วยความยึดมั่น ถือมั่น**; มันจะทะเลาะวิวาทกันเพราะเหตุนี้; เพราะยอมกันไม่ได้. มันจะต้องฆ่ากันเพราะเหตุนี้, แล้วก็ทรมานตัวเองให้ลำบาก. <sup>๕</sup> **นี่ต่างคนต่างรู้ว่าเราเป็นธรรมชาติกันทั้งนั้น, ตัวเราเป็นธรรมชาติ, อะไรที่เกี่ยวข้องกับเราเป็นธรรมชาติ, เป็นของธรรมชาติ; เรียกอีกทีว่าเป็นของพระเจ้า. เราอย่าเป็นเจ้าของสิ่งใด ๆ เลย**; ทำตัวเราเหมือนกับคนบังเอิญมาพบสิ่งเหล่านี้เข้าแล้วก็ใช้สอยไป **ยิ้มเขาใช้ไปอย่างนั้นจนกว่าจะคืนให้เขา**; เหมือนเราเดินทางไปพบศาลาที่พักแรม เราก็ **อาศัยจนกว่าจะหมดความต้องการ แล้วก็เดินต่อไป**; ไม่ยึดครองว่าเป็นของเราอย่างนี้, ให้มีหลักในการเป็นอยู่ในชีวิตนี้ว่าเป็นอย่างนี้เสียเถิด. เราเกิดออกมาในโลกนี้ แล้วก็มันมีนี่ ร้อยอย่างพันอย่างที่ต้องเกี่ยวข้องกับ : ทรัพย์สมบัติ บ้านเรือน เรือกสวน ไร่ นา บุตร ภรรยา สามี นานาสารพัดอย่างนี้ **ก็ให้เหมือนกับพบในระหว่างทาง, แล้วก็ผ่านไปให้คิด** อย่างนี้เถิด; แล้วจะมีชีวิตอยู่ด้วยนิพพาน.

รวมความแล้วมาอยู่ตรงที่ว่า มองเห็นว่า **ยึดมั่นถือมั่นว่าตัวคนว่าของคนเมื่อไร เป็นความทุกข์เหมือนกัน**. มองดูเรื่องนั้นจนเบื่อง่าย จนระอาหรือคลายกำหนด; และที่ละเอียดไปกว่านั้นก็ว่า ให้เห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ที่เวียนอยู่รอบ ๆ ในชีวิตวันหนึ่งหลาย ๆ หนนี้. มองให้เห็นว่าในวันเดียว แม้เพียงวันเดียว เรามีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ดังหลายรอบ; ไม่ใช่ต่อเข้าโลงจึงจะตาย.

เดี๋ยววันหนึ่ง ๆ นี้มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย อยู่หลาย ๆ รอบ, หรือหลายสิบรอบ. เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของอะไร? ของความคิดนี้ที่รู้ดีกว่าตัวกู ว่าของกู

แล้วเดี๋ยวก็ดับไปหายไป, ตัวกู้นั้นหายไป; เดี่ยวเกิดตัวกูใหม่อีก ตัวกูอย่างนั้น ตัวกูอย่างนี้; เกิดมาทีนี้เป็นความโลภ, เกิดมาทีโน้นเป็นความโกรธ, เกิดมาทีนี้เป็นความหลง อย่างนี้; มันสลับกันไปอย่างนี้. นี่เรียกว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย แห่ง ตัวกู, อัสสมินนะว่าตัวกู เดี่ยวเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – แล้วก็ดับไปๆ, เกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไป. ถ้าใครเข้าใจและเห็นอย่างนี้ คนนั้นจะเกิดความเบื่อหน่ายที่เรียกว่านิพพิทาวนเวียนอยู่ไม่รู้ว่ามีวันหนึ่งก็รอบ ก็ครั้ง : **เดี๋ยวเป็นอดีตาคือเป็นตัวกู, เดี่ยวก็เป็นอดีตนี้ยา คือเป็นของกู, มีแต่ตัวกู – ของกู, ตัวกู – ของกู อยู่อย่างน่าเบื่อ; ถ้าเห็นแล้วก็จะเกิดความเบื่อ; ไม่เห็นก็ไม่เบื่อ.**

ทีนี้ เมื่อดูไปตามเป็นจริง มันก็เบื่อ, เรียกว่า **นิพพิทาและวิราคะ** เกิดขึ้น **๕๔๘** **นักเป็นรากฐานของสมุจเจตนิพพาน.** ถ้าหลงเบื่อแล้วก็หยุดแน่ๆ; นี่หยุดความร้อน หยุดความทุกข์. **ถ้าไม่เบื่อก็ไม่หยุด.** ทีนี้ **จะเบื่อได้ก็ต่อเมื่อเห็นจริง, เห็นแจ้งด้วย** ความจริงนี้. ทีนี้ถ้าเบอมันก็หยุดร้อน, แต่ว่า **สติปัญญา** กำลังกายยังเหลืออยู่ ฉะนั้น ก็ **ทำสิ่งที่ควรทำต่อไปโดยไม่ต้องเป็นทุกข์.**

ต่อไปนี้ทำอะไรไม่เป็นทุกข์ ไม่มีทุกข์อีกต่อไปแล้ว. ก่อนนี้ทำอะไรสักนิดหนึ่งก็เป็นทุกข์ ด้วยความหวัง ด้วยความเป็นห่วง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น; เดี่ยวนี้ ไม่มีมีความทุกข์อีกแล้ว จะทำอะไร อย่างไร เพื่อใครก็ตาม จะไม่มีความทุกข์อีกแล้ว.

ความไม่ทุกข์ตลอดกาลอย่างนี้ เขาเรียกว่าเป็นสมุจเจตนิพพาน, เป็นนิพพานที่เด็ดขาดลงไป; เพราะตัวกู – ของกู ถูกทำลายไปไม่มีเหลือ.

**นี่คือวิธีปฏิบัติเพื่อสมุจเจตนิพพาน** เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งกิเลสและความทุกข์, เพื่อกำจัดทราตาความร้อนใจกระวนกระวายนานาชนิด, ชนิดที่เรียกว่าเด็ดขาด. **ถ้ายังไม่ถึงขั้นได้ ก็พยายามเรื่อยไป :** เป็นลำดับ **มาตั้งแต่ขั้นต้น** คือ

**ตถังคนิพพาน** หาโอกาสที่ประจวบเหมาะไว้มือ, แล้ว **ก็หาวิภังขณนิพพาน** พยายามบังคับ พยายามควบคุม พยายามสำรวจระวังอยู่เสมอ, แล้วพร้อมกันนั้น

ก็พิจารณาที่จะเห็นความหลอกลวง, หรือความเป็นมายา ของสิ่งทั้งหลายที่เราเรียกว่า ตัวกู ว่าของกูนี้อยู่เสมอ.

นี่เราพิจารณากันถึงวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้ได้นิพพาน ทั้งชนิด ตถังคนิพพาน วิชัมภณนิพพาน และสมุจเจตนิพพาน พอสมควรแก่การปฏิบัติอย่างนี้.

### อย่าเข้าใจผิดว่าจะได้นิพพานต่อตายแล้ว

ที่ขอสรุปความในขั้นที่สุดนี้ว่า : **สิ่งที่เรากล่าวนิพพาน ๆ นี้ อย่าเข้าใจผิดว่าจะได้ต่อตายแล้ว. นิพพานคือตายแล้วอย่าไปเอาเลย ไม่มีประโยชน์อะไร; ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใคร เพราะว่าตายแล้ว, มันต้องเป็นนิพพานที่นี้ เดียวนี้, ให้เป็นนิพพานที่นี้และเดี่ยวน้อยอยู่เสมอไป; แม้ว่าจะเป็นชนิดชั่วคราว ชนิดขมลง, ถ้าทันและเดี่ยวนิพพานแล้ว ต่อตายแล้วต้องมีแน่, อย่าสงสัย อย่าลังเล; นิพพานต่อตายแล้วต้องได้แน่ ๆ ถ้านิพพานมีอยู่ที่นี่. ขอให้มนิพพานที่นี้และเดี่ยวก่อนเกิดตายแล้วต้องมีแน่.**

จงทำให้เป็นนิพพาน อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ที่นี้และเดี่ยวนี้นั้นในวันหนึ่ง ๆ นี้; นิพพานต่อตายแล้วนั้นไม่สำคัญ ไม่ต้องไปนึกถึงเลยก็ได้; นึกถึงแต่ทำให้นิพพานที่นี้และเดี่ยวนี้นี้ได้; แล้วก็จะได้นิพพานจริง ที่นี้และเดี่ยวนี้นี้. และถ้าจะตายลงไปอีกก็จะต้องได้แน่ ๆ; เพราะว่าจิตใจอยู่แต่กับความเป็นอย่างนี้ : ความดับไม่เหลือแห่งตัวกู **จิตน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือแห่งตัวกู; ตายแล้วก็ไม่มีเกิดอีก เป็นนิพพาน** มันสำคัญอยู่ที่ว่า ให้ได้นิพพานที่นี้และเดี่ยวนี้นี้ อย่างที่วามมาแล้ว; ตายแล้วจะนิพพานแน่.

มันง่ายนิดเดียว คือ **เรื่องการดับไม่เหลือ** ที่พูดกันอยู่ตลอดเวลา; ว่ามีความน้อมจิตไปเพื่อดับไม่เหลืออยู่ตลอดเวลา **เพราะว่าเต็มไปด้วยความน่าระอา ความไม่น่าเอา ความไม่น่าเป็น;** ให้ตัวกูนี้ดับเสียเถิด, ต้องการจะดับตัวกูอยู่เสมออย่างนี้; ที่นี้ก็ไม่มีความทุกข์ พอตายแล้วก็ไม่ต้องสงสัย ย่อมไม่มีความทุกข์. นี่เรียกว่า



ตายแล้วก็นิพพาน; ถ้ามีนิพพานกันเสียตั้งแต่ที่นี้และเดี๋ยวนี้แล้ว, ตายแล้วก็ต้องเป็นนิพพาน.

ที่นี้ **นิพพานแบบประจวบเหมาะ** บังเอิญประจวบเหมาะนี้ **อุตสาห์ทำให้** มาก คือว่าเปิดโอกาสให้มันพร้อมไว้อยู่เสมอ. อย่าไปจัดอะไรให้มันผิดๆ ให้มีการแวดล้อมที่ถูกต้อง; จิตจะสงบของมันได้เอง เป็นบังเอิญ เป็นฟลุคอยู่เสมอ, เย็นออก เย็นใจอยู่เสมออย่างไม่น่าเชื่อ; อย่างนี้มีอันสงสัยมาก. นิพพานแม้บังเอิญ นิพพานชนิดบังเอิญ นี้ก็มีอันสงสัยมาก คือมันกันลืมนิพพาน.

**ให้นึกถึงนิพพานอยู่เสมอว่าเป็นความสะอาด สว่าง สงบเย็น** กันลืมนิพพานอยู่เสมอแล้ว; **เพิ่มศรัทธาในนิพพานนี้ให้มากขึ้น**; แล้วก็ **เพิ่มศรัทธาในพระพุทธ** พระธรรม พระสงฆ์มากขึ้น :

**เพราะว่า** เรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น ก็มีแต่เรื่องนั้นไม่มีเรื่องอื่น; เห็นชัดว่า : อ้อไม่มีความทุกข์จริง; ก็เลยมี **ศรัทธาในพระพุทธเจ้า** ว่าตรัสรู้ดีจริง, **มีศรัทธาในพระธรรม** ว่าพระธรรมนี้เป็นของดีจริงๆ. **มีศรัทธาในพระสงฆ์** ว่าปฏิบัติอย่างนี้เป็นผู้ปฏิบัติดีจริง; เพราะฉะนั้นศรัทธาก็มีมากขึ้น ๆ จนแน่นแฟ้น.

**เพราะว่า** เรามีนิพพานบังเอิญนี้เป็นประจักษ์พยาน แล้วเราก็จะเป็นคนร่าเริง ไม่มีความทุกข์ความร้อน ทุกข์กับเขาไม่เป็น; นี่ได้กำไรตอนนี้; แล้วก็จะเป็นผู้ป็นิสัย บໍ่จํย เพื่อพระนิพพานอันสูงสุดนั้นได้ในเร็ว ๆ นี้.

ถ้าเรา **มีนิพพานขมิลงอยู่เสมอ** เราจะได้ **นิพพานจริงๆ** ในเร็ว ๆ นี้; ถึงแม้ **นิพพานชนิดที่บังคับด้วยจิต** นี้ก็ตาม; นี่ก็เท่ากับว่าเราทำให้นิพพาน **อยู่ในเอมมือ** ในกำมือของเรามากขึ้น. เราลองไม่บังคับจิตให้ได้; สิ่งที่เราเรียกว่านิพพานนั้น จะไม่มาอยู่ในกำมือของเราเลย; แล้วความทุกข์จะเข้ามาแทนที่เต็มไปหมด. ถ้าเราบังคับจิตได้เมื่อไร เป็นนิพพานเมื่อนั้น; แล้วศรัทธาก็มากขึ้น

อะไรๆมีมากขึ้น ความรู้เรื่องอภิปุริส ก็น่าสนใจขึ้น, เรื่องสันตนิบาต ก็น่าสนใจขึ้น; นิพพานมีประโยชน์ มีอันสืบเนื่องกัน.

ที่สำหรับนิพพานชดเชยแห่งกิเลส ต้องพยายามชดเชยแห่งสมาธิ; มองเห็นความเป็นของน่าเกลียดน่าชังแห่งตัณหา - ของกู, ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย วันหนึ่งๆไม่รู้กี่ครั้ง แห่งตัณหา - ของกู; ทำอย่างนี้จะกลืนนิพพานจริงยิ่งขึ้นไปทุกที. เพราะฉะนั้นไม่ทันเข้าโลงจะได้นิพพานจริง; เพราะทุกอย่างจะเพิ่มมากขึ้นทุกที.

อาตมาขอรับรองท่านทั้งหลายทั้งปวงว่า **ขอให้ชีวิตคนทุกคนพยายามใจเข้าออก ได้มีมรรคของพระนิพพาน รู้จักรสของพระนิพพาน** คือว่า เรามีความเย็นนอกเย็นใจ ชนิดใดชนิดหนึ่ง อย่างที่ว่ามาแล้วนี้ อยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก. แม้ในขณะที่ทำงาน : ทำงานก็ว่าเร็น เร็นเร็น เย็นนอกเย็นใจ ทำสนุกสนานเหมือนทำของเล่น อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก; อย่างนี้จะรู้รสของพระนิพพาน.

ขอให้รู้จักของพระนิพพาน ที่ทำหน้าที่ระงับเสียซึ่งความกระวนกระวาย ของทุกชนิด; แล้วมันว่าเร็น. **เราไม่ได้เกิดมาเพื่อความทุกข์ ทนทุกข์ เพิ่มทุกข์; ให้พอใจ แน่ใจ อิ่มใจอยู่เสมอ** ว่า เราไม่ได้เกิดมาเพื่อความทุกข์ เพื่อเป็นทุกข์ เพื่อเพิ่มความทุกข์. นี่เราไม่ได้พูดแต่ปาก เรามีพยานที่รู้สึกอยู่จริงๆ จากการปฏิบัติเพื่อได้นิพพานอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นอยู่ตลอดเวลา.

**ที่นี้มีมะพร้าว นาฬิกาที่กลางสระเป็นเครื่องเตือนสติ;** อย่าให้ต้นมะพร้าว มันหัวเราะเยาะได้ว่า : ดูต้นมะพร้าวนาฬิกาที่กลางสระเสียบ้างโวย! มันไม่มีความทุกข์; มันจะหัวเราะเยาะคนที่มีความทุกข์. ฉะนั้นขยันไปดูต้นมะพร้าวนาฬิกาที่กลางสระก็จะมีจิตว่าง. ถึงแม้ว่า งอกอยู่ท่ามกลางกองทุกข์ ก็ไม่มีความทุกข์; เพราะว่ามีจิตที่แยกกันได้จากความทุกข์ ทั้งที่มันตั้งอยู่ในท่ามกลางความทุกข์นั้น. **มะพร้าวนาฬิกาอยู่กลางทะเลสาบ;** ทะเลสาบคือความทุกข์. มันก็ไหลอยู่ที่นั่นโดยไม่ต้องมีความทุกข์; ขอให้คนเอาอย่างบ้าง.

เมื่อ **เราอยู่ท่ามกลางกองทุกข์** ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามธรรมชาติ; แล้วความที่โลกลี้มนั้นเปลี่ยนไปในทางเลวทรามมากขึ้น ไม่น่าอยู่อย่างนี้; **เราจะต้องอยู่ได้ โดยที่ไม่ต้องเป็นทุกข์.** เราจัดแจงข้างใน จัดการปรับปรุงข้างใน ในจิตของเรา มีความทุกข์กับเขาไม่เป็น; แม้ว่าอยู่ในโลกที่มันเต็มไปด้วยความทุกข์. นี่เรียกว่าทำงานด้วยจิตว่าง **มีจิตอยู่ด้วยจิตว่าง ว่างจากตัวกู – ของกู ไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นนิพพานชนิดใดชนิดหนึ่งอยู่ตลอดเวลา** ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า จนตลอดชีวิตเหมือนกัน.

นี่คือ ลักษณะ และวิธีปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า **นิพพาน** ซึ่งมัน **เป็นทั้งเครื่องดับทุกข์ เป็นเขตแดนที่ดับแห่งความทุกข์ เป็นการดับแห่งความทุกข์ เป็นความเย็นที่ไค้มาจากการดับแห่งความร้อน.** ขอให้กำหนดจดจำไปพิจารณา จินตจิตใจน้อมไปในทางของพระนิพพานนี้; แล้วก็จะเป็นการรับประกันตัวเองได้.

คำบรรยายพอสมควรแก่เวลา, ขอยุติไว้แต่เพียงนี้.