

ชุดแก่นพุทธศาสตร์

- ๓ -

วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง

พุทธทาสภิกขุ

ชุดแก่นพุทธศาสตร์

-๓-

วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง

พุทธทาสภิกขุ

ISBN 978-616-93803-1-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๔

จำนวน ๒,๕๐๐ เล่ม

การบรรยาย ธรรมกถาในโอกาสพิเศษ

ณ ชุมนุมศึกษาพุทธธรรม (ศิริราช)

ในอุปการะของคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์

วันที่แสดง ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

บรรณาธิการ นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์

พิสูจน์อักษร ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ และกลุ่มงานจดหมายเหตุ

กราฟฟิก Art and Soul

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๔๔๐๑

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย มูลนิธิจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนาคมิตรไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

สมทบหนังสือ

โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

[cgs@bia.or.th](mailto:cds@bia.or.th)



## อบรมทบทวน กับ มร.ก้านหนึ่ง

ที่ใครจะรู้ว่า ต่อจากนี้เอง ใครจะแบกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า ธีรอยู่สอบเอง คือ กระดาษที่ใช้พิมพ์ กับความรู้ หรือคุณธรรมที่ดี ที่ธีรอยู่ในหนังสือเล่มนี้. มร. ก้านหนึ่ง ย่อมเหมาะสมกับ การหาความรู้ ด้วยภาคภูมิใจ ต่อ มร. พร้อมทั้ง มร.ทพ.กระดาษ และ ~~ธีร~~ <sup>งาน</sup>แรง ในกรณีที่ หนังสือหนึ่ง อยู่ที่ไหน ก็ไร.

ส่วน มร. อบรมทบทวน ย่อมไม่แปลกเช่นนี้ ความรู้ นั้นให้ไปว่า ที่เดียว, ส่วนกระดาษ หรือกระดาษนี้ ให้รู้ ความรู้ นั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับการที่ ธีร ให้รู้ แยกไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะฉบับ ต้อง ไร่ไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงวันที่วัด.

งานอบรมทบทวน มักถูกแทนที่เป็นการคืนหนังสือไป. ขอจบพิจารณา ดู ด้วยดี ทั้งสองฝ่าย, จะได้เห็นใจ กันดี, และร่วมมือกันดี.



ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายในวันนี้ จะได้กล่าวเฉพาะวิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง. หลักทั่วๆ ไปเกี่ยวกับความว่างมีอยู่อย่างไร ได้อธิบายพิจารณากันแล้วอย่างละเอียดเมื่อคราวก่อน คราวนี้จึงเหลืออยู่แต่วิธีปฏิบัติอย่างไรจึงจะสำเร็จประโยชน์แก่คนทั่วๆ ไปทุกคน แม้ที่มีการศึกษาน้อย แม้ที่ไม่ได้เล่าเรียนปริยัติโดยตรง.

.....

หัวข้อของเรื่องมีอยู่ว่า “วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง” เพราะฉะนั้นจะต้องสนใจในคำว่า “เป็นอยู่ด้วยความว่าง” มีชีวิตเป็น

อยู่ด้วยสุญญตาก็ได้ แล้วแต่จะเรียก. เมื่อเอ่ยชื่อถึงสุญญตาก็ขอให้  
เข้าใจว่าหมายถึงความว่าง เพราะเป็นคำภาษาบาลี ภาษาไทยเราก็อ้าง  
ความว่าง.

ทีนี้จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีชีวิตเป็นอยู่ได้ด้วยความว่างหรือ  
เป็นจิตที่ว่าง?

เกี่ยวกับเรื่องนี้จะต้องรู้จักสังเกตให้ละเอียดลออสักหน่อย คือ  
จะต้องสังเกตคำบางคำให้เข้าใจความหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ :  
คำว่า รู้, คำว่า เห็นแจ้ง, คำว่า เข้าถึง, คำว่า เป็นอยู่ด้วย, หรือคำ  
ว่า มีความว่างอยู่ กำลังว่างอยู่, และคำว่า เป็นความว่างเสียเอง. พุท  
โดยโฆหารชาวม้านธรมตาก็ว่า เรา<sup>1</sup>รู้ คือเรา<sup>1</sup>รู้ความว่าง, เราเห็นแจ้ง  
ก็คือเราเห็นแจ้งความว่าง, เราเข้าถึง ก็คือเข้าถึงความว่าง, เราเป็น  
อยู่ด้วย ก็คือเป็นอยู่ด้วยความว่าง, เรากำลังว่างอยู่ ก็คือเรากำลังว่าง  
อยู่ด้วยความว่างนั่นเอง หรือว่าเราเป็นตัวความว่างเสียเอง. บรรดา  
ที่ออกชื่อว่า ว่าง - ว่าง ทั้งหมดนี้ มันมีความหมายต้นลึกกว่ากัน  
อย่างไร? แล้วจะมองเห็นกันไหนไหนจึงจะเป็นความหมายอย่าง  
เดียวกันหรือในระดับเดียวกันได้?

อันแรก อย่างว่า เรา<sup>1</sup>รู้ความว่าง คนทั่วๆ ไปก็มักจะคิดว่า  
เราเรียน เราพูด เราปรึกษาหารือกันเรื่องความว่าง; ถ้าหมายเพียง  
เท่านั้นแล้วเรา<sup>1</sup>รู้ความว่างอย่างนี้ยังไม่ถูก.

คำว่า “รู้” ในภาษาธรรมะนั้น ไม่ได้หมายถึงรู้เพราะเรียน เพราะฟัง หรืออะไรทำนองนั้น หรือแม้แต่พูดว่าเราเข้าใจความว่าง ก็ยังไม่ใช่การรู้ถึงความว่างอยู่ดี.

คำว่า “รู้” คำว่า “เข้าใจ” ตามภาษาชาวบ้านตามธรรมดานี้เป็นเรื่องอ่านๆ ฟังๆ คิดๆ นึกๆ คำนวณไปตามเหตุผลกันทั้งนั้น ภารกิจเหล่านี้ใช้กันไม่ได้กับการรู้ความว่าง.

การรู้ความว่างนั้นต้องหมายถึงรู้สึกต่อความว่าง ที่จิตกำลังว่างอยู่จริงๆ เราต้องรู้ต่อสิ่งที่กำลังมีอยู่แก่จิตใจจริงๆ. ถ้าเรารู้ความว่างก็ต้องมีความว่างปรากฏอยู่ในขณะนั้น แล้วเรารู้ว่ามันเป็นอย่างไร อย่างนี้จึงเรียกว่า “รู้ความว่าง”.

.... ....

ที่เราฟังกันมาตั้งสองครั้งแล้ว และเอาไปคิดไปนึก ดูตามเหตุผลว่า มันควรจะเป็นได้ หรือมันเป็นสิ่งทีอาจจะเป็นได้อย่างนั้นๆ อย่างนี้ ยังไม่เรียกว่า “ความรู้” ในที่นี้ แต่ก็เป็นความรู้หรือเป็นความเข้าใจตามภาษาธรรมดา. คำว่ารู้ในที่นี้ขอให้ถือว่ามีความหมายเฉพาะตามหลักของธรรมะในพระพุทธศาสนา.

ถ้ารู้ธรรมะ ก็หมายความว่ากำลังมีธรรมะอยู่ที่เดียว และรู้สึกต่อธรรมะนั้นอยู่ จึงจะเรียกว่ารู้ธรรมะ; ในที่นี้ก็เหมือนกัน รู้ความว่าง ก็หมายถึงมีความว่าง. เพราะฉะนั้น จึงได้แนะนำให้สังเกต แนะนำแล้ว

และอีก ในคราวก่อนๆ นั้นว่า ในขณะที่จิตที่มีความว่างอยู่บ้าง แม้ไม่ใช่ว่างเด็ดขาด ไม่ใช่ว่างสมบูรณ์ ก็ขอให้รู้จักมันไว้เรื่อยๆ ในฐานะที่มันมีอยู่มากเหมือนกันในวันหนึ่งๆ หากแต่ว่ามันยังไม่แน่นอน ไม่เป็นความว่างที่เด็ดขาดตายตัวลงไป ยิ่งกลับไปกลับมาอยู่ แต่แม้ กระนั้นก็ยังเป็นการดีมาก.

ถ้าใครรอดสำหรับสังเกต สนใจรู้จักความว่างในทำนองอย่างนั้น ไปก่อน จะเป็นเหตุให้พอใจในความว่าง และเป็นการง่ายที่จะปฏิบัติ ให้ลึกลงจริงๆ. เพราะฉะนั้น ในที่นี้ คำว่าเรารู้ความว่าง จึงหมายถึง ว่างมีความว่างปรากฏอยู่ในความรู้สึก.

ที่นี้คำว่า เห็นแจ้งความว่าง ก็ต้องอย่างเดียวกันอีก คือเห็นแจ้งประจักษ์ยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อเรารู้สึกว่าว่างอย่างไรแล้ว เราพิจารณา ดู หรือว่าเราทำความรู้สึกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงจะได้ชื่อว่าเห็นแจ้ง หรือ เห็นแจ้งแทงตลอด คือรู้อย่างทั่วถึง.

สำหรับคำว่า เราเข้าถึงความว่าง ก็อย่างเดียวกันอีก หมายความว่าในขณะที่เราได้เข้าถึงตัวความว่าง พุทอย่างสมมติก็ว่า เราเข้าถึงความว่าง. ถ้าพุทอย่างความจริงอย่างไม่ใช่สมมติก็ว่าจิตเข้าถึงความว่าง หรือว่า ความรู้สึกนั้นเป็นผู้รู้สึกต่อความว่างและเข้าถึงความว่าง.

สำหรับ คำว่าเป็นอยู่ด้วยความว่างนั้น ย่อมหมายถึงสัจญตาวินิหาร คือการเป็นอยู่ มีลมหายใจอยู่ เป็นความรู้สึกต่อความว่างนั้น



ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความว่าง.

คำว่า “ว่างอยู่” ก็หมายความว่า **ไม่มีความรู้สึกที่ว่าตัวว่าตน** ของตัวหรือของตน ตัวเราหรือของเรา ตัวกูหรือของกู เหล่านี้ ซึ่งเป็นการปรุงแต่งของต้นหาอุปาทาน. เมื่อว่างจากสิ่งเหล่านั้นอยู่ก็คือว่างอยู่. **อะไรมันว่าง?** ก็หมายถึง **จิต** อีกนั่นเอง ว่างคือว่างอยู่ จาก**ความรู้สึกว่าตัวตนหรือว่าของตน** ไม่มีทั้งอย่างหยابและอย่างละเอียด. อย่างหยابเราให้เชื่อมั่นว่าตัวกู - ของกู อย่างละเอียดเราให้เชื่อมั่นว่าตัวตน - ของตน.

ถ้าจิตมีความว่างถึงขนาดว่า **ไม่มีตัวตนอย่างละเอียด** ก็เรียกว่า **เป็นความว่างเสียเอง** คือว่าจิตนั้นเป็นความว่างเสียเอง. สมกับที่คำสอนในพุทธศาสนาบางพวกบางนิกายเขาพูดว่า **จิตคือความว่าง ความว่างคือจิต; ความว่างคือพุทธะ พุทธะคือความว่าง; ความว่างคือธรรมะ ธรรมะคือความว่าง; มันมีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น.**

เป็นอันว่าอะไรทั้งหมดทั้งสิ้นในบรรดาที่เรารู้จักนี้ไม่มีอะไรมีแต่ความว่างซึ่งจะได้ชี้ให้เห็นต่อไป โดยการพิจารณาคำว่า “ว่าง” นี้กันอีกครั้งหนึ่ง.

.....

คำพูดว่า “ว่าง” หรือ “ความว่าง” นี้ มันถึงถึงของ ๒ สิ่ง คือ ถึงถึงลักษณะ ๒ ลักษณะ.

คำว่า “ว่าง” ในลักษณะที่หนึ่งนั้นหมายถึง ลักษณะของสิ่ง  
ทั้งปวง; ขอให้กำหนดจดจำว่า ลักษณะของสิ่งทั้งปวงคือความว่าง.

คำว่า “สิ่งทั้งปวง” นี้จะต้องเข้าใจถูกต้อง ว่ามันหมายถึง  
ทุกสิ่งจริงๆ. คำว่า “ทุกสิ่ง” นี้หมายถึงทั้งรูปธรรมและนามธรรม  
อย่างที่จะใช้โวหารเรียกว่า นับตั้งแต่ฝุ่นอนุภาคเล็กชนิดหนึ่งขึ้นไป  
จนกระทั่งของมีค่า จนกระทั่งนามธรรม จนกระทั่งนิพพานเป็นที่สุด;  
จากฝุ่นอนุภาคหนึ่งไปจนถึงนิพพานเป็นที่สุด นี้เรียกว่าสิ่งทั้งปวง.

ที่นี้ สิ่งทั้งปวง ทุกๆ สิ่งแต่ละสิ่งๆ นี้ มีลักษณะคือความ  
ว่าง. ความว่างความหมายที่หนึ่งเป็นอย่างนี้ ต้องเข้าใจให้ดีเหมือน  
กันว่าแม้ในฝุ่นเม็ดหนึ่งมันมีความว่างจากตัวตน. สูงขึ้นมาจะเป็น  
ในเงินในทองในเพชรพลอยอะไรก็ตาม นี้มันมีความว่างจากตัวตน  
เป็นลักษณะของมัน, กระทั่งมาเรื่องจิตใจ เรื่องความนึกคิด ความรู้สึก  
ในสิ่งเหล่านั้นแต่ละสิ่ง ก็มีความว่างเป็นลักษณะของมัน คือว่างจาก  
ตัวตนนั่นเอง, กระทั่งถึงการเรียนหรือการปฏิบัติธรรมะ มีลักษณะ  
เป็นความว่างจากตัวตน, กระทั่งถึงสิ่งที่เรียกว่า มรรค ผล นิพพาน  
เป็นที่สุด คือมีลักษณะที่เป็นความว่างจากตัวตนอยู่ที่นั่น ด้วยกัน  
ทั้งนั้น; แต่แล้วเราไม่เห็นเอง. แม้แต่นกกระจอกที่กำลังบินไป  
บินมาอยู่ที่นี่ ก็มีลักษณะแห่งความว่างโดยสมบูรณ์อยู่ที่นั่นกระจอกนั้น  
แต่เราก็ไม่เห็นเอง.

ขอให้คิดดู ให้พิจารณาดู ให้สังเกตดู ให้คำนวณดู จนกระทั่งเห็นว่าสิ่งทุกอย่างมีความว่าง คือมีลักษณะแห่งความว่างแสดงอยู่ที่นั่น. แต่ที่เราไม่เห็นเองแล้วจะโทษใคร?

เหมือนอย่างปริศนาของพวกนิกายเซ็นที่เขาเรียกว่าโกอานนี้ อย่างมีพูดว่า *ต้นสนแก่คร่ำคร่าต้นหนึ่งกำลังแสดงธรรมอยู่*; แม้อย่างนี้ก็หมายถึงข้อที่ว่า แม้แต่ต้นแก่นั้นมันก็แสดงความว่างได้เหมือนกัน คือมันมีความว่างเหมือนกับสิ่งทุกอย่างแต่คนก็ไม่มองเห็น หรือว่าไม่ได้ยินในข้อที่มันแสดงธรรม คือแสดงลักษณะของความว่างอยู่ทุกเมื่อ.

ขอให้เราจับให้ได้ว่า ความว่างนั้นมีอยู่ที่ทุกสิ่ง; เพราะว่าเป็นลักษณะของสิ่งทุกอย่าง สิ่งทุกอย่างมีลักษณะคือความว่าง นี่แหละคำว่า “ว่าง” ในลักษณะที่แรก คือ ลักษณะของความว่างที่มีอยู่ที่สิ่งทุกอย่างจึงเรียกว่าว่าง นี่แหละถึงถึงลักษณะของสิ่งทุกอย่าง.

ลักษณะว่างอย่างที่สอง ว่างนี้ถึงไปยังลักษณะที่จิตกำลังไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ลักษณะของจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง นั่นแหละ เรียกว่า “ความว่าง” เหมือนกัน.

ข้อที่หนึ่งนั้นว่า *สิ่งทั้งปวงมีลักษณะว่าง ว่างคือลักษณะของสิ่งทั้งปวง*. ข้อที่สองนี้ชี้ไปยัง *ว่างที่จิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งทั้งปวง*.

ข้อนี้ให้เข้าใจว่าตามธรรมดาแม้ตัวจิตเองมันก็ว่าง ว่างจาก

ตัวตน; แต่จิตนั้นไม่อาจจะรู้สึกว่างตัวมันเองว่าง เพราะมันมีอะไร มาหุ้มห่อรบกวนอยู่เรื่อย ได้แก่ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นเพราะ การเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางผิวหนัง เป็นต้น นั้นเอง; จิตจึงไม่รู้สึกต่อความว่างในตัวมันเอง หรือต่อความว่างใน สิ่งทั้งปวง. ต่อเมื่อใดจิตปลดเปลื้องสิ่งที่หุ้มห่อออกไปเสียได้หมด กล่าวคือปลดเปลื้องความยึดมั่นถือมั่น ด้วยความหลงด้วยความไม่รู้ นั้นแหละออกไปเสียหมด; เมื่อนั้นจิตก็มีลักษณะว่างเพราะไม่ยึดมั่น ถือมั่นสิ่งทั้งปวง.

ความว่างในลักษณะที่สองนี้จึงหมายถึง ว่างที่เป็นลักษณะ ของจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง ผิดกันกับอย่างทีหนึ่ง ซึ่งหมายถึง ว่างที่เป็นลักษณะของสิ่งทั้งปวง.

ว่างทั้งสองอย่างนี้มันเนื่องกัน ถ้าสิ่งทั้งปวงมันมีลักษณะโดย แท้จริง คือว่างจากตัวตนที่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะว่ามันว่างอย่างนี้ เราจึงเห็นความจริงว่ามันว่างได้; ถ้าตามความจริงมันเป็นสิ่งที่ไม่ว่าง จากตัวตนแล้ว เราก็ไม่อาจเห็นมันว่าว่างได้เลย.

แต่ที่นี้ตรงกันข้าม ทั้ๆ ที่สิ่งทั้งปวงเป็นของว่าง เราก็เห็น เป็นไม่ว่างไปเสียหมด; เพราะจิตชนิดที่ถูกกิเลส ถูกอวิชชาห่อหุ้ม นั้น ไปยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนไปหมดไม่ว่าในอะไร. แม้แต่ในฝุ่น สักเม็ดหนึ่ง อนุภาคน้อยๆ อันหนึ่งนี้ ก็ยังยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็น

ตนของผู้นั้นเอง รู้สึกเป็นบุรุษที่สองจากเราขึ้นมาทีเดียว. เราเป็น  
บุรุษที่หนึ่งคือตัวเรา บุรุษที่สองคือสิ่งต่างๆ นอกจากตัวเรา นั้นเป็น  
นั้น นี่เป็นนี้ ล้วนแต่เป็นตัวเป็นตนของมันเองทั้งนั้น.

เราจะต้องรู้จักคำว่า “ว่าง” นี้ ว่ามันหมายถึงอะไรให้ถูกต้อง  
ที่สุด ซึ่งสรุปแล้วก็ให้รู้จักว่าว่างนี้ คือลักษณะของสิ่งทั้งปวงอย่างหนึ่ง;  
แล้วว่างนี้คือลักษณะของจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ไม่ยึดมั่นถือมั่น  
สิ่งทั้งปวงนี้อีกอย่างหนึ่ง.

ว่างที่แรกเป็นวัตถุแห่งความรู้ หรือความเข้าถึง; ว่างที่สอง  
คือจิตว่าง นี่เป็นลักษณะของจิตที่ว่างเพราะเข้าถึงความจริง คือความ  
ว่างนั้น.

จิตมองเห็นความว่าง ในสิ่งทั้งปวงรวมทั้งตัวมันเอง มันจึง  
สลายไปเองเหลืออยู่แต่ความว่าง คือ จิตได้กลายเป็นความว่างเสีย  
เอง. และจะเห็นทุกๆ สิ่งเป็นความว่างหมด นับตั้งแต่ฝุ่นเม็ดหนึ่ง  
ไปถึงนิพพานอย่างทีกล่าวแล้ว. จะเป็นสิ่งของ หรือเป็นคน หรือ  
เป็นสัตว์ เป็นสถานที่ เป็นเวลา เป็นอะไรต่างๆ เป็นธรรม ไม่ว่าใน  
ลักษณะไหนหมด ล้วนแต่หลอมตัวเป็นสิ่งเดียว คือ เป็นความว่าง  
เพราะความที่มารู้ความจริงข้อนี้. นี่คือความหมายของคำว่า “ว่าง”.

เท่าที่กล่าวมานี้ ท่านทั้งหลายย่อมจะพอสังเกตหรือว่าจับ  
ได้ด้วยตนเองแล้วว่าคำว่า ว่าง นี้ มันเท่ากับความดับไม่เหลือแห่ง

ตัวกู - ของกู. คำว่า “ว่างๆ” นี้มันเท่ากับความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกว่า ตัวเรา หรือของเรา; ว่างเท่ากับความดับไม่เหลือแห่งตัวตน.

ตัวตนนั้นมันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น. ไม่เห็นเป็นว่าง เห็นเป็นตัวตนขึ้นมาเสีย ก็เพราะความยึดมั่นถือมั่น ด้วยอวิชชา ด้วยกิเลสจึงไปยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ต้องแก้งยึด. เพราะมันไม่รู้ มันจึงเกิดความรู้สึกขึ้นมาเอง; ไม่ใช่เราต้องไปตั้งเจตนายึด หรือตั้งข้ออย่างนั้นอย่างนี้ให้มัน ว่ามันเป็นตัวเป็นตน. เมื่อจิตประกอบด้วยอวิชชา ความไม่รู้แล้ว มันรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ เป็นตัวตนไปเสียหมดเองไม่ต้องแก้งทำ ไม่ต้องเจตนาอะไร.

.....

ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้องเกิดขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงแล้ว มันก็จะเห็นของจริง คือความว่างนั้นแหละ คือความดับไม่เหลือแห่งตัวตน. ฉะนั้น จึงได้กล่าวเพื่อเป็นหลักว่า “ว่าง” นี้ = ดับไม่เหลือแห่งตัวตน. เพราะฉะนั้น เราต้องสนใจคำว่า “ดับไม่เหลือๆ” นี้กันให้ถูกต้อง.

ดับอย่างไรเหลือ? ดับอย่างไรไม่เหลือ?

ดับมีส่วนเหลือ ก็หมายความว่า มันเพียงแค่เปลี่ยนรูปจากรูปหนึ่งไปสู่รูปหนึ่ง รูปที่แรกดับไปมันก็มีเชื้อเหลืออยู่สำหรับเป็นรูปใหม่ เป็นรูปอื่น อย่างนี้เรียกว่า “ดับเหลือ” คือยังมีความยึดมั่น

ถือน้ำมันในสิ่งนี้ แล้วไปยึดมันถือน้ำมันในสิ่งโน้นเรื่อยไป. อีกทีหนึ่งก็คือว่า สติปัญญาหรือความรู้ธรรมะที่ยังไม่ถึงที่สุดนั้นมันจะดับความยึดมันได้ แต่บางสิ่งบางอย่าง หรือบางส่วนโดยเอกเทศเท่านั้นเอง.

บางคนอาจเห็นว่าฝุ่นนี้ไม่ใช่ตัวตน แต่ไปเห็นนกกระจอกเป็นตัวตนก็ได้ ไม่ต้องพูดถึงคน เพียงเห็นสัตว์เป็นตัวเป็นตนก็ได้. และบางคนอาจมองเห็นต้นไม้หรือสัตว์ว่าไม่ใช่ตัวตน แต่ไปเห็นคนว่าตัวตนเข้าก็ได้. หรือว่าเห็นคนว่าตัวตนนี้ บางทีก็ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนแล้ว แต่ว่าส่วนจิตใจที่เป็นศูนย์กลางนั้นเป็นตัวตนอย่างนี้ก็ได้. อย่างนี้เรียกว่ามันดับไม่หมด มันดับบางส่วน เหลือเป็นตัวตน เหลืออะไรบางอย่างอยู่เสมอไป. กระทั่งถึงว่า จิตนี้ไม่ใช่ตัวตน แต่ว่าคุณสมบัติอะไรบางอย่างของจิตเช่นธรรมะนี้เป็นตัวตนขึ้นมาก็ได้. หรือว่า ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนแล้ว สิ่งที่อยู่ถาวรเป็นอนันตกาล เช่นนิพพานธาตุนี้เป็นตัวตนก็ได้; อย่างนี้ดับมีเชื้อเหลืออยู่เรื่อย จนกว่าเมื่อใดจะกวาดทิ้งไปหมด แม้แต่निพพานธาตุก็ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้มันจึงจะเรียกว่าดับไม่เหลือแห่งตัวตน หรือดับไม่เหลือแห่งตัวกูที่แท้จริง.

คำว่า “ดับไปไม่เหลือแห่งตัวกู” นี้ ก็คือการที่ไม่อาจเกิดความรู้สึกว่าตัวกู นั่นเอง. ถ้าเป็นการปฏิบัติถูกต้อง หมายความว่า เราปฏิบัติในทำนองที่จะไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกูขึ้นมาได้; ถ้าปฏิบัติอย่างนี้อยู่ได้เรื่อย ก็เรียกว่าดับไม่เหลือแห่งตัวกูได้เหมือนกัน. การปฏิบัติที่ถูกต้อง และเป็นไปอย่างสมบูรณ์ถึงที่สุดนั้นย่อมหมายถึงการ

ปฏิบัติชนิดที่ตัวกู หรือความรู้สึกว่าตัวกูนี้ไม่มีทางเกิดอีกต่อไป ก็ แปลว่าไม่ให้ตัวกูเกิดขึ้นมาได้ อยู่ตลอดเวลา ด้วยการกระทำที่ ถูกต้องนั้น.

เท่าที่กล่าวนี้ก็พอจะเข้าใจกันได้ทุกคนว่า คำว่า เกิดแห่งตัวกู; “เกิด” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการเกิดจากท้องบิดามารดา แต่หมายถึง เกิดในห้วงความคิดนึกในทางจิตเท่านั้น จะเรียกว่าปฏิสนธิหรือจะ เรียกว่าคลอดออกมา หรือจะเรียกว่าอะไรก็สุดแท้ ต้องหมายถึง ปฏิสนธิหรือคลอดออกมาในความรู้สึกเท่านั้น คือในความรู้สึกของ จิตเท่านั้น.

อย่างเรารู้สึกว่า “เราเป็นเรา” “ฉันเป็นฉัน” ขึ้นมา นี่มันรู้สึก ที่ไหนก็ขอให้เข้าใจว่ามันเกิดที่นั่นแหละ การเกิดหรือการคลอดออก มานั้นอยู่ที่นั่น. เพราะฉะนั้น การเกิดนี้จึงหมายถึง การเกิดในทางใจ ไม่ใช่เกิดทางเนื้อหนังร่างกาย.

ต้องเข้าใจว่าการเกิดทางเนื้อหนังร่างกาย แม้จะคลอดออก มาแล้วจากท้องแม่ แต่ถ้ายังไม่มีการเกิดทางจิตใจ คือไม่มีความ เกิดรู้สึก ว่า กูเป็นกู เราเป็นเรา อย่างนี้แล้วละก็ให้ถือว่า การเกิดทาง ร่างกายนั้นยังไม่มี ความหมายอะไรเลย ยังเหมือนกับก้อนอะไรก้อน หนึ่ง หรือตุ่มอะไรตุ่มหนึ่งเท่านั้น. จนกว่าเมื่อใดจะมีความรู้สึกยึดมั่น ถือมั่นตัวตนเสียก่อน เมื่อนั้นเกิดทางร่างกายตุ่มนั้นจึงจะสมบูรณ์ คือ ในภายในมีความรู้สึกเป็นตัวตน.



ความเกิดขึ้นจำกัดความหมายอันแท้จริงอยู่ที่ความรู้สึกว่าตัวคนนั่นเอง. เมื่อเด็กนั้นเกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อใดมีความรู้สึกในตัวตนอยู่ในใจ เมื่อนั้นเรียกว่าเขาเกิด. พอเขาไม่มีความรู้สึกในตัวตนอย่างนั้น เมื่อนั้นก็คือเขาตาย กลายเป็นดินหรือเป็นก้อนอะไรทางเนื้อหนังอยู่ตามเดิม. ความรู้สึกอย่างอื่นไม่อาจช่วยให้เกิดความหมายว่าตัวตนได้ จึงไม่อาจให้เกิดความหมายว่าเขาเกิดอยู่ได้ มันจึงเท่ากับเขาตายอยู่; แต่ประเดี๋ยวเดียวถ้ามีอะไรมากระทบ มีอารมณ์มากระทบ แล้วก็เกิดความรู้สึกว่า เป็นตัวตนขึ้นมาได้อีก. เพราะฉะนั้น เขาจึงเกิดขึ้นมาอีก และประเดี๋ยวเขาก็ตายไปอีก จึงว่าวันหนึ่งๆ เกิดหลายครั้งหลายหน.

การปฏิบัติเพื่ออยู่ด้วยความว่างนั้น มันก็อยู่ตรงนี้เอง คือ อยู่ตรงที่ปฏิบัติอย่าให้เกิดความรู้สึกว่าตัวตนขึ้นมาในดิน หรือในก้อนนี้ ในร่างกายก้อนนี้; อย่าให้เกิดจิตใจชนิดที่เป็นความรู้สึกว่าเป็นตัวตนหรือเป็นตัวเราขึ้นมา. ปฏิบัติอย่างนั้นเรียกว่าปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง. ใจความมันมีอยู่อย่างนี้.

.....

ที่นี้รายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัตินี้ ก็ควรจะมองดูให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ว่าเราจะปฏิบัติอย่างไร? ปฏิบัติในขณะไหน?

ที่ว่า ปฏิบัติอย่างไรนั้นก็ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น ว่าปฏิบัติ  
อย่างที่ไม่เกิดแห่งตัวตน แต่ว่ายังไม่ชัดเจน; จะต้องอธิบายพร้อม  
กันไปกับข้อที่ว่า จะปฏิบัติในโอกาสเวลาไหน, ในขณะไหน, อย่างไร.  
เพราะฉะนั้นเราจึงแบ่งแยกการปฏิบัตินี้ว่า มีโอกาสปฏิบัติในขณะไหน  
บ้างให้เห็นชัดเป็นโอกาสๆ ออกไป. ในที่นี้จะขอแบ่งเพื่อให้เห็นง่ายๆ  
สัก ๓ โอกาส หรือขณะ คือ :-

- ในขณะตามปกติ หรือโอกาสที่เป็นปกติอย่างหนึ่ง.
- ในขณะที่มีอารมณ์มากกระทบ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง  
ลิ้น ทางกาย หรือทางผิวหนัง เป็นต้นนี้ อีกอย่างหนึ่ง เป็น  
อย่างที่สอง.
- แล้วอีกขณะหนึ่ง ซึ่งขอผนวกเข้าไว้เลย นี่คือขณะที่จะดับจิต  
ที่เราเรียกกันว่าโอกาสจะตาย คือตายทางร่างกาย ตายชนิด  
ที่เป็นความแตกดับของร่างกาย ในขณะที่จะตายอย่างนั้น  
การปฏิบัติสำหรับโอกาสนั้นอีกขณะหนึ่ง.

นี่แหละ ขอบททวนใหม่ว่า ขณะที่ไม่มีการกระทบกับอารมณ์ คือ  
ตา ทางหู น้อย่างหนึ่ง; แล้วในขณะที่มีการกระทบกับอารมณ์ คือ  
รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น นี้ก็อย่างหนึ่ง; แล้วอีกขณะหนึ่งก็คือ  
ขณะที่จะดับจิต คือตายอย่างชาวบ้านเรียก.

การปฏิบัติในโอกาสอย่างแรก คือในขณะที่ปรกติ ไม่มีอารมณ์  
มากกระทบนั้น เราจะทำอย่างไร?

ในขณะที่ปรกติอย่างนี้ก็หมายถึง เมื่อเราทำการทำงานอะไร  
อยู่ตามปรกติกาลำพังของเรา. เวลาปรกติอย่างนี้เราจะทำการทำงาน  
ประจำวันอยู่ก็ได้ หรือว่าเราจะใช้เวลาปรกตินั้นไปทำกัมมัฏฐาน  
วิปัสสนา อะไรอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้. นี้เรียกว่ายังไม่มีอารมณ์  
มากกระทบ ยังไม่มีปัญหาเรื่องที่ยึดอารมณ์มากกระทบ. เราทำงานตาม  
ประสาชาวบ้านๆ นี้อยู่ก็ได้ แต่ต้องในขณะที่ไม่มีอารมณ์มากกระทบ  
หรือเรามีเวลารว่างเราจะอ่านหนังสือก็ได้ เราจะคิดนึกอะไรก็ได้ จะ  
ทำวิปัสสนาก็ได้.

เราจะต้องปฏิบัติในลักษณะที่เป็นการศึกษา เป็นการทำให้  
เห็นแจ่มยิ่งขึ้นว่าสิ่งทั้งปวงว่างอยู่อย่างไร แล้วจิตมันจะว่างได้อย่างไร  
จิตจะไม่หลงผิดในสิ่งทั้งปวงได้อย่างไร ให้นึกคิด ศึกษาด้วยตนเอง  
หรือไต่ถาม หรือปรึกษาหารือผู้อื่นอยู่เป็นประจำและทำไปเรื่อย ๆ.

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้ทางปริยัติ สำหรับ  
ผู้ที่เป็นชาวบ้านกระทั่งไม่รู้หนังสือ ไม่ได้เคยบวชเคยเรียนเรื่องปริยัติ  
ก็ยังมีวิธีลัดอีกแบบหนึ่ง ซึ่งก็มีความหมายแบบเดียวกัน มีความ  
มุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือให้รู้สิ่งเดียวกัน คือรู้ความว่างของสิ่ง  
ทั้งปวงเหมือนกัน. แต่เราไม่อาจพูดถึงความว่างอย่างนั้นได้ เพราะ

เขาจะยังไม่เข้าใจใหญ่. เพราะฉะนั้น เราจึงพูดไปอีกทำนองหนึ่งว่า “ให้ดูว่าสิ่งต่าง ๆ มีอะไรบ้าง ที่น่าเอาหรือน่าเป็น”.

ให้คนธรรมดาทั่วไปตามปรกตินั้น เป็นอยู่ด้วยการพิจารณาว่า มีอะไรบ้างที่น่าเอา - น่าได้ หรือน่าเป็น. ที่ว่าเอาหรือได้นี้ เช่น ได้เงิน ได้ของ ได้ทอง ได้เกียรติยศ ได้อำนาจวาสนา นี้เรียกว่าเอาหรือได้. มีอะไรบ้างที่น่าเอาหรือน่าได้? แล้วมีอะไรบ้างที่น่าเป็น? เป็นอย่างไรบ้างที่ไม่น่าเป็น เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเศรษฐกิจ เป็นขอกทาน เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นราษฎร เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอย่างไรบ้างที่น่าเป็น?

.....

เราต้องเข้าใจคำว่า “เอา” ว่า “เป็น” ให้ถูกต้องกันเสียก่อน. คำว่า “เอา” ว่า “เป็น” นี้หมายความว่าความยึดถือโดยตรง. ถ้าไปรู้สึกว่าจะเอาหรือได้ นี่มันต้องมีความยึดถือที่จะเอามาเป็นของเรา จึงจะเข้าขั้นที่เรียกว่า “เอา” หรือ “ได้” เติมตามความหมาย. เช่นเราเอาเพชร เอาพลอย มากองไว้เต็มห้องอย่างนี้ ถ้าไม่มีความยึดถือว่าเราได้ เราเป็นเจ้าของ เราเอามาได้ อย่างนี้มันก็เท่ากับว่าไม่มีการเอา ไม่มีการได้; เพชรพลอยก็กองอยู่ที่นั่นเอง ไม่มีความหมายอะไร. ถ้าเกิดความรู้สึกชนิดที่เป็นอุปาทานว่าตัวเรา ตัวเราเอามาได้ ตัวเราได้มาแล้ว; อย่างนี้มันจึงจะเรียกว่า “เอา” หรือ “ได้”. ขอให้เข้าใจ

ความหมายขอคำว่า “เอา” ว่า “ได้” อย่างนี้.

แล้วถามอีกทีว่า อะไรบ้างมันนำเอานำได้? “เอา” อันไหนบ้างจะไม่ทำบุคคลนั้นให้เป็นทุกข์? มันมีแต่แผดเผาบุคคลนั้น ทิ่มแทงบุคคลนั้น ร้อยรัดบุคคลนั้น พัวพันบุคคลนั้น หุ้มห่อบุคคลนั้น ครอบงำบุคคลนั้น; หากเข้าไปเอาไปเป็นมันเข้า, แต่ถ้าเพชรพลอยที่กองอยู่เต็มห้องนั้น เขาไม่มีความรู้สึกว่าเขาว่าเป็น มันก็ไม่มีอาการแผดเผา พัวพัน หุ้มห่อ ร้อยรัดแต่ประการใดเลย, นี่เรียกว่าไม่เอาไม่เป็น,

มีอันไหนบ้างที่ไปเอาไปเป็นเข้าแล้วจะไม่เป็นทุกข์?

ถ้าไปมีความรู้สึกว่าเขาว่าเป็นเข้าแล้ว ไม่ต้องมาอยู่ในห้องต่อให้อยู่ในป่าหรืออยู่คนละประเทศ ข้ามทวีป ข้ามมหาสมุทร อย่างนี้มันก็ยังเป็นทุกข์ได้, ลองมีลูกมีหลานอยู่ที่อเมริกา แล้วก็มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเราว่าของเราดูซิ มันก็จะทำให้อนอนไม่หลับ และมากเข้าก็เป็นโรคประสาทได้, นั่นแหละคือความหมายของคำว่า “เอา” ว่า “เป็น”.

ตามปกติให้พิจารณาดูว่า มีอะไรบ้างที่นำเอานำเป็น ที่ไปเอาไปเป็นเข้าแล้วจะไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้, เมื่อ พบความจริงว่าไม่มีอะไรที่นำไปรู้สึกเอาหรือเป็น มันก็วางเฉยกับสิ่งทุกอย่าง, แต่จะจัด จะทำ จะมี จะเก็บ จะรักษา จะบริโภคใช้สอย ก็ทำไปตามเรื่อง, จิตใจนี้อย่าไปเอา อย่าไปเป็น อย่าไปรู้สึกเป็นตัวเรา เอา, เป็น, มี,

ขึ้นมา, ให้นึกถึงหลักธรรมที่ว่า “ทำโดยไม่ต้องมีผู้ทำ; การกระทำ  
ได้ทำเสร็จไปแล้ว แต่ผู้ทำหาไม่; การเดินทางได้เดินถึงที่สุดแล้ว  
แต่ตัวผู้เดินหาไม่; นี่หมายถึงพระอรหันต์ ท่านปฏิบัติธรรมะถึง  
ที่สุดแล้ว คือว่าทำการปฏิบัติธรรมะถึงที่สุดแล้ว, หรือว่าเดินไปตาม  
ทางของอริยมรรคนี้ถึงที่สุดแล้ว บรรลุนิพพานแล้วแต่ตัวผู้เดินหา  
ไม่ ตัวผู้ทำหาไม่.

หลักอันนี้จะต้องนำเอามาใช้กับชีวิตประจำวันของเรา: จะ  
กิน อยู่ นั่ง นอน ยืน เดิน บริโภค ใช้สอย แสวงหา ทำอะไรต่างๆ  
เหล่านี้ ต้องมีสติปัญญาเพียงพอที่จะไม่ให้เกิดความรู้สึกว่า เรามีอยู่  
เราเป็นผู้ทำ ผู้กิน ผู้เดิน ผู้นั่ง ผู้นอน ผู้บริโภค ใช้สอย. นี้เรียกว่า  
ทำให้มันว่างจากตัวเราอยู่เสมอ ให้เป็นปกติ ด้วยความรู้ที่ว่าไม่มี  
อะไรที่น่าเอน่าเป็น.

การปฏิบัติธรรม สามารถจัดทำพร้อมกันไปได้กับการทำ  
การงาน, หรือการเคลื่อนไหวในการงานประจำวันนั่นเอง เป็นการ  
ปฏิบัติธรรมะอย่างสูงยิ่งไปเลย ไม่ต้องแยกจากกัน. ขอแต่ให้  
มีสติสัมปชัญญะอย่างนี้อยู่ งานก็ได้ผลดีด้วย ไม่ผิดพลาดด้วย,  
และธรรมะก็เจริญก้าวหน้าอย่างยิ่งพร้อมไปในตัวการงานนั้นด้วย. นี้  
เรียกว่าเป็นอยู่ตามปกติในเรื่องไม่มีการเอา ไม่มีการได้.

.... ..

สำหรับ “การเป็น” นั้นยิ่งง่ายขึ้นไปอีก คือขอให้คิดว่า “เป็นอะไรบ้างที่จะไม่ต้องทุกข์ไปตามความเป็นนั้นๆ” นี่เป็นสูตร เป็นใจความสำคัญ คือว่าเป็นตัวสูตร ตัว *formula* เลยว่า “เป็นอะไรบ้างที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ไปตามความเป็นนั้นๆ”. คำว่า “เป็น” นี้ก็เหมือนกัน หมายถึงแต่ที่เป็นตัวอุปาทาน เป็นในความยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็น เช่นเดียวกับคำว่า “ได้” หรือ “เอา” เหมือนกัน.

ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อมีทองคำอยู่เต็มห้องนี้ ถ้าไม่รู้สึกรู้ว่าเราเป็นเจ้าของ มันก็ไม่มีการได้หรือมีการเอา. การเป็นนี้แม้โดยทางโลกจะสมมติทางกฎหมายจะรับรองว่าใครเป็นนั่น ใครเป็นนี่ คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้อยู่ก็จริง; แต่ในใจของเราจริงๆ นั้น อย่าไปรู้สึกอย่างนั้นเข้า อย่าไปหลงไปเข้าใจผิดตามสมมติอย่างนั้นเข้า.

อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่นว่า คนหนึ่งคลอดบุตรออกมา คนผู้คลอดก็ต้องเป็นแม่ คนที่เขาคลอดออกมาก็ต้องเป็นลูก นี่ก็เป็นธรรมชาติ. ถ้าอย่าไปยึดถือว่าเป็นแม่ มันก็ไม่ใช่แม่หรอก; เพราะไปหลงเอาเองไปว่าเอาเอง ไปเข้าใจผิดเอาเองว่าเป็นแม่ มันก็เป็นแม่. อย่างนี้ควรถือว่าสัญชาตญาณของสัตว์ *animal instinct* คือว่าสัตว์มันก็รู้สึกเป็น; แม่ไก่ แม่สุนัข แม่วัว แม่อะไร มันก็รู้สึก ว่ามันเป็นแม่และรักลูกเป็นนี้ไม่ต้องฝึก ไม่ต้องทำ ไม่ต้องสร้าง มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของสัตว์.

ถ้าขั้นที่เป็นสติปัญญามันต้องดีกว่านั้น มันต้องรู้จักทำลายความยึดถือที่มาจากความไม่รู้ อย่างนั้นเสียได้.

คนบางคนจะคิดว่า แหม! เขียมโหดทารุณจริง ไม่ให้รู้สึกว่าเป็นแม่ ไม่ให้รักลูกอย่างนั้นหรือ? ฟังให้ดี, ไม่ได้หมายความอย่างนั้น คือว่าการเป็นแม่นี้เป็นด้วยสติปัญญาก็ได้. เราจะปฏิบัติหน้าที่ของแม่อย่างไรก็ทำได้ด้วยสติปัญญาก็ได้ ไม่ต้องทำด้วยตันตหาอุปาทาน ซึ่งมันจะทำให้มีความทุกข์ทุกประการ ต้องน้ำตาไหลบ่อยๆ ต้องเหี่ยวแห้งในใจบ่อยๆ ต้องอะไรบ่อยๆ แล้วไม่มีความสุขเลย. นั่นแหละค่าที่ไปเป็นแม่ไม่เป็น เป็นแม่ไม่ถูกวิธีของธรรมชาติ ต้องเป็นทุกข์เพราะลูก นี่เรียกว่าความทุกข์ของแม่.

เมื่อเป็นแม่ก็ต้องทุกข์อย่างแม่ เมื่อเป็นลูกก็ต้องทุกข์อย่างลูก เมื่อเป็นพ่อก็ต้องทุกข์อย่างพ่อ.

นี่ลองถามตัวเองดูที่ว่า เกิดมาเป็นแม่เขาสนุกไหม? เกิดมาเป็นพ่อเขาสนุกไหม? คนที่สูงอายุที่ได้ผ่านสิ่งเหล่านี้มาแล้ว อย่างที่เรียกว่ามีประสบการณ์มาดีแล้ว ลองคิดดูซิว่าจะเป็นอย่างไร? จะตอบว่าอย่างไร? ถึงไม่ตอบก็คงสิ้นหัวทั้งนั้น. เป็นพ่อเขาสนุกไหม? เป็นแม่เขาสนุกไหม? อย่างนี้ นี่คือสิ่งที่จะต้องศึกษา หรือรู้สึกอยู่เป็นปรกติ แม้ในเวลาที่ไม่มีการณ์มากระทบ.

ถ้าเป็นสามีสนุกไหม? เป็นภรรยาสนุกไหม? ไปคิดดูเอง, คนที่เป็นสามีเป็นภรรยาโดยสมบูรณ์แล้ว จะสิ้นหัวทั้งนั้น.

ทีนี้ว่าเป็นหญิงนำสนุกไหม? เป็นชายนำสนุกไหม? ถ้าสติ



ปัญญาเดินมาโดยลำดับ และโดยละเอียดยิ่งขึ้นก็จะสิ้นหัวทั้งนั้น. เป็นผู้หญิงก็ต้องมีความทุกข์อย่างผู้หญิง เป็นผู้ชายก็ต้องมีความทุกข์อย่างผู้ชาย.

เป็นเด็กสนุกไหม? เป็นผู้ใหญ่นุกไหม? เด็กๆ เขาคงจะตอบว่าสนุก. แต่เราที่เป็นผู้ใหญ่ผู้เฒ่าแล้วนี่ ลองย้อนกลับไปดูที่ว่า มันสนุกไหม? เด็กมันก็มีทุกข์ไปตามประสาเด็ก ผู้ใหญ่ก็ทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ ถ้าหากมีความยึดมั่นถือมั่น.

ทีนี้ ขยายให้กว้างออกไปว่า เป็นคนน่าเป็นไหม? เป็นสัตว์เดรัจฉานน่าเป็นไหม? เป็นอะไรคู่ตรงข้ามนี้กับที่ไม่ต้องเป็นอะไรเลยอันไหนจะดีกว่ากัน เป็นคนธรรมดากับเป็นสัตว์นรก อย่างนี้น่าเป็นไหม?

หรือพูดอีกคู่หนึ่งว่า เป็นคนนี้น่าเป็นไหม? เป็นเทวดาในสวรรค์นี้น่าเป็นไหม? นี่มันเป็นเครื่องวัดสติปัญญาของบุคคลว่า คนนั้น เขามองเห็นความยึดมั่นถือมั่นอย่างสมบูรณ์อย่างถูกต้องหรือไม่. ถ้าเขามองเห็นความยึดมั่นถือมั่นอย่างสมบูรณ์แล้ว ก็จะไม่สิ้นหัวทั้งหมดอย่างเดียวกัน; เพราะว่าเป็นคนก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบคน, เป็นเทวดาก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบของเทวดา. หมายความว่า ถ้าเกิดไปยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นคนหรือว่าเป็นเทวดาเข้าแล้ว นั่นแหละจะต้องเป็นทุกข์ตามแบบคนหรือเป็นทุกข์ตามแบบเทวดาทั้งนั้น.

ถ้าว่าง คือไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอะไรเลย มันก็ไม่ใช่ทั้งคน ไม่เป็นทั้งเทวดา มันก็เลยไม่มีความทุกข์ อย่างคน ไม่มีความทุกข์ อย่างเทวดา นี้เรียกว่าว่าง. ถ้าต้องเป็นคนตามความยึดมั่นถือมั่น หรือเป็นเทวดาตามความยึดมั่นถือมั่นแล้วมันสนุกไหม? นี่ขอให้คิด อย่างนี้ แล้วว่าเป็นคนสนุกไหม? เป็นเทวดาสนุกไหม? ถ้าใครเข้าถึง ความจริงแล้วก็จะสิ้นหัวทั้งนั้น.

ทีนี้คิดให้ใกล้เข้ามาอีกว่า เป็นคนดีน่าเป็นไหม? เป็นคนชั่ว น่าเป็นไหม? ถ้าถามว่าใครอยากเป็นคนดีบ้าง คงยกมือกันสลอนไปหมดเลย. เขายังไม่มองเห็นว่าการยึดมั่นว่าเป็นคนดีนั้นมันก็ต้องมีความทุกข์ไปตามแบบของคนดี ไปตามประสาของคนดี เช่นเดียวกับที่คนชั่วจะต้องมีความทุกข์ตามแบบประสาของคนชั่ว.

ถ้าลงยึดมั่นถือมั่นแล้วเป็นไม่มีความสุขเลย เพราะมันจะหนักชนิดใดชนิดหนึ่งอยู่ในตัว “ความเป็น” นั้นเอง; หากแต่ว่าความทุกข์บางอย่างมันไม่แสดงออกมาให้เห็น แล้วมันมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลินอะไรบางอย่างกลบเกลื่อนไว้ มันจึงทนทุกข์ในการมีกำรเป็นได้ ทะเยอทะยานตื่นหรือเห่อที่จะเป็นนี่กันอยู่ได้ด้วยการถูกลอก.

ที่จริงนั้น ธรรมชาติหลอกให้คนเรารู้ทนทุกข์ เช่นตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ ในกรณีทีทุกข์ เพราะการสืบพันธุ์ เพราะการคลอดบุตรนี้ มันหลอกได้อย่างที่ตนเองก็สมัครใจทีเดียว. ถ้าเรามองเห็นความจริงข้อนี้แล้ว ก็คงไม่เล่นด้วยกับการหลอกลวงของธรรมชาตินั้นเลย. เป็น

คนดีสนุกไหม? เป็นคนชั่วสนุกไหม? ลองดู.

หรือว่าใกล้เข้ามาอีกว่า เป็นคนมีบุญน่าเป็นไหม? เป็นคนมีบาปน่าเป็นไหม? คนที่ผลิผลลามไม่ดูไม่แลอะไร คงจะยกมือทันทีว่าเป็นคนมีบุญน่าสนุกกันใหญ่, แต่คนที่เขาผ่านบุญมาโดยสมบูรณ์แล้ว ก็จะสิ้นหัวว่า คนมีบุญก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามแบบตามประสาของคนที่ยึดมั่นถือมั่นว่าตนมีบุญ. นี่คนมีบุญจะต้องเป็นทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ เช่นเดียวกับที่คนมีบาป ต้องเป็นทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป.

ทีนี้ใกล้เข้ามาอีกก็คือ เป็นคนมีความสุขน่าเป็นไหม? เป็นคนมีความทุกข์น่าเป็นไหม? คนก็ยิ่งยกมือกันสลอนยิ่งกว่าคราวก่อนว่าจะขอเป็นคนมีความสุข. ทีนี้ส่วนคนที่เคยมีความสุข เสวยสุขอย่างที่เราเรียก ๆ กันนั้นมาแล้ว ได้ผ่านมาแล้ว กลับสิ้นหัวว่าเป็นคนมีความสุข นี่ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของคนมีความสุข.

ตอนนี้จะฟังไม่เข้าใจ ขอกล่าวซ้ำอีกว่า คนมีความสุขจะต้องมีความทุกข์ไปตามแบบของคนมีความสุข. ข้อนี้ต้องนึกถึงข้อที่ว่าในโลกนี้ ชาวโลกเขาสมมติ เขาบัญญัติ เขายึดมั่นถือมั่นกันว่า คนอย่างไรเป็นคนมีความสุข มีเงิน มีอำนาจวาสนา มีนั่นมีนี่ มีกามคุณ มีอะไรสมบูรณ์ไปหมดทุกอย่างเป็นคนมีความสุข. แต่แล้วก็จึงดูให้ดี มันจะต้องมีความทุกข์ไปอีกแบบหนึ่ง รูปหนึ่งตามประสาคนมีสุข.

ไม่ต้องพูดถึงความสุขชนิดมีก้างอย่างนี้ ต่อให้เป็นความสุขชนิดที่เกิดมาจากสมาธิ สมาบัติ จากฌานของพวกฤษีมูนี่ ถ้าไปยึดมั่นถือมั่น ว่าฉันเป็นคนมีความสุขขึ้นมาแล้ว มันก็จะเกิดก้างขึ้นในเนื้อนั่นเองแล้วติดคอ.

พวกที่ยึดมั่นความสุขในรูปฌานเป็นต้นเหล่านี้ก็เรียกว่าเป็นคนมีทุกข์ไปตามประสาทของคนมีสุขจากรูปฌานนั่นเอง. เพราะฉะนั้นจึงมีบทบัญญัติให้ละรูปราคะ อรูปราคะเสีย ในสังโยชน์เบื้องปลายที่จะทำให้คนเป็นพระอรหันต์อย่างนี้เป็นต้น. เพราะว่าการที่ไปติดไปยึดเข้าว่าเรามีความสุข. แม้จะเป็นความสุขเกิดจากธรรมะก็เถอะ มันจะยังคงเป็นก้างติดคอชนิดที่ละเอียด อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เป็นธรรมดา และไม่เป็นธรรมะจริงขึ้นมาได้.

ข้อที่จะไปยึดพระนิพพาน ว่าเป็นตัวตน หรือเป็นความสุขของเราขึ้นมาเป็นไปไม่ได้ ถ้าเพียงแต่พูดนั้น พูดได้ ว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง แล้วยึดพระนิพพานว่าเรา เป็นของเรา เรามีสุขอย่างนิพพาน บรรลุนิพพาน อย่างนี้มันพูดได้ แต่ตามความจริงนั้นมันไม่ได้ เพราะว่า ผู้ที่มีความยึดถืออย่างนั้นอยู่จะบรรลุถึงนิพพานไม่ได้เป็นอันขาด. เพราะฉะนั้น ถ้าเขาสำคัญอยู่ว่าเขาได้รับ เขาเป็นผู้มีสุขที่เกิดแต่นิพพานอย่างนี้ มันเป็นนิพพานปลอมทั้งนั้น นิพพานจริงไม่มีทางที่จะมาอยู่ในฐานะที่ถูกยึดถืออย่างนั้นได้.

นี่เราไล่ความสุขขึ้นไปตั้งแต่ความสุขของเด็กๆ ความสุขของผู้ใหญ่ ของคนหนุ่มสาว คนแก่คนเฒ่า คนมีอำนาจวาสนา กระทั่งคนเป็นเทวดา มีฌาน มีสมาบัติอะไรเป็นที่สุด. ถ้ายึดมั่นถือมั่นว่าฉันมีความสุขละก็ มันต้องมีความสุขไปตามแบบของคนมีความสุข. ผู้ที่เข้าถึงความจริงจะรู้สึกอย่างนี้. ส่วนผู้ที่ไม่เข้าถึงความจริงก็ตื่น ก็เห่อ กันไปตามเรื่องตามราว เพื่อเงินเพื่อทอง เพื่ออำนาจวาสนา เพื่อความสุขทางเนื้อทางหนัง กระทั่งเพื่อวิปัสสนา เพื่อฌาน เพื่อสมาบัติ เพื่อจนต้องส่งโรงพยาบาลปากคลองสาน. อย่างนี้แหละเป็นการแสดงอยู่ในตัวมันเองแล้ว ว่ายึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เพราะถ้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว คนมีความสุขก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามแบบของคนมีความสุข. คำว่า “ทุกข์ไปตามแบบของคนมีความสุข” เด็กๆ ฟังไม่ถูก ฟังไม่ออก แต่ผู้สูงอายุควรจะฟังออก.

ทีนี้เราจะลองคิดดูสักคู่หนึ่งว่า เกิดอยู่นี้สนุกไหม? ตายไปสนุกไหม? ให้เลือกเอาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งของคู่นี้ คือเกิดอยู่เป็นอยู่นี้สนุกไหม? หรือว่าตายไปคือไม่เป็นอยู่นี้สนุกไหม? เกิดกับตายสองอย่างนี้อันไหนน่าสนุก? คนเกิดอยู่น่าเกิด หรือคนตายไปน่าตาย? ลองคิดดู. ถ้ารู้ธรรมะจริงมันก็สิ้นหัว ไม่เอาทั้งนั้น ไม่เอาทั้งเกิด ไม่เอาทั้งตาย. แต่คนธรรมดาแล้วไม่อยากตาย อยากเกิดแล้วไม่อยากตาย อยากเกิดเรื่อย อยากเกิดชนิดไม่รู้จักตายด้วยซ้ำไป; หรือว่าถ้า

จะต้องตายแน่แล้วก็ยังอยากเกิดอีก นั่นแหละคือความยึดมั่นถือมั่น.

เราอาจตัดบทได้สั้นๆ ว่า คนเกิดก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบ  
ของคนเกิด, คนตายก็มีความทุกข์ตามแบบของคนตาย. ต่อเมื่อ  
ไม่รู้สึกรู้ว่าเกิด ไม่รู้สึกรู้ว่าตาย คือว่าง นั่นแหละจึงจะ**ไม่มีความทุกข์**  
**เลย.**

ทำไมไม่นอนคิดเล่น นั่งคิดเล่น เดินคิดเล่น ในเรื่องอย่างนี้  
ในขณะที่ไม่มีอารมณ์อะไรมากระทบ. ทำไมไม่ลองนอนคิดอย่างนี้  
นั่งคิดอย่างนี้ เดินคิดอย่างนี้. หรือว่าเมื่อทำอะไรอยู่ หรือเป็นอะไร  
อยู่ **ทำไมไม่ลองคิด** อย่างนี้.

เมื่อเห็นตื้นเขินอยากลำบากอยู่ด้วยความเป็นมารดา เป็นต้น  
อย่างนี้ **ทำไมไม่รู้สึกรู้บ้าง**ว่าความเป็นมารดาอย่างนี้ไม่น่าสนุก แล้ว  
ความเป็นสามี ความเป็นภรรยา ความเป็นอะไรต่างๆ อย่างที่ว่ามา  
แล้วทั้งหมดนี้ เมื่อกำลังงุ่นงันอยู่ด้วยอาการของความเป็นนั้นๆ ทำไม  
ไม่รู้สึกรู้ว่านี่ไม่สนุกเลย. ทั้งๆ ที่ต้องร้องไห้ก็ยังไม่รู้สึกรู้ว่านี่ไม่สนุก  
เลย ยังสนุกอยู่เรื่อย สนุกอยู่ทั้งๆ ร้องไห้อย่างนั้น.

เราจงคิดดูให้ดีอีกทีหนึ่งในครั้งสุดท้ายว่า เกิดก็ตาม ไม่เกิด  
ก็ตาม ไม่ไหวทั้งนั้น : เกิดก็ไม่ว่าง ไม่เกิดก็ไม่ว่าง. ถ้าไปยึดถือว่า  
ไม่เกิดแล้วก็ไม่ว่างเหมือนกัน ตอนนั้นมันจะต้องเป็นตอนที่ฟังยากที่สุด  
หรือว่าจะปฏิบัติยากที่สุดก็ตามใจ. ระหว่างเกิดกับไม่เกิดนี่มาถึง

สุดท้ายนี้ เราไม่เอาทั้งนั้น. เราไม่เข้าไปยึดด้วยคำว่าเกิดหรือคำว่า  
ไม่เกิด, ไม่ยึดมันจึงจะว่าง.

เมื่อพูดถึง *เอา ถึง เป็น* มาเรื่อยๆ แล้ว *ไม่เอา ไม่เป็น* มา  
เรื่อยๆ แล้วมาถึง *เกิด - ไม่เกิด* เป็นคู่ขึ้นมาอย่างนี้ ประเดี๋ยวก็จะ  
ไปยึดเอาที่ *ไม่เกิด* เข้าอีก. ฉะนั้นในอันสุดท้ายข้อปฏิบัติของเราจะ  
ต้องสาวก้าวไปจนกระทั่งถึงว่า *ความรู้ว่าไม่เกิดอย่างนี้ก็ต้องไม่เป็นที่*  
*ยึดมั่นถือมั่น* คือให้สลายไปด้วยเหมือนกัน มันจึงจะเป็นว่างจริงๆ  
ขึ้นมา คือเกิดก็ไม่ใช่ ไม่เกิดก็ไม่ใช่ นั่นแหละจึงจะเป็นเรื่อง *ไม่เกิด*  
ที่แท้จริง คือเป็นดับไม่เหลือที่แท้จริง.

คำพูดตอนนี้ออกจะฟัดไปฟัดมาอยู่แล้ว แต่ความหมายนั้น  
ไม่ได้ฟัดไปฟัดมา มันมีความจริงอยู่ แยกออกจากกันเด็ดขาดเลย.  
ฉะนั้น ท่านอย่าไปยึดมั่นในนิพพานว่าเป็นความไม่เกิด แล้วก็วิเศษ-  
วิไลอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็อย่าไปยึดในวัฏฏสงสารว่าเกิดกันใหญ่  
เกิดกันสนุกดี; มันต้องไม่ยึดมั่นทั้งสองฝ่าย มันจึงจะเป็นความว่าง  
และเป็นความไม่เกิด. การปฏิบัติในเวลาปรกตจะต้องเป็นอย่างนี้  
อยู่เรื่อยๆ ไป.

สำหรับในขณะที่เรากำลังทำการงานอย่างยิ่ง คืองานกัมมัฏ-  
ฐาน กล่าวคือปฏิบัติสมาธิภาวนา วิปัสสนา ในลักษณะที่เป็นเทคนิค  
จัด เพื่อให้รู้โทษของความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ว่างจากความยึดมั่น

ถือนั่นอย่างเดียวกัน ข้อนี้ต้องทำตามที่ได้เล่าได้เรียนได้ศึกษามาเป็น  
อย่างมาก; ไม่ใช่คนธรรมดาที่ไม่รู้หนังสือจะทำได้. เพราะฉะนั้น มันจึง  
มีหลัก มีคำอธิบาย อย่างที่เคยอธิบายมาแล้วมากมาย ไปอ่านดู หรือ  
นี่ถึงที่เคยกล่าวแล้วทั้งหมด นี้รวมกันเรียกว่าข้อปฏิบัติในขณะปรกติ.

.....

การปฏิบัติในโอกาสที่สอง คือ ในขณะที่ยารมณมากกระทบ.

นี้หมายความว่าเมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากกระทบ  
ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผิดหนึ่ง เหล่านี้จะต้องปฏิบัติในลักษณะที่ทำให้  
ผัสสะหยุดอยู่ที่ผัสสะ ให้เวทนาหยุดอยู่ที่เวทนา อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งได้  
บรรยายทั่วไปในที่ทุกหนทุกแห่ง กระทั่งที่ได้บรรยายที่นี่ คราวก่อนมา  
แล้ว จนบางคนก็เข้าใจ บางคนก็ไม่เข้าใจ. ที่ว่ามีการกระทบแล้วหยุด  
อยู่แค่ผัสสะนี้ มันเป็นขั้นดีเลิศ ถ้าขั้นธรรมดาไปถึงเวทนา แล้วหยุด  
อยู่ที่เวทนา อย่าปรุงเป็นต้นหา อุปาทาน เป็นตัวกู เป็นของกูขึ้นมา.

บางคนหรือนักพูดตามศาลาวัด หรือนักสอนตามบนโรงเรียน  
นักธรรมก็เหมือนกัน อาจพูดว่าหยุดอยู่แค่ผัสสะนั้นไม่มีต้องไปถึง  
เวทนาเสมอ นั่นเพราะเขายึดมั่นถือมั่นหนังสือถ้อยคำ หรือแบบอย่าง  
อะไรอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ความจริง.

ความจริง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ให้เห็นรูปสักว่าเห็น ได้ยิน  
สักว่าได้ยิน ตมกลิ่นสักว่าดม ลิ้มรสสักว่าลิ้ม สัมผัสสักว่าสัมผัส นี้



ก็มีอยู่ ถ้าทำได้อย่างนั้นตัวเธอไม่มี คือตัวกูไม่เกิด แล้วก็เป็นที่สุด  
ทุกข์ คือว่างอยู่เรื่อย.

ขอให้สังเกตอย่างนี้ก็แล้วกัน เมื่อเราทอดสายตาไปยังทางใด  
ทางหนึ่งเห็นภาพนั้นภาพนี้ ลองเหลือบตาไปทางประตูหน้าต่าง มันก็  
เป็นแต่เพียงผัสสะเท่านั้น ไม่เกิดเวทนาพอใจหรือไม่พอใจอะไร. เมื่อ  
รูป เสียง กลิ่น รส อันใดเข้ามาในลักษณะผัสสะอย่างนี้ก็ให้มันหยุด  
อยู่อย่างนั้นบ้างเป็นไร.

หรือเหมือนกับทหารที่นอนอยู่ข้างปืนใหญ่ เมื่อปืนใหญ่ลั่นดัง  
ออกไป มันก็เพียงแต่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่เกิดเวทนาอะไร ยังนอน  
หลับสบายอยู่ด้วยซ้ำไป หนัก ๆ เข้าไม่สะดุ้ง ไม่ตื่น ไม่อะไรเลย มัน  
เป็นเพียงเสียงปืนใหญ่กระทบหูแล้วก็เลิกกันอย่างนี้.

ให้ผัสสะหยุดอยู่เพียงแต่ผัสสะอย่างนี้ในเมื่อได้ยินเสียงผู้หญิง  
เสียงผู้ชาย เสียงคู่รัก เสียงอะไรต่างๆ เหล่านี้มันจะได้หรือไม่. ถ้า  
ทำได้มันก็ต้องนับว่าเก่งมาก.

ข้อนี้นึกดูอีกทีหนึ่ง ก็ว่าบางทีสัตว์มันจะเก่งกว่าคน เพราะ  
สัตว์ไม่มีปัญญาชนิดรู้มากยาวนาน. ทีนี้เราถ้าอยากเก่งอย่างถึงที่  
สุดดังนั้นก็ต้องหัด ชนิดผัสสะสักว่าผัสสะ.

แต่ถ้าสู้ไม่ไหว ยอมแพ้ ก็ไปที่เวทนาจึงได้ พอเวทนารู้สึกสบาย  
ไม่สบาย พอใจไม่พอใจ แล้วให้หยุดอยู่อย่างนั้น, หยุดอยู่เพียงเท่านั้น  
ดับไปเพียงเท่านั้น; อย่าเกิดความอยากต่อไปอย่างนั้นอย่างนี้ ไปตาม

เรื่องของความอยาก ของกิเลสต้นหาอุปาทานอย่างนี้ก็ได้. นี้เรียกว่า  
เราประพฤติปฏิบัติในโอกาสที่กระทบกันกับอารมณ์ให้มีหลักอย่างนี้.

.... ....

เวลายังมีเหลืออยู่เพียงนิดหน่อยนี้ อยากรจะพูดเรื่อง การ  
ปฏิบัติในโอกาสที่สาม คือ ในขณะที่จะดับจิต ร่างกายจะแตกตายน  
ลงไปนี้ จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะว่าง.

ข้อนี้จะต้องอาศัยหลักที่ว่า ดับไม่เหลือ - ดับไม่เหลือ มาเป็น  
หลักอยู่เป็นประจำ.

การที่จะต้องตายไปตามธรรมชาติ คือแก่ชราแล้ว จะต้อง  
ตายไปตามธรรมชาตินี้ เป็นสิ่งที่เด็ดขาดแน่นอน ถ้าใครไปถึงปูนอายุ  
นั้นเข้า ไปถึงระยะนั้นเข้ามันก็เรียกว่ามีเวลาเหลือน้อยเต็มทีแล้ว จะ  
ทำอะไรมันจึงจะทันแก่เวลา?

เพื่อให้ทันแก่เวลานั้นเอง เป็นคนแก่ไม่รู้หนังสือ ไม่มีเวลา  
เรียนอะไรมากได้ เพราะว่าสติปัญญามันสมองไม่อำนวยมากมายอะไร  
ก็จึงถือหลักอย่างที่ว่าดับไม่เหลือแห่งตัวกู ดังที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง.

ตามปกติก็ให้ดูอยู่ว่า เป็นคนก็ไม่สนุก เป็นเทวดาก็ไม่สนุก  
เป็นพ่อก็ไม่สนุก เป็นแม่ก็ไม่สนุก เป็นลูกก็ไม่สนุก เป็นสามีก็ไม่สนุก  
เป็นภรรยาก็ไม่สนุก เป็นบ่าวก็ไม่สนุก เป็นนายก็ไม่สนุก เป็นผู้แพ่  
ก็ไม่สนุก เป็นผู้ชนะก็ไม่สนุก กระทั่งเป็นผู้ดี - ผู้ชั่ว กระทั่งผู้มีบุญ -

มีบาป กระทั่งผู้สุข - ผู้ทุกข์ นี้ก็ล้วนแต่ไม่สนุก; อย่างนี้ก็แปลว่าจิตนี้ไม่มีที่หวังที่ไหน ที่จะไปเอา ไปเป็น พู่ว่าสิ้นหวังก็ได้.

คำสิ้นหวังนี้ใช้ได้เหมือนกันในการบรรลुพระอรหันต์ แต่ไม่ใช่สิ้นหวังอย่างโลกๆ อย่างคนโง่ คนขี้เกียจ คนไม่มีที่หวัง; คนสิ้นหวังอย่างนั้นมันอีกความหมายหนึ่งต่างหาก. เดียวนี้ ในที่นี้ มันเป็นการสิ้นหวังของคนที่มีปัญญาอย่างถูกต้องมองออกว่าไม่มีอะไรที่ควรหวังไปเอาไปเป็นที่นี้ก็ตาม ที่โลกอื่น ที่โลกไหนก็ตาม คือสิ่งทั้งหมดนี้ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นจริงๆ ทุกกาลเวลาทุกสถานที่.

จิตของเขาจะโน้มไปทางไหน? ขอให้ลองคิดดู จิตของเขา ไม่นิยมไปทางไหนได้เลย เมื่อไม่มีอะไรที่น่าหวังที่ไหน; เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นไปเพื่อสลายตัวมันเอง ไม่มีความอยากเอาอยากเป็นที่ไหน มันว่างไปในตัวมันเอง มันสลายไปในตัวมันเอง.

อุปายที่จะเอาเปรียบธรรมชาติได้บ้างก็ตอนนี้ ก็คือว่า เมื่อจะต้องดับจิตลงไปจริงๆ แล้ว ก็ให้ฟื้นความรู้สึกที่ว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น ที่ไหนหมดทุกหนทุกแห่งนี้ ให้มาอยู่ที่จิตใจ ในเวลาที่จะดับจิตนั้น มันจะนิพพานไปได้ โดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้. ให้ร่างกายกับจิตใจมันดับลงไป ด้วยความรู้สึกที่ว่าไม่มีอะไรที่น่าเอา - น่าเป็นที่ไหน; แล้วจะบรรลุนิพพานได้ในตัวมันเอง ในตัวความตายทางร่างกายนั้นแหละ.

นี่เรียกว่าเป็นการได้กำไรอย่างยิ่ง ลงทุนน้อยอย่างยิ่ง แล้ว  
แน่นอนอย่างยิ่ง. ให้นักธรรมะ ชั้นมหาเปรียญ ชั้นเอก ชั้นสูงสุด  
ที่โหนดมาพิสูจน์ดูที่ว่า มันจะเป็นอย่างไร ถ้าเขาดับจิตไปด้วยความ  
รู้สึกที่แท้จริงว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอา - นำเป็นที่ไหนอย่างนี้ มันก็เป็นการ  
สลายตัวชนิดที่สลายไปกับนิพพานธาตุ ไปเป็นนิพพานธาตุได้ใน  
ตัวมันเอง; เป็นตาแก่ยายแก่ที่ไม่รู้หนังสือ พุดอะไรก็ไม่ได้ แต่มี  
ความรู้สึกอย่างนี้ได้อย่างเดียวกับพอแล้ว.

เพราะฉะนั้น เมื่อเราจะตายขึ้นมาจริงๆ ขอให้ความรู้สึก  
อย่างนี้มีอยู่; และต้องรู้ว่าใกล้จะตายนั้น มันอาจค่อยๆ เลื่อนไป  
ในการที่ร่างกายมันชำรุดลง มันจะต้องแตกดับนั้น ความรู้สึกมัน  
จะหมดไปๆ มันจะลึมนั่นลึมนี่ ลึมเข้ามาทุกสิ่งทุกอย่าง; แม้แต่ว่า  
เดี๋ยวนี้ก็ไม่งกยามแล้ว เป็นกลางวันหรือกลางคืนก็ไม่รู้สึกได้, แม้ว่า  
ตนกำลังอยู่ที่ไหน อยู่ในบ้านไหน เรือนไหน ก็ไม่รู้สึกได้, แม้แต่  
ตัวเองชื่ออะไรก็ลึมไป แล้วจะสวด อิติปิ โส ภควา ก็ไม่ถูกแล้ว; แต่  
ที่จะอยู่ได้เป็นคู่ชีวิตจิตใจด้วยกันคือความรู้ว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอา -  
นำเป็น ดับไม่เหลือ สมัครดับไม่เหลือ.

ความรู้สึกว่า - สมัครดับไม่เหลือนี้ขอให้อยู่คู่กันกับจิตจนถึง  
วาระสุดท้าย มันจะสลายตัวเป็นความว่าง หรือเป็นนิพพานไปได้; ด้วย  
อุบายอย่างนี้ ด้วยเคล็ดอย่างนี้ นี่เรียกว่าข้อปฏิบัติ ในขณะที่ร่างกาย  
จะแตกทำลาย ที่เรียกว่าของผู้รู้น้อย. ตาแก่ยายแก่ที่ไม่รู้หนังสือ

ผู้รู้ย่อมมีอุบายที่จะดับไปได้ ด้วยอาการอย่างนี้และเราเรียกอุบายนี้ว่า “อุบายตกกระได แล้วพลอยกระโจนให้เหมาะๆ”.

ที่ว่า “ตกกระได” ก็คือหมายความว่า ร่างกายมันต้องแตกแน่ มันแก่ชราแล้วมันถึงที่สุดแล้ว มันต้องแตกแน่ เรียกว่าตกกระไดลงมาแล้ว. ทีนี้ “พลอยกระโจน” เลยกระโจนสู่ความดับไม่เหลือ เพราะทำความรู้สึกในใจอยู่ว่าไม่มีอะไรที่น่าเอน่าเป็นที่ไหน; นี้เรียกว่ากระโจนอย่างถูกต้อง. เพราะฉะนั้น มันจึงไม่เจ็บไม่ปวดอะไรเลย กระโจนอย่างนี้ ไม่เจ็บไม่ปวด แต่เป็นผลดีที่สุด คือถึงความดับไม่เหลือได้.

นี่เราเรียกว่ามันแก่ มันตกกระไดเป็น ไม่เหมือนคนโง่บางคน ตกกระไดลงมาปากคอแตก แขนขาหักอย่างนี้ มันคือคนโง่.

แม้เรียนมาก แม้เที่ยวพูดจ้ออยู่ตามศาลาวัดอย่างนี้ มันก็ยังตกกระไดปากแตก ขาหักอยู่นั่นเอง. มันสู้คนที่สนใจอย่างถูกต้อง แม้แต่เพียงเรื่องเดียวนี้ไม่ได้, มันเอาตัวรอดได้อย่างนี้.

ถ้าสมมติว่า การตายที่เป็นอุบัติเหตุ เช่นถูกรถยนต์ทับบีแบนกลางถนนหรือถูกตึกพังทับ หรือว่าชาวไร่ชาวนาเดินอยู่ ควายวิ่งมันขวิดข้างหลังทีเดียวยตาย หรือว่าถูกระเบิดปรมาณูลงมาอย่างนี้ จะทำอย่างไร?

ถ้าฉลาดสักหน่อยก็จะมองออก มองเห็นได้ด้วยตนเองว่า มันก็อย่างเดียวกันนั่นแหละ. ถ้าความรู้สึกมันเหลือชนิดเดียว แวบเดียว

ก็ให้รู้สึก ว่า ดับไม่เหลือ สมัครดับไม่เหลือ ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น เพราะได้ทำความรู้สึกดังกล่าวนั้นมาจนคล่องแคล่วชำนาญดีอยู่แล้ว เป็นปรกติ; พอมาถึงขณะเช่นนี้รู้สึกได้เพียงแวบเดียวแล้วก็ดับไป.

เช่นว่ารถยนต์ที่ดับตายอย่างนี้ ไม่ใช่มันจะตายทันที ไม่ใช่จะ ไม่มีเวลาเหลือครึ่งวินาทีให้เขารู้สึก. มันต้องมีเวลาเหลืออยู่ แม้ครึ่ง วินาที หรือเศษหนึ่งส่วนสี่วินาทีสักขณะจิตหนึ่ง พอรู้สึกแวบหนึ่งได้ ว่า สมัครดับไม่เหลือ อย่างนี้ก็ทันถมไป.

ถ้าสมมติเอาเป็นว่ามันดับเดียวไม่มีความรู้สึกเลย มันก็ดับ ไม่เหลืออยู่นั้นแหละ เพราะว่า เราอยู่ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง ว่าดับ ไม่เหลืออยู่เป็นประจำ ยามปรกติมาแล้ว. ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ว่า เวลาปรกตินั้นเราซ้อมความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ ไม่มีอะไร ที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น จนใจน้อมไปสู่ความดับไม่เหลืออยู่เอง เป็นประจำ; ที่นี้มันก็ดับไม่เหลือไปด้วยความรู้สึกอันนี้ แม้ว่าในขณะที่ ถูกทำให้ร่างกายสลายแตกตายไป โดยไม่ให้โอกาสที่จะรู้สึกคิดนึกได้.

ยิ่งถ้ามันให้โอกาสที่จะรู้สึกคิดนึกได้สักขณะจิตหนึ่ง หรือว่า ครึ่งวินาทีอย่างนี้ ก็คิดได้สบาย. เพราะฉะนั้น อย่าได้ขลาด อย่า ได้กลัว อย่าให้ความขลาดความกลัวแทรกเข้ามา เช่นขอให้ไปตาม หมอที่ หามไปโรงพยาบาลที่ อย่างนี้แล้ว ก็ต้องตายตรงนั้นเอง ไม่มี ประโยชน์อะไร และเรื่องอย่างนี้เขาถือกันว่าเป็นการตายโหง คือตาย โดยไม่อยากจะตาย และตายโดยกะทันหันอย่างนี้ บัญญัติคำเรียก

กันว่าตายโหง.

ธรรมะที่ประเสริฐนี้มันป้องกันการตายโหงอย่างเด็ดขาด แต่ทำให้หนีพพานได้ที่ตรงนั่นเอง ที่ข้างๆ ล้อรถ หรือใต้รถ หรือใต้ตึกทับ หรือว่ากลางทุ่งนาตรงที่ควายขวิด หรือว่าในซากกกองเก่าถ่านของลูกระเบิด อย่างนี้เป็นต้น มันไม่มีการตายโหงแต่มีนิพพานแทน.

ควรจะซ่อมความเข้าใจที่ถูกต้องไว้แบบนี้ สำหรับผู้ที่มีการศึกษาน้อย รู้น้อย กระทั่งเป็นตาแก่ ยายแก่ ที่ไม่รู้หนังสือ แต่ว่าฟังการพูดอย่างนี้ ก็พอจะเข้าใจได้.

ส่วนการตายของผู้ที่รู้โดยสมบูรณ์ มีสติปัญญาสมบูรณ์ ศึกษาเพียงพอแตกฉานในปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรมนั้นไม่ต้องเป็นอย่างนี้คือไม่ต้องมีอาการตกกระไดพลอยโจน; เพราะว่า เขาเป็นผู้ไม่ตายเสียแล้วตั้งแต่ที่แรก ตั้งแต่ยังไม่เจ็บไม่ไข้ ตั้งแต่ยังหนุ่มๆ ด้วยซ้ำไป คือบรรลुकุณธรรมขั้นสูงเสียตั้งแต่ก่อนโน้นแล้ว เพราะฉะนั้นจึงไม่มีการตาย.

ถ้าว่าคนรู้มากอย่างนั้น พอถึงเวลาจะตายเข้าจริงๆ เขาก็ยังมีการเตรียมดีกว่าพวกที่ตกกระไดพลอยโจน เขารู้จักตั้งสติสัมปชัญญะอย่างที่ว่าไม่มีความตาย, หัวเราะเยาะความตายได้; อย่างนี้ก็นับว่าเป็นการดีกว่า เหมือนลงกระไดลงไปอย่างเรียบร้อย ไม่ใช่ต้องตกกระไดแล้วพลอยกระโจนอย่างว่า. นี่เป็นเรื่องของผู้รู้สมบูรณ์ แต่สำหรับผู้รู้น้อยนี้ ควรจะฉลาดในการที่จะตกกระได

พลอยกระโจน. นี่คือการปฏิบัติเพื่อวางในวินาทีสุดท้าย.

.....

ต่อไปนี้อาจจะพูดถึงการเตรียมตัวตายของผู้เจ็บป่วยกันบ้าง เมื่อรู้สึกว่าจะต้องตายแน่ สำหรับผู้ที่มีความเจ็บไข้เห็นอยู่ชัด ๆ เช่น เป็นวัณโรคหรือโรคอะไรก็ตามเถอะ ซึ่งมันจะต้องตายแน่แล้ว ก็ควรจะทำให้ดีที่สุดในสภาวะที่สมบูรณ์ ไม่ต้องขลาดไม่ต้องกลัว.

อยากจะเล่าเรื่องที่เคยพบ เกี่ยวกับวิธีเตรียมตัวตายของคน ครั้งพุทธกาลให้ฟังว่า สำหรับผู้ที่เขาถือศีลสมาทานวัตรกันอยู่ประจำ อย่างนี้ เป็นธรรมดาการอดข้าวยอมไม่มีปัญหาอะไร เพราะวันอุโบสถก็อดข้าวเย็นอยู่แล้ว. ทีนี้ พอโรคภัยไข้เจ็บมาถึง ซึ่งเขาเชื่อแน่ว่าไม่เกินสิบวันจะต้องตายอย่างนี้ เขาเตรียมที่จะไม่กินอาหาร; ไม่เหมือนกับพวกเรา ที่ว่าคนใกล้จะตายต้องให้ไปหาอาหารดี ๆ อย่างนั้นอย่างนี้ อย่างแพงที่สุดมาให้กิน ๆ ๆ กินจนตายไปกับอาหารก็มี.

ในการที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงอาหารนี้ เพื่อเขาจะมีจิตใจที่เป็นปกติที่สุดเพราะเมื่อร่างกายขำรุดอย่างนี้แล้วมันไม่ย่อยอาหาร ขืนใส่เข้าไปมันก็เป็นพิษ มันก็วุ่นวาย ใจมันกระสับกระส่าย เพราะฉะนั้นจึงเตรียมตัดอาหาร กินแต่น้ำ หรือกินแต่ยา.

ถ้าใกล้เข้าไปอีก แม้แต่น้ำก็ไม่อยากกิน ยาก็ไม่ยอมกิน เพื่อจะสำรวมสติสัมปชัญญะที่จะตายชนิดที่ดับไม่เหลือ.



พวกที่ยึดมั่นถือมั่นในบุญกุศลก็เตรียมยึดมั่นถือมั่นในบุญกุศล พวกที่ฉลาดขั้นสูงก็เตรียมที่จะปล่อยวางดับไม่เหลือ ดังกล่าวมานั้น เขาไม่ต้องการหมอ ไม่ต้องการฉีดยาประวิงเวลาให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้อย่างนี้ ซึ่งเป็นการรบกวนอย่างยิ่ง; การทำเช่นนี้เรียกว่า “ปลงสังขาร” คือปลงตัวตนลงไปอีกครั้งหนึ่งเกี่ยวกับร่างกายเขาเรียกว่า “ปลงสังขาร” ยังไม่ทันตายนี้แหละ เขาเตรียมที่จะแตกทำลายทางกายให้ดีที่สุด ในทางจิตก็น้อมไปเพื่อดับไม่เหลือ.

ส่วนพวกเราสมัยนี้แม้แต่ไกลหุลตามหมอกันมาจนเต็มห้องก็มี ให้กินยาให้กินอาหาร ฉีดยาต่างๆ นานา ทำให้พะงับพะง่อนหาความสงบไม่ได้. นี่แหละทำให้ไม่รู้ว่าจะตายอย่างไร ทำให้ไม่รู้ว่าจะตายหรือจะอยู่; อย่างนี้มันพะว่าพะวังกันไปหมด มันเลยไม่ได้ประสพชัยชนะเหนือความตาย หรือเข้าถึงความว่างหรือความดับไม่เหลืออย่างที่กล่าวมาแล้ว.

การเตรียมตัวตายของคนครั้งพุททกาลกับคนเดี่ยวนั้นมันต่างกัน. อย่างว่าคนเดี่ยวนี่ คงจะนึกหาเตียงที่สบายที่สุด หาห้องที่สบายที่สุด หาอาหาร หายาที่แพงที่สุดมาใช้; แล้วก็ตายไปด้วยการกุลิกุจจ ออยากจะรักษาชีวิตถ่วงเอาไว้ให้ได้ต่อไปแม้วันที่หนึ่งก็ยังมี. อย่างนี้ ก็เลยระดมฉีดยาเป็นการใหญ่ ทำอะไรเป็นการใหญ่ แล้วมันก็ต้องตายอย่าง “หลับตาตาย” คือว่าตายโดยไร้สติสัมปชัญญะ เรียกว่าทำกาลกิริยาด้วยความหลง.

ถ้าทำถูกทางมันก็ต้องกล้าด้วยธรรมชาติ และตายอย่างชัยชนะ  
เหนือความตายอย่างที่ว่ามานี้ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงความว่างได้ใน  
วินาทีสุดท้าย มีโอกาสกระทั่งถึงวินาทีสุดท้าย. ขอให้จำคำนี้ไว้  
ให้ดีๆ ว่าโอกาสสำหรับพวกเราที่กระทั่งวินาทีสุดท้าย แต่ถ้าเรา  
เอาชนะเดี๋ยวนี้ไม่ได้ เรื่อยๆ ไปในวินาทีสุดท้ายนั้นต้องได้แน่เพราะว่า  
อย่างน้อยที่สุดก็ยังได้ด้วยการตกกระไดพลอยโจนให้ได้อย่างที่  
กล่าวมาแล้วนั่นเอง.

.....

นี่คือวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความว่าง ซึ่งแบ่งเป็น ๓ ขณะ ปฏิบัติ  
ใน ๓ โอกาส *ขณะปรกติ* ทำการทำงานอยู่ตามปรกติอย่างหนึ่ง,  
*ขณะที่อารมณ์มากระทบ* ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย  
จะสัมผัสอย่างไรให้เป็นความว่างนั้นก็อย่างหนึ่ง, แล้ว*ขณะที่เบญจขันธ์*  
*จะแตกสลาย*ไปตามธรรมชาตินี้จะทำอย่างไรอย่างหนึ่ง รวมเป็น  
๓ วิธีด้วยกัน.

ควรจะเป็นสิ่งที่นำมาพูดมาคิด มาปรึกษาหารือกันอยู่เป็น  
ประจำ เหมือนอย่างที่คุยเรื่องวิทยุ เรื่องโทรทัศน์ เรื่องบ้าน เรื่องเมือง  
เรื่องโลกนั้นพลอยไปหมดทั้งวันทั้งคืน; แล้วเรื่องสำคัญเห็นปานนี้  
ทำไมถึงไม่ลองเอามาคุยมาปรึกษากันดูบ้าง, พวกที่ชอบมวยก็คุย  
แต่เรื่องการต่อสู้ จนเวลามีไม่พอ พูดหายใจแทบไม่ทัน.

ที่เรื่องต่อสู้กับความตาย เอาชนะความตายให้ได้ ให้ว่างจาก  
เกิดจากตายนี้ ทำไม่ไม่ลองคุยกันบ้าง; มันจะเป็นของง่ายขึ้นมาทันที.  
ถ้าเราคุยกันปรึกษาหารือกัน แต่ในเรื่องนั้น เหมือนกับที่เราคุยกัน  
ในเรื่องอื่นๆ ไม่เท่าไรสิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นของง่าย ๆ เหมือนกับทำเล่น  
ไปได้ ไม่ยากเลย. เมื่อทำถูกวิธีแล้วไม่มียากเลย ง่ายไปหมดแม้แต่  
การบรรลุนิพพาน และการตกกระไดพลอยโจนอย่างทีกล่าวนี.

.....

นี่แหละสรุปรวมความแล้วเราจะต้องเข้าใจถูกเรื่องคำว่า  
ว่าง เข้าถึงความว่าง เป็นอยู่ด้วยความว่าง ว่างอยู่เป็นปกติ แล้ว  
เป็นความว่างเสียเอง. ความว่างมีอยู่ที่สิ่งทั้งปวง เป็นลักษณะของ  
สิ่งทั้งปวง ทำจิตใจให้ว่างจากความยึดถือสิ่งทั้งปวง และจิตก็จะเป็น  
ความว่างเสียเอง เป็นความดับไม่เหลือแห่งตัวกู - ของกู ไม่มีการเกิด  
ขึ้นมาอีก ไม่มีความรู้สึกเป็นความเกิด เป็นตัวเรา - เป็นของเราขึ้นมา  
อีก. นี่คือนิเวศปฏิบัติเพื่อความว่าง.

เอาตามจริงขอยุติลงด้วยการหมดเวลาเพียงเท่านี้.



YouTube



E-Book