

BIA-P. 2.3.1/2 -25

อานาปานสติ และ ดับไมเหลือ

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๒๕]



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพทททรงประสงค์ ๗
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อย่าง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ๗
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลู่สเตรัจฉาน ๗
จะทุกข์ทนทั้งคีนวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๗
บรรษัทพระพททองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ๗
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปภี ๗

พ.ท.

๒๕๒๓

อานาปานสติ

และ

ความดับไม่เหลือ

[ชุดลอยปฐม อันกับ ๒๕]

ของ

พุทธทาสภิกขุ

ศรัทธาบริจาคนาง

นางลักขณา วโรตม์ธนกิจ

เนื่องในการทำบุญวันเกิด

๓๐ สิงหาคม ๒๕๒๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒,๐๐๐ เล่ม

ฉบับที่ระลึก ๕๐ ปี สวนโมกข์

สนทนากับพระเจ้า

บางเวลา สนทนา กับพระเจ้า
ท่านคอยเฝ้า ดูโลก อันโยกไหว
ด้วยขันติ เมตตา ปราณีไป
เท่าไรเท่าไร สัตว์โลก ยังโยกโคลง

เพราะเมাজัด ด้วยวัต— ฤนิยม
เกิดระทม ทุกข์ร้าย กว่าตายโหง
ตายทั้งเป็น เหมือนว่าเล่น ทุกชั่วโมง
ยิ่งกว่าตาย ใสโลง ซึ่งครั้งเดียว

ทำอย่างไร ก็ยังไม่ มองเห็นทาง
จะเลิกล้าง หมดสิ่ง นำหวาดเสียว
เมื่อศีลธรรม กลับผัน มาทันเทียว
โลกจะเกี่ยว ก่อสุข ยุคศรีอารีย์

พุทธทาส อินทปัญโญ

อานาปานสติ

(สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย ขั้นต้นๆ ให้รู้จักไว้ก่อน)

ในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลังจกดกัสนนทท เต็มหน้าคตคของมันททๆ คอ) คีระขตั้งตรง ทา
มองไปทีปลายจุมกให้อย่างยั้ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น; จะเห็น
อะไร หรือไม่เห็นก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น. พอชิน
เข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้ง่วงนอนได้ง่ายด้วย.

โดยเฉพาะคนขงวง ให้ทำอย่างลิมตา น้แทน
หลับตา ทำไปเรื่อยๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึง
ขันที่มันจะต้องหลับ; หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่
ต้นก็ตามใจ. แต่วิธีที่ลิมตานันจะมีผลดีกว่า หลายอย่าง
แต่ว่าสำหรับบางคนรู้สึกว้าทำยาก; โดยเฉพาะพวกที่ขคคือ
ในการหลับตา ย่อมไม่สามารถทำอย่างลิมตาได้เลย.

เมื่อปลอ่ยวางไว้บนคค ข้อนกัตามสบาย ขาขค
หรือข้อนกัโดยวิธีที่จะช่วยย่นนำหนักตัว ให้นั่งได้ถนัดและ

ลัษยาค. ขาชักอย่างช้อนกันธรรมดาหรือจะชักไขว้กัน นั้น
แล้วแต่จะชอบหรือทำได้. คนอ้วนจะชักไขว้กันอย่างที่
เรียกชักสมาธิเพชรนั้นทำได้ยาก และไม่จำเป็น ขอแต่ให้
นงคุชมา **เพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลย์ลัษยาค** ก็พอแล้ว.
ชักสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น ไว้สำหรับ
เมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด.

ในกรณีพิเศษ สำหรับคนป่วย คนไม่ค่อยสบาย
หรือแม้แต่คนเหนื่อย **จะนั่งองหรือนั่งเกาอี้** หรือเกาอี้ผ้าใบ
สำหรับเอนทอดเล็กน้อย **หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้**
ก็ทำได้ ทำในที่ไม้อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวน
จนเกินไป.

เสียงอีกทีที่ดังสม่ำเสมอ และไม่มีควมหมาย
อะไร; เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ ไม่เป็น
อุปสรรค; เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง.
เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ เช่นเสียงคนพูดกัน นั้นเป็น
อุปสรรคแก่ผู้หัดทำ; **ถ้าที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่า**
ไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน มัน จะค่อยได้เอง.

ทั้งที่ตามองเหม่อ คุปปลายจุมกอยู่ ก็สามารถรวม
 ความนึก หรือความรู้สึกหรือ เรียกว่าวิชาที่ว่า สติ ไปกำหนด
 จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ของตัวเองได้. คนที่ชอบหลับตา
 ก็หลับตาแล้ว ตั้งแต่ตอนนั้น. คนชอบลืมตาลืมไปได้เรื่อย
 จนมันค่อย ๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้น ๆ.

เพื่อจะให้กำหนดได้ง่าย ๆ ใน **ขั้นแรก** ให้พยายาม
 หายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการสูด ^{เข้า} และออก
 หลาย ๆ ครั้งเสียก่อน **เพื่อจะได้รู้** ของตัวเองให้ชัดเจนว่า
 ลมหายใจ ที่มันลากเข้าออก เป็นทางอยู่ภายในนั้น มัน ลากดู
 หรือ กระทบอะไรบ้าง **ในลักษณะอย่างไร.** และกำหนด
 ได้ง่าย ๆ ว่า มันไปรู้สึกที่ **ศูนย์กลางที่ตรงไหน** ที่ในท้อง โดยเอา
 ความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์ **ไม่ต้องเอาความจริง**
 เป็นเกณฑ์; พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และ
 ส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้.

กนธรรมคา จะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอย
 จมูก; ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก. ถ้าคนจุมก
 แฝบ หน้าหัก ริมฝีปากบนเซ็ด ลมจะกระทบปลายริมฝีปาก

บน; อย่างนี้กำหนดเอาที่ตรงหน้า เป็นที่สุดท้ายข้าง
นอก; แล้วก็ให้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดยกำหนด
เอาไว้ที่ปลายจมูก จุดหนึ่ง ที่สะดือ จุดหนึ่ง แล้วลมหายใจ
ได้ลากตัวมันเองไปมา อยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้^{๕๕} ชนลงอยู่เสมอ.

ที่^{๕๖} ทำใจ ของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่ คอยวิ่งตาม
ลม^{๕๗} นน ไม่ยอมพราก ทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลง, ตลอด
เวลาที่ทำสมาธิ. นี่^{๕๘} จุดเป็น^{๕๙} ชนหนึ่งของการกระทำ เรียกกัน
ง่ายๆในที่นี้^{๖๐} ก่อนว่า ชน “วิ่งตามตลอดเวลา”.

กล่าวมาแล้วว่า เริ่มต้นทีเดียว ให้พยายามฝืน
หายใจให้ยาวที่สุด และให้แรงๆ และหยาบที่สุดหลายๆครั้ง
เพื่อให้ พบจุดหัวท้าย แล้ว พบเส้นที่ลากอยู่ตรงกลางๆ ได้
ชัดเจนน.

เมื่อจิต หรือสติ จับ หรือกำหนด ตัวลมหายใจที่
เข้าๆ ออกๆ ได้ โดยทำความรู้สึกที่ๆลมมันกระแทกไป
แล้วไปสู่จุดลงที่ตรงไหน; แล้วจึงกลับเข้า หรือกลับออก
ก็ตาม ตั้ง^{๖๑} แล้ว ก็ค่อยๆผ่อนให้การหายใจนั้นค่อยๆ
เปลี่ยน เป็นหายใจอย่างธรรมดา โดยไม่ต้องฝืน. แต่สติ
นั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย; เช่นเดียวกับ

เมื่อแก่งหลายใจหายบแรง ๆ นั้นเหมือนกัน, คือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่าน จากจุดข้างในคือสระคือ หรือท้องส่วนล่างก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก หรือปลายริมฝีปากบนแล้วแต่กรณี.

ลมหายใจจะละเอียด หรือแผ่วลงอย่างไร สติก็บังคับได้ชัดเจน อยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้น ประณีตละเอียดเข้าตามส่วน.

ถ้าเผอิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมละเอียดเกินไป ก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หายหรือแรงกันใหม่; แม้จะไม่เท่าที่แรก ก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน. กำหนดกันไปใหม่ จนให้มีสติรู้สึกอยู่ ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอน ให้จนได้, คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีฝืนอะไรก็กำหนดได้ตลอด : มันยาวหรือสั้นแค่ไหน ก็รู้, มันหนักหรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น; เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา. ทำได้แบบนี้ เรียกว่าทำการ **บริกรรมในชั้น "วิ่งตามไปกับลม"** ได้สำเร็จ.

การทำไม่สำเร็จนั้น คือ สติ หรือความนึก ไม่อยู่กับลม ตลอดเวลา เผลอเมื่อไรก็ไม่รู้; มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็ไม่ว่ามันไปเมื่อไร, โดยอาการอย่างไร, เป็นต้น. **พอรักจับตัวมันมาใหม่ และ ตีกันไปกว่าจะได้** ในชั้นนี้ ครั้งหนึ่ง ๑๐ นาที เป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยฝึกขนต่อไป.

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า **บริกรรมขั้นที่สอง** หรือ ชั้น **“ตักดูอยู่แต่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง”** นั้น จะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้ว เป็นดีที่สุด; หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่า.

ในชั้นนี้ จะให้สติ หรือความนึก คอยตักกำหนด อยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง โดย **เลิกการวิ่งตามลมเสีย**. ให้กำหนด **ความรู้สึก** เมื่อลมหายใจเข้าไปถึง **ที่สุดข้างใน** คือสะดือ **ครึ่งหนึ่ง**, แล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย, แล้วมากำหนดรู้สึก **กันเมื่อลมออกมากกระทบ** **ที่สุดข้างนอก** คือปลายจมูก **อีกครั้งหนึ่ง**. แล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างใน คือสะดืออีก ทำนองนี้เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง.

เมื่อเป็น **ขณะที่ปล่อยว่าง หรือ วางเฉยนั้น จิตก็ไม่ไต่หนีไป** อยู่บ้านช่องไร่นา หรือที่ไหนเลยเหมือนกัน :

แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง, ข้างนอก
แห่งหนึ่ง, ระหว่างนั้น ปล่อยเงียบหรือว่าง. เมื่อทำได้
อย่างนั้นเป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างในเสีย คง
กำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้.

สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะจอยจุมก ไม่ว่าจะลมจะ
กระทบเมื่อหายใจเข้า, หรือเมื่อหายใจออกก็ตาม ให้กำหนด
บุรุษครั้ง. สมมุติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตู่; ให้ความ
ความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่าน นอกนั้นว่างหรือเงียบ.
ระยะกลางที่ว่างหรือเงียบนั้น จิตไม่ได้หนี ไปอยู่ที่บ้านช่อง
หรือที่ไหนนอกเหมือนกัน.

ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำปริกรรมในชั้น "ตั้งอยู่แต่
ในที่แห่งหนึ่ง" นั้นได้สำเร็จ; จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนี
ไปเสียเมื่อไรก็ไม่รู้. มันกลับเข้าไปในประตู หรือเข้าประตู
แล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้; ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่าง
หรือเงียบนั้นเป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่เต็มที่มาตั้งแต่ข้างต้น
ของชั้น. เพราะฉะนั้น ควรทำให้สนิทแน่นและแน่นอำ
มาตงแทบจนแรก คอชน "วงตามตลอดเวลา" นั้นทีเดียว.

แม้ขั้นต้นที่สุด หรือที่เรียกว่า ชั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่ายสำหรับทุกคน, และเมื่อทำได้ ก็มีผลเกินคาดมาแล้ว ทั้งทางกายและทางใจ จึงควรทำให้ได้ และทำให้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่นอย่างการบริหารกาย ; มีเวลาสองนาทีกี่ทำ : เริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกสันหลังก็ยิ่งค่อม มีเสียงหวีด หรือซูดซาดก็ได้, แล้วค่อยผ่อนให้เบาไป ๆ จนเข้าระดับปกติของมัน.

ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้น ไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่าต่ำกว่า หรือน้อยกว่าปกติ โดยไม่รู้สึกรู้สัก ; โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่าง ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถ ที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเอง อยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติ ที่ควรจะเป็น ทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้.

เพราะฉะนั้น จึงให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ; อย่างนั้นจะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลางหรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วย เหมาะสมสำหรับจะกำหนด เป็นนิimit ของ **อานาปานสติ** ในขั้นต้นด้วย.

ขอให้อีกครั้งหนึ่งว่า **การบริกรรมขันธ์** ที่สุด^๕
ขอให้ทำงานเป็นของเล่นปกติ สำหรับทุกคน และ **ทุกโอกาส**
 เกิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่าง
 ยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย.

แท้จริง ความแตกต่างกันในระหว่างขั้น “วิ่งตาม
 ตลอดเวลา” กับขั้น “ดักคู้ยู่เป็นแห่งๆ” นั้น มีไม่มากมาย
 อะไรมาก; เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะ
 การกำหนดด้วยสติน้อยเข้า. แต่คงมีผลคือจิตหนีไปไม่ได้
 เท่ากัน.

เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกับพีเลียงไกวเปลเด็ก
 อยู่ข้างเสาเปล : ขั้นแรกจับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่ร่วง
 ยังคงจะคืบหรือลุกออกจากเปล. ในขั้น^๕๗^๕ จะต้องคอย
 จับตามู แหงนหน้าไปมาดูเปล ไม่ให้ว่างตาได้ ชั่วทีชวาทิ
 อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เด็กมีโอกาสตกลงมาจากเปลได้.

ครั้นเด็กชักจะยอมนอน ก็ไม่คอยจะคืบร่นแล้ว
 พีเลียงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องหงนหน้าไปมา ชั่วที
 ชวาทิ ตามระยะที่เปลไกวไปไกวมา. พีเลียงคงเพียงแต่มอง
 เด็ก เมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว : มองแต่

เพียงครึ่งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าคน
พอดี้ เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกัน ; เพราะเด็ก
ซักจะยอมนอนขึ้นมา ดังกล่าวแล้ว.

ระยะแรก ของการบริการ กำหนดลมหายใจในชั้น
“**วังตามตลอดเวลา**” นี้ ก็เปรียบกันไต่กับระยะที่เปลโด้งต้อง
คอยส่ายหน้าไปมา ตามเปลที่ไกวไม่ให้ว่างตาได้. ส่วน
ระยะที่สอง ที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจุก หรือที่
เรียกว่าชั้น “**คักอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง**” ; นั้นก็คือชั้นที่เด็ก
ซักจะวงและยอมนอน จนเปลโด้งจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกว
มาตรงหน้าตนนั่นเอง.

เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองอย่างเต็มที่ ก็อาจฝึก
ต่อไป ถึงขั้นที่ผ่อนระยการกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้า ๆ
จนเกิดสมาธิชนิดแน่น เป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌาน
ชั้นใดชั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ
สำหรับคนธรรมดาทั่วไป, และไม่สามารถนำมากล่าวรวมกัน
ไว้ในที่นี้ เพราะเป็นเรื่องละเอียดรัดกุม มีหลักเกณฑ์
ซับซ้อน ต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น.

ในชั้นนี้ เพียงแต่ขอ**ให้สนใจในชั้นมูลฐาน** กันไป
เรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดา อันอาจจะ
ทะล่อมเข้าเป็นชั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง.

ขอให้**มรวาสทั่วไป**ได้มีโอกาส**ทำสมาธิ** ชนิดที่
อาจ**ทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ** สมความต้องการใน
ขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้**ซื่อว่ามีศีล** สมาธิ
ปัญญา ครอบคลุมประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่
ในมรรคมืองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้น ก็ยัง
ดีกว่าไม่มีเป็นไหน ๆ. กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่
ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น,
และจะได้พบ **“สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ”** อีกสิ่งหนึ่งซึ่งทำ
ให้ไม่เสียที่เกิดมา.

หอสมุดธรรมทาน

ความดับไม่เหลือ

บรรยายในพรพชา พ.ศ. ๒๕๐๔

เรื่อง **ดับไม่เหลือ** นั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด : คือ ตามปกติ ขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า "ตัวกู" และ "ของกู" อยู่เป็นประจำ น้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด, รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ. ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก.

ฉะนั้น ตาม ปกติ ประจำวัน ก็ใช้อย่างแรก, เมื่อถึงคราว จะแตกดับ ทางร่างกาย ก็ใช้อย่างหลัง.

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง ชั่วขณะ ก็ใช้อย่างหลัง. ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกระทันหัน ก็หมายความว่า ดับไป ด้วยความรู้สึกในวิธี อย่างแรก อยู่ในตัว และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยากเกิดอีก นั่นเอง.

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือทำเป็นประจำวันนั้น
 หมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร, ก่อนนอนก็ดี
 ตื่นนอนใหม่ก็ดี, ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนด
 ลมหายใจหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน; แล้วจึง
พิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรมีดี
มันดอมหน่าเป็นเรา หรือ เป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว.
 เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง, ยึด
 มั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที, และทุกสิ่ง.

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นแล้ว ก็คือการทนทุกข์
 ทรมานโดยตรง, **เกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที,** เกิดทุกชนิดเป็น
 ทุกข์ทุกชนิด, ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบ
 ของการเกิดเป็นอย่างนั้น : เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่,
 เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย,
 เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน, เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่าง
 คนดี, เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว, เกิดเป็นคนมีบุญ
 ก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ, เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์
 ไปตามประสาคนมีบาป **ฉะนั้น สู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ**
“ดับไม่เหลือ” ไม่ได้.

เสียอีก, ไม่สมควรแก่เราเลย. ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น
หมายความว่า มันไม่ใช่อะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิด
ขบขันแล้ว มันยิ่งกว่าตกรอก หรืออะไรทั้งหมด. เกิดขึ้น
มาที่ไร. เป็นสูญคนเสียคนไม่มีอะไรเหลือ.

เมื่อ มีความอาย และ ความกลัว อย่างน้อยๆ แล้ว
สติมันจะไม่กล้าเผด็จของมันเอง. การปฏิบัติก็จะดีขึ้น ตาม
ลำดับจนเป็นผู้ที่ทำการ “ดับไม่เหลือ” อยู่เป็นประจำ. ทุก
คำเข้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญญัติเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่
เหลือนี้ ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป. ข้อนี้มีอันสงสัยสูงไป
กว่าให้หัวพระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉยๆ.

เรื่องเกี่ยวกับ ดับไม่เหลือ ทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการ
เพ่งหรือหลับตาเห็นสี เห็นดวงหรืออะไรที่แปลกๆ เป็น
ทำนองปาฏิหาริย์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์. แต่เกี่ยวกับสติปัญญา
หรือ สติสัมปชัญญะ โดยตรงเท่านั้น. อย่างมากที่สุดที่มันจะ
สำแดงออก ก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริงๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะ
สำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ, สบายกายสบายใจ
อย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง. ถึงกระนั้นก็อย่านึกถึงเรื่องนั้น
จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่ ขึ้นมา

แล้วมันก็จะดับไม่ลง, และมันจะ “เหลือ” อยู่เรื่อย คือ
เกิดเรื่อยที่เดียว เดี่ยวจะได้กลิ่นกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม.

พวกที่ทำ **วิปัสสนาไม่สำเร็จ** ก็เป็นเพราะคอยจับ
จ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป, มุ่งนิพพานตามความยึดถือ
ของตนอยู่ร่ำไป; มันก็ **ดับไม่ลง** หรือนิพพานจริงๆ ไม่ได้,
มีตัวกุเกิดใน นิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสีย
เรื่อย.

ฉะนั้น **ถ้าจะภาวนาบ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไร**
ที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง,
“**สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสย — สํทกฺขํทลยทงฺปวงํไม่ควรวีถ**
มนํถอมัน”.

สรุปความว่า ทุกค่ำเช้าเข้านอน **ต้องทำความ**
แจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ
จนเคยชินเป็นนิสัย, จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมี
หวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง. มีสติปัญญาอยู่เรื่อย
อย่าให้อุปาทานว่า “ตัวกู” หรือ “ของกู” เกิดขึ้นมาได้
เลยในทุกๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ.

นี่เรียกว่า **เป็นอยู่ด้วย** ความดับไม่เหลือ หรือ
 ความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่
 เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด, มีแต่การดับไม่เหลืออยู่
 เพียงนั้น. ถ้าเผลออกไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย, ไม่มีการท้อถอย
 หรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเรา
 บริหารกายอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน; ให้ทั้งกายและใจ
 ได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปด้วย ในทุกกรณีที่ทำอยู่
 ทุกลมหายใจเข้า—ออก, เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มี ความ
 ผิดพลาดเลย.

ทันทีมาถึง **วิธีปฏิบัติ** อย่างที่ ๒ คือในเวลาจน
 เจียนจะดับจิตนั้น อยากจะกล่าวว่ามีง่ายเหมือนตักกระโถ
 แล้วพลอยกระโจน; มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจน
 ในเมื่อพลัดตักกระโถมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่
 เป็นท่าเป็นทาง. ไหนๆเมื่อร่างกายมันอยู่ต่อไปก็ไม่ได้แล้ว
 จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน.

ให้ปัญญา กระจ่างแจ้งขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มี
 อะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่ เพื่อเอาเพื่อเป็น, เพื่อหวัง
 อะไรอย่างใดต่อไปอีก. หยุด สิ้นสุด ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที;

เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็น
อะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา. จิตหมกที่หวังหรือ
ความหวังละลาย ไม่มีที่จอก มันจึงดับไปพร้อมกับกาย อย่าง
ไม้มะเขือ เหลื่อมมาเกิดดอก.

สิ่งที่เรียกว่า **เชือ** ก็คือ **ความหวัง** หรือ **ความอยาก**
หรือ **ความยึดมั่นถือมั่น** อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง.

สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ
หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม;
ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จงโน้มจิต
ไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือ **ทำความดับไม่เหลือเช่นว่านี้ให้**
แจ่มแจ้งขึ้นในใจ เหมือนที่เราเคยฝึกลูกค้าเข้าเข้านอน
ขึ้นมาในขณะนั้น, แล้วให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอแล้ว
สำหรับการ “ตกกระไดพลอยโจน” ไปสู่ความดับไม่มี
เชือเหลือ.

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดย **ไม่มีเวลาเหลืออยู่** สำหรับ
ใครสักได้ ตั้งว่า ก็แปลว่า **ถือเอาความดับไม่เหลือ** ที่เรา
พิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจําใจ ทุกคำเข้าเข้านอน
นั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป; มันจะ **เป็นการดับ**

ไม่เหลืออยู่ที่, ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด, อย่าให้เป็น
ห่วงเลย.

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวดหรือ หนทมานมาก ก็
ต้องทำจิตเบงรับ ว่ายังมีเจ็บมากปวดมากนั้นแหละ มันจะ
ได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอก. เรา ขอบใจความเจ็บปวดเสียอีก.
เมื่อเป็นดังนี้ บิติในธรรม ก็จะมีความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้
ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่
ตั้งเต็ม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้.

ถ้าป่วยด้วยโรค เช่น อัมพาต และต้องดับด้วยโรคนั้น
ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไป ตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมด
ความรู้สึกนั้นแล้ว, ที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่ นี้ ไม่มี
ความหมายอะไร; ทั้งนี้เพราะว่า จิตของเราได้สมัครน้อม
ไปเพื่อความดับไม่เหลือเสร็จสิ้นแล้ว ตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็น
อัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยั้ง ๆ อยู่ ในการเป็นอัมพาต
ตลอดเวลาที่มีความรู้สึก.

ครั้น หมดความรู้สึกแล้ว มันก็เลิกกัน แม้ว่าชีวิต
ยังไม่ดับ ทั้งนี้ มันก็ หามตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู
ที่ไหนไม่.

อย่าได้คิดเผื่อให้มากไป ด้วยความเขลาของตัวเอง
 เลย; **ยงดี ๆ** ^{นี่แหละ} **รีบทำความดีไม่เหลือเสีย.**
ให้สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเถิด มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อ
 เจ็บ; แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตตั้งกล่าวแล้ว **ไม่มีทาง**
ที่จะหายแพ้ หรือเสียท่าเสียทีแก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย;
 เพราะเรา **ทำลาย “ตัวกู”** ให้หมดความเกิดเสียแล้ว ^{ตั้งแต่}
 เมื่อร่างกายยังสบาย ๆ ^{อยู่นั่นเอง.} ^{นี้เรียกว่าดับหมดแล้ว}
 ก่อนตาย.

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิดก็คือ **จมี**
จิตที่มีปัญญาแท้จริง. มองเห็นอยู่ว่า **ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่น**
ถือมั่น แม้แต่สักสิ่งเดียว. ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น
 โดยสิ้นเชิง ^{อย่างนี้แหละ} **“ไม่มีตัวกู”** หรือ **“ของกู”**; **มีแต่**
ธรรมะที่เบญจความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ^{ซึ่งเราจะสมมติ}
 เรียกว่าพระรัตนตรัย หรือ มรรค ผล นิพพาน หรืออะไร
 ที่เป็นยอดปรารถนาของคณียึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง.
 แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับ
 ไม่เหลือ หรือนิพพาน ได้จริงสมชื่อ : **นิ** แปลว่า **ไม่เหลือ**
พาน แปลว่า **ไป** หรือ **ดับ**; **นิพพาน** จึงแปลว่า **ดับไม่เหลือ**;
 เป็นสิ่งที่มีลักษณะ ความหมาย การปฏิบัติ และอันนิสงส์
 อย่างที่กล่าวมานี้แล.

ข้อความทั้งหมดก็ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและ
 พินิจพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร ทุกคำ ทุกประโยคแล้ว
 ก็คงจะพิศดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและ
 ปฏิบัติ. ฉะนั้น หวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่เป็นประจำโดย
 ไม่ต้องคำนึงว่ก่ที่เกี่ยวกับจบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดย
 บัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ ด้วยสติ
 สมตามความประสงค์ ทุกประการ.

Handwritten signature

โลกอนิจจัง

ตามธรรมดา ถ้าไม่มี ความเปลี่ยนแปลง
มาบังแฝง คนจะเบื่อ กันเหลือที่
จะเป็นคน ทนอยู่ ในโลกนี้
หนักเข้ามี แต่อยาก จะดับไป

ดับจากโลก เพราะโลก มั่นน่าชัง
แต่ใครบ้าง รู้สึก เช่นนี้ได้
เพราะโลกนี้ อนิจจัง บังเอาไว้
คนเราใช้ อนิจจัง ชังตัวเอง.

พุทธทาส

รายชื่อหนังสือ ชุดลอยปฐม

อันดับ เรียง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ เรียง	พิมพ์ครั้งที่
๑. คู่มือมนุษย์	๖	๑๔. ตถตาช่วยได้	๑
๒. ศิลปแห่งการดู ด้วยตาหูตสัมผัสปัญญา	๑	๑๕. ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑
๓. ศิลปแห่งการมีพระพุทธรเจ้า อยู่กับเนื้อกับตัว	๑	๑๖. ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑
๔. ธรรมะสำหรับคนเกลียดตัวดี	๑	๑๗. ค่าของครู	๑
๕. ธรรม ๒๔ เหลี่ยม	๓	๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑
๖. พุดกับแฉกร	๑	๑๙. ถอยหลังเข้าคลองกันเกิด	๑
๗. ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑	๒๐. การเก็บความโกรธใส่ยุงฉาง	๑
๘. เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๒๑. การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง	๑
๙. ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑	๒๒. อาหารหล่อเลี้ยงใจ	๑
๑๐. ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๒๓. ปุณฺณกิริยาวัตถุ	๑
๑๑. ปรมัตถธรรมค่ากลอน	๑	๒๔. พ่อแม่สมบูรณแบบ	๑
๑๒. นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้	๒	๒๕. อานาปานสติและดับไม่เหลือ	๒
๑๓. ธรรมพบี่ใหม่	๒	๒๖. ธรรมคติและธรรมคิตา	๑
		๒๗. ความมั่นคงภายใน	๑



หนทางชนะตาย

ลองอยากตาย ใจสบาย บอกไม่ถูก
ไม่ต้องหนาว ถึงกระดูก นะสหาย
มีแต่ครั้น เกรงใจ อยู่ไม่วาย
ไม่เห็นเป็น ภัยร้าย ในมรณา

สมัครตาย ยิ่งสบาย ไปกว่านั้น
ไม่มีปัญหา- หาเหลือ เป็นเชื้อผวา
การจะอยู่ หรือจะตาย คล้ายกันนี้หว่า
ความชรา หรือเจ็บไข้ ไม่อาจรอ

ตายก่อนตาย ยิ่งสบาย ไปกว่าอีก
เป็นการฉีก “กู” สลาย ไม่เหลือหลอ
ทั้ง “ของกู” ไม่อาจเกิด ประเสริฐพอ
ต่อนั้นหนอ ไม่มีใคร ที่ตายเอย.

พุทธทาส อินทปัญโญ