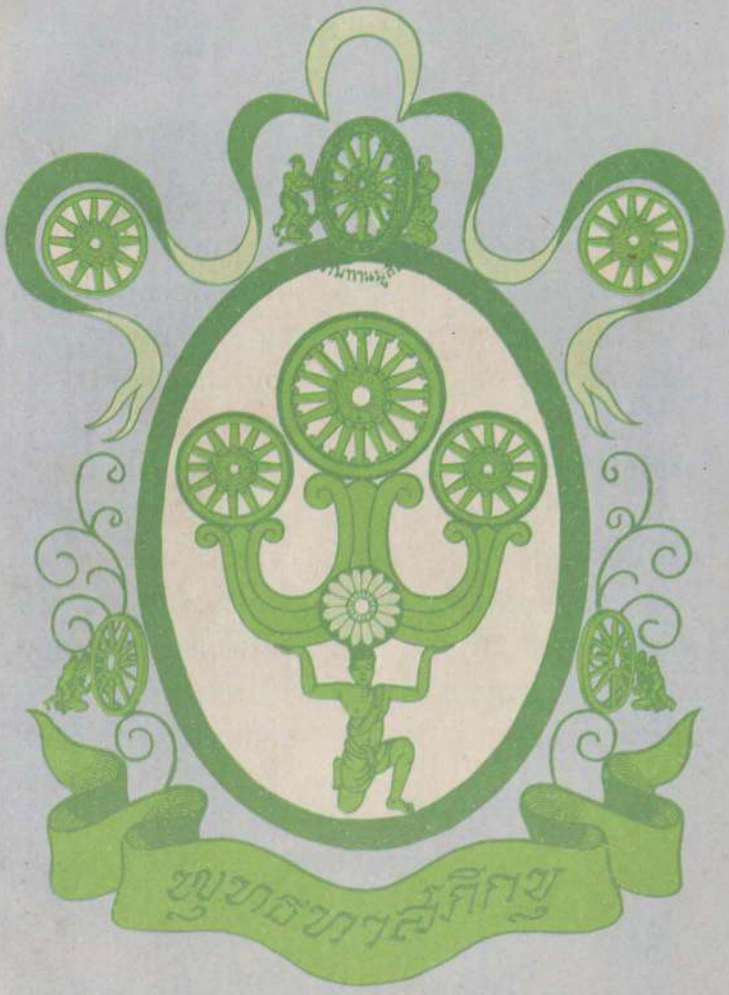
BIA-P.2 31/3-15

คุณพระไม่ตาย



ชุดหมุนล้อ อันดับ ๑๕

อุทิศนา

จักรธรรมะมาลัย จะหมุนทั่วทั้งธาษตรี
แผ่ธรรมะรังษี ตามพระพุทธทรงประสงค์ ฯ
มั่นหมายจะเสริมศาสน์ สถาปน์โลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร ให้เลวลู่สู่เดรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธองค์ จึ่งประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ ให้โลกผองผ่องพ้นภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย อุทิศทั่วทั้งธาษตรี ฯ

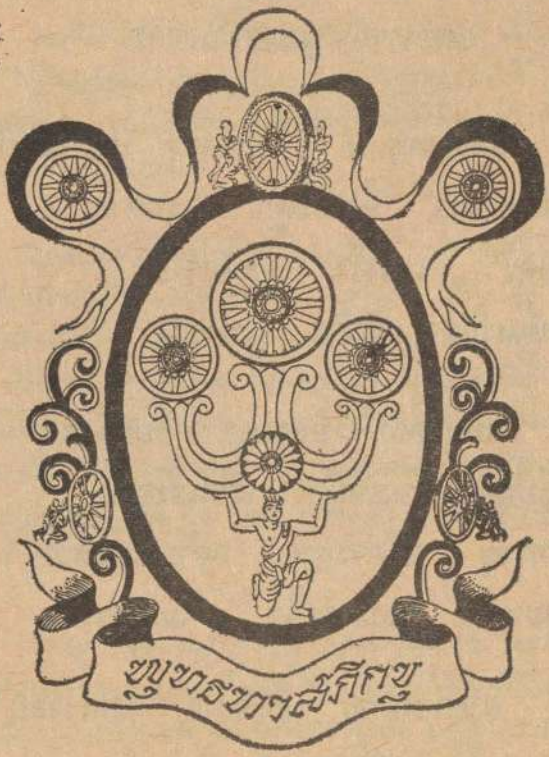
พ.ท.

๒๕๒๓

BIA-P.2.3.1/3-15

คุณพระไม่ตาย

โดย



ชุดหมุนล้อ อันดับ ๑๕

ศรัทธาบริจาค
ของสวนอุศมมูลนิธิและญาติมิตร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๖๐๐ เล่ม

พฤษภาคม ๒๕๒๕

ฉบับที่ระลึก ๕๐ ปีสวนโมกข์

หนทางชนะความตาย

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

สมัครตาย ยิ่งสบาย ไปกว่านั้น
ไม่มีปัญ– หาเหลือ เป็นเชื้อผวา
การจะอยู่ หรือจะตาย คล้ายกันนี่หว่า
ความชรา ความเจ็บไข้ ไม่อาจรอ

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

พุทธทาส อินฺทปญฺโ

ถึปราชญา

ทรงอัดฉายพิมพ์หนังสือชุดหนึ่งสองชุดนี้ขึ้นเพื่อ ถึใหญ่มุ่งหมายที่จะกลับมาแห่งศีลธรรม เป็นวัตถุประสงค์ ก่อนแต่สิ่งใดเรา จะมีความวินาศ ทางจิตใจ ทางวิญญาณ ตามหมดสิ้น.

วินัย เป็น ปัจจัยที่หนึ่ง ของชีวิต, แต่เราสิ้นใจกันเพื่อปัจจัยสิ่งหนึ่งวัตถุ สำหรับร่างกาย. ชีวิตที่ขาดปัจจัยที่หนึ่งนั้น เป็นชีวิตที่ตายแล้ว และเป็นความสูญเสีย ยิ่งโปรดว่า การตายทางร่างกาย เพราะขาดปัจจัยสิ่งอย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้เลย. ความมีชีวิตที่ปราศจากวินัยนั้น เป็นความทุกข์ ของแต่ละคน และจะทำอันตรายแก่กันและกัน จนกระทั่งถึงระดับมิคสัญญีเป็นที่สุด.

เป้าหมายของมนุษย์ที่ถูกต้องที่สุด คือ การที่ทุกคน มีความสงบเป็นที่พอใจ และมีการสิ่งสิ่งหนึ่งชนิดที่เป็นประโยชน์ แก่ตนและผู้อื่น อยู่ตลอดกระเปี๋ยดนี้ และตลอดเวลา. ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับการศึกษา ชนิดที่จะทำให้ปวงชนของเรา มีความเป็นมนุษย์ อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์.

ชาวชนของเรา จะต้องเป็นผู้ รัก-ชอบ-กตัญญู-กตเวที ต่อปิตามารดา ถึงขนาดที่แม้ชีวิตก็อาจเสียสละให้ได้; จะต้องเคารพ เชื่อฟัง ครูบาอาจารย์คนแก่คนเฒ่า

พระเจ้าพระสงฆ์ ตลอดถึงชนชาวประเทศที่ดีงาม; จะต้องรักสัตว์อื่น อย่างเป็นเพื่อนเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย; จะต้องกลัวบาป กลัวบุญ ขยะแขยงต่อความชั่วในทุกๆ ความหมาย; จะต้องสามารถบังคับความรู้สึกฝ่ายต่ำ หรือกิเลส และฝึกฝนความรู้สึกฝ่ายสูง ไว้ได้ในขนาดที่ยกมือไหว้ตัวเองได้; จะต้องมองเห็นชัดถึงความจริงที่ว่า ทรมทรงในหลักที่ของหมู่ทุกประการ โดยปราศจากพร่อง นั่นคือ ทรงปฏิบัติธรรม และเป็นบุญกุศลอันสูงสุดในทุกๆ ศาสนา; และจะต้องเข้าถึงความหมายอันแท้จริง ของสิ่งที่เรียกว่า "โลกุตรธรรม" คือหลักศาสนามหาระบัติรัฐ สิ่งกับเป็นสิทธิ์ ชนิดที่สัตว์แน่นอยู่ในวัตถุ ญาณ โดยไม่ขาดเสื่อมคลาย.

ครั้นโลกนั้น ก็จะเป็นพลโลกที่พ้นโลกีย์นั่งตามด้วยสันติภาพ แล้วเป็นปฏิมากรที่สมบูรณ์แบบของพุทธบริษัท สามารถเลิศ ฟื้นชีวิตมนุษยชาติ ที่สูงยิ่งขึ้นไป.

ข้อความนี้ กล่าวมุ่งหมายสำหรับปฏิมากรครูบาอาจารย์โดยตรง, แต่เท่าที่หากเผยแพร่ออกไปถึงชาวโลกได้อ่านได้ฟังแล้ว ขอจงช่วยสนองความประสงค์ให้ผู้ใหญ่ได้ประสบความสำเร็จ ในกรณีสถานะทางวิญญาณของชาวโลก เด็กๆ ลูกหลาน ให้สูงขึ้นได้ตามที่ต้องการ ด้วยทุกๆ คนเถิด สักเป็นบุญกุศลอันใหญ่หลวงโดยแท้จริง.

พุทธทาส อินทปัญโญ

โรงพยาบาลสงฆ์ โรงเรียน
๑๓ พย. ๒๖

คุณพระไม่ตาย.

"คุณพระ" คือ คุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ รวมเรียกสั้นๆ ว่า "คุณพระ", เป็นสิ่งที่ไม่รู้จักตาย. ข้อนี้เป็นที่รู้จักกันอยู่ โดยทั่วไป เปรียบเสมือนโพธิ์ เก้ามีการสืบของเชื้อด้วยกันที่ไหน ก็จะแสดงตัวออกมาให้ใช้เป็นประโยชน์กันได้ไม่มีสิ้นสุด; ไม่ว่าใครจะเป็นคนสืบให้เกิดโพธินั้น ที่ไหน และเมื่อไร.

ไม่มีคำว่า "คุณพระ" เป็นสิ่งที่ไม่รู้จักตาย ใครเข้าถึง "คุณพระ" ก็เลยกลายเป็นผู้ไม่รู้จักตายไปด้วยกัน, ได้เข้าถึงอมตะธรรม ที่ตายไม่ได้ คือความจริง ที่มีอยู่ว่าไม่มีสัตว์บุคคล มีแต่กระแสแห่งการปรุงแต่ง ของเหตุปัจจัย ตามธรรมชาติ ตามกฎแห่งปฏิจจสมุปบาท หรือ "ตถตา" หรือ "ความเป็นเช่นนั้นเอง." ใครที่ประกอบด้วยอวิชชา ต่างมาก ที่เข้าใจเอาเองว่าเป็นสัตว์บุคคล ผู้เกิดหรือผู้ตาย.

เหตุจะต้องเศร้าโศกเสียใจ ความตายโปรดให้มีกันให้เสียชื่อ เสียเกียรติ ของความเป็นพุทธบริษัท; ควรจะรีบศึกษาและปฏิบัติธรรม จนได้มี "คุณพระ" อยู่กับเนื้อกับตัว เสียด้วยกันทุกคน กล่าวสั้นๆ เท่านี้ ความหลุดพ้นของ "ตถตา" หรือความเป็นเช่นนั้นเอง ของสัสสตธรรมอันสูงสุด จนไม่มีบุคคลผู้เกิดแก่เจ็บตายกันต่อไป; ก็จะไม่เสียที ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาเป็นแน่แท้.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

ในกุฬมลคราม โชยก
๑๕๒๔

ธรรมโอวาท
ของท่านพุทธทาสภิกขุ
๒๖ พฤษภาคม ๒๕๒๔

พระพุทธวจนานุสสติ

อาตมาเห็นว่า **หัวใจของพระพุทธวจนะทั้งหมด จะมีประโยชน์แก่ความเจ็บไข้** จึงอยากจะมาพูดกันสักหน่อย ด้วยเรื่อง หัวใจของพระพุทธวจนะ; โดยคิดว่าก็ทราบอยู่แล้ว แต่อาจจะลืมไปก็ได้; เพราะความเจ็บไข้ครอบงำ อาจจะเพื่อนไปก็ได้ จึงอยากจะมาพูดด้วยเรื่องนี้ เพื่อเป็นการซักซ้อม ที่มีประโยชน์ที่สุด ในเวลาเช่นนี้.

หัวใจของพระพุทธศาสนา หรือพระพุทธวจนะนั้น อาจจะกล่าวได้หลาย ๆ อย่าง แต่ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด ก็คือคำกล่าวสั้น ๆ ว่า "ธรรมะทั้งปวง. **ธรรมทั้งปวง, สิ่งทั้งปวง**

เป็นเช่นนั้นเอง" ซึ่ง *โดยบาลี* ก็คือคำว่า "*ตถตา*". อาตมายังจำได้ว่า ได้เคยพูดกันถึงเรื่องนี้ เมื่อนานมาแล้ว ลองรำลึกดูว่า ได้พูดอย่างไร ?

ตถตา ว่า *เช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง* ทั้งสิ่งที่มีเหตุ มีปัจจัย, หรือ **สังขารทั้งปวง** มันก็ **เป็นเช่นนั้นเอง ตามแบบของสังขาร;** แม้สิ่งที่มิใช่สังขาร แต่เป็น **วิสังขาร** เป็นอสังขตะ มันก็มีความ **เป็นเช่นนั้นเอง ตามแบบของวิสังขาร.**

ถ้าเราเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง จะเป็นอย่างไร ? ข้อนี้เคยพูดกันแล้ว เพียงแต่ย้อนระลึกนึกถึง ใจความเหล่านั้น ก็ควรจะพอ.

ทบทวนกันได้ง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า พวกที่มีเหตุมีปัจจัย *สังขารที่มีเหตุมีปัจจัย* มันก็ *มีการเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไป. การเกิดขึ้นก็เป็นเช่นนั้นเอง, การตั้งอยู่ก็เป็นเช่นนั้นเอง การดับไปก็เป็นเช่นนั้นเอง.* ดังนั้น **ความเกิด** ก็คือความเป็นเช่นนั้นเอง, **ความแก่** ชรามันก็เป็นเช่นนั้นเอง, **ความเจ็บไข้** ก็เป็นเช่นนั้นเอง, กระทั่ง **ความตาย ก็เป็นเช่นนั้นเอง.**

ขอให้ดูให้ดี จนรู้สึกในความจริงข้อนี้ ว่าการที่เรา **อยู่สบาย** มันก็คือ **เช่นนั้นเอง,** การที่เราต้อง **เจ็บไข้** มัน **ก็เช่นนั้นเอง,** ถ้า **หาย** มันก็คือ ความ **เป็นเช่นนั้นเอง** คือ มีบั๋จจัยที่ถูกต้อง; ถ้า **ไม่หาย** มัน **ก็เช่นนั้นเอง** เพราะมัน มีบั๋จจัยที่ไม่ถูกต้อง; ถ้าสมมุติว่า **จะต้องตาย** มันก็คือ **เช่นนั้นเอง** : ถ้า **ไม่ตาย** มันก็คือ **เช่นนั้นเอง.**

นี่การที่เรามีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดทั้งสิ้น นั้น มันก็กลายเป็นเรื่องเช่นนั้นเอง; จึงมีคำกล่าวว่า *"เราทั้งหลาย มีความเกิดเป็นธรรมดา, มีความแก่เป็นธรรมดา, มีความเจ็บเป็นธรรมดา, มีความตายเป็นธรรมดา, มีกรรมเป็นของตน, ต้องเป็นไปตามกรรมที่ทำไว้ ดังนี้".* ทั้งหมดนี้ **ล้วนแต่เป็นเรื่องของเช่นนั้นเอง,** เป็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสังขารทั้งหลายทั้งปวง.

แต่พระองค์ได้ *ตรัสว่า "ถ้าได้อาศัยพระองค์มาเป็นกัลยาณมิตรแล้ว พวกสัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ก็จะพ้นจากความเกิด, ที่มีความแก่เป็นธรรมดา ก็จะพ้นจากความแก่, ที่มีความตายเป็นธรรมดา ก็จะพ้นจากความตาย,*

ข้อนี้หมายความว่า อย่างไร? ข้อนี้หมายความว่า เมื่อเราได้อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ก็คือได้พึ่งพระธรรมของพระองค์, ได้เข้าใจในธรรมของพระองค์ จนกระทั่งเห็นธรรมะสูงสุด ที่เป็นเช่นนั้นเองสูงสุด คือความไม่มีตัวตน. ความไม่มีของตน มีแต่ธรรมชาติแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง; **ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีความหมายแห่งตัวตนของมันเลย.**

เมื่อมองเห็นความเป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งที่ควรถือว่าเป็นตัวตน; สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล; มันจึง**ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย;** *มีแต่สังขารทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน* เท่านั้น.

นี่เรียกว่า เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสังขารทั้งปวง ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา; มีแต่สังขารทั้งหลายปรุงแต่งไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา, **กฎอิทัปปัจจยตาบันดาลให้สังขารเป็นไป.** เรามาสมมุติเอาอาการนั้น ๆ ว่าเป็นความเกิดบ้าง เป็นความแก่บ้าง เป็นความเจ็บบ้าง

เป็นความตายบ้าง ; ถ้าหลงในสมมุตินี้ ก็จะต้องเป็นทุกข์เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

เมื่อได้ *อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตร เห็นความจริงแล้ว* ก็เห็นว่าไม่มีใคร ๆ, ไม่มีสัตว์ บุคคลใด, มีแต่ **สังขารล้วน ๆ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ.** นี้เรียงว่า **เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง** ของสิ่งที่เป็นสังขาร คือมีเหตุมีปัจจัย ปรุงแต่งไปตามธรรมชาติ.

ที่นี้มาดู พวกที่ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย เป็นธรรมะประเภทอสังขตธรรม. **อสังขตธรรมไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ;** พวกนี้ไม่เป็นเหตุ ไม่เป็นผลของอะไร **มีแต่สภาพเป็นเช่นนั้นเอง** ของธรรมะส่วนนี้ ซึ่งเรียกว่า "วิสังขาร" เป็นที่ดับแห่งสังขารทั้งปวง ; เราเรียกกันโดยภาษาธรรมดา ๆ ว่า **"พระนิพพาน".** ธรรมะประเภทนี้ **ว่างจากการปรุงแต่ง จึงว่างจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.**

แม้ว่า สังขารทั้งหลาย จะมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าบุคคลมองเห็นวิสังขาร หรือภาวะแห่งการไม่ปรุงแต่งแล้ว สิ่งที่มีการปรุงแต่ง ก็หมดความหมายไปเอง ; เพราะว่ามันว่างจากสิ่งที่เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล.

ให้พิจารณาดูว่า ในที่ทุกแห่ง **ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตน. ที่เกิดเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ก็เพราะเราเข้าใจเอาเอง,** เราสมมุติกันเอง **เพราะเราไม่รู้.**

เมื่อได้อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตร จึงได้รู้ว่า สังขารทั้งปวงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีอาการต่างๆ กัน, ถูกเอามาสมมุติยึดถือ ให้เป็นเกิด เป็นแก่ เป็นเจ็บ เป็นตาย, แล้วก็เข้าใจตัวเองว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเจ้าของ ผู้กระทำการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น.

ถ้าเข้าใจถึงหัวใจของพระธรรม หรือของพระพุทธวจนะแล้ว ย่อมไม่เกิดความรู้สึกว่า มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตน, ไม่มีอะไรที่น่าเอา เป็นตัวเป็นตน, **ไม่มีอะไรที่ควรเอา เป็นตัวเป็นตน,** ไม่มีอะไรที่น่าเป็น ด้วยความยึดถือว่าเราเป็นหรือใครเป็นนั่นเป็นนี่.

นี้เรียกว่ามัน **เป็นเช่นนั้นเอง;** แล้วก็ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น มาเป็นของเรา. ถ้าเห็นอย่างนี้จิตก็ไม่จับฉวยอะไร, ไม่จับฉวยเอาอะไรมาเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของตน, ไม่จับฉวยเอาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มาเป็นของตน. ไม่มีอะไรที่จะต้องจับฉวยเอามา เป็นตัวตนของตน, และ

จับฉวยเอามาเป็นตัวตนของตนก็ไม่ได้ มันทำไม่ได้ **เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ;** เพราะว่ามันว่างจากความเป็นตนหรือของตน **มันเป็นเพียงกิริยาแห่งการเปลี่ยนแปลงของสังขาร** ที่มีการเปลี่ยนแปลง.

สังขารล้วน ๆ ตามธรรมชาติ โดยกฎของธรรมชาติมันก็เปลี่ยนแปลง ; นี้เราเรียกว่ากิริยา. แต่ถ้าจิตมันโง่ **ไปเอากิริยานั้นมาเป็นของตน มันก็กลายเป็นกรรม แล้วก็จะมีผลกรรม** สำหรับจิตที่หลงยึดถือเช่นนั้น ซึ่งเป็นเหตุให้ *เกิดคำกล่าวที่ว่า เรามีกรรมเป็นของตน จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น.*

ถ้าเรา **เห็นความเป็นเช่นนั้นเองเสียแล้ว** มันก็ต้อง **ไม่เป็นการทำกรรม** เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงของสังขาร จึงเรียกว่า **เป็นกิริยา เท่านั้น,** เห็นอย่างนี้แล้วก็ไม่มีปัญหา ไม่มีความทุกข์ **จิตก็จะน้อมไปเพื่อพระนิพพาน อันเป็นความดับ ไม่มีอะไรเหลือ** สำหรับเวียนกลับมาเกิดอีก.

ทีนี้ เมื่อถึงคราวที่สังขารร่างกายนี้ มันจะดับของมันเองตามธรรมชาติ ให้จิตนี้สมัครดับไม่เหลือ, **สมัครใจ**

ดับไม่เหลือ ; มีความรู้อยู่แก่ใจว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเพียงกิริยาของสังขารตามธรรมชาติ ก็จะสมัครดับไม่เหลือ, หรือจะถึงกับพอใจ ที่จะดับไม่เหลือ คือพอใจในพระนิพพาน.

ถ้ายังเหลืออยู่ ก็มีการเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร ; **ถ้าดับไม่เหลือก็เป็นนิพพาน ;** จึงควรจะสมัครนะ ดับไม่เหลือ. อย่าให้ต้องน้อยหน้าอนาถบิณฑิกเศรษฐี. เศรษฐีคนนั้น ได้ยินได้ฟังเรื่องอนัตตา เรื่องดับไม่เหลือ ; ในวาระสุดท้าย ก็ยังเอาตัวรอดได้ ดังที่ปรากฏเรื่องในพระบาลีนั้น ๆ.

นี่เราก็**เป็นพุทธบริษัทมานาน** เข้าใจธรรมะนี้ จึงสามารถที่จะดับไม่เหลือ โดยที่ไม่ต้องน้อยหน้ากัน ; โดย**กระทำในใจให้ถูกต้องว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวง มันเป็นเช่นนั้นเอง.** สังขารที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ก็เป็นเช่นนั้นเอง ตามลักษณะของการปรุงแต่ง หรือสังขาร.

การปรุงแต่งนี้เราเรียกกันว่า สังขาร : *พวกที่เป็นสังขาร ก็เช่นนั้นเอง ไปตามแบบของสังขาร ; พวกที่เป็นวิสังขาร มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ไปตามแบบของวิสังขาร ;* จึงกล่าวได้ว่า ธรรมทั้งปวง ทั้งสังขาร และวิสังขาร มันเป็นเช่นนั้นเอง.

ขอให้ **เป็นเช่นนั้นเอง มาปรากฏแก่จิตใจของเรา อยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้** *สมตามที่ตรัสว่า "ได้อาศัยพระพุทธองค์ เป็นกัลยาณมิตรแล้ว* พวกที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ก็พ้นจากความเกิด, พวกที่มีความแก่เป็นธรรมดา ก็พ้นจากความแก่, พวกที่มีความเจ็บเป็นธรรมดา ก็พ้นจากความเจ็บ, พวกที่มีความตายเป็นธรรมดา ก็พ้นจากความตาย" ดังนี้.

โดยปกติ เราก็มองเห็นข้อนี้อยู่ จิตก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรให้เป็นทุกข์; และ **เมื่อถึงคราวที่สังขาร ร่างกายนี้มันจะดับลงไป ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์, เห็นว่า มันเป็นเพียงกิริยา – เป็นกิริยา – เป็นกิริยา;** ไม่ใช่การกระทำกรรมของบุคคลผู้มีตัวตน. จิตที่เห็นธรรมะแล้ว ไม่มีอะไรเป็นตัวตนแล้ว แม้แต่การแตกดับแห่งสังขารนี้ ก็เป็นเพียงกิริยาของธรรมชาติ.

เกี่ยวกับการดับนี้ มันต้องมีแน่ จึงอยากจะ **ให้รู้จักทำในใจว่า ถ้าจะต้องดับลงไปจริง ๆ ในเวลานี้** จะทำในใจอย่างไร. ข้อนี้ได้เขียนไว้เป็นคำกลอน เอามาอ่านให้ฟังสำหรับจะ **ระลึก เมื่อสังขารนี้จะแตกดับไป** ตามธรรมดาของสังขาร. คำกลอนนั้นมีว่า :—

สิ่งปรุงแต่ง ทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ
มันเกิดก่อ ตามหน้าที่ มีสังขาร
แล้วก็ดับ เป็นธรรมดา ตามอาการ
ไม่อยู่นาน มันเป็น เช่นนี้แล.

สังขารกลุ่ม นี้หนอ ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด ลงในวัน นี้เป็นแน่
ไม่มีใคร เกิดหรือตาย มีได้แต่
สังขารแท้ ๆ มันจะดับ โดยธรรมดา.

ความสงบ มีเพราะดับ แห่งสังขาร
มันดับเย็น เป็นนิพพาน สิ้นสังสาร์
นามรูปนี้ ดับวันนี้ เป็นกิริยา
ไม่มีเชื้อ กลับมา เกิดอีกเลย.

ขอให้ทบทวนในใจ ให้เห็นชัดอยู่เสมอไป ดังข้อความต่อไปนี้ พึงอีกครั้งหนึ่งนะ :—

สิ่งปรุงแต่ง ทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ
มันเกิดก่อ ตามหน้าที่ มีสังขาร
แล้วก็ดับ เป็นธรรมดา ตามอาการ
ไม่อยู่นาน มันเป็น เช่นนี้แล.

สังขารกลุ่ม นี้หนอ ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด ลงในวัน— นี้เป็นแน่

ถึงแม้ว่า มันจะสิ้นสุดลงในวันนี้ ก็ให้ถือว่า :—

ไม่มีใคร เกิดหรือตาย มีได้แต่
สังขารแท้ๆ มันจะดับ โดยธรรมดา
ความสงบ มีเพราะดับ แห่งสังขาร
มันดับเย็น เป็นนิพพาน สิ้นสังสาร์
นามรูปนี้ ดับวันนี้ เป็นกิริยา

คือถ้า นามรูปนี้จะดับวันนี้ ขอให้เป็นเพียงกิริยา กิริยาไม่ใช่กรรม ไม่ใช่การกระทำที่จะมีผลใดๆ เป็นเพียงกิริยาของธรรมชาติ ของสังขาร ที่ปรุงแต่งตามธรรมชาติ.

ไม่มีเชื้อ กลับมา เกิดอีกเลย.

นี่คือ **หัวใจของพระพุทธวจนะทั้งหมด** สรุปรวมอยู่ที่ว่า ทั้งสังขาร และวิสังขาร **เป็นเช่นนี้เอง.** เมื่อมันแสดงความเป็น เช่นนี้ ก็ไม่ต้องมีบัญหา, ไม่ควรจะมีบัญหา จิตปล่อยว่าง — วาง — หรือว่าง จากความยึดถือใดๆ โดยประการทั้งปวง.

ต่อไปนี้ จะสวดพระบาลีให้ฟังสักหน่อย. ขอให้ตั้งใจอีกที ตั้งใจฟังให้ดี หลับตา สำรวมจิตใจ แล้วฟังให้ดี :—

สัพเพ สังขารา อะนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา
สังขารา ปะระมา ทุกขา เตสัง วูปะสะโม สุโข
นิพพานัง ปะระมัง สุญญัง นิพพานัง ปะระมัง สุขัง
นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา.

อิติปิ โส ภะคะวา, อะระหัง, สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน, สุคะโต, โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทโธ, ภะคะวา ติ.

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเณยโย, อัญชะลิกะระณีโย, อนุตตะรัง, ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ

อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง ขิปปะเมวะ สะมิชฌะตุ สัพเพ ปูเรนตุ สังกัปปา จันโท ปันณะระโส ยะถา มะณิโชติระโส ยะถา. สัพพีติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ มาเต ภะวัตวันตะรายโย สุขี ทีฆายุโก ภะวะ อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง.

เป็นอันว่า อาตมาได้มาเยี่ยม ด้วยเสียง ด้วยการกระทำนี้ สมตามความตั้งใจของอาตมาแล้ว. ขอให้คุณพระโยมสามารถดำรงจิตใจ ที่น้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือ ไม่มีความทุกข์แต่ประการใด เพราะการเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสิ่งปวง ดังที่กล่าวมานี้ จงทุก ๆ ประการเถิด.

ตายก่อนตาย

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายไปเป็นผี
ตายโม่ดี ได้เป็นที่ ผีตายโหง
ตายหิโม เพี่ยงให้ เขาใส่โลง
ตายโอ่โถง นั่นสิชื่อตาย เสียก่อนตาย

ตาย ก่อนตาย ผีใช่กลาย ไปเป็นผี
แต่กลายเป็น สิ่งที่ โม่สูญหาย
ที่แท้สื่อ . ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย โม่มีใครว่า ได้เกิดแล

คิมุดนี้ ฝันผวน ป่วนฉงน
เหมือนเล่นสัน สาวน คนตอแหล
แต่เป็นความ ลวงอัน ไม่ฝันแปร
ใครคิดแก้ อาจได้ ไม่ตายเลย ฯ

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด

ธรรมเทศนา

ของ

พุทธทาสภิกขุ

ที่โมกขพลาราม ไชยา

เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๑๓

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

โลกามิสํ ปชฺชเห สนฺติ เปกฺโข—ติ

ธมฺโม สกฺกจฺจํ โสตพฺโพ—ติ

ณ บัดนี้ จะได้แสดงธรรมเทศนา เป็นเครื่องตักเตือน คนเจ็บไข้ จงตั้งใจฟังดังต่อไปนี้ :—

ขันชื่อว่าความเจ็บไข้นี้ พึงเห็นว่าเป็นของธรรมดาที่จะต้องมีมาแก่สังขารทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ชนิดไหน ; เพราะเหตุว่า **สังขารทั้งหลายจะต้องมีความเปลี่ยนแปลงไป.** เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงแล้ว ก็จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขึ้น ๆ และลง ๆ : เปลี่ยนแปลงไปในทางขึ้นก็ดูสบายดี ; แต่ถ้าเปลี่ยนแปลงมาในทางลง ก็คือความเจ็บไข้, และเมื่อสังขารทั้งหลายมีอายุมากขึ้นตามลำดับแล้ว ก็มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี่แหละคือข้อที่จะต้องมองให้เห็นตามที่เป็นจริง ว่า **สังขารทั้งหลายย่อมจะเป็นอย่างนี้เอง.**

สรุปความได้ว่า *ความเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี้มันเป็นธรรมดาของสังขารทั้งหลาย.*

ทีนี้จะได้พิจารณากันต่อไปว่า **ความเจ็บไข้นี้มีมาทำไม ?** ควรจะพิจารณาให้เห็นว่า **ความเจ็บไข้มีมาสำหรับจะตักเตือน.** ความเจ็บไข้ไม่ได้มาสำหรับให้เป็นทุกข์หรือเสียใจ, ไม่ต้องมีเรื่องที่จะต้องเป็นทุกข์ หรือเสียใจ ; จะเป็นทุกข์หรือเสียใจก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะสังขาร

ต้องเป็นอย่างนั้นเอง. แต่ที่แท้แล้ว ความเจ็บไข้มิได้มาเพื่อให้เป็นทุกข์ หรือเพื่อให้เสียใจ; **แต่ว่ามาเพื่อตักเตือนให้ฉลาด, มาเพื่อสั่งสอนให้ฉลาด, หรือว่ามาเพื่อบอกให้เตรียมเนื้อเตรียมตัว สำหรับการดับไม่เหลือแห่งความทุกข์.**

ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร มันก็ต้องเป็นทุกข์ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย; ถ้าจะไม่ให้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องอย่าเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร. เดี๋ยวนี้ **ความเจ็บความไข้ได้มาตักเตือน** ได้มาแสดงให้เห็นแล้วว่า **มันเป็นอย่างนี้เอง.** *ถ้าต้องการจะพ้นจากความเป็นอย่างนี้ คือความเจ็บไข้แล้ว ก็ต้องเตรียมตัวสำหรับ* **ความดับไม่เหลือ.**

ความดับไม่เหลือนี้ เป็นความดับของสังขาร อย่ามีเชื้อเหลือมาเกิดอีกต่อไป; ถึงแม้ว่าร่างกายยังไม่ทันจะแตกดับ จิตใจก็สมัครดับ, เรียกตรงๆ ว่า **สมัครตาย เสียดีกว่า** : เราจะมีการปลงลงไปในทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าหมดเรื่องแล้ว สิ้นเรื่องกันที.

เราจะต้องรู้สึกว่าถ้าจะขืนเวียนว่าย อยู่ในวัฏฏสงสารก็จะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด; ถ้าต้องการจะหยุดจะพัก

มันก็ต้องไม่เป็นอย่างนั้น ก็ดับความรู้สึกของสังขารนั้นๆ ว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเราเสีย.

สังขารมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา; ถ้าเราไปยึดถือเอาว่า สังขารเป็นของเรา ความเจ็บไข้มันก็กลายเป็นของเรา. เราก็รู้สึกเป็นทุกข์ เสียใจและน้อยใจ. ถ้ามา**ตั้งใจกันเสียใหม่**ให้เด็ดขาดลงไป **ด้วยสติปัญญา** หรือ **ด้วยกำลังจิตอันเข้มแข็ง** ว่าเรื่องของ **สังขาร ก็จงเป็นไปตามเรื่องของสังขาร** อย่ามาเป็นเรื่องของเรา.

เรื่องของ *สังขาร ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา;* แต่เรื่อง **ที่เราปรารถนา** นั้นเป็นเรื่อง **หยุด** เรื่อง **ดับ** เรื่อง **สงบ** เรื่อง **เย็น** เป็น **นิพพาน**. จิตจะต้องมองให้เห็นอย่างนี้เสียก่อน จึงจะไม่ถือเอาเรื่องของสังขาร มาเป็นเรื่องของเรา, ให้สังขารเจ็บไข้ทำลายไปตามธรรมดา **จิตไม่ถือเอา ความเจ็บ ความไข้** หรือ **ความตาย** นั้น **เป็นของเรา.** จิตจะไม่ผูกพันกับความเจ็บไข้และความตาย; แต่เปลื้องออกมาเสีย สู่ความเป็นอิสระ.

นี่แหละคือคำเตือนของความเจ็บไข้ มัน **มาเตือน** ไม่ได้มาสำหรับให้เราเป็นทุกข์ หรือเสียใจ; แต่มาเตือนว่า

จงเตรียมตัวไว้ให้พร้อมสำหรับความดับไม่เหลือ แห่งความรู้สึกว่าตัวกูว่าของกู โดยใจความก็คือ **ดับตัวกู ดับของกู** เสีย.

ในการเตรียมตัว **เตรียมใจสำหรับจะดับไม่เหลือ** นี้ จะแยกออกเป็น ๓ อย่าง คือ :—

เรื่องที่ ๑. ให้มีความระลึกว่า เรื่องที่คนเราจะต้องประพฤติกระทำ ใน *เรื่องโลกิยะวิสัย* ต่าง ๆ นานานั้น, เป็นเรื่องโลก ๆ ทั่วไปนั้น บัดนี้ เราได้ทำเสร็จแล้ว ได้ทำครบถ้วนแล้ว : ได้เลี้ยงบุตร ภรรยา เพื่อนฝูง มิตร สหาย หรือได้กระทำทุกอย่างแล้ว ที่เป็นเรื่องของโลก ๆ ก็ได้ทำเสร็จแล้ว นี่เรื่องหนึ่ง.

เรื่องที่ ๒. เรื่องบุญกุศลต่าง ๆ นานา เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องสงเคราะห์ สาธารณะประโยชน์อะไรก็ตาม ที่เป็น *เรื่องบุญเรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว*, ได้ทำเพียงพอแก่อัตภาพแล้ว, ได้ทำเหมาะสมแก่การที่เกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ๆ แล้ว, ในการที่จะบำเพ็ญกุศล ได้มากเพียงไร เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว, นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง.

เรื่องที่ ๓. นี้ ก็คือทำความระลึกว่า มันพอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในอาการอย่างนี้ คือมัน **พอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์** : จะเกิดเป็นมนุษย์, คือจะไปเกิดเป็นมนุษย์อีกมันก็ประสบกันอย่างนี้อีก พอกันที; แม้จะไปเกิดเป็นเทวดา ก็ยังจะต้องตาย ยังจะต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะกิเลส ไม่ดีไปกว่ามนุษย์ ก็พอกันที สำหรับที่จะไปเกิดเป็นเทวดา.

ถ้าเราทำบุญทำกุศลไว้ก็ได้ *เกิดเป็นเทวดา* นี้แน่นอน; แต่ว่าเกิดเป็นเทวดาแล้วไม่ใช่ว่าจะพ้นทุกข์ ยังคงมีกิเลสสำหรับเป็นเหตุให้มีความทุกข์ มีความกลัว **มีความเจ็บไข้ในทางจิตใจ คือกิเลสเบียดเบียนอยู่เสมอ**; ทำบุญเพื่อเกิดเป็นเทวดานี้ก็พอกันที.

ที่นี้แม้ว่าจะสูงขึ้นไปกว่านั้น ในบางครั้งบางคราวบางชาติ เราก็ *เกิดเป็นพรหม* คือเป็นเทวดาขั้นสูงสุด; แต่แล้วมันก็ยังมีตัวมีตน สำหรับที่จะต้องตายอยู่นั่นเอง, ยังมีความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกูอยู่นั่นเอง, ยึดมั่นว่าอะไร ๆ เป็นของกูอยู่นั่นเอง. แม้พวกพรหมก็มีตัวกูมีของกู ที่เข้มข้นไม่อยากจะตาย เพราะว่าสบายมาก ก็เลยไม่อยากจะตาย;

แต่แล้วมันก็ต้องตาย. พวกพรหมก็ *ยังต้องเป็นทุกข์เพราะความตาย;* เพราะฉะนั้นพอกันที สำหรับที่จะไปเกิดเป็นพรหม.

นี้เรียกว่า **พอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์** : เกิดเป็นมนุษย์อีกก็ไม่ไหว, เกิดเป็นเทวดาก็ยังไม่ไหว, เกิดเป็นพรหมก็ยังไม่ไหวอีก อยู่นั่นเอง; เพราะฉะนั้นพอกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์ ขอให้ระลึกอย่างนี้ด้วยอีกเรื่องหนึ่ง.

รวมกันก็เป็น ๓ เรื่องด้วยกัน คือระลึกว่า **เรื่องโลก ๆ ก็ได้ทำเสร็จแล้ว, เรื่องบุญกุศลก็ได้ทำเสร็จแล้ว, พอกันทีสำหรับการเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์.**

จง *ทบทวน* ใหม่อีกครั้งหนึ่ง *ในการที่จะระลึกเพื่อความดับไม่เหลือเพื่อนิพพาน* นั้น จะต้องระลึกว่า.

๑. เรื่องโลก ๆ เราก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว.

๒. เรื่องบุญ เรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว.

๓. พอกันทีสำหรับจะเวียนว่ายไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา หรือเป็นพรหมด้วยบุญกุศลนั้น ๆ.

มีอยู่เป็น ๓ เรื่องดังนี้ ล้วนแต่แสดงว่า พอกันที สำหรับที่จะทำเรื่องโลก ๆ, พอกันทีสำหรับที่จะทำบุญทำกุศล, พอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปตามอำนาจของบุญของกุศล, **เราต้องการจะหยุด,** เราต้องการจะ **ดับไม่เหลือ,** เพื่อความไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป. นี่แหละเรียกว่า **หยุดกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์**. ขอสมัครดับไม่เหลือแห่งตัวกู — ของกูเป็นพระนิพพาน.

พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้ว่า *"เอตๆ ภยๆ มรเณ เปกฺขมาโน"* — *เมื่อใดมองเห็นภัย อันเกิดมาจากความเจ็บไข้หรือความตาย; "โลกามิสๆ ปชฺชเห สนฺติ เปกฺโข"* — *เมื่อนั้นจงละเหยื่อในโลกนี้เสีย มุ่งหวังสันติ คือความสงบรำงับดับไม่เหลือนั้นเถิด.*

ทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า **เมื่อใดมองเห็นภัย แห่งความเจ็บไข้หรือความตาย เป็นสิ่งน่าหน้าแล้ว เมื่อนั้นจงละเหยื่อต่าง ๆ ในโลกเสีย มุ่งหวังหาสันติ คือความสงบรำงับดับเย็น เป็นนิพพานเถิด.**

เดี๋ยวนี้เราก็มองเห็นอยู่แล้วว่า ความเจ็บไข้หรือความตายเป็นภัยที่คุกคาม; ทีนี้เราจะเอาชนะความเจ็บไข้

หรือความตายให้ได้ เราก็จะต้องละเหยื่อในโลกเสีย ถือว่าถ้าเรา **ยังไปยินดี** หรือไป **หวังอะไรในเรื่องโลกๆ** แล้ว **ความเจ็บไข้และความตาย** มันก็ **จะคุกคามเรา;** มันจะบีบคั้นเราให้เรากลัว ให้เราเสียใจ ให้เราเป็นทุกข์. แต่ถ้าเราไม่หวังอะไรๆในโลกแล้ว มันก็บีบคั้นเราไม่ได้, ความเจ็บไข้ หรือความตายจะมาขู่เข็ญให้เรากลัว ให้เราเสียใจ ให้เราเป็นทุกข์นั้นไม่ได้.

เราเป็นทุกข์เพราะเรายังหวังอยู่ในโลก เรายังติดอยู่ในโลก ยังติดอยู่ในสิ่งสวยๆ งามๆ ของสังสารวัฏฏ์.

พอเรามองเห็นว่า **นี่เป็นของมายาชั่วครั้งชั่วคราว** และหลอกลวงให้เราเป็นทุกข์ ดังนี้แล้ว; **เราก็ไม่หวังเหยื่อ** ไม่หวังที่จะกินเหยื่อ ไม่หวังที่จะเอร็ดอร่อยสนุกสนานในเรื่องโลกๆ อีกต่อไป, ไม่หวังที่จะไปเกิดเป็นอะไรที่ไหนอีกทั้งหมด, มันเป็นเรื่องมายาหลอกลวง ชั่วครั้งชั่วคราวไปทั้งนั้น.

เมื่อจิตมา **มองเห็นว่า ไม่มีอะไรที่น่าไปเอา ไม่มีอะไรที่น่าไปเป็น** ที่โลกไหน หรืออย่างไร ดังนี้แล้ว **จิตก็จะน้อมไปสู่สันติ** คือความสงบร่ำงับ **ดับไม่เหลือ**.

บัดนี้ จงทำในใจให้เห็นว่า **ไม่มีอะไรในโลกไหนที่น่าเอาหรือน่าเป็น ;** มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้นคือสันติ ความสงบรำงับ ดับไม่เหลือ เยือกเย็นเป็นนิพพาน.

นิพพานคือความเย็น เพราะไม่มีความร้อนคือกิเลส ไม่เวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์ เป็นความเย็นดังนี้. **ความเจ็บไข้มาเตือนให้เราพอกันที สำหรับความเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร.** มองเห็นภัยในความเจ็บไข้ และความตายแล้ว จงสละความอาลัยในเหยื่อโลกเสีย ไม่หวังจะกินเหยื่ออะไรในโลกอีกต่อไปแล้ว, มุ่งหน้าเฉพาะต่อสันติ ความดับเย็นเป็นนิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายอีกต่อไปเถิด.

ธรรมเทศนาตักเตือนคนเจ็บไข้ สมควรแก่เวลา ยุติลงเพียงเท่านี้.

อานาปานสติ

(สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย ขั้นต้นๆ ให้รู้จักไว้ก่อน)

ในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลังจดกันสนิท เต็มหน้าตัดของมันทุกๆ ข้อ) ศีรษะตั้งตรง **ตามองไปที่ปลายจมูก** ให้อย่างยิ่ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น; จะเห็นอะไร หรือไม่เห็นก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น. พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้ง่วงนอนได้ง่ายด้วย.

โดยเฉพาะคนขี้ง่วง ให้ทำอย่างลืมตา นั่นแทนหลับตา ทำไปเรื่อยๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ; หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ. แต่ **วิธีที่ลืมตานั้นจะมีผลดีกว่า** หลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคนรู้สึกว่าทำยาก; โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตา ย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย.

มือปล่อยวางไว้บนตัก ซ้อนกันตามสบาย บาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยยันน้ำหนักตัว ให้นั่งได้สนัดและ

ล้มยาก. ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดาหรือจะขัดไขว้กัน นั่นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้. คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกขัดสมาธิเพชรนั้นทำได้ยาก และไม่จำเป็น ขอแต่ให้ **นั่งคู้ขามา เพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลย์ล้มยาก** ก็พอแล้ว. ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยากๆ แบบต่างๆนั้น ไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด.

ในกรณีพิเศษ สำหรับคนป่วย คนไม่ค่อยสบาย หรือแม้แต่คนเหนื่อย *จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้* หรือเก้าอี้ผ้าใบ สำหรับเอนทอดเล็กน้อย *หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้ก็ทำได้* ทำในที่ไม่อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวนจนเกินไป.

เสียงอึกทึกที่ดังสม่ำเสมอ และไม่มีความหมายอะไร; เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค; เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง. เสียงที่มีความหมายต่างๆ เช่นเสียงคนพูดกัน นั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ; **ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำ**ไปก็แล้วกัน มัน **จะค่อยได้เอง.**

ทั้งที่ตามองเหม่อ ดูปลายจมูกอยู่ ก็สามารถรวมความนึก หรือความรู้สึกหรือเรียกภาษาวัดว่า **สติ ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก** ของตัวเองได้. คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้ว ตั้งแต่ตอนนี้. คนชอบลืมตาลืมไปได้เรื่อยจนมันค่อย ๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้น ๆ.

เพื่อจะให้กำหนดได้ง่าย ๆ ใน **ชั้นแรกหัด** ให้พยายาม **หายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการฝืน** ทั้งเข้าและออกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อน **เพื่อจะได้รู้** ของตัวเองให้ชัดเจนว่า **ลมหายใจ** ที่มันลากเข้าออก เป็นทางอยู่ภายในนั้น มัน **ลากถู** หรือ **กระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร.** และกำหนดได้ง่าย ๆ ว่า มันไปรู้สึกว่า **สุดลงที่ตรงไหน** ที่ในท้อง โดยเอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์ ไม่ต้องเอาความจริงเป็นเกณฑ์; พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้.

คนธรรมดา จะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูก; ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก. ถ้าคนจมูกแฟบ หน้าหัก ริมฝีปากบนเชิด ลมจะกระทบปลายริมฝีปาก

บน ; อย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้นว่าเป็นที่สุดท้ายข้างนอก ; แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดย **กำหนด** เอาว่า **ที่ปลายจมูก** จุดหนึ่ง **ที่สะดือ** จุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมา อยู่ระหว่างจุดสองจุดนั้นขึ้นลงอยู่เสมอ.

ทีนี้ **ทำใจ** ของเราให้เป็นเหมือนอะไร ที่ **คอยวิ่งตามลมนั้น ไม่ยอมขาด** ทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลง, ตลอดเวลาที่ทำสมาธิ. นี้จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำเรียกกันง่าย ๆ ในที่นี้ก่อนว่าขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา".

กล่าวมาแล้วว่า เริ่มต้นทีเดียว ให้พยายามผึนหายใจให้ยาวที่สุด และให้แรง ๆ และหยาบที่สุดหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ **พบจุดหัวท้าย** แล้ว **พบเส้นที่ลากอยู่ตรงกลาง ๆ** ได้ชัดเจน.

เมื่อจิต หรือสติ **จับ** หรือ **กำหนด ตัวลมหายใจที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้** โดยทำความรู้สึกที่ ๆ ลมมันกระทบลากไป แล้วไปสุดลงที่ตรงไหน ; แล้วจึงกลับเข้า หรือกลับออกก็ตาม ดังนี้แล้ว ก็ **ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยน เป็นหายใจอย่างธรรมดา โดยไม่ต้องผึน.** แต่สตินั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย ; **เช่นเดียวกับ**

เมื่อแกล้งหายใจหยาบแรง ๆ นั้นเหมือนกัน, คือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่าน จากจุดข้างในคือสะดือ หรือท้องส่วนล่างก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก หรือปลายริมผีปากบน แล้วแต่กรณี.

ลมหายใจจะละเอียด หรือแผ่วลงอย่างไร **สติ** ก็คง **กำหนดได้ชัดเจน** อยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นประณีตละเอียดเข้าตามส่วน.

ถ้าเผอิญเป็นว่า **เกิดกำหนดไม่ได้** เพราะลมละเอียดเกินไป **ก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หยาบหรือแรงกันใหม่;** แม้จะไม่เท่าทีแรก ก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน. กำหนดกันไปใหม่ จนให้มีสติรู้สึกอยู่ ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอน ให้จนได้, คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีผิดอะไร ก็กำหนดได้ตลอด : มันยาวหรือสั้นแค่ไหน ก็รู้, มันหนักหรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น; เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา. ทำได้อย่างนี้ เรียกว่าทำการ **บริกรรมในขั้น "วิ่งตามไปกับลม"** ได้สำเร็จ.

การทำไม่สำเร็จนั้น คือ **สติ** หรือความนึก **ไม่อยู่กับลม** ตลอดเวลา เผลอเมื่อไรก็ไม่รู้; มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็ไม่รู้ว่ามันไปเมื่อไร, โดยอาการอย่างไร, เป็นต้น. **พอรู้ก็จับตัวมันมาใหม่** และ **ตึกกันไปกว่าจะได้** ในขั้นนี้ ครั้งหนึ่ง ๑๐ นาที เป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยผึกขั้นต่อไป.

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า **บริกรรมขั้นที่สอง** หรือขั้น "ตักดูอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้น จะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้ว เป็นดีที่สุด; หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่า.

ในขั้นนี้ จะให้สติ หรือความนึก ค่อยตักกำหนดอยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง โดย **เลิกการวิ่งตามลม** เสีย. **ให้กำหนดความรู้สึก** เมื่อลมหายใจเข้าไปถึง **ที่สุดข้างใน** คือสะดือ **ครั้งหนึ่ง,** แล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย, แล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกมากระทบ **ที่สุดข้างนอก** คือปลายจมูก **อีกครั้งหนึ่ง.** แล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างใน คือสะดือ อีก ทำนองนี้เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง.

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

แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง, ข้างนอกแห่งหนึ่ง, ระหว่างนั้น ปล่อยเงียบหรือว่าง. เมื่อทำได้อย่างนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็**เลิกกำหนดข้างใน**เสีย **คงกำหนดแต่ข้างนอก** คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้.

สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะงอยจมูก ไม่ว่าลมจะกระทบเมื่อหายใจเข้า, หรือเมื่อหายใจออกก็ตาม **ให้กำหนดรู้ทุกครั้ง.** สมมติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตู; ให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่าน นอกนั้นว่างหรือเงียบ. ระยะกลางที่ว่างหรือเงียบนั้น **จิตไม่ได้หนีไปอยู่ที่บ้านช่องหรือที่ไหนอีกเหมือนกัน.**

ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำบริกรรมในขั้น **"ตั้งอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง" นั้นได้สำเร็จ;** จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไรก็ไม่รู้. มันกลับเข้าไปในประตู หรือเข้าประตูแล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้; ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่างหรือเงียบนั้นเป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่ดีมาตั้งแต่ข้างต้นของขั้นนี้. เพราะฉะนั้น **ควรทำให้ดีหนักแน่นและแม่นยำมาตั้งแต่ขั้นแรก คือขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นั่นทีเดียว.**

แม้ขั้นต้นที่สุด หรือที่เรียกว่าขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่ายสำหรับทุกคน, และเมื่อทำได้ก็มีผลเกินคาดมาแล้ว ทั้งทางกายและทางใจ จึงควรทำให้ได้และทำให้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่นอย่างการบริหารกาย; มีเวลาสองนาทีก็ทำ : เริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกลั่นก็ยิ่งดี จนมีเสียงหวีด หรือซูดซาดก็ได้, แล้วค่อยผ่อนให้เบาไป ๆ จนเข้าระดับปกติของมัน.

ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้น ไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่าต่ำกว่า หรือน้อยกว่าปกติ โดยไม่รู้สึกตัว; โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่าง ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถ ที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเอง อยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติที่ควรจะเป็น ทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้.

เพราะฉะนั้น จึง**ให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรง**เสียก่อน **แล้วจึงค่อยปล่อยให้เป็นไปตามปกติ;** อย่างนี้จะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลางหรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วย เหมาะสำหรับจะกำหนด**เป็นนิมิตของอานาปานสติในขั้นต้นนี้ด้วย.**

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า **การบริกรรมขั้นต้น** ที่สุดนี้ **ขอให้ทำจนเป็นของเล่นปกติ** สำหรับทุกคน และ **ทุกโอกาส** เถิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย.

แท้จริง ความแตกต่างกันในระหว่างขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" กับขั้น "ดักดูอยู่เป็นแห่งๆ" นั้น มีไม่มากมายอะไรนัก; เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะการกำหนดด้วยสตินั้นน้อยเข้า. แต่คงมีผลคือจิตหนีไปไม่ได้เท่ากัน.

เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกับพี่เลี้ยงไกวเปลเด็กอยู่ข้างเสาเปล : ขั้นแรกจับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่ง่วงยังคอยจะดิ้นหรือลุกออกจากเปล. ในขั้นนี้พี่เลี้ยงจะต้องคอยจับตาดู แหงนหน้าไปมาดูเปล ไม่ให้วางตาได้ ซ้ายทีขวาทีอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสตกลงมาจากแปลได้.

ครั้นเด็กชักจะยอมนอน คือไม่ค่อยจะดิ้นรนแล้ว พี่เลี้ยงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องแหงนหน้าไปมา ซ้ายทีขวาที ตามระยะที่เปลไกวไปไกวมา. พี่เลี้ยงคงเพียงแต่มองเด็ก เมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว ; มองแต่

เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตนพอดี เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกัน; เพราะเด็กชักจะยอมนอนขึ้นมา ดังกล่าวแล้ว.

ระยะแรก ของการบริกรรม กำหนดลมหายใจในขั้น **"วิ่งตามตลอดเวลา"** นี้ ก็เปรียบกันได้กับระยะที่พี่เลี้ยงต้องคอยส่ายหน้าไปมา ตามเปลที่ไกวไม่ให้วางตาได้. ส่วน **ระยะที่สอง** ที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูก หรือที่เรียกว่าขั้น **"ตั้งอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง"**; นั้นก็คือขั้นที่เด็กชักจะง่วงและยอมนอน จนพี่เลี้ยงจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนนั่นเอง.

เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี้อย่างเต็มที่ ก็อาจฝึกต่อไป ถึงขั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้า ๆ จนเกิดสมาธิชนิดแน่วแน่ เป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ สำหรับคนธรรมดาทั่วไป, และไม่สามารถนำมากล่าวรวมกันไว้ในที่นี้ เพราะเป็นเรื่องละเอียดรัดกุม มีหลักเกณฑ์ซับซ้อน ต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น.

ในชั้นนี้ เพียงแต่ขอ **ให้สนใจในขั้นมูลฐาน** กันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดา อันอาจจะตะล่อมเข้าเป็นขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง.

ขอให้ **มราวาสทั่วไปได้มีโอกาสทำสมาธิ ชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ** สมความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ชื่อว่ามีศีล สมาธิ ปัญญา ครบสามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมีองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้น ก็ยังดีกว่าไม่มีเป็นไหน ๆ. กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น, และจะได้พบ **"สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ" อีกสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้ไม่เสียทีที่เกิดมา.**

หอสมุดธรรมทาน

ศิประพันธ์ บทพระธรรม โม่สำเพาะ
ท่ะตัสง, โพเทะ โพทะอักษร
หรือสัมผัส ช้อยชด แห่งบทกลอน
ที่อาจ ชะ เช่งกวี ตามนิยม

ขอแต่เพียง ให้อรรถ แห่งธรรมะ
โด้แล่มจะ ถนัดเห็น เป็นปฐม
แล้วโด้รส แห่งพระธรรม สำอางค์
ที่อาจ บ่ม เพาะใจ ให้เลิศ ฯ

ให้นำสัย เปลี่ยนใหม่ จากก่อนเก่า
โม่ชิมเศร้า สุขสง่า น่าสรรเสริญ
เป็นคติกล้า สามารถ โม่หาญเกิน
ขอชวนเชิญ ชมธรรมรส งดกวี ฯ

ฟูกอนส อินทชัยโย

ความดับไม่เหลือ

บรรยายในพรรษา พ.ศ. ๒๕๐๔

เรื่อง **ดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด** : คือ ตามปกติ ขอให้ **มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า "ตัวกู" และ "ของกู" อยู่เป็นประจำ** นี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง **เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด, รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ.** ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก.

ฉะนั้น ตาม **ปกติ** ประจำวัน ก็ **ใช้อย่างแรก,** เมื่อถึงคราว **จะแตกดับ** ทางร่างกาย ก็ **ใช้อย่างหลัง.**

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที **มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง** ชั่วขณะ ก็ **ใช้อย่างหลัง.** ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่าง **กระทันหัน** ก็หมายความว่า **ดับไป** ด้วยความรู้สึกในวิธี **อย่างแรก อยู่ในตัว** และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยากเกิดอีก นั่นเอง.

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือทำเป็นประจำวันนั้น หมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร, ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี, ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน; แล้วจึง **พิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา** หรือ **เป็นของเรา** แม้แต่สักอย่างเดียว. เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง, ยึดมั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที, และทุกสิ่ง.

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเล่า ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง, **เกิดทุกทีเป็นทุกข์ทุกที,** เกิดทุกชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด, ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น : เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่, เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย, เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน, เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี, เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว, เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ, เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป ฉะนั้น **สู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ "ดับไม่เหลือ"** ไม่ได้.

แต่ที่นี้ สำหรับการเกิด หรือคำว่า **"เกิด"** นั้น อย่าหมายเพียงการเกิดจากท้องแม่, ที่แท้มัน **หมายถึงการเกิดของจิต** คือของความรู้สึก **ที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่งๆ** ว่า **กู** เป็นอะไร, เช่น เป็นแม่เป็นลูก, เป็นคนจนคนมี, คนสวยคนไม่สวย, คนมีบุญมีบาป, เป็นต้น ซึ่งนี่แหละเรียกว่าความยึดถือ หรืออุปาทาน ว่าตัวกูเป็นอย่างไร ของกูเป็นอย่างไร.

ตัวกู หรือ **ของกู** อย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่า **อุปาทาน** มัน **เกิดจากท้องแม่** ของมันคือ **อวิชชา**, มันเกิดวันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้ง กี่ร้อยครั้ง หรือไม่รู้กี่ร้อยชาตินั่นเอง. เกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราว อย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง : ทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่น หรือลิ้นได้รส หรือกายได้สัมผัสทางผิวหนัง หรือจิตมันปรุงเรื่องเก่าๆ เป็นความคิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีแล้ว ตัวกูเป็นได้โผล่หรือเกิดขึ้นมาทันที และ **ต้องเป็นทุกข์ทันที ที่ตัวกูโผล่ขึ้นมา**.

ฉะนั้นจงระวัง **อย่าเผลอให้ "ตัวกู" โผล่หัว** ออกมาจากท้องแม่ของมันได้เป็นอันขาด. เพียงแต่ตาเห็นรูป

หรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น แลวเกิดสติปัญญารู้ว่าควรจัดการอย่างไรก็จัดไป หรือนิ่งเสียก็ได้; อย่างนี้ไม่เป็นไร. ขออย่างเดียวอย่าให้ **"ตัวกู"** ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหา หรือเวทนา อันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ยิน เป็นต้นนั้น. อย่างนี้ เรียกว่า **"ตัวกู"** ไม่เกิด คือไม่มีชาตินั่นเอง, เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย หรือทุกข์อย่างใดทั้งสิ้น.

นี่แหละ คือข้อที่บอกให้ทราบว่า **การเกิด** นั้นไม่ใช่หมายถึงเกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนังโดยตรง, แต่มัน **หมายถึงการเกิดทางจิตใจ** ของ **"ตัวกู"** ที่เกิดจากแม่ของมัน คือ อวิชชา.

การ **"ดับไม่เหลือ"** ในที่นี้ก็คือ อย่าให้ตัวกูดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นมาได้นั่นเอง. เมื่อ **แม่** ของมัน **คืออวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่** ของมันเสีย **ด้วย วิชชา** หรือปัญญา **ที่รู้ว่า "ไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น"** นั่นเอง, หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่า มันเกิดได้เพราะเราเผลอสติ, ฉะนั้น เรา **อย่าเผลอสติ** เป็นอันขาด.

ถ้าเป็นคนขี้มัก **เผลอสติ** ก็ **จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักอาย รู้จักกลัว** เสียบ้าง : โดย **อายว่า** การที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ๆ มัน **เป็นคนสาระเลว** ยิ่งกว่าไพร่ หรือขี้ข้าสถุล

เสียอีก, ไม่สมควรแก่เราเลย. ที่ว่ารู้จัก **กลัว** เสียบ้างนั้น หมายความว่า **มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิดชนิดนี้** แล้ว มัน **ยิ่งกว่าตกนรก** หรืออะไรทั้งหมด. เกิดขึ้นมาทีไร เป็นสูญคนเสียคนไม่มีอะไรเหลือ.

เมื่อ **มีความอาย** และ **ความกลัว** อย่างนี้บ่อย ๆ แล้ว สติมันจะไม่กล้าเผลอของมันเอง. **การปฏิบัติก็จะดีขึ้น** ตามลำดับจนเป็นผู้ที่มีการ **"ดับไม่เหลือ" อยู่เป็นประจำ.** ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป. ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไปกว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉย ๆ.

เรื่องเกี่ยวกับ **ดับไม่เหลือ** ทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่งหรือหลับตาเห็นสี เห็นดวงหรืออะไรที่แปลก ๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์. แต่ **เกี่ยวกับสติปัญญา** หรือ **สติสัมปชัญญะ** โดยตรงเท่านั้น. อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออก ก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริง ๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะสำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ, สบายกายสบายใจอย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง. ถึงกระนั้นก็ **อย่านึกถึงเรื่องนี้จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่** ขึ้นมา

แล้วมันก็ **จะดับไม่ลง,** และมันจะ **"เหลือ"** อยู่เรื่อย คือ เกิดเรื่อยทีเดียว เดี๋ยวจะได้กลุ้มกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม.

พวกที่ทำ **วิปัสสนาไม่สำเร็จ** ก็เป็นเพราะคอยจับจ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป, มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตนอยู่ร่ำไป; มันก็ **ดับไม่ลง** หรือนิพพานจริง ๆ ไม่ได้, มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อย.

ฉะนั้น **ถ้าจะภาวนา** บ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง, **สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย** — *สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น*".

สรุปความว่า ทุกค่ำเช้าเข้านอน *ต้องทำความแจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ* จนเคยชินเป็นนิสัย, จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง. มีสติปัญญาอยู่เรื่อย **อย่าให้อุปาทานว่า "ตัวกู" หรือ "ของกู" เกิดขึ้นมาได้** เลยในทุก ๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ.

นี้เรียกว่า **เป็นอยู่ด้วย ความดับไม่เหลือ** หรือ **ความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไปเรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด,** และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น. ถ้าเผลอไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย. ไม่มีการท้อถอยหรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลานั้นเหมือนกัน; ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปดังนี้ ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออก, เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย.

ทีนี้ก็มาถึง วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือในเวลา **จวนเจียนจะดับจิตนั้น** อยากจะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน; มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจน ในเมื่อพลัดตกกระไดมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง. ไหน ๆ ก็เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน.

ให้ปัญญา กระจ่างแจ้งขึ้นมา ในขณะนั้น **ว่าไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่** เพื่อเอาเพื่อเป็น, เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก. **หยุด สิ้นสุด** บีดฉากสุดท้ายกันเสียที;

เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา. จิตหมดที่หวังหรือความหวังละลาย ไม่มีที่จอด มันจึง **ดับไปพร้อมกับกาย อย่างไม่มีเชื้อ เหลือมาเกิดอีก.**

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

สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม; ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จงน้อมจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือ **ทำความดับไม่เหลือเช่นว่านี้ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ** เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกค่ำเช้าเข้านอนขึ้นมาในขณะนั้น, แล้วให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการ "ตกกระไดพลอยโจน" ไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ.

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดย **ไม่มีเวลาเหลืออยู่ สำหรับให้รู้สึกได้** ดังว่า ก็แปลว่า **ถือเอาความดับไม่เหลือ ที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำใจ** ทุกค่ำเช้าเข้านอนนั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป; มันจะ **เป็นการดับ**

ไม่เหลืออยู่ดี, ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด; อย่าได้เป็นห่วงเลย.

ถ้า **ป่วย** ด้วยโรคที่เจ็บปวดหรือ **ทนทรมานมาก** ก็ **ต้องทำจิตเบ่งรับ** ว่าที่ยิ่งเจ็บมากปวดมากนี่แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก. เรา **ขอบใจความเจ็บปวดเสียอีก.** เมื่อเป็นดังนี้ **สติในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ** หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม และเย้าเย้ยความเจ็บปวดได้.

ถ้าป่วยด้วยโรค เช่นอัมพาตและต้องดับด้วยโรคนั้น ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไป ตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมดความรู้สึกนั้นแล้ว, ที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่นี้ ไม่มีความหมายอะไร; ทั้งนี้เพราะว่า จิตของเราได้สิ้นอัครน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือเสร็จสิ้นแล้ว ตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็นอัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดี ๆ อยู่ ในการเป็นอัมพาตตลอดเวลาที่มีความรู้สึก.

ครั้น **หมดความรู้สึกแล้ว** มันก็เลิกกัน แม้ว่า **ชีวิตยังไม่ดับ** ทันที มันก็ **หามีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู** ที่ไหนไม่.

อย่าได้คิดเผื่อให้มากไป ด้วยความเขลาของตัวเองเลย; **ยังดี ๆ อยู่** นี่แหละ **รีบทำความดับไม่เหลือเสีย. ให้สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเถิด** มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บ; แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตดังกล่าวแล้ว **ไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้** หรือเสียท่าเสียที แก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย; เพราะเรา **ทำลาย "ตัวกู"** ให้หมดความเกิดเสียแล้ว ตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบาย ๆ อยู่นั่นเอง. นี้เรียกว่าดับหมดแล้วก่อนตาย.

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิดก็คือ **จงมีจิตที่มีปัญญาแท้จริง.** มองเห็นอยู่ว่า **ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น** แม้แต่สักสิ่งเดียว. ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นโดยสิ้นเชิง อย่างนี้แหละ **"ไม่มีตัวกู"** หรือ **"ของกู"; มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์** ซึ่งเราจะสมมติเรียกว่าพระรัตนตรัย หรือ มรรค ผล นิพพาน หรืออะไรที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง. แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับไม่เหลือ หรือนิพพาน ได้จริงสมชื่อ : **นิ** แปลว่า **ไม่เหลือ พาน** แปลว่า **ไป** หรือ **ดับ; นิพพาน** จึงแปลว่า **ดับไม่เหลือ;** เป็นสิ่งที่มีลักษณะ ความหมาย การปฏิบัติ และอานิสงส์อย่างที่กล่าวมานี้แล.

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและพินิจพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร ทุกคำ ทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิสดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและปฏิบัติ. ฉะนั้นหวังว่าคงจะอ่านจะพิ่งกันอยู่เป็นประจำ โดยไม่ต้องคำนึงว่าก่อนหลังจบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดยปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันท่วงที ด้วยสติสมตามความประสงค์ ทุกประการ.

พิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๔๒-๔๖ ถนนบุรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๒
นางอารี จุ้ยทรัพย์เปียม ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๕ โทร. ๒๒๑๒๓๓๗

คาถาดับสังขาร

สิ่งปรุงแต่ง ทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ
มันเกิดก่อ ตามหน้าที่ มีสังขาร
แล้วก็ดับ เป็นธรรมดา ตามอาการ
ไม่อยู่นาน มันเป็น เช่นนี้แล

สังขารกลุ่ม นี้หนอ ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด ลงในวัน นี้เป็นแน่
ไม่มีใคร เกิดหรือตาย มีได้แต่
สังขารแท้ ๆ มันจะดับ โดยธรรมดา

ความสงบ มีเพราะดับ แห่งสังขาร
มันดับเย็น เป็นนิพพาน สิ้นสังสาร์
นามรูปนี้ ดับวันนี้ เป็น กิริยา
ไม่มีเชื้อ กลับมา เกิดอีกแล ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

สนทนากับพระเจ้า

บางเวลา **สนทนา กับพระเจ้า**
ท่านคอยเฝ้า ดูโลก อันโยกไหว
ด้วยขันติ เมตตา ปรานีไป
เท่าไรเท่าไร สัตว์โลก ยังโยกโคลง

เพราะเมาจัด ด้วยวัต– ถุนิยม
เกิดระทม ทุกข์ร้าย กว่าตายโหง
ตายทั้งเป็น เหมือนว่าเล่น ทุกชั่วโมง
ยิ่งกว่าตาย ใส่โลง ซึ่งครั้งเดียว

ทำอย่างไร ก็ยังไม่ มองเห็นทาง
จะเลิกล้าง หมดสิ้ง น่าหวาดเสียว
เมื่อศีลธรรม กลับผัน มาทันเทียว
โลกจะเกี่ยว ก่อสุข ยุคศรีอาริย์

พุทธทาส อินฺทปญฺโ

โลกอนิจจัง

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

ดับจากโลก เพราะโลก มันน่าชัง
แต่ใครบ้าง รู้สึก เช่นนี้ได้
เพราะโลกนี้ อนิจจัง บังเอาไว้
คนเราใช้ อนิจจัง ขังตัวเอง.

พุทธทาส อินฺทปญฺโ

ผู้บริจาคเงินสมทบ

๑. อุบาสิกาหิน ตั้งสุวรรณ	๑,๐๐๐ บาท
๒. คุณเย็นใจ รัตนวานิช	๑,๐๐๐ บาท
๓. คุณชูชาติ สุริยะกำพล	๒๐๐ บาท
๔. คุณจุนศักดิ์–คุณประเสริฐ เรืองไทย	๕๐๐ บาท
๕. คุณจินดา ทองใบ	๑๐๐ บาท

รายชื่อหนังสือ

ชุดหมุนล้อ

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	พระพุทธคุณคำกลอน	๔
๒.	การศึกษาคืออะไร ?	๑
๓.	การงานคืออะไร ?	๑
๔.	ทรัพย์สมบัติคืออะไร ?	๑
๕.	สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์	๑
๖.	ปัญหาที่เกิดจากการศึกษาไม่สมบูรณ์แบบ	๑
๗.	ปวารณา และธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑
๘.	ชาติในปฏิจจสมุปบาท	๑
๙.	ทางออกที่ ๓ แห่งยุคปัจจุบัน	๑
๑๐.	การบวชคืออะไร ?	๑
๑๑.	ศาสนาคืออะไร ?	๑
๑๒.	ตัวตนคืออะไร ?	๑
๑๓.	อานาปานสติภาวนา	๑
๑๔.	ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา ทั้งชนิดมีตัวตนและไม่มีตัวตน	๑
๑๕.	คุณเพระไม่ตาย	๑

"คุณพระ" คือ คุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์:

- เป็นสิ่งที่ไม่รู้จักตาย,
- ใครเข้าถึงคุณของพระ ก็กลายเป็นผู้ไม่รู้จักตายด้วย.
- เราจะต้องเศร้าโศก เรื่องความตายไปทำไมกัน?
- เพราะเป็นตถาตา หรือความเป็นเช่นนั้นเอง.

หัวใจของพระพุทธศาสนาโดยบาลีว่า "ตถตา" – เช่นนั้นเอง. เกิด – แก่ – เจ็บ, หาย, ไม่หาย, หรือตาย ย่อมเป็นเช่นนั้นเอง อาศัยพระองค์เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ไม่เห็นมีใครๆ. มีแต่สังขารล้วนๆ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ. เห็นเป็นเช่นนั้นเองแล้ว ความทุกข์ไม่อาจจะเกิดขึ้น.

ความเจ็บไข้เป็นของธรรมดาต้องมีแก่สังขารทั้งหลาย :–

- มีเพื่อเตือน, สอนให้ฉลาด, เตรียมตัวเพื่อดับไม่เหลือ.
- สมัครตายเสียก่อนตาย เพื่อดับไม่เหลือ
- สังขารย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา.

เตรียมใจเพื่อดับไม่เหลือ ๓ ประการ:–

๑. รำลึกว่า เรื่องโลกียวิสัย ได้ทำเสร็จแล้ว

๒. เรื่องทาน ศีล บุญกุศล ได้ทำเสร็จแล้ว

๓. พอกันทีสำหรับจะเวียนว่ายเป็นมนุษย์, เทวดา, ฯลฯ

ไม่มีอะไรที่น่าไปเอาไปเป็น, มุ่งหาสันติ ดับเย็นเป็นนิพพานเถิด.