

# ดับไม่เหลือ

ตายเสร็จสิ้นแล้ว  
ในตัว แต่ หัวที่

Whom I love

พระธรรมโกศาจารย์  
(พุทธทาส อินฺทปญฺโญ)

สวนโมกขพลาราม  
ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี



ปีที่พิมพ์ ธันวาคม ๒๕๔๓  
จัดพิมพ์โดย กรมทนายมูลนิธินิติธรรม

ผู้สนใจหนังสือเล่มนี้สามารถติดต่อได้ที่  
กรมทนายมูลนิธินิติธรรม

๖๘/๑ หมู่ ๖ ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐  
โทร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๕๖, ๔๓๑๖๖๑-๒ โทรสาร (๐๗๗) ๔๓๑๕๙๗

สำนักพิมพ์

(ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย)

# ดับไม่เหลือ

การปฏิบัติเรื่องความดับไม่เหลือ

พุทธทาสภิกขุ

เรื่องดับไม่เหลือนั้น มีวิธีปฏิบัติอยู่เป็น ๒ ชนิด กล่าวคือ **ตามปกติ** ก็ขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า “ตัวกู” และ “ของกู” อยู่เป็นประจำ นี้อย่างหนึ่ง.

**อีกอย่างหนึ่ง** เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ก็ขอให้มีความคิดปล่อยวางทั้งหมด ปล่อยทั้งร่างกาย ชีวิตจิตใจ ให้ดับไปเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก.

ดังนั้น ตามปกติในเวลาชีวิตประจำวัน ก็ใช้อย่างแรก คือควบคุมความรู้สึกที่ไม่เป็นตัวกู ของกู อยู่เป็นประจำ ครั้นเมื่อถึงคราวจะแตกดับของร่างกาย ก็ใช้อย่างหลัง.

แม้ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้างชั่วขณะหนึ่ง ก็ใช้อย่างหลัง แต่ถ้าหากว่าสิ้นชีวิตไปอย่างกะทันหัน ก็หมายความว่า ผู้นั้นได้ดับไปแล้ว ด้วยความรู้สึกอย่างในวิธีแรก เป็นการดับไม่เหลืออยู่ในตัว และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือไม่มีความรู้สึกอยากเกิดอยู่ในขณะนั้นนั่นเอง.

## ดับไม่เหลือวิธีที่ ๑.

**โดย** รายละเอียด วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือ ปฏิบัติเป็นประจำวันนั้น หมายความว่า ถ้าเรามีเวลาว่างสำหรับทำจิตทำใจเมื่อไร ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี ก็ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ ด้วยการกำหนด ลมหายใจ หรือจะกำหนดอะไรเป็นอารมณ์ก็ได้แต่ถนัด กำหนดพอสมควร เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิบ้าง แล้วจึง พิจารณาเห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควร ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา แม้แต่ สักอย่างเดียว ให้มองเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน เกิดขึ้นดับไป เวียนว่ายตายเกิดอยู่เท่านั้นเอง ถ้าไปยึดมั่น ที่สิ่งใดเข้า ก็จะเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที และได้ทุกๆ สิ่ง

ไม่ว่าสิ่งใด.

### **เกิดทุกทีเป็นทุกซ์ทุกที.**

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นแล้ว ก็คือการทนทุกซ์ทรมานโดยตรง เกิดทุกทีเป็นทุกซ์ทุกที เกิดทุกชนิดเป็นทุกซ์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกซ์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น คือมีความรู้สึกที่เกิดเป็นแม่ก็ทุกซ์อย่างเป็นแม่, รู้สึกว่าเป็นลูกก็มีความทุกซ์อย่างลูก, เกิดเป็นคนรวยก็ทุกซ์อย่างคนรวย, เกิดเป็นคนจนก็ทุกซ์อย่างคนจน, เกิดเป็นคนดีก็ทุกซ์อย่างคนดี, เป็นคนชั่วก็มีความทุกซ์อย่างคนชั่ว, เกิดเป็นคนมีบุญก็เป็นทุกซ์ไปตามประสาของคนมีบุญ, เกิดเป็นคนมีบาปก็เป็นทุกซ์ไปตามประสาคนมีบาป. ฉะนั้นผู้ไม่เกิดเป็นอะไรไม่ได้ คืออย่าได้เกิดมีความรู้สึกว่าคุณเป็นอะไร ในฐานะเป็นตัวกูหรือว่าของกูขึ้นมา **นี่คือความ “ดับไม่เหลือ” แห่งตัวกู** อยู่เป็นประจำ.

### **ความเกิดของจิต.**

แต่ที่นี้ สำหรับการเกิดนั้น คำว่า “เกิด” อย่างไม่หมายเพียงแต่การเกิดจากท้องแม่ ที่แท้มันหมายถึงการเกิดของจิต คือของความรู้สึก ที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่ง ๆ ว่า

กฎเป็นอะไร เช่น เป็นแม่ของลูก, เป็นคนจน เป็นคนมี, เป็นคนสวย คนไม่สวย, เป็นคนมีบุญคนมีบาป อย่างนี้เป็นต้น. ความรู้สึกหมายมั่นเช่นนี้ เรียกว่าความยึดถือ หรืออุปาทาน มีความหมายมั่น ว่าตัวกูเป็นอย่างไร ของกูเป็นอย่างไร.

ความรู้สึกตัวกู ของกู อย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่า อุปาทาน มันเกิดจากท้องแม่ของมัน แม่ของมันคืออวิชชา มันเกิดวันหนึ่งได้ไม่รู้กี่สิบครั้ง ก็ร้อยครั้ง หรือเกิดได้ไม่รู้กี่ร้อยชาติมันเอง. ในวันหนึ่งเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราว อย่างที่ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยง เช่น ทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่น หรือลิ้นได้รส หรือกาย ได้สัมผัสทางผิวหนัง หรือจิตมันปรุงเรื่องเก่าๆ เป็นความคิด เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม. ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีแล้ว ความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวกู หรือว่าเป็นของกูก็จะโผล่หรือเกิดขึ้น มาทันที และจะต้องเป็นทุกข์ทันทีที่ตัวกูโผล่มา.

**“ตัวกู” เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย.**

ฉะนั้นจงระวังอย่าเผลอให้ “ตัวกู” โผล่หัวออกมา จากท้องแม่ของมันได้เป็นอันขาด ถ้าเพียงแต่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วเกิดสติปัญญาที่ว่าควรจัดการ อย่างไม่ทำอะไรก็ทำไปอย่างนั้น จัดไปอย่างนั้น

ถ้าไม่มีเรื่องที่จะต้องทำอะไร หนึ่งเสียก็ได้ ถ้าทำอย่างนี้ไม่เป็นไร ขออย่างเดียวแต่อย่าให้ความรู้สึกที่ว่า “ตัวกู” ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหา หรือจาก เวทนา อันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ยินเป็นต้น ทำอย่างนี้เรียกว่า “ตัวกู” ไม่เกิด คือไม่มีชาติ คือไม่เกิด เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย หรือไม่เป็นทุกข์อย่างใดทั้งสิ้น.

นี่แหละคือข้อที่ต้องบอกให้ทราบไว้ว่า การเกิดนั้นไม่ใช่หมายถึงเกิดจากท้องแม่ทางเนื้อทางหนังโดยตรง แต่มันหมายถึงการเกิดทางจิตใจของ “ตัวกู” ที่เกิดจากท้องแม่ของมัน คืออวิชชา; ความไม่รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง.

ส่วนการ “ดับไม่เหลือ” ในที่นี้ก็คือ อย่าให้ตัวกูชนิดนี้เกิดขึ้นมาได้นั่นเอง และเมื่อแม่ของมัน คืออวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่ของมันเสียด้วยวิชชา หรือปัญญา ที่รู้ตามที่เป็นจริง รู้ตามที่เป็นจริงก็คือรู้ว่า “ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเราหรือของเรา” นั่นเอง หรือถ้ากล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่า มันเกิดได้เพราะเราเผลอสติ เพราะฉะนั้นเราก็อย่าเผลอสติเป็นอันขาด.

**เผลอสติเมื่อใดเกิดตัวกูเมื่อนั้น.**

ถ้าหากว่าเป็นคนมักขี้เผลอสติ ก็จงแก้ด้วย



**ความเป็นผู้รู้จักอายุ รู้จักกลัวกันเสียบ้าง;** โดยมีความรู้สึกอายุว่า การที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้นๆ มันเป็นคนสาระเลว ยิ่งกว่าไฟร์ เป็นคนี่เข้าเสียอีก ไม่สมควรแก่เราเลย. ที่ว่ารู้จักกลัวกันเสียบ้างนั้น หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัวยิ่งไปกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตกนรกทั้งเป็น ยิ่งกว่าอะไรหมดที่เกิดมาที่ไร ก็เป็นอันว่าสูญคนไม่มีอะไรเหลือ.

เมื่อมีความอาย และความกลัวอย่างนี้บ่อยๆ แล้ว สติก็จะไม่เผลอของมันเอง การปฏิบัติก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มีการ **“ดับไม่เหลือ”** อยู่ประจำทุกค่าเข้าเข้านอน และทุกค่าเข้าเข้านอนก็ต้องมีการคิดปัญหึ่เรื่องการดับไม่เหลือนี้ ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไปกว่าการไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิธรรมดาเฉยๆ.

### **ดับไม่เหลือไม่ใช่เรื่องปาฏิหาริย์.**

เรื่องเกี่ยวกับความดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่งหรือหลับตาเห็นสี เห็นดวง หรืออะไรที่แปลกๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หากแต่**ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะ**โดยตรงเท่านั้น อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออก ก็เป็นเพียงว่าถ้ามีสติสมบุรณ์จริงๆ ได้ที่เต็มที่แล้ว มันก็จะสำแดงออกมา

ให้เห็นเป็นความเบากาย เบาใจ สบายกาย สบายใจ  
 อย่างที่บอกไม่ถูกอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อนเท่านั้นเอง  
 แต่อย่าได้ไปนึกถึงเรื่องนี้เป็นอันขาด จะกลายเป็นที่ตั้ง  
 ของอุปาทานอันใหม่ขึ้นมาอีก ว่าเป็นความสุขของกูแล้วมัน  
 ก็จะดับไม่ลง แล้วมันก็จะ “เหลือ” อยู่เรื่อย คือเกิดได้เรื่อย ๆ  
 ไปอีก เดียวก็จะได้กลุ่มกันใหญ่ไปกว่าเดิม.

### **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น.**

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เพราะคอยจ้องจับเอา  
 ความสุขอยู่เรื่อยไป มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตน  
 อยู่เรื่อยไป มันก็ดับไม่ลงหรือนิพพานไม่ลง มีตัวกูเกิดขึ้นมา  
 ในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อย.

เพราะฉะนั้นถ้าจะภาวนากันบ้าง ก็ต้องภาวนาว่า  
 “ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั้น  
 มีพระบาลีว่า สพุเพ ธมฺมา นาลิ อภินิเวสาย “สิ่งทั้งหลาย  
 ทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” ดังนี้.

### **จงเป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ**

สรุปความว่า ทุกคำเข้าเข้านอน **ต้องทำความ  
 แจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น** ให้แจ่มแจ้งเรื่องความ  
 ไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย

จนถ้าหากว่าเกิดตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง. มีสติปัญญาอยู่เรื่อยอย่าให้อูปาทานว่า “ตัวกู” หรือ “ของกู” เกิดขึ้นมาได้เลยในทุกกรณี ทั้งกลางวัน กลางคืน ทั้งตื่นและหลับ.

นี่เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือ ความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตน อยู่เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด และมีแต่การดับไม่เหลือ อยู่เพียงนั้น ถ้าผลออกไปก็ตั้งใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเรา บริหารกายอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน ให้ทั้งกายและทั้งใจ ได้รับการบริหารถูกต้องคู่กันไปดังนี้ ในทุกกรณีที่ทำอยู่ ทุกลมหายใจเข้า – ออก เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความ ผิดพลาดเลย.

## ดับไม่เหลือวิธีที่ ๒.

**ที่** นี้ก็มาถึงวิธีปฏิบัติที่ ๒ คือในเวลาจวนเจียนจะดับจิต คือตายนั้น อยากรจะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกรະได้ แล้วพลอยกระโຈน. ถ้ามันยากก็มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้า พลอยกระโຈนในเมื่อตกรະได้มันจึงเจ็บมาก เพราะตกลง มาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหนๆ เมื่อร่างกายนี้ มันอยู่

ต่อไปไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไป  
เสียด้วยก็แล้วกัน.

### **ดับไม่เหลืออย่าให้เชื้อมาเกิด.**

ให้ปัญญากระจ่างแจ้งขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มีอะไร  
ที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่ มาเอาใหม่ มาเป็นใหม่ เพื่อเอา  
เพื่อเป็น เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก หยุดเสียที ลึ้นสุดที่  
ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที เพราะว่าไปแตะเข้าที่ไหนก็มี  
แต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไร  
ที่ไหนมา เมื่อมีความรู้แท้จริง ตามที่เป็นจริงอยู่อย่างนี้  
จิตไม่มีที่หวัง ไม่มีที่อยาก ไม่มีที่จอด มันจึงดับไปพร้อม  
กับกาย อย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก.

สำหรับสิ่งที่เรียกว่า “เชื้อ เชื้อ เชื้อ” ในที่นี้ก็คือ  
ความหวัง หรือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น อยู่ใน  
สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง.

### **เมื่อจะตายโดยอุบัติเหตุ**

จะยกตัวอย่างให้เห็นว่า แม้การตายโดยกระทันหัน  
ก็ยังมีทางที่จะดับไม่เหลือได้ สมมติว่าเดินมาไม่รู้ตัวถูกควาย  
ขวิดมาจากข้างหลัง หรือว่าถูกรถยนต์ทับหรือว่าถูกตึกพังทับ  
หรือถูกลอบยิง หรือถูกวางระเบิดชนิดไหนก็ตาม ถ้ามี

ความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักวินาทีเดียวก็ตาม *จงโน้มจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ* หรือ*ทำความดับไม่เหลือให้แจ่มแจ้งขึ้น* ในใจ เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกคำเข้าช้านอนขึ้นมา ในขณะนั้น แล้วก็ปล่อยให้จิตดับไปก็เป็นการเพียงพอแล้ว สำหรับอาการที่เรียกว่า “*ตกกระไดพลอยกระโจน*” กระโจนไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ.

ที่นี่ ถ้าหากว่าจิตดับไปเสีย โดยไม่มีเวลาเหลืออยู่ สำหรับให้รู้สึกหรือคิดนึกได้ดังว่านี้ ก็แปลว่า ถือเอาความดับไม่เหลือที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำ อยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืนนั่นเอง เอาความรู้สึกนั้น เป็นพื้นฐานสำหรับร่างกายแตกดับไปในขณะนี้ เมื่อเป็นอย่างนี้มันเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดีไม่เป็นการเสียท่าที่ แต่ประการใด อย่างได้เป็นห่วงเลย.

### **เมื่อจะตายด้วยโรคเจ็บไข้**

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวด หรือทรมานมาก ก็ต้องทำจิตขึ้นเบ่งรับ ว่าที่ยิ่งเจ็บมากปวดมากนี้แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก เพราะฉะนั้นเราขอใจความเจ็บความปวด เมื่อคิดดังนี้ **ปิติในธรรมะ**ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้

ถ้าป่วยด้วยโรค เช่นอัมพาต และต้องดับด้วยโรคนั้น ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไปแล้ว ตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมดความรู้สึก ที่เหลือส่วนที่เหลือนอนตาปริบๆ อยู่ นั่น ไม่มี ความหมายอะไร ทั้งนี้เพราะว่าจิตของเราได้สมัครน้อมไป เพื่อความดับไม่เหลือ เสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บ เป็นอัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดีอยู่ในการเป็นอัมพาต ตลอดเวลาที่มีความรู้สึก.

ครั้นหมดความรู้สึกแล้ว มันก็เลิกกัน แม้ว่าชีวิต ยังไม่ดับทันที มันก็หาเป็นตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู ที่ไหนไม่.

### **ทำความดับไม่เหลือด้วยสติปัญญา.**

อย่าได้คิดเผื่อให้มากไป ด้วยความเขลาของตัวเอง เลย เมื่อยังอยู่ดีๆ นี่แหละ **รีบทำความดับไม่เหลือเสีย ให้สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเกิด** มันจะรับประกันได้ไปถึง เมื่อเจ็บ แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตดังกล่าวแล้ว ไม่มีทาง ที่จะพ่ายแพ้หรือเสียท่าเสียที่แก่ความเจ็บแม้แต่ประการใด เลย เพราะเราทำลาย “ตัวกู” ให้หมดความเกิดเสียแล้ว ตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบายดี อยู่ นั่นเอง.

### จงมีจิตที่มีปัญญาอย่างแท้จริง.

สรุปความในที่สุด ทั้ง ๒ ชนิด ว่าจงมีจิตที่มีปัญญา  
 แท้จริง มองเห็นอยู่ว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น  
 แม้แต่สักสิ่งเดียว ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น  
 โดยสิ้นเชิงชนิดนี้แหละ “ไม่มีตัวกู” หรือ “ไม่มีของกู” มีแต่  
 ธรรมชาติที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติ  
 เรียกธรรมะนี้ว่า พระรัตนตรัยก็ได้ มรรค ผล นิพพานก็ได้  
 หรือจะเรียกว่าอะไรๆ ที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่น  
 ถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง แต่เราก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน  
 ในสิ่งเหล่านี้อยู่นั่นเอง จึงดับไม่เหลือ หรือนิพพานได้สมชื่อ  
 นิ แปลว่า ไม่เหลือ, พาน แปลว่า ไปหรือดับ, นิพพาน  
 แปลว่า ดับไม่เหลือ เป็นสิ่งที่มีลักษณะมีความหมาย  
 มีการปฏิบัติ และมีอันสงส์อย่างที่กล่าวมา ดังนี้แล.

ข้อความทั้งหมดนี้ ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่าน  
 และขยันพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกๆ ตัวอักษร ทุกๆ คำพูด  
 ทุกๆ ประโยคแล้ว ก็คงจะได้ความโดยพิสดารได้ในตัวมันเอง  
 และเพียงพอแก่การเข้าใจ ในการปฏิบัติ.

ฉะนั้น หวังว่าท่านทั้งหลายคงจะอ่าน และฟัง  
 อยู่เป็นประจำโดยไม่ต้องคำนึงว่าก็เที่ยว หรือก็จบ จนกว่า  
 จะเป็นทีที่เข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญา แล้วมันคงด้วยสมาธิ

นำมาใช้ได้ทันทีที่ด้วยสติ สมตามความประสงค์ที่จะเป็น  
ผู้มีความดีไม่เหลือ ใดๆ ประการ.

---





# ตายเสร็จสิ้นแล้ว

ใน ตั ว แ ต่ หั ว ที่

*Thomas Zimmermann*

วันที่ ๒๘ สิงหาคม เป็นวันอันดับที่ ๓๑ ของ  
ระยะเวลาเข้าพรรษา ๒๕๑๒ ในวันนี้จะได้กล่าวในหัวข้อ  
ว่า “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ” ซึ่งเป็นการกล่าว  
ต่อเนื่องกันมาจากวันก่อนๆ.

หัวข้อที่ ๑ ว่า ทำงานด้วยจิตว่าง

หัวข้อที่ ๒ ว่า ยกผลงานให้ความว่าง

หัวข้อที่ ๓ ว่า กินอาหารของความว่าง

หัวข้อที่ ๔ นี้ว่า ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ.

**คำ** ว่า “ตาย” นี้เป็นคำที่มีความหมาย หรือวิหิต  
ที่กำกวม ที่อาจจะเกิดสับสนแก่คนที่  
ยังไม่คุ้นเคยกับการพูดด้วยโหราเช่นนี้ ; โดยที่ทั่วไป

คนก็ได้ยินได้ฟังอยู่ว่า การปฏิบัติธรรมะนี้ปฏิบัติเพื่อ **ความไม่ตาย**, ไม่ตายตลอดกาลเรียกว่าอมตะ. **ทำไม บัดนี้จึงมาบอกให้ปฏิบัติเพื่อตาย** และก็ตายเสร็จสิ้น ตั้งแต่หัวที่อีกด้วย, ซึ่งก็หมายความว่าตายตลอดกาล เหมือนกัน. ไม่ตายตลอดกาล กับตายตลอดกาล มันจะเป็น เรื่องเดียวกันอย่างไรได้; คงจะเกิดความสับสนงงงวยแก่ผู้ที่ไม่เคยฟัง.

ในขั้นแรกจะ **ต้องเข้าใจเสียก่อนว่ามันสำนวนพูด, เป็นโวหารพูดทางศาสนา ทางธรรมะชั้นสูง** แล้วแต่ว่าจะ **เล็งไปในแง่ไหน**. ที่พูดว่า “ไม่ตาย” นั้นเป็นภาษาคนมากกว่า ถ้า “ฉันอยู่” เหลืออยู่แล้วก็ไม่รู้จักตายอีกต่อไป; อย่างนี้เป็นภาษาคนที่พูดชนิดที่เข้าใจง่าย, และคนก็รู้จักนึกคิดอย่างนี้มาก่อนตั้งแต่ที่แรกว่าต้องการจะไม่ตาย, ต้องการจะมีอยู่อย่างไม่รู้จักตาย. นี่เป็นภาษาธรรมดา กว่าที่จะพูดว่าตายเสร็จสิ้นไปเลย ไม่มีอะไรเหลืออยู่.

เราจะ**ต้องรู้จักเปรียบเทียบ “ตาย” กับคำว่า “นิพพาน”** เพราะ นิพพานแปลว่าดับไม่เหลือ, ดับไม่เหลือแห่งความทุกข์ ความร้อน ก็คือเย็นสนิท.

“ดับไม่เหลือ” มีความหมายเป็นตายมากกว่าที่จะไม่ตาย; แต่แล้วก็เข้าใจผิด ว่าตายนี้เราไม่ชอบ เราก็ไม่อยากตาย. ฉะนั้นคำว่าตายในที่นี้หมายถึงตาย

อีกชนิดหนึ่งคือตายโดยที่ร่างกายไม่ต้องตาย, ชีวิตยังไม่แตกดับ แต่ก็ตาย : หมายถึงตายอีกชนิดหนึ่ง, คือตายโดยที่ร่างกายไม่ต้องตาย. ชีวิตยังไม่แตกดับ แต่ก็ตาย หมายถึงตัวกู - ของกูตายหมด.

**โ** คำโบราณที่พูดไว้ว่า : “นิพพานนั้นคือตายเสียก่อนตาย, หรือตายเสียก่อนแต่ร่างกายตาย” นี่อะไรตาย ? ก็คือกิเลสที่เป็นเหตุให้รู้สึกว่ามีตัวกู - ของกูนั้นแหละตาย. กิเลสนี้ต้องตายเสร็จก่อนร่างกายตาย จึงจะเรียกว่านิพพาน. นี่เป็นสิ่งที่ควรจดจำไว้ด้วยว่า

“ดีอยู่ที่ละ พระอยู่ที่จริง

นิพพานอยู่ที่ตายเสียก่อนตาย”;

เพียงเท่านี้ก็ทำให้เห็นว่า มีการพูดที่สับสน. คราวหนึ่งคนหนึ่งสอนว่า ให้ตายเสียก่อนตาย, คราวหนึ่งนี้มีผู้ที่สอน ว่าจงทำให้ไม่รู้จักตาย. ที่แท้มันเป็นคำพูดที่ถูกด้วยกันทั้งนั้น เพราะมีความหมายมุ่งไปอย่างหนึ่ง ; รวมความแล้วคือ **ดับตัวกู - ของกูเสียได้** ไม่มีความยึดมั่นตัวกู - ของกูเหลืออยู่ นั่นแหละคือใจความของการปฏิบัติ.

**ดับเสียได้คือตาย ฆ่าตัวกู ทำลายตัวกู**

**ให้หมดเสีย ; อย่างนี้เรียกว่าทำให้มันตายไปเสีย.**

ทีนี้ ไม่ตายก็หมายความว่าตัวกู - ของกูไม่มีแล้ว ก็เหลืออยู่แต่ธรรมะที่บริสุทธิ์ ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ที่ไม่รู้จักตายคือนิพพาน, คือธรรมชาติที่ไม่รู้จักตาย; เข้าใจเสียให้ดีจะได้ไม่มีอะไรกีดขวางกัน. **พูดว่าจงตายเสีย ให้เสร็จสิ้นในตัวเสียแต่ทีแรก,** ก็หมายความว่า : อย่ามีความรู้สึกในตัวกู - ของกูมาเสียแต่ทีแรก ให้ตลอดเวลาไปเลย. **นี้เรียกว่าตัวกู - ของกูมันตาย** ไม่มีส่วนเหลือตั้งแต่ทีแรก หรือตลอดเวลา.

**ถ้าตัวกู - ของกูมันตายเสียแล้วตั้งแต่ทีแรก ก็เหลืออยู่แต่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์** ปรากฏออกมาแก่ความรู้สึกเป็นธรรมชาติที่ไม่รู้จักตาย; เพราะมันไม่มีตัวกู - ของกู มันจึงไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักแก่ ไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักตาย : เพราะว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อะไรเหล่านี้ มันอยู่ที่ตัวกู - ของกูทั้งนั้น. จริงอยู่ที่สังขารที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู และตัวกูเกิด แก่ เจ็บ ตาย; ทีนี้ ถ้าเราไม่ยึดถือว่าสังขารว่า เป็นตัวกู - ของกู มันก็เป็น การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ, ไม่เรียกว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย; เพราะว่าความหมายคำว่าตัวกู - ของกูออกไปเสีย ไม่มีเหลืออยู่. ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็สูญเสียความหมายไปด้วย, เรียกว่าไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย. นี่มันผลัดกัน

พูดคนละที หรือคนละแนวอย่างนี้.

ระวังอย่าให้สับสนสำหรับคำพูดเพียงคำเดียว  
ว่า “ตาย” กับคำว่า “ไม่ตาย”.

**ขอ** ให้รู้ไว้โดยประวัติว่า คนแสวงหาความไม่ตาย  
กันมา ตั้งแต่ตอน พระพุทธเจ้า เกิด .  
พระพุทธเจ้าก็ออกแสวงหาความไม่ตายเหมือนกันคือ  
ออกบวช. คนพูดถึงความไม่ตาย ไม่รู้จักตาย มาตั้งแต่ก่อน  
พระพุทธเจ้าเกิด, แล้วก็มีความรู้สึกเอาเองตามความสำนึก  
เพราะว่าเบื่อความตาย กลียดความตาย; ยิ่งรู้ว่าตายแล้ว  
ตายอีกๆ เวียนว้ายไปในวัฏฏสงสารอย่างนี้ มันก็ยิ่งเกลียด  
ความตาย. นี่ก็เลยต้องการจะมีความไม่ตาย, จะทำ  
อย่างไรหนอจึงจะไม่ตาย? เทียวหาเที่ยวค้นกันอยู่อย่างนี้  
ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น, นานอยู่เหมือนกัน,  
คงจะหลายร้อยปีเหมือนกัน โดยเฉพาะประเทศอินเดีย  
ซึ่งเป็นเจ้าของคำๆ นี้.

อีกอย่างหนึ่ง ก็มีเรื่องทางโลกๆ เขาว่า มียา  
ที่กินเข้าไปแล้วไม่รู้จักตาย, หรือว่าพวกเทวดามีน้ำดื่ม  
ชนิดหนึ่ง ที่ดื่มไปแล้วไม่รู้จักตาย; นี่มันก็แว่วอยู่ในหู.  
คนก็อยากจะไม่ตายทำนองนั้น : ที่เป็นเรื่องโลกจัดก็คือว่า  
ต้องการจะให้ใครฆ่าไม่ตาย ใครๆ ก็หาวิธีที่ไม่รู้จักตาย

แบบนี้; ที่เป็นธรรมชาติที่ต้องการจะไม่เกิดไม่ตายต่อๆ ไป ซึ่งก็เรียกว่าต้องการความไม่ตายด้วยกันทั้งนั้น; ก็ค้นพบสิ่ง ที่เชื่อกันว่าไม่ตายนี้มาตามลำดับๆ, แล้วมันไม่ถูกไม่จริง กันถึงที่สุด จนกระทั่งพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ออกสำรวจค้นหา ความไม่ตายกับเขาด้วยเหมือนกัน แล้วก็พบความไม่ตาย ในลักษณะอย่างนี้.

**ที่**นี้ อะไรที่เป็นความตาย ให้มันตายไปหมด, อย่าให้มี อะไรเหลือที่มนุษย์เรียกมันว่าความตายก็ให้มัน เพิกถอนไปหมดไม่มีเหลือ ก็จะไม่เหลือแต่สิ่งที่ไม่รู้จักตาย. ฉะนั้นอะไรที่เป็นความตายที่กลัวกันนักก็จะต้องถูกถอนไป ให้เหลือแต่สิ่งที่ตรงกันข้าม. **คนเราไม่อยากตาย ก็เพราะว่ามีความหวัง** มีที่หวัง ที่กำลังพอใจเอร็ดออรอย เป็นที่หวัง; ไม่อยากตาย เพราะกลัวว่าจะต้องพลัดพราก จากสิ่งเหล่านี้; มันเป็นความเห็นแก่ตัวอยู่อย่างนี้. **ถ้าถอน ความเห็นแก่ตัวนี้ออกไปเสียได้ ก็หมดปัญหาในเรื่องนี้** เหมือนกัน; มันจึงไม่รู้จะอยู่ไปทำไม จึงเฉยได้ คือไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งนั้น; แต่ถ้ายังมีความหวังในอะไรอยู่ มันก็ไม่อยากตาย.

การที่จะไม่ตายก็ต้องทำลายความหวัง ตัดค้นหา หรือ อาสา. มันมีวิธีเรียกมากสำหรับกิเลสที่เป็นความหวัง มีชื่อหลายสิบชื่อ แต่ใจความของมันก็คือหวัง, คืออยาก.



ฉะนั้น การที่จะไปสู่นิพพาน หรือบรรลุถึงนิพพาน หรือความไม่ตาย นี้ต้องทำลายความอยากความหวัง เหล่านี้เสียจนไม่มีอะไรเป็นที่หวัง หรือเป็นที่อยาก; คือ นิพพาน เป็นความตายแห่งตัวกู แต่เป็นความไม่ตาย หรือไม่รู้จักตาย ของธรรมชาติอันบริสุทธิ์. จิตนี้ต้องสลัด ธรรมชาติแห่งความงี่หลง คืออวิชชา ตัณหา อุปาทานนี้; ที่มีความรู้สึกว่ายตายนี้ สลัดออกไปเสียให้หมด จึงจะพบกับ ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ที่ไม่รู้จักตาย.

ที่สอนว่าให้รู้จัก “ตายเสียในตัวแต่หัวที” นี้ เป็นข้อความที่เนื่องกันมาจากคำพูดข้อแรกว่า ทำงาน ด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่าง กินอาหารของความว่าง. ถ้าทำได้อย่างนี้ มันเป็นการตายเสร็จแล้วในตัว ตั้งแต่หัวที. คำว่า “ตายเสร็จแล้วในตัว” นี้หมายความว่า มันตายอยู่เองโดยอัตโนมัติ ในการกระทำเช่นนั้น ที่นี้ การกระทำให้มีความรู้สึกแต่ความว่างนั้น มันเป็นการตายของตัวกูอยู่ในตัวมันเองตั้งแต่หัวที.

อยากจะขบออกอีกหน่อยว่า ภาษามันเดินได้ หรือกำกวม และพูดเป็นคำกลอนด้วยภาษามันบังคับ. ที่ว่า “ตายเสร็จแล้วในตัว” นี้หมายถึงว่าตาย โดยอัตโนมัติ ตายได้เองในตัวมันเอง หมายถึงตาย โดยอัตโนมัติ; ไม่ใช่ตายอยู่ในร่างกายนี้. คำแปลฉบับ

ภาษาอังกฤษแปลผิดที่ตรงนี้ กลายเป็นตายในร่างกาย. แปลอย่างนั้นไม่รู้ว่ ตายแล้วในตัวมันตายได้โดยอัตโนมัติ; **เพราะการปฏิบัติเพื่อมีจิตว่าง หรือทำงานเพื่อความว่าง มันตายอยู่ในตัวแต่หัวที, คือตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที.**

เราพูดกันเรื่อง ความตายอยู่ในตัวมันเอง ตั้งแต่หัวที; ความตายนี้ก็เลยกลายเป็นความตายนั้ที่น่ารัก น่าปรารถนาไป; ไม่เหมือนกับความตายนั้ที่เป็น ความทุกข์, มีแต่ความตายนั้เป็นตัวกู ที่กลัวตาย, ยังมีตัวกู แล้วกลัวตาย. ความตายอย่างนั้นมันไม่น่ารักไม่น่าปรารถนา เป็นที่กลัวแก่คนทุกคน. นั้แปลว่าตัวกูนี้มันไปหมด ไม่มีตัวกูเหลือ, กลายเป็นของน่ารัก น่าปรารถนา สำหรับคน ทุกคน, แม้ชีวิตมีอยู่มันก็ไม่มีทางทำผิดทำชั่ว ไม่มีทาง ที่จะมีความทุกข์; เป็นความตายนั้ที่น่ารัก น่าปรารถนา. นั้คือ ความหมายของคำว่า “ตาย”, ตายนั้ระวังให้ดี มันสับสนปนเปกันอย่างนี้.

ที่ว่าตายเสร็จสิ้นในตัวแต่หัวทีนี้ ชาวบ้านที่เป็น ธรรมดาสามัญจนเกินไป ที่ไม่เคยได้ยินก็กลัว, พวกที่ เข้าใจเรื่องจิตว่างแบบอันธพาล เขาไม่เข้าใจเขาก็กลัว, กลัวความตายไปทุกสิ่งทุกอย่าง. ไม่เข้าใจว่า ความตาย ชนิดนี้หมายความว่าอย่างไร; คือความตายชนิดนี้มันช่วยแก้ ปัญหาความตายชนิดโน้น. การตายนั้ที่เป็นทุกข์หมายถึง

การตายของจิตที่ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวกู - ของกู;  
ส่วนการตายของตัวกู - ของกู มันกลายเป็นสิ่งที่ดับทุกข์  
แล้วก็ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป; การตายชนิดนี้ควรจะศึกษา  
ให้เข้าใจกันได้

**จะ** พุดไว้ง่าย ๆ ที่กันลืมน้ำว่า ถ้ายังมีกิเลสตัณหา  
อุปาทาน ตัวกู - ของกู อยู่แล้ว มันเป็น  
ความตายที่เป็นทุกข์ทั้งนั้น, แล้วการตายนั้นก็เป็นการ  
ตายโหงด้วย. นี่เราจะแยกกันได้อย่างนี้ ว่าการตาย  
ของคนธรรมดาสามัญทุกคนนั้นเป็นการตายโหงในภาษา  
ของพระอรหันต์.

ภาษาของคนธรรมดานั้น ตายโหงหมายถึง  
ตกต้นไม้ตาย ควายขวิดตาย อะไรตาย เขาเรียกว่าตายโหง;  
ตายโหงอย่างนี้มันเป็นตายโหงของคนธรรมดา : มีใจความ  
สำคัญอยู่ที่ว่า มันไม่ยอมตายอยู่ตลอดเวลา, ไม่อยากตาย  
แล้วมีอะไรมาตัดชีวิต ถูกตัดออกไปให้มันตาย, ตายไม่ทัน  
ตั้งตัวนั้นคือตายโหง. ถ้าตายมีความรู้สึกรั้งตัว ต่อสู้  
สุดความสามารถแล้วจึงตาย; ชาวบ้านเรียกว่าไม่ตายโหง.  
นี่มันก็ถูกอย่างภาษาชาวบ้าน, หรือภาษาคนธรรมดาสามัญ  
พุด. แต่แล้วเราก็ลองไปใคร่ครวญดูว่าความหมาย  
ของคำว่าตายโหงชนิดของชาวบ้านนั้นมีความหมาย

สำคัญอยู่ที่ว่าไม่อยากตาย, มีอะไรมาตัดชีวิตของคนที่ไม่อยากตายโดยบุปบับ.

ถ้าเป็นภาษาหนังสือที่สูงและลึก ภาษาทางวิญญูณ ภาษาทางธรรม ภาษาพระอริยเจ้า นี่ก็เล็งเหมือนกันหมด ว่าถ้ามันตายโดยไม่อยากตาย มันก็ควรจะเรียกว่าตายโหง. **ถ้าตายโดยที่มีการเตรียมพร้อมสำหรับจะตาย จึงจะไม่ตายโหง.** ข้อนี้อธิบายให้ชัดลงไปได้อีกว่า คนธรรมดาไม่อยากตาย ไม่ยอมตาย; ฉะนั้นเมื่อจะต้องตายก็กระวนกระวายเดือดร้อนเป็นทุกข์.

เหมือนกับที่พูดมาแล้วบ่อยๆ ว่าตายไม่เป็น, **ตายไม่เป็นคือไม่รู้จักตายอย่างไรให้ดีที่สุด,** ตายไม่เป็นอย่างนี้ตายโหงทั้งนั้น. จะเป็นตายโหงตามภาษาพิเศษหรือภาษาที่เรียกว่าภาษาธรรมะ ภาษาอริยเจ้า, หรือตายอย่างทุลักทุเล; เรียกหมอให้ช่วยอย่างนั้น ช่วยอย่างนี้ช่วยอย่างโน้น จนไม่มีสติสะดั่งอะไร นอนตาปริบๆ อยู่จนกระทั่งดับไปก็ดี; มันก็อยู่ในพวกที่ตายโหงของคนที่ไม่อยากตาย, ของคนที่พยายามที่จะดึงไว้ให้ไม่ตาย; เสรีจแล้วมันก็ต้องตาย. นี้มีความแตกต่างกันอย่างมากระหว่างคนธรรมดาสามัญกับพระอริยเจ้า.

**ข้อ** นี้ ผมนึกถึงเรื่องราวตอนใกล้ปรินิพพาน ที่เรียกกันว่าปลงอายุสังขาร; พระพุทธองค์ เสด็จอยู่ที่ป่าवालเจตีย์ตรัสว่า : สามเดือนต่อไปนี้จะปรินิพพาน เรียกว่าปลงอายุสังขาร. ญาณามาร มาทูลขอให้ปรินิพพาน, พระพุทธเจ้าก็ตกลงด้วย; นี่เป็นเรื่องพุทธภาษิตสมมติ.

ภาษาจริง ๆ ก็คือว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงตัดสินใจ พระทัยที่จะให้สังขารร่างกายนี้แตกดับไปในเวลาประมาณ ๓ เดือนข้างหน้า, นับจากวันนี้; เรียกว่า **ปลงอายุสังขารคือ กำหนดอายุความตาย ชนิดที่เป็นความแตกดับของสังขาร.**

ส่วนตายในภาษาธรรมะนั้น **พระพุทธเจ้าตาย เสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่วันตรัสรู้ที่ต้นโพธิ์** คือพอตรัสรู้ตัวกู - ของกูของท่านตายฉิบ เสร็จแล้ว ตั้งแต่วันนั้น. นี่ภาษาคนก็พูดว่าตรัสรู้, ภาษาธรรมะพิเศษอย่างนี้ ก็คือว่า **“ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ”** ตั้งแต่วันตรัสรู้, และอยู่มาอีก ๔๕ ปี เพื่อสอนศาสนา และแผ่ศาสนา; จนถึงปีสุดท้ายอีก ๓ เดือนจะตายทางร่างกาย ท่านจึงปลงสังขาร ให้สังขารนี้สิ้นสุดไปแตกดับไป นับ ๓ เดือนตั้งแต่วันนี้, แล้วก็มีการปรินิพพานทางร่างกายจริงตามกำหนดนั้น.

**ใจ** ความสำคัญที่ต้องนึกกันบ้างก็คือว่า คนเรา  
ต้องรู้จักตายให้เป็น.

รู้จักตายให้เป็น คือให้ร่างกายมันแตกดับไป  
ในลักษณะที่เหมาะสม; แม้ยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า หรือ  
ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ทำตามอย่างท่านได้, เท่าที่จะทำได้.  
เราจึงเห็นได้ว่าเรื่องตายนั่น เมื่อควรตายก็ให้มันตายอย่าง  
ที่เรียกว่าปลงสังขาร, ปลงอายุสังขาร, จะต้องไปคืนบรรพตต่อผู้  
ให้ยุ่งยากลำบากไปทำไม. เรื่องผ่าตัดเอาหัวใจใส่ใหม่  
นี่ผมถือว่าเป็นเรื่องบ้าๆ บอๆ ของคนที่ไม่รู้จักตาย. ตายไม่เป็น  
ก็ต้องตายโหงอยู่ดี คือตายด้วยจิตใจที่ไม่อยากตาย เรียกว่า  
ตายโหงหมด; ผมถืออย่างนี้. ภาษาธรรมะหรือภาษา  
อริยเจ้าท่านก็มีความหมายอย่างนี้ : **ตายด้วยความ  
ไม่อยากตาย, นี่คือตายทางร่างกายต้องเป็น  
การตายโหง** ตายด้วยความเศร้าด้วยความอนาจอนาใจ  
ไม่อยากตายมันก็ต้องตาย, ตายไปด้วยความเศร้า  
ด้วยความทุกข์; อย่างนี้เรียกว่าตายโหงก็ถูกดีแล้ว  
เป็นการตายโหงภาษาธรรม ภาษาที่สูงขึ้นไป, ไม่ใช่ตายโหง  
ตกต้นไม้ตาย ควายขวิดตาย; นี่เป็นภาษาโลก ภาษาคน.

ระวังให้ดีพุทธบริษัท ภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา  
**อย่าตายโหง ตายด้วยจิตที่คืนบรรพต เสียตาย  
ไม่ยอมตาย, เสียตายนั้นเสียตายนี้ กระวนกระวายอยู่;**

แล้วมันก็ต้องจำใจตาย; ก็เรียกว่าตายโหง. ถึงจะช่วยกันให้อยู่ไปได้โดยมีความรู้สึกว่าจะตายไปเมื่อไรไม่รู้ ก็เรียกว่าตายโหงอยู่ดี; เพราะมันเป็นการตายของคนที่ไม่ยอมตาย ไม่อยากตาย ไม่รู้จักตาย.

ทีนี้ที่เรียกว่าการศึกษาธรรมะ หรือรู้ธรรมะกันจริงๆ เขาต้องการให้รู้ในข้อนี้ : ข้อที่ไม่ต้องตายโหง, คือว่าอย่าต้องตายโดยที่ไม่อยากตาย; อย่าเป็นคนโง่ เป็นคนที่ไม่รู้ว่าธรรมชาติมันต้องเป็นไปอย่างนั้น. เพราะฉะนั้นอย่าให้มันยุ่งยากมากนัก เมื่อควรตายไปก็ต้องตาย; เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร เป็นเรื่องตัวอย่าง : ว่า ๓ เดือนจากวันนี้จักปรินิพพาน หมายความว่าให้ร่างกายแตกดับไปตามธรรมชาติ; ส่วนนิพพานของกิเลส นิพพานเสร็จแล้วตั้งแต่วันตรัสรู้. เมื่อเรามีธรรมะในเรื่องนี้พอ มันก็ไม่มีตายโหง.

ถ้าทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่าง กินอาหารของความว่าง อยู่เสมอนี้มันเป็น การตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หวัที; เป็นการป้องกันการตายโหงอย่างสิ้นเชิง ไม่มีทางที่จะวิเวกมาได้. ฉะนั้นผู้ใดไม่อยากตายโหงก็จงปฏิบัติตามนี้ คือตายเสร็จไปแล้วด้วยความแน่ใจ, มันตายเสร็จไปแล้ว. ถึงแม้เรายังเป็นคนมีกิเลส ยังไม่หมดกิเลส ก็จงพยายามที่จะตายอย่างนี้ :

พยายามที่จะตายด้วยความสลัดออกไปได้  
ปล่อยวางออกไปได้ ไม่ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อจะไม่ตาย;  
แล้วจำใจตาย แล้วจะต้องตาย. แม้คนที่ยังมีกิเลสยังไม่หมด  
กิเลส ก็จงพยายามที่จะตายอย่างนี้.

วิธีบรมโอรานที่สอนกันไว้จนเป็นธรรมเนียม  
เป็นประเพณีของพุทธบริษัท อย่างนี้ก็มี : หมายความว่า  
แม้เป็นชาวบ้านถ้ามีภูมิธรรมสูง, ได้รับการศึกษาอบรม  
ทางพุทธศาสนามาดี เขาสอนให้พยายามตายอย่างนี้, แม้จะ  
มีตัวกู-ของกูเหลืออยู่ในจิตใจ ก็พยายามที่จะตาย  
อย่างไม่ยึดถือเป็นตัวกู-ของกู คือ**สมัครตายโดยเรียบร้อย**  
**ด้วยสติปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ** คือถ้ามันเป็น  
การแตกดับไปของมันเอง; ก็มีโอกาสที่จะเป็นพระอรหันต์  
หรือสิ้นกิเลสได้ในขณะที่ดับจิตนั้นก็ได้. เรื่องมันง่ายกว่ากัน  
มาก; มันไม่มีปัญหาเรื่องความทุกข์รบกวน.

**ขอ** ให้เข้าใจคำว่า “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัว  
แต่หัวใจ” ให้ดี ๆ มันจะช่วยได้มาก  
เพื่อป้องกันกาตายโหงตลอดกาลนั้น ป้องกันได้, และ  
แล้วก็จะเป็นการช่วยให้ดับกิเลสต้นเหตุอุปทานได้เดี๋ยวนี้,  
หรือว่าวินาทีสุดท้ายที่ร่างกายจะแตกดับ **เมื่อถึงวินาที**  
**สุดท้ายที่ร่างกายจะแตกดับ** ก็**สมัครดับไม่เหลือ ๆ,**



มีสติสัมปชัญญะระลิกนิกถึงข้อเท็จจริงต่างๆ ที่จะพินิจพิจารณาแต่ก่อนแล้ว เห็นแจ้งแล้ว **ว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมั่นถือมั่น**, ไม่มีอะไรที่ไหนที่ควรจะเป็นเอา ไม่มีภาวะอะไรชนิดไหนที่ควรจะเป็น. ฉะนั้นเรา**สมควรจะไม่เอาไม่เป็น** คือว่า : อย่ามีตัณหาอุปาทานในการเอาการเป็นใดๆ อย่างใด. **จิตนั้นก็บริสุทธิ์**, เป็นจิตที่บริสุทธิ์กลายเป็นเบญจขันธ์ที่บริสุทธิ์ : คือร่างกายกับจิตใจที่บริสุทธิ์อยู่ตลอดไป คือตลอดเวลาที่มีความรู้ข้อนี้ เบญจขันธ์นี้ก็เป็นเบญจขันธ์บริสุทธิ์; แล้วมันก็ดับไปด้วยอาการอย่างนี้, ก็เรียกว่า **หมดกิเลสได้พร้อมทั้งร่างกายแตกทำลายลง**ไป. มันก็ได้ผลได้กำไร และก็ไม่ยากไม่ลำบาก.

ถ้ามันยังไม่ตาย มันยังไม่หมดกิเลสก็มีหลักว่า : **เมื่อใดไม่มีกิเลส กิเลสไม่ได้เกิดขึ้น เบญจขันธ์นี้ก็บริสุทธิ์เหมือนกัน**, คือบริสุทธิ์ชั่วคราว หรือนิพพานชั่วคราวอย่างที่เราเรียกว่า ตถังคนิพพาน. เบญจขันธ์ที่บริสุทธิ์ชั่วคราวจิตเป็นประภัสสร ก็ยิ่งดีกว่าที่จะไม่รู้จักเป็นอย่างนี้เสียเลย คือผลออกไป ผลอสติไป. กิเลสปรุงขึ้นมาในใจอีก; เบญจขันธ์นี้ก็สกปรกไปชั่วคราวอีก เป็นเบญจขันธ์ที่มีกิเลสตัวกู - ของกูหนาแน่นอยู่, เป็นเบญจขันธ์สกปรก. ที่นี้ความไม่เที่ยงของสังขาร ของเหตุของปัจจัย มันเปลี่ยนไป; เดี่ยวมันก็สิ้นไป ปัจจัยมันก็ดับไป ตัวกู - ของกูดับลงไป; เบญจขันธ์

ก็กลายเป็นสะอาดหรือบริสุทธิ์ชั่วขณะอื่นๆ อีก สลับกัน อยู่อย่างนี้.

ที่นี้ก็พยายามที่จะให้มีระยะเวลาที่มันสะอาดนี้ ยาวออกไป ๆ, ให้ระยะเวลาที่มันจะสกปรกนี้สั้นเข้า ๆ น้อยเข้าจนไม่มีผลจนมันไม่อาจจะเกิดก็พอแล้ว, **ปฏิบัติ** เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว และใช้ได้ทั่วไปสำหรับทุกคน. อย่าพูดว่านี่มันเหมาะแก่ผู้ที่จะไปเป็นพระอรหันต์อยู่ในดวง ในป่า, อย่าเข้าใจอย่างนั้น. ให้เข้าใจเสียให้ถูกว่า สำหรับทุกคน จะต้องปฏิบัติตามหลักนี้ ตามแนวนี้ ตามมาก ตามน้อย ตามที่จะทำได้; ไม่มีหนทาง สองสาย สามสาย สำหรับเลือก สำหรับเดิน; มันมีแต่สายเดียวที่เรียกว่าเป็น *เอกายนมรรค* มีแต่สายเดียว ต้องเดินทางสายนี้ แต่สายเดียว; แต่จะเดินอยู่ตรงไหน อย่างไร เท่าไร มันแล้วแต่สติปัญญา ความสามารถ.

**ถาม** ขึ้นมาว่าปฏิบัติอย่างไรจึงจะตาย เสียก่อนตาย ?

ถ้ามีความรู้ถูกต้อง ก็ตอบว่า**ปฏิบัติด้วยความ** ไม่ยึดมั่นถือมั่น เพื่อทำลายตัวกู - ของกูด้วยกันทั้งนั้น. แม้จะสอนให้เด็กๆ ปฏิบัติ มันก็**ทำลายตัวกู - ของกู** ไปตามระดับของเด็กๆ เพื่อจะไม่ยึดมั่นถือมั่นเหมือนกัน

หรือยึดมั่นถือมั่นแต่น้อย. มันมีส่วนที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่มาก คือความไม่ยึดมั่นสำหรับเด็กๆ, มิฉะนั้นแล้วเด็กๆ จะร้องไห้ ไม่หยุด หรือเด็กๆ จะกินยาตาย. จะป้องกันเรื่องที่เราเล่ามาถึงขนาดนั้น จึงสอนในเรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น เพื่อไม่ต้องร้องไห้ ไม่ต้องกินยาตาย **ไม่ต้องมาเสียใจระทมทุกข์อยู่;** หากทำผิดก็ทำเสียให้ถูกก็มีเท่านั้น. **อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เรื่องผิดเรื่องถูก จนคิดว่าไม่มีทางที่จะเปลี่ยนแปลง.**

เพราะฉะนั้น จึงพูดได้ว่า ไม่ว่าจะคนชนิดไหนไม่ว่าเด็ก หรือผู้ใหญ่ จะต้องพยายามปฏิบัติในลักษณะที่เรียกว่า “ตายเสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวที่” ด้วยกันทั้งนั้น; ต่างกันเพียงในความหมาย ที่ตี้นลึกกว่ากัน, พยายาม *ตายเสร็จสิ้น* ในตัว แต่หัวที่ ด้วยกันทั้งนั้น ตามมากตามน้อย ตามความสามารถของตนๆ.

แม้ว่าเราจะสอนให้เด็กๆ ไม่รู้จักกลัวตาย กล้าเผชิญกับความตาย มันก็เป็นการถูกต้อง. อย่าเข้าใจผิดไปว่า ถ้าไม่รู้จักกลัวตาย ไม่รู้จักตายแล้ว มันจะบ้าบิ่น, หรือจะไม่ทำอะไรที่เป็นของดีมีประโยชน์. ส่วนที่อยากมีชีวิตนี้ มันเป็นต้นทุนเป็นทุนเดิม, มันมีอยู่จนเหลือเพื่อเสมอไป; เพราะได้อบรมกันมาแต่อย่างนั้น.

ที่นี้ **เมื่อจะต้องวิบัติพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ** อย่างนี้ก็**ไม่ควรจะมีความทุกข์มาก; เพราะ**

**รู้จักเรื่องความตายเป็นของธรรมดา** เป็นของต้องมีเท่าที่จะรู้ได้. ที่นั่นมันไปคิดกันเสียว่า โอ! เดี่ยวเด็กจะไม่รู้จักรักพ่อแม่ พ่อแม่ตายก็ไม่ร้องไห้; ก็ตามใจ, เมื่อต้องการอย่างนั้นก็ตามใจ. เรื่องกลัวว่าพ่อแม่ตายเด็กๆ จะไม่ร้องไห้ไม่ต้องกลัว มันก็จะร้องให้อยู่แล้ว; มันมีอยู่แต่ว่าจะแก้ไขให้ไม่ต้องร้องไห้มาก หรือไม่ร้องเลย. เพราะเรื่องร้องไห้มันเป็นเรื่องของความคิดประภายึดมันถือมัน.

เราเคยได้ยินได้ฟังมาว่า พระจักรพรรดิจีนจะตายต้องมีคนร้องไห้, บรรดาคนรักคนใคร่ บรรดาสนมกำนัลของจักรพรรดิต้องมานั่งร้องไห้; มันคงจะเนื่องมาจากพระจักรพรรดิต้องการจะดูความจงรักภักดี หรือจะตายอย่างสบายใจ ได้ชื่อว่าตายแล้วยังมีคนร้องไห้. มันก็เกิดเป็นธรรมเนียมประเพณีขึ้นมาจนต้องจ้างคนมาร้องไห้เมื่อมีคนตาย, มันก็เลยไปกันใหญ่จนถึงขนาดนี้; จะเป็นความโง่หรือเป็นความฉลาดก็ลองคิดดูก็แล้วกัน. ร้องไห้ตามธรรมดาไม่พอ ต้องไปจ้างคนมาช่วยร้องไห้อีก; เป็นความยึดมันถือมันเท่าไร; คำนวณดูก็ได้.

ที่นี้ **ที่จะต้องร้องไห้ตามธรรมดา** ไปลองคิดดูว่า **ควรจะมี หรือไม่ควรจะมี?** ถ้าไม่มีใครร้องไห้ก็คงจะคิดว่าคนนั้นมันแล้ว จนไม่มีใครร้องไห้; เขาคงคิดกันไปโนรูปนี้. นึกแต่ว่าเด็กๆ ไม่รักพ่อแม่ ไม่ร้องไห้ นี่เป็นเรื่อง

นำหวี; จะเอากรุปไหน ก็ไปคิดดูเองก็แล้วกัน.

คนประเภทที่ยังต้องตายโหงก็ต้องการให้คนอื่น  
ร้องให้เมื่อตัวจะตาย; หมายความว่าตัวเองมีความยึดมั่น  
ถือมั่นมาก ไม่อยากตาย. คนนั้นก็ต้องการให้คนอื่น  
พลอยร้องให้เมื่อตัวจะตาย, จะได้มีความอึดใจว่าเรามีคนรัก  
มีคนอาลัย; จะตายทั้งทีก็ต้องมีคนรักมีคนอาลัย; นี่มันเป็น  
เอามากถึงอย่างนี้. ถ้ามันมากถึงอย่างนี้แล้ว มันก็  
ไม่เหมาะสมที่จะเรียกว่าพุทธบริษัทคือหมู่คณะ  
ของผู้มีสติปัญญา มีความรู้ ผู้มีปัญญาหรือมีความรู้;  
**หมายความว่ารู้จักทำไม่ให้มันเป็นทุกข์.** ถ้าเป็นหมู่  
เป็นคณะเราเรียกว่า รู้จักทำกันทั้งหมด เพื่อจะให้มัน  
ไม่เป็นทุกข์, หรือเป็นทุกข์แต่น้อยลงๆ จนไม่เป็นทุกข์.  
ทำไมจะต้องไปขยายออกไป ให้มันมีความทุกข์มาก  
เกินกว่าความจำเป็น; นั่นมันคืออวิชชาหรือความหลง  
ซึ่งไม่ใช่ความเป็นพุทธบริษัท.

**ระวัง** ให้ดีๆ เป็นพระเป็นเณร น้อยากแล้ว  
ตาย ชนิดชี้ขาดตาขาว แสดงมา  
ให้เขาเห็น, คือเสียดศักดิ์ของผ้าเหลือง; สุนัขจะไม่กิน.  
พูดกันให้เด็ดขาดก็ต้องว่าอย่างนี้, คือไม่มีอะไรดีในตัว  
จนสุนัขจะกินได้. อะไรนิดก็กลัวตาย สะดุ้งโหยงเหยิง

โวยวายไปหมด เหมือนกับชาวบ้านที่กลัวไข้เดือณ จึงจกตุ๊กแก กลัวงูเงี้ยว, เพียงแต่งูตัวเล็กๆ ที่ไม่มีพิษสงอะไร เลื้อยมาข้างเท้าก็สะดุ้งกระโดดโหยงเหยิงโวยวายไปหมด; เป็นพระเป็นเณรแล้วก็ยังมี; **นี้เรียกว่าดิบเท่าไร**. มันยังเป็นของดิบคือไม่สุกมากเท่าไร, คือไม่มีคุณธรรมอย่างพระอย่างเณรเลย. ผมเคยเห็นอยู่บ่อยๆ ผมพูดอย่างนี้ก็ไม่ใช่อวดดี แต่พยายามที่จะทำ ที่จะไม่ให้มันเป็นอย่างนั้น. ฉะนั้นก็ไม่จำเป็นที่จะต้องอะอะโวยวาย กระโดดโลดเต้นโหยงๆ เหยิงๆ, มันจะได้เป็นการทดสอบดู. ถ้างูมันจะเลื้อยไปบนหลังเท้าบ้าง ก็ลองดูจะดีกว่า ที่จะไปกระโดดโลดเต้นโหยงๆ เหยิงๆ เป็นคนดิบร้อยเปอร์เซ็นต์ ทั้งที่เป็นพระเป็นเณรแล้ว.

นี่ยกตัวอย่างเรื่องอย่างนี้ มาเป็นตัวอย่าง เพราะง่ายดี มันเห็นๆ กันอยู่, แล้วมันก็ยังมีอีกมากมาย หลายสิบเรื่อง **ที่จะเป็นเรื่องทดสอบ** เรื่องกลัวตายก็มี, เรื่องรักเรื่องกำหนดก็มี เรื่องความโลภก็มี เรื่องความโกรธ บันดาลโทษะก็มี เรื่องความอิจฉาริษยามากมายหลายอย่าง มีทางที่จะทดสอบได้. **แต่ถ้าเป็นเรื่องในใจล้วนๆ มันมองไม่เห็น ของใครก็ของใคร**, อะไรเป็นของใครๆ มองไม่เห็น. แต่ถ้าเป็นเรื่องที่แสดงออกมาทางกาย นี่มันแสดงออกมามองเห็นว่าดิบสักเท่าไร, ว่ายังเป็นคนดิบ

อยู่สักเท่าไร. การบวชการเรียนนี้ยังไม่มีผลเลย ยังไม่ได้บ่มให้สุกเลย แต่สุนัขมันรู้; ถึงจะนอนตายอยู่แล้ว สุนัขมันก็รู้ว่านี่เป็นซากศพของคนที่ไม่ีอะไรดีที่จะกินได้เลย.

**อย่า** ทำเล่นกับความจริง : ธรรมหรือความจริงนี้ ไม่เข้าใครออกใคร, มีอะไรเป็นอย่างไาก็เป็นอย่างนั้น. มนุษย์นั้นเล่นตลกหลอกกันได้ แต่**ธรรมะหรือธรรมชาติ** มันไม่มีทางเล่นตลกได้. เขาเอามาเปรียบด้วยเรื่องเป็นสุนัขที่มันรู้ว่ามนุษย์นี้เป็นอะไร; หรือจะเรียกว่าเทวดาผีสาวก็ได้ แล้วแต่จะเรียก; ว่ามันมีอะไรอยู่อันหนึ่งซึ่งใครหลอกไม่ได้. ผมเรียกว่า**ธรรมะหรือพระธรรม** ไม่มีทางที่ใครจะหลอกเล่นได้ มันตรงเผงไปตามกฎตามเกณฑ์ของพระธรรม : มีความทุกข์ก็ต้องมีความทุกข์, ไม่มีทุกข์ก็ต้องไม่มีทุกข์.

จงเลือกเอาข้างที่ไม่มีทุกข์ พยายามที่จะทำตามอย่างพระอรหันต์หรือเจ้าพระอรหันต์ คือตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวเองทันที หรือว่านิพพานอยู่ที่ตายเสียก่อนตาย, พยายามที่จะกำจัดความรู้สึกที่มีการยึดมั่นถือมั่นมากที่สุดเท่าที่จะมากได้; **ไม่ต้องกลัวตายมากเหมือนคนธรรมดา, ไม่ต้องโลภมากเหมือนคนธรรมดา, ไม่ต้องมีโทษะกั้มกัลดขัดเคืองมากเหมือนคนธรรมดา, ไม่ห่วง ไม่หวัง**

**ไม่อัจฉริยชา ไม่ทะเยอทะยานอะไรมากเหมือน** คนธรรมดา. นี่เป็นวิธีที่ถูก เป็นแนวเดียว สายเดียว เส้นเดียว ตรงไปยังนิพพาน.

พยายามให้เป็นแม่แต่เด็กๆ ลูกเล็กๆ ก็มีความเข้าใจ อย่างนี้ ที่จะบรรเทาความยึดมั่นถือมั่น ปฏิบัติเพื่อความ ไม่ยึดมั่นถือมั่น. *อย่าไปมีความคิดเห็นเป็นอันตราย* แบ่งแยกที่ว่า : *จะอยู่ในโลกนั้น เอามันเข้าไป, สกปรก ลามกอนาจารอย่างไรก็หาทางจนได้* เพราะเรามันอยาก อยู่ในโลกอันสกปรก; เขาสอนกันอย่างนี้ก็มิ. ส่วนที่พูดว่า *อยากจะพ้นโลก เห็นโลก โลกุตตระจึงปฏิบัติอย่างโน้น; สอนกันอยู่อย่างนี้.* โดยเขาคิดไปว่า *เพื่อให้คนเหล่านั้น มีกิเลสตัณหา มีมานะทิฏฐิถือพวกถือพ้อง* แล้วก็จะได้ *รักพวกรักพ้องรักประเทศชาติ ทำลายข้าศึกศัตรู. คิดอย่างนี้ มันชวนกันตกนรกหมกไหม้ทั้งโขยง, เป็นคนตายโง่ ทั้งโขยง. อย่าได้ไปคิดอย่างนั้นเลย.*

ให้ฝึกคิดว่า : **ไม่มีตัวกู - ของกูไว้เรื่อย ให้เหลือ** **แต่ธรรมไว้เรื่อยไป.** ถ้าจะไปรบกับข้าศึกจะได้มีจิตใจ บริสุทธิ์เห็นแก่ธรรมะรบเพื่อธรรมะ เพื่อรักษาธรรมะเอาไว้; ไม่ใช่เพื่อตัวกู - ของกู, ไม่ใช่เพื่อรักษาชีวิตของกู. การรบราฆ่าฟันกันนี้มี ๒ ความหมาย อย่างนี้ : ถ้ารบ เพื่อตัวกู - ของกู มันก็ตายโง่ มันก็บาปกรรมและตายโง่;



ถ้ารบเพื่อสตีลสัมปชัญญะ เบญจขันธ์ที่ชำระให้บริสุทธิ์แล้ว ไม่มีตัวกู - ของกู ยิ่งป็นออกไปเพื่อรักษาความเป็นธรรม ผดุงความเป็นธรรมของโลก,ไม่เพื่อตัวกู - ของกูนี้ อย่างนี้ ไม่บาปและไม่ตายโหง. แม้จะอยู่ในโลก ต้องบรพราฆ่าฟัน กันอยู่ ก็ยังต้องศึกษาอย่างนี้ ยังต้องปฏิบัติอย่างนี้ ยังต้องยึดหลักอย่างนี้ มันจึงจะไม่มีบาปไม่มีกรรม ไม่มีการตายโหง. มันก็เรื่อง “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ” หมายความว่า สะอาดบริสุทธิ์อยู่ในเบญจขันธ์นั้น เรื่อยไป คือมีธรรมะเป็นตัวตนเรื่อยไป.

**อย่า** มีตัวกู - ของกูเป็นตัวตน, อย่ามีกิเลส ตัณหา อันธ์พาล อย่างนั้นมีความคิด เป็นตัวตน; พวกจิตว่างอันธ์พาล มีความคิดอย่างนั้นทั้งนั้น ก็มีตัวตนอย่างอันธ์พาลนั้น. พวกที่มีจิตว่างตามแบบ พระพุทธเจ้าแล้ว มันก็ไม่มีความเป็นอันธ์พาล, ทำมาหากิน ก็ได้ รักษาทรัพย์สมบัติก็ได้ แม้แต่จะต้องไปรบพุ่ง ทำสงครามก็ทำได้ ด้วยจิตที่ไม่มีตัวกู; มีแต่ธรรมะ เห็นแก่ ธรรมะ เพื่อธรรมะ. ให้เนื้อให้ตัวมันเป็นธรรมะเสียแล้ว มันก็ไม่มีบาปไม่มีกรรม; ก็ไม่ต้องตายโหง. นี่มันโยง ถึงกันหมดแล้ว ว่าทำงานด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ ความว่าง กินอาหารของความว่าง ตายเสร็จแล้ว

ในตัวตลอดเวลา; เป็นศิลปะหรือว่าเป็นเคล็ดที่สำคัญอันหนึ่ง ซึ่งกลั่นกรองออกมาจากพุทธศาสนาทั้งหมดมาเป็นหัวใจของพุทธศาสนา, ที่จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเป็นน้ำอมฤตสำหรับทุกคนจะต้องดื่มดองกินเพื่อจะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความตายอีกต่อไป.

ตายเสร็จแล้ว แล้วจะได้ไม่ต้องตายอีกต่อไป, พวกกิเลสตัณหา พวกความยึดมั่นถือมั่นตายไปหมดแล้ว, แล้วไม่เหลืออะไรที่จะต้องตายอีกต่อไป. มันแผดกันได้อย่างนี้; ในความตายชนิดนี้มีความไม่ตายตลอดกาล.

**นี้** ขอให้พยายามศึกษาให้เข้าใจจนปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าใครจะเป็นอะไร; จะเป็นฆราวาสหรือจะเป็นบรรพชิต เป็นฆราวาสชนิดไหน แม้แต่ฆราวาสที่จะไปบราหฺมาพันในสนามรบ หรือว่าเป็นลูกเล็กเด็กแดงออกมา ลืมตาขึ้นมาในโลก มันก็ต้องถือหลักอย่างนี้ คือ อย่าเห็นแก่ตัว, อย่ายึดมั่นถือมั่นแต่ฝ่ายข้างตัว มันจะพอกพูนกิเลสมากเข้ามันก็ตกนรกทั้งเป็น.

เราควรสอนให้เด็ก ๆ มีความเข้าใจในเรื่องความเป็นสุภาพบุรุษ เป็นเด็กดีเป็นคนดี. ถ้าสอนถูก

ก็ต้องสอนอย่างนี้ : **สอนอย่าให้เห็นแก่ตัว**; ถ้าสอนในทางให้เห็นแก่ตัวก็ต้องเกิดเรื่องแน่, ในอนาคตมันจะถูกหลอกถูกลอนไปด้วยปีศาจของกิเลสเหมือนที่เห็นๆ กันอยู่ ที่เขาดึงไปสู่ความต่ำของจิตใจ. มีเรื่องกระโปรงสั้นเป็นตัวอย่างสำหรับผู้หญิง, มีเรื่องสำมะเลเทเมาสำหรับผู้ชายมีมากขึ้นๆ ; เป็นเรื่องไม่รู้จักตายเป็นเรื่องไม่ยอมตาย, เป็นเรื่องพอกพูนตัวกู-ของกู พอกพูนชีวิตของกิเลสหรือความเป็นอันธพาล; มันตรงกันข้ามกับที่เรากำลังพูด.

**ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ มันเป็นเรื่องลดลงไปสู่ความสงบราบคาบ เรียบร้อยเย็นสนิท.**

“ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ” นี้มีความหมายว่าเป็นอยู่ด้วยชีวิตที่เย็นสนิท. ถ้าตรงกันข้ามจากนี้ มันก็คือความร้อน, ร้อนเป็นไฟ เผาอยู่ตลอดเวลา, เป็นการทำบาปอยู่ตลอดเวลา ในตัวมันเอง; มันเป็นเรื่องที่น่ากลัวยิ่งกว่าสิ่งใดหมด. การที่เป็นบาปอยู่ตลอดเวลาในตัวมันเอง น่ากลัวหรือไม่น่ากลัว. ไปลองคิดดู; เป็นบาปร้อยเปอร์เซ็นต์อยู่ในตัวตลอดเวลา. ที่เป็นอยู่ด้วยกิเลสตัณหานั้น เป็นอยู่อย่างนี้; ถ้าว่ามันขจัดออกไปเสียได้ ให้มีกายและใจที่บริสุทธิ์อยู่เท่าที่เราจะทำได้ มันก็ตรงกันข้าม, มีความเย็นอยู่ตลอดเวลา; เขาไปเปรียบดูก็แล้วกัน.

เราคนเดียวกันนี้บางโอกาสมันก็ร้อนเป็นไฟ บางโอกาสมันก็เย็นเป็นน้ำ; ที่นี้ก็เลือกเอาสภาพที่มันเย็นเป็นน้ำ, ให้มันยังคงเย็นอยู่ตลอดไปๆ จนมันเกิดความตายตัวลงไป ในการที่จะเย็นอยู่ตลอดเวลา อย่าให้ร้อนแม้ด้วยกรณีใดๆ ; และร้อนที่นรกแล้วที่สุดนั้นคือ ร้อนด้วยความโง่ ร้อนด้วยราคะ ความกำหนดทางเพศ, ทางอะไรก็ยังไม่ร้อนเท่าความโง่ แต่คนก็ไม่รู้จัก; คิดว่า ร้อนราคะมันร้อนเหลือเกิน, ร้อนด้วยโทสะ ความโกรธ ร้อนเหลือเกิน; เพราะไปดูอย่างผิวเผินคือเท่าที่มันปรากฏแก่คนโง่ คนธรรมดา. ถ้าคนมีสติปัญญาแล้วจะรู้ว่าโมหะที่ไม่แสดงอะไรออกมา นั้นมันร้อนกว่า ร้อนลึก.

**การ** รักษาโรค หมอแผนโบราณ ก็มีคำว่า “ร้อนใน ร้อนนอก” ; ไปคล้ำที่ตัวร้อน เขาว่าไม่เท่าไร ถ้าข้างในมันไม่ร้อน, แล้วต้องสังเกตดู ถ้าข้างในมันร้อนละก็น่ากลัว หรือมีอันตราย หรือคนไข้ จะตาย ที่เรียกว่า “ร้อนใน” แบบของหมอแผนโบราณ. คนธรรมดาไม่รู้สึกร้อน, คล้ำตัวก็ไม่ร้อน. ต้องมีความรู้ ชนิดหนึ่งจึงจะรู้ว่ามันร้อนอย่างยิ่ง, ร้อนข้างใน แล้วมันก็ตาย ทั้งที่ตัวมันไม่ร้อน. นี้วิธีของหมอแผนโบราณเป็นอย่างนี้. กิเลสนี้ก็เหมือนกัน กิเลสที่เผาข้างในมันร้ายกาจ

กว่ากิเลสที่แสดงออกมาข้างนอก. ราคะแสดงออกมาข้างนอก โทสะแสดงออกมาข้างนอก; แต่โมหะมันร้อนลึกอยู่ข้างใน, แล้วมันจะเป็นเชื้อส่งราคะ ส่งโทสะออกมาไม่รู้จักสิ้นสุดเรื่อย; เพราะฉะนั้นมันน่ากลัวกว่า น่าอันตรายกว่า.

ไฟที่เปียกเย็นนั้นแหละระวังให้ดี มันร้อนลึกกว่าไฟที่ลุกโผลงอยู่. ตัวกู - ของกูนั้นแหละคือไฟที่เย็นที่เปียกที่ลึกอยู่ข้างใน, ร้อนใน. ต้องขจัดออกไปให้มันตาย, หรือทำให้มันตายอยู่เสมอ ทุกวันทุกคืนทุกชั่วโมง. ทำงานด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่าง กินอาหารของความว่าง ให้ถูกต้องให้มันถูกวิธีอยู่เสมอ มันจะแก้ร้อนใน; แล้วร้อนนอกมันก็จะหายไปตัวเอง.

ที่เราพูดกันถึงเรื่องตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที่มันคืออย่างนี้; มันแก้ตายโหง มันแก้ร้อนใน แก้อะไรสารพัดอย่างที่ไม่พึงปรารถนา. จึงหวังว่าให้ทุกคนเอาไปคิดให้ดีๆ ให้เข้าใจกันจนได้, แล้วปฏิบัติให้ได้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในฐานะที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา เป็นอมตธรรม เป็นอมฤตธรรมในพระพุทธศาสนา.

เวลาของเราหนึ่งชั่วโมงก็หมดลง

---

## ผู้ดับไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ	ไปว่า	ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ	ลำบาก	จึงพ้นได้
ถ้ารู้จริง	สิ่งเดียว	ก็ง่ายตาย
รู้ดับให้	ไม่มีเหลือ	เชื่อก็ลอง
เมื่อเจ็บไข้	ความตาย	จะมาถึง
อย่าพรันพรึง	หวาดไหว	ให้หม่นหมอง
ระวังให้	ดีดี	“นาที่ทอง”
คอยจดจ้อง	ให้ตรงจุด	หลุดได้ทัน
ถึงนาที่	สุดท้าย	อย่าให้พลาด
ตั้งสติ	ไม่ประมาท	เพื่อดับขั้นนี้
ด้วยจิตว่าง	ปล่อยวาง	ทุกสิ่งอัน
สารพัน	ไม่ยึดครอง	เป็นของเรา
ตกกระได	พลอยกระโจน	ให้ดีดี
จะถึงที่	มุ่งหมาย	ได้ง่ายเข้า
สมครใจ	ดับไม่เหลือ	เมื่อไม่เอา
ก็ดับ “เรา”	ดับตน	ดลนิพพาน ฯ

Phnom Penh, Cambodia



“...มีวิธีปฏิบัติอยู่เป็น ๒ ชนิด กล่าวคือ ตามปรกติ ก็ขอให้มีความดับไม่เหลือ แห่งความรู้สึกยึดถือว่า “ตัวกู” และ “ของกู” อยู่เป็นประจำ นี้อย่างหนึ่ง. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ก็ขอให้มีความคิดปล่อยวางทั้งหมด ปล่อยทั้งร่างกาย ชีวิต จิตใจ ให้ดับไปเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก...”

พุทธทาส อินทปัญโญ