

สัมปทานิยพจน์ธรรมคักตักกา

ธรรมกถาเรื่อง...

# ดับไม้เหลือ



ปาฐกถาธรรมโดย...พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) สวนโมกขพลาราม



ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม จัดพิมพ์เผยแพร่เกียรติคุณท่านศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์



สัมปสาทนียะพจน

ธรรมคัมภีร์

# ธรรมกถาเรื่อง...ดับไม่เหลือ

ปาฐกถาธรรมโดย...พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) สวนโมกขพลาราม



กองพุทธศาสนศึกษา ธรรมคัมภีร์

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์เผยแพร่ในโครงการศาสตราจารย์สัญญาฯ สัมพันธ์

สัมปทานน้ำพอง

แต่ที่สิ่งทั้งปวง เหม็นไปทุกข  
อิทธิพลจึงยด :

อาตมาตั้งใจ แสวง ความสงบนี้ ด้วย  
๑๐๐๐ % ในนครได้เป็นสหภาพ ผู้มี  
ชีวิตส่วนเกิน ทนทรมาณ เหม็น ชั่ว  
ชีพ มาด้วยกัน เพราะมีชาย เหนือ  
พระ พุทธองค์ มาหลายปี แล้ว, ผู้จะ  
รออยู่ที่ใด ก็ควรจะ มีชีวิตดี ได้มี  
น้ำดี ก่อนใคร ๆ

ผู้ขอทาน สันติสุข

โมกขพวธม โขม  
๕ เม.ย. ๓๕

อนุโมทนาจากท่านพุทธทาสภิกขุ  
ในวาระครบ ๘๔ ปี  
ท่านศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์



# ธรรมศักดิ์กา

ท่านพุทธทาส พุทถึง ท่านสัญญา ธรรมศักดิ์

ถ้าจะพูดถึงอาจารย์สัญญา ก็ต้องเอาชื่อของท่าน เอานามสกุลของท่านออกมาพิจารณา คือ **สัญญา** และ **ธรรมศักดิ์** ท่านมี**ธรรมะเป็นศักดิ์** หรือเป็นศักดิ์ของธรรมะ ได้ทั้งสองอย่าง และท่านมี**ธรรมะเป็นปรัชญา** มีสัญญาอยู่ในธรรม มีคำว่าสัญญาสำคัญมั่นหมายเป็นหลักยึด ก็คือ ธรรมะ **สัญญา ธรรมศักดิ์ คือ ธรรมสัญญา ธรรมศักดิ์**

**อาจารย์สัญญาท่านสนใจธรรมะอยู่แล้ว**

**มีความขวนขวายพยายามที่จะรู้ธรรมะ จะปฏิบัติธรรมะ และจะเผยแผ่ธรรมะในทางดีเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว**

เมื่อท่านได้ยินว่าสวนโมกข์ตั้งขึ้นมาเพื่อจะเผยแผ่ธรรมะ ฟันฟูธรรมะจากการฟังธรรมะ ท่านก็ชอบใจ ท่านก็พอใจ ท่านก็เพียรมาติดต่อมาเยี่ยมเยียนกัน มีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา แล้วท่านก็ได้ติดต่อเรื่อยมาตลอด มาด้วยอำนาจของสิ่งๆ เดียว ก็คือสิ่งที่เรียกว่า **ธรรมะ**

**อะไรจะสำเร็จก็อยู่ที่คำว่า ธรรม เพียงคำเดียว**

**เหตุที่จะเกิดความผูกพันและเกิดการดำเนินงานเพื่อความเจริญ เพื่อความสันติสุขของโลก ของเพื่อนมนุษย์โดยลำดับ**

พูดถึงคำว่า **ศักติ** มีความหมายกว้าง

ศักติ หมายถึง กำลัง พลัง กำลังที่ให้เกิดความสำเร็จ สิ่งที่จะเป็นกำลังที่จะให้เกิดความสำเร็จนั้น ในที่นี้ก็คือตัวธรรมะ ธรรมะเป็นศักติที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ซึ่งอาจารย์สัญญาได้เชื่อมั่น ใช้เป็นชีวิตจิตใจ ใช้ธรรมะเป็นพลัง เป็นกำลัง ให้เกิดความสำเร็จ พร้อมกันนั้นก็เป็นศักติของธรรมะเป็นศักติของธรรมะเสียเอง ธรรมะผ่านทางอาจารย์สัญญาให้เกิดความสำเร็จประโยชน์ของมนุษย์เป็นอันมาก

**อาจารย์สัญญามีธรรมะเป็นศักติ  
เพื่อให้เกิดความสำเร็จประโยชน์เกื้อกูลแก่โลก  
และท่านเองก็กลายเป็นศักติของธรรมะ  
เพื่อให้ธรรมะมีอิทธิพล มีอะไรทั่วโลก**

ฟังดูให้ดี ๆ มีธรรมะเป็นศักติ และก็กลายเป็นศักติของธรรมะในที่สุด ได้อาศัยบุคคลชนิดนี้ ประเภทนี้ ธรรมะจึงได้เป็นประโยชน์แก่คนหรือสัตว์ที่มีชีวิตทั้งโลก มันเป็นคำที่มีเกียรติ ศักติเป็นคำที่มีเกียรติ เป็นคุณธรรมขั้นสูงสุด เป็นคำว่าศักติ เป็นศักติของธรรมะ แต่อาตมาสมัครเอาคำต่ำต้อยซึ่งไม่มีเกียรติ ใช้คำว่าทาส เป็นทาสของพระพุทธเจ้า เป็นทาสของพระธรรม แต่เราก็มุ่งหมายประโยชน์อันเดียวกัน จะเป็นทาสหรือเป็นศักติก็คือมุ่งหมายจะให้เกิดประโยชน์ด้วยความสำเร็จ เป็นสันติสุขและเป็นศักติแก่มนุษยทั้งปวง

ผู้ใดให้ความเคารพนับถือในอาจารย์สัญญา ก็ขอให้ทำตามอาจารย์สัญญา ในฐานะที่ว่ามีธรรมะเป็นศักติ และก็สำเร็จประโยชน์เป็นศักติของธรรมะ รับผิดชอบต่อธรรมะต่อไป การงานมันมีมากมายมหาศาลที่จะทำ



ให้เกิดสันติสุขสันติภาพแก่โลก แต่เราก็ต้องพยายามทำไปตามที่กระทำได้  
มีธรรมะเป็นศักดิ์สำเร็จประโยชน์ แล้วก็กลายเป็นศักดิ์ของธรรมะ

รวมความสั้นๆ ก็ว่า ...

ขอให้ท่านทั้งหลาย ยึดธรรมะเป็นหลักปฏิบัติ

และก็รับใช้ธรรมะ เผยแผ่ธรรมะ

ให้ธรรมะเป็นประโยชน์แก่คนและสัตว์ที่มีชีวิตทั่วไปทั้งโลก

นี่คือใจความสำคัญที่เราควรจะปรารภอาจารย์สัญญา แล้วก็ทำ  
ให้สำเร็จประโยชน์ในโอกาสพิเศษที่ตั้งใจจะกระทำกัน.

พจนานันท์ อินทร์

เรียบเรียงจากแถบบันทึกเสียง (คัดตอนมาบางส่วน)

ซึ่งศาสตราจารย์ ดร.วิษณุ เครืองาม สัมภาษณ์ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

เนื่องในโอกาสที่ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ มีอายุครบ ๗ รอบ

ณ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๓๔



ผู้จัดพิมพ์ขอกราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์ ดร.วิษณุ เครืองาม เป็นอย่างยิ่ง

# พูดไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ	ไปว่า	ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ	ลำบาก	จึงพ้นได้
ถ้ารู้จริง	สิ่งเดียว	ก็ง่ายตาย
รู้ดับ	ให้ไม่มีเหลือ	เชือกก็ลง
เมื่อเจ็บไข้	ความตาย	จะมาถึง
อย่าพรึ่นพริ้ง	หวาดไหว	ให้หม่นหมอง
ระวังให้	ดีดี	“นาที่ทอง”
คอยจดจ้อง	ให้ตรงจุด	หลุดให้ทัน
ถึงนาที่	สุดท้าย	อย่าให้พลาด
ตั้งสติ	ไม่ประมาท	เพื่อดับขันธ์
ด้วยจิตว่าง	ปล่อยวาง	ทุกสิ่งอัน
สารพัน	ไม่ยึดครอง	เป็นของเรา
ตกกระได	พลอยกระโจน	ให้ดีดี
จะถึงที่	มุ่งหมาย	ได้ง่ายเข้า
สมควรใจ	ดับไม่เหลือ	เมื่อไม่เอา
ก็ดับ “เรา”	ดับตน	ดลนิพพาน

Phonw Oimphit



# ดับไม่เหลือ

ธรรมกถา ของ ท่านพุทธทาสภิกขุ

กรรมเทศนาที่ยังเป็นเพียงคำสอนอยู่นั้น...ยังช่วยใครไม่ได้  
ถ้าเมื่อใดคำสั่งสอนนั้นๆ มีผู้เห็นด้วย แล้วพากันทำตาม  
เมื่อนั้น คำสั่งสอนเหล่านั้นก็จะกลายรูปเป็นองค์พระธรรม  
ซึ่งสามารถคุ้มครองผู้เห็นจริง แล้วปฏิบัติตามได้  
เหมือนเครื่องกั้นฝนใหญ่ๆ ช่วยคุ้มครองให้ในฤดูฝน

**เรื่องความดับไม่เหลือนั้น มีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด คือ**

ตามปกติขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือ “ตัวกู” หรือ  
“ของกู” อยู่เป็นประจำนี่อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้  
ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไร  
เหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก

ฉะนั้น ตามปกติประจำวันก็ใช้อย่างแรก เมื่อถึงคราวจะแตกดับ  
ทางร่างกายก็ใช้อย่างหลัง ในกรณีทีประสพอุบัติเหตุไม่ตายทันที มีความ  
รู้สึกเหลืออยู่บ้างชั่วขณะ...ก็ใช้อย่างหลัง ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกะทันหัน ก็  
หมายความว่า ดับไปในความรู้สึกตามวิธีอย่างแรกอยู่ในตัว และเป็นอันว่า  
มีผลคล้ายกัน คือไม่มีความอยากเกิดอีกนั่นเอง



**วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑** ที่ให้ทำเป็นประจำวันนั้น หมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี ให้สำรวจจิตใจเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ (หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด) พอสมควรก่อน แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นในสิ่งใดเข้าก็เป็นต้องทุกข์ทันทิ และ ทุกสิ่ง

**การเวียนว่ายตายเกิด** นั้นเล่าก็คือ การทนทุกข์ทรมานโดยตรงเกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที่ เกิดทุกชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่ เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป ฉะนั้นผู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ “ดับไม่เหลือ” ไม่ได้

แต่ที่นี้สำหรับการเกิด หรือคำว่า “เกิด” นั้น หมายความว่าเพียงการเกิดจากท้องแม่ ที่แท้มันหมายถึงการเกิดของจิต คือของความรู้สึกที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่งๆ ว่าถูกเป็นอะไร เช่น เป็นลูก เป็นคนจน เป็นคนมี คนสวย คนไม่สวย คนมีบุญ คนมีบาป เป็นต้น ซึ่งนี่แหละเรียกว่า ความยึดถือหรืออุปาทานว่า “ตัวกู” เป็นอย่างไร “ของกู” เป็นอย่างไร ตัวกูหรือของกูที่กล่าวนี้เรียกว่า “อุปาทาน” มันเกิดจากท้องแม่ของมันคืออวิชา มันเกิดวันหนึ่งไม่รู้จักสิบครั้ง ก็ร้อยครั้ง หรือไม่รู้ที่ชาติมันเอง เกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราวอย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง

ทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่น หรือลิ้นได้รส

หรือกายได้สัมผัสผิวหนัง หรือจิตมันปรุงเรื่องเก่าๆ เป็นความคิดเป็นเรื่อง เป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้แล้ว “ตัวกู” เป็นได้โผล่หรือเกิดขึ้น มาทันที และต้องเป็นทุกซ์ทันทีที่ตัวกูโผล่ขึ้นมา

ฉะนั้น จงระวังอย่าเผลอให้ “ตัวกู” โผล่หัวออกมาจากท้องแม่ ของมันเป็นอันตราย เพียงแต่ตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วเกิดสติ ปัญญารู้ว่าควรจัดการอย่างไรก็จัดไป หรือหนึ่งเสียก็ได้ อย่างนี้ไม่เป็นไร ขอ อย่างเดียวอย่าให้ “ตัวกู” ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหาหรือเวทนา อันเกี่ยวเนื่อง กับสิ่งที่ได้เห็น หรือว่าได้ยินเป็นต้นนั้น อย่างนี้เรียกว่า “ตัวกู” ไม่เกิด คือไม่มี ชาติมันเอง เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย หรือไม่ทุกซ์อย่างใดทั้งสิ้น

นี่แหละคือข้อที่บอกให้ทราบว่าการเกิดนั้นไม่ใช่หมายถึงการเกิด จากท้องแม่ ทางเนื้อหนังโดยต่าง แต่มันหมายถึงการเกิดทางจิตใจ ตัวกูที่เกิดจากแม่ของมันคืออวิชชา

การ “ดับไม่เหลือ” ในที่นี้ ก็คือ

อย่าให้ตัวกูดังกล่าวนั้นเกิดขึ้น มาได้นั่นเอง

เมื่อแม่ของมันคืออวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่ของมันเสียด้วยวิชชา หรือปัญญาที่รู้ว่า ไม่มีอะไรควรยึดมันถือมันนั่นเอง

หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่า ...

มันเกิดได้เพราะเราเผลอสติ

ฉะนั้นเราอย่าเผลอสติเป็นอันตราย

ถ้าเป็นคนขี้มักเผลอสติ ...

ก็จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักกาย รู้จักกลัวเสียบ้าง

โดยอวยว่าการที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้นๆ มันเป็นคนसारเลว ยิ่ง

กว่าไพร่หรือข้า่สฤตเสียอีก ไม่สมควรแก่เราเลย

ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัวไป  
กว่าความเกิดขึ้นนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตกรอกหรืออะไรทั้งหมด เกิดขึ้นมาที่ไร  
เป็นสูญคน เสียคน...ไม่มีอะไรเหลือ

เมื่อมีความอายและความกลัวอย่างนี้บ่อยๆ แล้ว สติมันก็จะ  
จะไม่กล้าเปลอของมันเอง การปฏิบัติก็จะดีขึ้นตามลำดับ จะเป็นผู้  
ที่มีการ “ดับไม่เหลือ” อยู่เป็นประจำ

ทุกคำเข้าเข้านอน ...

ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องการดับไม่เหลือนี้

ให้รู้รายรับ รายจ่าย เอาไว้เสมอไป

ข้อนี้มีอันสงสัยสูงไปกว่า

การไหว้พระ สวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉยๆ

เรื่องเกี่ยวกับดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่งหรือหลับตา  
เห็นสี เห็นดวง หรืออะไรที่แปลกๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์หรือศักดิ์สิทธิ์  
แต่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น อย่างมากที่สุด  
ที่มันมาเป็นความเบากายเบาใจ สบายกายสบายใจอย่างที่บอกไม่ถูก  
เท่านั้นเอง ก็อย่างนี้ถึงเรื่องนี้จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทาน  
อันใหม่ขึ้นมา แล้วมันก็จะดับไม่ลง และมันจะ “เหลือ” อยู่เรื่อย คือเกิดเรื่อย  
ที่เดียว เดี่ยวจะได้กลุ่มกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เพราะว่าคอยจับจ้องเอาความสุข  
อยู่เรื่อยไป มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตนรำไป มันก็ดับไม่ลง หรือ  
นิพพานจริงๆ ไม่ได้ มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง  
เสียเรื่อย



ฉะนั้น ถ้าจะภาวนาบ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่น  
ถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง

**สัพเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสยา**

**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น**

สรุปความว่า ทุกคำเข้าเข้านอนต้องทำความแจ่มแจ้งในเรื่อง  
ความไม่ยึดมั่นถือมั่นให้แจ่มแจ้งอยู่เสมอจนเคยชินเป็นนิสัย จนหากบังเอิญ  
ตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไป

มีสติปัญญาอยู่เรื่อย อย่าให้อุปาทานว่า “ตัวกู” หรือ “ของกู”  
เกิดขึ้นมาได้เลยในทุกๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ นี้เรียกว่า  
เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่  
ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิดและมีแต่การดับไม่เหลือ  
อยู่เพียงนั้น ถ้าเผลอไปก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย ไม่มีการท้อถอยหรือเบื่อหน่าย

ในการบริหารใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลา  
นั้นเหมือนกัน ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้องควบคู่กันไป ดังนี้  
ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความ  
ผิดพลาดเลย

ที่นี้ก็มาถึง**วิธีปฏิบัติที่ ๒** คือ ในเวลาจนเจียนจะดับจิตนั้น อยาก  
จะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน มันยากอยู่ตรงที่  
ไม่กล้าพลอยกระโจน ในเมื่อพลัดตกกระไดมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมา  
อย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหนๆ ก็เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว  
จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามมันไปเสียด้วยก็แล้วกัน ให้  
ปัญญามันกระจำแจ้งขึ้นมาในขณะนั้นว่า ไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่

เพื่อเอา เพื่อเป็น เพื่อหวัง อะไรอย่างใดต่อไปอีก หยุด ลึ้นสุด  
 ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไป  
 เกิดอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา จิตหมดที่หวังหรือความหวังละลาย  
 ไม่มีที่จืด มันจึงดับไปพร้อมกับกายอย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก สิ่ง  
 เรียกว่าเชื้อก็คือความหวัง หรือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่นอยู่ใน  
 สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง

หรือสมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ หรือตึก  
 พังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่แม้  
 สักครั้งวินาทีก็ตาม จงโน้มจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือทำความดับ  
 ไม่เหลือเช่นว่านี้ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ (เหมือนที่เคยฝึกอยู่ทุกคำเข้าช้านอน)  
 ขึ้นมาในขณะนั้น แล้วให้จิตดับไปก็เป็นเพียงพอแล้วสำหรับการ “ตกกระได  
 พลอยใจน” ไปสู่ความดับไม่เหลือเชื้อเหลือ

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดยไม่มีเวลาเหลืออยู่สำหรับให้รู้สึกได้  
 ดังว่า ก็แปลว่า ถือเอาความดับไม่เหลือที่เราพิจารณาและมุ่งหมาย  
 อยู่เป็นประจำใจทุกคำเข้าช้านอนนั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการ  
 ดับไป มันจะเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี ไม่เสียท่าที่แต่ประการใด อย่า  
 ได้เป็นห่วงเลย

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวดหรือทรมานมาก ก็ต้องทำจิตแบ่งรับว่า  
 ที่ยิ่งเจ็บมาก ปวดมาก นี่แหละมันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก เราขบใจ  
 ความเจ็บปวดเสียอีก เมื่อเป็นดังนี้ ปีติในธรรมก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้น  
 ไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบุรณ์อยู่ดังเดิม และ  
 เยาะเย้ยความเจ็บปวดได้

ถ้าป่วยด้วยโรคเช่นอัมพาต และต้องดับด้วยโรคนั้น ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไปตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมดความรู้สึกนั้นแล้ว ที่เหลือนอนตาปริบๆ อยู่นี้ ไม่มีความหมายอะไร ทั้งนี้เพราะว่าจิตของเราได้สมัครน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือ เสรีจลื่นแล้วตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็นอัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดีๆ อยู่ในการเป็นอัมพาตตลอดเวลาที่มีความรู้สึก

### **ครั้นหมดความรู้สึกแล้ว**

**มันก็มีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกู หรือ ของกู ที่ไหนไม่  
อย่าได้คิดเพื่อให้มากไปด้วยความเขลาของตัวเองเลย**

ยังดีๆ อยู่นี้แหละ รีบทำความดับไม่เหลือเสียให้สมบูรณ์ ด้วยสติปัญญาเกิด มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บ แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตดังกล่าวแล้ว ไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้หรือเสียท่าเสียที่แก่ความเจ็บแต่ประการใด เพราะเราทำลาย “ตัวกู” ให้หมดความเกิดเสียแล้วตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบายๆ อยู่นั่นเอง นี่เรียกว่า ดับหมดแล้วก่อนตาย

**สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิด ก็คือ  
จงมีจิตที่มีปัญญาแท้จริง มองเห็นอยู่ว่า  
ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่นแม้แต่สักสิ่งเดียว**

ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นโดยสิ้นเชิง อย่างนี้แหละ ไม่มี “ตัวกู” หรือ “ของกู” มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติ เรียกว่าพระรัตนตรัย หรือมรรค ผล นิพพาน หรืออะไรที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับไม่เหลือหรือนิพพานได้สมชื่อ



“นิ” แปลว่า ไม่เหลือ

“พาน” แปลว่า ไป หรือดับ

นิพพาน จึงแปลว่า ดับไม่เหลือ เป็นสิ่งที่มีลักษณะ  
ความหมาย การปฏิบัติและอานิสงส์อย่างทีกล่าวมานี้แล

ข้อความทั้งหมดยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและพินิจพิจารณา  
อย่างละเอียดไปทุกตัวอักษร ทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิสดารได้ในตัวของ  
มันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและปฏิบัติ

ฉะนั้นหวังว่า ...

คงจะอ่านจะฟังกันอยู่เป็นประจำ

โดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าก็เที่ยว ก็จบ

จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญา

และมันคงด้วยสมาธิ

นำมาใช้ได้ทันทองที่ด้วยสติ

สมตามความประสงค์ทุกประการ ...

พุทธทาส อินทปัญโญ



**สถาบันบันลือธรรม** เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้น เพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้ดำรงมั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของ **หลวงพ่อบุญญาณ์นทิกขุ** สอนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี **พระพรหมมงคลาจารย์ • หลวงพ่อปัญญาณ์นทิกขุ** องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ**ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี** ป.ธ. ๘ (นายบันลือ สุธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

● **กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม**

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๒. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติทุกปี เด็กที่มาจากวันเด็กแห่งชาติ จักได้รับรางวัลทุกคน พร้อมอาหารเครื่องดื่ม **โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น**
๓. ธรรมสถาน "สวนมูทิตาธรรมาราม" อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. เปิดให้ใช้สถานที่ฟรี เพื่อการอบรม-สัมมนา **พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต พัฒนาศักยภาพ** ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรม โทร.๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๔. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็น**จดหมายขอรับบริจาค**ได้ที่ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม
๕. **หอสมุดธรรมสมาธิ** หอสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนได้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่รื่นรมย์ ในสวนมูทิตาธรรมารามติดกับพุทธมณฑล เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูล โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๕๖ สอบถามข้อมูลเพื่อขอใช้สถานที่เพื่ออบรมฟรี โทร. ๐๒-๔๘๒๑๑๕๖, ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๖. **เรือนทาน วันพระ** ขอเชิญรับประทานอาหารฟรี ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทุกวันพระ ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๘๑-๗๓๕-๑๗๖๖
๗. **โครงการสร้างศูนย์เผยแพร่หนังสือและสื่อธรรมะทางพระพุทธศาสนาเพื่อถวายเป็นกุศล**  
สถาบันบันลือธรรม มีปณิธานที่จักจัดสร้าง**ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา**ทั่วประเทศ เพื่อการเผยแพร่ธรรมแก่ประชาชนอย่างแพร่หลาย และเพื่อความมั่นคงยั่งยืนของพระพุทธศาสนา **ท่านที่มีข้อเสนอและแนะนำ** โปรดให้ข้อมูลเพื่อการเผยแพร่ธรรม โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรมอันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่... **ธรรมสภา**

เลขที่ ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒ ๘๘๘๗๙๔๐, ๔๔๑๑๕๓๕ โทรสาร. ๐๒ ๔๔๑๑๖๒๔ และ [www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

# โครงการศาสตราจารย์สัญญาฯ สัมพันธ์

ตามที่กองทุนศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ ในมูลนิธินิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดให้มีการประชุมปรึกษาเกี่ยวกับโครงการศาสตราจารย์สัญญาฯ สัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์องค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ รวมทั้งหมด ๑๖ องค์กร เมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้รับเกียรติโดยการแนะนำของท่านนายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์ ต่อกองทุนศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ ให้ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ร่วมประชุมโครงการศาสตราจารย์สัญญาฯ สัมพันธ์ และได้รับอนุญาตให้จัดทำหนังสือ สื่อธรรมะ เผยแพร่เป็นธรรมบรรณการหน่วยงานที่ประกาศเกียรติคุณ เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความดีของศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ ได้แก่....

## ๑. หนังสือ ทศพิธราชธรรม

โดย ศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

## ๒. หนังสือ ธรรมศักดิ์กติกตา : ธรรมกถาเรื่อง ดับไม่เหลือ

โดย พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

## ๓. หนังสือ ศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์

ผู้เป็นสหยาธรรม ของ ท่านพุทธทาส - ท่านปัญญานันทะ

โดย พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันท์ภิกขุ) จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

## ๔. หนังสือ คมความคิด

โดย ศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ขอกราบขอบพระคุณท่านนายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์ ที่อนุญาตให้ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรมจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้เผยแพร่ และขอขอบพระคุณกองทุนศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ ที่สนับสนุนในการจัดทำหนังสือเพื่อเผยแพร่เกียรติคุณท่านศาสตราจารย์สัญญาฯ ธรรมศักดิ์ มา ณ โอกาสนี้





**วัตถุประสงค์** กองทุนคลังธรรมทาน จัดตั้งขึ้นเพื่อการเผยแพร่ธรรมะแก่พุทธศาสนิกชน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนนำธรรมะ มาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุขทั้งกายและใจ เพื่อสันติสุขของครอบครัว และสังคม

**หลักการของกองทุน คือ ธรรมทาน ศรัทธา ปัญญา ยั่งยืน**

**ธรรมทาน** คือ พิมพ์หนังสือและสื่อธรรม แจกเป็นธรรมทาน

**ศรัทธา** คือ เมื่อได้รับประโยชน์สนับสนุนตามศรัทธา

**ปัญญา** คือ เมื่อเห็นคุณค่าแล้ว ปฏิบัติจนเกิดปัญญา

**ยั่งยืน** คือ เพื่อการเผยแพร่พระพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน

กองทุนคลังธรรมทาน ดำเนินงานด้วยเจตนาเอากุศลเป็นกำไร เงินที่มีผู้บริจาคตามศรัทธาจักนำไปสมทบทุนในการจัดพิมพ์ **หนังสือ และ CD** แจกเป็นธรรมทานเพื่อบำเพ็ญบุญที่ยั่งยืนสืบไป ท่านที่ประสงค์จัดทำแจกเป็นธรรมทานในงานพิธีต่างๆ โปรดติดต่อที่ กองทุนคลังธรรมทาน ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๒-๔๔๑-๑๕๓๕, ๐๒-๔๔๑-๑๕๘๘ ๐๘๑-๓๗๓-๐๖๘๖ [www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)



[www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนาท่านที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ในครั้งนี้ ท่านที่มีจิตศรัทธาโปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ ราคา ๑๕ บาท