



พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๔๑). **ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้**. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ. ๗๐ หน้า

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ ซึ่งให้รายละเอียดไว้ทั้งหมด ๔ ตอนได้แก่ ตอนที่ ๑ : ตถตา คือ เป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า อิทัปปัจจยตา ตอนที่ ๒ : ความดับไม่เหลือ มี ๒ อย่างคือ ร่างกายอัตตภาพ คือ ตายแล้วดับไม่เหลือและดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกว่าตัวตนว่าของตน ซึ่งหมายถึงตายเสียก่อนตาย คือ ความรู้สึกที่ ตัวตน ตัวกู ของกู แต่ก่อนนั้นให้ดับตัวตน ความรู้สึกที่ตัวตนว่าตัวตน ถ้าดับแล้วแต่ชีวิตยังไม่ตาย ก็เรียกว่า ดับหรือดับไม่เหลือได้เช่นกัน ตอนที่ ๓ : การทำสมาธิ คือ การกำหนดจิตไว้ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อหยุดหรือว่างจากความคิดนึกปรุงแต่งอันสับสนวุ่นวายเหล่านั้น ตอนที่ ๔ สะอาด สว่าง สงบ คือ ความสะอาด หมายถึง ไม่มีสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่ากิเลส ไม่มีความรู้สึกที่เป็น โลภะ โทสะ โมหะรบกวน ก็เรียกว่าสะอาด เมื่อสะอาดก็ไม่เศร้าหมองมีตม้วนนำมาถึงความสว่างได้ในจิตใจก็จะบังเกิดความสงบขึ้น จึงรวมกันว่าเป็นความว่าง ที่หมายถึงว่างในทางจิตใจคือไม่มีอะไรครอบงำเป็นอมตธรรม ธรรมที่ไม่มีความตาย ไม่มีตัวตนให้มัจจุราชมารพบก็จะตายไม่ได้เป็นต้น ดังนั้นความสะอาดแห่งจิต ความสว่างแห่งจิต ความสงบแห่งจิต เป็นสิ่งที่ต่อสู้กันกับความเกิด แก่ เจ็บตายตามธรรมชาติก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์สะอาด หมายถึง ไม่มีสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่ากิเลส ไม่มีความรู้สึกที่เป็นโลภะ โทสะ โมหะรบกวน ก็เรียกว่าสะอาด เมื่อสะอาดก็ไม่เศร้าหมอง มีตม้วนนำมาถึงความสว่างได้ในจิตใจก็จะบังเกิดความสงบขึ้น จึงรวมกันว่าเป็นความว่าง ที่หมายถึงว่างในทางจิตใจ คือ ไม่มีอะไรครอบงำเป็นอมตธรรม ธรรมที่ไม่มีความตาย ไม่มีตัวตนให้มัจจุราชมารพบ ก็จะตายไม่ได้เป็นต้น ดังนั้นความสะอาดแห่งจิต ความสว่างแห่งจิต ความสงบแห่งจิต เป็นสิ่งที่ต่อสู้กันกับความเกิด แก่ เจ็บ ตายตามธรรมชาติ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์