



อยู่อย่างไม่ประมาท

โดย : พระอาจารย์ จารุณโณ ภิกขุ
สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา จังหวัดเชียงราย

อยู่อย่างไม่ประมาท

พวกเราทั้งหลายที่ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์นี้ ย่อมไม่รู้จุดหมายปลายทางแห่งชีวิตว่าจะสิ้นสุดลงเมื่อใด รู้แต่เพียงว่าจะต้องอยู่ในโลกนี้ไปตามยถากรรม ทำบุญทำบาปปะปนกันไป แล้วยินดีในบุญ ปรรอณาภพชาติที่ดีคือสวรรค์ หรืออย่างน้อยก็ขอให้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่ร่ำรวย ซึ่งความปรารถนาเหล่านี้หมู่มนุษย์ไม่รู้ว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

พระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ยังบำเพ็ญบารมีอยู่นั้น ก็เพื่อจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และเพื่อจะสอนให้หมู่มนุษย์พันทุกข์ เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วพระองค์ก็ทรงรู้ว่า **การเกิดเป็นทุกข์** ถึงจะเกิดในภพชาติที่ดีก็ตาม แม้จะไม่ทุกข์ในขณะนั้น แต่เมื่อผลบุญหมดทุกข์ก็จะเกิดขึ้น และพระองค์ก็ทรงรู้ว่าสิ่งที่พระองค์บำเพ็ญมาทั้งหมดทุกอย่างนั้นเอาไปไม่ได้สักอย่าง จะต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด บุญก็เอาไปไม่ได้ บาปก็เอาไปไม่ได้ การที่จะพ้นทุกข์ได้นั้นจะต้องวางทั้งบุญและบาป

เมื่อวางบุญกับบาป บุญที่บำเพ็ญมาก็เอาไป
ไม่ได้ แล้วสิ่งไหนล่ะที่จะเอาไปได้

ไม่มีสิ่งไหนที่จะเอาไปได้ เมื่อเอาไปไม่ได้แล้ว
ท่านก็ให้พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย คือกุศล(บุญ)
อกุศล(บาป) อัพยากตะ(คือความเป็นกลางๆ ไม่เป็น
บุญไม่เป็นบาป) ว่าเป็นเพียงแค่เครื่องดำเนินเครื่อง
ปฏิบัติ หรือเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องกระทำในโลกนี้
ภายใน ๓ อย่างนี้แหละ ไม่ทำบุญก็ทำบาป ไม่ทำบาปก็
ทำกลางๆ หรือทำทั้งบุญทั้งบาปและความเป็นกลางๆ
ทั้งหมด ผลที่ปรากฏก็ปรากฏแก่ผู้กระทำลงไปนั้นแหละ
ท่านก็เลยสอนให้ค้ำนึ่งค้ำนวนว่าสิ่งใดก็ตามที่เราสร้าง
ขึ้นมา หรือว่าสิ่งใดก็ตามที่กำลังให้ผลอยู่ แล้วเราก็
ได้รับในปัจจุบันนี้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องได้รับอย่าง
หลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน

สิ่งที่กระทำไว้ในโลกมนุษย์นี้จะเป็นบุญ หรือ
เป็นบาป หรือความเป็นกลางๆ ก็ตาม สิ่งนั้นเราจะรู้
หรือไม่รู้ก็ตาม ไม่เกี่ยวกับผู้มันจะรู้หรือไม่รู้ แต่เมื่อมี
การกระทำลงไปแล้วยอมให้ผลอยู่ทุกขณะ ให้ผล
แน่นอน เหมือนกันกับเอามือตบพื้น ผลที่ปรากฏก็

ปรากฏแก่ผู้ที่เอามือตบพื้นนั้นแหละจะรู้เอง ผลแห่งการกระทำเมื่อได้ทำลงไปแล้วย่อมได้รับทันที ส่วนผลที่ไม่ได้รับทันทีก็มี คือส่วนอันละเอียด อาจจะทำให้ผลในกายภาคหน้าก็ได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าพระองค์ผู้หลุดพ้น(จากทุกข์)ไปแล้ว เป็นพระพุทธเจ้าเป็นเจ้าของแห่งความรู้แล้ว กรรมที่พระองค์บำเพ็ญมาไม่รู้ก็อสงไขยที่เป็นบาปก็มี ในส่วนที่เป็นบาปก็ให้ผลแก่พระองค์อยู่ ยังตามให้ผลอยู่ เพราะฉะนั้น ในคนคนหนึ่งไม่มีทางที่จะใช้กรรมหมดกันได้

คนๆ หนึ่งไม่สามารถใช้กรรมได้หมด นอกจากจะใช้หมดไม่ได้แล้วยังต้องถูกการกระทำ(อันเป็นตัวกรรม)ในปัจจุบันนี้แหละ เป็นการสั่งสมกรรมเพิ่มเข้าไปอีก บางคนบอกว่าเกิดมาเพื่อใช้กรรม ไม่ใช่ นะ **เกิดมาเพื่อสร้างกรรมต่างหาก** เมื่อสร้างแล้วย่อมได้รับผลแห่งกรรมที่กระทำไว้ ไม่ใช่เกิดมาเพื่อใช้กรรม แต่เกิดมาเพื่อสร้าง มีแต่จะสร้างเพิ่ม รับ(กรรมเก่า)มาแล้วก็สร้างเพิ่ม รับมาแล้วก็สร้างเพิ่ม มันก็เลยไม่หมดสักที เมื่อหมดไม่เป็นเช่นนี้ วัฏสงสารการเวียนว่ายตายเกิดก็เลยไม่มีใครพยากรณ์ได้ว่าจะสิ้นสุดลงที่ไหน

คำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงสอนไว้เพื่อหยุดการสืบต่อแห่งกองทุกข์ หมายความว่าไม่ให้ทุกข์นี้สืบต่อไปได้อีกในภพหน้าชาติหน้า หากสามารถหยุดกองทุกข์ไม่ให้สืบต่อไปในภพหน้าชาติหน้าได้ นั่นก็ถือว่าเป็นอันใช้ได้แล้ว ถึงแม้ทุกข์ที่มีอยู่(กับการปฏิบัติธรรม)ในเวลานี้ ก็ถือว่าเป็นทุกข์เพื่อที่จะกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่ได้เป็นทุกข์เพื่อที่จะสืบต่อทุกข์ไปในภพหน้าชาติหน้า

เพราะฉะนั้น ทุกข์ที่เกิดขึ้นมีขึ้นในปัจจุบันนี้เป็นเพียงแค่ทุกข์เล็กน้อย เพราะทุกข์ในภพชาติแห่งความเป็นมนุษย์ที่ได้รับนี้เล็กน้อยที่สุดถ้าเปรียบเทียบกับทุกข์ของสัตว์เดรัจฉาน เปรียบเทียบกับทุกข์ของเปรต เปรียบเทียบกับทุกข์ของอสุรกาย เปรียบเทียบกับทุกข์ของสัตว์นรก แต่อาจจะเป็นทุกข์ส่วนน้อย(กว่า)ของเทวโลกหรือพรหมโลก แต่ว่าเทวโลกกับพรหมโลกไม่สามารถที่จะปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ได้ดีเท่าหมู่มนุษย์ มนุษย์เป็นผู้สามารถปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ดีแล้วก็ได้เลิศได้แจ่มแจ้วกว่าภพอื่นทั้งหลายทั้งปวง

พระพุทธเจ้าก็เลยสอนศาสนาลงที่โลกมนุษย์นี้
ตั้งศาสนาไว้ให้มนุษย์ปฏิบัติ

ศาสนาแปลว่าคำสอน แล้วคำสอนของ
พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ทรงสอนให้เรา^{ู้}เรื่องของตนเอง
ธาตุกัมมัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องของเราทั้งนั้น **ขันธ ๕**
ไม่ใช่เรื่องของผู้อื่น เป็นเรื่องของเราล้วนๆ แล้วเรามา
ศึกษาเรื่องของเรามันจะผิดตรงไหน เพราะเราต้อง^{ู้}
เรื่องของเรา การที่เรารู้^{ู้}เรื่องของตัวเองก็เลยทำให้รู้^{ู้}จัก
ตัวเอง เมื่อรู้^{ู้}จักตัวเองก็จะเข้าใจตัวเอง เมื่อเข้าใจ
ตัวเองได้แล้วจะสืบทอดทุกข์(ให้กับตนเอง)หรือไม่สืบทอด
ทุกข์มันจะเข้าใจ จะรู้^{ู้}จักว่าเราจะสืบทอดทุกข์ไปอีกหรือ
เปล่า เพราะสืบทอดทุกข์ไปแล้วมันจะเป็นแบบใด ผลจะ
ปรากฏขึ้นแบบไหน

เพราะการคำนึงคำนวณศึกษาตัวเองจึงได้รู้^{ู้}จัก
ว่า การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกรรมนี้แหละ
กรรมก็จะให้ผลอยู่ตลอด เราจะยอมรับผลกรรมนี้ต่อไป
อีกหรือเปล่า ถ้ายอมรับผลของกรรมต่อไปอีก ก็ควรที่
ต้องสร้างแต่กุศลกรรม(บุญ)อย่างเดียว ห้ามสร้าง
อกุศลกรรม(บาป)เด็ดขาดเลย เพราะกุศลกรรมยอม

ให้ผลเป็นสุข แต่ว่าดับทุกข์ไม่ได้ บุคคลผู้เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี เจ้าฟ้ามหากษัตริย์ ถึงแม้เขาเหล่านั้นจะอยู่ อย่างสุขสบายแทบไม่ได้ทำอะไรก็ตาม ความทุกข์ก็มีอยู่ กับเขาเหมือนเดิม ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะ ความเจ็บ ทุกข์เพราะความตาย ทุกข์เพราะความพลัด พราก ทุกข์เพราะความเศร้าโศก ทุกข์เพราะความไม่ได้ ดั่งใจหมาย

แล้วคนรวยทำไมถึงไม่ได้ดังใจหมาย

คนรวยก็ไม่ได้ดังใจหมายเหมือนกัน ไม่ได้ เป็นไปตามใจหวังเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าจะจะเป็นไปดังใจ หวังทุกเรื่อง มีบางเรื่องบางอย่างที่เขาไม่ได้ตามใจหวัง ก็มี ความทุกข์เหล่านั้นปุณฺณก็มี คนธรรมดาก็มี คนจน ก็มี แต่ก็ไม่มีใครสามารถจะดับทุกข์ไปได้

เมื่อเราเรียนรู้ตัวของเราแล้วว่าเราสามารถดับ ทุกข์ได้(ด้วยตัวเรา) เราก็ต้องยอมปฏิบัติตามคำสอน ของพระพุทธเจ้าด้วยการรู้เท่าทันกลไกหรือว่าสิ่งที่มัน เกิดขึ้นอยู่กับตัวของเรา ส่วนประกอบอันใดก็ตามที่ ประกอบให้มีร่างกายขึ้นมา ส่วนประกอบอันใดก็ ตามที่เป็น การ ประกอบ ให้มีจิต มีใจ ขึ้นมา

ส่วนประกอบทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเพียงแค่มโน
ทางธรรมชาติที่มันมีอยู่จริง แต่มีอยู่จริงเพื่อที่จะ
แตกสลาย แล้วอาการที่แตกสลายนี้ก็ไม่ใช่สภาวะ
ของใครทั้งสิ้น มันแตกสลายไปตามธรรมชาติของมัน
เมื่อใจเรารู้จักชัด ชัดเข้าไปเรื่อยๆ ชัดเจนเข้าไปเรื่อยๆ
มันจะเห็นอาการความรู้ตัว

ถามว่ารู้ตัวอย่างไร ตอบว่ารู้ตัวว่า ไม่มีตัว เมื่อ
รู้ตัวว่าไม่มีตัว แล้วเราจะแสวงหาตัวตนอะไรที่ไหน
ได้อีก จะแสวงหาตัวตนในภพหน้าชาติหน้าอะไรอีก
จะไปปรารถนาความเป็นอะไรอีกในภพหน้าชาติหน้า
เพราะปรารถนาความเป็นตัวเป็นตนนั้นแหละทุกข์ก็
จะต้องเกิดขึ้น ทุกข์เกิดขึ้นเพราะความเป็นตัวเป็น
ตน เมื่อไม่มีตัวไม่มีตนทุกข์ก็ไม่มี ในภพไหนชาติไหนก็
ไม่มี

เมื่อเห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตนแล้ว ทุกข์ก็ไม่สามารถ
เกาะได้ เพราะไม่มีตัวให้เกาะ ถ้าเห็นชัดอยู่ในตัวเองมัน
จะหายสงสัยอดีตที่เคยเป็นมาทั้งหลายทั้งปวง หรือ
อนาคตที่จะเป็นไปในกาลข้างหน้าว่าเราจะเป็นอะไรอีก
หรือปัจจุบันที่เป็นอยู่นี้เราคืออะไร มันจะหายสงสัยเมื่อ

เห็นตัวเอง ตราบใดที่ยังไม่เห็นตัวเองตราบนั้นก็ยังมี
ความสงสัยอยู่ร่ำไป จะต้องถูกอวิชชาคือความมืดมิด
ปกปิดห่อหุ้มจิตใจอยู่ตลอด คอยสร้างสุขสร้างทุกข์ให้
จิตใจอยู่ตลอดเพราะเราไม่รู้จักตัวเอง พระพุทธเจ้าก็
เลยสอนให้เรารู้จักตัวเอง ธาตุ ๔ เป็นสุขอันแท้จริงใหม่
สุขอันเกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสุขอัน
แท้จริงใหม่ ทุกข์อันเกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม
เป็นทุกข์อันแท้จริงใหม่

ใจ ถูกประกอบด้วยขันธคือ เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ประกอบความเป็นจิตขึ้น จิตที่มันทำ
หน้าที่เคลื่อนไหวไปมาภายในความคิดความรู้สึก
ภายในจิตในใจของเรา เหมือนกับรู้สึกว่าเป็นตัวของเรา
จริงๆ เวทนาจึงเหมือนว่าเราเป็นจริงๆ สัญญาความจำก็
เหมือนเราเป็นจริงๆ สังขารความคิดความนึกก็เหมือน
เราคิดเรานึกจริงๆ วิญญาณความรับรู้ความรู้สึกว่ามี
ตัวตนทั้งหมดตั้งแต่วันเกิดที่เคยมีมา เข้าใจว่าเป็นตัว
ของเราจริงๆ แล้วมันเป็นตัวของเราจริงๆ ได้อย่างไร
ท่านก็เลยให้รู้ว่า มันจะเป็นตัวเป็นตนจริงๆ ไม่ได้
เพราะมันประกอบกันมาทั้งหมด

อาการที่ประกอบกันมาเราลองแยกแยะออกไปตามส่วนตามอาการของมันดูสิ รูปขันธ์ก็เป็นเรื่องของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ก็เป็นเรื่องของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์-สังขารขันธ์-วิญญาณขันธ์ ก็เป็นเรื่องของขันธ์นั้นๆ ต่างอันก็ต่างประกอบกันขึ้น อาศัยกันขึ้น อันใดอันหนึ่งหายไปตัวนั้นก็แตกสลายไปพร้อมเปรียบเสมือนเงาของร่างกายเกิดขึ้น เมื่อไม่มีกายเงาก็แตกสลายไปพร้อม เมื่อรูปร่างกายประกอบกันอยู่เงาก็เกิดขึ้นพร้อม เราไปหลงกายหลงเงาของกาย หลงรูปขันธ์ก็เลยหลงเงาคือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเงาของใจเป็นเงาของจิต เป็นเครื่องประกอบของจิต

เมื่อพิจารณาเห็นร่างกายแยกแตกสลายพิจารณาขันธ์ ๕ แยกออกไปตามอาการของมันแล้วความเป็นเราก็ไม่มี ความเป็นเงาก็ไม่มี ไปเข้าใจว่าเงาคือเรา นอกนั้นเป็นแค่อาการทางจิตที่เกิดขึ้นแต่ละอาการๆ แล้วก็ดับ ดับไปๆเท่านั้น

ถ้ากล่าวถึง **อาการ** (อา-กา-ระ) นี้ จะแปลว่าอย่างไร

จะกล่าวง่าย ๆ เทียบเคียงง่าย ๆ ตามรูปธรรม
ภายนอกที่พวกเราพอสามารถที่จะมองเห็นได้
ตัวอย่างเช่น อากาโรสามสิบสอง ในอากาโร ๓๒ มี
อะไรบ้าง ก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่
ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด
มันเหลือง มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ
มูตร (น้ำปัสสาวะ) นี่คื้ออากาโรแต่ละอากาโร อากาโรของ
ร่างกายแต่ละอันมีเส้นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ท่าน
เรียกว่า อากาโร ๆ หนึ่ง เส้นผมก็คื้ออากาโรหนึ่งของ
ร่างกาย คื้อส่วนประกอบนั้นแหละ อากาโรของใจคื้อ
อะไร คื้อ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เป็นอากาโรของใจ แต่ไม่ใช่ตัวใจ

เหมือนกับเราจะหา(ความเป็น)ต้นไม้ ต้นไม้อยู่
ไหน ใบหรือเรียกว่าต้นไม้ ลำต้นหรือคื้อต้นไม้ เปลือก
หรือคื้อต้นไม้ รากหรือคื้อต้นไม้ เขาเรียกส่วนไหน
แต่เรียกส่วนทั้งหมดของต้นไม้ว่าคื้อต้นไม้ รวมทั้งหมด
นั้นแหละ ร่างกายอากาโร ๓๒ ก็เรียกเหมือนกันว่าคื้อ
คน นี้แหละคน อากาโร ๓๒ เรียกว่าคน แต่หาความ

เป็นตัวเป็นตนของคนจริงๆ มันไม่มี มันไม่มีหรือ
หรือจะหาตัวใจจริงๆ ที่เราคิดว่า (สังขาร)ความคิด
ความนึก สัญญาความจำ (วิญญาณ)ความรับรู้สัก
ทั้งหมดเป็นตัวใจ เป็นตัวเรา เหมือนกับจะหาไฟใน
แบตเตอรี่ ลองรื้อแบตเตอรี่ออก จะเจอไฟไหม ไม่มีทาง
เลย แต่อาศัยการประกบกันขึ้นของตัวแบตเตอรี่ ก็จะมี
ไฟอยู่ในนั้น ถักรื้อแบตเตอรี่ออกแล้วไฟจะไม่มี เช่นกัน
หากค้นหาในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้ว
จะไม่เห็นตัวใจ

เมื่อไม่เห็นตัวใจแล้ว ใจอยู่ไหนล่ะ ใจอยู่ที่ไหน
ใจไม่มี

ไม่มีอะไรล่ะ

ใจไม่มีตัว ใจไม่มีตน

เมื่อใจไม่มีตัวไม่มีตน เราจะไปอิงอาศัยอะไรที่
มันเป็นตัวเป็นตนล่ะ

มันไม่อิงอาศัยอะไรทั้งสิ้น เพราะไม่มีตัวไม่มีตน
เราอิงอาศัยวัตถุอยู่ เพราะเรามายึดในรูปร่างกายนี้เรา
จึงทุกข์ มีความทุกข์กับการแสวงหา ในขณะที่แสวงหาก็คือ
เป็นการบงบอกความทุกข์อยู่แล้ว ก็ธรรมดา เมื่อไม่มีตัว

จะไปเอาอะไรมาตอบสนองความไม่มีตัว ไม่มีหอรก มี แต่พระนิพพานเท่านั้นที่ตอบสนองความไม่มีตัวตนได้ สิ่งที่ไม่ใช่ตัวของเรามีแต่พระนิพพานธรรมชาติอันนั้น ธรรมชาติของพระนิพพานไม่ต้องแสวงหา เป็น ธรรมชาติคงที่ เป็นธรรมชาติไม่แปรปรวน ตายตัว ไม่มา ไม่มีการแสวงหา ไม่มีการดิ้นรน (มีพุทธพจน์ แสดงไว้ใน สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน เล่ม ๔๔ - หน้าที่ ๗๑๑)

-ปฐมนิพพานสูตร หัวข้อที่ ๑๕๘ ว่าด้วย
อายตนะ คือ นิพพาน ดังนี้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
อายตนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาสนัญญาตนะ
วิญญาณัญญาตนะ อากิณัจญญาตนะ โลกนี้
โลกหน้า พระจันทร์ และพระอาทิตย์ทั้งสอง ย่อมไม่มี
ในอายตนะนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่กล่าวซึ่ง
อายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่
เป็นการจติ(เคลื่อน) เป็นการอุปบัติ(เกิดขึ้น) อายตนะ
นั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นี้แล
เป็นที่สุดแห่งทุกข์.-

ทำไมจึงไม่มีการดิ้นรน ก็เพราะไม่มีทุกข์ ทำไมไม่มีทุกข์ เพราะไม่มีรูปชั้นันท์ ไม่มีเวทนาชั้นันท์ ไม่มีสัญญาชั้นันท์ ไม่มีสังขารชั้นันท์ ไม่มีวิญญาณชั้นันท์ อยู่ในนั้น ไม่มีเลย

แล้วมีอะไรล่ะ มีแต่เรากับธรรมชาติอันคงที่

ถามว่า **เรา** นั้นเป็นตัวเป็นตนหรือเปล่า ตอบว่าไม่เป็น

คำว่า **เรา** นั้น ตามตัวแล้วไม่เป็นตัวเป็นตน หากผู้ใดรู้จักตัวเองแท้จริงแล้วก็จะรู้ว่า **เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เรา ไม่มีตัวไม่มีตน** ไม่มีคำว่าตัวตน อันใดที่จะเป็นตัวแท้ของเรา ไม่มีแล้ว เป็นจิตหรือว่าเป็นใจที่ถูกชำระให้บริสุทธิ์แล้ว

คำว่า บริสุทธิ์ นั้น บริสุทธิ์ด้วยวิถีใด

บริสุทธิ์ด้วยความเห็น (ทิฏฐิ) ไม่ใช่บริสุทธิ์ด้วยเครื่องหมายอะไรอย่างอื่น

เห็นอย่างไรจึงเรียกว่า มีความเห็นบริสุทธิ์

เห็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง หรือเห็นว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงแปรปรวนอยู่ตลอด ไม่คงที่ (อนิจจัง) เห็นว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็น

ทุกข์ (ทุกข์) เห็นว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่
ตัวตนอันแท้จริง (อนัตตา) บริสุทธิ์ด้วยความเห็นแบบ
นี้

จิตบริสุทธิ์ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เรียกว่า
สัมมาทิฏฐิ ถ้าบริสุทธิ์ด้วยอย่างอื่นที่เข้าใจว่าบริสุทธิ์
โดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับความเห็น (ชอบ) อันนั้นเป็น
ความเห็นที่ผิด คำว่าบริสุทธิ์ก็คือบริสุทธิ์ด้วยความเห็น
(ที่ถูก) เพราะฉะนั้น จะแก้ไขสิ่งที่เห็นที่เราติดในข้อ
ปฏิบัติต่าง ๆ มากมายมา ก็ต้องมาแก้ไขที่ความเห็นให้
มันถูกต้องแค่นั้นเอง ทำความเห็นให้มันถูกต้องสิ่งต่างๆ
ที่มันเกิดขึ้นกับเรา จะเป็นอาการใด ๆ ก็ตามที่มัน
เกิดขึ้นกับเราทั้งหมด จะเป็นลักษณะบีบคั้น เป็น
ลักษณะว่าง เป็นลักษณะดี เป็นลักษณะไม่ดี สิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวง(อย่างอื่นอีก) สิ่งเหล่านั้นก็เป็น
สังขาร (เป็นการเกิดจากการปรุงแต่งประกอบกัน
ขึ้น) เพราะมันเกิดจากสังขารคือเกิดจากร่างกาย เกิด
จากกระบวนการทางจิต ร่างกายก็ไม่เพียง จิตก็ไม่เพียง
เมื่อเห็นสังขารไม่เพียง เวลามันเกิดจะเป็นสิ่งที่ดีก็ต้อง
ไม่เพียง เป็นสิ่งไม่ดีก็ต้องไม่เพียง

เมื่อมีความเห็นบริสุทธิ์แบบนี้ ก็ย้อนกลับมาดูตัวเองที่มีวี่งตามอาการของมันอยู่ไม่หยุดไม่ยั้ง วี่งตามอาการของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ฯลฯ (รูป) ข้างนอกขณะนี้ ข้างในก็วี่งตามความสุข ความทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เวทนา ๓) สัญญา คือ ความจำ **สังขาร คือ ความคิด คิดอยู่รอบโลกคิดไปได้ คิดไม่หยุดไม่ยั้ง คิดตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย นี่แหละสังขารความคิด แต่...ไม่ใช่ว่าไม่ให้คิด ให้คิดเหมือนกันเพราะมันเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ ต้องปล่อยให้มันคิด แต่ว่าต้องให้รู้จักมันตามความเป็นจริง ไม่เป็นไปตามอาการของมัน รู้จักมัน เรียกว่ากำหนดรู้**

วิญญาณ คือ ความรู้สึก ความรู้สึกทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น เคยยึดมั่นถือมั่นร่างกายว่าเป็นตัวเป็นตนว่า(เป็น)เรา ว่าเป็นของๆ เรา ยึดทั้งหมด ความรู้สึกมีตั้งแต่เล็กๆ จนกระทั่งทุกวันนี้ ขณะนี้ เวลานี้ ก็ยังมีความยึดอยู่ว่าร่างกายเป็นตัวตน ว่า(เป็น)เรา ว่า(เป็น)ของๆ เรา **ความรู้สึกนั้นก็ไวใจไม่ได้ เชื้อถือไม่ได้ เพราะยึดในความรู้สึกนั้นแหละมันก็เลยทุกข์ไปตามความรู้สึก เพราะว่าคุณรู้สึกที่เป็นทุกข์ก็มี**

ความรู้สึกที่เป็นสุขก็มี เพราะมีความเห็นผิดใน
ความรู้สึกว่า(เป็น)เรา (เป็น)ของๆ เรา นี่แหละ มันก็
เลยหลงสร้างทุกข์สร้างโทษสร้างภัยในวิภวสังสาร กิเลส
เป็นเครื่องบังคับบัญชาให้เราสร้าง จริงๆ แล้วมันก็ไม่ได้
สร้างหรอก มันอาศัยเรา (กิเลส) มันอาศัยรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวสร้างภพสร้างชาติ มัน
ไม่ได้อาศัยอะไรเลย

ถ้ามันอาศัย รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ สร้างภพสร้างชาติ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง ตัวของมันก็ต้องไม่เที่ยง
ด้วย ที่มันเที่ยงทุกวันนี้เพราะเราไม่เห็นมันตามความ
เป็นจริง จึงเหมือนกับรู้สึกว่ามันมีอยู่ตลอด จริงๆ แล้ว
มันไม่ได้มีอยู่ตลอด มันเกิด(แล้ว)มันก็ดับ มันเกิดมันก็
ดับ มันแปรปรวนไปตามอาการ **ตัวกิเลสมันถูกทุกข์**
ตามธรรมชาติที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะในไตรลักษณ์
เบียดเบียนบีบคั้นเช่นกันตัวอวิชชาความไม่รู้นี้
(กิเลส คือ อวิชชา) เมื่อเรารู้แล้วเราก็ปล่อยมันตาม
ธรรมชาติเสีย ไม่ต้องไปยึดหรือก เมื่อเราไปยึดมันก็เป็น
ความผิดของเราเอง พระองค์บอกว่า หากจะโทษก็ให้

โทษตัวเรา หรือไม่โทษตัวเราก็ให้โทษวิภูสงสารคือการ
เวียนว่ายตายเกิด ให้โทษตัวนี้ ถ้าหยุดการเวียนว่าย
ตายเกิดได้ ก็ไม่ต้องไปโทษใครทั้งสิ้น เพราะอะไร
เพราะหยุดได้แล้ว หยุดได้แล้วก็ดับ(กิเลส) ดับก็ไม่มีสืบ
ต่อในกองทุกข์อีกต่อไป

เพราะการเวียนรู้ตัวของเรานี้แหละ ศึกษาอย่าง
แจ่มแจ้ง คำว่า **โลกวิทู** (โล-กะ-วิ-ทู) รู้โลกอย่างแจ่ม
แจ้งก็มารู้โลกของร่างกายนี้แหละ โลกที่พระพุทธเจ้า
ทรงหมายเอาคือร่างกายนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้
โลกอย่างแจ่มแจ้งก็มารู้นี้แหละ รู้กายนี้ รู้ก็มารู้อยู่นี้ รู้
มันทั้งหมด รู้เรา รู้ของๆ เรา รู้ทั้งหมด เมื่อรู้แล้วก็รู้โลก
อย่างอื่นด้วย รู้ออกไปถึงโลกของสัตว์เดรัจฉาน โลก
เปรต โลกผี โลกนรก โลกเทพ โลกพรหม อันไหนที่เป็น
โลก...รู้หมด เพราะรู้ตัวเรา จึงรู้ออกไปทั้งหมดทั่วโลก
เหมือนกัน

เหมือนกันอย่างไร **เหมือนกันคือกองทุกข์**
เหล่าพรหมมีที่ชั้นกกองทุกข์ เทวดามีที่ชั้นกกองทุกข์
สัตว์เดรัจฉานมีเท่าไร ก็ชนิด กกองทุกข์ เปรต อสุร
กายมีเท่าไรก็เป็นกองทุกข์ หมู่มนุษย์มีมากเท่าไรก็

เป็นกองทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **มีแต่ทุกข์เท่านั้น
เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับ
ไป** นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มี
อะไรดับ มีอยู่แค่นี้

ตัวเราทั้งหลายก็เป็นก้อนทุกข์ ตายไปก็ก้อน
ทุกข์แตกสลายดับไป แล้วก็ไปยึดถือก้อนทุกข์ใหม่
อาจจะประณิตกว่า ที่ประณิตกว่านั้นละเอียดกว่านั้นก็
ก้อนทุกข์ของพรหม เพราะฉะนั้นจะวิเศษวิโสอะไร ที่
วิเศษวิโสก็คือสามารถดับทุกข์ได้สิ้นเชิง นั่นจึงเป็นสิ่งที่
อัศจรรย์ เป็นสิ่งที่วิเศษ เพราะไม่มีใครทำได้ง่าย ๆ มีแต่
พระพุทธเจ้ากับอริยสาวกของพระองค์ที่ท่านปฏิบัติตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นแหละ เรียกว่าพระอรหันต์
หรือเป็นสงฆ์สาวกผู้ประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จึงเป็น
เรื่องที่น่าอัศจรรย์ มันจะอัศจรรย์ภายในหัวใจของผู้
ปฏิบัติเองนั่นแหละ

แค่เราเกิดมาทุกวันนี้ทำผิดทำถูกกันมา ทั้งๆ ที่มี
คำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่โตนโท (ผ่านมา) ๒,๕๐๐
กว่าปีคำสอนของพระพุทธเจ้ายังเด่นยังสว่างอยู่ เรายัง
ทำผิด เรายังปฏิบัติผิด ประพฤติผิดหลายๆ อย่าง

แล้วในยุคที่ไม่มีศาสนา ไม่มีคำสอนล่ะ จะเป็นแบบไหน เพราะฉะนั้น ก็เลยได้พูดกัน ได้คุยกัน ได้บอกกันอยู่ อย่างนี้แหละ

ผู้สอนก็ตั้งใจสอน ผู้พูดก็ตั้งใจพูด อยากให้ เข้าใจ อยากให้รู้จัก ถ้าเข้าใจชีวิตของตัวเองแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นความไม่ประมาท มันเป็นเรื่องที่ไม่ประมาทแล้ว อย่างน้อยๆ ผู้ที่เข้าใจชีวิตของตัวเอง บุคคลชั้นที่หนึ่งคือพระโสดาบัน ต่ำกว่านั้นไม่มีทางเข้าใจชีวิตตนเองได้เลย นอกนั้นไม่สามารถเข้าใจได้ พระอรหันต์บุคคลชั้นที่หนึ่งขึ้นไปจึงมีความเข้าใจชีวิตได้ พระองค์ตรัสว่า **เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท** เพราะเข้าใจ (ชีวิต)แล้ว เอละ...พอ

(สา...ธุ)

สุขอันเกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม
เป็นสุขอันแท้จริงไหม
ทุกข์อันเกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม
เป็นทุกข์อันแท้จริงไหม