

แก้ที่จุด

จากรุณโณ ภิกขุ

บทพระธรรมเทศนาที่จะทำให้สามารถ
แก้ไขต้นเหตุของทุกปัญหาได้อย่างน่าอัศจรรย์



ธรรมนาวา Dhammanava

แก้ที่จิต

จากบทพระธรรมเทศนา : จารุวณฺโณ ภิกขุ

คนต่างถิ่นต่างฐานมาอยู่ด้วยกัน ไม่ว่าจะที่ใกล้ที่ไกล แต่มีใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตใจมาอยู่ที่นี้ ก็เลยพาคนมา ถ้าใจไม่พามา กายก็ไม่สามารถที่จะมาได้ เพราะว่าใจนี้เป็นใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า โลกนี้อันจิตนำไป โลกนี้ถูกจิตชักไป สัตว์ทั้งปวงตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งจิตเท่านั้น

จิตเป็นเรื่องสำคัญมาก สำคัญจนพระพุทธเจ้าจะต้องเทศนาลงที่จิตของคน เพราะอะไรล่ะ เพราะว่าทุกคนมีจิต ส่วนประกอบของกายเป็นส่วนประกอบที่ไร้ความรู้สึก มันไม่มีความรู้สึก ถ้าจะพูดอย่างนี้ดูเหมือนจะคัดค้านกับความรู้สึกที่เราเคยมี ถ้าบอกว่ากายไร้ความรู้สึก เวลาเจ็บปวด ทำไมเราจึงรู้สึกเจ็บปวด

สภาวะที่เจ็บปวด ไม่ใช่เรื่องของกาย มันเป็นเรื่องของเวทนาชั้น เวทนาเป็นส่วนประกอบของจิต เวทนาปรากฏอาศัยในกาย ตั้งอยู่ในกาย เพื่อแสดงให้จิตรับรู้รับทราบในเวทนานั้น ๆ มันปรุงแต่งจิต ไม่ได้ปรุงแต่งกาย กายไม่ได้รู้เรื่องอะไร แต่จิตเป็นผู้รู้เรื่อง เพราะฉะนั้น เวทนาเกิดขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่ของเวทนา กายไม่ได้รู้เรื่องอะไร

เวทนาทำหน้าที่ในการเสวยอารมณ์ อารมณ์ที่เวทนาเสวย มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง อันนี้มีอยู่ประจำ และมีอยู่ตลอดเวลา มีอยู่จนกระทั่งไปถึงวันตาย แม้ตายแล้ว ไปมีเวทนาอีกในภพหน้าชาติหน้า ก็ต้องเสวย

เสวย มีความหมายว่า กิน กินทั้งอารมณ์ดี กินทั้งอารมณ์ไม่ดี กินทั้งอารมณ์กลาง ๆ พวกเรากินอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ทีนี้ ภาวะแห่งจิตที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาเพื่อแก้ไขตรงที่จิตนี้ ร่างกายไม่ต้องไปแก้ไข ให้รับรู้รับทราบกายตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจและรับรู้รับทราบตามความเป็นจริง ในส่วนประกอบ และ เรื่องราวที่แท้จริงของภาวะแห่งกายว่าเป็นเพียงแค่ว่า ชาติเท่านั้น คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ ชาติลม เมื่อรับรู้รับทราบแค่นี้ แล้วปล่อยวางมัน คำว่า ปล่อยวางมัน หมายถึงว่า ปล่อยให้มีสภาพความเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม อย่างนี้ ไปตามเรื่องตามราวของมัน ไม่ต้องไปแก้

ดินในสภาวะที่อยู่ในร่างกายเรา จะเป็นชนิดไหนก็ตาม ดินสีใดก็ตาม สีดำก็คือคนมีผิวสีดำ สีขาวคนมีผิวขาว สีเหลืองคนมีผิวขาวเหลือง กิ่งดำ กิ่งขาวก็มี ดำ ๆ ขาว ๆ อยู่ก็มี นี่คือลักษณะสีดิน

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ภิกษุทั้งหลายสนทนาธรรมกันเรื่องดิน ดินบ้านนั้นมีสีแดง ดินบ้านนั้นมีสีดำ พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกว่า ภิกษุทั้งหลาย ดินที่พวกเธอสนทนากันนั้น อันนั้นเป็นดินภายนอก เธอจงมาพิจารณาดินอันเป็นภายในร่างกายเรานี้ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าร่างกายเป็นดิน ส่วนไหนที่เป็นดิน คือ ส่วนที่แข็งแข็ง

เรื่องราวเหล่านี้ ผู้ที่เรียนรู้จากอาตมาก็พอจะรับรู้รับทราบ แล้วก็เข้าใจในลำดับหนึ่งจากผลแห่งการปฏิบัติของตนเอง ที่ตนเองกระทำได้

บางคนปฏิบัติในลำดับเพียงแค่การรับรู้รับทราบโดยการท่องจำว่า ส่วนประกอบอันแข็งแข็งเป็นดิน ส่วนประกอบอันเหลว เอิบอาบ เป็นน้ำ ส่วนประกอบอันร้อนและอบอุ่นในร่างกายเป็นไฟ ส่วนประกอบอันที่พัดไปมาในร่างกายเรา อันนั้นเป็นลม เร็ยรู้แค่นี้ จำไว้แค่นี้ รับทราบแค่นี้ ก็มีความรู้ อยู่เพียงแค่นี้ ยังทำอะไรไม่ได้..ก็ยังมีดี

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า จิตตูปบาทหนึ่ง

คำว่า จิตตูปบาทหนึ่ง คือ ขณะจิตหนึ่งที่เราเข้าไปรู้ แม้รู้โดยสัญญา (ความจำ) ก็ตาม พระองค์ทรงบอกว่า มีคุณมาก มีอานิสงส์มาก คำว่า คุณ และอานิสงส์ นั้น ไม่สามารถจะบอกได้ว่ามากเท่าไร แต่พูดว่ามาก คำว่ามาก ก็คือไม่น้อยนั่นเอง

เมื่อเป็นสิ่งที่ไม่น้อย ในจิตตูปบาทหนึ่งที่จะคิดพิจารณารับรู้รับทราบ เรื่องราวร่างกายของตนเองตามความเป็นจริง คือ ภาวะดินที่มีอยู่ในตัวเรา นี้ เมื่อรับทราบมันตามความเป็นจริงแล้ว มีคุณอานิสงส์มากมายตามที่พระองค์ ตรัสไว้จริง ๆ ไม่ใช่พระองค์ตรัสไว้เพียงแค่หลอกล่อให้เรามาปฏิบัติเท่านั้น มันมีคุณ มีอานิสงส์ และอานุภาพปรากฏ แต่เราไม่รู้สักตัวหรอกว่าเราได้ อะไรบ้างจากการท่อง

บางคนก็ก้าวเข้าสู่การพิจารณาแยกแยะ ส่วนนี้เป็นดินจริง ๆ เป็น ไฟจริง ๆ เป็นน้ำจริง ๆ เป็นลมจริง ๆ คือ พิจารณาแยกแยะ คำว่า พิจารณา แยกแยะ คือ ใช้ความคิด คนผู้มีความรู้เพื่อให้จิตรับรู้รับทราบเรื่องการแยกแยะ เขาก็จะรู้สึกแล้วก็เข้าใจเรื่องการแยกแยะ จิตก็เกิดภูมิรู้ขึ้นมาอีกหน่อยหนึ่ง แล้วพิจารณาจนเกิดการยอมรับ จิตก็จะเกิดภูมิรู้ขึ้นมาอีกแบบหนึ่ง

การยอมรับนี้ไม่ใช่จะยอมรับกันได้ง่าย ๆ จิตไม่ใช่จะยอมรับอะไรง่าย ๆ เป็นของที่หยาบช้ำมาก จิตเรานี้ เพราะอะไร เพราะถูกสิ่งที่หุ้มห่อ ปกปิด พอกพูน เป็นเปลือกหนาเกาะกุมอยู่ที่จิตเอง มันเยอะ น้อยคนนักที่จะอาศัย ธรรมะเข้าไปถึงตัวจิตโดยตรง ต้องผ่านตัวเปลือกตัวที่พอกพูนอยู่นั้น ตัวที่หุ้มห่อ ตัวที่ปกปิด ต้องผ่านพวกนี้เข้าไปจึงจะเข้าไปได้ แต่ผ่านไปได้นี้ จะเข้าไปได้อย่างไร เข้าไปด้วยการพิจารณาแยกแยะ

การใช้การพิจารณาแยกแยะนั้นก็คือการเปิดเผยจิตออกมา ให้ จิตรับรู้รับทราบเรื่องราวของกายตามความเป็นจริง เมื่อจิตได้ยอมรับแล้ว ธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ก็จะสอนจิตโดยตรง ไม่ได้สอนที่กายแล้ว แต่ถ้าจิตยังไม่ได้ถูกเปิดออกมา คือ ยังไม่ได้รับรู้รับทราบสภาวะธรรมตามธรรมชาติ พุดง่าย ๆ ว่า ถ้าทราบใดก็ตาม จิตเรารับรู้รับทราบเรื่องของร่างกายว่า เป็น ดินจริง ๆ เป็นน้ำจริง ๆ เป็นไฟจริง ๆ เป็นลมจริง ๆ จิตจะเที่ยงตรงต่อหลัก ธรรมชาติ ไม่เอนเอียง คำว่า เที่ยงตรง หมายถึงว่า สิ่งใดเป็นจริงก็คือเป็นจริง อย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เพราะมันเป็นจริง เรียกว่า สัจจะ ความเป็นสัจจะ ไม่มี ทางเปลี่ยนแปลงได้ นั่นแหละคือความเป็นจริง สิ่งใดที่เปลี่ยนอยู่ มันไม่จริง

ที่นี้ จิต เมื่อยอมรับเรื่องของร่างกายตามความเป็นจริงได้

จิตนั้นจะเที่ยงตรงต่อหลักธรรมชาติ เพราะว่าจิตที่เที่ยงตรงต่อหลัก ธรรมชาตินั้นแหละ จึงสามารถรับฟังธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์ได้ พระองค์ จึงสามารถสอนความจริงออกไปที่จิตได้ว่า “นี่ทุกข์”

คำว่า นี่ทุกข์เนี่ย มันคืออะไร

“นี่” ในความหมายของพระพุทธเจ้า คือ ตัวไหน เราก็ต้องมาดูที่ตัว

เรา คำว่า “ทุกข์” ตัวเดียวนี้แหละ ไม่มีใครเลยที่ไม่เคยประสบพบเจอ ตั้งแต่ วันเกิดจนถึงทุกวันนี้ ทุกคนเจอมาคำว่า “ทุกข์” คำนี้ แล้วก็เจอมาไม่ใช่ ครั้งเดียวหนเดียวมากจนไม่สามารถจะย้อนกลับไปนับได้ว่า ทุกข์ก็ครั้งและ ก็หนในการเป็นทุกข์กับมัน

คำว่า “นี้ทุกข์” ใครเป็นผู้ทุกข์ร่างกายเป็นผู้ทุกข์หรือ หรือว่าใจเป็นผู้ทุกข์ เมื่อเราพิจารณาไตร่ตรองดูแล้ว เราจึงรู้ว่า “ใจ” นี้เองเป็นผู้ทุกข์หรือ ว่า “จิต” นี้เอง

[อย่าเพิ่งสับสนคำว่าจิตกับใจ ตอนนี้อย่าเรียกรวมเป็นตัวเดียวกัน ไปก่อน ไม่ว่า จิต ไม่ว่า ใจ ขอให้รับทราบตอนนี้ว่าเป็นชื่อเรียกเดียวกันก่อน]

จิตนี้แหละเป็นผู้รับทุกข์ เมื่อปราศจากจิตเสียแล้ว กายแม้จะตั้งอยู่ มีอยู่ ดำเนินไปอยู่ ก็ไม่ปรากฏว่าเป็นความทุกข์เพราะอะไร คุณคนที่ไม่มิจิตสิ แม้เขายังไม่ตายก็ตาม คือ คนที่เหมือนไม่มีจิตไม่มีใจอะไรนี่นะ จริง ๆ มีจิตอยู่ แต่จิตของเขาไม่รับรู้รับทราบอะไร เมื่อจิตไม่รับรู้รับทราบอะไร ความทุกข์ จะปรากฏในระดับใดก็ตาม ก็ปรากฏว่าเขาเฉย ๆ ไม่รับรู้ไม่รับทราบ การที่ จิตไม่รู้เรื่องไม่รู้ราวอะไร อันนั้นจิตเป็นโหมะอย่างหนึ่ง คือเปรียบเทียบให้ฟัง คือ พวกไม่มีจิตไม่มีใจ แต่ถ้าไม่มีจิตไม่มีใจจริง ๆ นี้ ก็คือคนตาย

คนตายไม่สามารถรับรู้รับทราบเรื่องราวอะไรได้ รับรู้ไม่ได้ หูก็ไม่ได้ยิน ตาก็ไม่รู้ มองไม่เห็น จมูกดมกลิ่นอะไรก็ไม่รับทราบแล้วว่า หอมหรือเหม็น ลิ้นก็ไม่สามารถรับรสได้ กายก็รับสัมผัสรู้สึกไม่ได้ มีแต่ใจที่ออกไปจากร่าง ไปแสวงหาภาพใหม่ ตรงนี้แหละ เป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ ทุกข์ที่มีอยู่ ยังไม่สามารถแก้ได้ แล้วยังหอบเอาทุกข์ที่มีอยู่นี้ตามไปใช้ในภพหน้าชาติหน้า

เพราะฉะนั้น คำว่า “นี่ทุกข์” คือ จิตนี้เป็นความทุกข์ เป็นความทุกข์โดยจริง

ใครบ้างในโลกนี้ไม่มีความทุกข์ทางจิต พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ความทุกข์ทางกายเกิดขึ้น เช่น ความเหนื่อย ความเจ็บปวด เราพยาบาลรักษามัน พอหายได้ ยังพอที่จะบรรเทาได้ ที่จะไม่เจ็บไม่ปวดในความลำบากนั้น ๆ แต่ทุกข์ทางใจจะให้เว้นแม้สักหน่อยหนึ่งนั้น แทบจะหาไม่ได้เลย หาได้ยากมากจริง ๆ คนเรามีทุกข์ทางใจอยู่ตลอดเวลา เพราะต้องรับรู้รับทราบรับผัสสะ ใจนี้รับผัสสะอยู่ตลอดเวลา

คำว่า รับผัสสะ คือ รับสิ่งที่เข้ามาสัมผัส คำว่า รับสิ่งที่เข้ามาสัมผัส หมายถึงว่า ยอมรับเอาทุกสิ่งทุกอย่างโดยดีที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ยอมรับเอาโดยแบบราบคาบ แบบจำยอมว่าต้องยอมรับ อะไรก็ตามผ่านเข้าไป รับทั้งหมด ก็เลยเกิดความทุกข์เข้ามาที่จิต เมื่อความทุกข์มีอยู่ที่จิต พระองค์จึงตรัสบอกความจริงกับหมู่มนุษย์เองนี้แหละว่า นี่ทุกข์ คือ จิตทุกข์

“นี่ เหตุให้เกิดทุกข์” เพราะมีตัวนำเกิด ตัวที่จะพาจิตไปเกิดนี้แหละ เป็นเหตุ

อะไรเป็นตัวพาจิตไปเกิด

พระพุทธเจ้าบอกว่า ตัณหา ๓

ตัณหา ๓ สามอย่างเท่านั้น ไม่มีเกินนี้ ทำไมพวกเราไม่รู้เท่าทันสักที ๓ อย่างหน้าตาเป็นอย่างไร กามตัณหา ภวตัณหาวิภวตัณหา มันเป็นอย่างไร ๓ อย่างนี้ ทำไมเราไม่รู้เท่าทันมันสักที ถ้าเรารู้เท่าทันมัน เราไม่มาเกิดหรอก ไม่มานั่งทุกข์นั่งยากอย่างนี้หรอก ไม่ต้องมาปฏิบัติธรรม ไม่ต้องมานั่งฟังเทศน์

ของอาตมา แต่เพราะเราไม่รู้เท่าทันตัณหา ๓ นี้แหละ เราจึงจะต้องมานั่งอย่างนี้ มาอาศัยจังหวะเวลาอย่างนี้ เพื่อที่จะฟังธรรม เพราะจะหาเวลาอื่นไปฟังนี้ ยากเย็นแสนเข็ญเสียเหลือเกิน ไกลแค่นี้ก็จะมา เพราะมีใจที่จะมาแล้ว แล้ว ก็ต้องได้มาฟัง เพราะว่าที่นี่มีการแสดงธรรม ผู้แสดงธรรมมีอยู่แล้วผู้นั่งฟัง ธรรมก็มีอยู่ จึงมีการแสดงธรรม แล้วมีผู้ฟังธรรมฟังธรรมก็เพื่อเข้าไปสู่ใจ ใจ ก็กำลังรับรู้รับทราบอยู่ในขณะนี้ว่า นี่ทุกข์ คือใจเรานั้นมีความทุกข์ จึงจะต้อง มาฟังธรรม ถ้าใจมีความสุขเสียแล้ว ไม่ต้องมาฟัง ไปอยู่ใครของมัน ไม่ต้องมานั่ง อยู่อย่างนี้ แล้วไม่ต้องมีผู้เทศน์ เพราะว่าใจยังมีความทุกข์อยู่จึงต้องมาฟังว่า เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ๓ วนเวียนอยู่ในจิตในใจของเราอยู่ตลอดเวลา

ตัณหา ๓ อย่างนี้ กาม เป็นของควรละ ฟังให้ดีนะ...เป็นของควรละ คำว่า “ละ” หมายถึงว่า อย่าไปใกล้มัน ละ...เดินหนี ละ...สละออก จาโค- ละออก ปฏินิสสัคโค-สลัดทิ้ง มุตติ-หลุดพ้น อนาลโย-อย่าไปอาลัยอาวรณ์กับ กาม แต่ที่นี้ สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า สลัดออก สลัดทิ้ง หลุดพ้น อย่าไป อาลัยอาวรณ์กับมันเนี่ย เราทำไม่ได้สักข้อเดียวหรือ สลัดก็ไม่ออก จะสลัดทิ้ง ก็ไม่ได้ทิ้ง ทิ้งก็ไม่ได้มันติดอยู่ จะหลุดพ้นกับมันอย่างไรก็หลุดพ้นไม่ได้เพราะ ยังคาอยู่ บอกว่าไม่อาลัยอย่างไรก็ยังอาลัยอยู่

ที่นี้ คำจำกัดความของคำว่ากาม กามะ แปลว่า ความใคร่แล้วมันมา พร้อมกับคำว่าตัณหา จำไว้เลยนะ ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ “ละ” ตัณหา ๓ เท่านั้น ตัณหาอย่างอื่นไม่ต้องไปละ แต่ตัณหา ๓ นี้ ควรละ เพราะพระองค์ ทรงบอกว่าตัณหาอันใดก็ตามที่จะนำไปสู่เกิดภพใหม่ได้ ตัณหาอันนี้เป็นของควรละ แต่ตัณหาชนิดใดก็ตามไม่นำเกิดภพใหม่ ไม่ต้องไปละเพียงแต่กำหนดรู้ไว้ว่า นี้ คือ ตัณหา ไม่ใช่เกิดตัณหาอะไรขึ้นมา ก็คิดจะละ ๆ ๆ ละมันหมด ไม่ใช่

ความอยากบางชนิดบางอย่างมีประโยชน์เหมือนกัน ไม่ต้องไปละมันหมดว่านี่ เป็นความอยากเป็นตัณหาของเรา ต้องละมัน มันเป็นกิเลส อย่างนั้นไม่ใช่ แต่ สิ่งที่จะนำเกิดนั่นแหละ พระองค์จึงทรงบอกว่า เป็นของควรละ มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ขอบเขตของคำว่า กาม เริ่มต้นที่กาย แต่กายก็ไม่ใช่กิเลส กาม จัด เป็นวัตถุ กาม ใจต่างหากเป็นกาม พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า อารมณ์ต่าง ๆ ทุกชนิดในโลกนี้ สิ่งเหล่านั้นไม่ชื่อว่ากาม และไม่เป็นกาม มันมีอยู่ ตั้งอยู่ มีอยู่อย่างนั้นของมัน ไม่เกี่ยวว่าเราจะเกิดมาก็ตาม ไม่เกิดมาก็ตาม มันมีอยู่ อย่างนั้น แต่เกิดกามขึ้นก็ต่อเมื่อจิตใจเรารับรู้รับทราบ (เกิดผัสสะ)

จิตใจเรารับรู้รับทราบในสิ่งใดละ รับรู้รับทราบในสิ่งที่ได้เห็น เรียกว่า รูป รับรู้รับทราบในสิ่งที่ได้ยินเรียกว่าเสียง รับรู้รับทราบในสิ่งที่ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และอารมณ์ที่ไปปรากฏกับใจ เรียกว่าธรรมารมณ์ เพราะเรา เข้าไปรับรู้รับทราบนี้แหละ ตัณหาจึงเกิด เพราะฉะนั้น ตัณหาไม่ใช่เกิดขึ้นมา ลอย ๆ

กามตัณหานี้ ลักษณะของมันพิเศษมากพิเศษอย่างไรเห็นสิ่งสวยงาม เกิดความชอบใจขึ้น นั่นคือกามตัณหาเป็นกามแล้วนะ แม้เห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็เป็นกามตัณหาอีก อ้าว...เป็นกามตัณหาอย่างไร ตัณหาแปลว่าความใคร่ ความทะยานอยาก ความเพลิดเพลिन กามนี้ เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วก็ไม่ อยากมันไม่ใช่หรือ ไม่อยากจะเจอมัน อย่างนี้ไม่ใช่หรือ อย่างนี้ไม่น่าจะชื่อว่า เป็นกาม

การที่ไม่อยากจะเจอนั่นแหละคือตัวกาม เพราะในภาวะที่ไม่อยาก

จะเจอ มีภาวะความพึงพอใจอยู่ว่า ภาวะที่เราไม่อยากจะเจอนี้แหละ เมื่อเราไม่อยากจะเจอ เราจะเหมือนกับว่ามีความสุข เช่น ภาวะความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับจิต เราไม่อยากจะเจอ เมื่อเราไม่อยากจะเจอ เราหลีกเลี่ยงมันได้ เราหาวิธีแก้ไขได้แล้ว เราจะพอใจกับการที่เราสามารถแก้ไขได้ การพอใจที่เราแก้ไขความไม่พอใจได้นั้น เป็นกามอย่างหนึ่งที่ดักเราอยู่ ตรงนี้สำคัญเหมือนกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า มองกามให้ออก แล้วทำจิตให้เป็นกลาง

คำว่า “เป็นกลาง” ก็คือไม่เข้าข้างในสิ่งที่ชอบใจ และไม่เข้าข้างในสิ่งที่ไม่น่าชอบใจ อย่ากระทำความชอบใจไว้ในข้างที่ชอบใจ อย่าไปกระทำความไม่ชอบใจไว้ในข้างที่ไม่น่าชอบใจ สองอย่างนี้แหละวนเวียนอยู่ในจิตเรา แต่ ๒ อย่างนี้ปฏิบัติต่อมันยากเหลือเกิน เพราะเราทำมาจนเป็นความเคยชิน เมื่อเจอสภาพที่ชอบใจ ก็ชอบใจขึ้นมาเลยแบบอัตโนมัติทันที ก็เลยขาดตัวรับรู้ ขาดตัวแก้ ขาดตัวกำหนดขาดตัวที่จะเข้าไปรับทราบว่าเป็นต้นเหตุ นี่คือการขาดตัวรับรู้ หรือว่า เจอสภาพที่ไม่ชอบใจก็พื้บพื้บทันที ชอบใจก็พื้บพื้บ ไม่ชอบใจก็พื้บพื้บ คำว่า พื้บพื้บ หมายถึงว่า มันรับกันเองโดยอัตโนมัติ ลองได้ยินคำพูดที่ระคายหู คูสิ ชัดเคื่องใจแน่ ไม่พอใจแน่

เหมือนอย่างมีโยมคนหนึ่ง อาตมากำลังสอนเรื่องพระรัตนตรัย อยู่บอกว่าพระรัตนตรัยไม่ใช่วัตถุมงคล โยมคนนี้ก็เขาก็บอกว่าเราจะต้องมีวัตถุมงคลเพื่อแสดงให้เห็นรู้ความเป็นพระรัตนตรัย เพราะสภาวะแห่งพระรัตนตรัยที่ท่านสอนนี้ไม่มีใครสามารถรับรู้รับทราบได้ ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า มีจริงไหม ต้องสร้างวัตถุขึ้นมาให้คนมองเห็นชัด รู้ชัด สามารถสัมผัสได้แต่จะต้องได้ รู้ด้วยสายตาของตน จึงสามารถบอกได้ว่า พระรัตนตรัยเป็นอย่างไร ลักษณะอย่างไร ต้องมีวัตถุรูปปรากฏแล้วแสดงให้เห็น จะพูดลอย ๆ ว่า พระพุทธ พระธรรม

พระสงฆ์ ซึ่งไม่สามารถพิสูจน์ได้

อาตมาก็บอกว่า อยากพิสูจน์ใหม่ อาตมาจะพิสูจน์ให้คุณ

ไหนด่านลองพิสูจน์สิ

“ไอ้เหี้ย...” อาตมาว่าอย่างนี้

ที่นี้ “ไอ้เหี้ย” คำเดียวนี้ พิสูจน์ได้ใหม่ว่า เกิดภาวะอะไรขึ้นในจิต
รับรู้รับทราบได้ไหม ทั้ง ๆ ที่ไม่มีตัวไม่มีตนหรอก แต่มีพลัง ปรากฏว่าเขาเกิด
ความไม่พอใจ นี่ ๆ ๆ ๆ ตรงนี้ มันพิสูจน์แล้ว

เพราะฉะนั้น คำว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีพลังอำนาจมาก
เรามีความรู้สึกอย่างไรต่ออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั่นคือพลังแห่ง
ความรู้สึก อันนั้นแหละคือพระรัตนตรัย อาตมาว่าอย่างนี้ แต่ถ้าคนเขาขาดสติ
ได้ยินคำที่ไม่พอใจแล้ว ตัดใจไว้ในข้างที่ไม่พอนั้นแหละ เขาก็ขาดสติ ก็หาว่า
อาตมานี้เป็นคนพูดแบบหยาบคาย

อาตมาพยายามจะแสดงธรรมให้คนรับทราบ ถ้าแสดงแบบอ้อมค้อม
เกินไป ก็เข้าใจยาก จึงแสดงแบบตรง ๆ ถึงจะเข้าใจง่าย เขาก็เลยเข้าใจ
แบบง่าย ๆ ง่าย ๆ เลย หยุดเลย

ไม่มาหาอาตมาเลยตั้งแต่วันนั้น ง่ายมาก แล้วอาตมาก็ไม่ต้องลำบาก
อธิบายอะไรกับเขา มีคนเข้าใจอยู่ นั่งฟังกันอยู่เนี่ย ไม่รู้จะเข้าใจหรือเปล่านะ นับก่อน
มีประมาณ ๓๐ กว่าคน อยู่เนี่ยนะนับโยม เณรอีกก็เยอะ ยังมีคนเข้าใจด้วยอำนาจ
พระรัตนตรัยอยู่ มาเนี่ยก็มาด้วยอำนาจพระรัตนตรัยเหมือนกัน แต่คงมีอีกเยอะ
ที่ยังไม่ได้มา ที่ยังพอใจที่จะปฏิบัติตามอย่างนี้

เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัวเรานะ อยู่ใกล้ตัวเรามาก แล้วดีไม่ดีเป็นเรื่องของคนสองคนที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันหรือสามคนอีก หรือมีสี่คนอีกด้วย คำพูดเราเองนี่แหละกระทบกระทั่งกัน กระเทือนกัน มันเกิดอาการอะไรตอบรับต่อกันและกัน แล้วแสดงอะไรขึ้นมาที่เป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ขึ้นมา พร้อมทั้งจะนำเกิด ความโกรธเกิดขึ้น นำเกิดแล้วนำเกิดที่ไหน

หลายทีมาก ความโกรธเกิดขึ้นในขณะจิตหนึ่ง นำเกิดหลายทีนะ ถ้าเป็นความโกรธอ่อน ๆ ถูกกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เช่น พวกอสรพิษ มีอะไรบ้าง มีงู ตะขาบ แมลงป่อง พวกที่มีพิษนี่ นิดหน่อยนะ ปวดนิดหน่อยนะ มันเป็นพิษไงพวกนี้ ถ้าโกรธมากก็ไปสู่ภูมิของยักษ์ เปรต ผี ปีศาจ อสุรกาย ถ้านักกว่านั้นก็นรก ถูกเผาไหม้เผาผลาญอยู่ในนรก ชอบโกรธนักหรือไฟพลังไฟโกรธลุกพริบขึ้นมาให้เห็น เผาไหม้ในขณะนั้นเลย ถ้าจิตเกิดความโกรธขึ้นมาเมื่อไหร่ มันเผาไหม้จากข้างในออกมาข้างนอกพริบทันทีเลยนะ รวดเร็วมาก เหมือนกับเราจุดแก๊ส เปิดแก๊สออกปั๊บ จุดไฟใส่ พริบทันทีเลย

ความโกรธเกิดขึ้นในกระแสแห่งจิตปั๊บ ไหม้ออกมาภายนอกร่างกาย พริบทันที แล้วก็ย่อยสลายพริบ ๆ ๆ ๆ เรียบร้อย รวดเร็วมาก จากนั้นก็รวมตัวกันใหม่ เกิดความโกรธขึ้นมาอีก ก็เป็นไฟไหม้เผาผลาญอีก อยู่อย่างนั้น จะเป็นอย่างนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกว่าจิตนี้จะเพียงพอ แล้วจะยินยอมต่อภาวะธรรมชาติว่า ความโกรธนี้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกบ่อย ๆ ฝึกมีสติ เพื่อจะเรียนรู้ความโกรธ

ธรรมดาเราต้องมีได้ยินเสียงที่น่าขัดเคือง เป็นเรื่องปกติ เราห้ามไม่ได้ เพราะหูต้องได้ยินอยู่แล้ว หูมีหน้าที่ฟัง ทั้งเสียงดีและไม่ดี ต้องฟัง หูฟังได้ แต่เราทนฟังไม่ได้ เราตัวนี้มันคือจิตนี่ เอ๊ะ...หูทำไมฟังได้ เสียงดี มันก็ฟังได้

เสียงไม่ดี ก็ฟังได้ แต่ไม่ได้ทำความพอใจและไม่พอใจไว้ที่ตัวหู แต่ความ
 ชอบใจไม่ชอบใจ อยู่ที่จิตนี่ จิตก็เลยทนฟังไม่ได้ ในสิ่งที่มีคนมาพูด ในสิ่งที่
 เป็นการกล่าวคำขัดแย้ง กล่าวคำขุ่นเคืองกล่าวคำให้เกิดโทสะ พร้อมทั้งจะ
 ระเบิดโทสะออกมาได้ทุกเมื่อแต่ก็ไม่ใช้การเก็บกดนะ วิธีการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่
 เก็บกด ว่า ไม่โกรธ ๆ ๆ ไม่ใช่ ถ้าเก็บกดว่าไม่โกรธ ๆ ๆ ๆ มากเข้า ๆ ๆ ๆ
 อีกหน่อยก็ฟิวส์ขาด ไม่รู้อะไรจะเป็นอะไรแล้วทีนี้ เป็นไปสารพัดเหมือนกัน
 นั่นคือการปฏิบัติผิด

อ้าว...แล้วปฏิบัติถูกต้องจะอย่างไร

ทำเหมือนหนูนี้ หนูยังฟังได้ เพราะฉะนั้น จิตของเราก็ต้องสามารถฟัง
 สิ่งที่ดีและไม่ดีได้ เหมือนอย่างพระสารีบุตร “สาธุ พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระองค์
 ทำจิตประดุจแผ่นดิน พระเจ้าข้า”

“อ้าว เธอทำจิตประดุจแผ่นดินอย่างไรละ สารีบุตร”

“สาธุ พระพุทธเจ้าข้า แผ่นดินนี้แม้มีใครเทขยะมูลฝอย เทของสกปรก
 โสโครก เทสิ่งที่ไม่สะอาด ปัสสาวะบ้าง ถ่มน้ำลายบ้าง บ้วนขะพะ คือ ก้อนเสลด
 ลงแผ่นดินบ้าง ผืนแผ่นดินนี้ก็ได้แสดงอาการน่ารังเกียจขยะแขยงกับบุคคล
 ผู้กระทำเช่นนั้นเลย พระเจ้าข้า จิตใจของข้าพระองค์ก็เป็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า
 หรือแม้ถ้ามีบุคคลใดก็ตาม นำผืนแผ่นดินนี้มากองรวมกันไว้ เป็นสถูปเป็นเจดีย์
 แล้วกราบไหว้ ดินที่เป็นกองสถูปเจดีย์นั้น ก็ไม่ได้ยินดีต่อการเคารพกราบไหว้
 ของผู้ใดเลย พระเจ้าข้า จิตของข้าพระองค์เป็นอย่างนั้น”

“ดีมากสารีบุตร เธอเป็นนักปราชญ์ เธอเป็นบัณฑิต”

ทีนี้ ถ้าพวกเราทำจิตได้อย่างนั้น เราก็จะได้ถูกชมเชยจากพระพุทธเจ้า ด้วยคำ ๆ นี้ แม้ชมเชยพระสารีบุตรเหมือนกัน แต่ชมเชยพระสารีบุตรใน ลักษณะว่า บุคคลผู้ทำจิตได้อย่างนี้ เป็นนักปราชญ์และบัณฑิต ตรงนี้มัน สำคัญ คำว่า นักปราชญ์และบัณฑิต นักปราชญ์ก็ท่านผู้รู้ บัณฑิตก็ท่านผู้รู้ อีกเหมือนกัน แต่รู้ในลักษณะไหน ก็อยู่ที่ความเป็นอานุภาพของคนนั้นว่า รู้มากหรือน้อย รู้แค่ไหนเรียกว่านักปราชญ์ รู้แค่ไหนเรียกว่าบัณฑิต อันนี้ค่อยไป แยกย่อยอีกต่างหาก

เพราะฉะนั้น จิตนี้เป็นของสำคัญ แต่พระพุทธเจ้าไม่ให้ยึดจิต แม้ มันเป็นของสำคัญก็ตาม แต่พระองค์ไม่ให้ยึด ทีนี้ คำว่า ไม่ให้ยึด นี้ ไม่ให้ยึด ในลักษณะไหน แม้อาตมาจะอธิบาย จะดึงจิตใจของพวกเราออกมาแยกแยะ แล้วหันเป็นชิ้น ๆ แล้วแยกส่วนให้เห็นว่า นี่คือจิตชนิดนี้นะ นี่คือจิตราคะนะ นี่คือจิตโทสะนะ นี่คือจิตโมหะนะ นี่คือจิตฟุ้งซ่านนะ นี่คือจิตท้อแท้ณะ นี่คือ จิตหดหู่ณะ นี่คือจิตที่โศกเศร้า เสียใจ พิรีพีไรรำพันคร่ำครวญ สารพัดที่เกิดขึ้น กับจิตกับใจเรา หนักหนาสาหัสแต่ละอันแต่ละอย่างในจิต รำคาญ ฟุ้งซ่าน มากมาย แม้จะเอามาให้ดูต่อหน้าต่อตาเราก็ตาม เมื่อไปกระทำจริง ปฏิบัติ จริงเราก็ไม่ทัน เพราะอะไร มันเกิด-ดับ เร็วมาก สภาวะจิตของเรานี้ เกิดดับ เร็วมาก เร็วขนาดไหน พระองค์ทรงบอกว่า เร็วเสียจนไม่สามารถที่จะรู้เลยว่า เกิดในขณะจิตหนึ่งมันเท่าไร แต่อุปมาอุปไมยได้

อุปมาอุปไมยอย่างไร

อุปมาอุปไมยว่า เปรียบเสมือนวานรจับกิ่งไม้กิ่งหนึ่ง คือแขน (มือ) ของ วานรจับกิ่งไม้กิ่งหนึ่ง แล้วแขน (มือ) อีกข้างหนึ่งก็จับกิ่งไม้กิ่งหนึ่ง พร้อมทั้ง จะโยนตัวไปจับกิ่งไม้กิ่งหนึ่ง แล้วก็ปล่อยอีกกิ่งหนึ่ง โยนตัวไปเกาะอีกกิ่งไม้

กึ่งหนึ่ง ปล่อยอีกกึ่งหนึ่ง โยนตัวไปเกาะกึ่งไม้ อีกกึ่งหนึ่งอย่างนี้ ไม่หยุดอุปมาอุปไมยอย่างนี้ ถ้าอุปมาอุปไมยอย่างนี้เรามองภาพเห็นว่าจิตเกิดดับอย่างไร เกิดคือเกาะเอากิ่งใหม่ ดับคือปล่อยจากกิ่งหนึ่ง อย่างนี้ ปล่อยกิ่งนั้นแล้วไปคว้าจับเอากิ่งใหม่ ปล่อยกิ่งนั้นแล้วไปคว้าจับเอากิ่งใหม่

ใจของเราปล่อยอารมณ์นี้ไปรับเอาอารมณ์ใหม่ ปล่อยอารมณ์ใหม่ไปรับอีกอารมณ์หนึ่ง ปล่อยอีกอารมณ์หนึ่งไปรับอีกอารมณ์หนึ่ง ปล่อยอีกอารมณ์หนึ่งไปรับอารมณ์ ไปรับอารมณ์ ๆ ๆ รับอารมณ์วนเวียนอยู่อย่างนี้ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ติดต่อสืบเนื่องกันละเอียดยิบ แต่เราไม่เคยเห็นการเกิดและดับของจิต ก็เพราะเราไม่เคยเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของจิตเองนี้แหละ เราจึงถูกปิดบัง

สันตติ แปลว่า ความต่อเนื่อง ความสืบเนื่อง บังจิตบังใจเรา บังสติบังปัญญาเรา บังความรู้ สภาวะที่บังนี้แหละเรียกว่าอวิชชา แปลว่า ไม่ให้เรารู้ อวิชชามันไม่ให้เรารู้ ใครรู้ทันได้นั้นจะไม่มีกิเลส คือ จะไม่มีจิตเลย จิตจะสลาย ใครรู้ทันจิตได้นะ จิตจะสลาย จิตจะไม่มี การสืบต่อสืบเนื่องไปไหนอีก มันจะยุติ

คำว่า “สลาย” หมายความว่า ความเป็นตัวเป็นตนของจิตสลาย แต่ระบบของจิตยังมีอยู่ คือ ระบบของจิตเป็นระบบของขั้นธ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นระบบของจิต

รูปขั้นธเป็นระบบของกาย นามขั้นธสี่ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นระบบของจิต ประกอบให้มีจิตขึ้น ธาตุ ๔ เป็นประกอบให้มีกายขึ้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณประกอบให้มีจิตขึ้น เมื่อประกอบให้มีจิตขึ้น จิตที่ประกอบขึ้นมานี้เป็นตัวตนที่เรายึดถือครอบครองไว้ที่จะสืบต่อ

ไปภพนั้นภพนี้ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา อาศัยจิตชนิดนี้ ที่เป็นตัวเป็นตนนี้ เกาะจิตตัวนี้ไปเกิด แต่ถ้าจิตปราศจากตัวตนเสียแล้ว กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ไม่สามารถนำจิตไปเกิดได้อีก เพราะไม่มีตัวตนให้เกิดใครจะชักจูงไปที่ไหนก็ไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า กามตัณหา ภวตัณหาวิภวตัณหา เป็นเหตุ คำว่า เป็นเหตุ หมายถึงว่า ไม่ใช่ต้นเหตุ คือไม่ใช่สาเหตุแท้ เพราะว่าอะไร เพราะว่าลักษณะของปฏิจสุมุปบาท ปฏิจสุมุปาทธรรม ซึ่งลักษณะของปฏิจสุมุปบาทจะมี ๒ ลักษณะ ได้แก่ ปฏิจสุมุปบาท หนึ่ง ปฏิจสุมุปบันนธรรม หนึ่ง คือ ปฏิจสุมุปาทธรรม ปฏิจสุมุปบันนธรรม ต้องเอาภาษาบาลีมาพูดไป ไม่พูดไม่ได้ ต้องอิงภาษาก่อน

มันมาอย่างนี้ ลักษณะของศัพท์นี้ กามตัณหา ภวตัณหาวิภวตัณหา ที่พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นเหตุ นั้น คือเป็นปฏิจสุมุปบันนธรรมเกิดมาจากปฏิจสุมุปบาท ปฏิจสุมุปบันนธรรมมาจากปฏิจสุมุปบาท อาศัยปฏิจสุมุปบาทเกิดขึ้นจึงเป็นปฏิจสุมุปบันนธรรม ว่าจะหลีกเลียงภาษาบาลีก็ยังคงได้พูด รู้ยู่่ว่าพวกเราไม่คล่องบาลี แต่อย่างไรก็ตาม ก็จำเป็นต้องพูดแล้วแหละ

กฎของปฏิจสุมุปบาทนี้ พระองค์ทรงบอกวาก็เพราะว่าปุถุชนไม่รู้จักปฏิจสุมุปบาท คือ กฎของห่วงโซ่ความต่อเนื่อง ความสืบเนื่อง หรือ สันตตินี้ มนุษย์จึงยุ่งเหมือนด้ายที่ยุ่งเหยิง ม้วนด้ายที่ยุ่งเหยิงอยู่ นี้ ไม่ใช่เป็นเส้นของใครของมัน ไม่ใช่เป็นก้อนของใครของมันนะ ไม่เป็นกลุ่มเป็นก้อน คือ เอามา รวมกันแล้วก็ปนเปกันอยู่อย่างนั้น ยุ่งเหยิงกันไปหมด พระพุทธเจ้าบอกว่า หม่อมมนุษย์ที่ไม่รู้จักปฏิจสุมุปบาทนี้แหละ เปรียบเสมือนก้อนด้ายที่ยุ่งเหยิงอยู่

ยุ่งกันไปหมดทุกวันนี้ สารพัดเรื่องราวที่จะยุ่ง เพราะฉะนั้น ปฏิจจสมุขบาท เป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่พวกเราจะต้องเรียนรู้ แต่ยังไม่ต้องเรียนรู้ตอนนี้ เพียงแต่ให้รู้ไว้ คือรู้จักกันไว้ว่าจะต้องรู้จัก จะต้องเรียนรู้ปฏิจจสมุขบาทด้วย จำชื่อไว้ แต่อย่าไปติดปัญหากับมันว่า มันคืออะไร อย่าเพิ่งไปสร้างปัญหากับตรงนี้

จุดที่เราควรปฏิบัติที่สุดก็คือรู้สึกตัวให้ได้ ในขณะที่สัมผัสกับสิ่งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ อะไรก็ตามที่เกิดเป็นภาวะชอบใจและไม่ชอบใจ แบ่งจิตออกเป็น ๒ ให้ทันในขณะนั้น ถ้ามองไปตรง ๆ กับจิตว่า เราชอบใจอยู่ หรือไม่ชอบใจอยู่ตอนนี้ ถ้ามองจิตตัวเองลงไปตรง ๆ ก็ได้ว่า ตอนนี้เรามีสภาวะชอบใจหรือไม่ชอบใจ จิตเราที่เป็นอยู่ในตอนนี้ คนชอบใจก็มี คนไม่ชอบใจก็มี นี่...เราสามารถตอบได้ หรือบางคนตอบไม่ได้ อันนั้นคือโมหะจริต โมหะจริต คือ แยกไม่ออกเลยว่า เอ...ชอบใจหรือไม่ชอบใจดีน้อ หรือสภาวะไหนเรียกว่าชอบใจ สภาวะไหนเรียกว่าไม่ชอบใจ ตรงนี้ก็กลายเป็นปัญหาอีก กับคำว่าชอบใจ ไม่ชอบใจ แต่อย่างไรก็ตาม จะมีอารมณ์ที่เด่นชัด ชอบใจกับไม่ชอบใจนี้แหละ

ถ้าเราสามารถกำหนดรู้สภาวะที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจได้ มันก็ไม่ยากขอให้รู้ตัวให้ทัน (ต่ออารมณ์ในจิต) ทำความรู้สึกตัวให้เท่าทันในภาวะที่มันเกิดว่า อารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจนั้น เกิดขึ้นตอนไหน แน่นนอนเลยว่าต้องเกิดขึ้นในสิ่งที่เราสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในสิ่งที่มันน่าขัดเคือง อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจต้องเกิดขึ้นตอนนั้น แล้วอารมณ์ที่ชอบใจจะเกิดขึ้นตอนที่เรารับรู้รับทราบสัมผัสทางสายตา หู ได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับการสัมผัส ในสิ่งที่พอใจนั้นแหละ จึงเกิดอารมณ์อันน่าชอบใจขึ้น เมื่อเรารู้จักแยกแยะมันออก เราก็สามารถจับตัวมันได้ จับตัวมันถูก

พอจับตัวมันได้จับตัวมันถูกแล้ว ทำอย่างไรต่อ

รู้ว่า ตอนนี้เราไม่ชอบใจ ตอนนี้เรามีความชอบใจ พอมีความชอบใจเกิดขึ้น ก็รู้ว่า ตอนนี้เรามีความชอบใจ มีความไม่ชอบใจเกิดขึ้น ก็รู้ว่าตอนนี้เรามีความไม่ชอบใจ บอกตัวเองอย่างนี้ การบอกตัวเองอย่างนี้ ทำให้เราเกิดความรู้ตัวตัวเอง เรารู้ตัว เมื่อรู้ตัวก็เกิดความรู้สึกรู้สึกตัวว่า ความชอบใจหรือไม่ชอบใจนี้ ถ้าเรากระทำและมีความคล้อยตาม ย่อมพาไปนำเกิด ชอบใจก็นำเกิด ไม่ชอบใจก็นำเกิด สภาวะที่วุ่นวายนำเกิดนี้ก็คือ นำไปสู่ความทุกข์นั่นเอง เพราะอะไร เพราะว่าชาติปี ทุกขา ความเกิดเป็นความทุกข์ เมื่อเกิดแล้วต้องเจ็บ ต้องแก่ แล้วก็ตาย ไปตามลำดับ

เรามีอารมณ์วนเวียนอยู่ในจิตสองภาวะ แม้อารมณ์อื่นอีกมากมายหลายอย่างร้อยพันแปดประการอยู่ในจิต แบ่งเป็นสองภาวะนี้ให้ได้ จับสองเงื่อนไขนี้ให้ถูกให้ได้ คือ เงื่อนไขที่ชอบใจกับไม่ชอบใจ แล้วรู้ให้เท่าทัน คำว่ารู้เท่าทัน คือ รู้ทันตอนที่อารมณ์เกิด มันเกิดขึ้นตอนไหน มองเข้าไป อารมณ์ที่ชอบใจ แล้วดับลงไปตอนไหน อารมณ์ชอบใจและไม่ชอบใจนั้น รู้ให้เท่าทันส่วนมากเราไม่ค่อยเท่าทัน ไม่ทันจริง ๆ เพราะเราไม่ฝึก ถ้าเราฝึกก็จะเท่าทัน

เพราะอะไร ทำไมเราจะต้องมาเรียนรู้พวกนี้

เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นไปตามอำนาจและบังคับบัญชาของผู้ใดทั้งสิ้น

เมื่อสภาวะอารมณ์ไม่เป็นไปตามบังคับบัญชาของผู้ใด มันเป็นไปตามเรื่องราวของอารมณ์เองนั่นแหละ เพราะฉะนั้น ใครก็ตามที่ทำตามอารมณ์ คน ๆ นั้นก็ทำร้ายตัวเอง เพราะทำตามอารมณ์ก็คือขาดสติยับยั้งนั่นเอง นั่นคือผู้ทำร้ายตัวเอง ลักษณะทำร้ายตัวเอง เหมือนกับการเอามีดมากรีดเนื้อตัวเองนี้ การทำตามอารมณ์ไปครั้งหนึ่ง ก็เหมือนกับเอามีดมากรีดตัวเองครั้งหนึ่ง เกิด

ความทุกข์ใหม่ นั้นแหละคือความทุกข์ พระองค์จึงทรงบอกว่า อย่าคล้อยตาม อารมณ์ ทำอย่างไรเราก็คล้อยตามอยู่ดี เพราะเราไม่ฝึก เพราะฉะนั้น การที่จะไม่คล้อยตามอารมณ์ได้ จะต้องเกิดจากการฝึก

การฝึกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ไม่มีใครเลยที่ไม่ผ่านการฝึก ทุกคนต้องฝึก แม้แต่พระศาสดาเราจะทรงฝึกใคร พระองค์ก็ต้องทรงเลือก เพราะพระองค์ทรงเลือกที่จะฝึกคนไหนแหละ พระองค์จึงมีนามขึ้นมาสรรเสริญว่า อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ (อะ-นุด-ตะ-โร ปุ-ริ-สะ-ท่า-มะ-สา-ระ-ถิ) ทรงฝึกบุรุษผู้สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า คือฝึกบุคคลผู้สมควรฝึกได้ คนที่ฝึกไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ทรงฝึก พระองค์จะทรงฝึกเฉพาะคนที่ฝึกได้

ทำไมพระองค์เลือกที่รักมักที่ชังจึง คนฝึกไม่ได้ทำไมพระองค์ไม่ทรงไปฝึกบ้าง พระองค์ก็ทรงเก่งนี่ เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรงไปฝึกเขาบ้างสิ

ก็คนฝึกไม่ได้ ระดับพระพุทธเจ้าทรงไปฝึก ก็ยังไม่ได้ ไม่รู้จะฝึกไปทำไม พระองค์ก็ต้องปล่อยไปตามที่ไม่ได้ไปก่อน จนกว่าจะไปมีภาวะคือผ่านความทุกข์ ผ่านภพ ผ่านชาติ ผ่านสารพัด เจอในสิ่งที่จะต้องเจอในตัวเอง ไปเจอพระพุทธเจ้าอีกก็พระองค์ ก็โน้นแหละ พอที่จะสมควรฝึก พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นจึงจะทรงฝึก แต่ถ้าไม่สมควรที่จะฝึก พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็ไม่ได้ทรงฝึกอีก

เพราะฉะนั้น การที่จะเป็นบุรุษบุคคลผู้สมควรฝึกได้ที่เหมาะแก่กับ คำสอนของพระพุทธเจ้า บุคคลผู้นั้นจะต้องผ่านการฝึกตนเองมายาวนาน แต่ถ้าบุคคลผู้นั้นไม่ฝึกตนเองมาอย่างยาวนาน แม้มานั่งฟังเทศน์ต่อพระพักตร์ พระพุทธเจ้า พระองค์ก็ไม่ได้ทรงเทศน์เพื่อฝึกฝนเรา คือ พระองค์เทศนาออก

ไปแต่ละครั้ง ๆ เพื่อทรงฝึกบุคคลผู้ควรฝึกได้ บุคคลที่ควรฝึกได้นั้นคือ บุคคลที่เขาฝึกตนมาดีแล้ว จึงเป็นบุคคลที่ควรฝึกได้ ไม่ใช่ให้พระองค์ไปฝึก

คำว่า ไปฝึก คือ ไปจับมาฝึกหัด อย่างนี้ไม่ใช่ ไม่เหมือนการฝึกสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานต้องจับมาฝึก ให้มันทำอย่างนี้ ให้มันทำอย่างนั้น ต้องจับมาฝึก แต่คนไม่ต้องจับมาฝึก เพียงแต่เทศนาความจริงออกไปอย่างนี้แล้ว จะฝึกจิตเขาเอง แล้วจิตที่ถูกฝึกนั้น กับธรรมเทศนา เมื่อมันเข้ากันได้ จิตก็รู้ตาม ๆ ๆ ๆ สภาวะที่รู้ตามอันนี้เอง ที่ชื่อว่า สงฆ์

พุทธะ คือ รู้ ตื่น เบิกบาน

ธรรมะ คือ รู้ในสัจจะ ๔

สังฆะ คือ รู้ตาม คือ รู้ตามพุทธะกับ รู้ตามธรรมะ นี่คืออานุภาพของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งอานุภาพอันนี้มีอยู่ในตัวเราทุกคน ถ้าเราจะสร้างขึ้น แล้วเราจะฝึกขึ้น มิได้ เกิดขึ้นได้ ไม่เป็นปัญหาและไม่ใช่ปัญหา แล้วไม่ติดขัดตรงไหนเลย เป็นของง่าย

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ทำของยากให้ง่าย เป็นผู้ทำของลึกให้ตื้น เป็นผู้ทำของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้น เป็นผู้ทำของที่มีดีให้สว่าง เป็นผู้ชี้ทางแก่บุคคลผู้หลงทาง เพราะฉะนั้น ธรรมะของพระพุทธเจ้าชี้ทางแก่บุคคลผู้หลงทาง อยู่เราจึงจำจะต้องรู้สึกตัวตัวเองเลยว่า พวกเราหลงทางอยู่ จึงจะต้องอาศัย คำสอนเป็นเครื่องชี้ทาง ถ้าเราไม่อาศัยคำสอนเสียแล้ว เราก็หลงอยู่วันยังค่านั้นแหละ แล้วก็อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย อาศัยคำสอนของผู้อื่น ไม่มีทางที่จะถูกต้องตามทางได้

คำว่า ทาง คือ ทางไหน

ทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ นี่คือหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้พวกเรา รู้ แล้วก็ไม่ต้องไปหลงกับภาวะไหนอีก

เพราะฉะนั้น พวกเราจะต้องมาเรียนรู้ กำหนดภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจเราเป็นสองประการให้ได้ ชอบใจไม่ชอบใจ ว่าเกิดขึ้นตอนไหน ตั้งอยู่ตอนไหน แล้วดับไปตอนไหน รู้ให้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันแล้ว มันจะดับให้เราเห็น

อะไรดับ

ตอบว่า กามก็ดับ ภวตัณหาก่ดับ วิภวตัณหาก่ดับ มันจะดับให้เราเห็นสถานะที่ดับไปนี้แหละเรียกว่า นิโรธ นิโรธทำให้มันแจ่มบ่อย ๆ คำว่า ทำให้แจ่มบ่อย ๆ หมายความว่า เห็น “การดับ” ไปบ่อย ๆ ของกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้บ่อย ๆ มันจะแจ่มขึ้นมาในจิต เมื่อแจ่มขึ้นมาในจิตแล้ว นั่นแหละคือมรรค มรรคคืออะไร จะดำเนินไปสู่การดับทุกข์เองโดยอัตโนมัติ จิตจะหมุนไปสู่การดับทุกข์เองอัตโนมัติ จะเข้าทางบิพพันที่

เมื่อเข้าไปสู่หนทางการดับทุกข์โดยอัตโนมัติได้แล้วบิพ จิตจะทราบชัดภายในจิตเองว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ โดยแจ่มแจ่มในจิตเอง โดยไม่มีใครบอก ไม่มีใครสอน ไม่มีใครมาให้โอวาท ไม่มีใครมาเทศนาต่อหน้าต่อตา แต่หลักธรรมชาติอันเป็นจริงจะเทศนาต่อจิตต่อใจกับจิตดวงนั้นเองว่า เป็นทุกข์จริง ๆ โดยความที่เป็นทุกข์อย่างถ่องแท้ แล้วไม่ขัดแย้งกับทุกข์

ทีนี้ เมื่อยอมรับความทุกข์ได้ ก็คือเชื่อว่าเป็นผู้ยอมรับความจริง เมื่อ

ยอมรับความจริงได้ ย่อมทำตามความเป็นจริงได้ เมื่อทำตามความเป็นจริงได้ ย่อมไม่หนีจากความเป็นจริง เมื่อไม่หนีจากความเป็นจริง ย่อมปฏิบัติอยู่ในความเป็นจริง เมื่อปฏิบัติอยู่ในความเป็นจริง ย่อมสามารถเข้าใจทุกอย่างตามความเป็นจริงของมัน

เป็นจริงอย่างไร ให้มันเป็นจริงอย่างนั้นต่อไป อย่าไปบิดเบือนความจริง ไม่ให้มันไม่เป็นความจริงในตัวของมัน ไปบิดเบือนไม่ได้ ใครเข้าไปบิดเบือนความเป็นจริง ไม่ให้เป็นความจริง คนนั้นจะเป็นทุกข์ เขาเรียกว่า “ป็นเกลียว” กับหลักธรรมชาติ เมื่อป็นเกลียวกับหลักธรรมชาติแล้ว ก็เกิดเป็นปัญหาสำหรับตนเองขึ้น ก็ชำระสะสางกันไม่มีทางสิ้นสุดสักที วัฏฏสงสารก็ไม่จบ ชีวิตตนเองก็ต้องเจอสารพัดทุกข์สารพัดอันสารพัดอย่าง

คิดทบทวนดูสิว่า ความทุกข์ที่เรารับมาตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้ ให้เราย้อนกลับไปเกิดใหม่ แล้วไปรับความทุกข์ชนิดนั้น ๆ ใหม่อีกสักครั้งหนึ่งและหนหนึ่ง หรืออีกสักหลาย ๆ ครั้ง หลาย ๆ หน เราจะกลับไปยอมรับทุกข์อันนั้นอีกไหม แบบซ้ำ ๆ ซาก ๆ เดิม ๆ นั้น ถ้ามัวแต่ตัวเองดี ไม่อยากแน่นอน เมื่อไม่อยากแล้ว ก็คือไม่ต้องไปเกิด ถ้ายังเกิดอีก เราต้องเจอทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อีกไม่ว่าเราจะอยู่ในภาวะไหน ตระกูลใด

อย่าคิดว่าเกิดชาติหน้าแล้ว ขอเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี อยู่ดีมีสุข แล้วจะไม่เจอทุกข์ชนิดที่เราเจอในทุกวันนี้ อย่าคิดอย่างนั้น นั่นคือความประมาทในความคิด เป็นความประมาทพลาดพลั้งอย่างมหาศาล เป็นเทวดานี้ดีแล้ว ก็อย่าไปคิดว่าเทวดานั้นเที่ยงแท้ แล้วเป็นที่รองรับแก้จิตแก้ใจเราได้ นั่นก็คือความประมาทมหาศาลอีก พรหมโลกน่าจะแจ้ว นั่นก็เป็นความประมาทของเราอีก จะเอาเป็นที่รับรองใจ ตายใจ ผากเป็นผากตายไว้กับพรหมโลกก็ไม่ได้

พระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้นนะ

ทำไมบางครั้ง พระองค์ทรงบอกว่า เธอบำเพ็ญลักษณะอย่างนี้ อย่างน้อยจะได้ไปเกิดในชั้นพรหม อันนั้นอย่างน้อย อย่างน้อย คือ ชีตของใจ เขาได้แค่นั้น แต่ชิตแห่งใจของคนเรานี้ พัฒนาได้ตลอด เกินกว่าที่จะ...อย่างน้อย ๆ มันเกินกว่าอย่างน้อยอย่างที่พระองค์ทรงบอกไว้ มากกว่าอย่างนั้นได้ ก็คือดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เราสามารถทำได้ ทำได้ทุกคน

แล้วดับทุกข์ได้ได้ตอนไหน

กาลระยะเวลาไม่สามารถบอกได้ว่า ได้ตอนไหน อยู่ที่ความเพียรของคนชาตินี้ไม่ได้ก็ต้องเอาชาติหน้า ชาติหน้าไม่ได้ก็ต้องเอาชาติต่อ ๆ ไป นี่...จะมีการต่อไป แต่เป็นการต่อภพต่อชาติเพื่อที่จะดับภพดับชาติ ไม่ใช่การต่อภพต่อชาติเพื่อสืบต่อความเป็นภพชาติ ที่จะให้เราถูกความทุกข์บีบคั้นในภพชาติต่อไปแต่จะสืบต่อเพื่อดับมัน แล้วตอนนี้พวกเราก็กำลังกระทำการสืบต่อเพื่อที่จะดับ

การสืบต่อการปฏิบัตินี้ แม้จะนำสู่ปฏิสนธิการเกิดก็ตาม แต่เกิดเพื่อดับ เพราะอะไร เพราะต้องดับแน่ ๆ ไม่มีสิ่งใดที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มี มีเกิดแล้วต้องดับ นี่คือหลักธรรมชาติอันเป็นจริง แต่สภาวะที่เกิดแล้วดับนี้ ตรงนี้ ถ้าเราเจาะประเด็นตรงนี้ให้ถูก คือ ดูการเกิดดับให้รู้เท่าทัน มันจะง่ายมากในการปฏิบัติ สำคัญที่สุด ต้องฝึกฝนตัวเอง ฝึกหัดตัวเองอยู่บ่อย ๆ อยู่ตลอดเวลา ฝึกดูอารมณ์ที่น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจไว้ อย่าไปตั้งใจไว้ในข้างที่ชอบใจ อย่าไปตั้งใจไว้ในข้างที่ไม่ชอบใจไว้เด็ดขาด มิฉะนั้นจะอันตราย อันตรายจริง ๆ นะ ไม่ใช่อันตรายเล่น ๆ แล้วอันตรายมาก แล้วก็มาก ๆ เสียด้วย ถ้าไม่มาก

พระพุทธเจ้าก็คงไม่เตือนไว้

พระพุทธเจ้าบอกว่า ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตขอเตือนเธอทั้งหลายว่า ภพชาติที่มีอยู่ทั้งหมด ๓๑ ภพ ๓๑ ภูมิ มีค่าเท่ากัน คือ กองอุจจาระ พระองค์ทรงบอกว่า ภพชาติเปรียบเสมือนกองอุจจาระ ประเภทชั้นพรหมวิเศษแค่ไหนก็ตาม พระองค์ก็บอกว่า นั่นก็คือกองอุจจาระแบบหนึ่ง...แบบวิเศษ มีใครไหม ที่อยากจะเอื้อมมือไปแตะก้อนอุจจาระมาไว้เป็นของตนเอง ไม่มี มีแต่จะสละมันทิ้ง จงกระทำใจไว้ในใจอย่างนั้น ว่าภพชาติไม่ควรเป็นที่ปรารถนาสำหรับเรา เป็นของควรสลัดออกสลัดทิ้ง อย่าเอื้อมมือไปแตะ

นี่แหละ พระพุทธเจ้าจึงได้แสดงธรรมไว้ในโลกนี้ เพื่อสำหรับฝึกจิต ฝึกใจบุคคลผู้สมควรฝึกได้ แล้วพระองค์ก็มีพระนามที่ยอดเยี่ยมอยู่แล้วว่า เป็นผู้ฝึกคนที่ไม่มีความยิ่งกว่า เพราะฉะนั้นแล้ว การฟังธรรม ก็ฟังเพื่ออย่างน้อยก็เป็นกุศลจิต ถ้ายังไม่เกิดปัญญา กุศลจิตเพียงน้อยนิดก็มีอานุภาพมากมาย มหาศาล

ธรรมที่เราได้ยินได้ฟังในคราวครั้งนี้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่ามี อานิสงส์ยิ่งกว่าการถวายวิหารทาน สังฆทาน หรือทานทั้งหลายทั้งปวง ยิ่งกว่าการรักษาศีล ยิ่งกว่าการทำสมาธิ ยิ่งกว่าการทำสมาธิเลยนะ การฟังธรรมนี้ ผู้ใดก็ตามสามารถกำหนดใจไปตามธรรมเทศนาที่ได้แสดงออกไปนี้ จะมีคุณ ยิ่งกว่ากุศลธรรมทั้งหมด ก็คือสามารถละกิเลสได้ในขณะที่นั่งฟัง ก็ยังสามารถทำได้

แต่ขีดแห่งใจของคนน้อยนักที่จะเป็นอย่างนั้น ส่วนมากจะเป็นบุคคล ในครั้งพุทธกาลเสียมากกว่าที่เป็นอย่างนั้น ปัจจุบันนี้ต้องอาศัยการฝึก พวกเขา

เราจึงจัดอยู่ในเวไนยสัตว์ เวไนยยะ คือสัตว์ผู้ควรแก่การแนะนำ เนยยะ หรือว่าสัตว์ที่ต้องมีวินัย อาศัยวินัยกำกับตนเอง ผู้ต้องมีวินัย ถ้าขาดวินัยก็ไปคนละเรื่องคนละราว อาศัยวินัยเป็นเครื่องฝึกฝนตนเองจึงจะสามารถรู้ธรรมะของพระพุทธเจ้าได้

อธิบายธรรมมาก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา เหว

แจ้งให้ทราบ

การแสดงธรรมเทศนากัณฑ์นี้ ได้ถูกบันทึกเสียงไว้เมื่อ

วันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๒๐.๑๐ น.

ณ ดอยธรรมนาวา บ้านป่ารวก ต.นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย

ผู้แสดง คือ พระทวีวัฒน์ บุญยืน (จารุวณฺโณ)

ถอดความออกมาเป็นตัวหนังสือ แล้วเสร็จเมื่อ

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๒๐.๓๐ น.

ณ ดอยเวียงเกียงวนา บ้านเขียะ หมู่ที่ ๕ ต.ศรีดอนชัย

อ.เชียงของ จ.เชียงราย

โดย พระมหาหิณฑ์

