



รู้ัตตาเพื่อละัตตา



จารุวณโณ ภิกขุ

รู้ตตะ
เพื่อ
ละอตะ



จรรวณโนน ภาณุ

รู้ัตตาเพื่อละัตตา

จารุณเณ ภิกขุ



จัดพิมพ์โดย

วัดปานาโลกยัง

บ้านหนองดินดำ ตำบลหนองสามสี

อำเภอเสนางคณคม

จังหวัดอำนาจเจริญ ๓๗๒๙๐

พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

๔๕/๑๓ ตำบลบางขนุน อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๘๗๙ ๙๑๕๔

คำนำ

เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ สมาชิกกลุ่มพุทธธรรม สอนหลวง ได้มีโอกาสร่วมเดินทาง “ตามรอยพระเจ้าอโศก มหาราช” ที่ประเทศอินเดีย ซึ่ง บริษัท มหพันธ์ไฟเบอร์ ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) ได้จัดขึ้นภายหลังที่คณะผู้บริหาร และพนักงานบริษัทได้จบรายการปฏิบัติธรรมที่สังเวชนียสถาน ณ แดนพุทธภูมิแล้ว

ชาวพุทธธรรมสอนหลวงที่ตามไปสมทบนี้ ได้มีโอกาส พบคณะสงฆ์จากที่พักสงฆ์ป่านาโสกยัง นำโดยพระอาจารย์ ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ (พระอาจารย์ต้น) และในระหว่าง การเดินทางร่วมกัน จึงได้กราบอาราธนาท่านแสดงธรรม

ธรรมะที่พระอาจารย์บรรยายนั้น มีความลึกซึ้งด้วย อรรถและพยัญชนะ ท่านได้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้ามาอธิบาย พร้อมกับยกตัวอย่างการปฏิบัติ

(ข)

ที่ท่านได้ประจักษ์แล้วด้วยตนเอง พวกเราจึงนำมาปฏิบัติตามได้
แบบไม่มีข้อสงสัย นับเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

จากการได้ฟังธรรมในหลายโอกาสและได้น้อมนำมา
ปฏิบัติ พบว่ามีธรรมเทศนาหลายกัณฑ์ที่สมควรนำมาเผยแผ่
ให้ภิกษุสามเณรได้รู้ ได้เข้าใจ โดยเฉพาะเรื่อง “รู้อดีตเพื่อละ
อดีต” เป็นเรื่องสำคัญที่ชาวพุทธควรรู้

ทางกลุ่มพุทธธรรมสวนหลวง จึงได้ขออนุญาตพิมพ์
ถวายพระอาจารย์เป็นครั้งแรกเพื่อแจกเป็นของขวัญปีใหม่
๒๕๖๒ ซึ่งท่านยินดีอนุโมทนา และได้ตรวจทานแก้ไข ให้คำ
แนะนำในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับทั้ง
พระรัตนตรัย และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ผู้เป็นที่พึ่ง กำจัดภัย
ได้จริง ขอกราบบูชาคุณพ่อแม่ครูอาจารย์ด้วยเศียรเกล้า
ที่อบรมสั่งสอนพวกเราทุกคนให้รู้ธรรม ตามสมควรแก่ธรรม

ขอขอบคุณ คุณองอร เตชะมหพันธ์ แห่งกลุ่มมหพันธ์
ไฟเบอร์ซีเมนต์ ที่อนุญาตให้พวกเราได้ร่วมคณะไปอินเดีย
ด้วย และเป็นเหตุให้พวกเราได้พบกับพระอาจารย์

หนังสือเล่มนี้ ถอดความจากพระธรรมเทศนาที่แสดง
โดยพระอาจารย์ ๒ ครั้ง ครั้งแรก ณ ศูนย์นวดกายสมบูรณ
รามคำแหง ๖๕ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๘
ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ และครั้งที่ ๒ ณ ที่พักสงฆ์ป่านาโสกยัง
จ.อำนาจเจริญ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมี
คุณกรองแก้ว จิระกาล คุณชัญญารักษ์ พงศ์ขยกร คุณสาย
สัมพันธ์ สุวรรณประทีป คุณอัญชลี จันทรงค์ และคุณอัจฉริยา
เกตุทัต เป็นผู้ถอดความ พิมพ์ และตรวจทานต้นฉบับ

หวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านที่มีศรัทธา
ในพระพุทธศาสนา ตั้งเจตนาที่จะทำประโยชน์ตน คือการ
ปฏิบัติฯ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้ง โดยมีองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระสังฆธรรม และพระอริยสงฆ์
เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด

กลุ่มพุทธธรรมสวนหลวง

กรกฎาคม ๒๕๖๔

สารบัญ

อัตราดอกเบี้ย

๒

ปัจจุณา - วิสัยชนา

๔๔



อัตตาคืออะไร



ถอดความจากธรรมบรรยายของ พระอาจารย์ทิวีวัฒน์ จารุวณฺโณ
ณ ที่พัทธสงฆ์บ้านาโสกยัง จ.อำนาจเจริญ
วันเสาร์ที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

การทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะมีอัตตานี้แหละ เป็น
ปัญหาสำหรับมนุษย์ ธรรมะจึงเป็นไปเพื่อการทำลายอัตตา

อัตตา มีความหมายว่า ความเป็นตัวตน เราเห็นตัวเรา
ว่าเป็นตัวตนมาโดยตลอด การที่เรามีความเห็นว่าตัวเรา
มีตัวตน หรือเป็นตัวตนมาโดยตลอด อัตตาจึงเกิดขึ้นจาก
ความเห็นนั้น ร่างกายเราไม่ใช่อัตตา ร่างกายเราไม่ใช่ตัวตน
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อนัตตา

อน (อ่านว่า อะ + นะ) แปลว่า ไม่, น + อัตตา,
น (อ่านว่า นะ) แปลว่า ไม่, อัตตา คือ ตัวตน, น + อัตตา =
ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นตัวตน ไม่มีตัวตน เรียกว่า อนัตตา
(อนัตตา มาจาก น + อัตตา, เพราะมีสระอยู่หลัง จึงแปลง น
เป็น อน เมื่อรวมศัพท์จึงเป็นคำว่า อนัตตา)

อิตตา กับ อนัตตา จึงเป็นสิ่งที่แก้ไขกัน อิตตา เป็นความเห็นของเรา แต่อันัตตานั่น คือความเป็นธรรมชาติที่เขาเป็น ธรรมชาติที่เขาเป็น คือกายเป็นอนัตตา คือกายไม่ใช่ตน ลักษณะแห่งความไม่ใช่ตน คือไม่ใช่อิตตานั่นเป็นอย่างไร

เราก็ต้องมองว่า อิตตา ตัวตนเป็นอย่างไร ตัวตนก็มีความหมายว่า เที่ยงแท้ ตั้งมั่น ยั่งยืน ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น เรียกว่า อิตตา

สภาพที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน มั่นคง ตั้งมั่นอยู่คงที่ไม่แปรเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น เราลองมองว่า มีสิ่งใดบ้างที่เที่ยงแท้ ตั้งมั่น ยั่งยืน คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น

พระอาจารย์ : กายของเราเที่ยงแท้ไหม

ผู้ฟัง : ไม่เที่ยง

พระอาจารย์ : คงที่ไหม

ผู้ฟัง : ไม่คงที่

พระอาจารย์ : ตั้งมั่น อยู่ยั่งยืนอย่างนั้นตลอดไปไหม

ผู้ฟัง : ไม่ยังยืน

พระอาจารย์ : เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นไหม

ผู้ฟัง : เปลี่ยน

พระอาจารย์ : เปลี่ยนอย่างไร เปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นคนแก่ จากคนแก่เป็นคนตาย แล้วลักษณะของความเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นคนแก่ จากคนแก่ไปเป็นคนตาย จากคนตายเป็นขี้เถ้า นี่คือการเปลี่ยนหรือ แสดงว่าถ้ายังไม่แก่ก็ยังไม่เปลี่ยนหรือ ถ้ายังไม่ตายก็ยังไม่เปลี่ยนหรือ

พระอาจารย์ : คำว่าเปลี่ยนนั้น เปลี่ยนอย่างไร

ผู้ฟัง : เสื่อมตลอด

พระอาจารย์ : เสื่อมตลอด เปลี่ยนโดยความเสื่อมสิ้น อยู่ตลอด เสื่อมอยู่ทุกขณะ นั่นคือการเปลี่ยน สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้ สิ่งนั้นหาความคงที่ไม่ได้

อิตตา แปลว่า ความคงที่ คงตัว ความมีอยู่อย่างนั้น อย่างถาวร อิตตาแปลว่าอย่างนั้น

เมื่อกายของเราไม่ได้มีความเป็นอยู่อย่างนั้นอย่างถาวร ไม่ใช่เป็นเด็กอยู่ตลอดเวลา มีใครเป็นเด็กอยู่ตลอดเวลาไหม ไม่มี มีใครโตขึ้นมาแล้ว แล้วก็โตอยู่อย่างนั้น ไม่มาถึง ความชราบ้าง ไม่มี แล้วมีใครชราแล้ว แล้วชราอยู่อย่างนั้น ตลอดไป โดยที่ไม่ถึงมรณะ คือ ความตาย มีไหม ไม่มี ตายแล้ว เอาไปเผาแล้วไม่ใช่ขี้เถ้า มีไหม เขาบอกว่ามี เป็นพระธาตุ พระธาตุก็คือขี้เถ้านั่นแหละ

เมื่อมันไม่มี มันหาไม่มี และมันไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ คือ ร่างกายเรานี่ จะให้มีอยู่ คงอยู่ ตั้งอยู่ แบบตายตัวโดยไม่แปรเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น มันไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นไปได้ เพราะ ความที่กายไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่อย่างยั่งยืนได้ ไม่ใช่ วิสัย ไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นได้นั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเป็น อนัตตา แต่ที่นี้ในความเห็นของคน ไม่ได้เห็นอนัตตา คนไม่ได้ เห็นว่ากายนี้เป็นสิ่งไม่ใช่ตน กายนี้เป็นสิ่งที่แปรปรวน กายนี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น เราไม่ได้มองเห็น ถ้าไม่อาศัยการฟังธรรมะ เราจะมองไม่เห็น หรือไม่ย้อนกลับ ไปมอง หรือย้อนไปมอง หรือไม่ใส่ใจในการพิจารณาที่จะมอง เมื่อเรามองไม่เห็น เราก็คจะไม่เข้าใจ แล้วความเห็นของเราก็จะ หลงยึดจับกายของเราว่า เป็นตัวเรา เป็นเรา เป็นของๆ เรา

ถ้าเราบอกว่ากายเป็นของเรา เราจะเอากายตอนไหน เป็นของเรา เอากายตอนเป็นเด็กหรือเป็นของเรา ตอนเป็นเด็ก ก็หายไปแล้ว ตัวเราตอนนั้น ไปอยู่ไหนละตอนที่เป็นผู้ใหญ่ หรือ ตอนเป็นผู้ใหญ่ก็หายไปแล้ว แล้วจะเอาตัวตอนไหนละ เป็นตัวตนของเรา ตอนเป็นผู้ใหญ่ก็หายไปหมดแล้ว ดับไปหมดแล้ว หรือจะเอาตอนนี้ ตอนนี้ก็กำลังจะเปลี่ยน ตอนที่ เป็นอยู่ในเวลานี้กำลังจะเปลี่ยน เปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา คือ แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา สังเกตได้จากลมหายใจของเราเคย หยุดนิ่งไหม หยุดนิ่งก็คือ ยุติการสืบท่ออินทรีย์ชีวิตของกาย คือลมหายใจหยุดนิ่ง แต่ถ้ามันไม่หยุดนิ่ง คือ เปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา เราหายใจอยู่ตลอดเวลา คือ ชีวิตเราเชื่อม ชีวิตเราสั้นอยู่ตลอด เวลาหมดไปอยู่ตลอด ฉะนั้น อัตตา เกิดจากความเห็นผิด ที่เราเข้าไปยึดจับกายสังขารว่าเป็นตัวเรา จะมีตัวเราได้ที่ไหน พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนั้น

พระพุทธองค์จึงทรงสอน อนัตตา มาแล้วว่า มิใช่ ตัวเรา ไม่เป็นตัวเรา และหาความเป็นตัวเราในตัวเราเองก็ ไม่ได้ หรือแม้แต่ตัวของอัตตาเอง ที่เราเข้าใจว่าเป็นตัวเรา นั้น ก็ไม่ได้แสดงความเป็นตัวของมันเลย มันแค่เปลี่ยนแปลง ไปตามสภาพการณ์ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ตามเหตุปัจจัย

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงบอกและสอนพวกเรา มาโดยตลอด

พระองค์จึงทรงย่ำชัดเข้าไปในหลักของปรมัตถธรรม หรืออภิธรรมว่า นิสสตัโต คือ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ชีวะ ไม่มีชีวิต ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ตัวชีวิต พุดง่าย ๆ ว่า ตัวเราไม่ใช่ชีวิต ไม่มีชีวิต เราหลงเข้าใจว่ามันมีชีวิต แต่ตัวของมันไม่มีชีวิต สุญญิ ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ว่างเปล่าจากสิ่งที่เป็นชีวิต ว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์ ว่างเปล่าจากความยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เรา จะไปยึดว่าเป็นเราได้อย่างไร ถ้ายึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา ต้องอยู่กับเราไปตลอด แต่มันไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ความเป็นเด็กไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ความเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ความแก่ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ความตายก็ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ตายแล้ว เปลี่ยนแปลงภพภูมิใหม่ เกิดใหม่ แล้วเราก็จะไปหลงผิด อย่างนี้ทุกครั้งที่เราเกิด เราก็จะหลงผิด ยึดอยู่ในตัวเราว่า เป็นเรา เป็นของ ๆ เรา มาโดยตลอด

ทุกครั้งที่เราหลงผิด นั้นแหละ คือ มูลเหตุแห่งความทุกข์ เพราะอะไร เพราะหากเราใช้ชีวิตด้วยอำนาจของอิตตา คือ ความเห็นผิดว่าเป็นเรา อะไรก็ตามมากระทบเรา อะไรก็ตาม

มาทำให้เราเกิดสุขหรือทุกข์ เราก็จะกระเทือนตามอาการที่เข้ามาสัมผัสหรือกระทบนั้น สิ่งที่มากระทบตัวเรา ในสิ่งที่เป็นสุข เราก็รู้สึกสุข สิ่งที่มากระทบตัวเรา ในส่วนที่เป็นทุกข์ เราก็รู้สึกทุกข์ แล้วก็สุขกับทุกข์นี้แหละที่วนเวียนกับชีวิตเรามาตลอดทั้งชีวิต ตั้งแต่เกิดถึงตอนนี้ ไม่สุขก็ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็สุข อยู่อย่างนี้ แต่เราไม่เคยรู้เท่าทันต่อความสุข ความทุกข์ เพราะอะไร ถ้าเรายึดถือตัวตนของเรา ยึดว่าสุข เราต้องการทุกข์ เราไม่ต้องการ ซึ่งไม่เกี่ยวกับความต้องการหรือไม่ต้องการ สุขเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน ทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน ต้องการอย่างไรก็ตาม ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยก่อให้เกิดสุข มันก็ไม่สุข ปฏิเสธอย่างไรก็ตาม ถ้ามีเหตุปัจจัยก่อให้เกิดทุกข์ ทุกข์มันมีอยู่ ถ้าเราปฏิเสธมัน ปฏิเสธอยู่ตลอดเวลา หากไม่หมดเหตุปัจจัยของมัน ก็ยังทุกข์ อยู่อย่างนั้นจะต้องการหรือไม่ต้องการ มันไม่เกี่ยวกับความต้องการหรือไม่ต้องการ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อย่าใช้ความต้องการไปกำหนดหมายในสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา ด้วยอำนาจของัตตา คือ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา หากเราไปใช้ความอยากกำหนดหมายยึดจับกายว่า เป็นตัวเรา เป็นของๆ เราอย่างนี้

เราก็จะทุกข์ตามอาการที่เข้ามาเกี่ยวข้องและสัมผัส ตรงนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ให้ทำลายความเห็นผิดออกไป เพราะถ้าเรายังยึดจับกายสังขารว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา อยู่ตลอดเวลา เราจะพ้นจากความทุกข์ไม่ได้ สุขเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็ปล่อยให้มีมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็ปล่อยให้มีมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ต้องไปปฏิเสธ

การที่เราเข้าไปใช้ความต้องการ เรียกว่าใช้ความอยาก อยาก คือ มีสภาพแห่งความต้องการอยู่ภายใน ต้องการให้สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ต้องการให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น ถ้าเราสร้างความต้องการขึ้นมาเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น แล้วเราก็เดินหนีออกจากวงจรทุกข์นี้ไม่ได้ เพราะเราจะมีแต่ความอยาก มีแต่แรงแห่งความอยากสะสมแล้วสะสมอีก อยู่ในจิตเราอยากก็ครั้งก็หนการใช้ความอยากเหล่านั้นด้วยกำลังของอิตตาคือเป็นแรงผลักดันหรือกระทำต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ พอใจ ยึดถือไว้ ไม่พอใจ ผลักดันออก พอใจ ยึดถือไว้ ไม่พอใจ ผลักดันออก แล้วเราก็ไม่เคยหนีจากสภาพเหล่านี้ได้เลยทั้งชีวิตเรา เราก็แค่ทำสิ่งที่เราพอใจแล้วดิ่งมันไว้ แล้วก็หวนหวนมันไว้ แล้วก็ทำกับสิ่งที่เราไม่พอใจด้วยการผลักดันออก แล้วปฏิเสธมัน แล้วเราจะมีความสุขได้อย่างไร เพราะเรา

ไม่รู้จักการปล่อยวาง เรายึดอยู่ แท้ที่จริงเราไม่ได้ยึดอารมณ์
สุข - ทุกข์หรือก แต่เรายึดตัวเรา เพราะเราไม่ยอมให้ตัวเรามี
ความทุกข์ เราอยากให้เรามีความสุข

เราอยากให้เรามีความสุข แต่เราไม่ยอมดับทุกข์ จะมี
ความสุขได้อย่างไร เราอยากให้เรามีความสุข แต่เราไปแสวงหา
ความสุข ทำทุกวิถีทางเพื่อไม่ให้เจอกับความทุกข์ แล้วเรา
ทำมาเท่าไร ความทุกข์เคยหายไปไหม ไม่เคยหาย มันก็
ยังมีอยู่ ฉะนั้น การใช้ความอยากเพื่อเป็นแรงผลักดันให้
ความทุกข์ออกไปจากชีวิตเรา แล้วแสวงหาความสุขเข้ามา
ในชีวิต ปฏิเสธความทุกข์อยู่ตลอดทั้งชีวิต จึงไม่ใช่วิธีการ
ที่จะนำเราพ้นออกไปจากกองทุกข์ และไม่ใช่วิธีทางออกของชีวิต

ทางออกของชีวิต คือ ปล่อยสุขเป็นสุข ปล่อยทุกข์
เป็นทุกข์ อย่าแสวงหาสุข อย่าปฏิเสธความทุกข์ แต่จง
เข้าไปรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับของทุกข์ และรู้วิธี
ปฏิบัติต่อความทุกข์ว่าควรปฏิบัติต่อความทุกข์นั้นอย่างไร
ควรปฏิบัติต่อเหตุให้เกิดทุกข์นั้นอย่างไร ควรปฏิบัติต่อ
ความดับไปของทุกข์นั้นอย่างไร และวิธีที่จะปฏิบัติทุก ๆ
คราวเมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ควรจะปฏิบัติกับความทุกข์นั้น
อย่างไร นี่คือการที่เราต้องทำ ไม่ใช่ว่าวิ่งหาสุข ปฏิเสธทุกข์
วิ่งหาสุข ปฏิเสธทุกข์ ไม่มีทาง

เราต้องการความสุข แต่เราไม่ยอมดับทุกข์ มันจะมีความสุขไม่ได้ ก็จะมีสุขปนทุกข์ สุขปนทุกข์ สุขปนทุกข์ อยู่อย่างนี้ สุขปนทุกข์นั้นจะเป็นสุขที่แท้จริงไม่ได้ เมื่อเป็นสุขที่แท้จริงไม่ได้ เราก็อยู่กับความสุขจอมปลอม ความสุขที่มีอยู่เพียงชั่วคราวชั่วคราวในโลกนี้ ความสุขเฉพาะหน้า ความสุขที่เกิดขึ้นมีไม่เท่าไรหรอก ไม่กี่เวลา ไม่กี่นาทิจ ไม่กี่ชั่วโมง ไม่กี่วัน ไม่กี่สัปดาห์ ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี ไม่กี่ชาติเอง หรือบางคนสุขทั้งชีวิต ทั้งชาติ ก็สุขไป แต่นั่นไม่ใช่ทางแห่งความพ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า อนัตตา ความมิใช่ตน นั่นคือ ความจริงของกาย ที่นี้เราจะพิจารณาอย่างไรให้เห็นความไม่ใช่ตนก็พิจารณาดูสิ มันเป็นตัวตนของเราได้อย่างไร เส้นผมนี้หรือเป็นตัวเรา เส้นผมนี้หรือเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นของๆ เรา เส้นผมนี้หรือเป็นผู้สุข เป็นผู้ทุกข์ เส้นผมนี้หรือเป็นผู้รัก ผู้ชัง เส้นผมนี้หรือเป็นผู้ดี ผู้ชั่ว เส้นผมนี้หรือเป็นผู้ทำบุญ ทำบาป ขนนี้หรือเป็นเรา เส้นขนนี้หรือเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นตน เล็บนี้หรือ...ไล่พิจารณาไปสิ อะไรเป็นเรา เส้นผมร่วงไหม ถ้าว่าเส้นผมเป็นตัวเรา เมื่อเส้นผมร่วง ตัวเราก็ร่วงไปสิ

ฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราขบคิดพิจารณา เราต้องพิจารณานะ ไม่พิจารณาไม่ได้ ถ้าเราไม่พิจารณา เราก็ไม่รู้ การพิจารณาจะนำไปสู่ความรู้ หากไม่พิจารณาเราก็จะไม่มีทางรู้เลย แล้วพิจารณานั้น ทำอย่างไร ก็คือ คิดนั้นแหละ เรียกว่า คิดพิจารณา แต่ความคิดที่พิจารณานั้น เป็นความคิดที่อยู่บนพื้นฐานของสังขธรรม ความคิดที่อยู่บนพื้นฐานของสังขธรรม หรือความจริง จึงเรียกว่า พิจารณา แต่การพิจารณานั้น จะต้องเป็นการพิจารณาแล้วพิจารณาอีก พิจารณาย้ำแล้วย้ำอีก ย้ำเข้าไปให้จิตรู้ ทำไมเราต้องย้ำ เพราะเราเคยเห็นว่า กายเป็นเรา เราเป็นกาย กายมีในเรา เรามีในกาย โดยเรามีความเห็นย่ำ ๆ อยู่ในตัวเรามาโดยตลอด ไม่รู้จักภพที่ชาติแล้วเราย่ำอยู่กับความเห็นอันเดิม ว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เรา

อยู่ในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เราก็รู้สึกว่าเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไปเกิดเป็นเปรต เราก็รู้สึกว่าเป็นเปรต พอไปเกิดเป็นเทวดา เราก็รู้สึกว่าเป็นเทวดา ทั้งหมดในเทวดานั้นเป็นเรา ไปเกิดเป็นอะไรก็ตาม เราจะยึดสภาพแห่งการเกิดนั้นว่า เป็นเรา เป็นของ ๆ เรา แมลงวันก็ยึดตัวมันว่าเป็นแมลงวันทั้งตัวเลย มันไม่ได้บอกว่ามันเป็นคน แมตตอนนี้จิตของเรายังอยู่ในภพของความเป็นมนุษย์ แต่เมื่อไหร่ก็ตามหมดจากความเป็นมนุษย์ ไปเกิดเป็นสุนัข เราไม่ได้บอกว่า

เราเป็นคน เมื่อเราไปอยู่ในร่างสุนัขแล้วจะยึดร่างของสุนัขทั้งร่าง ทั้งตัวนั้นว่า เราเป็นสุนัข แล้วก็ห่วงหาเหวนความเป็นสุนัขของตัวเองไว้ ไม่ให้ใครมาทำลาย แม้แต่สุนัขกับสุนัขด้วยกันก็ต้องขบกัดกันเพื่อห่วงตัวเอง นี่คือโทษของการยึดตัวตน ศาสนาพุทธพยายามสอนให้เราได้เข้าใจในสิ่งเหล่านี้ หากเราพิจารณาในสิ่งเหล่านี้เข้าใจชัดแล้ว ไม่ต้องพูดถึงภพชาติในความเป็นไปของชีวิตว่าเราจะเป็นไปดีหรือไม่ดี

ใครรู้แจ้งในสังขารมัจจุนี้ ภพชาติเขาจะไม่ตกต่ำ เป็นไปในสุคติภูมิฝ่ายเดียวเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ด้วยความเป็นสัจจะ ไปสู่สุคติภูมิฝ่ายเดียวเท่านั้น ไม่ไปทุกคติภูมิเลย แต่การทำบุญ การให้ทาน ยังไม่ใช่เครื่องรับรองว่าจะต้องไปสู่สุคติภูมิโดยฝ่ายเดียว แต่จะอำนวยผลหรืออำนวยภพภูมิที่เราเป็นอยู่ เช่น ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็จะไม่ผิดเคืองในเรื่องการแสวงหาอาหาร ไปเกิดเป็นเปรตก็จะมีอาหารในภพภูมิของเปรต ไปเกิดเป็นอสุรกาย มีอาหารในภพภูมิของอสุรกาย นี่คือการทำบุญให้ทาน แต่ไม่พ้นจากทุกข์ ฉะนั้นสุคตินั้นคือสิ่งที่จะนำเราไปสู่ภูมิที่ดี ที่ไปที่ดี ก็ต้องเกิดจากการพิจารณาธรรม พิจารณาสัจจะ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ อิตตา ต้องเอาไปแก้ไขในความเห็นที่เรายึดถือ เรายึดกาย-สังขารทั้งหมด กายมีอะไรบ้าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น

กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่
ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า พิจารณาลงไปแต่ละอันๆใน
ร่างกายตอนนี้อยู่

เส้นผม เราบอกว่ามีชีวิตหรือเป็นสัตว์ พระพุทธเจ้า
ทรงบอกว่า นิชชีโว นิสสัตโต ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่สัตว์ เส้นผม
นี้หรือมีชีวิต เราบอกว่าไม่มีชีวิตได้อย่างไร มันเจริญเติบโต
อยู่บนหนังศีรษะ มันงอกก็ได้ ยาวก็ได้ เปลี่ยนสีได้ ตอนที่
มันยังไม่เปลี่ยนสี ก็ไปเปลี่ยนมันอยู่ที่ร้านเสริมสวย ย้อมผม
แล้วบอกว่ามีชีวิต พระพุทธเจ้าทรงบอกว่ำนั่นไม่ใช่ลักษณะ
ชีวิต ไม่ใช่ตัวชีวิต หากเส้นผมหลุดออกไปจากร่างกายเราแล้ว
มันเจริญเติบโตได้ไหมล่ะ ไม่ได้ แต่การที่เส้นผมเจริญเติบโต
ได้บนหนังศีรษะเรา ก็เพราะได้อาหาร เมื่อมีอาหารก็เจริญ
เติบโตไป มันไม่ใช่ลักษณะของสิ่งมีชีวิต มันมีอาหารเป็น
องค์ประกอบ อะไรก็ตามที่มีตัวเข้ามาประกอบ หรือเป็นตัว
เข้ามาประกอบ มีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวโยง สิ่งนั้นไม่มีอยู่ในตัว
ของมัน หรือไม่มีชีวิต ไม่มีตัวตนของมันอยู่แล้วโดยตัวของมัน
เมื่อสิ่งนั้นไม่มีอยู่โดยตัวของมันอยู่แล้ว เราจะไปยึดถือสิ่งนั้น
ว่า เป็นตัวตน เป็นตัวเราไม่ได้ เพราะตัวมันก็ไม่ได้อยู่โดยตัว
ของมัน มันต้องอาศัยอาหาร มันอยู่ในหนังศีรษะเราก็ต้องดู
เอาเลือด เลือดของเรามีสารอาหารอยู่ในนั้น เข้าไปหล่อเลี้ยง

ตัวมัน ก็เจริญเติบโตออกมางอกตัวเองได้ เปลี่ยนแปลง
เองได้ ถึงเวลาที่สุตมันก็หลุดร่วงออกจากร่างกายเรา พอ
หลุดร่วงไปแล้วมันเป็นอะไร ก็เป็นดิน พื้นดินที่เราเหยียบ
ย่ำอยู่ที่นี่ จะไปเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ว่าโดยธาตุแท้ ไหนละ
ตัวตนของมัน ผม ขน เล็บ ฟัน ก็เช่นกัน บางคนก็ได้ใส่
ฟันใหม่ ฟันใหม่ก็ไม่ใช่ของเราอีกแหละ เอามาใส่ใหม่
ปรุงแต่งขึ้น

ฉะนั้น การพิจารณาพิจารณาธรรมะจึงเป็นสิ่งที่มีความ
สำคัญที่จะไถ่ถอนความหลงผิดว่า เป็นเรา เป็นตัวของเรา
ออกไปได้ หากใครเพ่งพิจารณาอยู่บ่อยๆ สม่่าเสมอ
ก็จะทราบสัจธรรมข้อนี้ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย เป็นเพียงแค่ลักษณะบ่งบอกให้ทราบถึงความ
เปลี่ยนแปลงในชั้นหยาบๆ เท่านั้น แต่ในชั้นของความ
ละเอียดแล้ว มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกๆ ขณะ ทุกๆ ครั้ง
ที่เราหายใจเข้าหายใจออก มันเปลี่ยนตัวของมันอยู่ตลอดเวลา
แต่ทีนี้เมื่อเรายังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงในชั้นของปัญญาภายใน
ที่เรียกว่า สัมผัสได้ด้วยปัญญา ยังไม่เห็นด้วยปัญญา เรียกว่า
จักขุ อุทะปาติ จักขุคือดวงตายังไม่เกิด ญาณัง อุทะปาติ
การรู้ตามความเป็นจริงยังไม่เกิด วิชชา อุทะปาติ ความรู้
ที่แท้จริงยังไม่เกิด อาโลโก อุทะปาติ ความแจ่มแจ้งยังไม่เกิด

เราก็ต้องอาศัยการพิจารณาให้เห็น ชีวิตที่ล่วงเลยมาตั้งแต่เกิดมาจนถึงตอนนี้ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงของมโนคติ แต่ละขณะๆ แต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี ที่เราเติบโตมาในโลกมนุษย์นี้ ย้อนกลับไปมองภาวะของชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงตอนนี้ เปลี่ยนไปขนาดไหน ดับไป เสื่อมสิ้นไปอย่างไร มองดู

ให้เราย้อนกลับไปมองสิ่งเหล่านี้ก่อน เมื่อเห็นความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ คนที่ตายไปต่อหน้าต่อตาเรา เราก็เห็น แล้วเราก็จะเอาร่างของคน ที่ตายมาเผาจนกระดูกกลายเป็นเถ้าถ่าน เราก็เห็นอยู่แล้วว่าที่สุดของกายจะสลายไปที่ไหน แล้วทุกคนก็ต้องเป็นไปอย่างนั้นเหมือนกันหมด ไม่มีความแตกต่างกัน นี่คือสังขะสังขะ คือ สิ่งที่เป็นอย่างนั้นแบบตายตัว โดยที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น

สิ่งที่ไม่ใช่สังขะจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งที่เป็นสังขะไม่มีทางเปลี่ยนแปลง คืออะไร ความตายเป็นสังขะสำหรับมนุษย์ ทุกคนเดินไปสู่ความตายกันทั้งหมด มีขราเป็นผู้ต้อนไป ความแก่นี้แหละเป็นผู้ต้อนเข้าไปหามรณะคือความตาย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราได้กระทำในสิ่งที่เป็นสารประโยชน์กับตัวเราจริง ๆ ก่อนจะตาย เราได้ทำ

สิ่งที่เป็นสาระประโยชน์แบบไหน อย่างไร หากเราได้ทำในสิ่งที่เป็นสาระประโยชน์กับเราแล้วไม่ต้องกลัวตาย ตายแน่ๆ ทุกคน ถ้าเราไปมัวกลัวตายอยู่ อันนั้นไม่ใช่สาระประโยชน์ สาระประโยชน์ของเราคือ พิจารณากายให้มาก ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด นิสัตตโต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน นิชชีโว ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ชีวิตของใคร และไม่ใช่ชีวิตของเรา ตัวชีวิตที่ไม่มีชีวิต จะเอาตัวอะไรมาเป็นชีวิต กับอกลมหายใจ เข้าลมหายใจออกไม่ใช่ชีวิตหรือ มันเป็นระบบของความ เป็นอยู่ ที่ปรุงแต่งกัน ลมหายใจเข้าไปปรุงแต่งกายสังขารให้ ดำเนินไปได้ มันเป็นระบบของการปรุงแต่ง ไม่ใช่ตัวชีวิต ถามว่า ถ้าเป็นตัวชีวิต แสดงว่าต้องมีตัวเป็นผู้กระทำการ ทำให้ชีวิตนี้ ดำรงอยู่ ตัวกระทำการให้ชีวิตนี้ดำรงอยู่มันไม่มี เรานอนหลับ ใครเป็นผู้หายใจ เราได้หายใจไหม ถ้าเราบอกว่าเราหายใจ ถามว่าตอนที่เราหลับรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ไหม แต่ตอนที่นั่งอยู่ เราจะรู้สึกว่ามีเราใช่ไหม

แต่ถ้าเราบอกว่า ตอนที่นั่งอยู่ เราหายใจ เราบอกว่า เราหายใจได้ แต่ถ้าตอนนอนหลับ ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา มันไม่มี แล้วใครหายใจให้เรา มันเป็นระบบการปรุงแต่ง ของสภาพธรรมที่มีอยู่โดยตัวของมัน ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีชีวะ

ไม่มีชีวิตของใครเป็นผู้เข้าไปทำการต่างๆ หรือเป็นอะไร อยู่ในกาย ภาวะแห่งกายนี้ เขาบอกว่าจิตไม่ใช่หรือ จิตลึ เป็นตัวเรา จิตก็เป็น นิสสตัโต ไม่ใช่สัตว์ นิชชิว ไม่ใช่ชีวะ ไม่ใช่ชีวิต ไม่มีชีวิต เป็นแค่สภาพธรรม เมื่อกายกับจิตประกอบกันเข้า จึงเหมือนกับว่ามีชีวิต เพราะมีการกระทำต่อสิ่งต่างๆ ได้

แน่นอนว่า เมื่อเราเห็นสภาพของความเป็นจริงของ กายกับจิต กระทำตอบต่อสิ่งต่างๆ ได้ แล้วเราไปยึดจับ สิ่งเหล่านี้เป็นชีวิต หรือเป็นตัวเรา อันนั้นเรามองแบบผิวเผิน หรือเห็นแบบผิวเผิน ความเห็นผิดก็จะครอบงำเราได้ นั่นเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเพ่งพินิจพิจารณาเข้าไปเห็น ตัวแท้ของจิตว่า จิตแท้ๆ ตัวมันก็ไม่มี ตัวจิตแท้ๆ ก็ไม่มี หากเราไปเห็นอย่างนั้นว่า ตัวจิตแท้ๆ ก็ไม่มี เป็นเพียงแค่ตัวประกอบ ขึ้นจากเจตสิก คือ เครื่องปรุงแต่งทางจิต ธรรมชาติใด ปรุงแต่งจิต ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า เจตสิก เจตสิกมีหน้าที่ปรุงแต่ง จิต มหาภูตรูป ๔ มีหน้าที่ปรุงแต่งรูป มหาภูตรูป ๔ คือ อะไร ดิน น้ำ ไฟ ลม ปรุงแต่งรูปให้มีกาย กายมนุษย์ กาย สัตว์เดรัจฉาน กายเปรต กายผี กายเทวดา กายพรหม (บางจำพวก) ถ้ามว่า เทวดาก็ยังอาศัย ดิน น้ำ ไฟ ลม ไหม

ใช่ เป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม แบบทิพย์ ดิน น้ำ ไฟ ลม แบบทิพย์ก็มี หรือไม่มี ถ้าไม่มี จะประกอบกันเป็นกายได้อย่างไร จิตก็เข้าไป ยึดในกายนั้นว่าเป็นตัวเองอีก นี่ถือเป็นความหลงผิด หากจิตไม่ยึดกายว่าเป็นตัวเราเอง และไม่ยึดจิตว่าเป็นตัวเอง มันก็เป็น อนัตตา ความเป็นอัสติกก็หายไป ความเห็นว่าเป็นตน ก็หายไป ทั้งหมดทั้งมวลของการพิจารณาเพื่อทำลายความเห็นผิดว่าเป็นอัสติในตัวเรา ในตัวเรา

เมื่อเกิดความโกรธขึ้น เรามักจะกระทำอย่างไร ผู้ศึกษาธรรมก็สงบระงับความโกรธของตนเองในใจ แต่ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาธรรม เวลาเกิดความโกรธขึ้น ทำอย่างไร ตะโกน ร้องด่า เปล่งวาจาตอบโต้ แสดงอาการของคำพูดที่รุนแรงต่อกัน เกิดวิวาทะ พูดคำที่ขัดแย้งกันขึ้นมา เพราะความโกรธ

ถ้าคนไม่โกรธ จะมีลักษณะอาการอย่างนี้หรือเปล่า ก็ไม่มี แต่เพราะความโกรธเกิดขึ้นในจิตแล้วกระทำออกไป สิ่งที่ทำกระทำออกไปนั่นคือ อัสติ หรือว่า ความเห็นความเป็นตัวตน ที่สะสมมาจากความเห็นที่เราเห็นผิดว่า เป็นตัวเรา มายืด ยาวนานแล้ว อัสตานี้จึงสามารถกระทำการตอบโต้สิ่งต่างๆ ออกไปได้โดยอัตโนมัติ คือมันเป็นของมันอย่างนั้น เรียกว่า อัตโนมัติ

ก่อนที่จะเราจะมาท่องธาตุกัมมัฏฐาน มันเคยมีอัตโนมัตติ ขึ้นมาอย่างนี้ไหม ไม่เคยมีใช่ไหม แต่เวลาเรามาท่อง เรียกว่า ท่องย่ำๆ ซ้ำๆ มันก็เลยเกิดอัตโนมัตติ บางทีเราก็กไม่ได้คิดที่จะท่องใช่ไหม ก็เกิดการท่องขึ้นมาเองอัตโนมัตติใช่ไหม เรียกว่ากระทำเองของมันอัตโนมัตติ แต่อัตโนมัตติแบบอ่อนๆ ไม่ใช่อัตโนมัตติแบบเต็มที่ แบบอ่อนๆ คือ มันเกิดขึ้นมา แสดงออกโดยอัตโนมัตติในภาวะของมัน ความเห็นผิดที่เรา เห็นผิดย่ำๆ ซ้ำๆ ทำมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว จึงแสดงออกต่อสิ่งต่างๆ โดยอัตโนมัตติ กิเลสที่เราเคยทำตามมันมาแบบซ้ำๆ ทำตามความอยากแบบซ้ำๆ มันเลยแสดงความอยากออกมาแบบอัตโนมัตติ

เราเคยทำตามสิ่งใดๆ มากี่ตาม แบบคุ้นเคยจนติดนิสัย เป็นความเคยชิน จะแสดงออกแบบเป็นอัตโนมัตติ แล้วสิ่งที่เป็นอัตโนมัตติทั้งหมด เราเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้ คือ ส่วนหนึ่งของชีวิต หรือเป็นตัวชีวิตของเรา มันไม่ใช่ เป็นเพียงแค่ผลสืบเนื่องจากการกระทำที่ทำแบบซ้ำๆ ย่ำๆ บ่อยๆ การที่เราทำซ้ำๆ ย่ำๆ บ่อยๆ แล้วมันเกิดขึ้นมาเป็นสภาพการณ์ของมันเอง สภาพตัวของมันเอง เขาเรียกว่า อัตตา ในสิ่งที่เรากระทำลงไป มันเกิดขึ้นมาโดยตัวของมันเอง แต่มันไม่มีตัว มันเกิดขึ้นมาจากการกระทำ ที่เรากระทำลงกับมัน แต่ตัวมัน

ไม่มี มันเป็นแค่ผลสืบเนื่อง ดังเช่นเราตีระฆังครั้งหนึ่งแล้วหยุดตี แต่เสียงยังมีอยู่ใช่ไหม ถามว่าเสียงนั้นดังมาได้อย่างไร เราหยุดตีแล้ว แค่วะทบกันดังเป้งแล้วก็น่าจะหยุด แต่ยังมีเสียงดังห่างๆ อยู่ มันคืออะไร มีตัวตนร้องตะโกนออกมาจากเสียงระฆังอีกไหม ทำไมยังดังห่างๆ อยู่ได้ มันคืออะไร มันเป็นอัตโนมิติ มันเป็นธรรมดาของมัน เหมือนกันนั่นแหละ ไม่มีตัวตนอยู่ในระฆัง ตีระฆังก็จะดังอย่างนี้ แล้วถ้าตีเราเป็นยังงี้ ก็ร้อง ไซ้ไหม ถามว่าที่ร้องออกไป มีตัวตนไหม ไม่มีนะ แต่ไม่อยากให้ถูกตีไซ้ไหม ก็ยังหวงอยู่ไซ้ไหม หวงอันที่ไม่มีตัวตนนั่นแหละไว้

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่อยู่กับตัวเรา ไม่ใช่เรื่องที่อยู่นอกตัวเรา อยู่ในตัวเราทั้งหมดเลย เราจะไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมพระพุทธเจ้าสอนเรื่อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แท้ที่จริงพระองค์ทรงต้องการให้ถอนความเห็นผิดที่เป็นตัวตน ที่เรารู้สึกว่า เราเป็นกาย กายเป็นเรา เรามีในกาย กายมีในเรา เรากับร่างกายเป็นอันเดียวกัน เราเป็นจิต จิตเป็นเรา เรากับจิตเป็นอันเดียวกัน ความเห็นแบบนี้พระพุทธเจ้าบอกให้พิจารณาแล้วทำลายความเห็นนั้นออกเสีย ไม่ใช่ไปทำร้ายร่างกายนะ ทำลายความเห็น ที่ว่า เป็นตัวเป็นตน ออกเสีย

บางคนพิจารณาจนเห็นความว่างหมดทุกอย่างเลย กายก็ไม่มี จิตก็ไม่มี ว่างอยู่เฉยๆ เขาถามว่า อย่างนี้ทำลายความเป็นตัวตนได้หรือยัง ยัง... ทำไม่ถึงยัง ก็พิจารณาแล้วว่า กายก็เป็นแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ใจก็เป็นแค่นาม ๔ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเจตสิกปรุงแต่ง แยกออกไปแล้ว เห็นแต่ความว่าง แต่ทำไมยังไม่สามารถทำลายความเป็นตัวตนได้ เพราะอะไร เพราะความเป็นตัวตนที่เป็นอัตตา ที่เป็นอัตโนมัตติ ยังมีอยู่ แม้เราจะพิจารณาเห็นแค่ไหนก็ตาม แต่ตัวที่เป็นอัตโนมัตติยังมีอยู่

เมื่อไปเห็นความว่างแล้วให้ทำอะไร ให้ถอนความเห็นว่าเป็นตน ออกจากสิ่งที่ว่าว่างนั้นเสีย ขนาดไปเจอความว่างยังต้องไปถอนความเป็นตนออกจากความว่างอีก ถอนอย่างไร

วิธีถอนอย่างไร เราก็ต้องไปดูว่า ตัวที่เห็นนั้นเป็นตัวตนหรือเปล่า มีความว่าง ความว่างเป็นสิ่งที่ถูกเห็น ผู้ที่เห็น เห็นใหม่ ตัวที่เห็นนี้เป็นตัวตนใหม่ เรามักจะบอกว่า เราเห็น เราเห็นความว่าง เมื่อเราประสบกับความว่างบีบความเป็นตัวเราจะอยู่กับสิ่งที่เห็น หรือผู้ที่เห็น เมื่อเรารู้สึกว่า มีผู้เห็นที่เป็นตัวตนอัตโนมัตติ มันจะแทรกในผู้เห็นนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า พิจารณาให้เห็นแล้วถอนความเห็นที่ว่า

เป็นตนเห็นออกไป ตัวตนที่เป็นผู้เห็นไม่มี มีแต่สภาพที่ปรากฏให้เห็น และสภาพที่เข้าไปรู้ แต่ตัวตนในความรู้สึกที่เราารู้สึกว่ามีตัวตนเป็นผู้เห็น ตัวตนชนิดนั้นไม่มีเด็ดขาด นั่นหมายถึงว่า ตัวเราในการเห็นนั้นไม่มี แต่การเห็นมี สิ่งที่ถูกเห็นมี เมื่อพิจารณาเห็นตัวของมันแล้ว มันจะถอนเอง อิตตานุทิวสิฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตนจะถูกถอนไปเอง อันนี้ระดับของบุคคลผู้มีปัญญาแก่กล้าจะเป็นอย่างนี้

แต่ถ้าปัญญายังไม่แก่กล้า เราก็ต้องพิจารณากายให้เยอะๆ พิจารณาจิตให้มากๆ พิจารณาขันธ ดูสภาพเกิด-ดับ พิจารณาอริยสัจ ๔ ความเป็นจริงของกายสังขาร และ จิต-สังขารให้มาก

ในยุคของเรา จะต้องอาศัยการพิจารณาให้มากในยุคครั้งพุทธกาล เขาเป็นผู้สะสมความรู้ด้านปัญญาในการพิจารณาในจิตมามากแล้ว พอได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าไม่กี่ครั้ง สติปัญญานั้นทำหน้าที่ในการประมวลความรู้เข้ามาสู่การพิจารณาแล้วเกิดการละ จึงเกิดความรู้แจ้งในคราวครั้งที่ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ แต่ในพวกเรานั้น การอบรมบ่มนิสัยทางจิตยังน้อยมาก บางคนต้องฟังเทศน์ซ้ำๆ ซากๆ ไม่รู้กี่ครั้ง ต่อกี่ครั้ง จึงพอจะจับทาง และทำความเข้าใจในคำเทศน์ คำพูด คำบอก คำสอนนี้ได้ แสดงว่าใจเราไม่ได้ถูกอบรม

มาดีแต่ปางก่อน เราจึงจะต้องอบรมให้มาก กระทำให้มาก
พิจารณาให้มาก เพราะการพิจารณานั้นล้วนแล้วแต่เป็นการ
อบรมจิตของเราให้ถ่องถอนออกจากความหลงผิด ความเห็น
ที่เป็นมิจฉาทิฐิในจิตในใจ ถอนออกไปให้หมด เป็นการทำลาย
ความเห็นผิด จะต้องฝึกพิจารณาและนำมาเป็นธุระในตัวของ
เราเอง ที่จะต้องทำ ฝึกทำ ฝึกพยายาม ปฏิบัติอยู่บ่อยๆ
อยู่เรื่อย ๆ ชีวิตของเราอย่าไปหวงมันมาก หวงไปก็แก่ เจ็บ
ตาย ไม่ได้สาระอะไร การปฏิบัติต้องแลกเป็นแลกตายกับมัน
เป็นก็ตาย ตายก็ตาย จึงจะสามารถเข้าถึงสภาพธรรมอันเป็นที่
สิ้นทุกข์ได้ บางคนบอกว่าปฏิบัติเอาขนาดนั้นก็ไม่วายแล้ว เอา
ถึงขั้นตายกันเลยหรือ

ตายกับธรรมะ กับตายโดยไม่ได้อยู่กับธรรมะ ก็ตาย
เหมือนกัน ทุกคนก็ตายเหมือนกัน แท้ที่จริงแล้ว คนเราไม่ถึง
คราวตายก็ไม่ตายหรอก แต่การปฏิบัติก็ต้องเจอจังหวะบีบคั้น
เหมือนกับจะตายบ้าง ก็เกิดขึ้นบ้าง มันเป็นเครื่องฝึกฝน
ทางจิตใจว่าเราจะสามารถก้าวข้ามไปได้ไหม ถ้าเราก้าวข้าม
ไม่ได้ เราก็จะติดอยู่ตรงที่เดี๋ยวนี้แหละ ก็ปี ก็ชาติ ก็ต้องเกิด
มาเจอกับตัวนี้ เหมือนเดิม อันที่เราก้าวข้ามไม่ได้นี้แหละ
ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา เพื่อให้เราได้พิจารณาเรียนรู้
แล้วก้าวข้ามมันไปให้ได้

เราเจอคนที่กระทำสิ่งต่างๆ ที่กระทบจนเรารู้สึกไม่ชอบหน้า ไม่พอใจในกิริยา การกระทำ และมารยาทที่เขาแสดงออกมา ไม่พอใจคำพูดที่เขาพูดอยู่บ่อยๆ โดยนิสัย หากเราไม่สามารถยกจิตก้าวข้ามสิ่งเหล่านั้นได้ เราก็จะเจอแต่คนแบบนี้ แม้ไม่ใช่คนนี้ ก็ต้องเจอคนอื่นที่เป็นแบบนี้ เพราะเรายังก้าวข้ามไม่ได้ พอเราก้าวข้ามได้หมดแล้ว สิ่งเหล่านี้จะถอยห่างไปจากชีวิตเรา เราจะไม่เจอ เมื่อไม่เจอเราก็ไม่รู้จักทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ที่เป็น

การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่การปฏิบัติโดยการไปแก้ไขคนอื่น หรือไปเปลี่ยนแปลงคนอื่น แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเอง แก้ไขตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง แล้วยกจิตก้าวข้ามสิ่งเหล่านั้นให้ได้ การยกจิตก้าวข้ามไม่ใช่เจอกระทบแล้วยกจิตข้าม แต่เป็นการพิจารณาให้จิตนั้นอยู่เหนืออารมณ์ พิจารณาอะไร พิจารณาสิ่งที่มากระทบ กระทบก็ไม่ถูกเรา เพราะเราไม่มีอยู่ในกาย กายก็ไม่ใช่ตัวเรา กระทบจิต จิตก็ไม่ได้เป็นตัวของมัน โดยตัวของมัน จิตเป็นผู้มีหน้าที่ละ กายมีหน้าที่แสดงออกถึงสภาพแห่งความเป็นจริงตามภาวะของมัน

ในสติปัฏฐาน ๔ กายมีอะไรบ้าง

ธาตุบรรพ :

คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม นั่นคือ แสดงออกโดยความเป็น
ธาตุ

อิริยาปถบรรพ :

คือ ความเคลื่อนไหว ก้าว ย่างเหยียด คู้ เหลียวแล
นี่คือหน้าที่ของกาย

อานาปานบรรพ :

หายใจเข้าออก ที่คือหน้าที่ของกาย สภาพของกาย
ไม่มีตัวตน เป็นหน้าที่ที่ต้องเป็นอย่างนั้น เมื่อมีการ
ประกอบรวมตัวกันแล้ว มันต้องเป็นอย่างนี้

ปฏิกูลสัญญาบรรพ :

แสดงออกถึงความเป็นปฏิกูลของสิ่งต่างๆ น้ำลาย
น้ำมูก น้ำตา อุจจาระ ปัสสาวะ สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกูล
กายสังขารเป็นปฏิกูล

นวสีวธิกาบรรพ :

นวสีวธิกาบรรพ คือ ป่าช้า ๙ ประเภท คือ เอา
ร่างกายไปทิ้งในป่าช้า เกิดอะไรขึ้น เทียว พองขึ้นอืด

เปื่อยเน่า สุนัขมากัดแทะ โครงกระดูก ต่างๆ นานา
๙ อย่าง ประมาณนี้ อาตมาจึงเรียบเรียงให้ง่ายต่อ
การพิจารณาตามลำดับเป็น ๖ ขั้นตอน

นี่คือส่วนของกายที่เราจะต้องรู้หรือเข้าใจว่า มันเป็นกาย
ฐานะของกาย สติให้รับรู้อย่างนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น เพราะ
พระพุทธเจ้าบอกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม มีไว้ให้ระลึก
ให้เข้าใจว่า กายเป็นอย่างนั้น เคลื่อนไหวเอง ไม่มีตัวตนไปเป็น
ผู้กระทำการเคลื่อนไหว บางทีเราไม่มีเจตนาเคลื่อนไหว
มันเคลื่อนไหวเองใช้ไหม นั่งๆ อยู่งูเลื้อยเข้ามา หรือจิ้งจก
ตุ๊กแกหล่นลงมาต่อหน้า ขนาดไม่มีเจตนา แต่ว่าเกิดภาวะ
ตกใจ มันเป็นของมันเอง มันถูกสะสมสิ่งที่เป็นอิตตา เคยเห็น
ว่าเป็นตน มันทำหน้าที่ของมันเองเป็นอัตโนมติ

มีคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เขาไปนั่งสมาธิในถ้ำแห่งหนึ่ง ตั้งใจ
ว่าจะฟาดกิเลสให้หมดสิ้นในคืนนี้ มีงูเลื้อยมาอยู่ตรงหน้า
พอลืมตาขึ้นมาเห็นเท่านั้นแหละ สติสัมปชัญญะกระเจิงไป
หมดเลย กระโดดเหิง วิ่งป่าราบ ฉันจะปราบกิเลสให้สิ้นซาก
เจอตัวเดียว สร้างกิเลสเต็มตัวเลยทีนี้ หวงตัวเอง

เคยเจอกับตัวเอง กางมุ้งกลดได้ต้นไม้ในป่า ตรงนั้น
เป็นป่าทึบ งูก็เยอะ เเดินจงกรมเสร็จ เปิดมุ้งเข้าไปจะเอนตัว

นอนลง เห็นงูนอนขดอยู่ข้างๆ มันก็ชูคอขึ้น อ้าว...มันมาตั้งแต่เมื่อไหร่ ก็มองดูมัน มันก็มองดูเรา แล้วค่อยๆ ขยับออกมา แล้วเขี่ยมันออกไป มีสติ ก็รู้ ูงก็คืองู หากไม่มีเวรภัยต่อกันมา ก็ไม่ฉกกัดเรา ก็แค่นั้น ก็วางใจไว้อย่างนี้ แต่ถ้ามีเวรภัยต่อกันมาแต่ก่อน จะหลีกหนีไปอย่างไรก็ตาม หากทางไม่อยากจะเจอ มันก็ต้องเจอกันจนได้

ความตาย หากเราสร้างเหตุปัจจัยไว้ หลีกหนีไม่พ้น เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกลัว แต่ให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ฉะนั้นแล้ว การฝึกปฏิบัติเราก็กฝักกัน คือไม่จำเป็นต้องรู้หมด แต่ว่ารู้หมดได้ก็ดี ให้รู้กายโดยความเป็นธาตุ เราก็อทราบฐานะแห่งความเป็นธาตุ เป็นที่ตั้งแห่งการรู้ รู้ว่ามันเป็นธาตุเท่านั้นเอง พอรู้ว่าเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม

ดิน เป็นสัตว์บุคคลใหม่ ดินมีชีวะ มีชีวิตใหม่ ดินมีตัวตนอยู่ในนั้นใหม่ ก็ สุขุญญ ว่างเปล่า นิสสตัโต นิชชีโว สุขุญญ ว่างเปล่า

เวทนา ความสุขเป็นสัตว์เป็นบุคคลใหม่ ความสุขเป็นชีวิตใหม่ ไม่ใช่ชีวะ-นิชชีโว ความสุขมีตัวตนของมันอย่างนั้น อย่างยั่งยืนใหม่ ไม่มีอย่างยั่งยืน มันมี แต่ไม่ได้มีอย่างยั่งยืนเมื่อ

ไม่มีอย่างยั่งยืน ก็ว่างเปล่าจากการมีตัวตน สุญญิ ว่างเปล่า
นิสสตัโต นิชชีโว สุญญิ

ความทุกข์ก็เหมือนกัน เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ มีอยู่ แต่ไม่ได้
มีอยู่อย่างยั่งยืน ก็ดับไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่มีชีวิต
ปราศจากความเป็นตัวตนในตัวของมัน เพราะเกิดแล้วก็ดับ
นี่คือหลักการที่เราต้องทำความเข้าใจ ให้เข้าใจ ให้เข้าไปอยู่
ในใจ ความรู้ต้องเข้าไปอยู่ในใจตลอดเวลา หมายความว่า
เราต้องมีความเข้าใจไปตลอดสายทุกครั้งที่เราพิจารณา หรือ
ประสบกับเวทนา เวทนากระทบปุบ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ
ชีวิตของเรา ความสุขไม่ใช่ชีวิตของเรา ความทุกข์ก็ไม่ใช่
ชีวิตของเรา เมื่อไม่ใช่ชีวิตของเราจะเป็นก็ให้เป็นไปสิ อย่าไป
ตอบสนอง อย่าไปแสดงความต้องการ อย่าไปแสดงความอยาก
อย่าไปห่วงเห่น ห่วงกัน หรือผลักดันบางสิ่งบางอย่างออกไป
ให้มันเป็นภาวะตามที่เป็น เป็น เพราะมันไม่ใช่ชีวิตของเรา
สุญญิ ว่างเปล่า ปราศจากความเป็นตัวตนของเรา ไม่ใช่
ตัวตนของเรา พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนั้น เวทนา มีหน้าที่
แสดงอาการ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง นี่คือน้ำที่
ของเวทนาที่เราต้องรู้

จิต มีหน้าที่ในการรับอารมณ์ เหมือนดังตามีหน้าที่รับรูป สิ่งที่เรามองเห็น จะเห็นสิ่งที่ดีก็ตาม เห็นสิ่งที่ไม่ดีก็ตาม มันก็ต้องรับ เห็นคนที่เรารัก เห็นคนที่เราชัง เมื่อตาเห็น คือมันแสดงหน้าที่หรือทำหน้าที่ในการรับ หน้าที่ของมัน คือการรับในสิ่งที่เห็น หูมีหน้าที่รับเสียง จะไม่ให้หูรับเสียงได้ไหม จะเสียงดีก็ตาม เสียงไม่ดีก็ตาม หูของเราต้องรับ หน้าที่ของหู คือรับในเสียงที่ได้ยิน

จิต มีหน้าที่รับอารมณ์ แต่เราไม่อยากจะจิตรับอารมณ์ ในสิ่งที่ไม่ดี เราแสดงความอยากเพราะอะไร เพราะเราไปเห็นจิตว่าเป็นเรา เราจึงแสดงความอยากต่อสิ่งที่เข้ามาสัมผัสกับจิต จิตมีหน้าที่รับ ทำไมเราไม่ปล่อยให้จิตทำหน้าที่ในตัวของตัวเองมัน ทำไมเราไปแทรกหน้าที่ของจิต เพราะเราอดทนไม่ได้ที่จะให้อารมณ์ไม่ดีกระทบกับจิตเราใช่ไหม หรือไม่อยากจะให้สิ่งที่ไม่ดีปรากฏอยู่ในจิตของเราอยู่นาน มันจะนานแค่ไหนก็ตาม มันก็แค่ นิสสัตโต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล นิชชิวา ไม่ใช่ชีวิตของเรา จิตไม่ใช่ชีวิตเรา ชีวิตของเรา ไม่ใช่จิต จิตเป็นจิตมีหน้าที่รับอารมณ์ เป็นตัวแสดงออกถึงอารมณ์ภายใน ถ้าไม่มีจิตก็จะไม่สามารถแสดงอารมณ์ทางนามภายในตัวจิตได้ เพราะฉะนั้นแล้ว จิตจึงเป็นตัวทำหน้าที่

อย่างหนึ่ง เหมือนดังตา เหมือนดังหู ไม่ใช่ชีวิต และสัญญา
ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนของใคร เพราะอะไร เพราะ
รับอารมณ์หนึ่งแล้วอารมณ์นั้นดับไป จิตก็ดับไป แล้วมี
อารมณ์ใหม่เกิดขึ้น จิตก็ปรากฏรับอารมณ์อีก พออารมณ์
ใหม่ดับไป มันก็ดับไปอีก มันมีตัวตนที่ไหน หากมีตัวตนจริง
จิตจะต้องตั้งมั่นเป็นอย่างนั้นแบบตายตัว หมายถึงว่า
หากจิตดี ก็ต้องดีตลอดกาล จะเปลี่ยนไปเป็นไม่ดี ไม่ได้
ถ้ามันมีตัวตน เพราะ อิตตา คือ เทียง คงที่ ยั่งยืน ตั้งมั่น
ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นใช่ไหม ถามว่าจิตตั้งมั่น
ยั่งยืน ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นไหม จิตเปลี่ยนอยู่
ตลอดเวลา อยู่ในวัดก็ใจดีหน่อย ออกนอกวัดเป็นอย่างไร
ก็ใจร้ายขึ้นมาทันที มันคงที่ที่ไหนเล่า มันขึ้นกับเหตุปัจจัย
ที่มาเกี่ยวข้อง แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าปฏิบัติโดยการรู้ รู้ว่า นี่คือจิต
นี่คืออารมณ์ จิตสัมผัสกับอารมณ์ จึงก่อให้เกิดขึ้น เหมือนกับ
ของ ๒ อย่างกระทบกันก็เกิดเสียงขึ้นมา เสียงนั้นเป็นจิตใหม่
ไม่ใช่จิต ก็แค่เสียงที่เกิดจากการผัสสะ อารมณ์กระทบจิต
ก็ก่อให้เกิดบางสิ่งบางอย่างขึ้น พอใจ ไม่พอใจก็ไม่ใช่จิต เป็นแค่
ตัวแสดงออกถึงสิ่งที่เข้ามาสัมผัสว่าสิ่งนี้ดีก็พอใจ สิ่งนี้ไม่ดี

ก็ไม่พอใจ วิธีปฏิบัติต้องไม่อยู่ในข้างพอใจหรือไม่พอใจ วิธีปฏิบัติของเรา คือ อยู่กลาง ๆ กับ พอใจ ไม่พอใจ แล้วรู้ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป แค่นั้นเอง

กุศลธรรม อกุศลธรรม อัพยาทธรรม กุศลธรรม ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ใช่มั้ย กุศลธรรมก็ไม่ใช่ชีวิต เราทำบุญกุศล บุญกุศลก็ไม่ใช่ชีวิตของเรา บุญกุศลคือบุญกุศล เป็นสิ่งปรุงแต่งชีวิต แต่ไม่ใช่ชีวิตของเรามันเป็นตัวปรุงแต่งชีวิตให้กายสังขารเป็นไปอยู่ได้ ปรุงแต่งจิตสังขารให้เป็นไปอยู่ได้ หมายถึง บุญปรุงแต่งกายสังขารให้ได้รับสภาพกายที่ดี ปรุงแต่งจิตให้ได้รับอารมณ์ที่ดี

อกุศลธรรม ปรุงแต่งกายให้ได้รับสภาพกายที่ไม่ดี ปรุงแต่งจิตให้ได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี และได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี ทั้งดีและไม่ดีต่างก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ชีวิตของเรา ดีก็ไม่ใช่ชีวิตของเรา ไม่ดีก็ไม่ใช่ชีวิตของเรา สุญญะ ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนของเรา ทั้งหมดลงสู่ความเป็นหนึ่ง เอกายนมรรค คือ นิสสัตโต นิชชีโว สุญญะ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต และว่างเปล่า มันเป็นเรื่องชาติของมันอย่างนั้น การที่เราเข้าไปยึดจับกาย ยึดจับเวทนา ยึดจับจิต ยึดจับธรรม ที่เป็นกุศลธรรม อกุศลธรรม

อัปยาคตธรรม ทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับตนด้วยความรู้สึกว่าเป็นเรา
ขึ้นมา นั่นคือความหลงผิดที่เราหลงผิดอยู่

ฉะนั้น จงแก้ไขความหลงผิด ด้วยการพิจารณาถี่ถ้วน
ให้เข้าใจ เมื่อเราเข้าใจแล้ว ก็ไม่ต้องไปมีอะไรกับโลก โลกจะ
เป็นอย่างไรก็ตาม ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนของใคร มีใครอยู่
ในโลกนี้ไปได้ตลอดกาล ทุกคนต้องจากโลกนี้ไป ใครจะมาทำ
อะไรยิ่งใหญ่ในโลกนี้ ก็ยิ่งใหญ่ได้แค่ชั่วคราว แล้วก็จากไป
แต่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ การไม่มาเกิดไม่มาสู่โลกนี้อีก
เพราะว่าคนที่มาสู่โลกนี้ คือ คนที่ยังมีความทุกข์อยู่ เทวดา
ที่มาสู่โลกนี้ คือ เทวดาที่ยังมีความทุกข์อยู่ พรหมที่มาสู่โลกนี้
คือพรหมที่ยังมีความทุกข์อยู่ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสอนให้
พวกเราซึ่งเป็นพุทธสาวก หมุนกลับมาสู่โลกนี้ แต่ให้ไปอยู่
ที่เรียกว่า พระนิพพาน

ที่พระนิพพานนั้นมี พระนิพพานมีอยู่ที่ไหน มีอยู่ที่
ที่เราทำลายความเป็นตัวตนได้แล้ว ที่ไหนก็ตาม ที่เราสามารถ
ทำลายความเป็นตัวตนได้ พระนิพพานก็อยู่ที่นั่น ไม่ใช่สถานที่
ที่เราจะไป แต่เป็นที่ที่เราจะต้องรู้แจ้งภายในจิต กระทำการรู้
แจ้งขึ้นมา ทำให้แจ่มแจ้งได้

ถ้าอาตมาบอกว่านิพพานอยู่ตรงนี้ พวกเรามองไม่เห็น เรามีสายตา อะไรบ้างสายตาเราไม่ให้เห็น ที่บังอยู่นั้นต้องทำลายออกไป สิ่งที่บังสายตาให้เรามองไม่เห็นพระนิพพาน ซึ่งอยู่ต่อหน้าเราคืออะไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ อวิชชา บังอยู่ เราค่อยๆ ถอดสิ่ง ที่บังออกไปสิ แหวกมันออกไปสิ

สักกายทิฏฐิ กาย แหวกทางกาย พิจารณาทางกาย เพื่อทำลายความเห็นผิดที่ครอบงำใจเราอยู่ แหวกออกไป ทางนี้ เราก็ทราบได้พอเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นจิต ตามความเป็นจริง เห็นสภาพทั้งหลายเกิด-ดับ เห็นตามแนว อริยสัจว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์ ความทุกข์ทั้งหมดเป็นอุปาทาน ของขันธ ขันธเป็นอุปาทานในตัวของขันธเอง ขันธทำหน้าที่ ในการยึดโยง ยึดจับ ปรงแต่ง และรักษาตัวของมันเอง

การที่ขันธทำหน้าที่ในการยึดโยง ยึดจับ รักษาตัวของ มันไว้เอง ตรงนี้เองทำให้เราไปหลงเข้าใจในอุปาทานขันธ ทั้งหมดที่มันพยายามอุปาทานขึ้นมา เราเข้าไปอุปาทานในตัว มันอีกที คือไปสร้างอุปาทาน ความยึดถือ ยึดโยง เกี่ยวข้อง กับกาย เราไม่ยอมปล่อยให้มันเป็นไปตามภาวะของมัน เรา

ไปยึดโยงมันมากเกินไปด้วยความเห็น เรามีความเห็นว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา นี่แหละ คือการเข้าไปยึดโยง ความเห็นเหล่านี้ผูกมัดอุปาทานขันธมาเป็นตัวเอง แล้วสร้างความเป็นตัวเองจากที่มันไม่มีตัว หากร่างกายเป็นตัวเราจริง มันไม่ต้องอาศัยอาหาร ไม่ต้องกินอาหารเข้าไป เพราะมันมีตัวของมันได้อย่างยั่งยืน อย่างเป็นตัวของมันเอง เป็นของมันอย่างตายตัว อย่างนั้น แต่ที่เราต้องกินอาหาร เพราะมันไม่มีตัวของมัน เราต้องกินอาหารเข้าไป ต้องหายใจเข้าไป ต้องเลี้ยงดูมัน ถ้าเราไม่กิน ตัวมันต้องสลาย คนที่แตกสลายไปมีมากมายเต็มไปหมดเลย แต่เราไม่เห็นข้อนี้ว่า เราก็คงต้องแตกสลาย แล้วก็ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีใครมีตัวตนที่แท้จริง

เห็นไหม พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า บรรพบุรุษเรา ต่างก็ล่วงลับกันไปหมด มีใครสักคนเหลือตัวตนในกายสังขารที่เที่ยงแท้บ้าง อาตมาก็จะไม่เหลืออยู่ในโลกนี้ในวันข้างหน้า เพียงแค่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง แล้วประกอบกันให้อยู่อย่างนี้ได้ชั่วภาวะหนึ่ง กาลเวลาหนึ่งเท่านั้น อย่าไปหลงผิดและยึดกายสังขารที่มีอยู่ในชั่วขณะหนึ่งว่า เป็นตัวของเรา จงพิจารณาให้เห็นทางด้านปัญญา ใถ่ถอนความเห็นผิดในจิตออกไปจากการยึดมั่นถือมั่น

เราไปยึดมั่นถือมั่นตัวอุปาทานขันธ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา” ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ คือตัวทุกข์ คือตัวที่แสดงออกถึงความทุกข์ ความทุกข์ ต้องแสดงออกที่ขันธ ๕ นี้ เมื่อเราไปยึดขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเรา คือไปอุปาทาน (ยึด) ในอุปาทานขันธ เราก็จะได้รับผลทางความทุกข์จากขันธที่แสดงออกถึงความทุกข์ที่มีอยู่ในตัวของมันอยู่แล้ว เมื่อเราไปสร้างการยึดจับว่าเป็นตัวเรา ผลจากกายสังขาร หรือ จิตตสังขาร จะทำให้เรามีความทุกข์กับความทุกข์ที่มีอยู่แล้ว

กายมีอยู่แล้ว ทุกข์นะ จิตมีอยู่แล้ว ทุกข์นะ เราไม่จำเป็นต้องไปทุกข์กับกายหรือจิตที่ทุกข์อยู่แล้ว แต่ที่เราจำเป็นต้องไปทุกข์กับมันเพราะเราหลงผิดว่า มันมีเรา เรากับมันเป็นอันเดียวกัน เราหลงอยู่เพียงแค่นี้

เพราะฉะนั้น ตัวตนของเราไม่มีอยู่ในสังขาร พระพุทธเจ้าจึงทรงให้เราทำลายความเห็นว่าเป็นตัวตน ในความหมายนี้ พระพุทธเจ้าพยายามจะสอนให้รู้จักขันธ ๕ พิจารณาขันธ ๕ แล้วทำลายความเห็นผิดในตัวตนของขันธ ๕ ด้วยขันธ ๕ เอง เอาขันธ ๕ นี้แหละพิจารณาขันธ ๕ พุดง่าย ๆ ตัวเราพิจารณา

ตัวเรา เพื่อทำลายความเห็นในตัวเราที่เราเข้าใจว่าเป็นตัวเรา เพราะตัวเราที่แท้จริงไม่มี มันต้องแตกสลายอยู่

หากเรายอมรับกายสังขารว่า เป็นตัวเรา ตอนตาย เราต้องยอมรับความไม่มีตัวด้วย แต่ปรากฏว่า ตอนตาย เราไม่ได้ยอมรับว่าเราไม่มีตัว เราก็ยังยึดอยู่ว่าชาติหน้าขอให้ข้าพเจ้าเกิดใหม่ นั่น มีตัวตนใหม่ในชาติหน้านะ ยังขอให้ตัวเองมีตัวเองอีกในชาติหน้า ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เรา มีตัวเองในชาติหน้า แต่สอนให้เราดับความเป็นตัว แต่เมื่อใดก็ตามที่ยังดับไม่ได้ ชาติหน้ามีตัวแน่นอน ไม่ต้องไปขอ มันก็มี เพราะยังเกี่ยวโยงกันอยู่ ถ้าเรายังขอ ชาติหน้าขอให้เกิดในที่ที่ดี ขอให้เป็นเศรษฐี ขอให้ได้นุญกุศลที่ทำ ก็ไม่เจอนิพพานเสียที แต่ก็เจอที่เราขอ นั่นแหละ ตัวตนของเรา ทั้งนั้นที่สร้างไว้ แล้วก็ไปแสวงผลทางด้านตัวตนชนิดนั้นๆ แล้วตัวตนนั้นคือชั้นชนิดใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม เป็นชั้นใหม่ แล้วในชั้นก็เป็นทุกข์ มีทุกข์อยู่ตามชั้นใหม่ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไปตลอด จะหาความสุขโดยส่วนเดียวไม่ได้ในตัวชั้น มันมีความทุกข์อยู่ และไม่ใช่วิสัยและฐานะที่จะเป็นไปได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงพร่ำสอนพวกเราตลอด ให้ได้เข้าใจชีวิตที่ไม่ใช่ชีวิตของเรา เป็นชีวิตตามที่มันเป็น ก็ต้องปล่อย

ให้เป็นชีวิตตามที่มันเป็น แต่เรามีสติปัญญาในการรับรู้มัน ตัวเรานั้นแหละที่มีสติปัญญารับรู้ บางทีก็บอกว่า เอ...สับสน เหลือเกิน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีตัวตน พระอาจารย์ก็บอกว่าไม่มีตัวตน แล้วเอาตัวเราไปรับรู้อะไร จะเอาตัวไหนไปรับรู้

ขอให้เข้าใจว่า “ตัวเรา” พุดในเชิงสมมุติ หรือพุดเชิงโวหารของการรวมตัวของขันธ์ที่รวมตัวกันอยู่ รวมกันเกิดขึ้น จึงเรียกสภาพที่รวมตัวกันนั้นว่า “เป็นตัวเรา” เท่านั้นเอง คืออาศัยโวหารเรียก ถ้าไม่ใช้คำนี้พุด ก็ไม่สามารถอธิบายแง่ธรรมให้เราเข้าไปปฏิบัติได้ว่าควรปฏิบัติกันอย่างไร หมายถึงว่า เราอาศัยกายสังขาร และจิตตสังขารอยู่ อาศัยโดยผลรวมที่มันเป็นอยู่ จึงเกิดความเป็นตัวเราขึ้นมา แล้วมีขึ้นมา การที่มันมีขึ้นมา จะมีการปรุงแต่งให้มีตัวเรา โดยลักษณะที่เราเห็นว่ามันมี เมื่อเราเห็นว่ามันมี ความมีตัวจึงมีจากความเห็นนั้น เมื่อเราเกิดความเห็นว่ามี ในความเห็นอันนั้นก็เกิดความเห็นอยู่บ่อยๆ ตัวตนจึงไม่หมดไปสักที ตัวตนจึงมีอยู่ตลอดและสืบเนื่องอยู่ตลอด มันหมดไม่ได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกให้เปลี่ยนความเห็น ใครเปลี่ยนความเห็น ตัวเรานั้นแหละเปลี่ยนความเห็น พอเราเปลี่ยนความเห็นว่า ไม่มีตัวในกายสังขารและจิตตสังขาร ความเป็น

อนัตตา คือ ความไม่มีตัวก็จะปรากฏ พอความไม่มีตัวปรากฏ ก็จะเกิดภาวะการรู้แจ้งภายในตัวว่า “อ้อ...เราไม่มีตัวอยู่แล้ว” อันนี้เป็นปัญญา เมื่อเราเห็นทุกครั้ง ๆ ว่าไม่มีตัว ความเห็นผิด ที่มีตัวก็จะถูกไถ่ถอนออกไป เป็นระยะ ๆ ทำลายกันไปเรื่อย ๆ

พระองค์จึงทรงสอนให้เราพิจารณาแยกร่างกายตลอดเวลา นี่คือนิน นี่คือน้ำ นี่คือนไฟ นี่คือนลม หากเราเห็น ร่างกายแยกอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ ลักษณะของปัญญา แต่ถ้าเรา เห็นร่างกายหุ้มห่อเป็นตัวเป็นตนอยู่ตลอดเวลา เราก็จะเห็น เป็นตนอยู่ตลอดเวลา ก็ทำลายความเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ ฉะนั้น การพิจารณาแยกจึงเป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะช่วยให้เรารู้จักและทำความเข้าใจกับกายสังขาร และจิตตสังขาร ตามความเป็นจริง และเราก็จะรู้ว่า ตัวเราที่เราอยู่กับมันตั้งแต่ เกิดจนถึงวันนี้ แท้ที่จริงแล้ว มันไม่มีตัวอะไรเลยสักอย่าง ปัญญาข้อนี้ก็จะทำลายความเป็นตัวทั้งหมด มันจะยุติ เมื่อจิต สัมผัสกับพระนิพพาน ความรู้นี้ก็แจ่มแจ้งขึ้นมา แล้วเราก็จะไม่หลงผิดยึดกายสังขารกับจิตตสังขาร ว่าเป็นอึดตา เป็นตัวตนของเราอีกไปตลอดกาล

ปุจฉา : พระอาจารย์บอกว่า เรายึดร่างกายเป็นตัวตน เป็นอัตโนมัตติ ก็เลยมอบหมายให้ลูกศิษย์ไปทำลายตัวตน โดยการท่องธาดูๆ ให้เป็นอัตโนมัตติ

วิสัชนา : อัตโนมัตติจึงจะแก้อัตโนมัตติได้ ให้มันทำลายของมันเอง หน้าที่ของเราไม่ใช่ไปทำลายมัน แต่การพิจารณาที่เราพิจารณาจนเป็นอัตโนมัตติตัวนี้จะไปทำลายเอง หน้าที่ของเราคือพิจารณาอย่างเดียว แต่การทำลายเป็นหน้าที่ของตัวนี้ ถ้าอัตโนมัตติไม่พอก็ทำลายตัวนั้นไม่พอ ถ้าตัวอัตโนมัตติพอมันพอดอกัน มันก็จะแก้กันเอง

ปุจฉา : อุปมาดังเราสร้างอาวุธเพื่อไปทำลายล้างตัวนี้ สร้างอาวุธนี้ก็คือ การท่องธาดูๆให้เป็นอัตโนมัตติ

วิสัชนา : ใช่

ปุจฉา : ทำลายล้างัตตา ที่เรายึดเป็นอัตโนมัตติมาเป็น ล้านๆ ปี

วิสัชนา : ใช่ ถูกต้อง เข้าใจถูก

ปุจฉา : ยังก็ต้องอยู่ แต่มันเป็นอัตโนมัตติอ่อนๆ ไม่แก่กล้า

วิสัยชนา : ก็ไม่เป็นไร ยังท่องได้อยู่ใช่ไหม ท่องไปพิจารณาให้มาก

ปุจฉา : ต้องใช้ความเพียรให้มันเกิดเป็นอัตโนมัติให้มันแก่กล้า

วิสัยชนา : แก่กล้าเกินไปก็ไม่ดี เอาอัตโนมัติอ่อนๆ นี่แหละ ไม่ต้องแก่กล้ามากเอาอ่อนๆ แล้วค่อยขยับเข้าไปสู่การพิจารณา แต่การพิจารณานี้ให้แก่กล้าไว้ การท่องเอาแค่อ่อนๆ เอาแค่รู้สึกเป็นอัตโนมัติในจิต แล้ววาง บางคนบอกว่า คำว่า วางควร จะวางแบบไหน ว่าหยุดท่องได้แล้ว หรือยังหยุดไม่ได้ ก็จะต้องยบประมาณว่า หากเราท่องย่ำๆ อยู่แล้ว จนเกิดอัตโนมัติในจิต รู้สึกว่า เอ...จะท่องไปทำไมอีก ก็เกิดการท่องจำขึ้นมาในใจแล้ว รู้สึกว่าจะกลับไปท่องอีก มันไม่รู้สึกเป็นของแปลกใหม่เหมือนตอนแรก แต่รู้สึกเหมือนกับว่า ท่องก็เหมือนๆ เดิม ย่ำๆ เหมือนเดิม จิตก็ยังเหมือนเดิม อย่างนี้ให้รู้เลยว่า จิตสะสมความรู้ทางด้านการท่องนั้นจนอึดตัวแล้ว เหมือนเรากินข้าว พออึดแล้วก็ต้องลุก ไข้ไหม ก็ไปหาอย่างอื่นทำต่อ เมื่อเราท่องเต็มที่แล้ว ก็หยุด มันจะหยุดของมันเอง ให้กลับไปท่อง มันก็ไม่ท่อง แต่ไม่ใช่ขี้เกียจจะคนละอย่าง จากนั้นเราก็ขยับมาพิจารณาร่างกาย ๖ ชั้นตอน

ปุจฉา : มีอาการอย่างนั้น มันเหมือนเราอึด เราก็มาพิจารณา แยกๆๆๆๆ

วิสัชนา : นั้นแหละ แล้วพิจารณาให้มาก ในขณะที่พิจารณานี้ เกิดความรู้มากมาย ความรู้ไม่รู้มาจากไหน ใครก็ตามที่ผ่านการพิจารณาที่มาก จะรู้เลยว่าความรู้ของจิตมีหลายชั้นหลายชั้น หลายตอน ใครพิจารณายิ่งละเอียดมาก ยิ่งเข้าใจมาก ยิ่งเกิดความรู้มาก ยิ่งแจ่มแจ้งมาก ยิ่งมีปัญญาคมกล้ำมาก อยู่ที่การพิจารณา การที่จะรู้และเข้าใจ ถ้าเราพิจารณาไม่ได้ ต้องฝึกคิด ต้องฝึกพิจารณา อย่าเป็นคนนั่งซื่อๆ ที่อ้อๆ อย่าเอาแต่ความสงบ มันแค่สงบ แต่การพิจารณาจะช่วยให้เกิดความรู้ ถ้ามีความรู้ติดอยู่กับจิตแล้ว ไปไหนก็ไม่หลง แต่ถ้าจิตไม่มีความรู้ แม้สงบ ก็สงบแบบหลง ก็หลงสงบกันไป

ปุจฉา : อีกอย่างก็คือ การดูอารมณ์ อย่างเช่นเราโกรธ ต้องให้เห็นความโกรธ ไม่ใช่ปิดมันออก ไขใหม่

วิสัชนา : ไข

ปุจฉา : ส่วนมากจะปิดมันออก

วิสัชนา : ปิดทำไม ปิดมันออก แล้วมันออกไหม

ปุจฉา : มันก็วนมาอีก

วิสัชนา : มันไม่ออก แต่การรู้มันตามความเป็นจริง จะไม่มีการสืบทอด จะไม่กระทำตบปล่อยให้มันเกิด ปล่อยให้มันดับ นี่คือการปล่อยวาง ปล่อยแล้ววางให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้ว เราไม่ปล่อย เราพยายามจะผลักมันออก แสดงว่าไม่วาง ไปกระทำตบต่อมัน แม้แต่ในขั้นของการผลักออกก็ตาม ยิ่งเป็นการไม่ปล่อยวาง ที่นี้บางคนบอกว่า ไม่สามารถที่จะวางได้ ทำอย่างไร ใช้อาการของความข่มใจไปก่อน แล้วค่อยๆ รู้กับอารมณ์ที่เกิด จะโกรธแค่ไหนก็ตาม ให้ข่มใจไว้ก่อน เพื่อที่จะรู้มัน เพราะการข่มใจเป็นการทำให้จิตเกิดการเรียนรู้ เป็นความอดทนอย่างหนึ่ง เป็นตบะอย่างหนึ่ง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนการบำเพ็ญตบะในด้านขันติไว้ ขันติ คือ อดทน จะอดทนต่ออะไร ถ้าไม่อดทนต่ออารมณ์ที่มาในด้านที่ไม่ดี ความสุขต้องอดทนไหมล่ะ ไม่เห็นต้องอดทนเลย แต่ความทุกข์ อารมณ์พวกนี้ต้องอดทน การอดทนนั้นคือ ตบะ ถ้าหากเรารู้ว่าอารมณ์ คือ ความโกรธกระทบจิต แล้วบีบคั้นจิต จนจิตทุกข์ทรมานกับความทุกข์ทรมานอย่างนั้น แล้วเราอดทนกับมันได้ ให้เข้าใจเลยว่า ตบะเราจะกล้าแกร่ง

มากขึ้น จะกล้าแข็งขึ้น ตบะเกิดตอนนี้แหละ ไม่ได้เกิดจาก
 ตอนนั่งบำเพ็ญตบะอะไร มันเกิดจากตอนจิตที่กระทบ
 อารมณ์ แล้วเราสามารถอดทนได้ ตบะก็จะเกิดขึ้นๆ แก่กล้า
 ขึ้นเรื่อย ๆ ครั้งต่อไปมากระทบปั๊ จิตสงบได้ ไม่ค่อยลอยตาม
 เดียวก็เห็นการเกิด-ดับของอารมณ์ เกิด-ดับๆ จิตจะมีสติ
 ตามประกบแนบกับอารมณ์ เกิดปั๊ดับ ปั๊ดับ เกิดปั๊ดับ ปั๊ดับ
 แนบลิกลงไปอีกๆ จนกระทั่งเพื่องหนึ่ง ปั๊ดับดับ
 ไม่ทันก่อนเกิดเป็นอะไร ดับทันทีแล้วทีนี้ จิตไม่เกิด ไม่ดับ
 พอไม่เกิด ไม่ดับ ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ มันก็เกิด
 ความว่าง ช่องว่างตรงนั้นจะเกิดดวงปัญญาขึ้นมาทำการ
 รับทราบอารมณ์ในสภาพการณ์นั้น แล้วจะทำให้อารมณ์
 ขาดการสืบต่อ ไม่มีสันตติ คือ การสืบต่อในตัวของมัน
 พอไม่มีการสืบต่อในตัวของมันปั๊ ความว่างในขณะนั้นเอง
 ทำให้เราเกิดปัญญารู้ชัดลงไป ในสภาพการณ์ทั้งหลาย ธรรม
 ทั้งปวงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง
 ก็ดับไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน

ยังกิญจิ สมุพฺพธัมมัง สัพฺพันตัง นิโรธธัมมัง

สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด

ย่อมดับไปเป็นธรรมดา

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา คือสิ่งไหน คืออะไร ฐิใหม่ ใช้ทุกอย่างที่เกิดกับจิตเรา ทุกอย่างที่เกิดกับตัวเรา คือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นสิ่งไหนก็ตาม จะเป็นอะไรก็ตาม หมายถึงสิ่งนั้นแหละ จี้งไปว่า มันเกิดเป็นธรรมดา เมื่อมันเกิดเป็นธรรมดา ก็ต้องดับเป็นธรรมดา แต่เราไม่ได้ปล่อยให้ดับตามธรรมดาของมัน ที่ไม่ธรรมาคือเราไปพยายามดับมัน หาวิธีจะดับ หาเรื่องที่จะดับ ตัวไม่ธรรมาคือตัวเราต่างหาก เพราะอารมณ์พวกนี้ เกิดมาแล้ว เราไม่อยากจะให้ดับ มันก็ดับตามธรรมดาของมันอยู่แล้ว มันเกิดและดับเป็นปกติอยู่แล้ว แต่เมื่อมันเกิด มันมาเกี่ยวข้องกับเรา ถ้าเกิดอยู่ในใจคนอื่น เราต้องดับใหม่

แต่ถ้ามันเกิดกับใจเราละ เราอยากจะดับฐิใหม่ มันก็ปฏิบัติผิดไ้ เพราะว่าเรามีตัวตนกับสิ่งนั้น เพราะเราไม่อยากจะตัวเองมีทุกข์ คือปัญหาที่เราต้องแก้ และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่า มันเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา เราก็ต้องปล่อยให้มันเกิดธรรมดา ดับธรรมดา ทั้งดีและไม่ดี คืออยากคงไว้ ไม่คืออยากให้มันหมดไป อันนี้แหละคือ สิ่งที่เราต้องปรับปรุงตัวเอง ดีก็ดปล่อยให้มันดีไป ไม่ดีก็ไม่ดี ก็ปล่อยให้มันไม่ดีไป มันเป็น

โลกธรรม โลกธรรมก็มีดี มีไม่ดี มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ
มีนินทาเป็นเรื่องของโลก ถ้าเราไปรับของโลกมา เราก็หนีจาก
โลกไม่ได้

ใครก็ตามเกิดมาที่โลกต้องเจอ ต้องมี ต้องนินทา
ต้องสรรเสริญกัน ไม่มีที่ไหนในโลกนี้ที่ไม่มีการนินทา เป็นเรื่อง
ธรรมดา ถ้าเราไม่รับอารมณ์ของโลกเข้ามาไว้ในใจเราถึงจะ
หนีออกจากโลกได้ ถ้าเรายังรับเอาอารมณ์ของโลกอยู่ เขาจะ
นินทา ก็ไปเก็บเรื่องของการนินทานั้นมาเป็นปัญหาของตัวเอง
มาทุกข์อยู่ในใจ แบกรับผลจากคำพูดของคนอื่น ทั้ง ๆ ที่
ตัวเองก็ไม่ได้กระทำความผิดนั้น แต่นำมาคิดปรุงแต่ง นำมา
บีบคั้นใจตัวเอง เขาหาว่าเราเป็นอย่างนั้น เขาหาว่าเราเป็น
อย่างนี้ หาว่า คนเขาหาว่า หาอะไรมาว่าก็ได้ใช่ไหม เขาไม่เห็น
เรา เขาไม่รู้จักเราว่าเราเป็นอย่างไร ก็มาว่า ว่าเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ จะไปอะไรกับโลก หาสาระแก่นสารไม่มีเลย มีแต่เรื่อง
ของความแตกสลาย เปลี่ยนแปลง แล้วก็หาความคงที่ใน
ตัวของมันเองก็ไม่ได้ เมื่อหาความคงที่ในตัวของมันเอง
ก็ไม่ได้ ไปยึดถืออะไรมากนักหนา มีแต่ปล่อยวาง ปล่อย
ให้มันเกิดแล้วก็วางตามความเป็นจริง เกิดอะไรก็เกิด
มาสิ ฟ้าดินจะถล่มทลายก็ทลายไปสิ กายจะแตกสลาย

ก็แตกสลายไปสิ เป็นธรรมดาที่มันต้องเป็น จิตจะแตกสลาย ก็แตกสลายไปสิ จะเจ็บปวดทรมานก็ปวดไปสิ เจ็บไปสิ ทรมานไปสิ ประสาอะไรกับสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา ปัญญา ก็ฟาดลง ไปตรงนี้สิ

ไม่ต้องทุกข์มาก แก่ตัวเองง่ายๆ แก่คนอื่นแก่ยาก ขนาดจะบอกลูกยังยาก บอกตัวเองยังพอบอกได้ ขนาดลูก เราแท้ๆ เป็นคนอื่นละ โอ้ย...พูดยากมากเลย มันเป็นตัว ของเขาไปแล้ว เป็นส่วนหนึ่งที่เขาเป็นไปตามภาวะของเขา เพราะฉะนั้น แก่ตัวเองดีที่สุด แม้ก็ตาม มีลูกก็อย่าไปควบคุม ว่านี่คือลูกเรา เราจะจัดการอย่างไรก็ได้ มันไม่ได้ เขาเป็นตัว ของเขา วางใจไว้ ได้แค่บอกได้แค่สอน

พระพุทธรูปเจ้าเองก็เหมือนกัน ทรงได้แค่บอก อาตมาเอง ก็ได้แค่บอกได้แค่สอนพวกเรา ในตอนที่ยังพอทรงธาตุ ทรงชั้นธัญญ์ได้ ก็จะไม่บอกสอนต่อไป แต่พอธาตุชั้นธัญญ์แล้ว ก็ต้องอาศัยคนอื่นมาบอกต่อ เรื่องนี้มีความสำคัญมาก อย่า ปล่อยให้กาลเวลาที่เป็นสาระประโยชน์ผ่านไป เราต้อง ยึดถือสาระประโยชน์ กระทำประโยชน์เกิดขึ้นในสติปัญญา ของเรา ให้เราได้พ้นไปจากความทุกข์ ตามความมุ่งมาด

ปรารภนาแห่งหลักการทางศาสนาที่พวกเราได้เข้ามานับถือ
และเข้ามาสู่การปฏิบัติในจิตในใจ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งความรู้แจ้ง เราก็ต้อง
เข้าไปสู่ความรู้แจ้ง และเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ในเบื้องต้น
เออละ พอสมควรแก่เวลา เอวัง

สาธุ สาธุ สาธุ



ปุจฉา – วิสัชนา



ถอดความจากการสนทนาธรรมและบรรยายธรรมของ
พระอาจารย์ทวิวัฒน์ จารุวัณโณ
ณ ศูนย์นวดกายสมบูรณ รามคำแหง ๖๕ กรุงเทพมหานคร
วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ปุจฉา :

ทำไมระบบของจิตมีการคำนวณกันเองอยู่ตลอดเวลา ไม่มี
ตัวแต่ทำไมทำให้รู้สึกว่ามีตัวตน สร้างอะไรต่อมิอะไร
เป็นเพราะมันไม่มีตัว ก็เลยอยากมีตัวหรือเปล่า

วิสัชนา :

จิตเป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตนจริง ที่เรารู้สึกว่ามีตัวตน
นั้นเป็นเพราะความหลงผิดของจิตเองที่ “มีความเห็น” ขึ้นมา
ว่า เจตสิกที่ปรุงแต่งจิตนั้นเป็นสิ่งที่ยั่งยืนถาวร เมื่อจิตเห็นว่า
เจตสิกเป็นสิ่งที่ยั่งยืนถาวร เมื่อเจตสิกยั่งยืนถาวร จิตก็ต้อง
ยั่งยืนถาวรด้วย นี่คือการเห็นผิดของจิตเอง

เพราะเหตุนี้ จิตจึงเกิดทฎฐิ (ความเห็น) เข้าไปยึดจับ เหล่าเจตสิกทั้งหลายว่าเป็น “ธัตตา” อย่างตายตัว ตัวตน จึงเกิดมีขึ้นและกระทำตอบต่อสิ่งต่างๆ ตามอารมณ์ที่สะสม ไว้ในจิตมายาวนาน การที่จิตค้ำกันนั้นถือว่าเป็นธรรมชาติ ของจิตอย่างหนึ่ง เพราะจิตเป็นสังขาร ความเป็นสังขาร ย่อมมีความขัดแย้งอยู่ในตัวของมันเองอยู่ตลอด หากเรา ไม่เข้าใจธรรมชาติข้อนี้ เราก็จะหนีออกจากความขัดแย้งของ จิตไม่ได้

จิตไม่ได้ดีหรือไม่ดี ที่ดีหรือไม่ดีนั้นเป็นเพียงเจตสิก ที่กำลังปรุงแต่งจิตอยู่ หากเราใช้ความรู้สึกที่เป็นธัตตา เข้าไปแก้ไขดีหรือไม่ดีในขณะนั้น ก็จะก่อให้เกิดความ ขัดแย้งขึ้นเรื่อยๆ วิธีปฏิบัติจึงเพียงแค่ทักจิตขณะนั้นว่า ดีหรือไม่ดีกำลังปรุงแต่งจิตเราอยู่ ดีควรเจริญขึ้น ไม่ดี ควรละ ทำได้อย่างนี้ทุกๆ คราวก็จะละธัตตาในจิตได้

ปจจา :

จิตเกิด-ดับได้ทีละขณะอย่างที่เราเรียนกันมาจริงหรือ ทำไมบางทีเราทอธธาทุ หรือทำอะไรจืดจ่อ ความคิดเข้ามา แทรกได้อย่างไร แล้วทำไมจึงมีความคิดดีกับไม่ดีค้ำกันอยู่ ตลอดเวลา ทำให้บางทียอมรับ บางทีไม่ยอมรับ แม้แต่บางที

ที่ยอมรับ มันยังสร้างตัวตนความอยากได้รับการยอมรับขึ้นมา
อัตรากับความอยากนี้มันครอบทั้งดีและไม่ดีอีกที

วิสัชนา :

จิตเกิด-ดับที่ละขณะจริง ที่มีความคิดอื่นแทรกเข้ามา
ได้ในขณะที่เรากำลังตั้งใจจดจ่ออยู่นั้น เป็นเพราะความคิด
ที่แทรกเข้ามานั้นเป็นความคิดที่อยู่เหนือเจตนา ความคิด
ที่กำลังจดจ่ออยู่เป็นความคิดที่อยู่ในเจตนา

ความคิดที่อยู่เหนือเจตนาเป็นความคิดที่ถูกสะสม
ในจิตมายาวนานแล้ว จึงสามารถเกิดขึ้นแทรกได้ ความคิดที่
เป็นเจตนาเป็นความคิดปัจจุบัน ถ้าไม่ตั้งเจตนาที่จะคิดก็จะคิด
ไม่ออก หรือเมื่อเจตนาอ่อนลง ความคิดที่อยู่เหนือเจตนา
ก็จะแทรกเข้ามา

ความคิดที่อยู่เหนือเจตนาเกิดจากอัตรที่ถูกสร้างขึ้น
จากความเห็นผิด ความคิดปัจจุบันเกิดจากเจตนาที่เป็นแรง
จูงใจจากเรา

ปุจฉา :

ที่พระอาจารย์บอกว่าเวลาที่จิตเกิดทิวฏฐิเข้าไปยึดจับ
เหล่าเจตสิก มันก็สร้างอัตรขึ้นมา แต่ความจริง ทุกขณะ

ที่จิตเกิด-ดับรับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว แล้วมันสร้างัตตาได้อย่างไร หรือเป็นเพราะจิตเห็นว่าเจตสิกเที่ยง ทิฏฐิกับอวิชชา ก็เข้าไปจับด้วย

วิสัชนา :

เราต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เราพูดถึงคือจิตปัจจุบัน กับจิตที่มีัตตามาแต่เดิม จิตปัจจุบันเป็นจิตที่เกิดจากการที่เราศึกษาเรียนรู้ในภาวะปัจจุบัน ประดุจแต่งให้จิตของเราได้เกิดการรับรู้ในปัจจุบันนี้ แต่จิตที่เป็นัตตานุทิฏฐิเป็นจิตที่มาจากอาสวะ ซึ่งตัวมันสร้างัตตาขึ้นมาจากสิ่งที่เราเคยทำมาแต่ก่อนๆ ในวิภูฏะ ถ้ามัวเป็นจิตคนละดวง หรือจิตดวงเดียวกัน ในความรู้สึกรู้สึกของคนนะ เอ...ใช่หรือเปล่า เป็นจิตดวงไหนกันแน่ จริงๆ แล้วมันเกิดจากฐานรากอันเดียวกัน เหมือนกับคนเรา ร่างกายเรานี้แหละ เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องราวของจิต ถ้าเราไม่เข้าใจจะสับสน แยกไม่ออก

จิตที่เป็นัตตาจะต้องถูกทำลายด้วยอริยมรรคเท่านั้น ส่วนมากแล้วัตตาของจิตจะกระทำต่ออารมณ์ แต่จิตที่เป็นปกติจิต คือจิตปัจจุบัน คือเจตนาภายในจิตที่เราสามารถตั้งเจตนาได้ ใจได้ ต่อย่างต่างๆ ทำการตรึกนึก ทำการคิด อันนี้คือจิตที่เป็นเจตนาของเรา แต่มีบางครั้ง ขณะที่

จิตเราไม่ได้คิด ไม่ได้นึก มันผุดเกิดขึ้นมาเอง นั่นคือที่อยู่เหนือเจตนา นี่เป็นอรรถาของจิตล้วนๆ อรรถาของจิตต้องอาศัยมรรคที่อยู่เหนือเจตนาเป็นตัวทำลาย มรรคที่เป็นตัวเจตนา ก็ยังทำลายมันไม่ได้ ฉะนั้นแล้ว เราจึงไม่ได้มีหน้าที่เข้าไปแก้ไขอรรถาของจิตตัวนี้ เรามีหน้าที่เจริญมรรคเพื่อให้มรรคเกิดขึ้นจนอยู่เหนือเจตนา แล้วมรรคที่เกิดขึ้นอยู่เหนือเจตนา จะไปทำลายอรรถาที่อยู่เหนือเจตนาของมันเอง

ฉะนั้น ความคิดจะเกิดมาแบบไหนก็ตาม ขอให้เราแยกให้ออกว่าเจตนาของเราเป็นอย่างไร ความคิดที่ผุดเกิดขึ้นไม่ใช่เจตนาจากเรา เมื่อไม่ใช่เจตนาจากเรา ย่อมไม่ใช่เรา อยู่แล้วโดยปกติ เราก็แยกอย่างนี้เลย จะมีความคิดแบบเก่าๆ เดิมๆ เหมือนกับที่เราเคยทำ เคยพูด เคยคิดเหตุการณ์เรื่องราวเหล่านั้นปรากฏขึ้นมาโดยตัวของมันเอง อันนี้เราต้องเข้าใจข้อนี้ให้ชัดเจน ต้องชัดข้อนี้เลยนะว่าหากไม่มีเจตนาในนั้น นั่นไม่ใช่เราอยู่แล้ว แต่ตัวเหนือเจตนาอันเป็นสภาพอันหนึ่งที่เรารู้เขาอยู่ เวลาเขาเกิดขึ้นมาตอบสนองกับอารมณ์ เราต้องระวังตัวเราอย่ามีเจตนาร่วม รักษาเจตนาเราไว้ให้ดี ถ้าไปเจตนาร่วม อรรถาตัวนี้จะดึงเราเข้าไปสู่วงจรของมัน เราก็หลงเป็นไปตามอาการของอรรถานั้น

ัตตาของเก่า คือ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดในกายว่าเป็นกาย แม้เราเคยเห็นผิดมาก่อน เกิดเป็นก้อนสักกายะขึ้นในกายในจิต ทิฏฐินี้ยังคงอยู่ ยังตามแทรก ตามครอบงำในชั้นทุกขันธ์ แม้เราจะเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้ามาว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ตาม นั่นคือเราเรียน แต่การเรียนของเรายังไม่มีการล้างเพียงพอ ยังแค่อยู่ในชั้นของเจตนา

ในวัฏฏะ ๓ มี กรรมวัฏฏ์ กิเลสวัฏฏ์ และวิปากวัฏฏ์

กรรมวัฏฏ์เป็นเจตนาทั้งหมด วิปากวัฏฏ์ คือ ผลอันเกิดจากเจตนา แต่กิเลสวัฏฏ์ไม่อยู่ในเจตนาของเราเลย เราบังคับมันได้ไหม ไม่อยากให้กิเลสเกิด มันอยู่นอกเจตนาหมดเลย แต่ส่วนที่เป็นกรรมวัฏฏ์ คือตัวการกระทำที่อยู่ในเจตนาของเรา เราควบคุมได้ จะทำบุญ เราก็ตั้งเจตนาได้ จะทำกุศล เราก็ตั้งเจตนาได้ จะเรียนเราก็ตั้งเจตนาได้ แต่อันที่เป็นอกุศล อันที่เป็นกิเลส ไม่เจตนามันก็ยังเกิด นี่คืออยู่นอกเหนือเจตนา พวกนี้เป็นกิเลสวัฏฏ์

ที่เป็นกิเลสวัฏฏ์ ต้องทำลายล้างด้วยอริยมรรคเท่านั้น แต่ถ้าเป็นกรรมวัฏฏ์ เช่น เราเผลอคิดไปด้านที่ไม่ดี เราก็ตั้ง

เจตนาใหม่ เห็นใหม่มันแก้กันได้ทันทีเลย แต่กิเลสแก้แบบนี้ไม่ได้ คิดแก้ไม่ได้เลย ต้องอาศัยอริยมรรคเท่านั้นแก้

ปุจฉา :

พอจะเข้าใจ แต่ยังสงสัยอยู่ดีว่าอัสสาทเกิดจากอะไร เพราะจิตรู้อารมณ์อย่างเดียว สร้างอะไรเองไม่ได้ เจตสิกต่างหากที่ไปปรุงให้เกิดความเห็นผิด คือ มิจฉาทิฏฐิ กับอวิชชา

วิสัชนา :

เอาอย่างนี้ดีกว่า ร่างกายเราสามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวของมันเองได้ไหม เส้นผมสามารถรับรู้รับทราบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวของมันเองได้ไหม มันต้องอาศัยอย่างอื่นใช่ไหม สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งบอกให้เราได้ทราบว่า การที่จะเกิดการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องมีเหตุปัจจัยเข้ามารองรับในสิ่งนั้น เพราะฉะนั้น การที่เราจะรู้อะไรก็ตาม ไม่มีการรู้แบบโดด ๆ จะมีปัจจัยร่วมทั้งหมดเลย

เมื่อปัจจัยร่วมทั้งหมดเกิดขึ้นเพื่อทำการรับรู้หนึ่งการรับรู้ เราไม่เคยเข้าใจสภาพแห่งการรับรู้ในขณะนั้น เมื่อเราไม่เข้าใจสภาพการรับรู้จึงเกิดความหลงผิด ถ้ามว่าใครเป็นผู้หลงผิด ผู้ที่รับรู้อยู่นั้นแหละที่หลงผิด พอหลงผิดว่าสิ่งเหล่านั้น

เป็นจริงเป็นจัง จนเกิดความแก่กล้าขึ้นมาเป็นตัวตน ซึ่งความเป็นตัวตนฝังแน่นมาไม่รู้ชาติไหนภพไหน พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงรู้ว่าเงื่อนต้นมาจากไหน แต่พระองค์ทรงทราบว่ามาจากมิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดแน่ แต่เงื่อนต้นจริง ๆ มาจากไหน เราไม่ทราบ มันเกิดเป็นอัตราได้แบบที่เรียกว่าทันทีทันใดเลย อันที่เรากำลังเป็นอยู่ในเวลานี้คือปลายเหตุ

ต้นเหตุมาอย่างไร พระองค์ยังไม่ทรงทราบเลย พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่าหาเงื่อนต้นไม่ได้และหาที่สุดไม่ได้ ถ้าอยากจะทำที่สุดก็คือ จัดการตั้งแต่ตอนที่เรากำลังเป็นอยู่ในเวลานี้ จับเงื่อนตรงนี้ให้ถูก คือ เห็นตอนนี เข้าใจตอนนี ทราบตอนนี ฉะนั้น ปัจจัยทั้งหลายที่เกิดร่วมกันเพื่อทำการรับรู้ หนึ่งขณะจิตนี้ แล้วเราไม่เข้าใจ หนึ่งขณะจิตขณะนั้น มันเป็นอัตราได้ทันที อาตมาจึงบอกว่าทำไมแค่เราลืมตาทั้ง ๆ ที่ยังไม่เจตนาเพื่อที่จะกระทำสิ่งที่เป็นบุญหรือเป็นบาปเลย แค่อลืมตา สายตาสัมผัสกับรูปวัตถุ เกิดเป็นภพทันทีแล้ว อัตราตามันเร็วขนาดนั้น เราไม่ได้สร้างภพ แต่อัตราในจิตสร้างภพไว้เชื่อมต่อแล้ว จึงเกิดการเชื่อมต่อ

นี่คือสิ่งที่อาตมาเห็นในจิตเอง อ้าว! ทำไมมันไปเร็วขนาดนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่เจตนาเพื่อที่จะกระทำ มันรวดเร็วมาก อาตมาจึงเห็นว่า อาสวกิเลสสร้างภพสร้างชาติไว้ทุกขณะ

โดยที่เราไม่รู้ตัว เราไม่เคยทราบว่าเขาสร้างได้ทุกๆ ขณะ ตั้งแต่ลืมตาตื่นนอน แม้แต่นอนหลับเขาก็สร้าง เขาสร้างโดยตัวของเขา เขาเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เขามาตั้งแต่ปางไหนก็ไม่ทราบ อตฺตาจึงมีอยู่ตลอดเวลา แต่แท้ที่จริงแล้วมันไม่มีหรอก แต่มันมีอยู่โดยความที่เราเข้าใจว่ามันมี เพราะเราไม่เคยเห็นการดับหรือการหายไปของมัน พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า หากใครเห็นการเกิดการดับแม้ขณะจิตหนึ่ง จะสามารถทำลายความเห็นผิดตัวนี้ได้ว่า เป็นตน เป็นเรา ออกไปได้ พระองค์จึงให้เราใส่ใจในการมองตัวนี้

ถามว่าเราจะสามารถใส่ใจและมองให้เห็นในตอนนี้ได้ไหม ไม่ได้หรอก เราต้องอาศัยการฝึกไปเรื่อยๆ ตามแบบที่พระองค์ทรงสอนให้ฝึก แล้วทำความเข้าใจจากหยาบๆ ก็คือกาย กายก็คือรูป เข้าไปหาจิต ก็คือนาม กายไปหาจิต อย่างนี้สลับกันไป

เพราะฉะนั้นถามว่า อตฺตาเกิดมาจากไหน เกิดมาได้อย่างไร ก็เกิดมาจากความไม่รู้นี่เอง ไม่รู้ว่าขณะหนึ่งแห่งการรับรู้ นั้น เพียงแค่รับรู้แป๊บเดียวแล้วก็ดับไป เราไม่เห็นว่ามันรับรู้แป๊บเดียวแล้วก็ดับไป เราเห็นแต่ว่ารับรู้ๆๆๆ อยู่ นั่นแหละ ตาเห็นรูปก็รู้ หูได้ยินเสียงก็รู้ จมูกดมกลิ่นก็รู้ และเห็นดับไหม ไม่เห็นดับไง เราไม่เห็น

คำว่า เห็น คือ เห็นขณะนั้นแหละ

เมื่อเราไม่เห็น อวิชชาเลยก็ไม่ได้ให้เราได้ทราบ จึงเกิดความหลงผิดว่า เป็นอึดตาหรือเป็นตัวตนว่า สิ่งเหล่านี้มีอยู่จริง มีอยู่โดยถาวร เพราะเจตสิกปรุงแต่งตลอด เจตสิกนี้ เราไม่อยากจะให้ปรุงมันก็ปรุง มันปรุงโดยตัวของมันอยู่แล้ว เป็นสังขตธรรม ธรรมที่ปรุงแต่งโดยตัวของมันอยู่แล้ว ปรุงแต่งรูป ปรุงแต่งนาม ปรุงแต่งได้หมด

การเกิดมีจิตขึ้นจากการปรุงแต่ง แล้วจิตนี้หลง เห็นผิด หรือว่าหลงผิดในสิ่งที่ตัวเองถูกปรุงแต่งขึ้นมาว่า เพราะตัวเองยังถูกปรุงแต่งทำให้ตัวเองดำรงอยู่ได้ สภาพของจิตนี้เกิดความหลงผิดในตัวของมันเอง จึงเกิดเป็นอึดตาในตัวมันเอง แล้วอึดตาตัวนี้ เมื่อมันเห็นว่าเจตสิกปรุงแต่งมันอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยทำให้ตัวมันดับไป มันก็เห็นว่าเจตสิกนี้เที่ยงแน่ เพราะมันไม่เคยเห็นเจตสิกดับ ก็คือจิตยังไม่มีปัญญา จิตยังไม่มีปัญญาในการเห็นการเกิดการดับของเหล่าเจตสิก ว่ามันเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งกันอยู่

คำว่าปรุงแต่งนี้ เราต้องเข้าใจว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ก่อนนี้พระองค์ก็ไม่ทรงทราบเรื่องเหล่านี้ ที่พระพุทธรองค์ทรงทราบ พระองค์ทรงพิจารณาปัจจุสมุปบาทใช้ไหม ปฏิจ-

สมุปบาท คือ สายเกิดกับสายดับ ที่นี้ปจฺฉาสมุปบาทสายเกิดกับสายดับนี้ เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาในครั้งแรก สายแรกคือ สายเกิด อวิชชาจนไปถึงทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็คือตัวก่อนทุกข์ แล้วสายดับก็คือนิโรธ จนไปถึงความดับทุกข์เห็นใหม่ สายเกิดอย่างนี้ ที่นี้พระพุทธเจ้าทรงอุทานอะไรขึ้น

“เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมรู้ความเกิดของธรรมที่มาพร้อมกับเหตุ” นั้นหมายถึงว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมา ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ มันมีเหตุของมัน คือ มีเหตุแต่ปางก่อน ไม่ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง ความพอใจ ไม่พอใจ มีเหตุของมันมาแต่ก่อนอยู่แล้ว ไม่เคยผูกใจเจ็บกันมา ไม่มีทางที่จะผูกใจเจ็บกันได้อีกต่อไป แต่มันเคยมีเหตุมาแต่ปางก่อนหรือปางไหนๆ ก็ตาม มันต้องมี ซึ่งเราจะตามย้อนกลับไปดูเรื่องราวที่ผ่านมาในวัฏฏะ มันไม่สามารถย้อนไปได้

ระดับพระพุทธเจ้า พระองค์ยังทรงตรัสว่าหาเบื้องต้นไม่ได้ จุดเริ่มแรกมาจากไหนก็ยังไม่ทรงทราบเลย พระองค์จึงทรงจับความไม่รู้มาเป็นประเด็นในการตีโจทย์หรือทำความเข้าใจเพื่อที่จะหาคำตอบ เพราะพระองค์ก็ไม่ว่า ในบุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณก็ไม่ทราบ คือ ความรู้นั้น

ไม่เคยบอกขึ้นมา ทีนี้ ในอัสวักขยญาณถึงจะทำให้พระองค์ทรงเข้าใจเรื่องราวของอวิชชา คือ ความไม่รู้ ที่จะต้องกำจัดก็ต้องกำจัดตัวความไม่รู้นี้เอง เพราะสิ่งทั้งหมดทั้งมวลที่นำจิตเราไปสู่กระแสแห่งการเวียนว่ายตายเกิด มันก็คือ ตัวความไม่รู้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราารู้สิ่งที่จะเป็นเหตุปัจจัยทั้งมวลที่นำเราไปสู่การเกิด เหตุปัจจัยทั้งมวลอยู่ที่ไหน อยู่ที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะมันรวมกันอยู่มันเป็นเหตุปัจจัย

สิ่งอื่นแม้จะเป็นเหตุปัจจัยได้ก็ยังเป็นของภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส ยังเป็นของภายนอก และสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่กิเลสโดยตัวของมัน เป็นสิ่งภายนอก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ได้เป็นกิเลสโดยตัวของมันเอง เป็นแค่สิ่งที่ถูกประกอบขึ้น แต่ความไม่รู้ ไม่เข้าใจใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เลยก่อให้เกิดกิเลส แล้วกิเลสอะไรก็ตามที่เคยเกิดซ้ำๆ ซากๆ เคยเกิดมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ แล่นล้านชาติยังน้อยไป พระพุทธเจ้าบอกว่ามันมายาวนานมากกว่านั้น นับชาติไม่ถ้วน

ฉะนั้นแล้ว อะไรก็ตามที่เคยเกิดซ้ำๆ ซากๆ มันจึงเกิดได้เองแบบอัตโนมัติ เหมือนกับมันมีตัวตน เหมือนกับมันมีชีวิตจริง ๆ แท้ที่จริงแล้ว เราไม่ได้มีชีวิตจริง ๆ หรือ

ชีวิตจริง ๆ เป็นแค่ภาวะสมมติที่เราหลงผิด เข้าใจว่าเรามีชีวิตจริง ๆ เราไม่ได้แตกต่างจากธรรมชาติภายนอกทั่วไปเลย ดิน น้ำ ไฟ ลม ภายนอก กับ ดิน น้ำ ไฟ ลม ภายในร่างกายเรา ไม่ได้แตกต่างกัน หรือนาม คือตัวเจตสิกเองก็ไม่ใช่ตัวชีวิต แต่มันถูกบอก ถูกทำให้เรารับรู้ รับทราบ ว่ามันคือชีวิต

ธรรมดาแล้วร่างกายเรานี้ ถึงคราวแตกสลาย มีใครสั่งให้มันต้องแตกสลายไหม แล้วเมื่อเราอยากจะให้มันคงอยู่ เราพยายามจะควบคุมให้มันอยู่ตามความต้องการเราได้ไหม การที่จิตนี้จะปรุงแต่งเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา แม้เราไม่บอกให้มันปรุง มันก็ปรุงด้วยตัวของมันเองได้ ไม่จำเป็นจะต้องมีเจตนาจากเราเข้าไปปรุง มันก็ปรุงด้วยตัวของมันเองได้ แต่เราไม่ได้เข้าใจในสภาพธรรมชาติที่มันเป็นของตัวมัน ถ้าเราบอกว่าทั้งหมดนี้คือตัวชีวิตของเรา มันจะมีคำว่า “ของเรา” ขึ้นมา ถ้าบอกว่าชีวิตนี้คือของเรา เมื่อเขาเป็นไปตามภาวะของเขา แน่นอนว่ามันยืนยันทัดเจนอยู่แล้วว่าความเป็นตัวเราไม่ได้มีอยู่ในกาย เมื่อจิตปรุงแต่งของเขาเองได้ ก็ยืนยันทัดเจนแล้วว่าเราก็ไม่ได้มีอะไรกับตัวจิตนั้นเลย

แต่ทำไมพระพุทธองค์จึงทรงบอกว่ากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเพียงแค่สักแต่ทำให้เราารู้ ได้รู้ว่า นี่คือกาย นี่คือเวทนา นี่คือจิต นี่คือธรรม รู้ว่ากายทำหน้าที่อะไร เวทนาทำหน้าที่

อะไร จิตทำหน้าที่อะไร ธรรมมีหน้าที่อะไร ฉะนั้น กายมีหน้าที่ประกอบกรรวมตัวกันในฐานะของความเป็นธาตุ โดยฐานะของเขาในอานาปานบรรพที่เราู้ ก็คือ ธาตุลม อิริยาปถบรรพ คือ การปรุงแต่งโดยความเป็นอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ปฏิภูลสัญญา คือ ปฏิภูลมนสิการบรรพ หรือว่า ธาตุมนสิการบรรพ สิ่งเหล่านี้ เราต้องเข้าใจว่าพระองค์ทรงให้ทราบกายในฐานะกายของเรานี้ โดยที่เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น

ให้เราทราบในสิ่งที่เขาเป็นว่า หน้าที่ของเขามีอยู่แค่นั้น เขาปรุงแต่งกัน เขากระทำเหตุปัจจัยในตัวของเขา ถามว่า กายที่เราได้มา เขาปรุงแต่งนี้ ถามว่าใครปรุงแต่งให้มีกาย คือภาษาทางอภิธรรมปฏิเสธความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน อยู่แล้วใช้ไหม นั่นหมายถึงว่า ไม่มีใครปรุงแต่ง ถ้าไม่มีใครปรุงแต่ง แสดงว่าการปรุงแต่งนั้นเป็นการปรุงแต่งเองโดยธรรมดา โดยตัวของเขาเอง เรียกว่าเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มีการรวมตัวกันแล้วสลายตัว รวมตัวกันแล้วสลายตัว นี่คือธรรมชาติของสังขาร มีการก่อเกิดในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และสลายตัวไปในที่สุด

ฉะนั้น ลักษณะของสังขารทั้งกายและจิต มีลักษณะเดียวกันหมด คือ เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และเสื่อมสลายไปในที่สุด การที่เขาก่อเกิดขึ้นด้วยตัวของเขา

ไม่มีบุคคลเข้าไปกระทำให้เกิดขึ้นหรือแม้แต่สลายตัว ก็ไม่มีบุคคลเข้าไปกระทำให้เกิดการสลาย เขาสลายด้วยตัวของเขาตามปกติ ร่างกายของเรานี้แยกกันอยู่ตลอดเวลา ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม แยกกันอยู่ทุก ๆ วัน สลายอยู่ทุก ๆ วัน ธาตุไฟระเหยออกจากร่างกายเราตลอด ธาตุลมก็เข้า-ออก เข้า-ออก ธาตุดินก็หลุดร่วงอยู่ตลอดเวลา ธาตุน้ำก็ไหลเข้า ไหลออกอยู่อย่างนี้ ถ้าเราไม่มองเราก็จะไม่เห็น ถ้าเรามองเราก็จะเห็น

ฉะนั้น ธรรมะก็เป็นเรื่องที่ถ้าเราสนใจเราก็จะรู้ ถ้าเราสนใจที่จะรู้ เราก็จะเห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริง บางคนบอกวาก็สนใจอยู่นะพระอาจารย์ แต่ทำไมไม่รู้สักที เราก็ต้องมาดูว่า องค์ประกอบของความสนใจของเรานั้นมีความเข้าใจแค่ไหน ที่จะเข้าไปรู้ เข้าไปเห็น การที่พระองค์ทรงบอกว่า เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่ เห็นไหม เพียรเพ่งนะ ไม่ใช่เราเรียนรู้มาเราก็ทราบแล้วว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่ไม่เข้าไปเพียรเพ่งดู มันก็ไม่รู้ ก็ไม่เห็น

“พราหมณ์ผู้เพียรเพ่ง” พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า พราหมณ์ผู้เพียรเพ่ง ในความเข้าใจของอาตมา จริง ๆ แล้ว บทธรรมนี้เป็นใจความสรุปของการปฏิบัติทั้งหมดแล้ว แทบว่า

ไม่ต้องไปปฏิบัติข้อไหนอีกเลย อยู่ในนี้แหละ พุทธอุทานของพระองค์ ที่ทรงพิจารณาปัจจุสมุปบาทนี้

“กาลใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่ง พราหมณ์นั้นย่อมรู้ความเกิดขึ้นของธรรมนั้นที่มาพร้อมกับเหตุ” ที่ว่าเกิดขึ้นมาพร้อมกับเหตุ เหตุคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ตรัสบอก แต่มีเหตุจึงมีการก่อเกิดขึ้น กายเรามีเหตุ จึงมีการก่อเกิดขึ้น จิตเรามีเหตุจึงมีการก่อเกิดขึ้น ไม่มีเหตุ มันไม่เกิด ที่นี้การที่พระองค์ไม่ทรงชี้บอกว่าเหตุ นั่นคืออะไร เพราะว่าแม้แต่ตัวเหตุก็อาศัยหลาย ๆ อย่างเพื่อก่อให้เกิดมี จึงระบุไม่ได้ว่าอันนั้นโดยส่วนเดียว สิ่งนี้โดยส่วนเดียว สิ่งนั้นโดยส่วนเดียวไม่ได้ มันต้องมียोगประกอบปัจจัย พระพุทธเจ้าใช้คำว่า “ปัจจัย” พระองค์จึงทรงพิจารณาอีกครั้งหนึ่งในปัจจุสมุปบาทว่า สายเกิดสายดับเป็นอย่างไร

สายเกิดสายดับเป็นอย่างไร สายเกิด (สมุทัยวาร) ตั้งแต่ อวิชชาจนถึงทุกข์ โทมนัส อุปายาส แล้วก็สายดับ (นิโรธวาร) ตั้งแต่การดับไปโดยไม่เหลือของอวิชชาด้วยวิราคะ ธรรมที่ปราศจากราคะ ธรรมที่ไม่ให้เกิดราคะ ไม่มีราคะ จนไปถึง การดับทุกข์ทั้งปวง พระองค์ก็ทรงอุทานขึ้นมาเป็นครั้งที่ ๒ ว่า “เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่ง”

อันแรก พราหมณ์ที่เพียรเพ่งอยู่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ
ของมันเอง เหตุของมันเองก็ไม่ได้มีความยุ่งเกี่ยวกับเราอยู่แล้ว
เพราะมีเหตุของเขาอยู่แล้ว ไม่เกี่ยวกัน หมายถึงว่า เราไม่ได้
มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาเป็นโดยตัวของเขามาแต่ไหนแต่ไร
อยู่แล้ว ทั้งกายทั้งจิต การที่เราว่า มีเราอยู่จึงเป็นความเห็นผิด
เป็นมิจฉาทิฏฐิ

พระพุทธเจ้าจึงให้ทำลายที่มิจฉาทิฏฐิ สักกายทิฏฐิ
ก็คือ มิจฉาทิฏฐินั้นแหละ ให้ทำลายตรงนั้น ไม่ได้มาทำลาย
ที่ตัวกาย อาตมาจะสอนลูกศิษย์มาตลอดว่า เราไม่ได้มีหน้าที่
ไปทำลายกิเลส จริงๆ กิเลสเป็นเรื่องของมรรคที่เขาจะไป
ทำลายกันเอง ถ้ามรรคไม่เต็ม เราจะเข้าไปทำลายอย่างไร
ก็ตาม ทำลายไม่ได้หรอก เพราะมันเป็นสิ่งที่มีเหตุของเขา
โดยตัวของเขา เพราะกิเลสไม่ได้เกิดจากตัวเราแต่เกิดจาก
เหตุปัจจัย แล้วเราแค่เข้าไปหลงผิดในสภาพที่เขาเกิดขึ้นมา
ในเวลานั้น เราแค่รู้ไม่เท่าทัน เราแค่หลงไปชั่วคราวจนติด
เป็นนิสัย แล้วแก้นิสัยตัวนี้ของตัวเองไม่ได้ กลายเป็นนิสัยเสีย
ในตัวของเราเอง

เพราะฉะนั้นแล้ว การปฏิบัติทั้งหมดนี้ เราแค่มาสร้าง
มรรค ตามที่พระองค์ทรงสอน คือการสร้างความรู้ความเข้าใจ
สร้างความเห็นใหม่ เห็นให้ตรง เห็นให้ถูกเท่านั้นเอง หน้าที่

ของเรา เพราะฉะนั้น จงทำหน้าที่ของเราให้อยู่ในขอบเขต
ของเรา เราอย่าไปก้าวล้ำเรื่องของกิเลส เราไม่มีทางที่จะไป
กำจัดกิเลสได้เลยตราบใดที่มรรคยังไม่เต็ม

ฉะนั้นแล้ว งานของเรา คือ งานสร้างมรรค มรรค ก็คือ
องค์แห่งความรู้ที่เป็นสติปัญญาทั้งหมด ที่นี้ เมื่อเพียรเพ่ง
แล้วว่าทุกอย่างเกิดจากเหตุของมัน มีเหตุมันจึงเกิด ไม่มีเหตุ
มันไม่เกิดหรอก แสดงว่ามันเกิดตามเหตุของมันเอง เมื่อมัน
หมดเหตุ ก็หมดด้วยตัวของมันเอง ไม่เกี่ยวกับเราสักอย่าง
เลย เราไม่สามารถทำให้มันหมดไปได้ ถ้าเราสามารถทำให้มัน
หมดไปได้ ไม่ต้องมาสอนกันให้ยุ่งยากอย่างนี้หรอก ทุกคนก็ไป
ทำเอาเองได้เลย ไปจัดการกันเอาเองเลย กิเลสของใครของมัน
ใช่ไหมละ เราก็รู้อยู่แล้วมันเกิดในใจเราเป็นอย่างไร ก็ดับมัน
ไปสิ ปรากฏว่ามันดับได้ไหมละ ดับมาก็ปีแล้วละ เพราะฉะนั้น
เราไม่ต้องไปดับ

อาตมาจึงไม่ได้สอนให้ดับกิเลส เหมือนกับเราต้องการ
แสงสว่าง ตรึงนี้มันมืดเราต้องการให้ความมืดนี้หายไป เราไม่ได้
ไปไล่ความมืด เราไม่ได้กำจัดความมืดให้ออกไป เราแค่สร้าง
แสงสว่างขึ้นมา ความมืดก็จะหายไปเอง ในทำนองเดียวกัน
นี้แหละ

เมื่อเราเข้าใจในท่อนแรกว่ากิเลสเกิดจากเหตุของมัน พระองค์จึงบอกว่า “เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมรู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยของธรรมทั้งหลายเหล่านั้น” อันนี้คือพุทธอุทานครั้งที่ ๒ แสดงว่าอย่างแรกรู้ว่ามันเกิดจากเหตุ อันที่สองรู้ความเสื่อมสิ้นด้วยตัวของมัน นั่นหมายถึงว่า ตัวของมันก็มี ความเสื่อมความสิ้นโดยตัวของมันอยู่แล้ว กิเลสมีความเสื่อมความสิ้นโดยตัวของมันอยู่แล้ว ในเมื่อกิเลสมีความเสื่อมความสิ้นโดยตัวของมันแล้ว เราต้องทำอะไรไหม ไม่ต้อง แค่ว่าในขณะนั้น แต่เป็นความรู้ที่เป็นความรู้ความเข้าใจ

พระพุทธานุญาตจึงทรงพิจารณาปัจจุสมุปบาทอีก ย้ำไป ย้ำมา จึงได้อุทานเป็นครั้งที่ ๓ ว่า “เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่ โดยความรู้ความเกิดความสิ้นของเหตุปัจจัย เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดการและเสนามารได้” นั่นหมายความว่า เราเพียงแค่ทราบการเกิดการดับด้วยตัวของมันเอง “กำจัดการเสนามารได้” ไม่ใช่พราหมณ์เป็นผู้ไปกำจัดนะ สิ่งที่เพียรเพ่งดูอยู่นั้นแหละ ก็คือ อริยมรรค ธรรม ก็คือ อริยสัจธรรม ที่เป็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับไปของทุกข์ และการเข้าไปปฏิบัติโดยการรู้การเกิดของสิ่งที่มาจากเหตุ และความเสื่อมสิ้นเพราะความสิ้นไปของปัจจัย

ที่ก่อเกิดมัน พอหมดปัจจัยมันก็สิ้นไป

แต่ที่นี้ปรากฏว่า ในขณะที่เขาเกิดเขาดับ เขาเกิดเขาดับ โดยตัวของเขา เราไปหลงยึดในสิ่งเหล่านั้นด้วยความเคยชิน เพราะความเคยชินนี้ เราจึงต้องมาฝึกตรงนี้ ที่จะฝืนเพื่อที่จะรู้ โดยที่ไม่ทำตาม ไม่คล้อยตาม การที่เราฝืนไม่ทำตาม ไม่คล้อยตาม ในขณะที่มันเกิดขึ้นมา จะค่อย ๆ ทำให้จิตของเรามีฐานในตัวเอง ฉะนั้น อาตมาจึงพยายามสอนให้พวกเราทั้งหลาย ได้เข้าใจเป็นบาทเบื้องต้น ความเข้าใจจะนำไปสู่การกระทำ ต่อสิ่งที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น เราต้องเข้าใจนะว่า ธรรมชาติทั้งกายทั้งจิตเป็นอยู่อย่างนั้น โดยตัวของมันเอง

พูดอย่างนี้เราจะมองออกได้อย่างไรว่า มันเป็นอยู่ด้วยตัวของมันเอง ถ้ามว่า เวลาที่เราหายใจ ใครเป็นผู้หายใจ ถ้าเราบอกว่าเราหายใจ เราสามารถหายใจเองได้ไหม ไม่ได้ มันหายใจของมันเป็นเอง ถ้าเราหายใจเองได้ เราก็ไม่อยากจะล้มหายใจหมดอยู่แล้วใช่ไหม แต่เราหายใจเองไม่ได้ มันหมดเหตุของมัน มันก็ดับ สลายตา เราเป็นผู้มองไหม เราเป็นผู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ใหม่นี่ สลายตามันมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ของมัน พอหมดเหตุปัจจัยที่จะเห็น มันก็มองเห็นไม่ได้ อายุ ๗๐ ปี ๘๐ ปี ต้องไปลอกต้อตา เพราะปัจจัยเริ่มแทรกเข้ามาแล้ว เราสามารถบอกให้ฟื้นขึ้น แล้วก็คงอยู่ในปากเราอย่างนั้นตลอดไปได้ไหม บทมันจะขึ้น

มันก็ขึ้น บทมันจะหลุด มันก็หลุดของมัน มันมีปัจจัยของมัน โดยตัวของมัน ถามว่าทำไมเราสำคัญมันหมายหรือหลงผิด อยู่ในกายสังขาร เฉพาะกาย กายสังขารเรายังหลงผิดขนาดนี้ จิตตสังขาร พระพุทธเจ้าบอกว่าหลงผิดไปหนักกว่านี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า หลงกายสังขารยังไม่มีโทษมาก แต่ถ้า หลงจิตตสังขารนี้มีโทษมาก เพราะคนที่หลงในจิตว่า มีตน เป็นตน เป็นเรา เป็นตัวของเรานี้ยากมากที่จะถอนออกมาจาก ความเห็นผิดนั้นได้ แต่การเห็นว่ากายเป็นตน ยังพอจะถอนได้ เพราะอะไร เพราะความแกล้งเข้ามา มันเริ่มแสดงความจริง แล้วว่า กายนี้ไม่ใช่ของเราแล้ว มันเสื่อมสลายไปแล้ว แล้วเห็น คนตายอยู่ตั้งมากมาย เพราะฉะนั้นจึงมุ่งไปที่จิตว่า จิต ต้องเป็นเราแน่ แล้วก็ฝังลงไปในความรู้สึกที่ว่า จิตคือเรา เรา คือจิต จิตก็ไม่ได้ต่างจากกาย เป็นธรรมชาติแบบเดียวกันเลย เพียงแต่ว่ามันอยู่ในชั้นของนาม ไม่ปรากฏเป็นรูป มีแต่อาการ ปรากฏ

ฉะนั้น พระองค์จึงทรงบอกว่า กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ให้เรามีสติเข้าไปทราบในฐานะของกายตามภาวะ หรือบทบาท ที่เขาเป็น เขาเป็นไปตามภาวะของเขา เขาจะแก่ เขาจะเจ็บ เขาจะตายก็เป็นเรื่องของเขา เวทนาก็ทำหน้าที่ในการ แสดงออกถึงความสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเขาก็แสดงออกมา

ตามปัจจัยที่เขาเป็น เขารับทราบมีปัจจัยไหนเข้ามาตามภาวการณต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น ก็จะไปปรากฏขึ้นมาเป็นเวทนาชนิดนั้น ๆ ด้วยตัวของมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเปลี่ยนมันได้เลย

เราอาจจะบอกว่า เราเปลี่ยนมันได้ ถ้ามันเปลี่ยนได้ ทุกคราวใหม่ เปลี่ยนไม่ได้ทุกคราว ทุกข์จะเกิด เราจะไปเปลี่ยนให้มันไม่เกิด เราก็เปลี่ยนไม่ได้นะ แต่เราทุกข์ หรือบรรเทาความทุกข์มาตลอดทั้งชีวิต แล้วเราบรรเทามันได้ เราก็เลยคิดว่าเรามีความสุขแล้ว เพราะเราบรรเทาทุกข์ได้ เราก็คิดว่าเรามีความสุข พอเราเข้าใจว่าเรามีความสุข สุขเวทนาเป็นขันธ์ขันธ์เป็นทุกข์สัจจะ หากเรายังพึงพอใจในขันธ์ แม้จะเป็นสุขอยู่ ก็คือยังพอใจในทุกข์สัจจะอยู่ หมายถึงการที่เราพอใจในความสุข แสดงว่าเราไม่ต้องการให้ตัวเองมีความสุขทุกข์ การที่เราไม่ต้องการให้ตัวเองมีความสุขแสดงว่าเราไม่รู้ทุกข์สัจจะ เพราะเราไม่อยากเป็นทุกข์กับความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นที่เป็นอยู่ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบอกให้เรามองให้เห็น ถ้าเรามองไม่เห็น เราก็จะพลาด ความไม่รู้ก็จะครอบงำเราทันที เราก็จะพลาดจากความรู้ตรงนี้ เราจะไม่รู้เลยว่าขันธ์เป็นตัวยุขอย่างไร ฉะนั้น การที่เราหลงตัวเองไว้ ก็คือหลงความทุกข์นี้ไว้ให้ตัวเอง ไปเป็นผู้รับผลในภพภาคหน้าอยู่ตลอด เราจึง

มีกรรมวิญญูกระทำตามความรู้สึก ความอยาก ความต้องการ
กระทำตามนี้ กิเลสวิญญูเป็นตัวกระตุ้น วิปากวิญญูเกิดขึ้น
นำสู่ผล

กรรมวิญญูแก้ได้นะ ทำบาปแก้ด้วยบุญ แต่กิเลสเอาบุญ
แก้ไม่ได้ เอาความดีไหนๆ แก้ก็ไม่ได้ จะทำบุญจน ... มีใคร
ทำบุญยิ่งกว่าพระเวสสันดรบ้าง พระเวสสันดรสิ้นอาสวะ
หรือยัง ก็ยังไม่สิ้นนะ ชาติสุดท้ายก็ดับเพื่อเกิดที่ดุสิตเทวโลก
เข้าใจนะว่าพระเวสสันดรกับสันดุสิตเทพบุตรเป็นคนละคน
ไม่ใช่คนเดียวกัน แต่มีเหตุปัจจัยเกี่ยวเพื่อให้ไปเป็น เพราะว่า
อะไร เพราะกรรมวิญญูที่ทำ วิปากวิญญูก็ส่งผล ไซ้ใหม่ ตราบใด
ที่ยังไม่สามารถทำลายกิเลสวิญญูที่เกิดวนเวียนอยู่ในหัวใจเรา
เกิดมาแต่ละครั้งแต่ละหน วิญญู คือ วนเวียนอยู่ เกิดแล้ว
เกิดอีก เกิดแล้วเกิดเล่า จริงๆ มันเกิดมาก็เพื่อให้เราได้รับ แค่ว่า
ไม่รู้จัก เราไม่เข้าใจ

ฉะนั้น สิ่งที่กำลังบอกพวกเรา ก็คือว่า หน้าทีของ
พวกเราก็คือเจริญมรรคให้เต็มก็พอ ไม่ต้องไปทำลายกิเลส
ไม่ต้องไปรำคาญกับกิเลสที่เกิดขึ้น เพราะมันเกิดอยู่แล้ว
จะรำคาญหรือไม่รำคาญมันก็เกิดอยู่แล้ว ก็ปล่อยยให้มันเกิดไป
อย่าไปทำท่าทำทีเป็นนักธรรมะ จะกำจัดกิเลสวันนี้ แล้วไซ้

รูปแบบทั้งหมดที่ฝึกมา เรียนมา รับทราบมา ได้ยินมา แล้วไปจัดการกับมัน ได้ใหม่ ได้ชั่วคราว แล้วดีใจว่าวันนี้ชนะมันแล้ว วันต่อไปเป็นอย่างไร มันขัดเราคืนได้เหมือนกันนะ เห็นไหมล่ะ เราไปมัวแต่จัดการกับสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเป้าหมายที่เราจะต้องทำจริงๆ เราละเลยมรรคที่เราจะต้องเจริญขึ้นหรือสร้างขึ้น

พระพุทธเจ้าให้สร้างความเห็นถูกต้องขึ้นมา คือ สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐินี้จะแก้ทุกอย่างได้ เพราะถ้าความเห็นเราถูกต้องทุกอย่างจะถูกไปหมด อาตมาจึงเน้นตัวนี้มากเพราะเป็นประธานในการประพฤติปฏิบัติทั้งหลาย แต่อาตมาจะไม่พูด สัมมาทิฐิในชั้นกุศลธรรม อาตมาจะเน้นสัมมาทิฐิในชั้นของปัญญา หรือโลกุตตระ คือ จะยกใจเราขึ้นสู่โลกุตตระ เราจะต้องสามารถเห็นความทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับไปของทุกข์ และเห็นวิธีปฏิบัติเพื่อที่จะเข้าไปดับทุกข์ให้ได้ เพราะฉะนั้น การที่อาตมาสอนมาทั้งหมดก็เพื่อให้เห็นอริยสัจทั้งสี่ประการ ซึ่งเกิดอยู่ตลอดเวลา แม้แต่เวลานี้ก็ยังเกิดอยู่

สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นอยู่ สิ่งนั้นก็เรียกว่า ทุกข์ ไม่ใช่กิเลส ตัวเราที่เกิดขึ้นมาแล้วเรียกว่า เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่กิเลส ภายกับใจเราที่ก่อเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ไม่ใช่กิเลส ทั้งตัวเราไม่ใช่กิเลสเลย จริงๆ แล้วจะทำอย่างไร มันไม่ใช่กิเลส ใครคิดว่า

ร่างกายเป็นกิเลส หรือใครคิดว่าจิตเป็นกิเลส ในเมื่อมันไม่ใช่กิเลสแล้ว เราจะปฏิบัติเพื่อละกิเลสทำไม นั่งอยู่ขณะนี้ มีกิเลสไหม มีอยู่ที่ไหน เราบอกว่ากิเลสอยู่ที่ใจ ลองดูเข้าไปในใจตอนนี้สิ มีกิเลสไหม ถามว่ามันมีอยู่ที่ไหน เมื่อยังไม่ได้ปัจจัย มันก็ไม่เกิดใช่ไหม มันไม่ได้ปัจจัยเพื่อจะก่อเกิด ก็เกิดไม่ได้ กิเลสไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา

นั่นหมายถึงว่า การที่เราทราบและเข้าใจว่ากิเลสไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นผลดีกับเราอย่างมาก เป็นผลดีอย่างไร เพราะว่าเราจะได้เข้าใจเหตุปัจจัยเมื่อมันก่อเกิด พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า กายกับใจเป็นทุกข์ เมื่อกายกับใจเป็นทุกข์ กายกับใจจึงไม่ใช่กิเลส ชันธ ๕ จึงไม่ใช่เป็นของควรละ เป็นของควรกำหนดรู้ เหตุให้เกิดชันธ ๕ คืออะไร ความไม่รู้ ความไม่รู้เป็นเหตุให้เกิดชันธ ๕ ความไม่รู้ในอะไรจึงก่อให้เกิดชันธ ๕ ก็ไม่รู้ชันธ ๕ นั้นแหละ จึงก่อให้เกิดชันธ ๕ ทำไมพระพุทธเจ้าถึงทรงพยายามเน้นสอนเรื่องชันธ ๕ ให้เราได้รับรู้อยู่ตลอดเวลา ตรงนี้แหละจะไปถ่ถอนความไม่รู้ พอถ่ถอนความไม่รู้ออกไป เราแทบจะไม่ได้ไปมองหน้ากิเลสเลยว่าเป็นอยู่อย่างไร คือมันจะไม่โผล่หน้าเข้ามาให้เห็นเลยขณะที่เรารู้เรื่องของชันธ ๕ อยู่ เราก็จะรู้แต่ว่า นี่คือรูปชันธ นี่คือเวทนาชันธ นี่คือสัญญาชันธ นี่คือสังขารชันธ นี่คือวิญญาณชันธ หากเรากำหนดรอบรู้

ชั้น ๕ อยู่ตลอดเวลา กิเลสก็แทรกไม่ได้ เพราะมีความรู้กำหนดรู้ภายในนั้น

แต่เมื่อใดก็ตามที่เราไม่ได้กำหนดรู้ กิเลสได้ปัจจัยก่อเกิดที่จะแทรกเข้ามาในชั้นภวะใดภวะหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น มันสามารถแทรกเข้ามาได้ เมื่อได้ปัจจัยก่อเกิดขึ้น มันก็จะเกิดขึ้นมาได้ กิเลสเกิดจากความไม่รู้นั่นเอง ไม่รู้ขณะที่เราไม่ได้กำหนดรู้ณะที่นี้ บางคนก็บอกว่าเราก็ก็น่ากำหนดรู้อยู่ตลอด แทบไม่ต้องทำอะไรในชีวิตประจำวันของเรา มันไม่ใช่อย่างนั้น กำลังจะสอน กำลังจะบอกเราก็คือว่า เราต้องปล่อยให้มันเกิดเพื่อที่เราจะต้องรู้ เราแค่เข้าใจในขณะที่มันเกิดขึ้นมา และเรารู้ และเราก็ก็น่าบอกได้ว่า อะไรคือชั้น อะไรคือสิ่งที่เกิดมาเพื่อทำให้เราหลง

สิ่งต่างๆ ภายนอกไม่ได้ทำให้เราทุกข์ แต่สิ่งที่อยู่ในตัวเรานี้แหละทำให้เราทุกข์ ชั้นนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์ ถ้าเราได้ยินข่าวว่าภูเขาไฟระเบิด รู้สึกตกอกตกใจไหม ที่อยู่นอกตัวเรา อยู่นอกประเทศเรานี้ แต่ถ้าลึกลงไปที่ใบหน้าเราจะแตกละ ยิ่งลึกลงข้างนี้บริหารจัดการมันทันทีเลย อยู่ไม่เป็นสุข อาตมา กำลังจะบอกว่า สิ่งที่อยู่ในตัวเราทั้งหมดไม่ใช่กิเลส

แต่ถ้าเราหลงมัน หรือเราไม่รู้มันตามความเป็นจริง จะก่อให้เกิดกิเลส

กายเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เมื่อกายเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ หากเรารู้ว่าทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ขอให้จิตเรารู้จริง ๆ ว่า กายนี้คือตัวทุกข์โดยความเป็นทุกข์ของมัน เมื่อกายเป็นทุกข์โดยตัวของมัน การที่ความทุกข์เกิดขึ้นมาจากสิ่งที่มันต้องเป็นทุกข์อยู่แล้ว ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติใหม่ เป็นเรื่องธรรมดา พระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามันเป็นธรรมดา ความเป็นธรรมดานี้เอง เป็นสัจธรรมที่เราจะต้องเข้าใจ แล้วต้องเข้าไปถึงในใจด้วย เพราะแค่ความเข้าใจในชั้นภายนอกนี้ยังผิวเผินอยู่ ถ้าเข้าใจไปถึงในใจ มันจะเข้าใจไปตลอดสาย

ฉะนั้น เมื่อเรารู้ความทุกข์โดยความเป็นตัวทุกข์อยู่แล้ว ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การที่เรา รู้จักยอมรับความทุกข์ที่เป็นตัวความทุกข์ของมันอยู่อย่างนั้นได้ นั่นคือการละสมุทัย-เหตุให้เกิดความทุกข์ เพราะเราจะไม่รู้สึกเป็นทุกข์กับอาการทุกข์ที่จะเกิดขึ้น แต่หากเมื่อใดก็ตามที่เราไม่รู้จักทุกข์โดยความเป็นทุกข์ในตัวของมัน เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้น เรายอมรับไม่ได้ พอเรายอมรับไม่ได้ สมุทัยจะเกิด อาตมาแปลคำว่า สมุทัย คือ สิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ ไม่รู้จะแปลถูกหรือแปลผิด แต่แปลในแง่ที่อาตมาจะทำให้

พวกเราได้ทำความเข้าใจว่า หากไม่มีทุกข์ สมุทัยจะไม่มี
เด็ดขาด ฉะนั้น การที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้เรา รู้จักทุกข์
เพื่อกำหนดรู้สมุทัย หรือละสมุทัยนั่นเอง

สมุทัย คือ สิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ เมื่อสมุทัย
เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ เราย่อมรับทุกข์ได้ สมุทัยจะถูกละ
ไปในตัว หากเรายังยอมรับทุกข์ไม่ได้ สมุทัยคือสิ่งที่ก่อให้เกิด
ทุกข์ จะยังมีอยู่ แต่อย่าลืมนะ สมุทัยไม่ใช่ตัวกิเลส
เป็นแค่เหตุให้เกิดทุกข์ แต่ตัวมันไม่ได้เป็นกิเลส คือ ตัณหา ๓
ไม่ใช่กิเลส เพราะกิเลสอยู่ที่ความไม่รู้ คือ อวิชชา แท้ที่จริง
แล้วพระพุทธเจ้าไม่ได้บอกให้เราดับตัณหา เพราะตัณหาเป็น
ห่วงโซ่กลางๆ ของห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท คือ เวทนาก่อให้เกิด
ตัณหา ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน แต่พระพุทธเจ้าทรงให้ดับ
อวิชชา ฉะนั้นแล้ว เหตุแห่งความทุกข์ไม่ใช่กิเลส แต่สามารถ
เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ ถ้าเราไม่รู้จักรับความทุกข์ เมื่อ
เรายอมรับความทุกข์ได้ก็เท่ากับละสมุทัยได้ เมื่อเราละสมุทัย
ได้ นิโรธก็ปรากฏ เพราะอะไร เพราะนิโรธ คือ ความดับไป
ของเหตุนั่นเอง เมื่อนิโรธปรากฏแล้ว บุคคลผู้เข้าไปกำหนดรู้
ทุกข์และยอมรับ บุคคลผู้ยอมรับได้แล้วก็ละสมุทัยไปในตัว
เมื่อละสมุทัยไปในตัวก็เกิดเป็นนิโรธไปในตัว บุคคลนั้นก็ได้
ชื่อว่าเป็นผู้เจริญมรรค

เมื่อเราเจริญมรรคอยู่สม่ำเสมอ อยู่เนืองๆ มรรคก็จะ
 แก่รอบขึ้นมา เรียกว่า โคจรอยู่ในจิตเราตลอดเวลา เห็นอะไร
 ก็ตามด้วยตา ด้วยหู ด้วยจมูก ด้วยลิ้นด้วยกาย ด้วยใจ เรารู้
 ได้เลยว่า นี่คือทุกข์สังขะ นี่คือสมุทัยสังขะ นี่คือนิโรธสังขะ
 นี่คือมรรคสังขะ ทุกข์สังขะให้รู้ สมุทัยให้ละ นิโรธทำให้แจ้ง
 มรรคให้เจริญขึ้น เราก็จะไม่มีความสงสัยเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ
 นอกจากว่าเราจะไปสร้างความสงสัยจากสิ่งที่เรากำลังปฏิบัติ
 อยู่ว่าใช่หรือไม่ใช่ ถูกหรือไม่ถูก มันจะสำเร็จผลหรือไม่สำเร็จ
 ผล อันนี้คือวิจิกิจฉาสังโยชน์ ที่แทรกขึ้นมา แท้ที่จริงแล้ว
 พระองค์ทรงต้องการให้เราละสังโยชน์ตัวนี้เอง เพราะฉะนั้น
 เมื่อมีสังโยชน์ที่เป็นความลังเลสงสัยขึ้นมาแทรก รับรู้ทันที
 เลยว่า นี่คือนิสัยที่เกิดขึ้นแล้วเมื่อเรารู้ว่า นี่คือนิสัย
 เกิดขึ้นแล้ว สังโยชน์นี้แหละจะต้องถูกละด้วยกำลังของอริย-
 มรรค แต่เราดับความสงสัยไม่ได้ละ มีแต่มรรคเท่านั้นที่จะ
 เข้าไปทำลาย

ฉะนั้น วิธีเจริญ คือ รู้ทุกข์ไปเรื่อย ๆ รู้ ยอมรับทุกข์
 แล้วก็ละสมุทัยไปเรื่อย ๆ แล้วก็นิโรธ ทำให้เกิดกับจิตอยู่เรื่อย ๆ
 ก็เจริญมรรคอยู่เรื่อย ๆ เพราะมรรคจะไปทำลายวิจิกิจฉา-
 สังโยชน์ แล้วก็สลักกายทิฏฐิ เกี้ยวโยงกัน ทั้งสลักกายทิฏฐิ
 และวิจิกิจฉา แล้วก็สืลัพพตปราคมาสเกี้ยวโยงกันหมดเลย

เพราะเป็นกิเลสประเภทเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อละสัkkายทิฏฐิได้ วิจิจจนาและศีลพตปราคาสก็จะถูกละไปด้วยโดยอัตโนมัติทันที ขณะแห่งมรรคจิตที่กำหนดรอบรู้ในขั้นนี้ โดยสภาพของการรู้เห็นชัด เข้าใจชัดในขั้นนี้ที่เกิดขึ้นแล้วดับ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ... โดยเป็นสิ่งที่ประจักษ์ต่อสิ่งที่เขากำลังมองอยู่ กำลังเห็นอยู่ ประจักษ์ต่อจิตต่อใจ ประจักษ์ต่อสติปัญญาที่เขาสร้างขึ้นมารับรู้ ก็คือเรื่องใดก็ตามที่ประจักษ์กับจิตเรา เช่น หนึ่งความคิดเกิดขึ้น ก็จะมีสัญญาขั้นนี้อยู่ในนั้น วิญญูณขั้นนี้ก็รับรู้ เวทนาขั้นนี้ก็ปรากฏ รูปขั้นนี้เป็นที่ตั้งแห่งการเกิดขึ้นของนามขั้น ๔

ฉะนั้น การที่เรื่องราวปรากฏในขณะที่หนึ่งความคิดนั้นมันถึงขั้นห้า มาไว้ในหนึ่งความคิดนั้นทั้งหมด ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ อยู่ในนั้นทั้งหมดเลย เมื่อเราทราบการเกิดของหนึ่งความคิด และทราบการดับของหนึ่งความคิด แล้วเพียรเพ่งดูรู้้อย่างนั้น ก็คือ เรากำลังเป็นพราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่ ย่อมรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดมาจากสิ่งนี้เรียกว่า เหตุอันนี้เกิดขึ้น อันนี้จึงเกิดขึ้น ก็ไปสู่หลักของอิทัปปัจจยตา ว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมีขึ้น เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะความดับของสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็ดับ สิ่งนี้ก็คือขั้น ๕ สรุปแล้ว

การปฏิบัติเป็นเพียงแค่เราเข้าใจขั้น ๕ ให้ถ่องแท้ เท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าใจขั้น ๕ ถ่องแท้แล้ว กำลังของอริยมรรคก็จะค่อยๆ เต็มบริบูรณ์ในใจเรา แล้วมรรคก็จะทำลายสังโยชน์เอง

ในวิธีการของอาตมาจะให้ท่องธาดุฯ พิจารณาร่างกาย ๖ ขั้นตอน ท่องขั้น ๕ และจับดูขั้น ๕ เกิด-ดับ ที่อาตมาวางหลักการนี้ไว้ ก็เพราะว่าอธยาศัยในจิตของพวกเรานี้ มีความส่ายสไปตามอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ก็เลยพยายามจะหาหลักยึดเพื่อเป็นอุบาย

๑. ท่องธาดุฯ เพื่อให้ข้อมูลกับจิตและให้ความรู้กับจิต

๒. พิจารณาร่างกาย ๖ ขั้นตอน เพื่อให้จิตเกิด ความเข้าใจชัดเจนโดยไม่ต้องสงสัยในรูปขั้นอื่นอีก ก็จะเกิดเป็น สมณะ คือความสงบใจองรับ

๓. ท่องขั้น ๕ เพื่อทราบว่าอาการที่เกิดปรากฏทาง ด้านของนาม (ทางรูปเรารู้อยู่แล้วในเรื่องของกาย) ทางนามนี้ สิ่งนั้นคือขั้นอะไร ขั้นไหนที่เกิด พอเราทราบเรื่องของขั้น แล้วว่าขั้นไม่ใช่กิเลส การเกิดขึ้นของขั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นมา ในรูปแบบใดก็ตาม มันไม่ใช่กิเลส ทั้งดีและไม่ดี ไม่ใช่กิเลส เมื่อมันไม่ใช่กิเลส ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องละ

บางคนสงสัยว่าแล้วความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราไม่ต้อง
 ละหรือ พระพุทธเจ้าทรงบอกว้ให้ละบาปทั้งปวง เจริญกุศล
 ให้ถึงพร้อม ไม่ใช่ละความคิดที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นนี้หรือ ความคิด
 ในด้านอกุศลเกิดขึ้น ความคิดในด้านประทุษร้ายว่าร้าย กล่าว
 ร้าย มุ่งร้าย ต้องละไหม ไม่ต้องละ เพราะว้แม้เราไม่ละ มันก็ดับ
 ในตัวของมันเองอยู่แล้วใช่ไหม เมื่อธรรมชาติมันดับในตัว
 ของมันเอง เราจึงไม่ต้องเข้าไปดับมัน เพียงแค้ในขณะที่ยันเกิด
 เราสามารถอดทนดูความจริงที่เกิดแล้วมันจะดับในตัวของมัน
 ได้ไหม ตรงนี้สำคัญ เมื่อเราสามารถรู้ได้โดยที่ไม่เข้าไปทำอะไร
 กับมัน แล้วทราบความจริง จะเกิดปัญญาขึ้นมา พระพุทธเจ้า
 ตรัสว้ ปัญญาที่เห็นความเกิดและความดับนี้ คื้ ปัญญา
 อันข้แรกกิเลส นั้นหมายถึงว้ ในขณะใดก็ตามที่เราเห็น
 การเกิด แม้ความคิดที่ไม่ดี อย่าเพ็งريبละมัน ความโกรธ
 ความโมโห ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ อย่าไปละ

อย่างเช่นเมื่อเช้านี้ อาตมาปลุกพระตอนตี ๓ พระบอก
 ว่า ง่วง แล้วเขาก็ถาม

พระลูกศิษย์ : พระอาจารย์ ผมง่วงแล้วจะทำอย่างไร

พระอาจารย์ : แล้วปกติท่านทำอย่างไร

พระลูกศิษย์ : ผมก็โยนิโสมนสิการ

พระอาจารย์ : โยนิโสฯ ของท่านคืออะไร

พระลูกศิษย์ : ผมก็หาองค์ธรรมมาพิจารณา

พระอาจารย์ : แล้วองค์ธรรมที่ท่านนำมาพิจารณาคืออะไร

พระลูกศิษย์ : ก็อริยสัจ ๔

พระอาจารย์ : แล้วทำไมท่านไม่รู้จักดูความง่วงล่ะ

พระลูกศิษย์ : ความง่วงนี้เราต้องละมัน มันเป็นนิวรณ

พระอาจารย์ : ท่านเอาความง่วงไปใส่นิวรณได้อย่างไร เพราะตัวของนิวรณที่แท้ คือ ถีนมิทธะ ไม่ใช่ตัวความง่วง ถีนะ คือ ความหดหู่ เกิดในจิต มิทธะ คือ ความอ่อนแอทางใจ ใจเราอ่อนแอ ท้อแท้ ไม่มีกำลัง ก็เลยส่งผลทางกาย กายเป็นทุกขสัจจะ ถีนมิทธะแค่ส่งผลทางกาย ที่ทำให้เกิดความง่วง

พระลูกศิษย์ : อ้าว... ที่พระอาจารย์พูดมาก็เป็นโยนิโส-มนสิการแล้ว

พระอาจารย์ : ใช่ เป็นโยนิโสฯ ทำในใจให้แบบคายจิตเขาตื่น

พระลูกศิษย์ : ผมไม่เคยเห็นจิตอ่อนแอ จิตมีกำลังน้อย มันไม่มีกำลัง พยายามฝืนแล้ว กำจัดความง่วงโดยการหาองค์ธรรมอื่นมาแก้

พระอาจารย์ : อันนี้แก้ผิดจุด คือ เหตุมาจากไหน เราต้องแก้ตรงนั้น คือ โยนิโสฯ อยู่ตรงนั้นเลย เอาเรื่องนั้นมา โยนิโสฯ เอาอย่างนี้ดีกว่า ผมจะบอกท่านให้เข้าใจนะว่า เมื่อท่านสามารถแยกประเด็นของความง่วงเหงาหาวนอนออกได้ว่า ความง่วงเหงาหาวนอนนั้น อะไรเป็นทุกข์สัจจะ อะไรเป็นสมุทัยสัจจะ อะไรเป็นนิโรธสัจจะ อะไรเป็นมรรคสัจจะ เอาความง่วงนี้แหละเป็นบาทฐานในการพิจารณา

ท่านก็ทำทันที แล้วก็ปฏิบัติได้ในเวลานั้น นั่นหมายถึงว่า ธรรมะจริง ๆ แล้วปฏิบัติได้เลย ไม่ต้องรอเวลา ไม่ต้องคอยหารูปแบบหรือหาวิธีการอะไร เพียงแค่ใช้ความเข้าใจในหลักการให้ถูกต้องกับสิ่งที่เกิด ไม่ใช่ว่าง่วงนอนเกิดขึ้นมา ต้องรีบออกไปท่องเที่ยวตุฯ เพื่อให้หายง่วง ไม่ใช่ เราต้องเข้าใจความง่วงแยกให้ออกก่อน มิฉะนั้น ความไม่รู้ในข้อนี้ จะทำให้เราพลาดในการที่จะทำความแยบคายในการรู้

ความแยบคาย บอกกันไม่ได้หรอกว่าคือแบบไหน อย่างไร เขาเรียกว่าเป็นความฉลาดเฉพาะบุคคล ความแยบคายนี้ทุกคนมีความฉลาดในตัวเองอยู่แล้ว ทำงานมาได้ขนาดนี้ เรียนจบมาได้ขนาดนี้ เอาตัวรอดมาได้ขนาดนี้ ใช้ความฉลาดทั้งนั้นแหละ แต่ฉลาดในด้านอะไรล่ะ ที่นี้เราก็ใช้ความฉลาด

เหล่านั้นมาใช้กับธรรมะบ้างสิ เอาตัวรอดจากสิ่งที่กำลังบีบคั้นจิตใจเราอยู่นี้ ให้มันตรง ให้มันถูก ให้มันตรงกับเหตุของมัน นั่นแหละ ถ้าเราไม่ทำตรงกับเหตุของมัน ก็ไม่มีทางแก้มันได้ เมื่อเราแก้มันไม่ได้ มันก็จะฝังแน่นและครอบงำใจของเราอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น ในหลักการนี้ อาตมาจึงพยายามสอนให้ได้รู้ และเข้าใจเรื่องของขันธ ๕ และก็ดูการเกิดการดับของขันธ ๕ โดยเฉพาะอาการทางนามที่เกิดมาแต่ละครั้งๆ เป็นขันธชนิดไหน ก็ให้ทราบขันธชนิดนั้น ตามความเป็นจริงของมัน เมื่อเรารู้อยู่แล้วว่า การเห็นการเกิด-ดับ เป็นปัญญาเพื่อความชำแรกกิเลส เราจะชำแรกกิเลส เราก็ต้องชำแรกโดยการเห็นการเกิด-ดับ ดีเกิดขึ้น ก็เห็นการเกิด-ดับของความดีไม่ดีเกิดขึ้น ก็เห็นการเกิดการดับของความไม่ดี เราต้องเห็นทั้งสองด้าน ไม่ใช่ว่าจิตดีจึงจะสามารถพิจารณาธรรมได้ จิตไม่ดี ไม่อยากจะพิจารณา ไม่ใช่ะ เราอย่าลืมนะ จิตจะดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม มันก็คือจิต เพราะจิตก็สักแต่ว่าจิต เป็นได้ทั้งสองด้าน ไม่ใช่ว่าจะต้องให้มีด้านดีด้านเดียว ถ้ามีด้านดีด้านเดียวแล้ว จิตด้านที่ไม่ดีปรากฏขึ้นมาแล้วเราจะยอมรับมันไม่ได้ทันที เพราะเราจะยอมรับแต่ในด้านที่ดี แล้วเราจะหลงเป็นความดีในจิตของตนเอง พอเราหลงเป็นความดีในจิตของ

ตัวเอง ความดีที่เราหลงเป็น เราจะไปปฏิเสธด้านที่ไม่ดี เมื่อปฏิเสธด้านที่ไม่ดี ด้านที่ดีนี้แหละ จะคอยเป็นปรปักษ์กับความดีในใจเราอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกให้เป็นกลาง อย่าอยู่ในฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดี ความเป็นกลางจึงสามารถรับรู้ได้ทั้งสองฝ่าย ไมโอนเอนไปในฝ่ายไหน เมื่ออยู่เป็นกลางได้และทราบทั้งสองฝ่าย จึงเห็นการเกิดการดับของทั้งสองฝ่ายได้ เมื่อเห็นการเกิดการดับของทั้งสองฝ่ายได้ ปัญญาเห็นการเกิดการดับนั้นแหละ จึงเป็นปัญญาอันชำแรกกิเลส พอจับประเด็นตรงนี้ได้ ก็จบแล้ว ปัญญาอันชำแรกกิเลสก็ถึงแล้ว

ปุจฉา :

ตอนถีนะ (จิตหดหู่) เกิด มันเชื่องซึมท้อถอยจริง ๆ ถ้าขั้นอื่นเกิดยังกำหนดได้เพราะว่าซ้อมมาแล้ว และก็มี ความยอมรับได้ แต่พอถึงถีนะเกิดมันไม่ไหว จะบอกว่าถีนะเป็นสังขารชั้นร์ ความจำถีนะเป็นสัญญาชั้นร์ มันไม่มาเลย มันง่วงอย่างเดียวเลย

วิสัชนา :

พระอาจารย์ : นิ वर्ณ แปลว่า เครื่องปิดกั้นความสำเร็จ

ส่วนความอ่อนแอของใจ ท้อแท้ หดหู่ พระพุทธเจ้าทรงให้แก่
อย่างไร ตามหลักที่เราเรียนมา สร้างกำลังใจขึ้นอย่างไร
วิธีการสร้างกำลังใจ

- ศิษย์ : ๑. พิจารณาเรื่องที่ให้เกิดความง่วงให้มาก
๒. ตรึกในธรรมที่ได้ฟังได้เรียนมาแล้วให้มาก
๓. สาธยายธรรมที่ได้ฟังได้เรียนมาแล้วให้มาก
๔. ยอนหูทั้งสองข้างและลูบตัวด้วยฝ่ามือ
๕. ลุกขึ้นและลูบหน้าลูบตาด้วยน้ำ เหลียวดูทิศ
ทั้งหลาย แหงนดูดาว
๖. ทำความหมายในใจว่าเป็นเวลากลางวัน ทำใจ
ให้เปิดให้สว่าง
๗. เดินจงกรม ไม่คิดไปภายนอก
๘. ถ้ายังละไม่ได้ ให้ทำสหัสเสยาสน์ คือ นอน
ตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะ หมายถึง
ว่าจะจับพักชั่วคราว แล้วรีบลุกขึ้นด้วยใจตั้งว่า เราจะไม่ประกอบ
ความสุขในการนอนและการเคลิ้มหลับอีก

พระอาจารย์ : วิธีการที่อาตมาใช้อยู่เสมอในการแก้ไข
ความง่วง ตั้งแต่พรรษาที่ ๒ มา อาตมาไม่เคยถูกความง่วง

ครอบงำจิตใจเลย แต่พรรษาแรกหนักหน่วงมากในการต่อสู้มันหนักหน่วงอย่างไร เขาเรียกว่า ง่วงมากหนัก ไปเดินจงกรมเพื่อจะเอาชนะความง่วง มันก็บอกไม่ไหว ขาอ่อนแรง จึงคิดว่าขึ้นไปนอนที่กุฏิ เราก็เลยพลิกจิตกลับทันทีเลยว่า ถ้าจะนอน ทำไมต้องเลือกนอนที่กุฏิ ทำไมตรงนี้นอนไม่ได้ ถ้าจะนอนจริงๆ มันต้องนอนได้ ถ้าง่วงนอน มันทำให้ง่วงหนักจริงๆ แล้วพื้นดินนี้ก็ต้องนอนได้ ก็เลยนั่งลงบนพื้นดิน พอหัวกำลังจะปักลงบนพื้นดิน มันก็สะดุ้งขึ้นมาเลยว่า ตรงนี้นอนไม่ได้ ต้องขึ้นไปนอนข้างบน อาตมาก็ไม่ไป พออาตมาไม่ไป มันก็เอาอีก มันพยายามจะดึงไปอยู่เรื่อย ๆ ที่นอนเป็นภพของจิต มันพยายามให้เราไปจุติจิตอยู่ตรงนั้น ตรงพื้นดินนี้มันไม่เอา มันมีที่นอน มีหมอน ที่นี้มันจะไปจุติ เราไม่ไป จะทำลายจุติจิตตอนนี้มันไม่ไปแล้ว ก็เลยให้มันนอนอยู่กับพื้นดิน ปรากฏว่ามันนอนไม่ได้ พอมันนอนไม่ได้ บ่อยครั้งมากที่อาตมาฝันที่จะทำอย่างนี้ จนสามารถที่จะพิจารณาเห็นว่า อ้อ ความง่วงเราทุกข์กับความง่วงมา ความง่วงไม่ใช่กิเลส เราพยายามจะเอาชนะมัน เอาชนะมันไม่ได้หรอก สิ่งที่จะชนะมันได้ คือพิจารณาเห็นความเกิดความดับ เห็นความเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่แปรปรวน อาตมาพิจารณาไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา จึงจะสามารถคลายมันได้

ศิษย์ : เวลาเห็นมันเกิด เห็นมันมาแต่ไกลเลย แล้วมันก็มาเรื่อยๆ จนมันแรง ไม่ทันพิจารณาตอนแรก ตอนเกิดหมายถึงมันเริ่มเห็น แต่ไม่ทันพิจารณา เราารู้สึกว่าเราต้องไปจัดการกับมัน มันก็กำลังแรงขึ้นๆ ทำผิผิว

พระอาจารย์ : สิ่งเหล่านี้เราไปจัดการกับมันไม่ได้ คือตอนแรกอาตมาก็เข้าใจว่าความง่วงนี้เป็นนิรณท ที่นี้อาตมา ยกบาลีขึ้นมาตีความแล้ว ที่แท้ความง่วงไม่ใช่นิรณท เมื่อไม่ใช่นิรณท เราก็ไม่ต้องไปแก้มัน เราไปแก้ที่จิตโน้น จิตที่ท้อแท้ อ่อนแอ หดหู่ เชื่องซึม เราไปแก้ตรงนั้น เมื่อเราไปแก้ตรงนั้นได้แล้ว ผลคือ ความง่วงนอนเป็นผลทางกายที่เรารับมาจากความท้อแท้ อ่อนแอของจิต มันก็จะคลายไปเอง จิตเราก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาทันที นิรณทก็แก้ไม่ได้ เมื่อนิรณทก็แก้ไม่ได้ก็เป็นสมาธิแล้ว ไม่ต้องไปนั่งสมาธิ คือเราพิจารณาในขณะนั้นความเป็นถีนมิททนิรณทหายไป สมาธิก็เกิดขึ้นแล้ว พอสมาธิเกิดขึ้น จิตก็สามารถพิจารณาธรรมได้ เพราะฉะนั้น จิตดวงใดก็ตามที่สามารถพิจารณาธรรมได้ติดต่อนั่นเอง นั่นคือจิตที่มีสมาธิ แต่ถ้าจิตดวงใดก็ตามที่ไม่สามารถพิจารณาธรรมได้ติดต่อนั่นเอง นั่นคือ จิตไม่ค่อยมีสมาธิ สมาธิ คือ การที่สามารถพิจารณาธรรมะได้ติดต่อนั่นเองได้อย่างไม่ขาดสาย นั่นคือ สมาธิ แตกต่างจากคำว่าสงบ สมาธิไม่ใช่ความสงบ

ในความหมายของอาตมา แต่ก่อนอาตมาเคยใช้ความหมายของสมาธิในแง่ความสงบมาก่อน คือต้องทำความสงบถึงจะสามารถเอาชนะกิเลส หรือทำลายอาสวกิเลสได้ เพียรทำอยู่อย่างนั้นจนขาดการรับรู้ทางกาย ปราศจากความคิดทุกประการ จิตติงลงไปสู่ความเป็นเอกเทศ เป็นอยู่โดยตัวของมันเองโดดๆ ไม่เกี่ยวโยงกับกายไม่รับรู้ภายนอกเลย รับรู้อยู่แต่ภายในเหมือนกับห้วงอวกาศ แล้วเข้าใจว่า ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ กิเลสจะค่อยๆ หดไปๆ ปรากฏว่าโดนหลอกสมาธิอย่างนี้เขาเรียกว่า เป็นสมาธิที่สร้างภพในจิต ไม่สามารถช่วยละกิเลสอะไรตรงไหนได้เลย เพราะฉะนั้น อาตมาจึงใช้ความหมายของสมาธิว่า สมาธิสามารถพิจารณาธรรมได้ต่อเนื่องกัน ธรรมแบบไหนก็ตามที่เราสามารถยกขึ้นมาพิจารณาได้นั้นแหละ ถ้าสามารถพิจารณาได้ต่อเนื่องกัน ธาตุ ๔ หรือขันธ์ ๕ หรือพิจารณาอริยสัจ ๔ หรือพิจารณา มรรค ๘ หรือพิจารณาไตรลักษณ์ หรืออะไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ ทำให้เราคุ่นเคย แล้วจะค่อยๆ สร้างฐานของจิตสร้างสมาธิขึ้นมา

ปจจา :

ทำไมเราต้องมาท่องธาตุกัมมัฏฐาน ต้องมาท่องธาตุ ๔ ทำไมเราต้องมาพิจารณาร่างกาย ๖ ขั้นตอน ทำไมเรา

ต้องมาคิดเรื่องการแยกชั้น ถ้าเป็นการคิดแบบนี้จะไม่เป็น
การปรุ่่งแต่งจิตให้ไปจดไปจำ ไปมีสัญญาชั้นอะไรหรือเปล่า
อย่างนี้จะทำให้เป็นการไปปรุ่่งแต่งภพ ปรุ่่งแต่งชาติหรือเปล่า
มีหมู่คณะสงสัยเยอะครับ

วิสัชนา :

เราต้องเข้าใจว่า เราอยู่ในส่วนของสังขตะอยู่แล้ว เราจะ
หยุดการปรุ่่งแต่งไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบอกให้เรา
หยุดการปรุ่่งแต่ง พระองค์ไม่เคยบอกว่าทุกคนที่มาปฏิบัติ
ในพุทธศาสนา ให้หยุดการปรุ่่งแต่งทั้งหมด มีคำไหนบ้างที่
พระองค์ทรงให้หยุดการปรุ่่งแต่ง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงให้
หยุดการปรุ่่งแต่ง แต่ทรงให้รู้จักการปรุ่่งแต่ง ให้รู้สิ่งที่มีนปรุ่่ง
แต่งว่า สิ่งนี้มีความปรุ่่งแต่งโดยตัวของมัน เมื่อมีความปรุ่่งแต่ง
อยู่ในตัวของมันอยู่แล้ว เราแค่เข้าไปเข้าใจความปรุ่่งแต่ง
ของมัน

ถ้าเราทราบการปรุ่่งแต่งโดยตัวของมันเอง ที่มีนปรุ่่งแต่ง
อยู่แล้ว หน้าที่ของเราก็คือ สร้างกำลังแห่งอริยมรรค กำลัง
แห่งอริยมรรค คือ ธรรมชาติที่ปรุ่่งแต่ง หมายถึงว่า กิเลสมีการ
ปรุ่่งแต่งโดยตัวของมัน ชนั่ร์ก็มีการปรุ่่งแต่งโดยตัวของมัน ทีนี้
เมื่อชนั่ร์มีการปรุ่่งแต่งโดยตัวของมัน กิเลสก็มีการปรุ่่งแต่ง

โดยตัวของมัน ถ้ากิเลสไม่ปรุงแต่งโดยตัวของมัน มันก็ไม่สามารถเกิดและอาศัยอยู่ในขั้นนี้ได้ ความดีก็อาศัยขั้นนี้เกิดขึ้น ความไม่ดีก็อาศัยขั้นนี้เกิดขึ้น กิเลสก็อาศัยขั้นนี้เกิดขึ้น คือมันปรุงแต่งเพื่อให้เกิดตัวของมันด้วยเหตุปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราเอง

ธรรมชาติเหล่านี้เป็นสังขตะ อยู่ในส่วนของ การปรุงแต่ง การจะออกจากสังขตะไปสู่อสังขตะ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรารู้จักการปรุงแต่งมรรค สร้างมรรค ไม่ใช่ไม่ทำอะไรเลย หยุดการปรุงแต่งทั้งหมด หยุดคิด หยุดทุกอย่าง มันหยุดไม่ได้ ไม่มีใครหยุดได้ พระพุทธเจ้าก็ทรงหยุดไม่ได้ พระพุทธเจ้าประทับนั่งอยู่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พระองค์ทรงนั่งเฉยๆ หรือเปล่า พระองค์ทรงนั่งสงบโดยปราศจากความคิดไหม ยามแรกพระองค์ทรงได้รับความรู้ในปุพเพนิวาसानุสสติญาณ คือ การส่งใจไปรู้ในอดีตชาติหนหลัง คือ ความมีขั้นในปางก่อนว่า ขั้นตัวเองก่อนนี้เป็นอย่างไร เกิดฐานะอย่างไร ตระกูลอย่างไร ใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อพระองค์ทรงทราบขั้นในปางก่อนเป็นอย่างไร ด้วยความที่พระองค์ทรงพิจารณาเห็น แล้วก็รู้ว่า เหตุที่เป็นจุดเริ่มแรกของการก่อเกิดของขั้น พระองค์ก็ย้อนๆ ไปเพื่อที่จะหาจุดเริ่มแรก ปรากฏว่า ปุพเพนิวาसानุสสติญาณไม่สามารถทำให้พระองค์รู้เงื่อนไขต้น

ได้ว่า เริ่มแรกมาอย่างไร รู้ได้แต่ว่า เกิดชาตินี้ ถอยไปอีกก็มีขันธแล้ว ถอยไปอีกก็มีขันธแล้ว ก่อนที่จะมีขันธมา ถอยออกไปไม่ได้อีกแล้ว เพราะความรู้ไปไม่ถึงตรงจุดแห่งการเกิดที่นี้พระองค์เลยทรงพิจารณาว่าไม่รู้ก็ไม่รู้ แล้วพระองค์ก็ทรงรู้ จตุปปาตญาณ ในยามที่สองขึ้น พระองค์ก็ส่งใจไปดูในอนาคตว่า เหล่าสัตว์ทั้งหลายผู้เคยเกิดเคยตายมานับไม่ถ้วน มีดวงจิตไหนบ้างที่หลุดพ้นออกไป ถ้ารู้ว่าหลุดพ้นออกไปได้ในที่ที่ไม่มีการเกิดอีก ก็จะเอาหลักการนั้นมาสู่วิธีการตรัสรู้ แต่ในจตุปปาตญาณก็ไม่สามารถบอกพระองค์ได้เลยว่า ที่สุดแห่งการเกิดอยู่ที่ไหน เห็นแต่ว่าเดี๋ยวก็นรก เดียวก็สวรรค์ เดียวก็พรหม แล้วก็วนมาสู่มนุษย์ เปเรต ผี ปีศาจ อสุรกาย นรกก็น่าอีก เทวดา พรหม ก็วนอยู่อย่างนี้ แล้วที่ออกไปจากนี้มีไหม พระองค์ไม่ทรงทราบ จตุปปาตญาณบอกไม่ได้ แสดงว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ กับจตุปปาตญาณเป็นโลกียะ เพราะสิ่งที่จะทำให้ถึงโลกุตระได้ก็คือ พระนิพพาน ก็คือ อสวักขยญาณ จะทำหน้าที่ในการทำพระนิพพานให้แจ้ง หากไม่เกิดอัสวักขยญาณ พระพุทธเจ้าจะไม่สามารถรู้จักรปฏิจจสมุปบาทได้เลย

อัสวักขยญาณเกิดขึ้น คือ รู้ความสิ้นของอาสวะ อาสวะจะสิ้นไปได้ได้อย่างไร เพราะเหตุอันนี้เอง ปัญญาญาณชนิดนี้

หรือเป็นญาณที่ทำให้เกิดความรู้ชนิดนี้ จึงทำให้ได้เข้าใจว่า การที่ไม่รู้ในสิ่งที่เกิดมาแต่ก่อนนี้ว่าจุดเริ่มต้นมาจากไหน และ จุดสิ้นสุดของบุคคลที่เกิดมาแล้ว มีขั้นแล้ว จะไปสิ้นสุดที่ไหน หาไม่มี หาไม่ได้ ไม่เกิดความรู้ตรงไหนเลย พระองค์ทรงนำเอา ความไม่รู้ตรงนี้มาตั้งเป็นประเด็น เมื่อพระองค์ทรงนำความไม่รู้ ตรงนี้มาตั้งเป็นประเด็น ทำให้พระองค์เกิดอัสวักขยญาณขึ้น ญาณที่จะรู้ความสิ้นไปของอัสวะที่หมักดอง เพราะความไม่รู้ นี่แหละ พิจารณาไปตรงไหนก็ไม่รู้ ทั้งๆ ที่ญาณนั้นพยายาม จะบอกให้พระองค์ทราบอดีต ทราบอนาคต ทราบการจุติ การอุบัติของสัตว์ ว่าทำดีทำชั่วมาอย่างไร แบบไหน ไม่มี อะไรปิดบังจิตของพระองค์ได้เลยในความรู้ประเภทนี้ แต่ก็ยังไม่สามารถตรัสรู้ได้ พระองค์ก็เลยพิจารณาความไม่รู้ จนนำไป สู่สองสาย การกำหนดออกมาเป็นห่วงโซ่ของความทุกข์ ทั้งสมุทัยวารและนิโรธวาร พระองค์ทรงพิจารณาอย่างนี้ ในปัจฉิมยาม พิจารณากลับไปกลับมา กลับมากลับไป จนทรง อุทานออกมา ๓ ครั้ง อย่างที่อธิบายมาตั้งแต่แรก

เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาอย่างนี้ จนเกิดการตรัสรู้ใน ปัจฉิมยามแห่งราตรี เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น พระองค์ทรงสิ้น อัสวะ เข้าถึงความเป็นสัมมาสัมพุทธะ นั้นหมายถึงว่า พระ ศาสดาเราไม่ได้ทรงนั่งสงบอยู่เฉยๆ พระองค์ทรงนั่งพิจารณา

หากพระพุทธเจ้าทรงจับปฏิจสมุปบาทได้แล้วทั้งสองสาย ในยามแรก ทำไมพระองค์ไม่ตรัสรู้ แม้ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ซึ่งคำว่า ยาม แบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ ปฐมยาม มัชฌิมยาม และ ปัจฉิมยาม ช่วงละ ๔ ชั่วโมง การที่พระองค์ทรงรู้ได้ พระองค์ ก็ยังไม่ทรงสามารถทำลายอาสวะนั้น แต่พระองค์ทรงรู้ว่า นี่แหละเป็นทางแห่งการทำลายอาสวะ คือการรู้การเกิดและความดับ ตัวที่จะเกิดทุกข์ และตัวที่จะดับทุกข์ พระองค์ ทรงรู้ว่า ไม่มีตัวไหนอีกแล้ว ต้องเป็นตัวนี้แหละ เพราะรอบรู้ มาหมดแล้ว ไม่มีอะไรที่พระองค์ไม่รอบรู้อีกแล้ว ฌานสมาบัติ ๘ พระองค์ทรงผ่านมาหมดแล้ว จึงทำให้พระองค์ แน่ใจว่า นี่แหละคือหนทางแห่งการตรัสรู้ และทำลาย อาสวะให้สิ้น และก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะความไม่รู้ ก็เลย เอาความรู้ไปแก้ มีความไม่รู้ได้ ก็ต้องมีความรู้ได้ ก็เอาความรู้ ไปแก้ ไม่รู้อะไร ก็ไปรู้อันนั้น ทีนี้คำว่า อวิชชา ปัจจยา สังขารา ความไม่รู้ก่อให้เกิดสังขาร คำว่าไม่รู้ ไม่รู้ในอะไร จึงก่อให้เกิด สังขาร ก็ไม่รู้สังขารนั้นแหละจึงก่อให้เกิดสังขาร ถ้ารู้จักสังขาร ก็ไม่ก่อให้เกิดสังขาร มันก็จะดับสังขาร อวิชชาเย เตวจะ อเสสวिरาคานิโรธา สังขารนิโรโธ ในความหมายข้อนี้ พระองค์ จึงบอกว่า เพราะการดับโดยไม่เหลือด้วยวิราคธรรม ธรรม อันปราศจากราคะ

ธรรมอันปราศจากราคะคืออะไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า
 ในบรรดาสังขะ อริยสังข เป็นยอด
 ในบรรดาหนทาง มรรค เป็นยอด
 ในบรรดาบุคคลผู้เป็นสัตว์สองเท้า พระพุทธเจ้าเป็นเลิศ
 ในบรรดาธรรม วิราคธรรม เป็นเลิศ สุดยอด

วิราคธรรม ส่วนมากนักปราชญ์รุ่นหลังนำมาใช้ในชื่อ
 ของพระนิพพาน เขาเรียกว่าเป็นไฉพจน์ แต่อาตมามองว่า
 วิราคธรรม ไม่ใช่ชื่อของพระนิพพาน แต่เป็นชื่อของความจริง
 ที่พระพุทธเจ้ากำลังทรงพิจารณาอยู่นั้น การที่พระองค์ทรง
 พิจารณาสังขาร ดินมีราคะไหมในตัวมันเอง น้ำมีราคะไหม
 ไฟมีราคะไหม ลมมีราคะไหม เวณามีราคะไหม สุขมีราคะไหม
 ทุกข์มีราคะไหม ไม่สุขไม่ทุกข์มีราคะไหม สัญญาความจำ
 มีราคะไหม สังขาร วิญญาณ แล้วราคะเกิดมาอย่างไร
 เพราะไม่รู้ จึงเกิดราคะ พอรู้ละที่นี้ รู้สังขาร คือ ชันธ ๕
 นี่แหละ คือความดับไปโดยไม่เหลือของอวิชชาด้วยวิราคธรรม
 ก็คือ ด้วยความรู้นี้แหละ พอรู้ ราคะก็ไม่เกิดอีก จึงเป็นชื่อของ
 มรรค

โดยตัวของธรรมชาติ มันไม่มีราคะ อาตมาจึงพยายาม
 สร้างความเข้าใจให้กับพวกเรา เพราะว่าพระนิพพานเป็นส่วน

ของวิมุตติธรรม ธรรมที่พ้นไปจากสมมติ โดยตัวพระนิพพาน ไม่มีราคะโดยตัวของเขาอยู่แล้ว แต่เราก็ต้องมามองในแง่มุมของส่วนสังขตะด้วย

สังขตะทั้งหมดจริง ๆ ก็ไม่ใช่ตัวราคะ โดยตัวของเขา ไม่มีตัวราคะอยู่แล้ว ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่เคยมีราคะต่อกันและกัน แต่ความไม่รู้ของจิตก่อให้เกิดราคะขึ้น

ราคะ อาตมาใช้คำว่า เครื่องย้อมจิต หรือสิ่งที่นำมาซึ่งความยินดี หรือทำให้จิตเรติดอยู่ เหมือนกับเราเอาผ้าไปย้อม มันก็ติด จิตเราย้อมอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส มายาวนานแล้ว มันก็ติดอยู่ใน รูป เสียง กลิ่น รส มายาวนาน ติดอยู่ในขันธ ติดอยู่ในตัวเอง ติดหลงยึดว่า เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นตัวของเรา มาโดยตลอด ฉะนั้นวิธีแก้ คือ การสร้างความรู้เข้าไปรู้ เมื่อรู้สังขาร มันก็จะดับสังขาร เมื่อไม่รู้สังขาร มันก็จะสืบทอดสังขาร เพราะไม่รู้ในสังขารนั้นแหละ จึงก่อให้เกิดสังขาร และสังขารนี้เองจะสืบทอดตัวของมันเอง การที่สังขารสืบทอดตัวของมันเอง นั่นแหละปฏิสันธิ คำว่า ปฏิสันธิ คือ สืบทอดตัวมันเอง การที่มันสืบทอดตัวมันเองได้ เลยก่อให้เกิดมีนามกับรูป พอมีนามกับรูป ก็มีอายตนะ มีผัสสะ มีเวทนา ตามที่เราได้เรียนรู้อันมาในหลักการนี้

เมื่อเรารู้สังขารตามความเป็นจริง มันไม่สืบท่อ คำว่าไม่สืบท่อ คือ ไม่สืบท่อด้วยอวิชา แต่การสืบท่อด้วยสภาวะลักษณะของมัน มันสืบท่ออยู่แล้ว แต่การสืบท่อโดยที่ไม่มีอวิชา เขาไม่เรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาน วิญญานไม่หยั่งลงเมื่อวิญญานไม่ได้หยั่งลงแล้ว ก็แค่การสืบท่อของระบบของธาตุ ระบบของขันธ ของสังขตะที่มันปรุง มันสืบท่อของมันเอง เพราะฉะนั้นในการสืบท่อ ในความหมายที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อวิชาที่ไม่รู้สังขาร สังขารจึงมีการปฏิสนธิ คือ ต่อตัวของมันด้วยอำนาจของความไม่รู้ มันจึงต่อตัวของมันไปเอง ความไม่รู้ในสังขาร ไม่รู้ในวิญญาน ไม่รู้ในอายตนะ ไม่รู้ในผัสสะ ไม่รู้ในเวทนา คือ มันต่ออวิชาเข้าไปในทุกๆ ขันธ ไม่รู้ในตัณหา ไม่รู้ในภพ ไม่รู้ในชาติ ไม่รู้ในทุกข์ ไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ไปเรื่อยเลยละทีนี้ มันต่ออวิชา

ทีนี้เมื่อเรารู้สังขารปั๊บ อวิชาดับทันที สังขารสืบท่อไปแต่ตัวความไม่รู้ คือ อวิชา ไม่ต่อกระบวนการแห่งห่วงโซ่นั้น มันเลยไม่มีตัวก่อเกิด ก็เลยดับอยู่ตรงนั้น ดับโดยไม่เหลือเลย และเป็นการดับโดยไม่เหลือจริงๆ และโดยการที่ดับไม่เหลือนั่นเอง เวลาเกิดความรู้ จึงไม่มีการหลงผิดอีกตลอดกาล แม้จะมีสังขารอยู่

พระพุทธเจ้าก็ทรงมีสังฆารอยู่ มีความคิด มีขันธ มีทุกอย่าง รับทราบทุกอย่าง หิวเหมือนคนทั่วไป ง่วงนอนเหมือนคนทั่วไป แต่ความไม่รู้ที่มีอยู่ในนั้น ดับไปหมดแล้ว เพราะฉะนั้น วิราคะธรรมจึงสิ้นไปในเวลาที่รู้นั้น

เมื่อรู้สังฆารตามความเป็นจริง ทุกอย่างก็ดับ เพราะฉะนั้น ก็เลยมาสร้างความเข้าใจให้กับพวกเราว่า อย่าไปกลัวเรื่องการท่อง ว่าปรุ้งแต่งหรือเปล่า มันปรุ้งแต่งอยู่แล้วโดยปกติ แต่การที่เรามาท่องธาตุ เพื่อสร้างความรู้ขึ้นมาเพื่อดับความไม่รู้

ถ้าเราจะดับความไม่รู้ คือ ทำให้อวิชชานั้นสิ้นไป โดยไม่เหลือด้วยวิราคะธรรม ก็จะเป็นตัวดับทุกข์

มีคนบอกว่า เราต้องใช้สมาธิเพื่อที่จะเข้าไปแก้ หรือทำให้ห่วงโซ่ของความทุกข์เหล่านี้ในแง่ของปัจจุสมุปบาท ที่เราจะแก้มันต้องใช้สมาธิใหม่ ใช้ระดับไหน ใช้แบบไหน ต้องทรงสมาธิขนาดไหน พวกเราเคยถูกสอนเรื่องสมาธิมา แล้วสมาธิที่พวกเราทำ คือสมาธิที่ถูกสอนมาทั้งนั้นเลย เราเคยทำสมาธิแบบไม่ถูกสอนมาใหม่ แสดงว่าสิ่งที่ถูกสอนมานั้น เราจะมีรูปแบบนั้นไว้ในหัวแล้ว ด้วยความรู้สึกว่า ต้องทำแบบนี้แบบนี้ ตามคนที่เขาสอนมา นั่นก็คือการทำโดยทำตามๆ

กันมา แม้พระองค์จะตรัสธรรมะให้พวกเราได้ยินได้ฟัง แต่ถ้าเราไม่ได้ไปเห็นธรรมะที่พระองค์ตรัส เป็นแค่ได้ยินได้ฟัง พระองค์บอกว่า เป็นแค่ฟังมา ถือประโยชน์อะไรไม่ได้ คือไม่มีประโยชน์อะไรเลย แค่ฟังมา

ฉะนั้น ในความหมายของพระพุทธเจ้า การที่พระองค์ตรัสธรรมะ ไม่ได้แค่ให้เราได้ฟัง แต่พระองค์ให้เราเข้าถึงธรรมชาตินั้น พระองค์ตรัสถึงอะไร เราเข้าไปถึงธรรมชาตินั้นเท่านั้นเอง ในความหมายอันนี้ เพราะอะไร เพราะการเข้าไปรู้ความจริง มันไม่เคยได้ยินได้ฟังจากการบอกเล่าของใครในตำรับตำรา หรือในตัวหนังสือที่เขาจดจารึกไว้ อันที่จดจารึกหรือเขียนเป็นตัวหนังสือ นั้น เป็นเพียงแค่ตัวสื่อให้เราเข้าไปเห็นธรรมชาตินั้นที่เราจะต้องเห็น ไม่ใช่เราเข้าไปเห็นแค่ตำรา มันก็แคบอยู่แค่ในตำรา แล้วก็หนีออกจากตัวตำรานี้ไม่ได้ ในหัวเราก็จะนึกถึงแต่เรื่องในตำรา

แต่คนที่เห็นความจริง เขาไม่นึกถึงตำรา เขาเห็นแต่ความจริงอันนั้น ในใจเขาเห็นแต่สภาพธรรมอันเป็นความจริงนั้น แม้จะนำมาพูด ก็พูดออกมาจากสภาพธรรมที่เห็นแล้ว จึงนำมาบอก เพียงแค่สื่อสารด้วยภาษาในแง่ที่บัญญัติหรือใช้หรือตีความหมาย สร้างความเข้าใจให้กับพวกเรา

ธรรมะที่แท้จริง จะพ้นออกไปจากสิ่งที่เราได้ยินได้ฟัง มาทั้งหมด และไม่ใช่ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัส พระพุทธเจ้าตรัส สิ่งปรากฏตามความเป็นจริง อันนั้นเป็นสิ่งที่เห็นที่เกิดขึ้น บางคนว่า พุทธอย่างนี้เป็นปัจจัยตั้งในตัวเอง ก็ไม่เป็นสาธุการนะ

ปัจจัยตั้ง นี่เป็นสาธุการนะ ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนเฉพาะ บุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นเรื่องสาธุการะทั่วไปที่ทุกคน มีอยู่แล้ว คำว่า ปัจจัยตั้ง เป็นเรื่องง่าย ๆ ก็คือ สิ่งที่เรารับรู้ ในเรานั้นแหละ คือ ปัจจัยตั้งของเรา เช่น เรานั่งอยู่ เรารู้สึก อย่างไร ถามว่า ความรู้สึกที่เรารู้สึกอยู่นี้ คนอื่นรู้สึกกับเรา ได้ไหม เป็นปัจจัยตั้งนะ นี่เป็นเรื่องเฉพาะเรา เป็นเรื่องเฉพาะ บุคคล หากเรานั่ง คนอื่นนั่ง แล้วรอบ ๆ ข้างเราก็เห็นคนที่ นั่ง เราสามารถหมายรู้ได้ใหม่ว่าเมื่อนั่งแล้ว ก็ต้องเป็นอย่าง นี้เหมือนกัน กำหนดหมายรู้ได้ อนุমানได้ใช่ไหม สภาพธรรม ที่เห็น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าทรงเห็น สวากเห็น หรือใครก็ตามที่ได้ เห็นธรรมชาติแห่งความจริงนั้น คืออนุমানได้เลยว่า เห็นอันนี้ รู้อันนี้ เข้าใจอันนี้ แต่เวลาเกิด มันเกิดเฉพาะตน เพราะฉะนั้น คำว่า ปัจจัยตั้ง ไม่ใช่เรื่องลึกลับที่ไม่สามารถที่จะอธิบายได้ เป็นสิ่งที่ปรากฏในชีวิตเราทั้งนั้น ทุกข์มีมากเท่าไร เราทราบ ดิอยู่ในใจเรา แล้วทุกข์หมดไปเท่าไร เราทราบดิอยู่ในใจเรา ว่า หมดไปได้

ฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสทั้งหมดมิใช่เพียงแค่ว่าให้เราทรงจำเรื่องราวเหล่านั้นไว้ แต่ที่พระองค์ทรงต้องการให้เราเข้าถึง ที่นี้การเข้าถึงของพวกเรา มักจะติดขัดอยู่ตรงที่ว่า เราถูกสอนมาอย่างนี้ เราถูกบอกมาอย่างนี้ เราก็ทำตามทีบอกที่สอน เราต้องมีสมาธิก่อน ต้องทรงสมาธิก่อน เหมือนกับว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก ที่เราไม่สามารถเข้าไปทำอะไรได้เลย เราต้องรอทำสมาธิทุกคราว แต่วิธีการที่อาตมาบอก ไม่ยากเลย สามารถเข้าถึงได้เลย อะไรเกิดในจิตก็รู้ขณะนั้น แล้วก็ใช้หลักการที่เราเรียนรู้มา เข้าไปวิเคราะห์ทำความเข้าใจในขณะนั้นเลย สามารถเข้าถึงได้เลย ไม่ต้องรอเวลา

บางคนบอก ถ้าไม่มีสมาธิแล้วจะเป็นเครื่องรองรับปัญญา แล้วจะก่อให้เกิดปัญญาได้อย่างไร อย่างที่อาตมาบอกแล้วว่า สมาธิของอาตมาแตกต่างจากสมาธิในความหมายที่เราได้ยินได้ฟังมา เพราะฉะนั้น การที่อาตมาได้ยินได้ฟังจากใครมาก็ตาม ตราบใดที่อาตมาไม่รู้ชัดในตน ไม่เคยเกิดความเข้าใจในตน ก็แค่ได้ยินได้ฟังมาเท่านั้นเอง แค่ว่าได้ยินมา แค่ว่าได้ฟังมา ทำประโยชน์อะไรได้ ได้ยินได้ฟังกันมาเท่าไร ก็เลสหหมดไปไหม เพราะฉะนั้นในวิธีการปฏิบัติของอาตมา ปฏิบัติทันที พิจารณาทันที รู้ทันทีในขณะนั้น

เวลาสมาธิเกิด มันเกิดแบบอัศจรรย์มาก อัศจรรย์จน
 อาตมาก็แทบควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่ว่าพื้นเพื่อนอะไรนะ
 หมายถึงว่า เวลาเขาเกิดขึ้นเองด้วยตัวของเขา มันเป็นปัจจัย
 ที่ก่อให้เกิดด้วยตัวของเขา เพราะสมาธิเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง
 เมื่อเขาจะเกิดก็เกิดด้วยปัจจัยของเขาเอง ปัจจัยเพียงพอ
 ก็จะเกิด คือ อาตมาพิจารณาธรรมเพียงพอแล้ว พอจะ
 พิจารณาต่อไป ก็พิจารณาต่อไม่ได้ เพราะในความรู้สึก
 ภายในใจบอกว่าต้องไปนั่ง ไม่นั่งไม่ได้ จะเดินต่อก็เดินไม่ได้
 ก็เลยเดินไปนั่ง พอนั่งปุ๊บ เขาก็เป็นของเขาเองโดยอัตโนมัติ
 สมาธินั้นเป็นสมาธิที่ไม่ได้แทรกไปด้วยการปรุงแต่ง ไม่ได้แทรก
 ไปด้วยอึดตา หรือไม่ได้แทรกไปด้วยรูปแบบใด ๆ แต่เกิดขึ้นมา
 ทำหน้าที่ในอริยมรรค และทำลายอาสวะ เพื่อให้องค์มรรค
 บริบูรณ์ในตัวของมัน มันต้องเกิด ไม่เกิดไม่ได้ เพราะสมาธิ
 สำคัญมาก มรรคไม่บริบูรณ์ ทำลายอาสวะไม่ได้เด็ดขาด

สิ่งเหล่านี้จะตามมา โภธิปักขิยธรรม อาตมาบอกได้เลย
 ว่าเราไม่ไปเรียนโภธิปักขิยธรรม เราไม่ต้องไปเรียนอิทธิบาท ๔
 ก็ได้ เราไม่ต้องไปเรียนอะไรที่มากเกินไป ที่เราจะเอามาปฏิบัติ
 จริง ๆ อยู่แค่เพียงเพ่งดูความจริงที่กำลังเกิดและปรากฏอยู่กับ
 ตัวเราในขณะนี้ ถ้ามัวเรียนผิดไหม ก็ไม่ผิดหรอก ก็เป็นผล
 ดีมาก

ปจจา :

เวลาพิจารณาเกิด-ดับ เห็นเกิด เห็นมันคงอยู่ แต่ตอนดับ ไม่ค่อยเห็น เหมือนกำลังจ้องๆ แล้วมีความรู้สึกอย่างอื่น มาแทรก เราก็กลับมาใหม่ก็ไม่ทันกัน ไม่เห็นดับ ไม่ทราบจะปฏิบัติอย่างไร

วิสัชนา :

ก็ปฏิบัติอย่างนี้แหละ อย่าไปเปลี่ยนวิธี ใช้วิธีการนี้แหละ นั่นหมายถึงว่ากำลังของความเห็นยังไม่พอ เมื่อกำลังของความเห็นยังไม่พอ ก็ยังไม่สามารถที่จะไปรอบรู้ในสภาพขณะแห่งการเกิดของสิ่งนั้น ก็จะไม่ทราบการดับ เพราะมันยังไม่พอ ให้พิจารณาแบบนี้ไปก่อน



บันทึก

บันทึก