

# แนวทางและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

## เล่ม ๑

หนังสือ  
แนวทางและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนุโท  
วัดป่าเจริญธรรม ๑๑๑ ม.๗ บ้านไม้หอม ต.เกษตรสุวรรณ

อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี ๒๐๒๙๐

E-mail : [charoentham7@gmail.com](mailto:charoentham7@gmail.com)

Website : <http://www.phrachanon.com>

[facebook : คณะศิษย์พระอาจารย์ชานนท์ ชยนุโท](#)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : .....

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานห้ามจำหน่าย

## คำนำ

ทุกชีวิตล้วนรักสุข เกลียดทุกข์ **ทุกคนจึงวิ่งตะครุบหาสุขและวิ่งหนีทุกข์** การวิ่งตะครุบหาความสุขเหมือน การวิ่งไขว่คว้าอากาศ และการวิ่งหนีทุกข์เหมือนการ วิ่งหนีเงาตน ชีวิตจึงไม่เคยคว้าอากาศได้สำเร็จ และไม่เคยวิ่งหนีเงาตนได้ เนื่องจากวิ่งไปไกลเท่าไร เเง่ก็ติดตามไปอยู่ข้างกายนั่นเอง ชีวิตจึงเหนื่อยเปล่ากับการวิ่งไขว่คว้าหาความสุขและวิ่งหนีความทุกข์

ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ ชีวิตก็จะต้องพบกับความทุกข์รำไป เมื่อมีเกิดก็ต้องมีแก่ เจ็บ และตาย เมื่อยังเกิดอยู่ก็ต้องมีรัก เมื่อมีรักก็ต้องมีอกหักและพลัดพราก เมื่อมีสมหวังก็ต้องมีผิดหวัง เมื่อมีพอใจก็ต้องมีไม่พอใจ เมื่อมีชอบก็ต้องมีชัง เมื่อมีสุขก็ต้องมีทุกข์ ชีวิตไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีพ้นจากสิ่งคู่เหล่านี้ เพื่อให้พ้นทุกข์ มีสองวิธีที่จะทำได้ ประการแรกเมื่อยังมีชีวิตอยู่คือ **การยอมรับความจริง** ประการที่สองคือ **การไม่เกิดอีก**

**การยอมรับความจริง** คือการรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้นและยอมรับสภาวะนั้น เช่น เมื่อจะเริ่มมีความรักก็ต้องรู้ว่าความรักคือต้นเหตุของอกหักและหย่าร้าง ถ้าไม่รู้เท่าทันและไม่ยอมเข้าใจ เมื่อเกิดการอกหักหรือหย่าร้าง ก็จะเกิดอาการยึดถือว่าทำไมชีวิตต้องเป็นเช่นนี้ จิตใจจึงเจ็บปวด บอบช้ำ ทรมาน และเศร้าโศกเสียใจรำให้รำพัน แต่ถ้ารู้เท่าทัน เมื่ออกหักหรือหย่าร้างก็คิดว่า “ว่าแล้วเชียว ынงไรก็ต้องมาถึงเข้าสักวัน” เมื่อคิดได้ดังนี้ จิตใจจะมีอาการปล่อยวาง ความรู้สึกเจ็บปวดและเศร้าโศกเสียใจก็จะถูกระงับไป การยอมรับและเข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงของชีวิต ว่ามาแล้วก็ไป มีแล้วก็หมด รวยแล้วก็จน กลางวันแล้วก็กลางคืน ฝนตกแล้วก็แดดออก และเมื่อไปแล้วก็มาใหม่ได้ หมดแล้วก็มีใหม่ได้ จนแล้วก็รวยใหม่ได้ กลางคืนแล้วก็กลางวันอีก แดดออกแล้วก็ฝนตกอีก **ทุกอย่างมันเกิดขึ้นด้วยเหตุและปัจจัย** มันเป็นธรรมดาของชีวิต มันเป็นธรรมชาติในโลกนี้ เมื่อเข้าใจดังนี้จึงทำให้จิตใจได้รับความทุกข์ลดน้อยลง

**การไม่กลับมาเกิดอีก** เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องรัก ไม่ต้องอกหัก ไม่ต้องพลัดพราก ไม่ต้องผิดหวัง ไม่ต้องโกรธ เกลียด ก้าว ไม่ต้องทุกข์อีกต่อไป

**การตายแล้วไม่เกิดอีก** คือการปลดจิตใจตนเองออกจากตัณหา ความลุ่มหลง และอุปาทานความติดยึด เมื่อจิตหลุดจากสภาวะทั้งสองแล้ว จิตจะพ้นทุกข์เด็ดขาด จิตจะพบกับอิสระและเสรีภาพอย่างแท้จริง จิตจะอยู่นิ่งอกรรม เหนือวิภวสงสาร

ในหนังสือเล่มนี้ท่านจะได้พบคำตอบว่า จะทำอย่างไรให้ไม่ทุกข์กับขันธในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และตายแล้วไม่เกิดอีก และถ้าเหตุปัจจัยยังไม่พอที่จะไม่เกิด ยังจำเป็นต้องเกิดอยู่ จะเกิดอย่างไรให้ดีกว่าเดิม **ทุกคนเลือกเกิดได้** มันไม่ได้ยากอย่างที่คิด

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนุ โท

## สารบัญ

แนวทางและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

ตารางชั้นที่ ๕

มหาสติปัฏฐานสี่

กัณฑ์ที่ ๑ ทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

กัณฑ์ที่ ๒ สมถะและวิปัสสนา

กัณฑ์ที่ ๓ ชื่อว่าเห็นพระนิพพาน

กัณฑ์ที่ ๔ การละชั้นที่ ๕

กัณฑ์ที่ ๕ เรื่องการปล่อยวาง

กัณฑ์ที่ ๖ การละรูปนาม

ภาคผนวก

## แนวทางและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

หัวใจ ของการปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์นั้น ต้องทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าไม่รู้วิธี และแนวทางก็จะทำให้เสียเวลา ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง หรือไม่ประสบความสำเร็จ กว่าที่จะลองผิดลองถูก กว่าที่จะเข้าใจ ก็อาจเสียเวลาไปนาน สมัยเมื่อ พระพุทธเจ้า ท่านยังทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ทรงเน้นสอนและ แสดงโทษของการยึดมั่นอยู่ในอุปาทาน “ขั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์” พระองค์ทรงแสดงธรรม เพื่อการ ตรัสรู้ เพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพาน คือพระองค์จะทรงหยิบยกและแสดงธรรมในเรื่อง “อริยะสัจ ๔” เป็นส่วนมาก และในการแสดงธรรม “อริยะสัจ ๔” แต่ครั้งนั้นจะมีทั้งอุบาสก อุบาสิกา พระภิกษุสงฆ์ และพระภิกษุณี ได้ ดวงตาเห็นธรรม เป็นจำนวนมาก

ในอริยะสัจ ๔ พระองค์จะทรงเน้นแสดง “ตัวสมุทัย” คือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ “ตัณหา” ความอยาก ได้และความไม่อยากได้ในกองขันธ ๕ อันเป็นเหตุปัจจัยส่งผลให้เรา เป็นสุขและเป็นทุกข์ เช่น เวลาขันธ ๕ เป็นสุข ก็ยึดไว้ เวลาขันธ ๕ เป็นทุกข์ ก็ผลักไส จึง เกิดความลำบาก เพราะพยายามที่จะแก้ไขคือ อยากวิ่งหนี ทุกข์และอยากวิ่งหาสุข แต่โดยความเป็นจริงของสัตว์และมนุษย์ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มีแต่กองแห่งทุกข์ หา ความสุขไม่เจอ เท่าที่สังเกตดูมีแต่ทุกข์น้อยกว่าทุกข์มากเท่านั้นเอง ฉะนั้นจึง “มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป”

รวมแล้วขณะที่ยังมีชีวิตคือมีขันธ ๕ อยู่ เราจะต้องอยู่กับกองแห่งทุกข์อยู่ตลอด มีวิธีเดียวที่จะไม่ทุกข์ คือไม่มาเกิดอีก เมื่อไม่มาเกิดอีกก็ไม่มีขันธ ถ้าไม่มีขันธก็ไม่มีความทุกข์ เพราะทุกข์มีที่ขันธ ไม่ใช่มีที่จิต แต่เหตุ ที่มาเกิดก็เพราะความหลง ได้แก่ “อวิชชา” คือความไม่รู้ความจริง ไปยึดขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน จิตจึง เกาะติดขันธ ๕ ทำให้พาให้เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น และก็มีทุกข์เพราะขันธ ๕ “อยู่ทุกข์ชาติไป” นี้คือ เหตุให้เกิดทุกข์

เราต้องมาทำลายเหตุของการเกิดก่อน คือทำลายความยึดมั่นถือมั่นในกองขันธ ๕ ให้ได้ และจำเป็น อย่างยิ่งที่เราต้องมาพิจารณากาย-ใจ คือขันธ ๕ นี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เพื่อให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย แล้วจิตจะได้ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นใน กาย-ใจ นี้เสียได้ จิตจะไม่หลงไปเกาะติดกับขันธ คือถอนตัวเป็นอิสระอยู่เหนือขันธ ทั้งที่มีความทุกข์ของขันธอยู่ “แต่จิต สบาย” ไม่ทุกข์ไปกับขันธ เพราะยอมรับความจริงว่าเกิดมามีขันธก็ต้องทุกข์แบบนี้ “ไม่มีใครหนีพ้น”

จงพิจารณาว่าก่อนที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ เราก็ไม่มีรูปร่างนี้มาก่อน เมื่อเกิดมามี รูปร่าง แล้วจึงมี เวทนา ความสุข-ทุกข์-เฉยๆ ตามมา จึงมี สัญญา ความจำได้หมายรู้ตามมา จึงมี สังขาร ความคิดปรุงแต่ง ตามมา จึงมี วิญญาณ ความรับรู้ รับทราบตามมา เมื่อรูปร่าง นี้ดับ เวทนา ก็ดับ สัญญา ก็ดับ สังขาร ก็ดับ วิญญาณ ก็ดับ จึง ไม่เหลือความเป็นเราอยู่ตรงไหนอีกเลย นี่แหละที่เราหลงกัน จึงเรียกว่า หลงสมมุติ หลง ของชั่วคราว ทั้งที่ยึดเอาไว้ ก็ยึดไม่ได้ แก้ไขก็ไม่ได้ แล้วแต่เขาจะเป็นไป และท้ายที่สุดก็ดับสลาย ตายจากไป ไม่มีเหลือ และขณะอยู่ก็เป็นทุกข์ด้วย ทุกข์ตลอดเวลาที่เราอาศัยเขาอยู่

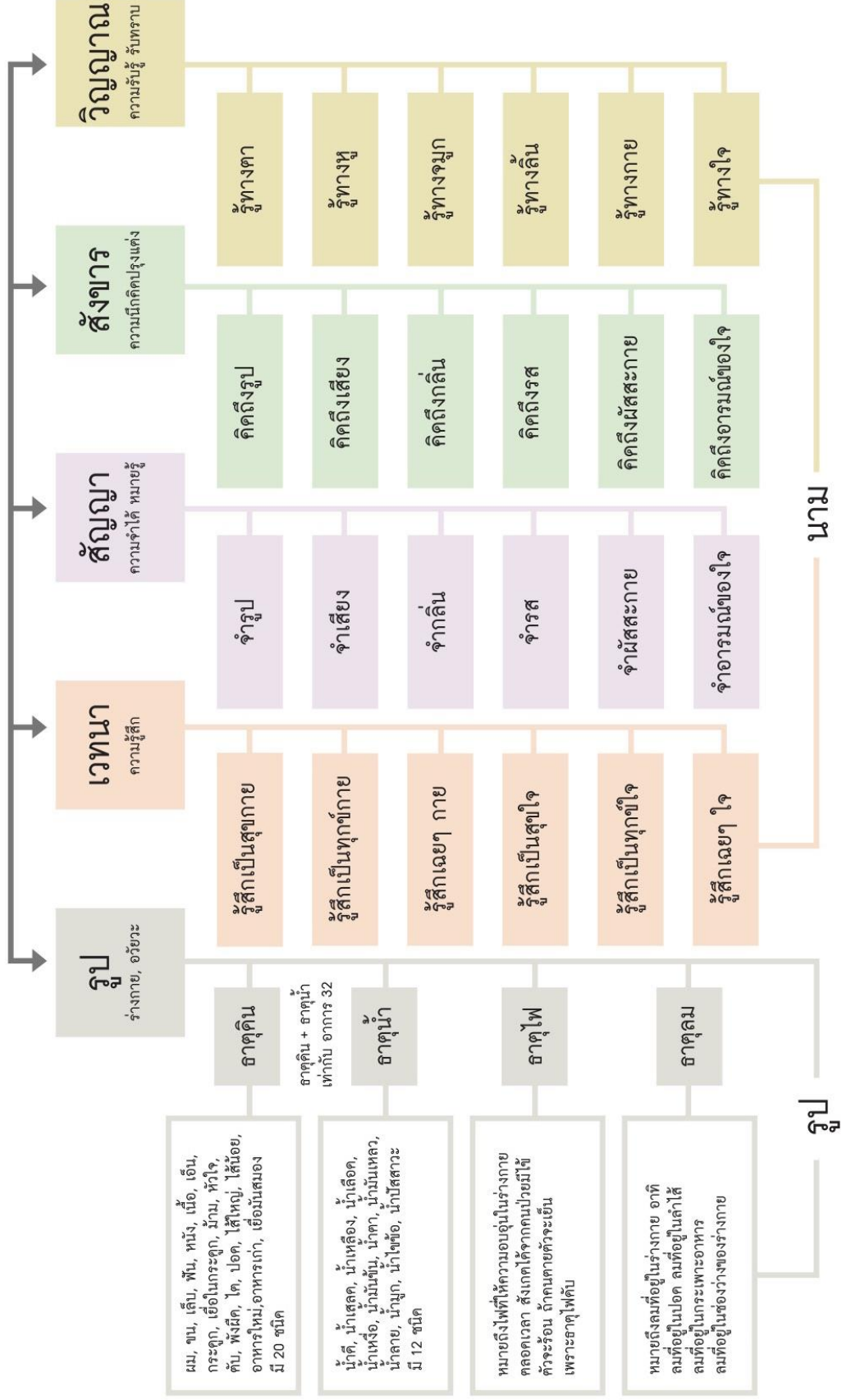
เมื่อเรามาพิจารณาใน ภาย-ใจ โดยความเป็นทุกข์ และเป็นธรรมชาติของเขา ว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์อันหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งเป็นไปตามสภาวะของเขา โดยไม่มีใครไปบังคับบัญชาเขาได้ แม้แต่เราผู้ที่ไปรู้สมมุติ ก็เกิดมาจากธรรมชาติเช่นกัน หาได้เป็นตัวเป็นตนไม่ได้ เมื่อเรามาพิจารณา ภาย กับ ใจ ว่าเป็นธรรมชาติที่เกิดดับ หากความเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ จิตก็จะปล่อยวาง รูปฉันท์ และ นามฉันท์ เสียได้ จึงต้องทำบ่อยๆ พิจารณาฉันท์ ๕ และการทำงานของฉันท์ ๕ โดยแยกให้เห็นหน้าที่แต่ละตัวและอาการต่างๆ ของเขา จนชัดเจน มองหาและสังเกตอยู่ตลอดเวลาเท่าที่มีเวลา โดยไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิเสมอไป ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอน เพราะการที่เรากำหนดค้อยู่ที่กาย ก็เป็นสมาธิอยู่แล้ว แต่ไม่ได้หมายความว่าความสงบ เพราะความสงบ ตรัสรู้ ไม่ได้ เพราะขณะที่มีความสงบ ตัวสังขารจะไม่ทำงาน เมื่อสังขารไม่ทำงาน จะเกิดปัญญา ไม่ได้ ต้องอาศัยการคิดค้นจึงจะรู้ความจริง

เมื่อเข้าใจความจริงแล้ว จึงปล่อยวางตัวสังขารอีกที เพราะคิดค้นจึงรู้ เมื่อรู้แล้ว จึงปล่อยวางความคิดไป เพราะความคิดก็เป็นเพียง สังขารฉันท์ เป็นของ สมมุติ เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน ทำและพิจารณาอย่างนี้ไปนานๆ ก็จะเกิดความชำนาญขึ้นเอง เมื่อชัดเจนขึ้น จิตจะยอมรับเอง และจะปล่อยวางในที่สุด ถ้ายังไม่ปล่อยวางก็ทำต่อไป จนเข้าไปเห็นความจริง แล้วจิตจะยอมรับ ทำซ้ำๆ โดยการหาเราในความเป็นรูป และหาเราในความเป็นนาม ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ให้เน้นดูใน ธาตุทั้ง ๔ ในกายนี้ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ในเมื่อหาเราในธาตุทั้ง ๔ ที่กายว่าไม่มีเราแล้ว ก็ยก นามทั้ง ๔ ขึ้นมาหาว่ามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อนามทั้ง ๔ ไม่มีเราแล้ว ก็ย้อนกลับมาหาเราใน ตัวผู้รู้ ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ทั้งที่ ตัวผู้รู้ ก็เป็น วิญญาณฉันท์ นั่นเอง ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อเห็นอย่างนี้จะมิอะไรให้หลง เพราะทุกอย่างเป็น สมมุติของฉันท์ ๕ ทั้งหมดเลย จึงต้องวางทั้งหมด จะได้ชื่อว่าปล่อยวางสมมุติ เพื่อเข้าสู่ความเป็น วิมุตติ คือหลุดพ้นจากการยึดมั่นใน สมมุติทั้งปวง...

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนุ โท

ขณะที่ยังมีชีวิตคือมีฉันท์ ๕ อยู่  
เราจะต้องอยู่กับกองแห่งทุกข์อยู่ตลอด  
มีวิธีเดียวที่จะไม่ทุกข์ คือไม่มาเกิดอีก เมื่อไม่มาเกิดอีกก็ไม่มีฉันท์  
ถ้าไม่มีฉันท์ก็ไม่มีความทุกข์ เพราะทุกข์มีที่ฉันท์ไม่ใช่มีที่จิต  
แต่เหตุที่มาเกิดเพราะความหลง ได้แก่ “อวิชชา”  
คือความไม่รู้ความจริง ไปยึดฉันท์ ๕ ว่าเป็นตัวตน  
จิตจึงเกาะติดฉันท์ ๕ ทำให้พาให้เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น  
และก็มีทุกข์เพราะฉันท์ ๕ อยู่ทุกชาติไป นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์  
เราต้องมาทำลายเหตุของการเกิด  
คือทำลายความยึดมั่นถือมั่นในกองฉันท์ ๕ เสีย

# แผนภูมิขั้น ๕ (กาย-ใจ)



## มหาสติปัญญา

หลักการและวิธีพิจารณามหาสติปัญญาเป็นปัจจัยการ คือการสืบเนื่องต่อกันของมหาสติปัญญา ซึ่งจำต้องตั้งสติไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม

**๑. กายานุปัตสนา** พิจารณากายนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ตั้งสติยกกายขึ้นมาพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุทั้งสี่ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

**๑. ธาตุดินกับธาตุน้ำ** รวมกันเป็นกลุ่มของรูปที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา มีอยู่ ๓๒ อากา

**๒. ธาตุไฟกับธาตุลม** รวมกันเป็นกลุ่มของเวทนา (ความรู้สึก)

**ธาตุดิน** คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง รวมธาตุดิน ๒๐ อากา **ธาตุน้ำ** คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ รวมธาตุน้ำ ๑๒ อากา พิจารณาแล้วได้ธาตุดินกับธาตุน้ำ จึงรวมกันเป็น ๓๒ อากา

ส่วน **ธาตุไฟกับธาตุลม** สองธาตุนี้พิจารณาให้เห็นไม่ได้ แต่พิจารณาแค่ทำความรู้สึก เช่น ธาตุไฟมีหน้าที่ไหลหมุนเวียนซึมซับอยู่กับธาตุดินและธาตุน้ำ เนื่องจากมีธาตุลมเข้าไปในธาตุดินและธาตุน้ำจึงทำให้มีไฟเกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้ทั้งสามธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม มีธาตุไฟคอยทำความอบอุ่นเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงอยู่ทั่วพร้อมในร่างกาย ในขณะที่ธาตุลมก็มีหน้าที่หมุนเวียนอยู่ในธาตุดินคู่ไปกับธาตุน้ำ เช่น น้ำเลือดไหลได้เพราะแรงอัดฉีดของลม ถ้าไม่มีลม น้ำเลือดก็ไหลหมุนเวียนไม่ได้ และธาตุลมนี้ก็อยู่ในธาตุน้ำทุกๆ ชนิด มีหน้าที่อัดฉีดธาตุน้ำทุกๆ ชนิดให้ไหลหมุนเวียนไปในร่างกาย จึงพิจารณาร่างกายนี้ให้เห็น โดยความเป็นธาตุทั้งสี่ โดยยกธาตุดินขึ้นมาพิจารณาก่อน เช่น ผม ก็ใช้สัญญาจำได้หมายรู้พิจารณาให้เห็นผมเป็นลักษณะเช่นไร ผมจะมีลักษณะเป็นเส้นๆ ทั้งเห็นลักษณะของสีผม เช่น สีดำ สีเทา สีขาว เป็นต้น และนึกถึงกลิ่นของผมว่ามีกลิ่นเป็นอย่างไร เช่น เหม็นสาบ เวลาไม่ได้สระล้าง และพิจารณาขน รวมทั้งส่วนอื่นๆ จนถึงเยื่อในสมอง

ธาตุน้ำก็ยกน้ำดีขึ้นมา โดยใช้สัญญาจำได้หมายรู้ตั้งขึ้นมา ให้เห็นลักษณะเป็นอย่างไร สีเป็นสีอะไร เช่น สีเขียวแก่ เป็นต้น กลิ่นเป็นอย่างไร เช่น เหม็นคาว เป็นต้น และพิจารณาน้ำเสลดและอื่นๆ จนถึงน้ำปัสสาวะ จนครบอากา ๓๒ เสร็จแล้วก็ยกธาตุไฟขึ้นมาพิจารณาความรู้สึกการไหลหมุนเวียนของธาตุไฟทั่วพร้อมในร่างกาย ที่ให้ความอบอุ่นและความร้อนอยู่ตลอดเวลา ส่วนธาตุลมก็ให้พิจารณาความรู้สึกการไหลหมุนเวียนของธาตุลมทั่วพร้อมในร่างกาย ที่มีอาการไหลพัดผ่านอยู่ตลอดเวลา



พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ได้รวมตัวมาจากธาตุทั้งสี่ ซึ่งเป็นธรรมชาติและเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในโลกนี้ ก่อนที่เราจะไม่เกิดมา เขาก็มีอยู่แล้ว เราเกิดมาก็มาอาศัยธาตุทั้งสี่นี้อยู่ชั่วคราว เมื่อเราตายไปเราก็ไม่ได้เอาไปด้วย ธาตุทั้งสี่ยังคงอยู่กับโลกนี้เหมือนเดิม เหมือนตอนที่เรายังไม่ได้เกิดมา

ฉะนั้นกายนี้จึงเป็นเพียงธาตุธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความเป็นหญิงก็มาจากธาตุทั้งสี่ ความเป็นชายก็มาจากธาตุทั้งสี่ บ้านที่เราอาศัยอยู่ก็มาจากธาตุทั้งสี่ เสื้อผ้าที่เราสวมใส่ก็มาจากธาตุทั้งสี่ สมบัติทุกอย่าง อย่างที่เราอาศัยอยู่ก็มาจากธาตุทั้งสี่ โลกนี้ทั้งโลกจึงเต็มไปด้วยธาตุทั้งสี่เท่านั้น เมื่อพิจารณาเช่นนี้จะทำให้รู้และเห็นอย่างนี้ว่า กายนั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

**๒. เวทนานุปัสสนา** พิจารณาเวทนานี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ตั้งสติยกเวทนาขึ้นมาพิจารณาให้เห็นเป็นเวทนา มีอยู่ ๒ เวทนา คือ เวทนานอกและเวทนาใน เวทนานอกนั้นมีอยู่ ๓ คือ สุขกาย ทุกข์กาย เฉยๆ กาย เวทนาในนั้นมีอยู่ ๓ คือ สุขใจ ทุกข์ใจ เฉยๆ ใจ

**เวทนานอก** มีอยู่ ๓ คือ สุขกาย ทุกข์กาย เฉยๆ กาย

**สุขเวทนามากาย** หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขกาย เมื่อมีสิ่งมากระทบซึ่งมีอยู่ ๕ ทาง คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย สิ่งที่มาสัมผัสทำให้เกิดสุขทางตา ได้แก่ รูป มีรูปสวยที่มากระทบทางตาก็ทำให้สบายตา เรียกว่าสุขทางตา มีเสียงไพเราะมากระทบทางหูก็ทำให้สบายหู เรียกว่าสุขทางหู มีกลิ่นหอมมากระทบทางจมูกก็ทำให้สบายจมูก เรียกว่าสุขทางจมูก มีรสอร่อยมากระทบทางลิ้นก็ทำให้สบายลิ้น เรียกว่าสุขทางลิ้น มีสัมผัสที่อ่อนนุ่มมากระทบทางกายทำให้สบายกาย เรียกว่าสุขทางกาย

**ทุกข์เวทนามากาย** หมายถึง ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เมื่อมีสิ่งมากระทบซึ่งมีอยู่ ๕ ทาง คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย สิ่งที่มาสัมผัสทำให้เกิดทุกข์ทางตา ได้แก่ รูป มีรูปไม่สวยมากระทบทางตาก็ทำให้ไม่สบายตา เรียกว่าทุกข์ทางตา มีเสียงไม่ไพเราะมากระทบทางหูก็ทำให้ไม่สบายหู เรียกว่าทุกข์ทางหู มีกลิ่นเหม็นมากระทบทางจมูกก็ทำให้ไม่สบายจมูก เรียกว่าทุกข์ทางจมูก มีรสไม่อร่อยมากระทบทางลิ้นก็ทำให้ไม่สบายลิ้น เรียกว่าทุกข์ทางลิ้น มีสัมผัสที่แข็งกระด้างมากระทบทางกายทำให้ลำบากกาย เรียกว่าทุกข์ทางกาย

**อุเบกขาเวทนามากาย** หมายถึง ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ทางกาย เมื่อมีสิ่งมากระทบซึ่งมีอยู่ ๕ ทาง คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย สิ่งที่มาสัมผัสทำให้เกิดเฉยๆ ทางตา ได้แก่ รูป มีรูปไม่ดี ไม่ชั่วมากระทบทางตา ก็ทำให้รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางตา เรียกว่าเฉยๆ ทางตา มีเสียงไม่ดี ไม่ชั่วมากระทบทางหู ก็ทำให้รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางหู เรียกว่าเฉยๆ ทางหู มีกลิ่นไม่หอม ไม่เหม็นมากระทบทางจมูก ก็ทำให้รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางจมูก เรียกว่าเฉยๆ ทางจมูก มีรสไม่ดี ไม่ชั่วมากระทบทางลิ้น ก็ทำให้รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางลิ้น เรียกว่าเฉยๆ ทางลิ้น มีสัมผัสที่ไม่อ่อนนุ่ม ไม่แข็งกระด้างมากระทบทางกาย ทำให้รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางกาย เรียกว่าเฉยๆ ทางกาย

ทั้งหมดเรียกเวทนานอก ๓ คือ สุขทางกาย ทุกข์ทางกาย เฉยๆ ทางกาย ตา หู จมูก ลิ้น  
หมายถึงกายด้วย เพราะเป็นอวัยวะที่ติดกับกาย จึงเรียกว่าร่างกายเช่นกัน

**เวทนาใน** มีอยู่ ๓ คือ สุขใจ ทุกข์ใจ เฉยๆ ใจ

**สุขเวทนาใจ** หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ เมื่อมีสิ่งมากระทบซึ่งมีอยู่ ๖ ทาง คือ ทางตา ทางหู ทาง  
จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ (มโน) สิ่งที่มาสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกทางตา ได้แก่ รูป มีรูปสวยงาม  
กระทบทางตา ก็ทำให้สบายตา เรียกว่าสุขทางตา เกิดเป็นความพอใจ ทำให้เกิดสุขทางใจ มีเสียง  
ไพเราะมากระทบทางหู ก็ทำให้สบายหู เรียกว่าสุขทางหู เกิดเป็นความพอใจ ทำให้เกิดสุขทางใจ มี  
กลิ่นหอมมากระทบทางจมูก ก็ทำให้สบายจมูก เรียกว่าสุขทางจมูก เกิดเป็นความพอใจ ทำให้เกิดสุข  
ทางใจ มีรสอร่อยมากระทบทางลิ้น ก็ทำให้สบายลิ้น เรียกว่าสุขทางลิ้น เกิดเป็นความพอใจ ทำให้เกิด  
สุขทางใจ มีสัมผัสที่อ่อนนุ่มมากระทบทางกาย ทำให้สบายกาย เรียกว่าสุขทางกาย เกิดเป็นความพอใจ  
ทำให้เกิดสุขทางใจ สัตว์ญาไปจำสิ่งที่มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ สิ่งที่ดีๆ  
เรียกว่าธรรมารมณ์ฝ่ายดี ทำให้เกิดสุขทางใจ

**ทุกข์เวทนาใจ** หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ทางใจ เมื่อมีสิ่งมากระทบซึ่งมีอยู่ ๖ ทาง คือ ทางตา ทางหู ทาง  
จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ (มโน) สิ่งที่มาสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกทางตา ได้แก่ รูป มีรูปไม่สวยงาม  
กระทบทางตา ก็ทำให้ลำบากตา เรียกว่าทุกข์ทางตา เกิดเป็นความไม่พอใจ ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ มีเสียง  
ไม่ไพเราะมากระทบทางหู ก็ทำให้ไม่สบายหู เรียกว่าทุกข์ทางหู เกิดเป็นความไม่พอใจ ทำให้เกิดทุกข์  
ทางใจ มีกลิ่นเหม็นมากระทบทางจมูก ก็ทำให้ไม่สบายจมูก เรียกว่าทุกข์ทางจมูก เกิดเป็นความไม่  
พอใจ ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ มีรสไม่อร่อยมากระทบทางลิ้น ก็ทำให้ไม่สบายลิ้น เรียกว่าทุกข์ทางลิ้น  
เกิดเป็นความไม่พอใจ ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ มีสัมผัสที่แข็งกระด้างมากระทบทางกาย ทำให้ไม่สบาย  
กาย เรียกว่าทุกข์ทางกาย เกิดเป็นความไม่พอใจ ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ สัตว์ญาไปจำสิ่งที่มากระทบทาง  
ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ สิ่งที่ไม่ดี เรียกว่าธรรมารมณ์ฝ่ายชั่ว ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ

**อุเบกขาเวทนาใจ** หมายถึง ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางใจเมื่อมีสิ่งมากระทบซึ่งมีอยู่ ๖ ทาง คือ ทางตา  
ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ (มโน) สิ่งที่มาสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกทางตา ได้แก่ รูป มีรูป  
ไม่ดี ไม่ชั่วมารกระทบทางตา ก็ทำให้รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ทางตา เรียกว่าเฉยๆ ทางตา ไม่มีทั้งความพอใจ  
และความไม่พอใจ ทำให้เกิดอุเบกขาทางใจ มีเสียงไม่ดี ไม่ชั่วมารกระทบทางหู ก็ทำให้ไม่สุข ไม่ทุกข์  
ทางหู เรียกว่าเฉยๆ ทางหู ไม่มีทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ทำให้เกิดอุเบกขาทางใจ มีกลิ่นไม่  
หอม ไม่เหม็นมากระทบทางจมูก ก็ทำให้ไม่สุข ไม่ทุกข์ทางจมูก เรียกว่าเฉยๆ ทางจมูก ไม่มีทั้งความ  
พอใจและความไม่พอใจ ทำให้เกิดอุเบกขาทางใจ มีรสไม่ดี ไม่ชั่วมารกระทบทางลิ้น ก็ทำให้ไม่สุข ไม่  
ทุกข์ทางลิ้น เรียกว่าเฉยๆ ทางลิ้น ไม่มีทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ทำให้เกิดอุเบกขาทางใจ มี

สัมผัสที่ไม่อ่อนนุ่ม ไม่แข็งกระด้างมากกระทบทางกาย ทำให้ไม่สุข ไม่ทุกข์กาย เรียกว่าเฉยๆ ทางกาย ไม่มีทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ทำให้เกิดอุเบกขาทางใจ สัญญาไปจำสิ่งที่มากระทบทางตา ทาง หู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่าธรรมารมณฺ์ฝ่ายกลางๆ ทำให้ไม่เกิดสุข ไม่ เกิดทุกข์ทางใจ เรียกอุเบกขาทางใจ

พิจารณาเวทนานี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เหตุที่เรามีเวทนาเกิดขึ้นได้ ก็เพราะเรามี ร่างกายนี้ ในเมื่อร่างกายของเรารวมตัวมาจากธาตุทั้งสี่ เป็นแค่ธาตุธรรมชาติ ร่างกายของเราจึงเป็นธาตุ ธรรมชาติเช่นกัน ถ้าไม่มีธาตุสี่เราก็ไม่มีร่างกาย ไม่มีร่างกายเราก็ไม่มีเวทนา ร่างกายที่มีอยู่ก็บังคับ บัญชาไม่ได้ แปรปรวนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธาตุทั้งสี่ เวทนาที่อาศัยร่างกาย อยู่ก็บังคับบัญชาไม่ได้ แปรปรวนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธาตุทั้งสี่ ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นเพียงธาตุธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวเฉยๆ ไม่คงที่ แปรปรวนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธาตุทั้งสี่ เวทนานี้จึงเป็น เพียงธาตุ เรียกว่าธาตุสุข ธาตุทุกข์ ธาตุเฉย รวมแล้วเวทนานี้จึงไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พิจารณาอย่างนี้จึงถอนความยึดมั่นในเวทนาว่าเป็นตัวตนเรา เขาเสียได้ เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา ยึดไว้ก็เป็นทุกข์ดังนี้

**๓. จิตตานุปัสสนา** พิจารณาจิตนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ตั้งสติยกจิตขึ้นมาพิจารณา เห็นความเศร้าหมอง ความฟุ้งแผ่ว และความไม่เศร้าหมอง ความไม่ฟุ้ง แผ่วซึ่งเกิดขึ้น มีอยู่ ๔ ทางด้วยกัน คือ ทางเวทนา ทางสัญญา ทางสังขาร ทางวิญญาน

**ทางเวทนา** เวลาเกิดสุขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข จึงทำให้จิตฟุ้งแผ่ว เวลาเกิด ทุกขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ จึงทำให้จิตเศร้าหมอง เวลาเกิดอุเบกขาเวทนา เพราะ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการวางเฉย จึงทำให้จิตไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว

**ทางสัญญา** สัญญาไปจำเวลาเกิดสุขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข จึงทำให้จิตฟุ้งแผ่ว สัญญาไปจำเวลาเกิดทุกขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ จึงทำให้จิตเศร้าหมอง สัญญา ไปจำเวลาเกิดอุเบกขาเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการวางเฉย จึงทำให้จิตไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้ง แผ่ว

**ทางสังขาร** ความคิดปรุงแต่งถึงสัญญาที่ไปจำเวลาเกิดสุขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข จึงทำให้จิตฟุ้งแผ่ว ความคิดปรุงแต่งถึงสัญญาที่ไปจำเวลาเกิดทุกขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด ความทุกข์ จึงทำให้จิตเศร้าหมอง ความคิดปรุงแต่งถึงสัญญาที่ไปจำเวลาเกิดอุเบกขาเวทนา เพราะเหตุ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการวางเฉย จึงทำให้จิตไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว

**ทางวิญญาน** ไปรับรู้ความคิดปรุงแต่ง รู้ถึงสัญญาที่ไปจำเวลาเกิดสุขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข จึงทำให้จิตฟุ้งแผ่ว ไปรับรู้ความคิดปรุงแต่ง รู้ถึงสัญญาที่ไปจำเวลาเกิดทุกขเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ จึงทำให้จิตเศร้าหมอง ไปรับรู้ความคิดปรุงแต่ง รู้ถึงสัญญาที่ไปจำเวลาเกิดอุเบกขาเวทนา เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการวางเฉย จึงทำให้จิตไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว

พิจารณาอย่างนี้เพื่อทำลายความยึดมั่นในตัวตน ในความเป็นจริงนั้น สิ่งที่เราหมายรู้อาการเศร้าหมอง อาการฟุ้งแผ่ว และอาการไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่วนั้นไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นเพียงอาการของจิต ซึ่งเกิดมาจากสภาวะอาการของนามทั้งสี่ คือ ทางเวทนา ทางสัญญา ทางสังขาร ทางวิญญาน ถ้าไม่มีนามทั้งสี่เป็นเหตุปัจจัย ผลของอาการเศร้าหมอง อาการฟุ้งแผ่ว และอาการไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว นั้นก็จะไม่มีมา

ฉะนั้นที่เราหมายกันนั้นก็ไปหมายแก่อาการของจิต ซึ่งความเป็นจริงแล้วคืออาการของนามทั้งสี่ เรียกว่า ชั้น ๔ ถ้ารวมรูปหนึ่งก็เป็นชั้น ๕ และชั้น ๕ นี้ก็เป็นสภาวะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อาการเศร้าหมอง อาการฟุ้งแผ่ว และอาการไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว ก็ออกมาจากตัวของชั้นเป็นปัจจัย ผลที่ออกมาคืออาการเศร้าหมอง อาการฟุ้งแผ่ว และอาการไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว จึงเป็นอาการที่เกิด เพราะมีชั้นเป็นเหตุ ในเมื่อชั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผลที่มีความเศร้าหมอง ความฟุ้งแผ่ว และความไม่เศร้าหมอง ไม่ฟุ้งแผ่ว ที่มีชั้นเป็นปัจจัยนั้น จึงต้องเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งหมดเช่นกัน

ความจริงสิ่งที่เราหมายรู้จึงเป็นเพียงอาการของจิต เรียกว่า เงามของจิตนั่นเอง ส่วนตัวตนแท้ จิตเดิม นั้นไม่มีความเกิด ไม่มีความดับ แต่มาอาศัยชั้น ๕ ซึ่งมีความเกิดดับ เราจึงไปหมายกันว่าความเกิดดับเป็นจิต แต่แท้จริงนั้นเป็นเพียงเงาของจิต ซึ่งจิตดั้งเดิมนั้นประภัสสรอยู่แล้ว ที่เศร้าหมองเป็นเพราะอุปกิเลสเป็นเหตุที่จรมาทำให้จิตเศร้าหมอง เหมือนดวงจันทร์ที่เดิมไม่ได้เศร้าหมอง แต่เพราะมีก้อนเมฆมาบัง เราจึงมองดวงจันทร์ว่าเศร้าหมอง แท้จริงเป็นเพราะมีก้อนเมฆมาบังดวงจันทร์ หากไม่มีก้อนเมฆมาบังดวงจันทร์ ดวงจันทร์ก็ไม่เศร้าหมอง จิตของเราก็เช่นกัน หากไม่มีเงาของจิตมาบังดวงจิต จิตก็ไม่เศร้าหมอง ถ้าหากเรามาพิจารณาเงาของจิตให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งมีความแปรปรวนและเกิดดับ เหมือนก้อนเมฆที่พัดผ่านมาบังดวงจันทร์ที่มีความแปรปรวนและเกิดดับ โดยเห็นสิ่งที่แปรปรวนและเกิดดับเป็นเพียงก้อนเมฆไม่ใช่ดวงจันทร์ จิตของเราก็เช่นกัน หากมาพิจารณาให้เห็นความแปรปรวนและเกิดดับ โดยเห็นสิ่งที่แปรปรวนและเกิดดับเป็นแค่เงาของจิตที่มาบังดวงจิต ไม่ใช่ดวงจิต ดวงจิตของเราจึงเปรียบเหมือนดวงจันทร์ ซึ่งเดิมไม่เคยเศร้าหมอง ที่ดวงจันทร์เศร้าหมอง เพราะอาศัยก้อนเมฆ ส่วนดวงจิตที่เศร้าหมองก็เพราะอาศัยชั้น ๕

ชั้น ๕ จึงเป็นอุปกิเลสที่จิตมาอาศัย ถ้าเรามาทำลายความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นทั้งห้า

เสียได้ นั่นคือเราทำได้ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในอุปกิเลส ชั้น ๕ คือกิเลส กิเลสคือชั้น ๕ ความเป็นชั้นหรือเงาของจิต จึงเป็นคนละส่วนกับจิต ก้อนเมฆก็ส่วนหนึ่ง ดวงจันทร์ก็ส่วนหนึ่ง ก้อนเมฆมีความแปรปรวนและเกิดดับ แต่ดวงจันทร์ไม่มีความแปรปรวนและเกิดดับ จิตของเราก็ไม่มีความแปรปรวนและเกิดดับ แต่สิ่งที่มีความแปรปรวนและเกิดดับเป็นเพียงเงาของจิต เรียกว่าชั้น ๕ จิตดวงนี้ไม่เคยตาย แต่สิ่งที่ตายเป็นเพียงร่างกายของจิต คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ถ้าจิตนี้ตาย จิตนี้ดับ เราจะเอาอะไรมาเกิดกับชั้น สาเหตุที่จิตมาเกิดกับชั้น ก็เพราะจิตมาหลงชั้นว่าเป็นตัวตนของจิต จึงทำให้เกิดอวิชชาคือความไม่รู้ ถ้าจิตนี้มีวิชาคือมีความรู้ขึ้นมาวันใด จิตจึงหลุดออกจากชั้น ชั้นจึงหลุดออกจากจิต จิตจึงอิสระ ชั้นก็อิสระ ต่างอันต่างอิสระ ต่างอันต่างจริง ชั้นก็จริง จิตก็จริง จึงอยู่คนละมิติ มิติของชั้นก็ส่วนหนึ่ง มิติของจิตก็ส่วนหนึ่ง มิติของจิตเป็นมิติที่ไม่เกิดไม่ดับ มิติของชั้นเป็นมิติที่เกิดดับ จิตจึงเป็นเพียงพลังงานธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งไม่มีความแปรปรวนและความเกิดดับ ส่วนชั้นเป็นพลังงานธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งมีความแปรปรวนและความเกิดดับ

ฉะนั้นจิตนี้จึงไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตจึงเป็นเพียงพลังงานที่อิสระ เราต้องมาทำลายเปลือกของอวิชชา คือทำลายเงาของจิต เพราะเงาของจิตก็คืออวิชชา และอวิชชาก็คืออุปกิเลส และอุปกิเลสก็คือชั้น ๕ นั่นเอง ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ถ้าจิตถอนตัวออกจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวชั้น ความเศร้าหมองของจิตจะไม่มีอีกเลย จะเหลือก็เป็นเพียงความเศร้าหมองของชั้นเท่านั้น ที่รอวันดับไปพร้อมกับชั้นเมื่อวันที่ชั้นดับ

**๔. ธรรมมานุปัสสนา** พิจารณาธรรมนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ตั้งสติยกธรรมทั้งหลายขึ้นมาพิจารณาให้เห็นเป็น ๓ สภาวะ คือ สภาวะธรรมที่เป็นกุศล สภาวะธรรมที่เป็นอกุศล และอัพยาทธรรม คือ สภาวะธรรมที่ไม่เป็นทั้งกุศลและสภาวะธรรมที่ไม่เป็นทั้งอกุศล

**๑. กุศลธรรม** คือ สภาวะธรรมที่เป็นกุศล เรียกว่า ธรรมฝ่ายขาว ยังแยกออกอีกเป็น ๓ อย่าง คือ อย่างหายาบ อย่างกลาง อย่างประณีต

- พิจารณาสภาวะธรรมอันเกิดขึ้นแล้วที่เป็นกุศล ธรรมฝ่ายขาว ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความผ่องแผ้ว ซึ่งเป็นสภาวะธรรมอย่างหายาบ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

- พิจารณาสภาวะธรรมอันเกิดขึ้นแล้วที่เป็นกุศล ธรรมฝ่ายขาว ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความผ่องแผ้ว ซึ่งเป็นสภาวะธรรมอย่างกลาง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

- พิจารณาสภาวะธรรมอันเกิดขึ้นแล้วที่เป็นกุศล ธรรมฝ่ายขาว ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความผ่องแผ้ว ซึ่งเป็นสภาวะธรรมอย่างประณีต มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

**๒. อกุศลธรรม** คือ สภาวะธรรมที่เป็นอกุศล เรียกว่า ธรรมฝ่ายดำ ยังแยกออกอีกเป็น ๓ อย่าง คือ อย่าง

หยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต

- พิจารณาสภาวธรรมอันเกิดขึ้นแล้วที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายดำ ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งเป็นสภาวธรรมอย่างหยาบ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา

- พิจารณาสภาวธรรมอันเกิดขึ้นแล้วที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายดำ ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งเป็นสภาวธรรมอย่างกลาง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา

- พิจารณาสภาวธรรมอันเกิดขึ้นแล้วที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายดำ ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งเป็นสภาวธรรมอย่างประณีต มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา

**๓. อพยักตาธรรมมา** สภาวธรรมที่ไม่เป็นทั้งกุศลและไม่เป็นทั้งอกุศล เรียกว่าธรรมฝ่ายไม่ขาว ไม่ดำ ยังแยกออกอีกเป็น ๓ อย่าง คือ อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต

- พิจารณาสภาวธรรมอันเกิดขึ้นแล้ว ที่ไม่เป็นทั้งกุศลและไม่เป็นทั้งอกุศล เรียกว่า ธรรมฝ่ายไม่ขาว ไม่ดำ ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความไม่เศร้าหมอง ไม่ฟ่องแผ้ว ซึ่งเป็นสภาวธรรมอย่างหยาบ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา

- พิจารณาสภาวธรรมอันเกิดขึ้นแล้ว ที่ไม่เป็นทั้งกุศลและไม่เป็นทั้งอกุศล เรียกว่าธรรมฝ่ายไม่ขาว ไม่ดำ ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความไม่เศร้าหมอง ไม่ฟ่องแผ้ว ซึ่งเป็นสภาวธรรมอย่างกลาง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา

- พิจารณาสภาวธรรมอันเกิดขึ้นแล้ว ที่ไม่เป็นทั้งกุศลและไม่เป็นทั้งอกุศล เรียกว่าธรรมฝ่ายไม่ขาว ไม่ดำ ที่มีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความไม่เศร้าหมอง ไม่ฟ่องแผ้ว ซึ่งเป็นสภาวธรรมอย่างประณีต มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา

สภาวะของธรรม คือ สภาวะของธรรมชาติ จึงเป็นสภาวะที่ปกติ ที่มี ที่เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น เป็นสัจจะ เป็นความจริง เช่น สัตว์และมนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่เป็นอย่างอื่น หรือเพราะมีเหตุและปัจจัยใดที่ทำให้สิ่งนั้นเกิด สิ่งนั้นจึงเกิด หรือเพราะมีเหตุและปัจจัยใดที่ทำให้สิ่งนั้นดับ สิ่งนั้นจึงดับ ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุและปัจจัย และดับไปเพราะเหตุและปัจจัย เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงตั้งอยู่ เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป โดยสภาวธรรมนั้นเขาเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นสภาวะใดสภาวะหนึ่ง หากพิจารณาก็เห็นเป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมดา และปล่อยให้สภาวะนั้นเป็นปกติ เป็นธรรมดา เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นเองและดับไปเอง

สภาวธรรมที่เป็นกุศล ย่อมทำให้เกิดความฟ่องแผ้ว และดับไปเอง และสภาวธรรมที่เป็นอกุศล ย่อมทำให้เกิดความเศร้าหมอง และดับไปเอง สภาวธรรมที่ไม่เป็นทั้งกุศลและไม่เป็นทั้งอกุศล ย่อมทำ

ให้ไม่เกิดทั้งความพองแ่้วและไม่เกิดทั้งความเศร้าหมอง และดับไปเอง เพราะมีสภาวะธรรมที่ทำให้เป็นสุข จึงมีสุข เพราะมีสภาวะธรรมที่ไม่ทำให้เป็นสุข จึงไม่มีสุข เพราะมีสภาวะธรรมที่ทำให้เป็นทุกข์ จึงมีทุกข์ เพราะมีสภาวะธรรมที่ไม่ทำให้เป็นทุกข์ จึงไม่มีทุกข์ เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และตกทางทิศตะวันตก ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่เคยเลยที่พระอาทิตย์จะขึ้นทางทิศตะวันตก และไปตกทางทิศตะวันออก เพราะมีพระอาทิตย์ขึ้นทำให้มีแสงสว่าง จึงมีกลางวัน เพราะมีพระอาทิตย์ตกทำให้มีความมืด จึงมีกลางคืน พระอาทิตย์ขึ้นแล้วต้องตกคืน เมื่อตกคืนแล้วต้องขึ้น เป็นอย่างนี้ทุกวัน

สภาวะธรรมที่เป็นกุศลเกิดขึ้น สภาวะธรรมที่เป็นอกุศลต้องดับไป สภาวะธรรมที่เป็นอกุศลเกิดขึ้น สภาวะธรรมที่เป็นกุศลต้องดับไป เช่น กลางวันกับกลางคืน ไม่เคยเกิดขึ้นพร้อมกัน มีความเปลี่ยนแปลงแบบเดิมๆ ทุกอย่าง ทั้งสภาวะธรรมภายนอกจิตใจของเรา และสภาวะธรรมภายในจิตใจของเรา เป็นอยู่อย่างใดก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่เที่ยงเหมือนเดิม เป็นทุกข์เหมือนเดิม ไม่มีตัวตนเหมือนเดิม จึงเป็นสภาวะของธรรมชาติ ซึ่งมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ แม้พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธเข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว สภาวะธรรมชาตินี้ก็ยังคงอยู่ตามธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวมีตน จึงเป็นแค่ “สัพเพชัมมา อนัตตาดิ” ธรรมทั้งหลายไม่มีตัวตนดังนี้ ไปฝืนธรรมชาติหรือไปแก้ไข ก็ล้วนแต่เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากและความลำบาก ทั้งไม่เป็นผล เหนื่อยเปล่า เสียเวลาเปล่า เพราะทำในสิ่งที่ทำไม่ได้

เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปแก้ไขธรรมชาติเพราะธรรมชาตินั้นก็เกิดมาเองและต้องดับไปเองอยู่แล้ว เราจึงควรจะหันมาแก้ที่ใจของเราเอง คือหยุดอยากที่จะแก้ไขและไปฝืนธรรมชาตินั้นๆ โดยปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ แล้วเราจะได้เป็นธรรมชาติไปด้วย เพราะโลกธรรมนี้ เป็นแค่สภาวะของธรรมชาติ และธรรมนี้ก็ไม่ใช่อัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

จบสติปัญญาสูตร

“ธรรมชาติทั้งมวลไม่มีชื่อและภาษา

แต่ถูกบัญญัติขึ้น โดยสมมุติของผู้ที่เกิดมาหลังธรรมชาติ  
ทั้งๆ ที่ผู้สมมุติและสิ่งที่ถูกสมมุติก็มาจากธรรมชาตินั้นเอง”

## กัณฑ์ที่ ๑

### ทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

การปฏิบัติในชีวิตฆราวาสนั้นสามารถไปได้เร็ว โดยให้จิตตัวเดียว แต่ให้ดูอยู่ภายในกาย ไม่ดูนอกร่าง เน้นที่กายเป็นหลัก ให้จิตอยู่ในกาย แล้วก็ดูอารมณ์ การดูจิตภายในกายนั้นคือการทำความรู้สึกอยู่ในกาย เวลาดูให้ดูอารมณ์ที่กายเรา เวลาเกิดความพอใจ ไม่พอใจให้ดูตรงที่กายเป็นหลัก อย่าไปยึดทั้งสองอย่างแล้วเราจะปล่อยวางมันได้ ส่วนมากคนเรานั้นจะทุกข์เพราะรูปกับเสียงเป็นหลัก การประกอบการทำงานอยู่ทุกวันนี้ก็ทุกข์เพราะตรงนี้ ฉะนั้นหากเราดูอยู่ในกายตลอดเวลา เราจะมีสติอยู่ในกายและรู้เห็นโทษของมัน เพราะความพอใจก็ดี ความไม่พอใจก็ดีล้วนเป็นโทษทั้งหมด เมื่อเราเห็นโทษของมันเราก็จะปล่อยวางได้

เวลาเกิดความไม่พอใจมันก็เป็นทุกข์ เวลาใครพูดอะไรไม่ดี ขวามหูขวามตาเราก็เป็นทุกข์กับมัน ในขณะที่เวลาใครพูดดีเราก็พอใจ แต่ในความเป็นจริงความพอใจนี้มันก็เป็นทุกข์เช่นกัน แต่เพราะเราไปชอบความพอใจ เหมือนกับเราชอบน้ำตาลที่หวาน หากใครเอาของขมๆ มาให้เรากิน เราจะไม่ชอบ เพราะเราติดยึดน้ำตาล เช่นเดียวกันเพราะเราติดยึดของความสุข เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมาเราจึงไม่ชอบเลย เราทุกคนอยากได้สุข แต่เราเลือกไม่ได้ เพราะอย่างไรก็ต้องมีทุกข์มากระทบอยู่แล้ว เราจึงหนีความไม่พอใจไม่พ้น แต่เราสามารถรู้เท่าทันว่า ความไม่พอใจนี้ก็เป็นสภาวะของสมมุติ แล้วเราก็จะปล่อยวางได้

สัตว์และมนุษย์ทั้งหลายมีอย่างเดียวกันที่หลงกัน ก็คือหลงความพอใจเท่านั้น แต่หากเราเห็นความพอใจแล้วเราไม่ยึดมั่นถือมั่น ต่อให้ความไม่พอใจมากระทบมากขนาดไหนเราก็ไม่ทุกข์เพราะมัน เพราะขนาดความพอใจเรายังไม่ยึดแล้วความไม่พอใจเราจะยึดมั่นทำไม เพราะฉะนั้นตัวพอใจและไม่พอใจมันจึงเป็นตัวเดียวกัน เป็นอารมณ์เดียวกันที่ทำให้จิตกระเพื่อม และอารมณ์นั้นก็มาจากรูป จากรส จากกลิ่น จากเสียง จากสัมผัสนั่นเอง มันมาจากที่เดียวกันคือมาจากรูปทั้งหมด แต่เพราะเราไปให้ความหมายจึงทำให้เราทุกข์ หากเราเห็นสักแต่ว่าเห็น เราก็ไม่ทุกข์ไม่สุขไปกับมัน เพราะมันสักแต่ว่าเห็น ความพอใจก็ไม่เที่ยง ความไม่พอใจก็ไม่เที่ยง เราจึงไม่ควรยึดถือมัน ยึดไปก็เหนื่อยเปล่าๆ เหมือนเรานั่งเฉยๆ แต่มีคนมาบอกให้เราลุกขึ้นไปวิ่ง เมื่อวิ่งเสร็จก็ให้กลับมา นั่งที่เก่า แล้วก็มาบอกให้เราลุกขึ้นไปวิ่งอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า แล้วเราจะวิ่งไปทำไม เพื่อประโยชน์อะไร เช่นเดียวกับตัวตณหานี้เองที่ทำให้เราวิ่งไม่รู้จักหยุดหย่อน เราจึงทุกข์เพราะตณหา ทุกข์เพราะความทะเยอทะยานวิ่งหา

เราทุกข์อยู่ทุกวันนี้ก็เพราะเราวิ่งหาความสุขนอกร่างกัน เลยไม่เห็นความสุขที่แท้จริงภายในกายของเรา ความสุขที่แท้จริงของเราก็เกิดที่กายของเราเอง ไม่ต้องไปหาที่ไหน จะพ้นทุกข์ก็พ้นทุกข์



อยู่ในกายของเรา ไม่มีที่ไหน หากเราตั้งมันเห็นกายของเรที่ด้งอยู่กับปัจจุบัน เมื่อมีสิ่งที่อยู่นอกกายมากระทบ เราจะเห็นว่ามีความแตกต่าง เพราะกายนี้เหมือนบ้านเรา แต่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้นมันอยู่นอกบ้าน เมื่อเราพอใจเราก็ดึงเข้ามาในบ้านทันที ประ่งแต่งขึ้นมาว่าพอใจ เวลาไม่พอใจเราก็ดึงเข้ามาแต่ตัวของเรายังนั่งอยู่กับที่ไม่ได้ไปไหนเลย สิ่งต่างๆ นั้นมันอยู่นอกกายทั้งหมด มันเป็นอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ นั้นเอง ส่วนอายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คนเราทั้งหลายจึงทุกข์เพราะเหตุนี้ ถ้าหาตรงนี้เราจะพ้นทุกข์ได้ เราจึงต้องพิจารณากายของเราเป็นหลัก แยกกายของเราให้เป็น แล้วเราจะเข้าใจสภาวะของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอย่างชัดเจน แยกให้เห็นว่ากายของเรามีอะไรบ้าง ประกอบด้วยอาการ ๓๒ มีดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นธาตุ ๔ แยกให้เห็นจริงๆ ว่ามีเท่านี้เอง อาหารที่เรากินเข้าไปก็มาจากดิน กว่าจะมาถึงเรานั้นมันเป็นอย่างไรมาก่อน ต้นไม้ พืช ผัก ผลไม้มันมาจากไหน และมันกินอะไรเข้าไป

ต้นไม้กินปุ๋ย ซึ่งปุ๋ยก็คือดิน เมื่อเราไปกินผลไม้ ผลไม้นั้นก็เป็นดินเช่นกัน ดินก็มาหล่อเลี้ยงร่างกายเรา ร่างกายเราก็คือเป็นดิน สุดท้ายพอกินแล้วถึงเวลาขับถ่ายก็ลงไปสู่ดิน กลายเป็นดินอีก ดินจึงหมุนเวียนอยู่ในโลกนี้ หมุนเข้าไปในกายเราแล้วก็หมุนออกไปจากกายเรา ต้นไม้ก็เหมือนกัน ต้นไม้ก็กินดิน สุดท้ายเมื่อใบไม้ร่วงไป ใบนั้นก็ทับถมกันกลายเป็นดินเช่นเดิม แม้แต่ผลไม้ต่างๆ ก็กลายเป็นดินเหมือนเดิม แล้วมันจะมีอะไรที่เป็นของเราจริง น้ำที่เราดื่มกินไปก็เป็นน้ำมาจากธรรมชาติ น้ำที่อยู่นอกกายเรา แต่พอดื่มกินมันก็มาหล่อเลี้ยงร่างกายเรา แล้วน้ำก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอด ต้องถ่ายเอาน้ำเก่าออกไป แล้วก็เอาน้ำใหม่เข้ามา เมื่อน้ำออกไป น้ำก็กลับไปสู่ธรรมชาติเหมือนเดิม เราก็เอามาดื่มกินใหม่อีกเหมือนเดิม ก็หมุนเวียนเปลี่ยนไป มันเป็นธรรมชาติเช่นนี้

น้ำจึงเป็นธาตุอากัษย์ ดินจึงเป็นธาตุอากัษย์ ธาตุลมก็เช่นเดียวกัน ธาตุลมก็อากัษย์เข้ามา อย่างลมหายใจแต่เดิมมันอยู่ข้างนอก พอหายใจเข้า สุดท้ายก็คืนสู่อากาศไป หายใจเข้าก็จากอากาศ อยู่ในร่างกายแล้วก็คืนออกไปหมด เข้ามาแล้วก็ออกไป ฉะนั้นเราจึงอากัษย์ธาตุลมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ไม่แตกต่างอะไรกับธาตุดินและธาตุน้ำที่หล่อเลี้ยงชีวิตเหมือนกัน หายใจออกแล้วไม่เข้าก็ตายเท่านั้นเอง จึงมี ๓ ธาตุที่ทำงานให้เห็นหลักๆ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ และธาตุลม ส่วนธาตุไฟก็ทำงานด้วยเช่นกัน ทำงานเผาผลาญอาหารในร่างกายเรา นั่นเรียกว่าธาตุไฟ ส่วนลมเข้าลมออกนั้นก็ทำให้อากาศไปฟอกในปอด ให้ปอดเราทำงานปกติ และเลือดต่างๆ ที่เป็นเลือดดำ เลือดแดงต่างๆ ก็มาฟอกอยู่ที่ปอดนั่นเอง พอฟอกปอดเสร็จก็เข้าไปสู่หัวใจ สูบฉีดไปในร่างกาย เมื่อเลือดนั้นเสียก็กลับมาฟอกในปอดใหม่ จึงทำให้เลือดนั้นไหลหมุนเวียน ร่างกายเราอบอุ่นเพราะอากัษย์ธาตุลมเข้าไปทำให้มีธาตุไฟเกิดขึ้นในร่างกาย การทำงานของร่างกายจึงมีแค่นี้ มีแต่ดิน น้ำ ไฟ ลม

เมื่อเวลาเราแตกดับไป พอลมหายใจดับ ธาตุอากาศ หรือธาตุลมจะดับก่อน เมื่อธาตุลมดับ อีก

ไม่นานธาตุไฟก็จะดับตาม ดาวยใหม่ๆ ตัวจะยังอุ่นอยู่ แต่พอตายไปนานๆ ตัวก็จะเย็น แสดงว่าธาตุไฟดับ เมื่อธาตุไฟดับแล้วจึงเหลือเพียงสองธาตุ คือ ธาตุดินกับธาตุน้ำ พอเวลาผ่านไปหลายๆ เดือนหลายๆ ปี น้ำก็ระเหยออกจากกายจนหมด ช่วงแรกร่างกายก็อืดออกๆ ในที่สุดก็แห้งไป แห้งสนิทจนเหลือแต่ดินล้วนๆ แล้วร่างกายนี้ก็กลายเป็นดิน กลายเป็นผุยผงไปในที่สุด ซากศพนั้นก็กลายเป็นดิน กลายเป็นปุ๋ยเหมือนเดิม สภาพความจริงมันเป็นอย่างนั้น แล้วเรายู่ตรงไหน...นี่คือคำถาม

ลองพิจารณาดูว่ามันเป็นเราจริงหรือเปล่า คำตอบคือเป็นเราจริง แต่เป็นเราโดยสมมุติเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดไป เป็นอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น มันจึงเป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยงนั่นเอง เป็นเราอยู่ชั่วคราวและมันก็เป็นทุกข์ด้วย ทุกข์ตลอดเวลาที่เราอาศัยมันอยู่ นังนานก็ทุกข์ เคนนานก็ทุกข์ นอนนานก็ทุกข์ อิริยาบถทุกอย่างเป็นไปเพื่อการแก้ทุกข์ทั้งหมด หายใจเข้าไม่ออกก็ทุกข์ หายใจออกไม่เข้าก็ทุกข์ เราจะหาความสุขที่แท้จริงจากกายนี้ไม่มีเลย เราเป็นขี้ขี้มันตลอด เวลามันหิวน้ำก็ต้องหาน้ำให้มันกิน หิวข้าวเราก็ต้องหาข้าวให้มันกิน กินแล้วก็ต้องพามันไปขับถ่าย เป็นเช่นนี้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย หาความสุขจากกายนี้ไม่มีเลย แต่เราก็ไปดิ้นรนหาว่ามันจะมีความสุขบ้างเล็กๆ น้อยๆ จากการอาศัยกายให้สบาย จากการกิน การเที่ยวเตร่ การทำกิจกรรมต่างๆ ความจริงมันเป็นเรื่องของสมมุติทั้งหมด แต่เราไม่รู้เท่าทันมัน

อย่างไรก็ตามเราก็ต้องอาศัยเขาอยู่ ชาวก็ต้องอาศัยกินอยู่ น้ำก็อาศัยดื่มอยู่ เพื่อเป็นการดับทุกข์เวทนา ไม่ให้มีเวทนาคล้ายเกิดขึ้นกับเรา แท้จริงมันไม่ใช่ความสุขเลย มันเป็นการแก้ทุกข์ กายของเราจึงมีแต่ความทุกข์ล้วนๆ ถ้าหากว่าเราไม่ทำตามความต้องการของมัน มันก็ทุกข์ทั้งหมดเลย นังนานๆ ก็ทุกข์ แม้กระทั่งการนอนที่คิดว่าสบายที่สุด ถ้าหากเราเผลอลืมไปจับขณะที่เรานอน และถ่ายไว้ตลอดทั้งคืนเราจะเห็นเลยว่า เราไม่ได้นอนอยู่ในท่าเดียวตลอด เราจะพลิกไปพลิกมา งอบ้าง คู้บ้างเหยียดบ้าง สารพัดท่าทางที่มันจะดิ้นออกไปโดยที่เราไม่รู้ตัว เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อการดับทุกข์ พอนอนนานๆ ก็ซาบ้าง เมื่อยบ้างอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาทั้งคืน กระสับกระส่ายในขณะที่นอน หาความสุขตรงไหนได้บ้าง ไม่มีเลย นี่จึงเรียกได้ว่าไม่มีความสุขเลยในการที่เรามีกาย ทุกวันที่กายเราเปลี่ยนอิริยาบถ ที่เคลื่อนไหวออกไป ที่เปลี่ยนแปลงไป เคลื่อนขยับต่างๆ นั้น ก็เพื่อไม่ให้มันเกิดทุกข์เวทนาเท่านั้นเอง เหมือนกับเวลาเราทานข้าวไปก็เพื่อไม่ให้มีทุกข์เวทนา ดื่มน้ำก็เพื่อไม่ให้มีทุกข์เวทนา มันเป็นอยู่เท่านั้น จะหาความสุขตรงไหนในกายเรา นี้ไม่มีเลย

หากเราเห็นตรงนี้มันจะไม่อยากเกิดแล้ว แม้แต่เป็นเทวดาที่สุขกว่ามนุษย์ไม่รู้ก็ร้อยเท่าพันเท่าสุดท้ายเทวดาก็ยังไม่เที่ยง จะต้องตาย ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์บ้าง เกิดในนรกบ้าง และเทวดาก็ยังไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้ ในสามแดน โลภธาตุ นรก มนุษย์ สวรรค์นั้นจึงเป็นดินแดนที่น่าเบื่อหน่าย มีเพียงพระนิพพานเท่านั้นที่ทำให้เราไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เป็นบรมสุข ไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ มา

เป็นขี้ขำร่างกายนี้ เพียงแค่กายอย่างเดียวก็นึกทุกอย่างเห็น ได้ชัดแล้ว ต่อไปจะอธิบายถึงเรื่องอายตนะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่มากกระทบ เราเป็นทุกข์เพราะตรงนี้ด้วย เป็นทุกข์เพราะยึดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่มันเป็นธาตุคิน น้ำ ไฟ ลมของคนอื่น แสดงกิริยาต่างๆ ออกมาว่าน่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง สุดท้ายเราก็นึกเพราะมันและสุขเพราะมัน ความสุขนั้นคิดว่ามันเป็นสุข แต่ความจริงนั้นความสุขมันก็ไม่เที่ยง ถ้าหากเราสามารถยึดสุขไว้อย่างเดียวได้ พระพุทธเจ้าท่านก็คงไม่ปรารถนาหนีพพาน เพราะความสุขนั้นความจริงมันเป็นตัวทุกข์ สุขกับทุกข์มันตัวเดียวกัน มันแยกกันไม่ออก พระพุทธเจ้าท่านยังไม่สามารถจะแยกสุขกับทุกข์ออกจากกันได้ จะสุขล้วนๆ ก็ไม่ได้ เพราะสุขคือตัวทุกข์ เมื่อเราทะยานอยากในสุขเราจึงทุกข์ แม้จะหาเท่าไรก็หาไม่เจอ แต่สัตว์ทั้งหลายก็ยังติดอยู่ในการหาสุขกัน

ดังนั้นหากเราละสุขได้ทุกข์ก็จะดับตาม ละสุขตัวเดียวทุกข์ดับหมด แต่คนก็ยังหลงไปหาแต่ความสุขกัน แท้จริงแล้วสุขกับทุกข์มันตัวเดียวกัน และเมื่อพิจารณาจะรู้ว่ามันมาจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั่นเอง มะม่วงลูกเดียวกันแต่ไปกินตรงที่มันหวานก็พอใจ ไปกินตรงที่มันฝาดก็ไม่พอใจ เราไปกินเปลือกมันก็ฝาด ไปกินเนื้อมันก็หวาน ไปกินเมล็ดมันก็ฝาด แต่มันเป็นตัวเดียวกัน มะม่วงผลเดียวกัน ถ้าเราไม่กินมะม่วงเสียแล้วก็ไม่ต้องไปทุกข์เพราะมัน จึงว่าสุขกับทุกข์มันติดเป็นตัวเดียวกัน แต่เราไปแยกมันออกเองว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ ได้ความพอใจก็เป็นสุข ได้ความไม่พอใจก็เป็นทุกข์

แม้ในเรื่องเดียวกันที่เราฟังเขาพูด บางครั้งเราก็พอใจในคำพูดของเขา แต่พออีกคนพูดเรากลับไม่พอใจ ทั้งที่เป็นคำพูดเดียวกัน เรื่องเดียวกัน อย่างเช่นมีผู้มานิเทศธรรมของเราให้เราฟัง เราก็เกิดพอใจ ชอบใจเพราะคนนี้เราเกลียด แต่พอมีใครมานิเทศคนที่เรารักให้เราฟัง เรื่องเดียวกัน แต่เรากลับไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ว่ามานิเทศคนที่เรารัก ทั้งที่คำพูดคำเดียวกัน เรื่องเดียวกัน ประโยคเดียวกัน แต่ให้ความหมายว่าพอใจ ไม่พอใจ ที่ต่างกันเช่นนี้เพราะเราไปรักกับชังนั่นเอง ถ้าเรารักเราก็พอใจ เวลาเราชังก็เกิดไม่พอใจ ทั้งๆ ที่ตัวความหมายของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และเรื่องราวต่างๆ นั้นเป็นตัวเดียวกัน แต่เพราะเราไปให้ความหมาย ไปหมายความว่าดี หมายความว่าชั่ว พระนิพพานจึงไม่มีดี ไม่มีชั่ว ไม่มีบาป ไม่มีบุญ แต่ขณะที่อยู่เราก็ต้องละบาปบำเพ็ญบุญไปก่อน จนถึงที่สุดเราต้องละบุญด้วย เพราะบุญนี้ก็ไม่ใช่บุญ ก็คือความสุขนั่นเอง

การปฏิบัติธรรมนั้นเมื่อเรากายจนละเอียดแล้ว จึงมาดูอายตนะโดยละเอียด ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มาดูขั้น ๕ ว่ารูปก็ดี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ดี ให้พิจารณาเห็นอาการของมันในกาย และเห็นอาการของกายที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา การดูอยู่ในกายตลอดนี้เรียกว่าเห็นรูป และรู้สึกในเวทนาสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้างในกายตลอดเวลา เรียกว่ารู้อารมณ์ของเวทนา รู้ความจำทั้งปวง จำดี จำชั่ว จำรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จำเรื่องราวต่างๆ เรียกว่ารู้สัญญา รู้ว่าคิด ความคิดกำลังคิดดี คิดชั่ว คิดได้ต่างๆ เพราะว่าอาศัยจิตกระเพื่อมคิดทั้งหมดเรียกว่ารู้สังขาร และตัวรู้นี้เองคือตัววิญญาณ

วิญญาณนี้รู้ได้หลายทาง เช่น จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ เข้ามาทางตาก็เป็นตาวิญญาณ เข้ามาทางหูก็หู  
วิญญาณ วิญญาณกระทบได้ถึง ๕ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนทางที่ ๖ เรียกว่ามโนวิญญาณเป็น  
ตัวสุดท้าย ตัววิญญาณก็เป็นสมมุติขึ้นมา เราใช้วิญญาณในการรู้เห็น แต่ความรู้ความเห็นนี้ก็ไม่เที่ยง  
สุดท้ายก็ดับ

เวลาเราตายไป รูปนี้ก็ดับไปตาม เมื่อรูปดับ เวทนาความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ต่างๆ ก็ดับตาม  
ความจำก็ดับตาม ไม่เหลือเป็นตัวเป็นตนให้เห็น ความคิดก็ดับตาม ความรับรู้ รับทราบก็ดับตาม คน  
ตายจึงไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เพราะมันตายไปแล้ว วิญญาณจึงเป็นของไม่เที่ยง แต่เราไปหลงว่าเราเป็น  
ผู้รู้ หลงว่าเราเป็นผู้เข้าใจ จึงต้องพาความรู้ไปเกิดอีก แต่พระอรหันต์เป็นผู้ที่ละรู้ได้ ละวิญญาณออกเสีย  
ได้ ดับวิญญาณได้ วิญญาณคือตัวผู้รู้ ผู้รู้ก็คือวิญญาณนั่นเอง หากจะเรียกว่าเราคือผู้รู้ ความจริงมันก็ใช่  
แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นสมมุติชั่วคราว เป็นของยืมมาใช้ สุดท้ายก็ต้องคืนโลกไป

คนเราเกิดมามีแต่จิตดวงเดียว และจิตดวงนี้ไม่เคยตาย แต่สิ่งที่เราเห็นทั้งหมดคือขั้น ๕ ซึ่งต้อง  
ตาย และขั้น ๕ นั้นก็ดับอยู่เรื่อยๆ แม้ยังไม่ตายมันก็เกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา ส่วนจิตนั้นมันเป็นอมตะ  
มันไปตามกรรม กรรมที่เราทำไว้ ทำกรรมดีก็ไปสวรรค์ ทำกรรมชั่วก็ไปนรก ถ้ากรรมที่เป็นกลางๆ ก็  
เป็นมนุษย์ ถ้าหากไม่มีกรรม ไม่มีบุญ ไม่มีบาปก็ไปนิพพาน จิตดวงนี้มันจึงไม่มีรูป ไม่มีนาม แต่เพราะ  
อาศัยความลุ่มหลงจึงพาให้จิตนี้ต้องเวียนว่ายตายเกิด ในขณะที่จิตเป็นทุกข์ ตายไปก็ตกนรกทันที  
ในขณะที่จิตเป็นสุขตายไปก็ขึ้นสวรรค์ มีอยู่แค่นั้น โดยนรกจะเป็นแดนที่มีแต่ความทุกข์ล้วนๆ  
ตลอดเวลาสัตว์ทั้งหลายที่ไปตกนรก เขาจะหาความสุขสักวินาทีเดียวไม่มีเลย มีแต่ทุกข์เวทนา  
ตลอดเวลาจึงไม่มีสุขเลย บนสวรรค์ก็เช่นกัน เมื่อไปเกิดบนสวรรค์จะไม่มีทุกข์เลย มีแต่สุขเวทนา  
ตลอด แต่ก็มีทุกข์โดยละเอียดของเขา แต่เป็นสุขที่เหนือสุขของมนุษย์ไม่รู้ก็รื้อยท่าพันท่า ความสุข  
ของเทวดามีเพราะจิตเขาทำบุญไว้ดี วิบากกรรมที่ดีของเขาให้ผล เขาจึงเสวยสุขตรงนั้น แต่แดนของ  
มนุษย์ นรก สวรรค์นั้นเป็นแดนที่ไม่เที่ยง แต่พระนิพพานเป็นของเที่ยง แล้วเรายังพอใจที่จะเกิดอีก  
หรือ ยังเกิดกันไม่พออีกหรือ ทั้งที่เวียนว่ายตายเกิดกันมาไม่รู้จักจบสิ้น ไม่มีที่ใดเลยในแผ่นดินนี้ที่เรา  
ไม่เคยนอนตายมาก่อน

โอกาสที่เราจะได้เจอครูบาอาจารย์และเจอพระพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องยาก เราเกิดมาก็รื้อยชาติ  
พันชาติแล้วไม่เคยเจอคำสอนพระพุทธเจ้าเลยก็มี พระพุทธเจ้าท่านบอกว่ามนุษย์เป็นผู้ประเสริฐ เพราะ  
เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วมีโอกาสได้มาเจอแสงธรรมของพระพุทธเจ้า จึงว่ามนุษย์นั้นเป็นผู้ที่โชคดี ซึ่ง  
การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น โชคดีระดับหนึ่ง แต่การได้มาเลื่อมใสพระพุทธศาสนา มาเจอพระพุทธเจ้านั้น  
จัดว่ายิ่งประเสริฐ และถ้าเจอพระพุทธเจ้าแล้วได้เอาคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติ ไปพิจารณาตามนั้น  
ก็ยิ่งประเสริฐขึ้นไปอีก แล้วเมื่อมารู้เห็นในธรรมที่พระองค์ได้แสดงไว้แล้ว เข้าใจในธรรมแล้วนั้นจัด

ว่าประเสริฐที่สุด จึงว่าเราเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐได้ เพราะฉะนั้นอย่าประมาท เราเกิดเป็นมนุษย์ใช้ว่าจะ โชคดีเสมอไป มนุษย์ที่โชคร้ายก็มีมาก หากเกิดในประเทศที่นับถือศาสนาอื่น ก็ไม่มีโอกาสได้เจอกับ พุทธศาสนา เพราะครอบครัวเขาหล่อหลอมทำให้ไม่สามารถเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เลย

ดังนั้นเมื่อเราเกิดเป็นคนไทยแล้ว ได้มาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้า ถือได้ว่าประเสริฐแล้ว อย่า ประมาท และการจะได้เจอกับครูบาอาจารย์ที่สอนธรรมให้ออกจากทุกข์ได้ง่ายๆ ยิ่งหายาก อาตมา ค้นหามาเป็นสิบๆ ปี ครูบาอาจารย์ที่จะสอนให้รู้ธรรม เห็นธรรมได้ง่ายๆ นี่ยาก ครูบาอาจารย์บางองค์ ท่านไม่เปิด บางองค์ท่านก็ไม่รู้จะพูดอย่างไรให้ออกจากจุดนี้ได้ เมื่ออาตมาเข้าใจแล้วจึงไม่หวงวิชา ไม่ หวงความรู้ บอกทุกอย่าง เปิดทุกอย่างให้รู้ทาง เห็นทาง และไม่ยุ่งยากด้วย เป็นทางที่ง่ายๆ ทำให้เห็น ผลและเร็วด้วย ไม่ต้องอาศัยเวลานาน ที่อาตมาบอกทั้งหมดนี้คือหัวใจของการปฏิบัติ เอาแต่สาระ เพราะเนื้อหามากหรือไปค้นคว้ามาก็เท่านั้น มันไม่ได้ใช้ เปรียบได้กับอาวุธที่เราจะไปต่อสู้หรือวาร์บ กับใคร พกมามากเราก็ไม่ได้ใช้ ในขณะที่มีแค่เพียงเล่มเดียวก็สามารถฆ่าศัตรูได้ ดังนั้นธรรมเพียงข้อ เดียวของพระพุทธองค์ หากเราเอาไปประพฤติปฏิบัติจริงๆ แล้ว ก็สามารถพ้นทุกข์ได้ และธรรมนั้นถือ ว่าเป็นธรรมที่ประเสริฐ เพราะเราปฏิบัติกันเพื่อความพ้นทุกข์ จุดนี้จึงเป็นจุดที่พ้นทุกข์ คือ จุดของ ความพอใจ ไม่พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความพอใจ ไม่พอใจในขั้น ๕ นั่นเอง จุดนี้ เท่านั้น

เมื่อละความทุกข์ของจิต เมื่อละความทุกข์ของความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน เราก็จะพ้นจาก สภาวะตรงนี้ได้ ละตรงนี้ได้มันก็จบ ไม่มีอะไรต้องละอีกแล้ว คือละกายได้ ละขั้น ๕ ได้ แล้วเราจะไป ละกายได้อย่างไรหากเราไม่เคยดูกาย จะละขั้น ๕ ได้อย่างไรหากเราไม่เคยพิจารณาขั้น ๕ เหมือนเรา จะไปตัดต้นไม้ เราไม่ไปหาต้นไม้ รอให้ต้นไม้มาหาเรามันก็ไม่ได้ตัดสักที เราต้องเข้าไปในป่า เลือก ต้นไม้ที่เราจะตัด ต้นไม้มีอยู่มากมาย แต่เราก็ต้องตัดต้นไม้ที่ให้โทษแก่เรา มันมีอยู่ ๕ ต้น ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัดตรงนี้ออกมันก็จะพ้นจากสภาวะทั้งปวง ไม่ต้องไปตัดที่ไหนเลย ตัด ขั้น ๕ นั่นเอง

เมื่อเราจะเข้าไปตัดขั้น ๕ เราก็ต้องไปค้นขั้น ๕ ให้รู้ว่าอาการของรูปเป็นอย่างไร อาการของ เวทนาเป็นอย่างไร อาการของสัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างไร แล้วถามว่าตัดอะไร ก็ตัดความยึดมั่น ถือมั่น คุณขั้น ๕ เหมือนกับคุณคนอื่น และขั้น ๕ ของเราก็เหมือนขั้น ๕ คนอื่น ไม่แตกต่างกัน อย่า เห็นขั้น ๕ ว่าเป็นของเรา อย่าเห็นว่าเราเป็นขั้น ๕ เพราะขั้น ๕ เป็นของสมมุติ ถ้าเราเห็นว่ากายนี้ ไม่ใช่เราเมื่อไร เห็นว่าเป็นเพียงแค่อิน น้ำ ไฟ ลม อย่างชัดเจน เราก็จะเห็นอาการของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของสมมุติเช่นกัน สุดท้ายก็ดับไป มีเท่าไรก็ดับหมดไม่เหลือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เราอาศัยอยู่ก็ต้องร่วง ผมนี้ก็ร่วงอยู่บ่อยๆ เล็บก็ต้องตัดทิ้งบ่อยๆ หนังมันก็เปลี่ยนอยู่บ่อยๆ แล้ว

มันเป็นของเราตรงไหน ไม่มีเลย แต่เพราะเราไม่เคยไปของมันเราจึงหลงและไม่รู้

เพราะฉะนั้นเราจะละได้ ก็ต้องไปละ โดยเข้าไปรู้ขั้น ๕ แล้วเราก็จะละขั้น ๕ ได้ การปฏิบัติ เราไม่ต้องดูอะไรมาก ดูขั้น ๕ เพียงอย่างเดียว โดยอาศัยหลักคือดูความพอใจ ไม่พอใจเป็นหลัก ดูอยู่ตลอด ดูภายในกาย ไม่ไปดูนอกร่าง เพราะดูนอกร่างแล้วมันจะหลง มันไม่ชัด แต่ถ้าตั้งมันกำหนดอยู่ในกายตลอด ดูอารมณ์ความพอใจ ไม่พอใจที่มากกระทบกาย พอใจเกิด พอใจดับ ไม่พอใจเกิด ไม่พอใจดับ เราจึงจะชนะมันได้ อย่าไปหลงพอใจกับมัน เวลาพอใจมันจะหลง หลงเราก็รู้ว่าหลง ดูมันไป หลงมันเที่ยงไหม ตามดูมัน แล้วมันดับไหม ความสุขอันเกิดจากความพอใจมันดับไหม มันตั้งอยู่ได้ไหม ซึ่งมันตั้งอยู่ไม่ได้ สุดท้ายก็ดับ พักเดียวก็ดับ ความไม่พอใจก็เช่นกัน เมื่อไม่พอใจเราก็ทุกข์ทันที ก็ดูไป ไม่ต้องไปแก้ไข ว่ามันเที่ยงไหม สุดท้ายก็ดับ เมื่อเราดูอย่างนี้จนชำนาญ คุณความเกิดดับของมัน จนเข้าใจแจ่มแจ้ง พอมันมาเราก็รู้เลยว่า มันมาเดียวมันก็ไป มันเกิดแล้วมันก็ดับ มันเป็นอย่างนี้ตลอด ซ้ำๆ ซากๆ เดิมๆ อยู่อย่างนี้ ทุกข์ก็ทุกข์ตัวเดิม สุขก็สุขตัวเดิม และทุกข์ก็ไม่เที่ยงเหมือนเดิม สุขก็ไม่เที่ยงเหมือนเดิม แล้วเราจะไปทุกข์กับมันก่อนทำไม เราจะไปสุขกับมันก่อนทำไม หากเรารู้ทันมัน ว่าสุขเดียวก็ไป ทุกข์เดียวก็ไป เราก็นั่งสบายเลย ไม่ต้องไปไล่ตามสุขตามทุกข์กับมัน

เราปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ ก็คือไม่ให้จิตของเราดิ้นรนนั่นเอง จิตของเราก็จะเป็นหนึ่งได้ เมื่อจิตของเราเป็นหนึ่งได้เราก็จะพบกับความสงบอย่างแท้จริง พระอรหันต์ท่านจึงมีจิตตั้งแผ่นดิน เอาอะไรมาทบดินแผ่นดิน ดินก็ไม่หวั่นไหว เขาเอาของเสียมมาเท ดินก็ไม่หวั่นไหว เขาของคีมมาเท ดินก็ไม่หวั่นไหว จิตของพระอรหันต์ก็เช่นกัน จะเอาคำสรรเสริญมาเทลงใส่จิต จิตก็ไม่สะเทือน เอาคำนิทานมาใส่จิต จิตก็ไม่สะเทือน เพราะจิตหนักแน่นแล้วตั้งแผ่นดิน หากฝึกไว้อย่างนี้ตลอด จิตก็จะเป็นพุทธะได้ จิตก็จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา ไม่เศร้าหมองไปกับอารมณ์ที่ทำให้พอใจและไม่พอใจ เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดตรงนี้ ที่เราหลงก็เพราะค้นหา ความอยากได้กับไม่อยากได้ อยากได้ก็เป็นทุกข์ ไม่อยากได้ก็เป็นทุกข์ พอเวลาสุขมาเราอยากได้มันไว้ ก็เป็นทุกข์ เพราะมันไม่สามารถอยู่กับเราได้ มันต้องไป พอไปก็เป็นทุกข์ เวลาอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจมากก็ไม่อยากได้ อยากจะผลัดไป มันก็ไม่ไปสักที แต่สุดท้ายมันก็ไป แต่เราไปหลงผลัดมันก่อน ปฏิเสธมันก่อน เราจึงทุกข์เพราะมัน หากเราดูมันมาแล้ว ก็ดูมันไป เราจะไม่ทุกข์ ไม่สุขไปกับมันเลย เป็นกลางได้ จิตก็สบาย การรักษาจิตรักษาตรงนี้ ซึ่งไม่ยากเลย ส่วนตัวผู้รู้ นั้นเป็นการตรัสรู้ตัวสุดท้าย ที่เขาบอกว่าตรัสรู้ ก็คือ ตัด-ชะ-รู้ การตัดรู้ที่นั่นเอง รู้นี้ก็ เป็นอนัตตา รู้นี้ก็ เป็นสมมุติ

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่อยากเพียงพิจารณาอยู่กับขั้น ๕ ไม่พ้นไปจากขั้น ๕ ทุกคนที่ปฏิบัติกัน เขาก็ดูขั้น ๕ กันทั้งนั้น ที่เขาผ่านไปได้ก็จากขั้น ๕ ล้วนๆ ดูมันให้เห็น แล้วก็มาดูตัวที่ดูขั้น ๕ เราต้องเข้าใจหลักคือเราอาศัยขั้น ๕ ไปดูขั้น ๕ ดังนั้นอย่าไปหลงว่าเรารู้แล้ว เราเข้าใจแล้ว เพราะมันยัง

มีเราอยู่ในขั้น เราใช้ขั้น ๕ ไปดูขั้น ๕ อาศัยสมมุติไปดูสมมุติ ไม่ใช่เอาตัวผู้รู้เป็นตัวเป็นตน ไปรู้ แต่อาศัยความเป็นอนัตตาไปดูอนัตตา ความไม่เที่ยงไปดูของไม่เที่ยง ความทุกข์ไปดูทุกข์ มันเป็น สมมุติทั้งหมด ในโลกนี้จึงมีแต่สมมุติ เมื่อรู้แจ้งตรงนี้มันก็ไม่มีอะไรเหลือ ทุกข์ไม่ใช่เรา สุขไม่ใช่เรา จะยึดมันไว้ทำไม แยกทำไม โลกนี้มันหนักจะตาย คำว่าหลุดโลกก็คือหลุดจากสภาวะความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่โลกๆ เขามีอยู่ หลุดจากตรงนี้ ไม่ยึดมั่น

การภาวนานั้นทำไปเดี๋ยวก็นั่งเอง เดินไม่หยุดเดี๋ยวก็นั่งเอง เพียงแต่เราอย่าประมาท เราอย่าประมาทตัวเองว่าเราบุญน้อย เราปัญญาน้อย เราบารมีน้อย อย่าประมาทเช่นนั้น ต้องมีกำลังใจ คนที่เขาทำได้เขาก็คนเหมือนเรา เขาก็เคยมีกิเลสเหมือนเรา เขาก็กินข้าวเหมือนเรา เขาก็มีความคิดเหมือนเรา แต่ทำไมเขาทำได้ ในเมื่อเป็นคนเดินดินเหมือนกัน เราต้องคิดว่าเขาทำอย่างไร เขารู้อะไรเขาจึงพ้นทุกข์ เราต้องศึกษาตรงนี้ อาตมาเพียรหาครูบาอาจารย์ ต้องการจะรู้ว่าท่านตรัสรู้อย่างไร คั้นหามาเป็น เวลานานกว่าจะเจอตรงนี้ คืออุบายขั้น ๕ นี้เท่านั้น ดีกายให้ละเอียด ตีอายตนะภายใน ภายนอกให้ละเอียด แล้วมาตีขั้น ๕ ให้ละเอียด มันก็ไม่มีอะไรเหลือ สับให้มันเหมือนหมูบะช้อ สับให้ละเอียด แล้วมันจะมีอะไรเหลือ เห็น โดยความละเอียดของมันแล้ว ก็จบงาน ที่เราไม่พ้นเพราะไปทำอย่างอื่น หากทำอยู่ในขั้น ๕ มีหรือจะไม่พ้น บางทีเอาแต่สมาธิ ไม่พิจารณามันก็ได้เพียงสมาธิ เหมือนกินข้าว เฉยๆ หิวใหม่ก็ต้องกินอีก สมาธิเหมือนกินข้าว สงบได้ไม่นานก็หายไป

ดังนั้นต้องใช้ปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ได้ เข้าไปดูมัน เข้าไปคั้นหามันด้วยความคิดของเรา เอาความคิดของเราไปคิดก่อน ไปจินตนาการดูว่าร่างกายของเรามีอะไรบ้าง จินตนาการไปมันก็จะเห็นความจริงขึ้นมาได้ กายเรามีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับ ไต ไข่ พุง กระดูก อาหารเก่า อาหารใหม่ อยู่ในร่างกาย เป็นต้น มีอาการ ๓๒ ประกอบไปด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีอะไรเป็นเราเลย ตรงจุดนี้มันต้องเข้าไปรู้ที่ใจ รู้ที่ตาอย่างเดียวไม่ได้ หากรู้ที่ตาได้หมอกที่ฝ้าตัดใน โรงพยาบาลเป็นที่พระอรหันต์กันหมด แต่พระอริยเจ้าท่านเอาใจเข้าไปรู้ เอาความจริงเข้าไปรู้ว่าสภาวะต่างๆ ว่าในกายเรามีอะไรบ้าง เพื่อให้ใจยอมรับ มันไม่ได้ยอมรับที่ตา แต่มันยอมรับที่ใจ ตาเห็น หูได้ยิน แล้วใจรับทราบ ไม่ได้เป็นที่ตา กับที่หู ถ้าเป็นที่ตา ที่หู หมอกก็สำเร็จกันหมดแล้ว เพราะเขาเห็นอยู่ประจำ แต่เขาไม่เคยพิจารณา เข้าถึงใจเขาเลย พิจารณาเข้าไปไม่ถึงความเบื่อหน่ายในร่างกาย ไม่เห็นว่าไม่มีความสวดยความงามอย่างที่เห็นกันภายนอกเลย ตรงกันข้ามเขาเห็นเป็นธรรมชาติแต่กลับกลบเกลื่อนความจริง ไม่ยอมรับความจริง ถ้าหากเราเห็น โดยความจริงแล้วว่าร่างกายเรามีแต่ของปฏิถูล โดยเอาใจเข้าไปเห็น ถ้าใจเห็น ใจก็ละ เพราะเราไม่ได้ละที่ตา แต่ละที่ใจ ตาเห็นรูป เราก็ดักแต่ว่ารูป ใจมันไม่ได้มีอะไรด้วย แต่ใจทำไมมันสุข มันทุกข์กับรูปได้ ทั้งๆ ที่ตากระทบรูป หูได้ยินเท่านั้น หูมันไม่ได้เป็นทุกข์เป็นสุขด้วยเลย ตาก็ไม่ได้ทุกข์เป็นสุขด้วย

เราจึงต้องแก้ที่ใจเรา ใจมันเป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว แต่เราเอาของสกปรกไปให้มันเอง เอา  
สุขไปดมมันบ้าง เอาทุกข์ไปดมมันบ้าง เอาความอยากไปดมมันบ้าง เอาความโลภ ความโกรธ ความ  
หลงไปทับมัน จนมันคืนไม่ไหว ถ้ามันค่าได้มันคงค่าแล้ว ตานี้มันหาเรื่องอะไรให้นักหนา หูก็หา  
เรื่องอะไรนักหนา การฟังบ่อยๆ แล้วก็ปฏิบัติบ่อยๆ มันจะซึมซับไปเรื่อยๆ การได้ยิน ได้ฟังและเอาไป  
ประพาศปฏิบัติ เอาไปพิจารณาด้วยปัญญาของเราให้เห็นตามคำสอน อย่าคิดว่าการฟังอย่างเดียวแล้ว  
จะเข้าใจ จนเกิดเป็นปัญญา เพราะปัญญามันเกิดได้ ๓ ขณะ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังและ  
การอ่าน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังและอ่านแล้ว ไปจินตนาการเห็นอาการของมัน ปัญญา  
ก็ยิ่งตรัสรู้ไม่ได้ ต้องภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ภาวนาแล้วเข้าไปเห็น คืออาการที่เรา  
เอาความรู้เข้าไปกำหนดเห็นอาการของมันว่าอาการของรูปเป็นอย่างไร อาการของเวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณเป็นอย่างไร ให้เห็นอาการจริงๆ ของมัน ให้ไปรู้อาการ รู้สภาวะของมัน เห็นอาการ  
ของมันแล้วเราก็จะปล่อยวางมันได้ อย่างเช่นเห็นอาการของรูป ปรส กลิ่น เสียง สัมผัส กามคุณทั้ง ๕  
และเห็นอาการของความพอใจ ไม่พอใจ ว่าอาการพอใจมันสุขอย่างไร อาการไม่พอใจมันทุกข์อย่างไร  
เห็นอยู่ตรงนี้ของมัน เห็นด้วยปัจจุบัน แล้วเราจึงจะปล่อยวางมันได้

แม้จะรู้ชื่อมันหมด แต่จริงๆ อาการพอใจ อาการไม่พอใจมันไม่มีชื่อ แต่เราไปสมมุติกันเองว่า  
มันชื่อพอใจ มันชื่อไม่พอใจ แต่ตัวสภาวะจริงๆ มันไม่มีชื่อ แต่มันรู้ว่าร้อน พอใจแล้วมันร้อน ไม่พอใจ  
แล้วมันร้อน รู้แค่นั้นว่ามันร้อน มันร้อนที่ใจของเรา เช่น เวลาโกรธมันก็ร้อน แต่ชื่อมันไม่มีบอก แต่  
เป็นเพียงอาการของมัน ให้รู้เห็นอย่างนี้ เห็นเป็นอาการ หากเรารู้จักอะไรก็ตาม ถ้ารู้จักแต่ชื่อแต่ไม่รู้จัก  
หน้ามันก็เท่านั้น เช่น เรารู้จักแต่ชื่อว่าทองคำ แต่เราไม่เคยเห็นทองคำ ต่อให้เรามานั่งอยู่กับทองคำ มือ  
กำทองคำอยู่ เราก็ไม่รู้จักว่าอันนี้คือทองคำ เช่นเดียวกันหากเรารู้แต่ชื่อจากการฟังและอ่านหนังสือว่า  
ขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่เราไม่เห็นอาการของมันอย่างชัดเจน เราจะไม่รู้เลย  
ว่าอย่างนี้เรียกว่าขันธ ๕ มันต้องเห็นของจริงว่ามันมีลักษณะอาการอย่างไร เหมือนประเทศไหนที่เรา  
ไม่เคยไป เช่น ถ้าเรายังไม่เคยไปอเมริกา เราก็รู้แต่ชื่อว่าอเมริกา หากเราไปยืนที่อเมริกาจริงๆ เขาปิดตา  
พาเราไปยืนที่อเมริกา เราก็ไม่อาจรู้ได้เลยว่าที่นี่ที่ไหน ทั้งๆ ที่ยืนอยู่ที่อเมริกาแล้ว เพราะเราไม่รู้แต่ชื่อไม่  
เห็นตัวของอเมริกา แต่ถ้าเราเคยไปแล้ว พอจับมาขึ้นเราย่อมรู้จักมันว่านี่อเมริกา

ดังนั้นขันธ ๕ ก็เช่นกัน เราต้องเข้าไปค้น ต้องเห็นตัวมัน เราจะฆ่ามันต้องเห็นตัวมันก่อน ขันธ  
๕ นั้นมันเหมือนวางทับกันอยู่เป็นชั้นๆ ถ้าเราไม่รู้มันแรก เราจะไม่รู้มันข้างล่าง และถ้าไม่รู้มัน  
ต่อไปเราก็จะไม่เห็นมัน ในเมื่อขันธ ๕ มันซ้อนกันอยู่ รื้อออก ๑ ขันธ มันก็เห็นอีก ๔ ขันธ รื้อออกอีกก็  
เหลืออีก ๓ ขันธ รื้อออกอีกก็เหลืออีก ๒ ขันธ รื้อออกอีกก็เหลืออีก ๑ ขันธ แล้วรื้อออกอีก ๑ ขันธ แล้ว  
ก็ดู จะเห็นว่าไม่มีอะไร มันก็หมดแค่นั้น แล้วเรียงลงใหม่ เรียงไปจนครบขันธ ๕ แล้วก็รื้อออก วางอีก



รื้อออกอีก ถอดเข้าถอดออกแล้วมันจะเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเราเลย เหมือนรถที่เราถอดล้อมันออกทีละอันๆ ถอดอะไหล่ถอดออกหมด ถอดเหล็กถอดออกหมด ถอดค้ำซี่ถอดออกหมด ถอดออกทั้งหมด มันก็ไม่มีเป็นรถแล้ว

กายของเราก็เช่นเดียวกัน ถอดออกให้หมด ดึงผมออก ถลกหนังออก ดึงกระดูกออก เอาอะไรต่ออะไรออกให้หมด กองให้เห็น ดูว่ามันจะมีเราตรงไหน แล้วจะเห็นว่าไม่มีเรา แต่เมื่อประกอบเสร็จกลับเป็นเราเลย รถประกอบเสร็จเป็นรถวิ่งได้ คนประกอบเสร็จเป็นคนเดินได้ ไม่แตกต่างอะไรกัน หัดรื้ออย่างนั้นบ่อยๆ แล้วเราจะไม่หลงมัน เห็นว่ามันไม่มีเราอยู่เลย แล้วให้พิจารณาย้อนไปอีก คุณคนอื่นที่เขาตายไป เพราะสุดท้ายเราเองก็เหมือนกัน เราก็ต้องเป็นแบบนั้นเหมือนกัน ตายก็เอาไปฝัง ตายก็เอาไปเผา แล้วเราอยู่ตรงไหน มันเป็นอยู่แค่นั้น แต่เราไปหลงมันเอง หลงของสมมุติ สมมุติมันก็จริง แต่มันไม่เที่ยง ความเป็นเรามันก็จริงอยู่ แต่มันเป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง เราไปหลงของไม่เที่ยงกัน จึงไม่ยอมรับความเป็นจริงและธรรมชาติของเขา เหมือนกลางวันกลางคืนมันก็มีของมันอยู่แล้ว เมื่อเวลากลางวันมาถึงถ้าเราไม่ชอบก็เป็นทุกข์กับมัน ทั้งๆ ที่เราเลี่ยงมันไม่ได้ อยากรู้ก็ต้องเป็นกลางวัน กลางคืนก็เหมือนกัน อยากรู้เราก็เลี่ยงมันไม่ได้ มันต้องเป็นกลางวัน เช่นเดียวกับความสุขเกิดขึ้นมาเราก็อย่าไปยึดมัน ทุกข์เกิดขึ้นเราก็อย่าไปหนีมัน เพราะทุกข์เกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับ รอดสักประเดี๋ยวมันก็ดับแล้ว

กลางวันก็เช่นกันเดี๋ยวมันก็สว่างแล้ว อยากรู้ก็ต้องสว่างแน่นอน ทุกข์อย่างไรก็ต้องดับ สุขอย่างไรก็ต้องดับ อย่าหลงไปยึด กลางวันเดี๋ยวมันก็มีมืดแน่นอน เมื่อเราเห็นอย่างนี้ประจำเราจะไม่เกิดอาการตื่นเต้นกับกลางวันและกลางคืนเลย เพราะเรารู้จักมันแล้ว ว่ามันเป็นธรรมชาติของมัน เดี่ยวกลางวันเดี๋ยวกลางคืน สุขทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าเราดูมันจนเป็นธรรมชาติ เดี่ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เราก็เพลินแล้ว พอสุขก็รู้ว่าเดี๋ยวมันก็ทุกข์ พอทุกข์ก็รู้ว่าเดี๋ยวมันก็สุข เหมือนกับเราดูกลางวันกลางคืน เดี่ยวก็สว่างเดี๋ยวก็มีมืด สุดท้ายก็ตาย ไม่มีอะไร เรียกว่าโลกธรรม ๘ ก็คือตรงนี้มีสุขมีทุกข์ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญมีนินทา เรียกว่าโลกทั้งหมดนั่นเอง มันเป็นธรรมคู่กับโลก ทุกข์มันมีอยู่แล้วในโลก แต่เราเกิดมาในโลก เรามาอาศัยโลก แล้วเราไปยึดโลก ทุกข์จึงเกิด เพราะไปยึดโลกไว้ มันเป็นเรื่องของโลกอยู่แล้ว สุขทุกข์มันเป็นเรื่องของโลก เรียกว่าโลกธรรม ปฏิบัติเราต้องเข้าใจโลกธรรมแล้วเราจะไม่ยึด จะปล่อยวางมันและเป็นกลางได้ คนเราเกิดมานี้เหมือนกับคนติดคุก ถูกโลกนี้ขังไว้ตายเมื่อไรก็พ้นจากคุกเมื่อนั้น

โลกธรรมนี้มันมีอยู่คู่กับโลก แต่โลกุตตรธรรมไม่มีอยู่ในโลก โลกุตตรธรรมคือธรรมที่หลุดพ้นจากโลก เรียกวิมุตติก็ใช่ โลภียะกับโลกุตตระ โลภียะคือที่เรามีๆ กันอยู่ ที่เราอาศัยกันอยู่ทั้งหมดนี้แหละคือโลภียะทั้งหมด ส่วนโลกุตตรธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้นจากโลก โลกธรรม ๘ จึงเป็นเรื่องของ

โลกทั้งหมดที่เราอาศัยอยู่ สุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทา มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีครบอยู่ในทุกคน ถ้าหากเรารู้แจ้งตรงนี้แล้วเราไม่ยึดมั่น เราก็จะพ้นจากโลกนี้ได้ พ้นจากโลกธรรม ๘ ก็จะได้โลกุตตรธรรมเป็นเครื่องอาศัย มีพระโศดาบันเป็นเบื้องต้น พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นการเป็นพระไม่จำเป็นจะต้องบวชพระเสมอไป เป็นฆราวาสก็เป็นพระได้ เป็นหญิงก็เป็นพระได้ คำว่าพระก็คือพระอริยบุคคลนั่นเอง พระโศดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ จึงเป็นเครื่องเสมอภาคกัน เป็นหญิงก็ตรัสรู้ได้ เป็นชายก็ตรัสรู้ได้ เป็นเด็กก็ตรัสรู้ได้ เพราะธรรมเป็นของกลางๆ ที่สามารถรู้ได้ เห็นได้ เราก็เป็นมนุษย์ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเหมือนกัน สามารถที่จะเข้าไปรู้ธรรมเห็นธรรมได้ไม่แตกต่างกัน แต่ทำอย่างไรเราจะรู้ได้ ก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอน โดยขั้น ๕ คืออายตนะ ๕ กาย พ้นจากกาย พ้นจากอายตนะ พ้นจากขั้น ๕ แล้วก็ไม่มีอะไรเหลือ เพราะกายเป็นเรื่องของโลก อายตนะเป็นเรื่องของโลก ขั้น ๕ เป็นเรื่องของโลก ตัวตณหาก็ดับ อุปาทานก็ดับ

การนั่งสมาธิเพื่อความสงบนั้น หากมันไม่สงบ ก็สามารถใช้ปัญญาพิจารณานำไปก่อน ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบได้เช่นกัน โดยเข้าไปกำหนดดูและพิจารณาร่างกาย หมุนมันไป เดียวมันก็เกิดความสงบเอง และปัญญาก็จะเกิดพร้อมกันด้วย แต่ในกรณีที่เราจะให้จิตสงบ เราก็เอาสงบอย่างเดียวไม่ต้องพิจารณา แต่ถ้าอยากเดินปัญญาพอนั่งสมาธิจนสงบแล้วก็พิจารณาเลย หรือบางครั้งมันฟุ้งซ่านไม่สงบก็ให้พิจารณาไปได้โดยอาศัยปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาให้มันหมุนอยู่ในกายตลอด จิตก็สงบได้ เมื่อสงบแล้วมันก็จะละเอียด ซึ่งจะเห็นชัดขึ้นๆ เพราะการกำหนดอยู่ในกายนั้นก็เป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง เรียกว่ากายานุปัสสนาหรือกายคตาสติ มีสติอยู่กับกายก็เกิดความสงบได้ มีสติอยู่กับลมหายใจก็เกิดความสงบได้ สมาธิและปัญญานั้นสามารถเกิดพร้อมกันได้ ด้วยการเข้าไปกำหนดรู้กายและพิจารณากายพร้อมกัน ก็เกิดความสงบและปัญญาขึ้นพร้อมกันได้ ลองฝึกอย่างนี้ก็ได้

ในกรณีที่นั่งสมาธิเพื่อให้สงบอย่างเดียวก็หายใจเข้ากำหนดพุทโธ ถ้าพุทโธห่างมันไม่สงบ ก็พุทโธถี่ๆ ท่องพุทโธๆๆๆๆ ให้อยู่ในกาย เดียวมันก็สงบลงเอง เพราะจิตมันไม่คิดอย่างอื่น คิดแต่เป็นพุทโธ ไม่ใช่ท่องจนลิ้นกระดกหรือปากออกเสียง แต่ให้นึกในใจว่าพุทโธๆ อยู่ในจิตเรา อยู่ในกายเรา พุทโธๆ ให้มันแน่น อย่าให้แฉับออกไป พอมันจะแฉับออกไปก็ดึงมาพุทโธๆ ไม่นานก็สงบ พอรู้สึกว่าจะจิตสงบแล้วเราก็ปล่อยให้พุทโธๆ เป็นปกติ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธปกติ นี่เป็นอุบายสำหรับที่จิตมันพยศ เอาพุทโธให้ถี่ เหมือนเราฝึกม้า ม้าพยศเราจะค่อยๆ ลูบ ค่อยๆ คล่า ไม่ได้ ถ้ามันยังไม่เชื่องก็ต้องหวด ต้องตีมัน อันนี้จิตของเราก็เหมือนกับการฝึกม้า ต้องเอาพุทโธเข้าไปตีบ่อยๆ เอาพุทโธไปแนบ เมื่อเราคิดแต่พุทโธแล้วมันจะไปคิดเรื่องอื่นได้อย่างไร พอมันจะไปโน่นไปนี่ก็ดึงมาพุทโธถี่ๆ สมมุติมันจะไปคิดถึงลูกที่อยู่อเมริกาก็ดึงมาพุทโธเลย คิดถึงงานก็พุทโธ ไปไหนก็พุทโธ เดียวมันก็

เหน้อย เดียวมันก็สงบเอง

เวลาเกิดนิมิตอะไรขึ้นมาเหมือนกัน ใช้พุทโธนี่แหละ ดิ่งเข้ามาอยู่ในกาย ให้กำหนดอยู่ในกาย มันก็จะไม่ไปไหน ถ้าออกไปก็ดิ่งมาใหม่ ออกไปก็ดิ่งมาใหม่ ทำบ่อยๆ เดียวมันเหน้อยเอง ไม่ไปไหน เอาพุทโธแนบไว้ในกาย ถ้าปฏิบัติแล้วจิตอยู่ในกายตลอดถือว่าถูกทาง ถ้าออกนอกกายเมื่อไรผิดทางหมดเลย เพราะเราต้องการรู้กาย เนื่องจากความสงบไม่ได้เกิดที่ไหน ไม่ได้เกิดนอกกาย แต่เกิดในกายของเราเนี่ยเอง อยู่นอกกายไม่สงบ มีแต่ฟุ้งซ่าน ต้องให้จิตรวมเป็นหนึ่งในกาย นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นมันเกิดได้หลายทาง ทางเสียงก็มี ทางตา ก็มี ก็ให้ดิ่งเข้ามาในกายทั้งหมด เดียวมันก็ดับ การที่เราเห็นนิมิตเป็นเพราะจิตเราส่งออก มันก็เลยไปเห็น พอเราน้อมเข้ามาในกาย มันก็เห็นแต่กาย เห็นแต่กระดูก เห็นร่างกายของเรา เห็นแค่นั้น ใช้ปัญญาพิจารณากายให้เห็น ถ้าพิจารณาอยู่ในกาย หมุนอยู่ในกาย เราก็จะพ้นจากสภาวะทั้งหมดได้ ทุกข์ก็เพราะอย่างนี้แหละ ทุกข์เพราะกาย ไปหลงว่ากายเป็นของเรา เวลากายเจ็บ ก็ว่ากูเจ็บ กูป่วย แต่ถ้าเห็นความจริงว่ากายนี้ก็ไม่ใช่เรา เราก็ไม่กลัวมันแล้ว เพราะว่าเรามีความเกิดเป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา และมีความตายเป็นธรรมดา ทุกคนเกิดมาต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายหมดไม่มีใครหนีได้ ถ้าเห็นความเป็นธรรมดาของมันอย่างนี้เราก็จะไม่ทุกข์กับมันแล้ว เพราะเรารู้แล้วว่ามันเป็นธรรมดา

การบริกรรมพุทโธดีๆ เหมาะสำหรับคนที่เบื้องต้นจิตมันพยศ แต่พอภาวนาไปนานๆ จิตมันสงบได้ง่ายแล้ว บางครั้งอาจไม่ใช่พุทโธ เอาแต่รู้อย่างเดียว รู้เข้า รู้ออก รู้เมื่อไรลมจะเข้า เมื่อไรลมจะออก เข้าหรือยัง ออกหรือยัง อย่างนี้เรียกว่าเข้า อย่างนี้เรียกว่าออก เข้ายาวก็รู้ ออกยาวก็รู้ เข้าสั้นก็รู้ ออกสั้นก็รู้ เข้าร้อนก็รู้ ออกร้อนก็รู้ หรือเข้าเย็น ออกเย็นก็รู้หมด นี่คือรู้ทุกอาการ รู้ด้วยความเป็นจริงของลม บางทีมันเข้าเย็นแต่มันออกร้อน เพราะมันถ่ายเทธาตุไฟออกไป สังเกตดูมันจะเห็นเป็นอย่างนั้น ให้จับตรงนี้ เข้าเย็น ออกร้อน หรือเข้าร้อน ออกเย็น เมื่อสังเกตอย่างนี้เราก็จะจับได้ว่าอาการร้อนของมันอย่างนี้ อาการเย็นของมันอย่างนี้ เข้ายาวอย่างนี้ ออกยาวอย่างนี้ เข้าละเอียดอย่างนี้ ออกละเอียดอย่างนี้ เข้าหยาบ ออกหยาบ เข้าหรือยัง ออกหรือยัง ให้ดูตรงนี้ แล้วก็แนบพุทโธ ไปข้างก็ได้ ถ้าพุทโธมันรำคาญแล้วก็เอาแต่รู้อย่างเดียว ให้ปล่อยลมหายใจเป็นธรรมดาอย่าไปเกร็ง ไม่ไปบังคับลมหายใจ ลมหายใจนั้นมันเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว เวลาเราหลับมันก็หายใจอยู่เหมือนเดิม เราไม่ได้บังคับมันเลย ทำความรู้สึกเหมือนกับตอนเรานอนหลับ ปล่อยให้เขาหายใจตามธรรมชาติของเขาไป นั่นแหละคือการปล่อยวาง

เรามีหน้าที่รู้อย่างเดียว แต่เราไม่ได้มีหน้าที่เป็นผู้ทำลมหายใจ เรามีหน้าที่รู้ว่าลมเข้าหรือยัง ออกหรือยัง เข้าอย่างไร ออกอย่างไร รู้แค่นั้น แต่เราอย่าไปทำลมเข้า ทำลมออก สังเกตดูเวลาเราเดินไปเดินมาเราไม่ได้ทำอะไรเลย เขาก็หายใจของเขาอยู่ตลอดเวลา เราหลับโดยที่เราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ แต่เขาก็

ยังหายใจเขาเองอยู่ มันเป็นธรรมชาติ ถ้าเราปล่อยลมหายใจเป็นธรรมชาติของเขา โดยเพียงเราเป็นผู้กำหนดรู้อย่างเดียว เป็นผู้รู้้อย่างเดียว เป็นผู้คอยสังเกต จับความสังเกตดูเท่านั้น สังเกตว่าเข้าแล้ว ออกแล้ว เข้าเย็น ออกเย็น เข้าร้อน ออกร้อน สังเกตแค่นั้น เป็นผู้สังเกตและก็ปล่อยวางความรู้สึกทั้งหมดให้ลงสู่กาย ไม่ต้องทำอะไร ทำความรู้สึกลงให้หมด อย่าไปเกร็งมาก เกร็งมากก็ไม่สงบ เกร็งมากมันจะเกิดรู้ก็จริงแต่ไม่สงบ ตั้งสติเต็มทีจริงๆ แต่ไม่สงบ ได้แต่รู้เด่นแต่ไม่สงบ

การนั่งสมาธิมันจะอยู่ในภวังค์ ภวังค์ของความหลับ ความตื่น ตื่นไปก็ไม่เป็นสมาธิ หลับไปก็ไม่เป็นสมาธิ สมาธิมันอยู่ตรงกลางระหว่างความหลับกับความตื่น พอจิตทิ้งตัวว่าจะให้หลับนั้นแหละเป็นสมาธิ แต่ถ้าหลับเลยนั้นเลยสมาธิไปแล้ว ยกขึ้นมาหน่อยให้เป็นภวังค์ แต่ถ้ารู้หมดเลยนี้ก็ไม่เป็นสมาธิ ต้องให้ลงสู่ภวังค์ระหว่างความหลับกับความตื่น ปล่อยวางให้หมดไม่ต้องบังคับอะไร เหมือนกับการทิ้งให้หลับไป แต่มีตัวรู้ในขณะที่หลับอยู่ รู้ลมเข้ารู้ลมออกๆ อุบายนี้จะสงบได้ไว นี่เป็นอุบายของการทำสมาธิ มันมีอุบายเยอะสำหรับสมาธิ ทุกอย่างจึงต้องอาศัยปัญญาทั้งหมด จะทำสมาธิก็ต้องอาศัยปัญญา ว่าทำอย่างไรจึงจะสงบ กำหนดอย่างไรจึงจะสงบ นี่ปัญญาเกิดแล้ว

ฉะนั้นเราต้องจดจำ เราเคยทำสมาธิอย่างไรในการทำให้ความสงบเกิดขึ้นครั้งแรก ให้จำอันนั้นเป็นหลักทุกครั้งอย่าเปลี่ยนวิธี ให้รู้ว่าเราทำอย่างไรสงบ พอสงบวันไหนให้นึกทวน ว่าเราทำอย่างนี้สงบ วันหลังมาเราทำอย่างนี้อีก กำหนดอย่างนี้ รู้อย่างนี้ ปล่อยอารมณ์อย่างนี้ ทำสติอย่างนี้ ปล่อยวางอย่างนี้ ท่องพุทโธหรืออะไรอย่างนี้ แล้วเราเข้าเมื่อไรก็สงบเมื่อนั้น ไม่ต้องลองอย่างอื่น ให้ดูจิตที่เราเคยทำอย่างไรสงบ แล้วใช้อย่างนั้นตลอด เพราะจิตเคยทำอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องเปลี่ยน ไม่ต้องลองอย่างโน้น ลองอย่างนี้ แต่ว่าให้จำจุดที่เราเคยทำความสงบ ก็ให้ทำแบบนั้นทันที ไม่ต้องลองวิธีอื่น ใครทำอย่างไรสงบ ก็ทำอย่างนั้นเลยไม่ต้องเสียเวลา เราถนัดซ้ายแล้วจะเพิ่มไปเอามือขวาให้ถนัดมันก็ซัดๆ เงินๆ มันไม่สะดวกเหมือนกับที่เราทำมือซ้ายอยู่ สมาธิที่เราเคยได้จากจุดนี้และเข้าถึงความสงบได้ ถ้าเราไปลองวิธีอื่นกว่ามันจะคุ้นนั้นมันยาก เพราะจิตนิสัยที่เราเคยได้อะไรมาจากภพอดีตชาติ เคยได้้อย่างไรก็จะได้อย่างนั้น อย่าไปฝืนมัน

พอมีสมาธิแล้วต้องมีปัญญาคด้วย อย่าไปติดสมาธิ สมาธิพันทุกขไม่ได้ ปัญญาเท่านั้นที่จะพันทุกขได้ หรือจะปัญญาอย่างเดียวก็ไม่ได้ ต้องมีสมาธิเป็นเครื่องหนุนด้วย สองอย่างต้องคู่กัน เพราะถ้าใช้ปัญญาอย่างเดียวโดยไม่มีสมาธิเข้าไปหนุน มันจะฟุ้งซ่าน ไม่มีพลัง ปัญญาเหมือนมิดที่ล้นจนคม แต่ถ้าไม่มีแรงยกมิดที่จะพัน พันอะไรก็ไม่ขาด แต่สมาธิเมื่อมีพลัง แล้วมาบวกกับปัญญามันก็พันขาดเลย เหมือนบุคคลที่มีกำลังยกมิดที่คมกล้าตัดทีเดียวขาด ฉะนั้นปัญญาสำคัญก็จริง แต่กำลังที่ยกมิดก็สำคัญเช่นกัน

เราต้องแก้ที่ใจเรา ใจมันเป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว  
แต่เราเอาของสกปรกไปให้มันเอง  
เอาสุขไปถมมันบ้าง เอาทุกข์ไปถมมันบ้าง  
เอาความอยากไปถมมันบ้าง เอาความโลภ  
ความโกรธ ความหลงไปทับมัน จนมันดินไม่ไหว  
ใจจึงมีความอึดอัด ถ้าทำได้ มันคงดำแล้วว่า  
ไอ้ตานี้มันหาเรื่องอะไรให้นักหนา หูก็หาเรื่องอะไรนักหนา  
หาเรื่องเดือดร้อนให้กับใจตลอด

## กัณฑ์ที่ ๒

### สมถะและวิปัสสนา

การนั่งสมาธินั้นให้นั่งกำหนดคุณลมหายใจเข้าออก ทำความสงบให้เกิดขึ้นที่กายใจของเรา ทำความรูสึกรู้กายทั่วพร้อม จับคุณลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าอยู่ที่สองช่องจมูกของเรา ลมหายใจออกก็อยู่ที่สองช่องจมูกของเรา สังเกตคุณลมเข้า สังเกตคุณลมออก ลมเข้าก็ที่ปลายจมูก ลมออกก็ที่ปลายจมูก ทำความรูสึกรู้ลมเข้า รู้ลมออก สังเกตคุณลมเข้า สังเกตคุณลมออก ไม่ต้องรู้อะไร รู้แต่ลมเข้า รู้แต่ลมออก เพื่อให้เกิดสติ มีความจดจ่อ พงอยู่ที่ลม กำหนดอยู่ที่ลม ทำความรู้อยู่ที่ลม ทำความเข้าใจในลมเข้า ทำความเข้าใจในลมออก ขณะนี้ลมเข้าเป็นอย่างไร ลมออกเป็นอย่างไร ให้รู้เฉพาะสองช่องจมูกเท่านั้น ให้รู้ต้นลมที่เข้ามาที่ปลายจมูกและปลายลมที่เข้ามาที่ปลายจมูก ต้นลมที่ออกไปสู่ปลายจมูก ปลายลมที่ออกไปสู่ปลายจมูก คือไม่ต้องทำความรูตามลมเข้าลมออก ให้ตั้งความรูเด่นชัดอยู่เฉพาะที่เดียว อยู่ที่ปลายจมูก เหมือนเรานั่งอยู่ที่ธรณีประตู เวลาคนเดินผ่านเข้าไป เราก็ไม่ต้องหันไปมองว่าใครเข้าไป เวลาคนออกจากห้องเราแล้วออกไปนอกประตู เราก็ไม่ต้องไปตามสังเกต เพียงแต่รู้อยู่ตรงธรณีประตูว่าเขาผ่านเข้าและผ่านออกๆ ให้ทำความรูและสังเกตอย่างนั้น

ลมก็เช่นกันให้สังเกตว่าเข้าแล้วที่ปลายจมูก ออกแล้วที่ปลายจมูก เข้าหรือยังที่ปลายจมูก ออกหรือยังที่ปลายจมูก ไม่ต้องขยับเขยื้อน ให้รูเด่นชัดเฉพาะที่ปลายจมูก จับดู สังเกตดู ไม่ต้องตามเข้าหรือตามออก พง จดจ่อ กำหนดรูเฉพาะ สังเกตดูก็จะเห็นชัด มันเข้ามาเป็นสาย ออกเป็นสายก็ที่ปลายจมูก เข้าก็ที่ปลายจมูก ออกก็ที่ปลายจมูก ไม่ต้องขยับไปขยับมา รูเด่นชัดพงอยู่ตรงนั้นเท่านั้น เมื่อเราทำความรูที่ปลายจมูกในขณะที่เข้าขณะออก จิตของเราเริ่มจะมีความสงบขึ้น มีความรูอยู่ในปัจจุบันขึ้น มีความรูอยู่ในสัมผัส ในลมเข้าลมออกได้ชัดขึ้น นี่คือการทำสมาธิเรียกว่าสมถะ ถ้าเราทำความรูอยู่ในลมเข้าลมออกอย่างนี้ ลมหายใจที่เรารูเข้ารูออกมันก็จะละเอียดขึ้น จากที่เรารูหยาบๆ มันก็จะละเอียดขึ้น บางคนภาวนาไปแล้วลมที่เข้าออกละเอียดขึ้นๆ ในที่สุดบางครั้งลมหายใจมันหายไป ก็ไม่ต้องทำลมหายใจให้มันแรงขึ้นมา ไม่ต้องกลัวว่าลมหายใจจะหายไป

จริงๆ แล้วลมหายใจไม่ได้หาย แต่เพราะว่าจิตของเรารวมลงสู่ความเป็นสมาธิซึ่งละเอียดกว่าลม ลมนั้นจึงหายไปจากจิตของเรา แต่ลมนั้นไม่ได้หาย แต่เป็นเพราะจิตเราละเอียดขึ้น จึงไม่สามารถจะสัมผัสในความละเอียดของลมได้ ไม่ต้องตกใจหรือว่าทำลมหายใจให้คืนขึ้นมา เพราะลมหายใจมันเป็นธรรมชาติ เวลาเราเดิน เรายืน เรานั่ง แม้กระทั่งเวลาเรานอนหลับ ลมหายใจเขาก็ทำหน้าที่อยู่แล้ว เราไม่ได้บังคับให้เขาหายใจ เขาก็หายใจของเขาเองอยู่ ลมหายใจจึงเป็นธรรมชาติ เราไม่ทำ เขาก็หายใจอยู่แล้ว แม้ว่าจะหายไปแต่เขาก็ทำหน้าที่ของเขาอยู่ เราเดินอยู่ เรานั่งอยู่ เขาก็ทำหน้าที่อยู่แล้ว ดังนั้น

เวลาภาวนาถ้าลมหายใจหายอย่าได้ตกใจหรือกลัวอะไร เขาทำหน้าที่ของเขาอยู่แล้ว เรามีแต่เพียงหน้าที่รู้ว่าเข้า รู้ว่าออก

แม้อาการที่สัมผัสว่าลมเข้าลมออกนั้นหายไป แต่เราก็ยังมีความรับรู้ว่าจะขณะนี้ลมเข้าอยู่ ขณะนี้ลมออกอยู่ รู้แค่นั้นรวมลงสู่ความเป็นสมาธิได้ มีแต่ตัวรู้อย่างเดียว รู้ที่ลมเข้า รู้ที่ลมออกที่ปลายจมูก นี่คือการทำสมาธิ ให้พากันทำอย่างนี้ทุกครั้ง จิตของเราก็จะสงบได้ไว ถ้าเราไปแต่สายตามไปตามมา มันก็สงบได้แต่มันไม่รวมลึกเหมือนกับที่เราเข้าไปเนิ่นอยู่เฉพาะสองช่องจมูก ไม่ตามเข้า ไม่ตามออก นี่เป็นการลัดสมาธิเข้าสู่ความสงบ มันจะสงบได้ไว เมื่อเกิดความสงบแล้วจิตของเราก็เริ่มมีปิติ มีความรู้สึกว่าสบายอยู่กับการควบคุมเข้าลมออก เรายังรู้ลมเข้า รู้ลมออกได้นานเท่าไร ได้มากครั้งเท่าไร สมาธิก็จะเกิดได้มากขึ้นและนานเท่านั้น รู้ลมหายใจเข้าออกสิบนาที สมาธิก็เกิดกับเราสิบนาที รู้ลมหายใจออกเป็นครึ่งชั่วโมงและหนึ่งชั่วโมง สมาธิก็เกิดกับเราทั้งชั่วโมง ถ้าสามารถรู้ทั้งตอนเดินไปเดินมา นั่งอยู่ นอนอยู่ เดินอยู่ ทุกอิริยาบถรู้แต่ลมเข้าลมออก มันจะเป็นสมาธิได้ทั้งวัน ดังนั้นทำสมาธิไม่ต้องเอาอะไรมาแค่รู้ลมเข้าลมออกก็เป็นสมาธิได้แล้ว

บางคนก็เคยทำสมาธิกันมานาน บางคนก็พอรู้จักเรื่องสมาธิกันบ้างพอสมควร แต่ถึงคนที่รู้สมาธิมาบ้างพอสมควร ถ้าเอาไปฝึกอย่างนี้ก็จะยอมเกิดความสงบ ยิ่งความสงบให้เกิดขึ้นเรื่อยๆ การทำสมาธิจึงเป็นการพักจิตของเราให้เข้าไปสู่ความสงบ เมื่อจิตของเราเข้าไปสู่ความสงบแล้ว เรียกว่าสมถะ ชื่อเต็มคือสมถกรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติธรรม มันมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานคือการย่อ การรวมอารมณ์และจิตของเราให้เป็นหนึ่ง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการขยาย ขยายสภาวะธรรมทั้งปวงให้กว้างออกไปๆ เพื่อเข้าไปสู่จุดของความรู้เห็น รู้แจ้งในสังขาร คือความจริงของรูปนามขั้น ๕ เรียกว่ารู้ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเรียกว่ารู้ไตรลักษณ์แห่งขบวนการของรูปนามขั้น ๕ เพื่อมาถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในรูปนามขั้น ๕ ของเรา

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมของเรา ก็เพื่อละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เพราะคนเรามันทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น ทุกข์เพราะอุปาทาน ทุกข์เพราะตัณหา ตัณหาที่พาให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดเพราะความลุ่มหลง ลุ่มหลงอยู่ในรูปนามขั้น ๕ ลุ่มหลงอยู่ในกายว่ากายนี้เป็นของเรา ลุ่มหลงอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ ว่ากามคุณทั้ง ๕ นี้เป็นของเที่ยง เป็นของที่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นของที่สุด เป็นของที่ยึดได้ ลุ่มหลงอยู่ในขั้น ๕ ว่าขั้น ๕ นี้เป็นตัวเป็นตน เราต้องเข้าไปพิจารณาอย่างนี้ เพื่อถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูป ในกามคุณ และในขั้น ๕ เพื่อที่เราจะได้ไม่ทุกข์เพราะรูป ไม่ทุกข์เพราะกามคุณ ไม่ทุกข์เพราะขั้น ๕ ฉะนั้นการปฏิบัติทั้งหมดทั้งปวง เราปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

คนเราทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น แต่เราจะทำอย่างไรเพื่อจะทำลายความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ก็ต้องอาศัยวิปัสสนา ที่ได้กล่าวไว้คือวิปัสสนากรรมฐาน คือหลังจากที่จิตของเราเกิด

ความสงบแล้ว ก็อาศัยปัญญาเข้าสู่วิปัสสนา คือเอาความรู้เข้าไปกำหนดรู้อยู่ในรูปกายของเรา กายที่เราอาศัยอยู่ทุกวัน ตั้งแต่วันที่เราก่อเกิดมาจนกระทั่งหนุ่มสาวแก่ชราและตายไปในที่สุด กายของเรามีส่วนประกอบอะไรบ้าง เราไม่เคยได้ไปดูว่ากายของเรามีส่วนประกอบอะไรบ้าง เราจึงได้หลงกันจริงๆ แล้วกายของเรานี้ก็เป็นแค่ธาตุอาศัย เป็นแค่กายอาศัยชั่วคราว กายนี้ที่อาศัยอยู่มันก็ไม่เที่ยงด้วย มันเป็นทุกข์ด้วย และก็ไม่ใช่ตัวตนด้วย สุดท้ายก็ดับสลายไปในที่สุด เราจึงมาทำความรู้จักกายกัน ว่ากายของเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุอะไรบ้าง กายของเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันประชุมกันอยู่ด้วย ๔ ธาตุ แต่ทำอย่างไรเราจะแยกให้เห็นว่ากายนี้มี ๔ ธาตุ เป็นลักษณะอย่างไร อาการอย่างไรบ้าง เริ่มต้นตั้งแต่ธาตุดินจริงๆ ธาตุดินนั้นก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้อยู่ ไข้อยู่ ไข้อยู่ อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง ลักษณะอย่างนี้ที่ประชุมกันอยู่ในร่างกายเรียกว่าธาตุดิน มันเป็นอย่างนั้น ส่วนธาตุน้ำก็หมายถึงน้ำ เสดล น้ำลาย น้ำดี น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเหงื่อ น้ำอะไรต่างๆ หรือลักษณะที่ชุ่มฉ่ำอยู่ในร่างกายเราทั้งปวง เรียกว่าธาตุน้ำทั้งหมดเลย สิ่งที่เราสัมผัสได้ รู้ได้ เห็นได้เด่นชัดที่สุด ก็คือธาตุดินกับน้ำที่อาศัยอยู่ในร่างกายของเรา มันเป็นอย่างนั้น

ธาตุไฟให้ความอบอุ่นกับร่างกายเรา หล่อเลี้ยงหล่อหลอมร่างกายด้วยความอบอุ่น ตั้งแต่ปลายเท้าจนถึงปลายผม ธาตุไฟแทรกอยู่ในกายทั่วพร้อมไปหมด ร่างกายเราจึงมีความอุ่น เวลาคนตายตัวจึงเย็นเพราะไม่มีธาตุไฟรักษานั่นเอง คนที่ยังเป็นอยู่ ทั้งสัตว์ก็ดิจะมีร่างกายที่อุ่น เพราะธาตุไฟเข้าไปหล่อเลี้ยงนั่นเอง และธาตุลมก็คือลมหายใจที่เข้าออก ลมที่อยู่ในปอด ลมที่อยู่ในลำไส้ ลมที่อยู่ในช่องว่างของร่างกาย อยู่ในกระเพาะอาหาร ลมที่หมุนเวียนผ่านเข้าผ่านออกในร่างกาย ที่เห็นเด่นชัดที่สุดก็คือลมที่หายใจเข้าและลมหายใจออก ร่างกายต้องอาศัยด้วยธาตุลม มันเป็นอย่างนั้น

นี่คือลักษณะของกายเรียกว่ารูป รูปก็คือร่างกาย มันอาศัยอยู่ด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ดินที่อยู่ในกายเราฉันใด ก็เป็นดินอย่างเดียวกับดินที่อยู่นอกร่างกายเราฉันนั้น เพราะดินในกายนี้อยู่ได้ก็ด้วยอาศัยดินที่อยู่นอกร่างกาย จากการที่เราบริโภคอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ ที่มาจากพืชผักผลไม้ต่างๆ ก็ล้วนมาจากธาตุดิน พิจารณาให้เห็นว่าเราไปกินสัตว์ สัตว์นั้นก็หล่อเลี้ยงด้วยพืชผักผลไม้ เราไปกินพืชผักผลไม้ พืชผักผลไม้ก็หล่อเลี้ยงมาจากดิน ดินที่เป็นปุ๋ย พืชผักผลไม้ไปกินปุ๋ย สัตว์ไปกินพืชผักผลไม้ เราไปกินสัตว์ ฉะนั้นธาตุดินก็จึงมาหล่อเลี้ยงในร่างกาย เมื่อกินไปแล้วขับถ่ายลงสู่พื้นดิน ก็กลายเป็นดิน กลายเป็นปุ๋ยเช่นเดิม มันเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างนั้น จึงว่าร่างกายของเรานี้หล่อเลี้ยงด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำก็เช่นกัน ธาตุน้ำก็อาศัยหล่อเลี้ยงมาจากน้ำ น้ำต่างๆ ทั้งปวงที่เราดื่มกินเข้าไป มันก็แปรสภาพกลายเป็นน้ำเหลือง กลายเป็นน้ำเลือด กลายเป็นน้ำดี น้ำเสลด น้ำลาย น้ำเหงื่อ น้ำทุกสิ่งทั้งปวงก็มาจากธาตุน้ำ เพราะฉะนั้นน้ำในร่างกายของเรากับน้ำที่อยู่ในธรรมชาติ น้ำที่อยู่ในลำคลอง ลำ



ห้วย น้ำที่อยู่ในขวดที่เราดื่มกินไป ก็แปรสภาพกลายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลืองแล้วสุดท้ายก็ถ่ายเทน้ำ ส่วนเกินลงไปสู่น้ำ ลงไปสู่ดินเหมือนเดิม น้ำจึงเป็นธาตุอาศัย ดินจึงเป็นธาตุอาศัยเช่นกัน

ธาตุไฟที่อยู่ในร่างกายกับธาตุไฟที่อยู่ภายนอก ไฟจากแสงพระอาทิตย์ ไฟจากในหลอดไฟ ไฟจากกองไฟต่างๆ ทั้งปวงก็เป็นธาตุไฟเดียวกัน ให้พิจารณาตรงนี้ ธาตุลมก็เช่นกัน ธาตุลมที่เราหายใจเข้าไปในกายและออกไปจากกาย ลมไม่ได้อาศัยอะไรเลย เพียงแค่ผ่านเข้าไปฟอกปอดของเราให้มีออกซิเจน เพื่อให้ปอดของเราทำงานเป็นปกติ ถ่ายเทธาตุไฟให้ออกไปจากร่างกายและลมที่อยู่ในลำไส้ก็เช่นกัน ดังนั้นธาตุลมที่อยู่ในกายของเราและธาตุลมที่อยู่ในอากาศก็เป็นลมชนิดเดียวกัน เป็นธาตุเดียวกัน คือเป็นธาตุอาศัย

เมื่อเราเห็นตรงนี้แล้วเราจะรู้ว่า ไม่มีตรงไหนที่เป็นเรา ไม่มีดินก้อนไหนเป็นของเรา ไม่มีน้ำกองไหนเป็นของเรา ไม่มีไฟกองไหนที่เป็นของเรา และไม่มีลมอันไหนที่เป็นของเราเลย อากาศที่หายใจเข้าออกในกายของเรานั้นไม่มีอันไหนที่เป็นของเรา ดินก็ดี น้ำก็ดี ไฟก็ดี ลมก็ดี จึงเป็นธาตุอาศัยชั่วคราว จึงว่ามันเป็นสมมุติตนเอง สุดท้ายเมื่อเราตายไปจึงไม่มีอะไรเหลือเลย ดินก็สลายกลายไปสู่ดิน น้ำก็สลายกลายไปสู่ น้ำ ไฟก็ดับไม่มีเหลือ อากาศเรียกว่าธาตุลมก็สลายกลายเป็นลม จึงหาความเป็นตัวเป็นตนของเราไม่มีเลยเมื่อเราแตกดับไป ความจริงมันเป็นอย่างนั้น นี่คือหลักของความจริงให้เราพิจารณาเห็นอย่างนี้ แล้วเราก็จะทำลายความลุ่มหลงในกายใจ ในรูปนามขันธ์ ๕ ของเราได้ ที่เราต้องพากันเวียนว่ายตายเกิดก็เพราะความลุ่มหลงอยู่ในกายนี้แหละ

พระโศดบันเรียกว่าพระอริยบุคคล พระโศดบันนั้นท่านพิจารณากายอย่างนี้ โดยเห็นความเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เห็นโดยความเป็นธาตุ แล้วท่านก็ละอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในรูปกายว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้ กายนี้มันเป็นของไม่เที่ยง และท่านเห็นว่ามันไม่เที่ยงจริงๆ เกิดมาแล้วก็สลายไปสู่ความไม่มีเหมือนเดิม มันเป็นอย่างนั้น และสภาพความเป็นอยู่ก็เป็นทุกข์ด้วย ซึ่งความเป็นทุกข์สุดท้ายนี้ก็หาความเป็นตัวไม่ได้เลย ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเลย สุดท้ายก็สลายสู่ความเป็นอนัตตา หาความเป็นตัวเป็นตนไม่มีเลย นี่พระโศดบันท่านเห็นอย่างนี้

ทุกคนถ้าหากปฏิบัติพิจารณากายอยู่เป็นเนืองนิจและเห็นอย่างนี้ แจ่มอยู่ในจิต แจ่มอยู่ในใจ และเข้าใจถึงจิตแล้วว่า รูปของเรานี้เป็นสภาวะสมมุติและธาตุเท่านั้น โดยจิตยอมรับเห็นในความเป็นจริง คำว่าเป็นเรานั้น มันเป็นเราโดยสมมุติชั่วคราว ต้องเห็นอย่างนี้ เหมือนลิเกหรือหนังที่เขาเล่นกัน โดยสมมุติ ลิเกที่เขาเล่นบนโรง ตอนขึ้นเขาก็จะร้องเพลง สมมุติตามท้องเรื่องว่าข้าพเจ้ามีนามว่านั่นว่านี่ เป็นกษัตริย์ในเมืองนั้นเมืองนี้ เขาก็สมมุติให้ฟัง เขาก็เอ่ยไว้ก่อนเลยว่า สมมุติตามท้องเรื่อง แม้แต่เราเองก็เหมือนกัน ก็สมมุติว่าชื่อนั้นชื่อนี้ เป็นหญิงเป็นชายขึ้นมา สมมุติกันชั่วขณะหนึ่ง เหมือนลิเกที่เล่นจบแล้วก็ไม่มีใครเลย ไม่มีกษัตริย์ ไม่มีเมืองไหนสมมุติให้เห็นเลย แม้แต่เราก็เช่นกัน เมื่อตาย

ไปแล้วก็ไม่มีอะไรสมมุติให้เห็น ชื่อนางนั้นนางนี้ หลึงคนนั้นชายคนนี้ ไม่มีอะไรเหลือเลย

กฎและศาลาวิหารที่เรานั่งอยู่ตรงนี้ก็สมมุติขึ้นมาจริงๆ แล้วศาลาหลังนี้ก็ไม่มีมาก่อน มีแต่ดิน ร้างว่างเปล่า และศาลาหลังนี้สุดท้ายก็สลายกลายเป็นดินไม่มีเหลือ บุคคลทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ก็สลาย ไม่มีเหลือ หากความเป็นตัวเป็นตนไม่ได้เลย ไม่ถึง ๑๐๐ ปีทุกคนตรงนี้ก็ไม่มีเหลือแล้ว สลายหมดสิ้น จึงว่ามันเป็นอนิจจังนั่นเอง และก็ไม่ใช่ตัวคนด้วย ให้เรามาเห็นอย่างนี้โดยความเป็นจริง เราก็จะทำลาย ความยึดมั่นถือมั่น ไม่ลุ่มหลง เพราะว่าความเกิดของร่างกายล้วนไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ความแก่เป็น ทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ทั้งสิ้นทั้งปวง แต่ทำอะไรเราจึงจะเห็น ก็ต้องเข้าไปเห็น ความจริงและยอมรับความจริงในกาย ในรูปอันนี้ที่เห็น ที่เป็นอยู่ จึงจะถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นเสีย ได้ ละกายละตรงนี้

พระสกทาคามีก็เช่นกัน ท่านมาพิจารณาถึงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เรียกว่ากามคุณทั้ง ๕ รูปก็คือรูปสวยและไม่สวยนั่นเอง รูปมันมีสองชนิด รูปที่เป็นสุกะและอสุกะ รูปที่เป็นสุกะก็คือรูปที่สวยงาม รูปที่เป็นอสุกะก็คือรูปไม่สวย มันเป็นสมมุติทั้งสองสิ่ง สมมุติทั้งสองสิ่งนี้มันก็ไม่เที่ยง เสียงก็คือเสียงดีและเสียงไม่ดี เสียงที่สรรเสริญและเสียงที่นินทา เสียงที่นินทาก็ไม่เที่ยง เสียงที่สรรเสริญก็ไม่เที่ยง กลิ่นก็คือกลิ่นดีและกลิ่นไม่ดี กลิ่นหอมและกลิ่นเหม็น กลิ่นเหม็นก็ไม่เที่ยง กลิ่นหอมก็ไม่เที่ยง รสที่มากะทบลิ้นเราก็เช่นกัน รสดีและรสไม่ดี รสดีก็ไม่เที่ยง รสไม่ดีก็ไม่เที่ยง และ โภฏฐัพพะที่มากระทบในร่างกายของเรา เย็น ร้อน อ่อน แข็งอะไรต่างๆ ก็มีกระทบเป็นสอง บางครั้งก็ทำให้ร่างกายสบาย บางครั้งก็ทำให้ร่างกายเราลำบาก เช่น เวลาร่างกายเย็นสบาย ลมพัดเย็นสบาย เกิด โภฏฐัพพะที่สบาย แต่เวลาตากแดด ตากฝนที่มันให้ทุกข์เวทนา เป็นร้อนบ้าง เป็นหนาวบ้าง ก็ไม่สบาย โภฏฐัพพะนั้นจึงแบ่งเป็นสอง แต่กามคุณที่กระทบกายมันก็ไม่เที่ยง ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจที่ทำให้เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ สุขทุกข์ที่เกิดในอารมณ์ของเรามันก็ไม่เที่ยง

ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายให้จำหลักไว้ว่า ให้เอาหลักของความพอใจ ไม่พอใจไปวัดในสิ่งทั้งปวง ใจของเราก็จะเป็นหนึ่งได้ เพราะทุกข์ทั้งปวงนั้นเกิดขึ้นมาจากความพอใจและความไม่พอใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราพิจารณาสองสิ่งนี้ โดยไม่ยึดทั้งสองสิ่ง ไม่ยึดโดยความพอใจ และไม่ยึดโดยความไม่พอใจ เพราะความพอใจก็ไม่เที่ยง ความไม่พอใจก็ไม่เที่ยง เวลาไม่พอใจเราก็ผลักรอก เวลาพอใจเราก็ยึดไว้ แต่ความไม่พอใจนั้นเราก็ผลักรอกไม่ได้ตลอด ความพอใจก็เช่นกันเราก็ยึดมั่นไว้ไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นอนิจจังทั้งสองสิ่ง คนเราก็ไปทุกข์เพราะจุดนี้ ทุกข์เพราะความพอใจ ทุกข์เพราะความไม่พอใจ ทุกข์เพราะความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่เราทำอย่างไรเราจะละมันได้ ก็คือต้องเห็นโทษ พิจารณาโดยความเป็นโทษของการที่เราเข้าไปลุ่มหลงความพอใจ และลุ่มหลงความไม่พอใจ ซึ่งมันเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น เพราะเห็นรูปดีมันจึงพอใจ มัน

ก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่เราจะทำอย่างไรไม่ให้หลงมัน ก็ต้องเห็นว่าสิ่งต่างๆ ทั้งสิ่งที่ถูกรู้และตัวผู้รู้ ก็ไม่เที่ยง

ทั้งเหตุทั้งผลนั้นมันไม่เที่ยงเลย เหตุที่ทำให้เกิดก็คือรูปนั่นเอง ผลที่เกิดคือความพอใจและความไม่พอใจ ทั้งเหตุและผลมันเป็นสมมุติขึ้นมา เหตุก็ไม่เที่ยง ผลก็ไม่เที่ยง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุ แล้วก็ดับไปเพราะเหตุ นั่นเอง จะทุกข์ก็ทุกข์เพราะเหตุ เพราะเหตุที่เราไปยึดให้ความหมาย ให้ค่า ให้ราคา สำคัญว่าเขาเป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างนี้ เขามีค่าต่อเรา ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นด้วยเหตุใดก็ตาม แต่เราไม่ให้ความหมาย เหตุนั้นก็สักแต่ว่าเหตุ เก๋ๆ เงินๆ ไป ไม่เข้าถึงจิตถึงใจเรา ทั้งนี้เราจะเข้าใจอย่างนั้นได้อย่างไร ก็ต้องมาพิจารณาเห็นความเป็นโทษบ่อยๆ พิจารณาถึงเหตุ นั้นบ่อยๆ ก็คือเหตุที่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่มากระทบนั่นเอง ถ้าหากว่าเราพิจารณาร่างกายของเรา โดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นดิน น้ำ ไฟ ลมแล้ว ว่าเสียงเป็นธาตุลม ที่เราเขาพูดเป็นสำเนียงภาษา ออกมาก็เพราะลมที่เข้าไปในปอด แล้วส่งสำเนียงเป็นภาษามนุษย์บัญญัติขึ้นมาว่าเป็นอย่างนั้น ว่าเป็นอย่างนี้ เป็นสรรเสริญบ้าง เป็นนินทาบ้างต่างๆ นานา ทุกอย่างจึงเป็นสมมุติของสัญญาทั้งหมด เสียงภาษามนุษย์ ภาษาสัตว์ เสียงรถยนต์ที่วิ่ง เสียงใบไม้ หรือเสียงฝนที่กำลังตก ก็ไม่มีความหมายอะไรเลย ก็สักแต่ว่าเสียง แต่มนุษย์นั้นแหละ ไปให้สมมุติบัญญัติว่าเสียงนั้น เสียงนี้ แล้วก็เกิดความพอใจและไม่พอใจในเสียงนั้นกัน มันทุกข์เพราะตรงนี้

ดังนั้นถ้าหากว่าเราพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง รูปก็ดี เสียงก็ดี ทั้งหมดทั้งปวงนั้นเป็นสภาวะธรรมชาติที่เขาบัญญัติสมมุติขึ้นมาเอง เราก็เห็นโดยความเป็นธาตุทั้งหมด เมื่อเห็นว่าเป็นธาตุแล้ว เราจะไปโกรธเสียงได้เช่นไร มันจึงไม่ทุกข์เพราะเสียง ไม่สุขเพราะเสียง อย่างเช่นเสียงฝนที่ตก เราก็ไม่ทุกข์กับมันเพราะเราไม่รู้จักความหมาย มันจึงไม่มีความหมายต่อจิตใจของเรา ถ้าหากลองพิจารณาถึงเสียงคนอื่นที่สรรเสริญและนินทา รูปคนอื่นที่สวยและไม่สวยที่มากระทบ มันก็ไม่มีมีความหมายต่อจิตใจเราเช่นกัน ที่มันทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะเราไปให้ค่า ให้ความหมายนั่นเอง นักปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราพิจารณารูปนามและอายตนะภายในภายนอก เห็นโดยความเป็นของที่ไม่ใช่ตัวตน และโดยความเป็นธาตุแล้ว เราก็จะละอุปาทานได้ คือทำความเบาบางได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสในกามคุณ พระสกทาคามีเกิดขึ้นเลย คือเบาบางจากราคะและโทสะนั่นเอง พอใจเป็นราคะ ไม่พอใจเป็นโทสะ พระสกทาคามีละตรงนี้ได้ ส่วนหนึ่ง แต่ถ้าหากว่าเรามาพิจารณาถึงกามคุณทั้ง ๕ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสแล้วเป็นโทษหมดเลย ความพอใจก็เป็นโทษ ความไม่พอใจก็เป็นโทษ คือเห็นโทษของราคะและโทสะพร้อมกันในตัวเดียวกัน วางพร้อมกันไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด คือทิ้งทั้งคู่ พอใจก็ไม่หน่ายดี ไม่พอใจก็ไม่หน่ายดี ก็คือโทสะก็ไม่หน่ายดี ราคะก็ไม่หน่ายดี จึงปล่อยวางเสียได้ เพราะเห็นโทษของความพอใจและไม่พอใจ

ความพอใจ ไม่พอใจจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เรายึดมั่นถือมั่น และปรุงแต่งโดยสัญญา

อารมณ์ที่เรานำมาปรุง ปรุงถึงรูปสวยและรูปไม่สวย ปรุงถึงเสียงดีและเสียงไม่ดี เห็นโทษตรงนั้นว่าเอามาปรุงมาแต่งโดยสัญญาในอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือเวทนาในอารมณ์ เกิดเป็นความทุกข์ ความสุขเพราะหลงยึดมั่นถือมั่น ก้าวางทุกข์ในจิตเพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสได้ คือไม่ทุกข์เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และกามคุณทั้ง ๕ นี้พระอนาคามีเกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อเป็นพระอนาคามีแล้วก็ไม่กลับมาเกิดแล้ว โลกมนุษย์นี้ชาติสุดท้ายก็คือไปเกิดที่พรหมโลก และสำเร็จเป็นพระอรหันต์บนพรหมโลก คือไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกมนุษย์แล้ว ฉะนั้นนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เราปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ แต่เพราะเราไม่รู้จุดหมายไม่รู้ปลายทาง ไม่รู้วิธีทำว่าเราจะทำอย่างไร เพื่ออะไร ละอะไร เราจึงไปไม่ได้กัน ซึ่งที่อธิบายชี้แจงให้ฟังนี้ก็คือหลักและแผนที่ ชัยภูมิในการประพฤติปฏิบัติ เราจะเป็นนักรบที่ดี จะเป็นแม่ค้าที่ดี ก็ต้องเลือกทำเลและชัยภูมิ นักปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ก็ต้องมีชัยภูมิในการปฏิบัติ มีชัยภูมิในการรบ

ชัยภูมิในการปฏิบัติ ในการรบก็คือกายของเรานั่นเอง เราต้องมีความรู้แจ้งในร่างกาย คือชัยภูมิในการเข้าไปรับรู้เพื่อความถอดถอน ชัยภูมิในการรับรู้ในเรื่องของกามคุณทั้ง ๕ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อจะละตรงนี้ เหมือนเป็นการบ้านที่เราต้องไปทำ ไปละมัน ไปตากถางมัน ไปถอดถอนมัน ถ้าเราแจ้งตรงนี้เราก็พ้นทุกข์เพราะกาย พ้นทุกข์เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส คือกามคุณ ดับความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน ในกายได้ก็เป็น โสดาบัน ดับอุปาทานเบาบางในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสได้ก็เป็นพระสกทาคามี ดับกามคุณทั้งหมดทั้งปวงได้ก็เป็นพระอนาคามี พระโสดาบันนั้นจึงเป็นไม่ยากเลยขอเพียงเอาจุดนี้ไปพิจารณา กาย เห็นความเป็นธาตุและจิตยอมรับจริงๆ แล้วมันปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นเลย จึงไม่เห็นว่ากายนี้เป็นของเราเลย เพียงแต่แค่ของอาศัย พระโสดาบันเกิดขึ้นตรงนี้ ใคร่ครวญตรงนี้

ถ้าหากปฏิบัติจริงจนแล้วสามารถปฏิบัติได้ ก็มีโอกาสรู้ได้เห็นได้ในธรรมของพระองค์ ไม่มีกาล ไม่มีสมัย ไม่มีเวลา ไม่จำกัดบุคคลว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ทุกคนสามารถรู้ธรรม เห็นธรรมได้ ถ้าถึงตรงนี้ได้ ละตรงนี้ได้ มันก็สบาย คนเรามันทุกข์เพราะอย่างนี้แหละ ทุกข์เพราะกาย ทุกข์เพราะกามคุณทั้ง ๕ และยังมีทุกข์เพราะนามอีก เนื่องจากขั้น ๕ มันประกอบด้วยรูปกับนาม รูปก็คือร่างกาย ดังที่ได้อธิบายไปแล้ว แม้แต่กามคุณทั้ง ๕ นี้ก็เป็นรูปเช่นกัน แต่เป็นรูปที่ละเอียด นามประกอบด้วย ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นามทั้ง ๔ ก็เป็นส่วนหนึ่งของขั้น ๕ เริ่มต้นมาจากเวทนา เวทนาหมายถึงความสุขความทุกข์ของกาย และความสุขความทุกข์ของใจ เรียกว่าเวทนานอกและเวทนาใน ทุกข์กายสุขกายก็เป็นเวทนานอก อารมณ์ที่เป็นทุกข์เป็นสุขของใจก็เรียกว่าเวทนาใน จงไปพิจารณาว่าเวทนานี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ เหมือนเราพิจารณาว่ากายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เวทนาจึงเช่นกันมันไม่เที่ยงอย่างไร เวลาเป็นสุขมันสุขตลอดไหม มันก็ไม่ตลอด มัน

เกิดดับ ทุกข์ก็ทุกข์ไม่ตลอด มันเกิดดับ แม้แต่ความเฉยๆ เรียกอุเบกขาเวทนาก็เกิดดับ จึงว่ามันไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ด้วย สัญญาความจำได้หมายรู้ จารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสก็จำไว้ไม่ได้ตลอด สุดท้ายก็ดับหมด มันเป็นอย่างนั้น จากนั้นก็ให้พิจารณาสังขารที่เราคิดปรุงแต่งทั้งหมด และอย่าคิดว่าเราเป็นผู้คิด เพราะความจริงแล้วมันเป็นอาการหนึ่งของขันธ ที่คิดดี คิดชั่ว คิดเรื่องราวต่างๆ มันก็เป็นขบวนการของธรรมชาติของการคิดและบังคับบัญชาไม่ได้ ความรับรู้ รับทราบก็เรียกว่าวิญญาณ เป็นขันธตัวสุดท้าย วิญญาณเกิดจากตา วิญญาณเกิดจากหู วิญญาณเกิดจากจมูก วิญญาณเกิดจากลิ้น วิญญาณเกิดจากกายและใจ ก็คืออายตนะนั่นเอง เวลาตาเห็นรูปก็เรียกว่าจักขุวิญญาณ เวลาหูได้ยินเสียงก็เรียกว่าโสตวิญญาณ ซึ่งวิญญาณเกิดได้ ๖ ทาง เวลาเราแตกดับตายไปวิญญาณนี้ก็ไม่ได้เป็นตัวตนให้เห็น เพราะตาดับ หูดับ จมูกดับ ลิ้นดับ กายดับไปแล้ว คนตายทุกอย่างมันดับไปแล้วจะรู้เห็นได้อย่างไร จึงว่าวิญญาณนี้ไม่ใช่ตัวตน นี่คือขันธ ๕ อันประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นอย่างนี้ ถ้าหากนักปฏิบัติทั้งหลายมาพิจารณาโดยสภาวะของความเป็นจริงแล้วว่า รูปนามขันธ ๕ นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนแล้ว มันก็จะปล่อยวางได้ ไม่ทุกข์เพราะรูป ไม่ทุกข์เพราะเวทนา ไม่ทุกข์เพราะสัญญา สังขาร วิญญาณ

การปฏิบัติธรรมและธรรมทั้งหลายที่เราประพฤติปฏิบัติ ธรรมนี้ก็ยังเป็นสมมุติขึ้นมาเรียกว่าอนัตตา ธรรมนี้ก็ไม่ใช่เที่ยง ธรรมนี้ก็ไม่ใช่ตัวตน นักปฏิบัติทั้งหลายถ้าพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณและธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน เราก็จะละและถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ พระอรหันต์เกิดขึ้นกับเราทันทีตรงนี้ นี่เป็นหลักและเป็นแผนในการประพฤติปฏิบัติ ให้เข้าใจในหลักแนวทาง ไม่ต้องสับสน เราก็ปฏิบัติโดยเริ่มตั้งแต่กายไป พิจารณาโดยความเป็นจริง เมื่อเราเกิดมาแล้ว ถือว่าโชคดีแล้วที่เราเกิดมาเป็นคนไทย ถือว่าโชคดีที่ได้มาเจอพุทธศาสนา เราจงเอาโอกาสและความดีของเรานี้ปฏิบัติ ให้รู้แจ้งเห็นธรรมที่พระองค์ได้ตรัสไว้ เราหายใจเข้าหายใจออกกันอยู่ตลอดทุกวัน ลมหายใจที่มันเข้ามันออกนั้นมันฆ่าชีวิตเราไปอยู่ทุกวัน หายใจเข้าไม่ออกก็ตาย หายใจออกไม่เข้าก็ตาย ความเป็นความตายของเรานี้จึงขึ้นอยู่กับลมหายใจเท่านั้น และลมหายใจเข้าออกนี่ก็เป็นทุกข์ด้วย คือหายใจเข้าไม่ออกก็ทุกข์ หายใจออกไม่เข้าก็ทุกข์ ที่ให้พิจารณาร่างกายโดยความเป็นทุกข์ก็ให้พิจารณาอย่างนี้ เวลาเราเวลาไม่กินข้าวก็ทุกข์เพราะหิว กินแล้วไม่ขับถ่ายก็ทุกข์ น้ำก็เหมือนกัน ไม่กินก็หิวกระหาย แต่กินไปแล้วไม่ขับไม่ถ่ายก็ทุกข์ นั่งอยู่ทั้งวันไม่นอนก็เป็นทุกข์ นอนอยู่ทั้งวันไม่นั่งก็ทุกข์ เดินอยู่ทั้งวันมันก็เป็นทุกข์ ยืนอยู่ทั้งวันก็เป็นทุกข์ ที่เราเปลี่ยนอริยาบถต่างๆ ตลอดก็เพื่อเป็นเครื่องแก้ดับทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น เป็นแค่บรรเทาทุกข์เวทนาเท่านั้น แต่เพราะเราไม่พิจารณา เราจึงไม่เห็นว่าร่างกายนี้มันเป็นทุกข์ตรงไหน คิดว่ากายนี้เป็นสุขก็เลยพากันลุ่มหลง

เราเห็นกันใหม่ว่าตั้งแต่เกิดมานี้ เราไม่ได้มีความสุขความสบายอะไรจากกายนี้ เราเป็นขี้ขำมัน

ตลอดเวลา พามันกิน พามันนอน พามันขับถ่าย พามันเดินเหินเปลี่ยนอิริยาบถ ไปตลอดเวลา แม้แต่พามันไปทำงานเพื่อหาอาหารมาหล่อเลี้ยง หาปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อประทังชีวิตไม่ให้ตายเท่านั้นเอง จึงว่าเราเป็นจี้ข้าเรา เป็นจี้ข้ากายตลอดเวลา สุดท้ายเราไม่ได้อะไรกลับไปเลย เพียงแต่ได้ความคิดกุศลที่เรามาสั่งสมติดตัวไปได้เท่านั้นเอง เวลาเราเกิดมาแล้ว อย่าคิดว่าเราเกิดมาเสวยความสุข เขาให้โอกาสเราเกิดมาเพื่อสร้างความคิด อย่าประมาทกัน บางทีคนเรานี้ทำโน่นทำนี่เพื่อฆ่าเวลา อย่างเช่นเมื่อรอใครก็ทำอะไรทำฆ่าเวลา นั่งเล่นฆ่าเวลา นอนฆ่าเวลา ฟังเพลงฆ่าเวลา ดูหนังฆ่าเวลา ทุกอย่างจึงเป็นการฆ่าเวลาหมด แต่เราไม่รู้ว่าเวลานั้นมันฆ่าเราอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าที่ชีวิตเราก็ตันลงไปทีหนึ่งแล้ว หายใจออกมันก็ฆ่าชีวิตเราไป ทุกวินาที ทุกนาทิตัว ทุกชั่วโมง และทุกๆ วันนี่มันฆ่าชีวิตเราตลอด จึงไม่มีใครเลยที่สามารถฆ่าเวลาได้ มีแต่เวลาเท่านั้นที่มันฆ่าเรา แล้วมันเอาอะไรมาฆ่าเรา ก็เอาความแก่มาฆ่าเรา เอาความเจ็บมาฆ่าเรา เอาความตายมาฆ่าเราอยู่ตลอดเวลา

คนเราเกิดมาเปรียบเสมือนนักโทษที่ถูกสั่งประหารไว้แล้ว รอวันเวลาว่าจะตายวันไหนเท่านั้น เป็นไปตามคิว บางคนโทษหนักก็ตายตั้งแต่อายุยังน้อยๆ ถูกประหารเสียก่อน บางคนโทษน้อยก็รอไปจนครบอายุขัยแล้วค่อยตาย แต่ทุกคนเป็นนักโทษประหารหมด ต้องตายหมด แต่ในขณะที่เรายังไม่ตายเราจะเอาอะไรเป็นเครื่องอยู่ เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องดำเนินด้วยความไม่ประมาท เราก็ต้องอาศัยทานศีล ภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ประเสริฐ คนเราจะพ้นทุกข์ได้ก็อาศัยตัวสุดท้ายคือภาวนา การภาวนาจึงมีสองชนิดตามที่ยกไว้เบื้องต้น ก็คือสมณะกับวิปัสสนา สมณะที่เราพากันนั่งสมาธิภาวนารู้ลมเข้า รู้ลมออกนั้น จึงเป็นเครื่องอยู่อาศัยเฉยๆ แต่ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ สมาธิก็เหมือนกับเราทานอาหารทานไปทุกวันก็หิวทุกวัน แต่ถ้าไม่เอาสมาธิเข้าไปให้เกิดปัญญาเราจะพ้นทุกข์ไม่ได้เลย เหมือนลับมีดคมแล้วไม่ยอมพินต้นไม้มัน ต้นไม้นั้นก็ไม่ขาด สมาธิเหมือนหินลับมีด ปัญญาจึงเหมือนมีดที่ยกเข้าไปตัดพินต้นไม้นั่นเอง

เมื่อมีสมาธิเกิดความสงบแล้วต้องยกปัญญาเข้าไปพิจารณา ดังที่อธิบายไว้ข้างต้น คือพิจารณา โดยความเป็นธาตุของร่างกายที่ประกอบไปด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม พิจารณาให้เห็นซ้าๆ ซากๆ พิจารณาอยู่ตรงนั้น จนจิตยอมรับว่าไม่มีเราอยู่ในนี้เลย เราก็จะไม่ยึดมั่น ความสบายก็เกิดขึ้น เมื่อไม่ยึดมั่นก็สบาย แต่ถ้ามันยังยึดอยู่ก็จงพิจารณาซ้า เหมือนเราตัดต้นไม้มันที่เดียวจะให้มันขาด มันเป็นไปไม่ได้ ก็ต้องพินแล้วพินอีก ซ้าแล้วซ้าอีก ทุกคนคงเคยตัดต้นไม้มัน เวลาเราตัดต้นไม้มันหรือตัดอะไรสักอย่าง บางทีมันพินที่เดียวไม่ขาด เราจึงต้องพินบ่อยๆ แล้วเราจะเลิกพินตอนไหน ก็คือเมื่อเห็นต้นไม้มันขาดแล้วมันล้มลงไปแล้ว จึงรู้ว่าต้นไม้มันขาดแล้ว การพิจารณาร่างกายโดยความเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ของเราก็เช่นกัน トラบใดที่เรายังไม่หายสงสัย トラบใดที่ยังไม่ขาด ก็ต้องพิจารณาต่อไป แล้วถามว่ามันขาดตรงไหน ก็คือขาดจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานนั่นเอง มันขาดตรงนี้ จิตมันขาดออกจากความยึด

มันถืมันมันก็สบาย เมื่อมันขาดแล้วเราจะรู้เองว่าความขี้มันถืมันมันขาดออกจากกันแล้ว ให้พิจารณา ให้ปฏิบัติอย่างนี้

เมื่อพิจารณาจนธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ขาดสะบั้นออกจากความรู้สึกของเรา อุปาทานความขี้มันถืมันในกายก็ดับไปแล้ว ก็ต้องพิจารณารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส คือถามคุณเป็นลำดับต่อไป เห็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ด้วยปัญญาอันแหลมคมแล้วเข้าไปพิน ไปถอดถอน โดยเอาพระไตรลักษณ์ตั้งให้ เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในกามคุณ ถ้ามันยังหลงอยู่ที่พินมันต่อไป เพราะแสดงว่ามันยังไม่ขาด ปัญหานี้ต้องพินต่อไป พิจารณาต่อไปซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนั้นแหละ พิจารณาแล้วพิจารณาอีก จนจิตยอมรับ ถ้ามันยังไม่ยอมก็พิจารณาต่อไป เหมือนต้นไม้ที่เรายังพินไม่ขาดก็งพินต่อไป ไม่ใช่ฟังหรืออ่านแล้ว เข้าใจแล้วจะหาย มันก็ยังไม่ใช่ เพราะปัญญานี้มันเกิดขึ้นได้ ๓ ทาง สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา

การฟังธรรมแล้วเราเข้าใจ เป็นปัญญาเกิดจากการฟัง หรือปัญญาที่เกิดจากการอ่านหนังสือ ตำราต่างๆ เรียกว่าสุตมยปัญญา และเมื่อเราจินตนาการในขณะที่ฟังธรรมและเข้าใจ มันจึงเป็นจินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการจินตนาการตามก็เป็นปัญญาได้ ตัวสุดท้ายคือภาวนามยปัญญา เรียกว่าปัญญา จะเกิดขึ้นก็ด้วยอาศัยภาวนา ปัญญาจะเกิดขึ้นก็ต้องเข้าไปเห็นความจริงของเขา เห็นความจริงโดยสภาวะ โดยสมมุติของรูปนามขั้น ๕ เห็นความจริงโดยดิน น้ำ ไฟ ลม รู้สัมผัสของดิน น้ำ ไฟ ลม ว่า เป็นอย่างไร จินตเห็นชัด คือเห็นอาการของเขา ว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม และจิตยอมรับ เมื่อจิตยอมรับความจริง พิจารณาด้วยความจริง เห็นด้วยความจริงว่ากายนี้เป็นดินจริงๆ กายนี้เป็นน้ำจริงๆ กายนี้เป็นไฟจริงๆ กายนี้เป็นลมจริงๆ และหาว่ามีเราตรงไหน การปฏิบัติก็เพื่อละ เพื่อถอดถอนความขี้มันถืมัน ถอนเราออกจากรูปนามขั้น ๕ คือถอนเราออกจากดิน น้ำ ไฟ ลม นั่นเอง โดยเห็นว่าดิน น้ำ ไฟ ลม นั้นไม่มีเราอยู่เลย ไม่มีเราอยู่ในดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ในเรา จึงว่าเป็นธรรมชาติ เป็นก้อนธาตุเดียวกัน ก้อนดินอยู่ในกายเราอันใดก็เป็นก้อนดินที่อยู่ในผืนดินฉนั้น ต้นไม้มีดิน น้ำ ไฟ ลม เช่นใด กายของเราก็มีดิน น้ำ ไฟ ลม เช่นนั้น แล้วมีอะไรนำหลง

ปัญญาเกิดจากการภาวนา คือการน้อมเข้าไปกำหนดดูอาการ เห็นแล้วยอมรับความจริง เหมือนเราไปจับไฟแล้วรู้ว่าร้อนฉนั้นใดจึงเห็นฉนั้น ฉนั้นน้ำแข็งแล้วมันเย็นอย่างไรจึงรู้ฉนั้น ไม่ใช่คาดเดาว่ามันเย็นฉนั้น มันร้อนฉนั้น จิตที่เข้าไปเห็นความจริงว่าเป็นดินจริงๆ มันจะเห็นได้ชัดในจิตของเราเลย เอาจิตเข้าไปเห็นน้ำเป็นอย่างไร ไฟเป็นอย่างไร ลมเป็นอย่างไร จิตยอมรับเห็นความจริงว่าที่เรากำลัง หลงๆ กันอยู่เป็นแค่กองดิน หลงอยู่เป็นแค่กองน้ำ หลงอยู่แค่กองไฟและกองลมแล้วหาว่าเราอยู่ตรงไหน จึงว่ากายนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขาเลย แต่เพราะเราไม่รู้ เราไม่เคยเข้าไปดู เราจึงไม่เห็นความจริง การดูบ่อยๆ การพิจารณาบ่อยๆ เรายอมจดจำและสังเกตเข้าใจมัน โดยแจ่มแจ้งได้

เหมือนเรานั่งดูหนัง ภาพยนตร์ เราดูหลายๆ ครั้ง ดูหลายๆ หน เราย่อมจำเนื้อเรื่องของมัน ได้ละเอียด ว่ามันเป็นอย่างไร รู้มันหมดเลย การฟังเพลงถ้าฟังบ่อยๆ เราก็จำเนื้อหาสาระของมัน ได้โดยแจ่มแจ้ง การพิจารณาร่างกายชั้น ๕ ก็เช่นกัน พิจารณาร่างกายว่าเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เห็นบ่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ เมื่อจิตมันเห็น มันวางเลย มันไม่เอาแล้ว เพราะมันเบื่อ มันเกิดนิพพิทาญาณ คือเกิดความเบื่อหน่ายที่เราไปยึดถือว่ากายนี้เป็นตัวตนและดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เป็นเรา ทั้งที่มันไม่มีอะไรให้ยึดเลย

เราหลงคิดในกายเรา แต่ทำไมเราไม่ไปหลงคิดที่อื่น ผืนดินทั้งโลกนี้เป็นดินทั้งหมด ทำไมเราไม่หลง ทำไมมาหลงแค่ก้อนดินก้อนเล็กๆ ในร่างกายนี้ ทั้งๆ ที่เป็นดินอันเดียวกัน โลกทั้งโลกนี้ ปฐพีนี้เราไม่เคยนอนตายมาก่อน ไม่มีเลย ตรงไหนก็มีหลุมศพเราหมด ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า เขาไปตายเข็มน้ำไปจุ่มลงผืนแผ่นดินในโลกนี้ ตรงไหนก็ตามเขาไปตายเข็มน้ำไปเดินจุ่ม ในทวีปไหนก็ตาม ในอเมริกา ในจีน ในรัสเซีย ยุโรป ตรงไหนก็ตาม เดินไปทั้งโลกกลมๆ นี้ เขาไปตายเข็มน้ำไปเดินจุ่มให้ทั่ว พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าตรงไหนที่เราไม่เคยนอนตายมาก่อน ไม่มีเลย น้ำตาที่เราร้องให้เสียใจเพราะความพลัดพราก เพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นมากมายมหาศาล พระองค์ท่านตรัสว่า น้ำที่อยู่ในทะเลมหาสมุทรนั้น ยังน้อยกว่าน้ำตาที่เราร้องให้เพราะความพลัดพรากเสียใจซะอีก

เรามีความเบื่อหน่ายตรงนี้กันบ้างไหม เราต้องพากันเวียนว่ายตายเกิด ตรงไหนก็มีร่างกายเราหมด ตรงไหนก็มีซากศพเราหมด และตรงไหนบ้างที่เป็นของเรา มันเป็นสมมุติทั้งหมดเลย มีพระบางองค์ท่านปฏิบัติธรรมจนสามารถระลึกชาติได้ ว่าชาติที่แล้วท่านตายแล้วไปฝังศพไว้ตรงไหน ท่านก็ยังไปขุดเอาซากศพของท่านขึ้นมาเผาเองเลย ตรงไหนที่เราไม่เคยตายมาก่อน ไม่มีเลย ตรงนี้เองที่มันทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายกับการเวียนว่ายตายเกิด เพราะความหลงกายของเรา หลงดิน น้ำ ไฟ ลม มันหลงอยู่ตรงนี้ เราจึงต้องพากันเวียนว่ายตายเกิด พระโศดาบันเกิดขึ้นเพราะตรงนี้ ท่านละกายได้ ละสักกายทิฐิได้เป็นเบื้องต้น และเมื่อละสักกายทิฐิได้แล้ว การรักษาศีลก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ความลังเลสงสัยก็จะไม่มีเกิดขึ้น เริ่มต้นเพราะความลุ่มหลงของกายนี้เอง สังโยชน์สามจะดับตามพร้อมๆ กัน โดยผ่านประตูแรกเหมือนเราขึ้นบันได เมื่อก้าวขึ้นแรกแล้ว ขึ้นสอง ขึ้นสามมันก็ขึ้นไปโดยอัตโนมัติ

กว่าจะก้าวขึ้นแรกนี้เป็นของยาก ก่อนจะผ่านประตูของกาย การละสักกายทิฐิได้นั้นเป็นของยาก แต่ถ้าละกายไปได้แล้วมันขึ้น โดยอัตโนมัติ ที่ไม่ได้ยกอันอื่นขึ้นมา ก็เพราะว่ากายนี้เป็นด่านสำคัญ ให้พิจารณาโดยความเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ดินธาตุให้แตก ถ้าได้เป็นพระโศดาบันเมื่อไร การเวียนว่ายตายเกิดจะมีแค่ ๗ ชาติเท่านั้น และคำว่า ๗ ชาตินี้ไม่จำเป็นว่าจะต้องเกิดครบทั้ง ๗ ชาติ บางคนก็จะสามารถปฏิบัติก้าวไปสู่พระอรหันต์ได้ในชาตินี้ หรือภายใน ๗ ชาติ อาจจะสำเร็จได้ในชาติที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ หรือที่ ๗ แต่ไม่เกิน ๗ ชาติ บางคนคิดว่าการจะเป็นพระโศดาบันนั้นยาก แต่ความจริง



นั้นไม่ยากเลย เพียงแค่ยอมรับความจริงในดิน น้ำ ไฟ ลม ว่าไม่เป็นของเราได้เมื่อไร ละตรงนี้ไม่ต้องไปละตรงไหน เพียงเห็นกายของเราว่ามันเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างไร และมันก็เป็นทุกข์ตลอดเวลาด้วยอย่างไร เช่น เวลาเรานั่งนานๆ เราก็ปวด ก็เมื่อย มีความทุกข์ตั้งแต่เข้าจรดเย็น เป็นต้น

หลักของการปฏิบัติทุกๆ วันนั้น ไม่ต้องเอามาก แค่จับอารมณ์ของความพอใจ ไม่พอใจเป็นหลักเท่านั้น เดินไป นั่งไป นอนไป ทำสิ่งต่างๆ อะไรมากระทบก็ให้รู้ พอใจก็รู้ ไม่พอใจก็รู้ พอใจเกิดก็รู้ ไม่พอใจเกิดก็รู้ พอใจดับก็รู้ ไม่พอใจดับก็รู้ รู้ความเกิดดับของความพอใจ ไม่พอใจ ให้จิตของเราเป็นกลางอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นหัวใจของการปฏิบัติที่เรียบง่าย ยึดความพอใจ ไม่พอใจเป็นอารมณ์ ให้ดูอย่าไปหลงมัน พอใจมันก็หลงแต่เราอย่าไปเชื่อมัน ไม่พอใจมันก็หลงเราก็อย่าไปเชื่อมัน ให้เห็นความพอใจเกิดดับ จับตรงนี้เป็นหลักก็พ้นทุกข์ได้ คำว่าพอใจ ไม่พอใจ มันเริ่มต้นจากความพอใจและไม่พอใจในกาย คือเป็นสุขกาย เป็นทุกข์กายนั่นเอง มันทุกข์เพราะตัวนี้ เวลากายเป็นทุกข์ก็ไม่อยากได้ ผลักมันออก เวลากายเป็นสุขก็ยึดไว้ แต่ก็ยึดไว้ไม่ได้ เป็นทุกข์ก็ดับไม่ได้ เป็นสุขก็ยึดไม่ได้ ก็เราเป็นทุกข์เพราะตัวนี้แหละ ทุกข์เพราะยึดทั้งสองสิ่ง พยายามดิ้นหนีมัน เราจึงไม่พ้นทุกข์ตรงนี้ เพราะความจริงมันเป็นอย่างนั้น

สุขและทุกข์ก็ดี มันเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เหมือนกับกลางวัน กลางคืน มีมืด มีสว่าง มันเป็นอย่างนี้ตลอด ทุกข์มันเกิดขึ้นของมัน แต่มันไม่เที่ยงเลย เกิดดับตลอดเวลา และเพราะเหตุที่มันไม่เที่ยงนั่นเองมันจึงเป็นทุกข์ด้วย แล้วมันไม่ใช่ตัวตนด้วย ถ้าย่อยๆ ลงง่ายๆ ก็คือเราปฏิบัติธรรมทั้งปวงนี้เพื่อพิจารณาให้เห็นความทุกข์ ความเป็นทุกข์ในรูปนาม ชั้น ๕ และจิตยอมรับความจริงว่าทุกข์ของชั้น ๕ นี้ดับไม่ได้ เริ่มต้นจากรูปนั่นเอง ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ดับมันไม่ได้ บังคับไม่ได้ เห็นทุกอย่างเป็นธรรมชาติหมด ถ้าเราเห็นทุกอย่างเป็นธรรมชาติมันแหละ เราก็จะปล่อยวางมันได้ คือ ยอมรับว่าโลกนี้มันมีแต่กองทุกข์ และไม่วิงหาสุขที่ยังมาไม่ถึง เพียงแค่ละสุขตัวเดียว ไม่ทะยานหาสุขที่ยังมาไม่ถึง เราก็จะปล่อยวางได้ เพราะสุขจริงๆ มันไม่เที่ยงและไม่เป็นตัวเป็นตนด้วย

อุปมาอุปไมยเหมือนกับเราวิงหนีเงาตัวเอง หนีเท่าไรก็หนีไม่พ้น หนีทุกข์เหมือนหนีเงาตัวเอง วิ่งเท่าไรก็หนีไม่พ้นมัน ทุกข์มันเหมือนเงาตามตัว เดินไปเท่าไร ทุกข์ก็ตามไปทุกก้าว ทุกแห่งทุกหน ทุกข์จึงเหมือนเงาตามตัว การวิงไขว่คว้าหาสุขก็เหมือนกับเราวิ่งจับอากาศ อากาศที่เราจับเท่าไรก็จับไม่ได้ ดังนั้นถ้าหากว่าเราไม่วิงหนีทุกข์และไม่วิงหาสุข เราก็พ้นทุกข์ได้ เพราะคนเราเกิดมาแล้วต้องทุกข์ ไม่มีใครเลยที่ไม่ทุกข์ แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ทุกข์ แต่ท่านไม่มีอุปาทานยึดมันถือมันเท่านั้นเอง รูปนาม ชั้น ๕ ยังเป็นทุกข์อยู่ แต่จิตท่านถอดถอนจากความยึดมันตรึงมันแล้ว ละอุปาทาน ละความยึดมันถือมันในชั้น ๕ แล้ว จิตของท่านจึงเป็นอิสระ จึงปล่อยทิ้งชั้น ๕ ด้วยความเบื่อหน่าย เป็นนิพพิทาญาณเกิดความเบื่อหน่ายในชั้น ๕ วางชั้น ๕ ไว้เป็นสภาวะ เป็นก้อนธาตุ คือ ธาตุรูป ธาตุ

เวทนา ชาติสัญญา ชาติสังขาร และชาติวิญญาณ ปล่อยางด้วยความเป็นธาตุ ชาติธรรมทั้งหลาย สภาวะ ชาติ สภาวะธรรมทั้งหลายจึงปล่อยางไว้ด้วยความเป็นธาตุทั้งหมด เพราะเห็นว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นธาตุ จิตของท่านจึงพ้นจากสภาวะของความยึดมั่นถือมั่น จิตของท่านก็เป็นอิสระ ไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันแล้ว ชั้น ๕ ก็จริง จิตก็จริง ต่างอันต่างจริงและเป็นอิสระต่อกัน ไม่ยึดกัน ความหลุดพ้นก็เกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเราอย่าได้หนีทุกข์และอย่าวิ่งหาสุข เมื่อทำได้จิตของเราก็สบาย

เหมือนพระองค์ลูมาโล่มาพระพุทธองค์ โล่มาพระตถาคต ตะโกนเรียกสมณะหยุดก่อนๆ องค์ลูมาโล่ก็ถือดาบวิ่งไล่ไป พระองค์ก็ย่างเดินไปด้วยกิริยาที่เรียบง่ายไม่ได้วิ่งอะไร เดินไปอย่าง สม่่าเสมอ แต่องค์ลูมาโล่วิ่งเท่าไรก็วิ่งไม่ทัน จึงร้องเรียกว่าสมณะหยุดก่อน พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า เราหยุดแล้วแต่ท่านสิไม่หยุด แค่ว่าพูดประโยคนี้ประโยคเดียวทำให้้องลูมาโล่ได้สติ คำว่าหยุดในที่นี้ของ พระองค์ก็คือ เราหยุดแล้วซึ่งทำบาปทั้งปวง เราหยุดแล้วซึ่งค้นหาทั้งปวง เราไม่วิ่งแล้วซึ่งค้นหา ไม่อยากได้อะไรทั้งปวง แต่ท่านสิยังไม่หยุด ท่านยังมีค้นหา ยังมีความพยายามอยากจะฆ่าอยู่ องค์ลูมา ลคิดตรงนี้ได้ ก็เลยเกิดธรรมะมีสติขึ้นมาตอนนั้น ได้มาปฏิบัติธรรมก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะ หยุดแล้ว คำว่าหยุดก็คือหยุดทะยานอยาก ทั้งนี้ถ้าหากว่าเราปฏิบัติธรรมและยอมรับความจริง และเรา ไม่ทะยานอยากในค้นหาทั้งปวง และปล่อยางค้นหาด้วยความเป็นกลางได้ เราก็จะพ้นทุกข์จากตรงนี้ได้

ทุกข์มันเหมือนเงาตามตัว วิ่งไปเท่าไรทุกข์ก็ตามไปทุกก้าว  
หนีไม่พ้น วิ่งไขว่คว้าหาสุขก็เหมือนกับเราวิ่งไล่จับอากาศ  
อากาศที่เราวิ่งไล่จับ จับเท่าไรก็จับไม่ติด ถ้าหากว่าเราไม่วิ่ง  
หนีทุกข์ที่เกิดขึ้นในตน และไม่วิ่งหาสุขที่ยังมาไม่ถึง เราพ้น  
ทุกข์ได้ตรงนี้เลย

### กัณฑ์ที่ ๓

#### ชื่อว่าเห็นพระนิพพาน

การปฏิบัติธรรมนั้นมีอยู่สองชนิดที่เราทำกัน เรียกว่าสมณะกับวิปัสสนา สมณะก็คือการยังจิตใจของเราให้สงบ ให้จิตของเราพักลงสู่ความสงบ ดิ่งลงสู่ความเป็นสมาธิ เรียกว่าสมณะ วิปัสสนาคือการยังปัญญาให้เกิดขึ้น คือเข้าไปพิจารณาสภาวะความเป็นจริงของร่างกาย รูปนามขั้น ๕ ของเรา ให้น้อมลงสู่ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ความเป็นของไม่เที่ยงเริ่มต้นจากรูปของเราคือร่างกาย ร่างกายของเราเดิมไม่เคยมีมา ก็คือก่อนที่เรายังไม่เกิดก็ไม่มีร่างกายนี้มาก่อน แต่พอเกิดได้ชั่วขณะหนึ่ง สุดท้ายก็ดับลงสู่ไปความไม่มีเหมือนเดิม

ร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เราจะมาพิจารณาร่างกายของเราให้เห็น โดยความเป็นจริงว่าร่างกายของเราประกอบไปด้วยดินอย่างไร น้ำอย่างไร ไฟอย่างไร และลมอย่างไร ดินที่เราอาศัยอยู่ในร่างกายก็หมายถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข่มด ไข่น้อย ไข่น้ำใหญ่ อาหารเก่า อาหารใหม่ เยื่อในสมอง ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าธาตุดิน ธาตุน้ำหมายถึงน้ำเสลด น้ำลาย น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำดี น้ำต่างๆ ที่มีลักษณะชุ่มน้ำอยู่ในร่างกายเรียกว่าธาตุน้ำ จงพิจารณาให้เห็นตรงความเป็นจริงว่าร่างกายของเราประกอบไปด้วยธาตุดินและธาตุน้ำ ธาตุไฟก็คือไฟที่ให้ความอบอุ่นในร่างกาย เวลาเจ็บป่วยเราจะรู้สึกตัวร้อน แสดงว่าธาตุไฟกำเริบ ธาตุไฟมากไป แต่โดยปกติแล้วธาตุไฟจะอยู่ในร่างกายเราตลอดเวลา คอยให้ความอบอุ่นกับร่างกาย ธาตุลมก็คือลมหายใจที่เราหายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าก็เป็นธาตุลม หายใจออกก็เป็นธาตุลม ธาตุลมที่อยู่ในลำไส้ ธาตุลมที่แทรกอยู่ในร่างกายของเราทั้งปวง

ร่างกายเราจึงรวมมาด้วยธาตุซึ่งมีอยู่แค่ ๔ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม เรียกว่าเป็นธาตุอาศัย เราอาศัยน้ำดื่มกิน ผ่านในร่างกายของเรา น้ำก็กลายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเสลด น้ำลาย ธาตุดินก็คืออาหารที่เรากินไป อาหารมาจากไหน อาหารก็มาจากดิน เราไปกินเนื้อสัตว์ สัตว์ก็กินผัก ผักก็ไปกินดิน แล้วมาสู่ร่างกาย ร่างกายเราก็เป็นดินเช่นกัน ดินที่กินก็เพื่อมาหล่อเลี้ยง สุดท้ายก็ขับถ่ายไปสู่ผืนดิน กลายเป็นดิน กลายเป็นปุ๋ยแล้วต้นไม้ก็ไปกินปุ๋ยอีก เราก็ไปกินต้นไม้ซึ่งเป็นปุ๋ย เป็นผัก เป็นอาหาร เรียกว่าธาตุดินหล่อเลี้ยงในร่างกายเรา อาศัยอยู่ในร่างกายเรา แล้วก็ขับถ่ายลงสู่ผืนดิน ธาตุน้ำก็เช่นกัน อาศัยเข้าไปสู่ร่างกายเรา แล้วก็กลับลงสู่ผืนดิน ผืนน้ำ ส่วนไฟในกายและไฟนอกร่างกายก็คอยถ่ายเทสู่กันตลอด ลมหายใจเราก็หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ลมที่อยู่นั้นจึงไม่ใช่ของเรา ลมที่อยู่ในกายก็ไม่ใช่ของเรา ลมอยู่นอกกายก็ไม่ใช่ของเรา จึงเป็นธาตุอาศัย ดังนั้นดินก็เป็นธาตุอาศัย น้ำก็เป็นธาตุอาศัย ไฟก็เป็นธาตุอาศัย ลมก็เป็นธาตุอาศัย แล้วเราอยู่ตรงไหน พิจารณาให้เห็นความจริงว่าเราอยู่ตรงไหนในธาตุดิน

## น้ำ ไฟ ลม

ดินที่อยู่นอกร่างกายกับดินที่อยู่ในกายก็เป็นดินเช่นเดียวกัน น้ำที่อยู่ในบ่อ ในคลอง ในห้วย น้ำที่อยู่ในขวด ก็เป็นน้ำชนิดเดียวกับน้ำที่อยู่ในกายเรา ไฟที่อยู่นอกร่างกายและไฟที่อยู่ในกายก็ไฟชนิดเดียวกัน ลมที่อยู่ในอากาศกับลมที่อยู่ในกายก็เป็นลมชนิดเดียวกัน แล้วเรายู่ตรงไหน เกิดมาก็อาศัยเพียงชั่วขณะหนึ่ง สุดท้ายเมื่อเราตายก็ดับสูญ หากความเป็นตัวเป็นตนไม่มีเลยในร่างกายของเรานี้ นี่ก็คือนิสภาวะของความเป็นจริงมันเกิดขึ้นอย่างนี้ แต่เพราะเราไม่เคยเข้าไปพิจารณาเห็นหลักของความเป็นจริง เห็นไตรลักษณ์ในร่างกาย ว่าร่างกายเกิดมามีลักษณะ มีสภาวะเช่นนี้ เกิดมาแล้วไม่มีประโยชน์อะไรเลย เกิดมามีแต่กองทุกข์ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งตาย เกิดมาจากท้องมารดาที่ถูกเลี้ยงด้วยการทูลาความทุกข์ พอโตขึ้นมาพ่อแม่ก็เลี้ยงโดยอาศัยน้ำ อาศัยข้าว อาศัยนมเลี้ยงให้เจริญเติบโต กลายเป็นหนุ่มกลายเป็นสาว สุดท้ายก็เข้าไปสู่ความชราและตายในที่สุด ร่างกายจึงหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างนี้

ทุกภพทุกชาติที่เราต้องพากันเวียนว่ายตายเกิดก็เพราะอาศัยกายนี้ เราพากันลุ่มหลง เวียนว่ายตายเกิด ภพแล้วภพเล่า ภพน้อยภพใหญ่ ไปลงนรกบ้าง ไปเป็นมนุษย์บ้าง ไปสวรรค์บ้าง เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสามแดนโลกธาตุก็เพราะหลงว่ากายนี้เป็นของเรา ยึดมั่นเป็นตัวเป็นตนว่ากายนี้เป็นของเรา เราจึงหลงอยู่ตรงนี้ เพราะไม่เคยพิจารณาเห็นความจริงเราจึงหลง ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราน้อมเข้าไปเห็นความจริงในสภาวะว่ากายเรานี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตามที่พระองค์ท่านทรงสั่งสอน แล้วเราจะหลง จะยึดไว้ทำไม โดยเฉพาะภาวะของความเกิด ความเป็นอยู่ก็เป็นทุกข์ด้วย เคยพิจารณาไหมว่าร่างกายที่เราเกิดมานี้มีความสุขตรงไหนบ้าง แท้จริงแล้วเราไม่เคยได้รับความสุขเลย แค่นั่งเฉยๆ นี้เราก็อปวดก็เมื่อย เดินนานๆ ก็ปวดก็เมื่อย นอนนานๆ ก็ปวดก็เมื่อย ต้องอาศัยหล่อเลี้ยงด้วยอาหาร กินข้าวไปทุกวัน กินน้ำไปทุกวันเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนา ถ้าลองไม่กินข้าวก็ทุกข์ กินแล้วไม่ขับถ่ายก็ทุกข์ ไม่กินน้ำก็ทุกข์ กินแล้วไม่ขับถ่ายก็ทุกข์ ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย เราต้องอาศัยน้ำ อาศัยข้าวก็เพื่อดับทุกข์เวทนาไม่ให้มันเกิด พระพุทธเจ้าจึงสอนให้รู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ทั้งหมด ให้พิจารณาเห็นตรงนี้ว่ามันเป็นธรรมดา เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่ เกิดมาแล้วต้องเจ็บ เกิดมาแล้วต้องตาย ให้เราพิจารณาเห็นอย่างนี้ อันนี้เป็นหลักของความจริง ความจริงคือเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย พระพุทธองค์ท่านทรงสั่งสอนให้เราพิจารณาเห็นถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

พระพุทธเจ้าของเรากลัวที่สุดคือความพลัดพราก พระองค์จึงคิดค้นว่าทำอย่างไรจะไม่พลัดพรากอีก เราทุกคนล้วนกลัวความพลัดพรากกัน โดยเฉพาะความพลัดพรากจากชีวิตของเรา พลัดพรากจากพ่อ จากแม่ จากพี่ จากน้อง จากคนที่เรารักใคร่ แต่ทำอย่างไรเราจะไม่ต้องมาพลัดพรากอีก ก็คือไม่กลับมาเกิดนั่นเอง เมื่อไม่กลับมาเกิดเราก็ไม่ต้องไปพลัดพราก ไม่ต้องมีการจากกัน เพราะความพลัดพรากนั้นทำให้เราเสียใจ โลกมนุษย์เกิดมาแล้วมันจึงมีความพลัดพราก มีแต่ความทุกข์ เพราะความ

พลัดพราก ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์ทั้งสิ้นทั้งปวง เราไม่เคยได้อะไรหรือสมหวังจากการมาเกิดเป็นมนุษย์นี้เลย เพราะได้มาแล้วก็เสียไป ทุกอย่างดับสูญหมด

เราจะพอใจยินดีอะไรกับร่างกายที่มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความยากลำบาก นี้แค่กายเราก็เห็นสถานะอย่างนี้แล้วว่ามันทุกข์ตลอดเวลาที่เราเกิดมา เกิดมามันทุกข์อย่างนี้ เรามีความเบื่อหน่ายตรงนี้บ้างหรือเปล่า และความเป็นทุกข์นี้มันก็ไม่เที่ยงด้วย ความเป็นทุกข์นี้ก็ไม่ใช่ว่าตัวตนด้วย มันทุกข์ไม่นานเดี๋ยวก็ดับ จึงว่ามันไม่เที่ยง เราปฏิบัติธรรมเราต้องเห็นความทุกข์ เรียกว่าเห็นอริยสัจ และอริยสัจ ๔ ก็คือทุกข์นั่นเอง ให้เรากำหนดรู้ในความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นทุกข์ จะได้เกิดความเบื่อหน่าย เราทุกข์เพราะกายมากมายขนาดไหน แต่เราไม่เคยเข้าไปดูกันว่ามันทุกข์อย่างไร นักปฏิบัติธรรมทุกคนนั้นยอมลำบากยอมทุกข์เพื่ออะไร ก็ยอมเพื่อจะให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์นั่นเอง ปฏิบัติเพื่อที่สุดแห่งทุกข์เพื่อเข้าไปเห็นทุกข์ กำหนดดูทุกข์ แล้วเราจะได้พ้นจากสถานะที่มันเป็นทุกข์อยู่ นี้ทุกข์ของกายเป็นอย่างไร ให้เราเห็นความจริงว่ากายเป็นทุกข์ กายไม่เที่ยง กายไม่ใช่ตัวตน แค่กายอย่างเดียวเราก็เห็นสถานะของความเป็นทุกข์แล้ว แต่ยังมีทุกข์อื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

นอกจากทุกข์ของกายที่เราพิจารณาเห็นความเป็นจริงว่ากายนี้เป็นทุกข์ เรายังไปทุกข์เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เรียกว่ากามคุณอีก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เกิดขึ้นกับเรา ตาเห็นรูปเกิดความพอใจและความไม่พอใจ ความพอใจก็ทำให้เรายึดมั่นถือมั่น ความไม่พอใจก็ทำให้เรายึดมั่นถือมั่นได้เช่นกัน เพราะเวลาไม่พอใจก็ไม่อยากได้เนื่องจากยึดความพอใจไว้ คนเราจึงทุกข์เพราะสองอย่างนี้เท่านั้น ทุกข์เพราะความพอใจและทุกข์เพราะความไม่พอใจ เริ่มต้นจากกายเป็นต้น เวลากายเป็นสุขก็เกิดพอใจ กายเป็นทุกข์ก็เกิดไม่พอใจ ฉะนั้นนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายให้จับอารมณ์ของความพอใจ ความไม่พอใจนี้เป็นหลัก ก็พ้นทุกข์ได้แล้ว ไม่ต้องเอามาก จับความพอใจ ความไม่พอใจในร่างกายว่าเป็นสุขและเป็นทุกข์ แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่น กายเป็นสุขก็เป็นเรื่องธรรมดาของกาย กายเป็นทุกข์ก็เป็นเรื่องธรรมดาของกาย เมื่อเกิดมาแล้วต้องทุกข์ แต่ที่เราไปทุกข์เพราะตัณหา ทุกข์เพราะความทะยานอยาก อยากให้กายเป็นสุข จึงวิงวอนให้กายเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา แต่มันเป็นไปไม่ได้ เพราะกายนี้อย่างไรก็ต้องทุกข์ มันเป็นความจริง

การปฏิบัติธรรมเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติเพียงแค่ว่าไปละตัวสมุทัยคือตัณหา ตัวความทะยานอยาก อยากให้เป็นสุข ไม่อยากให้ทุกข์เกิดขึ้นกับกาย อยากได้สุขของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่อยากได้ทุกข์ของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส คือกามคุณ รูปดีก็พอใจ รูปไม่ดีก็ไม่พอใจ แล้วก็ยึดกันไว้ เมื่อเราพิจารณากายของเราโดยความเป็นธาตุ เห็นอย่างนี้แล้ว เราก็ยอมพิจารณาเห็นถึงความเป็นธาตุของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเช่นกัน เพราะเสียงก็มาจากธาตุลม ลมที่หายใจเข้าไปในปอดแล้วก็ส่งสำเนียงเป็นเสียง เป็นภาษามนุษย์ ให้ความหมายว่าดีว่าชั่วจากคำสรรเสริญและคำนิโทษ ดังนั้นเราจึง

พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นคู่ ภายก็เช่นกันให้พิจารณาเป็นคู่ เริ่มต้นจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น ภายนี้มันมีสองอย่าง คือสวยกับไม่สวย พิจารณาให้เป็นคู่ สวยก็เป็นของจริง ไม่สวยก็เป็นของจริง แต่เราจะทำอะไร ไม่ให้ยึดทั้งสองสิ่ง สวยก็สักแต่ว่าสวย ไม่สวยก็สักแต่ว่าไม่สวย พิจารณาให้เป็นคู่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสก็เช่นกัน ให้พิจารณาให้เป็นคู่ รูปดีและรูปไม่ดี รสดีและรสไม่ดี กลิ่นดีและกลิ่นไม่ดี เสียงดีและเสียงไม่ดี สิ่งที่กระทบกายของเรา โภกฐิ์พะหรือธรรมารมณั์ต่างๆ ที่ดีและไม่ดี เรียกว่ากุศลและอกุศล เมื่อพิจารณาสองสิ่งนี้ จิตของเราก็ไม่หวั่นไหวในสองสิ่ง เพราะดีก็ไม่เที่ยง ไม่ดีก็ไม่เที่ยง จิตเราก็ออยู่ตรงกลางเรียกว่าเป็นหนึ่ง พระนิพพานก็เป็นหนึ่ง ไม่ฝีกฝึฝายใด ไม่ยินดีฝึงซ้ายและฝึงขวา จิตอยู่ตรงกลาง

การพิจารณารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็เพื่อให้ละกามคุณ ที่สัตว์โลกยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสามแดนโลกธาตุ ก็เพราะยังพอใจยินดีอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง โภกฐิ์พะและธรรมารมณั์นั่นเอง ทั้งๆ ที่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ ก็เป็นสภาวะธาตุ แต่เราไปหลงกัน เราจึงต้องพากันมาเวียนว่ายตายเกิด พระอนาคามีท่านละรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งปวงได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นเอารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสมาเป็นทุกข์ของจิต เพราะท่านเห็นโทษของความพอใจและไม่พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จึงปล่อยวางและเป็นกลางได้ พระโสดาบันละกายได้อย่างเดียว ที่อาตมาอธิบายเบื้องต้นคือเห็นกายในความเป็นธาตุและปล่อยวางกายเสียได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้เป็นตัวเป็นตน จึงวางกายเสียได้ พระอนาคามีท่านวางได้ซึ่งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามคุณ ไม่ยินดีและไม่ยินร้าย ไม่หลงไปกับความพอใจและไม่พอใจในกามคุณทั้งห้า เห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่น เวลาพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อย่างเช่นคนชมเราก็เกิดพอใจ แต่เวลาคนนิทาเราไม่พอใจ รูปดีก็เกิดพอใจ รูปไม่ดีก็ไม่เกิดพอใจ ถ้าเห็นว่ารูปไม่ดีและรูปดีแล้วเราไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่ตรงกลางได้ ไม่ทุกข์เพราะมันแล้ว "สักแต่ว่า" จิตของเราที่พ้นจากสภาวะของความยึดมั่นถือมั่นในกามคุณนี้ได้

คนเราทุกข์เพราะสองสิ่งเป็นส่วนมากคือ ทุกข์เพราะรูปและทุกข์เพราะเสียง เวลาคนนิทาเราก็ไม่พอใจ พอคนสรรเสริญเราก็พอใจ จิตจึงหวั่นไหวเพราะทั้งสองสิ่ง หวั่นไหวไปกับความพอใจและไม่พอใจ เป็นต้น ทุกข์เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แล้วยังมีทุกข์เพราะนามทั้ง ๔ นามก็คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอีก เวทนาหมายถึงอารมณ์ที่เป็นสุขเป็นทุกข์ของใจ และความเป็นสุขเป็นทุกข์ของกาย เวลากายเป็นสุขก็ยึด เวลากายเป็นทุกข์ก็ผลั๊กไส เวลาใจเป็นสุขก็ยึด เวลาใจเป็นทุกข์ก็ผลั๊กไส ไม่อยากได้ เพราะเราไม่เคยไปพิจารณาถึงความเป็นทุกข์ของใจ ว่าเป็นสภาวะที่เราไม่สามารถจะบังคับได้ เขาทุกข์ของเขาเองแล้วเขาก็ดับเขาไปเอง เขาสุขของเขาเองแล้วเขาก็ดับไปเอง มันเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น แต่เราก็พยายามที่จะแก้ไข พยายามที่จะดับทุกข์ของใจกัน แต่จริงๆ มันดับไม่ได้ มันดับได้แค่ตัวสมมุทัยคือตัณหา คือดับความพอใจและไม่พอใจในความรู้สึก

ที่เราปฏิบัติทั้งปวงนั้นเรียกว่าเรามาปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือมาพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรม ที่ได้กล่าวไว้ว่ากายานุปัสสนา พิจารณากายนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็คือเห็นกายทั้งสองแบบ กายสวยและกายไม่สวยแล้วไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วกายนี้ก็เป็นทุกข์ด้วย เวทนานุปัสสนาก็คือเวทนา กายเป็นสุขบ้าง กายเป็น ทุกข์บ้าง หรือเวทนาของใจ ใจเป็นสุขบ้าง ใจเป็นทุกข์บ้าง พิจารณาให้เห็นสุขไม่เที่ยง ทุกข์ไม่เที่ยง ของกายและใจ เรียกว่าเวทนานอกและเวทนาใน อารมณ์ที่เป็นสุขเป็นทุกข์นั้นก็ไม่ใช่ตัวตน ยึดไม่ได้ เพราะมันเป็นอาการหนึ่งของขันธ์ ๕ มันเกิดแล้วมันก็ดับ เราพิจารณาได้ว่าเดี๋ยวอารมณ์ก็เป็นสุข เดี่ยว อารมณ์ก็เป็นทุกข์ เดี่ยวก็พอใจ เดี่ยวก็ไม่พอใจ อาการที่พอใจและไม่พอใจก็เป็นเพียงแค่สังขารปรุง แต่งเท่านั้นเอง แต่เราไปให้ความหมาย ไปยึดมั่นมัน เวลาพอใจก็ยึด ไม่พอใจก็ยึด สภาวะที่ว่าอารมณ์ เป็นสุขบ้าง อารมณ์เป็นทุกข์บ้าง มันจึงเป็นสมมุติ ที่ว่ากายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ก็คือพิจารณา เวทนาในอารมณ์ของเรานั้นเอง ไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นทั้งสองสิ่ง ให้เห็นโดยความเป็นโทษ เห็นโทษ ของความเป็นสุข เห็นโทษของความเป็นทุกข์ เห็นโทษของความไปยึดทั้งสองสิ่ง โลกนี้จึงมีสองสิ่ง คือเป็นสุขกับเป็นทุกข์

จากกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ก็มาพิจารณาจิตตานุปัสสนา ก็คือจิตนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ถามว่าจิตเป็นอย่างไร สภาวะของจิตมันก็เป็นสองเช่นกัน จิตที่เศร้าหมองและจิตที่ผ่อง แฉ้ว ความเศร้าหมองของจิตก็เป็นสภาวะอันหนึ่งซึ่งเป็นอาการของเขา ความผ่องแฉ้วก็เป็นอาการหนึ่ง ของเขา เป็นสภาวะอันหนึ่งของเขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาเช่นกัน ฉะนั้นความผ่องแฉ้วและ เศร้าหมองจึงเป็นอาการหนึ่งของขันธ์ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ และก็ไม่ใช่ตัวตนด้วย จะให้ผ่องแฉ้ว ตลอดวันตลอดไปก็ไม่ได้ จะให้เศร้าหมองตลอดก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นอาการหนึ่งของขันธ์เช่นกัน ให้ ลองพิจารณา ดู เดี่ยวเศร้าหมอง เดี่ยวผ่องแฉ้ว เรียกว่าจิตตานุปัสสนา พิจารณาอาการของจิตเป็นสอง อย่างนี้และไม่ให้ยึดมั่น เพราะว่าความเศร้าหมองก็ไม่เที่ยง ความผ่องแฉ้วก็ไม่เที่ยง มันจึงไม่ใช่ตัวตน นั้นเอง ยึดไว้ก็เป็นทุกข์ เพราะมันไม่ใช่ตัวตน เราอยากยึดให้ความผ่องแฉ้วอยู่ตลอด มันก็ไม่อยู่ แม้แต่ ตัวเศร้าหมองอยากผลักให้ไป มันก็ไม่ไป แต่สุดท้ายมันก็ไปของมันเอง เราทุกข์เพราะไปหวั่นไหวใน ความผ่องแฉ้วและเศร้าหมองกับอาการของจิตนั่นเอง นี่คือเรื่องสภาวะของจิต

การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ให้พิจารณาเป็นคู่ๆอย่างนี้ กายดีและกายไม่ดี จิตที่เป็นสุขและเป็น ทุกข์ อาการของอารมณ์ที่เป็นสุขและเป็นทุกข์เรียกเวทนาของจิต และอาการของจิตหรือจิตตานุปัสสนา คือจิตที่เศร้าหมองและผ่องแฉ้วก็ให้พิจารณาเป็นคู่ๆอย่างนี้ และในข้อสุดท้ายก็คือธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ธรรมหมายถึงอะไร เราปฏิบัติธรรมกันมาบาง คนยังไม่รู้จักเลยว่าธรรมคืออะไร ธรรมนั้นก็คือที่เราอาศัยปฏิบัติทั้งหมดนั่นเอง แม้ตัวเราเองที่นั่งอยู่นี้

ก็เป็นก่อนกรรม ในโลกนี้ยกอะไรมาเป็นกรรมทั้งสิ้นเลย ไปไม้ก็เป็นกรรม สภาวะทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่ากรรมทั้งหมด และกรรมนี้ก็เป็นสอง กรรมที่เป็นกุศลและอกุศล สภาวะกรรมของจิตเราที่เกิดขึ้น เป็นสภาวะกุศลมันก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ก็คือบุญและบาปนั่นเอง บุญก็ไม่เที่ยง บาปก็ไม่เที่ยง

เครื่องมือที่เรานำมาประพฤติปฏิบัติกัน ที่เรานำมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ อาศัยปัญญาเข้าไปรู้ ไปเห็น ปัญหานี้ก็ไม่ใช่ตัวตน ปัญหานี้ก็เป็นสมมุติ ความเป็นผู้รู้ ความเป็นผู้เข้าใจ ที่เราอาศัยเข้าไปรู้ อาศัยไปเข้าใจนั้นก็ เป็นสภาวะของสมมุติเช่นกัน สมมุติไม่รู้เฉยๆ เราไม่ได้รู้ตลอด ความรู้จึงไม่ใช่ ตัวตน ฉะนั้นนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หากพิจารณาตั้งแต่กาย เวทนา จิตและธรรมอย่างนี้ เรียกว่าสติ ปัญฐาน ๔ เรื่อย่อมทำความเข้าใจจากสภาวะตั้งแต่กาย เวทนา จิตและธรรมได้ นี่คือหลักที่พระองค์ ท่านแจกแจงไว้เรียกว่าสติปัญฐาน ๔ แต่ย่อแล้วคือสอง คือให้พิจารณารูปกับนาม รูปหนึ่งนามสี่ รวมแล้วเรียกว่าขันธ ๕ ได้แก่ รูปคือกาย ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนนามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราหลงกันส่วนมากก็หลงอยู่ในขันธ ๕ การเวียนว่ายตายเกิดของเราเกิดขึ้นก็ เพราะว่าหลงอยู่ในขันธ ๕ หลงรูปว่าเป็นเรา หลงเวทนา เป็นสุขเป็นทุกข์ว่าเป็นเรา หลงสัญญาความจำ ได้หมายรู้ จำรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ จำเรื่องราวต่างๆ ว่าเป็นเรา หลงสังขารอาการที่คิดปรุงแต่ง คิดดีคิดชั่ว แม้แต่อาการที่เข้าไปพิจารณาในธรรม อาการของสังขารที่ปรุงแต่งนี้ก็ไปหลง ไปคิดว่ามันเป็นเรา ไปหลงวิญญาณคือสภาวะของความรับรู้รับทราบว่าเป็นเรา

วิญญาณเกิดทางตา วิญญาณเกิดทางหู วิญญาณเกิดทางจมูก เกิดทางลิ้น เกิดทางกาย ทางใจ วิญญาณเกิดได้ ๖ ทาง เวลาเราตาย เราดับไปแล้ว ตาดับ หูดับ จมูกดับ ลิ้นดับ กายดับ มโนวิญญาณดับ แล้วเราจะรับรู้ได้อย่างไร วิญญาณจึงไม่ใช่ตัวตน วิญญาณที่เราไปรู้ ไปเห็น รู้สภาวะกรรมทั้งปวง รู้ว่า สุขบ้าง รู้ว่าทุกข์บ้าง วิญญาณนี้จึงเป็นสมมุติ ยกขึ้นมาเฉยๆ ใครว่ามันเที่ยงบ้าง ใครว่าเป็นเราบ้าง ถ้าเที่ยงมันก็ต้องรู้อยู่ตลอด แต่่มันไม่รู้ไม่ตลอด เพราะมันไม่เที่ยงนั่นเอง และมันไม่ใช่ของเราด้วย เช่น เมื่อเรายังไม่ตาย แค่นอนหลับวิญญาณก็ดับหมด ตาก็ไม่ได้เห็น หูก็ไม่ได้ยิน มีแต่มโนวิญญาณเท่านั้น ที่บางครั้งไปฝัน เห็น โน่นเห็นนี่บ้างเท่านั้นเอง แล้วก็เลื่อนราง บางครั้งก็จำได้ บางครั้งก็จำไม่ได้ จึงว่า วิญญาณไม่ใช่ตัวตน แต่เราไปหลงกัน ไปหลงเอาวิญญาณเป็นของเรา จึงพาวิญญาณนี้ไปเวียนว่ายตาย เกิดอีก

พระอรหันต์จึงเป็นผู้ที่ดับวิญญาณและละวิญญาณนี้เสียได้ ถ้ายังมีวิญญาณ แม้แต่เสวยความว่าง เป็นอารมณ์ ยังยึดความว่างไว้เป็นอารมณ์ ยึดสภาวะที่จิตว่าง ตายไปก็ไปเกิดเป็นรูปพรหม ยังต้องไปเกิดเป็นพรหม แต่พระนิพพานไม่มีอะไรให้เสวยเลย สิ่งที่เราเสวยกันอยู่ทั้งหมดเป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ล้วนแต่เป็นของสมมุติทั้งปวง แล้วเราจะไปยึดได้อย่างไร ยึดไว้ก็เป็นทุกข์ เราปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ อะไรที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เราก็ละตรงนั้นเสีย เหตุแห่งทุกข์ก็คือสมุทัย ซึ่งก็คือตัณหา ภวตัณหา และ



วิภาตคณา คือความอยากได้ ไม่อยากได้ เวลาทุกข์มาก็ปฏิเสธ ไม่อยากได้ เวลาสุขมาก็อยากได้ไว้ ทุกคนต่างวิ่งหนีทุกข์กันหมด วิ่งเท่าไรก็หนีไม่พ้น ใครวิ่งหนีทุกข์พ้นคนนั้นก็เก่ง ไม่มีใครหนีพ้น ทุกข์ของชั้น ๕ ทุกข์ของกาย ทุกข์ของใจ ไม่มีใครหนีพ้น ทุกข์นี้เหมือนเงาตามตัว วิ่งไปหนึ่งกิโล เงาก็วิ่งตามไปหนึ่งกิโล วิ่งไปร้อยกิโล เงาก็วิ่งตามไปร้อยกิโล ยืนเฉยๆ เงาก็ยืนอยู่กับที่ ใครวิ่งหนีพ้นบ้างเงาตัวเอง ทุกข์จึงเหมือนเงาตามตัวที่เราหนีไม่พ้น

ทุกข์ของชั้น ๕ เริ่มตั้งแต่รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์ สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เรายึดไว้เป็นทุกข์ทั้งหมด แต่มนุษย์และปุถุชนทั้งหลายก็วิ่งหนีกัน นี่แหละคือต้นเหตุแห่งทุกข์ เราหนีทุกข์กันเราจึงไม่พ้นทุกข์ แต่พอเราไม่หนี เรากลับไม่ทุกข์ เพราะยอมรับความจริงแล้วว่า เกิดมาแล้วต้องมีทุกข์ประจำชั้น หาสุขไม่เจอในชั้นหรือในรูปในนามนี้ ความสุขนั้นเปรียบเสมือนอากาศที่เราไขว่คว้าหากัน วิ่งจับเท่าไรก็จับไม่ติด ลองพิจารณาตามดูว่า เราเคยจับสุขติดไหม วิ่งจับอากาศ เราจับได้ไหม ในเมื่อวิ่งหนีเงาตัวเองไม่ได้ ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเราจึงดับมันไม่ได้เลย ดับได้แค่ค้นหา ดับค้นหาแล้วทุกข์มันจะดับไปเอง ความจริงนั้นค้นหามันเกิดขึ้นก่อน และทุกข์จึงเกิดขึ้นทีหลัง แต่พอเราจะไปดับทุกข์ ค้นหาที่เกิดขึ้นอีก มันก็เลยไม่ดับเสียที ถ้าเราปลงใจ ปลงธุระเสียว่า รูปนามนี้เป็นทุกข์ อยากรู้ก็ต้องทุกข์ มันดับไม่ได้ ปลงธุระเสียรูปก็ดี นามก็ดี ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น จึงได้ชื่อว่าเห็นอริยสัจ คือเห็นกองทุกข์ของรูปนาม เห็นชั้น ๕ เป็นกองแห่งทุกข์

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนเลยว่าสุขมี ท่านสอนให้พิจารณาโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพื่อให้เราเห็นความทุกข์ของชั้น รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นทุกข์ ให้จิตยอมรับความจริงในความเป็นทุกข์ของชั้น แล้วไม่คิดหนี ยอมรับความจริง ไม่มีใครเลยที่ไม่ทุกข์ชั้น แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ทุกข์ชั้น ชั้นยังเป็นทุกข์อยู่ เพราะเป็นความจริงของชั้นที่ต้องทุกข์อย่างนี้ หนีไม่พ้น แต่ท่านละตัวค้นหาและอุปาทานเสียได้ ยอมรับความจริงว่าโลกนี้มันมีแต่ทุกข์ เราเกิดมาอาศัยโลกแล้วไปยึดโลก ทุกข์จึงเกิด เพราะโลกมันทุกข์อยู่แล้ว ถ้าเราเกิดมาอาศัยโลกแล้วไม่ยึดโลก เราก็ไม่กลับมาเกิดอีก คำว่าโลกก็คือโลกทั้งปวง โลกธรรมที่เราอาศัยอยู่ ได้แก่ มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีสรรเสริญ-มีนินทา และมีสุข-มีทุกข์ เพียงละแก่คู่เดียวคือสุขกับทุกข์ แล้วให้อยู่กับความเป็นกลางๆ

ทุกอย่างใน โลกนี้มันจะเป็นคู่ มีกลางวัน มีกลางคืน มีมืด มีสว่าง เป็นคู่ทั้งหมดเลย อาตมาเคยไปจำพรรษาอยู่กับหลวงพ่อดั้น ท่านสอนให้อาตมาดูอาจารย์กลางวันกับอาจารย์กลางคืน อาจารย์ฝนแล้งกับอาจารย์ฝนชุก ท่านสอนอย่างนี้ประจำ อาตมาจึงมาพิจารณาถึงความเป็นจริง เพราะ โลกนี้มันมีอยู่สองสิ่ง มีกลางวันกับกลางคืน มีสุขกับมีทุกข์ สุขเกิดขึ้น สุขตั้งอยู่ สุขจรไป ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่

ทุกข์จรไป เป็นอยู่แค่นี้ ไม่มียิ่งกว่านี้เลย แต่เราไปหลงไล่ดับมันเอง ไล่ยึดความสุขกันเอง ไล่ดับความทุกข์กันเอง กลางวันกลางคืนเราเคยห้ามมันได้ไหม ไม่อยากได้เวลากลางวัน อยากเร่งให้ไปกลางคืนเร็วๆ ก็เร่งไม่ได้ เวลากลางคืนเป็นทุกข์อยากให้อสว่างเร็วๆ ก็เร่งไม่ได้ ฉะนั้นสุขและทุกข์ก็เช่นกัน อย่าไปดับ ปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ ทั้งสุขและทุกข์เกิดขึ้นในอารมณ์ของเรา เราต้องยอมรับความจริงว่า สุขมันเกิดขึ้นเดี๋ยวก็ดับ ทุกข์มันเกิดขึ้นเดี๋ยวก็ดับ เราหนีไม่พ้น

การปฏิบัติทั้งหมดเมื่อเราย่อลงจุดเดียวคือ ถ้าเราละสุขได้ ทุกข์ดับหมด ให้ละสุขตัวเดียว เพราะเราไปวิ่งหาสุขเราก็เลยทุกข์ ในความเป็นจริงทุกคนเห็นทุกข์กันหมดแต่กลับไม่มีใครยอมรับ ถ้ายอมรับความจริงว่าเราทุกคนเป็นทุกข์กันหมด ถ้าใครยอมรับว่าร่างกายและขันธ ๕ นี้เป็นกองทุกข์แล้วไม่หนีไปหาสุข ทุกข์ดับเลย มองเท่าไรก็มีแต่ทุกข์ มีแต่ความเบื่อหน่าย เกิดนิพพิทาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ของขันธ แล้วความอาลัยอาวรณ์มันจะไม่เกิดขึ้น มันจะมีแต่ความเบื่อหน่ายที่ต้องมาแบกก้อนทุกข์ของกองขันธอยู่อย่างนี้ จึงไม่อยากที่จะเวียนว่ายตายเกิดอีกเลย แต่เพราะเราไม่พิจารณาความทุกข์กัน มีแต่วิ่งหาสุข หาสุขมาแทนทุกข์ เราเลยไม่พ้นจากทุกข์ เพราะทุกข์มันมีอยู่ในกาย ในใจของเรา มีอยู่กับรูปกับนาม ไม่มีใครหาสุขเจอหรอก และไม่มีใครละทุกข์ได้ พระนิพพานจึงมีสองความจริงแล้วพระนิพพานมีหนึ่ง แต่อาตมาแยกให้เป็นสอง คือนิพพานดับกับนิพพานสุข นิพพานดับก็คือสภาวะที่เราเข้าใจกระแสพระนิพพานอย่างแจ่มแจ้งในใจแล้วว่า โลกนี้ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นเลย มีแต่ความไม่มีอะไรเลย รูปก็ไม่มี นามก็ไม่มี สภาวะธรรมทั้งหลายก็ไม่มีให้ยึดเลย จิตก็อยู่อย่างอิสระนี้เรียกว่านิพพานดับ แต่สภาวะทุกข์ของขันธ ๕ ยังทรงอยู่ แต่ไม่เข้าถึงจิต นี้เรียกนิพพานดับ ซึ่งยังมีอาการของขันธที่รับรู้รับทราบอยู่ แต่พระนิพพานสุขคือไม่ต้องมารู้เรื่องของขันธ ๕ แล้ว ซึ่งต้องดับขันธแล้วเท่านั้นเราจึงจะพบพระนิพพานสุข

ดังนั้นอย่าไปคาดหมายว่า ปฏิบัติแล้วจะไม่มียึดอะไรให้เหลือเลย จะสุขตลอดเวลานั้นไม่ใช่ ขันธยังทรงอยู่ตราบใด ทุกขเวทนาของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เกิดโดยสภาวะของมันยังมียังทรงอยู่เหมือนเดิม ไม่มีผิดเพี้ยน แต่เราละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในรูป ในนาม ในขันธ ๕ เสียแล้วเราจึงไม่ทุกข์เพราะมัน ด้วยมันบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อมันบังคับบัญชาไม่ได้เราก็ปล่อยมันเสีย เมื่อเราปล่อย โลกนี้ให้เป็นกลางได้ จะเห็นว่าโลกนี้มันอิสระจริงหนอ ที่เราเคยแบก เคยยึดมั่นถือมั่นมันเป็นเวลานานแสนนาน มันก็อิสระ แม้แต่อาตมาเองก็เคยหลั่งน้ำตา ร้องไห้กับความโง่ของตัวเอง ที่เคยไปแบกยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม ขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นของเรา น้ำตามันไหลพร่างพรูออกมา น้ำตาของความโง่ที่พยายามวิ่งไปหาสุขแล้ววิ่งหนีทุกข์

นักปฏิบัติทั้งหลายจะ โง่วิ่งหนีทุกข์กันอยู่หรือ ทั่วๆ ที่ทุกข์ก็เหมือนเงาตามตัว วิ่งหนีเท่าไรก็หนีไม่พ้น ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น เพราะทุกข์มันอยู่ในกายของเรา ทุกข์มันอยู่ในขันธ ๕ ของเรา ถ้า

เราเลิกวิ่งเสีย ยอมรับความจริงว่าขั้น ๕ เป็นกองแห่งทุกข์ อยู่กับมันไป สุดท้ายตายไปแล้วก็สบาย ยอมรับความจริงแล้วไม่วิ่งหาสุข ลองพิจารณาดู สุขมันมีไหม มันเที่ยงไหม มันมีเป็นตัวเป็นตนไหม ที่เราวิ่งหากันอยู่ทุกวันนี้ มันเป็นตัวเป็นตนไหม ก็ไม่เลย แต่เราก็วิ่ง เราเลยเหนื่อย อยากจะถามว่าเหนื่อย กันพอหรือยัง เหนื่อยกับการวิ่งหาสุข เหนื่อยกับการวิ่งหนีทุกข์ แต่ถ้าเราลองหยุดวิ่งหนีทุกข์และหยุด วิ่งหาสุข เราจะสบาย สบายอย่างชนิดที่ว่าเราไม่เคยสบายมาก่อนเลย เพราะสุขมันไม่มี ทุกข์ก็หนีไม่ พ้น นี่เรียกว่าเรามาละสมุทัยคือตัวตัดหา ไม่ใช่ไปดับทุกข์

การปฏิบัติธรรมเราอย่าคิดว่าเราไปดับทุกข์ของขั้น ๕ ได้ มีอยู่ผู้เดียวที่ดับทุกข์ของขั้น ๕ ได้ ก็คือผู้ที่ตายไปแล้ว ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ต้องตายเสีย เราจึงจะพ้นทุกข์ของขั้น ๕ ได้ คนที่ยังเป็นอยู่ ยัง มีขั้น ๕ อยู่อย่างไรก็ยังคงอยู่ซึ่งความทุกข์ แต่เราละตัดหาเสียได้ แล้วอุปาทานก็จะดับตามไปด้วย ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันเลย ขั้น ๕ ก็อิสระ จิตก็อิสระ ทุกอย่างจึงเป็น ธรรมชาติ เป็นเนื้อหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมชาติในร่างกายขั้น ๕ เราเป็นเช่นใด ธรรมชาติในพื้นแผ่นดิน ในอากาศ ในสามภพนี้ก็เป็นอย่างเดียวกัน ธรรมชาตินี้เป็นเนื้อหนึ่งอันเดียวกัน ฉะนั้นโลกของเราจึงเป็นสภาวะธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เวทนาก็เป็นธาตุเช่นกัน มันเป็นปรากฏการณ์ เป็นธาตุอันหนึ่ง เรียกว่าธาตุสุข ธาตุทุกข์ สัญญา ก็เป็นธาตุจำ สังขารก็เป็นธาตุคิด วิญญาณก็เป็นธาตุรู้ มันจึงไม่ใช่ตัวตนเลย เป็นสภาวะของธาตุเช่นกัน จับได้ไหมว่าเวทนามันเป็นตัวอย่างไร ความคิดมันเป็นอย่างไร ความรับรู้รับทราบมันเป็นตัว อย่างไร และความจำได้หมายรู้เรียกว่าสัญญามันเป็นอย่างไร เคยจับได้ไหม ร่างกายที่เป็นตัวเรามา จากดิน น้ำ ไฟ ลม อันไหนเป็นตัวเรา ดึงผมออกมาวางกองไว้ ตอนอยู่กับเรามันเป็นของเรา แต่พอมัน ออกนอกกายก็ไม่ใช่เราแล้ว เล็บก็เหมือนกันลองตัดออกดู อยู่กับเรามันเป็นเล็บเรา ตัดออกแล้วเล็บใคร ก็ไม่รู้ ฟันถอนออกดู อยู่กับเราเป็นฟันเรา แต่ออกไปแล้วฟันใครก็ไม่รู้ ลมหายใจเข้าเป็นของเรา ลม หายใจออกเป็นของใครก็ไม่รู้ อาหารที่เราทานไป อยู่ในร่างกายมันเป็นเรา พอขับถ่ายออกไปแล้ว เป็น ของใครก็ไม่รู้ แล้วเราอยู่ตรงไหนในร่างกายนี้

เวลาคนตายก็เอาไปเผา มีใครเคยมาร้องไห้เสียศพพบบ้างไหม ตัวเรา ตัวเขาอยู่ตรงไหน โคน เเผาเราก็ไม่รู้แล้ว เราเคยไปเผาศพคนตายเยอะแยะ ไซ้ไหม แล้วคนตายเหล่านั้นเขาเคยมาร้องไห้ไหม มี ตัวมีตนให้เห็นไหม ทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ต้องถูกเผาหมด และหาความเป็นตัวเป็นตนได้ตรงไหน เกิด เท่าไรก็ตายหมด มีเท่าไรก็ตายหมด แล้วรูปร่างนี้มีเราอยู่ตรงไหน เห็นความจริงไหมว่าเรายึด ร่างกายซึ่งมีแต่ดิน น้ำ ไฟ ลม ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น รูปมันเป็นอย่างนี้ เวทนาก็เป็นอย่างนี้ สัญญา สังขาร และวิญญาณก็เป็นอย่างนี้ และสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นสุขเป็นทุกข์ อกุศลและกุศล ต่างๆ ที่เราไปรับรู้รับทราบ ผลออกมาจากความเข้าใจ เป็นปัญญาที่ดี ล้วนแต่เป็นสมมุติทั้งสิ้น มีอะไร ตั้งอยู่ได้ มีอะไรคงที่อยู่ได้ นักปฏิบัติทั้งหลาย ให้พิจารณาถึงรูปนามขั้น ๕ และสภาวะธรรมทั้งหลาย

ทั้งปวง เมื่อละกายได้ ละรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสได้ ละขั้น ๕ ได้ ละสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงได้  
แล้วจะมีอะไรให้ละอีกในโลกนี้ ไม่มีแล้ว เพียงอาศัยสมมุติอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง สุดท้ายก็ดับหมด

ร่างกายของเราก็จริง ไม่ใช่ของปลอม เวลาสุขก็สุขจริง ทุกข์ก็ทุกข์จริง แต่เป็นของสมมุติ อย่า  
คิดว่าสุขไม่มี ทุกข์ไม่มี มันก็มีจริงแต่ว่ามันไม่เที่ยง จึงว่ามันไม่ใช่ตัวตน เวลาสุขก็สุขจริง เวลาทุกข์ก็  
ทุกข์จริง เวลาเจ็บก็เจ็บจริง แต่เพราะมันไม่เที่ยง มันจึงไม่ใช่ตัวตน เวลาตายไปสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็ไม่  
เหลือ ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ให้เหลือแล้ว มีใครค้านได้บ้างว่าสุขนี้ทุกข์นี้มันเที่ยง ถ้าเราพิจารณาจริงๆ จะ  
เห็นว่าสุขนี้ทุกข์นี้ก็ไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวตนเลย อาตมาจึงเน้นเลยว่า ขอให้ทุกคนทั้งหลาย นักปฏิบัติ  
ทั้งหลาย ละสุขตัวเดียวแล้วทุกข์ดับหมดเลย ไม่ต้องไปละอะไร ละสุขตัวเดียวทุกข์ดับหมด ยอมรับ  
ความจริงว่าโลกนี้มีแต่กองทุกข์ และไม่ทะยานหาสุขที่ยังมาไม่ถึง นั่นแหละเราก็จะพ้นจากโลกนี้  
เพราะเกิดนิพพิทาญาณคือความเบื่อหน่ายในกองรูปนามขั้น ๕ และปล่อยวางเสีย เห็นทุกข์ของขั้น  
๕ เห็นทุกข์ของรูป เห็นทุกข์ของนาม

สำหรับสมุทัยซึ่งก็คือตัวต้นเหตุ ไม่ต้องไปละที่อื่น ละง่ายๆ คือละความพอใจและความไม่พอใจ  
ในรูปนามขั้น ๕ เมื่อขั้น ๕ เป็นสุขก็อย่าไปพอใจกับมัน ขั้น ๕ เป็นทุกข์ก็อย่าไม่พอใจกับมัน  
เพราะขั้น ๕ เป็นสุขแล้วเดี๋ยวมันก็ดับ ขั้น ๕ เป็นทุกข์แล้วเดี๋ยวมันก็ดับ ไม่รู้เราจะยึดไว้ทำไม เขา  
สุขของเขาเอง เขาทุกข์ของเขาเอง มันเป็นธรรมชาติ สภาวะอะไรทั้งปวงก็ตามที่ผ่านมา เป็นอารมณ์ที่  
เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง อย่าไปเสวยมัน อย่าไปยึดมันไว้ แม้แต่ความว่างก็ยึดไม่ได้ ความว่างก็เป็น  
สมมุติ แต่มันก็ว่างไว้ก่อนดี อาศัยว่างๆ ไว้ก่อนก็ดี แต่เมื่อวุ่นมากก็อย่าไปปลักมัน เพราะเป็นสภาวะของ  
มัน นักปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าใจในธรรมทั้งปวงแล้ว ก็ยังต้องอาศัยธรรมเป็นเครื่องอยู่ เรียกว่าอยู่ด้วย  
วิหารธรรม เมื่อเข้าใจในอริยสัจแล้ว เข้าใจในทุกข์แล้ว ละสมุทัยได้แล้ว นิโรธคือความดับก็เกิดขึ้น ก็  
คือดับต้นเหตุ อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นตรงนี้

ทุกข์ที่อธิบายให้เห็นก็คือทุกข์ของขั้น ๕ อย่าไปดับมัน สมุทัยก็คือต้นเหตุทั้งสอง คืออยากได้  
และไม่อยากได้ ดับสองสิ่งนี้ ดับด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในอาการทั้งสองสิ่ง เพราะเวลามันอยาก มัน  
อยากจากตรงไหน มันอยากเพราะสังขารปรุงแต่ง มีความอยากได้เพราะสังขารปรุงแต่งให้อยากได้ มี  
ความไม่อยากได้เพราะสังขารปรุงแต่งให้ไม่อยากได้ สังขารทั้งนั้น สังขารก็คืออาการหนึ่งของขั้น ๕  
ซึ่งตัวต้นเหตุก็เป็นอนัตตาเช่นกัน ตัวสังขารก็เป็นอนัตตา และผลที่ออกมาจากกองสังขารปรุงแต่งมันจะ  
เป็นตัวตนได้อย่างไร เพราะเราไปเชื่อต้นเหตุ เราก็เลยทุกข์เพราะต้นเหตุ ต้นเหตุจึงไม่ใช่ตัวตน เมื่อละสุข  
ได้ ดับต้นเหตุได้ ทุกข์ก็ดับตาม และนิโรธความดับก็เกิดขึ้น ความดับซึ่งต้นเหตุ นิโรธก็คือต้นเหตุดับ  
นั่นเอง ความจริงแล้วเป็นตัวเดียวกัน เมื่อต้นเหตุดับนิโรธก็เกิดขึ้น คือความดับซึ่งต้นเหตุทั้งปวง

มรรคคือองค์ ๘ มรรคนี้ก็ยังเป็นเครื่องดำเนินขณะที่เรายังมีธาตุ ยังมีขั้นอาศัยอยู่ ก็ต้องอาศัย

มรรคเป็นเครื่องดำเนิน เพื่อเลี้ยงธาตุขันธ์ไว้ แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ยังคงอาศัยมรรคเป็นเครื่องอยู่ มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นต้น เป็นเครื่องอยู่ นักปฏิบัติธรรมที่ได้ธรรมแล้วก็เหมือนเราปลูกบ้านเสร็จ มีบ้านอาศัยแล้ว ถ้าเราอยู่บ้านแล้วไม่ปิดกวาด ไม่ถูบ้าน บ้านนั้นก็รก ฉะนั้นผู้ที่ได้ธรรมแล้วก็ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องอยู่ อาศัยสมาธิเป็นเครื่องอยู่ อาศัยปัญญาเป็นเครื่องอยู่ พิจารณาด้วยวิหารธรรม เอารธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นเครื่องอาศัยจนกว่าจะละธาตุขันธ์ไป ต้องอยู่ด้วยอย่างนี้ ถ้าปล่อยให้บ้านรก บ้านไม่สะอาด แล้วเราจะนอนอย่างไร ผู้ที่เข้าใจในสภาวธรรมทั้งปวงแล้ว ก็ยังคงอาศัยมรรคเป็นเครื่องอยู่ เป็นเครื่องดำเนินชีวิต ต้องมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นเครื่องอยู่เพื่อรักษาธาตุขันธ์ มีมรรคเป็นเครื่องอยู่ จนกว่าเราจะละขันธ์โดยแท้จริง ที่สุดมันเป็นอย่างนี้

นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายเราไม่ต้องเอาอะไรมาพิจารณาทำให้หนัก ให้เห็นกายโดยความเป็นทุกข์ ให้เกิดความเบื่อหน่ายในกาย ให้เห็นกายโดยความเป็นธาตุแล้วเบื่อหน่ายในกาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย พระโศคาบันเกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อพิจารณารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จนรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เบาบางลง พระสกทาคามีเกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อละรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามคุณได้ทั้งปวง โดยอาศัยหลักความพอใจและไม่พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่ทุกข์เพราะกามคุณ ไม่ทุกข์เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และไม่สุขเพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตก็เป็นหนึ่ง เป็นกลางได้ และสัญญาที่ไปจำอารมณ์ของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสมาปรุงแต่ง ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น บางทีมันกระทบเฉพาะปัจจุบันแล้วเราไม่ยึดมั่นได้ แต่บางครั้งมันก็เอามาปรุงแต่ง จำรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ดีๆ ก็เอามาปรุงแต่ง จำรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไม่ดีก็เอามาปรุงแต่ง ก็ยังทุกข์เพราะอารมณ์ของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสตรงนี้อยู่ เมื่อละอารมณ์สัญญาของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสภายในได้ ที่เรียกว่าอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ พระอนาคามีเกิดขึ้นตรงนี้

ที่อธิบายเบื้องต้นว่าสติปัญญา ๔ กายานุปัสสนา พิจารณากายนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ละกายได้ ก็เป็นพระโศคาบัน เวทนานุปัสสนา พิจารณาอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์นี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ซึ่งมันจะทุกข์เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเป็นส่วนมาก และสัญญาที่จำได้หมายรู้จากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเป็นส่วนมาก หากไม่ทุกข์เพราะตัวนี้ พระอนาคามีเกิดขึ้น เมื่อพิจารณาจิตตานุปัสสนา อาการที่จิตเศร้าหมอง จิตผ่องแผ้ว ว่าอาการที่จิตเศร้าหมอง จิตผ่องแผ้วนี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เราก็อมละจิต เรียกว่าวางจิตเสียได้ เมื่อพิจารณาสภาวธรรม ธรรมานุปัสสนา ธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เราปฏิบัติทั้งหมดนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแค่ของอาศัย พระอรหันต์เกิดขึ้นทันที ไม่มีเราอยู่ในนั้น ไม่มีเราอยู่ในขันธ์ ไม่มีขันธอยู่ในเรา ไม่มีเราอยู่ในธรรม ทุกอย่างเป็นสมมุติ เป็นสภาวะ เป็นก้อนธาตุทั้งหมดเลย รูปก็เป็นธาตุ เวทนาเป็นธาตุ สัญญา สังขาร วิญญาณ ธรรมทั้งหลายเป็นสภาวะธาตุ เป็นสภาวธรรมทั้งหมดเลย ไม่มีอะไรให้ยึด

แม้แต่เสียงที่ออกมาก็เป็นสภาวะธาตุ ทุกอย่างเป็นก้อนธาตุหมดเลย เป็นเนื้อหนึ่งอันเดียว โลกนี้เป็นก้อนธาตุก้อนเดียวกันหมดเลย ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย นี่ผู้เห็นธรรมต้องแจ้งในธรรมทั้งปวง โลกทั้งปวงนี้เป็นธาตุทั้งสิ้น สามแดน โลกธาตุนี้เป็นธาตุเนื้อเดียวกันหมดเลย ไม่มีอะไรให้ยึดเลย ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ในสามโลกธาตุ ต้องเห็นแจ้งอย่างนี้ จึงชื่อว่าเห็นพระนิพพาน เห็นในความเป็นจริงและจิตยอมรับ แม้เสียงที่พูดไปก็แค่สมมุติมาเฉยๆ เสียงลม เสียงพูด เสียงใบไม้ เสียงรถที่วิ่ง เสียงท่อไอเสีย เป็นเสียงชนิดเดียวกัน แต่เราไปให้ความหมายเอง เป็นสมมุติบัญญัติว่าเป็น โน่น เป็นนี่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ เดิมไม่มีมาแต่เดิม ตั้งอยู่ช่วงขณะหนึ่งสุดท้ายก็ดับกลับไปสู่ความไม่มีเหมือนเดิม สรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ไม่มีชื่อ ไม่มีภาษา แต่ถูกสมมุติขึ้นโดยผู้ที่เกิดมาหลังธรรมชาติต่างๆ ที่ผู้สมมุติและสิ่งที่ถูกสมมุติก็เกิดมาจากธรรมชาตินั่นเอง

มนุษย์เกิดมาก็ไปตั้งชื่อนั้น ชื่อนี้ ชื่อบ้าน ชื่อพ่อ ชื่อแม่ แม้แต่ชื่อเราก็สมมุติขึ้นมา บัญญัติขึ้นมาว่าเป็นชื่อเรา ชื่อเขา ชื่อคนโน้น ชื่อคนนี้ เป็นหญิงก็มี เป็นชายก็มี แต่หญิงจริงๆ ก็ไม่มี ชายจริงๆ ก็ไม่มี สวาก็ไม่มี ไม่สวาก็ไม่มี สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี เราไปสมมุติกันเองว่าอย่างนี้เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นคู่ไปหมดเลย ดันไม่มันก็ไม่มีชื่อ ทุกอย่างมันจึงไม่มีชื่อ ไม่มีบัญญัติ ไม่มีภาษา แต่มนุษย์นั้นแหละเกิดมาแล้วก็อาศัยไปตั้งชื่อ ไปตั้งเสียงภาษา อย่างภาษาต่างชาติเขาก็เรียกอีกอย่าง ภาษาไทยก็เรียกอีกอย่าง ภาษาสัตว์ก็เรียกอีกอย่าง มันเป็นภาษาบัญญัติขึ้นมา แม้แต่ตัวบัญญัติก็บัญญัติขึ้นมา ให้เป็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้ เป็นสัญญาความจำได้หมายรู้ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา จึงเป็นตัวเป็นตน หล่อหลอมเป็นอุปาทานยึดมั่นถือมั่น แล้วก็พากันเวียนว่ายตายเกิดเพราะความลุ่มหลง

ถ้าเราไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้น ๕ เสียแล้ว เราก็จะไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว แต่ทำอะไรเราจะละขั้น ๕ ได้ ก็ต้องไปค้นขั้น ๕ ไปพิจารณาขั้น ๕ ให้เห็นโดยความเป็นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นของไม่เที่ยง มันไม่เที่ยงอย่างไร ให้ดูอาการของมัน มันเป็นทุกข์อย่างไร ให้ดูอาการของมัน ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร ให้ดูอาการของมัน ไม่ใช่ท้อง ไม่ใช่เห็นแต่ในตำรา เอาภาษาสมมุติ เอาชื่อสมมุติขึ้นมา เอาบัญญัติสมมุติขึ้นมา แต่ต้องเห็นอาการของมันด้วย ต้องเห็นอาการมันเกิดดับเหมือนไฟที่เปิดแล้วดับทันที นั่นมันดับอย่างนั้น สว่างแล้วมีดับทันทีเลย มันเป็นอย่างนั้น อารมณ์ที่เปลี่ยนมันเปลี่ยนอย่างนั้น ให้เห็นอย่างนั้น รูปดับอย่างไร เวทนาดับอย่างไร สัญญา สังขาร วิญญาณดับอย่างไร มันทุกข์อย่างไร อาการที่ทุกข์มันทุกข์อย่างไร มันร้อนอย่างไร มันเย็นอย่างไร นี่เรียกว่าเห็นอาการ และเห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยงของเขา แล้วเราก็จะปล่อยวางลงได้ มันก็เท่านั้น

ทุกอย่างเป็นสมมุติ เป็นสภาวะธรรม เป็นก้อนธาตุทั้งหมดเลย  
รูปก็เป็นธาตุ เวทนาเป็นธาตุ สัญญา สังขาร วิญญาณ  
ธรรมทั้งหลายเป็นสภาวะธาตุ สภาวะธรรมทั้งหมดเลย  
ทุกอย่างเป็นก้อนธาตุหมดเลย เป็นเนื้อหนึ่งอันเดียว  
โลกทั้งโลกนี้เป็นก้อนธุดูก้อนเดียวกันหมดเลย  
นี่ผู้เห็นธรรมต้องแจ้งในธรรมทั้งปวง  
สามแดนโลกธาตุนี้เป็นธาตุเนื้อเดียวกันหมดเลย  
ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาอยู่ในสามโลกธาตุ  
ต้องเห็นแจ้งอย่างนี้ จึงชื่อว่าเห็นพระนิพพาน

## กัณฑ์ที่ ๔

### การละชั้นที่ ๕

ในการปฏิบัติธรรม การรู้สภาวะธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น เราต้องรู้ทั้งของใหม่และของเก่า สิ่ง  
ที่ถูกรู้ใหม่ดับไป สิ่งที่ถูกรู้เก่าก็ดับไป ตัวผู้รู้ก็เหมือนกัน ตัวผู้รู้ก็ตัวรู้ใหม่ แล้วตัวรู้เก่าก็ดับตามพร้อม  
ไปด้วย มันเกิดขึ้นพร้อมกันแล้วก็ดับพร้อมกัน เพราะธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุ แล้วก็ดับไป  
เพราะเหตุ ทั้งเหตุและผลก็ดับพร้อมกัน เมื่อเหตุเกิดขึ้น ผลจึงเกิดตาม เมื่อเหตุดับ ผลนั้นก็ดับตาม  
ตัวผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ก็เช่นกัน เมื่อสิ่งที่ถูกรู้เกิดแล้วดับไป ตัวผู้รู้ก็ดับตามไปด้วย สิ่งที่ถูกรู้ตัวใหม่เกิด  
ขึ้นมา ตัวผู้รู้ใหม่ก็เกิดตามไปด้วย ก็กลายเป็นตัวรู้เก่าและสิ่งที่ถูกรู้เก่า เพราะฉะนั้นสิ่งที่ถูกรู้ใหม่และ  
ตัวผู้รู้ใหม่ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับหมดเลย เหนือจากตรงนั้นก็คือความไม่มีอะไรในสิ่งที่ถูกรู้และตัวผู้รู้  
นั่นเอง อาการที่เรารู้ทั้งหมดมันดับไปแล้ว และตัวผู้รู้ที่ตามรู้ก็ดับตามไปพร้อมกับมัน จะให้รู้ใหม่ก็รู้  
ตามไปใหม่ สิ่งที่ถูกรู้ก็ตามดับไปใหม่ มันเป็นอย่างนี้ ไม่รู้จักจบตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งตาย รู้อยู่แค่นี้  
เราไม่ได้ไปละอะไรเขา แต่เราไปเข้าใจว่าสิ่งที่รู้ทั้งหมดดับไปแล้ว แม้แต่ตัวผู้รู้ก็ดับตาม ไปด้วย สิ่ง  
ทั้งหลายทั้งปวงที่มันเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับตามทั้งหมดเลย

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้เดิมไม่มีมาแต่เดิม สุดท้ายก็ดับไปสู่ความไม่มีเหมือนเดิม ทั้งสิ่งที่  
ถูกรู้และตัวผู้รู้ก็เกิดดับ สิ่งที่ถูกเข้าใจและตัวผู้เข้าใจก็เกิดดับ ความรับรู้รับทราบและสิ่งที่ถูกรับรู้  
รับทราบก็เกิดดับ ฉะนั้นปัญญาที่เกิดดับ ความไม่มีปัญญาก็เกิดดับ ความรู้ก็เกิดดับ ความไม่รู้ก็เกิดดับ  
เช่นกัน เมื่อเห็น โดยแยกคายอย่างนี้จึงไม่มีที่ให้หลง ซึ่งตัวหลงก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ ตัวรู้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ  
ตัวรู้ก็ไม่ใช่ตัวตน ตัวหลงก็ไม่ใช่ตัวตน ตัวรู้ก็เป็นอาการของขันธ ตัวผู้รู้ก็เป็นอาการของขันธ ทั้งตัว  
ไม่รู้ ทั้งตัวรู้เป็นขันธทั้งหมดเลย ลงตรงขันธ เพียงเรารู้ค้นแบบว่านี่คือขันธทั้งนั้น มันจบตรงนี้  
เพราะฉะนั้นเราจะไปเอาชนะตัวที่ถูกรู้และตัวผู้รู้ไม่ได้ จะไปยอมแพ้อะไรก็ได้ มันจึงไม่มีอะไรให้  
แพ้ จึงไม่มีอะไรให้ชนะ มันเกิดของมันเองแล้วก็ดับของมันเอง จึงต้องรู้รอบขอบชิดอย่างนี้ รู้ที่มาที่ไป  
ของมันทั้งหมด สิ้นสลายหมด และดับหมด มันจึงไม่มีผิด ไม่มีถูก หลงหรือรู้ เข้าใจหรือไม่เข้าใจ เรา  
จะว่าอันนั้นผิด เราก็ยังยึดผิดอยู่ จะเอาอันนี้ถูก อันนี้ก็ยึดถูกอยู่ ธรรมของพระพุทธเจ้าจึงอยู่นอกเหตุ  
และเหนือผล เหตุก็ไม่มี ผลก็ไม่มี มันลงตรงนี้ จึงรู้ว่าอาการทั้งหมดเป็นสมมุติหมดเลย ความเข้าใจก็  
เป็นสมมุติ ความไม่เข้าใจก็เป็นสมมุติหมด เราไม่ได้ไปละอะไรมันเลย แต่ต้องละเรานี่เอง

การที่เราไปไม่พอใจในอาการที่เปลือ ไปไม่พอใจในอาการที่ไม่รู้ จะให้มันรู้อยู่ตลอด จ้องจะรู้  
ตลอดนั้นเป็นการบังคับแล้ว แต่นี่มันเปลือบ้าง มันก็เรื่องของมัน การรู้นั้นเพราะมันมีสติมันก็เลยรู้  
มันก็เป็นอาการขันธเรียกว่าขันธมีสติ แต่บางครั้งขาดสติพลั้งเปลือบ้าง นี่ก็เป็นขันธที่มันขาดสติ ตัวที่



ไปรู้ก็จึงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สัญญาที่เราไปจำไปรู้อย่างโน้นอย่างนี้ก็เป็นสัญญาความจำ แต่บางครั้งมันจำไม่ได้มันก็ไม่รู้ อันนี้ก็คือสัญญามันเสื่อม จึงว่าสัญญานั้นเกิดดับ จึงว่าสัญญาไม่ใช่ตัวตน ความรู้ทั้งหมดเป็นสัญญา มันจำดีเข้าใจหมดนั้น นี่ก็สัญญาเช่นกัน แต่บางทีมันจำไม่ได้ สิ่งนี้ อย่างนี้ ของนี้ เขาเรียกว่าอะไร มีอาการงไม่เข้าใจนั้นก็เพราะสัญญามันไม่เที่ยง มันจึงจำไม่ได้ตลอด มันจึงไม่รู้ตลอด มันจึงไม่เข้าใจตลอด ถ้ามันเข้าใจตลอดก็แปลว่ามันเที่ยง แต่นี่มันไม่เที่ยง มันจึงไม่เข้าใจตลอด ก็ทุกอย่างมันลงเป็นของไม่เที่ยงสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง สรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นทุกข์ สรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของมันอย่างนั้น มันแจ้งตรงนี้ แจ้งทั้งหมดทุกกระบวนการที่มันเข้ามา ลงตรงไม่มีอะไรเลย เห็นอย่างนี้ไม่มีอะไรยากเลย เข้าใจง่าย ทำง่าย แล้วก็เห็นจริงง่ายด้วย

การปฏิบัตินั้นเราไม่เอาอะไรเลย ถ้ายังเอาอยู่แสดงว่ายังมียึดอยู่ แม้แต่สติ สมาธิ ปัญญาอะไรก็ไม่เอา แต่เวลาเราจะใช้ก็นำมาใช้ อยู่ เหมือนเราจำเป็นต้องกินข้าว สติก็จำเป็นต้องมี สมาธิก็จำเป็นต้องมี ปัญญาจำเป็นต้องมี แต่ก็ไม่ยึดสติ ไม่ยึดสมาธิ และไม่ยึดปัญญา เหมือนเรากินข้าวก็กินไปเพื่อไม่ให้กายเกิดเวทนา ไม่ให้เกิดทุกข์ของขันธ ถ้าไม่กินก็หิว สมาธิไม่มีก็ฟุ้งซ่าน ปัญญาไม่มีเข้าไปทวนธรรมกิเลสก็เข้ามา แต่เราก็ใช้กินข้าวไปโดยไม่ยึด ใช้สติใช้สมาธิเป็นเครื่องอยู่ ใช้ปัญญาทวนธรรมโดยไม่ยึด ผลที่ออกก็ไม่ยึดมัน แม้แต่ตัวปัญญาที่เข้าไปวางก็ไม่ยึดเช่นกัน หลงปัญญาเป็นตัวเป็นตนก็ไม่ได้ หลายคนไปกันไม่ได้ก็เพราะหลงปัญหานี้แหละ ปัญญาที่เป็นธรรม ดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตคาติ ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตนดังนี้ สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง จะแจ้งจริงๆ ก็คือแจ้งในสภาวะธรรม ลงตรงว่าธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ธรรมก็จัดอยู่ในหมวดปัญญาด้วย เป็นสภาวะธรรม ความฉลาดก็เป็นธรรม ความโง่ก็เป็นธรรม มีปัญญาก็เป็นธรรม ไม่มีปัญญาก็เป็นธรรม กุศลก็เป็นธรรม อกุศลก็เป็นธรรม กุศลลาภธัมมา อกุศลลาภธัมมา ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล ต้องไม่เอาเลย ในอภิธรรม ๑๒ บท กุศลลาภธัมมา อกุศลลาภธัมมา ธรรมที่เป็นกุศล และอกุศล ขึ้นชื่อว่าธรรมจึงไม่เที่ยงหมดเลย

สุดท้ายธรรมก็เป็นเครื่องอยู่และสุดท้ายก็ต้องทิ้งธรรม สิ่งที่เราเห็นทั้งหมด หากเห็นเป็นของไม่เที่ยงทั้งหมดนี้เป็นธรรมหมดเลย แต่ถ้ายังยึดธรรมไว้อยู่ที่ถือว่ายังพันทุกข์ไม่ได้ ยังทุกข์เพราะธรรมอยู่ ต้องไล่ให้มันจนเต็ม ให้มันหาที่สุดของมัน จนมันตอบไม่ได้ กิเลสมันก็จะหนีเราไปเอง ยกอะไรมาด้อนให้หมด ที่อาตมาสอนคนก็สอนอย่างนี้ ใครยกอะไรมาด้อนให้ลงหมดเลย ด้อนลงเป็นอนัตตาคาหมค ซึ่งให้เห็นจริงๆ ว่าสิ่งตรงนี้นั้นเที่ยงไหม บางทีมันหลง บางทีก็ไม่ทัน บางทีมันก็รู้ทัน แต่มันไม่ได้รับรู้ทันตลอด ซึ่งคนมักจะชอบตรงที่มันไม่ทัน จึงต้องด้อนมันว่าตัวไม่รู้ทันมันคือใคร เวลารู้ทันก็เป็นสมมุติ เป็นขันธ ใจตัวไม่ทันก็เป็นขันธเช่นกัน แล้วมันจะมีอะไร เราจะไปยึดถือก็ไม่ได้ ยึดชั่วก็ไม่ได้

สองสิ่งที่ยึดไม่ได้ มันมีคู่ทั้งหมด ทั้งหมดที่ยกมา มีคู่ให้มันหมดเลย จับคู่ของมันให้ถูกก็แล้วกัน ความฉลาดตรงข้ามกับความโง่ ความรู้ตรงข้ามกับความไม่รู้ ต้องลงคู่หมดเลย แล้วให้ทิ้งทั้งคู่ พอใจก็ไม่เอา ไม่พอใจก็ไม่เอา เพราะตราบใดที่ยังมีพอใจอยู่ มันก็ต้องมีไม่พอใจด้วย ตอนนี้เราต้องทิ้งทั้งคู่ พอใจก็ทิ้ง ไม่พอใจก็ทิ้ง จึงไม่มีอะไรให้ยึด เมื่อจิตไม่มีที่ยึดเหนี่ยว ไม่มีที่เกาะมันก็หลุดจากตรงนี้ หลุดตรงความเป็นกลาง

อารมณ์ใดเกิดขึ้นมาก็ตามจับให้เป็นคู่หมดเลย โลกนี้มีคู่หมด ดีใจและเสียใจ เศร้าหมองและผ่องแผ้ว ตัวปล่อยวางและตัวที่ยึด ตัวปล่อยวางก็ไม่เที่ยงเช่นกัน ปล่อยวางตลอดทั้งวันก็ไม่ได้ แม้ตัวที่ยึด จะให้มันยึดทั้งวันมันก็ไม่ยึด บางทีอยากจะยึดให้มันจำอะไรให้ตลอดมันก็ไม่จำ ไม่ยึดเอาไว้อย่างเดียว มันจะปล่อยอย่างเดียว แต่บางทีจะให้มันไม่จำ ไม่ยึด มันกลับจำได้ ตัวยึดจึงเป็นของไม่เที่ยง ตัวปล่อยวางก็เป็นของไม่เที่ยง มันจบตรงนี้ ถ้าเรายังเห็นว่าตัวปล่อยวางเป็นของเที่ยง จ้องที่จะปล่อยวางตลอด เราก็หนีอยู่กับมัน มันจะปล่อยก็ไม่ยึด ไม่ปล่อยก็ไม่ยึด เพราะปล่อยก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่ปล่อยก็ไม่ใช่ตัวตน จุดมุ่งหมายก็คือทำลายมันให้สิ้นซาก ทำลายในสิ่งที่มีอยู่ แม้แต่ตัวที่มี มันก็ต้องคู่กับไม่มี เวลาไม่มีอะไรเราก็เกิดไม่ชอบใจ บางทีเวลาไม่มีอะไรก็เกิดไม่ชอบใจ บางทีไม่มีก็ชอบเพราะสบาย พอมีจึงไม่ชอบ เพราะฉะนั้นเวลาเจอสภาวะอารมณ์อะไรเข้ามา ก็อย่าไปยึดมัน แต่เวลาไม่มีก็ไม่ยึดเช่นกัน คือไม่ผลัดนั่นเอง ความมีก็ยึดไม่ได้ ความไม่มีก็ยึดไม่ได้ ลงคู่หมดเลย พิจารณาโดยยกทุกอย่างหาคู่ให้หมด ถ้าจับคู่ได้หมดทั้งโลกก็พ้นทุกข์ได้สบาย ยกอะไรมาก็จับคู่ให้หมด หาที่มาของมัน

อาตมาใช้อุบายจับคู่โดยสามารถจับคู่ให้โลกนี้ได้หมด แม้แต่นิพพานยังจับคู่ได้เลย ความจริงนั้นนิพพานเป็นหนึ่ง อาตมายังจับมาเป็นคู่ได้ คือ นิพพานดิบกับนิพพานสุก นิพพานดิบก็คือเราเข้าใจสภาวะของขั้น ๕ ได้แจ่มแจ้ง แต่มันยังมีทุกข์อยู่ทั้งหมด แล้วเราก็ออยู่กับมัน ไปโดยที่เราไม่ยึดมันถือมัน ตราบใดที่ยังมีขั้น ๕ อยู่ อย่างไรก็ต้องมีทุกข์แบบนี้ แต่พระนิพพานสุกก็คือดับขั้นเข้าสู่นิพพานแล้ว ไม่มีขั้นให้รับรู้รับทราบแล้ว ไม่กลับมาเกิด ไม่มีบ้านให้เกิดแล้ว นี่คือนิพพานสุก การพิจารณาขั้น ๕ ในที่สุดแล้วก็ต้องม้วนเสื่อเข้ามา ถ้าไม่ม้วนเสื่อคนก็มานั่ง หากเก็บเสื่อก็ไม่มีใครมานั่ง เราก็ไม่มีเสื่อนั่ง มันก็ไม่มีเสื่อนั่ง ไม่มีใครนั่งแล้วในเสื่อผืนนี้ กายอันนี้ ขั้นอันนี้ไม่มีใครอาศัยแล้ว เราก็ไม่อาศัยขั้น ขั้นก็ไม่อาศัยเรา ต่างคนต่างอยู่กับธรรมชาติไป ผู้ที่ไปรู้ขั้นก็ไม่อาศัยในผู้รู้ ขั้นที่ถูกรู้ก็ไม่ไปอาศัยในสิ่งที่ถูกรู้ จึงไม่มีอะไรให้อาศัย ทุกอย่างไม่มีอะไรให้เสวยเลย วุ่นก็ไม่เสวย ว่างก็ไม่เสวย สุขก็ไม่เสวย ทุกข์ก็ไม่เสวย ตัวกลางๆ ก็ไม่เสวย คือไม่ยึดนั่นเอง ปล่อยแล้วสบายกว่า ถ้าปล่อยอย่างนี้ได้มันก็ไม่มีความอะไรให้ยึด รู้ทั้งหมดแต่ไม่ยึดเลยคือนิพพาน รู้แล้วยึดเป็นกิเลสทั้งสิ้น รู้อะไรก็ตามแล้วไม่ยึดเป็นธรรมหมดเลย มีอะไรทั้งหมดแล้วไม่ยึดนั้นเป็นธรรมหมดเลย เพราะที่สุดก็คือต้องไม่ยึดในธรรมนี้ด้วย

จะเอาแบบตัด ไปเลยนั้น มันก็เป็นสมาธิอย่างเดียว อะไรเข้ามาก็ไม่ๆ อย่างเดียว มันเป็นการวาง  
สังขะ เดียวก็เปลือเอามาอีก ถ้าวางแบบผู้รู้แล้วอย่างไรก็ไม่เปลือ เราต้องรู้รอบขอบชิดมันทั้งหมดแล้ว  
มันก็ไม่เปลืออีก รู้แจ้งทั้งหมดแล้ว เข้าใจในกระบวนการของมันทั้งหมด รู้ที่มาที่ไปและที่ดับของมัน รู้  
ที่มาที่ไปของสิ่งที่ถูกรู้และตัวผู้รู้ มันจบตรงนั้น ไม่ว่าจะมองไปข้างหน้าแล้วมาดูตัวเรา แล้วย้อนไปดู  
ข้างหลังเราก็ไม่มีเลย มองไปข้างบนก็ไม่มี มองข้างล่างก็ไม่มี สามแดน โลภธาตุไม่มีเราเลย เป็นธาตุ  
หมด ต้องเห็นอย่างนั้น แต่เราจะเห็นได้อย่างไร เราก็ต้องไปกำหนดคุณมัน รู้รอบขอบชิด หมุนไปทาง  
ไหนก็ไม่ติดเลย เหมือนน้ำที่อยู่บนใบบัว มันไม่ซึมเข้าใบบัวเลย จิตกับขันธก็เหมือนกัน อยู่กับขันธ  
คลุกคลีกับขันธ แต่จิตไม่ติดขันธ และขันธก็ไม่ติดจิตด้วย ต่างอันต่างอยู่ต่างอันต่างจริง จิตก็อิสระ  
ขันธก็อิสระ น้ำบนใบบัวก็อิสระ ใบบัวก็อิสระ ไม่ซึมเข้าหากัน แต่ก็อยู่ด้วยกัน กลิ้งกันไปกลิ้งกันมา  
จิตกับขันธจึงอยู่กันไปกันมาโดยไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน มันสบายตรงนี้ ที่สุดของมันตรงนี้

สมัยนี้ก็มีผู้ที่ฟังธรรมแล้วเข้าใจตามที่ครูบาอาจารย์เทศน์แนะนำ โดยถ้าเข้าถึงจิตถึงใจ เห็น  
สภาวะทั้งปวง จิตก็ละได้ นี่จึงเป็นอกาลิโก พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าธรรมะเป็นอกาลิโก คือไม่จำกัด  
กาล ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดสมัย ธรรมของพระพุทธเจ้าศักดิ์สิทธิ์ทุกกาลสมัย ในครั้งพุทธกาลศักดิ์สิทธิ์  
อย่างไร ปัจจุบันก็ศักดิ์สิทธิ์อย่างนั้น แม้แต่อนาคตข้างหน้าก็จะยังศักดิ์สิทธิ์ ธรรมนี้จึงเป็นของ  
ศักดิ์สิทธิ์เสมอ ใครก็เข้าไปรู้เห็นในความจริงได้ เพราะธรรมก็คือของจริง ใครไปรู้ความจริง ยอมรับ  
ความจริง ปล่อยวางเมื่อไรก็หลุดพ้นได้ แม้แต่ก่อนพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ก็เช่นกัน ธรรมนี้อยู่คู่กับโลก  
มานาน ใครไปเห็นสภาวะตรงนี้ก็วางได้หมด ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นครั้งพุทธกาลหรือปัจจุบัน ธรรม  
ความจริงมันเป็นอย่างนั้น ความทุกข์ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายในครั้งพุทธกาลมีอย่างไร  
ครั้งนี้ก็มีเหมือนกัน คนที่ไปเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์แล้ววางลงได้ ก็เห็น  
ได้ในสภาวะเดียวกัน พริกในครั้งพุทธกาลเผ็ด เกลือในครั้งพุทธกาลเค็ม ครั้งนี้พริกก็เผ็ด เกลือก็เค็ม  
เช่นกัน แม้แต่อนาคตข้างหน้าอีก ๒,๐๐๐ กว่าปี พริกก็ยังเผ็ดอยู่ เกลือก็ยังเค็มอยู่ ธรรมทั้งหลายในครั้ง  
พุทธกาล ปัจจุบัน และอนาคตข้างหน้าก็ยังศักดิ์สิทธิ์อยู่ เป็นของจริงที่ใครไปรู้ก็ละได้เช่นกัน นี่คือ  
ความจริงไม่มีเปลี่ยน

แม้แต่อนาคตข้างหน้า สภาวะธรรมและธรรมทั้งหลายก็ยังคงจริง จนถึงยุคพระศรีอริยเมตไตรย  
ธรรมนี้ก็ยังคงศักดิ์สิทธิ์อยู่ในครั้งพระศรีอริยเมตไตรยนั้นท่านสามารถที่จะขนคนไปได้ทั่วโลก แล้วท่าน  
จะนิพพานเป็นองค์สุดท้าย ท่านจะอยู่โปรดคนทั้งโลกให้ได้ธรรมกันหมดเลย ท่านจึงจะละสังขาร  
ธรรมจึงศักดิ์สิทธิ์ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่ที่วัดก็ศักดิ์สิทธิ์สามารถรู้ได้ อยู่ที่บ้านก็ศักดิ์สิทธิ์สามารถรู้ได้ อยู่  
ในอากาศก็ได้ อยู่ในถ้ำก็ได้ อยู่ในเขา อยู่ในน้ำ ที่ไหนได้หมด ถ้าหากผู้ใดเข้าไปเห็นสภาวะจริงของ  
ธรรมก็ตรัสรู้ได้หมด นี่คือความจริง พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ชัมมัง สรณัง คัจฉามิ สัมมัง สรณัง คัจฉามิ

สามคำนี้จึงเป็นคำที่ขึ้นใจซึ่งศักดิ์สิทธิ์ตลอดเวลา การที่มีผู้เห็นธรรมและเข้าใจธรรมได้ก็เพราะธรรมนั้น ไม่มีเสื่อม ที่ว่าพระพุทธเจ้าเสื่อม พระธรรมเสื่อม พระสงฆ์เสื่อม แท้จริงแล้วไม่ได้เสื่อม แต่คนมันเสื่อมจากพระพุทธเจ้า เสื่อมจากธรรม เสื่อมจากพระสงฆ์เอง จึงไม่รู้พระพุทธเจ้า ไม่รู้ธรรมและจึงไม่รู้จักพระสงฆ์

ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต นี่คือของจริง เห็นธรรมก็เห็นพระตถาคตทันที เห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นด้วยตาเนื้อ อาตมาเองก็เช่นกัน พอเข้าใจในธรรมแล้วก็เห็นจริงๆ นึกถึงพระพุทธเจ้าทันทีว่า พระพุทธเจ้าหนอพระพุทธเจ้า ถ้าท่านไม่บอกทางเรา เราจะรู้แบบนี้หรือ นึกถึงพระเมตตาของพระองค์ที่ท่านทรงวางหลักไว้ให้เราจึงพ้นจากตรงนี้ได้ น้ำตามันไหลทันทีเลย เห็นพระพุทธเจ้าน้ำตาไหลพรากๆ ไม่หยุดเลย ทุกข์มาตั้งนาน ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงวางหลักไว้ให้เราพิจารณาอย่างนี้ ก็คงไม่มีวันที่จะรู้ธรรมตรงนี้เลย จะโง่ไปอีกนาน ที่รู้ได้เพราะคำสอนพระพุทธเจ้า บุญคุณพระพุทธเจ้าในครั้งนี้ ประเสริฐนัก พอนึกถึงพระพุทธเจ้าก็เห็นพระพุทธเจ้าเห็นในใจเลย ใจมันปิดตรงนั้น น้ำตามันไหลลำนิกในบุญคุณของท่าน เป็นกันทุกคนถ้าหากใครเข้าใจธรรมจะนึกถึงพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะผู้ที่ติดมานานอย่างอาตมา ติดมานานเหลือเกิน ปฏิบัติมาเกือบ ๓๐ ปี แต่ไปไม่ได้ ข้ามไม่ได้ ช่วงนั้นมันทุกข์มาก

ความเป็นจริงแล้วต้นเหตุของความหลงมันมาจากขันธ ถ้าเรารู้ต้นเหตุกระบวนการทั้งห้ากองของขันธ เราจะรู้ว่าอาการนี่คืออาการส่วนหนึ่งส่วนใดของขันธ ตัวรับรู้รับทราบเป็นวิญญูณขันธ ตัวนึกคิดก็เป็นสังขารขันธ เมื่อเราใช้สังขารเข้าไปคิดแล้วจึงรู้ ก็เป็นวิญญูณรับรู้รับทราบขึ้นมา และเมื่อรู้ต้นคิดที่คิดแล้ววิญญูณไปรู้รับทราบที่เป็นกุศล เราก็รู้ทันมันเองว่านี่เรียกว่ากุศล แต่เราก็คิดไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง บางทีที่คิดแล้วไม่รู้ ไม่ทราบ ไม่เข้าใจอะไร หลงมัน อันนั้นก็เป็นอย่างกุศล เป็นของไม่เที่ยงแล้วก็ยึดไม่ได้ เรียกว่าอาการหนึ่งของขันธเหมือนกัน ลงตรงขันธหมดเลย ถ้าเราดีขันธ ๕ จนละเอียด รู้ต้นแบบของมัน เราจะไม่หลงขันธ ๕ ทั้งหมด เราจะโยงได้ทันทีเลยว่า สิ่งทุกอย่างทั้งหมดนั้นมันมาจากแม่ แม่ของมันก็คือตัวขันธนั่นเอง ไขว้ที่ปลิวออกมาที่มาจากต้นไม้มันจะออกมาก็ไขว้มันก็มาจากต้นไม้อาการทั้งหมดที่มันออกมาเป็นอาการอย่างไรรก็ตาม มันออกมาจากขันธทั้งหมด ถ้าเรารู้ว่าทั้งหมดมันมีแค่ขันธอยู่ห้าขันธ แล้วมันจะออกไปลักษณะใดก็ตาม มันล้วนออกมาจากอาการของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณทั้งหมด หล่อหลอมเป็นตัวเป็นคนขึ้นมา มันออกจากต้นขันธต้นเดียว ถ้าไม่มีขันธไขว้จะออกมาได้อย่างไร ไม่มีต้นไม้มันจะมีไขว้ได้อย่างไร เราต้องถอนรากถอนโคนต้นไม้อันแล้วจะไม่มีไขว้ไปปลิวออกมาเลย ถ้าเราถอนขันธออกเสียแล้วอาการของขันธมันก็ไม่มีความหมาย เพราะต้นมันไม่มีแล้วไขว้มันจะมีได้อย่างไร ตัวขันธเรายังไม่ยึดแล้วอาการของขันธจะไปยึดได้อย่างไร

ขั้น ๕ เปรียบเหมือนมือมีนิ้วห้านิ้ว ใช้นิ้วเดียวไปหยิบอะไรก็ไม่ติด เวลาทำงานจะหยิบได้เต็มทีก็ต้องใช้ทั้งห้านิ้ว กำได้แน่นกว่า ขั้นก็เหมือนกันมันทำงานพร้อมกัน ทำงานด้วยกัน แต่ให้เราพยายามแยกมันว่าอันนี้นิ้วก้อย อันนี้นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วชี้ นิ้วโป้ง ขั้นก็เหมือนกัน อันนี้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ ๕ อันซึ่งมันทำงานของมัน เพราะมีรูปจึงรับรู้รับทราบว่ามีเวทนา มีเวทนาที่รูปเราจึงรู้สึกได้ว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ เพราะอาศัยรูปเป็นที่ตั้ง เพราะเรามีรูปจึงมีเวทนาเกิดขึ้น แล้วเราจึงจำได้ เพราะอาศัยความจำจากที่มันเกิดขึ้นบ่อยๆ รู้อย่างไร เราจึงจำได้ว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา ความจำเกิดขึ้นเพราะรูป มีสมองเข้าไปคิดจำ ตัวสังขารก็เช่นกัน มันไปยกสัญญามาทีละอันๆ เป็นการ ทำงานของสัญญาที่มันต่อกัน สัญญาต่อกันเหมือนจิ๊กซอว์ โดยสังขารเป็นตัวหยิบสัญญาขึ้นมาวาง มันจึงเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาทั้งหมด เพราะอาศัยสังขาร ไปยกสัญญา และตัวที่ตามเข้าไปรู้ รู้ว่ามันทำอย่างไร รู้ว่ามันทำอย่างไร ก็คือวิญญาณ รู้ตลอดเลย เผื่ออยู่ตลอด ไม่ว่าจะไปรู้อะไรก็วิญญาณรู้ ไม่ว่าจะรู้ เวทนาจึงวิญญาณรู้ ไม่ว่าจะไปรู้อะไรก็วิญญาณรู้ ไม่ว่าจะไปรู้อะไรก็วิญญาณรู้ แม้ว่าเราจะไปรู้อะไร ก็วิญญาณนั่นเองไปรู้อะไร ซึ่งก็คือวิญญาณไปรู้อะไร

การปฏิบัติก็คือเอาขั้น ๕ ไปวางขั้น ๕ ไม่มีอะไรไปวางมันได้นอกจากขั้น ๕ เหมือนมิด พริกที่ทำมาจากต้นไผ่ เราจะเอาไผ่ไปทำด้ามเราก็ต้องไปตัดกอไผ่ เอาขั้น ๕ ไปตัดขั้น ๕ เอาขั้น ๕ ไปละขั้น ๕ เมื่อละขั้น ๕ แล้ว กอไผ่หมดแล้ว เราจะมาถือด้ามมิดไว้เพื่ออะไร ก็ต้องโยนทิ้งเสีย เมื่อเราละขั้น ๕ ได้แล้ว ตัวขั้น ๕ ที่เอาไปใช้ละขั้น ๕ ก็ต้องวางตัวนี้ด้วย จึงจะปล่อยวางได้ทั้งหมด เพราะตัวขั้น ๕ นั่นเองที่เราไปหลง ทีแรกก็คือเราสมมุติขั้น ๕ ขึ้นมาแล้วให้มันฆ่ากันเอง แล้วเมื่อมันฆ่ากันเองเสร็จแล้วเราก็ฆ่ามันทิ้งซะ เหมือนเอาตัวเราไปฆ่าตัวเราเอง เสร็จแล้วเราก็มาฆ่าตัวเราอีกที มันก็จะไม่มีเราเลย ตัวเราก็เป็นสมมุติ ตัวนอกที่ว่าเราฆ่ามันทิ้ง มันก็หมดแล้ว แต่ตัวเราภายในของเรา เราก็ต้องฆ่ามันด้วย เพราะมันออกจากภายในคือตัวเรานี่เอง คือฆ่าโดยความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ ตัวตน ฆ่าโดยความเป็นอนิจจังในตัวของเขา คือตัวที่ไปรู้และสิ่งที่ถูกรู้ โดยมากอาตมาจะเน้นตรงนี้ เน้นสิ่งที่ถูกรู้กับตัวผู้รู้ ย่อลงตรงนี้ทั้งนั้น คำจำกัดความก็คือให้รู้ที่อยู่ในวงของขั้น ๕ ไม่ใช่รู้อย่างอื่นหมด แต่ไม่รู้ตัวเอง การรู้นั้น ไม่ใช่รู้ดินฟ้าอากาศ รู้คน โน้นคนนี่ สิ่งที่เราควรทำความรู้ก็คือตัวขั้น ๕ เท่านั้นจึงจะถือว่ารู้ถูก ไม่ใช่ไปรู้อะไรภายนอก หลวงปู่คลุ้ยท่านบอกว่าจิตออกนอกเป็นสมุทัย อยู่ภายในเป็นมรรค ทั้งหมด ภายในก็คือภายในขั้น ๕ นั่นเอง ออกนอกขั้น ๕ แล้วเป็นสมุทัยหมด

การดูภายในขั้น ๕ ให้ดูที่ใจ ดูรูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปพะ กามคุณที่มากกระทบ เมื่อส่งถึงตา หู จมูก ลิ้น กายทั้งหมดแล้วก็ย้อนเข้ามาดูใจ ท่านถึงว่าทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเราไปหมาย ไปให้ ความสำคัญ เมื่อมันหมายแล้วมันก็ปรุงต่อ เหมือนเราเขี่ยลูกบอลไว้ รับลูกบอลมาแล้วก็เขี่ยไว้ เลี้ยงไว้อยู่นั่น โดยไม่ยอมเตะทิ้งซักที เพราะเสียดายลูกบอล เช่นกันกับอารมณ์อะไรเข้ามาที่เลี้ยงไว้ เลี้ยงมันไว้ไม่

ยอมเตะทิ้งไป รับประทานหมด มันก็เลยหลงลูกคำในอารมณ์ แทนที่มันจะไป กลับไปค้ำมันไว้ ไม่อยาก  
ให้มันจากไป อารมณ์นั้นมันกินไม่อิ่มหรือ อาหารนั้นกินอิ่มแต่อารมณ์นั้นกินไม่อิ่ม แต่เรากลับชอบ  
กินอารมณ์กัน อารมณ์มันกินแล้วมีโทษ อารมณ์บูดมันร้ายยิ่งกว่าอาหารบูด อารมณ์บูดกินแล้วมัน  
อารมณ์เสียไปหมด ชาติขั้นนี้แปรปรวนไปหมด ถ้าอาหารเสียก็แค่ท้องเสียเฉยๆ อารมณ์แบ่งเป็นสอง  
คือ อารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ทุกอย่างลงเป็นสองได้ทั้งหมดเลย หากู้ให้เจอ อะไรเข้ามาจับ  
เป็นคู่ให้หมด

เมื่อคิดก็รู้ว่าเดี๋ยวมันจะต้องเสียใจ เป็นคู่กันแบบนี้ เวลาคุมเราจำอาการมันให้ได้ เวลาดีใจก็จำ  
อาการไว้ เวลามันเสียใจก็จำอาการว่าอย่างนี้คือเสียใจ มันจะวางทั้งสอง ให้สังเกตเอา แล้วมันจะไม่หนี  
เพราะพอใจก็ไม่เที่ยง ไม่พอใจก็ไม่เที่ยง เกิดดับของมันอยู่ตลอด ความดีใจ ความเสียใจ ทุกๆ อย่างเห็น  
เป็นคู่แล้ววางทั้งคู่ก็จบ โดยเฉพาะอาการของขั้น ๕ จับคู่ให้ถูก ขั้น ๕ เป็นคู่ได้ทั้งหมด อย่างเช่น รูป  
ก็มีทั้งสุกะและอสุกะ รูปที่เรามองเห็นว่ามันสวยงามมันก็มีของมันอยู่ เป็นจริงด้วย รูปสวยงามเป็นของ  
มัน โดยสมมุติ เป็นความจริงที่โลกเขายกขึ้นมาว่ามันสวย และรูปที่ไม่สวยก็คืออสุกะ ที่มันอยู่ภายใน  
เป็นสิ่งสกปรก โลกเขาก็ยกมาเป็นของไม่สวย เป็นความจริงที่เขาสมมุติมา แต่ทั้งความสวยก็ดี ความไม่  
สวยก็ดี สุกะก็ดี อสุกะก็ดี ก็เป็นธรรมชาติ ที่ไปกำหนดกันเองว่าสวยและไม่สวย ให้ดูสองสิ่งนี้ว่ามัน  
เป็นธรรมชาติ ไม่มีสวยกับไม่สวยเพราะมันเป็นเนื้อเดียวกัน จึงไม่มีความหมายในความสวยและไม่  
สวยของมัน เพราะความสวยก็มาจากดิน น้ำ ไฟ ลม ความไม่สวยก็มาจากดิน น้ำ ไฟ ลมเช่นกัน และ  
ดิน น้ำ ไฟ ลมมันมาจากไหน มันก็มาจากธรรมชาติทั้งหมด น้ำในกายเรากับน้ำนอกร่างก็เป็นน้ำอัน  
เดียวกัน ดินในกายและดินนอกร่างก็เป็นดินชนิดเดียวกัน ลมในกายเรากับลมนอกร่างก็ลมเดียวกัน  
มันเป็นเช่นนั้น ไฟก็เหมือนกัน ไฟนอกร่าง ไฟในกายก็ไฟชนิดเดียวกัน

ตัวหลงจับคู่กับตัวรู้หรือตัวไม่หลง ตัวมีสติกับตัวขาดสติ ตัวระลึกได้กับตัวระลึกไม่ได้ คู่กัน  
หมด ตัวฉลาดกับตัวไม่ฉลาด ตัวมีปัญหากับตัวไม่มีปัญหา ตัวสัญญากับตัวปฎิญา ความจริงแล้ว  
สัญญากับตัวปฎิญามันเป็นตัวเดียวกัน แต่เอาตมาแยกอาการให้เห็นเฉยๆ ถ้ารู้แล้วหลงเป็นสัญญาหมด  
ถ้ารู้แล้ววางเป็นปฎิญาหมด ถ้ารู้สมมุติแล้วปล่อยวางสมมุติได้ มันก็เป็นวิมุตติหมด เพราะฉะนั้นสมมุติ  
กับวิมุตติอยู่ที่เดียวกัน ตัวเดียวกัน อยู่ที่มุมมอง แล้วแต่แง่มุมที่เราจะเห็น ตัวผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ก็มันตัว  
เดียวกัน พลิกด้านหนึ่งมันเป็นตัวรู้ พลิกอีกด้านมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มือก็เหมือนกัน พลิกเป็นหน้ามือ พลิก  
เป็นหลังมือ แต่มันก็เป็นมือเดียวกัน มันเป็นอาการของมัน มันแปลได้เป็นสองหมด แปลว่าเป็นกุศล  
เป็นอกุศล แปลว่าเป็นบุญเป็นบาป แต่บาปก็ไม่เที่ยง บุญก็ไม่เที่ยง บาปก็สมมุติ บุญก็สมมุติ จึงไม่ใช่  
ตัวตน ถ้าดีคู่ได้แตกฉานแล้วจะละเอียดยิ่งขึ้นเอง

การปฏิบัติก็คือเอาชั้น ๕ ไปวางชั้น ๕ ไม่มีอะไรไปวางมันได้นอกจาก  
ชั้น ๕ เหมือนมิดพริกที่ทำมาจากต้นฝั้ว เราจะเอาฝั้วไปทำด้ามเราก็ต้อง  
ไปตัดกอฝั้ว เอาชั้น ๕ ไปตัดชั้น ๕ เอาชั้น ๕ ไปละชั้น ๕ เมื่อละ  
ชั้น ๕ แล้ว กอฝั้วหมดแล้ว เราจะมาถือด้ามมิดฝั้วเพื่ออะไร ก็ต้องโยนทิ้ง  
เสีย เมื่อเราละชั้น ๕ ได้แล้ว ตัวชั้น ๕ ที่เอาไปใช้ละชั้น ๕ ก็ต้อง  
วางตัวนี้ด้วย จึงจะปล่อยวางได้ทั้งหมด

## กัณฑ์ที่ ๕ เรื่องการปล่อยวาง

ในขณะที่ปฏิบัติธรรมนั้น นักปฏิบัติบางคนอาจจะสังเกตเห็นว่า จะมีตัวหนึ่งที่มันพยายามไปรู้ อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นของขันธ ตัวพยายามนั้นจริงๆ แล้วก็มันเป็นเพียงอาการหนึ่งที่กำลังขึ้นมาจากขันธ เหมือนเราจะทำอะไรสักอย่าง เราก็กำลังขึ้นมาเพื่อจะทำ เช่น เมื่อเราพยายามจะกินข้าว พยายามที่จะเดินไป พยายามที่จะทำงาน พยายามทำทุกอย่างนั้น มันมีตัวที่กำลังเป็นตัวส่งออกมา สั่งให้ทำโน่นทำนี่ แม้แต่สั่งให้เข้าไปพิจารณาในสภาวะหรือว่าสั่งให้ไปกำหนดรู้ แต่ตัวรู้กับตัวส่งนั้นเป็นคนละตัวกัน ตัวรู้มันก็รู้ของมันเฉยๆ ตัวส่งก็ส่งเฉยๆ เหมือนเจ้านายที่สั่งให้ทำงานแต่มันไม่ได้ทำ มีแต่ลูกน้องคือตัวส่งขารทำงานแทนมัน ตัวส่งขารก็ไม่มีความคิดอะไร เพียงแต่ไปยกสัญญาขึ้นมาต่อๆ กัน มันทำงานกันเป็นขบวนการ ตัวส่งก็คือที่เราเอาตัวรู้เข้าไปดูตัวส่ง ในตัวส่งมันก็มีส่งหลายตัว ส่งเป็นทอดๆ ไป คือมันเป็นปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แม้แต่ตัวรู้ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกัน พอรู้แล้วก็ดับอีก และตัวรู้ใหม่ก็มารู้อีก โดยอาศัยสัญญาเป็นเครื่องจำได้หมายรู้ว่ารู้อย่างนี้คืออย่างนี้ มันจำเป็นทอดๆ ไป

ฉะนั้นปรากฏการณ์ของมันมีตั้งแต่รู้ แม้แต่ตัวส่ง ตัวสัญญา มันก็ทำงานเป็นคลื่นระลอกใหม่ แต่เราไม่ได้ไปตัดตอนมัน จึงคิดว่าเป็นตัวเดียวกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตัวรู้ที่เหมือนมันรู้อยู่ตลอดเวลา ความจริงแล้วมันเกิดดับ ผู้รู้ก็เกิดดับ ตัวส่งก็เกิดดับ ตัวจำได้หมายรู้ก็เกิดดับ สภาวะทุกอย่างจึงเรียกว่าขันธ ๕ ทั้งหมด อาการของขันธที่เกิดขึ้นทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นตัวรู้ ตัวส่ง หรือตัวผู้รู้ ตัวผู้เข้าใจต่างๆ ก็เป็นตัวของขันธ ๕ ทั้งหมด อาการที่เราไปรู้ว่าตัวรู้ก็ไม่ใช่ตัวตน ตัวส่งก็ไม่ใช่ตัวตน ตัวเข้าใจหรือว่าจำได้หมายรู้ก็ไม่ใช่ตัวตน และมันไม่เที่ยงทั้งสามอาการ ตัวรู้ก็ไม่เที่ยง ตัวส่งก็ไม่เที่ยง ตัวสัญญาที่จำก็ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงและก็ไม่ใช่ตัวตนของเขานั้น หากมีการไปยึดไว้มันก็เป็นทุกข์ เราต้องการที่จะดับตัวทุกข์ก็ต้องไม่เข้าไปยึด เมื่อไม่ยึดมันก็ไม่ทุกข์แต่พอยึดแล้วมันจึงทุกข์

การปฏิบัติทั้งหมดไม่ได้ไปละสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ขันธมันทำงานของมันอยู่ มันต้องสั่งของมันอยู่ ตัวรู้มันก็มีหน้าที่รู้ของมันอยู่ ใจตัวส่งขารปรุงแต่งมันก็ทำงานของมันอยู่ มันห้ามไม่ได้ ครอบงำไม่ได้ ยังมีลมหายใจอยู่ ต่างอันต่างทำงานไป เมื่อยังมีลมหายใจอยู่เราก็ต้องอาศัยธาตุขันธ ขณะที่ยังอยู่อย่างไรขันธ ๕ ก็ทรงอยู่ไม่มีดับ แต่ทำอย่างไรเราจะรู้ว่าสิ่งที่มันมีอยู่ มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง เหมือนลมพัด ไม่มีใครสั่งให้มันพัดได้ ขอแค่เราไม่เอามันทั้งหมดเท่านั้นเอง การเอานั้นมันทำให้ยากของมันมีทั้งโลกจะเอาหมดทั้งโลกเอาได้อย่างไร ถ้าไม่เอา มันก็สบาย การปล่อยวางนั้นสบาย การจะปล่อยวางได้เราก็ต้องเห็นโทษของมัน เห็นโทษของการที่เราไปแบกไปยึดว่ามันหนัก พอปล่อยวางได้แล้วมันก็เบา เบาแล้วมันก็สบาย ไม่ต้องไปแบก มีอยู่แต่ไม่แบก เดินไปไหน เจอะอะไรก็เห็นมันหมด มี



หมดแต่เราไม่แบกมันแล้ว คำว่าไม่แบกก็คือการปล่อยวางนั่นเอง

สำคัญคือเราต้องย้อนมาดูตัวที่ไปรู้ว่ามิผู้สั่ง ตัวที่ไปรู้ว่ามันไปคิด ตัวรู้ที่มันไปเข้าใจ ให้อ้อมมา ดูตัวนี้ ว่าตัวที่มันคอยเฝ้าผู้สั่ง เฝ้าผู้รู้ เฝ้าผู้คิด ตัวเฝ้านี้เป็นใคร มันนั่งเฝ้าเหมือนยาม เฝ้าเฉยๆ แล้ว มันก็เปลี่ยนตัวเฝ้าไปเรื่อย เปลี่ยนแปลงอาการของมันไปเรื่อย มันไม่ได้เฝ้าทั้งวัน เดียวมันก็ผลอ จึงว่า มันไม่ใช่ตัวตน เหมือนยามที่ทำหน้าที่ของตัวเองไป บางทีก็นั่งหลับ บางทีไม่รู้ก็มี แล้วจะให้เฝ้านี้เป็น ตัวเป็นตนได้อย่างไร มันทำหน้าที่เฝ้าของมันไป ตัวรู้ก็รู้ไป ตัวทำงานก็ทำไป ตัวสั่งก็สั่งไป มันเป็น โรงงาน โลกนี้เป็น โรงงานหมดเลย ทำหน้าที่ตามขบวนการของมัน เรียกว่าโลกนี้คือขั้น ๕ ทั้งหมด แต่เรารู้ความเป็นจริงว่าสิ่งที่อยู่ในโลกทั้งหมดมันมีหน้าที่ของมัน ไม่มีเราเลย ยามก็ไม่ใช่เรา ตัวคิด ตัวสั่งก็ไม่ใช่เรา มันเป็นหัวหน้าอีกคนหนึ่ง หัวหน้าที่คอยสั่งงาน ตัวยามก็มีหน้าที่เฝ้าดูเฉยๆ ตัวทำงานก็ ทำงานตามที่นายสั่งไป เป็นหน้าที่ เป็นปรากฏการณ์

เราต้องมาย้อนดูขั้น ๕ ว่าก่อนที่จะเกิดมาเป็นกายเรา เรามีขั้น ๕ มาก่อนหรือเปล่า สุดท้าย ขั้น ๕ นี้มันอยู่กับเราตลอดหรือเปล่า ตายไปแล้วขั้น ๕ อยู่ไหม เมื่อไม่พิจารณาเห็นความจริงนี้จึง เป็นสาเหตุที่ทำให้เราไปหลงอดีต หลงปัจจุบัน หลงอนาคตกัน เราต้องละทิ้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ด้วย อดีตก็ไม่มีเรามา ปัจจุบันก็มีอยู่แค่ชั่วคราว มีอยู่โดยสมมุติ และอนาคตก็ไม่มีเรา ความที่เรายึดของ ชั่วคราว ยึดของสมมุติว่าเป็นเรา เราจึงไปฝืนธรรมชาติ ไปบังคับธรรมชาติเพราะอยากให้มีมันเป็นที่ใจ เรา

จริงๆ แล้วปฏิบัติจะไม่ให้มีอะไรเหลือเลยนั้นมันไม่ใช่ ขั้น ๕ ยังมีอยู่จันใด กิเลสก็ยังมีอยู่จัน นั้น เพราะขั้น ๕ คือกิเลส กิเลสคือขั้น ๕ การปล่อยวางขั้น ๕ ก็คือการปล่อยวางกิเลส แต่ตราบไค ที่เรายังมีชีวิตอยู่ มีขั้น ๕ อยู่ เราต้องอาศัยขั้น ๕ ต้องรักษามันอยู่ ต้องอาศัยพากิน พาหลับ พาถ่าย พา ทำทุกอย่างด้วยอาการของขั้น ๕ ทั้งหมด ถ้าเราจะละขั้น ๕ ดับขั้น ๕ ให้ขั้น ๕ ไม่มีความรู้สึกอะไร มีแต่คน ตายเท่านั้นที่ดับได้ พระอรหันต์ท่านก็ดับไม่ได้ แต่ทำอะไรเราจะไม่ทุกข์เพราะอาการต่างๆ เหล่านี้ที่ มันมีอยู่ ก็คือต้องเห็น โทษของการเข้าไปยึด เห็นโทษของการเข้าไปบังคับบัญชา คอยสั่งการต่างๆ เห็น ว่าตัวนี้เป็นตัวต้นเหตุให้เกิดทุกข์ มีหน้าที่สั่งก็สั่งได้แต่ไม่ยึดมัน สมมุติสั่งให้มันไปทำงาน ถ้าลูกน้อง มันไม่ทำก็อย่าไปโกรธมัน โกรธไม่ได้มันเป็นหน้าที่ของมัน มันอยากทำมันก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ รวมถึงอารมณ์อะไรที่เราเสวย แม้แต่อารมณ์ของธรรมชาติที่เราอาศัยเข้าไปเสวย ด้วยการรู้ การละ การ ปล่อยวาง ก็สักแต่ว่าไปรู้ไปละเฉยๆ แต่เราจะยึดอาการที่มันละไว้ตลอด ยึดผลที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นก็ ไม่ใช่ เพราะความปล่อยวางนั้นยึดไว้ก็ไม่ได้ตลอด มันต้องรู้รอบขอบชิดทั้งหมดแบบนี้ ทั้งฝ่ายกุศล และอกุศลว่าเป็นสิ่งที่ต้องละทั้งหมด ความจริงแล้วมัน ไม่ยาก ยากตรงที่มันจะเอา ถ้าวางแล้วมันง่าย แต่จิตที่มีกิเลสมันยึดติดเหนียวแน่นมามัน ไม่ยอมปล่อยง่ายๆ เพราะมันไม่เห็นโทษของความเข้าไปยึด

การปฏิบัติเราจึงต้องพิจารณาเพื่อให้เห็น โทษของมัน ถ้าไม่เห็นโทษมันก็ไม่ปล่อยวาง トラบใดที่ยังไม่เห็นวังก์ ๕ นี้เป็นกองไฟ มันก็ไม่วางวังก์

อาการของขันธมันทำงานหน้าที่แตกต่างกัน ตัวสังขนั้นก่อนจะสัง มันมีมาหรือเปล่า สังแล้วมันสังอยู่ตลอดหรือเปล่า สังแล้วมันเลิกสังหรือเปล่า ให้ดูตรงนี้แล้วจะเห็นว่าจริงๆ มันสังแล้วก็เลิกสังแล้วเดี๋ยวมันก็โผล่ขึ้นมาสังใหม่อีก สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันไม่มีมาแต่เดิม เกิดมาชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไปสู่ความไม่มีเหมือนเดิม ที่เราหลงก็หลงตรงนี้ หลงของชั่วคราว เวลาเขาติกลอง เราก็ตื่นรำไปเลย พอเขาเลิกติกลอง เราก็เลิกรำ ไม่มีกลองเราจะไปรำได้อย่างไร อาการที่มันสังต่างๆ เราก็ทำตามไปชั่วขณะชั่วคราวของมัน เป็นอาการของขันธที่สังไป มันสังดีก็รู้ สังไม่ดีก็รู้ เหตุนั้นไอ้ตัวสังก็เป็นสังขาร เป็นตัวดำริขึ้นมาเฉยๆ ดำริขึ้นมาสัง โน่นสังนี้ ให้เป็นโน่นให้เป็นนี้ ให้ทำโน่นให้ทำนี้ ฉะนั้นเวลามองโลกนี้ให้มองโลกโดยความเป็นกลาง

การปฏิบัติเราต้องไม่เชื่อทั้งหมด แม้แต่เชื่อตัวสัง เชื่อตัวผู้ถูกสัง เชื่อว่าเราเป็นผู้สัง เชื่อว่าคนอื่นเป็นผู้สัง เพราะความเชื่อทั้งหมดเป็นสมมุติหมดเลย การสังก็เป็นสมมุติ ผู้สังก็ดี ผู้เชื่อก็ดี จึงไม่ยึดทั้งสองสัง และไม่เชื่ออะไรทั้งหมด พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกไม่ให้เชื่ออะไรเลย แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็บอกไม่ให้เชื่อพระองค์ ธรรมของพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็ไม่ให้เชื่อด้วย ที่สุดแล้วตัวเราเองนั้นก็ไม่ใช่เชื่อตัวเราเองด้วย เพราะตัวเราก็ไม่มี พระพุทธเจ้าจริงๆ ก็ไม่มี ธรรมทั้งหลายก็ไม่มี พระพุทธเจ้ามีอยู่แต่มีโดยสมมุติ ธรรมทั้งหลายก็มีโดยสมมุติ และตัวเราก็มีโดยสมมุติเช่นกัน ในเมื่อจะเลิกทั้งหมดก็ต้องเลิกเชื่อตัวเราเอง เลิกยึดตัวเราเองเป็นหลัก เลิกยึดธรรมเป็นหลัก เลิกยึดพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็สมมุติขึ้นมาเฉยๆ ธรรมทั้งหลายก็สมมุติ เราเองก็สมมุติ พระพุทธเจ้าท่านอยู่ตลอดเมื่อไร ท่านก็ดับสูญไปแล้ว มีแต่นามเท่านั้นที่เอ่ยถึงว่าพระพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายที่พระองค์แสดงไว้ก็หยาบขมมาฐ์เฉยๆ เราก็สมมุติขึ้นมาฐ์เฉยๆ ฉะนั้นทุกอย่างไม่ให้เชื่อเลยทั้งเขาทั้งเรา ไม่มีอะไรให้เชื่อ เพราะเชื่อแล้วมันยึด อาการที่ดำริ อาการที่รู้ได้ ที่สวยได้ ที่สัมผัสได้ ไม่ว่าจะป็นสุขหรือเป็นทุกข์ กุศลและอกุศล ที่เป็นตัวเชื่อ ที่เป็นตัวสัง ที่หมายได้ทั้งหมดเรียกว่าสมมุติ ถ้ายังไม่วางที่หมายทั้งหมดเราก็ยังวางสมมุติไม่ได้ ถ้าวางสมมุติไม่ได้ เราก็จะพันทุกข์และเข้าวิมุตติได้อย่างไร

ที่รู้ทั้งหมดนั้นเป็นสมมุติทั้งหมด ที่สัมผัสได้ ที่หมายได้ ที่สวยได้ แม้แต่ความว่างที่เราสวยอยู่เวลาจิตมันว่างก็เป็นสมมุติ เวลาจิตมันวุ่นก็เป็นสมมุติ ความว่าง ความวุ่นมันคู่กัน เมื่อมันวุ่น ว่างวุ่นได้มันจึงว่าง เมื่อว่างจะยึดว่างไว้ก็ไม่ได้ เพราะว่างก็เป็นสมมุติ ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุและก็ดับไปเพราะเหตุ เราไปทำให้มันว่างด้วยการวางวุ่น มันจึงว่าง เมื่อมันว่างเราจะมายึดว่างไว้ก็ไม่ได้ แต่มันก็ว่างไว้ก่อนดี เราก็ไม่ต้องไปละหรือไปดับอะไรมัน เพียงแต่รู้ว่าว่างก็ดี มันสบายดีแต่ไม่ยึด ต่อให้มันดับไปก็ไม่ยึดมัน เราต้องอาศัยสมมุติอยู่ ไม่ใช่ไม่มีสมมุติใช้อาศัย สมมุติต้องใช้อยู่เต็มโลก ไม่มีสมมุติ

ก็กินข้าวไม่ได้ แต่เพราะเราต้องกินข้าวเพื่อรักษาธาตุชั้นธอยู่ ดังนั้นการใช้สมมุติก็ต้องกินข้าว

สมมุติต่างๆ ที่เป็นกุศลหรืออกุศล สมมุติที่เราปล่อยวางและให้มันว่างก็ใช้อยู่แต่ไม่ยึดเพราะมันเป็นสมมุติ เหมือนทานข้าว เราไปทานอะไรก็ไม่ยึดมัน ว่างกินนอนไปแต่ก็ไม่ยึด เป็นการรักษาธาตุชั้นธ ใครจะปล่อยให้ชั้นธลำบาก ใครจะปล่อยให้มันหิวข้าว ใครจะปล่อยให้มันวุ่น เราก็วางให้มันว่างแล้วเราก็ออยู่ในอารมณ์ความว่าง แต่สักแต่รู้ว่าว่างนี้เป็นสภาวะสมมุติที่เราจำเป็นต้องใช้ เหมือนข้าวที่เราจำเป็นต้องกินเพื่อดับทุกข์เวทนา ความว่าง ความปล่อยวางจำเป็นต้องใช้ เพื่อจะเสวยอารมณ์นี้ไว้ให้ธาตุชั้นธมันสบาย ไม่เดือดร้อนในนาม กินข้าวก็เพื่อไม่ให้เดือดร้อนในรูป เอาธรรมเป็นเครื่องอยู่ก็เพื่อไม่ให้เดือดร้อนในนาม

ทั้งนี้ทั้งนั้นเราต้องเข้าใจมันแจ่มแจ้งว่า สมมุติทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีอะไรให้ยึด ใ้ไปแต่ไม่ยึด ต้องรู้แจ้งตรงจุดนั้นก่อน ก่อนจะมาเลือกใช้สมมุติให้ถูกต้อง โดยการเอามรรคเป็นเครื่องอยู่ เอาสัมมาทิฐิเป็นเครื่องอยู่คือเห็นอริยสัจ ๔ อยู่ตลอด สัมมาสติคือเห็นสติปัฏฐาน ๔ อยู่ตลอด สัมมาสมาธิคือการเข้าสมาธิอยู่ตลอด นี่คือการอยู่ด้วยมรรค เพื่อรักษาธาตุชั้นธให้อยู่สบายในโลกมนุษย์ แต่การอยู่ก็ต้องอยู่โดยไม่ยึด ไม่ยึดในอริยสัจ ๔ เพียงแต่ใช้เป็นเครื่องรักษา เรียกว่าเอาวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ และสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ชัมมานุปัสสนา คือการเอาสติเข้าไปรู้เพื่อเข้าใจความเป็นจริง เป็นเครื่องทวนธาตุชั้นธแต่ก็ไม่ยึด เหมือนเรามีหน้าที่เป็นลูกจ้างเขา เจ้านายสั่งอะไรก็ทำไป ทำเต็มที่ขนาดไหนก็ได้เงินเดือนเท่าเดิม หน้าที่ในการรักษาธาตุชั้นธก็เช่นเดียวกัน เราทำเพื่อให้ชั้นธมันอยู่ได้ ไม่ได้มีค่าจ้างมากไปกว่านั้น

หน้าที่ของพระอริยเจ้าที่ยังอยู่ที่แก้รักษาธาตุชั้นธ กินข้าว ดื่มน้ำ ทวนสมาธิไป เพื่อรอวันตายเท่านั้นเอง แต่ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ที่ทำอะไรให้เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย์และช่วยสงเคราะห์สัตว์ทั้งหลายบ้างก็เท่านั้น แต่ทั้งนี้เราต้องแจ้งแล้วว่าชั้นธ ๕ มันยึดไม่ได้ เราดับทุกข์ ดับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในชั้นธ ๕ แล้ว เพราะที่เราปฏิบัติก็เพื่อจะไปดับทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นธ ๕ ที่มันมาเพิ่มทุกข์ให้กับชั้นธ เพิ่มทุกข์ให้กับจิต ชั้นธ ๕ มันก็ทุกข์อยู่แล้ว แต่เราไปเพิ่มทุกข์ให้กับมัน มันเลยทุกข์มากมายเหลือเกิน ความจริงชั้นธมันทุกข์ชนิดเดียว รูปก็ทุกข์ธรรมดาตามประสาของมัน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมันก็ทุกข์ของมันเป็นธรรมดา ไม่ได้มีมากมายยิ่งกว่านั้น แต่ที่เราไปทุกข์กับมันมากเพราะเราไปพยายามแก้ไขมัน เหมือนรถวิ่งมาสักคันแล้วเราพยายามที่จะดึงรถไม่ให้มันวิ่ง นั่นเป็นการฝืนธรรมชาติแล้ว เราจะไปดึงรถไหวหรือ อาการที่เป็นทุกข์ของชั้นธ เราผลักมันตลอด แต่ยิ่งผลักเท่าไรมันก็ยิ่ง โถมเข้าหาเรา

ถ้าเราไม่ไปขวางชั้นธซึ่งเป็นตัวทุกข์ ไม่ผลักมัน มากี่มาไป เห็นว่าไม่มีเรา มันยึดไม่ได้ เราก็จะปล่อยวางได้ แต่ที่มันทุกข์เพราะบางทีชั้นธเป็นสุขก็ไปยึดไว้ เหมือนรถกำลังจะวิ่งไป เราไปดึงหลังรถ

ไว้ ซึ่งโดยความเป็นอนิจจังของมัน อย่างไรก็ตามก็ต้องไป การยึดสุขไว้เลยเป็นทุกข์ หากเรานั่งดูรถมันวิ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป สุขเกิดขึ้น สุขตั้งอยู่ สุขจรไป ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์จรไป โดยอาการของขันธก็เหมือนรถที่วิ่งผ่านมาแล้วผ่านไป เราจะได้คู่กันใหม่เรื่อยๆ ไม่ต้องไปดึงคันเกาไว้เลย สุขขบวนใหม่รออยู่เดี๋ยวจะมาอีก ทุกข์ขบวนใหม่ก็รออยู่เดี๋ยวจะมาอีก กลางวันกลางคืนยังมีให้ดูอยู่ทุกวันถ้ายังไม่ตาย วันใหม่วันเก่ามีให้ดูอยู่เรื่อยๆ สุขทุกข์ก็มีอยู่เรื่อยๆ เราดูอย่างนี้ก็เพลิน ไม่ต้องไปไล่ดับสุขดับทุกข์ ไม่ต้องไปไล่ดับกลางวันกลางคืน ปฏิบัติเพื่อให้รู้แค่นี้ รู้เท่าทันว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นของมัน เช่นนั่นเอง แล้วเราก็ปล่อยวางมัน ไม่มีใครฝืนธรรมชาติได้หรอก เราเก่งมาจากไหนจะไปฝืนธรรมชาติของขันธ เพราะเหตุนี้เราจึงทุกข์หนัก ทุกข์เพราะไปยึดขันธอยากให้มีมันเป็นตามใจเรา พระพุทธเจ้าท่านยังไม่ยึดขันธ ไม่บังคับขันธ ทั้งที่ท่านเป็นผู้เลิศที่สุดในโลก ท่านยังไม่บังคับขันธ ยังปล่อยขันธให้เป็นธรรมชาติ ไม่มีใครเนรมิตให้กลางวันกลับเป็นกลางคืน กลางคืนให้กลับเป็นกลางวันได้หรอก

กลางวันกลางคืนเป็นธรรมชาติ ขันธก็เป็นธรรมชาติ สุขทุกข์เป็นธรรมชาติของเขา เหมือนเราดูกลางวันกลางคืนไปเรื่อยๆ ก็จะรู้ว่าโลกนี้มันมีกลางวันกลางคืนอย่างนี้ ขันธ ๕ ก็เช่นกัน มันก็มีสุข มีทุกข์ของมันอย่างนี้ เราจะรู้ความจริงได้ก็ต้องเห็นอาการเกิดดับของสุขทุกข์ที่ขันธบ่อๆ จนเห็นว่าสุขก็ไม่เที่ยงเหมือนเดิม ทุกข์ก็ไม่เที่ยงเหมือนเดิม ตัวรู้ก็เข้าไปรู้เหมือนเดิม จึงว่าไอ้ตัวตั้งนี้มันก็ตั้งอยู่แบบเดิมๆ บ่อยเข้าเราจะเห็นว่าพอจะตั้งก็รู้ว่าตัวเดิมมาแล้ว เดี่ยวจะพูดแบบเดิม ตั้งแบบเดิม แล้วเราก็เชื่อเหมือนเดิม พอเห็นแบบนี้เราก็ไม่เชื่อมั่น ยกตัวอย่างเช่นมีคนมาสั่งให้เราวิ่ง วิ่งเสร็จก็สั่งให้มานั่ง แล้วเขาก็สั่งให้เราวิ่งไปอีก สั่งให้วิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้ทั้งวัน ถามว่าคนที่วิ่งมันจะเชื่อคนสั่งใหม่ ในเมื่อมันเห็นแล้วว่าไม่มีประโยชน์ สั่งให้มันวิ่งอีกมันจึงไม่วิ่ง เพราะเห็นว่าวิ่งไม่มีเหตุ ไม่มีมีผล เหมือนตัวค้นหาที่มันวิ่งไม่มีเหตุผล อยากวิ่งก็วิ่ง อยากหยุดก็หยุด

ฉะนั้นเหตุก็ดี ผลก็ดีมันเป็นเรื่องของสมมุติทั้งหมด ปฏิบัติธรรมต้องให้อยู่นอกเหตุและเหนือผล เหตุทั้งหลายสมมุติขึ้นมาให้รู้เฉยๆ ผลที่เกิดมาจากสิ่งต่างๆ เหล่านั้นจึงเป็นสมมุติเช่นกัน มันจะยึดอาการหนึ่งอาการใดไว้ไม่ได้เลย ล้วนแต่เป็นสังขมมุติ ปฏิบัติพิจารณาให้เห็นมันเป็นของเดิมๆ ทุกข์ไม่เที่ยงเหมือนเดิม สุขไม่เที่ยงเหมือนเดิม แล้วเราก็ไปเชื่อมั่นเหมือนเดิม ให้เห็นมันเป็นอย่างนั้น เป็นธรรมชาติ มีสุข มีทุกข์ มีสว่าง มีมืด มีกลางวัน มีกลางคืน กลางวันอย่างไรก็ต้องสว่าง เวลาอารมณ์ที่นำพาใจมาอย่างไรก็ต้องสุข มันเป็นธรรมดาเหมือนพระอาทิตย์ส่องมาอย่างไรก็ต้องสว่าง ความไม่พอใจอย่างไรก็ต้องทุกข์ เหมือนพระอาทิตย์ไม่ส่องมาอย่างไรก็ต้องมืด แต่มันไม่ได้มืดตลอด ไม่ได้สว่างตลอด ทุกข์สุขก็เช่นกันมันไม่ได้ทุกข์ตลอด ไม่ได้สุขตลอด เพราะมีเหตุทำให้มืดมันจึงมืด เพราะมีเหตุทำให้สว่างมันจึงสว่าง เพราะมีเหตุทำให้ทุกข์มันจึงทุกข์ เพราะมีเหตุทำให้สุขมันจึงสุข

ทั้งเหตุทั้งผลนี้มันจึงเป็นธรรมชาติทั้งหมด ถ้าเราปล่อยมันเป็นธรรมชาติ ปล่อยให้มันสุขมัน

ทุกข์ของมันไป เราจะไม่รู้เลยว่ามันสุขเป็นอย่างไร มันทุกข์เป็นอย่างไร มันไม่มีให้เห็น เพราะเราไม่ยึด กลางวันกลางคืนไม่ได้สนใจ จึงว่าผู้ที่เข้าใจในธรรมแล้วจึงไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน ไม่มีราตรีกาล กลางวันก็ไม่มี กลางคืนก็ไม่มี เพราะไม่ยึดทั้งกลางวัน ไม่ยึดทั้งกลางคืน สุขทุกข์ก็เหมือนกัน สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี เพราะเราไม่ยึดทั้งสุขและทุกข์ มันจึงไม่มีอยู่ที่จิตเลย กลางวันไม่มีความหมาย กลางคืนไม่มีความหมาย สุขก็ไม่มีความหมาย ทุกข์ก็ไม่มีความหมาย เพราะไม่รู้จะหมายถึงทำไม จะไปยึดอันใด อันหนึ่งไม่ได้ กลางวันกลางคืนก็ยึดไม่ได้ สุขทุกข์ก็ยึดไม่ได้เช่นกัน มันจึงไม่มีสุข ไม่มีทุกข์อยู่ที่จิต ไม่มีกลางวันกลางคืนอยู่ที่จิต นี่จึงเป็นสภาวะที่ไม่มีราตรีกาล จึงว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา ไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน หญิงไม่มี ชายไม่มี มันเป็นอย่างนั้น สว่างอยู่ตลอด

แม้โลกเขามีแต่จิตสว่างจ้าอยู่ตลอด เพราะมันสว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในสุขในทุกข์ มันแจ้งในกลางวันกลางคืน มันหลุดพ้นจากกลางวันกลางคืน มันหลุดพ้นจากสุขและทุกข์ จึงสว่างจ้าอยู่ในภายใน ไม่ยึดทั้งสุขทั้งทุกข์เป็นอารมณ์ เพราะรู้แล้วว่ายึดไม่ได้ กลางวันกลางคืนก็ดับไม่ได้ สุขทุกข์ก็ดับไม่ได้ มันเป็นอาการของธรรมชาติ จิตของเราจึงเป็นอิสระเหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือเหตุเหนือผล จึงว่าอยู่นอกเหตุและเหนือผล ถ้าเรายังยึดเหตุอยู่ ผลอย่างไรต้องได้รับมัน ถ้าเราไม่ยึดในเหตุและไม่ยึดในผล สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างจึงเป็นธรรมชาติ คั้นสู่ธรรมชาติทั้งหมดเลย ฝนตกแดดออกไม่เกี่ยวแล้ว ไม่มีใครห้ามมันได้ ฝนเมื่อถึงฤดูกาลมันก็ต้องตก สภาวะของขั้น ๕ ที่มันอาศัยสมมุติอยู่ในโลกนี้ก็เป็นธรรมดา ไม่ว่ามันเป็นอะไรมันก็เกิดของมันอยู่อย่างนั้น เกิดดับๆ ของมันอยู่อย่างนั้น เราเพียงแค่เป็นผู้รู้และเป็นผู้เข้าใจเฉยๆ และเราไม่ได้เป็นผู้ละมัน มันเบือนหน้าแล้วมันถอนตัวของมันเอง เป็นผู้ไม่มี เห็นว่าไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้เข้าใจ ไม่มีอะไรอยู่ในความเป็นเราเลย มองไปเท่าไรก็ไม่มีเรา ดูขั้น ๕ ก็ไม่มีเรา ไม่ใช่เรา ขั้น ๕ เป็นสมมุติ เราที่เข้าไปดูก็เป็นสมมุติ แม้แต่เราผู้ไปสั่งให้มันดู ให้มันรู้ เราผู้สั่งนี้ ก็สมมุติขึ้นมาสั่ง ขั้นที่ถูกดู ถูกรู้ก็เป็นสมมุติเช่นกัน จึงว่าทุกอย่างเป็นสมมุติทั้งหมด และสมมุติที่เราสั่ง ที่เราคำริขึ้นมา ที่เรารู้ทั้งหมด มันไม่เที่ยงเลย มันเกิดดับๆ ทุกอาการที่เกิดขึ้นจึงล้วนเป็นอนิจจัง ทั้งหมด

กุศลและอกุศลที่ดีและชั่ว บุญและบาป พระเอกและตัว โกง ล้วนเป็นสมมุติทั้งหมด ถ้าเป็นกิเลสสั่งก็คือตัว โกงสั่ง ธรรมสั่งก็คือพระเอกสั่ง เหตุนั้นในหนังมันจึงมีพระเอกกับตัว โกง ตัว โกงก็สมมุติมาเล่น พระเอกก็สมมุติมาเล่น เวลาจบมันจบพร้อมกัน หนังจบพระเอกก็ไม่มี ผู้ร้ายก็ไม่มี ความสงสัยในเรื่องต่างๆ ก็เช่นกัน มันเป็นสมมุติ ความที่เข้าไปรู้ตรงโน้นตรงนี้มันก็เป็นสมมุติ ในเมื่อทุกอย่างมันสมมุติแล้วเราจะยึดสมมุติไว้ทำไม ในเมื่อยึดแล้วมันยุ่ง เราต้องการเลิกยุ่ง เพราะยุ่งแล้วมันเหนื่อย จึงไม่ให้เชื่อเลย แต่ที่รู้มันไปเฉยๆ ไม่ใช่ไม่เชื่อแล้วไม่เอาเลย เหมือนคนหูหนวกตาบอดแล้วไม่เอาเลยโลกนี้ อย่างนั้นใช้ไม่ได้ เราต้องกินข้าวอยู่ แต่ให้รู้ว่ากินไปก็เพื่อรักษาอวัยวะร่างกายขั้น ๕ อยู่

เท่านั้นเอง

ที่ว่าอาศัยเข้าไปสั่ง อาศัยเข้าไปรู้ ก็สักแต่ว่าสั่ง สักแต่ว่ารู้เฉยๆ แต่ไม่ยึด มันวาง มันก็สบาย แต่บางคนไปสั่งแล้วก็ยึด จะเอาอย่างนี้ตลอด หากปล่อยให้มันว่างแล้วมันจะสบาย แต่ถ้าเวลาวันไหนมันขาดสติ มันวุ่นขึ้นมาจะเอาให้ว่าง นั้นเป็นตัณหาแล้ว เพราะมันว่างตลอดไม่ได้ เราต้องเป็นผู้แจ้งโลก ตามโลกธาตุเราต้องแจ้งหมดว่าเป็นสมมุติทั้งหมด ต้องเป็นรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าที่ใช้อยู่เป็นกระบวนการของสมมุติทั้งหมด ว่าที่ใช้อยู่มันเป็นอาการของรูป อาการของนาม เรียกว่าอาการของขั้น ๕ ทั้งหมด หากมันวางทั้งหมดแล้วมันจะไม่ยุ่งเลย ทุกวันนี้ที่โลกมันวุ่นวายก็เพราะตรงนี้ เพราะไม่วางมัน แค่ขั้น ๕ ห้ากองของเราอย่างเดียวก็หนักพอแล้ว แล้วเรายังไปเอาขั้นของคนอื่นมายุ่งอีก เอาขั้นทั้งโลกมาอีรุงตุงนัง ไปแบกอดีตที่อีรุงตุงนัง ไปหาอนาคตที่อีรุงตุงนัง ทั้งๆ ที่ปัจจุบันก็อีรุงตุงนังอยู่แล้ว สาหัสสาครจรจ้อยพอแล้ว แล้วยังจะไปเอาอดีต อนาคต เอาขั้นคนอื่นมาแบกให้อีรุงตุงนังอีก ให้ปล่อยทิ้งทั้งหมดด้วยความเห็นโทษว่าความอีรุงตุงนังนี้มันเหนื่อยเหลือเกิน ทำอย่างไรจะไม่ให้มันเหนื่อย ก็ต้องปลดปล่อยมัน ปล่อยมันเป็นธรรมชาติ เหมือนน้ำในสายยางที่ควรปล่อยให้มันไหล เราไม่ต้องไปนั่งบีบสายยาง มันจะไหลอย่างไรก็ช่างธรรมชาติ น้ำตกก็ไหลตกลงสู่ที่ต่ำเป็นเรื่องปกติของมัน สภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นอารมณ์ดีหรืออารมณ์ชั่วที่เกิดขึ้น สุดท้ายก็ดับสลายหมด มันเป็นธรรมชาติ เราจะไปฝืนไม่ให้มันดับ มันเป็นไปไม่ได้

เราต้องปล่อยทุกอย่าง อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมันก็ดับเป็นธรรมชาติ ความพอใจก็ดับเป็นธรรมชาติ ความไม่พอใจก็ดับเป็นธรรมชาติ การที่เราไปดักไว้นั้นคือการฝืนธรรมชาติ เมื่อความพอใจเกิด มันย่อมเกิดความชอบ เกิดความสุข เพราะเราอยากจะดักมันไว้ไม่ให้มันหายไปก็เลยทุกข์ เมื่อทำบ่อยๆ มันก็กลายเป็นความเคยชินขึ้นมา เวลาทุกข์ก็อยากจะผลัดทุกข์ เวลาสุขมาก็อยากจะดักสุขไว้ ความจริงแล้วการผลัดการหนีก็เป็นการยึดเหมือนกัน เพราะให้ความหมายมันก็เลยไม่ผ่าน อย่างทุกข์มาเราก็พยายามผลัดมันเพราะไปให้ความหมาย ไม่ให้มันเข้ามา มันก็เลยไม่ผ่านไปซะที แล้วมันก็คันเราถอยหลังไปเรื่อยๆ เวลาสุขมาก็ลากมันไว้ ดึงมันไว้ มันก็เลยวิ่งลากถูถูถูถึงเราไปด้วย ถ้าปล่อยมันไปเดี๋ยวสุขมา เดี่ยวทุกข์มา ให้มันผ่านเลยไป แต่เพราะเราไปอั้นมันไว้เหมือนบีบสายยาง น้ำมันเลยไม่ไหลสักที เราไปอั้นสุขอั้นทุกข์ไว้เหมือนเวลาเราจะถ่ายทุกข์แล้วเราไปอั้นไว้ เห็นทุกข์ให้เห็นอย่างนั้น รีบปล่อยมันออกซะมันจะสบายท้อง ไปอั้นมันไว้ก็เลยทุกข์

วิธีปล่อยคือให้ดูเพื่อเห็นโทษของการเข้าไปยึด ฝ้าคู่มันก่อน ฝ้าคูอาการของสมมุติ เหมือนเราดูรถมันวิ่งผ่านข้างถนน รถมันวิ่งผ่านไปเราดูมันให้ชัดก่อน และเดี๋ยวจะจำได้เลยว่า มันมีรถอะไรบ้าง มีรถเก๋ง รถมอเตอร์ไซค์ รถบัส รถสิบล้อ รถเมล์ คุณเห็นทั้งหมดว่าเมืองไทยนี้ โลกนี้มันมีรถอยู่ที่ชนิด คุณชำนาญ พอมันวิ่งมาก็รู้ว่ารถคันนี้ เพราะเรารู้จักมันแล้ว เดี่ยวมันมา มันต้องไปแน่นอน สิบล้อก็

ผ่านไป มอเตอร์ไซค์ก็ผ่านไป รถเก๋ง รถตู้ รถอะไรก็ผ่านไปหมด และคันโน้น ไปเดียวกันใหม่ก็มา มันวิ่งอยู่อย่างนี้จนตายไปหมดแล้ว เราเลยไม่สงสัยว่ารถมันมีที่คัน อาการของคันที่ ๕ ที่มันเกิดดับมันมีอยู่แค่นี้แหละ สุขกับทุกข์ อารมณ์ของรูป อารมณ์ของเวทนา อารมณ์ของสัญญา อารมณ์ของสังขาร อารมณ์ของวิญญาณ สภาวะธรรมทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้ ความเป็นผู้เข้าใจ ผ่านไปผ่านมา พอดูหลายๆ เข้าก็จะเข้าใจว่ามันมีแค่นี้ และเลิกสงสัยว่าอาการของคันที่ ๕ มันมีอะไรบ้าง มันไม่เที่ยงอย่างไรบ้าง มันเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง มันไม่ใช่ตัวตนอย่างไรบ้าง สุดท้ายก็จึงเห็นแจ่มแจ้งว่ากระบวนการของคันที่ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจริงๆ รถที่ผ่านไปผ่านมาก็มีอยู่แค่นี้ หากที่จะจอดอยู่ถาวรไม่มีเลย

ส่วนผลการปฏิบัตินั้น มันเป็นของมันเอง ผลตรงนี้ไม่มีใครที่ทำให้เกิดขึ้นได้ แต่เราสร้างเหตุด้วยการเข้าไปรบกวนๆ ให้จิตเขาเห็น แต่ไม่ต้องตั้งใจให้จิตเขาเบื่อ ตั้งใจอย่างไรก็ได้ เพราะมันจะเบื่อของมันเองและมันจะวางของมันเอง มันเป็นอิสระของมันเอง เวลามันจะหลุดพ้นมันก็หลุดพ้นเอง ไม่ใช่เราตั้งใจจะให้หลุดพ้น ว่าจงวาง นั่นก็ยังยึดที่จะวาง ยึดที่จะหลุดพ้น อย่างเวลาคลายนี้เอง เราจะไปสั่งไม่ได้ว่าให้หลุดตอนไหน เกลียวไหน ถึงเวลามันจะหลุดของมันเอง มันเป็นของมันเอง และนี่คือของแต่ละคนก็สั้นยาวต่างกันด้วย การพิจารณาก็เช่นกันถึงเวลามันก็หลุดของมันเอง เราไม่ได้สั่งให้หลุด แต่เรารู้ว่าทำอย่างนี้ หมุนอย่างนี้เมื่อต้องหลุดแน่ พิจารณาอย่างนี้ต้องหลุดแน่นอน แต่หลุดตอนไหนเรากำหนดไม่ได้ มันหลุดของมันเอง เหมือนเรารดน้ำพรุนดินต้นไม้เพื่อให้น้ำออกดอกออกผล มีหน้าที่รดน้ำก็รดไป ส่วนจะออกดอกเมื่อไรก็เรื่องของมัน เรากำหนดไม่ได้ว่าถึงตอนนี้ต้องออกดอกนะ ไปบอกมันไม่ได้ มันออกของมันเอง ออกดอกแล้วมันจะให้ผลเมื่อไร สุขเมื่อไรมันกำหนดของมันเอง มันเป็นธรรมชาติ

การปฏิบัติทั้งปวงเราจะไปบังคับว่าจงปล่อยวันนี้ จงปล่อยวันนี้จึงไม่ได้ มันปล่อยของมันเอง มันจะเป็นธรรมชาติของมันเอง หลุดก็หลุดเป็นธรรมชาติ แล้วหลุดจากไหน ก็หลุดจากธรรมชาติ นั่นเอง เมื่อหลุดจากธรรมชาติมันจึงเป็นธรรมชาติของมัน ไม่ใช่เราไปสั่งให้มันหลุด มันหลุดเอง เมื่อหลุดจากความเป็นธรรมชาติของคันที่ ๕ จิตจึงเป็นธรรมชาติในขณะที่หลุด ต่างอันต่างอยู่เป็นธรรมชาติกลมกลืนกันหมดเลย ไม่มีใครเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาอยู่ในการเป็นอยู่ เหมือนวัวควายที่ปล่อยไปกินหญ้า กินอะไรก็เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องไปล่ามโซ่มันแล้ว มันอยากกินหญ้ามันก็กินไป

ระหว่างจิตกับคันที่นั้น มันเหมือนสองมิติ ถ้าเราอยู่ในมิติเดียวกัน มันผ่านเรา มันก็ลากเราไป แต่ถ้าเราแยกสองมิติคือหลุดพ้นจากมิติของตัวที่ลากและตัวที่ถูกลาก หลุดพ้นจากตรงนี้คือหลุดพ้นจากตัวเรา แยกเป็นสองมิติ เวลามันเดินชนกันเหมือนไม่ได้ชนกันเลย เหมือนสวนกัน แต่มันไม่ได้สวนกัน มันไม่มีอะไรเลย มันเป็นธรรมชาติ จิตเดินผ่านทะลุกำแพงก็ได้ ทะลุกับคันที่มันแทรกถึงกันแล้วทะลุ

กัน ไปเลย มันไม่ปนกัน เหมือนน้ำมันกับน้ำ อย่างไม่เข้ากัน จิตของพระอรหิยะก็อยู่กับขันธุ์ไป เหมือนน้ำมันกับน้ำ เมื่อเอาน้ำมันเทไปในน้ำ มันก็ไม่เข้าถึงกันทั้งคู่ ที่อยู่ด้วยกัน เวลาเรือขนน้ำมันล่ม ในทะเล น้ำมันลอยเป็นแพเลย น้ำมันก็ไม่เข้ากับน้ำ น้ำก็ไม่เข้ากับน้ำมัน จิตของพระอรหิยะก็เช่นกัน อยู่กับขันธุ์อย่างไรก็ไม่ซึมเข้าขันธุ์ ขันธุ์ก็ไม่ซึมเข้าจิต มันเป็นอย่างนั้น มันอิสระคนละมิติ มิติหนึ่งเป็นมิติของขันธุ์ก็เป็นสมมุติ มิติของจิตก็เป็นสมมุติเช่นกัน ต่างอันต่างจริง ต่างอันก็ต่าง ไม่มี ขันธุ์ก็ไม่มี จิตก็ไม่มี จึงเป็นมิติที่อิสระ จะว่าจิตมีมันก็ไม่ใช่ จะว่าขันธุ์มีก็ไม่ใช่ จะว่าขันธุ์ไม่มีก็ไม่ใช่ จะว่าจิตไม่มีก็ไม่ใช่ ขันธุ์ก็มีอยู่ จิตก็มีอยู่ แต่มันไม่มี มันไม่มีที่ไหน มันไม่มีซึ่งกันและกัน มันไม่มีเกี่ยวข้องกัน แต่ถ้าขันธุ์กับจิตมันรวมกันเมื่อไร ไปเกี่ยวข้องกันเมื่อไร ละก็มันจะเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาเลย นิพพานมีไหม มี...แต่มันไม่มี จิตมีไหม มี...แต่มันไม่มี ฉะนั้นต้องเห็นสภาพว่าจิตไม่มีเป็นอย่างไร จิตมีเป็นอย่างไร นิพพานมีเป็นอย่างไร จึงจะเห็นว่านิพพานไม่มีเป็นอย่างไร นิพพานอยู่ในแดนที่มี แต่มันมีอยู่ในแดนที่ไม่มี จิตก็เหมือนกัน จิตอยู่ในสภาวะที่มี แต่มันมีอยู่ในสภาวะที่ไม่มี ไม่มีนั่นแหละเรียกว่าจิต ไม่มีนั่นแหละเรียกนิพพาน นิพพานก็คือไม่มี จิตก็คือไม่มี ถ้าหากยังเห็นความมีเมื่อไร ไม่ใช่นิพพาน ยังเห็นความมีอยู่ไม่ใช่จิต ความมีอยู่นั้นยังเป็นขันธุ์ ฉะนั้นจิตที่จะพ้นจากขันธุ์ก็คือจิตที่ไม่มี แต่มันมีอยู่ในสภาวะของที่ไม่มี คือมีนั่นเอง

คำว่าไม่มีก็คือเป็นวิมุตติ นิพพานก็คือวิมุตติ คือไม่มี แต่มันมีอยู่ในสภาวะที่เหนือจากรูปและนาม ที่มีอยู่เป็นรูป เป็นนามหมดเลย ที่หมายได้ สัมผัสได้ เสวยได้ เสพได้ทั้งหมดเป็นรูป เป็นนามทั้งหมด ฉะนั้นสภาวะต่างๆ ทั้งปวงที่เราเสวยได้ เสพได้ เป็นสมมุติของโลกหมด พระนิพพานจึงไม่มีอะไรให้เสพ เรียกว่าวิมุตติ เพียงแต่ยอมรับว่าทุกอย่างเป็นสมมุติ แล้วเราก็ไม่ยึดสมมุติ ไม่เสพมัน ด้วยการเห็นโทษของมันว่าเสพแล้วเป็นทุกข์ เสพแล้วเป็นโทษ แต่ทำอย่างไรเราจะเห็นมันได้ ก็เห็นตอนที่เราไปหลงเกาะมัน มันเลยลากเรา จะวางได้นั้นต้องเห็นโทษก่อน ต้องละเอียดก่อน มันวางส่งเดชไม่ได้ เพราะมันสงสัยอยู่ มันต้องวางด้วยความรู้แจ้ง เป็นผู้แจ้งที่ว่าตรัสรู้มันต้องรู้ก่อนถึงวาง ตรัสรู้แล้วว่าสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมดนั้นมันไม่เที่ยง มันจึงวางได้ ไม่ใช่ตั้งใจจะวางอะไรมาก็ตัดหมด อย่างนั้นก็วางแบบคนโง่ แต่พระอรหิเจ้าท่านไม่ใช่คนโง่ พระอรหิเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้รู้จริงๆ แจ้งจริงๆ แล้วจึงปล่อยวาง เห็นโทษเห็นภัยของการยึดมั่นถือมั่นจริงๆ แล้วจึงปล่อยวางทิ้งไปและไม่เสวยอีก

การวางมีได้สองอย่าง อย่างแรกตั้งใจจะวางทุกอย่าง อะไรเข้ามาวางหมด ก็ใช้ได้นะ แต่วางแล้วไม่จบ เพราะมันมีมาให้เราวางอยู่ตลอดทั้งวัน เดียวก็หิบบมา เดียวก็วาง มันหิบบได้ทั้งวัน มันหิบบและวางได้ตลอดชาติด้วยซ้ำ แต่ตัวที่เข้าใจนั้น มันวางเลยและก็ไม่หิบบอีก มันจึงไม่ต้องยก เพราะยกแล้วอย่างไรก็ต้องวาง ก็เราไม่ยกแล้วเราจะวางอะไรละ ตราบใดที่ยังมีการยึดก็ต้องมีการวาง ถ้าเราไม่หิบบขึ้นมาแล้วจะวางทำไม มันก็ไม่ต้องวางแล้ว เพียงแต่รู้ว่ามันมาเดี๋ยวก็ไป รู้แค่นั้น เป็นธรรมชาติ ถ้ามี



การยึดอย่างไรก็ต้องมีการยก และก็ต้องมีการวาง แต่ที่แรกเราก็ฝึกยกแล้วก็วางไปก่อน ฝึกยกแล้ววางแล้วมันจะเห็นโทษ เราต้องหลงก่อนแล้วจะรู้ ถ้าไม่หลงมันไม่รู้ แต่ต้องรู้ว่าหลง ตอนไหนถึงจะรู้ว่าเราหลง ก็ตอนที่เห็นโทษของการไปยึดนั่นเอง

ความจริงแล้วมันคือการเห็นโทษ ถ้าไม่เห็นโทษ อย่งไรมันก็วางไม่ได้ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษที่เราเข้าไปยึด เช่น เห็นโทษของขันธ ๕ ว่าอาการของมันมีอะไรบ้าง เห็นโดยชัดแจ้งว่ามันไม่มีอะไรน่ายึด เพราะสิ่งที่เราใช้ทั้งหมดคือขันธ ๕ อาศัยไปรู้ก็ขันธ ๕ อาศัยไปละก็ขันธ ๕ อาศัยไปเข้าใจก็ขันธ ๕ อาศัยไปไม่เข้าใจก็ขันธ ๕ เมื่อเห็นแล้วก็วางทั้งหมดคือวางขันธ ๕ และวางสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ แต่ไม่ใช่วางแล้วจะไม่มีเลยนะ มันมี แต่เมื่อมันมาอีกก็ไม่ต้องวางแล้ว เพราะเราวางไปแล้ว มาอีกเราก็ไม่ยึดแล้วเพราะเราเลิกยึดมันแล้ว มาอีกก็ไม่มีแล้ว ถึงมันมี มันก็ไม่มีที่จิตเรา เพราะเราไม่มีในขันธ ขันธไม่มีในเรา จึงละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่าขันธเป็นเราทั้งสิ้น คือดับเราออกจากขันธแต่ขันธยังอยู่ เหมือนฆ่าเราให้ตายเสีย หาเราในรูปว่ามีเราไหม เมื่อหาจนหมดแล้ว ก็หาว่าในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมีเราไหม เมื่อหาจนหมดแล้วว่ามีเราเลย จนหายสงสัยแล้วว่าทุกอย่างไม่มีเราเลย มีแต่ขันธ ต่อให้มันมาอีกก็ไม่ยึดแล้ว เป็นขันธหมดเลย ไม่มีเราอยู่ในนั้นเลย

แม้สภาวะธรรมทั้งหลายมันก็เห็นแล้วว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ รูปเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดดับ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน และเป็นทุกข์ตลอด สภาวะธรรมทั้งหลายก็เช่นกัน ให้รู้แจ้งในกระบวนการนี้ อย่งไรก็ไม่ยึดอีก มันเจ็ดแบกมาตลอดทั้งชีวิตมันหนักพอแล้ว จะให้ไปแบกอีก มันไม่เอาแล้ว แบกมาก็ภพ ก็ชาติ ก็กัป ก็กัลป์ เวียนว่ายตายเกิดก็เพราะตรงนี้ ซ้ำๆ ซากๆ ปฏิบัติมาทุกภพทุกชาติ ตายคาฟ้าเหลืองก็ไม่ใช่น้อย ก็เพราะไปไล่ยึดอย่างนี้ กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ต้องสั่งสมบารมีมาขนาดไหน กว่าจะมารู้ธรรมเห็นธรรมได้ไม่ใช่รู้ง่ายๆ นะ แต่เหตุปัจจัยที่มารู้ง่ายเพราะสั่งสมมานาน อบรมมานาน เจอพระพุทธเจ้ามาไม่รู้ก็พระองค์ปฏิบัติบวชตายๆ มาไม่รู้เท่าไร จึงได้มารู้เหตุปัจจัย ฐนินคเดียวแค่นี้ ปรารถนามรรคผลนิพพานมาตั้งแต่พระพุทธเจ้าหลายๆ พระองค์ในอดีต เพื่อจะมารู้ธรรมแค่ตรงนี้ รู้แค่การปล่อยวางขันธ ๕ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ที่มีอยู่รู้แค่นี้ก็ตรัสรู้ได้

สะสมมาเต็มที่ที่สุดแล้วก็มารู้แค่ตรงนี้ สร้างมาทุกอย่างเพื่อมาละ พระพุทธเจ้าก็เช่นกันที่พระองค์สั่งสมบารมีมาทุกอย่างก็เพื่อมารู้แค่อริยสัจ ๔ แต่ที่พระองค์ต้องสั่งสมบารมีมากมาย เพื่อเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ของท่าน บารมี ๑๐ ทศที่พระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญทำให้พระองค์เป็นผู้เลิศของโลกทุกอย่างท่านมีครบบริบูรณ์ จึงเป็นผู้เลิศที่จะมาปกครองโลก มาสั่งสอนโลก พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ต้องสร้างบารมีมาจนเต็ม พระสาวกไม่จำเป็นต้องสร้างมากมาย แต่พระสาวกจำนวนไม่น้อยท่านก็สร้างมาเยอะ ในครั้งพุทธกาลจึงมีพระสาวกที่มีความเป็นเอกแต่ละด้านไม่เหมือนกัน พระโมคคัลลา

นะก็เอกไปอย่าง พระสารีบุตรก็เอกไปอย่าง พระมหากัสสปะก็เอกไปอย่าง ทุกองค์เป็นเอกหมดเลย เพราะพระสาวกสร้างสมบารมีมาไม่เหมือนกัน ในขณะที่พระพุทธเจ้าท่านมีครบหมดเลย

เราบำเพ็ญเพียรสร้างสมทุกอย่างมา ก็เพื่อมาละตัณหาสมุทัยความยึดมั่นถือมั่น จะคนจน หรือคนรวยก็พันทุกข์ได้ คนที่สร้างบารมีมาเยอะๆ ก็คือคนรวย คนที่สร้างบารมีมาน้อยก็คือคนจน แต่คนจนหรือคนรวยก็ล้วนตายได้ จะคนจนหรือคนรวยก็ตรัสรู้ได้ เพราะเอาใจไปตรัสรู้ คนจน คนรวย คนมีบารมีเยอะ คนมีบารมีน้อย ที่สุดก็ตายเหมือนกัน และกิเลสก็ดับเหมือนกัน เพราะว่ารวยแค่ไหนก็ตาย จนแค่ไหนก็ตาย ฉะนั้นบารมีมากน้อยแค่ไหน บริวารมากน้อยแค่ไหน ที่สุดก็แค่พันทุกข์ ดับทุกข์ ดับกิเลสจากจิตเจ้าของ ดับความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ของเจ้าของ รวยก็มีแค่ชั้น ๕ จนก็มีแค่ชั้น ๕ บารมีมากก็มีแค่ชั้น ๕ บารมีน้อยก็มีแค่ชั้น ๕ แล้วเวลาดับก็ดับตัวเดียวกัน จุดเดียวกัน คือดับความยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งมันเป็นสมมุติของโลก ถ้าละตัวนี้ได้มันก็สบาย เราวางสุข วางทุกข์ได้ก็เหลือแต่ตัวสบาย เมื่อมันสบาย มันก็เลิควุ่น พอเลิควุ่นมันก็เลยสงบอยู่ในโลกๆ

เมื่อมันปล่อยวางได้มันก็สงบ แต่ความสงบของสมาธิกับความสงบโลกๆ ของการปล่อยวางนี้คนละตัวกัน เมื่อมันปล่อยวางได้มันจะสงบและเย็นอยู่โลกๆ เพราะมันวางได้ทั้งหมดมันก็เลยเย็นสบาย ไม่ต้องวิ่งตาม ไม่ต้องวิ่งหา แต่การที่เราเข้าฌาน เข้าสมาธิให้มันสงบนั้นเป็นเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องของสมมุติ ที่อาศัยเข้าไปเสวย อยากได้สงบ เราก็เข้าสมาธิโลกๆ นั่นเป็นของสมมุติ เป็นของอาศัย เหมือนเวลาตากแดด เราก็เข้าห้องเปิดแอร์นอนสบาย การเข้าสมาธิโลกๆ เราจะรู้สึกสบาย เป็นการพักจิตที่ดีมาก สบาย เพราะมีสมาธิเป็นเครื่องอยู่ และยังทำให้การพิจารณาธรรม พิจารณาธาตุชั้นก็จะละเอียดและแจ้งมากขึ้น ทำให้ชั้นสบายขึ้น ฉะนั้นจิตของผู้ที่ปล่อยวางโลกๆ แล้วมันสบายที่สุด จะเรียกว่าเป็นสุขก็ไม่ได้ จะว่าเป็นทุกข์ก็ไม่ได้ แต่มันเป็นความสบายที่จิตเป็นอิสระจากชั้น ๕ เหมือนน้ำมันกับน้ำไม่ปนกัน เหมือนน้ำบนใบบอนที่ไม่ปน ไม่ซึมเข้าหากัน กิเลสกับธรรมก็เช่นกัน มันเหมือนน้ำมันกับน้ำ มันอยู่ด้วยกันไม่ได้ มันไม่ซึมเข้าหากัน

ปฏิบัติแล้วแยกให้มันเห็นว่าอันไหนคือกิเลส อันไหนคือธรรม จึงไม่ยึดทั้งธรรมและไม่ยึดกิเลส ธรรมก็ไม่ให้ยึด กิเลสก็ไม่ให้เอา กิเลสก็สมมุติ ธรรมก็สมมุติ ถ้ายังคิดจะเอาโน่นเอานี้อยู่ก็ไม่พ้นมันต้องไม่เอาเลย และตัวไม่เอาจะไม่เอาเลยก็ไม่ได้ มันเป็นการตั้งใจ มันต้องไปเห็นโทษแล้วมันจะไม่เอาของมันเอง หากเราตั้งใจที่ไม่เอานี้ยังถือว่าเป็นการกระทำอยู่ มันยังไม่ปล่อยวางการไม่เอา ที่บอกว่าจะวางนั้น ทำเท่าไรก็ไม่วาง ต้องมาดูตัวที่กำลังวาง ว่าตัวจะวางมันเป็นใคร ให้ไปเห็นว่ามันไม่มีใครเห็นว่าตัวสิ่งนี้ไม่ใช่เรา แล้วจะไปเชื่อมันทำไม มันก็วางหมด เพราะมันก็เป็นอาการหนึ่ง เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่เราไปเสวยมันอยู่ ไปเชื่อมันก็เลยไปเสวยมัน ถ้าเลิกเชื่อ มันก็จบแล้ว แม้จะมีอยู่หมดแต่เราไม่เชื่อมัน ที่ผ่านมามันลากเราถูกลูกูกังเจ็บมาขนาดไหน ก็เพราะเราวิ่งหามัน พอเชื่อก็วิ่งตามมันไป การอยู่

เฉยๆ นั้นสบายที่สุด

สิ่งที่ถูกรู้ก็คือขั้น ๕ ก็เชื่อไม่ได้เช่นกัน รู้ได้แต่ไม่ยึด การยึดคือการที่เราไปเสวยมัน หากรู้แล้วพอใจจะยึดเอาไว้ให้อยู่ตลอดนั้นคือการเสวย สิ่งที่ถูกรู้จึงยึดไม่ได้เลย มันเป็นสมมุติเสวยไม่ได้ เชื่อไม่ได้ ตัวผู้ไปรู้ก็เชื่อไม่ได้ แล้วสิ่งที่ถูกรู้จะเชื่อได้อย่างไร เพราะมันพวกเดียวกัน มันแยกให้ดูเฉยๆ ระหว่างมึงกับกู ปฏิบัติไม่ให้มี มึงก็ไม่มี กูก็ไม่มี จริงๆ มันพวกเดียวกัน แต่มันแยกพวกให้ดูเฉยๆ พวกมึง พวกกูก็คือพวกหลอกหลวง เป็นพวกสมมุติทั้งหมด เพราะสองพวกนี้มันเกิดมาพร้อมกัน และมันก็ตายไปพร้อมกัน มันหลอกมาก็ภพ ก็ชาติ ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ พอตายมันก็กอดคอกัน ไปเกิดอีก ต้องตัดให้หมดเลย แม้ผมเส้นเดียวก็ไปนิพพานไม่ได้ ผู้เข้าใจในธรรมต้องลงตรงนี้ทั้งหมด ถ้าไม่ลงตรงนี้ถือว่ายังไม่แจ้ง

การฟังนั้นมันเป็นแค่สุดมยปัญญาและจินตามยปัญญา เป็นแค่สัญญาเฉยๆ มันยังไม่เชื่อเพราะมันยังไม่เห็นโทษ ต้องเห็นว่ามันเกิด มันดับอย่างไรในสิ่งที่ถูกรู้ และเห็นอาการที่เข้าไปยึดว่าเป็นทุกข์ มันต้องเห็นตัวนี้แล้วมันจะวางเอง เห็นโทษของการเข้าไปยึด แล้วย้อนเข้าไปดูตัวผู้ที่เข้าไปรู้ ไปละ ให้เห็นว่าทุกตัวมันเป็นของไม่เที่ยง บางครั้งก็รู้ว่ายึด บางครั้งก็รู้ว่าไม่ยึด บางครั้งก็ไม่รู้ว่ายึด บางครั้งก็ไม่รู้ว่าไม่ยึด พวกยึด พวกรู้ พวกละ มันพวกเดียวกันทั้งหมด ต้องฆ่าให้หมดแล้วก็มาฆ่าตัวตาย โลกนี้ก็ไม่มีการรบกันแล้ว ศัตรูมันไม่หมดถ้ายังมีตัวเรากอยรบศัตรู พอรุ่นนี้ตายไปรุ่นลูกรุ่นหลานมันมาอีกแล้ว ยกพวกแล้วก็รบกันอยู่ตลอด รุ่นหลานตายไป รุ่นเหลนมันมาอีก มันมาเป็นรุ่นๆ เพราะโลกนี้ไม่มีการสูญมนุษย์ เดียวมันเกิดมาให้เราบออยู่เรื่อย ถ้าเราฆ่าตัวตายก็ไม่ต้องไปรบกับใครแล้ว มันมาก็เห็นว่าศัตรูกูไปไหน ศัตรูกูไม่มี มันก็เลิกรบกันเอง ในเมื่อเราไม่มีแล้ว มันก็ไม่มีเหมือนกัน

ถ้าเรายุติ เรายอมแพ้เมื่อไหร่ มันก็แพ้เราเมื่อนั้น เพราะที่เราจะเอาชนะทั้งหมดคือตัวเราเอง จะเอาชนะทั้งหมดได้ก็ต้องเอาชนะตัวเอง ฉะนั้นเราก็ต้องแพ้ตัวเองด้วย จึงว่าไม่มีใครแพ้ ไม่มีใครชนะ มันเสมอกัน เหมือนฟุตบอลสองทีมมันเล่นกัน ตะกัน อีกฝ่ายก็เชียร์อีกฝ่ายหนึ่ง พอเตะจริงๆ แล้วไม่มีใครแพ้ ไม่มีใครชนะ เสมอกัน กรรมการตัดสินที่ให้ความเสมอกันไม่มี ฝ่ายแพ้ก็นิยมขึ้นมา ฝ่ายชนะก็นิยมขึ้นมา คนคู่นิยมขึ้นมา กรรมการผู้ตัดสินก็นิยมขึ้นมา โกลทั้งสองฝ่ายก็นิยมขึ้นมา สนามฟุตบอลก็นิยมขึ้นมา โลกทั้งโลกในวงการฟุตบอลก็นิยมขึ้นมาหมดเลย สนามฟุตบอลเมื่อก่อนยังไม่มี เพิ่งมาทำทีหลังไซ้ใหม่ มาทำเป็นสนามขึ้นมา ตั้งเป็น โกลขึ้น เมื่อก่อนก็ไม่มีสนาม ไม่มี โกล เมื่อก่อนก็ไม่มีนักฟุตบอลทั้งสองฝ่าย คนคู่อีกสองฝ่ายก็ไม่มี กรรมการผู้ตัดสินก็ไม่มี นี่คือสมมุติทั้งหมดที่มันเกิดขึ้นมาของโลก

การปฏิบัติธรรมทั้งหลายให้เราไปละทั้งตัวผู้ไปละ สิ่งที่ถูกละ และตัวดู เหลือไว้แต่ความเป็นกลางๆ ก็คือว่างสุข ว่างทุกข์ และว่างสิ่งที่ถูกรู้และตัวผู้รู้ ตัวกลางๆ ระหว่างสุข ระหว่างทุกข์ ระหว่าง

สิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้ตัวนี้ก็คือตัวกรรมการนั่นเอง จะยึดกรรมการไว้ก็ไม่ได้ เป็นสมมุติเหมือนกัน จึงว่า  
สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา อยู่ตรงกลางแล้วไม่เสวยสุข ไม่เสวยทุกข์แล้วสบายดี แต่พอมาคู่ตรงกลางก็  
สมมุติเหมือนกัน เสวยไม่ได้อีก ทุกอารมณ์นั้นเราเสวยไม่ได้เลย ที่มีอยู่เสวยไม่ได้ทุกอารมณ์ มีทุก  
อย่างแต่ยึดไม่ได้เลย แต่มีอยู่ ไม่ใช่ว่าดับในสิ่งที่มี มันมีอยู่แต่ไม่ยึด แต่ตอนไม่ยึดมันก็ยังมียู่ ไม่ได้ดับ  
แต่ไม่ยึด มันละเอียดตรงนี้ ชั้น ๕ นั้นเราไม่ได้ไปดับชั้น ชั้นที่มีอยู่แต่ไม่ยึดเท่านั้น

เพราะเราไม่ยึดทั้งสุขและทุกข์  
มันจึงไม่มีสุข ไม่มีทุกข์อยู่ที่จิตเลย  
กลางวันไม่มีความหมาย กลางคืนไม่มีความหมาย  
สุขก็ไม่มีความหมาย ทุกข์ก็ไม่มีความหมาย  
เพราะไม่รู้จะหมายไปทำไม จะไปยึดอันใดก็ไม่ได้  
กลางวันก็ยึดไม่ได้ กลางคืนก็ยึดไม่ได้ สุขกับทุกข์ก็ยึดไม่ได้เช่นกัน  
มันจึงไม่มีสุขอยู่ที่จิต ไม่มีทุกข์อยู่ที่จิต  
ไม่มีกลางวันและกลางคืนอยู่ที่จิต จึงเรียกว่าไม่มีราตรีกาล  
จึงว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา  
เพราะจิตอยู่เหนือธรรมชาติทั้งปวง

## กัณฑ์ที่ ๖ การละรูปนาม

การพิจารณาการภาวนานั้น ความจริงแล้วสิ่งที่เราเข้าไปรู้ไปเห็นทั้งหมด ล้วนเป็นสมมุติ เป็นของชั่วคราว ของชั่วคราวก็คือมันตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เพราะก่อนที่จะเกิดสิ่งต่างๆ เหล่านี้มา มันก็ไม่มีสิ่งนี้มาก่อน มันดับของมันอยู่ก็คือไม่มีนั่นเอง อยู่ในสภาวะที่ไม่มี สภาวะต่างๆ เมื่อเกิดขึ้น ก็ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วกลับไปสู่ความดับ ความไม่มีเหมือนเดิม ก็คือเดิมมันไม่มีมา มันดับของมันอยู่ อยู่ในสภาวะที่ไม่มีอะไร แต่คนเราก็ไปหลงกัน หลงสภาวะที่เกิดมาชั่วขณะหนึ่ง พอมันจะต้องดับไปเรากลับไปยึดมันไว้ อย่างเช่น ไปยึดความน่าพอใจ ไปหมายไว้ อยากได้มันไว้ นี่คือตัวตัณหา ทุกข์เพราะตัวนี้ แต่สุดท้ายมันมีความเป็นอนิจจังในสภาวะของเขาทั้งปวง อยากรู้ก็ต้องดับ แต่เราก็ไปพยายามฝืนธรรมชาติว่ามันจะต้องอยู่กับเรา เรียกว่าเราหลง มีอวิชชาไปปิดบัง อยากให้สิ่งที่น่าพอใจมันตั้งอยู่ เมื่อมันตั้งอยู่ไม่ได้ พอดับไปก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะตรงนี้กัน ทั้งที่อย่างไรมันต้องดับแน่นอน มันเป็นธรรมชาติ

สิ่งที่น่าพอใจเรียกว่ากุศลและสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็คืออกุศล สิ่งที่มากระทบไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือสุข สภาวะต่างๆ เหล่านี้ก็ต้องอยู่ชั่วคราว เดิมก็ไม่มีทุกข์หรือสุข มันอยู่ในสภาวะที่ไม่มีอะไร แต่ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง สุดท้ายก็ดับไปไม่มีอะไรเหมือนเดิม ตรงนี้เองที่เราไปยึดเพราะอยากจะยึดสุขและอยากจะผลัดทุกข์ ซึ่งเป็นภวตัณหาและวิภวตัณหาคืออยากได้และไม่อยากได้ มันก็เลยทุกข์เพราะตัวนี้มันเป็นปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดมาแล้วในโลกนี้ซึ่งเรียกว่าโลกธรรม โลกธรรมก็คือต้องมีสองสิ่งคู่กัน สุขกับทุกข์ต้องมีคู่กับสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย เกิดมาแล้วอยู่ในโลกนี้ต้องเสวย ต้องสัมผัสตรงนี้ แต่พระอรหันต์ก็คือผู้ไปรู้แล้วว่า สภาวะนี้เป็นแค่สิ่งสมมุติ ทั้งสุขทั้งทุกข์เกิดขึ้นอยู่ชั่วขณะหนึ่ง สุดท้ายอย่างไรก็ต้องดับ การเข้าไปเห็นความจริงคือการเห็นอริยสัจ เห็นความเป็นจริงของไตรลักษณ์ ความเป็นจริงว่าต้องเกิดดับคืออนิจจัง และความเป็นอนิจจังของเขา ถ้าเราไปยึดก็ทุกข์ เพราะเราไปยึดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ไปยึดตรงนี้มันก็เลยทุกข์เพราะตรงนี้กัน

สิ่งที่เรารู้ เราเห็นทั้งหมดในโลกนี้ ที่เราเกิดมาสัมผัสทั้งหมดในโลกนี้ มันไม่ใช่ของเราเลย ตัวเราก็ไม่ใช่เรา สิ่งที่เราสัมผัสได้ก็ไม่ใช่เรา เรียกว่ารวมทั้งโลก สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้เกิดมาสมมุติทั้งหมดเลย ก่อนเกิดเราก็ไม่มีมา อาการต่างๆ ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งความเข้าใจและไม่เข้าใจ รับรู้รับทราบก็ไม่มีมา สุดท้ายเมื่อดับไปก็ไม่มีเหมือนเดิม เราต้องเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่าเดิมแล้วจิตดวงนี้ที่เวียนว่ายตายเกิดนั้น ไม่เคยตาย คำว่าจิตนั้นไม่ใช่รูป ไม่ใช่นาม แต่สิ่งที่เราใช้อยู่ทั้งหมดนั้นคือรูปกับนาม กายคือรูปที่เราอาศัยอยู่นี้ก็อาศัยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เราอาศัยพาทิน พานอน พาถ่าย พาทำ

กิจวัตรประจำวัน พาทำงาน ร่างกายขยับเคลื่อนไหวไปเรียกว่ารูปทำงาน รูปนี้ก็ไม่มีมาแต่เดิม อาศัย บิคารมารดาปฏิสนธิในครรภ์เท่านั้น แล้วก็เกิดมาเป็นเราโดยสมมุติอยู่ชั่วคราว และก็มีเวทนา เวทนาที่ เกิดขึ้นได้ก็เพราะมีรูป เมื่อมีรูปตั้งขึ้นมาคือกายนี้จึงมีเวทนาเกิดขึ้นมาตาม เวทนาเป็นสุข เป็นทุกข์ ที่ กาย ที่ใจ ที่สภาวะของอารมณ์ต่างๆ มันเกิดขึ้นมาพร้อมกับกาย ส่วนตัวสัญญาความจำได้หมายรู้ จำ อะไรต่างๆ จำเรื่องราว จำรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อาศัยไปจำทั้งหมดมาได้เพราะมีกาย ความคิดปรุง แต่งเรียกว่าสังขารทั้งปวง ความคิดก็มีสืบเนื่องมาได้เพราะอาศัยกาย เกิดมาจึงมีความคิดอยู่ที่กาย เพราะมีสมอง สมองก็คือกายนั่นเอง วิญญาณคือธาตุรู้ เกิดขึ้นได้เพราะกายเช่นกัน วิญญาณมาจากตา จากหู จากจมูก จากลิ้น จากกาย และจากมโนวิญญาณคือใจ เหตุนี้มันจึงสืบเนื่องมาจากกายทั้งหมด เลย ถ้าไม่มีกาย วิญญาณก็ไม่มี

สภาวะทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นเรียกว่าสภาวะธรรม ทั้งกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นกับเรา สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเกิดดับ กุศลก็เกิดดับ อกุศลก็เกิดดับ แม้แต่ตัวที่เข้าไปรู้ ตัวที่เข้าใจนั้น มันก็เป็นสมมุติ กุศลก็ เป็นสมมุติ อกุศลก็เป็นสมมุติ เรียกว่ากุศลธัมมาคือธรรมที่เป็นกุศล อกุศลธัมมาก็คือธรรมที่เป็น อกุศล กุศลธัมมาก็ดี อกุศลธัมมาก็ดี ล้วนเป็นสมมุติทั้งหมด สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนไม่มีมาแต่เดิม ที่รู้ ทั้งหมดก็เป็นสมมุติ ที่ไม่รู้ก็เป็นสมมุติ ถ้าหากเรายังยึดรู้ไว้เราก็จะทุกข์เพราะความรู้ เรามักจะประกอบ ในความรู้ เหมือนกับสติที่เราจะต้องคอยรู้มันอยู่ตลอดเวลานั้นก็ไปไม่ได้ เพราะสตินี้เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ความจริงนั้นเพียงเราเข้าใจโดยสภาพของมันทั้งหมดว่าทุกอย่างเป็นสมมุติ แม้แต่ตัวเราเองก็เป็นสมมุติ ผู้รู้ ผู้เข้าใจก็เช่นกัน ตัวผู้รู้นั้นเป็นใครรู้ ก็ไม่มีใครรู้ เราแค่อาศัยไปรู้ธรรม ทั้งหมด อาศัยไปเข้าใจในธรรมทั้งหมด อาศัยไปตรัสรู้ธรรมทั้งหมด ใครเป็นผู้ตรัสรู้ ใครเป็นผู้เข้าใจ ในธรรม ใครเป็นผู้แจ้งในธรรม ใครเป็นผู้รู้วิชา ใครไปเข้าใจในอริยสัจ ๔ ใครเป็นผู้แจ้งในธรรมที่ พระองค์ตรัสไว้ ใครเป็นผู้แจ้งในสิ่งที่เกิดดับ ใครเป็นผู้แจ้งในสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ใครเป็นผู้แจ้ง ในสมมุติทั้งปวง...ไม่มีเลย

สิ่งที่เข้าไปรู้และตัวผู้รู้นั้นก็ไม่มีอะไรเลย มันจึงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติไปรู้ธรรมชาติ คือ สมมุติไปรู้สมมุติ วิญญาณไปรู้วิญญาณ จึงเรียกว่าอาศัยรูปนามไปรู้รูปนาม อาศัยขันธ์ ๕ ไปรู้ขันธ์ ๕ อาศัยธรรมไปรู้ธรรม จริงๆ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นทั้งหมด กุศลและอกุศลทั้งปวงมันจึงเป็นสองสิ่ง สองสิ่งนี้เป็นสมมุติหมด ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งบาปและบุญ ทั้งสุขทั้งทุกข์ การปฏิบัติเราต้องเข้าใจว่า สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ล้วนเป็นสมมุติทั้งสิ้น ตัวที่ปล่อยวางโดยเจตนา ที่เราตั้งใจปล่อยวางนั้นคือตัวหนึ่ง แต่ อีกตัวหนึ่งที่มันวางโดยอัตโนมัติก็คืออีกตัวหนึ่ง ตัวที่เราเข้าไปปล่อยวางด้วยอาศัยสติเข้าไปกำหนด อันนี้คือเราสร้างเหตุให้มันวาง ส่วนอีกตัวหนึ่งเราก็สร้างเหตุเหมือนกัน สร้างเหตุด้วยการเข้าไปรู้ความ เป็นจริงในอริยสัจของเขา แล้วจึงปล่อยวาง นี่คือการวางที่บริสุทธิ์ วางแล้ววางเลยไม่ต้องวางอีก เหมือน

เรารู้ว่าไฟร้อน จับไฟแล้วมันร้อน เราวางไฟ ถ้าให้จับอีกมันไม่จับแล้ว รู้แล้วว่าร้อน ครั้งแรกมันไหม้ มือแล้ว เราจะจับอีกหรือ เรารู้แล้วว่านี่คือไฟ

สมมุติทั้งหลายเป็นไฟ สมมุติของโลกทั้งหมดเรียกว่าขั้น ๕ และขั้น ๕ นั้นเป็นก้อนกองไฟ ถ้าเรawangขั้น ๕ แล้ว อย่างไม่รู้ก็ไม่กล้าแตะแล้ว เพราะรู้ว่าขั้น ๕ เป็นไฟ ความจริงขั้น ๕ ก็คือกิเลส นั่นเอง การปล่อยวางกิเลสก็คือการปล่อยวางขั้น ๕ ถ้ายังไม่ปล่อยวางขั้น ๕ เราก็ยังไม่ปล่อยวางกิเลส การเข้าไปยึดขั้น ๕ คือการเข้าไปยึดกิเลส อาการของขั้น ๕ ทั้งปวงจึงเป็นกิเลสทั้งสิ้น ต้องเห็นว่าขั้น ๕ นั้นเป็นไฟ กิเลสนั้นเป็นไฟ เพราะกิเลสและขั้น ๕ ก็เป็นตัวเดียวกัน การเข้าไปยึดจึงเป็นอุปาทาน เข้าไปยึดกิเลสและยึดขั้น ๕ ในตัวเดียวกัน เหตุนี้รูปรูปนามจึงเป็นกิเลส ด้วยรูปนามคือขั้น ๕ และรูปนามก็แบ่งเป็นสอง คือเป็นกุศลและอกุศล เมื่อเราเข้าใจในความจริงโดยสมมุติแล้ว เราก็ต้องใช้สมมุติที่เป็นกุศลเรียกว่ามีมรรคเป็นเครื่องอยู่ สัมมาวาจา เจรจาชอบ หรือสัมมาทิฐิต้องรู้ อริยสัจ ๔ เป็นเบื้องต้น คือเห็นถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้มันเป็นทุกข์ ต้นเหตุแห่งทุกข์คือตัวสมุทัย ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเข้าไปดับตัวสมุทัยได้เสียแล้ว ความดับสมุทัยคือตัวนิโรธก็เกิดขึ้น นิโรธนั้นไม่ใช่ความสุขอะไรนะ นิโรธคือ ตัณหาดับ เมื่อตัณหาดับก็เข้านิโรธ นิโรธคือความดับของตัณหา ก็อยู่แบบสบายๆ โดยไม่เกี่ยวข้องกับ ตัณหา แต่ตัณหาไม่ได้ดับ แต่เราดับตัณหา ตัวตัณหายังมีอาการของเขาอยู่ ความพอใจ ไม่พอใจยังมี อาการของเขาอยู่โดยสภาวะ มีอยู่โดยสมมุติของตัวตัณหา แต่เราไปดับความยึดมั่นถือมั่นในตัณหา เท่านั้น เพราะตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เหมือนเราไปเชื่ออะไรสักอย่าง เชื่อคนที่มาหลอกเราอยู่เป็นประจำ หลอกให้ทำในสิ่งที่ไร้เหตุผล ทำในสิ่งที่มันเป็นไปได้ อย่างเช่นไปบังคับไม่ให้มีกลางคืน ใหม่ๆ ที่กลางคืนต้องมีอยู่ นั่นคือความไม่รู้จริง ตัณหาของสัตว์และมนุษย์ทั้งหลายก็คือไปฝืนธรรมชาติ ไปฝืนไม่ให้มีกลางวัน ไม่ให้มีกลางคืน

เมื่อเข้าใจในความจริง เข้าใจในอริยสัจว่า โลกนี้มันมีสองสิ่งคู่กัน เมื่อมีกลางวัน ไรก็ต้องมี กลางคืน กลางวันมี ๑๒ ชั่วโมง กลางคืนมี ๑๒ ชั่วโมง ทุกข์กับสุขที่เกิดขึ้น โดยสภาวะของรูปนามและ ขั้น ๕ ก็เช่นกัน มันเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ของเขา มีอยู่อย่างละครั้ง และอาการที่เป็นสุข เป็นทุกข์ นี้ก็จรไปจรมาอยู่ตลอดเวลา สุขจรไป สุขจรมาเป็นอย่างนี้ トラบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่เราจะต้องเจอ สภาวะอย่างนี้ตลอด ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งพอใจและไม่พอใจ มีตลอดเวลา นี่เป็นอาการของขั้น ๕ ไม่ใช่พระ อรหันต์ปฏิบัติแล้วจะไม่มีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ นั่นคือสำคัญผิดทั้งหมด สิ่งต่างๆ เหล่านี้ยังมีอยู่โดยอาการ ของกิเลสคือขั้น ๕ นั่นเอง ที่อาตมาบอกเบื้องต้นว่าการปล่อยวางขั้น ๕ ก็คือการปล่อยวางกิเลส การยึด ขั้น ๕ ก็คือการยึดกิเลส ฉะนั้นโดยอาการกิริยาของขั้น ๕ มันจะต้องมีอยู่ กิริยาที่พอใจ ไม่พอใจ พระ อรหันต์บางองค์ ครูบาอาจารย์ทางภาคอีสานบางท่าน เวลาท่านคุณลูกศิษย์ ท่านก็เปรียบเปรยโผงผาง นั่น

เป็นอาการของโทสะ แต่โทสะโดยจริงๆ แล้วมันมีโดยกิริยาของขันธ์ ถ้ามว่ามันเป็นกิเลสหรือเปล่านั้น จะว่ากิเลสก็ใช่ แต่มันเป็นกิเลสแค่ขันธ์ ไม่ใช่กิเลสที่จิต

จริงๆ แล้วการดับกิเลสไม่ใช่การดับกิเลสที่ขันธ์ แต่ดับกิเลสที่จิต คือการไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานเท่านั้น จิตจึงจะเป็นอิสระจากขันธ์ และขันธ์ก็ใช้อย่างอิสระ แต่ว่าเราจะใช้ขันธ์อย่างไรให้ถูกต้องในโลกสมมุตินี้ ให้เป็นไปตามอริยประเพณีที่เขาใช้กันอยู่ ก็คือต้องมีมรรคเป็นเครื่องอยู่ มีมรรคเป็นเครื่องปกติของกายใจ ไม่มีอะไรที่นอกเหนือจากมรรคเลย ถ้าผิดจากมรรคแล้วผิดทาง การปฏิบัติทั้งหมดนี้เราไม่ได้ละอะไรเลย เพียงแต่ไปรู้ความจริงและอยู่กับความจริงโดยที่ไม่หลงความจริง และไม่ฝืนความจริง รู้ในธรรมชาติ ไม่หลงในธรรมชาติ และปล่อยวางธรรมชาติให้เป็นธรรมชาติทั้งหมด เพราะเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ขันธ์ ๕ ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ตัวผู้รู้ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ สิ่งที่ถูกรู้ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

หากถามว่านิพพานมีไหม นิพพานก็ไม่มี พระพุทธเจ้าก็ไม่มี พระอรหันต์ก็ไม่มี จริงๆ แล้วไม่มีอะไรเลยในสถานะต่างๆ นั้น แต่ที่ว่านิพพานนั้นก็คือมีโดยสมมุติ สมมุติครั้งหนึ่งในอดีตเคยมีพระพุทธเจ้า และท่านก็ดับขันธ์เข้านิพพานไปแล้ว พระองค์จึงไม่มีอยู่ พระองค์จึงเป็นแค่สมมุติ แม้ที่กล่าวถึงอยู่ทุกวันๆ ที่ว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ จึงเป็นการกล่าวขานนามของพระองค์หลายๆ ที่ครั้งหนึ่งในอดีตท่านเคยสมมุติเกิดมาในโลกมนุษย์นี้ชั่วคราว แล้วท่านก็ดับไป พระพุทธเจ้าจึงไม่มี จึงเป็นสมมุติเช่นกัน ครั้งหนึ่งที่เคยมีพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระอรหันต์นั้นก็ก็เป็นสมมุติอยู่ชั่วคราว สุดท้ายก็ดับไป เราเองก็เช่นกัน เกิดมาอยู่ชั่วขณะหนึ่ง สุดท้ายอนาคตข้างหน้าเราในขณะนี้ก็ไม่มีเหมือนเดิม บางคนอาจจะกล่าวถึงบ้าง บางคนก็ไม่กล่าวถึงด้วยซ้ำไป ถ้าเราเข้าใจแจ่มแจ้งตรงนี้ มันไม่มีอะไรให้ยึด ไม่มีอะไรให้หลง มันก็สบาย แต่ความสบายนี้ก็ยังเป็นสมมุติที่เราอาศัยใช้หลายๆ เราจะยึดสบายอย่างนี้ไว้ตลอดก็ไม่ได้ เพราะความสบายนี้เป็นอาการของนาม อาการของรูป ตรงนี้แหละที่เราอาศัยมันอยู่ หากเราแจ้งในธรรม เราก็ต้องแจ้งทุกกระบวนการที่เข้ามาและที่มีอยู่

พอมันแจ้งแทงตลอดแล้ว ย้อนไปข้างหลังก็ไม่มีเรา มองไปอนาคตก็ไม่มีเรา ปัจจุบันก็หาเราไม่เจอ ทั้งสิ่งที่ถูกรู้และตัวผู้รู้ หาเราไม่เจอในกองขันธ์ ๕ และรูปนามนี้ มองไปทางไหนก็มีแต่ธาตุ มองทางไหนก็มีแต่สมมุติ มองทางไหนก็เป็นแต่ของที่ไม่เที่ยง เกิดดับๆ หมดเลย หากความเป็นอะไรไม่มีเลย เพราะทุกอย่างเป็นสมมุติหมด ในเมื่อเป็นสมมุติ เรายึดไว้ก็เป็นอุปาทาน เมื่อมีอุปาทานก็ทำให้เกิดทุกข์ การละตัณหา ก็คือการละอุปาทานนั่นเอง ไม่มีตัณหา ตัวอุปาทานก็ดับ ในปฏิจสุมุปาบาทก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้นปฏิจสุมุปาบาทก็คือวงจรของเขาที่เราไม่ได้ละอะไรเขาเลย เพียงแต่ไปเข้าใจวงจรของเขาว่าเขาเป็นอย่างไร เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นวงจรของมัน เป็นวัฏจักรที่เกิดขึ้น สัตว์และมนุษย์ทั้งหลายก็อยู่ในวัฏจักรทั้งหมด แต่ทำอย่างไรเราจะออกจากวัฏจักรนั้นได้ คือ



ต้องชักตัวใดตัวหนึ่งออก ดับอวิชชา ทุกอย่างก็ดับหมด หรือว่าจะดับรูปนามทุกอย่างก็ดับหมด ดับตัวใดตัวหนึ่งในปฏิิจสมุปปาท ชักออกตัวเดียวมันก็ไม่ไปแล้ว เหมือน โช่ หากเราเอาออกสักข้อหนึ่งมันก็ขาด เหมือนตัวกึ่งก็ถูกตัดออกสักปล้องมันก็ไม่ไปแล้ว รถไฟก็เหมือนกัน เอาออกสักขบวนหนึ่ง ขบวนหลังก็ทิ้งไปแล้ว คำว่าออกในที่นี้ไม่ใช่เอามันออก แต่คือมันหายสงสัยในตัวใดตัวหนึ่ง แจ้งในตัวใดตัวหนึ่ง แจ้งในอวิชชาตัวใดตัวหนึ่ง หรือว่าแจ้งในรูปนาม เมื่อละรูปนาม ก็ไม่มีรูปนามมาเกิดอายตนะก็หายหมด ละชาติ ละภพก็ไม่ไปเกิดอีก ก็ไม่มีอวิชชา ละอุปาทานก็ไม่มีตัณหา ละตัณหาก็หมด ละตัวใดตัวหนึ่ง คือหายสงสัยในตัวใดตัวหนึ่งในปฏิิจสมุปปาท เหมือนกับดึงโซ่ข้อไหนออกก็ขาดได้เหมือนกัน ทุกอย่างดับสูญตรงนี้

ปฏิบัติเราไม่ได้เอาอะไร ไม่มีอะไรให้เอาเลย ถ้ายังเอาอยู่มันไปนิพพานไม่ได้ และขณะมีชีวิตอยู่นี้ควรมีเครื่องอยู่ เรียกว่าอยู่ด้วยวิหารธรรม อาศัยมรรคเป็นเครื่องอยู่ อาตมาเคยพูดบ่อยๆ ว่า คนที่มีธรรมแล้วเหมือนคนปลูกบ้านเสร็จ เมื่อปลูกบ้านเสร็จแล้ว เราต้องมีบ้านอาศัย เมื่อมีบ้านเราก็ต้องรักษาบ้านเรา ต้องกวาดบ้าน ถูบ้าน เพื่อให้บ้านนั้นสะอาดอยู่ตลอดเวลา จะนั่ง เดิน ยืน นอนตรงไหนก็สบาย ผู้ที่เข้าใจในธรรมแล้วก็ต้องรักษาขั้นนี้ เพื่อให้ขั้นนี้อยู่ในสภาวะที่น่ายุ่ คือขั้นนี้ไม่วุ่นวาย เราทานข้าว ทานน้ำเพื่ออะไร ก็เพื่อรักษาร่างกายคือรูปให้เป็นปกติ ไม่ให้มีทุกข์ การเจริญธรรม การเข้าสมาธิ การใช้สติเข้าไปกำหนดพิจารณาอยู่ในนามทั้งสี่ เห็นความเกิดดับของเขาเรียกว่าอาศัยมรรคเป็นเครื่องรักษานาม เพื่อให้นามนั้นอยู่ในธรรมตลอด ไม่วุ่นวาย ถ้าเราไม่เข้าสมาธิ ชาติมันก็แปรปรวนคิดโน่นคิดนี่ ถ้าไม่อาศัยปัญญาเข้าไปพิจารณาในธรรม พิจารณาอสุภภาวะ ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เกิดขึ้นอีก แต่แตกต่างกับการเกิดของผู้ที่ยังไม่ละ การเกิดของผู้ที่ยังไม่ละ มันจะเป็นอุปาทานยึดไปหมดเลย แต่ของผู้ที่รู้แล้วเพียงสักแต่ว่ารักษาเฉยๆ เหมือนเราเพียงแต่กวาดบ้าน ถูบ้านเท่านั้นเอง เราไม่ต้องไปมีภาระที่จะต้องซูดหลุมปักเสา แล้วมุงหลังคา กั้นฝา กั้นห้องอะไรแล้ว เพียงแต่กวาดบ้านเฉยๆ มันสบายกว่ากันมาก เพียงแค่รักษาเฉยๆ ไม่เหมือนแรกๆ เราจะต้องซูดหลุม ปักตอหม้อ ทำทุกอย่างเพื่อจะได้บ้านหลังนี้ขึ้นมา ต้องเพียรอย่างหนักเพื่อจะมารู้แค่ตรงนี้ รู้สภาวะของเขาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเท่านั้นเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเป็นสมมุติหมด ใครเป็นผู้รู้ ใครเป็นผู้เข้าใจ ใครเป็นผู้วางธรรม ใครเป็นผู้เข้าใจในธรรม ใครเป็นผู้ตรัสรู้ธรรม ตรงนี้มันเป็นสมมุติ ความตรัสรู้นี้ก็ไม่ได้ตรัสรู้อยู่ตลอด บางครั้งมันก็หลง บางครั้งก็ไม่รู้ ดังนั้นตัวรู้อันไม่ใช่ตัวตน และความเข้าใจจึงไม่ใช่ตัวตน ธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล บุญและบาปก็จึงไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตน เป็นสาระแก่นสารเลย หากเราไม่เจอในโลกนี้ หากเราไม่เจอในขั้นนี้ หากเราไม่เจอในรูป หากเราไม่เจอในนาม หากเราไม่เจอในสภาวะธรรมโดยสมมุติทั้งปวง เมื่อเราเข้าใจแจ่มแจ้งว่าทุกอย่างเป็นสมมุติ แล้ววางสมมุติ จิตก็จะหลุดพ้นคือเข้าสู่วิมุตติ วิมุตติกับ

สมมุติมันอยู่ที่เดียวกัน แต่การจะออกจากสมมุติได้ก็ต้องเห็นทุกอย่างเป็นสมมุติ แล้วจิตจะหลุดพ้น โดยความเป็นวิมุตติ เมื่อหลุดพ้น โดยความเป็นวิมุตติแล้วมันก็อิสระ จึงว่าตัวปัญญากับตัวสัญญามันเป็นตัวเดียวกัน ตัวสัญญาที่เราจำได้หมายรู้ ที่เราเรียนรู้วิถีธรรมต่างๆ เรียนรู้ปฏิจสงฆูปบาท อันนี้มันเป็นสัญญาทั้งหมด แต่จะเกิดปัญญาได้มันต้องเห็นเอง สิ่งที่เราเรียนมาทั้งหมดเป็นสมมุติ ปัญญาทั้งหลายก็เป็นสมมุติ เมื่อแจ้งในสมมุติแล้วเราก็ไม่แบกปัญญาไว้ ไม่แบกสัญญาไว้ เราจึงปล่อยวางสัญญา ปล่อยวางสมมุติ ปัญญาที่แท้จริงจึงเกิดขึ้นเพราะเราปล่อยวางในสมมุติ ปฏิบัติไม่มีอะไรมากรู้ว่าอะไรๆ เป็นสมมุติทั้งหมด ปัญญาก็ยังเป็นสมมุติ ธรรมทั้งหลายก็เป็นสมมุติ

การมันหมายความว่าธรรมทั้งหลายเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นแผนที่ เป็นแบบอย่าง ก็เป็นเพียงแนวทางให้เราได้เข้าไปรู้เฉยๆ เปรียบเหมือนเป็นบันไดให้เราขึ้นบ้าน สุดท้ายเราจะมาแบกบันได ยึดบันไดไว้ก็ไม่ได้ ต้องทิ้งบันได ตำราที่เช่นกัน เราจะแบกตำราไปไม่ได้ เพราะตำราที่เป็นแค่สิ่งที่เราไปเรียนรู้ เป็นสภาวะวัตรระดับเฉยๆ ว่าตรงนี้เรียกว่าอะไร เหมือนแผนที่สำหรับให้เราเดินทางไปต่างจังหวัด บอกทางไปตำบลนั้น หมู่บ้านนี้ ตั้งอยู่บนกิโลเมตรเท่านั้นเท่านี้ ถนนสายนั้นสายนี้ ธรรมทั้งหลายที่เราเรียนรู้มาทั้งหมดจึงเป็นเหมือนแผนที่ เมื่อเราถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราก็ต้องวางแผนที่ อย่ายึดแผนที่ไว้เป็นตำราจริงๆ แล้วจะเรียนเอาตรงตามแผนที่เลยก็ไม่ได้ บางทีระหว่างซอยที่เราเดินทางไปมันอาจจะเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวาในความเป็นจริงของเขาก็ได้ แต่คนบอกแผนที่บางทีก็บอกเพียงทางตรง ในธรรมที่เราเข้าไปรู้เหมือนกัน บางทีมันไม่ตรงตามที่เรารู้ ไม่ตรงตามที่เรียนมา บางทีสิ่งที่เรารู้เห็นจริงๆ ไม่มีในตำราก็มี ที่พระองค์ทรงตรัสว่า ธรรมทั้งหลายที่พระองค์แสดงนั้น เปรียบเสมือนใบไม้อยู่ในกำมือ แต่ที่พระองค์ยังไม่ได้แสดงเปรียบเสมือนใบไม้อยู่ในป่า บางช่วงเราอาจจะไปรู้ใบไม้ในป่าก็ได้ จึงไม่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้เช่นใบไม้ในกำมือ ในตำราจึงไม่มีกล่าวไว้ เหตุฉะนั้นปฏิบัติแล้วจะหมายให้เหมือนในตำราไม่ได้เลย หมายแล้วผิดหมด

บางครูบาอาจารย์หรือในตำราเขาเขียนถึงการละกิเลส อาตมาเพิ่งมาเข้าใจว่าราคะ โทสะ โมหะนั้นจริงๆ แล้วไม่ได้ดับ ยังมีอยู่ กิเลสตัณหาต่างๆ ยังมีอยู่หมดตราบไต่ที่ยังมีขั้น ๕ อยู่ เพียงแต่รู้ว่าขั้น ๕ นั้นแบกไม่ได้ และกิเลสตัณหาเหล่านั้นแบกไม่ได้ เราก็หลุดพ้นจากกิเลสและหลุดพ้นจากขั้น ๕ ขั้น ๕ จึงเป็นกิเลส แต่ถ้าไม่มีกิเลสเราก็กินข้าวไม่ได้ ด้วยว่ากิเลสเป็นกาม กินข้าวจึงเป็นกามเหมือนกัน ฉะนั้นทุกวันนี้เราเสพกามทั้งหมดเลย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามคุณล้วนเป็นกามทั้งหมด โภภฏฐัพพะก็เป็นกาม สามแดน โลกธาตุจึงเป็น โลกของกามคุณ ที่เราอาศัยอยู่ก็จึงเป็นการเสพกาม ที่ว่าพระอรหันต์ไม่เสพกามนั้น ไม่ใช่ พระอรหันต์ก็ยังเสพกามอยู่ คือกามคุณนั่นเอง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็เป็นกามอยู่ เสพอาหาร อาหารก็เป็นกาม หากว่าพระอรหันต์หมดกิเลส ก็ไม่ต้องกินข้าวสิ่งที่อันนั้นเป็นกิริยา บางคนไปดูว่าพระอรหันต์ทำไมท่านยังโกรธอยู่ ยังดำ ยังโพงผาง นั่นมันเป็น

กิริยาโดยสมมุติเท่านั้นเอง เพราะความจริงคือเราเข้าใจสมมุติแล้วแต่เรายังใช้สมมุติอยู่

บางคนยังเข้าใจผิดเพราะในตำราเขียนว่าพระอรหันต์ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ทำอะไรแล้วไม่มีกรรม นั้นก็ยังผิดอยู่ ตราบใดที่ยังมีขันธอยู่ หากทำบาปอะไร เมื่อยังไม่ตายพระอรหันต์ก็ต้องได้รับผลกรรม เช่นกัน แต่ถ้าตายแล้วอีกเรื่องหนึ่งเพราะไม่มีขันธมาเสวย ไม่ต้องรับวิบากตรงนั้น บางคนคะนองว่าได้ธรรมแล้ว เห็นอบาป เห็นบุญแล้ว พุคะอะไรทำอะไรที่ไม่อยู่ในมรรคองค์ ๘ อยากค่าก็ค่า อยากทำก็ทำ เพราะตัวเองอิสระจากขันธแล้ว อิสระจากกิเลสจะใช้อะไรก็ได้โดยสมมุติ พระอรหันต์นั้นก็ยังไม่หลงสมมุติอยู่ ไปหลงทำวิบากกรรมอะไรต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงวางมรรคองค์ ๘ ไว้ให้ใช้ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ หรือว่าสัมมาวาจา ก็คือเจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ และอะไรต่างๆ ก็เพื่อไม่ให้เกิดโทษ

ในครั้งที่พระพุทธเจ้าประชุมโอวาทปาฏิโมกข์ ท่านได้ให้โอวาทแก่ภิกษุทั้งหลายว่า สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง ภิกขุในครั้งนั้นล้วนแต่เป็นอรหันต์ทั้งหมด ๑,๒๕๐ รูป ทำไมพระองค์กล่าวคำนี้ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตให้ขาวรอบ ก็เพื่ออบรมพระอรหันต์ ในหมู่นั้น ไม่มีปุถุชนเลย เป็นพระอรหันต์ล้วนๆ ฉะนั้นพระอรหันต์เมื่อเข้าใจในธรรมแล้ว ยังจะต้องอาศัยศีล อาศัยธรรมเป็นเครื่องอยู่ เพื่อไม่ให้เกิดวิบากแห่งขันธ เพราะถ้าทำอะไรผิดมันก็ให้โทษแก่ขันธ เหมือนไปทานพริกก็ต้องเผ็ด ทานเกลือก็ต้องเค็ม ไปทำอะไรที่เป็นอกุศลที่ไม่ดีอย่างไรก็ต้องได้รับผล พระอรหันต์ไม่ได้หมดกรรมเลย ตายเมื่อไรนั่นจึงหมดกรรม ตราบใดที่อยู่ใน โลกนี้ก็เหมือนคนเราที่ต้องอยู่ใต้กฎหมาย ทำผิดก็ต้องติดคุก ขับรถฝ่าไฟแดงก็ต้องโดนจับ ฉะนั้นตราบใดที่พระอรหันต์ยังอยู่ในโลกสมมุติ การกระทำต่างๆ ทั้งกรรมดีหรือกรรมไม่ดีต้องชดใช้ทั้งหมด แต่ถ้าตายแล้วอีกเรื่องหนึ่ง เหมือนคนที่ออกจากโลกมนุษย์นี้ ไม่ต้องมาอยู่ใต้กฎหมายแล้ว ผู้ที่อยู่ในโลกสมมุติจึงต้องอยู่ใต้กฎหมายทั้งหมดเลย ตายแล้วจึงหมด ความจริงแล้วการรู้ธรรมไม่ได้รู้อะไร รู้เพียงตรงนี้ อาตมาหลงอเนจอนาถใจว่าเพียรมานาน มารู้แค่ตรงนี้หรือ รู้แค่ความเป็นจริงของขันธ ๕ แล้วปล่อยวางขันธ ๕ โดยความเป็นสมมุติของเขา ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น แล้วมันไม่มีอะไรหายเลย ขันธ ๕ ยังอยู่เต็มๆ อาการของมันยังอยู่ มันเกิดดับอยู่เต็มๆ ความพอใจ ไม่พอใจยังอยู่เต็มๆ แต่มันไม่มีที่เรา

ต่อจากนี้จะอธิบายเรื่องจิต โดยสภาวะความเป็นจริงของสมมุติ สภาพของจิตเดิมหรือจิตแท้นั้น ไม่เคยตาย จิตดวงนี้ไม่มีรูป ไม่มีนาม สิ่งที่เราเห็นและสัมผัสได้ทั้งหมดไม่ใช่จิต แต่เป็นอาการของรูป นามทั้งหมด อาการของนามที่ยิบเย็บนั่นคือสังขาร เป็นเพียงนามตัวหนึ่ง และตัวที่ไปรู้หรือวิญญาณก็เป็นนามเช่นกัน วิญญาณ ไปรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น นั่นคือปรากฏการณ์ของมันทั้งหมด อารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์นั่นก็คือเวทนาก็เป็นนามตัวหนึ่ง และที่เราไปจำอาการของมัน ที่ทุกคนฝึกดูกันบ่อยๆ จนชำนาญและกลับไปดูอีก ที่เคยเข้ากันบ่อยๆ กำหนดรู้บ่อยๆ ที่จำได้ว่าเราเคยทำอย่างนี้ รู้อย่างนี้ อาการ

ที่ว่าบีบๆ เกิดดับเมื่อเราจำมันได้แล้ว นี่จึงเรียกว่าสัญญาเข้าไปทำงานก็เป็นนามตัวหนึ่ง และอาการของ  
กายที่เข้าไปกำหนดรู้ เช่น รู้สึกถึงเวทนาในกาย อันนี้เป็นตัวรูปทำงาน และสถานะทั้งหมดนั้นคือ  
สภาวะธรรมที่เกิดดับๆ ไม่ใช่จิตเลย เป็นเพียงสภาวะธรรมของรูปนามที่แสดงออกมา เรียกว่ารูปธรรม  
และนามธรรมซึ่งเป็นสมมุติอยู่คู่กับโลก ตัววิญญาณที่เข้าไปรู้ซึ่งเกิดดับก็เป็นสมมุติอยู่คู่กับโลก ตัว  
สังขารความคิดซึ่งเกิดดับก็เป็นสมมุติอยู่คู่กับโลก ตัวสัญญาความจำและตัวเวทนาความรู้สึกซึ่งเกิดดับ  
ก็เป็นของอยู่คู่กับโลกทั้งหมด

แม้รูปกายที่เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ที่อาศัยอยู่ก็เกิดดับ และสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็ไม่ใช่จิตเลย แต่เป็น  
อาการหนึ่งของจิตที่เรามาเสวย เหมือนคนขับรถกับรถ คนขับรถมีหน้าที่ขับรถไป แต่ไม่มีใครเห็น  
คนขับเพราะมันอยู่ในภายใน เห็นแต่รถที่วิ่งเลี้ยวไปเลี้ยวมาเท่านั้น เช่นเดียวกับอาการของเราที่เห็น  
ทั้งหมด เป็นแค่ขั้นนี้ แต่ไม่มีใครเห็นจิต แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ไม่เห็นจิต เพราะจิตนั้นเป็นสภาวะที่  
เหนือรูป เหนือนาม จิตที่ไม่มี จิตที่ไม่เห็น จิตที่ไม่สัมผัสสัมผัสหมายได้ จิตดวงนี้คือจิตที่คู่ควรจะไปพระ  
นิพพานคือจิตที่ไม่มีนั่นเอง หากไปยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นตัวเป็นตน เราก้ไปนิพพานไม่ได้ ฉะนั้นถาม  
ว่าจิตมีไหม...มี แต่อยู่ในสภาวะที่ไม่มี นิพพานมีไหม...มี แต่อยู่สภาวะที่ไม่มี ถ้ายังมีอยู่ไม่ใช่จิต ถ้ายังมี  
อยู่ไม่ใช่นิพพาน ถ้ายังไปยึดมั่นถือมั่นอาการต่างๆ ทั้งหมดว่าเป็นตัวเป็นตน ไปเข้าใจอาการใดก็ตามว่า  
เป็นจิต นั้นก็ยังไม่ชื่อว่าเห็นจิต นั้นก็ชื่อว่ายังไม่เห็นพระนิพพาน

เปรียบเสมือนลมกับใบไม้ เวลาลมพัดใบไม้หวั่นไหว เราสามารถรับรู้ว่าใบไม้หวั่นไหวเพราะ  
อาศัยลมพัด ถ้าถามว่าเราเห็นลมไหม...ไม่เห็น แต่มีลมไหม...มีลม ใบไม้หวั่นไหวได้เพราะอาศัยลมพัด  
ดังนั้นอาการที่มันแสดงผลออกมา อาการของนามที่เราสัมผัสได้ทั้งหมด ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ สภาวะธรรมทุกอย่างก็ไม่ต่างอะไรกับใบไม้ที่มันเคลื่อนไหวเกิดดับ ที่มันเกิดบีบบีบเหมือน  
ใบไม้ที่มันหวั่นไหวเพราะอาศัยแรงลม และอาการที่เกิดขึ้นตรงนั้นมันเป็นเพราะนามหวั่นไหวทำ  
นั่นเอง มันเกิดขึ้นเพราะจิต แต่เราไม่สามารถจะสัมผัสจิตได้ว่าจิตดวงนี้เป็นอย่างไร ฉะนั้นจิตจึงเป็น  
อนัตตา จิตจึงเป็นวิมุตติ วิมุตติก็คือไม่มีอะไรให้หมาย วิมุตติก็คือไม่มีอะไรให้เสพ นิพพานจึงไม่มี  
อะไรให้หมาย ไม่มีอะไรให้เสพ นั่นเป็นสภาพของจิตเดิมแท้ๆ จิตดวงนี้มันเปลี่ยนไปได้ทุกภพทุกชาติ  
ไปตกนรก ไปเป็นมนุษย์ ไปอยู่สวรรค์ เพราะจิตดวงนี้ไม่เคยตาย แต่สิ่งที่ตายทั้งหมดคือรูปนามขั้น ๕  
ที่เกิดดับตลอด เราต้องเห็นจิตตัวนี้ให้ได้ แล้วจะแจ้งทั้งหมด

ถ้าหากว่าไม่เข้าไปรู้ ไม่เข้าไปเห็น ไม่เข้าไปแจ้งก็จะหลงได้ ต้องเพียร และต้องเพียรอยู่ใน  
วงจำกัด เข้าไปเห็นในอาการสภาวะของขั้น ๕ ให้ชัด トラบใดที่ยังไม่รู้ขั้น ๕ เป็นกองๆ ออกมาให้  
เห็นชัด รื้ออุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ อย่างแจ่มแจ้งในจิต แล้วปล่อยวางอย่างชัดเจนที่สุด  
มันก็ยังหลงอยู่ และถึงแม้จะเข้าใจแล้ว ปล่อยวางแล้ว แต่ยิ่งทำก็จะยิ่งละเอียดขึ้น มันจะเป็นอณูเหมือน

เอาหินก้อนใหญ่ๆ มาทุบให้แตก มันจะกระจายเป็นก้อนเล็กก้อนน้อย เราก็หยิบก้อนเล็กๆ ส่วนหนึ่งที่มันแตกนั้นมาทุบอีก มันจะแตกอีก และก็เอาก้อนเล็กๆ ที่แตกจากส่วนนั้นมาทุบอีก มันก็แตกๆ ไปอีก มันจะไม่มีประมาณในการแตก การเรียนรู้ทั้งหมดไม่ใช่เราดูเฉยๆ นะ ไม่ใช่เราดูแค่เกิดดับ ในการปฏิบัติเราต้องอาศัยวิปัสสนาเข้าไปค้นมันด้วย ดูเกิดดับนั้นยังใช้อยู่ เกิดดับๆ ไม่มีอะไรให้ยึด มันก็ง่าย แต่เราจะให้แจ้งทั้งหมดเราต้องเข้าไปปรือให้มันแตกขึ้นไปอีกๆ เราก็จะแจ้งมันทั้งกระบวนการ ไม่ว่า ย้อนหน้า ย้อนหลัง ย้อนอนาคต ย้อนอดีต ย้อนปัจจุบัน ไม่มีอะไรเลย การปฏิบัตินั้นให้เราย้อนไปดูในความเป็นอดีตว่าไม่มีเรามา อนาคตก็ไม่มีเราให้ไป ปัจจุบันมันก็ไม่มีเรา เป็นแค่สมมุติเท่านั้นเอง

สิ่งที่เราต้องละก็คือต้องละทั้งภายนอกและละทั้งภายใน ภายนอกก็คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามคุณและย้อนมาดูภายในอีกที ตัวผู้ให้ความหมายว่ามีความเกิดดับ เราต้องละเอียดตรงนี้อีกที แล้วจะแจ้งในกระบวนการของมันทั้งหมดเลย ถึงแจ้งแล้วก็จะแจ้งขึ้นไปอีก ถึงละเอียดแล้วก็จะละเอียดขึ้นไปอีกอย่างไม่มีประมาณในการเรียนรู้ แม้อาตมาทุกวันนี้ก็ยังปฏิบัติ ยังภาวนา มีหลวงปู่ครูบาอาจารย์กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมโดยมีโยมคนหนึ่งเขาไปถามว่าการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นพระโศดาบันจะต้องพิจารณาอะไรบ้าง หลวงปู่ท่านก็บอกว่าการพิจารณาขั้นที่ ๕ ให้ละเอียด และถามต่อไปว่าเมื่อได้เป็นพระโศดาบันแล้วจะต้องพิจารณาอะไรต่อไปอีกเพื่อจะได้เป็นพระสกทาคามี หลวงปู่ท่านก็บอกว่าการพิจารณาขั้นที่ ๕ นั้นแหละเพื่อเข้าเป็นพระสกทาคามี แล้วเมื่อได้เป็นพระสกทาคามีแล้วจะเป็นพระอนาคามีจะพิจารณาอะไรต่อไปอีก หลวงปู่ท่านก็บอกว่าการพิจารณาขั้นที่ ๕ นั้นแหละจะได้เป็นพระอนาคามี แล้วเมื่อได้เป็นพระอนาคามีแล้วพิจารณาอะไรต่อไป หลวงปู่ท่านก็บอกว่าการพิจารณาขั้นที่ ๕ นั้นแหละจะได้เป็นพระอรหันต์ และถ้าได้เป็นพระอรหันต์แล้วจะต้องพิจารณาอะไรต่อไปอีก ก็พิจารณาขั้นที่ ๕ ต่อไปจนกว่าจะตาย เพราะฉะนั้นขั้นที่ ๕ จึงทิ้งไม่ได้ ขั้นที่ ๕ ก็คือรูปนาม แต่การพิจารณารูปนามมันก็ไม่ละเอียดเหมือนกับเราดูขั้นที่ ๕ ทั้งหมด เพราะมันหลงรูปกับนาม มันหลงได้ ถ้าเราแยกโดยอาการของมันอย่างละเอียดว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันออกอาการอย่างไร มันจะไม่มีอะไรให้หลง เพราะมันคลุมหมัด ขยับมาทางนี้เรียกว่ารูป ขยับมาทางนี้เรียกว่าเวทนา ขยับมาทางนี้เรียกว่าสัญญา สังขาร วิญญาณ ขยับแต่ละตัวมันทำงานพร้อมกันเลย

ในขั้นที่ ๕ นอกจากรูป ส่วนที่เป็นนามมันมี ๔ อาการ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นามทั้ง ๔ นี้ เราต้องรู้ว่าเราใช้นามทั้ง ๔ อย่างไรกับรูป นามมันมี ๔ อย่าง ไม่ใช่ตัวรู้อย่างเดียว รู้มันแค่ วิญญาณนาม ตัวสังขารความคิดที่เข้าไปใช้ก็เป็นสังขารนาม ตัวสัญญาความจำก็เรียกว่าสัญชานาม ตัวความรู้สึกเรียกว่าเวทนานาม ดูอาการในนามทั้ง ๔ ให้มันชัดขึ้น เราจะได้รู้ว่ามันทำงาน มันโยงกันอย่างไร หน้าที่ใครหน้าที่มัน ขั้นที่ ๕ มันเหมือนมีคนทำงานอยู่ ๕ คน ซึ่งแต่ละคนทำหน้าที่แตกต่างกันอย่างไร อยากให้ละเอียดตรงนี้ ไม่ใช่จะแต่เอาตัวรู้อย่างเดียว ตัวรู้เป็นนามแค่วิญญาณตัวเดียว ตัวเห็น

เป็นรูป วิญญาณจะรู้ได้ก็เพราะอาศัยรูปเป็นที่ตั้ง ถ้าไม่มีรูปวิญญาณก็ไม่รู้ ถ้าเราพิจารณานามโดยละเอียดแล้ว เราจะเข้าใจการทำงานของมันเหมือนกับปฏิจสมุปบาท รู้หน้าที่ของมัน หน้าที่ของรูปมันทำงานอะไรบ้าง ที่มา ที่ไป ที่อยู่ของมัน มันมาจากไหน หน้าที่ของมันทำอะไร เหมือนบริษัททำงานกันอยู่ ๕ คน เช่น มีผู้จัดการ รองผู้จัดการ มีพนักงาน มีเลขา มีบัญชี แต่ละคนมีหน้าที่อะไร แบ่งหน้าที่กันให้ถูก ๕ อकारของขันธ ๕ หรือว่ารูป ๑ นาม ๔ มันมีหน้าที่อย่างไรบ้าง ไม่ใช่รู้แค่ผู้จัดการคนเดียว แต่เลขากับรองผู้จัดการไม่รู้เลยว่ามันทำงานอย่างไร

ตัวผู้รู้ก็คือผู้จัดการกับคนที่สังกัดคือเสมียนตัวเล็กๆ ที่ว่าเป็นนามและรูปนั่นเอง แต่ผู้จัดการจะต้องสั่งงานต่อๆ ไป รองผู้จัดการจะต้องรู้อาการของมันทั้งหมด ยกตัวอย่าง รูปมันทำงานโดยสภาวะของมัน แต่เกิดขึ้นได้เพราะมีเวทนาเราจึงรู้ได้ว่ามีรูปเคลื่อนไหวไปต่างๆ นานา เราไม่มีเวทนาเราก็ไม่รู้เลย ไม่รู้อะไรเคลื่อนไหว เพราะเวทนามีน้ำหนักรูปมันอยู่เรียกว่า โสภฐัพพะนี่ก็เป็นเวทนา สัมผัสโสภฐัพพะในร่างกายจึงเป็นเวทนา ตัวสัญญาที่เราไปจำไว้ว่าอันนี้เป็นเวทนา เป็นแขนที่เคลื่อนไหว เพราะเราไปจำอาการของมันไว้ตั้งแต่เล็กๆ นั้นเรียกว่าสัญญา ไปจำรูป ไปจำเสียง ไปจำกลิ่น ไปจำรส ไปจำสัมผัส มีสัญญาในรูปก็คือตาเห็นแล้วก็จำรูปไว้ มีสัญญาในเสียงจึงจำเสียงได้ว่าเสียงนี้เป็นภาษาอันสัญญาในรสจึงจำรสหวาน รสมัน รสเปรี้ยว รสเค็มต่างๆ ได้ สัญญาในกลิ่นจึงจำกลิ่นหอม กลิ่นเหม็นได้ สัญญาในกาย เช่น เมื่อเจอแดดร้อนจึงจำได้ว่านี่คืออาการร้อนต้องไปนั่งสัมผัสแอร์ที่เย็น ทั้งหมดนี้มันเกิดขึ้นโดยสัญญาซึ่งเกิดขึ้นจากวิญญาณทั้ง ๖ นั่นเอง มันจึงหมายไว้ทั้งหมด ส่วนตัวสังขารนั้นมันไม่มีความหมายอะไรเลย ตัวสังขารมันทำงานโดยไปหยิบสัญญามาเรียงต่อกันเป็นความคิดเท่านั้นเอง

ตัวสัญญามันจึงเป็นเครื่องมือในการทำงานของสังขารที่เข้าไปคิด หยิบมาต่อๆ กันเหมือนจิ๊กซอว์ ต่อกันเป็นรูป เป็นภาพขึ้นมา ชิ้นหนึ่งก็ยังไม่เป็นรูปภาพ พอต่อแล้วเป็นรูปภาพขึ้นมาเลย ชัดเจนขึ้น เหมือนม้วนหนังที่เขาฉายหนังเป็นฟิล์มฉายหนัง ถ้ายังไม่ให้มันฉายมันจะมีแค่รูปเดี่ยวต่อกัน แต่พอหมุนและเอาไฟส่องไป ภาพจะเคลื่อนไหวไปเป็นเรื่องเป็นราว สังขารก็ทำงานเช่นเดียวกัน ยกเรื่องราวต่างๆ มา แม้แต่คำพูดก็ยกมาทีละประโยค สัญญาในเสียง ยกเสียงขึ้นมาต่อกันเป็นประโยค เป็นเรื่องราว เป็นสมมุติที่ยาวไปหมด ฉะนั้นตัวสัญญากับตัวสังขารจึงต้องอาศัยกัน ทำงานซึ่งกันและกัน ถ้าเข้าใจตรงนี้เราจะรู้กระบวนการของมันทั้งหมดว่ามันทำงานอย่างไร แล้วจะละเอียดในการเข้าใจ จะแจ้งว่าที่มาที่ไปของมันเป็นอย่างไรมาก่อนแล้วจะไม่หลงมัน และตัววิญญาณนี้ก็เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัญญาที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และตัวเวทนาจึงเช่นกัน เวทนาจึงเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจึงเป็นขบวนการที่ทำงานพร้อมกันทั้งหมด

สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันเป็นปัจจัยตั้ง มันรู้ได้เฉพาะตน ไม่มีใครรู้เห็นได้ เราจะต้องเป็นผู้รู้เอง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีใครรู้แทนเราได้ มันเป็นปัจจัยตั้ง อัตตาที่ทั้งนั้น ละอุปาทานได้ ไม่ทุกข์เพราะรูปนาม

ชั้น ๕ ก็ถือว่าพ้นทุกข์แล้ว แต่การที่เข้าไปรู้ในสาระแก่นสาร จะรู้มากก็พ้นทุกข์ได้ รู้น้อยก็พ้นทุกข์ได้ จุดมุ่งหมายก็คือทำอะไรก็ได้ไม่ทำให้ทุกข์เพราะอุปาทานชั้น ๕ นี่คือจบงาน แม้ในขณะที่ใช้อยู่ก็ไม่ทุกข์เพราะอุปาทานชั้น ๕ ไม่ทุกข์เพราะอุปาทานในรูปนาม ในคิริมานนทสูตรที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมให้พระอานนท์ไปแสดงกับพระคิริมานนท์ที่นอนอาพาธอยู่ พระองค์ไม่ได้แสดงอะไรมาก เพียงให้ไปบอกพระคิริมานนท์ว่าจงดูรูปนาม ไม่ได้บอกชั้น ๕ ด้วยนะ ให้ดูรูป ดูนาม รูปก็ดี นามก็ดีที่เป็น กุศลและอกุศล ให้เอารูปสัญญาขึ้นมาตั้งและนามสัญญาขึ้นมา ให้เห็นรูปสัญญาเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตณ ให้เห็นนามสัญญาให้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตณ พระคิริมานนท์พิจารณาอยู่อย่างนั้น ในที่สุดก็สำเร็จพระอรหันต์ได้ตรงวางรูปนาม ท่านบอกว่าให้ปลงธุระเสียในรูปในนาม ในรูปสัญญาก็ดี ในนามสัญญาก็ดี ให้ปลงธุระเสีย ไม่เอารูป ไม่เอานามมาเป็นภาระของจิต ท่านก็ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ได้ ไม่ได้แสดงถึงชั้น ๕ ด้วยซ้ำไป เพียงแต่รู้รูป รูปเกิดดับบังคับบัญชา ไม่ได้ นามเกิดดับบังคับบัญชาไม่ได้เท่านั้น และรูปเป็นทุกข์ด้วย นามเป็นทุกข์ด้วย รูปไม่ใช่ตัวตนด้วย นามไม่ใช่ตัวตนด้วย รูปเกิดดับ นามเกิดดับ รูปเป็นทุกข์ นามเป็นทุกข์ รูปไม่ใช่ตัวตน นามไม่ใช่ตัวตน เห็นแจ้งชัดจริงๆ ก็ปล่อยวางตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ได้

ไม่มีอะไรมาก รู้ว่าทุกอย่างเป็นสมมุติทั้งหมด ปัญญาก็ยังเป็น  
สมมุติ ธรรมทั้งหลายก็เป็นสมมุติ เป็นแผนที่เป็นแบบอย่าง  
เป็นแนวทางให้เราได้เข้าไปรู้เฉย ๆ เป็นบันไดให้เราขึ้นบ้าน  
เฉย ๆ สุดท้ายเราจะมาแยกบันได ยึดบันไดไว้ก็ไม่ได้ ต้องทิ้ง  
บันได ดำราก็เช่นกัน เราจะแยกดำราก็ไม่ได้ เพราะดำราก็  
เป็นแค่สิ่งที่เราไปเรียนรู้ เป็นสภาวะวัดระดับเฉย ๆ ว่าตรงนี้  
เรียกว่าอะไร เหมือนแผนที่สำหรับให้เราเดินทางไป  
ต่างจังหวัด บอกทางไปตำบลนั้น หมู่บ้านนี้ ตั้งอยู่บน  
กิโลเมตรเท่านี้เท่านี้ ถนนสายนั้นสายนี้ ธรรมทั้งหลายที่เรา  
เรียนรู้มาทั้งหมดจึงเป็นเหมือนแผนที่ เมื่อเราถึงจุดหมาย  
ปลายทางแล้ว เราก็ต้องวางแผนที่

### ประวัติพระอาจารย์ชานนท์ ชยนุโท

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนุโท มีนามเดิมว่า สมใจ ศรีสุวรรณ เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๒  
ท่านเป็นชาวจังหวัดละโว้ มีพี่น้องทั้งสิ้น ๑๐ คน มีพี่สาว ๒ คน น้องสาว ๕ คน น้องชาย ๒ คน โดยท่านเป็น  
บุตรคนที่ ๓ ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของวัดป่าเจริญธรรม ต.เกษตรสุวรรณ อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี และมีผู้มีจิตศรัทธา



ถวายที่ดินและวัดเพิ่ม ทำให้ท่านมีวัดสาขาอีก ๓ แห่ง คือวัดป่าอ่างน้ำเย็น วัดป่าเขาช่องแคบ และวัดป่าหนอง  
สาหร่าย

ก่อนมาพำนักอยู่วัดป่าเจริญธรรมท่านได้แสวงหาธรรมะเพื่อค้นหาความจริงจากครูบาอาจารย์หลายที่ทั้ง  
ภาคกลางและภาคอีสาน เพราะมีความสงสัยมาตั้งแต่เมื่อครั้งยังเป็นเด็กว่าคนเราเกิดมาทำไม เกิดมาแล้วทำไมต้อง  
มาตาย อีกทั้งเกิดความกลัวที่จะต้องตาย กลัวความสูญเสียชีวิต กลัวความพลัดพราก ท่านจึงเริ่มมองหาทางออกจากทุกข์  
เพราะเห็นความทุกข์มีอยู่ที่กายและใจนี้ตลอดเวลา จึงดำริที่จะหาหนทางดับทุกข์ โดยค้นคว้าจากหนังสือธรรมะเพื่อ  
หาวิธีการปฏิบัติแล้วนำมาฝึกฝน เริ่มจากการนั่งสมาธิด้วยตนเอง ทำตามตำราและทดลองหลายวิธี สงบบ้างไม่สงบ  
บ้าง แต่ก็ได้รับความเย็นใจ และรู้สึกมีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม ท่านจึงรู้ว่าตนเองปฏิบัติถูกทาง และคิดว่าเมื่อมี  
ความสงบแล้วจะมีความสุขมากขึ้น ยังมีสุขมากขึ้นเท่าไร ก็จะดับทุกข์ได้มากขึ้นเท่านั้น ท่านจึงเร่งความเพียรมาก  
ขึ้นไปอีก กินน้อยนอนน้อยทำความเพียรอย่างเข้มข้น โดยไม่กลัวความตาย ท่านปฏิบัติด้วยจิตใจที่ห้าวหาญ แต่กลับ  
พบว่ายิ่งเร่งความเพียรเท่าไรก็ไม่สงบ เพราะมีแต่ความอยากจะสงบเข้าไปในการทำสมาธิ จึงรู้ว่าไม่ใช่ จากนั้นท่าน  
ได้ลองปรับวิธีและคิดทดลองด้วยตนเองว่าต้องไม่มีความอยากในการทำสมาธิ แต่ให้ทำใจเป็นกลางๆ พอทำใจเป็น  
กลางๆ จึงเริ่มสงบจนลมหายใจหายไป ตัวเบา แม้แต่ตัวก็หายไป ไม่มีอะไรเลยมีแต่ความว่างเปล่า

ในขณะนั้นท่านเกิดความสงสัยว่าเราหายไปไหน ทั้งที่ทุกอย่างน่าจะสิ้นสุดลงได้แล้ว แต่นั่นกลับเป็นจุดเริ่มต้น  
ของความทุกข์ เพราะท่านไม่สามารถเข้าถึงแก่นแห่งพระธรรมและติดอยู่กับสภาวะนั้นเป็นเวลานานเกือบ ๓๐ ปี  
เนื่องจากเมื่อเห็นว่าไม่มีเรา ใจที่เคยห้าวหาญก็เกิดความกลัวขึ้นมาว่าเราจะหายไป หรือเราจะตายเพราะจิตออกจาก  
ร่างแล้วไม่กลับมาเข้ามาอีก จึงพยายามบังคับไม่ให้จิตออกจากร่างกาย เวลานั่งสมาธิพอตัวเริ่มจะหายก็พยายามทำ  
ความรู้สึกตัวด้วยการขยับแขนขา เพื่อให้รู้ตัวเพราะกลัวตัวจะหายไป เป็นอยู่อย่างนี้เนื่องจากปฏิบัติโดยไม่มีครูบา  
อาจารย์ชี้แนะ

หลังจากที่ไม่กล้าเข้าสมาธิลึก ท่านก็ทำความเพียรเพียงเบาๆ คือทำใจเป็นกลาง และคิดว่าเดี๋ยวทุกอย่างก็จะ  
ดำเนินไปเอง ขณะนั้นท่านมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์เพราะอยากพ้นทุกข์ เพียรทำแต่สมาธิไม่เคยยกกายขึ้นมา  
พิจารณา เพราะมีความเชื่อว่าพอสงบแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเอง เวลาผ่านไปหลายปีก็ยังทรงอยู่กับที่ไม่ก้าวหน้าไม่  
ถอยหลัง ในขณะที่สิ่งที่เพิ่มมากขึ้นคือความทุกข์ เพราะอยากพ้นทุกข์ ยิ่งปฏิบัติยิ่งทุกข์เพราะหาทางออกไม่เจอ ไม่รู้  
จะอย่างไร ท่านพยายามคิดพิจารณาว่าพระอรหันต์ในครั้งพุทธกาลท่านตรัสรู้อย่างไร เมื่ออ่านและนำมาทดลอง  
หลายวิธีก็ยังไม่เกิดความก้าวหน้า จึงรู้สึกเหนื่อยและท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไรกับการปฏิบัติของตนเอง ไม่รู้จะไป  
ถามใครหรือเล่าให้ใครฟังได้ เหมือนงมเข็มในมหาสมุทรหาทางออกไม่เจอ ในช่วงเวลานั้นท่านมีความทุกข์มาก  
ทุกข์ถึงขั้นน้ำตาไหลออกมามากตลอดเมื่อนึกถึงเส้นทางที่ตนเองเดินมาและจะเดินไปว่ามันช่างยากแสนเข็ญ ใน  
ระหว่างที่มีทุกข์นั้นท่านก็ตื่นนอนแสวงหาครูบาอาจารย์ไปเรื่อยๆ ตามแต่ที่จะได้ยินได้ฟังมาเพื่อถามถึงวิธีการปฏิบัติ  
แต่ท่านก็ไม่ได้เล่าถึงการทำสมาธิว่าเมื่อเข้าลึกแล้วตัวจะหายไปให้ครูบาอาจารย์ฟัง ได้แต่เก็บความสงสัยไว้เพียง  
คำพึมพำผู้เดียว

การลองผิดลองถูกมาตลอดเวลาเพื่อหาทางพ้นทุกข์ซึ่งกินเวลาเกือบ ๓๐ ปีนี้เอง ทำให้ท่านไม่อยากให้ใคร  
มาเสียเวลาเช่นที่ท่านเคยเป็นมา เพราะเมื่อนับถอยหลังไปพบว่าท่านเริ่มออกบวชและปฏิบัติมาตั้งแต่ปี พ.ศ.

๒๕๒๓ ขณะอายุ ๒๑ ปี แต่เพิ่งจะมาแจ้งความจริงเข้าถึงแก่นแห่งพระธรรม ในวันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕ ระหว่าง เวลา ๑๓.๒๐ - ๑๔.๐๐ น. ขณะอายุ ๔๗ ปี วันนั้นท่านได้เห็นสามโลกธาตุเปิด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเนื้อเดียวกัน เกิดความอัศจรรย์แจ้งในใจว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย จิตจึงถอนตัวออกจากขันธ อยู่เหนือขันธ มีความอิสระและเห็นว่าไม่มีอะไรเลย เห็นทั้งขันธ ๕ ก็ไม่มี จิตก็ไม่มี สภาวะธรรมทั้งหลายที่มีก็เป็นแค่สภาวะของธรรมชาติที่เป็นธรรมดาของเขา ไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ เป็นปกติธรรมดา เป็นสภาวะที่เกิดดับ เป็นแค่ธรรม และธรรมนี้ก็เป็นอนัตตา เกิดอัศจรรย์ขึ้น โดยเห็นจนชัดแจ้งว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลายไม่มีตัวตน เมื่อเห็นเช่นนั้นความรู้สึกจึงโล่งขึ้น ในจิต ความปิติจึงเกิดขึ้น ทำให้น้ำตาของท่านไหล ทะลักออกมาจากภายในสู่ภายนอก โดยไม่สามารถเก็บน้ำตาแห่งความปิติไว้ในใจได้ และด้วยสำนึกในพระคุณจิต จึงน้อมก้มกราบพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้ง ทั้งกายและใจของท่านรู้สึกวิโรราบต่อพระพุทธองค์ และตั้งใจอุทิศกาย และใจนี้เป็นพุทธบูชาไม่เป็นอื่น ด้วยเห็นว่าธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประกาศนั้นเป็นความจริงทั้งหมด มีความหมดจดและบริสุทธิ์ไม่มีอะไรเสมอได้โดยธรรม พร้อมทั้งรู้สึกยกย่องอย่างที่สุดอยู่ในใจว่าพระพุทธองค์ทรงรู้ความจริงอันเป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์นี้ได้อย่างไรหนอ

ในขณะที่นั้นจิตของท่านได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมธาตุทั้งสาม และธรรมชาตุนี้ได้รวมตัวเป็นอันเดียวกันอย่างโดดเด่น อยู่เหนือขันธ มีความอิสระและเห็นเด่นชัด ท่านรับรู้สภาวะนั้นว่าไม่มีอะไรในสามแดนโลกธาตุที่ทำให้ท่านต้องท่อง ไปอีกแล้ว ท่านทราบได้เลยว่าตัวท่านชนะแล้ว หลังจากที่พ่ายแพ้มาเกือบทั้งชีวิต แม้จะนึกงว่าเราชนะแล้วหรือนี้ เราชนะเป็นเหมือนกันหรือ และถึงจะเป็นการชนะเพียงครั้งแรกและครั้งเดียวจริงๆ แต่ก็เป็นชัยชนะที่งดงาม หลังจากนั้นท่านก็เสวยอยู่กับธรรมชาตินั้นเป็นเวลานานหลายวันหลายคืน กว่าที่จะปรับตัวคืนสู่ความเป็นธรรมชาติได้ตัวท่านก็แทบจะลืมวันลืมคืน เพราะจิตของท่านได้ตื่นและพักตัวเองอยู่กับธรรมชาติอย่างแท้จริง

เมื่อแจ้งในธรรมอย่างถึงที่สุดแล้วท่านก็มาพิจารณาว่าการปฏิบัติที่ผ่านมาเสียเวลาหลายปี เป็นเพราะตัวท่านไม่เข้าใจวิธีที่ถูกต้อง อีกทั้งขาดผู้รู้ที่มีประสบการณ์การผ่านเส้นทางนี้มาก่อนช่วยบอกทาง ทำให้เป็นไปได้ยากที่จะเข้าใจ แตกต่างจากครั้งพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าท่านรู้ทั้งวิธีและอุบายที่จะแจกแจงความจริงนั้นให้ปรากฏในใจของผู้ฟังเพื่อให้จิตปล่อยวางได้ ซึ่งในสมัยนี้พระองค์ไม่อยู่แล้ว มีเพียงหลักคำสอน พอกาลเวลาผ่านไปผู้ที่ยังไม่รู้ลึกซึ้งถึงคำสอน ก็พากันสอนตามความเข้าใจของตนเองเป็นหลัก แต่ไม่ได้เอาความจริงยกขึ้นมาสอน จึงทำให้ผู้ปฏิบัติตามไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เป็นเหตุต้องลองผิดลองถูก และสุดท้ายก็ไม่สามารถเข้าถึงธรรมได้ ท่านจึงมีความตั้งใจที่จะนำพระธรรมคำสอนในเรื่องของขันธ ๕ อันเป็นเส้นทางที่ถูกตรงตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจของการดับทุกข์ และเป็นจุดที่ทำให้ท่านพ้นทุกข์ได้ มาแนะนำให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าใจเส้นทางเดินนี้ เพื่อที่ใครจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลาดังที่ท่านเคยเป็นมา

แ  
ผ  
น  
ที่