



จาก  
กาล  
ถึง  
วรรณกรรม



สวนธรรมะโพธิญาณ

# จากโทษะถึงวางรู้

อาจารย์หมอดิลก

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2566

**แจกฟรี! เป็นธรรมทาน**

ผู้ประสงค์จะรับหนังสือกรุณาติดต่อได้ที่

**สวนธรรมะโพธิญาณ**

บ้านตาตรินทอง ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

<http://www.suandharm.com>

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้ เป็นการถอดเทปบันทึกเสียงจากการแสดงธรรม ที่ท่านอาจารย์หมอดิลก ได้เมตตาให้คำแนะนำแนวทางในการปฏิบัติธรรม แก่กลุ่มผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนธรรมะโพธิญาณ ซึ่งเห็นว่ามีประโยชน์อย่างมากในการทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง อันเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการฝึกฝน ปฏิบัติ พัฒนาตน ของนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญาและความเจริญในธรรมอันยิ่งขึ้นไป

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านและผู้สนใจที่กำลังแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติทุกท่าน จะได้รับประโยชน์จากสาระแห่งธรรมนี้ และใช้เป็นวิถีทางในการดำเนินชีวิต ด้วยความพากเพียรดำเนินจิตไปสู่ความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในโอกาสต่อไป

ด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง

จากคณะผู้จัดทำ

สวนธรรมะโพธิญาณ

## สารบัญ

โทษะไลกะโมหะ1.....	1
โทษะไลกะโมหะ2.....	25
จากโทษะถึงวางรู้.....	47



# โทสะโลภะโมหะ 1

เราเคยพูดถึงเหตุอันมากมายตามลำดับขั้น เหตุในระดับหยาบๆ ลงไปจนถึงที่สุด จากระดับอุปกิเลสจนกระทั่งถึงรู้ภายใน ที่นี้เราลองดูสิ ทุกๆ ขั้นตอน เราพูดกันแล้วว่า มันสำคัญที่เราขาดสัมมาทิฐิ เพราะเราหลง เราขาดสัมมาทิฐิ มันจึงก่อทุกข์ก่อโทษให้กับตนเอง ดังนั้นเราจึงต้องฝึกตนให้ตั้งมั่นอยู่ในสัมมาทิฐินั้นให้ได้ ตั้งมั่นจนดำรงตนสอดคล้องกับสัมมาทิฐินั้น ความตั้งมั่นอยู่บนสัมมาทิฐินั้นแหละเรียกว่า สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นอยู่บนสัมมาทิฐิแปลว่า ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ เพราะเห็นแจ้งจริงตามสัมมาทิฐินั้น ไม่ใช่แค่จำได้ หรือการนำมาท่องบ่น หรือเสกเอาแบบที่เด็กๆ เขาทำ “มันว่างๆๆๆ” ไม่ใช่ตั้งมั่นแบบนั้น อย่างนั้นไม่ได้เรียกว่าตั้งมั่น แต่เราต้องเข้าใจความจริงตามสัมมาทิฐินั้นจนจิตมันยอมรับ และอิสระวางเฉยต่ออารมณ์นั้นๆ ได้เพราะความเข้าใจ ดูให้ดีนะ มันคนละแบบกัน ต้องเข้าใจให้ถูกไว้ก่อนในเบื้องต้น

การที่เราจะอิสระจากทุกสิ่งได้ มันต้องประกอบด้วยกุศลสองอย่างคือ หนึ่ง รู้จักเท่าทันขณะที่มันปรากฏ ว่ามันคืออะไร และสอง เข้าใจความจริงของมัน จนเราไม่หลงเข้าไปยึดติดมัน เหมือนกับเมื่อเธอได้ยินเสียงกบเขียดที่ร้องระงมในฤดูฝน ยามที่เธอกำลังภาวนา ถ้าเธอเข้าไปหมายมั่นมัน เข้าไปยึดติดมันถือมันมัน มันก็อาจจะหงุดหงิดรำคาญ

หนวกหู แสบแก้วหู นั่นคือผลของความหลงของเธอ แล้วเธอก็จะมี  
ปฏิริยาต่างๆ ตอบโต้ไปตามความเคยชินของเธอ เธออาจจะพยายาม  
กดจิตไว้ไม่ให้หวั่นไหว ด้วยการเร่งกำหนดลมให้แรงขึ้น ถ้าเธอมีสมถ-  
กรรมฐานที่ดี จิตเธอก็อาจจะสงบนิ่งได้ท่ามกลางสิ่งนั้น แต่นั่นมันก็เป็น  
เพียงสมณะหรือสมาธิธรรมดา ไม่ใช่สัมมาสมาธิ แต่ถ้าเธอเข้าใจความ  
จริง ว่ามันเป็นแค่เสียง สมมุติที่เธอไปหลงให้คำมั่นเอง มันมิได้มีคุณค่า  
ความหมายว่าไพเราะหรือหนวกหู แต่เราปรุงแต่งคุณค่าความหมาย  
เหล่านั้นเอาเองทั้งสิ้น ปรุงตามสัญญาในอดีตที่สะสมไว้ ถ้าจิตเธอเห็น  
แจ้งและยอมรับได้เช่นนี้ มันก็จะอิสระได้ท่ามกลางเสียงนั้น ไม่หวั่นไหว  
ไม่ต้องไปมีปฏิริยาโต้ตอบใดๆ นั่นคือ เธอตั้งมั่นอยู่บนสัมมาทริฐนี่ได้  
เป็นสัมมาสมาธิ

เสียงกบเขียดที่มันเกิดขึ้นมันคือขันธ์ห้ามัย มันแตกต่างกับเสียง  
อาจารย์มัย แต่เพราะเธอเลือก เลือกที่จะสนใจ เพราะชอบหรือตั้งใจใน  
เสียงที่อยากฟังตรงนี้ แต่เธอไม่ชอบเสียงกบเสียงเขียด เสียงนั้นมันเลย  
รบกวนเธอ หรือจะพูดให้ถูก เธอต่างหากที่ไปรบกวนเสียง การที่เธอเลือก  
อันหนึ่งปฏิเสธอีกอันหนึ่ง เลือกสิ่งที่ชอบปฏิเสธสิ่งที่ไม่ชอบ นั่นมันเป็น  
เพราะอะไร เพราะเธอยึดติดในความหมายและคุณค่าที่เธอให้มันเอง  
มันเป็นเรื่องที่เธอเลือก ไปตามความพอใจและไม่พอใจของเธอเองทั้งสิ้น  
และคนเราก็จะเป็นเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา ตอบสนองสิ่งต่างๆ ไปตามความ  
พอใจไม่พอใจของตน แต่โดยความจริงแท้แล้ว มันกลับเป็นเรื่องเดียวกัน  
มันคือแค่เสียง มันคือขันธ์ห้าเท่านั้น แต่เราก็มองไม่เห็น ถ้าเรายังมองไม่



เห็นเพราะสิ่งพวกนี้มันละเอียด ก็พิจารณาให้เข้าใจเสียก่อนสิ ว่าคุณค่า ความหมายทั้งหลายนั้นมันมิได้มีอยู่อย่างจริงแท้ มันเป็นเรื่องที่จิตเราปรุง มันขึ้นเอง ตามประสบการณ์การรับรู้อันเต็มไปด้วยความหลงของเรา หากเราพิจารณาได้เช่นนี้ จนจิตมันยอมรับ จิตก็สงบปล่อยวางได้ โดยยังไม่ต้องไปรู้ละเอียดถึงความจริงของขั้นที่ห้าก็ทำได้ แต่ก็สามารถทำให้เราอิสระจากคุณค่าทั้งหลายที่เราหลงสร้างขึ้นมา

เมื่อเราโกรธ เราบอกว่าโทษะเกิดขึ้น ความโกรธมักจะเกิดขึ้นจากการไม่ได้ตั้งใจ สิ่งที่เราปฏิบัติขัดกับความคิดเห็นที่เราตั้งไว้ หรือไม่เป็นดังที่เราคาดหวัง เพราะฉะนั้น เรื่องความโกรธ เราจะใช้อะไรเป็นยาแก้ได้บ้าง เธอจะใช้สัมมาทิฐิอะไรได้บ้างที่จะแก้ไขความหลงที่ทำให้โกรธ อะไรเป็นสัมมาทิฐิที่จะแก้ไขเธอปล่อยวาง หรือปลดเธอจากอาการชุนเคือง เรื่องต่างๆ ความหงุดหงิดความโกรธของเราที่เกิดขึ้น เพราะว่าเราพบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจ ถ้าเธอไม่มียาแก้ เธอไม่รู้ แล้วเธอจะละมันได้อย่างไร นี่แหละคือความจริง ดังนั้น เมื่อคนเราขาดสัมมาทิฐิ หรือเต็มไปดด้วยมิจฉาทิฐิ เวลาโกรธ เราจึงไม่สามารถรื้อถอนแก้ไขที่ต้นเหตุ จะได้อย่างง่กัจัดการกับมันด้วยวิถีของโลก คือ หลบหนี กลบเกลื่อน เบี่ยงเบน หรือไม่ก็เก็บกด คนเราไม่รู้จะละมันอย่างไร ไม่รู้เพราะเชื่อหมดทุกอย่างที่ตนปรุงขึ้น ว่ามันจริงๆเช่นนั้น แล้วความหลงภายใน ก็จะถูกเก็บสะสมไว้ คอยแต่วันระเบิด ระเบิดเพราะยังมีดินปืนอัดอยู่ภายในเต็มไปหมด เมื่อเราไม่มียาแก้ที่ถูกต้อง เราไม่รู้เหตุแห่งความหลงออก เรายังหลงยึดของ เราอยู่อย่างนั้น เรายังเชื่อว่าเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้มันทำให้เราโกรธจริงๆ เรา

มองไม่เห็นว่ามันเป็นความผิดพลาดในการมองโลกของเราเอง ต้นเหตุของปัญหาที่ไม่สามารถจะถูกแก้ไข นั่นเป็นเพราะเราไม่ใช้ปัญญา หรือพูดให้ตรงก็คือ เราขาดปัญญาที่จะเอามาใช้ เมื่อเป็นอย่างนี้ความหลงทั้งหลายอันเป็นต้นเหตุก็ยังคงอยู่ เมื่อขาดปัญญาสัมมาทิฐิก็ไม่อาจแก้ไขได้อย่างถูกต้อง เพราะปัญหาของอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ มันก็เริ่มมาจากความหลงของเรา หลงเพราะไม่เห็นโลกตามเป็นจริง

แล้วเช่นนั้น สัมมาทิฐิมีอะไรบางอย่างที่จะใช้แก้เรื่องเหล่านี้ได้ เริ่มต้นจากง่าย ๆ หยาบ ๆ ไป คือเราต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ ว่าการโกรธนั้นไม่ดี มันไม่ใช่อะไร มันทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้างทั้งภายในภายนอก ทั้งต่อคนอื่นและตัวเราเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หากเราแจ้งชัดและยอมรับมันได้จริงเช่นนั้น ผลคือเราจะเกิดหรืออดดับปะที่จะเกรงกลัวละอายที่จะโกรธอีกในครั้งต่อไป ซึ่งจะเป็นเบรคห้ามล้อให้เราได้อย่างดี มันจะเป็นสัมมาทิฐิที่เตือนให้เรา รู้ ให้เราเกิดสติปัญญา และมีพลังพอที่จะระงับใจไม่ให้เราโกรธต่อไป นี่เป็นสัมมาทิฐิระดับหยาบ ๆ หรือเรียกว่าหยาบที่สุดที่จะสามารถช่วยเราได้ เพราะหากเราหลุดและหลงไปจนไกล จนเกิดโทษะรุนแรงขึ้น เราจะไปเอาสัมมาทิฐิที่ละเอียด เช่นมองให้เห็นว่า ปรากฎการณ์ทั้งหลายล้วนเป็นมายา มันก็อาจจะไม่ไหว ไม่ไหวไม่ใช่เพราะสัมมาทิฐิมันแก้ไม่ได้ แต่ไม่ไหวเพราะจิตใจตอนนั้นมันอ่อนแอ จนหลุดไปจนไกล การใช้สัมมาทิฐิที่ละเอียดเกินไปมันช่วยไม่ไหว เพราะมันไม่เห็นจริงเช่นนั้น เราจึงต้องแก้ในสิ่งที่มันเหมาะสม ให้มันพอกกับความอ่อนแอ และความหลง

ยึดติดของเรา เพราะถ้าเรามองเห็นได้จริงว่า ปราภฏการณทั้งหลาย ล้วนเป็นมายา มันก็ยากที่จะหลุดออกมาโกรธได้

อ้าว! คราวนี้มีสัมมาทิฐิอะไรอีก(ถามผู้ฟัง) สมมุติเธออยากจะให้ แดดมันออก วันนี้ตั้งใจว่าจะซักผ้า แต่ฝนมันดันตก แล้วเธอเกิดความขุ่นเคืองหงุดหงิด อะไรจะเป็นยาแก้ (ผู้ฟังตอบ).... “มองในแง่ดีค่ะ” มองในแง่ดีเหวอ ก็อาจจะได้ มันก็ทำให้เธอคลายกลับมาจากจุดที่เธอแก่ออกไป เพราะขณะที่เราไม่พอใจ นั่นแสดงว่าเราจมอยู่ในคุณค่าข้างเดียวมองไม่เห็นอีกข้างหนึ่ง หากเธอรู้จักมองให้เห็นอีกข้าง เห็นข้อดีในสิ่งที่เธอหลงว่าไม่ดี เห็นข้อไม่ดีในสิ่งที่เธอจมว่ามันดี มันก็สามารถทำให้เธอคลายกลับมาอีกข้างหนึ่งและเข้ามาใกล้ความสงบตรงกลางได้ แต่ก็ต้องตามเป็นจริงนะ ไม่ใช่หลอกหรือปลอบใจตนเอง “ก็ดีเหมือนกัน ฝนตกจะได้ไม่ต้องรดน้ำต้นไม้ ประหยัดเงินประหยัดเวลาไป เสื้อผ้าเอาไว้ซักทีหลังก็ได้, อ้าวแล้วเราไม่มีเสื้อใส่ทำไง ไม่เป็นไรก็ดีเหมือนกัน หัดเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ บ้าง หัดอดทน ถือเป็นการสร้างบารมีได้หลายอย่าง” นี่เป็นตัวอย่าง

แล้วมีอะไรอีก (ถามผู้ฟัง) “มองให้เห็นว่า เราควบคุมอะไรไม่ได้ อย่างแท้จริงค่ะ” นี่ก็ใช้ได้ มันเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งให้ได้ว่า มันมีอะไรอีกหลายอย่างที่เราควบคุมไม่ได้ มันอยู่นอกเหนืออำนาจของเรา ทุกๆอย่างมันไม่แน่ เพราะมันมีกระแสเหตุปัจจัยที่มาประกอบมากมายนักในการที่อะไรจะเป็นอย่างไร และเราก็เป็นเพียงเหตุปัจจัยเล็กๆที่จะมีผลต่อมัน ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ และตระหนักไว้ให้ได้ ยามที่เราประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ใจก็จะผ่อนคลายจากความ

ยึดติดนั้นๆไปได้หลายส่วน เพราะโดยปกติแล้ว คนเรามักจะยอมรับเช่นนี้ไม่ค่อยได้ มักจะหลงว่าตนมีอำนาจที่จะให้สิ่งนั้น คนนั้น คนนี้เป็นอย่างไรที่ตนคิด ทั้งๆที่จริงแล้วความผิดพลาดความไม่เป็นดังที่คาดหวังไว้ มันก็ปรากฏให้คนเราเห็นอยู่ประจำ แต่คนเรากลับไม่เรียนรู้ เพื่อยอมรับความจริงนี้ ดังนั้นเราจึงต้องตัดพิจารณาเรื่องนี้บ่อยๆ ซึ่งสัมมาทิฐินี้ มันก็อยู่ในเรื่องเดียวกับที่พระพุทธองค์ท่านทรงสอนไว้อยู่เสมอ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง

แล้วมันแตกต่างกันอย่างไร ทำไมคนนี้โกรธแรง คนนั้นโกรธน้อย รู้มั๊ยว่า ทำไมระฆังมันเคาะดัง ระฆังมันดังเพราะมันแข็งกร้าว คนที่มีตัวตนสูงมันก็มีความยึดมั่นถือมั่นสูง มันก็มีกรอบความคิดของตนที่แข็งกร้าว ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตนอย่างมาก ผลเมื่อไม่ได้ดังใจ มันก็เลยโกรธรุนแรง คนที่มีตัวตนสูง ก็มักจะคิดว่า ตนมีอำนาจตนสามารถกำหนดควบคุมสิ่งนั้นๆได้ เมื่อมันไม่ได้ มันก็โกรธ ทำไมการถูกดูถูกเหยียดหยามจากคนที่ต่ำต้อยกว่า มันถึงทนได้ยาก มันถึงทำให้คนเราโกรธหนักหนา นั่นก็เป็นเพราะ เขาคิดอยู่เสมอว่า ตนสูงส่งกว่า ตนดีกว่า แต่คนที่ต้อยกว่ากลับไม่เคารพในความสูงส่งความดีของตน มันกระแทกตัวตนอย่างรุนแรง รุนแรงเพราะตัวตนมันใหญ่มันแข็งเหมือนระฆัง มันจึงบันดาลโทษะรุนแรง โกรธอย่างรุนแรง นี่ก็เพราะมันไปเขย่าทิฐิมานะซึ่งเป็นตัวตนอันใหญ่ หรือเรียกให้ตรงคือ มันปรุงออกมาไกล แล้วก็เชื่อว่ามันเป็นจริงอย่างนั้น ฉะนั้นเวลาที่เราโกรธ จะมากหรือน้อยมันก็ขึ้นอยู่กับตัวตนเราในเรื่องนี้ว่ามันมากหรือน้อย ตัวตนเรามันแรงหรือเบา ตัวตนที่

มากที่สุดที่แรง มันก็พาคิดว่าเรามีอำนาจที่จะควบคุมบงการ หรือกำหนดให้  
อะไรเป็นอะไรได้อย่างแน่นอน ซึ่งโดยความจริงแล้ว มันจะเป็นเช่นนั้นมั๊ย  
ถ้าเราเข้าใจถึงเหตุปัจจัยอันหลากหลายที่ปรุงแต่ง เราก็จะรู้ว่ามันยากที่  
จะเป็นอย่างที่เราคิด ถ้าเราเข้าใจจริงถึงความไม่แน่นอนของเหตุและ  
ปัจจัยที่ปรุงแต่งในการเกิดปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง เราจะมอง  
เห็นเลยว่า เราไม่มีอำนาจอะไรมากมายเลย ที่จะไปกำหนดให้สิ่งนั้นคน  
นั้นเป็นอย่างที่เราต้องการ เราไม่มีสิทธิอะไรที่จะไปขีดเส้นให้ใครหรือ  
อะไรเป็นอย่างนั้น เราไม่มีอำนาจอะไรเหนือเขาที่จะไม่ให้เขาทำอย่างนั้น  
ที่เราคิดเอาเองว่า เราสูงเราดีกว่า เรารู้มากกว่า นั่นเป็นความหลงปรุง  
แต่งของเราเองทั้งสิ้น แม้เราจะเป็นเจ้านายเขาก็ตาม “ทำไมเขาถึงมาว่า  
ฉัน” อ้าว! แล้วทำไมเธอไม่ดูตัวเองว่าเธอทำอะไรลงไป จะห้ามไม่ให้เขา  
มาว่าได้ไง ในเมื่อเธอทำให้เกิดปัญหามากมายขนาดนั้นกับเขา นี่ คนเรา  
มันชอบคิดไปบังคับ ไปจำกัด ไปตีกรอบ การแสดงออกของปรากฏการณ์  
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ เพราะความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนของ  
ตน ชอบมองแต่ภายนอก โทษสิ่งอื่น แต่ไม่เคยมองความผิดพลาดของตน

เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะช่วยได้มากในเวลาที่เราโกรธ เวลาที่เราขุ่น  
เคือง คือ เราจะต้องย้อนกลับมาดูว่า ทำไมเราถึงขุ่นเคือง เราต้องหัด  
เรียนรู้พิจารณากลับมาที่ข้อบกพร่องของเรา แทนการไปโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้  
หรือคนนั้นคนนี้ จงถามตัวเองดูสิว่า เรามีอำนาจอะไรที่จะควบคุมเหตุ  
ปัจจัยทั้งหมดของการปรากฏขึ้นของสิ่งนั้นได้ มันมีอะไรที่เที่ยงแท้ถาวรที่  
จะทำให้กระแสเหตุปัจจัยอันแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา แสดงออกตามที่

เราคิดเราคาดหวัง แม้เธอจะใช้ความเมตตาให้อภัยเขา หรือมองให้เห็นว่าโกรธมันไม่ดีเพราะฉะนั้นฉันจะไม่โกรธ ซึ่งมันเป็นสิ่งดีที่สามารถทำได้ แต่มันก็ยังไม่ได้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ในเรื่องความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนของเธอเอง และผลอยู่ เธออาจจะหลงสร้างตัวตน ทะนงตนว่าเราสูงส่ง เราให้อภัยต่อความผิดของเขา หรือทุกอย่างที่มันควรโกรธแต่เพราะเราเป็นผู้ดีเราจึงไม่โกรธ ซึ่งเหล่านี้ ก็จะเป็นการสร้างเหตุให้เพิ่มขึ้นอีกในครั้งต่อไป แต่ถ้าเราย้อนกลับมามองตน แก้ไขตน พิจารณาตน ให้เห็นเหตุที่แท้จริงและแก้มันไปที่ละเปลาะ วันหนึ่งมันก็มีสิทธิ์ที่จะหมดได้ เพราะบอกเสมอว่า เหตุุนั้นมันอยู่ที่การวางใจผิดของเราเองทั้งสิ้น จึงได้หวนไหวไปกับการกระทบนั้น

ถามตัวเองให้ดีกว่า เรามีอำนาจอะไรที่จะควบคุมหรือบงการให้สิ่งเหล่านั้นเป็นไปได้อย่างใจเธอ หลวงพ่อชาท่านสอนเสมอว่า มันไม่แน่นอน คิดอะไรก็คิดได้ คาดหมายอะไรก็อาจจะทำได้ แต่ได้แค่ทำ ยึดมั่นไม่ได้ เพราะมันไม่แน่ มันนอกเหนืออำนาจที่เราจะไปกำหนดควบคุมได้ หากเราคิดได้เช่นนี้ มันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นของเราให้เบาลง ทำไมเราถึงโกรธ เรายึดติดอยู่ในความคิดหรือคุณค่าความหมายหนึ่ง แล้วเราก็คาดหวังไปในอนาคต เมื่อคาดหวังก็ยึดมั่นในความคิดที่เราคาดหวังนั้นว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้น แล้วพอมันไม่เป็นตามที่คิดที่หวัง เธอก็ทุกข์ทุกข์เพราะสิ่งนั้นไม่เป็นอย่างที่คิด แต่เธอกลับไม่รู้เลยว่าเธอไม่สามารถจะคิดอย่างที่มีนัยเป็น ความคิดของเธอเองต่างหากที่ผิดพลาด

ถ้าเรามียาแก้ที่สำคัญ คือการมองให้เห็นว่าทุกอย่างมันไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยอันหลากหลาย มันนอกเหนืออำนาจที่เราจะควบคุมหรือบงการอะไรได้ ถ้าเราคิดและยอมรับได้อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เธอก็จะผ่อนคลายการคาดหวังลง พยายามสร้างเหตุให้เต็มทีแต่ไม่คาดหวัง เมื่อเธอผ่อนคลายการคาดหวัง เขี้ยวของเธอ หนามของเธอก็จะหดลงไปเยอะ ไม่อย่างนั้นอะไร ก็สะกิดติดหนามติดเขี้ยวของเธอตลอด มันติดมันเกี่ยวไปหมด “ทำไมมันเป็นอย่างนี้, มันต้องอย่างนั้น, ทำไมมันไม่เป็นอย่างนั้น, มันต้องอย่างนี้” นี่ มันจะมีแต่ความหงุดหงิดขัดเคืองไป กับทุกสิ่ง เหมือนคนเขาตำเราแล้วเราโกรธ เราก็ไปโทษเขา ว่าเขามาตำเราเลยทำให้เราโกรธ แต่เราไม่เคยมองกลับมาที่ตัวเรา ว่าเราไปทำอะไรเขาถึงได้ตำเรา ลองถามตัวเองดูบ่อยๆสิ ว่าเราไปทำอะไรมาเขาถึงได้ตำเรา สิ่งที่เราทำลงไปมันเกิดผลเสียอะไรให้เขาหรือเปล่า แล้วเรามีอำนาจอะไรจะไปคุมไม่ให้เขาตำ โดยเฉพาะเมื่อเราสร้างเรื่องเสียหายขนาดนี้ เขาไม่ตำเราหนักกว่านี้ก็บุญแล้ว หัดย้อนกลับมามองตน แก้ไขตน แล้วมันจะเกิดประโยชน์กว่า

มันจะเรื่องอะไรก็แล้วแต่ เธอจะโกรธเพราะอะไร เธอโกรธเพราะคนมาขโมยของเธอไป หรือเขายืมไปแล้วไม่คืน นั่นเขาผิดเต็มๆ แต่นั่นละเขาทำผิดนั้นมันความผิดในสิ่งที่เขาทำ แต่เราโกรธ นั่นมันความผิดพลาดในการวางใจของเรา เธอหลงยึดมั่นว่าของของเธอมันจะต้องอยู่กับเธอ... จริงหรือ? ความจริงมันจะเป็นอย่างที่เธอคิดหรือ ปราภาฎารณมันก็แสดงให้เห็นความจริงชัดอยู่แล้วว่า มันไม่ใช่อย่างที่เราคิด นี่คือสิ่งที่เรา

ต้องหัดย้อนกลับมามองที่ตนเอง มองให้เห็นโลกตามเป็นจริง ความจริงมันไม่ได้หายไปไหน มันแสดงออกอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยพิจารณา เราไม่เคยใส่ใจเรียนรู้สังเกต เรามัวแต่ไปยึดมั่นอยู่กับสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นเองทั้งสิ้น เราจึงมองไม่เห็นความจริงที่ปรากฏ หรือเรียกว่า ไม่เห็นโลกตามเป็นจริง

ถ้าเรามองเห็นว่า ฝนมันตกก็ตึ้นะไม่ต้องรดน้ำต้นไม้ ฟ้าเอาไว้ซักทีหลังก็ได้ วันนี้ทำอย่างอื่นที่เกิดประโยชน์กว่าไปก่อน จิตใจมันก็คลายถูกมัย แต่ถ้าเธอไปเจออีกเรื่องหนึ่ง เช่นแดดออกร้อนเบิร์ยงเธอไม่ชอบเธอก็ต้องหาเหตุผลใหม่มาสอนใจเธอให้มันคลายให้มันยอมรับ ซึ่งเหตุผลเหล่านี้ เรียกว่า เหตุผลที่ใช้ได้เฉพาะบางอย่างบางเรื่อง ไม่ได้ผิคนะได้ทั้งนั้น ในระดับนี้อะไรก็ได้ เพราะมันใช้ความคิดเพื่อคลายจากความขุ่นเคืองที่เธอมีได้ หรือจะมองตรงไปที่ตัวความโกรธ ให้เห็นว่าความโกรธมันไม่ดี มันเป็นเรื่องที่ทำให้เราเสื่อม ทำให้เราแย่งทั้งกายและใจ นี้ก็ได้ และก็ครอบคลุมได้มากขึ้น ใช้ได้ในทุกๆครั้งที่โกรธ แต่มันก็ยังมีโกรธ มันยังไม่รู้ถอนเหตุแห่งความโกรธนั้น

คนเราควรจะมองโลกในแง่ดี เราควรมองโลกตามสภาพความเป็นจริงในแง่ที่มันเป็นประโยชน์ในลักษณะที่เป็นไปเพื่อผ่อนคลายความยึดติด อย่าไปมองโลกในแง่ร้าย มองโลกในเรื่องไร้สาระไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งมันจะสร้างเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งมันเป็นการมองโลกแล้วเพิ่มความยึดติดให้มากขึ้น ถ้าเธอมองโลกแล้วสร้างคามยึดมั่นถือมั่น เธอก็มีแต่ทุกข์กับทุกข์ ฉะนั้นเธอจะต้องฝึกที่จะมองโลกแบบตั้งรับ ให้มันถูกต้อง ตั้งรับเพื่อ



ว่า ไม่ว่าเธอจะเจอสถานการณ์อะไร เธอก็ไม่โกรธ ไม่หวั่นไหว มันจะช่วยให้คลายออก คลายจากความหงุดหงิดหวั่นไหว แล้วเรียนรู้มัน ทำความเข้าใจความจริงของมันตามเป็นจริง เพราะสิ่งสำคัญคือ การที่เราจะละวางอะไรได้ เราจะต้องรู้จักตัวมัน จับตัวมันได้ และเข้าใจความจริงของมัน ตามที่มันเป็นจริงๆ

การมีสัมมาทิฐิ คือมีปัญญา จิตกับปัญญามันต้องคู่กัน หากจิตนั้นขาดปัญญา มันก็เป็นจิตที่หลง เมื่อหลงก็นำไปสู่ความทุกข์ จิตคือสติรู้เท่าทัน ปัญญาคือความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง ผลแห่งการรับรู้ด้วยสติปัญญาคือ เธอจะปล่อยวางมันได้ หรือดีกว่านั้น เธอจะไม่หลงไปยึดติดมันตั้งแต่ต้น ฉะนั้นเวลาเธอโกรธ นอกจากเธอจะต้องมีสัมมาทิฐิที่เธอพิจารณาหรือเรียนรู้เข้าใจมาอย่างตั้งมั่น เธอก็ต้องรู้เท่าทันอาการหรือสภาวะแห่งโทษะนั้นยามที่มันปรากฏ แรกเริ่มปัญญาหรือสัมมาทิฐินั้นอาจจะยังเป็นแค่จินตมยปัญญา หรือปัญญาจากการคิดพิจารณา แต่มันก็สามารถทำให้เธอสงบไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์นั้นได้ เมื่อเธอสงบเธอก็ต้องเรียนรู้อารมณ์หรือความโกรธนั้น เพื่อให้เกิดปัญญาที่ละเอียดลึกซึ้งต่อไป จงพิจารณาทำความเข้าใจมันด้วยว่า มันมีอาการอย่างไร มีเหตุอย่างไร มันเกิดขึ้นได้อย่างไรและด้วยอาการอย่างไร เราหลงยึดอะไรถึงเกิดอารมณ์เช่นนั้น และสิ่งที่ยึดนั้นมันยึดไม่ได้ทำอะไรอะไรคือความจริงแท้ ของปรากฏการณ์ที่เราหลงจนเกิดอารมณ์หวั่นไหว นั้น นี่มันเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องขยันเรียนรู้ โดยเฉพาะในช่วงแรกๆของการปฏิบัติ มันเป็นบทเรียนที่สำคัญมาก ที่จะป้อนให้เกิดให้เกิดปัญญาที่

แบบกายต่อไป ยกตัวอย่างเช่น เธอเกิดความโกรธขึ้น เพราะว่าเธอไม่เป็น  
ตั้งใจที่เราคิด เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ถ้าเธอมีสติปัญญาที่จะตระหนักได้  
ว่า ก็เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปควบคุมความจะเป็นอย่างไรๆของใคร  
เขาก็มีเหตุปัจจัยของเขาอีกมากมาย ที่จะทำให้แสดงออกมาอย่างนั้น  
อย่างนี้ เขาจะเป็นอย่างไรมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของเขา เราเป็นเพียง  
เหตุปัจจัยเล็กๆเท่านั้น เมื่อคิดได้อย่างนี้จิตใจยอมรับ เธอก็จะคลายจาก  
ความโกรธ จิตใจสงบลงได้ แต่มันไม่ใช่จบแค่นั้น เธอต้องเรียนรู้พิจารณา  
กลับไปอีกว่า แล้วทำไมเราถึงต้องโกรธ เริ่มแรกก่อนโกรธจนมาโกรธมันมี  
อาการอย่างไร มีเหตุอะไรบ้าง จึงทำให้เราหลุดออกไปจนปรุงความโกรธ  
นั้นขึ้น เรายังหลงยึดอะไรอยู่ถึงได้โกรธ และสิ่งที่ยึดนั้นมันยึดไม่ได้  
อย่างไร แล้วสิ่งเหล่านี้ หรือปัญญาที่เกิดขึ้นจากการพิจารณานี้ มันจะ  
เป็นทุนของเราในการกระทบครั้งต่อไป หากเธอทำเช่นนี้ ยิ่งประสบ  
อารมณ์มาก เธอก็ยิ่งพัฒนาสติปัญญาได้เข้มแข็งมากขึ้น ต่อไปสติ  
ปัญญาของเธอก็จะคล่องตัว สามารถละวางอารมณ์นี้ได้ตั้งแต่เริ่มต้น  
เรียกว่า ตัดที่เหตุ จึงไม่เกิดความหลงปรุงแต่งจนเกิดอารมณ์นั้นอีก

ทุกอย่างมันเกิดจากเหตุเล็กๆ แล้วปรุงแต่งทับซ้อนกันขึ้นจน  
ใหญ่โต ก่อนที่จะเกิดเป็นเหตุอันใหญ่ๆ ก็ต้องมีเหตุเล็กๆ มาก่อน ก่อนที่  
จะมีเหตุอันเล็ก ก็จะมีเหตุอันเล็กกว่า เล็กกว่าลงไปเรื่อยๆ การจะแก้ไข  
หรือละวางที่เหตุ มันก็ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเธอที่พัฒนามาและมีอยู่  
ในขณะนั้น ถ้าสติปัญญามันเหมาะ มันพอกัน กับความหลงยึดมั่นถือมั่น  
ของเราตรงนั้น มันก็จะได้ แต่ถ้ามันอ่อนกว่า มันก็จะไม่ได้ เธอก็ต้อง

ค่อยๆ เรียนรู้พัฒนาตนเองต่อไป ไม่ใช่พอสงบได้ในเบื้องต้น ด้วยสติปัญญาในระดับหยาบๆ ก็หลงคิดว่าตนพ้นแล้ว ไม่เรียนรู้อีกต่อไป อย่างนี้มันก็ไม่มีการรู้ถอนเหตุเล็กอันแท้จริงที่มีอยู่ภายในได้ นี่คือนิสัยที่ท่านเรียกว่า ประมาท

ถ้าเราเห็นแจ้งในความจริงของสรรพสิ่ง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่แน่นอนของสังขารปรุงแต่งทั้งหลาย เห็นความที่มันนอกเหนืออำนาจของเราที่จะควบคุมได้ เห็นแจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนของเราได้ จนจิตมันยอมรับได้ เช่นนั้น มันก็ไม่มีทางที่เราจะไปขัดเคืองกับอะไร ไม่แม้กระทั่งจะหลงไปยึดมั่นคาดหวังอะไร สาเหตุที่เราขัดเคืองก็เพราะเราไม่เห็นแจ้งในความจริงเหล่านี้ แล้วหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนคิดตนปรุงเอาเองทั้งสิ้น เรียกว่า เราสร้างตัวตนอันแข็งกร้าวขึ้น เราหลงติดรอบสิ่งที่ไม่มีความแน่นอนอะไรให้มันแน่นอนตามที่ใจเราคาดหวัง มันก็ย่อมมีแต่ผิดหวัง ไม่เป็นดังหวัง แล้วก็ขุ่นเคืองในที่สุด คนเราชอบคิด ชอบสร้างตัวตนให้มันใหญ่โต ให้เป็นผู้สูงส่ง ผู้เก่ง ผู้ดี แล้วก็หลงตนไปว่าตนจะควบคุมหรือบงการสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ทุกอย่างมันต้องเป็นอย่างที่เราคิด เราคาดหวัง ที่สุดมันก็นิกฎแห่งไตรลักษณ์ไปไม่ได้ มันก็เลยโกรธขุ่นเคือง และก็ทุกข์ในที่สุด นี่เราจึงต้องหมั่นพิจารณาตรงนี้ให้มากๆ หากพิจารณาได้มันก็แก้ไขได้ลงไปที่ต้นเหตุ สวลงไปถึงต้น ไม่ต้องมัวมาเด็ดใบหักกิ่งเล็กๆ จริงๆ แล้วในทุกขณะ ถ้าเราแยกเอาตัวตนเราออก แยกเอาทิวี่ฐิตีความคิดของเราออก เราจะพบว่า ทุกอย่างมันเกิดขึ้นของมันตามเหตุและปัจจัย ทุกสิ่ง

ย่อมมีเหตุปัจจัยของตัวเอง และเหตุปัจจัยทั้งหลายก็ล้วนเกิดมาจากเหตุปัจจัยเช่นกัน และแต่ละเหตุปัจจัยก็ล้วนไม่แน่นอน ควบคุมไม่ได้ พลิกผันแปรเปลี่ยน มันจึงไปหมายมันคาดหวังอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น เรามีแต่หน้าที่สอดคล้องกับมัน สอดคล้องกับเหตุปัจจัยนั้นเพื่อทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่านั้นเอง บนความที่มันไม่แน่นอน ยึดอะไรไม่ได้ก็ไม่ใช่ว่าจะปล่อยปละละเลย ไม่ทำอะไร เราต้องใช้สติปัญญาจัดการกับมันให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่บนการจัดการกับมันเช่นนั้น ก็ยึดมันถือมันอะไรไม่ได้ คาดหวังอะไรร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ได้ เมื่อไม่คาดหวังก็ไม่ผิดหวัง เมื่อไม่ผิดหวังก็ไม่ขุ่นเคือง ไม่ทุกข์ไม่ทุกข์เพราะเห็นแจ้งและยอมรับโลกตามเป็นจริง

เหมือนอย่างคนเขาตำเรา หากเราคิดได้ เรายอมรับว่า เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปควบคุม ที่จะทำให้เขาเข้าใจเราอย่างถูกต้อง ใครจะคิดอย่างไรกับเรา มันก็เป็นเหตุปัจจัยของเขา มันนอกเหนืออำนาจของเรา เมื่อจิตมันยอมรับได้เช่นนี้ การจะเกิดความขุ่นเคืองขึ้นมันก็ยาก เมื่อเราสงบได้ต่อคำตำหนานั้น เราก็ควรจะเอาสิ่งนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เขาอุทิศสำหรับตำเราทั้งที่ เราก็ต้องเอามาสะท้อนดูตนเอง ตรวจสอบดูตัวเองว่า มันเป็นอย่างเขาว่าหรือไม่อย่างไร หากเป็นก็แก้ไขปรับปรุง หากไม่เป็นเขาเข้าใจผิดก็ปล่อยมันไป นี่มันก็จะเกิดประโยชน์แก่เราด้วย ถูกตำก็ไมโกรธ ไม่ทุกข์ แต่ยังได้คำแนะนำมาปรับปรุงตนเอง มันก็มีแต่ประโยชน์ทั้งนั้น นี่ผู้รู้ท่านวางใจอย่างนี้

ถ้าเธอไม่ย้อนมาดูตัวเอง เธอจะหยุดแค่นี้ไม่โกรธ มันก็ดีอยู่ แต่เธอจะยังไม่ได้ประโยชน์สูงสุด เขาอุตสาห์ด่า อุตสาห์ขุดค้ำเธอมาจนขนาดนี้ก็เอามาใช้ประโยชน์สิ เธอเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นกระจกสะท้อนดูตนเองเพื่อแก้ไขปรับปรุงด้วยความจริงใจ ถ้ามันจริงอย่างที่เธอว่า เธอก็จะได้ปรับปรุงแก้ไขให้มันหมดไปด้วย ท่านถึงบอกว่า คำวิพากษ์ หรือคำด่าทอของศัตรู มันเป็นกระจกสะท้อนที่ดีที่สุด ที่จะแคะเธอออกทุกซอกทุกมุม แม้เขาจะมีอคติก็ตาม ถ้าเธอคิดได้และเห็นประโยชน์ในการเรียนรู้แก้ไขปรับปรุงตนเองให้พัฒนาไปยิ่งขึ้น แล้วเธอจะไปโกรธอะไรเขา ตรงกันข้าม เธอจะขอบคุณเขาด้วยซ้ำ ที่เขาอุตสาห์ที่ข้อบกพร่องในตัวเราให้เห็น นี่เขากำลังมอบสิ่งล้ำค่าให้เธอ เขาชี้มุมทรัพย์ให้เธอ เพื่อเธอจะได้ไม่เก็บสิ่งไม่ดีไว้ หากเธอคิดและทำได้เช่นนี้ มันไม่มีประตูไหนที่เธอจะขาดทุน มีแต่เกิดประโยชน์ แต่ที่คนเราทำตนให้ขาดทุนอยู่เสมอ มันเป็นเพราะอะไร เพราะมันไม่ยอม เพราะมานะตัวตน “มันมาดูถูกกู มันเป็นใคร” นี่เพราะตัวตนอันใหญ่โตทั้งนั้น แต่ถ้าเราคิดได้แบบผู้รู้ทั้งหลาย นอกจากจะเกิดประโยชน์ที่กล่าวมาแล้ว มันยังช่วยลดอัตตาตัวตนลงไปได้อีกหลายส่วน

นักปฏิบัติเราจะทำอะไรก็ตาม มันต้องเป็นไปเพื่อลดเหตุแห่งทุกข์ ลดเหตุแห่งการยึดมั่นถือมั่น ลดตัวตนของเราลงไป มันต้องทำให้ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ เพราะการหลงยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนมันเป็นเหตุแห่งทุกข์ *สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา* ไม่ว่าจะเป็นตัวตนระดับหยาบๆคือทิวิมานะ ระดับกลางคือตัวกูของกูหรือสักร่างทิวิลงไปจนถึงตัวตนระดับละเอียดคือ ความเป็นอัตตาตัวตนของปรากฏ

การณ์ ทั้งหมดนี้เป็นความหลง เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสิ้น ถ้าเราลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนเหล่านี้ลงไปได้มากเท่าไร ทุกข์มันก็น้อยลงเท่านั้น ตรงกันข้าม ยิ่งตัวตนเราหยาบมากเท่าไร ความทุกข์มันก็เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ เมื่อเราหลงคิดว่าเรายิ่งใหญ่ มีอำนาจที่จะควบคุมทุกสิ่งได้ มันก็ทุกข์มากเมื่อมันควบคุมไม่ได้ แต่ถ้าเรารู้จักถ่อมถ่อมถ่อมตนคิดว่า เราไม่ยิ่งใหญ่อะไร เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปควบคุมอะไรหรือ เมื่อประสบกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ มันก็ไม่ทุกข์ไม่ขุ่นเคืองมาก มันจะสบายๆ เพราะมันยอมรับแล้ว เห็นแจ้งแล้วตั้งแต่ต้น แต่ในชีวิตของเราที่ผ่านมา “ฉันว่าฉันนี่มันต้องเป็นอย่างนี้แน่ๆ” ถ้ามันเป็นขึ้นมาจากจริงๆ “เห็นมัย ฉันว่าแล้ว ว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นตามที่ฉันว่าจริงๆ” หลงภูมิใจสร้างตัวตนขึ้นว่าตนเป็นคนคิดได้ถูกได้ตรง แล้วก็ตอกย้ำเช่นนี้เข้าไปเรื่อยๆ เดียวมันพลิกคิดได้ถูกได้ตรงอีก ก็ภูมิใจอีก สร้างตัวตนให้หนามากขึ้นอีก แล้ววันหนึ่งพอตัวตนมันใหญ่โต มันก็ประมาทในการสังเกตมากขึ้น ด่วนสรุปเร็วขึ้น มั่งง่ายมากขึ้น เพราะมันเชื่อมั่นในความคิดของตนมากขึ้น เมื่อผิดพลาด ไม่เป็นดังที่คิด มันก็โกรธขุ่นเคือง โมโหโทโส บางคนก็ถึงกับก่อกรรมเบียดเบียนผู้อื่นเข้าไปอีก เพราะความโมโหนั้น

แต่หากเราเข้าใจโลกตามเป็นจริง เขาเข้าใจเสมอว่า มันไม่มีอะไรแน่หรือ ทุกอย่างมันก็มีเหตุปัจจัยอันหลากหลายของมัน มันเป็นอย่างมันตามกระแสเหตุปัจจัยของมัน มันไม่ได้เป็นเพราะเราว่า หรือเราคิดคาดหวังให้มันเป็น รู้จักที่จะถ่อมถ่อมตนอยู่เสมอ แม้มันเป็นตรงกับที่คิด ก็รู้และเข้าใจได้ว่า มันก็เป็นเพียงสิ่งบังเอิญที่เราคิดถูก เหตุและปัจจัยที่เรา

มีมันบังเอิญ มันพอดี ก็เลยคิดถูก เราไม่ได้เป็นผู้ควบคุม ไม่ได้มีอำนาจเหนือมัน เราไม่ได้เป็นผู้วิเศษที่จะไปรู้หรือกำหนดกฎเกณฑ์ให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ เมื่อคิดได้เช่นนี้ มันก็จะไม่ได้สร้างตัวตนอันใหญ่โตขึ้น หากมันเกิดไม่ตรงตามที่เราคิดที่คาดหวังไว้ มันก็ไม่ขุ่นเคือง ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์เพราะไม่ได้ยึดมันแต่ต้น หากคิดได้เช่นนี้ มันก็จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ไม่ไปหลงแทรกแซงทางความคิด ให้มันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่แทรกแซงเพราะมันเห็นโลกตามความเป็นจริง

ฉันไม่ได้เป็นอะไร และฉันก็จะไม่เป็นอะไร ฉันไม่ได้มีอะไร ฉันไม่ได้มีอำนาจที่จะไปบงการอะไร อะไรจะเป็นก็เป็น มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ถ้าคนเราคิดได้แบบนี้มันจะคลายความยึดติด คลายความขุ่นเคืองยามเมื่อประสบกับสิ่งที่มันไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งนี่คือความหมายหนึ่งของความอ่อนน้อมถ่อมตน เมื่อเธอไม่สร้างตัวตนให้มันใหญ่โต เธอเคารพเหตุปัจจัยมากกว่าหลงถือตัวถือตน เธอจะไม่คาดหวังกับสิ่งใดเกินเหตุปัจจัย ถ้าเธอไม่คาดหวัง โอกาสที่เธอจะผิดหวังก็น้อย จิตใจจะค่อยๆ คลายลงจากการคาดคิดไปในอนาคตและก็ยึดติดอยู่อย่างนั้น ซึ่งนี่เป็นสิ่งที่ง่าย พยายามคิดให้ได้ เข้าใจให้ได้ ซึ่งนี่มันตรงกันข้ามกับพิธีภูมามะ การยึดติดในความคิดความเห็นของตนอย่างเหนียวแน่น จนหลงตนว่าตนถูก ตนดี ตนเก่ง หลงว่าตนมีอำนาจที่จะบงการ การยึดติดในความเห็นของตนระดับนั้น เป็นเหตุให้เธอมีโอกาสเกิดโทษะที่รุนแรง คนเราคิดได้และสมควรต้องฝึกคิดให้เป็น คิดอย่างมีเหตุมีผล แต่ไม่ควรยึดติดในความคิดนั้น เมื่อคิดถูกคิดตรง ก็ไม่ควรหลงสร้างตัวตน ทะนง

ตนว่าตนเก่งตนดี เพราะทุกอย่างมันขึ้นกับเหตุปัจจัยทั้งสิ้น หากหลงปรุงไปไกลขนาดนั้น มันก็เปิดช่องให้มารออย่างใหญ่โต

เมื่อเธอหลงว่า เธอเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง แม้กระทั่งเธอมันแย เธอไม่ได้เรื่อง เธอโง่ เธอต่ำต้อย หรืออะไรก็แล้วแต่ หรือเธอเสมอกับผู้อื่น เธอเท่าเทียมคนอื่น หรือเธอสูงกว่า เก่งกว่าคนอื่น เธอยึดอยู่อย่างนั้น จมอยู่อย่างนั้น เชื่อว่ามันเป็นจริงๆอย่างนั้น นั่นก็เกิดมาจากการที่เธอคิดว่า ตนคิดถูก ยึดติดอยู่ในความคิดของตนว่าถูก ว่าจริง ว่าเป็นเช่นนั้น นี่มันเป็นต้นเงื่อน เป็นต้นเงื่อนที่จะทำให้ปรุงต่อสร้างตัวตนให้ใหญ่โตขึ้นไป จนระดับมานะ จากการยึดความคิดตนว่า มันถูกมันจริงอย่างนั้น ก็สร้างความคิดปรุงแต่งที่ซับซ้อนขึ้น จนกลายเป็นกุฎีกว่าผู้อื่น เสมอกับผู้อื่น หรือ แยกว่าผู้อื่น ความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนมันก็ใหญ่โตตาม โอกาสทุกข์มันก็รุนแรงตาม ทั้งหมดมันก็เริ่มมาจากการยึดความคิดนี้ละ

ลองพิจารณาต่อไปสิ แม้กระทั่งความคิดของเราเองที่ผ่านมา มันถูกสักแค่ไหนกัน แน่ใจหรือว่าที่เราคิดมันจะถูกได้หมด แน่ใจหรือว่ามันจะต้องถูกทุกเรื่อง มันจริงๆเช่นนั้น แน่ใจได้อย่างไร ท่านจึงสอนเสมอว่า “ให้ตระหนักไว้ให้ดีว่า มันไม่แน่” เธอแน่ใจหรือว่า เธอรู้จักเขาดีแล้ว เธอรู้จักสิ่งนั้นดีแล้ว เธอรู้จักตัวเธอเองดีแล้ว เธอแน่ใจได้อย่างไรว่า เธอแยกกว่าเขา หรือเธอดีกว่าคนอื่นจริงๆ ในเมื่อ เธอยังไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักเขาดีพอ แล้วเธอแน่ใจในสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร ความคิดของเธอที่เคยคิด เคยคาดเดานั่นนี่นั้นมามากมาย มันถูกมากกว่าผิด หรือผิดมากกว่าถูก



สิ่งเดียวที่เธอควรจะใช้ความคิด คือทำความเข้าใจให้ถูกต้องในปัจจุบันนี้ ซึ่งตรงนี้มันก็ไม่ต้องใช้ความคิดอะไรมาก แต่มันก็เป็นความคิด เธอรับรู้มันไปตามสภาพสิ โดยไม่ต้องไปปรุงแต่งต่อเติมอะไรมากมาย มันไปซ้าย ก็รู้ว่ามันไปซ้าย มันไปขวาก็รู้ว่ามันไปขวา รู้เช่นนั้น ก็ต้องตระหนักไว้เสมอว่ามันไม่แน่ แต่พวกเราคิดอะไรก็ชอบยึดในสิ่งนั้น ยึดว่ามันจริงๆ อย่างนั้น จนไม่เคยเปิดช่องให้ความไม่แน่ ของมันอยู่เฉยๆ เธอก็ปรุงไปแล้วว่า “เดี๋ยวมันต้องไปซ้ายแน่เลย” นี่มันชอบคิดไปอย่างนั้น พอเข้าใจมึนๆ ผู้รู้เองเขายังไม่ทำอย่างนั้น ตอนนี้อยู่หนึ่ง เขาก็แค่รู้ว่ามันนิ่ง มันไม่ได้ไปไหน พอมันขยับไปซ้าย เขาก็รู้ว่ามันไปซ้าย พอมันไปขวา เขาก็รู้ว่ามันไปขวา แต่ปัญหานั้นมันเก่งนะ มันเก่งยิ่งกว่าผู้รู้ พอมันอยู่เฉยๆ ก็ชอบคาดเดาไปต่าง ๆ นานา “เดี๋ยวมันต้องไปทางซ้าย เดี๋ยวมันต้องไปทางขวา” แล้วก็ปักใจลงไปอีก ว่ามันเป็นจริงๆ เช่นนั้น ทั้งๆ ที่มันเป็นแค่ความคิดเรา มันชอบคิดไปในสิ่งที่ยังไม่เป็น หรือหนักกว่านั้น มันชอบคาดหวังไปในสิ่งที่เป็นไปได้ แล้วก็ยึดเสียเหลือเกินว่ามันจริงๆ ปักใจเลยว่า มันต้องอย่างนั้นมันต้องอย่างนี้ หรือพูดง่าย ๆ คือ มันไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน คิดไม่ตรงตามสภาพที่มันแสดงออก คิดไม่ตรงตามสภาพที่มันเป็นจริง มันชอบเติมแต่งป้ายสี ไม่อยู่กับความจริงที่ปรากฏ ผู้รู้ท่านจะอยู่กับความจริงในปัจจุบันด้วยความตื่นแจ้ง ท่านจะไม่อยู่กับความคิดมากมายหรอก มันเป็นแค่การรับรู้ในความหมายดิบๆ ตามธรรมชาติที่ปรากฏตรงนั้น ไม่ได้มีอะไรมาก แล้วก็มิได้ปักใจ มิได้ยึดติดว่ามันจริงแท้ เพราะ

ท่านแจ้งชัดว่า มันเป็นแค่สมมุติ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายมันก็เป็นแค่การปรุงแต่งไปโดยสมมุติ ไม่ได้มีอะไรทั้งนั้นที่จริงแท้อย่างนั้น

แล้วคนเราเวลาจะเติมแต่ง เราเอาอะไรมาเติมแต่ง ความคิดของเรา นั้นเกิดจากอะไร ก็อดีตสัญญาทั้งนั้น มันเอาสัญญาในอดีตมาเติม ยิ่งเธอยึดมันถือมันในสัญญานั้นมากเท่าไร แล้วก็เอามาเติมแต่งโดยไม่ดูปัจจุบันเลย นั่นเขาเรียกว่าอะไร เธอไม่ดูในปัจจุบัน แต่ปักใจอยู่กับอดีตอย่างเหนียวแน่น นั่นเขาเรียกว่า ดักดาน มันดักดานอยู่อย่างนั้นแหละ มันดักดานจริงๆ ก็แบบที่เคยเปรียบให้ฟัง ถ้าเธอใช้ DOS แล้วเธอไม่เคยโผล่มาดูเลยว่าเดี๋ยวนี้เขาไปถึง Window 10 Window 11 แล้วเธอก็ยึดอยู่อย่างนั้นว่า ของกูดีที่สุด ไม่สนใจที่จะเปิดออกมาดูว่า เขาไปถึงไหนกันแล้ว ไม่ดูปัจจุบันว่ามันเป็นอย่างไรแล้ว ยึดมันถือมันแต่ในอดีตเสียเหลือเกิน นั่นมันดักดานมัย มันไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่เปิดใจเรียนรู้ดูปัจจุบัน ไม่รู้เท่าทันในปัจจุบันเลยใช้มัย แล้วพวกเราเป็นไง แตกต่างกันมัย เวลารับรู้ เราเอาแต่อดีตสัญญามาปรุงแต่งเป็นอนาคตอันสับสน วุ่นวาย แล้วก็ยึดว่ามันเป็นจริงๆเช่นนั้น แต่ไม่เคยรู้แจ้งในปัจจุบัน แล้วก็ซ้ำเติมให้มันแน่นหนายิ่งขึ้นไปอีกด้วยทิฐิมานะ เติมความหลงว่ากูเก่ง กูดี กูคิดถูกทั้งนั้น มันก็เลยไม่ตื่นแจ้งออกมา ไม่ตื่นรู้อยู่ในปัจจุบัน แต่ดักดานอยู่กับความคิด

ทิฐิมานะนั้น มีสองความหมาย คือ หนึ่ง หลงความดีมีเป็นของเรา หลงว่า กูดี กูเก่ง กูถูก ฯลฯ กับอันที่สอง หลงยึดในความคิดความเห็นนั้นๆของเราว่าจริงแท้ ฉะนั้นนี่คือสิ่งที่เราต้องพิจารณาให้มาก พิจารณา

ให้ได้จนจิตยอมรับ ยอมรับได้หมายความว่า ความคิดที่เราคิดมันไม่ใช่จะถูกจริงเสมอไป จะถูกจะตรงได้ มันต้องค่อยๆสังเกตเรียนรู้ในปัจจุบัน ด้วยความแยบคาย สิ่งที่เราหลงคิดว่าเราดี เรามี เราเป็น เรายิ่งใหญ่ เรามีอำนาจอะไรทั้งหลายเหล่านี้ แท้จริงมันจริงหรือ หากเธอคิดจนจิตยอมรับได้ อย่างนี้ มันก็จะคลายจากการถล่มลงไปยึดความคิดนั้นอย่างเหนียวแน่น นี่ยังเอาแค่ระดับที่รู้มานะเองนะ ยังไม่ได้ลงไปไกลถึงการละวางตัวตน แค่นี้ถ้าพิจารณาให้จิตยอมได้ ความขุ่นเคืองเธอก็ลดลงไปหลายขุม แต่หากเพียงแค่นี้จิตยังไม่ยอมหรือยอมไม่ได้ จะไปพูดอะไรถึงการพิจารณาเพื่อละวางตัวตน หรือในมุมกลับ หากเธอละวางตัวตนได้จริง แม้ในระดับอ่อนๆก็ตาม เธอย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นนักหนาในความคิดของเธอหรือกทิฐิมานะย่อมไม่เกิด ความโกรธเคืองเพราะไม่เป็นอย่างที่คิด ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้น

ถ้าเธอรู้แจ้งเห็นจริงจนจิตมันยอมรับว่า ไม่มีตัวตนของเราที่แท้จริงแล้ว รูปนามขันธห้านี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เธอจะไปหลงยึดว่าความคิดกูได้อย่างไร ยิ่งความคิดที่ว่า กูถูก กูเป็นคนเก่ง คิดที่ไรถูกตรงทุกที มันจะเกิดได้อย่างไร มันไม่มีทางให้เกิด เพราะถ้าเกิดแสดงว่ามันไม่ได้ยอมรับเช่นนั้นจริง ถึงบอกว่า หากยังหลงยึดมั่นถือมั่นเหลือเกินว่าความคิดกูถูก ความคิดกูดี กูเก่ง กูคิดถูก แล้วจะมาพูดเรื่องมันไม่มีตัวตนที่แท้จริง ก็เลสมันจะฟังเธอมั้ยละ จิตที่มันหนามันคือขนาดนั้นมันจะฟังเธอมั้ยละ เพราะฉะนั้น เธอต้องเล่นกับมันให้พอพัดพอเหวี่ยงกับมัน เธอจะใช้ทางมวยอะไร แบบไหน เพื่อจัดการกับมัน เธอต้องดูทางของมันสิ

ว่ากิเลสมาระดับไหนแล้ว มันหลอกเธอไปไกลแค่ไหนแล้ว ถ้ามันเล่นเธอถึงโทษะในอุปกิเลส เธอจะใช้ปัญญาที่ละสักกายทิฐิไปจัดการ มันจะไหวหรือ ไม่ใช่ปัญญามันผิดนะ แต่ปัญญาเธอมันอ่อนเกินไป อ่อนจนกิเลสมันลากออกไปไกลถึงอุปกิเลส จะเอาปัญญาระดับละเอียดที่ต้องอาศัยสติสมาธิปัญญาที่เข้มแข็งกว่ากันมาก มันจะได้หรือ นี่ละภาษาพระท่านเรียกว่า ธรรมวิจยะ มันคือการเลือกเฟ้นธรรมให้เหมาะสมกับกิเลสหรือตัวตนที่กำลังปรากฏ มองให้เห็นนะ หากมันเหมาะสมมันก็จะได้ ถ้าละได้จิตใจเธอก็จะคลายออกจากอารมณ์นั้นได้โดยง่าย และยังทำไปจนชำนาญ ก็ไม่มีทางปรุงออกไปอารมณ์นั้นได้เลย

แล้วที่เป็นปัญหาที่ทำให้คนเราทุกข์อยู่เสมอนะ ที่มีเรื่องโมโห โทโส โกรธ ไม่พอใจกันแรงๆนะ มันอยู่ตรงนี้ มันปรุงไกลมาถึงอุปกิเลสนี้ มันมาไกลถึงตรงนี้เห็นมั๊ย มันโดนทิฐิมานะเข้ามาส่ำทับด้วย กูแค้น กูคิดถูก กูคิดดี นี่มันยิ่งหลงหนักเลย มันถึงต้องหัดไปเรียนรู้พิจารณาให้มาก เรียนรู้ตนให้ดีๆ จะได้ใช้ยาแก้ให้เหมาะสม เวลาหมอเขาจะรักษาโรค เขายังต้องตรวจวินิจฉัยโรคให้ดีๆ ไม่ใช่ยาเดียวรักษาได้ทุกโรค เธอจะจัดการกับกิเลสของเธอ ก็ต้องดูให้ดีๆ เข้าใจตัวเองให้ดีๆ เราหลุดปรุงไปไกลแค่ไหน เรามีแรงแค่ไหน จิตมันดีหรืออ่อนนุ่มนวลแค่ไหนในตอนนั้นๆ นี่มันต้องสังเกตเรียนรู้ดูตนให้มากๆ ถ้ากิเลสมันเบา ตัวตนมันบาง อินทรีย์เธอเข้มแข็ง เธอจะเอาเรื่องตัวตน จัดการกับสักกายทิฐิเลย มันก็ยอมได้ หรือหากเธอเข้มแข็งกว่านั้น สติสมาธิปัญญาเธอเฉียบคมมาก เธอจะจัดการมันไปในระดับขั้นๆ ในระดับที่ลุ่มลึกภายใน ก็ยอมได้เช่นกัน แต่อย่าลืมที่

เคยบอกนะว่า ยิ่งจะเข้าไปข้างในอันละเอียดลุ่มลึกเท่าไร มันต้องเห็นจริง ต้องเป็นประสบการณ์ตรง ต้องเป็นภาวนามยปัญญา ไม่ใช่แค่คิดแค่ว่า สัญญาที่เรารู้มา แต่อย่างไรก็ตาม จะจัดการกับมันด้วยวิธีไหน ก็ดูที่ ปฏิภาณส่วนใหญ่ของเธอที่มี ถ้ายังหวั่นไหวรุนแรง ปรุงยาว ปรุงไกล หา ความสงบไม่ได้ อย่าเพิ่งไปพูดถึงข้างในเลย เอาของง่ายให้รอดก่อนเถอะ และอย่าได้ดูถูกนะ อย่าถืออมาณะว่าฉันระดับไหนแล้ว จะมาเอาของง่าย ๆ มันกระจอก อย่าคิดอย่างนั้นเลย หากเธอไม่มีนะเธอจะไม่หลงคิดว่า กูดี หรือกูกระจอกหรือก และการที่เราจัดการกับของง่าย ๆ ไปตามลำดับขั้น นั้น มันมีประโยชน์หลายอย่าง มันเป็นการอุดช่องของมารไปที่ละชั้น มัน ช่วยลดแรงดูดกระชาก และอุปสรรคขวางกั้นในการเดินไปข้างในได้อย่าง ดี แถมยังเป็นการพัฒนาตนไปตามขั้นตอน ทำให้อินทรีย์ของเราพัฒนา ไปได้อย่างสมดุล และละเอียดอ่อนไปตามลำดับ และเธอจะค่อย ๆ ฟัน ทุกข์และปฏิบัติไปได้อย่างมีความสุขมากขึ้นเรื่อย ๆ ลองดูนะ ลองเอาไป พิจารณาและพากเพียรปฏิบัติกัน

-----

นักปฏิบัติเราจะทำอะไรก็ตาม  
มันต้องเป็นไปเพื่อลดเหตุแห่งทุกข์  
ลดเหตุแห่งการยึดมั่นถือมั่น  
ลดตัวตนของเราลงไปเรื่อยๆ

## โทสะโลภะโมหะ 2

เมื่อวานเราพูดถึงเรื่องความโกรธ เรื่องของโทสะ ซึ่งเป็นอารมณ์รุนแรง ระดับที่ทำให้คนเราหัวน้โหวรุนแรง ซึ่งคนเรามักจะเกิดอารมณ์นั้นได้อย่างรวดเร็ว ธรรมที่จะใช้แก้ ก็ต้องพอดพอดเหวี่ยงกับอารมณ์นั้นๆ ในแต่ละระดับ มันต้องมีแรงพอที่จะดึงตัวเราออกมาจากการจมในอารมณ์นั้น เพราะมันต้องสมดุลกันระหว่างเครื่องมือกับสิ่งที่เราจะแก้ เหมือนเราจะถอนตะปูใหญ่ จะเอาค้อนอันเล็กๆ มางัดมาถอน มันก็หักหมด บางทีต้องเอาชะแลงงัด มันไม่ใช่เรื่องที่จะเอาของเล็กๆ ไปแก้ได้ ซึ่งที่มันเป็นเช่นนั้น เพราะว่าเราอ่อนแอ เราปล่อยให้มันเป็นมาก เราพุ่งแต่งไปไกลเหลือเกิน หรือเรียกว่า เรายึดมันถือมันในเรื่องนั้นมาก ซึ่งแสดงถึงความอ่อนแอของอินทรีย์ของเรา ตั้งแต่ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมภาิ ปัญญา แสดงว่าเรายังไม่สามารถตั้งมั่นอยู่บนธรรมนั้นได้

บารมี ถ้าเธอสร้างเอาไว้เยอะ มันจะเป็นเครื่องป้องกัน เครื่องพาข้ามสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่มันยังเล็กๆ แต่ถ้าเธอไม่มีเครื่องมือพวกนี้ แล้วเธอแสดงออกมาด้วยอาการอย่างนั้น แสดงว่าเธอไม่ได้ตั้งมั่นอยู่บนการบำเพ็ญบารมี เธอไม่ได้ตั้งอยู่บนทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมภาิ ปัญญา มันจึงทำให้อารมณ์ออกมารุนแรง การที่เธอไม่ตั้งอยู่บนการเจริญบารมี อินทรีย์ของเธอคือ พลังศรัทธาของเธอก็อ่อน ศรัทธาในธรรมที่จะเป็นเครื่องแก้ ที่

จะตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั้นมันก็ไม่มีความเพียรที่จะคงรักษาจิตของเธอก็ไม่มี สติที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เล็กๆก็ไม่มี สมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวที่จิตจะไม่วอกแวกไปกับอะไรๆมันก็ไม่มีความปัญญาที่จะเข้าใจทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้วตัดความยึดติดนั้นได้ก็ไม่มี มันจึงออกไปปริวิตแบบนั้น พอถึงตรงนั้นเธอก็ต้องทุกข์ทรมานนั้นแหละ

เรื่องความโกรธนี้ เธอจะไปจะจำกับมันไม่ได้ มันไม่ได้ผลหรอก จะทำได้ก็แค่ใช้สมถะกดไว้เฉยๆ “ช่างหัวมันกูไม่สน, มันเป็นสิ่งไม่ดีเราไม่เอา, กูไม่เปลืองตัว ไม่เอากูไม่โกรธ” อย่างนี้เธอก็อาจหยุดมันได้เหมือนกัน มันดีในระดับหนึ่งทีเดียว ฟังระดับความโกรธด้วยความไม่โกรธ เพราะเห็นโทษแห่งความโกรธว่ามันไม่ดี เพราะฉะนั้นฉันไม่เอาได้มัย ได้ไม่ผิดหรอก พอเธอเบาแล้ว เธอก็มาตั้งหลัก คราวนี้เมื่อตั้งหลักสงบจิตสงบใจได้ เธอก็ตั้งอกตั้งใจมามองตน แต่ถ้าเธอไม่มองตน เรียนรู้พิจารณาแก้ไขเหตุที่ตน มันก็เป็นอย่างเดิมได้อีก แล้วทำไมมันถึงบันดาลโทษได้ওয়ั้น เธอต้องถามตัวเองทุกครั้งและพิจารณาเหตุที่ตัวเรา อารมณ์ใดที่รุนแรง ที่มันปริวิต เธอก็ต้องรู้จักเรียนรู้พิจารณาหาเหตุและรู้ถอนใจให้ได้ บางคนโกรธอยู่เป็นชั่วโมงเป็นวัน ยังไม่เคยย้อนกลับมามองตนเลย นั่นคือจุดอ่อน จุดอ่อนที่คนเราไม่ค่อยจะยอมมองความผิดพลาดของตนเอง แต่ชอบมองความผิดพลาดของคนอื่น โทษคนอื่นเท่าขุนเขา โทษของเราเท่าเส้นผม อย่างนี้ ก็มีแต่ทำตัวเองให้เสื่อมลงๆ เท่านั้น

เธออาจใช้เหตุผลที่พูดเมื่อคืน เช่น เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปบงการใครหรือสิ่งใดให้เป็นอย่างที่เราคิด เราจะไปกำหนดให้คนอื่นนั้นต้อง



เป็นอย่างนั้น คนนั้นต้องเป็นอย่างนั้นมันไม่ได้ เพราะทุกคนทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็ล้วนมีเหตุปัจจัยอันมากมายที่จะเป็นอย่างไรรู้อ เหตุผลพวกนี้เป็น เหตุผลหลัก เป็นความจริงหลักๆที่เราต้องพิจารณาให้จิตมันยอมรับ แต่ ถ้ามันไม่ยอม เราอาจต้องเจาะลงไปทีเหตุผลเฉพาะของแต่ละเรื่อง แต่ นั้น มันก็เป็นการเดาใจไปไม่ ยังไม่สาวลงไปถึงเหตุถึงโคน แต่ยังไงๆเราก็ ต้องระงับความโกรธให้ได้ก่อน เพื่อให้เธอไม่โกรธ ให้เธอไม่ขาดทุน แต่ถ้า เธอสามารถใช้เหตุผลหลักที่พูดกันเมื่อวานได้ อันนั้นก็จะเป็นการแก้ที่ เหตุ แก้ที่ต้นข้าวได้ แต่เธอก็ต้องมีแรงมากพอด้วย เธอสามารถตั้งมั่นใน สัมมาทิฐินั้นจนจิตมันยอมรับ มันคลายออกจากความยึดติดได้หรือไม่

มันแตกต่างกันมัย ที่บอกว่า “ช่างเถอะยายคนนี้ไครๆ ก็เกลียด ฉันทไม่สนมันหรอก, ความโกรธมันไม่ตี ฎไม่โกรธดีกว่า” นี่เธอยังไม่ได้แก้ เหตุของตัวเอง ยังไม่ได้แก้ความหลงที่เธอยึดมันอยู่จนทำให้เธอโกรธ แต่ เธอแก้ที่คนอื่น เอาเหตุผลภายนอกมาระงับ ซึ่งมันไม่ผิดหรอก แต่เธอ ไม่ได้แก้ไขข้อผิดพลาดของตัวเองเลย ความผิดพลาด ความหลงยึดนั้นก็ ยังอยู่ แม้เธอจะหยุดโกรธได้ตรงนั้น แต่เหตุแห่งความโกรธความไม่พอใจ ทั้งหลายยังอยู่ข้างใน เธอมีแรงทำได้แค่นั้นก็ตี แต่เธอจะไม่ได้รู้ถอนเหตุ แก้ไขตน มันก็แค่เพียงเปลี่ยนจากคนไม่ดีกลายเป็นคนดี คนไม่ดีที่ชี้โกรธ กลายเป็นคนดีที่ไม่ยอมโกรธ ซึ่งผลเสียตรงนี้คืออะไร ถ้าเธอยึดตรงนี้หลง ตรงความดีนี้ เธอก็เกิดทิฐิมานะขึ้น ทิฐิมานะก็จะวงกลับพาให้เธอโกรธ อย่างรุนแรงได้อีกในวันข้างหน้า เพราะฉะนั้น เห็นมัยว่า มันต้องมองตน แก้ไขตน บอกแล้วว่า หากเป็นทุกข์ อึดอัดขุ่นขัดใน นั่นคือใจเราหลงยึด

มันตน เหตุแห่งทุกข์นั้น มันอยู่ที่ใจของเราเอง ใจที่หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น

เธอลองพิจารณาดู ที่เธอปรารถนาแรง หรือโกรธอยู่เป็นชั่วโมง หรือเป็นบ่อยๆ หงุดหงิดเรื่องนี้เรื่องนั้นอยู่บ่อยๆ มันเกิดขึ้นมากมาย มันไม่มากเท่าไรหรอก ยกเว้นผู้ที่มีนิสัยเป็นอย่างนั้นเช่นพวกโทษะจริต หรือผู้ที่ตกย่ำนิสัยนั้นไว้มาก โกรธได้ทุกวัน โม่โม่มันได้ทุกเรื่อง คนที่มีปัญหาหนักๆ เช่นนั้นอยู่บ่อยๆ มันก็จะเป็นจุดที่อ่อนแอมากของคนๆ นั้น มันก็ต้องแก้ไขตัวเองในเรื่องนั้นให้มาก แต่ความโกรธที่รุนแรงนั้นมันไม่ได้มีทุกวัน สิ่งที่มีมากมักเป็นความหงุดหงิด ไม่พอใจ ความขุ่นเคืองเล็กๆ ที่มันไม่ได้บ่อยๆ โดยเฉพาะเรื่องเดิมซ้ำๆ กัน เธอจึงต้องพิจารณาเรื่องเหล่านี้ให้มากเช่นกัน แม้มันไม่แรงก็จริง แต่มันจะตอกย้ำ ถ้าเธอไม่แก้ มันจะนำไปสู่ความรุนแรงได้ในที่สุด คนเราชอบปล่อยตัวไปตามความหงุดหงิดของตน ปล่อยอารมณ์ไปตามความพอใจหรือไม่พอใจของตน เพราะคิดว่ามันเป็นเรื่องเล็ก แม้มันเกิดขึ้นบ่อย แต่ก็ไม่รุนแรง คนเราจึงประมาทและนั่นล่ะ มันกลับเป็นการตอกย้ำความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนในที่สุดมันก็นำไปสู่เรื่องใหญ่โตได้ ถ้าไม่รู้จักตัดไฟเสียแต่ต้นลม

เมื่อมันเล็กๆ แต่มันบ่อย มันจึงเหมือนเป็นฐานอารมณ์ของเราอยู่อย่างนั้น แนวโน้มที่จะถูกปรุงแต่งออกไปจนหวั่นไหวรุนแรงต่อไปก็มีได้ง่ายขึ้น คุณธรรมที่จะใช้แก้ตรงนี้ได้ จึงต้องละเอียดอ่อนแยบคาย และต้องตั้งมั่นกว่าอารมณ์ใหญ่ๆ ต้องตั้งมั่นกว่าเพราะมันถี่กว่า สมมุติว่าเธอโกรธทุกทีที่คนเขาด่าเธอ เธอก็พิจารณาและแก้ไขความโกรธตรงนั้นที่

เขาด่า สัมมาทิฐิตรงนั้นที่เธอพิจารณาจะได้อีกก็ตอนที่เขาด่าเธอ เมื่อไม่ถูกด่าก็ไม่ได้ใช้ แต่ความหงุดหงิดขัดเคืองทั้งหลาย โน่นก็ไม่พอใจนี่ก็ไม่พอใจที่เป็นบ่อยๆ ธรรมชาติที่จะแก้ตัวนี้ได้ ก็ต้องใช้บ่อยๆ ต้องให้มันตั้งมั่น ให้มันอยู่นานๆ แม้คนเขาอาจยังไม่ด่าว่า แต่เธออาจจะไปหงุดหงิดไม่พอใจเรื่องอื่นๆ ได้ร้อยแปด ยิ่งความไม่พอใจซึ่งละเอียดกว่าความหงุดหงิด ยิ่งเป็นได้มากและบ่อยกว่า เกิดขึ้นได้บ่อยๆ แม้มันไม่รุนแรง แต่เธอก็ต้องมีสติปัญญาที่ละเอียดตาม และต้องตั้งมั่น เพื่อจะได้รู้เท่าทัน และตัดมันได้ไปเสียทุกครั้ง ซึ่งตรงนี้ สัมมาทิฐิจึงจำเป็นต้องสาวให้ลึกลงไปถึงเหตุถึงต้นตอให้มากที่สุด ไม่ใช่จะเอาแค่ระดับหยาบ ระดับเฉพาะระดับเด็ดใบเด็ดกิ่ง แต่ต้องลงลึกไปใกล้โคนใกล้รากเหง้าให้มากที่สุด

กิเลสอีกตัวหนึ่งที่มันเป็นได้บ่อยๆ เป็นระดับที่มักเกิดขึ้นก่อน และเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความทุกข์โดยไม่รู้สึกรู้ว่าทุกข์ในขณะนั้น มันไม่ทำให้เรารู้สึกขุ่นเคืองไม่พอใจ แต่กลับรู้สึกพึงพอใจด้วยซ้ำ นั่นก็คือ โลกะ ความพึงพอใจนั้นมันดูเหมือนจะทำให้ใจคนเราเป็นสุข แต่มันจะนำไปสู่ความอยาก ความปรารถนาที่จะได้มา ซึ่งมันก็เป็นอารมณ์ที่รบกวนคนเราได้ เพราะบนความอยาก มันย่อมหมายถึงความคิดไปในอนาคต อันเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น มันไม่ใช่ปัจจุบัน เมื่อมีความอยาก ก็ย่อมมีความกังวล กลัวไม่สมอยาก ความลังเลว่าจะไม่เป็นดังที่ปรารถนา หรืออาจลามไปถึงเกิดความขุ่นเคืองเพราะมันยังไม่ได้ดังที่ปรารถนา ซึ่งแน่นอน ย่อมทำให้ใจของเราหวั่นไหวเป็นทุกข์ แม้เราอยากสงบ มันก็ยังเป็นต้นเหตุแห่งความหงุดหงิด กังวล ขุ่นเคืองและฟุ้งซ่าน อยากได้สิ่งนั้น

แล้วยังไม่ได้ มันก็ทำให้เกิดความขุ่นเคือง ความอยากจึงเป็นเหตุต้นที่จะนำไปสู่โทษ เมื่อไม่ได้สมอยาก แต่แม้มันจะได้สมอยาก มันก็ยังนำไปสู่ความหลงให้มากยิ่งขึ้น

โลภะนั้นอยู่นาน แต่โทษะนั้นอยู่สั้น ความอยากโดยทั่วไปแล้วไม่รุนแรงแต่อยู่นานและเกิดได้บ่อย แต่โทษะรุนแรงเหมือนระเบิด ไม่นานก็หายไปถ้าไม่ใช่ไปปรุงไปไกลจนพยายาบท ความหงุดหงิดเองแม้ไม่รุนแรง แต่มันบ่อย มันเป็นผลคู่กับความอยาก ความอยากอาจจะเกิดก่อน พอยังไม่ได้สมอยากก็หงุดหงิดขุ่นเคือง แต่สิ่งที่เกิดก่อนอันอื่นหรือเป็นต้นเหตุแห่งทั้งหมด ก็คือความหลงยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นก่อนในจิตของเรา เพราะความหลงจึงเกิดความอยาก เมื่ออยากไม่สมอยากจึงเกิดโทษะ ถ้าเป็นเรื่องที่เราหลงยึดมั่นมากก็มีโอกาสเกิดโทษะที่รุนแรง ระดับความโกรธจะแปรผันตามความยึดติด ทั้งความแรงที่ยึดและความซบซ้อที่ยึดไว้ ระดับของความยึดติดจะแปรผันตามระดับที่ได้ตั้งใจ เมื่อได้ตั้งใจก็เกิดความสุข ความพึงพอใจ ยิ่งพึงพอใจเท่าไรก็ยิ่งติดแน่นมากเท่านั้น ยิ่งยึดติดมากพอถูกพรากออกก็ขุ่นเคืองมาก ดังนั้นจะเห็นว่าเพราะความหลงยึดมั่นถือมั่นจะระดับไหนก็ตาม มันย่อมก่อให้เกิดความอยากที่จะได้มา ความอยากที่จะให้มันเป็นดังใจหมาย ซึ่งความอยากนี่ละ ก็เป็นเหตุต้นที่จะสร้างความหงุดหงิดขัดเคืองต่อไป หรืออาจจะยาวไปถึงโทษะ หากความอยากนั้นมันไม่ได้สมอยาก ซึ่งความอยากมันเกิดขึ้นได้บ่อย ความปรารถนาความต้องการที่จะให้สิ่งนั้นคงอยู่ ต้องการที่จะได้สิ่งนั้นๆ มาเป็นของเรา ต้องการที่จะได้สิ่งนั้นมาในครอบครอง มัน

เกิดได้เสมอยามเมื่อกระทบกับสิ่งที่พึงพอใจ ซึ่งถ้าแก้ไขได้ตั้งแต่ตรงนี้ โอกาสจะไหลไปถึงโทสะ ก็ยากที่จะเกิดขึ้น

แล้วอะไรจะเป็นยาแก้เล่า มันจะแตกต่างจากโทสะที่พูดไป เมื่อวาน อันนั้นมันรุนแรง มันเป็นทุกข์ มันสามารถจะเห็นได้ง่ายกว่า และสามารถชี้เหตุผลที่หายบายได้ในเบื้องต้น แต่โลกะมันจะละเอียดกว่า เบากว่าเมื่อเทียบกับโทสะ และมันเป็นสิ่งที่คนเราพึงพอใจ หลงเป็นสุข จึงยังไม่ค่อยยอมที่จะแก้ไข หรือมองไม่เห็นโทษภัยของมัน แต่หากเราพิจารณาดูดีๆ ในความสุขนั้นมันก็แฝงไปด้วยความทุกข์ และความขัดแย้งของจิตใจอยู่เสมอ สมมุติว่าเธออยากได้อะไรสักอย่างแล้วพุ่งไปหามันแต่เธอยังไม่ได้ มันยังไม่ปรากฏชัดว่าเธอจะได้มัน สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเธอคือ ความพลุ่งพล่านไม่สงบ กังวลกลัวว่าจะไม่ได้ ความกลัว ความหงุดหงิด ความขุ่นเคือง ความไม่สงบของจิตจะเกิดขึ้น แล้วถ้ายิ่งปรุงแต่งต่อเติมตรงนี้เข้าไปมากเท่าไรโดยเธอไม่เห็น เธอเติมความโลภความอยากเข้าไปมากๆ พอไม่ได้ตั้งใจขึ้นมา มันก็เบรียงทันที สมมุติว่า วันนี้เธอตั้งใจจะออกกำลังกายกลางแจ้ง ตั้งใจไว้อย่างดีตั้งแต่เมื่อคืน ปรากฏว่าเช้าขึ้นมาฝนตก เธอออกกำลังกลางแจ้งไม่ได้ หากเธอฝืนใจ ปรุงแต่งความอยากไว้มากเท่าไร พอไม่สมอยากมันก็หงุดหงิดมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเธอตอกย้ำเรื่องนี้ไว้มาก เมื่อไม่เป็นดังหวังมันก็จะเปิดตุ่มตามได้เป็นโทสะ ความอยากทำให้เราคาดหวังที่จะไขว่คว้ามาไว้ แล้วอะไรที่จะแก้ตรงนี้ได้ ธรรมชาติที่จะเป็นตัวแก้คืออะไร พิจารณาอย่างไรจึงจะแก้ความอยากได้

ที่จริงตรงนี้ก็กล่าวไปบ้างแล้วในเรื่องโทษะ แต่จะแยกแยะให้ชัดอีกทีคือ หยาบสูดเราก็ต้องรู้จักพิจารณาเรื่องโลกธรรมแปด มองให้เห็นว่ามันเป็นธรรมดาเช่นนั้น ได้มากก็ต้องเสียไป มีชมก็มีดำ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ มันเป็นเรื่องธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นความจริงที่เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครจะไปเปลี่ยนอะไรได้ และควรพิจารณาต่อไปถึงเรื่องกรรมคู่แห่งคุณค่า ให้เห็นว่า ไม่มีสิ่งใดที่มีคุณค่าที่แท้จริง คุณค่าทั้งหลายที่คนเราหลงให้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันล้วนไม่แน่นอน มันขึ้นกับเหตุปัจจัย กาละ เทศะ บุคคล และถ้าพิจารณาลงไปถึงเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาด้วยก็ยิ่งดี ยิ่งทำให้ตัดที่ต้นที่โคนของเหตุ การพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งใดๆก็ตามมันไม่สามารถจะยึดมั่นถือมั่นมาเป็นของตนได้ มันไม่เที่ยง มันไม่อาจคงสภาพเช่นนั้นอยู่ได้ เราไม่สามารถจะครอบครองมันมาเป็นของเราได้ หากเธอพิจารณาได้ดังที่กล่าวนี้จนเห็นแจ้งว่า มันไม่มีอะไรที่จะยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตนของตนได้จริงๆ มันก็ง่าย การปรุงแต่งต่อไปเป็นความอยาก ความปรารถนาที่จะไขว่คว้ามาไว้ก็จะเกิดขึ้นได้ยาก เธอจะเอามันมาเป็นของเธอได้อย่างไร หากจิตมันยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะเอามาเป็นของตนได้ ต่อให้ดูเหมือนกับได้มาแล้ว มันจะอยู่กับเธอจริงหรือ เดียวมันก็เปลี่ยนแปลง เดียวมันก็ต้องเสื่อมและสูญเสียมันไป

สิ่งเหล่านี้เป็นยาแก้ทั้งนั้น ไม่ต้องคอยให้มันเกิดก่อน ให้มันมีความโลภเสียก่อนแล้วค่อยพิจารณา ในชีวิตที่ผ่านมา เธอมีประสบการณ์กับความโลภมาอย่างโชกโชน เธอเจอปัญหา เธอเป็นทุกข์เพราะ

ความโลภมานับครั้งไม่ถ้วน เพราะฉะนั้น ถ้าเธอมีปัญหาพอเธอก็พิจารณาไปได้เลย นำประสบการณ์ที่เคยผ่านมานั้นล่ะ มาพิจารณาหลายๆ พิจารณาให้เห็นแจ้งตามเป็นจริง จนจิตมันยอมรับให้ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเป็นธรรมเอก เป็นธรรมระดับต้นที่สำคัญที่จะทำให้เราหลุดออกจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น อนิจจังนั้นมีความหมายหลายระดับ เช่น ไม่แน่นอน ไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลง ไม่คงสภาพ แปรปรวน หรือแม้กระทั่ง หมายถึง มันว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริงเพราะมันเป็นเพียงกระแสเหตุปัจจัยอันแปรปรวน ซึ่งตรงนี้ก็ขึ้นกับความเฉียบคมของปัญญาของเธอว่าจะมองเห็นระดับไหน ยิ่งปัญญาเธอละเอียดอ่อนแยบคายเท่าไร ก็ยังสามารถตัดความหลงลงไปถึงรากเหง้าได้เท่านั้น และนอกจากปัญญาที่เธอจะต้องพัฒนาให้มากแล้ว สติและสมาธิก็เป็นสิ่งจำเป็นยิ่งที่จะขาดมิได้ สติที่รู้เท่าทันยามเมื่อรูปนามนั้นปรากฏ สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่บนสัมมาทิวติโดยอิสระจากการยึดติดในรูปนามนั้น สองสิ่งนี้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดที่เธอจะต้องพัฒนาควบคู่กันไป ยิ่งปัญญาละเอียดเฉียบคมเท่าไร สติสมาธิก็ยิ่งต้องแยบคายและหนักแน่นเท่านั้น มรรคเริ่มต้นที่สัมมาทิวติ มีผลที่สัมมาสติ และให้ผลเป็นสัมมาสมาธิ เมื่อเธอตั้งมั่นอยู่บนมรรค ความทุกข์ก็ไม่อาจเกิดขึ้น แต่ปัญหามันอยู่ที่ว่า เธอมีองค์แห่งมรรคสมบูรณ์แค่ไหน หากเธอยังแสดงออกเป็นโลกะโทสะอยู่เป็นประจำ นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่า เธอยังขาดองค์แห่งมรรคอีกมาก นั่นหมายความว่า เธอต้องพัฒนาตัวเองอีกมาก

จะเห็นว่า ปัญหามันเริ่มจากโมหะ ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

เมื่อเธอมีโมหะเธอไม่รู้ไม่แจ้งในความจริงของสิ่งที่เธอรับรู้ เธอก็เกิดความหลงหายมันมันไปตามความไม่รู้หรือความมूर्เขมนั้น เกิดความโลภ เกิดโทษตามมา ดังนั้นจะเห็นว่า ที่พูดไป ไม่ว่าจะโทษ หรือโลภะ เราจะจัดการกับมันได้จริงๆ ก็ต้องเริ่มที่การแก้ความหลงผิด เริ่มที่การสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น พูดเสมอว่า มรรคเริ่มต้นที่สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐินั้นมีหลายบริบท สัมมาทิฐิไม่ได้แปลว่า การรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างเดียว จริงอยู่การรู้แจ้งในอนิจจังทุกขังอนัตตาหรือไตรลักษณ์นั้นเป็นสัมมาทิฐิหนึ่ง แต่โดยเนื้อหาของความจริง สัมมาทิฐิก็มีหลายระดับ ตั้งแต่หยาบๆ เช่น ความโกรธมันไม่ดี ลงไปถึงไตรลักษณ์ของรูปนาม และยังละเอียดลงไปได้อีกจนถึงพุทธภาวะ มันจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องเรียนรู้ ที่จะใช้สัมมาทิฐิให้เหมาะสมกับเหตุปัจจัย สถานการณ์ และกำลังอินทรีย์ของเรา เหมือนที่ยกตัวอย่างมามากมายข้างต้น หากเธอหลงออกไประดับหยาบ เธอจะมาใช้สัมมาทิฐิระดับละเอียด มันก็ไม่สามารถตัดความหลงของเธอได้ เพราะในขณะที่อินทรีย์เธออ่อนเกินไป และหากรูปนามตอนนั้นที่ปรากฏมันเป็นรูปนามที่ละเอียด เธอเห็นการยึดติดในรูปนามที่ละเอียด เธอจะออกไปเอาสัมมาทิฐิระดับหยาบมาแก้ มันก็ไม่สามารถตัดได้เช่นกัน เพราะแทนที่เธอจะละสิ่งละเอียดได้ เธอกลับไปติดสิ่งหยาบแทน

พระพุทธรองค์ท่าน จึงทรงกล่าวถึงสัมมาทิฐิไว้ได้อย่างครอบคลุมและสมบูรณ์ ซึ่งรวมเอาทุกๆ นัยเข้าไว้คือ การรู้จักแจ้งชัดในความจริงของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพหรือสภาวะแห่งความพ้นทุกข์ และหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งเราจะเห็นว่า มันไม่ใช่แค่เพียงการรู้อนิจจังทุกขังอนัตตา



ของรูปนามเท่านั้น แต่มันหมายรวมเอาว่า ขณะที่ทุกข์อยู่นั้น ฐีรีเปล่า เรา รู้จักรีเปล่าว่ามันคือทุกข์ เรา รู้แจ้งและตระหนักเท่าทันในเหตุแห่งทุกข์ได้ รีเปล่า ไม่ว่าจะ เป็นเหตุของทุกข์ในปัจจุบันที่ปรากฏอยู่นั้น หรือ สิ่งที่จะ เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เรา รู้จักแจ้งในสภาพแห่งความ พ้นทุกข์หรือเปล่าว่าจะเป็นอย่างใด และเรารู้ถึงวิธีการ หนทาง หรือองค์ ประกอบในอันที่จะทำให้เราพ้นทุกข์นั้นหรือเปล่า นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้อง ศึกษาเรียนรู้ และพัฒนาตนให้เกิดมีสัมมาทิฐิเหล่านี้ให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นไม่ว่าจะตรงระดับไหน จะใช้สัมมาทิฐิอะไร กับกิเลสตัวไหน เรา จำเป็นต้องดำเนินทั้งสี่ข้อนี้ให้ครบเสมอ หรือถ้าจะพูดให้ชัดเจนขึ้น เรา จำเป็นต้องดำเนินมรรคให้ครบ มันถึงจะทำให้เราแจ้งหรือเข้าถึงสภาพ แห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ยกตัวอย่าง โทสะ ขณะที่เธอโกรธขุ่นเคืองเพราะถูกด่า ขณะนั้น สัมมาทิฐิระดับแรกที่ต้องมีคือ เธอรู้รีเปล่าว่าเธอกำลังทุกข์ ที่ขุ่นเคืองอยู่ นั้นคือทุกข์ที่รู้รีเปล่า แล้วเหตุที่เราทุกข์อยู่เช่นนั้นเพราะอะไร เพราะเราหลง ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในคำด่า รู้รีเปล่า เราเกลียดคำด่าบ้าคำชม เรายึดติดอยู่ในโลกธรรม ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว โลกธรรมมันเป็นสิ่งที่เราจะยึดได้หรือ มัน ยึดอะไรไม่ได้ เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะเลือกเอาอันใดอันหนึ่ง ได้ข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งก็ต้องตามมา เมื่อเราพิจารณาจนแจ้งในเหตุเช่นนี้ เราก็ต้อง นำสัมมาทิฐินั้นมาประกอบมรรค หรือนำมาดำเนินมรรค เมื่อนำสัมมาทิฐิ ที่มีมาประกอบสติที่รู้เท่าทันยามเขาด่า แล้วสามารถสงบตั้งมั่นอยู่ได้ อย่างอิสระเพราะจิตมันยอมรับความจริงตามสัมมาทิฐินั้น นั่นเรียกว่า

เกิดสัมมาสมาธิขึ้น สัมมาทิฐิ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ประสานกันเป็นหนึ่ง ซึ่งแน่นอน ย่อมต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นๆของมรรคอีกทั้งห้า เพื่อช่วยเกื้อกูลสร้างสภาพที่เหมาะสมที่จะดำเนินเช่นนั้นได้ ผลคือจิตเป็นอิสระจากปรากฏการณ์คือการถูกดำเนิน จิตใจแตกต่างจากที่เคยเป็นในครั้งก่อนๆที่ไม่ได้ดำเนินมรรค เมื่อรู้แจ้งในสภาพเช่นนั้น ก็เรียกว่า รู้แจ้งในสภาพแห่งความพ้นทุกข์

เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง ซึ่งในที่นี้คือ ไม่รู้ความจริงของโลก ธรรมดาว่า มันเป็นธรรมดาเช่นนั้น โลกธรรมเป็นสิ่งไร้สาระ มันพาเกิด และเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เมื่อไม่รู้ความจริงเช่นนี้ นี้เรียกว่าความหลง หรือโมหะ เมื่อมีความหลงและยึดมั่นอยู่เช่นนั้น ก็ปรุ่งต่อความโลภ อยากได้ แต่คำขมไม่อยากจะยินคำดำ ซึ่งมันขัดกับความจริงที่ว่าได้ข้างหนึ่งก็ต้องได้อีกข้างหนึ่งมาด้วย เพราะมันเป็นธรรมดาอย่างนั้น นี้คือโลภะได้เกิดขึ้น หากได้สมใจ มีคนมาขมก็หลงพึงพอใจ เป็นสุข และเพิ่มความหลงยึดติดอยู่เช่นนั้นมากขึ้น โลภะก็มากขึ้น แต่หากได้อีกข้าง ถูกเขาด่าก็ไม่พอใจ ชุ่นเคืองโกรธ เกิดโทสะขึ้น เมื่อเกิดโทสะหรือโลภะขึ้น แล้วสามารถมองเห็นว่านั่นคือทุกข์ มันเป็นทุกข์ เป็นของหนัก เป็นความกดดัน นี่คือรู้ทุกข์ ก็เริ่มพิจารณาเรียนรู้หาเหตุ จนเข้าใจถึงเหตุที่กล่าวมาข้างต้น เรียกว่ารู้เหตุ เมื่อพิจารณาเรียนรู้เหตุจนจิตมันยอมรับ ก็นำปัญญาสัมมาทิฐินั้นมาประกอบมรรค เจริญมรรค จนสามารถรู้เท่าทัน ยามกระทบและละวางมันได้ ผลคือความสงบอิสระของจิตจากความหวั่นไหวเดิมๆที่เคยมี กลายเป็นความสงบอิสระบังเกิดขึ้นให้ประจักษ์ นี้

คือการเข้าถึงสภาพแห่งความพ้นทุกข์

หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง เธอไปเดินห้างเห็นของที่ตนพึงพอใจ นั่นเกิดจากโมหะความหลง เมื่อเกิดความพึงพอใจเพราะได้เห็นสิ่งนั้น แล้วยังปรุ้งแต่งต่อ เกิดความอยากได้มาเป็นเจ้าของ นั่นคือโลภะ หากสามารถได้มาสมอยาก ก็ยิ่งเกิดความอิมใจเป็นสุข ตอกย้ำโลภะให้มากขึ้น แต่หากเหตุปัจจัยไม่พอไม่สามารถได้มาดังที่หวัง ก็เกิดโทสะความขุ่นเคือง หรือแม้ได้มามีความสุขรักทะนุถนอมมันอย่างดี แต่วันหนึ่งกลับต้องสูญเสียมันไป ก็เกิดโทสะ ขุ่นเคือง เป็นทุกข์ นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในชีวิตของคนเรา เกิดขึ้นเพราะโมหะความหลง ความไม่รู้ตามเป็นจริง ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเปลี่ยนแปลง มันไม่สามารถคงสภาพอยู่ได้ ไม่สามารถจะยึดมันมาเป็นของตนได้ เมื่อไม่รู้ก็เลยอยาก เมื่อไม่สมอยากก็ทุกข์ แต่หากฉลาดเมื่อทุกข์แล้วเริ่มเรียนรู้ความจริง หรือฉลาดยิ่งกว่านั้น เรียนรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงเสียแต่แรกเริ่ม เมื่อกระทบกับสิ่งนั้น ก็ใช้สัมมาทิฐินั้นมาประกอบสติ เกิดสติปัญญาารู้เท่าทันสิ่งนั้นตามเป็นจริง ก็ไม่เกิดโมหะ ไม่ปรุ้งต่อความโลภ ปิดโอกาสการไหลเลยไปสู่โทสะ ผลก็เลยไม่มีทุกข์เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่า ตัดไฟเสียแต่ต้นลม

ดังนั้นจะเห็นว่า ก็เลสทั้งหลายมันเริ่มมาจากอวิชชาความหลง ความไม่รู้ เพราะความไม่รู้เลยหลงหมายมั่น แล้วก็ปรุ้งแต่งต่อเติมใหญ่โตจนกลายเป็นโลภะโทสะแล้วก็ทุกข์ในที่สุด หากเราต้องการจะพ้นจากความทุกข์ ก็ต้องรู้เท่าทันกิเลสเหล่านี้ และจัดการละมันให้หมดสิ้น

ซึ่งการจะละมันได้ก็ขึ้นกับพลังสติสมาธิปัญญาของเรา หรือจะพูดให้ครบก็คือ มันขึ้นกับบารมีที่เราสร้างสมไว้ ยิ่งสิ่งเหล่านี้มีพลังเท่าไร ก็ยิ่งละมันได้ถึงรากเหง้าเท่านั้น แต่การจะละมันได้ถึงรากเหง้าก็ต้องมีสติที่แยบคาย ปัญญาที่เฉียบคม และสมาธิที่เข้มแข็ง

ที่พูดมานี้ยังเป็นแค่เรื่องหายาๆภายนอก ที่จิตใจปรุงแต่งไปไกลจนเกิดโลภะโทสะ แต่ที่มันเป็นปัญหาใหญ่ของการเวียนว่ายตายเกิดก็คือสิ่งละเอียดภายใน สิ่งละเอียดที่เกิดจากโมหะความหลงอันละเอียดที่พระพุทธองค์ท่านเรียกว่า การหลงยึดมั่นถือมั่นในขันธทั้งห้า หากจะถามว่า แล้วในสิ่งละเอียดอย่างนี้มีแต่โมหะหรือ จริงๆแล้วก็ไม่ใช่ โทสะโลภะก็มี แต่มันเป็นระดับละเอียด แต่เมื่อคนเรามันยึดติดอยู่กับอัตตสัญญา มันจึงยากที่จะเข้าใจได้ถูก หากเรียกว่าโมหะความหลงอย่างเดียวมันจะสับสนน้อยกว่า เหมือนคำว่า ปฏิฆะ ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของโทษะจิต หรือจะพูดให้ชัดก็คือเป็นอาการของจิตเท่านั้น ที่มันสะดุดออกจากสิ่งที่มันยึดติด เราก็ไปคิดเอาว่ามันคือความขุ่นเคือง ที่เหมือนกับ เราขุ่นเคืองสิ่งอะไรๆภายนอก และยิ่งราคะ ซึ่งเป็นอาการของโลภะจิต หรือจะพูดให้ถูก เป็นโลภะจิตตัวแรกๆที่เกิดขึ้น แต่เราก็ดันไปเข้าใจว่า มันเป็นตัวเดียวกับตัณหาหยาบๆภายนอก ที่มันกระหายอยากได้อยากเสพอะไรอย่างนั้น ซึ่งทั้งหมดนี้มันห่างกันไกล รวากับนรกและสวรรค์เลย หากนักปฏิบัติเข้าใจได้เพียงแค่นี้ ด้วยอัตตสัญญาอย่างนี้ มันก็ไม่มีทางพ้นจากการเกิดแน่นอน เพราะมันยังห่างไกลความเป็นจริงนัก

แต่แม้มันจะสามารถแยกได้เป็นโทสะโลกะโมหะที่ละเอียด ที่มันแตกต่างกันก็จริง แต่โดยความจริงมันแทบจะอยู่ติดกัน เรียกว่าช่องว่างที่แบ่งแยกมันออกจากกันนั้นมันแคบมากหรืออาจเรียกได้ว่า มันชิดติดกันมันใกล้กันนิดเดียว เมื่อจิตที่ยังประกอบด้วยอริชชาความหลง หลงหมายมั่นสิ่งที่ถูกรับรู้อันละเอียดภายในนั้น ว่ามันเป็นสิ่งจริงแท้ ซึ่งนี่คือโมหะ มันก็เกาะอยู่ในการรับรู้ นั้น อากาโรเกาะสิ่งที่จิตรับรู้ด้วยความหลงนี้ เรียกว่า ราคะ ซึ่งคือโลกะจิต เมื่อราคะถูกพลัดพรากออก จิตถูกแยกออกจากการเกาะเพราะกฎธรรมชาติ เช่นกฎแห่งไตรลักษณ์ก็ดี ก็จะเกิดเป็นอาการสะดุดออกของจิตที่เรียกว่า ปฏิฆะ ซึ่งก็คือโทสะจิต กระบวนการทั้งหมดนี้ละเอียดและเป็นอาการของจิตเท่านั้น แม้จะสิ้นแล้วซึ่งความยึดติดโดยความเป็นเรา หรือที่เรียกว่า ละวางสักกายทิฐิได้แล้ว อาการต่างๆ เหล่านี้ก็ยิ่งเกิดขึ้นในจิตได้หากจิตยังประกอบด้วยอริชชา หากจะพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นในภาษาธรรมดา อาจเรียกว่า “การหมายมั่นในความมีอยู่จริงของขันธ์ห้า นั้น” เพราะโมหะความหลงจึงหมายมั่นในสิ่งที่ถูกรู้ว่าเป็นสิ่งจริงแท้ เมื่อจิตหลงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งจริงแท้ จิตก็เกาะมันอยู่กับสิ่งนั้นซึ่งคืออาการของโลภะจิต ดังนั้นในระดับนี้ โมหะและโลภะจึงอยู่ติดชิดกันมาก หากจิตไม่มีอริชชาประกอบ จิตแจ้งในสภาพอันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนใดๆของสิ่งที่ถูกรับรู้ นั้น จิตก็ไม่เข้าไปเกาะ ไม่เข้าไปหมายมั่น ซึ่งนี่คือสภาพปกติอันบริสุทธิ์เดิมที่มีอยู่แล้ว

ดังนั้นในการปฏิบัติภายในอันเป็นสิ่งละเอียด จึงต้องตรงไปกับการแก้โมหะด้วยสัมมาทิฐิ ซึ่งสัมมาทิฐิตรงนี้ ต้องเป็นผลจากภาวนามย

ปัญญา หรือเรียกว่า ผลจากการรู้แจ้งเห็นจริงเท่านั้น ปัญญาสัมมาทิฐิที่จะใช้ ก็ต้องระดับสูญญตาขึ้นไป จะน้อยกว่านี้ไม่ได้ แค่เพียงไตรลักษณ์ ในแบบมีตัวมีตน แบบที่พุดๆกัน หรือที่ใช้กับสิ่งภายนอกนั้น ไม่เพียงพอ และเมื่อต้องเป็นภาวนามยปัญญาด้วยแล้ว สิ่งที่เราไม่ได้ควบคุมกันเลยก็คือ สติที่ละเอียดอ่อนแบบคาย เธอจึงต้องฝึกจิตให้เข้มแข็งหากจะละวางความหลงในระดับนี้ จิตที่เข้มแข็ง คือ ปัญญาที่เฉียบคมและสติที่ละเอียดอ่อน รวมความเรียกว่า สติปัญญาที่แบบคาย หรือโยนิโสมนสิการ

ลองมาพยายามทำความเข้าใจ ความหมายของอุปาทานขันธให้ดีกว่าที่หนึ่ง อุปาทานขันธคือ การหลงยึดมั่นถือมั่นขันธโดยความเป็นตัวตน ซึ่งจะแบ่งออกได้เป็นสามระดับตามความหยาบละเอียด เพื่อให้เข้าใจง่าย เอาตั้งแต่เริ่มต้นภายใน เมื่อจิตประกอบด้วยอวิชชา ในแบบที่เข้าใจง่ายๆของพวกหินยาน หรือที่พวกมหายานเขาเรียกว่า การไม่ตื่นแจ้งต่อจิตเดิมแท้ หรือ ไม่ตื่นแจ้งต่อพุทธภาวะที่มีอยู่แล้วภายในตน เมื่อจิตหลงเช่นนี้ไปรับรู้ ก็บังเกิดความหมายมั่นในสิ่งที่ถูกรู้ ซึ่งก็คือขันธนั้นว่าเป็นสิ่งจริงแท้ ซึ่งก็คือการยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนของขันธในระดับแรก ทั้งๆที่ขันธเป็นเพียงมายาอันว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ แต่จิตที่หลงกลับไม่สามารถเห็นแจ้งในความจริงนี้ได้ เมื่อหลงยึดมั่นอยู่เช่นนั้น เกิดการรับรู้และปรุงแต่งมากขึ้นๆ จิตก็ปรุงแต่งความเป็นเราเข้าไปครอบครองขันธนั้น ระดับนี้ก็เลยปรากฏความเป็นเราขึ้น เห็นรูปร่างหน้าหน้าเป็นเราของเรา ซึ่งนี่คืออุปาทานขันธในระดับสอง เมื่อมีตัวเราเช่นนี้

ออกไปรับรู้สิ่งภายนอกที่มากมายและหยาบ ก็หลงสร้างความหมายและคุณค่าขึ้นมามากมายไปตามความพอใจและไม่พอใจของตน ปรุงแต่งให้ตัวเรานั้นมันใหญ่โตมากขึ้นจนกลายเป็นมานะ เปรียบตัวเองกับคนอื่น กูดีกว่าเขา กูเสมอกับเขา กูดีน้อยกว่าเขา ทั้งๆที่ความจริงแล้วมันมิได้มีคน สัตว์บุคคลเขาเขาใดๆเลยตั้งแต่ต้น นี่เป็นอุปาทานชั้นภวังค์ระดับสามซึ่งหยาบและทับซ้อนไปด้วยความหลงซ้อนหลงมากมาย

ในชีวิตประจำวัน ที่เราเกิดโทสะ โลภะ ซึ่งเป็นการปรุงแต่งอันรุนแรงหนาตะอะเมื่อรับรู้สิ่งต่างๆภายนอกนั้น ก็มักเกิดไปจากตัวตนระดับหยาบนี้เกือบทั้งนั้น ที่เราพูดกันมาเมื่อวานเกี่ยวกับอารมณ์หยาบๆ ภายนอก ก็ล้วนจะเกี่ยวเนื่องกับมานะและทิฐิมานะทั้งนั้น ดังนั้นจะเห็นว่า แม้จะพอจัดการกับโลภะโทสะระดับนั้นได้ แต่ความหลงยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวตน หรืออุปาทานชั้นภังค์ก็ยังมีอยู่อีกตั้งสองระดับ ซึ่งการจัดการกับตัวตนระดับนี้ ซึ่งเป็นภายในอันละเอียดกว่า ก็ต้องใช้สติปัญญาที่แยบคายกว่ามาก แต่หากเราจัดการกับตัวตนอันละเอียดภายในได้อย่างแท้จริง ตัวตนอันหยาบภายนอกก็ไม่สามารถจะถูกปรุงแต่งขึ้นมาได้ ตรงกันข้าม หากยังมีตัวตนภายนอกอันหยาบทั้งหลายถูกปรุงแต่งขึ้น นั้นย่อมแสดงว่า ตัวตนอันละเอียดภายในนั้นยังมีอยู่

การจัดการกับตัวตนอันละเอียดภายใน ไม่ว่าจะปรงระดับกลาง คือสักกายทิฐิ หรือ ระดับละเอียดสุดคือ ความหมายมันันชั้นภังค์โดยความเป็นตัวตนเป็นสิ่งจริงเท่านั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสติปัญญาที่ละเอียดอ่อนแยบคายรู้เท่าทันยามที่ตัวตนเหล่านี้ปรากฏขึ้น หรือจะ

กล่าวให้เข้าใจก็คือ ต้องอาศัยการรู้เท่าทันขั้นพื้นฐานตามความเป็นจริง แล้วความเป็นจริงของขั้นพื้นฐานนั้นคืออะไรเล่า จากระดับกลาง ความเป็นเรานั้นเป็นเพียงสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้น มันมิได้มีอยู่อย่างจริงแท้ มันเป็นแค่เพียงขั้นพื้นฐาน ซึ่งไม่ได้มีความเป็นเราอันใดอยู่ในนั้น เพราะจิตหลงไม่รู้แจ้งในสิ่งนี้ จึงเข้าไปยึดมั่นสิ่งปรุงแต่งที่จิตปรุงขึ้นว่าเป็นเรานั้น ว่าเป็นสิ่งจริง มีอยู่จริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็เริ่มเกิดมาจากจิตที่หลงมายาปรากฏของขั้นไม่แจ้งชัดในความเป็นมายาอันว่างเปล่าของขั้น หลงหมายมั่นปรากฏการณ์อันเป็นมายาว่าเป็นขั้นที่มีอยู่อย่างจริงแท้

ดังนั้น ในการละวางตัวตนในสองระดับนี้ มันจึงมีประเด็นที่สำคัญอยู่สองอย่างที่เรจะต้องฝึกคือ หนึ่ง เราสามารถรู้เท่าทัน และแยกแยะปรากฏการณ์ที่ปรากฏว่า มันเป็นเพียงแค่ขั้นนี้ได้หรือไม่ และสอง เมื่อ แจ้งชัดในความเป็นแค่เพียงขั้นของปรากฏการณ์ เราสามารถแจ้งชัดในความว่างเปล่าจากตัวตนใดๆของขั้นนั้นได้หรือไม่ พุติให้เข้าใจง่ายก็คือ เราต้องฝึกตนให้มีสติแยกแยะปรากฏการณ์ออกเป็นขั้น และปัญญาแจ้งชัดในความเป็นมายาอันว่างเปล่าของขั้นนั้น ซึ่งนอกจากหมายถึงการมีสติปัญญาเช่นนี้แล้ว ยังต้องหมายถึงมีความตั้งมั่นอยู่บนสติ ปัญญาที่อยู่ตลอดเวลาด้วย ซึ่งแม้มันจะเป็นผลแห่งการฝึกสติสมาธิปัญญาอย่างถูกวิธีเท่านั้น ที่จะทำให้เข้าถึงสภาพเช่นนี้ได้ แต่อย่าได้เข้าใจผิดว่า สภาพเช่นนี้เป็นอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ที่เรากำลังสร้างขึ้นเพราะการฝึกปรือตนเองมาอย่างดี ตรงกันข้าม สติสมาธิปัญญาเช่นนี้กลับเป็นสิ่งที่มืออยู่แล้วแต่เดิม ไม่ใช่เกิดจากการปฏิบัติใดๆทั้งสิ้น แต่พอพูดเช่นนี้ เด็กๆ



ก็อาจจะคิดเลยไปว่า “ในเมื่อมันมีอยู่แล้ว มันจะต้องไปปฏิบัติอะไร” ซึ่งนั่นกลับเป็นสิ่งที่ผิดพลาดอย่างยิ่ง แค่เพียงการคิดว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติของเรา มันก็ขวางกั้นให้ไม่สามารถเข้าถึงเป้าหมายอันแท้จริงได้แล้ว แต่หากคิดว่า ในเมื่อมันมีอยู่แล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอะไร นั่นกลับจะยิ่งพาเธอไปสู่รก

การปฏิบัติมิใช่เป็นการสร้างให้เกิดสติสมาธิปัญญาเช่นนี้ เพราะสติสมาธิปัญญาเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วแต่เดิม ไม่อาจจะถูกสร้างขึ้น แต่การปฏิบัตินั้น มันเป็นการฝึกตนให้รู้เท่าทันโมหะความหลง ที่คอยบดบังการรับรู้อันบริสุทธิ์ซึ่งคืออาการของสติสมาธิปัญญาที่มีอยู่แล้ว เมื่อจิตประกอบด้วยอวิชชา หรือถูกบดบังด้วยอวิชชา ความบริสุทธิ์เดิมแท้ของจิตก็มีอาจฉายแสงออกมาได้ ต่อเมื่อความมัวหมองที่บดบังนั้นหายไป ความบริสุทธิ์ดั้งเดิมก็ปรากฏ มันจึงไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้น หรือเป็นของที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่เพราะการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่มันเป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์สมบูรณ์ ที่มีอยู่แล้วโดยไม่เคยหายไปไหน ธรรมชาติอันบริสุทธิ์สมบูรณ์นั้นมันก็คือมายาปรากฏของขันธุ์ มายาปรากฏไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวตนที่มีอยู่หรือดับสูญ มายาปรากฏนั่นละคือความบริสุทธิ์ดั้งเดิม คือความตื่นรู้อันใสกระจ่างตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นรากฐานของสิ่งทั้งปวง ปรากฏการณ์ทั้งหลายมันมิได้เป็นอะไรนอกไปจากขันธุ์ และขันธุ์ก็ไม่ใช่อะไรนอกไปจากมายาอันว่างเปล่าที่ปรากฏ และการปรากฏแจ้งของมายาอันว่างเปล่าจากตัวตนใดๆนั้น ก็มิได้เป็นอะไรนอกไปจากการรับรู้อันใสกระจ่าง

มรรคเริ่มต้นที่สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิเริ่มต้นด้วยการฟังการอ่านจากคำของสัตบุรุษ แล้วนำมาพิจารณาจนเกิดความเข้าใจแจ่มชัดตามที่ท่านกล่าว ต่อไปก็นำไปสังเกตเรียนรู้จากของจริง จากประสบการณ์ตรงจริงๆ ของตน จนเห็นแจ่มตามเช่นนั้นได้ ซึ่งตรงนี้ย่อมหมายถึงการค่อยๆ พัฒนาเอาสัมมาทิฐิที่ศึกษาเรียนรู้มานั้น มาประกอบสติ จนเห็นแจ่มจริงตามสัมมาทิฐินั้น เมื่อเกิดการเห็นแจ่มเช่นนั้น จิตสิ้นความหลง จิตจะสงบตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับการปรุงแต่งอันหลงนั้นอีก เพราะความแจ่มชัดหรือเรียกว่า เพราะสิ่งมัวหมองที่บดบังถูกขจัดไป นั่นจึงเป็นจุดที่สติปัญญาและสมาธิประสานรวมกันเป็นหนึ่ง สัมมาทิฐิระดับละเอียดภายในก็คือ การเห็นขันธ์ห้าเป็นมายาว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ ซึ่งก็ต้องเริ่มจากการศึกษาเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจแจ่มชัดว่า ขันธ์ห้า นั้นมันว่างเปล่าอย่างไร เมื่อเข้าใจได้แจ่มชัดเช่นนั้น ก็ต้องนำสัมมาทิฐินั้นมาประกอบสติ สติที่แยบคายที่สามารถแยกแยะปรากฏการณ์ที่ปรากฏเป็นขันธ์ทั้งห้าได้ นั่นหมายความว่า สติที่แยบคายย่อมมองเห็นสิ่งที่ปรากฏทั้งหลายนั้นเป็นเพียงแค่ขันธ์ เมื่อสติเห็นชัดได้เช่นนี้ ประกอบกับปัญญาที่พิจารณาเรื่องความว่างเปล่าของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง หรือความว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ ของขันธ์มาอย่างดี ก็จะไม่บังเกิดการรู้แจ่มเห็นจริงในมายาปรากฏของขันธ์นั้น รู้แจ่มเห็นจริงในความว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ ของขันธ์หรือปรากฏการณ์ที่ปรากฏ จิตจะคงอยู่ในสภาพเดิมไม่หลงเข้าไปหมายมั่น ไม่หลงเข้าไปเกาะขันธ์นั้นอีก เป็นสภาพตั้งเดิมอันสงบ บริสุทธิ์ ตื่นแจ่มอยู่ในตัวมันเอง ซึ่งมีได้ใช้การคิดเลย

ไม่ว่าปรากฏการณ์ใดที่ปรากฏ จมอมองให้เห็นแจ้งว่า มันเป็นเพียงแค่นั้น ไม่มีปรากฏการณ์ใดที่ปรากฏที่นอกเหนือไปจากขั้นนี้ทั้งห้า แม้ขณะที่จิตเองถูกรับรู้ หรือที่เรียกว่ารู้ในรู้ หรือปรากฏการณ์ของรู้ปรากฏ มันก็คือการปรากฏขึ้นของขั้นนี้ทั้งห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ปรากฏอยู่ตรงนั้น และการปรากฏของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น ก็คือการปรากฏของเหตุและปัจจัยที่ปรุงแต่งปรากฏการณ์นั้น ซึ่งก็คือมายา ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนใดๆ ว่างเปล่าแม้จากความเป็นขั้นนี้ ว่างเปล่าจากความเป็นจิต นี่คือความหมายของสภาพที่ว่า ไม่มีสิ่งใดที่ดูเห็นที่มีอยู่อย่างจริงจัง และก็ไม่มีสิ่งใดที่ไม่ถูกเห็นที่ว่างเปล่าดับสูญ ไม่มีการเห็นที่ถูกเห็น และไม่มีการเห็นที่ไม่ถูกเห็น นี่คือนักปฏิบัติต้องพัฒนาตนเองจนสามารถแจ้งชัดในความจริงเช่นนี้ได้ การแจ้งชัดในความจริงเช่นนี้ คือความสิ้นไปแห่งความหลง คือการสิ้นไปแห่งโมหะทั้งปวง เมื่อหมดสิ้นความหลง โลกะโทสะก็ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้น จิตคงอยู่ในสภาพดั้งเดิมอันบริสุทธิ์ เบิกบาน ตื่นแจ้ง ใส กระจ่าง และว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ แม้กระทั่งความเป็นจิต มันจึงไม่มีจิตที่แยกต่างจากสิ่งถูกรู้และไม่มีสิ่งถูกรู้ที่แยกต่างจากจิต หรือจิตและสิ่งถูกรู้ที่เป็นหนึ่งเดียวกัน แต่มันเป็นแค่เพียงมายาปรากฏเช่นนั้นเอง

ที่พูดมานี้ เพื่อให้เราพอจะมองเห็นหนทางที่จะต้องเดินเข้าไปภายใน แต่การจะดำเนินได้เช่นนี้ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยที่สร้างสมอีกมากมาย ที่เรียกว่าบารมีทั้งหลาย เพราะบารมีทั้งหลายนั้นจะเป็นเครื่องช่วย เครื่องเกื้อหนุน และเครื่องพาให้เราไปถึงจุดนั้น จริงๆแล้ว ที่

อยากจะทำหรือเน้นให้พวกเราปฏิบัติในตอนนี่ ก็คือการจัดการกับ โมหะโลภะโทสะหยาบๆภายนอกมากกว่า เพราะแบบที่บอก หากสิ่ง หยาบๆภายนอกยังมีอยู่ มันย่อมแสดงให้เห็นว่า อินทรีย์เราอ่อนแอปล่อยให้ ประุ่งแต่ต่อเติมไปจนไกล โดยไม่สามารถรู้เท่าทันและละวางมันได้ การจะกระโดดตรงเข้าไปจัดการกับสิ่งละเอียดภายใน ย่อมเป็นสิ่งยากที่จะ ทำได้สำหรับอินทรีย์ระดับนั้น และอีกอย่าง หากเรายังมีสิ่งหยาบๆ ภายนอก มันย่อมเป็นเครื่องอุดรั้ง ขวางกั้นไม่ให้เราเห็นสิ่งภายในได้ และ ในชีวิตประจำวันของพวกเรา ความทุกข์ส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นผลมาจาก สิ่งหยาบๆภายนอกนี้ทั้งนั้น ดังนั้น การจัดการกับสิ่งพวกนี้ซึ่งง่ายกว่า มาก จึงทำให้เราพ้นทุกข์ไปได้หลายส่วน ที่พูดเช่นนี้ก็ไม่ได้แปลว่า ไม่ต้อง สนใจที่จะปฏิบัติภายใน ต่อเมื่อเราเริ่มจัดการกับสิ่งหยาบๆนั้นให้เบา บางลงได้ แม้ยังไม่หมดสิ้นก็ตาม มันก็จะเป็นการง่ายขึ้นมากที่จะจัดการ กับสิ่งละเอียดภายใน ดังนั้น ให้ใส่ใจกับกิเลสที่รุนแรงและรบกวนให้เรา ห่วนไหว้มากๆ ที่เรามีก่อน ยามเมื่อสิ่งเหล่านี้เบาบางลง ก็จะเป็นโอกาส ให้เราเรียนรู้พัฒนาบารมีของตน เพื่อจัดการกับเรื่องละเอียดๆภายใน ต่อไปอีกทีหนึ่ง ดังนั้นมันจึงสำคัญที่ปัจจุบัน ปัจจุบันนี้เราเป็นอย่างไร มี กิเลสอะไร ระดับไหน ก็จัดการกับมัน เรียกว่า เรียนรู้แก้ไขข้อผิดพลาด ของตน เรียนรู้เข้าใจแก้ไขในสิ่งหยาบๆให้มันเบาบาง มันจะเป็นการฝึก บารมีให้เพิ่มพูนขึ้น และเมื่อโอกาสเหมาะสม เหตุปัจจัยเกื้อกูล ก็จัดการ กับเรื่องละเอียดภายในต่อไป

## จากโทษะถึงวางรู้

เรามาพิจารณาดูนะ ทำไมคนเราถึงโกรธหรือมีอารมณ์ต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทษะ โมหะ อิจฉาริษยา หรือ มานะทะนงตน ยกตัวอย่างโกรธหรือโทษะนี่ดูจะเป็นปัญหาที่พบบ่อยในหลายๆคน ทำไมคนเราถึงโกรธ มันเป็นเพราะอะไร ส่วนมากก็ไม่ได้ตั้งใจ พุดง่ายๆ ก็คือไม่เป็นดังที่ใจมันคาดหวัง แล้วตอนที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันมีอาการอะไรเป็นเหตุทำให้เราไม่ได้ตั้งใจ คนเรามักจะสร้างความคิดบางอย่างไว้ เรามักจะคาดหวังไว้ว่า มันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คิดว่า สิ่งที่เรากระทบหรือรับรู้ นั้นมันควรจะเป็นอย่างนี้ๆ เมื่อไม่เป็นอย่างคาดหวังหรือคิดไว้ มันก็เลยขัดเคือง ไม่พอใจ นั่น! เห็นมั๊ย เรามีกรอบความคิดอยู่อย่างหนึ่ง แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่ตรงกันกับความคิดในกรอบนั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมันไม่ตรงกับความคิดนั้น เราก็เลยขุ่นเคือง ไม่พอใจ แล้วลามไปถึงโกรธ แล้วพิจารณาดูสิว่า ใน action ตรงนี้มันมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

เริ่มต้น เรามีกรอบความคิดของเราอยู่ แล้วเราก็ยึดมันถือมันในกรอบความคิดนั้นอย่างแข็งกร้าวว่ามันจริงๆเช่นนั้น เมื่อเรายึดมันถือมัน เราก็คาดหวังให้มันต้องเป็นอย่างนั้นตามที่เราคิด มันก็คือเราเอากรอบความคิดนั้นไปคาดหวังปรากฏการณ์ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือเหตุการณ์อะไรก็ตาม แต่บุคคลหรือเหตุการณ์นั้นๆ เขาก็มีเหตุปัจจัยของเขา

ในการที่จะเป็นอะไรสักอย่าง เราคิดเราคาดหวังจากเหตุปัจจัยของเรา แต่เหตุปัจจัยของเขาหรือปรากฏการณ์นั้นมันแตกต่างจากเหตุปัจจัยของเรา แม้บางครั้งมันจะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันบ้าง แต่มันก็ไม่มีทางที่จะเหมือนกันทุกอย่าง ดังนั้นโอกาสที่มันจะเป็นอย่างที่เราคิดมันก็มีสิทธิ์จะไม่เป็นเช่นนั้น และเมื่อมันไม่เป็นดังที่เราคาดหวัง เราก็ขุ่นเคือง เกิดความโกรธขึ้น ถึงเคยพูดบ่อยๆว่า ไม่ใช่เขาไม่เป็นอย่างที่เราคิด แต่เราไม่คิดอย่างที่เขาเป็นต่างหาก

เราคิดไว้อย่างหนึ่ง แล้วเรายึดในความคิดนั้น เสร็จแล้วเหตุการณ์มันไม่ตรงกับที่เราคิดคาดหวังไว้ มันก็ขัดแย้งกัน เมื่อมันขัดแย้งเราจึงโกรธขุ่นเคือง ลองถามดูว่า โอกาสที่เราจะคิดให้มันตรงนะ มันมีพอครึ่งมัย การที่เราจะคิดให้มันตรงได้ มันจะต้องมาจากการที่เราเห็นตามสภาพความเป็นจริง เช่น วันนี้ฝนจะตก เราต้องเห็นเลยว่ามันตก ไม่ใช่เธออยู่ในถ้ำแล้วคิดไปเอง หรือเห็นเมฆตั้งเค้าโดยฝนยังไม่ตก ก็คิดเองว่ามันตก นั่นมันเป็นคาดเดา เอาอดีตสัญญาามาปรุงแต่งไปในอนาคตเอง มันก็ไม่ใช่ของจริง มันเป็นแค่ความคิด ของจริงเธอต้องรู้ ต้องรับรู้มันตามสภาพความเป็นจริง ตามที่มันปรากฏ เป็นประสบการณ์ตรงจริงๆ แต่โอกาสที่เธอจะรับรู้และเห็นอย่างนั้นมันมีหรือยัง

เหมือนพวกเรารตื่นมาเมื่อเช้านี้ อากาศมันหนาวเย็น ปกติฝนจะตกมันจะต้องอ้าว ร้อน ใครจะไปคิดว่าฝนจะตก เราตื่นเช้าขึ้นมามีเมฆเต็มท้องฟ้า แต่มันยังมีแดดอยู่ เงามองไม่เห็น เราก็คิดว่ามันมีดีธรรมดา เป็นคืนเดือนมืดธรรมดา หรือพระจันทร์ตกลงไปแล้ว พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น

ใครจะคิดว่าฝนจะตก อยู่ดีๆ ฝนมันก็ตกลงมา เปรี้ยงบ้าง ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นว่า อากาศแบบนี้ เย็นแบบนี้ฝนไม่ตกแน่ เดี่ยวสว่างแล้วจะออกไปไต่หิ้ง ตั้งใจไว้ว่าจะได้ไต่หิ้งแน่ๆ เหนียวนี้ แต่เอาเข้าจริงๆ ฝนตก ก็เลยไม่ได้ทำตามที่ตั้งใจ เธอเกิดความขุ่นเคือง หงุดหงิดขึ้น เธอก็พาลไปคิดแต่ว่า เธอหงุดหงิดเพราะฝนมันตกเลยออกไปไต่หิ้ง แต่จริงๆ แล้วเธอหงุดหงิดเพราะอะไร เพราะเธอยึดในความคิดทั้งหลายนั้นต่างหาก ความคิดที่เราคิดคาดเดาไปในอนาคตด้วยอดีตสัญญา แล้วเราก็ไปยึดมั่นถือมั่นว่า มันใช่เลย มันต้องเป็นอย่างนั้นแน่ๆ ทั้งๆ ที่หากจะให้มันถูกจริง เป็นจริงๆ มันต้องเกิดมาจากการรับรู้ตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิด แต่เราก็กังใจเชื่อเพียงแค่ว่าความคิด โดยยังไม่รับรู้ มันเป็นการหลอกตัวเอง คิดไปเองทั้งสิ้น แต่หากเธอไม่กังใจเชื่อ เธอยอมรับว่านั่นคือความคิดคาดเดาของเราเอง มันไม่แน่หรือ ยึดอะไรมันไม่ได้ นั่น! หากคิดเช่นนั้น แล้วฝนตกขึ้นมาจริงๆ มันจะขุ่นเคืองมั๊ย มันก็ไม่ขุ่นเคืองหรืออกแม้ฝนตกไม่ได้ไปไต่หิ้งเราก็กังใจไม่ขุ่นเคือง ไม่ขุ่นเคืองเพราะไม่ได้กังใจยึดมั่นถือมั่นในความคิดนั้น ใช่มั๊ย แล้วตกลงฝนมันทำให้เราขุ่นเคือง หรือเราทำให้เราขุ่นเคืองเอง

มันจึงมีเหตุปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ เราไม่ได้รับรู้หรือเห็นมันตามสภาพความเป็นจริง เราคิดคาดเดาเอาจากสัญญาในอดีต และเราก็ยึดถือมั่นในความคิดนั้น ทั้งๆ ที่ความคิดเช่นนั้นมีโอกาสที่จะไม่ตรงกับความจริงที่เกิดขึ้นมากมายนัก เพราะคนเราจะคิดจากสัญญาในอดีตที่ตนได้ยึดมั่นถือมั่นไว้ สัญญาในอดีตที่ตน Fix ไว้ว่ามันใช่ๆ ทั้งๆ ที่ทุกอย่าง

มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และยิ่งกว่านั้น ความคิดความเข้าใจ เหล่านั้นในอดีต ก็ย่อมเกิดมาจากความหลงของเราที่มีอยู่ในตอนนั้น ซึ่ง โอกาสที่มันจะตรงตามที่คิด แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย การที่เราคิดว่า สิ่งนี้ ดี เราจึงจริงหรือ เรามองเห็นมันอย่างแจ่มแจ้งรึยัง เมื่อเรายังไม่เห็นตาม ความเป็นจริง แล้วเรายังยึดว่ามันดีจริงๆ วันคืนผ่านไป มันไม่ เปลี่ยนแปลงหรือหหรือ เราเคยพบคนๆหนึ่ง เขาทำพฤติกรรมอย่างหนึ่ง เพราะเหตุปัจจัยที่มีในตอนนั้น เราคิดว่าคนนั้นเป็นอย่างนี้ๆ เรายึดใน ความคิดนั้นของเรา แล้วเขาจะเป็นจริงเช่นนั้นมั๊ย เราเข้าใจเขาอย่างแน่ ชัดแล้วหรือ และต่อให้เราเข้าใจถูกต้องนั้น วันคืนสถานที่เปลี่ยนไป เขา จะไม่เปลี่ยนหรือหหรือ หากเธอยังไปหลงยึดอยู่กับความคิดเดิมๆนั้น ถ้า เขาไม่เป็นอย่างที่เราคิด เธอก็ซุนเคือง มันเป็นเพราะความหลงของเรา เองทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะการกระทำของเขา

เรายึดว่า ของนี้เป็นของเรา พอเรายึดว่าเป็นของเรา เราก็หลง ต่อไปว่าเรามีอำนาจเหนือมัน มันอยู่ใต้การบัญชาของเรา เรามีสิทธิ์ที่จะ ทำอย่างโน้นอย่างนี้กับมันได้ นั่นล้วนเป็นความหลงใจมั๊ย มันเป็น ความคิดที่ผิดใจมั๊ย เมื่อหลงยึดมันถือมันเช่นนี้ สิ่งนั้นมันเปลี่ยนไป มัน เสื่อม มันหายไป มีคนมาเอาไป เราก็โกรธ โกรธเพราะมันไม่เป็นดังใจแต่ จริงๆแล้วมันเพราะเราคิดผิดต่างหาก ความคิดของเราไม่มีรากฐานที่ผิด คือ รากฐานแห่งความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นของเรา เรา fix เราสร้าง กรอบที่แข็งกว่า หรือตัวตนอันใดอันหนึ่งไว้ ซึ่งมันเป็นเพราะอะไร ก็ เพราะเราขาดสัมมาทิฐิ ขาดการเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือ



เรียกว่า เราเต็มไปด้วยมิจฉาทิฐิ ความคิดของเราจึงผุดออกไปจาก มิจฉาทิฐินี้ทั้งสิ้น มิจฉาทิฐิที่ไม่เข้าใจโลกตามเป็นจริง มิจฉาทิฐิที่ยึดมั่น ถือมั่นในความคิดของตน มิจฉาทิฐิที่สร้างตัวตนเป็นเจ้าของความคิดนั้น

ท่านถึงสอนว่า จะคิดอะไรก็ตาม คิดได้อยู่ แต่ให้คิดไปบนรากฐานของสัมมาทิฐิ คิดแล้วต้องไม่ยึดความคิดนั้น ไม่ยึดในความคิด คือไม่ยึดในเนื้อหาว่ามันใช่เลยเช่นนั้น ไม่ยึดในความคิดนั้นเป็นของเรา และไม่ยึดในความเป็นเราผู้คิด หลวงพ่อชาท่านถึงสอนว่า มีอะไรก็ให้เตือนสติตัวเองไว้ก่อนว่า “มันไม่แน่” ถ้าเราระลึกได้อย่างนี้ มันก็พอจะคลายการที่จะกระโจนลงไปยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราคิดว่าฝนคงไม่ตกหรอก...แต่มันก็ไม่แน่ เราคิดว่าเขาน่าจะเป็นอย่างนี้ๆ....แต่มันก็ไม่แน่ หากตระหนักได้เช่นนี้ เราก็จะทำให้ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดนั้นมันน้อยลง ถ้าฝนมันไม่ตก เราก็ออกไปไต่ซิวตามที่ตั้งใจไว้ ถ้ามันตกเราก็ปรับเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นที่มันจะมีประโยชน์แทน เมื่อยอมรับความไม่แน่ได้ โอกาสที่เราจะชุนเคืองก็ลดลง โอกาสเกิดความทุกข์มันก็น้อยลง

เราถึงต้องฝึกที่จะรับรู้ตามสภาพความเป็นจริง ความเป็นจริงไม่ใช่แค่จริงสมมุติ แต่ต้องรวมถึงความเป็นจริงอันครอบคลุมทุกสิ่ง ดังที่พระพุทธองค์ท่านทรงสอนไว้คือ มั่นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นกระแสของเหตุปัจจัยปรุงแต่งที่หาความเที่ยงแท้อะไรไม่ได้ มันยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนใดๆไม่ได้ มันแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเข้าใจความจริงนี้และตั้งมั่นอยู่ได้เช่นนั้น เราก็จะยอมรับทุกๆสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับให้

ทุกสิ่งผ่านมาและผ่านไปได้ โดยไม่มีกรอบใดๆที่จะไปกักขังหรือก้ำก๋ายปรากฏการณ์ใดๆไว้ให้ตัวเราเองทุกซัไปโดยเปล่าประโยชน์

เหมือนหลวงพ่อบุญมาท่านเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อมีคนถามว่า “อาทิตย์หน้าจะไปไหน” คนก็มักจะตอบว่า “ฉันมีแผนว่าฉันจะไปเชียงใหม่” นั่นตอบอย่างนั้น ไม่ใช่ผู้รู้ ถ้าผู้รู้จะตอบว่า “ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ตั้งใจไว้ว่าจะไปเชียงใหม่” เพราะว่าถ้ามีอะไรเปลี่ยนแปลง ฉันก็ไปไม่ได้ แต่คนเรามันไม่คิดเช่นนั้น มันชอบ fix มันชอบยึดมันถือมัน มันชอบเอากรอบแห่งความโง่เขลาของตนไปขังตนเอง มนุษย์ชอบคิดกัน อย่างนี้ เพราะลืมความจริงว่า มันไม่มีอะไรแน่นอน การยึดในความคิด อย่างแข็งกร้าว นี้ละเป็นกรอบที่กักขังเราไว้ ที่เรียกว่า อึดตายตัวตน

อึดตายตัวตน จะคืออะไรถ้าไม่ใช่ความคิดปรุงแต่งของเธอ การ ปรุงแต่งของเธอ ก็เกิดจากสัญญาที่เธอยึดมันถือมันไว้ภายในอับซึบซึอน มากมาย แล้วก็แสดงออกมาเป็นตัวตนของเธอ ทำไมเราชอบสิ่งนี้ ทำไม เราเกลียดสิ่งนี้ ทำไมเรากลัวสิ่งนี้ ทำไมเราอยากให้มีมันเป็นอย่างนั้น ทั้งหมดมันก็เกิดมาจากสัญญาอับซึบซึอนในอดีต ที่มาปรุงกันและแสดง ออกมาตอนเธอรับรู้ ซึ่งมันไม่เกี่ยวอะไรเลยกับการรับรู้โลกตามความเป็น จริง และยิ่งหากมานะอึดตายตัวเธอมาก เธอยึดมันในความเห็นของเธอมาก เธอก็ยิ่งจำกัดคับแคบอยู่ในนั้น เธอ Fix ว่ามันจะต้องเป็นอย่าง นั้น ซึ่งมันผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงของธรรมชาติ เพราะธรรมชาติไม่มีอะไรแน่นอน มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด หากความแน่นอนไม่ได้ แต่เรา กลับจมอยู่แค่สัญญาในอดีต ซึ่งแทบไม่เกี่ยวอะไรกันเลยกับปัจจุบัน ผล

มันก็ยากที่จะเป็นตั้งใจ แต่เมื่อคนเราประสบกับสิ่งไม่เป็นที่ตั้งใจ เรา  
กลับไปโทษสิ่งอื่น ไม่มองตนเอง ไม่เข้าใจตนเองว่าตนนั้นต่างหาก ที่เป็น  
ต้นเหตุที่ทำให้ไม่สามารถรับรู้มันตามเป็นจริง และก็พาลโกรธขุนเคือง  
หรืออาจลูกถามไปจนคิดกำจัด ซึ่งนั่นล้วนเป็นความหลงซ้อนหลงที่จิต  
เธอปรุงแต่งขึ้นเองทั้งสิ้น

ถ้าเราสอนตัวเองถึงความไม่แน่นอนอยู่เสมอ เผื่อสังเกตและระวัง  
ความคิดปรุงแต่งของตนอยู่เสมอ จิตใจเราก็จะคลาย จะเปิดออกจาก  
ความคับแคบทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิที่เห็นตามความเป็น  
จริงว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้ เพราะฉะนั้น สัมมาทิฐิจึงเป็นตัวแก้ความ  
หลงของเราที่สำคัญ เมื่อเรามีสัมมาทิฐิ เราก็ต้องเอาสัมมาทิฐินั้นมาใช้  
เพื่อให้ใจสงบตั้งมั่น ปล่อยวางความคิดทั้งหลายเหล่านั้นให้ได้ ไม่ว่าจะมัน  
รับรู้แล้วจะสะท้อนออกมาเป็นความคิดเช่นไร ก็ให้เอามั่นไว้ข้างหลังไม่  
ต้องรับไม่ต้องปฏิเสธ ไม่ต้องไปยึดมั่นถือมั่นมัน เพราะมันไม่มีอะไรแน่  
เราจึงต้องหัดพิจารณาความจริงอยู่บ่อยๆ เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิจน  
สามารถเห็นชัดแจ้งว่า ทุกอย่างมันไม่แน่นอนจริงๆ มันยึดมั่นถือมั่นไม่ได้จริงๆ  
ความคิดของเรามันไม่แน่ มันยึดอะไรไม่ได้จริงๆ อย่าไปคาดหวังกับสิ่งใด  
เลย อย่าไป fix กับสิ่งใดเลย เมื่อมีสัมมาทิฐิได้เช่นนี้ ก็ต้องมาดูอีกว่าเรา  
สามารถปล่อยวางความคิดของเราได้มั้ยยามเมื่อมันเกิดขึ้น คำว่าปล่อย  
วางไม่ได้แปลว่า เหมินหนี หรือทิ้งมัน หรือทำให้มันดับ แต่หมายถึงอิสระ  
เหนือมันได้ หากมันเป็นความคิดที่ดีเกิดประโยชน์ก็ใช้ประโยชน์มันได้  
แต่ไม่ได้ยึดติด หากมันไม่ดีมันนำไปสู่ทุกข์สู่ฉนวนรณ ก็ละมันได้ ปล่อยให้

มันสลายไปของมันเองได้ ซึ่งอันนี้เราต้องฝึก ความคิดที่มันดูจริงมากๆ มันดูใช่เลยมากๆ หรือเรียกว่า ความคิดที่เรายึดไว้มาก มันก็ยากที่จะปล่อย มันต้องใช้เวลาทดสอบ แต่หากเราแจ้งในความจริงแท้ของความคิดคือ มันไม่แน่ มันแปรปรวน มันยึดมันถือมันอะไรโดยความเป็นตัวตนไม่ได้อย่างแท้จริง จิตมันก็จะไม่หลงเข้าไปยึด มันปล่อยวางของมันเอง ซึ่งนี่ มันก็ขึ้นอยู่กับกำลังของสัมมาทิฐิของเราว่าพัฒนามันมาได้มากน้อยแค่ไหน

ทีนี้เราพิจารณาเข้าไปข้างในกันอีก ก่อนที่เราจะคิดตีกรอบสิ่งนั้น สิ่งนี้ว่าเป็นอะไรอย่างไร ไม่ว่าจะคิดว่า ฝนจะไม่ตก คิดว่า สิ่งนั้นเป็นของเรานะมันควรต้องเป็นอย่างนี้ๆ มันมีอะไรอยู่ก่อน มันก็มีความหลงยึดในความคิดอยู่ หลงยึดในเนื้อหาของความคิดว่ามันเป็นเช่นนั้น หลงเรื่องราวที่เราคิดว่ามันต้องจริงๆ หลงยึดว่าเราเป็นผู้คิด และเมื่อเราผ่านประสบการณ์แห่งการคิดตรงคิดถูกมามากขึ้น มันก็มักจะลามไปถึงสร้างมานะอัตตาวา เราเก่งเราดีเพราะเราคิดถูก สิ่งที่เราคิดมันจริงเสมอ นี่มันเป็นทิฐิทั้งสามที่มันประกอบกรรับรู้ของบุคคลอยู่เสมอ ซึ่งการยึดมันถือมันนี่มันหนัก มันเป็นทุกข์อยู่แล้วในตัวมันเอง ขณะที่เรายึดอยู่เช่นนั้น มันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว มันไม่มีความอิสระ มันทุกข์อยู่แต่เราเองไม่เห็น และก็หลงแบกมันไว้ ไม่ว่าจะเนื้อหาความคิดจะเป็นอย่างไร “ฝนจะไม่ตก, ฝนต้องตก, อันนี้เป็นของเรามันต้องเป็นอย่างนี้ๆ” มันก็ถูกยึดมันถือมันหมดอยู่ในนั้น มันแบกอยู่ในนั้น ทิฐิทั้งสามมันก็ประกอบอยู่ในนั้นตลอดเวลา มันจึงหนัก มันเป็นภาวะ ภาวะเพราะเราหลงยึดความคิด เมื่อเรายึดมันถือ

มันอย่างเต็มที่ ยึดในเนื้อหาที่คิดว่าจริงเช่นนั้น ยึดเราเป็นผู้คิด ยึดความคิดเป็นของเรา ยึดว่าเราเก่งเราคิดถูกเสมอ สิ่งพวกนี้ก็จะเข้าไปรุมกันให้เราปักใจเชื่อในเนื้อหาที่คิดนั้นอย่างเหนียวแน่นมากขึ้น เมื่อมันไม่เป็นอย่างที่คิด เราคิดว่า “คนนี่ต้องทำอย่างนี้” แล้วพอเขาไม่ทำ, เราคิดว่า “สิ่งนี้เป็นของเรา” แล้วมันสูญหายไป มันก็ยิ่งขุ่นเคืองอย่างรุนแรง ทิฐิทั้งสามนั้นมันเป็นมิจฉาทิฐิ เมื่อการรับรู้ของเราประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ มันก็ย่อมนำไปสู่ความทุกข์

เริ่มต้นคนเรายึดในความเป็นเราผู้คิด ความคิดเกิดขึ้นในเรา ต่อไปก็ยึดในเนื้อหาของความคิดนั้น และเมื่อคิดถูกคิดตรงมากขึ้นเรื่อยๆ ก็หลงสร้างมานะขึ้นว่า เราเก่ง เราดี เราคิดถูกเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะหลงอยู่เสมอว่า สิ่งที่เราคิดมันจะจริงเช่นนั้น เราจะไม่มีความมองเห็นเลยว่า นั่นมันเป็นเพียงแค่ความคิดจากอดีตสัญญาของเรา เรายังไม่ได้รับรู้มันตามเป็นจริง แล้วเราก็จะกระโดดเข้าไปในเนื้อหาที่คิดนั้นทันที เชื่อมันทันทีว่ามันจริงเช่นนั้น ลืมคำว่าไม่แน่ไปหมด ลืมความจริงที่ว่า มันไม่มีอะไรที่จริงแท้หรอก มันแปรปรวน มันเปลี่ยนแปลง เมื่อยึดมันถือมัน มันมากเช่นนั้น ความมีติดบอดในการรับรู้ก็ตามมา มันยังปิดบังการที่เราจะรับรู้ตามเป็นจริง และพอผลมันไม่เป็นอย่างที่เราคิด แทนที่เราจะมองเห็นว่าเราคิดผิด เราก็กลับจะขุ่นเคืองรุนแรงและโทษสิ่งอื่น โทษผู้อื่น เนื่องจากอำนาจทิฐิมานะที่เราสร้างสมไว้ ยิ่งทิฐิมานะมากเท่าไร การไม่มองตน ปกป้องตนเอง โกรธขุ่นเคืองสิ่งภายนอกก็มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ตามมา ซึ่งนี่ละ เป็นสิ่งที่มนุษย์ปุถุชนผู้หลงทั้งหลายสร้างสมนิสัยและ

ความเคยชินเช่นนี้กันไว้อย่างมากมาย จนกลายเป็นความเคยชินที่จะทุกข์ ที่จะขุ่นเคืองเมื่อประสบสิ่งไม่เป็นอย่างที่คิด

เราจึงต้องพยายามเรียนรู้พิจารณาให้มาก ให้เห็นชัดด้วยเหตุและผลของตัวเอง ให้จิตมันยอมรับข้อผิดพลาดต่างๆดังกล่าวให้ได้ และพยายามแก้ไขมันให้หมด ไล่ไปที่ละระดับ ที่เราสามารถเห็นแจ้งได้ ถ้ากระโดดข้ามเร็วเกินไป ซึ่งเกี่ยวพิจารณา มันก็จะเหลือช่องไว้ให้มาร ขยั้นเรียนรู้ ขยั้นพิจารณาสิ หมั่นเตือนตัวเองสอนตัวเอง “เราไม่ได้รับรู้มันตามความเป็นจริง เราเอาแต่สัญญาในอดีตมาบัง แล้วมันจะเป็นอย่างที่คิดได้อย่างไร” เธอเห็นมัย เธอยอมรับความจริงนี้มัย เธอคิดเธอว่ามันจะเป็นอย่างที่เธอคิด ทั้งที่เธอคิดไม่ได้อย่างที่มันเป็น นี่เธอยึดอยู่ในระดับเนื้อหาของซึ่งเป็นระดับที่หยาบมากทีเดียว เธอยึดว่ามันจริงๆเช่นนั้น ฉันทิดถูก สิ่งที่ฉันทิดมันจริง ทั้งๆ ที่เธอเอาอะไรมาคิด เอาความมักง่ายด่วนสรุปเอาเองของเธอ เอาความไม่รู้อะไรเลยของเธอมาคิด เธอยังไม่สามารถรับรู้อะไรตามเป็นจริงที่ปรากฏเลย เธอยังถูกครอบงำและบดบังด้วยกิเลสตัณหาอยู่เต็มๆ แต่เธอก็ตัดสินมันไปแล้ว ตัดสินทั้งๆ ที่การรับรู้ของเธอยังขาดความแยบคาย ขาดการแยกแยะอย่างละเอียดอ่อน คิดด้วยความไม่รอบคอบ คิดด้วยความมัวหมองของอารมณ์ แต่ก็ยังยึดมันเข้าไป ดูก็ยังไม่เห็นตามความเป็นจริง รับรู้ก็ไม่เปิดกว้าง เอามาคิดเอามาใคร่ครวญก็คิดได้ไม่รอบคอบ แล้วความคิดที่ออกมามันจะมีโอกาสผิดหรือถูกมากกว่ากัน แต่เธอก็ยังกลับมองไม่เห็น ยอมรับไม่ได้ ยังยึดมันถือมันอยู่ ว่ามันจริงๆเช่นนั้น นี่มันอ่อนแอขนาดไหน

แล้วทำไมคนเราถึงชอบยึดในเนื้อหา ทำไมเราถึงยึดว่ามันเป็นจริงเช่นนั้น ทั้งๆที่มันเป็นแค่ความคิดอันมัวหมองของเรา อะไรบ้างเป็นเหตุให้เรายึดในเนื้อหาที่เราคิด เมื่อคนเรามีประสบการณ์กับการคิดถูกอยู่บ่อยๆ ซึ่งมักจะเกิดกับเรื่องง่ายๆ ที่ไม่ต้องใช้เหตุผลใช้ปัญญาอะไรมากมาย ก็มักจะยึดว่าตัวเองคิดถูก คิดตรง สิ่ง que คิดมันจริงๆ แล้วเมื่อเป็นเช่นนั้นบ่อยๆ ความภูมิใจในการคิดของตนก็มากขึ้นๆ จนสร้างทิฐิมานะขึ้น มานะว่ากูคิดถูก คิดตรง สิ่ง que คิดย่อมไม่ใช่เสมอ ตัณหาที่จะทำให้เขายึดมันถือมันในความคิดของตนอย่างเหนียวแน่น ส่วนในคนที่คิดผิดอยู่บ่อยๆ ก็มักจะขาดความเชื่อมั่น ขาดความมั่นใจในตัวเอง มักคิดว่าตนแย้งตนไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไร ซึ่งนี่ก็ทิฐิมานะอีกเช่นกัน ผลก็เลยทำให้ขาดความเชื่อมั่น ไม่อยากคิด ไม่อยากเรียนรู้ เลยยิ่งทำให้ตนขาดเหตุขาดผล ขาดปัญญาอันแยบคาย ความคิดทั้งหลายก็ยิ่งผิดพลาด แต่แม้ขาดความเชื่อมั่นเช่นนั้น ความอยากได้ดีมีเป็น อยากถูกกล่าวผิดก็ยังคงเฝารนทำให้อยากที่จะเป็นคนคิดถูก ตัณหา มันก็เลยทำให้ตนกระโจนเข้าไปในความคิด ลืมข้อผิดพลาดของตน หลงปักใจเชื่อในความคิดนั้น ด่วนสรุปเพราะตัณหาความอยากถูก แต่ที่สุดมันก็ไม่ถูกไม่ตรงความจริง เพราะขาดความแยบคายในการรับรู้ มันจึงไม่ได้สำคัญว่าเราเคยคิดถูกมามาก หรือคิดผิดมามาก คนทุกคนย่อมมีทั้งเคยถูกและเคยผิด มันจึงสวิงไประหว่างมานะเด่นกับมานะด้อยอยู่เสมอ สาเหตุที่น่าที่สำคัุญที่ทำให้เกิดมานะมันอยู่ที่ความหลงอยากได้ดีมีเป็น ความติดดี อยากให้คนชมเกลียดคำด่าบ้าคำชม ซึ่งก็คือการยึดติดในโลกธรรมธรรมดู่ทั้งหลาย นี้ละ

เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดมานะ หากยังมีมาก ความขุ่นเคืองยามผิดพลาดไม่ได้  
ตั้งใจย่อมนามากตามไปด้วย

ดังนั้นเมื่อมีวิริยมานะ ไม่ว่าจะหลงตนเก่งตนถูก หรือหลงตนด้อย  
ตนไม่เก่ง มันก็ล้วนเป็นเหตุให้เรายึดมั่นถือมั่นในเนื้อหาความคิดทั้งสิ้น  
ยิ่งวิริยมานะแรงเท่าไร การด่วนสรุปขาดความแยกคายในการรับรู้ก็มาก  
เท่านั้น โอกาสที่จะขุ่นเคืองยามเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นดังที่ตนคิด ก็  
มากรุนแรงตามไปด้วย คนเราจะยึดอยู่กับอดีตสัญญาที่ตนเคยรับรู้เหตุ  
การณ์ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ซึ่งมีทั้งดีและไม่ดี ถูกตรงและไม่ถูก แล้วก็หมาย  
มั่นด้วยความเป็นตัวตนเช่นนั้น Fix อยู่เช่นนั้น สิ่งที่เคยถูกเคยดี เคยมี  
ความหมายและคุณค่าอย่างหนึ่ง ก็ยึดมั่นว่ามันเป็นเช่นนั้น สิ่งที่เคยไม่ดี  
ไม่ถูกก็ยึดมั่นว่ามันเป็นเช่นนั้น ซึ่งเรียกว่า การหลงหมายมั่นในความเป็น  
ตัวตน หลงว่ามันมีคุณค่าและความหมายเช่นนั้นจริงๆ ทั้งๆที่โดยความ  
จริงแล้วมันไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตนที่แท้จริง สิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นมันล้วน  
เกิดจากเหตุและปัจจัย มันหาความแน่นอนอันใดไม่ได้ มันไม่ได้มีคุณค่า  
หรือความหมายที่แท้จริงอันใด เมื่อเวลา สถานที่ บุคคลเปลี่ยน เหตุ  
ปัจจัยมันก็เปลี่ยน คุณค่าความหมายต่างๆมันก็เปลี่ยน แม้กระทั่งการที่  
เราคิดได้ถูกตรง หรือคิดผิดไม่ถูกไม่ตรง มันก็ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย มัน  
ไม่ใช่มีตัวตนอันถาวรของเรา ทั้งตัวตนเราผู้คิดถูก หรือเราผู้คิดผิด หรือ  
แม้กระทั่งเราผู้คิด ยิ่งหากยังหลงยึดติดอยู่ในโลกธรรม ยังหลงอยากได้ดี  
มีเป็นอยู่ มันก็ยิ่งจะเสริมความเป็นเราที่คิดนั้นให้ใหญ่โตขึ้นจนกลายเป็น  
วิริยมานะ เป็นตัวตนอันหนาเตอะ ซึ่งแบบที่บอก ยิ่งวิริยมานะสูง ความยึด



มั่นในความคิดก็สูง ความขุ่นเคืองยามเมื่อไม่เป็นดังที่คิดก็จะรุนแรงตาม

สิ่งเหล่านี้ มั่นไม่ได้เกิดขึ้นทีเดียวใหญ่โต แต่มันเริ่มเกิดจากเรื่อง เล็กๆธรรมดาๆในชีวิต ทุกเช้าตั้งแต่คนเราตื่นขึ้นมา เราขยับแขนขา กำมือได้ เราสั่งให้มันแปร่งฟันได้ สั่งให้มันลุกขึ้นได้ สั่งให้มันเดินไปมาได้ เราคิดนู่นคิดนี่ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้ คนเราเป็นอยู่อย่างนี้ทุกวัน จิตมันก็หลงคิดว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นเราเป็นของเรา มันอยู่ในอำนาจของเรา หลงว่ามีความเป็นเราจริงๆ แต่จริงๆแล้ว มันกลับไม่จริง มันเป็นแค่กระแสของ เหตุปัจจัย กระแสแห่งธาตุสี่ขันธ์ห้าที่ไหลเวียน มันไม่มีความเป็นเราที่ แท้จริง กายนี้จิตนี้ไม่ใช่เราและไม่ใช่ของเรา จิตมันสร้างความเป็นเราขึ้น ที่หลัง ขณะที่ร่างกายนี้มันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ขณะที่เกิดความคิดขึ้น ไม่ว่าจะความคิดนั้นจะถูกหรือผิด โดยจริงแท้แล้วมันเป็นเพียงกระแสเหตุ ปัจจัย แต่จิตหลงได้สร้างตัวตนของความเป็นเราขึ้นมาครอบมันอีกที เราไม่เข้าใจความจริงเช่นนั้น เรามองไม่เห็นตามเป็นจริง เราเลยยึดมันอยู่ เช่นนั้น ว่ามันมีเราจริง เป็นเราจริงๆ และทุกอย่างที่เกี่ยวข้องก็เป็นของเราจริงๆ ความคิดความนึก สัญญาความจำหมายมั่นต่างๆก็กลายเป็นเรา เป็นของเรา มันเกิดความหมายแห่งความเป็นเราของเราครอบทุกอย่าง สิ่งที่ กายจิตนี้เกี่ยวข้อง และเมื่อประสบสิ่งใดที่ทำให้เกิดความสุขความพอใจ มันก็ให้ค่าไปทางบวก สิ่งใดที่ทำให้เกิดความทุกข์ความไม่พอใจ มันก็ให้ค่าไปทางลบ แล้วก็ยึดมันถือมั่นในคุณค่านั้นอีกว่า สิ่งนั้นๆมันมีคุณค่าจริงๆเช่นนั้น ทั้งๆที่ทั้งหมดมันเป็นผลจากการปรุงแต่งของจิตที่หลง เท่านั้น แล้วการปรุงแต่งเหล่านั้น ก็ถูกเติมเสริมแต่งออกไปอีกมากมาย

ตามประสบการณ์การรับรู้ที่หลงจนกลายเป็นทิวิมานะอันหนาเตอะ

จิตเต็มไปด้วยโมหะความหลง เต็มไปด้วยมิจฉาทิวิมิ เพราะไม่เห็นโลกตามเป็นจริง ไม่แจ้งชัดในความจริงของปรากฏการณ์ทั้งหลาย หรือเรียกว่า ขาดสัมมาทิวิมิ ดังนั้นเราจึงต้องพัฒนาสัมมาทิวิมิให้มีความเข้มแข็ง จนเราสามารถตั้งมั่นในสัมมาทิวิมินั้นๆได้ เมื่อตั้งมั่นในสัมมาทิวิมินั้น สัมมาทิวิมินั้นก็จะป้องกันมิจฉาทิวิมิที่เป็นคู่ปรับของมันไม่ให้เกิดขึ้น ผลก็คือ เราก็จะไม่หลงไปตามอำนาจของมิจฉาทิวิมินั้นเหมือนอย่างที่เคยเป็นมา ยิ่งหากสัมมาทิวิมินั้น มั่นยังลึกลงไปถึงเหตุหลักๆภายในเท่าไร หรือพูดง่ายก็คือ มั่นลุ่มลึกมากแค่ไหน การตัดความหลงหรือมิจฉาทิวิมิก็จะลงลึกได้ถึงต้นขั้วมากเท่านั้น เช่น เราอาจมีสัมมาทิวิมิว่า ไม่มีอะไรที่มีคุณค่าที่แท้จริง ความถูกต้องความผิดล้วนพลิกผันแปรเปลี่ยนตามเหตุปัจจัย หากเราตั้งมั่นอยู่บนสัมมาทิวิมินี้ได้ ยามเมื่อเรากระทบกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็จะไม่ไปหลงยึดในคุณค่าความดีความไม่ดีที่เกิดขึ้น เช่น คนชม เราก็ไม่ได้หลงดีตาม คนด่า เราก็ไม่ได้ขุ่นเคืองตาม, หรือหากลึกลงไปอีก เรามีสัมมาทิวิมิว่า ทุกอย่างล้วนเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตเราเอง มันไม่ได้มีความหมายหรือคุณค่าเช่นนั้นจริง หากสามารถตั้งมั่นบนสัมมาทิวิมิที่ลุ่มลึกเช่นนี้ได้ ไม่ว่าเราจะประสบกับสิ่งใด จิตใจเราก็จะไม่หวั่นไหว เพราะเข้าใจแจ้งชัด ถึงความจริงแท้ ของการที่ทุกสิ่งมิได้มีคุณค่าความหมายที่แท้จริงเช่นนั้น คุณค่าความหมายทั้งหลายล้วนเป็นการปรุงแต่งไปจากจิตนี้เท่านั้น, หากเรามีสัมมาทิวิมิว่ามันไม่มีอะไรที่แน่นอนหรือคง จะไปคิดไปคาดหวังอะไรมันก็ไม่แน่ ยามเมื่อเราประสบกับสิ่งไม่เป็นดั่งใจ เราก็

ยอมรับมันได้เพราะเห็นอยู่แล้วว่ามันไม่แน่, หรือหากมีสัมมาทิฐิที่ลุ่มลึกมากจนเห็นว่า ปราภฏการณทั้งหลายมันเป็นเพียงแค่กระแสเหตุปัจจัยอันไหลเวียน ว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ หากตั้งมั่นได้เช่นนี้ มันก็เป็นอิสระจากปราภฏการณทั้งปวง ไม่ต้องไปพุดถึงโทสะหรือโลภะเลย แม้โมหะความหลงก็ไม่อาจเกิดขึ้น มันจะไม่สร้างความเป็นเราผู้คิด ไม่Fixในเนื้อหาที่คิด และไม่ยึดแม้กระทั่งการคิด การนึก และการรับรู้ทั้งหลายที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งจริง

ความเป็นเราที่กล่าวมานั้นมันมี ๒ ระดับ เราในระดับที่หลงยึดติดในคุณค่า มันเป็นระดับที่หนาที่เรียกว่า มานะ หรือทิฐิมานะ มันสร้างความ เป็นเราผู้รอบรู้ ผู้เก่ง ผู้ดี ผู้ถูก ผู้ด้อย กับความเป็นเราในระดับความหมาย ที่เรียกว่า ความหมายมันโดยความเป็นเรา มันเป็นเพียงเราผู้คิด เราผู้เดิน เราผู้รู้สึก ซึ่งเป็นผลของการหลงความหมายมันรูปนามขันธุ์หานี้ โดยความเป็นเรา เห็นว่ามีความเป็นเราจริง รูปนามขันธุ์หานี้คือเราจริงๆ ดังนั้น มันก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมีสัมมาทิฐิระดับไหน และเราจะเห็นแจ้งได้ขนาดไหน เห็นแค่ระดับหยาบ หรือแจ้งชัดในระดับละเอียด ซึ่งก็ขึ้นกับสติ สมาธิปัญญาของเรา ซึ่งแบบที่บอก หากเราสามารถเห็นแจ้งและตั้งมั่นในสัมมาทิฐิที่ลุ่มลึกเท่าไร ความหวั่นไหว ความหลงยึดมั่นก็จะถูกตัดแต่ต้นขั้วได้เท่านั้น หรือในทำนองกลับกัน หากเรามีความหวั่นไหวขุ่นเคืองออกไปมากเท่าไร นั่นก็แสดงว่าตัวตนหรือความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นเราขณะนั้นมันหนาเท่านั้น ซึ่งก็สะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอของ อินทรีย์หรือศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญาของเรา ณ ขณะนั้นด้วย

และมันยิ่งสะท้อนให้เห็นชัดว่า เรามีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มากขึ้น

การที่เราเชื่อว่า เราเก่ง เราคิดถูก มันย่อมเกิดจากความหลงในความเป็นเรา เพราะเราไม่เข้าใจว่า โดยจริงแท้มันไม่ได้มีความเป็นเราที่แท้จริง หากเราแจ้งชัดว่า ทุกสิ่งมันเกิดจากเหตุและปัจจัย มันไม่มีความเป็นเราใดๆในนั้น มันเป็นแค่เหตุปัจจัยที่ประกอบกัน ความคิดความคาดหวังทั้งหลาย ถูกผิด มันเป็นแค่การปรุงแต่งของเหตุปัจจัย เมื่อเห็นแจ้งได้เช่นนี้ ความหลงยึดมั่นถือมั่นในความคิด ทั้งในเนื้อหา และในความเป็นเราผู้คิด ความคิดเป็นของเรา ก็ย่อมไม่เกิดขึ้น นี่จึงเป็นสัมมาทิฐิที่สำคัญ ที่จะแก้ปัญหาความยึดมั่นถือมั่นได้จากภายใน ซึ่งเราต้องหัดพิจารณา เรียนรู้สังเกตความจริงของธรรมชาติของรูปนามนี้ให้มาก เริ่มด้วยการพิจารณากาย พิจารณารูปนามชั้นหยาบ พิจารณาอายตนะ ไปจนถึงพิจารณาปัจเจกการ เมื่อสัมมาทิฐินี้เข้มแข็ง ซึ่งหมายถึงระดับของภาวนามยปัญญา ก็ให้นำสัมมาทิฐินี้มาประกอบในการรับรู้ให้ตั้งมั่น หากเราตั้งมั่นอยู่บนสัมมาทิฐิระดับนี้ได้ อย่าว่าแต่ปัญหาของโทสะเลย ปัญหาแห่งความทุกข์อันมากมายก็ย่อมไม่เกิดขึ้น จิตใจจะเป็นอิสระได้ท่ามกลางการรับรู้ในเหตุการณ์ทั้งปวง

จงจำไว้ว่า มันไม่ใช่ว่าพอเราพิจารณาถึงความไม่มีความเป็นเราที่แท้จริงได้แล้ว ความเป็นเราจะไม่เกิดขึ้นอีก หรือเราจะหมดสิ้นความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นเราขึ้นทันที แบบระเบิดเบรียงแล้วก็หมดไป มันไม่ใช่เช่นนั้น มันเป็นเรื่องของอิตตาตัวตน ไม่ใช่เรื่องของกระแสเหตุปัจจัย

เมื่อเราพิจารณาจนแจ้งชัดในความจริงเช่นนั้นได้ เราต้องพัฒนาต่อให้  
ชำนาญ เรียกว่า เจริญต่อไปให้มาก กุศลที่เกิดขึ้นให้เจริญต่อไปให้  
งอกงามยิ่งขึ้น จนกระทั่งเราสามารถตั้งมั่นบนสัมมาทิฐินั้นได้ในทุกๆ  
สภาพ ทุกๆสถานการณ์ ทุกๆปรากฏการณ์ที่ปรากฏ

เหมือนกับความคิดที่เกิดขึ้นว่า “ฝนจะไม่ตก” เนื้อหาที่เกิดขึ้นคือ  
“ฝนจะไม่ตก” หากเรามีสัมมาทิฐิแล้วว่า “มันไม่มีอะไรที่แน่นอนหรือ”  
พอเราประสบกับสถานการณ์เช่นนั้น แรกๆ เมื่อเราเริ่มจะคิดว่า “ฝนจะไม่  
ตก” สัมมาทิฐิภายในที่เราได้สร้างสมไว้ มันจะสะท้อนออกมาทันทีได้ว่า  
“มันไม่มีอะไรแน่นอนะ ดูมันไป” แล้วเราก็สามารถปล่อยให้ความคิดนั้นมัน  
ผ่านมาแล้วผ่านไป ไม่ได้ไปหลงยึดมั่นว่าฝนมันจะไม่ตกหรือจะตก ต่อไป  
เมื่อประสบกับอาการที่จะคาดคิดไปล่วงหน้าทีไร ความแจ้งชัดว่า มันไม่  
มีอะไรที่แน่นอน มันก็ออกมาตัดได้ทันที เมื่อเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ อีกหน่อย  
เมื่อประสบกับเหตุการณ์ใดๆอีก จิตที่จะคาดคิดไปล่วงหน้าก็จะหมดไป  
เอง มีแต่จิตที่รับรู้ไปตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ นี่มันจะค่อยเป็น  
ค่อยไปอย่างนี้ ไม่ใช่พอพิจารณาได้เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วระเบิดเปรี้ยง  
ความคิดคาดหวังนั้นหายไปหมดไม่เกิดอีกเลย ทะเลมันจะลาดลงทีละ  
น้อย ไม่ใช่เขาขาด ไม่ใช่หุบเหว การหมดสิ้นไปของกิเลสก็จะหมดไปที่ละ  
น้อย ไม่ใช่ระเบิดตูมแล้วจะดับหายไปหมด นั่นมันยังเป็นอัตตาทิฐิ เป็น  
ความหลง

แม้สัมมาทิฐิที่ละเอียดลุ่มลึกกว่านี้ก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะ  
สัมมาทิฐิในเรื่องความไม่มีเราที่แท้จริง ความเป็นกระแสเหตุปัจจัยที่หา

ตัวตนใดๆไม่ได้ ยิ่งสัมมาทิฐิหลุมลึกเท่าไร มันจะยิ่งต้องพัฒนาจากการเข้าใจด้วยการคิดพิจารณา ไปเป็นการเห็นแจ้งชัดตามสภาพความเป็นจริงโดยมิได้ใช้การคิด ซึ่งเป็นระดับของภาวนามยปัญญาที่หลุมลึก ซึ่งแรกๆอาจมีการตรีกวิตกแล้วค่อยเห็นตาม ที่เรียกว่า วิตกวิจาร์ พอเห็นแจ้ง จิตก็สงบอิสระผ่องคลายออก แต่เมื่อปฏิบัติไปนานๆจนชำนาญ ก็ไม่ต้องอาศัยวิตกวิจาร์นั้นอีก จิตจะเห็นแจ้งเช่นนั้นตามเป็นจริงไปโดยอัตโนมัติ และอิสระละวางไปพร้อมในตัว

การเกิดขึ้นของความเป็นเรานั้น มันเกิดขึ้นคู่กับการปรากฏขึ้นของขันธ หรือพูดให้ง่ายก็คือว่า ที่หลงหมายมั่นว่าเรานั้น แท้จริงมันก็คือขันธห้านี้เท่านั้น แต่จิตไม่รู้ว่ามันเป็นเพียงปรากฏการณ์ของขันธห้า จึงได้ไปปรุงแต่งสิ่งเหล่านั้นโดยความเป็นเรา ความเป็นเราเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากที่หลัง นั่นหมายความว่า ถ้าเรามากด้วยโมหะความหลงและความยึดมั่นถือมั่น มีมิจฉาทิฐิที่เรียกว่า สักกายทิฐิ อยู่ มันก็จะบดบังทำให้เราไม่เห็นปรากฏการณ์ของขันธห้าตามเป็นจริง จากความจริงที่เป็นเพียงแค่ขันธห้าก็เลยถูกปรุงแต่งกลายเป็นเราขึ้น และหากเรายังไม่รู้เท่าทันอีก ก็กลับไปหลงยึดมั่นอีกว่ามันเป็นเช่นนั้นจริงๆ เราไม่เข้าใจว่ามันเป็นแค่มายาการของขันธห้าที่หาตัวตนใดๆไม่ได้ ซึ่งกระบวนการนี้ ภาษาบาลีท่านเรียกว่า *ปัญจูปาทานักขันธ* ที่เกิดจากกิเลสตัณหาละเอียดที่เรียกว่า “สักกายทิฐิ!” เพราะเธอหลงการปรากฏขึ้นของขันธห้าธรรมดาๆ ว่าเป็นเรา จึงได้ปรุงแต่งว่ามันเป็นเรา มันคือเรา เราคือมัน คือรูปนามขันธห้า นั้น

ดังนั้นในการปฏิบัติเบื้องต้น เราจึงจำเป็นต้องพิจารณารูปนามนี้

ให้เห็นแจ้งให้ได้ว่า มันเป็นเพียงขันธ์ หาความเป็นเราใดๆไม่ได้ กายนี้ก็ไม่ใช่เรา จิตและความคิดนึกปรุงแต่งทั้งหลาย ก็เป็นเพียงขันธ์ห้าตามธรรมชาติที่ไม่ได้มีความเป็นเราแต่อย่างใด ความเป็นเราเป็นสิ่งที่จิตที่ยังประกอบไปด้วยสักกายทสิฐูปปรุงแต่งขึ้นเท่านั้น หากละสักกายทสิฐูได้แล้เห็นแจ้งชัดว่าปราภาฎการณทั้งหลายมันเป็นแค่ขันธ์ห้า ไม่มีความเป็นคน สัตว์ บุคคล เรา เขา หรือภพภูมิใดๆ เราก็จะสามารถปล่อยให้ปราภาฎการณทั้งหลายนั้นผ่านมาแล้วก็ผ่านไป โดยไม่หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นเราอีก แต่แม้เธอจะพิจารณาจนแจ้งชัดว่า ขันธ์ห้าไม่ใช่เรา ไม่มีความเป็นเราที่แท้จริง ความเป็นเราเป็นเพียงสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้น แต่การรู้เพียงเท่านั้น มันยังไม่สามารถละวางสักกายทสิฐูได้หรอก มันต้องนำสัมมาทสิฐูนั้นมาใช้ในการปฏิบัติ เธอต้องเห็นว่า เธอกำลังยึดโดยความเป็นเราอยู่ในขณะนั้น หรือเรียกว่า มีสติรู้เท่าทันความหมายมัน โดยความเป็นเราที่เกิดขึ้น หรือเห็นเท่าทันอาการของสักกายทสิฐูที่กำลังปราภาฎขึ้นจริงๆก่อน เมื่อเห็น เมื่อรู้เท่าทัน ก็มองเห็นความจริงในมันตามเป็นจริงว่า มันเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตอย่างไร หรือเห็นมันเป็นเพียงขันธ์ห้าอย่างไร จนจิตอิสระวางเฉย ไม่ปรุงแต่งต่อเติม หรือห่วงไปกับมัน จนเธอไม่ยึดในปราภาฎการณของรูปนามนั้นโดยความเป็นเรา นี่คือการฝึกปฏิบัติเพื่อละสักกายทสิฐู มันจึงไม่ใช่ว่า พอมีสัมมาทสิฐูเกิดขึ้น แล้วเธอจะละสักกายทสิฐูได้เลย ไม่ใช่ว่าพอพิจารณาได้แจ้งชัดแล้วว่า ขันธ์ห้าไม่ใช่เรา สักกายทสิฐูจะหมดสิ้นไปทันที แม้มีสัมมาทสิฐูแต่หากยังไม่ครองศีลของมรรค ผลคือการปล่อยวางได้จริงย่อมยังไม่อาจเกิดขึ้น เธอจึง

ต้องเอาสัมมาทิฐิ<sup>๑</sup>นั้นมาประกอบกับสติ กลายเป็นสัมมาสติ รู้เท่าทันรูปนามนั้นๆตามเป็นจริงที่กำลังปรากฏ จนจิตตั้งมั่นเป็นอิสระไม่หลงเข้าไปยึดปรากฏการณ์นั้น เป็นสัมมาสมาธิ ปรากฏการณ์นั้นก็จะกลายเป็นเพียงผ่านมาและผ่านไป และเป็นแหล่งแห่งปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ตามสัมมาทิฐิ<sup>๑</sup>ในปรากฏการณ์นั้นด้วย

นอกจากการพัฒนาสัมมาทิฐิ<sup>๑</sup> ที่เราต้องพัฒนามาเป็นลำดับขั้น จากสุดตะ สู่จินตา และต่อมภาวนามยปัญญาในที่สุด การจะเกิดสัมมาทิฐิ<sup>๑</sup>ระดับภาวนามยปัญญาได้นั้น มันต้องอาศัยสติตั้งมั่นที่จะรับรู้รูปนามนั้นตามเป็นจริง เรียกว่า สติรู้เท่าทันรูปนามนั้นด้วยปัญญา สัมมาทิฐิ<sup>๑</sup>ที่พัฒนามา จิตสงบนิ่งและอิสระท่ามกลางการปรากฏขึ้นของรูปนามนั้น เพราะเห็นแจ้งในความจริงของรูปนาม นี่จึงจะเป็นบ่อเกิดของภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่จะสามารถตัดขาดความยึดมั่นถือมั่นในขันธ<sup>๒</sup>ทั้งห้าได้

อธิบายให้ฟังหลายครั้งแล้วว่า อุปาทานขันธ<sup>๒</sup> หรือการหลงยึดขันธ<sup>๒</sup>ห้า นั้นมันมีสองระดับ จากละเอียดไปหาหยาบ คือ เริ่มต้นจิตที่ยังประกอบไปด้วยอวิชชา ไม่เข้าใจความจริงของขันธ<sup>๒</sup>ว่าเป็นเพียงมายาวางเปล่าจากตัวตนใดๆ ก็หลงขันธ<sup>๒</sup>ห้าโดยความเป็นตัวตนที่มีอยู่จริง เมื่อความหลงนั้นถูกปรุงแต่งหนาขึ้น ก็เลยสร้างความเป็นเราขึ้น คือหลงยึดปรากฏการณ์ของขันธ<sup>๒</sup>ที่ตนหลงว่าจริงนั้นเป็นเราเป็นของเรา หรือที่เรียกว่า สักกายทิฐิ<sup>๓</sup> ดังนั้น ในทางปฏิบัติจากง่ายไปหายาก เราจะต้องจัดการกับสักกายทิฐิ<sup>๓</sup>เสียก่อน แล้วจึงค่อยผ่านไปข้างใน จนเห็นแจ้งโดย



ความเป็นมายาขันธ์อันว่างเปล่าจากตัวตน เพราะคนเราไม่เข้าใจความจริงทั้งสองอย่าง หลงคิดว่า ขันธ์ห้าเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง และมันคือเราคือของเรา รูปนามนี้เป็นของจริงมืออยู่จริงและเป็นเราเป็นของเรา แล้วมันก็เลยปรุงแต่งลามาออกไปจนยึดแม้กระทั่งเนื้อหาของความคิดของเราว่าถูก ว่าดี ว่าจริงๆเช่นนั้น หากยังไม่หยุดปรุง มันก็เลยไปจนสร้างทิฐิมานะ ความเป็นเราผู้แก่ ผู้ดี ซึ่งในทุกๆขณะที่ปรุงออกไปหยาบเช่นนั้น มันก็ออกไปจากอุปาทานขันธ์ทั้งสิ้น เมื่อเธอพัฒนาตนเองจนสามารถละวางสักกายทิฐิได้แล้ว มันจึงเหลือวิชาความหลงที่สำคัญที่เธอจะต้องละอีกภายในก็คือ ความหลงว่าขันธ์ห้าเป็นสิ่งที่จริง ซึ่งตรงนี้จะต้องใช้ภาวนามยปัญญาเท่านั้น คือต้องพัฒนาสติสมภาปัญญาของเธอจนสามารถเห็นแจ้งในความเป็นมายาของขันธ์ในขณะที่ขันธ์ปรากฏ นั่นคือขณะแห่งปัญญาแห่งความรู้แจ้งได้เริ่มปรากฏ

คราวนี้จะสรุปให้เห็นจากข้างในออกมาให้ฟัง เมื่อมีวิชาความหลงประกอบจิต มันก็ไม่สามารถเห็นแจ้งในความเป็นมายาของขันธ์ห้า หลงหมายมั่นว่า ปรากฏการณ์แห่งการรับรู้ภายในที่ปรากฏนั้น คือ ขันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่จริงแท้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตรู้และสิ่งที่ถูกรู้กลับกลายเป็นสิ่งจริง เป็นสองสิ่งที่แยกต่าง เมื่อต่างอันต่างจริง ต่างแยกต่างจากกัน จิตที่หลงหมายมั่นในสิ่งถูกรู้นั้นก็เกาะจมแช่อยู่กับสิ่งถูกรู้นั้น เมื่อจิตหลงและเกาะอยู่เช่นนั้นได้บ่อยๆ จิตก็ปรุงแต่งสร้างความเป็นเราขึ้นในขันธ์นั้น ความเป็นแค่เพียงจิตและสิ่งถูกรู้ภายใน ก็ถูกปรุงเพิ่มเติมเป็นเราและรูปนามของเรา รูปนามนี่คือเรา เราคือรูปนามนี้ ซึ่งนี่คือสักกายทิฐิที่พวกเรารู้จัก

กันดี เมื่อมีความหลงโดยความเป็นเราเช่นนี้ขึ้นภายใน เมื่อจิตเช่นนี้ไป  
รับรู้สิ่งภายนอก ก็ปรุงแต่งความเป็นของของเราขึ้น สร้างคุณค่า  
ความหมายไปตามความพอใจและไม่พอใจ ยิ่งยึดในคุณค่ามากขึ้น ก็  
หลงติดในโลกธรรมมากขึ้น เกิดความหลงได้ดีมีเป็น ออยากได้อยากดี  
อยากมีอยากเป็น เมื่อมีได้สมใจหรือไม่ได้สมใจบ่อยๆ ก็ปรุงแต่งต่อไป  
เป็นมานะเด่น และมานะด้อย ในระดับอันละเอียดภายในนั้น ยามเมื่อ  
ธรรมชาติมันเป็นของมันตามธรรมชาติ ไม่เป็นดังที่หลง ก็ย่อมเกิดความ  
ขุ่นเคืองขึ้น จากการสะดุดเบาๆของจิต ซึ่งเป็นการปรุงแต่งเล็กๆ เป็น  
อาการเล็กๆของจิตที่ถูกพรากออกจากการจับจุมอารมณ์ ที่เรียกว่า  
ปฏิฆะ ก็ลุกลามใหญ่โตขึ้นไปเรื่อยๆ ตามการปรุงแต่งด้วยความหลง  
ออกไปจนถึงการปรุงแต่งอันหนาเตอะ ที่เต็มไปด้วยความหลงยึดมั่น  
ถือมั่นในความเป็นเราอันรุนแรง ที่เรียกว่า มานะ เกิดเป็นอารมณ์ที่มี  
ความรุนแรง ที่เรียกว่า โกรธ หรือพยาบาท ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ใน ปุถุชน  
ทุกคน จากปฏิฆะเป็นโกรธได้ในพริบตา โดยเราไม่สามารถรู้เท่าทัน พอ  
เราคิดสิ่งใด คาดหวังอะไร แล้วไม่เป็นดังที่คิด เราก็โมโหโทโส เกลียดสิ่ง  
นั้นสิ่งนี้หรือแม้กระทั่งเกลียดตัวเอง ดังนั้นการจะจัดการกับอารมณ์  
เหล่านี้จึงต้องดูว่า ขณะนั้นเธออยู่ตรงไหน หรือที่ภาษาพระท่านเรียกว่า  
ภพภูมิ ความเป็นเราตอนนั้นมันเป็นภูมิไหน หากเรากำลังโมโหโทโสและ  
คิดที่จะทำร้ายผู้อื่น นั่นเธอก็กำลังปรุงไกลหลุดไปภูมิสัตว์นรก หากเธอ  
แค่ไม่พอใจขุ่นเคืองแต่รู้เท่าทันและหักห้ามใจไว้ได้ นั่นเธอก็ยังอยู่ในภูมิ  
มนุษย์ปุถุชนอยู่ แต่หากเราละวางสักกายทิฐิได้สิ้น และรู้เท่าทันใน

อารมณ์อันละเอียดภายในระดับปฏิบัติ นั้นจิตก็อยู่ในอริยมุมิ ซึ่งแต่ละมุมิ แต่ละเหตุการณ์ก็จะจัดการกับมันด้วยวิธีการที่หยาบละเอียดต่างกัน ไป

ยามเมื่อเธออยู่ในระดับหยาบ หรือในภพภูมิที่ต่ำ เธอโกรธ เธอโมโหโทโสอย่างรุนแรง จนคิดจะเบียดเบียนหรือทำร้ายคนที่มาทำให้เธอโกรธนั้น เธอจะไปใช้วิธีการอันละเอียดที่เผด็จรรมชาติจิต เรียนรู้ให้เห็นความเป็นมาของขันธ์ หรือ พิจารณาความที่ขันธ์นี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา นั่นมันก็เป็นสิ่งยากหรือไม่อาจเป็นไปได้ เพราะเหตุปัจจัยเธอตอนนั้นมันไม่เหมาะสม อกุศลจิตมากเกินไป และขาดกุศลจิตอย่างมาก เรียกว่ากิเลสมันพารุงมาจนหนาเกินไป เพราะมันขาดสติปัญญา ตรงกันข้ามหากเธออยู่ในอริยมุมิ ละวางความเป็นเราสิ้นเชิงแล้ว มีสติรู้เท่าทันในอาการปฏิบัติที่ผุดขึ้น เธอจะไปจัดการกับมันด้วยการคิดพิจารณา มันก็ไม่ได้ มันกลับจะพาเธอหลุดออกไปข้างนอกอันเป็นการปรุงแต่งอันหนาอีก เธอต้องจัดการกับมันด้วยวิปัสสนาในระดับละเอียดเท่านั้น เหมือนที่เคยสอนไว้ว่า ถ้าเห็นทุกข์เกิดขึ้นเพราะสิ่งภายนอกให้พิจารณาธรรมคู่พิจารณาโลกธรรม พิจารณาไตรลักษณ์ ถ้าเห็นทุกข์ในระดับกลาง เห็นว่าทุกข์เพราะจิตไม่สงบ เธอก็ต้องทำจิตให้สงบ แล้วเรียนรู้ดูอาการของจิตต่อไป เพื่อให้เห็นว่า ทุกอย่างที่เธอให้ค่าให้ความหมายมันเป็นเพียงแค่อารมณ์ของเธอเท่านั้น ถ้าเห็นทุกข์ในระดับละเอียด อันเกิดจากความหลงยึดมั่นถือมั่นขันธ์ เธอก็ต้องสังเกตให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของขันธ์ เห็นความเป็นมาของขันธ์ เห็นความว่างเปล่าจากตัวตนใดๆของขันธ์

ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติที่ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ดำรงอยู่ที่วิเวก มีความสันโดษอิมพออยู่ เราก็สามารถฝึกในสิ่งที่สำคัญที่สุดหรือฝึกตรงลงไปที่แก่นภายใน คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของขั้นทั้งหมดว่าเป็นมาอย่างไร นั่นคือการปฏิบัติในรูปแบบของ intensive ที่เธอสามารถเรียนรู้ในสิ่งละเอียดภายในได้ อย่างที่ไล่ให้ฟังเมื่อกี้ ทุกอย่างมันเกิดไปจากเรื่องละเอียด เรื่องเล็กๆภายในก่อน แล้วจึงปรุงแต่งต่อเติมจนใหญ่โต หากเราสามารถรู้แจ้งในความจริงด้านในได้ การที่มันจะหลุดปรุงแต่งออกไปใหญ่โตภายนอกย่อมไม่อาจเกิดขึ้น เมื่อเธอมีสัมมาทิฐิจากการฟังและพิจารณามาอย่างดี เธอต้องเอาสัมมาทิฐินั้นไปเรียนรู้สังเกตจากของจริงภายในว่าเป็นจริงเช่นนั้นมั้ย อย่างไร แต่ไม่ได้แปลว่าให้เขาไปคิด ไปใช้สัญญาที่รู้มาทาบมัน แต่เป็นการเรียนรู้สังเกตจากของจริงจากขั้นจริง ๆ ว่ามันเป็นเช่นสัมมาทิฐินั้นอย่างไร เรียกอีกอย่างว่า การแจ้งต่อสัมมาทิฐิที่มีอยู่แล้วภายใน เมื่อสามารถแจ้งเช่นนั้นได้อย่างตั้งมั่น ปัญญาญาณแห่งการรู้แจ้งย่อมบังเกิด เมื่อมีปัญญาเช่นนั้น ก็ไม่ต้องพูดเรื่องการที่จะต้องไปปล่อยวาง เพราะเมื่อมันเห็นแจ้ง มันจะไม่มีทางที่จะเข้าไปยึดมันถือมันอะไรในสิ่งนั้นอีก เหมือนเมื่อเธอรู้ความจริงว่าอากาศเป็นของว่างปราศจากรูปอันแข็งกร้าวใดๆ เธอก็ย่อมไม่คิดที่จะปั้นอากาศนั้นให้เป็นรูปทรงใดๆอีกแน่นอน

การที่เธอสามารถสงบตั้งมั่นอยู่ใน Intensive ที่พร้อมที่จะเรียนรู้สังเกตธรรมชาติของรูปนาม มันย่อมหมายถึง สภาพที่เธอตื่นรู้เท่าทัน รูป เจตสิก และจิตของเธออยู่อย่างตั้งมั่น รูป คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็น

ต้น เจตสิก คือ คุณค่าความหมายต่างๆ ที่ปรากฏ และจิตหมายถึงอาการ  
 รู้ของจิต เมื่อตั้งมั่นอยู่ในสภาพเช่นนี้ เธอจะค่อยๆ เข้าใจและเห็นว่า ทุกสิ่ง  
 ที่ปรากฏมันเป็นเพียงขันธ์ห้า ด้วยปัญญาแห่งการแยกแยะ หรือโยนิโส  
 มนสิการที่เธออบรมมาดีแล้ว เมื่อเห็นเช่นนี้บ่อยๆ หากเธอเคยพิจารณา  
 จนแจ้งชัดถึง ความจริงที่พระพุทธองค์ท่านทรงสอนไว้ คือ สัพเพ สังขาร  
 อนัตตา เธอก็จะได้บทสรุปและเห็นแจ้งว่า ขันธ์นั้นเป็นเพียงมายาในที่สุด  
 ซึ่งแน่นอน มันย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยการเห็น หรือการสังเกตเพียงไม่กี่  
 ครั้ง และก็ย่อมไม่อาจแจ้งเช่นนี้ได้หากเธอเตรียมพร้อมมาไม่ดีพอ ดังนั้น  
 มันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เธอจะต้องสร้างเหตุให้พอ มีสติที่เปิดกว้าง  
 มีสมาธิที่ตั้งมั่นบนความผ่อนคลาย และมีปัญญาที่พิจารณามาอย่างดี  
 ในเรื่องนั้น ยกตัวอย่างเช่น หากเธอเตรียมปัญญามาไม่ละเอียดพอ ยัง  
 ปฏิบัติด้วยความหลงได้สติเป็น พอจิตเธอไม่สงบ เธอก็จะพยายามบังคับ  
 ให้มันสงบ จิตมันส่งออกไปข้างนอก เธอก็พยายามดึงมันกลับมา นี่แสดง  
 ว่าเธอขาดสัมมาทิฐิ เธอหลงยึดมั่นถือมั่นขันธ์ห้าโดยความเป็นเธอของ  
 เธออย่างเต็มที่ หากเช่นนี้มันก็ยากที่เธอจะเกิดวิปัสสนาได้ เพราะเธอยัง  
 หลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ในความคิดปรุงแต่งแห่งความเป็นเธอของเธอ อย่าง  
 เหนียวแน่น แต่ถ้าเธอมีสัมมาทิฐิที่พิจารณามาอย่างแจ้งชัดแล้วว่า ขันธ์  
 ห้าไม่ใช่เรา เป็นเพียงมายาภาพที่ปรากฏ หากเธอไม่สงบ แต่เธอตั้งมั่นใน  
 สัมมาทิฐินี้ เธอก็ยอมรับความไม่สงบนั้นโดยความเป็นผลของเหตุปัจจัย  
 ไม่ใช่เธอไม่ใช่ของเธอ เธอสามารถสงบใจยอมรับและเรียนรู้มันไป ความ  
 ไม่สงบเมื่อหมดเหตุปัจจัย ก็จักคลี่คลายและสลายหายไปได้เอง เมื่อเธอ

ดำเนินเช่นนี้ และเห็นแจ้งถึงผลของมันเช่นนี้ เธอก็จะเริ่มแจ้งในความจริง ตามสัมมาทิฐินั้นที่ว่า รูปนามหรือความสงบนั้น ก็ไม่ใช่เรา หรือของเรา มันเกิดขึ้นเพราะเหตุและปัจจัย

หรือหากจะพูดถึงสัมมาทิฐิที่ละเอียดกว่านั้น คือการเห็นขั้นห้า เป็นเพียงมายา เธอก็ต้องพิจารณามาก่อน จนจิตเห็นแจ้งในความจริงที่ว่า สัพเพ สังขารา อนัตตา สิ่งใดที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งนั้นว่างเปล่าจากตัวตน เธอต้องคิดพิจารณาจนจิตเห็นแจ้งและยอมรับในความจริงนี้ให้ได้ก่อน ต่อมาเมื่อจิตเธอสามารถตั้งมั่นที่จะเรียนรู้รูปนาม ยามเมื่อมันปรากฏ ด้วยความสงบ เธอก็ต้องแยกแยะรูปนามนั้นออกเป็นเหตุและปัจจัย เป็นขั้นทั้งห้า ด้วยโยนิโสมนสิการ เมื่อเธอสามารถมีสติ อันแยบคายที่จะเห็นรูปนามนั้นเป็นขั้นห้า เป็นกระแสแห่งการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย ประกอบกับปัญญาที่เธอยอมรับในความจริงของ สัพเพ สังขารา อนัตตา เธอก็จะแจ้งถึงความเป็นมายาของรูปนามนั้น และแจ้งถึงมายาของความเป็นขั้นนั้นด้วย ตามความละเอียดแยบคายของ สติปัญญาที่เธอรับรู้ ซึ่งในระดับนี้จะมีได้ใช้การคิดเลย แต่เป็นการเห็นแจ้งตามเป็นจริงที่ปรากฏ เรียกว่า การรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ

พระพุทธองค์ท่านทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตร ๖๓ ข้อ ที่ ๗ ว่า เมื่อจิตตสังขารเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่าจิตตสังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ จิตตสังขารดับไปก็รู้ชัดว่าจิตตสังขารดับไปอย่างนี้ๆ เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ เธอยังไม่ได้เดินวิปัสสนา ยามเมื่อความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นในจิต จะเล็กแค่ไหนก็ตาม ก็ปล่อยให้มันผ่านมาและผ่านไป แทนที่จะไปพยายามดับ

ความคิดหรือกำจัดความคิด พอมันคิด เธอก็แคร์เท่าทัน ที่เธอปล่อยให้มันผ่านมาและผ่านไป ก็เพราะเธอตระหนักชัดถึงสิ่งที่เธอพิจารณามาอย่างดีว่า สังขารทั้งหลายเป็นเพียงมายา ปรากฏการณ์ทั้งหลายเป็นเพียงมายา ว่างเปล่าจากตัวตน แม้นี้เป็นเพียงการใช้สัญญา เป็นสมณะก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะเธอใช้สัญญาสัมมาทสิฐินี้เพื่อให้จิตสงบไม่หวั่นไหวไปกับสังขารนั้น เพราะฉะนั้นขณะที่เธอยังเพิ่งเริ่มต้น เธอนั่ง intensive เธอก็ฝึกจิตให้สงบตั้งมั่น ตื่นรู้ดูตน เพื่อรู้เท่าทันสังขารที่ปรากฏ แล้วปล่อยให้มันผ่านมาและผ่านไป ด้วยความเข้าใจว่ามันไม่ใช่ของเรา มันเกิดจากเหตุปัจจัย มันเป็นเพียงมายา นี่คือการฝึกในเบื้องต้น เพื่อให้จิตแน่วแน่และมันคงอยู่บนสัมมาทสิฐิเหล่านี้ ซึ่งมันต่างกันมากกับการปฏิบัติด้วยความอยากได้ดีมีเป็น ฉันจะทำให้มันสงบ ฉันต้องไม่คิด นี่มันยังประกอบไปด้วยโมหะหลายส่วน มันไม่ใช่ปัญญา หากเธอใช้ปัญญาสัมมาทสิฐิ แม้จะเป็นระดับจินตามยปัญญาก็ตาม เธอจะสามารถสงบได้ท่ามกลางปรากฏการณ์อันมากมาย และเมื่อเธอมีแรงพอ สติปัญญาเธอแยกกายพอ เธอก็ใช้โอกาสที่สงบท่ามกลางการปรุงแต่งนั้นเรียนรู้ความจริงของสังขารนั้นต่อไป เรียกว่า สงบเพื่อเรียนรู้ เธอหัดเรียนรู้แยกแยะรูปนามหรือจิตตสังขารที่ปรากฏนั้นออกเป็นชั้นห้า ถ้าเธอมีทุนฝึกสติมาอย่างดีพอ คือ รู้รูป รู้เจตสิก รู้จิต เธอก็จะสามารถแยกแยะรูปนามที่กำลังปรากฏนั้น ตรงนี้คือรูป ตรงนี้คือเจตสิก ตรงนี้คือจิต ตรงนี้คือรูป ตรงนี้คือเวทนา สัญญา สังขาร ตรงนี้คือวิญญูณ ได้ในที่สุด เมื่อเธอมีสติปัญญาที่สามารถแยกแยะได้เช่นนั้น ต่อไปมันก็เป็นโอกาสให้เธอพัฒนาปัญญา

สัมมาทิฐิของเธอ ให้เป็นภาวนามยปัญญาที่เข้มแข็ง เมื่อเห็นว่ารูปนาม นั้นคือขันธ์ห้า เป็นปรากฏการณ์ที่ปรากฏขึ้นจากเหตุและปัจจัย ก็จะไม่สงเคราะห์ลงสู่ปัญญา สัพเพ สังขาร อนัตตา ที่เธอได้เคยพิจารณาไว้ จนจิตเห็นแจ้งถึงความเป็นมาของขันธ์หรือของรูปนามนั้นอีกทีหนึ่ง

ในทุกรูปนามหรือปรากฏการณ์ที่ปรากฏ ย่อมคือการปรากฏขึ้นของขันธ์ทั้งห้า ขณะที่เราเกิดความรู้สึกรู้สึก นึก หรือคิดขึ้น นั่นย่อมเป็นการปรากฏขึ้นของขันธ์ทั้งห้า ในขณะที่เขาคิดอะไรสักอย่าง ในนั้นย่อมมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ประกอบกัน ในขณะที่เรารู้สึกอะไรขึ้นมาสักอย่าง ขณะนั้น ย่อมมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประกอบกัน ดังนั้นนักปฏิบัติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตน ให้มีสติปัญญาให้แยกคายพอที่จะแยกแยะปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้ที่ กำลังปรากฏ ออกเป็นขันธ์ห้าตามที่มันเป็นอยู่จริง และเมื่อสามารถแยกแยะได้ หรือเรียกว่าเห็นแจ้งเช่นนั้นได้ ก็ให้สงเคราะห์ลงสู่ปัญญา แห่ง สัพเพ สังขาร อนัตตา อีก เพื่อมองให้เห็นความจริงแท้ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน คือความเป็นมาของปรากฏการณ์นั้น ทุกปรากฏการณ์ที่ปรากฏย่อมคือขันธ์ ขันธ์คือมายาปรากฏของจิต จิตนั้นว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนใดๆ ดังนั้น ในทุกๆขณะ คือการปรากฏขึ้นของปรากฏการณ์ จิต และความว่าง แต่มนุษย์เราไม่เคยมองเห็น กับหลงว่า ทั้งหมดคือสิ่งจริง ต่างอันต่างจริง และต่างแยกกันโดยเอกเทศ ความทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดจึงมีอาจจะหมดสิ้น



ดังนั้น มันจึงสำคัญอยู่ที่ เธอมีความแยกแยะที่จะรู้เท่าทัน ปรากฏการณ์อันละเอียดหรือหยาบแค่ไหน แม้เธอจะเข้าใจความจริงว่า สิ่งใดที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งนั้นว่างเปล่าจากตัวก็ตาม แต่เธอไม่สามารถจะเอาแค่ความเข้าใจ หรือสัมผัสมาพิสูจน์ไปหาสิ่งทุกอย่างด้วยความคิดของเธอ เหมือนกับว่า เธออาจจำมาได้ว่า สังขารคือร่างกายจิตใจ แล้วพอเธอเห็นร่างกาย เห็นความคิด เธอก็ไปหาสีว่ามันคือสังขาร นั่นยังไม่เรียกว่า เธอเห็นสังขารตามเป็นจริง แต่หากเธอเห็นร่างกายจิตใจ หรือรับรู้ถึงการปรากฏขึ้นของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือแม้กระทั่งอารมณ์ต่างๆ แล้วเธอมีสติปัญญา ที่จะแยกแยะตามสภาพความเป็นจริงได้ ในขณะที่รับรู้ว่าเป็นการปรากฏขึ้นนั้น มันประกอบด้วยสิ่งนี้ๆ ประกอบด้วยองค์ประกอบอย่างนี้ๆ นี้ถึงจะเรียกว่า เธอเห็นสังขาร เธอเห็นการปรุงแต่ง หรือที่ท่านใช้คำว่า รู้เท่าทันของสังขาร แล้วมันก็ต้องฝึกให้เป็นเช่นนั้น ในสังขารทุกระดับ ไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียด นั่นหมายความว่า ในการรับรู้เช่นนั้นจะประกอบด้วย สติรู้เท่าทันยามเมื่อมันปรากฏ ปัญญาที่แยกแยะแยกแยะมันออกเป็นเหตุปัจจัยอันประกอบสังขารนั้นอยู่ได้ และตามด้วยการแจ้งชัดในสัจจะความจริงแห่งความว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ ของมันเช่นนั้น ซึ่งทั้งหมดนี้คือ กระบวนการที่จะเกิดขึ้นโดยไม่ได้ใช้การคิด

เพราะฉะนั้น เวลาเธอฝึกเธอจึงต้องค่อยๆ ฝึกจากหยาบไปหาละเอียด การฝึกใน intensive จึงมีความสำคัญมาก เธอต้องพยายามฝึกให้คล่อง ตั้งแต่ระดับของความคิดหยาบๆ ให้เธอเข้าใจมัน เห็นแจ้งใน

ความเป็นมาของมัน จนสามารถอิสระท่ามกลาง ปล่อยให้มันผ่านไป และผ่านไป แม้แค่ระดับนี้ ก็มีประโยชน์มากมายแล้ว เมื่อมันปรุงแต่ง เธอก็ไม่หลงปรุงต่อ สงบนิ่งได้ท่ามกลาง และสังเกตเรียนรู้มันต่อไป แม้กระทั่งเมื่อมันปรุงแต่งความเป็นเราขึ้นมา เธอก็ต้องฝึกจนรู้เท่าทัน เข้าใจมันตามเป็นจริง และก็อิสระต่อมัน มันก็จะเป็นเพียงกระแสที่ผ่านไปและผ่านไป เมื่อเธอฝึกได้เช่นนี้จนคล่อง ความคิดที่หลงคิดว่ากูเก่ง กูดี กูคิดถูก ก็จะถูกสลายตั้งแต่ต้นกำเนิด ไม่อาจเกิดขึ้น

คราวนี้สิ่งที่ละเอียดมันก็อยู่ข้างใน ซึ่งการจะจัดการกับสิ่งที่อยู่ข้างในนี้มันควรต้องผ่านประสบการณ์หยาบๆ ภายนอกมาก่อน เพื่อความชำนาญและความคล่องตัวของสติปัญญา หลังจากเธอสามารถรู้เท่าทันความเป็นเราและอิสระละวางมันได้ สิ่งที่ต้องสังเกตเรียนรู้ให้มากเพื่อให้เห็นในความเป็นมาของมันก็ คือ การรับรู้ทางอายตนะ ภายนอกทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเห็น การได้ยิน ฯลฯ เธอต้องพัฒนาสติปัญญาให้สามารถรู้เท่าทันการรับรู้ทางอายตนะนั้น และเห็นแจ้งในความเป็นมาของมัน จิตยังติดกามราคะก็เพราะหลงในกระบวนการรับรู้ทางอายตนะนี้ หลงการเห็น หลงการได้ยิน ว่าเป็นสิ่งจริงเช่นนั้น เธอจึงต้องพิจารณาแยกแยะเหตุปัจจัย ด้วยการสังเกตกระบวนการปรากฏขึ้นของการรับรู้ นั้น จนเห็นแจ้งได้ว่า มันเป็นเพียงมาอย่างไร บอกแล้วว่า มันไม่ได้ใช้การคิดพิจารณา แต่เป็นการสังเกตเรียนรู้ตามความจริงในขณะที่มันปรากฏ ด้วยสติปัญญา มันจึงต้องอาศัยโยนิโสมนสิการที่พัฒนามาแล้วอย่างมาก เมื่อเห็นแจ้งเข้าใจความจริงตรงนี้ได้

จิตจะบังเกิดความแจ่มชัดในความเป็นมาของการรับรู้ทางอายตนะนั้น เมื่อจิตแจ้งในมาตาของการเห็นการได้ยิน จิตก็จะอิสระจากการเห็น ซึ่งครอบคลุมถึง สิ่งถูกเห็นก็ว่างเปล่า การเห็นก็ว่างเปล่า ผู้เห็นก็ว่างเปล่า นี่คือการสลายไปของกามราคะ

ต่อไปสิ่งที่ละเอียดยิ่งกว่าก็คือ การรับรู้ธรรมารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งที่จิตปรุงแต่งอันละเอียดภายในที่เรารู้จักในชื่อ จิตตสังขารตัวละครเอียด และตัวจิตเอง หรืออาการรู้ของจิต ด้วยวิธีการเช่นเดิม เธอจะต้องฝึกตัวเองให้มีสติปัญญาที่แยกกายพอ จนสามารถตระหนักรู้เท่าทันจิตตสังขารและอาการรู้นั้น จนแจ่มชัดในความเป็นมาของมัน ซึ่งกระบวนการที่เราใช้ตรงนี้มีด้วยกัน 3 ขั้นตอนเช่นกัน คือ หนึ่ง การพิจารณาด้วยปัญญาให้เกิดความแจ่มชัด จนจิตมันยอมรับในความว่างเปล่าจากตัวตนใดๆของจิตและเจตสิก ซึ่งกระบวนการตรงนี้ยังมีส่วนของการใช้ความคิดวิเคราะห์ที่อยู่ สอง การสังเกตลงไปที่อาการของจิตและเจตสิกขณะที่มันปรากฏจนเห็นแจ้งตามสัมมาทิวฐิตินได้พิจารณา มา ซึ่งในขั้นตอนนี้ ต้องอาศัยความแยกกายของสติปัญญาหรือโยนิโสมนสิการอย่างยิ่ง ที่จะสามารถรู้เท่าทันแม้สิ่งปรุงแต่งที่ละเอียดที่สุดภายใน และสาม สอดคล้องตั้งมั่นอยู่บนการเห็นแจ้งเช่นนั้น ด้วยความตื่นรู้ดั้งเดิมตามธรรมชาติ อันคือ การประสานกันเป็นหนึ่งระหว่างความตื่นรู้อันแจ้งกระจ่างและความว่าง ในขั้นตอนนี้จะมีได้มีการกระทำใดๆลงไป ในจิตทุกอย่างจะแสดงตัวของมันออกมาเองตามธรรมชาติ นี่คือนั่นที่เราจะต้องฝึกดำเนินให้มาก เพื่อละวางปรากฏการณ์ที่ปรุงจากภายใน ซึ่งเป็นสิ่งที่

เราต้องทุ่มเทเวลาในการฝึกอย่างมาก เรียกว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก บ่อยๆ อย่างสืบเนื่อง จนกว่าจะสอดคล้องในสัมมาทิฐินี้ได้อย่างมั่นคง และเป็นอัตโนมัติ

อารมณ์หรือจิตตสังขารที่เป็นอุปสรรคสำคัญภายใน ที่จะผูกมัด นักปฏิบัติไว้โดยไม่รู้ตัว ก็คือ ความสุขเบาสบายอย่างยิ่ง ความว่างดูจ อากาศ ความใสกระจ่างแห่งการตื่นรู้ ความเห็นว่ามันไม่มีสิ่งใดเลยทั้งสิ้น และความเห็นว่า สิ่งต่างๆ นั้นจะมีความหมายอย่างนั้นจริงก็ไม่ใช่ จะไม่มี ความหมายอย่างนั้นก็ไม่ใช่ นี่เป็นอาการจิตตสังขารที่ละเอียดที่จะหลง หลอกจิตนักปฏิบัติส่วนใหญ่ให้ยึดติดอยู่ โดยหลงคิดว่าเป็นสภาพเช่นนั้น เป็นสภาพแห่งการหลุดพ้น ความจริงที่ว่า ชันท์ทั้งห้าว่างเปล่าจากความ เป็นตัวตนใดๆ มันเป็นเพียงมายาที่ปรากฏ ย่อมหมายความว่า รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณนั้นว่างเปล่า ความว่างเปล่าหมายถึง มายา ปรากฏ ไม่มีความเป็นตัวตนใดๆ ที่แท้จริงตามที่สมมุตินั้น มันเป็นดังเช่น ความฝัน ถ้ายังหลงว่า รูปคือรูป เวทนาคือเวทนา สัญญาคือสัญญา ฯลฯ และเป็นสิ่งจริงแท้เช่นนั้น ก็เท่ากับว่า ยังมีความหลงว่าชันท์เป็นสิ่งที่จริง มี ตัวตนจริง เกิดขึ้นจริงๆ ดับไปจริงๆ แทนที่จะเป็นเพียงมายาการอันว่าง เปล่า หากหลงว่า ชันท์ห้าต้องดับ สัญญาต้องดับ สังขารต้องดับ ถึงจะ บริสุทธิ์ นั่นก็แสดงว่ายังหลงในตัวตนของชันท์ ให้ค่ากับตัวตนที่ปรากฏว่า ไม่ดีไม่ถูก และให้ค่ากับการดับไปของตัวตนนั้นว่าถูกว่าดี หรือตรงกันข้าม ถ้าหากจะบอกว่า มันไม่มีชันท์ มันไม่มีอะไรทั้งสิ้น ก็เท่ากับหลงไปใน ความไม่มี หรือ ตัวตนอันดับสูญ ซึ่งทั้งหมดเป็นเพราะ ยังไม่เกิดความรู้

แจ้ง ยังไม่เข้าใจถึงความ เป็นมายาอันว่างเปล่าของขันธุ์นั้น ซึ่งหมายถึง แม้ปรากฏการณ์นั้นๆ จะปรากฏต่ออาการรับรู้ มันก็ว่างเปล่าจากตัวตนใดๆ แต่แม้ว่าปรากฏการณ์นั้นจะว่างเปล่า แต่มันก็ปรากฏ เจกเช่น รุ่งกินน้ำ พยับแดด หรือความฝัน

เมื่อจิตยังหลงหมายมัน หรือยังหลงเกาะอยู่ในสภาพอันว่างเปล่าดุจอากาศ ไม่ว่าจะ เป็นแบบคับแคบมีขอบเขต หรือกว้างใหญ่ไพศาลก็ตาม หรือหมายมันอยู่ในสภาพแห่งความหมายที่ว่า ไม่มีอะไรเลยทั้งสิ้น นั่นย่อมแสดงถึงจิตที่ยังหลงสังขารการปรุงแต่ง หลงขันธุ์ห้าที่แสดงออกเป็นสภาพหรือความหมายนั้นๆ ว่าเป็นจริงแท้เช่นนั้น ทั้งว่าง กว้าง โปร่ง โลง หรือไม่มีอะไรเลยนั้น ล้วนคือการแสดงออกของขันธุ์ ล้วนเป็นขันธุ์ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งล้วนเป็นมายาทั้งสิ้น หากจิตเกาะอยู่ในสภาพที่มีความหมายเช่นนั้น นั่นก็เท่ากับจิตยังยึดขันธุ์นั้นๆ เป็นตัวตน เป็นสิ่งจริงที่ปรากฏ แม้อาการรู้อันใสกระจ่างของจิตเองก็ตาม หรือแม้จะเป็นอาการไปรู้ของวิญญาณทางอายตนะทั้งหลาย หากจิตเกาะอยู่ตรงนั้น หมายมันในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นสิ่งจริงแท้ นั่นก็คือความหลง หลงเพราะยังไม่แจ้งชัดในความเป็นมายาของอาการรู้มัน และแม้สภาพที่แจ้งชัดว่าทุกสิ่ง ที่ปรากฏจะมีความหมายที่แท้จริงอย่างนั้นก็ไม่ใช่ จะไม่มี ความหมายอย่างนั้นก็ไม่ใช่ นั่นก็ยังเป็นการปรุงแต่ง เป็นสังขารจิต เป็นขันธุ์ หากหมายมันอยู่ตรงนั้น เกาะอยู่อย่างนั้น นั่นจิตก็ยังไม่สิ้นความหลงยึดในขันธุ์ หลงหมายมันว่าขันธุ์เป็นสิ่งจริง นี่คือนิสัยละเอียดที่แม้อรियบุคคลชั้นต้นๆ ก็ยังต้องผ่านและยากที่จะพ้นหรือละวางมันไปได้

ปรากฏการณ์ทั้งปวง ล้วนว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนที่แท้จริง มันเป็นเพียงมายาภาพที่ปรากฏ เจกเช่น ความฝัน พยับแดด หรืออัญมลิน้ำ มันเป็นเพียงการปรากฏขึ้นของขันธ์ทั้งห้าอันเป็นมายา ซึ่งมีได้มีอยู่อย่างจริงแท้ ดังนั้น มันจึงไม่มีสิ่งใด สภาพใด ปรากฏการณ์ใด หรือแม้กระทั่งความหมายใดๆ ที่เป็นตัวตนที่แท้จริงดังที่สมมุตินั้น เมื่อจิตแจ้งชัดในความเป็นจริงเช่นนี้ จิตถึงจะอิสระ ไม่หมายมั่นในสมมุติทั้งปวง ไม่เกาะอยู่ ณ ที่ใด ไม่มีการไปการมา ไส้กระจ่างบริสุทธิ์อยู่ตามธรรมชาติเดิมของมัน อันไร้ซึ่งความหมายแห่งความเป็นอะไรทั้งสิ้น ขั้นตอนนี้จึงเป็นขั้นตอนที่ละเอียดที่สุด ที่ต้องอาศัยสติปัญญาที่แยบคายอย่างยิ่ง เพราะก่อนที่เราจะผ่านเข้าสู่ความรู้แจ้งหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ สภาพต่างๆของจิตตสังขารอันละเอียดที่กล่าวมานี้จะปรากฏ และหากไม่มีความแยบคายพอ ก็จะเข้าไปหลงหมายมั่นในสภาพเหล่านี้ว่าเป็นความรู้แจ้งหลุดพ้น ความสุข ความเบา ความโปร่ง โล่ง ว่าง ความกระจ่างแจ้งแห่งรู้ ความไร้ซึ่งความหมายใดๆ และความที่ว่ามีความหมายก็ไม่ใช่ว่าไม่มีก็ไม่ใช่ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นจิตตสังขารอันละเอียด ล้วนเป็นขันธ์ ที่เราจะต้องรู้เท่าทันและแจ้งชัดในความจริงของมัน ในขณะที่มันปรากฏ แต่การปรากฏขึ้นของมัน มันไม่ได้เป็นสภาวะให้จิตรับรู้ ที่ดูแยกต่างจากจิตอย่างชัดเจน แต่มันเป็นอาการการปรุงแต่งอันละเอียดของตัวจิตเองทั้งสิ้น มันเกิดขึ้นใกล้เคียงกับการรู้แจ้ง แต่หากปัญญาแห่งความรู้แจ้งไม่ปรากฏ มันก็จะหลงเข้าไปหมายมั่นในสิ่งปรุงแต่งเหล่านี้ว่าจริงแท้ ซึ่งแน่นอน มันก็ยังเป็นสัญญาสังขารที่ประกอบจิตรู้อยู่ ซึ่งก็ไม่พ้นไปจาก

การแสดงออกของขันธ แม้สิ่งที่เรียกว่า การหลุดพ้น นิพพาน จิตเดิมแท้ หรือแม้กระทั่งพุทธภาวะก็ตาม หากจิตยังหลงหมายมั่นในสิ่งเหล่านั้นว่า จริง เป็นเช่นนั้นจริง ๆ เป็นสภาพจริง ๆ เช่นนั้น นั่นก็ยังคงเป็นความหลง เป็นทิฐิ เป็นการหมายมั่นในมายาการตามธรรมชาติว่าเป็นสมมุติหนึ่งจริง ๆ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงตามสมมุตินั้น

ดังนั้นในการวางรู้ หรือจะให้สมบุรณ์ที่เรียกว่า รู้ที่ว่างในรู้ มันก็คือการปราภฏขึ้นของปัญญาแห่งความรู้แจ้ง ที่แจ้งชัดในความจริงอันเป็นมายาของรู้นั้น ไม่ว่าจะรู้นั้นจะปรากฏสภาพเช่นไร ไสกระจำงบริสุทธี อิสระ โล่ง กว้างใหญ่ไพศาล สภาพสุขอันยิ่ง หรือแม้แต่ความหมายแห่งความเป็นมายาว่างเปล่าก็ตาม ทั้งหมดก็คือมายา ซึ่งว่างอยู่แล้วในตัวมันเอง อันเป็นสิ่งที่นอกเหนือความหมายใดๆทั้งสิ้น ซึ่งคือธรรมชาติดั้งเดิมที่นอกเหนือจากการปรุงแต่งทั้งปวง อันเป็นสิ่งที่สมบุรณ์อยู่แล้วในตัวมันเอง

ดังนั้น ในทางปฏิบัติ มันจึงต้องย้อนกลับมาในสิ่งที่สำคัญคือ ความตื่นรู้ดูตน และเข้าใจแจ้งชัดในตัวตนของเรา ณ ขณะนั้นว่ามันเป็นอย่างไร กำลังติดอยู่ตรงไหน ปรุงหนาบางแคไหน หลุดออกไปไกลจนหนาเตอะอย่างทิฐิมานะ หรือปรุงบางอย่างสักกายทิฐิ หลงอยู่ในการรับรู้ทางอายตนะภายนอก หรือหลงเพียงอาการรับรู้ของจิตภายใน หลงสภาพสภาวะที่แสดงออกของจิต หรือหลงธรรมชาติที่แท้ของตัวจิตเอง ทั้งหมดเป็นสิ่งที่เราจะต้องรู้แจ้งด้วยสติปัญญา และจัดการกับมันให้เหมาะสมกับจิตตสังขารนั้นๆ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ไม่หยาบหรือ

จากโทษถึงวางรู้

ละเอียดเกินไป ไม่ใช่เอาวิธีการอันละเอียดไปจัดการกับสังขารหยาบ หรือเอาวิธีการอันหยาบไปจัดการกับสังขารละเอียด ซึ่งทั้งหมดต้องอาศัยโยนิโสมนสิการที่แข็งแกร่ง ซึ่งแน่นอน ย่อมจะเกิดจากความขยันหมั่นเพียรพิจารณา เรียนรู้ปฏิบัติ พัฒนาดนและดำเนินมรรคให้สมบูรณ์ สอดคล้องกับสัมมาทิวฐิที่เราได้พัฒนาขึ้น ซึ่งนี่คือสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องไปทบทวนให้ดีแล้วนำไปปฏิบัติ จึงจะเข้าใจและเห็นแจ้งได้ในที่สุด

-----