



ทฤษฎีสมมูล

ศาสตราจารย์ ดร. ชัยวัฒน์ ชื่นชูชัยกิจ



ทางสายปัญญา

มคฺคหิม ภิกขุ

คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณการ

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๔๘

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อขออนุญาตจาก เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี

16201 Tomki Rd., Redwood Valley, California, 95470

Tel : (707) 485-1630 Fax : (707) 485-7948

E-mail : sangha@abhayagiri.org

Website : www.abhayagiri.org

จัดรูปเล่ม/พิมพ์ที่ ปาปึรุส พับลิเคชัน โทร. ๐-๒๒๘๗-๒๔๗๒

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอาจารย์บูชา แต่พระอาจารย์ปสันโน ซึ่งท่านได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อชา สุภทโท แห่งวัดหนองป่าพง มาเป็นระยะเวลากว่า ๓๐ พรรษา พระอาจารย์ปสันโน ท่านได้อบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ เพื่อที่จะให้ได้รับรู้จักรการประพฤติปฏิบัติ ในการเป็นชาวพุทธที่ถูกต้อง และมองเห็นหนทางในการที่จะบรรเทา หรือละวางความทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

คณะศิษย์จึงได้ถอดเทปพระธรรมเทศนาจำนวน ๒ ม้วน ที่พระอาจารย์ปสันโนได้แสดงไว้ในเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และทำการเรียบเรียงจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน ทั้งนี้คณะศิษย์ขอกราบระลึกถึงพระคุณที่ท่านได้เมตตาอบรมสั่งสอน และชี้ทางประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกที่ควรมาโดยตลอด และกราบขอขมาโทษสำหรับความผิดพลาดอันใด ที่เกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

แต่ถ้าหนังสือเล่มนี้จะได้เป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่าน คณะผู้จัดทำก็ขอกราบอนุโมทนาในบุญกุศลครั้งนี้ด้วยเทอญ

คณะศิษย์ผู้จัดทำ

๑ ธันวาคม ๒๕๔๘

สารบัญ
ทางสายปัญญา

ความว่าง
๕ - ๒๐

สามัญลักษณ์
๒๒ - ๓๖

๗

ความว่าง

ขอให้ตั้งใจอยู่ในอาการของความสงบ จะได้ฟังพระธรรมเทศนาต่อไป เป้าหมายในการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง คือการตั้งความสงบ เพราะสิ่งที่เราต้องอาศัยเพื่อพิจารณาธรรมะ คือความสงบ เราต้องอาศัยความสงบเพื่อฟังธรรมะให้เข้าใจ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการปฏิบัติ ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ทำความสงบให้เกิดในจิตใจได้ ก็จะมีสมาธิที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ในการที่จะคิดอะไร จะพูดอะไร จะทำอะไร มันก็จะมีสมาธิที่ชัดเจน ความชัดเจนอันนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถเลือก ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่มีคุณธรรม ในสิ่งที่มีประโยชน์ในการดับทุกข์ และเราควรสนใจกับการสร้างความสงบ

ความสงบที่มีอยู่นั้น หรือที่เราแสวงหานั้น จะมาจากสองทางใหญ่ ทางหนึ่งคือการบริกรรมในกรรมฐาน ที่เรากำหนดจิตใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตใจรวมเป็นสมาธิ หรือเป็นสมถะ คือความสงบ ที่เรียกว่าเกิดจากการเพ่งหรือเกิดจากการกำหนดอย่างต่อเนื่อง อันนั้นก็นำความสว่างเข้ามาสู่จิต นอกเหนือจากนั้น ก็จะมี ความสงบที่เกิดจากการเห็นแจ้ง คือตั้งวิปัสสนา เรากำหนดพิจารณาอาศัยหลักธรรม เมื่อใจของเราสอดคล้องกับธรรมะ ความสงบก็ย่อมเกิดขึ้น ทั้งๆที่มีการคิดอยู่ มีการพิจารณาอยู่ แต่ว่าจะมีความสงบ เพราะตรงกับธรรมะ

ความสงบสองอย่างนี้ ที่จริงก็อิงอาศัยกัน จะต้องอยู่ด้วยกัน แต่ว่าบางครั้งเราก็จะเอนเอียงไปในทางใดทางหนึ่ง เหตุหนึ่งก็คือความเหมาะสมในเวลานั้น หรืออาจจะเป็นเพราะความพึงพอใจในเวลานั้น แต่การทำ ความสงบก่อน แล้วก็พิจารณาทีหลัง ก็เป็นวิธีหนึ่ง การพิจารณาแล้วก็ได้รับความสงบทีหลัง ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ไม่ใช่ขัดแย้งกัน เป็นสิ่งที่สามารถจะทำได้

มีพระสูตรที่พระอานนท์ ท่านกล่าวไว้ ในลักษณะที่ท่านได้เห็น หรือได้ยินได้ฟังมาจากพระพุทธเจ้า ก็จะมีอยู่สี่หนทางในการตรัสรู้ธรรม เรียกว่าการทำ ความสงบก่อน คือสมถะก่อน แล้วก็ทำวิปัสสนาทีหลัง การทำวิปัสสนาก่อนแล้วก็ทำสมถะทีหลัง แล้วก็ทั้งสมถะ-วิปัสสนาร่วมกัน เป็นสามอย่าง อันสุดท้ายค่อนข้างจะแปลกยากลำบากหน่อย ตามผู้รู้ ยังไม่ค่อยได้คำตอบที่ชัดเจน แต่ว่าอาจจะมี การฉุกคิดในข้อธรรมะ ที่เกิดตรงกับความเป็นจริงในเวลานั้น ซึ่งในสาม

หนทางแรก จะค่อนข้างชัดเจนกว่า

ในบางครั้งก็อาจจะเกิดการเถียงทะเลาะกัน ว่าต้องทำสมณะก่อน จึงจะทำวิปัสสนาทีหลัง ทำอย่างอื่นผิด ซึ่งมักจะเป็นทางสายวัดป่า ส่วนสายวิปัสสนา ก็ต้องทำวิปัสสนาก่อน ทำสมณะทีหลัง ทำให้ทะเลาะกัน ซึ่งถ้าหากว่าเกิดการทะเลาะกับใครแล้ว ย่อมไม่เป็นธรรมะแน่ ไม่ว่าจะใช้เหตุผลอย่างไร อ่านคำสอนของพระพุทธเจ้ามาน้อยแค่ไหน ก็ถือว่าการทะเลาะกัน มันก็เขวออกจากธรรมะตั้งแต่ต้น ซึ่งพวกเรา ต้องทำความเข้าใจให้ดี

อันที่จริงก็มีธรรมเทศนาบทหนึ่ง ซึ่งไม่รู้ว่าจะมีคนรู้จักมากน้อยแค่ไหนในเมืองไทย เป็นธรรมเทศนาของหลวงตามหาบัว วัดป่าบ้านตาด เรื่อง **ปัญญาเป็นที่เกิดของสมาธิ** ซึ่งท่านก็ได้เทศน์ไว้อย่างชัดเจน เมื่อ ๓๐ กว่าปีที่แล้ว นานมากๆ แปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในต่างประเทศ และเป็นธรรมเทศนาที่อธิบายวิธีปฏิบัติ จากชื่อเรื่อง คล้ายๆกับว่าท่านเน้นที่ปัญญา แต่ว่าท่านก็สอนทั้งสองอย่างแล้วแต่ว่ากำลังในส่วนไหนที่จะช่วยให้ดับทุกข์ อันนั้นจะต้องกลับมาดูอีกทีหนึ่ง ว่าสนใจและมีความถนัดในทางไหน เราย่อมจะต้องฝึกให้พร้อมกันๆ หรือส่วนใดจะนำหน้าก่อน ก็จะต้องอาศัยส่วนใดส่วนหนึ่ง ที่จะช่วยให้การปฏิบัติสมบูรณ์บริบูรณ์

เมื่อจิตลงรอยกับธรรมะ เข้าถึงธรรมะ แม้ว่าจิตจะเป็นสมาธิ มันก็สามารถที่จะคิดพิจารณาได้ โดยไม่รบกวนสมาธิ เวลาจิตลงรอยกับธรรมะ แล้วเข้าใจในความเป็นจริง เมื่อทำสมาธิ จิตก็จะยอมเห็น

ความเป็นจริงอยู่ตลอด จะไม่ขัดกัน จึงเป็นเหตุที่หลวงพ่อบุญจะ
ใช้สำนวนว่า **น้ำไหลหนึ่ง** ซึ่งเป็นชื่อของธรรมเทศนาภักดิ์หนึ่งของท่าน
น้ำไหลหนึ่ง ปกติเวลาเราคิดว่าน้ำไหล มันก็ต้องไหล ไม่เห็นมันนิ่ง เวลา
น้ำมันนิ่ง เราก็เห็นมันนิ่งตลอด ไม่เห็นมันไหล หลวงพ่อบุญยกเป็น
ประเด็นขึ้นมา เพื่อให้เห็นสภาพของจิตใจ ที่เข้าใจเข้าถึงธรรมะ คือจะ
มีความนิ่งของสมาธิ แต่ว่าจะไหลด้วยปัญญา มันจะไหลด้วยการเห็น
ตามความเป็นจริง แต่ว่าจะนิ่ง เพราะไม่ห่วงไหวด้วยอะไรทั้งสิ้น น้ำที่
ไหลหนึ่ง นั้นสามารถที่จะสงบได้ในกระแสของโลก สามารถที่จะรับ
เหตุการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นรอบตัว เพราะมีปัญญา ส่วนนี้เป็น
สภาพจิตที่เราควรจะให้มีความสนใจ ทำอย่างไรถึงจะได้ฝึกฝนตัวเอง
เพื่อให้ความสงบและปัญญา ทำงานให้เราได้เข้าสู่ภาวะของการพ้นทุกข์
ได้ เป็นประเด็นที่สมควรยกขึ้นมาเพื่อฝึกฝนตัวเอง

ส่วนหนึ่งที่สำคัญมาก ในการทำจิตของเราให้อยู่ในสภาพที่
เหมือนกับเป็นน้ำไหลหนึ่ง ก็ต้องเข้าใจในหลักอนัตตา เพราะว่าที่เรา
เรียกว่าเป็นอนัตตา หรือไม่เป็นตัวเป็นตนนั้น คือการที่ว่าไม่เป็นตัว
เป็นตน ก็เพราะเป็นของธรรมชาติ เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย
ไม่มีอะไรที่จะแยกออกมาได้ แม้การตั้งความเป็นเจ้าของในสิ่งนั้น ก็
เป็นของธรรมชาติที่เป็นอยู่อย่างนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป
ในส่วนนั้นทุกอย่าง เป็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกัน แต่ว่าความเป็นตัวตน
ไม่มีในนั้น เพราะว่าถ้ามีตัวตน หรือเป็นของตัวตนจริง ก็น่าที่จะบังคับ
ให้มันเป็นไปตามความถูกต้องใจของเราได้ เช่นถ้าหากว่าร่างกายนี้ เป็นตัว

ตนเองจริง ก็หน้าที่จะสามารถบังคับไม่ให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือบังคับไม่ให้แก่ แต่ก็ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าเองท่านก็ทำไม่ได้ แต่ว่าท่านยอมโดยในหลักของอนัตตา เพราะว่าไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของท่าน มันก็เป็นส่วนที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ๗ แล้วก็ดับไป

จิตใจก็เช่นเดียวกัน ต้องยอมเห็นในลักษณะของความรู้สึก การคิดนึก อารมณ์ต่างๆ ที่เรามีอยู่ภายใน ที่เกิดความพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง เกิดความคิดด้วยความเฉลียวฉลาด หรือคิดอะไรโง่งๆ ขึ้นมาในใจ เราก็ต้องยอมดูว่า นี่มันไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนของเรา ลึกแต่ว่าความคิดที่โผล่ขึ้นมา ซึ่งตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป แต่ว่าถ้าความรู้สึกภายในจิตใจของเรา หรือมีการคิดนึกว่า สิ่งนี้ถูกใจเรา เราก็จะมีความภูมิใจ แล้วตะครุบเอาเป็นของเรา สิ่งใดที่ไม่ชอบใจ หรือมีความรู้สึก ละอายต่อความคิดนั้น เราจะเกิดความไม่ชอบใจ อยากผลักให้ออกไป แต่ว่าการผลักออก ก็กลายเป็นการตะครุบเอาเหมือนกัน เพราะความรู้สึกที่ว่าเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ก็เลยทำให้เรากลายเป็นเจ้าของของความคิดนั้น คิดดีก็เป็นเจ้าของ คิดไม่ดีก็เป็นเจ้าของ ทำให้สงบก็เป็นเจ้าของ ทำให้มีความวุ่นวายก็กลายเป็นเจ้าของอีก มันพระรู้งพระรั้งอย่างนั้น

มีเหตุการณ์หนึ่ง ที่อาตมาจำได้อย่างชัดเจน หลังจากหลวงพ่อบุญชานท่านได้รับการผ่าตัดสมองแล้ว ท่านมีโรคเบียดเบียน ทำให้ท่านไม่ค่อยจะแข็งแรง สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว แล้วหมอก็สันนิษฐานว่าเป็นเพราะมีน้ำขังอยู่ในสมอง มีผลทำให้เบียดเบียนระบบประสาทอื่นๆ

จึงทำให้ท่านไม่สบาย และทำให้ร่างกายผิดปกติหลายอย่าง ซึ่งต้องได้
รับการผ่าตัดสมอง ซึ่งหลังจากผ่าตัดสมองแล้วก็ต้องเอาเครื่องสูบลูกๆ
เจาะเข้าไป เพื่อระบายน้ำให้ลงไปในช่วงท้อง หลังจากท่านได้รับการ
ผ่าตัดแล้ว ในช่วงเวลาที่ท่านอยู่กรุงเทพฯ อาตมาลงมาช่วยอุปัฏฐาก
ท่าน ท่านก็ได้พูดคำหนึ่ง ประการธรรมะขึ้นมาว่า **คนส่วนใหญ่ไม่ค่อย
เห็นหลักอนัตตา แต่ถ้าหากว่าเขาเห็นหลักอนัตตา เขาก็จะเห็น
เฉพาะเรื่องร่างกาย จะมีคนส่วนน้อยมาก ที่จะยอมเห็นหลักอนัตตา
ในจิตใจของตัวเอง** เพราะว่าเรามักจะตะครุบเอาความรู้สึก และคิด
ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตัวเรา ความคิดนึกก็เป็น
อันหนึ่งอันเดียวกับตัวเรา เราก็มักจะตะครุบเอาไว้

ดังนั้นเราจะต้องสร้างความเข้าใจว่า ทั้งร่างกายก็ดี ทั้งจิตใจก็ดี
มันเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา ไม่ได้เป็นของเรา ไม่ได้
เป็นของๆเรา ตัวเราไม่อยู่ในนั้น จะต้องสอนตัวเอง และพิจารณาใน
จุดนี้ให้มากที่สุด เพราะว่าธรรมะที่จะทำให้เราได้เกิดความรู้สึกที่สงบ
หรือทำให้ปัญญาปลอดโปร่ง ก็อยู่ที่ตรงนั้น ทั้งสมณะทั้งวิปัสสนา ก็จะ
อยู่ตรงนั้น หนทางของพระพุทธเจ้า จุดหมายปลายทางก็อยู่ตรงนั้น
ทางที่เราต้องอาศัยก็อยู่ที่เดียวกัน การเห็นหลักอนัตตา จึงเป็นหลักที่
สำคัญมาก

ในการที่จะเห็นหลักของอนัตตา เราต้องยอมพิจารณา ใน
ลักษณะที่ทุกอย่างเป็นส่วนประกอบ คือภาวะที่บังไตรลักษณ์ อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา มันจะมีสิ่งที่ยังไม่ให้เราเห็นโดยปกติ แล้วก็เดี๋ยวนี้เราก็

กำลังนี้ก็ไม่ออก ว่าภาษาบาลีเขาว่ายังไง **สันตติบังอนิจจัง** สันตติคือการสืบทอด บังอนิจจัง **อิริยาบถบังทุกขัง** คือการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ พอมันทุกขันธ์หดหน้อยก็เปลี่ยนอิริยาบถ ที่เราสามารถเคลื่อนไหวไปมา หนีออกจากความทุกข์มันบังเอาไว้ **อนัตตาถูกบังด้วยอะไร?** มีใครจำได้หรือเปล่า คือเราเข้าใจคำแปล แต่ลืมภาษาบาลี (ชนะ) คือความรู้สึกที่เป็นก้อน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ลืมแล้ว อาตมาก็ลืมเหมือนกัน พวกพระเราเดี๋ยวเทศน์เสร็จก็จะจำได้แล้ว คือสิ่งที่แสดงออกเป็นก้อน เป็นชิ้นเป็นอัน เช่นเราเห็นสิ่งนี้เป็นระฆัง ก็เพราะว่าชื่อ และที่เราเห็นเป็นชิ้นเป็นอัน ก็เลยกลายเป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่เห็นชิ้นเป็นอัน แล้วทุกอย่างในโลกมันก็มักเป็นอย่างนั้น คือเราเห็นเป็นสิ่งเป็นอัน เราเกิดความรู้สึกอย่างนั้น เกิดความรู้สึกว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ว่าไม่มีอะไรสักอย่างที่เห็นเป็นสิ่งเป็นอัน เพราะว่าไม่มีอะไรเลยที่เป็นสิ่งๆ เดียว มันต้องมีส่วนประกอบ อย่างเช่นทองเหลือง กว่าจะเป็นทองเหลืองได้ ก็ต้องเอาทองแดง,ทอง หรือโลหะอื่นๆ มาหลอมในไฟให้มันร้อนเพียงพอ คือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ต้องมีส่วนประกอบ และปัจจัยหลายๆอย่างรวมตัวกัน จึงจะได้สิ่งนั้นขึ้นมาได้ แล้วก็แสดงออกเป็นลักษณะอย่างนั้นอยู่สักระยะหนึ่ง แล้วก็ค่อยแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังเช่นตัวมนุษย์เราเองนั้น จะได้เป็นอันหนึ่งอันเดียว ก็มีส่นประกอบมากมาย แม้แต่ความคิดนี้ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่คิดว่า เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ที่จริงมีส่วนประกอบ แล้วก็ปรากฏขึ้นสักระยะหนึ่ง แล้วก็สลายตัว แต่มันจะปรากฏในลักษณะที่เป็นอัน

หนึ่งอันเดียว แล้วทำให้เราสำคัญมันหมาย ว่าเป็นสิ่งเดียว เป็นอัตตา เป็นสิ่งที่มีแก่นมีสาร เป็นสิ่งที่ เป็นสาระอยู่ในนั้น แต่ที่แท้จริงแล้วไม่ เป็นอย่างนั้นเลย

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นเราดูร่างกายของเรา อย่างที่หลวงพ่อบุชชา ท่านเคยพูด ส่วนมากถ้าจะเห็นอนัตตา จะเห็นเฉพาะที่ร่างกาย ไม่ค่อยเห็นที่จิตใจ เพราะว่าการเห็นที่ร่างกาย มันเป็นส่วนที่ค่อนข้างจะ ชัดเจน ทำให้เราเห็น และเข้าใจในหลักการ เมื่อร่างกายเป็นยังงี้ จิตใจมันก็เป็นเหมือนกัน ไม่ได้ผิดแผกจากกัน เพราะมันก็มาจาก ส่วนประกอบต่างๆ ซึ่งประกอบด้วยอะไรบ้าง ก็คือส่วนหนึ่ง**ที่ พระพุทธเจ้าใช้ในการให้เราพิจารณา ให้เข้าใจ ที่จะสร้างความเข้าใจ ที่จะทำให้เราถอดถอนออกจากความหลงในอัตตา คือการเห็นเป็นธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ** ที่ร่างกายเราเองก็ดี ร่างกายคนอื่นก็ดี สิ่งที่เป็นธรรมชาติอื่นๆก็ดี ต้นไม้ก็ดี มันก็เป็นธาตุสี่ที่ประกอบกันเข้า จึงได้มีการปรากฏ อาคารที่เราตั้งอยู่นี้ มันก็เป็นธาตุสี่ประกอบกันเข้า ที่เราเรียกว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

ที่กล่าวถึงธาตุสี่นั้น เป็นสำนวนในหลักของพระพุทธศาสนา คือท่านไม่ได้หมายถึงว่า ดินในลักษณะ ดินที่เป็นปุ๋ย ที่ใช้ปลูกต้นไม้ คือว่าธาตุดิน ในลักษณะเป็นของแข็ง ที่แข็งกว่าอย่างอื่น คือแข็งกว่า น้ำ ในลักษณะที่เป็นน้ำ คือส่วนที่มีลักษณะเป็นของเหลว ธาตุไฟเป็น ลักษณะที่มีอุณหภูมิ จะมีอุณหภูมิมาก อุณหภูมิน้อย ก็ขึ้นอยู่กับ การเพิ่มหรือลดของธาตุไฟ ธาตุลมคือสิ่งที่พัดไปพัดมา คือลักษณะของ

โลกทั้งโลก มันเป็นธาตุสี่ประกอบกัน มันประกอบกันเข้า มันก็อาศัย เหตุปัจจัยที่จะประกอบกันเข้า เหตุปัจจัยนั้นเปลี่ยน มันก็จะเปลี่ยน ของธาตุสี่ เช่นเกิดมาเป็นมนุษย์ ธาตุสี่ประกอบกันเข้า เราเคยตัวเล็ก กว่านี้ แต่ต่อมาก็โตขึ้น เมื่อธาตุสี่รวมกันเข้า ก็เปลี่ยนแปลงแปรสภาพ ไป เราก็กลายเป็นคนในลักษณะนี้ เมื่ออายุมากเข้า เราก็จะเล็กลงกว่า นี้อีก เพราะธาตุสี่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของ ธาตุสี่ ก็เลยแสดงออกในลักษณะต่างๆ เมื่อชีวิตมีอยู่ ธาตุสี่จะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงตามความพอใจ หรือ ความไม่พอใจของเรา นอกจากนั้นบางทีก็เปลี่ยนเพราะความคิดของ เราเอง อย่างเอาอะไรมาแทงผิวหนัง เพื่อให้ใส่นั่นใส่นี้ ก็เป็นอีก ส่วนหนึ่ง แต่ก็อยู่ในประเด็นเดียวกัน

จะสังเกตว่าเราไม่มี **ความเป็นใหญ่ของชีวิต** (ชีวิตินทริยา) เวลาชีวิตมันดับไป จะเป็นด้วยธรรมชาติโดยลักษณะของความแก่หรือ โดยอุบัติเหตุก็ดี เรียกว่าวิญญานดับไป ร่างกายก็อยู่ไม่ได้ ธาตุสี่ก็ ค่อยๆสลายไป มันแปรปรวนเปลี่ยนแปลง กลับไปสู่ธรรมชาติอีก ธาตุ สี่ก็ยังคงอยู่ แต่ไม่ได้เป็นของเรา ไม่มีใครเอาหрок คือเอาซากศพ ของมนุษย์ไปขาย ก็ขายไม่ออก ใช้เป็นประโยชน์ไม่ค่อยได้หрок แต่ เวลาเรามีชีวิตอยู่นั้น หวงเหลือเกิน เราก็ต้องพิจารณาในลักษณะเป็น ธาตุสี่ แทนที่จะคิดในลักษณะที่ว่า มีอายุเท่านี้ ได้ความเป็นหนุ่มเป็น สาวอย่างนี้ มันมีลักษณะอย่างนี้เอง เราต้องพิจารณาว่า มันสักแต่ว่า ธาตุสี่จะถูกใจหรือไม่ถูกใจเรา มันก็เป็นแค่ธาตุสี่เท่านั้นเอง

เมื่อเราอยู่ในโลกนี้ด้วยกัน มีคนมาว่า มานินทาเรา เราก็จะเสียใจ หรือเกิดความไม่พอใจ เพราะความรู้สึกที่เรายึดต่อตัวตน ยึดต่ออัตตา แต่ถ้าหากว่าเราพิจารณาในลักษณะก่อนธาตุสี่ คิดว่าเป็นธาตุสี่อีกก้อนหนึ่ง ก็หมดเรื่องไป ใครจะไปเกิดความรู้สึก หรือความคิดอะไรมากนัก ก็คิดว่าแค่นี้แหละ ก็ไม่ได้พิเศษ ไม่ได้เลอเลิศ ประเสริฐ หรือไม่ได้ต่ำต้อย ก็เป็นของแค่นี้แหละ คำศัพท์ว่า **แค่นี้แหละ** มันมีความหมายลึกซึ้งมาก ถ้าสามารถที่จะมองเห็นว่า มันก็แค่นี้แหละ จะไปเกิดความทุกข์ทำไม จะไปเกิดความหวงทำไม หรือจะเกิดความหวั่นไหวทำไม เพราะมันก็แค่นี้แหละ เป็นแค่ธาตุสี่ ดูโลกทั้งโลกก็แค่ธาตุสี่ ดูตัวเราก็ธาตุสี่ ดูคนอื่นก็ธาตุสี่ แต่โลกมันก็หลงหลงธาตุสี่ ขึ้นเวทีแสดงหนังก็หลงกันใหญ่ หลงกับธาตุสี่ เกิดความรักกันแล้ว ก็ทะเลาะกันอีก คนก็ชอบวุ่นวายกับธาตุสี่แค่นี้แหละ

เวลามองด้วยธรรมะ มันทำให้จิตใจปลอดโปร่งจริงๆ คือหลักอนัตตามีความสำคัญมาก ทำให้สบาย ทำให้เราปล่อยวาง คือเราวางไว้ต่อสิ่งที่เราเคยแบกมานาน แบกความหวัง แบกความกังวล แบกความกลัว จิตใจนี้ มันเป็นอนัตตา ถ้าเราเห็นอนัตตา ก็จะมีกำลังที่ทำให้เราหลุดพ้น หรือผ่านพ้นโดยอำนาจสุญญตา คือการเห็นเป็นความว่าง มันว่างจากการเป็นตัวเป็นตน ว่างจากการเป็นสิ่งเป็นอัน มันว่างจากสิ่งที่ไม่สมควรยึดมั่นถือมั่นไว้ เราเห็นความว่าง

ดังนั้นการกลับมามองที่ความว่าง จึงเป็นสิ่งที่ทำให้สบาย คนส่วนใหญ่ ก็อาจจะไม่เห็นประโยชน์ของการพิจารณาเรื่องความว่าง

เพราะกลายเป็นว่า พอเราพูดว่าว่าง มันกลายเป็นสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์เลย เป็นสิ่งที่น่ากลัว เห็นเป็นความว่าง เหมือนกับไม่มีอะไรที่จะทำให้ชีวิตของเรามีความหมายเลย เพราะว่ามันว่าง แต่ที่แท้จริงนั้นตรงกันข้ามเลย ลองคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านได้เห็นความว่าง ท่านจึงได้สร้างตัวเอง ทำให้ชีวิตของท่านมีคุณค่ามากมายมหาศาล

เราเองในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม อยากจะใช้ชีวิตของเราให้มีประโยชน์และมีคุณค่า เราจะต้องยอมพิจารณาในความว่าง เห็นความว่างเปล่าของร่างกาย เห็นความว่างเปล่าของอารมณ์ ความคิดนี้รู้สึกต่างๆ ไม่ใช่ทำให้ว่างเปล่า แล้วเราจะไม่มีความหมายเลย แต่มันไม่มีความหมายต่อความรู้สึกเป็นตัวตน มีความหมายในลักษณะเป็นกระบวนการของธรรมชาติ มันก็ยังเป็นอยู่เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ว่าเราถอนจากความรู้สึกยึดติดในตัวตน คือเราสามารถที่จะพิจารณาเห็นประโยชน์ และที่เราสามารถนั่งในห้องนี้ได้เพราะอะไร **เพราะความว่าง** ถ้าห้องไม่ว่าง เราจะนั่งตรงไหน ความว่างมีประโยชน์มาก ดูชีวิตในห้องนี้มีอะไรมากกว่ากัน มันมีความว่างมากกว่าเยอะเลย แต่เราไม่ได้สังเกต ไม่ได้เห็นคุณค่าของความว่าง โดยนิสัยในความคุ้นเคยของเรา คือใจของเราจะเล่นไปหาของที่เป็นขึ้นเป็นอัน จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน คิดดู เวลาเรานั่งสมาธิ ทำกรรมฐาน อะไรเป็นสิ่งที่ปรากฏมากที่สุด การคิดการนึก ความรู้สึก ไม่ได้สังเกตความว่างเลย อันนี้ไม่ว่าใคร มันเป็นธรรมชาติ คือเป็นความคุ้นเคยของจิตใจของเรา ที่จะไปเกาะงอกอยู่กับสิ่งที่ เป็นขึ้นเป็นอัน ทั้งๆที่เป็นอารมณ์ เป็นนามธรรม

เพราะว่าความหลงภายในจิตใจของมนุษย์เรา ที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นสิ่งเป็นอัน เรียกว่าชีวิตมีความหมาย เพราะเราได้นั้นได้นี้ จะเป็นทางวัตถุก็ตาม หรือในความคิดก็เช่นกัน ชีวิตเรามีความหมาย เพราะเราได้คิดนี่คิดนั่น คิดดีเราก็ดีคิดว่าเราเป็นคนดี เราคิดไม่ดี เราดีคิดว่าเราเป็นคนไม่ดี แต่ทั้งๆที่คิดว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี นั่นก็ยังดีกว่าเป็นความว่าง ไร้ไหม เพราะกลัว เพราะไม่สบาย จากการไม่เห็นคุณค่าของความว่าง

แต่ว่าพระพุทธเจ้า ท่านพยายามให้เราเห็นความสำคัญของความว่าง เพราะว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจมีที่จับ มีที่พัก มีที่หยุดดิ่งเสียที เพราะว่าเมื่อจิตเกาะอยู่กับสิ่งใด ทั้งเป็นวัตถุก็ดี ทั้งในด้านนามธรรม ก็ดี มันจะต้องถูกผลักไปอยู่ตลอด ถูกผลักไป เปลี่ยนแปลงไป หมุนอยู่ตลอด เราจะต้องถอยกลับมาพิจารณาความว่าง ความว่างของอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวเรา ไม่ได้เป็นของๆเรา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา ทั้งในด้านนามธรรม และรูปธรรม พยายามพิจารณาให้เห็นตรงนี้ จิตก็มีโอกาสที่จะวางไว้ ในสิ่งที่เราเคยแบกไว้นานแล้ว ซึ่งก็เป็นโอกาสที่ทำให้จิตใจของเราเกิดความปลอดโปร่ง

ที่เราว่าว่าง ไม่ใช่ว่างแล้วไม่ได้เป็นประโยชน์อะไร อย่างที่ว่าห้องที่มีประโยชน์ เพราะมีความว่าง จิตใจมีประโยชน์เพราะมีความว่าง เราจะคิดนึกโดยไม่หลงต่อความรู้สึกต่อตัวตน เพราะว่าปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นเพราะความยึดไว้ซึ่งตัวตนของเรา ที่เรียกว่าคนสรรเสริญเรา ก็เพราะความเป็นตัวเป็นตน เราก็เกิดความ

ดีใจ เกิดความภาคภูมิใจ แล้วก็อยากจะให้เขาสรรเสริญอีก บางครั้ง
 หลังจากได้รับการสรรเสริญแล้ว แต่จิตที่มีความรู้สึกต่อตัวตน ก็เกิด
 ความห่วงว่า ที่เขาพูดอย่างนั้น เขาสรรเสริญจริงหรือเปล่า หรือเขามา
 ประจบเรา หรือเขามาโนนทาเราโดยอ้อม นั่นคือความหลากหลายของ
 ความคิด มีอะไรเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา สามารถสร้าง
 ความทุกข์ได้สบาย เราสร้างความทุกข์ **คือเราเป็นเครื่องกลที่สร้าง
 ความทุกข์ได้โดยมีประสิทธิภาพสูง** ไม่ค่อยจะพลาดโอกาสในการที่
 จะสร้างความทุกข์ได้ทันที เป็นความรู้สึกต่อตัวตนที่ไปสร้างขึ้น

ความสงบ นั้นอยู่ที่การเห็นความว่าง แล้วก็การถอนออกจาก
 ความรู้สึกต่อตัวตน คือเห็นหลักอนัตตา อันนี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญ
 มาก ทั้งในด้านปรัชญา ทั้งในแง่ปฏิบัติ เพราะบางทีเมื่อเราเริ่มพูด
 หรือเริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา หรือศึกษามานานแล้ว ก็จะดีเป็นปรัชญา
 แล้วก็พอพูดออกมา สามารถที่จะพูดถึงเรื่องสูงๆ หลากหลายพิสดาร
 แต่ไม่ได้มองเห็นว่าตัวตนก็อยู่ในนั้นแหละ ก็ต้องกลับมาสู่การปฏิบัติ
 พยายามเข้าสู่การปฏิบัติ

บางทีหลักอนัตตา มีไว้เพื่อดับทุกข์ มีไว้เพื่อให้เราปลดเปลื้อง
 จากทุกข์ ความสับสน หรือความวุ่นวายที่ขอบเกิดขึ้นในจิตใจของเรา
 ถ้าดีเป็นปรัชญา บางครั้งก็ทำให้สับสน ยิ่งเป็นฝรั่งที่เขาเริ่มศึกษาพุทธ
 ศาสนา เขาก็จะตื่นเต้นกับคำสอน หรือปรัชญาของพระพุทธศาสนา
 แล้วก็เห็นหลักอนัตตา เขาก็จะเกิดความซาบซึ้ง แล้วก็เขียนจดหมาย
 และพยายามเขียนจดหมายโดยไม่ใช้คำศัพท์ที่อ้างถึงตัวตน ตัวเอง

มันพิกลนะ มันเป็นอัตตาชัดเจน แต่เขาก็มองไม่เห็น แต่ก็ดีเป็นปรัชญา
มันคิดเอา ประุงเอา คล้ายๆว่าอัตตา มันชักลาก ให้เขายิ่งสับสนหนัก

หรือการที่เราอยู่ในโลก โดยเราใช้ชื่อใช้อะไร หรือกำหนดชื่อ
ของสิ่งต่างๆ ก็เป็นของธรรมดาธรรมชาติ เราก็ต้องเข้าใจในสมมติของโลก
โลก สมมติของชีวิต มันเป็นการสมมติเอา อาตมาเองก็เป็นอาจารย์
ปล้นโน โยมก็มีชื่อแต่ละคน มันไม่ใช่ว่า ดีความว่าแต่ละคนมีตัวตน
อย่างนั้น มันสมมติเพื่อให้สะดวกในการสื่อสาร ในกลุ่มคน อยากจะ
พูดกับใคร ก็ต้องคุณๆ ไม่รู้ว่าใครจะพูด ไม่รู้ว่าใครจะตอบ เขาไม่รู้ว่า
เรากำลังพูดกับใคร

ทุกอย่างก็เป็นเพียงแต่ธรรมชาติ เราเห็นอนัตตาในความสมมติ
เราเห็นหลักอนัตตา เห็นความไม่เป็นตัวเป็นตนในความสมมติ แต่ก็
ยังต้องอาศัยอยู่ยังใช้อยู่ แม้การเห็นตามความเป็นจริงจะทำให้เราเข้า
ถึงวิมุตติในเรื่องนั้น คือการไม่ยึดติด เราเห็นความว่าง ในสิ่งที่เรา
เรียกเป็นตัวเป็นตน แต่เรายังต้องใช้อยู่ ยังต้องอาศัยอยู่ แต่ว่าความ
ว่าง เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราอาศัยความว่าง เราก็
สามารถที่จะใช้ความสมมติในโลก โดยไม่สร้างความสับสนให้ตัวเอง
ไม่สร้างความสับสนให้ผู้อื่น ไม่สร้างความทุกข์ให้ตัวเอง ไม่สร้างความ
ทุกข์ให้ผู้อื่น

เมื่อเราพูดถึงความว่าง ไม่ใช่ว่าโลกมันว่างสาบสูญไม่มีอะไร
เหลือ เราเห็นความว่าง โลกก็ยังเหลือทั้งโลก แต่เราต้องมีปัญญาใช้ให้
มันถูก อยู่กันด้วยปัญญา ไม่หลงสมมติ ไม่ติดสมมติ แล้วเวลาเราฝึก

อยู่กับความว่าง เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ ก็ต้องพยายามที่จะสังเกตความว่าง เช่นลมหายใจเข้า พอลมหายใจเข้าดับไป จะมีความว่างซักพักหนึ่ง คือเราสังเกตความว่างตรงนั้นแหละ ลมหายใจออก มันจะมีพักหนึ่ง แล้วก็ว่าง แล้วก็เราคอยดูว่า เอ๊ะ แม้แต่ระหว่างที่เรามีลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่ ถ้าเราไม่คิดไม่นึก เราไม่ปรุงแต่ง เราไม่ยากให้เป็น อย่างเป็นไต่อย่างหนึ่ง มันว่างอยู่ตลอด มันว่างทั้งลมหายใจเข้า มันว่างทั้งลมหายใจออก เมื่อเห็นดังนี้แล้วเราก็จะสงบ มันก็สงบอยู่ตรงนั้น ในขณะที่พิจารณาในหลักนี้ จิตก็ยังทำงานอยู่ แต่มันก็ว่าง

ในช่วงเวลาที่เรามีความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็จะสังเกต เห็นการดับของความคิดอันนั้น มันก็จะมีความคิดแทรกเข้ามาเรื่อยๆ แต่พอความคิดดับไป สังเกตที่การดับ แล้วก็ให้ตั้งสติไว้ที่การดับอันนั้น คือความว่างนั้นเป็นช่องที่เราสามารถที่จะเข้าสู่ความปลอดโปร่งได้ เป็นที่ๆเราอาศัยสติตั้งอยู่ที่ความว่าง เมื่อสติคุ้นเคยกับการตั้งอยู่ที่ความว่าง เราก็จะเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วเราก็สามารถที่จะเข้าอาศัยอยู่ โดยความคุ้นเคย เพราะว่าเราเปลี่ยนความคุ้นเคยกับการให้ความสำคัญกับสิ่งที่ เป็นสิ่งเป็นอัน ทั้งภายนอกก็ดี หรือสิ่งที่ เป็นสิ่งเป็นอัน ความคิดนี้รู้สึก การเคลื่อนไหวภายในจิตใจ จะทำให้เรามองไม่เห็นสิ่งอื่นนอกเหนือจากนั้น

เราจะต้องเปลี่ยน โดยให้สนใจกับความว่าง ทั้งภายในทั้งภายนอก ซึ่งจะเป็นส่วนที่ทำให้เราเห็นหลักอนัตตาชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วก็ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของหลักอนัตตาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เหมือนกับ

เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยในการภาวนา ในการปฏิบัติของเรา หลักอหัตตตาเป็น
หลักที่สมควรที่จะพิจารณา และยกมาใช้มากที่สุดเท่าที่เราทำได้ อย่า
มองข้าม หรืออย่าตีความ เออ อหัตตตา เป็นเรื่องลึกซึ้ง เกินสติปัญญา
ของเราคนสามัญธรรมดา คนสามัญธรรมดาก็มีความว่างเหมือนกัน
จะต้องเข้าใจในการนำมาใช้ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อเรา เพื่อที่จะได้เข้า
สู่หลักธรรมได้

สำหรับวันนี้ ก็ได้ให้ข้อคิดของธรรมะ สมควรแก่เวลา ก็ขอ
ยุติลงเพียงเท่านี้ และขอให้เราภาวนาต่อ ภาวนาเพื่อให้มันว่าง ไม่ใช่ให้
ภาวนาเพื่อให้มันพะรุงพะรังในจิตใจของเจ้าของ

...น้ำไหลนี้ เป็นธรรมชาติหนึ่งของหลวง
พ่อชา ปกติเวลาเราคิดว่าน้ำไหล มันก็ต้องไหล ไม่
เห็นมันนิ่ง เวลานั้นมันนิ่ง เราก็เห็นมันนิ่งตลอด ไม่
เห็นมันไหล หลวงพ่อท่านยกเป็นประเด็นขึ้นมา
เพื่อให้เห็นสภาพของจิตใจ ที่เข้าใจเข้าถึงธรรมะ
คือจะมีความนิ่งของสมาธิ แต่ว่าจะไหลด้วยปัญญา
มันจะไหลด้วยการเห็นตามความเป็นจริง แต่ว่าจะ
นิ่ง เพราะไม่หวั่นไหวด้วยอะไรทั้งสิ้น น้ำที่ไหลนี้
นั้นสามารถที่จะสงบได้ในกระแสของโลก สามารถ
ที่จะรับเหตุการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นรอบตัว
เพราะมีปัญญา ส่วนนี้เป็นสภาพจิตที่เราควรจะให้
ความสนใจ ทำอย่างไรถึงจะได้ฝึกฝนตัวเอง เพื่อ
ให้ความสงบและปัญญา ทำงานให้เราได้เข้าสู่ภาวะ
ของการพ้นทุกข์ได้...



สามัญลักษณ์ะ

ในการภาวนาของเรา เราควรจะเข้าใจ ว่าสิ่งที่เป็นแกนกลางของการทำวิปัสสนา ก็อยู่ที่การพิจารณา หลักรอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุด แต่ว่าที่เราพูดในลักษณะนั้น คือถึงจะเป็นความจริง แต่ว่าเราต้องเข้าใจว่า เรากำลังใช้อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา อย่างไร เพราะว่าบางคน เวลายกอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ขึ้นมา ก็กลายเป็นการทบทวนอย่างผิวเผิน นั่งท่องอยู่นิจจังๆ ก็จะไม่เห็นความเป็นจริง คือที่เราใช้หลักรอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มันเป็นสามัญลักษณ์ะ ที่เป็นลักษณะของทุกสิ่งทุกอย่าง อธิบายอย่างกว้างๆ แล้วก็คือ ทุกอย่างก็จะตกอยู่ในหลุมของความเป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เมื่อเป็นอย่างนั้น



เราก็ไม่ควรจะหลงเพลิดเพลีน หรือองกับมัน เพราะว่าในที่สุดก็ เรียก
ได้ว่า จะเป็นเรื่องภายนอกก็ดี เรื่องภายในก็ดี เรื่องของเราก็ดี เรื่อง
ของคนอื่นก็ดี เรื่องที่ละเอียดก็ดี เรื่องที่หยาบก็ดี มันก็เป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา แล้วมันก็แค่นั้น ไม่ได้มากกว่านั้น ไม่ได้น้อยกว่านั้น
ไม่ได้เป็นแก่นเป็นสารเป็นสาระอะไรหนักหนา

แต่เราก็ต้องใช้ในการพิจารณา เพื่อเข้าถึงภาวะที่เราเห็นว่า **มัน
ก็แค่นั้นแหละ** แทนที่จะยึดมั่นถือมั่นไว้เพื่อที่จะหลง หรือจะตั้ง
ความหวังในสิ่งต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความเด่นชัดอยู่ในจิตใจว่า มันก็แค่นั้น
จะดีแค่ไหน ก็แค่สิ่งที่ไม่เที่ยง จะสวยแค่ไหน มันก็แค่สิ่งที่เป็นทุกข์
จะน่าตื่นเต้นแค่ไหน ก็แค่สิ่งที่เป็นอนัตตา ก็ไม่ได้สูงกว่านั้น ไม่ได้ดี
กว่านั้น ไม่ได้เลิศกว่านั้น เมื่อรู้อย่างนี้ เราเลยไม่หลงกับมัน และจะ
ไม่ตั้งความหวังกับสิ่งเหล่านั้น แต่เราก็ต้องใช้เป็นอุบายหรือวิธีที่จะ
ทำให้เราเห็นชัด ตรงจุดที่ทำให้เราปล่อยวาง เพราะว่าบางครั้งเราได้ยิน
ได้ฟังว่า วิปัสสนาจารย์ หรือว่าสำนักวิปัสสนา ก็ให้ปฏิบัติอย่างนี้ แล้ว
เราก็ไปท่องเอา หรือคิดเอา แต่ว่าไม่ได้เจาะลึก แล้วก็ไม่ได้เจาะประเด็นที่
จะทำให้มันถูกต้อง จึงไม่ได้ผลเท่าที่ควร อีกอย่างหนึ่งบางที่เราใช้
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อที่จะได้ไม่ต้องรับรู้อะไรมากนัก เช่น เมื่อ
จิตใจเกิดฟุ้งซ่าน ก็เหมือนกับเราต้องการไล่มันด้วยอนิจจัง-ทุกขัง-
อนัตตา แล้วก็กลับมาสู่ความสงบ แต่ว่าจิตยังไม่ยอมเห็นเหตุปัจจัยที่
ชัดเจนว่า เวลาที่เราฟุ้งซ่านนั้น เพราะอะไร เรายังหลงติดไปเรื่องอะไร
บ้าง เราเพียงแต่รีบ เหมือนกับรีบที่ทำให้มันหมดไป ให้มันผ่านพ้น

๒๔ สามัญลักษณะ

จากเราด้วยอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เหมือนกับโล่มันออกจากใจ แต่ยังไม่สร้างความสำเร็จ เป็นเพียงแต่ว่า สิ่งที่เราใช้อยู่ กลับกลายเป็นเครื่องมือของวิภวตัณหา เราไม่ยากให้เป็น ไม่ยากให้มีความคิด ไม่ยากให้มีความรู้สึก ไม่ยากได้สัมผัสอย่างนั้น เลยเอาอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มาทุบมาตีมัน เพื่อโล่มันออกจากใจ มันก็ไม่ใช่ลักษณะของธรรมะที่แท้จริง ไม่เป็นวิธีการที่จะทำให้เราหลุดพ้นออกจากกิเลสและตัณหาที่อยู่ในใจของเรา

คือเราต้องเข้าใจเจตนาของเรา เราใช้อย่างไร และเพื่ออะไร บางทีเราเอาอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตามาใช้ เพื่อได้ประโยชน์แก่เรา เช่น เมื่อนั่งสมาธิ ก็อยากเห็นนิมิต อยากเห็นแสงสว่าง อยากขึ้นสวรรค์ เราก็เอาอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มาว่าเอา มาท่องเอา ที่นำมาใช้นั้น ไม่ใช่เพื่อถอนตัณหา แต่เพื่อเสริมตัณหาของเรา เพื่อได้เข้าถึงภาวะที่เราคิดว่าเป็นเป้าหมาย และคาดหวังที่จะได้ เรียกว่าเข้าถึงแสงสว่าง การเข้าสู่สวรรค์ หรือเข้าสู่ชั้นบนเบื้องบน จะได้ไม่ต้องมายุ่งยากในโลกนี้อีก เรียกว่าเป็นลักษณะที่มีตัณหาเข้ามาปนในใจของเรา อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกตให้มากที่สุด

การภาวนานั้น จะต้องมีความสงบเพียงพอ ที่จะทำให้เกิดความชัดเจน แล้วก็ต้องเอาหลักของความเป็นจริง มาพิจารณา เพื่อที่จะได้เข้าใจกระแสที่จะทำให้เราเข้าไปสู่ความทุกข์ มีสำนวนในภาษาบาลี แปลเป็นไทยว่า โลกอุดตันด้วยอวิชชา และถูกร้อยรัดด้วยตัณหา มีอวิชชากับตัณหาทำงาน ทำให้เราเจอทางตัน คือออกจาก

ทุกข์ไม่ได้ มันหม่นหมองอยู่กับความทุกข์ แล้วก็เพราะอวิชชากับตัณหา ร้อยรัดอยู่ ผูกมัดไว้กับทุกข์อยู่ คือว่ามันอิงอาศัยกัน แม้แต่ที่เรานั่งสมาธิอยู่ เดินจงกรมอยู่นั้น ก็มักจะทำด้วยอวิชชาและตัณหาเป็นส่วนประกอบ คือเราต้องฉลาดในการใช้คำสั่งสอน เพื่อส่องให้เห็นใจ จะได้เห็นกิเลสและความหลง ว่ากำลังจะมีฤทธิ์อย่างไร และเราจะถอนออกจากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร การพิจารณาอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จึงมีบทบาทที่สำคัญมาก เพราะว่าทำให้เราถอยกลับมาเห็นความจริง ว่า เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เราไม่ควรจะไว้วางใจ เพราะทุกอย่างนั้นเป็นทุกข์ และสามารถที่จะนำความทุกข์มาให้ คือมีความบกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ซึ่งก็ไม่ควรไว้วางใจกับสิ่งเหล่านั้น เราควรที่จะถอยกลับ เพราะอนัตตาไม่ได้เป็นตัวตนของเรา ไม่ได้เป็นเราไม่ได้เป็นเขา ไม่ได้เป็นของๆเรา เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็จะถอยกลับ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราถอยกลับจากความตันและความร้อยรัดของอวิชชากับตัณหา และต้องเข้าใจว่า เรากำลังใช้เพื่ออะไร เพราะอะไร เพื่อที่เราจะ ได้ใช้ให้ถูกต้อง

เพราะโดยธรรมดาแม้แต่เวลาเราปฏิบัติ เราก็ยังเอาอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มาใช้เป็นเครื่องมือของกิเลสและตัณหา อันนี้เป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า คนทุกคนก็คงจะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อาตมาเองก็เป็นที่จะเห็นได้ว่า ในการที่นำเอาอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มาใช้ เพราะเมื่อใจเกิดความคิดหรือเกิดความปรุงแต่งขึ้นมา ก็อยากทำลายโดยฉับพลัน ไม่อยากให้เกิดขึ้นในใจ แต่ถ้าหากว่า ยังไม่เห็นว่ามีมาหรือสาเหตุว่า

มาจากอะไร สิ่งนั้นก็ยังคงอยู่ แล้วก็ทำให้ไม่หยุด ก็จะเกิดความคิด
ปรุงแต่งนั้นขึ้นมาใหม่ เหมือนกับเราไปตัดหญ้าคา พอตัดแล้วมันก็ขึ้น
มาใหม่ หรือเครื่องถ้วยที่พันกับต้นไม้ เราเห็นมันพันตรงนี้ เราตัด
ตรงนี้ เห็นพันตรงนั้น ก็ตัดตรงนั้น แล้วมันก็ยังขึ้นงอกงามอยู่ เพราะ
ว่ารากก็ยังอยู่ อันนี้เป็นส่วนที่เราจะต้องใช้อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เพื่อ
ทำให้ถอยกลับมาเห็นรากเหง้าของมัน ว่ามันขึ้นอย่างไร สิ่งเหล่านี้เรา
ต้องเข้าใจเป้าหมาย เพื่อที่จะได้จัดการอย่างถูกต้อง

เมื่อเราเข้าใจเป้าหมายและแก้ไขอย่างถูกต้อง ก็จะปรากฏผล
การยกอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ขึ้นมาสู่ใจ จะทำให้เรายอมรับความเป็น
จริง เมื่อยอมรับความเป็นจริง แล้วก็จะได้ถอดถอน อวิชชากับตัณหา
ซึ่งทั้งสองอย่างนี้เองที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง เป็นส่วนที่
ต้องมีความละเอียดในการพิจารณา เพราะเพียงแค่ตัณหาอย่างเดียว
ก็ยากที่จะจัดการอยู่แล้ว แต่เมื่อมีอวิชชามาเสริม ก็ยิ่งยากใหญ่

ดังนั้นจิตจึงต้องมีความละเอียดเพียงพอที่จะเห็นชัดเจน ใน
การรู้ว่าเราหลงที่ตรงไหน ไม่เห็นความเป็นจริงที่ตรงไหน อวิชชาคือ
ความไม่รู้ตามความเป็นจริง หรือบางที พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้ใน
ลักษณะที่ว่า อวิชชาคือไม่รู้อรียสัจ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้
การดับทุกข์ ไม่รู้ทางที่จะดับทุกข์ เมื่อพระองค์ท่านแสดงโดยละเอียด
ท่านมักจะกลับมาที่อรียสัจ คือจะต้องเข้าใจว่าไม่ใช่ว่าเพียงแต่รู้อรียสัจ
หรืออาจจะเก่งทางภาษาบาลีเพียงใด แต่ก็จะต้องยอมรับภายในจิตใจ
ด้วยว่า โลกนี้จะมีความทุกข์ครอบงำอยู่ตลอด มีความทุกข์ในลักษณะ

ที่มีความบกพร่อง มีความเสียดแทง แล้วก็มีสภาพที่จะไม่สามารถจะให้ความอึดกับเรา คือเราอยู่ในโลก เพราะถึงแม้ว่าจะได้ทุกอย่างทุกอย่างตามความปรารถนาของเรา แต่ก็ยังไม่พอ เพราะโลกก็เป็นอย่างนั้นคือตัวทุกขนั้นสร้างความต้องการ แล้วก็ยังไม่พอมืออึดสักที

เมื่อพิจารณาเช่นในสมัยก่อน เคยมีมหาวิทยาลัยเขาทำการวิจัยที่อเมริกา แล้วก็มีการสัมภาษณ์ในลักษณะที่ว่า **คุณพอหรือยัง มีความสุขหรือยัง** ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว ผู้สัมภาษณ์ก็เข้าใจว่าจะไม่มีหรอก แต่ว่าสิ่งที่อยากทราบว่า คนที่มีความพอใจ แล้วก็มีความสุขจะมีหรือไม่ หรือถ้าหากว่า รู้สึกว่าไม่พอ ยังขาดความสุขอยู่ จะต้องการอีกสักมากน้อยแค่ไหน จึงจะรู้สึกว่าพอ ประเมินในลักษณะเช่นเงินเดือน หรือสิ่งของที่ดี แล้วก็สัมภาษณ์คน ในทุกระดับชั้นของสังคม พวกที่มีการศึกษาสูง คนที่มีการศึกษาน้อย คนที่มีฐานะดี คนที่มีฐานะไม่ดี คนที่อยู่ในเมือง คนที่อยู่ในชนบทที่ดี เขาก็พยายามที่จะให้เป็นกลุ่มคนที่มีความหลากหลาย เมื่อเขาสรุปผล ก็ปรากฏว่า**ไม่ว่าจะมาจากระดับใดในสังคม หรือแตกต่างกันอย่างไร ก็ไม่มีใครพอสักคน** ที่น่าสังเกตก็คือ ถึงจะมีฐานะหรือจะมีความเป็นมาเบื้องหลังอย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่จะคิดว่า ยังขาดอยู่ประมาณ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าได้อีกสัก ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะรู้สึกว่าพอ คือถึงแม้ว่าจะมีมากแค่ไหน ก็ยังอยากได้เพิ่มอีกสัก ๒๐ เปอร์เซ็นต์ จึงจะทำให้อึดได้ นี่เป็นความต้องการของคน ซึ่งจะทำให้ยังตะเกียกตะกาย และต้องแสวงหา เพราะยังทุกข์อยู่ อันนี้เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **โลกนี้เป็น**

โลกของความทุกข์ ไม่ให้ความอึดกับเรา นั้นเป็นภาวะธรรมชาติ

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ให้คิดอยู่เสมอว่า ในโลกมันก็เป็น
อย่างนั้นเอง ซึ่งบางครั้งเราก็เป็น หรืออาจจะไม่เป็น บางครั้งเมื่อเราดู
คนอื่น ก็คิดว่าก็เป็นธรรมดาแหละ คนตะเกียกตะกายที่จะได้ ๒๐
เปอร์เซ็นต์ เพราะคิดว่าอีก ๒๐ เปอร์เซ็นต์ถึงจะพอดี ลองสังเกตดูว่า
การนั่งสมาธิ ความสงบ **เคยพอไหม?** รู้สึกว่าอีกแค่วันถึงจะพอ
อาตมาว่า **อีกสัก ๒๐ เปอร์เซ็นต์จะพอ** (หัวเราะ) หรือการรู้เห็นใน
ธรรมะ สิ่งที่ได้คือ เกิดความเข้าใจในธรรมะ ในสิ่งที่เคยศึกษาหรือ
ปฏิบัติ อาตมาว่าก็ไม่พอเช่นเดียวกัน ศึกษาอีกสัก ๒๐ เปอร์เซ็นต์จึง
จะพอ จึงจะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า คาดว่าคงจะได้ แต่ก็
คาดหวังมาเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงเวลาเผากันพอดี

จะต้องเข้าใจลักษณะของตัณหา และลักษณะของความทุกข์
เป็นเรื่องธรรมชาติ ที่เราต้องยอมพิจารณาตามกระแสของความอยาก
อันนั้น เพื่อที่จะได้มีการปล่อยวาง และกลับมาสู่หลักของการตั้งผู้รู้ ผู้
ตื่น ผู้เบิกบาน ภายในจิตใจของเรา อันนี้คือการใช้หลักอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวทุกข์ เพื่อที่จะสะท้อนภายในใจ ให้มัน
ทวนกระแสของความอยาก ใจจะได้หยุดนิ่งสักหน่อย แล้วจะปล่อย
วางได้ และถอดถอนความหลงในโลกออกให้ได้ **สิ่งนี้เป็นอุบายและวิธี
การที่เราต้องเข้าใจว่า เราทำเพื่ออะไร แล้วก็ต้องทำอย่างไร จึงจะ
ได้ผล** เพราะถ้าหากว่าเราคิดแต่เพียงว่าตามดูอารมณ์ และสิ่งที่เรา
สัมผัสในจิตของเรา แล้วก็ไล่ออกจากใจด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อยู่ตลอดนั้น ก็คืออยู่หรือก ก็ทำให้สบายขึ้นบ้าง แต่ว่ามันไม่พ้นทุกข์
หรือก จะต้องเข้าใจให้ชัดเจน แล้วก็เข้าถึงจุดแกนกลาง เพื่อที่จะได้ตี
ให้มันแตก

ในอีกแง่หนึ่ง คำว่าอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา นั้นก็เป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกัน ซึ่งก็แล้วแต่มุมมอง ก็ควรจะใช้ตามความถนัดและมีความ
หมายกับเรา เช่นคำว่าอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง ความแปรปรวน
หรืออย่างทีหลงพอชา ท่านชอบใช้คำศัพท์ว่า **ไม่แน่** อันนี้ก็เป็นการ
ศัพท์ที่ดี สำหรับการภาวนาของเรา เพราะเมื่อดูความไม่เที่ยง จะ
เหมือนกับการเห็นสิ่งภายนอกว่ามันไม่เที่ยง แต่ถ้าเราใช้คำศัพท์ว่า **ไม่
แน่** มันจะเกี่ยวกับความรู้สึกของเราทันที เราสัมผัสได้กับความไม่
เที่ยงว่า **ไม่แน่**หรือก เพราะว่าความรู้สึกนั้นเป็นฐานของความสุข-
ความทุกข์ เป็นฐานที่จะทำให้จิตใจปรุงแต่งขึ้นมา และแล้วเมื่อกลับมา
ที่ความไม่แน่ หรือไม่เที่ยง ก็สุดแล้วแต่จะเรียก แต่อาตมาชอบใช้
ศัพท์คำว่าไม่แน่ เพราะว่าเราเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ แล้วอีก
อย่างหนึ่งสำหรับอาตมาเอง ก็รู้สึกว่ามีความหมายที่ดี แล้วก็คำว่าไม่แน่
เหมือนกับมีรสชาติดีกว่า ว่าหากมีความทุกข์เกิดขึ้น ก็ต้องดูว่า มันไม่แน่
ทุกข์นั้นจะนานสักแค่ไหน ก็ไม่แน่ เกิดความสุขหรือทุกข์ เกิดความ
พอใจ-ไม่พอใจ ก็ต้องดูว่า มันไม่แน่ ดูความไม่แน่ เพราะว่าโดยปกติ
พอได้ความสุขแล้ว ก็คิดว่าอยากจะรักษาเอาไว้ อยากให้อยู่กับเรานานๆ
แต่เราก็ต้องยอมรับในหลักไม่แน่ เดียวก็เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น
แล้วเราก็พลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา

ไม่ใช่ว่าไม่ควรที่จะใส่ใจกับเหตุปัจจัย ที่จะทำให้เกิดความสุข ในด้านที่หุนคุณธรรม แต่ให้เราเข้าใจว่าสิ่งนั้นไม่แน่นอน เพราะ พอได้สิ่งนั้น ก็เกิดความพึงพอใจ แล้วก็มีคามอึดใจ แต่ว่าอย่างไร เสียก็เป็นของไม่แน่ ซึ่งก็จะเปลี่ยนแปลง เราจึงยังต้องทำหน้าที่ที่จะ รักษาไว้ เพราะความไม่แน่นอนมันก็แทรกซ้อนอยู่ทุกขณะจิต ทุกเมื่อทุก เวลา เราก็ยิ่งจะต้องใส่ใจกับการรักษาสິงที่ถูกต้อง ที่เป็นคุณธรรม เพราะสิ่งต่างๆไม่แน่นอน สามารถที่จะเปลี่ยนไปได้ อย่างคนเราคิดว่า ตัวเองเป็นคนมีความเมตตาเอื้ออารี เป็นคนมีจิตใจประณีต แต่พอมีคนมาินทาเรา ก็หมดความประณีตเลย (หัวเราะ) นี่ก็ไม่แน่ เพราะว่า เราก็อาศัยความภาคภูมิใจเพื่อที่จะหลง ก็วิเศษชานั่นเองที่แทรกซ้อน เข้ามา ดังนั้นจึงต้องเอาความไม่แน่นอนมาสอนตัวเองอยู่ตลอด เพื่อจะได้ เห็นว่า แม้แต่สิ่งที่เป็นคุณธรรมก็ไม่แน่ สิ่งที่เป็นบาปเป็นกรรม มันก็ ไม่แน่เหมือนกัน ไม่ต้องถือว่าเป็นเรื่องที่น่าตกใจ หรือน่าวิตกกังวล เพราะเป็นของไม่แน่ เปลี่ยนแปลงได้ แม้แต่จะเกิดความทุกข์ความ เร้าร้อนอย่างไร เราก็สามารถใช้สติปัญญาของเรา สร้างเหตุปัจจัย เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้นได้ เพราะมันไม่แน่ ทำให้เราได้มองเห็น ว่าโลกทั้งโลก หรือชีวิตของเรา มีความกว้างขวาง มีโอกาสตั้งมากมาย ซึ่งไม่ควรที่จะมีความท้อใจหรือกลัวใจว่าเราขาดโอกาสหรือหมดโอกาส

ความเป็นอนัตตาก็เช่นเดียวกัน เป็นมุมมองหรือพิจารณา ความเป็นจริง ในลักษณะที่ว่าอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน คือไม่ใช่ว่า เราไม่มีตัวตนอะไร เพราะน้ำหนักก็ตั้ง ๖๐ กว่ากิโล(กรัม) แต่ทำไมไม่ได้

เป็นของเราที่แท้จริง เป็นของธรรมชาติ เป็นกระบวนการของธรรมชาติ เท่านั้น ถ้าหากว่าเราก็ไม่ได้เป็นสาระที่จะอยู่อย่างมั่นคงถาวร ก็ต้องมี ความเปลี่ยนแปลงแปรปรวน ไม่มีจุดใดที่จะเรียกว่าเป็นแกนกลาง ที่จะยึดถือได้ เพราะถ้าหากว่ามีตัวตน ก็น่าจะสามารถบังคับได้ หรือ เรียกร้องให้เป็นไปตามความถูกต้อง ความพอใจของเรา แต่ไว้ในสภาพ ของความเป็นจริง ไม่ได้เป็นอย่างนั้น คือทั้งร่างกายก็ดี ทั้งจิตใจก็ดี ก็ ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ แล้วบางทีก็เปลี่ยนแปลงใน ลักษณะที่ถูกใจเราก็ได้ หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ไม่ถูกใจ เราก็ได้เช่นกัน แต่มันก็จะเปลี่ยนแปลงของมันเอง เราไม่สามารถที่จะ ยับยั้งสิ่งต่างๆ ให้อยู่ในความพึงพอใจของเราได้ ดังนั้นตรงนี้แหละ ที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นอนัตตา คือไม่อยู่ใต้การบังคับของเรา ไม่ได้ อยู่ในกฎเกณฑ์ที่เราสามารถที่จะแยกออกไป แล้วก็เก็บรักษาไว้ ว่าตัว นี้แหละเป็นของตัวเรา ซึ่งก็เป็นไปไม่ได้

ในเมื่อพิจารณาอย่างนั้น ก็จะทำให้หันกลับมามองเห็นความ เป็นจริง แทนที่จะรู้สึกว่าจะหลงในความรู้สึกที่ว่า อันนี้เป็นของเรา จะทำให้ เป็นของเราให้ได้ ก็จำเป็นที่จะต้องพิจารณา แล้วสังเกตต่อกระบวนการ ของธรรมชาติ ที่จะทำให้ถอนออกจากความรู้สึกเป็นตัวตน ให้เราเข้าสู่ ภาวะของความเป็นธรรมชาติ ก็จะทำให้มีอิสระเกิดขึ้น เพราะว่า ตราบิดที่ยังมีความหลงและความหวังว่า ตัวเองก็ดี โลกที่รอบตัวเรา จะต้องอยู่ในการบังคับ หรือให้เป็นไปตามความปรารถนาของเรา ตาม ที่ตัวตนได้ปรารถนาไว้ ก็จะต้องมีความผิดหวังอยู่ตลอด หรือถึงจะได้

บ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ต้องได้ด้วยความเหน็ดเหนื่อยและความห่วง
กังวล เพราะว่าจะอย่างไรก็ตาม เราก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้

การที่จะได้ถอยออกจากความหลงอย่างนั้น ต้องเข้าสู่ความ
เห็นแจ้งในกระบวนการของธรรมชาติ จะทำให้เรามีอิสระมากขึ้น คือ
เวลาเราแบกความรู้สึกต่อตัวตน ก็เป็นความหนัก เวลาว่างมันไว้ ก็
เป็นความเบาและปลอดโปร่ง คือตราบใจที่ยังแบกความรู้สึกต่อตัวตน
ดังเช่นหลวงพ่อบุญมาท่านเคยพูดไว้ ถึงเรื่องการที่แบกตัวตน ก็เหมือนกับ
เป็นทหารอยู่ในสนามรบ ยืนขึ้นเมื่อไหร่ ก็ถูกยิงเมื่อนั้น ก็เป็นอย่างนั้น
พอเรามีความรู้สึกต่อตัวตนโผล่ขึ้นมา เอาแล้ว เดี่ยวก็ทุกข์อีก เดี่ยว
เขาก็สรรเสริญบ้าง เดี่ยวก็นินทาบ้าง เดี่ยวก็ไม่พอใจบ้าง เดี่ยวก็พอใจ
บ้าง มีเรื่องมากมาย ความวุ่นวายก็จะเกิดขึ้น เมื่อเวลาตัวตนยืนขึ้นมา
เช่นเดียวกับเมื่อเราเดินอยู่ข้างถนน แล้วไม่อยากจะให้มีรถวิ่งในถนน
ทั้งๆที่หน้าที่ของรถก็ต้องวิ่งอยู่ เมื่อเราไปยืนกลางถนนใหญ่อย่างนั้น
แล้วไปบอกว่ารถไม่ควรที่จะมาวิ่งที่นี่ ไปทะเลาะกับรถ รถเขาก็ชน
เอาเท่านั้นเอง

ถ้าเกิดความรู้สึกต่อตัวตน แล้วอยากให้เป็นไปตามความถูกต้อง
ของเรา ไม่อยากให้เป็นไปตามที่เราไม่ชอบใจ ตัวตนก็จะเหยียบเรา
เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นไปตามกระบวนการของธรรมชาติ ไม่ได้เป็น
ไปตามความปรารถนา หรือตามความรู้สึกต่อตัวตนของเรา เพราะว่า
เป็นสิ่งที่สมมติเอา เช่นในเรื่องของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น มีข้อ
หนึ่งชื่อ **อิตตวาอุปาทาน** ซึ่งมักจะแปลในลักษณะที่ว่า เป็นความยึด

มันถือนั่นต่อตัวตน ซึ่งก็เป็นการแปลที่ไม่ถูกต้องเท่าไร เพราะว่า เป็นการยึดมันถือนั่นในเรื่องความเชื่อที่มีต่อตัวตน ต่างกันมากเลยนะ เพราะว่าตัวตนนั้นไม่เคยมีอยู่ตั้งแต่ไหนแต่ไร จึงไม่มีตัวตนที่จะต้องละ เพราะว่าไม่เคยมีตัวตน แต่ว่าเรามีความเชื่อ และมีความหลงต่อตัวตน จึงได้สมมติว่ามีตัวตน ก็เลยวุ่นวายอยู่กับความเชื่อ และความสมมติ อันนี้

จะต้องสังเกตและพิจารณาถึงหลักอนัตตา ที่เราสมมติว่าตัว ตนมีลักษณะอย่างไร เราสมมติอย่างไร มันหลงอย่างไร เรามีความเชื่อ ใด ๆ และเราจะได้ถอน เราจะได้หายโง่เสียที เป็นการปฏิบัติที่น่าสน ใจจริงๆ เพราะเรียกได้ว่าทั้งหมด ทั้งอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา นั้นให้ พิจารณาว่า เราหลงในเรื่องอนิจจังทำไม เพราะเป็นของไม่เที่ยงมาแต่ ไหนแต่ไร แต่ทำไมจึงไปเกิดความเชื่อ ทำไมเราเกิดความหลง ทำไม โลกทั้งโลกถึงได้หลง น่าสนใจนะ ถ้ามีความสนใจอย่างนี้ การเข้าสู่ ธรรมะก็จะเร็ว แต่ถ้าหากว่าใช้อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เพื่อมาทบทวน อารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้อารมณ์เกิดขึ้นตามวิภวัตถุหาของเรา ปฏิบัติเท่าไร ก็กววนอยู่อย่างนั้น ก็เกิดทุกข์อยู่ ซึ่งจะไม่ให้เกิดความ เห็นแจ้ง ซึ่งวิปัสสนาก็คือการเห็นแจ้งนั่นเอง

เราจึงปฏิบัติเพื่อถอนความรู้สึกที่หลงอยู่ แล้วสิ่งที่หลงอยู่ใน ความยึดมันถือนั่น คือตรงนี้ เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นแกนกลางของ คำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งแม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็สรุปคำสอน ของท่านอยู่ที่หลักนี้ มีพระสูตรบางพระสูตรที่ท่านระบุไว้ ที่สำนวน

ภาษาบาลี **สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ** คือธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดไว้ พระสูตรที่อาตมานึกออก มีอย่างน้อย ๒ พระสูตรที่พระพุทธเจ้า ท่านทรงนำธรรมะนี้มาแสดง แต่มีอยู่พระสูตรหนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอนพระโมคคัลลานะ เป็นพระสูตรเดียว ที่เวลาพระมหาโมคคัลลานะ ได้เกิดถีนมิทธะ (ความง่วงเหงา หาวนอน)ครอบงำ และที่พระพุทธเจ้า ให้อุบายในการแก้ไขถีนมิทธะ และท่านมหาโมคคัลลานะก็เกิดกำลังใจในการปฏิบัติของท่าน แล้วก็หลังจากนั้น พระพุทธเจ้ายังสอนต่อ ในหลักที่ท่านควรจะดำเนินชีวิตในการเป็นสมณะ ท่านก็สอนในลักษณะการมีความสำรวมในการเข้าไปหาบ้านและสังคม ควรมีการสำรวมกาย และยิ่งโดยเฉพาะควรจะมีการสำรวมวาจา แล้วก็ถอนความรู้สึกต่อตัวตนในนั้น เพราะว่าเวลาที่มีความรู้สึกต่อตัวตน แม้แต่เวลาที่ไปบิณฑบาต เขาให้อาหารมาก ก็เกิดความรู้สึกว่าภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีบุญบารมี เขาให้น้อย ก็เกิดความรู้สึกน้อยใจว่า เขาไม่พอใจหรืออย่างไร นี่คือความรู้สึกต่อตัวตนที่สร้างความปรุงแต่งขึ้นมา เมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็สามารถนำเอาจุดนี้มาถอดถอน แล้วก็ควรกลับมายังหลักการที่ว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ในธรรมทั้งหลาย **สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ** ตรงนี้

แล้วก็มีอีกครั้งหนึ่งที่ท้าวสักกเทวราช ภาษาไทยเราจะใช้คำว่า พระอินทร์ ท่านลงมากกราบพระพุทธเจ้า แล้วก็ขอการแนะนำ ในธรรมะ ซึ่งเป็นข้อธรรมะที่สั้นรวบรัด จะได้มาใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้มีภาระ

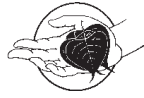
หน้าที่มาก พระอินทร์มีหน้าที่มาก ต้องดูแลสวรรค์ ลูกศิษย์ลูกหามาก มีหน้าที่เยอะ แล้วก็พระพุทธเจ้าจึงสอนในหลัก **สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินเวสาเย** คือธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น อันนี้เป็นแก่นกลาง พระอินทร์ก็เกิดความพอใจ และอนุโมทนาในคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ได้กลับขึ้นสวรรค์ไป ส่วนพระมหาโมคคัลลานะ ท่านเกิดความสงสัย คือด้วยฤทธิ์ของท่านก็รู้ว่า พระอินทร์ได้ไปเยี่ยมพระพุทธเจ้า แล้วก็ได้รับคำสอนที่ค่อนข้างจะเข้มข้น ก็เกิดความสงสัย เอ๊ะ! พระอินทร์เข้าใจและใส่ใจมากน้อยแค่ไหนกับคำสอนอันนั้น เลยตั้งใจขึ้นไปเยี่ยม ด้วยฤทธิ์ของพระมหาโมคคัลลานะ ท่านก็ขึ้นไปที่วิมานของพระอินทร์อยู่บนสวรรค์ พอเข้าไปหา พระอินทร์ก็เกิดความดีใจ ได้เห็นพระโมคคัลลานะมาเยี่ยม แล้วก็ทักทายว่า “เป็นบุญของเราที่พระมหาโมคคัลลานะมาเยี่ยมพวกเราที่อยู่บนสวรรค์ ไม่ได้มาตั้งนาน” พระมหาโมคคัลลานะท่านจึงได้ถามว่า “ที่ได้ไปหาพระพุทธเจ้า แล้วก็ได้รับคำสอน แล้วเข้าใจมากน้อยแค่ไหนในคำสอนอันนั้น” พระอินทร์ก็บอกว่า “ช่างน่าดีใจที่ท่านได้มาเยี่ยม เรากำลังจะสร้างวังใหม่ อยากรีบไปดูไหม” คือไม่ได้สนใจคำถามเลย ฟังผ่านไปเลย พระอินทร์ท่านตื่นเต้นกับวังใหม่ที่กำลังสร้าง อยากรีบพาพระมหาโมคคัลลานะไป พระมหาโมคคัลลานะจึงไป แล้วพระอินทร์ก็พูดคุยพรรณนาเรื่องวังใหม่ และสวนที่กำลังจะตกแต่ง พระมหาโมคคัลลานะฟังไปๆ แล้วก็เห็นวังใหม่ที่ใหญ่โตมโหฬาร แล้วก็คิดว่า เอ๊ะ! จอมเทพนี่ซักหลงมากแล้ว พระพุทธเจ้าอุตส่าห์สอน แก่ก็ลืมเสียแล้ว ไม่ได้ใส่ใจ

จึงเอานี้หัวแม่เท้า ไปดันไว้ที่วงใหญ่ วงใหญ่นั้นก็ลั่นสะเทือน “โอ อัจฉรย์นัก โอ น่าตกใจนัก อำนาจของสมณะองค์นี้ สามารถที่จะทำ วงอันนี้ให้ลั่นสะเทือน” พระมหาโมคคัลลานะจึงถาม “นี่ที่เราถามตั้งแต่ ต้นนั้น จอมเทพไม่ยอมตอบ ที่ได้ไปหาพระพุทธเจ้า ท่านได้สอนว่าอย่างไร”

จึงได้ **สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินเวสายะ** คือธรรมทั้งหลาย ทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นคำสอนที่เป็นคำสรุปของธรรมทั้งหลาย คือถ้าหากว่าเราอยากจะได้คำสอนสั้นๆที่เป็นแกนกลาง เราก็ยกอันนี้ ขึ้นมา แล้วก็มาสอนตัวเอง เรียกว่า ธรรมะทั้งหลาย คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม สิ่งที่น่าปรารถนาก็ตาม ไม่น่าปรารถนาก็ตาม ของละเอียดของหยาบ ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ทางออกจากกองทุกข์ ทางออกจากความเศร้าหมองภายใน จิตใจของเรา มันอยู่ตรงที่ว่า **เราไม่ยึดมั่นถือมั่น** แล้วที่เราจะให้เห็น ชัดเจนเพื่อที่จะไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น ก็ต้องใช้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็น ตัวที่ช่วยให้เห็นความเป็นจริง เห็นความถูกต้อง เห็นว่าอย่างไรเสียก็ต้องเป็นอย่างนี้

สำหรับวันนี้ ก็ให้ข้อคิดในธรรมะ ก็คงพอสมควรแก่เวลา ให้เราภาวนากันต่อไป ภาวนาเพื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น ภาวนาเพื่อเห็นความจริง



วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรีเป็นวัดสาขาในสายหลวงพ่อชา สุภทัโ แห่งแรก ในสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ทางเหนือของเมืองซานฟรานซิสโก มีเจ้าอาวาส ร่วมกัน ๒ รูป คือพระอาจารย์ปสนโน และพระอาจารย์ อมโร

อภัยคีรี เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า ชุนเขาแห่งความ ปลอดภัย เป็นชื่อวัดโบราณในศรีลังกาที่ต้อนรับพระสงฆ์ต่างนิกาย มาปฏิบัติธรรมร่วมกันด้วยความสมัครสมานสามัคคี ด้วยความเชื่อว่า ทุกชีวิตมีสิทธิในการทำทุกซึ่ให้ลึ้นได้เท่าๆ กัน วัดป่าอภัยคีรีก็เช่น เดียวกัน

วัดป่าอภัยคีรีเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมได้มีโอกาส ปฏิบัติตามแนววัดป่าฝ่ายเถรวาท ผู้สนใจจะอุปสมบทเป็นพระภิกษุ จะต้องถือศีล ๘ จากนั้นบวชเป็นผ้าขาว ๑ ปี บรรพชาเป็นสามเณรอีก ๑ ปี จึงจะได้รับการพิจารณาให้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ปัจจุบันวัดป่า อภัยคีรี มีพระภิกษุจำพรรษา ๙ รูป ผ้าขาว ๒ คน

หลวงพ่อชาท่านได้ให้หลักการไว้ให้มุ่ง “สร้างวัดภายใน” เสีย ก่อน คือ สร้างกายวาจาใจ ที่มีวัตรปฏิบัติดี ท่านกล่าวไว้ว่า “ให้พระ สร้างคน แล้วคนเขาจะสร้างวัด”

ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY

16201 Tomki Rd., Redwood Valley, California, 95470

Tel : (707) 485-1630 Fax : (707) 485-7948

E-mail : sangha@abhayagiri.org Website : www.abhayagiri.org



พระอาจารย์ปสนุโน

นามเดิม รีด แพร์รี (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒

ประเทศแคนาดา

การศึกษาปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

ท่านอาจารย์มีความสนใจในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ครั้งเป็นนักศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว ท่านได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ท่านได้เดินทางมายังประเทศไทยและเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานครในปี ๒๕๑๗

ในพรรษาแรกนั้นเองท่านได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยการแนะนำของพระอุปัชฌาย์ของท่าน โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพงและวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร ปี ๒๕๒๕ ท่านได้รับมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอานาชาติ และได้ปฏิบัติหน้าที่นี้เป็นเวลา ๑๕ ปี จนถึงปี ๒๕๓๙

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรีร่วมกับพระอาจารย์อมโร แต่ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทยเพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตามโอกาสอันควร

หนังสือธรรมะของพระอาจารย์ปสนุโน
ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์แล้ว

๑. ธรรมพันภัย (๒ ครั้ง)
๒. จงมาดู
๓. พอดี
๔. ง่ายกว่าที่คิด
๕. ทางสั้นกว่าในมุมมองใหม่
๖. พอ
๗. ทางแก้ทุกข์
๘. The Last Breath (เรื่องเจย์)
๙. ลืมรสิ่งที่อยู่ในใจ (๑๔ ครั้ง)
๑๐. ความเจริญในทางที่ประเสริฐ
๑๑. วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่
๑๒. ทางสายปัญญา

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย
จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ
ท่านที่มีจิตศรัทธาประสงค์จะร่วมจัดพิมพ์ กรุณาติดต่อที่



๒๑๐๒/๓๒ ซอยรามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรสาร ๐๒-๗๓๒๐๒๕๕