๖

อ่านใจธรรมชาติ

การภาวนา หมายความว่า ให้คิดดูให้ชัดๆ พยายามอย่ารีบร้อนเกินไป อย่าช้าเกินไป ค่อยทำค่อยไป แต่ให้มีวิธีการและจุดหมายในการปฏิบัติภาวนานั้น

ทุกคนที่ออกมาปฏิบัตินั้น ก็ออกมาด้วย "ความอยาก" กันทั้งนั้น มันมีความอยาก แต่ความอยากนี้บางทีมันก็ปนกับความหลง ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นบารมีของตน แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา

บางคนไม่อยากจะให้มันอยาก เพราะเข้าใจว่าการมาปฏิบัติก็เพื่อระงับความอยาก ความจริงน่ะ ถ้าหากว่าไม่มีความอยากก็ไม่มีข้อปฏิบัติ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ลองพิจารณาดูก็ได้

บรรยายแก่พระนวกะ หลังทำวัตรเย็น ณ วัดหนองป่าพง สิงหาคม ๒๕๒๑

ทุกคน แม้องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ตาม ที่ท่านออกมาปฏิบัติ ก็เพื่อจะให้บรรเทากิเลสทั้งหลายนั้น

แต่ว่ามันต้องอยากทำ อยากปฏิบัติ อยากให้มันสงบ และก็ไม่อยากให้มันวุ่นวาย ทั้งสองอย่างนี้มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้นถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดในการกระทำอย่างนั้น เพราะว่ามันปนกันอยู่ อยากทั้งสองอย่างนี้มันมีราคาเท่าๆ กัน

อยากจะพ้นทุกข์ มันเป็นกิเลสสำหรับคนไม่มีปัญญา อยากด้วยความโง่ ไม่อยากมันก็เป็นกิเลส เพราะไม่อยากอันนั้นมันประกอบด้วยความโง่เหมือนกัน คือ ทั้งอยาก - ไม่อยาก ปัญญาก็ไม่มี ทั้งสองอย่างนี้มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค กับอัตตกิลมถานุโยโค ซึ่งพระพุทธองค์ของเราขณะที่พระองค์กำลังทรงปฏิบัติอยู่นั้น ท่านก็หลงในอย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ท่านหาอุบายหลายประการกว่าจะพบของสองสิ่งนี้

ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถูกสิ่งทั้งสองอย่างนี้มันกวนอยู่ เราจึงเข้าสู่ทางไม่ได้ก็เพราะอันนี้ ความเป็นจริงนี้ ทุกคนที่มาปฏิบัติก็เป็นปุถุชนมาทั้งนั้น ปุถุชนก็เต็มไปด้วยความอยาก ความอยากที่ไม่มีปัญญา อยากด้วยความหลง ไม่อยากมันก็มีโทษเหมือนกัน "ไม่อยาก" มันก็เป็นตัณหา "อยาก" มันก็เป็นตัณหาอีกเหมือนกัน

ทีนี้นักปฏิบัติยังไม่รู้เรื่องว่า จะเอาอย่างไรกัน เดินไปข้างหน้าก็ไม่ถูก เดินกลับไปข้างหลังก็ไม่ถูก จะหยุดก็หยุดไม่ได้ เพราะมันยังอยากอยู่ มันยังหลงอยู่ มีแต่ความอยาก แต่ปัญญาไม่มี **มันอยากด้วยความหลง มันก็เป็นตัณหา ถึงแม้ไม่อยาก มันก็เป็นความหลง มันก็เป็นตัณหาเหมือนกัน เพราะอะไร เพราะมันขาดปัญญา**

ความเป็นจริงนั้น ธรรมะมันอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงความอยากกับความไม่อยากนั่นแหละ แต่เราไม่มีปัญญา ก็พยายามไม่ให้อยากบ้าง เดี๋ยวก็อยากบ้าง

อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจริงทั้งสองอย่างนี้หรือทั้งคู่นี้มันตัวเดียวกันทั้งนั้น ไม่ใช่คนละตัว แต่เราไม่รู้เรื่องของมัน

พระพุทธเจ้าของเราและสาวกทั้งหลายของพระองค์นั้น ท่านก็อยากเหมือนกัน แต่ "อยาก" ของท่านนั้นเป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ หรือ "ไม่อยาก" ของท่าน ก็เป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ อีกเหมือนกัน มันวูบเดียวเท่านั้นก็หายไปแล้ว

ดังนั้น **ความอยากหรือไม่อยากนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้มีปัญญานั้น "อยาก" ก็ไม่มีอุปาทาน "ไม่อยาก" ก็ไม่มีอุปาทาน เป็น "สักแต่ว่า" อยากหรือไม่อยากเท่านั้น ถ้าพูดตามความจริงแล้ว มันก็เป็นแต่อาการของจิต อาการของจิตมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง** ถ้าเรามาตะครุบมันอยู่ที่ใกล้ๆ นี่ มันก็เห็นชัด

ดังนั้น จึงว่าการพิจารณานั้น ไม่ใช่รู้ไปที่อื่น มันรู้ตรงนี้แหละ เหมือนชาวประมงที่ออกไปทอดแหนั่นแหละ ทอดแหออกไปถูกปลาตัวใหญ่ เจ้าของผู้ทอดแหจะคิดอย่างไร ก็กลัว กลัวปลาจะออกจากแหไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้นใจมันก็ดิ้นรนขึ้น ระวังมาก บังคับมาก ตะครุบไปตะครุบมาอยู่นั่นแหละ ประเดี๋ยวปลามันก็ออกจากแหไปเสีย เพราะไปตะครุบมันแรงเกินไป อย่างนั้นโบราณท่านพูดถึงเรื่องอันนี้ ท่านว่าค่อย ๆ ทำมัน แต่อย่าไปห่างจากมัน

นี่คือปฏิปทาของเรา ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ อย่าปล่อยมัน หรือไม่อยากรู้มัน ต้องรู้ ต้องรู้เรื่องของมัน พยายามทำมันไปเรื่อยๆ ให้เป็นปฏิปทา ขี้เกียจเราก็ทำ ไม่ขี้เกียจเราก็ทำ เรียกว่าการปฏิบัติต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราขยัน ขยันเพราะความเชื่อ มันมีศรัทธา แต่ปัญญาไม่มี ถ้าเป็นอย่างนี้ ขยันไปๆ แล้วมันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมากมาย ขยันไปนานๆ เข้า แต่มันไม่ถูกทาง มันก็ไม่สงบระงับ ทีนี้ก็จะเกิดความคิดว่า เรานี้บุญน้อยหรือวาสนา

น้อย หรือคิดไปว่า มนุษย์ในโลกนี้คงทำไม่ได้หรอก แล้วก็เลยหยุด เลิกทำ เลิกปฏิบัติ

ถ้าเกิดความคิดอย่างนี้เมื่อใด ขอให้ระวังให้มาก ให้มีขันติความอดทน ให้ทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับเราจับปลาตัวใหญ่ ก็ให้ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ ปลามันก็จะไม่ดิ้นแรง ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ช้าปลาก็จะหมดกำลัง มันก็จับง่าย จับให้ถนัดมือเลย ถ้าเรารีบจนเกินไปปลามันก็จะหนีดิ้นออกจากแหเท่านั้น

ดังนั้น การปฏิบัตินี้ ถ้าเราพิจารณาตามพื้นเพของเรา เช่นว่า เราไม่มีความรู้ในปริยัติ ไม่มีความรู้ในอะไรอื่น ที่จะให้การปฏิบัติมันเกิดผลขึ้น ก็ดูความรู้ที่เป็นพื้นเพเดิมของเรานั่นแหละ อันนั้นก็คือ "ธรรมชาติของจิต" นี่เอง มันมีของมันอยู่แล้ว เราจะไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่ หรือเราจะไม่ไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่

อย่างที่ท่านพูดว่า พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตาม หรือไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะก็คงมีอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่พลิกแพลงไปไหน มันเป็นสัจธรรม เราไม่เข้าใจสัจธรรม ก็ไม่รู้ว่าสัจธรรมเป็นอย่างไร นี้เรียกว่า การพิจารณาในความรู้ของผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นปริยัติ

ขอให้ดูจิต พยายามอ่านจิตของเจ้าของ พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ มันจึงจะรู้เรื่องของจิต ค่อยๆ ทำไป ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน มันก็ไปอยู่อย่างนั้น

ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่าทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด บางทีเรามาคิด "เออ ทำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน ถ้าทำไม่ถูกที่มัน มันจะรู้อะไร" อย่างนี้เป็นต้น ก็ต้องทำไปเรื่อย ๆ ก่อน แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นในสิ่งที่เราพากเพียรทำนั้น

มันเหมือนกันกับบุรุษที่ไปสีไฟ ได้ฟังท่านบอกว่า เอาไม้ไผ่สองอันมาสีกันเข้าไปเถอะ แล้วจะมีไฟเกิดขึ้น บุรุษนั้นก็จับไม้ไผ่เข้าสองอัน สีกันเข้า แต่ใจร้อน สีไปได้หน่อยก็อยากให้มันเป็นไฟ ใจก็เร่งอยู่เรื่อย ให้เป็นไฟเร็วๆ แต่ไฟ

ก็ไม่เกิดสักที บุรุษนั้นก็เกิดความขี้เกียจ แล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองสีอีกนิด แล้วก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมีอยู่บ้างก็หายไปล่ะสิ เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เหนื่อยก็หยุด มีแต่เหนื่อยอย่างเดียวก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไปกันใหญ่ แล้วบุรุษนั้นก็หาว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้งเลิก ไม่สีอีก แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก เขาได้ลองทำแล้ว

ก็จริงเหมือนกันที่ได้ทำแล้ว แต่ทำยังไม่ถึงจุดของมัน คือความร้อนยังไม่สมดุลกัน ไฟมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งที่ความจริงไฟมันก็มีอยู่ อย่างนี้ก็เกิดความท้อแท้ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัตินั้น ก็ละอันนี้ไปทำอันโน้นเรื่อยไป อันนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

การปฏิบัตินั้น ปฏิบัติทางกายทางใจทั้งสองอย่างมันต้องพร้อมกัน เพราะอะไร เพราะพื้นเพมันเป็นคนมีกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้าท่านก็มีกิเลส แต่ท่านก็มีปัญญามากหลาย พระอรหันต์ก็เหมือนกัน เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็เหมือนกับเรา

เมื่อความอยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก เมื่อความไม่อยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก บางทีก็ร้อนใจ บางทีก็ดีใจ ถ้าใจเราไม่อยาก ก็ดีใจแบบหนึ่งและวุ่นวายอีกแบบหนึ่ง ถ้าใจเราอยาก มันก็วุ่นวายอย่างหนึ่งและดีใจอย่างหนึ่ง มันประสมประเสกันอยู่อย่างนี้

อันนี้คือปฏิปทาของผู้ปฏิบัติธรรม เหมือนอย่างพระวินัยที่เราฟังๆ กันไปนี้ ดูแล้วมันก็เป็นของยาก จะต้องรักษาสิกขาบททุกอย่าง ให้ไปท่องทุกอย่าง เมื่อจะตรวจดูศีลของเจ้าของ ก็ต้องไปตรวจดูทุกสิกขาบท ก็คิดหนักใจว่า "โอ อย่างนี้ไม่ไหวแล้ว"

ความจริง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณากาย อย่างเช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มันก็มีแต่กายทั้งนั้น อย่างที่ท่านให้กรรมฐานครั้งแรก ก็มีแต่

เรื่องกายทั้งนั้น ท่านให้พิจารณาอยู่ตรงนี้ ให้ดูตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นไม่ชัด มันก็จะเห็นคนไม่ชัดสักคน คนอื่นก็ไม่ชัด ตัวเราเองก็ไม่ชัด เห็นตัวเราก็สงสัย เห็นคนอื่นก็สงสัย มันสงสัยอยู่ตลอดไป แต่ถ้าเราสามารถเห็นตัวเราได้ชัดเท่านั้น มันก็หมดสงสัย

เพราะอะไร เพราะรูปนามมันเหมือนกันทั้งนั้น ถ้าหากเราเห็นชัดในตัวเราคนเดียว ก็เหมือนเห็นคนทั้งโลก ไม่ต้องตามไปดูทุกคน ก็รู้ว่าคนอื่นก็เหมือนกับเรา เราก็เหมือนกับเขา ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ ภาระของเราก็น้อยลง ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น ภาระของเราก็มาก เพราะจะต้องตามไปดูทุกคนในจักรวาลนี้ จึงจะรู้จักคนทุกคน ภาระมันก็มากน่ะสิ ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้ท้อแท้

อย่างพระวินัยของเรานี้ก็เหมือนกัน มีสิกขาบทอยู่มากมายเหลือเกิน ไม่รู้จักเท่าไหร่ ถ้าเพียงนึกว่า จะต้องอ่านให้ครบทุกสิกขาบท ก็แย่แล้ว ไม่ไหวแล้ว เห็นว่าเหลือวิสัยเสียแล้ว เห็นจะไม่มีทางไปตรวจดูศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ นี่ความเข้าใจของเรามันเป็นอย่างนั้น เหมือนอย่างว่า ท่านให้รู้แจ้งซึ่งมนุษย์ทั้งหลาย ก็คิดว่าจะต้องไปดูคนให้ทุกคน มันถึงจะรู้ทุกคน อย่างนี้มันก็มากเท่านั้นแหละ

นี่ก็เพราะว่าเรามันตรงเกินไป ตรงตามตำรา ตรงตามคำของครูบาอาจารย์เกินไป เพราะถ้าเราเรียนปริยัติขนาดนั้น มันก็ไปไม่ไหวเหมือนกัน มันทำให้หมดศรัทธาเหมือนกัน เรียกว่าเรายังไม่เกิดปัญญา **ถ้าปัญญามันเกิดแล้ว ก็จะเห็นว่าคนทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ถ้ามันคือคนคนเดียว เราก็พิจารณาแต่เราคนเดียวก็เพียงพอ เพราะเราก็มีรูป มีนาม ลักษณะของรูปนามมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ คนอื่นก็เป็นอยู่อย่างนี้เหมือนกัน ปัญญาจะทำให้เห็นได้เช่นนั้น ทีนี้ภาระที่จะต้องคิดก็น้อยลง เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันเป็นของอย่างเดียวกัน**

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า *อัตตะนา โจทะยัตตานัง* จงเตือนตนด้วยตนเอง ให้เตือนตัวเจ้าของเองนี้ ไม่มีที่อื่น ถ้าเราเห็นตัวเราเองแล้ว มันก็เหมือน

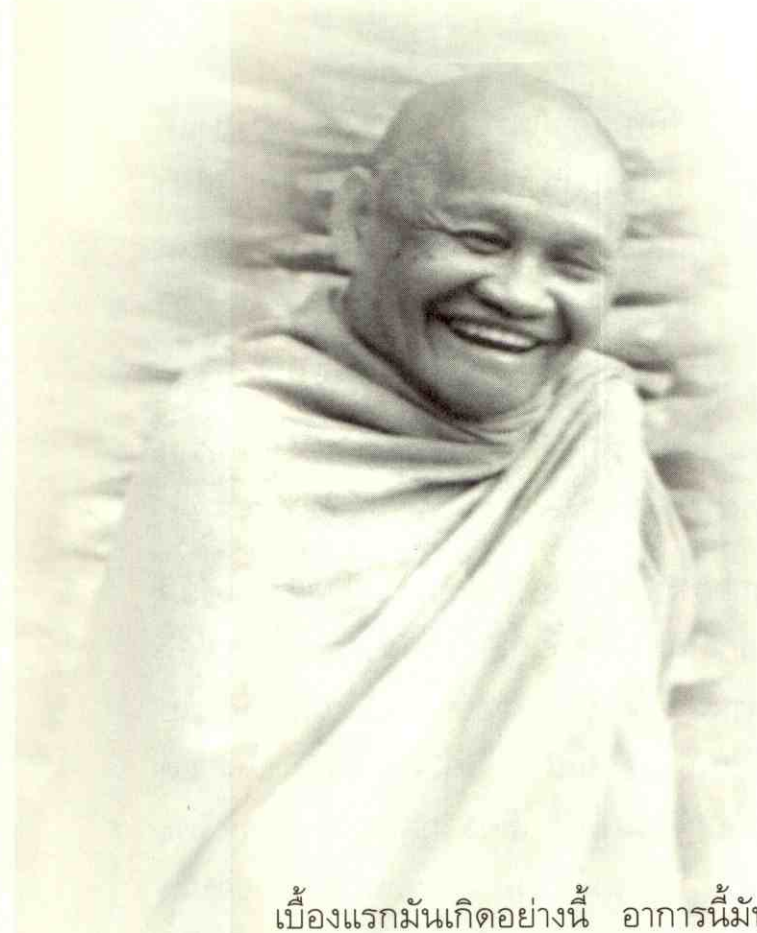
กันหมดทุกคน เพราะอันเดียวกัน บริษัทเดียวกัน ยี่ห้อเดียวกัน เพียงแต่ต่างสีสัณฐานกันเท่านั้น เหมือนอย่างยาทัมใจกับยาบวดหาย มันก็ยารักษาโรคปวดเหมือนกัน เพียงแต่ว่ามันเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนรูปห่อเสียหน่อยเท่านั้น แท้จริงมันก็รักษาโรคเดียวกัน

ถ้าเราเห็นได้เช่นนี้ มันก็จะง่ายขึ้น ค่อยๆ ทำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ แล้วมันก็จะเกิดความฉลาดขึ้นในการกระทำ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเกิดความเห็น แล้วจะเห็นความจริงของมันจริงๆ

ถ้าจะพูดเรื่องปริยัติแล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นปริยัติได้ทั้งนั้น ตาก็เป็นปริยัติ หูก็เป็นปริยัติ จมูกก็เป็นปริยัติ ปากก็เป็นปริยัติ ลิ้นก็เป็นปริยัติ กายก็เป็นปริยัติ เป็นปริยัติหมดทุกอย่าง รูปเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่ารูปเป็นอย่างนั้น แต่ว่าเรามันมัวไปติดอยู่ในรูป ไม่รู้จักหาทางออก เสียงเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่าเสียงเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไปติดอยู่ในเสียง ไม่รู้จักหาทางออก ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้ มันจึงเป็นห่วงที่เกาะเกี่ยวให้มนุษย์สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในตัวของมัน ฉะนั้น ก็ให้เราปฏิบัติไปคลำไปอย่างนั้นแหละ แล้ววันหนึ่งก็จะต้องได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมา

ที่จะได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้นี้ มันจะเกิดได้จากการปฏิบัติที่ไม่หยุด ไม่ท้อถอย ปฏิบัติไป ทำไปนานเข้าๆ พอสมควรกับนิสัยปัจจัยของตน มันก็จะเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า "ธัมมวิจยะ" มันจะเกิดโพชฌงค์ของมันเอง โพชฌงค์ทั้งหมดมันจะเกิดอยู่อย่างนี้ สอดส่องธรรมไป

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา



เบื้องแรกมันเกิดอย่างนี้ อาการนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันก็เป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ที่ตรัสรู้ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเราได้เรียนรู้มัน ก็รู้ตามปริยัติเหมือนกัน แต่ไม่มองเห็นที่มันเกิดที่ในใจของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นโพชฌงค์ ความเป็นจริงนั้น โพชฌงค์นั้นเกิดมาในลักษณะอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงบัญญัติ ผู้รู้ทั้งหลายก็บัญญัติ เป็นข้อความออกมาเป็นปริยัติ ปริยัตินี้ก็เกิดจากที่ได้มาจากการปฏิบัติ แต่มันถอนตัวออกมาเป็นปริยัติ เป็นตัวหนังสือ แล้วก็ไปเป็นคำพูด แล้วโพชฌงค์ก็เลยหายไป หายไปโดยที่เราไม่รู้ แต่ความเป็นจริงนั้น มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันมีอยู่ในนี้ทั้งหมด

มันจะเกิดธัมมวิจยะ การพินิจพิจารณาตามไป เกิดความเพียร เกิดปีติ และอื่นๆ ขึ้นทั้งหมด ไปตามลำดับของโพชฌงค์ ถ้ามันเกิดการกระทำขึ้นทั้งหมดดังนี้ มันก็เป็นองค์ที่ตรัสรู้ธรรมะ ถ้าทำถูกทาง ปฏิบัติถูกทาง มันต้องเกิดอาการอย่างนี้ ธรรมะมันก็ต้องมีอยู่ในนี้

ขอให้ดูจิต

พยายามอ่านจิตของเจ้าของ

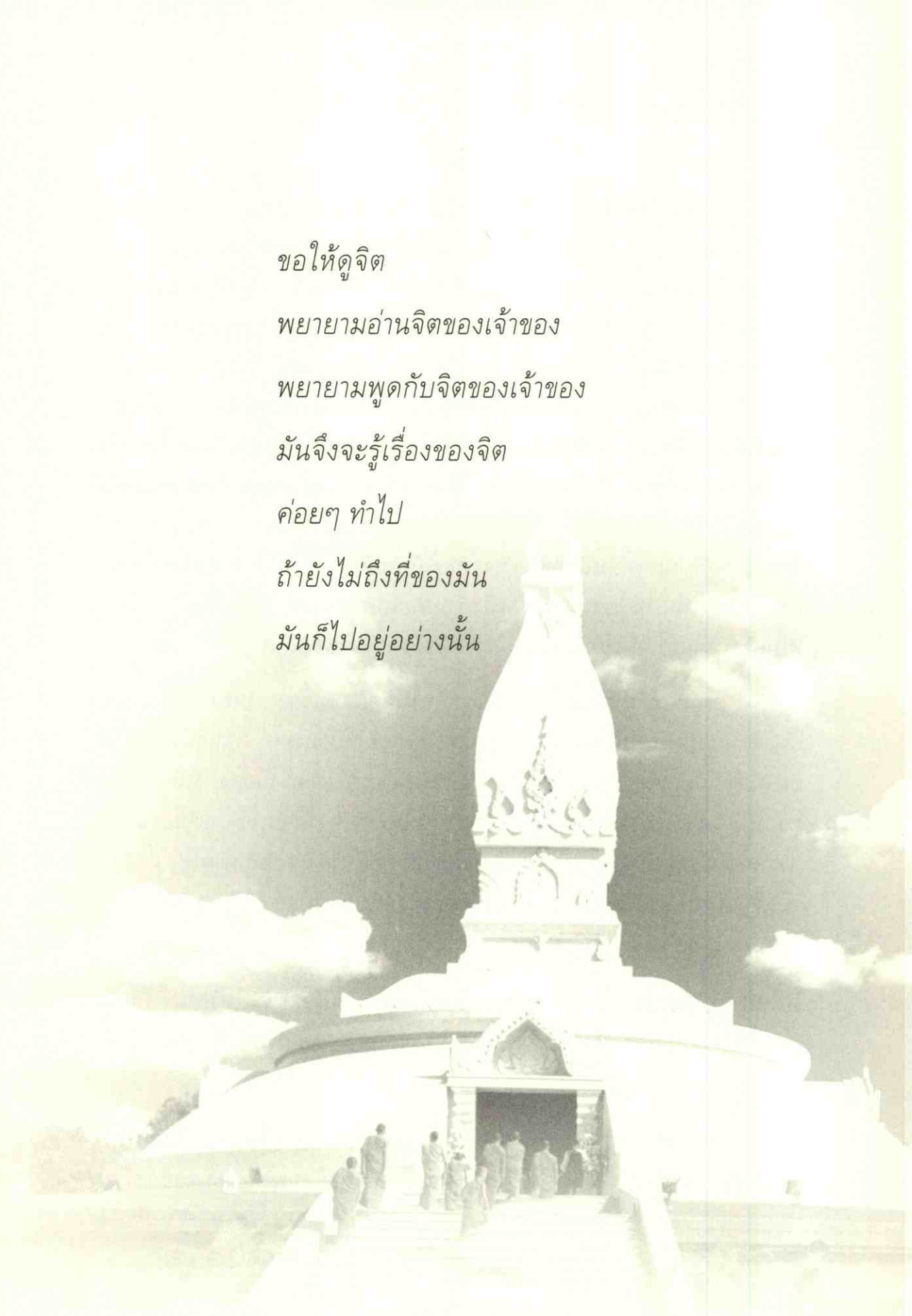
พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ

มันจึงจะรู้เรื่องของจิต

ค่อยๆ ทำไป

ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน

มันก็ไปอยู่อย่างนั้น



ดังนั้น ท่านจึงว่า ค่อยๆ คลำไป ค่อยๆ พิจารณาไป อย่านึกว่ามันอยู่ข้างโน้น อย่านึกว่ามันอยู่ข้างนี้ เหมือนอย่างพระภิกษุท่านหนึ่งของเรา ท่านไปเรียนบาลีแปลธรรมบทกับเขา เรียนไม่ได้เพราะไปนึกแต่ว่า ปฏิบัติกรรมฐานนั้น มันแจ้ง มันรู้ มันสะอาด มันเห็น ท่านก็ออกมาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพง ท่านว่าจะมานั่งปฏิบัติแล้วไปแปลบาลี ท่านนึกว่าจะไปรู้อย่างนั้น ไปเห็นอย่างนั้น ก็เลยอธิบายให้ท่านฟังว่า **เห็นอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้นอย่างหนึ่ง เห็นจากการเรียนปริยัติธรรมนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง มันก็เห็นเหมือนกัน แต่ว่ามันลึกซึ้งกว่ากัน ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้วมันละ มันละไปเลย หรือถ้ายังละไม่หมด ก็พยายามต่อไปเพื่อละให้ได้** มีความโกรธเกิดขึ้นมา มีความโลภเกิดขึ้นมา ท่านไม่วางมัน พิจารณาดูที่มันเกิด แล้วก็พิจารณาโทษให้มันเห็นด้วย แล้วก็เห็นโทษในการกระทำนั้น เห็นประโยชน์ในการละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ความเห็นอันนี้ ไม่ใช่อยู่ที่โน่นที่นี่ มันอยู่ในจิตของตนเอง จิตที่มันผ่องใส ไม่ใช่อื่นไกล

อันนี้นักปริยัติและนักปฏิบัติพูดกันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง โดยมากมักจะโทษกันว่า นักปฏิบัติพูดไม่มีรากฐาน พูดไปตามความเห็นของตน ความเป็นจริงมันก็อย่างเดียวกันแหละ เหมือนหน้ามือกับหลังมือ เมื่อเราคว่ำมือลง หน้ามือมันก็หายไป แต่มันไม่ได้หายไปไหน มันหายไปอยู่ข้างล่างนั่นแหละ แต่มองไม่เห็นเพราะหลังมือมันบังอยู่ แล้วเมื่อเราหงายฝ่ามือขึ้น หลังมือมันก็หายไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันก็หายไปอยู่ที่ข้างล่างเหมือนกันนั่นแหละ

ดังนั้น ให้เรารู้ไว้อย่างนี้ เมื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติ อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหน ถึงจะเรียนรู้ขนาดไหน หาเท่าไหร่ก็ไม่เห็นก็ไม่รู้จัก คือไม่รู้ตามที่เป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงเมื่อไหร่ก็จะ “ละ” ได้เมื่อนั้น ถอนอุปาทานได้ ไม่มีความยึด หรือถ้ามีความยึดอยู่บ้าง มันก็จะบรรเทาลง

ผู้ปฏิบัติก็ชอบอย่างนี้ หลงอย่างนี้ พอปฏิบัติก็อยากได้ง่ายๆ อยากให้ได้ตามใจของตน ก็ขอให้ดูอย่างนี้ ดูร่างกายของเรานี่แหละ มันได้อย่างใจของเราไหม

จิตก็เหมือนกัน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น จะให้เป็นอย่างที่เราอยากไม่ได้ แล้วคนก็ชอบมองข้ามมันเสีย อะไรไม่ถูกใจก็ทิ้ง อะไรไม่ชอบใจก็ทิ้ง แต่ก็หารู้ไม่ว่าสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันใดผิด อันใดถูก รู้แต่เพียงว่า อันนั้นไม่ชอบ อันนั้นแหละผิด ไม่ถูก เพราะเราไม่ชอบ อันใดที่เราชอบ อันนั้นแหละถูก อย่างนี้มันใช้ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ล้วนแต่เป็นธรรมะ อย่างเราเรียนปริยัติมา เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างใด มันก็วิ่งไปตามปริยัติ เวลาเราภาวนา ข้อนั้นเป็นอย่างนั้น ข้อนี้เป็นอย่างนี้ อะไรต่ออะไรมันก็ต้องวิ่งไปตามนี้ ถ้าเราไม่มีปริยัติ หรือไม่ได้เรียนปริยัติมา เราก็มีธรรมชาติจิตของเรา เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไปตามธรรมชาติจิตอันนี้ ถ้าหากว่ามีปัญญาพิจารณา มันก็เป็นปริยัติด้วยกันทั้งนั้น ธรรมชาติจิตของเรานี่ก็เป็นปริยัติ

ที่ว่าธรรมชาติจิตของเราเป็นปริยัตินั้น คือเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาอารมณ์อันนั้น อาศัยอารมณ์อันนั้นเป็นปริยัติ สำหรับผู้ภาวนาที่ไม่มีความรู้ในปริยัติ จำต้องอาศัยความจริงอันนี้ ทุกอย่างมันก็เป็นมาอย่างนี้เหมือนกัน

ฉะนั้น คนเรียนปริยัติก็ดี คนไม่เรียนปริยัติก็ดี ถ้าหากว่ามีศรัทธา มีความเชื่ออย่างที่ว่ามาแล้ว มาฝึกปฏิบัติให้มีความเพียร มีขันติความอดทนให้สม่ำเสมอ มีสติเป็นหลัก คือความระลึกได้ว่า เรานั่งอยู่ เรายืนอยู่ เรานอนอยู่ เราเดินอยู่ ให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ

สติสัมปชัญญะสองอย่างนี้ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว มันไม่ห่างกันเลย มันเกิดขึ้นพร้อมกัน เร็วที่สุด เราจะไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ความระลึกได้เกิดขึ้น ความรู้ตัวมันก็เกิดขึ้นมาด้วย เมื่อจิตเราตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ มันก็รู้สึกง่ายๆ คือระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างไร เป็นอะไร ทำอะไร มีสติเมื่อใดก็มีความรู้ตัวอยู่เมื่อนั้น

ทีนี้ก็มีปัญญา แต่บางทีปัญญามันน้อย มันมาไม่ค่อยทัน มีสติอยู่ก็จริง มีความรู้สึกอยู่ก็จริง แต่ว่ามันก็ผิดของมันได้เหมือนกัน แต่แล้วตัวปัญญามันจะวิ่งเข้ามาช่วย สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวนั้น มีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ควรอบรมปัญญาด้วยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่นว่ามันจะรู้อยู่ระลึกได้ ก็ให้ระลึกมันได้อยู่ อารมณ์เกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ระลึกอารมณ์นั้นได้อยู่ แต่ให้เห็นไปพร้อมๆ กันว่า มันมีอนิจจังเป็นรากฐาน มีทั้งทุกขัง มันเป็นทุกข์ทนยาก มีทั้งอนัตตา อันไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้นแหละ มัน "สักแต่ว่า" เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ไม่มีตัวตน แล้วมันก็หายไปเท่านั้นเอง คนที่ "หลง" ก็ไปเอาโทษกับมัน จึงไม่รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายนี้ให้เกิดประโยชน์

ถ้าหากว่ามีปัญญาอยู่พร้อมแล้ว ความระลึกได้และความรู้ตัวมันจะติดต่อกันเป็นลำดับ แต่ถ้าปัญญานั้นยังไม่ผ่องใส สติสัมปชัญญะมันก็อาจจะมีผิดบ้างถูกบ้าง ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องมีปัญญามาช่วย พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมาต้านทานมันเลยว่า สตินี้มันก็ไม่แน่นอน มันลืมได้เหมือนกัน สัมปชัญญะความรู้ตัวนี้ก็ไม่แน่นอน มันล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง

อะไรที่มันไม่เที่ยง แล้วเราไม่รู้ทันมัน อยากจะให้มันเที่ยง มันก็เป็นทุกข์เท่านั้น เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตามปรารถนา ไม่ได้ตามความอยากจะให้มันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งเป็นความอยากที่เกิดจากอำนาจจิตที่สกปรกด้วยความไม่รู้จักอันนี้มันก็เกิดกิเลสตัณหาตรงนี้แหละ

พอมีความรู้สึกเกิดขึ้นมา เช่นว่า เราได้กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง คือมีความยึดมั่นถือมั่นเต็มอยู่ในใจของเรา ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้คลี่คลายออก เรื่องที่มันเกิดขึ้นมานี่ให้ยกเอาความไม่เที่ยงเป็นหลักวินิจฉัย อะไรที่มันเกิดขึ้นมาให้เห็นว่า ถึงเราจะชอบมันหรือไม่ชอบมัน อันนี้ไม่แน่นอน อันนี้ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดมั่นมัน มันก็

พาให้เราเป็นทุกข์ ทำไมเป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้ทุกอย่าง

เมื่อได้รับอารมณ์มาแล้ว จิตที่หลงที่ไม่มีความรู้มันก็ไปอย่างหนึ่ง จิตที่รู้มันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่รู้มันก็เห็นว่าไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่มีปัญญา มันหลงตามไปด้วยความโง่ ไม่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่พอว่า เราชอบใจอันนี้ มันถูกแล้ว มันดีแล้ว อันไหนเราไม่ชอบใจอันนั้นมันไม่ดี อย่างนั้นจึงไม่เข้าถึงธรรมะ

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา พระพุทธเจ้าท่านให้เห็นเป็น "สักแต่ว่า" ให้ยืนอยู่ตรงนี้เสมอ ดังนั้น เราจะไปเลือกอารมณ์ไม่ได้ ถ้าอารมณ์มันวิ่งมาหาเราทั้งทางดี ทางชั่ว ทางผิด ทางถูก แล้วเราไม่รู้ เพราะไม่มีปัญญา เราก็จะวิ่งตามมันไป ตามไปด้วยตัณหา ด้วยความอยาก แล้วเดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เพราะอะไร เพราะเอาใจของเราเป็นหลัก อะไรที่เราชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นดี อะไรที่เราไม่ชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นไม่ดี อย่างนี้เรียกว่ายังห่างไกลธรรมะ ยังไม่รู้ธรรมะ มันก็เดือดร้อน เพราะความหลงมันเต็มอยู่

ถ้าพูดเรื่องจิต ก็ต้องพูดอย่างนี้ ไม่ต้องออกไปห่างตัว ให้เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่ อันนี้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เราควรรู้จักอารมณ์อันนี้ ตามอารมณ์อย่างนี้ มันจะทำให้เกิดปัญญา ท่านจึงเรียกว่า **อารมณ์ของวิปัสสนา**

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านให้กำหนดอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออกนี้เป็นรากฐาน ควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกระแสของลมนี้ ให้มันแน่วแน่นิ่งนอนอยู่ เมื่อเราพยายามทำตาม ดังนั้น จิตของเราก็จะสงบ นี่ท่านเรียกว่า **อารมณ์ของสมถกรรมฐาน**

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้จะทำจิตให้สงบ เพราะจิตมันวุ่นวายมาไม่รู้กี่ปีกี่ชาติแล้ว ลองนั่งดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ อาการวุ่นวายจะเกิดขึ้นทันที มันจะไม่ยอมให้เราสงบ ฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาอันนั้น เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมา เมื่อทำอย่างนี้ บางคนพิจารณา ตโจ หนัง รู้สึกพิจารณาได้สบาย เพราะถูกจริต ถ้าอันใดถูกจริตของเรา อันนั้นก็จะเป็นอารมณ์กรรมฐานของเรา สำหรับปราบกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบางลง

บางคนมีความโลภ โกรธ หลง อย่างแรงกล้า ก็ไม่มีอะไรจะปราบเจ้ากิเลสนี้ได้ พอพิจารณามรณสติ คือการระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความสลดสังเวช เพราะว่าจนมันก็ตาย รวยมันก็ตาย ดีมันก็ตาย ชั่วมันก็ตาย อะไรๆ มันก็ตายหมดทั้งนั้น ยิ่งพิจารณาไป จิตใจก็ยิ่งเกิดความสลดสังเวช พอนั่งสมาธิก็สงบได้ง่ายๆ เพราะมันถูกจริตของเรา

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรามันก็ไม่สลด ไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริต อันนั้นก็จะประสบบ่อยๆ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกต จึงควรสังเกตเพื่อให้ได้ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขาจัดมาให้ สำรับหนึ่งมันก็มีหลายอย่าง เราก็ชิมไปทุกถ้วยทุกอย่างนั่นแหละ แล้วก็จะรู้เองว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบ อย่างไหนที่เราไม่ชอบ อย่างไหนชอบก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา กรรมฐานที่ถูกจริตมันก็สบาย อย่างอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าถูกจริตแล้วก็สบาย ไม่ต้องไปเอาอย่างอื่น พอนั่งลงก็กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็เห็นชัด ฉะนั้น เอาของใกล้ๆ นี่ดีกว่า กำหนดลมหายใจให้มันเข้า มันออก อยู่นั้นแหละ ดูมันอยู่ตรงนั้นแหละ ดูไปนานๆ ทำไปเรื่อยๆ จิตมันจะค่อยวาง สัญญาอื่นๆ มา มันก็จะห่างกันออกไปเรื่อยๆ เหมือนคนเราที่อยู่ห่างไกลกัน การติดต่อก็น้อย

เมื่อเราสนใจ อานาปานสติมันก็จะง่ายขึ้น เราทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญการดูลมขึ้นตามลำดับ ลมยาวเป็นอย่างไรเราก็รู้ ลมสั้นเป็นอย่างไรเราก็รู้ แล้วก็จะ

เห็นว่า ลมที่เข้าออกนี้ มันเป็นอาหารอย่างวิเศษ มันจะค่อยติดตามไปเองของมันทีละขั้น จะเห็นว่ามันเป็นอาหารยิ่งกว่าอาหารทางกายอย่างอื่น

จะนั่งอยู่ก็หายใจ จะนอนอยู่ก็หายใจ จะเดินไปก็หายใจ จะนอนหลับก็หายใจ ลืมตาขึ้นก็หายใจ ถ้าขาดลมหายใจนี้ก็ตาย แม้แต่นอนหลับอยู่ก็ยังต้องกินลมหายใจนี้ พิจารณาไปแล้วเลยเกิดศรัทธา เห็นว่าที่เราอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอันนี้เอง ข้าวปลาอาหารต่างๆ ก็เป็นอาหารเหมือนกัน แต่เราไม่ได้กินมันทุกเวลานาทีเหมือนลมหายใจ ซึ่งจะขาดระยะไม่ได้ ถ้าขาดก็ตาย ลองดูก็ได้ ถ้าขาดระยะสัก ๕-๑๐ นาที มันจวนจะตายไปแล้ว

นี่พูดถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปฏิบัติ มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้ แปลกไหม แปลกซิ ซึ่งถ้าหากไม่ได้พิจารณาตามลมหายใจอย่างนี้ ก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นอาหารเหมือนกัน จะเห็นก็แต่คำข้าวเท่านั้นที่เป็นอาหาร ความจริงมันก็เป็น แต่มันไม่อิ่มเท่ากับอาหารลมหายใจ

อันนี้ ถ้าเราทำไปเรื่อยให้เป็นปฏิปทาอย่างสม่ำเสมอ ความคิดมันจะเกิดอย่างนี้ จะเห็นต่อไปอีกว่า ที่ร่างกายเราเคลื่อนไหวไปได้ก็เพราะลมอันนี้ ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นประโยชน์ของลมหายใจยิ่งขึ้น แม้ลมจะขาดจากจมูกเราก็ยังหายใจอยู่ แล้วลมนี้ยังสามารถออกตามสรรพางค์กายก็ได้ เราสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปรากฏว่าลมมันไม่ออก ลมมันไม่เข้า แต่ว่าลมละเอียดมันเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้น **เมื่อจิตของเราละเอียดถึงที่สุดของมันแล้ว ลมหายใจก็จะขาด ลมหายใจไม่มี เมื่อถึงตรงนี้ ท่านบอกว่าอย่าตกใจ แล้วจะทำอะไรต่อไป ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงนั้นแหละ รู้ว่าลมไม่มีนั่นแหละ เป็นอารมณ์อยู่ต่อไป**

พูดถึงเรื่องสมถกรรมฐาน มันก็คือความสงบอย่างนี้ ถ้ากรรมฐานถูกจริตแล้ว มันเห็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ มันก็จะเพิ่มกำลังของเราอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับน้ำในโอ่ง พอจะแห้งก็หาน้ำเติมลงไปอยู่เรื่อย

ถ้าทำสม่ำเสมออยู่อย่างนี้ มันจะกลายเป็นปฏิปทาของเรา ทีนี้ก็จะได้ความสบาย เรียกว่าสงบ สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย คือมีอารมณ์เดียว คำที่ว่ามีอารมณ์เดียวนั้นพูดยากเหมือนกัน ความเป็นจริงอาจมีอารมณ์อื่นแทรกอยู่เหมือนกัน แต่ไม่มีความสำคัญกับเรา มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่อย่างนี้

แต่ให้ระวัง เมื่อความสงบเกิดขึ้นมา แล้วมีความสบายเกิดขึ้นมาก ระวังมันจะติดสุข ติดสบาย แล้วเลยยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น ถ้าหากเกิดความคิดขึ้นมา ให้พิจารณาว่า ความสุขนี้ก็ไม่เที่ยง ความสบายนี้ก็ไม่เที่ยง หรือความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความที่เป็นอย่างนั้นๆ มันก็ไม่เที่ยง จึงอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันเลย

ความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา เพราะปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว เห็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็เหมือนคลายเกลียวนอตให้หลวมออกไม่ให้มันตึง เมื่อก่อนมันตึงมันแน่น ความรู้สึกของเราที่มองก็เช่นกัน สมัยก่อนมองเห็นอันนั้นก็แน่นอน อันนี้ก็แน่นอน มันเลยตึง มันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมั่นถือมั่น เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่แน่นอน มันก็คลายเกลียวออกมา

เรื่องความเห็นนี้เป็นเรื่องของทิฐิ เรื่องความยึดมั่นถือมั่น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามานะ ท่านจึงสอนว่า ให้ลดทิฐิมานะลงเสีย จะลดได้อย่างไร จะลดได้ก็เพราะเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น อารมณ์ทั้งหลายที่เรากระทบอยู่ มันก็จะค่อยๆ หมดราคา หมดราคาไปมากเท่าไร ก็บรรเทาความเห็นผิดไปได้เท่านั้น นี่เรียกว่า มันคลายนอตให้หลวมออกมา มันก็ไม่ตึง

อุปาทานก็จะถอนออกมาเรื่อยๆ เพราะเห็นชัดในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสกนธ์ร่างกายนี้ หรือในรูปนามนี้ ในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเกิดความเบื่อ คำว่า “เบื่อ” ไม่ใช่เบื่ออย่างที่คนเขาเบื่อกัน คือเบื่ออย่างที่ไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็น ไม่อยากพูดด้วย เพราะไม่ชอบมัน ถ้ามันเป็นอะไรไปก็ยิ่งนึกสมน้ำหน้า ไม่ใช่เบื่ออย่างนี้ เบื่ออย่างนี้เป็นอุปาทาน เพราะความรู้ไม่ทั่วถึงแล้วเกิดความอิจฉาพยาบาท เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียกว่า “เบื่อ” นั่นเอง

"เบื่อ" ในที่นี้ ต้องเบื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ เบื่อโดยไม่มีความเกลียด ไม่มีความรัก หากมีอารมณ์ชอบใจ หรือไม่ชอบใจอันใดเกิดขึ้นมา ก็เห็นทันทีว่า มันไม่เที่ยง "เบื่อ" อย่างนี้จึงเรียกว่า "นิพพิทา" คือความเบื่อหน่าย คลายจากความกำหนัดรักใคร่ในอารมณ์อันนั้น ไม่ไปสำคัญมั่นหมายในอารมณ์เหล่านั้น ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น และไม่ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

พระพุทธเจ้าท่านสอนต่อไปอีกว่า ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านให้รู้ของสี่อย่างนี้เท่านั้น ทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่านี่ตัวทุกข์ แล้วทุกข์นี้มาจากไหน มันมีพ่อแม่เหมือนที่เราเกิดมาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เมื่ออยากจะให้ทุกข์ดับ ก็ไปตัดเหตุของมันเสีย ที่ทุกข์มันเกิดก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ฉะนั้น จึงให้ตัดเหตุของมันเสีย

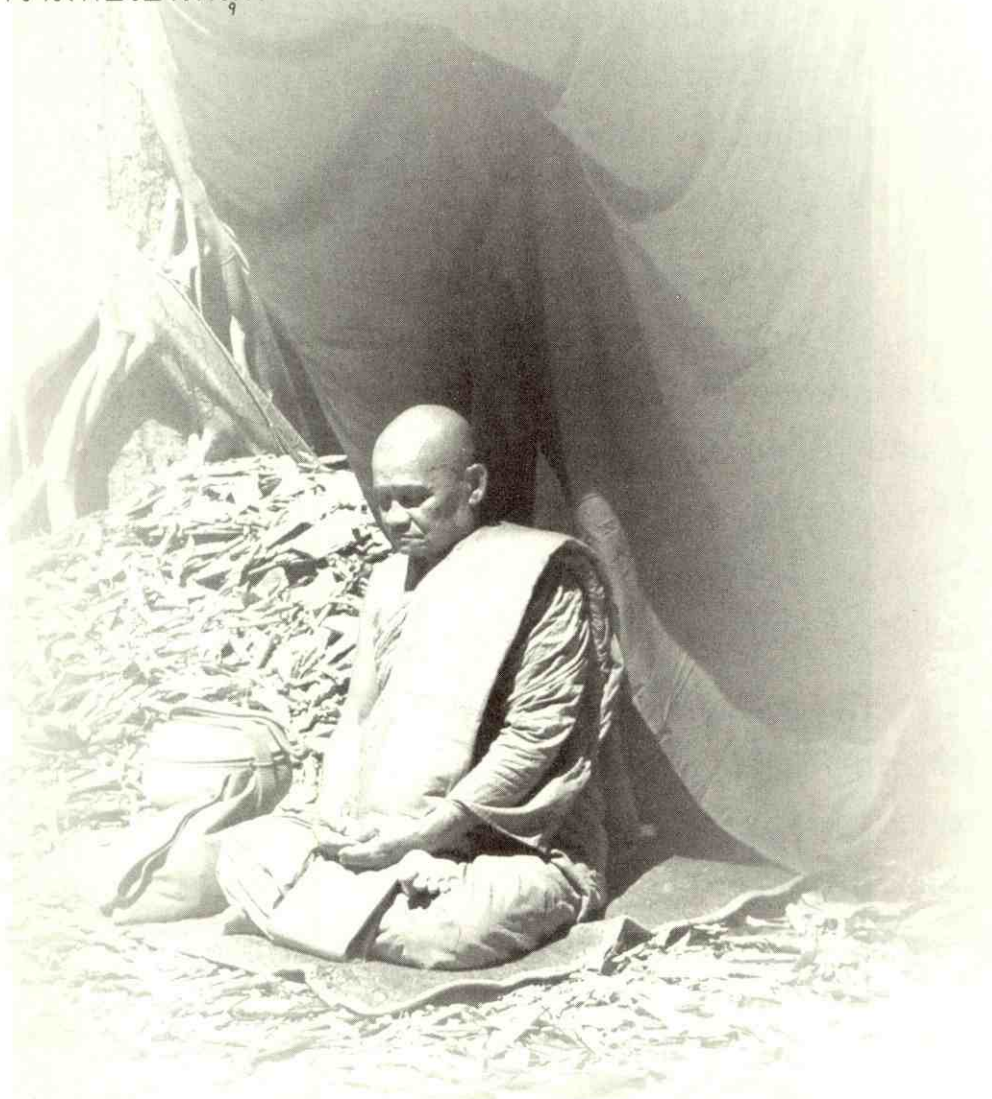
การรู้จักดับความทุกข์ ก็ให้คลายเกลียวที่แน่นนั้นออกเสีย ให้เห็นโทษของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ถอนตัวออกมาเสีย รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็คือ มรรค ให้ปฏิบัติให้ตลอดตั้งแต่สัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิ ให้มีความเห็นให้ถูกต้องในมรรคทั้งแปดข้อนี้ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นชอบในสิ่งทั้งหลายนี้แล้วก็จะเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ข้อปฏิบัตินั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เรื่องของจิตใจหรือธรรมชาติของจิตจะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องรู้และเห็นสิ่งทั้งสี่ประการคืออริยสัจ ๔ นี้ให้ชัดเจนตามความเป็นจริงของมัน เพราะมันเป็นสัจธรรม จะมองไปข้างหลัง ข้างหน้า ข้างขวา ข้างซ้าย มันก็เป็นสัจธรรมทั้งนั้น ดังนั้น ผู้บรรลุธรรมจะไปนั่งที่ไหนหรือไปอยู่ที่ใดก็จะมองเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา.

ดวงตาเห็นธรรมนั้น

คือดวงตาเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

มีความเกิดเป็นเบื้องต้น

ความแปรไปเป็นท่ามกลาง

ความดับเป็นที่สุด