

ธรรมะเพื่อการ ละวางอัตตาตัวตน



บรรยายโดย
อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน
กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย(เขากะลา)

คำนำ

ใช่คุณ...หรือเปล่า ?

หนักเหลือเกิน...กับการที่ต้องแบกความทุกข์ ความหนักใจไว้ทั้งชีวิต

เหนื่อยเหลือเกินกับการที่ต้องกระทบกระทั่งอารมณ์หลากหลาย หัวเราะ ร้องไห้ ยินดี ยินร้าย ที่ถ้าโถมเข้ามา ตลอดเวลาทุกวันคืน

เบื่อเหลือเกิน..กับการเวียนเกิด เวียนตาย อยู่ในสังสารวัฏอันยาวไกล โดยไม่รู้ จุดหมายปลายทาง และจะขังวนเวียน ไปอีกเท่าไรหนอ ?

....ลองหยุดสักนิด....แล้วถามตัวเองว่า....

เราทุกข์เพราะสิ่งใด...?

เรากำลังแบกอะไร ...?

เราจะวางลงได้ไหม?

เราจะวางอย่างไร....?

เมื่อเห็นทุกข์ ข้อมอยากออกจากทุกข์...จึงต้องมีคำถาม แล้วก็หาคำตอบ และ “คำตอบ”....ที่คุณค้นหา อยู่ในหนังสือเล่มนี้

..... ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน

เป็นการถ่ายทอด...กฎธรรมชาติ...กฎแห่งกรรม ... กฎของจักรวาล ผ่าน หนังสือเล่มนี้ โดยผู้ทรงภูมิปัญญาจากต่างดวงดาวในจักรวาลนี้ เพื่อให้มนุษย์

บนโลกใบนี้ ได้มองเห็นสัจจะธรรม หรือกฎธรรมชาติในอีกมุมหนึ่งของทุกสรรพสิ่ง ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป ซึ่งกฎธรรมชาติ เป็นกฎเดียวกันในทุกๆ จักรวาล

ธรรมชาติ สามารถเข้าถึงได้

อยู่ที่ว่าใครจะมองเห็น

วันนี้....คุณอาจโชคดี ที่ได้เห็นธรรมชาติของชั้น 5 ผ่านภาษาเรียบง่ายที่เข้าใจได้ทันที....โดยผ่านหนังสือเล่มนี้...เท่านั้น

ข้อความที่เป็นสัจธรรมนี้ ไม่ได้ถูกปรุงแต่งด้วยภาษาที่เลิศเลอ แต่เป็นถ้อยคำง่ายๆ ที่ผู้อ่านทุกวัย สามารถเข้าใจได้ทันทีที่อ่านจบ

ออกจากทุกข์ได้ทันที ที่อยากออก

วางความหนักได้ทันที ที่อยากวาง

จะสุข หรือทุกข์ จะยึดหรือวาง จะว่างหรืออุ่น ... คุณเลือกได้

อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว มุมมองคุณจะเปลี่ยนไป คุณจะเห็นความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติที่เป็นเช่นนั้นเองอยู่ตลอดเวลา และไม่ไปบังคับบัญชาสิ่งเหล่านั้น ความเห็นผิดยึดติดในอดีตตาคัวตนจะลดน้อยถอยลงไป จนคุณสามารถเลือกได้ ว่าอยากจะทำทุกข์ต่อไป หรือจะคืนความทุกข์ให้ธรรมชาติ โดยไม่ไปคว่ำเามาครอบครอง

คำถามมากมาย คำตอบหลากหลายที่ได้พบเจอจากสถานที่ต่าง ๆ อาจทำให้
เบาบางจนคล้ายจากความทุกข์ได้เป็นครั้ง ๆ แล้วก็กลับมาทุกข์ใหม่ ด้วยความ
ไม่เข้าใจขั้น 5 ตามจริง

แต่...หนังสือเล่มนี้จะทำให้...ความทุกข์หายไปอย่างถาวร ถ้าคุณทำได้..

ด้วยมุมมองที่เข้าใจ....ว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะไปอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นใน
ขั้น 5 ว่านั่นเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นของเรา จึงยึดมั่นถือมั่นกันเอาไว้ จึง
ต้องเวียนเกิดเวียนตาย...จนนับภพนับชาติไม่ได้แล้ว

เพราะอวิชชา คือความเห็นผิด ทำให้ยึดติดในตัวตน....เรา เขา

แต่...วันนี้...มุมมองของคุณจะเปลี่ยนไป...อัตตาตัวตนของคุณจะหล่น
หาย เพราะไม่อยาก “ยึดไว้” อีกแล้วนั่นเอง.

กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย(เขากะลา)

www.ufokaokala.com

สารบัญ

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 1

การปล่อยวาง.....	1
แบบฟอร์มขั้นห้า.....	7
ทฤษฎีแห่งความสัมพันธ์.....	16
“ความเป็นเช่นนั้นเอง”.....	21
การเวียนว่ายตายเกิด.....	37
ปัจจุบัน ก็คือปัจจุบัน.....	41
โลกนี้คือละคร.....	49
สมาธิภาวนา.....	69

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 2

การมองทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นบน โลกใบนี้.....	89
มองให้ป็นจะเห็นความว่าง.....	92
สุญญตาสูตร.....	97
การเกิดเป็นทุกอย่างยิ่ง.....	100
มารู้จัก อดีต ปัจจุบัน อนาคต ในอีกมุมมองหนึ่ง... กันเถอะ.....	105
ความลับของตัวตน.....	115

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 3

รู้จักขั้นห้าตามความเป็นจริง.....	122
-----------------------------------	-----

โลกนี้...ก็คือละครโรงใหญ่	123
ทางโลก	126
“กฎแห่งกรรม”	132
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.....	136
สมมุติ คือความว่าง	148
อวิชา.....	152
แกงเขียวหวานไก่.... ไม่มีจริง	156

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 4

“เวลา” สิ่งล้ำค่าที่มองไม่เห็น?.....	165
โลกว้างเปล่า.....	175
ไม่เป็นทวินิยม.....	179
สัจจะแท้	185
สุญญตา.....	188
ความธรรมดา.....	189

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 1

บรรยายโดย อาจารย์สุตใจ ชื่นสำนวน



การปล่อยวาง

ธรรมะ ในขั้นปล่อยวาง ก็คือการเห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์ตามธรรมชาติ เห็นการปรุงแต่งไปตามกลไกของธรรมชาติ และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวบังคับบัญชาธรรมชาตินั้นๆ

อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นตามกลไกของธรรมชาตินั้น มันก็เกิดซ้ำๆ เช่นนี้มานานแล้ว และขณะนี้ก็ยังคงเกิดอยู่ และก็จะยังเกิดขึ้นไปอีกในอนาคตต่อไป

เมื่อบ้างไหม? กับอารมณ์ที่รุ่มร้อน วิตกกังวล หดหู่ หม่นหมอง มึนซึม ที่มันเกิดขึ้นกับเราซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า มานานเหลือเกินแล้ว ทำให้จิตเราหวั่นไหวขึ้นลงไปกับอารมณ์เหล่านี้ไม่เคยหยุดนิ่ง ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ยิ่งอยากสงบ ก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งอยากเลิกกังวล ก็ยิ่งคิดยิ่งกังวลไม่เคยหยุด อารมณ์ก็ยิ่งร้อนรุ่มทรมานทรมาย จะหาความสงบไม่ได้เลยในภาวะนั้นๆ

เพราะเราห้ามมันไม่ได้ เราสั่งมันไม่ได้ มันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร แต่เรารู้จักมันได้ เราเรียนรู้มันและเข้าใจมันตามที่มันเป็น นั่นแหละ **ที่จะทำให้เราปล่อยวางมันได้** เพราะว่าเราอยู่ใกล้กับมันมานานเหลือเกิน และตอนนี้มันก็ยังอยู่กับเรา ถ้าคิดว่า ยังต้องอยู่กับมัน ไปอีกไม่รู้จะนานเท่าไรนั้น ถ้าต้องขึ้นลง วิ่งตามมันไปเรื่อยๆ แค่นี้ก็เหนื่อยเหลือเกิน

เรามาลองปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นกันดูบ้าง ดังที่หลวงพ่อบุชา สุภทโท (พระโพธิญาณเถร) ท่านได้อุปมาอุปไมยไว้ว่า



อารมณ์ทั้งหลายเหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้าย

ถ้าไม่มีอะไรวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษมันจะมีอยู่

มันก็ไม่แสดงออกมา ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน

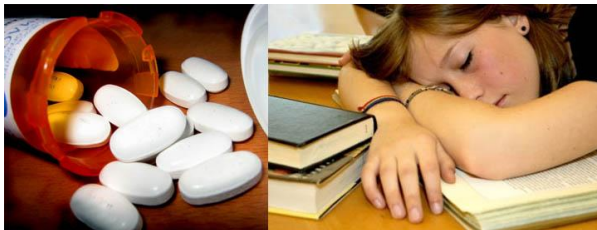
เพราะอารมณ์ มันก็ต้องเกิดอย่างนั้นอยู่แล้ว ตามเหตุปัจจัย เราแค่ยืนดูอยู่ห่างๆ แม้มันจะยังเกิดขึ้นอยู่ แต่มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เหมือนแม่น้ำที่กำลังเชี่ยวกราก ถ้าเรายืนดูอยู่บนฝั่ง เราก็จะเห็นน้ำนั้น มันก็ไหลเชี่ยวไปเรื่อยๆ ปะทะกับสิ่งต่างๆ แล้วพัดพาสิ่งนั้นๆ ไปด้วย

เมื่อเรายืนดูเราก็เห็น แต่ถ้าเผลอลงไปในน้ำนั้น แม้จะว่ายน้ำเป็นก็
ยังคงต้องเปียกปอน เหน็ดเหนื่อยในการว่ายน้ำหาฝั่งอยู่ดี



ถ้าเรายังไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของอารมณ์ ก็จะเข้าไปพยายาม
ที่จะดับมัน ไม่ให้มันร้อนรน เสร้าหมอง และถ้าพยายามแล้วมันไม่ดับ
ก็จะมีตัวเราเป็นผู้ทุกข์ตามอารมณ์นั้นๆ แต่ถ้ารู้ และเข้าใจในอารมณ์
นั้นๆ ว่ามันก็เกิดเช่นนั้นเอง ไม่เข้าไปห้าม ไม่เข้าไปขวาง ไม่เข้าไป
ดับมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ตัวเราผู้ทุกข์ก็ไม่มี แม้มันกำลังแสดง
อารมณ์หุดหู่ เสร้าหมอง วิตกกังวล ก็ดูความหุดหู่ เสร้าหมอง วิตกกังวล
นั้นตามที่มันกำลังเกิดขึ้นอยู่

แต่มีชื่อว่า เข้าใจแล้วอารมณ์หุดหู่ เสร้าหมอง วิตกกังวล จะ
หายไปนะละ มันไม่หายไปหรอกในขณะนั้น เพราะแม้เราเข้าใจกลไก
การปรุงแต่งของมันแล้วก็ตาม แต่เพราะมันเกี่ยวเนื่องกันหลายส่วน
แต่ละส่วนมันก็ทำงานตามกลไกของมัน เมื่อคิดกังวลแล้ว มันก็ต้องมี
อารมณ์หุดหู่ เสร้าหมอง วิตกกังวลตามสารเคมีนั้น แม้เราจะรู้จะเข้าใจ
แต่ก็ยังมีละอองของภาวะอารมณ์ขณะนั้นมาครอบคลุมอยู่ดี จึงได้แต่
มองเห็นภาวะอารมณ์ขณะนั้นๆ แต่ไม่ได้เป็นความทุกข์นั่นเอง



เหมือนเรารู้สึกร้อนๆหนาวๆคล้ายจะเป็นไข้ แต่ยังไม่ได้เป็น ก็กินยาแก้ไข้หวัด แล้วทำงานต่อ แต่ยานั้นมีผลทำให้เกิดอาการง่วงนอน เพราะฤทธิ์ของยามีอาการง่วงนอนร่วมอยู่ด้วย ดังนั้น แม้เราจะไม่อยากจะนอน อยากทำงาน แต่เมื่อกินยาเข้าไปแล้ว สารเคมีออกฤทธิ์แล้ว ก็ทำให้เราง่วงนอน อยากนอน และต้องหลับในที่สุด แม้จะอยากหรือไม่อยากก็ต้องหลับอยู่ดีเพราะสารเคมีทำงานตรงไปตรงมา

คนที่ต้องผ่าตัด เมื่อเขาให้ดมยาสลบ แม้จะฝืนอย่างไรก็ต้องสลบอยู่ดี ร่างกายไม่สามารถต้านทานต่อสารเคมีที่มาทำปฏิกิริยากับกลไกในร่างกายได้

ดังนั้น ถ้าเราศึกษาให้ดี ดูให้ดี เรานำวิทยาศาสตร์ที่วิเคราะห์วิจัยแล้ว มาประยุกต์ใช้เพื่อเรียนรู้ร่างกายของเรา ชั้นซึ่ห้ำของเรา อารมณ์ของเราที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ แต่ละนาทีแล้ว ก็จะเห็นกลไกที่ทำไม? ธรรมชาติจึงบอกว่ำ **ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ทุกอย่างไม่ใช่ตัวตน ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อคิดเสียใจ**

อารมณ์ก็หดหู่ เศร้าหมอง มั่นรองรับกันตรงไปตรงมาตามเหตุตาม
ปัจจัยอย่างนี้ เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นแค่ผู้ดู ที่ไม่ได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ใน
ขณะนั้น ความหดหู่เศร้าหมอง ความเบื่อหน่าย ความห่อเหี่ยวใจ ที่เรา
คิดว่าเป็นความทุกข์ หรือแม้แต่ความพอกพอกใจ ที่เราคิดว่าเป็น
ความสุขนั้น เมื่อดูก็จะเห็นว่ามันเป็นเพียงภาวะอารมณ์ลักษณะหนึ่ง
กำลังดำเนินกลไกอยู่ในขั้น 5 ขณะนี้เท่านั้น และเมื่อเห็นมันจริงๆ
อารมณ์เหล่านี้ก็ทำอันตรายเราไม่ได้เช่นกัน แม้มันจะยังคงแสดง
อาการหดหู่เศร้าหมองเช่นนั้นอยู่ก็ตาม อย่างที่หลวงพ่อบุชา สุภัทโท
(พระโพธิญาณเถร) ท่านได้อุปมาอุปไมยไว้ว่า

“งูเห่า ก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด

สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป

สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป

เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น

ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป

มันก็เลื้อยไปทั้งที่มีพิษอยู่ในตัวมันนั่นเอง”



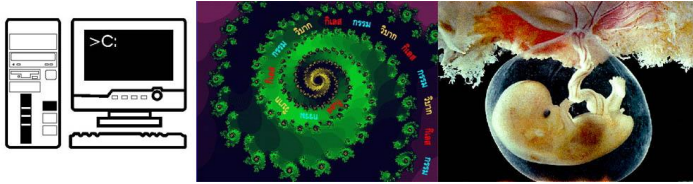
ธรรมดา ก็คือธรรมดา การมองเห็นความเป็นธรรมชาติของ
 ชัณห์ห้าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น
 ในชัณห์ห้า ก็เพราะเข้าใจในกลไกของมันนั่นเอง

ดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ ในกระบวนการชัณห์ห้า นั้น ก็เป็น
 ธรรมชาติเช่นเดียวกัน แต่มีมุมมองที่กว้างขึ้นอีกในรูปแบบ
 วิทยาศาสตร์ผสมผสานกันไปด้วย จึงเป็นในรูปแบบของวิทยาศาสตร์
 ทางจิต ที่สามารถเข้าใจได้เป็นรูปธรรม คือมีการพิสูจน์ทาง
 วิทยาศาสตร์เข้ามาสนับสนุนกลไกของชัณห์ห้าที่ได้กล่าวไว้นั่นเอง

บางครั้ง การมองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงนั้น ก็
 สามารถทำให้เราเข้าใจถึงกลไกของธรรมชาติ และไม่ยากที่จะไป
 บังคับบัญชาให้ธรรมชาติเป็นไปอย่างที่เราต้องการ

ธรรมชาติย่อมปรุงแต่งให้แต่ละบุคคล เป็นไปตามแต่ละเหตุ
 ปัจจัยนั้นๆที่เขาได้สะสมมา ไม่ได้มีใครจะอยากเป็นหรือไม่อยากเป็น
 เช่นนั้น

ดังนั้น การเกิดมาตามกรรม ก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎของ
 ธรรมชาติ เพราะเมื่อยังมีตัวตนของตนอยู่ สิ่งที่ทำย่อมถูกเก็บไว้
 เพื่อประมวลผลต่อไป



เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ เมื่อตั้งโปรแกรมบวกเลขไว้ แล้วเราก็ใส่ตัวเลขไปเรื่อยๆ +15 -28 +32 -16 +88 +90 -43 -2 17 +343 -51 +8... แล้วบันทึกต่อไปเรื่อยๆ เมื่อกดให้คำนวณยอดสุทธิของข้อมูลตัวเลขที่ประมวลผลออกมาได้เท่าไร จะเป็นบวก หรือติดลบ เครื่องคอมพิวเตอร์ก็รายงานออกมาถูกต้องตามนั้น เราก็เช่นกัน เมื่อยังมีความเป็นตัวเรา ของเราอยู่ การบันทึกกุศล หรืออกุศลเอาไว้ เมื่อประมวลผลออกมาอย่างไร กลไกของธรรมชาติก็ย่อมจัดสรรให้ไปอยู่ในแบบฟอร์มขั้นขั้นห้านั้นๆ ตามการประมวลผลออกมานั้นเอง แบบฟอร์มอะไร? ทำไมต้องมีแบบฟอร์มขั้นห้า

แบบฟอร์มขั้นห้า

กลไกของธรรมชาติก็มีการจัดสรรกำหนดกฎเกณฑ์เป็นแบบฟอร์มขั้นห้าขึ้นมา แบบฟอร์มแต่ละแบบฟอร์มนั้นจะมีความเหมือนกันในแต่ละแบบฟอร์ม ดังตัวอย่างเช่น



แบบฟอร์มขั้นห้าของนกแก้ว แบบฟอร์มนี้มีสองขา มีปีกสีเขียว จะมีลักษณะบินได้และพูดได้ถ้ามีการสอนให้พูด

แบบฟอร์มของนกยูง มีปีกแต่บินไม่ได้ มีสีสันสดใส หางลำแพนสวยงาม แต่สอนให้พูดไม่ได้

แบบของปลาฉลาม จะมีลักษณะดุร้าย กินปลาเล็กๆเป็นอาหาร

แบบฟอร์มของปลาทุ จะไม่ดุร้าย จะตกเป็นอาหารของปลาต่างๆ จึงมีการอยู่กันเป็นฝูงใหญ่ การว่ายน้ำ การแสดงออกจะเหมือนกัน

แบบฟอร์มของลิง ของแมลง ของเต่า ของกระต่าย ของอะไรก็ตามก็จะมีลักษณะเฉพาะของแต่ละแบบฟอร์มแตกต่างกันไป

ดังนั้น เมื่อการประมวลผลของการบันทึกไว้ออกมาเป็นเช่นไร ถ้าผลของการประมวลผลออกมาไม่ถึงเกณฑ์ที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์แต่เข้าได้กับแบบฟอร์มไหน ก็จะต้องไปยังแบบฟอร์มนั้น

สมมุติว่า สร้างอกุศลมากกว่า แล้วได้แบบฟอร์มปลาทุ เมื่อเข้าไปอยู่ในแบบฟอร์มนั้นแล้ว ก็ต้องคิดรู้ทำไปตามแบบฟอร์มนั้นเลยเพราะมันมีแค่ชั้นเดียว คือมีแค่การทำตามสัญชาตญาณเท่านั้น เมื่อ

ออกมาเป็นลูกปลาก็ต้องเอาตัวรอดตามสัญชาตญาณ เมื่อโตขึ้นมา ก็เข้าไปในฝูงแหวกว่ายไปหาอาหารตามกลุ่มของปลา เมื่อฉลามมา สัญชาตญาณเอาตัวรอดก็ว่ายหนี แล้วมารวมฝูงกันใหม่ ก็เป็นอยู่อย่างนี้ตามแบบฟอร์ม จะไม่มีการคิดได้ว่าจะรวมกันผู้ฉลาม จะฉลาดรู้เท่าทันไม่ว่ายไปเข้าอวนที่มนุษย์วางไว้เพราะแบบฟอร์มนี้ไม่ได้มีไว้ให้คิดซับซ้อนได้ จึงมีการคิดได้แค่ขั้นเดียวคือเป็นไปตามสัญชาตญาณของแบบฟอร์มนั้นๆ

ดังนั้น ถ้าตอนเป็นมนุษย์ แมื่คนๆนั้นจะเก่งกล้าสามารถ เป็นใหญ่เป็นโตไม่กลัวใคร สร้างสิ่งไม่ตีไว้มากมายแต่ถ้าผลที่ส่งไปลงแบบฟอร์มของปลาทุกแล้วแบบฟอร์มนั้นก็รู้ได้ตามสัญชาตญาณเท่านั้น แบบฟอร์มปลาทุกก็กลัวเมื่อไปอยู่ในแบบฟอร์มนั้นก็ต้องขี้กลัวไปด้วยตามแบบฟอร์มที่ธรรมชาติออกแบบไว้แล้ว



มดที่เราเห็นเดินกันเป็นแถวๆนั้น เมื่อไปเกิดในแบบฟอร์มนั้นก็ต้องเดินเป็นแถวๆตามกันไป ไม่มีการที่จะคิดว่าฉันนอนคิดว่าจะเดินตามเขาไปทำไม จึงคิดรู้ได้ตามสัญชาตญาณของแบบฟอร์มนั้นเท่านั้น

แม้ก่อนตายจะเป็นคนรวดเร็วว่องไวทำงานเก่ง แต่มีด้านอกุศลมากกว่า หากเมื่อละชั้นรั้นมนุษย์ไปการประมวลผลส่งไปอยู่ใน

แบบฟอร์มของเต่า แบบฟอร์มนั้นเชื่องช้า คลานไปเรื่อยๆ ตัวมด็ย่มๆ เขาก็ต้องตัวมด็ย่มตามแบบฟอร์มนั้น ตามสัญชาตญาณของเต่านั้นเอง จะไม่มีการคิดได้ว่า ไม่เอาแล้ว วิ่งดีกว่า เบื่อเดินช้าๆ เบื่อนอนในน้ำ เบื่อ ฯลฯ ไม่สามารถคิดรู้ได้ ซึ่งก็เป็นที่ไปตามแบบฟอร์มนั้นใน ส่วนมาก

แต่สำหรับมนุษย์ก็เป็นแบบฟอร์มขั้นห้าเช่นกัน แต่ แบบฟอร์มนี้อีกมีลักษณะพิเศษมากกว่าแบบฟอร์มอื่นๆ มีความซับซ้อน มีคุณสมบัติคิดรู้ได้เอง ดังนั้น จึงเรียกว่า สัตว์ประเสริฐ เพราะเป็น แบบฟอร์มที่นอกจากจะมีสัญชาตญาณตามธรรมชาติแล้ว ยังสามารถ มีปัญญาคิดรู้ได้ทีนอกเหนือไปจากแบบฟอร์มอื่นๆ ก็คือมีสติยังคิด มีการพิจารณา มีการไตร่ตรอง มีการควบคุมอารมณ์ที่เกิดตาม สัญชาตญาณ ดังนั้น จึงสามารถที่จะพิจารณาธรรมและบรรลุธรรมได้



ดังนั้น การที่จะเกิดมาได้แบบฟอร์มของมนุษย์นั้นจึงเป็น เรื่องที่ยากแสนยาก

การมองให้เห็นกลไกตามธรรมชาติ นั้น ก็ต้องมองให้รอบ มองให้เห็นความเป็นธรรมชาติของกลไกของสัตว์เหล่านั้นด้วย จึงจัก

มันก็เกิดมาอยู่ในแบบฟอร์มของมัน มันต้องกินแมลงมันต้องอยู่ตามบ้านเราเพราะรอกินแมลง เรายาคาญอยากไล่มันเราก้ทำได้แต่ถ้ามันมาอีกเราก้ไล่อีก มันมาอีกเราโมโห ความทุกข์ก็เป็นของเรา ความพยายามที่จะทำร้ายมันก็ถูกบันทึกไว้ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ทำก็บันทึกไปเรียบร้อยแล้วตามเจตนา ตามความคิดที่เราคิดว่าเป็นผู้คิดนั่นเอง

แมลงเม่า เมื่อมีไฟที่โหมมันก็พากันบินเข้าไป แล้วมันก็ตายกันเป็นฝูงๆ เมื่อเรามองดูเราก้ปลงสังเวชที่มันพากันบินเข้าไปตาย แต่เมื่อมันอยู่ในแบบฟอร์มนั้นมันไม่สามารถคิดได้ว่าอย่าเข้าไปในไฟเลยเดี๋ยวยตาย แต่แบบฟอร์มนั้นมันก็ทำตามสัญชาตญาณของแบบฟอร์มเท่านั้น เกิดปัญญาใคร่รู้ไม่ได้

ดังนั้น การที่ไปเกิดเป็นสัตว์ต่างๆนั้น ก็เป็นการเกิดมาใช้กรรม ที่ว่าเกิดมาใช้กรรม ก็เพราะไม่สามารถที่จะคิดรู้ พาตัวเองออกจากความทุกข์ได้ ก็ทำไปตามสัญชาตญาณเท่านั้น เป็นนก ออกจากไข่แล้ว ก็หัดบิน ออกไปหากิน มีสัญชาตญาณเอาตัวรอดจากภัย สืบพันธุ์ ออกไข่ เลี้ยงลูก แล้วก็ตาย

ถ้าเกิดมาในแบบฟอร์มนกอีก ก็ออกจากไข่ แล้วก็หัดบิน ออกไปหากิน มีสัญชาตญาณเอาตัวรอดจากภัย สืบพันธุ์ ออกไข่ เลี้ยงลูก ถูกคนยิง บาดเจ็บ แล้วก็ตาย

วัฏจักรของนกกี้มีแค่นี้ เกิดมาแต่ละชาติก็เท่าเดิม ก็คือเกิดแก่ไหน ก็ตายแค่นั้น เพราะไม่มีความคิดซับซ้อนให้เกิดปัญญาได้ จนกว่า

จะมีการเปลี่ยนแบบฟอร์มไปยังแบบฟอร์มอื่นๆ ที่มีกลไกซับซ้อนมากขึ้นไปอีกเท่านั้น

(หมายเหตุ) ที่กล่าวมานี้เป็นแบบฟอร์มขั้นพื้นฐานของสัตว์ตามธรรมชาติที่เห็นกันทั่วไป มิได้กล่าวรวมถึงการอธิษฐานจิตมาสร้างบารมีของพระโพธิสัตว์ในชาติภพที่ผ่านมา ที่ท่านมีปัญญาไตร่ตรองและคิดรู้ได้ตามการอธิษฐานจิตนั้นๆ

ดังนั้น การที่จะมองเห็นธรรมชาติ แล้วปล่อยวางตามความเป็นจริงนั้นต้องเข้าใจในหลายๆ เรื่อง และมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง

แบบฟอร์มของเสือ เกิดมาต้องดุร้าย กินสัตว์เป็นอาหาร เมื่อจิตที่เข้ามาอยู่ในแบบฟอร์มนี้ คิดอะไร ก็ทำไปตามนั้น เมื่อหิวสัญชาตญาณก็ต้องหาอาหาร ก็ต้องไปล่าสัตว์ เมื่อเห็นกวางก็ต้องคิดจะฆ่ากวางตามสัญชาตญาณ แล้วดำเนินการตามที่คิด นั่นคือสัญชาตญาณหากินตามธรรมชาติ

แบบฟอร์มของมนุษย์ เมื่อหิวหันไปเห็นคนกำลังกินข้าวในบ้าน อยากเข้าไปแย่งอาหารนั้น แต่มีสติยังคิดมีการไตร่ตรองก่อน ดังนั้นความหิวจึงไม่สามารถผลักดันให้มนุษย์ทำในสิ่งที่เห็นว่าจะไม่ได้ เพราะมีความคิดอีกด้านหนึ่งที่ซับซ้อนกว่าสัญชาตญาณ มากคอยขวางกั้นการทำตามอารมณ์นั้นๆ อีกชั้นหนึ่งนั่นเอง

แต่ไม่ใช่ไปมองว่าเสือคิดที่คิดแล้วก็ไปล่ากวางกินเป็นอาหาร แต่เพราะเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่ในแบบฟอร์มนั้น กวางก็อยู่ใน

แบบฟอร์มที่ต้องคอยระวังตัว คอยหนีตลอดเวลาเมื่อแบบฟอร์มนั้นมี สัญชาตญาณหนีอย่างเดียว ตอนเป็นมนุษย์เคยกลัวไม่กลัวใครถ้าไปอยู่ แบบฟอร์มกว้างก็จำไม่ได้ ก็ต้องคิดไปตามกลไกของแบบฟอร์มนั้น



ดังนั้น การมองเห็นว่าหมาน่ารัก แมวน่ากอด หนูน่าเกลียด จึงจกน่าเบื่อ หนูน่ากลัว ไล่เดื่อนน่าขยะแขยง นั่นก็เป็นการมองที่ไม่ เข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงมีความเห็นที่ไม่เท่าเทียมกัน

สัตว์ต่างๆมันก็ไม่สามารถเลือกเองได้ว่ามันไม่อยากเป็นหมา ไม่อยากเป็นแมว ไม่อยากเป็นหนู ไม่อยากเป็นกิ้งกือไล่เดื่อน แต่เมื่อ วิวาทส่งไปลงในแบบฟอร์มขั้นพื้นฐานแล้ว เขาก็ต้องไปตาม แบบฟอร์มนั้น แบบฟอร์มหมาน่ารัก จี๊ประจบ เขาก็เล่นไปตามกลไก ของแบบฟอร์มนั้น แบบฟอร์มนั้นจึงมีขนสวย น่ารัก สะอาด ประจบ เก่ง

แบบฟอร์มหนู ชอบลักขโมย ชอบคุ้ยเศษอาหาร สกปรก แบบฟอร์มนั้นจึงมีขนสีดำหรือทึมๆ หางแหลมน่าเกลียด เพราะต้อง อยู่ในท่อสกปรก เราเห็นก็รังเกียจเหมือนกันหมด

มดชอบขึ้นอาหาร มดก็ตัวก็ตัวเดินเรียงแถว จะมารุมกินแต่ เศษอาหารที่ทิ้งไว้ ก็เพราะแบบฟอร์มเขาเป็นอย่างนั้น จมูกได้กลิ่น

ไกลมากและมาเป็นขบวน ซึ่งเขาอยู่ในแบบฟอร์มนั้นๆก็ไม่สามารถเลือกได้ ต้องเป็นไปตามกลไกของแบบฟอร์มนั้น

แม้แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถเลือกเองได้เช่นกัน ดังนั้น ทำไมจึงต้องสร้างกุศล สร้างบารมีไปเรื่อยๆ เพราะในขั้นที่ไม่สามารถปล่อยวางขั้นห้าได้ยังมีตัวตนของตนอยู่นั้น การที่จะบันทึกลงสิ่งใดเข้าไป ก็ควรที่จะบันทึกลงในสิ่งที่เป็นกุศลดีกว่า เพื่อป้องกันการไปอยู่ในแบบฟอร์มที่ไม่สามารถคิดรู้ได้เองเหล่านั้น

ความจริงทุกสิ่งมันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละตามกลไกของธรรมชาติ แต่เราก็เลือกที่จะอยู่กับสิ่งใดๆก็ได้ แต่อย่าได้ไปยึดว่าสิ่งนี้ดีกว่าสิ่งนี้ เรารักแมวก้อยู่กับแมวไป ถ้าสุนัขมันวิ่งไล่แมวเรา ก็ต้องรู้ว่าสัญชาตญาณของสุนัขมันเป็นอย่างนั้นนั่นเอง เราก็ช่วยแมวไปตามเรื่อง ตามความเมตตาเท่าที่ทำได้ แต่การที่จะไปขุ่นแค้นอาฆาต แล้วฆ่าสุนัขตัวนั้น ก็เพราะเราเห็นว่าสิ่งนี้เรารัก สิ่งนี้เราเกลียด เราต้องกำจัดสิ่งที่เราเกลียดไป แต่ถ้าแมวเราไปไล่จับหนูก็ต้องรู้ว่าสัญชาตญาณมันเป็นอย่างนั้นเอง เราก็ช่วยหนูไปตามเรื่องตามความเมตตาที่เรามี ไม่ใช่ไปโกรธแค้นแมวเราเพิ่มอีก หว่าเราก็เลี้ยงอาหารอย่างดีแล้วก็ยังไปกินหนูอีก ซึ่งสิ่งนี้เป็นกลไกของแบบฟอร์มของมัน ซึ่งก็ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกเช่นกัน เพราะมันเป็นธรรมชาติของแต่ละแบบฟอร์มนั่นเอง

นกต้องจิกกินหนอน ไก่ต้องกินได้เดือน งูต้องกินกบกินเขียด เราไม่สามารถไปช่วยสัตว์เหล่านั้นได้ทั้งโลก แต่ถ้าสิ่งนั้นเราสามารถ

ช่วยเหลือได้ มาเกิดตรงหน้าเรา เรามองเห็น ก็ช่วยกันไปตามธรรมดา ตามความเมตตากรุณาที่มีอยู่ แต่บางสิ่งที่ไม่สามารถช่วยได้ ก็ต้องปล่อยวาง **ต้องเห็นความเป็นไปของธรรมชาติ จิตจะได้ไม่ไปหลนุ้ เสร้าหมองกับธรรมชาติเหล่านั้น**

ก็เป็นมุมมองอีกมุมมองหนึ่งของการเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ เราจะได้ไม่ไปมีอคติกับสิ่งใดๆรอบตัว ที่อันนี้ชอบ อันนี้ไม่ชอบ รักแมวเกลียดหมา รักนกเกลียดหนู หรือมองเห็นสิ่งนี้ ดีกว่าสิ่งนี้ ทำให้จิตของเราโอนไหวไปตามความเห็นที่เอียงไปในด้านใดด้านหนึ่งนั่นเอง

แบบฟอร์มขั้นห้า เป็นภาษาเรียกที่อาจไม่คุ้นเคย แต่ระบบที่ได้มาอธิบายกลไกของธรรมชาติได้น่ามากล่าวไว้ ซึ่งเมื่อฟังแล้วก็สามารถเข้าใจในกลไกของธรรมชาติในอีกรูปแบบหนึ่ง ก็ขอนำมาเล่าเพิ่มเติม เพื่อบางท่านที่ได้สนใจเรื่องของขั้นห้า จะได้นำไปเทียบเคียงกับธรรมะที่ว่า **การเกิดมาตามกรรม** นั่นเอง

มุมมองของธรรมชาติ เป็นมุมมองที่สอนให้เราเข้าใจธรรมชาติที่มันกำลังเกิดขึ้นอยู่ตามสิ่งที่มันเป็น ไม่ได้สอนให้ไปเปลี่ยนแปลงธรรมชาติให้เป็นอย่างที่เราต้องการ

ทฤษฎีแห่งความสัมพันธ์



“ทุกอย่างเป็นไปได้ตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปได้ตามความหวังของใคร
สร้างเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่ผลนั้นๆ เกิด โดยไม่ต้องสร้างความหวัง”
จากหนังสือ “ฝนประปราย”

ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปได้ตามธรรมชาติ ต่อให้ตัดแปลง
อย่างไร สุดท้ายมันก็คืนสู่ธรรมชาติ โทรศัพท์ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์
ตัดแปลงให้สะดวกสบาย ใช้ได้ทันสมัยขนาดไหน สุดท้ายก็ต้อง
กลับคืนไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ อย่างเดิมก่อนที่จะถูกปรุงแต่งอยู่
ดี



ดังนั้น การที่จะเข้าใจธรรมชาติได้ ก็ต้องเห็นธรรมชาติที่มันมี
วิวัฒนาการของมันเองไปเรื่อยๆ ดังนั้น เมื่อมีเกวียน ก็ต้องมีรถ เมื่อมี
รถ ก็ต้องมีเครื่องบิน เมื่อมีเครื่องบินก็ต้องมีเทคโนโลยีด้านอวกาศไป

เรื่อยๆ เมื่อก่อนอยู่ถ้ำ ก็เริ่มมีบ้าน ก็เริ่มมีตึกไปเรื่อยๆ ตามวิวัฒนาการ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่จะอยู่กับธรรมชาติที่มันถูกปรุงแต่งไปเรื่อยๆ

แต่การอยู่โดยเข้าใจธรรมชาตินั้น ก็ต้องเห็นมันเป็นอย่างนั้นเองของมัน อย่าไปตั้งความหวังว่าจะต้องเป็นอย่างไร อย่างนี้ อย่างที่เราต้องการ เพราะถ้าตั้งความหวังเมื่อไร ความผิดหวังก็รออยู่แล้วเมื่อนั้น อย่างเช่นเราอยากปลูกดอกไม้ หวานเมล็ดดอกดาวเรืองลงในดิน หวังจะให้ดอกดาวเรืองขึ้นมาเต็มพื้นที่ออกดอกสีเหลืองสวยงาม แล้วเราก็เฝ้ารดน้ำลงไป แต่ว่ากลับมีต้นไม้อื่นงอกขึ้นมาพร้อมกับต้นดาวเรืองเต็มไปหมด ซึ่งเราก็ขอมไม่พอใจ เพราะต้องคอยมานั่งถอนต้นหญ้าออกจากต้นดาวเรือง ทำไมไม่มีแต่ต้นดอกดาวเรืองเท่านั้น ฉันต้องการแต่ดอกดาวเรืองเท่านั้น ฉันไม่ได้ต้องการต้นหญ้า ฉันไม่ได้หว่านเมล็ดลงไป เกษื่นมาทำไม

ถ้าถอนต้นหญ้าไป โมโหไป อารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวไป นั่นเพราะความไม่เข้าใจในธรรมชาติ ก็ทำให้อุปาทานว่าต้นดอกดาวเรืองของเรา แต่ต้นหญ้าไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้ เกิดขึ้นมา

แต่ธรรมชาติมันไม่ได้สนใจว่าเราจะสุขหรือทุกข์เพราะมันต้นหญ้าที่มันมีพันธุ์ฝังอยู่ในดิน เมื่อมีเหตุปัจจัยเหมาะสม มีน้ำ มีแดด มีองค์ประกอบพร้อมมันก็งอกขึ้นมาตามกลไกของมัน มันอาจจะงอกงามได้เร็วกว่าต้นดาวเรืองด้วยซ้ำ คนที่ต้องการแต่ต้นดาวเรืองเท่านั้น ที่จะมีโอกาสสุข หรือทุกข์กับต้นหญ้าส่วนเกินเหล่านี้ ถ้าต้อง

ถอนหญ้าไป แล้วโมโหไป ชุมนมัวไป อารมณ์ก็หงุดหงิด ชุมนมัวเป็น
ธรรมดา ถ้าเข้าใจธรรมชาติก็ถอนต้นหญ้าตามที่มันขึ้นมา เพื่อไม่ให้
ไปแย่งอาหารต้นดาวเรืองที่กำลังจะโตขึ้นมา ก็ทำงานนั้นด้วยอารมณ์
ปกติ

งานที่ทำเท่ากันตามที่มันเป็นอยู่ แต่อารมณ์ไม่เท่ากัน

ธรรมชาติมีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีการแบ่งแยก มันเป็นไปตาม
เหตุปัจจัย ตามกลไกที่มาปรุงแต่ง ดังนั้น การที่เรามองเห็นของสองสิ่ง
ไม่เท่ากันนั้น ก็มีผลให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างของสองสิ่งเสมอ
จึงมีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงเกิดขึ้นเสมอ มีการเปรียบเทียบเรื่อยไป คือ
อันนี้ดีกว่าอันนี้ อันนี้สวยกว่าอันนี้ อันนี้แ่กว่าอันนี้ อยู่ร่ำไป

**ธรรมะก็สอนว่าอย่าไปเปรียบเทียบว่า เราดีกว่าเขา เขาดีกว่า
เรา หรือเราเสมอเขา**

เพราะเราจะเกิดการนำไปเปรียบเทียบระหว่างของสองสิ่ง
นั่นเอง เมื่อเขาดีกว่าเราก็ไม่พอใจ เมื่อเราดีกว่า เราก็เกิดความหยิ่งโส
โอหัง หรือถ้าเรากับเขาใกล้เคียงกัน หรือเสมอกัน เราก็จะอยากมีให้
มากกว่าให้ดีกว่าอยู่นั่นเอง

ซึ่งจริงๆแล้ว มันไม่มีการเปรียบเทียบหรอก ทุกอย่างเป็นไป
ตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล ตามเหตุปัจจัยของเขาเท่านั้นเอง มันจึง
ไม่มีคนรวย ไม่มีคนจน ไม่มีคนพอมิพอกินเกิดขึ้นจริงๆ แต่มัน
เป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละคนที่ผลักดันไปตามกลไกนั่นเอง

ธรรมชาติก็เช่นกัน ต้นดาวเรืองกับต้นหญ้า มันก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน ต้นมะม่วงกับต้นประดู่ก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน ชาวสวนชอบต้นมะม่วง นักอนุรักษ์ชอบต้นประดู่ นักท่องเที่ยวชอบดอกไม้สวยงาม แล้วแต่ใครชอบสิ่งไหน ในภูเขาทั้งลูก มีต้นไม้เต็มไปหมด ต้นสัก ต้นยาง ต้นเต็ง ต้นรัง ต้นมะม่วง พุทรา ต้นไม้ใบหญ้ามากมาย ทุกต้นก็ขึ้นอยู่กันเองตามธรรมชาติ แต่ผู้ที่เข้าไปในป่านั้นต่างหาก ที่ต้องกระทบกระทั่งกับภาวะอารมณ์ของตนเอง ถ้านักท่องเที่ยวเดินเข้าไปในป่า เห็นดอกกล้วยไม้ก็ชอบใจ เห็นต้นหนามก็ไม่พอใจ นักอนุรักษ์ไปเห็นต้นสักก็พอใจ คนหาหน่อไม้เห็นต้นกอไผ่ก็พอใจเพราะเก็บหน่อไม้ได้ มันจึงอยู่ที่เหตุปัจจัยแต่ละคน



เด็กคูหนึ่งการ์ตูนก็พอใจ แม่บ้านดูรายการอาหารก็พอใจ พ่อบ้านดูข่าวการเมืองก็พอใจ ในบ้านหลังเดียวกันยังมีความพอใจไม่เหมือนกัน นั่นเป็นเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล ไม่มีใครผิดใครถูก

ถ้าเราเห็นทุกอย่างเป็นหนึ่งเดียว เป็นธรรมชาติ ก็จะไม่มีการแบ่งแยก จะเห็นว่ามันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ไปเที่ยวป่าหน้าฝนก็ต้องมีต้นไม้สีเขียวชุ่มชื้น เข้าป่าหน้าแล้งก็ต้องเห็นต้นไม้ยืนแห้งสีน้ำตาลเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าไปครั้งแรกสวย ครั้งหลังแห้งแล้ง รู้สึกผิดหวัง เบื่อหน่าย ก็ต้องเห็นอารมณ์เบื่อหน่ายเป็นธรรมดาของการปรุงแต่งตามความคิดนั้น

ดังนั้น ถ้าเราสามารถมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของ
 ธรรมชาติในสังคมยุคปัจจุบันได้ ก็จะทำให้สิ่งที่จะมากกระทบอารมณ์
 ปรุงแตงน้อยลง

ดอกกุหลาบสีแดง กับสีชมพูก็เหมือนกันตามธรรมชาติ แต่
 ความรู้สึกเราชอบสีชมพู ดังนั้นเมื่อหาซื้อสีชมพูไม่ได้ มีแต่สีแดง ก็ไม่
 ชอบใจ หงุดหงิดใจ เพราะมีอุปาทานกับสีชมพูมากกว่า แต่ความจริง
 กุหลาบก็คือกุหลาบ จะสีอะไรมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง ตัว
 ดอกกุหลาบเองสักแต่ว่าขึ้นมาตามเหตุปัจจัย มันไม่เคยสุขทุกข์ แต่คน
 ไปอุปาทานกับมันต่างหากที่สุขได้ ทุกข์ได้ ถ้าเห็นว่ามันเป็นของมัน
 อย่างนั้นแหละ ก็จะเห็นความเป็นธรรมชาติมากขึ้น

เรามีโอกาสจะสุข ทุกข์กับสิ่งรอบข้างได้ตลอดเวลา รถม้า
 ก็หงุดหงิด คนแน่นก็หงุดหงิด แดดร้อนก็หงุดหงิด ไปกินข้าวคนเยอะ
 ก็หงุดหงิด ถ้าเราเข้าใจว่า อ้อ มันเลิกงานคนก็เยอะอย่างนี้แหละ ถนน
 สายนี้มันเล็กก็ติดอย่างนี้แหละ แดดออกมันก็ต้องร้อนอย่างนี้แหละ
 อย่างนี้เป็นต้น อย่าไปคิดว่ามีสองสิ่ง คือรถน่าจะติดน้อยกว่านี้ คน
 น่าจะน้อยกว่านี้ แดดน่าจะอ่อนกว่านี้ ความจริงมันก็เป็นของมันอย่าง
 นี้ตามเหตุปัจจัย วันหยุดรถก็ไม่ติด คนบนรถก็ไม่แน่น เพราะเหตุ
 ปัจจัยมันเป็นวันหยุดที่ไม่มีคนอยากออกจากบ้านนั่นเอง

ก็เป็นมุมมองของธรรมชาติอีกมุมมองหนึ่ง ที่มีเพียงหนึ่ง
 เดียวเท่านั้น ไม่มีการแบ่งแยกออกเป็นสอง เป็นสาม เพียงแต่มีสิ่งอื่น
 มาปรุงแตง จึงแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยเท่านั้นเอง

“ความเป็นเช่นนั้นเอง” ในมุมมองของธรรมะ วิทยาศาสตร์ และมนุษย์ต่างดาว



แม้ปัจจุบัน มนุษย์โลกจะมีความเจริญทั้งสองด้าน แต่ส่วนใหญ่ จะต่างคนต่างมุมมองคิดในสิ่งที่ตนเองรู้ และพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงตามนั้นซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกตอะไร

คนปฏิบัติธรรมะก็ปล่อยวางด้วยวิธีการศึกษาค้นธรรมะ พิจารณาการเกิดดับของอารมณ์ ความรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไร

ส่วนในมุมมองของวิทยาศาสตร์อารมณ์ของคนเราก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายมนุษย์ แพทย์ท่านนั้น จะสนใจธรรมะหรือไม่ก็ตาม แต่เขาก็รู้ว่ากลไกของร่างกายมนุษย์มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในสมองต้องควบคุมความคิด ให้คิดแต่สิ่งที่ไร้กรรม อย่าเครียดเพราะจะทำให้สารเคมีประเภทที่เกิดโทษต่อร่างกายหลั่งออกมา ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกิดความเครียดขึ้นได้ และหากคิดเรื่องวิตกกังวลอยู่อย่างเดียว ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนสารเคมีหลั่งมากเกินไป ทำให้มีอาการเครียดรุนแรง ซึมเศร้ารุนแรง ก็ต้องจ่ายยาควบคุมสารเคมีในสมองให้อยู่ในสภาพที่สมดุล เพื่อลดอาการเครียดวิตกกังวล หรือความหดหูเศร้าหมอง ที่

บุคคลผู้นั้นกำลังเป็นอยู่ ดังนั้นแพทย์ก็จะเห็นว่าเป็น “เช่นนั่นเอง” ในมุมมองทางวิทยาศาสตร์และก็ให้ยารักษาไปตามอาการนั้นๆ

ส่วนมนุษย์ต่างดาว บอกว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นกลไกของ **ขั้นห้าของมนุษย์** ที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วซึ่งจะเกี่ยวเนื่องกันทั้งสองด้าน คือทั้งด้านวิทยาศาสตร์ และด้านจิตเพียงแต่อาจจะรู้จักกันคนละมุมคนละด้านเท่านั้น ดังนั้น จึงได้มีการอธิบายกลไกของร่างกายมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักอีกมุมมองหนึ่ง **มุมมองของธรรมชาติที่เป็นทั้งวิทยาศาสตร์และทางจิต ผสมกัน** และเพื่อที่จะเห็นว่าขั้นห้ามันมีกลไกของมันเองตามธรรมชาติ เมื่อรู้จักขั้นห้าตามความเป็นจริงแล้ว ก็ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไร เพราะเป็นกลไกอย่างนั่นเอง

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ และพลังงานธาตุทางเคมี ที่ประกอบกันอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งเรารู้ว่ามี ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ ประกอบกันอยู่ และมีธาตุรู้ (หรือที่เรียกว่าจิต) เป็นตัวขับเคลื่อน และธาตุหยาบทุกอย่างในร่างกายจะมีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์หรือทางวงการแพทย์ทั้งหมดซึ่งเป็นชื่อของธาตุทางเคมี



การผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่ก่อนเกิด เป็นทารกแรกเกิด เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่หรือวัยชรา เซลล์ทั้งหลายก็ไม่ใช่เซลล์เดียวกัน **เซลล์เดิมถูก**

เปลี่ยนแปลงหมุนเวียนไปหมดแล้ว มีแต่เซลล์ใหม่เกิดขึ้นตลอดเวลา
นี่คือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ทางธรรมะก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ
ไป มันแปรปรวนตลอดเวลา เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็น
ธรรมดาซึ่งก็ถูกต้องทั้งสองด้าน

ทางวิทยาศาสตร์ ภายในสมองก็มีไฟฟ้า มีสารเคมี มีกลไก
การทำงานที่สลับซับซ้อน ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ สบายกาย
สบายใจ หรือไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีที่
หลั่งออกมาตามความคิดที่เป็นตัวชักนำนั่นเอง



ทางธรรมะ มีการปฏิบัติธรรมเพื่อควบคุมความคิด อารมณ์ให้
เป็นไปในแนวทางที่เป็นกุศล เพื่ออะไร? เพื่อเราจะได้ไม่มีความทุกข์
ซึ่งการคิดดี พุทธิ ทำดี ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความสุข เพราะมีความสงบ
เย็นอิมเม็บในจิตใจ แต่ถ้าพยายาม มุ่งร้าย ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์ ร้อน
รนและหาวิธีแก้แค้นต่างๆ ซึ่งมันอยู่ในข่ายของความทุกข์

**ซึ่งมันต้องเป็น... อย่างนั้นเอง... อยู่แล้ว มันเป็นไปตามกลไก
ของธรรมชาติ**

เพราะกลไกของร่างกายมนุษย์ มันจะอิงกันกับความคิด
ความรู้สึกของมนุษย์ผู้นั้น เมื่อมีความคิดดี มีความปรารถนาดี มีความ

เมตตาสงสารเกิดขึ้น ความคิดนี้ก็ไปกระตุ้นสารเอ็นโดรฟินในสมอง ให้มันหลั่งออกมา เมื่อร่างกายได้รับสารเอ็นโดรฟิน ก็จะทำให้ร่างกาย มีปฏิกิริยาตอบสนองด้านบวกสดชื่นแจ่มใส อิ่มเอิบ อารมณ์ดี ที่เรา เรียกว่ามีความสุข นั่นถูกต้อง แต่หากความคิดที่ออกมาเป็นไปในทาง ความโกรธ พยาบาท หรือวิตกกังวล ความคิดนั้นก็จะไปกระตุ้น สารเคมีประเภทที่เป็นด้านลบในสมอง ให้หลั่งออกมา เมื่อสารเคมี ชนิดนี้หลั่งออกมาแล้ว ก็จะมีปฏิกิริยาด้านลบส่งไปถึงอารมณ์ให้มีความทรมานทรมาย ร้อนรน หรือวิตกกังวลตลอดเวลาซึ่งอารมณ์จะ รุนแรงมากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับปริมาณสารเคมีที่หลั่งออกมา ถ้า หลั่งมากเกินไป ก็จะอาละวาด ทำร้ายผู้อื่นได้ หรือเศร้า โศกเสียใจจน คิดฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น เมื่อมีการคิดแต่พยาบาทครั้งแล้วครั้งเล่า สารเคมีตัวนี้หลั่งออกมามากเกินไปก็จะคลุ้มคลั่ง ต้องส่งโรงพยาบาล ประสาท ซึ่งแพทย์ก็จะทำการรักษา ด้วยการฉีดสารเคมีที่จะไปประงับ การหลั่งของสารเคมีชนิดนั้น ให้อยู่ในภาวะสมดุล อาการจึงจะสงบลง ได้



ดังนั้นสารเคมีจึงเป็นตัวแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ ต่างๆ นี้คือ “ผล” ที่เกิดจาก “เหตุ” นั้นๆ ดังนั้น เราจึงต้องย้อนกลับ มาที่ “เหตุ” ก่อน

โดยก่อนที่จะหลังสารเคมีใดๆออกมาจะมีตัว **“ความคิด”** เป็นตัวชี้นำ อย่างที่บอกแต่ต้น เมื่อมีความคิดดี สารเคมีประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็หลังออกมา เราสดชื่น เราสบายกาย สบายใจ ที่เราเรียกกันว่า **“ความสุข”**

เมื่อคิดร้าย วิดกกังวล สารเคมีที่หลังออกมาก็ทำให้เรา โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจที่เราเรียกกันว่า **“ความทุกข์”** เราจึงต้องมาสกัดกั้นที่ต้นเหตุ ก่อนที่จะส่งไปที่ **“ผล”**

คนที่ปฏิบัติธรรมะ ย่อมจะรู้ว่า ทำไมพุทธศาสนา จึงสอนให้เราไม่เมตตา กรุณาต่อผู้อื่น ให้มีความรัก ความหวังดี ให้ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ด้อยกว่า ให้อภัยกับความคิดร้ายของผู้อื่น

นี่เป็น**กุศโลบาย**ในทางพุทธศาสนา คือการให้**เปลี่ยนความคิด** เมื่อคิดพยาบาท อย่าเลย ให้คิดเมตตาเขาดีกว่า เมื่อคิดริษยา อย่าเลย มีมุทิตาจิตหรือพลอยยินดีกับเขาดีกว่า **นี่เป็นอุบาย ให้เปลี่ยนความคิด** **จากด้านลบ เป็นด้านบวก** เมื่อใดที่คิดในด้านบวกสารเอ็นโดรฟินก็จะหลังออกมาตามกลไกของความคิดนั้นซึ่งเป็นธรรมชาติตามกลไกของร่างกาย สารเคมีนั้นก็จะไปทำปฏิกิริยาให้เกิดอารมณ์ด้านดีขึ้น ผู้ที่คิดก็จะมีแต่ความสุขความอัมเอิบในจิต ความสงบเย็นในอารมณ์ และเมื่อกระทำเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าจิตก็จะบันทึกเป็นอัตโนมัติ คือเมื่อมีอะไรมากระทบไม่ว่าด้านใดแนวความคิดก็จะไปในทางเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย

สงสาร และจัดการไปในสิ่งที่สมควรโดยมิได้มีความโกรธเคืองเป็น
ตัวชี้นำ บุคคลคนนี้ก็กลายเป็นผู้มีอภิมมณี มีเมตตาอยู่เป็นนิจ

ดังเราจะเห็นได้ในผู้ที่ปฏิบัติจิตในขั้นสูงจะมีอภิมมณีเยือกเย็น
สงบ มีเมตตา และพร้อมที่จะเป็นผู้ให้ บุคคลนั้นก็เป็นผู้ที่มีแต่
ความสุข เพราะสารเคมีก็จะหลั่งออกมาในด้านบวกอย่างเดียว

ส่วนคนที่มีความฉุนเฉียว โกรธง่าย วิตกกังวล หดหู่เศร้า
หมอง ไม่มีความเมตตา คิดแต่จะเอาไรต์เอาเปรียบบุคคลอื่นตลอดเวลา
ความคิดเหล่านี้ก็ไปกระตุ้นสารเคมีด้านลบให้มันหลั่งออกมาซ้ำแล้ว
ซ้ำเล่า เขาก็จะมีแต่ความทุกข์ ทุกข์ และทุกข์ ตลอดเวลาซึ่งมีอยู่
จำนวนมากในโลกมนุษย์ยุคนี้

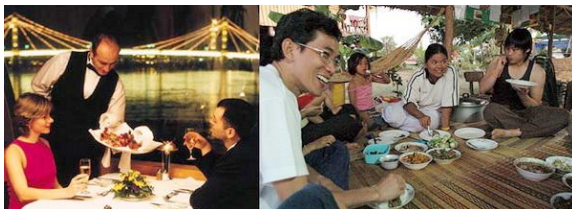
ดังคำว่า **สวรรค์ในอก นรกในใจ** ที่ธรรมะกล่าวไว้ **มันก็เกิดขึ้น
ในปัจจุบัน**นั่นเอง เมื่อคุณคิดดี สารเคมีด้านบวกหลั่ง คุณก็มีความสุข
จิตใจสบาย ความสุขก็เกิดได้ในปัจจุบัน เมื่อคุณคิดร้าย คิดอิจฉาริษยา
พยาบาท สารเคมีที่เป็นด้านลบก็หลั่งออกมา ทำให้อารมณ์ร้อนรน
ทुरนทुरาย กระวนกระวาย ทุกข์ใจก็เกิดได้ในปัจจุบันเช่นกัน

ดังนั้น หลักของพุทธศาสนาเป็นเช่นนี้ สอนให้เราทำ “เหตุ”
ที่ดีเพื่อ “ผล” ที่ออกมาก็ย่อมดีตามไปด้วย เพราะมันเป็นกฎตายตัว
ของธรรมชาติ ในหลักของกลไกตามธรรมชาติมันต้องเป็น “เช่น
นั่นเอง” อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ความสุข ความทุกข์ มันไม่ใช่เรื่องใหญ่
มันก็เป็นเรื่องที่เราเลือกได้ เพียงแต่เราจะมีความจริงใจที่จะเลือกมัน
หรือไม่เท่านั้น

จึงเป็นเพียงการมาบอกชั้นพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ความเป็นอย่างนั้นเอง ของธรรมชาติ และเป็นแนวทางที่จะเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน

หลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า “กินข้าวในถาดธรรมดา กับกินข้าวในถาดทองคำถ้ามีความพอใจเท่ากัน ก็มีความสุขเท่ากัน” ซึ่งในสมัยก่อน เราก็คงเถียงอยู่ในใจว่าจะสุขเท่ากันได้อย่างไร คนรวยสิ้นฟ้า กับคนที่ทำมาหากินไปวันๆ มั่นหน้าจะมีความสุขต่างกัน แต่หากลองนำเรื่องนี้มาเทียบเคียง โดยบอกว่าคนที่มีเงินมากมายไปกินอาหารภัตตาคารหรูหรา มีโต๊ะ 20,000 บาท เมื่อมีความสุขในอาหารมีอนั้น ความพอใจไปทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา 2 cc เขาก็มีความสุขเท่านั้น

คนชาวบ้านธรรมดา ลูกชื้อไก่อ่าง 5 คาวมาฝาก ตัวละ 80 บาท กินกันทั้งครอบครัวอย่างอ่อย เพราะไม่ค่อยได้กิน มีความพอใจในอาหารมีอนั้นมาก ทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา 2 cc เท่ากัน เขาก็มีความสุขเท่ากับเศรษฐีคนนั้น



เพราะความสุข ทุกข์ มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายที่หลั่งออกมา ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามสารเคมีนั้นๆ ดังนั้น ถ้าสารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมาคนละ 2 cc เท่ากัน ทั้งสองคนก็มีความสุขเท่ากัน เพราะ**ความสุขมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน ความหรูหรา แต่มันขึ้นอยู่กับความพอใจ ที่เป็นกลไกของการหลั่งสารเคมีนั่นเอง**

เราจึงเริ่มเข้าใจกลไกของชั้นห้า กลไกของสารเคมี และมีมุมมองที่กว้างขึ้นและไม่สงสัยว่าถ้าคนมีเงินกินอาหารอย่างหรูในภัตตาคารมีโต๊ะสองหมั่น แต่ถ้าสารเคมีแห่งความพอใจหลังแค่ 1 cc เขาจะมีความสุขน้อยกว่าชาวบ้านธรรมดาที่ได้กินไก่ย่างห้าดาวกับข้าว และพอใจกับอาหารมีोनั้นอย่างมาก สารเคมีพุ่งถึง 2 cc เขาก็ย่อมมีความสุขกว่าอีกคนแน่นอน

จึงเห็นได้ว่า มันมีกลไกของธรรมชาติที่มีเหตุและผลตรงไปตรงมา ถ้าไม่มีกลไกอย่างนี้ ถ้าทุกอย่างอิงอยู่กับทรัพย์สินเงินทอง คนรวยก็ต้องสุขอย่างเดีวสิ คนจนก็ต้องทุกข์ตายเลยสิ แต่เพราะมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราจึงจะพอมองเห็นว่า ความรวย ความจน ไม่ได้เป็นตัวชี้ทำให้เกิดความสุข ความทุกข์ เราจึงเห็นคนรวยมากมายก็ยังมีความทุกข์อยู่ คนที่พอมีพอกินหรือคนที่รู้จักพอ เขาก็มีความสุขได้ ซึ่งบางคนอาจจะสุขมากกว่าคนรวยบางคนด้วยซ้ำไป คนรวยที่มีความทุกข์มีมากมาย คนจนที่มีความสุข มีเยอะแยะ ดังนั้น **ความสุข ความสงบเย็นของจิต จึงเป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ ไม่ว่าจะมั่งเงินมากมายแค่ไหน สิ่งนี้ต้องทำเอาเอง**

นี่คือความเท่าเทียมกันตามธรรมชาติ และยุติธรรมที่สุด ก็คือ การไขว่คว้าหาความสุข ความสงบทางจิต และหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่ไม่ว่ารวยหรือจนต้องหาด้วยตนเองกันทั้งนั้น

ซึ่งจะเห็นได้จากพระอริยเจ้าทั้งหลาย หรือผู้ปฏิบัติจิตเพื่อการหลุดพ้น หรือผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมาก ย่อมไม่ได้เห็นว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งสำคัญ ท่านไม่มีทำไมท่านไม่ทุกข์ ทำไมท่านจึงกลับมีแต่ความสุข ความสงบ ดังนั้น จึงต้องมองให้เห็น มองให้ทะลุในกลไกของธรรมชาติ ว่าความสุขความทุกข์มันเกิดที่ไหน มันเกิดได้อย่างไร และควรใช้วิธีการใดในการจัดการกับความรู้สึก สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนี้

พอเรารู้กลไกเช่นนี้ เราก็ต้องหลอกล่อด้วยกุศโลบายต่างๆ เพื่อให้จิตมีแต่คิดดี มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นเป็นนิจ เพื่อควบคุมให้มีแต่สารเคมีด้านบวกด้านเดียวเท่านั้นที่หลั่งออกมา เราก็จะมีแต่ความสุขได้ และอาจมีมากกว่ามนุษย์ทางโลกที่มากด้วยทรัพย์สินเสียอีก ทำให้นึกถึงบทความ จากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง ที่ชื่อว่า “ฝนประปราย” ได้เขียนไว้

ความห่วงใยของ “ตัวตน”

บทสนทนาระหว่างท่านอภิรักษ์ กับท่านพลเดโช

“ท่านครับ ท่านจิตธัมโม พุคกับผมเหมือนขู่ตะคอกไม่รู้ซัง น้ำหน้าอะไรผม อย่างนี้ไม่มีเมตตาเนี่ย?”

“ถ้าท่านเกลียดน้ำหน้าคุณ ขาดเมตตา ท่านก็เป็นทุกข์ของท่านเองแหละ อย่าห่วงเลย”

เราก็ต้องมาเรียนรู้ขั้นห้าให้ถ่องแท้ว่า โดยความจริงแล้วความสุข ความทุกข์นั้น มันยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แต่มันมีกลไกอื่นๆมาเกี่ยวข้อง

ดังที่ยกตัวอย่างด้านบนนั้นก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นกลไกของธรรมชาติของการเกิดเวทนา คืออารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งโดยสารเคมี ถ้าลำพังตัวเวทนาของขั้นห้า มันไม่ได้รู้สึกอะไรไปด้วยหรอก เพราะมันมีหน้าที่แค่ปรุงแต่งไปตามสารเคมีเท่านั้น แต่เพราะมันมีคู่ด้วย คือจิตที่มีปัญญา (มโนวิญญาณ) เป็นตัวต่อเชื่อมกับเวทนาอยู่... แต่

ระหว่างเวทนาจับตัวจิตที่มีปัญญา (มโนวิญญาณ) นั้น ความจริงมันไม่ได้ติดกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน และไม่ต้องรับผิดชอบซึ่งกันและกัน แต่เพราะว่ามี อุปาทาน คือความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา มาฉก รอยูระหว่างกลางนั้น คอยที่จะเชื่อมระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก กับตัวจิตที่มีปัญญานั้นให้เข้ามาติดกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตน และความรู้คืออวิชชา ที่มีอุปาทานคอยสร้างตัวตนมารองรับอารมณ์นั้นๆอยู่เสมอ มันจึงมีเรากำลังอารมณ์ดี เราอารมณ์แจ่มใส เรากำลังหงุดหงิด อารมณ์เสีย เรากำลังขุ่นมัว เรากำลังร้อนอกร้อนใจ วิตกกังวล ซึ่งแท้จริงมันไม่ได้มีตัวใครเป็นผู้ที่กำลังเกิดอารมณ์นั้นเลย มันเป็นแค่กลไกปรุงแต่งไปเรื่อยเท่านั้นเอง

ความจริง อารมณ์มันก็สั๊กแต่ว่าอารมณ์ มันก็เหมือนความคิด ถ้าเราเห็นว่ามันกำลังคิดอะไร เราก็มองมันเฉยๆได้ อยากคิด คิดไป แต่ถ้าพอกิดกังวลปั๊บ แล้วตามความคิดปั๊บ อุปาทานก็สร้างตัวเรามารองรับทันที มันจึงมีตัวเรากำลังกังวล กำลังไม่สบายใจ กำลังกลัว ซึ่งแท้ที่จริงมันมีทางให้เลือก ว่าจะเป็นคนผู้ดู ด้วยรู้จริงๆ ว่าแก่เป็นคนแก่ ความคิด หรือจะเลือกว่า มีตัวตนของเราเป็นผู้ที่ต้องกังวลไปตามความคิดนั้น

แต่ว่าเวทนา อารมณ์ความรู้สึกนั้น มันปล่อยวางยากกว่า ความคิด เพราะมันจะมีความรู้สึกที่เหมือนเป็นตัวเรามากที่สุด วางความคิดว่ายากแล้ว ปล่อยวางอารมณ์ความรู้สึกนี่ยิ่งยากกว่า

ดังนั้น กว่าจะรู้จริงๆว่าเวทนา หรืออารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ มันปรุงแต่งเอง มันสร้างอารมณ์ต่างๆขึ้นมาเองในขั้นห้า และมันไม่จำเป็นต้องมีใครเป็นผู้รองรับเวทนาเหล่านั้น ก็ต้องค่อยๆแฉะการยึดติดออกไปทีละน้อย เพื่อจะละอุปาทานขั้นห้าที่ละขั้นนั้น นำเหนือจริงๆ

ดังนั้นการรับรู้ทางเวทนา หรือทางอารมณ์นั้น ก็เช่นกัน อารมณ์ที่เกิดสั๊กแต่ว่ารับรู้ก็ได้ เห็นว่าขณะนี้อารมณ์ซึมเศร้ากำลังเกิดขึ้นอยู่ ก็รู้ว่ามันกำลังเกิดขึ้นอยู่ จะไปสนใจมันทำไม ใ้หมองเห็นสภาวะอารมณ์ในขณะที่มันเกิดอยู่นั้นตามความเป็นจริง เราก็จะมองดูอารมณ์เหล่านั้นเฉยๆได้ ไม่ไปห้าม ไม่ไปบังคับให้มันหาย เพราะเมื่อ

มันเกิดขึ้นมา มองเห็น แล้วเราก็จะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ได้ โดยไม่ต้องทุกข์

เช่นของหาย นาฬิกาข้อมือร่วงหายในตลาด ไปหาแล้วก็ยังไม่เจอ หากยังมีความยึดมั่นในนาฬิกาเรือนนั้นอยู่ เมื่อกลับมาก็ต้องมีความรู้สึกเสียขายเป็นธรรมดา มีอารมณ์ซึมเซา มีภาวะหดหู่ เศร้าหมอง อ่อนอกอ่อนใจ เราก็ต้องเข้าใจว่า มันก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ เพราะมันเสียขายของ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ มันเป็นกลไกของขั้นห้า ที่มันต้องปรุงไปตามเหตุปัจจัย มันก็จะเป็นแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่มันไม่ใช่ความทุกข์

แต่ถ้าคนๆ นั้นไม่ยึดมั่นในนาฬิกาเรือนนั้น พอร่วงหาย ก็ตัดเลย ความอาลัยอาวรณ์ไม่มี อารมณ์ซึมเศร้า หดหู่ก็จะไม่มีขึ้นมา เพราะมันไม่ส่งต่อความคิดไปที่เวทนานั่นเอง

ตัวการสำคัญของเรื่องก็คือ อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ที่คอยเชื่อมเวทนา เข้าด้วยกันกับจิตที่มีปัญญานั้นเอง

ดังนั้นคุณนี่ จึงต้องพิจารณาอย่างละเอียด ต้องแยกให้มันออกจากกัน ให้มันอยู่ห่างๆ กัน เพราะตัวจิตที่มีปัญญานั้น มันไม่ได้ติดกับขั้นห้า มันอยู่ของมันต่างหาก มันเป็นผู้ดูแลการทำงานของขั้นห้า มันจะไม่ทุกข์เลย ถ้าไม่มีการเข้าไปรับเอาเวทนาเข้ามารวมกัน อาจจะงง... ขออธิบายเพิ่มอีกนิด

เวทนา ความรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ หรือกระวนกระวาย ซึมเศร้า หดหู่ หม่นหมองนั้น **มันเป็นภาวะที่กำลังเกิดอยู่ในขั้นห้า ไม่ได้เป็น ตัวใคร ของใคร** ส่วนจิตที่มีปัญญานั้น ก็มีหน้าที่รับรู้อารมณ์ในขณะนั้น แล่นั้น เป็นผู้กำลังดูอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นของขั้นห้า

แต่ที่นี่ ระหว่างจิตที่มีปัญญาซึ่งทำหน้าที่ “ผู้ดู” กับเวทนา หรืออารมณ์ที่เกิดอยู่ในขณะนี้นั้น มีตัวอุปาทานอยู่ระหว่างกลาง คอยที่จะดึงให้ตัวจิตไปปรับคิดชอบว่าอารมณ์หดหู่เศร้าหมองนั้นเป็นของเรา คอยที่จะหลอกล่อให้เกิดอุปาทานว่ามีตัวเราของเรามารองรับอารมณ์นั้นๆ ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้น ถ้าไม่ทันอุปาทาน ก็จะมีตัวเราโผล่ขึ้นมารองรับ เมื่อมีตัวเรา จึงมีเราผู้มีความสุข จึงมีเราผู้มีความทุกข์ เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ ดังที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า **ตัวกู ตัวกู** ที่ผลเมื่อไร เกิดขึ้นเมื่อนั้นนั่นเอง **หากมีสติรู้เท่าทันในความคิด ในอารมณ์ ในขั้นห้า ก็จะไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นมาเลย** ดังนั้น **ถ้ามีสติรู้เท่าทันอารมณ์** การที่จะดูเวทนาให้เห็นว่า อารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ จะหดหู่เศร้าหมอง จะเบื่อหน่าย จะร้อนรุ่มใจ จะเอิบอิ่มสดใส ก็มองเห็นมันไปตามนั้น

วิธีการดูก็ต้องทำเหมือนดูความคิดปรุงแต่งนะแหละ ดูแบบเดียวกัน เห็นว่ามันคิดอะไร กังวลอะไร แล้วกำลังจะชวนไปทางไหน เมื่อดูเห็นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องตกอกตกใจ **มันอยากว่าใคร คิดอกุศล**

ใดๆ แยกเจตนาออกมาอย่าไปส่งเสริมมัน และอย่าไปอุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้คิด

เวทนาก็เหมือนกัน มันก็ต้องดูเฉยๆ เหมือนดูความคิดนั้นแหละ อย่าไปให้น้ำหนักว่ามันสำคัญกว่ากัน มันกำลังร้อนรุ่ม กำลังวิตกกังวล กำลังหุดหู่เศร้าหมอง กำลังเบื่อหน่าย ก็เห็นว่ามันกำลังเป็นอย่างนั้นอยู่ตามจริง **อยู่กับอารมณ์นั้นๆ ได้โดยไม่ต้องไปทุกข์ด้วย** เพราะเมื่อเราเห็นว่ามันเป็นอารมณ์เช่นนั้น มันก็สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ของจันทร์ **มันไม่ได้เป็นอารมณ์ของใคร**

ถ้าเราเห็นว่าเวทนากำลังเร่าร้อนด้วยความโกรธ หุดหู่เศร้าหมองด้วยความเสียใจ หรือแม้กระทั่งสดชื่นแจ่มใสด้วยความสมหวัง เมื่อจิตที่มีปัญญาซึ่งกำลังเป็นผู้ดูอยู่นั้น ได้เห็นแล้วว่า มันก็แค่อารมณ์ที่รุ่มร้อน มันแค่อารมณ์ที่หุดหู่ของจันทร์ห้าเท่านั้น **มันไม่ใช่อารมณ์ของใคร หรือของเราเลย** เมื่อจิตไม่เข้าไปจับ ไม่เข้าไปยอมรับว่าเป็นอารมณ์ของเรา มีสติดูเห็นตามความเป็นจริง **ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้** เพราะไม่มีใครเป็นผู้ทุกข์นั่นเอง

แต่ไม่ใช่เห็นแล้วอารมณ์หุดหู่ เศร้าหมอง จะดับลงในตอนนั้น มันไม่ดับหรอก มันก็ยังคงมีอารมณ์นั้นอยู่ แต่ขณะที่ระทมด้วยความเศร้าหมอง **แต่จะไม่ได้มีใครทุกข์กับอารมณ์นั้นจริงๆ** แค่มองเห็นแล้วฆ่าเลื่องดูมันแค่นั้น ไม่นานมันก็ต้องหายไปอยู่ดี เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ไม่นาน มันก็ต้องดับไป

แต่ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะมีเท่าทันอารมณ์มากขึ้นๆ พอเริ่มเบื่อ ก็จะมองเห็นความเบื่อ พอเริ่มมีอารมณ์หงุดหงิด ก็จะมองเห็นความหงุดหงิด พอเริ่มวิตกกังวลเหวี่ยงเหวียง ก็จะมองเห็นอารมณ์ที่เสรำ้าซิม นั้นทันที แล้วจิตที่มีปัญญา ก็จะเป็นผู้ดูที่ดี คือไม่ไปยุ่งกับอารมณ์ ไม่ไปบังคับให้มันหายเสียที ไม่ไปบังคับให้มันเลิกหดหู่เสียที

หากมองเห็นอารมณ์ได้จริง จะไม่เข้าไปปรับพิศชอบในความรูสึกนั้นๆเลย และมันอยู่ไม่นาน มันก็จะเปลี่ยนของมันเอง เมื่อเห็นเราไม่สนใจมันก็เปลี่ยนใหม่ มันเป็นกลไกของธรรมชาติเช่นกัน

ดังนั้น คู่สุดท้ายนี้ ก็คือเวทนา กับจิตที่มีปัญญา และหากเป็นผู้ดูอย่างเดียว ก็จะเห็นว่า ทั้งคู่ไม่ได้ติดกัน มีระยะห่างกัน เมื่อต่างคนต่างอยู่ อุปาทานว่าเป็นตัวเราสุขทุกข์ ก็ยอมไม่มี

ระวังแต่ตัวอุปาทานเท่านั้น ที่มันคอยแต่จะมาจับทั้งคู่เข้ารวมกัน และอุปาทานว่าฉันห้า เป็นตัวเราของเราขึ้นมาอีกเท่านั้น

แต่ถ้าตัวเรา ของเรา โพล่ออกมาจับว่าเป็นอารมณ์ของเรา ทุกข์ของเราอีกเมื่อไร อย่าตกใจ ก็แค่ย้อนกลับไปทบทวนใหม่อีกครั้ง แล้วค่อยๆ แยกออกจากฉันห้ากันใหม่

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ส่วนมากจะอยู่ในข่ายของอุปาทานว่าเป็นความทุกข์เสียส่วนใหญ่ ซึ่งความทุกข์ที่เคยกล้านั้น มันไม่ได้มีจริง ไม่ได้มีตัวตนของความทุกข์จริงๆ มีแต่อุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์เท่านั้น กว่าที่จะจับได้ไล่ทันก็แทบแยเหมือนกัน แต่ถ้าลงมือปฏิบัติ

จริง การแยกชั้นห้าออกจากจิตที่มีปัญญานั้น ก็สามารทำได้จริงๆ เพราะมีตัวอย่างของกลุ่มคนที่ทำได้มาแล้วนั่นเอง

สำหรับผู้ที่พบเจอกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆที่หนักหนา สาทัสมากมาย ก็ลองพยายามแยกดู ซึ่งเรียกว่าการซ้อนชั้น เพราะเราต้องซ้อนทั้งชั้นห้า ให้เห็นว่ามันสักแต่ว่าร่างกาย สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าความคิด สักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้นซึ่งก็คือ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

หรือท่านที่อ่านแล้ว รู้สึกว่าสามารถทำความเข้าใจได้นั้น ก็ลองปฏิบัติดูก็ได้เนาะคะ ค่อยๆทำไป ค่อยๆดูไป และค่อยๆแยกแต่ละชั้นออกจากกันไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นว่า ความจริงมันไม่ได้มีตัวตนของตนจริงๆ เป็นแค่กลไกของชั้นห้าจริงๆ

ก็ขออนุโมทนาให้กับทุกๆท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติจิต และมีความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปค่ะ



การเวียนว่ายตายเกิด



มีกรรมะในอีกมุมมองหนึ่ง ที่ได้อธิบายให้รับรู้ในเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด ให้มองเห็นในเรื่องของการเกิดบ่อยๆ เกิดซ้ำๆ เวียนว่ายกันอยู่อย่างนั้น และ**การที่เกิดมาแต่ละครั้ง แต่ละชาติ** ก็ยังคิดว่าเป็นของใหม่ เป็นตัวตน ของตน ที่น่ายึดถือ น่าอยากได้ใครดี ตะเกียกตะกายไขว่คว้าโน่นนี่มาเป็นของเราตลอดเวลา จึงยังต้องเวียนว่ายไปมาในวัฏสงสารอันหาที่สิ้นสุดมิได้

แต่สิ่งหนึ่งที่ผู้รู้ ผู้ที่เห็นความน่าอเนจอนาถในการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ท่านได้พยายามมาบอก มาแนะนำ มาชี้แนะแนวทางให้เห็นความเป็นจริงของกรรมชาติ ความน่ากลัวของวัฏสงสาร หากพิจารณาตามแล้ว ก็จะเกิดการเบื่อหน่าย เกิดการไม่ยึดติด ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากที่จะยึดมั่นถือมั่นในการที่จะต้องมาวนเวียน เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีก ก็มีกรรมะในอีกมุมมองหนึ่ง ซึ่งจะนำมาบอกกล่าว และเมื่อพิจารณาตามแล้ว ก็จะเห็นความน่าเบื่อหน่ายในการเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหล่านั้น และคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง

ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติของ
 วัฏสงสารนั่นเอง **“เกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์”** เกิดบ่อยๆเป็นทุกข์ ก็จะมีการ
 เปรียบเทียบคำนี้ ใช้ได้ในทั้ง 2 สถานการณ์

คือเกิดเป็นมนุษย์ตามภพชาติ คือบ่อยๆซ้ำๆ ไม่รู้จบ ไม่มีที่
 สิ้นสุดนั้น ก็ย่อมมีแต่ความทุกข์ และเกิดจากความคิดที่คิดเป็นทุกข์ใน
 แต่ละขณะ คือไม่ว่าเกิดความคิด วิตกกังวล ความขุ่นข้องหมองใจ
 บ่อยเท่าไร ก็ทุกข์เท่านั้น

ก็จะกล่าวในเรื่องแรกก่อน คือ เกิดบ่อยๆเป็นทุกข์ ตามการ
 เกิดในวัฏสงสาร ในภพชาติที่ไม่มีที่สิ้นสุด



การเกิดในหลายภพชาตินั้น มากมายนับไม่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็น
 มนุษย์ สัตว์ เทวดา พรหม หรือในชาติภพอื่นๆมากมาย แต่ให้สมมุติ
 ว่า เกิดเป็นมนุษย์ในทุกๆชาติ เพื่อการเทียบเคียงกับในขณะนี้ จะได้มี
 ความเข้าใจมากที่สุด

ตั้งแต่เกิดมาในวันแรก ก็จะมีการดิ้นรนแต่แรกเกิด มีพ่อแม่
 เลี้ยงดู จนอายุ 3-4 ขวบ เข้าโรงเรียน เล่าเรียนการจนอายุ 20 ปี จบ
 ออกมาได้งานทำ แกร่งแย่งชิงดีในตำแหน่งหน้าที่ เรื่องลาภยศ
 สรรเสริญกัน ทำงานหาเงินอดออมไว้ และพบคนรัก ได้แต่งงานกัน

พอมีลูก ก็ต้องเร่งทำงาน หาเงิน เก็บออมเพื่อที่จะให้ลูกมีกินมีใช้ พออายุ 60 ปี ก็เกษียณอายุ ลูกก็โตหมดแล้ว ก็คิดว่า เออ... ได้พักเสียที เพราะทำงานตะเกียกตะกายหากินมาตลอดเวลา 60 ปี แต่พออายุ 80 ปี ก็ตายเสียแล้ว.. ได้พักแค่ 20 ปีเท่านั้นเอง



ตายปั๊บ สมมุติเกิดปั๊บ เป็นเด็กทารกใหม่ ก็เริ่มวงจรเดิม เกิดมาแล้ว 3 ขวบก็เข้าโรงเรียน เรียนไปจนอายุ 20 ปี จบออกมาทำงานหาเงินและพบคนรัก แต่งงาน มีลูก ทำมาหากินมาทั้งชีวิต พออายุ 60 ปี ก็เกษียณอายุ ก็คิดว่า เออ.. ได้พักเสียที แต่อายุ 75 ปีก็ตาย ได้พักแค่ 15 ปี ก็มาเกิดวงจรเดิม เป็นเด็กทารก เรียน ทำงานหาเงิน แต่งงานมีครอบครัว ทำมาหากิน มีลูก พอลูกมีงานทำ เราก็เกษียณอายุ 60 ปี พอดี เออ.. ได้พักเสียที แต่ 70 ปี ก็ตายแล้วเพราะโรครุมเร้า ได้พักแค่ 10 ปีเอง

ก็มาเกิดวงจรเดิมอีก เป็นเด็กทารกใหม่ เริ่มต้นเรียนใหม่ ทำมาหากินกันใหม่ แต่งงาน มีลูก แล้วก็เกษียณ เออ.. ได้พักเสียที แต่พอ 85 ปีก็ตายแล้ว เออ.. ชาตินี้ได้พักนานหน่อย 25 ปี

ก็เกิดใหม่อีก เรียนอีก ทำงานอีก มีครอบครัวอีก หาเงินเลี้ยงลูกอีก อายุ 60 ปี จะได้พักสักหน่อย ก็เจ็บ ก็ตายอีกแล้ว แล้วก็ต้องวนมาเกิดเป็นเด็กใหม่อีก เรียนอีก ทำงานอีก เลี้ยงลูกอีก เจ็บอีก ตายอีก อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

ดังนั้น ตอนนี้แค่คิดว่า ต้องเกิดมาเป็นเด็กใหม่อีกหรือ ต้องเรียนกันใหม่อีกหรือ แค่นี้ก็เบื่อแล้ว ทุกข์แล้ว

เพราะตราบใด ยังต้องเกิดมาเพื่อทำมาหากิน ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น

นี่ยังกล่าวแต่การเกิด ดำรงชีวิต ทำมาหากินแบบปกติ ยังไม่ได้รวมในแต่ละชาติที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ทรมาณ ความผิดหวัง ความสมหวัง ความสุข ความทุกข์ ที่ปนเปกันไปในแต่ละขณะในแต่ละชาติด้วยนะ แค่ว่า ต้องเกิดอีกแล้ว เป็นเด็กอีกแล้ว ต้องตะเกียกตะกายอย่างเดิมซ้ำๆอีกแล้ว แค่นี้ก็จะเห็นความน่าเบื่อหน่ายในวัฏสงสาร ความไม่อยากที่จะต้องมาเกิดซ้ำๆแบบนี้อีกแล้ว



ยิ่งหากเกิดมาแล้วไม่พบธรรมะ ที่จะนำพาให้พ้นทุกข์ได้ ก็ยิ่งเสียเวลาในการเกิดแต่ละชาติเป็นอย่างยิ่ง ต้องวนเวียนอย่างนี้ไม่มีที่

สิ้นสุด นี่ยังไม่นับในการแหวะไปเกิดเป็นสัตว์บ้าง ในภพอื่นๆบ้าง ในบางชาติ ตามวิบากกรรมที่สร้างในแต่ละชาตินะ

ถ้ามองเห็น ถ้าพิจารณาตาม ก็จะเห็นความน่าเบื่อหน่าย น่าอเนจอนาถในการเกิดบ่อยๆ เกิดซ้ำๆ เกิดแล้วเกิดอีก เมื่อไรจะสิ้นสุดเสียที แต่เพราะความไม่รู้ การเกิดมาแต่ละชาติ ก็เหมือนรู้สึกว่าเป็นของใหม่ เป็นคนใหม่ เป็นตัวเราของเราชาตินี้ วันนี้ จึงกอบโกย ทำมาหากิน สะสมเงินทอง เป็นร้อยล้านพันล้าน ตายไปก็เอาไปไม่ได้

ต้องเวียนไปเกิดเป็นเด็กใหม่ แล้วตะเกียกตะกายสะสมกันใหม่อีกไม่รู้จบสิ้น ก็เป็นอีกมุมมองหนึ่ง ที่ชี้ให้เห็นถึงความน่าเวทนาของการเวียนว่ายตายเกิดในภพมนุษย์นี้ ซึ่งมีอายุสั้นนัก แค่ 100 ปี ก็ตายกันแล้ว

จะยังยึดมั่นถือมั่นกันอยู่ทำไม?

ปัจจุบัน ก็คือปัจจุบัน

ทุกอย่างไหลไปตลอดเวลา ดังนั้น ปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่มีความ
อิทธิพลที่สุด

ความคิดในปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน แล้ววางลง เพราะเมื่อวางได้ แล้วเราก็จะได้ความว่างในปัจจุบัน

จะรอไปปล่อยวาง ไปเห็นความว่างในอนาคตไม่ได้ เพราะมันจะไม่มีเกิดขึ้นจริง

อย่างเช่น หากเข้าไปอยู่ในความคิด ทุกข์ไปกับความคิด ผ่านไปสัก 5 นาทีแล้วเพิ่งนึกได้ ก็ไม่เห็นในปัจจุบันแล้ว เพราะปัจจุบันผ่านไปแล้ว มันเป็นอดีตไป 5 นาทีแล้ว จึงยังต้องทุกข์ไปก่อน แล้วค่อยย้อนเอาอดีตมาเป็นบทเรียนในปัจจุบัน

อย่าลืมนะ ปัจจุบัน ก็คือปัจจุบัน อยู่ที่ว่าจะเห็นมันหรือไม่เท่านั้น

แม้แต่การไปคิดถึงอดีต แท้จริงก็เป็นปัจจุบัน เพราะเหตุการณ์ในอดีต เมื่อคิดวันนี้ เดียวนี้ มันก็กำลังออกมาจากหัวเรา ออกมาจากสมองของเรา ออกมาเป็นความคิดเราในปัจจุบันนี้ ในวินาทีนี้ ในเดี๋ยวนี้

นั่นคือปัจจุบัน... ของการคิดถึงอดีต

อาจจะงง สำหรับหลายท่าน และหลายท่านเริ่มเข้าใจว่ามันซ้อนกันอยู่อย่างนี้

เมื่อเห็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ก็จะไม่เห็นว่ามิตัวตน ของตน มีตัวเรา ของเราที่ไปไหน มันจะไม่รวมตัวกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เพราะเห็นแค่กระแสของกลไกธรรมชาติที่มันกำลังไหลไปตามเหตุปัจจัยแต่ละขณะนั่นเอง



สมมุติว่าเราอยู่สบายๆ แต่พอเห็นดอกกุหลาบสีแดง ที่แม่ค้าเดินผ่านมาขาย ความคิดแว็บเข้ามาทันทีเลยว่า เมื่อก่อนเราเคยซื้อกุหลาบแบบนี้ให้แฟนคนเก่าในวันวาเลนไทน์ แต่เขากลับไปมีแฟนใหม่แล้ว ความคิดน้อยใจ เสียใจ ดังที่เคยผ่านมาเมื่อหลายปีก่อน ก็ย้อนกลับมาได้ อารมณ์หดหู่ เสรีฯ หมองไปกับความคิดที่ย้อนกลับมา
นั้น

เหตุการณ์เกิดใน... อดีต แต่ความทุกข์เกิดใน.. ปัจจุบัน...

ความจริง ความคิดเราห้ามมันไม่ได้ มันจะย้อนไปข้างหลัง มันจินตนาการไปข้างหน้าในอนาคตได้เสมอ ตลอดเวลา เพียงแต่วัตถุติดบมากระทบ หรือเหตุปัจจัยเก่าบ้าง ใหม่บ้างมากระตุ้นเล็กน้อย มันก็ไปแล้ว ห้ามไม่ได้แล้ว เพราะมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร บังคับบัญชาก็ไม่ได้ ไม่อยากคิดก็ไม่ได้ เพราะมันคิดให้เสร็จสรรพ

แต่... ถ้ารู้จริงๆว่า ต่อให้เป็นเรื่องราวในอดีต แต่ว่ามันก็กำลังใช้ปัจจุบันคิดอยู่

ใช้สมองขณะนี้ ใช้ความคิดขณะนี้ ปรุงแต่งเรื่องเก่าอยู่ในขณะนี้ แต่เป็นปัจจุบันของเรื่องราวในอดีตขณะนี้

ปัจจุบัน จึงจัดการได้

อดีตแก้ไขไม่ได้ เพราะผ่านมาแล้ว

ปัจจุบัน แก้ไขได้ ถ้ารู้เท่าทันในปัจจุบัน ว่ากำลังคิด พุด ทำอะไรอยู่

อนาคต แก้ไขได้ เพราะมันไม่มีอนาคตจริง อนาคตก็คือปัจจุบัน เพราะไปคิดถึงอนาคต แต่ขณะคิดถึงอนาคต ก็ต้องใช้ความคิดในปัจจุบันเป็นตัวคิด ดังนั้นอนาคตจึงไม่มีจริง มีแต่ปัจจุบันที่กำลังคิดถึงอนาคต เมื่อผ่านไป 1 วินาที ความคิดที่คิดถึงอนาคตก็เป็นอดีตไปแล้ว

มันซ้อนกันอยู่อย่างนี้ เพียงแต่ว่าเราจะเข้าใจได้แค่ไหนเท่านั้น

ถ้าเข้าใจปัจจุบัน ปล่อยวางในปัจจุบัน เราก็จะอยู่กับปัจจุบันที่แม้ว่ามันคิดจะเอาเรื่องอดีต อนาคต มาคิดก็เรื่องของมัน เพราะมันทำอะไรเราไม่ได้ เพราะมันก็แค่คิดในหัวของเรา ในความคิดของเรา ณ ตอนนี้ ณ เดียวนี้ ณ ปัจจุบันนี้

ทางธรรมะ พระปฏิบัติทานจึงสอน จึงบอกให้เราอยู่กับปัจจุบัน อย่าฟุ้งซ่านไปในอนาคต อย่าย้อนคิดไปในอดีตที่ผ่านมา เพราะมันไม่มีประโยชน์ใดๆ

เห็นอดีต เห็นอนาคตได้จริง ก็ต่อเมื่อเราเห็นปัจจุบัน เพราะอดีต อนาคต ทั้งหลายทั้งปวง มันรวมอยู่ในปัจจุบัน ในหัวของเรา ในความคิดของเรา ณ วินาทีนี้แล้ว

ถ้าจะดับ ก็ดับในขั้นนี้ ในความคิดนี้ ถ้าจะปล่อยวาง ก็ปล่อยวางในขั้นนี้ ในความคิดนี้

ถ้ารู้เท่าทันขั้นห้า ก็รู้เท่าทันทั้งโลก ทั้งจักรวาลแล้ว

ไม่ต้องไปเสาะหาทางดับทุกข์ที่ไหนเลย

เหตุเกิดที่ไหน ก็ดับที่นั่น

เหตุเกิดในขั้นห้า เขาว่าเรา เขานินทาเรา เขาก็ไปแล้ว

แต่เหตุที่เกิด อยู่นี้ อยู่ในความคิดที่ปรุงแต่ง ว่าเราทำไม
นินทาเราทำไม คิดไปเรื่อย ร้อนกร้อนใจ ความทุกข์เกิดอยู่ข้างใน
แผดเผาอยู่ข้างใน ก็ยังไม่รู้

คิดแต่จะไปดับที่ข้างนอก ไปเปลี่ยนข้างนอก เปลี่ยนคนอื่น
ให้คิดเหมือนเรา ให้เห็นความคิดของเรา อย่าเข้าใจเราผิด ต้องออกไป
ถาม ไปหาสาเหตุ ไปเรียกมาคุย มาสนทนา มาสอบถาม มาเอาเรื่องเอา
ราว มาแก้แค้นให้ได้ มันจะจบไหมนี่



ที่ต้องไปเปลี่ยนข้างนอก มันยาก มันเหน็ดเหนื่อย มัน
เสียเวลา

แต่ถ้าเปลี่ยนข้างใน ไม่ยุ่งยาก ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เสียเวลา

ถ้ารู้ว่า เขาว่าเรา เขาไปแล้ว ไปถึงไหนๆแล้ว ไปสนุกสนาน
เฮฮาที่ไหนแล้วก็ไม่รู้ แต่สิ่งที่ใกล้ที่สุด ทำร้ายเราได้มากที่สุด มัน
รวมกันอยู่ในขั้นนี้แล้ว ในความคิดนี้แล้ว ในวินาทีนี้เท่านั้น

เขาไปแล้ว 2 ชั่วโมง ความคิดปัจจุบันยังวนเวียนอยู่ในหัว ใน
 ชั้นห้า แล้วก็ทำร้าย ทีมแทง ให้อารมณ์คุกรุ่น มีแต่ความทุกข์เพราะ
 ความคิดตลอดเวลา

ถามว่า อันไหนใกล้เราที่สุด ทำร้ายเราได้มากที่สุด ทำให้เรา
 ทุกข์ เรากังวลได้มากที่สุด

ก็คงตอบว่า ความคิด ความรู้สึก ความร้อนรนของอารมณ์ที่
 มันอยู่ในชั้นห้านั่นเอง

ไอ้คนที่ว่า... ตอนนี้อาจไปนั่งกินข้าวสบายใจไปแล้ว มันว่า
 แล้ว... มันก็ไป หรือเขาอาจลืมไปแล้วก็ได้

แต่ความคิดความรู้สึกที่อยู่กับเรา มันไม่ไป มันวนไปวนมา
 ก่อให้เกิดทุกข์เรื่อยไป

แต่สิ่งที่คิด มันก็ไม่ได้เป็นของเดิม ต่อให้คิดอีกสัก 10 รอบ ก็
 เป็นความคิดใหม่ทั้งสิ้น ไม่มีความคิดของเดิมเลย

แม้ต้นเหตุเป็นเรื่องเดิม แต่ความคิดต้องปรุงใหม่ทุกครั้ง

ว่าเราทำไม... ผ่านไปแล้ว

ว่าเราทำไม... ผ่านไปแล้ว

ว่าเราทำไม... ผ่านไปแล้ว

แม้จะเป็นประโยชน์เดิม แต่การปรุงต้องเป็นของใหม่ เพราะ
 ความคิดเก่าเมื่อผ่านออกไปแล้ว มันจะไหลผ่านไปเลย

แม้คิดประโยชน์เดิมอีกครั้ง ความคิดก็ต้องปรุงประโยชน์เดิมใหม่ ไม่ใช่ตามไปตั้งประโยชน์เดิมที่คิดเมื่อครั้งนี่กลับมาใช้อีกครั้ง มันไม่ใช่

มันต้องปรุงใหม่ทุกครั้งที่เกิด เหมือนลมหายใจ เมื่อหายใจออกไป ลมหายใจก็ออกไปแล้ว สลายไปแล้ว เมื่อหายใจเข้ามาใหม่ ก็จะไม่ใช้อากาศเดิม แม้จะอยู่บริเวณนั้น มันก็ไม่ใช่อุบัติ

แม้จะดึงอากาศของเก่ามา ก็เป็นการหายใจครั้งใหม่อยู่ดี เพราะการหายใจครั้งเก่ามันผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้วเมื่อวินาทีที่ผ่านมา

การอยู่กับปัจจุบันก็คือ เห็นว่า มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ มันก็ปรุงไปเรื่อย ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งปรุงแบบความสุข ทั้งปรุงแบบความทุกข์ แต่ทุกเรื่อง มันเป็นการปรุงในปัจจุบันทั้งสิ้น

เพราะแต่ละการปรุงในปัจจุบัน ก็จะมีตัวอุปาทานมาคอยดักเกาะ ปรุงสุขไข่ม้อย เกาะบิ๊ป ก็จะมีตัวเราผู้มีความสุข

ปรุงเรื่องทุกข์ไข่ม้อย ก็จะมีตัวอุปาทานมาคอยดักเกาะ เกาะบิ๊ป รับผิดชอบบิ๊ป มีตัวเราผู้ทุกข์ทันที ปรุงสุข ปรุงทุกข์ไข่ม้อย ปรุงไปตามสบาย ก็แค่เห็นว่ากำลังปรุงอะไรในปัจจุบัน ในทุกขณะ ในทุกสภาวะ ทุกขณะจิตเท่านั้นแหละ แก้ปัญหาทั้งโลก ทั้งจักรวาลได้ในขณะจิตเดียว

ก็คือรู้เท่าทันขั้นห้า รู้เท่าทันการปรุงแต่ง รู้เท่าทันอวิชชา ที่มีกิเลส ตัณหา อุปาทานมาคอยหลอกล่อ ให้ยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้า

ความทุกข์ถ้ารู้ไม่เท่าทัน ก็เกิดจากอุปาทานเหล่านี้แหละ ที่มันคิดว่ามีตัวเรา ก็เลยมีความทุกข์ ความสุขที่เป็นของเรา

แต่ถ้ารู้เท่าทัน ทุกข์ก็แค่ความคิด สุขก็แค่ความคิด ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน

ดังนั้น ความสุข ความทุกข์ มันไม่ได้มีจริง เป็นความคิดที่ปรุงแต่งออกมา แล้วไปกระตุ้นสารเคมีให้หลั่งออกมาตามความคิดนั้นๆ

คิดว่าพอใจ ภูมิใจ คิดถึงคนรัก คิดว่าจะได้ไปเที่ยว จะไปหาเพื่อน

ความคิดนี้ก็ไปกระตุ้นสารเคมีประเภท เอ็นโดรฟิน ให้หลั่งออกมา ร่างกายก็เลยมีความสุข อารมณ์ดี มีความกระชุ่มกระชวย เราก็เลยคิดว่า นี่เป็นความสุข

แต่พอคิดโมโห ฟุ้งซ่าน ชัดอกชัดใจ ไม่พอใจ กังวล ไม่สบายใจ สารเคมีก็หลั่งมาตามความคิด ก็เลยมีความรู้สึกร้อนรน หดหู่ เศร้าหมอง มึนซึม ตามสารเคมีในสมองที่หลั่งออกมาตามความคิดในแนวนั้นๆ เราก็เลยคิดว่าเรากำลังทุกข์

ทุกอย่าง ก็อยู่ในปัจจุบัน ตัวความคิด เปลี่ยนความคิด หรือดูความคิดที่กำลังเกิดขึ้น **ว่าจะไปเอาเรื่องเอราวอะไรกับความคิดปรุงแต่ง ที่มันปรุงไปเรื่อย** ก็แค่ดูให้เห็นว่าคิดอะไร แล้วไม่ต้องไปดับให้มันหาย เพราะยิ่งดับ มันยิ่งฟุ้ง ก็เป็นแค่ผู้ดู **ดูมันปรุง เข้าใจว่ากำลังปรุงเรื่องอะไร** **แล้วก็วางเฉยเสีย อย่าไปยุ่งกับมัน**

รู้เข้าใจ ปล่อยวาง เดียวมันก็ผ่านเลยไป

ก็ทำวิธีไหนก็ได้ ก็จะสามารถจัดการสิ่งที่คิดว่าเป็นความทุกข์
ได้ทั้งสิ้น

ก็เป็นอีกมุมมองหนึ่ง ของคำว่าปัจจุบัน เป็นการรู้เท่าทันขั้น
ห้า รู้เท่าทันความคิดในปัจจุบัน ข้อความเหล่านี้ คงพอมีประโยชน์กับ
หลายๆท่าน

โลกนี้คือละคร



เมื่อใดที่ยังคงวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารก็จะต้องแสดงบทบาท
ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ในโรงละครแห่งสังสารวัฏนี้หมุ่นเวียนเปลี่ยนไป
ในแต่ละบทบาท

ลองคิดดูเล่นๆก็ได้ เกิดเป็นมนุษย์ใน 1 ชาติ ก็ต้องแสดง
มากมายหลายบทบาทเหลือเกิน

แค่เกิดเป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งก็มีตั้งหลายบทบาทมาตั้งแต่แรก
เกิดมาเลยเชียว

รับบทแรกเป็นเด็ก เป็นลูกของพ่อแม่แล้วรับบทเป็นพี่ของน้อง ตอนนี้รับบทเป็นสามี พ่ออีกหน่อยรับบทเป็นพ่อแล้วก็รับบทเป็นลุง เป็นปู่ เป็นอะไรต่อมิอะไร เรื่อยไป

ความอึ้งตึงนั่งมันมากกว่านั้น ในขณะที่เดียวกันขณะรับบทเป็นพ่อของลูกเรา ก็ยังต้องรับบทเป็นลูกของพ่อแม่เรา และก็ยังรับบทเป็นสามีของภรรยา ในขณะที่เดียวกันก็รับบทเป็นปู่ของหลาน รับบทเป็นพี่ของน้อง รับบทเป็นหลานของปู่ เป็นลุงของหลานอะไรมากมาย เกินจะนับญาติ

ถ้าเราเกิดมาแล้วนับแสนๆชาติ เราก็จะมีพ่อมาแล้ว นับแสนๆ มีภรรยามาแล้วนับแสนๆคน มีลูกมาแล้วแสน – สองแสนคน มีพี่น้อง มีหลาน มีป้าตายาย มาแล้วนับแสนๆคน เช่นกัน

แล้วเราต้องรับบทอย่างนี้มาแล้วหลายแสนหลายล้านครั้ง ไม่เบื่อกันบ้างหรือ?

นี่ยังไม่นับบทอื่นๆที่รวมมาให้แบกอีกนะ บทลูกจ้างที่ต้องคอยทำงานให้เจ้านาย หรือบทเป็นเจ้านายที่ต้องคอยคุมคอยดูว่ากล่าวลูกจ้าง บทคนใช้ที่ต้องเอาใจเจ้านาย บทคนค้าขายที่ต้องหวังกำไร บทคนทำมาหากินด้วยความทะยานอยาก บทคนหาเช่ากินกำไร ประทั่งชีวิต บทคนมียศตำแหน่ง บทนายร้อย บทนายพัน บทนักการเมือง บทครู บทอาจารย์ อารมณ์ความรู้สึก ความคิดก็ย่อมแตกต่างกันไปตามบทนั้นๆ จึงมีบทบาทมากมายที่เกาะกุมรุมล้อมตัวเองเอาไว้

แล้วแต่ละบท ก็เล่นไม่เหมือนกัน บทพ่อก็เล่นแบบหนึ่ง บทสามีกี่เล่นแบบหนึ่ง บทเจ้านายก็เล่นแบบหนึ่ง บทลูกน้องก็เล่นแบบหนึ่ง บทลูกบทปู่ก็เล่นแบบหนึ่ง อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ก็ย่อมแตกต่างกันไปตามบทนั้นๆ

คนที่แสดงบทเป็นอาจารย์ ก็ต้องเล่นบทลูกศิษย์พร้อมๆกันไปด้วยเมื่อเข้าไปหาอาจารย์ที่สอนมาก่อน และอาจารย์ของเราก็เล่นบทลูกศิษย์เมื่อไปหาอาจารย์ต่อๆไป แล้วบทไหนที่เป็นบทจริงๆของเราล่ะ **แล้วเราอยู่ตรงไหน แล้วยังไงล่ะ?**

มันอีรุงตุงนังกันไปหมด ถ้ายังไม่วางจากตัวตนจากสิ่งที่คิดว่าเป็นของตนจะไม่มีใครหยุดพัก ไม่ว่าจะอิริยาบถไหน ที่ไหน เมื่อไร ในโลก... ดังที่ธรรมะได้กล่าวไว้

พอวิญญานออกจากร่าง ก็เลิกสมมุติ เลิกเป็นสามี เลิกเป็นพ่อแม่ เลิกเป็นพี่น้อง ต้องไปวนเวียนใหม่ในวงจรของเหตุปัจจัยที่สร้างไว้ในชาติที่ผ่านมา

ถ้ายังยึดติดในบทบาท ถ้ายังคิดว่าเป็นอัตตาตัวตนของตนจริงๆ จะไม่มีวันพบกับความสงบได้เลย เพราะทุกบทบาทมีแต่ความวุ่นวาย ความหนักอกหนักใจทั้งสิ้นหากมีตัวตนผู้รับผิดชอบในบทบาทนั้นๆจริงๆ ย่อมเป็นของหนักทั้งสิ้น

จริงๆแล้ว ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติที่มันต้องหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ และมันไม่ได้เป็นตัวใครของใครจริงๆ เป็นสิ่งสมมุติตามเหตุปัจจัยเท่านั้น

การที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ยังต้องรับบทต่างๆเรื่อยไปนั้นก็ เพราะมีอุปาทานว่ามีตัวเรา เป็นผู้เกิดอยู่ เป็นผู้มีชีวิตตนอยู่ และเราเป็นผู้ตายไปนั่นเอง

อุปาทานว่ามีตัวเราก็จะยังอยู่แม้ว่าร่างกายมันจะนอนเหมือน ท่อนไม้ใช้การไม่ได้ แต่ถ้ายังมีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ **อวิชชาคือ ความไม่รู้จริง มันก็จะดึงเอาดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันอีกครั้ง มาเกิด เป็นตัวเราอีกครั้งในชาติต่อไปนั่นเอง**

เราจับได้ว่า **ไอ้ความหลงผิดไปอุปาทานว่ามีตัวเราอยู่นั้น** แหะละคือปัญหาที่ต้องจัดการละ

ทำอย่างไร? จึงจะทำให้ความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราหายไป

เมื่อไม่มีความรู้สึกที่เป็นตัวเรา สิ่งที่เคยเป็นของเราจึงยอมไม่มีไปด้วยโดยอัตโนมัติ

แต่ทุกวันนี้ บางท่านปฏิบัติจนมีความเข้าใจว่า นี่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วปล่อยวางอัตตาตัวตน จนไม่ทุกข์กับตัวเราได้ในระดับหนึ่ง

แต่พอมองคนอื่น กลับเห็นว่า มี ตัวเขา มีตัวตนของเขาอยู่ มี สัตว์บุคคล ตัวตน มีเรา มีเขาอยู่ ดังนั้นคนรอบข้างก็เลยมีอิทธิพลกับ ความรู้สึกทำให้เราสุข เราทุกข์ได้

ถ้าเรารู้จริงว่า**เราก็สมมุติ คนอื่นๆก็สมมุติเช่นกัน**

ถ้ารู้จริงๆ ว่าเรามาแสดงบทบาทเหล่านี้ในแต่ละชาติ ในโรงละครแต่ละโรงนั้น คนอื่นๆก็มาแสดงบทบาทของเขาเช่นกัน ในแต่ละโรงละครแต่ละชาตินั้นๆเช่นกัน แล้วอะไรคือของจริง?

ของจริงไม่มี ..ไม่มีตัวใครของใครทั้งสิ้น ทุกอย่างล้วนเป็น **ธรรมชาติ**

ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งเข้าด้วยกัน ความมีอุปาทานว่าเป็นตัวเรา เป็นผู้คิดจุด ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันได้ไม่มีที่สิ้นสุด

วิชาคือความหลงว่ามีตัวเราอยู่ตัวเรามีอยู่นั้นเอง ตัวเราเกิดมานั้นเอง คือปัญหาของการต้องมาเกิดอีก

เมื่อยังคิดว่ามี **ตัวเรา** อยู่เมื่อใด ก็ต้องเกิดอยู่รำไปนั่นเอง

จุดสำคัญที่ต้องตีให้แตก ก็คือความรู้สึกที่เป็นตัวเรา

เมื่อมีสติ อยู่กับปัจจุบันขณะรู้ว่ามันกำลังเล่นละครกำลังดำเนินไปในกลไกของธรรมชาติอย่างนั้นเอง ไม่มีอดีตจริง ไม่มีอนาคตจริงๆ มีแต่ปัจจุบัน กำลังขึ้น เดิน นั่ง นอนอยู่ในตอนนี้ ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นแหละตัวตนก็จะไม่เกิดขึ้น

ธรรมะจึงให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ที่เหลือก็แสดงตามบทบาทสมควรที่ขันธหำมันจะดำเนินไป

ดังนั้น เมื่อเข้าใจว่าเรากำลังมาแสดงตามบทบาทในแต่ละชาติที่ถูกผลักดันตามเหตุปัจจัยที่สร้างมาด้วยความไม่รู้ นั้น ในชาติปัจจุบันก็เลยต้องมารับบทอย่างนี้ อย่างนี้ต้องทุกข์มาก อย่างนี้ต้องผิดหวังสมหวังอย่างนี้ มันก็เป็นอย่างนั้นเองตามบท ถ้ามีความเข้าใจใน

บทบาทนั้น ในสิ่งที่จะต้องเผชิญตามบทบาทนั้นๆ จะมีสติ ไม่หลงไหลไปใน
 บทบาทต่างๆที่กำลังแสดงอยู่ และเริ่มไม่ยึดติดในบทที่ต้องแสดงนั้น
เพราะเดี๋ยวก็ต้องเปลี่ยนบทไปเรื่อยๆ

นั่นคือเริ่มจะไม่มีตัวตน เป็นคนจริงๆ เป็นเราจริงๆ เริ่มเข้าใจ
 ในกลไกของขั้นห้า เริ่มจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน ของ
 ตน จึงเท่ากับมีการปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง ตามกลไกของธรรมชาติ
 โดยปกติแล้ว บุคคลต่างๆไป ในทุกความคิดทุกการตัดสินใจ
 จะพัลวันอยู่ด้วยคำว่า.. มิเรา.. มิเขา.. อยู่ตลอดเวลา

เมื่อมีเราก็ต้องมีเขาเป็นเรื่องธรรมดา

แม้บางครั้ง มีการปฏิบัติธรรมเข้าใจในธรรมชาติจนแทบจะ
 ไม่เหลือตัวเราให้ยึดเกาะแล้วก็ตาม แต่การมองบุคคลอื่นๆรอบๆตัว
 เรา ก็ยังคงเห็นเป็นตัวเขา ยังเห็นเป็นตัวตนของเขาอยู่ก็จึงยังคงต้อง
 ปะทะกับโลกธรรม 8 อยู่นั่นเอง

...ยังมีการห่วงลาภ ห่วงยศ ห่วงสรรเสริญ ห่วงสุข

ไม่อยากเสื่อมลาภ ไม่อยากเสื่อมยศ ไม่อยากให้คนนิทา ไม่
 อยากทุกข์

การที่จะอยู่เหนือโลกธรรม 8 ได้นั้น ต้องใช้ปัญญา ต้องใช้
 การพิจารณาอย่างยิ่ง ต้องปฏิบัติให้เห็นจริงด้วย

ความกลัว.. เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ขังเราไว้ในวัฏสงสาร จะเป็น
 ตัวตีกรอบให้ต้องอยู่ในวังวนของสังสารวัฏอันยาวนานอันจะหาทาง
 ออกไม่ได้

เรามาลองสังเกต ความกลัว ให้อดี แล้วจะเห็นว่ามันเป็นตัวการ
 โอบล้อมให้เราอยู่แต่ในกรอบที่มันตีไว้
 จะทำอย่างนี้ กลัวเขาว่าอย่างนั้น
 จะทำอย่างนั้น กลัวเขาว่าอย่างนี้
 ความกลัวก็มีหลายระดับ ในขั้นหยาบๆ ก็คือห่วงรูปขั้น
 จะไปเที่ยว กลัวรถคว่ำ
 จะไปซื้อของ กลัวโดนวิ่งราว
 จะนั่งแท็กซี่ กลัวโดนจี้
 จะไปถอนเงิน กลัวโดนปล้น
 จะทำอะไรก็กลัวอันตรายแทบทั้งสิ้น
 หรือกลัวจะเจ็บ กลัวจะแก่ กลัวจะตาย กลัวสิ่งที่รักจะจากไป
 กลัวสิ่งนี้จะหาย สิ่งนี้จะผุพังแตกสลาย
 จิตย่อมหว่นไหวขึ้นลงอยู่กับความหวาดระแวงนั้นๆ
 ในระดับหยาบๆหลายท่านก็ผ่านกันไปแล้ว ไม่สนใจรูปขั้น
 หากลึกกลงไปอีกก็ยังคงถูกความกลัวกักขังไว้อีกชั้นหนึ่ง
 กลัวเขาจะว่า กลัวเขาจะนินทา กลัวเขาจะเข้าใจผิด กลัวเขาจะ
 เกลียด กลัวเขาจะไม่รัก กลัวเขาจะหาว่าเพี้ยน กลัวเขาจะ.... ฯลฯ
 ไม่ว่าจะอีกสักกี่กลัวนั้นคือการมองออกไปกระทบกับ
 ภายนอกทั้งสิ้น
 จึงมองไม่เห็น ว่า กำลังเกิดอะไรขึ้นภายใน กำลังคิดอะไร
 กำลังรู้สึกอะไร

จะทำอย่างนี้ เดี่ยวคนนั้นว่า จำทำอย่างนั้น เดี่ยวคนนี้นับ ทำ
อย่างนี้คนนั้นชม ทำอย่างนั้นคนโน้นนิทา

จะไปหาเพื่อนคนนี้ เดี่ยวเพื่อนคนนั้นไม่ชอบ จะไปหาเพื่อน
คนนั้น เดี่ยวเพื่อนคนนี้ต่อว่า เพราะไม่ถูกกัน

จะไปที่นี่ เดี่ยวที่โน้นว่า จะไปแต่ที่โน้น เดี่ยวที่นี่ไม่พอใจ จะ
ทำอะไรก็เกรงใจทางโน้น ห่วงใยทางนี้ เมื่อทางนั้นอยู่ตลอดเวลา
สารพัดปัญหา สารพันเรื่องราว จึงมีแต่ความสับสน ความวุ่นวายที่อัด
แน่นอยู่ข้างใน แล้วจะแก้ไขอย่างไรดี?

ไม่ต้องไปแก้ที่ไหน มันอยู่ใกล้ๆกับเรานี่เอง

อยู่ที่ว่า... เรามองเห็นมันหรือไม่เท่านั้น

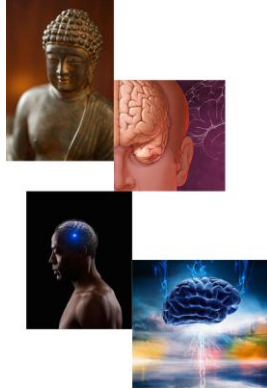
เมื่อมองยังไม่เห็น เราก็ยังอยู่ในโลกธรรม ยังขึ้นลงอยู่กับ
สภาวะอารมณ์ ที่ยังอินอยู่กับ ลาก ชส สรรเสริญ สุข เสื่อมลาก เสื่อม
ชส นิทา ทุกข์ ยังออกกันไม่ได้

ความสงบ ความว่าง ความเบาสบายจึงยังไม่มี ยังต้องขึ้นลง
กับทุกข์สุข เพราะการมองที่ยังไม่เห็นความเป็นธรรมชาตินั่นเอง แต่
ถ้ารู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันความกลัว รู้เท่าทันขันธห้า เราจะอยู่เหนือ
โลกธรรม 8 ได้

ไม่ใช่สิ่งที่เหลือเชื่อเลย

**แค่รู้เท่าทันขันธห้า เราก็สามารถรู้เท่าทันโลกทั้งโลก รู้เท่าทัน
ธรรมชาติ รู้เท่าทันจักรวาล รู้เท่าทันวิภูสงสารได้**

สรุปลงมาเหลือนิดเดียว อยู่ใกล้นิดเดียว คือในชั้นห้าเท่านั้น
 ไม่ต้องไปเรียนรู้ให้หมดทุกสาขา ไม่ต้องไปเสาะหาสถานที่ทั่วโลก
 ไม่ต้องไปฝึกฝนวิชาให้มากมายจากที่ไหนเลย



เพราะห้องเรียนอยู่ในชั้นห้า อยู่ด้วยกันนี่เอง
 ความกลัว ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว
 ความกลัว ก็คือความคิด ที่กำลังคิดว่า... กลัว... อยู่
 อย่าลืมน้ำมันเป็นแค่... ความคิด
 ที่มันกำลังคิดว่ามัน... กลัว... อยู่
 มัน ไม่ได้มีความกลัวอยู่จริง
 แต่มันคิดว่า... กลัว
 เมื่อเราเห็นความคิดก็เท่ากับเราเห็นความกลัว
 เมื่อเราปล่อยวางความคิดก็เท่ากับเราปล่อยวางความกลัว
 เมื่อไม่มีความคิด ก็ไม่มีความกลัว
 เมื่อรู้เท่าทันความคิดก็รู้เท่าทันความกลัว

อย่าไปกลัว... ไอ้ความกลัวนั้น...

คือ อย่าไปกลัว ไอ้ความคิดที่มันกำลังคิดกลัว

นั่นคือ.. การซอหน้าเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือฉันไม่กลัว ไอ้ความกลัวที่แกลคิดขึ้นมา

ฉัน ตัวนี้.. คือชาตुरूที่มีปัญหาที่เฝ้าดูชั้นห้ำมั้นทำงาน

แกล ตัวนั้น.. คือ สังขารที่ปรุงแต่งความคิดที่กำลังคิดว่ากลัว
กลัวโน่น กลัวนี้ กลัวนั้นสารพัด

เมื่อเราเห็นความคิดที่กำลังคิดกลัว เราก็จะยิ้มได้ว่า ..คิดกลัว
อีกแล้ว คิดกลัวโน่นกลัวนี้ คิดหวังโน่นหวังนี้ คิดกังวลโน่นกังวลนี้ไป
สารพัด

แล้วหากปล่อยให้มันคิดนาน ไม่ตัดไฟตั้งแต่ต้นลม ความคิด
กลัวนี้ ก็จะไปเร่งสารเคมีที่ทำให้เกิดอารมณ์หวาดกลัว หวาดหวั่น
สะอุ้ง ผวา ชั้นห้ำก็จะมีอาการใจเต้น หวาดระแวง หรือวิตกกังวลรุ่ม
ร้อน สะอุ้ง สะเทือนไป เราก็เลยดูคล้ายคนกำลังกลัว กำลังทุกข์
นั่นเอง

แต่แท้จริงแล้ว มันไม่มีอะไรหรอก แค่มันกำลัง.. คิด คิด คิด
ด้วยสัญญาที่เคยบันทึกไว้มานานแล้ว ว่า ...ถ้าเจอสิ่งนี้ ต้องคิดแบบนี้

เช่น คนกลัวงู พอเห็นงูเลื้อยผ่านมา ความจำทำงานรู้ทันทีว่า
ความคิดกลัวก็เข้ามาทันที แล้วก็ปรุงแต่งต่อว่ามันจะกัดเรา มันจะฉก
เรา ทั้งๆที่อยู่ห่างตั้งมาก ความหวาดระแวง ความรู้สึกอ่อนแรงก็

ตามมา เพราะสารเคมีประเภททำให้เกิดอารมณ์ความกลัวหลัง หลัง สารเคมีมากไป อาจเป็นลมไปเลยก็ได้

ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะชั้นห้าเคยบันทึกไว้มันก็ ส่งออกมาอย่างนี้แหละอันดับแรก

อันดับต่อไป ตั้งหลักให้ดี ต้องมีสติให้ทัน พอคิดว่ากลัว ใจ สันเราก็ลองมองเข้าไปในความคิดว่า เรากลัวอะไร เรากลัวจริงหรือ ความกลัวมีสาเหตุมาจากอะไร

อ้อ.. มันกำลังคิดว่ากลัว กำลังปรุงแต่งกันใหญ่ พอมีสติหยุด มองก็จะเห็นว่า มันกำลังเรียงต่อกันไปเป็นสายความคิดเลย ทุกอย่างเป็นแค่ความคิดเท่านั้น คิดออกมาจากหัวเดียวกันนี้ คิดดี คิดไม่ดี คิด กล้าคิดกลัวมันเท่ากัน เพราะมันเป็นแค่ความคิด และก็ออกมาจากหัว เดียวกันทั้งสิ้น ออกมาจากสมองเดียวกัน ที่ตั้งอยู่ในชั้นห้านี้ ไม่ได้มาจากไหนเลย

ดังนั้นการที่จะดักจับความคิด ความกลัว ความกังวล ก็ต้อง**ดักจับที่หัวของเราที่ความคิดของเรา ง่ายสุดแล้วไม่ต้องไปดักจับภายนอกเลย**

ถ้าคนเขาว่าเราบ้า ว่าเราเพี้ยน เราจิตหลอน

ขั้นแรก ไม่ต้องไปจับที่ต้นเหตุคือ เขา แต่ให้**มองเข้าไปข้างในชั้นห้าของเรา**

อ้อ... เราก็จะเห็นกลไกการทำงานของมันเริ่มขึ้น มันเริ่มคิด.. แกมว่าฉันทำไม มันกำลังปรุงแต่งว่า.. แกมีสิทธิ์อะไร.. เดี่ยวจะต้อง

ไปจัดการ และเห็นว่ามันกำลังมีอารมณ์รื้อนรน เริ่มโกรธหน้อยๆแล้ว มันกำลังโมโหมากขึ้นแล้ว.. เมื่อเห็นแทนที่จะโกรธ กลับอาจจะขำ ด้วยซ้ำไป ที่เห็นว่า มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละมานานแล้ว

เมื่อเห็น ก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นๆได้ เรียกว่ามีสติ ในการมองเห็นการทำงานของขั้นห้า จัดการกับความทุกข์ในขั้นห้า ได้ ไม่ต้องไปชกหน้าไอ้คนที่ว่าเราเลย

ทุกอย่างแก้ไขได้ ถ้ามีสติ มีปัญญา มีการพิจารณาแล้วก็ปล่อยวาง

รู้ เข้าใจ ปล่อยวาง

รู้.. ว่ามันกำลังเกิดเรื่องอะไรเข้ามากระทบในขณะนี้

เข้าใจ.. ถึงการทำงานของกลไกขั้นห้าว่าเมื่อเกิดอย่างนั้น มันต้องปรุงแต่งอย่างนั้น มันต้องปรุงแต่งอย่างนี้ เป็นธรรมดา

ปล่อยวาง.. ให้เห็นว่ามันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละเป็นเรื่องธรรมดา รู้เข้าใจในภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบในขณะนั้น มันเกิดขึ้นมันอยู่ไม่นาน เดี่ยวมันก็ต้องดับไปเป็นธรรมดาอย่าไปยึดมัน ถือมั่นว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์ ทุกข์เป็นของเรา เท่านั้นก็พอ

ความทุกข์.. ความจริงแล้วมันไม่มี มันมีแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่ง ให้สารเคมีแต่ละ cc หลั่งออกมา แล้วเกิดปฏิกิริยาไปตามนั้น

แต่จะมีใครสักกี่คนที่มีความเข้าใจเช่นนี้ เพราะสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมันล้วนแต่

คิดว่าเป็นความทุกข์ของเราทั้งสิ้น แล้วจะกล่าวว่าความทุกข์ไม่มีจริงได้อย่างไร

จริงๆแล้วทุกอย่างเป็นวงจร เป็นกลไก เป็นเหตุปัจจัยเป็นไปอย่างนั้นเอง **เมื่อตากระทบรูป ก็รับมา สัญญาจำได้** ประจักษ์ต่อใจว่าชอบ ไม่ชอบ แล้วหลังสารเคมีออกมา **ก็เกิดเวทนาคืออารมณ์** ในขณะนั้นๆ

สารเคมีที่ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส แซ่มชื่น เบิกบาน ที่เรียกว่า อารมณ์สุข

สารเคมีที่ส่งผลให้อารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง มึนซึม ร้อนรน โหมโหเรียกว่าอารมณ์ทุกข์

แล้วอุปาทานเข้าไปยึดบีบว่าอารมณ์ที่มันกำลังเกิดขึ้นตามสารเคมีในชั้นห้านั้น เป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นอารมณ์เรากำลังสดชื่น เป็นเรากำลังชุ่มฉ่ำ เป็นเรากำลังวิตกกังวล ไปยอมรับว่าชั้นห้า เป็นของเรา อารมณ์เป็นของเราความสุขทุกข์ก็เลยต้องเป็นของเราไปด้วย

หากไม่มีใครเข้าไปรับผิดชอบ ได้แต่เฝ้าคู่มือการทำของมันไป คู่มือมันปรุงแต่งของมันไป มันก็ยังคงหมุนไปตามกลไกของมัน มันไม่สนด้วยว่า จะมีใครไปสุขไปทุกข์ กับอารมณ์เหล่านั้นหรือไม่

เรียกว่า รู้เท่าทันอารมณ์ ก็สามารถถอดสลักออกจากวงจรความทุกข์ คือถอดความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเราผู้เข้าไปรับว่าสุขว่าทุกข์นั่นเอง

ความทุกข์ก็ไม่เกิด เพราะไม่ครบวงจร มีแต่ธรรมชาติหมุนไปเรื่อยตามเหตุปัจจัย แต่ไม่มีตัวใครเข้าไปหมุนอยู่ในวงจรความทุกข์นั้น

ในขณะที่เดียวกันทุกอย่างก็ยังคงดำเนินไปเหมือนเดิม เหมือนเช่นระเบิด เราไม่จำเป็นต้องทำลายระเบิดทิ้งลูกให้หมดไป แต่แค่ตัดวงจรการระเบิดออก ปลดสลักหรือตัดสายไฟ วงจรก็ทำงานไม่ได้ แล้วการระเบิดก็ไม่มี

เมื่อรับรู้ เข้าใจ ปล่อยวาง

รับรู้ทุกขั้นตอน เข้าใจในกลไกของธรรมชาติ เข้าใจการทำงานของขั้นห้า และไม่อุปาทานว่ามีตัวเราผู้กำลังกังวลกำลังทุกข์ วงจรนั้นก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นไม่ได้ มันถูกตัดไปโดยอัตโนมัติ

บางครั้ง การตัดฉับพลันเหล่านี้ บางท่านก็ยังงงว่า อ้าวเราเป็นอะไร ทำไมเราไม่ทุกข์เลย ทำไมเราไม่รู้สีกังวลเลย ทำไมเราไม่รู้สึกละอายเลย ทำไมเราไม่โกรธเลย

นี่คือความเป็นธรรมชาติ คือความว่าง ว่างจากการปรุงแต่งคือสงบได้ท่ามกลางความวุ่นวายจากสิ่งที่กำลังกระทบอยู่ที่ตามที

แต่เพราะปัจจุบันนี้ เราถูกปิดกั้นให้เห็นความจริงของธรรมชาติ ถูกสอนให้มีความเข้าใจที่ผิดเพี้ยนไปจากธรรมชาติ ถูกสอนว่ามีตัวเรามีของเราตั้งแต่เกิดมา ตามๆกันมา เลยมีความเข้าใจว่า

โลกนี้มีจริง ตัวเรามีจริง ดังนั้น เขาทั้งหลาย มีจริง จึงมีจริง ของทุกอย่างจึงมีจริง

จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ไปยอมรับว่า

เขาว่า เราต้องโกรธ

ถ้าเขาหมต้องปลื้มใจ

เวลาคนให้ต้องยินดี

เวลาของพังต้องเสียดาย

เวลาของหายต้องกังวล

หากไม่เป็นไปตามนี้ถือว่าผิดปกติ ไม่รู้สึกรู้สาเลยหรือไร?

นั่นก็เพราะเราไปยินยอมรับในกตिकाของสังคม กตिकाของ
 ันธ์ห้าว่าเกิดอย่างนี้ ต้องคิดอย่างนี้ ต้องรู้สึกรู้สาอย่างนี้ ต้องมีเรา เป็นผู้
 รู้สึก เป็นผู้สุข เป็นผู้ทุกข์

แต่พอมันไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ ไปกับ
 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะเริ่มงงว่า มันเกิดอะไรขึ้น ทำไมเรารู้สึกเฉยๆ
 ทำไมเราไม่ทุกข์ ไม่วิตกกังวล ไม่รู้สึกเสียดาย เราผิดปกติไปหรือ
 เปล่า?

เมื่อวงจรการเกิดทุกข์มันไม่ครบ มันถูกถอดสลัก(อุปาทาน
 ันธ์ห้า)ออกไปแล้ว ความทุกข์มันจึงเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่มีตัวใคร
 เป็นผู้ทุกข์

วงจรของจันทร์ห้า มันก็ยังคงหมุนไปตามกลไกของธรรมชาติ แต่ไม่มีตัวใครหลุดเข้าไปในวงจรของมันนั่นเอง แล้วมันอยู่ไม่นาน เดียวมันก็ดับไป

ธรรมะ ธรรมชาติ มีหนึ่งเดียวไม่เคยแบ่งแยก

มีแต่อวิชชา คือความไม่รู้เท่านั้นที่เป็นตัวแบ่งแยก ให้มีการเปรียบเทียบ ให้มีความเหลื่อมล้ำค่าสูง ให้มีการแข่งขันกัน ในความรู้ ในศาสตร์ทั้งหลาย ทั้งปวงที่แต่ละคนเชี่ยวชาญ

แต่โดยความเป็นธรรมชาติแล้ว ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความคิดเห็นของใครคนใดคนหนึ่ง มันเป็นอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ



ถ้าเห็นพระอาทิตย์ขึ้น คนหนึ่งเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และมันต้องขึ้นอย่างนี้ทุกวัน แต่อีกคนเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันตก และมันจะขึ้นทางทิศตะวันตกทุกวัน อีกคนคิดว่าขึ้นทางทิศเหนือ และมันจะขึ้นทางทิศเหนือทุกวัน

แม้จะทู่เถียงกันไปมาอย่างไร เพราะอาทิตย์ก็ต้องขึ้นทางทิศนั้นอยู่ดี

ไม่ว่าคนจะเรียกทิศนั้นว่า ตะวันออก ตะวันตก เหนือ ได้ พระอาทิตย์ไม่ได้สนใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร มันยังคงทำไปตามธรรมชาติ

คนสามคนยังทุ่มเถียงกันไม่สิ้นสุด ความทุกข์ ความสุข ความ ร้อนรน กระวนกระวาย ก็ยังคงเกิดกับบุคคลเหล่านั้นต่อไป เพราะ ต่างต้องการให้เป็นไปตามความเห็นของตน

ดังนั้น การตัดสินใจหนึ่งสิ่งใด จากมุมมองเท่าที่เห็น โดยใช้ ความไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ก็ย่อมมีแต่ว่า จะต้องมีข้างใดข้างหนึ่งผิด ข้างใดข้างหนึ่งถูก อยู่ตลอดเวลา และการทุ่มเถียงกัน ก็ไม่มีวันสิ้นสุด

ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำก็คือ คุณเข้าไปในสภาวะจิตขณะนั้น ขณะที่ มีการตัดสินใจลงความเห็น ขณะที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ ขณะที่มีการ กล่าวถึงบุคคลอื่นๆอยู่นั้น สภาวะข้างในกำลังมีความรู้สึกแบบใด ร้อนรนไหม ขึ้นลงด้วยแรงโทสะ โมหะไหม?

หากมีความร้อนรุ่มในสภาวะจิตในขณะนั้นๆ ควรจัดการกับ สภาวะจิตของท่านก่อนสิ่งอื่นใด เพราะเรื่องนี้เร่งด่วนและจำเป็นที่สุด สำหรับท่าน ไม่จำเป็นต้องไปจัดการกับสภาวะภายนอกเลย

ดังนั้น การปฏิบัติจึงมีหลากหลายวิธี ตามแต่จริตของแต่ละ บุคคลนั้น จึงไม่มีการปฏิบัติแนวทางใดดีกว่ากัน ทุกแนวทางเป็นไป ตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

การแบ่งแยก การเอาความเห็นของตนเองตัดสินใจ จึงมิได้ไป เปลี่ยนแปลงความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติได้

เพราะไม่ว่าใครจะเข้าใจว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศใดก็ตาม พระอาทิตย์ก็ยังคงขึ้นอยู่อย่างนั้น... นั่นเอง

ข้อแรกสุด ของขบวนการ หรือวิถีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้ ก็คือ ต้องรู้ก่อนว่า เรากำลังทุกข์อยู่ นี่คือข้อแรกของอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เมื่อมีความรู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง วิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจ อึดอัด ขัดเคือง ขุ่นข้องหมองใจ กัดแค้นใจ สิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่บีบรัด ให้วิตกกังวล ทुरนทुरาย อยู่ในข่ายความทุกข์ทั้งสิ้น

หากแต่บุคคลนั้น จะรู้หรือไม่ว่า ตนเองกำลัง..ทุกข์ หากไม่รู้ตัวว่ากำลังทุกข์อยู่ กำลังวิตกกังวลอยู่ กำลังร้อนกร้อนใจอยู่ และไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ ที่มันกำลังเกิดขึ้นแล้วในจิตตนเอง

เมื่อไม่รู้ที่กำลังทุกข์ ก็จะจมอยู่แต่ในความทุกข์นั้น หลงติดอยู่ในอารมณ์ขุ่นข้องหมองใจ กังวล ทुरนทुरายสารพัด ก็จะเหมือนวนอยู่ในวงกลม ที่หาทางออกไม่ได้

แต่ หากเห็นว่า ที่เรากำลังทุกข์อยู่นี้ละ เมื่อนั้น ก็จะเริ่มกระบวนการที่ 2 ต่อไปก็คือ

หาสาเหตุแห่งความทุกข์ (สมุทัย) พันที ว่าที่เราร้อน กระวนกระวายใจ วิตกกังวลนี้มีสาเหตุมาจากอะไร อ้อ.. เพราะห่วงเรื่องงาน เพราะห่วงแฟน เพราะห่วงบ้าน เพราะเพื่อนว่า เพราะเขานินทาว่าร้าย เพราะอยากได้ออย่างนี้แล้วไม่ได้ เพราะถูกขัดใจสารพัด

เมื่อเจอสาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ เราก็จะมีวิธีการกับทุกข์เหล่านั้นได้ไม่เกินกำลังแน่นอน ผลที่เกิดขึ้นแล้ว (ทุกข์) คือสิ่งที่ทนได้

ยาก เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ซึ่งสิ่งนี้ต้องมาก่อน เกิดขึ้นก่อน และรู้ก่อน เห็นก่อนว่ากำลังทุกข์ กำลังร้อนรน

เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) เมื่อรู้ว่าทุกข์แล้ว จึงเริ่มหาสาเหตุ แห่งทุกข์นั้น ทุกข์เพราะถูกเพื่อนว่า คนนิทา ห่วงงาน ห่วงบ้าน ห่วงแฟน สารพัดปัญหา

ทางดับทุกข์ (นิโรธ) เมื่อเจอเหตุแห่งทุกข์แล้ว ว่าทุกข์เพราะสาเหตุใด คราวนี้ก็เลยต้องหาทางที่จะให้ทุกข์นั้นเบาบางลง ซึ่งจะมีการแก้ปัญหาในหลายรูปแบบ แต่คนปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ ก็จะหันมาศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสสอนไว้ ถึงวิธีปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงนั่นเอง ซึ่งท่านได้วางแนวทางไว้หลายขั้นตอน หลายระดับ ซึ่งทางหนึ่งที่จะพ้นทุกข์ได้ ก็ต้องเดินทางของมรรคมีองค์ 8

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ ทางนั้นมีทางเดียวแต่มีองค์ประกอบ 8 ประการ เป็นแนวทางที่ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ต้องนำมาปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์เหล่านั้น จะมีหลายขั้นตอน หลายระดับ ตามกำลังของตน และเมื่อปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ก็จะละจากการยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า อุปาทานขันธห้าก็จะน้อยลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ จนหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิงได้นั่นเอง

พระพุทธรูปท่านตรัสสอนในอริยสัจ 4 ซึ่งมีแต่เรื่องของทุกข์กับการดับทุกข์เท่านั้น นั่นแสดงว่า ถ้าเราได้เห็นทุกข์ ได้รู้จักทุกข์ เมื่อนั้น เราก็มีโอกาสที่จะออกจากทุกข์ได้ แต่ผู้ไม่เห็นทุกข์ ก็จะเวียนว่ายอยู่ในความทุกข์ เพราะไม่รู้ตัวที่กำลังทุกข์ ก็ยังคงร้อนออกร้อนใจ กระวนกระวาย วิตกกังวล อารมณ์พุ่งมั่ว ทะยานอยากแล้วไม่ได้ดังหวัง ก็ทรมานทรมาย แ่่งชิงกันต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ข้อมมหาทางออกจากทุกข์ไม่เจอนั่นเอง

เราจึงควรรู้จักอริยสัจ 4 อย่างง่ายๆ ให้ถูกต้องในขั้นต้นก่อน เพื่อเอาตัวรอดจากทุกข์ในวัฏสงสารนั่นเอง

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังทุกข์ ให้หาสาเหตุว่า กำลังทุกข์จากเรื่องอะไร? หาให้เจอ

วิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง หรือหากแก้ไขอะไรไม่ได้ การทำตัวเองให้เป็นทุกข์ก็ไม่เกิดประโยชน์อันใด ดังนั้นก็ต้องใช้ธรรมมาพิจารณา เพราะการไปอุปาทานว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวเรา ของเรา จึงทำให้ต้องติดข้องอยู่ในวังวนทุกข์เหล่านั้น

เมื่อเจอแนวทางการปฏิบัติเพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้นห้าแล้ว ก็นำมาปฏิบัติเลย ก็จะเห็นว่า ความทุกข์จะเบาบางจางลงไปเรื่อยๆ ความยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้า ก็จะจางคลายลงไปเรื่อยๆเช่นกัน ดังนั้น ความทุกข์ก็จะเกาะกินไม่ได้อีกต่อไป

ลองดูนะคะ มีแค่ 4 ขั้นตอนเท่านั้น อาจไม่ยากจนเกินไปก่อนอื่น ต้องคอยตรวจเช็คสภาวะอารมณ์ในขณะนั้นก่อนว่า ตอนนี้อยู่

ในข่ายไหน ทุกข์หรือยัง ถ้าบ่บ่อยๆทำบ่อยๆ รู้เท่าทันขั้นห้าที่คอยแต่จะปรุงอารมณ์ต่างๆเหล่านั้น เห็นบ่อยๆทำบ่อยๆ เดี่ยวมันก็จะเงินอายุไปเอง

ขออนุโมทนากับทุกท่าน ให้รู้เท่าทันธรรมชาติ ให้รู้เท่าทันทุกข์ ให้รู้เท่าทันอุปาทานขั้นห้า แล้วหาทางจัดการกับอุปาทานเหล่านั้นให้สิ้นซากไป ให้มันหมดเชื้อ ดับไม่ให้เหลือ เพื่อจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่กันอีก

ขอความเจริญในธรรม จงมีแต่ทุกๆท่านตลอดกาลเทอญ

สมาธิภาวนา

ผู้ชมการแข่งขัน

ย่อมจะเห็นการต่อสู้ที่แท้จริง

ผู้ดูย่อมเห็น

ผู้มองไปข้างหน้า หรือข้างหลัง

ย่อมไม่เห็นตัวเอง

ความหมายของ... อุปาทาน

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

อุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่นทางจิตใจ เช่น

- ยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ คือร่างกายและจิตใจรวมกันว่าเป็น “ตัวตน” และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ถูกใจ อันมาเกี่ยวข้องด้วยว่าเป็น “ของตน”

- หรือที่ละเอียกลงไปกว่านั้นก็คือยึดถือจิตส่วนหนึ่งว่าเป็น “ตัวเรา” และยึดถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก ความจำ และ ความนึกคิด 4 อย่างนี้ว่าเป็น “ของเรา”
- พุทธภาษิตมีอยู่ว่า **“เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้นแหละเป็นตัวทุกข์”**

ดังนั้น เบญจขันธ์ที่ไม่มีอุปาทานครอบงำนั้นหาเป็นทุกข์ไม่ ฉะนั้น คำว่าบริสุทธิ์หรือหลุดพ้นจึงหมายถึง การหลุดพ้นจาก อุปาทานว่า “ตัวเรา” ว่า “ของเรา” นี้โดยตรง ดังมีพุทธภาษิตว่า **“คนทั้งหลายย่อมหลุดพ้นเพราะ ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน”**

การสละ การให้.. เป็นเพียงกลไกของธรรมชาติ

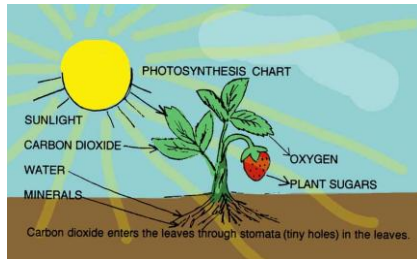
การเข้าใจกลไกของธรรมชาติ คือการเข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง ของธรรมชาติ

ความจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างต้องไหลไปตามกลไกของมัน ไม่มีใครผู้ให้ และไม่มีใครผู้รับ

แต่เพราะมีอุปาทานขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเรา มีตัวเรา จึงเริ่มมีตัวเรา จึงต้องมีการให้ และมีการรับ

สมัยก่อน หากผู้ที่เข้าไปหาของป่า ก็อาจพบต้นมะม่วง ต้นฝรั่ง ต้นขนุน ต้นมะขาม ต้นมะละกอ หรือต้นไม้ให้ผลมากมายที่มันขึ้นอยู่กับตามธรรมชาติ มันก็มีกลไก ทำหน้าที่ให้.. อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มันเติบโตมาตามธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เพื่อที่จะยังประโยชน์ผู้อื่น น้ำก็ไม่มีการคิดให้ มันต้องดึงคุณน้ำหาเลี้ยง

ลำต้นมันเอง มันต้องดึงดูดแสงแดดเพื่อสังเคราะห์แสงให้ต้นไม้ยังคงอยู่ได้ ในหน้าแล้งมันต้องประคับประคองให้ลำต้นอยู่ได้ในขณะที่มีน้ำน้อยมาก โดยบางครั้งก็ต้องสลัดใบออกไปเพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงพอที่จะรักษาลำต้นให้คงอยู่ได้



ก็เพื่อจะได้ผลิดอกออกผล เพื่อให้มนุษย์ หรือสรรพสัตว์ทั้งหลายได้อาศัยกิน อาศัยดำรงชีพ เมื่อให้ประโยชน์กับสิ่งอื่นๆแล้ว ก็บำรุงรักษาดินของตัวเอง เพื่อที่จะผลิดอกออกผลให้กับบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นๆได้กิน ได้อาศัยเพื่อยังชีพต่อไป เมื่อออกผลใหม่ ก็มีผู้มาเก็บไปกิน ไปขาย หรือสรรพสัตว์มาอาศัยกินเพื่อยังชีพ แล้วก็ออกผลใหม่ก็มีผู้มาเก็บไปกิน ไปขาย หรือสรรพสัตว์มาอาศัยกินต่อไป

ต้นไม้เหล่านี้ ไม่เคยบ่น ไม่เคยว่า ไม่เคยอึดอัดที่จะผลิตผลออกมาเพื่อผู้อื่นเลยสักครั้ง

มันยังคงตั้งหน้าตั้งตาผลิตผลออกมาเพื่อผู้อื่นต่อไป

เพราะความเป็นธรรมชาตินั่นเอง ความเป็นสิ่งหนึ่งของธรรมชาติที่ต้องถูกผลักดันให้มีการไหลไปตามกลไกของธรรมชาติ คือการเกี่ยวคู่กันที่ธรรมชาติมีให้กัน

มนุษย์ก็เป็นเพียงธรรมชาติที่มาประชุมรวมกัน ประกอบด้วย ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ อากาศธาตุ และมีธาตุรู้ที่มีปัญหาทางธรรมชาติเป็นตัวผลักดันให้กลไกดำเนินไปได้

ทุกอย่างเป็นธาตุทางธรรมชาติล้วนๆที่ไม่ได้เป็นตัวใครของใครรวมกันขึ้นมาเป็นกลุ่มเป็นก้อน เพื่อยังประโยชน์ให้กับธรรมชาติ ธรรมชาติที่ย่อมมีการให้ ที่ย่อมมีความเมตตากรุณาความเอื้ออาทรในทุกสรรพสิ่งอยู่แล้วตามธรรมชาติ หากเข้าใจในธรรมชาติ ก็จะเข้าใจว่า การให้ การแบ่งปัน การช่วยเหลือกัน เป็นเรื่องปกติธรรมดา คือไม่ได้มีใครเป็นผู้ให้ ไม่ได้มีใครเป็นผู้รับ จึงไม่มีตัวใคร เป็นผู้ให้ใคร

แต่พอมีวิชา คือความรู้จริงในธรรมชาติ จึงเกิดอุปาทาน **ขั้นห้าขึ้นมา** มันอุปาทานไปว่า ธรรมชาตินี้มีตัวตน มีตัวเราขึ้นมา หลังจากนั้นก็ไปยึดมั่นถือมั่นในทุกสรรพสิ่ง ไปแสวงหาเอาสิ่งที่เป็นธรรมชาติมาเป็นของเรา

การไหลไป การหมุนเวียนไปตามกลไกของธรรมชาติ ก็เลยสะดุดหยุดลง เพราะ**มีเครื่องกั้น คืออึดตาตัวตนของตนเอง**

เมื่อมีตัวตนของตน จึงมีการเก็บกัก เพื่อสนองอึดตาตัวตน ดังนั้น การให้ การแบ่งปัน การช่วยเหลือกันตามธรรมชาติที่เคยมี ก็สะดุดหยุดลงเช่นกัน

เพราะหากแบ่งปันไป เราจะได้อะไรกลับมา

เหมือนเมื่อก่อน ที่ดินแห่งหนึ่งไม่มีเจ้าของ มีบ่อน้ำอยู่ภายใน คนก็มาใช้ตักกิน ตักอาบ กันมากมาย เราก็คือหนึ่งในคนเหล่านั้น ที่ไปร่วมตักน้ำมาใช้ มาดื่ม มากิน



พอวันหนึ่งมีคนมาแจ้งว่า มีเจ้าของแล้ว คนที่เคยเข้าไปตักน้ำจากบ่อนั้น ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ นั้น ก็จะมีสิทธิ์กตัญญูต่างๆ แต่ที่ยังพอไปตักได้

แต่หากเจ้าของที่ดินผืนนั้นมาขายให้กับเราอย่างไม่แพง และเราตกลงซื้อเรียบร้อยแล้ว ทันทที่มีชื่อเราในโฉนด อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ก็เกาะทันที ..ที่ดินของเรา..

และกระบวนการยึดมั่นถือมั่นก็เกิดขึ้น มีการไปล้อมรั้ว ไปตากถาง ไปยึดเก็บผลไม้เหล่านั้นมาเป็นของตน หากใครป็นเข้าไปเก็บผลไม้ ก็เป็นเดือดเป็นแค้น ทะเลาะต่อตีกัน เพราะต้นไม้เป็นของเรา น้ำบ่อนั้นเป็นของเรา

ทุกอย่างไม่มีผิด ไม่มีถูก มันเป็นไปตามกลไกของทางโลก ที่เราซื้อแล้วก็ต้องเป็นของเรา เราก็คือต้องมีสิทธิ์ ต้องหวงแหนเป็นธรรมดา

แต่ที่ไม่ถูกต้องตามหลักของธรรมชาติก็คือ เริ่มมีการยึดมั่นถือมั่น การจะไหลไปตามกลไกของธรรมชาติย่อมสะดุดลง การเก็บกัก การหาผลประโยชน์ การยึดครองเข้ามาแทนที่ นั่นคือเพิ่มเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง

ที่คตินี้ มันก็ยังคงอยู่ตามเดิมตรงนั้น อย่างที่มันเป็นนั่นแหละ บ่อน้ำมันก็ยังคงให้น้ำอย่างที่เป็นนั่นแหละ ต้นไม้มันก็ยังไม่ผลอย่างที่เป็นนั่นแหละ

แต่สภาวะแห่งการยึดมั่นถือมั่น การมีตัวตน การมีของของตนเปลี่ยนไป ทั่วๆไปของเหล่านั้น มันก็ยังมีของมันอยู่อย่างเดิมตั้งแต่ที่แรก มีมาเป็นร้อยเป็นพัน เป็นหมื่นเป็นแสนปี เราก็ไม่เคยไปทุกข์กับของที่มีขึ้นมาตามธรรมชาติผืนนี้ หรือเมื่อก่อนหน้านี้ หรือเมื่อวานนี้ก็ไม่ไปทุกข์ เพราะไม่ใช่ของเรา แต่ตอนนี้ วันนี้ เดียวนี้ ที่คตินี้เป็นของเราแล้ว แม้ว่าเราจะไม่สามารถแบกไปย่งที่ต่างๆตามใจเราก็ตาม

แต่ไปอยู่ที่ไหน ก็จะห่วงใยมันเสมอ

ไม่รู้เหมือนกันว่าเราเป็นเจ้าของมัน หรือมันเป็นเจ้าของเรากันแน่ เพราะมันใช้ให้เราต้องคอยดูแลมัน ต้องมาคอยเป็นห่วงเป็นใยมัน ต้องคอยมาปกป้องรักษามัน เหน็ดเหนื่อย สุข ทุกข์ กับมัน เพราะมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นมานับร้อย นับพัน นับล้านปีแล้ว แต่อุปาทานว่าเป็นของเรา มันเพิ่งเกิด มันเพิ่งเกาะเดี๋ยวนี้เอง

ถ้าเราตาย อุปาทานนี้ก็ไปเกาะกับผู้ที่ได้รับมรดกไป ก็จะเกาะ จะยึดไปจนกว่าจะตาย หรือจะขายที่ดินนี้ไป ก็จะมีคนใหม่ มาเกาะมา ยึดต่อไปอีก ที่ดินก็ยังไปไหน ก็ยังอยู่ที่เดิม มันไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าทำให้ ใครก็คนที่ต้องทุกข์ ต้องสุขกับมัน

แต่มีคนมากมายเหลือเกิน ที่ไปทุกข์ ไปสุขกับมัน

เราจะเห็นว่า เพราะ “อุปาทาน” แท้ๆ ที่หลงคิดไปว่า มีตัวเรา จึงมีของเราไปด้วย

เหมือนบ้านที่เราอยู่ เมื่อก่อนเช่าเขาอยู่ ก็อยู่ได้อย่างสบาย ทำอะไรสบายๆ กลับบ้าง ไม่กลับบ้างก็ไม่หวั่งเท่าไร อะไรจะผุจะพังก็ช่างมัน เพราะรู้ว่ามันไม่ใช่ของเรา แต่พอซื้อบ้านหลังนั้นต่อจากเจ้าของเรา อุปาทานวิ่งเข้าไปเกาะทันที “มันเป็นของเรา”

หรือ “มันเป็นเจ้าของเรา ในทันที

จากนั้นต่อมา มันก็จะเริ่มกระบวนการใช้เรา ใช้ให้เราดูแลมัน ให้เราคอยห่วงใย ให้เราคอยกังวลใจเมื่อไปไกลบ้าน บ้านอยู่กับที่ เคลื่อนย้ายไม่ได้ แต่อุปาทาน ความห่วงใย ติดอยู่ในหัวของเรา ในความคิดของเรา เรียกว่า “ไปไหนไปด้วย” ตลอดเวลา

เช่นเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา ที่สร้างความสุข-ทุกข์จากอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นให้กับเราตลอดเวลานั้น มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับราคาค่างวด สิ่งของใดๆ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสวย ความงามใดๆ แต่มีขึ้นอยู่กับความยึดมั่นถือมั่นต่างหาก

หากให้ความสำคัญกับสิ่งใด สิ่งนั้นจะมีความหมายในทันที



ปากกามากมายในกล่อง แต่ปากกาด้ามนี้แฟนให้วันเกิด ปากกาด้ามนี้ก็จะมีความหมาย มีความสำคัญมากกว่าด้ามอื่นๆทันที ทั้งๆที่ราคาไม่ได้แพงเลย นั่นเพราะอุปาทานว่า แฟนของเรา.. ให้เรา ปากกาด้ามนี้ มีโอกาสทำให้เราสุข เราทุกข์ ได้มากกว่าปากกาทั้งกล่อง ด้ามอื่นคนหยิบไปใช้ไม่เป็นไร แต่ด้ามนี้หยิบไปมีเรื่องแน่ แม้หายไป จะซื้อมาใช้ทดแทนสักโหล แบบเดียวกัน สีเดียวกัน เขียนได้เหมือนกัน แต่มันทดแทนกันไม่ได้

นั่นเป็นเพราะอุปาทานว่า ไม่ใช่ด้ามที่แฟนของเราให้นั่นเอง ปากกาด้ามนี้ ทำให้บุคคลนี้ทุกข์ สุข ได้ เพราะมีความหมายนั่นเอง แต่หากวันใดเลิกกับแฟนผู้ให้ปากกาด้ามนี้แล้วอุปาทานในปากกาด้ามนี้ ก็หมดไป ไม่ห่วง ไม่อยากได้ ไม่ทุกข์หากจะหายไป หรืออาจโยนทิ้งไปเลยก็ได้ เพราะหมดความหมายแล้วนั่นเอง

เรื่องเล็กๆแค่นี้ก็สามารถทำให้คนๆหนึ่งเป็นสุข เป็นทุกข์ได้ หดหู่เศร้าหมองได้ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับวัตถุสิ่งของเลย **มันทุกข์เพราะอุปาทานล้วนๆ**

นั่นเพราะมีตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเลยเป็นของเรา

จะเห็นได้ว่า **อวิชา คือความไม่รู้** ที่คอยจะสร้างให้เกิดกิเลส
 ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น **ว่ามีตัวเรา ของเรา ขึ้นมาคอยยึด**
คอยจับ คอยข้องที่จะสะสมอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การที่จะออกจากขันธห้าได้ ต้องเข้าใจมันให้ถ่องแท้
 ว่ามันคืออะไรกันแน่ มันมีกลไกอย่างไร มันมีตัวตนจริงหรือไม่

ในแต่ละวัน บุคคลทั้งหลายจึงพัฒนาไปด้วยของของเรา ไหน
 จะบ้านของเรา รถของเรา เพื่อนของเรา ลูกของเรา ญาติของเรา แฟน
 ของเรา นาฬิกาของเรา ปากกาของเรา โด๊ยะของเรา แก้วของเรา
 โรงเรียนของเรา ฯลฯ สารพัดที่จะเป็นของเรา

สิ่งที่เข้ามากระทบ มาปรุงแต่งให้สุขให้ทุกข์ ให้วิตกกังวล
 จากอุปาทานว่าเป็นของเรา ก็ย่อมมากตามไปด้วย เพราะทุกสิ่งทุก
 อย่างมันมีความแปรปรวนอยู่ในตัวมันเองอยู่แล้ว มันจึงเป็นช่องทางที่
 ทำให้ผู้ไปยึดกับสิ่งเหล่านั้น มีโอกาสทุกข์สุขอยู่กับมันตลอดเวลา

แล้วทำไมผู้ปฏิบัติ ผู้รู้หลายท่าน ผู้ปล่อยวางจากการยึดมั่นถือ
 มั่นในขันธห้ามากมายหลายท่าน ท่านจึงอยู่ท่ามกลางวัตถุสิ่งของได้
 โดยไม่ทุกข์ โดยไม่ร้อร่นกับทุกสรรพสิ่งรอบๆตัวท่าน มีทุกอย่างได้
 โดยไม่ต้องทุกข์ นั่นเพราะ มีก็เหมือนไม่มี มีได้ ใช้อย่างได้ แต่ไม่
 ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งของเหล่านั้น **ว่าเป็นของของท่านนั่นเอง**

การที่จะไม่ทุกข์ ก็เพราะหลุดพ้นจาก อุปาทาน เหล่านั้น
 ไม่ได้ไปทอดทิ้ง ไปปล่อยปละละเลย ทุกอย่างมีได้ ใช้ได้ ดูแลได้
 เสมือนมีตัวเราเป็นผู้แล แต่แท้จริงแล้ว **ขันธห้าเป็นผู้ดำเนินการดูแล**

ทั้งหมด ตามการบันทึกไว้ก่อนหน้านั้น นั่นแสดงว่า ไม่ได้มีเรามาตั้งแต่ต้น

มีก็เหมือนไม่มี มีทุกอย่างอยู่รอบตัว แต่รู้ว่าไม่ได้มีสิ่งของเหล่านั้นจริงๆ เป็นความว่าง ว่างจากความเป็นตัวใคร เป็นของใครทั้งสิ้น แม้ขณะบริหารชั้นห้าอยู่ ก็ยังรู้ว่า ชั้นห้านี้ มิใช่ตัวตนจริงๆ จึงอยู่ในชั้นห้า โดยความไม่มีตัวตน โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว มีอยู่จึงเหมือนไม่มี

ไม่มีก็เหมือนมี ความจริงตัวตน มันไม่ได้มีจริง มันเป็นกลไกเป็นการไหลไปของกระแสธรรมชาติตามเหตุปัจจัยของมันอย่างนั้นเอง แต่อุปาทานไปว่ามีตัว มีตนจริงๆ เอาความไม่มีจริง มารวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน แล้วอุปาทานไปว่า “มีจริง”

การที่จะไปคอยดับทุกข์ ในแต่ละสิ่งที่เกิดความแปรปรวนขึ้นแล้วนั้น แล้วทำให้เกิดทุกข์ ก็คงต้องตามทุกข์ ตามดับทุกข์กันอยู่ร่ำไป

ดังนั้น เมื่อเราจับได้แล้วว่า หัวเรือใหญ่ ต้นตอของความทุกข์ก็คือ อวิชชา ความไม่รู้ ที่ก่อให้เกิดอุปาทานชั้นห้า ก่อให้เกิดความมีตัวเราของเราขึ้นมา

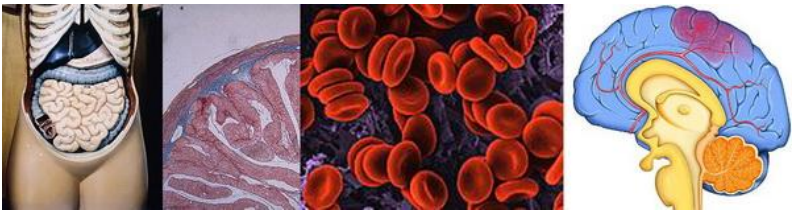
เพราะแก้ไขไม่ตรงจุด ความทุกข์จึงหลอกกินมานับภพนับชาติไม่ถ้วนั่นเอง เหตุปัจจัยมันมากมายเหลือเกิน ที่จะเรียงหน้าเข้ามาให้ยึด เข้ามาให้ทุกข์ พอเกิดกลไกของชั้นห้าปรั่งแต่งให้เกิดภาวะอารมณ์ต่างๆตามสิ่งที่มากระทบ ตัวอุปาทาน ก็มาคอยดักรอ เพื่อเอากำว่า เรา ไปปะติดกับอารมณ์เหล่านั้น ก็เลยเหมาเอาว่า เรากำลังมี

อารมณ์สุข เรากำลังมีอารมณ์ทุกข์ มีอารมณ์ขุ่นมัวเศร้าหมอง ห่อเหี่ยวใจ นั่นเป็นเพราะอุปาทานมาคอยชี้นำเสนอให้ไปยึดเกาะอารมณ์ที่ปรุงแต่งไปตามเหตุปัจจัย ตามกลไกของขันธห้า ที่มันไม่ได้มีใครไปปรุงแต่ง

เช่นอากาศหนาวเย็นลง เซลล์ของรูปขันธ์ก็กระทบกับอากาศเย็น ก็ส่งข้อมูลไปที่สัญญา ว่าหนาวแล้ว สัญญา就送ไปที่ความคิด ความคิดก็ปรุงแต่งว่าต้องหาเสื้อหนาวๆใส่ แล้วรูปขันธ์ก็ไปหยิบเสื้อหนาวๆมาสวม อารมณ์ก็สบายขึ้นเพราะไม่หนาวสั่นเหมือนเมื่อครู่นี้

ขันธห้ามันทำงานกันเป็นทีม มันรับ มันส่ง มันจัดการทุกอย่างตามกลไกของขันธห้า

ถ้าออกมาดูทัน จะเห็นความมหัศจรรย์ของขันธห้า ที่มันทำงานรับส่งกันต่อเนื่องตลอดเวลา



กินข้าว กระจายย่อย แยกโปรตีน แยกไขมัน แยกวิตามิน แล้วส่งไปตามส่วนต่างๆของร่างกายถูกต้องตรง ไม่มีใครไปคอยกำกับดูแล แต่มันทำงานของมันเอง มันเป็นกระแสที่ไหลไปตลอดเวลา ไม่ได้มีตัวใครอยู่ในนั้น

ทั้งหมดทุกขั้นตอน ไม่มีใครปรุงแต่ง กระทบกับอากาศเย็น อากาศที่มันเย็น ตัวอากาศเองมันก็ได้ปรุงแต่งให้เย็น แต่มีเหตุปัจจัย

มาผลักดันให้มันเย็นลง แล้วกลไกการบันทึกไว้ของเซลล์ผิวหนัง ตาม สัญญาที่เคยจำไว้ว่า 25 องศาพอได้ ต่ำกว่านั้นทนไม่ไหว เมื่อหนาวมาก การรับรู้ทางรูปสัมผัสที่หนาวสั่นก็ส่งไปถึงอารมณ์ก็เลยเป็นเวทนา ความทุกข์ ความคิดก็เริ่มปรุงแต่ง จึงต้องจัดการหาสิ่งมาปกป้อง ร่างกาย

ทุกอย่างเป็นกลไกการป้องกันขั้นห้ำ ที่มันผลักดัน ที่มี โปรแกรมของมันอยู่แล้วตามขั้นตอน ซึ่งเป็นการบันทึกไว้สืบทอดกัน มาของขั้นห้ำ มันทำงานของมันเอง เป็นขั้นตอนกลไกของมันเอง แต่ **ธาตุรู้ที่มีปัญญา ที่มีหน้าที่เป็นเพียงผู้ดู** ผู้ที่มีหน้าที่มาตามดูว่า ขั้นห้ำ มันทำงานยังไ้ ในกลไกของมัน

แต่ก็กลับไม่ดูเฉยๆ ทำเกินหน้าที่ ดันเสนอหน้าเข้าไปมีส่วนร่วม ตามการเชิญชวนของอุปาทาน จึงมีเราเป็นผู้หนาว มีเราหาเสื้อผ้า มีเราหาหนวด ทั้งๆที่ถ้าดูแล้วเห็นว่า กลไกของขั้นห้ำมันหนาว แล้ว มันก็หาเสื้อผ้ากันหนาวมาใส่ แล้วมันก็อ่อนสบายตามสไตล์ของมัน ก็จะไม่มิตัวเราผู้เข้าไปร่วมช่วยเหลือมันเลย มันทำเองได้ล้วนๆ

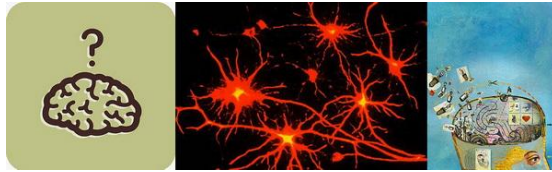
เมื่อหัดปล่อยได้ในครั้งหนึ่ง ครั้งต่อไปสิ่งใดจะเข้ามากระทบ ปัญญา ก็จะเกิด การพุ่งเข้าไปยึดว่าเป็นเราก็จะน้อยลง จะคอยมองดูว่า ขั้นห้ำมันจะจัดการกับสภาวะนั้นอย่างไร

เชื่อเถอะว่า มันจัดการขั้นห้ำของมันได้ แม้ไม่มีอุปาทาน ไม่มีตัวเราของเราเข้าไปเกี่ยวข้อง

ตอนนี้รู้แล้วว่า ต้นเหตุของปัญหาก็คือ ตัวอุปาทาน คือ ความไม่รู้ คิดว่าเป็นตัวตน เป็นของตน แล้วไปหลงยึด เป็นต้นเหตุ

เรามาตัดรอก ตักตีให้ตรงจุด ตักตีให้ตรงตัวอุปาทานเลย จะดีกว่าไหม?

ขอเพิ่มเติมในรายละเอียด เพื่อให้ทุกท่านได้ทำความเข้าใจในกลไกของขันธุ์ห้าสักเล็กน้อยนะค่ะ การมีสติรู้เท่าทันกลไกของขันธุ์ห้า เป็นเรื่องที่ได้ยากยิ่ง เพราะ โดยปกติแล้ว คนเรามักจะคิดว่า เมื่อเราคิด ก็จะคิดว่าเราเป็นผู้คิด



คิดชอบ เราก็ชอบ

คิดรัก เราก็รัก

คิดโกรธ เราก็โกรธ

คิดน้อยใจ เราก็น้อยใจ

จึงยังมีผู้รัก มีผู้เกลียด มีผู้สุข มีผู้ทุกข์ อยู่เรื่อยมา น้อยคนนักที่จะเฉลียวใจ มีสติรู้เท่าทันขันธุ์ห้าว่า มันปรุงแต่งของมันไปตามเหตุปัจจัยที่เข้ามากระทบนั้น

เมื่อเขาชม มันก็ปลื้ม เมื่อเขาว่า มันก็โกรธ เมื่อเขาไม่ตามใจ มันก็น้อยใจ นั่นมันเป็นธรรมดา เป็นกลไกของขันธุ์ห้า ที่มันต้องปรุงแต่งของมันตามธรรมดาอยู่แล้ว

มันเป็นธรรมชาติของฉันที่ฉันต้องปรุงของมันอย่างที่มีมัน
เคยบันทึกไว้ มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เห็นลูกก็รัก เห็นแฟนก็หวง
เห็นดอกไม้ก็ชอบ เห็นคนไม่ถูกกันก็โกรธ บางครั้งเรายังไม่ทันรู้ตัว
เลยว่า เห็นปุ๊บรักปั๊บ เห็นปุ๊บโกรธปั๊บ นั่นหมายความว่า **ฉันที่ห้ำหั่น
เคยมีการบันทึกไว้อย่างไร มันก็ปรุงแต่งไปอย่างนั้นทันที**

มันไม่ถามสักคำ ดากระทบ จำได้หมายรู้ ปรุงแต่ง แล้วเกิด
อารมณ์ไปเลย บางครั้งเรายังไม่ทันตั้งใจเลย แต่มันปรุงไปเรียบร้อย
แล้ว รอให้เราเข้าไปรับผิดชอบ ว่าเป็นของเรา อารมณ์ของเรา สุขของ
เรา ทุกข์ของเรา เรียกว่า **รอให้ไปอุปาทานรับมันเข้ามาเป็นของเรา
นั่นเอง**

ความทุกข์ที่มันจะเกิดขึ้นได้ ก็เพราะไปรับอารมณ์ที่มันปรุง
แต่งของมันเอง มาเป็นของเรา ไปรับผิดชอบอารมณ์ ความรู้สึก ที่มัน
ปรุงแต่งของมันเองในกลไกของฉันที่ห้ำ มาเป็นของเรา นั่นเรียกว่า **ไป
อุปาทานเอามาเป็นของเรา จึงมีเราผู้สุข ผู้ทุกข์เรื่อยมา**

ถ้ามันปรุงอารมณ์พอใจ เข้าข่ายเรียกว่าสุข ก็เลยนึกว่าเราเป็น
ผู้สุข

ถ้ามันปรุงอารมณ์ไม่พอใจ น้อยใจ ก็ไปรับเอามาเป็นเราผู้ม
ีความทุกข์

แต่หากรู้เท่าทัน มันปรุงแต่งเกิดอารมณ์ขึ้นมา น้อยใจ ไม่
พอใจ ตามกลไกที่มันปรุงของมันอยู่แล้วตามการกระทบเหตุปัจจัย
นั้นๆ แล้วเห็นมันตามความเป็นจริง ว่ามันก็ปรุงแต่งไปอย่างนั้นตาม

เรื่องตามราวของมัน เรียกว่ามีสติรู้เท่าทันขั้นห้า ที่มันปรุงแต่ง
อารมณ์ของมัน ไปอย่างนั้นเอง

ก็จะมีผู้ดูอารมณ์เหล่านั้นที่เกิดในขั้นห้า

ดูอย่างเป็นผู้ที่ดู แล้วรู้เท่าทัน ก็จะ**มีขั้นห้า กับผู้ที่ดูขั้นห้า**
กำลังปรุงแต่งอารมณ์เหล่านั้น

ทั้งๆที่ยังไม่พอใจ ยังมีความกรุ่นอยู่ก็ตาม เมื่อเห็นอารมณ์
เหล่านั้นแล้ว แม้มันจะยังเกิดอยู่ แต่ก็จะไม่มีการไปรับผิดชอบทุกข์
ของมัน ทุกข์ของขั้นห้า ก็จะแค่เห็นมัน คุมมันเกิดขึ้น แล้วดูซิว่า มัน
จะมีหน้าตั้งอยู่ในอารมณ์นั้นสักกี่นาที

นี่ต่างหาก ที่เป็นกลไก ที่มันเกิดขึ้นแต่ไม่มีใครทุกข์ ดูให้เห็น
ความเป็นอย่างนั้นเองของขั้นห้า ที่**ไม่มีใครบังคับบัญชามันได้** มันมี
แต่คิดให้สุข ให้ทุกข์อยู่เรื่อย

มันคิดเอง มันหัดหุ้เศร้าหมองเอง มันทำกลไกของมันเอง
ไม่ได้มีใครไปทำให้มันเกิด มันเกิดเอง ปรุงเอง และเกิดอารมณ์สุข
ทุกข์เบ็ดเสร็จในตัวมันเอง

ถ้าเห็นว่า มันเป็นขั้นห้า ไม่ได้มีใครไปทำ มันก็ปรุงแต่งของ
มันเองได้ แค่อพยออกมามดู มาเห็นการทำงานตามกลไกของขั้นห้า
แล้ว ก็จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอารมณ์เหล่านั้น เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่
แล้วมันก็ดับไปของมันเอง

อย่าให้อุปาทานไปหลอกว่า มีตัวเราเป็นเจ้าของอารมณ์ แล้วเข้าไปรับผิดชอบอารมณ์เหล่านั้นก็พอ นั่นเรียกว่า ถอดสลัก จากอุปาทานขั้นห้า

ทั้งๆที่เกิดอารมณ์สุขทุกข์อยู่ แต่ไม่ได้มีใครเป็นผู้สุขทุกข์ คือไม่มีเราในขั้นห้า ขั้นห้าไม่ใช่เรา และอารมณ์เหล่านั้นก็ไม่ใช่ของเราไปด้วย เมื่อมีสติเห็น รู้เท่าทันขั้นห้า รู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น นั่นก็คือ อยู่เหนือความคิด อยู่เหนืออารมณ์ อยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ทั้งหมดนั่นเอง

สังขาร คือความเป็นจริงของธรรมชาติ มีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีบางแยก หากมีความเข้าใจ ความเป็นจริงของธรรมชาติแล้ว จะทำให้มีมุมมองที่ไม่มีการแข่งขัน ไม่มีการแข่งขัน ไม่มีการแข่งขัน แบ่งเรา ไม่มีการแข่งขันไปชี้ผิดชี้ถูกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นรากฐานให้เกิดความทุกข์ เพราะความเห็นผิด ความไม่เข้าใจในธรรมชาตินั่นเอง

ดังนั้น การที่จะมุ่งเข้ามาดูแต่ในขั้นห้า มาเรียนรู้ขั้นห้า ที่มันยังมีอุปาทานเต็มเปี่ยมว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ก็ยากลำบากอยู่แล้ว ต้องมีสติคอยดู คอยมอง ให้รู้เท่าทันว่ามันคิดอะไร รู้สึกอะไร และมีอารมณ์อะไรในแต่ละขณะ เพื่อที่จะได้รู้เท่าทัน ไม่ไปยึดมั่นในอารมณ์เหล่านั้น ให้เกิดทุกข์ขึ้นมา

แค่คอยดูขั้นห้า คอยศึกษา คอยพิจารณาเพื่อไม่ให้ไปอุปาทานว่าเป็นของเรานั้น แค่นี้ก็ยากลำบากอยู่แล้ว แค่อตามดูการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยในขั้นห้าก็หมดเวลาแล้ว จะให้ส่งจิตออกไปด้าน

นอก ไปนำสิ่งรอบข้างเข้ามาพิจารณา ไปตัดสินบุคคลอื่น ๆ มากมายที่อยู่ภายนอก อยู่รอบข้าง แล้วขึ้นลงไปตามความเห็นของตนเองที่นำไปตัดสินเขาเหล่านั้น ทั้งที่พวกเขาเหล่านั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลอยู่แล้ว ต้องกระเสือกกระสนคืบรนไปตามวิบากของแต่ละคนอยู่แล้ว

เหตุใด เราจะยังไปเสียเวลา เอาเขาเหล่านั้นมาพิจารณา เพื่อเพิ่มความทุกข์เข้าไปในตัวเราอีกเล่า แต่ภายในของเรา ความทุกข์ที่ขันธห้าคอยแต่จะปรุงแต่งใส่มาให้ก็มากมายเกินจะรู้เท่าทันอยู่แล้ว ผู้รู้จะไม่ส่งจิตออกนอก ไปตัดสินสิ่งภายนอกที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ จะดูแต่ภายใน ว่าเกิดภาวะอะไรในแต่ละขณะ แล้วเพียรศึกษาให้รู้เท่าทันขันธห้าในปัจจุบัน ก็จะสามารรถเบาบางจางคลายจากความทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ผู้ไม่รู้ ย่อมเห็นผิด ย่อมส่งจิตออกนอก ไปรับเอาเรื่องราวต่างๆ ของทุกสรรพสิ่ง เข้ามาเป็นมูลเหตุให้ขันธห้ามันปรุงแต่งมากเข้าไปอีก จึงทำให้การมองด้านในของตัวเอง มีเวลาน้อยลง เพราะการปรุงแต่งในเรื่องที่รับเข้ามานั้นเอาเวลาไปหมด เรียกว่า ไม่ได้เห็นการปรุงแต่งของขันธห้าตามความเป็นจริง ไปอุปาทานรับเอาทุกเรื่องที่มันปรุงแต่งมาเป็นตัวเรา เป็นความคิด ความรู้สึกของเราทั้งหมด จึงมีแต่ความทุกข์ ความเครียด ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เพราะไปห่วงใยแทนคนอื่น ๆ เรียกว่า ห่วงไกลจากการมองเห็นการปรุงแต่งของขันธห้าในปัจจุบัน อย่างยิ่ง

เรียกว่า **ไม่ได้เห็นชั้นห้าของตัวเองเลย เห็นตาชั้นห้าของ
คนอื่น** ที่เขาก็ต้องเป็นของเขาอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของเขา เรียกว่า
เสียประโยชน์ตน เพิ่มทุกข์ให้ตัวเองมากขึ้นไปอีก เพราะไปแบก
รับภาระที่ไม่ใช่เรื่องเข้ามา

จึงไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ ไม่เห็นชั้นห้า
ของตน ตามความเป็นจริงที่มันกำลังปรุงแต่งในปัจจุบัน การรู้เท่าทัน
จึงยังไม่มี

จึงยังต้องทนทุกข์ และต้องหาทางดับทุกข์กันเรื่อยไปนั่นเอง
ภารกิจทางโลก ทุกๆคนได้เคยพานพบ ได้เคยผ่านมาแล้วนับ
ครั้งไม่ถ้วน หลากภพ หลากชาติ ความโศกเศร้าเสียใจ ความรำไร
รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความทุกข์ ความสุข คละ
เคล้าปะปนกันหลายหมื่นหลายแสนชาติ นับภพนับชาติไม่ถ้วน จน
น้ำตามากมายกว่าน้ำในมหาสมุทรแล้ว จึงมิใช่เป็นการเสียใจ เป็นการ
ร้องไห้ครั้งแรกของพวกเขาทุกคน

**หากมองด้วยสายตา เสมือนว่าเป็นของใหม่ เหตุการณ์ใหม่
เราพอเจอความเสียใจครั้งใหม่**

หากมองด้วยปัญญา จะเห็นว่า มันไม่ใช่เรื่องใหม่เลย มันเป็น
อย่างนี้มานานแล้ว มันซ้ำซากจำเจ มันหมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่เคยมี
ชาติไหน ภพไหน ที่ไม่ทุกข์ เพียงแต่ว่าสัญญามันไม่ต่อเนื่องข้ามภพ
ข้ามชาติมาด้วยเท่านั้น จึงมีเราคนใหม่ เขาคนใหม่ ครอบครัวใหม่ ทุก
สิ่งทุกอย่างล้วนเป็นของใหม่ ที่น่ายึดถือ น่ายินดีปราศทั้งสิ้น

แต่เปล่าเลย ภูษาคติที่ผ่านมาก็มีเรา มีเขา มีครอบครัวของเรา ที่ให้อารมณ์ความรู้สึกเขี่ยนี้เหมือนกัน แล้วภูษาคติก่อนหน้านี้ ก็มีเรา มีเขา มีครอบครัวของเรา มีความสำคัญ มีความรู้สึกห่วงหาอาทร เหมือนขณะนี้ เช่นกัน แล้วย้อนไปในชาติภพที่ลึกลงไปกว่านั้น ก็ยังมีเรา มีเขา มีครอบครัวของเราที่ให้ห่วงหาอาทรอยู่อีก หรือหากลึกลงไปอีก ก็ยังคงมีอยู่อีก มีอีก มีอีก เพราะได้ผ่านมาแล้วมากมายจนนับไม่ถ้วน

หากเราเกิดมาแสนชาติ ก็ต้องมีพ่อแม่แสนคน มีพี่น้องหลายแสนคน มีสามี ภรรยา นับแสนๆคน ต้องมีความทุกข์ โศกเศร้าเสียใจ ร่ำไรร่ำพันเช่นนั้นนับเป็นแสนๆล้านๆครั้ง เพราะคนที่เรารักยอมจากเราไปในทุกชาติ

ชาตินี้ก็จริง ชาตินั้นก็จริง ชาติโน้นก็จริง ทุกชาติจริงหมด **จริงในจิตของผู้ที่ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า** ที่ยังต้องเวียนเกิดเวียนตาย หาที่สิ้นสุดมิได้ มีชาติไหนบ้าง ที่เกิดเป็นมนุษย์แล้วไม่ห่วงหาอาทร ไม่รัก ไม่ห่วงใย ไม่เสียใจกับสิ่งที่ต้องสูญเสียไป

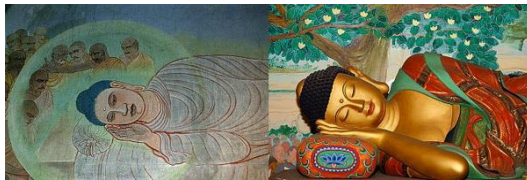
ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกภพ ทุกชาติ หากยังไม่จางคลายจากอุปาทานขันธห้า ย่อมให้ความรู้สึกทุกข์เช่นนี้เสมอมา

ตลอดระยะทางอันยาวไกล การเดินทางในสังสารวัฏที่นับไม่ถ้วนผ่านมาแล้ว แต่ทางที่จะต้องเดินต่อไปอีกยาวไกลไปในสังสารวัฏนั้น ก็ยังไม่เห็นจุดหมายปลายทางเสียที จึงยังต้องวนเวียนเดินกันต่อไปอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วนเช่นกัน

ตราบใดที่ยังไม่ละจากอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า ก็
ยังจะต้องมีการเกิดมา มีการดำรงอยู่ แล้วมีการตายไป เพื่อที่จะเกิดมา
ใหม่ แล้วหมุนเวียนไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั่นเอง

ขอให้ระลึกถึงธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึงที่
อาศัย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่า
ตัวตนของตน เพราะเป็นธรรมโอสธ เป็นยาที่รักษาโรคอุปาทานขันธ
ห้า ซึ่งเป็นโรคร้ายให้หายขาดได้ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียน
ตายกันต่อไปอีก

ดังนั้น แม้พบเจอความทุกข์ที่ดูเหมือนจะหนักหนามากมาย
ในความรู้สึกรู้สึกของปุถุชนทั่วไป แต่ถ้า**มีสติระลึกรู้เท่าทันขันธห้า** เห็น
ความเป็นอย่างนั้นเองของทุกสรรพสิ่งที่ล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ
ปัจจัยนั้นๆ **ความทุกข์ก็จะเบาบางลง ตามการยึดมั่นถือมั่นที่เบาบาง**
นั่นเอง



ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 2

บรรยายโดย อาจารย์สุตใจ ชื่นสำนวน



การมองทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้

หากมองด้วยวิชา คือความไม่รู้จริง จะเห็นว่าทุกสรรพสิ่ง
ทุกสรรพวิชา จะมีความสำคัญทั้งหมด น่าอยากได้ใคร่ดี นำเอา นำ
เป็นไปเสียทั้งหมด ทุกศาสตร์ ทุกสิ่ง ทุกอิทธิปาฏิหาริย์มีความ
น่าสนใจ น่าค้นหา น่าจะหาเอามาเพื่อประดับอวดตาทั้งสิ้น เท่าไรก็ไม่
พอ

หากมองด้วยวิชา ด้วยปัญญาไตร่ตรองตามคำสอนของพระ
พุทธองค์แล้ว จึงจะมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง มัน
เป็นของมันอย่างนั้นเองมานานแล้ว มันมีทุกอย่างอยู่ในกลไกของ
ธรรมชาติ ฤทธิ์เดชอิทธิปาฏิหาริย์ มันมีมาเนิ่นนานควบคู่กับจักรวาล
ทั้งปวง มิใช่ของใหม่ใดๆ ผู้ที่มีความเข้าใจ ปฏิบัติถึงกลไกของ
ธรรมชาติ ก็ย่อมเกิดฤทธิ์เดช เกิดอิทธิปาฏิหาริย์ขึ้นได้เสมอ ตั้งแต่ครั้ง
โบราณมาแล้ว ฤๅษี พราหมณ์ นักพรต เก่งกว่า ปาฏิหาริย์กว่า
อิทธิฤทธิ์มากกว่าเราผู้มาทีหลังทั้งสิ้น

แต่ก็ยังต้องเวียนเกิด เวียนตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุด
 ทุกอย่างมีได้ เป็นได้ แต่ยังต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารอีก
 เนิ่นนานเหลือเกิน



แต่ผู้รู้ ผู้เห็นด้วยปัญญา ท่านจะไม่สรรเสริญ ถึงมี ถึงได้ ท่าน
 ก็ไม่ยินดี ท่านมุ่งหวังที่จะออกจากวัฏสงสาร เข้าสู่ความเป็นผู้ไม่ต้อง
 มาเวียนว่ายในสังสารวัฏอีกเท่านั้น ทุกสิ่งมีได้ และเคยมี เคยได้กัน
 มาแล้วทั้งนั้น ไม่ว่าจะฤทธิ์เดชใดๆ มีมากันแล้วทั้งนั้นในภพชาติอนาค
 อนันต์ที่ผ่านมา เรื่องอื่นๆเป็นเรื่องเก่า เรื่องเดิมๆ เรื่องที่เคยมี เคย
 เป็นมาก่อนทั้งสิ้น จึงยังต้องมาเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่อย่างนี้

แต่การหลุดพ้น การบรรลุนิพพาน เป็นเรื่องใหม่ ยังไม่เคยทำ
 ได้มาก่อน การเบี่ยง การละวางจากอุปาทานขั้นห้า ยังไม่เคยจาง
 คลายได้จริง นี่ต่างหากที่เป็นเรื่องใหม่ ที่ควรจะไปใส่ใจศึกษาให้รู้แจ้ง
 เห็นจริง แล้วควรทำให้ได้ในชาติปัจจุบันนี้...

จะได้ไม่ต้องเกิดมา เพื่อศึกษาขั้นห้ากันอีก

หากยังมีอุปาทาน ยังมีความเห็นที่ไม่ถูกต้อง หลงยึดมั่นถือ
 มั่นว่า มีตัวเรา เป็นตัวเรา เป็นของๆเราอยู่ ต่อให้เร่งเดินเท่าไร เพียร
 มากมายแค่ไหน ก็เหมือนกับยิ่งเดินห่างไกลออกไปจากแก่นแท้ของ
 ธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีผู้มาแนะนำ เมื่อมีผู้มาชักชวน เมื่อมีผู้ชี้ทาง
 ให้เดิน ผู้ที่มีปัญญา ก็ควรต้องพิจารณาไตร่ตรองอย่างยั้งยวด ต้อง

นำไปเทียบเคียงกับธรรมะของพระพุทธองค์ให้แน่ใจก่อนว่า ทางที่มาบอก ทางที่มาชี้ ทางที่มาแนะนำให้เดินไปนี้ เป็นไปเพื่อการละวาง เป็นไปเพื่อการจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นห้า หรือไม่ เป็นไปเพื่อการปล่อยวาง เป็นไปเพื่อเห็นความว่างจากการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของตนหรือไม่

ถ้าการใด ทำไปแล้ว ปฏิบัติไปแล้ว ไม่มีความเบาสบาย ไม่จางคลายจากทุกข์ได้จริง ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งยึดมากขึ้น ยิ่งสะสมมากขึ้น ยิ่งแบกหนักขึ้น ก็อย่าเดินไปไกล เพราะยิ่งเดินไปไกลก็จะยิ่งหนัก ต้องรีบหยุดไว้ก่อน แล้วหันมาพิจารณาไตร่ตรองในธรรมะที่เป็นแก่นแท้อีกครั้ง ว่าสอนไว้อย่างไร ซึ่งจุดมุ่งหมายคือ **เป็นไปเพื่อการปล่อยวาง การละอุปาทานชั้นห้า การละอัตตาตัวตน ทั้งสิ้น ไม่ได้ให้ไปหา ให้ไปยึด ให้ไปเพิ่มอัตตา ให้ไปสะสมอุปาทานให้มากขึ้น**

ของเก่า ที่ยังมีอยู่ในชั้นห้า ที่ติดตามมาตลอดนั้น ความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานที่ติดตามมาหลายภพหลายชาตินั้น ยังเอาออกไม่หมดเลย ยังต้องเพียรเพื่อจะละ เพื่อจะวางจากการยึดมั่นถือมั่นให้ได้ ยังต้องเพียรเพื่อละอยู่ทุกวัน

แล้วจะไปเอาอุปาทานของใหม่เข้ามาอีก เอามาเพิ่ม เอามาแบก เอามายึดถือไว้อีก แล้วเมื่อไรจะเบาสบายกันเสียที

มองให้เป็นจะเห็นความว่าง

เชื่อแน่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ที่ได้เดินทางเข้าสู่สายแห่งธรรม ย่อมเป็นผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งสิ้น เป็นผู้ปรารถนาที่จะพ้นจากกรรม วิชากรรม พ้นจากการต้องมาเวียนว่ายตายเกิดทั้งสิ้น แต่ปัญหามันอยู่ที่ว่า จะมีปัญญาแยกแยะได้เท่าใด ว่าอันไหนของจริง อันไหนของปลอม ทางไหนตรง ทางไหนอ้อม ทางไหนเป็นแก่น ทางไหนเป็นกระพี้ เป็นเปลือก เป็นใบ

ก็ต้องลองผิด ลองถูก ลองไปศึกษากันมานานานานานัก ก็เพื่อหาทางที่จะค้นพบทางที่เป็นแก่น จะได้ปฏิบัติได้ตรง ได้เร็ว และพ้นจากทุกข์กันเสียที

นี่เป็นสิ่งที่ยากยิ่ง ต้องใช้ปัญญาอย่างยิ่งยวด เพราะการลวงล่อในรูปแบบที่นำศรัทธาต่าง ๆ นานา มีมากมาย ยากที่จะพิจารณาให้ถึงแก่นแท้ได้อย่างแท้จริง แต่มีโช้วว่า การพิจารณาเลือกเดินในทางสายใดสายหนึ่ง วิชาใด วิชาหนึ่ง สำนักใดสำนักหนึ่ง เป็นสิ่งที่ผิด หรือถูก

นั่นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตามอินทรีย์ที่แก่กล้า ตามพละกำลัง ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ของบุคคลนั้นๆ ต่างหาก ที่จะมีความพร้อมเท่าใด

ดังนั้น การที่จะเข้าไปกลางแก่นของต้นไม้ ก็ต้องผ่านใบ ผ่านเปลือก ผ่านกระพี้ ของต้นไม้เหล่านั้นไปก่อน จึงจะมองเห็นแก่นของต้นไม้ได้ เราทั้งหลายก็เช่นกัน ต้องผ่านการลองผิดลองถูก ผ่านการก้าวขึ้นบันไดไปที่ละขั้น ทีละขั้น จึงจะสามารถมองเห็นภาพรวมของ

เส้นทางที่เราเดินผ่านมาได้ ถ้าไม่มีบันไดขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 ขั้นที่ 3 เราก็ไม่อาจขึ้นมาสู่ขั้นที่ 4 ขั้นที่ 5 ได้เลย

ดังนั้น บันไดแต่ละขั้น ธรรมะแต่ละศาสตร์ แต่ละสาย แต่ละวิธี ก็เป็นบันไดพื้นฐาน เพื่อการก้าวไปหาแก่นแท้ หากการปล่อยวางทั้งสิ้น

ดังนั้น อย่าได้ไปมองคนที่กำลังก้าวขึ้นมาขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 ว่า ยังหลง ยังยึด ยังไม่ถูกทาง นั่นเป็นการมองที่จะทำให้เกิดการเปรียบเทียบ จะทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ดังนั้น **ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงถูกต้อง (ตามเหตุปัจจัยนั้นๆ) ซึ่งเป็นการป้องกันการมองโดยการเปรียบเทียบ** ว่าเราดีกว่าเขา เขาดีกว่าเรา หรือเราเสมอกับเขา เพราะทุกคนมีเหตุปัจจัยต่างกัน จึงมีปัญญา มีการพิจารณา มีการไตร่ตรอง มีภูมิธรรมไม่เท่ากัน

แต่มิได้หมายความว่า เขาเหล่านั้น จะยังวนเวียนอยู่แต่ตรงจุดนั้นตลอดไป

เหมือนกับเมื่อเราอยู่ชั้น ป.2 เราอาจจะบวกเลข ลบเลขพอได้ แต่เรายังเพิ่งหัดใช้การคูณเลข เรายังไม่เป็น เรายังทำไม่คล่อง

หากพี่เราที่อยู่ชั้น ป.5 มาสอนเรา ก็จะบอกว่า ทำไมสอนไม่จำ ทำอย่างนี้ คุณอย่างนี้ ไม่เห็นยากเลย ง่ายจะตายไป

แต่สำหรับเรา สำหรับเด็ก ป.2 มันยากมากเลย

เด็ก ป.5 ก็กำลังยากในการเรียนสูตร เรียนตรีโกณ ถอดสแควรูท หรืออะไรต่อมิอะไรที่ครูเพิ่งเริ่มสอน จึงยากสำหรับเด็ก ป.5 คนนั้น

แต่ถ้าพี่อีกคน ที่เรียนชั้นมัธยม ก็อาจจะบอกว่า ไม่เห็นยากเลย แต่ทำอย่างนี้ อย่างนี้ แค่นี้ก็ทำไม่ได้

จะเห็นได้ว่า สามคนนี้ อยู่ในสถานะที่ต่างกันโดยพื้นฐานตามสถานะทางโลก ที่กำลังดำเนินอยู่ มีสถานะของการศึกษาที่ต่างกันแต่น่าแปลก..ที่มีมุมมองเหมือนกัน

นั่นคือมองว่า เราดีกว่าเขา เราฉลาดกว่าเขา เรารู้มากกว่าเขา ซึ่งเป็นกร**มองโดยมีตัวเองเป็นตัวตั้ง ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง** แล้วเอาผู้อื่นมาเทียบ ถ้าเรารู้มากกว่า เราดีกว่าเขา ก็จะมีความหยิ่ง ดูถูกคนอื่น ถ้าเขารู้มากกว่าเรา ก็จะหดหู่หม่นหมอง เพราะสู้เขาไม่ได้ เสียใจ ริษยา อายเขาซะนะ

แต่ทุกคนก็ติดถูกต้อง ตามกำลังปัญญา ตามการยึดมั่นถือมั่นแต่ละคน และทุกคนก็จะได้รับความทุกข์ ความน้อยใจ เป็นของแจกของแถม ตรงไปตรงมาเช่นกัน

แต่ถ้ามองให้เป็น จะเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ว่าน้องคนเล็กอยู่ ป.2 เขายังคูณเลขไม่ค่อยได้ นั่นเพราะเขายังอยู่ ป.2 เขายังไม่ได้เรียนถึงชั้น ป.5 เขาจึงยังไม่เข้าใจการคูณเลขนั่นเอง ไม่ใช่เขาโง่ แต่เพราะเขายังเรียนไม่ถึงชั้น ป.5 ถ้าเขาเรียนถึง ป.5 เขาอาจจะเรียนเก่งเลขมากกว่าพี่ในขณะนี้ก็ได้ คนที่อยู่ ป.5 แม้จะเก่งกว่า ป.2 แต่ก็ยังทำ

การถอดสูตร ถอดสแควรทไม่ได้ ก็ถูกพี่ที่เรียนมัธยมดุดอกเอา หาวาโง่ ไม่จำ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเด็ก ป.5 จะโง่กว่าคนเรียนมัธยม แต่เพราะเขายังเรียนไปไม่ถึง เขาจึงยังไม่รู้นั่นเอง

หรือคนที่เรียนมัธยม ชั้นสูงที่สุดในบ้าน เขาก็อาจมีความทุกข์ ที่ถูกรุ่นพี่ปรีชาญาณกระทบเอา ว่าสอนไม่จำก็เป็นได้

ที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อให้มองให้รอบว่า **ไม่มีใครโง่ ไม่มีใครฉลาด ไม่มีใครเก่งกว่าใคร** แต่เป็นเพราะแต่ละคนอยู่ในสถานะที่ไม่เท่ากัน มีความรู้มีการศึกษาที่ไม่เท่ากัน และเพราะความไม่รู้ จึงไปหลงยึดในความไม่รู้ นั่นว่า เป็นตัวเรานั้นเอง ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดการเปรียบเทียบ เกิดอึดติดตัวตนขึ้นมา

การเปรียบเทียบอย่างนี้ ก็พอจะมองออก พอจะเห็นภาพได้ แต่หากเป็นผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน จะมองยาก เพราะแต่ละคน ไม่อาจรู้ภูมิธรรมของอีกคนหนึ่งได้ อย่างดีก็ได้แค่ประมาณเอา จึงไม่ควรอย่างยิ่ง ที่จะไปคาดคะเน ไปนึกคิดเอาเอง แต่ถ้าเห็นว่า เขาก็เป็นของเขา อย่างนั่นเอง ตามเหตุปัจจัยของเขาเหล่านั้น ก็จะ**ตัดความวุ่นวาย ในการไปพิจารณาคนอื่น แทนที่จะมาพิจารณาขั้นห้าของตนเอง**

คนเดียวก็เสียเวลาไปมากแล้ว ในการไปเอาเขามาพิจารณา แล้วถ้ามี 2 คน 5 คน 10 คน 20 คน หรือมากกว่านั้น จะยิ่งเสียเวลาในการพิจารณาขั้นห้าคนอื่นมากขึ้นไปอีก

ดังนั้น การที่จะบอกธรรมะ การที่จะยื่นห่วงไปให้แก่ขั้นห้าใดๆ หากบอกไปแล้วเขาเชื่อ หรือบอกไปแล้วเขาไม่เชื่อ ก็ให้วางลง

เสีย อย่าได้เชื่อใจ ยื่นห่างไปให้เขาเหล่านั้น เพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับ
ปัญหาในการไตร่ตรองของแต่ละภุมิธรรมนั้นๆ ซึ่งก็ไม่พ้นจากบัว 4
เหล่าไปได้



ดังนั้น สิ่งที่เรากำลังสงสัยว่า คนนั้นทำไมเป็นอย่างนี้ คนนี้
ทำไมเป็นอย่างนั้น คนนั้นทำไมใจดี คนนี้ทำไมใจดำ จึงควรหมัดข้อ
สงสัย เพราะทุกอย่างมีเหตุปัจจัยส่งเข้ามาเป็นเช่นนั้น เพราะความไม่
รู้ที่ยังไม่ได้ถูกขัดเกลาคด้วยธรรม เขาจึงเป็นอย่างนั้นตามเหตุที่ทำได้
นั่นเอง

ถ้ามองผิดมุม ความทุกข์ก็ถามหา ความริษยากี่เกาะกิน ถ้า
มองถูกมุม ก็จะเห็นความเป็นอย่างนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง การที่จะส่ง
จิตออกนอกไปตัดสินใคร จะเริ่มน้อยลง จะเริ่มอยู่ภายในมากขึ้น ก็
เท่ากับได้ธรรมะไป 1 ข้อ คือ ไม่ส่งจิตออกนอก เพราะไม่รู้จะส่งออก
ไปทำไม ทุกอย่างล้วนถูกต้องตามเหตุปัจจัยนั้นๆอยู่แล้ว เพราะการมุ่ง
แต่ไปพิจารณาขั้นห้าของผู้อื่น ก็จะมีแต่ความอึดอัด ขัดข้อง ไม่ถูก
อกถูกใจ เสียเวลาไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งเราๆท่านๆได้เคยเสียเวลา
เช่นนี้มานับกับนับกัลป์แล้ว ก็ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญา ที่มุ่งแต่ไป
พิจารณาขั้นห้าอื่น ๆ รอบตัวนั่นเอง

สุญญตาสูตร



โลกทุกใบ ถูกลบหายไปด้วย “ความว่าง”

เมื่อสัมผัสอารมณ์หลากหลายด้วย

“สติสัมปชัญญะ”

ความทุกข์ทั้งปวง ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้

ดังนั้น ในสถานการณ์ที่เราเคยคิดว่าคับขัน นำทุกข์ นำกังวล นำชุ่นข้องหมองใจ เราก็ควรฉกฉวยประโยชน์ตน จากสถานการณ์นั้นๆ เพื่อให้เห็นอีกด้านที่คาดไม่ถึง เช่น อ่านข้อความแล้วรู้สึกไม่สบายใจ ให้มองย้อนกลับเข้าไปในขันธุ์ห้ำที่กำลังคิดกลับไปกลับมา นั้น แล้วเห็นให้ได้ ว่ามันกำลังคิดอะไร ประดังแบบไหน และมันรู้สึกอย่างไรกันแน่

เพราะขันธุ์ห้ำนี้ เป็นขันธุ์ที่เรามองเห็นได้ ปล่อยวางมันได้ สอนมันได้ ต่อให้มันคิดอะไรต่อมิอะไร มากน้อยแค่ไหน เกิดอารมณ์อย่างไร มันก็วนอยู่ในขันธุ์ห้ำขันธุ์นี้ มิได้ไปวนอยู่ในขันธุ์ห้ำของใครๆเลย

เราจึงต้องรู้วิธีถอยห่างจากไฟ ที่มันลุกอยู่ใกล้ๆเราก่อนดีกว่า
ถ้าเห็นได้ ถ้าวางได้ ถ้าละการปรุงแต่งในขันธุ์นี้ได้ โลกทั้งใบ ก็อยู่
ในขันธุ์ห้า ...ขันธุ์นี้เท่านั้น

คิดถึงอเมริกา ก็คิดในขันธุ์ห้านี้

เห็นเมืองฝรั่งเศส ก็เห็นผ่านขันธุ์ห้าขันธุ์นี้

หรือแม้จะรัก จะเกลียด จะโกรธ จะห่วงใยพ่อแม่ ลูกเมีย ก็
ยังคงวนเวียนอยู่ในขันธุ์ห้า ของแต่ละท่านนี่ ที่ปรุงแต่งเองทั้งหมดเลย
ไม่ได้ไปปรุงแต่งในขันธุ์ห้าของใครทั้งสิ้น

ถ้าเข้าใจกลไกของขันธุ์ห้า ถ้าไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นใน
อุปาทานขันธุ์ห้าที่กำลังล่อหลอกให้เข้ามาติดกับ แล้วยอมรับอารมณ์
นั้นๆว่าเป็นของตนแล้วไซ้

ความสุข ความทุกข์ มันก็เกิดขึ้นได้แก่ในขันธุ์ห้าเท่านั้น
ไม่ได้เกิดขึ้นกับใครเลย หากอยู่เหนือขันธุ์ห้าของท่านเองได้ ท่านก็
ยอมอยู่เหนือโลกธรรม 8 ได้เช่นกัน

เพราะโลกธรรม 8 ลาก ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ
นิินทา ทุกข์ มันถูกปรุงแต่งออกมา จากขันธุ์ห้าของท่านเอง

หากทุกคนมุ่งเน้นพิจารณาในขันธุ์ห้าของตนเท่านั้น โดยไม่
มุ่งเน้นที่จะไปพิจารณาขันธุ์ห้าของบุคคลอื่น ก็จะไม่มีอคติด้วยเห็นว่า
บุคคลอื่น ผิดถูกดีชั่ว จะไม่มีการนำสิ่งหนึ่ง ไปเปรียบเทียบกับอีกสิ่ง
หนึ่ง จะไม่มีความเห็นที่แตกต่าง หรือแตกแยก เพราะธรรมชาติมีเพียง
หนึ่งเดียว ไม่มีแบ่งแยก ทุกสรรพสิ่ง ล้วนเป็นธรรมชาติเดียวกัน มิได้

เป็นตัวใครของใครทั้งสิ้น อยู่ที่ว่า ใครจะเข้าใจได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

การมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติ การมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ การมีมุมมองที่ถูกตรงตามหลักของธรรมชาติเป็นกลไกสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะเปิดมุมมองที่ให้เห็นความเป็นหนึ่งเดียวของทุกสรรพสิ่ง หากมีความเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีการเทียบเคียงใดๆทั้งสิ้น ไม่มีเราดีกว่าเขา ไม่มีเขาดีกว่าเรา ไม่มีเราเสมอเขา และไม่มีความเห็นที่เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เรา เขา ทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ตามกลไกของธรรมชาติทั้งสิ้น ไม่ได้มีใคร อยากที่จะเป็นอะไร อะไร แล้วเลือกได้ตามที่ใจต้องการ

ทุกคนเกิดมาตามกรรม ตามวิบากกรรมที่ส่งมา อยู่ในแบบฟอร์มขั้นพื้นฐานๆ ก็ต้องดำเนินไปตามแบบฟอร์มนั้นๆ อยู่ในแบบฟอร์มของนกก็จะบินได้ หากินนอนแมลง ข้าวเปลือก ดำเนินชีวิตไปตามกลไกของธรรมชาติ



การได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดแล้ว เพราะเป็นแบบฟอร์มเดียว ที่สามารถออกจากทุกข์ได้ พ้นทุกข์ได้ เพราะสามารถ

มีสติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง มีการปฏิบัติเพื่อละอวดตาตัวตน เรียนรู้
กลไกขั้นห้า จึงมีโอกาสหลุดพ้นจากอุปาทานขั้นห้าได้
นอกนั้น แบบฟอร์มอื่นๆ ไม่มีโอกาสพ้นทุกข์ได้เลย

การเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ยังเกิดเป็นสัตว์ทั้งหลายนั้น ถือว่าเกิดมาใช้กรรมทั้งสิ้น เพราะ
เกิดมาแล้วมีแต่สัญชาตญาณเท่านั้น ที่ผลักดันให้ดำเนินชีวิตไป ไม่
อาจแยะแยะได้ ไม่อาจหยุดคิด หยุดไตร่ตรอง ผิดถูกดีชั่วได้ จึงเพียง
ดำเนินชีวิตไปตามกลไกของขั้นห้า ตามสัญชาตญาณตามแบบฟอร์ม
นั้นๆ โอกาสที่สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จะเลือกทางเดินเองนั้น แทบจะ
ไม่มีเลย

เราจึงควรเข้าใจพวกเขา เห็นใจพวกเขา เมตตาพวกเขา
มองเห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของพวกเขา แล้วความอคติ ความ
เหลื่อมล้ำ ความไม่เข้าใจ จะหมดไปทันที นี่เป็นพื้นฐาน เป็นมุมมองที่
คนทั่วไป ที่ยังเห็นว่ามีตัวตนเรา มีตัวตนเขา มีคน มีสัตว์ แบ่ง
แยกกันไป ควรนำมาพิจารณาเพื่อเปลี่ยนมุมมองก่อน จะได้มีความเบา
สบายในระดับหนึ่ง

สัตว์เหล่านั้น เขาก็เกิดมาตามกรรม ตามวิบากที่ส่งเขามาเกิด
ตามแบบฟอร์ม เขาเลือกไม่ได้เช่นกัน เกิดมาเป็นหนอน เป็นไส้เดือน
เป็นกิ้งกือ เป็นสัตว์น่าขยะแขยง ใครเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ เขาอาจเคย

เป็นมนุษย์มาก่อนก็ได้ แต่ใช้ความสวย ความหล่อ หลอกล่อบุคคลอื่น
ไปสร้างกรรม วิบากกรรม หลอกหลวง หรือสร้างกรรมใดๆ ใช้กรรม
แล้ว เหลือเศษกรรมก็ต้องมาเป็นสัตว์ที่มีรูปร่างน่าเกลียด น่าขยะแขยง
ใครเห็นแล้วก็ไม่อยากเข้าใกล้ เพราะน่าขยะแขยง



ทั้งๆที่สัตว์เหล่านั้น มันก็ไม่ได้ทำอันตรายใครได้เลย หนอน
ก็หากินของมัน ไล่เดือนก็หากินแถมยังพรวนดินให้กับมนุษย์อีก
กิ้งกือ ก็แทบจะไม่ได้ทำอะไรให้ใคร มันดำเนินชีวิตของมันไป
ตามปกติ สัตว์เหล่านี้ไม่ได้ทำอะไรให้ใคร แต่คนไปเกลียดมันเอง
เพราะมันเกิดมาตามแบบฟอร์มที่ต้องใช้วิบากของมัน หรือแม้แต่
ตะขาบ แมงป่อง งู แมงมุม หรือสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษทั้งหลาย ใคร
เห็นก็ต้องรีบตี รีบฆ่า รีบกำจัดมันก่อน เพราะกลัวอันตราย

ซึ่งสัตว์เหล่านั้น โดยแท้จริง มันกลัวมนุษย์เสียมากกว่า มัน
ไม่ได้คิดที่จะมุ่งหมายทำร้ายใคร เสียดังหน่อยมันก็หนีแล้ว ที่มันทำก็
เพราะมีภัยถึงตัวเท่านั้น แต่เพราะมันมีเศษกรรมที่ต้องมาเกิดใน
แบบฟอร์มนี้ มันอาจจะเคยเกิดเป็นมนุษย์มาก่อน เคยสร้างกรรมใน
การเป็นโจร เป็นผู้ร้าย เป็นผู้ที่ชอบเบียดเบียน ชอบทำร้ายคนอื่นมา
ก่อน เมื่อใช้กรรมหนักแล้ว เหลือเศษกรรมก็ต้องเกิดมาเป็นสัตว์ที่ใคร
เห็นแล้ว จะต้องรีบทำร้าย รีบฆ่า รีบที่จะทุบตีมันก่อน เพราะกลัวมัน
ทำอันตรายให้ ทั้งๆที่มันยังไม่ได้จะทำร้ายใครๆเลย แต่เพราะ

แบบฟอร์มของมัน เป็นแบบฟอร์มที่มีอันตราย คึงดูคให้ผู้คนมุ่งที่จะ
 รมทำร้ายนั่นเอง

น่าแปลก ที่แค่เปลี่ยนมุมมองความคิดเพียงเท่านั้น กลับ
 กลายเป็นว่า ความกลัว ความขยะแขยง ความอยากหลบหนีสิ่งที่ไม่
 ชอบใจ จะเริ่มหายไป จึงย้อนคิดไปถึงพระปฏิบัติ ที่ท่านให้ความ
 เมตตาทุกสรรพสัตว์เท่ากัน ไม่ได้แบ่งแยกใดๆ แผ่เมตตาให้สัตว์
 เหล่านั้น แม้จะถูกมด ถูกแมงป่อง ถูกตะขาบเหล่านั้นกัดบ้าง ต่อยบ้าง
 ในยามที่เดินธุดงค์ ท่านก็ไม่เคยคิดแค้น คิดทำลาย แต่กลับแผ่เมตตา
 ให้ความสงสาร ในเศษกรรมของสัตว์เหล่านั้น ให้เขามีโอกาสพบ
 แต่ความสุขเกิด เมื่อมุมมองเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน ความเข้าใจมาก
 ขึ้น เมื่อกระทบสิ่งเดิมๆ ความรู้สึกจึงเปลี่ยนไป

เมื่อมีความเข้าใจ ความทุกข์ที่เคยเกาะกินมานาน ความ
 ขยะแขยง ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว มันก็จะเลื่อนหายไป เห็น
 แต่เพื่อนร่วมวัฏสงสาร ที่ยังต้องเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ทรมานกัน
 อีกนานแค่ไหนก็ไม่รู้

นี่คือปาฏิหาริย์แห่งธรรม ปาฏิหาริย์แห่งความเข้าใจในกลไก
 ของธรรมชาติ แล้วเปลี่ยนจากทุกข์มากมาย กลายเป็นทุกข์น้อยได้จริง
แค่ทำความเข้าใจ เปลี่ยนมุมมองใหม่เท่านั้นเอง ความทุกข์จากความ
 ไม่เข้าใจก็หมดไปทันที

เราผู้ได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนาแล้ว มี
 โอกาสมากกว่าสัตว์เหล่านั้น ถ้ายังไม่เห็นว่า**ภัยในวัฏสงสาร การเวียน**

วายตายเกิด นรกสวรรค์ หากไม่เร่งปฏิบัติเพื่อที่จะออกจากวัฏสงสาร แล้วละก็ จะเสียโอกาสไปอย่างน่าเสียดายที่สุด

หากยังคงทำมาหากินด้วยความโลภ คดโกง กอบโกย หรือ อาจพลาดพลั้งไปโกง ไปทำร้าย ไปเช่นฆ่า ก็อาจเป็นไปได้ว่า เกิดมาครั้งใหม่ อาจกลายเป็นสัตว์ตัวใดตัวหนึ่ง ที่ทุกคนเกลียดชังก็เป็นได้

การวิปัสสนา คือการพิจารณาเพื่อให้เห็นจริงในความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง ว่ามันไม่ได้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แม้แต่น้อย และต้องคอยมีสติกำกับอยู่เสมอๆ ระลึกถึงอยู่เสมอๆ พิจารณาอยู่เสมอๆว่านี่ไม่ใช่เรา นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา **เป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ที่ปรุงแต่งรวมกันแล้วเกิดอุปาทานหลงยึดว่าเป็นตัวเราของเราเท่านั้น**

ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว มันไม่ใช่ตัวใครของใคร มันเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุตามธรรมชาติ แล้วมีกระบวนการปรุงแต่งจนเกิดมีการรับรู้ได้ ซึ่งการรับรู้ก็ไม่ได้เป็นตัวใครเป็นผู้รับรู้ มีเพียงธาตุทางธรรมชาติที่เป็นตัวรับรู้ขั้นห้า แล้วมีอุปาทานล่อหลอกว่า ที่รู้ได้ คิดได้ ทำได้ นั่นะ มันเป็นตัวแอกของแอก

ด้วยความไม่รู้ จึงหลงยึด หลงคล้อยตามไปกับสิ่งล่อลวงเหล่านั้น จึงยังต้องเวียนเกิดเวียนตายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ก็เพราะอวิชชา คือความไม่รู้จริง ไม่รู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั่นเอง จึงเกิดปัญหา เกิดตัวตน เกิดเรา เกิดเขา เกิดโลก เกิดภพ เกิดชาติ เกิด

วิภูตสงสารขึ้นมา แค่เห็นผิคนิดเดียว เรื่องมันเลยยาว ภูพชาติมันเลยเยอะ ความทุกข์มันเลยเยอะตามไปด้วย

ดังนั้น **มรรคมีองค์ 8** หนทางแห่งการพ้นทุกข์ ข้อแรกที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ก็คือ

สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือมีความเห็นให้ถูกต้องกับกฎของ **ธรรมชาติ** เป็นข้อแรก และสำคัญที่สุด คือต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ ไม่ไปหลงผิดจากกฎของธรรมชาติ ไม่ไปหลงยึดธรรมชาติว่าเป็นตัวตน เป็นของตน

ถ้ามีความเห็นตามที่พระพุทธรองค์ท่านตรัสแล้ว โอกาสที่จะออกจากวิภูตสงสาร หลุดพ้นจากอุปาทานทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ไม่ใช่เรื่องเหลือเชื่อ ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้จริงๆ เพราะมีผู้หลุดพ้นจากอุปาทานชั้นห้ามากมาย ที่มีให้เห็นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยพุทธกาลจวบจนปัจจุบันนี้แม้จะลดน้อยลงเรื่อยๆก็ตาม แต่ก็ยังพอมีให้เห็นหากปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงๆ

ทุกอย่าง จึงต้องอยู่ในการพิจารณา ไตร่ตรอง และเทียบเคียงกับสิ่งที่ท่านได้รับรู้มา ศึกษา มา แล้วพิจารณาด้วยปัญญาของท่านเอง อยู่ที่ว่า **ท่านจะมีความเข้าใจในแก่นแท้ของธรรมชาติได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้น**

มารู้จัก อดีต ปัจจุบัน อนาคต ในอีกมุมมองหนึ่ง... กัน

เถอะ



อดีต

ถ้ากล่าวถึงคำว่า “อดีต” คนมักจะคิดไปถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ตั้งแต่วินาทีที่ผ่านมา นาทีที่ผ่านมา จนถึงเมื่อวาน เมื่อเดือนที่แล้ว เมื่อปีที่แล้ว หรือเมื่อชาติที่แล้ว หรือหลายชาติที่ผ่านมา มีจำนวนมากมายที่ย้อนรำลึกไปค้นหาอดีตเหล่านั้น

นั่นก็เป็นเรื่องธรรมดา เพราะคำว่าอดีตมันเป็นคำสมมุติ ซึ่งเป็นที่รู้จักกัน เป็นที่เข้าใจกันภายในกลุ่ม ภายในประเทศที่แปลความหมายได้ว่า สิ่งนั้นได้ผ่านมาแล้ว

ถ้าจะทุกข์ ก็ทุกข์เพราะหวนอาลัยในอดีต เจ็บปวดแค้นเคืองในสิ่งที่ผ่านมา น้อยใจในสิ่งที่ผิดพลาด หวนหาอาลัยในสิ่งที่เคยประทับใจ คิดแล้วคิดอีก ทุกข์แล้วทุกข์อีก สุขแล้วสุขอีก สลับกันไป

อนาคต

อนาคตเป็นคำที่สมมุติขึ้น ใช้แทนสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โดยมีความเข้าใจหมายรวมว่าสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น สิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ไม่อาจรู้ได้ในอีก 1 วินาทีข้างหน้า 1 นาทีข้างหน้า 1 ชั่วโมงข้างหน้า เดือน

หน้า ปีหน้า หรือ 10 ปีข้างหน้า แม้แต่ชาติหน้าก็ยังไม่ทราบ มีเพียงแต่ การคาดคะเน หรือการคาดหวังตามจินตนาการเท่านั้น

ถ้าจะทุกข์ก็ทุกข์เพราะคาดคะเนล่วงหน้า ทุกข์เพราะกลัว ล่วงหน้า ทุกข์เพราะวิตกกังวลล่วงหน้า เรียกว่าวางแผนคาดคะเน เตรียมการในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แล้วทุกข์ไปก่อนทั้งๆ ที่ยังไม่เกิดเรื่องเหล่านั้น บางคนทุกข์ล่วงหน้าไปข้ามปีด้วยซ้ำ

ปัจจุบัน

คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ดำเนินอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ ในอิริยาบถ 4 นี้ เดินอยู่ นั่งอยู่ ยืนอยู่ นอนอยู่ ไม่ว่าจะคุยโทรศัพท์อยู่ กินข้าวอยู่ ดู ทีวีอยู่ นอนเล่นอยู่ อ่านหนังสืออยู่ หรืออิริยาบถใดๆที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

หากมีสติเห็นปัจจุบันขณะรู้ว่า กำลังทำอะไรในปัจจุบันนี้ มี สติเห็นทุกๆอิริยาบถที่เกิดขึ้น ก็จะเห็นว่า ถ้าอยู่กับปัจจุบันจริงๆ ความทุกข์ปัจจุบันก็คือ สิ่งที่กำลังกระทบต่อเนื่องกับปัจจุบันที่กำลัง ดำเนินอยู่ เมื่อหลังเพราะนั่งนาน ปวดคอเพราะก้มอ่านหนังสือ ร้อน เพราะพัดลมเสีย หนาวเพราะแอร์เย็น หิวน้ำเพราะเหนื่อยเดินมาไกล มันทุกข์แค่นั้นในปัจจุบัน

มันทุกข์กับสิ่งที่มากระทบในขณะนั้น มีเท่านั้น ถ้ารู้ ถ้าเห็น ถ้าเข้าใจ ก็จะจัดการกับมันได้ในปัจจุบันขณะ นี่คือทุกข์ในปัจจุบัน **คือทุกข์ในขณะที่ขั้นห้ากำลังกระทบสิ่งนั้นๆอยู่ แล้วเกิดภาวะนั้นๆ ในขั้นห้า**

แต่คนส่วนใหญ่ ไม่เคยมองเห็นปัจจุบัน ทุกข์ปัจจุบันที่กำลัง
กระทบมีแค่นั้น แต่กลับไปทุกข์กังวลเรื่องเมื่อวาน หวังไขคนที่ยังไม่
กลับมา ทุกข์ไปข้างหน้า ทุกข์ไปข้างหลัง ในขณะที่ยังนั่งอยู่ใน
ปัจจุบัน มันจึงดูเหมือนว่า นั่งเฉยๆก็ทุกข์ได้ เพราะความคิดมันพุ่งไป
ทั้งเรื่องที่ผ่านมา และข้างหน้าที่ยังมองไม่เห็น และที่สำคัญ มันหยุด
คิดไม่ได้ และมันหยุดทุกข์ไม่ได้นี่สิ เป็นเรื่องสำคัญ

เพราะพลังวันอยู่กับคำว่า อดีต อนาคต นั่นเอง

**อดีต อนาคต ปัจจุบัน มันมีหนึ่งเดียวเท่านั้น มันแยกกันไม่ได้
ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต จริงๆแล้วแม้ปัจจุบันก็ยังไม่มีเลย**

(แต่ขั้นตอนนี่คงต้องให้มีปัจจุบันไว้ก่อน เพื่อจับหลักให้อยู่
กับปัจจุบันให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปทำความเข้าใจ เพื่อออกจากปัจจุบัน
ในขั้นห้าทีหลังก็แล้วกัน)

หากสามารถเข้าใจกลไกของขั้นห้าได้ในระดับหนึ่ง แล้วก็
จะเข้าใจว่า ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับขั้นห้า มันอยู่ในขั้นห้า มันปรุง
แต่งสุขทุกข์ อารมณ์หลากหลาย ในขั้นห้าของแต่ละคน แล้วไปหลง
ยึดว่าสิ่งที่ปรุงแต่งในขั้นห้า นั้นมันเป็นเรา เราเป็นอย่างนั้น เราเป็น
อย่างนี้

เราจึงสุขจึงทุกข์อยู่ไม่วางวาย ดังนั้นที่กล่าวว่า **อดีตมันไม่มี
จริง** ก็เพราะว่า

ขณะที่นั่งคิดถึงเรื่องเมื่อวาน แต่การปรุงแต่งความคิดมันอยู่
ในปัจจุบันนี้ ขณะนี้ ขณะที่คิดตอนนี้ เช่น น้อยใจ เสียใจในเรื่องที่ผ่าน

มา กรุณาคิดว่าทำไมเขาถึงต้องต่อว่าเราด้วย เราไม่ได้ทำอะไรผิดสัก
 หน่อย แล้วก็มีความทุกข์ความเสียดอกเสียดใจ ความน้อยอกน้อยใจ หด
 หู่ เศร้าหมองนอนไม่หลับ คิดแต่เรื่องเมื่อวานนี้ หารู้ไม่ว่า อดีตมันไม่
 มีหรอก มันผ่านไปไปแล้ว หายไปแล้ว ดับไปแล้ว

แต่ขณะที่คิดเรื่องเมื่อวาน มันคิดเดี๋ยวนี้ คิดตอนนี้ คิดใน
 ปัจจุบันนี้ ในวินาทีนี้

แม้ว่าข้อความที่คิดมันจะเป็นข้อความที่เหมือนเมื่อวาน ความ
 น้อยอกน้อยใจ ความรู้สึกเหมือนเมื่อวานก็ตาม แต่มันปรุ้งใหม่วันนี้
 เดียวนี้ ไม่ได้เอาของเก่าเมื่อวานนี้เอากลับมาปรุ้งใหม่ เอากลับมาซ้อน
 ใหม่เลย มันซ้อนไม่ได้ มันคิดแล้ว มันรู้สึกแล้ว มันผ่านไปเลยไป มันดับ
 ไป หลังคิดเสร็จมันดับไปแล้ว มันไหลผ่านไปแล้ว จะจับเอากลับมา
 ซ้อนคิดทบทวนใหม่ไม่ได้ มีแต่คิดใหม่ในขณะนี้ ในปัจจุบันนี้ แต่เป็น
 ประโยคเดิม เรื่องเดิมเท่านั้น



เหมือนเราจุดไฟ พอจุดแล้ว ลมพัดไฟดับไปแล้ว มันหายไป
 แล้ว ก็ต้องจุดใหม่ ลมพัดดับอีก ก็ต้องจุดใหม่อีก จุดสัก 10 ครั้ง ก็คือ
 จุดไฟ 10 ครั้ง ไม่สามารถเอาไฟเก่าที่ดับไปแล้วมาจุดใหม่ได้ ต้องทำ
 การกระทบกันใหม่

และไฟที่ดับไปแล้ว มันก็ไม่ได้หายไปไหน แต่มันกลับไปอยู่ในธรรมชาติ รอเหตุปัจจัยมากระทบใหม่อีกครั้ง จึงเกิดขึ้นมาใหม่ คือจุดใหม่ จึงเกิดไฟครั้งใหม่นั้นเอง คนที่เดินมาเห็นไฟทีหลัง ก็เห็นไฟติดอยู่แล้ว โดยไม่รู้ด้วยซ้ำว่า มีการจุดไฟกี่ครั้ง

ดังนั้น ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร ทุกครั้งมันเป็นการปรุงใจใหม่ทั้งสิ้น มันไม่มีของเก่าเลย เพราะทุกขณะ มันเป็นปัจจุบัน ในทุกขณะนั่นเอง

ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว ชักเท้ากลับไปทีเดิมแล้วก้าวมาอีก 1 ก้าว ทับทีเดิมแล้วชักเท้ากลับ แล้วก้าวออกมา 1 ก้าว เหยียบลงไปทีเดิม ทำสักสิบครั้ง หรือร้อยครั้ง ทุกครั้งที่ก้าว ก็คือยื่นเท้าออกไปใหม่ทุกครั้ง แม้จะมองเหมือนว่ามันเป็นรอยเท้าเดียวกันเท่านั้น มันเหมือนไม่ได้ไปไหน มันยังอยู่ที่เดิม เหมือนเดิม แต่เปล่าเลย ทุกครั้งที่เหยียบไป มันผ่านไปแล้ว เหยียบครั้งใหม่ก็คือต้องก้าวใหม่ แต่ซ้ำที่เดิม เมื่อก้าวใหม่ก็ซ้ำที่เดิม จึงดูไม่ออกว่าเป็นการก้าวถึงร้อยครั้งเฉียวหรือ ก็เห็นมีแค่รอยเท้าอันเดียว

ถ้าเป็นรูปจันทร์ จะพอมองเห็นได้ชัดเจน ว่าก้าวใหม่ทุกครั้งแต่เหยียบทีเดิม แต่เป็นการก้าวออกไปแต่ละครั้ง แต่ถ้าเป็นความคิด ความรู้สึก จะมองเห็นยาก จะคิดกังวลทุกซอกใจนับร้อยครั้ง นับพันครั้ง อารมณ์หดหู่ เศร้าหมองนับร้อย นับพันครั้งก็มองไม่เห็น มีแต่ทुरนทुरายในทุกอย่างขณะที่มันผ่านมา ผ่านไป

เมื่อไม่มีสติเห็นความคิด ไม่เห็นอารมณ์ความรู้สึก ไม่เห็น กลไกการปรุงแต่งของชั้นห้า ที่มันไหลไปตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่ง แล้วเราก็จะหลงว่า ทำไมเรากังวลเรื่องนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คิดแล้วคิดเล่า ทุกข์แล้วทุกข์เล่าอยู่ตลอดเวลา

หารู้ไม่ว่านั่นแหละคุณปรุงแต่งเอง ปรุงใหม่ในทุกๆ ครั้ง ทุก วินาที ทุกขณะจิต แต่อาจจะปรุงใหม่ในเนื้อหาข้อความเดิมๆ

นี่คือเรื่องที่เรามองไม่เห็น คิดไม่ถึง ว่าสาเหตุที่เราทุกข์ซ้ำ แล้วซ้ำเล่าในเรื่องเก่าๆ เรื่องเดิมๆ แล้วไปโทษว่าทำไมเราไม่ลืมนั่น เสียที คิดทีไร ทุกข์ทุกนาที่ ไปโทษว่า ยึดคิดในอดีต มันหลอกหลอน มันคอยทิ่มแทงให้เราทุกข์ ให้เราโศกเศร้าเสียใจตลอดมา **หารู้ไม่ว่า ทุกข์นั้นนะ ไม่ใช่อดีต มันทุกข์ในปัจจุบัน ทุกข์ตอนนี้ และเดี๋ยวนี้**

แม้ข้อความที่นำมาทุกข์ จะถูกส่งมาจากสัญญาที่เคยจำไว้ นานมาแล้ว แต่การส่งขึ้นมา ก็ส่งขึ้นมาเดี๋ยวนี้ จำได้เดี๋ยวนี้ ปรุงแต่ง เดี่ยวนี้ แล้วทุกข์เดี๋ยวนี้

นั่งสบายๆ อยู่ดีๆ หันไปเห็นรถเก๋งสีแดงผ่านหน้าบ้าน ตา รับ ภาพ (ปัจจุบัน) สัญญาจำได้ส่งมา (ปัจจุบัน) เราเคยมีรถสีนี้ ยี่ห้อนี้ ปรุงแต่ง (ปัจจุบัน) โคนขโมยไปเมื่อเดือนที่แล้ว อารมณ์ (ปัจจุบัน) หดหู่ ซึมเศร้า เศร้าหมอง ไปทันทีด้วยความเสียดาย แล้วเริ่มคร่ำครวญ ร่ำพิงร่ำพัน เสียอกเสียใจใหม่อีกครั้งในปัจจุบัน

แฟนทิ้งไปหลายปีแล้ว คิดทีไร ทุกข์ทุกที

นั่นคือ ประงใหม่ทุกวัน ทุกข์ทุกวัน แล้วไปโทษว่ามันลืมอดีต
ไม่ได้ ลบอดีตไม่ได้ หารู้ไม่ว่า ท่านทำปัจจุบันให้มันเป็นทุกข์เอง ด้วย
ความไม่รู้ ไม่เห็นความสำคัญของปัจจุบันขณะ ที่ควรแต่จะอยู่กับสิ่งที่
กระทบ ณ เดียวนี้ ขณะนี้เท่านั้น **แค่ปัจจุบัน ก็มากมายเกินพอแล้ว
เพราะจะมีสิ่งมากระทบ มาให้เรียน มาให้วางอย่างมากมายแล้ว**

อย่าไปเยื่อใย อย่าไปรื้อฟื้น อย่าไปเอื้ออาทรข้อความเดิมๆ
ความรู้สึกเดิมๆ ความจำเดิมๆมาเป็นเชื้อ เพื่อให้มันปรุ่งวันนี้ใน
ข้อความเดิมๆ ที่เคยผ่านมามาใหม่เมื่อหลายปี หลายเดือน หลายวัน
หลายชั่วโมง เหล่านั้นเลย **เพราะมันปรุ่งเดี๋ยวนี้ จึงทุกข์เดี๋ยวนี้ ทุกข์
ขณะนี้ ทุกข์วันนี้**

นี่คือทุกข์ปัจจุบัน ที่หลายท่านไม่รู้ ยังไม่เข้าใจ ยังยึดเกาะอยู่
ยังห้วงหาอาหารกันอยู่ โดยแทบไม่รู้ว่ากำลังทิ่มแทงตัวเองในทุกเวลา
ทุกนาที ทุกขณะจิตนั่นเอง **และเป็นทุกข์ฟรีเสียด้วยสิ**

**ความจริงสิ่งทั้งหลายที่มันปรุ่งแต่งขณะใด มันจบไปใน
ขณะนั้น จบไปตั้งนานแล้ว มันผ่านไปตั้งนานแล้ว มันดับไปตั้งนาน
แล้ว แต่เพราะกลไกของขันธ์ห้ามันนำมาปรุ่งแต่งใหม่เอง เมื่อกระทบ
สิ่งนั้นสัญญามันก็ปรุ่งใหม่ โดยใช้รากเดิม สังขารความคิดก็ปรุ่งใหม่
แต่ในข้อความเดิม อารมณ์มันก็ต้องปรุ่งใหม่ แต่ให้อารมณ์แบบเดิม
แล้วเราก็ไปอุปาทานว่ามันเป็นของเดิม เป็นของที่เคยเกิดขึ้นแล้วมีผล
กับเราเหมือนเดิม ถ้าทุกข์ก็เหมือนทุกข์เช่นเดิม ถ้าสุขก็เหมือนสุข
อย่างเดิมนั่นเอง แต่ความเป็นจริงมันปรุ่งใหม่ทั้งหมด ในวินาทีนี้ ใน**

ปัจจุบันขณะนี้ ทั้งในความคิดความรู้สึก ความจำ (ความจำมั่นที่ส่ง
ขึ้นมาในปัจจุบัน ไม่ใช่ส่งมาตั้งนานแล้วเพิ่งนึกได้ ทุกอย่างทำพร้อม
กันในปัจจุบันขณะ)

มันคือปัจจุบันทั้งหมดไม่ว่าจะคิดเรื่องในอดีต เนื้อเรื่อง
ข้อความ เป็นข้อความที่เคยเจอมาแล้ว แต่ตอนปรุงแต่ง ตอนคิด กลับ
คิดในปัจจุบันนี้ ในตอนนี้ ในเดี๋ยวนี้ แล้วพอมันผ่านไปมันก็หายไป ปรุง
ใหม่อีกต่อเนื่องกันไปอย่างนี้

แต่เพราะมันต่อเนื่องกันเป็นสายยาว เป็นกระแสที่ไหลไป
อย่างต่อเนื่อง มันจึงดูเหมือนเป็นเรื่องเดียวกัน มันเหมือนทุกซ์ต่อเนื่อง
มันเหมือนสุขต่อเนื่อง แต่ไม่ใช่เลย วินาทีนี้มีความสุข อีกวินาทีที่สุข
อีกวินาทีที่สุขน้อยลง อีกวินาทีที่สุขน้อยลงอีก มันลดลงเรื่อยๆ จนสุดท้าย
มันจะสุขเหมือนครั้งแรกไม่ได้ มันไม่สุขเท่าเดิมแล้ว เพราะการปรุง
ใหม่มันสุขน้อยลงนั่นเอง

ดังนั้น ที่กล่าวว่าอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น มัน
ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไป หมุนเวียนไปตลอดเวลา มันเปลี่ยนแปลง
ตลอดเวลา มันเกิดดับตลอดเวลา ทุกขณะจิต กระแสมันจะไหลไป
ตลอดเวลา ไม่เคยย้อนเอาของเก่ามาใช้ใหม่ได้เลย ไม่เคยเอาของเก่ามา
คิดใหม่ได้เลย ยกเว้นปรุงใหม่ในปัจจุบัน แต่ข้อความเหมือนกัน
ประโยชน์เดียวกันกับเมื่อวานนั่นเอง

ดังนั้น คิดถึงอดีต ก็คิดอยู่ในหัวของเราในปัจจุบันนี้ แต่เป็น
ข้อความหรือประโยชน์ที่เคยผ่านมาแล้วตามสัญญาที่บันทึกไว้ คิดถึง

อนาคตก็คิดในปัจจุบันนี้เช่นกัน แต่ข้อความหรือสิ่งที่ปรุงแต่งนั้น อาจเป็นประโยชน์ที่มากจากจินตนาการ การคาดคะเนเป็นส่วนใหญ่ เพราะยังไม่มีการบันทึกไว้ของสัญญาตนเอง

ทีนี้เราเลยมาคัดกรองตรงปัจจุบันนั้นแหละดีที่สุด ถูกสุด และตรงสุดแล้ว อ้อ.. ตอนนี่ ปัจจุบันนี้ มันกำลังคิดถึงข้อความของอดีต อ้อ.. ตอนนี่ ปัจจุบันนี้ มันคาดคะเนในอนาคต มันปรุงแต่งกันใหญ่ในสไตส์จินตนาการแล้วมันก็สุขในปัจจุบันตามจินตนาการนั้น

ถ้ามีสติรู้เท่าทันขั้นห้า ก็จะเห็นว่าแต่ละวันมันคิดไปข้างหน้า ย้อนมาข้างหลัง คิดเรื่องเมื่อวาน คิดไปต่างๆนานา ดูเหมือนว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบันเลย

แต่นั้นแหละ คุณกำลังอยู่กับปัจจุบัน ที่มันกำลังพุ่งชานไปในเรื่องที่ผ่านมา ในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ในเรื่องหลากหลายที่ประดังเข้ามาในความคิด ความรู้สึกที่กำลังปรุง ณ ปัจจุบันนี้

ดังนั้น การวิปัสสนา จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องปฏิบัติให้รู้แจ้งให้เห็นจริง ในปัจจุบัน ประกอบกับต้องมีสติอย่างยิ่ง มีสติรู้เท่าทันการปรุงแต่งของขั้นห้าตลอดเวลา เพื่อที่จะรู้เท่าทันว่า มันกำลังทำอะไรในปัจจุบันขณะ หากมีสติรู้เท่าทันขั้นห้าว่ากำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร กำลังมีอารมณ์อย่างไรในปัจจุบันขณะ จะได้ตัดตอนการปรุงแต่ง ที่จะนำพาไปหาข้อความอดีต จินตนาการอนาคต แล้วหลอกให้เรามาทุกข์ในปัจจุบัน

หากคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคตในขณะที่ปัจจุบัน แล้วมีสติรู้เท่าทัน ก็จะไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ ก็สามารถทำได้ แต่ให้รู้เท่าทันว่า ชั้นห้ำหั่นกำลังคิดเรื่องเตรียมงานของพรุ่งนี้ คิดถึงการนัดหมายในวันพรุ่งนี้ คิดถึงเพื่อนเก่าที่มาหาเมื่อวาน แต่มันคิดในปัจจุบันนี้

มันก็จะไม่ไปยึด ไปคาดหวัง ไปเสียดย ในเรื่องทั้งหลายที่ผ่านมา หรือยังไม่มาถึง มันจะคิดในปัจจุบัน แล้ววางในปัจจุบัน รอเมื่อถึงปัจจุบันที่จะมาถึงตอนไหน ก็ค่อยจัดการตามความเหมาะสมในปัจจุบันขณะในตอนนั้น

มันจึงไม่มี อดีต ปัจจุบัน อนาคต

มีแต่ ปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบัน

ถ้าอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันชั้นห้ำหั่นในปัจจุบัน ก็จะเห็นอดีต เห็นอนาคตในปัจจุบันนี้แน่นอน ก็พอจะเปิดมุมมอง ให้เห็นความเป็นปัจจุบันกันได้มากขึ้น

เพราะปัจจุบันสำคัญที่สุด อดีต อนาคต ไม่มีสำคัญ เพราะมันไม่ได้มีจริง

ถ้าเห็นได้ ปล่อยวางได้ ก็ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ขอให้ทุกท่าน มีสติ รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ของชั้นห้ำหั่นของท่าน ในทุกๆชั้นด้วยเทอญ

ความลับของตัวตน

เมื่อไปคิดถึงอดีต และอนาคต จะไม่มีวันรู้สึกต่อปัจจุบัน
เมื่อรู้สึกต่อปัจจุบัน จะไม่มีความรู้สึกเป็น “ตัวตน”

จากหนังสือธรรมะ ฝนประปราย

“คือไม่มีตัวตน ตั้งแต่ผู้คิด ผู้ทำ และผู้รับผล (บุญ) ที่ทำ จึงเป็นการกระทำที่ว่างจากผู้กระทำนั่นเอง จึงไม่ต้องไปเวียนเกิด เพื่อไปรับบุญที่ทำในครั้งนี้อีก”

โดยธรรมชาติแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เป็นธรรมชาติล้วนๆที่มาประชุมรวมกัน แล้วเกิดการอุปาทานในขั้นห้าว่าเป็นตัวเราของเรา

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ย่อมต้องทำความเข้าใจในข้อความนี้ให้ถูกต้อง ให้เห็นจริง และเพียรเพื่อที่จะปฏิบัติให้เห็นกลไกการปรุงแต่งของขั้นห้า ที่มันปรุงแต่งเองตามเหตุปัจจัยที่มากกระทบ แล้วไม่ให้อุปาทานไปเกาะ ว่าเป็นตัวเราของเรา

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย พึงระลึกอยู่เสมอว่า ร่างกายนี้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์เหล่านี้ ที่เกิดขึ้นภายในขั้นห้านี้ เป็นการปรุงแต่งของธรรมชาติ ไม่ได้มีตัวใครของใคร จึงไม่สามารถบังคับบัญชาให้มันเป็นเช่นนั้นอย่างนี้ได้ตามต้องการ



แม้ภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านยังต้องออกธุดงค์ ปลิก วิเวก เพื่อที่จะไปพิจารณาขันธห้าตามความเป็นจริง ให้เห็นการปรุงแต่ง ให้เห็นการเกิดดับของขันธห้า ให้เห็นจริงว่าขันธห้าทั้งหลาย ไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นตัวใคร ความคิดทั้งหลายก็สักแต่ว่าคิด อารมณ์ทั้งหลายก็สักแต่ว่าอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ก็เพียรเพื่อเห็น การเกิดดับ เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่งที่รวมกันขึ้นมา จนเห็นเหมือนว่ามีตัวตน ตัวสัตว์ ตัวเรา ตัวเขา นั่นเอง

นี่คือการปฏิบัติที่เป็นแก่น ของพระธรรมคำสั่งสอน

ดังนั้น เราก็ต้องเพียรเพื่อที่จะพิจารณาเนืองๆว่า ความคิดนี้ สักแต่ว่าคิด จะคิดอะไร จะฟุ้งซ่านมากน้อยแค่ไหน ก็อย่าตาม ความคิดไป ให้มีสติเห็นความคิดเหล่านั้น ว่ามันไม่ได้เป็นตัวตนของ ตน สักแต่ว่าคิดไปตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ อย่าไปให้ความสำคัญ มากนัก เพราะไม่อย่างนั้น จะพาแต่คิดไปหาเหตุแห่งทุกข์อยู่เรื่อย

การเห็นนี้สักแต่ว่าเห็น เพราะอายตนะมันทำหน้าที่รับภาพ รับเสียง รับสิ่งต่างๆเข้ามาเพื่อให้ขันธห้า ขันธอื่นอื่นๆรับช่วงต่อ ทำหน้าที่ปรุงแต่งต่อไป ทางธรรมะจึงบอกว่า เห็นสักแต่ว่าเห็น **อย่าได้นำมันมาปรุงแต่ง เพราะมันไม่ได้มีความสำคัญพอที่จะทำให้เราต้องไปสุขทุกข์กับมัน**

ความจำนี่สักแต่จำได้ ก็มันเคยบันทึกไว้ มันก็ส่งออกมาแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ใช่ที่เราจำเก่ง เราจำแม่น เราดีกว่าเขา เพราะจำได้ดีกว่าเขา พออายุมาก ก็ลืมเลือนพอกัน เพราะมันไม่ใช่ของใคร มันก็เสื่อมถอยไปตามกลไกธรรมชาติ

หรือแม้ว่าร่างกาย การเปลี่ยนแปลงก็แปรปรวนไปเรื่อย เซลล์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน ถ้าจะไปยึดเกาะสิ่งหนึ่งสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลง การไหลไปของกระแสธรรมชาติ มันไหลไปตลอดเวลา ไม่ได้เป็นของใครแม้แต่น้อยนิด เพียงแต่ถ้าใครอุปาทานว่าสิ่งนี้ ความคิดนี้ ความจำนี้ อารมณ์นี้เป็นของเรา เขาก็ต้องรับสิ่งที่ขันธ์ห้ามันปรุงหลากหลายอารมณ์เหล่านั้น ว่าเป็นของเขาไปด้วย เท่ากับไปปั้นอุปาทาน ไปปั้นสิ่งที่เป็ความว่างให้มีตัวตนขึ้นมา

แล้วมันก็เป็นกลไกธรรมชาติ เมื่อมีตัวตน มีตัวเราผู้กระทำ ก็ย่อมมีการบันทึกผลของกรรมนั้นๆไว้ให้ตัวตนของผู้กระทำ จึงต้องมีการรับผลของการกระทำนั้นๆที่บันทึกไว้ เพื่อชดใช้ทั้งกรรมดี กรรมชั่ว

จึงยังต้องเวียนเกิดเวียนตาย ไขว่บุญใช้กรรมกันต่อไปอย่างไม่มีการสิ้นสุด

นั่นคือ เมื่อมีตัวตนผู้กระทำ จึงมีตัวตนของผู้รับกรรม ก็มีการบันทึกวิบากต่างๆเก็บไว้ให้ตัวตนของผู้กระทำนั่นเอง

ต้องชดใช้กันไปไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเวียนเกิดเวียนตายเพื่อมาชดใช้วิบากเหล่านั้น



ต้องมาเกิดเป็นเศรษฐี เป็นผู้ใจบุญ เพราะสร้างวิบากดีไว้เยอะ แม้จะไม่อยากเกิด อยากไปนิพพาน แต่มีตัวผู้ทำบุญก็ต้องมารับบุญไปนิพพานยังไม่ได้ เพราะยังมีตัวตนผู้ทำบุญอยู่

กฎแห่งกรรม ก็ต้องเก็บบุญไว้ให้ตัวผู้ทำกรรมดีนั้น มารับไป



ต้องเกิดมาเป็นยาก มาเป็นผู้ร่ำรวย เพราะสร้างวิบากไม่ดีไว้เยอะ ต้องมาชดใช้เวียนไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะยังมีตัวตนผู้รับวิบากไม่ได้อยู่

ถ้ายังไม่เห็นว่า ทุกอย่างล้วนเป็นของธรรมชาติ ไม่ได้มีตัวตน ไม่ได้มีตัวใคร ของใคร ที่ควรจะต้องไปเกาะ ไปยึด ไปบังคับบัญชา แล้วถอยออกมาดูการปรุงแต่งของแต่ละขั้นชัดด้วยความเข้าใจ **จะทำสิ่งใดก็มีสติรู้เห็นการกระทำนั้นๆ เป็นการสมควรเพียงใด เหมาะสมเพียงใด แล้วทำไปตามเหตุปัจจัยที่ควรกระทำ แล้วไม่ไปยึดเอาธรรมชาติขณะทีกระทำนั้น ว่าเป็นเราผู้กระทำ เราผู้ช่วยเหลือ เราผู้ให้ เราผู้ไม่ให้ เราผู้ทำอย่างนี้ อย่างนั้น**

ไม่รับทั้งบุญ และบาป ไม่มีทั้งเขาและเรา ไม่ได้มีใครให้ใคร มีแต่การช่วยเหลือกันไปของธรรมชาติกับธรรมชาติเท่านั้น มันจึง ไม่ได้มีใครทุกข์ มีใครสุข เพราะอยู่เหนือขั้นห้า อยู่เหนืออารมณ์ปรุงแต่งสุขทุกข์ทั้งหลาย

มองเห็นว่ามันเป็นสักแต่ว่าสุข ทุกข์ในอารมณ์ ในความรู้สึกเท่านั้น

ถ้ายังเกาะเกี่ยว มีตัวผู้ทำ ผู้ให้ ผู้รับ ผู้ทำดี ผู้ทำชั่วอยู่ละก็
ยังต้องเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ออกไม่ได้แน่นอน



เหมือนเช่นพระอรหันต์ พระองค์คุณิมาล ถ้าท่านยังไม่บรรลुธรรม ที่ได้รับฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วนั้น ท่านต้องชดใช้กรรมอีกเท่าไร กว่าที่ท่านจะใช้ได้หมดในการฆ่าคนจำนวนมหาศาลเหล่านั้น

แต่เพราะท่านได้มารู้ความจริงที่เป็นกฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่คนทั่วไปรู้ได้ยาก ท่านเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เป็นเพียงธรรมชาติ แต่ด้วยความไม่รู้จึงทำสิ่งที่ผิดจากหลักธรรมชาติ ไปยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน จึงต้องมีตัวเรา ทำร้ายตัวเรา จึงต้องรับกรรม วิบากกรรมมาเป็นของเรา

แต่เมื่อรู้เห็น รู้ความจริง ท่านจึงออกจากตัวตน ออกจาก
อุปาทานขันธห้า ท่านจึงอยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ เหนือกรรม วิบาก
กรรม คือบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องเกิดมาเพื่อใช้กรรมอีก

แต่ขันธห้า ที่เคยยึด เคยคิดว่าเป็นตัวตน มันก็ยังคงรับกรรม
ของมัน กรรมของขันธห้า ถูกขว้างปาทุบตี ถูกทำร้ายด้วยความอาฆาต
จากชาวบ้าน พระองค์คุณิมาลท่านก็ไม่ทุกข์ ก็ขันธห้าซัดใช้ไป ก็ทุบตี
ไป ขันธห้าก็ใช้กรรมไป เมื่อสิ้นขันธห้า ก็แยกย้ายจากกันไป ไม่ต้อง
กลับมารวมกันเป็นขันธห้า เพื่อเกิดใหม่อีกนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า จุดแก่นจริงๆก็คือ ให้เห็นความเป็นจริงของขันธ
ห้า ให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ ว่ามันไม่ได้เป็นตัวตน
ไม่ได้มีตัวใคร เป็นเพียงอุปาทานขันธห้าเท่านั้น ที่มันยึดเหนี่ยวเอาไว้

ดังนั้น การหลุดพ้น จึงหลุดพ้นจากอุปาทานขันธห้า ที่มันปรุง
แต่งแล้วหลอกล่อให้ยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น ถ้าเห็นตามจริง และมีสติอยู่
ในปัจจุบันขณะ ก็จะเห็นว่ามัน ไม่ได้เป็นตัวตนของตนจริงๆ

แต่ถึงพูด ถึงบอกยังไง มันก็ไม่เห็น เพราะมันเข้าใจไม่ได้ ยัง
ไปไม่ถึง ยังวนอยู่ในขันธห้ากันอยู่ เกาะติดอยู่ในขันธห้า ไม่เคยคิดที่
จะแยกออกมาดูมันทำงานกันเองเลยสักครั้ง ไม่เคยที่จะฉุกใจสักนิดว่า
มันไม่ได้มีใคร ไม่ได้มีตัวตนของตนใดๆอยู่ในขันธห้าเลย

การจะอยู่เหนือขันธห้า มันจึงเป็นเรื่องที่เกินวิสัยจะคิดได้
แล้วจะไปโทษใคร ไปโทษอะไร เพราะเราไม่เข้าใจเอง เราจึงยังสุข ยัง
ทุกข์กันอยู่เอง

ถึงเวลาหรือยัง ที่จะมีความเห็นให้ถูกต้อง ให้เข้าถึงแก่นของ
ธรรมชาติ เข้าถึงแก่นของธรรม เพื่อออกจากสังสารวัฏอันยาวนานกัน
เสียที...

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 3

บรรยายโดย อาจารย์สุตใจ ชื่นสำนวน

รู้จักชั้นห้าตามความเป็นจริง

ในหลายวันที่ผ่านมา มีเสียงโทรศัพท์ดังแทบจะไม่ขาดสาย มีการสนทนากับหลายท่าน หลายบุคคล เป็นการสอบถามข้อมูล เกี่ยวกับการปล่อยวาง วิธีการดูชั้นห้า อุบายธรรมที่จะลด ละ อัตตาตัวตน จากการยึดมั่นถือมั่นในชั้นห้าเสียเป็นส่วนใหญ่

มีการอธิบาย มีการขยายความ มีการตอบคำถามอย่างต่อเนื่อง และก็เป็นที่น่ายินดีที่หลายท่านมีความเข้าใจ และมีการปล่อยวางมากขึ้น ความทุกข์จึงน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

ในบางส่วน หลายบุคคลที่ได้เข้ามาศึกษาใหม่ในช่วงหลังๆ เพราะมาสนใจ เข้ามาอ่านใหม่ ก็มีจำนวนมาก

ระบบ ได้สอบถามความเข้าใจเป็นพื้นฐานของแต่ละท่านก่อน ก่อนที่จะชี้แนะวิธีการตามจริตของแต่ละคนให้ และมีหลายท่านที่ระบบให้กลับไปอ่านข้อความการรู้จักกลไกการทำงานของชั้นห้าในพื้นฐานก่อน ซึ่งเป็นการอธิบายให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของชั้นห้าในมุมมองของธรรมชาติ เพื่อทำความเข้าใจก่อน

เมื่ออ่านแล้วมีความเข้าใจ มีการอยากจะทำให้อธิบายเพิ่มเติม ระบบก็จะอธิบายในวิธีการปล่อยวางให้มากขึ้นไปอีกได้ คือเพิ่มเติม

จากพื้นฐานความเข้าใจเดิมต่อขึ้นไปนั่นเอง

หลายๆท่านต้องไปค้นหาข้อความเหล่านี้มาอ่าน มาศึกษา และหลายท่านมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติมากขึ้น จึงได้มีการอธิบายเพิ่มความเข้าใจเข้าไปอีก และสามารถปฏิบัติได้ ระวังได้ เป็นความเป็นเช่นนั้นเองของขั้นห้าได้อย่างรวดเร็วเลยทีเดียว และความทุกข์ที่เคยเกาะกินเพราะความรู้ไม่เท่าทันขั้นห้า ก็พลอยกินได้ยากไปด้วย

วันนี้ พี่สุดใจ ก็จะขอแนะนำข้อความพื้นฐานที่จำเป็นมาให้ท่านกันสักนิด เพราะหลายท่านสามารถเข้าใจ ในความหมาย ในคำพูด ในการอธิบายแบบง่ายๆนี้ได้ โดยไม่มีความซับซ้อนให้ต้องไปตีความกันอีก

บางท่านที่ยังไม่เคยได้อ่านมาก่อน ก็ลองมาอ่านเพื่อทำความเข้าใจก่อน ท่านอาจจะได้แนวทางการปล่อยวาง จากข้อความเหล่านี้ก็เป็นได้

ขออนุโมทนากับทุกท่านค่ะ

โลกนี้...ก็คือละครโรงใหญ่

โลกนี้...ก็คือละครโรงใหญ่ ในกลไกของธรรมชาติ มีกรรมวิบากกรรม เป็นผู้คัดเลือก ให้แต่ละท่านมาเล่นตามบทนั้นๆอย่างเหมาะสม ถ้าเลือกได้ ก็คงมีแต่คนอยากเกิดมาในกองเงินกองทอง เกิดมาสวย รวยทรัพย์ เกิดมาสุขสบายกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากเลือกเกิด

มาลำบาก เกิดมายากจน เกิดมาพิกลพิการ

แต่.... เพราะไม่มีใครเลือกเกิดได้....ตามอำเภอใจตนเอง ด้วย
วิบากกรรมต่าง ๆ ที่ทำไปด้วยความไม่รู้ เป็นผู้จัดสรรให้มาเล่นบท
นั้นๆ

ถ้ายังออกจากกรรม วิบากกรรมของแต่ละคนไม่ได้ ก็ยังคงต้อง
มาเล่นบทบาทต่าง ๆ มากมาย ทั้งบทพ่อ แม่ ลูก ผู้ชาย ผู้หญิง พี่ ป้า
น้า อา คนรวย คนจน เจ้านาย ลูกน้อง สวมหัวโขนด้วย
ยศฐาบรรดาศักดิ์ และเล่นกันต่อไป หลายภพ หลายชาติ จนนับไม่
ถ้วน ด้วยการเวียนมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ในโรงละครนี้

แม้วันนี้ จะเลือกเกิดไม่ได้

แต่เลือกที่จะ...."ไม่เกิด"...ได้ ถ้าเข้าถึงกลไกของธรรมชาติ
คือ เลือกได้.... ที่จะไม่เกิดอีก เลือกที่จะไม่มาเวียนว่ายตายเกิด
ในวัฏฏสงสารอีก

พระพุทธองค์ ท่านพบหนทางของการหลุดพ้นจากการเกิด แก่
เจ็บ ตาย ท่านเข้าถึงกลไกของธรรมชาติเหล่านั้น ค้นพบทางที่ไม่ต้อง
มาเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว จึงชี้ทาง บอกทางให้กับผู้ที่มีศบอดด้วย
อวิชชา ใ้รับรู้ และดำเนินตามท่านเพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏอัน
ยาวนาน

พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ดำเนินตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่ง

สอน ชี้นำ และหลุดพ้นจากอวิชชา พ้นจากอุปาทานทั้งหลาย ไม่ต้อง
มาเวียนเกิดเวียนตายเช่นกัน

แม้ผู้ที่เป็นสาวกของพระพุทธองค์ ดำเนินตามคำสั่งสอนของ
พระพุทธองค์ มีการไตร่ตรองในธรรมนั้นๆ ไม่ว่าจะ เป็นอุบาสก
อุบาสิกา หรือบุคคลใดๆก็ตาม ก็สามารถเข้าถึงกฏัจธรรมนี้ได้ หากมี
ปัญญาเห็นธรรม หรือเห็นจริงในธรรมชาติเหล่านั้น และหลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิดได้เช่นกัน

ดังนั้น จึงต้องพุ่งเป้าไปที่ขั้นห้าของตนเองเป็นหลัก เพื่อ
เรียนรู้ให้เชี่ยวชาญในการดับทุกข์ในขั้นห้า หมั่นพิจารณาให้เห็น
ความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติ ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่
แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เพราะมันทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ มัน
ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และมันก็ไม่ได้เป็นตัวใครของ
ใครทั้งสิ้น มันจึงบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งตามเหตุ
ปัจจัยนั่นเอง

หากเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ในขั้นห้า และออกจากอุปาทาน
ทุกข์เหล่านั้นได้

ถือว่าท่านเชี่ยวชาญทุกสาขา

ทางโลก

ผู้ที่เก่งทางเคมี ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญทางเคมี

ถ้าท่านเก่งทางคอมพิวเตอร์ ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญทาง
คอมพิวเตอร์

ถ้าท่านเก่งทางการแพทย์ ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์

ถ้าท่านเก่งทางวิศวกรรมสาขาใดๆ ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญใน
สาขานั้นๆ

แต่ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ก็ยังคงทุกข์อยู่ ยังคงดิ้นรนเพื่อให้
ออกจากทุกข์อยู่ นั่นแสดงว่า ท่านเชี่ยวชาญสาขาไหนไม่สำคัญ แต่
ท่านก็ยังคงทุกข์อยู่ ยังคงหาทางดับทุกข์อยู่

แต่ถ้าท่านเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ ในการละจากอุปาทานจันท์
ห้า ต้นตอของความทุกข์ และท่านสามารถดับทุกข์ได้ในจันท์ห้าของ
ท่านเอง

นั่นหมายถึงว่า ท่านเชี่ยวชาญทุกสาขา

เพราะผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆทั้งหลาย สุดท้ายก็ต้องมาออก
ตรงทางเดียวกัน

ก็คือหาทางดับทุกข์ เพื่อออกจากทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น อริยสัจ 4 ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ จึงมุ่งหมาย
ในเรื่องของ ทุกข์ กับการดับทุกข์ เท่านั้น

1. ทุกข์
2. สมุทัย คือเหตุให้ทุกข์เกิด
3. นิโรธคือความดับทุกข์
4. มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

พระพุทธองค์ตรัสแต่เรื่องของทุกข์ กับการดับทุกข์ ไม่ได้ตรัสเรื่องความสุขเลย ดังนั้นความสุขจริง ๆ จึงไม่มี มีแต่ทุกข์มาก กับทุกข์น้อย เท่านั้น

ทุกข์น้อย มองเห็นได้ยาก จนมองไม่เห็นว่าเป็นความสุข ต้องใช้ระยะเวลาานหน่อยจึงเห็น เลยไปคิดว่า...เป็นความสุข

เหมือนไปเที่ยว ไปร้องเพลงคาราโอเกะ เหมือนไปพักผ่อน ไปสนุกสนาน ไปมีความสุข

แต่พอเหนื่อย เดินเที่ยวเหนื่อย ร้อน อยากกลับบ้าน จากความสุขเมื่อตอนไปเที่ยว กลับเป็นความทุกข์ ด้วยความเบื่อหน่าย อยากกลับแล้วคนอื่นยังไม่กลับ จึงต้องทนรอด้วยความทุกข์นั่นเอง

หรือร้องคาราโอเกะอย่างสนุกสนาน พอร้องไปสัก 3 ชั่วโมง แล้วเริ่มเหนื่อย อยากหยุด อยากพัก เริ่มไม่สนุกเหมือนเมื่อก่อนมาแล้ว แต่ถ้าเขาบอกว่าให้ร้องเพลงอยู่อย่างนั้น ห้ามหยุด ตลอดทั้งคืน ห้ามเลิก ก็เริ่มทุกข์แล้ว เพราะเหนื่อย เพราะง่วง อยากหยุด อยากเลิก แล้วเขาไม่ให้เลิก การร้องเพลงนั้น จะกลายเป็นร้องเพลงด้วยความทุกข์ทันที ร้องไปเบื่อไป เมื่อไรจะให้หยุด เมื่อไรจะให้พอ นั่นคือ มีความทุกข์

แฝงอยู่แต่แรกแล้ว แต่มันยังไม่เห็น แต่พอเริ่มนาน ความทุกข์เริ่มปรากฏ เริ่มเห็น เริ่มทนไม่ได้ คราวนี้ ก็ต้องเริ่มหาวิชาดับทุกข์มาใช้

ทานอาหารอร่อย เหมือนมีความสุข แต่พออิ่มแล้ว เขาบอกต้องทานอีก ต้องให้หมดจาน ต้องให้หมดหม้อ... เริ่มจะมีความสุขแล้ว พอแล้ว ไม่ไหวแล้ว ความทุกข์เริ่มปรากฏ

ดังนั้น สิ่งที่เรียกว่าสุข มันไม่มี มีแต่ทุกข์ กับปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์

นี่เป็นเพียงรูปจันทร์ที่เกี่ยวเนื่องส่งไปในจันทร์ห้าณะ

แล้วอื่นๆอีกมากมายรอบตัว จึงมีแต่ทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ ที่มองไม่เห็น ด้วยไม่มีปัญญามองเห็นนั่นเอง

พระพุทธองค์ตรัสรู้ แล้วเห็นทุกข์ เห็นโทษภัยในวัฏฏสงสารแล้ว ท่านจึงตรัสสอน

ว่ามีแต่ทุกข์ กับการดับทุกข์เท่านั้น และมูลเหตุแห่งทุกข์ ก็คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า อุปาทานว่าเป็นตัวตน ของตน นั่นแหละเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้น หากจะออกจากทุกข์ ก็ต้องเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ ที่เกิดขึ้นในขันธห้าของท่าน ถ้าท่านเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ ถือว่า ท่านเชี่ยวชาญทุกสาขา ดั่งบทความในหนังสือธรรมะ ฝนประปราย ที่กล่าวไว้ว่า

เกิดมาทำไม?

ในโลกนี้มีวิชาความรู้หลายสาขา

ใครรู้แจ่มแจ้งสาขาใด ก็เป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น
แต่ผู้ใดรู้แจ่มแจ้งเรื่องความดับทุกข์
ผู้นั้นชื่อว่า เชี่ยวชาญทุกสาขา

ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ MOUNTAIN

ชีวิตมนุษย์บนดาวเคราะห์โลก เปรียบเสมือนตัวละครที่โลก
เล่น เล่นไปตามบท มีโลกเป็นโรงละคร ผู้กำกับทำบทไว้แล้ว
เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ภัยพิบัติธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นใน
อนาคตอันใกล้นี้ ฉากละครถูกเปลี่ยนแล้วเปลี่ยนอีก เพื่อให้เห็น
อนิจจัง ความไม่เที่ยง บทเรียนชีวิตแต่ละบท เป็นเพียงบทละคร ที่
มนุษย์ต้องเล่น ไปตามจิต ตามวิบากกรรม และผลสุดท้าย ก็ไม่เหลือ
อะไรเลย แม้แต่ตัวตนที่เคยยึดมั่นถือมั่น

บทละครตอนอวสาน ของภาพยนตร์เรื่องชีวิตมนุษย์โลก ทุก
ชีวิตรู้อยู่แก่ใจ สะสมกันไปทำไม ชีวิตดำเนินอยู่เพียงเพื่อประกอบ
ชีวิต แล้วใช้ชีวิต ด้วยความไม่ประมาท ระลึกอยู่เสมอว่า
ฉากสุดท้ายของชีวิตทุกชีวิตต้องล้มตายกลายเป็นปุ๋ย มันเป็นสังขาร
ที่แน่นอน ไม่มีวันตาย ทุกชาติศาสนา ต้องพบเจอเหมือนกันหมด เมื่อ
จิตออกจากร่าง(ธาตุสี่ ชั้นห้า) ก็ยังคงต้องไปจับร่าง อื่นเพื่อยึดเกาะ
ไว้ รอวันหลุดพ้นได้จริงในที่สุด

จิตที่บางเบา โปร่ง โล่ง สบาย แม้จะเกิดอีก ก็จะได้รับสภาวะ
จิตเช่นนี้ เพื่อกระทำให้ถึงซึ่งความไม่เกิด คือไม่มีสภาวะของการยึด
มั่นถือมั่นในอุปทานจันท์ห้า

ตรงกันข้ามกับจิต ที่ยังหนัก เพราะการยึด ไม่ยอมวาง ย่อมพา
ให้จมดิ่งลงสู่เบื้องล่าง ยิ่งไม่มีกุศลนำพา ทิศทางที่ไปก็คืออบายภูมิ
นั่นเอง

อบายภูมิ น่ากลัวยิ่งนัก ภัยพิบัติธรรมชาติ เป็นเศษเสี้ยวของ
ความน่ากลัวเท่านั้น

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านเหมือนเช่นเคยครับ..

...ขอนุโมทนากับอาจารย์เม้าอย่างยิ่งค่ะ กับข้อความ
เตือนสติข้างต้นที่ได้กล่าวมานี้ บางข้อความ หลายท่านอาจเคยได้ยิน
ได้ฟังมาก่อนแล้ว แต่ปฏิบัติอย่างไร ก็ยังเบาบางจางคลายจากการยึด
มั่นถือมั่นไม่ได้สักที เพราะไม่รู้จะเริ่มยังไง เริ่มตรงไหน นั่นเป็น
เพราะว่า เรายังหาปมที่มันลือคไว้ไม่เจอ

เหมือนเชือกเส้นใหญ่ แน่นหนา เริ่มต้นโดยการนำด้ายเส้น
เล็กๆหลายๆเส้นมารวมกัน แล้วหมุนจนเป็นเกลียวอัดแน่นจนเป็น
เส้นเชือก ยึดเกาะกันเป็นเกลียว แล้วลือคปมไว้ ถ้าอยากให้เชือกนั้น
คลายออก หลุดออกเป็นเส้นเช่นเดิม ก็ต้องหาปมที่ลือคให้เจอ เมื่อหา
เจอแล้ว คลายปมออก แล้วหมุนคลายย้อนกลับไปที่คนละด้านกับที่จับ
เกลียวให้แน่น เส้นด้ายเล็กๆ ก็จะค่อยๆคลายหลุดออกจากกัน คืบเป็น

เส้น เส้น เส้น ที่ไม่ใช่เชือกอีกต่อไป

เช่นกัน การยึดก็ย่อมต้องหนัก ยิ่งยึดมาก สะสมมาก ความหนัก
ย่อมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะอุปาทานมันไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ มีแต่ต้อง
สะสมให้มากเข้าไว้ นี่คือกลไกของอุปาทาน

การปล่อย การวาง ก็คือการละอุปาทาน ย่อมเบาบาง จางคลาย
จากความยึดมั่นถือมั่นไปเรื่อยๆ เพราะสวนทางกับการยึดมั่นถือมั่น

การปล่อยวาง มิใช่การปล่อยปละละเลย แต่เป็นการวางจาก
ภายใน วางด้วยความเข้าใจ คือมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติ
ของกรรม วิบากกรรมของแต่ละคนที่รายรอบอยู่ ว่าเขาต้องถูกต้อง
ตามกรรม วิบากกรรมของเขาเหล่านั้นเช่นกัน

แม้แต่สิ่งของที่มีอยู่ ใช้อยู่ ก็ยังคงใช้ได้เหมือนเดิม มีอยู่
เหมือนเดิม แต่อยู่กันด้วยความเข้าใจ ในสิ่งที่มันเป็นอยู่ บางอันแตก
บางอันหัก บางอันหาย ก็ไม่ได้ไปฟุ้งฟายด้วยความหวงเหวนเช่นเคย

อุปาทานชั้นห้า มันก็มีปมของมันที่ถูกซ่อนอยู่ เมื่อหาเจอ ก็
ย่อมคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ หากใครหาเจอได้ไว ก็เบาบางจาง
คลายจากทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว

ก็เพราะรู้เท่าทัน...อุปาทาน...นั่นเอง

“กฎแห่งกรรม”

ไม่เคยลำเอียง.....ใครทำอะไรได้ คือ ใครทำอะไรไม่ได้ ก็จะได้อย่างนั้น

เพราะไม่ว่าใคร...คิดอย่างไร ก็จะได้รับผลนั้นทันทีตามความคิดนั้น ๆ

ทางโลก จึงมีการแก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่น อาฆาตพยาบาทซึ่งกันและกัน โลกจึงมีแต่ความรุ่มร้อนด้วยเพลิงโทสะ

แต่ในทางธรรม....การให้อภัย การให้ความเมตตาซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้บุคคลนั้น ...ไม่ต้องจมอยู่กับความทุกข์... ที่เกิดจากความคิด และอารมณ์นั่นเองเพราะการคิดอาฆาต พยาบาท คิดมุ่งร้าย คิดจะทำลายกัน บุคคลนั้นก็ได้รับผลไปแล้ว ในขณะนั้น

นั่นคือ มีความทุกข์ มีความร้อนรน มีความขุ่นเคือง มีความหนักหนาสาหัสของความมีตัวตนที่หนักอึ้งเกิดขึ้นในขณะนั้น

ณ ขณะนั้น ณ วินาทีนั้น ณ ปัจจุบันนั้น เขาก็มีความทุกข์ของเขาอยู่แล้ว ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งตามธรรมชาติ เพราะเมื่อคิดร้าย สารเคมีประเภทความรุ่มร้อน ก็หลั่งออกมา อารมณ์ก็ขุ่นมัว ร้อนรน นั่นคือบุคคลนั้นกำลังรับทุกข์อยู่แล้ว แต่มองไม่เห็น คือ มองไม่เห็นทุกข์ - คือยังมองไม่เห็นข้อแรกของอริยสัจ 4 แล้วข้อที่ 2 ข้อที่ 3 ข้อที่ 4 จะมีปัญญาเห็นหรือ?

เพราะต้องเห็นข้อ 1 ก่อน ต้องเห็นว่านี่คือ ทุกข์ รู้ว่ากำลังทุกข์ อยู่ ความร้อนรนด้วยไฟโทสะ ความร้อนด้วยเพลิงอาฆาตพยาบาท มันเป็นข่ายทุกข์ มันเป็นความทุกข์ เมื่อเห็นข้อ 1 ว่ากำลังทุกข์อยู่ จึงจะขนขวายหาเหตุแห่งทุกข์ หาทางดับทุกข์ แล้ว ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์นั้น แต่.. ขณะที่กำลังทุกข์ ร้อนรนกันอยู่ จะมีปัญญาพิจารณา หรือไม่ ว่ากำลังปรุงทุกข์ที่มแทงตนเองกันอยู่

ในทางธรรมะจึงมีการให้เปลี่ยนความคิด เพื่อจะได้ไม่ต้องไปทุกข์กับอารมณ์เหล่านั้น หากคิดพยาบาท อย่าเลย ให้คิดเมตตากัน ดีกว่า หากคิดริษยา อย่าเลย ให้มีมุทิตาจิต (พลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่น ได้ดี) กันดีกว่า

นี่คือ ทางธรรมะก็มีทางออกให้ มีทางแก้ไขผู้ที่กำลังทุกข์อยู่ ให้เห็นทางออกจากทุกข์ คือมีเมตตากันและกัน มีความเข้าใจ มีการให้อภัย ความร้อนรนด้วยเพลิงโทสะทั้งหลายก็จะกลายเป็นความสงบเย็น

สิ่งที่ได้กล่าวไว้อย่างต่อเนื่องก็คือ การไม่ส่งจิตออกไปนอกตนเอง ไม่ส่งจิตออกไปตัดสินใคร มุ่งเน้นให้เห็นการปรุงแต่งของอุปาทานในขันธุ์ห้าของตนเองเท่านั้น มุ่งที่จะพัฒนาความสามารถในการเห็นความว่าง ว่างจากยึดมั่นในอัตตาตัวตน ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธุ์ห้า ที่คิดว่าเป็นตัวตน ของตน

ดังนั้น การไปมองที่ขันธุ์ห้าคนอื่น การไปคาดคะเน การไป

ประเมินปัญหาของคนอื่นนั้น มันเป็นการเห็นผิดตั้งแต่ทีแรก นั่นคือมองออกไปไกลจากขั้นห้าของตนนั่นเอง

ดังนั้น หากทุกท่านที่ได้ศึกษาธรรมะเพื่อการละวางอัตตาอย่าง ถ่องแท้ เห็นตามธรรมของพระพุทธองค์ที่กล่าวไว้ ให้พิจารณาว่าขั้นห้านี้มีใช่ตัวตน ของตนแล้ว ท่านยอมไม่ไปชี้ผิด ชี้ถูก กับใครทั้งสิ้น เพราะทุกคนมีวิบากกรรม ที่ติดตัวมากันทั้งนั้น มีสติปัญญา มีการพิจารณาไตร่ตรองด้วยสติสัมปชัญญะ ตามแต่กรรม วิบากกรรมของแต่ละท่านเอง

หากเราลองมองย้อนกลับไป เวลาเราพบคนที่เขายังนับถือฉันไม่ ไบใหญ่้า นับถือก้อนหินก้อนดิน เราจะคิดว่า ทำไมเขาไม่มีปัญญา มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นมันไร้สาระ มันช่วยไม่ได้จริง มันเป็นสิ่งที่ผิด มันไม่ใช่ทางหลุดพ้น แต่คนกลุ่มนั้น เขาย่อมมองเห็นว่าเขาทำถูกต้อง มองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของเขาแล้ว เพราะเขามีปัญญาแค่นั้น มีวิบากอย่างนั้น ต้องเกิดมาอยู่ในถิ่นที่มีความเชื่อแบบนั้น ซึ่งเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยนความเชื่อเขาเหล่านั้น

หากท่านเป็นห่วง อยากช่วยเหลือ อยากเปลี่ยนแปลงเขาเหล่านั้น ท่านก็เป็นทุกข์เอง เพราะความทุกข์มันเกิดอยู่ในขั้นห้าของท่าน แล้วยื่นออกไป ทั้ง ๆ ที่ไปเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้เลย

ท่านจึงต้องใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาแล้วปล่อยวาง ให้เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นเองตามเหตุปัจจัย สติปัญญาของเขามาได้...เท่ากับวิบาก

ของเขาเท่านั้น

หากท่านมองไปยังจุดอื่นๆ ในปัจจุบัน มีผู้คนหลังไหลเข้าไปยังจุดต่าง ๆ มากมาย มีหลากหลายวิธีการปฏิบัติ หลากหลายสำนักมากมาย แต่ละที่ แต่ละแห่ง ก็มีการมุ่งเน้นปฏิบัติเพื่อการออกจากวิญญูะสงสารทั้งสิ้น แล้วแต่จะเป็นรูปแบบ หรือวิธีใดๆ

นั่นก็มิได้หมายความว่า เขาเหล่านั้นคิดผิดหรือคิดถูก แต่มันถูกต้องตามจิต ตามปัญญา ตามกรรม วิบากกรรมที่ส่งมานั่นเอง

ดังนั้น อย่าได้ไปมองว่าคนนั้น โง่ คนนี้ฉลาด เราคิดถูก เขาคิดผิด หรือมีมุมมองใดๆ ที่จะทำให้เกิดการเปรียบเทียบขึ้นมา เพราะทุกคน ต้องรับผิดชอบดวงจิตของตนเอง ต้องหมั่นพิจารณาไตร่ตรอง ต้องปฏิบัติจนเห็นความเบาบางจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นด้วยตนเอง และที่สำคัญ ห้องเรียนของท่านคือชั้นห้าชั้นนี้ ต้องหมั่นที่จะพิจารณาชั้นห้าของท่าน เพื่อการปล่อยวาง ละการยึดมั่นถือมั่นในชั้นของท่านเอง

ไม่ต้องไปช่วยชั้นห้าอื่นๆ เขาปล่อยวางหรือ เพราะช่วยกันไม่ได้ ของใครของมัน ได้แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้ได้เท่านั้น

แต่ละท่าน ก็ต้องทำเอาเอง

ระบบ ก็เพียงแต่ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตามทฤษฎีของระบบ เพื่อให้ปล่อยวาง ละการยึดมั่นถือมั่นในชั้นห้าของท่านเอง

ดังนั้น การเข้ามารับรู้ เข้ามารับทราบ ในกฎธรรมชาตินี้ระบบได้ถ่ายทอดไว้แล้ว ท่านต้องนำไปพิจารณาไตร่ตรองด้วยตัวท่านเอง

แล้วลองนำไปปฏิบัติ เมื่อผลการปฏิบัติออกมาแล้ว ท่านก็จะทราบได้ว่า ท่านมาถูกทางหรือไม่? เพราะทุกอย่างเป็นปัจจัยตั้ง ที่ท่านเท่านั้นจะรู้อเอง เห็นเอง และสัมผัสเอง ระบบจึงเพียง แจ้งเพื่อทราบ เท่านั้น และจะยังคง แจ้งเพื่อทราบ ต่อไป

ขออนุโมทนาทุก ๆ ท่านค่ะ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน

ขันธห้า มิได้เป็นตัวตน มิได้เป็นตัวใคร เป็นเพียงการรวมกันของธาตุทางธรรมชาติ แล้วมีอุปาทานขันธห้าเป็นยางเหนียวยึดเหนี่ยวกันไว้เท่านั้น

พระพุทธองค์ ท่านตรัสรู้แล้ว ท่านเห็นแล้ว ท่านนำมาบอกแล้วว่ามันไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เป็นธรรมชาติทั้งสิ้น เพียงแต่ปัญญามนุษย์ จะเข้าใจได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้น น้อยคนนักที่จะเข้าใจได้จริง จะเห็นได้จริงอย่างที่กล่าวไว้ ถ้าเข้าใจได้จริง เห็นได้จริง ก็จะไม่ไปอุปาทานว่าขันธห้าเป็นตัวเรา สิ่งต่างๆ เป็นของๆ เรา ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ความโศกเศร้าโศกา ความร่ำไรราพันก็จะไม่เกิด ความแค้นใจ ความวิปโยคโศกเศร้าทั้งหลาย ก็จะไม่เกิด

เพราะ ไม่มีตัวตนของผู้ที่จะรับทุกข์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น...นั่นเอง
เมื่อมีตัวเราที่ไหน ทุกข์ที่นั่น

เพราะทุกข์เกาะได้ที่ตัวเรา
 พระพุทธองค์สอนแค่ 2 อย่างเท่านั้นในอริยสัจ 4
 คือสอนเรื่องทุกข์ กับการดับทุกข์
 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ - ขั้นตอนแรกต้องเห็นก่อนว่า กำลังทุกข์อยู่
 สมุทัย - เมื่อรู้ว่ากำลังทุกข์อยู่ จึงจะหาสาเหตุแห่งความทุกข์ได้
 ว่ากำลังทุกข์เรื่องอะไรอยู่ ที่กำลังรื้อรอนอยู่นี้ กำลังเสียใจอยู่นี้ มาจาก
 เรื่องอะไร คือหาเหตุแห่งทุกข์ให้เจอ

นิโรธ - คือความดับทุกข์ ดังนั้นเมื่อหาสาเหตุของความทุกข์เจอ
 แล้ว ก็ไปดูว่า ทางที่จะดับเหตุแห่งทุกข์ได้นั้น มีอะไรบ้าง คราวนี้ต้อง
 ฟังพระธรรมคำสั่งสอน ต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องนำทาง จึงจะมี
 ปัญญาดับทุกข์ได้ ไม่ใช่ดับทุกข์ทางโลกชั่วคราวแล้วมันก็จะ
 กลับมาทุกข์ใหม่ แต่พระธรรมคำสั่งสอนได้ชี้ทางแห่งการดับทุกข์ไว้
 ให้แล้ว ดับที่ขั้นห้า ดับที่อุปาทานว่าเป็นตัวเราของเรานั้นเอง

มรรค - คือการปฏิบัติ เพื่อการพ้นทุกข์ คืออริยมรรค 8 ประการ
 เพื่อเข้าสู่ทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง คือพ้นจากการยึด
 มั่นถือมั่นในอุปาทานทั้งปวงนั่นเอง

ดังนั้น ถ้ารู้ว่าจุดมุ่งหมายที่เป็นแก่น ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ
 ทรงสั่งสอน ทรงชี้ทางสว่างให้กับเวไนยสัตว์ มีแค่นี้ มีแค่เรื่องของ
 ทุกข์ กับการดับทุกข์แค่นี้ มีแค่ให้หลุดพ้นจากอุปาทานขั้นห้า ละ

การยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนแค่นี้

มีแค่นี้ ออกแค่นี้ ทำได้เดี๋ยวนี้ ก็หายทุกข์เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องใช้สถานที่ไหน มันอยู่ในขันธุ์ห้าของแต่ละท่านเท่านั้น ไม่มีใครช่วยใครได้อย่างแท้จริง นอกจากแค่ชี้แนะ อธิบาย ขยายความเท่านั้น ที่เหลือ นอกนั้น ท่านต้องทำของแต่ละท่านเอง แม้แต่พระพุทธองค์ ท่านยังช่วยใครให้บรรลุธรรมไม่ได้เลย ท่านเป็นเพียงผู้ชี้แนะเท่านั้น ถ้าใครเข้าใจ ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องตรง ตามแนวทางนั้น ไม่นานก็พ้นทุกข์

อย่างสมัยพุทธกาล เทศนาธรรมแต่ละครั้ง มีผู้บรรลุธรรม มีผู้มีความเห็นธรรม มากมาย มีทั้งภิกษุ มีทั้งภิกษุณี มีทั้งอุบาสก มีทั้งอุบาสิกา มีทั้งฆราวาสที่มาฟังธรรมในแต่ละครั้ง และทุกคน ก็นำขันธุ์ห้ามาเป็นเครื่องมือเพื่อเรียน เพื่อรู้ เพื่อละ เท่านั้น มิได้แบกอุปกรณ์อื่นๆมาช่วยเลย

การเรียนรู้ก็ไม่ได้ท่องจำมากมาย ไม่ได้รู้ในพระไตรปิฎกมากมาย หรือบางคนรู้แค่ตัวเองกำลังทุกข์อยู่เท่านั้น ไม่ได้รู้หนังสือ ไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้ฟังธรรมะด้วยซ้ำไป แล้วทำไม พอมารับฟัง ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ทรงชี้ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ ทรงชี้แนะทางออกจากทุกข์ ก็คือการละอุปาทานเหล่านั้น

ผู้ปฏิบัติตามแล้วเกิดเห็นจริง เห็นโทษภัยในวิภวสุตสาร เห็นว่าเป็นเพราะไปอุปาทานว่าขันธุ์ห้าว่าเป็นตัวเรา ความทุกข์นี้จึงเป็นของเราไปด้วย พบว่าเหตุแห่งทุกข์ เพราะความมีตัวเรานั้นเองเมื่อพบเดี๋ยวนี้ ละเดี๋ยวนี้ ก็บรรลุธรรมเดี๋ยวนี้ ณ ที่นั้น

จึงมีผู้บรรลุลัทธมามากมาย ในสมัยพุทธกาล

ในสมัยนี้ละ เรียนรู้กันจนมากมาย หนังสือธรรมะเป็นตู้ เป็นตั้ง เต็มลัง เต็มกล่องมากมายไปหมด อ่านมากมายแค่ไหน ก็จะเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะไม่เห็นจริง จะออกจากทุกข์ไม่ได้จริง เราจึงยังเห็นคนมีธรรมะมากมาย ดูเหมือนมีความเข้าใจ แล้วทำไมเขายังทุกข์อยู่ นั่นเป็นเพราะ ยังเข้าใจไม่ถึงแก่น ยังตีไม่ตรงจุดนั่นเอง

วันนี้ เราลองมาลองจำกัดพื้นที่ให้แคบลงดีไหม? เราจะใช้แค่ขั้นห้าเท่านั้นเพื่อการเรียนรู้ให้แตกฉาน ให้รู้เท่าทันกลไก การหลอกลวงของอวิชชา

เรา แค่อูเข้าไปในขั้นห้า กางตำรา.... เรียนรู้มันทีละขั้นตอน... ทำความรู้จักกลไก ... เข้าใจ ... แล้วปล่อยวาง... จากอุปาทานในขั้นห้าเหล่านั้น ไม่ยากเกินไป แม้จะไม่ง่ายเสียทีเดียว แต่จะสัมผัสถึงความเบาบางจางคลาญจากความทุกข์ได้ ... ในเวลาอันรวดเร็วทีเดียว ซึ่งมีพยานมากมาย ที่เบาบางจากทุกข์ได้ในเวลาอันรวดเร็ว

วันนี้ เราลองมาเรียน ในห้องเรียนขั้นห้า ที่ทุกคนแบกกันมานานแสนนาน..... ดีไหม?..

ประโยชน์ตนคือ ออกจากขั้นห้าได้โดยความเข้าใจกลไกของอุปาทาน

ประโยชน์ท่านคือ ขั้นห้าก็จะมีการทำงานโดยระบบ โดยแผนที่วางไว้ เพื่อช่วยเหลือภัยพิบัติ นั่นเอง

ถ้าจะเทียบเคียงกับการเกิดมาตามกรรม วิบากกรรม ตามเหตุ
ปัจจัยที่ส่งมา ก็จะเป็นดังนี้

เหมือนคนธรรมดาๆ ไม่สนใจธรรมะ ไม่สนใจปฏิบัติ เทียว
สนุกสนานไปวันๆ แต่เมื่อไรที่เขามีความทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับ
แค้นใจ เขาก็จะหาทางที่จะออกจากทุกข์นั้นๆ ซึ่งมีหลายวิธี เทียวเตร
หาเพื่อนฝูง หรือทำสิ่งใดๆ ในทางโลก เพื่อที่จะหาทางดับทุกข์ใน
ขณะนั้นให้ได้ ซึ่งก็สามารถทำได้ แต่เป็นการชั่วคราว แล้วทุกข์ก็
เกิดขึ้นอีก

แต่หากคนคนนั้น มีปัญญา แล้วเกิด อैसे... ในทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่า
ทำไมเราจึงต้องทุกข์ ทำไมคนเราจึงต้องพบเจอแต่ความวุ่นวาย ทุรนทุ
ราย แล้วทางไหนจะทำให้เบาบางจางคลายจากทุกข์ได้
นั่นแหละ เมื่อเขามีคำถาม เขาก็จะค้นหาคำตอบ หาคำอธิบาย ทดลอง
ปฏิบัติ และพบหนทางที่จะดับทุกข์ ด้วยความเข้าใจในธรรมะ หรือ
ธรรมชาติ เขาคนนั้น ก็จะสามารถออกจากทุกข์ได้อย่างถาวร

เช่นเดียวกัน เมื่อเราไม่เคยรู้ถึงเหตุปัจจัยเก่าที่เคยสร้างไว้ เมื่อ
มาปรากฏในชาตินี้ ความทุกข์ ความไม่สมหวัง ความไม่สบายกาย ไม่
สบายใจ การถูกโกง การถูกเอาเปรียบ การเจ็บป่วย ความร้อน
รน กระทบกระวายเป็นไม่มีลาภ ความเป็นผู้อากัปกิริยาในทรัพย์สิน
ปัจจัย สิ่งเหล่านี้ หากเราไม่เข้าใจกฎแห่งกรรม ไม่เข้าใจเหตุปัจจัยที่
สร้างไว้เอง มาหลายภพหลายชาติ ไม่เข้าใจกลไกของธรรมชาติที่ต้อง

ส่งมาให้ตามเหตุปัจจัยที่ได้สร้างไว้นั้น ก็จะตอกชกหัว โทษดินฟ้า โทษเทวดา โทษโชคชะตา โทษโน่นโทษนี้ ขอให้มีส่วนที่รับผิดชอบ เป็นใช้ได้ เคยคิดบ้างไหม ว่าเหตุปัจจัยที่ส่งให้มาเป็นอย่างนี้นั้น มันมาจากไหน มันมาอย่างไร?

มันมาจากความไม่รู้ จากการยึดมั่นถือมั่น ว่ายังมีฉัน มีแก มีเรา มีเขา มีนั่น มีนี่ นั่นแหละ ที่มันเป็นตัวเก็บ เป็นตัวประมวลผล เป็นตัวส่งให้มาขึ้นอยู่ ณ วันนี้

เพราะยังมีอุปาทาน ว่ามีตัวตน มีของตน มีตัวเรา มีตัวเขา จึงยังต้องวนเวียนอยู่ในอุปาทานเหล่านี้ หาทางออกไม่ได้ ความไม่รู้จริง จึงไปอุปาทานว่าฉันท์เหล่านี้ มีตัวเรา เป็นตัวเรา จึงทำเพื่อตัวเรา เก็บไว้ให้ตัวเรา

ธรรมชาติ ก็ต้องรวมดินน้ำลมไฟ ให้เกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ เพื่อให้ตัวอุปาทาน มีที่อยู่ ที่อาศัย จึงต้องเกิดใหม่ ซ้ำซากอย่างนี้ แล้วเมื่อไร จะเห็นจริงสักที ว่ามันไม่ได้มีตัวเรา หรือตัวใครทั้งสิ้น

ถ้าเห็นได้ ว่าไม่มีใครเกิดขึ้น ไม่มีใครดำเนินอยู่ หรือไม่ได้มีใครตายไป เป็นกลไกของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะธรรมนั้นๆ ทุกอย่างล้วนเป็นกระแสธรรมชาติที่ไหลไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ เพียงแต่อุปาทานมันมาหลอกว่ามีตัวเรา ให้เข้าไปยึดธรรมชาติว่าเป็นตัวตน นั่นแหละ เมื่อไปหลงกล ติดกับ ก็เลยออกจากอุปาทานไม่ได้ ออกจากตัวตนไม่ได้นั่นเอง

พอมิตัวตน พอมิตัวเรา การเก็บสะสมก็เริ่มขึ้น การมีบุญ มีบาป

มีกรรม วิบากกรรม ก็เริ่มเกิดขึ้น ความทุกข์ ความสุข จึงเริ่มมีขึ้น นับจากนั้น

ธรรมชาติไม่เคยลำเอียง ยุติธรรมที่สุด ทำไปอย่างไร ก็ส่งคืนให้ อย่างนั้น จึงยังต้องส่งให้เวียนเกิด เวียนตาย เวียนมาใช้ความเป็นตัวเรา สืบทอดทุกชาติไป

ถ้าอินทรีย์แก่กล้า มีปัญญาเห็นธรรมของพระพุทธองค์ได้แล้ว เริ่ม แะ...ว่า.... หรือ...มันไม่มีตัวเรา หรือ...มัน ไม่ได้มีตัวใคร อย่างที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้จริงๆ

พระพุทธองค์ท่านทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์...ในกฎของธรรมชาติ ที่มันไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เมื่อนั้น ท่านอาจจะมองเห็นทาง ที่พระพุทธองค์ท่านทรงชี้ไว้ ว่าไม่ได้มีตัวใครของใครในขั้นห้า เหล่านั้นเลย ทางที่จะออกจากสังสารวัฏอันยาวนาน ก็จะเริ่มมองเห็น ไร่ เมื่อตั้งเป้าให้ตรงไปที่การละอุปาทานขั้นห้าเหล่านั้น นั่นเอง...

กฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ความที่มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ผู้ที่รู้ ผู้ที่เห็นจริงในธรรมชาติ ก็จะเข้าใจในความที่มันเป็นธรรมชาติ ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร แล้วเห็นความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จึงไม่ไปบังคับบัญชาให้มันต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ อย่างที่ต้องการ เพียงแต่คอยดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป ที่เกิดขึ้นในกลไกของขั้นห้า แล้วพิจารณาเห็นสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง

ความจริง ธรรมชาติเป็นของที่มองเห็นได้ง่าย ไม่ได้
 สลับซับซ้อนมากมาย เพียงแต่จะมีใครมองเห็นความง่ายเหล่านั้นบ้าง
 เท่านั้น

ไม่เคยมีใคร เป็นเจ้าของอะไรอย่างแท้จริง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ
 อุปาทาน อุปาทานว่านี่เป็นตัวเรา นั่นเป็นของเรา แท้จริงมันไม่ใช่
 ของใครเลย เป็นของธรรมชาติ ที่ถูกอุปาทานยึดไว้เท่านั้นอุปาทานที่
 เป็นขางเหนียว ยึดเหนี่ยวให้ต้องมีจันทร์ห้า วนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสาร
 ไม่มีวันสิ้นสุด ทั้งที่ความจริงแล้ว ไม่ได้มีของใครทั้งสิ้น ทุกอย่างเป็น
 ของธรรมชาติ

ทุกอย่างต้องคืนสู่ ธรรมชาติทั้งหมด

มันเป็นการประกอบกันขึ้นตามเหตุปัจจัย ณ ช่วงขณะหนึ่งๆ
 แล้วเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่มาผลักดัน มีเพียงอุปาทานเท่านั้น
 ที่เกิดขึ้น แล้วเห็นผิดคิดว่าเป็นตัวเราของเรา ความทุกข์จึงต้องเกิดขึ้น
 เพราะมีอุปาทานนั่นเอง มารู้อัจฉอุปาทาน กันสักนิด...อย่างเช่นที่เห็น
 ง่ายๆกับ....เหตุแห่งทุกข์

เมื่อ 3ปีก่อน ในไร่ที่ซื้อไว้นานแล้ว ไม่ได้มีต้นมะม่วงอยู่ พอ
 มาวันนี้ได้พบว่า มีต้นมะม่วงเกิดขึ้น ออกดอกออกผลเต็มต้น ซึ่ง
 เกิดขึ้นมาตามเหตุ ปัจจัย คนเดินผ่านไร่ทิ้งเมล็ดมะม่วงไว้ในที่เรา แล้ว
 มันงอกขึ้นมาเองตามเหตุปัจจัย คือมีเมล็ดมะม่วง มีดิน มีน้ำ มีอากาศ
 เพียงพอ มันก็งอกของมันเอง แต่อยู่ในที่ของเรา มันก็เลยเป็นของเรา
 ไปโดยปริยาย กระบวนการความทุกข์เริ่มเกิด เมื่อมีเหตุแห่งทุกข์

ปรากฏ

มะม่วงต้นเดียว ทำให้คนทุกขี้ได้ พอกลับมาบ้าน ก็หวังต้นมะม่วง กำลังออกลูกจะมีใครแอบมาস্যอไปไหม? คนเดินผ่านจะลักขโมยมะม่วงของเราหรือเปล่า เราจะล้อมรั้วดีไหม คนจะได้ไม่เดินผ่าน มะม่วงจะได้ไม่หาย กลับมานอนครุ่นคิด ฟุ้งซ่านไปสารพัดด้วยความกังวล อยู่ห่างจากไร้แสนไกล แต่ความทุกข์ตามกลับไปด้วย เพราะเกิดขึ้นในชั้นห้า ประตู่แต่งในชั้นห้า

ต้นมะม่วง มันก็ยังคงเป็นต้นมะม่วงอยู่อย่างนั้น มันไม่ได้เป็นของใคร มันเติบโตตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ มันเป็นของธรรมชาติ มันไม่ได้เป็นของใคร และมะม่วงก็ไมรู้ด้วยว่า มันได้ทำให้ใครทุกข์บ้าง หากแต่บุคคลนั้น ไปยึดด้วยอุปาทานว่ามันเป็นของเรา อยากบังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วบังคับไม่ได้ ก็ต้องทุกข์ไปเป็นธรรมดา

เมื่อก่อนไม่มีทุกข์ เพราะยังไม่มีต้นเหตุให้ทุกข์ พอมะม่วงต้นนี้เกิดขึ้นมา อุปาทานเกาะทันที ว่าเป็นของเรา กระทบน การทุกข์ สุข ก็เกิดขึ้นทันที เห็นต้นมะม่วงที่ไร ย็มน้อยย็มใหญ่ที่เห็นมันเติบโต ออกดอกออกผล มีความสุข...กับมะม่วง ต้นนั้น ทั้งที่ไร้ข้างๆปลูก เป็นร้อยต้นก็ไม่ใส่ใจไปสุขไปทุกข์กับของเขา เพราะนั่นไม่ใช่...ของเรา...

ผลมะม่วงหายไป ทุกข์ออกทุกข์ใจ แค้นเคือง ความทุกข์ มีขึ้น

จากเหตุมะม่วงต้นนั้น

นี่คือความเป็นธรรมดา ของอุปาทาน ที่หลงยึดมั่นถือมั่น ว่า
 นั้นเป็นเรา นั้นเป็นของเรา หากยังเห็นว่านั้นเป็นเรา นั้นเป็นของเรา
 การที่จะออกจากทุกข์ ย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ นี่คือเรื่องที่
 มองเห็นง่าย ๆ ว่าทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะ...อุปาทาน หากผู้ที่เข้าใจ ไม่
 อุปาทาน ก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้น มีขึ้นมาเองก็ดีแล้ว ไม่ต้อง
 เสียเวลาไปปลุก ให้ผลได้กินบ้างก็ดีแล้ว หายไป หรือคนอื่นเอาไป
 กินบ้าง ก็เป็นธรรมดา เพราะว่าไม่มีใครเฝ้า คนเขาก็มาสอยไปกิน
 เป็นธรรมดา

อย่างนี้ เข้าใจในความเป็นอย่างนั้นเองของธรรมชาติ ไม่ไป
 อุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นมากนัก ก็ไม่ทุกข์เพราะเหตุนั้น

ถ้าเราเข้าใจขั้นห้า รู้จักอุปาทาน ก็จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นใน
 อุปาทานเหล่านั้นมากนัก มีได้ เป็นได้ เกิดขึ้นได้ แต่ไม่ไปยึดกับมัน
 หากยึดมาก ก็ทุกข์มาก ยึดน้อย ก็ทุกข์น้อย ไม่ยึด ก็ไม่ทุกข์
 มันขึ้นอยู่กับอุปาทาน นั้นเอง

อุปาทาน ไม่ใช่สิ่งที่จะมองเห็นกันได้ง่ายๆ แต่หากมีความ
 เข้าใจ ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะมองเห็นได้ยากเลย หากมีความเข้าใจกลไกของ
 ธรรมชาติ รู้เท่าทันขั้นห้า ก็จะเห็นโฉมหน้าของ...อุปาทาน

อยู่กับอุปาทานทุกวัน แต่ไม่เคยเห็นมันเลยสักครั้ง เพราะมัน...
 อุปาทานว่านี่เป็น..ตัวเรา นั้นเป็น..ของเรา จึงมีตัวเรา และของเราอยู่
 ตลอดเวลา เชื่อตามที่อุปาทานมันหลอกไว้ หลงยึดในความมี ความ

เป็นเหล่านั้น จึงมีคนมากมายที่ทรนทุรายไปกับความอยากได้นั้น
 นั่น อยากได้นี้ ความอยากมี ความอยากเป็น หรือความไม่อยากมี ไม่
 อยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้

เมื่อไม่ได้อย่างที่ต้องการ ก็...อุปาทานทุกข์กันไป

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในโลกเราทุกวันนี้ ซึ่งก็เป็นไปตามกลไก
 ของธรรมชาติ

ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ทุกข์ นั่นเอง

ธรรมะ ธรรมชาติ มีหนึ่งเดียวไม่เคยแบ่งแยก มีแต่อวิชชา คือ
 ความไม่รู้เท่านั้นที่เป็นตัวแบ่งแยก ให้มีการเปรียบเทียบ ให้มีความ
 เหลื่อมล้ำต่ำสูง ให้มีการแข่งขันกัน ในความรู้ ในศาสตร์ทั้งหลายทั้ง
 ปวงที่แต่ละคนเชี่ยวชาญ แต่โดยความเป็นธรรมชาติแล้ว ทุกอย่าง
 เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความคิดเห็นของใครคนใดคน
 หนึ่ง มันเป็นอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ

ถ้าเห็นพระอาทิตย์ขึ้น คนหนึ่งเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศ
 ตะวันออก และมันต้องขึ้นอย่างนี้ทุกวัน แต่อีกคนเข้าใจว่า พระ
 อาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันตก และมันจะขึ้นทางทิศตะวันตกทุกวัน อีก
 คนคิดว่าขึ้นทางทิศเหนือ และมันจะขึ้นทางทิศเหนือทุกวัน ไม่ว่าจะใคร
 จะคิดอย่างไร ไม่ว่าจะสมมุติทิศนั้นว่าชื่ออะไรด้วยความเข้าใจที่แต่
 ละคนมี ก็จะยึดมั่นว่าสิ่งที่ตนเข้าใจนั้นถูกต้อง ของผู้อื่นนั้นไม่ใช่
 ดังนั้น ต่างฝ่ายต่างก็มุ่งที่จะให้คนอื่นมาเชื่อในสิ่งที่ตนเองเข้าใจ

แม้จะทุ่มเถียงกันไปมาอย่างไร พระอาทิตย์ ก็ต้องขึ้นทางทิศ

นั้นอยู่ดี ไม่ว่าจะเรียกทศนั้นว่า ตะวันออก ว่าตะวันตก ว่าเหนือ ว่าใต้ พระอาทิตย์ไม่ได้สนใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร มันยังคงทำไปตามธรรมชาติ

คนสามคนยังทุ่มเถียงกันไม่สิ้นสุด ความทุกข์ ความสุข ความร้อนรณกระวนกระวายก็จะยังเกิดกับบุคคลเหล่านั้นต่อไป เพราะต่างต้องการให้เป็นไปตามความเห็นของตน ความทุกข์จึงเกิดขึ้นเพราะอุปาทาน ยึดในสิ่งที่เราเข้าใจว่าสิ่งนั้น มันถูกต้องแล้ว

ดังนั้น การตัดสินใจหนึ่งสิ่งใดจากมุมมองของตนโดยไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ก็ย่อมมีแต่ว่า จะต้องมีการขัดแย้งหนึ่งผิด ข้างใดข้างหนึ่งถูกต้องตลอดเวลา และการทุ่มเถียงกันก็ไม่มีความสิ้นสุด

ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำก็คือ คุณเข้าไปในสภาวะจิตขณะนั้น ขณะที่มีการทุ่มเถียงกัน มีการตัดสินใจลงความเห็น ขณะที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ หรือขณะที่มีการกล่าวถึงบุคคลอื่นๆอยู่นั้น สภาวะข้างในกำลังมีความรู้สึกแบบใด ร้อนรนไหม ขึ้นลงด้วยแรงโทสะ โมหะไหม?

หากมีความร้อนรุ่มในสภาวะจิตในขณะนั้นๆ ควรจัดการกับสภาวะจิตของท่านก่อนสิ่งอื่นใด เพราะเรื่องนี้เร่งด่วนและจำเป็นที่สุดสำหรับท่าน ไม่จำเป็นต้องไปจัดการกับสภาวะการณ์ภายนอกเลย

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงมีหลากหลายวิธีตามแต่จริตของแต่ละบุคคลนั้น จึงไม่มีการปฏิบัติแนวทางใดดีกว่ากัน ทุกแนวทางเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

การแบ่งแยก การเอาความเห็นของตนเองตัดสิน จึงมิได้ไป
เปลี่ยนแปลงความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติได้ เพราะไม่ว่าใครจะ
เข้าใจว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศใดก็ตาม
พระอาทิตย์ก็ยังคงขึ้นอยู่อย่างนั้น นั่นเอง

สมมุติ คือความว่าง

ว่างโดย...สมมุติ

โลกเราทุกวันนี้ ยึดติดอยู่กับสิ่งสมมุติ และยึดในสมมุตินั้น จึง
ถูกขังอยู่ในกรอบของสมมุติจนคืนไม่หลุด ถ้าอยู่เหนือสมมุติได้ ก็จะมี
เป็นอิสระจากสิ่งที่มีบีบบังคับ กักขังเราไว้ เราลองมารู้จักสมมุติกัน
สักนิด อาจจะเปิดมุมมองให้เห็นความเป็นธรรมชาติได้มากขึ้น

สมมุติชื่อ ชื่อโดยสมมุติ... เราเกิดมา ก็ไม่ได้มีชื่อมาก่อน แม่
ตั้งชื่อให้ว่า สมชาย

นับจากวินาทีนั้น สมชาย มีความหมายที่สุด สำหรับขั้นนี้ พอเริ่ม
จำความได้ แม่เรียกขานชื่อนี้ เราจะยึดทันที เอาสมมุติคำว่าสมชายมา
ทาบที่ตัวเรา นั่นเท่ากับว่า คำว่า...สมชาย...ขังเราไว้เรียบร้อยแล้ว
ตัวหนังสือไม่กัตัว มีอิทธิพลกับสุขทุกข์ได้ถึงเพียงนี้เชียวหรือ

ใครเอ่ยชื่อสมชายเก่ง ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ ภาคภูมิใจมีความสุข

ใครเอ่ยชื่อ สมคิดเก่ง ก็จะไม่สนใจ เพราะไม่ได้บันทึกไว้ว่า
เป็น เรา

ทะเลาะกับเพื่อน มาขึ้นชีหน้าแล้วคำว่า สารพัดคำพูด เรา

โมโหตายาย พอสุดท้ายพูดว่า ระวังไว้หะ..สมพร ออาการโมโห
หายไป อ้อ...ค่าผิดคน เข้าใจผิดคิดว่าเราเป็นสมพร

ความจริง ค่าแล้วชี้หน้าด้วย ไม่ผิดคนหรอก แต่เรียกผิดชื่อ
เท่านั้น

ความทุกข์ไม่เกิด เพราะไม่ได้ค่า...สมชาย สมพรไหนก็ไม่รู้
เพราะมีตัวตนของสมชาย หากเอ่ยชื่อนี้จะมีความหมายมากเลย
หรือเดินไปได้ยินคนเอ่ยชื่อแว่วๆว่า สมชาย แล้วหันไปซุบซิบนินทา
กัน เอาไปคิด เอาไปกังวล ว่าเรานินทาเราเรื่องอะไร ทุกข์ไปหลายวัน
พอไปถามคนนั้น เขาบอกว่า อ้อ..พูดถึงสมชายชายไก่อ่างหน้าปาก
ซอย เอาไก่อ่างมาให้ไม่ครบตามจำนวนเงินทุกที

เฮ้อ... โลงไป ทำเอาทุกข์ กังวลเสียหลายวัน ที่เห็นนินทาสมาชาย
ไก่อ่างนั่นเอง

ทุกข์...เพราะอุปาทานที่ผ่านไปแล้ว ก็เรียกคืนไม่ได้

จึงทุกข์ฟรีไปด้วย ประการจะนี้

แต่พออยู่มาวันหนึ่งนี่ก็อยากเปลี่ยนชื่อ ไม่อยากได้แล้ว
สมชาย เกิดถูกใจคำว่า สมศักดิ์ เปลี่ยนเป็นสมศักดิ์ดีกว่า แทนดี ก็ย้าย
ที่ซังใหม่ ไปอยู่ใน...สมศักดิ์...แทน คราวนี้ พอใครเรียกสมชาย ใคร
ว่าสมชาย ก็จะไม่หวั่นไหวทำไใด เพราะเปลี่ยนใหม่แล้ว...เป็น
สมศักดิ์ อยากรว่าสมชายว่าไป แต่อย่าว่าสมศักดิ์ก็แล้วกัน มีเรื่องแ่
การยึดมั่นในชื่อสมชาย ก็จะน้อยลง ความทุกข์เกี่ยวกับสมชาย ก็จะ
น้อยตามไปด้วย เพราะชื่อนั้น เริ่มไม่ค่อยมีความสำคัญเท่าใดนัก

เปลี่ยนไปยึดชื่อใหม่ ที่เอาคำว่า สมศักดิ์ มาวางทับกับตัวตน ของตน
ไปเรียบร้อยแล้ว

น่าแปลก ที่ตัวตน ยังเป็นเหมือนเดิม หน้าตาก็ยัง
เหมือนเดิม วัน เดือน ปีเกิด ก็ยังเหมือนเดิม บิดามารดา ก็ยังคน
เดิม บ้านที่อยู่ก็ยังที่เดิม แล้วเป็นคนใหม่ที่ตรงไหนกันนี้?

อ้อ... เป็นคนใหม่ ตรงที่...อุปาทาน...เปลี่ยนไปนั่นเอง

ไปยึดชื่อใหม่ เปลี่ยนการยึดใหม่ ไปสุข ทุกข์ กับ
สมศักดิ์ แทนสมชาย นั่นเอง

เมื่อคนนี้ไม่เอาสมชาย เปลี่ยนใหม่แล้ว แล้วสมชายหายไป
ไหน สมชายไปอยู่ที่ไหน สมชายก็ไม่ได้ไปไหน เพราะสมชาย เป็น
สิ่งสมมุติมาตั้งแต่แรกแล้ว ไม่ได้มีตัวตนจริง เป็นสมมุติภาษา ใน
ความเป็นสมชาย มันเป็นความว่างอยู่ตั้งแต่แรกแล้ว มันว่างจากการ
เป็นตัวใครของใครมาตั้งแต่แรกแล้ว มันไม่ได้มีตัวตนมาตั้งแต่
แรก มันว่างจากการเป็นตัวใครของใคร มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่
อย่างนั้น เพียงแต่ใครเอาธรรมชาติไปใช้ แล้วไปยึดมันถือมันใน
ธรรมชาตินั้น จากความว่างของธรรมชาติ จึงกลายเป็นมีตัวตน มี
ความหมายขึ้นมาทันที

ใครสมมุติอะไร แล้วเอาไปวางทับกับอะไร สิ่งนั้นจะมี
ความหมายทันที

สมชาย คือความว่างของธรรมชาติ รอเมื่อไร ที่มีใครนำเอา

สมมุตินี้ไปใช้ แล้วไม่รู้เท่าทัน จากความว่างก็จะกลายเป็นความวุ่น
 ทันทึ ด้วยความมีอัตตาตัวตนของคนคนนั้น ถ้ามีความเข้าใจ มันก็ยัง
 เป็นของว่างได้ ings ที่กำลังใช้มันอยู่ นั่นคือ...มีได้ เป็นได้ อยู่กับทุก
 อย่างได้ แต่ว่างจากการอุปาทานนั่นเอง

ดังนั้น เราจะเห็นว่า สิ่งที่ทำให้คนเรา สุข ทุกข์ อยู่
 ตลอดเวลา ก็เพราะว่าอุปาทานนั่นเอง และยิ่งอุปาทานว่าฉันนี่
 เป็นตัวเรา สิ่งทั้งหลายนี้เป็นของเรา อุปาทานจึงมีทำให้ไปเกาะ
 มากมาย หากไม่เข้าใจ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้...เป็นธรรมดา

แต่มีได้มุ่งหมายว่า ต้องละวางทุกอย่าง ออกจากทางโลก ละ
 ทิ้งทุกอย่างไป จะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่ใช่เช่นนั้น เป็นความเข้าใจ
 ผิด การออกจากอุปาทาน ออกได้ทั้งๆที่ยังอยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย
 ของโลกปัจจุบัน เพราะการออก ก็คือออกจากการยึดมั่นถือมั่นใน
 ฉันนี่ห้า ในอุปาทานเหล่านั้น

รู้กลไก รู้วิธีการหลอกล่อของอุปาทาน ที่หลอกให้ไปยึดมั่นถือ
 มั่น แล้วมันก็แบ่งปันความทุกข์มาให้ เพียงมีความรู้เท่าทันฉันนี่
 ห้า รู้เท่าทันอุปาทาน ที่มันจะหลอกให้ไปยึด ไปรับ ไปแบกเอาสิ่ง
 ต่างๆไว้ โดยไม่วางมันลง จึงมีแต่ความหนักอึ้งหนักใจ มีอัตตาตัวตน
 มากมาย ให้แบกให้ยึด

ถ้ารู้เท่าทัน มีความเข้าใจ อยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดยไม่ติดกับมัน
 ใช้ของทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดยไม่ทุกข์กับมัน อยู่กับสมมุติได้ โดยไม่
 ไปยึดติดในสมมุติเหล่านั้น

เพียงแคร์ู้จัก เข้าใจในกลไกของขั้นห้า ที่ถูกผลักโดยค้นหา...
อุปาทาน เห็นตามความเป็นจริง ว่ามันมีกลไกอย่างไร ถ้ารู้ เข้าใจ
ปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับ...สมมุติ...เหล่านั้น

ขอให้ท่านลองพิจารณาไตร่ตรองดูว่า เคยถูกอุปาทานในขั้นห้า
ห้าหลอกบ้าง หรือไม่?

เพื่อจะได้รู้เท่าทันกันเสียที

อวิชา

อวิชา คือความไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ไม่รู้จริงในกฎสัจจะ
ธรรม คือรู้ผิดจากกฎของธรรมชาติ มีความเห็นแตกต่างไปจากความ
เป็นจริงของธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่ารู้ในสิ่งที่ไม่ดี ในสิ่งที่
ชั่วหรือเลว

วิชา คือความเห็นที่ถูกต้อง รู้ตามความเป็นจริงของกฎ
ธรรมชาติ ที่ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง แต่
ไม่ได้หมายความว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูก หรือสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี

เพราะธรรมชาติมีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีผิด ไม่มีถูก ไม่มีดี ไม่มี
ชั่ว

ธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติอยู่อย่างนั้นไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าใครจะไปอุปาทานอย่างไร ว่านั่นดี นั่นไม่ดี นั่นผิด นั่น
ไม่ผิด ธรรมชาติดี้อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลงไปตาม
ความคิด ความต้องการของใคร

ถ้ายังคิดว่ามีสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก สิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว นั้น
 หมายความว่า บุคคลนั้น ได้หลงยึดในอวิชชาไปก่อนหน้านั้นแล้ว จึง
 เกิดมีตัวเราขึ้นมา คือมีอุปาทานว่าขันธห้านี้ เป็นตัวตน จึงรู้ว่ามิตัว
 เรา มีตัวเขา จึงได้แบ่งว่าเขาดี เขาไม่ดี เราดี เราไม่ดี เราถูก เขา
 ผิด เขาชั่ว เราดี หรือว่า สิ่งนั้นไม่ถูก สิ่งนี้ไม่ดี

ซึ่งโดยความจริงแล้ว ธรรมชาติไม่เคยแบ่งแยกอะไร มีแต่
 อุปาทานของผู้ที่หลงยึดเท่านั้น ที่เป็นผู้แบ่งแยก
 คนกลุ่มหนึ่งเห็นคนนี้ว่า...ดี
 คนกลุ่มหนึ่งเห็นคน นี้ว่า...เลว
 ทุ่มเถียงกันไป ค่ำทอกันไป แบ่งกลุ่ม แบ่งพรรค แบ่งพวก ก็
 ด้วยความเห็นที่แตกต่างกัน

แล้วทำไมทุกคนจึงไม่เห็นเหมือนกันว่า.....คน นี้....ดี
 แล้วทำไมทุกคนจึงไม่เห็นเหมือนกันว่า.....คนนี้....เลว
 ทำไมต้องมีการเห็นที่แตกต่างกัน ฉันทว่าคนนี้ดี แต่อีกคนว่าเลว
 บรรทัดฐานอยู่ตรงไหน ที่ว่าดี ว่าเลว
 เหตุผล ข้อหักล้าง หรือความถูกต้อง

ธรรมชาติไม่เคยแบ่งแยก แต่อวิชชา คือความไม่รู้จริงตาม
 ธรรมชาติต่างหาก ที่เป็นตัวแบ่งแยก นั่นคือ มีความเห็นผิดตั้งแต่
 ต้น คือเห็นไม่ตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงเห็นว่าขันธห้า
 นี้เป็นตัวตน เป็นของตน จึงได้เกิดมีเรา มีเขาขึ้น ด้วยอุปาทานหลงยึด

ว่าฉันร้้าของธรรมชาตินั้นเป็นตัวเรา

นี่คือ อวิชชา คือความเห็นผิดจากธรรมชาติ เห็นดินน้ำลมไฟ
ของธรรมชาติ ที่มารวมกันตามเหตุปัจจัยที่ส่งมา แล้วอุปาทานว่า นี่
เป็นตัวเรา นั่นเป็นของเรา เมื่อใดที่เห็นว่าธรรมชาติแบ่งแยกเป็นสอง
สิ่ง นั่นคือความไม่เข้าใจในความเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติเป็น
อย่างนั้นเอง เป็นอย่างเดียวกับที่ไม่มีการแบ่งแยก ว่าดี หรือไม่
ดี ธรรมชาติก็เป็นอย่างที่เป็นนั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้นเอง

ผู้ที่มีอวิชชา ไปอุปาทานต่างหาก ว่าเป็นนั่น เป็นนี่ ว่าดี ว่า
ชั่ว ว่าถูก ว่าผิด

การที่ยังต้องวนเวียนอยู่ในโลกสมมุติ ก็ย่อมจะแบ่งแยกว่าเป็น
นั่น เป็นนี่ ก็แบ่งโดยสมมุติ โดยผู้ที่ยังมีอวิชชา มีความเห็นว่ามี
ตัวตน จึงยังต้องสมมุติกันอยู่ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

ว่า เล็ก ใหญ่ กว้าง แคบ ยาว สั้น สูง ต่ำ ดำ ขาว ถูก ผิด ดี ชั่ว

หากอยู่เหนือสมมุติ ทุกอย่างก็ไม่มีจริง เป็นธรรมชาติ ไม่มี
ตัวตน ไม่มีของตน ไม่มีการเปรียบเทียบ แบ่งแยกใดๆทั้งสิ้น นั่นคือมี
ความรู้ที่ถูกตรงกับกฎธรรมชาติ คือมี วิชา คือความรู้จริงตาม
ธรรมชาติ ที่ไม่ได้เป็นตัวตน นั้นเอง

การเรียนรู้ การทำความเข้าใจในธรรมะ หรือกฎ
ธรรมชาติ ไม่ได้เป็นเรื่องยากมากมาย
หากเห็นได้ รู้จริงได้ ก็ปล่อยวางได้ง่ายๆเช่นกัน

ดังนั้น การเข้าใจในธรรมะเพื่อการละวางอัตตา ละการยึดมั่น
ถือมั่นในอุปาทานขันธห้า ในอวิชชาทั้งหลาย ที่เป็นต้นเหตุให้ต้อง
เวียนว่ายตายเกิด สร้างภพสร้างชาติไม่จบสิ้นนั้น

จะว่าเป็นเรื่องยาก....ก็ยาก

จะว่าเป็นเรื่องง่าย....ก็ง่าย

ความง่าย ก็คือทำความเข้าใจได้ไม่ยาก หากเข้าใจจริง เห็นจริง
ตามนั้น ปฏิบัติตาม ละวางอุปาทานขันธห้าได้ ก็จะเป็นผลของการ
ปล่อยวาง คือจางคลายจากทุกข์ได้นั่นเอง

ความยาก ยากตรงไหน ยากตรงที่ จะเชื่อได้อย่างไร...ว่า
ธรรมะ ว่ากฎของธรรมชาติ จะเข้าใจได้ง่ายถึงเพียงนี้

นี่คือความยาก คือยากที่จะเชื่อกับเรื่องง่ายๆ

จึงหันหลังให้ แล้วไปเสาะแสวงหาคำตอบ หารูปแบบที่
ยากๆ รูปแบบที่ต้องการต่อไป

นี่คือความยาก คือยากที่จะเชื่อได้นั่นเอง

ผู้ที่เข้าใจได้ ผู้ที่มารวมกันได้ ก็คือผู้ที่ต้องใช้ปัญญาพิจารณา
ไตร่ตรองอย่างยิ่งยวดในอันดับแรก คือการให้โอกาสตนเอง ได้ลอง
ศึกษา ได้ลองพิจารณา แล้วใช้ปัญญาไตร่ตรอง ว่าคิดแยกแตกต่างไป
จากธรรมะที่เคยได้ยินได้ฟังมาหรือไม่ แล้วใช้ขันธห้านี้ ทดสอบ
ทดลอง ว่าจะเห็นผลอย่างไรได้กล่าวไว้หรือไม่ เมื่อเบาบางจางคลาย
ได้จริง จึงค่อยเชื่อ จึงค่อยมาปฏิบัติในส่วนอื่นๆ ต่อไป ซึ่งนั่นก็คือให้
โอกาสตนเอง

ดังนั้นการใช้ปัญญา การพิจารณาไตร่ตรอง จึงเป็นเรื่องจำเป็น
อย่างยิ่ง...

เพราะการปฏิบัติธรรมของกลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย
(เขากะลา) เน้นการวิปัสสนาเป็นหลัก คือการเห็นจริงตามธรรมชาติ
โดยการใช้ปัญญาตัดอุปาทานในขันธห้าอันเอง จึงไม่มีรูปแบบให้ยึด
ติด ให้ต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ ต้องปฏิบัติเช่นนั้น เช่นนี้ ต้องอยู่ใน
กรอบอย่างนั้น อย่างนี้

ดังนั้น รูปแบบจึงเปลี่ยนไป ไม่เคยทำสิ่งใดนานจนยึดมั่นว่านี่
คือรูปแบบ และผู้ทำงานทุกคน ก็มุ่งเน้นที่จะรักษาประโยชน์ตนเป็น
หลัก คือมุ่งพิจารณาขันธห้าเป็นหลัก เพื่อถอนจากการยึดมั่นถือมั่น
ในอุปาทานขันธห้าว่าเป็นตัวตน ของตนนั่นเอง

แกงเขียวหวานไก่...ไม่มีจริง

หลายท่านอาจเคยได้ยิน ได้ฟังเรื่องของแกงเขียวหวานไก่...ที่
ระบบได้เคยขยายให้ฟังไปบ้างแล้ว แต่เชื่อว่าหลายท่านอาจจะยังไม่
เคยได้รับทราบ และอาจกำลังสงสัยว่า แกงเขียวหวานไก่...ทำไมจึง
ไม่มีจริง

ความจริงแล้ว สิ่งที่ระบบได้เคยกล่าวไว้ ว่าทุกอย่างล้วนเป็น
เช่นนั้นเองตามธรรมชาติ มันเป็นธรรมชาติอยู่เช่นนั้นไม่เคย
เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าใครจะชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็ไม่อาจไป

เปลี่ยนแปลงธรรมชาติได้

ดอกกุหลาบ ดอกกล้วยไม้ หรือดอกดาวเรือง ก็เป็นดอกไม้ ตามธรรมชาติเท่าเทียมกัน แม้จะมีความแตกต่างกันในแต่ละ ลักษณะ แต่ละสายพันธุ์ของต้นไม้ แต่เขาเท่าเทียมกันในฐานะเป็น ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดอยู่ในธรรมชาติ

ตัวต้นไม้ก็มีอยู่ ดำรงอยู่ตามธรรมชาติ โดยไม่เคยเปรียบเทียบ กัน ขึ้นมาอย่างไร...ก็เป็นยังงั้นตามธรรมชาติ มีแต่มนุษย์เท่านั้น ที่เป็น ผู้เปรียบเทียบ ใครชอบกุหลาบก็ว่ากุหลาบดีกว่า ใครชอบกล้วยไม้ ก็ ว่ากล้วยไม้ดีกว่า ใครชอบดาวเรืองก็ว่าดาวเรืองดีกว่า

กุหลาบดีกว่า มีกลิ่นหอม สีสวย กล้วยไม้แข็งแรงๆ ยังไม่รู้ ไม่ เห็นสวยเลย

กล้วยไม้ดีกว่า สวยคลาสสิก ทนทาน และมีรูปลักษณะ สวยงามเป็นช่อ กุหลาบไม่เห็นดีเลย หนามเยอะเดี๋ยวก็เหี่ยวแล้ว

ดาวเรืองดีกว่า ปลูกง่าย สีเหลืองบานสะพรั่งดูแล้วเย็นตา บูชา พระก็ได้

ดอกไม้ทั้งหลาย ไม่มีผิด ไม่มีถูก เขาเกิดมาตามธรรมชาติอย่าง นั้น ผู้ที่ชื่นชอบดอกไม้ทั้งหลาย ใครชอบดอกอะไร ก็ไม่มีผิด ไม่มี ถูก เพราะทุกอย่างล้วนถูกต้องตามจริตของแต่ละคน แต่ถ้าชอบดอกกุหลาบ แต่ไม่ชอบดอกดาวเรือง ทุกข์ใจทุกครั้งที่เห็น ดอกดาวเรือง นั้นย่อมไม่ถูกต้องตามธรรมชาติ เพราะทุกขันธ์มันเกิด กับเรา ในขั้น 5 ของเรา มันไม่ได้เกิดกับดอกไม้เหล่านั้น ทุกอย่าง

เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
การสมมุติของใคร

..แกงเขียวหวานไก่ ธรรมชาติ....การปรุงแต่ง...สมมุติภาษา....

พอกล่าวว่า....แกงเขียวหวานไก่....หลายคนก็คงมองเห็น
ภาพ สี สันของอาหารชนิดนี้ กลิ่นของแกงเขียวหวาน และรับรู้ถึง
รสชาติว่าอร่อยแค่ไหน

ความหิวเริ่มถามหา ความอยากทานเข้ามาแทนที่

อะไรกัน แค่พูดคำว่า แกงเขียวหวานไก่.. แค่นี้ ทำให้คนรู้สึก
หิวได้ถึงเพียงนี้เชียวหรือ

นั่นเพราะว่า...สัญญาที่จดจำไว้ มีหมด ทั้ง

รูป รส กลิ่น สี สัน สัมผัส และเกิดอารมณ์ความพอใจ เมื่อเอ่ยคำ
ว่า แกงเขียวหวานไก่ ความจำได้ อารมณ์ทั้งหลายเลยพากันออกมา
เป็นชุด

แต่ถ้าบอกเนื้อไก่ แต่ถ้าบอกมะเขือ แต่ถ้าบอกพริกแกง แต่ถ้า
บอกกะทิ แต่ถ้าบอกใบโหระพา แต่ถ้าบอกพริกอ่อน

รับฟังไปก็ไม่ได้ปรุงแต่งอะไรมากมาย เพราะมันเป็นของมัน
อย่างนั้นตามคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งของแต่ละชนิด พริกแกงก็
เผ็ด กะทิก็มัน มะเขือก็ขื่นๆ โหระพาก็มีกลิ่น เนื้อไก่อก็เป็นอย่างนั้น
พริกอ่อนก็เผ็ด ฟังแล้วก็ไม่ทำให้เกิดความหิวขึ้นมาได้ ... แต่ถ้า
รวมกันแล้วกลายเป็น...แกงเขียวหวานไก่ กลับทำให้เกิดอยากทานได้

เหมือนกัน เพราะสัญญาที่รับรู้มา มันปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกพอใจ
เพราะชอบทานแกงเขียวหวาน ใก้นั่นเอง

แต่จะเข้าใจได้หรือไม่ว่า...แกงเขียวหวาน ใก้...มันไม่ได้มีอยู่
จริง มันเป็นการรวมกันของวัตถุดิบทั้งหลาย แล้วปรุงแต่งไป จน
กลายเป็นอีกสิ่งหนึ่ง แล้วสมมุติให้มันชื่อนี้

ระบบได้แยกแยะให้ฟังว่า มนุษย์ชอบติดอยู่กับสมมุติ
ภาษา สมมุติว่าอะไรก็จะจดจำ แล้วก็มีความสุข ความทุกข์กับสมมุติ
นั้นอย่างแยกไม่ออก

ดังนั้น จึงได้อธิบายว่า แกงเขียวหวาน ใก้ เป็นการสมมุติขึ้น
เพราะเหตุใด?

แกงเขียวหวาน ใก้ มีวัตถุดิบอะไรบ้าง ให้บอกมา

เนื้อ ใก้ มะเขือ พริกแกงเขียวหวาน กะทิ พริกอ่อน ใบ

โหระพา ทุกอย่างใส่แยกไว้คนละจาน

คุณนี่อะไร เนื้อ ใก้ นี่อะไร กะทิ นี่อะไร มะเขือ นี่อะไร พริกอ่อน....

จากนั้นตั้งไฟ...แล้วเอาทุกอย่างใส่ลงไป หม้อ ตามขั้นตอน วิธีการ

ปรุงใส่เครื่องปรุงส่วนผสมเช่น น้ำปลา น้ำตาล พักหนึ่งยกลงจากเตา

ไฟ เปิดหม้อออกมา กลิ่นหอมฉุย สีมันสวยงาม ถามว่า นี่อะไร?

แกงเขียวหวาน ใก้ ไม่ใช่...ไม่ใช่ นี่อะไร?

แกงเขียวหวาน ใก้

ไม่ใช่ ไม่ใช่แกงเขียวหวาน ใก้

แกงเขียวหวาน ใก้ไม่มี...นี่อะไร...?

เอาใหม่ นะ แยกๆ ทุกอย่างออกมา แล้วดูกันใหม่ นี้อะไร พริก
แกง นี้อะไร กะทิ นี้อะไร เนื้อไก่คุณะ เอาทั้งหมดใส่หม้อรวมกัน
ตั้งไฟ เสร็จแล้วยกลง นี้อะไร แกงเขียวหวานไก่

ไม่ใช่ แกงเขียวหวานไก่ มีที่ไหน

นี่พริกแกง นี่มะเขือ นี่กะทิ นี่พริกอ่อน นี่เนื้อไก่ นี่ใบ

โหระพา แล้วไหนล่ะแกงเขียวหวานไก่ ซึ่งไปตรงไหนก็ปะทะ
มะเขือ ซึ่งไปตรงไหน ก็ปะทะเนื้อไก่ ซึ่งไปตรงไหนก็ปะทะกะทิ ซึ่งไป
ตรงไหนก็ปะทะพริกแกง ไม่เห็นมีแกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวาน
ไก่...ไม่มีจริง

แกงเขียวหวานไก่เพิ่งเกิดขึ้น เพิ่งสมมุติขึ้นเดี๋ยวนี้เอง เมื่อ
สักครู่นี้ยังไม่มีแกงเขียวหวานไก่เลย มีแต่สิ่งที้นำมาปรุงแต่งรวมกัน
ผสมกับความร้อน จนเกิดการแปรสภาพจากสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง
แล้วสมมุติให้มันชื่อ แกงเขียวหวานไก่.. เท่านั้นเอง มีวัตถุดิบต่างๆ
มารวมกัน มีความร้อน จนเกิดการคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เป็นการปรุง
แต่งตามเหตุปัจจัย จนเกิดเป็นแกงเขียวหวานไก่ขึ้นมา โดยความเป็น
ตัวตนของแกงเขียวหวานไก่ ไม่มีจริง ไม่มีตัวตนจริงๆ มีแต่การ
สมมุติตามลักษณะอย่างนี้ รสชาติอย่างนี้ สมมุติให้ชื่อแบบนี้ อยู่ที่
ใครเป็นคนทีสมมุติให้ชื่อนี้...เป็นคนแรก

จากนั้น คนต่อๆมาก็จดจำ บันทึกเอาไว้ แล้วสุข ทุกข์ กับแกง
เขียวหวานไก่...ได้เหมือนกัน

คนที่ชอบ ได้ยินก็พอใจ เป็นสุข คนไม่ชอบ ได้ยินก็ไม่พอใจ

เป็นทุกข์

นี่คือการปรุงแต่งขึ้นมาเห็นๆ แล้วสมมุติให้มันเป็นชื่อนั้น ชื่อ
นี้ ทั้งๆที่มันก็ไม่ได้มีอยู่จริงตั้งแต่ทีแรก

มีเพียงคนในภูมิภาคนั้นๆ ในประเทศนั้นๆ ในความเข้าใจของ
ภาษานั้นๆ รับรู้ในสมมุติเดียวกัน จึงบันทึกไว้เหมือนกัน และมีความ
พอใจ ไม่พอใจในสิ่งที่สมมุตินั้นเหมือนกัน แต่ถ้าคนประเทศอื่น เขา
มาเห็น เขาก็ไม่มีสุข มีทุกข์กับแกงเขียวหวานไก่ เพราะเขาไม่เคย
บันทึกไว้ เขาก็ไม่รับรู้ ไม่เกิดความพอใจ ไม่พอใจ เพราะไม่เข้าใจ ไม่
รู้รสชาติว่ามันเป็นยังไงนั่นเอง

แกงเขียวหวานไก่ จึงไม่มีอิทธิพลกับคนเหล่านั้น

นี่คือสมมุติ ใครสมมุติให้สิ่งไหน เรียกอะไร ทั้งๆที่มันไม่ได้มี
อยู่จริงตามนั้น

มันเป็นของมันอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ สิ่งนี้ รวมกับสิ่ง
นี้ รวมกับสิ่งนี้ แล้วมีกระบวนการปรุงแต่ง ก็เลยออกมาเป็นรูปแบบ
เช่นนี้ แล้วแต่ใครจะเรียกมันว่าอะไร จะสมมุติมันเป็นชื่อแบบ
ไหน แกงเขียวหวานไก่ แกงเผ็ดไก่ ผัดพริกไก่ มันก็ยังคงเป็นของมัน
แบบนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เพราะมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเรียกว่ามัน
ว่าอะไร มันขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มารวมกันแล้วออกมาเป็นอย่างนั้น
นั่นเอง

แป้ง - น้ำ ผสมกันขึ้นเป็นก้อน

เล็กๆ น้ำตาล กะทิ น้ำ รวมกัน ใช้กระบวนการความร้อน ก็

กลายเป็นขนมบัวลอย ขนมบัวลอยมาจากไหน

ขนมบัวลอยเพิ่งเกิดมาใหม่ หลังจากนำสิ่งทั้งหลายมาปรุงแต่ง
รวมกัน แล้วสมมุติว่าหน้าตาอย่างนั้น...ควรชื่อ บัวลอย ก็คงไม่ต่างไป
จากธรรมชาติที่ได้เคยอ่านมา ได้เปรียบเทียบกับไว้ว่า

รถยนต์ไม่ได้มีจริง เป็น โดยสมมุติ...ว่าสิ่งที่วิ่งได้นี้
เรียกว่า รถยนต์

แต่ถ้าแยกออกเป็นชิ้นๆ แล้วก็เห็นว่า ไม่ได้มีรถยนต์อยู่เลย
รถยนต์ เป็นการสมมุติขึ้นมา เพื่อให้เข้าใจตรงกัน เป็นการนำเอาสิ่ง
สมมุติต่างๆ มารวมกัน ประกอบกัน แล้วเรียกสิ่งนั้นว่ารถยนต์ เมื่อ
แยกออกก็ไม่มีรถยนต์ ชี้ไปที่สิ่งใดก็เป็นประตู่ เป็นตัวถัง เป็น
เครื่องยนต์ เป็นพวงมาลัย เป็นกระจก เป็นหมอน้ำ เป็นเบต
เตอร์ เป็นท่อไอเสีย ..แล้วส่วนไหนที่เรียกว่า รถยนต์

ไม่มีรถยนต์ มีแต่การประกอบกันของสิ่งต่างๆรวมกันเข้า
ไว้ แล้วมีกระบวนการขับเคลื่อนได้ จึงสมมุติให้ชื่อว่า รถยนต์
รถยนต์...จึงไม่ได้มีอยู่จริง

ดังนั้น การสมมุติใดๆ ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงธรรมชาติได้ เพราะ
ธรรมชาติก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าใครจะเรียกอะไร

อยู่กับสมมุติ แต่อย่าไปยึดติดในสมมุติ เพราะจะทำให้เราสุข
เราทุกข์ กับสิ่งสมมุตินั้นๆ

เช่น ถ้ามีใครเอ่ยคำว่าโง่ ออกมา แล้วมองหน้าเรา เราจะตีความหมาย
ทันที ตามที่เคยบันทึกไว้ ตามความหมายของคำว่า...โง่ แสดงว่าเขา

ว่าเรา หาว่าเราไม่ฉลาด เราไม่ทันคน เราพูดไม่รู้เรื่อง เรา.....

คำว่า..... โง่ คำเดียว เราแปลความหมายไปได้ตั้ง
มากมาย แล้วก็นำไปทุกข์เสียหลายวัน
ความจริงแล้ว เพราะเราเข้าใจภาษา เข้าใจว่าแปลว่าอะไร จึงนำ
ความหมายนั้นมาพบกับตัวเรา ถ้าไปว่า คนฝรั่งโง่ เขาอาจขี้ม
ให้ เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายนั่นเอง

แต่จริงๆแล้ว ใครจะคิดอย่างไร ใครจะเข้าใจอย่างไร เราก็ยัง
เป็นของเราอยู่อย่างนี้ ไม่ได้ขึ้นกับอะไร อยู่ที่ว่าใครมองมุมไหน
เท่านั้น

คนที่จบปริญญาเอก ก็อาจคิดว่าคนจบปริญญาตรี...โง่...กว่า
คนจบปริญญาตรี ก็อาจคิดว่า คนจบมัธยม โง่ กว่า
คนจบ มัธยม ก็อาจคิดว่า คนจบ ป.4 โง่ กว่า
คนจบ ป.4 ก็อาจคิดว่า คนไม่ได้เรียนหนังสือโง่กว่า อ่านไม่
ออก

ซึ่งจริงๆแล้ว คำว่า โง่ "ไม่ได้มีอยู่จริงในธรรมชาติ อยู่ที่ว่าใคร
จะสมมุติให้คนนั้นๆเป็น... จากมุมมองไหนเท่านั้น จึงไม่ควรไปรื้อ
ร่น กระวนกระวาย เสียอกเสียใจ ที่เขาว่าเราโง่ เพราะนั่นเป็นมุมมอง
ของเขา ไม่ได้เกี่ยวกับเราที่เป็นอยู่ หากเขาจะทุกข์เพราะคิดว่าเรา
โง่ เขาก็ต้องทุกข์เอง แล้วก็ต้องดับทุกข์เอาเอง

คำว่า เก่ง ฉลาด ก็ไม่มีจริง

เด็กหัดพูด เรียกพ่อ แม่ได้ ก็เก่ง ก็ฉลาดแล้ว

เด็กเข้าอนุบาล ร้องเพลงได้ บวกเลขได้ ก็เก่ง ก็ฉลาดแล้ว
แล้วจะไปยึดอะไร กับคำสมมุติเหล่านั้น

คนที่คนทั่วไปเห็นว่าดี แต่คนที่มีอคติ ก็ย่อมมีมุมมองแตกต่าง
ออกไป ว่าเลว ว่าไม่ดี หรือคนที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าไม่ดี แต่ก็จะมี
คนที่นิยมยกย่องอีกมากมาย อยู่ที่ว่าใครจะมองมุมไหน ใครจะชื่น
ชอบอย่างไร แต่คนคนนั้น ก็ยังเป็นคนๆนั้นอยู่นั่นเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
กับว่าใครจะคิดอย่างไร

ถ้าเข้าใจ เขาจะสมมุติให้เราเป็นอะไร ก็สมมุติกันไปเถอะ อย่า
ไปยึดมั่นถือมั่นเลย แค่ว่าพูด แค่ว่าภาษา เขามองเราจากมุมไหน เขาก็
ย่อมคิดไปในมุมนั้น แต่มิได้หมายความว่า เราจะเป็นอย่างนั้นตามที่
เขามอง

เพราะแม้แต่ขั้น 5 ที่ยื่น เดิน นั่ง นอนอยู่นี้ ก็ยังเป็นสมมุติอยู่
ดี ยังต้องเพียรละ เพียรวาง เพียรพิจารณาให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ตัว
เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงการรวมของดิน น้ำ ลม ไฟ ปปรุงแต่งตาม
เหตุปัจจัยจนคล้ายกับมีตัวตน ของตนขึ้นมา สิ่งนี้ควรให้
ความสำคัญ และหมั่นพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงเสียที ถ้าอยู่เหนือ
สมมุติได้ สิ่งทั้งหลายก็จะเป็นความว่างในทันที...

เพื่อหลุดพ้นจาก.... โลกสมมุติใบนี้นั่นเอง

ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 4

บรรยายโดย อาจารย์สุตใจ ชื่นสำนวน

“เวลา” สิ่งล้ำค่าที่มองไม่เห็น?

คนเรา อาจมีชีวิตความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน มีทรัพย์สินเงินทอง
 ยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่เท่าเทียมกัน มีความรู้ความสามารถ มากบ้าง
 น้อยบ้างแตกต่างกัน มีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ สลับสับเปลี่ยนกันไปแต่ละ
 วัน ไม่เท่าเทียมกันในแต่ละบุคคล

เพราะความไม่เท่าเทียมนี้ จึงมีความเห็นผิด คิดว่าเราดีกว่า
 เขา เขาดีกว่าเรา หรือเราเสมอกับเขา ซึ่งเป็นความเห็นผิดที่ได้นำไป
 เปรียบเทียบ จึงเกิดมีมานะ มีอัตตาตัวตนขึ้นมา

โดยความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปตามความหวัง ความ
 ต้องการของใคร แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สะสมมา เมื่อไม่เข้าใจ
 ใจความเป็นไปของทุกสรรพสิ่ง ก็ย่อมเห็นผิดคิดเปรียบเทียบนั่นเอง

ทุกสรรพสิ่ง มีเหตุและผล มีกรรม วิบากกรรม เป็นตัวกำหนด
 ไม่มีใครอยากเกิดมาพิการ ไม่มีใครอยากเกิดมาอดอยากยากแค้น ไม่มี
 มีใครอยากเกิดมาอาภัพเป็นเด็กกำพร้า ถูกด่าว่าทุบตี หรือมีแต่โรคภัย
 ไข้เจ็บเบียดเบียน

ถ้าเลือกได้ ทุกคนก็อยากจะเกิดมาสุขสบาย ร่างกายแข็งแรง มีเงินมีทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ มีคนยกย่องสรรเสริญกันทั้งนั้น แต่ทำไมเราจึงเกิดมาไม่เท่าเทียมกัน นั่นก็เป็นเพราะเหตุปัจจัยที่สะสมไว้ ส่งผลมาให้เป็นอย่างนั้น อย่างนั้น

แต่สิ่งหนึ่งที่เท่ากัน แม้จะไม่ต้องการให้เป็น นั่นคือ..... เวลา

ทุกคนมีเวลาเท่ากัน ในแต่ละวัน แต่ละนาทิตี แต่ละวินาที ไม่ว่าใคร จะทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เวลาจะผ่านไปแต่ละวินาทีเท่ากัน

วินาทีนั้นจะสนุกสนาน วินาทีนั้นจะโศกเศร้าเสียใจ วินาทีนั้นจะมีความสงบภายใน เวลาผ่านไปเท่ากัน ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

คนที่กำลังสนุกสนาน คนที่กำลังมีความสุข ก็บ่นว่าเวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน

คนที่กำลังรอคอยด้วยความหวัง หรือกำลังเผชิญทุกข์ท้อทรมาณ ก็บ่นว่าเวลาผ่านไปช้าเหลือเกิน

เวลาเท่ากัน แต่อุปาทานแตกต่างกัน

คนที่มีความสุข อยากให้เวลาเดินช้าๆ ไม่อยากให้อายุถึงเวลาต้องจากสิ่งที่พอใจ

คนที่มีความทุกข์ คนที่รอคอยอะไร อะไร ก็อยากให้เวลาเดินไวๆ จะได้ถึงเวลาที่จะได้พบกับสิ่งที่ตนต้องการเสียที

เวลาเท่ากันใน 1 วัน 1 ชั่วโมง 1 นาที 1 วินาที ไม่มีลำเอียง

ถ้าเวลา มีความคิด ความรู้สึกได้ คงจะระอาใจกับมนุษย์

ทั้งหลายที่ก่นด่า

ไวกี่ว่า ช้ำก็บ่น

ความไว ความช้า อยู่ที่เวลาจริงหรือ?

ความไว ความช้า มันอยู่ที่ว่า ใครต้องการอะไรต่างหาก

ถ้าทำงานแล้วเบื่อหน่าย ก็อยากให้เวลาเดินไวไว จะได้กลับเสีย

ที คราวนี้ก็รอเวลา เวลาเดินช้าเหลือเกิน

กำลังเที่ยวอย่างสนุกสนาน ก็บ่นว่า เวลาผ่านไปไว

เหลือเกิน ต้องกลับเสียแล้ว

พอจะเซ้าก็บ่นว่า เวลาเดินไว ต้องไปทำงานอีกแล้ว

แต่ละวินาที เวลาผ่านไปเท่ากัน มันไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างกัน

เลย

ธรรมชาติ เขาก็เป็นของเขาย่างนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัยแต่
ลักษณะ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของใครๆ

เมื่อมีไอน้ำในอากาศมาก ก็ต้องมีฝนตกเป็นธรรมดา

ฝนตก ชาวไร่ชาวนาก็ดีใจ คนค้าขาย ก็พรี่าบ่นเพราะขายของ
ไม่ได้

ฝนไม่ตก คนค้าขายก็ดีใจ ชาวนาชาวไร่ ก็พรี่าบ่นว่าพืชผล
เสียหาย ฝนไม่ตกมาเลย

ยิ่งเมืองใหญ่เช่นกรุงเทพฯ ฝนตกที่ไร ความทุกข์ก็มากมาย
ท่วมเมือง

นั่นเพราะ ฝนตกที่ไร ไปทำงานลำบาก รถติดมากมาย ขายของ

ไม่ได้ น้ำท่วมถนน หรือแคร์ร่อนทั้งวัน คนทำงานในออฟฟิศก็
ยินดี คนทำงานกลางแจ้งก็ไม่พอใจ เพราะต้องทำงานไปท่ามกลาง
ความร้อนระอุของแสงแดดที่แผดเผาตนเอง

แต่คนที่ต้องการแสงแดด ก็พอใจ สบายใจ ที่แดดออกทั้ง
วัน ชักผ้าแล้วแห้งได้ไวดังที่ใจต้องการ

ทุกอย่าง....เกิดตามเหตุปัจจัยที่มาผสมผสานกันอย่าง
พอเหมาะ พอสมของธรรมชาติ แล้วก็เกิดเหตุการณ์อย่างนั้น อย่าง
นั้นขึ้น

ดังนั้น การใช้ชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบัน ข้อมหลักเสี่ยงในการที่
ต้องเผชิญกับความทุกข์ไม่ได้เลย

สภาวะอารมณ์ต้องแปรเปลี่ยน ขึ้นลงกับสถานการณ์รอบข้าง
ตลอดเวลา เรียกว่า ความทุกข์มันเรียกหาทุกเวลานาทีนั่นเอง

เพราะความเข้าใจผิด ไม่เข้าใจในความเป็นไปของทุกสรรพสิ่ง
ใน..

กามตัณหา (อยากได้) อยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้

ภวตัณหา (อยากมี อยากเป็น) อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากเป็น
อย่างนั้น อย่างนี้

และวิภวตัณหา (ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) ไม่อยากเป็นอย่างนี้
เลย

ที่ในสภาวะขณะนั้น มันต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น ของมันอย่าง
นั้นอยู่แล้ว

แต่ไม่เห็นตามสภาวะที่มันเป็น ไม่พอใจ อยากเปลี่ยนให้มันเป็นไปดังที่ต้องการ นั่นคือ....อยากไปเปลี่ยนแปลงให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างที่เราต้องการ

แต่เพราะมันเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ มันจึงไม่เป็นไปดังที่ใครๆต้องการ

สิ่งที่เราอยากได้ ก็กลับไม่ได้

สิ่งที่เราอยากให้มี ก็กลับไม่มี

สิ่งที่เราอยากให้เป็น ก็กลับไม่เป็น

สิ่งที่เราไม่อยากให้เป็น ก็กลับเป็น

เมื่อมันไม่เป็นไปดังต้องการ....เราก็เลยเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็นทุกข์เล็กๆ หรือทุกข์ใหญ่ๆ ก็ไม่มีใครต้องการทั้งนั้น

แม้กระทั่งพายุไซโคลน แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ที่คร่าชีวิตคนมากมายอยู่ในนานาประเทศในขณะนี้ บ้านเรือนเสียหาย ผู้คนล้มตาย แม้จะไม่อยากให้มันเกิดขึ้น แต่เพราะไม่ได้มีใครไปบังคับบัญชากับธรรมชาติได้ มันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่ผสมผสานกันในขณะนั้นๆ

แม้ไม่ได้มีใครอยากให้เป็นเช่นนั้น แต่ความต้องการทั้งหลาย ก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนเหตุปัจจัยของธรรมชาติได้เลย

ลม ที่ก่อตัวเป็นพายุใหญ่พัดถล่มสหรัฐอเมริกาอย่างมากมายนั้น มันก่อตัวขึ้นมากมายนับเป็นร้อยๆลูก มีใครไปห้ามได้ไหม? มีใครอยากให้เกิดไหม?

ไม่มีใครอยากให้เป็น แต่มันก็ต้องเป็น มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร
มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยนั้นๆ

แล้วประเทศที่ยิ่งใหญ่มากมายในทางโลกอย่างสหรัฐ ต่อให้
ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ยังสู้กับธรรมชาติไม่ได้อยู่ดี หรือต่อให้ประเทศใดๆ
ก็ตาม ก็ไปห้ามปรามธรรมชาติไม่ได้ ยกเว้นเดือนกันยายน หลบลีหนี
ภัย ได้เท่าไรเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ธรรมชาติยิ่งใหญ่เหนือสิ่งใด และธรรมชาติก็ไม่
เคยทำตามความหวัง ความต้องการของใครๆ เขาเป็นของเขาอย่างนั้น

ในขณะที่หนึ่งของธรรมชาติ ใน 1 นาทีนี้ ที่ธรรมชาติต้องเป็น
อย่างนั้น ก็สามารถทำให้คนส่วนหนึ่งสุข คนส่วนหนึ่งทุกข์ คนส่วน
หนึ่งไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็ได้

เพราะความหลากหลายของความต้องการ แล้วได้ตั้งใจ หรือ
ไม่ได้ตั้งใจที่ต้องการ จึงสุข จึงทุกข์กันไป ทั้งๆที่ก็ไม่อาจ
เปลี่ยนแปลงธรรมชาติในขณะนั้นได้ก็ตาม

ดังนั้น ในช่วงเวลานั้นๆ เวลาผ่านไปเท่ากัน คนที่พอใจ
ฝน ในนาที่นั้น เวลาผ่านไปด้วยความสุขใจ คนที่ไม่พอใจ ร้อนรน
ในใจ เวลาผ่านไปหนึ่งนาที่เท่ากัน คนที่ไม่สุขไม่ทุกข์กับฝนนั้น ก็
เพราะรู้ และเข้าใจในความเป็นไปของธรรมชาติแล้วสงบได้

ก็ผ่านไปหนึ่งนาที่เท่ากัน เวลาผ่านไปเท่ากัน แต่
ความเห็น ความต้องการ และอุปาทานแตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับ

เหตุปัจจัยที่แต่ละคนมี

ดังนั้น การที่เรามีจิตขี้ลงตลอดเวลา สุขทุกข์
ตลอดเวลา พอใจไม่พอใจตลอดเวลา นั้นเป็นเพราะว่าสิ่งที่เข้ามา
กระทบในชีวิตประจำวัน แล้วเรายึดมั่นในทุกๆเรื่อง แล้วเราก็อยาก
ให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างที่เราต้องการ

สิ่งที่เราอยากให้เป็น แล้วมันไม่เป็นดังหวัง เราอยากให้
ได้ แล้วมันไม่ได้ดังหวัง หรือเราไม่อยากให้เป็นอย่างนี้เลย แล้วมัน
กลับเป็นอย่างที่ไม่ต้องการ เราก็จะทุกข์ เพราะอยากบังคับบัญชาให้
เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วมันไม่ได้ดังต้องการ

เวลา 1 นาที ที่อีกคนมีความสุข อีกคนมีความสุข อีกคนมี
ความสงบท่ามกลางสถานการณ์ที่วุ่นวาย เท่ากันใน 1 นาที แต่ว่าสิ่งที่
มี ที่เป็นแต่ละท่านมีในภาวะจิตขณะนั้น ไม่เท่าเทียมกัน

เวลา.. สมมุติเวลานี้.. ที่ไม่เคยล่าเอียงเข้าข้างใคร อยากให้เวลา
เดินช้าๆ อยากให้เวลาผ่านไปเร็วๆ หรือไม่เคยสนใจว่าเวลาจะผ่านไป
ช้าเร็วเท่าไร เพราะเห็นความเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น ในปัจจุบันขณะ
อยู่ตลอดเวลา นั้น เวลาที่ผ่านไปก็เท่ากันใน 1 นาที

นี่คือความยุติธรรม ของธรรมชาติ นี่คือความเท่าเทียมกัน ที่
ธรรมชาติมีให้กับทุกสรรพสิ่ง

ใครที่น้อยใจว่า เราเกิดมาไม่เท่าเทียมกับคนอื่นนั้น ทำไมคน
นั้นมีทรัพย์สมบัติ มีเงินมีทองมากมาย ทำไมคนนั้นมีอำนาจวาสนา
ใหญ่โต ทำไมคนนั้นมีธุรกิจมากมาย ทำไมคนนั้นมีชื่อเสียง

และมองอีกด้าน ทำไมคนนั้นลำบากยากจน ทำไมคนนั้นต้องหาเลี้ยง
 ตนอย่างค่นแค้น ทำไมคนนั้นฟิกลฟิดการ กำพร้าหน้าเวทนาขี้ขี้
 แล้วทำไมคนนั้นความเป็นอยู่ก็ไม่ได้ร่ำรวยอะไร ทำงานไป
 วันๆ มีเงินไม่มากมาย แต่ทำไมดูเหมือนเขาก็มีความสุขได้แค่ในสิ่งที่
 เขามี

สุข ทุกข์ วิตกกันที่อะไร?

แล้ว...อะไร....คือสิ่งที่สำคัญ...

1 นาที่ที่คุณมีนั่นแหละ สำคัญที่สุดแล้ว

1 นาที่ ที่คุณมีโอกาสเลือกได้ว่าจะทุกข์ จะสุข

หรือจะปล่อยวางขั้นห้าที่มีอวิชาเป็นตัวนำ และเป็นมูลเหตุ

ของความทุกข์ทั้งหลาย

คุณเลือกได้ ที่จะเป็น

1 นาที่ของคนมีเงินพันล้านแล้วนอนรอความตาย สมบัติ

ทั้งหลายจะมีความหมายอะไร แค่อามาแลกกับเวลาที่ยังเหลือน้อย

นิด ให้อาาออกไปได้สักวัน สักเดือน สักปี เท่านั้นก็พอใจแล้ว

ทรัพย์สินทั้งหลายย่อมไม่มีค่า แคมีเวลาเพิ่มอีกสักนิดให้กับชีวิต

เท่านั้น

แล้วเราละ ทั้งขว่างเวลากันทุกนาที่ ด้วยความคิดที่ว่า...ยังมี

เวลาเหลือเพื่อ

ความประมาทนี้ มีอยู่ในเรา เรา ท่าน ท่าน ทุกคน

แต่ความประมาทนี้ ไม่มีอยู่ในผู้รู้ ผู้ฝึกตนดีแล้ว

จากพระไตรปิฎก ภาษาไทย

ฉบับหลวง เล่มที่ 14

“ภัทเทภรตฺตณฺสูตฺร” ข้อที่ 527

ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นเป็นอันละไป สิ่งใดยังไม่มาถึง สิ่งนั้นเป็นอันยังมาไม่ถึง บุคคลจึงควรเห็นแจ้งในธรรมะปัจจุบัน อันไม่ถ่วงไม่คดโอนแคลน พึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้ปรุโปร่งเถิด พึงทำความเพียรให้ได้ ในวันนี้แหละ เพราะใครเล่า จะรู้ความตายในวันพรุ่งนี้ได้ การผิดเพี้ยนกับความตาย ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

1 นาทีของท่านจะสำคัญที่สุด... ถ้า

1 นาทีนั้น ได้พบพระธรรม มีโอกาสได้เห็นสังฆธรรม นั้นสำคัญที่สุด สำคัญมากกว่าชีวิตที่ยังเวียนว่ายตายเกิดด้วยความไม่รู้มากมายนัก

เหมือนคำกล่าวทางธรรมที่ว่า คนเกิดมาร้อยปี แล้วไม่พบธรรมะ ถือว่าเกิดมาชาตินั้นก็เป็น โมฆะบุรุษ คือไม่เห็นสังฆธรรม ยังคงเวียนว่ายตายเกิดไปอย่างไม่มีทิศทาง ผู้คนที่เกิดมาวันเดียวแล้วพบธรรมะ พบสังฆธรรมยังไม่ได้เลย

นั่นคือ ต่อให้มีเวลายาวนานแค่ไหน ถ้าไม่เห็นทางไปที่ถูกต้อง ก็ถือว่าเสียเวลาไปอย่างน่าเสียดายที่สุด ในการมีโอกาสดังกล่าว

เป็นมนุษย์ในภพชาตินี้

แต่วันเดี๋ยวนี้ ถ้าได้มีโอกาสรู้ ได้มีโอกาสเห็นความเป็นจริงของสังขารแล้ว เห็นกฎไตรลักษณ์แล้ว เขาก็จะมีแนวทางของการปฏิบัติ แต่ขณะที่ที่ผ่านไปเขาได้เห็นสังขาร ละการยึดมั่นถือมั่นที่ละน้อย ทีละน้อย แม้เวลาที่มิแคว้นเดี๋ยวนี้ เมื่อเข้าใจ ภพชาติใหม่ที่ต้องเกิดมา ก็จะละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ต่อเนื่องไปจากชาติที่ผ่านมา เรียกว่าการบันทึกมุ่งไปในแนวทางใด ชาติรู้ก็จะบันทึกไว้แล้วส่งต่อไปในแนวทางนั้น ก็จะลด ละ เลิก ปล่อยวาง เห็นความว่างจากความเป็นตัวตนของตน ก็จะเพียรปฏิบัติตามฐานความเห็นถูกต้องต่อไปเรื่อยๆ เรียกว่าเกิดมาเพื่อปฏิบัติต่อเนื่องต่อไปจนกว่าจะเกิดปัญญาเห็นธรรม หรือเห็นธรรมชาติตามจริงจนได้ หลุดพ้นจากความเห็นผิดยึดติดในตัวตนได้ ในชาติใดชาติหนึ่งนั่นเอง

เวลาของอดีตที่ผ่านมา ก็ผ่านไปแล้ว จะกลับย้อนไปเปลี่ยนใหม่ก็ไม่ได้

เวลาที่คาดหวังในอนาคต ยังไม่มาถึง จะไปคาดหวัง จะไปคิดล่วงหน้าก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะยังไปไม่ถึง

เวลาที่ท่านมี.. แม้เพียงเสี้ยววินาทีใน.. “ปัจจุบัน”.. นั่นแหละ สำคัญที่สุด

โลกว้างเปล่า

พระอานนท์ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ที่เรียกว่า โลกว้างเปล่านั้น เป็นเช่นไร?

พระองค์ตรัสว่า อายตนะ วิญญาณ ผัสสะ และเวทนา เป็นของว่างเปล่า

เพราะว่างจากตน จากความเป็นของของตน

จากหนังสือพระไตรปิฎก ฉบับยาวชน เล่มที่ 5 อ้างจาก สุตตยสูตร เล่ม 18 ข้อ 104-110

.....

สมมุติ.. คำสั้นๆ แต่ไม่รู้เท่าทันกันเสียที

โลกว้างเปล่า เพราะเป็นธรรมชาติ เป็นของว่าง

และว่างจากการเป็นตัวใคร ของใคร

แต่เพราะความมีอวิชา คือความเห็นผิดคิดว่าเป็นตัวตน

จึงได้ยึดเอาดินน้ำลมไฟที่ประกอบกันขึ้นมา ว่านี่เป็นตัวตน ของตน

เป็นจริง เป็นจัง เป็นเรา เป็นเขา

ทั้งๆที่โดยแท้แล้ว ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติ เป็นการประกอบกันตามเหตุ

ปัจจัย เป็นการรวมกันของดินน้ำลมไฟ โลกนี้จึงว่างอยู่โดยความเป็น

ธรรมชาติอย่างนั้นอยู่แล้ว ไม่ได้มีการแบ่งแยกใด ๆ

แต่เมื่อเห็นผิด คิดว่ามีตัวตน จึงยึดเอาก้อนดินน้ำลมไฟ ที่รวมกันตาม
เหตุปัจจัย แล้วยึดครองได้นี้ สมมุติว่าเป็นตัวเรา แล้วก้อนอวิชชา
ก้อนอื่นๆ รายรอบนั้น สมมุติให้เป็นตัวเขา
แล้วสมมุติอื่น ๆ ก็ตามมา
เหตุเกิดเพราะอวิชชา ความไม่รู้จริง เห็นสิ่งที่ไม่มี ว่ามี นั่นเอง
โลกจึงอยู่โดยสมมุติ สมมุติว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
วันนี้ เราจึงควรรมาเรียนรู้สมมุติกันสักนิด เพราะยังยึดติดอยู่ในสมมุติ
.. กันมากเหลือเกิน..

สมมุติว่ามี.. เรา มาเล่าเรื่องสมมุติกัน

ธรรมชาติ มีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีการแบ่งแยก ทุกสรรพสิ่งก็เป็น
เช่นนั้นโดยธรรมชาติ คงสภาพความหนึ่งเดียวของธรรมชาติ ด้วย
ความที่มันเป็นเช่นนั้นเอง

ธรรมชาติแท้มีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีสอง ไม่มีแบ่งแยก

ไม่ว่าใครจะเรียกสิ่งนั้นๆ ว่าอะไร แต่สิ่งนั้น ก็ยังคงเป็นสิ่งนั้น
อยู่นั่นเอง

ไม่จูนกับสมมุติบัญญัติแต่อย่างใด

ธรรมชาติ มีหนึ่งเดียว คือสภาพของธรรมชาติที่รวมกันอยู่ ณ
ขณะหนึ่งๆ

มันเป็นสภาพโดยธรรมชาติในขณะนั้นๆ

ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีหนัก ไม่มีเบา ไม่มียาว ไม่มีสั้น ไม่มีสูง ไม่มีต่ำ ไม่มีดำ ไม่มีขาว

ก้อนหิน 1 ก้อน เขาก็เป็นก้อนหินวางอยู่อย่างนั้น

เมื่อมีหินอีก 1 ก้อนมาวางข้างกัน ต่างก็เป็นก้อนหินอย่างนั้น

แต่เมื่อแม่ใช้ให้ไปหยิบก้อนหินมาก่อนหนึ่ง ลูกวิ่งออกไป แล้ว

ก็ไม่รู้ว่าจะไปหยิบก้อนหินก้อนไหน

แม่ก็บอกว่า หยิบหินก้อน..."เล็ก"....มา

เมื่อนั้น “สมมุติใหม่” ก็เกิดเพิ่มขึ้นมา ก้อนหินก้อนนั้น มันจะถูกเปรียบเทียบโดยสมมุติทันที มันจะกลายเป็น “เล็ก” ไปโดยปริยาย

แล้วสมมุติของมันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เมื่อมีสิ่งอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

ถ้าหยิบก้อนเล็กมาวางอีกทีหนึ่ง มันมีก้อนเดียว มันก็เป็นก้อนหินที่มีสมมุติเดียว คือชื่อว่า ก้อนหิน แต่ถ้ามีอีกก้อนมาวาง แล้วเล็กกว่า หินก้อนนี้ก็จะสมมุติเพิ่มขึ้นมาในทันที ว่าก้อนหิน..ก้อนใหญ่

เป็นหินก้อนใหญ่ เพราะมีก้อนเล็กก้อนใหม่มาให้เปรียบเทียบ

ตัวก้อนหิน ก็ไม่ได้อยากเป็นก้อนใหญ่ หรือก้อนเล็ก แต่เพราะ

มันบังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ที่ใครจะสมมุติให้ว่ามันเป็นอะไร

ลองคิดว่า หินก้อนนี้ มีสมมุติภาษาซ้อต่างๆ อีกสักเท่าใด

สมมุติแรก เป็นสมมุติของธรรมชาติ ดินน้ำลมไฟ ที่ประกอบ

กันขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเป็นลักษณะรูปแบบอย่างนั่นเอง ไม่ได้มี
ชื่ออะไร

สมมุติที่ 2 ใครพบเห็นแล้วตั้งชื่อให้ว่าเป็น....ก่อนหิน

สมมุติที่ 3 หินก้อนนี้มีลักษณะเท่านี้ แต่มันมีสมมุติให้เล็ก ให้
ใหญ่ ให้กลางได้ ในเมื่อมีสิ่งอื่นใดมาเปรียบเทียบ

สมมุติที่ 4 หากหินก้อนนี้มีการค้นพบว่าเป็นหินควอตซ์ มันก็
จะมีชื่อควอตซ์ ตามมา

สมมุติที่ 5 คนมาหา บอกว่ามันสวยกว่าอีกก้อน หินนี้เลย
กลายเป็นหินสวยงาม

สมมุติที่ 6 หินควอตซ์ ถ้าหากรู้ว่ามันคุณสมบัติ รับพลังงาน
ได้ รักษาคนได้ มันก็จะเป็นหินรักษาทันที

ดิน น้ำ ลม ไฟ จับตัวกัน (ธรรมชาติ) เป็นก้อน ลักษณะแข็ง
(ตามสมมุติ) เรียกก้อนหิน (สมมุติลักษณะโดยรวม) ชื่อ
หินควอต ก้อนขนาดเล็ก มีความสวยงาม ใช้รับพลัง

จากหินก้อนหนึ่งที่ไม่มีใครสนใจ จะกลายเป็นหินที่มีความ
ความหมายไปในทันที ก้อนหินก็จะรุ่งรัง ด้วยมีสมมุติตามเกาะมัน
มากมาย แล้วคนทั่วไปก็แย่งไขว่คว้า หามันในทันที

จากว่าง กลายเป็นวุ่น จากเบาสบาย กลายเป็นรุ่งรัง ด้วยสมมุติ
มากมายที่มนุษย์ตั้งให้ และหินก้อนนี้ต้องแบกไปด้วย

แต่ว่าตัวของก้อนหิน มันอาจจะไม่ได้รู้ว่าใครๆเอาอะไรมาใส่

ให้มัน เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น มันอยู่อย่างอิสระ มันก็ไม่ได้คิด
ในสมมุติอะไร

จะอีกก็สมมุติที่ทับซ้อนกันเข้าไป หินก้อนนี้ ก็ยังคงความเป็น
สภาวะของธรรมชาติอยู่อย่างนั้น คนที่สมมุติมันต่างหาก ที่อาจ
สุข อาจทุกข์ อาจพอใจ อาจไม่พอใจ ไปกับก้อนหินก้อนนี้

ไม่เป็นทวินิยม

อุณหภูมิของน้ำ มีแต่ร้อนมาก หรือร้อนน้อย

ไม่มีร้อน หรือเย็น

ธรรมชาติแท้จริงไม่เป็นทวินิยม

นี่เป็นกฎธรรมชาติ

การแก้ปัญหามนุษย์ ต้องไม่มีฝ่ายใด

ถูก ผิด ดี ชั่ว แพ้ ชนะ ฯลฯ

แต่ด้วยการปรองดองในทางสายกลาง

ด้วยความรู้สึกที่ สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จึงจะถูกตรงกับกฎของธรรมชาติ แล้วจะแก้ปัญหาก็ได้

จากหนังสือธรรมะ ฝนประปราย ของ วรธัม

ต้นไม้ กิ่งต้น กิ่งต้น ที่ขึ้นมา มันก็เป็นของมันอย่างนั้น มันมี
คุณสมบัติแต่ละอย่างแตกต่างกันไป ให้ผล ให้ดอก แตกต่างกันไป
มันก็ไม่ได้รู้ว่ามันชื่ออะไร

แล้วแต่ใครจะเรียกมันว่าต้นอะไร ผลอะไร มันก็ไม่ได้รู้อะไรไป
กับสมมุติที่ไปตั้งให้มัน

แล้วทำไม เรา...ก็อยู่ในโลกสมมุติเช่นกัน ยังรู้อะไรไปด้วย
สมมุติมากมาย ที่ใครๆเขาตั้งให้ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นพ่อ เป็นแม่
เป็นป้า เป็นอา เป็นนักเรียน เป็นอาจารย์ เป็นคนดี เป็นคนเลว เป็น
คนสวย เป็นคนไม่สวย

สมมุติใดๆ ถ้าเข้าใจก็จะไม่คิดในสมมุตินั้นๆ ทำหน้าที่ทุกอย่าง
ได้อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นพ่อ ก็ทำหน้าที่พ่อไปตามความเหมาะสม
เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพี่ เป็นน้อง ก็ทำหน้าที่ไปตามความ
เหมาะสม เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู เป็นหัวหน้า
เป็นลูกน้อง หรือจะเป็นอะไร ต่ออะไร ก็ทำหน้าที่ตามที่ได้เกิดมาใน
สมมุตินั้นๆอย่างเหมาะสม

ธรรมะคือหน้าที่...นี่เป็นเรื่องถูกต้อง

ทั้งๆที่รู้ว่าเป็นสมมุติ แต่ก็ยังยึดคิดในสมมุติ ยังทุกข์ ยังห่วงหา
อาทรกับสมมุตินั้นๆ ไม่เพียรเร่งทำความเข้าใจ ทุกข์ทรมานมากมาย
เมื่อหมดเวลา เพราะต้องตายจากชาตินี้ไป คืบดินน้ำลมไฟผู้
ธรรมชาติ ก็จะต้องไปสมมุติใหม่ ไปมีพ่อ มีแม่ มีพี่ มีน้อง มีลูกเมีย

ในชาติถัดๆ ไปกันอีก

ก็ยึดกันใหม่ สมมุติกันใหม่ ทุกข์สุขกันใหม่ ในภพชาติ
ต่อไปทั้งสิ้น

ครอบครัวใหม่ๆ กับภพชาติใหม่ๆ ที่ต่อเนื่องยาวนานกันมาแต่
ไหนแล้วก็ไม่รู้

แล้วทุกข์กับเรื่องสมมุติกันมาทำอะไร

ถ้าเข้าใจให้ตรงกับความเป็นจริง ทุกข์จากสมมุติ...ก็หลอกกิน
เราไม่ได้...เพราะความเข้าใจและรู้เท่าทันนั่นเอง

อย่างเช่น คนที่ยึดติดรูปลักษณ์ ความสวย ความงาม ความ
หล่อ ของร่างกาย

อยู่กับสมมุติได้ แต่ต้องเข้าใจสมมุติให้ถูกต้อง

ถ้าขึ้นคนเดียว เราก็เป็นอย่างนี้แหละ สบายๆ

แต่มีคนใหม่มายืนข้างๆ คนเดินผ่านมา ชุบชิบว่าเราหน้าตา
ดีกว่าอีกคน

ยิ้มน้อย ยิ้มใหญ่ มีความสุข เพราะเราสวยกว่า หล่อกว่า

แต่พอคนนี้เดินไป คนใหม่เดินมายืนข้างๆ รูปร่างสวยงาม คน
เดินผ่านมาแล้วชุบชิบกันว่า คนนั้นสวยจัง

ตอนนี้เรากลายเป็น...ไม่สวย...ไปแล้วตอนนี้

เมื่อมีของสองสิ่งคู่กัน เมื่อนั้นย่อมมีการเปรียบเทียบ

แล้วก็ต้องสมมุติสิ่งหนึ่งขึ้นมาเปรียบเทียบกัน

สวย ไม่สวย หล่อ ไม่หล่อ หน่อมกว่า แก่กว่า เด็กลงกว่า ก็ไม่ได้

มีจริง มันเป็นสมมุติเพื่อเปรียบเทียบนั่นเอง

หน้าตาอย่างนี้ ก็คือหน้าตาอย่างนี้แหละ ใครจะเรียกอะไรก็
ตามที

ถ้ายังขี้กลงไปกับสมมุติภาษา ที่เรียกขานกันว่าอย่างนั้นอย่างนี้
แล้ว

จะรุ่งรัง มากมาย จะทุกข์อีกเท่าไร หากต้องเร่งขน
ขวาย ตะเกียกตะกายเพื่อให้สวย ให้หล่อได้ตามที่ใครๆสมมุตินั้น
ซึ่งแม้แต่ทางธรรมะ ยังไม่ให้เปรียบเทียบเลยว่า เราดีกว่า
เขา เราดีกว่าเรา หรือเราเสมอเขา

เพราะการเปรียบเทียบ ก็ย่อมต้องมี 2 สิ่งมาเปรียบเทียบกัน จึง
ต้องมี ดีกว่า สวยกว่า หล่อกว่า ใหญ่กว่า ขาวกว่า หนักกว่า แล้วแต่
จะเปรียบเทียบกับอะไร

ซึ่งความจริง ทุกสิ่งมันก็เป็นของมันอย่างนั้น มันก็ตั้งอยู่ใน
ปัจจุบันขณะนั้นๆแหละ แล้วแต่ใครจะสมมุติให้มันเป็นอะไร สมมุติ
ให้เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหมา เป็นแมว เป็นนก เป็นสิ่งนั้น เป็นสิ่งนี้
เป็นชื่อนั้น เป็นชื่อนี้

ทั้งๆที่ธรรมะก็บอกอยู่แล้วว่า ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ได้เป็น
สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ทุกอย่างเป็นสมมุติทั้งสิ้น

ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ยังไม่ได้เป็นตัวตนเลย

แล้วนับประสาอะไร กับสมมุติมากมายที่ใครต่อใครตั้งให้ มันจะเป็นของตนแน่หรือ?

ควรหรือ? ที่จะไปยึดมั่นถือมั่น กับสมมุตินั้นๆ ที่ตั้งกันขึ้นมา
 ยังต้องเดินทางกันอีกยาวไกล จะต้องแบกสมมุติมากมายไป
 ด้วย...มันจะเดินไหวไหม

เพราะโลกนี้ เป็นของว่าง ว่างโดยสมมุติอยู่แล้ว

หากยังไม่พ้นจากอวิชชา คือเห็นผิดคิดว่าเป็นตัวตนแล้วนั้น ก็
 ยังคงต้องอยู่กับโลกสมมุติกันต่อไป

เหมือนเราเอง ก็ไม่ได้อยากจะแก่ ไม่ได้อยากจะอายุมาก แต่
 เพราะบังคับบัญชาไม่ได้ มันเลยวิ่งโรยไปตามวันเวลา จนถึง
 ขณะนี้ ถ้าหากว่ามีอายุ 30 ปี คนอายุน้อยกว่ามาหาก็เรียกเราพี่ คน
 อายุมากกว่ามาหาก็เรียกเราน้อง ถ้าเด็กมาหา ก็เรียกว่าน้า ว่าอา ว่า
 ป้า ว่าเจ้ ว่าอะไรไปตามเรื่อง

แล้วแต่จะสมมุติเรียกว่าอะไร

เราเกิดมาก็มากด้วยสมมุติมากมาย ชื่อ นามสกุล พ่อ แม่ พี่ น้อง
 ลุง ป้า น้า อา พอกจากันไป แต่ละคนก็แยกย้าย ไปสมมุติกันใหม่ ใน
 ภพภูมิถัดไป

เราจึงมีพ่อแม่ พี่น้อง ลูกเมีย เพื่อนพ้องกันมาเป็นแสนๆชาติ

แล้วก็สมมุติกันมาอย่างนี้ไม่รู้กี่กัปป์ กี่กาลป์

เรา ก็จะมีสมมุติสะสม มากขึ้นเรื่อยๆ สมมุติทั้งหลาย ก็ไม่ได้
 เลือกที่จะมี จะเป็น แต่มันเป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ที่บังคับบัญชา

ไม่ได้

เราไม่ได้อยากเป็นป่า มันดูแลมากเกินไป แต่ว่าน้องสาวแต่งงาน
แล้วมีลูก ลูกก็เรียกเราป่า

ฉันเพิ่ง 30 ยังสวยพริ้ง จะให้ฉันเป็นป่าได้อย่างไร

นั่นแหละ ตัวตนจึงเกิดขึ้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้น เพราะความไม่
อยากเป็นนั่นเอง

แต่ก็ไปเปลี่ยน ไม่ได้ เพราะมีน้อง และน้องมีลูก เราจึงต้องเป็น
ป่า ตามภาษาสมมุติ จะขอลาออกจากการเป็นป่าก็ไม่ได้ เพราะเขา
สมมุติลำดับขั้นการนับญาติเช่นนี้ไปเรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น ตัณหา จึงเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์

กามตัณหา อยากได้

ภวตัณหา อยากมี อยากเป็น

และวิภวตัณหา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

เพราะไม่อยากเป็นป่า เลยต้องทุกข์ไปตามระเบียบ

นี่คือสมมุติ ทุกอย่างเป็นสมมุติ ที่มนุษย์ตั้งขึ้น เพื่อความเข้าใจ
ในหมู่คนส่วนใหญ่ในสังคมนั้น จะได้เข้าใจตรงกัน เราต้องอยู่กับ
สมมุติทุกวัน ก็ไม่ได้หมายความว่า ต้องไปเปลี่ยนอะไร แต่ให้รู้จัก
สมมุติให้มาก เพื่อจะได้ไม่ไปยึดติดกับสมมุตินั้นๆ

แล้วเราก็จะอยู่กับสมมุติได้ โดยไม่ทุกข์นั่นเอง

สัจจะแท้

อย่าถามเลยว่า

“สิ่งนั้น คืออะไร?”

ก็สิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัส ได้รู้สึก อยู่นั้นแหละ
คือสิ่งนั้นล่ะ

จะเรียกชื่อว่าอะไรก็ตามใจ

อย่าถามเลยว่า

“ความทุกข์คืออะไร? ความดับทุกข์ คืออะไร?”

เมื่อรู้สึกต่อภาวะนั้นๆอยู่

มันคือภาวะนั้นแหละ จะเรียกว่าอะไรก็ช่างเถิด

สิ่งที่ปรากฏแก่เรา ให้ความรู้สึกแก่เราอย่างไร คนอื่นจะบอกว่าเป็น
อย่างอื่น

ก็ไม่สามารถถลบล้างความรู้สึกแท้จริงของเราได้

ชอบภาวะอย่างไรนั้นก็เลือกเอาเถิด!

จากหนังสือธรรมะ ฝนประปราย ของ วรธัม

ทุกสรรพสิ่ง ที่ประกอบกันขึ้นด้วยธาตุทางธรรมชาติ ไม่ได้มี
อะไรที่แตกต่าง แต่ทุกอย่างมีลักษณะและคุณสมบัติไม่เหมือนกัน แต่
มีธาตุทางธรรมชาติดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้ประกอบ
กันขึ้นมา และการประกอบกันของธาตุนั้น สมมุติกันให้เป็น
สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วแต่ใครที่สมมุติ

ซึ่งในทางธรรมะ หรือธรรมชาติ ก็ได้บอกไว้ว่า ธรรมชาติไม่มี
การแบ่งแยก และไม่ใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ดังนั้น เรา
เรา ท่าน ท่าน ก็เป็นผลของการมีวิชา หลงคิดว่ามีตัวตน ของ
ตน จึงยังไม่พ้นจากแรงดึงดูดของกรรม วิบากกรรมไปได้ ต้องดึงดูด
ดิน น้ำ ลม ไฟ มาก่อรูป ก่อร่างสร้างตัวกันใหม่ เพื่อให้วิชา ตัณหา
อุปาทาน มันอยู่

ก่อร่าง.. สร้างตัวในทางโลก สมมุติภาษาของมนุษย์ ก็
คือ มุ่งมั่นทำงาน เพื่อความเจริญก้าวหน้า จะได้มีเงินมีทอง ทุกคนชื่น
ชมยินดีที่เขาก่อร่างสร้างตัวได้.. นี่คือสมมุติภาษาในทางโลก ซึ่งทุก
คนอยากได้ อยากมี อยากเป็น

ก่อร่าง.. สร้างตัว ในทางธรรม จะตรงกันข้าม คือความไม่อยาก
ได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น
เพราะถ้ายัง.. ก่อร่างสร้างตัว.. อยู่ นั่นแสดงว่า ยังโง่อยู่ ยังยึดมั่นถือ
มั่นในอัตตาตัวตน มีตน มีของตน จึงยังต้องมีกรรม วิบากกรรม
สะสมไว้ จึงยังดึงดูดดิน น้ำ ลม ไฟ.. มาประกอบ.. เป็นรูปเป็นร่าง..กัน

อยู่

ตายไปวันนี้ เดี่ยวนี้ ทุกอย่างต้องถูกเผาไปเท่านั้น เนื้อหนังมังสา ผมหาวเท่านั้น ดับไตไส้พุง ทุกอย่างที่อยู่ในชั้น 5 มีเท่าไหน ก็เผาเท่านั้น ผมหาวแค่ไหน ก็เผาแค่นั้น ไม่มียาวกว่าอีกได้

แต่อวิชชา คือความไม่รู้จริง ที่หลงผิดคิดว่ามีตัวตน แล้วอุปาทานก็ยึดมั่นในความเห็นผิดนั้นอย่างเหนียวแน่น จึงอุปาทานว่ามี เรา มีตัวเรา ดังนั้น จึงได้มีการสะสมกรรมของเราไว้

แล้วกรรมนั้นก็จะส่งให้ไปเกิดใหม่ ไปก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาใหม่ ตามกรรม วิบากกรรมนั้น เพื่อให้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ได้อยู่อาศัยต่อไป

และได้ก่อร่าง สร้างตัว กันมาตั้งเท่าไรแล้ว และจะยังคงต้องก่อร่างสร้างตัว กันไปอีกเท่าไรกัน

ในทางโลก ยินดีมีความสุข อยากได้ อยากมี.. พร้อมที่จะก่อร่างสร้างตัว

ในทางธรรม ไม่อยากได้ ไม่อยากมี เพียรที่จะละอิตตาตัวตน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมา...ก่อร่างสร้างตัว...ขึ้นใหม่ เพื่อให้อวิชชาอยู่

เรา เกิดมาจากธรรมชาติ จากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วมีธาตุรู้ ซึ่งยังไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ด้วยมีอวิชชาคือความเห็นผิดคิดว่ามีตัวตน เป็นตัวจับเคลือบ ดึงดูดดิน น้ำ ลม ไฟ มาก่อร่างสร้างตัว ให้มันอยู่ต่อไป จนผ่านภพ ผ่านชาติไม่ถ้วนแล้ว

ในเมื่อเราเกิดมาเพื่อออกจากสมมุติ ระหว่างการเดินทางอันยาวไกล ก็ต้องเดินผ่านไปท่ามกลางการสมมุติต่าง ๆ นานา

พอหลานเกิดมา เราก็เป็นป้า เป็นอา เป็นน้าไปโดยปริยาย ทั้งๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจอยากจะเป็น

ในตัวเราเอง ก็ถูกสมมุติเกาะติดไว้มากมาย ทั้งชื่อ นามสกุล ยศฐาบรรดาศักดิ์ การเรียน หน้าที่การงาน ธุรกิจมากมาย เหมือนชีวิตนี้มีแต่ความวุ่นวายตลอดเวลา แต่ถึงกระนั้น ก็ยังทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยากเป็นใหญ่เป็นโตอยู่ในโลกสมมุติอยู่นั่นเอง จึงวุ่นอยู่กับเรื่องราวหลากหลายที่ต้องทำ ยังมีโครงการอีกตั้งมากมาย ทั้งๆ ที่เวลาของลมหายใจ จะหมดลงเมื่อไรก็ไม่รู้

สุญญตา

ความหมายของสุญญตา ข้อมูลจาก

(<http://suwalaiporn.com.www.readyplanet.net/index.php?lay=show&ac=article&Id=421132&Ntype=2>)

ในคำสอนของพุทธศาสนา สุญญตา หมายถึง ความเป็นสภาพที่ว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือ ภาวะที่ขั้น 5 เป็นอนัตตา คือไร้ตัวตน มิใช่ตน ว่างจากความเป็นตน ว่างจากสาระต่างๆ เช่น ความสวยงาม ความสุข ความทุกข์ ความว่างจากกิเลส ราคะโทสะ โมหะ ภาวะที่ว่างจากสังขาร การปรุงแต่งจิต

ทั้งหลาย ความว่างที่เกิดจากความกำหนดหมายในใจ ถึงภาวะว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย เป็นส่วนหนึ่งของไตรลักษณ์ เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์ยิ่งขึ้น ขอให้พิจารณาคำกล่าวของ พุทธทาสภิกขุ ดังนี้

“พุทธศาสนา มีคำอยู่คำหนึ่ง เป็นคำรวมยอด คือคำว่า สุญญตา ซึ่งแปลว่าความเป็นของว่าง คำว่า ว่าง ในที่นี้ ก็คือว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน คำๆนี้ กินความรวบยอดไปถึงหมด ทั้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ว่าว่างจากตัวตนนี้ หมายถึงว่างจากสาระที่เราควรเข้าไปยึดถือเอาด้วยกำลังใจทั้งหมดทั้งสิ้น ว่าของเรา

การพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงว่างจากความหมาย หรือสาระที่ควรเข้าไปยึดถือ นั่น เป็นตัวพุทธศาสนาแท้ เป็นหัวใจ หรือใจความสำคัญ ที่เป็นจุดศูนย์กลางของการปฏิบัติตามหลักพระพุทธานุศาสนานะ..”

ความธรรมดา

ความธรรมดา ความเรียบง่ายที่ไร้การปรุงแต่ง มิให้เห็นทุกๆวัน แต่กลับไม่เคยเห็นมันสักที

ธรรมะ หรือธรรมชาติ คือความธรรมดาๆ ที่ไม่ได้มีการปรุงแต่งใดๆ มันเป็นของมันอย่างนั้นตามกฎไตรลักษณ์ มันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ย่อมเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ แล้วก็แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เพราะธรรมชาติมันไม่ได้เป็นตัวใครของใครนั่นเอง

นี่คือ ความเป็นธรรมดา ของกฎธรรมชาติ

แต่มัน.. ไม่ธรรมดา ตามความต้องการของเรา จึงต้องปรุง
แต่ง คาดหวัง ตั้งเป้าหมาย แล้วบีบบังคับเพื่อให้เป็นอย่างนั้น อย่าง
นั้น มันจึงเป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง

ดังนั้น ปัจจุบันขณะ จึงมีอยู่ตลอดเวลา แต่น้อยคนนักที่จะ
มองเห็น จะสัมผัสได้

น้อยคนนักที่จะเห็นคุณค่าแท้จริงของทุกสรรพสิ่ง....ที่มีอยู่ตาม
ธรรมชาตินั้น

ทำให้นึกถึงหนังสือเล่มหนึ่ง ที่ชื่อ ฝนประปราย ซึ่งได้เคยนำ
ข้อคิดในหลายๆบทความ มาลงไว้แล้วนั้น มีบทความหนึ่ง น่าจะ
สะกิดเตือนให้เห็นความเป็นธรรมดา ที่ยิ่งใหญ่ โดยที่บุคคลต่างๆ มัก
มองข้ามไป.. มาฝาก

เส้นผมบังภูเขา

ที่บ่ออาบน้ำ ตอนเย็นวันหนึ่ง

“นี่ก็ 5 โมงกว่าแล้ว เหลวไหลมาก ผมยังไม่ได้ทำอะไรเลย”

“อยู่สบาย ๆ มาได้ถึง 5 โมงเย็น นับว่าทำงานอย่างยิ่งแล้ว”

เสียงจากพระเถระรูปหนึ่ง

.....

นี่คือสิ่งธรรมดาๆ ที่มองข้ามไป และหาได้ยากยิ่ง
เพราะชั้นที่ 5 ที่มีวิชาครอบงำ จะมีแต่ฟุ้งทะยานออกไปไกล
จากชั้นที่ 5 ฟุ้งทะยานออกไปปรับเอาสภาวะการณ์ต่างๆ
ภายนอก กลับมาปรุงแต่ง แล้วทีมแทงให้เกิดทุกข์ภายใน
การทำงานที่ยิ่งใหญ่ ก็คือการอยู่กับปัจจุบันของชั้นนี้ได้.. โดยไม่ทุกข์
นั่นเอง

กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย(เขากะลา)
www.ufokaokala.com