



๓

ปรมัตถธรรม



๑. จิต เจตสิก รูป นิพพาน

[๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

สภาวะธรรมที่เรียกว่าปรมัตถธรรมคือธรรมะแท้ๆ มีอยู่ ๔ อย่าง

อย่างทีหนึ่งเรียกว่า จิต อย่างที่สองเรียกว่า เจตสิก เจตสิกเป็นธรรมะที่ประกอบด้วย จิต อย่างที่สามเรียกว่า รูป อย่างที่สี่คือ นิพพาน

อยู่ๆ เราเห็นนิพพานไม่ได้ เพราะเราไปติดอยู่ในจิต เจตสิก รูป บางคนยิ่งกว่านั้น อีก ไปติดอยู่ในสมมุติบัญญัติ พอติดอยู่ในสมมุติบัญญัตินะ จิตก็ไม่เห็น เจตสิกก็ไม่เห็น รูปก็ไม่เห็น ยิ่งไปใหญ่

สมมุติบัญญัติคือสิ่งที่คิดนึกเอาเอง สมมุติบัญญัตินั้นมันปิดบังไม่ให้เราเห็นจิต เจตสิก รูป ตัวจิต เจตสิก รูปเอง ถ้าเรารู้ไม่แจ่มวางไม่ลง มันก็บังไม่ให้เราเห็นนิพพาน

เราค่อยศึกษาเป็นลำดับๆ ไป อันแรกเลยต้องหลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติ คือโลกของความคิดให้ได้ แล้วมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง เมื่อเราอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ เราจะเห็นจิต เจตสิก รูป

ฟังแล้วฟังยากนะ คำว่าเจตสิกนี้ จิตกับรูป รูปยังพอฟังรู้เรื่อง อย่างร่างกายเป็นรูป จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เจตสิกเป็นสภาวะธรรมที่ประกอบด้วยจิต

จิตนั้นโดยตัวมันเองเป็นตัวรู้อย่างเดียว มันเฉยๆ ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีอะไร รู้เฉยๆ ไม่มีกุศลอกุศลอะไร เป็นธรรมชาติที่เป็นกลางๆ แต่มันจะสุขมันจะทุกข์ มันจะเป็น กุศลอกุศล เพราะความสุขเพราะความทุกข์มันแทรกเข้าไป เพราะกุศลเพราะอกุศลมันแทรก เข้าไป ตัวที่แทรกเข้ามาเรียกว่าเจตสิก เกิดร่วมกับจิต ทำงานร่วมกับจิต รู้อารมณ์อันเดียวกับจิต ดับไปพร้อมกับจิต

ยกตัวอย่างนะ จิตนี้คล้ายๆ น้ำบริสุทธิ์ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส มันเป็นน้ำเขียว น้ำแดงขึ้นมาเพราะเอาสีไปใส่ จิตจะสุขจะทุกข์ขึ้นมา จะดีจะชั่วขึ้นมา ก็เพราะว่ามีเจตสิก เข้าไปใส่ มันเติมลงไป

ดังนั้นเวลาเรากวานานะ เราค่อยๆ ดูไป ร่างกายก็อยู่ส่วนร่างกาย นี่คือตัวรูปอยู่ ต่างหาก ในส่วนที่เป็นนามธรรมนั้นมีจิตกับเจตสิก จิตเป็นตัวรู้ เจตสิกเป็นสิ่งที่ต่างๆ ที่ แปรกลปลอมเข้ามา อย่างเรากวานามีความสุขขึ้นมา คนทั่วๆ ไปเห็นว่าเราสุข นี่คนที่ไม่เคย กวานาเห็นว่าเรามีความสุข นักกวานาเห็นว่าจิตมันมีความสุข ไม่ใช่เรามีความสุขนะ แต่ จิตมันมีความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่แปรกลปลอมเข้ามา ความสุขไม่ใช่จิตหรืออก เป็นสิ่งที่ แปรกลปลอมเข้ามาในจิต นี่ตัวที่เข้ามาแทรกแซงมาเติมลงไป ในจิตเรียกว่าเจตสิก

ดังนั้นเวลาเรากวานา ถ้าเรากวานาชำนาญแล้วเราจะเห็นเลยว่า จิตมันสุขนะ ไม่ใช่ เราสุขหรืออก ความสุขก็ไม่ใช่จิตด้วย ส่วนใหญ่เราจะรู้สึกที่จิตเป็นตัวเรา จะสำคัญมันหมายถึง ว่าจิตคือตัวเรา เพราะจิตเป็นตัวรู้ จิตเป็นประธานของทุกสิ่งทุกอย่าง จิตเป็นใหญ่ในธรรม ทั้งปวง ตัวรู้เป็นตัวหน้าในธรรมทั้งปวง เราก็เลยรู้สึกว่าตัวนี้แหละคือตัวเรา เป็นตัวที่รู้ทุกสิ่ง ทุกอย่าง

พอมาทัดกวานาจริงๆ เราจะเห็นเลยว่าจิตก็ไม่ใช่เรานะ จิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ที่มีลักษณะเฉพาะตัวคือเป็นธรรมชาติ ที่รู้อารมณ์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นคือสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

อะไรเป็นอารมณ์ให้จิตไปรู้ได้บ้าง สมมุติบัญญัติก็เป็นอารมณ์ให้จิตรู้ อย่างเราคิด อะไรต่ออะไรนี่ จิตเป็นคนรู้ ไม่ใช่เรารู้นะ นี่ถ้าสำคัญมันหมายถึงก็รู้สึกที่เรารู้อะไรที่จริง จิตมันคิด จิตมันรู้แหละ จิตมันปรุง นี่สมมุติบัญญัติมันก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ทำให้จิตรู้

รูปธรรม ร่างกายนี่ก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ทำให้จิตรู้ เจตสิกก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ทำให้จิตรู้ ตัวจิตเองก็เป็นอารมณ์ให้จิตรู้ได้ จิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ นี่รู้อารมณ์ดวงก่อน ไม่ใช่จิต ดวงเดียวรู้อารมณ์ดวงเดียวกันนะ จิตดวงใหม่ไปรู้อารมณ์ดวงเก่าที่จบไปแล้ว

ดังนั้นจิตรู้อารมณ์ได้กว้างขวาง รู้อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดก็ได้ รู้อารมณ์ก็ได้ รู้อารมณ์เจตสิกก็ได้ รู้อารมณ์ก็ได้ แลมารู้อารมณ์ได้ด้วย

บรรดาอารมณ์ทั้งหลายนี้ มี ๒ ส่วน คืออารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่ง ก็คือ สมมุติบัญญัติทั้งหลาย อารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่งเป็นสังขาร มีสภาวะธรรมรองรับ ก็มีจิต เจตสิก รูป อารมณ์ที่พ้นจากความปรุงแต่งก็คือนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่พ้นจากความ ปรุงแต่ง ทั้งหมดนี้จิตรู้ได้หมดเลย

สรุปแล้วจิตทำหน้าที่รู้เท่านั้นเอง แต่จิตมันไม่รู้เฉยๆ หรือ จิตมันไม่ฉลาด มันก็ รู้ไปยึดไป รู้ไปปรุงไป เราค่อยๆ สอนมันนะ ค่อยๆ สอนมันโดยการเอาข้อเท็จจริงมาให้ มันดู พามันเจริญสติไป ให้มันมีสติ พอเรารู้สึกตัวขึ้นมาสติขึ้นมา มันก็หลุดออกจากโลก ของสมมุติบัญญัติแล้ว หลุดออกจากโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมาอยู่กับโลกของความ เป็นจริง

โลกของความเป็นจริงก็มารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ คือรู้อารมณ์ รู้อารมณ์ รู้อารมณ์ รู้อารมณ์ ลงมาเรียกว่ารูปกับนาม จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมเรียกว่านาม

ดังนั้นจากจิต เจตสิก รูป ก็ย่อลงมาเหลือแค่รูปกับนาม รู้อารมณ์นามภาษาไทยว่า ง่าย ๆ นะ รู้อารมณ์รู้อารมณ์ แต่มันไม่ตรงที่เดียวกับรู้อารมณ์รู้อารมณ์ นามไม่ได้มีแค่ใจหรืออก แต่พูดง่าย ๆ มีใจดีใจร้ายอะไรด้วย ดีร้ายไม่ใช่ใจหรืออก แต่เป็นเจตสิก ใจสุขใจทุกข์ สุขทุกข์ไม่ใช่ใจหรืออก เป็นเจตสิก ตัวนี้แหละคือตัวจิต

เราค่อยๆ เรียนไปนะ เราจะเห็นเลยว่าสภาวะธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ที่มา ประกอบเป็นตัวเรา จิต เจตสิก รูป หรือรูปนาม หรือกายใจนี้ เอาเข้าจริงแต่ละตัวแต่ละ ตัวไม่ใช่ตัวเราหรืออก คอยรู้สึกอยู่ที่กาย ก็จะเห็นว่ากายไม่ใช่เรา รู้สึกอยู่ที่ความรู้สึก เช่น ความสุขเกิดขึ้นก็รู้ ความทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ โลกโกรธหลงเกิดขึ้น ก็รู้ว่านี่คือเจตสิก

พอเราเห็นแล้ว เราก็จะเห็นเลยว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก ความสุขความทุกข์ ก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอมผ่านมาแล้วก็ผ่านไป กุศลอกุศลก็เป็นสิ่งแปลกปลอมผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป จิตเป็นความรู้ นี้เราจะเห็นเลยว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ

อย่างร่างกายนี้ รูปนะ มีรูปหทัยใจออก รูปหทัยใจเข้า เกิดดับต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ รูปเย็น รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน เกิดดับต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ รูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง เกิดดับต่อเนื่องกันไป ส่วนเจตสิก เช่น สุข ทุกข์ เหนียว ก็เกิดดับหมุนเวียนกันไป เจตสิก ในส่วนที่เป็นกุศล อกุศล ก็เกิดดับหมุนเวียนกันไป เป็นกลางๆ บ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง หมุนกันไปอย่างนี้ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ

แล้วตัวจิตละ เกิดดับอย่างไร ดูอย่างไรให้เห็นจิตเกิดดับ ดูสิว่าจิตเกิดดับที่ไหน จิตเกิดที่ไหนจิตก็ดับที่นั่น จิตเกิดที่ตา จิตก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หู จิตก็ดับที่หู จิตเกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ก็ดับที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย จิตเกิดที่ใจ จิตไปรู้อารมณ์ทางใจ เกิดแล้วก็ดับได้เหมือนกัน สังเกตไหมจิตที่ไปดูก็อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไปกลายเป็นจิตที่ไปคิด จิตที่ไปฟังก็ฟังอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไปกลายเป็นจิตที่คิด นี่จิตเกิดดับให้ดูได้เหมือนกัน สังเกตไหม ในขณะที่ฟังหลวงพ่อบุ๊ต เตี่ยมองหน้าหลวงพ่อบุ๊ต จิตมาดูหน้าหลวงพ่อบุ๊ต จิตอาศัยตามดูหน้าหลวงพ่อบุ๊ต จิตอาศัยหามาฟังสิ่งที่หลวงพ่อบุ๊ตพูด จิตอาศัยใจมาคิดทบทวนสิ่งที่หลวงพ่อบุ๊ตพูด จิตเกิดดับอยู่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้เอง หมุนเวียนไปเรื่อยๆ ลองดูสิ ตั้งใจฟังหลวงพ่อบุ๊ตขณะนี้รู้สึกไหม บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อบุ๊ต ใจนะเตี่ยก็ดูหลวงพ่อบุ๊ต เตี่ยก็ฟัง ฟังๆ ไปนะ กลืน (กับข้าว) โขยมา สนใจ เห็นไหมไปดมกลืน เตี่ยก็จะได้ลิ้มรสแล้วนะ อีกสักครู่หนึ่ง ใจเย็นๆ แล้วสัมผัสทางกายก็สัมผัสใช้ใหม่ บางทีตั้งใจฟังหลวงพ่อบุ๊ต ร้อนก็ไม่รู้หนาวก็ไม่รู้หนาวถ้าจิตไม่มาที่กาย แต่บางทีพอเมื่อไม่อยากฟังหลวงพ่อบุ๊ตมาอยู่ที่ กายก็มี โอ๊ย มันร้อนไปมันหนาวไป จิตมันมารู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว ถ้าตั้งใจฟังก็ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ถ้ารู้ร้อนรู้หนาวอยู่ก็ไม่ได้ตั้งใจฟัง ถ้าฟังอยู่แล้วคิดนี่ ขณะนี้คิดก็จะไม่ได้ยินเสียง ขณะที่มองเห็นรูปก็ไม่ได้ยินเสียง

พวกเราลองไปดูนะ เวลาเราดูทีวีอยู่ที่บ้านสังเกตให้ดี ขณะที่ตามองเห็น ขณะที่ หูได้ยิน ขณะที่ใจคิดนั้น คนละขณะกัน แต่มันสลับกันรวดเร็วมาก จนเรารู้สึกว่าเราฟัง พร้อมกับดูพร้อมกับคิด จริงๆ คนละเวลากัน หมุนเวียนบ๊ึบๆ ไป ดังนั้นจิตนี้เกิดดับ ทางทวารต่างๆ ตลอดเวลา หรือบางคนบริโภคกินข้าวอย่างเดียวไม่พอ ต้องไปร้านอาหาร ที่มีดนตรีฟังด้วย มีบรรยากาศดี มีสาว ๆ มาเลิฟใช้ใหม่ จะเสพหลายอย่าง จะกินอาหาร

ให้อร่อยด้วย จะดูสาวสวยด้วย จะฟังเพลงเพราะด้วย เสียเงินตั้งเยอะ ังรู้ใหม่ ขณะที่ ฟังเพลงนั้นเอาอะไรยัดปากไปไม่รู้รสหรอก ขาดทุนแล้วเห็นใหม่ ไม่ได้กินของอร่อยแล้ว ขณะที่ตั้งใจกินอาหาร รู้รสอาหาร หูก็ไม่ได้ยินเสียงเพลง ขาดทุนอีกแล้ว เราซื้อเพื่อจะ บริโภค ๓ อย่างพร้อมๆ กัน แต่บริโภคได้ครั้งละอย่างเดียว เพราะฉะนั้นขาดทุนไป ๖๖.๖๖ เปอร์เซ็นต์ ขาดทุนยับเยินเลย นี่เพราะอะไร เพราะจิตมันเกิดดับเป็นขณะๆ ไป จิตรู้ อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียวเอง จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่ลิ้นแล้วก็ดับ เกิดที่ใจแล้วก็ดับ หมุนอยู่อย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน

การที่เรามาฝึกสติ เราจะเห็นเลยว่าร่างกายเกิดแล้วก็ดับ เช่น รูปหทัยใจออก รูป หทัยใจเข้าเกิดดับไปเรื่อย รูปเย็นเดินนั่งนอนเกิดดับไปเรื่อย เจตสิกทั้งหลาย ความสุข ความทุกข์ทั้งหลายก็หมุนเวียนอยู่ในใจเราทั้งวัน บางทีก็เกิดที่กาย ความสุขความทุกข์เกิดที่ กายก็ได้ เตี่ยว่ามันก็ปวดตรงโน้นเตี่ยมันก็คันตรงนี้ เตี่ยพอเอาแล้วก็สบายมีความสุข ขึ้นมาชั่วคราว เตี่ยหวัด เตี่ยหนาว เตี่ยร้อน มีความทุกข์ในกายเกิดขึ้น ไปบ๊อบบ๊อบ ก็มีมีความสุขทางกายเกิดขึ้น ความสุขความทุกข์เกิดที่กายก็ได้ เกิดที่ใจก็ได้นะ ใจเป็นสุข ก็ได้ใจเป็นทุกข์ก็ได้ ถ้าเรามาฝึกสติ เราจะเห็นเลยว่า จิตใจเราเนี่ยเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เตี่ยสุขเตี่ยทุกข์หมุนเวียนไปเรื่อย บางทีจิตใจก็เป็นกุศล บางทีจิตใจก็เป็นอกุศล จิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับไป จิตที่เป็นอกุศลเกิดแล้วก็ดับไป

หลายคนมาถามว่าทำอะไรจะดับความโกรธได้ ไม่เห็นต้องไปดบมันเลย มันดับ โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว ไม่มีใครไปดบมันได้หรอก สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุนะ ถ้าเหตุ ดับตัวมันก็ดับ ไม่ใช่เราสั่งมันได้ อย่างถ้าใจเราคิดไม่ดีกับคนอื่น โทสะก็เกิด トラบไตที่ยัง คิดไม่ดีอยู่ โทสะก็เกิด พอเราเปลี่ยน เราไม่คิดทางไม่ดีกับเขา โทสะก็ดับ ไม่ใช่เพราะ กูเก่งนะ แต่สภาวะธรรมทั้งหลายที่ผ่านมาให้จิตรู้มันเกิดดับไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นไม่ต้อง ไปดบกับเลสหรอก รู้สึกตัวขึ้นมาสติขึ้นมาสติก็ดับของมันเป็นเองแล้ว ไม่ต้องไปหาทางดับ ทุกข์ทางใจหรอก ไม่สร้างทุกข์ทางใจขึ้นมาเองก็ไม่ทุกข์หรอก คนอื่นสร้างปัญหาให้เราได้ แต่เราสร้างความทุกข์ทางใจให้กับตัวเอง

ไปดูนะพวกที่มกเรียน ลองดูสิจริงไหม คนอื่นสร้างปัญหาให้เรา แต่เราสร้างทุกข์ให้ ตัวเอง อย่างเขาด่าเรา เขาด่าให้ใหม่ เขาด่า เราไม่พอใจ เกล็ดมันขึ้นมาใจก็ทุกข์แล้ว เขามช ใช้ใหม่ ดีใจ ใจก็ดีขึ้นดีขึ้นมา ดูยากกว่าทุกข์นะเพราะมีความสุข ถ้าภาวนาเก่งๆ จะเห็น เลยว่ามีความสุขก็ทุกข์นะ มันมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาเป็นภาระพะรุงพะรังในใจ เป็นทุกข์อีก

ตั้งนั้นค่อยฝึกไปนะ จะเห็นเลยว่ารูปเกิดแล้วก็ดับ เจตสิกเกิดแล้วก็ดับ จิตเกิดแล้วก็ดับ เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ เห็นไหมทุกอย่างเกิดแล้วดับหมดเลย ทั้งจิตทั้งเจตสิกทั้งรูป เกิดแล้วดับตลอดเวลา

เราเรียนไปเพื่อให้เห็นอย่างนี้แหละ เห็นทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับไป ทุกอย่างเกิดแล้วดับไป ถึงจุดหนึ่งจิตมันมีปัญญาขึ้นมา มันรู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งทีเรียกว่าตัวตนถาวร ละสักกายทิฏฐิได้ สักกายทิฏฐิคือความเห็นว่ามีตัวตนถาวร เป็นความเห็นผิด

นี่มีหนังสือเล่มใหม่เล่มหนึ่งคุณสุเมธเอามาให้ดู ที่แรกคุณดำเกิงเขียนนะ หลวงพ่อเป็นคนขอให้แกเขียนเองเพราะเป็นลูกศิษย์เจ้าคุณนรฯ (พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต, วัดเทพศิรินทราวาส) มาถึงวันหนึ่งก็มาเล่าให้เราฟังนิดหนึ่ง ๆ เราก็อ้อ ดิฉันเลยธรรมะท่าน ดิฉันเลย เลียบอกว่าอย่ามาเล่าทีละหน่อย ไปเขียนมาดีกว่าเราจะได้อ่านไว้อ่าน นี่หลวงพ่อบอกว่าอ่านอยู่คนเดียวมาหลายปีแล้ว ปีนี้เกิดใจดีอยากเอามาให้อ่านด้วยกัน คิดจะไปพิมพ์นะ คุณสุเมธกับพรรคพวกมาอาสาพิมพ์ให้ นี่เจ้าคุณนรฯ พุทธธรรมะขึ้นหน้าปกนี่เลียบขาดมากเลย ท่านบอกว่าจะใส่ดาบนั้นนะรู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นดับ เห็นไหมสิ่งใดเกิดขึ้นดับ นี่พระโสดาบนั้นเห็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องเห็นอะไรมากกว่าพระโสดาบนั้นหรอกนะ เห็นทุกอย่างมันเกิดแล้วดับ เห็นเท่านั้นแหละเป็นพระโสดาบนั้นได้

ทำไมเห็นทุกสิ่งเกิดแล้วดับแล้วเป็นพระโสดาบนั้น มันจะรู้ว่าไม่มีตัวตนถาวร ไม่มีสิ่งทีเรียกว่าตัวเราที่แท้จริง แต่พวกเราเป็นมิจฉาทิฏฐิเรายังเป็นปุถุชนส่วนใหญ่ เราจะรู้สึกว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง รู้สึกไหม มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนั้นก็บวชตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิม นี่เรารู้สึกอย่างนี้แหละ ถ้าเราฆาตนะ เห็นสิ่งที่เรียกว่าเรามันก็ประกอบด้วยจิต เจตสิก รูป มาเข้ารู้เข้าดูลงไป จิตเกิดแล้วก็ดับ เจตสิกเกิดแล้วก็ดับ รูปเกิดแล้วก็ดับ ไม่มีอะไรเลยที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มีอะไรที่คงอยู่ถาวร ทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับ พอเห็นอย่างนี้มันก็จะเห็นผิด ได้ว่ามีตัวตนถาวร ไม่มีตัวตนถาวรเพราะว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ กระทั่งจิตเองก็เกิดแล้วดับ

นี่เจ้าคุณนรฯ ท่านเลยบอกว่า พระโสดาบนั้นรู้ว่าสิ่งใดมีเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับ ท่านต่ออีกนะ ว่า พระอรหันต์รู้ว่าสิ่งใดไม่มีเกิดขึ้นสิ่งนั้นไม่มีดับ พระอรหันต์รู้แจ้งอะไร รู้แจ้งสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับคือนิพพาน พระที่พุทธธรรมะได้ขนาดนี้ไม่มีก้องค์หรือกั้น พวกเรารู้จักเจ้าคุณนรฯ ในฐานะว่าทำพระเครื่องสิ่งเท่านั้นเอง เราไม่รู้คุณธรรมของท่านนะ ท่านเป็นพระแท้ๆ เลย

เราภาวนานะเราไม่ต้องรู้อะไรมาหรือ รู้แค่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป ไม่ใช่ภาวนาเอาดี ไม่ใช่ภาวนาเอาสุข ไม่ใช่ภาวนาเอาสงบ เพราะอะไร เพราะดีเกิดแล้วก็ดับได้นะ สุขเกิดแล้วก็ดับได้ สงบเกิดแล้วก็ดับได้ ดีได้ก็ยังมีชั่วได้ สงบได้ก็ยังมีฟุ้งซ่านได้ ตั้งนั้นเราไม่ได้ภาวนาเอาสิ่งซึ่งยังแปรปรวนอย่างนั้นมาเป็นสิ่งที่พึ่งที่อาศัยหรือ แต่เราภาวนาเพื่อให้เห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี

ถ้าตัวเราไม่มีแล้วอะไรมีอยู่ จิต เจตสิก รูป มีอยู่ พู่ต่งๆ ชันซ์ ๕ มีอยู่นะ รูปนามมีอยู่ ทุกข์มีอยู่ ทุกข์มีอยู่นะแต่ไม่มีเรา เรียกว่าความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์ นี่ถ้าได้โสดาบนั้นจะเห็นเลย ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์ แต่ยังมีอยู่ พระโสดาบนั้นก็ยังยึดยังไม่แจ้ง ยังไม่เห็นแจ้งในรูปนามทั้งหมดจริง ถ้ารู้แจ้งจริงจะปล่อยวางแล้วจะเห็นนิพพาน

นิพพานเป็นสภาวะที่ไม่เกิดไม่ดับ ตั้งนั้นเราไม่ต้องแสวงหาหาพพานนะ ไม่ใช่เข้าไปสร้างนิพพานขึ้นมา ทำอย่างไรนิพพานจะเกิด นิพพานไม่เกิด สิ่งใดเกิดขึ้นดับดับ นิพพานไม่เคยเกิดไม่เคยดับ นิพพานมีอยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี่เอง เดินชนนิพพานอยู่ตลอดเวลาแต่ไม่เคยเห็น เหมือนกับเราอยู่กับอากาศ รู้สึกไหมว่าเราอยู่กับอากาศทั้งวันแต่เราไม่ค่อยรู้สึกถึงมัน เพราะอะไร เพราะไม่เห็นมัน มองไม่เห็นนะ เห็นแต่ซี่ฝุ่นไซ้ใหม่ เวลาลมพัดมาเห็นแต่ซี่ฝุ่น ไซ้ ฝุ่นมา ความจริงอากาศเคลื่อนที่มา ไม่สนใจ เพราะฉะนั้นจริงๆ เราชนนิพพานอยู่ทุกวัน เราเจอนิพพานอยู่ทุกวันแต่ไม่เห็น ทำไม่ไม่เห็น เพราะมัวแต่หลงไปสู่สมมุติบัญญัติอย่างหนึ่ง หลงไปอยู่กับจิต เจตสิก รูป อีกอย่างหนึ่ง

ตั้งนั้นเราค่อยๆ เพิกสิ่งที่ห่อหุ้มปกคลุมญาณทัสสนะของเราที่ทำให้เรามองเห็นนิพพานไม่ได้ อันแรกเลย รู้สึกตัวขึ้นมา หลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติ โลกของความคิดนึก รู้สึกตัวขึ้นมา นี่หลุดไปหนึ่งละ ตัวนี้ร้ายที่สุดเลย ตัวนี้เป็นตัวที่ปิดบังสัตว์โลกเอาไว้แหละ เห็นอะไร (หลวงพ่อบอกให้ดู) เห็นพัดใหม่ นี่พอเริ่มเห็นก็เห็นพัดแล้วไม่เห็นรูปแต่เห็นพัด แล้วอะไรคือรูป สีที่ตัดกันเป็นทรวดทรงอย่างนี้แหละคือรูป ตาเรามองเห็นอะไร ตาเราเห็นพัดหรือ ตาไม่ได้เห็นพัดนะ แต่ตาเรามองเห็นรูป แต่ว่าใจเราชินกับสมมุติบัญญัติเราก็มืดรูปเลย ใสสีที่ตัดกันเป็นรูปร่างอย่างนี้แหละเรียกว่าพัด

ตั้งนั้นเห็นอะไร เห็นพัด เห็นอะไร เห็นมือ เราคิดว่าสิ่งเหล่านี้มีจริง สิ่งเหล่านี้เป็นแค่สมมุติบัญญัติ ตั้งนั้นภาวนาวันหนึ่งก็เพิกสมมุติบัญญัติออกไปแล้วก็เห็นรูป แล้วก็รู้ความจริงของรูป รูปก็ไม่ใช่เราเนะ รู้ความจริงของเวทนา เวทนามันไม่ใช่เรา รู้ความจริงของ

สัญญา สังขาร วิญญาณ มีศัพท์เยอะเหลือเกินนะ รวมความก็คือรู้กายรู้ใจแล้วไม่เห็นมีตัวเราตรงไหน นี่รู้ลงไปอย่างนั้นนะ ในที่สุดมันจะเข้าไปสู่นิพพาน มันจะปล่อยวางความยึดถือในกายในใจ ไม่มาสะดุดอยู่ที่กายที่ใจ ก็คือเห็นนิพพาน

คนทั่วไปนะ กายกับใจ รูปกับนาม ยังไม่เห็นเลย ไปสะดุดอยู่ที่สมมุติบัญญัติหมด เช่น เห็นพัด เห็นมือ

หลวงพ่อดภาวนามาเรื่อยๆ ยังรู้สึกอยู่ว่าจิตใจยังเป็นเรา ส่วนร่างกายนี้เห็นแล้วว่าร่างกายนี้ นี่มีนี่นั่น นี่ไม่ใช่ตัวเราหรอก ไม่มีตัวเรา แต่จิตใจยังรู้สึกมีตัวเรา จนมาเจอหลวงปู่ดูลย์นะ มาภาวนามาเห็นจิตมันเกิดดับได้ จิตเกิดที่ตาดับที่ตา จิตเกิดที่หูดับที่หู จิตเกิดที่ใจคือไปคิดไปนึกอะไรอย่างนี้ หรือไปเพ่งภาวนาแล้วเพ่งเข้าไปข้างใน ไปเกิดที่ใจเหมือนกัน เกิดแล้วก็ดับ เป็นอย่างนี้ เกิดดับเกิดดับไปเรื่อย

ที่แรกหัดดูจิตใหม่ๆ เห็นกิเลสผุดขึ้นกลางหน้าอก พวกเราเห็นไหมกิเลสผุดขึ้นที่กลางหน้าอก ตรงนี้แหละคือหทัยวัตถุ หทัยรูป เป็นที่เกิดของนามธรรม ในอภิธรรมเรียกหทัยรูป แต่ในตำรานั้นคลาดเคลื่อนนิดหนึ่ง บอกว่าหทัยรูปอยู่ในหัวใจ ไม่ได้อยู่ที่หัวใจหรอก ผ่าหัวใจออกมาก็ไม่เจอ ที่จริงมันผุดขึ้นมากกลางอกนี่แหละ ผุดขึ้นกลางๆ รู้สึกใหม่ สุขทุกข์ ดี ชั่ว ผุดขึ้นตรงนี้ หลวงพ่อเห็นมันผุดตรงนี้เลยไปรอดูเผ้าดู คิดว่านี่แหละจิตอยู่ตรงนี้แหละ

วันหนึ่งก็ไปถามหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ครับ จิตตั้งอยู่ที่ไหน จะให้ท่านรับรองว่าจิตอยู่ที่กลางหน้าอก ถ้าท่านรับรองให้ เราก็จะเผ้ารู้้อยู่ตรงนี้ตลอดไป หลวงปู่บอกว่าจิตไม่มีที่ตั้งหรอก พังแล้งง ทำไมจิตไม่มีที่ตั้ง จิตเกิดตรงไหนดับตรงนั้นเลยนะ ทันทับตรงนั้นเลย เกิดบับดับบับ เกิดบับดับบับ จิตไม่ต้องตั้งหรอก จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ ไม่ใช่เกิดที่กลางหน้าอกนี้ ไม่ต้องมาตั้งไว้ที่กลางหน้าอกนะ มันเกิดตรงไหนก็ดับตรงนั้น

เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ไปเผ้าอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ถ้าเราภาวนาจะดูจิตดูใจแล้วไปจ้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ผิดแน่นอน อย่าไปจ้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ให้ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ปล่อย ให้กิริยาอาการของจิตเกิดขึ้นมาแล้วค่อยรู้ เช่น จิตไปรู้ที่ตาก็รู้ไป จิตวิ่งไปทางหูรู้สึกมันวิ่งไป เพราะสันตติยังไม่ขาด จะรู้สึกที่จิตวิ่งไปที่ตาแล้วก็วิ่งกลับมา วิ่งไปที่หูแล้วก็วิ่งกลับมา วิ่งไปคิดแล้วก็วิ่งกลับมา การที่เห็นวิ่งกลับไปกลับมา ยังรู้สึกว่าเป็นตัวเดิมอยู่ อันนี้สันตติยังไม่ขาด ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา

แต่ถ้าเราเห็น จิตไปรู้อารมณ์ที่ตาแล้วก็ดับ แล้วมาเกิดจิตที่ใจแทน จิตเกิดที่ใจอยู่แวบเดียวไปเกิดจิตที่หูแทน นี่เรียกว่าสันตติขาด ตรงนี้แหละขึ้นวิปัสสนาจริงๆ ในการดูจิต ถ้าเรายังเห็นจิตวิ่งไปวิ่งมาอยู่ที่นี่สันตติยังไม่ขาด ความสืบเนื่องยังไม่ขาด ยังรู้สึกมีตัวตนถาวรอยู่

ให้เราคอยรู้สึกไปนะ จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่ใจแล้วก็ดับ ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ไป เกิดที่ใจมีสุขมีทุกข์มีกุศลอกุศลเกิดรวมได้ เกิดที่ตาเฉยๆ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ไม่มีกุศลอกุศลเกิดที่ตา ขณะที่ตามองเห็น ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ดีไม่ชั่วนะ แต่เฉยๆ เป็นอุเบกขา มาสุขทุกข์ดีชั่วตรงที่จิตเกิดที่ใจนี่แหละ ค่อยๆ ไปฝึกนะ ฝึกไปจะเห็นเลยทุกอย่างเกิดแล้วดับ

อันแรกหลุดออกมาจากโลกของความคิด รู้สึกตัว เห็นรูปเห็นนามเห็นกายเห็นใจทำงานไปเรื่อย ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ ส่วนอารมณ์ทั้งหลายนั้นไหลมาไหลไป ไปดูอย่างนั้นะ วันหนึ่งก็จะเป็นพระอริยะขึ้นมา

๒. จิตผู้รู้ อารมณ์บัญญัติ อารมณ์รูปนาม และอารมณ์นิพพาน

[๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๓ (๑)]

ก่อนที่จะเจริญปัญญาได้ต้องฝึกจิตให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก่อน ถ้าไม่มีจิตเป็นผู้รู้ มีแต่จิตที่เป็นผู้คิดนี่ ไม่สามารถหลุดออกจากโลกของความคิดได้ มัวแต่รู้เรื่องที่คิดจะไม่รู้รูปนาม เพราะธรรมชาติของจิตรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว ถ้าจิตไปรู้เรื่องราวที่คิดเสียแล้ว จิตจะรู้อย่างอื่นไม่ได้ จะรู้กายไม่ได้ จะรู้จิตไม่ได้ รู้เวทนาไม่ได้ รู้สังขารไม่ได้

อารมณ์ที่จิตไปรู้มี ๓ ชนิด ชนิดที่ ๑ คืออารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่คิดขึ้นมา ชนิดที่ ๒ คืออารมณ์รูปนาม คือรูปธรรมนามธรรมของจริง ซึ่งนักปฏิบัติที่จะก้าววิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมารู้อารมณ์รูปนามนี้ อารมณ์ชนิดที่ ๓ คือนิพพาน นิพพานคือสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

เพราะฉะนั้นอารมณ์ทางใจมี ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิด กลุ่มที่ ๒ อารมณ์รูปนาม กลุ่มที่ ๓ คือนิพพาน ถ้าไปรู้อันใดอันหนึ่งแล้วจะไม่รู้อันอื่น ฉะนั้นคนในโลกไม่สามารถรู้กายรู้ใจตัวเองได้ เพราะมัวแต่หลงรู้แต่เรื่องที่คิด มัวแต่หลงอยู่ในโลกของความคิด

ถ้าเมื่อเรารู้ทันว่าจิตไหลไปคิด จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด แล้วจิตจะมารู้อะไร จิตจะมารู้รูปนาม ไปรู้นิพพานได้ไหม ยังไม่ได้ในขั้นนี้ เพราะพวกเขายังไม่เห็นนิพพาน

ฉะนั้นเราจะมารู้กายรู้ใจ หลวงพ่อเทียนบอกว่า “ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ” ต้นทางของการปฏิบัติก็คือการที่สามารถรู้กายรู้ใจได้

ทำอย่างไรเราจะฝึกให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมาได้ สมัยก่อนไปหาครูบาอาจารย์ท่านสอนแต่เรื่องจิตผู้รู้ เข้าวัดไหนท่านก็พูดถึงจิตผู้รู้ ต้องฝึกให้มีจิตเป็นผู้รู้ เดียวนี้ไม่ค่อยมีพระหนุ่มเณรน้อยคุยกันแต่เรื่องนิมิต

วิธีที่จะฝึกให้จิตเป็นผู้รู้ ต้องรู้ทันว่าจิตไปคิด ทำอย่างไรเราจะรู้ทันว่าจิตไปคิดได้เร็ว ต้องมีเครื่องอยู่เอาไว้สักอันหนึ่งให้จิตอยู่ก่อน ถ้าจิตทั้งเครื่องอยู่นั้นไปเมื่อไรมันจะรู้ได้เร็วกว่าหลงไปคิดแล้ว

ยกตัวอย่างเราอยู่กับพุทโธ ก็บริกรรมพุทโธไปเรื่อย ไม่ได้บังคับจิตให้อยู่ที่พุทโธ แต่มีพุทโธเป็น background (เครื่องอยู่) พุทโธแล้วคอยรู้ทันจิต พุทโธๆ เอ้า จิตหนีไปคิดแล้ว คอยรู้ทัน อย่างนี้ใช้ได้ พุทโธๆ แล้วจิตไปนั่งเียบ สงบนิ่ง ไปฟังจิต ก็รู้ทัน

หรือมารู้ลมหายใจก็ได้ ใครชอบลมหายใจก็รู้ลมหายใจ หายใจออก หายใจเข้า หายใจสบายๆ หายใจแล้วไม่บังคับจิต หายใจสบาย หายใจแล้วจิตไปฟังลมหายใจก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ พอจิตหนีไปคิดก็รู้ปั๊บ จิตจะตื่นขึ้นมาพอดี



หรือขยับมืออย่างหลวงพ่อกุญแจก็ได้ หลวงพ่อกุญแจท่านขยับมือ ๒ ข้างรวมกัน ๑๔ จังหวะ ขยับไปแล้วรู้สึกตัว ขยับไปแล้วคอยรู้สึกไป ขยับไปๆ จิตแอบไปคิดรู้ทันว่าจิตแอบไปคิดแล้ว ขยับไปแล้วจิตไปฟังใส่มือก็รู้ทัน ตรงที่รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตจะตื่นขึ้นมา

ดูห้องพองยุบก็ได้ ดูห้องพองยุบไป จิตไปฟังที่ห้องก็รู้ทัน จิตหนีไปคิดก็รู้ทัน ตรงที่จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทันนั้นแหละจิตจะตื่นขึ้นมา จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด ฉะนั้นเราคอยฝึกนะ หากมีมัจจุฐานอันหนึ่งขึ้นมาก่อน อยู่ๆ จะให้จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้นยาก อินทรีย์เรายังไม่แก่กล้าพอ เราก็ต้องมีเครื่องช่วยจิตสักอย่าง หาอารมณ์กัมมัฏฐานสักอันหนึ่งแล้วคอยรู้ทันเวลาจิตมันหลงไป

อยู่กับพุทโธ จิตหลงไปแล้วก็รู้ จิตไปฟังพุทโธก็รู้ ไปฟังก็หลงเหมือนกัน หลงเพ่งรู้ลมหายใจ ถ้าจิตไปเพ่งลม เวลาเพ่งลมก็หลงเพ่งเหมือนกัน รู้ลมหายใจแล้วจิตหนีไปคิดก็หลงไปอีกแบบหนึ่ง หลงเพ่งกับหลงผลคือหลงทั้งคู่

ดูห้องพองยุบก็ได้ ขยับมืออย่างหลวงพ่อกุญแจก็ได้ แต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน จะไปว่าของคนอื่นไม่ได้ไม่ได้ ไม่มีหลักสูตรสำเร็จรูปในการทำกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าสอนกัมมัฏฐานเอาไว้เยอะแยะ เพราะจริตนิสัยของคนแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเราไม่เลียนแบบใคร

จับหลักให้แม่น แต่ต้องฝึกให้มีผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา ด้วยการหาอารมณ์กัมมัฏฐานขึ้นมาสักอันที่เราคุ้นเคย อยู่แล้วสบายใจ แล้วคอยสังเกตไป บางคนรู้ปริยายก็ได้ บางคนรู้ลมหายใจก็ได้ อย่างหายใจไปสังเกตเลยจิตไปเพ่งลมก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ ในที่สุดจะเห็นเลย ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง นี่เริ่มเดินปัญญาได้

ตรงที่จิตหลุดออกจากโลกของความคิด จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ตื่น มันจะเริ่มเดินปัญญาทันทีที่เกิดจิตผู้รู้ รูปธรรมนามธรรมจะเริ่มกระจายตัวออก แต่มีข้อยกเว้น บางคนมีจิตผู้รู้แล้วไปเพ่งจิตผู้รู้อยู่ พวกนี้รูปธรรมนามธรรมจะไม่กระจายตัว จะสงบสบาย จะว่างกลายเป็นสมถะอีกแบบหนึ่ง

ฉะนั้นเวลาเราเกิดจิตผู้รู้ อย่างเวลาหลงไปคิดแล้วรู้ทันก็เกิดจิตผู้รู้ขึ้นมา เราจะไม่ประคองจิตผู้รู้เอาไว้ ถ้าเราไปเพ่งจิตผู้รู้ ไปประคองไว้ จิตผู้รู้ก็จะนิ่งๆ ที่อยู่ กลายเป็นสมถะไปอีกแบบหนึ่ง

มีจิตผู้รู้ขึ้นมาแล้ว เตี้ยวก็นิ่งจิตผู้หลง ไม่เป็นไร เตี้ยวก็นิ่งอีกหลงอีก รู้อีกหลงอีก แต่ให้รู้บ่อยๆ ในที่สุดรู้มันจะถี่ขึ้นๆ มันเหมือนเรามีดินสออยู่แท่งหนึ่งเรากอยจุดลงไปบนกระดาษ พอจุดบ่อยๆ จุดถี่ๆ มันจะดูเป็นเส้นขึ้นมา ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นขณะๆ ถ้าเกิดถี่ๆ ขึ้นมา เราจะรู้สึกว่ารู้สึกได้ต่อเนื่องจริงๆ ความต่อเนื่องไม่มี เป็นภาพลวงตา

ที่นี้พอเรารู้ตัวถี่ๆ ขึ้นมา ถ้าสติระลึกรู้กายในขณะนั้น มันจะเห็นร่างกายนี้แยกออกไปส่วนหนึ่ง กายนี้ไม่ใช่จิต สติระลึกรู้เวทนา ก็เห็นเวทนาอยู่ส่วนหนึ่งไม่ใช่จิต สติระลึกรู้สังขารที่เป็นกุศลอกุศล ก็เห็นสังขารที่เป็นกุศลอกุศลไม่ใช่จิต แยกออกไป อันนี้สำหรับคนซึ่งมีอินทรีย์แก่กล้าหน่อย เคยเจริญปัญญามาแล้วแต่ชาติปางก่อน หรือชาตินี้ก็ได้อะไร เคยหัดมาแล้วนี่ ขึ้นมันจะแยกตัว ธาตุขึ้นแยกตัวออกไป

แต่ถ้าไม่แยกต้องช่วยมันแยก วิธีช่วยมันแยก นั่งสมาธินี้แหละ แล้วค่อยๆ สังเกตร่างกายที่หายใจอยู่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู หรือบางคนแยกขน ผม เล็บ ฟัน หนังเลย ผมเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า สัมผัสมันเลย เห็นไหม ผมนี้เป็นสิ่งที่จิตไปรู้มันเข้า มันไม่ใช่ตัวเราหรอก ขน เล็บ ฟัน หนัง สัมผัสมันลงไป หรือลูบแขนลงไป รู้สึกไหม ใจนี้เป็นของที่จิตไปรู้เข้า เป็นของถูกรู้ถูกดู นี่ค่อยๆ ดูลงไปอย่างนี้ ค่อยๆ ดูลงไปในร่างกายเป็นส่วนๆ ไป จะค่อยๆ เห็นมันเป็นของถูกรู้ถูกดู มันไม่ใช่ตัวเราหรอก ดูกายไปเรื่อย จะเห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู

นั่งไปนานๆ ความปวดความเมื่อยเกิดขึ้น ส่วนใหญ่เมื่อยที่ขา ต่อมาก็เมื่อยที่เอว แต่ละคนไม่เหมือนกัน คนไหนเอวไม่แข็งแรงก็เมื่อยเอวก่อน แต่ส่วนใหญ่มื่อยขาก่อน แต่เมื่อยอันแรกเลย เมื่อยใจ เบื่อ ชี้เกียด อันนี้อาการสาหัสแล้ว ดูลงไป พอขามันเมื่อยค่อยๆ ดูลงไป เมื่อก็อายุอยู่เฉยๆ ขาไม่เมื่อย ความเมื่อยแทรกเข้ามาในขา ความเมื่อยกับขาเป็นคนละอันกัน นี่ดูอย่างนั้นๆ ใจก็ยังตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ มันจะเห็นว่าร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ความปวดความเมื่อยอยู่ส่วนหนึ่ง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่อีกส่วนหนึ่ง

อดทนต่อไป ยังไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ผิดกรรมจะต้องอดทนบ้าง อดทนนั้นไปเรื่อย ความปวดความเมื่อยแรงขึ้นๆ ใจซักจะกระสับกระส่าย สังเกตไหมมันเมื่อยอยู่ที่ขา แต่ความกระสับกระส่ายทรมานมาเกิดที่ใจ ตาย นั่งนานๆ เตี้ยวเป็นอัมพาต นั่งแล้วเตี้ยวจะพิการ เตี้ยวจะอย่างไร้หนอย่างนี้ เมื่อใจทรมานขึ้นมา เรามีสติรู้ทันอีก เราจะเห็นเลยว่า ใจที่แรกไม่ได้ทรมานทรมาน ความทรมานทรมานมาทีหลัง ความทรมานทรมานไม่ใช่ใจของเรา มันจะ

แยกเป็นอีกขั้นหนึ่งชื่อสังขารขั้น พอค่อยๆ แยกจะแยกขั้นออกไป สัญญานั้นเอาไว้ก่อน ยังไม่ต้องไปยุ่ง สัญญานั้นเป็นตัวล่อลวง ทำให้เราเห็นผิดว่าขั้นทั้งหลายเป็นเรา ตอนนั้นแขวนเอาไว้ก่อน เห็นขั้นตามความเป็นจริงแล้วจะค่อยไปล้างสัญญาที่ไม่ดี ค่อยไปล้างสัญญาวิปลาสที่เห็นผิดด้วยการเห็นถูก

ฉะนั้นเราดูลงไป ร่างกายก็อยู่ส่วนหนึ่ง ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในกายบ้าง ความสุขความทุกข์ความเฉยๆ เกิดขึ้นในใจบ้าง กุศลอกุศลเกิดขึ้นในใจนี่ค่อยๆ ดูไป ตัวจิตที่เป็นผู้รู้ก็ไม่คงที่ เตี้ยวก็นิ่งผู้รู้ก็เป็นผู้คิด เตี้ยวก็นิ่งผู้รู้ก็เป็นผู้ฟัง เตี้ยวก็นิ่งผู้รู้ก็เป็นผู้เปล่งไปเลยหายไปเลย ไม่รู้เลยว่าเป็นอะไร ดูอย่างนั้นๆ จะเห็นเลย ขั้นทั้งหลายไม่มีตัวเราหรอก

ร่างกายเป็นรูปธรรมอันหนึ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เริ่มรู้แล้ว เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ในกายบ้างในใจบ้าง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เริ่มรู้แล้ว กุศลอกุศลเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เริ่มรู้แล้ว แต่ตัวจิตนี้แหละยังรู้สึกว่าเป็นเราอยู่

ขั้นอื่นไม่เป็นเราในดูง่ายมากเลย ผิดกับหลวงพ่อดือนหนึ่งก็เริ่มเห็นแล้วว่าขั้นต่างๆ ไม่ใช่เรา เหลือแต่จิตอันเดียวเป็นเรา วิธีดูให้เห็นจิตไม่เป็นเรา ดูไปสิ เตี้ยวจิตก็เป็นผู้รู้เตี้ยวจิตก็เป็นผู้คิด เตี้ยวจิตก็สุขเตี้ยวจิตก็ทุกข์ เตี้ยวจิตก็ดีเตี้ยวจิตก็ร้าย เตี้ยวจิตก็เกิดที่ตา เตี้ยวจิตก็เกิดที่หู เกิดที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจ เห็นในมุมมองที่ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ ก็จะเห็นว่าตัวรู้เองก็ไม่คงที่ มันมีความแปรปรวนเกิดขึ้นตลอดเวลา มันมีสิ่งที่เรียกว่าเป็นธรรมคู่สี่ก็คือ ห้าก็คือ ร้อยแปดก็เรียกว่าคู่ คู่หมายถึงมีการเปรียบเทียบได้

ฉะนั้นเวลาเรียนวิปัสสนาเราเรียนอยู่ในธรรมคู่ กระทั่งดูจิตเรายังดูจิตที่เป็นธรรมคู่ เช่น จิตมีราคะจิตไม่มีราคะ นี่เกิดแล้วดับเหมือนกัน จิตมีราคะเกิดแล้วดับ จิตไม่มีราคะเกิดแล้วดับ จิตมีโทสะเกิดแล้วดับ จิตไม่มีโทสะเกิดแล้วดับ จิตรู้เกิดแล้วดับ จิตหลงเกิดแล้วดับ ดูอย่างนี้เรื่อยไป ในที่สุดจะเห็นเลยว่า จิตเองก็เกิดดับตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวรในจิตนี่อีก

ที่นี้ถ้าเราเห็นแจ้งในขั้น ๕ ว่าไม่มีตัวเรา เห็นแจ้งอย่างแท้จริง จิตจะรวมเข้าอับปนาสมาธิแล้วเกิดโสดาปัตติมรรคขึ้น มีกระบวนการที่เกิดขึ้นไม่ใช่อยู่ๆ ก็นี่ถือว่าเป็นแล้วไม่ใช่ มีกระบวนการที่เกิด นี่เราฝึกอย่างนั้นๆ ไม่ยกเท้าไรหรอก ผิกไป