



สัทม์ภูจัน &
มัญจิสัมมมาท

นลวงพ่อเอ็งน กิโหนโก

สัทม์กุฎาน 
มัจจุจสมมมาท

โดย

พระมหาเอียน วินทโก

(พระครูวินัยธร มหาทรงศักดิ์ วินทโก)

สำนักวิปัสสนาวิงสันติบรรพต อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

สติปัญญาฐาน ๔

ปฏิบัติจนอุปบาท

โดย พระมหาเถียน วิโนทโก (พระครูวินัยธร มหาทรงศักดิ์ วิโนทโก)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : จำนวน ๑,๔๔๕ เล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

จัดพิมพ์ : คณะศิษย์หลวงพ่อเถียน

พิมพ์ที่ : นำศิลปโฆษณาทอร. (๐๗๔) ๒๓๖๖๓๗

สารบัญ



สติปัฏฐาน ๔	๕
๑. มีสติเห็นกายในกาย	๗
๒. มีสติเห็นเวทนาในเวทนา	๑๒
๓. มีสติเห็นจิตในจิต	๑๔
๔. มีสติเห็นธรรมในธรรม	๑๙
สำคัญอยู่ที่จิต	๒๕
ปฏิบัติสมุปปาต ; ธรรมเทศนา ครั้งที่ ๑	๒๙
สุญญตาธาตุ คือธาตุว่างจากตัวตน	๓๓
ปฏิบัติสมุปปาตฝ่ายดับทุกข์	๓๗
ต้องมีสติและปัญญา	๔๐
ปฏิบัติสมุปปาต ; ธรรมเทศนา ครั้งที่ ๒	๔๙
เกิด-ดับ-ว่าง-แล้วปล่อยวาง	๕๒
เจริญสติและปัญญา	๕๖
ปฏิบัติสมุปปาต เป็นเรื่องที่เข้าใจง่าย	๕๙
ปฏิบัติสมุปปาต ; ธรรมเทศนา ครั้งที่ ๓	๖๕
ศึกษาจิตในหมวดอานาปานสติ	๖๗
ศึกษาจิตในหมวดสติปัฏฐาน ๔	๗๔
ศึกษาจิตในหมวดปฏิบัติสมุปปาต	๗๕





สติปัฏฐาน ๔

เจริญพร ญาติโยมสาธุชนผู้สนใจในการฟังและปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บัดนี้ถึงเวลาของการฟังธรรม ขอให้ตั้งใจฟังเพื่อนำไปคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาแล้วนำมาแก้ปัญหาคับจิตค้ำใจของพวกเขาทุกคน

เรื่องสติปัฏฐาน๔สามารถพูดเกี่ยวโยงกับอานาปานสติได้ เพราะสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ และอานาปานสติที่เราสวดกัน ๑๖ ข้อนั้น ข้อ ๑-๔ เป็นเรื่องของกาย, ข้อ ๕-๘ เป็นเรื่องของเวทนา, ข้อ ๙-๑๒ เป็นเรื่องของจิต, ข้อ ๑๓-๑๖ เป็นเรื่องของธรรม เป็นว่าอานาปานสติ๔ข้อ ลงไปอยู่ในสติปัฏฐาน ๑ ข้อ มันเกี่ยวโยงกัน แล้วทั้งหมดนี้ก็ออกมาจากอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเห็นอริยสัจ ๔ ก็คือเห็นเรื่องเกิด-ดับ, เห็นขันธ๕ก็คือเห็นเรื่องเกิด-ดับ, เห็นปัจจุสมุปบาทก็คือเห็นเรื่องเกิด-ดับ ทั้งหมดเป็นเรื่องเกิด - ดับทั้งนั้น ดังนั้นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป เป็นเรื่องของปัญญา, สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโวเป็นเรื่องของศีล, สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิเป็นเรื่องของสมาธิ, แล้วก็เกี่ยวกับปัญญาทุกๆ ข้อเพราะทุกข้อมี**สัมมานำหน้า** (สัมมาคือความถูกต้อง) สัมมาจึงเป็นปัญญาคอยกำกับทั้งเรื่องของปัญญาเอง เรื่องของศีลและเรื่องของสมาธิ ฉะนั้นเราจะปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้แต่ว่า

ต้องเข้าใจอานาปานสติด้วย และเข้าใจเรื่องซันด์และเรื่องปฏิจจสมุปบาทด้วย เวลาที่อาตมาเทศน์เรื่องนี้ญาติโยมหายหมดเพราะไม่มีพื้นฐานเลยฟังไม่รู้เรื่อง โยมอยากให้เล่านิทาน โอ้! นิทานมันเรื่องของเด็ก ๆ โตแล้วก็ยังทำตัวเหมือนเด็กมันก็ไม่ไหวแล้ว เขาจะเรียกเอาได้ว่าเด็กหัวหงอก เป็นผู้ใหญ่ต้องฟังเรื่องสูง ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป พออาตมาอธิบายธรรมะให้ฟังก็บอกว่าพระอาจารย์ให้โจทย์ยาก พูดเรื่องที่ลึกเกินไป อ้าว! ก็ไม่สนใจ ไม่ปฏิบัติ จึงไม่มีพื้นฐานเลย อย่างนั้นมันก็ไม่ไหวแล้ว

อย่างในงานศพบอกว่าไม่ต้องเทศน์นาน เอาแค่ ๑๕ นาทีพอ ที่พูดนะเป็นมหาเปรียญด้วยนะ อาตมาเลยบอกว่าถ้าอย่างนั้น คุณเทศน์เองเถอะ แค่ให้ศีลก็จะ ๑๕ นาทีอยู่แล้ว เป็นมหาเปรียญอะไรอย่างนั้น นี่คือไม่สนใจธรรมะ ชีวิตได้แต่ทำมาหากินเพียงอย่างเดียว แม้แต่อยู่ที่สวนโมกข์เอง ท่านพระอาจารย์พุทธทาสท่านเทศน์จนหมดคนเหมือนกันกับที่นี่ ท่านก็เลยเทศน์เฉพาะวันเสาร์ ก็เป็นการคัดคนโดยอัตโนมัติ คนที่ไปสวนโมกข์เวลาต่อ ๆ มาก็คือชั้นปัญญาชน เขาไปกันเป็นกลุ่ม เรื่องเทศน์วันพระจึงเป็นอันว่ายกเลิกที่นี่ก็เช่นกันจะมาวันพระหรือไม่ใช่วันพระก็ได้ ส่วนมากมักจะมาจากที่ไกล ๆ เขาดูจากเว็บไซต์บ้าง จากหนังสือบ้าง อย่างนี้ก็ดีไม่น้อย บางคนฟังมาหลายปีก็สติปัญญาก็ยังย่ำอยู่ที่เดิม

สติปัฏฐาน ๔ เราจะต้องลงมาถึงสติให้มาก ๆ สติเปรียบเสมือน เป็นมือ ปัญญาเป็นมิด ถ้ามือด้วนจะจับมิดได้อย่างไร การเจริญ สตินั้นทำได้ตลอดเวลา เดินก็ให้มีสติในการเดิน หายใจเข้า-หายใจ ออกก็ให้มีสติ ต้องมีสติในที่ทุกสถาน ไม่ใช่ฝึกเอาแต่ปัญญาอย่าง เดียว มีปัญญาแต่ไม่มีสติแล้วจะดึงปัญญามาใช้ได้ได้อย่างไร ปัญญา นั้นก็เป็นหมัน สติคือการระลึก รู้ รู้อะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นที่กายและจิต (รูปและนาม) แล้วที่ว่ารู้นั้น สติไปรู้อะไร? สติก็ไปรู้กายและจิต และรู้ สิ่งทั้งปวง ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวกู ของกู (สิ่งทั้งปวง ได้แก่ อายตน ภายใน มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, อายตนภายนอก มี รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ, สติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม, ชันธ ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

สตินี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ต้องมีสติในทุก ๆ อิริยาบถ ทั้งอิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อยเช่น กิน ถ้าย ใส เสื่อ ทำกับข้าว ไปจ่ายตลาด คือจะทำอะไรก็ให้มีสติระลึก รู้ นี้คือ การมีสติ เรียกว่าการเจริญสติ ส่วนการมีสติที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เห็นนั้นไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ไม่มีกู ไม่มีของกู นั่นคือการเจริญปัญญา แต่สติกับปัญญาต้องมาประกบคู่กัน ถึงมี ปัญญาแต่ขาดสติก็ขาดหมดไม่มีอะไรเหลือ ฉะนั้นจึงต้องฝึกสติให้มี ความรู้สึกตัวก่อน ฝึกให้มีสติมากๆ เข้าไว้ คนส่วนมากขาดสติ มองข้ามความสำคัญของสติไป

➡ ๑ มีสติเห็นกายในกาย

มีสติเห็นว่ากาย(รูป)นี้ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา กายนี้ ไม่ใช่กู ไม่ใช่ของกู กายนี้มันเป็นแต่เพียง ธาตุ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) มาประชุมกันเท่านั้นเอง พุดอย่างนี้รู้ฟังไหม? กาย หรือ รูป นี้เป็นของหยาบ เป็นของจับต้องได้ เปลืองเนื้อที่ ญาติโยมแย้งว่าก็เห็นกายนี้อยู่ทุกวัน แต่นั่นเป็นการเห็นแบบคนตาบอด คือมีสติเห็นกายอยู่แต่ว่ามันขาดปัญญา เพราะยังเห็นว่าเป็นกายกู มือ เท้าก็ของกู อะไร ๆ ก็ของกูไปหมด อย่างนี้ถ้าเกิดราคะขึ้นมาจะป้องกันไม่ได้เลย เห็นคนสวย คนหล่อก็เข้าไปชอบ นี่เรียกว่าขาดสติปัญญา เมื่อชอบแล้วยังเกิดเป็น มโนกรรมวจีกรรมและกายกรรมต่อไปอีก นี่เรียกว่าขาดสติปัญญาซ้ำสอง

แต่ถ้าญาติโยมภาวนาอยู่ มีสติรู้ว่าคนสวยคนหล่อที่เห็นนั้น แท้จริงก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ๔มาประชุมกัน ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วมันจะเข้าไปยินดี เข้าไปชอบได้อย่างไร หรือจะพิจารณาเอาอสุภกรรมฐานมาเป็นตัวช่วยก็ได้

กรรมฐาน แปลว่า การทำงาน อสุภกรรมฐาน คือการทำงาน เพื่อให้จิตเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของเน่า ของเปื่อย ของเหม็น ของสกปรก เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม

การพิจารณาอสุภกรรมฐานนั้น เราต้องภาวนาเอาไว้ก่อน คือ เอาให้มันซ้าก่อน เช่นพอเห็นคนสวยคนหล่อ ภาวนาว่ากายเน่า กายเน่า กายเน่า เน่าอย่างไร? ก็กายนี้มีธาตุ ๔ มาประชุมกัน พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณา ผม (เกศา) ขน (โลมา) เล็บ (นขา) ฟัน (ทันตา) หนัง (ตโจ) ให้เห็นเป็นอสุภ เห็นเป็นของเน่า ของเหม็น ของสกปรก ทั้งนั้นเลย เมื่อกายเป็นของเน่า ของที่เข้าไปแล้ว ออกมาทางทวารทั้ง ๙ ก็เน่าทั้งนั้นเลย จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด

➡ กสรมฐาน มี ๒ แบบ

สมกสรมฐาน คือการทำงานเพื่อให้จิตสงบ

วิปัสสนากสรมฐาน คือการทำงานเพื่อให้จิตเห็นแจ้ง ให้จิต เกิดปัญญา

การพิจารณากายแบบวิปัสสนา ให้ญาติโยมมองเห็นธาตุ ๔ เป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง, ไหลเรื่อย) ทุกขัง (ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้, เปลี่ยนแปลงไป) อนัตตา (ว่างจากตัวตน, บังคับบัญชาไม่ได้, เป็นธรรมชาติ) ถ้าเห็นเป็นแบบนี้เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์ ยังไม่พอ! ซ้าให้แน่นเข้าไปอีกคือเห็นเป็น สุนฺญตา (ว่างจากตัวตน) เห็นว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวกู ไม่ใช่ของกู ว่างจากตัวตน อย่างนี้เป็น วิปัสสนา

อย่างพระเดินบิณฑบาตก็สักแต่ว่าธาตุว่าง คือธาตุทั้ง ๔ ว่าง จากตัวกู ไม่ใช่กูเดินแต่เป็นธาตุเดิน ธาตุนี้มันก็เป็น อนิจจัง อนัตตา สุขัญญตา ว่างจากตัวตน เลยเป็นธาตุว่างเดิน ไม่ใช่กูเดิน ถ้าภาวนา ให้ตรง ๆ ก็ว่า ไม่ใช่กู ไม่ใช่กู เดินทุกก้าวอย่าง ไม่ใช่กู ไม่ใช่กู ผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะพระหรือโยมต้องเปลี่ยนว่า ไม่ใช่กู ไม่ใช่กู ถ้าไม่ใช่กูแล้วมันจะ ว่างจากตัวตน แต่ถ้าเป็นกูเดินแล้วมันก็ไม่ว่างเพราะมันมีกูอยู่ทุกย่าง ก้าว มีกูอยู่ทุกการกระทำ นั่นแหละมันเต็มไปด้วยกู นั่นคือเต็ม ไปด้วยกิเลสตัณหาทั้งนั้นเลย เราต้องฝึกให้ชินว่าไม่ใช่กู คือมัน ไม่ใช่เรา ทีนี้ถ้าพอถึงจุดนั้นจริง ๆ มันก็จะ เดินว่าง เดินว่าง เดินว่าง นั่ง นอน กิน พุด ก็ว่างจากตัวตน พอเห็นว่ามันว่างจากตัวตนแล้ว ความแก่ ความหนุ่ม ความสาวมันก็ว่างจากตัวตนไปหมดเพราะมัน ไม่ใช่กู มันจึงร่วงไปหมด ความแก่ก็ร่วงไป ความหนุ่ม ความสาวก็ ร่วงไป ความรู้สึกว่ามีไม่ใช่กูมันร่วงไปที่หนึ่งเหมือนกับขี้โคลนที่จับที่ ร่างกายนี้ร่วงไปที่หนึ่ง พอเดินก็ไม่ใช่กูเดิน กลายเป็นเดินว่าง คือ เดินว่างจากตัวตนก็เหมือนกับขี้โคลนไปพลงขี้โคลนก็ร่วงไปพลง ความเป็นตัวกู ของกู มันก็ร่วงไป มันร่วงไป ร่วงไปเพราะ เดินว่าง เดินว่าง เดินว่าง เพราะฉะนั้นความรู้สึกว่ากูจะมีขึ้นไม่ได้ ถ้ามัน ชำนาญมันจะมีขึ้นไม่ได้ จิตเลยเห็นกายว่างจากตัวกู เมื่อมันว่าง จากตัวกู ความแก่ก็ไม่เอามาเป็นกู ความเจ็บ ความตายก็ไม่เอามา

เป็นกฎเพราะว่ามันไม่มีกฎ ความเจ็บ ความตาย ความสวย ความงาม ความไม่งาม มันกะเทาะหลุดออกไปหมดก็เพราะว่ามันไม่มีกฎ
ทีนี้ถ้ายังเป็นกฎอยู่ กฎเดิน กฎกิน กฎนอน กฎคิด กฎทำ กฎพูด กฎสวย กฎรวยเต็มไปด้วยกฎ กิเลสรวมเลย นั่นแหละคือคนไม่ปฏิบัติ **คนไม่ปฏิบัติจึงเต็มไปด้วยกฎ** คนปฏิบัติครึ่งๆกลางๆก็กฎบ้างไม่กฎบ้าง แต่ถ้าคนปฏิบัติจริง ๆ จะว่างจากกฎ

นี่คือการปฏิบัติ มีสติเห็นกายในกาย คือ เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากกฎ เมื่อว่างจากกฎก็ว่างจากความเกิด ว่างจากความแก่ ว่างจากความเจ็บ ว่างจากความตาย นี่เห็นไหม! ข้อเดียว เท่านั้นยังว่างจากความตาย ได้เลย หมายถึง ความตายไม่มีสำหรับผู้นั้นก็เพราะผู้นั้นไม่มีกฎนั่นเอง

โยมบางคนฟังจากซีดีแล้วถามว่า อีฉันนอนอยู่เห็นร่างกาย โปร่งใสเหลือแค่กะโหลกศีรษะชนิดหนึ่ง ถ้าเห็นอย่างนั้นเขาเรียกว่า เห็นกายว่างจากตัวตน บางคนเห็นมือว่างจากตัวตน นั่น! เขาว่างให้เห็น ให้เห็นเป็นตัวอย่างว่ามันว่างอย่างนั้น ในตอนแรก ๆ ก็ให้ เห็นว่างอย่างนั้นไปก่อน ต่อไปก็ขยายให้กายว่าง ให้เวทนาว่าง ให้จิตว่าง และให้ธรรมว่าง คือให้มันว่างไปหมดไม่ใช่เห็นว่าง เฉพาะกาย

➡ ๒ มีสติเห็นเวทนาในเวทนา

ก็ต้องมีสติอีกนั่นแหละ ถ้าไม่มีสติก็มีอด้วน มีสติเห็นเวทนา สักแต่ว่าเวทนา เวทนาที่เกิดไม่ใช่คนไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เพราะเวทนาเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตาว่างจากตัวตนเหมือนกัน ที่ว่าเห็นเวทนาเน่านั้น เป็นอย่างไร?

เวทนาที่เราเข้าไปยึดถือ นั่น ถ้าเป็นสุขเวทนาเราก็ชอบ ทุกขเวทนาเราเกลียด ผลักไส อทุกข์ขมสุขเวทนาคือเราโง่เพราะเราไม่รู้จักเวทนานั้นตามความเป็นจริง ตามที่จริงก็เราก็ไม่รู้จักเวทนาตามความเป็นจริงทั้ง ๓ เวทนานั้นแหละ! เพราะเมื่อเข้าไปรักก็เผลอเข้าไปเกลียดก็เผลอ เข้าไปโง่ก็เผลอ นั่นชื่อว่า **เวทนาเผลอ**

เวทนาดี เป็นอย่างไร? ก็คือเห็นเวทนาเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน เมื่อเห็นเวทนาว่างจากตัวตน แม้จะเกิดการเห็น ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส เกิดอารมณ์ทางกายทางใจ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ที่ชอบหรือไม่ชอบก็ไม่ยึดเอาเวทนานั้นมาเป็นตัวกู ของกู เพราะรู้ว่าเวทนานั้นมันว่างจากตัวตนว่างจากตัวกู ของกู นั่นชื่อว่า **เวทนาดี**

เราไปเห็นเวทนาทั้ง ๓ ว่ามันแยกกัน ว่ามันต่างกัน ที่แท้เวทนาทั้ง ๓ นั้นก็เป็นเวทนาเดียวกันนั่นแหละ ไม่ถึงกับเป็น ๓ หรือก ธรรมชาติมันหลอกเรา ใส่อีสี่หวานๆเข้าไปหน่อยหนึ่งก็เห็นเป็นสุขเวทนาแล้ว ใส่อยาขมเข้าไปก็เป็นทุกขเวทนา ส่วนที่ไม่รู้รสว่าจะขมก็

ไม่ใช่ จะหวานก็ไม่เชิงก็เป็น อทุกขมสุขเวทนา แต่อันที่จริงมันก็เหมือนกันทั้ง ๓ เวทนานั้นแหละ เพราะทั้ง ๓ เวทนาก็เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา คือเวทนาว่างจากตัวตน ทีนี้เราไปหลงกิเลสเลย ไปรักสุขเวทนา

พระอรหันต์หรือพระอริยเจ้าระดับต่ำกว่าพระอรหันต์ ท่านจะรู้เท่าทันเวทนา เมื่อท่านมีความรู้สึกพอใจขึ้นมา ท่านพูดคำเดียวว่า ว่าง มันก็จบแล้ว มันร่วงแล้ว มันไม่อยู่แล้ว มันร่วงเหมือนขี้โคลนที่เราถุนั้นแหละ เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมา แต่เป็นเวทนาอะไรก็ไม่รู้ เวทนาชนิดนี้มันทำให้โง่ ท่านพูดคำเดียวว่า ว่าง เวทนานั้นก็ร่วงไป

ทีนี้ถ้าญาติโยมไปยึดเอาเวทนาทั้ง ๓ มาเป็นตัวกู ของกู มีอารมณ์รัก - ชอบในสุขเวทนา, มีอารมณ์เกลียด - ผลักไสในทุกขเวทนา, มีอารมณ์โง่ - งง - ไม่รู้เรื่อง - เบลอ - เหมือนลอยในอทุกขมสุขเวทนา นั่นคือ **เวทนาเน่า** แต่ถ้าเห็นเวทนาเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ไม่เข้าไปยึดถือ นั่นคือ **เวทนาดี**

เวทนาหนึ่งเน่า เวทนาหนึ่งดี กายหนึ่งเน่า กายหนึ่งดี เพราะอาศัยกายเน่าจึงได้กายว่างมา เพราะอาศัยเวทนาเน่าจึงได้เวทนาว่างมา เห็นไหม! การปฏิบัติเราจะต้องล่ำทับเข้าไป แล้วเราลองคิดให้มันแปลกๆขึ้นมา เน่า-ดี มันเป็นอย่างไร ดีนี่มันเป็นอย่างไร **ว่างนี่มันเหนือดีอีก** อธิบายเริ่มแรกเรียกว่า ดี ก่อนก็ได้ไม่เป็นไร เรียกอย่างนั้นก่อนในตอนต้นจะได้เข้าใจง่าย ตามที่จริงนั้น **ว่างคือว่างจากดี ว่างจากชั่ว**

➡ **๓ มีสัทนัญจิตในจิต**

คือมีสติเห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา
เขา เพราะอะไร เพราะว่าเห็นตัวจิตเองเป็นอนิจจัง อนัตตา
สุญญตา ห่างจากตัวตน จิตไม่ใช่กู ไม่ใช่ของกู **นั่นเรียกว่า จิตว่าง**
แล้วจิตเน่า (จิตอวิชชา) กับจิตดี (จิตวิชชา) เป็นอย่างไร?

จิตเน่า (จิตอวิชชา) เป็นจิตที่เข้าไปยึดถือว่า จิตนั้นเป็นตัวกู
จิตนั้นเป็นของกู แต่แท้ที่จริงนั้น จิตเป็นแต่เพียงนามธรรม
จิตนั้นไม่มีตัวตนก็เลยต้องไปหาตัวแทนให้มันคือเออาขันธ์ ๕ (รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ) มาเป็นตัวแทนจิต เมื่อขันธ์ ๕ ถูกยึดถือว่า
เป็นกู เป็นของกู ขันธ์ ๕ ก็เน่าเหมือนกัน เออาขันธ์ ๕ ของเน่ามา
สวมเข้ากับจิตที่เน่า กลายเป็นเวทนาเน่า เป็นการยึดทั้งจิต ยึดทั้ง
ขันธ์ ๕ ยึดทั้งเวทนา

จิตจริง ๆ นั้นมันเป็นธรรมชาติ ไม่มีสี ไม่มีรูปร่าง จิตทำหน้าที่
รับรู้ จิตไม่มีตัวตน และจิตก็เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจาก
ตัวตน ผู้ปฏิบัติต้องมองให้เห็นจิตเป็นอย่างนี้ก็จะเข้าใจ ปฏิจจสมุป
บาทฝ่ายดับทุกข์ แต่ถ้าเป็นจิตอวิชชา(จิตโง่) เห็นจิตเป็นตัวกู ของ
กูอยู่ จะเห็นเหมือนกันแต่จะเป็นปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์
เกิดทุกข์อยู่เรื่อย ๆ ทุกข์จนตาย

ถ้าอธิบายการเห็นจิตในแง่ ปฏิจจสมุปบาท (เมื่อสิ่งนี้เกิด-สิ่งนี้จึงเกิด, เมื่อสิ่งนี้ดับ-สิ่งนี้จึงดับ) เริ่มจาก อวิชชาคือ กุ
 นั้นแหละ จิตที่มีตัวกู ของกู มีการยึดมั่นถือมั่นในจิต นั่นคือ จิตอวิชชา
 เมื่อ อวิชชา เกิด (กุท่า กุพูด กุคิด) สังขาร (การปรุงแต่ง) เกิดทันที
 (กายสังขาร วจีสังขาร มโนสังขาร) เมื่อมีการปรุงแต่งเกิดก็จะมี
 วิญญาณ (ความรู้สึก) เกิด เมื่อวิญญาณเกิด นามรูป (กาย จิต)
 จึงเกิด เมื่อนามรูปเกิด สฬายตน* (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงเกิด
 เมื่อ สฬายตนเกิด ผัสสะ (การสัมผัส) จึงเกิด เมื่อ ผัสสะเกิด เวทนา
 จึงเกิด นั่นของกูชอบ นั่นกูเกลียด กุโง่ - กูไม่รู้ตัว เมื่อเวทนาเกิด
 ตัณหา จึงเกิด กุอยากได้ กุแสวงหา อุปาทานเกิดคือกุกียึดมั่น ถือมั่น
 กอดอยู่อย่างนั้นแหละไม่ปล่อย ภาพ กุกิเอามาหมุนเอาไว้ให้ทุกซ์เล่น ๆ
 อยู่ในใจอย่างนั้น แล้วก็มาเป็น ชาติ คลอดออกมาเป็นทุกซ์ที่หนึ่ง
 คิดที่หนึ่ง-กุกิที่หนึ่ง-ทุกซ์ที่หนึ่ง นั่นคือเอาจิตมาเป็นกู

คนที่ฉลาดเขามอบจิตให้เป็นธรรมชาติ มอบจิตให้เป็น
 ธรรมชาติโดยเด็ดขาดจึงเกิดเป็น พุทโธ ขึ้นมา

☸ สฬายตนหรืออายตนภายใน ๖ เปรียบเสมือนคนเป็นบ้าน สฬายตน
 เป็นหน้าต่างทั้ง ๖ บาน เปิดรับเอาสิ่งต่างๆ เข้ามา

ก่อนที่เจ้าฟ้าชายสิทธัตถะบวช ท่านก็มีจิตเหมือนพวกเรานั้นแหละ แต่พอท่านรู้แจ้งขึ้นมา และท่านมอบจิตให้ธรรมชาติโดยเด็ดขาด ปฏิจจสมุพบาทฝ่ายเกิด (ทุกข์) จึงดับไป เป็นปฏิจจสมุพบาทฝ่ายดับ (ทุกข์) แทน อวิชชาดับ สังขารดับ วิญญาณดับ นามรูปดับ สฬายตนดับ ผัสสะดับ เวทนาดับ ตัณหาดับ อุปาทานดับ ภพดับ ชาติดับ ทุกข์ดับ (ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ โทมนัส อุปายาส) ดับหมด ดับโดยเด็ดขาด ไม่มีเหลือ เกิด **พุทโธ** ผลงู ขึ้นมาทันที จิตของเจ้าฟ้าชายสิทธัตถะกลายเป็น**จิตพุทโธ** (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

จิตพุทโธ ของเราอยู่ตรงไหน เราต้องปฏิบัติจิตนี้ให้เกิดพุทโธ โดยไม่เอาจิตนั้นมาเป็นตัวกู ของกู โดยการมอบจิตให้ธรรมชาติเสีย มอบให้ธรรมชาติโดยเด็ดขาด ขี้ฝุ่นคือความโลภ โกรธ หลงมันจะมาจับที่ตรงไหน? ก็เพราะมันไม่มีกู เมื่อไม่เอาจิตมาเป็นกู ขี้ฝุ่นโลภะ ขี้ฝุ่นโทสะ ขี้ฝุ่นโมหะก็มาจับไม่ได้เพราะไม่มีที่จับ ไม่มีที่ยึด ไม่มีที่เกาะ คนนั้นจึงมีจิตว่าง จิตว่างอย่างนั้น นั่นแหละคือ**จิตพุทโธ** คือจิตที่รู้ จิตที่ตื่น จิตที่เบิกบาน เขาก็เรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่คือ **มีสติ เห็นจิตในจิต**

จิตก็ต้องเห็นตัวจิตเองว่าเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ถ้าเอาจิตมาเป็นกูก็หมดกัน! ความทุกข์ก็ครอบอยู่ อย่างนั้นแหละ โลก โกรธ หลง มันก็ครอบอยู่ที่จิตที่เป็นตัวกูอยู่นั้นแหละ

เมื่อเรามอบจิตให้ธรรมชาติแล้ว ไม่มีจิตเป็นกุ เป็นของกุแล้ว ร่างกายก็ไม่ใช่ของกุแล้ว แต่ก็ยังใช้จิตนั้นได้อยู่ คือใช้เพื่อสติปัญญา ไม่ใช่ใช้ด้วยอำนาจของกิเลส เมื่อก่อนโง่มาตั้งนาน เพราะเข้าไปยึดถือว่าจิตเป็นกุ ไปๆมาๆก็เห็นว่าจิตนี้จับต้องก็ไม่ได้ ไม่เปลืองเนื้อที่ ไม่มีที่ตั้งที่อาศัย ไม่มีตัวตน มองไม่เห็น คลำก็ไม่ถูก สีสันก็ไม่มี จะสั่งให้มันทำโน่นให้มันเป็นนี่มันก็ไม่ตามใจเรา จิตนี้มันว่างจากตัวตนจริงๆ ทำไมคนเราจึงโง่อย่างนั้น! ไปโง่เห็นจิตเป็นตัวกุ ของกุ ตัวโง่ (โง่หะ) มันว่าจิตมีก็เอาจิตมาเป็นตัวกุ ของกุ ถ้าโง่อย่างนั้นนะ ก็สมน้ำหน้าแล้วที่ต้องทุกข์จนตาย ญาติโยมอย่าไปว่าคนอื่นล่ะเขาจะโกรธเอา ต้องว่าตัวเอง ต้องสำทับตัวเองไว้เสมอๆ

ถ้าเราภาวนา ภาวว่าง เวทนาว่าง จิตว่าง เดินจิตว่าง นั่งจิตว่าง นอนจิตว่าง ภาวนาเอาว่างเข้าไว้ มันจะว่างทั้ง ๔ ข้อเลยคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

ย้อนกลับไปข้อเวทนา เช่นเราเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดทุกข์เวทนา ขึ้นมา ก็ดูเวทนา แล้วก็ดูจิตด้วย บางคนเวทนาเกิดที่กายไม่พอมันยังเกิดที่จิตอีกด้วย สำหรับผู้ปฏิบัตินั้น เมื่อเวทนาเกิดที่กาย กายก็ช่างหัวมัน ไม่ใช่กายกุ เห็นกายก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา กายนี้เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน

ในเมื่อกายว่างสิ่งที่ว่างต่อคือ เวทนา เพราะเวทนาอยู่กับกาย จิตก็ไปรับรู้เวทนาที่เกิดกับกาย เวทนาจึงช่างห้วงมัน ไม่ใช่เวทนาภู เห็น เวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนา จิตที่ไปเห็นเวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตจึงไม่ จับตามเวทนา เวทนาจึงมาครอบจิตไม่ได้ ความแก่ ความหนุ่ม ความสวย ความรวยมาครอบจิตไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถมี อิทธิพลเหนือจิตได้ จิตไม่เอาเพราะจิตมีปัญญา จิตมีปัญญาได้ก็ เพราะจิตเห็นว่าตัวจิตเองนั้นเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่าง จากตัวตน

จิตที่มีสติปัญญานี้ เมื่อเห็นกาย กายก็ว่าง เมื่อเห็น เวทนา เวทนาจึงว่าง เมื่อเห็นจิตเองก็เห็นจิตว่าง เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง เกิด-ดับ, เกิด-ดับ เมื่อเห็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เห็นอยู่เป็นประจำอย่างนี้เรียกว่า **เห็นเป็นปกติ** ต่อไปก็จะเห็นธรรมะทั้งปวงว่าง ธรรมะ ทั้งปวง (สิ่งทั้งปวง, สัพเพธรรมมา) คือธรรมชาติทั้งหมดที่เราเรียนรู้มา ซึ่งธรรมชาติทั้งหมดนี้ก็เข้าไปยึดถือไม่ได้ เราใช้ธรรมะทั้งปวงเป็น เครื่องมือ เหมือนกับเรือแพเป็นเครื่องมือพาให้เราข้ามฝั่ง เรือแพ ไม่ได้มีไว้ให้แบกให้หาม ฉะนั้น ธรรมะทั้งปวงก็เหมือนเรือแพ นั้นแหละ

➡ ๔ มีสติเห็นธรรมในธรรม

เห็นว่าธรรมนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นี่ก็คือ อานาปานสติข้อที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ อานาปานสติ ๔ ข้อเอาไปรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ข้อเดียวคือ มีสติเห็นธรรมในธรรมซึ่งถ้าเราขยายความ คำว่าธรรมออกไปอีกคือ เห็นอริยสังขลี้ เห็นขันธ ๕ เห็นปฏิจจสมุปบาท

ใน อริยสังข ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เอาสั้น ๆ ๒ ตัวพอคือทุกข์และความดับทุกข์ สองตัวแค่นี้ก็พอ สมัยพุทธกาล มีคนไปถามพระพุทธเจ้าว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีมากมาย ขอให้ย่อเอาสั้น ๆ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์กับความดับทุกข์เท่านั้นไม่มีเรื่องอื่น ขันธ ๕ เอาสั้น ๆ ก็มีเรื่องทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์ ปฏิจจสมุปบาท ก็คือเรื่อง ฝ่ายเกิดทุกข์กับเรื่องฝ่ายดับทุกข์ ก็ไม่มีเรื่องอื่น มีสติเห็นธรรมในธรรม ว่าเห็นธรรมที่กล่าวมาทั้งหมดเหล่านี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็เพราะว่าธรรมชาติทั้งหมดในจักรวาล, ไม่มีเว้นเลย, เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน นี้ว่างหมด มันจะว่างหมดเลย

เมื่อมีสติเห็นว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเป็นความว่าง เมื่อเห็นเป็นความว่าง จิตนี้จะอยู่กับใคร? จิตนี้ก็อยู่กับความว่าง (จากตัวตน) เมื่อจิตที่ว่าง (จากตัวตน) ไปดูกาย กายนั้นก็ว่าง (จากตัวตน)

อาบน้ำก็อาบกับกายว่าง กินก็กินกับกายว่าง ถ่ายก็ถ่ายกับกายว่าง พอเกิดเวทนาขึ้นมา เวทนาจึงว่าง (จากตัวตน) พอไปเห็นจิต จิตก็ว่าง (จากตัวตน) จึงเห็นธรรมชาติทั้งปวงว่าง(จากตัวตน)

ย้อนไปในเรื่องของจิต เมื่อมีสติเห็นจิตในจิต คือเห็นว่าจิตนี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เห็นจิตเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน แล้วคืนจิตให้ธรรมชาติโดยเด็ดขาด ก็ได้จิตว่างมา เราก็จะใช้จิตว่างนี้แหละไปรู้(อย่าไปติดสมมุติกับคำว่า เรา อีกละ) เมื่อใช้จิตว่างดู จิตว่างนี้จะเห็นว่า โอ้! ทั้งโลก ทั้งจักรวาลนี้มันมีแต่ อนิจจัง อนิจจัง อนิจจัง มีแต่ไหลเรื่อย ไหลเรื่อย ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งรูปธรรม นามธรรม มีแต่เกิด-ดับ, เกิด - ดับ ไหลเรื่อย , ไหลเรื่อย นี้เรียกว่าเห็น **อนิจจานุปัสสี** เมื่อเห็น อนิจจานุปัสสี อยู่บ่อย ๆ เห็นอยู่เรื่อย ๆ เห็นความเกิด-ดับ ไหลเรื่อยของรูปธรรม นามธรรม จนเป็นของธรรมดา อย่างนี้เรียกว่า **เห็นเป็นปกติ** เสร็จแล้วก็ **วิราคานุปัสสี** เกิด เออ! ไม่เห็นจะน่ายินดีเลย ทุกอย่างก็เห็นมีแต่เกิด-ดับ, เกิด-ดับ, เกิด-ดับ อยู่อย่างนั้น (ที่เห็นวิราคานุปัสสีอย่างนี้ได้ เพราะใช้จิตว่างเห็นรูป นามเป็น อนิจจานุปัสสีและเห็นเป็นปกติ) จิตก็เกิด - ดับ ร่างกายก็เกิด-ดับ ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่เกิด-ดับ ธรรมชาติทั้งปวง(สิ่งทั้งปวง, สัพเพทธรรมา) ก็เกิด-ดับไม่มียกเว้น น่าเบื่อ! ดูแล้ว

น่าเบื่อวันนี้คนนี้สวยแต่พอไปอีก ๒ - ๓ ปี หม่งคร่อแล้ว! ดูไม่ได้เลย มันมีการเปลี่ยนไป ๆ ๆ พอตายไปก็เนา ไม่เผาหนองก็ขึ้น ทั้งเลือด น้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกจากทวารทั้ง ๙ แต่ถ้าใครมีปัญญาแหลมคมก็ตัดจับเลย จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดนี้เรียกว่าเกิด **วิราคานุบัสสี** (นิพพิทา) ผู้หญิงเกิดความเบื่อหน่ายในผู้ชาย ผู้ชายเกิดความเบื่อหน่ายในผู้หญิง มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่ต้องเห็นด้วยปัญญา (ภาวนามยปัญญา) ไม่ใช่ฟังมา (สุตตมยปัญญา) หรือไม่ใช่คิดเอา (จินตามยปัญญา)

ผู้ที่เจริญอสุภกรรมฐานอย่างหนักแน่น จะเห็น**วิราคานุบัสสี** โดยเมื่อเห็นตับ ไต ไข่มุก น้ำเลือด น้ำหนอง เห็นเป็นของไม่สวย ไม่งาม เห็นตอนตาย กายยุบลง ยุบลง เหลือแต่กระดูก แล้วกระดูกก็ระจัดกระจายกลายเป็นดิน และมันก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ อย่างนั้นก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ดูก่อน โมกขราช ท่านจงมีสติมองโลกด้วยความเป็นของว่าง

โลกคืออะไร? **โลกคือ** กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งตัวเราทุกคนที่มี กาย เวทนา จิต ธรรม ก็ตัวเรานั้นแหละคือโลก ย่อลงมาอีก

เหลือแค่ กายกับจิต (รูปกับนาม) และย่อลงกว่านั้น โลกคือ จิต
 นั้นแหละเพราะทุกอย่างเข้าไปบรรจุอยู่ที่จิตหมด พอว่าจิตกูเท่านั้น
 แหละความทุกข์มาเป็นฝูงๆเลย มาอยู่ที่จิตตัวนั้น แต่ถ้าคิดจิตให้
 ธรรมชาติเพราะเห็นว่าจิตเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา จิตว่าง
 จากตัวตน อยู่กับจิตว่างจากตัวตนดีกว่าอยู่กับจิตที่เป็นตัวกู ของกู
 ไม่เอาแล้ว พอแล้ว นี่ พอมอบจิตให้ธรรมชาติ ได้จิตว่างมา จิตว่าง
 มันก็รู้ธรรมชาติ แล้วก็รู้ว่าจิตเองก็เป็นธรรมชาติ จิตที่เป็นธรรมชาติ
 ก็รู้ธรรมชาติ ก็คือรู้ อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี
 ปฏินิสสัคคานุปัสสี สิ่งที่จิตรู้ก็ต้องคิดให้ธรรมชาติด้วย เพราะจิต
 เองก็เป็นธรรมชาติ สิ่งที่จิตเข้าไปรู้ได้แก่ อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี
 นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสัคคานุปัสสี ก็คิดให้ธรรมชาติหมด จิตว่าง
 ตัวรู้นี้ก็เป็นธรรมชาติ ก็เลยกลายเป็นธรรมชาติหมด นี่! มันเป็น
 อย่างนี้ เป็นธรรมชาติที่เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจาก
 ตัวตน

อย่างในนิกายเซน เขาเล่าถึงการฝึกวัว จากวัวดำกลายเป็นวัว
 ขาว ฝึกไปฝึกมา วัวก็ขาวขึ้น ๆ คนฝึกก็ขาวขึ้น ๆ หลังจากนั้นทั้งคน
 ทั้งวัวก็หายไปเลย หายหมด เข้าไปอยู่ในเมฆหมด คือหายเป็น

ธรรมชาติหมด เป็นธรรมชาติที่ว่างจากตัวตน ว่างจากตัวกู ของกู คนจีนเขาฉลาดคิดเรื่องการฝึกวิวัฒนาอธิบาย นี่เรื่องของเซน อย่าไปดูถูกเซน เขาฉลาดเปรียบเทียบ

ญาติโยมจะต้องปฏิบัติให้เห็นความว่างจากตัวตน เห็นกายว่าง เวทนาว่าง จิตว่าง ธรรมชาติว่าง นี่คือการว่างจากตัวตน สุญญตา คือความว่างจากตัวตน จิตที่เป็นสุญญตา คือจิตที่เข้าถึงความว่างอย่าไปเข้าใจว่า ว่างคือไม่มี แต่ ว่าง เพราะทุกอย่างเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ทุกอย่างเป็น สุญญตา อยู่ได้อำนาจความว่างจากตัวตน

ที่หนังสือบางเล่มเขียนว่า ว่างแบบว่างเปล่า นั้นผิดอย่างมหันต์ ว่างเปล่าคือว่างแบบไม่มีอะไร แต่ว่างแบบสุญญตานี้ ว่างแบบมีทุกอย่าง เพียงแต่ทุกอย่างนั้นมันว่างจากตัวตน ว่างจากตัวกู ของกู ดังนั้นคนที่นั่งอยู่ก็มี ภูเขา ต้นไม้ก็มี มันมีทุกอย่าง แต่มันมีแบบ อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ไม่ใช่ว่างเปล่า ว่างเปล่านั้นว่างแบบคนโง่ แหม! พระนิพพานจะเข้าใจอะไรง่าย ๆ ถึงขนาดนั้น! เราปฏิบัติกันเกือบตายกว่าจะรู้ขึ้นมา ใครที่เขียนว่า นิพพานคือสูญ คือว่างเปล่า คือตาย ขอให้คนเขียนอย่างนั้นอย่าได้พูด อย่าได้เกิด คนหรือพระที่เขียนอย่างนั้นเป็นพวกหลบหลู่

พระอริยเจ้าและลบลหู่พระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นพวกมารที่คอย
จะจ้องจะทำลายพระพุทธศาสนา เป็นพวกที่ไม่หวังดีต่อพุทธศาสนา
อาจต้องการมาเปลี่ยนแปลงพระพุทธศาสนาก็เป็นได้

ปัญญาคือการที่เข้าไปเห็นว่าทุกสิ่งเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญ
ตา ว่างจากตัวตน เพราะเมื่อไหร่เข้าไปยึดถือว่ามีตัวตน เป็นเรา
เป็นของเรามันก็เป็นทุกข์

นิพพานคือจิตที่ว่างจากตัวตน จิตว่างเป็นนิพพาน จิตมันดับ
จิตมันเป็นธรรมชาติ มันดับ มันว่างจากตัวกู ของกู กายก็ว่าง
เวทนาจี่ว่าง จิตก็ว่าง เมื่อธรรมชาติทั้งหมดมันว่างแล้ว แล้วมันจะมี
อะไรในโลกนี้! โลกนี้มันก็เลยว่างจากตัวตน เพราะโลกนี้เป็นอนิจจัง
อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน จักรวาลนี้ก็ว่างจากตัวตนทั้งนั้น
จักรวาลอื่นก็ว่างจากตัวตนเหมือนจักรวาลนี้



➡ สัทโฆฏอยู่ที่จิต

ถ้าผู้นั้นปฏิบัติมาจนเห็นจิตว่าง (จากตัวตน) เห็นกายว่าง (จากตัวตน) เห็นเวทनाव่าง (จากตัวตน) เห็นธรรมชาติก็ว่าง (จากตัวตน) หหมด! ไม่มีอะไรเหลือ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เดียวก็หมดหมดทุกอย่างก็ว่าง (จากตัวตน) หหมด นี้เรียกจิตเห็นความว่าง ถ้าจิตยังเป็นตัวกู้อยู่ละก็ ไม่มีทาง มันยังว่างไม่ได้ ยิ่งมีความยึดมั่น ถือมันเข้าไปด้วย กว่าจะตายก็อีกหลายปี (ถ้าอายุยืน) อย่างนี้จะอยู่ให้ทุกข์ทรมานไปทำไม ยิ่งอยู่ยิ่งทุกข์มาก แต่ถ้าอยู่ด้วยจิตว่าง จะตายเมื่อไหร่ก็ช่าง ก็มันไม่มีกูนี้ แต่ถ้ายังไม่ตายก็อยู่เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ช่วยจรรโลงพระพุทธศาสนา

นิพพาน แปลว่าดับ อะไรดับ? จิตนั้นแหละดับ จิตที่เป็น ธรรมชาติ มอบจิตให้ธรรมชาติแล้ว จิตตัวกูก็ดับ เกิดจิตว่าง (จากตัวตน) ขึ้นมา จิตว่าง (จิตพุทธโธ จิตวิชชา) นี้ก็รู้ว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา, ทุกอย่างมีแต่ดับอย่างเดียว, ทุกอย่างเป็นของธรรมชาติ, ก็เลยมอบคืนให้ธรรมชาติ ทั้งจิตตัวกูคือจิตว่าง และสิ่งที่ถูกรู้ มอบให้ธรรมชาติหมดเลย เป็นธรรมชาติหมด นี้เรียกว่า **มีสติเห็นธรรมในธรรม** มีสติเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา เขา เพราะธรรมชาติทั้งหมดเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน นี้! ต้องเห็นอย่างนี้

ถ้าเห็นว่ามันว่างจากตัวตนจนชิน จนเป็นนิสัย เหมือนกับว่า
เปลี่ยนนิสัยใหม่ แต่ก่อนเห็นว่าจิตเป็นตัวกู ต่อไปก็เปลี่ยนนิสัยใหม่
เป็นจิตว่างจากตัวกู

ในการปฏิบัตินี้ ไม่ต้องไปรู้มากหรอก รู้พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ คือพระรัตนตรัยก็พอแล้ว รู้ภายในของพระรัตนตรัย
ภายในพระพุทธเจ้า พระองค์มีจิตที่ดับ จิตที่ว่าง จิตที่สงบ จิตที่เย็น
นี้เรียกว่า **จิตนิพพาน**

จิตนิพพานคือจิตที่ดับ จิตที่ว่าง จิตที่สงบ จิตที่เย็น นั่นคือ
คนนั้นก็ยังอยู่ จิตนั้นก็ยังอยู่ แต่ว่าจิตนั้นว่างจากตัวตน ว่างจาก
อุปาทาน ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น

พระรัตนตรัยองค์ที่ ๑ คือพระพุทธเจ้า เนื้อในของพระองค์
คือจิตที่ว่าง(จากตัวกู ของกู) นั่นคือ **จิตพุทธโธ** พระพุทธเจ้า ทรงรู้อ่อน
จึงเรียก **สัมมาสัมพุทธโธ**

พระรัตนตรัยองค์ที่ ๒ คือพระธรรม ซึ่งไม่ใช่คัมภีร์ ไม่ใช่
ไบเบิล นั่นเป็นสื่อ คำพูดก็เป็นสื่อ แต่พระธรรมคือความสงบเย็น
ความสงบเย็นของธรรมชาติ ความสงบเย็นที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น
เราไปที่ภูเขา น้ำตก สวนยาง ที่โล่งๆ จิตก็โล่ง สงบ เย็น นั่นเรียกว่า
มีนิพพานแล้ว แต่เป็นนิพพานชั่วคราว ถ้าไม่มีนิพพานชั่วคราวคนก็
บ้ากันหมดแล้ว มีนิพพานชั่วคราวให้เต็ม ให้กิน เราก็อยู่กันไปได้ ถ้า

โกรธอยู่ทั้งวันทั้งคืนต้องเป็นโรคประสาทแน่ แต่มีนิพพาน
 ชั่วคราวมันก็ดับได้ชั่วคราว โกรธสักพักหนึ่งมันก็ดับ เขาเรียกว่า
 นิพพานของความโกรธ แต่ถ้าคนนั้นเขาปฏิบัติธรรม เขาไม่เอา,
 ความโกรธก็ไม่เอา ความโลภก็ไม่เอา ความหลงก็ไม่เอา จิตของเขา
 ดับจริง ๆ และจิตของเขาก็เป็นธรรมชาติแล้ว จิตเขาก็ เย็น เย็น เย็น
 จิตเย็นอย่างนั้นแหละเรียกว่า **นิพพาน คือจิตเย็น**

พระรัตนตรัยองค์ที่ ๓ คือพระสงฆ์

ที่เราเห็นเป็นพระสงฆ์นั้นคือสมมติสงฆ์ แต่เราต้องดูเนื้อใน
 ของท่านว่า ท่านมีคุณสมบัติเป็นพระสงฆ์จริงหรือไม่ เนื้อในของ
 พระสงฆ์คือความสงบเย็น ซึ่งความสงบเย็นนั้นจะอยู่ในพระสงฆ์ก็ได้
 หรือจะอยู่ในฆราวาสก็ได้ ถ้าหากว่าบุคคลผู้ใดปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
 จนถึงความสงบเย็น ก็เรียกว่าผู้นั้น **มีเนื้อในเป็นพระสงฆ์**

ไปจับข้างปามา มันดู เราก็กเอดมาฝึก ๆ ๆ จนข้างมันเย็นลง
 ที่นี้จะใช้ลากไม้ก็ได้ สิ่งอะไรก็รู้เรื่อง ข้างตัวนั้นนิพพานแล้ว คือมันหมด
 พยศแล้ว จิตของคนที่มีความโลภ โกรธ หลง เป็นจิตที่มีพยศ สัตว์
 ถิ่นมันก็มีพยศเช่นเดียวกับจิต เมื่อเอาความถื่นนั้นออกไป
 เรียกว่าสัตว์นั้น นิพพาน

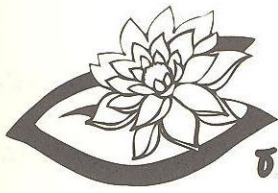
แล้วนิพพานมันตายตรงไหน? ไม่รู้คนโง่คนไหนเป็นคนพูดก่อน
 ว่า นิพพานคือตาย แล้วก็พูดตาม ๆ กันมาว่า นิพพานคือตาย

ใคร ๆ ก็กลัวนิพพานกัน ญาติโยมมาฟังเทศน์บอก ชาตินี้ฉันไม่เอา
นิพพานหรอก เอาไว้ชาติหน้าดีกว่าเพราะกลัวตาย พอไปชาติหน้า
นั้น ก็ไม่เอานิพพานอีกเพราะยังกลัวตายอยู่ ไว้ค่อยเอาชาติหน้า
ต่อไป ก็เลยไม่พบกับนิพพานสักที นี่เพราะคิดว่านิพพานคือตาย

นิพพานคือ ดับ เย็น จิตที่หมดพยศคือจิตที่หมดกิเลส โลก
โกรธ หลง รัก เกลียด อิจฉา ริษยา สิ่งเหล่านี้จะหมดพยศไปจากจิต
เรียก จิตนิพพาน คือมันดับเย็นสนิท ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน กาย
เวทนา จิต และในธรรมชาติทั้งหมด นั่นแหละคือนิพพานอยู่ที่ตรงนั้น
ขอพวกเราทุกคนอย่าไปเข้าใจว่านิพพานคือตาย

นิพพาน คือจิตที่สงบเย็น จิตอยู่ที่กายก็สงบเย็น จิตอยู่ที่
เวทนามีสงบเย็น จิตที่อยู่กับจิตเองก็สงบเย็น จิตที่อยู่กับธรรมชาติ
ก็สงบเย็น ขอให้เราทุกคนมีจิตที่สงบเย็น แล้วเราก็จะเห็นนิพพาน
ในชาตินี้ ขอให้ความสงบเย็นนี้จงเกิดแก่ท่านผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
ทุก ๆ ท่าน เทอญ





มัจจุสมมาท ธรรมเทศนา ครั้งที่ ๑

เจริญพรท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในการฟังธรรมและการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การบรรยายธรรมครั้งนี้ ไม่ได้นั่งที่ศาลาสวยหรูหราหลายๆ ล้าน แต่นั่งกันที่หินโค้งหน้าพระพุทธรูป บริเวณโดยรอบเป็นป่าไม้ขึ้นทึบทั้งนั้น ที่วัดนี้ไม่ได้อยู่บนยอดเขาแหลม ๆ แต่อยู่สูงจากพื้นดินขึ้นมาประมาณ ๖๐ เมตร มีพื้นที่ราบอยู่ตรงกลางเนื้อที่ประมาณ ๓๐ ไร่ ด้านข้างรอบ ๆ เป็นยอดเขา ๓ - ๔ ยอด

ฉะนั้นเรามานั่งอยู่ท่ามกลางภูเขาและป่าไม้ มีเสียงจิ้งหรีด เสียงไก่แจ้ขึ้น ทั้ง ๆ ที่ว่าวัดแห่งนี้อยู่ในตัวเมืองพัทลุง แต่ว่าพอขึ้นมาบนวัดนี้จะพบธรรมชาติที่เป็นป่าไม้ ก็เพราะอาตมามาสร้างที่นี่ครบ ๓๓ ปีแล้ว เมื่อก่อนก็ไม่มีป่าไม้ มีแต่ป่าหญ้าคา ป่าหนาม ก็ได้มาปรับปรุงให้เป็นป่าขึ้น โยมที่ขึ้นมาบนนี้ก็ได้ขึ้นลำบากยากเย็นอะไรพอขึ้นมาแล้วก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า สงบเย็นจริง สบายจริง ขออภัย! ไม่ได้ยกตัวเองเทียบกับพระพุทธเจ้า เหมือนกับครั้งที่ยสกุลบุตร มีปัญหาความทุกข์รุมเร้าเข้ามา จนไม่มีทางออก จึงได้

เดินออกมาโดยไม่รู้สึกตัว ยสกุลบุตรเดินไปตามทางที่เปลี่ยวไปเรื่อย ๆ พร้อมรำพึงว่า ที่นี้ชัดซ่องหนอ ที่นี้วุ่นวายหนอ โดยไม่ได้สนใจว่าใครจะได้ยินหรือไม่ พระพุทธเจ้าจึงทรงขานรับ

แม้ในที่นี้ก็เหมือนกัน บางคนในใจก็วุ่นวายหนอ ชัดซ่องหนอ เรียกว่าพบปัญหาความวุ่นวายขึ้นมา เมื่อขึ้นมาบนนี้ก็มาพบกับพระพุทธเจ้า ไม่ใช่อาตมาเป็นพระพุทธเจ้า แต่ขึ้นมาพบพระพุทธเจ้า คือความสงบเย็น อากาศเย็นฉ่ำเหมือนกับว่าอยู่ในห้องปรับอากาศ ตรงกันข้ามกับข้างล่างอากาศจะร้อน

เนื่องจากที่วัดนี้มีต้นไม้ที่ใบแสงแดดมีน้อยมาก จึงรู้สึกเย็นกาย เย็นกายก็ไม่พอ เย็นใจด้วย นี่! มันอยู่ที่ตรงนี้ ความเย็นใจนั้นแหละ คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ความเย็นใจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดจะมาจับบริมจีวรของเราก็ยังไม่รู้จักเรา เพราะฉะนั้นเห็นพระพุทธเจ้าคือเห็นธรรม ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสคือเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเรื่องนี้ อาตมาได้พูดหลายครั้งแล้ว แต่ในครั้งนี้จะพูดให้เต็มรูปแบบ

อาตมาพูดครั้งนี้ก็พูดออกมาจากใจ มีประโยคหนึ่ง พระพินาง ท่านพูดว่า ผู้ที่บรรยายธรรมนั้น ขอให้พูดให้เต็มถ้อยเต็มคำหน่อย

ไม่ใช่พูดอ้อมอ้อม ถ้าเขาพูดมาจากตำราก็คจะเป็นอย่างนั้นแหละ
 ไม่มี ความแน่ใจ ไม่ชัดเจน อาตมาเองถ้าผิดก็ยอมรับผิด ถ้าถูกก็ยกให้
 ญาติโยมผู้ฟังเอาไปปฏิบัติ คำว่าอ้อมอ้อมไม่มี ขออภัย! ถึงแม้
 ขณะที่พูดอยู่นี้มีผู้ว่าราชการจังหวัดหลายๆจังหวัดมานั่งฟังก็ไม่มี
 ปัญหา หรือว่าท่านเจ้าคุณชั้นราช ชั้นเทพ มานั่งฟังสัก ๒๐ รูป ก็ไม่มี
 ปัญหาสำหรับอาตมา เพราะการพูดไม่มีคำว่าอ้อมอ้อม เนื่องจาก
 พูดออกมาจากจิตไม่ได้พูดออกมาจากตัณหาหรือว่าพูดในเรื่องที่
 ไม่มี ความแน่ใจ แต่เรื่องที่อาตมาจะพูดออกไปนี้ต้องมี ความแน่ใจร้อย
 เปอร์เซ็นต์ แล้วก็ต้องปฏิบัติมาด้วย บางคนเขายังพูดว่า เดียวนี้
 เขาอ่านพระไตรปิฎกกันแล้ว ก็ดีแล้วที่อ่านพระไตรปิฎก อ่านแล้ว
 ต้องสอบถามคือเอาไปปฏิบัติด้วย ถ้ายังไม่เอาไปปฏิบัติถือว่ายังไม่
 เข้าถึงหัวใจของพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกจำนวน ๔๕ เล่ม ออกมาจากจิตของพระพุทธเจ้า
 ทั้งนั้นเลย เราต้องอย่าลืมนะ เมื่ออ่านพระไตรปิฎกแล้วต้องสอบ
 ทานจิตคืออ่านจิตของเราไปด้วย ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้เรื่อง และก็รู้เพียง
 งู ๆ ปลา ๆ เท่านั้นเอง ถ้าอ่านจำพวกนิทานก็ยังสามารถอยู่ ในนิทานก็
 จะต้องมีคาถา คาถาเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัส นั้นแหละ! หัวใจ

ของนิทานก็อยู่ที่คาถานั้นแหละ เราจะต้องไม่อ้อมแอ้ม ต้องหนักแน่น ยิ่งพุทธธรรมะยิ่งต้องมีความหนักแน่น ถ้าผู้พูดไม่มีความหนักแน่น เกิดมีใครจะค้านหรือยังไม่ทันค้านผู้พูดก็พลัด(สะดุ้ง)เลย เมื่อพูด ถูกต้องแล้ว จะค้านก็เชิญเลยไม่มีปัญหา ถ้าผิดก็คือผิด ถ้าถูกก็คือถูก นี่คือความมั่นใจและความแน่ใจของผู้พูด

ในเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท จะมีคำว่า สฬายตน ผู้ปฏิบัติพึงรู้แล้วว่า สฬายตนก็คืออายตนภายใน ๖ นั้นเอง อายตนภายใน ๖ ก็คือ หน้าต่าง ๖ บาน เปรียบว่า คนคือบ้าน แล้วบ้านนั้นก็มียหน้าต่างอยู่ ๖ บาน คนก็เช่นเดียวกัน เกิดมาแล้วก็ต้องมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งอายตนภายในทั้ง ๖ นี้เกาะติดอยู่กับกาย เรียกว่าเมื่อคนเรา เกิดมาก็จะต้องมีอายตนภายในทั้ง ๖ มาพร้อม



➡ **สุญญตาธาตุ คือธาตุว่างจากตัวตน**



ถ้าเรารู้ตั้งแต่เริ่มต้นมาตั้งแต่คำว่า สักแต่ว่าธาตุ ในเมื่อจักรวาลนี้เกิดมาจากธาตุ และในจักรวาลนี้มีโลก ดวงอาทิตย์ ดวงดาวต่างๆ หลากๆ อย่าง แต่สิ่งที่เกิดก่อนสิ่งเหล่านี้คือ ธาตุ, ธาตุอะไร? ธาตุก็มีมาก แต่จำเดิม ตั้ตั้งต้นก็ตั้งต้นมาจาก **สุญญตาธาตุ** ธาตุว่างนี้มีเป็นจำนวนมาก เมื่อสร้างบ้านให้ที่บเป็นสี่เหลี่ยมตัน ๆ ที่บ ๆ มันก็เข้าไม่ได้ ดังนั้นบ้านก็ต้องมีธาตุว่าง คือต้องมีห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องรับแขก จึงต้องมีที่ว่างเพื่อใช้สอย หรืออย่างบาทรรพะ ถ้าเป็นบาทรรตัน ที่บ ไม่มีที่ว่างตรงกลางแล้วจะใส่อาหารลงไปได้อย่างไร นี่คืือเรื่องของความว่างทั้งนั้น

คนก็เหมือนกัน เรามีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุเหล่านี้ก็มาจากความว่าง ธาตุเหล่านี้มาจากความว่างได้อย่างไร?

ธาตุดิน สิ่งที่จับต้องได้ เปลื้องเนื้อที่ ในตัวเราที่จับต้องได้ก็มี ผม ขน นิ้วมือ ปลายสุดก็เป็นเล็บ แล้วก็มีผิวหนังห่อหุ้ม ข้างในมีเนื้อ ถัดไปก็กระดูก นี่คืือธาตุดิน

ธาตุน้ำ เป็นน้ำอะไรก็ได้ที่มีอยู่ในร่างกายนี้ เช่น น้ำเหลือง น้ำปัสสาวะ น้ำมูก น้ำตา น้ำสกปรกทั้งนั้นเลย เมื่อเราดื่มน้ำสะอาด

เข้าร่างกาย แต่เมื่อร่างกายเป็นของสกปรก น้ำสะอาดที่เข้ามาใน
ร่างกายก็เป็นน้ำสกปรกด้วย จึงเรียก อสุจิ อสุจิคือไม่สะอาด นี่คือ
ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ คือความอบอุ่น เป็นไฟที่ไปเผาอาหาร ช่วยให้มี
ความอบอุ่นทางร่างกายขึ้นมา

ธาตุลม เป็นลมที่เราหายใจเข้า หายใจออก

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ มาจากธาตุว่างได้อย่างไร? ธาตุทั้ง ๔ นี้
(ซึ่งตามความจริงมีมากกว่านี้ แต่เราศึกษาแค่ ๔ ธาตุก็พอ) ธาตุดิน กับ
ธาตุลม (ร่างกายกับลมหายใจ) เป็น อนิจจังไหม? มันเที่ยงไหม?
ลมก็ต้องสูบเข้า สูบออกถ้าไม่ทำรับรองตัวแข็ง เรียกว่า ตาย ฉะนั้น
ธาตุลมก็เป็น อนิจจัง อนัตตา เมื่อเป็น อนิจจัง อนัตตา ก็เป็นสูญญตา
คือว่างจากตัวตน ฉะนั้น ในธาตุที่มีนั้นแหละมันมีธาตุว่างผสมอยู่
ด้วยแต่ที่เรามองไม่เห็น เราไปเข้าใจว่าถ้าว่างคือไม่มีอะไร ว่าง
แบบไม่มีอะไรนั้นเรียกว่าว่างแบบมิจฉาทิฏฐิ จึงต้องเข้าใจให้
ถูกต้องว่า ว่างคือว่างจากตัวตน ธาตุดินว่างอย่างไร? ไม่ใช่ธาตุดิน
ไม่มี ยังมีเนื้อหนัง ร่างกาย แต่ส่วนที่เป็นธาตุดินนั้นมันเป็น อนิจจัง
เห็นไหม เดียวก็เป็นเด็ก ต่อมาก็คือเป็นคนหนุ่มคนสาว ต่อมาก็แก่

หนังเหี่ยว ฟันหลุด เรียกว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนังมันเปลี่ยนแปลงไป
นี่คือความเป็น อนิจจัง ของธาตุ เมื่อเปลี่ยนแปลงไปมันเป็นยังไง?
คือมันบังคับไม่ได้ ขอมันอย่าผมหงอกมันก็ไม่เชื่อเรา นั่นคือมันเป็น
อนัตตา ผิวหนังก็อย่าเหี่ยวอย่าอ่อนมันก็ไม่เชื่อเรา ฟัน ผม ขน เล็บ
เนื้อหนังก็ไม่เชื่อเรา ไม่มีอะไรที่มันเชื่อเรา นั่นคือความเป็น อนัตตา
มันไม่ใช่ตัวตน เมื่อไม่ใช่ตัวตนก็เรียกว่า มันว่างจากตัวตน ธาตุดิน
จึงว่างจากตัวตน เรียกว่า **ธาตุดินว่าง**

ธาตุน้ำ ดูว่าธาตุน้ำมันเปลี่ยนแปลงไหม? อย่างเช่นเมื่อ
เราต็มน้ำเข้าไปก็ออกมาเป็นเหงื่อ ปัสสาวะ น้ำตา น้ำมูก น้ำเลือด
น้ำหนองแล้วมันไปไหนต่อ? มันก็ไหลลงดิน ไหลไปผสมกับน้ำ
ในหนอง คลองบึง แล้วน้ำพวกนี้มันก็ไม่ได้อยู่นิ่งๆ มันระเหยขึ้นข้าง
บนกลายเป็นไอน้ำเป็นเมฆ เมื่อความชื้นพอเหมาะก็ตกลงมาเป็นฝน
ได้เป็นน้ำซึ่งจะไปอยู่ในใครก็ตาม ก็หมุนเวียนอยู่แบบนี้ **นี่คือความ
เป็น อนิจจัง อนัตตาของน้ำ** ลมและไฟก็เป็น อนิจจัง อนัตตาเช่น
เดียวกัน เมื่อยึดออกไปจากความเป็น อนิจจัง อนัตตา ก็คือ สุญญตา
สุญญตาคือธาตุว่างนี่คือ **ธาตุน้ำว่าง ธาตุลมว่าง ธาตุไฟว่าง**

มีพระภิกษุรูปหนึ่งทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ จิตของพระองค์อยู่กับอะไร พระองค์ตรัสว่า **เราอยู่กับสุญญตาวิหาร** วิหารไม่ใช่โบสถ์หรือศาลาโรงธรรม สุญญตาแปลว่า ว่าง พระองค์อยู่ด้วยจิตที่ว่างจากความยึดมั่น ถึ่มั่นว่าจิตนี้เป็นตัวเราของเรา พุติให้หยาบๆก็คือ จิตนี้ไม่ใช่ตัวกู ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของกู อย่าไปเอามาเป็นกูเลย พระอรหันต์ท่านก็อยู่กับสุญญตา คืออยู่กับจิตว่าง พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ก็อยู่กับจิตว่างทั้งนั้น แต่จิตว่างของพระอริยะชั้นที่ต่ำกว่าพระอรหันต์จิตท่านว่างยังไม่ถึงที่สุด พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่มีจิตว่างจนถึงที่สุด เรียกว่า **ปรมาสูตรสุญญตา** คือจิตที่ว่างถึงที่สุด



➡ ปฏิจสมเด็จพระฝ่ายตัมภัก์

เรื่องจิตว่างคือเรื่อง ปฏิจสมุปปบาทฝ่ายดับทุกข์ ปฏิจสมุปปบาทที่ขึ้นต้นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, นี่มันมีขึ้นมาแล้ว เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ นี่ก็ไปเป็นทอด

ปฏิจสมุปปบาทฝ่ายดับทุกข์ เริ่มต้นด้วย อวิชา อวิชา แปลว่า ว่าง ทุกอย่างในโลกจะมีคู่ มีความเป็นตรงกันข้าม เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระองค์ก็คิดว่า มันต้องมี ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะว่ามันมีกลางวันก็มี กลางคืน มีผู้หญิงก็มีผู้ชาย มีกุศลก็มีอกุศล ถ้ามี เกิด แก่ เจ็บ ตาย ฉะนั้น ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่มีหรือ และเมื่อพระองค์ไปเห็นสมณะนั่งสมาธิอยู่ พระองค์มีความหนักแน่นที่จะค้นหาความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย นี่! เริ่มต้นจากนั้นเลย พระองค์จึงออกบวช ใช้เวลา ๖ ปี ดูเอาเถอะว่าปัญญาชนอย่างพระพุทธเจ้าใช้เวลา ๖ ปี อย่างเราๆเอาไป ๑๐ ก็ได้ ๒๐ ก็ได้ ขอให้โยมทุกคนสู้เข้า ไปไม่ใช่พอ พูดถึงความว่างละก็ อิคันไม่เข้าใจ อิคันฟังไม่ถูก ต้องฟังให้ถูก ฟังเดียวเดียวไม่ถูกก็ฟังหลายๆเที่ยว เราอย่าไปดูถูกตัวเอง พระพุทธเจ้า พระองค์ก็มีอาการ ๓๒ แล้วเรามีครบไหม? ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรามีครบ ปฏิบัติสู้เข้าไป เมื่อพระองค์ปฏิบัติจนเกิด พุทธิ

โยมเข้าใจ พุทโธใหม่? บางคนเข้าใจว่า พุทโธ คือพระพุทธรูป พุทโธ คือพระพุทธรเจ้า อยากนิมิตเห็นพระพุทธรเจ้า อย่างนั้นผิดแล้ว

พุทโธ คือจิตรู้ คือจิตวิชชา พระพุทธรเจ้าจึงเป็น สัมมาสัมพุทโธ เพราะพระองค์คืนจิตให้ธรรมชาติ ไม่เอาจิตมาเป็นตัวกู ของกู ถ้าเอาจิตมาเป็นตัวกู ของกูนี้ ก็เลสมมาเป็นพรวนเลย ทุกข์เรื่องทรัพย์สมบัติ ทุกข์เรื่องสามี ทุกข์เรื่องลูกหลาน นี้เรียก จิตวิชชา

เมื่อพระพุทธรเจ้านั่งใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ที่พุทธรคยา พระองค์อธิษฐาน คืนนี้ถ้าไม่เกิด พุทโธ นั่งให้ตายตรงนี้ ให้เนื้อหนังเหี่ยวแห้งกลายเป็นปุ๋ยอยู่ใต้ต้นโพธิ์นี้แหละ ไม่ลุกขึ้นเด็ดขาด เห็นใหม่! พระพุทธรเจ้าถวายเป็นชีวิตเลย แล้วเรารู้ใหม่? นั่งฟังเทศน์ปवादเมื่อยกขยับขีมันจะเป็นอะไรไป ไม่ใช่เขาไม่ให้เปลี่ยน เปลี่ยนได้แต่จิตต้องติดตามดูอาการ นี่ต้องเอาจริง ถ้าไม่เอาจริงไม่รู้ เราต้องจริง เน้นเอาจริงตัวนี้ตัวเดียว

พระพุทธรเจ้าท่านรู้อะไร? ท่านรู้ความจริงคือ อริยสัจ อริยะ แปลว่า ประเสริฐ สัจจะ แปลว่า ความจริง อริยสัจ คือ ความจริงที่ประเสริฐ ความจริงอะไร? ความจริงในเรื่องของทุกข์ ทุกข์อยู่ตรงไหน? ทุกข์อยู่ที่เอาจิตมาเป็นตัวกูนั้นแหละ

พระองค์รู้ความจริงว่า ถ้าเมื่อไหร่เอาจิตมาเป็นกุ ก็เลยเป็นตา

กุ หูกุ กายกุ ใจกุ เรื่องของกุ เรียกว่าหมดไปกับเรื่องของกุ นั่นแหละ!

ถ้าเอาจิตมาเป็นกุมันก็จบแต่เริ่มต้นแล้ว

เมื่อพระองค์รู้ว่า จิตนั้นมันก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง กายก็เป็น

ธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นธรรมชาติอย่างไร? ก็ไปดูใน สติปัฏฐาน ๔

ข้อที่ ๑ มีสติเห็นกายในกาย นี้ว่าตามตำรานั้น คือมีสติเห็นว่ากาย

ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็น

อนิจจังคือไม่เที่ยง เป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสุญญตา คือ

ว่างจากตัวตน นี้! ให้มันโง่โง่ชัดเจนนั่นด้วย สุดท้ายของ

ข้อที่ว่า มีสติเห็นกายในกายก็คือ ต้องเห็นว่า กายนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่

บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา แล้วก็เห็นให้มันถึง

ปล่อยวางว่างจากตัวตนเลย เห็นว่า เอ้า! กายนี้มันไม่ใช่เรา นี้!

ให้เห็นหยาบๆอย่างนี้ก่อนในเรื่องของกาย



➡ ต้องมีสติและปัญญา

การมีสตินั้นก็อย่าไปเข้าใจว่าใช้สติตัวเดียวนะ ต้องมีปัญญา เข้าประกอบด้วยจึงจะเห็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน, จึงจะเห็นว่ากายนี้ห่างจากตัวตน

เมื่อครั้งที่มานพ ๑๖ คน สอบถามปัญหาพระพุทธเจ้า ๑๖ ข้อ ปัญหาของโมกขราชต้องถามถึง ๓ ครั้ง พระพุทธเจ้าจึงตอบ เนื่องจากเป็นปัญหาที่ทุกคนประสบอยู่ทั่วโลก โมกขราช ถามว่า ทำอย่างไรจะไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ซึ่งเป็นปัญหาที่ทุกคน ประสบ พระพุทธองค์ตอบว่า

ดูก่อน โมกขราช ท่านจะมีสติมองโลกโดยความเป็นของว่าง ถอนอัตตา คือละความเป็นตัวตนออกไปเสีย มัจจุราชจึงมองท่าน ไม่เห็น

นั่นคือความตายไม่มีสำหรับบุคคลผู้นั้น!

คำว่า ท่านจะมีสติมองโลกโดยความเป็นของว่าง สติในที่นี้นั้น ต้อง มีทั้งสติและปัญญา แล้ว มอง นี่เอาอะไรมอง ไม่ใช่เอาลูกตาที่อยู่ ใต้คิ้วมอง ลูกตานั้นเอาไว้มองรูปภายนอกเท่านั้น แต่ต้องเอาตา ภายใน คือสติปัญญาไปมอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตณภายใน) มอง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ (อายตณภายนอก) มอง วิญญาณ (ความรู้สึก) มองผัสสะ (การกระทบ) ทางตา หู

จมูก ลิ่น กาย ใจ มอง เวทนา(ผลที่ออกมา) ที่เกิดทาง ตา หู จมูก
ลิ่น กาย ใจ **โลก** คือ ร่างกายที่ยาววา หนาตึบนี้เป็นโลกโลกหนึ่ง
อะไร ๆ ก็บรรจุอยู่ในโลกนี้ทั้งนั้นแหละ

ว่าง อย่างไร? ตามีหน้าที่ดูรูป ตาเองก็สักแต่ว่าเป็นธาตุว่างนะ
ต้องเข้าใจตรงนี้ก่อนว่า ตานี้มันเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา เป็น
ธาตุว่าง เมื่อตาทำหน้าที่ในการเห็น เรียกว่า **ตาเกิด** เมื่อเห็นแล้ว
มันก็ดับ แล้วมันก็ว่าง เป็น ตาเกิด ตาดับ ตาว่าง เรียกว่า ตา เป็น
อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน กลายเป็นธาตุว่าง เมื่อตา
เห็นรูป รูปนั้นก็เกิด รูปนั้นก็ดับ รูปนั้นก็ว่าง เรียกว่า รูปเป็น อนิจจัง
อนัตตา สุญญตา คือรูปว่างจากตัวตน กลายเป็น ธาตุว่างอีกแล้ว
หูเมื่อเริ่มทำงานคือเริ่มฟังเสียง เรียก **หูเกิด** ฟังแล้ว **หูดับ** แล้วหูก็
ว่าง

เมื่อเรามีสติและปัญญา ก็จะไม่ใช้ตาเนื่อมองอีกแล้ว
ต่อไปจึงใช้ ตาในมอง ตาในที่ใช่มองนั้นก็ เป็น อนิจจัง อนัตตา
สุญญตา ว่างจากตัวตน รูปที่ตาเห็นก็ว่างเป็น อนิจจัง อนัตตา
สุญญตา รูปนั้นก็ว่างจากตัวตน เพราะว่า สิ่งทั้งหมดในโลกนี้
รูป-มองเห็นด้วยตา เสียง - หู กลิ่น - จมูก รส - ลิ่น กาย - สัมผัส
ใจ - ธรรมารมณเพราะฉะนั้น จึงไม่พ้น आयตนทั้ง ๖ ญาติโยม

ต้องเข้าใจว่า นี่แหละคือโลก จึงต้องมีทั้งสติและปัญญาไปพร้อมๆ กันนี่คือ มีสติมองโลกด้วยความเป็นของว่าง

ถอน อัตตานิทิวฐิ ถอนอะไร? ก็ถอนตัวกูนั่นแหละ อัตตานิ

คือ ตัวกู ถอนความรู้สึกว่าตัวกู ออกไปเสีย ความรู้สึกนั้นคือ จิต

ตา - รูป - จักขุวิญญาน คือความรู้สึกทางตา นี่! สติปัญญาจะ

มาตรงนี้แหละ ถ้าไม่มีสติปัญญา อะไรมา? ก็ไอ้โง่ คือ อวิชชา มา

ถอนความรู้สึก ในที่นี้คือ จักขุวิญญาน (ความรู้สึกทางตา) โสต

วิญญาน (ความรู้สึกทางหู) ฆานะวิญญาน (ความรู้สึกทางจมูก)

ชีวหาวิญญาน (ความรู้สึกทางลิ้น) กายวิญญาน (ความรู้สึกทาง

กาย) มโนวิญญาน (ความรู้สึกทางใจ) ถอนความรู้สึกเหล่านี้

ออกไปเสีย ถอนอย่างไร? ถอนโดยเห็นว่าความรู้สึกนี้ก็เป็น อนิจจัง

อนัตตา สุขญตตา ความรู้สึกนี้ว่างจากตัวตน นี่เห็นไหม? ถอนทั้งตา

ถอนทั้งรูปที่ตาเห็น ถอนทั้งความรู้สึกว่าตัวกูออกไปเสีย มันก็เลยว่าง

ละซี! ตาก็กว้าง รูปก็กว้าง จักขุวิญญานคือความรู้สึกทางตามันก็กว้าง

ฉะนั้น ถ้าถอน อัตตานิทิวฐิ ออกไปหมด มันก็ว่างหมด ว่างหมด

เลย ไม่ว่าจะ เป็น อายตนภายใน อายตนภายนอก วิญญาน ก็ว่าง

หมดเลย มันจะว่างไปตามลำดับ

สรูปก็คือ ตา เป็น อนิจจัง อนัตตา สุขญตตา ว่างจากตัวตน

รูปที่ตาเห็น เป็น อนิจจัง อนัตตา สุขญตตา ว่างจากตัวตน

จักขุวิญญาณ คือความรู้สึกที่ตา เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา
ตา ว่างจากตัวตน คือเห็น ตา ว่างจากตัวตน รูป ว่างจากตัวตน
จักขุวิญญาณ ว่างจากตัวตน **นี่แหละคือพุทโธ** **นี่แหละคือวิชา**
นี่แหละคือสติที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อเห็น ตา รูป จักขุวิญญาณ
ว่างจากตัวตนแล้ว อายตนภายใน อายตนภายนอก และวิญญาณ
ที่เหลือก็จะว่างจากตัวตน เช่นเดียวกัน ให้โยมนำไปปฏิบัติ ถ้าเห็น
ตามจริงอย่างนี้แล้ว อาตมา พระครูวินัยธร ที่อยู่สำนักวิปัสสนา
วังสันติบรรพต ขออนุโมทนาโยมที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ และรู้โลก
ตามความเป็นจริงแล้ว!

แต่ว่าโยมที่ฟังยังไม่ถูก ก็ฟังให้ถูกให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติ
ให้เห็นความว่างจากตัวตน เมื่อว่างแล้ว คือมี วิชาแล้ว อวิชชาก็เกิด
ไม่ได้ เพราะเมื่อว่างแล้ว อวิชชามันจะเกิดที่ตรงไหน เกิดแล้วมันจะ
ไปเกาะที่ตรงไหน

จิตที่เป็น อวิชา เป็นอย่างไร? คือจิตที่เต็มไปด้วย ตัวกู
ของกู เป็นจิตที่ขาดสติปัญญา เป็นจิตที่ขาดพุทโธ เป็นจิตที่ขาดตัวรู้
แต่ว่าเมื่อญาติโยมปฏิบัติไป จะเกิด พุทโธ คือ รู้ รู้อะไร? รู้ว่าจิต
แท้จริงนั้นไม่ใช่จิตหรรอก จิตเป็นเพียงธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เป็น
อนิจจัง อนัตตา สุญญตา จิตเองนี้ว่างจากตัวตน และเห็นว่า จิตนี้
ไม่ใช่กู เห็นจิตเป็นธรรมชาติ แต่เท่านี้ยังไม่พอ! เมื่อเห็นจิตเป็น

ธรรมชาติแล้วจิตที่เป็นธรรมชาตินั้นจะต้องประกอบด้วยสติปัญญา ปัญญาตัวนั้นจะเห็นธรรมชาติภายนอกทั้งหมด นี่เอา อานาปานสติ มาว่ากัน คือจิตจะเห็น ๑ อนิจจานุปัสสั ๒ วิราคานุปัสสั ๓ นิโรธานุปัสสั ๔ ปฏินิสัคคานุปัสสั

๑ อนิจจานุปัสสั คือเห็นความไม่เที่ยงเป็นปกติ อะไร ๆ ก็ไม่

เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา นี่คือจิตที่เป็นธรรมชาติจะเห็น อนิจจานุปัสสั แต่ถ้าจิตที่ไม่เป็นธรรมชาติจะเห็นอะไรเที่ยงไปหมด เห็นจิตก็เป็นของกู ร่างกายก็เป็นของกู ทรัพย์สมบัติก็ของกูหมดเลย แต่จิตที่เป็นธรรมชาตินี้จะเห็นตัวจิตเองซึ่งเป็นธรรมชาติภายใน และเห็นสิ่งภายนอก เป็นธรรมชาติที่เป็น อนิจจัง จึงเรียกว่า อนิจจานุปัสสั คือเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ เห็นทุกอย่าง ไหลเรื่อยไหลเรื่อยไม่อยู่กับที่เลย ชาติทุก ๆ ชาติไหลเรื่อย รูปทุก ๆ รูปไหลเรื่อยไม่มีหยุดมันเหมือนกับน้ำที่ไหลเรื่อย ๆ ไปอย่างนั้นแหละ เมื่อเห็นอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ เห็นอยู่เป็นประจำ เห็นอยู่อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า **เห็นเป็นปกติ** อย่างนี้เรียกว่า จิตเป็นธรรมแล้ว เอาจิตให้ธรรมชาติแล้ว จิตเริ่มฉลาดแล้ว ต่อไปก็จะเห็นข้อที่ ๒

๒ วิราคาณุปัสสี คือความจางคลายของราคะ เมื่อก่อนมี

ความกำหนัด นอนไม่หลับคิดแต่เรื่องกาม แต่เมื่อเกิดวิราคาณุปัสสี เห็นว่า ราคะเป็นของที่น่าสะอิดสะเอียน

วิราโค จิตโต ธรรมานัง : ธรรมะทั้งหมด วิราคะเป็นยอด

เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายในเรื่องกาม จะเรียก นิพพิทา ก็ได้

มีความเบื่อหน่ายในการเสพกาม เห็นว่าเป็นของสกปรก ของน่าเกลียด ของเน่า มันน่าสะอิดสะเอียน มันเบื่อแล้ว ขอรักัย มีตัวอย่างของญาติโยมมาแล้วให้ฟังว่า อิจันเบือ ไม่อยากนอนกับสามีแล้ว ไม่รู้จะทำอย่างไร ตอนนี้อยากเตียงนอน รอให้สามีหลับก่อนแล้ว จึงไปกราบเท้าสามี ขอบคุณที่สามีแยกเตียงกับอิจัน ตอนนี้อยากก็เหมือนกับพ่อ เหมือนกับเทวดาในบ้าน พออยู่มาสักกระยะสามีเกิดเป็นโรคหัวใจและหมอกก็ห้ามเรื่องนี้ด้วย แก่ดีใจใหญ่บอกสวรรค์มาโปรดแล้ว ธรรมเข้าข้างแล้ว นี่คือนิสัยของคนที่เบื่อหน่าย คลายกำหนัดในราคะ แต่ว่าอย่าหลงนะ คือ กามราคะ ปฏิฆะ ผู้ที่จะละได้คือพระอนาคามี เมื่อเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในสิ่งนี้ ก็ไม่ใช่ไปเกลียด ฉะนั้น สามีใครก็ตามที่มาฟังธรรมอยู่อาจสงสัยว่า ทำไมภรรยาปฏิบัติธรรมแล้วนอนตัวแข็งเหมือนท่อนไม้ นั่นเขาไม่กล้าปฏิเสธเลยนอนตัวแข็งทำเหมือนกับว่าตายแล้ว พวก

พระอนาคามีเขาไม่เสพกามแล้ว เขาเบื่อแล้ว นี่เรียกว่า วิราคานุปัตสสี หรือ นิพพิทานุปัตสสี

เคยมีพระ ๕๐๐ รูป ปฏิบัติถึงขั้นนี้ มีความเบื่อหน่ายในชีวิต เหมือนกับเอางูที่เหม็นๆเน่าๆมาคล้องคอ เลยชวบกันฆ่าตัวตายบ้าง วานให้ผู้อื่นช่วยฆ่าบ้าง เพราะเกิดความเบื่อหน่าย พระพุทธเจ้าจึงต้องทรงบัญญัติว่า ภิกษุใดฆ่าตนเองก็ดี ให้คนอื่นฆ่าก็ดีจนสิ้นชีวิต ภิกษุนั้นขาดจากความเป็นพระคือต้องอาบัติปาราชิก ภิกษุเหล่านั้นจึงเลิก เห็นใหม่ว่ามันเกิด วิราคานุปัตสสี หรือ นิพพิทานุปัตสสี ถึงขนาดนั้นเลย

คนที่เบื่อหน่ายคลายกำหนดอย่างเด็ดขาดแล้ว จะละ **ปฏิฆะ** คือไม่ต่อต้าน ไม่โกรธ อารมณร์ักใคร่ โกรธไม่มี ญาติโยมหลงสังเกตตัวเองว่า วันหนึ่งรักก็ครั้ง โกรธก็ครั้ง ฆีราคะ ฆีโทสะยังเข้าถึงอยู่ใหม่ ถ้ามันเข้ามากก็เอาออกเสีย อย่าให้อยู่นาน อย่าเสียท่ามัน จึงต้องอย่าขาดสติที่มีปัญญา และต้องปฏิบัติเพื่อเพิ่มปัญญาให้มากขึ้น ให้สมบุรณ์ขึ้น

เรื่องของจิตนี้ ถ้าปฏิบัติจนเห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่ของเราแล้ว และมอบจิตนี้ให้ธรรมชาติแล้ว จิตนี้จะเห็นทั้งธรรมชาติภายใน (คือตัวจิตเอง) และเห็นธรรมชาติภายนอก คือเห็น อนิจจานุปัตสสี วิราคานุปัตสสี แต่ไม่ใช่เห็นแป๊บเดียววะ ต้องเห็นเป็นวันเป็นคืน เห็นอยู่

หลาย ๆ วัน ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วเรียกว่าต้องไป **ขึ้นอารมณ** กับ
 วิปัสสนาจารย์ที่สอนหรือที่เราเชื่อมั่น ว่าพระอาจารย์คะ ถ้าเป็น
 อย่างนี้ อย่างนี้ มันเป็นอย่างไร อีฉันไม่รู้เลย ต้องให้พระอาจารย์
 ชี้แนะ ญาติโยมอย่าเพิ่งตกใจ เรื่องนี้มันยิ่งดีไปข้างหน้าเหมือนฟ้า
 สางไปข้างหน้า แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติมันยิ่งมืด มืดไปข้างหน้า ถ้า
 ปฏิบัติธรรมไปก็เหมือนฟ้าสาง เมื่อฟ้าสางแล้วฟ้าก็แจ่ม แล้วฟ้าก็
 แจ่มจางปาง มองเห็นอะไรตามความเป็นจริงไปหมด

เมื่อพูดเรื่องจิตมันก็เลยพ่วงไปกับสติปัฏฐาน ๔ อยู่กับ อานา
 ปานสติ ที่อาตมาพูดหลายๆอย่างนี้ก็เพื่อจะให้ญาติโยมได้เข้าใจ

ขอความเจริญในธรรมจงเกิดแก่ญาติโยมผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติดี
 ปฏิบัติชอบ ทุก ๆ ท่าน เทอญ



การไม่ทำการสาชงาย	เมื่อนั้นอันตราจแก้ตความเม้นพนุสุต
การไม่ฟังด้วจดี ไม่สอมกาม	เมื่อนั้นอันตราจแก้มีตุตุ...
การกระทำการสาชงาย	เมื่อนั้นอันตราจแก้ตความเม้นพนุสุต
การฟังด้วจดี การสอมกาม	เมื่อนั้นอันตราจแก้มีตุตุ...

อัญสุสุตที่ ๓ พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนินาต





ปฏิจจสมุปบาท ธรรมเทศนา ครั้งที่ ๒

ปฏิจจสมุปบาท อธิบายว่า เมื่อสิ่งนี้มี-สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด - สิ่งนี้จึงเกิด ในปฏิจจสมุปบาท เริ่มจาก อวิชชา เมื่อ อวิชชา มี - สังขารจึงมี, เมื่อสังขารมี-วิญญาณจึงมี, เมื่อวิญญาณมี-นามรูปจึงมี, เมื่อนามรูปมี-สพายตนจึงมี, เมื่อสพายตนมี-ผัสสะจึงมี, เมื่อผัสสะมี-เวทนาจึงมี, เมื่อเวทนามี-ตัณหาจึงมี, เมื่อตัณหามี-อุปาทานจึงมี, เมื่ออุปาทานมี-ภพจึงมี, เมื่อภพมี-ชาติจึงมี, เมื่อชาติมี-ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ อุปายาสจึงมี (ในที่นี้จะพูดย่อ ๆ ว่า เมื่อชาติมี - ทุกข์จึงมี) นั่นคือฝ่ายมี หรือฝ่ายเกิดทุกข์

ฝ่ายดับทุกข์ กล่าวถึง เมื่อสิ่งนี้ไม่มี-สิ่งนี้จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้ดับ - สิ่งนี้จึงดับ, เมื่ออวิชชาดับ-สังขารจึงดับ, เมื่อสังขารดับ-วิญญาณจึงดับ, เมื่อวิญญาณดับ-นามรูปจึงดับ เป็นอย่างนั้นตลอดสาย

ในปฏิจจสมุปบาทนั้น ท่านเปรียบเหมือนต้นไม้ที่เป็นเถาเรา จะตั้งที่ปลายมันก็สิ้นตลอดไปถึงโคน หรือว่าเราไปตั้งที่โคน ต้นไม้ทั้งเถานั้นก็มาหมด หรือไปตั้งที่ตรงกลาง เถานั้นก็มาหมด ตั้งที่ยอด เถานั้นก็มาหมดเหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะตั้งที่ตรงส่วนไหน เช่นเดียวกับการพูดเรื่องปฏิจจสมุปบาท จะพูดที่อันดับ ท่อนกลาง หรือท่อนปลายก็ได้ คือตัดเป็นท่อนพูดก็ได้ เหมือนกับตั้งเถาไม้

วันนี้จะพูดครึ่งก่อนให้ฟังก่อน เริ่มจาก สฬายตน (อายตนภายใน ๖) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เรียงตามลำดับอย่างนี้ อย่าไปสลับที่กัน เพราะว่าจะมีการจับคู่กัน

คนปกติจะมีสฬายตน (อายตนภายใน ๖) มาพร้อมตั้งแต่เกิดแล้วก็จะมี อายตนภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ แล้วก็จะมี วิญญูญาณ ๖ (คือความรู้สึกรู้จัก) ได้แก่ จักขุ วิญญูญาณ ไสตวิญญูญาณ ฆานวิญญูญาณ ชิวหาวิญญูญาณ กายวิญญูญาณ มโนวิญญูญาณ สามอย่างนี้ (สฬายตน, อายตนภายนอก ๖, วิญญูญาณ ๖) จะทำงานเป็นทีม ทำตัวเดียวไม่ได้ เมื่อ ๓ อย่างนี้ทำงานร่วมกัน ทำให้เกิด ผัสสะ ๖ (การกระทบ) ขึ้นมา เมื่อ ผัสสะเกิด เวทนา จึงเกิด

สามอย่างนี้เขาจะทำงานเป็นทีม แล้วจึงจะเกิดมีผัสสะ ๖ เกิดตามมา

ตา+รูป+จักขุวิญญูญาณ —————> จักขุสัมผัส
หู+เสียง+ไสตวิญญูญาณ —————> ไสตสัมผัส
จมูก+กลิ่น+ฆานวิญญูญาณ —————> ฆานสัมผัส
ลิ้น+รส+ชิวหาวิญญูญาณ —————> ชิวหาสัมผัส
กาย+โผฏฐัพพะ+กายวิญญูญาณ —————> กายสัมผัส
ใจ+ธรรมารมณฺ์+มโนวิญญูญาณ —————> มโนสัมผัส

เมื่อผัสสะเกิด-เวทนาจึงเกิด เวทนามี ๓ อย่างได้แก่

๑ สุขเวทนา คือความสุข ความพอใจ

๒ ทุกขเวทนา คือความทุกข์ ความไม่พอใจ

๓ อทุกขมสุขเวทนา คือโง่ ไม่รู้ว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

เวทนาทั้ง ๓ ตัวนี้เป็นผลมาจาก อวิชชา เวทนาสามารถเกิดได้

ทุกทาง เช่นเกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ทั้งนั้น เมื่อเกิดแล้ว

เป็นผลให้เกิดสุขเวทนามีได้ เกิดทุกขเวทนามีได้ เกิดเวทนาโง่ก็ได้

ที่เกิดทุกขเวทนา คือฝ่ายที่เป็นทุกข์ก็เพราะไม่เห็นความเกิด

ไม่เห็นความดับ ไม่เห็นความว่างของสฬายตนทั้ง ๖ นี้ ฉะนั้น

ปฏิบัติสมุปบาทฝ่ายดับ จึงจะต้องเห็นความเกิด-ดับ





เกิด-ดับ-ว่าง-แล้วมีล่องวาง



เริ่มจาก สฬายตน (อายตนภายใน ๖) และอายตนภายนอก

ตา ตาเกิด ตาดับ คือ ตาทำงาน ตาเห็นรูป เรียกว่า **ตาเกิด**

เมื่อเห็นรูปแล้ว **ตาดับ** นี่คือความเป็น **อนิจจัง อนัตตา** ของ ตา

เมื่อตาเกิด ตาดับ ที่นี้ก็เห็นความเป็น **สุญญตา** ของตา คือเห็นตา

ว่างจากตัวตน นี่คือที่สุดของเป้าหมาย

เมื่อตาทำหน้าที่เห็น ตาทำหน้าที่เสร็จแล้ว ตาก็ลงนอนเป็น

ธาตุว่างแล้ว ทำงานเสร็จแล้ว คือตาเกิด (ตาเห็น) ตาดับ ตาว่าง

(จากตัวตน) คือ ตาเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา คือ ตาว่างจาก

ตัวตน **ต่อไปนี้จะพูดสั้น ๆ ว่า ว่าง หมายถึง ว่างจากตัวตน**

เมื่อตาทำหน้าที่ เห็น เกิดผลออกมาเป็น เวทนา แล้วเข้าไปยึด

มันถ้อมันในเวทนานั้น เช่น เข้าไปยึดมันถ้อมันในสุขเวทนาที่ตาเห็น

ไม่พอใจใน ทุกขเวทนาที่ตาเห็น หรือเกิดใจ (อทุกข์ขมสุขเวทนา)

ที่ตาเห็นขึ้นมา นั่นเป็นทุกข์ นั่นไม่ว่าง นั่นคือสายที่ไม่ดับ แต่ใน

ธรรมชาติแล้ว เมื่อตาเกิด คือตาทำหน้าที่เห็น เสร็จแล้ว ตาดับ แล้ว

ตานั่นก็เป็น สุญญตา ว่างจากตัวตน

รูป คือรูปที่ตาเห็นนั่นแหละ เมื่อรูปเกิด รูปดับ รูปว่างจาก

ตัวตน เป็นอันจบกระบวนการ พอรูปว่างจากตัวตนเสร็จ รูปก็นอน

เป็น สุญญตา เป็น**ธาตุว่าง** ต่อไป ฉะนั้น ธาตุเดิมของตา ธาตุเดิม

ของรูป เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน ดังนั้น ตา
เกิด - ตาดับ - ตาว่าง รูปเกิด - รูปดับ - รูปว่าง

จักขุวิญญาณ คือความรู้สึกทางตา จักขุวิญญาณเกิด - จักขุ
วิญญาณดับ - จักขุวิญญาณว่าง จักขุวิญญาณคือความรู้สึกทางตา
เกิด ความรู้สึกทางตาดับ ความรู้สึกทางตาว่าง **ความรู้สึกนั้นก็**
ธาตุว่าง

ทั้ง ๓ อย่างคือ ตา รูป จักขุวิญญาณ ทำงานร่วมกันทำให้เกิด
ผัสสะ คือการกระทบ เมื่อผัสสะคือการกระทบเกิด-การกระทบดับ -
การกระทบว่าง อย่าลืมใส่ อนิจจัง อนัตตา สุญญตาเข้าไปด้วย
เพราะทั้งหมดนั้นเป็น ธาตุว่าง ทั้งนี้

เมื่อใส่ อนิจจัง อนัตตา สุญญตาเข้าไป ความทุกข์จะเกิดไม่ได้
นั่นเรียกว่า สายดับ ตาเกิด-ตาดับ-ตาว่าง, รูปเกิด-รูปดับ-รูปว่าง,
จักขุวิญญาณเกิด-จักขุวิญญาณดับ-จักขุวิญญาณว่าง, ผัสสะเกิด-
ผัสสะดับ-ผัสสะว่าง, เพราะทุกอย่างเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา
ห่างจากตัวตน สุญญตาธาตุ ก็เลยเป็นธาตุว่างหมด คือว่างจาก
ตัวตน

มาทางหูก็เหมือนกันนั่นแหละ หูเกิด-หูดับ-หูว่าง, **เสียงเกิด-**
เสียงดับ-เสียงว่าง, โสตวิญญาณเกิด-โสตวิญญาณดับ-โสต

วิญญาณว่าง,นี่คือ ๓ อย่างทำงานร่วมกัน (หู เสียง โสตวิญญาณ) ทำให้เกิดผัสสะ ผัสสะเกิด-ผัสสะดับ-ผัสสะว่าง,สิ่งที่ตามมาคืออะไร? คือ **เวทนา** เวทนาที่เป็นสุขก็ได้ เวทนาที่เป็นทุกข์ก็ได้ เวทนาโง่ ก็ได้ **ที่สุดของทางคือ เวทนา** ถ้าสกัดตรงนี้ได้ **ตัณหา** ก็จะไม่เกิด สกัดได้อย่างไร? ก็คือเห็นสิ่งเหล่านี้เป็น **อนิจจัง อนัตตา สุนฺณตา ว่างจากตัวตน** ตาเกิด ตาดับ ตาว่าง,รูปเกิด รูปดับ รูปว่าง,จักขุวิญญาณเกิด จักขุวิญญาณดับ จักขุวิญญาณว่าง,ผัสสะเกิด ผัสสะดับ ผัสสะว่าง,เวทนาเกิด เวทนาดับ เวทนาว่าง,นี่คือ เวทนาว่างจากตัวตน!

ทีนี้ เมื่อเรามีสติทันทุกโอกาส หูทำหน้าที่ได้ยิน หูเกิด หูดับ หูว่าง, เสียงเกิด เสียงดับ เสียงว่าง, โสตวิญญาณเกิด โสตวิญญาณดับ โสตวิญญาณว่าง, ผัสสะทางหูเกิด ผัสสะทางหูดับ ผัสสะทางหูว่าง เกิดเวทนาขึ้นมา เข้าไปพอใจ ก็เห็นว่าความพอใจนั้นประเดี้ยวประด้าว ความพอใจนั้นเกิด ความพอใจนั้นดับ ความพอใจนั้นว่าง (จากตัวตน) อย่างนี้เรียกว่า **สกัดไม่ให้ตัณหาเกิด** เพราะเมื่อเวทนาว่างจากตัวตนแล้ว ตัณหาจะเกิดได้อย่างไร เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน (ความยึดมั่น ถือมั่น) ก็เกิดไม่ได้

มาที่**จมุ**ก็เหมือนกันอีกนั่นแหละ ตามปกติ ถ้าเราไม่ใช้งาน มันก็นอนอยู่เฉย ๆ มันว่าง **จมุ**เป็น**ธาตุว่าง** ตาก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ที่เราจะมองดูตลอด ๒๔ ชั่วโมง เมื่อไม่ใช้งาน **ตาก็เป็นธาตุว่าง** จะเห็นว่า ตาหู จมุ ลื่น ภาย ใจ ตามปกติมันเป็น**ธาตุว่าง**อยู่แล้ว เป็น**สุญญตาธาตุ** เพราะอะไร? เพราะมันเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน

ใจ (มโน) ก็เหมือนกัน ใจเกิด ใจดับ ใจว่าง ธรรมารมณห์หมายถึงความคิดที่มันตกค้าง มันยังดับไม่ได้เพราะไม่มีตัวว่างเข้าไปดับ ธรรมารมณห์ที่ตาเห็น หูได้ยิน จมุ ได้กลิ่น ลื่น ได้รส ภายรับสัมผัส สิ่งเหล่านี้ยังตกค้างอยู่ ยังไม่ดับ มันก็เลยคิด ความคิดอันนั้นเรียก ธรรมารมณห์ เขาเปรียบเหมือนกับกระทะ ตรงกลางส่วนที่เป็นก้น กระทะจะเป็นที่ว่างเพื่อจะใส่ของสำหรับผัด, ทอด ใจก็เปรียบเสมือน ตรงกลางกระทะ เมื่อเกิดการกระทบครั้งแรกมันไม่ดับ มันก็ไปรวมอยู่ที่ก้นกระทะ กลายเป็นธรรมารมณห์ แต่ธรรมารมณห์ครั้งแรกนี้ยังไม่ดับก็จะเกิดธรรมารมณห์ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ แต่ถ้าเกิดถึงครั้งที่ ๒๐ นี้เรียกว่าประสาทกินแล้ว เบรกไม่อยู่





เจริณุตตะและมัชฌิมา



ใจ เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน ญาติโยมให้
 มีสติอยู่ตลอดเวลา พอเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รับสัมผัสทางกาย
เอาสติและตั้งปัญญามาจัดการเลย ให้เห็นว่า ใจเป็น อนิจจัง
 อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน **ธรรมารมณ**ก็เป็น อนิจจัง อนัตตา
 สุญญตา ห่างจากตัวตน **มโนวิญญาน** (ความรู้สึกทางใจ) เป็น
 อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน ผัสสะ การกระทบ (ทางใจ)
 เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน เวทนา คือสิ่งที่เราคิด
 ในสิ่งนั้น ถ้าชอบในเวทณาก็คือตัณhamันตั้งเข้ามา (สุขเวทนา) เราก็
 เอา อนิจจังเข้าไปจับ เอาอนัตตาเข้าไปจับ เอาสุญญตาเข้าไปจับ
 เวทนานั้นก็จับ นี้เรียกว่าจับเพราะ อนิจจัง อนัตตา สุญญตา มัน
 จับกันที่ตรงนั้น ที่นี้สำคัญคือ เราต้องมีสติและสะสมปัญญา
 เรียกว่า **มีสติปัญญาไว้มาก ๆ** เมื่อสะสมสติปัญญาไว้มาก
 พอแล้ว เริ่มเลย ตาเห็นรูป ตาทำหน้าที่ เราก็กำหนดให้ เกิด - ดับ -
 ว่าง เกิดทางใดก็เห็น เกิด - ดับ - ว่างทางนั้น **เห็นสพายตน** (หรือ
 เรียกว่า อายตนภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เกิด - ดับ - ว่าง,
 เห็น **อายตนภายนอก** (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ)
 เกิด - ดับ - ว่าง, เห็น**วิญญานทั้ง ๖** เกิด - ดับ - ว่าง, เห็น **ผัสสะทั้ง ๖**
 เกิด - ดับ - ว่าง, เห็นเวทนา เกิด - ดับ - ว่าง, เห็นแต่ความเกิด - ดับ - ว่าง

อย่างนั้นไปทั้งหมดทั้งสิ้น และเราก็สามารถที่จะเจาะเอาตรงไหนก็ได้
แต่ว่าผู้นั้นต้องชำนาญ

ทีนี้เมื่อชำนาญแล้ว ชำนาญในการเห็นเกิด - ดับ - ว่าง แล้ว
ต่อไปก็จะ **ปล่อยวาง** อย่างนี้เขาก็อยู่ตัวแล้วเพราะงานเขาตาย
ตัวแล้ว งานเขาเสร็จแล้ว เขาก็เห็นแต่ว่างตัวเดียวก็พอ พอหมด
นั่นคือเห็น **สพายนหรือ อายตนภายในว่าง** (ตาว่าง หูว่าง จมูก
ว่าง ลิ้นว่าง กายว่าง ใจว่าง) **เห็นอายตนภายนอกว่าง** (รูปว่าง
เสียงว่าง กลิ่นว่าง รสว่าง โผฏฐัพพะว่าง ธรรมารมณว่าง) **เห็น**
วิญญานทั้ง ๖ ว่าง (วิญญานทางตาว่าง วิญญานทางหูว่าง
วิญญานทางจมูกว่าง วิญญานทางลิ้นว่าง วิญญานทางกายว่าง
วิญญานทางใจว่าง) **เห็นผัสสะทั้ง ๖ ว่าง** (ผัสสะทางตาว่าง ผัสสะ
ทางหูว่าง ผัสสะทางจมูกว่าง ผัสสะทางลิ้นว่าง ผัสสะทางกายว่าง
ผัสสะทางใจว่าง) **เห็นเวทนาว่าง** (เวทนาทางตาว่าง เวทนาทางหูว่าง
เวทนาทางจมูกว่าง เวทนาทางลิ้นว่าง เวทนาทางกายว่าง เวทนา
ทางใจว่าง) ทีนี้ก็ดับ ดับหมด **พอดีดับที่เวทนาตัวนี้ ตัณหาที่เป็นอัน**
ว่าขาดตัณหาคือความอยาก ตายด้านเลย ตัณหาทั้ง ๓ ตัว (กามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา) **ตายด้านหมด อุปาทานก็เป็นหมัน**
(อุปาทานมี ๔ อย่างได้แก่ กามอุปาทานคือยึดมั่นถือมั่นในกาม, ทิฏฐุ
อุปาทานคือความยึดมั่นในการเห็นผิด, สीलัพพตูปาทาน คือความยึด

มันในการปฏิบัติผิด, อัดตวาทุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ ของตนและของคนอื่น) ภาพเป็นหมัน (กามภพ รูปภพ อรูปภพ) ชาติ (ความเกิด) มีขึ้นไม่ได้, ทุกข์ ดับหมดไม่มีอะไรเหลือ เพราะมันว่างที่เวทนา มันดับที่เวทนานั้น

ทีนี้ ถ้าหากว่าเรามีสติปัญญา เห็นว่างตัวเดียวก็พอ ถ้าพลังไม่พอก็ทำไปเรื่อย ๆ ต้องให้เห็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ให้เห็นทุกอย่างว่างจากตัวตนคือ เห็นโล่มาตั้งแต่อายตนภายใน อายตนภายนอก วิญญาณ ผัสสะ เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ว่างจากตัวตน แล้วจะเห็นเวทนาดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาก็อะไรไม่ได้ ตัณหาดับหมดเพราะเมื่อยกคัทเข้าที่แล้วไฟมันก็ดับหมด ไม่มีไฟแล้ว ยกคัทเข้าที่ที่เวทนาตัวเดียวดับหมดเลยไม่ว่าจะเป็น ตัณหา อุปาทาน ภาพ ชาติ อะไร ๆ ทุกเรื่องเลย ดับหมด นี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทครึ่งก่อน ไม่ใช่ทั้งหมด เหมือนกับว่าเราไปดึงเถาของน้ำเต้าครึ่งก่อน แต่มันก็กระเทือนถึงโคน นี่ไปดึงที่ตรงกลางคือคือที่ สฟายตน



➡ ปฏิจจนมมาท มันเรื่องที่ทำใจง่าย



จะเห็นว่า ปฏิจจนมมาท สอนไม่ยาก ปฏิบัติก็ไม่ยาก แต่ที่เห็นว่ายากเพราะว่าไม่ได้ศึกษาในเรื่องของธรรมชาติ เช่นว่า คนที่มีความรู้เราให้ไปศึกษาเรื่องของธรรมชาติ ให้เข้าไปในป่า ศึกษาว่า พืชชนิดใดกินได้ กินไม่ได้ ชนิดใดใช้เป็นยา อาจารย์พาเข้าไปดูเลย ชิม ดม สัมผัส มืออยู่ต้นหนึ่ง เป็นเถา โอ้! ลูกสีแดงระเรื่อ โตเท่ากำปั้น น่ากิน เอามัดผ่าแล้วช่วยกันชิม โอ้ย! ทั้งชม ทั้งเพื่อน นั้นแหละ ลูกชี่กา เห็นไหม ถ้าไม่ศึกษาก็ไม่รู้ ลูกชี่กาสมัยก่อนเอามาต้มยาหม้อให้คนป่วยกิน เอาไปผสมกับสมุนไพรตัวอื่น ๆ ถ้ายาหม้อไหนใส่ลูกชี่กาจะทั้งชมทั้งเพื่อน เต็มที! กินไม่ไหว แล้วเวลาเขาต้มก็ต้มกับหม้อดิน เอาใบตองปิด เอาดอกไม้ใฝ่มาคาคที่ปากหม้อทำเป็นยันต์ แล้วเอาไปต้ม เคี้ยวให้เดือดสัก ๒ - ๓ ครั้ง เวลาจะกินเขาไม่ใช่ขันหรือแก้ว สมัยก่อนเขาจน เขาลำบากไม่มีเงินซื้อแก้วใช้ บอกว่าถ้ากินยาใช้แก้ว ยาก็ไม่ศักดิ์สิทธิ์อีก ต้องใช้กะลามะพร้าวขูดให้ข้างใน-ข้างนอกแหว เขาเรียกกะลามะพร้าวว่า พรักโหลก ที่นี่เอายาใส่พรักโหลกเข้าแล้วนั่งเสก ที่นั่งเสกเพราะอะไร เพราะหนึ่งมันร้อน สองมันออกกลิ่นขม กลิ่นเพื่อน กลิ่นมันเต็มที่ยังไงก็ไม่รู้ นั่งเสกจนยาหายร้อน ที่นั่งเสกปิดตาอยู่นั้นเหตุผลหลักคือกลัวยา นั้นแหละ คือ ลูกชี่กา

ต่อมาศึกษาผลไม้ที่ไม่รู้จักมีหนามเต็มเลยไม่น่าจะกินได้ ลอง
ปอกดู ปอกไม่เป็นได้เลือดเลย พอลองชิม อร่อย อ้อ! นี่ทุเรียน
นั่นแหละได้รู้ว่าทุกขเวทนากับสุขเวทนาเป็นอย่างไร

ผู้ปฏิบัติที่ ลึ้นว่าง รสว่าง ชิวหาวิญญูณว่าง ผัสสะว่าง เวทนา
ก็ต้องว่าง ยาที่เข้าซี้กานั้นก็เป็นยาว่าง

ที่นี้พอมากินทุเรียน อร่อย เกิดสุขเวทนา เป็นอย่างไรละที่นี้
ซึ่งตามทีจริงถ้าเรารู้ว่าลึ้นก็เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจาก
ตัวตน รสของทุเรียนก็เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน
ชิวหาวิญญูณคือตัวความรู้สึก เมื่อเรากำหนดก็เป็น อนิจจัง
อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ผัสสะคือการกระทบทางลึ้นก็เป็น
อนิจจัง อนัตตา สุญญตา เป็นธาตุว่าง ว่างจากตัวตน พอไปถึง
เวทนาธาตุ เกิดเป็นสุขเวทนาธาตุเพราะอร่อย ยุ่มเดียวไม่พอ ต้อง
เอาทั้งยวง นี่ ตัณหาเกิด มันอยาก มันเลยไม่พอ เพราะฉะนั้น สุข
เวทนาเกิด สุขเวทนาก็เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจาก
ตัวตน ตกกลงว่าทุเรียนก็เป็นผลไม้ว่างเพราะกินเข้าไปแล้วก็เป็น
สุญญตาธาตุ เป็นธาตุว่าง เป็นผลไม้ว่าง, ลูกซี้กาก็เป็นผลไม้ที่มี
ธาตุว่างอยู่ในนั้นเหมือนกันคือเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา
เพราะฉะนั้น เวทนาทั้งสองคือ สุขเวทนา ทุกเวทนาก็เหมือนกัน
แม้แต่อทุกข์มสุขเวทนาก็เหมือนกัน ทีเหมือนกันก็เพราะมันว่าง

จากตัวตน เมื่อเวทนานั้นว่างจากตัวตนแล้วตัณหาก็คงเกิดไม่ได้ มัน
ผลึกก็ไม่ได้ มันดูก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นสุขเวทนา
ตัณหาก็คงเกิด มันดู คือทุเรียนนี่อร่อยจริง ยึดมันถือมันในความ
อร่อยนั้นก็ไปแสวงหามากิน เรียกว่า อุปาทาน เพราะว่าทำให้หลง
ในกลิ่น รส ก็เกิด ตัณหา อุปาทาน เกิดภพชาติแล้วก็เกิดเป็นทุกข์
ขึ้นมา ในคำคำหนึ่งนั้นก็เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ เกิดชาติหนึ่ง เกิดทุกข์ที่
หนึ่ง คือเป็นภพชาติทีหนึ่ง ทีนี้ถ้าเราไปยกค้ำเข้าที่ที่เวทนา ไปที่
เวทนาตัวนั้นมันก็จะจบเรื่อง จะไม่ต่อไปถึงความทุกข์ นี่คือการสอน
ปฏิบัติสมุปบาทครึ่งก่อน ก็ดับได้ที่เวทนาตัวนั้น แต่ตามปกติแล้ว
มันก็ เกิด-ดับ-ว่าง, เกิด-ดับ-ว่าง, เกิด-ดับ-ว่าง เราต้องศึกษาแบบ
เต็กอนุบาลกันเลย

สำหรับการศึกษาธรรมะนั้น บางคนผมชาวพื้นหลุดแล้ว
ก็ยังเทียบเป็น อนุบาล, เป็นเยาวชนในทางพระพุทธศาสนาอยู่
นั่นแหละ ก็เพราะไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติในเรื่องนี้ ก็เลยเป็นอนุบาล,
เป็นเยาวชนในทางพระพุทธศาสนาจนตาย เยาว์ แปลว่าอ่อน ก็คือ
ปัญญาอ่อนนั่นเอง พอพูดเรื่องหลักของพระพุทธศาสนา ก็คือ
ปัญญาอ่อน บางคนจบถึงปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
ในทางโลก แต่ในทางพระพุทธศาสนาก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ จึงยังเรียกว่า
ปัญญาอ่อนอยู่นั่นแหละ

ญาติโยมที่กำลังศึกษา ปฏิจจสมุปบาท แม้แต่ครึ่งก่อน เขายอมรับว่ากำลังศึกษาอยู่ เขาไม่อายใคร ไปถามไถ่ครูบาอาจารย์ พระสงฆ์องค์เจ้า คนประเภทนั้นเขาตัวกูน้อย เขาสนใจในการปฏิบัติเพื่อที่จะทำให้ความทุกข์หมดไป ไม่เกิดสุขเวทนา ไม่เกิดทุกขเวทนา ไม่เกิดอทุกขมสุขเวทนา นั่นแหละคือคนฉลาด ไม่เหมือนบางคน ยังปัญญาอ่อนอยู่เลย รู้ทุกอย่างทางโลกหมด นี้เขาเรียก รู้มากยากนาน ถ้ารู้จริงต้องดับทุกข์ได้ แต่ถ้ารู้ทางโลก จบปริญญาชั้นเรียกว่ารู้อาชีพทางการงานเพื่อที่จะเลี้ยงกายอย่าให้มันตาย ให้อาหารมัน

สำหรับการศึกษาธรรมะ การศึกษาปฏิจจสมุปบาท เป็นการเลี้ยงใจ ถ้าใจไม่ได้รับอาหาร คนนั้นก็มิมีใจที่แห้งผากไปจนตาย ใจไม่ได้รับธรรมะ ไม่รู้เรื่องธรรมะ ใจก็ตายด้าน บางคนก็มีแต่เลี้ยงกายอยู่อย่างเดียว แต่ก็ยังมีบางพวกที่ตื่นบ้าง สนใจธรรมะอยู่มากพอสมควร

ญาติโยมบางคน พอพูดถึง อายตนภายใน อายตนภายนอก วิญญาณ ผัสสะ เวทนา โอ้ย! ท่านพูดลึกลงไป อิคฉันฟังไม่ถูก ไม่เข้าใจอย่างนี้ต้องแก้โดยเอามือไปจิ้มที่ตา หู ดูซิว่ามันอยู่ลึกไหม ของอยู่กับตัวอย่างนี้ยังไม่รู้จัก มองว่ามันลึกได้อย่างไร บางคนก็บอกว่าขอให้พระสอนแบบผ่อนให้มันเบาๆหน่อย เอ้า! จะให้สอน

แบบเบา ๆ หน่อย แต่ตัวเองก็ไม่มีพื้นฐานและไม่สนใจศึกษาเลยจะให้
 ผ่อนเบา ๆ ได้อย่างไร ฉะนั้นทุกคนจึงต้องมีพื้นฐาน ถ้าไม่มีพื้นฐาน
 จะปฏิบัติไม่ได้ ยิ่งถ้าสามารถปูพื้นฐานตั้งแต่ชั้นอนุบาลยิ่งดี
 สอนปฏิจจสมุปบาทครึ่งท่อนให้เด็กอนุบาล ทำเป็นเครื่องเล่นล่อ
 เด็กถ้าแบบนี้จะมีพื้นฐานทางธรรมะตั้งแต่เด็ก ๆ ความรู้อย่างนี้
 เรียกว่าเป็นความรู้ที่สูงแล้ว

การศึกษาและการปฏิบัติธรรมนี้ก็อย่าไปทำเล่น ๆ กับ ตา หู
 จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะก็จะเกิดทุกข์เล่น ๆ เหมือนกันแหละ มี
 ความทุกข์เข้ามาโดยไม่รู้ทัน แล้วก็อยู่กับความทุกข์นั้น

ในการศึกษา ปฏิจจสมุปบาทนี้ จะไปจับที่ไหนก็ได้ พออายุตน
 ภายในดับ ผัสสะดับ เวทนาดับ ตัณหาดับ อูปาทานดับ ภพชาติดับ
 ทุกข์ก็ดับ ทุกอย่างดับหมด ที่สวดกันว่า

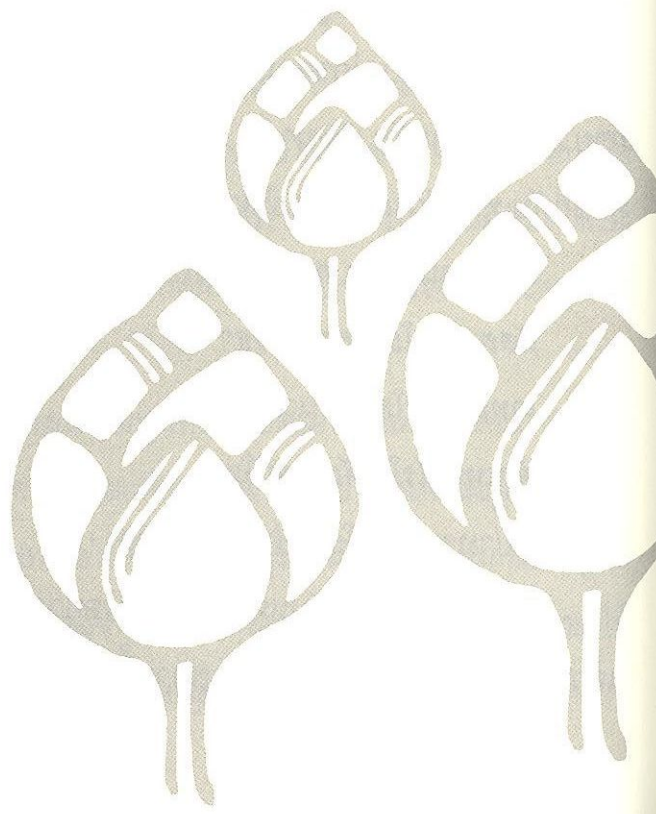
- สพายนนิโรโธ สพายนนิโรธา
- ผัสสะนิโรโธ ผัสสะนิโรธา
- เวทนานิโรโธ เวทนานิโรธา
- ตัณหานิโรโธ ตัณหานิโรธา
- อูปาทานะนิโรโธ อูปาทานะนิโรธา

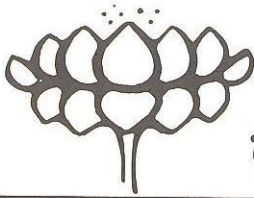
ดับหมด ทุกข์มันดับหมด นี้ มันต้องอย่างนี้เรียกว่าดับครึ่งท่อน
 แล้วปฏิบัติไม่ยากด้วย ต่อไปค่อยสาวขึ้นข้างบน จากสพายนไป

นามรูป จากนามรูปไป วิญญาณ จากวิญญาณไป สังขาร จาก
สังขารไป อวิชชา

ถ้าเราปฏิบัติถึงจุดนี้จริง ๆ มันก็จะไปได้หมด จะพาขึ้นไป
ข้างบนโน้น เอาการาจากตัวข้างบนคือ อวิชชาโน้นก็ได้

ขอจบปฏิบัติสมุปปบาทครึ่งก่อนเอาไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข
ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติโยมผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบจงทุก ๆ
ท่าน เทอญ





มัจจุสมมาท ธรรมเทศนา ครั้งที่ ๓

เจริญพร ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในการฟังธรรมและการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย มัจจุสมมาทสามารถพูดโยงกับสติปัฏฐาน ๔ และโยงกับ อานาปานสติได้

พระพุทธเจ้าตรัสกับ โมกขราชเมื่อครั้งยังเป็นมานพอยู่ว่า
จงมีสติมองโลกโดยความเป็นของว่าง

สติ ในที่นี้คือ ทั้งสติและปัญญา **โลก** คือ กายและใจ **มองโลก** ก็คือ เห็นกายและใจนี้ว่าไม่ใช่บุคคล ตัว ตน เรา เขา เห็นเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน นี่! ต้องมองให้ตลอดสาย มีสติเห็น เวทนาในเวทนา เห็นว่า เวทนานี้ไม่ใช่ บุคคล ตัว ตน เรา เขา และเห็นว่า เวทนาเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน

มีสติเห็นจิตในจิต เห็นว่า จิตนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา และเห็นจิตนี้เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน

มีสติเห็นธรรมในธรรม เห็นว่าธรรมนี้ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา และเห็นว่า ธรรมนี้เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน

ได้กล่าวในเรื่อง อานาปานสติ ข้อที่ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกันทั้งนั้น. อย่างเรื่อง มีสติเห็นจิตในจิต ที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐาน๔ เห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่ บุคคล ตัว ตน เรา เขา จิตนี้เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน ที่สำคัญคือ ถ้าเอาจิตนี้มาเป็นเรา เอาจิตนั้นมาเป็นเขา เห็นจิตว่าจิตนั้นเป็นเรา จิตนั้นเป็นเขา ก็เพราะไม่เห็นว่าเป็นจิตนั้นเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน แต่กลับเห็นว่า มี เรื่อยไป **ปัญหามันก็มีตลอด** เรียกจิตชนิดนี้ว่าเป็น **จิตอวิชชา**

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่น พระองค์ รู้จิตก่อนว่า จิตนี้เป็น พุทโธ รู้ว่าจิตนี้เป็นจิตวิชชา ดังนั้น จิตอวิชชา ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ **จิตวิชชา**คือเห็นว่าเป็นจิตนี้ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา และเห็นว่าจิตนี้เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน เห็นจิตก็สักแต่ว่าเป็นจิต

อวิชชา ปัจจยา สังขารา : อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

สังขารา ปัจจยา วิญญานัง : สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน

อวิชชาคือตัวใจ ไครใจ? ก็จิตนั้นแหละใจ ก็เลยไปจับที่ไหน?

ก็เลยก็ไปจับที่จิตนั้นแหละ **จิตเป็นพื้นที่ที่อวิชชากับวิชชาแย่งกันอยู่** ถ้าอวิชชามีพลังมากกว่า อวิชชาจะไปครอบครองพื้นที่คือจิตตัวนั้น แต่ถ้าเรามีจิตวิชชา ฝึกจิตให้มีความเท่าเทียมหรือเหนือกว่า จิตอวิชชา จินนั้นก็จะเป็นจิตวิชชา ก็คือเป็นจิตพุทโธ



ศึกษาจิตในหมวดอานาปานสติ



การศึกษาคติในหมวดอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติจะเห็นจิตเป็นไปตามลำดับ ดังนี้

๑ รู้จักจิต

๒ ทำจิตให้ปราโมทย์

๓ ทำจิตให้ตั้งมั่น

๔ ปล่อยจิต คืออินจิตให้เป็นธรรมชาติเสีย อย่าเอาจิตนั้นมาเป็นเรา เพราะว่า จิตก็ไม่ใช่จิต จิตก็ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เขา จิตเป็นอนิจจัง อนัตตา สุกญญตา ห่างจากตัวตน

เมื่อญาติโยมปฏิบัติต่อไปก็จะพบกับ **จิตพุทโธ** แล้วใช้จิตพุทโธนี้แหละไปเห็น **ธรรมชาติภายนอก** (สิ่งที่ถูกรู้, สิ่งทั้งปวง) เห็นว่าเป็น

๑ อนิจจานุปัสสี

๒ วิราคานุปัสสี

๓ นิโรธานุปัสสี

๔ ปฏินิสัคคานุปัสสี

๑ **อนิจจานุปัสสี** จิตไม่ใช่เรา จิตเป็นธรรมชาติ อินจิตให้เป็นธรรมชาติ จิตนั้นก็**เป็นจิตวิชชา เป็นจิตพุทโธ เป็นจิตรู้ รู้อะไร? รู้ อริยสัจ** ๔ รู้สิ่งที่ถูกรู้ (ธรรมชาติภายนอก) ว่าเป็น **อนิจจานุปัสสี**

คือเห็นความไม่เที่ยงของธรรมชาติภายนอก (สิ่งที่ถูกรู้) เห็นว่า
 ธรรมชาติภายนอก(สิ่งที่ถูกรู้)นั้นเป็นธรรมชาติที่มีความเกิด-ดับอยู่
 เรื่อย ๆ นี่คือ เห็นอนิจจานุปัตตีสีทั้งในจิตและธรรมชาติ
 ภายนอก หรือจะพูดว่า เห็นผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้เป็น อนิจจานุปัตตีสี
 แต่อย่าลืมว่า ต้องเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นปกติ เห็นทุกวัน เห็นตลอดเวลา
 และเห็นสิ่งเหล่านี้ด้วยจิต คือเป็น ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่แค่
 สุตมยปัญญา หรือ จินตามยปัญญา อย่าเห็นแค่เปลือก ต้องเห็น
 ออกมาจากภายใน คือเห็นจากจิตที่เป็นวิชชา คือใช้จิตวิชชาหรือ
 ใช้จิตพุทธโธเห็น แล้วต้องเห็นเต็ม ไม่ใช่เห็นเพียงแวบเดียวเท่านั้น
 มันไม่พอคือต้องเห็นเรื่อยๆ เห็นทุกวัน เห็นตลอดเวลา เรียกว่าเห็น
 เป็นปกติ

๒ วิราคานุปัตตีสี หลังจากที่เห็น จิตและธรรมชาติภายนอก

(หรือเห็นผู้รู้และสิ่งถูกรู้) เป็น อนิจจานุปัตตีสีแล้ว และเห็นเป็นปกติ
 ต่อไปจะเห็น วิราคานุปัตตีสี (นิพพิทานุปัตตีสี) คือความจาง
 คลาย เบื่อหน่ายคลายกำหนดในธรรมชาติภายนอก

การจะเห็น วิราคานุปัตตีสี ซึ่งต้องใช้เวลาไม่นานน้อย แต่ถ้า
 ญาติโยมมีอินทรีย์ทั้ง ๕ แก่กล้า จะทำให้เป็นพระอรหันต์ไม่ทัน

ข้ามคืนก็ได้ แต่ต้องมีพลังที่อบรม สั่งสมมา แต่ถ้าพลังน้อยก็ได้แค่
เข้าทางธรรม เรียกว่า โสดาบัน คือแค่ถึงกระแสเท่านั้นเอง

กระแสธรรมกับจิตที่เป็นธรรม จิตที่เป็นธรรม คือจิตที่เรา
มอบให้เป็นธรรมชาติแล้ว จิตนั้นเป็นธรรม เมื่อจิตเป็นธรรม จิตนั้น
ก็ส่งกระแสไปที่ ธรรมชาติภายนอก (ซึ่งจิตก็เห็นแล้วด้วยว่า
ธรรมชาติภายนอกนั้นเป็น อนิจจานุปัสสีและเห็นอยู่เป็นปกติอยู่
แล้ว) ดังนั้นกระแสจิตที่เห็นธรรมชาติ กับกระแสแห่งธรรมชาตินั้น
นั้นแหละจิตจึงเห็น วิราคานุปัสสี

๓ นิโรธานุปัสสี คือเห็นความดับไปของธรรมชาติภายนอก
และจิตที่เป็นธรรม คือเห็นความดับของ๒ กระแสเข้าด้วยกัน

ทำไมคนจึงฟังธรรมะไม่เข้าใจ ไม่เห็นธรรมะ ก็เพราะเขามีจิต
ที่เป็นกุ เขามีกำแพงใหญ่ขวางไว้ จึงไม่สามารถที่จะเห็นธรรมะได้
ฉะนั้น จึงต้องมอบจิต คือนิจิตให้ธรรมชาติก่อน เมื่อจิตเป็นธรรม
ก็เอาจิตที่เป็นธรรมนั้นมาฟังธรรมะ แล้วจึงจะเห็น อนิจจานุปัสสี
วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี แล้วอย่างไรล่ะที่นี้? ก็สลัดคืนไปทั้งหมด
เป็น ปฏินิสสัคคานุปัสสี

๔ ปฏินิสสัคคานุปัสสี คือการสลัดคืนไปทั้งหมด ทั้งจิตที่
เป็นธรรมนั้นก็ไม่เอามาเป็นตัวกู ของกู ธรรมชาติภายนอกที่เห็นก็

ปล่อย รู้ก็ปล่อยรู้ ใครเป็นผู้รู้? ก็จิตที่เป็นธรรมนั้นแหละรู้ว่าจิตนั้นเป็นธรรมแล้ว และจิตที่เป็นธรรมนั้นก็รู้ธรรมชาติภายนอกว่าเป็นธรรมแล้วด้วย จึงปล่อยทั้งตัวรู้และปล่อยสิ่งที่ถูกรู้ ฟังถูกไหม? ญาติโยมลองนำไปปฏิบัติดูกัน

เมื่อจิตเป็นธรรม รู้ธรรมเรียกว่า **จิตเข้ากระแสธรรมชาติ**

ถ้ากระแสธรรมชาติมีพลังมาก ก็เหมือนกับย่านลิเภาที่เจริญเติบโต เกาะต้นตาลสูงไปถึงยอด แต่ย่านลิเภาที่มันแห้งตายแล้ว พอเราจุดไฟที่โคนย่านลิเภา ไฟก็ไหม้พริบ พักเดียวถึงปลายยอดเลย อย่างนี้เรียกว่า มีพลังปัญญาที่พอ แต่ถ้าพลังปัญญาไม่พอจุดไฟก็ติดได้แต่ค่อย ๆ ติดไปที่ละนิด ๆ อย่างนั้นมันช้า ก็เท่ากับว่า เห็นนิดเดียว จิตนั้นแค่ถึงกระแสแต่ยังไม่เด็ดขาด ยังมอบให้ไม่หมด สมมุติว่ามีจิตอยู่ ๑๐๐ มอบให้ธรรมชาติแค่ ๒๕ ฉะนั้นต้องคืนจิตให้ธรรมชาติให้หมดเลย คืนให้เกลี้ยง ไม่ให้เหลือ

สวนโมกข์ โมกข์แปลว่าเกลี้ยง คือคืนจิตให้เกลี้ยงไปเลย วงสันติบรรพต คือผู้ใดขึ้นมาจะพบกับสันติ คือความสงบ ขึ้นมาแล้วจิตสงบ ขึ้นมาแล้วจิตเย็น บรรพตแปลว่าภูเขา ภูเขาอยู่ตรงไหน? ร่างกายนี้แหละเป็นภูเขา ทุกคนมีภูเขาทิ้งนั่นเลย

เมื่อโยมขึ้นมาวัดนี้ แล้วมีความรู้สึกออกมาจากภายในว่า ที่นี้น่าอยู่ เย็น สงบดีจริง นั่นแสดงว่าจิตของโยมเข้าถึงกระแส แต่เป็นกระแสของธรรมชาติ แต่เมื่อโยมฟังธรรม แล้วมอบจิตให้กับ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ถ้ามอบให้พระพุทธเจ้าได้ อย่างไร พระธรรมก็มีแต่โบราณ พระอริยสงฆ์ก็ไม่ว่าจะไปหาที่ไหน นี่แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจแก่นแท้ของพระพุทธเจ้า ไม่เข้าใจแก่นแท้ของพระธรรมและพระอริยสงฆ์

พระพุทธเจ้ามีจิตที่สงบเย็น คือจิตพุทโธ เมื่อพระองค์เกิดจิตรู้ขึ้นมาแล้ว เกิดปัญญาขึ้นมาแล้ว จิตของพระองค์คือแก่นของความสงบเย็นอันนั้น คือเมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อยวาง

ญาติโยมลองถามตัวเองที่ว่า รู้แล้วปล่อยวางไหม? ตา - รูป - จักขุวิญญาณทำงานร่วมกัน เกิดผัสสะ, เกิดเวทนา ถ้าเป็นสุขเวทนา ก็ตะครุบแล้ว ถ้าเป็นทุกข์เวทณาก็วิ่งหนี ผลักไส้ ไม่เอาแล้ว ถ้าเป็นอทุกขมสุขเวทณาก็โง่ ไม่รู้เรื่อง

แต่ถ้าเรามอบจิตถวายพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระอริยสงฆ์แล้ว นั่นหมายความว่า ตา, รูป, จักขุวิญญาณ, ผัสสะ, เวทนาว่างแล้ว เพราะจิตถึงกระแส ตาก็เป็นกระแส รูปที่เข้ามาที่ประสาท ตาก็เป็นกระแส จักขุวิญญาณก็เป็นกระแส ผัสสะก็เป็นกระแส

มาจนถึงเวทนานาก็เป็นกระแส กระแสธรรมนั้นมารายงานที่จิต และจิตตัวนั้นก็เต็มไปด้วยสติปัญญา คือจิตตัวนั้นเป็น พุทโธ **จิตจึงสลัดคืน** ไม่เอา แคะรู้ แล้วยกปล่อยวาง ไม่ติด ไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น ไม่อยากได้ ไม่อะไรทั้งนั้น เห็นว่า ตา, รูป, จักขุวิญญาณ, ผัสสะ, เวทนาเป็น อนิจจัง อนัตตา สุนฺญตา เป็นของว่าง มั่นว่าง จากตัวตน นี้เรียกว่าเข้ากระแสธรรม ที่จิตรู้อย่างนี้ได้ก็เพราะว่า จิตนั้นเป็นธรรม และสิ่งที่เข้ามาสู่จิตก็เป็นกระแสธรรม เป็นกระแสเดียวกัน เห็นใหม่ ทั้งสองกระแสก็เข้าเป็นกระแสธรรมเดียวกัน เป็นกระแสแห่งธรรมชาติเดียวกัน จึงเป็นสุนฺญตา คือ ความว่างจากตัวตน

อธิบายว่าเพราะกระแสจิตก็ว่าง มองเห็นกระแสธรรมภายนอกก็ว่าง จึงชวนกันว่างหมด เมื่อรู้ (จิตพุทโธ) แล้วยกปล่อย และรู้สิ่งที่ถูกรู้ (ธรรมชาติภายนอก) แล้วยกปล่อย นี่คือ **รู้แล้วปล่อยรู้**

นี่คือจิตวิชชา หรือจิตรู้ หรือจิตพุทโธ ก็เป็นธรรมชาติ นี่คือกระแสธรรม ธรรมชาติภายนอก หรือสิ่งที่ถูกรู้ก็เป็นธรรมชาติ นี่คือกระแสธรรม และทั้งสองกระแสก็คือกระแสธรรม ก็เป็นกระแสเดียวกัน ก็คือเป็นสุนฺญตาธรรม ถ้าจะดูให้เป็นธาตุ ก็เรียกว่า สุนฺญตาธาตุหมด เรียกว่าเป็นสุนฺญตาธาตุทั้งภายในทั้งภายนอก

ในเรื่อง อานาปานสติ คือ คึ้น คึ้น คึ้น ในหมวดจิตคือคึ้นจิต
ก่อน แล้วจิตจึงไปรู้ อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิส
สัคคานุปัสสี

เมื่อคึ้นจิตให้เป็นธรรมชาติ เพราะเห็นว่าจิตนั้นก็^{นั้น}เป็นธรรมชาติ
เกิด - ดับ ปราศจากตัวตน นี่คือจิตรู้ หรือจิตพุทโธ พอจิตพุทโธไปรู้
อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสัคคานุปัสสี อ้าว!
สิ่งเหล่านี้ก็เป็นธรรมชาติ เกิด-ดับ ปราศจากตัวตน จิตก็เลยต้อง
ปล่อยจึงชื่อว่า รู้ปล่อยรู้ และจะปล่อยแต่กระแสจิตตัวเดียวไม่ได้
ต้องปล่อยสิ่งที่ถูกรู้ด้วย นี่ หลายคนยังติดอันนี้อยู่ ฉะนั้น จึงต้องรู้
ปล่อยรู้ คือปล่อยจิตด้วย และปล่อยธรรมชาติทั้งหมดด้วย
จึงจะจบ

ถ้ารู้แล้วไม่ปล่อย ยังยึดถือเป็นตัวกู ของกูอยู่ อย่างนั้นก็เรียก
ไม่รู้



➡ สิกขาจิตในหมวดสติปัฏฐาน ๔

อธิบายในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ว่า มีสติเห็นธรรมในธรรม ว่าธรรมนี้ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เพราะธรรมนี้ก็ เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน ถ้าพูดว่าธรรมก็หมายถึง **ทั้งหมด** จิตก็ห่างจากตัวตน ธรรมก็ห่างจากตัวตน ทีนี้ก็ปล่อยละซิ! ก็คือ ปล่อยรู้นั้นแหละ จิตรู้ธรรมก็ปล่อยธรรมที่รู้ เพราะรู้ว่าธรรมนั้น ก็เอามายึดถือไม่ได้

สัพเพ ธรรมา นาลัง อภินิเวสายะ

สิ่งทั้งปวงอันใครๆไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน **ว่าเป็น**
ของตน

จะเอาจิตมาเป็นตัวตน ของตน ไม่ได้ ธรรมก็เอามาเป็นตัวตน ของตนไม่ได้ แต่ถ้ายึดไว้ เอามาเป็นตัวตน เอามาเป็นของตนนั้น บ้าได้เลย ถ้าว่า กูรู้ กูบรรลु ไม่ใช่ ตรงนี้ไม่มีกูอีกแล้ว มอบให้ ธรรมชาติหมดแล้ว

จิตนี้ก็เป็นธรรมชาติ สิ่งที่จิตรู้ก็เป็นธรรมชาติ ก็เลยเป็น ธรรมชาติไปหมด ให้ญาติโยมเข้าใจตรงนี้ไว้ ตอนนี้อย่างปฏิบัติไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ฟังแล้วทำความเข้าใจไว้ก่อน



ศกมาจกตในนมหวมกปฏิจกสมมบาท



อธบายในเรื่งปฏิจกสมมบาท เมื่อจกตตัวน้เป็น จกตพทโธ
จกตน้ส่งกระแส รู้ (รู้เกด รู้ดบ รู้ว่าง) พุดย่อๆว่า รู้ว่างอย่างเดยวก้พอ
เมื่อจกตน้รู้ว่างจากต้วตน จะส่งกระแสไป มโน (จ) จกก็รับท้นท้เลย
ว่าส่เงนน้มนว่างจากต้วตน น้ค้อฝ่ายดบ

เมื่อก่อน จกรับผดรบถุก เพราะว่ถ้าจกยัดเป็นต้วกุก ของกุก
จกก็รับว่เป็นต้วกุก ของกุกเหมื่อกัน เลยผดก้นไปด้วย แต่ตอนน้จก
ว่างจากต้วกุก ของกุกแล้ว เมื่อจกรู้ว่าจกเป็น อนจจ้ง อนตตา สุกญญตา
ว่างจากต้วตน จกเป็นธรรมแล้ว และจกก็มอบจกน้ให้เป็นธรรมาชาติ
แล้ว จกน้ันก็ว่าง จกน้ันก็เป็นธรรม ส่เงนท้จกเข้าป้รู้น้ันก็ว่าง น้ันค้อ
เห็นส่เงนท้จกเข้าป้รู้เป็นธรรมด้วย อย่างน้เรียกว่ามสทป้ญญาเต็ม
บรทบรณ แล้วต้อไปจะส่งกระแสไปย้งจกค้อมโน ออย่าไปเข้าจกว่จก
กบจกเหมื่อกัน จกค้อคดจกค้อรู้ เมื่อจกรู้แล้ว ก้รู้ตามจกค้อรู้ตาม
ความเป็นจกค้อ จกค้อ อนจจ้ง อนตตา สุกญญตา ว่างจากต้วตน
แล้วจกน้ันก็เป็นธรรม แสดงออกทงกายค้อการกระทำ ทงววจา
ค้อพุด น้! ไม่ถุกปรุงแล้วเพราะออกมาจากจกท้ว่างจากต้วตน
ค้อไม่มีส่เงนขารอื่กแล้ว เป็นวส่เงนขาร

ถ้ามีการปรุงทงกายก็ออกมาเป็น กายส่เงนขาร

ถ้ามีการปรุงทงววจากก็ออกมาเป็น วจส่เงนขาร

ถ้ามีการปรุงทงจกค้อก็ออกมาเป็น มโนส่เงนขาร

สังขาร คือ ปรุง ปรุง ปรุง ปรุงแต่ง ปรุงด้วยอวิชชาที่จะเกิด

สังขาร แต่จะไปห้ามความคิดก็ไม่ได้ บางคนว่า อัจฉินี่คิดเรื่อยเลย มันก็ต้องคิดได้คือ มโนวิญญูณทำหน้าที่ แต่ว่าคิดนั้นจะต้องมีจิตว่างจากตัวตนนั้นมาควบคุม ส่งผลให้ใจนั้นว่างจากตัวตน จึงทำให้การคิดนั้นเป็นการคิดด้วยสติปัญญา ทำให้การพูด การกระทำ เต็มไปด้วยสติปัญญา อย่างนี้เรียก **วิสังขาร** คือปราศจากตัวกู

เมื่อก่อนใจเป็นตัวกู คือเป็น **สังขาร** คิดก็เป็นกู การกระทำ ก็เป็นกุกำ พูดก็เป็นกุกพูด จึงเกิดเป็น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่เรียกว่า **กรรม ๓**

แต่เมื่อไม่มีกู ใจนั้นก็ไม่มีถูกปรุงเพราะมีสติปัญญาเป็นตัวนำ แล้ว สติปัญญาคือตัวรู้ รู้อะไร? รู้ว่าง (รู้ อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน) เมื่อจิตรู้ว่าง ใจก็รู้ว่าง เกิดกายทำว่าง วาจาที่พูด ว่างเพราะการทำ การพูด การคิดย่อมใช้สติปัญญามาควบคุม จึงเรียกว่า **วิสังขาร** คือปราศจากการปรุงแต่ง ก็ในเมื่อมีสติปัญญา แล้วมันจะปรุงแต่งได้อย่างไร ใจที่คิดก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น ออกมาทางกายคือการกระทำก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น ออกมาทางคำพูดก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นเพราะมันไม่มีกูให้ยึดมั่นถือมั่นอีกแล้ว สังขารคือการปรุงแต่ง ก็มีไม่ได้จึงเรียกว่า **วิสังขาร** คือปราศจากกุกคิด ปราศจากกุกำ

ปราศจากกฏพูด มีแต่กิริยาเฉย ๆ ไม่มีกฏแล้ว มีแต่สติปัญญาเท่านั้น
จึงเป็น **วิสังขาร** เมื่อวิสังขารส่งกระแสไป **วิญญาณ** (ความรู้สึก)
แต่ก่อนเป็นความรู้สึก ความรู้สึกทางตาก็เป็นกฏเห็น ความรู้สึกทางหูก็
กฏได้ยิน

ตา+รูป+จักขุวิญญาณ-กฏเห็น

หู+เสียง+โสตวิญญาณ-กฏได้ยิน

จมูก+กลิ่น+ฆานะวิญญาณ-กฏได้กลิ่น

ลิ้น+รส+ชีวหาวิญญาณ-กฏรับรส

กาย+โณสุผัสสะ+กายวิญญาณ-กฏรู้สึก

ใจ+ธรรมารมณ+มโนวิญญาณ-กฏรู้ กุคิด

เหล่านี้คือ วิญญาณที่ถูกลืมมัน ถูกลืมทั้งนั้นเลย นั่นเพราะ

ขาดสติปัญญา ขาดสุญญตา เพราะไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็น อนิจจัง
อนัตตา สุญญตา ห่างจากตัวตน

แต่ถ้าปฏิบัติแล้ว จะเห็นความห่างจากตัวตน ก็ไม่เข้าไป

ยึดถือไม่มีความเป็นของกู ตัวตนหายไป วิญญาณนั้นก็รู้อยู่

เหมือนเดิมแต่รู้ด้วยสติปัญญา รู้ด้วยสุญญตา ความเป็นตัวกู

ของกู ถูกไล่ออกไปหมดแล้ว วิญญาณนั้นจึงเป็นความรู้สึกที่เป็น

ธรรมชาติ ห่างจากตัวตน ห่างจากตัวกู ของกู นี่คือว่าง มีเกิด-ดับ-ว่าง

ที่เราสอนว่า

นิโรโธ นิโรธา คือ ดับแล้วว่าง ว่างแล้วสงบ สงบแล้วเย็น
เมื่อเกิด นิโรธาแล้วก็ส่งมายัง นามรูป(กายกับจิต)

รูป คือสิ่งที่ประกอบด้วยธาตุ แคะ แข็ง เปลือกเนื้อที่

นาม คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เมื่อส่งมายังวิญญาณทั้ง ๖ ก็เลยทำให้รูปก็เป็นสักแต่ว่าธาตุว่าง
นามก็เป็นสักแต่ว่าธาตุว่าง นามรูปก็เป็นสุญญตา นามรูปก็ไม่ถูก
ยึดถือเพราะว่ามันถูกรู้ด้วยสติปัญญาที่เต็มสมบูรณ์ และเห็นด้วย
ความเป็นสุญญตา นามรูปก็เกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มีตัวตน

รูปร่าง อนิจจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา อนิจจา

สัญญาไม่เที่ยง

สังขารา อนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อนิจจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

สัพเพสังขารา อนิจจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

นี่คือความไม่เที่ยงของนามรูป

รูปร่าง อนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญา อนัตตา

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขารา อนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อนัตตา วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ ธรรมา อนัตตาติ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวตนแล้วมันเป็นอะไรล่ะที่นี่? มันก็

ว่างจากตัวตน! นี่คือการเห็นด้วยสติปัญญาที่ส่งมาจากจิตที่เป็น
วิชา ส่งผ่านต่อ ๆ กันมาจนถึง นามรูป เห็น นามรูปสักแต่ว่าเป็น
ธาตุที่เป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตนหมด นามรูปที่
ทำหน้าที่ก็ว่างหมด บริสุทธ์หมด นามรูปส่งต่อไปข้างล่างอีก ก็เป็น
สพายตน (ก็คือ อายตนภายใน ๖) สพายตนทำหน้าที่ก็ไม่ลำบาก
แล้ว เพราะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ถูกยึด เพราะ สพายตนทั้งหมด
นี้มันว่างแล้ว คำว่า ว่าง นี่เป็นการพูดย่อ ๆ เมื่อพูดว่า ว่าง หมายถึง

ว่างจากตัวตน

ตาเกิด-ตาดับ-ตาว่าง

รูปเกิด-รูปดับ-รูปว่าง

จักขุวิญญาณเกิด-จักขุวิญญาณดับ-จักขุวิญญาณว่าง

ผัสสะเกิด-ผัสสะดับ-ผัสสะว่าง

เวทนาเกิด-เวทนาดับ-เวทนาว่าง

ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ทุกข์ ดับรวดเลย

ทีนี้ถ้าเราเอามาจากข้างล่าง เพราะทุกข์ดับ ชาติจึงดับ เพราะ

ชาติดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทาน

ดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ

ผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับ สฬายตนจึงดับ เพราะสฬายตนดับ
นามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณ
ดับ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ อวิชชาจึงดับ, เพราะอวิชชาดับ
สังขารจึงดับ นี่จะขึ้นหรือลงก็ได้ ดับทั้งนั้นเลย ดับแล้วก็ว่าง ว่าง
แล้วก็สงบ สงบแล้วก็เย็น ให้ญาติโยมลองไปปฏิบัติ แล้วก็จะเห็น

ที่เรียกว่า นิพพาน เป็นอย่างไร? นิพพานแปลว่าเย็น ไม่ใช่
แปลว่าตาย ไม่รู้ว่าใครพูด นิพพานแปลว่า ตาย ขึ้นมาก่อน
นิพพานนี้ได้ก่อนที่จะตายนี้แหละ เมื่อจิตเอากิเลสออกไปหมด
จิตนั้นเป็น อนิจจัง อนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน จิตนั้นเป็น
ธรรมชาติ คือจิตเป็นธรรม แล้วสิ่งที่จิตรู้ก็เป็น อนิจจัง อนัตตา
สุญญตาว่างจากตัวตน ธรรมนั้นก็ป็นธรรมชาติ จิตที่เป็น
ธรรมกับสิ่งที่จิตรู้ก็เป็นธรรม รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็เป็น
ธรรมชาติหมดเป็นธรรมชาติที่ดับ ว่าง สงบ เย็น นิพพานอยู่ที่
ตรงนี้! อะไรเย็น? ก็จิตเย็น เย็นเพราะกิเลสดับหมด บางคนก็
เรียกว่า กิเลสนิพพาน ก็ตามใจ ใครจะว่าอย่างไรก็ตามใจ คือ กิเลส
มันดับ จิตจึงเย็น ถ้ากิเลสไม่ดับ จิตก็ร้อนไม่เย็นแล้ว โลกขึ้นมาก็ร้อน
โกรธขึ้นมาก็ร้อน หลงขึ้นมาก็ร้อน จิตมันไม่ดับ แต่บุคคลนั้น
ก็ไม่ใช่ว่าจะร้อนอยู่ตลอดเวลา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นไตรลักษณ์
บางครั้งจิตก็เย็น โดยคนเราเข้าหาธรรมชาติ ไปที่เย็น ๆ เช่นภูเขา

น้ำตก สนวนยาง เพื่อให้จิตเย็น ถึงคนนั้นไม่ปฏิบัติ แต่เขาก็ไม่รู้หรอก
ว่ามีนิพพานมาหล่อเลี้ยงจิตเอาไว้ให้จิตเย็น แต่ก็เย็นได้เพียงชั่วคราว
เดี๋ยวก็ร้อนอีก เดี่ยวเย็น เดี่ยวร้อนอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าเย็นตลอดเวลา
เพราะมอบจิตให้ธรรมชาติ เพราะว่าจิตนั้นว่างจากตัวตน จิตก็
ไม่เป็นจิตแล้ว จิตอยู่เหนือจิต จิตอยู่เหนือธรรมชาติ หหมด! เรียกว่า
คินหมด คนนั้นจะเย็นตลอด คนนั้นยังมีร่างกายอยู่ แต่จิตนั้นเย็นแล้ว

เหมือนสัตว์ป่า สัตว์เถื่อนที่เขาเอามาฝึกจนเชื่อง หหมดพยศ
แล้ว ใช้งานได้ นั่นคือเป็นนิพพานของสัตว์ตัวนั้น เหมือนถ่านไฟที่
ลุกโพล่ง ๆ อยู่ เอน้ำมาดับ ถ่านไฟก็เย็นลง เรียกว่าถ่านไฟนิพพาน
เหมือนข้าวที่ร้อน ๆ คุดออกมาจากหม้อ ต้องรอให้ข้าวเย็นก่อน
คนสมัยโบราณ คุดข้าวสุกใหม่ ๆ ออกจากหม้อ บอกลูกอย่าเพิ่งกิน
ข้าวมันร้อน รอให้ข้าวนิพพานก่อน นิพพานคือเย็น ในสมัยนั้น
นิพพานเป็นเรื่องธรรมดา มาก แม้แต่ในครัวก็มีนิพพาน

นิพพานในคนคือ จิตเย็น เอาจิตโง่ออกไปหมดแล้ว เอาจิตที่
เป็นตัวกูออกไปหมด จิต เย็น เย็น เย็น จิตเย็นเป็น นิพพาน โยมที่
ทำบุญแล้วขอให้ได้นิพพานชาติหน้า อ้อ! ชาตินี้โง่แล้วยังไม่พอ
ขอโง่ชาติหน้าต่อไปอีก!

ปัจจุบัน ยังมีธรรมะเหลืออยู่ ทำไมไม่ปฏิบัติให้เต็มที่
จะไปปฏิบัติเอาชาติหน้า!

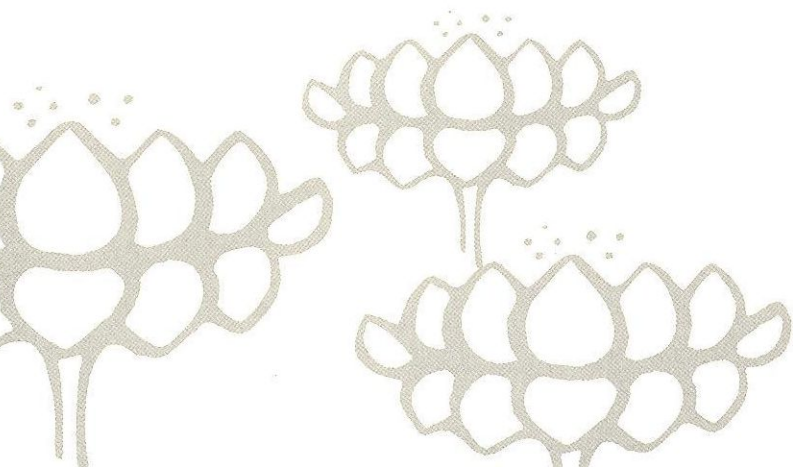
ถ้าว่ามันร้อนเพราะมีไฟระคะ ไฟโทะสะ ไฟโมหะสุ่มในจิต ก็เอาน้ำมาดับ น้ำคือธรรมะ ปฏิบัติธรรมให้จิตเย็นลง เย็นลง เย็นลง จนถึงที่สุด ถ้าเย็นไม่หมด จาก ๑๐๐ เย็นลง ๒๕ เป็นพระโสดาบัน ถ้าเย็นลง ๕๐ เป็นพระ สกทาคามี ถ้าเย็นลงไปอีก ๗๕ เป็นพระอนาคามี ถ้าเย็นหมด ดับสนิทเป็นพระอรหันต์ นี่ก็เป็นสมมุติ คำว่า พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็เป็นสมมุติ เข้าไปยึดถือไม่ได้ อย่าเข้าไปยึดถืออีก ให้รู้แต่ว่า พระอริยะเหล่านั้นละกิเลสกองนั้น ๆ ได้ ส่วนพระอรหันต์ ท่านละกิเลสได้หมดเกลี้ยง ไม่มีอะไรเหลือ จิตท่านก็ละ แล้วท่านก็เอาจิตที่ละนี้แหละ ไปรู้ธรรมทั้งปวง แล้วก็ละธรรมทั้งปวงนั้นอีกคือ ละตัวรู้และละสิ่งที่รู้ ให้เป็นกระแสเดียวกัน คือละทั้งหมดไม่มีอะไรเหลือนี้คือ พระอรหันต์

พระอรหันต์ แปลว่า เว้น คือท่านไม่เอา ท่านละ นั้นแหละ ท่านเว้น ไม่เอาอะไรทั้งนั้น นี่แหละเป็นสุญญตาคือว่างจากตัวตน บางคนคิดว่า ว่างนี้เป็นนิกายเซนของจีน นั้นยิ่งโง่เข้าไปอีก ถ้าอย่างนั้นจะสวดทำไมว่า

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง
สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิิตย์

ข้อที่ห้ามจิวรก็มีเรื่องว่างอยู่นะ ข้อที่บิณฑบาต สิ่งทีเอามาฉัน
อาหาร การขบฉันก็ต้องพิจารณาเป็นของว่าง เสนาสนะ ยารักษา
โรคเป็นของว่าง **ลัทธิมหายานและหินยานมีหัวใจเดียวกันคือ
สูญญตา** ว่างจากตัวตน เพราะเห็นว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง อนัตตา
สูญญตา ว่างจากตัวตน อย่าเข้าไปยึดมั่นถือมั่นอะไร จิตจึงจะดับ
แล้วสงบ เย็น ให้เย็นถึงที่สุด ก็ให้ถึงนิพพานในชาตินี้แหละ เกิดมา
ชาติหนึ่ง ขอให้ญาติโยมเอาพระนิพพานให้ได้ แล้วจะรู้หรือว่าชาติ
ต่อไปตัวเองจะเกิดเป็นอะไร อาจเกิดเป็น หมา แมว ลิง อะไรก็ได้
นี่เกิดมาเป็นคนได้แล้วก็แสนจะวิเศษ ยกจิตของตัวเองขึ้น เข้าหา
พระพุทศาสนา ขัดเกลากิเลสให้หมด อย่าให้มีอะไรเหลือ พอไม่มี
อะไรเหลือ จิตมันก็ว่างหมด ดับหมด เย็นหมด

ขอให้ญาติโยมเร่งปฏิบัติให้ถึงจิตว่าง จิตเย็นจนถึงที่สุด
เวลาในการบรรยายธรรมก็หมดลงแล้ว ขอความสุขความเจริญ
ในธรรมจงมีแก่ทุก ๆ ท่านที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เทอญ



รายนาม ผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ



คุณทวี-คุณอัมพร นันทไชโร	๓๐,๐๐๐.-
สวณจินดีธรรม	๕,๐๐๐.-
คุณไพรัตน์-คุณวัลภา พจน์ชนะชัย	๒,๐๐๐.-
คุณกิตติ-คุณพรทิพย์ คำสัตย์	๑,๐๐๐.-
คุณวณิชตา ลิมาจิรากร	๑,๐๐๐.-



