

๑

ทางเอก

มนุษย์ปรารถนาอิสรภาพ แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของตัณหา ซึ่งเป็นเจ้านายที่มองไม่เห็นตัว เมื่อไม่รู้ว่าตนเป็นทาส มนุษย์จึงไม่คิดที่จะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ มีแต่จะทำตามคำสั่งของเจ้านายเท่านั้น และเจ้านายนั้นก็ดูจะรักและหวังดีต่อเรามาก เพราะจะสั่งให้เราแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ตลอดวันตลอดคืน ซึ่งมีผลให้เราต้องเหนื่อยกายเหนื่อยใจอย่างไม่รู้จักจบสิ้น เนื่องจากความสุขเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าเอาไว้ไม่ได้ ในขณะที่ความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับชั้นนั้นเอง การจะให้ชั้นนี้มีความสุขหรือพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย

การดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ของมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายมีอยู่ ๓ วิธีคือ

(๑) การแสวงหาอารมณ์ที่เป็นสุขและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เป็นทุกข์

เพราะคิดว่าอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ อย่างไรก็ตามไม่มีใครสามารถเลือกอารมณ์ได้ตามใจชอบ เพราะอารมณ์ที่มากกระทบย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือหากกุศลวิบากให้ผลก็ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดี หากอกุศลวิบากให้ผลก็ต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แม้จะได้รับอารมณ์ที่ดีและเป็นสุข ไม่นานอารมณ์ที่ดีและเป็นสุขนั้นก็ผ่านเลยไป จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้นวิธีการเลือกรับอารมณ์เพื่อให้เกิดความสุขและพ้นจากความทุกข์จึงไม่ได้ผลจริงตามที่คาดหวังไว้

(๒) การรักษาจิตให้สงบสบายในทุกๆ สถานการณ์

เพราะคิดว่าถ้าจิตดีเสียแล้ว ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้แม้จะต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม และการควบคุมจิตก็ทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์มักจะมาจากสิ่งภายนอกซึ่งควบคุมได้ยาก ในขณะที่การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามจิตเป็นของไม่เที่ยงและเป็นอนัตตา คือบังคับไม่ได้จริง ดังนั้นแม้จะทำให้จิตสงบหรือมีความสุขก็ทำได้เพียงชั่วคราวด้วยอำนาจของการเพ่ง เมื่อจิตเสื่อมจากการเพ่ง จิตก็กลับมาวุ่นวายและเป็นทุกข์ต่อไปได้อีก

และ (๓) การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ เป็นวิธีการรักษาจิตที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะคิดว่าถ้าจิตไม่ต้องรับรู้อารมณ์หยาบๆ เสียแล้ว จิตจะมีความสุขโดยอัตโนมัติ ดีกว่าจะต้องคอยรักษาจิตที่ต้องกระทบอารมณ์หยาบๆ อยู่ตลอดเวลา จึงเกิดความพยายามน้อมจิตไปสู่รูปฌาน หรือแม้กระทั่งการดับความรู้ด้วยการเข้า

จตุตถฌาน (ตามนัยของพระสูตร) หรือปัญจฌาน (ตามนัยของพระอภิธรรม) แล้วน้อมจิตไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟัก อย่างไรก็ตามเมื่อหมดกำลังเพ่ง จิตก็ถอยออกมาสู่อารมณ์ตามปกติต่อไปอีก

คนและสัตว์ทั้งหลายพยายามดิ้นรนหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่มีผู้ใดสามารถหนีพ้นจากความทุกข์ได้จริง เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธคือร่างกายและจิตใจนี้เอง มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงค้นพบทางรอดอันเป็นทางเอก คือทางสายเดียวที่จะพาผู้ดำเนินตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริง ทางเอกนี้คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหันมาเผชิญหน้าและเรียนรู้ความจริงของทุกข์ เมื่อทุกข์อยู่ที่กายก็มีสติระลึกกายตามความเป็นจริง เมื่อทุกข์อยู่ที่จิตก็มีสติตามรู้จิตตามความเป็นจริง จนในที่สุดก็สามารถเข้าถึงความจริงสูงสุดคืออริยสัจข้อแรกได้ คือการรู้ทุกข์ ได้แก่การรู้ความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ผู้ที่รู้ความจริงนี้เรียกว่าพระโสดาบัน เป็นผู้ละความเห็นผิดว่ากายกับใจคือตัวเรา เมื่อตามรู้กายและตามรู้ใจต่อไปอีก ถึงจุดหนึ่งจิตจะวางความยึดถือกายและใจลงได้อย่างสิ้นเชิง และไม่หยิบฉวยเอากายและใจขึ้นมาถือไว้ให้เป็นภาระกีดขวางจิตใจอีกต่อไป

เมื่อไม่ยึดถือกายและใจแล้ว ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตก็จะให้กายและใจมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ ทั้งด้วยการแสวงหา

อารมณ์ที่เพิลิดเพิลินพอใจ การทำความสงบจิต และการหลีกหนี การรับรู้อารมณ์หยาบๆ ก็จะหมดสิ้นไป **การรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งจึงเป็นเครื่องทำลายสมุทัยหรือตัณหาให้ดับสนิทโดยอัตโนมัติ**

เมื่อปราศจากตัณหา จิตก็ได้ประจักษ์แจ้งถึงนิโรธหรือนิพพาน อันเป็นสภาวะธรรมซึ่งสงบสันติ ปราศจากทุกข์และกิเลสตัณหาทั้งปวง

การรู้ทุกข์จนสมุทัยถูกละไปเองและนิโรธปรากฏให้ประจักษ์โดยไม่ต้องแสวงหา นั่นคือมรรคหรือทางเอกนั้นเอง พวกเราควรเจริญมรรคให้มาก คือหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจอย่างถูกวิธีเรื่อยๆ แล้วจะพบความอัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสาวกด้วยตนเอง

การรู้ทุกข์หรือการเจริญวิปัสสนานั้นมีหลักการสำคัญดังนี้คือ

๑. ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง คือต้องรู้รูปนาม จะไปรู้อารมณ์อื่นๆ ที่เป็นสมมุติบัญญัติหรือแม้กระทั่งนิพพานหรือมหาสุญญตาไม่ได้ นักปฏิบัติบางท่านพยายามจะรู้นิพพานและพยายามใช้ความว่างๆ เป็นอารมณ์ นั่นเป็นทางเดินที่ผิดเพราะบัญญัติและนิพพานไม่ใช่ทุกข์ ผู้ปฏิบัติต้องรู้ทุกข์คือรู้รูปนามจึงจะละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราได้ในเบื้องต้น และละความถือมั่นในรูปนามได้ในเบื้องปลาย

๒. ต้องมีวิธีที่ถูกต้องในการรู้อารมณ์ คือ **ขั้นแรก** ต้องมีความรู้สึกตัว ไม่หลงไปอยู่ในโลกของสมมุติบัญญัติหรือโลกของความคิดฝัน จึงจะสามารถรู้กายรู้ใจได้ **ขั้นที่สอง** ต้องรู้รูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบันหรือต้องรู้นามที่เพ่งดับไปสตาๆ ร้อนๆ และ **ขั้นที่สาม** เมื่อ

รู้แล้วอย่าปรุงแต่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อไปอีก รู้แล้วให้จบลงแค่นั้น รู้ปุ๊บอย่าเข้าไปในที่สุดก็จะเกิดปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือไม่ใช่ตัวเรา เมื่อเข้าใจอย่างนี้ความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราจะถูกทำลายไปก่อน แล้วความยึดถือในรูปนามจะถูกทำลายในภายหลัง

ต่อไปนี้จะขอเล่าถึงวิธีการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ให้เพื่อนนักปฏิบัติที่ยังไม่ทราบว่าจะลงมือปฏิบัติอย่างไรดีได้ลองนำไปพิจารณาดูดังนี้

๑. การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่ถูกจริต บุคคลที่มีต้นทางจริตคือมีธรรมชาตินิสัยเด่นในด้านรักสวยรักงามรักสุขรักสบาย ควรจะรู้กาย แต่ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็ควรรู้เวทนา ส่วนคนที่มีทิวจิตคือมีธรรมชาตินิสัยเด่นในด้านคิดมาก เจ้าความคิด เจ้าทฤษฎี ชอบศึกษาเปรียบเทียบ ชอบวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ โต้แย้ง ฯลฯ บุคคลเหล่านี้ควรจะรู้จิต แต่ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็ควรรู้ธรรมคือรูปนาม

๒. การรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรม เป็นเรื่องของการรู้หรือรู้สึกๆ เอา ไม่ใช่การคิด และการเพ่ง

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการรู้ ประกอบด้วย

๓.๑ สติ คือความระลึกได้ถึงความปรากฏของรูปนาม สติเป็นอนัตตาเช่นเดียวกับธรรมทั้งปวง ดังนั้นไม่มีใครที่จะสั่งหรือจงใจ

ให้สติเกิดขึ้นได้ เว้นเสียแต่มีเหตุที่สมควร สติจึงจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิด เหตุให้เกิดสติได้แก่การที่จิตรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ เพราะได้เจริญสติปัฏฐานหรือตามรู้สภาวะของกาย เวทนา จิต หรือธรรมเนื่องๆ และทันทีที่สติเกิดขึ้น สติจะทำหน้าที่คุ้มครองจิต คืออกุศลจะดับไปแล้วกุศลเกิดขึ้นทันที

สติหรือสัมมาสตินี้จะแตกต่างจากมิจฉาสติหรือสติธรรมดา ตรงที่**สัมมาสตินั้นเป็นเครื่องระลึกอารมณ์ปรมาัตถ์ได้แก่รูปนามในชั้นการเจริญมรรคเบื้องต้น และระลึกรู้นิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรค** ส่วนมิจฉาสติเป็นเครื่องระลึกอารมณ์บัญญัติอันเป็นสาธารณกุศลต่างๆ ผู้เขียนมีข้อสังเกตส่วนตัวที่ขอฝากให้เพื่อนนักปฏิบัติก็คือ สัมมาสติจะสักว่าระลึกอารมณ์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปพร้อมกับจิตเป็นขณะๆ ส่วนสติธรรมดามักจะเข้าไปตั้งแข็งหรือนอนแช่อยู่ในอารมณ์ และให้ความรู้สึกเหมือนกับว่าสตินั้นเป็นของที่ตั้งอยู่ได้นานๆ โดยไม่เกิดดับ

๓.๒ สัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิตในการระลึกอารมณ์ปรมาัตถ์ ได้แก่ **ความตั้งมั่นของจิตในขณะที่รู้รูปนามในชั้นการเจริญมรรคเบื้องต้น และความตั้งมั่นของจิตในขณะที่ยุตินิพพานเมื่อเกิดอริยมรรค** ความตั้งมั่นนี้ไม่ได้หมายความว่าจิตเข้าไปตั้งแช่หรือนอนนิ่งอยู่กับอารมณ์ แต่เป็นสภาวะที่จิตไม่คลาดเคลื่อนจากอารมณ์ปรมาัตถ์นั้นๆ แล้วไหลไปสู่อารมณ์บัญญัติแทน พุดง่ายๆ ก็คือในขณะที่รู้รูปนามก็รู้ด้วยความไม่ลืมหืม ไม่หลงไปหาอารมณ์อื่น และไม่เพ่งอารมณ์ที่กำลังรู้นั้นจนลืมหืม **จิตจะตั้งมั่นและเป็นกลาง ไม่เพ่งไปแต่ก็ไม่เพ่งอารมณ์ไว้**

สัมมาสมาธิต่างจากมิจฉาสมาธิ ตรงที่จิตที่ตั้งมั่นอย่างมีสัมมาสมาธินั้นจะมีความเบา ความอ่อน ความควรแก่การงาน ความคล่องแคล่ว และความซื่อตรงในการรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่เข้าไปแทรกแซง และเกิดขึ้นได้เพราะจิตมีความสุขในการรู้รูปนาม ซึ่งความสุขนั้นก็เกิดเพราะจิตมีสตินั่นเอง

ส่วนมิจฉาสมาธิมักจะเกิดจากโลภะคือความอยากจะรู้อารมณ์ให้ชัดๆ แล้วเกิดการกำหนด การประคอง การเพ่ง การรักษาจิตและอารมณ์ไว้ จิตมักจะเกิดโมหะและโลภะแทนที่จะเกิดปัญญารู้ความจริงของรูปนาม จิตมักมีการหนกแทนที่จะเบา แข็งแทนที่จะอ่อน ถูกนิเวศน์ครอบงำแทนที่จะควรแก่การงาน ซึมที่แทนที่จะปราดเปรียวและเข้าไปแทรกแซงอารมณ์แทนที่จะรู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ

๓.๓ ปัญญา คือ **ความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้** ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด หมายความว่าเมื่อจิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนามเนื่องๆ แล้วความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามหรือปัญญาก็จะเกิดขึ้น ปัญญาในที่นี้จึงเป็นวิปัสสนาปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการอ่านและการฟังในชั้นการศึกษาพระปริยัติธรรม และไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด อื่นๆ ยังมีปัญญาชั้นสูงอีกอย่างหนึ่งเรียกว่าโลกุตระปัญญา เป็นปัญญาที่เข้าใจนิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรค

๔. วิธีการรู้กาย ทำได้ง่ายๆ คือ **เบื้องต้นควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน** เพราะการรู้กายเหมาะสมสำหรับสมถยานิก พึงทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จิตจึงจะมี

กำลังพอที่จะมองเห็นลู่กายอันเป็นอารมณ์บัญญัติ เข้าไปเห็นรูปอันเป็น
อารมณ์ปรมาตม์ได้โดยง่าย **จากนั้นจึงใช้จิตที่ตั้งมั่นแล้วนั้นไปรู้รูป**
การรู้รูปไม่ใช่การเพลาไปสู่อารมณ์อื่น ไม่ใช่การคิดเรื่องกาย และไม่ใช่
การเพ่งหรือกำหนดกายทั้งกาย หรือกายอันเป็นอวัยวะน้อยใหญ่เช่น
ลมหายใจ มือ เท้า และท้อง เป็นต้น แต่**การรู้รูปเป็นการรู้สึกถึง**
สภาวะหรืออาการที่กำลังปรากฏของรูป ซึ่งกำลังยืน เดิน นั่ง นอน
เหลิยวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด ก้ม เงย กิน ดื่ม พุด ขับถ่าย
หายใจออก และหายใจเข้า และผู้ปฏิบัติจะ**รู้สึกได้โดยไม่ต้องน้อม**
คิดว่า สิ่งที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว และหยุดนิ่งอยู่นั้น
เป็นสักว่ารูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างใด และ
ที่สำคัญผู้ปฏิบัติจะรู้ถึงจิตที่อาศัยอยู่กับรูปและเป็นผู้รู้รูปด้วย

๕. วิธีการรู้จิต ทำได้ง่ายๆ คือ ให้มีความรู้สึกตัว ไม่ใช่เพลา
ไม่ใช่คิด ไม่ใช่เพ่ง หากจิตมีความรู้สึกหรือมีอาการอย่างใดก็ค่อย
ตามรู้ความรู้สึกหรืออาการนั้น และรู้ความจริงว่านั่นเป็นสักว่านาม
ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างใด และที่สำคัญผู้
ปฏิบัติจะรู้ถึงรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตด้วย

อนึ่ง ไม่ว่าเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะรู้กายหรือรู้จิตก่อน แต่สุดท้าย
ผู้ปฏิบัติก็ย่อมรู้ทั้งกายและจิต จนเห็นความจริงของกายและจิตว่า
เป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งหมด

๖. ความรู้สึกตัว เป็นสภาวะที่เข้าใจยากมาก ใครๆ ก็คิดว่า
ตนเองมีความรู้สึกตัวอยู่แล้ว ทั้งที่ในโลกนี้หาคนที่รู้สึกตัวจริงๆ ได้
ยากเต็มที เพราะจิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเคยชินที่จะ**ส่งออกนอก**

คือหลงไปทางทวารทั้ง ๖ และเคยชินที่จะ**รับรู้บัญญัติ**เกี่ยวกับอารมณ์ที่
ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ น้อยคนนักที่จะ**รู้สึกตัว**และ
ตื่นออกจากโลกของความคิดและสามารถ**รู้อารมณ์รูปนาม**ที่ปรากฏทาง
ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้จริง

๗. รู้กับหลงเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน เมื่อใดจิตหลงดูรูป หลงฟังเสียง
หลงดมกลิ่น หลงลิ้มรส หลงสัมผัสทางกาย หลงคิด และหลงเพ่ง
หรือกำหนด เมื่อนั้นจิตจะลืมนาม/กายใจ จิตจะหลับฝันต่างๆ ที่
ร่างกายนี้ลืมหาตื่นอยู่ แต่เมื่อใดจิตจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ จิตจะ
เกิดสติขึ้นเองเมื่อสภาวะธรรมอันนั้นปรากฏขึ้น จิตจะเกิดความรู้สึกตัว
เป็นความรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นในฉับพลัน ยกตัวอย่าง**ความหลงที่**
เกิดบ่อยที่สุดก็คือการหลงคิด เมื่อหลงคิด ผู้นั้นจะรู้เรื่องที่คิดบ้าง
ไม่รู้เรื่องบ้าง แต่เมื่อใดที่ผู้นั้น**มีสติรู้ทันสภาวะของจิตที่กำลังหลงคิด**
อยู่ ผู้นั้นจะเข้าถึงสภาวะแห่งความตื่นหรือความรู้สึกตัวในฉับพลัน
ผู้ตื่นจะเป็นผู้รู้ของจริงคืออารมณ์ปรมาตม์ จะเห็นทันทีว่ารูปนาม/
กายใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด เพราะแท้ที่จริงแล้วความเป็นตัวตน
เกิดจากความคิดเท่านั้น เมื่อหลุดออกจากความคิด กายใจนี้ก็แสดง
ความจริงว่ามันเป็นแค่รูปนาม ไม่ใช่ตัวตนของเราของเขาแต่อย่างใด

๘. การละความเห็นผิด เมื่อมีความรู้สึกตัวและระลึกถึงรูปนาม
อยู่เนืองๆ จิตจะค่อยๆ สะสมปัญญาคือความรู้ความเข้าใจความเป็น
จริงของรูปนามที่ละน้อยๆ ถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ แล้ว
เกิดกระบวนการทำลายล้างความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตนอย่าง

ฉบับพลัน ผู้ที่ไม่เห็นว่ารูปนามเป็นตนหรือตนเป็นรูปนามก็คือผู้ละ
สักรายทัญญูได้ หรือพระโสดาบันบุคคลนั่นเอง

๙. จิตปล่อยวางสิ่งอื่นเข้ามายุติจำเพาะจิต เมื่อตามรู้รูปนาม
ต่อไป สติปัญญาจะยิ่งว่องไวขึ้น กำลังของกิเลสจะเริ่มเบาบางลง จิต
จะประจักษ์แจ้งว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา
ในโลกนี้หาอะไรเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวไม่ได้เลย จิตจะปล่อยวางความ
ถือมั่นในสิ่งภายนอก แล้วเข้ามายุติถือจิตเป็นที่พึ่งไว้อย่างเดียว
เพราะเห็นว่าถ้าเมื่อใดจิตเกิดความอยากและความยึดถืออารมณ์
ทั้งปวง จิตจะเป็นทุกข์ ถ้าไม่อยากและไม่ยึด จิตก็ไม่ทุกข์ จิตจึง
จำกัดดวงตัวเองเข้ามาอยู่จำเพาะจิต จิตตั้งมั่นมีสมาธิบริบูรณ์อยู่โดย
ไม่ต้องรักษา

๑๐. การรู้แจ้งอริยสัจ เมื่อสติปัญญาแกว่งรอบอย่างถึงที่สุดแล้ว
ผู้ปฏิบัติจะเห็นความจริงว่า จิตนั่นเองเป็นธรรมชาติที่ยังมีความ
แปรปรวน จิตเป็นทุกข์อยู่โดยตัวของมันเอง คือไม่ใช่เป็นทุกข์เมื่อ
กระทบอารมณ์ที่ไม่ดีเท่านั้น และจิตนั่นเองเป็นสิ่งเดียวกับธรรมชาติ
ที่แวดล้อมอยู่ ธรรมภายในคือจิต กับธรรมภายนอกคือสิ่งอื่นๆ
ทั้งปวงนับตั้งแต่ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายเป็นต้นไปจนถึงโลกและ
จักรวาล ล้วนเป็นของโลก เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ไม่มีเจ้าของ แล้ว
ฉบับพลันนั้น จิตก็ปลดปล่อยความถือมั่นในตัวจิตเอง สลัดคืนจิตให้
กับธรรมชาติ ในความรู้สึกจะเหมือนกับว่าจิตพราวออกจากขันธ
สำรอกจากขันธ ไม่เกาะเกี่ยวขันธ ขันธไม่กระทบเข้าถึงจิต จิตใหญ่
ครอบโลกธาตุทั้งปวง จึงไม่มีการไปและการมาอีกต่อไป แล้วธรรม

อันรุ่งเรืองเร้นลับที่ไม่เคยหายไปไหนก็ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้า
ต่อตานั่นเอง

๑๑. ธรรมนี้คือที่สุดแห่งทุกข์ การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธ-
ศาสนานั้นเมื่อปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่า ธรรมนี้คือ
ที่สุดแห่งทุกข์ เพราะเป็นที่สุดแห่งขันธและกิเลสตัณหาทั้งปวง

ขอกล่าวกับเพื่อนนักปฏิบัติอีกเพียงไม่กี่ประโยคว่า แท้จริงแล้ว
การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่าย แต่ง่ายจนยากเพราะเราคิดไม่ถึงว่าจะ
ง่ายขนาดนี้ ดังนั้นแทนที่เราจะพยายามปรุงแต่งการปฏิบัติต่างๆ นานา
ขึ้นมาตั้งมากมายด้วยความยากลำบาก (ซึ่งเกือบทั้งหมดก็คืออุปยุธยา-
ภิสังขาร ซึ่งเราสร้างขึ้นเองด้วยอำนาจของการของอวิชชา โดยหวังว่า
เมื่อเราปรุงแต่งการปฏิบัติได้ดีถาวรแล้วเราจะบรรลุมรรคผลได้เป็น
พระอรหันต์องค์หนึ่ง) เราก็ควรหันมารู้เท่าทันจิตที่แอบปรุงแต่งสิ่งต่างๆ
ขึ้นมา เมื่อรู้ทันว่าจิตแอบปรุงแต่งแล้ว ความปรุงแต่งทั้งหลายนั้นก็
ดับไปเอง เมื่อความปรุงแต่งทั้งหลายดับลงแล้ว ความรู้สึกเป็นตัวตน
จะมีไม่ได้เลย ขันธหรือรูปนามจะแสดงความเป็นของสูญต่อหน้าต่อตา
เพราะความเป็นตัวตนเกิดจากความคิดนึกปรุงแต่งล้วนๆ เมื่อปราศจาก
ความเป็นตัวตนของขันธ ก็ปราศจากเครื่องรองรับความทุกข์ทางใจ
ความทุกข์ทางใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ นี่เองเป็นที่สุดแห่งทุกข์ทางใจในปัจจุบัน
จนตราบถึงวันสิ้นขันธก็เป็นอันสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแต่เพียงเท่านั้น

(๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๘)