

จดหมายจากนีน้า

โดย นีน้า วัน กอร์คคอม

แปลโดย จารุพรรณ เฟื่องศรีทอง



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

Dhamma Study and Support Foundation

เลขที่ 174/1 ซ. เจริญนคร 78 บุคคโล ชนบุรี กทม 10600

โทร 02-4680239 ปณ. บางคอแหลม

บ้านธรรมะ <http://www.dhammahome.com>

คำนำ

ดิฉันเขียนจดหมายที่เกี่ยวกับพระธรรมจากประเทศต่างๆ ที่สามีและดิฉันไปประจำอยู่ จดหมายที่ดิฉันเขียนเป็นข้อคิดเห็นและเป็นคำถามซึ่งดิฉันได้รับเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ เมื่อเราเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เมื่อมีเหตุการณ์ที่เศร้าใจ เช่น การพลัดพรากจากบุคคลผู้เป็นที่รัก รวมทั้งคำถามที่เกี่ยวกับการเจริญสมถะและวิปัสสนา ดิฉันไม่ได้รู้จักบุคคลที่ดิฉันเขียนถึงทุกคน แต่เพราะเราสนใจธรรมด้วยกัน จึงดูเหมือนกับว่าดิฉันได้รู้จักทุกคนแล้ว คุณจารุพรรณ เพ็งศรีทอง ได้รวบรวมจดหมายที่ดิฉันเขียนสลับับและแปลเป็นภาษาไทย

เมื่อเรายุ่งกับงานและชีวิตสังคม เราอาจจะคิดไปว่าเราไม่มีเวลาอ่านและตรึกตรองพระธรรม แต่อย่างไรก็ตาม จากการถามตอบเรื่องธรรมก็จะกระตุ้นเตือนให้ศึกษา อ่านพระไตรปิฎก พิจารณาพระธรรมมากขึ้น และบอกเล่าเรื่องที่เรารู้ได้ศึกษามาแล้วแก่ผู้อื่น ในพระไตรปิฎกมีพระธรรมมากมายที่แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เตือนให้ประพฤติปฏิบัติธรรมทางกายและวาจา

ดิฉันได้รับคำถามและคำบอกเล่าเรื่องความไม่ก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน ความก้าวหน้ามักจะช้าและบางครั้งเราอาจจะใจร้อน ขณะใดที่หวังผลเร็วก็ลืมว่าขณะนั้นเองที่ต้องรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นแต่เพียงนามหรือรูป ไม่ใช่ตัวตน เมื่อดิฉันเขียนจดหมายและคัดข้อความจากพระไตรปิฎกนั้น ดิฉันก็เตือนตนเอง เช่นเดียวกับเตือนผู้อื่นไม่ให้ลืมระลึกสภาพธรรมในขณะนี้ เช่น เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาหรือการคิด ซึ่งปรากฏอยู่ในขณะนั้น ปัญญาจะต้องเกิดจากการรู้สภาพธรรมตามปกติธรรมดาๆ นี้เอง อวิชชาหยังรากลึก ขณะที่ระลึกสภาพธรรมนั้น ไม่ติดข้องในผล ไม่คิดถึง "ความก้าวหน้าของฉัน" ผลของการปฏิบัติคือการละคลายความสำคัญของตัวตน แต่เรายังลืมอยู่เสมอ จากการติดต่อกันทางจดหมายเรื่องธรรมะ เราก็จะอาจหาญร่าเริงที่จะอดทนไม่ทอดทิ้งการอบรมเจริญปัญญา

จดหมายฉบับที่ ๑

โตเกียว

๑๐ เมษายน ๒๕๑๔

ถึง สหายธรรมที่นับถือ

ดิฉันขอทบทวนคำถามของคุณก่อน แล้วจึงแสดงความคิดเห็นของดิฉัน

"เมื่อรู้สึกร้อน ไม่ได้มีแค่นามเท่านั้น มีรูปด้วย

กายวิญญูณ สภาพรู้ทางกายมีลักษณะอย่างไร

ความรู้สึกทางกายซึ่งเกิดร่วมกับกายวิญญูณมีลักษณะอย่างไร

ความรู้สึกอื่นๆ ซึ่งไม่ได้เกิดร่วมกับกายวิญญูณ แต่เกิดขึ้นขณะอื่นๆ นั้นมีลักษณะอย่างไร

รูปร้อนมีลักษณะอย่างไร"

คำถามเหล่านี้ มักจะเกิดขึ้นเมื่อเราศึกษาเรื่องลักษณะของนามและรูป และเริ่มระลึกรู้ลักษณะเหล่านั้น

กายวิญญูณ สภาพรู้ทางกายเป็นจิตซึ่งรู้รูปที่กระทบกายประสาท รูปที่กระทบกายอาจจะเป็นธาตุดินซึ่งรู้ได้ว่าแข็งหรืออ่อน ธาตุไฟซึ่งรู้ได้ว่าร้อนหรือเย็น ธาตุลมซึ่งรู้ได้ว่าไหวหรือตึง

กายประสาท ซึ่งเป็นทางให้รู้รูปเหล่านี้ปรากฏได้ก็เป็นรูปเหมือนกัน กายประสาทไม่ได้อยู่ที่ร่างกายข้างนอกเท่านั้น แต่อยู่ทั่วกาย ยกเว้นบางส่วนของร่างกายที่ไม่รู้สึก เช่น ที่ผมหรือเล็บ ในวิสุทธิมรรคกล่าวว่า "กายประสาทมีอยู่ทั่วกาย เป็นดุน้ำมันชุ่มอยู่ในแผ่นผาย" ส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่เราเรียกว่า "ไค" หรือ "ดับ" ก็มีกายประสาทด้วย เรารู้สึกเจ็บที่อวัยวะเหล่านี้ได้ ขณะที่เรารู้สึกว่ามีความรู้สึกทางกาย ไม่ว่าน้อยเพียงใดก็แสดงว่ามีการกระทบที่กายประสาท เมื่อเรารู้แบบนี้ก็อาจเป็นปัจจัยให้ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ชนิด และระลึกรู้เมื่อมีการสัมผัสทางกาย แม้ว่าจะน้อยมาก หรือภายในร่างกาย

กายวิญญูณเป็นวิบาก เป็นผลของกรรม เกิดขึ้นเป็นวิธิตัดซึ่งรู้สิ่งที่กระทบกายประสาท เมื่อสิ่งที่กระทบกายประสาทไม่น่าสบาย กายวิญญูณก็เกิดร่วมกับความรู้สึกเจ็บ (ทุกขเวทนา) เมื่อสิ่งที่สัมผัสกายเป็นสิ่งที่น่าสบาย กายวิญญูณก็เกิดร่วมกับความรู้สึกสุขทางกาย (สุขเวทนา) กายวิญญูณเกิดร่วมกับความรู้สึกเฉยๆ ไม่ได้ สิ่งที่ไม่น่าสบาย เช่น เมื่อเย็นไปหรือร้อนไป และสิ่งที่น่าสบายก็เหมือนอุณหภูมิต้องเหมาะสม

ความรู้สึกสบายหรือไม่สบายซึ่งเกิดร่วมกับกายวิญญูณนั้นจึงเรียกว่า "เวทนาทางกาย" เป็นนามธรรม ซึ่งเป็นสภาพรู้สึกต่างกับรูปซึ่งไม่รู้อะไรเลย เพราะกายวิญญูณเป็นวิบาก เวทนาที่เกิดขึ้นจึงเป็นวิบากด้วย

หลังจากที่กายวิญญานดับไปแล้วไม่นาน ขวนจิตก็เกิดในวาระเดียวกันนั้น ถ้าไม่ใช่พระอรหันต์ กุศลจิตหรืออกุศลจิตก็เกิดขึ้น รู้สิ่งเดียวกับกายวิญญาน เมื่อขวนจิตเป็นกุศลจิตเกิดร่วมกับความรู้สึกลึกซึ้ง (ทางใจ) โสมนัสหรืออุเบกขา ความรู้สึกเฉยๆ ถ้ากุศลจิตเกิดก็มีโสมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา หรือความรู้สึกไม่สบายใจ โทมนัสเวทนาเกิดร่วมด้วย ความรู้สึกเหล่านี้เรียกได้ว่า "เวทนาทางใจ" เพื่อแยกจากเวทนาที่เกิดร่วมกับกายวิญญาน

บางที่เราคิดว่าทุกขเวทนาเกิดกับโทมนัสเวทนาแทบจะแยกกันไม่ออก แต่ถึงอย่างไร เวทนาทั้งสองก็เป็นสภาพธรรมต่างกัน เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เกิดขึ้นเพราะปัจจัยต่างกัน เวลาเราถูกไฟลวก ความร้อนซึ่งเป็นสิ่งไม่น่ายินดี กระทบปลายประสาททำให้เกิดกายวิญญานซึ่งมีทุกขเวทนาเกิดร่วมด้วย ขณะนั้นยังไม่มีความรู้สึกไม่ชอบ กายวิญญานซึ่งเป็นวิบากจิตเพียงแต่รู้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ โทสะมูลจิตซึ่งมีโทมนัสเกิดร่วมด้วยนั้นเกิดภายหลัง และรู้อารมณ์ด้วยความขุ่นเคืองใจ เมื่อสติเกิดระลึกสู่สภาพธรรมแต่ละอย่างทีละขณะ จึงค่อยๆ รู้สภาพธรรมลักษณะต่างๆ กันทีละน้อย เมื่อเราพยายาม "จับ" สภาพธรรมและอยากรู้ว่าสภาพธรรมที่ปรากฏนั้นเป็นจิต หรือเวทนา ความรู้สึก หรือรูป หรือสภาพธรรมอื่น นั่นเป็นการคิดไม่ใช่การระลึก

คุณเขียนมาว่าคุณรู้โลภะและโทสะได้ง่ายกว่าเห็นหรือได้ยิน เราจะพูดได้ไหมว่าจะไร้ง่าย สภาพธรรมต่างๆ อาจปรากฏติดต่อกันไปจากอย่างหนึ่งต่อกับอีกอย่างหนึ่ง และเมื่อปัญญายังไม่เจริญ เราก็มักจะปนสภาพธรรมเหล่านั้น เมื่อมีโลภะ โสมนัสอาจเกิดร่วมด้วย เราแน่ใจหรือว่าโลภะกับโสมนัสมีลักษณะต่างกัน เราเชื่อมั่นในเวทนา ในร่างกายและสภาพธรรมอื่นๆ จนยากที่จะเข้าใจลักษณะที่ต่างกันได้ชัดเจน เมื่อโลภะมูลจิตหรือโทสะมูลจิตเกิด ก็มีทั้งนามและรูป จิตเหล่านี้เป็นสมุฏฐานให้เกิดรูปได้ พระอภิธรรมอธิบายว่ารูปเกิดจากสมุฏฐาน ๔ ประการ คือ กรรม จิต อุดุ และอาหาร เราไม่อาจสังเกตได้หรือ เป็นต้นว่าตอนเราโกรธก็มีรูปที่เกิดขึ้น โดยมีโทสะมูลจิตเป็นปัจจัย เราดูไม่ต่างกันเลยหรือตอนที่เรโกรธหรือตอนที่เรโลภ ตอนที่เรากลัวหรือตอนที่ไม่น่าชอบอะไร เราอาจสังเกตสภาพของรูปทางกายซึ่งมีจิตเป็นปัจจัย เราอาจคิดว่าโลภะและโทสะระลึกได้ยากกว่า แต่เมื่อศึกษาพระอภิธรรมแล้วก็รู้ว่า ไม่ง่ายเลยที่จะแยกลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมต่างๆ เรามักจะรวมสภาพธรรมต่างๆ เป็น "สิ่งหนึ่ง" ฉะนั้นเราจึงไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง

ในจดหมายคุณได้ให้ตัวอย่างขณะที่มีการระลึก คุณเขียนว่าขณะเดินคุณระลึกความรู้สึกที่กระทบพื้น ไม่มีการคิดถึงบัญญัติว่า "กระทบพื้น" เลยหรือ คุณนึกเห็นภาพตนเองกำลังเดินหรือเปล่า นั่นเป็นการคิดชนิดหนึ่ง สิ่งที่เราคิดถึงในขณะนั้นเป็นแต่เพียงความคิด ไม่ใช่สภาพธรรม แต่นามธรรมที่คิดก็เป็นอารมณ์ของสติได้ เวลาคุณเดินรูปต่างๆ เช่น แข็ง ดิ่ง หรือไหวอาจปรากฏ สติอาจเกิดขึ้นระลึกสู่สภาพธรรมแต่ละอย่างทีละขณะ โดยไม่ต้องคิดถึงเรื่องหรือเรียกชื่อ

คุณเขียนมาว่า เวลารับประทานอาหารคุณระลึกสูตร ไม่ได้มีแต่เพียงรสเท่านั้น แต่ยังมึนนามที่รู้รสด้วย เรารู้ความต่างกันแล้วหรือ อาจจะมีการระลึกทีละอย่างทีละขณะ คุณพูดถึงเวลารับประทานอาหารว่าชากรรไกรเคลื่อนไหว ก็อย่างเดิมนั้นแหละ ไม่มีการคิดถึงบัญญัติว่า "ชากรรไกร" แทนที่จะระลึกรู้นามหนึ่งนามใด หรือรูปหนึ่งรูปใดทีละขณะเลยหรือ เมื่อเราเคยชินกับลักษณะของนามหรือรูปมากขึ้น เราก็จะคิดถึงชื่อหรือเลือกอารมณ์ที่เราระลึกน้อยลง อาจมีการระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมบ้าง ถึงแม้ว่าการคิดจะเกิดขึ้นมากระหว่างนั้น

บางคนอาจจะนั่งคอยให้ได้ยินเสียง ให้เสียง ให้ความชอบ ความไม่ชอบปรากฏ ด้วยวิธีนี้จะไม่มีการรู้สภาพธรรมได้เลย เราทำทุกอย่างที่เราทำอยู่เป็นปกติได้และไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษเพื่อให้สติเกิดมากขึ้น เช่น เมื่อคิดนึกกำลังเขียน อาจมีเสียง ได้ยิน ความชอบ ความไม่ชอบ หรือสภาพธรรมอื่นๆ กำลังปรากฏ เมื่อขยับมือ แฉ่ง หรือไหวอาจปรากฏ สภาพธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่สติระลึกได้ เราไม่ควรถือว่าสภาพธรรมใดที่ปรากฏจะสำคัญ ในตอนต้นเราอาจจะพยายาม "จับ" ว่าได้ยินเสียงกับเสียงต่างกันอย่างไร เห็นกับสิ่งที่ปรากฏทางตาต่างกันอย่างไร แต่โดยวิธีนั้นเราจะรู้สภาพธรรมไม่ได้ บางทีสติอาจจะลึกรู้รูป บางทีก็ระลึกฐานาม ทั้งนี้แล้วแต่สติ

คิดนึกใจที่ทราบ ว่า เวลาคุณพูดสติก็เกิด บางคนอาจจะคิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่สติจะเกิดตอนกำลังพูด เพราะต้องคิดว่ากำลังจะพูดอะไร ตอนนี้คุณก็พิสูจน์ได้ด้วยตนเองแล้วว่าขณะนั้นก็มีนามและรูปปรากฏ

ชีวิตเราประกอบด้วยนามและรูป เวลาเราหัวหรือปวดศีรษะ ก็มีนามและรูปต่างๆ กัน มีรูปเช่นความแข็ง มีนามเช่นทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา มีสภาพธรรมมากมาย ถ้าสติไม่เกิดขณะเจ็บเราก็คิดว่าเจ็บดำรงอยู่นาน เมื่อสติเกิดก็รู้ว่ามีนามและรูปอื่นๆ อีกหลายอย่างที่ปรากฏ นอกจากความเจ็บซึ่งเกิดขึ้นเพราะกระทบกายประสาท ความเจ็บไม่ได้คงอยู่ ความเจ็บดับไปและก็เกิดขึ้นอีก

เราคิดว่าที่เราชอบหรือไม่ชอบอะไรนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เราปล่อยให้ความชอบหรือไม่ชอบครอบงำเราแทนที่จะระลึกรู้สภาพธรรมที่ต่างกัน

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (คหปฏิวรรคที่ ๓) หาลิททการนิสูตร ข้อ ๒๐๑-๒๐๒

(๒๐๑) สมัยหนึ่ง พระมหากัจจายณะ อยู่ที่เรือนสกุล ใกล้สังปัตตบรรพตในอนันตนิคม

ครั้งนั้นแล หาลิททกานคคหบดีเข้าไปหาท่านพระมหากัจจายณะถึงที่อยู่ ครั้นแล้วได้ถามท่านพระมหากัจจายณะว่า

พระผู้เป็นเจ้าผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ดังนี้ว่า "ความต่างกันแห่งผัสสะย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างกันแห่งธาตุ ความต่างกันแห่งเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างกันแห่งผัสสะ ดังนี้ พระผู้เป็นเจ้าผู้เจริญ ความต่างกันแห่งผัสสะย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างกันแห่งธาตุ ความต่างกันแห่งเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างกันแห่งความผัสสะอย่างไรหนอแล ฯ"

(๒๐๒) ท่านพระมหากัจจายณะตอบว่า "ดูกรคคหบดี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยจักขุว่า รูปอย่างนี้น่าพอใจ สุขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุวิญญาณและผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา

อนึ่ง ภิกษุเห็นรูปด้วยจักขุอย่างนั้นย่อมรู้ชัดว่า รูปอย่างนี้น่าพอใจ ทุกขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุวิญญาณและผัสสะ อันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นรูปด้วยจักขุอย่างนั้นแล้ว ย่อมรู้ชัดว่า รูปอย่างนี้เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา อุทกขสุขเวทนา ย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยจักขุวิญญาณและผัสสะ อันเป็นที่ตั้งแห่งอุทกขสุขเวทนา

"ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงด้วยหูแล้ว ...สูดกลิ่นด้วยจมูกแล้ว ...ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว ...ถูกต้อง โภชนาด้วยกายแล้ว ...รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าธรรมารมณ์อย่างนี้น่าพอใจ สุขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยมนโณวิญญาณและผัสสะ อันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา อนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจอย่างนี้แล้ว ย่อมรู้ชัดว่า ธรรมารมณ์นี้ไม่น่าพอใจ ทุกขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยมนโณวิญญาณและผัสสะ อันเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา อีกประการหนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจอย่างนี้แล้ว ย่อมรู้ชัดว่าธรรมารมณ์อย่างนี้เป็นอุเบกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยมนโณวิญญาณและผัสสะ อันเป็นที่ตั้งแต่่อทุกขมสุขเวทนา"

"ดูกรคฤหบดี ความต่างกันแห่งผัสสะย่อมบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความต่างกันแห่งธาตุ ความต่างกันแห่งเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างกันแห่งผัสสะ ด้วยประการอย่างนี้แล ฯ"

เราไม่อาจรู้สภาพเห็น สิ่งปรากฏทางตา การกระทบสัมผัส ความรู้สึก "ตามที่เป็น" ด้วยการคิดเรื่องสภาพธรรมเหล่านี้เท่านั้น ปัญญาควรรู้ลักษณะของเห็นเมื่อเห็นปรากฏ ควรรู้ว่าเห็นเป็นนามที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน นามเห็นต่างจากรูปที่ปรากฏทางตา เมื่อเริ่มรู้ว่าสภาพธรรมต่างๆ เป็นแต่เพียงธาตุที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยและบังคับบัญชาไม่ได้ เราจะถูกสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่พอใจครอบงำน้อยลง

หลังจากที่ดิฉัน ได้พิมพ์ข้อความจากพระสูตรแล้ว ดิฉันก็ได้ไปงานเลี้ยง เมื่อดิฉันพิมพ์พระสูตรเสร็จ ดิฉันก็รู้ว่าหลังจากนั้น พระสูตรเตือนให้ดิฉันระลึกสภาพธรรมมากกว่าตอนที่ดิฉันเพียงแต่อ่านหนังสือเท่านั้น ดังนั้นเมื่อดิฉันอยู่ในงาน พระสูตรเตือนดิฉันให้นึกถึงทวาร ๖ ดิฉันเห็นวัตถุที่น่าพอใจ และเพราะได้รับอารมณ์ที่น่าพอใจนั้น ความรู้สึกเป็นสุขก็เกิด ดิฉันเห็นวัตถุที่ไม่น่าพอใจและเพราะได้รับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ความรู้สึกไม่เป็นสุขก็เกิด มีความต่างกันแห่งธาตุ ฉะนั้นจึงมีความต่างกันแห่งผัสสะ และความต่างกันแห่งเวทนา ดิฉันเมื่อขยาและก็มีแจ้งให้รู้ได้ มีการกล่าวสุนทรพจน์และดิฉันรู้สึกเครียดแล้วก็มีโทสะและแจ้งให้รู้ได้ ต่อจากนั้นเมื่อเรารับขอกุหลาบ ก็มีความรู้สึกยินดีเกิดจากทางตา ไม่จริงหรือหรือที่ตลอดวันมีความต่างกันแห่งธาตุ ความต่างกันแห่งผัสสะและความต่างกันแห่งเวทนา

ด้วยเมตตา

นีน่า วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๒

โตเกียว

๒๐ เมษายน ๒๕๑๔

ถึง สหายธรรมที่นับถือ

ดิฉันขอทบทวนคำถามของคุณอีกครั้ง

"สติเกิด แต่ระลึกถึงลักษณะของนามและรูปได้ไม่บ่อย ดิฉันจะรู้ลักษณะของสภาพธรรมจริงๆ ได้อย่างไร"

ขณะนี้เห็นไหม เห็นมีลักษณะที่รู้ได้จริงๆ เป็นนามชนิดหนึ่งไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ที่รู้สิ่งที่ปรากฏทางตาโดยอาศัยจักขุทวาร

ขณะนี้มิได้ยินไหม ได้ยินมีลักษณะอย่างหนึ่ง

ขณะนี้มิได้จับไหม จับมีลักษณะอย่างหนึ่ง

ขณะนี้มิได้แตะไหม โทะแตะมีลักษณะอย่างหนึ่ง

ขณะนี้มิได้ร้อนไหม ร้อนมีลักษณะอย่างหนึ่ง

ขณะนี้มิได้รู้ไหม รู้มีลักษณะอย่างหนึ่ง

ลักษณะของนามและรูปไม่ใช่สิ่งอื่นที่นอกไปจากสิ่งที่รู้ได้เดี๋ยวนี้ขณะนี้เอง สภาพธรรมทุกอย่างที่ปรากฏมีลักษณะต่างๆ กัน และสามารถระลึกได้ทีละอย่าง ทีละขณะ เห็นเป็นนาม สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นรูป ทั้งนามและรูปมีลักษณะต่างกัน

คุณเขียนมาว่า คุณไม่สามารถรู้ได้เห็นกับการคิดถึงสิ่งที่เห็นต่างกันอย่างไร คุณอาจคิดว่าขณะที่เห็นนั้นก็คิดถึงสิ่งที่เห็นด้วย เวลาเราใส่ใจกับรูปทรงสัณฐานของสิ่งใด เช่น แก้ว หรือคน เป็นการคิด แต่ไม่มีขณะที่เพียงรู้สิ่งที่ปรากฏทางตาด้วยหรือหรือ ไม่ได้คิดหรือกำหนดรู้ว่าเป็นอะไรอยู่ตลอดเวลา แน่ละในตอนต้น เรายังไม่สามารถรู้สภาพธรรมตามที่เป็นจริง แต่จะระลึกถึงลักษณะต่างๆ ของสภาพธรรมเป็นครั้งคราวไม่ได้หรือ การรู้ลักษณะนามและรูปมีระดับขั้นต่างๆ และเมื่อปัญญาเจริญขึ้น ก็จะรู้นามรูปชัดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาพธรรมโดยนัยต่างๆ เพื่อให้บุคคลทั้งหลายสามารถรู้สภาพธรรมว่าเป็นนามธาตุและรูปธาตุ ไม่ใช่ตัวตน ในมัชฌิมนิกาย อุปปริยตนวรรค สฬายตนวรรค นันทโกวาทสูตร ข้อ ๑๖๕ ท่านพระนันทภิกษุต้องแสดงธรรมแก่พวกภิกษุณี พระพุทธองค์ตรัสให้พวกพระนันทะแสดงธรรมที่ได้แสดงแล้วซ้ำอีก ทำไม่หรือ ก็เพราะอินทรี (ศรทรา วิริยะ สติ สมานะ ปัญญา) ของภิกษุณีเหล่านั้นแก่กล้าขึ้น และเมื่อได้ฟังพระธรรมที่ได้แสดง

แล้วซ้ำอีกก็จะเป็นปัจจัยที่สมควรให้ภิกษุณีเหล่านั้นบรรลุวิสัยธรรมตามที่พร้อมจะบรรลุได้ จะเป็นอย่างนี้ได้
อย่างไร เป็นเพราะว่าภิกษุณีเหล่านั้นเพียงกำลังฟังและคิดเรื่องที่ได้ฟังเท่านั้นหรือ หรือน่าจะเป็นเพราะว่ามีสติ
เกิดขึ้นขณะกำลังฟัง ขณะฟังสติก็เกิดขึ้นระลึกรู้นามและรูป เห็น ได้ยิน คิดนึก หรือความรู้สึก หรือสภาพธรรมที่
ปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวาร เมื่อดิ้นยกคำที่พระนันทะกล่าว บางคนอาจจะคิดว่า "เท่านั้นหรือ"
อย่างไรก็ตาม ขณะที่เราฟังอย่างมีสติ เราก็สามารถรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ ข้อความมีว่า

(๗๖๕) น. "ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย พวกท่านจะสำคัญความข้อนี้เป็นไฉน จักยะเที่ยงหรือไม่เที่ยง"

ภ. "ไม่เที่ยง เจ้าข้า"

น. "ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข"

ภ. "เป็นทุกข์เจ้าข้า"

น. "ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเรา นั่น
อิตตาของเรา"

ภ. "ไม่ควรเลยเจ้าข้า"

น. "ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย พวกท่านจะสำคัญความข้อนี้เป็นไฉน โสต... ฆานะ... ชิวหา.. กาย... มโน เที่ยง
หรือไม่เที่ยง ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเรา นั่นอิตตาของเรา"

ภ. "ไม่ควรเลยเจ้าข้า"

น. "นั่นเพราะเหตุไร"

ภ. "เพราะเมื่อก่อน พวกดิฉันมิได้เห็นข้อนั้นดีด้วยปัญญาที่เห็นชอบตามความเป็นจริงว่า หมวดีวิญญาณ ๖ ของเรา
ไม่เที่ยง แม้เพราะเหตุนี้ เจ้าข้า"

"อายตนะภายใน" ๖ ได้แก่ทวาร ๕ และมโนทวาร ข้อความอย่างเดียวกันเกี่ยวกับ "อายตนะภายนอก" ๖ คือ สี่
เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และรูปทางใจ ข้อความอย่างเดียวกันกับ "การรับรู้ทางทวาร ๖" ซึ่งรู้อารมณ์เหล่านี้ ท่าน
พระนันทะกล่าวต่อไปว่า

น. "ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย ถูกละๆ พระอริยสาวกผู้เห็นเรื่องนี้ด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง ย่อมมีความเห็น
อย่างนี้แล"

"ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย เปรียบเหมือนประทีป น้ำมันกำลังติดไฟอยู่ น้ำมันก็ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดา
ไส้ก็ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เปลวไฟก็ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดา แต่ว่าแสงสว่างของประทีป

นั่นแลเที่ยง ช่งยืน เป็นไปติดต่อ ไม่มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ผู้ที่กล่าวนั้นชื่อว่าพึงกล่าวชอบหรือหนอแล"

ภ. "หามิได้เจ้าข้า"

น. "นั่นเพราะเหตุไร"

ภ. "ข้าแต่ท่านผู้เจริญ เพราะประทีปน้ำมันที่กำลังติดไฟอยู่นั้น น้ำมันก็ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไฟก็ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เปลวไฟก็ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดา แสงสว่างของประทีปนั้นก็ต้องไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดาเช่นกัน"

น. "ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย ฉะนั้น เหมือนกันแล บุคคลใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า อายุคนะภายใน ๖ ของเราไม่เที่ยง แต่เราอาศัยอายุคนะภายในเสวยเวทนาใด เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม เวทนานั้นเที่ยง ช่งยืน เป็นไปติดต่อ ไม่มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา บุคคลผู้กล่าวอย่างนั้น ชื่อว่ากล่าวชอบหรือหนอแล"

ภ. "หามิได้ เจ้าข้า"

"ข้าแต่ท่านผู้เจริญ เพราะเวทนาที่เกิดแต่อายุคนะภายในนั้นๆ อาศัยปัจจัยที่เกิดแต่อายุคนะภายในนั้นๆ แล้ว จึงเกิดขึ้นได้ เพราะดับปัจจัยที่เกิดแต่อายุคนะภายในนั้นๆ เวทนาที่เกิดแต่อายุคนะภายในนั้นๆ จึงดับไป"

คุณเขียนมาว่า สติทำให้คุณคลายความกังวลลงเมื่อมีสิ่งที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เมื่อมีปัจจัยให้สติและปัญญาเกิด เราก็ไม่ถูกสิ่งที่ปรากฏทางทวาร ๖ ครอบงำ แต่ก็มีหลายขณะที่หลงลืมสภาพธรรม เช่น เวลารู้สึกเครียด เรามักจะยึดถือความเครียดเป็นตัวตน เรา รู้สึกว่ายากมากที่จะเห็นว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัย

บางครั้งเราต้องประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ และมีอกุศลวิบากทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย วันก่อนมีคนมาตีดิฉัน โดยมีเจตนาที่จะล้อเล่น ความรู้สึกที่โศกเศร้าเป็นอกุศลวิบากทางกาย ทำไม ทำไมสิ่งนี้จึงต้องเกิดขึ้น ขณะนั้นเราอาจรู้สึกไม่พอใจและไม่มีสติ แน่ละดิฉันทราบว่าการไม่จึงเกิดขึ้น เป็นเพราะอกุศลวิบากซึ่งเป็นผลของกรรม ดังนั้นเราจะเห็นว่าทุกสิ่งที่ประสบเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยและความชอบไม่ชอบของเราต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และความรู้สึกของเราก็คือเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัย เพราะความชอบ ความไม่ชอบของเรา ไม่ใช่วิบาก แต่เกิดกับอกุศลจิตซึ่งมีปัจจัยมาจากกิเลสของเราที่สะสมไว้ มีปัจจัยหลายชนิดที่มีบทบาทในชีวิตเรา

ดิฉันขอคัดข้อความต่อไปในพระสูตร ท่านพระนันทะกล่าวต่อไปว่า

(๗๗๖) น. ดูกรน้องหญิง เปรียบเหมือนคนฆ่าโคใช้มีดแลโคอันคม ช้ำแหละโค แยกส่วนเนื้อข้างใน แยกส่วนหนังข้างนอกไว้ในส่วนเนื้อนั้น ส่วนใดเป็นเนื้อล้าในระหว่าง เอ็นในระหว่าง เครื่องผูกในระหว่าง ก็ใช้มีดแลโคอันคมเถื่อ แล คว้านส่วนนั้นๆ ครั้นแล้วคลี่ส่วนหนังข้างนอกออก เอาปัดโคนนั้นไว้ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า โคตัวนี้

ประกอบด้วยหนังสือนี้เหมือนอย่างเดิมนั่นเอง ดูกร น้องหญิงทั้งหลาย คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้กล่าว
นั้นชื่อว่ากล่าวชอบหรือหนอแล

ภ. "หามิได้ เจ้าข้า"

น. "นั่นเพราะเหตุไร"

ภ. "ข้าแต่ท่านผู้เจริญ เพราะคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาดโน้นฆ่าโคแล้ว ...เอาปัดโคไว้ แม้เขาจะกล่าว
อย่างนี้ว่า โคตัวนี้ประกอบด้วยหนังสือนี้เหมือนอย่างเดิมนั่นเอง ก็จริง ถึงกระนั้นแล โคนั้นก็แยกกันแล้วจากพื้น
หนังสือ"

(๑๗๗) น. "ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย เราเปรียบอุปมานี้เพื่อให้เข้าใจเนื้อความชัด เนื้อความในอุปมานั้นมีดังต่อไปนี้
ดูกรน้องหญิงทั้งหลาย ข้อว่าส่วนเนื้อข้างในนั้นเป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖ ส่วนหนังสือข้างนอกนั้นเป็นชื่อของ
อายตนะภายนอก ๖ เนื้อล้าในระหว่าง เอ็นในระหว่าง เครื่องผูกในระหว่างนั้นเป็นชื่อของนันทิราคะ มีดแล่โคอัน
คมนี้เป็นชื่อของปัญญาอันประเสริฐ ซึ่งใช้เลื่อ แล่ คว้านกิเลสในระหว่าง สัญโญชน์ในระหว่างเครื่องผูกใน
ระหว่างได้"

เมื่อท่านพระนันทะเทศนาจบแล้วภิกษุทั้งหลายนั้นก็ได้ลาไป พระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า "...ภิกษุ
เหล่านั้นย่อมเป็นผู้ชื่นชมเทศนาของท่านะทั้งๆที่ยังไม่มีความดำริบริบูรณ์เลย"

ข้อความต่อไปมีว่า

ในลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระนันทะว่า "ถ้าเช่นนั้น วันพรุ่งนี้เธอก็พึงกล่าวสอนภิกษุเหล่านั้นด้วย
โอวาทนั้นเหมือนกัน"

ข้อความมีว่า หลังจากท่านพระนันทะได้แสดงธรรมซ้ำแก่ภิกษุฉิบลงเป็นครั้งที่ ๒ พระพุทธองค์ตรัสว่า

"ภิกษุเหล่านั้นย่อมเป็นผู้ชื่นชมเทศนาของท่านะทั้งๆ ที่มีความดำริบริบูรณ์แล้ว ฉะนั้นเหมือนกันแล ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย บรรดาภิกษุทั้งหลายร้อยรูปนั้น (ผู้บรรลุสังขารมรรคขั้นต่ำสุด) รูปสุดท้ายยังเป็นถึงพระโสดาบัน มีความ
ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา แน่นอนที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า"

คุณอาจคิดว่า ภิกษุเหล่านั้นได้รู้ชัดในความไม่เที่ยงของสภาพธรรมแล้วตั้งแต่ครั้งแรก แต่การรู้แจ้งสังขารมมี
หลายชั้น การที่ท่านพระนันทะแสดงธรรมซ้ำอีกจึงเป็นปัจจัยให้ผู้ที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสังขารมรรคเป็นพระ
โสดาบัน และผู้ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลแล้วได้บรรลุเป็นอริยสังขารมรรคขั้นสูงเมื่อพร้อมที่จะบรรลุ

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า การฟังหรือการอ่านพระธรรมคำสอนก็เป็นปัจจัยให้สติและปัญญาเจริญขึ้นจนถึงขั้นการรู้
แจ้งอริยสังขารมได้

ข้อความใจพระสูตรข้างต้นเกี่ยวกับเรื่องชาแหละโค เวลาเราพบสภาพธรรมต่างๆ เข้าด้วยกันเป็น "กลุ่มก้อน" ที่เรายึดมั่นว่าเป็น "สิ่งหนึ่งสิ่งใด" เป็น "ตัวตน" เราไม่ยึดมั่นในสิ่งที่ถูก "ชาแหละ" ออกเป็นธาตุต่างๆ นั่นคือ เมื่อปัญญาารู้ว่าสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นรูป ไม่ใช่ตัวตน รู้ว่าแจ้งเป็นรูป ไม่ใช่ตัวตน ได้ยินเป็นนาม ไม่ใช่ตัวตน และสภาพธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏทางทวาร ๖ ก็เช่นกัน

หลังจากที่ฉันได้พิมพ์ข้อความเรื่อง "ชาแหละโคแล้ว" สามิและฉันรับประทานอาหารเช้า ขณะที่เรากำลังรับประทาน ยังคงมี "ชาแหละโค" ฉันชอบอาหารและระลึกถึงข้อความในพระสูตรได้ว่า เรามักจะเพเลิเพลิน ยินดี และติดข้อง เราติดข้องอยู่กับ "เนื้อล่า" แต่ปัญญาสามารถชาแหละออกได้ พระสูตรนี้เป็นปัจจัยให้ฉันมีสติ ระลึกรู้นามและรูปต่างๆ ที่ปรากฏ

เราติดข้องอยู่กับโลกะและความยินดีพอใจในสิ่งที่ปรากฏ ทาง ๖ ทวาร

เราชอบรส ชอบการลิ้มรส เราอยากลิ้มรสต่อไป

เราชอบสิ่งที่ปรากฏทางตา ชอบเห็น เราอยากเห็นต่อไป

เราชอบเสียง ชอบได้ยิน เราอยากได้ยินต่อไป

เราชอบเรื่องราว ชอบคิด เราอยากคิดต่อไป

ดังนั้นจึงมีปัจจัยที่จะเวียนว่ายตายเกิดต่อไป เป็นเพราะฉันหาหนทางที่จะทำให้เราต้องเกิดอีก นามและรูปจะเกิดอีก ในภพอื่นๆ เกิดแล้วก็เกิดอีก

ทำไมภิกษุจึงต้องฟังเทศนาเดียวกันซ้ำอีก เพียงฟังครั้งเดียวไม่พอ ฉันต้องฟังแล้วฟังอีกๆ หลายๆ ครั้ง ฉันยังติดข้องอยู่กับอายตนะภายในและอายตนะภายนอก นั่นเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมจึงจะต้องระลึกรู้เห็น สัมผัส ได้ยิน เสียง นามและรูปทั้งหมดที่ปรากฏทางทวาร ๖ ซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยไม่เลือกสภาพธรรมใดๆ จะต้องระลึกรู้ลักษณะนาม และรูปซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าปัญญาจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ดังนั้นเราจึงมีกิจมากที่จะชาแหละโค

คุณถามฉันว่าเราจะรู้ปัจจัยของนามและรูปโดยการระลึกรู้ได้อย่างไร และจะต่างกับการคิดเรื่องปัจจัยหรือไม่

การเข้าใจปัจจัยมีหลายขั้น ก่อนอื่นเราควรเข้าใจปัจจัยด้วยการศึกษาปริยัติเช่น รู้ว่า จักขุปสาทเป็นปัจจัยให้เกิดการเห็น เพราะมีรูปซึ่งเป็นที่เกิด เป็นวัตถุที่ตั้งของการเห็น ถ้าไม่มีจักขุปสาท ก็ไม่เห็น สิ่งที่ปรากฏทางตา เป็นปัจจัยของการเห็นโดยเป็นอารมณ์ของการเห็น เห็นวิบากจิตที่เกิดเพราะกรรม กรรมปัจจัยก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ปัจจัยที่ทำให้สภาพธรรมเกิดมีหลายอย่าง

การเข้าใจปัจจัยโดยปริยัติไม่เหมือนกับปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยของนามและรูปที่ปรากฏ ปัญญาขั้นนั้นเป็นวิปัสสนาญาณซึ่งจะเกิดก่อนวิปัสสนาญาณขั้นต้นไม่ได้ วิปัสสนาญาณขั้นต้นคือปัญญาซึ่งประจักษ์แจ้งลักษณะที่แยกขาดกันของนามและรูป ดังนั้นจึงรู้รึนามว่าเป็นนาม และรู้รูปว่าเป็นรูป เห็น เป็นสภาพธรรมที่รู้สิ่งซึ่งปรากฏทางตา

ไม่ใช่ตัวตน เป็นนามธรรม ไม่ต้องคิดอย่างนี้เลย เมื่อลักษณะของเห็นปรากฏแล้วจะรู้ไม่ได้หรือ เห็นต่างจากสิ่งที่ปรากฏทางตา **สิ่งที่ปรากฏทางตา** เป็นรูปซึ่งรู้ได้ทางจักขุทวาร รูปไม่รู้อะไรเลย ได้ยิน เป็นสภาพธรรมที่รู้เสียงทางโสตทวาร ต่างกับเสียง ซึ่งเป็นรูปที่รู้ได้ทางหู ปัญญาสามารถรู้ได้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่บุคคล สภาพที่เห็นหรือได้ยิน เป็นนามธรรมและนามก็ต่างจากรูป

ปัญญาสามารถรู้ได้ว่า นามและรูปเกิดขึ้นเพราะปัจจัยต่างๆ ไม่ใช่ไม่มีปัจจัย วิปัสสนาญาณขั้นสูงจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อปัญญาประจักษ์แจ้งปัจจัยของนามและรูปที่ปรากฏ

บางคนคิดว่าการรู้ปัจจัยของโทสะจะทำให้กำจัดโทสะได้ เขาคิดว่ารู้ปัจจัยคือการคิดถึงเหตุการณ์ หรือ "เรื่องราว" แต่นั่นไม่ใช่ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัย เป็นการคิด "เรื่อง" มโนคติต่างๆ และขณะนั้นจะไม่คิดเลย หรือว่า "โทสะของฉัน"

เราจะรู้โทสะตามความเป็นจริงได้อย่างไร เพราะนั่นเป็นหนทางเดียวที่จะกำจัดโทสะได้ในที่สุด จะต้องรู้ว่าเป็นนามไม่ใช่ตัวตน เกิดเพราะปัจจัย ไม่เพียงแต่โทสะเท่านั้นที่จะต้องรู้ตามความเป็นจริง สภาพธรรมทั้งหมดที่ปรากฏทางทวาร ๖ ก็ต้องรู้ด้วย สำหรับโทสะนั้นสาเหตุที่แท้จริงของความขุ่นเคืองหรือความโกรธ ไม่ใช่เหตุการณ์ ไม่ใช่บุคคลอื่น แต่เป็นการสะสมโทสะของเราเอง โทสะไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัย ดังนั้นเราจะเห็นว่าการคิดถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นไม่ทำให้เรารู้จักโทสะดีขึ้น เราสะสมมาที่จะคิดมากมาย เมื่อคิดเรื่องโทสะก็จะระลึกได้ว่าคิดก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่ตัวตน

อวิชา การไม่รู้สภาพธรรมต่างๆ จะหมดไปไม่ได้โดยเพียงแค่คิดเรื่องสภาพธรรมเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวาร ๖ ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อเตือนให้สติระลึกถึงสภาพธรรมเหล่านั้น ด้วยวิธีนี้ปัญญาจึงจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง และอวิชาหรือความเห็นผิดจึงจะดับเป็นสมุจเฉท

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อวิชาสูตร มีข้อความว่า

พระนครสาวัตถี ๗๑. ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลเมื่อรู้อย่างไร เห็นอย่างไร จึงจะละอวิชาได้ วิชาจึงจะเกิดขึ้น"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "ดูกรภิกษุ บุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ซึ่งจักขุโดยความเป็นของไม่เที่ยง จึงจะละอวิชาได้ วิชาจึงจะเกิด บุคคลรู้อยู่ ซึ่งตา... เห็นอยู่ซึ่งรูป... จักขุวิญญาณ ซึ่งหู... เสียง... โสตวิญญาณ ซึ่งจมูก... กลิ่น... ฆานวิญญาณ ซึ่งลิ้น... รส... ชิวหาวิญญาณ ซึ่งกาย... โผฏฐัพพะ... กายวิญญาณ ซึ่งใจ... ธรรมมารมณ์... มโนวิญญาณ โดยความเป็นของไม่เที่ยง จึงจะละอวิชาได้ วิชาจึงจะเกิด ฯ"

ด้วยเมตตา นีนา วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๓

กรุงเทพฯ

มีนาคม ๒๕๑๘

เรียน คุณวอลเตอร์

"ผมถ่อมมันวัฒนธรรมและประเพณีคริสต์ ฉะนั้น โลกของพุทธศาสนาจึงแปลกสำหรับผม ผมสนใจพุทธศาสนาในเชิงวิชาการเท่านั้น แต่ผมก็เชื่อว่าพุทธศาสนาช่วยให้ผมรู้จักตัวเองดีขึ้น สิ่งที่ไม่ชอบในพุทธศาสนาก็คือ ความคิดเรื่องการดับกิเลสด้วยตนเอง"

แน่ละ เราถ่อมมันวัฒนธรรมและประเพณีที่เราถูกอบรมมา เป็นธรรมดาที่เราจะรู้สึกสบายใจในสิ่งที่เราเคยชิน พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ให้ใครต้องทิ้งวัฒนธรรมและประเพณี ความนิยมและไม่นิยมของผู้ นั้น จากพระธรรมคำสอนเราจะเข้าใจเหตุปัจจัยต่างๆ ของการกระทำ คำพูด ความคิดของเรามากขึ้น ของการ ประสบกับสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจต่างๆ มากขึ้น เราไม่ต้องพยายามเปลี่ยนชีวิตของเรา แต่พระธรรมคำสอน ทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น

ดิฉันเข้าใจว่าคุณไม่ชอบความคิดเรื่องการดับกิเลสด้วยตนเอง ไม่มีใครดับกิเลสให้เราได้ "ตัวตน" ก็ละกิเลสให้ ไม่ได้ แต่ปัญญานั้นเองที่ทำให้เราเป็นอิสระมากขึ้น เป็นทาสกิเลสต่างๆ ของเราน้อยลง พระผู้มีพระภาคทรงแสดง หนทางที่จะนำไปสู่การดับกิเลส เราดำเนินตามทางนี้โดยการเจริญปัญญารู้สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏทั้งภายใน และภายนอกตัวเรา

เมื่อคุณเห็นแล้วว่าพระธรรมสามารถทำให้เรารู้จักตัวเรา คุณคงไม่คิดอีกต่อไปว่าพระธรรมเป็นของวัฒนธรรมใด โดยเฉพาะที่ทำให้คุณรู้สึกแปลก คุณคงคิดว่ามีคุณค่าที่พบว่าพระธรรมสามารถช่วยคุณได้โดยตรงขณะนี้ใน ชีวิตประจำวัน

หลายศาสนาสอนว่าเราควรรักเพื่อนมนุษย์ แต่เราวิธีที่จะทำให้ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นหรือไม่ เราไม่รู้ใหม่ว่าความรัก ที่ไม่เห็นแก่ตัวเป็นอย่างไรและเกิดขึ้นเมื่อไร ดิฉันคิดว่าข้อสำคัญจะต้องรู้ให้ชัดเจนว่า ความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวนั้น เป็นอย่างไร เราไม่เข้าใจผิดว่าความยินดีพอใจติดข้องเป็นความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวบ่อยๆ หรือหรือ เราอาจหลงไป ได้เมื่อไม่รู้ว่าความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวเป็นอย่างไร เมื่อคุณเหมือนว่าเราเอื้อเฟื้ออย่างบริสุทธิ์ใจนั้น ก็อาจจะมี ความ คิดเห็นแก่ตัวหลายครั้ง

พระธรรมสอนให้เรารู้ความต่างกันของจิตประเภทต่างๆ เวลาที่มีความเอื้อเฟื้ออย่างบริสุทธิ์ใจนั้น เราคิดถึง ความสุขสบายของผู้อื่น และไม่มีความเห็นแก่ตัว แต่เมื่อใดที่มีความติดข้องก็หวังความสุขสบายและหวังลาภผล ของตนเอง ความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวเป็นกุศล การติดข้องเป็นอกุศล ขณะหนึ่งอาจจะเป็นเมตตา แต่หลังจากนั้นครู

เดี๋ยวก็อาจจะมีความเห็นแก่ตัวหลายขณะ ไม่มีจิตสักขณะเดียวที่คงอยู่ แต่มีจิตประเภทต่างๆ เกิดดับสลับกันไปทีละขณะ

เราไม่ได้เป็นเจ้าของสิ่งใด เช่นความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีที่สลับด้วยจิตประเภทอื่นต่อไป จิตเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเร็วมากจนเราไม่ได้สังเกต ถ้าเราไม่ได้อบรมเจริญปัญญาในขณะนี้ ดูเหมือนว่าความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวไม่ได้ดับ แต่ตามความเป็นจริงมันดับไปทันทีที่เกิดขึ้น

เวลาที่เรารักผู้อื่นอาจมีบางขณะที่เราคิดถึงความสุขของผู้นั้นอย่างแท้จริง แต่ขณะเหล่านั้นก็ไม่คงอยู่ เมื่อดับไปแล้วความติดข้องเห็นแก่ตัวก็อาจจะเกิดขึ้น ความติดข้องมีอาการต่างๆ และมีหลายระดับขึ้น อาจจะเป็นขั้นหยาบ เช่น ความโลภหรืออยากได้ หรืออาจจะเป็นการติดข้องอย่างละเอียดกว่านั้นที่เราไม่ได้สังเกต

พ่อแม่อาจคิดว่ามีแต่ความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวต่อบุตร แต่จริงหรือ พ่อแม่อาจจะมีอาการห่วงแหนลูก และคิดว่าลูกเป็น "ของฉัน" และอาจจะติดข้องในความรู้สึกเป็นสุขที่ได้อยู่กับลูก ออกจะยากที่จะเข้าใจว่า ความพอใจติดข้องเป็นอกุศล เพราะโดยทั่วไปสังคมถือว่าการติดข้องหลายๆ อย่างเป็นสิ่งที่ดี ครอบครัวยังไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เมื่อความติดข้องมีกำลัง เช่น ความโลภ ความอยากได้ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำความชั่ว ผู้คนก็จะยอมรับว่าเป็นโทษอันตราย แต่เมื่อเราติดบุคคล ติดสิ่งสวยๆ งามๆ หรือสิ่งแวดล้อมที่น่าพอใจ ก็ออกจะยากที่จะเห็นว่าการติดเช่นนั้นไม่เป็นกุศล อย่างไรก็ตาม เราอาจจะเข้าใจว่าการติด ไม่ว่าหยาบหรือละเอียดก็ต่างกับขณะที่มีความเอื้อเฟื้อจริงๆ ในขณะที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว

ทุกคนมีโลภะเหนียวแน่น โลภะเกิดแล้วเกิดอีก จึงเป็นการดีที่จะรู้ขณะจิตที่มีโลภะอย่างละเอียดขึ้น เมื่อเห็นสิ่งที่น่าพอใจ ได้ยินเสียงไพเราะ ความพอใจสิ่งที่เห็นหรือได้ยินก็แทบจะเกิดขึ้นทันที บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะมีเหตุปัจจัยที่พร้อมจะทำให้เกิดขึ้น เราคิดถึงที่น่าพอใจวันนี้ก็เพราะว่า เราติดข้องมาแล้วในอดีต โลภะวันนี้เป็นปัจจัยให้เกิดโลภะต่อไปในอนาคต

โลภะเป็นเหตุของทุกข์ เราอยากให้เหตุการณ์นั้นๆ เกิดขึ้นกับชีวิตเรา อยากอยู่กับคนที่เราชอบ อยากเห็นอยากได้ ยินสิ่งที่เราพอใจ อย่างไรก็ตามเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้นตามที่เรายกให้เป็น และเมื่อเราต้องจากบุคคลหรือสิ่งที่เราชอบ เราก็ไม่พอใจหรือขุ่นใจ อาจจะต้องถึงกับโกรธก็ได้ทั้งนี้เพราะมีโลภะเป็นแดนเกิด กุศลธรรมไม่ทำให้เราทุกข์ร้อน ไม่ทำให้เราเสียใจหรือขุ่นใจ แต่อกุศลนำความทุกข์มาให้

กุศลจิตและอกุศลจิตเกิดขึ้นต่างขณะกันแต่ก็เกิดใกล้กันได้ ฉะนั้นเห็นว่ามิประโยชน์มากที่รู้ขณะจิตต่างๆ เหล่านี้ เพื่อที่ฉันทจะได้ไม่หลอกตัวเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อฉันทช่วยผู้อื่นตอนเช้า ก็ดีที่ได้รู้ว่าไม่ใช่การเอื้อเฟื้อตลอดเวลา บางขณะก็มีโลภะ และบางขณะก็มีโทสะ เราอาจจะภูมิใจในกรรมดีของเราและคิดว่าเราสำคัญ เราอยากเป็นที่นิยมของผู้อื่น เราไม่อยากจะให้คนอื่นมองข้ามเราไป เราอาจหวังสิ่งตอบแทนในกรรมดีของเรา เช่น คำยกย่องสรรเสริญ ขณะนั้นๆ ไม่ใช่ความเอื้อเฟื้อ เราคิดถึงตัวเอง ในทำนองเดียวกันโทสะอาจเกิดได้ขณะที่เรากำลังช่วยเหลือผู้อื่น โทสะก็มีอาการและระดับต่างๆ กัน อาจจะเป็นหยาบ เช่น ความโกรธ ความเกลียด หรืออาจจะละเอียด เช่น ความไม่

พอใจเล็กๆ น้อยๆ หรือความอึดอัดซึ่งเราแทบไม่ได้สังเกต เราพร้อมที่จะไม่พอใจเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างราบรื่นตามที่เรายากให้เป็น และนี่ไม่ได้เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีกหรือ หรือ ความไม่พอใจอาจเกิดขึ้นเมื่อเราชักจะเหนื่อยขณะที่เราพักเพียร แม้ในขณะที่เรากำลังช่วยเหลือผู้อื่น พระธรรมของพระผู้มีพระภาคสอนให้เรา รู้ความละเอียดของอกุศลในชั้นต่างๆ มากขึ้น

เราอาจคิดว่าพุทธศาสนาสูงเกินไป อาจจะดูเหมือนว่า เราต้องบังคับตนเองให้ตามรู้สภาพธรรมขณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา และเราก็คงจะมีชีวิตอยู่อย่างปกติธรรมดาไม่ได้ แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ เราไม่ได้พยายามเปลี่ยนแปลงอะไรที่เกิดขึ้น แต่ถึงอย่างไรเราก็เปลี่ยนไม่ได้อยู่แล้ว เพราะสภาพต่างๆ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่เหมาะสม เราไม่ต้องพยายามที่จะไม่รู้สึกร่วมกับใคร รักใคร แต่เราสามารถเจริญปัญญารู้สภาพธรรมต่างๆ ในชีวิตเราได้ชัดเจนขึ้น การรู้ว่าเราไม่ได้เป็นกุศลตลอดเวลาดีกว่าไม่รู้และเข้าใจตัวเองผิด

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า อะไรเป็นกุศลและอะไรเป็นอกุศล อโลภะและความเอื้อเฟื้อเป็นกุศล อโทสะหรือความเมตตาเป็นกุศล ปัญญาเป็นกุศล นี่คือกุศลเหตุ ๓ ประการ อกุศลมีมูลเหตุ ๓ ประการคือ โลภะ โทสะหรือความโกรธ และโมหะความไม่รู้ เราอาจจะเคยชินกับการคิดในแง่ของบาป แต่อย่างไรก็ตามอกุศลธรรมก็ไม่ตรงกับที่สังคมหมายถึง "บาป" ที่เดิมนัก ถึงแม้เราจะไม่ได้ทำกรรมชั่ว ก็ยังมีอกุศลอยู่ โลภะหรือโทสะที่ละเอียดกว่านั้นก็เป็นอกุศล ไม่เป็นประโยชน์ ตามที่ทราบแล้วว่าอกุศลมีหลายระดับ

เราไม่รู้จักตัวเราเองเลย ไม่รู้จนกระทั่งว่าขณะนี้ เป็นกุศลหรืออกุศล ขณะนี้มีโลภะหรือไม่ เราชอบสิ่งที่เราเห็นหรือไม่ หรือว่ามีโทสะหรือไม่ ถ้ารู้สึกไม่สบายใจแม้เพียงเล็กน้อยหรือเหนื่อยหน่ายก็เป็นโทสะแล้ว เราอบรมเจริญปัญญาฐานะปัจจุบันนี้เพิ่มขึ้น ได้ที่ละเล็กละน้อย นี่เป็นหนทางเดียวที่จะรู้จักตนเอง

ชีวิตเราเป็นสภาพธรรมต่างๆ ซึ่งเปลี่ยนไปเรื่อย และไม่อยู่ในบังคับบัญชา เราอาจจะรู้สึกว่า ยากที่จะเข้าใจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่าไม่มีตัวตน ความพอใจยึดมั่นในตัวตนนั้นลึกเหลือเกิน เราอยากจะบังคับบัญชาร่างกายเรา เราอยากบังคับบัญชาจิตใจ ความรู้สึกและประสบการณ์ทุกอย่างของเรา อย่างไรก็ตามเราจะเห็นได้ว่า ร่างกายก็เป็นสภาพธรรมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราบังคับบัญชาร่างกายเราไม่ได้ เราจะไม่ให้แก่ชราไม่ได้ สิ่งที่เราเรียกว่าจิตใจก็เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราอยากใจดีและมีปัญญาตลอดเวลา แต่บ่อยครั้งที่เรามีโลภะ ใจดำ และหลงไปในสภาพธรรมต่างๆ เราอยากฟังคำเพราะๆ จากคนอื่น แต่เรากลับได้ยินคำหาญคายแทน หรือบางคนอาจจะทำไม่ดีกับเรา เราอยากประสบแต่สิ่งที่น่าพอใจแต่ก็เป็นไปไม่ได้ ผลก็คือเรามักจะรู้สึกไม่สมหวังและขมขื่นด้วยซ้ำ การเห็นการได้ยินสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ประสบการณ์ของเราทั้งหมดเป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้น เพราะมีเหตุปัจจัยที่สมควร เราไม่ใช่ผู้บังคับบัญชาสภาพธรรมเหล่านั้น แทนที่จะดำเนินผู้อื่นเมื่อชีวิตไม่เป็นไปตามใจหวัง แทนที่จะยอมให้เกิดความรู้สึกผิดหวัง ก็อบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมต่างๆ ในชีวิตของเราได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ระลึกถึงสภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ไม่ว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศล น่าพอใจหรือไม่ น่าพอใจ นี่เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้ละคลายความยึดมั่นใน "ตัวตน" ที่พยายามบังคับบัญชาชีวิตให้น้อยลง คลายความยึดมั่นใน "ความรู้สึกของฉัน" "ความคิดของฉัน" "ร่างกายของฉัน" และนี่ไม่ใช่ประโยชน์หรือทุกข์หรือ ด้วยความระลึกถึง

นีน่า วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๔

กรุงเทพฯ

มีนาคม ๒๕๒๒

เรียน คุณม้อด

คุณถามฉันว่า พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะสามารถทำให้คุณอินนา เพื่อนเราซึ่งสูญเสียสามีและต้องเลี้ยงลูกๆ ตามลำพังคลายความทุกข์ลงได้หรือไม่

พระธรรมคำสอนทำให้เราเกิดปัญญาในเรื่องชีวิตและความตาย ชีวิตคืออะไร ทำไมเราจึงต้องตาย เราหลงคิดว่าชีวิตนารื่นรมย์ แต่มีหลายครั้งที่ปวดเจ็บ ป่วยไข้ เสียใจ และทุกข์โศก และที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือความตาย

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องดับไป ไม่เที่ยง เราเกิดมาแล้ว เพราะฉะนั้นเราก็ต้องตาย ร่างกายเราไม่ได้เสื่อมสลายไปเฉพาะตอนตายเท่านั้น แต่เสื่อมไปแต่ละขณะ เราสังเกตเห็นว่าเราแก่ลงเมื่อดูรูปที่ถ่ายไว้นานแล้ว แต่การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้เมื่อกาลเวลาล่วงไปนั้น แสดงว่ามีการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ

มีสภาพธรรมหลายๆ อย่างเกิดขึ้นเป็นไปในตัวเรา และ สภาพธรรมเหล่านี้เปลี่ยนไปทุกขณะ อุณหภูมิก็เปลี่ยนแปลง บางครั้งก็ร้อน บางครั้งก็หนาว บางครั้งรู้สึกว่ามีอากาศในร่างกายนไหวหรือตึง ที่เรายึดถือว่า "ร่างกายของเรา" นั้นเป็นธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่เราหลงจนกระทั่งไม่ได้สังเกตรู้เลย พระพุทธองค์ทรงเตือนให้รู้ว่าร่างกายของเราเหมือนซากศพ เพราะแตกสลาย เสื่อมไปทุกขณะ ร่างกายไม่ได้เป็นของเรา แต่เรายึดมั่นเพราะเราไม่รู้ความจริง

เราอาจเข้าใจตามปริยัติว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพธรรมซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม ปัญญาขั้นปริยัติเป็นการคิด และการคิดถึงแม้จะเป็นความคิดถูก แต่ก็ไม่สามารถดับความเห็นผิดในสภาพธรรมได้ เราต้องอบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่ปรากฏจริงๆ

เราจะรูปร่างกายตามความเป็นจริงได้หรือไม่ สัมความรู้ทางทฤษฎีเรื่องร่างกาย แล้วถามตัวเองว่าขณะนี้ไม่มีสภาพธรรมที่เป็นร่างกายหรือ สภาพธรรมที่ปรากฏให้เราเห็นได้จริงๆ โดยไม่ต้องคิดเรื่องสภาพธรรมนี้เลย ขณะที่กำลังนั่งหรือเดิน ไม่มีสภาพธรรมที่แข็งหรือ รู้ตัวนี้ได้ไหม ไม่มีสภาพที่ร้อนหรือเย็นเลยหรือ รู้ตัวนี้ได้ไหม เพียงชั่วขณะเดียวเท่านั้น โดยไม่ต้องคิด สภาพรูปธาตุเหล่านี้ ระลึกรู้ได้เมื่อปรากฏจริงๆ ที่ละลักษณะทางกายปสาท

มีธาตุต่างๆ หลายชนิด ปรวิชาติระลึกรู้ได้ที่สภาพแข็งหรืออ่อน เมื่อปรากฏทางกายปสาท กายปสาทมีทั่วร่างกาย การรู้ลักษณะที่แข็งหรืออ่อนนั้นไม่ต้องคิดถึงที่ที่มันปรากฏ

เดโชธาตุเป็นรูปธาตุอีกชนิดหนึ่งซึ่งระลึกรู้ได้จริงๆ เป็นสภาพร้อนหรือเย็นที่รู้ได้ในขณะที่ปรากฏทางกาย อุณหภูมิเปลี่ยนไปเรื่อยๆ บางขณะก็ร้อน บางขณะก็หนาว ไม่ใช่หรือ เราไม่ต้องคิดเรื่องสภาพธรรมเพื่อให้รู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้น ก็รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏได้

ดิฉันยกตัวอย่างสภาพธรรมบางอย่าง ที่เป็นรูปร่างกาย ตัวอย่างเหล่านี้ทำให้เห็นได้ว่า พระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้นพิสูจน์ได้โดยการระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏจริงๆ ความรู้ที่ค่อยๆ อบรมเจริญขึ้นจากการรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏชัดแจ้งกว่าความรู้ทางปริยัติ ความรู้แจ้งลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เป็นปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนสาวกให้เจริญ เพื่อดับอวิชชาและความยึดมั่นให้หมดสิ้นไป

ไม่ใช่แค่สภาพทางร่างกายเท่านั้นที่เกิดขึ้นและดับไป สิ่งที่เราเรียกว่าจิตก็เกิดขึ้นและดับไปด้วยแต่ละขณะ ไม่มีจิตหรือวิญญาณดวงเดียวซึ่ง "คงอยู่" มีแต่เพียงขณะที่รู้ตัวนี้เท่านั้นแล้วก็ดับไปและสืบต่อด้วยขณะอื่นต่อไป อาจจะมีการคิดได้ว่าแต่การคิดก็ดับและสืบต่อด้วยขณะอื่นๆ ต่อไป เราไม่คิดถึงเรื่องนี้ แล้วก็เรื่องนั้นหรือการคิดไม่เคยอยู่คงที่ เราควบคุมความคิดของเราได้ไหม ตอนนี้เราอาจจะมีโศก แล้วก็มิโทสะ ขณะต่อไปก็โอบอ้อมอารี ความเอื้อเฟื้อมีอยู่ตลอดเวลาหรือ เมื่อดับไปแล้ว และต่อจากนั้นเพียงครู่เดียวไม่นานเลยขณะอื่นๆ ก็อาจจะเป็นมานะหรือความตระหนี่

ที่เราเรียกว่าจิต เป็นสภาวะต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปทันที การเกิดขึ้นและดับไปของจิตเป็นไปเรื่อยๆ ตลอดชีวิต ฉะนั้นเราอาจเข้าใจว่า สิ่งที่เราสมมุติเรียกว่า "ตาย" แท้ที่จริงแล้วก็ไม่ต่างจากแต่ละขณะซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตของเราเลย

พระพุทธองค์และพระสาวกผู้รู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นสูงสุดไม่เศร้าโศกในสิ่งใดเลย ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับท่านก็ตาม เรายังไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นสูงสุด ฉะนั้นเราจึงรู้สึกโศกเศร้ามากเมื่อบุคคลที่เรารักตายไป และบางคราวเราก็หวนกลับเมื่อคิดถึงความตายของเราเอง พระพุทธองค์ทรงแสดงพระธรรมสำหรับพวกเรา ผู้เพียงเริ่มต้นเดินตามแนวทางของท่านหรือไม่ พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่ทุกคนที่ถูกความเศร้าโศกเสียดแทงและเป็นทุกข์เมื่อคิดถึงความตาย พระองค์ตรัสสอนให้เราเจริญปัญญารู้ชัดในขณะนี้ปัจจุบัน

ปัญหาที่พระองค์ทรงสอนให้เจริญ คือปัญหาที่เกิดจากการละทิ้งนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นเป็นชีวิตเรา สภาพนามธรรมคือจิต ความรู้สึกและนามธรรมอื่นๆ เช่นความโกรธและความโลภ

เราสามารถรู้ชัดในสิ่งที่กำลังปรากฏเท่านั้น ไม่ใช่ในอดีตซึ่งผ่านไปแล้ว ขณะนี้มีแจ้งไหม แจ้งเป็นรูปธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น ขณะนี้ไม่มีร้อนหรือเย็น สภาพเหล่านี้ก็เป็นเพียงรูปธรรมเท่านั้น ขณะนี้สบายใจไหม นั่นก็เป็นเพียงนามธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น ขณะนี้ขุนเคืองใจบ้างไหม นั่นก็เป็นเพียงนามธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น

เราไม่เคยชินกับการมองโลกในเราและรอบตัวเราว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรมต่างๆ เราอาจจะอยากพูดว่า "ความเข้าใจแบบนี้จะช่วยฉันได้อย่างไร" สามีภรรยา ลูกหรือเพื่อนของฉันที่ตายไปแล้วก็คงไม่ฟื้นคืนกลับมา ความเจ็บปวดทางร่างกายของฉันก็คงไม่ลดลง มันคงไม่ทำให้ฉันมีสุขภาพดีเหมือนเดิมได้อีก

เมื่อเริ่มรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายเป็นธาตุต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ของเราและบังคับบัญชาไม่ได้ อวิชชาที่จะลดน้อยลงในชีวิตเรา เราก็จะทุกข์น้อยลงเมื่อเกิดภัยพิบัติในชีวิต

เรายังมีความทุกข์โศก แต่เราควรรู้ว่าความทุกข์โศกก็เป็นสภาพธรรม ความทุกข์โศกเป็นลักษณะหนึ่งของโทสะ สภาพไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏ เป็นธรรมดาที่เรารู้สึกโศกเศร้า เมื่อมีปัจจัยที่ความโศกเศร้าจะเกิดก็ต้องเกิด เรามีโทสะมาแล้วในอดีตและนี่แหละที่เป็นปัจจัยให้เกิดโทสะในปัจจุบัน ความไม่รู้ในสภาพธรรมเป็นปัจจัยให้เกิดทุกสิ่งที่เป็นอกุศลและโทสะด้วย โทสะเกิดขึ้นเพราะโลภะเป็นปัจจัย เราชอบความรู้สึกเป็นสุขเมื่ออยู่กับคนที่เรารัก เมื่อเขาจากไป เราก็อโศก ทั้งนี้แท้จริงก็เป็นเพราะความยึดมั่นในตัวตนที่เป็นความรู้สึกเป็นสุข อันเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์นั่นเอง ออกจะดูทราฐนสักหน่อย แต่ถ้าเราตรงต่อตนเองเราก็จะเห็นได้ว่าเป็นความจริง

เมื่อรู้ปัจจัยของความทุกข์โศกมากขึ้น ก็จะเข้าใจได้ว่าความทุกข์โศกเป็นแต่เพียงนามธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น ความโศกไม่ยั่งยืน พอเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นอีกได้ แต่ก็มีความทุกข์โศกเศร้าต่างขณะ เมื่อเริ่มรู้ว่าความทุกข์โศกเป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เราก็จะคลายความคิดว่า "ความทุกข์โศกของฉัน" ลง และแล้วความทุกข์โศกนั้นจะครอบงำเราได้น้อยลง ชีวิตเราไม่ได้มีแต่ความทุกข์โศกเท่านั้น มีสภาพธรรมอื่นๆ มากมายเกิดขึ้น เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น ความทุกข์โศกจะเกิดขึ้นในขณะที่เดียวกันไม่ได้

เมื่อเริ่มรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เราก็จะกังวลถึงอดีตน้อยลง อะไรที่เกิดขึ้นแล้วก็เกิดขึ้นแล้ว ตอนนี้เราจะไปเปลี่ยนแปลงอะไรได้ สิ่งที่สามารถกระทำได้เลยวันนี้ก็คืออบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏขณะนี้

ใน๑กามชาดกซึ่งเป็นพระชาดกหนึ่งของพระโพธิสัตว์ เป็นพระชาดกที่เป็นเรื่องทุกข์ ซึ่งเกิดจากความยึดมั่น ข้อความในอรรถกถาชาดกมีว่า พราหมณ์ผู้หนึ่งได้ปลุกข้าวด้วยความดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่ง เขาตั้งใจถวายทานแก่พระพุทธเจ้าและพระภิกษุสงฆ์สาวกเมื่อ รวงข้าวแก่แล้ว แต่ว่าคืนก่อนที่เขาจะเก็บเกี่ยวนั้นฝนตกน้ำท่วมใหญ่ได้พัดพาเอาข้าวกล้าไปหมด พราหมณ์เอามือกดดอกเพราะเสียใจใหญ่หลวง กลับบ้านร้องไห้บนอนคร่ำครวญ พระพุทธองค์เสด็จมาลอบและตรัสว่า "อูกรพราหมณ์ ก็เมื่อท่านเศร้าโศกอยู่ สิ่งเสียหายไปแล้วจะกลับคืนมาได้หรือ" พราหมณ์กราบทูลว่า "ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้อนั้นเป็นไปไม่ได้แน่นอนพระเจ้าข้า" พระศาสดาตรัสว่า

"แม้เมื่อเป็นอย่างนี้ ท่านเสรำโสกเพราะเหตุไร ขึ้นชื่อว่า ทรัพย์และข้าวเปลือกของสัตว์เหล่านี้ ถึงคราวเกิดก็บังเกิด ถึงคราวเสียหาก็เสียหาย สิ่งไรๆ ที่ถึงการปรุงแต่งจะชื่อว่า ไม่มีความเสียหายเป็นธรรมดา นั้นไม่มี ท่านอย่าคิดไปเลย"

เมื่อจบพระธรรมเทศนาแล้ว พราหมณ์สามารถประจักษ์สภาวะธรรมและรู้แจ้งอริยสัจธรรม พระพุทธองค์ตรัสว่า ในอดีตชาติเมื่อครั้งยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ก็ได้ทรงรักษาพราหมณ์ผู้นี้ให้สร้างโสก ครั้นนั้นพราหมณ์นั้นได้เป็นพระราชาผู้โลกมากในอำนาจ พระองค์ก็ปรารถนาจะครอบครองอาณาจักรหลายแห่ง เมื่อไม่ได้สามัคคี ซึ่งมีผู้สัญญาว่าจะถวาย พระองค์ก็ประจักษ์ด้วยความโทมนัส พระโพธิสัตว์แสดงให้พระองค์เห็นว่าผู้โลกทั้งหลาย ย่อมอยากได้มากขึ้นอีกและไม่รู้จักพอ พระองค์ทรงรักษาพราหมณ์ให้หายจากความป่วยไข้โดยกล่าวคำว่า "ข้าแต่พระมหाराชา พระองค์อาจได้พระนครเหล่านั้นด้วยการเสรำโสกหรือ" เมื่อพระราชาตรัสว่าไม่อาจได้ พระโพธิสัตว์ได้กราบทูลว่า "ถ้าเช่นนั้น เหตุไรพระองค์จึงทรงเสรำโสก พระเจ้าข้า ธรรมดา สัตว์ทั้งหลายย่อมละร่างกายของตน เป็นต้น ตลอดถึงสวัญญาณกทรัพย์และอวิญญาณกทรัพย์ทั้งหมดไป...." พระโพธิสัตว์ทรงกล่าวต่อไปว่า "....ละทิ้งส่วนแห่งกามเสีย ย่อมถึงความสุข ถ้าพึงปรารถนาความสุขทั้งปวงก็พึงละกามทั้งปวงเสีย"

ด้วยเมตตา

นี่นา วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๕

กรุงเฮก

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๔

ถึง นักศึกษาในป็นังทั้งหลาย

พวกคุณขอให้ฉันเขียนเรื่องธรรมที่ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เราอาจถามตัวเองถึงจุดมุ่งหมายของเราในชีวิต เราทุกคนต้องการความสุข แต่ความสุขคืออะไร เราจะพบความสุขที่แท้จริงในชีวิตได้ไหม สิ่งต่างๆ ที่น่าเพลิดเพลินยินดีที่เราชอบก็ต้องเปลี่ยนแปลง ไม่คงทนถาวร เราไม่ประจักษ์แจ้งความไม่เที่ยงของสภาพธรรมที่อยู่ในตัวเราและนอกตัวเรา เราเชื่อมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยง เราเป็นทาสของความหมุนเวียนเปลี่ยนไปของชีวิต วันหนึ่งได้รับคำสรรเสริญที่พอใจ วันต่อมาผู้อื่นก็ทำกับเราอย่างไม่สมควร เราก็น้อยเนื้อต่ำใจ ลาก เสื่อมลาก ขศ เสื่อมขศ สรรเสริญ นิินทา สุข และทุกข์หมุนเวียนเปลี่ยนกันไป ธรรมเหล่านี้ก็คือโลกธรรม ๘ ในชีวิตของเรา

ในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต โลกปิตติสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า โลกธรรม ๘ รอบงำโลก พระองค์ตรัสถึงผู้ที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรมว่า

"...ดูภิกษุทั้งหลาย ลากย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เขาไม่ตระหนักชัดตามความเป็นจริงว่า ลากนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าลากนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความเสื่อมลาก ชย ความเสื่อมชย นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เขาไม่ตระหนักชัด ไม่ทราบชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกข์นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่า ทุกข์นั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แม้ลากย่อมครอบงำจิตของเขาได้ แม้ความเสื่อมลาก แม้ชย แม้ความเสื่อมชย แม่นินทา แม้สรรเสริญ แม้สุข แม้ทุกข์ ย่อมครอบงำจิตของเขาได้ เขาย่อมยินดีลาภที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อม ยินร้ายในความเสื่อมลาภ ย่อมยินดียศที่เกิดขึ้น ย่อมยินดีร้ายในความเสื่อมยศ ย่อมยินดีสรรเสริญที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยินดีร้ายในนินทา ย่อมยินดีสุขที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยินดีร้ายในทุกข์ เขาประกอบด้วยความยินดียินร้ายอย่างนี้ ย่อมไม่พ้นไปจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เรากล่าวว่าไม่พ้นไปจากทุกข์..."

ข้อความต่อไปมีว่า "พระอริยสาวก" ผู้รู้แจ้งอริยสัจธรรมอยู่ตรงกันข้าม ท่านรู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง และไม่เป็นทาสของโลกธรรมต่างๆ เราอาจจะเป็นอริยสาวกด้วยได้ไหม ขณะนี้เรายังคงเป็น "ผู้ไม่ได้ศึกษาเป็นธรรมดาเหมือน คนส่วนใหญ่" ไม่ได้รู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง แต่เราอยู่กับความฝันของเราและความไม่จริง เพื่อที่จะรู้แจ้ง สภาพธรรมตามความเป็นจริง เราควรรู้ความต่างกันว่าอะไรจริงอะไรไม่จริง

เราอาจสงสัยว่า พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เป็นหลักปรัชญาเกี่ยวกับสิ่งที่เลื่อนลอยหรือเปล่า ตรงกันข้ามพระธรรมคำสอนช่วยให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักขณะต่างๆ ที่เป็นกุศลและอกุศล พระองค์ทรงแสดงหนทางที่จะดับโลภะ โทสะ และโมหะ

ความคิดของเราเรื่องสภาพธรรมมีปัจจัยมาจากความคิดเห็น ต่างๆ ที่เราได้จากการศึกษา จากวัฒนธรรมที่เราคุ้นเคยมานาน ถ้าเราอยากรู้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนอะไร เราก็ไม่ควรยึดมั่นในความคิดของเราเรื่องสภาพธรรม และควรจะใจกว้างต่อคำสอนของพระองค์ และเราก็จะสังเกตเห็นว่า คำสอนของพระองค์แตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับความคิดของเราเรื่องสภาพธรรม

พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกสิ่งที่กำลังปรากฏขณะนี้ซึ่งสามารถประจักษ์แจ้งได้ พระองค์มิได้ทรงสอนเรื่องความคิดที่เลื่อนลอย เดื๋วนี้อะไรปรากฏ โลภะ โทสะ หรือโมหะ หรือเป็นความเอื้อเฟื้อหรือกรุณา ในชีวิตของเรา ขณะต่างๆ ที่เป็นกุศลและอกุศลเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก เราไม่ได้มีจิตดวงเดียว แต่มีจิตต่างๆ มากมายหลายขณะ ตัวอย่างเช่น เมื่อเราทำความดี ก็มีกุศลจิตหลายขณะ แต่อกุศลจิตก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วย ความตระหนี่อย่างบางเบา อาจเกิดขึ้นซึ่งเราอาจรู้ตัวได้โดยที่ผู้อื่นไม่อาจสังเกตเห็นได้ หรืออาจจะมี ความผูกพันในบุคคลที่เราใฝ่หาสิ่งแก่เขา หรืออาจจะเป็นความทะนงตน ถ้าเราไม่รู้ว่า ขณะใดเป็นกุศลจิตและขณะใดเป็นอกุศลจิต เราจะเจริญกุศลได้อย่างไร

การเจริญปัญญารู้สภาพจิตขณะต่างๆ จะทำให้เรารู้จักกิเลสของเรเองได้ดีขึ้น และเราก็จะเห็นว่าสาเหตุของความเศร้าโศกและความทุกข์ทั้งปวงอยู่ในตัวเราเอง ไม่ใช่คนอื่นตัวเรา สภาพธรรมจริงๆ คืออะไร และอะไรที่ไม่จริง เราใช้คำในภาษาของเราเพื่อให้เข้าใจกัน อย่างไรก็ตามเราควรทราบว่า บางครั้งก็ใช้คำที่หมายถึงสิ่งที่มีจริง ซึ่งระลึกรู้ได้ในขณะนี้เอง และบางครั้งก็ใช้คำที่หมายถึงสิ่งที่ไม่ใช่สภาพที่มีจริง เราควรจะพิสูจน์ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องสภาพธรรมไว้อย่างไรบ้าง มิฉะนั้นเราก็จะยังไม่รู้เรื่องสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในตัวเราและนอกตัวเรา และก็จะดับกิเลสไม่ได้เลย

จิตขณะต่างๆ นั้นไม่ใช่การนึกเอา แต่เป็นสภาพธรรมที่รู้ได้จริงๆ ในขณะนั้นเอง เราจะรู้สภาพธรรมฝ่ายดีและชั่ว เมื่อสภาพธรรมเหล่านั้นปรากฏ เรามีโลภะหรือโทสะเมื่อเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู และทางทวารอื่นๆ การรู้ทางทวารต่างๆ เป็นของจริง การเห็นหรือการได้ยินไม่ใช่การนึกเอา ก่อนโลภะหรือโทสะจะเกิดขึ้นเมื่อเห็นแล้วจะต้องมีแต่ขณะที่ยังเห็นเท่านั้น ขณะนี้มีการเห็นใหม่ สามารถรู้ได้ว่าเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การรู้สิ่งที่กระทบสัมผัส และการนึกคิดเป็นจิตขณะต่างๆ ที่รู้ได้เมื่อปรากฏ

การเห็นเป็นสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏคือสีสรรต่างๆ การเห็นต่างจากการคิดถึงสิ่งที่เห็น การได้ยินเป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏทางหู คือเสียง การได้ยินต่างจากการคิดเรื่องที่ได้ยิน ดังนั้น จึงมีจิตมากมายหลายขณะที่อยู่สิ่งต่างๆ

เสียงเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งซึ่งปรากฏครั้งแล้วครั้งเล่า เราสามารถรู้แจ้งเสียงได้ แต่เสียงเองไม่รู้อะไรเลย เสียงไม่ใช่การได้ยิน ธรรมรู้ได้โดยจิตที่ลิ้มรส แต่ตัวรสไม่รู้อะไรเลย รสไม่ใช่จิตที่รู้รส

มีสภาพธรรม ๒ อย่างในชีวิตเรา คือ นามธรรมเป็นสภาพธรรมรู้หรือการรู้สิ่งใดๆ รูปธรรมเป็นสภาพธรรมซึ่งไม่รู้อะไรเลย ความเอื้อเพื่อ ความเมตตา โทสะ การเห็น การได้ยิน เป็นสภาพรู้หรือนามธรรมซึ่งเป็นการรู้สิ่งต่างๆ เสียง รส ความแข็ง ความอ่อน ความร้อน ความเย็น เป็นรูปธรรมซึ่งไม่รู้อะไรเลย

ทุกอย่างที่มีจริงปรากฏให้รู้ได้จริงๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รวม ๖ ทวาร ถ้าอยากรู้ว่าอะไรจริงก็ควรจะถามตัวเองว่า จะรู้สิ่งนี้ได้จริงๆ ทางทวารใดใน ๖ ทวาร

นามธรรมและรูปธรรมเป็นของจริง ซึ่งสามารถรู้ได้โดยไม่ต้องเรียกหรือคิดเรื่องนามรูปนั้นว่าอะไรเลย การได้ยินก็เป็นการได้ยินสำหรับทุกคน ทุกแห่ง เราอาจเรียกการได้ยินโดยใช้คำอื่นก็ได้ แต่สภาพได้ยินก็ยังเป็นอย่างเดิม เสียงก็คือเสียงสำหรับทุกคน ทุกแห่ง เราอาจจะเรียกเสียงโดยใช้คำอื่นก็ได้ แต่สภาพของเสียงก็ยังเป็นอย่างเดิม โลภะก็เป็นโลภะสำหรับทุกคน โทสะก็เป็นโทสะสำหรับทุกคน เราเปลี่ยนเป็นชื่ออื่นก็ได้ แต่สภาพธรรมก็ยังเป็นอย่างเดิม

จิตรู้เกิดขึ้นได้ที่ละขณะและรู้ที่ละอย่าง เรามักจะคิดว่านามธรรมอยู่ได้ชั่วระยะหนึ่ง เช่น เราอาจจะเชื่อว่า คิด อยู่ได้ชั่วครู่หนึ่ง ที่เราเชื่อว่าคิดนานนั้น แท้ที่จริงแล้วก็ เป็นจิตต่างๆ ขณะซึ่งคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ละขณะ การเห็น เป็นจิตอีกขณะหนึ่งที่รู้อย่างเดียว คือสิ่งที่ปรากฏทางตาหรือรูปารมณืเท่านั้น หลังจากเห็นแล้วก็มี การคิดถึงสิ่งที่เห็น หรืออาจจะมีการได้ยินซึ่งก็เป็นจิตแต่ละขณะต่างๆ กัน พระพุทธองค์ทรงสอนว่ารู้นามหรือรูปได้ทีละอย่าง

เมื่อปรากฏทางทวารหนึ่งทวารใดใน ๖ ทวาร เราอาจเข้าใจอย่างนี้ตามปริยัติ แต่เราต้องพิสูจน์ในขณะนี้ด้วยการปฏิบัติ ไม่ง่ายเลยเพราะเรายึดมั่นในความคิดของเราเรื่องสภาพธรรม

ครั้งหนึ่งฉันกำลังรับประทานอาหารกลางวันกับคุณสุจินต์ ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมของฉันในร้านอาหารจีนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เมื่อเขายกอาหารที่มีดินเป็ดมาให้และเมื่อฉันมองดูแล้วก็ไม่สบายใจ คุณสุจินต์กล่าวว่า "ลอง ชิมดูซิคะ ลองดู อย่าไปใส่ใจกับรูปร่างสัณฐานเลย" ฉันชิมดูโดยไม่สนใจรูปร่างสัณฐาน ก็อร่อยดี ตอนนั้นฉันยังไม่ค่อยเข้าใจความมุ่งหมายที่คุณสุจินต์สอน แต่คุณสุจินต์ต้องการให้ฉันรู้ว่า การเห็นทางตานั่นอย่างหนึ่ง การลิ้มรสทางลิ้นก็อีกอย่างหนึ่ง ฉะนั้นจึงเป็นสภาพธรรมต่างชนิดกัน เราเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้ามารวมกันเลข ทำให้คิดว่า "ฉันกำลังรับประทานดินเป็ด" ดินเป็ดเป็นความคิด "รวมเป็นสิ่งหนึ่ง" ที่เราสร้างขึ้นในใจ แต่ไม่สามารถจะรู้ได้จริงๆ ทางทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวาร เราคิดเรื่องสมมติบัญญัติครั้งแล้วครั้งเล่า แต่เราก็ไม่ควรลืมว่ามีสภาพธรรมต่างๆ ที่รู้ได้ทีละอย่างทีละขณะ เช่น

มีการเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา

มีสิ่งที่ปรากฏทางตา

มีการใส่ใจรูปร่างสัณฐานซึ่งไม่ใช่การเห็น

มีโทสะ

มีการลิ้มรสคือการรู้รส

มีรส

มีการคิดเรื่องรส

เราอาจจะค่อยๆ เริ่มรู้ความต่างกันของสภาพธรรมและระลึกได้เมื่อสภาพธรรมปรากฏทีละอย่างทีละขณะ แล้วเราก็จะเข้าใจชัดขึ้นในความต่างกันของสภาพธรรมซึ่งระลึกได้จริงๆ และความคิดเรื่อง "รวมเป็นสิ่งหนึ่ง" ที่เรารู้ได้ แต่ไม่มีลักษณะซึ่งจะระลึกได้จริงๆ ฉันคิดว่า ฉันเห็นดินเป็ดได้ และฉันเลยไม่รู้ว่ามีแต่เพียงสภาพธรรมต่างๆ ซึ่งระลึกได้ทีละอย่างทีละขณะ สภาพธรรมซึ่งระลึกได้จริงๆ ทีละอย่างทีละขณะนั้นเรียกว่า "ปรมัตถธรรม" หรือ "ความจริงแท้" ซึ่งไม่ใช่ความคิดเลื่อนลอยแต่เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน สภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นต้องดับไป ไม่ยั่งยืน เราเห็นว่าทุกคนต้องตายและสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ตลอดไป แต่กระนั้น เราก็ไม่ได้รู้จริงๆ ว่าความไม่เที่ยงมีอยู่ทุกขณะ วัตถุสิ่งของ เช่น ถ้วย ดูเหมือนจะอยู่อย่างเดิมชั่วระยะหนึ่ง แต่ตามความเป็นจริงแล้วถ้วยประกอบด้วยรูปหลายรูป ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา รูปเกิดสืบต่อคราวเท่าที่มีปัจจัยให้เกิด ถ้วยขณะนี้ไม่ใช่ถ้วยใบเดียวกันกับเมื่อตะกี้แล้ว

ในชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องมีสมมติบัญญัติ เช่น ถ้วยที่เราใช้สำหรับดื่ม แต่ถ้าเราสนใจแต่เพียงสมมติบัญญัติของสภาพธรรมเท่านั้น เราก็จะไม่ประจักษ์ความไม่เที่ยงของสภาพธรรม และเราก็จะต้องเป็นทาสของ "โลกธรรม" ต่อไป

เราสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน พุทกับผู้คน ใช้เครื่องมือต่างๆ ที่ต้องการใช้ คิดเรื่องสมมติบัญญัติของสภาพธรรม แต่ในขณะที่ความเข้าใจถูกในสภาพนามธรรมและรูปธรรมก็อบรมเจริญได้ การเกิดขึ้นและดับไปแต่ละขณะของ "รวมเป็นสิ่งหนึ่ง" เช่น ถ้วยนั้น รู้จริงๆ ไม่ได้ เพราะถ้วยเป็นเพียงคำที่เราคิดเท่านั้น เมื่อเราแตะถ้วย สภาพแข็งเป็นรูปธรรมที่รู้ได้จริงๆ ทางกายทวาร เมื่อปัญญาเจริญขึ้น ปัญญาสามารถประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพแข็งนั้นได้ ปัญญาที่ประจักษ์ความไม่เที่ยงซึ่งไม่ใช่ เพียงแต่คิดเท่านั้น สามารถนำไปสู่การละคลายความยึดมั่นสภาพธรรมทั้งปวงได้อย่างแท้จริง

การประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของนามธรรมและรูปธรรม เป็นปัญญาก้าวสูงในการเจริญวิปัสสนา ก่อนอื่นมีการคิดเรื่องลักษณะต่างๆ ของนามธรรมและรูปธรรม ต่อจากนั้นก็เริ่มระลึกรู้เมื่อสภาพธรรมนั้นๆ ปรากฏ แล้วก็เริ่มพิจารณาศึกษาลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทีละขณะไปทีละเล็กทีละน้อย เราไม่ควรลืมว่า สติที่เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นและดับไป และไม่เป็นของตัวตนที่จะไปบังคับบัญชาสติได้

เราหวังไม่ได้ว่าจะมีสติหรือการระลึกรู้มากๆ ในขั้นต้น แต่ขณะที่สติระลึกรู้สภาพธรรมได้ ความเข้าใจถูกในลักษณะของสภาพธรรมนั้นก็สามารถอบรมเจริญขึ้นได้ สามิและฉันทิได้รับเชิญไปที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งซึ่งหนาวมาก ฉันทิไม่ชอบหนาวและอยากจะพูดเรื่องนี้ แต่ฉันทินึกได้ว่าเป็นการไม่อดทนและขาดความเกรงใจเจ้าภาพทั้งสอง ฉันทิเห็นได้ว่านามและรูปที่เกิดขึ้นนั้นบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อมีปัจจัยให้เกิดก็เกิด เรามักจะคิดว่าตัวตนหรือบุคคลบังคับบัญชานามและรูปได้ บางครั้งก็ดูเหมือนว่าเราทำได้ แต่ตามความเป็นจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น สุขกายหรือทุกข์กายก็เป็น "โลกธรรม" ซึ่งเราบังคับบัญชาไม่ได้ แต่ถึงอย่างไรเมื่อเรารู้สึกไม่ค่อยสบายหรือหนาว สติก็เกิดขึ้นระลึกรู้สภาพธรรมได้ สติอาจเกิดขึ้นระลึกรู้สภาพหนาวเพื่อจะได้รู้สภาพหนาวตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงรูปที่ปรากฏให้รู้ได้ทางกาย และขณะนั้นก็ไม่มีความคิดว่า "เท้าของฉัน" หรือ "ความเย็นกรรโชกเข้ามา" ซึ่งไม่ใช่ปรมัตถธรรม แต่เป็นเรื่องที่เราคิดเมื่อสติระลึกรู้สภาพธรรมแล้วก็คิดเรื่องต่างๆ อีก การคิดเป็นนามธรรมซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยให้เกิดขึ้น สติระลึกรู้ สภาพคิดเพื่อจะได้รู้ว่าสภาพคิดเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เมื่อเราระลึกถึงโทษของ "โลกธรรม" ก็จะช่วยให้อบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมะต่างๆ ยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่เราอย่างยิ่งในการทำให้เราอดทนได้มากขึ้น ท่ามกลางความผันแปรของชีวิต

ด้วยเมตตา

นี่นา วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๖

๒๘ มิถุนายน ๒๕๒๕

จาการ์ตา

เรียน คุณบลิ้นซ์

ขอบคุณที่เขียนจดหมายมาถึงพร้อมกับแสดงความคิดเห็นในจดหมายว่า เหตุใดคุณจึงคิดว่า การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้นยากเกินไป และทำไมคุณจึงคิดว่าต้องได้สมาธิและความสงบก่อน ปัญญาจึงจะเกิดได้ เรามักจะได้ฟังความคิดเห็นอย่างนี้บ่อยๆ และดิฉันคิดว่าคงจะมีประโยชน์แก่พวกเราและแก่คนอื่นๆ ด้วย ถ้าดิฉันนำประเด็นนี้มากล่าวอีกครั้ง

คุณเขียนถึงเรื่องสติที่ระลึกฐานาม และรูปทั้งปวงในชีวิตประจำวัน เช่น การเห็น สิ่งปรากฏทางตา การได้ยินและเสียง เป็นต้น

คุณสุจินต์ได้ใช้วิธีนี้กับผู้ที่มิรู้ชง เช่น พวกคุณ ซึ่งบางทีก็ถูกภาระต่างๆ กลุ่มรวมและแวดล้อมอยู่เสมอ จิตในภาวะดังกล่าวนี้จะต้องมีความขุ่นเหิงและเครียดมากไป บางที ก็เป็นเพราะงานหนักมาก ทั้งหน้าที่ ความรับผิดชอบทั้งหลายไม่ว่าในเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว เป็นที่แน่นอนเหลือเกินว่า ภาระต่างๆ เหล่านี้ทำให้เรามีเวลาน้อยมากที่จะมานั่งอย่างสงบและผ่อนคลายโดยการทำสมาธิ

คุณกล่าวต่อไปว่า ความสงบของจิตเป็นการพักผ่อนที่จิตต้องการอย่างยิ่ง และความสงบนั้น ต้องมาจากการเจริญสมาธิ

เกี่ยวกับพระต่างๆ ในชีวิตนั้น ดิฉันไม่คิดว่าจะแตกต่างอะไรเลย ไม่ว่าในขณะที่เรากำลังรีบทำหน้าที่เพื่อสังคม หรือเพื่อญาติพี่น้องของเรา หรือว่ากำลังมองกุหาศีลธรรม หรือนั่งขัดสมาธิอยู่ในห้องทำสมาธิ ความคิดของเราขุ่นอยู่เสมอ ความหนึ่งหมดไป ความคิดใหม่ก็เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ "ตามลำพัง" เราก็ไม่ได้อยู่ตามลำพังจริงๆ เมื่อยังมีความยึดมั่นซึ่งเกิดขึ้นบ่อยๆ กว่าที่เราคาดคิด ถ้าเราเชื่อสัจข้อต่อตัวเราเอง ไม่จริงหรือที่ว่าเรายึดอยู่กับความคิดต่างๆ ของเรายู่ตลอดเวลา อยู่กับความฝัน ความหวังและความต้องการของเรา "ตัวตน" สำคัญ เราต้องการให้ตัวเราประสบความสำเร็จ ไม่ว่าเราทำสมาธิ หรือทำใจให้สงบ

เพราะฉะนั้นความสงบที่พยายามแสวงหากันก็คืออะไร เป็นความสงบที่แท้จริงที่ปราศจากการติดข้องหรือไม่ ปราศจากโทษะ หรือโมหะหรือไม่ หรือว่าเป็นการติดข้องอย่างละเอียดในความสุขใจ การติดข้องย่อมปิดบังเราได้มาก เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เป็นความสงบอย่างแท้จริง หรือเป็นแค่เพียงสิ่งที่เรายึดถือเอาว่าเป็นความสงบ เราจะตรวจสอบได้อย่างไร เราสามารถตรวจสอบได้ไหมว่า มีความติดข้องอยู่ในขณะนี้ ถ้าเราไม่สามารถตรวจสอบได้เดี๋ยวนี้ เราจะสามารถตรวจสอบในเวลาต่อมาได้อย่างไร การทดสอบก็คือในขณะนี้ การเห็นมีหลายขณะ และ

บ่อยๆ ครั้งที่เดียวที่มีการ คิดซึ้งในรูปพรรณสัณฐาน และเรื่องราวต่างๆ ถึงแม้ในขณะที่เราไม่ได้คิดต้องการอะไร เราก็ชอบเห็นสิ่งรอบๆ ตัวที่เราคุ้นเคย ซึ่งนั่นก็เป็นการคิดซึ้งแล้ว

ความคิดที่ว่า "ฉันเห็น ฉันคิด" ไม่ได้หยั่งรากลึกอยู่ในพวกเราทุกคนหรือ การเห็นดูเหมือนว่าปรากฏชั่วระยะเวลาหนึ่งมิใช่หรือ เมื่อมีความเห็นผิดในเรื่องการเห็น เราจะแก้ความเห็นผิดเหล่านั้นได้อย่างไร ถ้าไม่ใช่ด้วยการที่สติระลึกสภาพของการเห็นในขณะที่กำลังเห็น ดูเหมือนว่าเราเห็นคน และสิ่งของมิใช่หรือ สิ่งเหล่านั้นดูเหมือนจะคงอยู่มิใช่หรือ มีทางใดบ้างที่จะแก้ความเห็นผิดนี้ นอกจากรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตาในขณะที่กำลังปรากฏ และรู้ลักษณะของการคิดในขณะที่กำลังคิด และรู้สภาพธรรมทั้งหลาย ในขณะที่สภาพธรรมนั้นๆ ปรากฏทีละขณะ ทีละอย่าง เราไม่ควรรู้ความแตกต่างกันของการเห็นและการคิดว่าเป็นคน หรือต้นไม้หรือหอกหรือ การเห็นและการคิดเป็นจิตแต่ละประเภทที่เกิดขึ้นต่างขณะกัน และทำกิจต่างกัน จิตเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่ได้ตั้งอยู่นานเลย

เรามีความโน้มเอียงที่จะคิดใหม่ว่า การเจริญความเห็นถูกในสภาพธรรมในชีวิตประจำวันนั้นยากเกินไป เพราะว่าไม่เห็นผลทันทีที่เจริญความเห็นถูกนั้น ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะถูกปล่อยให้แสงหาวิธีอื่น ซึ่งไม่ใช่การเจริญความเห็นถูกในชีวิตประจำวัน เราไม่ได้หาข้อแก้ตัวอยู่เรื่อยๆ หรือหอกหรือไม่เจริญความเห็นถูกในชีวิตประจำวัน

แท้ที่จริงเป็นเพราะกิเลสของเราต่างหากที่ทำให้การเจริญความเห็นถูกนั้นยาก ถ้าเรามัวพะวงอยู่ที่ผลที่เราต้องการให้เกิดอย่างรวดเร็ว เราก็ยังทำให้ความเห็นถูกนั้นเกิดยากขึ้น ทำไมเราจึงไม่มีความอดทนพอที่จะอบรมเจริญความเข้าใจถูกขึ้นทีละน้อย เริ่มตั้งแต่ขณะนี้เลยทีเดียว มีสภาพธรรมต่างๆ ปรากฏตลอดเวลา ซึ่งอย่างน้อยที่สุดเราก็สามารถเริ่มอบรมได้ เราไม่สามารถหวังได้ว่า เราจะรู้ชัดทันทีในสภาพเห็น ได้ยิน ฯลฯ แต่ก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่หรือ เมื่อเราใส่ใจอยู่ที่สภาพธรรมที่ปรากฏ เราก็ไม่กังวลกับภพชาติมากมายที่เราต้องเกิดอีกกว่าจะมีความรู้ชัดแจ้งจริงๆ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ที่เรามีปัญหา แต่ปัญญานั้นแหละที่เจริญขึ้นและทำกิจของปัญญา ฉันทามองไม่เห็นวิธีอื่นที่จะรู้ว่า สภาพเห็นทำหน้าที่เห็น ไม่ใช่ตัวตนเห็น สภาพได้ยินทำกิจได้ยิน ไม่ใช่ตัวตนได้ยิน สภาพคิดทำหน้าที่คิด ไม่ใช่ตัวตนคิด ไม่มีทางอื่นนอกจากการรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ถ้าเราพยายามจดจ้องกับสภาพธรรมเหล่านั้น หรือคิดถึงสภาพเหล่านั้น เหมือนพยายามที่จะทำขึ้น นั่นก็เป็นการคิดเรื่องราวของสภาพธรรมเหล่านั้น ไม่ใช่การรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏจริงๆ เมื่อเราคิดถึงการเห็น เราก็ไม่สามารถรู้ลักษณะของการเห็นจริงๆ และเราก็จะอยู่แต่เพียงในโลกของความคิดต่อไป อยู่กับโลกะ โทสะ และ โมหะ

จะดีทีเดียวถ้าเราไม่ลืมว่า พระผู้มีพระภาคตรัสคำว่า "ไม่ง่ายเลย" ที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ภิกขุสังยุตต์ ซึ่งเป็นเรื่องของพระภิกษุหลายรูปที่บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ พระผู้มีพระภาคตรัสถึงท่านพระมหากัปปิณะในกัปปินสูตรว่า

"...คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นแลมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก แต่เธอไม่ได้สมาบัติ ที่เธอไม่เคยเข้าง่ายนัก เธอกระทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยมซึ่งกุลบุตรทั้งหลาย ออกบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการนั้น ด้วยปัญญอันยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่"

พระผู้มีพระภาคคงจะไม่ตรัสว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ถ้ามีหนทางอื่นที่เจริญได้ง่ายกว่านั้น คราบไคที่ยังมีวิชาต่อสภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏ อวิชชานั้นก็จะสะสมเพิ่มพูนลึกลงมากขึ้น และจะถูกกำจัดออกไปง่าย ๆ ได้อย่างไร

ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคยังทรงมีพระชนม์อยู่ มีพระภิกษุหลายรูป เป็นผู้ที่ได้สะสมอบรมการเจริญมานานมาก่อน และแม้แต่พระองค์เอง เมื่อครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ก็ได้ทรงเจริญมานานมาแล้ว แต่ทรงค้นพบว่าไม่ใช่หนทางที่จะตรัสรู้ได้ ถ้าใครสะสมมาทางด้านเจริญความสงบควรจะทำอย่างไร ก็รู้ลักษณะของความสงบว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ยั่งยืน กล่าวคือ ระลึกรู้ว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย และเมื่อมีเหตุปัจจัยที่อกุศลจิตจะเกิด ก็ควรรู้ลักษณะของอกุศลนั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน พระผู้มีพระภาคไม่ได้ตรัสว่า จะต้องเจริญความสงบ แต่ละบุคคลย่อมเป็นไปตามการสะสมของตนๆ เพราะฉะนั้น ถ้าใครคิดว่าได้สะสมมาแล้วที่จะเจริญความสงบ ผู้นั้นก็ต้องมีความเห็นถูกต้องที่คมกล้ามาก จึงจะรู้ได้ว่าไม่ใช่เป็นการติดข้องอย่างละเอียดในตัวคนที่สงบ มิฉะนั้นก็อาจจะทำให้เข้าใจผิดไปตลอดชีวิตได้

สำหรับเรื่องครูผู้สอน เราอาจจะฟังธรรมจากครูหลายคนได้ แต่ในที่สุดเราก็ต้องตัดสินใจเองว่า ทางใดเป็นทางที่เราจะเลือกเดินในชีวิต ฉะนั้นไม่เคยชอบความคิดที่ว่าจะต้องเชื่อครูผู้สอน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ไม่มีที่พึ่งภายนอก มีแต่การอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น ซึ่งสามารถเป็นที่พึ่งของตนได้ ผู้สอนไม่สามารถเจริญแทนได้

คุณสุจินต์เป็นมิตรที่ดี แต่ไม่ใช่ผู้สอน เธอไม่ได้ "สร้าง" วิธีขึ้นมาเองอย่างที่เธออาจจะคิด เธอศึกษาพระธรรมรวมทั้งอรรถกถา และแนะนำผู้อื่นให้ศึกษา และพิจารณาตรวจสอบด้วยตนเอง พระผู้มีพระภาคต่างหากที่ทรงแสดงข้อปฏิบัติให้มีสติระลึกสภาพธรรมใดๆ ก็ตามที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน

เพราะฉะนั้น ฉะนั้นฟังความคิดเห็นของคุณสุจินต์ทำไม ก็เพราะฉันพบว่า เธอมีคำแนะนำที่สามารถนำมาปฏิบัติได้อย่างได้ผลจริงๆ ฉันชอบที่เธอยืนยันว่า ให้ตรวจสอบทุกอย่างด้วยตนเอง บางคราวฉันก็มากรุงเทพฯ แต่ส่วนมากฉันเป็นตัวของตัวเอง และก็ชอบที่จะเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นมีพระธรรม พระไตรปิฎกและงานที่ฉันเขียนก็เป็นทางหนึ่งที่ทำให้ได้ศึกษา และก็เป็นเครื่องเตือนให้เจริญความเห็นถูกต้องให้มากขึ้น ผู้ใดก็ตามที่มีการสะสมต่างๆ กันไป มีความเห็นว่าจะต้องปฏิบัติแนวทางอื่น ฉะนั้นก็คิดว่าไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ที่จะขัดแย้งบุคคลนั้นได้ การโน้มเอียงที่ได้สะสมมานั้นลึกและเหนียวแน่นมาก จนกระทั่งเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้นๆ ปฏิบัติตามทางนี้หรือทางนั้น

ฉันเพิ่งได้รับจดหมายจากซาร่าห์ ซึ่งมีข้อความที่น่าสนใจที่ได้สนทนาร่วมกับคุณสุจินต์เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน คำแนะนำก็เป็นคำแนะนำที่ปฏิบัติได้จริงๆ เช่นเคย ล้วนแล้วแต่ "สามัญสำนึก" อย่างที่เราพูดๆ กันทั้งนั้น แต่ก็เห็นผลจากความเข้าใจถูกในชีวิตประจำวัน

ก่อนอื่น ฉันขอยกคำพูดของซาร่าห์ที่กล่าวว่า ตอนแรกเธอคิดว่าจะต้องอยู่ในที่ๆ สงบเงียบ และพักอยู่ที่วัดใดวัดหนึ่งชั่วระยะหนึ่ง เธอกล่าวถึงประสบการณ์ของเธอว่า

ยิ่งคิดนึกเข้าใจมากขึ้นว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะบังคับควบคุมวิถีชีวิต เพราะทุกขณะเกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งสิ้น คิดนึกก็ยิ่งละคลายความคิดที่จะพยายามปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลโดยเร็วในที่ๆ มีสิ่งแวดล้อมสงบเงียบเป็นพิเศษ การรู้แจ้งอย่างฉับพลันทันทีจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีการเจริญสติ และความเห็นถูกที่ละน้อยถึงแม้ว่าเราจะหวังอย่างมากเพียงใดก็ตามว่า อาจจะเป็นไปด้วยวิธีอื่น คิดนึกเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นจากการอ่าน และพิจารณาธรรมกับเพื่อนๆ ว่า พุทธศาสนากับชีวิตประจำวันแยกกันไม่ได้ มีบางคนเท่านั้นที่มีอุปนิสัยจริงๆ ที่จะอยู่วัด.... เราจำเป็นต้องระลึกถึงสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในขณะนี้ไม่ใช่ขณะอื่น ไม่มีเลขสักขณะเดียวที่ไม่มีสภาพธรรมที่ควรระลึกรู้ ความโลภ ความชัง ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ การได้ยินและเสียง ก็ไม่ได้เป็นแค่เพียงคำหรือชื่อเท่านั้น แต่เป็นสภาพธรรมซึ่งเราสามารถเข้าใจได้ด้วยการระลึกรู้เมื่อสภาพธรรมนั้นๆ ปรากฏ

สำหรับการสนทนาธรรมระหว่างชาวไร่และคุณสุจินต์นั้น ชาวไร่มีความรู้ลึกว่าในชีวิตประจำวันของเธอนั้น เธอต้องแบ่งภาค สับสนุ่นวายเพื่อปฏิบัติภาระหน้าที่ต่างๆ ให้ได้ดี

เธอย้ำว่าไม่ใช่เพียงแต่เข้าใจปัญหาเท่านั้น แต่ต้องเข้าใจกลไกของตัวเธอที่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญหานั้นๆ มิฉะนั้นแล้วก็จะเป็นการเข้าใจที่ผิวเผินมาก เพราะปัญหาไม่ใช่ต้นเหตุ แต่การขาดความเข้าใจและกลไกของเราเองต่างหากที่เป็นต้นเหตุ เมื่อเราพูดถึงถึงปัญหาต่างๆ ที่คิดนึกประสบในบางสังคม เวลาที่การสนทนาดูไม่น่าสนใจ คิดนึกก็อยากให้เป็นอย่างอื่น คุณสุจินต์ก็ได้เน้นถึงความสำคัญของเมตตา เราได้ฟังเรื่องเมตตามากมายแล้วว่าเมตตามีลักษณะอย่างไร เมตตาเป็นสภาพธรรมที่ปรารถนาดีต่อทุกคน ต่อใครก็ตามที่เราสามารถช่วยเหลือได้ในขณะนั้น แต่ก็คือเหมือนว่าเราลืมไป และจะต้องถูกเตือนให้ระลึกได้ครั้งแล้วครั้งเล่า

คุณสุจินต์ได้ถามคิดนึกอยู่เรื่อยๆ เวลาที่คิดนึกพูดว่าชอบคิดถึงแต่เรื่องพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนๆ ที่อยู่ห่างไกล "แล้วคนอื่นๆ ที่อยู่ใกล้คุณในขณะนี้ละคะ"

เมื่อเราเมตตาคนอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เราบ้าง เราก็จะเห็นได้ว่าชีวิตเราเริ่มดำเนินไปอย่างมีความสุขขึ้น และสบายขึ้น เราจะมีมองผู้อื่นอย่างมีมิตรในขณะนั้นๆ (ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นคนที่เราไม่รู้จักก็ตาม) แทนที่เราจะดูผู้อื่นอย่างจับผิด"

จบข้อความของชาวไร่ คิดนึกอยากที่จะเพิ่มเติมบางประการ เราสามารถเข้าใจเมตตาได้มากขึ้น ถ้าเราย้อนกลับมาพิจารณาที่จิตในขณะนี้ เป็นจิตที่มีเมตตาหรือไม่ เมื่อมีความเป็นมิตร ก็ไม่จำเป็นต้องคิดว่าเป็นคนนี้หรือคนนั้น ถ้าเราคิดถึงใครสักคนและชอบอยู่กับเขา เวลาเขาอยู่ใกล้ๆ เรานั้นไม่ใช่เมตตาเลย แต่เป็นโลภะ เราต้องรู้ว่าเมตตาและโลภะต่างกันอย่างไร ซึ่งจะรู้ได้เมื่อสติระลึกลักษณะที่ต่างกันเท่านั้น เมื่อพิจารณาลักษณะของเมตตา เมตตาไม่ได้จำกัดเฉพาะบางบุคคล หรือบางโอกาสเท่านั้น คิดนึกจะยกคำพูดของชาวไร่มากล่าวต่อไป

เรื่องหนึ่งในหลายๆ เรื่องที่เราพูดกันก็คือ ความลำบากที่ประสบบ่อยๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับผู้คนมากๆ คุณสุจินต์อ้างบ่อยๆ ถึง "แขกทางทวาร ๖" และเตือนเราว่า แขกที่ไม่ได้รับเชิญมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นสภาพการณ์

ใด และเราก็ควรหัดยอมรับและยอมรับ "ไม่ว่า" "แขก" ที่เป็นปรมาจารย์ธรรมคนใดมา เรารู้จักตัวเองไม่ว่าในเหตุการณ์ใดๆ และด้วยความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ดิฉันขอเสริมว่า และเราก็จะไม่ใคร่เดือดร้อนนักไม่ว่าสภาพธรรมใดๆ ปรากฏ สภาพธรรมเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เมื่อมีปัจจัยให้อกุศลเกิด อกุศลก็เกิด และเท่าที่จะสามารถทำได้ ก็คือรู้กุศลนั้นด้วยปัญญา เมื่อมี "ความอดทน" มากขึ้น เราก็จะไม่พยายามบังคับ เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ดิฉันขอคัดคำพูดของซาร่าห์ต่อ.... ปัญญาทำให้โลกะและโทสะลดน้อยลง แทนที่จะต้องการแต่ความสุขตามใจปรารถนา ทุกอย่างที่ปรากฏเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) สามารถเป็นปัจจัยให้ความเข้าใจถูกเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสติ เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็จะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข เพราะความเข้าใจสภาพต่างๆ ในชีวิตเป็นปัจจัยให้ความเข้าใจนั้นเจริญขึ้น แทนที่จะหวังอยากให้ความรู้สึกเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา หรือว่าหวังอยากได้แต่สิ่งดีๆ ในชีวิต

จบคำพูดของซาร่าห์ ดิฉันขอเสริมว่า ถ้าดิฉันตรงต่อตนเอง ดิฉันก็ยอมรับว่าชอบความรู้สึกที่เป็นสุขอยู่เสมอ และอยากได้แต่สิ่งดีๆ ในชีวิต แต่ดิฉันก็รู้ว่ามันเป็นจริงไม่ได้ เช่นเดียวกับซูซี่ ดิฉันชอบโลกธรรมฝ่ายดี ๔ อย่าง และก็ต้องถูกเตือนอยู่เสมอว่ามันนำความทุกข์มาให้ เมื่อเวลาที่ดิฉันเดินทางในประเทศอินโดนีเซียร่วมไปกับสมเด็จพระเจ้าฟ้าหญิงและเจ้าชายพระสวามีแห่งเนเธอร์แลนด์ ดิฉันไม่ชอบให้ใครมองข้ามว่า ดิฉันไม่มีความสำคัญ แต่ดิฉันก็ได้หยิบพระสูตรหนึ่งมาอ่าน และข้อความในพระสูตรซึ่งดิฉันเคยได้ยินแล้วได้ยินอีกนั้นก็เตือนใจดิฉัน ข้อความในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ความฉิบหายสูตร คันธกะสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถามนาย คันธกะความฉิบหายว่า

"ดูกรนายคานธี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ โทมนัสและอุปายาส พังเกิดแก่ท่านเพราะหม่อมมนุษย์ในอูรฺเวลกัปปนิคมตาย ถูกจองจำ เสื่อมทรัพย์ หรือถูกตีเคียน มีแก่ท่านหรือ"

"มีอยู่ พระเจ้าข้า"

"ดูกรนายคานธี ก็ความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ โทมนัสและอุปายาส ไม่พึงเกิดแก่ท่านเพราะหม่อมมนุษย์ในอูรฺเวลกัปปนิคมตาย ถูกจองจำ เสื่อมทรัพย์ หรือถูกตีเคียน มีอยู่แก่ท่านหรือ"

"มีอยู่ พระเจ้าข้า"

"ดูกรนายคานธี อะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เครื่องให้ความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ โทมนัสและอุปายาส พังเกิดขึ้นแก่ท่าน หรือไม่พึงเกิดขึ้นแก่ท่าน"

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความโศก... พังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ก็เพราะข้าพระองค์มีฉันทราคะ ในหม่อมมนุษย์ชาวอูรฺเวลกัปปนิคมเหล่านั้น ส่วนความโศก ไม่พึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ก็เพราะข้าพระองค์ไม่มีฉันทราคะในหม่อมมนุษย์ชาวอูรฺเวลกัปปนิคมเหล่านั้น พระเจ้าข้า" ข้อความต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัสถึงอดีตและอนาคต ดังนี้

"ทุกข์เป็นอดีตกาลอย่างใดอย่างหนึ่ง.... ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ ทุกข์เป็นอนาคตกาลอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิด จักเกิดขึ้น ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็นมูลแห่งทุกข์"

ดิฉันต้องแก้ปัญหาต่างๆ ตามลำพัง เมื่อเวลาที่โลกเวกอยู่ในฮอลแลนด์ และดิฉันตามเสด็จสมเด็จพระสวามีเป็นเวลา ๑๐ วัน ข้อความในพระสูตรเตือนใจเรา และฟังแล้วฟังอีกได้เรื่อยๆ พระธรรมเตือนให้ระลึกถึงสภาพธรรมต่างๆ สภาพธรรมใดจะเกิดขึ้นในขณะต่อไปนั้น แล้วแต่เหตุปัจจัย ไม่ว่าจะได้หรือเสีย สรรเสริญ หรือนินทา แต่ความคิดข้องของเราเอง ความผูกพันต่อตัวตนซึ่งเราคิดว่าสำคัญเหลือเกินทำให้เราไม่มีความสุข พระสูตรเตือนให้ดิฉันระลึกถึงขณะปัจจุบัน เมื่อเราเห็นแล้วว่าเป็นทางเดียวที่ทำให้เราแก้ปัญหาในชีวิตได้ และเมื่อเรารู้ว่า เรามีอวิชชา และยึดมั่นในตัวตนมากเพียงใด ก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราอบรมเจริญความเห็นถูกต้องไป ปัจจัยที่ให้สติเกิดในชีวิตประจำวันจะมีขึ้นได้ถ้าเรารู้คุณค่าของความเห็นถูกต้องอย่างแท้จริง

เมื่อตะกี้นี้เอง ดิฉันคุยกับสามีเกี่ยวกับเรื่องที่เราเล่ามาข้างต้น เขาได้ข่าวว่าผู้ร่วมงานได้รับเกียรติซึ่งเขาไม่ได้รับ และเขาารู้ตัวว่าเขาอิจฉา และก็รู้ด้วยว่าความอิจฉานั้นน่าเกลียดเหลือเกิน เมื่อความริษยาเกิดขึ้น เราอาจจะคิดหาเหตุผลนานาประการ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ความริษยาหมดไปได้ ดิฉันปรารถนาว่า การยึดมั่นในตัวตนเป็นปัจจัยให้อกุศลอย่างหยาบ เช่น ความริษยาเกิดขึ้นได้ พระโสดาบันดับความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมเป็นตัวตนหมดสิ้นแล้ว จึงดับความริษยาด้วยการเจริญความเห็นถูกในนามธรรมและรูปธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นหนทางเดียว แล้วเราก็จะเริ่มเข้าใจชีวิตของเราเองได้ว่าเป็นแต่เพียงชั่วขณะเดียวจริงๆ ที่สภาพธรรมแต่ละอย่างเกิดปรากฏ บางคราวก็เป็นสภาพธรรมที่เป็นอริยธรรมที่น่าพอใจ บางคราวก็เป็นอนิยธรรมไม่น่าพอใจ แล้วแต่เหตุปัจจัยทั้งสิ้น เมื่อเห็นว่าชีวิตเป็นสภาพธรรมแต่ละขณะที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็จะทำให้โอกาสที่จะเกิดริษยาน้อยลง ดิฉันปรารถนากับโลกเวกว่า เมื่อเราเห็นแล้วว่าความริษยาและอกุศลธรรมอื่นๆ มีกำลังครอบงำเรามากเพียงใด เราก็จะพากเพียรเจริญความเห็นถูกในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมมากขึ้น และโลกเวกก็เห็นด้วย ดิฉันบอกว่าเราสามารถเอาเหตุการณ์ต่างๆ ดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนให้สติระลึกถึงสภาพธรรมในขณะนี้ได้

ด้วยเหตุนี้เราจึงมีเครื่องเตือนสติมากพอในชีวิตประจำวัน เพียงแต่เราใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น กิเลส นานาประการของเรา ความไม่แน่นอนในชีวิตซึ่งเป็นโลกธรรมที่น่าพอใจ ๔ และไม่น่าพอใจ ๔ อันได้แก่ คำสรรเสริญ และนินทา เป็นต้น การที่ชีวิตเราและผู้อื่นผ่านไปอย่างรวดเร็ว การพลัดพรากจากวัตถุ หรือบุคคลที่เราชอบนั้นเป็นความทุกข์ที่สุดจะทน

ดิฉันคุยกับโลกเวกถึงเรื่องความมุ่งหมายในการทำงานเรื่อยๆ ไปของเขาก็คือ เป็นกุศลทั้งหมดหรือว่ามีอกุศลด้วย เราจะผิดหวังมากถ้าผลงานไม่ออกมาตามที่เรารอไว้ และขณะนั้นก็เป็นโทษะ ดิฉันขอยกคำสนทนาที่ประทับใจระหว่างชาวาร์และคุณสุจินต์

"เราลืมไปว่าการคิดถึงตนเอง การทำให้ตนเองสำคัญ ความมานะสำคัญคนในผลงานของเราทำให้ชีวิตเราลำบากเดือดร้อน แทนที่เราจะทำเท่าที่เราสามารถทำได้....." คุณสุจินต์ชี้ให้เห็นว่าเราควรไตร่ตรองดูว่า เราทำงานทำไม และเพื่อใคร บ่อยครั้งหรือไม่ที่อุดมการณ์หรือความคิดของเราเองทำให้เรามุ่งหวังที่จะดำเนินงานนั้นต่อไป

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ มีความเป็นตัวตนเข้าไปแทรกอย่างมากในการกระทำซึ่งดูเสมือนสูงส่ง เราทราบบ้างหรือไม่ เราสามารถทราบได้โดยการเจริญความเห็นถูก ปัญญาสามารถรู้ทุกสิ่งรวมทั้งสภาพธรรมที่ละเอียดทั้งหมดในชีวิต เรา ปัญญาจะต้องคมชัด นั่นเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงต้องรู้สภาพธรรม เช่น การเห็น หรือการได้ยินด้วย เราไม่ควรมองข้ามไป ชีวิตเราไม่ได้ประกอบด้วยขณะเห็น ขณะได้ยินมากมายหลายขณะดอกหรือ ไม่จริงหรือที่กิเลสเกิดจากสิ่งที่เราเห็นและได้ยิน ฉะนั้นทำไมเราจึงละเลยการเห็นและการได้ยิน และทำไมเราจึงอยากจะเจริญความสงบเสียก่อน ถ้าเป็นดังนั้นเราก็เดินทางอ้อมที่ซับซ้อน เราอาจจะหลงทางได้ง่ายเพราะติดความสงบ และผลสุดท้าย เราก็ไม่อาจพ้นไปได้โดยที่ไม่รู้สภาพการเห็นและการได้ยิน ฉะนั้นทำไมเราจึงไม่เริ่มเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้

ซาร่าห์คุยกับคุณสุจินต์ เรื่องความยึดถือ สมมติบัญญัติต่างๆ เช่น "แอคิเลด" เมืองที่เธออยู่ และความผูกพันกับเรื่องราวของบุคคล และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เธอชอบและไม่ชอบ ตามความเป็นจริงนั้น สิ่งเหล่านี้ก็คือนามธรรมและรูปธรรมนั่นเอง คุณสุจินต์แนะนำเสมอๆ ว่าอย่าพยายามเปลี่ยนวิถีชีวิตของเรา เพราะชีวิตเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่ "ตามรู้" ชีวิตด้วยสติ ดิฉันขอคัดคำพูดดังต่อไปนี้

"การตามรู้ชีวิตด้วยสติ เป็นอีกนัยหนึ่งของการอธิบายว่าควรระลึกรู้และเข้าใจ "แขกที่ไม่ได้รับเชิญ" ทางทวารต่างๆ เพิ่มขึ้น แทนที่จะเปรียบเทียบหรือคิดถึงสภาพการณ์อื่น เราสามารถอบรมการตามรู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยและเจริญสติ ถ้าเรามิงานยุ่ง หรือรู้สึกว่าคุณคิดดังตัวไปหลายทิศทางอย่างที่ดิฉันเคยพูดว่า ดิฉันรู้สึกอย่างนั้น เราจะทำอย่างไร เห็นได้ชัดว่าความตกใจและความวิตกกังวลไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นเลย" แน่นนอนทีเดียว ฟังดูง่ายเหลือเกิน เมื่อคุณสุจินต์พูดว่า "ตามรู้ชีวิตด้วยสติ" ดิฉันเริ่มคิดและกังวลเรื่องเหตุการณ์เดิมที่จะเกิดขึ้นเมื่อดิฉันกลับไป "แอคิเลด" คุณสุจินต์แนะนำให้ "ตัดเรื่อง" ด้วยสติ สติที่ระลึกไว้ว่าความคิดก็เป็นสภาพธรรมที่คิดเท่านั้นจะทำให้เรื่องสั้นลงได้ แต่ทุกครั้ง ถ้าเราคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ภาวะที่เราเคยคิดว่าไม่น่าพอใจก็จะค่อยๆ กลายเป็นภาวะที่น่าพอใจได้

เห็นได้ชัดทีเดียวว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตไม่ใช่การตามหาสิ่ง (อารมณ์)ต่างๆ ที่เราพอใจ แต่เป็นการทำให้ผู้อื่นมีความสุขและเข้ากันได้กับสภาพที่เขาพอใจ แต่ถึงแม้ว่าเราจะเคยได้ฟังอย่างนี้มาแล้ว และดูเหมือนว่าเข้าใจดีแล้ว ก็ยังต้องมีการเปลี่ยนแนวความคิดจนกว่าจะค่อยๆ ชัดเจนขึ้นมากกว่าที่จะเป็นเพียงขั้นทฤษฎีเท่านั้น

จบข้อความของซาร่าห์ ตัดเรื่องด้วยสติ ส่วนมากเรามีชีวิตอยู่กับความคิด ความหวังของเราซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่บางครั้งสติก็สามารถเกิดค้นได้ และขณะนั้นก็จะมีความเข้าใจสภาพธรรมบ้าง ต่อจากนั้นคุณสุจินต์พูดถึงการคำนึงถึงผู้อื่น สติกับการคำนึงถึงผู้อื่นเกี่ยวข้องกันหรือไม่ เกี่ยวกันอย่างมาก เมื่อเราเริ่มเข้าใจสภาพธรรมต่างๆ เราก็จะรู้สึกได้ว่าสำคัญน้อยลง เรายอมรับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและนี่ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ซึ่งมีใช่เป็นความสุขที่เห็นแก่ตัว ถึงแม้ว่าจะคิดความสุขชนิดนี้อีก แต่สติก็สามารถระลึกได้ ดิฉันรู้ว่าข้อนี้เป็นความจริง

ระหว่างตามเสด็จสมเด็จพระเจ้าฟ้าหญิงและเจ้าชายพระสวามี เป็นหน้าที่ของดิฉันที่ต้องคำนึงถึงความสุขของพระองค์ท่านเป็นประการแรก ดังนั้นดิฉันจึงไม่ใคร่อาทรนักกับความเหน็ดเหนื่อย ดิฉันไม่ชอบไปเดินดูตามร้านขายของที่ระลึก แต่คราวนี้ดิฉันดีใจเมื่อเห็นสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ ทรงเสด็จไปทอดพระเนตรที่สวนจิตรลดา ทรงใช้เวลาซื้อของมากกว่า ๒ ชั่วโมง ระหว่างนั่งรถนานๆ ดิฉันคิดถึงการเดินทางในรถท่องเที่ยวต่างๆ กับคุณสุจินต์ที่อินเดีย ดิฉันถูกเตือนให้ระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ดิฉันสังเกตเห็นว่าเรายึดมั่นร่างกายของเราทุกกระเบียดนิ้ว และนี่เป็นเครื่องเตือนใจให้ดิฉันไม่ละเลยความอ่อนแอที่ปรากฏ เพื่อรู้ว่าเป็นแต่เพียงรูปธรรมเท่านั้น ดิฉันคิดถึงความสุขของคนอื่นๆ ที่ร่วมคณะไปด้วย ซึ่งไม่ค่อยเข้ากันนักอย่างที่เกิดขึ้นในหมู่คนต่างๆ ที่ร่วมเดินทางไปด้วยกัน เรามีโอกาสคิดถึงความรู้สึกของคนอื่นบ่อยๆ บางคราวดิฉันก็เหนื่อยมากและมีความสุขน้อย แต่เมื่อดิฉันนึกได้ว่าไม่สมควรแสดงสีหน้ากับผู้อื่น การนึกได้นั้นก็เป็นประโยชน์ บางครั้งดิฉันต้องไปงานเลี้ยงที่น่าเบื่อ แต่เมื่อสติเกิดขึ้นเป็นบางครั้งก็ทำให้ภาวะที่น่าเบื่อนั้นสดชื่นขึ้นมาได้ เพราะไม่สำคัญอีกต่อไปว่าเราอยู่ที่ใดหรืออยู่กับใคร สติเป็นปัจจัยให้เกิดความอดทนต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จดหมายฉบับนี้ชักจะยาว แต่ดิฉันต้องการแสดงให้เห็นว่า สติมีประโยชน์อย่างไรสำหรับชีวิตประจำวัน ไม่ใช่สำหรับสมาธิในห้อง มิฉะนั้นแล้ว เราจะดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรในทางที่เป็นกุศลยิ่งขึ้น

เราไม่ควรประมาทขณะหนึ่งๆ ที่สัมมาสติเกิดระลึกถึงลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมแต่ละครั้ง เราไม่ควรประมาทการสะสมความเข้าใจ คุณสุจินต์พูดกับชาวไร่เรื่อง "อนันตรปัจจัย" ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งใน ๒๔ ปัจจัย จิตขณะหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัจจัยให้จิตขณะต่อไปเกิดขึ้น เช่น โวฏฐัพพนจิต ซึ่งมนสิการให้จิตดวงต่อไปเป็นกุศล หรืออกุศลทางปัญญา ทวารใดทวารหนึ่งเป็นอนันตรปัจจัยของจิตขณะต่อไป ตามปกติขวนจิตมี ๗ ขณะ สำหรับผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ขวนจิตเป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต จิตแต่ละขณะเป็นปัจจัยแก่จิตขณะต่อไป ดิฉันขอยกคำพูด....

คุณสุจินต์กำลังพูดเรื่องปัจจัยต่างๆ เพื่อให้เห็นความเป็นอนัตตาของสภาพธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะเธอพูดเรื่องอนันตรปัจจัย เพื่อชี้ให้เห็นว่าความเข้าใจในนามธรรมและรูปธรรมแต่ละขณะ ซึ่งเกิดสืบต่อกันสามารถทำให้ละคลายการยึดมั่นในเมืองแอดีเลด หรือเรื่องราวต่างๆ ลง ถ้าสติระลึกได้มากขึ้นว่ากิเลสที่ไม่ใช่ตัวตน ก็จะคลายการยึดมั่นในตัวตนลง เธอชี้ให้เห็นว่า "ถ้าไม่เจริญสติ เมื่อใดก็ตามที่กิเลสเกิดขึ้น กิเลสก็จะมีอำนาจเหนือธรรมอื่นๆ" ฟังดูชัดเจนทีเดียวและเรารู้กันดีตามปริยัติว่า สภาพธรรมคืออะไร และสติคืออะไร แต่ก็บ่อยครั้งที่เฉยๆ เหมือนกับ "ก้าวกลับไปทีเดิม" (คือ เหมือนกับที่เราไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยเมื่อถึงขั้นปฏิบัติ - นิน่า)

คำบอกเล่าของชาวไร่ เรื่องปัญหาและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เธอประสบนั้น ดูเหมือนๆ กับที่ดิฉันก็ประสบบ่อยๆ เป็นปัญหาที่เรารู้กันทุกคน ถึงแม้จะดูเหมือนว่า เป็นเหตุการณ์ที่ต่างกันมากเพียงไรก็ตาม เหตุการณ์ไม่สำคัญเท่าใดนัก เราทุกคนมีกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆ เราสามารถแก้ปัญหาลำนี้ได้ดีขึ้นด้วยความเข้าใจถูกใน ชีวิตประจำวัน และก็จะเป็นปัจจัยให้คำนึงถึงผู้อื่น และให้กุศลทุกประการเกิดมากขึ้นด้วย

ด้วยเมตตา

นีน้า วัน กอรรคม

จดหมายฉบับที่ ๗

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๒๕

จาการดา

ชูชี่ที่รัก

ดิฉันเพิ่งให้ข้อคิดบางประการที่เป็นประโยชน์ในจดหมายของคุณ ซึ่งดิฉันใคร่จะยกมากล่าว คุณชี้ให้เห็นว่าเรามากจะลืมว่ากิเลสตนเองที่ผลักดันให้เราดำเนินชีวิตไปแต่ละวัน เมื่อเราขอบอกกุศลก็ดูเหมือนว่าเราจะไม่เห็นว่าเป็นอกุศล

.....ดิฉันไม่คิดว่าเราจะต้องพูดถึงแต่เรื่องปัญหาในวันหนึ่งๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ เท่านั้น แล้วยามสุขสบายล่ะ เป็นยามยากที่บั่นทอนและดิฉัน (และดิฉัน-นีน้า) ยากที่จะมองเห็นว่าแม้ขณะที่สุขสบาย (อาจจะเพิ่มโลภะขึ้นเท่านั้นเอง) นั่นก็เป็นขณะที่จะต้องมีปัญญาเห็นถูกด้วย วันรุ่งขึ้นอาจจะเลวร้าย แต่วันนี้ก็เต็มไปด้วยสิ่งรุ่มร่าม เสี่ยงหัวเราะ อาหารอร่อยๆ ดิฉันก็เลยไม่เห็นว่าเป็นอย่างไรที่จะต้องมิตินั้น.....

ชูชี่กล่าวต่อไปว่า คนที่นั่งในที่เงียบๆ ก็หลงเพลินไปกับความคิดต่างๆ นานา ได้เช่นเดียวกับคนที่กำลังพูดเล่น สนุกๆ กับเพื่อนๆ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ เราจำเป็นต้องรู้จักตนในขณะนี้ ไม่ว่าเราอยากจะรู้หรือไม่ มีเวลานั้นเราก็จะถือว่า ความเห็นแก่ตัวนั้นเป็นความสงบ "ความสงบของฉันท" การติดข้องกับความคิดที่เราคิดว่าเป็นความสงบ ข้อควรจำก็คือ เมื่อเวลาที่ชีวิตราบรื่นก็จำเป็นต้องเจริญปัญญาด้วย เมื่อดิฉันเป็นทุกข์เกือบจะร้องไห้ ดิฉันอาจจะคว้าเอาธรรมมาปลอบใจให้ดิฉันอยู่ต่อไปได้ เราคิดใคร่ตรงธรรมนั้น และธรรมนั้นจึงเป็นประโยชน์แก่เรา แต่ถึงไม่มีทุกข์ พระผู้มีพระภาคก็มักจะทรงเตือนเราว่า ชีวิตคนเรานั้นสั้นและแม้ขณะนี้เราก็ออยู่ในความทุกข์ กำลังเดินทางไปสู่ความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ร่างกายของเราเดี๋ยวนี้กำลังเสื่อมโทรม ไฟกำลังไหม้ศีรษะของเราอยู่ และในสภาพเช่นนี้เราก็อไม่รู้ว่าจะหาทางแก้ ทางแก้ก็คือ การรู้ความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ขณะนี้ทางทวารทั้ง ๖

ดังนั้นเราจำเป็นต้องรู้ธรรมจริงๆ เหมือนกับเราต้องบริโภคอาหารทุกวัน การบริโภคอาหารชนิดนี้ควรทำให้เป็นนิสัย ควรอบรมให้นิสัยนี้เจริญขึ้นจริงๆ อาหารกลางวันที่ดีฉันรับประทานอยู่เรื่อยๆ เหลือเกิน (อาหารคล้ายเต้าหู้กับผัก) ขณะที่อ่านจดหมายของคุณ และกำลังหัวเราะไปกับอารมณ์ขันของคุณ (ฉันเห็นคุณมีอารมณ์ขันเสมอ) ขณะนั้นลืมได้ง่ายเหลือเกินว่า สภาพธรรมแต่ละขณะนั้นเกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็หมดไป ไม่ใช่ตัวตน คุณยกคำพูดของคุณสุจินต์ที่กล่าวว่า เมื่อเรามีปัญหาใดๆ สิ่งที่สำคัญจริงๆ ก็คือกิเลสของเราเองต่างหาก ที่เป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ เหล่านั้น คุณย้ำว่า เราติดข้องกับ "โทษของตัวเอง" อย่างไร

...โดยทั่วไปแล้วชีวิตของทาดาโอ และฉันดำเนินไปด้วยดี จนกว่าความลำบากครั้งต่อไปจะเกิดขึ้น และฉันก็มักจะถูกล้อมรอบด้วย "ปัญหาของฉัน" เราผูกพันกับเรื่องราวของปัญหาต่างๆ และชีวิตในด้านร้ายๆ ฉันคิดว่าเราชอบบรรยายชีวิตในขณะที่มีโทษให้ละเอียดละออขึ้น เราผูกพันมากกับความทุกข์ยากลำบากของเรา หรือเรื่องเศร้าๆ และชอบชักจูงให้คนอื่นเป็นห่วงเป็นใยไปกับเรา ด้วยการขยายความแต่เฉพาะด้านร้าย ฉันอยู่ในโลกของ "ฉันผู้นำสงสาร" มานานและเป็นนิสัยที่เลิกลาย เราไม่เห็นความสำคัญของธรรมที่เป็นทางคืออย่างแท้จริง

จบข้อความที่คัดมา คุณขอให้ฉันพูดถึงข้อความที่ฉันกล่าวว่า เราสามารถเข้าใจเมตตามากขึ้น ถ้าเราระลึกรู้จิตขณะนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจจิตขณะนี้เลยว่าเป็นกุศล หรืออกุศล เราจะเข้าใจผิดบ่อยๆ หรือว่าที่เราคิดว่าเป็นเมตตาฉันนั้นแท้ที่จริงแล้วก็ยังเป็นโลกะนั้นเอง เหมือนอย่างที่คุณเพิ่งเขียนเล่ามาว่า คุณทำอาหารให้คนที่คุณรัก ส่วนใหญ่เป็นเพราะโทษ เราอาจจะคิดและเขียนเรื่องเมตตา แต่ว่าในขณะนี้ละ เรามักจะลืมขณะปัจจุบันนี้ ถ้าเราลืมน้อยกว่านี้ และเพลินไปในอารมณ์ต่างๆ ที่รุ่มลุ่มเราอยู่น้อยกว่านี้ เมตตาที่จะมีโอกาสดึกมากขึ้น คุณพูดถึงข้อความที่คุณได้ฟังมาว่า เราจะเลิกยึดถือตัวตนได้อย่างไร ถ้าเราไม่สามารถสลัดสิ่งของได้ และคุณถามว่าข้อความนั้นเกี่ยวกับเมตตาหรือไม่เกี่ยวกับ เพราะเมตตาเป็นความไม่เห็นแก่ตัว ขณะที่เมตตาก็มีทาน มีความอริ มีกาย วาจา ใจที่ประกอบด้วยเมตตา เมตตาเป็นบารมีอย่างหนึ่งที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญควบคู่กันไปกับสติปัญญาเพื่อบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า เมตตาทำให้ความเห็นแก่ตัวลดลง การเจริญความเห็นถูกในนามธรรม และรูปธรรม เป็นปัจจัยให้เมตตาเกิดมากขึ้น

เมตตาแผ่ไปถึงทุกๆ บุคคล ไม่เลือกว่าเป็นคนนี้หรือคนนั้น คุณถามว่าขณะที่คิดด้วยเมตตามีไหม การคิดมีตลอดเวลา คิดเรื่องเหตุการณ์ คิดเรื่องผู้คน ดังนั้น จึงคิดด้วยเมตตาแทนที่จะคิดด้วยอกุศลได้ ถึงตอนนี้คุณได้ให้ข้อเตือนใจที่ดี

...บางครั้งฉันอยากเลือกว่า ควรจะเมตตาใครมากกว่า ฉันรู้ว่าให้สติระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏ แต่เล่ห์หลวงอีกแล้ว เพราะเรายังจะหลงไปกับความปรารถนาและใฝ่หาแต่ขณะที่เป็นอนาคต เช่น ความเข้าในที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือสติที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นความจริงที่การอบรมปัญญานั้นเริ่มที่จุดใดจุดหนึ่ง สถานที่และเวลาใดก็ได้ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ฉันรู้ตัวอีกครั้งว่า ฉันกำลังเริ่มต้นจริงๆ

คุณสุจินต์ก็จะกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้นก็เริ่มต้นอีก เริ่มต้นอีก ชีวิตของเราเริ่มต้นอยู่เรื่อยๆ คุณเขียนเกี่ยวกับ "การละคลายความสำคัญตนเป็นผลของปัญญา"

จริง ธรรมนำมาปฏิบัติได้จริงๆ และเป็นปกติธรรมดา ซึ่งจะเห็นได้ทุกตอนในพระไตรปิฎก เป็นไปได้ที่เราไม่สนใจสิ่งธรรมดาๆ เท่ากับที่เราอาจหวัง ใฝ่หาสิ่งแปลกๆ ประหลาดๆ และสิ่งที่ผิดจากธรรมดา มากกว่าจะธรรมดาที่กำลังหลงลืมสติอยู่นี้

คุณกล่าวต่อไปว่า มีการปฏิบัติได้ซึ่งแฝงมาในรูปของความต้องการผล เหมือนอย่างที่คุณเคยกล่าวไว้แล้วในเรื่องของสมณะ โดยทั่วไปแล้ว คุณชอบบอกว่า ไม่ใช่แค่เพียงสมณะเท่านั้น แม้แต่ในการอบรมเจริญความเห็นถูกในนามธรรมและรูปธรรม เราไม่เคยคิดบ้างเลยหรือว่า เราต้องการบรรลุผลเพื่อตัวเราเอง ตอนที่คุณแอดัมยังบวชเป็นพระอยู่เคยถามว่า "ทำไมคุณอยากได้สติ เอาไว้วัดคนอื่นหรือ" ความอยากบรรลุผลทำให้เราใจร้อน เมื่อใดที่ใจร้อนเราก็ตรวจสอบได้ว่าเกิดจากการอยากได้ ความต้องการบรรลุผลนั่นเองเป็นเหตุให้เราคิดว่า ตัวเราดีเกินกว่าที่จะตั้งต้นแล้วตั้งต้นอีก คุณกล่าวต่อไปว่า

นี่แหละ เป็นสิ่งที่ฉันคิดว่าปัญญาทำให้คลายความสำคัญตนลง เพราะว่าเมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็สามารถกล่าวได้ว่า "ความเป็นตัวตนลดน้อยลง" เราจะพะวงน้อยลงกับการบรรลุความสำเร็จของตัวตน

ฉันคิดว่า ถ้าเราใส่ใจที่จะรู้ขณะปัจจุบันบ่อยๆ การคิดก็จะน้อยลงๆ และการคิดถึงความสำเร็จในอนาคตก็จะน้อยลงด้วย ปัญญาทำให้คลายความสำคัญตนเพราะทำให้เราค่อยรู้ขณะต่างๆ ที่เป็นอกุศลได้ดีขึ้น ในตอนแรกเราอาจจะคิดว่า ฉันไม่ได้ยึดมั่นในตัวตนจริงๆ ฉันเข้าใจพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหมดแล้ว หลังจากนั้นเราอาจรู้ตัวว่าเราติดข้องอยู่มากอย่างที่เราไม่เคยรู้มาก่อน ถ้าใครคิดว่าไม่มีอะไรที่จะต้องศึกษามากนักก็จะเป็นโทษภัยจริงๆ

ฉันได้เขียนถึงคุณบล้านซ์ เรื่องคำแนะนำหลายอย่างของคุณสุจินต์ที่ปฏิบัติได้และเธอก็ตอบมาว่า คำแนะนำนั้นๆ เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่ใครๆ ก็คิดได้ และเธอได้ถามต่อไปว่า อรรถรสของพุทธอยู่ตรงไหน หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เธอมองไม่เห็นคำแนะนำเรื่องเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันเหล่านั้นเป็นอรรถรสของพุทธ นี่เป็นเรื่องที่น่าสนใจและฉันก็จะพยายามพูดเรื่องนี้ให้มากขึ้นอีกสักหน่อย แท้ที่จริงแล้วก็เป็นการเข้าใจสภาพจิตในขณะนี้นั่นเอง อย่างที่ฉันเพิ่งเขียนไปเมื่อคืนนี้ นั่นไม่ใช่คำสอนของพระผู้มีพระภาคหรือถ้าจะพูดให้ตรงจุดก็คือ รู้ว่าจิตเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยไม่ใช่ตัวตน นั่นเป็นแก่นของพระธรรม ปัญญาอย่างนี้สามารถดับอกุศลธรรมได้ในที่สุด แต่ปัญญาอย่างนี้จะเริ่มอบรมให้เกิดขึ้นได้ในขณะปัจจุบันเท่านั้น ไม่ว่าใครจะอยากได้อันใดฟังอย่างนี้หรือไม่ก็ตาม บางทีอาจจะดูธรรมดาเกินไปกระมัง ไม่มหัศจรรย์ ไม่ผิดจากปกติธรรมดาอย่างที่คุณกล่าว ถ้าไม่เข้าใจว่าสภาพธรรมแต่ละขณะเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เป็นสภาพธรรมที่ได้เกิดขึ้นแล้ว และเท่าที่จะทำได้ก็คือ พยายามเข้าใจสภาพธรรมขณะนั้นให้ถูกต้องว่า นามธรรมเป็นนามธรรม และรูปธรรมเป็นรูปธรรม เราอาจจะเลือกว่าสติควรระลึกอะไร สภาพธรรมนี้กระมัง ไม่ใช่สภาพธรรมนั้น ไม่ใช่อกุศล อกุศลไม่ใช่สิ่งที่สติควรรู้ ดังนั้นเราจึงเลือกเอาแต่ความสงบ เราไม่อยากจะรู้อกุศลของเราเอง เราหลอกตัวเองเราอยู่ในโลกดวงที่เราสร้างขึ้นมานี้เอง ซึ่งในทางตรงกันข้ามจะมีประโยชน์อย่างมากในชีวิตประจำวันของเราทุกคนรวมทั้งในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่จะเริ่มต้นรู้ว่า การเห็นเป็นแต่เพียงนามธรรมที่เห็น สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นแต่เพียงรูปธรรมซึ่งไม่รู้อะไรเลย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ว่าเราจะเห็น ได้ยิน ฯลฯ อะไรก็เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่ว่าเรา

ชอบหรือไม่ก็ตาม การรู้อย่างนี้จะทำให้เรายอมรับความทุกข์ ความแก่ และความลำบากทั้งหลาย ที่สำคัญก็คือการเจริญปัญญาซึ่งสามารถนำเราไปในทางที่ถูก ทำให้เราดำเนินชีวิตในทางที่ถูก เมื่อเป็นอย่างนี้ก็จะทำให้ชีวิตมีประโยชน์ที่สุด เราอาจจะเห็นคนสองคนกำลังช่วยใครอยู่ แต่จิตของคนสองคนนั้นต่างกัน คนหนึ่งอาจหวังสิ่งตอบแทน หรืออาจช่วยเพื่อตัวเอง ด้วยความยึดมั่นในตัวคน อีกคนซึ่งดูภายนอกก็ทำกรรมดีนั้นด้วย แต่จิตต่างกัน สติระลึกไว้ว่า ขณะที่กำลังช่วยนั้นก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เป็นแต่เพียงนามธรรมไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้นกิริยาอาการจึงต่างกัน แต่คนอื่นอาจจะมองไม่เห็นอาการที่ต่างกัน ชีวิตของผู้ที่เจริญสติปัญญาเป็นปกติจริงๆ เป็นชีวิตประจำวันธรรมดา แต่ที่ต่างกันนั้นก็คือความเห็นถูก หรือกำลังเจริญปัญญา เป็นการปฏิบัติตามพระธรรมปกติธรรมดาจริงๆ คุณเป็นคำแนะนำที่ธรรมดาๆ แต่ถ้าเรารู้ระยะทั้งหมดแล้ว จะเห็นว่าแตกต่างกันจริงๆ การเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏนั้น แม้ว่าจะไม่ได้กล่าวไว้บ่อยๆ แต่ก็แฝงอยู่ในทุกสิ่ง เมื่อเรารู้อย่างนี้เราก็ต้องอ่านพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคฯ ทรงแสดงแก่กุฬลซึ่งดูเหมือนว่าเกือบจะธรรมดาๆ เกินไป แต่ไม่ธรรมดาเลย ถ้าเราเข้าใจจุดมุ่งหมายของพระธรรมนั้น นั่นก็คือ ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการเจริญปัญญาเดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้เสมอๆ ไม่ว่าเราอยากได้อันอย่างนี้หรือไม่ก็ตาม

เราจะไม่รู้หรือที่จะอบรมเจริญปัญญาเลย ถ้าเรารู้จริงๆ ว่า เราเต็มไปด้วยตัวตน แต่ถ้าไม่รู้อย่างนี้ก็จะไม่ชวนขวายนเลย การเต็มไปด้วยตัวตนไม่ได้หมายความว่ามีความเพียวกว่าคนอื่น แต่เป็นการยึดมั่นตัวตนที่ยังรากลึกนอนเนื่องแฝงอยู่ และเป็นเหตุให้อกุศลประการอื่นๆ เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้คิดว่า "นี่ฉัน นี่เป็นตัวตน" เรายังเต็มไปด้วยตัวตน เราไม่ยึดถือร่างกายทั้งหมดว่าเป็นตัว แทนที่จะเป็นแต่เพียงสภาพรูปธรรมต่างๆ ซึ่งเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาหรือ เราไม่ได้ยึดถือหรือว่าจิตเป็นจิตใจที่เห็น และเมื่อเห็นแล้วก็รู้ว่าเป็นคันไม้ และผู้คน แทนที่จะรู้ความจริงว่าจิตเป็นสภาพธรรมซึ่งเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เห็นขณะหนึ่ง คิดขณะหนึ่ง ไม่ใช่ขณะเดียวกันเลย เห็นไม่ใช่คิด แม้ว่าเห็นและคิดอาจเกิดติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ดิฉันไม่ได้กล่าวว่าความเห็นผิดเกิดอยู่ตลอดเวลา แต่ความเข้าใจสภาพธรรมผิดจากความเป็นจริงนั้นไม่ได้หยั่งรากลึกหรือ เราอาจไม่ได้เลยที่เราเห็นสภาพธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง และเราารู้ความต่างกันของการเห็นและสิ่งที่ปรากฏทางตา ความต่างกันของการเห็นและการคิด ยังมีอีกมากที่จะต้องเรียนรู้แต่ทำไมเราจึงผลัดไป เราจะเสียเวลาอันมีค่า ถ้าเราคิดว่าจะต้องสงบเสียก่อน และเราก็จะรอตลอดไป

จดหมายฉบับนี้เป็นคำตอบจดหมายของคุณบิณฑลก่อนด้วย เพราะดิฉันกำลังจะไปพักผ่อน ดิฉันจึงส่งจดหมายฉบับนี้ไปให้ซาร่าห์ ดิฉันไม่เข้าใจอะไรเลยในเรื่องข้อความที่ครูผู้สอนสมาธิกล่าว เพราะฉะนั้นจึงไม่สามารถพูดเรื่องนี้ได้ ดิฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องสับสน เช่น จิตที่ไม่กวัดแกว่ง หมายความว่าอะไร ตามธรรมดาแล้วทุกคนจะต้องตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเอง แต่ก่อนที่จะเลือกควรมีความรู้เบื้องต้นในเรื่องสภาพธรรมทั้งหมดรวมทั้งสมณะ คือความสงบด้วยจึงจะเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้รู้จริงว่าความสงบเกิดกับจิตประเภทไหน เราต้องรู้ว่า จิตรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ กัน เจตสิก แต่ละประเภทเกิดกับจิตแต่ละประเภท ดิฉันหวังว่า จะมีคนส่งหนังสืออภิธรรมที่พิมพ์ใหม่จากศรีลังกาไปให้คุณบิณฑลเร็วๆ นี่ตอนท้ายจดหมายของเธอ ดิฉันเห็นเธอห่วงใยจริงๆ ที่จะได้รู้ความจริง คุณบิณฑล เวลาลือไม่มากนัก ทำให้ดิฉันคิดถึงแม่ซึ่งผู้หนึ่ง ซึ่งวนเวียนพยายเรืออยู่ในอ่าง "ไม่เคยพบ

สิ่งที่เธอปรารถนาอย่างยิ่งยวด" และแล้วเธอก็ได้ฟังเรื่องราวคุณธรรม และรูปธรรม และเธอก็รู้ว่าจำเป็นจะต้องมีความรู้เบื้องต้นที่แจ่มแจ้งชัดเจนก่อน ตอนนี้ฉันยังไม่เห็นประโยชน์ที่จะชักถามเรื่องความสงบ

ด้วยเมตตา

นี่นา วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๘

๒ มีนาคม ๒๕๒๖

จากอาร์ดา

ซูซีที่รัก

ในจดหมายฉบับหลังสุด คุณถามถึง การคิดเรื่องสภาพธรรม เช่น สภาพแข็ง ว่าต่างกับการระลึกรู้ตรงแจ้งอย่างไรแน่ละ เรามักจะครุ่นคิดตามอย่างนี้บ่อยๆ ก่อนอื่นฉันขอกล่าวถึงบางตอนในจดหมายของคุณ

...ฉันต้องการหาทันทีที่แจ้งปรากฏว่าอยู่ตรงไหน เพียงแต่คิดแต่ยังไม่ได้ระลึกรู้โดยตรง แต่การคิดจะช่วยให้เรามีปัญญารู้แจ้งมากขึ้นหรือไม่ หรือว่าเราจะมีปัญญารู้แจ้งได้ขณะที่ระลึกรู้ตรงแจ้งโดยไม่หาหรือเลือกว่าตรงไหน ดูเหมือนว่า เมื่อเราพูดหรือคิดเรื่องสภาพแข็ง (หรือนามธรรมใด รูปธรรมใดก็ตาม) เราพยายามที่จะหาทันทีว่าอยู่ที่ไหน บางทีอาจจะเป็นแนวโน้มนามตามธรรมชาติ เราคิดว่าเรารู้สภาพธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริงแล้ว ดูเหมือนว่าเราต้องทำให้ความรู้แจ้งที่เราเคยเรียนตามปริยัติละเอียดยิ่งขึ้น... และแล้วบางขณะก็มีการระลึกรู้ อาจจะเป็นที่ใดหรือเมื่อใดก็ได้ ...เพียงแค่สร้างปัจจัยไปเรื่อยๆ ในขณะนี้...

มีการคิดเรื่องสภาพธรรมต่างๆ (แล้วก็คิดว่าขั้นต่อไป ปัญญาที่จะรู้แจ้งชัดในสภาพธรรมนั้นๆ) เรามักจะสงสัยอยู่เรื่อยๆ เมื่อไหร่ปัญญาจะเกิดและหวังเหลือเกินที่จะให้ปัญญารู้ชัด เราชอบสร้างสภาพการณ์ต่างๆ ให้ปัญญา

ก่อนอื่น ก่อนที่เราจะพูดให้ลึกลงไป คงจะเป็นประโยชน์ที่จะพิจารณาว่า จุดประสงค์ของเราคืออะไร ความรู้สึกนึกคิดของเรามีอะไรผิดไปบ้างหรือไม่ เมื่อเราอ่านพระไตรปิฎกเราสังเกตเห็นได้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงเตือนแล้วเตือนอีกทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์เรื่องของทาน ศีล สมณะและการเจริญอบรมปัญญาว่าสภาพธรรมตามความเป็นจริง เรารู้กันอยู่แล้วว่า ทาน ศีล และสมณะเป็นทางของกุศล แต่เมื่อยังไม่ได้ฟังพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ก็ไม่รู้เลยว่าความเห็นผิดว่ามีตัวตนและกิเลสอื่น ๆ นั้นจะดับได้ด้วย การอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘

เมื่อได้ฟังพระธรรมแล้วจึงพอจะเข้าใจได้อย่างน้อยก็ในขั้นปริยัติ ว่ามีแต่เพียงนามและรูป ไม่มีตัวตน และแล้วเมื่อเห็นว่าการยึดมั่นในตัวตนนั้นเป็นความเห็นผิด เราก็คิดที่จะถอนการยึดมั่นในตัวตน เราอาจจะนึกขึ้นมาได้ เห็นความจริงว่าเราคิดถึง "ตัวตน" บ่อยๆ และยังเป็นทุกข์ในชีวิตต่อไปเพราะการยึดมั่นใน "ตัวตน" ของเรา แล้วเราก็จะชวนขวยขึ้นที่จะฉวยโอกาสที่จะคิดถึง "ตัวเอง" "ตัวเอง" "ตัวเอง" ให้น้อยลง และเพราะเหตุนี้เราก็จะเห็นมากกว่าแต่ก่อนว่า ศิลและสมถะเป็นทางให้เห็นแก่ตัวน้อยลง ขณะที่เราให้สิ่งใดด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขณะนั้นเราก็ไม่ติดข้องในของของเรา ถ้าเราติดข้องในสิ่งที่ เป็น "ของเรา" เราจะละคลายความยึดมั่นในความเห็นว่าเป็น "ตัวตน" ได้อย่างไร เราอาจจะเห็นว่าศิลปเป็นทางหนึ่งที่ทำให้เรามีน้ำใจจะนึกถึงคนอื่นมากขึ้น ไม่อยากทำให้ใครเดือดร้อน ศิลรวมทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นและการเคารพผู้ที่ควรเคารพ ส่วนสมถะก็เป็นการเจริญกุศลทางใจและขณะนั้นก็ไม่มีความคิดที่เห็นแก่ตัว เมื่อเราอยู่กับผู้อื่นเราอาจจะระลึกได้ว่าควรจะเจริญเมตตาและกรุณา หรืออาจจะเป็นโอกาสที่จะเจริญมุทิตาเมื่อยินดีด้วยที่ผู้อื่นได้ดี เราติดข้องในร่างกายของเรา แต่เมื่อเห็นซากศพ ก็อาจจะระลึกได้ว่าเป็นแต่เพียงรูป เป็นสภาพธรรมที่ว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลยและไม่ใช้ตัวตน และเราก็อาจจะระลึกได้ด้วยว่าร่างกาย ที่มีชีวิตก็ประกอบด้วยรูปต่างๆ ซึ่งไม่ยั่งยืนและไม่ใช้ตัวตน

การศึกษาและการพิจารณาธรรมเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการเจริญวิปัสสนา การศึกษาพระธรรมทำให้เราเข้าใจสภาพลักษณะของสติ (การระลึกรู้) ซึ่งไม่ใช่ตัวตน และสภาพลักษณะของปัญญาซึ่งไม่ใช่ตัวตนมากขึ้น แล้วเราก็จะค่อยๆ หายอยากแต่จะนั่งคอยให้สติที่เราต้องการนั้นเกิดขึ้น การพิจารณาพื้นความคิดเห็นของเรามากขึ้นนั้นเป็นประโยชน์แก่การที่จะรู้จักตัวเอง เรากำลังหาตัวเรา สติของเรา ความรู้ของเรา (อยู่หรือเปล่า) เราอาจคิดว่าเราปฏิบัติถูกทางในขณะที่จริงๆ แล้ว เรากำลัง "สร้าง" ปัจจัยต่างๆ อยู่ตลอดเวลาด้วยความคิดที่เป็นตัวตน การปฏิบัติที่ต้องควรจะเริ่มด้วยการยึดมั่นใน "ตัวตน" น้อยลงตั้งแต่นั้น

สติและปัญญาเกิดขึ้นเพราะปัจจัยต่างๆ หลายประการ ประการที่หนึ่งก็คือการได้ฟังพระธรรมที่ถูกต้อง ซึ่งอาจจะเป็นมา ตั้งแต่ชาติก่อนๆ ถึงแม้ว่าขณะนี้จะไม่ได้ออกตาม นอกจากนั้นการสะสมทาน ศิล และสมถะ ก็เป็นปัจจัยที่มีประโยชน์ เพราะทำให้เราเห็นแก่ตัวน้อยลง เราต้องพิจารณาพระธรรมและประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เราไม่สามารถ หยั่งรู้ปัจจัยต่างๆ ที่ร่วมกันปรุงแต่งให้ปัญญาเจริญขึ้นได้ เรากำลังพูดถึงการก้าวจากความรู้ขั้นปริยัติไปสู่การปฏิบัติ เพื่อรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏซึ่งไม่ใช่มีเพียงกาวเดียว แต่เป็นการศึกษาลักษณะของสภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏขณะนั้นไปตามลำดับ เราอาจจะยังพยายาม "เลือก" สิ่งที่จะระลึกรู้ เราอาจเลือกสภาพแข็งหรือสิ่งที่ปรากฏทางตา เราอาจจะคิดเรื่องสภาพธรรมไปเรื่อยๆ และสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็คือการคิด เป็นต้นว่าเมื่อคิดเรื่อง "สภาพแข็ง" จิตคิดคำที่เป็นเรื่องนั้น ขณะนั้นไม่ใช่การรู้ลักษณะของสภาพแข็ง

เรารู้สภาพที่คิดหรือไม่ คิดด้วยโลหะหรือโทสะ เรารู้สภาพที่คิดน้อยเหลือเกิน เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคิดมีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เราคิดอย่างเห็นแก่ตัวมากเพียงใด เราได้พูดกันหลายครั้งแล้วว่าปัญญาจะต้องรู้อะไร รู้สภาพธรรมใดๆ ก็ตามที่กำลังปรากฏทางทวารหนึ่งทวารใดในหกทวาร แต่ในขั้นปฏิบัตินั้นอาจจะยังยากอยู่ที่จะระลึกอย่างนี้ เช่นเมื่อสภาพแข็งปรากฏ ปัญญาจะต้องรู้อะไร และจะรู้ได้อย่างไรว่าปัญญาเกิด เมื่อสภาพแข็งปรากฏแก่กายวิญญานจิตแล้วโดยมาก โภกมโนจิตก็เกิด แต่เราไม่ได้แม้แต่จะสังเกตว่าเป็นอย่างนี้ เมื่อรู้ว่าแข็งก็อาจจะมีการติดข้องอย่าง

ละเอียด จะต้องขออภัยว่าปัญญารู้ว่าแจ้งเป็นรูปชนิดหนึ่งเท่านั้น ปัญญารู้จะรู้อย่างนี้ด้วยการละลายขั้นหนึ่ง เมื่อปัญญาเจริญขึ้นการละลายก็จะมากขึ้น การที่จะรู้ความดับไปของนามหรือรูปก็ต้องมีการละลายมากขึ้น ซึ่งไม้อาจจะรู้ได้ในตอนต้น

"เมื่อไม่ได้ศึกษาสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ปัญญาที่เจริญขึ้นไม่ได้" คุณสุจินต์กล่าวซ้ำอย่างนี้บ่อยๆ ไม่ใช่เพียงก้าวเดียวจากความรู้ขั้นปริยัติไปสู่การประจักษ์แจ้ง แต่เป็นการล้มลูกคลุกกลานที่ยาวนาน เมื่อรู้ผิดไปก็ตั้งค้นใหม่ อีก ข้อสำคัญก็คือ ไม่ลืมนำสติไม่ใช่ตัวตนและปัญญาก็ไม่ใช่ตัวตน และนั่นคือ เมื่อถึงเวลาที่สติจะเกิดสติก็เกิด สติระลึกแจ้ง รู้สิ่งที่ปรากฏทางตาหรืออารมณ์อื่นแล้ว ขณะที่สติเกิดนั้นเป็นปัจจัยให้ปัญญาซึ่งไม่ใช่ตัวตนเจริญขึ้น ปัญญาเกิดขึ้นเมื่อถึงพร้อมด้วยปัจจัยที่เหมาะสม เราอาจจะยอมรับความจริงว่ามีสภาพเห็น สภาพได้ยิน สภาพนึกคิด แต่เราสามารถรู้หรือไม่ว่า มีสภาพระลึก รู้ ออกจะยากถ้าเราไม่ตรงต่อตัวเอง เราชอบทำอะไรหลายๆ อย่างให้ สติเกิด ชอบสร้างสภาพการณ์ต่างๆ และเราก็ยึดมั่นกับความคิดว่า "สติของฉัน"

ถ้าอย่างนั้นเราควรจะปล่อยไปตามเรื่อง เรื่อย เรื่อย เพราะไม่มีประโยชน์อะไรที่จะพยายามกระนั้นหรือ นี่เป็นคำถามที่ถามกันบ่อยๆ ขณะที่ถามอย่างนี้ก็คือศึกษาลักษณะของสภาพธรรมในขณะนี้พร้อมกันไปกับสติด้วยได้ไหม แล้วเราจะรู้จิตประเภทต่างๆ มากขึ้น นี่ก็ความหมายของ "ศึกษา" นั่นคือเพียรเข้าใจสิ่งที่กำลังปรากฏขณะนี้ แต่ในขณะเดียวกันก็รู้ด้วยว่าไม่มีตัวตนที่พยายามทำความเข้าใจ เมื่อเห็นควรที่จะขจัดความยึดมั่นในตัวตนเสียทันที ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ไม่เสียเวลาในชีวิตไปเปล่าๆ ด้วยการเป็นอกุศล และจะมีโอกาสต่างๆ ที่จะทำกุศลประเภทต่างๆ เมื่อมีโอกาสอ่านพระธรรมก็อ่านเสีย เพราะพรุ่งนี้อาจจะไม่มีเวลา ทำเสียแต่วันนี้ดีกว่า หรือถ้าไม่มีโอกาสอ่านก็ยังมิสภาพธรรมที่เตือนใจอยู่รอบตัวเรา ก็เลศของเราเองบ้าง ความทรุดโทรมบ้าง ความเจ็บป่วย ความตายบ้าง โลกทางทวารทั้งหก เราอาจพูดกันมาหลายครั้งแล้ว เรื่อง สิ่งปรากฏทางตาซึ่งไม่ใช่บุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด เราอาจจะเชื่อว่ามีผู้คนแวดล้อมแต่บางครั้งก็มีบางขณะนิดๆ หน่อยๆ ที่รู้ว่า สิ่งปรากฏทางตานั้นไม่ใช่บุคคลใดเลย เป็นแต่เพียงสีหรือสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น

เกี่ยวกับเรื่องนี้ดิฉันขอยกคำพูดจากจดหมายของคุณซึ่งกล่าวว่า

"...ธรรมเกี่ยวกับชีวิตจริงๆ ง่ายเหลือเกินที่เราจะมองข้ามอยู่ตลอดเวลา เห็นขณะนี้ง่ายเกินไป และเป็นเพราะว่าไม่มีการใช้ศัพท์แสงที่วิจิตรพิสดาร จึงไม่สมกับบรรณะซึ่งจะต้องเข้าใจ ดิฉันเข้าหาธรรมเพราะธรรมตรงไปตรงมาอย่างยิ่ง ไม่มีอะไรเหลวไหล ธรรมเป็นเหตุเป็นผลจริงๆ"

ถูกแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องทวาร ๖ และสิ่งที่รู้ได้ทางทวาร ๖ ไม่มีเรื่องทฤษฎีใดๆ เพราะเป็นเรื่องสภาพธรรมต่างๆ ที่รู้ได้โดยตรงขณะนี้ คุณชอบคำตอบไปนี้ไหมที่กล่าวถึงความรู้สึกว่า "ความรู้สึกละเอียดที่รู้สึกละเอียด" สภาพที่รู้สึกเท่านั้นเอง คำว่า "สภาพ" สำคัญยิ่ง ยากที่จะละลายได้ สภาพนั้นช่วงเป็น "ความรู้สึกของฉัน" เสียเหลือเกิน

ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มหาเวทลลสูตร ข้อ ๔๕๖-๔๕๗ ท่านพระโกฏฐิตะ ถามท่านพระสารีบุตรว่า

ก. "ปัญญามีอะไรเป็นประโยชน์"

สา. "ปัญญามีความรู้ซึ่งเป็นประโยชน์ มีความกำหนดรู้เป็นประโยชน์ มีความละเป็นประโยชน์"

ก. "ดูกรท่านผู้มีอายุ ก็ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมีเท่าไร"

สา. "ธรรม ๒ ประการคือ ความได้สดับแต่บุคคล ๑ ความทำใจโดยแยบคาย ๑ เป็นปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ ธรรม ๒ ประการนี้แลเป็นปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ"

การฟังพระธรรมที่ถูกต้อง และการพิจารณาโดยแยบคายนั้นคือการพิจารณาธรรมที่ได้ฟังด้วยปัญญา จะต้อง "ศึกษา" สภาพธรรมต่างๆ ปัญญาจึงจะเจริญได้ ปัญญามีเพื่อ "ละ" ละความเห็นผิดและกิเลสอื่นๆ

วันก่อน ท่านทูตพม่าพูดคุยกับฉันขณะที่ฉันอยู่ในงานเลี้ยงคือทูลว่า "ถ้าคุณไม่เพียรพยายาม คุณก็จะไม่ถึงนิพพาน" เอาละเราอาจจะถือเอาคำแนะนำนี้ไปไปในทางที่ผิดหรือในทางที่ถูกก็ได้ อาจจะมีการยึดถือในความคิดที่ว่า "ฉันจะถึงนิพพาน" และถือว่ามีตัวตนที่เพียรพยายามไม่ว่าเราจะเพียรพยายามมากสักเพียงใดก็ตาม ก็อาจจะไม่เป็นปัจจัยให้ถึงนิพพาน ไม่มีประโยชน์อะไรนักที่จะคิดถึงนิพพานมากเกินไป แม้พระโพธิสัตว์ก็ได้ทรงอบรมเจริญปัญญามานับพระชาติไม่ถ้วน ก่อนที่จะตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างไรก็ตาม เราก็เอาคำแนะนำนี้มาใช้ในทางที่ถูกได้ นิพพานเป็นธรรมที่ดับกิเลส และเราควรระลึกว่าไม่ควรวิ่งรอกที่จะเจริญหนทางที่นำไปสู่นิพพาน ถ้าเราไม่เริ่มอบรมปัญญาเดี๋ยวนี้ ปัญญาที่จะไม่มีวันเจริญขึ้น ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค กัสสปสังยุตต์ ข้อ ๔๖๕ ก็มีข้อความโดยนัยเดียวกัน เมื่อท่านพระสารีบุตรถามท่านพระมหากัสสปะว่า จริงเพียงใดที่นิพพานไม่สามารถถึงได้โดย "ไม่มีความเพียรและไม่มีความสะดุ้งกลัว" ความเพียรในภาษาบาลีคือ อาตปปี ซึ่งเป็นคำที่ใช้ครั้งแรกแล้วครั้งเล่าใน "สติปัฏฐานสูตร" เมื่อกล่าวถึง "สัมปชาโน สติมา" ซึ่งหมายความว่า ด้วยความเข้าใจถูกต้องและการระลึกรู้ ส่วนคำว่า "สะดุ้งกลัว" นั้น ภาษาบาลีเรียกว่า โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่ออกุศลข้อความในพระสูตรมีว่า

ฉ. อาวุโส ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ย่อมสะดุ้งกลัว โดยคิดว่า อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเกิดขึ้นจะพึงเป็นไปเพื่อความเสียประโยชน์ ย่อมสะดุ้งกลัวโดยคิดว่า อกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เมื่อเรายังละไม่ได้ จะพึงเป็นไปเพื่อความเสียประโยชน์ ย่อมสะดุ้งกลัวโดยคิดว่าอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อไม่เกิดขึ้นจะพึงเป็นไปเพื่อความเสียประโยชน์ ย่อมสะดุ้งกลัวโดยคิดว่าอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วแก่เราเมื่อดับไปแล้วไม่เกิดขึ้นอีกจะพึงเป็นไปเพื่อความเสียประโยชน์

อาวุโส ด้วยอาการอย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีความสะดุ้งกลัว

อาวุโส ด้วยอาการอย่างนี้แล ภิกษุเป็นผู้มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความสะดุ้งกลัว

เป็นผู้ควรเพื่อความตรัสรู้ ควรเพื่อพระนิพพาน ควรเพื่อบรรลुธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยมดังนี้ ฯ

ถ้าเราเข้าใจว่า "ความชั่ว" มักเกิดขึ้นเมื่อขาดความเพียรที่ถูกต้องซึ่งประกอบด้วยความสะดุ้งกลัว ก็จะทำให้รับแรงที่จะเจริญกุศลและยิ่งกว่าอื่นคือระลึกสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

สติอาจจะระลึกสิ่งที่ปรากฏทางตา แต่เราอาจไม่แน่ใจในสภาพที่รู้สิ่งที่ปรากฏทางตา เมื่อสิ่งที่ปรากฏทางตาปรากฏ ก็จะต้องมีสภาพธรรมที่เห็น เราอาจจะเตือนตัวเองอย่างนี้ ขณะนั้นเป็นสภาพคิด แต่สภาพที่คิดก็เป็นสภาพธรรม อีกอย่างหนึ่งซึ่งปัญญาารู้ได้ ถ้าเราไม่เลือกสิ่งที่ระลึก และเพียงแต่ระลึกสภาพธรรมใดก็ตามที่ปรากฏไปเรื่อยๆ ก็จะมีปัจจัยที่ทำให้ระลึกว่า การเห็นเป็นสภาพธรรมซึ่งรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา

คำถามที่มักจะถามกันบ่อยๆ ก็คือ จะระลึกชีวิตประจำวัน ได้อย่างไร ขณะที่ไม่ว่างและมัวยุ่งอยู่กับการงานเรา อาจจะอยากมีสตินานๆ แต่ปัญญาก็ต้องเจริญขึ้นเพื่อละตัวตน และละสภาพธรรมทั้งหมดจะดีกว่าถ้าไม่คิดมาก เรื่องอยากมีสติหรือมีสตินานๆ ซึ่งมักจะเป็นการคิดด้วยความติดข้อง คุณสุจินต์กล่าวเสมอว่า ชีวิตประจำวันเป็นข้อทดสอบการเจริญปัญญา เราเข้าใจเรื่องการเจริญปัญญาด้วยปรีชา และบัดนี้เราก็คงต้องอบรมเจริญปัญญาในชีวิตประจำวันด้วย ถ้าเหนื่อยหน่ายหรือเบื่อ ก็ต้องรู้ด้วยว่า เหนื่อยหรือเบื่อนั้นเป็นสภาพธรรม เราหนีไม่พ้นนาม และรูปในชีวิต นามและรูปเกิดขึ้นตลอดเวลา

คุณถามฉันว่ามีประโยชน์พิเศษอะไรหรือที่ฉันเดินทางไปประเทศไทย และไปเยี่ยมเยียนคุณสุจินต์ ฉันมีโอกาสดูพบเพื่อนๆ และสนทนาธรรม และได้เห็นตัวอย่างที่ดีของผู้ที่ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นประโยชน์ และบันดาลใจเป็นพิเศษที่ฉันเพิ่งกล่าวถึงเรื่องไม่ยอมเสียโอกาสเจริญปัญญาและกุศลอื่นๆ นั้น คุณสุจินต์ประพฤติปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา เราเรียนรู้จากคุณสุจินต์ที่จะไม่ดูหมิ่นกุศลใดๆ และทำกุศลนั้นๆ เป็นทางบรรเทาการติดข้องในตัวตน เพราะนั่นคือจุดหมายปลายทาง ชีวิตประจำวันของคุณสุจินต์ก็ธรรมดาๆ เช่น ซื่อของ เล่นเกมส์ต่อตัวอักษรกับพี่น้อง พาคุณพ่อออกไปรับประทานอาหารกลางวัน ดูแลคุณพ่อ คุณแม่ โทรทัศน์ตอนกลางคืน นี่ก็เป็นชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ส่วนมาก ปัญญาอบรมเจริญได้ทั้งนั้น ทุกขณะไม่ว่ากำลังทำอะไร ปัญญาอบรมได้และพิสูจน์ได้ด้วยเมื่อใครต้องการกำลังใจหรือมีปัญหา ซึ่งแม้จะเป็นปัญหาทางโลก คุณสุจินต์ก็พร้อมที่จะช่วยเหลือ และกล่าววาจาที่เป็นประโยชน์ตามกาลที่สมควร การสนทนาธรรมนานๆ บางทีก็อาจจะเป็นปริยัติมากเกินไป ตัวอย่างการกระทำของคุณสุจินต์และคำพูดเกี่ยวกับธรรมบางคำก็มีประโยชน์มากกว่า แต่ในระหว่างหน้าที่นั้น คุณสุจินต์ก็มีเวลาอ่านพระไตรปิฎกและอรรถกถา และเข้าวันอาทิตย์ก็เตรียมเรื่องที่จะบรรยายสำหรับรายการทางวิทยุด้วย เราได้เรียนรู้จากคุณสุจินต์ว่าไม่ผัดหรือเลื่อนไปเมื่อมีโอกาสที่จะทำเดี๋ยวนั้น เช่น ศึกษาพระธรรมและระลึกสภาพธรรม คุณสุจินต์กล่าวว่า "เราไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นพรุ่งนี้หรือแม้แต่ขณะนี้ต่อไป" ถ้าเรารู้ว่าแต่ละขณะเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยหลายอย่างต่างๆ กัน และทุกขณะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงจากขณะก่อนๆ และขณะหลังก็จะทำให้เรารู้สึก รีบเร่งที่จะศึกษาสภาพธรรมที่กำลังปรากฏขณะนี้อย่างขึ้น

ฉันฟังแทบเภาๆ จากศรีลังกาและได้ยินคุณสุจินต์พูดว่า "สติแม้ขณะเดียวก็มีคุณค่ามากเหมือนกับเศษสตางค์ เมื่อเก็บสตางค์ได้มากมาย เข้าก็เป็นเงินก้อนขึ้นมาก็ได้ คนมักจะใจร้อนกันมาก เขาเพียงอยากจะบรรลุในชาตินี้เดี๋ยวนี้นี้ แต่สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนี้ละ เขาอาจจะนั่งอยู่โดยไม่เข้าใจอะไรเลยก็ได้..."

เป็นความจริงที่ปัญญาเริ่มในขณะนี้ มิฉะนั้นแล้ว ปัญญาจะเจริญขึ้นได้อย่างไร เวลาเรารู้โทรศัพท์ก็เป็นชีวิตประจำวันเหมือนกับพบปะผู้คนในชีวิตประจำวัน เราอาจคิดว่า "นี่หุ้ นีทาเคโอะ" และเราก็ควรระลึกถึงว่า ขณะนั้นไม่ใช่เห็น พิสูจน์ความจริงนี้ได้ด้วยตนเอง พิจารณาสภาพธรรมขณะนั้นๆ แล้วจะค่อยๆ รู้ลักษณะที่แตกต่างกัน ถ้ายังรู้ลักษณะที่ต่างกันไม่ชัด ต่อไปก็จะชัดขึ้น ทั้งหมดนี้คือ "ศึกษา" ศึกษาสภาพธรรมต่างกับการศึกษาจากตำรา

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ เราได้ยิน คำต่างๆ ไม่ได้ ขณะที่ "ได้ยิน" คำต่างๆ นั้นเป็นขณะที่เข้าใจความหมายของคำ ต่างกับขณะที่รู้เพียงเสียง แม้ความจริงนี้ก็ต้องศึกษาแล้วศึกษาอีก คุณสุจินต์กล่าวบ่อยๆ ว่า เริ่มต้นอีก เริ่มต้นอีก จนกว่าจะรู้ชัด เพียงแต่อบรมให้เจริญขึ้น เราปล่อยโอกาสศึกษาให้ผ่านไปบ่อยเพียงใด การอ่านต่างกับการรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา เวลาอ่านเรามักจะเพลินไปกับเรื่องราว คิดมากมาย แต่ก็ต้องมีขณะเห็นซึ่งรู้สิ่งที่ปรากฏทางตาด้วย นี่คือนชีวิตประจำวัน คุณคงเห็นแล้วว่าเราต้องไปอีกแสนไกล กว่าที่จะประจักษ์แจ้งสภาพธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

ด้วยเมตตา

นิน่า วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๕

จาการ์ตา

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๒๖

เรียน คุณจารุพรรณ

ตอนที่ดิฉันมากรุงเทพฯ ๑ เมื่อเร็วๆ นี้ ดิฉันตั้งใจที่ได้พบคุณและเพื่อนๆ ที่บ้านคุณสุจินต์และที่วัดด้วย ดิฉันอนุโมทนาที่พวกคุณช่วยคุณสุจินต์อธิบายธรรมให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์หนังสือ การถอดเทปที่คุณสุจินต์บรรยายทางวิทยุหรือการแปล เทปที่คุณสุกลบันทึกไว้เมื่อครั้งพวกคุณไปสนทนาธรรมที่อินเดีย มีประโยชน์กับหลายคนทีเดียว ดิฉันฟังบ่อยๆ คุณสุจินต์บอกดิฉันว่าคุณสุกลส่งเทปชุดนี้ไปให้พระภิกษุณัณดาบอดรูปหนึ่งในกรุงเทพฯ ๑ แต่ท่านไม่ได้รับ แทนที่คุณสุกลจะเกิดความขุ่นใจ กลับดีใจเพราะคิดว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นที่ได้เทปเหล่านี้ คุณสุกลได้ส่งอีกชุดหนึ่งไปให้พระภิกษุรูปนั้นอีก ท่านต้องการอนุโมทนา จึงจัดส่งนมสดให้ทุกคนที่มาฟังการบรรยายของคุณสุจินต์ในวันอาทิตย์ที่วัดบวร ๑ ดิฉันเผอิญอยู่ที่นั่นด้วยตอนที่แจกนมสดกัน และดิฉันก็ยินดีย้อนโมทนาในความเมตตาและการนึกถึงผู้อื่นของพระภิกษุรูปนี้ สามิฉันพิจารณาว่า ฟังดูเหมือนเรื่องในพระสูตรตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เขาอนุโมทนาด้วยที่คุณสุกลแทนที่จะขุ่นใจเรื่องเทปหาย กลับคิดว่าผู้อื่นคงได้ประโยชน์เมื่อมีการพิจารณาอย่างถูกต้องในสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นกุศลก็เกิดแทนอกุศลจิตได้

คุณขอให้ฉันออกความเห็นเกี่ยวกับคำถามทางธรรมหลายข้อ คำถามเหล่านี้เป็นคำถามที่เราถามกัน และฉันเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ที่จะคิดถึงเรื่องคำตอบเหล่านี้ เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ฉันได้พิจารณาธรรม ฉันจะกล่าวซ้ำคำถามของคุณและออกความเห็น

คำถาม อะไรเป็นสภาพของความกลัว และเราสามารถเอาชนะมันได้อย่างไร ฉันกลัวความแก่ ความเจ็บและความตาย กลัวการเจ็บการตายของผู้ที่เป็นที่รัก ฉันกลัวหลายอย่าง กลัวการเกิดในทุกชาติ トラบใดที่เรายังไม่เป็นพระโสดาบัน เราอาจจะเกิดใน ทุกคติซึ่งเป็นภูมิที่ไม่มีโอกาสเจริญสติปัญญา ความดีที่เราทำไว้ในชาตินี้ไม่ได้เป็นเครื่องประกันเลยว่า เราจะเกิดในสุคติ กรรมชั่วที่เราทำไว้ในชาตินี้ก่อนอาจส่งผลให้เกิดในทุคติก็ได้

คำตอบ ความกลัวที่เป็นอกุศลเป็นโทสะชนิดหนึ่ง เมื่อโทสะเกิดเราไม่ชอบสิ่งที่เราประสบอยู่ขณะนั้น โทสะมีหลายอย่าง อาจเป็นความขุ่นใจเล็กน้อยหรือความเกลียดชัง หรืออาจจะมาในรูปของความกลัว เมื่อเรากลัวเราก็ออกจากสิ่งนั้นและอยากหนีให้พ้นสิ่งนั้น หรือเราอาจคิดวิตกกังวลและกลัวเหตุการณ์ร้ายๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ความแก่ ความเจ็บ และความตาย หรือการเกิดในทุคติ

ความกลัวเกิดขึ้นตราบที่ยังมีเหตุปัจจัยให้เกิด เราจัดการกลัวออกไปทันทีไม่ได้ พระอนาคามีเท่านั้นที่ดับความกลัวได้เป็นสมุจเฉท การอบรมเจริญปัญญาเป็นหนทางเดียวที่จะดับความกลัวได้ เมื่อเกิดกลัวขึ้นมา ก็ควรรู้ตามจริงว่าเป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน ความกลัวเกิดจากความไม่รู้และการยึดมั่น เรายึดมั่นสิ่งที่น่าเพลิดเพลินทั้งปวงและกลัวว่าจะสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ในอังกุตตรนิกาย ฉกณิบาล ภยสูตร มีชื่อต่างๆ ที่ใช้เรียกการฉันทะเพื่อแสดงอันตรายของการฉันทะ และหนึ่งในชื่อนั้นก็คือ ภย ชื่อความมีว่า...

คำว่าภยนี้จึงเป็นชื่อของกาม เพราะสัตว์โลกผู้ยินดีด้วยความกำหนัดในกาม ถูกความกำหนัดเพราะความชอบพอเกี่ยวกันไว้ จึงไม่พ้นจากภย แม้ที่มีในปัจจุบัน ไม่พ้นจากภยแม้ในสัมปรายภพ ฉะนั้น คำว่าภยนี้ จึงเป็นชื่อของกาม

ในการอบรมเจริญปัญญานั้นสติควรระลึกรู้สภาพธรรมใดๆ ก็ได้ที่ปรากฏ ไม่ควรเลือกเฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เมื่อความกลัวปรากฏ ความกลัวก็เป็นสิ่งที่สติระลึกได้ เราอาจจะเข้าไปในปริยัติที่ว่า เราไม่สามารถบังคับบัญชาให้สภาพธรรมใดเกิดขึ้นได้เลย ดังนั้นเราก็ไม่สามารถบังคับบัญชา ปฏิสนธิของชาติหน้าได้ ถึงอย่างไรก็ตาม เราก็อาจจะยังกังวลกลัวการเกิดชาติหน้า นั่นเป็นความรัก "ตัวตน" ซึ่งทำให้กลัวเกิดขึ้น เรากังวลว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับ "ตัวตน" หลังจากที่เรตายแล้วและเรากลัวว่า "ตัวตน" นี้จะไม่ได้เจริญปัญญาไปพบในชาติหน้า พระโสดาบันไม่กังวลว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวตน เพราะท่านดับความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนแล้ว นอกจากนั้นท่านยังไม่มีเหตุปัจจัยที่จะเกิดใน อบายภูมิอีก トラบใดที่ยังไม่เป็นพระโสดาบัน ก็ยังยึดมั่นในตัวตนและมีเหตุปัจจัยให้เกิดในอบายภูมิได้

เป็นที่เข้าใจว่าเรากังวลว่าจะไม่ได้เจริญปัญญาในภพหน้า อย่างไรก็ตามเราควรจำไว้ว่าขณะที่สติเกิดขณะหนึ่งๆ นั้นไม่หายไปไหน สติที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งนั้นเป็นปัจจัยให้สติขณะต่อไปเกิดขึ้นอีก สติที่เกิดขณะนั้นก็เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยจากการฟังพระธรรม และพิจารณาธรรมในอดีตแม้จะในอดีตก่อนๆ แม้กระนั้นสติซึ่งเกิดเดี๋ยวนี้

ถึงแม้ว่าจะดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้สติเกิดอีกในอนาคต เพราะว่าได้สะสมไว้ ถึงแม้ชาติหน้าจะเกิดในอบายภูมิ ไม่มีโอกาสเจริญปัญญา ก็ยังมีชาติต่อไปที่เกิดในภพภูมิอื่นซึ่งสามารถเจริญปัญญาต่อไปได้ แม้พระโพธิสัตว์ก็ยังเคยเกิดในนรก แต่หลังจากนั้นพระองค์ก็เกิดในมนุษย์ภูมิซึ่งเป็นภูมิที่เจริญสติปัญญาต่อไปได้

ความกลัวเป็นอกุศลซึ่งเป็นลักษณะของโทสะประเภทหนึ่งมีผลร้ายต่อจิตใจและร่างกาย อย่างไรก็ตามความเกรงกลัวที่เป็นกุศลก็มี คือความเกรงกลัวอกุศลและผลของอกุศล ความเกรงกลัวนี้ต่างกับโทสะ กุศลจิตทุกดวงมีโสภณเจตสิกเกิดร่วมด้วยคือ หิริ ความละอายต่ออกุศลและ โอตตปเปความเกรงกลัวต่อการถูกติเตียนต่อผลของบาปอกุศล เมื่อเจตสิกสองประเภทนี้ทำกิจของคนๆ อกุศลจิตก็เกิดไม่ได้ ความกลัวที่เป็นกุศล กลัวภัยของการเวียนว่ายตายเกิด จะกระตุ้นให้เราพากเพียรเจริญปัญญาจนกระทั่งดับกิเลสทั้งปวงได้ จึงไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ก็ได้ทรงอบรมเจริญสติปัญญาด้วยความอดทนและความเพียร เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งนี้เพื่อทรงสามารถแสดงธรรมอนุเคราะห์สัตว์โลกให้เข้าใจทางปฏิบัติที่ดับภพชาติ ในมุคปิกษาคถา ข้อ ๕๑๘ มีเรื่องประทับใจในวีรกรรมของพระโพธิสัตว์ผู้ไม่เคยละทิ้งหน้าที่ในการเจริญปัญญา เพราะท่านมีความกลัวที่เป็นกุศล กลัวการเกิดในนรก ท่านต้องอดทนความลำบากยากแค้นอย่างสาหัส แต่ท่านก็สำรวมได้อย่างยอดเยี่ยมเสมอและไม่เคยแสดงความบกพร่องเลย เมื่อเราอยู่ในสภาพลำบาก เรามีความเพียรที่จะอบรมเจริญปัญญาใหม่ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมใดที่กำลังปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวารได้ไหม เราอาจจะรู้สึกว่ายากที่จะเจริญปัญญาเมื่อกำลังยุ่งมากหรือเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เราอาจถือเหตุการณ์นั้นๆ เป็นข้อทดสอบหรือข้อสอบที่เราจะต้องไปสอบให้ผ่าน ถ้าสอบตกเราก็ต้องเริ่มต้นอีก เริ่มต้นอีก มุคปิกษาคถา เตือนใจเราไม่ให้ละทิ้งการอบรมเจริญปัญญา ถ้าเรารู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดเป็นโทษภัย ก็จะมีความกลัวที่เป็นกุศลซึ่งจะกระตุ้นเราให้มีสติเฉยนี้

ในขุททกนิกาย มหานิบาต (มุคปิกษาคถา) ข้อ ๑๘๔-๔๔๑ พระโพธิสัตว์ปฏิสนธิเป็นราชโอรสของพระเจ้ากาสิ ทรงได้รับการขนานพระนามว่า เติมียกุมาร พระองค์ทรงระลึกชาติได้ว่า เมื่อครั้งพระองค์เป็นพระราชโอรสได้ทรงตัดสินใจโทษประหารชีวิต ผลของอกุศลกรรมนั้นทำให้ต้องหมกหมุ่นในนรก หลังจากนั้นก็ปฏิสนธิเป็น เติมียกุมาร เมื่อทรงระลึกชาติก่อนๆ ได้ พระองค์จึงตัดสินใจไม่เสวยราชสมบัติสืบต่อพระราชบิดา ทรงแสวงหาเป็นคนง่ายเปื่อย หนูหนวกและเป็นใบ้ ทารกกุมาร ๕๐๐ คนเกิดแต่พระสนมของพระราชบิดาเป็นบริวารของท่าน เมื่อทารกเหล่านั้นร้องหิวนมท่านก็ไม่ร้อง เพราะใคร่ครวญแล้วว่าสิ้นชีวิตไปเพราะความกระหายดีกว่าเสวยราชสมบัติเป็นพระราชบิดา และเสี่ยงต่อการเกิดในนรก เพื่อทดลองพระองค์ พระราชาจึงให้นางนมถวายน้ำนมหลังเวลาอันควรหรือไม่ถวายเลย แต่พระโพธิสัตว์ก็ไม่ทรงกินแสง นางนมทดลองอยู่ ๑ ปีแต่ก็ไม่พบความบกพร่องของพระโพธิสัตว์ เพื่อทดลองพระองค์ พระราชาทรงโปรดให้แจกขนมและของเคี้ยวแก่กุมารอื่นๆ ซึ่งทะเลาะและตีกัน พระโพธิสัตว์ไม่ทอดพระเนตรขนมและของอร่อยเหล่านั้น ท่านทรงโอวาทตนเองว่า "แน่ พ่อ เติมียกุมาร ถ้าเจ้าประสงคั่นรัก กิจประสงคั่นนมและของเคี้ยว" ผู้คนพากันทดลองพระองค์ต่อไปอีกหลายวิธี แต่พระองค์ก็ยังอดทนและสำรวม ระลึกถึงภัยที่จะเกิดในทุกคติ ผู้คนพยายามทำให้ท่านตกพระทัยโดยใช้ช้างดุและงูพิษแต่ก็ไม่สำเร็จ พวกนั้นล่อด้วยของเจริญใจมีการแสดงมหรสพและฟ้อนรำซึ่งเด็กอื่นๆ ตะโกนร้อง "ดูๆ" หัวเราะ เฮฮา

แต่พระเดมิย์ทรงนั่งเฉย มิได้ทอพระเนตรดูเลย ทรงพิจารณาภัยในนรกว่า ความรื่นเริงหรือโสมนัสไม่มีแม้ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อทดสอบว่าพระองค์ทรงหนุนหวนหรือไม่ พวกเขาก็เป่าสังข์เสียงดัง แต่ตลอดทั้งวัน ก็ไม่สามารถเห็นวีกาแห่งพระหัตถ์ พระบาท หรือเพียงกระดิกไหว หรือแม้แต่สะคุ้งคิกใจ พวกเขาเอนาน้ำอ้อยมาทาทั่วพระสรีระแล้วให้บรรทมในที่ที่มีแมลงวันตอมกินน้ำอ้อย แต่พระองค์ก็ยังทรงนั่งและไม่หวนไหว เมื่อพระองค์ทรงมีพระชนมายุ ๑๖ พรรษา หมู่อำมาตย์และพราหมณ์ก็พากันทูลอวาทให้อภิเษก ด้วยนางสนมรักเพื่อนรำซึ่งมีรูปทรงอันงาม ดังข้อความว่า "พระโพธิสัตว์ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยพระปรีชา พระองค์จึงมิได้ทอพระเนตรดูหญิงเหล่านั้น ทรงอธิษฐานว่า หญิงเหล่านี้อย่าได้ถูกต้องสรีระของเรา แล้วทรงกลั่นลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ครั้งนั้น พระสรีระของพระโพธิสัตว์แข็งกระด้าง"

พระโพธิสัตว์ทรงทอพระเนตรดูหญิงงามเหล่านั้นด้วยพระสติและพระปัญญาอย่างยิ่ง ขณะที่พระองค์ทรงนั่งเฉยระหว่างการทดลองนั้นพระองค์ก็ไม่ได้ทรงละเลย แต่ทรงมีสติ พระองค์ต้องทรงเจริญสติปัญญาด้วยความพากเพียร ทรงระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏ ไม่ว่าจะทรงอยู่ในสถานการณ์ใดเพื่อที่จะบรรลुพระโพธิญาณ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้กล่าวข้อความนี้ในชาดกตลอดเวลา แต่ก็รวมข้อความนี้ไว้ด้วย

ในที่สุดมีผู้แนะนำพระราชโอรสให้ฟังพระเดมิย์ทั้งเป็น ขณะที่นายสารธีกาลังขุดหลุมฝังพระโพธิสัตว์อยู่นั้น ท้าวสักกะได้ประทานเครื่องประดับจากสวรรค์แก่พระองค์ พระองค์ตรัสกับนายสารธีกาลังว่า พระองค์ไม่ถอยเปลี่ยน หูไม่หวน และไม่ไข้ พระองค์เสด็จออกบรรพชา และทรงสั่งสอนพระราชบิดาและพระราชมารดาเรื่องความไม่แน่นอนว่า "สัตว์โลกถูกความตายครอบงำไว้ ถูกความแก่ห้อมล้อมไว้ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์คือ คินวันเป็นไปอยู่มหาบพิตรตรงทราบอย่างนี้ ขอถวายพระพร เมื่อด้ายที่เขากำลังทอ ช่างทอทอไปได้เท่าใด ส่วนที่จะต้องทอก็ยังเหลืออยู่น้อยเท่านั้น แม้ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉันนั้น แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมไม่ไหลไปสู่ที่สูงฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายย่อมไม่กลับไปสู่ความเป็นเด็กอีกฉันนั้น แม่น้ำที่เต็มฝั่งย่อมพัดพาเอาดินไม้ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไปฉันใด สัตว์ทั้งปวงย่อมถูกชราและมรณะพัดพาไปฉันนั้น"

พระองค์ทรงอธิบายให้พระราชบิดาและพระราชมารดาฟังว่า พระองค์ไม่ทรงประสงค์ราชอาณาจักรและตรัสว่า ราชสมบัติ ความเป็นหนุ่ม พระชายา ไรศ และความรื่นรมย์อื่นๆ ไม่ยั่งยืน พระองค์ตรัสว่า "ควรรีบทำความเพียรในวันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะพึงรู้ว่าตายพรุ่งนี้" เพราะความผัดผ่อนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น ไม่มีเลย

พระดำรัสนี้เตือนเราไม่ให้ผัดผ่อนการเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมใดๆ ที่กำลังปรากฏ พระโพธิสัตว์ไม่ทรงหวนไหวในพระปณิธานที่จะอบรมเจริญปัญญา แม้ในขณะที่พระองค์ถูกทดลองอย่างหนัก พระองค์ไม่ทรงเปลี่ยนแปลงพระทัยจากการเจริญปัญญา เรามีความตั้งใจจริงอย่างนี้ด้วยหรือเปล่า หรือเราลี้มไปเสียแล้วว่า สิ่งที่มีค่าจริงๆ ในชีวิตเราคืออะไร ปัญญามีค่ามากกว่าทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ หรือคำสรรเสริญใดๆ ทั้งสิ้น

หลังจากที่ดิฉันเขียนเรื่องของพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระเดมิย์ ดิฉันก็ได้มีโอกาสฝึกความอดทนและความเพียรในการเจริญสติ ระลึกรู้ เห็นวันนั้นเอง ดิฉันและสามีต้องไปร่วมงานเลี้ยงอาหารค่ำของสมาคมโรตารีอย่างเป็นทางการ สามีดิฉันถูกจัดให้นั่งหัวโต๊ะ แต่ดิฉันถูกแยกให้นั่งที่อื่นทางด้านข้างในหมู่ผู้คนที่ดิฉันไม่ค่อยจะ

รู้จักดีนัก มีบางขณะที่คุณไม่พอใจแต่ก็จำคำพูดของคุณสุจินต์ได้ว่า เป็น "คนที่ไม่สำคัญ" ดีกว่า "เป็นคนสำคัญ" เราชอบเป็น "คนสำคัญ" แต่ความจริงไม่มีสัตว์ บุคคล มีแต่นามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดเพราะเหตุปัจจัย การที่จะรู้ความจริงนี้ได้จริงๆ นั้นก็ต้องเพียรเจริญปัญญา รู้สี่ เสี่ยง และสภาพธรรมอื่นๆที่กำลังปรากฏในขณะนี้ เราต้องคอยอาหารนานเพราะมีผู้กล่าวสุนทรพจน์หลายคน ดินฉันจำเรื่องพระโพธิสัตว์เมื่อทรงเป็นพระเดมิยว่า ทรงอดทนและมีสติในทุกสถานการณ์ เพราะพระองค์เล็งเห็นอันตรายของการเกิดในนรก จึงไม่ทรงละเลยการอบรมเจริญปัญญา พระองค์ทรงรำพึงครั้งแล้วครั้งเล่า เมื่อถูกทรมานว่า "ความทรมานใดก็ไม่เท่ากับความทรมานในนรก" ดินฉันเกิดโทสะบางขณะ แต่ก็จำคำสนทนาเรื่องความไม่พอใจที่พูดกับคุณสุจินต์ตอนอยู่ที่อินเดียได้ ซึ่งดินฉันได้ฟังจากเทป คุณพูดถึงโทมนัสเพราะคุณระลึกรู้แต่แข็งและอ่อน ไม่ระลึกรู้สี่หรือเห็น คุณสุจินต์กล่าวว่าการคิดด้วยโทสะก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัวตน โทสะก็เป็นสิ่งที่สติระลึกได้ ไม่ใช่ตัวตน เราควรเจริญปัญญาต่อไปรู้สภาพทุกอย่างที่ปรากฏ และไม่เว้นสภาพธรรมที่ไม่น่าพอใจ ในที่สุดก็ถึงเวลารับประทานอาหารค่ำวันนั้น ดินฉันคิดในรสแต่แม้รสก็เป็นสภาพธรรมที่สติระลึกได้ ถึงแม้จะยังรู้ไม่ชัด แต่หลังจากที่สติเกิดแล้วบ้าง เราก็เริ่มต้นอีก เริ่มใหม่อีก เพื่อให้ปัญญาเจริญขึ้น

ถึงแม้ดินฉันไม่สนุกหรือไม่น่าสนใจ แต่ขณะใดที่สติเกิดไม่เสียเวลาเปล่า มีพิธีการหลายอย่าง เช่น การแต่งตั้งคณะกรรมการ ใหม่ การแลกเปลี่ยนชงกับผู้มาเยือนจากสโมสร โรตารีอื่นๆ ดินฉันสังเกตเห็นผู้คนให้ความสำคัญกับพิธีเหล่านี้เหลือเกิน แต่เราทุกคนไม่ได้ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของเราหรือให้ความสำคัญกับสิ่งที่คนอื่นพูดหรือทำกับเรา กับความชอบไม่ชอบของเรา ตราบใดที่เรายังไม่เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงนามและรูป เราก็จะคิดว่าตัวเราสำคัญมาก และเราจะกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับ "ตัวเรา" มุกปีกขชาดกเตือนให้เราเห็นว่า ไม่ควรเห็นว่าอะไรอื่นสำคัญกว่าการอบรมเจริญปัญญา เมื่อเราพิจารณาเห็นภัยของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ แทนที่จะมีความกลัวที่เป็นอกุศล ก็มีความกลัวที่เป็นกุศลที่นุ่มนวลให้เราระลึกรู้เดี๋ยวนี้ คราวหน้าดินฉันจะออกความเห็นเรื่องคำถามอื่นๆ ของคุณ

ด้วยความเมตตา

นีน่า วัน กอร์คอม

จดหมายฉบับที่ ๑๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

จากর্তา

เรียน คุณจารุพรรณ

ทีนี้ดิฉันจะได้ตอบคำถามอื่นๆ ต่อไป

คำถาม ดิฉันระลึกแต่แข็งและอ่อนเท่านั้น ไม่ได้ระลึกสิ่งที่ปรากฏทางตาหรือเห็น ดิฉันคิดว่าสติระลึกเห็นยากที่สุด เพราะยึดถือสิ่งที่เห็นทางตาอย่างมาก สิ่งทีปรากฏทางตาเหมือนจะคงอยู่ ไม่ดับไปเลย ในขณะที่เสียงดูเหมือนดับไปหลังจากเกิดขึ้นแล้ว นั่นเป็นเสียงดับหรือ การระลึกเสียงจะยากน้อยกว่า

คำตอบ ขึ้นอยู่กับสติว่าระลึกสภาพธรรมใด สติเป็นอนัตตาทังดับบัญชาไม่ได้ เรารู้หรือเปล่าว่สติเป็นอย่างไร หรือว่าเราปนสติกับการคิดเรื่องสภาพธรรม ถึงแม้เราเชื่อว่า มีสติระลึกแข็ง อาจจะมีแต่การคิดเรื่องแข็งเท่านั้นก็ได้ คิดเรื่องขดที่แข็งกระทบแทนที่จะระลึกเฉพาะลักษณะแข็งเท่านั้น เราแน่ใจหรือว่าเป็นนามซึ่งรู้แข็ง และ เป็นรูปที่แข็ง ถ้าเราไม่แน่ใจ เราก็ยังปนนามกับรูป เมื่อแข็งปรากฏก็ต้องมีสภาพธรรมที่รู้แข็งนั้นด้วย แต่สติระลึกสภาพธรรมได้ที่ละอย่าง เราอาจจะรู้ซ้ว่าสภาพธรรมอะไรกำลังปรากฏในขณะนี้ นามหรือรูป แต่ยอมเป็นไปไม่ได้ในตอนต้น เราอาจจะสงสัยว่าจะระลึกสภาพธรรมที่เราไม่รู้ซ้ได้อย่างไร เมื่อเรายึดถือสติเป็นตัวตนก็ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ที่จะระลึกสภาพธรรมต่างๆ อย่างไม่รู้ซ้ตามสติไม่ใช่ตัวตนที่ระลึก และ สติก็มีปัจจัยมาจากการฟังและพิจารณาพระธรรมในอดีตมาแล้วด้วย เมื่อมีปัจจัยที่สมควรให้สติเกิด สติก็ระลึกสิ่งที่ปรากฏทีละอย่าง เป็นนามธรรมหรือรูปธรรมก็ได้

เราเลือกอารมณ์ให้สติไม่ได้ ดูออกจะยากที่จะระลึกสิ่งที่ปรากฏทางตา เราอาจจะเสียใจ แต่ขณะที่เสียใจนั้นก็ไม่ควรลืมว่า แม้ขณะนั้นก็มีสภาพธรรมต่างๆ ที่สติระลึกได้ ถ้าเราไม่เลือกระลึกบางอารมณ์ก็จะมีปัจจัยให้สติระลึกสภาพธรรมต่างๆ ได้ ซึ่งสติก็จะค่อยๆ เจริญขึ้น

คุณกล่าวว่าสติระลึกเสียงจะง่ายกว่าระลึกสิ่งที่ปรากฏทางตา และเสียงดูเหมือนจะหยุดหลังจากที่ปรากฏแล้ว เรารู้แน่หรือว่จะหยุด เสียงหรือได้ยิน เราแยกเสียงออกจากได้ยินได้จริงๆ หรือ หรือคล้ายกับว่ารวมกันอยู่ ถ้าเช่นนั้นก็ยังไม่ใช่การระลึกที่ถูกต้องในสภาพธรรมเหล่านี้

เมื่อดูเหมือนว่าเสียงหยุด ไม่ใช่ความคิดเรื่องเสียงที่หยุดหรือแทนที่จะระลึกลักษณะของเสียง เสียงเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏทางหู เราไม่ต้องคิดหรือใช้ชื่อเรียกว่า "เสียง" เพื่อระลึกลักษณะของเสียง เสียงเป็นรูป เสียงไม่รู้อะไรเลย เสียงต่างจากได้ยินซึ่งเป็นนามธรรมที่รู้เสียง

นามและรูปเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่จะประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร ในเมื่อยังไม่รู้ชัดในลักษณะที่ต่างกันของนามและรูป ปัญญาต้องเจริญขึ้นจึงจะรู้ชัดสภาพที่ต่างกันของนามและรูปได้อย่างชัดเจนก่อน และต่อไปเมื่อปัญญาเจริญขึ้นจึงจะประจักษ์แจ้งการเกิดดับของนามและรูปได้

เราอาจจะคิดว่าสภาพธรรมประเภทหนึ่งรู้ได้ง่ายกว่าสภาพธรรมอีกประเภทหนึ่ง แต่ในขั้นต้นไม่มีสภาพธรรมใดที่จะรู้ได้ชัดเลย แทนที่จะหลงเข้าใจผิดก็ควรรู้ตัวว่ายังไม่รู้อะไรบ้าง ซึ่งก็จะทำให้เพียรระลึกสภาพธรรมใดๆ ก็ได้ที่กำลังปรากฏโดยไม่บังคับสติ

ดิฉันอยากจะนำปัญหาธรรมที่ดิฉันได้รับจากผู้อื่นรวมไว้ในจดหมายฉบับนี้ด้วย

คำถาม รักษาศีล ๕ เพียงพอในการดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลหรือไม่ ดิฉันรู้สึกว่าการที่เราไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนก็ไม่มีกิเลส ถูกไหม

คำตอบ เราอาจรักษาศีล แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราหมดกิเลสแล้ว พระอรหันต์เท่านั้นที่หมดกิเลส เราควรเจริญปัญญารู้สภาพจิตต่างๆ ของเราและเราจะรู้ว่ามีอกุศลจิตมากกว่ากุศลจิต

กิเลสมีระดับต่างๆ กันหลายระดับ หยาบ กลาง ละเอียด อกุศลกรรมทางกาย วาจาหรือใจ เป็นกิเลสอย่างหยาบ แต่ถึงแม้เราจะไม่ได้กระทำอกุศลกรรม ก็มีอกุศลจิตเกิดขึ้นนับไม่ถ้วนซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลาง เช่น ความยินดีในร้าย ซึ่งไม่ได้ก่อให้เกิดการกระทำชั่ว แต่ก็ยังเป็นอกุศล ดังนั้นจึงเป็นโทษภัย อกุศลจิตเกิดแล้วก็ดับไป แต่ความโน้มเอียงในทางอกุศลก็สะสมไว้ และเป็นปัจจัยให้ออกุศลเกิดขึ้นอีก อกุศลธรรมที่สะสมเป็นกิเลสอย่างละเอียด แต่ถึงแม้จะชื่อว่าละเอียดก็ยังเป็นโทษภัย เพราะเป็นเหมือนเชื้อโรคที่ฝังตัวอยู่ในร่างกายซึ่งอาจจะออกฤทธิ์เมื่อใดก็ได้ ครอบงำจิตใจยังไม่ได้ขจัดให้หมดไป กิเลสเหล่านั้นเป็นปัจจัยให้ออกุศลจิตและอกุศลกรรมเกิดขึ้น และเราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏต่อไป

จิตรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และมีขบวนการจิตทั้งทางปัญญาวารและทางมนโถวาร ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์นั้นขบวนการจิตก็เป็นอกุศลจิตหรืออกุศลจิต เช่น เมื่อเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาและไม่รู้สิ่งอื่นเลย อกุศลจิตทางตาก็คงเกิดขึ้นในสิ่งที่เห็นทางตาได้ สภาพธรรมเหล่านี้ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาและเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยของตนๆ เวลาไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีล หรือไม่เจริญภาวนา ขบวนการจิตก็เป็นอกุศลจิตเกือบตลอดเวลาโดยไม่สังเกต โลภะพร้อมที่จะเกิดขึ้นบ่อยมากหลังจากการเห็นและการรู้อารมณ์นั้น หลังวาระของการเห็นแล้วก็อาจมีการคิดเรื่องราว และการคิดก็เป็นอกุศลเมื่อไม่ได้เป็นไปในทางกุศล ซึ่งโดยมากเกิดขึ้นเป็นไปกับโลภะ โลภะเกิดร่วมกับความรู้สึกดีใจหรือความรู้สึกเฉยๆ เราอาจไม่ได้สังเกตโลภะที่เกิดร่วมกับความรู้สึกเฉยๆ พอใจที่จะประสบกับทุกสิ่งที่เราคุ้นเคยรอบตัวเรา เช่น เครื่องแต่งบ้านหรือข้าวของอื่นๆ เราไม่อยากจะขาดสิ่งเหล่านี้และนั่นก็แสดงให้เห็น โลภะของเรา ขณะที่เรานั่งเราชอบความอ่อนนุ่มไหม เวลานั้นบนพื้นแข็งๆ โทสะก็มักจะเกิด โทสะเกิดจากโลภะ เมื่อมีสติระลึกสภาพธรรมต่างๆ ก็จะรู้ว่าอกุศล-จิตมากกว่าที่เราเคยคิด รู้ความจริงดีกว่าหลอกตัวเอง

แม้เมื่อเรารักษาจิตใจและไม่ล่วงคิดเป็นเวลานานก็เชื่อว่าเราจะไม่ล่วงคิดตลอดไป ครอบงำที่เรายังไม่ได้เป็นพระ
โศดาบันซึ่งเป็นผู้รู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นแรก ก็ยังมีปัจจัยให้อกุศลกรรมเกิดขึ้นซึ่งอาจจะทำให้เกิดในทุก
ตัวอย่างเช่น เมื่อชีวิตประสบอันตราย เราก็อาจจะล่วงคิด ปัญหารูปร่างรูปในชั้นพระโศดาบันเท่านั้นที่จะเป็นปัจจัย
ให้ศิลปวิสุทธิ ถึงขั้นที่จะไม่ล่วงคิดห้ำอีกต่อไป

คำถาม ถึงแม้ดิฉันจะทราบว่าการได้ลาภ ยศ และสรรเสริญไม่ยั่งยืนและเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย ดิฉันก็อดเสียใจ
ไม่ได้เมื่อไม่ได้ยศหรือตำแหน่ง ซึ่งดิฉันเชื่อว่าดิฉันสมควรได้ ดิฉันควรจะทำอย่างไรเพื่อให้มีความทะเยอทะยาน
น้อยลง

คำตอบ เราทะเยอทะยานเพราะเราถือว่าสำคัญ ความยึดมั่นทำให้เราไม่มีความสุข ขณะที่เรากลับมาให้ได้อะไรสัก
อย่าง ขณะนั้นก็มีความยึดมั่น และเมื่อเราได้สิ่งที่เราต้องการมาแล้วเราก็อึดไว้แน่น ความยึดมั่นเป็นสาเหตุของ
ความขัดข้องใจไม่จบสิ้น เราต้องการให้ "ตัวตน" สำคัญยิ่งขึ้น แต่แล้วก็ยิ่งยากที่จะถอนตัวตน ถ้าเรานึกถึงผู้อื่น
มากขึ้น ตัวตนก็จะสำคัญน้อยลง

เราอาจจะเคยคิดเรื่องความไม่แน่นอนของสภาพธรรมต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เรื่องความไม่แน่นอนของ
สิ่งทั้งหลาย ที่น่ารื่นรมย์ใจ แต่ถ้าเราไม่ได้เจริญปัญญาโดยระลึกถึงสภาพธรรม ที่ปรากฏ ปัญญาจะไม่คมกล้า
พอที่จะละคลายการยึดมั่นได้

เราไม่ควรเจริญปัญญาต่อเมื่อเราผิดหวังหรือเป็นทุกข์เท่านั้น แต่เราควรเริ่มต้นเดี๋ยวนี้ ถ้าเราไม่เริ่มเดี๋ยวนี้ก็จะ
คลายการยึดมั่นในตัวตนได้อย่างไร เรายึดมั่นในร่างกายของเรามากเหลือเกิน ซึ่งอันที่จริงแล้วก็เป็นแต่เพียงธาตุ
ต่างๆ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม สภาพแข็งอาจปรากฏและถ้ามีสติระลึกถึงจะรู้ว่ามันเป็นแต่เพียงแข็ง เท่านั้น ไม่ใช่ร่างกายที่
เป็นของเรา ความแข็งเป็นแต่เพียงสภาพแข็ง ไม่ว่าสภาพแข็งนั้นจะเป็นสิ่งที่เราเรียกว่า ร่างกายหรือความแข็ง
ภายนอก เมื่อสติเกิดขึ้นระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏ ก็จะเริ่มรู้ว่าเป็นธาตุชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อความเข้าใจ
นามธรรม และรูปธรรมเจริญขึ้น ก็จะรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลาย เช่น ยศ หรือสรรเสริญ ก็เป็นแต่เพียงธาตุและไม่
เป็นของใครเลย ฉะนั้นจึงมีศรัทธาในพระธรรมมั่นคงขึ้น และก็จะเห็นว่าพระธรรมมีคุณค่ายิ่งกว่าเกียรติยศหรือคำ
สรรเสริญ

เราอาจจะหลงในลาภ สักการะ ชื่อเสียงได้ง่าย สิ่งเหล่านี้หลอกหลวงเพราะดูเหมือนเป็นที่น่าสนใจ แต่ก็นำไปสู่
ความทุกข์ ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ลากสักการสังยุตต์ มีพระสูตร ๔๑ ข้อ ที่ชี้ให้เราเห็นอันตรายของลาภ
สักการะและชื่อเสียงว่าเป็นอันตรายเสมือนเบ็ดตกปลาของชาวประมง เสมือนอสนีบาต เหมือนลูกศรอาบยาพิษที่
แทงคนให้มีบาดแผล เหมือนลมเวรัมภาชคคณกที่บินอยู่ในอากาศ คนที่ไม่พูดเท็จง่าย ๆ ก็จงใจพูดเท็จเมื่อถูกความ
ปรารถนา ลาก สักการะ ชื่อเสียงครอบงำ ข้อความในพระสูตรที่ ๑๐ มีว่า

"คุณภิกษุทั้งหลาย ลาก สักการะ ชื่อเสียง ทารุณ เฝ้าร้อน หยาดคาย เป็นอันตรายแก่การบรรลุธรรมอันเกษมจาก
โยคะ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งไปกว่า"

"คุณภิกษุทั้งหลาย เราเห็นคนบางคนในโลกนี้ อันสัการะครอบงำ ย่ำยีจิตแล้ว เมื่อตายไปต้องเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก อนึ่ง เราเห็นบางคนในโลกนี้ อันสัการะ ครอบงำ ย่ำยีจิตแล้ว เมื่อตายไปต้องเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เราเห็นบางคนในโลกนี้ อันสัการะและความเสื่อมสัการะทั้งสองอย่างครอบงำ ย่ำยีจิตแล้ว เมื่อตายไปต้องเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก"

"คุณภิกษุทั้งหลาย ลาก... เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักละลาภ สัการะและชื่อเสียงที่เกิดขึ้นแล้วเสีย และลาภ สัการะและชื่อเสียงที่ไม่บังเกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเราทั้งหลายตั้งอยู่ไม่ได้ เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แหละ"

สมาธิของผู้ใดที่เขาสัการะ อยู่ด้วยผลสมาธิประมาณมิได้ ไม่หวั่นไหวด้วยสัการะและความเสื่อมสัการะ ผู้ นั้นเพ่งอยู่ ทำความเพียรเป็นไปติดต่อ เห็นแจ้งด้วยทิวจิตอย่างละเอียด ยินดีในพระนิพพาน เป็นที่สิ้นอุปาทาน บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่า สัมบุรุษ ดังนี้ ฯ

ด้วยเมตตา

นีน่า วัน กอรัคคอม