

ภวังคจิต

บรรยายโดยอาจารย์ สุภีร์ ทุมทอง

วันอาสาฬหบูชา 17 กรกฎาคม 2551

บ้านพุทธธรรมสวนหลวง

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะเรียนพระสูตรใหม่ มาจากคัมภีร์ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 15 (มหาจุฬาท – บาลี) ซึ่งมีมาหลายสูตรด้วยกัน

พระสูตรที่นำมาเรียนนี้เป็นคำถามคำตอบ ระหว่างเทวดากับพระพุทธเจ้า ซึ่งเทวดามาถามปัญหา กล่าวคาถา หรือแสดงความเห็น แสดงทัศนคติของตัวเองแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบ ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรคนี้มีเรื่องความเห็นของเทวดาหลากหลาย พวกเราก็ไปหาอ่านดูได้ในเทวดาสังยุตต์ พวกเทวดามาทูลถามปัญหาพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ตรัสตอบแก้ความเห็นของเทวดาให้ถูกต้อง

สำหรับความเห็นของเทวดา ถ้าเราได้อ่านดู ก็จะคล้ายความเห็นของพวกเราทั่วไปนั่นแหละ คือเป็นคนชอบความดี ชอบทำบุญ เป็นพวกชอบทำบุญญาภิสังขาร เหมือนพวกเราทั้งหลายนี้เป็นแนวเทวดา พวกนี้จะไม่ค่อยกล้าทำชั่ว แต่ก็ไม่กล้าละดี พวกคนวัดนี้จะไม่กล้าทำชั่ว แต่ก็ไม่กล้าที่จะทิ้งความดี ดังนั้น ก็จะคอยรักษาความดีอยู่ คือ ทำทาน รักษาศีล พุทธดีๆ คอยสำรวมระวัง เป็นการทำบุญญาภิสังขาร ซึ่งเทวดาชอบ คนวัดก็ชอบเช่นกัน

คำว่า อภิสังขาร หมายถึง การที่ใจเรามีการทำงาน ไม่ว่าจะทำงานฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดีก็เป็นอภิสังขารทั้งสิ้น จิตที่เกิดการปรุงแต่งแล้วทำงานขึ้น

จากเดิมใจเราเป็นภวังคจิต ไม่มีการทำงานปรุงแต่ง ตัวภวังคจิตนี้มันเป็นจิตที่บริสุทธิ์ แต่มันไม่รู้ มันโง่ ไม่รู้อะไร ไม่รู้โลก แต่ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ไม่มีความเฉลียวฉลาดมากนัก ฉลาดโดยสัญชาตญาณเท่านั้น นี่เป็นกำลังของภวังคจิต

อย่างเราหายใจเข้าหายใจออกนี้ เราก็ไม่ต้องบอกว่า เธอจงหายใจเข้า หายใจออก เอาออกซิเงินมาเลี้ยงหัวใจเท่านี้ ให้เลือดไหลไปเลี้ยงร่างกายที่ต่างๆ ไม่ติดขัด มันเป็นการ

ทำงานของภวังคจิต พุดง่าย ๆ คือเป็นการทำงานที่สมบูรณ์แบบ ถ้าไม่มีเหตุภายนอกมาทำให้เกิดการติดขัด เพียงแต่ว่าไม่พ้นทุกข์เท่านั้นเอง คือโดยตัวของมันเอง มันฉลาดในแง่มุมของสัญชาตญาณในการเอาตัวรอด เช่นว่า เมื่อถึงเวลากินอาหาร ก็จะส่งสัญญาณมาบอกเป็นอาการต่างๆ ออกมาทางกาย พอกินอาหารเข้าไปแล้ว มันก็จะทำหน้าที่ของมัน

อย่างเรตักอาหาร ก็ไม่ต้องมาบอกว่า มือจตักลงไป ไม่ต้องบอก เป็นไปเอง พออาหารไปถึงปากก็ไม่ต้องบอกว่า อ้าปากเถิด มันอ้าปากเอง พอเข้าไปในปากแล้วก็กลืนเอง เป็นการทำเอง เคี้ยวเองหมด จะมีความคิดว่าเป็นเรา แทรกขึ้นมาเป็นระยะๆ เท่านั้นเอง นอกนั้น ภวังคจิตทำหมด ฉะนั้น จะว่าไปแล้วภวังคจิตก็เก่งมาก แต่เก่งแบบสัญชาตญาณ

ถาม – อาจารย์พูดถึงเรื่องภวังคจิต แต่ที่เราเรียน (อภิธรรม) กันมา ภวังคจิตตามความหมายที่เราทราบ ไม่ใช่แบบนี้ เราเข้าใจว่าเขาต้องนอนหลับอยู่ ไม่รับอารมณ์ รักษาภพไว้ จริงๆ คืออย่างไร ขอให้อาจารย์ช่วยกรุณาขยายความ

ตอบ – คืออย่างนี้นะ ชีวิตเราเหมือนธรรมชาติ หรือจักรวาลอันกว้างใหญ่อันหนึ่ง ผมจะยกอุปมาอย่างนี้ คือเหมือนมีป่าดงดิบอยู่ป่าหนึ่ง ในป่าดงดิบนั้น สิ่งต่างๆ มันทำหน้าที่ของมันเอง ต้นไม้ก็เติบโตเอง สัตว์ทั้งหลายก็อยู่เอง เป็นสัญชาตญาณเอาตัวรอดของมันเอง ทุกอย่างเป็นไปอย่างนั้นของมัน

ร่างกายเราถ้าไม่ทำอะไร ไม่ดัดแปลง ก็เป็นอย่างนั้น โดยผู้ที่อยู่เบื้องหลังทั้งหมดคือภวังคจิต เหมือนธรรมชาติของป่าดงดิบ มันดูเหมือนไม่มีระเบียบ แต่ในความไม่มีระเบียบนั้นคือมีระเบียบที่สุด ทุกสิ่งเป็นอยู่ได้

ร่างกายเรานั้นมันทำงานของมันเองเหมือนจักรวาล เหมือนป่าดงดิบ ไม่ต้องไปจัดระเบียบให้มันก็ได้ เมื่อไม่มีคนแทรกแซงมันก็อยู่ของมันได้ ร่างกายเราถ้าไม่แทรกแซงก็เหมือนกันกับจักรวาลหรือป่าดงดิบที่ไม่มีคนไปแทรกแซง ไม่มีอิสังขารเข้าไปแทรก

ถ้าเราต้องการเอาประโยชน์จากป่าดงดิบ เราก็ต้องแปลงมัน ถ้าแปลงถูก เราก็ใช้ประโยชน์ได้ดี ประสบความสำเร็จ เช่นได้ทางเดินที่ปลอดภัย ป้องกันสัตว์ร้ายต่างๆ ได้ เรียกว่าได้ประโยชน์มาก

ทำนองเดียวกันกับร่างกายเรา มันมีความฉลาดโดยสัญชาตญาณในตัวเองอยู่แล้ว มันทำหน้าที่ของมันไปเองโดยเราไม่ต้องไปสั่ง ทีนี้ถ้าเราปรับปรุงหรือพัฒนามัน ภาวนาไปตามไตรสิกขา มันก็ถึงความพ้นทุกข์ได้ เหมือนกับป่าดงดิบที่เราต้องการใช้ประโยชน์ก็ไปศึกษา

มันให้เข้าใจ แล้วก็ทำตามสมควร อาจมีการแทรกแซงบ้าง แต่ให้พอสมควรที่จะทำให้เราอาศัยอยู่ได้ไม่เดือดร้อน แต่หากเราไปแทรกแซงป่าดงดิบมากไปจนมันผิดรูปผิดแบบของมันไป ก็เกิดปัญหาต่างๆ มากมายในระบบของมัน ร่างกายจิตใจเราก็ทำนองเดียวกัน ถ้าเราแทรกแซงมันมาก มันทำงานไป มันสุขบ้าง ทุกข์บ้าง คิดมากบ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ฯลฯ เราแทรกแซงมากไปก็จะก่อให้เกิดปัญหา

ตัวความแทรกแซงจะให้ได้ดังใจเรานี้คืออภิสังขาร

ภวังคจิตนี้ฉลาดโดยสัญชาตญาณการเอาตัวรอด ไม่ได้ฉลาดเพราะมีวิชา

วิชาเกิดจากการภาวนา เกิดจากการฝึกฝนไตรสิกขา ก็หมายถึงการเอาธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ เพียงแต่ต้องมีความฉลาด

การที่จะเข้าใจธรรมชาติคือการที่ค่อยๆ ศึกษาธรรมชาติ ไม่ใช่เอาความรู้อะไรไปใส่ เพราะตัวความรู้ที่เรามีอยู่ มันคือการคัดแปลงธรรมชาติเป็นอภิสังขาร เป็นการปรุงแต่ง เราต้องศึกษามันและยอมรับมัน

ถาม – ที่อาจารย์บอก เมื่อเราอยากอ้าปาก ตัวที่เราอยากนั้นจิตมันสั่ง ดังนั้น เป็นภวังคจิตหรือ

ตอบ – พวกภวังคจิตนั้นมีหลายประเภท ถ้าเราเรียนมาก็จะทราบว่า ภวังคจิตทำให้เกิดรูปได้ เรียกจิตตชรูป กุศลอกุศลจึงเกิดเป็นครั้งคราวเท่านั้น คือเกิดตอนมีอภิสังขารเข้าปรุงแต่งแล้วก็ดับไป เข้าสู่ฐานเดิม ซึ่งตั้งอยู่อย่างนั้น เรามองเห็น ได้ยิน ฯลฯ ก็ธรรมดา เป็นวิบากจิตเกิดขึ้นทำหน้าที่ไป ไม่ต้องมีการเสพอารมณ์ก็ได้ แล้วก็เข้าสู่ฐานเดิม

ถาม – ขณะนั้นเป็นภวังคจิตทำงานทั้งสิ้นใช่ไหม ไม่ต้องนอนหลับ รักษาภพอย่างที่เราเข้าใจ คือเวลาที่จิตไม่ได้รับอารมณ์ดีไม่ดี

ตอบ – ใช่ เป็นฐานเดิมของจิต เราเป็นมนุษย์อยู่ในภพภูมินี้ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ จิตจึงไปเกิดที่นั่น (ที่ที่มีการกระทบอารมณ์) เรียกว่าวิบากจิต เช่น จักขุวิญญาณ โสต วิญญาณ พวกนี้ไม่เสพอารมณ์ต่อก็ได้ ถ้าเสพอารมณ์ต่อก็เกิดกุศลหรืออกุศลขึ้นมา

ถาม – พวกเราส่วนใหญ่ก็อยู่ในภวังคจิต คือภวังคจิตทำงานมากกว่าจิตอื่นที่รับอารมณ์ใช่ไหม

ตอบ – ใช่ ก็เหมือนที่เราเรียนมา บางครั้งเท่านั้นที่มีการเสพอารมณ์ ขึ้นวิถี พอขึ้นวิถีเสร็จก็ต้องลงภวังค์ บางครั้งไม่ขึ้นวิถีด้วยซ้ำไป

ผู้ฟัง – นี่เป็นความรู้ใหม่

อาจารย์ – ก็นี่แหละที่เรียกกันว่ารักษาภพ ภาวังจิตเป็นสัญชาตญาณทั้งนั้น ถ้าไม่เข้าใจก็ดูเรื่องป่าดงดิบที่ผมได้ยกตัวอย่างไปแล้ว ถ้าไม่มีการแทรกแซง ป่าหรือสัตว์ทั้งหลาย มันก็อยู่ได้ มันหาวิธีอยู่ของมันเอง ทำไมมันจึงหาวิธีที่มันอยู่ได้ ทั้งๆ ที่มันไม่ได้เรียนหนังสือแบบเรา ทำไมมันจึงบินเป็น ไม่ต้องมีใครสอน เพราะว่าแท้ที่จริงเป็นภาวังจิตที่มันฉลาด เป็นความฉลาดระดับสามัญ

ถาม – การที่ภาวังจิตทำงานของมันไปเรื่อยๆ โดยสัญชาตญาณ มันก็เหมือนเป็น “สักแต่ว่า” ใช่มั้ย

ตอบ – ใช่ แต่เราเป็นคนก็ไม่เหมือนป่าดงดิบเสียทีเดียว ผมยกตัวอย่างเพื่อให้เห็นว่า แท้จริงพื้นฐานมันมีอยู่ แต่เราไม่เคยเข้าถึงพื้นฐาน

ตัวพื้นฐานเรียก “ธาตุรู้” ตัวภาวังจิต คือจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นเหมือนดวงอาทิตย์ที่สาดแสงของมันอยู่ มันไม่ฉลาด มันไม่ทุกข์ แต่ก็ไม่พ้นทุกข์

ที่เราเป็นทุกข์ขึ้นมาเพราะเราปรุงแต่งแล้วก็ทุกข์เอง ภาวังจิตไม่ได้ทุกข์ด้วย แต่มันยังไม่พ้นทุกข์

ถาม – เพราะเขามีเชื้อเก่าอยู่

ตอบ – ใช่

ถาม – อาจารย์บอกว่าภาวังจิตบริสุทธิ์

ตอบ – บริสุทธิ์แบบไม่มีความรู้ แปลว่า ไม่มีอะไรใดๆ เพียงแต่ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมัน ก็จิตมีลักษณะเดียวเท่านั้นเอง คือเป็นธาตุรู้ – วิชานนลกขณ แต่เราไม่เคยเห็นพื้นฐานของจิตนี้ เพราะมันแต่หลงการปรุงแต่ง หลงเวทนา หลงสัญญา หลงสังขาร จึงไม่เห็นจิต ต่อเมื่อเราไม่หลงเวทนา สัญญา สังขารแล้ว จึงจะเห็นจิต

ต่อไป ถามว่า คำว่าไม่หลงนี่ยังมีโลก มีโกรธไหม ตอบว่า มี เพียงแต่ว่าเราไม่ใส่ใจตัวโลก ตัวโกรธ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่ามันเกิดดับ

เราต้องรู้ว่า ตัวพื้นฐานนี้ไม่ได้ทุกข์ไม่ได้สุขอะไร เป็นพื้นฐานที่เกิดจากภาวังจิต ที่เราปรุงแต่งกันมาก ก็เพราะไม่รู้ธรรมชาติเดิมของจิต ซึ่งไม่ทุกข์ แต่ก็ไม่รู้อะไรเหมือนกัน ไม่ฉลาดมากนัก (คือเก่งมากๆ ในแง่ของสัญชาตญาณ)

อย่างเวลาเราถูกมีดบาดนี้ มันก็รักษาตัวมันเองเลย เราไม่ต้องไปหาหมอก็กายได้ เราป่วยไข้ มันก็หายเองได้ เพราะมันมีการรักษาตัวมันเอง เหมือนป่าดงดิบ อันหนึ่งตายไปก็รักษาอีกอันหนึ่ง

ที่เรามีปัญหาทุกวันนี้เพราะเราไปแทรกแซงมันมากเกินไป ร่างกายที่เราแทรกแซงมากๆ เอนั้นเอนี้ใส่เข้าไป ถ้าใส่หรือแทรกแซงถูกก็เกิดประโยชน์ ถ้าแทรกแซงไม่ถูกมันก็มีปัญหา

ถาม – ภวังค์ก็คือการรักษาสภาพจิตไว้ใช่ไหม

ตอบ – ที่จริงแล้ว มีแต่จิตเท่านั้นที่เป็นใหญ่เป็นประธานของสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งของนามของรูป

วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป วิญญานคือจิต จิตที่เป็นภวังคจิตนั้นแหละ ที่เป็นประธานของทุกสิ่ง

ที่เรามีรูปร่าง มีจิต เจตสิก ชนิดต่างๆ แท้จริงมีพื้นฐานมาก่อน ตัวจิตพื้นฐานคือภวังคจิต ไม่ใช่จิตแบบทุกข์ เป็นธรรมชาติที่เกิดดับอยู่ พอมันสร้างนามรูปขึ้นมาคือตัวเรา (วิญญานปัจจัย นามรูปปัจจัย – วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป) กรรมเก่าๆ ที่เราทำเอาไว้มีมากมาย ก็ทำให้นามรูปบางส่วนไปทำหน้าที่เป็นอายตนะ สำหรับกระทบอารมณ์ เพื่อรับผลของกรรม

วิญญานทำให้เกิดนามรูป นามรูปเกิดแล้วก็ดับ ซึ่งมีมากมาย

จะมีนามรูปบางส่วนเท่านั้นที่ไปทำหน้าที่เป็นอายตนะ

นามรูปจึงเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ทำให้เกิดการรับผลของกรรม โดยการผัสสะ

ผัสสะก็ทำให้เกิดการเชื่อมต่อกับโลก คือการที่เราได้รับผลของกรรม

เพราะจิตเราไม่ฉลาดมันจึงยังไม่พ้น พอฉลาดจากการได้ภาวนาจนเป็นพระอรหันต์แล้ว จิตฉลาดมีวิชาแล้วก็พ้นไป อย่างนี้

จิตของเรายังมีวิชาคือความรู้หรือริยสังเหลืออยู่ จึงยังไม่หลุดพ้นไป แต่มันยังเป็นประธานของทุกสิ่งเหมือนเดิม

เรา还将หาตัวนี้ไม่เจอ หากเรามัวแต่หลงปรุงแต่งไปตามสังขาร

สัตว์ทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้แหละ หาตัวจริงไม่เจอ

ตัวจริงคือจิต

ดังนั้น การหาหนั้นไม่ยากเลย แค่หาว่าตัวไหนไม่ใช่ตัวจริง
 โจรธไม่ใช่เรา
 โลกไม่ใช่เรา
 หลงไม่ใช่เรา
 รู้สึกหน้าใหญ่ไม่ใช่เรา
 รู้สึกหน้าเล็กไม่ใช่เรา
 สุขไม่ใช่เรา
 ทุกข์ไม่ใช่เรา
 ทุกตัวนี้รู้ให้หมดว่า ไม่ใช่เรา บังคับบัญชาไม่ได้
 พอเห็นหน้าคนนี้ คำบิ๊บบเลย ไม่ชอบหน้า มันตัวเอง มันทำเอง ไม่ใช่เรา บังคับ
 บัญชาไม่ได้ (พอ โจรธแล้วบังคับไม่ให้โจรธไม่ได้)
 ให้รู้ให้หมดว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่เราทั้งหมด
พอรู้ว่าอันไหนไม่ใช่ ก็ารู้อันที่ใช่
อันที่ใช่ก็คือ ไม่ใช่ อัน ที่ไม่ใช่

ที่นี้ที่เราไม่เห็นอันที่ใช่ ก็เพราะเรามัวหลงกับอันที่ไม่ใช่ หลงอันที่ไม่ใช่ว่ามันใช่
 ชั้น 5 ที่ปรุงขึ้นมาเป็นกองทุกข์ มันเกิดดับ จิตที่เป็นประธานมีอยู่
 จิตเป็นประธานทำให้เกิดนามรูป
 นามรูปทำให้เกิดอายตนะ
 อายตนะก็ไปกระทบอารมณ์ต่างๆ เกิดการรับรู้เป็นชั้น เป็นกองทุกข์ที่มันวนไป อัน
นี้ไม่ใช่

เราไปหลงว่ามันใช่ การที่เราไปหลงอันที่ไม่ใช่ว่าใช่ เราก็เกิดกิเลส ไปทำกรรม เกิด
 วิบาก วนเวียน หลงอยู่กับตัวที่ไม่ใช่ทั้งหมด โดยคิดว่ามันใช่ คิดว่าเป็นตัวเรา นี่ดี นี่สุข มัน
 ก็ไม่สุขจริง นี่ทุกข์ ก็ไม่จริง นี่เรา นี่เขา ก็ไม่จริงทั้งหมด เรียกว่าหลงวนเวียนอยู่กับอันที่
 ไม่ใช่ทั้งหมด คือ กิเลสนั่นเอง เป็นอวิชชาความไม่รู้หรือริยสัจ

ถาม – ดังนั้นที่เรามักปฏิบัติกัน เรื่อง คุณจิต นี่ก็แสดงว่าไม่ได้เห็นจิตจริงๆ นะสิคะ

ตอบ – เห็นแต่อาการของมัน ยังไม่เห็นจิต ก็ดูไปว่า นี่มันไม่ใช่เรา ดูไปเรื่อยๆ เราไม่ได้ดูเพื่อเอาอะไรหรอกนะ ไม่ได้ดูเอาเก่ง เอาดี เลิศเลอ ดูเอาสงบอะไรหรอก แต่ดูให้รู้ว่ามันไม่ใช่เรา

พอเรายอมรับได้ว่า ไม่ใช่หมดเลย นี่ เราก็จะรู้ว่า ตัวที่ใช่คืออะไร

ตัวที่ใช่คืออะไร ก็คือไม่ใช่ตัวที่ไม่ใช่

หากยิ่งคิดมากก็ยิ่งไม่ใช่มาก

พอเราคิดไป ก็ให้รู้ว่านี่ไม่ใช่เรา มันคิด

ถาม – นี่ฟังเป็นปรัชญาว่า ไม่ใช่เรา

ตอบ – ไม่ใช่ปรัชญาอะไรเลย มันง่ายๆ

จิตนี้เป็นประธานของนามรูป ของทุกอย่าง จิตนี้คือตัวจริง ถ้าใครเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะเกิดวิชชา แล้วก็ละความยึดติดได้ คนนั้นก็ไปพระอรหันต์ไป จบกิจ

ถาม – ถ้าเรายึดกุศลก็ไม่ใช่อีกนะสิ

ตอบ – ก็เหมือนเทวดาแหละ ไม่กล้าชั่ว แต่ไม่ยอมละดี

พวกเราทั้งหลายที่เป็นนักธรรมะ ไม่ยอมละดี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นดีปลอมชะด้วย คือรู้สึกว่าเป็นตัวเองดี

การรู้สึกว่าตัวเองดีนั้นนี่เป็นดีปลอม มันต้องเห็นความจริงของธรรมะ ไม่ใช่ให้เราไปรู้สึกว่าเป็นคนดีขึ้นหรืออะไร รู้จักมานะไหม (มานะเป็นเจตสิก แปลว่า ความเย่อหยิ่งถือตัว – ผู้ถอดเทป)

ผู้ฟัง - อาจารย์ต้องขยายความหน่อย

อาจารย์ - อย่างตอนอยู่บ้าน ไม่ได้เรียนธรรมะ ก็มีกิเลสอย่างหนึ่ง พอมาเรียนธรรมะ แล้วก็ยังมีกิเลสเหมือนเดิมนั้นแหละ เพียงแต่เปลี่ยนหน้ากิเลสเป็นอีกอย่างหนึ่ง

แท้ที่จริงแล้ว เราไม่ได้จะไปทำอะไรกับกิเลส อยู่บ้านก็ไม่ใช่เราจริง มาเรียนธรรมะก็ไม่ใช่เราจริง ปฏิบัติได้ดีก็ไม่ใช่เราจริง ปฏิบัติได้ไม่ดีก็ไม่ใช่เราจริง ความรู้ที่ว่าไม่ใช่เรานี้แหละ คือตัวที่ต้องการ เป็นความรู้ถูก

แต่เราจะรู้สึกว่าอยู่บ้านเป็นคนไม่ดี พอมาเรียนธรรมะรู้สึกดีขึ้น อย่างนี้ไม่ถูก ไม่ได้ให้รู้สึกอย่างนั้น (คือมานะนั้นเองรู้สึกว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นเพราะได้เรียนได้ปฏิบัติ – ผู้ถอดเทป)

ผู้ฟัง – ไม่อยากได้ดีแล้วคงไม่มาเรียน

อาจารย์ – โดยเฉพาะพวกเรียนมากๆ นี่แหละ ตอนอยู่บ้านเราก็ทุกข์มาก มาเอาทุกข์เพิ่มอีก

ถาม – เรียนให้ดี เรียนอย่างไร

ตอบ – เรียนเพื่อให้รู้ว่า ที่เราคิดว่ามันไม่ใช่แต่เดิมนั้น ที่จริงมันไม่ใช่ มันไม่มีตัวเรา

พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องอนัตตา – ไม่มีตัวเรา ที่เราเคยคิดว่า มันใช่ทั้งหมด เช่นเราไม่ดี เราดี เราทุกข์ เราสุข เป็นเราที่มีความสำคัญมากเหลือเกิน เป็นเราที่ไร้ความสำคัญ นำสงสาร นั่นไม่ใช่ทั้งหมด ที่เรารู้สึกกันอยู่นั้นไม่ใช่ทั้งหมด

นี่เรามาเรียนเพื่อให้รู้อันนี้ รู้ว่ามันไม่ใช่เรา

เมื่อเรารู้อันที่ไม่ใช่ เราก็จะรู้อันที่ใช่

จิตมีความฉลาดเป็นพื้นฐานของมันอยู่ เป็นความฉลาดแบบสัญชาตญาณซึ่งมีอำนาจของอวิชชาอยู่ หน้าที่ของเราคือเพียรฝึกฝนให้จิตได้เรียนรู้ความจริงของกายของใจ ของธรรมชาติต่างๆ

พอเรียนรู้ไปจิตก็จะฉลาดขึ้น เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา พอจิตเกิดปัญญา เกิดวิชา จิตก็ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นไป ทุกอย่างเป็นเรื่องของจิตหมด ไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่มีเรื่องของเรา เพราะว่า “เรา” ทั้งหมด คือ “ไม่ใช่” นี่เราฝึกให้รู้แบบนี้

จิตก็เหมือนนักเรียนคนหนึ่ง นักเรียนมีหน้าที่เรียน เรียนรู้เรื่องธรรมชาติไป ถ้าจะเรียนเรื่องป่าดงดิบก็ต้องไปศึกษาที่ป่าดงดิบ

หากเราจะศึกษากาย ศึกษาใจ ก็คอยดู คอยสังเกตไปว่า กายเป็นอย่างไร เดี่ยวหายใจ เข้าเดี่ยวหายใจออก เดี่ยวท้องพอง เดี่ยวท้องยุบ เดี่ยวนั่ง เดี่ยวยืน เดี่ยวเดิน เดี่ยวนอน เดี่ยวปวดหลัง ปวดแข็งปวดขา ส่วนใจก็รู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวฟุ้งซ่าน เดี่ยวอิจฉา พอเห็นหน้าคนนี้ก็ค่าเขา บางทีเห็นแล้วก็ชอบก็มี แล้วแต่ นี่ให้เห็นกายใจมันทำงาน เป็นนักศึกษากายนักศึกษาใจ

เดี่ยวเราก็คิดว่า เราสำคัญ เดี่ยวก็คิดว่า เราดี ก็ให้ดูไปว่า มันรู้สึกอย่างนี้ คิดอย่างนี้ ศึกษาไปจนเข้าใจ ไม่ได้ศึกษาเพื่อจะเอาอะไร แต่ศึกษาเพื่อให้รู้ว่า ที่คิดว่าใช่ทั้งหมดนั้น มันไม่ใช่ จำได้ง่ายนิดเดียวว่า ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ จบเลย

ที่ยากคือจิตไม่ยอมรับ แล้วบางคนก็ไปทำให้มันยากกว่าเดิมด้วย คือไปปรุงให้มันมีเรื่องมากกว่าเดิม ไปปรุงอันที่ไม่ใช่มากไปเรื่อยๆ เช่น เป็นคนดีมากขึ้น สงบมากขึ้น นิ่งมากขึ้น โกล้หลุดพ้นมากขึ้น

จริงๆ ต้องรู้ว่า กุศลก็ไม่ใช่เรา อกุศลก็ไม่ใช่เรา อภัยาคะก็ไม่ใช่เราอีกเหมือนกัน เป็นธรรมชาติ เป็นธาตุ นี่ให้เรียนเพื่อให้เข้าใจอย่างนี้ เราเรียนแยกแยะเยอะๆ เพื่อให้รู้ว่า ไม่มีตัวเรา

ถาม – แล้วตัวรู้ล่ะ

ตอบ – ตัวรู้ก็ไม่ใช่เราอีกเหมือนกัน

ดูไปเรื่อยๆ มีอะไรก็ให้รู้ อย่าไปคิดให้ซับซ้อนมาก

การเรียนจึงไม่ยาก ศึกษากายศึกษาใจไปเรื่อยๆ แล้วก็จะรู้เอง หมายถึงจิตจะรู้เองนะ ฟังคนอื่นหรือฟังผมนี่ก็ไม่ต้องรู้เรื่องหรอก คิดไปเองว่ารู้ และตัวที่คิดว่ารู้ก็ไม่ใช่เหมือนกัน เพราะมันไม่ใช่เราทั้งหมด มันเป็นอนัตตา เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เมื่อไหร่เรารู้ว่า ความรู้สึกว่ามีความรู้ก็ดี ความสงสัยก็ดี ไม่ใช่เรา มันจึงจะไม่เกิดการปรุงแต่งอะไรขึ้นมาใหม่ ถ้าเรายังไม่ยอมรับก็ยังไม่เหมือนเดิม ได้ความรู้มาทั้งเหมือนเดิม

การศึกษาธรรมะในขั้นแรก จึงเป็นเรื่องให้เรารู้ทันการปรุงแต่งต่างๆ ที่ยึดขั้น 5 ว่าเป็นตัวเรา ก็จะละความเห็นผิดนี้ไปได้

ถอดเทป – เพ็ญพรรณ วิสุทธิ ฌ อยุชยา

ปรับปรุง ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑