

อยู่กับตาญาณ

ธรรมบรรยายโดยหลวงพ่ोजำเนียร สีสถสุโข เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ณ ประเทศมาเลเซีย

เรียบเรียงโดย ดร.พญ. สุกัญญา คันธาวัดน์

หลวงพ่อกำลังถึงธรรมะขั้นสูงสุดของการปฏิบัติโดยถือธาตุรู้เป็นหลัก ท่านแนะนำให้อยู่กับตาญาณที่สามารถรับรู้ได้ถึงสมมติบัญญัติของโลกียธรรมว่าเป็นเรื่องของโลก รู้ว่าแค่เพียงอาศัย ให้อยู่กับปรมาตตธรรมโดยรู้และเห็นอยู่ทุกอย่างแต่ไม่ยึดถือ เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ

ตาญาณเป็นญาณที่ใสบริสุทธิ์ เป็นกลาง รู้เห็นทุกอย่าง รู้ใจ รู้จิต

ใจคือมโนธรรม เป็นหัวหน้าธรรมทั้งหลาย ควบคุมจิตและสอนจิตได้

จิต มีทั้งกุศลธรรม อกุศลธรรม และ ธรรมที่เป็นกลาง ๆ (อัพยากฤตา) จิตเป็นผู้สั่งสมองและร่างกาย

เมื่ออยู่กับตาญาณ ใจจะทำตามหน้าที่ ไม่ทำตามความคิดความเห็นที่มีรากเหง้ามาจากตัณหา ๓ ที่อยู่ในจิต เห็นกิเลส กามและวัตถุกามในกามตัณหา เห็นแล้วรู้ว่าแค่อาศัยไม่ยึด เห็นภวตัณหาความพอใจถูกใจ เห็นแล้วให้ปล่อยวางไป ทำไปตามหน้าที่เท่านั้น ไม่ได้ทำไปตามความพอใจ ความถูกใจหรือชอบใจ เห็นวิภวตัณหาอารมณ์ใดที่ไม่ถูกใจก็ไม่ยึดอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ นั้น เห็นว่าเป็นแค่อาศัย ให้ใจหรือมโนธรรมไปรู้อยู่ที่จิต ให้เห็นทั้งอารมณ์ที่น่าพอใจ(อิฏฐารมณ์) หรืออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (อนิฏฐารมณ์) แต่ไม่ยึด ให้ปล่อยวางในอารมณ์นั้น การยึดถือต่าง ๆ แม้เพียงเล็กน้อยก็เป็นอุปาทาน ความทุกข์อยู่ที่อุปาทานชั้น ๕ ทำให้หลงในสมมติว่า เป็นเรา มีเรา เรามี มีนั่น มีนี่ มีโลก มีประเทศ แท้จริงแล้วเราไปสร้างประกอบสิ่งที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ไปสมมติให้มันมีตัวมีตนขึ้นมา ให้ผู้ปฏิบัติรู้เพียงว่าธรรมเหล่านั้นเป็นกุศลธรรม อกุศลธรรม หรือ ธรรมที่เป็นกลาง ๆ เท่านั้น ให้รับรู้ตามหน้าที่ ทำตามหน้าที่ ให้เป็นไปตามหน้าที่ของธรรม ไม่เอาตามความนึกคิดหรือความยึดมั่นถือมั่นใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อปล่อยให้เป็นไปตามหน้าที่ ความทุกข์จะไม่มี

“*เย ชมฺมา เหตุปฺปภา เตสฺ เหตุ ตถาค โค เตสฺลจ โย นิโร โธ เอวฺ วาที มหาสม โณ*”

“ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตกล่าวเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้น

พระมหาสมณะมีวาทย่างนี้”

(ธรรมปริชายที่พระอัสสชิเถระได้แสดงแก่สารีบุตรปริพาชก)

คนส่วนใหญ่โดยทั่วไปมักจะปฏิเสธธรรม เมื่อไม่ชอบก็ไม่เอา เมื่อเจอสิ่งที่ชอบก็เข้าไปยึดเอาเป็นอัตตาตัวตน ให้เราปฏิบัติธรรมตามความเป็นจริง ให้รู้เห็นทั้งในสมมติและปรมาตต ให้เข้าใจว่า สมมติบัญญัติ เป็นบัญญัติของโลกที่เห็นว่าเราเป็นนั่น เป็นนี่ ที่โน่น ที่นี้ ส่วนปรมาตตธรรม จะเห็นทุกอย่างเป็นแค่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น เราไม่มี ไม่มีเรา ไม่มีเราในอาการ ๓๒ ที่เห็นว่าเป็นเราเพราะสมมติบัญญัติอุปาทานชั้น ๕ เกิดขึ้น รูปก็เรา เวทนาก็เรา สัญญาก็เรา สังขารก็เรา วิญญาณก็เรา ทั้งอดีตอนาคต และปัจจุบันก็เรา เป็นเราโดยสมมติทั้งหมด แต่โดยปรมาตตแล้วทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เกิดดับของมันเอง ไม่อยู่คงที่ เป็นธรรมชาติที่หยุดไม่ได้ ให้เข้าใจว่าในสมมตินั้นย่อมมีปรมาตตอยู่คู่กันเหมือนคู่ของการเกิดและการดับ ไม่มีสิ่งใดที่เกิดแล้วไม่ดับ

อะไรก็ตามถ้าเกิดแล้วก็ต้องมีดับ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงไป แล้วก็ดับไปเป็นสังขธรรมที่เป็นจริง ให้เห็นแค่ความเกิดดับของธรรมทั้งหลายเราไม่มี ใครไม่มี ไม่มีทั้งเราทั้งเขาทั้งใคร

ให้ถือเอาธาตุรู้เป็นหลัก รู้อยู่ในปรมาตตธรรม ให้รอบรู้ความจริงทุกอย่างในการเกิดดับ ของรูปธรรมนามธรรม ของอดีต อนาคต และปัจจุบัน รู้แล้วแต่ไม่ยึด ไม่มีเราหรือเขา เมื่อชอบก็ปล่อยวาง ไม่ชอบก็ปล่อยวาง ให้เห็นเป็นอนัตตาไม่มีตัวตน ส่วนสมมติบัญญัติก็ให้เป็นเรื่องของโลกไป รู้สมมติไว้เพียงแค่อาศัย ไม่ไปต่อต้านโลก ให้เห็นทุกอย่างเป็นแค่รูปธรรมและนามธรรมที่อยู่ภายใต้อำนาจของอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตาเท่านั้น เมื่อทุกข์เกิดขึ้นให้พิจารณาว่าเราทุกข์เพราะเหตุใด ทุกข์เพราะนามธรรมหรือทุกข์เพราะรูปธรรม ให้เห็นสังขธรรมทั้งหมดว่า เราไม่มีในธรรม ธรรมไม่มีเรา ความทุกข์ก็จะไม่มีด้วย

“สมมติกับปรมาตตเป็นของคู่กัน ถ้าไม่เข้าใจสมมติก็ไม่ถึงปรมาตต
เมื่อถึงปรมาตตแล้ว สมมติจะถูกทำลายไปเอง ”

ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากอุปาทานขั้นที่ยึดมั่นถือมั่น ทุกข์กาย เพราะ ไปยึดกายว่าเป็นตัวเราของเร ทุกข์ใจ เพราะ ไปยึดว่าเป็นจิตของเรา เป็นอารมณ์ของเรา ทุกข์ในอุปาทานขั้น เพราะ ไปยึดเอาในขั้นทั้งหมดว่าเป็นเรา ไปยึดในสมมติบัญญัติว่าเป็นเราไปหมดทุกอย่างตามอุปาทานขั้นที่เกิดขึ้นเท่านั้น เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงไป แล้วก็ดับไป เป็นสังขธรรม ให้เข้าใจว่าอุปาทานขั้นเป็นตัวทุกข์ ถ้าตัดอุปาทานขั้นได้ เราก็ก็นี่ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี อดีต อนาคต หรือปัจจุบัน ทั้งรูปธรรมนามธรรมก็เป็นเพียงธรรมชาติ ตัวอุปาทานขั้นนั้นไปทำให้หลงเข้าไปยึดว่าเป็นเรา เป็นของเราได้ทั้งหมด การเวียนว่ายตายเกิดนั้นก็เพราะเราไปยึดว่าเราเป็น เป็นเรา เรามี มีเรา ยึดเอาโลกมาเป็นเราหรือเป็นของเราทั้งหมด จนท้ายสุดร่างกายแตกดับในโลกธาตุแต่จิตวิญญาณพาไปเกิดในภพภูมิใหม่ต่อไม่มีวันจบ วัฏฏสงสารนั้นอยู่ที่จิต มีสังขารหรือการปรุงแต่งเป็นตัวนำพาไปเกิดตามภพภูมิต่าง ๆ ปรุงเป็นบุญ (บุญญาภิสังขาร)นำไปเกิดในเทวโลก ปรุงเป็นบาป (อบุญญาภิสังขาร)นำไปเกิดในอบายภูมิหรือปรุงในฉน (อเนชชาภิสังขาร) นำไปเกิดในชั้นพรหม

ส่วนตัณหา ๓ ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เช่นกัน เมื่อดับตัณหาได้ความทุกข์ก็ดับ ตัณหาเป็นรากเหง้าของอกุศลมูล เมื่อตัดรากทั้งอกุศลมูลก็ดับ ทั้งกุศลมูลก็ไม่เหลือ การดับทุกข์ต้องดับที่เหตุ เหมือนการตัดต้นไม้อัดตัดเพียงกิ่งก้านกิ่งอกขึ้นมาใหม่ได้ถ้าจะให้หมดไปก็ต้องตัดถึงรากถึงโคน

“อนนทชาติสังสารัง สนฺทวาวิสุตฺตํ อนินฺทพิตฺตํ คหการํ กเวสนฺโต ทุกฺขา ชาติ ปฺนปฺปนฺนํ
คหการก ทิฏฺฐโรสุติ ปฺน เกหํ กาทสิ สทฺพทา เต ผาสฺสุกา ภคฺคา คหภูมฺมํ วิสฺสงฺขตํ
วิสฺสงฺขารคตํ จิตฺตํ ตมฺหานํ ชยมชฺชมฺคา”

“เมื่อเรายังไม่พบญาณ เราได้เล่นท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสารเป็นอนนทชาติ
แสวงหาอยู่ซึ่งช่างปลุกเร้าคือตัณหาผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป
นี่แน่ะนายช่างปลุกเร้า เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื่อให้เราไม่ได้ต่อไป
โครงเรื่อของเจ้าทั้งหมดเราหักเสียแล้ว ยอดเรื่อเราก็รู้เสียแล้ว
จิตของเราถึงสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา ”

(ปฐมพุทธภาษิตคถา)

หลวงพ่อกล่าวว่าท่านใช้เวลาหลายปีในการแสวงหาเพื่อเรียนรู้ธรรมะ และปฏิบัติมาก เมื่อพบธรรมะทางหลุดพ้นแล้ว ทุกสิ่งก็เหลือเพียงแค่รูปธรรมและนามธรรมที่อยู่ใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ทั้งหมด เมื่อผู้รู้ปล่อยผู้ถูกรู้ ก็จบแล้วในภาคปฏิบัติ ท่านกล่าวอีกว่า “อยู่กับตาญาณ รู้อยู่ แต่ไม่มีผู้ถูกรู้ ทำหน้าที่ตามสมมติบัญญัติแต่ไม่ยึดติด เห็นทุกอย่างเป็นสมมติ ไม่มีเราทำ ไม่มีใครทำ ตัวเราไม่มี ทำตามหน้าที่และเหตุผล ชอบก็ปล่อย ไม่ชอบก็ปล่อย ทุกข์ก็ไม่มี อยู่ที่ไหนก็เหมือนกันเท่าเทียมกัน ทั้งดีและไม่ดีก็เป็นเพียงรูปธรรมนามธรรมเท่านั้น เห็นเป็นปัจจุบันธรรมไป เมื่อถูกศรัทธามีอะไรให้ท่านช่วยท่านก็จะช่วยเท่าที่จะช่วยได้ จะให้ท่านทำอะไรท่านก็ทำให้เท่าที่จะทำได้ ถ้าไม่คิดพระธรรมวินัยและไม่ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้ายังมีชีวิตอยู่มีธาตุขันธ์ ก็ปฏิบัติหน้าที่ไปตามธาตุขันธ์โดยไม่ยึด เพียงแค่อาศัยใช้ชีวิตร่างกาย มีปัจจัย ๔ มีสัพปาเยในเรื่องของเสนาสนะและอาหารแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว ไม่มีอะไรให้ยึดได้สักอย่าง ล้วนเป็น ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา และ สุญญตา ทั้งนี้ ก็วนเวียนอยู่เพียงแค่นี้ หน่วงอารมณ์ให้อยู่ในพระนิพพานความดับทุกข์ ”

ในภาคปฏิบัติ หลวงพ่อนำให้ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้ ให้เห็นผู้รู้และผู้ถูกรู้ ให้ตามรู้ในรูปแบบ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ เพียงรู้แต่ไม่ไปคิดในอุปาทานขันธ์ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในธรรมทั้ง ๕ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุญญตา และนิพพาน เมื่อรู้แล้วเห็นแล้วก็ปล่อยวาง เมื่อรู้แจ้งหมดก็นิพพานได้ เห็นอนิจจังว่ายึดไม่ได้ก็ปล่อย เห็นทุกขังว่าเดือดร้อน คื่นรน เห็นโทษก็ปล่อย เห็นอนัตตาว่าไม่มีตัวตน ไม่มีเราไม่มีอะไร ก็ปล่อย เห็นสุญญตาความว่าง ไม่มีเราว่าง ไม่มีเราในความว่าง เห็นแล้วก็ปล่อย เห็นเหตุคือผู้ถูกรู้ เห็นผู้รู้ซึ่งก็คือผลของธาตุรู้ ให้เห็นว่าผู้ถูกรู้ทั้งหมดอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ยึดถือไม่ได้ ให้อาศัยสมมติบัญญัติเพื่อเข้าถึงปรมาตม์ หมั่นศึกษาการเกิดดับให้หมด ให้แจ่มแจ้ง ให้หมดความสงสัยหมดความลังเล หมดสิ้นในภพภูมิที่เป็นอยู่ เพราะภพก็ไม่เที่ยง ภูมิก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้ ยิ่งสงสัยยิ่งไม่มีวันจบ ไม่จำเป็นต้องศึกษาให้รู้ทั้งหมดในพระอภิธรรมปิฎก ยิ่งศึกษาไปก็รูปธรรมนามธรรมทั้งนั้น เหมือนการตีระนาด ตีกลับไปกลับมา ก็เหมือนเดิมคือเป็นแค่เสียง ให้ปฏิบัติโดยเหลือเพียงผู้รู้และผู้ถูกรู้ แล้วแยกผู้ถูกรู้ออกให้เหลือไว้แค่ผู้รู้อย่างเดียวเท่านั้น รู้อย่างเดียวไม่ทุกข์ เมื่อดับอุปาทานขันธ์ได้หมดก็หมดทุกข์ จะดับได้เมื่อไรก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

“เมื่อไม่มีอุปาทานขันธ์ ๕ ก็ไม่ทุกข์ ให้ละอุปาทานขันธ์ก่อนแล้วค่อยมาละขันธ์
ให้เหลืออยู่แต่วิญญาณที่เป็นอิสระ”

วิญญาณที่เป็นอิสระจากขันธ์จะไม่กลับมาเกิดใหม่เพราะไม่มีสังขารเป็นตัวชักนำ ไม่มีบุญบาป ไม่มีอาชุขัย ไม่มีสมมติบัญญัติ เมื่อไม่มีเกิดดับนั้นก็คือนิพพานความพ้นทุกข์ ไม่ต้องทำความเพียร ไม่ต้องแสวงหา ไม่ต้องไปศึกษา ไม่ต้องไปคื่นรน เมื่อผู้ถูกรู้ดับไปแล้วไม่มีเหตุให้ทุกข์ เหลืออยู่แต่ผู้รู้ แล้วจะไปทุกข์กับอะไร เมื่อวิญญาณเหลือเพียง ๑ จะเป็นผู้รู้เท่านั้น รู้อย่างเดียว แต่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้ถูกรู้ กิเลสไม่มี ภพภูมิไม่มี นั่นคือนิพพาน คือความดับทุกข์ ดับเครื่องเสียดแทง ดับอายตนะทั้งภายนอกและภายใน ดับเกิด เกิดดับ นิพพานเป็นอมตะ ไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไป ไม่มีเราทั้งเกิดและดับ ทั้งภายในภายนอก ไม่มีอุปาทานขันธ์ ทุกข์ในขันธ์ก็ไม่มี ทุกข์ดับแล้ว แต่ยังมีรู้เห็นอยู่ ผู้ดับอวิชชาความมืดบอดได้แล้ว จะมีจิตที่สว่างไสวทั้งกลางวันกลางคืน เพราะอวิชชาตัวมืดนั้นดับไปแล้ว ถูกปล่อยวางไปแล้ว

พุทธะ รู้อยู่ตลอด

พุทธโธ รู้ตื่น เบิกบานอยู่ตลอด สว่างอยู่ตลอด