

“ตั้งคำถามผิด”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วัชชัย กัมมสุทโธ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๒

นี่มีปัญหาจะถามพระถามชี ไม่มีคนอื่นอยู่นะเป็นเรื่องที่ดี เพราะคนอยู่หลายคน มันหลายระดับ การแสดงธรรมเป็นเรื่องยาก พระชีนี่มุ่งแล้วนี่ ไม่รู้จะมุ่งจริงหรือไม่จริง อยากจะถามว่า อะไรทำให้ทุกข์ อะไรทำให้ทุกข์ ทีนี้มีบางคนจะถามว่า ใครทำให้ทุกข์ คนนั้นคนนี้ทำให้ทุกข์ หรือตัวเราทำให้ทุกข์ ฟังคำถามให้คึ้นะ ถ้าตั้งคำถามว่า อะไรทำให้ทุกข์ หรือถามว่า คนนั้นคนนี้ทำให้ทุกข์ หรือตัวเองทำให้ตัวเองทุกข์ คำถามสองอย่างนี้ความหมายต่างกัน การตั้งคำถาม อะไรทำให้ทุกข์นี่ อันนี้ถูก แต่ถ้าถามว่าใครทำให้ทุกข์ หรือเราทำให้ตัวเองทุกข์เอง อันนี้ผิด คำถามข้อที่ ๒ นี้ผิด นี่ท่าน (ภิกขุมาถามพระพุทธเจ้า)มาตั้งคำถาม หรือเราหรือคนอื่น ทั้งคนอื่นทำให้ทุกข์ หรือมิใช่เราหรือมิใช่คนอื่นทำให้ทุกข์ ฟังคำถามให้คึ้นะ ถ้าไม่เข้าใจตัวนี้ปฏิบัติธรรมไปอย่างไรงี้ลำบาก อะไรทำให้ทุกข์ละ นี่ข้อที่ ๑ หรือข้อที่ ๒ ตั้งคำถามว่า เราตัวเองทำให้ทุกข์หรือคนอื่นทำให้ทุกข์ หรือทั้งตัวเองและคนอื่นทำให้ทุกข์ หรือมิใช่ตัวเองและคนอื่นทำให้ทุกข์ นี่คำถาม คำถามประโยคที่ ๒ นี้เป็นคำถามที่ตั้งไว้ผิด คำถามข้อแรกนี่เป็นคำถามที่ตั้งไว้ถูก เข้าใจไหม ทำไม่ถึงผิด ทำไม่ถึงถูก ความทุกข์นั้นนะเป็นผล ผลนั้นจะต้องมีจากเหตุ คือสมุทัย เหตุนั้นนะพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ อวิชชาทำให้เกิดสังขาร เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสพายตนะ คืออายตนะภายใน ๖ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ สพายตนะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผัสสะความกระทบ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่น อุปาทานเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นเหตุให้เกิดชาติ ชาติเป็นเหตุให้เกิดชรามณะะ ชรามณะะเป็นเหตุให้เกิดโสกะปริเทวะทุกข์ทั้งหลายนั่นเอง นี่สายของเขา ถ้าสายดับก็คือ อวิชชาดับ สังขารดับ วิญญาณดับ จนถึงทุกข์ดับ เหตุนั้นนี่ อะไรทำให้ทุกข์ละ นี่ทั้งสายที่พูดมาให้ฟังนี้ มันมีเหตุมีปัจจัยทำให้ทุกข์ แต่ไม่ใช่ตนเองทำให้ทุกข์ ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้ทุกข์ มิใช่ตนเองและผู้อื่นทั้งผู้อื่นทำให้ทุกข์ ไม่ใช่ไม่ใช่ตัวเองไม่ทำให้ทุกข์คนอื่นไม่ทำให้ทุกข์ เพราะคำว่าตัวเองทำให้ทุกข์นะมันไม่มี

ผู้อื่นก็ไม่มี มันเป็นสมมติอันหนึ่งเฉยๆ ตนเองและผู้อื่นมันไม่มี มันมีแต่เรื่องของเหตุ
ปัจจัย เหมือนเราเกิดขึ้นมานี้ก็ต้องอาศัย นี่พูดโดยสมมตินะคำว่าเรานี้ รูปมนุษย์ทุกรูป
ที่เกิดขึ้นมานี้ ต้องอาศัยไขกับอสุจิ ด้วยการร่วมกันของไขกับอสุจิ จึงเกิดปฏิสนธิขึ้น
เมื่อเกิดปฏิสนธิขึ้น มีอาหารมาหล่อเลี้ยงเป็นเหตุเป็นปัจจัยทั้งหมดรวมกัน จึงมีความ
เกิดขึ้น นี่ความเกิดขึ้นเพราะเหตุนั้น เหตุนั้นนะให้พิจารณาให้ชัดเจนอะไรทำให้ทุกข์
แค่นี้ เวลาฟุ้งซ่านขึ้นมาเราก็เราทุกข์...ทุกข์ เราทุกข์...ทุกข์ แค่นี้คิดอย่างนี้ก็คิดแล้ว หือ คิด
ใหม่ เพราะอะไร เราทุกข์...ทุกข์ ท่านถามว่าทุกข์มีจริงไหม พระพุทธเจ้าตอบว่ามี แต่
ไม่ใช่คนนั้นทำให้ทุกข์ คนนี้ทำให้ทุกข์ ตัวเองทำให้ทุกข์ แต่มีเหตุคืออวิชชาสังขาร
วิญญานเป็นสายไปนั้นนะ สายปฏิจจสมุปบาท จนถึงอุปาทาน ถึงชาติ ถึงชรามรณะ
นั่นเองทำให้เกิดทุกข์ แค่ว่าถามประโยคเดียวนี้ แค่ว่าความเห็นอันเดียวนี้ ฉันททุกข์...ทุกข์
ทุกข์เพราะคนนั้นทำให้ทุกข์ ทุกข์เพราะคนนี้ทำให้ทุกข์ อันนี้เป็นมิถิชาติภูมิ เป็น
ความเห็นที่ผิด เพราะมันไม่มีใครทำให้ทุกข์ มีแต่เหตุปัจจัย ความไม่รู้ความจริงของ
ขั้น ๕ นั่นเอง ความไม่รู้ความจริงของรูปทั้งภายในภายนอกนั่นเอง ความไม่รู้ความ
จริงของนามนั่นเอง เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ เป็นเหตุปัจจัยแห่งทุกข์นั่นเอง เหตุนี้บาง
คนก็ ทำความผิดพลาดไปไม่สามารถให้อภัยตัวเองได้ เก็บมาคิดไป ฉันททำไมดี ฉันท
ทุกข์...ทุกข์ ฉันททุกข์...ทุกข์ ให้อภัยตัวเองไม่ได้เพราะอะไร เพราะอวิชชานั้นเอง
เพราะเห็นผิดนั่นเอง เห็นว่ามีผู้ทำให้ทุกข์ นี้มีผู้ไปปรับทุกข์ เมื่อเห็นความจริงว่าขั้น ๕
เป็นอนัตตา เป็นของกลาง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ทุกข์มันมีเหตุมี
ปัจจัยของเขา ถ้าใครเดินอย่างนี้ มีอวิชชาเป็นแดนเกิด ก็ต้องมีทุกข์เป็นผล มีตัณหา
อุปาทานเป็นแดนเกิด ก็มีทุกข์เป็นผล มีวิญญานเป็นแดนเกิด ก็มีทุกข์เป็นผล เท่า
นั้นนะ ถ้าใครไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่มีทุกข์เป็นผล เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยทั้งหมดเลย
ทุกข์กับสมุทัยเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย เหตุกับผล นิโรธกับมรรคก็เป็นเรื่องของเหตุ
ปัจจัย คือเหตุกับผล ไม่ใช่เราทุกข์เราไม่ทุกข์ ไม่มี นี่คำถามประโยคแรกนี้กับประโยค
ที่ ๒ จึงต่างกันโดยธรรมชาติ โดยลักษณะ เมื่อเราไม่ได้สำเหนียก ไม่ได้สนใจตัวเอง
ไม่ได้วิจยในตัวเอง ไม่ทำความเห็นให้ถูกต้อง ไม่สอดส่องให้ทะลุ ให้แจ่มแจ้ง ให้ถ่อง
แท้ ก็ย่อมต้องหลงว่าเราทุกข์...ทุกข์ เราทุกข์...ทุกข์ ความเมตตาความให้อภัยแก่ตนเอง
จึงไม่มี นี่พูดโดยสมมตินะ พูดแบบสมมติ จริงๆแล้วถ้าเราเข้าใจสังขารตามความ
เป็นจริง เห็นสังขารตามความเป็นจริง จะสมมติเรียกว่าให้อภัยตัวเองก็ได้ ไม่สมมติ

ก็ได้ สมมติว่ามีเมตตากี่ก็ได้ ไม่สมมติว่ามีเมตตากี่ก็ได้ เหตุนั้นต้องพิจารณาให้เห็นความจริงของขั้น ๕ ของดาหุจมุกลิ้นกายใจ แต่คำถามประโยคเดียวนี้ เหตุนั้นไม่มีคนทำให้เราทุกข์ ไม่มีตัวเองไม่มีผู้อื่นทำให้ทุกข์ แต่มีเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์นั้นคือความรู้ไม่จริง ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ นั้นเอง อวิชชานั้นเอง ความหลง ความมิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดนั่นเอง เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริงของขั้น ๕ นั้นเอง เหตุนั้นถ้าเข้าใจตรงนี้ จึงรู้ว่าที่ตัวเองทุกข์...ทุกข์ ฉันททุกข์...ทุกข์ แล้วปิดห้องนอนอยู่คนเดียว แล้วก็ครุ่นคิดอยู่นั้น อันนั้นเป็นความเห็นแก่ตัว เป็นจิตที่ต่ำ เป็นจิตที่เห็นแก่ตัว เป็นจิตที่ต่ำ เป็นจิตที่สกปรก ทำไม่ถึงพูดเช่นนั้น เพราะจิตดวงนั้นประกอบด้วยอวิชา ด้วยความมืดบอด อวิชาความมืดบอดเป็นมลทิน เป็นสิ่งสกปรกของใจ ใจนั้นจิตดวงนั้น เป็นจิตที่มีมืดบอดที่สกปรก จึงเรียกว่าจิตที่ต่ำ จิตที่เห็นแก่ตัว อันนี้ไม่ได้ว่าใครนะ เพราะไม่มีใครสภาพความจริงถ้าเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอย่างนี้ เขาเรียกว่าทุกข์สัจจะ เป็นความจริงของทุกข์ เหตุนี้ความหลงผิด ความเห็นผิด ความมืดบอดแห่งจิตคืออวิชชาี้ แก้ได้ด้วยวิชาเอาความรู้ที่ถูกต้อง ความเห็นที่ถูกต้อง เข้าไปแทนชะ ทีนี้ปัญหานะมันอยู่ตรงว่า คนนั้นมีสัจจะไหม คนนั้นโกหกตัวเองเป็นไหม ถ้าคนนั้นไม่มีสัจจะ โกหกตัวเองเป็น คนนั้นจะไม่ยอมที่จะแก้ไขตัวเอง เวลาทุกข์ก็บอกว่าฉันททุกข์ คนนั้นทำให้ฉันททุกข์ คนนี้ทำให้ฉันททุกข์ ฉันทจะทำอย่างนี้ ฉันทจะทำอย่างนั้น ฉันทจะเอาแต่อำเภอใจ ไม่ยอมแก้ไขตัวเอง นี่คือคนที่โกหกตัวเอง ทำไม่ถึงว่าโกหกตัวเอง ก็มันไม่มีคนอื่นทำให้เราทุกข์ แม้แต่ตัวเราก้ไม่มีทำให้เราทุกข์ แต่อวิชาและกรรมนั่นเองเป็นตัวกระทำให้ทุกข์ แยกแยะประเด็นให้ถูก อวิชากับกรรมนั่นเอง ที่เป็นอกุศลกรรมนั่นเอง ฉันทพูดให้ฟังเมื่อวานแล้ว กรรมทำให้เกิดวิบาก ตัวไหนที่ทำให้เกิดกรรม ก็คือกิเลส วิบากมาสู่กิเลส กิเลสมาสู่กรรม เขาเรียกไตรวัฏฏ์ ในนักธรรมโทจะได้เรียน ตัวกรรมนั่นเองกับตัวกิเลส นั่นเองทำให้ทุกข์ เหตุนี้อกุศลกรรมก็เกิดจากกิเลสนั่นเอง เหตุนี้แหละถ้าผู้ใดยอมรับความจริง ผู้ใดยอมรับความจริง ผู้ใดไม่โกหกตัวเอง ผู้ใดมีสัจจะตั้งมั่นที่จะพ้นจากกองทุกข์ ย่อมต้องยอมที่จะพิจารณาสิ่งเหล่านี้ ย่อมต้องยอมที่จะละความมืดบอดความเห็นผิดในจิต เพราะอะไร เพราะเขาโกหกตัวเองไม่ได้ เขามีหิริโอตตปปะในจิตของเขาเป็นคุณธรรมอันหนึ่ง เมื่อหิริโอตตปปะนี้เต็มภูมิเขาเรียกว่าวิสุทธิตเทพ วิสุทธิตเทพเท่านั้นจึงจะมีหิริโอตตปปะได้เต็มภูมิ วิสุทธิตเทพคือพระอรหันต์นั่นเอง เพราะเขาเห็นความจริงว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เขาไม่สามารถที่จะไป

หลอกตัวเองได้ กล่าวผู้ชั้น ๕ ได้ ไปลักขโมยชั้น ๕ ได้ ว่าเป็นของเรา ว่าเป็น
ตัวตน ความไม่กล่าวผู้ไม่ลักขโมย นั่นคือไม่มีสุวาทา ไม่มีอทินนาทานา เห็นใหม่
ใช้ใหม่ นั่นคือความละเอียดใจ ความเกรงกลัวต่อบาปกรรมนั่นเอง คือหิริโอตตปปะ
นั่นเอง เหตุนี้แหละให้พิจารณาให้ถ่องแท้ ไม่มีใครทำให้ทุกข์หรืออก มีแต่เหตุคืออวิชา
กับกรรมนั่นเอง ถ้าเข้าใจตรงนี้ ก็มีหน้าที่ที่จะสร้างกรรมใหม่ คือวิชาให้เกิดขึ้นมา มี
หน้าที่ที่จะต้องทำวิชาให้เกิด ทำสัมมาทิฏฐิให้เกิด เมื่อทุกข์เกิด ให้รู้ทันทีว่าต้องมีเหตุ
ปัจจัยคืออวิชา ลูกน้องมันคือตัวคณานั่นเอง ตัวอุปาทานนั่นเอง แล้วก็ออกมาทำ
กรรมที่เป็นอกุศลนั่นเอง เหตุนี้ถ้าเข้าใจตรงนี้ ไม่มีอะไร ไม่มีใคร ไม่มีเรา ไม่มีใคร
ทำให้ทุกข์ แต่มีเหตุมีปัจจัยคืออวิชาคณานั่นเอง สายของสมุทัยปฏิจจสมุ
บาทนั่นเองทำให้ทุกข์ ถ้าเข้าใจตรงนี้ ก็ต้องทำวิชาให้เกิด การทำวิชาให้เกิดต้อง
ยอมรับความจริง ต้องหัดพินิจพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่ารูปนี้เที่ยง
ใหม่ ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตายจริงใหม่ ใครทำให้มันแก้ให้มันเจ็บให้มันตาย ฐานะเราก็
ไม่ยากแก้ไม่ยากเจ็บไม่ยากตาย ทำไมต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ก็เพราะธาตุทั้ง ๔
นั่นเอง มีเหตุมีปัจจัยคือธาตุนั่นเอง มีอาหารคาวหวานนั่นเอง เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูป
นี้ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด ทำไมต้องเสื่อมสลายในที่สุด ทำไมต้องแก้ต้องเจ็บต้อง
ตาย เพราะมีความเกิดนั่นเอง ถ้าไม่มีความเกิด ก็ไม่มีความแก้ความเจ็บความตาย นี้
เหตุนี้แหละแล้วทำอย่างไรจะไม่ให้เกิด ให้พิจารณาสาวเข้าไป ความหลงอุปาทานนั่นเอง
ในชั้น ๕ นั่นเองเป็นตัวเกิด หลงชั้น ๕ ยังไม่พอ ยังไปหลงรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส
ภายนอกอีก เขาเรียกกามคุณ ๕ เหตุนี้ผู้จะเดินทางนี้จึงต้องพิจารณา เขาเรียกว่าอาหาร
๔ กวพิงการอาหาร อาหารคือคำข้าว ผู้ใดพิจารณาอาหารเป็นสิ่งปฏิฆูล เป็นสิ่งแค่อาศัย
เพื่อชีวิต ไม่นับด้วยความละโมภมัวเมา ผู้นี้เท่ากับละกามคุณทั้ง ๕ นี้พระพุทธเจ้า
ตรัสเอาไว้ ผู้ใดไม่พิจารณาอาหาร ย่อมยังวิญญาณที่เป็นอวิชาอาศัยเกิดขึ้น เมื่อ
วิญญาณอาหารเกิด ย่อมเป็นเหตุให้รูปนามเกิดนั่นเอง เมื่อรูปนามเกิด ก็เป็นเหตุ
ให้สฬายตนะคืออายตนะภายใน ๖ เกิด เมื่ออายตนะภายใน ๖ เกิด เป็นเหตุให้เกิดผัสสะ
เกิดเวทนา เกิดคณหา เกิดอุปาทาน ต่อเนื่องเป็นสาย เหตุนี้การพิจารณาอาหารจึงมี
คุณค่ามหาศาล เพราะเป็นการทำลาย เป็นการละความเห็นผิดนั่นเอง ละตัววิญญาณที่จะ
เกิดขึ้น ที่จะทำให้นามรูปเกิด อันนี้ข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ การพิจารณาตาหูจมูกลิ้นกาย
พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เท่ากับพิจารณาตัวอะไร ตัวผัสสาหาร

นั่นเอง ตัวผัสสะนั่นเอง รูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น
กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง แม้แต่ธรรมารมณ์กระทบใจ ได้พิจารณาเห็นถึงคุณและ
โทษของสิ่งเหล่านี้ ว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา จึง
คลายความเพติดเพตินความยินดีในสัมผัสเหล่านี้ เมื่อคลายความยินดีความเพติดเพติน
ในสัมผัสเหล่านี้ วิญญาณอาหาร อาหารคือวิญญาณก็เกิดไม่ได้ เมื่ออาหารคือวิญญาณตัว
นี้เกิดไม่ได้ วิญญาณดับรูปนามก็ดับ นี้ การพิจารณาถึงตัวสัญญา สังขาร เท่ากับ
พิจารณาตัวมโนสังขเจตนา คือความจงใจนั่นเอง เมื่อเห็นสัญญาสังขาร ความคิดไม่เที่ยง
ไม่ใช่ของเรา ไม่ติดตามมันไป รู้แล้วละ เท่ากับละมโนสังขเจตนาหาร การละมโน
สังขเจตนาหาร เท่ากับละตัววิญญาณอาหารที่จะเกิดวิญญาณที่ทำให้เกิดนามรูป การ
พิจารณาตัวรู้ตัววิญญาณ ให้เห็นถึงความเกิดดับ ความไม่ใช่ของเรา เกิดตามเหตุปัจจัย
รูปกระทบตาที่เกิดความรู้ทางตา วิญญาณทางตาเกิด จนถึงธรรมารมณ์กระทบใจ ก็เกิด
มโนวิญญาณ คือวิญญาณทางใจ เห็นเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา
ไม่ใช่ตัวตนของเรา จึงเป็นการละตัววิญญาณอาหาร การละวิญญาณอาหารตัวนี้ เป็นเหตุ
ให้รูปนามนามรูปนั้นดับ เหตุนั้นน่าจะเหมือนเราจะขังเสือเอาไว้ตัวหนึ่ง ทำกรงอย่างดีไม่
มีประตู อีกรูปปิดหมด กรงเหล็กอย่างดี แล้วไม่ให้อาหาร เสือนั้นย่อมต้องคืนรันทนทุ
ราย เพราะขาดอาหาร เราก็ต้องปิดไว้อย่าให้อาหาร จนเสือนั้นเมื่อไม่มีอาหารแล้ว
นานเข้าจะหมดกำลัง ความอาละวาดจะหมดลง เมื่อหมดกำลังเพียบลง ไม่ให้อาหาร
ต่อไปเสือนั้นจะโรยรินๆ สุดท้ายก็จะขาดใจตาย ฉะนั้นนั่น การงดอาหารทั้ง ๔ นี้ได้
เท่ากับงดเชื้อที่จะทำให้เกิดอวิชชาได้ ชีวิตแห่งอวิชชาก็จะดับลง เมื่อชีวิตอวิชชาดับลง
ความพ้นจากกองทุกข์ก็จะมีตรงนั้น เหตุนั้นน่าจะวันนี้จึงพูดให้ฟัง เป็นสิ่งที่โยมที่
ออสตรเลียเขาต้องการจะรู้ว่าจะละวิญญาณอย่างไรที่จะไม่ทำให้เกิดนามรูป เพราะเขา
ไม่ได้ปรารถนาจะเกิด เขาตั้งปรารถนาจะเข้าสู่พระนิพพาน เขาอธิษฐานไว้เช่นนั้น
เหตุนี้ผู้ที่เขานักบวช ออกมาแล้ว เป็นนักบวชแล้ว มีหน้าที่ต้องพิจารณาสิ่งเหล่านี้
พิจารณาปัจจัย ๔ ก่อนจึงบริโภค เขาจึงให้สวดปฏิสังขาโยหรืออัชชะมะยาฯ ก็เพื่อ
เตือนสติให้พิจารณา ไม่ใช่สวดเป็นนกแก้วนกขุนทอง สวดไปอย่างนั้น ร้องรำทำเพลง
ไปอย่างนั้น ไม่มีประโยชน์ต่อตัวเอง การพิจารณาปัจจัย ๔ เท่ากับพิจารณากวฬิงการา
หาร เมื่อไม่เพติดเพตินในกวฬิงการาหารคือคำข้าว เมื่อไม่เพติดเพตินวิญญาณอาหาร
วิญญาณคืออาหาร อาหารคือวิญญาณ ก็ไม่สามารถจะเกิด เมื่ออาหารไม่มี นามรูปก็จะ

ด้นนั่นเอง นี่ต้นเหตุ การมาพิจารณาตัวนามธรรมคือผัสสาหาร การผัสสะ การสัมผัส ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ การมาพิจารณาตัวมนัสสัญญาเจตนาหาร คือความจงใจคือตัวเจตนา ความจงใจที่มีแอบแฝงด้วยวิชชานั้นเอง การมาพิจารณาตัววิญญาณโดยตรงนั่นเอง เป็นการละอาหารทั้ง ๔ ออกหมด จึงเป็นสิ่งที่ละสิ่งที่จะสืบเนื่องชีวิตของวิชชานั้นเอง อวิชาไม่ได้อาหารย่อมต้องดับ ชีวิตนั้นต้องดับ เมื่อดับรูปนามจึงดับ วิญญาณดับรูปนามดับ ทุกข์จึงดับทั้งปวง เหตุนี้แหละผู้ใดใคร่สนใจในธรรม ให้ไปขบคิดพิจารณาหาทางละอาหาร ลดอาหารลง ถ้ายังผลิตเพลินต่อการกิน ผลิตเพลินต่อการนอน ผลิตเพลินต่อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ผลิตเพลินต่อที่อยู่อาศัย รูปข้างนอกบังรูปใน ใครยัง ผลิตเพลินต่อรูปใน รูปในคือกายนี้บังเจตสิกกรรม คือเวทนาสัญญาสังขาร ใครยัง ผลิตเพลินต่อเจตสิกกรรม ยังบังตัวรู้อยู่ ใครผลิตเพลินตัวรู้อยู่ ยังบังพระนิพพานอยู่ เหตุนี้ใครต้องการความพ้นทุกข์ที่แท้จริง บรรลาคความพ้นทุกข์ที่แท้จริง ต้องเจริญสติปัญญาให้เข้าใจความจริงเหล่านี้ ให้รู้จักงดอาหาร คือเหตุแห่งความเจริญของอวิชา ให้เจริญเหตุที่ให้สติปัญญาเจริญ คือการรู้จักพิจารณา รูปนอก รูปใน พิจารณา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ให้ยอมรับความจริงของสิ่งเหล่านั้น จิตก็จะเข้าสู่ความเป็นกลางนั่นเอง จิตที่เข้าสู่ความเป็นกลางย่อมไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อสิ่งทั้งปวง จิตที่ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งทั้งปวง คณหาจึงไม่สามารถเกิดได้ เมื่อ คณหาเกิดไม่ได้ อุปาทานภพชาติก็ดับ ทุกข์ก็ดับนั่นเอง วันนี้ก็ขอแนะนำแต่เพียงแค่นี้.