



## บทความปริทัศน์

บทความปริทัศน์หนังสือ : อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์

ผู้เขียน : พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, นายสุรพล สายพานิช

จัดพิมพ์โดยบริษัทบริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด

ผู้ปริทัศน์ : พระราชกิตติรังษี, ดร. เจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ

“หลักของการเจริญวิปัสสนา คือ ให้มีสติ รู้รูปธรรมนามธรรม ตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง “หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโช ได้นำพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเทศนาสั่งสอนผู้สนใจในธรรมปฏิบัติด้วยภาษาที่สามารถสื่อสารและเข้าใจได้ง่ายสำหรับคนในยุคปัจจุบัน สำหรับเรื่องราว “แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา” ตามความจริงของพระอริยพระพุทธานุชาตอริยสัจ ซึ่งเป็นธรรมะที่ไม่มีใครเถียงได้ทันทีที่พระพุทธานุชาตอริยสัจแห่งธรรม ประกาศอริยสัจขึ้นมาไม่มีใครต้านทานได้อริยสัจเหมือนรอยเท้าช้าง เป็นรอยเท้าสัตว์บกที่ใหญ่ที่สุดท่านตรัสว่า “รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายรวมลงในรอยเท้าช้างได้ฉันใด ธรรมทั้งหลายทั้งปวงรวมลงในอริยสัจได้ฉันนั้น” พระพุทธานุชาตอริยสัจท่านทำอานาปานสติจนจิตท่านเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้นมา แล้วท่านดูปฏิบัติสมาธิปฏิบัติอริยสัจนั้นแหละอันเดียวกันปฏิบัติสมาธิปฏิบัติ 2 สาย คือสายเกิด และสายดับ สิ่งที่ครอบคลุมสายเกิดก็คือทุกข์กับสมุทัย สิ่งที่ครอบคลุมสายดับก็คือนิโรธกับมรรค จึงครอบคลุมธรรมทั้งหมดโดยภูมิจิต ภูมิธรรม ของพวกเรา เรารู้ด้วยตัวเองไม่ได้เราต้องฟังให้ชัดเจนว่า พระพุทธานุชาตอริยสัจมีทุกข์ สมุทัย นิโรธมรรคโดยมีเนื้อหาสรุปดังนี้

### 1. ทุกข์ # ในศาสนาพุทธ

โลกนี้เต็มไปด้วยปัญหาคนเต็มไปด้วยความทุกข์ถ้าคนไม่มีสติปัญญา ก็จะแยกไม่ออกว่าปัญหากับความทุกข์เป็นคนละส่วนกันในชีวิตเต็มไปด้วยของไม่เที่ยงถ้าใจยอมรับความจริงได้ว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงใจก็จะไม่ทุกข์ปัญหาที่เกิดขึ้นก็ส่วนปัญหา แต่ใจไม่ทุกข์ “ทุกข์” ในศาสนาพุทธพระพุทธานุชาตอริยสัจซึ่งเป็นที่ไปได้อย่างหลายอย่าง เช่นการได้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างพวกเรานั้นยาก เกิดมาแล้วจะได้พบสัตว์บุคคลคือคนดีคนมีศีล มีธรรมก็เป็นไปได้อย่างยาก พบแล้วจะมีศรัทธาเข้าใกล้ก็ยาก เข้าใกล้แล้วจะได้ฟังธรรมก็ยาก ได้ฟังธรรมแล้วจะปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมก็ยากขึ้นไปอีกทุกขมีหลายแบบ มีหลายชั้น มีหลายตอน ในทางปริยัติจำแนกไว้ถึง 10 ประการ แต่สำหรับนักปฏิบัติ เรามาเรียนรู้ทุกข์บางอย่างก็พอแล้ว ทุกข์ที่ยากที่สุดเรียกว่า “ทุกข์เวทนา” อย่างเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดเมื่อย หนาวไป ร้อนไป หิวข้าวก็ทุกข์นะ มีทุกข์ทางกาย มีทุกข์ทางใจ เรียกว่า “ทุกข์เวทนา” อันนี้เป็นทุกข์ทั่วๆ ไปใครๆ ก็มี สัตว์ก็มีทุกข์กายทุกข์ใจในจิตใจก็เหมือนกัน จิตใจมันมีความทุกข์เกิดขึ้นเรื่อยๆ มันก็ดิ้นรนเที่ยวหาความสุขไปเรื่อย เวลาที่มีความอยากเกิดขึ้นที่ไรก็มีความทุกข์เกิดขึ้นทุกที แต่เราไม่เห็นหรือ เราเห็นว่ามันไม่สบายใจ พอไม่สบายใจ เราก็เที่ยว

หาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจมาบ่อนมัน ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปคุยกับเพื่อน ไปดูโน่นดูนี่หรือหาหนังสือมาอ่านให้เพลินๆ ไปกินเหล้า เปลี่ยนอารมณ์ไปเรื่อยๆ จริงๆ ก็เพื่อแสวงหาความสุข เพื่อหนีความทุกข์ ใจมันไม่มีความสุข หรอกความอยากทั้งหลายแหล่มันก็มีอยู่แค่นี้เอง ความอยากที่ว่ากิเลส 1,500 ตัณหา.108 จริงๆ ก็คืออยากให้ขั้นธ เป็นสุขอยากให้ขั้นธพ้นทุกข์ ย่อยๆ ลงมาก็คือรักสุข เกลียดทุกข์ นั่นแหละฉะนั้น การรู้ทุกข์นี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่แค่ั่งสมถิ หวังว่าทำสมาธิไปเรื่อยๆ แล้วจะพ้นทุกข์ไม่มีทางพ้นเลย ทำสมาธิก็ไปสร้างภพภูมิที่ละเอียดขึ้นไปอีก. นอกจากการรู้ทุกข์แล้ว ไม่มีวิธีอย่างอื่นที่จะเห็นธรรมได้เลย

## 2. สมุทัย คือ ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

มีความอยากที่ไรก็มีความทุกข์ขึ้นมาทุกทีท่านถึงสอนว่าตัณหาเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ถ้าจะล้างตัณหาให้เด็ดขาดจะละสมุทัยได้เด็ดขาดต้องรู้ทุกข์ท่านถึงว่ารู้ทุกข์เมื่อไรก็ละสมุทัยเมื่อนั้นความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจเรายอมรับสภาวะที่เกิดขึ้นไม่ได้. ถ้ายอมรับได้ก็ไม่ทุกข์มาก ยอมรับไม่ได้ก็ทุกข์มากอย่าว่าแต่สภาวะทางเลวเลย. แม้สภาวะทางดีก็เหมือนกันถ้ายอมรับยังไม่ได้ว่ายังไม่ดีพอ ยังไม่สุขพอ ยังไม่รวยพอ ยังไม่มีอำนาจพอ. ยังไม่ได้มรรคผล ตอนนี้ไม่มีสิ่งนี้ก็อยากให้มี ของที่มีแล้วอยากให้หายไป. ก็ทุกข์แล้วสุดท้ายมันมาทุกข์ตรงไหนทุกข์ตรงอยากนั่นเอง. อยากไม่แก่แต่แล้วมันก็แก่. อยากไม่เจ็บแล้วมันก็เจ็บอยากไม่ตายแล้วมันตาย. อยากจะหนุ่มอยากจะสาวแล้วมันไม่หนุ่มไม่สาวถ้าอยากแล้วมันไม่ได้ก็ทุกข์. มีความอยากที่ทุกข์สิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นจะตั้งอยู่หรือจะดับไปถ้ายอมรับได้ก็ไม่ทุกข์มากถ้ายอมรับไม่ได้. ใจมีตัณหาอยากให้เป็นอย่างอื่นก็ทุกข์. ความอยากมีหลายอย่าง เช่น ของไม่มี. อยากให้มี. ของมีแล้วอยากให้คงอยู่ตลอดไป. หรืออยากให้หายไปมีความอยากที่ไรก็มีความทุกข์ขึ้นมาทุกที. ท่านถึงสอนว่าตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์กิเลสเองไม่ใช่ใครอะไร. นักหนา ตัวเองก็เกิดดับ มันเกิดเพราะเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันก็ดับ. แต่การที่กิเลสเกิดแล้วย้อนมาดูกิเลสในจิตใจนี้เจดี. จะเห็นเลยว่าทุกข์อย่างที่เกิดในจิตใจของเราเป็นของชั่วคราว

ทั้งหมดเลย สุข ทุกข์ ดี ชั่ว เป็นของชั่วคราว.ต่อไปอะไรเกิดขึ้นในจิตใจของเรา. เราไม่ทุกข์หรอก การย้อนมาดูจิตใจของเราเป็นเรื่องดี. เพราะกิเลสเกิดขึ้นที่จิต. กุศลเกิดขึ้นที่จิต. มรรคผลเกิดขึ้นที่จิต. ไม่ได้ไปเกิดที่อื่น. หัตถมาตุตครั้งนี้บ่อยๆ. อกุศลจะได้หายไป. กุศลจะได้เจริญขึ้น. มรรคผลจะได้เกิดขึ้น.

## 3. นิโรธ คือ พระนิพพาน

วันที่ใจเราพินัดค้นหาเราจะเห็นนิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้แหละแต่เราไม่เห็นเองไม่ต้องไปหานิพพานที่ไหน. ภาวนาเจริญสติ. สมาธิ. ปัญญา. เรื่อยไปจนหมดความปรุงแต่ง. ของจิตจิตพ้นความปรุงแต่งด้วยปัญญาเมื่อไร. ก็เห็นนิพพานเราเดินขึ้นนิพพานอยู่ทั้งวันแต่ไม่เห็นนิโรธคือ พระนิพพานการที่จะรักษาสืบทอดพระศาสนาเอาไว้เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของคนเข้มแข็ง. คนที่ต้องช่วยตัวเองอย่างแท้จริง. เป็นศาสนาที่เชื่อเรื่องกรรม. เรื่องผลของกรรมต้องทำเอาเอง. แล้วก็เข้าใจยาก. มันฝืนความรู้สึกอย่างมากในขณะที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราลดละความเป็นตัวเป็นตนลงไป. ให้ย้อนมาดูกาย. ย้อนมาดูใจ. ย้อนมาดูสิ่งที่เรียกว่าตัวเราเห็นมีแต่ทุกข์. แต่โทษ. พอเห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งที่เรียกว่าตัวเราก็คืออกภัยกับใจนี้. แล้วจิตปล่อยวาง. ไม่ยึดถืออกภัยใจนี้. เมื่อจิตปล่อยวางไม่ยึดถืออกภัยใจ. ร่างกายเป็นทุกข์. มันก็ไม่เข้ามาถึงจิตถึงใจของเรา. ใจคนเรามีความปรุงแต่ง. อะไรเกิดขึ้นไม่ยึด. ไม่ถือ. ความปรุงแต่ง. ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป. ไม่ยอมจิต. เข้ามาไม่ถึงจิตหรอก. เหมือนแสงดวงอาทิตย์ผ่านไป. ในอวกาศ. อวกาศไม่ร้อนขึ้นเลย. อวกาศก็ยังคงเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ. อวกาศมันไม่ไปยึดถือเอาแสงดวงอาทิตย์ไว้. ไม่เหมือนบรรยากาศโลก. มันเก็บความร้อนเอาไว้ได้เพราะมันมีตัวกระทบ. ที่นี้พอไม่ยึดอกภัยใจ. สิ่งต่างๆ ก็ไหลผ่านไปเฉยๆ. ธรรมะของพระพุทธเจ้าลึกซึ้ง. ประณีต. เหลือเกิน. มีแต่ไม่มีอยากที่จะเข้าใจ. ฝืนกิเลสอย่างแรงเลยขั้นธ. ไม่ใช่ไม่มี. ร่างกายไม่ใช่ไม่มี. ถ้าคิดว่าอนัตตาคือสูญหมดเลย. ก็เป็นมิจฉาทิฎฐิธรรมะของพระพุทธเจ้า. เข้าใจอยาก. คือมีถ้ามันมีเหตุถ้าเหตุดับมันก็ดับไป. ถ้าเหตุไม่มีมันก็ไม่. เพราะเหตุมีผลถึงมี. เพราะเหตุไม่มีผลถึงไม่มี. สิ่งทั้งหลายทั้งปวง. อาศัยเหตุกับผลอิงอาศัยกัน. แบบนี้สิ่งทั้งหลายถ้ามีเหตุมันก็มี. ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่. ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันก็เป็นอยู่ใน

กฎอันนี้ทั้งหมดเลย กระทั่งไฟไหม้บ้าน ไม่มีใครดับไฟได้ ตัวไฟเป็นผล เหตุของไฟก็เช่นมีอุณหภูมิสูงเกินไป เวลาดับไฟเราก็ดับเหตุของไฟ ไม่ใช่ดับตัวไฟ เอน้ำไปสาด ลดอุณหภูมิลง ไฟจึงดับเวลาเราจะดับทุกซ์เราไม่ได้ดับตัวทุกซ์ เราดับเหตุของทุกซ์ตัวทุกซ์ก็คือชั้น 5 ตัวชั้น 5 ถ้ามีเหตุมันก็เกิด ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด ถ้ามีเหตุมันเกิดขึ้นมาแล้วต่อไปเหตุมันดับ ตัวมันก็ดับฉะนั้นเราดับชั้น 5 ไม่ได้ ต้องดับเหตุของชั้น 5 คือดับเชื้อของความเกิดในใจของเราเองพระพุทธเจ้าพระอรียะเจ้าทั้งหลายสอนว่าอย่ายึดชั้น 5 เลยยึดชั้นแล้วเป็นทุกซ์ เราไม่เชื่อ มันเชื่ออยาก เราต้องมีชั้นต่างหากแล้วชั้นของเราต้องจัดการให้ดีแล้วจะมีความสุข วันใดที่ใจเราพันต้นมหา เราจะเห็นนิพพาน ต้นมหาจะผลัดต้นใจให้ดีขึ้นปรุงแต่งไปเรื่อย เมื่อโรสินต้นมหา เมื่อนั้นก็พันความปรุงแต่งสิ้นต้นมหาเรียกว่า วิราคะ สิ้นความปรุงแต่งเรียกว่า วิสังขาร อันเดียวกันทั้งหมดเลยนิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาแน่แหละ แต่เราไม่เห็นเอง ไม่ต้องไปหานิพพานที่ไหน ภาวนาเจริญสติสมาธิ ปัญญา เรื่อยไปจนหมดความปรุงแต่งของจิต จิตพันความปรุงแต่งด้วยปัญญาเมื่อไรก็เห็นนิพพาน

#### 4. มรรค คือ ทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกซ์

มรรคเป็นทางสายเอกเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกซ์เมื่อเดินอยู่ในทางสายเอกก็ไปถึงธรรมที่เป็นเอกธรรมที่เป็นหนึ่ง (คือพระนิพพาน)มรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาเป็น 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคคือ ทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกซ์ธรรมะของพระพุทธเจ้าดังตามในเบื้องต้นดังตามในท่ามกลางดังตามในที่สุด ไฟเราจับบอกจับใจ ยิ่งเราศึกษาปฏิบัติจะพบว่าความทุกซ์กระเด็นหายไปจากใจเราอย่างอัศจรรย์ที่สุดเลยท่านสอนให้เราช่วยตัวเอง ไม่ต้องร้องขอให้ใครมาช่วย ไม่ได้สอนให้พึ่งพาผู้อื่นสิ่งอื่น ท่านให้เรามีสรณะคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง แต่ที่พึ่งไม่ใช่แปลว่าท่านจะมาช่วยเราให้พ้นทุกซ์ แต่ท่านเป็นแบบอย่างของผู้พ้นทุกซ์ท่านสอนทางพ้นทุกซ์ที่ท่านเดินมาแล้ว ท่านทำได้แค่นั้นเองที่เหลือเราต้องทำ ต้องปฏิบัติเอาเองทางที่ท่านสอนนั้นชัดเจน ไม่มีอะไรที่คลุมเครือ ไม่มีอะไรที่จะต้องสงสัยเลย ขอให้ลงมือทำให้ถูกเท่านั้นเอง ซึ่งมีสองอย่างอย่างแรกทำให้ ถูกทาง อย่างที่สองทำให้สมควรกับ

ธรรม ไม่ใช่ทำนิดๆ หน่อยๆ หลายคนใจร้อน สะสมกิเลสมานับเวลาไม่ถ้วนพอมากาวนา 3 เดือน อยากบรรลุธรรมแล้วธรรมะนั้นต้องปฏิบัติให้ถูกทาง เมื่อถูกแล้วก็ต้องขยัน ทำบ้าง เล่นบ้าง มันก็ได้แต่ธรรมะงูๆ ใดๆ ไปวันหนึ่งๆ ถ้าอยากฝึกจนจิตใจ เอกายนมรรค แปลได้ว่า ทางสายเอก แต่คำว่าทางสายเอกยังแปลได้หลายอย่าง อย่างแรกเลยคือทางของท่านผู้เป็นเอกคือ ทางของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ค้นพบ อย่างที่สองเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกซ์ แล้วก็เป็ทางของท่านผู้ไปครั้งเดียว หมายถึงไปครั้งเดียวแล้วไม่ต้องไปอีก ถึงแล้วถึงเลยไม่ต้องมาเดินอีก นี่แปลได้หลายอย่าง เมื่อเดินอยู่ในทางสายเอกก็ไปถึงธรรมที่เป็นเอกธรรมที่เป็นหนึ่งธรรมที่เป็นอยู่ยังไม่ใช่ธรรมที่พึ่งพาอาศัยได้ ยังเป็นของที่แปรปรวนได้อีก อย่างความสงบนี้ไม่ใช่ที่พึ่งเพราะความสงบมีคู่ของมันคือความฟุ้งซ่าน ความดียังไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ ความดียังมีคู่ของมันคือความเลวมรรคมีหนึ่งเท่านั้นแหละ แต่มีองค์ประกอบ 8 อย่างเหมือนแมงมุมหนึ่งตัวมีขา 8 ขา ย่อลงมาก็เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูก ความดำริชอบ นี่เป็นส่วนของปัญญา สัมมากัมมันตะ มีกิจการงานชอบก็คือมีศีลข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 ส่วนสัมมาวาจา การเจรจาชอบคือศีลข้อ 4 สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตที่ชอบที่ควรนี้เป็นส่วนของศีล สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นชอบเป็นส่วนของการฝึกจิตฝึกใจ เป็นส่วนของสมาธิมรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่ครบอริยมรรคจะไม่เกิด ฉะนั้น ถ้ามีศีลอย่างเดียว ไม่ฝึกจิตไม่เจริญ ปัญญา ก็ไม่มีอริยมรรค ฝึกจิตอย่างเดียวไม่มีศีลก็ไม่มีอริยมรรค เจริญปัญญาอย่างเดียว พิจารณาถูกเดียว โดยไม่มีศีล ไม่มีสมาธิไม่มีการฝึกจิตฝึกใจรองรับก็ไม่มีอริยมรรค ถ้าจิตตั้งมั่นได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้ เช่น เมื่อใจเราเป็นคนดูอยู่ เห็นว่าร่างกายหายไป เราจะรู้สึกทันทีเลยว่าร่างกายกับจิตใจเป็นคนละอันกัน ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตใจอยู่ส่วนหนึ่ง เป็นคนละอันกัน ร่างกายก็หายไปนี่ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไปเท่านั้นเอง มันลดสถานะจาก “ตัวกู” เป็น “ของกู” มันลดระดับลง จากร่างกายคือตัวกู พอจิตตั้งมั่นเป็นคนดูเท่านั้น ร่างกายตก

อันดับลงไปเป็นแค่ของกู ดูไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็แจ่มขึ้นมาว่า ไม่ใช่ของกูหรอก กูบังคับไม่ได้ นี่ค่อยทำลายกระตังของกู ลงไปอีกพอไม่มี ของกู แล้วมันเป็นของใคร มันเป็นของโลก แล้วตัวมันเป็นอะไร ก็เป็นแค่สภาวะธรรม เป็นรูปธรรม เป็นธาตุดินน้ำไฟลม ไม่ใช่ตัวกูแล้ว และก็ไม่ใช่ของกู มันเป็นของโลก

### บทสรุป

การที่เรามาศึกษาธรรมะก็เพื่อนำไปปฏิบัติ ไม่ใช่ศึกษาเล่นสนุกๆ ธรรมะเป็นของสูง เป็นของหายาก โอกาสที่พระธรรมจะปรากฏลงมาสู่โลกมนุษย์นั้นยากแสนยาก โอกาสที่พระสงฆ์คือปุถุชนคนธรรมดาจะพัฒนาตนเองขึ้นไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจดนั้นยากแสนยาก เป็นโอกาสที่ยากแสนยากที่จะเกิดขึ้นการจะฝึกให้มีศีล ให้ตั้งใจดเว้นการทำบาปอกุศลทางกายทางวาจาเอาไว้ก่อน เบื้องต้นตั้งใจดเว้นเอาไว้ก่อนก็จะได้ศีล 5 ศีล 8 ต่อมาเมื่อมีสติให้มาก รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิต ถ้าเรามีสติรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิตได้ ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น คนทำผิดศีลได้เพราะกิเลสมันครอบงำจิต แต่ถ้ากิเลสเกิดขึ้นที่จิต เรามีสติรู้ทันกิเลสครอบงำจิตไม่ได้ เราจะทำผิดศีลไม่ได้โดยอัตโนมัติ การรักษาศีลจะเป็นเรื่องง่าย ไม่ใช่ศีล 5 อีกต่อไปแล้ว เพราะถ้าเรารักษาจิตอันเดียวตนเองไม่ให้เกิดกิเลสย่อมได้ก็ไม่ได้ผิดศีลหรอก ก็ข้อที่ไม่ผิดหรอกที่เรามีศีล เรามีสมาธิ ฝึกจิตจนเป็นผู้ผู้ตื่นตั้งมั่นขึ้นมา ก็เพียงเพื่อให้จิตมีคุณภาพพอที่จะมาเรียนรู้ความจริงของธาตุของชั้นของกายของใจเท่านั้นเอง พอเราเห็นความจริงของธาตุของชั้นของกายของใจว่าตกอยู่ที่ใดกฎไตรลักษณ์เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ มีแต่เกิดแล้วดับ มีแต่ความแปรปรวน มีแต่ถูกบีบคั้น มีแต่บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอีกต่อไปแล้ว ธาตุชั้นนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เต็มไปด้วยความบีบคั้นใจก็จะคลายความยึดถือออกไปพระพุทธเจ้าถึงสอนว่าเพราะเห็นรูปนามตามความเป็นจริง