



f a c e b o o k
ธรรมนาวา Dhammanava

สร้างอำนาจ

ธรรม

ให้กับตน

“

พระพุทธเจ้าทรงสอน

ให้สร้างธรรมะขึ้นมาต่อรองกายกับจิต
เมื่อมีธรรมะ กายกับจิตก็อยู่ภายใต้ธรรมะ
ไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส

”

จารุณฺโณ ภิกขุ

หนังสือที่ระลึกเนื่องในพิธีพระราชทานเพลิงศพ

พระครูพิศาลธรรมโกวิท (พระครูเสาร์แก้ว เตชปญโญ)

พระครูพิศาลธรรมโกวิท (พระครูเสาร์แก้ว เตชปญโญ) นามเดิมเสาร์แก้ว อินต๊ะกันทา บุตรของนายน้อย นางใจ อินต๊ะกันทา เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๘ ณ บ้านสันตนต์ ต.สันมะเค็ด อ.พาน จ.เชียงราย

บรรพชา วันพุธที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ ที่วัดสันหนองบัว ต.เมืองราย อ.พญาเมืองราย จ.เชียงราย มีพระครูวิสุทธีชยสีทธี วัดบุญवास ต.แม่เปา อ.พญาเมืองราย จ.เชียงราย เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ มีพระครูวิสุทธีชยสีทธี วัดบุญवास ต.แม่เปา อ.พญาเมืองราย จ.เชียงราย เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการสัมพันธ์ สันติโก เป็นกรรมวาจาจารย์ พระครูบุญช่วย ธรรมทินโน เป็นพระอนุสาวนาจารย์

วิทยฐานะ

ปี พ.ศ. ๒๕๒๒ จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนสันสะเกีวิทยา อ.พญาเมืองราย

ปี พ.ศ. ๒๕๒๘ จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนจังหวัดเชียงราย

สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก จากสำนักศาสนศึกษา วัดสันหนองบัว อ.พญาเมืองราย

ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ สำเร็จการศึกษาปริญญาบัตร พุทธศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปกครอง

ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสวัดสบเปา

ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลแม่เปา เขต ๑

สมณศักดิ์

ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ตำแหน่ง
เจ้าคณะตำบลชั้นโท ในราชทินนามที่ พระครูพิศาลธรรมโกวิท

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ตำแหน่ง
เจ้าคณะตำบลชั้นเอก ในราชทินนามเดิม

มรณภาพ วันศุกร์ที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

สิริรวมอายุ ๕๕ ปี ๓ เดือน ๑๕ วัน พรรษา ๓๕

ทั้งนี้ จะมีพิธีพระราชทานเพลิงศพ พระครูพิศาลธรรมโกวิท ใน
วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ณ เมรุชั่วคราววัดสบเปา หมู่ ๑๔ ต.แม่เปา
อ.พญาเม็งราย จ.เชียงราย

ในการนี้ คณะศิษยานุศิษย์ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “สร้างอำนาจ (ธรรม)
ให้กับตน” ซึ่งแสดงธรรมโดย พระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ (พระอาจารย์ต้น)
แห่งสำนักศึกษาธรรมดอยธรรมนาถา ต.นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย เพื่อเป็นที่ระลึก
ในการร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้

คำนำ

“พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สร้างธรรมะขึ้นมาต่อรองกายกับจิต เมื่อมีธรรมะ กายกับจิตจะอยู่ภายใต้ธรรมะ ไม่เป็นไปตามอำนาจกิเลส”

ข้อความข้างต้น ปรากฏอยู่ในหนังสือเรื่อง “สร้างอำนาจ (ธรรม) ให้กับตน” เล่มนี้ ซึ่งเป็นหนังสือที่ถอดเนื้อหาจากการแสดงธรรม โดย พระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุฉนฺโณ (พระอาจารย์ต้น) ในวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๘

พระอาจารย์มีเมตตาชี้แนะแนวทางในการสร้างอำนาจธรรมขึ้นมาเพื่อให้เราเข้าถึงความจริง รู้ความจริง เห็นความจริง ซึ่งการเข้าถึงความจริงจะเป็นทางนำเราไปสู่พ้นทุกข์ได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยทำให้ทุกท่านพบแนวทางในการปฏิบัติและมีความพากเพียรเพื่อพบความหลุดพ้นมากยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำหนังสือ

www.facebook.com/Dhammanava

สร้างอำนาจ (ธรรม) ให้กับตน

โดย จารุวณฺโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

สนทนาปราศรัย

โยม : วันนี้เดินจงกรม ขณะเดินเห็นตัวซีเกียดคะ
แล้วก็ง่วงนอน ไม่รู้จะง่วงอะไรกันนักหนาทั้งขาไปขามา

พระอาจารย์ : ยิ่งฝืนก็ยิ่งง่วง แต่รู้ไหมว่าฝืนเท่าไรก็ยิ่งได้
บุญมากเท่านั้น นี้อยู่ในชั้นของบุญ ส่วนในชั้นของปัญญาจะเลย
ความง่วง เราจึงต้องอาศัยบุญในจุดนี้เป็นเครื่องหนุนนำ เรา
ต้องฝืนเพื่อให้บุญนี้สั่งสมอยู่ในจิตอยู่เรื่อย ๆ ฝืนแต่ละครั้ง
ก็ได้บุญทุกครั้ง บุญจะสั่งสมอยู่ในจิต เพราะผลแห่งการ
ฝืนตรงนี้จะสั่งสมเกิดเป็นบุญขึ้น ต่อไปก็จะสามารถข่มจิต

ที่มีอาการง่วงเหงาหาวนอนในขณะที่ปฏิบัติธรรมได้ ด้วยบุญกุศลที่ข่มจิตได้ก็จะทำให้จิตสดชื่น พอสดชื่นขึ้นมาทำให้พิจารณาธรรมเข้าใจทะลุปรุโปร่งได้ง่ายขึ้น

พระพุทธเจ้าเองไม่ได้ทรงปฏิบัติมาแบบง่าย ๆ พระองค์ก็ทรงฝืนเช่นกัน พระโมคคัลลานะก็ฝืน พระสารีบุตรก็ฝืน ใครก็ตามที่ปฏิบัติธรรมก็ต้องฝืนกันทั้งนั้น แม้ในขณะนี้ก็ต้องฝืน เพราะเราจะออกจากกิเลส ออกจากโลกอันนี้ (โลกอันนี้ คือ กายกับจิตอันประกอบด้วยกองทุกข์) เราจะไม่ทำตามกิเลส เพราะหากทำตามกิเลส ก็จะเป็นความเคยชิน เรียกว่าเป็นทางเก่า คือ ทางที่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นทางที่เราชำนาญ ส่วนทางสายกลางเป็นทางที่เรายังไม่ชำนาญ

ให้เราเปลี่ยนความชำนาญในเรื่องของกิเลส มาเป็นความชำนาญในเรื่องของทางสายกลาง ทางสายกลางเป็นทางที่ต้องฝืนกับกิเลส เมื่อเราเดินบนทางสายกลางจนชำนาญแล้ว การปฏิบัติก็จะง่าย ง่วงขึ้นมา ก็มีการข่มใจกับอาการง่วงได้ ตั้งสติไว้ในกุศลธรรม ฝืนต่อความง่วง ฝืนอยู่บ่อย ๆ จนชำนาญ พอชำนาญแล้วก็ชนะได้

โยม : ฝืนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง พอนั้นก็หลับทันที

โยม ๒ : พระอาจารย์คะ เวลาบริหารหรือเดินท่องชาตูกัมมัฏฐานอยู่ ก็คิดว่าอย่างไรหนจะดีที่สุดสำหรับเรา เช่น การพิจารณาร่างกาย ๖ ขั้นตอน ท่องชาตูกัมมัฏฐาน ไม่รู้ว่าจะจับอันไหน แต่ตอนนี้ก็ท่องชาตุ ๆ ไปก่อน

พระอาจารย์ : ให้ทำสลับกัน จังหวะหนึ่งท่องชาตุ ๆ จังหวะที่พิจารณาก็ให้พิจารณา ขณะเดินจงกรมให้พิจารณา ถ้านั่งสมาธิก็ให้ท่องชาตุ ๆ ทำสลับกันไปอย่างนี้

พอนั่งลงก็ “ชาตูกัมมัฏฐาน ๔ ชาตุ ๔ คือ ชาตุดินเรียก...” ขึ้นมาทันที ท่องไปเรื่อย ๆ พอจิตจะเข้าสู่ความว่างเหงาหาวนอน ก็ลุกขึ้นไปเดินจงกรมพิจารณาร่างกาย ทำได้ทุกวิธี ไม่มีอะไรตายตัว ถ้าเรารู้เรื่องแล้วก็ทำได้ทุกที่

โยม : เดินท่องชาตูกัมมัฏฐานนี้จะยังไม่เข้าที่ หลุดบ้าง อะไรบ้าง

พระอาจารย์ : ก็ต้องมีหลุดบ้าง

โยม : สักประมาณครึ่งชั่วโมงจะอยู่ตัว การพิจารณาจะเริ่มหมุนตัว ๆ แล้วที่นี้

พระอาจารย์ : แสดงว่าตั้งหลักได้

โยม : พอเดินไป ๆ ไม่อยากหยุด เดินไปเรื่อย ๆ

พระอาจารย์ : ถูกแล้ว เป็นความเพลิดเพลिनในธรรม
จะทำอยู่อย่างนั้น เดินแล้วรู้สึกสติอยู่ตัว สบาย แท้ที่จริงแล้ว
การเดินจงกรมจะเกิดความเบา สบาย คนปฏิบัติได้จะรู้ จะเห็น

โยม : เป็นดินนี้ เป็นดินจริง ๆ เลยค่ะ

แสดงพระธรรมเทศนา

พวกเราต่างก็มามุ่งหาความสงบ จากบ้าน จากที่ที่เคยอยู่ เพื่อมาหาความสงบในป่าในเขา ใจก็คิดว่าอยากจะรู้ธรรม เห็นธรรมบ้าง โดยเฉพาะการรู้ธรรม เห็นธรรม ที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เมื่อได้มาปฏิบัติ บางครั้งบางครั้งเราก็ไม่สงบ จิตเกิดความฟุ้งซ่าน คิดนั่น คิดนี่ พยายามหาอุบายเพื่อจะแก้จิต ให้ลงสู่ความสงบ แต่ปรากฏว่ายิ่งฟุ้ง ก็คิดนั่นคิดนี่อีก ไม่ได้ตั้งใจ

ขณะที่ประกอบความพากเพียรแล้วเกิดความฟุ้งซ่าน ซึ่งเราก็ไม่ทราบความเป็นจริงของจิตว่า จิตมีหน้าที่คิด พอเราไม่ทราบความเป็นจริงของจิตว่า จิตต้องคิด เราก็รู้สึกไม่พอใจ ทุกข์จึงเกิดขึ้นเพราะความไม่พอใจ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นเพราะความไม่พอใจ เราก็พยายามที่จะสงบระงับ หาวิธีที่จะทำการสงบระงับ เราจึงทุกข์เพราะหาวิธีที่จะทำการสงบระงับอีก ทำให้เราสร้างความยุ่งยากให้กับตนเองเป็น ๒ ชั้น

การปฏิบัติธรรม อย่าตั้งความปรารถนา ตั้งความคาดคิด ตั้งความคาดหวังไว้ว่า จิตต้องสงบ เพราะเราปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริง จิตจะสงบหรือไม่สงบ ไม่ได้เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริง เข้าใจความจริง จะทำให้เราพ้นทุกข์

เพราะเราไม่เคยเข้าใจความจริงสักที เราจึงไม่พ้นทุกข์

ธรรมชาติของจิตเป็นธรรมชาติที่ต้องคิด คิดไปในเรื่องนั้น คิดไปในเรื่องนี้ เราไม่ต้องควบคุมจิต เพียงแต่ให้พิจารณาไปตามหลัก ตามแนวทาง ตามวิธีการที่ได้วางไว้ให้ ไม่ว่าจะเป็นการท่องธาตุกัมมัฏฐาน หรือการพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน เลือกใช้ เลือกนำมาปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม ตามความถูกต้องกับเรา

โยม : ดูการเกิด-ดับ นี้ก็ดูได้เร็วขึ้น

พระอาจารย์ : การเกิด-ดับดูได้ตลอด เนื่องจากเราได้เรียนรู้หลักการ เรียนรู้วิธีการแล้ว สามารถใช้ได้ตลอด ไม่ต้องรอจังหวะหรือรอเวลาว่า จังหวะนี้จะพิจารณาร่างกายก่อน อย่าเพิ่งดูเกิด-ดับ หรือจังหวะนี้ดูเกิด-ดับก่อน ยังไม่พิจารณากาย หรือจังหวะนี้ท่องธาตุ ๆ ก่อน ยังไม่พิจารณากาย หรือว่าจังหวะนี้พิจารณากาย อย่าเพิ่งท่องธาตุ ๆ

จิตจะทำอะไรตรงไหนในจิตด้วยหลักปฏิบัตินี้ ถ้ามเข้าไปในจิตว่าจะทำอะไร ถ้าจิตเลือกที่จะท่องก็ให้ท่องไป ถ้าจิตเลือกที่จะพิจารณาก็ให้พิจารณาไป ถ้าจิตเลือกที่จะดูการเกิด-ดับ ก็ให้

ดูการเกิด-ดับไป ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวตามมัญฐาน พิจารณา ร่างกาย ๖ ชั้นตอน หรือการดูการเกิด-ดับ ก็ถือเป็นข้อปฏิบัติ ของจิตนั้น

อย่าไปยุ่งกับจิตที่สายแสบ อย่าไปยุ่งกับจิตที่คิดปรุงแต่ง เพราะว่ามันเป็นเรื่องของสังขาร เป็นเรื่องของจิตเอง เราอย่า เข้าไปยุ่ง ให้ยุ่งแต่กับวิธีการปฏิบัติของเราให้ถูกต้อง ทำตาม หลักการที่วางไว้ให้ได้ ถ้าหากเราเข้าไปยุ่งกับจิตแล้ว จิตจะไม่สงบ ดังนั้น อย่าเอาความสงบมาเป็นที่ตั้ง จิตต้องฟุ้งเป็นธรรมดา

ถ้าจิตฟุ้ง เราก็จะได้อาการแห่งความไม่สงบ วิธีการ ปฏิบัติก็คือ อย่าเข้าไปแก้ไขจิต หากเข้าไปแก้ไขเราจะยิ่งวุ่นวาย เพราะความคิดไม่มีตัวตน จะเข้าไปแก้ไขได้อย่างไร ทำได้เพียงแต่ ฝ้ามองเฝ้าดูอาการที่เกิดขึ้น การเกิดขึ้นก็คือการปรุงแต่งของจิต เอง เพราะฉะนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่ปรุงแต่ง เรียกว่าสังขาร ให้เข้าใจว่าสังขารปรุงแต่งขึ้นมาด้วยสังขารเอง เพราะว่า สังขาร คือ ธรรมชาติแห่งการปรุงแต่ง

เมื่อสังขารปรุงแต่งขึ้นก็ต้องมีการเกิด เราจึงทำได้เพียงแค่ว่า ฝ้ามองว่าจิตคิดเรื่องอะไร ปรุงแต่งเรื่องอะไร เมื่อมีการปรุงแต่ง บางเรื่องขึ้นมาแล้ว ก็เพื่อให้เกิดการเสวย เสวยคือกิน จิตเสวย

อารมณ์ หมายถึงจิตกินอารมณ์ จิตจะต้องมีการปรุงแต่ง ถ้าไม่มีการปรุงแต่งก็ไม่ใช้จิต เมื่อจิตกินหรือเสวยอารมณ์แล้วก็จะเพติดเพลินและคล้อยตามอารมณ์ที่ได้เสวยมานั้น

ถ้าเรามองเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางความคิด โดยตั้งความไม่ชอบใจไว้กับความคิดนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดดังกล่าวก็จะเป็นความทุกข์ โดยเราจะคิดว่า “เอ เราคิดฟุ้งซ่าน”

ที่จริงแล้วไม่ใช่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมชาติของจิต จิตจะต้องคิดขึ้นมาเพื่อเสวยอารมณ์ แม้ไม่มีเรื่องคิด จิตก็ต้องคิด ไม่อยากจะคิด จิตก็ต้องคิด เพราะธรรมชาติของสังขารชั้นร์ คือ ธรรมชาติแห่งการคิด เมื่อรู้ธรรมชาติของจิตแล้วก็ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ เราจะเข้าไปควบคุมไม่ได้เพราะจิตเป็นธรรมชาติไม่มีตัวตน

เหมือนกับสัตว์ที่เราเลี้ยง เช่น หมา แมว ฯลฯ เราจะควบคุมให้อยู่ในความสงบตลอดเวลาไม่ได้ สั่งให้อยู่ในความสงบ ก็จะทำให้ชั่วคราวช่วยยาม สักพักก็เปลี่ยนไปตามวิสัยของหมา วิสัยของแมว เปลี่ยนไปตามอาการกิริยาและธรรมชาติของเขา หมาหรือแมวเมื่อเห็นอะไรที่ตรงกับความต้องการ ก็จะวิ่งเข้าหาสิ่งนั้น เพื่อกิน เพื่อเสวย เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็จะ

ไล่ตะครุบ หมาเห็นแมวก็วิ่งไล่ขยำ แมวเห็นหนูก็อดไม่ได้ ต้องรีบวิ่งเข้าไปขยำ ซึ่งเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา จิตก็วิ่งไปตามอารมณ์อย่างนี้ เมื่อรู้ธรรมชาติของจิตแล้ว เราก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตดูอาการที่เกิดขึ้น สุกท้ายเมื่อหมดเหตุปัจจัย มันก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เมื่อเราทราบเหตุปัจจัยแล้ว เราก็ไม่ต้องไปยุ่งกับจิต ยุ่งแต่กับวิธีการที่จะปฏิบัติเท่านั้น

สำคัญที่สุด คือ วิธีการนี้ให้เราทำไว้เป็นฐานของใจ การงานที่เราทำก็เป็นเรื่องการงานของเรา อย่าไปสนใจจิต อย่าไปสนใจความคิดในเวลานั้น เมื่อเราทำไว้เรื่อย ๆ ๆ ๆ จิตจะเกิดความเอะใจขึ้นมาเองว่า “เออ ปกติผู้เป็นเจ้าของร่างนี้สนใจเราตลอด เมื่อเราทำอะไร ผู้เป็นเจ้าของร่างนี้จะคอยสนับสนุนให้ทำอยู่ทุกครั้ง เราคล้อยตามไปเรื่องใดอันเป็นที่น่าพึงพอใจ เจ้าของร่างนี้ก็จะส่งเสริมเราตลอด เราทำเรื่องใดที่ขัดเคืองใจ เจ้าของร่างนี้ก็จะช่วยพาให้เราขัดใจกับเรื่องนั้นอยู่ตลอด แต่ทำไมมาราวนี้ เจ้าของร่างไม่สนับสนุน ไม่คล้อยตามเรา ไม่เป็นไปตามอำนาจของเรา ไม่ส่งเสริมในสิ่งที่เราพอใจและไม่ส่งเสริมในสิ่งที่เราไม่พอใจ ขัดเคืองใจ ทำไมเห็นนิ่ง ๆ เฉย ๆ เห็นพิจารณาแต่ธาตุ ๆ ๔ เห็นท่อนแต่ธาตุ ๆ ๔ เห็นแต่เฝ้าดูสังเกตดูอะไรบางอย่างอยู่”

จิตจะเริ่มเอะใจ “เอ สิ่งที่เจ้าของร่างทำอยู่นี้คงจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญแน่” จิตเขาจะคิดอย่างนั้น คราวนี้จิตก็จะหันมาสนใจในสิ่งที่เราทำ เจ้าของร่างนี้ทำอะไร จิตก็จะหันมารับรู้เรื่องของเราว่า “เออ เจ้าของร่างนี้เดินท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ เดินพิจารณาร่างกาย เดินพิจารณาคุณารมณฺ์เกิด-ดับ” จิตจะเริ่มตื่นตัวขึ้นมา สนใจในสิ่งที่เรากระทำ เมื่อสนใจในสิ่งที่เรากระทำ จิตก็จะคล้อยตามการกระทำของเรา

จิตไม่เป็นไปในอำนาจของใคร บังคับไม่ได้ แต่ถ้าเราสร้างความสนใจที่ถูกต้องให้กับจิตได้ จิตก็จะคล้อยตามเรา เหมือนกับที่เราควบคุมจิตได้ แต่จริง ๆ แล้วเราไม่ได้เป็นผู้ควบคุม เพราะจิตเป็นอิสระในจิตเอง จิตจะมาสนใจในสิ่งที่เราทำ โดยเห็นว่า “เออ เจ้าของร่างนี้เดินจงกรมต่อเนื่อง ๑ ชั่วโมงผ่านไปก็ยังไม่หยุด แสดงว่าการเดินจงกรมนี้มีความสำคัญมากเจ้าของร่างจึงเดินอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งพิจารณาร่างกายเป็นชั่วโมงแล้ว ก็ยังไม่หยุด เมื่อก่อนไม่เคยเห็นทำ เอ ที่ทำอยู่นี้แสดงว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญนี้” หรือเมื่อเราเฝ้าดูการเกิด-ดับ จิตเห็นว่าทุกครั้งที่มีการดูการเกิด-ดับ เจ้าของร่างนี้เกิดความรู้เกิดปัญญาทุกครั้ง จิตก็จะมาสนใจในการรับรู้สิ่งเหล่านี้

จิตรู้ในสิ่งที่เราทำ จากนั้นจิตก็จะรู้ในจิต เมื่อจิตรู้ในจิต จิตก็สงบในจิตเอง เราไม่ต้องทำอะไรกับจิต เมื่อจิตสงบอยู่ในจิต จิตจะเกิดปัญญาในจิตเอง จิตจะละ จะคลาย จะวาง นั่นเป็นเรื่องของจิต สิ่งที่เราต้องทำคือป้อนข้อมูลที่ถูกต้องให้จิต การจะให้ข้อมูลได้เราจะต้องลงมือกระทำ ลงมือปฏิบัติ ที่สำคัญคือต้องลงมือทำ

เมื่อก่อนจิตเคยคล้อยตามต่อความง่วงเหงาหาวนอน พอความง่วงแสดงอาการขึ้นมา จิตจะคล้อยตามทันที เมื่อเรามาฝึกเพื่อฝืนต่อความง่วง ไม่ยอมคล้อยตามจิตดั้งเดิม

“เอ ทำไมเจ้าของร่างนี้ไม่พาเรานอนสักที” จิตก็จะคิดอย่างนี้ “เราก็ง่วงเต็มแก่แล้ว เจ้าของนี้ก็ยังไม่เดินจงกรม พิจารณาธาตุกัมมัญฐานอยู่ ไม่พาเรานอนสักที สิ่งที่เขาทำต้องมีความสำคัญแน่นอน” จิตก็จะหันมาสนใจในเรื่องของเรา จากที่เคยคล้อยตามอาการง่วงเหงาหาวนอน ก็ฝืนไม่นอน เมื่อไม่นอนมากเข้า ๆ ก็อยู่เหนืออำนาจของอารมณ์เหล่านี้ อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน จึงคลายไปได้ จึงดับไปได้ นี่เป็นอุบายในการพิจารณาจิต

จริง ๆ แล้ว เรากับจิต เป็นคนละส่วนกันอยู่แล้ว ไม่ใช่

สิ่งเดียวกัน

“เรา” เป็นภาพรวมของรูปชั้นกับนามชั้น

“รูปชั้น” ประกอบมาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม

“นามชั้น” ประกอบมาจาก เวทนาชั้น สัญญาชั้น
สังขารชั้น และวิญญาณชั้น

“จิต” เป็นส่วนประกอบมาจากนามชั้น ๔ เป็นนาม
อย่างเดียว

ส่วนของรูปไม่รู้เรื่องอะไรกับ “เรา” หรือมีเฉพาะส่วน
ของนามเท่านั้นที่รู้เรื่อง

ฉะนั้น รูปเป็นเพียงแค่เครื่องมือที่ทำการตอบสนองในสิ่ง
ที่เราจะกระทำ เราสั่งให้ยกมือ มือก็ถูกยกขึ้น สั่งให้เหยียด แขน
ก็เหยียดออกไป แต่เราสั่งจิตให้ “หยุดคิด” ถามว่าจิตจะหยุดคิด
หรือไม่ คำตอบก็คือ ไม่หยุดคิด

เมื่อสั่งให้จิตคิดในธาตุ ๔ กว่าจะคิดขึ้นมาได้ ยากใช้ไหม
เข็นกันอยู่นั้นแหละ “คิดสิ ๆ ๆ ๆ”

สั่งจิตไม่ได้ เพราะจิตเป็นนาม ส่วนรูปสั่งได้ แต่จะสั่งรูป

ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย นั่นก็ไม่สามารถสั่งได้ เพราะเป็นส่วนปรมาัตถธรรม อันนั้นก็เข้าใจทางด้านปัญญาอยู่แล้วใช่ไหม

เมื่อเราเข้าใจทางด้านปัญญาอยู่แล้ว ก็ไม่มีอะไร

เจ็บ เป็นธรรมดา... กายก็ต้องเจ็บ

เหนื่อย เป็นธรรมดา... ที่ต้องเหนื่อย ต้องล่า

ก็ถูกต้อง เมื่อกายเจ็บ กายเหนื่อย ก็เกิดความล่า ถือเป็นเรื่องปกติ

ง่วงนอน ก็ถูกต้องแล้ว เมื่อถึงเวลานอนแล้วไม่ได้นอน ก็ต้องง่วง เราจะไม่นอนเสียอย่าง

เรากับกายเป็นคนละส่วนกัน เรากับจิตก็เป็นคนละส่วน แต่ทั้งกายทั้งจิตรวมกัน “เป็นเรา” จึง “มีเรา” เมื่อหมดกายหมดจิตก็หมดเรา ถึงคราวหมดกายจริงคือเมื่อกายตาย แต่จิตไม่หมด เนื่องจากจิตมีการก่อเกิดใหม่ “เรา” จึงตามไปแบบแฝง ๆ จนจิตก่อให้เกิดรูปขึ้นมาใหม่จึงมีเราขึ้นมาอีกในภพหน้า ชั้นที่บังเกิดขึ้นครบทั้ง ๕ ชั้น คือ นามธาตุ รูปธาตุ ส่วนอรูปรธาตุ มีแต่จิต ไม่มีเรา

ถามว่า มีแต่จิตอย่างเดียวโดยไม่มีเรา หมดทุกข์หรือยัง คำตอบคือยัง เพราะจิตยังมีเชื่อที่ทำให้มี “เรา” ได้อยู่ จะต้องไม่มีจิตด้วย ไม่มีรูปด้วย จึงจะไม่มีเรา เรียกว่าทำลายความเป็นตัวตนทั้งหมด จึงจะสิ้นทุกข์และดับทุกข์ แต่เมื่อยังไม่ถึงขั้นนั้นก็ไม่ใช่ไร เราจึงต้องมาแสวงหากันอยู่อย่างนี้ พอมาแสวงหาจุดแห่งความสงบของใจ ก็เกิดความวุ่นวาย เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะมัวคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดเรื่องอะไรสารพัด เมื่อเป็นเช่นนี้ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา

เปรียบดังเช่นเราเดินออกจากบ้าน ต้องเร่ร้อนไปที่นั่นที่นี่ จะหาความสุขสบายก็หาไม่ได้ เพราะไม่ใช่บ้านเรา จนต่อเมื่อไปถึงบ้านหรือไปถึงยังจุดหมาย เราจึงจะพบความสงบได้ แต่ในระหว่างทางที่ยังไม่ไปถึงที่หมาย ต้องรอนแรม เร่ร้อน คอยพักผ่อนอยู่ตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ตรงโน้นคืบหนึ่ง ตรงนี้คืบหนึ่ง บางครั้งก็ได้พักที่ดี ๆ คือ ไปเกิดที่ดี ๆ บางครั้งก็ได้พักที่ไม่ดี คือ ได้เกิดในที่ไม่ดี ก็เป็นธรรมดาเพราะยังไม่ถึงที่หมาย เมื่อยังไม่ถึงที่หมายก็ต้องพบเจอสิ่งที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง

จิตของเราที่กำลังฝึกปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อยังไม่ถึงจุดหมายที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ ก็ต้องเจอทุกข์อย่างนั้นบ้าง ทุกข์อย่างนี้

บ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง พอใจบ้าง ขัดเคืองบ้าง ถือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ หากเรามองว่าเป็นเรื่องปกติ มันก็จะปกติ หากเรามองว่าไม่ปกติ มันก็ไม่ปกติ จึงกลายเป็นว่าเราเองที่เป็นผู้สร้างเรื่องที่ไม่ปกติขึ้นมาทำให้ใจเกิดปัญหาขึ้น

แท้ที่จริงแล้ว กายก็เป็นปกติของกาย จะเกิดอะไรขึ้นก็เป็นเรื่องปกติของกาย จิตก็เป็นปกติของจิต จะฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน จะสงบหรือไม่สงบ ก็เป็นเรื่องของจิต จิตสงบแค่ไหนก็เป็นเรื่องของจิต ไม่สงบเพียงใดก็เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่ปรากฏว่าเราหลงคิดว่าเราจะต้องสงบ หลงคิดไปว่าเมื่อจิตสงบเราจึงจะสงบ ก็เลยต้องขึ้นต่ออำนาจแห่งจิต จึงไม่มีอำนาจเป็นของตนเอง คิดเอาว่าหากกายของเราดี เราจึงจะดีเลยต้องขึ้นตรงต่ออำนาจของกาย จึงไม่มีอำนาจเป็นของตนเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีอำนาจในตัวเอง ให้เรามีอำนาจต่อรองกายกับจิต อำนาจนั้นคือ “อำนาจแห่งธรรม” สร้างธรรมะขึ้นมา แล้วเอาอำนาจแห่งธรรมนี้เป็นเครื่องต่อรองกับกายและจิต เมื่อธรรมะเกิดขึ้น กายกับจิตจะอยู่ภายใต้อำนาจแห่งธรรมนี้ กายก็เป็นไปตามธรรม จิตก็คิดไปตามธรรม ไม่ได้คิดไปตามกิเลสอย่างที่เคยคิด หรือไม่ได้กระทำตอบสนองอำนาจ

แห่งกิเลสอย่างที่เคยทำ

เพราะฉะนั้น เราต้องเข้าใจหลักธรรมชาติของกายกับจิต สร้างธรรมะขึ้นมา เมื่อถึงที่สุดแล้วก็จบกัน กายตาย จิตดับ เพราะธรรมชาติของพระนิพพานประจักษ์แจ้งอยู่ในใจ

คำว่า “ประจักษ์แจ้งในใจ” นั้น หมายถึงธรรมชาติแห่งนิพพานแสดงต่อใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อแสดงต่อใจอยู่ตลอดเวลา ถึงคราวกายดับ จิตจะนำปฏิสันธิในภพไหน ๆ ก็นำปฏิสันธิไม่ได้ เพราะพระนิพพานประจักษ์แจ้งเป็นอารมณ์อยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา จึงไม่สามารถหน่วงเหนี่ยวอารมณ์อื่นให้เป็นที่นำเกิดได้ แม้รก สวรรค์ พรหม หรือภพสูง ๆ ที่มีอยู่ กระแสเหล่านั้นก็ถูกตัดขาดออกไป มีแต่กระแสแห่งพระนิพพานเชื่อมโยงอยู่กับจิต เมื่อจิตจะทำหน้าที่ปฏิสันธิเกิดขึ้นใหม่ พอจิตได้สัมผัสกับพระนิพพาน อันเป็นอารมณ์อยู่ในใจ ณ ขณะนั้น จิตที่นำปฏิสันธินั้นก็ดับตัวเองทันที ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะนิพพาน คือ สภาพดับ

ธรรมชาติใดก็ตามที่เชื่อมเข้าไปหานิพพาน ธรรมชาตินั้นดับหมดไม่เหลือ จิตที่เชื่อมเข้าหาพระนิพพาน จิตนั้นก็ดับหมด กระแสแห่งจิตที่จะนำเกิดไม่มีเหลือ การดับโดยไม่มีเหลือนี้เรียกว่า “ดับโดยสิ้นเชื้อ” ไม่เหลือเชื้อแห่งจิตที่จะก่อเกิดภพชาติ

ข้อปฏิบัติจะเป็นเช่นนี้ ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ ไม่ใช่เป็นเรื่องสำหรับเฉพาะคนบางคนเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนทำได้

เพราะฉะนั้น ให้มองข้ามเรื่องของอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านไป สงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม อย่าให้ความสนใจ อย่าหลงความสงบของจิต อย่าหลงความฟุ้งซ่านของจิต อย่าหลงความดีของจิต อย่าหลงความชั่วของจิต อย่าเข้าไปทำอะไรร่วมกับจิต เพียงแต่รู้จักฐานแห่งการกระทำของเรา ท่องธาตุก็มีฐานพิจารณาร่างกาย ฝ้าดูการเกิด-ดับของอารมณ์ ทำ ๓ อย่างนี้ ให้แจ่มแจ้ง เกิดความแจ่มแจ้งขึ้นมาเมื่อไหร่ จิตจะคล้อยตาม จะมาเป็นตามอำนาจของเราเอง เมื่อก่อนเราเคยวิ่งตามอำนาจแห่งจิตอยู่ตลอด มาบัดนี้จิตจะวิ่งตามอำนาจแห่งเรา

เมื่อพิจารณาสิ่งใดก็ตามให้พิจารณาสิ่งนั้น จะเกิดสติ เกิดปัญญาขึ้นมา ทำให้ไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย เพราะจิตคล้อยตามเรา ถึงเวลานั้นจะสั่งจิตก็สั่งได้ แต่ตอนนี้สั่งยังไม่ได้ ต้องสร้างอำนาจต่อรองขึ้นมาเสียก่อน สร้างอำนาจกิเลสขึ้นมาเพื่อต่อรองกับกิเลสไม่ได้หรอก เพราะอำนาจกิเลสเป็นอาหารของกิเลส ยิ่งให้อาหารกิเลสบ่อย ๆ ให้อยู่เรื่อย ๆ ก็ยิ่งดึงเรา ถ่วงเรา ให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสอยู่ตลอด ทำให้กิเลสมีอำนาจเหนือกว่าเรา

มากยิ่งขึ้น เราจึงต้องสร้างอำนาจแห่งธรรมะขึ้นมา

ธรรมะ คือ การเข้าใจความเป็นจริง รู้ความเป็นจริง รู้กายตามเป็นจริงว่าเป็นจริงอย่างไร รู้จิตตามเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร รู้ทั้งกายและจิตตามความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ กายกับจิตจึงจะเป็นไปตามอำนาจแห่งเรา ตามอำนาจแห่งธรรมที่เราอยู่ที่เราเห็น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรา รู้ ให้เราเห็น ทรงสอนให้เราเข้ามาเห็นความเป็นจริง

“ความจริง” เป็นจุดประสงค์หลักที่เราจะต้องรู้และเข้าใจดีหรือไม่ดี อันนั้นเป็นเรื่องประกอบ ซึ่งพุทธองค์ได้ทรงสอนไว้อยู่แล้วในหลักความจริงว่า “ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์”

- ทุกข์ คือ อะไร ธาตุ ๔ ชั้น ๕ आयตนะ ๖ นี้แหละคือ ทุกข์

- เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ๓

- ความดับทุกข์ คือ ความไม่คงทนถาวรของตัณหา เรียกว่า นิโรธ ตัณหาที่เกิดขึ้นมาก็ไม่ได้ตั้งอยู่ตลอดเวลา เดียวก็ดับลงไป

- การรู้ทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเห็นการดับไปของทุกข์ เรียกว่า มรรค

ให้ฝึกอยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ จิตที่เคยวิ่งไปตามอารมณ์ ก็จะไม่วิ่งตามแล้ว เคยเสวยอารมณ์ก็ไม่เสวยแล้ว เคยสร้างอำนาจควบคุมบังคับให้เราเป็นไปตามอาการของอารมณ์ ก็ไม่ทำแล้ว มีแต่จะคล้อยตามเรา จิตที่รู้ความจริงแล้ว เกิดปัญญาแล้ว จะชักนำเราไปในทางที่เป็นประโยชน์ เวลาที่เราจะทำผิด จิตจะเตือนเราว่า “เฮ้ย อย่างนี้ไม่ได้นะ ผิดนะ”

จิตจะบอกเราอย่างนี้ มีประโยชน์แล้วทีนี้ เมื่อทำถูก จิตก็จะส่งเสริมเรา พอทำดีก็จะสร้างความปลื้มใจ สร้างปิติในใจให้เกิดขึ้น “ถูกแล้ว ทำอย่างนี้ดีแล้ว”

เมื่อทำผิด ก็ารู้สึกผิดอยู่ในใจ ความรู้สึกผิดอันนั้น จะเป็นเครื่องเตือนใจว่า “เออ เราไม่น่าทำอย่างนั้น เราไม่น่าทำอย่างนี้” สำหรับคนที่มีธรรมะอยู่ในหัวใจจะเป็นอย่างนี้

ส่วนคนไม่มีธรรมะอยู่ในหัวใจ ทำอะไรผิดก็ไม่รู้ว่าผิด หรือผู้ที่มิใช่สกปรก เมื่อทำผิดเขาก็ไม่รู้ตัว แม้หน่อยหนึ่ง เขาก็ไม่รู้ เปรียบเหมือนจาน ชามที่สกปรกอยู่แล้ว เมื่อมีฝุ่น

มาเกาะนิดหน่อย ก็ไม่รู้ถึงความสกปรกของฝุ่นที่มาเกาะนั้น แต่จามที่สะอาด ถึงจะมีฝุ่นมาเกาะแม้เพียงนิดหนึ่งก็รู้ว่า “โอ้ จามใบนี้สกปรก”

“เอ ใบนี้สกปรกนี้ ต้องแก้ไข” เราจะเห็นแต่การแก้ไข

จิตที่มีธรรมะจะแก้ไขตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ไปแก้ไขคนอื่น การแก้ไขคนอื่นถือว่าผิด เพราะมีแต่สร้างความสกปรกให้กับตัวเราเอง การแก้ไขตัวเองจะยิ่งทำให้เราสะอาดอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีอารมณ์มาเกาะจิต เราก็จะทราบว่าเป็น “นี่อารมณ์มาเกาะจิต อารมณ์นี้ดี อารมณ์นี้ไม่ดี อารมณ์นี้ประกอบด้วยกุศล อารมณ์นี้ประกอบด้วยอกุศล” จิตจะเข้าใจและจะรู้ชัด หากเรามีธรรมะเราก็จะเฝ้าดู เฝ้ารู้อยู่อย่างนั้นในจิตในใจ

การปฏิบัติธรรมจึงย่อลงมาเป็นเพียงแค่การเฝ้าดู เฝ้ารู้ในจิต เฝ้ารู้หรือเฝ้าดูด้วยฐานแห่งการพิจารณาจากการที่รู้เรื่องของกายและจิตไว้แล้ว เฝ้าดูโดยอาศัยความรู้นั้นเป็นเครื่องดู ไม่ใช่ดูชื่อ ๆ ดูที่อ ๆ ดูตรง ๆ

การที่ดูแบบชื่อ ๆ นั้นก็ผิดแบบชื่อ ๆ ได้ผลแบบชื่อ ๆ จนกลายเป็นชื่อบื้อไปกับการดูจิตแบบนี้ คือไม่มีความรู้

เป็นพื้นฐานมาก่อนว่ากายเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ถ้ามว่า
เกิดความสงบใหม่ ขอตอบว่าสงบเหมือนกัน แต่ไม่เกิดปัญญา

สำหรับบุคคลผู้มีพื้นฐานแห่งความรู้เดิมมา รู้ว่ากาย คือ
ธาตุ ๔ รู้ว่าจิต คือ นามขันธ์ ๔ รู้ชัดถึงการเกิดการดับ รู้ชัด
ความเป็นจริงของกาย รู้ชัดความเป็นจริงของจิต รู้ชัดการมีอยู่
ของกาย รู้ชัดการดับของกาย รู้ชัดการมีอยู่ของจิต รู้ชัดการดับ
ของจิต รู้ชัดการปรุงแต่งของกาย รู้ชัดการปรุงแต่งของจิต รู้ชัด
การปรุงแต่งด้วยอำนาจของกิเลส รู้ชัดการปรุงแต่งด้วยอำนาจ
แห่งธรรม รู้ชัดว่าอารมณ์ประกอบจิตนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล
มองอารมณ์นั้นด้วยความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจน

การเฝ้าดูตนเองตลอดเวลาเมื่อมีอารมณ์ใด ๆ มาเกาะ
มาเกี่ยวข้องกับจิต จึงเกิดการชำระจิตในขณะนั้น การเฝ้าดูจิต
เช่นนี้จะทำให้เกิดการชำระจิตอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำกิจ
อริยสัจ คือ รู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค

- รู้ทุกข์ คือ รู้ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ฯลฯ

- ละสมุทัย คือ เข้าใจการดับไปของตัณหา เมื่อตัณหา
เกิดแล้วเรารู้และเห็น ตัณหาก็จะถูกละไปแล้ว

- เมื่อตัณหาถูกละ ตัณหาก็ดับไป ตัณหาดับไปนิโรธก็แจ้ง

การดับไปของตัณหานั่นเองเรียกว่า “แจ้ง” เช่น ง่วงนอน อยากจะนอน พอเราใจอ่อน คล้อยตามอำนาจแห่งตัณหา คือ พากันไปนอน นอนก็แล้วหลับสบายถึงเข้านั้นแหละ ถึงเข้าแล้ว เป็นอย่างไร เกิดปัญญาตรงไหนบ้าง ปัญญาไม่เกิดแม้หน่อยนิด ใช้นิโรธ ในการที่เราตามตัณหาไปนอน เรามักจะมีข้ออ้างเสมอ อ้างว่าหนาว อ้างว่าเหนื่อย อ้างว่าปวดเมื่อย หาเหตุผลสารพัด ที่จะมาอ้าง เพื่อที่จะได้ไปนอนอย่างสบายใจ ขอให้รู้ว่าการทำตาม ตัณหาเช่นนั้นจะไม่เกิดปัญญาขึ้นมาเลย

แต่หากเราฝืนความง่วง ไม่นอน ยิ่งฝืนก็ยิ่งรู้สึกขัดแย้ง กับตัณหา คือ “ความอยาก” อยู่เรื่อย ๆ “เอาละ ตัณหากับเรา ใครจะแจวกว่ากัน” พอขัดแย้งกันไปเรื่อย ๆ ๆ ๆ ขัดแย้งมากเข้า มากเข้า มากเข้า ตัณหาไม่สามารถดึงจิตตั้งใจให้เราคล้อยตามได้ ตัณหาก็จะทนไม่ได้ ดับตัวเองลง ตัณหาดับไปนั้นแหละ คือ การแจ้ง ของนิโรธ

- นิโรธแจ้งแล้ว ก็เป็นมรรค เมื่อรู้ตัวเองว่าตนเองทำมรรค อยู่ตลอดเวลา เราก็จะเกิดความ پاکเพียรที่จะฝืนกับตัณหา ฝืนอยู่เรื่อย ๆ

มรรค คือ อะไร

มรรค คือ ข้อปฏิบัติเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ถ้ามว่า ในขณะที่กำลังดำเนินมรรคอยู่นั้นสุขหรือเปล่า คำตอบ คือ ไม่สุข มีแต่รู้สึกทุกข์เท่านั้น อ้าว ไหนบอกว่ามรรคนั้น เป็นการปฏิบัติ เพื่อดับทุกข์มิใช่หรือ คำตอบก็คือ เราต้องรู้สึกทุกข์ก่อน

คนที่ทำงาน ดำเนินชีวิตประจำวันแล้วเกิดความทุกข์ พวกเขาได้รับผลอะไรจากความทุกข์นั้น ส่วนนักปฏิบัติภาวนา ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความทุกข์ ได้รับผลอะไรจากความทุกข์ ในการภาวนา ลองเปรียบเทียบกันดู ผลของการดำเนินชีวิตของคนทั้งสองกลุ่มนี้คืออะไร

ชาวบ้านที่ทำการทำงานเกิดความทุกข์ ประดุจตั้งบุคคล แสวงหาตะกั่วเอามาไว้เป็นทรัพย์สินสมบัติของตนเอง แต่บุคคล ผู้ประกอบความพากเพียรในหลักธรรมหลักวินัย ประดุจตั้ง บุคคลผู้แสวงหาทองคำหรือเพชร บุคคลทั้งสองได้รับความทุกข์ ในการแสวงหาเช่นเดียวกัน ได้รับความทุกข์ในขณะที่แบกของนั้น เช่นเดียวกัน แบกตะกั่วกับแบกเพชรจะแบกอันไหนดี ตัดสินใจ เอา สมมุติว่ามีตะกั่วอยู่ ๕๐ กิโลกรัม มีเพชรอยู่ ๕๐ กิโลกรัม น้ำหนักเท่ากัน การแบกก็ประสบกับทุกข์เหมือนกัน จะแบกอันไหน

ก็เลือกเอา ในความเป็นจริงมีคนแบกตะกั่วกันเป็นจำนวนมาก

ถ้าเราเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมว่า “ข้อปฏิบัติ
คืออย่างนี้ ปฏิบัติแล้วได้ผลคืออย่างนี้ คือ มีความสูงส่งกว่ากัน
ได้ผล คือ ความไม่มีโทษ ส่วนข้อปฏิบัติทางโลกผลที่ได้ก็มี
แต่โทษ ปฏิบัติแล้วได้โทษ ได้ผลไม่คุ้มค่า” เราก็ยังจะทำ ยังจะ
ปฏิบัติแล้วที่นี้

หลวงปู่คำสุข ท่านพูดกับอาตมาอยู่ตลอดว่า “คำพูด
ของพระพุทธเจ้าทุกคำ ที่พระองค์ตรัสออกมาประดุจดังก้อน
ทองคำ ประดุจดังเพชรนิลจินดา แต่ละคำ ๆ ที่พระองค์ทรงสอน
เราต้องเก็บไว้ทุกคำ ๆ เลย”

การประกอบความพากเพียรก็เหมือนกัน ก้าวเดินแต่ละ
ครั้งเหมือนกับก้าวเดินไปพระนิพพาน เดินจงกรมแต่ละครั้ง ก้าว
แต่ละก้าว เหมือนเดินเหยียบเข้าไปในเส้นทางแห่งพระนิพพาน
ยิ่งเดินไปมากเท่าไรก็ยิ่งใกล้พระนิพพานมากขึ้นเท่านั้น เมื่อ
คิดได้อย่างนี้ จึงหยุดเดินไม่ได้แล้ว เวลาเดินก็จะรู้สึกเพลิดเพลิน
คิดแต่ว่า “จะถึงนิพพาน จะถึงนิพพาน...”

โยม : ทิ้งบริกรรมหมดทุกอย่าง

พระอาจารย์ : บริกรรมทั้งหมด ไม่สนใจแล้ว

โยม : อย่างนี้ถูกไหมคะ

พระอาจารย์ : อ้าว ก็ถูกสิ จะสงสัยทำไม

โยม : บางทีก็เดิน ๆ ๆ ๆ

พระอาจารย์ : ก็รู้ว่ายังมีนิพพานอยู่นี้ ก้าวไป เดินไป ยิ่งเดินเท่าไรก็ยิ่งห่างจากอำนาจกิเลสเท่านั้น ก็เดินไปสิ แต่บางครั้งทำไมกิเลสจึงยังครอบงำใจเราได้ ก็เป็นธรรมดาเพราะกิเลสเรายังไม่หมด ยังมีอยู่ที่ยอมรับว่ายังมีอยู่ ยังไม่ถึงที่หมาย ยังไม่ถึงบ้าน ก็ยังต้องรอนแรมไปใช้ไหมล่ะ นอนตากยุง ตากลม ตากแล้งบ้าง ก็ต้องทุกข์เพราะยังไม่ถึงที่หมาย

“เอ ยังไม่ถึงที่หมายสักที ไม่ไปแล้ว กลับดีกว่า” หากคิดอย่างนี้ กลับไปก็รอนแรมตามเดิม สู้เดินต่อไปไม่ได้กว่าหรือ บางทีเดินมาถึงครึ่งทางแล้ว บางคน บางทีปฏิบัติมา บุญกุศลคอยหนุนเนื่องอยู่ เหลืออีกไม่กี่ป้ายก็จะถึงแล้ว อย่างนี้จะไม่เดินต่อก็เสียประโยชน์ เชื่อกันว่าเราตามหัวข้อต่อไปนี้เห็นว่าพอที่จะเป็นไปได้อยู่

- การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ได้เป็นมนุษย์แล้วใช้ไหม เป็น

มนุษย์อยู่หรือเปล่า เป็นอยู่ใช่ไหม ทั้งกายทั้งใจคือมนุษย์ใช่ไหม

- การได้พบพุทธศาสนา นี่ก็เจอแล้วใช่ไหม หรือว่าเจออะไร ตอนนี้เจอพุทธอยู่หรือเปล่า หรือเจอศาสนาอื่น หรือไม่แน่ใจว่าเป็นศาสนาพุทธ

โยม : ก่อนหน้านั้นเป็นพุทธแบบเทียม ๆ

พระอาจารย์ : ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพุทธศาสนา ต่อมาก็ได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ได้ฟังกัน ฟังแล้วจึงน้อมนำมาปฏิบัติ ตอนนี้อยู่ในภาวะของการปฏิบัติ

- พอมาปฏิบัติแล้ว ก็อยู่ที่ความพากเพียร ผลจะปรากฏอยู่ที่ความพากเพียร เหลือแค่อย่างเดียวแล้วคราวนี้ คือ ผลที่จะปรากฏนั้น ปลูกมะม่วงแล้วไม่ต้องกลัวหรอกว่าจะไม่มีผล ไม่มีดอก ต้องมีผล มีดอก วันนี้ไม่เกิด พรุ่งนี้ต้องเกิด พรุ่งนี้ไม่เกิด เดือนหน้าก็ต้องเกิด เดือนหน้าไม่เกิด ปีหน้าต้องเกิด ปีหน้าไม่เกิด ปีต่อไปก็ต้องเกิด ปีต่อไปไม่เกิด อีกสิบปีข้างหน้าจะต้องเกิด สิบปีข้างหน้าไม่เกิด เป็นไปได้หรือว่าต้นมะม่วงจะไม่ออกลูก ก็ถือว่าผิดธรรมชาติของต้นมะม่วง ขนาดมะม่วงป่าเกิดเอง อยู่ในป่ายังมีลูกเต็มต้นไปหมด ไม่ได้ดูแลรักษาก็ยังมี

ลูกหล่นเต็มพื้นใต้ต้นมะม่วงป่า แต่เราดูแลรักษาอย่างดีแล้ว จะไม่เกิดลูกได้อย่างไร ไซ้ใหม่ละ ๕๐ ปี ไม่เกิด ชาติหน้าต้องเกิดสิ เป็นผลให้เราได้สวย

ผลแห่งวิมุตติธรรมก็เช่นกัน ปลูกไว้ตั้งแต่ตอนนี้ จะมีผลตอนไหนเป็นเรื่องของผล ไม่ใช่เรื่องของเรา มะม่วงจะออกลูกตอนไหนเป็นเรื่องของมะม่วง เราจะออกลูกแทนมะม่วง ก็ไม่ได้ อ่อนวอนให้มะม่วงออกลูกเร็ว ๆ ก็ไม่ได้อีก บังคับให้มะม่วงออกลูก ก็อาจจะมึที่ใช้สารบังคับ ซึ่งในยุคนี้ถ้าจะเปรียบเทียบบธรรม ก็บังคับทางด้านความเพียรนี้แหละ ฝึกบ่อย ๆ ปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ ใส่ความเพียรลงไปให้เต็มที่

หลวงปู่ชาท่านบอกว่า “เสียมไม่คม ใส่ด้ามให้หนัก ๆ”

เสียมที่ทื่อ ๆ นี้แหละ ใส่ด้ามให้หนัก ๆ ขุดดินลงไป ก็เป็นหลุมเหมือนกัน ได้หลุมมาเหมือนกัน ที่ทื่อ ๆ นี้แหละ ทำได้เหมือนกัน ใส่ด้ามหนัก ๆ คือ ใส่ความเพียรไปมาก ๆ แต่ต้องเพียรแบบรู้เรื่อง ไม่ใช่เพียรแบบซื่อป้อไป ดุดันไป อย่างนี้ก็ไม่ไหวเหมือนกันแบบซื่อป้อนั้น ตกเหวตายก็มีนะ นั่น การปฏิบัติภาวนาก็ต้องอย่างนี้แหละ

นี่แหละรสชาติของการภาวนา ต้องทำถึงขนาดนี้ จึงจะสามารถรู้ชัด เข้าใจชัด ผ่านอารมณ์มาชัด ไม่ใช่ไม่รู้เรื่องอะไรเลย อารมณ์เกิดก็สบาย สงบ ไม่มีอะไร ไม่รู้อารมณ์อะไร สักอย่าง ไม่รู้จะละอะไร ไม่รู้จะละอย่างไร กิเลสเกิดมาพร้อมกับอารมณ์ ถ้าไม่สามารถรู้อารมณ์ ไม่สามารถกำหนดรู้อารมณ์ ไม่เข้าใจอารมณ์ จะเข้าใจการละกิเลสได้อย่างไร จะละตรงไหน เพราะจิตต้องรับอารมณ์อยู่ตลอด เมื่อจิตเป็นผู้รับอารมณ์ อยู่ตลอด โดยกิเลสจะเกิดขึ้นมาแทรกอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน เมื่อมีสติรู้ รับรู้อารมณ์ กำหนดรู้อารมณ์ เข้าใจอารมณ์ เห็นอารมณ์เกิด เห็นอารมณ์ดับ ก็เห็นกิเลสเกิด เห็นกิเลสดับอยู่เช่นกัน

เมื่อเรากำหนดรู้ ดูการเกิด-ดับของอารมณ์ ก็เท่ากับเป็นผู้กำหนดรู้ ดูการเกิด-ดับของกิเลสอยู่ เมื่อกิเลสถูกรู้ ถูกดูจาก ภาวะแห่งการเกิด-ดับที่เราเห็น กิเลสก็จะไม่สืบต่อ กิเลสเกิดขึ้นมาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับลงไปตามอารมณ์ที่ดับไป ไม่สืบต่อ ไม่สั่งสม ไม่เป็นภพเป็นชาติ ไม่สร้างทุกข์ ไม่บีบคั้นใจ ไม่สร้างความเร่าร้อน ตามหลักก็เป็นอย่างนั้น

“ปัญญาอันเห็นชัดซึ่งการเกิดและการดับ คือ ปัญญาอันขำแรกกิเลส” นี่หลักการเป็นอย่างนี้

หลักการเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แบบนี้ ผลจะหนีไปไหนเสียถ้าทำอยู่เรื่อย ๆ ทำอยู่หมลละ ทำอยู่ แต่ไม่ได้ทำทุกครั้ง พอไม่ได้ทำทุกครั้งแล้วเป็นอย่างไร ก็ยอมรับในความทุกข์จากการทำไม่ได้ทุกครั้ง คราวที่ทำได้ก็ยอมรับว่าทำได้ คราวที่ทำไม่ได้ก็ยอมรับว่ายังทำไม่ได้ ถ้าทำได้ ก็ยอมรับว่าทำได้ แต่พอทำไม่ได้ เขากลับคิดว่า “เอ ทำไม่ทำไม่ได้” แสดงว่าไม่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็เสียสิ เราต้องยอมรับ ต้องเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ยอมรับว่า หมาก็คือหมา แมวก็คือแมว จะคิดว่า “เอ...แมวตัวนี้ทำไมไม่ทำตัวเหมือนหมาตัวนั้น” แมวจะไปทำตัวเหมือนหมาได้อย่างไร ก็เขาเป็นแมว ต้องให้แมวเป็นแมว ต้องให้หมาเป็นหมาสิ จึงจะเป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติ

อารมณ์ก็เช่นกัน สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ พอรู้ว่าสุขรู้ว่าทุกข์แล้ว จะไปอัสจรรย์อะไรกับสิ่งที่เบ็นละ เมื่ออารมณ์เป็นอารมณ์อยู่อย่างนั้น เราก็อารมณ์ตามที่เป็น ก็เหมือนกับรู้จักหมารู้จักแมวนั้นแหละ เมื่อรู้อารมณ์แล้วก็ “เออ...นี่สุข เออ...นี่ทุกข์” แค่นี้จบ หรือใครไม่จบ ถ้าไม่จบก็แสดงว่าสืบทอดทุกข์ให้กับตัวเอง เป็นโทษของตัวเอง ไม่ใช่โทษของอารมณ์

สติไม่ทันอารมณ์ ไม่เข้าใจ ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้กำหนดรู้ ไม่ได้ฝึกหัด ไม่ได้อบรมตนเอง ก็จะเป็นอย่างนั้น คือหลงอารมณ์ ก็ไม่ต่างจากคนบ้า คอยไปบังคับสิ่งนั้น คอยไปบังคับสิ่งนี้ แต่สำหรับพวกเรานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนจิตของเราไม่ให้บ้าตามอารมณ์ แม้แต่คนบ้าสติไม่ดีเมื่อถูกตำ เขายังไม่โกรธเลย แต่คนเราที่ว่าตนเองมีสติดี ๆ พอถูกตำ ทำไมยังโกรธอยู่ได้

ถ้าเข้าใจกาย เข้าใจจิต เข้าใจอารมณ์ เข้าใจกิเลส ก็ไม่ต้องเข้าใจอะไรอีกแล้ว ความเข้าใจในหลักธรรมสูง ๆ จะตามเข้ามาเอง จะรู้เอง จะเข้าใจเองถึงสภาวะแห่งโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหัตต์ และจะเข้าใจเองว่าสภาวะนิพพาน เป็นอย่างไร ไปถึงตรงนั้นจะเข้าใจเอง ไม่ต้องมีใครมาอธิบาย มีแต่ “อ้อ อ้อ อ้อ” อย่างเดียว แม้แต่พระพุทธเจ้า ก็ไม่ต้องมาอธิบาย

“สาธุ พระองค์ทรงอย่าอธิบาย ข้าพระองค์รู้แล้วพระเจ้าข้า” จะบอกอย่างนี้เลยนะ สภาวะแห่งนิพพานปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา เห็นกันอยู่ จะอธิบายทำไม แต่ตอนที่ยังไม่รู้ไม่เห็น ก็ทำตามแบบวิธีที่พระองค์ทรงบอกไว้

อกุขาตาโร ตถาคตา ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก ทำให้ไม่ได้

“เธอทำตามนี้ ทำแบบนี้ ดำเนินอย่างนี้ เธอก็จะได้รับผลอย่างนี้ เธอจะเข้าใจอย่างนี้”

“สาธุ พระเจ้าข้า เมื่อทำตามอย่างนี้ก็ไ้ผลอย่างนี้จริง ๆ พระเจ้าข้า” จะทราบอยู่แก่ใจตัวเอง ครั้นจะไปอธิบายให้คนอื่น ฟังก็ไม่วู้จะอธิบายอย่างไร เรื่องนี้ต้องเข้าไปรู้เอง

พอจะมีข้อเปรียบเทียบ เช่น มะนาว เราก็เห็นกันอยู่ ว่ามะนาวเป็นลูกกลม ๆ เมื่อผ่ามะนาวออกจะเห็นว่า มะนาวแบ่งออกเป็น ๒ ซีก เนื้อมะนาวเราก็เห็น เมล็ดของมะนาวเราก็เห็น ถ้ามัวร์รสชาติของมะนาวเรามองเห็นไหม มองไม่เห็นใช่ไหม เปรียบเสมือนพระนิพพานนั้นแหละ พระนิพพานมีอยู่ในข้อปฏิบัตินี้ ต้องปฏิบัติดู ต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้

เมื่ออยากจะรู้ว่ามะนาวเปรี้ยวหรือหวานก็ต้องเอามากิน เช่นเดียวกันกับเมื่ออยากจะรู้รสชาติของธรรมเป็นอย่างไร ก็ต้องมาปฏิบัติจึงจะรู้เอง

พระธรรมมีรสชาติอย่างไร ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรง

สละพระราชสมบัติแล้วไม่ทรงหวนกลับคืนไปอีก ทั้ง ๆ ที่มีผู้คนมากมายเรียกร้องให้พระองค์ทรงหวนกลับคืนไปเป็นกษัตริย์ เปิดทางไว้ตลอด พระองค์ก็ไม่ทรงหวนคืน บรรดามหาเศรษฐีสละทรัพย์สมบัติของตนเองออกมาแล้วไม่หวนกลับไปครอบครองทรัพย์สมบัติเหล่านั้นอีก เหล่าคฤหบดีสละทรัพย์สมบัติออกมาแล้วไม่กลับไปหาทรัพย์สมบัติอันนั้นอีก ถ้ามว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น รสชาติแห่งธรรมดีเลิศขนาดไหน รสชาติของความเป็นฆราวาส ของความเป็นปุถุชนไม่เทียบเท่ากับรสแห่งธรรมเลยหรือ ทำไมรสชาติแห่งธรรมจึงดีขนาดนั้น รสชาติแห่งธรรมสัมผัสได้ไหม ใครอยากสัมผัสต้องมาปฏิบัติจึงจะรู้

ที่นี่ เมื่อปฏิบัติแล้วยังไม่เห็นผล ก็อย่าเอาตอนที่ปฏิบัติยังไม่เห็นผลนั้นมาเป็นเกณฑ์ว่าทำไมได้ แล้วเกิดความท้อถอยอย่างนั้นเอามาเป็นอารมณ์เป็นที่ตั้งไม่ได้ เมื่อปฏิบัติแล้วยังไม่เห็นผลก็ต้องปฏิบัติต่อไปเพื่อให้เกิดความรู้ความเห็นอยู่ตลอด ต้องทำให้ได้ ไม่ได้วันนี้ก็ต้องได้วันหน้า เราต้องทำให้สืบต่อ

เมื่อกิเลสยังมีการสืบต่อไปถึงภพหน้าได้ ทำไมการปฏิบัติ

ของเราจะสู้ต่อไปไม่ได้ จะหยุดก็เพียงแค่นี้กันหรือ กิเลสยังต้องอาศัยการเกิดการดับสืบเนื่องไปกับเรา ดับแล้วไม่พอยังสู้ต่อขึ้นมาได้อีก การปฏิบัติของเราอย่าให้ดับ อย่าให้หยุด ต้องปฏิบัติสืบต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ทันต่ออำนาจของกิเลสพอทันกันเมื่อไหร่ กิเลสกับเรา กิเลสกับสติ กิเลสกับปัญญา ก็จะห้าห้า หักหักงอ จะถดถอยกันเองในเวลานั้น

ตอนนี้ยอมกิเลสไปก่อน กิเลสยุแห่เราได้ ครอบงำเราได้ ทำตามกิเลสไปก่อน ขณะเดียวกันก็อย่านอนใจ อย่ามัวประมาณว่า “เออ ให้กิเลสครอบงำนอนเนื่องอยู่ในใจเราอย่างนี้ไปตลอด”

ให้ตั้งสติขึ้นมาอย่างนี้ว่า “ตอนนี้ยังไม่มีอะไร ความพากเพียรยังไม่พอ กำลังยังไม่พอ การปฏิบัติยังไม่เข้มพอ” ตอนนี้ก็รับรู้กันไปเรื่อย ๆ กิเลสมีอยู่ก็ยอมรับว่ามีอยู่ รับทราบว่ามีอยู่ เข้าใจว่ามีอยู่ รู้ชัดว่ามีอยู่

ทุกข์เกิดขึ้นก็ยอมรับว่ามีทุกข์เพราะทุกข์เกิดขึ้นกับเราแล้ว อย่างนี้ก็รับทราบและเข้าใจ “การปฏิบัติของเราเกิดกำลังเพียงพอเมื่อไหร่ วันนั้นจะชัดอย่างเต็มที่เต็มเหนียว” ต้องพิจารณากันไปอย่างนั้น ต้องรู้ชัดกันอย่างนั้น ไม่ต้องไปวิตก ไม่ต้องไปกังวลอะไรทั้งสิ้นว่า “ตนเองบุญน้อยต่อवासนา

“ไม่เกิดความรู้ความเห็นสักที่ไม่เข้าใจธรรมะสักที่” เมื่อไม่เข้าใจธรรมะ ก็ต้องยอมรับว่ายังไม่เข้าใจ เดียวก็จะค่อย ๆ เข้าใจมากขึ้น เมื่อเข้าใจขึ้นมาแล้วก็ไปตามวิถีของธรรมชาติที่เป็น

วิถีธรรมชาติที่เป็น พร้อมเมื่อไหร่ เมื่อนั้นก็จะทำการละทิ้งทีไหนเวลานั้น เมื่อละแล้วให้กลับคืนมาอีก ก็ไม่มาแล้ว ให้มาเป็นกิเลสในหัวใจเราอีก ก็ไม่เป็นแล้ว

ทำไมเมื่อก่อนนั้นมองเห็นกาย ก็ยึดกาย รู้กาย เข้าใจกาย ว่าเป็นตนอยู่ตลอด พอมาถึงตอนที่รู้แล้ว เข้าใจแล้ว จะให้มองเห็นว่ากายเป็นตนแบบเดิมไม่เห็น มองอย่างไรก็ไม่เห็นว่ากายเป็นตน จะให้บอกว่ากายนี้เป็นตัวเรา ก็เป็นไม่ได้ เพราะค้ำกับความรู้อีกที่รู้ ที่เห็น ที่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และชัดเจนอยู่ในตัวเองมาโดยตลอดแล้ว

แต่ก่อนนี้เคยยึด เคยถือ เคยเข้าใจว่ากายและใจทั้งหมดเป็นตน ใครบอกว่ากายและใจไม่ใช่ตน ก็เถียง ก็คัดค้าน “จะไม่ใช่ตนได้อย่างไร ก็ตัวเราแท้ ๆ อยู่นี่” แต่พออำนาจแห่งธรรมเกิดขึ้นในใจ ละความเห็นผิวนั้นออกไป ทีนี้เราจะเห็นว่ากายและใจนี้ไม่ใช่ตน จะให้มองเห็นว่าเป็นตน อย่างไรก็ตามก็เป็นตนไม่ได้ จะให้ว่าเป็นเรา อย่างไรก็ตามก็เป็นเราไม่ได้

อนัตตา-ไม่ใช่ตน อนัตตา-ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ฟัง
ให้ดีนะ ไม่ใช่ตัวตนของเรา แสดงว่าเราเป็นผู้หนึ่ง ชั้น ๕ เป็นอีก
ผู้หนึ่งอยู่แล้ว

เนตัมม นันไม่ใช่ของเรา

เนโสหมสมิ นันไม่เป็นเรา

น เมโส อตฺตา นันไม่ใช่ตัวตนของเรา

คำว่า นัน แสดงว่า พุดถึงชั้น ๕

เมื่อพุดถึงคำว่า นัน ไม่ใช่เรา ผู้ที่บอกว่า นัน เป็นใครละ
ที่นี่

ก็ เรา นันแหละเป็นผู้บอกว่า “นัน” เรา เข้าไปรู้ชั้น ๕
ว่า “นัน ไม่ใช่เรา”

ถามว่า ถ้าอย่างนั้น เรา เป็นอีกผู้หนึ่งที่นอกจากชั้น ๕
ใช่หรือไม่

ใช่ แต่เป็นอีกผู้หนึ่งที่อยู่เนื่องชั้น ๕ เปรียบเสมือนกับ
เงา เงาไม่ใช่ตัวเราใหม่ ไม่ใช่ แต่เงาเนื่องด้วยเราใหม่ เรากับเงานี้
เกี่ยวโยงกันใหม่ นันแหละ ก็คล้าย ๆ กันอย่างนั้น

เราอาศัยชั้น ๕ อยู่ แต่ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราเป็นส่วนหนึ่ง

จากชั้น ๕ ชั้นห้าก็เป็นส่วนหนึ่งจากเรา แต่โดยตัวของชั้น ๕ แล้วไม่ใช่เรา เป็นเราก็ไม่ได้ เป็นอันเดียวกันไม่ได้ เมื่อเป็นอันเดียวกันไม่ได้ ก็เข้าใจตามความเป็นจริงเท่านั้นว่าเป็นเราไม่ได้ โดยการเข้าใจนั้นต้องเข้าใจด้วยญาณ ไม่ใช่เข้าใจด้วยสมอง ไม่ใช่เข้าใจด้วยการศึกษาเรียนรู้หรือฟังมา

(แต่) การฟังก็เป็นประโยชน์อย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญา ในการพิจารณาให้เกิดญาณ คือ การรู้ตามความเป็นจริงให้ได้ เพื่อที่เราจะได้แก้ไขความเห็นผิดว่า “นั่น ไม่ใช่เรา นั่น ไม่ใช่ตัวตนของเรา” เมื่อรู้ชัด เห็นชัดอย่างนี้ นิพพานก็จะแจ่มแจ้ง พอนิพพานแจ่มแจ้งเท่านั้นแหละ เรามีอยู่โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องหวังเหนี่ยว พอชั้น ๕ ดับเมื่อไหร่ ก็นิพพานเมื่อนั้น เรานั้นแหละนิพพานเอง

เรานิพพานตอนไหน ก็ตอนชั้น ๕ ดับนี้แหละ นิพพาน โดยการดับตัวเราเอง ดับสนิท ถึงเวลานั้นก็ดับสนิท ก็จบแล้ว พอจบแล้วก็ไม่ถามหา ไม่เหลืออะไรกันแล้ว

จบแล้วก็คือจบ ไม่ต้องเจอกันอีกแล้วในภพไหน ๆ ใครอยากอยู่ในโลกก็อยู่ไปเถอะ

พอแล้ว (อ่าน) ฟังเยอะ...เดี๋ยวจะเยอะ เหว่

