



ประตูล้อมรรค
ผล นิพพาน

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ถิรจิตโต

วัดบุญญาวาส ตำบลบ่อทอง อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

ประตูล้อมรรค ผล นิพพาน

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ถิรจิตโต

วัดบุญญาวาส ตำบลบ่อทอง อำเภอบ่อทอง

จังหวัดชลบุรี

คำนำ

“ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” หมายถึง จิตที่สงบ ดับจากความโลภ ความโกรธ ความหลงภายในดวงใจของแต่ละบุคคล เพราะพระนิพพานนั้น เป็นความสงบอันยิ่ง หรือเป็นความสงบอันเยือกเย็น เป็นจุดมุ่งหมายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสอนพุทธบริษัททั้งหลาย ให้นำเพญ์บาบารมีไปเพื่อสิ่งนี้ คือ ชำระจิตใจให้มีความสะอาด มีความบริสุทธิ์ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา...

พระพุทธองค์นั้นท่านได้ชี้ทางบอกทางไว้ ว่าหนทางนี้เป็นหนทางที่เลิศที่ประเสริฐที่สุด สามารถที่จะทำให้จิตใจของเราได้พบความสุขที่แท้จริง หรือพบความพ้นทุกข์...

ทำอย่างไรจึงทำให้จิตใจของเรานั้น ดับจากความโลภ ดับจากความโกรธ ดับจากความหลง สิ้นจากความทุกข์...

พุทธโอวาท และธรรมเทศนาบางตอนในหนังสือเล่มนี้เป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติจริง ปฏิบัติตรงทั้งบรรพชิตและฆราวาสได้พบความพ้นทุกข์ ได้พบความสุขที่แท้จริง

อานิสงส์ผลบุญแห่งธรรมทานนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาพระคุณแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวก บิฑามารดา และพ่อแม่ครูอาจารย์ทุกท่าน

หากมีข้อผิดพลาดประการใดขอได้โปรดยกโทษและอโหสิกรรมให้ด้วย และขออนุโมทนาบุญผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือนี้ให้สำเร็จได้ด้วยดี ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และบารมีธรรมพ่อแม่ครูอาจารย์ ได้โปรดคุ้มครองทุกท่านให้มีจิตมั่นคง มีปัญญาประจักษ์แจ้งในธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทอญ

นิพพานปัจฉิม โหตุ

คณะศิษย์ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ถิรจิตโต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ประตูแห่งมรรค ผล นิพพาน	๕
พึงสละชีวิตแม่เพื่อธรรม	๒๕
ธรรมโอสถ	๔๐
ชำระจิตใจให้สะอาด	๔๙
การดำเนินไปเพื่อความสุขที่แท้จริง	๖๑

ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

“สิ่งใดที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นไม่มีทุกข์เป็นไม่มี”

“นักปฏิบัตินั้นต้องทำลายหรือละอารมณ์ทุกข์ขณะจิต ซึ่งเมื่อมีอารมณ์กิเลสเกิดขึ้น ตาเห็นรูป

หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น สัมผัสสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อน อ่อน แข็ง

เกิดความพอใจเกิดความไม่พอใจ

ขณะจิตใดก็ตาม ในขณะจิตต่อมาต้องทำลาย ละวางลงไปให้ได้

ทำจิตให้ว่างจากอารมณ์ให้ได้

นี่แหละจึงเรียกว่าการประพุดติปฏิบัติธรรมหรือการพัฒนาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งขึ้นไป

ในปัจจุบันธรรม ต้องต่อสู้อยู่ที่ใจของเรานี้แหละ

ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

ในวันนี้ พวกเราทุกคนก็ได้มาประชุมกัน ซึ่งเป็นวันลงอุโบสถของพวกเรา การที่พวกเราทุกคนนั้นได้มีโอกาสเข้ามาบวชในบวรพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านผู้ซึ่งให้กำเนิดพุทธศาสนา คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์หรือเพื่อความสุขที่แท้จริง

แต่ก่อนที่พระพุทธองค์นั้นท่านจะทรงทำจิตใจของพระองค์นั้นให้บริสุทธิ์ ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ไม่ใช่ที่ท่านจะตรัสรู้ได้โดยง่าย ๆ ในแต่ละภพแต่ละชาติ ที่ท่านได้บำเพ็ญบารมีสร้างคุณงามความดี ตั้งแต่ปรารถนาความเป็นพระพุทธเจ้านั้น ท่านก็สร้างตั้งแต่ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ชันติบารมี สัจจะบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ท่านเพียรพยายามที่จะสร้างบารมีทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นมาแล้วจะบรรลุนิพพาน รู้ธรรม เห็นธรรม หรือทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้เลย ฉะนั้นการที่จะสร้างบำเพ็ญคุณงามความดีนั้นก็เต็มไปด้วยความยากลำบากกว่าจะได้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกก็เหมือนกัน ไม่ใช่ที่ท่านจะเกิดขึ้นมาแล้วก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ได้เลยในชาติเดียว ท่านก็ต้องบำเพ็ญสร้างสมคุณงามความดี เมื่อท่านมีจิตใจปรารถนาพระนิพพานหรือความพ้นทุกข์เป็นที่สุด ท่านก็ทำเหตุทำปัจจัยในการที่จะสร้างบารมีทั้งสิบประการเหมือนกัน บางภพบางชาติก็ทำทั้งความดีความชั่วสลับกันไป จนกระทั่งเห็นโทษของการกระทำที่ผิดศีล ผิดธรรมทั้งหลายทั้งปวง ก็ไม่กระทำ ทำแต่คุณงามความดีตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จึงทำจิตใจให้บริสุทธิ์เกิดขึ้นมาได้ ดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลงภายในจิตใจได้ก็เพราะอาศัยการสร้างบารมีทั้งสิบประการ อาศัยความพากเพียรที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายในจิตใจ อย่างเช่น ครูบาอาจารย์ของเราที่สืบต่อกันมา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนมาถึงหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หรือลูกศิษย์หลวงปู่มั่นสืบต่อกันมา จนถึงหลวงพ่อชา

ในครั้งก่อนนั้นยังมีเขมรมีถ้ำบำเพ็ญเพียรภาวนา มีสถานที่สัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญภาวนา เยอะ ป่าเขายังมีมาก เมื่อครูบาอาจารย์ท่านบวชในสำนักหรือในวัดที่อยู่ในหมู่บ้าน ในตำบล ในอำเภอหรือในจังหวัด ท่านก็ได้ปลีกเร้นออกไปอยู่ตามป่าตามเขาหรือตามถ้ำ สละความสุขทางโลกไม่ปรารถนาลาภยศ สรรเสริญ หรือยศตำแหน่งอะไรต่างๆ ท่านสละทุกสิ่งทุกอย่าง หาที่ปลีกเร้นไกลจากบ้านคนไกลจากสังคม ไกลจากความวุ่นวายไปอยู่ตามถ้ำบ้าง บนเขาบ้าง ในป่าที่สงบเงียบบ้าง อาศัยชาวบ้านบิณฑบาตสองสามหลังคาเรือนหรือสี่ห้าหลังคาเรือนก็ตามแต่จะสะดวกเพราะอยู่ไกลจากหมู่บ้านไป หลีกจากบ้านคน

ชาวบ้าน ชาวสวน ชาวป่า ชาวเขา กิโด สองกิโด สามกิโดไปตามแต่สะดวกในสถานที่นั้นๆ แต่จุดสำคัญคือ หลีกเร้น บำเพ็ญเพียรภาวนา เพราะไม่มุ่งหวังในการแสวงหาลาภสักการะทั้งหลายทั้งปวง ไม่มุ่งหวังในการแสวงหาลาภยศตำแหน่งเป็น พระครู สมเด็จ เจ้าคุณอะไรก็ไม่ปรารถนาในเรื่องของพระไม่ปรารถนาความมีชื่อเสียง ไม่ปรารถนาความเป็นเจ้าลัทธิทั้งหลายจะออกไปบำเพ็ญภาวนาเพื่อที่จะขัดเกลาจิตใจตัวเองให้มีดวงใจที่บริสุทธิ์เกิดขึ้น ให้จิตใจปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง แม้ว่าจะอยู่ในสถานที่ทุรกันดาร หรือจะลำบากไปด้วยปัจจัยทั้งสี่ จิวร เครื่องนุ่งห่มอาศัย ยังไม่สมบูรณ์มากมายก็ตาม ก็ถือคุณศรัทธาประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย ถือคุณศรัทธาใช้ผ้าไตรจีวรเพียงสำหรับเดียว

ถ้าผ้าเก่าบางที่ก็ใช้ปะใช้ซุนเอา ใช้ผ้าบังสุกุลเอา เพียงเพื่ออาศัยบำเพ็ญเพียรภาวนาเท่านั้น ไม่ได้หวังในลาภจิวรทั้งหลายทั้งปวงอันมีเครื่องนุ่งห่มที่จะประณีตขนาดไหนก็แล้วแต่ ถึงแม้ว่าจะใช้ผ้านุ่งห่มต่างๆก็พิจารณา บางทีในสมัยก่อนก็ใช้เพียงสังฆาเป็นผ้าห่ม ไม่มีผ้าห่ม ในการไปวิเวกต่างๆก็ใช้จีวรสังฆานี้แหละห่มเพื่อบรรเทาความหนาวบ้างแค่นั้นเอง ไม่ได้แบกผ้าห่มไปด้วย ถึงแม้บางแห่งมีอากาศหนาวเย็นก็อดทนเอา บางครั้งนอนไม่หลับก็ตื่นมาทำความเพียร นอนดึกเป็นผู้นอนน้อย อาหารจากกรรบิดขบาศก็ไม่ต้องมากมายอะไรเพราะไม่ได้มุ่งหวังในรสชาติของอาหาร มุ่งหวังเพียงเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาทางร่างกาย เพื่อที่จะขบฉันในการที่จะประทังชีวิตในการที่จะบำเพ็ญภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น จุดมุ่งหมายไม่ใช่ฉันเพื่ออ้วนพีมีวรรณะผ่องใสมีวรรณะที่สมบูรณ์ แต่ฉันเพื่อบำเพ็ญภาวนาเท่านั้น

จุดมุ่งหมายของครูบาอาจารย์สมัยก่อน เตียงอาสนะบางที่จะอยู่ตามป่าตามเขา ก็อาศัยเงื้อมผา เงื้อมถ้ำ ในบางแห่งที่เจ้าพรหมาก็อาศัยชาวบ้านทำกระท้อบหรือแคร่ กระท้อบมีที่มุงบังพอสมควร ใช้หญ้าคาบ้าง ใบตองบ้าง ใบไม้ต่างๆมาปกปิดพอได้อาศัย กางกลดบำเพ็ญภาวนา เสนาสนะก็ไม่ได้ต้องการที่จะหรูหราอะไร เพียงเพื่อไม่ให้ฝนสาดมาเปียกเวลานั่งสมาธิหรือเวลาพักผ่อนบ้างแค่นั้น ยารักษาโรคนั้นก็บางทีก็ไม่ค่อยมีติดไป ส่วนใหญ่ก็จะเป็นสมุนไพรจากไม้ซึ่งอาจจะมีติดไปในยามบ้าง เมื่อยามขัดสน โดยส่วนใหญ่แล้วก็ใช้ธรรมโอสถรักษาทุกข์เวทนา พิการณาเวทนา แต่มุ่งหวังที่จะอยู่ในสถานที่สงบ สัจดี ถึงแม้บางแห่งจะมีภัยอันตรายอันเกิดจากสัตว์ร้ายต่างๆ มีดงเสือ ดงช้าง หรือสัตว์มีพิษทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งอยู่ตามป่าลึก ตามเขา อาจจะมีภัยอันตรายซะก็ไม่ได้มีจิตใจหวั่นไหว ถึงแม้ว่าจะมีจิตใจหวั่นไหวแต่ก็ยอมสละชีวิตเพื่อที่จะต้องการรู้ธรรมเห็นธรรมมีจิตใจเด็ดเดี่ยว บางท่านเข้าไปอยู่ในป่าบนเขาหรือในถ้ำในสถานที่ที่มีภัยอันตราย

สมัยก่อนนั้นครูบาอาจารย์ซึ่งท่านชอบไปประพฤติปฏิบัติในสถานที่สงบสงัด หรือตามป่าตามเขาที่
ภยันตรายต่างๆท่านก็ไม่ห่วงไม่อาลัยในชีวิต ท่านยอมสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อที่จะต้องการรู้ธรรมเห็นธรรม
มีใจเป็นธรรมขึ้นมา อันนั้นเป็นผู้ซึ่งมีจิตใจเด็ดเดี่ยว มุ่งพระนิพพานเป็นที่สุด บัณฑิตต่างๆ มีพอเพียงเพื่อ
อาศัยเท่านั้น เพื่อบำเพ็ญภาวนา ท่านก็ไม่ได้ต้องการอะไรนั้นจิตใจจึงเป็น ผู้ซึ่งสำรวมในพระธรรมวินัย มี
อุคตควัตรเป็นเครื่องขูดเกลากิเลสภายในจิตใจของแต่ละท่าน มีความเด็ดเดี่ยวในการประพฤติปฏิบัติอยู่
ตลอดเวลา ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสังคมาภายนอก พยายามหลีกเลี่ยงบำเพ็ญภาวนาเพื่อที่จะทำให้จิตใจนั้นปราศจาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นสำคัญ ถ้าไม่ถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ก็กลับมาอยู่กับหมู่คณะ เมื่อมี
พรรษามากขึ้น อายุมากขึ้นก็มีสติในการที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนาไปจนตลอดชีวิต นี่คือการประพฤติปฏิบัติ
เพื่อที่จะเป็นเจ้าลัทธิ หรือเป็นอาจารย์

เพราะบุคคลที่จะสอนบุคคลอื่นได้นั้นก็ต้องสอนตัวเองได้ก่อน เพราะฉะนั้นพระสงฆ์สาวกของ
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงทำตัวเองให้ดีเสียก่อน ทำจิตใจของตัวเองให้บริสุทธิ์เสียก่อนจึงจะมา
สอนบุคคลอื่นให้รู้จักหนทางดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเช่น หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หรือครูบา
อาจารย์ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นซึ่งสืบทอดกันมาจนถึงหลวงพ่อชา ท่านก็บำเพ็ญอยู่ในป่า ในเขา ในถ้ำจนมี
ดวงใจที่บริสุทธิ์แล้ว ท่านจึงออกมาสงเคราะห์พระภิกษุสามเณรหรือญาติโยมทั้งหลายซึ่งเป็นผู้มีนิสัยบ้ัจฉัย
ในการที่จะบำเพ็ญ ภาวนา ในการที่จะสร้างบารมีต่อไปได้เป็นประโยชน์ต่อคนทั้งหลาย

พวกเราทุกวันนี้เราอาศัยคุณงามความดีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อาศัยมูลของ
พระพุทธเจ้าที่ท่านได้สร้างบารมีไว้บ้ัจฉัยสี่ในทุกวันนี้ สร้างวัดสร้างอาสนะต่างๆ ก็ค่อนข้างที่จะสมบูรณ์
โดยส่วนมาก ยิ่งสะดวกในการที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนาให้ยิ่งขึ้นไป แต่กลับตรงกันข้ามบางที่บางแห่งมี
บ้ัจฉัย ๔ บริบูรณ์สมบูรณ์ แต่การกระทำความเพียรนั้นย่อหย่อนหรือน้อยลงไป จนกระทั่งไม่สามารถที่จะ
ประพฤติปฏิบัติให้จิตใจเป็นธรรมขึ้นมาได้ เพราะโดยส่วนมากแล้วมีความประมาท ประมาทใจสถานที่ที่อยู่
ประมาทในบ้ัจฉัย ๔ ซึ่งมีพร้อมมูล เราเข้ามาบวชในสำนักหรือมาอยู่ใกล้สำนักต่างๆ เราไม่ได้มาอยู่เหมือน
โรงเรียนประจำ โรงเรียนประจำเป็นอย่างไร คือโรงเรียนกินแล้วนอน ที่ภาษาทางโลกเขาบอกอย่างนั้น
พูดกันเล่นๆว่าเป็นโรงเรียนกินนอน ในวัดก็เหมือนกันไม่ใช่เป็นที่ที่จะฉันแล้วกินนอน วัดหรือสำนักปฏิบัติ
ต่างๆ เป็นสถานที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะขูดเกลากิเลสของเราให้ถึงพระนิพพานเป็นที่สุด อาศัยสถานที่ซึ่ง
เป็นมงคล อาศัยธรรมวินัย อาศัยข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์วางไว้เป็นเครื่องที่จะสำรวมจิตใจของเราให้
อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย เอาอุคตควัตรมาขูดเกลากิเลสของเราที่จะแก้ไขกิเลสให้ออกไปจากจิตใจของ

เรา มาประพฤติปฏิบัติ เพราะฉะนั้นในวัดหรือสำนักต่างๆเป็นสถานที่เหมาะสมหรือเป็นสมรภูมิเหมาะสม ในการที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรา

นักรบเมื่อออกรบแล้ว มีอาวุธครบแล้ว ก็ต้องออกสงครามทำศึกกับศัตรู ถ้าไม่ชนะก็ยอมตายในสนามรบ ถ้าตายในสนามรบก็เป็นวีรบุรุษ แต่ถ้าชนะเข้าศึกขึ้นมาได้ ทำลายข้าศึกหมดสิ้นไปได้ ทางโลกก็ถือว่าเป็นวีรบุรุษเดินตายรอดจากสงครามออกมาได้ซึ่งเป็นสงครามที่สาหัสสากรรจ์ ในทางพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน เมื่อเราเข้ามาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอาวุธประจำใจของเราที่จะต่อกรกับกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ต้องเข้าต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรา ใช้อาวุธทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำให้ทำลายกิเลสภายในดวงใจของเราให้สิ้นซากไปให้ได้ เมื่อเราอาศัยปัจจัย๔จากชาวบ้าน เราก็ต้องรู้จักพิจารณาเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น เป็นผู้มีความมักน้อยสันโดษ พิจารณาในภัตตาหาร การขบฉันต่างๆไม่ให้เกิดความอยากในรสอาหาร พิจารณาให้เห็นเป็นอาหารปฏิภูลัญญา ให้จิตใจเป็นกลางเป็นอุเบกขา และฉันภัตตาหารด้วยความมีสติ หรือพิจารณาอาหารหลังฉันให้เห็นเป็นอาหารปฏิภูลัญญา แยกแยะดังที่เคยแนะนำบอกกล่าวไว้ ส่วนที่เป็นประโยชน์ก็ดูดซึมเข้าร่างกาย ส่วนที่เป็นของเสียก็เป็นของหนักของเบา ต้องพิจารณาอาหารอยู่เสมอ หรือเสนาสนะที่เราได้อาศัยก็เพียงเพื่ออาศัย บำเพ็ญภาวนาไม่นานนัก เมื่อร่างกายเราแตกสลายลงไปเสนาสนะนั้นก็เบาเปื่อยยุพังไป ก็ประกอบไปด้วยธาตุ๔ก็ต้องรู้จักพิจารณา อาศัยเพียงเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาทางร่างกาย และบางครั้งก็ใช้ธรรมโอสถพิจารณาร่างกาย พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆของร่างกาย ใช้ศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาถอดถอนออกจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน

เมื่อเราสำรวจในปัจจัยทั้ง๔ ไม่มีความยินดี ไม่มีความโลภ ในปัจจัยทั้ง ๔ มีความมักน้อยสันโดษ จิตใจเราก็ไม่กังวลกับสิ่งอันใดทั้งสิ้น เพราะลาภสักการะภายนอกเราก็ละมันแล้ว ในการแสวงหาทรัพย์ภายนอกจากชีวิตของฆราวาสทั้งหลายทั้งปวง การจะมาอยู่เป็นสมณะ เราจะแสวงหาลาภหรือปัจจัย๔ ลาภสักการะกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เราก็ไม่ปรารถนา เราปรารถนาที่จะอาศัยปัจจัย๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญภาวนาเพียงวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้นไม่ใช่หรือ ฟังพิจารณามรณานุสติ คือความตายอยู่เสมอๆ ความตายนั้นติดตามเรามาตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดมา ย่อมมีความตายเป็นที่สุด บางคนอายุน้อยกว่าเรา ก็เสียชีวิตไปแล้วก็มี บางคนมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนทำให้เสียชีวิต บางคนมีอุบัติเหตุทำให้เสียชีวิต เราก็จะหลีกเลี่ยงไม่พ้นสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเหมือนกัน แต่ในขณะที่เรายังมีร่างกายครบถ้วนบริบูรณ์อยู่ เราทำไมไม่รีบเร่งชวนชวนในการที่จะปรารถนาความเพียรให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้น เมื่อเราอยู่ในสถานที่อันสงบ สงัด

พอสมควรแล้ว ปัจจัย ๔ ก็พอสมควร ถึงแม้ว่าปัจจัย ๔ บางอย่างจะมากเกินไป เราก็พิจารณาที่จะใช้แต่พอดี ไม่ให้เกิดกิเลสภายใน มีความสงบเยือกเย็นใจอยู่เสมอ ไม่กังวลใจกับปัจจัยทั้ง ๔ หรือสิ่งภายนอกทั้งหลายทั้งปวง มีสติที่จะเฝ้าดูแลรักษาจิตใจของเราไปทุกๆขณะจิต เมื่อเรามีโอกาสอันดีเช่นนี้ เราอาศัยอาวุทธคือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่จะต่อสู้กับกิเลส เมื่อเรามีพื้นฐานของใจคือ ธรรมวินัย คือสติวินัย ไม่ล่วงละเมิดในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มันก็ไม่ต้องกังวลใจอะไร มีสติที่จะเฝ้าดูจิตใจของเราไป

เมื่อสติเฝ้าดูจิตใจของเรานั้น อารมณกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรานั้น เราก็จะเห็น เพราะกิเลสไม่ได้เกิดขึ้นกับต้นไม้ในป่านี้หรือกับศาลา หรือกุฏิเสนาสนะทั้งหลายทั้งปวง เกิดขึ้นภายในดวงใจของเราที่ยังมีความหลง มีสติเฝ้าดูใจเราไปตลอดทุกๆขณะจิต มีเวลาที่ทำสมาธิภาวนาในอิริยาบถนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม อันนี้ต้องทำให้มากเจริญให้มากในแต่ละวัน เพราะการที่จะประชุมรวมกันตอนเช้า ตอนเย็น เราก็ไม่ได้มารวมกัน มีเวลาว่างมากในวันหนึ่งๆ การทำกิจร่วมกันนั้นก็มึนน้อย เมื่อทำกิจธุระส่วนรวมเสร็จแล้ว ต้องมีสติมีปัญญามีความกระตือรือร้นในการที่จะหาโอกาสหาเวลาที่จะเข้าที่เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิภาวนาอยู่โดยสม่ำเสมอ ถ้ายังไม่สำรวจในอิริยาบถนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม ก็สำรวจในใจของเราทุกๆขณะจิตตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา มีสติระลึกรู้ ก็เฝ้าดูใจเราทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ทำกิจธุระส่วนตัวไปตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำกิจธุระอะไร ก็มีสติเฝ้าดูใจของเรา เพราะกิเลสเกิดขึ้นที่ใจของเรานี้ เมื่อเฝ้าดูใจของเรา ก็จะเห็นกิเลส เห็นความทุกข์

เมื่อเห็นกิเลสเห็นความทุกข์ เราก็ต้องค้นหาสาเหตุของความทุกข์ และหาทางที่จะดับความทุกข์ภายในใจของเราให้ได้ เมื่อเราสำรวจจิตใจอยู่ในสถานที่สงบสงัด รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ภายนอกก็มีได้น้อย เพราะเราไม่ได้ข้องเกี่ยวกับสังขมหรือสิ่งภายนอกมากมายนัก อยู่ในป่า อยู่ในเสนาสนะที่สงบสงัดความนึกคิดปรุงแต่งภายในใจของเรา ซึ่งชอบปรุงแต่งไปในเรื่องอดีต ปรุงแต่งไปในเรื่องอนาคต ปรุงแต่งไปในเรื่องทางบ้านหรือญาติพี่น้อง หรือความกังวลใจทั้งหลายทั้งปวง อันนั้นเป็นอารมณ์ของกิเลส

เมื่อนึกคิดปรุงแต่ง มีความฟุ้งซ่านภายในจิตใจ จิตใจก็มีความกระวนกระวาย มีความเร่าร้อนจิตใจก็ไม่สงบ เพราะฉะนั้นจึงบอกไว้ว่า เราจะจำเป็นที่จะต้องหาโอกาส หาเวลาสำรวจจิตใจของเรานั้น ทำสมาธิภาวนาอยู่ให้สม่ำเสมอ อารมณที่เป็นกิเลสความฟุ้งซ่านทั้งหลายทั้งปวงก็จะระงับดับลงไปด้วยอำนาจของสมาธิซึ่งเกิดภายในใจของเรา

ถึงแม้ว่าในเบื้องต้นสมาธิจะยังไม่ปรากฏขึ้น แต่ถ้าเราปรารถนาความเพียรอยู่ทุกๆวัน สมาธิก็ย่อมเกิดขึ้น อารมณ์ต่างๆความนึกคิดปรุงแต่งภายในใจต่างๆก็น้อยลงไปเรื่อยๆ บรรเทาเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะเรามีสติจดจ่ออยู่กับคำภาวนา ความสงบภายในจิตใจของเราก็ค่อยๆเพิ่มขึ้นๆ จิตใจเป็นหนึ่ง มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม สามารถที่จะเห็นจิตของเรา เห็นอารมณ์ภายในใจของเราว่าเป็นคนละส่วนกัน เห็นจิตแยกจากอารมณ์ เห็นอารมณ์แยกจากจิต ซึ่งแต่เดิมนั้นจิตกับอารมณ์ภายในใจของเราก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความโกรธ เราก็คิดว่าเป็นใจของเรา ความพอใจ ความไม่พอใจในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่เดิมนั้นเราก็คิดว่าเป็นใจของเราทุกอย่าง จิตของเรานั้นก็กระทบกับทาง ๒ ฝั่งคือ ความพอใจ ความไม่พอใจ อยู่ตลอดเวลา

เมื่อเรารู้จักสำรวจในข้อวัตรปฏิบัติ สำรวจในศีลของเรา สำรวจในสมาธิ จิตของเรานั้นก็จะสงบ จิตของเรานั้นก็จะแยกจากอารมณ์ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อารมณ์เกิดขึ้น เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ เมื่อเรามีสติมีสมาธิ เราจะเห็นอาการอันนั้นในขณะนั้น ในขณะจิตนั้น ในปัจจุบันธรรมในขณะนั้น เราจะเห็นอารมณ์ ตาเห็นรูปเกิดความพอใจขณะนั้น จิตเราก็จะไม่วิ่งตาม เราก็จะมีอุบายปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปอันนั้น ไม่ว่าจะป็นรูปวัตถุธาตุทั้งหลาย หรือสิ่งที่มีชีวิตก็ตาม สติปัญญาจะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่อัตถ์แล้วก็ปล่อยวางลงไป สติก็จะตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม จิตก็ว่างจากอารมณ์ หรือตาเห็นรูปเกิดความไม่พอใจเกิดขึ้น เกิดความไม่ชอบในรูปนั้นเกิดขึ้นก็ตาม สติปัญญาจะมาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น สติก็จะเห็นจิตแยกออกจากอารมณ์ และมีอุบายปัญญาที่จะพิจารณาปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงไปจากใจของเรา

ไม่ว่าจะเป็นเสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เป็นเช่นเดียวกันนั้นแหละ อารมณ์ที่กระทบภายในใจของเรา จะมีความพอใจและมีความไม่พอใจ หรือความเฉยๆก็ตาม อันนั้นเป็นความไม่เที่ยงทั้งหมดทั้งสิ้น ความพอใจก็ไม่เที่ยง ความไม่พอใจก็ไม่เที่ยง ความเฉยๆ ก็ไม่เที่ยง แต่ในเบื้องต้นนั้นให้มีสติ มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ธรรมอยู่กับอุเบกขาหรือความเฉยๆเสียก่อน ให้อึดตรงนี้เสียก่อน ให้จิตเป็นกลางเสียก่อน เพราะฉะนั้นเมื่ออารมณ์ต่างๆมีน้อย เพราะเราไม่คลุกคลีอยู่กับสิ่งต่างๆภายนอกมากมายนัก จิตก็ว่างจากอารมณ์ต่างๆได้ง่าย เมื่อเรามีสติแผ่ดูใจ มีสมาธิในการที่จะทำให้อารมณ์มีความสงบอยู่เสมอ มีปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์ภายในใจเราออกไปตลอดเวลา เมื่อจิตว่างจากอารมณ์เราก็ทำสมาธิ จิตก็จะยิ่งแนบแน่นขึ้นไป มีความสงบขึ้น ละเอียดขึ้น มีความตั้งมั่นของจิตมากขึ้น ถ้าไม่มีอารมณ์เกิดขึ้น เราก็ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณาอาการ ๓๒ กิติ จะพิจารณา อสุภกรรมฐานกิติ จะพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ

กรรมฐานก็ดี จะพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ซึ่งสติปัญญาเราถนัด หรือชอบพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ ตามแต่จริตนิสัย แต่ให้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้

เมื่อจิตสงบเราก็มองร่างกายนี้ขึ้นมาพิจารณาอยู่เสมอๆ แต่ไม่ใช่เราจะพิจารณาเพียงครั้งเดียวแล้วก็หยุดพิจารณาไปเป็นเดือน การพิจารณาร่างกายนี้ต้องพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจนั่นแหละ ในเบื้องต้นสติปัญญาซึ่งยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตน อาจจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นเพียงชั่วคราวก็ตาม เราก็ต้องพิจารณาสม่ำเสมอจนกระทั่งจิตเห็นชัดแล้วก็ค่อยๆ ปล่อยวางออกไปโดยสิ้นเชิงเป็นลำดับๆ ไปในแต่ละส่วนของร่างกายเรา ตั้งแต่ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายอย่างหยاب อย่างกลาง อย่างละเอียด ในเบื้องต้นก็จะถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นอย่างหยابออกไปก่อน ในเรื่องร่างกายของเรานี้แหละ อันนี้เป็นเป้าหมายแห่งการพิจารณา เป็นประตู เป็นทางแห่งมรรคผลนิพพาน เป็นปากทางที่จะดำเนินไป คือมรรคที่ดำเนินไป ศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาภายในกายตน หรือพิจารณาเวทนาในร่างกายของเรานี้แหละให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ถ้ามีอารมณ์เกิดขึ้น มีความโลภ มีความโกรธ มีความกำหนดยินดีในกามทั้งหลายเกิดขึ้นภายในใจของเรา ก็มีสติสมาธิที่ตั้งมั่น มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อันนั้นแล้วแต่สติปัญญา แล้วแต่อุปายปัญญาของตัวเรา ซึ่งถ้ามีสมาธิตั้งมั่น อุปายปัญญาก็แหลมคมหรือว่องไวในการที่จะละ ปล่อยวางอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเราได้อยู่เสมอๆ

สติสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม สามารถที่จะเห็นจิตเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา อารมณ์อย่างหยابซึ่งเกิดขึ้น ความโลภ เราก็พิจารณาในปัจจุบันแล้ว จิตใจเราก็มีความมักน้อย สันโดษ ไม่กังวลใจอะไร อารมณ์แห่งความโกรธ ความไม่พอใจก็มีน้อย เพราะเราไม่ยุ่งเกี่ยวกับสังคัมทั้งหลาย การพูดคุยเราก็สำรวม พูดแต่น้อย อารมณ์ต่างๆ ก็มีน้อย ถ้ามีขึ้นมาในการที่จะพูดจะคุยกับหมู่คณะที่อยู่ร่วมกันหรือกับญาติโยมทั้งหลายเราก็มีสติ มีสมาธิ ตั้งมั่น มีปัญญาที่จะพิจารณาละความโกรธ ละความไม่พอใจออกจากจิตใจเราได้ง่าย เพราะสติสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม มีอารมณ์เกิดขึ้นก็เห็นอารมณ์นั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกัน ละออกไปให้เร็วที่สุด

หน้าที่การงานของเรานั้น ไม่เก็บไม่กักขังอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ ซึ่งเป็นกิเลสซึ่งเป็นความทุกข์ สติปัญญาต้องรู้เท่าทันอยู่ทุกขณะจิต ในเบื้องต้นอารมณ์อย่างหยابนั้นเห็นได้ชัด สติ ปัญญาจึงเห็นได้ชัด และสามารถที่จะชำระออกจากจิตใจได้เร็ว อารมณ์อย่างกลางหรืออย่างละเอียดซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดนั้นก็

จะไม่ไหลขึ้นมา เป้าหมายแห่งการพิจารณา คือ ลดกิเลสอย่างหยาบ ซึ่งเราไม่ควรเก็บกักขังไว้หรือเอาไปนอนด้วยตอนกลางคืน พิจารณาและ ทำลายให้หมดสิ้นไปจากใจของเราก่อนที่จะจำวัด มีสติสมาธิปัญญาพิจารณาจนกว่าจะหลับ เพราะฉะนั้นในทุกวันที่มีอารมณ์เกิดขึ้นภายในใจของเราซึ่งเป็นกิเลส นักปฏิบัติ นั้นต้องทำลายหรือละอารมณ์ทุกอย่างขณะจิตซึ่งเมื่อมีอารมณ์กิเลสเกิดขึ้น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อน อ่อน แข็ง เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจขณะจิตใดก็ตาม ในขณะจิตต่อมาต้องทำลาย ละวางลงไปให้ได้ ทำจิตให้ว่างจากอารมณ์ให้ได้ นี่แหละจึงเรียกว่าการประพฤติปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งขึ้นไป ในปัจจุบันธรรมต้องต่อสู้อยู่ที่ใจของเรา นี่แหละ

กิเลสเกิดขึ้นที่ใจ ความโลภความโกรธความหลง คือ สติ สมาธิ ปัญญา ก็ดับกิเลสที่ใจของเรานี้ ให้ต่อสู้ในสนามรบ คือดวงใจของเรานี้แหละ ในปัจจุบันนี้แหละ ห้าหั้นกิเลสไป เกิดขึ้นมาแล้วต้องทำลายไปเดี๋ยวนั้น ไม่เก็บไม่กักขังไว้ อย่างน้อยที่สุดไม่เก็บกักขังข้ามคืน วันนี้มีกิเลสอยู่สิบเรื่อง ก็ต้องพิจารณาละให้หมด

ถ้านักปฏิบัติที่มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาสู้เท่าทันในปัจจุบัน เขาก็จะสามารถละได้ในปัจจุบัน ธรรมซึ่งกิเลสนั้นเกิดขึ้นในขณะนั้น อุบายปัญญาก็เข้าทำลาย ละวางออกไป จิตก็ว่างจากอารมณ์ มีสติมีสมาธิอยู่ในอิริยาบถทั่วไป หลังจากนั้นแล้วก็อีกครึ่งชั่วโมงกิเลสก็เกิดขึ้นมาอีก หรืออีกครึ่งชั่วโมงกิเลสก็เกิดขึ้นมาอีก อาจจะเกิดจากตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงหรือเกิดความรู้สึกภายในจิตใจของเราเกิดขึ้น สติปัญญาก็ต้องพิจารณาอารมณ์ในขณะนั้นเลย ให้ละวางไปจากจิตใจของเรา ให้จิตว่างจากอารมณ์ เมื่อทำเช่นนี้อยู่เสมอๆ เมื่อเวลาเราเข้าที่ สำรวมอิริยาบถนั่งสมาธิ มีสติกำหนดอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา จิตของเราก็จะเป็นสมาธิ รวมไปถึงความรู้สึกสบายได้ง่าย ทำจิตให้สงบได้ง่าย เพราะจิตเราว่างจากอารมณ์ ไม่ค่อยมีอารมณ์รบกวนจิตใจของเรา กำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา เราก็มีสติตั้งมั่นอยู่ตรงนั้น จิตก็ละเอียดลงไปสมาธิก็ปรากฏขึ้นจากอย่างหยาบก็ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆหรืออยู่ในอิริยาบถเดินจงกรมก็ตาม เมื่อเข้าที่ทางเดินจงกรม เราก็ไม่มีอารมณ์อะไรค้างค้ำที่ผ่านมา เมื่อเรากำหนดสติเกี่ยวกับการก้าวเดินจิตเราก็เป็นหนึ่งอยู่ตรงนั้น เพราะสติปัญญา คืออารมณ์ต่างๆออกไปจากใจเราทุกขณะจิต ถ้าเราไม่เก็บไม่กักขังอารมณ์ไว้ เพราะฉะนั้นการสำรวมในแต่ละวันจึงไม่เห็นจะต้องมีเรื่องยุ่งยากลำบากอะไรเลย เพราะในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก็เป็นเหมือนกันนั่นแหละ วันพรุ่งนี้มะรืนนี้ก็เหมือนกัน

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ถ้าเรายังเป็นผู้ซึ่งควบคุมจิตใจตัวเองไม่ได้ เราก็กำหนดเวลาว่าเราจะนอนวันละกี่ชั่วโมง ขนาดไหนจึงจะดีแล้วก็ควรที่จะทำตามความตั้งใจอันนั้น ไม่ใช่ยอมแพ้กิเลส เช่น กำหนดว่าจะนอน ๔ หรือ ๕ ชั่วโมงก็ตาม เมื่อถึงเวลาแล้วต้องลุกขึ้นต่อสู้กับนิรโรค ทำความเพียร นี่คือการฝึกทวนกระแสของกิเลส ไม่ใช่ที่เรากำหนด ๔ ชั่วโมง หรือ ๕ ชั่วโมง แล้วนอน ๕ ชั่วโมงแล้วอยากจะนอนต่อก็นอนไป ไม่ได้สะดุ้งกลัวต่ออะไรทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเป็นองค์หลวงพ่อบุญมา ท่าน สมัยก่อนท่านใช้อุบายปัญญาของท่านเมื่อถึงเวลาแล้วท่านบอกกับตัวเองว่า เมื่อท่านมีสติรู้ว่ถึงเวลาที่จะตื่นแล้ว มีสติรู้ว่ถึงเวลาที่จะตื่นแล้ว ท่านก็ตกเตือนจิตใจตัวเองว่าหนึ่งนรก สองนรก สามนรก สอนตัวเองว่าถ้าไม่ตื่นนะลงนรก ย้ำถึง ๒-๓ ครั้ง เพื่อที่จะให้ติดตัวขึ้นจากเสือ จากหมอนที่ทำความเพียร เพราะเป็นอุบายเฉพาะองค์ท่านในแต่ละอย่างว่าให้จิตใจกลัวต่อนรก กลัวต่อภพภูมิไม่ดี ท่านจะได้กระทำความเพียร จะได้กระตุ้นเตือนจิตใจ เราก็ต้องมีอุบายปัญญา หาอุบายปัญญาให้ได้ นอนขนาดไหน จึงจะพอดีโดยปกติ นอกจากว่าอาหาร หรือว่าทำความเพียรมาหลายวันต่อเนื่อง เหนื่อยล้าก็ผ่อนไปได้ อาจจะเป็น ๕-๖ ชั่วโมง เป็นบางครั้งก็ไม่เป็นไร หรือบางครั้งเราขยันทำความเพียรมากๆ อาจจะทำนอนน้อยลงก็ได้

เราต้องรู้จักพลิกแพลงในเรื่องของการที่จะทำความเพียร หรือในเรื่องกระบวนการที่จะต่อสู้ภายในใจของเรา เมื่อเราจับเวลาในการนอนของเราเรียบร้อยแล้วว่านอนขนาดไหนจึงจะพอดี การขบฉันภัตตาหารของเราก็มีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น อันนี้ก็พิจารณาได้ง่าย เราฉันภัตตาหารเพียงเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาทางร่างกาย เพียงเพื่อบำเพ็ญภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น พิจารณาอาหารแต่พอดีไม่ให้แสงโรค ไม่ให้แสงต่อร่างกายของเรา ฉันภัตตาหารแต่พอดี บางครั้งก็มากเกินไป ก็แล้วแต่ที่จะหาอุบายที่จะชูดเกลากิเลส ต่อสู้กับกิเลสที่อยู่ภายในใจของเรา แต่สำหรับพระที่อยู่ในสำนักของเรานี้ อาหารนั้นไม่ได้น้อย ค่อนข้างจะมากเกินไปด้วย แต่ก็ต้องรู้จักในการที่จะพิจารณาฉันแต่พอดีเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่ที่ว่าฉันภัตตาหารไปด้วยความอยาก

เมื่อฉันภัตตาหารไปด้วยความอยากไม่มีประมาณ เมื่อฉันมาก ก็จะทำนอนมาก เมื่อนอนมากก็จะทำความเพียรน้อย อันนี้เป็นช่วงของกิเลสที่จะดำเนินจิตใจให้เสื่อมถอยลงไป เพราะฉะนั้นเมื่อไรเราสำรวจการขบฉันแต่พอดี ไม่ให้เกิดนิรโรคมาก เราก็มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาที่จะห้ามนิรโรค เราก็มีเวลามากในการที่จะปรารภความเพียรไปตลอด สติก็ตั้งมั่นขึ้นได้ง่ายเพราะกายก็เบา จิตก็เบา มีสติทำสมาธิไปทุกๆ อิริยาบถสำรวจจิตใจของเราอยู่เสมอ ในจิตใจของเรานี้ต้องปรารภความเพียรอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ที่ว่าปรารภในการคลุกคลีกันหรือพูดคุยกัน เห็นหมู่คณะ เห็นเพื่อนสหธรรมิกก็ดูตักกันเข้าไปเหมือนแม่เหล็ก กระแสแม่เหล็ก

ดูเข้าไปรวมกันอย่างนั้นมันไม่ถูก มันต้องเป็นกระแสแม่เหล็กที่ผลัดกันออกคนละชั่วๆ เห็นกันก็ดีดอก
ห่างๆ และเดินเข้าที่ทางจกรม นิ่งสมาธิ ปราบภพความเพียร

นักปฏิบัติ ครูบาอาจารย์สมัยก่อนต้องทำแบบนั้น การพูดคุย พูดคุยแต่จำเป็น ถึงแม้ว่าทำกิจ
ร่วมกันก็ตามจะ ๒๐ องค์หรือ ๕๐ องค์ก็ตามหรือ ๑๐๐ องค์ก็ตาม ถ้าผู้ปฏิบัติอยู่ในหมู่หนึ่ง ก็จะสำรวจสติ
สำรวจจิตใจอยู่ทุกๆ อริยาบถ การพูดคุยเมื่ออยู่ร่วมกัน ก็จะพูดคุยกันแต่น้อย เมื่อเสร็จธุระส่วนรวมก็จะไม่
สนใจในการพูดคุย ก็จะติดตัวออกไปหาที่สงบสงัดนั่งสมาธิหรือเข้าที่เดินจกรม นิ่งสมาธิอยู่เป็นประจำโดย
สม่ำเสมอ นี่คือการปราบภพความเพียรของผู้ที่หวังมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด ท่านจะทำเช่นนี้ไปตลอด เพราะ
ตราบใจ เมื่อกิเลสไม่สิ้นไปจากใจ ท่านก็จะไม่คลายจากความเพียร ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ก็จะต่อสู้ทำความ
เพียรไปตลอด นักประพฤติปฏิบัตินั้นต้องเป็นเช่นนี้

เมื่อเราต้องการที่จะพักผ่อน จำวัตรขนาดไหนจึงจะพอดี ฉันทขนาดไหนจึงจะพอดี การทำความ
เพียรขนาดไหนจึงเป็นสมาธิเกิดขึ้น นั่งสมาธิวันละชั่วโมง เดินจกรมวันละชั่วโมง สมาธิไม่เกิด ก็นั่งเป็น ๓
ชั่วโมง เดินจกรมเป็น ๓ ชั่วโมง สมาธิไม่เกิด ก็นั่งเป็น ๔ ชั่วโมง เดินจกรมเป็น ๔ ชั่วโมง ทำให้มาก
จนกว่าสมาธิจะเกิดขึ้น เพราะเรามีเวลาว่างมากในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ทางโลกเขายังทำงานวันละ ๗-๘
ชั่วโมง บางคนนั้นทำงานมากกว่านั้น ทำเกินเวลาอีกเพื่อที่จะหาปัจจัยมาเลี้ยงครอบครัว เขาเป็นผู้มาผู้เดียว
ไปผู้เดียว มีเวลาว่างมากตลอดทั้งวัน ซึ่งเราก็ไม่ได้ให้มารวมกันตอนเช้าตอนเย็น มีเวลาในการปราบภพความ
เพียรมาก เราเอาเวลาที่มากนั้นไปนอน ไม่ทำความเพียร สมาธิจะเกิดขึ้นที่ตรงไหน เราปราบภพที่จรรู้ธรรม
เห็นธรรม ปราบภพที่จะละกิเลสภายในจิตใจของเรา แต่ถ้าไม่ปราบภพความเพียร ไม่เดินจกรม ไม่นิ่งสมาธิ
มีแต่คดลูกคลีกัน สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

เพราะฉะนั้นเราต้องฉลาดในเรื่องของจิตของเรา รู้จักทวนกระแสของกิเลส ทวนกระแสจิตทำ
อย่างไรสมาธิจึงจะเกิดขึ้น ความตายก็มาปรากฏขึ้นกับเราตลอดเวลา นั้นแหละ ไม่ช้าก็เร็วเราอย่าคิดว่าเรา
จะมีอายุถึง ๗๐-๘๐ ปี มันก็ไม่แน่นอน นอนหลับคืนนี้หายใจเข้า อาจจะไม่หายใจออกก็ได้ หายใจออก
เสร็จอาจจะไม่หายใจเข้าก็ได้ ความตายตามติดมาตลอดเวลา ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติ ท่านจึงมีคำกล่าวว่
มัจจุราชตามไม่ทัน เพราะท่านปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างออกจากใจ มัจจุราชท่านตามสมมติ ตามมาสมมติ
ก็ตามแต่เพียงธาตุขันธ์เท่านั้น ธาตุขันธ์ก็แตกสลายไปตามกัน เป็นธรรมชาติปราศจากกรรมทั้งหลายทั้ง
ปวง ซึ่งจะติดตามไป ตามได้แต่สมมติเพียงธาตุขันธ์เท่านั้น เพราะฉะนั้นเมื่อเราปราบภพความเพียรอยู่เสมอ
สมาธิเกิดขึ้น จิตใจเป็นหนึ่งตั้งมั่น เราก็จะเห็นจิตแยกจากอารมณ์ เมื่อเห็นแล้วเราก็ทำให้มาก ทำให้จิต

เป็นหนึ่งในอยู่เสมอๆ ทุกๆ อิริยาบถ ตั้งแต่เรานั่งสมาธิจิตสงบ เดินจงกรมจิตไม่สงบ หรือเดินจงกรมจิตสงบ
นั่งไม่สงบ ก็ทำความเพียรจนนั่งก็สงบเดินก็สงบ

แต่ก่อนนั้น พอออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ หรือออกจากอิริยาบถเดินจงกรม จิตใจก็หลงไปกับ
อารมณ์ทั้งหลายอีก จิตใจก็ไม่สงบทรงอารมณ์อยู่ ทรงสมาธิอยู่ได้ไม่นาน เราก็พยายามที่จะมีสติ ตาม
รักษาจิตใจของตน เมื่อเวลาออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิก็ตาม มีสติเฝ้าดูใจเราต่อไป สะกดรอยตามทุกๆ
ขณะจิต เหมือนกับเรานั่งสมาธิหรือเหมือนกับเราเดินจงกรม สติสมาธิก็ต่อเนื่องกันไปเป็นสายมีความสงบ
เกิดขึ้นจนจิตเป็นหนึ่งตั้งแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือยืนทำอะไรแล้วแต่ จิตเป็นหนึ่งไปตลอดทุกๆ
อิริยาบถ เหมือนกับที่องค์หลวงพ่อบุญมาท่านว่า เหมือนเราเปิดก๊อกน้ำหยุดไปที่ละหยดห่างๆ เปิดก๊อกน้ำ
น้อยๆ ก็หยุดที่ละห่างๆ เราก็เร่งกระแส น้ำขึ้น หยดก็ถี่ขึ้นๆจนเร่งน้ำให้เต็มที จากหยดน้ำก็เป็นสายน้ำติดต่อกัน
ต่อเนื่องกันไป สติสมาธิก็เหมือนกัน เมื่อเราทำความเพียรจิตสงบเวลานั่งสมาธิเราก็ทำความเพียร เมื่อสงบ
ในอิริยาบถเดินจงกรมเราก็เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อเนื่องกันไป ไม่ว่าจะในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

เมื่อจิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่ง คือจิตที่ว่างจากอารมณ์ มีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม มั่นคง มั่นคงเป็น
หนึ่ง เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เกิดกิเลสเกิดขึ้นก็เห็นชัด เพราะมีทางออกอยู่ทางเดียว
เหมือนรูจอมปลวก รูจอมปลวกที่มีตัวเงินตัวทองอาศัยอยู่ สัตว์ร้ายอาศัยอยู่ในนั้นมี ๖ รู เราก็ปิดเสีย ๕ รู
เหลืออยู่รูเดียว คอยดูมันไว้จะได้จับตัวเงินตัวทองได้ จับสัตว์ร้ายได้ ปิดเสีย ๕ รู ปิดทางเข้าทางออก ๕ รู
เหลืออยู่รูเดียว เฝ้าดูมันเฝ้ามา เราก็จับได้เหมือนกับเราสำรวจใจเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาสำรวจที่ใจอัน
เดียวไม่ต้องสนใจที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย เหมือนเราปิดรูจอมปลวก รูทางเข้าออกของรูที่ตัวสัตว์ร้ายเข้ามา
เรามาดูที่ใจที่เดียว มีสติเฝ้าดูตรงนั้น อารมณ์เกิดขึ้นทางนี้ กิเลสเกิดขึ้นทางนี้

ถ้าเรามีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ไม่ต้องไปสนใจไปกับทางตา ทางหู
สำรวจที่ใจ ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความกำหนดยินดีในกามทั้งหลาย เกิดขึ้นตรง
นี้ เมื่อสติสมาธิตั้งมั่น อารมณ์เกิดขึ้น มีปัญญาพิจารณาทำลาย ตีหัวมันตรงนั้น ตัดคอมันตรงนั้น โผล่
ขึ้นมาอารมณ์เกิดขึ้นมา เราก็ทำลายด้วยอุบายปัญญาอย่างแหลมคม เจียบคมในขณะจิตนั้น เมื่อละ
ออกไปในขณะจิตนั้น จิตก็ว่างจากอารมณ์เพราะตา หู จมูก ลิ้น เป็นเครื่องเชื่อมต่อกับรูป เสียง กลิ่น รส
สัมผัส เท่านั้นแหละ ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นที่ใจ มีสติเฝ้าดูใจดวงเดียวทุกๆขณะ จิตที่อารมณ์เกิดขึ้น สติปัญญา
ก็พิจารณาละไปตลอดๆ ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์กี่ครั้ง ก็พิจารณาละทุกครั้ง จิตก็จะมี ความสงบเยือกเย็น

เมื่อปล่อยวางไปแล้วอยู่กับความว่าง อยู่กับปัจจุบันธรรมเข้าสู่ตรงนี้ คือ กระแสของมรรค มรรคปฏิบัติคือตรงนี้ สติ สมาธิ ปัญญา คืออริยมรรค ตรงนี้ คราวนี้แหละ กิเลสจะไม่โผล่ขึ้นมา ความอยากเกิดขึ้นมา ความโลภเกิดขึ้น พิจารณาในปัจจุบัน ๔ ของเรา พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ละออกไป ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้น สติปัญญา เจริญเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน ละออกไป ราคะ ความกำหนัดยินดีในกามเกิดขึ้น พิจารณาอาการ๓๒ อสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ละความยึดมั่นในกายตนออกไปในขณะที่จิตนั้นเป็นเครื่องแก่ในปัจจุบันธรรม อารมณีนั่นก็จะตกออกไป ยังมีสติปัญญาที่จะหาอุบายหาเครื่องมือแก้ อยู่ตลอดเวลา อารมณณ์จะมีมาแต่ไหน เกิดขึ้นมาก็ทำลายได้เดี๋ยวนั้น สติปัญญาคม ทันท้ออารมณ์เพราะมีสติเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันกิเลสทุกๆขณะจิต

เมื่ออารมณ์ภายนอกไม่ปรากฏขึ้น อารมณ์ทางที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนอยู่สม่ำเสมอ จิตก็ว่างมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม ว่างจากอารมณ์ พิจารณามันซ้ำๆ ซากๆ จนถึงจิตมันเห็นชัด มันก็วางลงไป เมื่ออารมณ์กิเลสเกิดขึ้นมา ก็อยู่ที่ใจของเรา ความพอใจ ความไม่พอใจ สติปัญญาเฝ้าดูภายในดวงใจของเราก็จะมีอุบายปัญญาพิจารณาละออกไป เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ภายนอก ก็ยกร่างกายเร้าขึ้นมาพิจารณา

งานประจำของเรา คือ การพิจารณาร่างกายของเรานี้ จะพิจารณาผมส่วนเดียวก็ได้ หรือขน เล็บ ผิวหนัง กระดูก หรือส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของเรานี้ก็ได้ พิจารณาให้เห็นเป็นปฏิภูม หรือจะพิจารณาอาการ ๓๒ ให้ละเอียดไปก็แล้วแต่จะพิจารณาอย่างไรก็ได้ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่สะอาด ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ พิจารณาจนรู้ชัดที่ใจของเรานี้แหละว่า กายของเรานี้มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน ให้มีสติมีปัญญารู้เท่าทัน ไม่ใช่ว่าจะยึดร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตน เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อร่างกายจะแตกสลาย จิตใจก็เป็นทุกข์ เพราะความหลงความยึดมั่นในกายตน สติปัญญาที่เฝ้าพิจารณาจนรู้ชัดเข้าไป รู้เท่าทันว่าร่างกายนี้เป็นสักแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาแล้วแตกลงไป หาใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่ พิจารณาละอย่างหยาบ ก็ไม่สะดุ้งกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บต่อมรณะภัยทั้งหลายแล้ว ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าเห็นแตกก่อน แตกกี้ตรงนี้แหละ เห็นตายก่อน ตายก็ตรงนี้แหละ จิตมันไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายตนส่วนหนึ่ง ละได้ส่วนหนึ่ง

ร่างกายของเรามีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ๓ ส่วนตามสมมติ เพื่อให้เข้าใจง่าย ถ้าละได้ส่วนหนึ่งความหลงในกายตนนี้ก็สิ้นไป เมื่อละสักกายะทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นที่เราเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน จิตใจก็ไม่สะดุ้งกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บ ดูแลรักษาไปตามหน้าที่ จะหายก็ช่างไม่หายก็ช่าง แตกกี้ช่างฉันทันทีมาแล้ว ฉันทันที

ห้วนไหวแล้ว เมื่อร่างกายจะแตกสลายแตกก็ช่างฉันเห็นมาแล้ว เห็นมานานพอสมควรแล้ว ใช้ร่างกายนี้พอสมควรแล้ว เมื่อหมดวาสนาตอนนี้ จะแตกก็แตกไป ภพชาติข้างหน้าฉันดีแน่ ไม่มีชาติที่ ๘ รื้ออยู่แก่ใจ หรืออย่างเข้มข้นขึ้นมาไม่เกิน ๓ ชาติ อย่างเข้มข้นขึ้นมาก็อีกไม่เกินชาติเดียวเท่านั้น ฉันก็รู้ภายในจิตใจของฉันนี่แหละ นี่ต้องทำให้เกิดขึ้นแบบนั้น ความโลภ อะไรในโลกนี้ฉันก็บรรเทาเบาบางลงไปแล้ว ความอาฆาตพยาบาทก็ไม่มีออกจากใจแล้ว อารมณ์ภายในจิตใจซึ่งละเอียดขึ้น ความพอใจ ความไม่พอใจก็มีน้อย ถ้าฉันยังมีชีวิตอยู่ฉันก็จะเร่งบำเพ็ญภาวนาในศีล สมาธิ ปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปนี่แหละ

เมื่อเข้าประตูปากทางตกระแสมรรค ผล นิพพานแล้วก็ง่ายเหมือนเรือใหญ่เข้าคลองเล็ก เรือใหญ่เข้าคลองเล็กมาแล้วมันกลับตัวไม่ได้แล้ว มันก็ไหลไปสู่ท้องมหาสมุทรนั่นแหละ ไหลไปเรื่อยๆจนไปสู่ท้องมหาสมุทร เป็นผู้ซึ่งตกระแส คือ พระโศดบันนั้นแหละ คือตกระแสพระนิพพาน ไม่ย้อนกลับแล้ว ไม่ไหลกลับ บ่ายไปข้างหน้าเรื่อยๆ ภาพชาติสิ้นเข้าไปเรื่อยๆ ถ้ายังมีร่างกายมีธาตุขันธ์ เราก็บำเพ็ญในศีลสมาธิ ปัญญาที่อยู่ที่นี่แหละ พิจารณาร่างกายกับพิจารณาอารมณ์ ภายในใจของเราที่นี่แหละทีเดียว เขาทำนากัน เขาทำที่นี่แหละ ปีนี้หว่านกล้าข้าว ดูดินดูน้ำดูปุ๋ยให้ดี ทำนาดีแล้ว พอข้าวออกรวงดีแล้วเก็บเกี่ยวนี้แหละ ปีหน้าก็มาหว่านที่เดิมอีกแหละ ทำอยู่ที่เดียวกันแหละ ทำนาอยู่ที่เดิมนี้แหละ ก็มาเก็บเกี่ยวอีก การพิจารณาร่างกายก็เหมือนกัน พิจารณาอยู่ที่เดียว นี่แหละเป้าหมายการพิจารณาให้เห็นชัดที่สุดจนลืมตาหลับตานึกถึงร่างกายของเราให้เห็นชัดที่สุด เจริญในศีล สมาธิ ปัญญา นี่แหละเป็นอริยมรรค

พิจารณาเป้าหมายของการพิจารณา คือ ต่างกายภายในกายตน มันจะไม่สงสัยหนทางดำเนินเพราะมันละความยึดมั่นถือมั่นได้ส่วนหนึ่ง มันจะมีความเชื่อมั่นในศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณากายให้ละเอียดขึ้นไป จะพิจารณาอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐานก็แล้วแต่จริงใจ พิจารณาให้มันรอบรู้ให้ละเอียดไป สงสัยตรงไหนก็พิจารณาตรงนั้น สติปัญญาอยากพิจารณาส่วนใดก็พิจารณาไป เมื่อพักจิตในความสงบแล้วก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา เมื่อพิจารณาร่างกายแล้วก็พักจิตลงสู่ความสงบ หรือเมื่อสติสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว สรรวมในอริยาบถนั่งสมาธิจะพิจารณาร่างกายเลยก็ได้ หรือเข้าที่เดินจงกรมจะพิจารณาร่างกายเลยก็ได้ ให้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ หรือทำความสงบก่อนให้สมาธิอบรมปัญญาแล้วมาพิจารณาที่หลังก็ได้ ทำสลับกันไปอย่างนี้ อารมณ์ต่างๆก็เกิดขึ้นน้อย เพราะอารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัสภายนอกก็ไม่มีแล้ว มีแต่อารมณ์ภายในใจของเรา ความพอใจความไม่พอใจก็ลดลง

เมื่อเรามีสติสมาธิตั้งมั่นอยู่เสมอทุกๆอริยาบถ มันก็เห็นเหมือนตัวสัตว์ร้ายออกจากกู ออกมากที่ตัวก็พ้นหัวได้ ตัดคอได้อารมณ์ไหลขึ้นมาแล้วก็ตัดสิน สติปัญญาพิจารณาก็ตัดสิน ความพอใจ ความไม่พอใจ

ในขณะที่จิตนั้นก็พิจารณาเครื่องแก้วกันตลอดเวลา พิจารณาละอารมณ์ออกไปให้จิตว่างจากอารมณ์ แล้ว
ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาสติปัญญาที่พิจารณาร่างกายรอบรู้งไปส่วนที่ละเอียดขึ้น คือส่วนกลาง ละ
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนให้ออกไปได้เบาบางลงไป ความหลง ในกายตนมันก็บรรเทาเบาบาง
ลงไปอีก เมื่อผลปรากฏขึ้นแก่ใจ อารมณ์ต่างๆก็บางลงไป อารมณ์ที่ละเอียดภายในใจ ความพอใจ ความไม่
พอใจเล็กๆน้อยๆ ความยึดมั่นถือมั่นภายในกายตน จึงมีบ้างเล็กๆน้อยๆนานทีละครั้ง

ถึงแม้ว่าจะความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้แล้ว ไปอยู่ในป่า ในที่สงบสงัดที่มีอันตราย อาจเกิด
ความกลัวขึ้นมาบ้าง แต่สติปัญญาจะพิจารณาได้เร็ว ตั้งมั่นได้เร็ว เพราะฉะนั้นสติปัญญายังไม่ต่อเนื่อง ยัง
ละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกายตนไม่ได้โดยเด็ดขาด อาจจะมีความหวาดสะดุ้งกลัวขึ้นมาบ้าง
เพราะยังมีอุปาทานอันละเอียดอยู่ แต่สติปัญญาจะได้เร็วจิตก็เป็นกลางได้เร็วตลอดเวลา สติปัญญาทำงาน
ไปตลอด พิจารณากาย พิจารณาอารมณ์ภายในใจของเรา อารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความกำหนัด
ยินดีในกามทั้งหลายก็น้อยลงไปๆ จนมาเห็นต้นตอของกิเลส ซึ่งจิตเราหลงยึดมั่นในกายของเราว่าเป็น
ตัวตนของเรา จึงหลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของบุคคลอื่นว่าเป็นสิ่งสวยงาม จึงหลงยึดมั่นในวัตถุธาตุ
ทั้งหลายว่าเป็นของเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลงจึงเกิดขึ้น

เมื่อทวนกระแสย้อนทวนกระแสเข้าไปพิจารณาร่างกายภายในกายตน ให้เห็นเพียงสักแต่ว่าธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พิจารณาซ้ำๆซากๆ จนจิตเข้าไปสู่ความว่าง ตั้งแต่ว่างชั่วคราวจนกระทั่งเห็นชัดว่า
ร่างกายของเรานี้มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวตน ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จะเป็นร่างกายอดีตก็ตาม เกิดขึ้นมาไม่รู้จะ
ก็ภพที่ชาติหรือตายไปที่เกิดขึ้นมาในขณะนี้จนบัดนี้ มันไม่เที่ยงมาตลอด และร่างกายของเรานี้มันจะเสื่อม
ไปตลอดในอนาคตจะเสื่อมไปตลอด มีความไม่เที่ยง และมีความแตกสลายไป มีสติปัญญาเห็นเช่นนั้น ไม่
เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พิจารณาซ้ำๆซากๆ ใครถนัดสูภ
กรรมฐานก็พิจารณาแยกแยะไป ให้จิตเข้าไปสู่ความว่าง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน

เมื่อว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เห็นร่างกายในอดีตว่าไม่เที่ยง ร่างกายในอนาคตก็ไม่
เที่ยง ร่างกายในปัจจุบันว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ มันปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น
ในกายตนออกไปโดยสิ้นเชิง เมื่อนั้นร่างกายบุคคลหนึ่งก็สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ วัตถุธาตุทั้งหลายใน
โลกนี้ก็เห็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่มีอะไรมีแต่สิ่งซึ่งสมมติกัน
ขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อจิตเห็นเช่นนี้ จิตก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นลงไป ความโลภก็ดับลงไป จิตก็
ว่างจากอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในลาภ ยศ สรรเสริญ ว่าง ว่างลงไป ไม่ติดอยู่ใน

ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่มีความโลภในวัตถุธาตุทั้งหลาย ไม่มีความโกรธ ไม่มีความอาฆาตพยายาบาท ไม่มีความหลงในกายตน จิตว่าง จากสมมตทั้งหลายทั้งปวงนี้ก็มี ความสงบเยือกเย็นใจ หรือมีความสุขใจปรากฏขึ้น

ความร้อนอันเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงในกายตนมันดับสิ้นไป ความเย็นก็ปรากฏขึ้น มันเป็นความสงบที่เยือกเย็นตรงนี้เองมีสติตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม แต่ก็ยังมีความหลงที่ยึดในปัจจุบันธรรมนั้นเป็นตัวจิต แต่จิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในวัตถุธาตุทั้งหลายก็จริง แต่ยังไม่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในจิต ซึ่งมีความหลงในยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันนั้นเป็นตัวจิต ในปัจจุบันธรรมนี้ ยังมีเวทนาของจิต สัญญาของจิต เวทนาหรือความสุข ความทุกข์ความวางเฉย เวทนาเหล่านี้มีความสุข มีอารมณ์ซึ่งเป็นกุศลเป็นเวทนาของจิต มีความจำได้หมายรู้ซึ่งยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลาผ่านภพผ่านชาติไม่ถ้วน มีความยึดถือว่าความจำนี้เป็นเรา มีความยึดถือว่าในสังขารความนึกปรุงแต่งจะดีชั่วหรือเฉยๆก็ตามว่าเป็นใจของเรามาตลอด อันนี้ยังไม่ว่าง จิตยังไม่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ มีความยึดมั่นถือมั่นในวิญญูณความรับรู้ต่างๆว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเรานี่แหละ

ความยึดมั่นถือมั่นของจิตซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในตัวจิต คิดว่าเป็นจิตที่บริสุทธิ์แต่ยังมีเลสอยู่ คือความหลงส่วนละเอียดแต่ไม่หลงในกายตนแล้ว หมดหน้าที่ของการพิจารณาร่างกาย หมดหน้าที่ของการพิจารณาธาตุทั้งหลาย ปัจจัย ๔ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวจิตว่าเป็นตัวจิต อันนี้ก็เหมือนกับเมล็ด เมล็ดมะม่วง เมล็ดผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่ง เมื่อเราเอาน้ำออกหมดแล้ว ลอกเอาน้ำออกแล้วเหลือแต่เมล็ดมะม่วง เอาน้ำออกก็เหมือนร่างกายของเราที่แหละ เหมือนกับเนื้อมะม่วงหรือเนื้อผลไม้อะไรก็แล้วแต่ เราเห็นแล้วเรารู้จักแล้ว เราออกแล้ว เหลือเมล็ดมะม่วง เราก็คิดว่ามันไม่มีเนื้อมะม่วง ไม่มีเนื้อผลไม้ต่างแต่ลองเอา ขว้างมะม่วงไปในทิศทั้ง ๔ พอถูกลมพัดไป ถ้าเป็นเมล็ดผลไม้หรืออะไรเล็กๆ ถูกลมพัดพายุพัดปลิวไป ตกไปในที่ทั้งหลายทั้งปวง มันเจริญงอกงามขึ้นมาได้อีกนะ เมล็ดนี้ผลไม้ หรือเมล็ดพืชอันเกิดขึ้นมาเป็นลำต้น กิ่ง ก้าน ใบได้หรือเป็นผลไม้ ออกมาได้นี่แหละ มันมีเชื้ออย่างอยู่ มันไปเกิดได้

ภพของจิตก็เหมือนกัน ซึ่งยึดมั่นถือมั่นในเวทนาของจิตในสัญญา ในสังขาร วิญญูณของจิต ก็เป็นภพชาติเกิดขึ้นได้ เพียงว่าถึงแม้ว่าไม่มีภพชาติในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา หรือพรหมเบื้องต่ำ แต่ยังมีสภาพภาวะพรหมยังมีที่ไปโดยกำเนิดตรงนั้น สำหรับผู้ซึ่งยังระงับกิเลสให้หมดไม่ได้ก็

ติดอยู่ตรงนั้น ติดอยู่ในปัจจุบันธรรม เขาถึงบอกว่าให้ใช้สติปัญญาเจริญศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาหรือจิต
ตรงนี้ เหมือนจิตที่สะอาดแต่ยังไม่บริสุทธิ์

จิตที่มีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลาย เป็น
จิตที่สะอาด เหมือนเรากรองน้ำที่ไม่สะอาดที่สกปรกด้วยเครื่องกรองให้มันสะอาดขึ้นในระดับหนึ่งก็สะอาด
แต่ยังไม่บริสุทธิ์ เราต้องกรองมันจนให้บริสุทธิ์เหมือนกับน้ำที่ใช้เครื่องกรองอย่างหยาบ กรองมาพอสะอาด
แล้วก็ใช้เครื่องกรองซึ่งฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อโรคให้มันบริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นน้ำที่บริสุทธิ์ขึ้นมา ใจของเราก็
เหมือนกัน เมื่อละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเรา ภายคนอื่นแล้ว ก็เหมือนใจสะอาดขึ้นตั้งแต่ยังไม่
บริสุทธิ์ ก็ต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา มีสติปัญญาพิจารณาขั้นที่ ๔ ต่อไป

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตนี้ละเอียดมาก ต้องพิจารณาในจิต พิจารณาในธรรม
สภาวธรรมอันใดที่รู้เห็นก็ตาม ก็เป็นอนัตตา พิจารณาให้ละเอียดลงไป สติปัญญาต้องพิจารณาปล่อยวาง
ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาจิตให้ได้ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสัญญาของจิตให้ได้ ในสังขาร ใน
วิญญาณที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน พิจารณาปล่อยวางให้ออกไปให้สิ้นซากให้ได้ จิตก็จะเป็นอิสระหรือ
เกิดความบริสุทธิ์ขึ้นมา นี่แหละที่ครูบาอาจารย์เรียกว่าเป็นธรรมธาตุ เป็นความบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาตรงนั้น
แหละ เหมือนกับผลไม้ที่ไม่มียาง ไม่มียาง ไม่มียางที่จะไปเกิดที่ไปก่อภาพก่อชาติ ผลไม้ก็ไม่สามารถที่จะ
ไปเกิดขึ้นได้แล้ว เมื่อผลไม้แห้งไม่มียางอยู่ตรงนั้น คือจิตที่บริสุทธิ์ก็เหมือนกัน ไม่มีภพชาติที่จะก่อกำเนิดได้
อีก

ลักษณะของการประพฤติปฏิบัติที่พิจารณาถึงเรื่องของร่างกายของเรา ถึงเรื่องจิตใจของเราเท่านั้น
มีอยู่ ๒ อย่าง ถ้าย่นย่อลงมาเรียกว่าพิจารณาที่จิตของเรา แต่ในเบื้องต้นก็มี ๒ อย่าง พิจารณาร่าง
ร่างกายของเรามันก็ต่อเนื่องไปกับเวทนาของกาย พิจารณาจิตก็ต่อเนื่องไปกับเวทนาของจิตหรืออารมณ์
ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิต สภาวธรรมอันใดก็แล้วแต่ที่รู้ที่เห็น ก็พิจารณาในธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็น
อนัตตา มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่ใช่เรา มีแต่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งทุกอย่างออกไป ไม่ใช่ที่เรา
เราเห็นอะไรก็มายึดถือเอาว่าเป็นตัวเป็นตน การประพฤติปฏิบัตินั้นเป็นไปเพื่อละเพื่อไถ่ถอน ไม่ใช่เพื่อยึด
หมายว่าเป็นนั่นเป็นนี่ คือเป็นก็เป็นตามสมมติเท่านั้น พุดตามสมมติเท่านั้น แต่ไม่ได้ยึดยึดหมายเพิ่มอะไร
เข้าไป มีแต่ละออกไป ปล่อยวางออกไป สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้นก็ดับไปไม่มีอะไร ศีล สมาธิ
ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินไปเพื่อที่จะแก้เลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงเท่านั้น เป็นอาวุธซึ่งใช้ต่อสู้ซึ่ง
กันและกันแล้วปล่อยวางออกไป

การประพฤติปฏิบัติของเรานั้น ต้องประพฤติปฏิบัติให้จริงจัง ไม่ใช่ทำกันเล่นๆ ตัวอย่าง พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวก ครูบาอาจารย์เราเป็นตัวอย่าง ที่ท่านมีบารมีปฏิบัติเช่นไร ท่านดำเนิน จิตเช่นไรจึงทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์เกิดขึ้น ทำไมเราไม่เอาเยี่ยงอย่างพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวก ทั้งหลาย บางที่เราไปจับกุญแจครูบาอาจารย์ในเบื้องปลาย เราก็จะเอาอย่างนั้นมาบ้าง อยากจะทำอย่าง ท่านบ้าง ซึ่งไม่ถูกต้อง ครูบาอาจารย์จึงบอก อย่าเอาอย่างแต่ให้เอาเยี่ยงในการประพฤติปฏิบัติ เพราะครู บาอาจารย์บางที่ท่านข้ามสมมติแล้ว ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นแล้ว เราจะไปเทียบหรือเสมอไม่ได้ แต่ เยี่ยงเอาเยี่ยงการปฏิบัติของท่านว่าท่านปฏิบัติเด็ดเดี่ยวมาขนาดไหน ปฏิบัติจริงจังมาขนาดไหน ความเอา เป็นเยี่ยงอย่าง

พระพุทธเจ้าท่านบำเพ็ญเพียรมาขนาดไหน ทำไมเราปฏิบัติยากลำบากเหลือเกินชาตินี้ ทำความ เพียรก็ยาก รู้เห็นธรรมก็ยาก ไม่มีใครหลอกที่ปฏิบัติสบาย พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์สาวกทุกๆ พระองค์ท่านผ่านความยากลำบากมาแล้วทั้งนั้น ต้องผ่านความยากลำบากจนแม้แต่ชาติสุดท้าย บาง ท่านปฏิบัติลำบากบรรลุนิพพานได้ช้า บางท่านก็ปฏิบัติลำบากบรรลุนิพพานได้เร็ว บางท่านปฏิบัติสบายบรรลุนิ พพานได้ช้า บางท่านปฏิบัติสบายบรรลุนิพพานได้เร็ว ก็มีหลายประเภทในชาติสุดท้ายนี้ แต่ในเบื้องต้นนั้นต้อง สร้างบารมีเหมือนกันหมด จะไปท้อแท้จะไรการประพฤติปฏิบัติ ท้อแท้เป็นเรื่องของอาการของกิเลส เป็น อาการของจิตไม่ใช่ใจของเรา ใจของเราต้องเป็นนักต่อสู้ ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมา ล้มก็ครั้งก็ลุกพุงตัวขึ้นมา พุง ใจขึ้นมาต่อสู้ก้าวเดินต่อไป

อยู่ในเพศผ้ากาสาพัศธรอันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ จะไปกังวลใจกับเรื่องอะไรทางโลก ชีวิต หนึ่งชีวิตเดียวสละไม่ได้หรือ เกิดตามมาก็ภพที่ชาติแล้ว สละไปกับเรื่องกิเลสมาไม่รู้จักก็ภพที่ชาติ ก็สืบ ก็ ร้อย ก็แสนชาติยังหลงไปกับกิเลสในวัฏสงสารได้ แต่ในชาตินี้มีโอกาสเข้ามาบวชในเพศผ้ากาสาพัศธร แล้ว ทำไมไม่ทำให้กิเลสมันสิ้นซากไปเลย หรือว่ามันยาก มันลำบาก ทำแล้วก็ได้ ไม่เห็นผล แล้วทำขนาด ไหนล่ะ สำรวมขนาดไหน นอนมากหรือเปล่า ฉันมากหรือเปล่า ทำความเพียรน้อยหรือเปล่า ทำจริงๆจังๆ มันต้องรู้ผลเห็นผลขึ้นมา แบบหลวงพ่อบุญมาท่านว่า ทำให้มันสุดๆ ขุดให้มันถึงขุดดินหาน้ำ ถ้าคลายความ เพียรมันก็ไม่เจอน้ำหรอก ถ้าใครคลายความเพียรทิ้งจอบทิ้งเสียมก็ไม่เจอน้ำ เราอย่าคลายความเพียรสิ ความเพียรของเราเนะ ทำขนาดไหนล่ะ พุดให้ฟังอยู่เสมอ อย่างน้อยที่สุดทำจนหมดลมนี้น้อยสุดของเราพระ เรา ผู้ทุกอธิยาบถทุกท่าทุกทาง นั่งสมาธิไม่ได้ มีอาพาธ นอนก็นอนสู้กันล่ะ นอนภาวนา ผู้ทุกอธิยาบถ ไม่มี วันยอมแพ้ ยอมแพ้ทางสมมติก็คือหมดลมเท่านั้นแหละ นอกนั้นถ้าฉันยังมีร่างกายนี้มีความรู้สึกอยู่ ฉันจะ

ต่อสู้กับกิเลสตลอดเวลา ไม่ให้กิเลสครองใจฉันได้ ฉันจะต้องทำลายกิเลสให้มันสิ้นไปจากใจ ไม่ใช่ว่ายอม
แพ้อยู่เรื่อย หนวาก็ขี้เกียจ ร้อนก็ขี้เกียจ ฝนตกก็ขี้เกียจ ฝนตกเดินทางไม่สะดวก ทางเดินเฉอะแฉะ ขึ้นภูฏี
ดีกว่านอนดีกว่า มันเฉอะแฉะทางเดินจกรม เราก็เดินหน้าระเบียบของเรา ในห้องของเราเดินได้ หรือมี
นิวรรณ์ความว่าง เราก็ออกมาเดินที่ศาลาย้อมผ้า แต่กิเลสจะพาทาที่นอน กางเสื่อกางหมอนอยู่กันเป็น
ประจำ

เราทุกวันนี้อาศัยปัจจัย ๔ ของญาติโยมที่ทำงานมาด้วย ความเหนื่อยยากลำบาก กว่าจะได้ปัจจัย
๔ มาถวายพระสงฆ์ในบวรพระพุทธศาสนา เพราะเขามีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็ต้อง
สำนึกตรงนี้ว่า เราต้องปฏิบัติให้คุ้มในปัจจัย ๔ ของเขา ไม่ใช่ว่าเป็นสงฆ์แล้วลืมหูลืมใจของเรา คิดว่าอะไร
เขาก็เอามาถวาย เราก็ต้องพิจารณาไม่ให้เป็นที่ชาวบ้านเขา ครูบาอาจารย์ถึงบอกไป ถึงพูดให้ฟังเรื่อย
หลวงปู่หลุยส์เคยบอกว่า พระนี่ตกรอกมากกว่าฆราวาส รวาทเหล็กในนรกนี่เหมือนลำตาล เอาผ้าจีวรพาดนี้
แกว่งจะหักมีหักแหล่ นี่สมมติในสภาวะของมนุษย์เป็นอย่างนั้น พระทุศีล พระไม่ปฏิบัติภาวนานั่นแหละ ก็ไม่
พ้นไปจากภพภูมิที่ลำบาก เราต้องปฏิบัติให้มันคุ้ม มีศีลธรรมวินัยเป็นพื้นฐานของจิต อย่างน้อยที่สุดมีศีล
ของพระ เราสมาธิได้บ้างไม่ได้บ้างก็ไม่ใช่ไร แต่พยายามทำ ไม่คลายความเพียรอันเป็นเครื่องแผดเผา
กิเลสภายในใจของเรา ไม่ละไม่คลายความเพียรอันเป็นเครื่องแผดเผากิเลสภายในใจของเรา ไม่มีละไม่
คลายความเพียร จะคลายความเพียรก็บอกแล้วไปหมดลมเมื่อไรนั่นแหละถึงจะคลายความเพียร นั่นแหละ
ทำความรู้สึกไว้อย่างนั้น หมดลมนั่นแหละถึงว่ากันใหม่

แต่นักปฏิบัติจริงๆ ถึงแม้ว่าจะหมดก็ตามก็ไม่คลายความเพียรนะ เพราะมีสติมีปัญญาที่จะมุ่งมาด
ที่จะอาฆาตกิเลส จองล้างจองผลาญว่าง่ายๆไม่ว่าจะกัณฑ์ชาติ จะทำกิเลสให้มันสิ้นไปจากใจ อยู่ด้วยกัน
ไม่ได้หรอก กิเลสกับใจที่บริสุทธิ์ ไม่ว่างจะเกิดอีกก็ภาพ กัณฑ์ชาติ ท่านก็จะทำลายกิเลส อย่าว่าแต่ชาตินี้เลย ถ้า
ฉันมีสติ มีความระลึกได้นะชัดๆเลยต่อสู้ ถ้าเป็นตัว เป็นตนก็ต่อสู้กัน ถ้ากิเลสเป็นตัวเป็นตน ถ้าเป็นบุคคล
ประจันหน้ากันนี้ ถ้ามีปืนก็แลกกันละ ถ้ามีมีดก็แลกกันละ ใครตีใครอยู่เห็นดำเห็นแดงกัน ต้องทำอย่างนั้น
เราก็เหมือนกัน มาประพาศปฏิบัติระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระอรหันต์สาวกเป็นแบบอย่าง ปฏิบัติให้จริงจัง
ต่อสู้กิเลสเอาให้จริงจัง วันนี้เราอ่อนเพลีย เราก็พักผ่อน พักผ่อนแล้วพอมีกำลังแล้วก็ต่อสู้ มีสติ มีสมาธิ มี
ปัญญาอยู่เสมอๆ ปรารภความเพียรอยู่เสมอ ล้มแล้วก็ลุก วันนี้แพ้กิเลส พุ่งนี้ต้องชนะ พุ่งนี้แพ้ก็มะรืนนี้
ต้องชนะ มะรืนนี้แพ้ก็ มะรืนนี้ต้องชนะ เอามันชนะให้ได้ ให้เป็นอิสระให้ได้ ต้องปฏิบัติให้จริงให้จัง

เมื่อเราอยู่ในสถานที่อันสงบสงัดแล้ว ทางสำนักต่างๆมีสภาพที่สงบสงัด มีปัจจัย ๔ พอสมควร ที่บอกไว้ว่าค่อนข้างมากไป พิจารณาให้รู้จักใช้แต่พอดี รู้จักมักน้อยสันโดษแต่พอดี บำเพ็ญเพียรภาวนา หลักใหญ่ คือ การบำเพ็ญเพียรภาวนา ไม่สนใจในเรื่องปัจจัย ๔ เท่าไรนักหรอก เพียงเพื่ออาศัยแค่นั้นแหละ มุ่งปฏิบัติภาวนาจริงจังเอาแบบนั้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสังคมภายนอกมากมายนัก ไม่สนใจภายนอกอะไรทั้งสิ้น มีสติสำรวมในใจอยู่ตลอดเวลาในการปรารภความเพียร ทำแบบนี้ทุกๆวัน ทำวันเดี๋ยวนี วันหนึ่งกับคืนหนึ่งให้เต็มที่ แล้วทำให้เหมือนกันทุกๆวันนั่นแหละเท่านั้นพอ ไม่ต้องอะไรมาก วันนั้นก็ให้ความคิดเห็นพวกเราพอสมควร ก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

“ให้พากันตั้งใจบำเพ็ญเพียรภาวนา

การสละวัตถุของต่างๆภายนอกนั้น

ยังน้อยเกินไป

การสละอวัยวะทั้งหลายก็ยังน้อยเกินไป

ถ้าผู้ที่ต้องการรู้ธรรม เห็นธรรม

ฟังสละแม่ชีวิตหรือทุกสิ่งทุกอย่าง

จึงจะทำให้จิตใจของเรานั้น

มีความบริสุทธิ์ขึ้นมาได้”

ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๙

ในการที่พวกเราทุกคน ได้เข้ามาบรรพชาอุปสมบทในพระบวรพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการที่เข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นั้น ไม่ใช่เพื่อเป็นเจ้าของลัทธิ หรือเพื่อลภัสการหรือเสียงสรรเสริญเยินยอทั้งหลาย แต่การประพฤติพรหมจรรย์นี้ให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์หรือเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด อันนี้คือจุดมุ่งหมายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงมีจุดมุ่งหวังที่จะให้พระสงฆ์สาวกนั้นปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เพื่อเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว

เมื่อเราทุกคนได้วางภาระหน้าที่การงานต่างๆในชีวิตฆราวาสลง วางความปรารถนาในการครองเรือน แสวงหาโมกขธรรมเพื่อความหลุดพ้น ในการเข้ามาบรรพชา อุปสมบทอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ จึงพยายามที่จะมีความตั้งใจในการที่จะละความโลภ ความโกรธ ความหลง ออกจากจิตใจนี้ เพราะกิเลสซึ่งครอบงำจิตใจของเราทุกคนนั้น คือ อวิชชา ความหลง ซึ่งหลงยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายตัวตนนี้เป็นตัวตนของเรา หลงยึดมั่นในความรู้สึกลึกๆคิดต่างๆในความโลภ ความโกรธ ความหลง ว่าเป็นใจของเรา ความทุกข์ทั้งหลายจึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเรามาประพฤติปฏิบัตินั้นเพื่อที่จะละกิเลสให้สิ้นไปจากดวงใจของเรา เพราะเมื่อเราสละวัตถุสิ่งของต่างๆภายนอกออกไปจนหมดสิ้นแล้ว เราสละหน้าที่การงานต่างๆออกไป สละการครองเรือนออกไป

การอยู่ในเพศกาสาวพัสตร์นี้ มีเพียงบริขาร ๘ ก็เพียงพอต่อการประพฤติพรหมจรรย์แล้ว ปัจจัยสี่ทั้งหลายที่เราได้อาศัย เราก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า เราอาศัยจีวร เครื่องนุ่งห่มเพียงเพื่อประพฤติปฏิบัติอาศัยการขบฉันภัตตาหารเพียงวันละมื้อ เพียงเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาที่กำลังที่จะประพฤติปฏิบัติ เพื่อที่จะแผดเผากิเลสภายในดวงใจของเรา อาศัยเสนาสนะที่มุงบัง พอป้องกันลม ฝนหรือภัยอันตรายต่างๆ พระสารีบุตรท่านได้ทรงกล่าวไว้ว่า เสนาสนะอันใดซึ่งเมื่อเราคู่ขานั่งสมาธิลงไปแล้ว ฝนไม่สาดเปียกถึงหัวเข่าก็ถือว่าใช้ได้ ยารักษาโรคเราก็มีเพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาแค่นั้นเอง แต่สิ่งที่สำคัญคือการพิจารณากายพิจารณาทุกข์เวทนา ซึ่งเป็นธรรมโอสถ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจของเรานั้นมีความสงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวทุกข์เวทนาทั้งหลาย

เมื่อเราอาศัยบริหาร ๘ กับปัจจัย ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญเพียรภาวนา ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ก็เป็นสิ่งที่เหมาะสมสำหรับชีวิตของสมณะแล้ว เมื่อเราตัดความกังวลความทะเยอทะยานภายนอกออกไป มีสติปัญญาควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย ถ้าเราไม่ควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย ถ้าเราไม่ควบคุมเช่นนี้ ความนึกคิดปรุงแต่ง ความทะเยอทะยานอยาก ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ภายในจิตใจของเรานั้นไม่รู้จักอ้อมจักพอ ท่องมหาสมุทธรันยังรู้จักอ้อมจักเต็ม แต่จิตใจของสัตว์ทั้งหลายนั้นไม่มีวินพอ ถ้าเราไม่ควบคุมด้วยศีลหรือธรรมวินัย เมื่อธรรมวินัยเป็นสิ่งที่คอยควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้อยู่ในขอบเขต ในแนวทางที่ถูกต้อง เราก็ต้องมีความเพียรในการที่จะชำระกิเลสให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา

อาวุธของพระโยคาวจรเจ้าก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่จะเข้าสู่หรือประหัตต์ ประหารกับความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของเรานี้ เป็นคู่ต่อสู้ที่เหมาะสม ศีลของเรานั้นก็ค่อยเป็นพื้นฐานภายในจิตใจของเรา มีความพอใจในการที่จะมีสติวินัย ไม่ล่วงละเมิดพระวินัยทั้งหลายที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ เมื่อฐานของจิตดีเช่นนี้แล้ว มีสติ มีปัญญาที่จะตัดความกังวลใจเกี่ยวกับญาติพี่น้อง เกี่ยวกับหน้าที่การงานต่างๆภายนอก หรือความกังวลใจทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเรา ด้วยการทำสมาธิภาวนา เพราะชีวิตของพระเรานั้น มีเวลาว่างมาในการประพฤติปฏิบัติ ในการที่จะทำความเพียร ในการเดินจงกรมก็ดี หรือนั่งสมาธิก็ดี ทำให้มากเจริญให้มาก

เมื่อจิตในของเรานั้นยังไม่สงบ จิตใจของเรานั้นยังไม่เป็นสมาธิ เราก็ต้องมีสติที่จะทำสมาธิเพื่อที่จะต่อสู้กับอารมณ์ทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาภายในจิตใจของเรา เพื่อที่จะทำให้จิตใจของเรานั้น มีความสงบนิ่งเป็นสมาธิขึ้นมา ถ้าหากว่าเราไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน จิตใจของเราก็ถูกกิเลสครอบงำ เต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความทุกข์ก็เขารนจิตใจของเรา ทำให้จิตใจของเรานั้นกระวนกระวาย มีความเร่าร้อนอยู่ไม่เป็นสุขในเพศสมณะ เพราะฉะนั้นเราจะปล่อยให้กิเลสครอบงำจิตใจของเราไปทำไม เราต้องมีความอดทนในการที่จะทำความเพียรต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจของเรา

ในเบื้องต้นถ้าจิตใจของเรานั้นไม่มีความสงบ เราก็ต้องหาอุบายที่จะทำความสงบให้เกิดขึ้นให้ได้ นักปราชญ์จึงพูดกันอยู่เสมอๆว่าให้เราพิจารณาถึงการจำวัดว่า เราจะวัดขนาดไหนจึงจะพอดี การฉันภัตตาหารขนาดไหนจึงจะพอดี การทำความเพียรนั้น ทำให้มาก เจริญให้มากในแต่ละวัน เป็นผู้ที่ดีอยู่ด้วยสติ ด้วยสมาธิ ในเบื้องต้นนั้นสติยังไม่ต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่ก็จะผลอสติไปกับความนึกคิดปรุงแต่งไปกับเรื่องภายนอก แต่เราสามารถที่จะควบคุมจิตใจของเราได้ ด้วยการกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานบทใดบท

หนึ่งซึ่งถูกจริตกับเรา โดยปกติแล้ว เราก็ใช้อาณาปานสติกรรมฐาน หรือ พุทธานุสติกรรมฐานควบคู่กันไป หรือจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือกรรมฐานบทใดบทหนึ่งเป็นอุบายที่จะผูกจิตของเราให้มีความสุขเกิดขึ้น

เมื่อเรามีความอดทนที่จะปรารภความเพียรอยู่เสมอ หาโอกาส หาเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มาก เจริญให้มาก สติ สมาธิก็จะค่อยๆเกิดขึ้น มีปีติ มีความสุข มีอุเบกขาเกิดขึ้น มีจิตใจที่ตั้งมั่นเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ความกังวลใจทั้งหลายทั้งปวงภายนอกก็จะค่อยๆน้อยลงไป จนกระทั่งทำจิตของเรานั้นให้เป็นหนึ่งได้ เราก็มีความร่าเริง มีความเพลิดเพลินในการเดินจงกรม มีสติ มีสมาธิอยู่ในอิริยาบถต่างๆไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไร สติสมาธินี้จะต่อเนื่องกัน

เมื่อสมาธินี้ทรงตัว มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่อนั้นแหละสติปัญญาจะเกิดขึ้น ในเบื้องต้นจะเห็นอาการของจิตซึ่งเป็นกิเลส คือ ความโกรธ ความโลภ ความพอใจ ความไม่พอใจ อารมณ์อย่างหยาบนั้นจะเห็นได้ชัด เพราะกิเลสนั้นมีอยู่ในดวงใจของเรา กิเลสอันใดที่เป็นกิเลสอย่างหยาบจะโผล่ขึ้นมาก่อน จะเห็นความโลภในเบื้องต้น

เราก็ควบคุมจิตใจของเราแล้ว ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย อาศัยบริวาร ๘ ปัจจัย ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญสมณะธรรม ก็ตัดอารมณ์ความโลภภายนอกไปได้แล้ว แต่ลาภสักการะหรือเสียงสรรเสริญเยินยออันเป็นสิ่งที่แผดเผาจิตใจของเรา เมื่อเราตั้งความปรารถนาว่า เราไม่ปรารถนาสิ่งใดนอกจากความพ้นทุกข์ ลาภสักการะหรือเสียงสรรเสริญเยินยอทั้งหลายทั้งหลายนี่จะไม่ครอบงำจิตใจของเรา เพราะเรามีจิตใจที่มุ่งตรงต่อพระนิพพาน มุ่งตรงต่อการชำระดวงใจของเรานั้น ให้ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวงใจเราก็จะไม่ติดในลาภยศสรรเสริญ เพราะเราไม่ปรารถนา ถึงแม้ว่าภายในดวงใจของเรานั้นยังมีกิเลสอยู่ก็ตาม แต่เราสามารถที่จะละทิ้งได้ด้วยสติปัญญาที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสมาธิภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นอารมณ์แห่งความโลภนั้น ก็จะถูกควบคุมไว้ มีสติ มีปัญญาที่จะเพียร ที่จะแผดเผากิเลส ละความโลภที่ละเอียดออกไป ความอยากที่ละเอียดออกไปทีละเล็กทีละน้อย

ถ้าอารมณ์แห่งความโกรธ ความไม่พอใจในเบื้องต้น ก็ถูกควบคุมด้วยธรรมวินัย ด้วยศีลของเรา มีความสำรวมในการประพฤติปฏิบัติ สำรวมภายในจิตใจของเรานั้นให้สงบ อยู่กับหมู่คณะซึ่งไม่มากมายนัก ไม่มีเรื่องกระทบกระทั่งกันมากมาย เพราะต่างคนต่างสำรวมจิตใจของเรา มีเมตตาธรรมต่อกัน เมื่อเราเจริญเมตตาธรรมซึ่งกันและกัน การกระทบกระทั่งในหมู่คณะก็ไม่เกิดขึ้น ก็เป็นสิ่งที่ส่งเสริมในการประพฤติ

ปฏิบัติซึ่งกันและกัน เพราะว่าภายในดวงใจของแต่ละบุคคลนั้น ต่างคนต่างมีกิเลส เราไม่พูดเสียดื้อส้างใจกัน ไม่ให้กระทบกระทั่งจิตใจกัน ไม่ให้เกิดความทุกข์ทับถมภายในดวงใจนี้อีก

เมื่อเรามีสติ มีปัญญาพิจารณาเช่นนี้ เรารู้จักระมัดระวังการพูดคุย สำรวม การพูดคุยก็พูดคุยกันด้วยความเมตตาธรรมด้วยความหวังดีซึ่งกันและกัน ถ้าเราทำเช่นนี้ มีความเห็นอันเดียวกัน ในการที่จะทำข้อวัตรปฏิบัติของแต่ละสำนัก เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเห็นเสมอกัน ก็เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนทำให้จิตใจของแต่ละบุคคลนั้นเจริญในการประพฤติปฏิบัติภาวนายิ่งขึ้นไป เพราะไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบกระทั่งไม่ก่อให้เกิดอารมณ์เกิดขึ้นในใจของเรา เราก็มีหน้าที่แต่เพียงว่ามีสติ มีปัญญา ที่จะเฝ้าละกิเลสภายในดวงใจของเราเท่านั้น ไม่ส่งจิตออกไปภายนอก ไม่กังวลเรื่องภายนอกทั้งหลายทั้งปวง

ในเบื้องต้นนั้นกิเลสอย่างหยาบซึ่งเกิดขึ้น ก็คืออารมณ์ความโลภ ความโกรธนี้แหละ หรือความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อเรามีสมาธิ เราทำความเพียรโดยไม่ทอดถอนกระทั่งทำจิตให้สงบได้แล้วนี้ ทำไม่เราจะไม่เห็นอาการของจิตคือ ความพอใจ หรือความไม่พอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส หรือในสัมผัสทั้งหลาย สติซึ่งเฝ้าดูจิตใจของเรา จะเห็นอาการของจิต เมื่อตาเห็นรูป ทั้งเป็นสิ่งที่มิชีวิต หรือวัตถุธาตุทั้งหลายก็ตาม สติปัญญาจะรู้เท่าทันอาการอันนั้น และมีอุบายพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสออกไป ในทุกๆ ขณะจิตซึ่งมีกิเลสเกิดขึ้น

โดยปกติแล้วปัญญาจะเห็นกิเลสอย่างหยาบ ซึ่งเกิดขึ้นมาได้ง่ายและละได้ง่าย กิเลสอย่างกลางหรืออย่างละเอียดนั้น ก็จะได้ยากในเบื้องต้น แต่ความจริงนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเห็นเลย เพราะว่าในเบื้องต้น ก็จะได้แต่กิเลสอย่างหยาบเพียงอย่างเดียว ถ้าเราละกิเลสอย่างหยาบลงไปไม่ได้ กิเลสอย่างกลางหรืออย่างละเอียดก็ไม่ไผ่ขึ้นมา มันซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เพราะฉะนั้นเมื่อเรามุ่งหวังที่ทำความจิตของเรานั้น ให้เป็นกลางเป็นอุเบกขาด้วยปัญญา เราก็สำรวมจิตใจนั้น ระวางจิตใจของเรานั้นไม่ให้ยินดี ยินร้าย หรือเกิดความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีจิตใจเป็นหนึ่ง เป็นเอกัตตคารมณฺ์ เอกัตตคาจิต สติปัญญานี้จะเห็น เห็นความไม่เที่ยงของเรา เห็นความไม่ใช่ตัวตนของเรา มีอุบายปัญญาที่จะละอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ออกไป มีอุบายปัญญาที่จะละความยินร้าย หรือความไม่พอใจออกไปจากจิตใจของเราทุกๆ ขณะจิต

เมื่อจิตของเราว่างจากอารมณ์ มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมเพราะไม่มีอารมณ์อะไรมาทวนใจ เพราะเราอยู่ในสถานที่สงบสงัดกายวิเวก เมื่อเราทำสมาธิ จิตก็วิเวกได้ง่าย อารมณ์ภายนอกก็มีได้น้อย เมื่อเรามีสติสำรวมในอยู่ทุกๆอิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน สำรวมจิตใจของเราไปตลอด เมื่อสำรวมใจ เช่นนี้ เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ไม่มีอารมณ์อันใดเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ เราก็ยกร่างกายของเราขึ้น เพื่อพิจารณาใช้สติปัญญาออกไปในทางพิจารณากาย เป็นสิ่งที่จำเป็นและเกิดประโยชน์ เมื่อจิตเป็นสมาธิ แล้ว เอากำลังแห่งความสงบมาใช้ ด้วยการยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือกระดูก หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของเรา นี้ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้

ในเบื้องต้น อาจจะใช้กำลังสติปัญญาที่จะพิจารณาใคร่ครวญก่อน เพื่อที่จะสอนใจของเรานั้น ให้เห็นความจริงของความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ เพราะบางครั้งจิตยังไม่สงบเพียงพอที่จะมีสภาวะธรรม หรือนิมิตในพระกรรมฐานเกิดขึ้น เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้นิมิตในกรรมฐานเกิดขึ้น

เมื่อจิตสงบพอสมควร พอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณาเราก็ลองเอาสติปัญญาพิจารณาร่างกายของเรา จะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเรา นี้ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้

ในเบื้องต้น อาจจะใช้กำลังสติปัญญาที่จะพิจารณาใคร่ครวญก่อน เพื่อที่จะสอนใจของเรานั้น ให้เห็นความจริงของความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ เพราะบางครั้งจิตยังไม่สงบเพียงพอที่จะมีสภาวะธรรม หรือนิมิตในพระกรรมฐานเกิดขึ้น เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้นิมิตในกรรมฐานเกิดขึ้น

เมื่อจิตสงบพอสมควร พอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณาเราก็ลองเอาสติปัญญาพิจารณาร่างกายของเรา จะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ เช่น เอาสติปัญญาพิจารณาแยกแยะไป ค่อยๆพิจารณาให้อยู่ในจุดนี้จุดเดียว หรือแต่ละส่วนในร่างกายเคลื่อนไป สติปัญญานั้นก็จดจ่ออยู่ในเรื่องของร่างกายเท่านั้น

ถ้าจิตคิดออกไปเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องภายนอกนั้นก็หยุดการพิจารณา แสดงว่ากำลังของสมาธิไม่เพียงพอ แต่ถ้าความสงบเพียงพอ กำลังสมาธิเพียงพอ สติปัญญาเพียงพอ พอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณาได้แล้ว เราเอาสติปัญญาเราออกเดินพิจารณาร่างกายของเรา ถ้าจิตพิจารณาผมก็ดี ขนก็ดี หรือหนังก็ดี เมื่อเห็นชัดว่าเป็นปฏิรูป เป็นของไม่เที่ยง ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จิตจะเกิดปลงสังเวชในขณะจิตหนึ่ง เมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิมีปิติเกิดขึ้น หรือเกิดอุเบกขาเกิดขึ้นภายใน

จิตใจของเรานั้นจิตก็จะหยุดการพิจารณา พักอยู่ในความสงบ จะ ๕ นาที ๑๐ นาทีหรือครึ่งชั่วโมงก็แล้วแต่ หรือมากกว่านั้นก็แล้วแต่ ก็ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันธรรม

เมื่อจิตพักอยู่ในความสงบ ถ้ายังอยากจะทำพิจารณาต่อ เมื่อจิตถอนจากความสงบอันนั้น เริ่มมีความรู้สึกนึกคิด เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาอีก แต่ถ้าเราอยากจะทำเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งสมาธิ เราก็เปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งสมาธิด้วยความมีสติ ตามรักษาจิตของตนต่อไป เหมือนกับเรากำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้า ออก โดยกำหนดบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ แต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น แต่ไม่ปล่อยสติไปกับอารมณ์ทั้งหลาย มีสติตามกำกับใจเราไปตลอด เมื่อเราทำเช่นนี้ เปลี่ยนอิริยาบถลงไปทำธุระอย่างอื่น เราก็มีสติตามรักษาใจของตนไปตลอด อารมณ์ซึ่งจะเกิดความโลภ ความโกรธนั้นก็ไม่มีเพราะอยู่ลำพังที่มีเราเพียงผู้เดียว มีแต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งไปในเรื่องอดีต อนาคตซึ่งมันไม่มากมายอะไรนัก

ถ้าเรากำหนดสติ ทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ หรือใช้อุบายปัญญาพิจารณา ละอารมณ์ที่เป็นอดีตออกไป ละความกังวลใจที่เป็นอนาคตออกไป เราก็จะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เหมือนเดิมมีจิตเป็นกลาง อยู่ในความสงบ อยู่ในปัจจุบันธรรม ถ้าเราสามารถทรงสติ ทรงสมาธิได้เช่นนี้แล้ว อารมณ์กิเลสอะไรเกิดขึ้น เราก็เห็นจะเป็นวิเศษ ความกำหนดยินดีในกามทั้งหลายเกิดขึ้น เราก็มีสติหรือพิจารณาอสุภกรรมฐานอยู่เสมอๆ ในเวลาที่ใจของเราไม่มีอารมณ์เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกซ้อมก่อนที่จะมีอารมณ์กิเลสเกิดขึ้น เราก็มีสติปัญญาที่จะพิจารณาได้ เพราะเราถึงพร้อมในการพิจารณากายคตาสติ หรือพิจารณาอสุภกรรมฐานอยู่เสมอๆ ในเวลาที่ใจของเราไม่มีอารมณ์เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกซ้อมก่อนที่จะมีอารมณ์กิเลสเกิดขึ้นภายในใจของเรา

การพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานจะเป็นเหตุให้จิตของเรานั้น ไม่มีความต้องการในธรรมชาติของสรีระของชายและหญิง นี่คือนิยามของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่ภายในดวงใจ แต่เราฝึกซ้อมพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ ถ้าจิตเราเห็นกายของเรานี้เป็นอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐานไม่ว่าชายว่าหญิง ความต้องการก็จะหมดไป ถึงแม้ว่าอารมณ์กิเลสที่ถูกฝังอยู่ในจิตใจของเรานั้นยังมีอยู่ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา แม้เราจะอยู่เฉยๆ อยู่ปกติก็เกิดขึ้นมาได้

แต่พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายก็ไม่ประมาท เพียรฟังพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐานอยู่เสมอ เมื่อเราฝึกซ้อมอยู่เช่นนี้ เมื่อตาเห็นรูปเกิดความพอใจ เห็นรูป สติปัญญา ก็จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง

เห็นทุกข้ออันนั้น หรือสติปัญญาที่ออกมาพิจารณาเห็นอสุภกรรมฐานในรูปภายนอก ย้อนกลับมาพิจารณาภายในตัวตน ก็เห็นอสุภกรรมฐานหรือ หรือธาตุกรรมฐาน จิตก็วางความยินดีในโลก จิตก็เป็นกลางเป็นหนึ่งเป็นอุเบกขาธรรมขึ้นตรงนั้น สติปัญญาที่ว่องไวมากขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์ซึ่งเป็นกิเลสก็ไม่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา ถึงแม้เกิดขึ้นเราก็มีสติปัญญา มีอุบายปัญญาที่จะต่อสู้ต่อกรกับกิเลส ซึ่งอยู่ภายในดวงใจของเราทุกๆขณะจิต ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆเมื่อจิตเราว่างจากอารมณ์ เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา

ถ้าจิตสงบละเอียดมีนิตย์ ปัจจัย มีนิมิตอสุภกรรมฐานเกิดขึ้นก็ตาม ก็ยังเป็นการสะดวกลงในการที่จะทำให้จิตสลดสังเวช หรือไม่ยินดีในรูปทั้งหลาย อสุภะภายนอกปรากฏขึ้น เห็นซากศพคนตายบ้าง เน่าบ้างแห้งบ้างปรากฏขึ้นภายในใจของเรา จิตก็จะสลดสังเวช หรือเห็นความไม่เที่ยงของซากศพเหล่านั้นแปรเปลี่ยนไปเป็นธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ หรือจะจัดกระจายเป็นอากาศธาตุไป สติปัญญาซึ่งฉลาดก็จะย้อนกลับมาพิจารณาภายในใจกายตนให้เห็นเป็นอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐาน เห็นไปในปัจจุบันธรรมนั้นแหละ เมื่อถอนออกจากความสงบก็จะมีกำลังมีสมาธิตั้งมั่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จิตใจก็ไม่หวั่นไหว เพราะจิตเป็นหนึ่ง เห็นก็ไม่ต้องพิจารณาอะไร เห็นความเกิดดับของอารมณ์ เพราะมีศีลสมาธิ มีปัญญา หลีกเร้นอยู่ในทางที่สงบ อย่างครูบาอาจารย์ท่านจึงไม่มีเรื่องมาก ไม่มีความกังวลมาก มีเวลาทำความเพียรมาก

อารมณ์ต่างๆภายในจิตใจของเรา ถ้าเราชักฟอกจิตใจของเราอยู่เสมอๆ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา จิตใจของเราก็จะค่อยๆบรรเทาเบาบางไปจากกิเลสที่ละเล็ก ที่ละน้อย กิเลสก็จะไม่เพิ่มขึ้นมา ทำเช่นนี้ไปทุกๆวัน ทุกๆขณะจิต กิเลสจะเกิดขึ้นมาจากไหน เมื่อเรามีสติเฝ้าดูจิตใจของเรา กิเลสก็อยู่ที่ใจของเราแหละ เมื่อเกิดขึ้นมา เราก็เห็น เพราะเรามีสติจดจ่ออยู่ พร้อมที่จะทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลงให้สิ้นไปจากใจของเรา

เรามีสติมาดูของเราเท่านั้นแหละ ทุกสภาวะทุกอาการของจิตเกิดขึ้น ทุกขณะจิตเราจะเห็น ถึงบอกว่าเบื้องต้นนั้น เราก็จะเห็นอาการของจิตอย่างหยาบ อารมณ์ของกิเลสอย่างหยาบเท่านั้น เมื่อเราชำระอารมณ์ ความโลภอย่างหยาบออกไป ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทอย่างหยาบออกไป อารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นมา คือความอยากอย่างละเอียด ความไม่พอใจอย่างละเอียดยังมีอยู่ สติปัญญาก็จะเห็นขึ้นมา อย่างหยาบละออกไปแล้ว มันก็เบาขึ้นภายในจิตใจของเรา ความเร่าร้อนจากความโลภ ความโกรธ ความอาฆาตทั้งหลายก็บรรเทาเบาบางลงไป อารมณ์อย่างละเอียดยังมีอยู่ แต่เรานั้นหลีกเร้นบำเพ็ญภาวนา ไม่ข้อง

เกี่ยวกับเรื่องต่างๆภายนอก ไม่มีธุรกิจการงานอะไรทั้งสิ้น นอกจากเพียงเพ่งการละกิเลสให้สิ้นไปจากใจของเรา

เพราะฉะนั้นเรามีสติปัญญาตามรักษาจิตของตนต่อไป อารมณ์ซึ่งละเอียดเกิดขึ้นมา ความอยากในอะไรก็ถูกตัดไปหมดแล้ว เพราะเรามุ่งหวัง ไม่หวังลาภ สักการะหรือสิ่งสรรเสริญเยินยอ อันเป็นสิ่งที่สมมติ อันเป็นสิ่งที่จอมปลอม เป็นสิ่งที่มายา เมื่อไม่มีจิตใจมุ่งหวังสิ่งต่างๆเหล่านั้นแล้ว ความทะเยอทะยานอยากภายนอกนั้นจะมีมาจากไหน ถึงมีก็โผล่ขึ้นมาภายในดวงใจของเรานี้ ทำไมสติปัญญาจะตัดออกไปไม่ได้ในขณะนั้น อารมณ์ความไม่พอใจซึ่งมีละเอียดก็จะไม่ค่อยเกิดขึ้น เพราะเราสำรวมอยู่ในหมู่คณะซึ่งน้อย เป็นผู้สำรวมจิตใจของเรา พุดคุยแต่น้อย พุดคุยแต่จำเป็น ทำกิจวัตรภายนอกนั้นด้วยความมีสติ เพราะฉะนั้นความไม่พอใจจะเกิดขึ้นมาจากไหน

ถึงแม้จะเกิดขึ้นมาในการพลั้งเผลอ ในการพูดไม่สำรวมซึ่งกันและกัน เกิดความไม่พอใจซึ่งไม่ตั้งใจ เกิดกิเลสที่ละเอียดขึ้นมา สติสมาธิซึ่งตั้งมั่นอยู่ก็เห็นอาการของจิต และมีอุบายปัญญาที่จะเจริญเมตตา ที่จะหาเหตุผล หาทางละความไม่พอใจออกจากจิตใจได้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่ปล่อยให้เนิ่นนานข้ามวันข้ามคืน เป็นวันเป็นอาทิตย์ เพราะสติปัญญาก็แหลมคมขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์ต่างๆที่เป็นอารมณ์ที่ละเอียดเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้น สติปัญญาก็รู้เท่าทัน จะกิเลสมาหน้าไหน สติปัญญาก็ทัน เพราะเรามีข้อวัตรประพฤติปฏิบัติส่วนตัวของเรา มีจุดควัดระฆังเกลากิเลส มีสติปัญญาสำรวมจิตใจของเรา ที่จะระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น ไม่ให้กำเริบขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีสติ ละความไม่พอใจไปจากจิตใจของเรา ใจของเราก็สงบเย็นอยู่ในปัจจุบันธรรม

เมื่อมีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม จิตเราว่าจากอารมณ์ อารมณ์ซึ่งเรานึกคิดปรุงแต่งในอดีตก็น้อยลงไป ปรุงแต่งไปในอนาคตก็น้อยลงไป ถ้ายังมีการปรุงแต่งไปในอนาคต ก็พิจารณาเอาความตายใส่เข้าไป ด้วยมรณานุสติ ชีวิตเรานี้คงไม่อยู่พ้นคืนนี้แหละ จะคิดไปทำไมถึงวันพรุ่งนี้ จะคิดไปทำไมถึงอาทิตย์หน้า จะคิดไปทำไมถึงเดือนหน้า หรือปีหน้า คิดได้อยู่ในขณะจิตหนึ่ง เมื่อมีสติรู้อยู่ ก็ขนานลงไป หาอุบายปัญญาพิจารณาลงไป ไม่ว่าจะพ้นคืนนี้ห้าทุ่ม หรือเที่ยงคืนจะมรณภาพก็ตาม กระแสจิตที่พุ่งไปมันก็จะกระดอนกลับหรือเกิดขึ้นมันก็จะดับไปตรงนั้น เพราะมันพุ่งไปไม่เกินห้าทุ่ม หรือพุ่งไปไม่เกินเที่ยงคืน

ถ้าเรากำหนดสมมติไว้ภายในจิตใจของเราได้ ว่าเราตายคืนนั้นะ ไม่พันท่าทุ่ม ไม่พันท้างคืน เพราะฉะนั้นความคิดที่จะเกิดขึ้นหลังเที่ยงคืนไม่มี จะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม จิตจะหมუნเข้ามาอยู่ในปัจจุบันธรรม เป็นการละอารมณ์ ความนึกคิดปรุงแต่งที่จะไปในอนาคต

แต่บางขณะถ้าเรารู้จักคิดรู้จักพิจารณา เราคิดพิจารณาได้ในอนาคต แต่เรารู้จักวางให้เร็ว แล้วไปมีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม โดยเฉพาะพระใหม่ หรือพระเก่าซึ่งจิตใจยังไม่สงบ ควรที่จะพิจารณาเช่นนี้ ควรที่จะมีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม กำจัดอารมณ์ซึ่งเป็นอดีตออกไป กำจัดอารมณ์ซึ่งเป็นอดีตออกไป กำจัดอารมณ์ซึ่งเป็นอดีตออกไป กำจัดอารมณ์ซึ่งเป็นอนาคตออกไป มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ อารมณ์เกิดขึ้นก็มีอุปายปัญญาละออกไป อุปายปัญญาไม่เพียงพอ ก็ทำสติทำสมาธิตัดออกไป เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้น ก็สำรวจใจอยู่เสมอ อารมณ์ก็น้อย แทนที่ความกำหนดยินดีในกามทั้งหลาย ซึ่งเป็นอยู่ในธรรมชาติภายในจิตใจของสัตว์ทั้งหลายเมื่อมีอยู่

เมื่อเราฝึกซ้อมพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐานโดยสม่ำเสมอ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น สติปัญญาจะรู้เท่าทัน จะเข้าพิจารณาโจมตีอารมณ์ที่เป็นกามราคะ ความกำหนดยินดีในกามทั้งหลาย เข้าโจมตีห้าหั้นในขณะที่ปัจจุบันธรรมนั้น ด้วยกายคตาสติอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานไม่ก็ขณะจิต อันความยินดีในกามทั้งหลายก็จะระงับดับลงไป เพราะเรามีอาวุธที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องผลิตอาวุธให้เหมาะสม ที่จะต่อสู้กับกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลาย

เราต้องรู้จักฝึกซ้อมการพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐาน เมื่อมีความแคล่วคล่องชำนาญแล้วนี้ เราก็มีกำลังที่จะต่อสู้ เหมือนนักมวยที่เขาฝึกซ้อม ก่อนที่จะขึ้นชกชิงแชมป์หรือชิงบัลลังก์ เขาก็ซ้อมมาดีแล้ว ก็สามารถที่จะชนะต่อสู้เข้าศึกได้ การพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานที่จะมาแก้กิเลสก็ตามก็เหมือนกัน

ถ้าในขณะที่เราไม่มีกิเลส ว่างๆ จิตเราอยู่ในปัจจุบันธรรม เราทำความสงบ จิตเราสงบ มีจิตเป็นหนึ่ง มีความสงบเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณาแล้ว เราก็ซ้อมพิจารณาด้วยสติปัญญา พิจารณาร่างกายของเรา ตั้งแต่ กายภายนอกซึ่งเห็นได้ง่ายๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาให้ละเอียดเข้าไป ก็พิจารณาอสุภกรรมฐานละเอียดเข้าไป ก็พิจารณาธาตุกรรมฐานจนกระทั่งจิตเข้าสู่ความว่างถึงปล่อยความยึดมั่น ถือมั่นในกายตนออกไปทีละเล็ก ทีละน้อย

ความว่างหรืออุเบกขาธรรม มี ๒ อย่าง ว่างหรืออุเบกขาด้วยสมาธิ ว่างหรืออุเบกขาด้วยปัญญา ซึ่งพิจารณากิเลส พิจารณาร่างกาย ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไปแล้ว จิตจึงว่าง ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกไป ในเบื้องต้นนั้นก็ว่างชั่วคราวหรือทำสมาธิจิตสงบ จิตก็ว่างจากกิเลส อันนี้ก็ว่างชั่วคราวแต่กิเลสนั้นก็ยังมี แต่การพิจารณาร่างกายนี้ เมื่อจิตว่างด้วยปัญญาที่พิจารณาว่างลงไปแล้ว จนจิตเห็นชัดประจักษ์เกิดขึ้นที่ใจ ในแต่ละชั้น แต่ละตอนในการปล่อยวางสมมุติที่จิตเรายึดมั่น ถือมั่นในกายตนออกไป

ถ้าปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนอย่างหยาบออกไปได้แล้ว จิตก็ว่างโดยถาวรไปส่วนหนึ่งจากสามส่วนในเรื่องของร่างกาย ถ้าสติปัญญาพิจารณาร่างกายจนเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ ในส่วนที่ ๒ ก็ว่างไปโดยถาวร ไม่ต้องกลับมาพิจารณากายอย่างหยาบ อย่างกลาง พิจารณาร่างกายอย่างละเอียด หรือธาตุกรรมฐานเข้าไปสู่ความว่าง พิจารณาธาตุกรรมฐานให้เป็นอยู่กับความว่างอยู่เสมอ พักจิตอยู่ในความว่าง ก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนไปเรื่อยๆจนกระทั่งจิตค่อยๆคลายตัว ค่อยๆผ่อนคลายออกมาพิจารณาเห็นจรรู้รอบร่างกายซึ่งเป็นอดีต ร่างกายซึ่งเป็นอนาคต ร่างกายซึ่งตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ

ถ้าเห็นธรรมในปัจจุบันว่า กายนี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ร่างกายนี้เป็นปฏิรูป เป็นความไม่เที่ยง เป็นความไม่ใช่ตัวตน ร่างกายนี้ไม่ใช่จิต จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ เห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ จากการพิจารณาโดยรู้รอบและรู้เท่าทันตามความเป็นจริง จิตจึงจะดับความยินดีในกามราคะทั้งหลายทั้งปวง ออกไปจากจิตใจของแต่ละบุคคลได้ ตรงนั้นแหละ ดับความโลภให้หมดสิ้นไป ดับความโกรธ ความอาฆาต พยาบาทให้สิ้นไปจากจิตใจ ของเรานี้ ดับกามราคะทั้งหลายทั้งปวงให้หมดสิ้นไปได้ ความร้อน อันเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลายก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อจิตไม่ยึดติดในกายตน ไม่ยึดติดในกายบุคคล ไม่ยึดติดในวัตถุทั้งหลาย การแสวงหาลภ ยศ สักการะจะมีมาจากไหน การติดอยู่ในลาภ ยศ สักการะนั้น จะมีมาจากไหน เพราะในกายที่สมมตินี้ก็ยังไม่ยึดติด สิ่งที่แสวงหามา ลาภ ยศ สักการะ ก็เพื่อกายนี้เท่านั้น ความยินดีในกามทั้งหลายก็เพื่อกายนี้เท่านั้น แต่เมื่อจิตใจนี้ไม่ข้องอยู่กับกิเลส ก็จะไม่มีความวิตกของนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานหรือมนุษย์ หรือเทวดา หรือพรหมก็ตาม เพราะจิตไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่หลงในภพชาติ ในการกำเนิด ในภพภูมิของมนุษย์นี้เอง เพราะจิตละเอียดมาก เป็นความสงบที่เยือกเย็น เป็นความสุขที่เยือกเย็นในดวงจิตซึ่งไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในกายคนอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลาย เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน จิตจึงเดินไปในการทำกลางแห่งความสงบเยือกเย็น ตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่มีความทุกข์อันเกิดจากกามราคะทั้งหลายทั้งปวง

อาการของจิตนั้นก็ เป็นเพียงแต่อาการกิริยาโดยสมมติเท่านั้น ถึงแม้ว่าจิตจะมีกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งมีอยู่ภายในดวงใจของเราในระดับนี้ หรือในขั้นนี้ เป็นความหลงอย่างละเอียด ซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันธรรม เป็นตัวจิตนั้นแหละ ละอดีตไปก็ตาม ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ เป็นอดีตออกไป ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ เป็นอนาคตออกไป จิตเข้ามาอยู่ในปัจจุบันธรรม เป็นกลาง เป็นอุเบกขาธรรม แต่อุเบกขาธรรมในขั้นนี้ ในระดับนี้ ยังติดอยู่ในปัจจุบันธรรมเต็มที่ เพราะยังมีความพอใจในเวทนา ความสุขอย่างละเอียด

ความสงบเยือกเย็นอย่างละเอียด ในความจำได้หมายความว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ในความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องที่เป็นกุศล ในการรับรู้ต่างๆ ซึ่งเป็นผู้รู้ของจิตซึ่งยังมีกิเลสอยู่ แต่เป็นผู้รู้ที่ละเอียด แต่ยังเป็นผู้รู้ที่มีความยึดมั่นถือมั่น แต่ถ้าจิตเราติดอยู่ในปัจจุบันธรรม สติปัญญาไม่มั่นคงก็ไม่สามารถที่จะเห็นกิเลสส่วนละเอียดนี้ได้ บางครั้งก็ไม่เห็นกิเลสด้วยความหลงอวิชชาในส่วนละเอียดนี้เลย เพราะหลงติดอยู่ในปัจจุบันธรรมเป็นตัวเหตุ

ถ้าสมมติว่ามีตา มีร่างกายที่สมบูรณ์ดี เหมือนกับเรามองไม่เห็นอะไรที่อยู่ข้างหน้า เพราะกิเลสนั้นก็อยู่กับใจนั้นแหละ ถ้ามองไปก็ไม่เห็นว่ากิเลสมีอยู่ กิเลสหายไปไหน เพราะสติปัญญายังไม่คมกล้า เพราะไปดูตรงที่อารมณ์ ความฟุ้งซ่านในอารมณ์ที่เป็นกุศล เมื่อสติปัญญาเห็นอาการของจิตเกิดขึ้นมารู้เท่าทันอารมณ์นั้นก็ดับ ถ้าความนึกคิดปรุงแต่งเกิดขึ้น สติปัญญาก็มาพิจารณาตามว่านี่คือกิเลส กิเลสนั้นก็ดับไปหากิเลสไม่เจอ

เปรียบเสมือนว่ากษัตริย์ผู้สร้างบัลลังก์ แต่ก่อนนั้นแสงสว่างทั่วหัวเมืองต่างๆ ทีแว่นแคว้นต่างๆ เพื่อที่จะครอบครองแผ่นดิน มีสมุนคู่มือคือองครักษ์ รวบรวมแผ่นดินเข้าด้วยกัน แต่ท้ายที่สุดแล้วเมื่อบ้านเมืองสงบ วันดีคืนดีใจเมืองนั้นมีความวุ่นวาย กษัตริย์บอกให้องครักษ์ไปดู ดูซิว่าทำไมเกิดความไม่สงบ พองครักษ์ไปดู สงบข่าวไปทูลในเมือง ก็ไปบอกผู้ก่อความไม่สงบว่า ให้อยู่เฉยๆเงียบๆเพราะกษัตริย์รู้ กลับมารายงานให้กษัตริย์ทราบว่ามีอะไร เรื่องปกติแล้ว วันดีคืนดีก็เกิดความวุ่นวายขึ้นมาอีก เพราะองครักษ์นี้แหละ เป็นหัวหน้าเสียเอง แต่กษัตริย์หรือองครักษ์นั้นสร้างแผ่นดินมาด้วยกัน นับภพนับชาติไม่ถ้วน หรือว่าในปัจจุบันที่สร้างแผ่นดินร่วมกันมากก็เป็นทีไรเนื้อเชื่อใจ เพราะฉะนั้นจึงไม่คิดว่า ตัวนี้จะเป็นอันตราย ก็จึงหลงคิดว่าองครักษ์นั้นซื่อสัตย์ เพราะคู่มือบัลลังก์ เมื่อให้ไปดูบ้านเมือง องครักษ์นี้ก็จะไปบอกให้ผู้ก่อความไม่สงบให้อยู่เฉยๆให้เงียบสงบ และกลับมารายงานกษัตริย์ เหมือนสติปัญญาซึ่งเห็นอาการของจิตซึ่งกระเพื่อมนั้น

เมื่อสติปัญญาเห็นชัด อารมณถึงจะดับ เมื่อสติปัญญาเห็นอารมณนั้นก็ดับ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ต้องย้อนกลับมาดูที่ใจ เพราะใจนี้เป็นกิเลส ใจเป็นกิเลส เต็มไปด้วยอวิชชา เต็มไปด้วยความหลง เต็มไปด้วยผู้กำกับ ในแต่ละภพแต่ละชาติ แม้จิตจะละเอียดขนาดไหนแต่สติปัญญาไม่เห็นตาม ในเบื้องต้นนั้นก็เหมือนกับมองทางไม่เห็นทางข้างหน้ามืด ไม่สามารถเดินผ่านไปได้อีก เหมือนกับเราเดินไปสู่ปากทาง ฆ่าลูกน้อง จนพวกสมุนโจรตายไปหมด จะเป็นทหารนายร้อยนายพันตายก็ตาม ตายไปหมด จอมทัพนั้นหนีเข้าไปอยู่ในถ้ำ เราตามเข้าไปถึงปากถ้ำ ถ้ำนั้นไม่สามารถที่จะเข้าไปจับขุนทหารหรือจอมทัพได้ เราก็ไปหาแสงสว่าง ไล่ตะเกียงแสงสว่างเพื่อจะเข้าไปในถ้ำ จึงจะสามารถจับตัวหัวหน้าโจรได้ สติปัญญาก็เหมือนกัน ในขั้นนี้ ศील สมาธิ ปัญญา ก็ต้องเจริญต่อไปในการพิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าสติปัญญาไม่คมพอ ก็จะไม่เห็นอาการของจิต ไม่เห็นกิเลส เช่น อะไรคือกิเลส คือความหลง อวิชชา นั้นอยู่เบื้องหลังความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา ความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ โดยส่วนจะเป็นความสุขอย่างละเอียด ความจำได้หมายรู้ ไม่สามารถจะแยกออกจากจิตได้ ความนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องอดีต ก็คิดว่าเป็นตัวจิตทุกสิ่งทุกอย่าง การรับรู้ต่างๆ ผู้รู้เห็นก็ตาม ก็เห็นว่าเป็นตัวจิตซึ่งบริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่บริสุทธิ์โดยหมดจด เพราะจิตยังมีกิเลส ยังยึดติดยังมีความหลงซึ่งเป็นส่วนละเอียด

ถ้ามีสติปัญญาที่จะพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเห็นว่า **สิ่งที่คิดนั้นไม่ใช่จิต แต่สิ่งที่ไม่คิดนั้นคือจิต** ครูบาอาจารย์จึงว่าให้ถอยออกมาดูว่า อะไรอยู่กับผู้รู้ เราต้องวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ละเอียด ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไปจากจิตใจของเรา จะเป็นเวทนาของจิต สัญญา สังขาร วิญญาณของจิต เรียกว่าขันธห้า โดยสมมติ ตั้งแต่รูป ถึงละออกไปแล้วในเบื้องต้น ถ้าเราละรูปออกไปได้แล้ว ก็จะเหลือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีก๔ชั้น ซึ่งติดอยู่ในจิต ซึ่งจิตยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวจิต

สติปัญญาต้องแยกออก แยกออกให้ได้จนเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อที่จะไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทำจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นมาให้ได้ นี่คือจุดมุ่งหมายแห่งการประพฤติปฏิบัติคือพระนิพพานเป็นที่สุด เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติที่จะมีความสงบหรือมีความสุขอันยิ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี” หมายถึงจิตที่สงบ ดับจากความโลภ ความโกรธ ความหลงภายในใจดวงใจของแต่ละบุคคล เพราะพระนิพพานนั้นเป็นความสงบอันยิ่ง หรือเป็นความสงบอันเยือกเย็น เป็นจุดมุ่งหมายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสอนพุทธบริษัททั้งหลาย ให้นำเพญฺญบารมีไปเพื่อสิ่งนี้ คือชำระจิตใจให้มีความสะอาด มีความบริสุทธิ์ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น การบวชนั้นจึงไม่ใช่การบวชตามประเพณี บวชแก้บน หรือบวชเล่นๆ

เมื่อบวชมาแล้ว ต้องมีความมุ่งมั่น มีจุดมุ่งหมายตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงจะเหมาะสมในการที่จะอยู่ในเพศสมณะ เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆ ซึ่งวางข้อวัตรระเบียบไว้เป็นข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อที่จะให้สะดวกในการปฏิบัติภาวนา แม้ธรรมหรือพระวินัยก็ดี ที่พระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้ หรือได้กล่าวไว้ก็เป็นความสะดวกแก่สมณะในการประพฤติปฏิบัติ

การบำเพ็ญในศีล สมาธิ ปัญญา ก็เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ถูงดวงศักร์ก็เป็นเครื่องขุดเกลากิเลสในแต่ละบุคคล ซึ่งถูกกับจริตในถูดวงศักร์ข้อไหน ก็นำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อขุดเกลากิเลสภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ข้อวัตรปฏิบัติในแต่ละสำนักก็เพื่อความสะดวกในการประพฤติปฏิบัติเมื่อมาอยู่รวมกัน มีความเห็นเสมอกัน เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนการประพฤติปฏิบัติซึ่งกันและกัน

เมื่อเรามีความมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่มา玩玩 บวชชั่วคราว เรามีหน้าที่ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนาในปัญญาที่จะทำความเพียร ให้เกิดศรัทธาความเพียร ในแต่ละวัน แต่ละคืน ก็ต้องทำให้มาก เจริญให้มาก ถึงแม้ว่าทุกวันนี้โดยส่วนใหญ่ของสำนักเรา เขามักยุ่งเกี่ยวกับกิจการงานต่างๆ ภายนอกมากจนเกินไป มีธุรกิจต่างๆ ภายนอกมากจนเกินไป ทำให้ไม่สามารถที่จะทำให้จิตใจของเรานั้นรู้ธรรม เห็นธรรม หรือจิตใจเป็นธรรมขึ้นมาได้

ทำไมครูบาอาจารย์สมัยก่อน ครั้นพุทธกาลก็ดี หรือสมัยหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นก็ดี ลูกศิษย์ของท่านแต่ละท่าน ประพฤติปฏิบัติอยู่ในสถานที่ลำบาก มีเพียงบริวาร ๘ อาศัยปัจจัย ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมเท่านั้น อยู่ในสถานที่สงบสงัด หลีกเร้นบำเพ็ญเพียรภาวนาตลอด ถ้าไม่รู้ธรรมเห็นธรรม ก็ไม่ออกเป็นหัวหน้า หรือสร้างวัด สร้างสำนัก เพื่อที่จะเมตตาต่อพุทธบริษัททั้งหลายโดยส่วนมากแล้ว ทำดวงใจให้บริสุทธิ์เสียก่อน ถึงจะพร้อมที่จะแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ท่านไม่ต้องกังวลในเรื่องการปฏิบัติของตนเอง

แต่พระเราทุกวันนี้ติดในลาภ ยศ สรรเสริญ ติดในธุรกิจต่างๆ ภายนอกมากจนเกินไป ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องทางโลกมากจนเกินไป การบำเพ็ญภาวนาก็เลยถอย บางสำนักเจริญแต่วัตถุ แต่จิตใจเสื่อมถอยได้ก็มี เพราะฉะนั้น เมื่อเราเข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ เราอย่าเป็นผู้หนึ่งที่จะทำลายพระพุทธศาสนา อย่างน้อยเราควรที่จะประพฤติปฏิบัติ เพื่อที่จะสืบพระพุทธศาสนา ประพฤติปฏิบัติเพื่อตัวเราเป็นอันดับแรก และเป็นเหตุเพื่อที่จะสืบพระพุทธศาสนาด้วย ไม่ใช่ว่า ไม่ต้องถึง ๕๐๐๐ ปีหรอก ทำลายให้หมดไปในยุคเรานี้แหละ เราอยากมีอะไรของเขา ก็ตามกิเลสของเรา อยากจะมีเครื่องอำนวยความสะดวกภายนอกอะไรก็เอาใจเราอยากได้อะไรก็เอา ยุ่งเกี่ยวกับสังคม อยากจะมีโทรศัพท์ อยากจะมีพัดลม อยากมีแอร์ อยากจะมี

คอมพิวเตอร์ อะไรก็เอาเข้ามา นั่นแหละ ทำให้การภาวนาเสื่อมถอย ครูบาอาจารย์สมัยก่อนมีไหม ท่านอยู่ป่า อยู่เขา อยู่ถ้ำเพื่ออะไร ก็เพื่อต้องการความสงบ แต่ทุกวันนี้ เราเห็นประโยชน์ของการมีโทรศัพท์กัน เพื่อประโยชน์ในการติดต่อ เพื่อความสะดวกในธุรกิจต่างๆ

สมัยก่อนครูบาอาจารย์หลวงปู่มั่น หลวงปู่เสาร์ อยู่แต่ในป่าที่สงบสงัด ไม่มีความกังวลอะไร อยู่กับพระเณรด้วยความสงบบำเพ็ญเพียรภาวนา เมื่อได้รับฟังธรรมแล้ว ก็แยกย้ายกัน ทำความเพียรด้วยความสงบ นี่แหละเหตุอันหนึ่งที่จะทำให้พระกรรมฐานหรือพระปฏิบัติค่อยๆเสื่อมลงไป ไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมกาลข้างหน้าวัดป่าจะกลายเป็นวัดบ้าน วัดบ้านจะกลายเป็นคฤหาสน์ ก็เพราะว่าพระที่เป็นผู้นำในบวรพระพุทธศาสนาประพฤตินั้นไม่เหมาะสม พุทธบริษัททั้งหลายก็เสื่อมคลายศรัทธา พระพุทธศาสนาก็สิ้นเข้า เพราะพระพุทธศาสนาจะทรงอยู่ได้ ก็ด้วยอาศัยพุทธบริษัททั้ง๔ ในเมื่อพระภิกษุเป็นผู้ซึ่งทำลายเหมือนกับสนิมที่กินเหล็ก พระเราก็ทำลาย ไม่รักษาชั่ววัตรปฏิบัติ ไม่ทำตามพระธรรมวินัย ทำตามกิเลส ซึ่งอยู่ภายในจิตใจของเรา

จิตใจเรานั้นยังไม่บริสุทธิ์ ยังมีกิเลส อยากทำอะไรก็ทำ ถ้าเราทำจิตใจให้ถึง เกิดซึ่งความบริสุทธิ์แล้ว เราจะรู้สึกว่ามันดีควรอันใดไม่ควร จะเห็นว่าธรรมที่พระพุทธองค์ทรงได้ตรัสไว้ดี พระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ เป็นหนึ่งไม่มีสอง ไม่มีข้อโต้แย้งแต่กิเลสภายในใจของเรานั้น มีแต่เพิกถอนๆตรงนั้นไม่ดีไม่ทันสมัย ตรงนั้นไม่ดี ไม่ถูกโลก เราควรจะทำอย่างนี้กัน เราควรจะทำอย่างนั้น เราอยู่กันอย่างนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น พึงจำไว้ว่า ธรรมที่เรายังไม่รู้นั้นยังมีอีกมาก ความบริสุทธิ์ที่ยังไม่ถึง ยังไม่มีภายในจิตใจของเรานั้น ก็ยังมีอยู่ เราจะทำอย่างไรถึงจะทำให้จิตใจของเรานั้น ก็ยังมีอยู่ เราจะทำอย่างไรถึงจะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสะอาด มีความบริสุทธิ์ ให้มีสติ ปัญญา เพื่อจะพิจารณาละกิเลสให้สิ้นไปจากดวงใจของเราให้ได้ คือ หน้าที่ของการเข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ นอกจากนั้นไปแล้ว ไม่เหมาะสมที่จะอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น ให้พากันอย่าประมาท พึงมีสติ มีปัญญา เพียรเพ่งพิจารณาละกิเลสให้สิ้นไปจากดวงใจในปัจจุบันชาตินี้ วันนี้ก็ให้ความคิดเห็นพอสมควรก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ธรรมโอสถ

“ธรรมโอสถ คือ พิจารณาภายในภายใน

พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง

ความไม่ใช่ตัวตน

ของทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นและดับไป

แยกจิตออกจากกาย แยกจิตออกจากเวทนา

กายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาจึงส่วนหนึ่ง

พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

จิตก็เข้าสู่ความว่างหรือ

ความสงบที่เยือกเย็น”

ธรรมโอสถ

พระธรรมเทศนา วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๑

ในชีวิตของคนเราซึ่งเคยเห็นมานั้นไม่ว่าจะเป็นพระ เณรหรือญาติโยม หรือสัตว์ทั้งหลายก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วธรรมชาติแห่งการเกิดก็ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ หรือความแตกสลาย อันนี้เป็นธรรมชาติเป็นปกติ เป็นธรรมดาอยู่ เป็นสังขารธรรม ความจริงตามธรรมชาติ ซึ่งถ้าคนทั้งหลายได้เข้าใจถึงเรื่องของธรรมชาติ ก็คือธรรมะนั้นนั่นเอง ธรรมะซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเกิดขึ้น แปรเปลี่ยนไป มีความแตกสลายไปในที่สุดของสังขารร่างกายนี้ เพราะฉะนั้นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมานั้น ตามธรรมชาตินี้ไม่มีใครสามารถล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้

เมื่อจิตวิญญาณของบุคคลใดเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในก้อนธาตุร่างกายนี้ ว่าเป็นตัวตน ว่าเป็นเราเป็นเขา ความทุกข์ซึ่งเกิดตามมาร่างกาย ก็คือ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ เพราะจิตใจเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นในอัฐภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา แต่เราได้เคยสังเกตถึงเรื่องร่างกายของเรากันบ้างหรือเปล่าว่า เมื่อโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน เรามีความไม่สบาย จะปวดทั้ง ปวดหัว หรือมีโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียนต่างๆก็ตาม เราทุกคนสามารถที่จะบังคับบัญชาให้ร่างกายนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ไหม ให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ไหม ไม่มีใครจะสามารถที่จะบังคับบัญชาก้อนธาตุซึ่งไม่สมดุล คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟไม่ปกติมีความแปรเปลี่ยนไป ก็มีโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน จะเป็นโรคตา โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต อวัยวะน้อยใหญ่นี้เป็นรังของโรค เป็นปกติ เป็นธรรมดาอยู่ ทุกคนไม่สามารถที่จะบังคับให้เป็นเด็กอีกได้ เมื่อร่างกายนี้จะแตกสลายก็ไม่สามารถที่จะบังคับให้ตั้งมั่นอยู่ได้ อันนี้คือ **ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มีความแปรเปลี่ยนไป มีความแตกสลายไปในที่สุด**

ธรรมชาตินี้คือ เป็นธรรมะอันเป็นปกติเป็นธรรมดาอยู่ตลอดกาล ไม่ว่าเราจะเกิดขึ้นมากก็ตาม ไม่เกิดขึ้นมากก็ตาม สัตว์ทั้งหลายซึ่งเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร ก็เป็นอยู่เช่นนี้แหละ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านมีปัญญาล่วงเกินกว่าคนทั้งหลาย ท่านเห็นภัยในวัฏฏะสงสาร เห็นความเกิดเป็นทุกข์ เห็นความแก่เป็นทุกข์ เห็นความตายเป็นทุกข์ หรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลายโดยส่วนมาก ท่านก็มีปัญญาเห็นเช่นนี้ ท่านจึงจะหาทางที่จะดำเนินจิตไปสู่ความสิ้นภพ สิ้นชาติ หรือไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดใน

วิญญูะสงสารอีก เพราะในแต่ละภพแต่ละชาติแห่งการเกิดนั้น ย่อมพบกับความทุกข์อยู่รำไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นพวกเราทุกคนต้องตระหนักภายในจิตใจของเราให้ดีกว่าเราอย่าประมาทในชีวิต และอย่าหลง เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งต่างๆ ภายนอกจนเกินไปนักโดยเฉพาะพระเจ้า ซึ่งมีความมุ่งหวังเข้ามาบวช มาประพฤติปฏิบัติอยู่ในเพศผู้สาวกสาวพัศตรอันเป็นธงชัยของพระอรหันต์นี้ เป็นโอกาสอันดีที่เราจะประพฤติ ปฏิบัติ ประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำให้จิตใจของเรานั้นดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลง หรือทำให้กิเลสเหล่านั้นสิ้นไปจากจิตใจของเรา

เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติของพวกเรานั้น เราทุกคนยังพากันประมาทอยู่หรือเปล่า ในแต่ละวันแต่ละคืน เราปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์หรือไม่ เรามีสติปัญญาที่จะพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่อัตถ์ตน เพื่อที่จะถอนความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตใจของเราหรือไม่ เรามีสติปัญญาที่จะพิจารณาเห็นอารมณ์ภายในจิตใจของเรา เห็นอาการของจิต เห็นอาการของกิเลส ว่ามีสภาวะแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปหรือไม่หรือเราจะหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นใจของเราอยู่ สิ่งใดที่เราหลงเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น ไม่มีทุกข์เป็นไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้ตรัสเช่นนั้น

เมื่อเราขาดสติ ขาดปัญญา เราก็จะหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นใจของเรา เมื่อเราเข้ามาประพฤติปฏิบัตินี้ เรามาเรียนแก่ เรามาเรียนทางจิตใจเพื่อที่จะแก้ไขให้จิตใจของเรานั้น บรรเทาเบาบางไปจากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เพราะฉะนั้น การเข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมในศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด เป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้บำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี หรือปัญญาบารมี เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ศีลของพระเจ้า ทุกท่านก็ทราบดีกันอยู่แล้วว่าคือ ธรรมวินัยเป็นขอบเขต เป็นศีลของพระเจ้า ภายในจิตใจของเรานั้นไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบทน้อยใหญ่ มีสติวินัยกำกับภายในจิตใจของเราเป็นพื้นฐานของจิต ซึ่งเป็นปกติ รักษาศีลให้เป็นปกติ ศีล๒๒๗ หรือสามเณรศีล ๑๐ ข้อให้เป็นปกติ ให้เป็นธรรมชาติของจิตซึ่งมีพื้นฐานของจิตรองรับด้วยศีล

เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานของจิตแล้ว เราจะบำเพ็ญสติ สมาธิ ภาวนา ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ง่าย เพราะถ้าเรามีอุบายที่ก่อให้เกิดศรัทธาในการทำความเพียรอยู่เสมอ ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่ทุกๆวัน สมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย ถึงแม้ว่าในเบื้องต้นนั้น เราทุกคนยังมีกิเลสอยู่ภายในจิตใจของเราก็ตาม แต่ถ้าเรา

ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในการบำเพ็ญบารมีในศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งที่แน่นอน เหลือเกินว่า หนทางนี้เป็นหนทางที่จะดำเนินไปเพื่อพระนิพพาน หรือเพื่อความสิ้นทุกข์ภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเราอย่าปล่อยจิตใจไปกับอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา จะเป็นความนึกคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปในเรื่องอนาคตก็ตาม ฟุ้งมีสติอยู่ในปัจจุบัน หากอุบายปัญญาพิจารณาละอารมณ์ที่เป็นอดีตออกไปละความฟุ้งซ่านภายในจิตใจของเราออกไป มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ฟุ้งมีสติดูจิตนั้นแหละ เมื่อมีสติดูจิตก็เห็นอารมณ์ภายในจิตใจของเรา

ซึ่งเราทุกคนมีโอกาสอันดีเมื่อเรามายูนิในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ อยู่ในสถานที่อันสงบสงัด มีปัจจัย ๔ พร้อมมูลในการประพฤติปฏิบัติภาวนา เพราะอาศัยญาติโยมซึ่งมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ได้มีความอนุเคราะห์ให้ภิกษุ สามเณรได้ประพฤติปฏิบัติได้โดยสะดวก เหมือนเขาส่งเราให้ศึกษาเล่าเรียน ถ้าเป็นทางโลก พ่อแม่ส่งลูกศึกษาเล่าเรียนไม่ต้องไปทำงาน เรียนหนังสืออย่างเดียว เขาก็ต้องเรียนให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด พระภิกษุ สามเณรในพระบวรพระพุทธศาสนานี้ ก็อาศัยอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งไม่มีโอกาสที่จะเข้ามาอยู่ในเพศสมณะ สามเณร เพราะยุ่งเกี่ยวกับภาระหน้าที่การงาน ยุ่งเกี่ยวกับภาระครอบครัว

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีศรัทธาบำเพ็ญบารมีในฆราวาสวิสัยแต่ยังมีศรัทธาในบวรพระพุทธศาสนา ก็ทำบุญแก่บวรพระพุทธศาสนา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระภิกษุ สามเณรในพระบวรพระพุทธศาสนานี้ ประพฤติปฏิบัติได้สะดวกสบาย เพราะอาศัยมูลความดีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นเราอย่านิ่งนอนใจ อย่าลืมหิวสติใจของเรา ว่าเราเป็นพระ หรือเป็นเณร เป็นสิ่งที่สูงส่ง ถ้าเราคิดเช่นนั้นก็เป็นกิเลสภายในจิตใจของเรา เพราะเราเป็นสงฆ์โดยสมมติ บวชเข้ามาโดยสมมติ เป็นพระสงฆ์โดยสมมติ เป็นสามเณรโดยสมมติ

สิ่งที่จะทำให้จิตใจของเรานั้นเป็นสงฆ์โดยวิมุตติ หรือเป็นสงฆ์โดยแท้จริงนั้น ต้องพัฒนาจิตใจของเรานั้นเป็นพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ผล ตามสมมติทางโลก นี่จึงเรียกว่าเป็นสงฆ์ที่เหมาะสม ที่สมควรแก่การสักการะ หรือสมควรแก่การทำบุญ เพราะฉะนั้นเราอย่าพากันประมาท เวลาที่ล่วงผ่านพ้นไป สังขารร่างกายของเราทุกคนนั้นก็แปรเปลี่ยนไป จากวัยเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ก้าวต่อไปเข้าสู่วัยชรา แล้วมีความแตกเสื่อมไปในที่สุด

ผู้มีสติ มีปัญญา มีความพากเพียรอยู่เสมอ ทำสมาธิให้เกิดขึ้นหาโอกาสหาเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนา หากอุบายปัญญาให้เกิดศรัทธาความเพียรอยู่ทุกๆขณะจิต ผลอสติเรตต์ตั้งสติขึ้นมาใหม่ เราอยู่

ในวัดอยู่ในสำนักสงฆ์เป็นสถานที่ที่เหมาะสม เป็นชัยภูมิที่เหมาะสม ที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจของเรา ความกังวลภายนอกในเรื่องบริหาร ๘ หรือปัจจัยทั้ง ๔ นี้ ที่เห็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ไม่ได้ขาดเงินอะไร มีความสะดวกสบายค่อนข้างจะเหลือเฟือ หรือเกินความพอดีด้วย เพราะฉะนั้นการที่จะรักษาจิตใจของเรานั้น ให้มีความมักน้อย สันโดษให้มีความพอดี จึงเป็นสิ่งที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่สมควร เป็นสิ่งที่เหมาะสมภายในจิตใจของเรา

อาศัยแค่เพียงบริหาร ๘ กับปัจจัยทั้ง ๔ เพียงเพื่อประพฤติปฏิบัติภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง เท่านั้น ไม่ต้องการลาภสักการะหรือทรัพย์สินสมบัติภายนอก นอกเหนือไปจากนี้ อันนั้นจึงจะเป็นจิตใจของพระผู้มุ่งที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ อย่าให้กิเลสล่อลวงจิตใจของเรานั้นให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ ในเอกภพทั้งหลายทั้งปวง เพราะการประพฤติปฏิบัติของเรา นั้น ไม่ใช่ประพฤติปฏิบัตินั้น ให้เป็นไปเพื่อลาภสักการะทั้งหลายทั้งปวงหรือเป็นเจ้าลัทธิ หรือเพื่อเป็นครูบา อาจารย์ เราประพฤติปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หรือทำให้กิเลสได้สิ้นไปจากจิตใจของเรานั้น มีจุดมุ่งหมายเดียว ทั้งการกระทำความเพียรนั้นต้องปรารภความเพียรทุกๆวัน เดินจงกรม นั่งสมาธิให้มาก

ถึงแม้ว่าจิตใจของเรานั้นจะมีความฟุ้งซ่าน มีความวุ่นวายภายในจิตใจของเราก็ตาม เราก็ตองหาอุบายปัญญาที่จะพิจารณาละความฟุ้งซ่านออกไปจากจิตใจของเรา ด้วยกำลังสมาธิที่ฝึกหัดอบรมจิตใจของเราทุกๆวันนั้น ก็จะส่งเสริมให้มีสติ มีปัญญา มีอุบายที่จะละอารมณ์ซึ่งเป็นอดีตออกไป ละอารมณ์ซึ่งเป็นอนาคตออกไป อารมณ์ในปัจจุบันก็ตาม เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ต้องมีสติอยู่ในปัจจุบันที่จะพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเรา ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน วางจากอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง แม้ว่างชั่วคราวก็ยังดี แต่มีสติ มีสมาธิ จิตเป็นหนึ่งอยู่ในปัจจุบัน เพราะตาเห็นรูปจะต้องเกิดอารมณ์แน่ คือ ความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความเฉยๆในรูปนั้น จะเป็นสิ่งที่มีชีวิตก็ตาม หรือเป็นวัตถุสิ่งของก็ตาม หูได้ยินเสียงก็ต้องเกิดความพอใจ ความไม่พอใจหรือเฉยๆ จะต้องเกิดความรู้สึกขึ้นมาภายในใจของเรา นี้ จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึกต่างๆจะเกิดขึ้นที่ใจนี้ เพราะจิตวิญญาณของเราอาศัยร่างกายนี้ อาศัยเพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะเราทุกคนยังมีกรรมเป็นของๆตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผลมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ กรรมก็ยังให้ผล ให้เกิดในแต่ละภพแต่ละชาติ ภพน้อย ภพใหญ่ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเราบำเพ็ญบารมีไว้ก็จะมีสติ มีปัญญา มีความเห็นชอบ มีความเห็นที่ถูกต้อง ในการที่จะสร้างบารมีต่อไป ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต อาศัยก่อนธาตุนี้บำเพ็ญบารมี ก่อนธาตุนี้เป็นทุกข์ก็จริง แต่ถ้าเรามีสติ มี

ปัญญาที่จะเปลี่ยนมาพิจารณาภายในกายนี้ให้เห็นความจริงของธรรมชาติของธรรมะ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ ทำจิตใจเข้าสู่ความสงบเยือกเย็น มีความสุขสงบที่แท้จริงได้ เพราะฉะนั้นกายนี้เป็นทุกข์ถ้าจิตใจของเรายังยึดมั่นถือมั่นในกัณหาตัวอันนี้ แต่กายนี้ก็เป็นความสุขสงบ ความเยือกเย็นใจ ถ้าจิตเราปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนนี้ได้

แต่การที่จะมีสติ มีปัญญา มีความเห็นชอบ มีความเห็นถูกต้องในการที่จะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตใจนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ เราจะทำอย่างไร พระพุทธองค์หรือครูบาอาจารย์ของทุกๆท่านก็ได้สอนหรือได้ชี้ทาง ได้บอกทางไว้แล้วว่า การประพฤติปฏิบัติในบวรพระพุทธศาสนานี้มีอยู่ ๒ เรื่องเท่านั้น คือ **การพิจารณากายกับการพิจารณาจิต** ถ้าแยกแยะออกไปให้กว้างขวาง ก็พิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต หรือพิจารณาธรรมในธรรม แต่ยื่นย่อลงมาแล้วก็เหลือกายกับใจเท่านั้นแหละ ย่อจนถึงที่สุดแล้ว ก็เหลือแต่ใจเท่านั้นแหละ เพราะดวงใจนี้มีกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงอยู่ที่ใจนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเพียงสะพานเชื่อมต่อในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสตามสมมติ เท่านั้นแหละ แต่กิเลสนี้ก็เกิดขึ้นภายในดวงใจของเราแหละ ภายในจิตใจของเราไม่ได้เกิดขึ้นที่วัตถุสิ่งของภายนอก ไม่ได้เกิดขึ้นที่ศาลาหรือกุฏิ เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา

ถ้าจิตใจของเรายังมีความหลง มีความเห็นผิด หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนจิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อความแก่เบียดเบียนจิตใจก็เป็นทุกข์ มีความหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความโลภว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกข์ดิ้นรนแสวงหาไม่มีที่สิ้นสุดเมื่อหลงยึดมั่นถือมั่นในความโกรธ ความอหังการ พยาบาท ความพอใจ ไม่พอใจว่าเป็นเราจิตใจก็เป็นทุกข์ มีความพอใจ มีความไม่พอใจ จิตใจก็เป็นทุกข์ ประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาจิตใจก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจจิตใจก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์

ความทุกข์เพราะความหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นใจของเรา การที่จะมีสติปัญญา รู้จักความจริงของธรรมชาติของร่างกายจิตใจนี้ เราต้องทวนกระแสของจิต ทวนกระแสของกิเลสซึ่งเคยชินอยู่กับจิตใจของเรา เคยชินอยู่กับความหลงที่คิดว่าร่างกายนี้คือเรา คือตัวตนของเรา จิตใจของเราเคยชินกับความหลง ซึ่งคิดว่าอารมณ์ภายในจิตใจของเราเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา ความนี้ก็คิดปรุงแต่งทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็คิดว่าเป็นเรา ความทุกข์ทั้งหลายจึงเกิดขึ้นอยู่ในดวงใจของเราไม่มีที่สิ้นสุด

เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติของเรา การบำเพ็ญศีลเป็นพื้นฐานของพระเรา หรือเป็นสามเณร ทำสมาธิเป็นท่ามกลาง มีสติทำสมาธิอยู่ทุกๆอิริยาบถ ไม่ใช่ว่าจะสำรวจเฉพาะในอิริยาบถนั่งสมาธิเท่านั้น เมื่อออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ ก็ปล่อยจิตใจไปกับอารมณ์ทั้งหลาย หรือสำรวจอิริยาบถอยู่ในการเดิน จงกรมเท่านั้น เมื่อออกจากอิริยาบถเดินจงกรม ก็ปล่อยจิตใจไปกับอารมณ์ทั้งหลาย ไม่มีสติที่จะตามคุม จิตใจของเรา หรือรักษาจิตของตน นักปฏิบัติต้องทำความรู้สึก ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาให้มีสติคือ ความระลึก ได้ มีสติกำหนดดูจิตทุกๆขณะจิต เมื่อมีความคิดความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน มีกิเลสเกิดขึ้นก็มีอุปบาย ปัญญาที่จะพิจารณาละออกไปทุกๆขณะจิต ผลของสติที่ตั้งสติขึ้นมาใหม่ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน

ถ้าสติยังไม่อยู่กับปัจจุบันเพราะสมาธิยังไม่ค่อยมี จิตไม่สงบเราก็ต้องฝึกหัดเดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนา ทำให้มาก เจริญให้มากก็จะส่งเสริม เมื่อเราออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม เราก็จะมีสติ มีสมาธิ จิตเป็นหนึ่งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเรายืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็แล้วแต่ จิตเราก็เป็นหนึ่ง ตาเห็นรูป เกิดความพอใจ เราก็มีสติ มีปัญญาพิจารณาละความพอใจออกไป เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน หู ได้ยินเสียง เกิดความพอใจเกิดขึ้น สติปัญญาเห็นความไม่เที่ยงอันนั้น หูได้ยินเสียง เกิดความไม่พอใจ เกิดขึ้น สติปัญญาเห็นความไม่พอใจอันนั้น แล้วปล่อยวางออกไป อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดาอยู่เช่นนี้ เราก็พิจารณาสิ

ถ้ามีกิเลสเกิดขึ้น มีความทุกข์เกิดขึ้น ก็มีสติปัญญาที่จะหาสาเหตุของความทุกข์และหาทางดับทุกข์ เป็นเรื่องไม่ยากลำบากอะไรเลย เพียงแต่เราย้อนกลับมา มีสติดูใจของเรา ทวนกระแสของจิตทวน กระแสของอารมณ์ ไม่ทำตามอารมณ์ ไม่ทำตามใจหรือกิเลสที่เคยชินอยู่มานับภพนับชาติไม่ถ้วน ที่เราเคยชินมาตั้งแต่อยู่ในภพวาสนั้นแหละ เคยทำอะไรตามจิตใจมาตลอด แล้วเราพ้นทุกข์ใหม่ หหมดจากความ โลก ความโกรธ ความหลง หรือความดับทุกข์ภายในจิตใจของเราได้หรือเปล่า

เพราะฉะนั้นการที่เราเข้ามาบรรพชาประพฤติปฏิบัตินี้ เราต้องทวนกระแสของจิต ทวนกระแสของ อารมณ์ ด้วยการฝึกหัดทำข้อวัตรปฏิบัติ ซึ่งครูบาอาจารย์ได้วางไว้ มีจุดคงคัตระเป็นเครื่องชูดเกลากิเลส ภายในจิตใจของเรา ข้อวัตรอันใดซึ่งถูกกับจริตของเราหรือจุดคงคัตระอันใดซึ่งถูกกับจริตของเราในการที่จะ แก่กิเลสออกจากใจ ก็ให้มีความสนใจ มีความตั้งใจ ไม่ต้องกลัวกิเลสเจ็บ ไม่ต้องกลัวกิเลสตาย มีสติมี สมาธิที่จะทำความเพียรเพื่อที่จะแผดเผากิเลสอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ในทุกๆอิริยาบถนั้นมีสติ มีสมาธิตาม รักษาจิตของตน

เมื่อเวลาเราว่าง จิตเราว่างจากอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือจะพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือจะพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็แล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละบุคคล จะพิจารณาให้เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ให้ลงไปตรงนั้น ให้เอาสติปัญญามาสนใจของตนเองว่า ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน ร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ พิจารณาอยู่เสมอๆ เมื่อจิตเราสงบ

เมื่อจิตเราสงบแล้วเราก็ยกร่างกายมาพิจารณา สติปัญญาซึ่งเข้าพิจารณากายในกายนี้ โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน สมาธิหนุนสติปัญญาให้แหลมคมขึ้น เมื่อเรายกร่างกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณาผมกัฏฐิ หรือหนังกัฏฐิ หรือกระดูกกัฏฐิ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งกัฏฐิ พิจารณาสนใจให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้หรือจะพิจารณาอสุภกรรมฐาน ซึ่งมีหลายลักษณะ จะเป็นอสุภะ ๑๐ กัฏฐิ หรืออาการมากกว่านั้นกัฏฐิ หรือจะกำหนดอสุภะเน่าหรือแห้งกัฏฐิแล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละบุคคล หรือจะพิจารณา ร่างกายนี้ ให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ แยกแยะสนใจจิตใจของเรานั้นอยู่เสมอๆ เพื่อที่จะให้จิตใจของเรานั้นคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้

ถ้าเราไม่พิจารณาเช่นนั้น เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจเราก็เป็นทุกข์ เมื่อร่างกายนั้นเข้าไปสู่วัยชรา จิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อร่างกายนี้จะแตกสลายจิตใจก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นการบำเพ็ญสมาธิภาวนา จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสติปัญญา ที่จะพิจารณากายในกายนี้ให้เห็นชัดตามความจริงของธรรมชาติ อันมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรเปลี่ยนไปและแตกสลายในที่สุด บุคคลใดเข้ามาพิจารณากายในกาย เมื่อจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ แล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกได้ส่วนหนึ่งจาก ๓ ส่วน ความทุกข์อันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็ไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้นเราต้องทำสมาธิภาวนา เพื่อที่จะให้มีสติ มีปัญญา พิจารณากายในกาย เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน

ถึงแม้เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นเนื่องด้วยกายเรามีร่างกายนี้ซึ่งเป็นสิ่งที่สมมติเวทนา เดี่ยวก็มีโรค โรคโน้น โรคนี้ปรากฏขึ้นในกายตน หรือมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น เมื่อจิตเราสงบ พิจารณากายในกาย พิจารณาให้เห็นเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จิตก็วางอุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่นในกายตนชั่วคราว พิจารณาเวทนาในเวทนาทางกายก็ได้ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น สติปัญญาก็พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของเวทนา ถ้าจิตเราพิจารณาเห็นเช่นนั้น จิตเราจะปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา จิตก็เป็นส่วนหนึ่ง กายก็เป็นส่วนหนึ่ง เวทนามีเป็นส่วนหนึ่ง ต้องหัดพิจารณาอยู่เสมอๆ แต่

ถ้ากำลังของสติปัญญาไม่เพียงพอ เราก็ทำสมาธิภาวนา ทำสมาธิภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว เราก็ลองใช้ปัญญาพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา ถ้าจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ ก็จะปล่อยวางกาย ปล่อยวางเวทนาออกไป จิตก็เข้าไปสู่ความสงบที่ละเอียด หรือเข้าไปสู่ความว่าง

เมื่อจิตเข้าไปสู่ความว่าง ก็จะวางกายชั่วคราว วางทุกขเวทนาชั่วคราว แต่บางครั้งถ้าจิตสงบละเอียด กายก็ว่าง เวทนาจึงหายไป กายก็หายไป จิตก็เข้าไปสู่ความสงบซึ่งละเอียด เพราะฉะนั้นการบำเพ็ญสมาธิภาวนานั้น ให้พวกเราทุกคนพยายามที่จะทำความเพียรมาๆในการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาทำให้มาก เมื่อจิตสงบแล้วก็มาพิจารณาภายในกายนี้แหละ พิจารณาเวทนาในเวทนาทางกายก็ตาม ในเบื้องต้น ถ้าพิจารณาเห็นชัด จิตก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายออกไปที่ละเล็กที่ละน้อย เมื่อจิตเห็นชัดในเบื้องต้นนี้ ความโลภก็บรรเทาเบาบางลงไป ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทก็บรรเทาเบาบางลงไป ความหลงในตัวตนก็บรรเทาเบาบางลงไป เราก็เจริญศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาภายในกายนี้ที่ละเอียดขึ้น จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ดี หรือธาตุกรรมฐานก็ดี ก็พิจารณาไป

เมื่อมีความสงบเกิดขึ้นก็ยกวางกายขึ้นมาพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน จิตก็เข้าไปสู่ความว่าง ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นเราก็ใช้**ธรรมโอสถ คือ การพิจารณาภายในกายนี้** พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นและดับไป แยกจิตออกจากกาย แยกจิตออกจากเวทนา กายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาจึงส่วนหนึ่ง พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆจิตก็เข้าไปสู่ความว่างหรือความสงบที่เยือกเย็น เมื่อออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมก็ดี จิตก็มีความสงบเยือกเย็น อารมณ์กิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงก็บรรเทาเบาบางลงไป จนกระทั่งเราพิจารณาเห็นภายในกายได้ด้วย ความชัดเจนจริงๆ สติปัญญาซึ่งพิจารณาภายในกายเห็นชัด หรือพิจารณาเวทนาในเวทนาที่เกิดขึ้นในกาย เมื่อจิตเห็นชัดเข้าใจรอบรู้ไปหมด รู้ในเรื่องของกายหมด หายสงสัย สิ้นสงสัยในเรื่องของกาย ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ แน่นนอนลงไป

กายที่เป็นอดีตที่ดี กายที่เป็นอนาคตที่ดี กายในปัจจุบันก็ดี ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้าจิตเห็นชัด ประจักษ์ขึ้นที่ใจ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้โดยเด็ดขาด ได้โดยสิ้นเชิง ความโลภดับลงไป ความโกรธดับลงไป ความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ก็จะหมดสิ้นไปจากจิตใจของบุคคลนั้น เมื่อนั้นโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ก็ไม่หวั่นไหว ร่างกายนี้จะแตกสลายก็ไม่หวั่นไหว นี้ผู้ถึงการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป ก็รู้ธรรม เห็นธรรม มีจิตใจเป็นธรรมขึ้นมา ความสงบเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น ไปอยู่ที่ไหนก็สบาย ร่างกายจะแตกดับในปัจจุบันก็ไม่

หวั่นไหว เพราะเห็นแตกก่อนแตก เพราะเห็นตายก่อนตายโดยสิ้นเชิงแล้ว รู้รอบในเรื่องของกายในเรื่องของ
ทุกขเวทนาทางกาย จะมีก็ตาม เป็นไปตามสมมติทั้งนั้น เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เวทนาของจิตส่วนละเอียด
เป็นเรื่องอหัตมรรคเท่านั้น ถ้าตามสมมติที่จะพิจารณา

การพิจารณาจิต พิจารณากรรมส่วนละเอียด เป็นเรื่องของอหัตมรรคที่จะพิจารณาเข้าไปตาม
สมมติ เพราะเมื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างกาย ก็เหลือแต่เวทนาของจิต สัญญาของจิต
ความจำได้หมายรู้ หรือความนึกคิดปรุงแต่งของจิต การรับรู้ต่างๆซึ่งจิตยังมีความหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ ต้อง
เจริญศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นใน
จิตออกไป จึงจะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน จึงจะทำให้จิตสะอาด ให้จิตบริสุทธิ์เกิดขึ้นมา ดับความโลภ ดับ
ความโกรธ ดับความหลง ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ออกไปจากจิตใจ

เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัตินี้ ของพระภิกษุ สามเณรในพระพุทธศาสนา เราเจริญในศีล
สมาธิ ปัญญาเท่านั้นแหละ สำรวมกาย วาจา ใจให้อยู่ในขอบเขตของศีล สำรวมใจให้อยู่ในขอบเขตของ
สมาธิ สติปัญญาก็เกิดขึ้น มาพิจารณากาย มาพิจารณาจิต ให้เห็นถือมั่นในกายตนให้ได้ อย่างน้อยใน
เบื้องต้น สมมติโดยที่แท้จริงคือพระอรหันต์บุคคลเบื้องต้นในบวรพระพุทธศาสนา อย่างน้อยที่สุด ถ้าจิต
พิจารณาเห็นกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่กายนี้ ละความยึดมั่นถือมั่นได้ส่วนหนึ่ง ตรงนั้นก็พอสมควร โรคภัย
ไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็ไม่หวั่นไหว ร่างกายจะแตกสลายจิตใจก็ไม่หวั่นไหว

เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนพึงพยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติอย่าพากันประมาทในชีวิต **“วันคืน
ล่วงๆ บัดนี้เราทำอะไรกันอยู่”** ให้มีสติ มีปัญญา หาอุบายปัญญาให้เกิดศรัทธาความเพียรอยู่เสมอ ทำ
สมาธิต้องทำทุกวัน เติบจงกรม นั่งสมาธิให้จิตเป็นหนึ่ง อย่าปล่อยยให้วันเวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์
ในวันนี้ก็ให้ความคิดเห็นพวกเราพอสมควรก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ชำระจิตใจให้สะอาด

“หน้าที่ของเราคือชำระจิตใจให้สะอาด”

“ คนเราทุกคนสามารถที่จะพัฒนา

ความสามารถของเรานั้นให้มีความสะอาด

ให้มีความบริสุทธิ์ตามคำสอน

ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้

อย่าพากันประมาท

อย่าปล่อยให้เวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์”

ชำระจิตใจให้สะอาด

พระธรรมเทศนาอบรมพระ-ภราดร เนื่องในวันมาฆบูชา

วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ เวลา ๒๑.๑๗ น.

ในวันนี้เป็นวันมาฆบูชาซึ่งพวกเราทุกคนก็ได้มาประชุมพร้อมกันทั้งภิกษุ สามเณร ตลอดจน อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งมีศรัทธาในบวรพระพุทธศาสนา เมื่อถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาซึ่งในวันนี้ก็เป็นวันที่เรียกว่า วันมาฆบูชา ซึ่งมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ๔ ประการ เรียกว่าวันจาตุรงคสันนิบาต คือ เป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๓ หนึ่ง เป็นวันที่พระอรหันต์สาวกมารวมกันโดยไม่ได้นัดหมาย ณ วัดเวฬุวนาราม เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ และพระสงฆ์ทั้งหมดนั้นบวชโดยเอหิภิกขุอุปสัมปทา พระพุทธเจ้าบวชให้

ซึ่งในแต่ละพระพุทเจ้าแต่ละพระองค์ซึ่งบังเกิดขึ้นมา ก็จะมีครั้งเดียวซึ่งเกิดเหตุการณ์เช่นนี้พร้อมกัน แต่ว่าแต่ละพระองค์นั้นพระอรหันต์อาจจะแตกต่างกันไป มากน้อยแตกต่างกันไป ซึ่งความจริงก็เป็นที่น่าอัศจรรย์ เพราะครั้งสมัยพุทธกาลนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งบังเกิดขึ้น แล้วก็มาตรัสรู้มาแสดงธรรมนั้นนะ ลักษณะเช่นนี้มีอยู่จิตวิญญูณดวงเดียวเท่านั้นที่เป็นเลิศในสามแดนโลกธาตุ ไม่มีใครเกินหรือเสมอพระองค์ได้ ถึงเป็นสิ่งที่อัศจรรย์

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาในโลกนี้ คนเป็นร้อยล้านพันล้าน เฉพาะในภูมิของมนุษย์สมัยก่อน ก็ไม่มีใครเลิศเท่ากับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ๑๒๕๐รูป ที่บรรลุมรรคผลนิพพานได้มารวมกัน โดยไม่มีผู้มีโอกาสมาเจือปนอยู่เลย ก็เป็นสิ่งที่หาได้ยาก เพราะฉะนั้นสืบมาจนทุกวันนี้จึงถือได้ว่าวันนี้เป็นวันสำคัญในพระบวรพระพุทธศาสนา เราก็ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันสูงสุด ระลึกถึงพระอรหันต์สาวกทั้งหลายเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดภายในดวงใจของเรา และพยายามที่จะทำจิตใจของพวกเรานั้นให้บริสุทธิ์ ดังเช่นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลายเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึงอันสูงสุด มาระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เป็นที่พึ่งอันสูงสุดภายในดวงใจของเรา และพยายามที่จะทำจิตใจของพวกเรานั้นให้บริสุทธิ์ ดังเช่นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ด้วยการประพฤติปฏิบัติ ด้วยการดับกิเลสภายในจิตใจของเราหรือเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

พระภิกษุสามเณรในพระบวรพระพุทธศาสนา เข้ามาบวชมาประพฤติปฏิบัติอยู่ในเพศผ้ากาสา
พัศตรนั้น จุดมุ่งหมายที่แท้จริงหรือจุดมุ่งหมายที่สูงที่สุด คือ เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เพราะฉะนั้นอย่า
พากันประมาทในชีวิต อย่าปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ การอยู่ในเพศสมณะสามเณรนั้น
ต้องประพฤติปฏิบัติให้สมภูมิที่เข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาพัศตรนี้ จะเป็นฆราวาสญาติโยมก็เหมือนกัน

**พุทธศาสนิกชนทั้งหลายไม่ว่าชายหญิง เมื่อเกิดขึ้นมาในประเทศซึ่งมีคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ซึ่งถือว่าได้เป็นภพภูมิที่เลิศที่ประเสริฐ
สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติทำดวงใจของเรานั้นให้บริสุทธิ์ได้ ก็อย่าพากันประมาท อย่าปล่อย
วันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์**

สังขารร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นแล้วก็มีเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ฟังมีสติ มี
ปัญญาพิจารณารู้ให้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า สังขารร่างกายของเรา ไม่ว่าจะพระเณรหรือญาติโยม
ชายหญิงก็ตกอยู่ในสภาวะเช่นเดียวกัน มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ไปได้ ไม่มีใครล่วง
พ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปได้ ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ ธรรมชาติของชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่
เช่นนี้ตลอดอนันตกาลไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อจิตวิญญาณนั้นยังมีกรรมเป็นผู้ให้ผล ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดใน
วัฏสงสารในภพน้อยภพใหญ่อันไม่มีที่สิ้นสุด แต่ความจริงในแต่ละภพภูมิก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น ย่น
ย่อเข้ามาในเฉพาะภพภูมิของมนุษย์เรานี้ ก็ให้เห็นได้ว่า ความทุกข์จากการเกิดนี้มีความทุกข์ที่ติดตามมา
คือ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ เพราะจิตใจดวงหลงนี้ยึด
มั่นถือมั่นในก้อนธาตุร่างกายนี้เป็นตัวตนของเรา ความทุกข์จึงเสียดแทงจิตใจของเราอยู่เสมอไม่มีที่
สิ้นสุด

ความทุกข์ซึ่งจิตใจหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ว่าเป็นจิตใจของเรา
อันมีความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจจิตใจก็เป็นทุกข์
ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจจิตใจก็เป็นทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะจิตใจเราเข้าไปยึดมั่นถือ
มั่น ในอารมณ์ในอาการของจิตว่าเป็นใจของตน จึงมีความทุกข์ไม่สิ้นสุดสักที พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **สิ่งใด
ซึ่งจิตใจของเรานั้นเข้าไปยึดถือมั่นไม่มีความทุกข์เป็นไม่มี ไม่เป็นความทุกข์เป็นไม่มี** เพราะสิ่งใด
ซึ่งเข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้นย่อมเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น

การที่จะมีสติมีปัญญามีความฉลาดในการที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ปล่อยวาง
ความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง หรือในกิเลส หรือความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเกิดขึ้นภายใน

จิตใจของเรานั้น ต้องมีสติมีปัญญาที่จะรอบรู้ในกองสังขาร มีสติมีปัญญาที่จะเห็นว่า กองสังขารคือรูปร่างกายของเรานี้ เวทนา ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ สัญญาคือความจำได้หมายรู้ สังขารคือความนึกคิดปรุงแต่งทั้งเรื่องดีเรื่องไม่ดี ความฟุ้งซ่านทั้งหลายทั้งปวง วิญญาณการรับรู้ต่างๆในการที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น สัมผัสสัมผัส ร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกเกิดขึ้นที่ใจ

ถ้ามีสติมีปัญญารอบรู้ในกองสังขารนี้ให้เห็นว่ารูปก็ไม่เพียงเกิดขึ้นแล้วมีความแตกสลายลงไป เวทนามาก็ไม่เพียงเกิดขึ้นแล้วก็มีความแตกสลายลงไป สัญญาความจำทั้งหลายก็ไม่เพียงเกิดขึ้นแล้วก็มีความแตกสลายลงไป วิญญาณการรับรู้ต่างๆเกิดขึ้นแล้วก็ดับลงไป ให้มีสติปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จิตของเรานั้นจะได้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสมมติที่เรียกว่า ันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

แต่การที่จิตจะเข้าไปรู้เข้าไปเห็น เข้าไปปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตใจจิตใจของแต่ละบุคคลได้นั้น ทุกคนต้องบำเพ็ญบารมีทั้งสิบประการ หรือย่อย่อเข้ามาเรียกว่าดำเนินตามรอยคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในการที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงในการที่จะรักษาศีลตั้งแต่ศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามกำลังใจของแต่ละบุคคล มีสมาธิในท่ามกลางฝึกหัดทำสมาธิอยู่เสมอๆ อันจะเป็นเหตุปัจจัย ก่อให้เกิดกำลังของสติปัญญาเกิดขึ้นจากการที่จะสั่งสมคุณงามความดี รักษาศีล ทำสมาธิ กำลังของปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้นก็มาพิจารณากาย พิจารณาจิต เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของกายและจิตได้ แต่ถ้าไม่มีกำลังของการสั่งสมบารมีสั่งสมคุณงามความดีแล้ว พื้นฐานของจิตไม่มีกำลังของศีลเป็นพื้นฐาน ทำให้กายสงบ วาจาสงบ ไม่มีกำลังของสมาธิที่จะทำให้จิตใจของแต่ละคนสงบ มีสติที่จะควบคุมจิตใจของเราได้แล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะมีปัญญาที่จะรอบรู้ในกองสังขาร หรือเห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ หรืออารมณ์ภายในจิตใจของแต่ละบุคคลได้ เพราะฉะนั้นทุกคน จึงต้องสั่งสมคุณงามความดีให้ถึงพร้อม บำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี ทุกสิ่งทุกอย่างนี้รวมบารมีทั้งสิบประการเข้าด้วยกันนั้นแหละ

เพราะว่าถ้าเราทำความดีในแต่ละวันก็ดี มันก็เป็นคุณงามความดีเป็นบารมีโดยไม่รู้ตัว เช่น การที่บุคคลทั้งหลายจะตื่นเช้าเตรียมภัตตาหารมาวัดได้ มาทำบุญที่วัดได้ในเมื่อถึงโอกาสเวลาอันสมควร ก็ต้องอาศัยกำลังใจที่เข้มแข็ง เสียสละเวลา มีศรัทธา มีความอดทน ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อเตรียมภัตตาหาร มีความตั้งใจจริง คือมีสัจจะ มีจิตใจเป็นบุญ เป็นทานบารมีที่จะเสียสละ มีวิริยะความเพียร มีขันติความอดทนทั้งหลายทั้งปวงเพื่อที่จะมาทำบุญมันเป็นบารมีทุกอย่าง นานๆ ที่ฝึกหัดอบรมจิตใจด้วยการตื่นเช้าสำหรับ

ญาติโยมก็จะได้กำลังเหมือนกัน ถ้าเราทำบุญสายๆก็ไม่ได้ฝึกหัดอะไร นานที่เราฝึกหัด นานที่เราตื่นเช้าก็ได้กำลัง จิตใจก็เข้มแข็งขึ้น ลักษณะเช่นนี้คือการสร้างบารมี สร้างกำลังใจให้เข้มแข็งขึ้นเพราะฉะนั้นถ้าเรากำหนดแล้ว เราก็รู้จัก เช่น เรายกขาขึ้นทำเป็นปกติ ก็เป็นบารมีระดับศีลห้า ถ้าเรามีศรัทธาความตั้งใจว่ามาอยู่วัดวันเสาร์ อาทิตย์หรือวันพระ หรือวันหยุดที่เราสะดวกก็มาทำศีลแปด ศีลบารมีก็เพิ่มขึ้น ลักษณะเช่นนี้เป็นการสร้างบารมี

มาอยู่วัดก็ต้องมีความอดทน มีขันติ มีวิริยะ มีความเพียรเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทนกับความร้อน ความหนาว ความไม่สะดวกสบายเลยได้สร้างบารมีทั้งสิบประการโดยไม่รู้ตัวนะ ในการทำคุณงามความดี ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าแจกแจกออกไปก็บารมีทั้งสิบประการก็ได้ทำนะ มาอยู่วัดเจริญเมตตาบารมี ศรัทธาบารมี อธิษฐานบารมีอะไรต่างๆนี่มันเกิดหมด แล้วแต่จังหวะของอารมณ์ จังหวะของจิตใจของแต่ละคน ยิ่งพระเณรด้วยแล้ว อยู่ที่วัดได้เจริญศีล สมาธิ ปัญญาได้เต็มทีกว่าฆราวาสญาติโยมทั้งหลาย ก็ยิ่งควรทำให้มากกว่า รวบรวมความเพียรให้มาก เพราะฉะนั้นการสร้างความดีสร้างบารมีทั้งหลายทั้งปวงนั้น อันนี้พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ท่านบำเพ็ญบารมีมาแบบนี้แหละ ในอดีตชาติของท่านในแต่ละภพแต่ละชาติ เมื่อท่านมีสติปัญญา รู้จักสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ ท่านก็ละเว้นการกระทำผิดศีลธรรมทั้งหลายทั้งปวง ละเว้นการกระทำบาปทั้งหลายทั้งปวง และมีศรัทธาความตั้งใจจริง ในการที่จะสร้างสมอบรมคุณงามความดี สร้างบารมีทำคุณงามความดีลักษณะนี้ไป

เรื่องอดีตซึ่งผ่านพ้นไป บางที่เราทำเรื่องไม่ดีไว้ ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไว้ เรายะลิกได้ก็ดี ระลิกไม่ได้ก็ดี อันนั้นผ่านพ้นไปแล้ว เราแก้ไขไม่ได้ เพราะฉะนั้นผู้ซึ่งมีสติปัญญาก็พึงเลือกละเว้นการกระทำบาปทั้งหลายทั้งปวง กระทำแต่คุณงามความดี รักษาศีล ทำสมาธิเจริญภาวนา อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะทำจิตใจของเรานั้นให้มีความสะอาด ให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้นที่ละเล็กทีละน้อย ความโลภจะมีมาจากไหน ก็มีอยู่ในดวงใจของเรานี้แหละ เพราะถ้าเราไม่มีสติปัญญาควบคุมจิตใจของเราแล้ว การดิ้นรนแสวงหาไม่มีขอบเขตหรอกในจิตใจของสัตว์ทั้งหลาย ดิ้นรนแสวงหาไม่มีที่สิ้นสุด ไม่รู้จักประมาณ ไม่รู้จักความพอดี ไม่รู้จักความพอเพียง พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า แม่น้ำเสมอด้วยตณหาไม่มี ท้องมหาสมุทรยังรู้จักเต็มยังรู้จักอิม แต่ภายในดวงใจของสัตว์ทั้งหลายนั้น ถ้าไม่มีสติปัญญาแล้วมีเท่าไรก็ไม่พอ ไม่มีความอิมความพอ มีความพ่องอยู่เป็นนิจในดวงใจของสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นถ้าไม่รู้จักควบคุมจิตใจของเรานั้นให้มีความมักน้อยสันโดษ พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ควบคุมด้วยวิธีการต่างๆ ควบคุมด้วยศีล ไม่กระทำความผิดทางกาย ไม่

แย่งชิงเขา ไม่กระทำผิดทางวาจา มีสติมีความเห็นชอบในความถูกต้องในการที่จะพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ แต่
นี่ความโลภก็ถูกควบคุมในระดับหนึ่ง

ถ้าเราปรารถนาที่จะชำระความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไปก็ทำสมาธิภาวนา ใช้สติปัญญา
พิจารณาแสวงหาทรัพย์ภายนอกตามสมควร ตามสติปัญญาความสามารถของเราซึ่งจะแสวงหาได้แต่
พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ แค่นี้ก็พอเพียงแล้วในการดำเนินชีวิต มีความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธไม่ได้เกิดขึ้นจาก
ต้นไม้วัตถุสิ่งของทรัพย์สมบัติภายนอก เกิดขึ้นในดวงใจของแต่ละบุคคลซึ่งมีความเห็นผิดปล่อยกิเลสให้
ครอบงำจิตใจแล้ว เมื่อกระทบกระทั่งกัน เกิดความไม่พอใจก็เกิดความพยายาม เกิดการทำลายชีวิตซึ่งกัน
และกันได้ด้วยอำนาจของกิเลส ถ้าเรามีสติปัญญาเห็นความโกรธเป็นทุกข์เราจะปล่อยให้เกิดความทุกข์
ภายในจิตใจของเราทำไม ทำไมถึงไม่ทำให้ความโกรธลึกลงไปจากใจของเรา ถ้าเรามีสติปัญญาที่เกื้อหนุน
ด้วยศีล ด้วยสมาธิ สติปัญญานั้นก็จะควบคุมจิตใจของเราได้

เมื่อมีสติเห็นจิตก็เห็นอารมณ์ มีความโกรธเกิดขึ้นก็มีความอดทน มีความอดกลั้นต่ออารมณ์นั้น มี
เหตุมีผลหาอุบายปัญญาพิจารณาละความโกรธ ให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเราที่ละเอียดที่ละน้อย
ฝึกใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่เสมอๆให้ชำนาญ อุบายปัญญา ก็จะเกิดขึ้นในการที่จะละวางความทุกข์ให้
ออกไปจากจิตใจของเรา อารมณ์ความโกรธนี้มิใช่เป็นความสุข เป็นอารมณ์แห่งความทุกข์เราจะเก็บมันไว้
ทำไม ถ้าเราตั้งใจว่าจะกำจัดความโกรธนี้ให้ลึกลงไปจากใจของเรา เราก็จะมีสติมีความระลึกได้อยู่เสมอ มี
ความอดทน มีความอดกลั้นต่ออารมณ์ หาอุบายปัญญาพิจารณาไปทุกๆขณะจิต ใจก็สงบเย็น ใจก็สงบ
เย็นด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา และความทุกข์ทั้งหลายจะมีมาจากไหน เมื่อละความโลภให้บรรเทาเบา
บางลงไป ละความโกรธให้บรรเทาเบาบางลงไป

ถ้ายังมีความเห็นผิด หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นแน่
ถ้าโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนจิตใจของเราที่ต้องทุกข์ ความแก่ชราเบียดเบียนจิตใจก็ทุกข์ เมื่อร่างกายจะแตก
สลายจิตใจก็เป็นทุกข์ เพราะจิตดวงหลังนี้ยึดมั่นถือมั่นในก้อนธาตุนี้ตั้งแต่เกิด เกิดขึ้นมาแล้วทุกคนไม่ยอม
ตาย ทำไมจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น

เราลองหาเวลาว่างใช้สติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ พิจารณาชีวิตเราทุกคนเกิดมานี้ละ มีความ
ตายเป็นที่สุดหรือเปล่า หรือทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้เป็นอมตะ ไม่ตาย แต่ทำไมเราทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วไม่
อยากตาย อันนั้นแหละคืออวิชชา ความหลง ความไม่รู้ ซึ่งจิตวิญญาณหลงยึดมั่นในอัฐภาพร่างกายแต่ละ

ภาพแต่ละชาติว่าเป็นตัวตน เมื่อเราใช้สติปัญญาพิจารณาว่า เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชาให้หายป่วยได้ตามใจปรารถนา ถ้าร่างกายนี้เป็นเรา เราบอกว่าหายป่วยได้ในขณะนั้นก็คงจะได้ ในปัจจุบันขณะก็คงจะได้ แต่ทำไมแต่ละบุคคลว่าพระว่าโยม ไม่สามารถที่จะบังคับไม่ให้ร่างกายป่วยได้ ก็แสดงว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ใช้สติปัญญาพิจารณาย่างง่าย ๆ ก็จะสามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ที่ละเล็กทีละน้อย ทำให้จิตใจของเรานั้นมีความทุกข์น้อยลง เพราะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ มีสติปัญญาที่จะดูแลรักษาร่างกายนี้ไปตามหน้าที่ แต่รู้จักความจริงแล้วว่าร่างกายนี้ จากวันเป็นอาทิตย์ จากอาทิตย์เป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ก็ย่อมแปรเปลี่ยนไปสู่วัชชรา เห็นเป็นเรื่องปกติเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ให้มีสติปัญญาพิจารณาให้ใจเราเห็นความจริง และปล่อยวางลงไป แม้ในที่สุดร่างกายนี้จะแตกสลายก็เห็นแตกก่อนแตก เห็นตายก่อนตายว่าเป็นธรรมดาว่าเป็นธรรมชาติของชีวิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มีความแปรเปลี่ยนไป มีความแตกสลายเป็นที่สุด ทำไมจะต้องมีความทุกข์ ทำไมจะต้องจิตใจหวนไหว เมื่อร่างกายนี้แปรเปลี่ยนไปหรือมีความแตกสลาย ใช้สติปัญญาศึกษาภายในกายนี้ พิจารณากายในกายนี้ให้รู้เท่าทันตามความจริง และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป ใจจะได้มีความสุขเยือกเย็นด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

แต่ถ้ากำลังสติปัญญาไม่เพียงพอในการที่จะพิจารณาเห็นร่างกายตนนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟแล้ว พึงรักษาศีลห้าให้เป็นพื้นฐานให้เป็นปกติ อยู่เสมอในทุกๆวัน ฝึกหัดอบรมจิตใจของเรานั้นด้วยการทำสติ ทำสมาธิ ภาวนาอยู่ทุกวันอย่าประมาท

เรารับประทานอาหารวันละ ๓-๔ มื้อ ๔-๕ มื้อ บางครั้งให้อาหารทางกาย ทำงานวันละ ๗-๘ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น เพราะเรารู้ว่าสิ้นเดือนจะได้รับเงินเดือน แต่อาหารทางใจ ในสิ่งที่เป็นคุณค่าเป็นสาระ เป็นแก่นสารจิตใจของเรานั้น เราไม่ค่อยได้สนใจกันจริงจึงไม่ค่อยดูแลรักษาดวงใจนี้ ทำไมเราไม่ให้อาหารใจบ้าง ให้จิตใจได้พักผ่อนบ้าง ให้มีความสงบเยือกเย็นบ้าง ให้มีกำลังใจซึ่งเข้มแข็งบ้าง ให้มีกำลังใจซึ่งเด็ดเดี่ยวบ้าง ด้วยการทำสติ ทำสมาธิภาวนา ถ้าเราไม่ฝึกหัดทำสติสมาธิแล้ว จิตใจเราจะเป็นจิตใจซึ่งแตกเป็นธาตุของอารมณ์ ตกเป็นธาตุของกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง นับภพนับชาติไม่ถ้วน เกิดก็ภพที่ชาติก็ต้องพบความทุกข์เพราะความหลง

ถ้าเราให้อาหารใจของเราให้จิตใจมีกำลัง มีสุขภาพใจซึ่งเข้มแข็ง มีสุขภาพใจซึ่งเด็ดเดี่ยวด้วยการทำสมาธิภาวนาทุกวัน ถ้าเราขี้เกียจ เราต้องฝัน ต้องตั้งข้อวัตรระเบียบขึ้นมาว่า ถึงเวลานี้เราต้องนั่งสมาธิ เบื้องต้นอาจจะ ๕ นาที ๑๐ นาที หรือจะ ๑๕ นาทีก็แล้วแต่ ค่อยๆทำก่อน ทำสมาธิภาวนา ค่อยๆฝึกหัด

กำหนดสติอยู่ตรงนี้แหละ วางจิตให้เป็นกลางๆ จิตสงบก็รู้จักว่าสงบ และมีปัญญาซ้อนเข้าไปว่าความสงบนี้ก็ไม่เที่ยง นั่งสมาธิภาวนา จิตไม่สงบก็ให้มีปัญญา รู้จักในความไม่สงบอันนั้น ให้มีปัญญาซ้อนเข้าไปว่าความไม่สงบนี้ก็ไม่เที่ยง ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันเป็นกลางๆ ฝึกหัดเช่นนี้เรื่อยๆ ยิ่งมีเวลาว่างมากก็ทำให้มาก เจริญให้มากในแต่ละวัน ก็จะเสริมสร้างกำลังของสติ สมาธิและปัญญาขึ้น ถ้าเราไม่ฝึกหัดอบรมจิตใจของเราให้ดีแล้ว เราต้องพบกับความทุกข์อยู่รำไปไม่มีที่สิ้นสุดหรอก

เพราะฉะนั้นการบำเพ็ญสมาธิบารมีนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อทุกคนมีศีลห้าเป็นพื้นฐาน หรือศีลแปด บางกาลเวลา สร้างกำลังศีลบารมีขึ้นมา ก็สร้างกำลังของสมาธิขึ้นมา หาเวลาทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ ถ้าชี้แจง จึงบอกว่าให้บังคับ ตั้งเวลากำหนดเวลา เมื่อถึงเวลานี้วางภาระต่างๆ เข้าที่นิ่งสมาธิ เดินจงกรม ให้มีสติกำกับใจไปตลอดทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง ทำกิจการงานอะไร ก็มีสติควบคุมใจ เผลอสติก็ตั้งสติระลึกขึ้นมาใหม่ พยายามเอาสติมาดูจิตของเราให้แน่ๆ ถ้าสติไม่ตั้งมั่นก็กำหนดกรรมฐานที่เราภาวนาขึ้นมา จะได้มีเครื่องยึดเครื่องระลึกถึงให้จิตใจของเรานั้นเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตสงบแล้วก็วางกรรมฐานไป มีสติอยู่กับปัจจุบัน ฝึกหัดแบบนี้บ่อยๆ จิตจะมีความเคยชิน จะมีความชำนาญในการทำจิตให้สงบและวางจิตให้เป็นกลาง

เมื่อมีสติดูจิตก็เห็นอารมณ์ เพราะอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นที่บ้าน ไม่ได้เกิดขึ้นที่รถยนต์ ไม่ได้เกิดขึ้นที่ที่นาที่สวนไร่ต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้นที่วัตถุต่างๆ ในโลกนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นที่ท้องฟ้าหรือแผ่นดิน อารมณ์เกิดขึ้นที่จิตใจของแต่ละบุคคล เพียงแต่เรามีสติเฝ้าดูใจของเราเท่านั้น ตาเห็นรูปต้องเกิดอารมณ์แน่ คือเกิดความพอใจหรือความไม่พอใจหรือเฉยๆ จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งก็เป็นเช่นเดียวกัน

เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นสะพานเชื่อมต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นภายในดวงใจของเราให้แน่ๆ เพราะฉะนั้นเอาสติเฝ้าดูใจของเรา เผลอสติก็ตั้งสติใหม่ เหมือนเราเป็นเด็ก เดินหกล้มเราก็ลุกขึ้นมาใหม่ ก้าวเดินต่อไป ขณะจิตของคนเราก็เหมือนกัน เราเผลอสติก็ตั้งสติขึ้นมาใหม่ ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเรามีสติอยู่ในปัจจุบัน อารมณ์ความโลภเกิดขึ้น เราก็รู้จักพิจารณาละไปด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญาเป็นกำลัง อารมณ์ความโกรธเกิดขึ้นก็รู้จัก เราตั้งใจไว้แล้วไม่ใช่หรือว่า เราจะสละความโกรธให้ออกไปจากจิตใจของเรา เราก็มีศีลเป็นพื้นฐานและมีสมาธิเป็นท่ามกลาง สติปัญญาพิจารณาละออกไป ใจเราก็สงบเย็น

มีความทุกข์อันใดเกิดขึ้นในใจของเรา สติปัญญาที่พิจารณาจะออกไป หาสาเหตุของความทุกข์ หาทางดับทุกข์อันนั้นทุกข์ขณะจิต ไม่ควรเก็บกักขังความทุกข์ไว้ หรือถ้าเราใช้สติปัญญาง่าย ๆ ความทุกข์มันเกิดขึ้นที่ใจเรา แต่เราละไม่ได้ บางทีมีความทุกข์ใจไม่สบายใจจากนาที่เป็นชั่วโมง จากชั่วโมงเป็นหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน ให้เรามีสติปัญญาพิจารณา ดูสอนใจว่าอารมณ์ไม่เที่ยง จะเกิดได้เป็นนาที่เป็นชั่วโมงก็ ตาม เดี่ยวไม่เที่ยงหรือก็ดับ มันจะยึดมันถือมันขนาดไหน จะโกรธใครสักคนวันนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้มัน อาจจะหายโกรธแล้ว มันไม่เที่ยง จะโกรธสักอาทิตย์หรือเป็นปี เดี่ยวมันก็หายไปเองนั่นแหละ ความโกรธนี้ มันเกิดชั่วคราว ให้มีสติดูใจของเรา ถ้ามันไม่ออกไปจากใจของเราง่าย ก็ใช้สติปัญญาพิจารณาจะออกไป ไม่เก็บไม่กักขังเอาไว้ เจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกัน

หน้าที่ของเราคือชำระจิตให้สะอาด อย่างเช่นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ละ การทำบาปทั้งหลายทั้งปวง ในการกระทำผิดศีลผิดธรรมทั้งหลายทั้งปวง บำเพ็ญคุณงามความดีให้ถึงพร้อม ชำระจิตของแต่ละคนให้มีความสะอาดให้มีความบริสุทธิ์ที่หน้าที่ของเราเช่นนั้น ไม่ใช่เฉพาะพระ เณร ญาติโยมชายหญิงก็เหมือนกันนั่นแหละ เมื่อเราไม่มีโอกาสสะดวกเหมือนพระเณรมาบวชในบวร พระพุทธศาสนา ญาติโยมก็สามารถที่จะทำความดีทำความเพียร สร้างบารมีเพื่อทำให้แจ้งถึงพระนิพพาน ได้ อย่าทำถ้อย อย่าพากันประมาท ไม่ว่าจะความทุกข์อันใดเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นที่ใจ เพราะฉะนั้นมีสติ มีปัญญา พิจารณาในกายนี้ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป

เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นท่ามกลาง ถ้าจิตว่าจากอารมณ์ ก็ยกวางกายขึ้นมาพิจารณา จะ พิจารณามรณานุสติก็ได้หรือภาซาง่ายๆก็เรียกว่าพิจารณาความตาย ไม่ใช่ทำให้พิจารณาเพื่อให้เกิดความ กลัว แต่ให้พิจารณาเพื่อให้เกิดความประมาทในชีวิต ไม่เมาในอายุ ไม่เมาในวัยว่าเรายังหนุ่มยังสาวอยู่ เรายังอายุเรายังน้อย คงจะอายุประมาณ ๔๐-๕๐ ปีหรือมากกว่านั้น อันนี้ไม่แน่นอน โรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียนก็ทำให้ชีวิตเสียได้ อุบัติเหตุเบียดเบียนก็ทำให้เสียชีวิตได้ พิจารณามรณานุสติ หรือพิจารณา ความตาย เพื่อให้เห็นตายก่อนตาย เพื่อให้เห็นแตกก่อนแตก เพื่อให้จิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นใน ตัวตน เพื่อที่จะให้เราไม่ประมาทในชีวิต ในการที่จะชวนชวายทำประโยชน์ตนให้ถึงพร้อม

เราทำประโยชน์ของตนให้ถึงพร้อมแล้วหรือยัง ไม่ว่าจะพระเณรหรือญาติโยมทั้งหลาย ทำหน้าที่ของ ตัวเองนั้น ทำกิจของตัวเองนั้นจบสิ้นแล้วหรือยัง ถ้าหนทางอันยาวไกล ถ้าเราหมั่นเดินไปโดยไม่หยุดหรือ เหนื่อยเราก็พักแล้วก้าวเดินต่อไป ที่สุดแล้วเราก็ต้องถึงจุดหมายปลายทางได้ทุกคน ต้องมีความอดทน ไม่ ประมาท ทำความเพียรไป พระพุทธเจ้าพระอรหันต์สาวกทั้งหลายท่านก็ทำมาเช่นนั้นแหละ ไม่ว่าจะที่ภพที่

ชาติท่านก็สร้างแต่คุณงามความดี ละเว้นการกระทำบาปทั้งหลายทั้งปวง เมื่อมีสติ มีปัญญา มีความระลึก
รู้ ก็ละเว้นบาปทั้งหลายทั้งปวง กระทำแต่คุณงามความดีไปเรื่อยๆ จนทำให้แจ้งถึงพระนิพพาน

เมื่อพิจารณาความตาย จิตเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ก็สามารถที่จะเห็นธรรม
ขึ้นมาได้ พระอรหันต์บุคคลเบื้องต้นในบวรพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าพระโสดาบันผล ท่านเจริญมรรค คือ
หนทางดำเนินไปเพื่อมีดวงตาเห็นธรรม ในเบื้องต้นท่านก็เจริญในการบำเพ็ญบารมีทั้งสิบประการ หรือย่อ
ย่อลงมา ก็บำเพ็ญคุณงามความดี รักษาศีล ทำสมาธิเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น เรียกว่า มรรค หนทางดำเนิน
ไป เมื่อมีสติปัญญาพิจารณากายในกายนี้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ร่างกายนี้ประกอบไป
ด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เห็นชัดขึ้นมาก็สามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้
ส่วนหนึ่ง นั่นแหละ พระอรหันต์บุคคลเบื้องต้นท่านเห็นธรรมแบบนี้ จิตใจท่านเป็นธรรมปล่อยวางความยึดมั่น
ถือมั่นในกายตน ทำให้ความโลภบรรเทาเบาบางลงไป ความโกรธบรรเทาเบาบางลงไป ความหลงยึดถือ
มั่นในกายตน บรรเทาเบาบางลงไป

หรือเรามีพื้นฐานของสมาธิ จิตใจเรามีความสงบเยือกเย็น อาจจะพิจารณาธรรมที่ละเอียดที่แยบ
คายกว่านี้ขึ้นไปก็ได้ คือพิจารณากายในกายนี้แหละ จะพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ดี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือ
ส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของเราก็คดี ในเบื้องต้นอาจจะยังไม่เห็นชัด ท่านจึงให้พิจารณาสิ่งที่เห็นได้ง่ายๆ
คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อาการต่างๆ ภายนอก เห็นได้ง่าย ยกขึ้นมาพิจารณา ส่วนเดียวกันก็ได้ จะพิจารณา
ผมอย่างเดียวกันก็ได้ จะพิจารณาหนังอย่างเดียวกันก็ได้ จะพิจารณากระดูกอย่างเดียวกันก็ได้ หรือพิจารณา
อนุโลม ปฏิโลม หมายถึง พิจารณาที่ละเอียดอย่างไ้ไปก็ได้ ให้เห็นความเป็นปฏิภาณ คือ ความไม่เที่ยง ความ
ไม่ให้ตัวตนของกายนี้

ถ้ามีพื้นฐานมีนิสัยปัจจัย จิตใจมีความสงบ สามารถที่จะกำหนดอสุภกรรมฐาน ก็พิจารณาอสุภ
กรรมฐานก็ได้ หรือสามารถที่จะพิจารณาธาตุกรรมฐาน แล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละคน บางคนถนัด
พิจารณาเพียงส่วนเดียว จะพิจารณากระดูกก็ดี หรือหนังก็ดี หรือผมก็ดี บางคนถนัดพิจารณาอสุภ
กรรมฐาน บางคนถนัดพิจารณาธาตุกรรมฐาน คือแยกแยะก่อนธาตุนี้ให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุ
ลม ธาตุไฟ ไม่ว่าจะชายหญิงพิจารณาได้หมด ก่อนธาตุนี้ก็เป็นเหมือนกันนั่นแหละ ไม่ว่าจะชายหญิงมีสภาวะ
เช่นเดียวกัน มีความเกิดขึ้นก็มีความแปรเปลี่ยนไป มีความแตกสลายเป็นที่สุด พิจารณาให้เห็นเข้าไปใน
จิตใจ ก็จะเกิดการสังเวชเกิดปิติเกิดขึ้น ความสลัด ความสังเวช เกิดปิติ ถ้าเห็นชัดขึ้นจิตก็เข้าสู่อุเบกขา
ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ทีละส่วนๆ ทีละเล็กทีละน้อย ถ้าจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจจริงๆ

เห็นโดยรอบรู้ในกองสังขารในร่างกายในก้อนธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี่จริงๆ เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติลงไป ถ้าจิตเห็นชัดจริงๆ นี้ จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นโดยเด็ดขาด โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนก็ไม่หวั่นไหว มรณภัยหรือความตายเบียดเบียนก็ไม่หวั่นไหว เพราะจิตเป็นธรรมขึ้นมา นี่แหละเป็นเรื่องที่ซึ่งไม่ยากลำบากอะไร ร่างกายจะมแปรเปลี่ยนไปเป็นเรื่องของสังขารร่างกายเขา แต่จิตไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักแก่ ไม่รู้จักตายเป็นอมตะขึ้นมา เป็นอมตะธรรมขึ้นมาภายในดวงใจ

การประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลายในบวรพระพุทธศาสนา ซึ่งประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์นั้นเพื่อให้แจ้งถึงพระนิพพาน อันนี้ก็เป็นการละกิเลสส่วนหนึ่งในรูปกาย แต่การละกิเลสส่วนละเอียดเป็นเรื่องที่จะพิจารณาจิต พิจารณาธรรมต่อไป มีสติปัญญาซึ่งละเอียดจากศีลเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีสติปัญญาที่จะพิจารณาละกิเลสส่วนละเอียดภายในใจอันมีเวทนาของจิต สัญญาของจิต สังขารและวิญญาณของจิตพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาวะธรรมเกิดขึ้นและดับไป ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในขั้นนี้ทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเรา เป็นสภาวะความเกิดดับ ความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตน ทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมา เรียกว่าทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันนั้นเป็นสิ่งซึ่งละเอียดดีไม่เหลืออวิสัยของมนุษย์ทั้งหลายซึ่งจะปฏิบัติได้

พระพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์เหมือนเรานี่แหละ พระอรหันต์สาวกทั้งหลายโดยส่วนมากก็เกิดในภพภูมิของมนุษย์นี่แหละ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นก็สอนในภพภูมิของมนุษย์โดยส่วนมาก เพราะฉะนั้นคนเราทุกคนสามารถที่จะพัฒนาความสามารถของเรานั้นให้มีความสะอาด ให้มีความบริสุทธิ์ตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อย่าพากันประมาท อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ทรัพย์สมบัติ วัตถุสิ่งของภายนอกเราอาศัยเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อร่างกายแตกดับไปแล้วทุกคนก็ทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้ แม้นร่างกายเราก็เผลอเป็นเถ้าธุลี เพราะฉะนั้นให้มีความฉลาดอาศัยก่อนธาตุนี้ในการบำเพ็ญ คุณงามความดี ทำประโยชน์ของตนให้ถึงพร้อมให้ถึงพร้อม จึงจะทำประโยชน์ผู้อื่น ไม่ว่าจะ เป็นพระเถระหรือญาติโยมทั้งหลาย พึงพากันตั้งใจประพฤติปฏิบัติอบรมจิตใจของเรานั้นตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ซึ่งเราทุกคนนับได้ว่าเป็นผู้มีบุญ ได้เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์พบคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งซึ่งหาได้ยากในโลกนี้บางประเทศไม่มีพระพุทธศาสนา ก็มีความโลภ ความโกรธ ความหลงแย่งชิง แย่งแย่งชิงดีกัน แสวงหาแต่ด้านวัตถุ ก่อให้เกิดความทุกข์น่านับการ หลายๆ ประเทศในโลกนี้ไม่มีพระพุทธศาสนา

คนทั้งหลายไม่รู้จักหนทางที่จะดำเนินไป เพื่อความพ้นทุกข์หรือเพื่อความสิ้นทุกข์หรือเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

เมื่อเรารู้จักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เห็นหนทางอันเป็นแสงสว่างที่จะส่องไปในความมืดให้ เกิดเป็นแสงสว่างเกิดขึ้น เราทำไมไม่เดินไปตามหนทางอันนั้น เพราะฉะนั้นให้มันคง มีศรัทธาในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึงตลอดชีวิต มีความเลื่อมใสในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และ น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ พัฒนาจิตใจของเรานั้นให้มีความสะอาดให้มีความบริสุทธิ์ มีความศรัทธาใน พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ผู้ซึ่งประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย สามารถที่จะทำดวงจิตให้มีความ บริสุทธิ์เกิดขึ้นมาได้

การดำเนินไปเพื่อความสุขที่แท้จริง

“สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้

ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ

ความตายไปได้ เราต้องหัดพิจารณา มีสติมีปัญญา

พิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง

ของร่างกายของเรา

พยายามแยกจิตออกจากร่างกาย

เพราะร่างกายไม่ใช่จิตนี้หรือ

จิตนี้ก็ไม่ใช่อารมณ์

“ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นที่ท้องฟ้าหรือแผ่นดิน

แต่เกิดขึ้นที่จิตใจของเรา ให้เฝ้าดูแล

รักษาจิตใจของเราให้ดี มีสติปัญญาอยู่ดูแลรักษาจิตใจ

ของเราให้อยู่กับปัจจุบัน”

การดำเนินไปเพื่อความสุขที่แท้จริง

พระธรรมเทศนา อบรมฆราวาส เนื่องในวันสงกรานต์

วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๕๑

ในวันนี้ก็เป็นวันหยุดซึ่งตรงกับวันเทศกาลสำคัญของชาวไทยเรา ซึ่งเป็นวันเทศกาลสงกรานต์ ก็มีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน ประชาชนคนส่วนมากก็ได้มีโอกาสพักผ่อน บางคนก็ไปเที่ยวยังสถานที่ต่างๆ เพื่อพักผ่อนกาย พักผ่อนใจจากการทำกรางงานต่างมาตลอด บางคนก็กลับไปภูมิลำเนา ไปเยี่ยมบ้าน เยี่ยมพ่อแม่บิดามารดาตามประเพณีวันสงกรานต์ของชาวไทยกรว ซึ่งโดยปกติแล้วสมัยโบราณนั้นถือว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามสมมติ ส่วนใหญ่ก็มีโอกาสพักผ่อนติดต่อกันหลายวัน ก็ไปเที่ยวยังสถานที่ต่างๆบางคนบางจำพวกก็เข้าวัดทำบุญ หาเวลาทำบุญ มารักษาศีล มาฟังธรรม มาทำสมาธิ เจริญภาวนา

การแสวงหาความสุขภายในจิตใจของแต่ละบุคคลนั้น ก็แตกต่างกันไปตามแต่สติปัญญา ความรู้ภายในจิตใจของแต่ละบุคคลที่จะรู้จักหนทางที่จะดำเนินไปเพื่อความสุขในลักษณะต่างๆ บุคคลบางจำพวกก็คิดว่า ความสุขของคนเรานั้นจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อได้แสวงหาความสุข แต่ก็สุขได้แต่ภายนอก แสวงหาความสุขด้วยการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ แสวงหาความสุขได้แต่รูป กลิ่น เสียง สัมผัส บุคคลเป็นจำนวนมากก็พยายามที่จะไขว่คว้าหาความสุขเหล่านี้ เพราะคนทั้งหลายมีความรู้ มีความคิดว่าอันนั้นเป็นความสุขที่แท้จริง ที่แต่ละบุคคลพึงจะได้รับในการเกิดขึ้นมาเป็นคน เป็นมนุษย์

แต่ละบุคคลผู้มีสติ มีปัญญา มีความรู้ที่เห็นว่าความสุขทั้งหลายภายนอกเหล่านั้น เป็นความสุขเพียงเพื่อบรรเทาความทุกข์เพียงชั่วคราวเท่านั้น เป็นความสุขเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่สามารถที่จะมาดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลง ดับความทุกข์ที่แฝงในจิตใจของเราได้โดยแท้จริง ก็จึงพยายามที่จะแสวงหาความสุขที่แท้จริง แต่การแสวงหาความสุขที่แท้จริงนั้น คนเราทุกคนที่เกิดขึ้นมาในประเทศที่มีพระพุทธศาสนา จึงนับได้ว่าชีวิตตนมีโชคอันประเสริฐที่ได้เกิดมาในประเทศที่มีพระบวรพระพุทธศาสนา เพราะยังมีคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบต่อกันมา ตั้งแต่อดีตกาลจนถึงปัจจุบันนี้

การสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือการสั่งสอนของพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านแนะนำสั่งสอน
พุทธบริษัททั้งหลาย ในการชี้ทางบอกทางถึงการดำเนินไปซึ่งความสุขที่แท้จริงหรือเพื่อความพ้นทุกข์
อย่างเช่นที่พวกเราทุกคนได้พากันที่จะไม่ประมาทในชีวิต เมื่อเราว่างจากภาระหน้าที่การงานต่างๆ ใน
ชีวิตประจำวันของเรา แทนที่เราจะเพลิดเพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพลิดเพลินไปกับวัตถุธาตุ
ทั้งหลายภายนอก เราก็มาฝึกหัดในการที่จะสร้างบารมีทั้งสิบประการ หาโอกาส หาเวลาเข้าวัดทำบุญ ฟัง
ธรรม รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา

พระพุทธองค์นั้นท่านทรงได้ชี้ทางบอกทางไว้ว่า หนทางนี้เป็นหนทางที่เลิศที่ประเสริฐที่สุด สามารถ
ที่จะทำให้จิตใจของเรานั้นได้พบความสุขที่แท้จริง หรือพบความพ้นทุกข์ หรือที่เราเคยได้ยินได้ฟังอยู่เนืองๆ
เสมอๆว่า ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือการดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลง ดับความทุกข์ที่
เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เมื่อความทุกข์ดับสิ้นไปแล้วความสงบความเยือกเย็นก็จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ
ของคนนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” หมายถึง จิตใจสงบระงับจากกิเลส
ปล่อยวางความหลง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราในอารมณ์ภายในจิตใจของเรา ในวัตถุ
ธาตุทั้งหลายที่คิดว่าเป็นของเรา ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไปจากจิตใจของเรา จึง
จะพบกับความสุขที่แท้จริง

ทำไมจิตวิญญาณของเราต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ด้วย ทั้งๆที่เราคิดว่าตั้งแต่
เกิดขึ้นมา เราอยู่ในสภาพว่างกายนี้ ก็อาศัยก้อนธาตุจากบิดามารดา แม้เราจะเกิดขึ้นมาเป็นชายเป็นหญิง
เราก็คิดว่าอันนี้เป็นร่างกายของเรา เป็นตัวตนของเรา แต่ถ้าเราคิดพิจารณาดูให้ดี สิ่งที่เราคิดว่าเป็นของๆตน
สิ่งที่เรียกว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นไปตามความคิดของเราจริงหรือไม่ ถ้าก้อนธาตุร่างกายนี้ซึ่งประกอบไป
ด้วยธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นของเราจริง จิตใจของเราก็ต้องบังคับบัญชาได้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บ
เบียดเบียนเราก็ต้องบอกว่าเป็นภัยป่วยให้ได้ เมื่อร่างกายแปรเปลี่ยนไปสู่วัชระเราต้องบังคับบัญชาให้
กลับไปเป็นเด็กอีกได้ เมื่อร่างกายจะแตกสลาย เราก็ต้องบังคับบัญชาให้ร่างกายนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ เพราะแต่ละ
วันเราดูแลอย่างดี ให้อาหารรับประทานวันละ ๓-๔ มื้อ ให้เสื้อผ้าดีๆใส่ แต่ก้อนธาตุอันนี้ก็ยังคงทรยศต่อจิตใจ
ของเรา ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของจิตใจของเรา

สภาวะความจริงของธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟนี้ไม่รู้สึกรู้เรื่องอะไรทั้งนั้น ไม่รู้สุข ไม่รู้ทุกข์
หรือ เมื่อก้อนธาตุไม่สมดุลธาตุน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟไม่สมดุล มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ธาตุดินก็
ไม่ทุกข์ด้วยหรือ ธาตุน้ำก็ไม่ทุกข์ด้วยหรือ ธาตุลมก็ไม่ทุกข์ด้วย ธาตุไฟก็ไม่ทุกข์ด้วย เป็นไปตามสภาวะ

ของธรรมชาติแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรเปลี่ยนไปแตกสลายเป็นธรรมดา แต่ใจของเราซึ่งมีความหลง ตั้งแต่เกิดมา หลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นเรา นั่นแหละจึงมีความทุกข์ภายในจิตใจของเรา เมื่อร่างกายของเราเจ็บไข้ได้ป่วย เราไม่ปรารถนาสิ่งนั้น แต่จิตวิญญาณของทุกคนจะต้องได้รับ

สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ เราต้อง หัดพิจารณา มีสติ มีปัญญาพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของร่างกายนี้ พยายามแยกจิตออกจาก ร่างกายนี้ เพราะร่างกายนี้ไม่ใช่จิตหรืออก จิตนี้ก็ไม่ใช่อัตภาพนี้ แต่เรื่องของกรรมนั้น เรื่องของผลกรรม เป็น เหตุเป็นปัจจัยซึ่งจิตวิญญาณนั้นอาศัยก่อนธาตุนั้น มาอาศัยซึ่งกันและกัน แต่บุคคลซึ่งมีสติปัญญา อย่างเช่นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านก็ไม่ประมาทในชีวิตในการที่อาศัยก่อนธาตุนั้น แหละ ในการที่จะสร้างสมบัติเพื่อบารมี เพื่อปรารถนาพุทธภูมิ เพื่อปรารถนาเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้าหรือเพื่อปรารถนาเป็นอรหันต์สาวกหรือทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ท่านดูแลรักษาร่างกายไปตามหน้าที่ มีสติ มีปัญญา รู้เท่าทันความจริง เป็นโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนก็ดูแลรักษาตามหน้าที่ ใช้เภสัช ยารักษา โรคบรรเทาทุกข์เวทนาทางกาย แต่มีสติปัญญาที่จะรักษาจิตใจของเรานั้น ใช้ธรรมโอสถรักษา รู้จักว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน ร่างกายจะหายป่วยเองก็ช่าง ไม่หายก็ช่าง เรายังรักษาใจให้ ดี เป็นหน้าที่ของหมอเขา เป็นหน้าที่ของการดูแลรักษาภายนอก แต่เราทำใจให้ถึงพร้อม ทำใจให้ยอมรับ ความจริง

เมื่อร่างกายแปรเปลี่ยนไปสู่วัยชรา ก็เกิดอาการตาไม่ดี หูไม่ดี ขาไม่ดี สุขภาพร่างกายไม่ดี อะไรๆ ก็เสื่อม เสื่อมไปหมด อวัยวะต่างๆ อวัยวะ ๓๒ ในร่างกาย แต่เราก็มั่นถือมั่น ทำไมร่างกายเราเป็น แบบนี้ ทำไมตาเราไม่ดี ทำไมหูเราไม่ดี ทำไมผมเราเปลี่ยนสี ทำไมกระดูกเราไม่ดี หัวใจไม่ดี ปอดไม่ดี เราใช้ก่อนธาตุนี้น่าก็สิบปีแล้ว ยานพาหนะทั้งหลายจะเป็นรถยนต์ เครื่องบิน เขาใช้กัน ๕ ปี มันก็เสื่อม แล้วละ มันเป็นเหล็ก เป็นสแตนเลส ก็ยังเสื่อมยังผุพัง ร่างกายซึ่งเป็นธาตุนั้น น้ำ ลม ไฟ เป็นก้อนเนื้อ เราจะไม่ให้มันแปรเปลี่ยนได้อย่างไร ให้มีสติ มีปัญญา รู้เท่าทันตามความจริงสักหน่อย ว่าเราดูแลรักษา ไปตามหน้าที่นะ บำเพ็ญบารมีตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราอาศัยก่อนธาตุนี้เพราะเรามีกรรมเป็นของ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล แต่เราก็ไม่ประมาทในชีวิตแหละ เราจะทำแต่คุณงามความดี

เรื่องอารมณ์ภายในจิตใจของเราก็เหมือนกัน ซึ่งจิตวิญญาณของเราหลงยึดมั่นถือมั่นมา นับภพ นับชาติไม่ถ้วนเลยนะ หลงว่าเป็นใจของเรา ซึ่งถูกกิเลสหลอกมา ถูกกิเลสหลอกมาตั้งแต่อดีตนับภพนับ ชาติไม่ถ้วน อารมณ์ความโลภเราก็คิดว่าเป็นเรา เป็นของเราที่คิดว่าเป็นจิตใจของเรา อารมณ์ความโกรธ

ความไม่พอใจก็คิดว่าเป็นใจของเรา อารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจก็คิดว่าเป็นใจของเรา มีความ
อาฆาตพยาบาทก็คิดว่าเป็นใจของเรา มีความทุกข์ใจมีความไม่สบายใจนั่นแหละเป็นใจของเรา มีความ
พลัดพรากจากสิ่งที่เรารักที่พอใจ จิตใจก็เป็นทุกข์ แล้วเราก็ไปยึดอารมณ์อันนั้นว่าเป็นเรา ประสบกับสิ่ง
ไม่เป็นที่รักที่ไม่พอใจจิตใจก็เป็นทุกข์ แล้วเราก็ไปยึดถือความทุกข์นั้นว่าเป็นเรา เราทุกข์ เราไม่สบายใจ เรา
ไม่พอใจ เราไม่ชอบใจ เราทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า “สิ่งใดที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นไม่มีทุกข์เป็นไม่มี”

เราต้องมีสติ มีปัญญาถอยออกมาก้าวหนึ่ง ถอยออกมาดูเงาของจิต ดูอาการของจิต ดูอารมณ์ของ
กิเลส ว่าอาการของจิตเหล่านั้นนั้นเป็นเราจริงหรือเปล่า เราต้องการความทุกข์ใหม่ ภายในจิตใจของเรา
ทำไมเรามีความโลภไม่มีที่สิ้นสุด ทำไมเรามีความโกรธความอาฆาตพยาบาทไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเราเห็นว่า
เป็นความทุกข์ ทำไมเราไม่ละความทุกข์ออกไปจากจิตใจของเรา ทำไมไม่ละ ไม่ทิ้ง ไม่สละ ไม่ละวาง
ออกไป เพราะความหลง ดวงจิตนั้นหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นใจของเรา จิตกับ
อารมณ์นั้นติดกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่สามารถจะแยกจากกันออกได้เลย เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึง
ให้พยายามที่จะพิจารณาเห็นโทษของการกระทำผิดศีลธรรม ในเบื้องต้นละเว้นการกระทำบาปทั้งหลายทั้ง
ปวง ไม่กระทำความชั่วอันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ทั้งในปัจจุบันและกายภาคหน้า และกระทำแต่กรรมที่
ดี และรักษาศีล๕ ให้เป็นปกติ

ทำไมต้องรักษาศีลในเบื้องต้น เพราะศีลเป็นคุณสมบัติของมนุษย์เรา มนุษย์จะมีความสงบและ
เยือกเย็นใจได้ ต้องเริ่มจากการมีศีล การเบียดเบียน การทำร้ายซึ่งกันและกัน การแก่งแย่งชิงดีกัน การปล้น
จี้หรือทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกันนั้นก็จะมี ก็หมดสิ้นไป สังคมก็จะมี ความสงบ แต่ถ้ามนุษย์หรือคนเรานั้น
ไม่มีศีลธรรม ก็อย่างที่เรารู้ได้ในหน้าหนังสือพิมพ์ข่าวสารต่างๆ เดียวก็ทะเลาะกัน เดียวก็ทำลายชีวิตกัน
เดียวก็เกิดความโลภแย่งทรัพย์สินกัน ทำลายชีวิตกัน เพราะจิตเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็น อสูรกาย
นั่นแหละไม่ได้เป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงให้ดำเนินพื้นฐานภายในจิตใจของเรานั้น ให้ขุดเกลาคใจของเรานั้น
ให้มีความพื้นฐานที่ดีเสียก่อน มีศีลควบคุมกายของเราให้สงบ ควบคุมวาจาของเราให้สงบ จึงจะเห็นจิตของเรา
ได้ เพราะจิตของเรานั้นถูกรอบงำไปด้วยความหลง การทำผิดศีลธรรม เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ลักทรัพย์
หลอกลวงข่มเหงจิตใจผู้อื่น พุดก่อให้เกิดความเสียหาย เสพยาเสพติดของมีนเมาทั้งหลายทั้งปวง สิ่งต่างๆ
เหล่านี้ทำลายสติปัญญาของเรา ทำลายความฉลาด ทำลายผู้รู้ ทำลายความรู้ภายในใจของเรา จึงครอบงำ

จิตใจของเราให้หลงอยู่กับกิเลสんばんชาติไม่ถ้วน ท่านจึงสอนให้มีศีลเป็นพื้นฐาน ขจัดอารมณ์ที่ไม่ดี ออกไปจากจิตใจก่อนอย่างหยาบ

เราไม่ไปเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่เอา ของผู้อื่นที่มีเจ้าของ ไม่หลอกลวงข่มเหงจิตใจของผู้อื่น ไม่พูดโกหก ไม่พูดก่อให้เกิดความเสียหาย ไม่เสพยา เสพติด ยาบ้า ยาอะไรต่างๆที่ทำให้เสียสติปัญญานี้แหละ นั่นแหละเมื่อเรางดเว้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ สติปัญญาก็เกิดขึ้น มีความฉลาด รู้จักว่าอะไรควรกระทำ อะไรควรละเว้น เมื่อมีความฉลาดเกิดขึ้น เราก็จะเริ่มเห็นจิตใจของเรา เราปรารถนาความสุข ความทุกข์อันเกิดจากการผิดศีลธรรมทางกาย ทางวาจาของเรา นั้นไม่มีแล้ว เพราะเราละเว้นไม่กระทำ เรารักษาศีลเป็นปกติ นี้แหละจึงสามารถที่จะระบับความโลภได้

ถ้าเราโลภอยากได้ของผู้อื่น เราก็ควบคุมด้วยศีลนั้นแหละ เราพอใจในสิ่งที่มีอยู่ มีความมักน้อย สันโดษ ศีลคุมไว้แล้วปรารถนาทรัพย์ภายนอกเราก็ทำตามสติปัญญาความสามารถ ที่เราพึงแสวงหาได้ ด้วยความอดทน ด้วยความขยันหมั่นเพียร ถ้าเรามีความโกรธ ศีลก็คุมไว้อีก เรามีศีลห้า ฉันทโกรธใคร ฉันทอาฆาต ฉันทไม่ชอบใจใคร ฉันทก็ไม่ทำลายชีวิตของบุคคลนั้นหรือ เพราะฉันทมีศีล ฉันทเจริญภาวนาให้อภัยซึ่งกันและกัน ศีลก็ควบคุมไว้ ไม่ก่อให้เกิดความโลภที่เกินขอบเขตของศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความโกรธที่เกินขอบเขตของศีลธรรม ซึ่งถูกควบคุมไว้ด้วยศีล ถ้าไม่มีศีลละ มีความโลภก็แย่งชิงกันทำลายซึ่งกันและกัน มีความโกรธผิดใจกันนิดเดียว ไม่พอใจกันก็ทำลายชีวิตกันได้ด้วยอารมณ์ ทำอะไรตามกิเลสรู้ไม่เท่าทัน อารมณ์ เพราะฉะนั้นศีลนี้จะควบคุมให้กายของเราสงบ วาจาของเราสงบ ให้จิตใจมีความสงบเยือกเย็น ครอบครวัก็มีความสงบ สังคมก็มีความสงบ เมื่อบุคคลทั้งหลายเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล

ถ้าเราปรารถนาที่จะให้จิตใจของเรามีความสงบเยือกเย็นยิ่งขึ้นไป เพราะเราเห็นแล้วว่าจิตใจเรามี ความทุกข์นะ ถึงแม้เรามีศีลอยู่แต่ยังมีทุกข์ใจไม่สบายใจ อันเกิดจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความ พ้อใจ ความไม่พอใจ บางทีคุมไม่ทันก็เผลอโลภ เผลอโกรธนะแล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะควบคุมใจของเรา ได้ พระพุทธองค์ท่านก็สอนเป็นลำดับที่สอง ให้ทำสมาธิภาวนานะ ให้ฝึกสติให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิ ภาวนา ถ้าสติไม่ตั้งมั่นแล้ว ถึงแม้มีศีลควบคุมก็แล้วแต่บางครั้งก็เผลอพูดในสิ่งที่ไม่ดี กระทำในสิ่งที่ไม่ดี พุดไปแล้ว กระทำไปแล้ว ไม่สบายใจในภายหลัง เพราะอย่างนี้เราจึงต้องมาฝึกทำสมาธิภาวนา อย่างที่เรา มาฝึกที่วัด ภาวนาที่วัดก็ดี หรือฝึกตามสถานที่ต่างๆก็ดี หรือฝึกที่บ้านก็ดี ฝึกหัดสติโดยกำหนดอยู่กับ กรรมฐานที่เราภาวนา จะกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ จะกำหนดกรรมฐานบทใดบทหนึ่งก็ได้ที่ถูกต้องกับจริต ของเรา มีเวลาวางสร้างสติ ฝึกกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา ในเบื้องต้นอาจจะทำสัก ๕ นาที ๑๐

นาที่ก่อนก็ได้ ต่อไปก็ค่อยๆเพิ่มมากขึ้นตามกำลังกายกำลังใจของเรา เมื่อทำบ่อยๆ เมื่อเราอยู่ในอิริยาบถ
ทั่วไป สติก็จะมีความตั้งมั่นขึ้น

เมื่อสติตั้งมั่น เหาสติมาดูจิตก็เห็นอารมณ์แหละ คราวนี้ก็เอาสติมาคุมจิต คุมจิตทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะ
จะยืน เดิน นั่ง ทำอะไรก็เอาสติมาตามรักษาจิตของตน ไม่ว่าจะทำหน้าที่การงานอะไร ก็มีสติอยู่กับหน้าที่
การงานนั้นๆ ถ้าว่างจากภาระหน้าที่การงานต่างๆก็เอาสติมาดูใจเลย มาดูใจมาดูจิตของเราก็เห็นอารมณ์
แล้ว ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง มันจะเกิดอารมณ์เกิดขึ้น เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ เกิดความยินดี
เกิดความยินร้าย เกิดความสุข เกิดความทุกข์ สติปัญญาเกิด ถ้าเห็นเราก็จะเข้าใจ ละ ปล่อยวาง เราก็จะ
พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน ใจของเราก็จะ
เป็นกลาง ขจัดชำระอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรา จิตใจของเราก็ว่างจากอารมณ์ เพราะถ้าจิตเราไม่ว่าง
เรามีความพอใจ เราก็หลงเพลิดเพลินไปกับอารมณ์อันนั้น เรามีความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
เราก็หลงเพลิดเพลินไปกับอารมณ์อันนั้นเพราะไม่มีสติ ไม่มีความอดทน ไม่มีปัญญาพอที่จะแก้ไข ที่จะละ
วาง


เพราะฉะนั้นต้องมีสติอยู่ในปัจจุบัน พอเราดูจิตก็เห็นอารมณ์ ถ้ากำลังสติปัญญาเพียงพอ เราก็ใช้
อุบายปัญญากำจัดสติปัญญาพิจารณาอารมณ์ออกไปจากใจของเรา ถ้ากำลังสติปัญญาไม่เพียงพอมัน
ยุ่งยากวุ่นวายภายในจิตใจของเรา ใจเราฟุ้งซ่านวุ่นวายก็กลับมาใจ กำหนดลมหายใจดีกว่า หยุดคิด หยุด
พิจารณา ระลึกถึงพระพุทธเจ้ากำหนดพุทโธ ๆ กำหนดลมหายใจเราสัก ๓ นาที ๕ นาที พอจิตใจเราสงบ
เย็น เรื่องความคิดที่ค้างค้ำที่มีอยู่ก็ขึ้นมาพิจารณาค่อยๆคิด ค่อยๆพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง มีปัญหาที่มี
ทางออก และมองเห็นหนทางที่จะแก้ไขทุกสิ่งทุกอย่าง

ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นที่ท้องฟ้าหรือแผ่นดิน แต่เกิดขึ้นที่จิตใจของเรา ให้เฝ้าดูแลรักษาจิตใจของ
เราให้ดี มีสติปัญญาอยู่ดูแลรักษาจิตใจของเรานี้ให้อยู่กับปัจจุบัน พระพุทธองค์ท่านจึงบอกว่าให้บำเพ็ญ
ความดี รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนา เพราะอันนี้แหละเป็นหนทางที่ยุ่งยากลำบาก ไปหาหนทางที่
ประเทศนั้น จังหวัดนั้นสำนักนั้น สำนักนี้วุ่นวายไปหมด วันไปนอนมาอยู่นั้น ท่านตัดทางตรงที่สุดแล้ว เรา
จะไปหาทางลัดที่สุดนะ โอ๊ย ศีล สมาธิ ปัญญายังไม่ตรงยังมีทางลัดกว่านั้น ก็คิดเอง นึกเอง สรุปลเอง
พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้แล้ว หนทางมีอยู่หนทางเดียว เป็นหนทางดำเนินไปเพื่อความสิ้นทุกข์หรือเพื่อจะทำ
ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน แต่เราก็วนเข้าซ้ายวนขวาอยู่นั้นแหละเที่ยงไปหาประเทศนั้น ประเทศนี้ ธรรมะอยู่

ประเทศนั้น ธรรมะอยู่ประเทศโน้น ธรรมะอยู่สำนักนั้นสำนักนี้ แต่ละสำนักก็แตกต่างกันไป ต้องมีความ
มั่นคงในปฏิปทาของเรา

ทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตของเรานั้นดับจากความโลภ ดับจากความหลง ดับจากความโกรธสิ้นจาก
ความทุกข์นั้นแหละ ดูที่ใจของเราละ ในทุกวันๆจงพยายามอย่าประมาทในชีวิต วันเวลาก็ผ่านพ้นไปชีวิต
ของสัตว์ก็สิ้นเข้าไป ทุกคนไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ทุกคนไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้แก่ป่วยไปได้ ทุกคนไม่
ล่วงพ้นความตายไปได้ หัดพิจารณาอยู่ทุกวันๆนะ อย่าประมาท ทำความดีให้ถึงพร้อม อย่าประมาทหลง
เพลิดเพลिनแสวงหาทรัพย์ภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แสวงหาอริยทรัพย์ภายในหน่อย ทรัพย์ภายนอกเรา
หมดลมปัจจุบันนี้ เราเอาอะไรไปไม่ได้นะ หมดลมในขณะนั้นะทิ้งไว้ทุกสิ่งทุกอย่าง ทรัพย์สมบัติ ที่นา ที่ไร่ ที่
สวน ที่ดิน บ้านที่อยู่อาศัยนั้น แม้ร่างกายนี้ก็ขยับเขยื้อนไม่ได้นะ เหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน เขาก็เอาไปเผาเป็น
ถ่านธูปไป หรือไม้ก็ผิง เป็นธาดุน้ำ ธาดุดิน ธาดุลม ธาดูไฟไป

เพราะฉะนั้นในการที่พวกเราทุกคนมีสติ มีปัญญา มีความเห็นชอบ มีความเห็นถูกต้องในบวร
พระพุทธศาสนา เมื่อถึงวันหยุดว่างจากภาระหน้าที่การงานต่างๆในชีวิตประจำวันของเรา ว่างจากภาระ
ครอบครัว ก็ชวนกันมาเข้าวัด มาทำบุญ มาละความโลภความตระหนี่ที่เหนียวออกไปจากจิตใจของเรา มา
รักษาศีล บำเพ็ญ ภาวนา แบบที่พวกเรากระทำอยู่นี้แหละ บำเพ็ญภาวนาไปเถอะ สะสมบุญบารมีไปที่ละ
เล็กทีละน้อย ในที่สุดแล้ว ก็ทำให้จิตใจของเรานั้นมีภพชาติที่สิ้นเข้าไป มีดวงตาเห็นธรรมหรือทำให้แจ้งซึ่งพระ
นิพพาน ได้รับความสุขทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า ในวันนี้เอาตมาก็ให้ความคิดเห็นพอสมควร โอกาส
ต่อไปพากันตั้งใจอนุโมทนา



สรรพสิ่งที่ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกนี้
ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้
เราต้องขจัดพิจารณา มีสติ มีปัญญาพิจารณา
ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของร่างกายของเรา
พยายามแยกจิตออกจากร่างกาย
เพราะร่างกายไม่ใช่จิตนี้หรือ
จิตนี้ก็ไม่ใช่อำนาจร่างกาย

ท่านพระอาจารย์อัศรเดช (ต้น) ติริจิตโต