



ประทีป ชูช

มรรค ผล นิพพาน

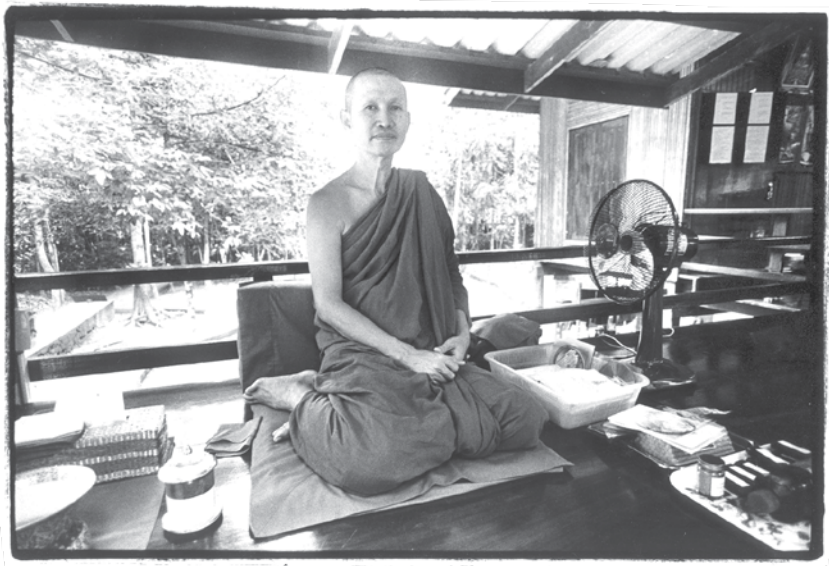
๒



พระธรรมเทศนาโดย

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) กิรจิตโต

วัดบุญญาวาส ตำบลบ่อทอง อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี



ประตูลู่
มรรค ผล นิพพาน ๒



พระธรรมเทศนาโดย
ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ถิรจิตโต

ประตูลี่ มรรค ๗๗ นินพพาน ๒

โดยท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธิริจิตโต

วัดบุญญาวาส

ตำบลบ่อทอง อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

ISBN : 978-616-7174-70-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ถวายโดย : คณะศิษย์ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธิริจิตโต

สงวนลิขสิทธิ์

หนังสือฉบับนี้จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ไม่อนุญาตพิมพ์เพื่อจำหน่าย

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ (เพชรเกษม ๖๙) แขวงหนองแขม

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ โทรศัพท์ ๐๒-๔๔๔-๓๓๕๑-๙

e-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

ภำขำ



คณะศิษย์ทำนอำจำรย์ (พระอำจำรย์อัครเดช (ต้น) ธิรจิตโต) ได้ขออนุญาตถอดเทปพระธรรมเทศนำของทำนและจัดพิมพ์เป็นหนังสือประตุ่มรรคผลนิพพำน เล่ม ๒ นี้ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทำน สืบต่อจำกเล่มแรกที่ได้จัดพิมพ์ไปแล้ว ๒ ครั้ง เพื่อให้ผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมได้ใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติ ด้วยเห็นว่ำพระธรรมเทศนำที่ทำนอำจำรย์ได้เมตตาแสดงแก่ศิษย์และพุทธศำสนิกชนตลอดมำนั้น เป็นนแวนงำงปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่ควำมพ้นทุกข์ได้ย่ำงแท้จริง โดยมีทำนอำจำรย์และองค์พ่อแม่ครูบำอำจำรย์ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลเป็นพยำนในผลแห่งการปฏิบัติธรรมที่ทุกทำนอำมารถจะพิสูจน์ได้หำกได้นำนแวนงำงนี้ไปปฏิบัติย่ำงจริงจັงและจริงใจ

คณะผู้จัดทำขอกรำบขอบพระคุณทำนอำจำรย์ที่เสียสละเวลำในการตรวจแก้ต้นฉบับ ขอขอบคุณคุณสุวารี เจนจิรวัดมำน (อำฮุ่น) ที่ได้เสียสละเวลำช่วยคัดเลือกพระธรรมเทศนำที่นำมำถอดเทปและตรวจแก้ต้นฉบับย่ำงละเอียด และขออนุโมทนำบุญกับทุกทำนที่ได้ร่วมสนับสนุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จได้ด้วยดี หำกมีข้อผิดพลาดประการใดขอได้โปรดอภัย และอโหสิกรรมให้ด้วย

อานิสงส์ผลบุญแห่งธรรมทานนี้ ขอถวายบูชาพระคุณเป็น
พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวก บิฑามารดา พ่อแม่ครูบาอาจารย์
และพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์

ผู้จัดทำ

ตุลาคม ๒๕๕๔



สารบัญ



เรื่อง	หน้า
ไม้แข่งซ้ายแข่งขวา	๑
นี่คือหนทาง	๒๑
สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก	๓๕
ร่องรอยคำสอนของพระพุทธองค์	๖๓
กำลังแห่งศีล	๙๓





ไม่แข่งชายไม่แข่งขวา

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

เทศน์วันมาฆบูชา วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖



การทำสมาธิภาวนา เราจะกำหนดกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ซึ่งถูกกับจริตของเราก็ได้ โดยปกติแล้วโดยทั่วไป กำหนดอานาปานสติกรรมฐานควบคู่กับพุทธานุสติกรรมฐาน คือหายใจเข้าให้เราระลึกถึงคำว่า “พุท” หายใจออกระลึกถึงคำว่า “โธ” ให้มีสติกำหนดรู้ที่ปลายจมูก อันนี้ก็อย่างหนึ่ง บางคนก็กำหนดสติรู้ลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องภาวนาพุทโธก็ได้ บางคนกำหนดลมไม่สะดวกก็บริกรรมภาวนาในใจว่า “พุทโธ” ๑ ไปเรื่อยก็ได้ หรือจะบริกรรม ฌัมโม สังโฆ ในใจก็ได้

ในกรรมฐานที่เราบริกรรมภาวนา เราถูกจริตกับกรรมฐานบทใด กำหนดสติสมาธิอยู่กับกรรมฐานบทนั้น ให้มีสติ ให้มีความตั้งใจว่าต่อไปนี้เราจะฝึกสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา จิตจะสงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง เราจะกำหนดสติ ฝึกหัดทำสมาธิภาวนา ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้วหรือเรื่องในอนาคต พยายามทำสติให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันธรรมอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา เหมือนกับว่าเรานั่งคนเดียวอยู่ในอากาศไม่มีใครอยู่รอบๆ ข้าง ทำความรู้สึกเรานั่งอยู่คนเดียวในโลกนี้ ไม่มีใครอยู่ด้วย กำหนดสติ

อยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาไปเรื่อยๆ เมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดอะไรเกิดขึ้นมา ก็ตั้งสติขึ้นมาใหม่ เพื่อที่จะฝึกหัดสมาธิภาวนา ได้เวลาพอสมควรก็จะให้สัญญาณ

วันนี้พวกเราก็ได้มารวมกันลงอุโบสถ ในครั้งสมัยพระพุทธกาลนั้น อย่างที่พวกเราได้ศึกษาได้ยินได้ฟังกันสืบต่อกันมานั้น วันมาฆบูชาเป็นวันซึ่งพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูปมารวมกัน ประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ซึ่งเป็นความอัศจรรย์ เป็นครั้งเดียวในพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ มีมากน้อยยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ก็ตามแต่บารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่การที่พระอรหันต์ได้มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมายเป็นจำนวนมากนั้น เป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลกนี้ ในสมัยก่อนนั้นผู้ซึ่งสละชีวิตในการที่จะครองเรือน อยู่ในเพศฆราวาส สละชีวิตครอบครัว สละชีวิตหน้าที่การงานต่างๆ ออกมาเพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น คนสมัยก่อนมีความมุ่งหวังการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ผู้ซึ่งเข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ มีจุดมุ่งหมายแต่เพียงอย่างเดียว คือการประพฤติปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานภายในดวงใจของแต่ละบุคคล อาศัยความมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงได้เกิดพระอรหันต์สาวกขึ้นมาสืบต่อกันมาเป็นจำนวนนับไม่ถ้วนจนกระทั่งมาถึงทุกวันนี้

พวกเราทุกคนนั้นยังเป็นผู้ซึ่งมีกิเลสอยู่ภายในดวงใจของเรา จำเป็นที่จะต้องฝึกหัดอบรมจิตใจของเราให้มีความสะอาด ให้มีความบริสุทธิ์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์

ท่านตรัสไว้ว่า เมื่อตถาคตได้ล่วงไปแล้ว ธรรมวินัยจะเป็นศาสนา แทนพวกเธอทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราทุกคนซึ่งมีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ เราก็ต้องยึดหลักธรรมวินัยเป็นแบบอย่าง เป็นเครื่องดำเนิน เพราะพระอรหันต์สาวกทั้งหลายท่านก็ประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย ไม่แสวงซ้ายแสวงขวา ไม่ออกนอกกลุ่มนอกรทาง เมื่อเราปรารถนาความพ้นทุกข์หรือทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เราต้องมีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติ ความจริงการอยู่ในเพศ ผ้่ากาสาวพัสตร์นี้ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการแสวงหาลาภ สักการะหรือ เสียงสรรเสริญเยินยอทั้งหลาย แต่เป็นไปเพื่อการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน และทุกคนก็รู้แล้วว่า ความทุกข์แห่งความเกิดนั้น เต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อมีความเกิด ความทุกข์ต่างๆ ก็ติดตามมา ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความแก่ ความตาย ความทุกข์ อีกนานัปการ ซึ่งทำให้จิตใจเราเป็นทุกข์อันไม่มีที่สิ้นสุดในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เพราะฉะนั้นเราต้องเป็นผู้ซึ่งไม่ประมาท

พระพุทธองค์ท่านได้ทรงถามพระอานนท์ว่า ในวันหนึ่งนั้น เธอได้พิจารณาถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์ตอบว่าวันละ ๗ ครั้ง บางองค์ก็มากกว่านั้นหรือน้อยกว่านั้น แต่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตถาคตพิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก คือ พระพุทธองค์นั้นมีสติอยู่ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจเข้าออกจึงเป็นผู้ซึ่งไม่ประมาท เพราะฉะนั้นวันและคืนที่ผ่านพ้นไป เราได้พิจารณาถึงความตายกันบ้างหรือเปล่า หรือปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไป

โดยเปล่าประโยชน์ การเข้ามาอยู่ในเพศสมณะหรือสามเณรก็ตาม บางครั้งอาจจะเกิดความเคยชินเมื่อเราอยู่เป็นเวลาหลายพรรษา เพราะฉะนั้นต้องกระตุ้นเตือนจิตใจของเราด้วยการหาอุบายให้เกิดศรัทธาในการที่จะกระทำความเพียร เพื่อที่จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา อยู่เสมอๆ ภายในใจของเรา

ถ้าเรามีความเพียรน้อย กิเลสก็ครอบงำจิตใจเรา ทำให้จิตใจเราท้อถอยหรือท้อแท้ในการปฏิบัติ กิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงซึ่งมีอยู่ในดวงใจของเรา ทำให้จิตใจของเราคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ ในเรื่องทางโลก ซึ่งเป็นสิ่งซึ่งจะทำลายจิตใจของเราให้ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ได้ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ เพราะฉะนั้นเราต้องหาอุบาย ผลิตอุบายให้เกิดศรัทธาความเพียรเสมอ ความจริงการประพฤติปฏิบัตินั้น เมื่อเราสละชีวิตการครองเรือน การมีครอบครัวออกมาแล้ว สละหน้าที่การงานต่างๆ ภายนอกออกมาแล้ว เราเข้ามาบวชมาประพฤติปฏิบัติ ก็ให้มีความตั้งใจในการที่จะต่อสู้กับกิเลส ไม่ใช่ว่าจะต่อสู้กับบุคคลอื่นภายนอกหรือต่อสู้กับคนทั้งหลายทั้งปวง เราต้องต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจเรา มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ทั้งหลายซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราอยู่เสมอ

เรารู้แล้วว่าความโลภเป็นกิเลส ความโกรธ ความอาฆาต พยาบาทเป็นกิเลส เราต้องพยายามที่จะละ พยายามที่จะปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ออกไปจากจิตใจของเรา ไม่เก็บไม่กักขังอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ภายในจิตใจของเรา ถึงแม้ว่าเราจะมีกิเลสอยู่ภายในใจ

ของเราก็ตาม แต่ถ้าเราไม่มีสติไม่มีปัญญาที่จะเฝ้าดูกิเลสภายในใจของเราแล้ว จิตของเราก็ตกเป็นทาสของอารมณ์ ตกเป็นทาสของกิเลสอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นท่านจึงให้มีสติให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย มีสติเฝ้าดูแลรักษาจิตใจของเราตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาจนจำวัด แล้วก็สติพยายามที่จะดูจิตใจของเราอยู่ทุกขณะจิตว่า จิตใจของเรามีความคิดไปในเรื่องอะไร คิดไปในเรื่องที่ดีหรือคิดไปในเรื่องไม่ดีก็ให้รู้จัก

เมื่อเรารู้แล้วว่าความนึกคิดไปในเรื่องอดีตก็ตาม เป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็กำหนดสติ กำหนดสมาธิ ตัดอารมณ์ออกไป เมื่อเรามีความคิดปรุงแต่งถึงเรื่องอนาคต ในเดือนหน้า ปีหน้าซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็กำหนดสติ ทำสมาธิตัดอารมณ์นั้นออกไปจากจิตใจของเรา หรือมีความฟุ้งซ่านในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงก็เหมือนกัน เราก็กำหนดสติทำสมาธิตัดอารมณ์นั้นออกไปเสมอๆ ทำจิตของเรานั้นให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือเห็นจิต เห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิตภายในใจของเรา ถ้าเราไม่มีสติเฝ้าดูจิตใจแล้ว ความนึกคิดปรุงแต่งภายในจิตใจของเราก็ปรุงแต่งไปในเรื่องที่ไม่ดี เป็นเรื่องซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร จิตเราก็อิงตามอารมณ์ไป ไม่สามารถที่จะเห็นความทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือเห็นความดับทุกข์ หรือทำให้รู้จักข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะฉะนั้นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น ท่านทรงสอนให้พวกเราทุกคนดำเนิน ประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในศีลสมาธิปัญญา

ในเมื่อเรามีธรรมวินัยเป็นขอบเขต เป็นศีลของพระหรือสามเณร ความสงบภายในใจของเรานั้น ถ้าเรามีสติวินัย ไม่ละเมิด ไม่กระทำผิดวินัยแม้แต่อาบัติเพียงเล็กน้อยก็ตาม ก็จะทำให้สติเริ่มต่อเนื่องขึ้นมา เราก็มีหน้าที่ดูอารมณ์ภายในจิตใจของเราเท่านั้น เมื่อมีเวลารว่างเราก็เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ รู้จักฝืน รู้จักอดทนต่อกิเลส ต่อความหนาว ความร้อน ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เราต้องรู้จักฝืนใจในการประพฤติปฏิบัติ แบบหลวงพ่อบุญมาท่านกล่าวไว้อยู่เสมอ เมื่อเราขยันก็ให้ทำความเพียร ถ้าขี้เกียจนั้นก็ให้ฝืนประพฤติปฏิบัติกระทำความเพียรไม่หยุด เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความท้อถอยคลายจากความเพียร เราก็ต้องหาอุบายให้เกิดศรัทธาความเพียรขึ้นมา ตั้งใจที่จะเดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่ทุกๆ วันไม่ได้ขาด มีสติมีปัญญาหาข้อบกพร่องภายในจิตใจของเราว่า ทำไมเราจึงทำจิตใจของเราให้สงบไม่ได้ เขายังฝึกถึงให้เชื่อใจได้ ฝึกม้าฝึกช้างให้หายพยศได้ เราทำไมจะฝึกจิตใจของเรานั้นให้สงบไม่ได้

ถ้าเรามีสติพยายามที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ หาอุบายที่จะพิจารณาละอารมณ์ที่ไม่ดีออกจากจิตใจของเราทุกๆ ขณะจิตที่มีความทุกข์เกิดขึ้น จิตเรานั้นจะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่อมีเวลารว่างเราก็กำหนดทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ หรือทำให้มากเจริญให้มาก ใจของเราก็จะเกิดความสงบของสมาธิเกิดขึ้น เมื่อใจของเรานั้นมีสติต่อเนื่อง จิตของเราก็สงบเป็นสมาธิ เกิดปิติ เกิดความสุขใจเกิดขึ้น เกิดอุเบกขาของสมาธิเกิดขึ้น คือว่างจาก

อารมณ์ซึ่งเป็นอดีต วางจากอารมณ์ซึ่งเป็นอนาคต มีสติตั้งมั่น อยู่ในปัจจุบันธรรม มีความสงบ มีอุเบกขาของจิต

เมื่ออยู่ในอิริยาบถทั่วไป ตาเราเห็นรูปจะเป็นรูปวัตถุหรือสิ่งมีชีวิตก็ตาม ความรู้สึกเกิดขึ้นที่ใจของเรามีความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เราต้องมีสติมีปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์อันนั้นที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะทำให้จิตของเราเป็นกลางอยู่ในปัจจุบันธรรมทุกๆ ขณะจิตซึ่งมีกิเลสเกิดขึ้น จะเป็นความพอใจไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี เรามีสติเห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิตเหล่านั้น ก็ต้องหาอุบายปัญญาพิจารณาปล่อยวางอารมณ์ ทั้งความพอใจออกไป ให้จิตเป็นกลาง ปล่อยวางอารมณ์ซึ่งมีความไม่พอใจออกไป ให้สติตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม เราทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สติสมาธิของเราก็ต่อเนื่อง

ปัญญาที่พิจารณาปล่อยวางอารมณ์นั้น ทำให้จิตของเราเป็นกลาง ทำให้จิตของเรานั้นสงบด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา เราพิจารณาเช่นนี้แต่อารมณ์ทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะขาดออกไปจากจิตใจของเราได้ เพราะวันนี้เห็นรูปอันหนึ่ง ได้ยินเสียงอย่างหนึ่ง ความพอใจความไม่พอใจเกิดขึ้น เราพิจารณาละไปได้หรือทำสมาธิตัดไปได้ แต่พรุ่งนี้เราไปเห็นรูปใหม่ ความพอใจความไม่พอใจก็เกิดขึ้นอีก ความพอใจความไม่พอใจเมื่อเราได้ยินเสียงก็เกิดขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นการที่มีสติปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรานั้น เราต้องทำงานทุกๆ วัน มีสติตามรักษาใจทุกๆ วัน แต่อารมณ์ทั้งหลายก็ไม่ขาดออกไปจากจิตใจของเราหรอก ขาดเพียง

ชั่วคราวเหมือนต้นไม้ซึ่งมีกิ่งก้านสาขาอยู่ เราเอาמידไปฟัน วันจันทร์เราเอาמידไปฟันกิ่งหนึ่ง วันอังคารเราฟันอีกกิ่งหนึ่ง วันพุธ พลุ่สเราฟันอีกกิ่งหนึ่งจนถึงวันอาทิตย์ กิ่งของวันจันทร์ก็แตก ขึ้นมาใหม่ กิ่งวันอังคารก็แตกขึ้นมาใหม่

ถ้าเราไม่ซุดรากถอนโคน ต้นไม้ก็ไม่ตาย อารมณ์ภายในจิตใจเราก็เหมือนกัน ถ้าเรามีสติพิจารณาปล่อยวางอารมณ์ออกไปทุกๆ ขณะจิตก็ตาม ในวันพรุ่งนี้เราก็ไปเจอรูปใหม่ ได้ยินเสียงใหม่ จมูกดมกลิ่นใหม่ ลิ้นสัมผัสรสใหม่ ภายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อันใหม่ ความรู้สึกเกิดขึ้นที่ใจก็มีอยู่เสมอๆ เพราะฉะนั้นท่านถึงให้ย้อนกลับมาพิจารณาทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน อันเป็นรากหรือเป็นต้นเหง้าของความโลภ ความโกรธซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเมื่อทำสมาธิ เมื่อจิตสงบดีแล้ว พอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณา เราก็ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาเป็นสิ่งสำคัญ

การทำสมาธิภาวนานั้น บางครั้งพอจิตสงบได้ระดับหนึ่ง อาจจะมีรู้เห็นสิ่งต่างๆ ภายนอก อาจมีความรู้ในเรื่องอดีต เรื่องอนาคตก็ตาม หรือเรื่องในปัจจุบันก็ตาม ก็เป็นแต่เพียงความรู้ ภายนอกเท่านั้น ไม่เป็นความรู้เพื่อที่จะดับความทุกข์ในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นการทำสมาธิภาวนา บางทีก็สามารถที่จะให้รู้เห็นสิ่งต่างๆ ภายนอกได้ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การทำสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจของเราสงบ เพื่อที่จะก่อให้เกิดสติปัญญาในการที่จะพิจารณาละกิเลสออกจากจิตใจของเรา

บางที่เราทำจิตสงบอาจเห็นนิมิตอสุภกรรมฐานเกิดขึ้น เห็นนิมิตร่างกายของเราเน่าเปื่อยผุพังไป หรือเห็นนิมิตร่างกายของบุคคลอื่นเน่าเปื่อยผุพังไป ถ้าเห็นนิมิตหรือลักษณะเช่นนี้ ก็ให้มีสติ กำหนดพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายของเรา หรือร่างกายของบุคคลอื่นได้ ทำให้เกิดปัญญาในการที่จะเห็นความจริง หรือรู้เท่าทันความจริงของร่างกายของเราว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน หรือร่างกายของคนอื่นว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้นเมื่อจิตสงบพอสมควร เมื่อเราทำสมาธิภาวนาก็มาพิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาอาการ ๓๒ หรือ อสุภกรรมฐาน หรือพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟก็ได้ พิจารณาให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไปในที่สุด พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ให้จิตของเราเห็นภายในของเรา จึงจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกไปจากจิตใจของเราได้

ถ้าจิตของเราไม่เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ จิตเราก็ไม่สามารถที่จะถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำจิตใจให้สงบ เมื่อพักจิตอยู่ในความสงบพอสมควร จิตของเราเริ่มนึกคิดปรุงแต่ง เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา บางครั้งจิตอาจเกิดความสลดสังเวช เกิดปีติเกิดขึ้น หรือจิตรวมเป็นสมาธิขึ้นมาก็ได้ ทำสลับกันไป บางครั้งทำสมาธิจิตสงบแล้วก็มาพิจารณาร่างกาย คือใช้สมาธิอบรมปัญญา หรือบางครั้งเวลาเรากำหนด เราจะนั่งสมาธิ เราก็ใช้ปัญญายกร่างกาย

ขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นความจริง ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ
เมื่อเราใคร่ครวญให้เห็นความจริงของร่างกายของเรานี้เป็นของ
ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตอาจรวมเป็นสมาธิลงไปก็ได้ เรียกว่าใช้
ปัญญาอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ทำสลับกันไปแล้วแต่จริตนิสัยของ
แต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นสมาธินี้จะเป็นบาทฐานแห่งสติปัญญา
ในการพิจารณาร่างกายของเรา หรือร่างกายของบุคคลอื่นหรือ
วัตถุธาตุทั้งหลาย ให้เห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของสรรพสิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวง

สมาธิเป็นบาทฐานแห่งสติปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์
ภายในจิตใจของเรา จะเป็นอารมณ์ความโลภกัฏฐิ ความโกรธกัฏฐิ
ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกัฏฐิ หรือความไม่พอใจในรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัสกัฏฐิ สติปัญญานี้จะพิจารณาและปล่อยวาง
ความยึดมั่นถือมั่นออกไปจากจิตใจที่ละเอียดที่ละน้อย ในเบื้องต้น
นั้นกิเลสอย่างหยาบที่จะเห็นได้ง่าย คือความพอใจในรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส สติปัญญาต้องพิจารณาอยู่เสมอ พิจารณาอารมณ์
เพื่อที่จะปล่อยวางอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรา แล้วเร่งทำ
สมาธิภาวนาเพื่อที่จะให้สติปัญญาพิจารณาภายในกายตนให้เห็น
ชัดยิ่งขึ้นไป จะเป็นอารมณ์ความโลภกัฏฐิก็ตาม ก็ต้องรู้จักพิจารณา
ละออกไปจากใจของเรา

พระเรานั้นเรื่องของความโลภน้อย เมื่อเราสละวัตถุ
ภายนอกมาแล้ว ความจริงไม่มีเรื่องอะไรมาก ความโลภที่ละเอียด
ขึ้นก็มีเพียงปัจจัย ๔ ของพระเราคือจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ

และยารักษาโรคเท่านั้น ซึ่งพระต้องอาศัยปัจจัยทั้ง ๔ เพื่อประพฤติปฏิบัติ เพื่อบำเพ็ญภาวนาในขณะที่ทรงร่างกายนี้อยู่ เพราะฉะนั้นสติปัญญาก็ต้องพิจารณาให้เห็นความจริงว่า จีวรก็เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น ร่างกายของบุคคลซึ่งอาศัยอยู่ก็เหมือนกัน ปัญหาบาดอาหารขบฉันก็เหมือนกัน เป็นแค่เพียงธาตุทั้ง ๔ เสนาสนะ หรือยารักษาโรคก็เหมือนกัน ทั้งคนใช้ คนอาศัย หรือปัจจัยทั้ง ๔ ก็เป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เราพิจารณาเช่นนี้เพื่อไม่ให้เกิดกิเลส มิให้เกิดความอยากในปัจจัยทั้ง ๔ เครื่องอาศัยทั้งหลาย

พระอรหันต์ทั้งหลายในครั้งพุทธกาล หรือครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมา ท่านประพฤติปฏิบัติ ท่านไม่ได้กังวลกับบริวารทั้ง ๔ ที่อาศัย บางครั้งปัจจัยทั้ง ๔ ไม่ว่าจะสมบูรณ์ขาดแคลนก็ตาม มีไม่มากก็ตาม แต่ท่านอาศัยปัจจัยทั้ง ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญภาวนาเท่านั้น ในสมัยก่อนนั้น บางทีผ้าถุง ผ้าอาศัยมันน้อย ท่านก็ใช้ผ้าบังสุกุล ท่านไม่มีความทะเยอทะยานที่จะใช้ผ้าให้เนื้อประณีตหรืออย่างดี ท่านใช้ผ้าบังสุกุลหรือผ้าที่เขาทิ้งเสียแล้ว หรือผ้าห่อศพมาซักทำความสะอาด เย็บปะชุนมานุ่งอาศัยเพียงเพื่อปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพียงปกปิดร่างกายเท่านั้น การปัญหาบาดนั้นก็อาศัยบ้านสามสี่หลังคาเรือนพอขบฉันวันหนึ่งเท่านั้น เพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมเท่านั้น ไม่ได้ฉันทเพื่อให้ร่างกายมีวรรณะผ่องใสหรือร่างกายสมบูรณ์

การอาศัยเสนาสนะก็ตาม บางทีในสมัยก่อนก็อาศัยเงื้อมผา ในถ้ำหรือใต้ต้นไม้ใหญ่ หรือกระต๊อบมุงหญ้าคาเพียงเท่านั้น เสนาสนะที่อาศัยก็เป็นเพียงป้องกันลม พายุ ฝน แดด พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวไว้ว่า เสนาสนะที่อาศัยนั้น เมื่อนั่งสมาธิลงไปแล้ว ถ้ามีพายุฝนไม่เปียกหัวเขาก็ถือว่าเสนาสนะนั้นเป็นเสนาสนะที่ดีแล้ว ที่เลิศแล้ว อาศัยเพียงเพื่อนั่งสมาธิภาวนาเท่านั้น ไม่ได้ต้องการเสนาสนะที่ดีมากมายอะไรนัก หรือยารักษาโรค บางครั้งครูบาอาจารย์ของเราประพตปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้สนใจเรื่องยารักษาโรค ไปประพตปฏิบัติในป่า หรืออยู่บนเขา หรือในถ้ำก็ตาม บางครั้งมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนหรือธาตุไม่ปกติ ท่านก็ใช้ธรรมโอสถพิจารณาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ใช้สมาธิ ใช้สติปัญญาพิจารณาแยกแยะร่างกายของเราให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หาสมุฏฐานของโรค พิจารณาให้เห็นว่า เวทนามากสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง ร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่ง เวทนามีเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น เป็นคนละส่วนไม่เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ท่านก็ใช้ธรรมโอสถเท่านั้น

สมัยก่อนนั้นก็ไม่ได้มีปัจจัย ๔ มากมายอะไร แต่ครูบาอาจารย์ของเราแต่ละองค์ ท่านก็ประพตปฏิบัติทำให้ดวงใจของท่านรู้ธรรม เห็นธรรม หรือเป็นธรรมขึ้นมาได้ เพราะท่านมีความมุ่งมั่นอันเด็ดเดี่ยว สละทุกสิ่งทุกอย่างหรือแม้แต่ชีวิตเพื่อต้องการที่จะรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนพึงพยายามตั้งใจประพตปฏิบัติ ละความโลภออกไปจากจิตใจของเรา เมื่อเรา

มีความตั้งใจเช่นนี้ เราก็ไม่ห่วงไม่กังวลอะไร อาศัยปัจจัย ๔ พอสมควร เร่งรัดประพฤติปฏิบัติขัดเกลาจิตใจเรานั้นให้บรรเทาเบาบางไปจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ข้อวัตรอันใดซึ่งถูกกับจริตของเรา หรืออุตุงควัตรข้อใดซึ่งถูกกับจริตในการที่จะแก้กิเลสภายในจิตใจของเรานั้น ก็ให้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะทำลายกิเลสภายในจิตใจของเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญ

เมื่อใจเรายังมีความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความไม่พอใจอยู่ก็ตาม พระภิกษุพึงเจริญเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย อันไม่มีประมาณทุกๆ วัน มีความรู้สึกว่าจะทำลายความโกรธ ความไม่พอใจนี้ให้หมดสิ้นไปจากจิตใจของเรา ไม่ใช่ว่าจะเก็บกักขังความโกรธ ความไม่พอใจ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ไว้ ถ้าเรามีสติปัญญามีความตั้งใจที่จะทำลายหรือละกิเลสออกจากจิตใจของเราแล้ว เราก็จะเห็นกิเลสซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา คือ ความทุกข์ แล้วเราจะหาทางที่จะค้นพบสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เราทุกคนก็รู้อยู่แล้วว่า ความโกรธเป็นความทุกข์ เราก็ต้องเจริญเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่ให้มีอารมณ์แห่งความโกรธเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา แม้นอารมณ์แห่งความโกรธความไม่พอใจจะเกิดขึ้นก็ตาม เราทุกคนก็มีหน้าที่ที่จะหาทางทำลายหรือละวางออกไปจากจิตใจแต่ละบุคคลให้ได้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

เพราะฉะนั้นการเจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอเป็นสิ่งซึ่งสำคัญที่เราทุกคนจะต้องพยายามรักษาจิตของแต่ละบุคคล ไม่ต้องไปรักษาจิตของบุคคลอื่น รักษาจิตของเรานี้แหละ

ให้บรรเทาเบาบางไปจากความโลภ บรรเทาเบาบางไปจากความ
โกรธ บรรเทาเบาบางไปจากความหลงในกายตน หลงในอารมณ์
ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา ถ้าเรามีสติปัญญา
พิจารณาเช่นนี้อยู่เสมอ อารมณ์ต่างๆ จะบรรเทาเบาบางลงไป
เราก็ทำสมาธิภาวนา เมื่อจิตของเราว่างจากอารมณ์ เมื่อเราทำ
สมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง ความสงบก็เกิดขึ้นในอิริยาบถนั่งสมาธิ
เมื่อเราออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่งหรือทำ
อะไร เราก็มีสติในการทำกิจการงานภายนอก เมื่อเราเข้าที่เดิน
จงกรม จิตใจเราก็สงบ เพราะเรามีสติชำระอารมณ์ออกไปจาก
จิตใจเราอยู่เสมอทุกๆ ขณะจิต

เมื่อเรากำหนดทำสมาธิภาวนาในอิริยาบถเดินจงกรม จิตก็
สงบเป็นสมาธิ เพราะเรามีสติมีปัญญาพิจารณาอารมณ์ที่ไม่ดี
ที่เป็นกิเลสออกจากใจอยู่เสมอๆ เมื่อเราออกจากอิริยาบถเดิน
จงกรม เรายืนเดินนั่งหรือทำอะไร เราก็มีสติรักษาใจของเรา เมื่อ
เรานั่งสมาธิเจริญกรรมฐานที่เราภาวนา จิตเราก็ว่างจากอารมณ์
เพราะอารมณ์ต่างๆ นั้นถูกสติปัญญาพิจารณาอยู่เสมอๆ เมื่อเรา
กำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จิตเราก็เป็นสมาธิ เมื่อเรา
กำหนดสติอยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ จิตใจเราก็มีสติมีสมาธิตั้งมั่น
เกิดขึ้น เมื่อเราทำเช่นนี้ทุกๆ วันไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง และนอน
หรือทำอะไรก็แล้วแต่ สติ สมาธิก็จะเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา
ในทุกๆ อิริยาบถ จากความสงบในอิริยาบถนั่งสมาธิ ก็ทำให้ความ
สงบเกิดขึ้นในอิริยาบถเดินจงกรม หรือความสงบเกิดขึ้นใน

อิริยาบถทั่วไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็แล้วแต่ ความสงบก็จะอยู่ในจิตใจของเราอยู่เสมอ สติก็จะเห็นอารมณ์ ภายในใจของเรา สามารถที่จะพิจารณาทำลายหรือละวางอารมณ์ ออกไปจากจิตของเราได้ทุกๆ ขณะจิตโดยต่อเนื่อง เพราะฉะนั้น การที่จะพิจารณาร่างกายของเรานั้นให้เห็นความจริงของความ ไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ก็ต้องอาศัยพื้นฐานของจิตซึ่ง มีสมาธิ

เมื่อจิตของเรานั้นไม่สามารถที่จะพิจารณาเห็นร่างกายของ เรานี้เป็นปฏิรูป เห็นอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐาน พึงพยายาม กำหนดสติ ทำสมาธิ เจริญให้มาก ทำให้มากอยู่ทุกวัน เพื่อที่จะ เป็นกำลังที่จะทำให้จิตของเราสงบ เมื่อจิตของเราสงบแล้วก็ลอง มาพิจารณาร่างกายใหม่ ถ้าสติปัญญาเห็นร่างกายของเรานี้ชัดขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย จิตของเราก็จะค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นในกายตนออกไป ความโลภก็บรรเทาเบาบางออกไป ความ โกรธก็บรรเทาเบาบางออกไป ความหลงในกายตนก็ค่อยๆ บรรเทา เบาบางออกไป สติปัญญาซึ่งพิจารณาอยู่เสมอ สลับกับการทำ สมาธิภาวนานี้ ก็ค่อยๆ ถ่ายถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ในกายตนทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งเห็นร่างกายชัดเจนว่า ร่างกายนี้เป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เห็นร่างกายใน อดีต ในอนาคต ว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นแล้วแตกสลายไปในที่สุด

มีสติรู้เท่าในปัจจุบันว่า ร่างกายของเรานี้เป็นแต่เพียงธาตุ ตามธรรมชาติ ก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกไปจากจิตใจของเรา

เมื่อจิตถอนออกจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป ความหลงในกายตนก็ดับลงไป ความหลงในวัตถุธาตุทั้งหลายอันเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติก็ดับลงไป เห็นรูปหรือได้ยินเสียงก็สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง สภาวธรรมทั้งหลายเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้วมีความแปรเปลี่ยนไป และมีความแตกสลายไปในที่สุด หาใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่ จิตของเราก็เดินไปในท่ามกลาง ไม่กระทบกับทางทั้งสองฝั่ง คือความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

เมื่อจิตเราปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป ในร่างกายบุคคลอื่นออกไป ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความสงบความเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น คือความสุขภายในจิตใจก็เกิดขึ้น อันเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นความสงบด้วยปัญญาที่ละกิเลสออกไป จากจิตใจของเราในเบื้องต้น คือละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน แต่กิเลสคือความหลงส่วนละเอียดนั้นก็ยังมีในจิตใจของเรา คือความหลงในเวทนาของจิต ความหลงในสัญญา ความจำของจิต ความหลงในสังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งภายในจิตของเรา ความหลงยึดมั่นถือมั่นในวิญญูณ ความรับรู้ต่างๆ ว่าเป็นจิตใจของเรา ส่วนละเอียดนี้บุคคลซึ่งละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในรูป คือร่างกาย จึงจะเดินมรรคพิจารณาต่อไป ความจริงเป็นมรรคของอภิมรรคที่จะพิจารณาจิตและพิจารณาธรรมในส่วนละเอียด

เมื่อละรูปร่างกายออกไปได้แล้ว ก็เหลือส่วนละเอียด คือ เรื่องของจิต เรื่องของธรรม ซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา จิตนั้น ซึ่งเมื่อยังมีความหลงอยู่ ก็ต้องมีสติมีปัญญาพิจารณาอารมณ์ ส่วนละเอียดซึ่งอยู่ภายในจิตใจของเรา จิตนั้นก็ยังมีความยึดถือ เวทนาของจิต แม้แต่มีความสุข หรือความทุกข์เพียงเล็กน้อย ก็ปรากฏขึ้นภายในจิตใจนี้แหละ ความสุขทั้งหลายภายในจิตมีมาก ความทุกข์นั้นแทบจะไม่เห็น เพราะจิตนั้นได้ละกิเลสส่วนหยาบ ออกไป กิเลสส่วนละเอียดยังมีอยู่ สติปัญญาก็ต้องพิจารณาให้เห็น ความไม่เที่ยงของความสุขอันนั้น หรือความทุกข์ที่ยังมีกิเลสอยู่ หรือความจำทั้งหลายซึ่งจิตนั้นก็หลงยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นของตัวเอง หรือความคิดดีคิดไม่ดี ความนึกคิดปรุงแต่งในอารมณ์กุศลทั้งหลายก็คิดว่าเป็นจิตของเจ้าของ เพราะฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณา เวทนาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของเวทนาของจิต หรือมีสติปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของความจำได้หมายรู้ทั้งหลาย มีสติมีปัญญาพิจารณาให้เห็น สังขารความนึกคิดปรุงแต่งว่าเป็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน มีสติ มีปัญญาพิจารณาวิญญูณความรับรู้ต่างๆ ว่า อันนั้นเพียงสักแต่ว่าอาการอันหนึ่ง ไม่ใช่จิตของเรา

ผู้ซึ่งเจริญมรรคก็พิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้รอบในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณของจิต นักปราชญ์ทั้งหลายท่านกล่าวไว้ว่า เมื่อพิจารณารู้รอบแล้ว ก็มาพิจารณาจิตของเจ้าของ ซึ่งเป็น อวิชชาอยู่ในดวงใจ คือ ความหลงซึ่งมีอยู่ในจิต พิจารณาทำลาย

อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นของจิต ซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น
ตัวจิตความนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลาย เพราะความรู้สึกโดยทั่วไปแล้ว
เราจะคิดว่าสิ่งที่ปรุงแต่งออกมาจากใจมันเป็นจิตใจของเรา
เพราะฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณาทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น
ภายในจิตทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ให้มีอะไรเหลือ ไม่ต้องสงวนอะไรไว้
ครูบาอาจารย์ท่านบอก เพราะฉะนั้นการพิจารณาจิต พิจารณา
ธรรมจึงเป็นสิ่งที่ละเอียด พิจารณาทำลายจิต แม้สิ่งที่ยึดมั่น
ถือมั่นว่าเป็นจิตเจ้าของ ก็พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่
ตัวตนของจิตอันนั้น หรือธรรมทั้งหลายที่รู้ที่เห็นขึ้นมา ก็พิจารณา
ให้เห็นว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

“สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ” ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน
พิจารณาได้ถอนความยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งทุกอย่างออกจากดวงใจ
จึงจะเกิดความบริสุทธิ์ขึ้นมา เพราะฉะนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งหลาย
ต้องประพฤติปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นอยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย
ยึดหลักปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก
ทั้งหลายเป็นแบบอย่าง ไม่แข่งซ้ายแข่งขวา ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ
ตามธรรมวินัย ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ไม่ได้มุ่งหวัง
ลาภสักการะ หรือสิ่งภายนอกทั้งหลายทั้งปวง มีความมุ่งหวัง
อันเด็ดเดี่ยว สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์หรือ
ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน แม้แต่ชีวิตนั้นเราก็กยอมสละ เพื่อที่จะ
ให้รู้ธรรมเห็นธรรมหรือจิตใจเป็นธรรมขึ้นมา

ครูบาอาจารย์ทุกๆ องค์เป็นผู้มีจิตใจเด็ดเดี่ยว ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติย่อหย่อนหรือท้อถอยแบบพวกเรา เพราะฉะนั้นพวกเรานั้นต้องพลิกจิตของเรานั้น ให้เกิดศรัทธาความเพียรอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าจะท้อถอยล้มลุกคลุกคลานก็ตาม เราก็ต้องตั้งใจที่จะเอาชนะกิเลสให้ได้ไม่วันใดวันหนึ่ง เพราะฉะนั้นผู้มุ่งหวังการประพฤติปฏิบัตินั้นความจริงนั้นไม่ต้องมากมายอะไร เราละชีวิตเลยต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม ถ้ามีลมหายใจอยู่ มีความรู้สึกอยู่ เราจะประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุดไม่ท้อถอย สละทรัพย์สมบัติ สละชีวิต สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อการรู้ธรรมเห็นธรรมอันนั้นจึงจะพอดี เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ความจริงก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ขากลำบากอะไร ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยของมนุษย์ซึ่งพึงปฏิบัติ ถ้าเป็นสิ่งที่ขากลำบากแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็คงไม่สอนให้พวกเราทุกคนปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงหรือทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทำจิตใจของเราให้หมดไปจากกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง

เพราะฉะนั้นให้พึงพยายามมีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมทุกๆ วัน อย่าท้อถอย อย่าขี้เกียจ ถึงแม้ว่ามีความท้อถอย ความขี้เกียจ เราก็ต้องฝืนจิตใจของเรานั้นประพฤติปฏิบัติ เราอาศัยปัจจัย ๔ จากชาวบ้านทั้งหลาย ให้มีความสำนึกภายในจิตใจของเราว่า เราจะต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพราะชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน เกิดขึ้นมาแล้วไม่นาน ก็ต้องแตกสลายไป เพราะฉะนั้นในแต่ละวันแต่ละคืนนั้นพึงตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม

ประตูลี่ มรรค ๘๗ นิพพาน ๒

มีสติ มีปัญญาดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอๆ ใจของเราจะเกิด
ความสงบ ความเยือกเย็น หรือเกิดความสุขใจเกิดขึ้น อันเนื่อง
มาจากศีลสมาธิปัญญา วันนี้ก็ให้ความเห็นแก่พวกเราพอสมควร
ขอยุติแต่เพียงเท่านี้.



นิตยทนาย

ท่านพระอาจารย์อัศรเดช (ต้น) ธีรจิตโต

ณ วัดบุญญาวาส วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๔๗



...บุคคลซึ่งเกิดมาในโลกนี้แล้ว เป็นบุคคลซึ่งมีความ
อัศจรรย์ ก็คือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ นั้นเป็น
บุคคลซึ่งอัศจรรย์มาก หรือกล่าวได้ว่าเป็นมหาบุรุษ เพราะ
พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นั้น ท่านได้สร้างสมบารมีมามาก
กระทั่งท่านได้มาตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละ
พระองค์ ดังนั้นจึงว่าเป็นบุคคลซึ่งหาได้ยาก

ถ้าเราลองพิจารณาดูถึงชีวิตหรือปฏิบัติของสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์ทั้งหลาย เราจะเห็นได้ว่า
ชีวิตของแต่ละท่านนั้น ดำเนินไปด้วยคุณงามความดี การประพฤติ
ปฏิบัติของแต่ละท่านแต่ละองค์นั้น เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ท่านจึง
กล่าวไว้ว่า ธรรมะอยู่ปากตาย คือว่า ในดวงจิตดวงใจของพระพุทธเจ้า
หรือของพระอรหันต์ทั้งหลาย ในการที่บำเพ็ญบารมีนั้นท่านเอา
ชีวิตเป็นเดิมพัน ถ้าไม่รู้ธรรมเห็นธรรมท่านก็ไม่คลายความเพียร
เพราะท่านตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันต์
สาวก เพราะฉะนั้นปฏิบัติของพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวก
ทั้งหลาย จึงเป็นแบบอย่างอันดีงามซึ่งพวกเราทุกคนนั้น ควรจะยึด

แบบอย่างของพระพุทธเจ้าหรือของพระอรหันต์สาวกนี้เป็นแบบอย่าง เป็นเครื่องดำเนินในการประพุดิปฏิบัติธรรม

ท่านก็ได้วางหลักธรรมวินัย เรียกว่า เป็นศีลของพระเรา ซึ่งเป็นเครื่องดำเนินภายในจิตใจของเราให้สงบร่มเย็น วางหลักชุดงควัตรอันเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของเรา ให้ต่อสู้เพื่อชนะกิเลสภายในจิตใจของเรา บางครั้งก็มีความร้อน มีความหนาว เราต้องอดทนทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างเช่นครูบาอาจารย์ของเรา ตั้งแต่องค์หลวงปู่มั่นลงมาจนยุคปัจจุบัน พอได้ยินได้ฟังมา ท่านต้องอดทนฝืนทุกสิ่งทุกอย่าง บำเพ็ญเพียรภาวนา อยู่ตามป่าที่สงบสงัด หรืออยู่บนเขาที่มีความสงบสงัด หรืออยู่ในถ้ำที่มีความเงียบสงัด ท่านพยายามหลีกเลี่ยง หาสถานที่อันเหมาะสมในการบำเพ็ญเพียรภาวนาทางจิต เพื่อที่จะต่อสู้กับกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลงภายในใจของแต่ละท่าน จนเอาชนะกิเลส จนทำกิเลสให้สิ้นไปจากใจได้ แต่ละพระองค์สู้ต่อกันมา

ถ้าเราดูประวัติของครูบาอาจารย์แต่ละท่าน ท่านประพุดิปฏิบัติด้วยความเด็ดเดี่ยว เสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อการรู้ธรรม เห็นธรรม เพื่อให้ใจเป็นธรรม เราทุกคนควรที่จะระลึกถึงพระพุทธเจ้า หรือระลึกถึงพระอรหันต์สาวก หรือครูบาอาจารย์เป็นแบบอย่าง ว่าท่านดำเนินจิตในการประพุดิปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงได้รู้ธรรมเห็นธรรม เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคน ฟังมีความตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถ้ากิเลสไม่สิ้นไปจากใจของเรานั้น เราก็จะไม่คลายความเพียร ในการที่จะประพุดิปฏิบัติ ในศีล ในสมาธิ

ในปัญญา เพื่อที่จะแผดเผากิเลสภายในจิตใจของเรา ต้องเป็นผู้อดทนในการที่จะทำข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เพื่อที่จะฝืนกิเลสภายในจิตใจของเรา ให้จิตใจของเราเป็นผู้ชนะกิเลสขึ้นมาบ้าง เพราะจิตใจของเราตกเป็นทาสของกิเลสมานานับภพนับชาติไม่ถ้วน

ในชาติปัจจุบันนี้ เรามีโอกาสอันดีที่ได้บวชเข้ามาในบวรพระพุทธศาสนา เป็นสาวก เป็นลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ ดังนั้นต้องทำให้สมณูมิ ซึ่งเป็นศิษย์มีครูมีอาจารย์ เราต้องตั้งใจในการที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเราให้ได้ แม้ว่าบางครั้งจิตใจของเราจะท้อถอย จิตใจเราจะแพ้กิเลสก็ตาม เราก็ต้องหาสติปัญญาที่จะพิจารณาก่อให้เกิดศรัทธาความเพียรอยู่เสมอภายในจิตใจของเรา ถึงแม้ว่าบางครั้งกำลังกายของเราจะอ่อน เราก็พักผ่อนเพื่อให้มีกำลังกายเข้มแข็ง บางครั้งกำลังทางจิตเราจะอ่อน สติปัญญาไม่ทันต่ออารมณ์ ไม่ทันต่อกิเลสก็ตาม แต่ผู้ที่ซึ่งมุ่งหวังที่จะทำลายกิเลส หรือละกิเลสออกจากจิตใจของเรา ต้องมีสติ มีปัญญาที่จะเห็นกิเลส เห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิต เห็นเป็นศัตรูของใจเรา

เพราะฉะนั้นเราต้องฝืน ต้องอดทนในการที่จะเอาชนะกิเลสให้ได้ วันนี้เราแพ้ พรุ่งนี้เราต้องชนะ ต้องสร้างกำลังจิตให้เข้มแข็งด้วยการทำสมาธิ ภาวนา อย่างที่พวกเราทุกคนได้พากันดำเนินมาจนถึงปัจจุบันนี้ ถึงแม้ว่าบางช่วงเราจะย่อหย่อนต่อข้อวัตรปฏิบัติ ย่อหย่อนต่อการกระทำความเพียร เราก็ต้องสร้างศรัทธาความเพียรขึ้นมาภายในจิตใจของเรา เพื่อที่จะสู้กับกิเลส

ต่อไปอยู่เสมอๆ ไม่ท้อถอย ท้อแท้ ระลึกถึงครูบาอาจารย์อยู่เสมอว่า ท่านเด็ดเดี่ยวขนาดไหน ท่านสละชีวิตขนาดไหนถึงจะรู้ธรรม เห็นธรรม

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้น จะย่อหย่อนคลายความเพียรนั้นไปตลอดไม่ได้ การคลายความเพียรก็เป็นแต่เพียงบางช่วง บางขณะที่จิตใจไม่สามารถต่อสู้กับกิเลสได้ แต่เมื่อมีช่วงมีโอกาสที่จะเอาชนะกิเลส หรือมีสติปัญญาที่จะต่อสู้กับกิเลสนั้น ต้องฝึกจิตใจของเรานั้นให้มีสติ ให้มีสมาธิเกิดขึ้น เพื่อให้มีปัญญาในการพิจารณาให้เห็นความจริงของกิเลสที่มีอยู่ในจิตใจของเรา การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น หลวงปู่ชาท่านก็พูดอยู่เสมอว่า “การประพฤติปฏิบัตินั้น ไม่มีอะไร มีแต่การพิจารณาร่างกายนี้แหละ” ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ อันนั้นก็หนึ่งอย่าง “อีกอย่างหนึ่งก็ให้พิจารณาเรื่องของจิต เรื่องของอารมณ์” ภายในใจของเรา ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของจิตซึ่งเรายึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง มีแต่เรื่องการพิจารณากายกับจิตเท่านั้น มี ๒ อย่างเท่านั้น

ย่อเข้ามาก็พิจารณาจิต ทำลายกิเลส ละกิเลสที่จิต ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นที่จิตของเรา แต่การที่จะพิจารณาจิตซึ่งเป็นส่วนละเอียดนั้น เราต้องเริ่มต้นจากการพิจารณาร่างกายอันเป็นส่วนหยาบก่อน เพราะจิตคนเรานั้น ยึดมั่นถือมั่นร่างกายเราอยู่เสมอว่าเป็นตัวเรา ของเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลงจึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อทำจิตให้สงบ ให้มีสติ

ตั้งมั่นแล้ว จึงต้องยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้อยู่เสมอ จะพิจารณาอาการ ๓๒ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ หรือจะพิจารณาอสุภกรรมฐานในลักษณะใดก็ได้ หรือจะพิจารณาธาตุกรรมฐานในลักษณะใดก็ได้ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน หรืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสภาวะของร่างกายนี้ มีสติ มีปัญญาพิจารณาอยู่เสมอ ให้จิตเห็นชัดขึ้น ภายในจิตใจของเรา

เมื่อจิตเราพิจารณาเห็นชัดหรือเห็นชั่วคราว จิตก็จะวาง ความยึดมั่นถือมั่นของร่างกายเราชั่วคราว จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ หรือจิตจะพักอยู่ในความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบนั้น จิตจะมีกำลังในการที่จะมาพิจารณาอารมณ์ภายในใจของเราอีก ในอริยาบถทั่วไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็แล้วแต่ ในอริยาบถทั่วไปนั้น เราจะมีสติ มีสติเห็นจิต เห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิตซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเรานี้ เมื่อสติเห็นอารมณ์ คือ ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ ปัญญา ก็จะเข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของ อารมณ์นั้น มีธรรมอันแยกกายที่จะพิจารณาละอารมณ์ซึ่งเป็นที่ กิเลสให้ออกไปจากจิตใจของเราอยู่เสมอ จิตของเราก็ออกจาก อารมณ์ในขณะนั้น

เมื่อสติปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความเป็น อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ สติที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ธรรม ถึงแม้จะตั้งมั่นชั่วคราวก็ตาม ก็มีฐานของจิต คือ มีสติ

มีสมาธิอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นเมื่อไร ซึ่งเป็นอารมณ์อย่างหยาบ กิเลสอย่างหยาบ คือ ความโลภ ความโกรธ สติปัญญาก็จะพิจารณาอยู่เสมอ หรือความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เมื่อเกิดขึ้นที่ใจ สติปัญญาก็จะพิจารณาอยู่เสมอ เพื่อที่จะปล่อยวางอารมณ์นั้นออกไปจากใจ จิตของเราก็เป็นอุเบกขา พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้ ก็จะค่อยๆ วางความยึดมั่นถือมั่นในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แม้วางชั่วคราวนั้นก็ยังมี สติ สมาธิ ปัญญาที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เพราะเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ อารมณ์อย่างหยาบก็ถูกวางลงไป ร่างกายของเรา สติ ปัญญา ก็เข้ามาพิจารณาร่างกายของเรา ให้เห็นชัดขึ้นไปอีก พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ อยู่ในเรื่องร่างกายนี้

เมื่อจิตสงบแล้ว ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ จนจิตรวมเข้าไปเป็นสมาธิอีก เมื่อจิตถอนออกจากความสงบ ถ้าเราอยากจะทำสมาธิเพียรต่อ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาอีก พิจารณาสลับกันไปเรื่องของร่างกายกับเรื่องของอารมณ์ภายในจิตใจของเรา พิจารณาสลับกันไป อารมณ์ต่างๆ ก็เบาบางลงไป ความโลภ ความโกรธบรรเทาเบาบางลงไปด้วยอุบายอันแยบคายที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

แต่อุบายอันแยบคายของแต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน เราต้องหาอุบายที่จะพิจารณาละความโลภ ความโกรธ ออกจากจิตใจของเรา ละความไม่พอใจออกไปจากจิตใจของเรา ทุกครั้งที่มีอารมณ์เกิดขึ้น จะต้องทำลายกิเลส ทำลายอารมณ์ หรือละวาง

ปล่อยวางให้ได้ ทำเช่นนี้ไปทุกๆ ขณะจิตที่กิเลสเกิดขึ้น ถ้าไม่มีกิเลสเกิดขึ้น จิตว่างจากอารมณ์ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาจนเห็นชัดไปที่ละส่วน เห็นชัดในเรื่องของผม เห็นเป็นของปฏิถุศลแล้วปล่อยวางลงไป หรือเรื่องหนึ่ง พิจารณาหนึ่งให้เห็นชัด แล้วก็ปล่อยวางลงไป คลายความสงสัย หรือพิจารณาฟัน เมื่อสติปัญญาเห็นชัดก็ปล่อยวางออกไป หรือพิจารณากระดูก สติปัญญาเห็นชัดก็ปล่อยวางลงไป

เมื่อยังสงสัยในเรื่องร่างกาย สติปัญญาก็เข้าไปพิจารณาส่วนที่มันละเอียดขึ้นไป ส่วนที่ปล่อยวางแล้วก็ปล่อยวางลงไปส่วนที่ละเอียดขึ้นไป เราก็จิภาวนาเข้าไปถึงกับแยกแยะให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือพิจารณาเข้าไปสู่ความว่างโดยธรรมชาติ เมื่อจิตเห็นร่างกายเป็นอนุสูกกรรมฐาน เห็นร่างกายเป็นธาตุกรรมฐาน จิตจะเข้าไปรวมเป็นสมาธิ จะว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน แม้เพียงชั่วคราว จิตก็จะเห็นชัดขึ้นที่ใจว่าหนทางอันนี้เป็นหนทางดำเนินไปเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม หรือสามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกจากจิตได้

เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อรวมตัวลงแล้วเห็นร่างกายของเราว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ในเบื้องต้นเห็นวัตถุธาตุทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมมีความแตกสลายลงไป จิตจะวางความยึดมั่นถือมั่นในสมมติอันนี้ ความเป็นธรรมก็เกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้น กิเลสก็ถูกชำระไปที่ละเล็กทีละน้อย เราก็จิภาวนาร่างกาย พิจารณาอารมณ์ในจิตของเราอยู่เสมอๆ จนกระทั่งมันเห็นชัดจริงๆ ในเรื่องของร่างกาย ถ้าเห็นชัดจริงๆ

ในเรื่องของร่างกายบุคคลอื่นและร่างกายเราว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ จิตมันก็จะวางได้โดยสมบูรณ์ คือวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน วางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายบุคคลอื่น วัตถุธาตุทั้งหลาย มันจะเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แม้ว่าจะเป็นชีวิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย จะเห็นลงไปตรงกลางลงไปเป็นอุเบกขา คือ จิตมันเห็นไปเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ มันแตกกระจายไปหมด ไม่ว่าจะร่างกายเรา ร่างกายบุคคลอื่น หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย ล้วนมีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ มีความแตกสลายลงไป เป็นแต่เพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มันเห็นชัดเจนรอบภายในจิต มันจะวาง สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ความโลภมันก็ดับลงไป ความโกรธมันก็ดับลงไป ความหลงในกายนี้ มันก็ดับสิ้นไป ราคะ ความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย มันก็หมดสิ้นไป นี่เป็นเบื้องต้นของการละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา จิตมันก็มีแต่ความสงบเยือกเย็นตลอดทั้งวันทั้งคืน ความทุกข์อันเกิดจากความโลภมันก็ไม่มี ความทุกข์อันเกิดจากความโกรธมันก็ไม่มี ความทุกข์อันเกิดจากความยินดีในกามทั้งหลาย มันก็ไม่มี เพราะมันสิ้นไปจากใจ จิตของผู้มันจึงเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ในร่างกายบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความสงบหรือความสุขที่เยือกเย็นก็เกิดขึ้นที่ใจบุคคลนั้น

เพราะความทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่มี จิตมันก็เป็นอิสระ จากภพของมนุษย์ หรือ

เทวดา หรือพรหมชั้นล่าง มันก็ไม่ปรากฏขึ้น เพราะจิตนี้ไม่มีรัง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่อาศัยที่จะไปกำเนิดในภพต่างๆ ก็เลสส่วนละเอียดที่จะมีอยู่ภายในจิต คือ จิตยังหลงยึดมั่นถือมั่นในเรื่องของจิต ส่วนละเอียด คือเรื่องของเวทนา สัญญา สังขารของจิตอันเป็นสมมติที่เนื่องขึ้นมา สติ-สมาธิที่เป็นอัตโนมัตติ ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม จึงมีกิเลสในปัจจุบันธรรม เพราะยึดมั่นถือมั่นอาการของจิตต่างๆ ว่าเป็นตัวจิต อันนี้ยังติดอยู่ตรงนั้น

สติปัญญาซึ่งไม่ละเอียดพอ ก็หลงอยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้จะวางอารมณ์ในอดีต อารมณ์ในอนาคต แต่ก็ยังมาหลงอยู่ในปัจจุบัน ยึดอยู่ในปัจจุบันธรรมว่าเป็นตัวจิต บางทีก็หาผู้ร้ายไม่เจอ หากิเลสไม่เจอ เพราะจิตมีความสงบเยือกเย็นมาก อาการอย่างความทุกข์แม้จะน้อยนิดมันก็ปรากฏได้ยากเพราะเป็นอารมณ์ส่วนละเอียด สติปัญญาต้องเข้าไปพิจารณาแยกแยะส่วนละเอียดอาการของจิตอีก คือ เวทนาของจิต ความสุข ความทุกข์ซึ่งจะไม่ค่อยมีหรือความเฉยของจิต ต้องใช้ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน พิจารณาเพื่อที่จะปล่อยวางออกไป ในเวทนาของจิตหรือในความจำซึ่งจิตหมายมั่นว่าเป็นตัวจิต ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ เราก็มองว่าอันนั้นคือใจของเรา เห็นความจำของเรา หรือเห็นจิตของเรา

สติปัญญาที่ละเอียดก็จะเข้าไปพิจารณาโดยธรรมชาติ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของความจำอันนั้นว่ามันไม่ใช่ตัวจิต มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นอยู่เสมอๆ เห็นชัดขึ้น มันก็ค่อย

ปล่อยวางออกไป หรือความนึกคิดปรุงแต่ง สติปัญญาก็เข้าไป เห็นว่า เราเคยคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องที่ดี ที่เป็นกุศล ปรุงแต่งไปในเรื่องต่างๆ เห็นก็เป็นเพียงอาการของจิต สติปัญญาก็เข้าไปพิจารณา เห็นชัดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของสังขาร หรือวิญญานความรู้ต่างๆ สติปัญญาจะเริ่มเห็นชัดขึ้น การรับรู้ ความสุข ความทุกข์ รู้ในสิ่งต่างๆ ความรู้อันนั้นยังคงเป็นความรู้ซึ่งมีตัวตนอยู่ ในการรับรู้ต่างๆ จึงเป็นผู้รู้ซึ่งมีกิเลสอยู่

สติปัญญาต้องเข้าไปพิจารณาส่วนละเอียดในวิญญานนั้น ให้เห็นอนิจจัง อนัตตา รวมลงแล้วพิจารณาทั้งหมด สัจจะ สังขาร วิญญาน ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ พิจารณาจนละเอียดไป สุดท้ายแล้วก็ย้อนมาที่ใจเจ้าของ ใจที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นจิต หรือว่าเป็นผู้รู้ เพราะท่านให้พิจารณาทำลายผู้รู้ตัวนั้น เพราะผู้รู้ตัวนั้นก็ยังเป็นกิเลส เป็นอวิชชา มีกิเลสกำกับอยู่ หรือเป็นความหลง ซึ่งยึดมั่นถือมั่นให้จิตหลงในตัวจิตว่านั่นเป็นจิต เพราะฉะนั้นท่านจึงย้อนให้มีสติ มีปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ของสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวง ให้ออกไปจากจิต คือความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ ซึ่งจิตจะหลงว่าเป็นจิต หลงยึดมั่นถือมั่น ในอารมณ์ที่เกิดทุกอย่างว่าเป็นจิต สติปัญญาจึงย้อนมาพิจารณาทำลายตัวนั้น ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนจนปล่อยวางออกไป จึงเป็นความรู้ซึ่งบริสุทธิ์ขึ้นมา เพราะฉะนั้นนักประพจน์ปฏิบัติ ต้องวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย วางความยึดมั่นถือมั่น อารมณ์ภายในจิต จนกระทั่งไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดเลย

ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็ประพฤติปฏิบัติเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์นี้แหละ เพราะฉะนั้นถึงแม้ว่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้ เป็นเรื่องละเอียด ซึ่งเราอาจจะคาดคะเนหรือเดาไม่ได้ แต่เราทุกคนควรที่จะพยายามพอรู้อันหนึ่งเป็นแนวทางว่า การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา เพื่อที่จะให้จิตมีสติ มีปัญญาพิจารณาในเรื่องของอารมณ์ ให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่อัตถ์ของร่างกายนี้ มีสติ มีปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่อัตถ์ของจิต ซึ่งเรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนนี้อยู่เสมอๆ อันนี้เป็นหนทาง มรรคปฏิบัติแห่งการประพฤติปฏิบัติเพื่อจะละกิเลสให้สิ้นไปจากใจของเรา

เพราะฉะนั้นหลักประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติที่ตรงที่แน่นอน คือปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือปฏิบัติของพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ถ้าเราออกนอกแนวนี้ของครูบาอาจารย์ มันก็จะเสียหาย มันไม่ใช่ปฏิบัติเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ หรือไม่ใช่เป็นปฏิบัติไปเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะฉะนั้นข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ หรือจุดศรัทธาเป็นเครื่องขุดเกลากิเลส เราต้องสำรวมจิตใจของเราให้อยู่ในขอบเขตของพระธรรมวินัยอยู่เสมอ เพื่อที่จะให้มีความสงบกาย สงบวาจา สงบจิตใจ ส่วนหนึ่งเราก็ทำสมาธิ ภาวนา เพราะเมื่อจิตใจเรายังมีกิเลสอยู่สติปัญญาไม่เห็นกิเลส เราต้องเร่งทำสมาธิ ภาวนา เพื่อให้จิตใจของเรามีความสงบ

เมื่อจิตใจเรามีความสงบเกิดขึ้น มันก็จะเห็นอาการของจิต อาการของกิเลสซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจของเรา สติปัญญาก็จะเข้า

พิจารณาทำลายกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดยิ่งๆ
ขึ้นไป อันนี้เป็นสำคัญ เพราะฉะนั้นเรื่องการประพฤติปฏิบัตินั้น
เราไม่ใช่เข้ามาอยู่มาประพฤติปฏิบัติเล่นๆ อย่างนั้นนอนใจ แต่ละวัน
ก็ล่วงเลยไป วันและคืนก็ผ่านไป เพราะฉะนั้นเราต้องทำความ
เพียรให้ได้เต็มที่ เราเหนื่อยเราก็พักผ่อน พักผ่อนเพื่อที่จะต่อสู้

เมื่อมีกำลังกายที่เข้มแข็ง กำลังจิตที่ตั้งมั่น เราเข้าต่อสู้
กับกิเลสภายในใจของเราอยู่ เราอยู่ในชัยภูมิที่เหมาะสม คือเพศผ้า
กาสาवพัศตรอันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ เราต้องมีความมุ่งหวัง
ที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเราให้ได้ トラบใดที่เรายังมี
ลมหายใจอยู่ มีสติ มีปัญญา เราจะไม่ทอดทิ้งที่จะเอาชนะกิเลส
วันนี้เราท้อแท้ เราก็ต้องพิจารณา หาอุบายให้เกิดศรัทธาความเพียร
ที่จะเอาชนะกิเลสให้ได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อย่างเช่นองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ซึ่งท่านจะ
ประพฤติปฏิบัตินั้น ท่านสละทุกสิ่งทุกอย่าง หลีกเร้นบำเพ็ญภาวนา
อยู่ในป่า อยู่บนเขา อยู่ในถ้ำ ไม่แสวงหาลาภสักการะทั้งหลาย
ทั้งปวง อาศัยบริขารแปด ปัจจัยทั้งสิ้นเพื่อบำเพ็ญภาวนาในวันหนึ่ง
กับคืนหนึ่งเท่านั้น

เพราะฉะนั้นพวกเราทุกคน ที่จริง ปัจจุบันนี้เราอาศัย
มูลของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรามีความเป็นอยู่ค่อนข้าง
จะสบาย อาศัยศรัทธาญาติโยมซึ่งศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ เข้ามาทำนุบำรุงบวรพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นเรา
อย่าลืมหายใจจิตใจของเราว่าเราเข้ามาบวชทำไม เราอาศัยปัจจัยสี่

ของชาวบ้าน เพราะฉะนั้นเราต้องบำเพ็ญให้สมกับที่เราอาศัย
ปัจจัยสี่ของชาวบ้าน เพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อจะดำเนินไป
เพื่อความพ้นทุกข์ในแต่ละวันแต่ละคืน ควรที่จะกระทำความเพียร
ให้ได้เต็มที่ เหนื่อยก็พักผ่อนเพียงเพื่อที่จะเอาชนะกิเลสต่อไป
เท่านั้น แค่นั้นแหละ ถ้าเราทำเช่นนี้ทุกๆ วัน ไม่คลายจากความเพียร
ใจเราก็จะรู้ธรรมขึ้นมา

ความรู้โดยปกติพวกเราได้ยินได้ฟังกันมานาน ได้ศึกษากัน
มานาน อันนี้เรียกว่า ความรู้ แต่ไม่ใช่ความเห็นภายในจิต
จากความรู้นั้น เราทำให้เกิดความเห็นภายในจิตขึ้นมาด้วยการ
ดำเนินในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ความเห็นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ
มีสติ มีปัญญาพิจารณาร่างกายภายในกายตน ให้เห็นความไม่เที่ยง
ความไม่ใช่ตัวตน มีสติ มีปัญญาพิจารณาอารมณ์ภายในใจเรา
เห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์แต่ละอารมณ์ที่เกิดดับ
มีสติ มีปัญญาพิจารณาเห็นแบบนี้แหละ เห็นความไม่เที่ยง ความ
ไม่ใช่ตัวตนอยู่เสมอๆ จึงเรียกว่าเห็น เห็นภายในใจของเรา เห็นแล้ว
เกิดความสลัดสังเวช เกิดปิติ เกิดความปล่อยวางขึ้นมา เรียกว่า
ความเห็น

เมื่อสติปัญญาพิจารณาเห็นบ่อยๆ จนชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ
นั้นแหละจึงจะเป็นธรรมขึ้นมา ในการละกิเลส ปล่อยวางออกไป
ทีละเล็ก ทีละน้อย ทีละขั้น ทีละตอน จึงเรียกว่าเป็นธรรมขึ้นมา
สิ่งที่เรียกว่าธรรม คือ พระโสดาปัตติผลก็เป็นธรรมในระดับหนึ่ง
พระสกิทาคามีผลก็เป็นธรรมระดับสอง พระอนาคามีผลก็เป็นธรรม

ระดับสาม พระอรหัตผลก็เป็นธรรมระดับสี่ อันนั้นก็...เป็นธรรม
ขึ้นมา ถ้าเป็นพระอรหัตผลก็เป็นธรรมทั้งดวง จิตใจบริสุทธิ์
ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ดับสนิทโดยสิ้นเชิง
จึงเป็นบรมสุข ที่ท่านกล่าวไว้ว่า สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี
หมายถึง สงบจากกิเลสภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ความสงบ
เยือกเย็นก็เกิดขึ้นเป็นบรมสุข

เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคน พึงพยายามปรารถนาความ
เพียรอยู่เสมอ ธรรมะหรือการศึกษาจากหนังสือ ตำรับ ตำรา
ที่เคยได้ยินได้ฟังมาพอสมควรแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างเรารู้หนทาง
ประพฤติปฏิบัติ เพราะฉะนั้นทำปฏิบัติให้เป็นไปเพื่อที่จะให้
รู้ธรรมเห็นธรรม ตามรอยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือ
พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ในวันนี้ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้...

สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก

ท่านพระอาจารย์อัศรเดช (ต้น) ธีรจิตโต

เทศน์ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๙ ณ วัดบุญญาวาส



ในแผ่นดิน ในโลกนี้นั้น เขาสมมติก้อนหินแต่ละชนิดให้เป็น
สิ่งที่มีคุณค่า จะเป็นแร่ทองคำดี ทองคำก็ดี ซึ่งเป็นสิ่งสมมติว่ามีค่า
ก็ยังสามารถในแผ่นดินนี้ หาได้ไม่ยากลำบากเท่าไร จะเป็นพลอย
เพชร นิล จินดาก็ตามที่มีอยู่ในแผ่นดินนี้ ก็ยังหาได้ไม่ยาก ก้อนหิน
ทั้งหลายเหล่านี้ เขาสมมติให้เป็นสิ่งมีค่ามาก ที่มนุษย์เราสมมติ
ขึ้นมา จะเป็นทองคำก็ดี จะเป็นเพชรพลอยต่างๆ ก็ดี ที่ว่าหายากนั้น
ก็ไม่ยากเท่าไร ไม่เหลือวิสัยแก่การค้นคว้าแสวงหาของมนุษย์
ซึ่งมีความต้องการในรูปวัตถุ

แต่ในแผ่นดินนี้ พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นแต่ละพระองค์นั้น
หาได้ยากที่สุด เราทุกคนความจริงโชคคติที่ได้เกิดขึ้นมาในยุคซึ่งมี
พระพุทธศาสนา มีคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ประดิษฐานอยู่ เป็นสิ่งซึ่งยากลำบากเหลือเกิน ที่สัตว์ทั้งหลายจะ
เกิดขึ้นมาในภพภูมิของมนุษย์ ที่จะมาพบพระพุทธศาสนา เพราะ
ในภพภูมิต่างๆ นั้น มีมากมายเหลือเกิน ภพที่หยาบตั้งแต่ภพที่ต่ำ
คือ นรก ก็มีหลายภพหลายภูมิ เปรตก็มีหลายภพหลายภูมิ
อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดาหรือพรหม และภพภูมิของมนุษย์
บุคคลซึ่งเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ซึ่งได้มาพบพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งซึ่ง

หาได้ยากยิ่งกว่าทองคำและเพชรพลอยทั้งหลาย ซึ่งคนทั้งหลายหลงว่า เป็นสิ่งซึ่งมีคุณค่ามาก

ทรัพย์สมบัติหมดทั้งโลกนี้หรือสามแดนโลกธาตุก็ตาม ตามสมมติทั้งหลาย ก็ไม่เท่ากับกำเนิดขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์อันมีคุณค่ามาก พระพุทธองค์นั้นเกิดขึ้นมาแล้ว ทำดวงใจให้บริสุทธิ์ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นคำสั่งสอนซึ่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายประพฤติปฏิบัติตามเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเพื่อความสิ้นทุกข์ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้ พระอรหันต์สาวกทั้งหลายผู้ซึ่งปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ข้อวัตรปฏิบัติ รุดงค์วัตรต่างๆ ก็เป็นไปเพื่อขุดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ขึ้นมา และพวกเราพระภิกษุสามเณร หรืออุบาสก อุบาสิกา ซึ่งได้เกิดขึ้นมาพบคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันเป็นสิ่งซึ่งเราไม่ต้องค้นคว้าแสวงหาอันใดเลย เพียงแต่ว่าประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่ท่านชี้ทาง บอกทาง แนะนำ เท่านั้น ไม่ต้องคิดให้ยากลำบากอะไรเลย ในเรื่องการประพฤติปฏิบัติภาวนา

ความนึกคิดปรุงแต่งในจิตใจของเรานั้น เป็นสิ่งซึ่งพาให้จิตใจของเรา หลงไปกับอารมณ์ทั้งหลายอันไม่รู้จักจบสิ้น คำสั่งสอนที่เป็นหนึ่งไม่มีสองที่ท่านทรงสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลายให้ห่างการกำบาบทั้งหลายทั้งปวง ควรทำแต่ความดี เริ่มตั้งแต่การทำบุญรักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนา หรือสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ เพื่อพัฒนาจิตใจของแต่ละคนให้มีความสะอาด ให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น

แต่ละจิตวิญญาณที่จะมาเกิดในประเทศที่มีพระพุทธศาสนา ก็เป็นสิ่งซึ่งยาก ดูประชาชนเฉพาะภพภูมิของมนุษย์บนโลกนี้ก็พันล้านคน และประเทศที่มีพระพุทธศาสนานั้นมีมากหรือเปล่า แม้อยู่ในประเทศที่มีพระพุทธศาสนา คนที่รักษาศีล ๕ จะมีสักกี่คน คนที่จะทำสมาธิภาวนาจะมีสักกี่คน คนที่จะเจริญการพิจารณาเพื่อจะละกิเลสออกจากใจของแต่ละบุคคลนั้น จะมีสักกี่คน และพวกเราจะนั่งนอนใจทำไม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วพบคำสั่งสอนอันเลิศอันประเสริฐที่สุดในสามแดนโลกธาตุหรือในจักรวาลทั้งหลาย ไม่มีสิ่งใดที่จะนำจิตของสัตว์ทั้งหลายให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้ นอกจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ แล้วเราจะปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ทำไม

ความหลงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจเรานั้น หลงเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสารไม่มีอันจบสิ้น อวิชชาคือความหลง หรือความไม่รู้ทั่ว ไม่รู้ทั่วไปในความโลภ ในความโกรธ ในความหลง ซึ่งมีอยู่ในดวงใจของเรา เมื่อเราได้มีโอกาสเข้ามาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ ซึ่งอาศัยมูลของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย สืบต่อกันมาจนทุกวันนี้ พระภิกษุสามเณรอาศัยมูลของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อาศัยปัจจัยสี่จากญาติโยมหรือชาวบ้าน แล้วเราจะนั่งนอนใจทำไม เราอยู่ในสมรภูมิที่เหมาะสมในการที่จะต่อสู้กับข้าศึก คือกิเลสในดวงใจของเรา ปัจจัยสี่ก็อาศัยจากญาติโยมทั้งหลายซึ่งเป็นกองหนุนให้เราเข้าต่อสู้ โจมตี ทำลายข้าศึกคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ภายในใจเราไม่ใช่หรือ

ความศรัทธาของญาติโยมที่มีต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้
ถวายเป็นปัจจัยทั้งสี่ก็ด้วยอาศัยศรัทธา

เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์
ซึ่งตรัสไว้ว่า เป็นผู้ที่จะทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา หรือจะเป็นผู้
ซึ่งทำลายพระพุทธศาสนา ก็ขึ้นอยู่กับพระสงฆ์ที่เข้ามาบวชตาม
สมมติ เราจะเป็นฝ่ายที่ทำลายพระพุทธศาสนา หรือจะเป็นฝ่าย
ซึ่งส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป
ตลอดกาล เมื่อเราเข้ามาบวช เราก็ต้องเป็นผู้ที่ตั้งใจประพฤติ
ปฏิบัติตามธรรมวินัย ตามข้อวัตรปฏิบัติ ปฏิปทาที่ครูบาอาจารย์
วางไว้ หรือธุดงค์วัตรอันเป็นเครื่องขุดเกลากิเลสภายในจิตใจ
ของเรา ไม่ใช่ที่เราเข้ามาบวช มาฝึกหัดอบรมจิตใจของเรา แล้วเรา
ก็ไม่มีคามอดทน ทำอะไรตามกิเลส ทำอะไรตามใจ

ถ้าเราทำอะไรตามกิเลส ตามความคิดของเรา ถ้าพันทุกซ์
ก็คงพันทุกซ์ไปนานแล้ว แต่ความจริงการทำอะไรตามความรู้สึ
นึกคิดของเราส่วนมาก ๙๐% เป็นความเห็นผิด เป็นความเห็น
ไม่ถูกต้อง เราจะหลงเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด
เพราะฉะนั้นการมาฝึกหัดอบรมจิตใจของเรา ในการเข้ามาบวช
เข้ามาประพฤติปฏิบัติ ต้องอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง อดทนต่อ
ความหนาว ความร้อน หรือการนอนการจำวัดก็ต้องฝืนนอนแต่
พอดี การขบฉันก็ต้องฉันพอดี ซึ่งจำกัดเพียงมือเดียวหนเดียว
อาสนะเดียว ภาชนะเดียว ต้องมีความพอใจในการที่จะฝึกหัด
ขุดเกลากจิตใจของเรา ไม่ตามความรู้สึกกิเลสภายในจิตใจของเรา

การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การฝึกหัดจิตใจของเราในการบำเพ็ญเพียรภาวนา ก็ต้องบำเพ็ญเพียรทุกวัน หลักของครูบาอาจารย์ ขี้เกียจก็ต้องฝืนประพฤติปฏิบัติ เพราะถ้ากิเลส นั่นคือ เกิดขี้เกียจขึ้นมาเราก็คอยกนอนพักผ่อน ไม่อยากจะทำอะไร แต่นักปฏิบัติผู้ซึ่งจะต่อสู้ที่จะละกิเลสออกจากจิตใจเรานั้น ต้องรู้จักฝืน มีความอดทน ทวนกระแสของกิเลส การตามใจกิเลสนั้นก็ไม่สามารถที่จะพ้นความทุกข์ไปได้ เพราะฉะนั้นต้องมีความอดทน มีสติ มีปัญญา รู้จักสอดส่องดูจิตใจของเรา ว่าจิตใจของเรานั้นมีกิเลสในเรื่องอะไร มีความทุกข์เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอันใด นักปฏิบัติผู้เป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือเป็นศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างน้อยที่สุดต้องทรงธรรมวินัย เป็นพื้นฐานของจิต

ถ้าบวชมาแล้ว ไม่รักษาศีล ก็อย่าบวช ถ้ารักษาศีลให้ทรงตัวแล้ว มีความยินดีในการรักษาศีล ก็สามารถจะอยู่ได้ ถ้าต้องการที่จะพัฒนาจิตใจเรานั้นให้ดียิ่งขึ้นไปก็บำเพ็ญสมาธิธรรม ทำสมาธิภาวนาให้เกิดความสงบ ความเยือกเย็นในจิตใจของเรา ให้เป็นเครื่องอยู่ภายในจิตใจของเราอีกระดับหนึ่ง แต่ส่วนมากก็คิดว่า การทำความสงบนั้น รู้สึกว่ายากลำบาก จิตใจไม่ค่อยสงบ ทุกคนอยากได้ความสงบ อยากให้ความสงบเกิดขึ้นภายในจิตใจ อยากมีสติตั้งมั่น แต่เราทุกคนได้ทำความเพียรให้เพียงพอหรือยัง หรือบวชมาแล้วแต่เผยแพร่ หรือมีว่แต่ทำหน้าที่การงานต่างๆ ภายนอกให้หน้าที่การงานต่างๆ ภายนอกมากกว่าการกระทำความเพียร หรือไปกิจธุระต่างๆ ภายนอก มากกว่าการทำความเพียร

การปฏิบัติภาวนานั้น การทำความเพียรอย่างน้อยที่สุดน้อยที่สุดเลยต้องถึง ๗๐% อีก ๓๐ % นั้นเป็นเวลาทำกิจภายนอก เวลาส่วนใหญ่่นั้นเป็น ๗๐% ต้องเป็นเวลาประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่ ๗๐% เป็นเวลาเกี่ยวข้องกับธุรกิจภายนอก หรือเกี่ยวข้องกับการทำงานตลอด อันนั้นเป็นสิ่งที่ เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิเจริญภาวนา เพราะการกระทำความเพียรนั้น ต้องมีสติกำหนดอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหลือจากเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็มีสติตามรักษาจิตของตนไปตลอดทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็แล้วแต่

การตั้งสตินั้น ตั้งสติตั้งแต่รู้สึกตัวลืมตาขึ้นมาเลย ตื่นนอนขึ้นมา ตื่นจากจำวัด มีสติกำกับไปทุกๆ ขณะจิต ถ้าเพลอกก็ช่างเราก็ตั้งขึ้นมาใหม่ สติคือความระลึกได้ที่จะเฝ้าดูจิต เฝ้าดูอารมณ์ ในใจของเรา ทำกิจวัตรประจำวันก็มีสติ ทำหน้าที่การงานนั้นๆ ในส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไป สำรวมจิตใจเราอยู่เสมอ ทุกๆ อิริยาบถ ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้าย ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ให้จิตเราเป็นกลางอยู่เสมอ มีสติสำรวมจิตใจเราเช่นนี้ ไปตลอด

เมื่อเรามีสติเฝ้าดูใจของเรา ไปทุกๆ อิริยาบถ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นก็มีอุบายปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อันนั้น เมื่อมีเวลาว่างเราก็ก้าวรวมในอิริยาบถนั่งสมาธิ ทำสติ ทำสมาธิ ให้ต่อเนื่อง ให้เกิดความสงบ ในใจของเรา ให้เกิดกำลังใจซึ่งตั้งมั่น กำลังสติที่เข้มแข็งเกิดขึ้น ให้จิตเป็นหนึ่ง ในอิริยาบถเดินจงกรมก็เหมือนกัน มีสติกำหนดอยู่

กับกรรมฐานที่เราภาวนา เมื่อออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ เดิน จกรม ก็มีสติเฝ้าจิตของเราต่อไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ให้ต่อเนื่อง ทุกๆ วัน

ความคิดของกิเลสอย่าไปเสียดาย อย่าไปเสียดายกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา ในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นอาการของจิต อาการของกิเลส ถ้าเราไม่ฝืน ไม่ทวนกระแสของกิเลส แล้วเราจะบวชทำไม เราทำตามใจของตัวเอง แล้วเมื่อไรจะชนะกิเลส ไม่อดทน ไม่กล้าเสียสละ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านเสียสละทรัพย์สมบัติภายนอกออกไป ท่านเสียสละอวัยวะต่างๆ หรือแม้ชีวิตเพื่อรู้ธรรม เห็นธรรม การประพฤติปฏิบัติของท่านนั้นเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงมาถึงพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ปฏิบัติด้วยความเด็ดเดี่ยว เอาชีวิตเป็นเดิมพัน หมายถึงแลกตายกัน ไม่ได้ก็ให้ตาย ไม่ตายก็ให้ดี กิเลสจะอยู่ภายในจิตใจไม่ได้

การต่อสู้นั้นต้องต่อสู้กับจิตใจเรา ต่อสู้กับกิเลสภายในดวงใจของเรา ไม่ใช่ว่าต่อสู้กับเพื่อนสธรรมมิก หรือญาติโยมทั้งหลาย ต้นเหตุของกิเลสไม่ได้อยู่ที่สธรรมมิก ญาติโยม หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย เกิดขึ้นที่ดวงใจของเราอันมีความหลง มีความเห็นผิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเข้ามาประพฤติปฏิบัติ ไม่ต้องไปค้นคว้าหาหนทาง ไม่ต้องไปคิดให้วุ่นวาย ธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นไปเพื่อขุดเกลากิเลสภายในใจของเรา ศीलของพระเราก็คือ ธรรมวินัย หรือศีล ๒๒๗ รวมย่อลงมา

ก็อยู่ที่ดวงใจดวงเดียว มีสติวินัย กิเลสอยู่ที่ใจ ใจของเรา ความโลภ ความโกรธ กามราคะทั้งหลายก็อยู่ที่จิตของเรา มาดู จิตใจของเรา

ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ จะเป็นธุดงค์วัตรต่างๆ ก็ตาม ก็เป็น เครื่องขุดเกลากิเลสภายในใจของเรา ทำไมเราจะผ่อนข้อวัตร ปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์วางไว้ พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะว่า ธรรมวินัย ธุดงค์วัตรนี้เป็นเครื่องขุดเกลากิเลส เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติ มาศึกษาขอนิสัยจากครูบาอาจารย์ เมื่อออกไปแล้ว เราก็ไม่ทำตาม ไม่ประพฤติปฏิบัติตาม เราไปทำ ในสิ่งที่จะทำให้จิตใจเสื่อมถอย สมาธิไม่เกิดขึ้น ปัญญาไม่เจริญขึ้น ก็อยู่ไม่ได้ในเพศสมณะ อยู่ไม่ได้ตลอดรอดฝั่ง มีเป็นจำนวนมาก ที่เข้ามาศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ นับถือเป็นครูบาอาจารย์ แต่ไม่ประพฤติปฏิบัติตามข้อวัตรปฏิบัติที่ท่านวางไว้ อันเป็นไป เพื่อชำระกิเลส ในเมื่อจิตของเรายังไม่บริสุทธิ์ ความเห็นของเรายังไม่ถูกต้อง ธรรมทั้งหลายเรายังไม่รู้ทั่วถึง แต่เราทำตามความคิด ของเรา ความคิดของเรามันเป็นกิเลส ทำอะไรตามสบายใจ มันก็เป็นกิเลส ผ่อนในข้อวัตรต่างๆ มันก็เป็นกิเลส แล้วเราจะบรรลุ ธรรม เห็นธรรมได้อย่างไร

มัชฌิมาปฏิปทา ความจริงนั้นอาจจะแตกต่างจากคน ทั้งหลายในโลกนี้ คือ การประพฤติปฏิบัติของพระสงฆ์เราฝ่าย ปฏิบัติ ที่ฉันทนเดียว ภาชนะเดียว อาสนะเดียว บิณฑบาตเป็นวัตร หรือการนอนน้อย ฉันทนน้อย ทำความเพียรมาก อาจจะแตกต่างจาก

คนทั้งหลาย แต่หนทางนี้เป็นหนทางมัชฌิมาปฏิปทา คือหนทางที่เป็นกลาง ที่จะนำจิตของเรานั้น ชำระจิตใจให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ได้ เมื่อเราทำอะไรตามกิเลส กิเลสก็ครอบงำจิตใจเรา ไม่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ไม่เอาจุดงศกัฏฐะเป็นเครื่องขูดเกลากิเลส ละเลยจนไม่เห็นคุณค่า ไม่เห็นประโยชน์

เมื่อผู้ใดไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม ผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้ พระพุทธศาสนามีไว้ หรือดำรงไว้ แต่ถ้าไม่มีผู้ประพฤติปฏิบัติตามในศีล สมาธิ ปัญญา ก็ไม่สามารถมีผู้ที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่ในเมื่อเราทุกคนเกิดขึ้นมาในช่วงมีพระพุทธศาสนา แล้วเราทำไมไม่รีบเร่งชวนช่วยในการบำเพ็ญภาวนา ให้อึ้งๆ ขึ้นไป ศีลให้งามเป็นเบื้องต้น อย่างน้อยเป็นเกราะคุ้มกันภัยพวกเรา เพราะโทษของการทุศีลมันอันตรายมาก เพราะศรัทธาของญาติโยมทั้งหลายมีมาก จึงอันตรายมาก มีมากด้วยความบริสุทธิ์ เขาหามาด้วยความยากลำบาก ในปัจจัยสี่ทั้งหลาย ก็มาทำนุบำรุงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะฉะนั้นเราต้องทรงธรรมวินัย อย่างน้อยเป็นเกราะคุ้มกันภัยของเรา

การทำสมาธิภาวนา ๑. อันดับแรกเพื่อตัวเราเอง ๒. เพื่อใช้หนี้คนอื่น ให้เป็นอานิสงค์ผลบุญกลับไป เติบงกรม นั่งสมาธิให้ได้ จึงบอกว่าเขาทำงานวันละ ๗-๘ ชั่วโมง บางคนทำงานตลอด ๗, ๘ วัน ๖, ๗ วัน ไม่หยุดตลอดทั้งอาทิตย์ บางคนทำงาน ๖ วันหยุดวันเดียว ได้ปัจจัยสี่มาก็แบ่งมาถวายทำบุญในพระพุทธศาสนา แต่เราจะมาจำวัดแล้วฉัน แล้วก็พักผ่อนมันก็ไม่ถูกต้อง เขามาส่งให้

เราเหมือนส่งให้ศึกษาเล่าเรียน เมื่อเรามุ่งทางนี้แล้วจะประพฤติปฏิบัติธรรมก็เอาให้จริง เขาส่งเสบียงกำลังสนับสนุนเพื่อต่อสู้กับข้าศึก ต่อสู้กับกิเลส เราก็ต้องทำให้มากกว่าเขา วันหนึ่งเขาทำงาน ๗-๘ ชั่วโมง เราก็ต้องทำความเพียรมากกว่านั้น ไม่ใช่ทำแค่ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงก็พอแล้ว ไม่ถูกต้อง ทำความเพียรต้องทำให้ยิ่งกว่าโยมเขา ๗-๘ ชั่วโมง บางคนครูบาอาจารย์ทำ ๘-๑๐ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เมื่อเราทำความเพียรไม่หยุด สมาธิทำไม่จะไม่เกิดขึ้น

บางคนปรารถนาความสงบ แต่ไม่ทำเหตุในการที่จะทำความเพียรเพื่อแผดเผากิเลสภายในดวงใจของเรา ปรารถนาความสงบ แต่ปล่อยจิตปล่อยใจไปกับอารมณ์ทั้งหลาย บางเรื่องก็ไม่รู้จักฝืนอดทนภายในจิตใจของแต่ละคน อยากรจะใช้สอยอะไรก็ใช้สอยไปตามกิเลส ไม่รู้จักพิจารณาก่อนใช้ อยากรจะฉันภัตตาหารอะไรก็ฉัน ฉันไปตามความอยาก ไปตามกิเลส

สมัยครูบาอาจารย์ที่ท่านมุ่งประพฤติปฏิบัติอยู่ในป่าในเขานั้น บางทีมีเพียงข้าวกับเกลือ แล้วก็พริก หรือบางวันไม่มีก็มีแต่ข้าวหรือผักต้ม หรืออะไรก็แล้วแต่ น้ำพริกเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น นั่นแหละคืออาหารเพียงเล็กน้อยแต่พอดี ท่านไม่กังวลเรื่องอาหาร มีเพียงเพื่อจะฉันเพื่อบำเพ็ญภาวนาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้ห่วงสรรสร้างกายอะไร แต่เราบางครั้งอาหารจากญาติโยมมาก แต่เราก็ไม่รู้จักหักห้ามจิตใจของเรา ไม่รู้จักสำรวจพิจารณาอาหารแต่พอดี เมื่ออาหารมากก็ทับถมกิเลสในจิตใจของเรา ทำให้เกิดนิเวรณ์ ความง่วง ความเพียรก็น้อยลงไป อยากร

จะนอน อยากจะพักผ่อนมาก อย่าไปเสียตายเป็นการขบขัน ฉันแต่พอดี พิจารณาอาหาร พอที่จะฉันเพื่อทำนุบำรุงร่างกาย พอที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนาวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง พิจารณาแต่เพียงว่าฉันภัตตาหารให้เพียงพอกับการบำเพ็ญเพียรภาวนาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก็พอแล้ว แล้วก็ทำความเพียรให้เต็มที่

จิตที่ไม่สงบที่เกิดขึ้นจากความนึกคิดต่างๆ ภาพในจิตใจของเราที่เผลอลงจิตใจของเรานั้นให้คิดแต่เรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคต บรู้งแต่ไปให้เกิดแต่เรื่องกิเลสทั้งหลาย ทำไปไม่มีสติที่จะยับยั้งไม่ให้คิดไปในเรื่องของกิเลส มีสติ มีความอดทน อดกลั้นต่ออารมณ์หน่อย สำรวมจิตใจของเรา บางคนเห็นใหม่ ปล่อยใจคิดอะไรก็ตามตามความคิด ทำตามความคิดจนก่อให้เกิดความเสียหายก็ได้ แต่เมื่อคิดในสิ่งที่ไม่ดี ต้องรู้ ต้องอดทน ต้องหาทางละออกไป ไม่เก็บ ไม่กักขังไว้ หาอุบายที่จะละอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปทุกๆ ขณะ พุดอยู่เสมอว่า ความคิดอันใดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ให้มีสติ มีความอดทน แล้วหาอุบายปัญญาละออกไป จะเป็นอารมณ์ ความโลภก็ดี ความโกรธ ความอาฆาต ความยินดีในกามทั้งหลายก็ดี สติปัญญาต้องพิจารณาแก้ไขในขณะที่จิตนั้น ไม่เก็บ ไม่กักขังไว้

การที่จะมีสติที่ตั้งมั่นก็ต้องทำสมาธิภาวนา เพื่อที่จะมีสติตั้งมั่น มีปัญญาที่จะละกิเลสออกไปจากใจของเราในปัจจุบันนี้ แต่ถ้ากำลังสติปัญญาไม่เพียงพอ ก็ชี้ทางบอกทางอยู่เสมอว่าให้กำหนดสติ ทำสมาธิภาวนา ตัดอารมณ์นั้นออกไปก่อน ทำเช่นนี้

สลับกันไป เมื่อมีเวลาว่างก็เดินจงกรมให้มาก นั่งสมาธิให้มาก ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งมีหน้าที่อย่างเดียวกันทำอะไรจึงทำให้จิตใจมันสงบ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในใจของเรา มีหน้าที่ค้นคว้าหาทางที่จะทำให้จิตใจของเราสงบเท่านั้น กรรณฐานก็มีบอกไว้หลายๆ วิธี อาณาปานสติกรรณฐาน พุทธานุสติกรรณฐาน กรรณฐานอันใดถูกกับจริตของเราก็นำมาใช้ กำหนดจดจ่ออยู่ตรงนั้น เอาให้อยู่ เอาให้จิตนิ่ง มีความสงบนิ่งเกิดขึ้นที่ใจ ให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ความสงบเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น ปิดจากความสงบ เยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น หรืออุเบกขาธรรมก็เกิดขึ้นจากการทำความเพียรไม่หยุด สมาธิที่ไม่เคยเกิดขึ้นก็เจริญงอกงาม มีความสงบเยือกเย็นใจ ตั้งแต่นั่งสมาธิจิตก็สงบ เดินจงกรมจิตก็เริ่มสงบขึ้น

ถ้าทำความเพียรมากๆ นั่งสมาธิก็สงบ เดินจงกรมก็สงบ ต่อไปยืนก็สงบ ทำกิจวัตรประจำวันก็สงบ ความสงบนั้นก็ต่อเนื่องเหมือนหยดน้ำที่ละหยด หยดเป็นสายเหมือนครูบาอาจารย์ว่าเป็นสายน้ำต่อเนื่องกัน สติก็จะต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาจำวัด สติ ปัญญาก็จะต่อเนื่องในการชำระกิเลสออกไปจากจิตใจทุกๆ ขณะจิต เมื่อมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นปัญญาก็จะเข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อันนั้น ก็ละออกไป เคยพูดอยู่เสมอว่า พระเราสละหน้าที่การงานต่างๆ ออกมาแล้ว ความโลกจะมีมาแต่ไหน ซึ่งบอกอยู่เสมอว่า มีเพียงปัจจัยสี่เท่านั้น ที่จะป็นต้นเหตุแห่งความอยาก แห่งความโลภในจิรวินิบัต สเนาสนะ ยารักษาโรค บอกอยู่เสมอว่า พิจารณาให้เห็น

เป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติ เป็นเครื่องแก้กิเลส จะเป็นจีวร เครื่องนุ่งห่มอาศัย ก็สักแต่ว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

คนผู้อาศัยก็เป็นเช่นเดียวกัน อาศัยซึ่งกันและกันอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น จะเป็นอาหารบิณฑบาต ก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ คนผู้ฉันก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีสภาวะเสมอเหมือนกัน สมมติขึ้นมาเพียงเท่านั้น อาศัยซึ่งกันและกันเพียงชั่วคราว เสนาสนะ กุฏิ ศาลา ก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีความไม่เที่ยง มีความแตกสลายลงไป เราก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อาศัยซึ่งกันและกันเพียงชั่วคราว ไม่นานก็พัง ไม่เกิน ๑๐๐ ปีก็พัง

ภสัชรักษาโรคก็เหมือนกัน แต่ก่อนมีอะไร ครูบาอาจารย์ มีแต่สมุนไพรรากไม้ บางทีก็ไม่มียาติดตัว ไปอยู่ในป่า บนเขา ในถ้ำ ไม่ห้วงอะไرتังนั้น บำเพ็ญภาวนา มีก็ฉัน ไม่มีก็ไมฉัน พิจารณาธรรมโอสธ พิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา มีเวทนาเกิดขึ้นก็พิจารณา สละทุกสิ่งทุกอย่าง แม้ครูบาอาจารย์ แต่ละท่าน เราคงเคยได้ยินได้ศึกษา อย่างเช่น หลวงพ่อชาเราไปอยู่ในป่าที่ไม่ค่อยมีผู้คน เจ็บบสงัด อาพาธ คิดว่าจะเผาใบสุทธิ เพื่อใครมาเจอจะได้ไม่รู้ว่าใคร ไม่ต้องส่งไป ละลายไปเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อาพาธอย่างหนัก มีสติก็จะเผาใบสุทธิ ไม่ให้ใครรู้ นี่ละจิตใจของผู้ปฏิบัติ มีความเด็ดเดี่ยวทั้งนั้น เราก็อย่าห้วงสุขภาพมากมายนัก ดูแลไปตามหน้าที่ ทั้งยากก็

ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เราผู้ปฏิบัติก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จะโลกอะไร จะมีอะไรต้องการ มีสติคุณใจ สละแล้วก็ให้สละจริงๆ บวชมาเพื่อแสวงหาลาภยศ สรรเสริญรีเปล่า บวชมาเพื่อเป็นเจ้าลัทธิ! เมื่อเราไม่ปรารถนาต่อสิ่งนั้นแล้ว ให้มุ่งตรงต่อพระนิพพาน คือความพ้นทุกข์ในดวงใจของเรา

เพราะฉะนั้นความโลภนี้ ไม่ควรให้เกิดขึ้น หยาบที่สุด ความโลภ ความพอใจในวัตถุธาตุทั้งหลาย สำหรับพระเราเนะถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก อย่าให้เกิดขึ้น ปัจจัยสี่พิจารณาใช้สอย ปัจจัยสี่หรือบริขารแปดเพียงเพื่อบำเพ็ญสมณะธรรม ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้นแหละ ความโกรธ ความอาฆาต พยาบาท ก็เหมือนกัน อย่าให้เกิดขึ้นในหมู่คณะเรา มีขึ้นก็ตามก็ต้องละออกไปในขณะนั้น ไม่เก็บไม่กักขังไว้ตามธรรมชาติของกิเลส ตามธรรมชาติของอารมณ์ มีได้แต่อดทนไม่พูด ไม่กระทำตาม อดทนข่มไว้ และหาอุบายปัญญา เจริญเมตตา อภัยซึ่งกันและกัน ผีกัดให้จิตใจเรานั้น ใช้อารมณ์เป็นเครื่องหักใจ ให้สติเป็นยาเป็นเครื่องชำระอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรา

การกระทำ กระทั่งอารมณ์ ตาเห็นรูปร่าง หูได้ยินเสียง เกิดความพอใจ ความไม่พอใจเกิดขึ้นก็ตาม มีสติมีปัญญาที่จะพิจารณาอยู่ทุกๆ ขณะ จะเก็บจะกักขังให้ข้ามคืนข้ามวันทำไมหาทางปล่อยวางให้เร็วที่สุด ไม่เก็บกักขังอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ ความยินดีในกามทั้งหลาย ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็พิจารณาให้จิต

เป็นกลางอยู่เสมอ ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนั้น ให้เห็นความไม่เที่ยงของเสียง กลิ่น รส สัมผัส เหมือนกัน ทั้งความพอใจ ความไม่พอใจ ในอารมณ์ทั้งหลาย มีสติ มีปัญญา พิจารณาทุกๆ ขณะจิต หรือมีสติตั้งมั่น อาจเห็นอาการของอารมณ์ของกิเลส เกิดขึ้นและดับไปก็ได้ ถ้าไม่เป็นปัญหากับจิตใจก็ไม่ต้องพิจารณา ถ้าเป็นปัญหา เป็นความทุกข์ เป็นกิเลสเกิดขึ้นเราก็พิจารณา บางครั้งเห็นอารมณ์เกิดขึ้น แล้วก็ดับไปเราก็ไม่ต้องพิจารณา แต่อารมณ์เกิดขึ้น ไม่ดับ เราก็พิจารณา เมื่อพิจารณาอารมณ์ ไม่ออกจากใจ เราก็กำหนดทำสมาธิภาวนา รู้จักช่องสุขกำลัง ชะก่อนที่จะต่อสู้กับกิเลสต่อไป

เพราะฉะนั้นการทำสมาธิเพียรต้องฝืน ฝืนทุกอย่าง พระเรา เป็นการทำงาน เป็นหน้าที่ของพวกเรา คือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ถ้าสมาธิยังไม่เกิดขึ้น ทำให้มาก เจริญให้มาก ทำขนาดนี้ สมาธิยังไม่เกิดขึ้น ทำมากกว่านั้นอีก เวลาทั้งหมดวันหนึ่งกับ คืบหนึ่ง ให้หมดไปกับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เวลาพักผ่อนก็ พอสมควร เวลาฉันภัตตาหารก็พอสมควร กิจต่างๆ ภายในวัด ผม (พระอาจารย์ต้น) ก็พยายามให้มีน้อย ไม่ให้ยุ่งกับธุระต่างๆ ภายนอกมากมายนัก ธุระกิจต่างๆ ภายนอกก็ไม่มี ตัดปัญหาต่างๆ ออกไปพอประมาณ การเกี่ยวข้องกับคนภายนอกก็น้อยแล้ว เพื่อสงวนไว้ให้พวกท่านบำเพ็ญภาวนา เพราะฉะนั้นเมื่อเข้ามาอยู่แล้ว ก็ให้ประพฤติปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ ไม่ให้ทำเล่นๆ อาศัย ปัจจัยสี่จากญาติโยมด้วยความบริสุทธิ์แล้ว เราต้องทำให้คุ้ม

อย่าให้ขาดทุน นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำให้มาก เจริญให้มาก ทำจนจิตเป็นหนึ่ง มีความสงบเกิดขึ้น สามารถที่จะพิจารณาอารมณ์ ความโลภ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความยินดีในกามทั้งหลาย พิจารณาละวางออกไป

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา พิจารณาภายในกาย ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ของร่างกายนี้ ความแก่ติดตามมา โรคภัยไข้เจ็บติดตามมาตลอด ความตายติดตามมาเหมือนเงาติดตามตัวเราไป ตามกระชั้นชิด มาตลอด ทั้งความเจ็บไข้ได้ป่วย วันนี้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่วันใด วันหนึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยจะเกิดขึ้น วันนี้ยังไม่แก่ ยังไม่ชรา ไม่วันใดวันหนึ่งความชราจะติดตามมา วันนี้ยังไม่ตาย ยังไม่แตกสลาย ในร่างกายนี้ ไม่วันใดวันหนึ่งร่างกายนี้ต้องแตกสลาย **พิจารณา เห็นแตกก่อนแตก พิจารณาให้เห็นตายก่อนตาย จิตจะได้สบาย ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวลในกอนชาตุนันี้**

กอนชาตุนั้นมา ประกอบด้วยชาตุนดิน ชาตุน้ำ ชาตุนลม ชาตุนไฟ ถึงกาล ถึงเวลา ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ต้องแตกไปเป็นธรรมดา นี่คือความจริงของธรรมชาติ แต่ความหลงภายในจิตใจของเรานั้น เกิดขึ้นมาแล้วไม่อยากตาย ความเห็นผิด ความเห็นไม่ถูกต้อง ต้องทำใจไม่ให้ห่วง ไม่ให้กังวล แต่อาศัยร่างกายนี้บำเพ็ญบารมี สร้างคุณงามความดี ตามรอยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เพราะฉะนั้นพิจารณาด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา พิจารณาให้เห็นภายในกายนี้ ให้เห็นเป็นปฏิถูล

ความไม่สวย ไม่งาม ให้เห็นเป็นนอสุภกรรมฐาน ให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ของก้อนธาตุอันนี้อยู่เสมอ

เมื่อพิจารณาแล้วก็พักจิตในความสงบ เมื่อออกจากความสงบแล้วก็ให้มีสติตามรักษาจิตของตนไปทุกๆ อิริยาบถ ในวันต่อไปก็ทำสมาธิ ทำให้มีความสงบเกิดขึ้น เหมือนลับมีดไว้ให้คม เมื่อตั้งใจจะพิจารณาร่างกาย ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา เหมือนเอามีดตัด มีดเฉือนเกอวัลย์หรือกิเลส เอาสติปัญญา พิจารณาคลี่คลายให้เห็นความจริงว่า ร่างกายนี้กับจิตใจเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเปล่า แยกออกให้เห็นว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่ใช่ใจนี้ แต่มาอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะมีกรรมเป็นของของตน จึงมีกิเลสอยู่ ก็ต้องเกิดในอัตภาพ ในแต่ละภพแต่ละชาติ รู้จักพิจารณาแยกแยะ พิจารณาพักจิตใจในความสงบ

เมื่อจิตมีกำลังก็พิจารณากาย แต่การพิจารณาที่บอกว่า พิจารณาซ้าๆ ซากๆ ไม่ใช่จะทำในคราวเดียว เมื่อจิตสงบแล้วก็พิจารณาร่างกายไป เมื่อพิจารณาร่างกายเห็นชัด จิตก็เข้าสู่ความสงบ พักจิตในความสงบนั้นแหละ เมื่อออกจากความสงบแล้วก็ให้มีสติตามรักษาจิตของตนไป หรืออยากจะพิจารณาร่างกายอีก ยังไม่ยอมออกจากความสงบ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาอีกก็ได้ พิจารณาซ้าๆ ซากๆ ไม่ใช่พิจารณาในวันหนึ่ง พิจารณา ๕ ครั้ง ๑๐ ครั้ง ไม่ใช่หมายความว่าอย่างนั้น หมายถึงว่าพิจารณาวันนี้แล้ว

วันพรุ่งนี้หรือมะรืนนี้ก็พิจารณาอีก ถ้ากิเลสยังไม่ออกจากใจ ความยินดีในกามทั้งหลายยังไม่ออกจากใจ ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนยังไม่ออกจากใจ ยังมีความโลภ ความโกรธอยู่ เราก็จึงพิจารณาวันต่อไปบ่อยๆ พิจารณาวันนี้แล้ว วันต่อๆ ไปก็พิจารณาอีกอีก ๒-๓ วันก็พิจารณาอีก หรืออาจจะเว้นไปอาทิตย์หนึ่งพิจารณาอีก เรียกว่าพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนหมดสงสัยนั่นแหละจึงจะหยุด จึงจะหมดหน้าที่แห่งการพิจารณากาย ถ้าไม่หมดความสงสัย ยังมีความหลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ ก็ต้องพิจารณาต่อไป พิจารณาให้สม่ำเสมอ

เมื่อสติปัญญากร่างกายขึ้นมาพิจารณา ถ้าไม่เห็น ใจเราไม่เห็น ไม่มีความเชื่อว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ให้หยุดพิจารณา หยุดพิจารณามาทำความสงบ เพราะกำลังของสติปัญญาไม่เพียงพอ กำลังของสมาธิไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดสติปัญญาพิจารณาให้จิตเห็น เพราะฉะนั้นให้กำหนดทำสมาธิภาวนาเพื่อให้เป็นพื้นฐานของจิต ให้จิตมีกำลังที่จะพิจารณาร่างกายต่อไป เมื่อจิตเห็นชัดจึงจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงในกายตนก็บรรเทาเบาบางไปเรื่อยๆ จนกระทั่งพิจารณาจนเห็นชัดจริงๆ จึงจะปล่อยวางได้ วางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน วางความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลอื่น วางความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลาย เห็นสักแต่ว่าเป็นก้อนดิน ก้อนหิน ก้อนธาตุ ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะป็นทองคำ เพชร พลอย อะไรต่างๆ ก็เห็นแต่สักว่าธาตุตามธรรมชาติ ไม่ทำให้จิตใจ

หลง หรือมีความยินดีไปในธาตุทั้งหลาย เพราะจิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ก็เพียงก้อนหิน ก้อนกรวด จิตก็สงบเยือกเย็น สงบจากความโลภ สงบจากความยินดีในกามทั้งหลาย ความสงบความเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น

ถึงแม้ว่าจิตยังมีความหลงในปัจจุบันธรรม หลงความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของจิต สติ ปัญญา ก็จะพิจารณาต่อไปให้เห็นอนิจจัง อนัตตา ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ภายในจิตของเรา ซึ่งเป็นเวทนาของจิต ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ส่วนมากเป็นความสุข เพราะจิตมีความสงบเยือกเย็น ความจำได้หมายรู้ สติปัญญาก็จะเข้าพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ความนึกคิดปรุงแต่ง ดี ไม่ดี ส่วนมากก็ปรุงแต่งในเรื่องที่ดี ความยึดมั่นถือมั่นว่า เราดีกว่าเขา เราเร็วกว่าเขา เราเสมอเขา ก็เป็นเพียงอาการของจิต เป็นสภาวะแห่งความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน

การรับรู้ทั้งหลาย ตัววิญญาณความรู้ทั้งหลายก็เป็นเพียงสภาวะอันหนึ่ง ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีสติ มีปัญญาพิจารณาละความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของจิตพิจารณาจนให้จิตบริสุทธิ์ขึ้นมา ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายออกไปจากจิตใจของเรา จึงจะเป็นดวงใจที่บริสุทธิ์ หรือธรรมธาตุที่ครูบาอาจารย์ท่านได้กล่าวไว้ หรือพระนิพพาน สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี พระพุทธองค์หมายถึง พระนิพพาน คือความสงบจากกิเลส จากความโลภ ความโกรธ ความหลง

ในดวงใจ อันเป็นสิ่งซึ่งประมาณค่ามิได้ จึงบอกว่า เมื่อเราทุกคน
เกิดขึ้นมา ได้มีโอกาสมาบวช มาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นที่หา
ได้ยาก เป็นโอกาสที่ดีที่เราจะต่อสู้กับกิเลส ภายในดวงใจของเรา
เราจะนิ่งนอนใจทำไม

ในโลกนี้มีน้อยประเทศจะมีพระพุทธศาสนา และมีน้อยคน
ที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม เมื่อเราเข้ามาสู่หนทางมรรคที่จะดำเนิน
ไปเพื่อพระนิพพานแล้ว ทำไมเราไม่รีบก้าวเดินให้ถึงจุดหมาย
ปลายทาง เหนื่อยเราก็อพัก เมื่อมีกำลัง หน้าที่ของเราก็คือต่อสู้กับ
กิเลสภายในดวงใจของเรา ถ้ากิเลสไม่หมดสิ้นไปจากดวงใจของเรา
เราจะไม่เลิกกระทำความเพียร พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ท่าน
จึงยอมสละแม้ชีวิต ไม่ใช่ว่าชาติเดียว ไม่รู้ว่ากี่ชาติ เพื่อต้องการ
ที่จะทำดวงใจให้บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าลำบากมากกว่า
พวกเรา พระอรหันต์สาวกทั้งหลายก็ลำบากมาก่อน เราจะทำจิต
ของเรานั้นให้บริสุทธิ์ เราก็ต้องยอมเสียสละ ต้องอดทนลำบาก
เท่าไรก็ตาม เราก็จะไม่คลายความเพียร ไม่คลายในการที่จะสร้าง
บารมี สร้างคุณงามความดี ศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี
ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป สำรวมจิตใจของเรา

กิเลสไม่ได้อยู่ที่กุฎิ ไม่ได้อยู่ที่ต้นไม้ ไม่ได้อยู่ที่ศาลา
อยู่ภายในใจของเรา จงทำความเห็นชอบให้เกิดขึ้น ให้มั่นคง
ในปฏิบัติ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ชี้ทาง ได้บอก
ทางไว้ มั่นคงในปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์พาดำเนินมา ถ้าเราอ่อนก
ออกนอกทาง ถ้าเราเคร่งเกินไปก็ออกนอกทาง ธรรมวินัยท่านตรัส

ไว้ดีแล้ว ท่านบัญญัติไว้ดีแล้ว รูดวงค์วัตร ข้อวัตรต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องชูดเกลากิเลส เมื่อเราละเลย แล้วอะไรจะชูดเกลากิจใจของเรา เราจะเอาความยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นเครื่องชูดเกลากิจใจเราหรือ เราจะเอาการคลุกคลีกันเป็นเครื่องชูดเกลากิจใจของเราหรือ เราจะเอาการข้องเกี่ยวกับคนทั้งหลายเป็นเครื่องชูดเกลากิจใจของเราหรือ

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลายท่านหลีกเลี่ยงรับบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่บนเขา ในที่สงบสงัดปราศจากผู้คน อยู่ในถ้ำที่มีมียันตราย หรืออยู่ในป่าที่สงบสงัด อาศัยที่สงบสงัดเพื่อกายวิเวก เพื่อทำจิตให้สงบ เพื่อทำจิตให้วิเวก เพื่อที่จะทำให้มีสติปัญญาละกิเลสภายในดวงใจ เมื่อท่านทำจิตให้สงบแล้ว ท่านก็บำเพ็ญภาวนา ไม่ได้อยู่กับฝูงชน อยู่เพียงลำพังพระองค์เดียว อย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเราเห็นไหม อยู่ใต้โคนต้นโพธิ์บำเพ็ญอยู่เพียงลำพังรูปเดียว แล้วเรายังจะกล่าวว่า การคลุกคลีก่อให้เกิดปัญหา อยู่กับสังคมจะก่อให้เกิดปัญหา ส่วนมากกิเลสจะแก่งเกิ้นพระพุทธเจ้า แก่งเกิ้นพระอรหันต์ ไม่ใช่เป็นความบริสุทธิ์ คนทั้งหลายจึงไม่สามารถที่จะพบกับความพ้นทุกข์ได้

พระอรหันต์ครูบาอาจารย์ของเรา ตั้งแต่พระอรหันต์สาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สืบต่อมาถึงหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงพ่อชา ท่านอยู่ในสังคมคลุกคลีหรือเปล่า หรือท่านอยู่ในสถานที่สงบสงัด ท่านไม่ชิงสุกก่อนห่าม ท่านปล่อยให้จิตใจบำเพ็ญภาวนาตลอด เห็นไหม แม้แต่ปฏิปทาองค์หลวงปู่มั่น

ในบั้นปลายอายุ ๖๐ - ๗๐ ท่านยังบำเพ็ญเพียรภาวนา อยู่ตามป่าตามเขา อยู่ทางเชียงใหม่ พวกชาวเขาอยู่บิณฑบาต ๓ - ๔ บ้าน สี่ห้าบ้าน ไม่สนใจในเรื่องอาหารการขบฉันมากมายนัก เพียงเพื่อหลีกเร้นภาวนา ทำไมเราไม่ดูปฏิบัติทาพระพุทธรเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ทำไมเราไปดูปฏิบัติของกิเลสที่มีอยู่ภายในจิตใจของเจ้าลัทธิต่างๆ เราบวชมาไม่ใช่เพื่อเป็นเจ้าลัทธิมิใช่หรือ หรือต้องการเป็นเจ้าลัทธิ ?

เพราะฉะนั้นให้รู้จักสำรวจจิตใจของเรา ครูบาอาจารย์ทั้งหลายเห็นไหม ท่านประพฤติปฏิบัติอยู่แต่เพียงลำพัง โดยส่วนมากทุกวันนี้ถ้าเป็นเรื่องที่กิจการงานต่างๆ กลายเป็นที่เชิดชูหรือกลายเป็นสิ่งที่ดี เป็นเรื่องที่ดีคิดว่าเป็นเรื่องที่ดี โดยส่วนมาก ละเลยการแสวงหาความสงบ การแสวงหาทางพ้นทุกข์ ข้องเกี่ยวแต่เรื่องกิจที่ไม่สมควร ที่จะเป็นเหตุให้ไม่เกิดสมาธิ ไม่เกิดปัญญา เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ไหนก็ตาม ให้ดูว่าสมาธิเกิดขึ้นหรือเปล่า หรือปัญญาเจริญขึ้นไหม ถ้าไม่เจริญก็ให้หลีกเร้น ให้แสวงหาสถานที่ที่จะก่อให้เกิดสมาธิ ก่อให้เกิดสติปัญญาขึ้น อย่าปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

วันหนึ่งกับคืนหนึ่งชีวิตมีเพียงเท่านั้น จะทำอะไรก็ทำให้ถึงพร้อมไว้ ให้มันมีหลักของใจ ให้มีที่พึ่งด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีเครื่องอยู่ ให้ตัดความกังวลเรื่องทั้งหลายออกไป เรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้วไม่เกิดประโยชน์ ไม่ต้องระลึกถึงอนาคตมากมายนัก คิดได้วางแผนได้ แล้ววางไว้ ทำเหตุในปัจจุบันให้ดีที่สุด การประพฤติ

ปฏิบัตินั้นต้องมีความอดทน ฝืนจิตใจ ไม่ทำอะไรตามอำนาจของกิเลส จิตของเรานั้น ถ้าไม่มีสมาธิ ก็จะหลงไปตามกิเลส คิดเสียดายทุกสิ่งทุกอย่าง เสียดายแต่อาภรณ์ ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิดแค่นั้นแหละ เราต้องสร้างบารมี ค่อยๆ สร้าง และเร่งสร้างด้วย

พระเรามีโอกาสอันดีที่ได้มาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ อย่าทำเล่นๆ ให้ทำจริงๆ อย่างน้อยศีล ธรรมวินัยให้ทรงตัว สมาธิทำให้เกิดให้มีขึ้นภายในดวงใจของเรา ธรรมที่เราไม่รู้ยังมีอีกมาก ความบริสุทธิ์ที่เรายังไม่ถึงก็ยังมีอยู่ พึงพยายามทำจิตใจของเรานั้นให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้....

พระเราใครมีปัญหาเรื่องการภาวนาบ้าง.....

....ตื่นตอนเช้าตีเป็นเวลาสงัด ผู้คนเขานอนอยู่แต่เราต้องเอาเวลาให้เป็นประโยชน์ ตี ๒ ตี ๓ ทำความเพียรสงบสงัด มันเงียบสงบ พักพอสมควร ก็เอาเวลาตอนช่วงเช้าที่เคยนอนอยู่มาทำความเพียร

สมัยก่อนที่เคยอยู่หนองป่าพงหรือสาขา ก็ตีระฆังตี ๓ ให้พระลูกมาทำกิจวัตร ทำวัตร สวดมนต์ เราก็ยังคิดเอากำไรเขา ชั่วโมงหนึ่ง ตี ๒ โดยส่วนมากคิดว่า จะทำเกินหมู่พวกสักชั่วโมงหนึ่ง ตี ๒ เติมนจกรม เมื่อไปถึงนั่งสมาธิก็สงบ เพราะเราทำจิต

ให้ตื่นแล้ว นิ่งสมาธิก็มีความสงบเยือกเย็น และตอนเช้ามันสงบยิ่งบางพรรษาไปอยู่น้อยๆรูป ก็ยังไม่ต้องรวมตอนเช้า นิ่งสมาธิเดินจงกรมได้สะดวกตลอด ทำความเพียรได้ต่อเนื่อง ทุกวันนี้เราสะดวกปัจจัยสี่มากกว่าครูบาอาจารย์สมัยก่อน เพราะฉะนั้นต้องทำให้มากกว่าครูบาอาจารย์สมัยก่อน

ครูบาอาจารย์สมัยก่อนมีปัจจัยสี่ จีวรก็ใช้ผ้าบังสุกุล เพราะผ้าหายาก ต้องเก็บผ้าบังสุกุลตามป่าช้า หาเศษผ้าต่างๆ มาปะ มาชุน มาซักทำความสะอาด ใช้ผ้าปะๆ มีความยินดีเพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้นแหละ การขบฉันก็ไม่ได้มีมากเหมือนทุกวันนี้ฉันเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนา เพื่อปฏิบัติ เสนาสนะก็เป็นกระต๊อบบ้าง กระตอมบ้าง หล้าคาบ้าง ใบไม้ปกปิดบ้าง เจื่อมถ้ำบ้าง มีแคร่กางกลดบ้าง ในถ้ำ....ไม่ได้มีปกปิดมิดชิดเหมือนทุกวันนี้ ยารักษาโรคก็บอกแล้ว บางทีก็มียาสมุนไพรแค่นั้น ไม่ได้หวังอะไรมาก ท่านยังทำความเพียรขนาดนั้น เด็ดเดี่ยว เวลาทั้งหลายเป็นเวลาทำความเพียร ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่มีกิจการอะไรมาก เพราะฉะนั้นเรามีปัจจัยสี่มากกว่าท่าน ต้องทำความเพียรมากกว่าท่าน ปัจจัยสี่เยอะกว่าต้องทำความเพียรให้มากกว่า ให้สนใจการภาวนา หัดทำสมาธิภาวนาให้มันเคยชิน ให้ทำให้ชำนาญให้มันคล่องเคยชิน มีนิเวรณ มี ความว่างก็ต้องต่อสู้ออดทน

บางที่เราเคยชินกับการทำงานกันมาก บางแห่งบางสำนักมีการงานก็เคยชินกับการทำงาน แทนที่จะเคยชินกับการทำสมาธิภาวนา บางแห่งเคยชินกับกิจกรรมต่างๆ ภายนอก มีกิจนิมนต์

มีกิจธุระมาก จิตก็ไม่ค่อยสงบ ไม่ค่อยได้ภาวนา ไม่ค่อยได้ทำจิตให้สงบ อาศัยเครื่องอยู่โดยการไปกิจนิมนต์ โดยการไปธุระบ้างนี่หรือ! ผู้ดำรงพระศาสนาสมณะโคตมบรมครูสมัยปัจจุบัน เพราะฉะนั้นเอาให้ดี ใครไม่ทำ ไม่รักษาศีล ไม่ทำสมาธิภาวนาก็ช่างเขา เราทำตัวเราให้ดี ตนเป็นที่พึ่งของตน ต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรา ไม่ต้องต่อสู้กับใคร เอาให้ชนะด้วย แพ้สักกี่ครั้งก็ตามต้องลุกขึ้นมาต่อสู้ให้ชนะ วันนี้แพ้ พรุ่งนี้ต้องชนะ พรุ่งนี้แพ้ มะรืนนี้ต้องชนะ มะรืนแพ้ วันต่อๆ ไปต้องเอาชนะให้ได้

แต่กิเลสนี้แหลมคมจริงๆ อย่างครูบาอาจารย์ว่า แบบพระพุทธเจ้าท่านว่า ถ้าเป็นตัวเป็นตน กิเลสกับจิตของเราเป็นตัวเป็นตน เราอายุ สู้กิเลสไม่ได้เสียส่วนมาก แต่โชคดี กิเลสเป็นเพียงสภาวะธรรม เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความหลงที่ครอบงำจิตใจ ถ้าเป็นตัวเป็นตน ตายไม่รู้เท่าไรแล้ว แพ้กิเลสเสียส่วนมาก นี่ยังมีโอกาสแก้ตัว แพ้ก็ตั้งใจขึ้นมาใหม่ แต่อย่าให้แพ้อย่อย ผิดแล้วต้องจำพลาดแล้วต้องจำ ให้เป็นประสบการณ์ ให้เป็นบทเรียน ต้องหาทางหนีออกกิเลสให้ได้ อยู่สวนป่าฯ เป็นอย่างไรบ้างสองรูป อยู่ภาวนาเป็นอย่างไร เสียบตีไหม

.....ก็ต้องหาเหตุผล ว่าทำอย่างไรการภาวนาจึงเจริญก้าวหน้า อยู่สององค์แค่นั้นเอง กิจวัตรประจำวันก็น้อย เราก็พยายามมีสติ สำรวมใจ และภาวนาให้มาก ปัญหามันมีขึ้น ก็ต้องมีคำตอบในใจของเรานั้นแหละ ถ้าเราทำความเพียร เดี่ยวคำตอบมันก็ออกมาเอง อุปสรรคที่มีในใจหรือปัญหาต่างๆ ถ้าเราเจริญสติ

สมาธิ ปัญญามันเกิดขึ้น ผมเคยภาวนามีปัญหา บางที่ไม่มีโอกาสถามครูบาอาจารย์ แต่ทำความเพียรไม่หยุด เดี่ยวมันก็มีคำตอบมาแกเอง มันก็หมดความสงสัยไปได้ ดังนั้นจึงบอกว่าที่ผ่านมาจะถามครูบาอาจารย์น้อยที่สุด น้อยที่สุดนับครั้งได้ จนนับครั้งได้ถามครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะอยู่กับองค์หลวงพ่อชานี้ คิดจะถามครั้งหนึ่งแต่ไม่มีโอกาสได้ถาม แล้วก็แก้ปัญหาได้ ครั้งเดียวเองอยู่กับหลวงพ่อชานี้ ที่คิดจะถามแล้วก็ไม่ได้มีโอกาสถามท่านโดยตรง แล้วปัญหาถูกแก้ไปได้

อย่างไรไปพบครูบาอาจารย์ที่อยากจะปรารภธรรม กับครูบาอาจารย์ก็เพียรถามอยู่ ถามเป็นการสนทนาธรรมแค่ ๒-๓ รูปแค่นั้น รูปหนึ่งที่เคยถามหลวงปู่เทสก์ก่อน รูปที่สองก็หลวงตามหาบัวอย่างละครั้งนะ รูปที่สามก็หลวงปู่หล้า แค่นั้นเอง ถามปัญหาซึ่งเราก็พอรู้จักหนทางดำเนิน แต่ถามหลวงปู่เทสก์ตอนนั้นไม่รู้จักว่าหนทางข้างหน้าจะดำเนินอย่างไร นี่ถามน้อยที่สุด ซึ่งบางสำนักต้องสอบถามอารมณ์กันทุกวัน เราก็ไม่ค่อยเห็นด้วย แบบหลวงพ่อชาน่าว่า จิตตัวเองทำไมไม่รู้ คิดดีไม่ดีทำไมไม่รู้ ทำไมต้องสอบถามกันทุกวัน ทำไมต้องถามทุกวัน ถามไป-มาก็เสียหายทั้งอาจารย์และลูกศิษย์ เพราะฉะนั้นจึงว่าทำความเพียรให้มาก เดี่ยวก็มีคำตอบเอง

อุบลเป็นอย่างไรบ้าง สุขภาพเป็นอย่างไร ดีขึ้นบ้างไหมทำความเพียรมากไหมละ อยู่那儿นะ ไม่มาก รู้ว่าไม่มาก ต้องทำให้มาก อยู่น้อยรูป ๒รูปเอง กิจการงานก็ไม่มี เอาอะไรมา

รู้ว่าน้อยต้องทำให้มาก ให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนจิตเป็นหนึ่ง แล้วจะ
เกิดความสงบเยือกเย็นใจ ไม่กังวลในโลกนี้ แค่สมาธิธรรมเท่านั้น
เกิดขึ้นในใจ ก็มีความร่าเริงในการประพฤติปฏิบัติ ยิ่งสติปัญญา
เกิดขึ้นก็ยิ่งสนุกในการฆ่ากิเลส เพราะถูกกิเลสกดทับมานานแล้ว
ถูกกิเลสควบคุมมานานแล้ว เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้น จะสนุกกับการ
ละวางกิเลสออกจากใจ ใครมีอะไรอีกไหม





ร่องรอยคำสอนของพระพุทธองค์

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธิริจิตโต

เทศน์ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๔ ณ พุทธสถานเขาดิน จ.ชัยนาท



ในวันนี้ พระภิกษุ สามเณร ตลอดจณญาติโยมทั้งหลายก็ได้มาประชุมกันที่พุทธสถานเขาดินแห่งนี้ เนื่องจากว่า ในวันพรุ่งนี้จะมีพิธีการวางศิลาฤกษ์การก่อสร้างพระเจดีย์ขึ้นบนสถานที่แห่งนี้ การสร้างพระเจดีย์นั้นก็สืบต่อกันมาตั้งแต่ครั้งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพาน อัฐิธาตุของพระพุทธร่องค์ก็กระจายไปตามเมืองแคว้นต่างๆ กษัตริย์ในสมัยก่อนนั้น ก็ได้ทำเจดีย์ขึ้นเพื่อที่จะระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสนาก็เจริญรุ่งเรืองสืบต่อกันมา ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช ท่านก็ได้สร้างเจดีย์ในชมพูทวีปเป็นจำนวนมาก กระจายไปยังทิศต่างๆ เพื่อที่จะสืบพระบวรพระพุทธศาสนาทางด้านวัตถุ

ถ้าไม่มีพระเจดีย์สืบต่อกันมา บางแห่งบางประเทศซึ่งไม่มีร่องรอยประวัติศาสตร์ทางพุทธศาสนา คนก็ไม่รู้จักว่า คำสั่งสอนของพระพุทธร่องค์ท่านสอนอะไร แต่เมื่อมีร่องรอยทางพุทธประวัติสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยครั้งพระพุทธกาล เราจะเห็นว่ามีการสร้างเจดีย์ตามประเทศซึ่งมีพระบวรพระพุทธศาสนา อย่างเช่น ในประเทศไทยเราก็มีสมัยสุโขทัย หรือ สมัยอยุธยา ก็ยังมี

ร่องรอยทางพุทธประวัติ ทางประวัติศาสตร์ที่ยังมีร่องรอย
พระเจดีย์ในสถานที่ต่างๆ เมื่อเราได้เห็นสถานที่สำคัญทางพระ
พุทธศาสนาเราทั้งหลาย ก็ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าว่า พระพุทธองค์นั้นท่านทรงสอนอะไร คำสั่งสอนของท่านนั้น
ท่านสอนอะไรแก่พุทธบริษัททั้งหลาย คำสั่งสอนของพระพุทธองค์
จึงสืบต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้

บางครั้งถาวรวัตถุในทางพระพุทธศาสนาก็มีความสำคัญ
มีความจำเป็นเหมือนกัน ที่จะเป็นร่องรอยทางพุทธประวัติ หรือ
ทางพระพุทธศาสนา บางประเทศที่เราได้เห็น หรือได้ยิน ถ้าไม่มี
พระพุทธศาสนาประดิษฐานอยู่ หรือไม่มีร่องรอยทางพระพุทธ
ศาสนา คนทั้งหลายก็มักหลงเพลิดเพลินแสวงหาความสุขทางโลก
แสวงหาความสุขในด้านวัตถุกันโดยส่วนมาก เมื่อแสวงหาความสุข
ในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส ในวัตถุธาตุทั้งหลาย เขาก็ไม่รู้จักว่า ทางที่
จะดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเพื่อความสุขที่แท้จริงนั้นเป็น
เช่นไร เพราะคนทั้งหลายคิดว่า ความสุขในโลกนี้ คือ การแสวงหา
ความสุขในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส แสวงหาความสุขในลาภ ยศ
สรรเสริญ แสวงหาความสุขทางด้านวัตถุธาตุทั้งหลาย

ความจริงความสุขทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเพียงความสุข
เล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น เป็นเพียงความสุขเพียงเพื่อบรรเทาความทุกข์
ภายในจิตใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อคนทั้งหลายแสวงหาความสุข
ทางด้านวัตถุแต่เพียงอย่างเดียว ก็ไม่สามารถที่จะดับ ความโลภ
ดับความโกรธ ดับความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของแต่ละบุคคลได้

เพราะฉะนั้นร่องรอยทางพระพุทธศาสนาซึ่งสืบทอดกันมาตั้งแต่ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านปรินิพพาน ก็มีการสร้างพระเจดีย์ตามสถานที่ต่างๆ กระจายไปทั่ว สืบทอดกันมาจนถึงประเทศไทยนี้แหละ

ประเทศไทยก็เป็นประเทศซึ่งมีพระพุทธศาสนาสืบทอดกันมายาวนาน ตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงในปัจจุบันนี้ ก็เพราะว่ามีร่องรอยทางด้านวัตถุ อันเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเราทั้งหลาย เมื่อมากราบสักการะพระเจดีย์ หรือพระบรมสารีริกธาตุ หรือพระอรหันตธาตุ ก็ได้ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ว่าพระพุทธองค์นั้นท่านทรงสั่งสอนหรือชี้ทางบอกทางแก่พุทธบริษัททั้งหลายเช่นไร

พระพุทธองค์ท่านวางหลักธรรมคำสั่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลาย ได้รู้จักหนทางแห่งการประพฤติปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อความดับความทุกข์ หรือเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางไม่ได้สลับซับซ้อน ไม่ได้มีมากมาย หรือหลายสิ่งหลายอย่าง หนทาง มีหนทางที่เป็นทางสายกลางคือ มัชฌิมาปฏิปทา หนทางที่จะดำเนินไปเพื่อทำภพชาติให้สิ้นเข้า หรือเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

พระพุทธองค์ท่านได้ทรงสอนพุทธบริษัททั้งหลาย ให้บำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อมด้วยการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ บำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี เพื่อที่จะให้มีสติปัญญา ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องเกิดขึ้นภายในจิตใจ

ของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นถ้าพวกเราทั้งหลาย ไม่บำเพ็ญบารมี ทั้ง ๑๐ ประการ ไม่บำเพ็ญคุณงามความดี ไม่รักษาศีล ไม่ทำสมาธิ เจริญภาวนาแล้ว เราทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะมีสติปัญญา ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องเกิดขึ้นมาได้

เมื่อเราไม่บำเพ็ญบารมี บำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย ทั้งปวง จิตใจของเรานั้นก็หลง มีความหลง มีความไม่รู้ครอบงำ จิตใจของเราอยู่ จิตใจของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อบังเกิดขึ้นมาก็หลงยึดมั่นถือมั่นในอัตรภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา หลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเรานั้นว่าเป็นใจของเรา **สิ่งที่ใจของเรานั้นหลงยึดมั่นถือมั่นไม่มีทุกซ์ เป็นไม่มี** เพราะเมื่อใจของเราหลงยึดมั่นถือมั่นว่าอัตรภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เมื่อโรคร้ายไข้เจ็บปวดเบียนจิตใจก็เป็นทุกซ์ ความชราเบียนเบียนจิตใจก็เป็นทุกซ์ เมื่อร่างกายนี้จะเสื่อม จะแตกสลายจิตใจก็เป็นทุกซ์ เพราะความหลง เพราะความไม่รู้ที่จิตยึดมั่นถือมั่นในก้อนธาตุนี้ว่าเป็นตัวตน ว่าเป็นเรา ว่าเป็นเขา จึงก่อให้เกิดความทุกข์อยู่รำไป

ความหลงภายในจิตใจของเราก็คงเช่นเดียวกัน เมื่อใจเรา หลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความโลภว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกซ์ เมื่อใจเราหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความโกรธ ความอาฆาต พยาบาท ความไม่พอใจว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกซ์ เมื่อใจเรา หลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกซ์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง

เหล่านี้ ก่อให้เกิดความทุกข์ภายในจิตใจของเรา เพราะใจเรามีความหลงครอบงำจิตใจของเรา มีความไม่รู้ครอบงำจิตใจของเรา

การที่จะทำจิตใจของเรานั้นให้มีความรู้เกิดขึ้น ให้มีสติ ปัญญาเกิดขึ้น เราก็ต้องบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม เมื่อเราบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง เราก็จะรู้จักว่า การกระทำคุณงามความดี การสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการในแต่ละสิ่ง แต่ละอย่างตามโอกาสตามเวลาที่สะดวกแก่เรา เมื่อเราทำคุณงามความดีลงไป ก็ก่อให้เกิดความสุขทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า เราก็จะมีความรู้ขึ้นมาว่า การทำคุณงามความดีนั้น ย่อมก่อให้เกิดความสุข เราก็จะชวนชวายกระทำในสิ่งนั้น ต่างจากการกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมหรือกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเรามีความหลงกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมหรือในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า

เมื่อเรามีสติมีปัญญาที่จะแยกแยะรู้จักว่า ถ้าทำคุณงามความดีย่อมให้ผลคือความสุข ถ้าทำความชั่ว ย่อมให้ผลคือความทุกข์ เราก็จะมีสติ มีความฉลาดขึ้น มีปัญญาเกิดขึ้นที่ละเล็กที่ละน้อย เราก็พยายามที่จะชวนชวายในการที่จะบำเพ็ญคุณงามความดี บำเพ็ญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

การที่จะมีสติมีปัญญาเกิดขึ้นนั้น เราก็ต้องรู้จักพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากจิตใจของเรา เมื่อเรารู้ว่าใจเรายึดมั่น ถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้จึงก่อให้เกิดความทุกข์ เราก็ต้องพยายามที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาหาความจริง ว่าร่างกายของเรานี้เป็นเรา

จริงหรือไม่ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนเราสามารถที่จะบอกให้หายป่วยได้ไหม เมื่อความชราเบียดเบียน เราบอกให้กลับมาเป็นเด็กอีกได้ไหม เมื่อร่างกายนี้แปรเปลี่ยนไป มีความเสื่อม มีความแตกสลายเป็นที่สุด เราจะบังคับบัญชาให้ร่างกายนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ไหม

ถ้าเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชาให้ร่างกายนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ ก็แสดงว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ทำความรู้ให้เกิดขึ้น ความหลงก็จะหายไปจากจิตใจของเรา แต่การที่จะมีสติ มีปัญญารู้เท่าทันความจริงได้นั้น เราทั้งหลายต้องบำเพ็ญศีลบารมี ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา ให้เป็นพื้นฐานของจิต โดยเฉพาะพวกเราทั้งหลายซึ่งเป็นฆราวาสนั้น โดยปกติคนที่จะดีได้นั้น ต้องมีศีล ๕ เป็นปกติ ถ้าภายในจิตใจของเรานั้น ยังไม่มีศีล ยังกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมทั้งหลายทั้งปวง ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ในจิตใจของเรา

คนทั้งหลายย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ทำไมไม่ละเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ เมื่อเรากระทำเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เราก็ไม่สามารถที่จะพบกับความสุขได้ เพราะฉะนั้น เมื่อเราปรารถนาความสุขภายในจิตใจของเรา เราก็งดเว้น หรือละเว้นการกระทำสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ เมื่อเรามีสติ มีปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของการกระทำผิดศีลธรรม เราก็จะมีสติ มีปัญญาที่จะเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล ศีลก็จะรักษา ภายของเราให้สงบ รักษาวาจาของเราให้สงบ เพราะว่าเราไม่เอา

กายไปเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ไม่เอากายไปลักทรัพย์ ไม่เอากายไปหลอกลวงข่มเหงจิตใจผู้อื่น ไม่เอากายไปดื่มยาเสพติดของมีนเมาทั้งหลายทั้งปวง กายก็สงบ ไม่เอาวาจาไปพูดในสิ่งที่โกหก หรือในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

ถ้าเรามีสติมีปัญหาเห็นโทษเช่นนี้ เราก็รักษาศีลได้ ศีลก็รักษากายของเราให้สงบ รักษาวาจาของเราให้สงบ แต่เมื่อจิตใจเรานั้นยังไม่สงบ เพราะใจของเรานั้นยังมีความหลง ยังมีความไม่รู้ ฟุ้งซ่านไปในอดีตบ้าง ฟุ้งซ่านไปในอนาคตบ้าง ประุ่งแต่งไปสารพัด เรื่องสารพัดอย่าง มีความคิดที่เป็นอกุศล มีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น เมื่อเรามีสติ มีความฉลาดขึ้นบ้าง เราจะเห็นว่าเราไม่ปรารถนาความทุกข์ ภายในจิตใจของเราปรารถนาความสุข แต่ทำไมภายในจิตใจของเรานั้นจึงมีความทุกข์ เมื่อเราเห็นความทุกข์ เราก็ควรที่จะหาทางที่จะดับความทุกข์ภายในจิตใจของเรา

เราทั้งหลายไม่จำเป็นที่จะต้องไปค้นคว้าหาทางให้ยาก ลำบากเลย เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้ชี้ทาง บอกทางแก่พุทธบริษัททั้งหลาย ให้บำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม ให้รักษาศีล เพื่อที่จะควบคุมกายวาจาให้สงบ ให้ทำสมาธิเพื่อที่จะควบคุมจิตใจของเรานั้นให้สงบ เมื่อเราต้องการที่จะมีสติที่จะควบคุมจิตใจของเราได้ ไม่ปล่อยจิตใจของเรานั้นไปกับอารมณ์ อันมีความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ เราทั้งหลายต้องบำเพ็ญสมาธิบารมี กำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา และกำหนด

สติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือจะกำหนดสติบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ก็แล้วแต่ จะกำหนดกรรมฐานบทใดบทหนึ่งก็ได้ ซึ่งถูกกับจริตของเรา เป็นการฝึกหัดทำสติให้ต่อเนื่อง

เมื่อเราทำสติให้ต่อเนื่องด้วยการกำหนดสมาธิ เมื่อมีโอกาสนั่งสมาธิ สวรรวมในอิริยาบถ เดินจงกรม เมื่อเราฝึกหัดอบรมจิตใจของเราด้วยการทำสติ ทำสมาธิภาวนา ในเบื้องต้นนั้น ใจของเราอาจจะยังไม่สงบ เพราะว่าเราปล่อยจิตใจไปกับอารมณ์มานับภพนับชาติไม่ถ้วน แม้ในปัจจุบันชาติ เรายังหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายอันเป็นอาการของจิตว่าเป็นใจของเรา

เมื่อใจของเรานั้นกับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เราก็ไม่สามารถที่จะกำหนดรู้ให้เห็นความทุกข์ได้ ไม่สามารถที่จะมีสติ มีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ได้ เพราะอารมณ์อันใด เรายังคิดว่าจิตเราก็อันนั้น ไม่สามารถที่จะแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ แต่ถ้าเราฝึกหัดกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ถึงแม้ว่าในตอนจะยากลำบากก็ตาม ถ้าเรามีความอดทน มีความเพียรไม่ทอดทิ้ง ฝึกหัดอบรมจิตใจของเราด้วยการทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เมื่อใจของเรานั้นมีความสงบ มีปีติเกิดขึ้น มีความสุขเกิดขึ้น มีอุเบกขาของสมาธิเกิดขึ้น เมื่อจิตของเรานั้นสงบเป็นสมาธิ ก็จะก่อให้เกิดกำลังของสติหรือพลังของสติซึ่งตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน มีสติที่กำหนดดูจิต มีสติที่จะกำหนดเห็นอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราได้ง่าย

เมื่อเรามีสติมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกจะเกิดขึ้นที่ใจของเรา คือความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความเฉยๆ เราจะมีสติมีปัญญาเห็นอาการของจิตซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเรามีสติ มีปัญญาที่เห็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นที่ใจ จิตของเราจะแยกจากอารมณ์โดยธรรมชาติ เมื่อจิตเรามีสมาธิเป็นพื้นฐาน จิตเราจะแยกจากอารมณ์ จะเห็นอาการของจิต เห็นอาการของอารมณ์ มีความเกิดขึ้นแล้วก็มีควบคู่ไปเป็นธรรมดา

แต่ถ้าอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้น กระแสของจิตไหลไปกับกระแสของอารมณ์บางส่วน แต่เมื่อเรามีสติมีสมาธิบ้าง จิตเราก็จะแยกจากอารมณ์ เมื่อเห็นอาการของจิตอันมีความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจทั้งหลาย สติปัญญาจะเข้าไปพิจารณา มีอุปายปัญญาเกิดขึ้นที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจก็ตาม สติปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็ปล่อยวางอารมณ์นั้นออกไป เราก็จะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน จิตเราก็จะว่างจากอารมณ์

ถ้ากำลังของสมาธิไม่เพียงพอ ไม่เป็นบาทฐานแห่งสติ ปัญญาที่จะพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจ เราทั้งหลายพึงกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา ไม่ต้องสนใจในอารมณ์อันนั้น เมื่อเรากำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาสัก ๒-๓ นาที หรือ ๕ นาที อารมณ์นั้นก็ดับลงไปโดยกำลังของสมาธิ

เมื่อจิตสงบแล้ว อารมณ์ซึ่งไม่มีเจ้าของอันเป็นอาการของจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา จิตเราก็จะมีสติอยู่กับปัจจุบัน ถึงแม้ว่าอารมณ์นั้นถูกละออกไปเพียงชั่วคราวก็ตาม แต่เรามีสติ มีสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อมีอารมณ์เป็นความจำในเรื่องอดีตซึ่งปรุงแต่งขึ้นมาอีก เราก็สามารถที่จะกำหนดใช้สติปัญญาพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจของเราได้ เพราะสติสมาธิมีกำลังมากขึ้น สติปัญญาก็มีกำลังที่จะพิจารณาละอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเราได้

การควบคุมกิเลสนั้น เราควบคุมด้วยกำลังแห่งศีลในเบื้องต้นเป็นพื้นฐาน ถ้าคนทั้งหลาย ซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ ไม่มีศีลที่จะควบคุมกายวาจาให้สงบแล้ว ไม่ว่าจะมีความรู้ เรียนสูงมากเท่าไรก็ตาม ไม่ว่าจะมียาตำแหน่งหน้าที่การงานสูงเท่าไรก็ตาม เมื่อไม่มีศีลควบคุม กิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำใจ บางครั้งมีช่องทาง สติความฉลาดก็ไปทุจริต เมื่อมีความโลภเกิดขึ้น เมื่อมีความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ถ้าเรามีอำนาจมาก เราก็ใช้ให้คนอื่นไปทำอันตรายร่างกายหรือชีวิตของบุคคลอื่นได้ เมื่อเราไม่มีศีลควบคุม แต่ถ้าเรามีศีลควบคุมกายให้สงบ ควบคุมวาจาของเราให้สงบ เมื่อมีความโลภเกิดขึ้น เราก็ไม่ไปเอาของบุคคลอื่น คุมไว้ด้วยศีล เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น เราก็ไม่ทำร้ายร่างกายของบุคคลอื่น ไม่ทำร้ายชีวิตบุคคลอื่น เพราะเรามีศีลเป็นปกติ

อำนาจของศีลนี้ สามารถควบคุมกายของเราให้สงบ ควบคุมวาจาของเราให้สงบ ถึงแม้ว่าจิตใจของเรานั้นยังมีความฟุ้งซ่าน มีความวุ่นวายใจ เมื่อเราควบคุมอีกชั้นหนึ่ง ด้วยการบำเพ็ญสมาธิ แม้มีความโลภเกิดขึ้น เราก็มีความอดทนอดกลั้นต่อความอยากของกิเลสตัณหา ถ้าเราปรารถนาหาทรัพย์ภายนอก เราก็แสวงหาในทางที่ถูกต้องในขอบเขตของศีลธรรม มีความอดทน มีความซื่อสัตย์สุจริตในการแสวงหาทรัพย์ภายนอกด้วยความมีสติมีปัญญา พอใจในสิ่งที่มีอยู่ คุมไว้ด้วยศีล และด้วยสมาธิ และด้วยปัญญา ก็สามารถที่จะควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้มีความสงบเยือกเย็นได้ อารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเรายุ่งไว้ด้วยศีลในเบื้องต้น แล้วก็คุมไว้ด้วยสมาธิอีก มีความอดทน มีความอดกลั้นต่ออารมณ์ทั้งหลาย เมื่อเรายุ่งไว้ด้วยศีลในเบื้องต้น คุมด้วยสมาธิในท่ามกลาง สติปัญญาก็เข้ามาช่วย ที่จะพิจารณาเจริญเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน ละอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจออกไปจากจิตใจของเราได้

ศีลและสมาธิและปัญญานี้เป็นกำลังอันใหญ่ที่จะขับไล่กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงออกไปจากจิตใจของเราได้ ถ้าเราไม่มีกำลังแห่งศีล สมาธิและปัญญา ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ครอบงำจิตใจของเรา ให้ใจของเรานั้น ตกเป็นทาสของกิเลส ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่มีที่สิ้นสุด ใจของเราก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้นเราจะต้องสร้างสม

อบรมกองทัพธรรม กองทัพแห่งศีล กองทัพแห่งสมาธิ กองทัพแห่งปัญญา เพื่อขับไล่กิเลสให้ออกไปจากจิตใจของเรา

การใช้ชีวิตอยู่ในเพศฆราวาสนั้น โดยปกตินั้น ถ้าเราปรารถนาที่จะแสวงหาความสุข ในชีวิตของเรา เราควรที่จะรักษาศีล ๕ ให้เป็นปกติ ถ้าเราปรารถนาที่จะชำระกิเลสให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา เราก็บำเพ็ญสมาธิบารมี อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะก่อให้เกิดสติปัญญา ในการที่จะพิจารณาละความโลภ ละความโกรธ ละความยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเราที่ละเล็กทีละน้อย ถ้าเราทำเช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสะอาด มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้นที่ละเล็กทีละน้อย

เมื่อใจเราเคยหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เราก็ใช้สติปัญญาพิจารณาหาความจริงว่าร่างกายของเรานี้เป็นร่างกายของเราจริงหรือไม่ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เราบังคับบัญชาไม่ได้ ก็แสดงว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ ไม่ใช่ร่างกายนี้ เมื่อร่างกายนี้แปรเปลี่ยนไปหรือแตกสลายไปใจของเราก็บังคับบัญชาไม่ได้ เราก็ใช้สติปัญญาของเราพิจารณาโดยแยบคาย ว่าร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มีความแปรเปลี่ยนไป และมีความแตกสลายเป็นที่สุด สิ่งที่เราคิดว่าเราตาย เป็นความหลงในจิตใจของเรา เป็นความไม่รู้ของจิตใจของเรา เพราะเมื่อใจของเรานั้นเกิดขึ้นมา

มีอัตรภาพร่างกายนี้ ความรู้สึกภายในจิตใจของเราที่หลงยึดมั่น ถิ่นมั่นในร่างกายนี้ ว่าเป็นตัวตนของเรา ทำให้จิตใจของเรานั้นใกล้กับ ความตาย

ถ้าเราใช้สติปัญญาอย่างน้อยๆ ค่อยๆ พิจารณาดูว่า ชีวิตของทุกคนในโลกนี้ซึ่งเกิดขึ้นมานั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มีใคร ไม่ตายบ้าง จะเป็นพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก หรือครูบา อาจารย์ทั้งหลาย หรือกษัตริย์ หรือคนยากจนก็แล้วแต่ เมื่อมีความเกิดขึ้นมาแล้วย่อมมีความตาย หรือความแตกสลายลงไป เป็นที่สุด แล้วเราทั้งหลายทำไมจะต้องกลัวต่อความตายด้วย

ถ้าเราทั้งหลายกลัวความตายจริง เราไม่ต้องการพบ ความตาย เราก็ควรที่จะหาทางที่จะไม่เกิดอีก เพราะถ้าเรามี ความเกิดอีก ไม่ว่าจะกัณฑ์ชาติก็ตาม เราก็ต้องพบกับความแก่ พบกับความเจ็บไข้ได้ป่วย และพบกับความตาย เมื่อเราไม่ปรารถนา ที่จะพบกับความตาย เราก็หาทางที่จะไม่เกิดอีกสิ หาทางที่จะ ไม่เกิด อีกดังเช่นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือดังเช่นพระอรหันต์ สาวกทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราต้องทำความรู้ให้เกิดขึ้น เพื่อที่ จะแก้ความหลง หรือความเห็นผิดภายในจิตใจของเรา

การบำเพ็ญศีล สมาธิปัญญาเพื่อก่อให้เกิดสติปัญญา ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องในการที่จะพิจารณาร่างกาย ของเรานี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ร่างกายของคนเรา ไม่ว่าจะหญิงชาย ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มี

ความแปรเปลี่ยนไป และมีความเสื่อมสลายในที่สุด เรามีความรู้
เช่นนี้อยู่ทุกคน แต่เรายังไม่มีความเห็นที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา
เพราะว่าเราทั้งหลายไม่มีศีล ๕ เป็นปกติ ไม่มีสมาธิเป็นท่ามกลาง
สติปัญญาความเห็นชอบนี้ไม่เกิดขึ้น

เมื่อสติปัญญาความเห็นชอบไม่เกิดขึ้น เราก็ไม่รู้จักรับ
พิจารณาภายในกาย หรือพิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง
ความไม่ใช่อัตถน เมื่อเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาภายใน
กายให้ใจเราเห็นว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ใจเราก็ไม่
ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เมื่อเราปรารถนาที่จะละ
ความโลภ ละความโกรธ ละความยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทา
เบาบางลงไป เราทั้งหลายต้องตั้งใจ มีความมุ่งหวังที่จะละ
ความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา อย่าให้มีความทุกข์เกิดขึ้น

ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นจากความโลภ เราก็หาทางละออกไป
ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นจากความโกรธ จากความอาฆาตพยาบาท
เราก็หาทางที่จะใช้สติปัญญาละออกไป ไม่ว่าจะความทุกข์อันใด
ก็แล้วแต่ ไม่ได้เกิดขึ้นที่ท้องฟ้า หรือแผ่นดิน ความทุกข์ทั้งหลาย
ทั้งปวงเกิดขึ้นที่ใจของเรา เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจของเรา ฟังมี
สติเฝ้าดูใจของเราให้ดี อย่าให้จิตใจของเรานั้นมีความทุกข์ใจ
มีความไม่สบายใจ ถ้าใจของเรามีความทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ
ก็แสดงว่าเป็นสิ่งที่ผิดปกติ เป็นสิ่งที่ใจเราหลงยึดมั่นถือมั่นใน
อารมณ์ว่าเป็นใจของเรา ฟังมีสติ มีปัญญาที่จะแยกจิตออกจาก
อารมณ์ ด้วยการบำเพ็ญศีลบารมี บำเพ็ญสมาธิบารมี เพื่อที่จะ

มีสติ มีปัญญาที่จะกำหนดให้รู้ถึงความทุกข์ กำหนดให้รู้ถึงสาเหตุ
ที่ทำให้เกิดทุกข์ พึงกำหนดให้รู้ถึงความดับความทุกข์ พึงกำหนดให้รู้
ถึงข้อประพฤติปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อที่จะดับความทุกข์

พระพุทธองค์ท่านก็ทรงได้สอน ชี้ทางบอกทางแก่พุทธ
บริษัททั้งหลายแล้วว่า ให้เราทั้งหลายบำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี
ปัญญาบารมี เพื่อที่จะละความโลภ ละความโกรธ ละความทุกข์
ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา เมื่อเรามีกำลังแห่งสติปัญญาที่เกิดขึ้น
จากการบำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี เพียงแต่เราเอาสติมาดู
อารมณ์ภายในใจของเรา เราก็จะเห็นอาการของจิต เห็นอาการ
ของกิเลสซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเรา เมื่อมีอารมณ์ความโลภเกิดขึ้น
เราก็มีสติ มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์
ความโลภ หรือละความโลภออกไปจากจิตใจของเราได้ พอใจใน
สิ่งที่มีอยู่ แสวงหาทรัพย์ภายนอกตามสติปัญญาความสามารถ
ของเรา ซึ่งพึงจะแสวงหาได้ เมื่อมีความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น
เราก็มีสติ มีปัญญาที่จะเจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกัน หาทาง
ที่จะดับความโกรธ ความไม่พอใจให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา ไม่ใช่
ว่าเราจะเก็บจะกักขังอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจไว้ในจิตใจ
ของเรา

คนทั้งหลายโดยมากชอบไปเพ่งโทษในกิริยาของบุคคลอื่น
คนนั้นก็ไม่ดี คนนี้ก็ไม่ดี เราชอบเห็นความไม่ดีของคนอื่น เราไม่
ค่อยเห็นความไม่ดีภายในใจของเรา เพราะฉะนั้นพึงมีสติภายในใจ
ของเรา ไม่ต้องสนใจในบุคคลอื่น คนอื่นเขาจะดีเขาก็ได้ดี เขาจะ

ไม่ดีเขาก็ได้สิ่งที่ไม่ดี เป็นเรื่องของคนอื่น เรื่องของเรานั้นต้องทำจิตใจของเรานั้นให้ดี ความคิดในใจของเราที่คิดว่าคนอื่นไม่ดี อารมณ์แค่นั้นแหละคือความคิดที่ไม่ถูกต้อง เป็นอารมณ์ของกิเลส เป็นอาการของจิตซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ ถ้าเรามีสติเฝ้าดูใจของเรา แม้ความคิดแค่นี้เพียงน้อยนิด ที่ว่าคนอื่นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เราต้อง ละให้ได้ ตัดอารมณ์นั้นให้ได้ด้วยการมีสติมีปัญญาพิจารณาละ อารมณ์นั้นออกจากใจของเรา ให้ใจเราว่างจากอารมณ์

ถ้าไม่มีสติปัญญาที่จะกำหนดพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจของเรา ก็กำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือกำหนด สติปริกรรมภาวนาว่า พุทฺโธ สัก ๒-๓ นาที หรือ ๕ นาที เดียวใจ ของเรานั้นก็สงบเย็น ทำสติ ทำสมาธิเช่นนี้อยู่เสมอ ไม่ใช่ว่าจะ เกือบกักขังอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจเอาไว้ บางคนเกือบกักขัง อารมณ์ความโกรธเอาไว้ ไม่พอใจเป็นชั่วโมง เป็นหลาย ๆ ชั่วโมง เป็นวัน เป็นอาทิตย์ เป็นเดือน เกือบกักขังไว้เป็นปี แล้วก็มาเกือบมา นึกมาคิด ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเร่าร้อน เฝารนภายในจิตใจ ของเรา ความโกรธ ความไม่พอใจคือความทุกข์ คือความเร่าร้อน ที่เฝารนภายในจิตใจของเราให้เศร้าหมอง

เราเห็นว่าความโกรธเป็นทุกข์ แล้วเราจะเก็บความโกรธ ไว้ภายในใจของเราไว้ทำไม พึงเจริญเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน อยู่เสมอๆ พยายามที่จะมีสติ มีปัญญาพิจารณาละความโกรธออกไปจากจิตใจของเรา ทุกๆ ขณะจิตที่มีอารมณ์นี้เกิดขึ้น เป้าหมาย ของเราคือ ทำลายกิเลสไม่ให้กิเลสมีอำนาจครองใจของเรา

ถ้าเรามีสติอยู่ในปัจจุบันเราจะเห็นอารมณ์ อารมณ์ความโกรธเกิดขึ้น เราใช้สติปัญญาละออกไป ไม่ว่าจะมีความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ก็ตาม สติปัญญาต้องพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ทั้งหลาย มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน มีสติเป็นกลาง เป็นอุเบกขา

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ถ้าเราปรารถนาที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางลงไป การพิจารณาอารมณ์นั้นละออก ปล่อยวางออกเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ต้นตอของกิเลสที่ก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลาย คือความหลงแห่งใจ ซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เห็นร่างกายของเราว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงเห็นร่างกายของคนอื่นว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงมีวัตถุสิ่งของเป็นของๆ ตน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็ลึกลับยาก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา

ถ้าเราปรารถนาที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา หรือทำให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา เราต้องทวนกระแสของจิต ทวนกระแสของกิเลส เข้ามาค้นคว้าหาความจริง ว่าสิ่งที่เราหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรานั้น เป็นเราจริงหรือไม่ ใช้สติปัญญายกร่างกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรืออาการ ๓๒ หรือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งในเรื่องร่างกายนี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือจะพิจารณาธาตุกรรมฐาน พิจารณาให้อยู่ในเรื่องร่างกาย

ของเรานี้แหละ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้

ถ้าสติปัญญากร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิอันเป็นพื้นฐานของจิต มีกำลังของสมาธิส่งเสริม แผงอยู่ในสติปัญญา เมื่อเรายกร่างกายนี้ขึ้นมาพิจารณา ก็จะได้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน เห็นความเป็นปฏิถัมภ์ เห็นความเสื่อม ความไม่เที่ยงของกายนี้ สติปัญญานั้นต้องพิจารณาภายในกายนี้ ให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตน ในเบื้องต้นนั้น เมื่อเห็นครั้งแรกๆ อาจจะเกิดความสลดสังเวช เกิดปิติเกิดขึ้น และจิตวาง การพิจารณาเข้าสู่ความสงบของจิต เรียกว่าสมาธิอบรมปัญญา และปัญญาก็อบรมสมาธิให้เกิดขึ้น เมื่อจิตออกจากกำลังของความสงบ อยู่ในอิริยาบถทั่วไปก็ตาม เราจะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน จิตอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นเอกัคคตาจิต เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็ง เราจะรู้สึกได้ว่า จิตของเรานั้นไม่กระเพื่อม หรือไม่ไหวด้วยอารมณ์ทั้งหลาย เพราะเรามีสติ มีสมาธิเป็นหนึ่งจากการพิจารณาภายในกายเข้าสู่ความสงบ เราก็จะรู้จักว่าทางดำเนินศีล สมาธิ ปัญญา นี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อที่จะละกิเลสได้แน่นอน

มรรคปฏิบัติเริ่มดำเนินจากการบำเพ็ญศีลเป็นพื้นฐาน บำเพ็ญสมาธิเป็นท่ามกลาง สติปัญญาจึงจะเกิดขึ้น บุคคลใด ถ้าวางศีล ๕ ให้เป็นปกติ หรือศีล ๑๐ เป็นปกติ หรือศีล ๒๒๗

เป็นปกติ บำเพ็ญศีลเป็นพื้นฐาน บำเพ็ญสมาธิเป็นท่ามกลาง มีจิตเป็นหนึ่งเป็นเอกกตารมณ์ เอกกตาคจิต ทรงจิตอยู่ในปัจจุบัน มีสติมีปัญญาที่จะเห็นจิตเห็นอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ ก็เชื่อได้ว่า อริยมรรคของโสดามรรคเริ่มดำเนิน เริ่มทำงาน เพราะศีลทรงตัว สมาธิทรงตัว สติปัญญาก็แคล้วคล่องชำนาญ ชำนาญในการที่จะ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ของอารมณ์

สติปัญญาซึ่งพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็จะไม่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายได้ เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ก็ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณา ไม่ใช่ว่าจะพิจารณาครั้งหนึ่งแล้วจะหยุดพิจารณา เมื่อมีกำลังของสมาธิ เกื้อหนุนพอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณา ก็ใช้สติปัญญาพิจารณา กายในกายนี้แหละ ในเบื้องต้นนั้น อาจจะพิจารณามรณานุสติ กรรมฐาน ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ร่างกายนี้ มีความเกิดขึ้นแล้วย่อมมีความแตกสลายในที่สุด พิจารณาเพียง แค่นี้ก็สามารถที่จะทำให้จิตนั้นรู้ธรรมเห็นธรรมได้ ถ้าจิตยอมรับ ถ้าจิตเชื่อว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ หรือพิจารณาอาการ ๓๒ ผสม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้มีสติมีปัญญาถ่วงร่างกายของเราขึ้นมา พิจารณา

ถ้าสติปัญญาซึ่งถ่วงร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาให้เห็น ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ ถ้าใจเราเห็นขึ้นที่ใจ ของเรา เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้โดยชัดเจน

ใจของเรานั้นก็สามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็ไม่หวั่นไหว เมื่อร่างกายแปรเปลี่ยนไป ร่างกายจะแตกสลาย จิตใจก็ไม่สะดุ้งกลัว เพราะใจนี้เห็นแตกก่อนแตก เห็นตายก่อนตาย ใจของเราจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ส่วน ๑ จาก ๓ ส่วน ก็เลสอย่างหยาบจะถูกชำระออกไป ใจของเรานั้นจะมีความเห็นชอบ มีความเห็นถูกต้อง ที่ถูกต้องเกิดขึ้นมา รู้จักว่าการพิจารณาภายในกายนี้จะเป็นหนทางที่จะดำเนินจิตไปเพื่ออริยมรรค อริยผลในเบื้องต้น และเป็นเหตุที่จะดำเนินไปในมรรคซึ่งละเอียดขึ้นไป มีความเชื่อมั่นว่า การบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางลงไป หรือทำให้สิ้นไปจากจิตใจของเราได้

เมื่อเราเห็นว่าสติปัญญาซึ่งพิจารณาภายในกายนี้ สามารถที่จะทำความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไป สามารถที่จะละความอาฆาตพยาบาทให้หมดสิ้นไปจากใจของเรา ถึงแม้ว่าจะมีความโกรธ ความไม่พอใจบ้างก็ตาม แต่สติปัญญาเราจะเห็นว่า อารมณ์ต่างๆ เบาบางลงไป ไม่ว่าจะมีความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ก็ตาม ใจของเรานั้นก็จะรู้จักว่าอารมณ์ทั้งหลายบรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา มีอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น สติปัญญาก็สามารถที่จะพิจารณาได้ง่าย ละอารมณ์ออกจากจิตใจได้ง่าย เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ เราก็มาพิจารณาภายในกายที่ละเอียดขึ้นไป จะพิจารณาอาการ ๓๒ หรือ

สติปัญญาซึ่งชำนาญในการพิจารณาภายในกายแล้ว ก็อาจจะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ได้

บางคนทำสมาธิเมื่อจิตสงบไม่มีนิมิต บางคนทำสมาธิจิตสงบ มีนิมิตอสุภกรรมฐานเกิดขึ้น จะเป็นนิมิตอสุภภายนอกก็ตาม คือรูปภายนอก หรือเป็นนิมิตอสุภภายในก็ตามคือนิมิตอสุภในกายตน เราก็สามารถที่จะยกนิมิตอันนั้นขึ้นมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของสภาวะของอสุภกรรมฐานได้ สติปัญญาซึ่งพิจารณาโดยแยกกายอยู่เสมอ ก็จะค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไปทีละเล็กทีละน้อย การเจริญศีล สมาธิ ปัญญาก็ทรงตัว ศีลก็ทรงตัว สมาธิก็ทรงตัว ละเอียดขึ้น สติปัญญาก็ละเอียดขึ้น

อารมณ์ของกิเลสเมื่อละเอียดขึ้นก็ตาม สติปัญญาก็จะเห็นอารมณ์ของกิเลสที่ละเอียดนั้น สามารถพิจารณาละความโลภ ละความโกรธ ให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ ทำจิตให้ว่างจากอารมณ์ได้ แม้จะพิจารณาภายในกายตน จะพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สติปัญญาก็จะพิจารณาเห็นได้ชัด สามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ แม้ในเบื้องต้นพิจารณาปล่อยวางเพียงชั่วคราวก็ตาม แต่เมื่อเราอยู่ในอิริยาบถทั่วไป ไม่ว่าตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึก ความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความรู้สึกเฉยๆ ก็จะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นไม่นานก็ดับไป สติปัญญาก็จะระงับอารมณ์ก็จะดับไปได้ง่าย

การพิจารณาภายในกายตนนั้น ไม่ใช่พิจารณาไม่กี่ครั้ง ก็จะหยุด ไม่ใช่พิจารณา ๑๐๐ ครั้งหยุดหรือหลายร้อยครั้งหยุด พิจารณาจนจิตอิมจิตพอ พิจารณาภายในกายนี้ ถ้าจิตเต็มรอบ ของการพิจารณาภายในส่วนกายที่ละเอียดขึ้นมา ถ้าจิตเห็นชัด ประจักษ์ขึ้นที่ใจ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนใน ส่วนที่ ๒ ความโลภก็บรรเทาเบาบางลงไป ความโกรธก็บรรเทา เบาบางลงไป ความหลงในกายตนก็บรรเทาเบาบางลงไป เมื่อเรา เห็นเช่นนี้ว่า การบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหนทางที่จะทำให้ ละความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทา เบาบางลงไป เราก็มีความเชื่อมั่นหนักแน่นลงไปว่า ถ้าเราพิจารณา ภายในกายส่วนละเอียดไปแล้ว เราก็สามารถที่จะละความยินดี ในกามทั้งหลายให้สิ้นไปจากจิตใจของเราได้

เมื่อความเชื่อมั่นเช่นนี้อยู่ภายในใจของเรา เราก็จะมี ความมั่นคงในศีลเป็นปกติ บำเพ็ญสมาธิให้ละเอียดขึ้น สมาธิ ก็จะละเอียดขึ้นไป สติปัญญาก็ละเอียดขึ้นไป ตาเห็นรูป หูได้ยิน เสียงกระทบอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นมาไม่นาน สติปัญญาเห็น ความเกิดดับของอารมณ์ หรืออารมณ์นั้นไม่ดับ สติปัญญาก็จะ พิจารณาละออกไปได้โดยไม่ยาก เพราะสติปัญญามีความชำนาญ ในการพิจารณาอารมณ์ด้วยความแคล่วคล่อง ด้วยความชำนาญ เพราะสติ สมาธิตั้งอยู่ในปัจจุบัน อารมณ์เกิดขึ้นก็ไม่สามารถที่จะ หนีไปไหนได้ สติปัญญาก็จะพิจารณาทำลายหรือละอารมณ์ออกไป จากใจได้

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ก็พิจารณาภายในกายส่วนละเอียด จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ตาม จะพิจารณาธาตุกรรมฐานก็ตาม สติปัญญาพิจารณาค้นคว้าละเอียดขึ้นไป จนจิตเข้าไปสู่ความว่าง พิจารณาภายในกาย ยกอสุภกรรมฐานขึ้นมา จิตก็จะไหลไปสู่ธาตุกรรมฐาน เข้าไปสู่ความว่าง เข้าไปสู่ความว่างอยู่ซ้ำๆ ซากๆ จนสติปัญญาพิจารณาจนรอบรู้ในเรื่องของกายเมื่อใด ถ้าอินทรีย์บารมีเต็มรอบของการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา การพิจารณาภายในกาย ก็เต็มรอบ

สติปัญญาซึ่งยกภายในกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ตาม ธาตุกรรมฐานก็ตาม ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน จิตนั้นจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เข้าไปสู่ความว่าง เมื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เข้าไปสู่ความว่างอยู่บ่อยๆ จนสติปัญญารู้ทั่วถึงทั้งกายที่เป็นอดีต กายที่เป็นอนาคตจะแปรเปลี่ยนไป หรือภายในกายปัจจุบัน สติปัญญา ก็จะเห็นว่า กายนี้ทั้งก่อนประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ย่อมมีความเสื่อม มีความแตกสลายเป็นที่สุด สติซึ่งเห็นภายในกาย ก็ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น

การพิจารณาที่เต็มรอบของการพิจารณาภายในกาย เมื่อเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ ก็จะหยุดการพิจารณา หยุดการพิจารณาของภายในกายตัวเอง หยุดการพิจารณาภายในกายของบุคคลอื่น วัตถุธาตุทั้งหลายยังเป็นเรื่องเล็ก เพราะวัตถุธาตุทั้งหลายประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟที่ไม่มีวิญญูญาณครอง จิตนั้น

ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในกายของบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป ความยินดีในกามทั้งหลายก็ดับลงไป จิตก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน จิตนั้นไม่ติดอยู่ในลาภสักการะทั้งหลาย ไม่ติดอยู่ในลาภยศสรรเสริญ ไม่ติดอยู่ในวัตถุธาตุทั้งหลาย มองโลกให้เป็นของว่าง

โลกทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าแผ่นดินนี้จะเป็นทองคำทั้งหมด แผ่นดินนี้จะเป็นเพชรทั้งหมด ก็สักแต่ว่าก้อนกรวด ก้อนดิน ก้อนหินไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นสิ่งมีค่าขึ้นในจิตใจของบุคคลนั้น แต่จิตนั้นก็ยังไม่หลง ยังมีความหลงส่วนละเอียด ซึ่งยึดมั่นถือมั่นในจิตในปัจจุบันว่าเป็นตัวจิต ถึงแม้ว่าสติปัญญายังไม่แยกกายพอ ยังไม่ละเอียดพอ ก็ยังไม่เห็นกิเลสส่วนละเอียด ก็จะยึดทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบันว่าเป็นตัวจิต

สติปัญญาถ้าไม่ละเอียดแล้วก็ไม่สามารถที่จะเห็นกิเลสส่วนละเอียดได้ เพราะมองไปไหนก็ว่างหมด จิตไม่ติดอยู่ในความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลาย จิตว่าง แต่จิตนั้นยังไม่ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในจิต ซึ่งเป็นกิเลสส่วนละเอียด เพราะจิตดวงนี้ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในความจำได้หมายรู้ทั้งหลายว่าเป็นจิต มีความหลงยึดมั่นถือมั่นในเวทนาความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ โดยมากมักเป็นความสุข เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นกุศลส่วนละเอียด หลงยึดมั่นถือมั่นในความคิดความปรุงแต่งทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นตัวจิต

การรับรู้ทั้งหลายทั้งปวงจิตดวงนี้ก็จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวจิต ยึดในปัจจุบันธรรมนี้แหละเป็นตัวจิต ท่านผู้รู้จึงบอกวาทให้ละสิ่งที่ในอดีต ละสิ่งที่ในอนาคต แม้ปัจจุบันก็ต้องละให้จิตถอยออกมา ถอยออกมาหลังสิ่งที่คิดว่าเป็นผู้รู้ เพราะผู้รู้ตรงนี้เป็นผู้รู้ที่สะอาด แต่ยังไม่เป็นผู้รู้ที่บริสุทธิ์ ยังประกอบด้วยความหลงส่วนละเอียด เมื่อจิตใจไม่มีสติปัญญาแยกกาย ก็หลงยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันธรรมว่าเป็นตัวจิต ถ้าร่างกายแตกดับภพนรกก็ไม่มี เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานก็ไม่มี มนุษย์ไม่มีที่อยู่ เทวดาทุกชั้นไม่มีที่อยู่ พรหมเบื้องต้น เบื้องสูง เบื้องกลาง ไม่มีที่อยู่ เมื่อร่างกายแตกดับจิตประเภทนี้ต้องไปอยู่สุทธาวาสพรหม ซึ่งเป็นส่วนของจิตที่ละเอียดที่ไม่มีหลักของกายที่ต้องมาบังเกิด

เมื่อจิตถ้าร่างกายแตกดับก็ต้องไปอยู่ในสุทธาวาสพรหม แต่บางท่านบำเพ็ญศีล สมาธิปัญญาด้วยความอดทน ด้วยความเพียรไม่ท้อถอย ก็สามารถที่จะให้มีสติ มีปัญญาเกิดขึ้น รู้เท่าทันกิเลสส่วนละเอียดได้ว่า แม้เวทนาความสุขส่วนละเอียดก็เป็นสักแต่ว่าเวทนา มีความเกิดขึ้นแล้วก็มีควมดับไปเป็นธรรมดา ความจำได้หมายรู้ก็สักแต่ว่าเป็นอาการของจิต มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา การรับรู้ต่างๆ ก็สักแต่ว่าเป็นอาการของจิต เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา สติปัญญาที่ละเอียดก็จะเห็นแม้สังขารการปรุงแต่งของจิต ซึ่งจิตคิดว่าเป็นตัวจิตนั้นก็ไม่ใช่จิต **สิ่งที่คิดว่าเป็นจิตนั้นก็ไม่ใช่จิต สิ่งที่ไม่คิดนั้นแหละจึงเป็นจิต** เราทั้งหลาย

ก็ไม่ทราบความจริงว่า ใจความนึกคิดทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งใจเรา
หลงคิดว่าเป็นใจของเรา ตัวนั้นแหละเป็นอวิชชาคือความหลง

ความหลงของจิตซึ่งไม่กล้าที่จะทำลาย ไม่กล้าที่จะ
พิจารณาทำลายสังขารของจิต สังขารความนึกคิดปรุงแต่งของจิต
นั้นแหละเป็นอวิชชา ความหลง ความไม่รู้ส่วนละเอียด ซึ่งสติ
ปัญญาถ้าไม่แยกกายก็ไม่สามารถที่จะเห็นความไม่เที่ยง ความ
ไม่ใช่ตัวตนของสังขารอันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดภพชาติ **ที่ใดมีจุด
มีตอมแห่งผู้รู้ ที่นั่นคือภพคือชาติ** ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่าน
ได้กล่าวไว้ ที่ไหนมีจุดมีตอมแห่งผู้รู้ ที่นั่นแหละคือภพคือชาติ สิ่ง
ที่เราคิดว่าเป็นผู้รู้ ก็เป็นผู้รู้ด้วยความหลงส่วนละเอียด สิ่งที่เรา
จะรู้จัก เราต้องถอยออกมามาก้าวหนึ่ง ให้ดูว่าอะไรอยู่หลังผู้รู้ ผู้รู้ที่ยัง
มีกิเลส คือยังมีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาของจิต ในสัญญา
ของจิต ในสังขารของจิต ในวิญญานของจิต ผู้รู้ทั้งหลายเหล่านั้น
คือภพ คือชาติ ยังมีภพมีชาติ มีจุดมีตอมแห่งผู้รู้ เพราะฉะนั้นท่าน
จึงให้มีสติ มีปัญญาที่ละเอียด โดยบำเพ็ญศีลสมาธิปัญญา สติ
ปัญญาละเอียดเข้าไปก็พิจารณาทำลาย

ทำลายอะไร ทำลายใจเจ้าของ ไม่ได้ทำลายกิเลสที่ไหน
เพราะใจเป็นกิเลสทั้งดวงก็ต้องทำลายใจเจ้าของให้เห็นความ
ไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของใจนี้ จิตจึงจะเป็นอิสระ จึงจะเข้าไป
สู่ความว่างโดยสมบูรณ์ เป็นธรรมชาติของจิตที่ครูบาอาจารย์กล่าว
ไว้ว่า สภาวะธรรมคือธรรมชาติของจิตซึ่งปล่อยวางความยึดมั่นถือ
มั่นในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาน เห็นความ

ไม่เที่ยงของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นแต่เพียงสภาวะธรรม มีความเกิดขึ้นและมีความดับไปเป็นธรรมดา

ถ้าผู้ใดบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ก็สามารถที่จะดำเนินจิตไปเพื่อที่จะดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของบุคคลนั้นได้ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสไว้ว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** คือใจดวงนี้ซึ่งสงบจากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งสิ้นไปจากดวงใจ จิตก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์

เพราะฉะนั้นพวกเราทั้งหลายซึ่งมีศรัทธาในพระบวรพระพุทธศาสนา เมื่อได้ยินว่าจะมีข่าวการบุญการกุศลในที่ต่างๆ เราก็บำเพ็ญบารมี บำเพ็ญคุณงามความดีตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ บำเพ็ญคุณงามความดี พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์สาวกทุกๆ พระองค์ท่านต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา จึงสามารถที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้

เราทั้งหลายเมื่อเราปรารถนาความสุขที่แท้จริง พึงละเว้นเหตุ การกระทำเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ให้มีสัจจะภายในใจของเรา ให้มีศีลบารมีภายในใจของเรา ให้บำเพ็ญแต่คุณงามความดี ไปจนตลอดชีวิตของเรา อย่าไปกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรม อย่าไปกระทำสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ เพราะการกระทำสิ่งที่ก่อ

ให้เกิดความทุกข์ย่อมได้รับความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า เพราะฉะนั้นเราทั้งหลาย เมื่อเรามุ่งหวังความสุขที่แท้จริงพึงประพฤติปฏิบัติเจริญรอยตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในการที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อมบำเพ็ญศีล ๕ ให้เป็นปกติ มีกำลังใจที่เข้มแข็งก็รักษาศีล ๘

เมื่อมีโอกาส มีเวลาก็สำรวมอิริยาบถนั่งสมาธิ เดินจงกรม อยู่ในอิริยาบถโดยทั่วไป พึงมีสติตามรักษาจิตของตน มีสติกำกับจิตใจเราไปตลอดทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำกิจการงานอะไรก็แล้วแต่ มีสติกำกับจิตใจเราไปตลอด มีสติมีปัญญาที่จะดูแลรักษาจิตใจของเรา กลั่นกรองสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจของเรา ถ้าเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติ พัฒนาจิตใจของเราไปเช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสะอาดมีความบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ในวันนี้ พวกเราทั้งหลายก็ได้ร่วมกันมา ทั้งพระภิกษุ สามเณรมาจากทิศทั้ง ๔ มาร่วมกัน ณ พุทธสถานเขาดินแห่งนี้ ซึ่งท่านอาจารย์หมูกก็ได้ดำริที่จะสร้างพระเจดีย์ขึ้นบนยอดเขาแห่งนี้ เพื่อที่จะพาญาติโยมทั้งหลายได้บำเพ็ญทานบารมี ได้บำเพ็ญบุญกุศลทั้งหลายทั้งปวง เป็นการสร้างบารมี แม้ภายนอกก็ตาม แต่ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่พวกเราทั้งหลายก็จะได้สร้างคุณงามความดี แล้วก็จะได้พัฒนาเพื่อที่จะได้รักษาศีลทำสมาธิ เจริญภาวนาในกาลต่อไป เพราะฉะนั้นการที่พวกเรา

ทั้งหลายได้มีความมุ่งหวังในการทำความดี ก็จึงพยายามที่จะ
กระทำความดีให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา

เราทั้งหลายซึ่งมาในทิศทั้ง ๔ ก็เช่นเดียวกัน อันนี้เป็นจุด
เริ่มต้นที่จะมีการสร้างพระเจดีย์ขึ้น ณ สถานที่แห่งนี้เพื่อที่จะ
กระจายพระบรมสารีริกธาตุไปยังส่วนต่างๆ ของโลกนี้ ก็ถึงแม้ว่า
ในเบื้องต้นนั้น เราก็ไม่ค่อยได้คิดถึงด้านวัตถุเท่าไร เพราะว่าอยาก
จะให้พระเถร ญาติโยมนั้นบำเพ็ญภาวนา เพราะว่าจิตใจเป็นสิ่ง
สำคัญ แต่เมื่อพระอาจารย์หมู่ปรารภที่จะกระทำขึ้นมา ก็ทำไป
ตามสบาย กำลังกาย กำลังใจ กำลังวัตถุธาตุทั้งหลายมาประกอบ
คุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง เมื่อทำความดีแล้วก็ยอมเป็น
เหตุที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า การสร้าง
คุณงามความดี ก็เป็นบารมีอันหนึ่งที่จะสร้างกำลังใจของเรานั้น
ให้มีกำลังใจที่เด็ดเดี่ยว มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ในการที่ละความโลภ
ละความโกรธ ละความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา ในวันนี้
ก็ให้ความคิดเห็นพอสมควรก็ขอยุติเพียงเท่านี้.





กำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

เทศน์วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ณ เมืองกัวลาลัมเปอร์

ประเทศมาเลเซีย



ภายในจิตวิญญาณของคนเราซึ่งเกิดขึ้นมานั้น มีความหลง มีความไม่รู้ ครอบงำจิตใจของเรามานับภพนับชาติไม่ถ้วน ถ้าไม่มี องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นมาแล้ว เราทั้งหลาย ก็จะไม่รู้จักหนทางแห่งการดำเนินไปเพื่อความสุขที่แท้จริงหรือ เพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ท่านได้ทรงมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ ทั้งหลาย ได้ชี้ทางบอกทางให้พวกเราทั้งหลายได้รู้จักหนทาง แห่งการประพฤติปฏิบัติ อันเป็นไปเพื่อความสุขที่แท้จริง บรรดา พระพุทธเจ้าที่ล่วงไปแล้วก็ดี ที่ยังไม่มาถึงก็ดี ทุกๆ พระองค์นั้น ต้องมาตรัสรู้ในภพภูมิของมนุษย์ ไม่มีพระพุทธเจ้าพระองค์ใดที่จะ ตรัสรู้ในภพภูมิของนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดาหรือ พรหม เพราะฉะนั้นจึงถือได้ว่า ภพภูมิของมนุษย์นี้เป็นภพภูมิที่เลิศ ที่ประเสริฐที่สุด เราทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราสามารถที่จะ พัฒนาจิตใจของเรานั้นให้มีความบริสุทธิ์ดังเช่นองค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้

จิตวิญญาณของเราซึ่งมีความหลง ความไม่รู้ ครอบงำจิตใจ
ของเรามา นับภพนับชาติไม่ถ้วน ทำให้จิตใจของเรานั้นตกเป็นทาส
ของกิเลส ตกเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำ
จิตใจของเรา เราจะทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตใจของเรานั้นไม่ตก
เป็นทาสของกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง
เมื่อกิเลสคือความโลภครอบงำใจของเรา เมื่อกิเลสคือความโกรธ
ความไม่พอใจครอบงำจิตใจของเรา หรือความยินดีในกามทั้งหลาย
ครอบงำจิตใจของเรา เราก็คิด พุด หรือกระทำอะไรตามอำนาจ
ของกิเลส เพราะขาดสติปัญญาที่จะมาดูแลรักษาจิตใจของเรา
จิตของเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญาที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรา
ภายใต้จิตใจดวงเดียวนี้แหละเปลี่ยนแปลงไปได้สารพัดอย่าง

ถ้าเรามีความหลง ทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำร้ายพระอรหันต์
ทำร้ายบิดา มารดา จิตดวงนี้แหละก็ไปสู่ภพภูมิของนรก แม้ใน
ปัจจุบันก็มีความทุกข์ ความเร่าร้อนภายในใจ มีความโลภ มีความ
โกรธ ทำร้ายร่างกายกัน ทำลายชีวิตกัน จิตเราก็ตกเปลี่ยนเป็นเปรต
เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานได้ ในจิตของเรานี้แหละ ถ้ามี
ความหลงครอบงำ เราถึงได้กระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรม ก็สามารถ
ทำให้จิตใจของเรานั้นตกไปสู่อบายภูมิหรือไปสู่ภพภูมิที่ต่ำได้
ถ้าเรามีความเห็นว่า การกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมทั้งหลายทั้งปวง
เป็นสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ต่อตัวเรา ต่อครอบครัวของเรา
ต่อสังคมของเรา เราก็ต้องมีความอดทน มีความอดกลั้น ไม่กระทำ
เหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์

เมื่อเรามีสติ มีปัญญาเกิดขึ้นมาบ้าง ถ้าเรามีความศรัทธา เชื่อว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง จริง คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์จริง พระอรหันต์สาวกทั้งหลายผู้ซึ่งประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ก็สามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้จริง เมื่อเรามีความเชื่อเช่นนั้น มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจของเรา มีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อยู่ในจิตใจของเรา มีพระอรหันต์สาวกทั้งหลายอยู่ในจิตใจของเรา แล้วเรามีความเชื่อว่า ถ้าเราทำความดีก็ให้ผลที่ดี ทำสิ่งที่ไม่ดีในสิ่งที่ผิดศีลธรรม ก็ให้ผลคือความทุกข์ ถ้าเรามีความสำนึกภายในจิตใจของเราว่า เราปรารถนาความดี หรือปรารถนาความสุข เราก็เลือกละเว้นการกระทำบาปทั้งหลายทั้งปวง กระทำแต่คุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม คนจะดีได้ก็ต้องรักษาศีลห้าให้เป็นปกติ รู้จักการกระทำคุณงามความดี รู้จักรักษาศีล แล้วก็เปลี่ยนจิตให้ได้มनुषย์สมบัติ

การได้มनुषย์สมบัติ ปกติแล้ว โดยทั่วไปเราเกิดขึ้นมาเรียกว่า “คน” บางทีถ้าจิตใจของเรานั้นยังไม่มีศีลเป็นปกติ ก็ยังไม่ได้มनुषย์สมบัติ เมื่อเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตของเรานั้น ให้เป็นคนดี เราก็รักษาศีล ๕ ให้เป็นปกติ ถ้าปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตเป็นเทวดา เราก็มีความเกรงกลัวละอายต่อบาป กระทำคุณงามความดี รักษาศีล ถ้าปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตให้เป็นพรหมเราก็ทำความดี รักษาศีล เจริญพรหมวิหาร ๔ มีจิตใจมีเมตตาต่อเพื่อนมनुषย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นปกติ มีความกรุณาช่วยเหลือ

ซึ่งกันและกัน มีมุทิตาจิต พลอยยินดีไปกับความสุขความเจริญของบุคคลอื่น ไม่อิจฉาพยาบาท มีอุเบกขาเกิดขึ้นในจิต เห็นคนมีความทุกข์ยากลำบาก เราไม่สามารถที่จะช่วยเหลืออะไรได้ ก็วางจิตให้เป็นอุเบกขา จิตใจเรามีความทุกข์ มีความฟุ้งซ่านภายในจิตใจของเรา เราก็พยายามวางจิตให้เป็นอุเบกขา ให้เป็นกลาง บุคคลใดเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เรียกว่าพรหมวิหาร ๔ นี้้อยู่ภายในจิตใจ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจของเรานั้นให้มีความสงบเยือกเย็น ถ้าเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตให้เป็นพระอรียะบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันผล พระสกิทาคามีผล พระอนาคามีผล หรือพระอรหันต์ผลก็ตาม เป็นสิ่งซึ่งไม่ยากลำบากเลยที่เราสามารถที่จะพัฒนาจิตใจของเราได้

สำหรับขรราวาสนั้น คุณธรรมเบื้องต้นพระโสดาบันผล และพระสกิทาคามีผลนั้นเพียงทรงศีล ๕ ให้เป็นปกติ มีจิตใจไม่ลังเลสงสัยในพระพุทธองค์ว่าตรัสรู้ได้จริง ไม่ลังเลสงสัยว่าคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์หรือเปล่า ไม่ลังเลสงสัยในพระอรหันต์สาวกทั้งหลายผู้ซึ่งประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยนั้น สามารถที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้จริง คือมีศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ภายในจิตใจ เป็นปกติอยู่เสมอ มีความเชื่อในกรรมว่า ถ้าทำความดีก็ให้ผลที่ดี ถ้าทำความชั่วก็ให้ผลคือความทุกข์ มีสัจจะบารมี มีศีลบารมี คือมีศีล ๕ เป็นปกติ ไม่มีเจตนาที่จะล่วงละเมิดศีล เมื่อมีสติมีปัญญาพิจารณาเห็นโทษของการกระทำผิดทางกาย คือ ไม่เอากายไป

เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ไม่เอากายไปลักทรัพย์ ไม่เอากายไปหลอก
ลวงข่มเหงจิตใจผู้อื่น ไม่เอากายไปตีข่มของมีนเมายาเสพติด
ทั้งหลายทั้งปวง อันนี้กายก็สงบ ไม่เอาวาจาไปพูดโกหก ก่อให้เกิด
ความเสียหาย วาจาที่สงบ คือว่าอยู่ในขอบเขตของศีล ๕

สำหรับสามเณรซึ่งประพฤติพรหมจรรย์นั้น ก็มีกำลัง
ศีลบารมีเข้มแข็งขึ้น ก็รักษาศีล ๑๐ สำหรับพระผู้ประพฤติ
พรหมจรรย์ ก็มีศีลบารมีเข้มแข็งขึ้น ก็รักษาศีล ๒๒๗ ให้เป็นปกติ
เป็นพื้นฐานของจิตที่ใช้ศีลคุมกาย วาจาให้สงบ

เมื่อเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตเป็นพระอริยบุคคล
เราต้องเจริญมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางดำเนินไปเพื่อที่
จะละความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ให้บรรเทาเบาบางลงไปจาก
จิตใจของเรา กำลังแห่งศีล ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสคือ ความ
โลภ ความโกรธ ความหลงภายในจิตใจของเราได้ เพียงแต่ระงับ
ยับยั้งให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรมเท่านั้น เราต้องยกกองทัพธรรม
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้าขับไล่กองทัพกิเลสคือ ความโลภ
ความโกรธ ความหลงของจิตใจของเรากำลังแห่งศีลไม่เพียงพอ
ศีลรักษากายของเราให้สงบ รักษาวาจาของเราให้สงบ แต่จิตใจ
ของเรานั้นยังไม่สงบ เมื่อเรายกกองทัพของศีลเข้าไปสู่เมืองใจแล้ว
ก็ต้องยกกองทัพของสมาธิเข้าไปครองใจของเรา ด้วยการทำสมาธิ
ภาวนา ทำสติกำหนดอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่งให้จิตของเรา
สงบเป็นสมาธิ เมื่อกำลังของสมาธิเกิดขึ้น จึงจะก่อให้เกิดกำลัง
กองทัพแห่งสติปัญญา เมื่อคนทั้งหลายถูกกองทัพกิเลสคือ ความ

โลก ความโกรธ ความหลงเข้าครอบงำใจ เราก็ต้องยกกองทัพของศีล กองทัพของสมาธิ กองทัพแห่งปัญญาเข้าไปขับไล่กิเลสให้ออกจากจิตใจของเรา

เมื่อเราบำเพ็ญสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ ในอิริยาบถนั่งสมาธิก็ตาม หรือในอิริยาบถเดินจงกรมก็ตาม เราพยายามที่จะฝึกหัดให้มีความชำนาญในการทำจิตให้สงบ เมื่อจิตของผู้ใดสงบแล้ว เมื่อออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ เดินจงกรม สามารถที่จะมีสติตามรักษาจิตของตนในทุกๆ อิริยาบถไม่ว่ายืน เดิน นั่งหรือนอนก็ตาม ก็มีสติกำกับจิตใจไปตลอดให้ต่อเนื่อง เมื่อเราพยายามที่จะทำสติทำสมาธิให้ต่อเนื่อง พลังของสติปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อเรามีกำลังของสติ เพียงแต่ที่เราเอาสติมาดูจิต ก็ให้เห็นอารมณ์ความรู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นที่ใจของเรา ในเบื้องต้นนั้น กิเลสอย่างหยาบ จะเห็นได้ง่ายที่สุด คือความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถ้าเรามีสติจดจ้องดูสิ่งที่เราเคยคิดว่าเป็นจิต คือมีสติจดจ้องดูสิ่งที่เราคิดว่าเป็นจิต เรากำหนดดู เราจะเห็นอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ เกิดขึ้นภายในจิตของเรา ถ้าเราเจริญมรรค ยกกำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญาเข้าไปครองใจของเรา เข้าไปอยู่ภายในจิตใจของเราแล้ว เข้าไปต่อสู้กับกิเลสซึ่งมีอยู่ภายในใจของเรา อำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็จะน้อยลงไป

ศีลเหมือนเสปียง สมาธิเหมือนกำลัง สติปัญญาคืออาวุธ แม้มีความโลภเกิดขึ้น เมื่อเราควบคุมไว้ด้วยศีล เราก็ไม่ล่วงละเมิด

ศีล ควบคุมไว้ด้วยสมาธิ คือกำลังจิตซึ่งมีความอดทน อดกลั้น ต่ออารมณ์ แล้วใช้สติปัญญาพิจารณาละความโลภออกไปจากใจของเรา ถ้าคนทั้งหลายไม่มีศีลเป็นปกติ เมื่อมีความโลภเกิดขึ้น ก็แก่งแย่งชิงดีกัน ทำร้ายร่างกายกัน ทำลายชีวิตกัน เพื่อต้องการ วัตถุสิ่งของภายนอก เช่นเดียวกัน เมื่อมีอารมณ์ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้น ก็ทะเลาะกัน ทำร้ายร่างกายกัน ทำลายชีวิตกัน เมื่อมีศีลควบคุม โลภอย่างไรฉันก็ไม่เอาของผู้อื่น มีสมาธิ ควบคุมใจ มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ มีสติมีปัญญาที่จะพิจารณาพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ถ้ามีสติมีปัญญาแสวงหาทรัพย์ ภายนอก ก็มีความอดทน มีความซื่อสัตย์สุจริตในการแสวงหา ทรัพย์ภายนอก

ด้วยกำลังแห่งศีล สมาธิ และปัญญา สามารถที่จะพิจารณา ละความโลภให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเราได้ แม้อารมณ์ ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทจะเรื้อรังอำนาจครองใจเรามา นับภพนับชาติไม่ถ้วนก็ตาม แต่เมื่อเรายกกองกำลังแห่งศีลเข้าไป อยู่ในใจของเรา โกรธอย่างไร เราก็ไม่ทำร้ายร่างกาย ไม่ทำลายชีวิต ของบุคคลอื่น มีความโกรธ มีความไม่พอใจอย่างไร ก็มีความอดทน ด้วยกำลังของสมาธิ มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจ ใช้สติปัญญาเป็นอาวุธเข้าไปโจมตี คือ พิจารณาละ ความโกรธออกไปจากจิตใจของเราด้วยการเจริญเมตตา ให้อภัย ซึ่งกันและกัน โดยหาอุบายอันแยบคายในการที่จะพิจารณาทำลาย อารมณ์ความโกรธให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา

ด้วยกำลังแห่งศีลเป็นพื้นฐาน กำลังแห่งสมาธิเป็นท่ามกลาง เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้น เราเอาสติมาดูจิต ก็เห็นอารมณ์ทุกอย่าง ทุกอย่าง ก็เลสอย่างหยาบคือ ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อารมณ์เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจขึ้น สติปัญญาจะเข้าไปพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของความพอใจ และความไม่พอใจ จิตของเรานั้นก็จะปล่อยวางอารมณ์ออกไปได้ มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เราก็สามารถที่จะทำให้จิตว่างจาก อารมณ์ได้ ทำจิตให้เป็นอุเบกขา ทำจิตให้เป็นกลางได้อยู่เสมอ ไม่ว่าอารมณ์หรืออาการของจิตจะเกิดขึ้นมาขนาดไหนก็ตาม สติปัญญาก็จะเห็น จะพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจได้

เมื่อเรามีสมาธิเป็นพื้นฐานของจิต มีสติที่ต่อเนื่อง เรามี ปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์ในทุกๆ อารมณ์ หรือทุกๆ ขณะจิต ก็ตาม แต่เราก็ไม่สามารถที่จะละอารมณ์ให้ลื่นไถลไปจากใจของเราได้ เพราะวันนี้เราละอารมณ์ความโลภออกไป วันนี้ละอารมณ์ความ โกรธออกไป พຽງนี้ตาเห็นรูปใหม่ เสียงใหม่ กลิ่นใหม่ รสใหม่ สัมผัสใหม่ กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งใหม่ ก็จะทำให้เกิดความ รู้สึก ความพอใจ ความไม่พอใจขึ้นมาอีก สติปัญญาเราก็ต้องพิจารณา อย่างนี้อยู่ทุกๆ วัน

กำลังของกิเลสซึ่งจิตใจของเรานั้นมีความหลงยึดมั่น ถือมั่น ในอัตภาพร่างกายว่าเป็นตัวตนของเรา จึงเห็นร่างกายบุคคลอื่น เป็นสิ่งที่สวยงาม จึงมีวัตถุสิ่งของเป็นของๆ ตน จึงก่อให้เกิดความ

โลก ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้น เมื่อเราจะทวนกระแสแห่งจิต ทวนกระแสของกิเลส ต้องย้อนกลับมาพิจารณาร่างกายของเรา หรือพิจารณาภายในกายตนให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ของกายนี้ สติปัญญาซึ่งทรงตัวอยู่ในปัจจุบันด้วยกำลังแห่งศีลและสมาธิ เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น สติปัญญาก็จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงอยู่เป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ จะกี่อารมณ์ก็แล้วแต่ ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ สติ สมาธิ ปัญญาจะเข้าไปพิจารณาปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่น ในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเราที่ละเล็กทีละน้อย

เมื่อจิตเราร่วงจากอารมณ์ มีสติ มีสมาธิตั้งอยู่ในปัจจุบัน เราก็ยกร่างกายของเราขึ้นมากิจการณาค้นคว้าหาความจริงว่า ร่างกายนี้กับจิตวิญญาณนี้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเปล่า ทางดำเนินแห่งศีล สมาธิ ปัญญารวมตัวอยู่ที่ใจของเรา สติปัญญาพิจารณาภายในกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ กิติ อสุภกรรมฐานกิติ หรือพิจารณาธาตุกรรมฐานกิติ ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ จิตก็จะค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นในกายตนไปทีละเล็กทีละน้อย

ด้วยกำลังแห่งอริยมรรค คือ โสตามรรค คือกำลังศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถ้าเราได้พิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง

ความไม่ใช่ตัวตนสักครั้งหนึ่ง จิตจะเกิดความสลดสังเวช เกิดปิติ และเกิดการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนชั่วคราว เราจะ ไม่ลังเลสงสัยในการประพฤติปฏิบัติ เราจะรู้จักว่า ถ้าเราบำเพ็ญ ศีล ๕ เป็นปกติ สามเณรก็ศีล ๑๐ พระศีล ๒๒๗ เป็นปกติ บำเพ็ญ สมาธิเป็นท่ามกลาง สติปัญญาซึ่งพิจารณาละวางอารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจออกไป สติปัญญาซึ่งเข้ามา พิจารณาภายในกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน จิตจะ ไม่ลังเลสงสัยในหนทางในการดำเนินทางจิต เมื่อศีล ๕ ทรงตัว สติสมาธิทรงตัว สติปัญญาก็จะค่อยๆ พิจารณาภายในกายนี้ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ นั้นแหละ จนจิตเห็นชัดประจักษ์ใจขึ้นเมื่อไรว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ จิตจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ในกายตนได้ส่วนหนึ่งในเบื้องต้นจาก ๓ ส่วน

เมื่อจิตเห็นด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนอย่างหยาบไปได้แล้ว ความโลภก็จะบรรเทาเบาบางลงไป ความอาฆาตพยาบาทก็หมด สิ้นไปจากจิตใจ ความหลงซึ่งเคยยึดมั่นถือมั่นในอัตราร่างกายนี้ ว่าเป็นตัวตนของเรานั้น ก็จะหมดสิ้นไปจากใจ จิตประเภทนี้จะ ไม่สะดุ้งกลัวต่อโรคร้ายไข้เจ็บ จะไม่หวั่นไหวต่อมรณภัยทั้งหลาย เพราะจิตรู้เท่าทันตามความจริง เห็นแตกก่อนแตก เห็นตาย ก่อนตาย ตามสมมุติทางโลกเรียกว่า จิตของบุคคลนั้นคือ พระโสดาบันผล

ถ้าไม่พอใจในสภาพจิตซึ่งเป็นอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เราก็บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาต่อไปนี้แหละ ปรารถนาที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางลงไปอีก กองทัพศีล สมาธิ ปัญญาซึ่งเข้าไปอยู่ภายในใจซึ่งต่อสู้กับกองทัพกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะต้องสู้ ในสนามของใจ อริยมรรคของสภิกษาคามีมรรคนี้ก็จะพิจารณาอะไร ก็พิจารณาที่จิตนี้ที่ยังมีกิเลสที่ละเอียดขึ้นไป คือ อารมณ์ความโลภก็ยังมียู่ แต่มีความพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ อารมณ์ความโลภนั้น ก็น้อยลงไป อารมณ์ความอาฆาตพยาบาทหมดสิ้นไปแล้ว มีความไม่พอใจก็ตาม แต่สติปัญญาก็สามารถจะพิจารณาได้ง่าย อารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสก็มีน้อยลง สติปัญญาก็จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ได้ง่าย มีความเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความดับไปเป็นธรรมดา การพิจารณาร่างกายก็จะละเอียดขึ้น คือ จะพิจารณาร่างกายเป็นอนุสูกกรรมฐานก็ดี พิจารณาธาตุกรรมฐานก็ดี กำลังแห่งศีล สมาธิปัญญานั้นก็จะเข้าไปพิจารณากายในกายให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน

พระโสดาบันละความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ส่วน ๑ จาก ๓ ส่วน เมื่อพระสภิกษาคามีมรรคเจริญการพิจารณากายในกาย จะพิจารณาให้เห็นเป็นอนุสูกกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐานก็ตาม พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาซ้าๆ ซากๆ จนจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจเมื่อไร จิตจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนใน ส่วนที่ ๒ อย่าง

กลางได้ เมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนที่ ๒ จาก ๓ ส่วนนั้น ความโลภก็จะบรรเทาเบาบางลงไปอีก ความไม่พอใจก็น้อยลงไปอีก ความหลงในกายตนก็น้อยลงไปอีก จิตก็จะเปลี่ยนเป็นพระสัททวารามีผลปรากฏขึ้นในใจตามสมมุติ

ถ้าเราปรารถนาที่จะละกิเลสที่ยังมีอยู่ภายในจิตใจของเรา ให้น้อยลงไปอีก เราจะทำอย่างไร คนทั้งหลายเวลาทำนา เขาก็หว่านกล้าข้าว ดำนา ปลุกข้าวในนานั้น เมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยวข้าวไปแล้ว ปีต่อไปก็หว่านกล้าข้าว ไถนา ไถดิน หว่านกล้าข้าว ดำนา ปลุกข้าว แล้วก็เก็บเกี่ยวในแผ่นดินที่เดิมมันแหละ เพราะฉะนั้น อริยมรรคของพระอนาคามีมรรคนี้ ก็พิจารณาภายในกายอยู่ อย่างเดิมนั้นแหละ ซึ่งเป็นการพิจารณาภายในกายส่วนละเอียดที่ยังเหลืออยู่ในส่วนที่ ๓ แต่บุคคลซึ่งจะเปลี่ยนจิตให้เป็นอริยมรรคของพระอนาคามีมรรคนั้น ต้องเปลี่ยนจากศีล ๕ เป็นกำลังแห่งศีล ๘ สามเณรก็ทรงศีล ๑๐ พระก็ทรงศีล ๒๒๗ เป็นปกติ ศีลทรงตัว เป็นปกติ สมาธิก็ละเอียดขึ้น สติปัญญาก็คมขึ้น อารมณ์กระเพื่อมขึ้นที่จิต บางทีสติปัญญาจืดจ่อเห็นอาการของจิตเกิดขึ้นก็ดับไป เป็นธรรมดา อารมณ์ความโลภก็น้อยลงไป ความไม่พอใจก็น้อยลงไป ความพอใจ ความไม่พอใจซึ่งเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสก็น้อยลงไป สติปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อยู่เสมอ จิตจะเป็นกลาง เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ กำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญาซึ่งมาพิจารณาภายในกายนี้ จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ดี พิจารณาธาตุ

กรรมฐานก็ดี จิตจะทะลุเข้าสู่ความว่าง บางทีเอาสติมากำหนด
ดูกาย พิจารณาอสุภกรรมฐานก็ทะลุเข้าสู่ความว่าง บางทีเอาสติมา
กำหนดดูกาย พิจารณาธาตุกรรมฐาน จิตก็พิจารณาปล่อยวาง
เข้าไปสู่ความว่าง ถ้าตราบใดจิตยังไม่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น
ในกายตนส่วนละเอียด จิตก็จะใช้สติปัญญาพิจารณากายในกายนี้
ซ้ำๆ ซากๆ สติปัญญาซึ่งเข้าพิจารณากายในกายนี้ เห็นความ
ไม่เที่ยงของกายที่เป็นอดีต เห็นความไม่เที่ยงของกายที่เป็น
ปัจจุบันที่จะแปรเปลี่ยนไปในอนาคต เห็นความไม่เที่ยงของกาย
ในกายในปัจจุบันว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ในที่สุดแล้ว เมื่อจิตเห็นชัด
ว่าร่างกายนี้ที่เป็นอดีตไม่เที่ยง ร่างกายที่จะแปรเปลี่ยนไปใน
อนาคตก็ไม่เที่ยง กายในกายในปัจจุบันก็ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน
เมื่อจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจได้เมื่อไร จิตจะปล่อยวางความ
ยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนละเอียดในส่วนที่ ๓ นี้ได้โดยสิ้นเชิง
ผลที่จิตจะได้รับที่บังเกิดขึ้นคือ ความโลภดับลงไป ความโกรธ
ดับลงไป ความยินดีในกามทั้งหลายดับสนิท

เมื่อจิตละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้แล้ว จิตก็จะไม่
สะดุ้งกลัวต่อโรครภัยไข้เจ็บ ไม้หวั่นไหวต่อมรณภัยทั้งหลาย เมื่อนั้น
จิตจะว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในกายบุคคลอื่น ในวัตถุ
ธาตุทั้งหลายในโลกนี้ จิตจะเดินไปในท่ามกลางแห่งความสงบ
เยือกเย็น จิตไม่ติดอยู่ในวัตถุธาตุทั้งหลายในโลกนี้ มองโลกทั้งหลาย
เป็นของว่าง แม้แผ่นดินในโลกนี้จะเปลี่ยนเป็นทองคำทั้งหมด
หรือเปลี่ยนเป็นเพชรทั้งหมดก็ตาม จิตจะเห็นไม่แตกต่างจาก

ก่อนหिनก่อนทวาย จิตจะเห็นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ
เท่านั้น สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะป็นชีวิตของมนุษย์
และสรรพสัตว์ทั้งหลายหรือวัตถุธาตุทั้งหลาย ก็ประกอบไปด้วย
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เหมือนกันหมด จิตจะเข้าถึงสภาวะ
ของธรรมชาติของจิตอันเป็นธาตุตามธรรมชาติ เมื่อละความโลภ
ความโกรธ ความหลง บรรเทาเบาบางลงไปมากเท่าไร ความสุข
ที่แท้จริงก็จะปรากฏขึ้นภายในจิตใจของบุคคลนั้น

แต่จิตของพระอริยบุคคลเบื้องสูงคือ พระอนาคามีผลนั้น
ก็ยังติดอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นตัวจิต จิตนั้นแม้จะละความยึดมั่น
ถือมั่นในรูปกายได้ก็ตาม แต่ยังยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันว่าเป็น
ตัวจิต ละสิ่งที่เป็นอดีต ละสิ่งที่เป็นอนาคต แต่จิตยังติดอยู่ใน
ปัจจุบัน ด้วยกำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญาได้ขับไล่กองทัพของกิเลส
คือความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลายออกไปจาก
จิตใจก็ตาม กษัตริย์วัฏจักรของกิเลสคือ ความหลงอย่างละเอียด
นั้น ก็ยังหลบซ่อนอยู่ภายในใจ ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ละเอียดพอ ก็ไม่
สามารถที่จะทำลายความหลงส่วนละเอียดได้ ก็ต้องเจริญศีล
สมาธิ ปัญญาให้มั่นคง คือเจริญอริยมรรค คืออรรหัตมรรคให้
ละเอียดขึ้นไป มีศีลเป็นปกติ มีสมาธิละเอียดขึ้น สติปัญญาก็
ละเอียดตามไปด้วย ในระดับนี้ ถ้าเกิดบำเพ็ญภาวนายังไม่ถึงที่สุด
ร่างกายแตกดับไปแล้ว ภพภูมิของจิตในระดับนี้จะไม่มืภพภูมิของ
นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พรหมเบื้องต่ำ
ถ้าร่างกายแตกสลายไปในชวงนั้น จะไปเกิดในพรหมเบื้องสูง คือ
ชั้นสุทธาวาสพรหม และจะไปบรรลุมรรคผลบ้นชั้นของพรหม

บุคคลใดถ้าปรารถนาที่จะทำให้กิเลสสิ้นไปจากจิตใจของเรา เพื่อที่จะดับอวิชชาคือความหลงนั้น ต้องมีสติปัญญาที่ละเอียด ที่จะพิจารณาเห็นเวทนา คือ ความสุขของจิตส่วนละเอียดนั้นว่าเป็นอาการของจิต มีความเกิดขึ้น มีความดับไปเป็นธรรมดา ความหลงของจิตซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในความจำได้หมายความว่าเป็นตัวจิต ความหลงของจิตซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในความนึกคิดปรุงแต่งทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นจิต ความหลงของจิตซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในการรับรู้ หรือที่เรียกว่าผู้รู้ทั้งหลายว่าเป็นตัวจิต อันนั้นไม่ใช่จิต

พระอนาคามีผลยึดว่าเวทนาเป็นจิต สัญญาความจำได้หมายรู้เป็นจิต ยึดว่าสังขารความนึกคิดปรุงแต่งว่าเป็นจิต ยึดว่าผู้รู้การรับรู้ต่างๆ ว่าเป็นตัวจิต เมื่อยึดถืออาการของจิตว่าเป็นตัวจิต จึงไม่สามารถที่จะมีสติปัญญาที่จะเห็นกิเลสซึ่งอยู่ที่ใจได้ เมื่อสติปัญญาละเอียดขึ้น ภายในกายนี้หมดหน้าที่แห่งการพิจารณาตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว ก็เหลือแต่เรื่องของจิต สติปัญญาต้องพิจารณาแยกเวทนา คือความสุขส่วนละเอียดนั้นว่าเป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา แม้ความจำได้หมายรู้ซึ่งจิตหลงคิดว่าเป็นตัวจิตนั้น เมื่อสติปัญญาละเอียดก็จะเห็นว่าความจำได้หมายรู้นั้นเป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้นมาแล้วดับไปเป็นธรรมดา สังขารความนึกคิดปรุงแต่ง โดยมากความปรุงแต่งในเรื่องไม่ดี ในเรื่องบาปอกุศลไม่มีอยู่แล้ว แต่ปรุงแต่งในเรื่องที่เป็นกุศล สติปัญญาซึ่งละเอียดก็จะเห็นว่า ความนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงมีความเกิดขึ้น ก็มีความดับไปเป็นธรรมดา

วิญญานการรับรู้ว่าเป็นผู้รู้ก็เป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้น สติปัญญาที่ละเอียดก็จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ว่าตัวตนของวิญญานหรือผู้รู้

จิตที่พิจารณาเวทนาของจิต สัญญาของจิต สังขารของจิต วิญญานของจิตว่าเป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้นและมีความดับไปเป็นธรรมดา สติปัญญาจะพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ เมื่อสติปัญญาหายสงสัยในขั้นที่ ๔ อันเป็นอาการของจิต สติปัญญาที่ละเอียดนั้นก็จะมาเห็นใจตัวเองนั่นแหละเป็นอวิชชา

ใจตัวเองนั่นแหละคือความหลง คือที่อยู่แห่งกษัตริย์วิภูจักรใจซึ่งหลงยึดว่าตรงนี้เป็นผู้รู้ ครูบาอาจารย์จึงกล่าวไว้ว่า **ที่ใดมีจุดมีต่อมแห่งผู้รู้ ที่นั่นคือภพคือชาติ** ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า **ให้ดูว่าอะไรอยู่หลังผู้รู้** ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า **สิ่งที่คิดไม่ใช่จิต แต่สิ่งที่ไม่คิดนั่นแหละจิต** ครูบาอาจารย์บางท่านกล่าวไว้ว่า **ของจริงนี่เป็นใบ้ ของพูดได้นั้นไม่จริง** ครูบาอาจารย์บางท่านกล่าวไว้ว่า **ไม่ให้ติดสิ่งที่เป็นอดีต ไม่ให้ติดสิ่งที่เป็นอนาคต ให้ปล่อยวางอดีต ปล่อยวางอนาคต ปล่อยวางแม้กระทั่งปัจจุบัน** คือ สติปัญญาที่ละเอียดนี้จะเข้าทำลายจิตที่เป็นกิเลสอวิชชาความหลง ซึ่งเป็นเพียงอาการของจิต แยกจิตให้เป็นอิสระจากขั้นที่ ๕ สติปัญญาซึ่งเห็นความไม่เที่ยงของสังขารก็จะปล่อยวางสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากใจโดยธรรมชาติ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า **เป็นธรรมธาตุหรือเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์** คือ การดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลงให้

สิ้นไปจากจิตใจของแต่ละบุคคล พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** จุดมุ่งหมายสูงสุดของคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น คือ การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

วันนี้ได้กล่าวธรรมะตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงเบื้องปลาย ที่โยมทั้งหลายอาจจะไม่ค่อยเข้าใจ หรือฟังไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่พูดพอเป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติ ให้พอได้รู้จักหนทางแห่งการดำเนินไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานเท่านั้นแหละ เพราะฉะนั้นให้โยมทั้งหลายนำไปพิจารณา และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติตามกำลังสติปัญญาความสามารถของเรา ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้.

สาธุ สาธุ สาธุ.



หลวงปู่ชาท่านก็พูดอยู่เสมอว่า “การประพฤติปฏิบัตินั้น
‘ไม่มีอะไร มีแต่การพิจารณาร่างกายนี้แหละ’” ให้ความ
ไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ อันนั้นก็หนึ่งอย่าง “อีก
อย่างหนึ่งก็ให้พิจารณาเรื่องของจิต เรื่องของอารมณ์” ภายในใจ
ของเรา ให้ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของจิตซึ่งเรายึดมั่น
ถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง มีแต่เรื่องการพิจารณากายกับจิต
เท่านั้น มี ๒ อย่างเท่านั้น



...หลักประพจน์ปฏิบัติที่ตรงที่แน่นอน
คือปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
หรือปฏิบัติของพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย
ถ้าเราออกนอกแนวนี้ของครูบาอาจารย์มันก็จะเสียหาย
มันไม่ใช่ปฏิบัติเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์
หรือไม่ใช่เป็นปฏิบัติไปเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม...