

# เกิดที่ใจดับที่ใจ

โดย...ท่านพระอาจารย์อัศรเดช (จั่น) ติริจิตฺโต  
วัดบุญญาวาส



เกิดที่ใจดับที่ใจ โดยท่านพระอาจารย์อัศรเดช (ต้น) ถิรจิตโต วัดบุญญาวาส

## สารบัญ

1. เห็นธรรมหรือยัง
2. มัชฌิมาปฏิปทา
3. พุทธบารมี
4. เกิดที่ใจดับที่ใจ
5. ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด

## บทที่ 1 เห็นธรรมหรือยัง

อยู่อย่างไรพระเณรเราพรชานี้ มีใครประพฤติปฏิบัติให้รู้ธรรมเห็นธรรมบ้าง วันเวลาก็ผ่านผ่านไป วันนั้นก็ใกล้จะออกพรรษา ในแต่ละวันแต่ละคืนที่ผ่านพ้นไปนั้น พวกเรานี้ได้ทำความเพียรกันเต็มที่หรือยัง ในการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ในการที่เราเข้ามาบวช เราก็มุ่งหวังความพ้นทุกข์เป็นที่สุด

เมื่อเรามุ่งหวังความพ้นทุกข์เป็นที่สุด เมื่อเราเข้ามาบวชอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ เราทุกคน จะต้องพยายามที่จะปรารภความเพียรอยู่เสมอ เพื่อที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเรา เรื่องของกิเลส นั้นมีอยู่ภายในจิตใจของพวกเราทุกคนนะแหละ แต่เรามาบวชก็เพื่อที่จะทำลายกิเลสภายในใจเรา เพื่อที่จะเอาชนะกิเลสภายในใจของเรา มิใช่บวชเพื่อที่จะยอมแพ้กิเลสภายในใจของเรา ให้ดูตัวอย่างของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ท่านบำเพ็ญเพียรมา ท่านบำเพ็ญเพียร สร้างบารมีมาก็ด้วยความยากลำบาก ในหนทางการดำเนินกว่าที่จะทำจิตทำใจของแต่ละพระองค์นั้นให้ถึงความบริสุทธิ์

พวกเราทุกคนนับได้ว่า ก็ยังมีบุญ มีโชคอันดี ซึ่งได้รู้จักธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันเป็น หนทางที่จะดำเนินไปเพื่อความดับทุกข์ภายในจิตใจของเรา แต่เราทุกคนนั้นได้มีความพากเพียรพยายาม กันเต็มที่หรือยัง

การประพฤติปฏิบัติของเราในพรชานี้นั้น ได้รู้ธรรมเห็นธรรม หรือจิตใจมีธรรมกันขึ้นมาบ้างหรือ ยัง ความเพียรของเรานั้นได้ทำเต็มที่หรือยัง เพราะฉะนั้นการที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจของเรานั้น ต้อง

อาศัยความมีศรัทธาที่จะก่อให้เกิดความเพียรเพื่อที่จะทำสติ ทำสมาธิ เจริญภาวนา ให้เกิดมีความเห็นที่ถูกต้อง ให้เกิดปัญญาในการที่จะละกิเลสออกไปจากจิตใจของเราเป็นสำคัญ

การอดทนที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรานั้น บางครั้งต้องฝืนทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนครูบาอาจารย์ของเรา ท่านประพฤติปฏิบัติธรรมก็เต็มไปด้วยความยากลำบาก แต่ท่านไม่ท้อถอย ท่านมีความอดทน มีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติถึงขนาดว่าเอาชีวิตเป็นเดิมพัน คือว่ายอมทุ่มเทไปสู่ชีวิตนี้ หมายความว่าสละชีวิต สละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อการที่จะได้รู้ธรรม เห็นธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ครูบาอาจารย์ของพวกเขาแต่ละองค์นั้นจึงสามารถที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้

การประพฤติปฏิบัติของท่านไม่ใช่ที่ท่านอยู่ในสถานที่สบาย ท่านเข้าไปอยู่ในป่า ในถ้ำ ในสถานที่สงบสงัด ต่อสู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งความกลัว ทั้งภัยอันตรายจากสัตว์ร้ายต่างๆซึ่งมีอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ ในเขาต่างๆ สถานที่ที่ลำบากเพียรภาวนานั้นก็ไม่ได้สะดวกสบายเหมือนในปัจจุบันนี้ อาหารการขบฉันนั้นก็พอเป็นไปที่เพื่อประทังชีวิตจริงๆ เพียงเพียรภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น

โดยปกติแล้วครูบาอาจารย์ก็ได้ที่จะสนใจในเรื่องอาหารการขบฉันเท่าไร การทำความเพียรนั้นเป็นหลักใหญ่ที่ต้องดำเนินภายในจิตใจ พวกเราทุกคนนั้นมาอาศัยอยู่ในที่พักสงฆ์ซึ่งเป็นสถานที่สะดวกสบายพอสมควร แม้แต่ความเจ็บสบาย ก็เป็นสถานที่สงบสงัดพอสมควร เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรภาวนา แต่เรามีสติ มีปัญญาในการที่จะปรารภความเพียรอยู่เสมอๆหรือเปล่า หรือปล่อยให้กิเลสควบคุมจิตใจของเรา บังคับบัญชาจิตใจของเรานั้นให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เดี่ยวหนวไปบ้าง เดี่ยวร้อนไปบ้าง ไม่ยอมทำความเพียร ทำสมาธิไม่ได้ อันนั้นก็ใช่ว่าของกิเลสที่จะไม่ให้จิตใจของเรานั้นปรารถนาความเพียร

นักประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นจะไม่มีคำว่า “ไม่ได้” ซึ่งปรากฏขึ้นภายในใจ คำว่า “ไม่ได้” นั้น ท่านแนะนำให้ตัดทิ้งไป เพราะว่านักประพฤติปฏิบัติธรรม หรือพระที่เข้ามาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นั้น ความจริงนั้น ต้องเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับกิเลส แม้ว่าจะบางครั้งจิตใจของเราในแต่ละครั้งนั้นจะถูกกิเลสครอบงำอยู่ แต่เราก็มีสติ มีปัญญา ในการที่จะฝืนจิตใจที่จะต่อสู้

ครูบาอาจารย์บางท่านบางครั้งก็แพ้กิเลส ในบางครั้งแพ้กิเลสแต่มีความคิดอยู่ภายในใจเสมอว่า จะต้องเอาชนะกิเลสให้ได้ ไม่ยอมแพ้ต่อกิเลส ต่ออารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งทับถมจิตใจ เมื่อเราทุกคนพยายามที่จะเอาชนะกิเลส พยายามที่จะต่อสู้ แม้แต่ในบางครั้งก็ล้มเราก็ก้มลุกขึ้นมา ในบางครั้งกิเลสชนะเรา

เราก็ต้องอาฆาตหมายมั่นไว้ว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องเอาชนะกิเลสให้ได้ ไม่ใช่ว่ากิเลสครอบงำจิตใจเรา  
เอาชนะจิตใจของเรา เราก็ท้อถอย ท้อแท้ ยอมแพ้ ไม่รู้จักต่อสู้ ไม่รู้จักอดทน กิเลสก็หาอุบายวิธีต่างๆนั้นละ  
พระเณรซึ่งเข้ามาบวชในบวรพระพุทธศาสนา กิเลสพยายามที่จะหาอุบายต่างๆให้พระภิกษุสามเณรนั้นไม่  
สามารถที่จะอยู่ได้ในเพศการประพฤติพรหมจรรย์ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ แต่เราต้องรู้จักพิจารณา  
แยกแยะว่าอะไร เป็นอารมณ์ของกิเลส อะไรเป็นอารมณ์ของสติปัญญา ของมรรคแห่งการดำเนินไป  
เพื่อที่จะทำลายกิเลสภายในใจเรา เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆซึ่งความนึกคิดปรุงแต่งภายในจิตใจของเรา อันเป็น  
เหตุให้จิตใจของเรานั้นขาดจากความเพียร หรือว่าไม่กล้าที่จะต่อสู้ ไม่กล้าที่จะประพฤติปฏิบัตินั้น อันนั้น  
เป็นอุบายของกิเลสทั้งสิ้น เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นั้น เราทุกคนจะต้องมี  
ความตั้งใจเด็ดเดี่ยวในการที่จะต่อสู้เอาชนะกิเลสให้ได้ วันนี้แม้ พຸ່ງนี้จะต้องหาทางเอาชนะให้ได้ ต้องมีอยู่  
ภายในจิตใจของเราอยู่เสมอๆ ไม่ใช่บวชมาปล่อยวันและคืนให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

นี่เราบวชกันมา บางคนก็หลายปีแล้ว หลายพรรษาแล้ว วันเวลาก็ล่วงไป ล่วงไป นี่ก็จวนใกล้ถึงฤดู  
ออกพรรษา เพราะฉะนั้นการกระทำความเพียรนั้นเราจะต้องกระทำให้เต็มที่ อย่าย่อท้อ อย่าท้อแท้ อย่า  
ยอมแพ้กิเลส ถึงแม้ว่าบางครั้งมีจิตใจท้อถอยเราก็ต้องหาอุบายปัญญาในการที่จะสนใจของเราให้นี้ให้รู้จัก  
ต่อสู้ให้รู้จักเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเรา เมื่อโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เมื่อร่างกายเราจะแตกสลาย  
จิตใจของเรามีความมั่นคงพอหรือเปล่า มีจิตใจซึ่งตั้งมั่นพอหรือเปล่า หรือยังมีจิตใจวันไหวอยู่ต่อโรคภัย  
ไข้เจ็บ ต่อภรรณะภัยทั้งหลาย เราต้องเตรียมให้พร้อมตั้งแต่บัดนี้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนในกาลภาย  
หน้า จิตใจก็ไม่หวั่นไหว เมื่อร่างกายจะแตกสลาย จิตใจก็ไม่มี ความหวง ไม่มี ความอาลัยในร่างกายอันเป็น  
ธรรมชาติอันนี้ อันมีความแปรเปลี่ยนไปอยู่เสมอๆ และมีความแตกสลายไปในที่สุด

ให้จิตของเราได้เห็นความจริง ก่อนที่ความจริงจะมาปรากฏ ให้จิตของเรารู้เท่าทันความเป็นจริง  
ของร่างกายของเรานี้ ของอารมณ์ภายในจิตใจของเรานี้ ก่อนที่ความจริงจะมาปรากฏอยู่เสมอๆ

เพราะฉะนั้นการบำเพ็ญเพียร คำว่า “ไม่ได้” นั้นไม่ควรจะมีอยู่ภายในจิตใจของเรา เมื่อสมานิยังไม่  
เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นมาแต่เพียงเล็กน้อยไม่มากมายอะไร เราก็พยายามฝึกหัดในการปรารภความเพียรอยู่  
เสมอ สติ อย่าท้อถอย ถ้าเราปรารภความเพียรอยู่เสมอ เดินจงกรม นั่งสมาธิ พยายามมีสติเฝ้าดูจิตใจของเรา  
อยู่เสมอ ทำจิตใจของเรานี้ ให้สงบอยู่ตลอดเวลาเท่าที่จะทำได้ สมานิก็ยอมเกิดขึ้นได้ วันนี้ไม่เกิด พຸ່ງนี้ก็  
ทำอีก พຸ່ງนี้ไม่เกิด อาทิตยหน้าก็ทำอีก อาทิตยหน้าไม่เกิด เดือนหน้าทำอีก เดือนนี้ไม่เกิด เดือนหน้าทำอีก  
ทำอย่างนี้ทุกๆวัน สมานิกาวนาจะหนีไปไหน

ครูบาอาจารย์บางท่านทำความสงบได้แล้วบางทีจิตเสื่อมจากความสงบ ความสงบหายไป ก็มีความทุกข์ความไม่สบายใจภายในจิตใจ เดียวก็ทุกข์ เดียวก็สุขท่านก็ไม่ทำถ้อย ท่านก็เพียรจริงจึงจนสมาธิเกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความมั่นคง มีความหนักแน่นภายในใจ มีสมาธิอยู่ตลอดเวลาเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจ ทำให้มีกำลังจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ ก่อให้เกิดสติปัญญาอันแยบคายในการที่จะพิจารณาละกิเลสในภายหลัง เพราะฉะนั้นการกระทำสมาธิเพียรนั้นเราต้องทำให้ติดต่อกันต่อเนื่อง ทำให้เป็นปฏิบัติที่สม่ำเสมอ

หลวงพ่อบุญมาท่านกล่าวไว้อยู่เสมอว่า “ เมื่อมีความเพียรนั้น ชยนั้นก็ให้ทำอยู่แล้ว ซึ่งก็ยากก็ให้ฝืนทำ ครั้งหนึ่งของวันชยนั้นก็ยังดี ” ถ้าเรากระทำสมาธิเพียรขึ้นทุกวัน สมาธิจะหนีไปไหน สมาธิก็ต้องปรากฏขึ้นอยู่ภายในจิตใจของเรา เมื่อสมาธิปรากฏขึ้นแล้วก็รู้จักรักษา ด้วยการมีสติ สำรวมจิตใจของเราอยู่เสมอ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย สำรวมใจ คือจิตใจของเราให้มีความสงบ ให้มีสติตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรมเสมอ อารมณ์อันใดเกิดขึ้นก็รู้จักความพอใจ ความไม่พอใจเกิดขึ้นก็รู้จัก ราคะความกำหนดยินดีในรูปภายนอกหรือภายในจิตใจของเราที่รู้จัก รู้จักแล้วไม่ใช่ว่าปล่อยใจให้ครอบงำจิตใจของเรา ปล่อยใจให้กิเลสย้ายจิตใจของเรา หรือให้ใจของเราตกเป็นทาสของกิเลส ในความนี้คิดปรุงแต่ง หรือในการพูด หรือการกระทำอะไรก็ตามแล้วแต่

เมื่อมีสติเฝ้าดูจิตใจของเราอยู่เสมอ เรารู้ว่ากิเลสเกิดขึ้นก็พยายามหาทางที่จะระงับด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาละกิเลสออกไป แต่ถ้ากำลังของปัญญาไม่เพียงพอก็ให้ใช้สมาธิ หรือกรรมฐานที่เราภาวนาดับอารมณ์นั้นออกไปก่อน ในทุกๆ อารมณ์นั้นแหละ จะเป็นความโลภก็ดี จะเป็นความโกรธ ความไม่พอใจก็ดี จะเป็นความยินดีในรูป สิ่งที่มีชีวิตก็ดี หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ดี หรือความยินดี ความกำหนดภายในใจของเราก็ตาม ก็ใช้กรรมฐานแห่งการภาวนา กำหนดจิตให้เป็นสมาธิตัดอารมณ์นั้นออกไป เมื่อจิตมีกำลังแล้ว ก็ใช้สติปัญญาแยกแยะ ให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายออกไป

ร่างกายของเรานี้ซึ่งเป็นเป้านิ่ง เราสามารถที่จะยกขึ้นมาพิจารณาเมื่อไหร่ก็ได้ เห็นได้ชัดตลอดเวลา ถ้าเราทำสติ ทำสมาธิให้ต่อเนื่อง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว แม้ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็ตามแล้วแต่ อยู่ในอิริยาบถใดก็ตามแล้วแต่ เราสามารถที่จะยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นสภาวะของปฏิภูล ความไม่สวยไม่งามในร่างกายของเราได้ แต่ถ้ากำลังสติปัญญายังไม่เพียงพอที่จะถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรานี้ เราก็ยกภพนิมิตซากศพคนอื่น หรือว่านิมิตซากศพภายนอกบุคคลอื่นมาพิจารณาเทียบเคียงก่อนก็ได้ พิจารณาให้เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อากาโร 32 หรือ

อสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน หรือธาตุทั้ง 4 ให้ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายบุคคลอื่น แล้วน้อมกลับมาพิจารณาร่างกายของเรา ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาให้จิตใจเราเห็นชัดเข้าไป ให้จิตใจเรายอมรับเข้าไป ว่าร่างกายของเรานี้เป็นสิ่งสกปรก เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน พยายามใช้สติปัญญาพิจารณาร่างกายขึ้นมาสอนใจของเราให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ให้มีสติมีปัญญารู้เท่าทัน แล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกไป นี่คือเรื่องของร่างกาย

เรื่องของเวทณาก็เหมือนกันนะแหละ ความสุข ความทุกข์ ความเฉย ก็เป็นอาการอันหนึ่ง แม้จะเป็นอาการความเจ็บปวดทางร่างกายก็เหมือนกัน ซึ่งมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนต่างๆ ก็เรียกว่า เวทนาอันหนึ่ง ก็ใช้สติปัญญาที่จะพิจารณาให้เห็นชัดลงไป ว่าเวทนาทางกายก็สักแต่ว่าอาการของเวทนา ไม่ใช่กายอันนี้ กายอันนี้ก็ประกอบไปด้วยธาตุ 4 คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟประชุมกันขึ้นมา เวทณาก็เป็นอาการเนื่องด้วยกายส่วนหนึ่ง ก็ไม่ใช่กายอันนี้ ไม่ใช่จิตของเรา

จิตของเราก็เป็นส่วนหนึ่ง เวทณาก็เป็นส่วนหนึ่ง กายก็เป็นส่วนหนึ่ง ต้องรู้จักพิจารณาแยกแยะออกไป ไม่ใช่มีเวทนาเกิดขึ้น จิตใจเราก็มีความทุกข์ มีความกระสับกระส่าย มีความกระวนกระวาย เพราะเวทนานั้นครอบงำจิตใจของเราอยู่ ต้องเอาสติ ปัญญาเพ่งพิจารณาในร่างกายของเรานี้ ให้เห็นว่าร่างกายของเรานี้เป็นของไม่เที่ยง ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 เอาสติปัญญามาเพ่งพิจารณาเวทนาว่าเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่จิตใจของเรา พิจารณาใคร่ครวญอยู่เสมอๆ จนกระทั่งเห็นเวทนา ว่าสักแต่ว่าเป็นเวทนาเป็นอาการอันหนึ่งเท่านั้น อันนี้เวทนาทางกาย

เวทนาทางจิตก็เหมือนกันจะมีความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ เป็นอารมณ์ เป็นอาการที่เกิดขึ้นมานะ ก็พิจารณาให้ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของเวทนา หรือความจำหรือว่าสัญญา ความจำได้หมายรู้ต่างๆที่เราเคยจำได้ตั้งแต่เด็กจนมาถึงปัจจุบันนี้ บางครั้งเดียวจำได้ บางครั้งเดียวก็ลืม นั่นแหละเป็นอาการของจิตอันหนึ่ง ไม่ใช่จิตใจของเรา ใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า สัญญาคือความจำนั้นก็ไม่ใช่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่จิตใจของเรา หรือสังขารความนึกคิดปรุงแต่งก็เหมือนกัน เดียวก็ปรุงไปเรื่องดี ปรุงไปเรื่องไม่ดี มีความรู้สึกเฉยๆบ้าง ก็ใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าความนึกคิดปรุงแต่งอันนั้นก็เป็นการทางจิต ไม่ใช่จิตใจของเรา ถอยจิตออกมาพิจารณาให้เห็นจะเป็นวิญญูณ การรับรู้ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เกิดความรับรู้ขึ้นมาภายในใจของเรา ก็รู้แต่ว่าอันนี้มันสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเท่านั้น

การพิจารณาใคร่ครวญในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราก็ต้องพิจารณาอยู่เสมอๆ บางครั้งเราก็พิจารณากาย บางครั้งก็พิจารณาอารมณ์ภายในจิตใจของเรานั้น สลับกันไป แต่การที่จะพิจารณาให้เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยละเอียดนั้น ก็พิจารณาได้ยาก จะพิจารณาส่วนละเอียดได้นั้นก็ต่อเมื่อละความยึดมั่นยึดถือในรูปร่างกาย จึงจะสามารถที่จะพิจารณาส่วนละเอียดเข้าไปเห็นได้ชัดขึ้น แต่ในเบื้องต้นนี้ ก็ให้ยึดหลักในการพิจารณากายเป็นพื้นฐานไว้ก่อน เป็นสิ่งที่สำคัญ ส่วนอารมณ์ภายในจิตใจของเราซึ่งเป็นอารมณ์หยาบๆ เช่น ความโลภในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความอยากทั้งหลาย ที่ว่าอารมณ์แยะ ซึ่งเป็นอารมณ์อย่างหยาบในเบื้องต้น ก็ใช้สติปัญญาพิจารณาได้ง่าย หรืออารมณ์แห่งความไม่พอใจ ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ก็เป็นอารมณ์ซึ่งหยาบ สติปัญญาก็สามารถพิจารณาได้ง่าย พิจารณาอารมณ์ความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้าม หรือเรียกว่าราคะ ความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย ก็เป็นอารมณ์ซึ่งหยาบ เราก็สามารถที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาให้จิตใจของเรานั้น คลายไปจากอารมณ์ทั้งหลายได้

ในเบื้องต้นก็พิจารณาในรูปร่างกายของเรา พิจารณาอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราสลับกันไป แต่ส่วนที่จะพิจารณาเวทนาส่วนละเอียด หรือสัญญา สังขาร วิญญาณส่วนละเอียดนั้น ในระดับต้นพิจารณาได้ยากมาก เพราะฉะนั้นให้ฝึกหัด ซ่อมจิตใจของเราก่อน ด้วยการฝึกหัดทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง ทำสมาธิให้จิตใจของเรานั้นสงบ มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ เมื่อมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ คือจิตนั้นมีสติเห็นจิตอยู่แทบตลอดเวลา หรือมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ทำให้จิตว่างจากอารมณ์ทั้งหลายอยู่เสมอๆ คือว่าเมื่ออารมณ์เราเกิดขึ้นภายในใจของเราคราวใด สติ ปัญญาจะรู้เท่าทัน หรือสามารถที่จะทำสมาธิตัดอารมณ์ออกไปได้ หรือสามารถที่จะใช้ปัญญาพิจารณาละวางอารมณ์ออกไปจากใจของเราได้ ก็ทำให้จิตของเราว่างจากอารมณ์ขึ้นมาอีก

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ขึ้นมาอยู่ทุกๆขณะจิต หรือบ่อยมากขึ้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เกิดอารมณ์ขึ้นมาภายในใจอีก สติปัญญาก็รู้เท่าทันก็สามารถที่จะกำหนดสมาธิ ใช้ปัญญาพิจารณา ค่อยๆพิจารณาละออกไปจากจิตใจของเราได้ อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญในเบื้องต้น เพราะฉะนั้นการทำสมาธิภาวนานั้น ถ้าเราขาดความเพียรเมื่อใด สมาธิก็ย่อหย่อน เมื่อสมาธิไม่เกิดขึ้น ก็เลสก็ครอบงำจิตใจของเรา พาให้จิตใจของเรานึกคิดปรุงแต่งไปในเรื่องทางโลก หรือว่าคลายความเพียรเมื่อไหร่ ก็เลสก็เข้าครอบงำจิตใจของเรานี้แหละ ทำให้จิตใจของเรานั้นท้อถอย ท้อแท้ในการประพฤติปฏิบัติภาวนา อุบายของกิเลสก็พยายามที่จะทำให้ใจของเรานั้นเศร้าหมอง ทำให้ใจของเรานั้นท้อถอย ไม่รู้จักต่อสู้ ไม่รู้จักที่จะเอาชนะ

กิเลสภายในใจของเรา แต่อุบายของมรรค ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา นั้น ก็จะเป็นการต่อสู้ไปเพื่อที่จะเอาชนะกิเลสภายในใจของเรา

เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นคราวใด เมื่อเราปรารถนาความเพียรอยู่เสมอ เรามีความมุ่งมั่นอยู่ภายในจิตใจของเราแล้ว เราก็สามารถที่จะเอาชนะกิเลสได้คำว่าพ้านั้นยอมไม่มี ถึงว่าพ้านี้ ถ้าเราต่อสู้เข้าจริง ก็จะสามารถที่จะเอาชนะได้ แต่ถ้าเรายกธงขาว หรือว่ายอมแพ้ก่อน ก็ไม่มีทางที่จะเอาชนะกิเลสได้ เหมือนกับบุรุษซึ่งขุดน้ำ ขุดดินหาน้ำ บุคคลซึ่งมีความเพียรน้อยขุดดินลงไป 5 เมตร 10 เมตร ก็คิดว่าในดินไม่มีน้ำ ทั้งจอบ ทั้งเสียม ทั้งอุปกรณ์ในการที่จะขุดหาน้ำเสีย ท้อถอย เลิกในการขุด บุคคลซึ่งมีความเพียรนั้น แม้ขุดดินลงไป 5 เมตร 10 เมตรไม่เจอ ก็ขุดลงไปอีก ไม่คลายความเพียร มีความมุ่งมั่นว่าในดินต้องมีน้ำ ก็อาจขุดลงไป 15 เมตร 20 เมตร หรือ 30 เมตร จนเจอน้ำ เพราะฉะนั้นความเพียรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าบุคคลทั้งหลายคลายความเพียรเมื่อไหร่ กิเลสก็ครอบงำจิตใจของเราทุกคนแหละ แต่ถ้าเรามีความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้ ที่จะเอาชนะกิเลสแล้ว ไม่ว่าจะวันใดวันหนึ่ง สิ่งที่เราไม่คาดหวังยอมปรากฏขึ้นภายในจิตใจของเราได้ คือการรู้ธรรมเห็นธรรม คือการบรรลุธรรม คือการทำให้กิเลสบรรเทาเบาบางลงไปจากจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเราเข้ามาบวช

ความจริงเพศนักบวชของเรา เข้ามาบวชอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ การประพฤติปฏิบัตินั้น โดยตรงแล้ว ก็ต้องเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งการพันทุกข์ภายในใจของเรา ภายในชีวิตของเพศนักบวชทั้งหลาย ไม่ใช่บวชกันตามประเพณี บวชกันชั่วคราว หรือมาศึกษาชั่วคราว เราบวชอาศัยผ้าเหลืองนี้ เราต้องต่อสู้กันไปตลอด ยอมสละชีวิตหนึ่งเหมือนว่าถ้าจะสิ้น หมดลมคาผ้าเหลืองเนี่ยแหละ ให้ผ้าเหลืองห่อหุ้มร่างกายของเราเนี่ยแหละ ให้เนาเปื่อยผุพังไปเลย ทั้งคนผู้อาศัยผ้าจีวร ผ้าไตรทั้งหลาย ให้เนาเปื่อยผุพังไปด้วยกัน นั่นแหละจึงเป็นนักต่อสู้ที่จะเอาชนะกิเลสจริงๆ ไม่ใช่ว่าจะมายอมแพ้กิเลส ถ้าเรายอมแพ้กิเลสในวันนี้ ต่อไปเรายังมีความทุกข์ในใจมากไปกว่านี้อีก แล้วเราก็ต้องกลับมาทำ ที่จะเอาชนะกิเลสอีก

กิเลสนี้ก็ครอบงำจิตใจของเรานั้นนับภพนับชาติไม่ถ้วน สิ่งที่ผ่านมาแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ก็ผ่านมาไม่รู้จักกี่ร้อยกี่พันกี่หมื่นชาติแล้วแห่งการเกิดขึ้นมา และความตาย คือการเปลี่ยนร่าง เปลี่ยนภพ เปลี่ยนภูมิ เรายังไม่เบื่อหน่ายอีกหรือ ยังจะให้กิเลสครอบงำ บังคับบัญชาจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเราควรที่จะปฏิวัติจิตใจของเรานั้นให้เอาชนะกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงภายในจิตใจของเรา ความเพียรนั้นเราต้องทำ ในเมื่อเราอยู่ในสถานที่สงบสงัด สถานที่พอสมควร บัณฑิต 4 พอสมควร สัปปายะ พอสมควรแล้ว เราก็ควรที่จะรีบเร่งภาวนากันแต่ละบุคคล สรรวมจิตใจของเรา ตรงไหนเป็นสิ่งบกพร่อง



ภายในใจของเรา ถ้าเรามีสติปัญญาใคร่ครวญดูให้ดี ค่อยๆพิจารณาไป ก็สามารถที่จะละความกังวลใจ ออกไปจากจิตใจของเราได้ ทีละน้อยทีละน้อย สิ่งใดที่เป็นเครื่องกังวลใจ หาอุบายปัญญาพิจารณาละ ออกไป จะเป็นอารมณ์เรื่องอดีต หรือเรื่องอนาคต หรือความกังวลใจในบ้าน ในญาติพี่น้องต่างๆ ก็ เหมือนกันละออกไป ด้วยการพิจารณา

ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน กรรมเป็นผู้ให้ผล กรรมเป็นแดนเกิด กรรมเป็นผู้ติดตาม พิจารณาดู แล้วทำจิตนั้นละความกังวลทั้งหลายทั้งปวงออกไป และมุ่งมั่นที่จะเดินจงกรม นั่งสมาธิ อยู่กับกรรมฐาน ซึ่งถูกต้องกับจริตของเรา เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา ทำไมความสงบจะไม่เกิดขึ้น ทำจริงๆจังๆ ทำทุกวัน ถ้านอนมากไปก็นอนให้น้อยลง ถ้าฉันมากไปก็ฉันให้น้อยลง ถ้าทำความเพียรน้อยไปก็ทำให้ มากขึ้น หาจุดหาความพอดี หาปฏิบัติที่เหมาะสม เหมาะสมกับการเดินทางภายในจิตใจของเรา

กิเลสจะปรุงแต่งพาให้จิตใจของเรานั้นนอนมาก ฉันมาก ทำความเพียรน้อย เป็นหลักของกิเลส เป็นอุบายของกิเลสทุกสิ่งทุกอย่าง อ่างเรื่องโน้นเรื่องนี้ ห่วงสุขภาพร่างกายไม่ดีบ้าง กลัวเจ็บไข้ได้ป่วยบ้าง เรื่องของ ความกลัวทั้งหลายเป็นเรื่องของกิเลส ซึ่งออกอุบายให้เราหลงในความห่วงของร่างกายจนเกินไป ความเพียรก็ไม่ก้าวหน้า ยิ่งเห็นครูบาอาจารย์นั้นะ ท่านประพฤติปฏิบัติอยู่ในป่าในเขา อยู่ในถ้ำต่างๆ ทำ ความเพียรตลอด ถ้าไม่ชนะกิเลสท่านไม่ยอมแพ้หนะ ท่านยอมตายเสียดีกว่า เอาจนชนะกิเลส แม้ร่างกาย จะแตกดับนี้ก็ไม่ห่วง ตายอยู่ในป่าก็ช่าง โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนก็ไม่ได้มีเกสซ์ หรือยารักษาโรคเหมือน อย่างทุกวันนี้ โรงพยาบาลก็ไม่ต้องพูดถึงไม่ได้คิดที่จะเข้าโรงพยาบาลอะไรกัน คิดแต่ภาวนาเอาธรรมเป็น ใหญ่ จะตายก็ให้ตาย ถ้าไม่ดีก็ให้ตาย ถ้าไม่ตายก็ให้ดี อันนี้เป็นคติของครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ แต่พวกเรา ทุกวันนี้ห่วงร่างกายกัน กลัวแต่ร่างกายจะไม่ดี กลัวจะไม่สมบูรณ์ กลัวจะผิพรรณไม่ดี กลัวไปหลายๆ อย่าง ซึ่งเป็นอุบายของกิเลสต่างๆ

เพราะฉะนั้นพิจารณาดูให้ดี ร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ที่เท่านั้นเอง ถึงกาลถึงเวลา ก็ แตกสลายลงไป เรามีที่พึ่งภายในจิตใจหรือยัง มั่นคงภายในใจของเราหรือยัง อย่าคิดว่าเราจะมีอายุ พรรษามากขึ้น อาจคิดว่าเราอาจจะมีอายุพรรษาถึง 5 ปี 10 ปีข้างหน้า มันไม่แน่นอน คนเราหมดลมได้ ตลอดเวลา เมื่อหมดลมร่างกายก็แตกสลายไป

เราพร้อมหรือยังต่อโรคภัยไข้เจ็บที่จะมาเบียดเบียน ในธาตุ ในขันธอันนี้ เมื่อร่างกายจะแตกสลาย ใจมั่นคงหรือยัง รู้เท่าทันหรือยัง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ได้หรือยัง เพราะฉะนั้นทำให้จริงจัง ก็

พยายามสงวนให้สถานที่สงบสงัดนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ คิดว่าถึงแม้ไม่ดีมากมายจนเกินไปนักในสถานที่นี้ แต่ก็พอสมควร ถ้าเรามุ่งมั่นในการบำเพ็ญเพียรภาวนาความสงบก็ย่อมเกิดขึ้นได้ รู้จักปลีก รู้จักปลีก ไลน์ ไปภาวนา การคลุกคลีนี้ก็น้อยลง ทำความเพียรให้มาก อยู่กฎเราทำความเพียรรู้จักสะดุ้ง ตื่นตัว ตื่น อยู่ภายในจิตใจของเราบ้าง มีความปรารถนาความเพียรอยู่ภายในใจของเราเสมอ จะทำกิจธุระส่วนรวมเสร็จแล้ว ก็เข้าที่เดินจงกลม นั่งสมาธิ อันนั้นคือผู้ปฏิบัติ อย่าอ้อยอิ่ง ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

วันและคืนก็ผ่านไปผ่านไป จนจะออกพรรษาแล้ว ประพฤติปฏิบัติให้รู้ธรรมเห็นธรรมกันบ้างหรือยัง เอาจริงๆจังๆ เอาตัวเราเอง ทำใจของเราตัวเอง ทำใจของเราตัวเองให้มีความสงบเยือกเย็นให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น ยอมแพ้กิเลสมาไม่รู้จักก็ภาพ ก็ชาติแล้ว ชาตินี้ทิ้งไปสักชาติ อย่างครูบาอาจารย์ท่านตั้งปณิธาน ตั้ง ความมุ่งหวัง ทิ้งไปสักชาติ ปฏิบัติจริงจัง ยอมตายคาผ้าเหลือง คาผ้ากาสาพัสตร์นี้ ถ้าไม่รู้ไม่เห็นก็ให้รู้ไป ก็เป็นนิสัยปัจจัยที่จะบำเพ็ญเพียรต่อไป ไม่สร้างในภพชาตินี้ จะไปสร้างในภพชาติไหน ภพชาติหน้าจะไป ตกอยู่ในภพภูมิที่ต่ำกว่าหรือเปล่าก็ไม่รู้ จะได้มีโอกาสที่จะพบพระพุทธรูปศาสนา มีโอกาสที่จะสร้างความดี อีกหรือเปล่า ถ้าไม่รีบเร่งชวนชวน จะเอาอะไรมากในโลกนี้

เกิดขึ้นมา มาหลงในโลกนี้ เกิดขึ้นมาแล้วก็มาเห็นวัตถุธาตุทั้งหลาย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ เป็นของดีของงามหรือใจ มีอะไรดี มีอะไรมีคุณค่าบ้าง จะเป็นวัตถุธาตุทั้งหลายก็ดี จะเป็นสิ่งที่มีชีวิตก็ดี ไม่ เกินร้อยปีแตกสลายไปหมด เรามาหลงกับของๆกันนี้แหละ คิดว่าเป็นของสวยสดงดงามหรือใจ ของเต็มไป ด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น เกิดขึ้นมาแล้วมีใครมีความสุขที่แท้จริงบ้าง เกิดขึ้นมาเต็มไปด้วยความทุกข์ มีความ เจ็บไข้ได้ป่วยก็เบียดเบียน มีความแก่ ความแตกสลายก็เบียดเบียน อารมณ์ต่างๆ ก็ปกติ มีรัก มีพอใจ พลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ มีแต่ความทุกข์ทั้งสิ้น หรือความหนาวปรากฏขึ้น ความร้อนปรากฏขึ้น ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ทุกข์ทั้งหมด หาความสุขที่ไหนได้ในโลกนี้ ถ้าไม่หาจากใจของเรา หา ความสุขภายนอกมันเป็นความหลงทั้งนั้น ที่ครอบงำจิตใจของเรานั้นให้เพลิดเพลิด ให้หลงไป เห็นโลก สวยงาม

คนทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายยังหลงอยู่ในวิภวภูมิจะสงสาร เกิดขึ้นมาแล้วก็มาหลงกับของเก่า มีอะไรสวยงาม บ้างในโลกนี้ มีแต่ความเสื่อม ทั้งวัตถุธาตุทั้งหลาย ทั้งร่างกายของเรา ทั้งร่างกายของบุคคลอื่น เสื่อมไป ทุกๆวัน หาสิ่งที่เป็นแก่นสารสาระไม่ได้ รู้จักพิจารณาบ้าง ทำอะไรให้จริงให้จัง ทำความเพียรเอาชีวิตเป็น เดิมพัน ประพฤติปฏิบัติ ถ้าเพื่อยามากก็พักผ่อน พักผ่อนแล้วตื่นขึ้นมาที่ตั้งใจว่าจะเอาชนะกิเลส ตื่นขึ้นมา ก็ ตั้งใจที่จะปรารถนาความเพียร ไม่อ้อยอิ่ง ถึงแม้ว่าไม่สงบก็ตาม เดินจงกลมไม่ค่อยสงบ นั่งสมาธิก็ไม่ค่อยสงบ

แต่ก็ทำไม่ทอดยถย ลองทำสิว่าจิตใจจะสงบมั๊ย เดินชั่วโมง สองชั่วโมงไม่สงบ ก็เดินมันทุกวันเนี่ยจะสงบมั๊ย 7 วัน 10 วัน เดินมันจะสงบมั๊ย ทำไปสิ นั่งสมาธิ 7 วัน 10 วัน ไม่สงบ ก็ทำไปสักเดือน ความสงบจะไม่ปรากฏขึ้นบ้างเลยหรือ ให้เป็นที่อุ่มใจ ให้เป็นที่อยากจะปรารถนาคความเพียร หรือผลิตผลิตในการที่จะประพฤติปฏิบัติบ้างหรือ

เราทำคามเพียรไม่ทอดยถย อันนี้ต้องพยายามควบคุมจิตใจของเราให้ดี มีสติดูใจของเราอยู่เสมอๆ ถ้าปล่อยสติ ขาดสติ ใจเราก็ผลิตผลิตไปกับอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ต่างๆ ครอบงำจิตใจของเราอยู่ เรียกว่าขาดสติ เพราะฉะนั้นต้องตั้งสติขึ้นมาอยู่เสมอๆ

ในสมัยก่อน หลวงพ่อชาท่านก็ให้อุบายง่ายๆ ในการฝึกสติ เราจะไปไหน ท่านก็บอก “ออกจากกุฏิ เดินลงจากกุฏิท่านก็ให้กราบพระ ขึ้นกุฏิท่านก็ให้กราบพระ มาศาลาก็ให้กราบพระ พอถึงศาลาก็ให้กราบพระอีก”

ท่านฝึกสติที่ขาด ที่ขาดและบกพร่องอยู่เสมอ คือความระลึกได้ บางทีเราผลลปล่อยจิตปล่อยใจไป พอขึ้นกุฏิเราก็กราบพระ ก็ตั้งสติขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่สักแต่ว่ากราบไป ทางกายไป แต่ในใจคิดแต่เรื่องโน้นเรื่องนี่ กราบก็ต้องสำรวม ระลึกถึงพระพุทธรูป พระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เวลากราบแต่ละครั้ง หลังจากกราบเสร็จแล้วก็สติเฝ้าดูจิตใจเราต่อไป มีสติกราบพระ ก็มีสติเฝ้าดูจิตใจของเราต่อไป ตั้งสติขึ้นมาให้ต่อเนื่องและติดต่อกันให้ได้ เหมือนครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า “เปิดน้ำหยดที่ละหยด ถ้าเราเปิดให้แรงขึ้นก็เป็นสายน้ำ ก็ต่อเนื่องกัน เหมือนสติเวลาใดที่เราพยายามตั้งขึ้นมา ถ้าตั้งสติให้ต่อเนื่อง แล้วก็เหมือนกัน ก็ติดต่อกันเหมือนสายน้ำ” นี้ก็ต้องพยายามทำความเพียรกัน วันพระซึ่งโดยปกติแล้วก็กำหนดไว้ให้หลังเที่ยงคืน ถ้าไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็อย่าไปทอดทิ้ง อย่าไปทิ้งข้อวัตร

พวกครูบาอาจารย์สมัยก่อน อย่างหลวงพ่อบางท่านในพรรษา สมัยท่านปฏิบัติ ตามประวัติของท่าน บางที่ท่านไม่นอนในพรรษา ทำคามเพียรตลอดคืน บางที่เปลี่ยนเวลานอน อันนี้เป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้นแหละ เที่ยงคืน อืดอืดบ้างเป็นบางครั้ง ต่อสู้กิเลสได้บางทีเราก็ อันนี้ผมก็ไม่ได้ควบคุมไม่ได้บังคับอะไรมาก แต่ถ้าทำตามระเบียบได้ก็ดี บางท่านหรือบางรูปก็พักผ่อนไป จะพักผ่อนไปบ้างก็ไม่ได้ถามอะไรหรอก แต่อย่าไปย่อหย่อน

คนที่ทำตามระเบียบ ระเบียบต่างๆ ข้อวัตรต่างๆ ก็เป็นไปเพื่อขุดเกลากิเลสทั้งนั้น สมัยก่อนครูบาอาจารย์ปฏิบัติจริงจัง กลางคืนไม่นอน เปลี่ยนเวลาทำความเพียร เดินจงกลม นั่งสมาธิไป บางที่ท่านนั่ง

ตลอดทั้งคืนอิริยาบถเดียว หรือว่าเดินจงกรมตลอดทั้งคืนอิริยาบถเดียว แล้วเราทำความเพียรไว้พอหรือยัง  
ทำความเพียรได้เหมาะสมหรือยัง อย่าไปยอมแพ้กิเลสภายในใจของเรา ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะกิเลส  
อุปายของกิเลสสารพัดอย่างที่จะทำให้จิตใจเราท้อถอย ท้อแท้ เราต้องผลิตอุปายปัญญาในทางที่จะต่อสู้  
กับกิเลสขึ้นมาบ้างเหมือนกัน แล้วกระทำความเพียร ซึ่งเป็นเรื่องที่จะเอาชนะกิเลส ให้อยู่ในศีล ในสมาธิ ใน  
ปัญญานี้แหละ ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะดับความทุกข์ภายในใจของเรา ทำให้มาก เจริญให้มาก เอาหละให้  
ความคิดเห็นพอสมควร

## บทที่ 2 มัชฌิมาปฏิปทา

ในวันนี้พวกเราทุกคน ทั้งพระภิกษุ แล้วยกัณเฑาะพินได้มาประชุมกัน ซึ่งเป็นวันสำคัญทาง พระพุทธศาสนา ก็เป็นวันอาสาฬหบูชา ซึ่งในครั้งสมัยพระพุทธกาลนั้น เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมา- สัมพุทธเจ้าของเรานั้น ได้ตรัสรู้ธรรมคือทำดวงใจให้บริสุทธิ์แล้ว พระพุทธองค์ท่านก็ทรงมีพระเมตตาดำต่อ สัตว์ทั้งหลาย ระลึกถึงว่าสัตว์ทั้งหลายนั้น ผู้มีกิเลสเบาบางก็ยังมีอยู่ สามารถที่จะควรแก่การประพฤติ ปฏิบัติ ควรแก่การรู้ธรรมเห็นธรรมได้ พระพุทธองค์ท่านก็ได้เสด็จมาโปรด ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ที่ป่า อสิปตนมฤคทายวัน พระธรรมที่พระพุทธองค์นั้นทรงแสดง พระธรรมจักร ซึ่งเป็นไปเพื่อตัดกิเลสให้สิ้นไป จากใจ

ในการประพฤติปฏิบัติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระพุทธองค์ท่านทรงเห็นว่า ระหว่างที่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังเป็นฆราวาสอยู่นั้นอยู่ในเพศของกษัตริย์ ท่านมีลาภสักการะ มียศ มี สรรเสริญ มีความสุขทุกอย่างในทางโลก ซึ่งเหนือกว่าคนทั้งหลายเป็นจำนวนมาก เพราะท่านอยู่ใน เพศของกษัตริย์ แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านทรงมีพระปัญญาเกินกษัตริย์ทั้งหลาย ท่าน พิจารณาเห็นว่าความสุขทั้งหลายที่พระองค์ได้รับนั้นไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ภายในจิตใจของพระองค์ ได้ เป็นความสุขเพียงเล็กๆ น้อยๆเท่านั้น ไม่ว่าจะมีความสุขอันเกิดจากลาภ ยศ สรรเสริญ หรือ ความสุข อันเกิดจาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พระพุทธองค์มีปัญญาเห็นว่าความสุขทั้งหลายนั้นไม่ใช่เป็นความสุขที่ แท้จริง ท่านจึงสละทุกอย่างทุกอย่าง เพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์

เมื่อออกแสวงหาหนทางความพ้นทุกข์ในการประพฤติปฏิบัติในเบื้องต้น ท่านก็คิดว่ากรรมาน ร่างกาย คงเป็นสาเหตุที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้ ท่านก็บำเพ็ญเพียรภาวนา ทรมานร่างกาย อดอาหารบ้าง ทรมานร่างกายหลายสิ่ง หลายประการ เรียกได้ยิ่งกว่าคนทั้งหลายในสมัยนั้นที่จะทรมานร่างกาย พระพุทธองค์ทรมานร่างกายทุกอย่างทุกอย่าง แต่ก็ไม่สามารถที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้ จนกระทั่งท่านมา พิจารณาถึงว่า ความสุขทั้งหลายในโลกนี้ก็ไม่ใช่ว่าหนทางดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ ในการทรมานร่างกาย นั้นก็ตาม ก็ไม่ใช่หนทางดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ ต้องทำความเห็นให้ถูกต้องภายในจิตใจ ดำเนิน ปฏิปทาซึ่งเป็นทางสายกลาง คือไม่ตั้งเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ประพฤติปฏิบัติให้พอดี พิจารณาร่างกายนี้ แหละ ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยงเป็นของไม่ใช่ตัวตน พิจารณาอารมณ์ภายในจิตใจ ซึ่งมีกิเลสอยู่ ภายในจิตใจ คือเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มีสติมีปัญญาพิจารณาอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ

ในเบื้องต้นนั้นท่านก็เห็นมีความคุ้นเคยว่าร่างกายนี้เป็นจิตนี้ จิตนี้เป็นร่างกายนี้ แต่เมื่อพระพุทธรูปนั้นทรงบำเพ็ญเพียรภาวนา ก็ได้พิจารณาเห็น ความจริงว่า ร่างกายของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้นแหละ เมื่อถึงกาลถึงเวลา ก็แตกสลายไป หรืออารมณ์ภายในจิตใจก็เหมือนกัน ซึ่งจิตใจของสัตว์ทั้งหลายมีความยึดมั่นถือมั่นในความพอใจ ในความไม่พอใจ ในความสุข ในความทุกข์ อารมณ์แห่งความโลภ แห่งความโกรธ ก็เป็นจิตใจของตนเอง จึงก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ก่อให้เกิดความทุกข์ภายในจิตใจอยู่เสมอๆ

เมื่อมีสติพิจารณาเห็นว่าความทุกข์นั้นมีอยู่ ท่านก็หาสาเหตุ เห็นเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ก็หาหนทางที่จะดับความทุกข์ภายในจิตใจของพระองค์ ด้วยการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา คือละเว้นจากการกระทำบาปทั้งหลายทั้งปวง ให้จิตใจตั้งอยู่ในศีลเป็นปกติ ทำสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจนั้นมีสมาธิเกิดขึ้น มีสติตั้งมั่น เป็นเหตุให้ก่อให้เกิดสติปัญญา ในการที่จะพิจารณาให้เห็นความจริงของร่างกายของตนเอง ว่าร่างกายของเราที่เกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมมีความแปรเปลี่ยนไป ไม่สามารถที่จะลวงพ้นความแก่ ไม่สามารถที่จะลวงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สามารถที่จะลวงพ้นความตายไปได้ หรืออารมณ์ภายในจิตใจก็เหมือนกันจะเป็นอารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ก็เป็นแต่เพียงอาการของจิต ท่านก็มีสติที่จะเห็นอาการของจิตเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรมเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เมื่อเห็นเช่นนั้นก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไปจากใจได้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญ คือการประพฤติปฏิบัติ อันเป็นเหตุที่จะให้เกิดหนทางที่จะดับความทุกข์ คือบำเพ็ญอยู่ในศีล อยู่ในสมาธิ อยู่ในปัญญา

เมื่อปัญญาวิเศษได้ฟังธรรม แล้วก็พิจารณาตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสให้เห็นว่า ไม่ให้จิตใจติดอยู่ในความสุขทั้งหลายในโลกนี้ หรือไม่ให้จิตใจนั้นติดอยู่กับการทรมานตนให้ลำบาก ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้พ้นทุกข์ได้ ดำเนินปฏิบัติ มัชฌิมาปฏิบัติ อันเป็นทางสายกลาง ดำเนินอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อที่จะได้มีสติปัญญาเห็นความจริงว่า ร่างกายของเรา หรือร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย ล้วนมีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ มีความแปรเปลี่ยนไป มีความแตกสลายไปในที่สุด ถ้าบุคคลใดมีสติปัญญาเข้าไปรู้ความจริง เข้าไปเห็นความจริงที่ภายในจิตใจของตนเองแล้ว ก็สามารถที่จะทำให้จิตใจนั้นปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกไปได้ ดังเช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ ซึ่งท่านเห็นธรรมในเบื้องต้น ซึ่งโดยปกติแล้วคนทุกคนโดยทั่วไปก็มีความรู้ที่อยู่ว่า เราทุกคนเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมมีความตายในที่สุด แต่ความรู้นั้นยังไม่เป็นความเห็นซึ่งเกิดขึ้นภายในใจ สติปัญญาหรือสติยังไม่เห็นชัดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง จึงไม่สามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ หรือ

ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลายได้ หรือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลาย ภายในจิตใจของตนเองได้ แต่พระอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อท่านฟังธรรมนั้น ท่านมีสติ มีปัญญาพิจารณา ตามธรรมอันนั้น ท่านจึงมีดวงตาเห็นธรรม ซึ่งท่านเห็นว่า

**“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา”**

ที่เห็นด้วยจิตของพระองค์นี่ จึงสามารถที่จะปล่อยวางอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลาย เห็นวัตถุสิ่งของว่าเป็นของไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นแล้วแตกสลายลงไป มีความเห็นว่าร่างกายตนนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จิตนี้อาศัยอยู่เพียงชั่วคราว ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้พระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านเห็นธรรมในเบื้องต้นนี้ ก็สามารถที่จะสละ หรือละความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไป ละความโกรธความอาฆาตพยาบาทให้หมดไปจากใจ มีแต่ความไม่พอใจส่วนละเอียดซึ่งยังมีอยู่ ในเบื้องต้นท่านเรียกว่าเป็นพระอริยบุคคลในเบื้องต้นในทางพระพุทธศาสนา เป็นพระสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา คือพระอัญญาโกณฑัญญะนี่

ในครั้งนั้นก็มโหฬารเต็มใจพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม เป็นพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมา มีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์แล้ว แต่ยังไม่รู้ว่าคำสั่งสอนผู้ใด ก็มาสั่งสอนปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เนีย ในเบื้องต้นพระอัญญาโกณฑัญญะท่านรู้ธรรมเห็นธรรมก่อน และในภายหลังปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ก็ได้สำเร็จพระอรหัตผล คือทำดวงใจให้ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นความจริงนั้นการรู้ หรือทำให้จิตใจรู้ธรรมเห็นธรรมในเบื้องต้นนั้น หรือทำให้เป็นธรรมนะ ก็คือว่ามีสติมีปัญญาเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมมีความแตกสลายไปในที่สุด เห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ จึงจะสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายบุคคลอื่นได้ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลายได้

ในเบื้องต้นก็ละทิ้งส่วนหนึ่ง ความโลกก็บรรเทาเบาบางลงไป มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ความอาฆาตพยาบาทก็ดับไป ถึงแม้จะมีความโกรธอยู่ มีความไม่พอใจอยู่ก็เป็นส่วนละเอียด จิตนี้เห็นว่าไม่ใช่ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ โดยชัดในเบื้องต้นก็สามารถละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ได้ส่วนหนึ่ง โดยปกติแล้วจิตของคนเรานั้นยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ก็แบ่งออกเป็น 3 ส่วน พระโสดาบันนี้ละความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ส่วนหนึ่ง เหลืออีก 2 ส่วนนั้นที่ยังละไม่ได้ ก็ต้องดำเนินในศีล ในสมาธิ ปัญญา

ถ้าเป็นฆราวาสก็คงในศีล 5 ในศีล 8 เป็นพระภิกษุก็ศีล 227 เป็นพื้นฐานของจิต แล้วก็เจริญสมาธิภาวนาทำจิตให้สงบ ให้ละเอียดขึ้นไปอีก เมื่อจิตสงบ มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม ก็ใช้สติปัญญาชั้นพิจารณาอารมณ์ภายในใจของเรา ละวางอารมณ์ทุกอย่างขณะจิต ซึ่งมีความทุกข์ ซึ่งมีกิเลสเกิดขึ้นภายในใจ มีสติที่จะเห็นอารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหลาย ก็พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป จะเป็นสิ่งที่มีชีวิตก็ตาม หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ตาม เมื่อจิตมีความพอใจในรูปก็ต้องพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ถึงจะได้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในรูป เสียงก็เหมือนกัน เมื่อหูได้ยินเสียง เกิดความรู้สึกเกิดขึ้นภายในจิต ก็มีสติปัญญาพิจารณา ไม่ให้จิตมีความพอใจ มีความไม่พอใจในเสียงนั้น ทำจิตให้เป็นอุเบกขา จมูกดมกลิ่น หรือลิ้นสัมผัสรสก็เหมือนกัน กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ก่อให้เกิดความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจก็มีสติมีปัญญารู้เท่าทันว่า อากาโรเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีสติปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง

สติที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรมก็จะเห็นอาการของจิตอยู่เสมอ ด้วยการทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง เมื่อทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง พลังของสติก็เกิดขึ้น สติที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นที่ใจ สติจะเห็นความรู้สึก ความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความสุข ความทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ สติปัญญาก็จะพิจารณาปล่อยวางให้จิตเป็นกลางอยู่เสมอๆ

เมื่อจิตเป็นกลางอยู่เสมอ เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง ก็ย้อนกลับมาพิจารณาร่างกายนี้ขึ้นมาพิจารณาให้ละเอียดขึ้นไป จะพิจารณากายคตาสติ หรืออสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน ก็ใช้สติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ สอนจิตให้จิตเห็นความจริงของร่างกายนี้ ว่าร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตนหรือร่างกายบุคคลอื่นก็เหมือนกัน ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้นแหละ นี่ต้องใช้สติ สมาธิ ปัญญาเข้าพิจารณา พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ พิจารณาอยู่เสมอ เพื่อที่จะสอนใจให้เห็นความจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้เป็นลำดับไป

เมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายส่วนที่ 2 เพราะจิตเข้าไปเห็นความจริง เข้าไปรู้ความจริง และเห็นความจริง จิตก็เป็นธรรมขึ้นมา เมื่อจิตเป็นธรรมขึ้นมาอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนที่ 2 ก็ถูกชะออกไปความโลภก็บรรเทาเบาบางลงไป ความโกรธ หรือความไม่พอใจก็บรรเทาเบาบางลงไปอีก ความยึดมั่นถือมั่นในกายตนก็น้อยลงไปอีก เมื่อโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนจิตใจก็ไม่หวั่นไหวตั้งแต่



เบื้องต้นแล้ว ตั้งแต่รู้ธรรมเห็นธรรมในเบื้องต้น เมื่อร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บเปื่อยเน่าจิตใจก็ไม่หวั่นไหว  
เมื่อมรณะภัยเปื่อยเน่าจิตใจก็ไม่หวั่นไหว

เมื่อละอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายส่วนที่ 2 ได้ จิตใจก็ยิ่งสบายขึ้น มีแต่อารมณ์ส่วน  
ละเอียดขึ้น ความพอใจ ความไม่พอใจส่วนละเอียด อารมณ์ภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็วางลงไป  
บางทีก็หมดหน้าที่แห่งการพิจารณา เพราะจิตพิจารณาอยู่ภายในใจเสมอ อารมณ์ต่างๆ ภายนอก เห็นก็สัก  
แต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ถึงแม้ว่ากิเลสเหล่านั้นยังไม่หมดไปจากใจก็ตาม ก็มีสติที่จะพิจารณารู้เท่าทัน  
อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเกิดขึ้น ก็ดำเนินในศีล ใน สมาธิ ปัญญาอยู่นี้แหละ พิจารณาอยู่ที่เดิม คือยก  
ร่างกายขึ้นมาพิจารณา พิจารณาร่างกายส่วนละเอียด จะพิจารณาถึงธาตุกรรมฐาน เข้าไปสู่ความว่างก็  
ตาม ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา ให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

สติปัญญาเข้าพิจารณาเข้าไปสู่ความว่าง เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีอะไร เป็นแต่เพียงความว่าง เกิดขึ้น  
มาแล้วย่อมแตกสลายลงในที่สุด พิจารณาจนจิตเห็นชัดขึ้นมา เห็นขึ้นภายในใจเห็นชัดขึ้นมา เห็นชัดทั้ง  
กายอดีต กายในอนาคต และกายในปัจจุบัน มีความรู้เกิดขึ้นมาว่า ร่างกายนี้เป็นแต่เพียงธาตุตาม  
ธรรมชาติเท่านั้นเป็นแต่เพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น แม้  
ร่างกายในปัจจุบันก็ตาม มีสติ มีปัญญาเห็นว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วยสิ่งที่เป็นปฏิถัมภ์ เมื่อจิตเห็นชัด  
ขึ้นมา ประจักษ์ขึ้นภายในจิตใจ จิตจะสามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอย่างละเอียดได้  
ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป ความหลงในกายตนก็ดับลงไป

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิตก็ตาม หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ตาม ล้วนมีความเกิดขึ้น  
มีความตั้งอยู่ มีความแตกสลายไปในที่สุด จิตซึ่งเข้าไปเห็นสภาวะธรรมเช่นนั้นจะปล่อยวางความยึดมั่นถือ  
มั่นในกายตน ในร่างกายบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลายโดยสิ้นเชิง เพราะจิตจะไม่มีความยินดี ไม่มี  
ความยินร้าย ไม่มีความพอใจ หรือความไม่พอใจในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป  
ความหลงในกายตนนี้ก็ดับลงไป เมื่อจิตนั้นถอนอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน

เมื่อจิตมีความรู้ชัดว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ จิตจึงเดินเข้าไปในท่ามกลาง ไม่  
กระทบทางสองฝั่งคือ ความพอใจ และความไม่พอใจ เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อทำจิต  
ให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในส่วนที่สาม คือร่างกายส่วนละเอียดได้แล้วเนี่ย ก็จะมองเห็นว่า สักแต่  
ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้มีแต่ความเกิดขึ้น และความดับไปเป็นธรรมดา เป็นเพียงสิ่งที่

สมมุติกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น จิตก็จะมีคุณสมบัติสงบเยือกเย็น เพราะความโลภดับไป ความโกรธดับไป ความหลงในกายตนดับไป

ในเบื้องต้นที่ละอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้นี้ จิตก็จะมีคุณสมบัติสงบ และมีความเยือกเย็นมาก เพราะความโลภไม่เกิดขึ้น ความโกรธไม่เกิดขึ้น ความหลงในกายตนไม่เกิดขึ้น จิตก็จะมีคุณสมบัติสงบเยือกเย็น ถึงแม้จะยังมีกิเลสส่วนละเอียดก็ตาม ก็ต้องอาศัยการพิจารณาจิตส่วนละเอียด ด้วยการพิจารณาถึงเวทนาของจิต หรือสัญญาของจิต หรือสังขารของจิต หรือวิญญาณของจิต ซึ่งจิตยึดมั่นถือมั่นในอาการต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งเป็นส่วนละเอียด พิจารณาให้เห็นถึงไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นส่วนละเอียดออกไป

แต่ในเบื้องต้นนี้ให้ทราบแต่เพียงว่า การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นเราจะต้องทรงจิตให้อยู่ในศีลเป็นพื้นฐานของจิต เมื่อทรงจิตให้อยู่ในศีล 5 หรือศีล 8 กัฏฐี หรือศีล 227 กัฐี เราก็ต้องพยายามที่จะมีสติ มีปัญญา ที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ เมื่อมีโอกาสมีเวลา เราก็ฝึกหัด นั่งสมาธิภาวนา หรือเดินจงกรมทำความเพียรอยู่เสมอ เพื่อที่จะก่อให้เกิดสมาธิเกิดขึ้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้น สติก็ตั้งมั่น เมื่อสติตั้งมั่น อารมณ์ของกิเลสเกิดขึ้นในใจก็มีปัญญาเห็นอาการต่างๆ เหล่านั้น เมื่อมีปัญญาเห็นอาการต่างๆ เหล่านั้น ก็มีอุปายที่จะพิจารณาละอารมณ์ซึ่งเป็นกิเลสออกไปจากใจทีละน้อยทีละน้อย ความสงบ ความเยือกเย็น ใจก็เกิดขึ้น

นักประพฤติปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นพระก็ตาม หรือเป็นฆราวาสก็ตาม เราก็สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้ ดังเช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ ซึ่งท่านเห็นธรรมในเบื้องต้นเป็นสิ่งที่ไม่ยากอะไร ฆราวาสนั้นก็รักษาศีล 5 ให้เป็นพื้นฐาน ให้เป็นธรรมดา มีสติมีปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นล้วนมีความเกิดขึ้น แล้วย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา พยายามพิจารณาอยู่เสมอให้เห็นความไม่เที่ยง เพราะใจของคนเรานั้นโดยปกติแล้วย่อมยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราว่าเป็นตัวตนของเรา เราก็ต้องพิจารณาทุกวันอยู่เสมอว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สติปัญญานี้จะต้องพิจารณาสอนจิตทุกวัน ให้ค่อยๆ เห็นความจริงขึ้นไปทีละเล็กทีละน้อย จิตจะได้ค่อยๆ ปล่อยอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ได้มีสติ มีปัญญาพิจารณาอารมณ์ภายในจิตใจของเรา

อารมณ์อันใดเป็นสิ่งที่ไม่ดี อารมณ์อันใดเป็นความทุกข์ใจ ไม่เก็บ ไม่กักขังไว้ ตั้งใจว่าจะสละอารมณ์ต่างๆ สละกิเลสออกไปจากใจของเราให้ได้

ในเบื้องต้นนั้นเมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งๆขึ้นไป เราต้องพยายามที่จะมีสติมีปัญหา ดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ มีความตั้งใจว่าถ้ากิเลสยังอยู่ในจิตใจของเรา เราจะพยายามละหรือพยายามปล่อย สละกิเลสออกไปจากจิตใจของเราให้ได้ ไม่เก็บกักขังอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ ถ้าเราทุกคนมีความตั้งใจจริงเช่นนั้น มีจุดมุ่งหมายว่าเราจะทำลายกิเลสภายในจิตใจของเราเสีย เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ถ้าเราเผลอสติ เราก็ตั้งสติขึ้นมาใหม่ ตั้งใจที่จะเอาชนะกิเลสภายในใจของเราให้ได้ ถ้าเราตั้งสติ ตั้งใจขึ้นมาอยู่เสมอๆเนี่ย เราก็สามารถที่จะชำระกิเลสภายในจิตใจของเรานั้นให้เบาบางลงไปทีละเล็กทีละน้อยได้

เพราะฉะนั้นเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสามเณร หรืออุบาสก อุบาสิกา นั้น สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมได้ เพราะธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น ท่านก็สอนให้มนุษย์ หรือว่าคนเราทุกคนเนี่ยประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ใช่สอนให้คนอื่น หรือว่าสิ่งอื่น คือว่าสอนให้มนุษย์เราเนี่ยประพฤติปฏิบัติธรรม เพราะท่านเห็นว่าภพภูมิมนุษย์เนี่ยเป็นภพภูมิที่เลิศ ที่ประเสริฐ สามารถที่จะพัฒนาจิตใจให้มีความสะอาด ให้มีความบริสุทธิ์ได้

เพราะฉะนั้นคนเราทุกคนเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วสามารถที่จะสร้างบารมี สร้างคุณงามความดี เพื่อที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ อย่างเช่นพวกเราทุกคนซึ่งมาทำบุญ ที่มารักษาศีล หรือมาประพฤติปฏิบัติธรรม มารวมกันทำวัตรสวดมนต์หรือนั่งสมาธิภาวนาเนี่ย ก็เป็นการที่จะสร้างบารมี ศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมีเกิดขึ้น แต่พระภิกษุสามเณรนั้นมีโอกาสมากกว่า คือว่าท่านสามารถที่จะทำได้ในทุกๆวัน ส่วนฆราวาสนั้นถึงแม้ว่าจะมีโอกาสน้อย แต่เราก็ทำ มาวัดเราก็ฝึกหัดรักษาศีล ฝึกหัดทำสมาธิเจริญภาวนา ถึงแม้ที่อยู่บ้านเราก็ฝึกหัดที่จะรักษาศีล 5 ให้เป็นปกติ มีโอกาสมีเวลาก็ฝึกใจของพวกเรานั้นให้สงบด้วยการทำสมาธิภาวนา มีสติที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ ถ้าเราทุกคนมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม ตั้งใจที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเรานั้น เราก็สามารถที่จะพัฒนาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งๆขึ้นไป คุณงามความดีอะไรที่เราสามารถที่จะกระทำได้ ก็พึงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ให้ชวนชวายเป็นกระทำความดี ให้ชวนชวายในการรักษาศีล ชวนชวายในการทำสมาธิเจริญภาวนา เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นหนทางดำเนินไปเพื่อการดับความทุกข์ หรือเพื่อความสุขที่แท้จริง

พระพุทธองค์ท่านทรงมีปัญญาเลิศกว่าคนทั้งหลาย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆพระองค์  
เนี่ย แต่ละพระองค์ท่านสร้างบารมีมานับภพนับชาติไม่ถ้วน กว่าที่จะทำให้จิตใจของพระองค์นั้นมีความ  
บริสุทธิ์เกิดขึ้น เมื่อท่านทำจิตใจของพระพุทธองค์นั้นให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาแล้ว ท่านก็มีเมตตาต่อ  
สรรพสัตว์ทั้งหลาย นำธรรมะคำสั่งสอนมาสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อที่จะให้รู้  
ธรรม หรือให้มีจิตใจเห็นธรรม หรือมีจิตใจเป็นธรรมขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราทุกคนนั้นไม่ควรที่จะประมาทใน  
ชีวิต

เมื่อเราเกิดขึ้นมาพบคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็ควรที่จะพยายาม  
ชวนชวายประพฤติปฏิบัติกันให้มาก ไม่ใช่เราจะไปทำในชาติหน้าหรือชาติต่อไป ชาตินี้เราปล่อยเวลา  
ให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ เราควรที่จะทำในชาติปัจจุบันเนี่ยแหละ ถึงแม้ว่ากิเลสยังไม่สิ้นไปจากใจก็  
ตาม จะมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกก็ภพที่ชาติก็ตาม เราก็มีความตั้งใจว่าเราจะประพฤติปฏิบัติธรรมให้ถึง  
พระนิพพานเป็นที่สุด หรือเพื่อความสิ้นทุกข์เป็นที่สุด เพื่อความพ้นทุกข์หรือเพื่อความดับความทุกข์ภายใน  
ใจของเราให้ได้

เริ่มต้นทำตั้งแต่วันนี้แหละ ตั้งแต่ขณะนี้ สิ่งใดซึ่งเรายังไม่ชวนชวายกระทำ หรือยังบกพร่องอยู่เราก็  
พิจารณาให้เห็นโทษ ให้เห็นประโยชน์ของการกระทำความดีทั้งหลายทั้งปวง ให้เห็นประโยชน์ของการรักษา  
ศีลให้เป็นปกติ เมื่อมีโอกาสมีเวลา มีกำลังใจที่จะรักษาศีล 8 เราก็มาวัด หรือว่าอยู่ที่บ้านเราก็

สามารถที่จะรักษาได้ หรือว่าดังเช่นที่พวกเราทุกคนได้มีโอกาสบางกาลบางเวลา ก็เสียสละเวลามาฝึกหัด  
อบรมจิตใจของเราอยู่ในสถานที่สงบสงัด เพื่อที่จะรักษาศีลเพื่อที่จะทำสมาธิ อันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิด  
สติปัญญาในการที่จะแก้ไขกิเลส หรือแก้ไขอารมณ์ภายในจิตใจของเรา เพื่อที่จะดับความทุกข์ภายในจิตใจ  
ของเราเนี่ย การกระทำเช่นนี้เป็นหนทางดำเนินไปเพื่อความดับทุกข์ หรือเพื่อความสิ้นทุกข์ เพราะฉะนั้น  
บารมีทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งสร้างสม อบรมไว้ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจของเรานั้นมีความสะอาด ให้มีความ  
บริสุทธิ์ขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคน พึงพยายามประพฤติปฏิบัติอย่าทอดทิ้ง ทั้ง  
พระภิกษุ หรืออุบาสก อุบาสิกาก็ตาม พึงพยายามประพฤติปฏิบัติธรรมไปจนตลอดชีวิตนั้นแหละ

ถึงแม้ว่าพระเราจะมีโอกาส มีเวลาว่างมาก ก็ทำหน้าที่การงานของพระนั้น คือการเดินจงกรม นั่ง  
สมาธิ กระทำความเพียรเพื่อทำให้กิเลสนั้นสิ้นให้ไปจากใจ หรือญาติโยมก็ตามถึงแม้ว่าอยู่ในเพศฆราวาสก็  
ตาม ก็ทำหน้าที่การงานต่างๆในชีวิตประจำวันของเรานั้นให้ดีที่สุด ในการประพฤติปฏิบัติธรรมก็มี

สติปัญญาที่จะดูแลรักษาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งขึ้นไป สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ดี เราก็พยายามที่จะเอาชนะกิเลส  
ภายในใจของเรา พยายามละกิเลสออกไปไม่เก็บกักขังอารมณ์ซึ่งไม่ดีไว้ ไม่ต้องไปเสียดายอารมณ์ซึ่งเป็น  
กิเลส พยายามที่จะตั้งสติ เอาชนะ คราวนี้แพ้ก็ตั้งสติใหม่ว่าพลังนี้ต้องชนะ พลังนี้แพ้มารินก็ต้องชนะ ตั้งใจที่  
จะทำลายกิเลสให้สิ้นไปจากใจของพวกเราทุกคน เราก็จะพบความสุขที่แท้จริง ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

### บทที่ 3 พุทธบารมี

วันนี้ก็เป็นวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา พวกเราพระภิกษุสามเณรตลอดจนญาติโยมก็ได้มาประชุมกันทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา เพื่อที่จะเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา พวกเราทุกคนได้อาศัยגעความดีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ซึ่งได้สร้างบารมีมานับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งในชาติสุดท้ายก็ได้ประสูติขึ้นมาอยู่ในเพศของกษัตริย์ ประสูติก็ประสูติที่ป่า เมื่อออกแสวงหาทางพ้นทุกข์ ก็ตรัสรู้ หรือว่าละกิเลสในที่นี้ป่า ในกาลสุดท้าย เมื่อพระพุทธองค์จะปรินิพพาน ก็ปรินิพพานในป่า พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อตถาคตล่วงไปแล้ว ธรรมวินัยก็จะเป็นศาสดาแทนท่าน พวกเราทุกคนก็ควรที่จะระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นแบบอย่าง

ในสมัยที่ท่านยังสร้างบารมีเพื่อปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้านั้น ท่านก็พยายามชวนชวายนในการสร้างบารมีทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อที่จะทำให้จิตใจของพระองค์นั้นมีกำลังมีกำลังใจซึ่งเข้มแข็ง มีกำลังใจซึ่งตั้งมั่นในการที่จะต่อสู้กับกิเลส หรือเอาชนะกิเลสได้ในชาติสุดท้าย ในความมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ท่านก็พยายามที่จะแนะนำสั่งสอนพระภิกษุสามเณร หรืออุบาสก อุบาสิกาให้รู้จักหนทางดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ พวกเราทุกคนก็อาศัยคุณงามความดีของพระพุทธองค์ อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เราทุกคนจึงพากันตั้งใจที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม หรือพัฒนาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งๆขึ้นไป

การที่พระพุทธองค์นั้น ท่านได้เกิดขึ้นมาในเพศกษัตริย์ ท่านมีทรัพย์สมบัติทุกสิ่งทุกอย่าง มีความสุขในทางโลกนั้นพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง ท่านก็สละลาภสมบัติ สละภรรยา สละลูก ออกแสวงหาหนทางความพ้นทุกข์ เพื่อเป็นประโยชน์แก่มวลสัตว์ทั้งหลายในภายภาคหน้า ท่านสละความกังวลใจทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นพ่อ แม่ พี่น้อง ญาติ หรือว่าเป็นภรรยา หรือบุตรก็ตาม เพราะท่านปรารถนาคุณอันยิ่งใหญ่ ให้ชีวิตของพระพุทธองค์นั้นเป็นแบบอย่างอันดี ที่พวกเราทุกคนนั้นควรที่จะนำมาเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิต

แม้ในทางโลกก็เหมือนกัน ในการสร้างบารมีในแต่ละภพแต่ละชาติ ท่านก็สร้างทานบารมี ศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี บารมีทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งฟังจะชวนชวาย หรือกระทำได้ ท่านก็พยายามที่จะกระทำเพื่อปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า หรือพระภิกษุสามเณรก็ตามซึ่งอาศัยธรรมะ และพระวินัยเป็นเครื่องดำเนินในการประพฤติปฏิบัติ ให้อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ก็ต้องอาศัยพระพุทธองค์เป็นแบบอย่าง ระลึกถึงปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ซึ่งท่านประพฤติปฏิบัติ เจริญในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหนทางดำเนินไปเพื่อความสิ้นทุกข์ อันเป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะ เป็นพระภิกษุ

สามเณร หรือว่าอุบาสก อุบาสิกาก็ตาม พึงพยายามที่จะตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

ในแต่ละวันแต่ละคืนที่ล่วง หรือผ่านพ้นไป เราทำอะไรกันอยู่ ได้ทำคุณงามความดีให้ถึงพร้อมหรือยัง พระภิกษุสามเณรก็ประพฤติปฏิบัติในการที่จะทำสติ ทำสมาธิให้ต่อเนื่องหรือยัง สมายังไม่เกิดขึ้นก็พากันเพียรพยายามทำให้เกิดมีขึ้นภายในจิตใจของเรา ด้วยความมีสติเฝ้าดูแลรักษาจิตใจของเราตลอดในทุกๆ อริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรไปแล้วแต่ มีสติควบคุมจิตใจของเรานั้นให้คิดในสิ่งที่ดี พุดในสิ่งที่ดี หรือกระทำในสิ่งที่ดีในทุกๆ วัน

เมื่อเราควบคุมจิตใจของเรานั้นให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย การทำสมาธิ การทำจิตให้สงบนั้นก็ เป็นไปได้โดยง่าย เพราะศีลเป็นความสงบในเบื้องต้น เมื่อเรามีสติในการที่จะตัดอารมณ์ ความนึกคิดซึ่งเป็นเรื่องอดีตออกไป ตัดความนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องอนาคตออกไป กำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา อยู่ทุกวัน ทำให้มาก เจริญให้มาก เมื่อเราทำความเพียรภาวนาโดยไม่ทอดเลย ความสงบนั้นก็เกิดขึ้นที่ ใจของเรา เมื่อความสงบเกิดขึ้นที่ใจของเรานั้น สติจะตั้งมั่น เห็นอาการของจิต เห็นอารมณ์ของกิเลสที่ เกิดขึ้นภายในใจของเรา แต่ถ้าเราไม่พากันฝึกหัดทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง จิตกับกิเลสก็เป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน ไม่สามารถที่จะแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ เพราะอารมณ์อันใด จิตก็อันนั้น จิตอันใดอารมณ์ก็อัน นั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา มีความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายของเรานี้เป็นตัวตนของเราความทุกข์จึงเกิดขึ้นอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้นการที่จะมีสติเห็นจิตเห็นอารมณ์นั้น ก็ต้องพากันทำจิตให้สงบด้วยการทำสมาธิภาวนา นั้นให้ต่อเนื่อง พยายามละความกังวลทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากใจของเรา จะเป็นอารมณ์อดีตที่ผ่านพ้น ไปแล้วก็ตามก็ไม่ควรคำนึงถึง จะเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นความนึกคิดปรุงแต่งไปในเรื่องอนาคตก็ยังไม่ถึงก็ไม่ ควรที่จะเป็นห่วงอะไร พึงมีสติ กำหนดสติอยู่กับปัจจุบันธรรม ทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง ความสงบก็ เกิดขึ้น มีสติ มีความสงบใจก็เกิดขึ้น มีอุเบกขาเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา จิตของเรานั้นก็จะเกิดความตั้งมั่น เกิดขึ้น เมื่อตาเห็นรูป มีความพอใจ มีความไม่พอใจ ก็จะมีอุบายปัญญาในการที่จะพิจารณาเห็นความไม่ เทียงของรูปนั้น จิตก็เป็นกลาง เมื่อหูได้ยินเสียง เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ก็มีสติ มีปัญญาพิจารณา ปลดปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากใจของเราทุกๆ ขณะจิต

เมื่อเรามีสติจดจ่อ ดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอเช่นนี้ จิตของเรานั้นก็อยู่ในปัจจุบันธรรม มี อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้จัก เห็นความทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ภายในใจของเรา เราก็รู้จักหาอุบายที่จะดับ

ความทุกข์ภายในจิตของเรานั้นทุกๆขณะจิต เมื่อจิตของเราว่างจากอารมณ์ เราก็ฝึกหัดทำสมาธิภาวนา ฝึกจิตให้มีความสงบยิ่งขึ้นไป เมื่อจิตของเรามีความสงบยิ่งขึ้น กำลังของสติก็ตั้งมั่นขึ้น เราจะยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณา ในอาการ 32 หรืออสุภกรรมฐานหรือธาตุทั้ง 4 ก็พิจารณาให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็มีสติ มีปัญญา พิจารณาเห็นได้ชัดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้

แต่ถ้าจิตของเรานั้นไม่มีกำลังของความสงบ ก็ไม่มีสติไม่มีปัญญาในการที่จะแยกแยะพิจารณา ร่างกายของเรานั้น ให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าร่างกายของเรา หรือบุคคลอื่นนั้น ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น ไม่เกินร้อยปีก็แตกสลายไป สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็เป็นอยู่เช่นนี้ ตลอดอนันตกาลไม่มีที่สิ้นสุด

เพราะฉะนั้นความเพียรจึงเป็นสิ่งที่ควรทำในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ความตายในพุ่มนี้ เราจะปล่อยจิตใจของเรานั้นไปกับกิเลส ไปกับอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงอยู่ทำไม พึงมีสติที่จะตัดอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรา ทำสมาธิให้เกิดขึ้น หาอุบายปัญญาในการที่จะพิจารณา ละความโลภให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา ละความโกรธความอาฆาตพยาบาทให้ออกไปจากจิตใจของเรา คือมีสติตั้งใจว่าเราจะทำลายความโลภให้สิ้นไปจากใจของเรา เราจะทำลายความโกรธให้สิ้นไปจากใจของเรา ไม่ให้หลงเหลืออยู่ภายในใจของเราเลย เมื่ออารมณ์ต่างๆเกิดขึ้นซึ่งเป็นกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ เราต้องตั้งสติตั้งใจที่จะเอาชนะกิเลส เอาชนะอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราตั้งใจเช่นนี้ เมื่อมีความทุกข์ใจอันเนื่องมาจากอารมณ์ทั้งหลาย เราก็จะหาอุบายปัญญาในการที่จะพิจารณา ละอารมณ์ออกจากจิตใจของเราอยู่เสมอๆ

นักประพฤติปฏิบัตินั้นต้องมุ่งที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเรา เอาชนะความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งมีอยู่ภายในจิตใจของเรา สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ดีก็ให้ละเสีย ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในสิ่งที่ผิดจริยธรรมทั้งหลายทั้งปวง เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้คิดแต่สิ่งที่ดีอยู่เสมอ เราก็พูดแต่สิ่งที่ดี หรือกระทำแต่สิ่งที่ดี เมื่อมีความคิดไม่ดีเกิดขึ้นคราวใด ก็กำหนดสมาธิตัดอารมณ์นั้นออกไป และหาอุบายปัญญาในการที่จะพิจารณาละอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปจากจิตใจของเราอยู่เสมอ

ถ้าเราพิจารณาให้จิตใจของเรานั้นพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ หรือพิจารณาให้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติ จิตใจของเรานั้นก็มีความสงบเยือกเย็น มีความโกรธเกิดขึ้นก็เจริญ



เมตตาให้ภัยซึ่งกันและกัน ทำใจของเรานั้นให้ปราศจากความโกรธ ให้ปราศจากความไม่พอใจ จิตใจของเรา ก็มีแต่ความสงบเยือกเย็น ให้มีสติปัญญาพิจารณาภายในกายตน ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ อยู่เสมอ ก็สามารถที่จะทำให้ความโลภบรรเทาเบาบางลงไป ความโกรธบรรเทาเบาบางลงไป ความหลงในกายตนบรรเทาเบาบางลงไป จิตของเรานั้นก็จะมีสติรู้เท่าทันว่าร่างกายของเรานี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายของเรานี้ มีสติเห็นความจริงเช่นนี้ ก็สามารถที่จะถอนอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในเบื้องต้นได้

เมื่อเรากระทำความ پاکเพียงในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ในลำดับต่อไปอย่างไม่ทอดเลย เราก็ยก ร่างของเรานั้นขึ้นมาพิจารณาให้ละเอียดขึ้น จนกระทั่งเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน จิตของเรานี้ก็จะค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นในกายตน ปล่อยวางความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไป ปล่อยวางความโกรธให้บรรเทาเบาบางลงไป เราก็เจริญในศีล สมาธิ ปัญญาอีก มีสติกำหนดที่จะพิจารณา อารมณ์ภายในใจของเรา ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ส่วนละเอียด ถ้ามีสติปัญญาที่จะพิจารณาร่างกายของเรานี้ให้เห็นเป็นอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน ให้จิตปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา พิจารณาไปจนถึงความว่างว่าไม่มีอะไร พิจารณาธาตุจนถึงความว่างว่ากายนี้ไม่มีอะไร สักแต่ธาตุตามธรรมชาติ ถ้าจิตเราเห็นเช่นนั้นตามความจริง ก็สามารถที่จะถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ สามารถที่จะถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลายในโลกนี้ได้ ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป ความหลงในกายตนก็ดับลงไป ความสุขที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น เป็นคำสั่งสอนที่ให้พุทธบริษัททั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการดับความทุกข์ โดยการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน แต่วัตถุทางโลกนั้นไม่ว่าเราจะมีสิบล้าน ร้อยล้าน พันล้านก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะดับกิเลสภายในจิตใจของเราได้

เมื่อเราทุกคนมีความมุ่งหวังในการประพฤติปฏิบัติเพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์ หรือเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง ให้ทุกคนพึงพยายาม پاکเพียง ที่จะพัฒนาจิตใจของเรานั้นให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ตั้งใจการรักษา ศีล การทำสมาธิ การเจริญภาวนา พึงพยายามตั้งใจ พยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดชีวิต อันนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้ายังพระภิกษุสามเณรซึ่งเข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ ในสมัยก่อนครั้งพระพุทธกาล บุคคลซึ่งเข้ามาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นั้นไม่บวชตามประเพณี ตามพิธีต่างๆ แต่การเข้ามาบวชนั้น อยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นั้น มาประพฤติปฏิบัตินั้นเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้นเราทุกคนควรที่จะไม่ประมาท ควรที่จะพิจารณาถึงความจริงของชีวิตของมนุษย์ และสรรพสัตว์

ทั้งหลาย ล้วนมีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ มีความแปรเปลี่ยนไป มีความแตกสลายไปในที่สุด เราไม่ควรที่จะประมาทชีวิต ควรที่จะกระทำคุณงามความดี ในแต่ละวันแต่ละคืนนั้นทำความดีให้ถึงพร้อม จิตใจของเรานั้นก็จะมีที่พึ่งที่แท้จริง ที่พึ่งด้วยศีล ที่พึ่งด้วยสมาธิ ที่พึ่งด้วยปัญญา ในการที่จะรู้เท่าทันกิเลส แล้วจะวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเรา เราก็จะพบกับความสุขที่แท้จริง ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

## บทที่ 4 เกิดที่ใจดับที่ใจ

ความจริงพวกเราทุกคนซึ่งเข้ามาศึกษามาประพฤติปฏิบัตินั้น เราทุกคนก็เคยได้ยินได้ฟังธรรมะ คำสั่งสอนจากครูบาอาจารย์กันมามากทุกคนแล้ว ความเห็นในเรื่องการประพฤติปฏิบัติภาวนาในทุกวัน อุบาสกก็จะให้ความเห็นวางแนวทางในการประพฤติปฏิบัติพอสมควร

ความจริงนั้นเรื่องการประพฤติปฏิบัติภาวนาก็อยู่ที่ตัวของพวกเราเอง ที่จะมีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติกันขนาดไหน เมื่อพวกเราทุกคนมุ่งหวังเข้ามาศึกษา เข้ามาประพฤติปฏิบัติ หน้าที่ของพวกเรานั้นก็ต้องมีความอดทนในการที่จะปรารภความเพียรอยู่เสมอ ไม่ต้องให้บอกไม่ต้องให้บังคับ ข้อวัตรประพฤติปฏิบัติต่างๆ ในแต่ละสำนักนั้นก็แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่แล้วก็ปฏิบัติตามธรรมวินัยนี้แหละ เป็นปฏิปทาเป็นหลักเกณฑ์ซึ่งดำเนินในศีล ในสมาธิ ในปัญญา

เมื่อพวกเราได้เข้ามาศึกษา มาประพฤติปฏิบัติ เราก็พยายามสนใจในข้อวัตรประพฤติปฏิบัติ อย่าให้ขาดตกบกพร่องในการทำกิจธุระประจำวันของเรา กิจภายนอกก็เรียบร้อยไม่ละเลย กิจภายในคือการบำเพ็ญภาวนานั้น เมื่อเรามุ่งหวังมาประพฤติปฏิบัติกันแล้ว การบำเพ็ญเพียรภาวนานั้นต้องทำความเพียรทุกวัน อย่าประมาท อย่าปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อเราเข้ามาประพฤติปฏิบัติแล้วการกระทำความเพียรเราต้องกระทำความเพียรด้วยการมีสติ รักษาจิตใจของเราในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อมีโอกาสมีเวลาที่จะทำให้มากขึ้นในอิริยาบถนั่งสมาธิก็กระทำให้มาก ในอิริยาบถการเดินจงกรมก็กระทำให้มาก จึงจะเกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจของพวกเรา เพราะจิตใจของพวกเรานั้นโดยปกติแล้ว เมื่อใจของเรานั้นยังไม่รู้จักอารมณ์ ยังไม่รู้จักความจริงของเรื่องกิเลสภายในใจของเรา ใจของเราก็เป็นกิเลสไปทั้งหมด เมื่อเราจะคิด เมื่อเราจะพูด เมื่อเราจะกระทำอะไรก็เป็นกิเลสไปทุกสิ่งทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติจึงต้องฝืนใจ หรือฝืนกิเลสไม่กระทำอะไรตามกิเลส ไม่พูดตามกิเลส หรือไม่คิดไปตามกิเลส อำนาจของความหลงซึ่งครอบงำจิตใจของเราอยู่ เพราะฉะนั้นเรามาฝืนทวนกระแสของกิเลส ทวนกระแสของอารมณ์ มีสติเฝ้าดูจิตใจของเราให้แหละ กิเลสนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้นที่กุฎิ ที่ศาลา เกิดขึ้นที่ใจของเราให้แหละ ถ้าใจของเรามีความโลภ มีความโกรธ มีความพอใจ มีความไม่พอใจ มีความกำหนดยินดีในรูป หรืออากะเกิดขึ้น อันเป็นธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็เกิดขึ้นที่ใจของเรา ไม่ได้เกิดขึ้นที่อื่น เมื่อเกิดขึ้นที่ใจของทุกคน ถ้าเรามีสติย้อนกลับมาดูใจของเรา เราก็สามารถที่จะเห็น

กิเลสได้ง่ายขึ้น ไม่ปล่อยจิตใจของเรานั้นไปกับอารมณ์ทั้งหลาย อันเป็นความเคยชินของจิต ซึ่งวิ่งตามอารมณ์ โดยยึดถืออารมณ์ต่างๆ ว่าเป็นใจของเรา จะเป็นอารมณ์ความอยากทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ จิตเราก็วิ่งไปกับอารมณ์ ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายว่าเป็นใจของเรา ความทุกข์จึงเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ

เพราะฉะนั้นเมื่อเราพยายามที่จะมีสติทำกิจวัตรประจำวันภายนอก ทำข้อวัตรต่างๆให้เรียบร้อย มีสติที่เฝ้าดูจิตใจของเราทุกๆขณะจิต ตั้งแต่ตื่นจากจำวัด มีสติเฝ้าดูความรู้สึกนึกคิดภายในใจของเรา ว่าใจของเรานี้คิดไปในเรื่องอะไร ใจของเรานี้มีกิเลสหรือเปล่า มีความอยาก มีความโลภ มีความโกรธ มีความไม่พอใจ มีระคะความกำหนดยินดีหรือเปล่า มีความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือเปล่า

ถ้าเรามีสติเฝ้าดูจิตใจของเราทุกๆอิริยาบถเท่าที่จะกระทำได้ เมื่อกิเลสเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่ใจนี้ ถ้ามีสติเฝ้าดูเราก็จะเห็นกิเลส เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเรานี้และ เมื่อจิตเราเห็นกิเลสภายในใจของเรา ว่าใจของเราเกิดกิเลส เกิดความอยาก เกิดความโลภ เกิดความโกรธ เกิดความกำหนดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ

เมื่อเรามีสติเฝ้าดูเราเห็น เมื่อเราเห็นแล้ว เห็นเหตุอันก่อให้เกิดความทุกข์คือความพอใจ ความไม่พอใจ เราก็หาอุบายปัญญา พิจารณาละวางอารมณ์ต่างๆออกไปจากใจของเราทุกๆขณะจิต แต่ถ้าอุบายปัญญาไม่เกิดขึ้น ไม่สามารถที่จะระงับอารมณ์ต่างๆได้ ท่านจึงให้ฝึกหัดทำสมาธิภาวนา หรือกรรมฐานซึ่งเราภาวนาทุกวันตามแต่จริตของแต่ละบุคคล การบำเพ็ญภาวนาของพวกเราโดยปกติก็กำหนดอาณาปานสติ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก หรือภาวนาพุทโธ ซึ่งเป็นกรรมฐาน ซึ่งเป็นกลาง

เมื่อเราพิจารณาอารมณ์ต่างๆด้วยสติ ด้วยปัญญาไม่สามารถที่จะละวางอารมณ์ออกไปแล้ว เราก็กำหนดสมาธิภาวนาตัดอารมณ์นั้นออกไป กำหนดสมาธิ ทำสติให้ต่อเนื่อง ทำสมาธิอยู่เสมอๆ นั่งสมาธิ และกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา เดินจงกรมก็มีสติในการก้าวเดิน หรือทำหน้าที่การงานอะไรก็มีสติกำหนดให้เป็นสมาธิอยู่เสมอๆ

เมื่อจิตเรามีสมาธิเกิดขึ้น มีความตั้งใจมั่นเกิดขึ้นภายในใจของเรา สติก็ตั้งมั่น เมื่อตาเห็นรูป เกิดความพอใจเกิดขึ้น สติปัญญาก็พิจารณาละอารมณ์อันนั้นออกไปจากใจของเราได้ เห็นรูปวัตถุทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง แม้รูปสิ่งที่มีชีวิตก็พิจารณาเห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน เสียง กลิ่น รส สัมผัสก็เหมือนกัน

ถ้าจิตเราเกิดกิเลส เกิดความพอใจ จิตของเรามีฐานของสมาธิเป็นพื้นฐานก็จะเห็นอารมณ์เห็นอาการของจิตเกิดขึ้น สติปัญญาก็พิจารณาอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น ปล่อยวางอารมณ์ ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นออกไป ทำจิตให้เป็นกลางเป็นอุเบกขาธรรม

เมื่อเราพิจารณาปล่อยวางอารมณ์ ความยินดี ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ออกไปทุกๆ ขณะจิตที่มีอารมณ์ ใจของเราก็เป็นกลาง หรือความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อเกิดขึ้นทุกขณะจิตภายในใจของเรา สติปัญญาเราเห็นอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น ก็หาอุบายพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของอาการเหล่านั้น เพื่อที่จะทำจิตให้เป็นกลาง

หรืออุบายปัญญาไม่เกิดขึ้น ก็กำหนดกรรมฐานที่เราภาวนา เพื่อให้จิตของเรามีกำลังความสงบหรือสมาธิธรรม เมื่อจิตเรามีความสงบแล้ว เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจนี้ จิตของเราจะเห็นอาการของจิตทุกสิ่งทุกอย่าง หรืออารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา เราก็สามารถที่จะพิจารณาละวางอารมณ์ความโลภ ด้วยการเสียสละออกไป อารมณ์ความโกรธ เราก็ใช้อุบายเจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกัน ทำจิตใจเรานั้นให้มีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เสมอๆ ราคะความกำหนดยินดีเราก็พิจารณาให้เห็นเป็นปฏิกุศล ให้เห็นเป็นสิ่งไม่สวยไม่งาม ใจของเรานั้นจะได้เป็นกลาง

เมื่อเราพิจารณาอารมณ์อยู่ทุกวัน หรือทุกๆ ขณะจิตที่เราจะมีสติ คือความระลึกได้ เมื่อขาดสติก็แล้วไป แต่ว่าถ้าเรามีสติคือการระลึกได้เมื่อไหร่ ถ้าเห็นความทุกข์ เห็นกิเลสก็อยู่ที่ใจของเราแน่แหละ เมื่อเรามีสติเห็นกิเลสภายในใจของเรา พึงมีความอดทน มีความอดกลั้น ที่จะไม่ปล่อยจิตใจไปกับอารมณ์ทั้งหลาย มีสติปัญญาที่จะพิจารณาที่จะปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ออกไปจากใจของเราหรือสลัดกับการกำหนดสมาธิภาวนาเพื่อที่จะละอารมณ์ออกไปจากใจของเรา

เมื่อเรามีสติเห็นกิเลสภายในใจของเราอยู่เสมอๆ อารมณ์ซึ่งหยาบ หรือกิเลสซึ่งเป็นของหยาบ คือความโลภ ซึ่งโดยปกติแล้ว ก็โลกในด้านวัตถุธาตุทั้งหลาย พระภิกษุสามเณรก็โลกในปัจจุบัน 4 มีความอยากก็พิจารณาในปัจจุบัน 4 ให้เป็นธาตุ หรือเป็นผู้ได้อาศัยปัจจัยทั้ง 4 จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรคนี้ให้เห็นเป็นธาตุทั้ง 4 คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีความโกรธ มีความไม่พอใจก็เจริญเมตตา พิจารณาละอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปจากใจของเรา มีราคะความกำหนดยินดี ก็พิจารณากายคตาสติ หรืออาการ 32 เป็นเครื่องแก้ เพื่อให้จิตนั้นหมดความต้องการในอารมณ์ ราคะความกำหนดยินดีข่มไว้ด้วยอารมณ์ในเบื้องต้น

ถ้าเรามีสติปัญญาพิจารณาอารมณ์อยู่เสมอๆ ในทุกๆวัน เราจะเห็นว่าการกำหนดพิจารณาดูอารมณ์ภายในใจของเรานั้น ถ้าเราพิจารณาแต่เพียงอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือความอยาก หรือกิเลสทั้งหลายทั้งปวง เราก็ไม่สามารถที่จะทำลายอารมณ์ หรือละวางอารมณ์ได้โดยเด็ดขาด เพราะอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็มีปัจจัยเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ตาเมื่อเห็นรูปก็เกิดอารมณ์ขึ้นภายในใจ หูเมื่อได้ยินเสียงก็เกิดอารมณ์ขึ้นภายในใจของเรา เมื่อรูปเปลี่ยนไป เราก็เกิดอารมณ์อย่างหนึ่ง เมื่อเสียงเปลี่ยนไปก็เกิดอารมณ์ขึ้นมามากอีก ไม่มีวันจบสิ้น

การที่เรามีสติปัญญาพิจารณาอารมณ์ภายในใจของเรานั้น เราต้องทำงานทุกๆ ขณะจิต ทุกๆวัน เพราะการพิจารณาละวางอารมณ์นั้น ละวางได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ถึงแม้ว่าเราจะทำสมาธิชมอารมณ์ต่างๆ ไว้ ความสงบของสมาธินั้นก็เพียงชมไว้ เพราะว่าการทำสมาธิให้จิตสงบนั้น ก็ยังมีอาการทำเข้าไป และถอยจิตออกมาตามธรรมชาติ จิตก็ยังห่วงไหวกับอารมณ์นั้นอีก เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ย้อนทวนกระแสของจิต มาพิจารณาร่างกายตามความจริง

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการบำเพ็ญภาวนาของพระภิกษุสามเณรเรา ก็คือความกำหนัดยินดีในรูป หรือที่เรียกว่าราคะความกำหนัดยินดี เราจะแก้ไขอย่างไรเมื่อราคะความกำหนัดยินดีเกิดขึ้น นักปราชญ์ทั้งหลายท่านก็ให้พิจารณากายคตาสติ หรืออาการ 32 เป็นเครื่องระงับ หรือพิจารณาอสุภกรรมฐาน เพื่อที่จะตัดความต้องการออกไปจากจิตใจของเรา ถ้าเรากำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นปฏิภูมได้ กำหนดจิตเราให้เห็นร่างกายบุคคลอื่นเป็นอสุภกรรมฐานได้ ความต้องการนั้นก็ดับลงไป เพราะความรู้สึกภายในจิตของเรานั้นเห็นคนทั้งหลาย หรือรูปผู้หญิง รูปผู้ชายเป็นปฏิภูม หรืออสุภะ ความต้องการก็จะดับไปจากจิตใจของเรา แต่กิเลสนั้นไม่ได้ดับลงไป อารมณ์นั้นยังมีอยู่ เป็นเพียงชมไว้ ด้วยสมณะเท่านั้น

การพิจารณาร่างกาย หรือการพิจารณาอสุภกรรมฐานในเบื้องต้นนั้นยังเป็นสมณะชมไว้ แต่การที่จะละ การที่จะปล่อยวางนั้น ก็ต้องพิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ หรือความแตกสลายไปในที่สุดของร่างกายของเรา ของร่างกายของบุคคลอื่น แต่เบื้องต้นนั้น ถ้าบุคคลทั้งหลายพิจารณาร่างกายให้เห็นชัดก็ต้องทำสมณะกรรมฐาน คือทำสมาธิภาวนา ให้จิตของเรานั้นมีความสงบเกิดขึ้น เมื่อจิตของเรานั้นมีความสงบเกิดขึ้นบ้าง พอสมควร เราก็กำหนดสติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญในร่างกายของเรา หรือร่างกายของบุคคลอื่นในเบื้องต้น ให้เห็นอาการ 32 ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาร่างกายตั้งแต่เบื้องบน ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไปในส่วนต่างๆของร่างกาย ให้เห็นเป็นปฏิภูม ให้เห็นเป็นสิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม

ถ้าเราพิจารณาในเบื้องต้นแบบนี้ ด้วยความมีสติมีปัญญา จิตของเรานั้นก็จะเกิดความสดสังเวช เกิดความเบื่อหน่าย เกิดปิติเกิดขึ้น ถ้าพิจารณาเห็นชัดจิตก็รวมเป็นสมาธิลงไปอีก เมื่อจิตของเรานั้นรวม เป็นสมาธิลงไป จิตของเราก็จะมีกำลัง เมื่อถอนออกจากสมาธิ เราอยากจะพิจารณาใคร่ครวญในร่างกาย ของเราก็พิจารณาในอาการ 32 ก็ได้ ก็ใคร่ครวญลงไปด้วยความมีสติมีปัญญา จดจ่อพิจารณาแยกแยะ ส่วนต่างๆ

ถึงแม้ว่าจะไม่มีนิมิตอสุภกรรมฐานในเบื้องต้น แต่ถ้าเราใช้สติปัญญาใคร่ครวญไปเรื่อยๆบางครั้ง เมื่อจิตของเราสงบเป็นสมาธิ สภาวะธรรมต่างๆ ก็อาจจะเกิดขึ้นมาได้ นิมิตอสุภกรรมฐาน ก็อาจเกิดขึ้นมาเองได้โดยธรรมชาติ เมื่อจิตของเราสงบอาจจะเห็นร่างกายของเราเป็นโครงกระดูก ร่างกายของเราเน่าบ้าง แห้งบ้าง หรือเห็นร่างกายบุคคลอื่นเป็นอสุภกรรมฐานก็ได้ ด้วยอำนาจของสมาธิ สติปัญญาซึ่งพิจารณาอยู่ เสมอๆ เมื่อจิตสงบอาจจะเห็นเป็นนิมิต เห็นเป็นสภาวะธรรมต่างๆเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นการพิจารณาร่างกายให้จิตเข้าสู่ความสงบ หรือเมื่อจิตสงบแล้วยกร่างกายขึ้นมา พิจารณาให้เห็นความจริงในร่างกายของเรานี้ ว่าร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จิตของเราก็จะค่อยๆปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่ละเอียดที่ละน้อย อารมณ์ต่างๆซึ่งเป็นอารมณ์ ความโลภ ความโกรธ ก็ค่อยๆบรรเทาเบาบางลงไป ราคะความกำหนัดยินดีในรูปก็ค่อยๆบรรเทาเบาบางลง ไป ความต้องการในรูปนั้นจะหมดได้ก็ต่อเมื่อ เรามีกรรมฐานเกิดขึ้นภายในใจของเรา คือเห็นร่างกายของ บุคคลอื่นเป็นปฏิภูม หรือเป็นอสุภกรรมฐานอยู่ภายในจิตของเราอยู่เสมอ

แต่อารมณ์ซึ่งมีอยู่ภายในจิตใจของเรานั้น ถ้าเรากำหนดสติเฝ้าดูจิตใจของเราอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าตา เห็นรูปอารมณ์ไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อเวลาเราอยู่กุฏิของเรา หรืออยู่ในอิริยาบถทั่วไป บางครั้งอยู่เฉยๆอารมณ์ ความกำหนัดยินดีเกิดขึ้นมาได้

แต่ถ้าเรามีกรรมฐานซึ่งเรากาวนา ซึ่งเราชักซ้อมพิจารณาร่างกายของเราอยู่เสมอ กำหนดจิต พิจารณาอสุภกรรมฐานอยู่เสมอ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นภายในใจของเรา สติปัญญาก็เข้าพิจารณาร่างกายของ เรานี้ให้เห็นเป็นปฏิภูม ให้เห็นเป็นอสุภกรรมฐาน จนกระทั่งเห็นเป็นธาตุ 4 หรือพิจารณาเข้าไปสู่ความว่าง อยู่เสมอๆตามกำลังสติปัญญาของเรา ซึ่งจะพิจารณาเข้าไปเห็น จิตของเรานั้นจึงจะค่อยๆ ถ่ายถอนความ ยึดมั่นถือมั่นลงไปได้

ในเรื่องต้นนั้นการพิจารณาร่างกายกำหนดเพียงมรณานุสติ หรือพิจารณากายคตาสติ แต่เพียงนี้ก็ได้ ถ้าจิตเห็นชัดก็มีความเห็นเชื่อว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ แต่ไม่ใช่มีความเห็นเพราะทำสมาธิภาวนาให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบก็เหมือนกับว่าไม่มีร่างกาย อันนั้นไม่ใช่ด้วยปัญญาที่จะปล่อยวางอุปทานของร่างกาย แต่เมื่อจิตสงบลงไปแล้วบางทีก็เหมือนกับว่าไม่มีร่างกาย อันนั้นเป็นความสงบของสมาธิ

แต่ความสงบของปัญญานั้นใช้สติ ใช้ปัญญาใคร่ครวญในกายคตาสติหรืออาการ 32 ให้จิตเรายอมรับ ให้จิตเราเห็นภายในจิตของเราว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน จิตเราก็จะค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไป เมื่อวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างหยาบลงไป ถึงแม้ว่ายังมีความยึดมั่นถือมั่นอย่างกลาง หรืออย่างละเอียดอยู่ก็ตาม

การพิจารณาร่างกายนี้ไม่ใช่ว่าจะพิจารณาแต่เพียงไม่กี่ครั้งแล้วจะหยุดการพิจารณาร่างกายนี้ จะต้องพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนกระทั่งจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นในใจของเราไปที่ละส่วน ที่ละส่วน หรือแต่ละชั้น แต่ละตอนเป็นลำดับไป ถ้าจิตอยากจะพิจารณาเรื่องใดในเรื่องของร่างกายก็พิจารณาไปเลย อยากพิจารณากระดูกก็พิจารณาไป อยากพิจารณาหนังก็พิจารณาไป อยากพิจารณาส่วนต่างๆ ภายในร่างกายก็พิจารณาไป เอาสติเอาปัญญามาใส่ใจให้เห็นความจริงของเรื่องร่างกาย ว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตน จิตจะได้ค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไป

การพิจารณาร่างกายอย่างกลางนั้น ก็คือการพิจารณาอสุภกรรมฐานเข้าสู่ธาตุกรรมฐาน ในระดับนั้นความสลดสังเวชไม่เกิดขึ้น ปิติที่จะพิจารณาอสุภกรรมฐานเข้าสู่ธาตุนั้น ก็ค่อยๆ น้อยลงไป จนกระทั่งจิตเต็มอยู่ในสภาวะของความสุขของสมาธิ แล้วกำหนดพิจารณาอสุภกรรมฐานแยกแยะให้เห็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นไป จนเข้าไปสู่ความว่างในธรรมชาติของจิตซึ่งเห็นชัดและปล่อยวางไปเอง หยุดการพิจารณาไปเอง การพิจารณานั้นก็ต้องพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ สมาธิเมื่อเห็นชัดในการพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ก็ค่อยๆ ละเอียดเข้าไป

เมื่อผ่านอย่างกลางก็พิจารณาอย่างละเอียด พิจารณาธาตุกรรมฐานลงไป จิตเต็มอยู่ในความสุข ทะลุเข้าไปอยู่ในความว่าง จนจิตเป็นอุเบกขา พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ธรรมชาติของการพิจารณานั้นก็จะค่อยๆ ปล่อยวางส่วนละเอียดลงไปทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งถอนออกมาเห็นภายในปัจจุบันนี้ก็ไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตน เห็นก็สักแต่ว่าเห็น เห็นกายเรา ร่างกายบุคคลอื่นก็รู้ว่าเป็นสิ่งสกปรก เป็นปฏิรูปประกอบๆ ไปด้วย



ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่ต้องพิจารณาแยกแยะลงไปถึงอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน เพราะจิตถอนตัวออกมาทีละเล็กทีละน้อย เมื่อจิตรู้ความจริงของร่างกายของเรา ร่างกายของบุคคลอื่น พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนเห็นชัดประจักษ์ขึ้นภายในใจ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายซึ่งเป็นอดีต ในร่างกายซึ่งแตกสลายไปในอนาคต หรือร่างกายในปัจจุบันของเรา ของบุคคลอื่น

เมื่อถอนจิตออกจากสภาวะเช่นนี้ ความโลกก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป ราคะความกำหนัด ยินดีในรูปนั้นก็ดับลงไป สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น จิตนี้จะเห็นทะลุไปเลยเหมือนโลกทั้งโลกราบเรียบเป็นหน้ากอง มองทะลุอะไรไปหมดเห็นสักแต่ว่าเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติ จิตซึ่งเห็นสภาวะเช่นนั้นจะเป็นความสงบซึ่งเยือกเย็นมาก เป็นความสงบตลอดทั้งวันทั้งคืน เป็นความเยือกเย็นทั้งวันทั้งคืนด้วยปัญญา ซึ่งเห็นชัดปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา ในร่างกายของบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลาย เดินไปในท่ามกลางทางสองฝั่ง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย หรือไม่พอใจ หรือว่าพอใจหรือไม่พอใจในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ออกไปจากใจของบุคคลนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้ฝึกหัดพิจารณาร่างกายเข้าไปสู่ความสงบ หรือเมื่อจิตสงบแล้ว จิตถอนออกจากสมาธิ ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา จิตจะค่อยๆ เห็นชัดในการที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกไป อารมณ์ต่างๆ ซึ่งเราเคยติดขัดติดข้องอยู่ก็จะค่อยๆ ปล่อยวางลงไป หรือค่อยๆ ดับลงไป แต่ธรรมชาติของอารมณ์เหล่านั้นก็เป็นปกติอยู่ แต่ไม่มีตัวตน คือความอยากอยู่ภายในใจ แต่อารมณ์หรืออาการของจิตเหล่านั้นก็ยังมีอยู่ สักแต่ว่าสภาวะธรรมมีการเกิดขึ้น แล้วก็มีการดับลงไป จิตจะใช้สมมุตินั้นก็ได้ หรือไม่ใช้ก็ได้ เหมือนนักแสดงละครซึ่งเขาเล่นไปตามบทบาทที่เค้าให้แสดง เมื่อเลิกแสดงแล้วก็วางไว้

อันนี้การประพฤติการปฏิบัติภาวนา ถ้าทั้งในเรื่องของการพิจารณาร่างกาย ก็ไม่สามารถที่จะทำลายความยินดีในรูปหรือราคะความกำหนัดยินดีซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเราได้ เพราะฉะนั้นถ้าพวกเราทุกคนไม่พยายามฝึกหัดอบรมจิตใจของเรานั้นให้มีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ใจของเรานั้นก็จะเสื่อมถอยจากการบำเพ็ญภาวนา คิดไปแต่เรื่องไร้สาระ คิดไปแต่เรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์ คิดไปในเรื่องอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง คิดไปในสิ่งที่จะทำลายจิตใจของเรา มีแต่ว่าแต่งจิตไปกับอารมณ์ทั้งหลาย เพ่งโทษบุคคลอื่นบ้าง ไม่เพ่งโทษดูจิตใจเจ้าของว่าใจเรานั้นดีหรือไม่ดี นักประพฤติปฏิบัติพึงมีสติมีปัญญาดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ

เมื่อเรามาอยู่รวมกัน เราก็ทำกิจกรรม ชี้อวัตรต่างๆเพื่อความสงบ เพื่อความเรียบร้อยในการอยู่รวมกัน เพื่อที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการประพฤติการปฏิบัติภาวนาของแต่ละบุคคล ถึงแม้ว่าอยู่รวมกัน ก็ให้พยายามสำรวจจิตใจของเรา การคลุกคลีต่างๆก็ให้น้อยลง ไม่มีความจำเป็นก็ไม่ต้องพูดคุยกันมาก นักประพฤติปฏิบัตินั้นถ้าบำเพ็ญภาวนาจริงๆก็ไม่อยากพูดคุยกันมากเท่าไรหรอก นอกจากว่าไม่ค่อยบำเพ็ญเพียรภาวนาก็อยากจะพูดคุยกันมาก

เราทุกคนความจริงนั้นก็รู้จักแนวทางการประพฤติปฏิบัติกันมาพอสมควรสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมีสติเฝ้าดูจิตใจของเรา หาท่างที่จะทำลายกิเลส หาท่างที่จะชนะกิเลสภายในใจของเรา ไม่ใช่ว่าพอปรารถนาความเพียรสักหน่อย ปรารถนาความเพียรไม่กี่วันก็ทอดอภัยก็เลิกในการกระทำความเพียร ไม่กล้าที่จะลงทุน ไม่กล้าที่จะต่อสู้กับกิเลส บางครั้งตั้งท่าที่จะเอาชนะกิเลส พอถูกกิเลสเล่นงาน หรือว่ากิเลสเกิดขึ้นภายในจิตใจก็ยอมแพ้

นักบวชเราก็เหมือนกับทหารซึ่งออกสู้สนามรบ ถ้าทหารไปเจอข้าศึก เกิดความกลัวเกิดความซี้ซลาดก็ถอยทัพ หนีทัพออกไป เพราะไม่กล้าต่อสู้กับข้าศึกซึ่งอยู่ข้างหน้า นักบวชเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่ตั้งใจจริงในการประพฤติปฏิบัติ เมื่อกิเลสเกิดขึ้นไม่มีสติปัญญาที่จะรักษาจิตใจของเรา กิเลสเกิดขึ้นไม่สามารถที่จะแก้ไขกิเลสได้ ก็ไม่สามารถที่จะอยู่ในเพศผ้ากาสาฬหพัศตร์ เราก็ทิ้งหรือว่าหนีข้าศึก หรือกิเลสซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา

ความจริงนั้นการที่เราทุกคนอยู่ในเพศผ้ากาสาฬหพัศตร์นั้น ผ้ากาสาฬหพัศตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นสิ่งซึ่งบุคคลซึ่งเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา อาศัยผ้ากาสาฬหพัศตร์นี้เป็นธงชัยของพระอรหันต์เท่านั้น เมื่อเข้ามาบวชแล้วต้องมุ่งหวังที่จะต่อสู้ที่จะทำลายกิเลสภายในใจของเรา เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เหมือนทหารที่เค้าออกรบก็เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ถ้าไม่ชนะข้าศึกก็ให้ตายในสนามรบ ถ้าเอาชนะข้าศึกผ่านพ้นมาแล้วก็เป็นนักรบเดนตาย เป็นวีรบุรุษ เป็นบุคคลสำคัญเกิดขึ้น

พระเราก็เหมือนกันถ้าจะต่อสู้กับกิเลส ถ้าเจอกิเลสเล็กๆน้อยๆ ยอมแพ้ทอดอภัย ไม่กล้าต่อสู้ ยถง ขวดยอมแพ้ ก็ไม่เหมาะสมที่จะอยู่ในเพศผ้ากาสาฬหพัศตร์ ก็สมควรที่จะออกไป แต่ถ้าจะต่อสู้จริงจังก็ควรที่จะปรารถนาความเพียรให้เกิดขึ้น มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะกิเลสให้ได้ ยอมสละแม้ชีวิตนี้ จะตายภายในเพศผ้ากาสาฬหพัศตร์ก็ตาม ก็ยอมที่จะต่อสู้กับกิเลสจนหมดลมหายใจ นั่นแหละจึงจะสมมุติการประพฤติ

ปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าจะมาประพฤติปฏิบัติกันเล่นๆ มาฉันแล้วกันนอน ไม่ปรารถนาคความเพียร นักประพฤติปฏิบัตินั้น เป็นผู้ซึ่งฉันแต่พอดี นอนแต่พอดี ทำความเพียรให้มาก เป็นหลักแห่งการประพฤติปฏิบัติ

การปรารถนาคความเพียรนั้นไม่ใช่ว่า ชยันก็ทำ ชี้เกียจก็ไม่ทำ เราต้องทำความเพียรทุกวัน เพียรมีสติ รักษาใจของเราอยู่เสมอ ถ้าขาดสติขาดใจก็ขาดความเพียร เพราะฉะนั้นเมื่อเราพยายามมีสติรักษาใจของเราอยู่เสมอ บางครั้งก็เลสเกิดขึ้น เรามีสติรู้ได้เท่าทัน เราแพ้กิเลสก็ตาม เมื่อระลึกได้ พึงตั้งใจมั่นไว้ว่าเราจะ แก่แค่นั้น เราจะเอาชนะกิเลสภายในใจของเรา ไม่ใช่เราจะชนะบุคคลอื่น ไปแก่แค่นั้นบุคคลอื่น เราชนะ กิเลสภายในจิตใจของเราให้

เมื่อมีความโลภเกิดขึ้น ก็จะเอาชนะความโลภให้ได้ เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ก็จะทำลายความโกรธ ให้หมดไปจากใจเราให้ได้ เมื่อมีราคะความกำหนัดยินดีเกิดขึ้น ทำให้จิตใจเรากระวนกระวาย ทำให้จิตใจ เราอ่อนนุ่ม ก็ตั้งใจว่าเราจะทำลายราคะความกำหนัดยินดีให้ได้ อุบายกรรมฐานท่านก็มีให้แล้วทุกอย่าง อย่าง อสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐานที่พูดให้ฟังเมื่อกี้ นี้ เราก็กำหนดสติ กำหนดสมาธิ ใช้ปัญญาพิจารณา ทำลายสิ่งต่างๆ เหล่านั้นออกไปจากใจของเราอยู่เสมอๆ เมื่อเราปรารถนาคความเพียรอยู่เสมอๆ สมาธิก็เกิดขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้น ทำไมเราจะทำลายกิเลสภายในใจของเราไม่ได้

เพราะฉะนั้นถ้าเราทุกคนมีความมุ่งหวังเข้ามาประพฤติปฏิบัติต่างๆ เราอย่าถือว่าเป็นของภายนอก เราต้องทำให้เรียบร้อย ถึงแม้ว่าเราจะเห็นด้วยก็ตามไม่เห็นด้วยก็ตาม มันก็ไม่ใช่สิ่งที่เสียหายอะไร เราอย่า ทำอะไรตามใจของเรา ตามใจกิเลสของเรา เพราะเรามาคือมาหัด มาฝึกจิตใจของเรานั้น เบื้องต้นนั้นก็ทำ ตามไปก่อน จะผิดจะถูกอย่างไรก็ตามไปก่อน

เพราะฉะนั้นถ้าเราทุกคนมีความมุ่งหวังเข้ามาประพฤติปฏิบัติกันแล้ว พึงพยายามปรารถนาคความ เพียรทุกๆ วัน อย่าปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ เดียวก็ถึงสิ้นปีแล้วเนี่ย แต่ละปีแต่ละปีก็ หมดไป ชีวิตเรานั้นก็สั้นไป อย่าคิดว่าชีวิตของเรานั้นจะมีอยู่ถึงปีหน้า ไม่แน่นอน พิจารณาถึงมรณานุสติอยู่ เสมอๆ เพื่อตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ออกจากใจของเรา เพื่อที่จะพยายามสำรวจมัจฉิตของเรานั้น ให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม อารมณต่างๆ ก็หาอุบายปัญญาพิจารณาออกไป เพื่อให้มีสติเป็นสมาธิอยู่ ในปัจจุบันธรรม แล้วก็จะเห็นกิเลส เห็นเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ แล้วก็จะมียุบายที่จะเกิดขึ้น ที่จะมา ทำลาย หรือระงับดับกิเลสภายในใจของเราได้ ถ้าเราทุกคนมีสติเฝ้าดูจิตใจของเราอยู่เสมอ ก็ให้ความ คิดเห็นแก่พวกเราพอสมควร ก็ยุติเพียงเท่านี้

## บทที่ 5 ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด

ให้พวกเราทุกคนพากันตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ อย่าพากันประมาท อย่าปล่อยวันเวลาในแต่ละวันแต่ละคืนให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ พระภิกษุ หมายถึง ผู้สงบ เราทุกคนสละความสุขต่างๆ ภายในโลกนี้ ออกมา แม้เพียงสมมุติก็ตาม สละลาภ ยศ สรรเสริญ ในการที่คนทั้งหลายแสวงหา ความสุข ในรูปเสียง กลิ่น รส ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเพียงสิ่งสมมุติอยู่ชั่วคราว ซึ่งคนทั้งหลายปรารถนา เราทุกคนสละออกมาแล้ว แม้นสละเพียงสมมุติก็ตาม แต่เราต้องทำจิตใจของเรานั้นให้ละได้โดยเด็ดขาด ละจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเพศของสมณะนี้เป็นเพศที่เหมาะสมในการที่จะมุ่งหวังทำลายกิเลสภายในจิตใจของเรานี้ให้ได้ เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะอยู่ ณ. สำนักแห่งนี้ หรืออยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ พึงปรารถนาความเพียร ภายในจิตใจของเราเป็นสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเดินทางไปไหนเมื่อถึงฤดูกาลออกพรรษา เตรียมบริวารเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ในการอยู่จำพรรษาก็อยู่กันมากรูป บางทีในการออกพรรษาก็อยากจะเปลี่ยนสถานที่ไปปฏิบัติในสถานที่ต่างๆ มีถ้ำบ้าง หรือมีภูเขาบ้าง ในป่าที่สงบสงัดบ้าง อันนั้นก็แล้วแต่ แต่ละบุคคลซึ่งจะพิจารณาสถานที่ซึ่งถูกกับจริตของเรา แต่ไม่ใช่ว่าการไปนั้น ไปตามซึ่งอำนาจของกิเลสตัณหา ไปตามอารมณ์ภายในจิตใจของเรา ไปตามความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นกิเลสภายในใจของเรา ไม่ว่าจะเดินทางไปไหนก็แล้วแต่ให้มุ่งหวังการภาวนาเป็นสำคัญ

ในการเปลี่ยนสถานที่ไปแต่ละแห่ง ให้เอาการภาวนาเป็นสำคัญ ไม่ใช่ว่าจะเอาการเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ สำนัก หรือวัดต่างๆ หรือจังหวัดต่างๆ เพื่อไปดูสถานที่ต่างๆ อันนั้นเป็นเรื่องของอารมณ์เป็นเรื่องของกิเลส สมณะนั้นจะเดินทางไปไหน ก็มุ่งหวังเพื่อที่จะไปอยู่ในสถานที่สงบสงัด เพื่อมุ่งหวังที่จะทำลายกิเลส ภายในจิตใจของแต่ละบุคคล อาศัยสถานที่สงบสงัด เมื่อกายวิเวก จิตกวีเวก เมื่อจิตวิเวก ก็สามารถที่จะพิจารณาธรรม หรือพิจารณาละกิเลสออกไปจากจิตใจของเราได้ เพราะฉะนั้นบางครั้งเราก็จะอยู่เป็นที่ก็ตาม หรือจะเปลี่ยนสถานที่ก็ตาม ให้มีสติปัญญาที่จะปรารถนาความเพียรอยู่ทุกๆ ขณะจิตเท่าที่จะกระทำได้

ข้อประพฤติปฏิบัตินั้นพวกเราทุกคนก็ได้ยินได้ฟังมาพอสมควร ทั้งจากการได้ยินจากครูบา อาจารย์ ทั้งจากการศึกษาจากประวัติครูบาอาจารย์ ศึกษาจากตำรับตำรา อันเป็นแนวทาง เป็นเพียงแผนที่ในการเจริญจิตของเรา แต่การประพฤติปฏิบัติ ธรรมนั้นพึงมุ่งหวังการมีสติเป็นสำคัญ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดนั้น ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า ให้สำรวมอินทรีย์สังวรเป็นสำคัญ คือสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำรวม

ใจของเรานั้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ให้มีสติมีปัญญาสำรวจที่ใจของเรา เรียกว่าอินทรีย์สังวร

สำรวจจิตใจของเรานั้นไม่ให้เกิดความยินดี ความยินร้าย หรือความพอใจ ความไม่พอใจ ในการที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง มีสติที่จะควบคุมจิตใจของเรานั้นให้เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ มีสติปัญญาที่จะพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อยู่เสมอ ทำใจของเรานั้นให้เป็นกลาง อยู่ทุกๆ ขณะจิต อันนี้เรียกว่าการสำรวจอินทรีย์ อินทรีย์สังวรเป็นสิ่งสำคัญ เป็นข้อปฏิบัติทางจิต อีกอย่างหนึ่งก็ให้สำรวจในการขบฉัน หรือเรียกว่าโภชนเมตตัตถุญฺตา สำรวจในการขบฉัน รู้จักพิจารณาอาหาร หรือปฏิภูลัญญาอยู่เสมอ พิจารณาให้เห็นความเป็นปฏิภูล ความเป็นธาตุ 4 ของอาหารที่เราขบฉัน ให้เห็นถึงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ การขบฉันนั้นก็ให้ฉันเพียงเพื่อบำเพ็ญภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น ให้ฉันแต่เพียงพอดี ไม่ให้มากเกินไป ไม่ให้น้อยเกินไป ฉันเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรมในการที่จะละกิเลสออกจากใจของเราเป็นสำคัญ

ข้อปฏิบัติอีกข้อหนึ่ง ท่านก็ให้ปรารภความเพียรอยู่เสมอ ตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็แล้วแต่ ให้มีสติตามกำกับดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ ทุกๆอิริยาบถ การมีสติที่จะเฝ้าดูจิตใจของเราอยู่เสมอ นั้น จะทำให้เราเห็นอารมณ์เห็นอาการของจิต เห็นกิเลสซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา แต่ถ้าเราขาดสติ หรือผลอสติ อารมณ์หรือกิเลสก็ครอบงำจิตใจของเรา ใจของเรานั้นก็ตกเป็นทาสของอารมณ์ ตกเป็นทาสของกิเลส อารมณ์ต่างๆหรือกิเลส ก็พาให้คิดปรุงแต่งไปทางโลก หรือเป็นเรื่องที่ไร้สาระ หรือเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง ภายในจิตใจของเราเพราะฉะนั้น ท่านจึงให้พยายามตั้งสติ มีสติตั้งมั่นเกิดขึ้นมา

แต่ถ้าพวกเราทุกคนนั้นกำลังของสติไม่ตั้งมั่น จิตของเรานั้นก็จะวิ่งไปกับอารมณ์ทั้งหลาย มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นจิตเราก็มั่นมั่นถือมั่นว่าเป็นใจของเรา ก่อให้เกิดกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง ทุกๆ ขณะจิต เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ปรารภความเพียรอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำสติ ทำสมาธิ ให้ต่อเนื่อง ด้วยการปรารภความเพียรอยู่เสมอ ในการที่จะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิก็ตาม กระทำให้มากเจริญให้มาก ในอิริยาบถที่สำรวจอยู่ในอิริยาบถในการทำสมาธิ ถึงแม้ว่าจะนอกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิก็ตาม ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็แล้วแต่ พึงมีสติที่จะเฝ้าดูจิตใจของเราอยู่ทุกๆ ขณะจิต

ถ้าเรามีความปรารถนาความเพียรอยู่เช่นนี้ ก็จะทำให้สติตั้งมั่น เมื่อสติตั้งมั่นพอสมควร เราก็กำหนดสติให้ต่อเนื่อง ด้วยการทำสมาธิภาวนา เมื่อเราทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่องในทุกๆวัน ความสงบของใจก็เกิดขึ้น สมาธิในเบื้องต้นอาจจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งท่านสมมุติว่าเป็น ขณิกะสมาธิ เกิดขึ้นไม่นานนักแล้วก็แปรเปลี่ยนไป มีอารมณ์เกิดขึ้นก็ตาม ถ้าเราทำความเพียรไม่หยุด อาจจะสมาธิตั้งขึ้นหน่อย เรียกว่า อุปะการะสมาธิ สามารถที่จะทรงสติ ทรงสมาธิอยู่ในปัจจุบันธรรมได้ หรือถ้าเราสำรวจสติสมาธิดี จิตของเรา นั้นอาจจะเข้าสู่ความสงบของอัปปนาสมาธิ คือมีจิตที่สงบละเอียดขึ้นไปมีกำลังของสมาธิที่มากขึ้น อันเป็นเหตุที่จะก่อให้เกิดสติ ปัญญาในการที่จะพิจารณาละกิเลส หรือละอารมณ์ที่ยึดติด

ซึ่งจิตของเรานั้นมีความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายได้โดยง่าย เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากที่จะมีสมาธิเกิดขึ้น เราก็ต้องฝึกหัดมีสติ สำรวมจิตใจของเราอยู่เสมอในทุกๆอิริยาบถ ทุกๆขณะจิต เมื่อมีเวลามีโอกาสอันสมควร เราก็หลีกเลี่ยงในการที่จะเดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่เสมอตลอดทั้งวัน เว้นเวลาจำวัด ซึ่งเรากำหนดแบ่งเวลาที่ถูกต้อง หาเวลาที่เหมาะสม ว่าเราจำวัดขนาดไหนจึงจะพอดี ซึ่งก็พูดกันอยู่เสมอ โดยปกติครูบาอาจารย์จำวัดประมาณ 3-4 ทุ่ม หรือ 5 ทุ่ม ตีหนึ่งตีหนึ่งตี 3 ถ้าทำความเพียรสม่ำเสมอ ก็จะทำให้มีสติตั้งมั่นมีสมาธิเกิดขึ้น

เมื่อสมาธิเกิดขึ้นมีสติตั้งมั่นแล้ว ความสงบก็เป็นเครื่องอยู่ของใจได้ คือจิตของเรานั้นก็มีวิหการธรรมช่วยเหลือ ด้วยความสงบของจิต จิตก็ไม่ว่าวุ่นไม่วุ่นวายไปกับอารมณ์ซึ่งเป็นอดีต หรือปรุ่งแต่งไปในเรื่องของอนาคต ซึ่งเป็นเรื่องทางโลกบ้าง จิตสงบนิ่งเป็นสมาธินั้น ก็ทำให้จิตไม่กระสับกระส่ายไม่วุ่นวาย เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอยู่เสมอๆ อันเกิดขึ้นจากการปรารถนาความเพียรอยู่เสมอ นั้น จิตของเราก็นิ่ง เมื่อตาเห็นรูปเกิด ความพอใจ เกิดความไม่พอใจเกิดขึ้น สติปัญญาก็เข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของรูปนามอันนั้น เป็นวัตถุธาตุก็ตามแล้วจิตก็จะเป็นอุเบกขา ทรงสติทรงสมาธิอยู่ในปัจจุบันธรรม

เมื่อหูได้ยินเสียง เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดความยินดียินร้าย สติสมาธิที่ตั้งตั้งมั่นอยู่แล้ว ปัญญา ก็จะเข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของเสียงอันนั้น กลิ่น รส สัมผัสก็เหมือนกัน เป็นอาการเดียวกันเพราะเรามีสติจดจ่ออยู่ที่จิตของเราอยู่เสมอ อารมณ์ซึ่งกระเพื่อมขึ้นเราก็จะเห็นเมื่อเห็นอารมณ์ซึ่งกระเพื่อมขึ้นในใจของเรา เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกจะเกิดขึ้นที่ใจของเรา อาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเครื่องเชื่อมต่อกัน แต่ให้สติย้อนมาคุมใจของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ

ถ้าเรามีสติคู่มือใจของเราจะเห็นอาการของจิต เห็นอาการกระเพื่อมของจิตอุบายปัญญาที่จะเข้าพิจารณาที่จะละความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ ละความโกรธให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ ละความยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ เพราะเมื่อมีความโลภเกิดขึ้น สติปัญญาที่จะเข้าพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นของไม่ใช่ตัวตน ด้วยอุบายปัญญาที่จะพิจารณาอันแยกคายของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันไป

เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้นอุบายปัญญาที่จะเกิดขึ้นถ้าเรามีสติมีสมาธิ เมื่อเรามีความโกรธความอาฆาตพยาบาท หรือความไม่พอใจเกิดขึ้น ก็ไม่เหมือนกัน มีสติเห็นอารมณ์อันนั้น อุบายปัญญาที่จะเกิดขึ้นว่า เราจะพิจารณาอย่างไรจึงจะละอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจออกไปจากจิตใจของเราได้ สติปัญญานั้นจะหมุนรอบอารมณ์อันนั้น แล้วก็จะสลัดอารมณ์อันนั้นออกไปจากจิตใจของเราได้

บางคนก็ฝึกหัดด้วยการเจริญเมตตาทุกๆวัน หรือว่าให้อภัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอ มีสติที่จะละอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ออกไปจากจิตใจเราทุกๆขณะจิต เพราะตั้งใจไว้ว่าจะพยายามทำลายอารมณ์ความโกรธให้สิ้นไปจากใจทุกๆขณะจิต จึงจะเห็นอารมณ์ต่างๆเหล่านั้น แต่ถ้าเผลอสตินั้นก็จะไม่เห็นความไม่พอใจที่เกิดขึ้น จิตก็จะหลงไปกับอารมณ์อันนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะฉะนั้นสติสมาธิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

เมื่อสมาธิตั้งมั่น สติปัญญาที่จะเข้าพิจารณาละอารมณ์นั้นออกไป จะเป็นความกำหนดยินดีในกามทั้งหลายก็เหมือนกัน เมื่อสติเกิดขึ้น เมื่อตาเห็นรูปเกิดความพอใจในรูป เราก็พิจารณาอย่าไม่ทันที่จะอารมณ์ความพอใจจะเกิดขึ้น เมื่อเราเห็นรูปสวย สติปัญญาที่จะเข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ตัวตนของรูปอันนั้น จะพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานในรูปภายนอกก็ดี หรือย้อนกลับมาดูภายในกายตนให้เห็นเป็นอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานก็ตาม สติปัญญาต้องเข้าพิจารณาแยกแยะให้เห็นจริงว่าร่างกายของเรา หรือร่างกายบุคคลอื่นนั้นประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เพียงเท่านั้น สมมุติกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น สติปัญญาจะต้องเข้าไปพิจารณาอยู่เสมอๆทุกวัน เพื่อที่จะถ่วงถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายตน หรือในร่างกายบุคคลอื่น หรือในวัตถุธาตุทั้งหลาย

การที่จะมีสติ มีปัญญา พิจารณาอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้อยู่ทุกๆขณะจิตได้ ก็ต้องอาศัยการปรารภความเพียรอยู่เสมอ เพื่อให้สมาธิเกิดขึ้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นทรงอยู่ในระดับอุปะการะสมาธิก็ตาม ก็สามารถที่จะทรงสติ หรือสมาธิอยู่ในปัจจุบันธรรมได้ เมื่อสามารถที่จะปักจิตเข้าไปสู่ความสงบซึ่งละเอียด

ขึ้น ซึ่งเรียกว่าอัปปนาสมาธิก็ตาม บางครั้งเราก็พักอยู่ในความสงบอย่างละเอียดเพื่อที่จะมีกำลังของสติปัญญาในการที่จะพิจารณาละวางอารมณ์ หรือทำลายอารมณ์ซึ่งเป็นกิเลสที่อยู่ภายในใจของเราได้อยู่ทุกๆขณะจิต ซึ่งอารมณ์หรือกิเลสเหล่านั้นถ้ายังมีอยู่ภายในจิตใจของเราตราบใด เราต้องมุ่งหวังที่จะละที่จะทำลายกิเลสให้สิ้นไปจากใจของเราให้ได้ เพราะฉะนั้นทางดำเนินแห่งการประพฤติปฏิบัติคือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางเอก ซึ่งเป็นมรรคที่จะดำเนินไป เพื่อที่จะทำลายกิเลส หรือละกิเลสให้สิ้นไปจากใจของเราได้

ถ้าจิตของเรานั้นยังมีกิเลส มีความโลภ ความโกรธ มีความหลง ใจของเรานั้นก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจอยู่ณภพณัชชาติไม่ถ้วน มีความเกิดในแต่ละภพ เราก็ต้องพบกับความทุกข์ มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย มีความห่วง มีความหวง มีความอาลัยอาวรณ์ในภพในภูมิทั้งหลาย ถ้ามีสติปัญญาพิจารณาเห็นความจริงว่าในแต่ละภพแต่ละภูมิที่เกิดขึ้นมานั้น มีแต่ความทุกข์ทั้งสิ้น จิตของเรานั้นก็จะมี ความมุ่งหวัง มุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะละหรือทำลายกิเลสให้สิ้นไปจากใจ เพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพาน เพื่อที่จะไม่ต้องมีการเกิดอีก เพราะความทุกข์มันเกิดขึ้นจากความแก่ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าจิตใจของเรานั้นไม่เตรียมใจไว้ให้พร้อม จิตใจของเรานั้นต้องเป็นทุกข์ มีความกระวนกระวายเพราะโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

เมื่อความแก่ความตายเบียดเบียน จิตใจเราก็เป็นทุกข์ เพราะความห่วง ความหวง ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอันนี้ เพราะฉะนั้นท่านจึงให้มีสติปัญญาพิจารณาอยู่เสมอๆ ให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ว่าตัวตนของร่างกายของเรานี้ ถ้าเรามีสติปัญญาพิจารณาอยู่ทุกวัน จิตใจของเรานั้นก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตนทีละน้อยทีละน้อย อย่าประมาทอย่าปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่าปล่อยจิตใจของเรานั้นให้หลงไปกับอารมณ์ภายนอก ซึ่งปรุงแต่งไปในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ อันเป็นกิเลสทั้งนั้น เป็นข้าศึกที่จะมากวนจิตใจของเรานั้นให้เศร้าหมอง ไม่ให้จิตใจของเรานั้นมีความผ่องใส เพราะฉะนั้นพระอรหันต์ เราต้องมีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ มุ่งหวังความพ้นทุกข์เป็นที่สุด ถึงแม้ในปัจจุบันชาติเราก็ต้องสละทุกสิ่งทุกอย่าง สละทรัพย์สมบัติ สละชีวิตครอบครัว สละแม่ชีวิต เพื่อที่จะต้องการรู้ธรรมเห็นธรรม ถ้าบุคคลใดมีความมุ่งหวังเช่นนี้ จึงจะสามารถทำให้จิตนั้นพัฒนาหรือว่าปฏิวัติ ที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเราได้ ถ้าเราทำความเพียรไม่ทอดเลย ปรารภความเพียรอยู่ทุกวัน จึงจะสามารถที่จะแผดเผากิเลสภายในจิตใจของเราให้บรรเทาเบาบางลงไปหรือให้สิ้นไปจากจิตใจของเราได้



การประพฤติปฏิบัตินั้น เราก็ได้ยินได้ฟังอยู่เสมอแล้วว่าไม่มีเรื่องอะไรมาก มีแต่เรื่องการพิจารณา ร่างกายของเราที่แหละ ให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ว่าตัวตนของร่างกายของเรา หรือมีสติปัญญา พิจารณาในอารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความพอใจ ความไม่พอใจ ภายในจิตใจของเราที่ แหละ ซึ่งเป็นอาการของจิต เป็นอาการของกิเลส ให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ว่าตัวตนของ อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น หรือย้อนก็เข้ามาอยู่ที่ใจของเราที่แหละ เพราะใจของเรานั้นเป็นต้นเหตุ เพราะใจของเรานั้นเป็น ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะใจของเรานั้นหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ทั้งหลายว่าเป็นใจของเรา เพราะฉะนั้นสติปัญญา จึงต้องพิจารณาทำลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงออกไปจากใจของเราให้ได้ ในทุกๆ วัน จะต้องพยายามที่จะมีสติตามรักษาจิตใจของเราทุกๆ ขณะจิต มีโอกาส มีเวลา ห่างจากกิจส่วนรวมเราก็ปลีกเร้นในการที่จะเดินจงกรมให้มาก หรือนั่งสมาธิให้มาก ทำสติ ให้ต่อเนื่อง สมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง

เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วก็พึงพยายามรักษาไว้ ด้วยการปรารภความเพียรอยู่เสมอให้ทุกๆ อริยาบถ เพราะฉะนั้นการเดินทางไปที่ไหนก็แล้วแต่ อย่ามุ่งที่จะไปสร้างสำนัก หรือก่อสร้างในสถานต่างๆ ให้มุ่งที่จะ หลีกเร้นในการบำเพ็ญภาวนาให้มาก มุ่งหวังที่จะ หาทางที่จะทำลายกิเลสภายในจิตใจของเราให้ได้ ถ้าเรา ทุกคนมีความตั้งใจในการที่จะปรารภความเพียรไม่ว่าจะเดินทางไปไหนก็แล้วแต่ เราก็จะเกิดประโยชน์ เดินทางไปพักตรนี้เดินทางไป 15 วัน 20 วันไม่ได้ เราก็เปลี่ยนสถานที่ไป ถ้าตรงไหนภาวนาดี เราก็อยู่ ภาวนาให้นานๆ รู้จักที่จะมีสติ มีปัญญาที่จะรักษาจิตใจเรา

ถ้าจิตใจของเราเสื่อมถอยหรือว่าทำถอย ก็พยายามที่จะหาอุบายปัญญา ให้เกิดศรัทธาความเพียร อยู่เสมอ ตรงไหนที่จะเป็นโทษที่จะทำให้สติเสื่อม ปัญญาเสื่อม เราก็พยายามที่จะหลีกหนี หาทางที่จะ อยู่ในสถานที่สงบสงัด อันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดสมาธิ ก่อให้เกิดปัญญาอยู่เสมอๆ จึงจะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจ ในการประพฤติปฏิบัติจริง ให้มุ่งหวังในการที่จะทำลายกิเลสเป็นสิ่งที่สำคัญ และมุ่งหวังในการที่จะ ประพฤติปฏิบัติให้รู้ธรรมเห็นธรรม หรือให้จิตใจเป็นธรรมขึ้นมา เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนพึงพยายาม ประพฤติปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ ถ้าทำความเพียรไม่ดีก็ให้รู้จักเปลี่ยน ให้รู้จักหลีกเร้นบำเพ็ญ ภาวนา เราก็จะก่อให้เกิดความสงบ หรือก่อให้เกิดสมาธิ หรือก่อให้เกิดปัญญาในการที่จะ พิจารณาละ ความโลภ ละความโกรธ ละความหลงออกไปจากจิตใจของเราได้ ในวันนี้ก็ให้ความคิดเห็นพอสมควร ก็ขอ ยุติแต่เพียงเท่านี้

The background of the image is a soft-focus photograph of a sunset over a field of pink flowers. The sky is filled with horizontal bands of color, ranging from deep purple and blue at the top to bright orange and yellow near the horizon. The foreground is dominated by a dense field of pink flowers, likely gerberas, which are slightly out of focus, creating a dreamy and romantic atmosphere. The overall color palette is warm and pastel, with a strong emphasis on pinks, purples, and oranges.

**“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา**

**สิ่งทั้งปวงนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา”**