

การทำให้สงบ

การทำให้สงบ คือ การวางใจพอดี ตั้งใจเกินไปมากเกินไปปล่อยเกินไปมันก็ไม่ถึง เพราะขาดความพอดี

ธรรมดาจิตเป็นของไม่อยู่นิ่ง เป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อย ฉะนั้นจิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง การทำให้จิตใจของเราให้มีกำลังกับการทำกายของเราให้มีกำลังมันต่างกัน การทำกายให้มีกำลังก็คือการออกกำลังกาย ทำกายบริหาร มีการกระโดด การวิ่ง นี่คือการทำให้มีกำลัง การทำให้จิตใจให้มีกำลังก็คือทำให้สงบ ไม่ใช่ทำให้จิตให้คิดนั่นคิดนี่ไปต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมัน เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่เคยได้สงบ ไม่เคยมีกำลัง มันจึงไม่มีกำลังทางด้านสมาธิภายใน

บัดนี้เราจะทำสมาธิ ก็ตั้งใจ ให้เอาความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ถ้าหากว่าเราหายใจสั้นเกินไปหรือยาวเกินไปก็ไม่พอดี ไม่ได้สัดได้ส่วนกัน ไม่เกิด



ความสงบ เหมือนกันกับเราเย็บจักร ผู้เย็บจักรมีมือมีเท้า เราต้องถีบจักรเปล่า
ดูก่อน ให้รู้จัก ให้คล่องกับเท้าของเราเสียก่อน จึงเอาผ้ามาเย็บ

การกำหนดลมหายใจก็เหมือนกัน หายใจเฉยๆ กำหนดรู้ไว้ จะพอดี
ขนาดไหน ยาวขนาดไหน สั้นขนาดไหน จะให้ค่อยขนาดไหน แรงขนาดไหน จะ
ยาวก็ไม่เอากับมัน จะสั้นก็ไม่เอากับมัน จะค่อยก็ไม่เอากับมัน เอาตามความพอดี
เอายาวพอดี เอาสั้นพอดี เอาค่อยพอดี เอาแรงพอดี นั่นชื่อว่าความพอดี เรา
ไม่ได้ขัดไม่ได้ข้อง แล้วก็ปล่อย หายใจดูก่อน ไม่ต้องทำอะไร

ถ้าหากว่าจิตสบายแล้ว จิตพอดีแล้ว ก็ยกลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์
หายใจเข้า ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัยคือหัวใจ ปลายลมอยู่สะดือ อันนี้
เป็นแหล่งการเดินลม เมื่อหายใจออก ต้นลมจะอยู่สะดือ กลางลมจะอยู่หทัย
ปลายลมจะอยู่จมูก นี่มันสลับกันอย่างนี้ กำหนดรู้เมื่อลมผ่านจมูก ผ่านหทัย
ผ่านสะดือ พอสุดแล้วก็จะเวียนกลับมาอีกเป็นสามจุดนี้ ให้ความรู้ของเราอยู่ใน
ความเวียนเข้าออกทั้งสามจุดนี้ พยายามติดตามลมหายใจเช่นนี้เรื่อยไปเพื่อรักษา
ความรู้นั้น และทำสติสัมปชัญญะของเราให้กล้าขึ้น

หากว่าเรากำหนดจิตของเราให้รู้จักต้นลม กลางลม ปลายลม ดีแล้วพอ
สมควร เราก็วาง เราจะหายใจเข้าออกเฉยๆ เอาความรู้สึกของเราไว้ปลายจมูก
หรือริมฝีปากบนที่ลมผ่านออกเข้า เอาแต่ความรู้สึกเท่านั้น ไม่ต้องตามลมออกไป
ไม่ต้องตามลมเข้ามา เอาความรู้สึกหรือผู้รู้ที่นั่นแหละไว้เฉพาะหน้าเราที่ปลายจมูก
ให้รู้จักลมผ่านออกผ่านเข้า ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกเท่านั้น
แหละ ให้มีความรู้สึกติดต่อกัน ลมออกก็ให้รู้ ลมเข้าก็ให้รู้ ให้รู้อยู่แต่ที่นั่นแหละ
รู้แล้วมันจะเป็นอะไรก็ไม่ต้องคิด เอาเพียงเท่านั้นเสียก่อน ในเวลานี้หน้าที่การงาน
ของเรามีแค่นั้น ไม่ได้มีมาก กำหนดลมเข้าออกอยู่อย่างนั้นแหละ ต่อไปจิตก็สงบ
ลมก็จะละเอียดเข้าไป นุ่มเข้าไป กายก็จะเบาเข้าไป จิตก็จะสงบไป ความเบา
กายเบาใจนั้นก็จะเกิดขึ้นมา จะเป็นกายควรแก่การงาน และจะเป็นจิตควรแก่
การงานต่อไป นี่คือการทำสมาธิ ไม่ต้องทำอะไรมาก ให้กำหนดเท่านั้น



ต่อไปนี้ให้ตั้งใจทำ กำหนดไป...จิตเราจะเอียดเข้าไป การทำสมาธินั้น จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้ทันเอาไว้ ให้เรารู้จักมัน มันก็มีทั้งอารมณ์ มีทั้งความสงบ คลุกคลีกันไป มันมี วิตก วิตกคือการจะยกจิตของตนนึกถึงอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้าสติของเราน้อยก็จะวิตกน้อย แล้วก็มี วิचार คือการตรองดูตามเรื่องที่เราวิตก นั้น แต่ข้อสำคัญนั้นต้องพยายามรู้ให้ทันอยู่เสมอ แล้วก็พิจารณาให้ลึกลงไปอีก ให้เห็นว่ามีทั้งสมาธิและมีทั้งความรู้รวมอยู่ในนั้น

คำว่า “จิตสงบ” นั้นไม่ใช่ว่าไม่มีอะไร มันต้องมี มีความสงบครอบอยู่ ท่านกล่าวถึงองค์ของความสงบขั้นแรกว่า หนึ่งมีวิตก ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา แล้วก็มิวัจาร์ คือพิจารณาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ต่อไปก็มี ปิติ คือความยินดี ในสิ่งที่เราวิตกไปนั้น ในสิ่งที่เราวิจาร์ไปนั้น จะเกิดปิติคือความยินดีซาบซึ่งอยู่ โดยเฉพาะของมัน แล้วก็มิ สุข สุขอยู่ไหน สุขอยู่ในการวิตก สุขอยู่ในการวิจาร์ สุขอยู่กับความอิมใจ สุขอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นแหละ แต่ว่ามันสุขอยู่ในความสงบ วิตกก็วิตกอยู่ในความสงบ วิจาร์ก็วิจาร์อยู่ในความสงบ ความอิมใจก็อยู่ในความสงบ สุขก็อยู่ในความสงบ ทั้งสี่อย่างนี้เป็นอารมณ์อันเดียว อย่างที่ห้า คือ เอกัคคตา ทำอย่างแต่เป็นอันเดียวกัน คือทั้งห้าอย่างนี้เป็นอารมณ์ แต่มีลักษณะ อยู่ในขอบเขตอันเดียวกัน คือเมื่อจิตสงบ วิตกก็มี วิจาร์ก็มี ปิติก็มี สุขก็มี เอกัคคตาก็มี ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์เดียวกัน คำที่ว่าอารมณ์เดียวกันนั้น ทำไมจึงมีหลายอย่าง หมายความว่ามันจะมีหลายอาการก็ช่างมัน เพราะอาการทั้งหลาย เหล่านั้นจะมารวมอยู่ในความสงบอันเดียวกัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ

เหมือนกับว่า มีคน ๕ คน แต่ลักษณะของคนทั้ง ๕ คนนั้นมีอาการ อันเดียวกัน คือจะมีอารมณ์ทั้ง ๕ อารมณ์ เมื่ออารมณ์อันนั้นอยู่ในลักษณะนี้ ท่านเรียกว่า “องค์” องค์ของความสงบ ท่านไม่ได้เรียกว่าอารมณ์ ท่านเรียกว่า วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่เป็นอารมณ์ตามธรรมดา ท่านจึงจัดว่าเป็นองค์ของความสงบ มีอาการอยู่ ๕ อย่าง คือ วิตก วิจาร์ ปิติ

สุข เอกัคตา ไม่มีความรำคาญ วิตกอยู่ก็ไม่รำคาญ วิจารณ์อยู่ก็ไม่รำคาญ มีปิตักก็ไม่รำคาญ มีความสุขก็ไม่รำคาญ จิตจึงเป็นอารมณ์เดียวอยู่ในสิ่งทั้ง ๕ นี้ จับรวมกันอยู่ เรื่องจิตสงบขั้นแรกจึงเป็นอย่างนี้

ทีนี้ บางอย่างอาจถอยออกมา ถ้ากำลังใจไม่กล้า สติหย่อนไปแล้ว มันจะมีอารมณ์มาแทรกเข้าไปเป็นบางครั้ง คล้ายๆ กับว่าเคลิ้มไป แล้วมีอาการอะไร บางอย่างเข้ามาแทรกตอนที่มันเคลิ้มไป แต่ไม่ใช่ความง่วงตามธรรมดา ท่านว่ามีความเคลิ้มในความสงบ บางทีก็มีอะไรบางอย่างแทรกเข้ามา เช่นว่า บางทีมีเสียงปรากฏบ้าง บางทีเหมือนเห็นสุนัขวิ่งผ่านไปข้างหน้าบ้าง แต่ว่าไม่ชัดเจนและก็ไม่ใช้ฝัน อันนี้จัดเป็นฝันไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกำลังทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้วไม่สม่ำเสมอ มันอ่อนลง อ่อนเคลิ้มลง จึงเกิดอารมณ์เข้าแทรก อันนี้เป็นอาการของจิต ถ้าหากว่าเรามีความสงบ มันก็มีสิ่งทั้ง ๕ สิ่งนี้เป็นบริวารอยู่ แต่เป็นบริวารในความสงบ อันนี้เป็นเบื้องต้นแรกของมัน ขณะที่จิตเราสงบอยู่ในขั้นนี้ ชอบมีนิมิตทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางจิต มันชอบเป็น แต่ผู้ทำสมาธิจับไม่ค่อยถูกว่า “มันหลับไหม ก็ไม่ใช่” “มันฝันไปหรือ ก็ไม่ใช่” ไม่ใช่อะไรทั้งนั้น มันเป็นอาการเกิดมาจากความสงบครึ่งๆ กลางๆ ก็ได้ บางทีก็แจ่มใสเป็นธรรมดา บางทีก็คลุกคลีไปกับความสงบบ้าง กับอารมณ์ทั้งหลายบ้าง แต่อยู่ในขอบเขตของมัน

อย่างไรก็ตาม บางคนทำสมาธิยาก เพราะอะไร เพราะจิตแปลกเขา แต่ก็เป็นสมาธิ แต่ก็ไม่หนักแน่น ไม่ได้ได้รับความสบายเพราะสมาธิ แต่จะได้รับความสบายเพราะปัญญา เพราะปัญญาความคิด เห็นความจริงของมัน แล้วก็แก้ปัญหาถูกต้อง เป็นประเภทปัญญาวิมุตติ^๑ ไม่ใช่เจโตวิมุตติ^๒ มันจะมีความสบายทุกอย่าง

^๑ ปัญญาวิมุตติ คือบุคคลผู้หลุดพ้นเพราะปัญญา คือปัญญาเป็นกำลังสำคัญ หรือปัญญานำหน้า

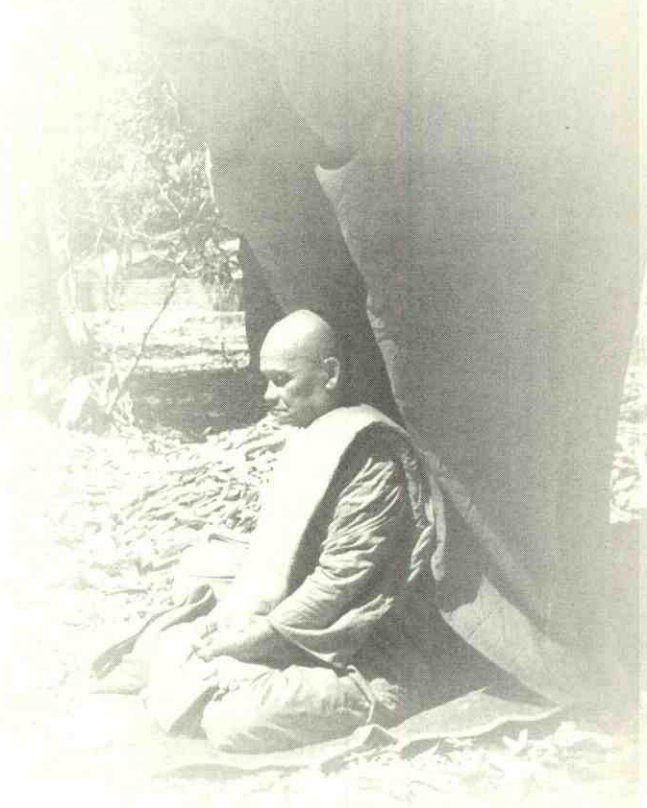
^๒ เจโตวิมุตติ คือบุคคลผู้หลุดพ้นเพราะสมาธิ คือสมาธิเป็นกำลังสำคัญหรือสมาธินำหน้า วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้น

สิ่งที่รักษาสมาธินี้ไว้ได้คือสติ...

สตินี้ก็คือชีวิต

ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย

ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท



ที่จะได้เกิดขึ้น เป็นหนทางของเขาเพราะปัญญา สมาธิมันน้อย คล้ายๆ กับว่า ไม่ต้องนั่งสมาธิพิจารณา “อันนั้นเป็นอะไรหนอ” แล้วแก้ปัญหานั้นได้ทันที เลยสบายไป เลยสงบ **ลักษณะผู้มีปัญญาดังเป็นอย่างนั้น ทำสมาธินี้ไม่ค่อย ได้ง่ายและไม่ค่อยดีด้วย มีสมาธิแต่เพียงเฉพาะเลี้ยงปัญญาให้เกิดมีขึ้นมาได้ โดยมากอาศัยปัญญา** เช่นสมมุติว่า ทำนากับทำสวน เราอาศัยนามากกว่าสวน หรือทำนากับทำไร่ เราจะอาศัยนามากกว่าไร่ ในเรื่องของเรา อาชีพของเราและการภาวนาของเราก็นี้อีกเหมือนกัน มันจะได้อาศัยปัญญาแก้ปัญหามาแล้วจะเห็นความจริง ความสงบจึงเกิดขึ้นมา มันเป็นไปอย่างนั้น ธรรมดาที่เป็นไปอย่างนั้น มันต่างกัน

บางคนแรงในทางปัญญา สมาธิพอเป็นฐาน ไม่มาก คล้ายๆ กับว่า นั่งสมาธิไม่ค่อยสงบ ชอบมีความปรุ่งแต่ง มีความคิดและมีปัญญาชักเรื่องนั้นมาพิจารณา ชักเรื่องนี้มาพิจารณา แล้วพิจารณาลงสู่ความสงบก็เห็นความถูกต้อง อันนั้นจะได้มีกำลังกว่าสมาธิ อันนี้จริตของบางคนเป็นอย่างนั้น แม้จะยืน เดิน นั่ง นอนก็ตาม ความตรัสรู้ธรรมะนั้นไม่แน่นอน จะเป็นอิริยาบถใดก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ อันนี้แหละผู้แรงด้วยปัญญา เป็นผู้ที่มีปัญญา สามารถที่จะไม่เกี่ยวข้องกับสมาธิมากก็ได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ปัญญาเห็นเลย เห็นไปเลย ก็ละไปเลย สงบไปเลย ได้ความสบาย เพราะอันนั้นมันเห็นชัด มันเห็นจริง เชื่อมมัน ยืนยันเป็นพยานตนเองได้ นี่จริตของบางคนเป็นไปอย่างนี้ แต่จะอย่างไรก็ตาม มันก็ต้องทำลายความเห็นผิดออก เหลือแต่ความเห็นถูก ทำลายความฟุ้งซ่านออก เหลือแต่ความสงบ มันก็จะลงไปสู่จุดอันเดียวกัน

บางคนปัญญาน้อย นั่งสมาธิได้ง่าย สงบ สงบเร็วที่สุด ไว แต่ไม่ค่อยมีปัญญา ไม่ทันกิเลสทั้งหลาย ไม่รู้เรื่องกิเลสทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ค่อยได้ พระโยคาวจรเจ้าผู้ปฏิบัติมีสองหน้าอย่างนี้ ก็คู่กันเรื่อยไป **แต่ปัญญาหรือวิปัสสนากับสมถะ มันก็หักกันไม่ได้ คาบเกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้**



ที่นี้ ถ้ามันขัดแจ้งในความสงบ เมื่อมีอารมณ์มาผ่าน มีนิมิตขึ้นมาผ่าน ก็ไม่ได้สงสัยว่า “เคลิ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” “หลงไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” “ลึ่มไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” “หลับไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” จิตขณะนี้สงสัย “หลับก็ไม่ใช่ ตื่นก็ไม่ใช่” นี่มันคลุมเครือ เรียกว่ามันมั่วสุมอยู่กับอารมณ์ ไม่แจ่มใส เหมือนกันกับพระจันทร์เข้าก้อนเมฆ มองเห็นอยู่แล้ว แต่ไม่แจ่มแจ้ง มัวๆ ไม่เหมือนกับพระจันทร์ออกจากก้อนเมฆนั้นแจ่มใส สะอาด **จิตเราสงบ มีสติสัมปชัญญะรอบคอบสมบูรณ์แล้ว จึงไม่สงสัยในอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะหมดจากนิรณัจจัง** รู้ว่าอันใดเกิดขึ้นมาเป็นอันใดหมดทุกอย่าง รู้แจ้ง รู้เรื่องตามเป็นจริง ไม่ได้สงสัย อันนั้นเป็นดวงจิตที่ใสสะอาด สมารถถึงขีดสุดแล้วเป็นเช่นนั้น

ระยะหลังๆ มากก็เป็นไปในรูปอย่างนี้ทำนองนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าจิตแจ่มแจ้งผ่องใสแล้ว ไม่ต้องไปถามว่างหรือไม่วาง ใสหรือไม่ว่าง ทั้งหลายเหล่านี้มันก็ไม่มีอะไร ถ้ามันชัดเจนก็เหมือนเรานั่งธรรมดาอย่างนี้เอง นั่งเห็นธรรมดา หลับตาก็เหมือนลืมหามาเห็นทุกอย่างสารพัด ไม่มีความสงสัย เพียงแต่เกิดอัศจรรย์ขึ้นในดวงจิตของเราว่า “เอ๊ะ! สิ่งเหล่านี้ มันก็เป็นของมันไปได้ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ มันก็เป็นของมันได้” อันนี้จะวิพากษ์วิจารณ์มันเองไปเรื่อยๆ ทั้งมีปีติ ทั้งมีความสุขใจ มีความอึดใจ มีความสงบเป็นเช่นนั้น

ต่อนั้นไปจิตมันจะละเอียดไปยิ่งกว่านั้น มันก็จะทิ้งอารมณ์ของมันไปด้วย วิตกยกเรื่องขึ้นมาก็จะไม่มี และเรื่องวิจารณ์มันก็จะหมด จะเหลือแต่ความอึดใจ อึด ไม่รู้ว่าอึดอะไร แต่มันอึด เกิดความสุขกับอารมณ์เดียวนี้ มันทิ้งไป วิตกวิจารณ์มันทิ้งไป ทิ้งไปไหน ไม่ใช่เรื่องทิ้ง จิตเราหดตัวเข้ามา คือมันสงบ เรื่องวิตกวิจารณ์มันเป็นของหยาบไปแล้ว มันเข้ามาอยู่ในที่นี้ไม่ได้ ก็เรียกว่า ทิ้งวิตกทิ้งวิจารณ์ที่นี้จะไม่มีคามวิตก ความยกขึ้น วิจารณ์ ความพิจารณาไม่มี มีแต่ความอึด มีความสุขและมีอารมณ์เดียว เสวยอยู่อย่างนั้น



ที่เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เราไม่ได้ว่าอย่างนั้น เราพูดถึงแต่ความสงบ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคตา ต่อไปนี้ทั้งวิตกและวิจาร์ เกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไป เหลือแต่ปิติ สุข กับเอกัคตา ต่อไปก็ทิ้งปิติ เหลือแต่สุขกับเอกัคตา ต่อไปก็มีเอกัคตากับอุเบกขา มันไม่มีอะไรแล้ว มันทิ้งไปเรียกว่าจิตมันสงบ ๆ ๆ ๆ จนไปถึงที่อารมณ์มันน้อยที่สุด ยังเหลืออยู่แต่โน้น... ถึงปลายมัน เหลือแต่เอกัคตากับอุเบกขา ฉะนั้นอันนี้มันสงบแล้วมันจึงเป็นนี้เรียกว่ากำลังของจิต อาการของจิตที่ได้รับความสงบแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่ว่ง ความว่งเหงาหาวนอนมันเข้าไม่ได้ นิเวรณทั้งห้ามันหนีหมด วิลิกิจจา ความสงสัยลังเล อิจฉาพยาบาท พุ้งซ่านรำคาญ หนี เหล่านี้ไม่มีแล้ว นี่มันค่อยเคลื่อนไปเป็นระยะอย่างนั้น นี่อาศัยการกระทำให้มาก เจริญให้มาก

สิ่งที่รักษาสมาธินี้ไว้ได้คือสติ สตินี้เป็นธรรม เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้ก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท ในระหว่างขาดสตินั้นพูดไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย ธรรมคือสตินี้คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัด ธรรมะทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมะทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ อันนี้คือการควบคุมการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่แต่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็ยังเป็นสิ่งประจำใจอยู่เสมอ มีความรู้อยู่เสมอ เป็นของที่มีอยู่เสมอ ทำอะไรก็ระมัดระวัง เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายมันก็เกิดขึ้นมา การพูด การกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น เมื่อความอายกำลังกล้าขึ้นมา ความสังวรก็มากขึ้นด้วย เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี

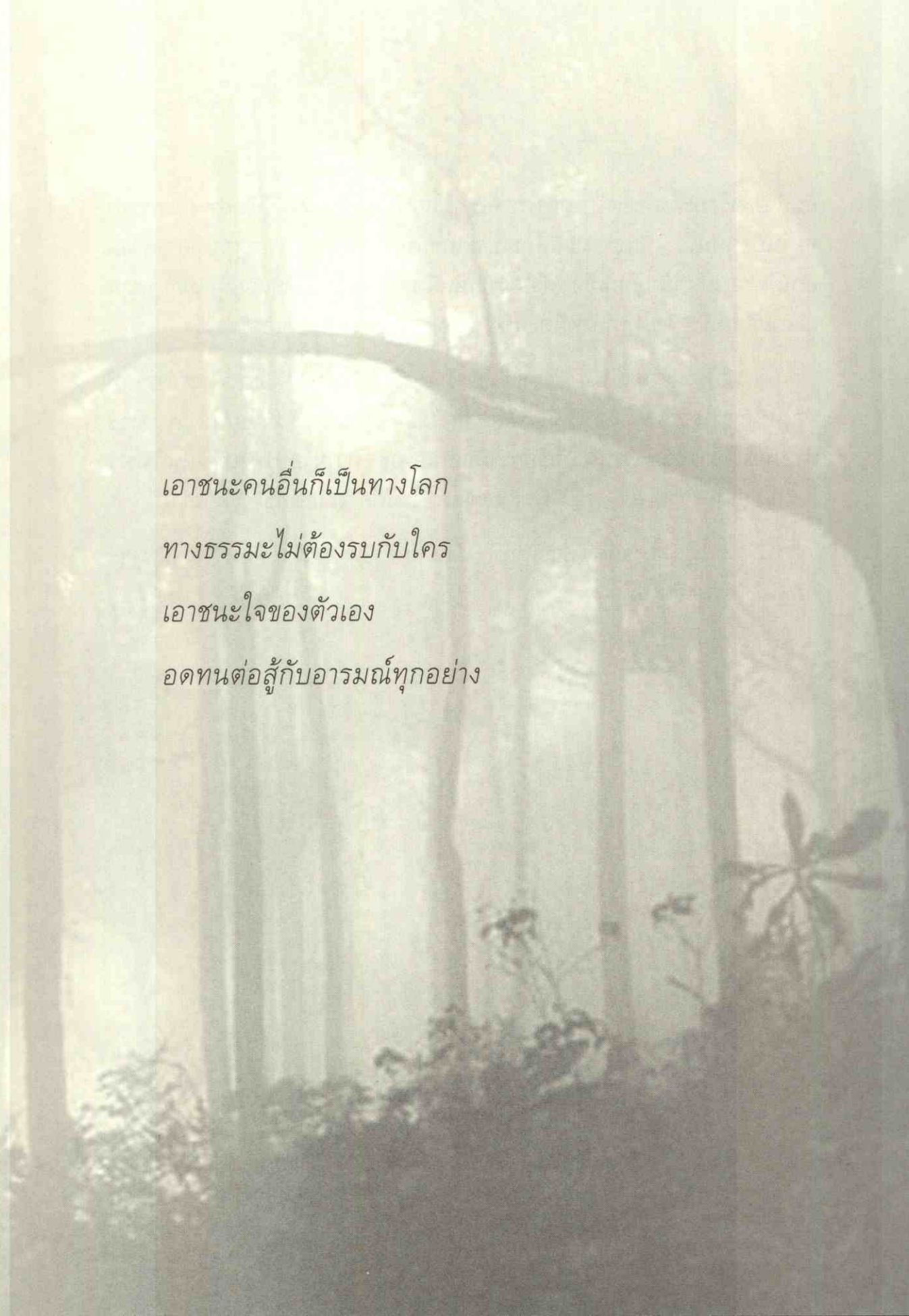
นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ตรงนั้น เราจะไปไหนก็ตาม อันนี้มันอยู่ในจิตของตัวเอง มันไม่ได้หนีไปไหน นี่ท่านว่า**เจริญสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก**



อันนี้เป็นธรรมชาติคุ้มครองรักษากิจการที่เราทำอยู่หรือทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำ อยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นธรรมชาติที่มีคุณประโยชน์มาก ให้เรารู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ ความเห็นผิดชอบมันก็มีอยู่ทุกเมื่อ เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่ เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ ความละเอียดก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งที่ผิด หรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

เมื่อรวบรวมเข้ามา มันจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือการสังวรสำรวมที่มีอยู่ในกิจการของตนนั้นก็เรียกว่าศีล ศีลสังวร ความตั้งใจมั่นอยู่ในความสังวร สำรวมในข้อวัตรของเรานั้น ก็เรียกว่ามันเป็นสมาธิ ความรอบรู้ทั้งหลายในกิจการที่เราทำอยู่นั้น ก็เรียกว่าปัญญา พุดง่ายๆ ก็คือจะมีศีล จะมีสมาธิ จะมีปัญญา

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี เมื่อมันกล้ำขึ้นมา มันก็คือมรรค นี่แหละคือหนทาง ทางอื่นไม่มี.

A misty forest scene with tall, slender trees and a large, curved log in the foreground. The atmosphere is soft and ethereal, with light filtering through the canopy.

เอาชนะคนอื่นก็เป็นทางโลก
ทางธรรมะไม่ต้องรบกับใคร
เอาชนะใจของตัวเอง
อดทนต่อสู้กับอารมณ์ทุกอย่าง