

แนะแนวมองเห็นใน

มรดกธรรม

ของ

ก. เขาสวนหลวง



สำนักปฏิบัติธรรม เขาสวนหลวง ราชบุรี

พิมพ์เป็นธรรมทาน

วันมาฆบูชา

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(๓-๕)
แนวการปฏิบัติธรรม	(๕-๘)
ช่วยกันกวาดล้างสิ่งสกปรก	๑
หมั่นปลงสังขารเพื่อทำลายตัวตน	๒๗
อยู่วัดไม่ขัดเกลา จะอยู่เออะไรกัน	๕๓
อินทริยสังวร	๖๔
ตรวจโรคในจิตใจ	๘๓
วิปัสสนาตรวจกิเลส	๙๔
ดับกิเลสก่อนตาย	๑๑๗
ระวังการสูญเสียคุณธรรมของจิตใจ	๑๓๓
รู้จักเสียสละเพื่อทำลายกิเลส	๑๖๑
รายนามคำบริจาคนิพนธ์หนังสือนี้	๑๘๓

คำนำ



วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๙ วันเพ็ญกลางเดือนสาม
เป็นวันมาฆบูชา เนื่องด้วยมีเหตุการณ์สำคัญที่พระอรหันต์ผู้มีจิต
บริสุทธิ์แล้วได้เดินทางเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า โดยไม่ได้
นัดหมาย เป็นการประชุมพระอรหันต์ล้วนๆ สมเด็จพระผู้มี
พระภาคทรงประทานโอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักสำคัญ ๓ ข้อคือ
๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓.
การทำจิตให้บริสุทธิ์ขาวรอบ สำหรับ ๒ ข้อแรกยังไม่พ้นทุกข์
สิ้นเชิง จึงต้องศึกษาเรื่องข้อที่สามให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่อง
เศร้าหมองทั้งหลาย

เนื่องในวันทีระลึกถึงพระอรหันต์ได้เวียนมาอีกรอบหนึ่ง
จึงถือโอกาสจัดพิมพ์หนังสือ “แนะแนวมองด้านใน” ของ
ท่าน ก. เขาสวนหลวง เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติในด้านจิตใจ
ตามคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในโลก เป็นที่พึง
ของผู้ต้องการความดับทุกข์

(๔)

คณะผู้ปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวงและท่านผู้มีจิตศรัทธา
ทั้งหลายได้ร่วมการกุศลบริจาคทรัพย์พิมพ์เป็นธรรมทาน เพื่อ
มอบให้ห้องสมุดต่าง ๆ และแจกให้แก่ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม
ทั่วไป

ขออนุโมทนาในส่วนกุศลธรรมทานนี้ ขอให้ท่านทั้งหลาย
จงเจริญในอริยธรรม อันเป็นความสว่าง ความสงบ ตลอดไป

อุบาสิกาวัดย์ นานายน

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

มาฆะราตีก

วันมาฆ-	บูชา	มารำพึง
ระลึกถึง	หม่อมพระ	อรหันต์
นั่งแวดล้อม	องค์พระ	ภควันต์
ประทานสัน-	ติเลศ	ประเสริฐจริง.
ปฏิบัติ	บูชา	พระอรหันต์
ตลอดวัน	ชื่น คนน	มีผลยิ่ง
สำรวมกาย	วาจา	อย่าอ้างอิง
สงบนิ่ง	ปล่อยวาง	จิตว่างเอย.

(๕)

แนวการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติควรจะศึกษาให้เข้าใจเป็นลำดับไปดังนี้—

การศึกษาที่เรียนรู้ได้ง่าย ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกาล
ทุกขณะ ได้ผลทันที ไม่ต้องรอรับผลข้างหน้า ก็คือ ศึกษาใน
โรงเรียน กล่าวคือ ในร่างกายยาวาวหนาตึบมีสัญญาใจครอง
ในร่างกายนี้ มีสิ่งน่าเรียนรู้ ตั้งแต่ชั้นหยาบจนถึงชั้นละเอียด.

ขั้นของการศึกษา

ก. เบื้องต้น ให้รู้ร่างกายประกอบขึ้นด้วยธาตุต่างๆ
ส่วนใหญ่ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนย่อยได้แก่ส่วนที่จับติด
อยู่กับส่วนใหญ่ เป็นต้นว่า สีส กลิ่น ลักษณะ ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้มีลักษณะไม่คงทน (ไม่เที่ยง) เป็นทุกข์ เต็ม
ไปด้วยของปฏิกูล พิจารณาให้ลึกก็จะเห็นไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร
มีแต่สภาพธรรมล้วนๆ ไม่มีภาวะที่ควรเรียกว่า “ตัวเรา
ของของเรา” เมื่อตามเห็นกายอยู่อย่างนี้ชัดเจน ก็จะคลาย
ความกอดรัดยึดถือในกายว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็น
นั่นเป็นนี่เสียได้.

(๖)

ข. ขันธ์สอง ในส่วนนามธรรม (คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) กำหนดให้รู้ตามเป็นจริงว่า ล้วนเป็นของ ในลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คือเกิด ๆ ดับ ๆ เป็นธรรมดา พิจารณาเห็นจริงแล้วจะคลายความยึดถือในนามธรรมว่า เป็น ตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นนั่น เป็นนี่ เสียได้.

ค. การศึกษาขั้นปฏิบัติ มิได้หมายเพียงการเรียนรู้ การ ฟังการอ่านเท่านั้น ต้องมีการปฏิบัติให้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยจิต ใจตนเอง ด้วยการ

๑. บัดเรื่องภายนอกทั้งหมดทั้งเสียก่อน มองย้อนเข้าดู จิตใจตนเอง (จนรู้ว่ามีแจ่มใส หรือมัวหมองวุ่นวายอย่างไร) ด้วยความมีสติสัมปชัญญะกำกับ รู้กายรู้จิตใจอบรมจนจิตทรงตัว เป็นปกติ.

๒. เมื่อจิตทรงตัวเป็นปกติได้ จะเห็นสังขารหรืออารมณ์ ทั้งหลาย เกิดดับเป็นธรรมดา จิตจะว่างวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย และเห็นรูปนามเกิดดับเองตามธรรมชาติ.

๓. ความรู้ว่าไม่มีตัวตน แจ่มชัดเมื่อใด จึงจะพบเข้ากับสิ่ง ที่มีอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่พ้นทุกข์ ไม่มีการหมุนเวียนเปลี่ยน-

(๗)

แปลง เป็นอมตะ ไม่มีความเกิด ความตาย สิ่งที่มีความเกิด
ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา.

๔. เมื่อเห็นความจริงชัดใจแล้ว จิตจะว่าง ไม่เกี่ยว
เกาะอะไร แม้ตัวจิตเองก็ไม่สำคัญว่าเป็นจิต หรือเป็น
อะไร คือไม่ยึดถือตัวเองว่าเป็นอะไรทั้งหมด จึงมีแต่สภาพธรรม
ล้วน ๆ เท่านั้น.

๕. เมื่อบุคคลมองเห็น สภาพธรรมล้วน ๆ อย่างแจ่มแจ้ง
ย่อมเบื่อหน่าย ในการทนทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อรู้ความจริง
ฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมตลอดแล้วจะเห็นผลประจักษ์เฉพาะ
หน้าว่า สิ่งทั้งหลายพ้นจากทุกข์นั้น มีอยู่อย่างชัดเจนโดยไม่ต้อง
เชื่อตามใคร ไม่ต้องถามใครอีก เพราะพระธรรมเป็นปัจจัยจัดตั้ง
คือรู้เฉพาะตนจริง ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงถ้านั้นแล้วจะยืนยัน
ความจริงอันนั้นได้เสมอ.

ก. เขาสวนหลวง

๑๗ มีนาคม ๒๔๙๗

(๘)

หมายเหตุ สรุปแนวการปฏิบัติธรรมนี้ ท่าน ก. เขาสวนหลวง ได้เรียบเรียงเขียนขึ้นด้วยตนเอง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗ เพื่อพิมพ์ในหนังสือ “อ่านใจตนเอง”

ท่านได้สังเกตพิจารณาศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติตาม พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ตามแนวนม ด้วยตนเอง และเป็นแนวทางที่ท่านได้ย้าอธิบายแก่ ผู้ปฏิบัติธรรม ณ เขาสวนหลวง เสมอมา.

ช่วยกันกวาดล้างสิ่งสกปรก

๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ (ตอนเช้า)

วันนี้ เป็นวันเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติ มีการปรารภข้อปฏิบัติ เพราะว่าการปฏิบัติก็เป็นของเฉพาะตัว และเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของคนเราทุก ๆ คนหมด ถ้าไม่มีการปฏิบัติ ธรรมะแล้ว มันจะมีแต่ทุกข์แล้วทุกข์อีก จนกระทั่งว่าจะหาช่องหายใจโล่ง ๆ ไม่ได้เลย

การที่เข้ามาปฏิบัติอยู่ในสถานที่ห่างไกลต่อผัสสะรบกวนต่าง ๆ นี้ ก็นับว่าเป็นผลดีแก่การปฏิบัติเป็นอันมาก และควรจะมีการพยายามพิจารณาตัวเองให้ละเอียดให้ลึกซึ้ง จะได้ประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะว่าการที่ไม่ได้พิจารณาตัวเองให้ถูกต้องนี้เอง จึงทำให้เราทำอะไรผิดพลาด หรือมีการกล่าวอะไรผิดพลาดไปตาม ๆ กันหมด ถ้าหากมีการพิจารณาตัวเองอยู่เป็นประจำแล้ว การผิดพลาดบกพร่องหรือเผลอไปในเรื่องต่าง ๆ ก็จะต้องลดน้อยลงเป็นลำดับ ๆ ไม่มีการทำอะไรเพราะความยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวตนมากเกินไป ผู้ปฏิบัติจึงควรมีความรู้สึกตัว

กันว่า ตั้งแต่ปฏิบัติมา มันคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในความมี
ตัวเรา ของของเรา ออกไปได้เพียงใด หรือว่ามันยังหนาแน่น
อยู่อย่างเดิม ถ้าหากว่ามันยังหนาแน่นอยู่อย่างเดิม ก็เรียกว่า
การปฏิบัติไม่ถูกทาง และควรจะพิจารณาตัวเองเสียใหม่ ว่า
จะอย่างไรดี จึงจะให้ถูกแนวทาง ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
ชี้เอาไว้ให้แล้ว

ฉะนั้นเราควรจะต้องพยายามเดินกันให้ถูกทางให้จงได้ ถ้า
หากว่ายังมีการออกนอกลู่ นอกทางไป ในลักษณะใดๆ ก็ดี ก็
ควรจะพิจารณาคูเสียใหม่ และพยายาม กลับ เลิก ปล่อยวางหรือ
ทำอะไร ที่มันเป็นการกลับมาในทางถูก หรือในทางที่คลายจาก
ความยึดมั่นถือมั่น ในความมี ตัวเรา ของของเรา ให้จางคลาย
ออกไปเรื่อย ๆ จึงจะเป็นทางที่ถูกและเป็นการดับทุกข์ดับกิเลส
ของเราเองอย่างถูกต้อง ถ้าจะมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องภายนอก ก็
ควรจะเป็นประโยชน์แก่คนอื่นด้วยเพราะถ้าผิดไปจากนี้มันวุ่นวาย
หมด เสียทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น พร้อมกันไปใน
ตัวเองทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นควรจะสังวรระวังกันให้ดี ๆ ควบคุมจิตใจของ
เราเองให้ดี เอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งเล็งออกไปข้างนอกให้มากนักเลย

เพราะทำให้เสียเวลาของชีวิตประจำวันไปเปล่าๆ เหตุนี้เราจะต้องปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง และด้วยความไม่ประมาทให้มากเท่าที่จะมากได้ ดีกว่าอย่างอื่นแน่นอน ฉะนั้นจึงควรพิจารณาตัวเองในด้านลึกเข้าไปอีก ในด้านที่ยังมีอะไรๆ พุ่งออกมาจากส่วนลึกของสันดาน ที่เรียกว่า “ตัวตน” หรือถ้าออกมาอย่างหยาบก็เรียกว่าเป็น “ตัวกูของกู” ดังนี้เป็นต้น ควรจะพิจารณา สอดส่องทำลายมันให้ลึกเข้าไป จากภายนอกเข้าไปภายใน

ส่วนภายนอกเราก็มีการรู้จักผ่อนผัน รู้จักอดทน รู้จักปล้อยวาง รู้จักเอาชนะกิเลสตัณหาอุปาทานเรื่อย ๆ เข้าไป ต้องทำข้อปฏิบัติกันอย่างนี้จึงจะปลอดภัย มิฉะนั้นแล้วก็เป็นของหนัก และเป็นโรคภัยกาจที่เพิ่มทุกข์เพิ่มโทษอยู่ในตัวมากขึ้นทุกที จิตเข้าทุกที จะต้องระวังตัวให้ดี ๆ คุ่มครองจิตใจไว้ในทางที่ถูกให้จงได้ แล้วก็หยิบเอาในแง่ดีมาพิจารณา อย่าเที่ยวไปเก็บของสกปรกลามกมาใส่ตัว ช่วยกันชำระสะสางกวาดล้างกันเถิด อย่าไปเที่ยวเก็บเอามาให้รกใจเปล่าๆ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย เราคอยชักชวนหรือส่งเสริมกันในเรื่องที่จะกวาดล้างเอาพวกกิเลสตัณหาอุปาทาน หรือความมีตัวเราของเราให้มันเตียนไปทุกที ถ้ามันรกรกขึ้นมาในลักษณะไหนก็ช่วยกัน หารื้อกัน

ทำการกำจัดเหมือนที่เขาได้นำปลูกลงแล้ว หรือถางป่าทำไร่กันนั้น ก็ต้องถางหญ้าหรือซุดหัวตอที่ไม่ต้องการออกให้หมด จึงจะปลูกรพืชที่มีค่าหรือมีประโยชน์ลงไปแทนได้ ข้อปฏิบัติก็อย่างเดียวกันนั้นแหละ เพราะว่าความซำซี้ลามกสกปรกของพวกกิเลสตัณหาอุปาทานนี้ มันมีเพียบประมาทุกคนไม่ยกเว้น ในฐานะที่เราเป็นสิ่งเหล่านี้เหมือนกันก็ต้องเห็นอกเห็นใจกัน เพราะว่าควรมีการปรึกษาหารือปรับทุกข์กันอย่างไร ทำอย่างไรที่มันจึงจะเกลี้ยงเกลารออกไปได้บ้าง อย่าให้มันรกนรก อย่าให้มันร้อนนรก อย่าให้มันสกปรกนรกเลย

นี่ขอให้ผู้ปฏิบัติหันหน้าปรึกษาหารือกัน ในเรื่องนี้ให้มาก ๆ กว่าเรื่องอื่นๆ อย่าปรึกษาเรื่องจะเอาแพ้เอาชนะแข่งขันอวดคิบบอวดดีกันเลย มันเสียเวลาและทำให้จิตใจไม่สงบ มีการสกปรกเร่าร้อนเปล่า ๆ มันไม่ได้อะไร มีแต่ขาดทุนสูญเสียภาวะที่สะอาดของจิตไปเปล่า ๆ ควรจะพยายามชักจูงส่งเสริมกันในทางที่ถูก เพราะการที่เข้ามาปฏิบัตินี้กันนับว่าเป็นพี่น้องหรือเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กันทั้งหมด ขอให้ปรึกษากันดูให้ดี ๆ ให้ถูก ๆ อย่าเอาทิฐิมานะเข้าหากัน มันเดือดร้อนนรก มันวุ่นวายนรก

การที่จะพิจารณาตัวเองนั้น เป็นกิจกรรมที่ใหญ่ยิ่งกว่าสิ่ง
อื่นๆ การที่เราอยู่ร่วมกัน เราก็ต้องทำให้เป็นระเบียบ เช่น
ข้อตกลงต่าง ๆ ในหมู่คณะอื่นๆ เขามีไว้ก็เพื่อให้อยู่อย่างมี
ระเบียบ ไม่ใช่เป็นการตามใจตนเอง ต่างคนต่างตามใจตัวเอง
ไปเสียหมด มันก็อยู่ร่วมกันไม่ได้ เพราะมันยุ่ง ทำให้ไม่สงบ
นี่เราควรจะต้องเคารพต่อข้อตกลง ที่เป็นรั้วล้อมรอบนอกไว้
ให้ดี

เรื่องศีล เรื่องธรรมะ เป็นรั้วรอบใน ศีลเป็นรั้วชั้นที่
สอง ธรรมะเป็นเรื่องข้างในโดยตรง เพราะฉะนั้นจะต้องมีการ
รอบคอบมากมาย ตั้งแต่ชั้นนอกสุดเข้ามาถึงชั้นในสุด จะต้อง
มีการพิจารณาให้เป็นการเหมาะสมแก่เพศภูมิของเราที่เป็น
ผู้ปฏิบัติ ที่ได้เห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลสตัณหาอุปาทานมาด้วย
กันทั้งหมด เราควรจะปรึกษากันในเรื่องนี้ให้มาก ๆ ว่าเรายังมี
อุปาทาน ยังยึดถือตัวตนกันอยู่มากมายเพียงไร กระทบกระถัง
อะไรกันไม่ค่อยจะได้ ก็เพราะว่ายังมีความยึดมั่นถือมั่น แม้จะมี
การปฏิบัติเคยรู้จริงเห็นแจ้งมาบ้าง ก็เลื่อนลางจางหายไป กลับ
เป็นความไม่รู้ชั้นมารูปใหม่อีก ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่เสมอ ๆ นี่เรา
ควรจะสนใจให้มากที่สุด เพราะว่าการล้มลุกคลุกกลานมากกับพวก

เหล่านี้ ก็เป็นเครื่องให้เราอ่านออกว่า มันไม่ไหวจริง ๆ อายุ^{นี้} หรือก็ไม่มีเครื่องหมายนายประกันเลยว่า จะอยู่แก่ตัวกันไปถึงไหน จะเอาอะไรกันไปถึงไหน ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ มันจำกัดอยู่ในตัวแล้วว่า ความเสื่อมสิ้นของรูปนามมีอยู่ทุกขณะ

ที่สวควา รุบงอนิจจัง เวทนาอนิจจา ไปหยก ๆ นี่มันเรื่องในตัวเองทั้งหมด เราจะต้องพิจารณาให้รู้ให้เห็นความจริงในเรื่องนี้ให้มาก ๆ แล้วมันจะได้เบื่อหน่ายคลายกำหนดออกไป และถ้าเราไม่พิจารณาอย่างนั้นแล้ว ความมีตัวมีตน ความเพ่งเล็งอะไรต่ออะไรมันแก่กล้าขึ้นตามอายุที่มากขึ้นเสียด้วยซ้ำ เพราะยิ่งมีความรู้เห็นอะไรใหม่ ๆ ขึ้นมาก็ยิ่งมีความยึดมั่นถือมั่นไปทั้งหมด ดูเหมือนจะเพิ่มอุปาทานมากกว่าเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติก็มี เพราะยิ่งรู้มากก็ยิ่งยึดถือมาก ตัวตนชักจะเก่งชักจะอวดดีมากขึ้นทุกที ๆ นี่ต้องระวังกันให้ดี ๆ อย่าได้มีความอวดดีอวดเด่น ซึ่งเป็นการให้อาหารแก่ตัวตน ที่จะหล่อเลี้ยงขึ้นมาให้มันเป็นยักษ์ เป็นมารไปหมดแทนที่จะทำให้มันขาดอาหาร ผอมโซไปทุกที ๆ จนกระทั่งตัวตนตายไปในที่สุดได้ แต่กลับไปบำรุงบำเรอเลี้ยงเอามันไว้ ไปให้เหยื่อแก่มัน อย่างนี้ก็ต้องรู้ด้วยตนเองว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นไปทำนองนี้ มันเพิ่มทุกข์เพิ่มโทษ เพิ่มกิเลสตัณหา

อุปาทาน ให้แก่ตัวเราเองอย่างน่าสมเพชเวทนาตัวเองหรือเปล่านั้น ลองตรวจดูตัวเอง ลองสอบดูตัวเองกันให้มาก ๆ จะรู้สึกตัวกันขึ้นมาใหม่ จะได้เป็นคนใหม่ อย่าให้มันเป็นคนเก่า ที่ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างเดิมเลย หรือยิ่งกว่าเดิมไปอีก

ขอให้มีการพิจารณากันดูให้ละเอียด แล้วจะได้ประโยชน์ในแง่ที่ว่า เราได้ทำลายตัวตนลงไปเรื่อย ๆ สิ่งไหนที่ตัวตนมันเคยติดอกติดใจยึดถืออะไร เราจะได้ทำลายเสียหรือปล่อยวางไปไม่ให้อาหารแก่มัน เช่น มันอยากได้อะไรเพื่อตัวจ๊ต ๆ เราก็ดูเสีย ไม่เอาให้มัน ไม่ตามใจมัน มีความอดกลั้นอดทนไปก่อน ต่อสู้ไปก่อน ตูมันไปก่อน บ่อย ๆ เข้ามันอาจจะรู้ว่าการอดทนต่อสู้มันได้กำลังของสติปัญญาขึ้นมาคุ้มครอง หรือเป็นพี่เลี้ยง หรือเป็นกัลยาณมิตร ทำให้จิตไม่ตกไปอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหาอุปาทานเหมือนแต่ก่อน ทำให้สลัดทั้งออกไปได้ ปล่อยวางออกไปได้ ตบลงไปได้

นี่เป็นข้อปฏิบัติ ที่ช่วยการพ้นทุกข์ภายในตัวเองอย่างถูกต้องขึ้นมา ทำให้เปลี่ยนนิสัยใจคอใหม่หมด เป็นคนใหม่ไม่ใช่เป็นคนเก่าคร่ำครวญอยู่อย่างนั้นเลย ทั้งกายทั้งวาจาก็เปลี่ยนใหม่ขึ้นมาทีเดียว ทำให้มีความรู้สึกขัดเกลาสังสขปรกโสโครกที่เคย

ทำมาแต่กาลก่อน ที่นี้มารู้เห็นทุกข์โทษของพวกเหล่านี้เข้าก็
 เอือมระอาไม่น่าจะให้มันมาพอกพุกพุน เพราะฉะนั้นจะต้องมีแต่
 การขัดออกเท่านั้น ถ้าไม่มีการขัดออกแล้วมันก็จะเพิ่มขึ้นมา
 เหมือนสนิมเหล็กที่มันเกิดขึ้นมาในเนื้อเหล็ก แล้วมันก็กัดกิน
 เนื้อเหล็กให้ร่อยหรออออกไปได้ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราทุกคน
 ก็คือการขัดเกลา ให้จิตใจสะอาดหมดจดยิ่งขึ้นทุกวี่ทุกวันไป
 แล้วต่อไปจะเป็นผลกำไรของชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหาก
 ว่ามีการพิจารณาอยู่เป็นประจำด้วย ยิ่งจะทำให้รู้สึกว่ สิ่งที่มา
 กระทบถูกต้องทางหุตางตา ผัสสะทั้งหมตทั้งสน ย่อมมีลักษณะ
 ที่เกิดขึ้นดับไป ตามธรรมดาหรือธรรมชาติของมัน อย่าไป
 ยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นดีชั่วตัวตนอะไรต่ออะไรเหล่านี้ ลองดู
 ลองพิจารณากันให้มาก ๆ แล้วจิตจะได้มีความเป็นอิสระอยู่ใน
 ตัวของมันเอง โดยที่ไม่ถูกทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจ
 อย่างโน้นอย่างนี้มากมายออกไป

ถ้าเราหมั่นพยายามลูบจิต หรือควบคุมจิตของเราอยู่เป็น
 นิจแล้ว ก็เรียกว่าทำการปฏิบัติขัดเกลา ไม่ให้สิ่งเศร้าหมอง
 สกปรกทั้งหลาย เข้ามารอบงำจิตใจให้เราร้อนชุ่มนัวไปได้
 นี่ก็เป็นกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่อยู่แล้ว ที่เรามีความรู้สึกว่าเราจะต้องมี
 การปฏิบัติกันจริงจัง ฉะนั้นเราก็ต้องทำวิธีนี้ ต้องมีการพิจารณา

อยู่อย่างนี้ จะได้เป็นเครื่องดับทุกข์ดับกิเลสของตัวเองให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น ตามวันเวลาที่ล่วงไปๆ แม้ว่าจะตายไปในระหว่างที่กำลังดู กำลังพิจารณา ก็จะได้ปล่อยวางได้ง่ายๆ ไม่ใช่ไปรอทำเอาเมื่อมันมีทุกข์มากๆ อย่างแสบเผ็ด มันเป็นของยาก ไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ เลย

เพราะฉะนั้นควรจะหาโอกาสทำการฝึกหัดอบรมจิตใจ หรือทำข้อปฏิบัติด้านจิตใจ ให้เป็นหลักเป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐเสียก่อนที่มันจะแตกดับ คือตายไป ถ้าหากว่าเรามีการสนใจในเรื่องนี้ ในสิ่งนี้กันมากยิ่งขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่าเป็นผู้ปฏิบัติที่อยู่ในเรื่องรอย หรือแนวทางที่พระอริยเจ้าท่านผ่านกันไปแล้ว ท่านก็ได้ปฏิบัติกันไปตามแนวนี้ เพราะว่าเป็นแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงชี้ไว้ให้ หรือว่าเป็นพหุฐานุศาสน์ ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างมากมาย ก็เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทันทีนั้น และเราไม่ต้องไปเสียเวลาที่จะเรียนรู้อะไรข้างนอกมากมาย เราเรียนรู้เอาในกายในจิตที่มันแสดงความจริงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ทุกๆ ขณะนี้ก็พอแล้ว ศึกษากันไปไหนเสียอีก แต่ว่าเราชอบของมาก ๆ ชอบเรียนมาก ๆ จำมาก ๆ คิดมาก ๆ มันก็เลยล้นไปหมด ล้นไปจนกระทั่งจิตใจไม่มีความ

เป็นอิสระตกไปเป็นทาสของความปรองมวง ความยึดถือ ความ
มีตัวตน จนยุ่งยากมากมายออกไปทั้งหมด

เพราะว่าเราทำการปฏิบัติไม่ถูกทาง ไม่ถูกคำสอนของพระ
พุทธเจ้านั่นเอง จึงไม่ได้ดับทุกข์หรือดับตัวตนที่มันยังตระหนักรู้
อยู่ ให้มันเล็กลงผอมลงไปได้ ฉะนั้นก็ควรจะมีการพิจารณา
กันเสียใหม่ เพราะว่าการปฏิบัติมาในระหว่างที่เข้าพรรษา และ
ตลอดมาจนออกพรรษานี้ ความรู้ที่ทรงตัวได้ดี เป็นลำดับมา
แล้ว อย่าทำให้มันสูญเสียไป อย่าทำให้มันดับมันเลือนลางไป
ด้วยการเพลิดเพลिनไปกับรูปเสียงกลิ่นรสภายนอก ที่เป็นของ
ล่อตาล่อใจอะไรต่ออะไรเหล่านี้ทำให้เสียประโยชน์ในค้ำจุนจิตใจ
ไป เพราะเรามีความปรารถนาหรือความต้องการที่จะดับทุกข์ดับ
กิเลสกันจริง ๆ ก็จะต้องไปกันให้ไกล ให้ลึกไปอีกสักหน่อยหนึ่ง
อย่าอยู่ลึบ ๆ ล้อ ๆ เพียงแค่ที่รู้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วก็เข้า
ใจเอาเองว่า “เรารู้แล้วนี่นา” แล้วก็เรื่อยเปื่อยเพลิดเพลिनไป
เอาอะไรต่ออะไร มันเสียเวลาไปมากทีเดียว เรารู้จักสงบเสงี่ยม
เจียมตัวของเราให้ดี ๆ แล้วละก็ เราจะอยู่ในร่องรอย หรืออยู่
ในแนวทางที่ถูกต้อง พร้อมทั้งจะพิจารณาพร้อมที่จะปล่อยวาง
ออกไปได้ง่าย ๆ หรือบางสิ่งที่เรายังปล่อยไม่ได้ ก็จะได้พิจารณา

ตัวเองใหม่ ว่านี่ตัวเองจะโง่ไปถึงไหน จะยึดถือไปทำไม ตรง
เข้าจัดการกับตัวตน ที่มันไม่รู้สีกว่ามันโง่ มันจะอวดฉลาดเสีย
เรื่อยอวดรู้ฉลาดอยากจะสอนคนอื่นเสียเรื่อย ตัวเองไม่ได้
เจาะจงเข้ามาสอนตัวเอง มีแต่เรื่องออกข้างนอก จะเอาอะไรต่อ
อะไรข้างนอกให้มันมากไป โดยที่ไม่รู้สีกว่าตัวโง่เลย

ใครก็ตามถ้ามีความรู้สึกตัวขึ้นมาว่า ตัวเองยังโง่อยู่มาก
โง่อยู่มากขึ้น จะต้องพยายามสอดส่องเข้าไปอย่างไรดี จะมีความ
รู้แจ้งแทงตลอดเข้าไปอย่างไรดี ให้มีความรู้จริงเห็นแจ้ง
ขึ้นมาให้ได้ แล้วจะได้จับได้ว่า ความยึดมั่นถือมั่นมาจากความ
ไม่รู้ เพราะว่าความไม่รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เองไม่
ใช้เรื่องอื่น มันกลับเห็นผิดไปว่า เป็นเที่ยง เป็นสุข เป็นตัว
ตน ไปตามความจำผิดคิดผิด เห็นผิดขึ้นมาทีนี้ถ้าเรามีความ
จำถูก คิดถูก เห็นถูกขึ้นมาแทน มันจะได้เป็นการดับหรือทำลาย
ไปในตัวเสร็จ แล้วที่นี้ความรู้ถูกที่มีประจำใจอยู่มากๆ ทำให้
จิตใจเป็นอิสระ เป็นความว่างหรือความสงบมากมายเพียงใด
ก็ขอให้เป็นการสอบดูเอาเอง เพราะว่าเป็นเรื่องของตัวเองทั้งนั้น
ถ้าใครสอบด้วยสติปัญญาที่ละเอียด ก็จะได้แง่ของการที่จะทำลาย
อาสวกิเลส ในชั้นลึกขึ้นละเอียดเป็นลำดับไป แต่ถ้าใครไม่ลอง

เข้าไป ไม่รู้เข้าไป มัวแต่มาปรุงแต่งอยู่ข้างนอก ยึดถืออะไร
อยู่ข้างนอก หรืออวดรู้อวดฉลาดอยู่ข้างนอกแล้วละก็มันจะทำให้
โง่บัดซบ เรียกว่ามันจะต้องวนเวียนหรือจมอยู่ในวัฏฏสงสาร
อย่างไม่ลืมหูลืมตาเท่านั้นเอง

ในฐานะที่เราเป็นผู้ปฏิบัติด้วยกัน ก็อยากจะพูดอะไรที่ตรง
ไปตรงมา ไม่ใช่อวดคิบบอวดคิอะไรเลย แต่ว่าเป็นการเตือนกัน
เมื่อมีการเตือนตัวเองในแง่ไหน ก็เอามาพูดสู่กันฟังเพื่อจะได้
ประโยชน์ในแง่ที่ว่าเราจะต้องเจาะแทงความโง่เขลาของเราเอง
เข้าไปในส่วนลึกอย่างไร มันจึงจะได้ประโยชน์ จึงจะคบทุกข์
ได้ เพราะว่าบางเรื่องบางอย่าง เรายังมีความหลับหูหลับตายึดถือ
อยู่ ทั้งที่เราก็อวดรู้อวดฉลาดอยู่ว่าเรารู้ๆนี่แหละ แต่ก็ยังยึดถือ
อยู่อย่างนั้นเอง แล้วมันก็ทำให้รู้สึกว้า เพราะความยึดถือที่มา
จากความไม่รู้ความจริงนี้ จะต้องพยายามอย่างไร จะต้อง
พากเพียรพิจารณาอย่างไร มันจึงจะได้ประโยชน์ เพราะว่าตาม
หลักพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้ไปอยู่ตามป่า ตามโคนต้นไม้ ตาม
เรือนว่างหรือตามถ้ำเหล่านี้เพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้มีโอกาสพิจารณา
จิตใจของตัวเองให้ลึกเข้าไป จะได้ไม่เวียนวอยไปกับผัสสะ ที่มัน
มารบกวน เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ฯลฯ มันทำให้มีการ

ยึกมันถือมันในของหลอกๆ ที่ชั่วอะไรต่ออะไรเหล่านั้นมากมาย
 อย่างไร เราทุกคนก็ต้องรู้กันได้แล้ว เพราะว่าการปฏิบัติด้าน
 จิตใจ มันอาจจะรู้อะไรๆ ของตัวเองทะลุปรุโปร่งเข้าไปได้ และ
 จะรู้ความโง่เขลาของของตัวเองเป็นลำดับไป เพราะเมื่อมีความ
 รู้ดู ก็จะต้องเห็นความรู้ผิด เห็นผิด ที่ยังอยู่ที่ชั้นที่ระดับ มัน
 จะได้จับได้ และทราบใจที่ยังไม่มีความรู้ดูเห็นดู มันก็ยังโง่
 บัดชบอยู่อย่างนั้นเอง ถึงแม้จะพูดสอนกันได้อธิบายหลักเกณฑ์
 อะไรถูกต้อง แต่ว่าใจมันยังมีกบฏต่อต้าน มันยังไม่รู้ความจริง
 อะไรเลย ได้แต่จำเก่งพูดเก่งเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นเมื่อเราหั่นสอเข้าไป ให้ใจรับรู้ขึ้นมา ถ้า
 หากรู้ด้วยจิตใจหรือด้วยปัญญาแท้ๆ ละก็ สังเกตดูเถอะว่าจิตใจ
 มันสลัดลงไปทีเดียว มันไม่มีการผยองของพองตัวไปในแง่หนึ่ง
 แง่ใดเลย มันกลัวมันเข็ดหลาบไปทีเดียว ถ้าเป็นความรู้ด้วย
 ปัญญาหรือรู้ด้วยจิตใจจริงๆ มันมีลักษณะอย่างนี้ มันเห็นกิเลส
 ตัณหาอุปาทานเหมือนกับไฟ ที่ไม่น่าจะมี ไม่น่าจะเอามันเลย
 มันทำให้เกิดเอือมระอาเข็ดหลาบเป็นลำดับไป จนกระทั่งว่าเมื่อ
 มีความผิดพลาดพลั้งเผลอไปกับอะไร หรือจะมีใครเตือนขึ้นมา
 สักคำหนึ่ง มันจะรู้สึกว่าเป็นคุณค่าหรือมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง

ขอให้พยายามพิจารณาตัวเองด้วย และพยายามที่จะส่งเสริมกันในเรื่องการปฏิบัติ โดยเฉพาะว่า เราจะต้องพยายามพิจารณาให้ลึกซึ้งอย่างไร และในชีวิตประจำวันของเราจะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่า เป็นคนมีกำไรหรือว่าเป็นผลกำไรในด้านจิตใจ ไม่ใช่เป็นผลกำไรในด้านข้าวของ หรือชื่อเสียง เกียรติ อะไรทั้งหมด มันมีผลกำไรตรงที่ว่าจิตใจมีความสงบ มีความสะอาด มีความว่างจากกิเลสรบกวน หรือว่าเป็นการดับกิเลสได้เป็นลำดับไป ทำให้ตัวตนชักผอมลงเล็กลงทุกที แล้วก็ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นในใจที่เห็นคุณเห็นประโยชน์ในด้านที่ข่มขี่ทรมานกิเลส หรือตัวตนที่มันถืออำนาจกันตรึงอยู่ในลักษณะอย่างใด ทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่น่าจะปฏิบัติกันให้มากยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพราะว่ามันเป็นการดับที่ถูกต้อง คือการดับตัวตน หรือว่าดับความรุนแรงของกิเลสตัณหาอุปาทานเป็นลำดับไป จนกระทั่งมันมีความนิ่งเยียบอยู่ภายในอย่างใด เราค่อยๆ ตรวจสอบให้ดีๆ เวลามันก่อเกิดอะไรขึ้นมาในลักษณะอย่างใด พอมีความรู้เท่าทันขึ้นมา มันดับไป ทำลายไปในตัวเองเสร็จ

การปฏิบัติในด้านจิตใจนี้ จะต้องควบคุมกันอยู่อย่างไม่ปล่อย ต้องทำให้การปล่อยน้อยลง จะไม่ให้ปล่อยเลยก็ยิ่งทำกันไม่ได้ แต่ว่าให้ความปล่อยเพลินน้อยลง เรียกว่ามีความรู้หรือมี

สติติดต่อบ้างเนื่องอยู่เสมอ การเป็นคนพุดน้อยเป็นการควบคุมสติเอาไว้ได้มาก ถ้าหากมีการพุดเพื่อเจ้อ หรือเพลิคเพลินไปกับความปรุงความคิดอะไรต่ออะไรเหล่านี้ เราสังเกตดูสิว่า ความรู้ที่เป็นความรู้ที่ถูกต้อง มันเลื่อนลงไปแล้ว มันก็มีการพุดออกไปคิดออกไปในรูปเรื่องต่างๆ นานาหมด ทำให้เกิดทุกข์โทษขึ้นมาอย่างมากมายก่ายกองอย่างไรก็พยายามสอบดูให้ดี ๆ มันจะได้ประโยชน์มากที่สุดทีเดียว ไม่ใช่ชนิดหน้อย

ชีวิตของการปฏิบัติธรรมเป็นชีวิตที่มีคุณค่าอยู่ในตัวแล้ว และคุณค่าอย่างนี้เป็นคุณค่าที่ประเสริฐที่สุด ที่ได้มาทำการปฏิบัติตามคำสอนอย่างถูกต้อง และได้ดับได้ทำลายกิเลสตัณหาอุปาทานไปได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดลมหายใจเป็นครั้งสุดท้าย และถ้าหากว่าหมดลมหายใจลงไปในขณะที่เรามีความรู้ความเห็นที่ถูกต้องอย่างนี้ ไม่มีการยึดมั่นว่าเป็นตัวเรา ของของเราแล้ว มันจะได้สิ้นสุดกันเสียที ไม่ต้องไปเวียนเกิดอีกต่อไป นี่จะเห็นด้วยบ้างไหม หรือเราอยากให้เกิดกันอีก ก็จะได้พิจารณาดูว่า ความเกิดอีกมันทุกข์สักเท่าไร เดือดร้อนสักเท่าไร มันวุ่นวายสักเท่าไร สกปรกสักเท่าไร อย่างนี้ เราก็ดูตรวจดูที่มันมีการก่อเกิดเป็นตัวเราเป็นของของเราขึ้นมาขณะไหน มันทุกข์ไหม สอบดู แล้ว

เวลาที่มันยังไม่ปรุง ไม่มีตัวตนเกิด น้มันสงบ มันว่าง มันวาง
 เเฉยอยู่เฉยวัน กำหนดรู้กันอยู่เฉยวัน กำลังฟังกันอยู่เฉยวัน
 แล้วจิตใจก็กำลังว่างจากตัวตนอยู่เฉยวัน เป็นการรับฟังกันด้วย
 จิตว่างหรือพูดกันด้วยจิตว่าง ชัน^๕ก็ยังเป็นคุณเป็นประโยชน์
 เป็นอันมาก โดยไม่ต้องเถียงกัน ไม่ต้องทะเลาะกันทั้งหมด มัน
 ว่างอยู่เฉยวันอย่างไร ขอให้พยายามสอบเข้าไปดูว่าลักษณะจิตที่
 มันว่างจากความปรุง มันไม่มีความคิดที่สับสนอลหม่าน มันเงียบ
 มันดับสนิทไปเลย ว่างไปเฉยวันเสร็จไม่ต้องไปวางที่ไหน มัน
 ว่างอยู่ขณะ^๕ เพราะฉะนั้นการที่เราจะรับฟังกันด้วยจิตใจ^๕ ก็มี
 ผลอยู่เฉยวัน ทันทาเห็นอยู่เฉยวัน โดยที่ไม่ต้องสงสัยเลย และ
 ถ้าเราสอบกับจิตใจของเรายังไม่ถูกจุด ก็จะต้องค่อยพิจารณาต่อ
 ไปอีก อย่าทอดทิ้งเสียเลย เพราะว่าถ้าทอดทิ้งเสียแล้ว ก็มีเรื่อง
 มากที่สุด จะทุกข์มากที่สุดอยู่ในตัวเองนี่แหละ

เรื่องการปฏิบัติธรรม^๕ นี้ จะต้องมองเข้ามา ไม่ใช่มองออกไป
 ไป ถ้ามีการมองเข้ามาแล้วมีประโยชน์มากมายเหลือเกินในขั้นที่
 เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของสูงที่สุด เป็น
 ของดีที่สุด เพราะว่าจิตนี้มันไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัว

เราเป็นของของเรา มันก็ตรงนี้ มันก็ตรงที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า
 เป็นตัวเราเป็นของของเรา มีแต่สภาพธรรมที่เปลี่ยนแปลง
 ไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น เพราะฉะนั้นเราจะต้องมีจุดอย่าง
 นี้ จะเป็นจุดของข้อปฏิบัติก็ตาม หรือของการพิจารณาก็ตาม
 ก็เพื่อให้รู้เรื่องของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของรูปนาม
 ขันธ์ห้าให้ถูกต้องให้จงได้ ถ้าจะเป็นการสอบตัวเองดูให้ดี และ
 จะเป็นการสอบตกหรือสอบได้ ก็จะได้รู้ได้เองว่า ถ้าหากสอบตก
 การรู้เรื่องอนิจจังทุกขัง อนัตตาก็เป็นการรู้แต่เพียงสัญญา คือ
 จิตใจยังไม่มี การเบือนหน้ายกปลายกำหนด เราก็สอบได้ว่า ถ้า
 จิตใจเรายังไม่รู้จริง มันก็เป็นไปในทำนองเฉยๆ เมยๆ มีการ
 เพลินๆ แล้วก็เอาอะไรยึดถืออะไรไปตามเดิม แต่ว่าถ้ามันรู้แจ้ง
 ด้วยสติปัญญาจริงๆ มันเกิดความสลัดสังขะในขณะที่เห็นจริงลง
 ไปจิตเห็นจริงแล้วมันก็เบือนหน้า มีความเอือมระอาต่อความเป็น
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่ายึดถือ นี่ล้วน
 แต่จะต้องมองกันด้วยดวงตาภายใน ไม่ใช่เรื่องข้างนอก ถ้าจะ
 มองกันให้ดีๆ ให้ถูกๆ แล้ว ก็รู้ได้ฟรีๆ ไม่มีเรื่องขัดข้องอะไร
 เลย ยิ่งมองก็จะยิ่งเห็นแจ้งแทงตลอดในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา อยู่ทุกๆ ขณะไปหมด แล้วเรื่องดี ๆ ชั่ว ๆ อะไรต่ออะไรมันหมดเกลี้ยงไปทีเดียว

จิตที่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมีอำนาจเป็นพิเศษ อยู่ในตัวเหมือนกัน มันกวาดเกลี้ยงไปอย่างไรไม่รู้ หรือว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ ชนิดที่มันเกิดเท่าไรดับหมด เกิดเท่าไรดับหมด ไม่มีอะไรเหลืออยู่ให้ยึดถือแม้สักประมาณเดียว เรามองเข้าไปที่รูปธรรมก็เห็นความเปลี่ยนแปลงของรูปธรรมแล้วก็เห็นทุกข้อยู่ในรูปธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นทุกข้อยู่ในตัวมันเอง แล้วก็เห็นความไม่มีตัวตนอยู่ในความเปลี่ยนแปลง ในตัวมันเอง เป็นทุกข้อยู่ในตัวมันเองเสร็จว่ามันไม่มีตัวเราตัวเขา หรือของเราของเขาที่ไหนเลย มันอยู่ในลักษณะอย่างนั้นทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนเป็นสัตว์หรือเป็นรูปธรรมที่ปราศจากวิญญาณครอง มันก็ตั้งหน้าตั้งตาแต่จะเสื่อมสลายดับสลายไปในที่สุด จะก่อเกิดขึ้นมาใหม่เท่าไร ๆ มันก็ตั้งหน้าแต่เสื่อมสลายดับสลายไปในที่สุด ชั่ว ๆ ชาก ๆ อยู่อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงได้มีคำสรุปให้เราได้ง่าย ๆ ว่า **สัพเพสังขารา นิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง** ที่เราสวดทำวัตรกันอยู่ แล้วก็ขมวดเอาไว้ตอนท้ายที่สุดจบของสังขารทั้งหลายทั้งปวง มา

มองในแง่ของธรรมะ ที่ว่าธรรมะทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน เป็นการปฏิเสธรวบยอด แล้วจิตใจที่เราพิจารณามาตามลำดับๆ จนกระทั่งเห็นสภาพธรรม คือ สัมเพ ธัมมา อนัตตา ล้วนๆ ที่ไม่ใช่ตัวตนทั้งด้านปรุงแต่งและทั้งด้านที่ไม่มีการปรุงแต่ง ก็ล้วนแต่เป็นสภาพธรรมเท่านั้น ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนที่ไหนเลย นี่เราจะต้องทำการศึกษาในเรื่องนี้ พิจารณาในเรื่องนี้กันให้เข้าอกเข้าใจถึงที่สุดจนเป็นการรู้แจ้งเห็นจริงให้จงได้ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นของละเอียดหรือลึกซึ้งเพียงไรก็ตาม เราก็จะต้องใช้สติปัญญาของเราสอดส่องมองดูอยู่ภายใน ให้เจียบกริบอยู่ตลอดเวลา แล้วความปรุงแต่งความคิดที่เกิดขึ้นๆ ดับๆ ก็ไม่มีเป็นสาระอะไรเลย แม้ว่าจะถูกปรุงถูกคิดอะไรขึ้นมา ในที่สุดมันดับหมด ตกลงว่าความว่างของจิตมันมีเป็นธรรมชาติอยู่เหมือนกัน แต่ว่าเราไม่รู้จัก เราไม่เห็น มันจึงมีแต่ความวุ่นวาย คือความปรุงแต่งไปทั้งหมด มันคอยแต่จะปรุงแต่งเสียเรื่อย ปรุงดีปรุงชั่วอะไรต่ออะไรสลับซับซ้อนอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง

เราชอบปรุงแต่ง ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ มันเลยไปกันใหญ่ เป็นวงกลมแล้วก็หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย จนสงบไม่ได้ ว่างไม่ได้ เราก็ทอดลองดู เช่นในขณะนี้ทำไมมันว่างได้กำลังที่รับฟัง

จิตใจที่รับฟัง มันไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด กำลังรับฟังที่เป็นการ
 รู้สึกโดยเฉพาะตัวมันเอง เฉพาะตัวจิตล้วน ๆ นี่เราสืบทราบกัน
 เสียเถยวัน ว่าลักษณะของจิตตามธรรมชาติที่มันไม่ถูกปรุงแต่ง
 มันอยู่ในความสงบความว่างอยู่เถยวัน แล้วขณะที่มีอะไรปรุงขึ้น
 มาเป็นสัญญาจำได้หมายรู้อะไรขึ้นมา ในลักษณะไหนก็ตาม มัน
 ต้องดับ มองในแง่ดับ และตัวมันก็ดับ หรือว่าความปรุงที่มัน
 จะก่อเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างใด ความปรุงมันก็ดับ เกิดขึ้น
 มันก็ดับ ไม่ว่าลักษณะอย่างไหนหมด ถ้าเรารู้จักมองโดยที่ต้อง
 รู้จักรักษาจิตว่างไว้ก่อน อย่าเพ่อทำให้วุ่นขึ้นมาก็แล้วกัน มองดู
 ที่จิตว่าง ควบคุมจิตว่างเป็นพื้น ๆ ว่างก่อน แล้วก็ดูไปก่อน
 รู้ไปรอบ ๆ ก่อนว่า อะไรมันจะเกิดขึ้นในลักษณะอย่างไร ความ
 จำ ความคิด ความรู้สึก แม้แต่จิตหรือวิญญาณที่เป็นการคิด
 ขึ้นมารู้สึกขึ้นมาเฉพาะตัวมันเอง ก็ดูเข้าไปว่ามันรู้สึกอะไรขึ้น
 มาในตัวมันเอง มันก็ดับลงไปในตัวมันเอง นี่เรียกว่า **ลุดิต**
 หรือ**วิญญาณล้วน ๆ** ที่มันมีความรู้สึกอยู่โดยเฉพาะ

ทีนี้ถ้ามันเกิดความจำ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอะไร
 ขึ้นมา เราก็ดูให้เห็นความจำนั้น มันจะจำอะไรขึ้นมาในลักษณะ
 ใด ๆ มันก็มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมสั่นดับไป นี่ขอให้

พยายามสังเกตดูให้ดี ๆ แล้วก็ป็นข้อปฏิบัติที่จะต้องทูลภายในทั้ง
หมด ที่จะต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะของ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ แต่ละลักษณะที่การเกิดกับดับ พร้อม
อยู่ในลักษณะอย่างไร ก็เป็นการพิจารณาดูให้ชัดแจ้งอย่าได้
พิจารณาโดยผิวเผิน ๆ เลย แม้ว่าจะมีการพิจารณาให้เห็นชัดใน
ความเปลี่ยนแปลง หรือความเกิดดับเฉพาะหน้า ชนิดที่ความ
ปรุ้งหรือความจำอะไรเหล่านี้ ก็เป็นของอ่านกันได้ง่าย ๆ แต่ว่า
ตัวความรู้สึกของจิต ที่มีความรู้สึกขึ้นมาในลักษณะอย่างไร เช่น
รู้สึกขึ้นมาในลักษณะที่เห็นรูป ฟังเสียง ฯลฯ เหล่านี้ เราก็กอຍ
สังเกตดู ว่าความรู้สึกล้วน ๆ นั้นทำหน้าที่รู้สึกแล้วก็ดับไป รู้สึก
ขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุก ๆ ทวาร หรือทุก ๆ อารมณ์ ทั้งหมด ก็
ล้วนแต่เป็นข้อปฏิบัติที่จะต้องกำหนดพิจารณาอยู่อย่างละเอียด

เพราะฉะนั้น จึงต้องให้จิตมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน จึงจะ
พิจารณาได้ละเอียดหรือลึกซึ้ง ถ้าจิตไม่สงบ ฟุ้งซ่านก็พิจารณา
ไม่เห็นแจ้ง หรือไม่อาจจะรู้ความจริงอะไรได้ และลักษณะ
ของจิตที่ฟุ้งซ่านนั้น มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่เฉพาะหน้านั้นก็จะ
ต้องเพ่งพิจารณามัน ดูว่าลักษณะของความฟุ้งซ่านหรือจิต
ฟุ้งซ่านอะไรเหล่านี้ มันมีการเกิดดับอยู่อย่างวุ่นวายอย่างไร ไม่
ใช่ความผลึกใสว่าจะไม่ให้มันฟุ้งซ่าน ควรกำหนดพิจารณา

ของมันลงไปด้วย ที่นี้ถ้ามันสู้ไม่ไหว ความฟุ้งซ่านหรือความปรุง
 แต่งมันไม่ยอมหยุด ที่จะได้รู้ได้ในลักษณะอย่างไกรก็ต้องมีการ
 กำหนดจจจลงไป เช่นการทำอานาปานสติอย่างนี้ก็เรียกว่า เป็น
 การกำหนดลมหายใจเพื่อให้จิตมีการรู้อย่างเดียว ไม่ไปเที่ยวรู้
 อะไรมาก ๆ หรือปรุงแต่งให้มาก ๆ

เรื่องของกรรมฐานก็เป็นเรื่องของ การอบรมจิตให้สงบแล้ว
 ก็มีการพิจารณาอยู่ในตัวเองเรื่อย ๆ เช่นการพิจารณาลมหายใจ
 เป็นต้น ลมหายใจมันก็แสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ในตัว และ
 ลมก็นับว่าเป็นธาตุลมที่เนื่องอยู่กับธาตุสี่ เรียกว่าดินน้ำลม
 ไฟเหล่านี้ เมื่อเราพิจารณาดูธาตุลม มันก็พัดเข้าพัดออกอยู่
 ตามธรรมชาติ ที่เนื่องกันอยู่กับธาตุทั้งสี่อยู่อย่างนั้น แต่ว่าเรา
 ไม่ได้เจาะจงที่จะพิจารณากันให้ละเอียดเท่านั้นเอง ก็เลยไม่ค่อย
 จะรู้ความจริงในเรื่องร่างกายของเราทั้งหมดนี้ ว่ามีการเปลี่ยน-
 แปลงไปเพราะธาตุแต่ละธาตุ ที่ต้องทำหน้าที่ปรุงแต่งเปลี่ยน-
 แปลงกันอยู่มากมาย

หรือว่าเราจะพิจารณานามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ และที่ต้องแยกวิญญาณออกมาพิจารณาอย่างเดียว ก็คือ
 จะให้รู้ลักษณะของจิตหรือวิญญาณล้วน ๆ ว่ามีลักษณะที่เกิดขึ้น

ตั้งอยู่ เสมอไปอย่างไร ในขณะที่รับอารมณ์ เช่นมีการรับรู้
 ในเรื่องรูปเรื่องนาม และวัตถุหรือวิญญาณธาตุมันคลุกเคล้า
 อยู่อย่างไร เกิดดับพร้อม ๆ กันอยู่อย่างไร นี่เราก็ต้อง
 แยกแยะพิจารณาให้รู้ลักษณะอาการให้ละเอียดให้ถูกต้องให้
 จงได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นกรรฐาอย่างไรก็ตาม แต่ว่าเราก็ต้อง
 พากเพียรพยายามอยู่ที่ เพราะว่า ถ้าเราไม่ได้พิจารณาเรื่อง
 แล้วก็ยังไม่รู้เรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างถูกต้อง
 ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เราเพียงแค่สวดได้ท่องจำได้และ
 พุทธอธิบายไปตามหลักเกณฑ์ไปเฉยๆ ส่วนจิตใจไม่มีความรู้จริง
 เห็นแจ้ง ก็เท่ากับว่าเราไปจำเอาอะไรกันมาพูดเล่นๆ เพลินๆ
 ไปเท่านั้นเอง ส่วนจิตใจยังคงมืดมัว เรียกว่าไม่มีตาข้างใน
 สำหรับจะดู มันก็ไม่เห็น เพราะว่าตาเนื้อตานอกนี้ มันเกี่ยวคุ
 อะไรเป็นสื่อวุ่นๆ วายๆ อยู่นี่ ถ้าไปหลงอยู่กับตานอกตานี้
 ละก็ มันชอบคุเหมือนกันไม่ว่าอะไร แต่ว่าตาในมันถูกปิดกั้น
 เสียหมด ถูกตานอกแย่งทำหน้าที่สืบสนอลม่านไป หรือว่าถูก
 ทวารข้างนอก หลอกให้หลงไปหมด คนเราจึงหลง คุ หลงฟัง
 หลงในกลิ่น หลงในรส หลงในสัมผัสกาย แล้วก็หลงใน
 ธรรมารมณ์ ก็ตามอารมณ์ที่ปรุงแต่งขึ้นมาภายในจิตใจ

เราหลงกันอยู่นี้ เราจะรู้สึกตัวกันหรือเปล่า ว่าเรากำลัง
 หลงกันอย่างหลับหูหลับตา อย่างน่าสงสารตัวเองสักเพียงไร ทั้งๆ
 ที่เราก็พอจะรู้ได้ พอจะพิจารณากันเป็น ก็ขอให้พยายามย้อน
 กลับเข้าไปดูข้างใน ข้างในมันน่าดูกว่าข้างนอก เพราะว่าถ้าดู
 ข้างในให้ลึกๆ เข้าไปละก็ มันมีความอัศจรรย์มากทีเดียว ได้
 เห็นความเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างของรูปธรรมนามธรรม ที่มันไม่มี
 เป็นตัวตนอะไรจริงจังเลย มันเป็นไปตามกฎของกรรมหรือ
 ธรรมชาติที่อาศัยกิเลส คือความไม่รู้นี่แหละปรุงแต่งมัน แล้ว
 ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาอุปาทาน มัน
 น่าดูอย่างนี้ ดูข้างในอย่างนี้ดีกว่า อย่าไปหลงดูข้างนอกกันนัก
 เลย ถ้าหากว่ามีแต่การดูข้างในอยู่เนืองนิจแล้วละก็ อย่างไรเสีย
 ก็จะต้องพบเข้ากับแนวทางที่ถูกต้องอยู่ภายในจิตใจเอง เพราะว่า
 จิตใจที่มีความรู้จริงเห็นแจ้ง ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลาย
 กำหนดออกไปได้ ไม่มีการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรูป เสียง กลิ่น
 รส สัมผัส ที่เป็นภายนอก แล้วความรู้สึกภายในที่เป็นตัวการ
 ที่สุดคือ วิญญาณหรือจิต ที่ยังถูกอวิชชาโมหะครอบงำนี้ ถ้ามี
 ความรู้แจ้งขึ้นมา มันทำให้เป็นการสลัดทิ้ง หรือปล่อยวางออก
 ไปได้ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ เป็นของบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นมาได้

อย่างนั้น แล้วก็คิดๆเถาะว่าการปฏิบัติมันจะนำเข้าถึงสิ่งนี้หรือเปล่า หรือว่ายังจะมีการเพลิดเพลिनอยู่กับสิ่งภายนอกซึ่งเป็นของหลอกๆ ก็แล้วแต่ ของใครก็ของคนนั้น ดูเอาหูเอา

ถ้าเป็นการรู้ดูเห็นถูกแล้วก็จะต้องเห็นในเรื่องนี้ โดยเจาะจงที่สุดก็คือ เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของวิญญูณธาตุหรือจิตที่เป็นตัวการที่สุด สำคัญที่สุด และก็ตรงเข้าไปทำลายเชื้อภายในจิตหรือวิญญูณธาตุโดยเฉพาะ มันน่าจะทำลายหรือไม่ จึงอยากจะขอให้ผู้ปฏิบัติเอาไปพิจารณาสอบสวนดูให้ดีๆ เพราะว่าเชื้อของกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้ มันนอนเนื่องอยู่ในจิตหรือวิญญูณธาตุ แล้วจะต้องมีการรู้เข้าไปทำลายเข้าไปด้วยดวงตาภายในที่เรียกว่าเป็นสติปัญญา หรือว่าเป็นญาณทัศนะ ที่มีการรู้แจ้งภายในอย่างไร เราควรจะพยายามกันให้จริงจังไหม ก็ขอให้ปรึกษากันดูให้มากๆ สักหน่อย เพราะว่าเรื่องความรู้ผิตเห็นผิตที่เป็นเครื่องบีตบังทำลายตัวเองอยู่นี้ ที่ยังไม่שלางมหายอยู่นี้ เราจะต้องแก้ตัวเองกันอย่างไร จะต้องแก้ให้มันมีความรู้แจ้งขึ้นมาได้อย่างไร จะต้องพิจารณาอยู่อย่างไร นี่เป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมด แม้ว่าจะทำอะไร ๆ ทั้งหมดก็สู้ไม่ได้ สู้ดูให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา ทั้งหมดไม่ได้ ถ้ายิ่งเข้าไปภายในให้ทะลุปรุโปร่งเข้าไปแล้ว ภายนอกก็ล้วนแต่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ไม่มีอะไรดีอะไรชั่ว อะไรสวยอะไรงามทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นชั้นไหน คงแสดงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดทั้งสามภพ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ล้วนแต่แสดง ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตลอดไปหมด

ทีนี้เราไม่รู้ เราหลับหูหลับตาอยู่ งมงายอยู่อย่างไร เราจะต้องพยายามลืมตากันดู ให้มันเห็นทั่วๆ เข้าไปข้างใน ถ้าเป็นการลืมตาเข้าไปข้างในมันได้ประโยชน์ จะได้เข้าไปอยู่ในร่องรอยของพระพุทธเจ้าที่ทรงพระนามว่า พระพุทโธ แปลว่าเป็น “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม” และถ้าหากว่าเราไปจำเอา พระพุทโธ มาว่าเฉยๆ จิตของเรายังไม่รู้อะไรเลย ยังหลับอยู่ ยังเพียวย้อยอย่างนี้ เราก็ไม่รู้จักพระพุทธคุณให้ถูกต้องขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้นก็ขอให้ผู้ปฏิบัติ สนใจพิจารณาดูให้เป็นการรู้จริงเห็นแจ้งในลักษณะของความรู้ที่ถูกต้อง และเป็น “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม” ทุกๆ ขณะเถิด

หมั่นปลงสังขารเพื่อทำลายตัวตน

๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ (ตอนเย็น)

วันนี้จะได้ปรารภถึงข้อปฏิบัติ เพราะว่าการปฏิบัติจะต้องมีการปรารภหรือปรึกษาหารือกัน ให้สมกับที่ได้มีชีวิตเป็นผู้ปฏิบัติธรรมแท้ๆ การปรึกษาหารือกันในเรื่องนี้เป็นของสำคัญมาก แต่ว่าเราไม่ค่อยสนใจที่จะปรึกษาหารือกัน มัวไปปรึกษาหารือกันแต่เรื่องอื่นๆ เป็นส่วนมาก พอมาปรึกษากันในข้อปฏิบัติ ก็มักจะมีความรู้ความเห็นขัดแย้งกันบ้างเป็นรายๆ ไป

การปฏิบัติธรรมนี่เป็นการพิจารณาตัวเอง การพิจารณาตัวเองนี้ก็ได้แล้วแต่สติปัญญาของแต่ละคน ว่าจะมีการรู้อะไรลึกซึ้งหรือว่ายังรู้เผินผิวอย่างไร มันก็เป็นสิ่งที่ต้องสนใจของตัวเองจึงจะได้ โดยเฉพาะการอบรมจิต ก็มีหลักที่จะทำการพิจารณาอยู่ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นอบรมในขั้นทำอานาปานสติ เช่นการกำหนด

ลมหายใจตั้งแต่จุดกะที่ ๑ เป็นลำดับมา ถ้าหากจะทำตามหลักเกณฑ์อะไรที่ละเอียดก็ออกจะมากไป บางทีผู้ปฏิบัติก็จะไม่ค่อยรู้อะไรขึ้นมาได้ง่ายๆ เพราะฉะนั้นการที่จะกำหนดลมหายใจหรือการพิจารณานี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะกำหนดลมหายใจตั้งแต่ชั้นหายใจออกยาวเข้ายาวอย่างนี้ก็ต้องสังเกตจิต ที่มันไม่ค่อยจะอยู่กับลมได้ มันจะหนีไปเที่ยวปรุงเที่ยวคิดเที่ยวนึกอะไรต่ออะไร นอกลู่ นอกทางอยู่เสมอๆ

เพียงแต่ว่าจะเอาลมมาเป็นเชื้อสำหรับผูกให้จิตอยู่มันก็ยังไม่ใช่ของง่าย นอกจากว่าจะมีความสนใจฝึกอบรมอยู่ทุกวันทุกเวลา มันจึงจะค่อยเชื่อเข้า ท่านจึงได้เปรียบจิตเหมือนกับลิงที่มันชอบซุกซน อยู่หนึ่งๆ ไม่ได้ ชอบคิดไปเรื่อยเปื่อย มีการเพ่งอะไรต่ออะไรออกข้างนอก ที่จะมีการกำหนดลมหรือมีการเพ่งเข้ามาสู่ตัวจริงของลม โดยเฉพาะว่าลมเข้าออกอยู่ที่จมูกนี้ ที่เราก็นำใจกันอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่หายใจก็ตาย เพียงแต่ว่าจะกำหนดดูการเข้าออกยาวสั้น หรือหยาบละเอียดของลม ที่จะเป็นเครื่องข่มหรือเครื่องผูกให้จิตไม่ท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ตามความชินเคย ก็ยังจะต้องมีการฝึกหัดอบรมกันอยู่เป็นประจำจึงจะได้ ถ้า

นาน ๆ จึงมีการกำหนดหรือฝึก มันก็ต้องเป็นของยากอยู่เอง เพราะว่ามันคุ้นเคยแต่จะเที่ยวชุกชุนไปโดยไม่เข้าเรื่องเข้าราว ที่จะให้มันรู้ให้ถูกต้องในแนวทางเข้ามาหาตัวมันเองนี้ มันมักจะเถลไถลเก่ง เพราะฉะนั้นจะต้องฝึกชนิดที่มีการกำราบปราบปรามให้อยู่ เมื่อขณะจิตหลงเกินไป จะต้องมีการข่มขี่ทรมานให้ละพยสลงจนได้

ท่านเปรียบเทียบฝึกจิตเหมือนคนที่จับลิงเอามาผูกไว้กับหลัก ในระยะวันสองวันแรก มันจะดิ้น เพราะมันไม่เคยถูกผูก เคยแต่เที่ยวสนุกสบายของมัน พอจับมาผูกเข้ากับหลักเท่านั้นก็แสดงฤทธิ์ใหญ่ มันทุรนทุราย จิตที่ถูกกำหนดก็แสดงฤทธิ์เหมือนกัน เพราะมันเคยแต่จะเที่ยวตามใจชอบ ที่นี้เราจะต้องทนความรำคาญในระยะต้น ๆ ไปก่อน เพราะว่าเราจะเอามันอยู่ในอำนาจไปทีเดียวยังไม่ได้ จะต้องคอยสังเกตคอยจับความรู้สึกเคลื่อนไหวไปก่อน หรือมีการกำหนดจดจ่ออยู่กับลมช้า ๆ บ่อย ๆ เข้า จนกระทั่งมันจะยอมอยู่บ้าง ไปบ้าง คือเผลอไปน้อย อยู่มากขึ้น ที่นี้มันก็ยอมอยู่กับหลัก ชนิดมันยอมจำนน อย่างนี้ก็ต้องสังเกตทั้งนั้น แล้วพิจารณาประกอบไปด้วย จนกว่าจะรู้ระยะของลมกระทบอะไร ที่มันเป็นเครื่องกำหนดคิดต่อไว้

ที่ปฏิบัติอย่างนี้ก็เหมือนกับเราเล่นกับลมหายใจนั่นเอง เพราะเราเล่นกับลมอื่น ๆ มากมาแล้ว ก็ลองมาเล่นกับลมหายใจ ดูบ้าง มันเข้าออกอย่างไร หยิบละเอียดอย่างไร จิตนี้มัน หลุกหลิกหลุกลอน ชุกชนอย่างไร เราจะได้รู้จักสังเกตพิจารณาดู และพยายามฝึกไปทุกวันเวลา ต่อไปมันก็จะค่อยรู้ประสาชั้น คือ ยอมสงบลง ๆ จนกระทั่งมันยอมหนึ่ง ยอมอยู่ในอำนาจของ สติ ที่นี้เราก็พิจารณาดูขณะที่มันนิ่ง จะพิจารณาดูลักษณะของ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นดับไปของรูปธรรม นามธรรม หรือตัวจิต หรือวิญญาณก็ได้ หรือมีการควบคุมจิตเอาไว้ก่อน พร้อม ๆ กับพิจารณาดูตัวจิตล้วน ๆ ก็ได้ หรือจะมาพิจารณาดูรูปธรรม ล้วน ๆ ก็ได้ เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นงานที่ประณีตและน่าสนใจ อยู่เสมอ ถ้ามีฉะนั้นแล้วเราก็ไม่รู้เรื่อง แม้จะสวดอานาปาน สติ ^{๕๔} หงส์ตฤกะ ตามที่สวด ๆ กันได้แต่ครั้งแล้วเราก็ไม่ได้ สนใจที่จะอบรม ที่จะกำหนดให้รู้เรื่องกายหรือรู้เรื่องของ เวทนา หรือรู้เรื่องของจิต ของธรรม ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นบางคนก็จะเห็นเสียว่า การท่องการจำ การกึก มันง่าย ๆ ติ แล้วก็ทำอยู่แค่นั้น ไม่ต้องอบรม ไม่ต้องพิจารณา

อะไร แล้วก็วิ่งรื้อวอดจลาตไปตามแบบของคนโง่ๆ อย่างนั้น
 ก็มีเป็นจำนวนมาก หรือว่าจะมี การรู้อะไรในลักษณะเกิดขึ้น
 เปลี่ยนแปลงของอะไรขึ้นมาแล้วก็เรื่อยไปเรื่อยไปอีก อย่างนี้
 ก็มีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ข้อสำคัญว่าการรู้ที่ถูกต้อง หรือเป็นการ
 รู้ที่ยืนยันทิตต่อได้ จนกระทั่งมีการพิจารณาจนเห็นแจ้งอะไร
 เหล่านี้ ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่น่าสนใจอยู่เสมอๆ จึงจะได้ความรู้
 ที่ถูกต้องชัดเจนยิ่งๆ ขึ้น ไม่ใช่เป็นการรู้ชั่วคราวและนิดหน่อย
 เสร็จแล้วก็ไม่รู้ไปอีก

การปฏิบัติธรรมเป็นของละเอียด ถ้าหากเราสนใจกันจริงๆ
 แล้ว ก็สามารถที่จะทำการฝึกอบรมจิตให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น แล้ว
 ก็อาจจะมี การรู้แจ้งแทงตลอดเข้าไปในพื้นลึกได้ มันเป็นงานที่
 จะต้องมีการกระทำจริง มีการพากเพียรจริงๆ ไม่เช่นนั้นก็สู้
 ไม่ไหว เพราะมันคอยแต่จะปรุงออก รื้อออก คิกออกอะไร
 เหล่านี้ เพราะมันชอบ คุณแต่ที่เราจะนั่งสักชั่วโมง คุณเหมือนว่า
 หนึ่งชั่วโมงมันช่างนานเสียเหลือเกิน แต่ถ้าเรานั่งพุทนั่งคุยกัน
 ชั่วโมงแล้วชั่วโมงอีกก็ดูเหมือนว่ามันรวดเร็ว

การทำงานฝ่ายจิตของเราเอง ไม่ค่อยจะได้ผลที่น่าต้อง
 การเลย มันเสียเวลาไปทั้งที่เราก็มีเจตนาดี ที่จะมีการฝึกหัด

อบรม แท้จริงแล้วมันก็เสียหายไปหมด เพราะเราอดคิดอดพูด อดทำไม่ได้ การทำตามกิเลสตัณหา^๕นี้แหละมันเป็นเครื่อง
 จูงออก ถ้าเราจะยอมหยุดกันเสียบ้างและพูดกันแต่น้อย อย่า
 เป็นคนพูดเก่ง อย่าเป็นคนพูดมากเกินไป แต่ว่าคิดให้ถูก
 พูดให้น้อย ถึงเวลาที่ควรพูดก็พูด ถึงเวลาที่ไม่ควรพูดก็หยุด
 เสียบ้าง จะได้ไม่เมื่อยปากหรือจะได้ไม่เหนื่อยใจเกินไป แล้ว
 อย่างนี้มันก็ต้องเป็นการพิจารณาตัวเองอยู่แล้ว ว่าถ้าหากจะพูด
 อะไรที่เป็นเรื่องขาดทุน คือ พูดเรื่องคนเรื่องของจัดไปนัก
 ขาดทุน มันต้องหุบปาก ต้องหยุดเสียบ้าง อย่าชอบคุยอย่าง
 นั้นเลย ตกนรกเปล่าๆ เพราะการเพ่งเล็งอะไรต่ออะไร มันทำ
 จิตใจให้เศร้าหมองขุ่นมัวด้วย แล้วก็ทำให้ศีลต่างพร้อย บางที
 ก็ทุศีลไปเลย คนทุศีลนี้พระพุทธรูปเจ้าก็ทรงบอกไว้ตรงๆ ว่าต้อง
 ตกนรกแน่ ที่นี้ถ้าเรากลัวเราก็ต้องระวัง ต้องสำรวมกาย สำรวม
 วาจา สำรวมใจ เป็นคนมีความมัธยัสถ์เรื่องการพูดให้มากกว่า
 ที่จะเปิดเผยออกไป ชนิดที่ทำให้เขารู้ว่าเป็นคนทุศีลเองง่าย ๆ
 แล้วมันเป็นการเสื่อมเสียมากที่สุด หรือว่ากิฐฐิมานะของเราเอง
 ยังมากมายหนาแน่น เราก็สอต่อส่งเข้าไปทำลายมันเสียบ้าง อย่า
 เอาไว้ให้หนาแน่นนักมันจะลำบาก แล้วจะมีทุกข์มาก

นี่ล้วนแต่เรื่องที่เราจะพิจารณาตัวเราเอง ตั้งแต่ขั้นนอก
ที่สุดเข้าไปหาชั้นในที่สุด ไม่ใช่เป็นเรื่องอยู่เฉยๆ ไม่รู้ประสี
ประสา นี่มันเรื่องต้องรู้ทั้งนั้น เรื่องผิดถูกเท็จจริงอะไรที่จะ
ต้องผ่านไป ทั้งไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมองทะลุเข้าไปในแก่นลึก
ของสันดาน ที่เป็นเครื่องกวาดล้างความมีตัวตนที่มันซ่อนเร้น
อยู่อย่างไร ทำไมเวลาที่จิตว่างมันหายไปไหน เวลาที่มันมีอะไร
ก่อเกิดเป็นตัวเราของเราขึ้นมา มันไหลขึ้นมาให้รู้อีกแล้ว และ
จะดับมันได้หรือไม่ นี่เป็นปัญหาเฉพาะหน้าของเราทุกคน ควร
จะสนใจพิจารณาให้มาก ๆ สักหน่อย จะได้เป็นเครื่องดับทุกข์
ที่ถูกจุดหมาย คือความก่อเกิดขึ้นของความมีตัวเราของเรา ที่
มันเกิดมีพิษสงอะไรขึ้นมาอย่างไร มันจะเอาอะไร มันจะเอาดี
ที่ไหน เหล่านี้ล้วนแต่จะต้องข่มขี่ทรมานมันทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเหมือนการจับช้าง
มาฝึก ต้องฝึกกันขนาดหนัก จับมาผูกไว้ก่อนแล้วก็ลงมือฝึกไป
อย่างไม่เสียตายเลือดของช้าง ช้างจะต้องถูกสับด้วยขอเหล็กทรง
หัวขมองเลือดไหลทุกที ก็เพื่อให้มันจำไว้ อย่าดื้อ อย่าอวดดี
ที่นี้ช้างคือตัวตนของเราเนี่ย มันดื้อนัก มันอวดดีนัก จะเช่นมัน
อย่างไร จะสับมันเข้าไปอย่างไรให้มันหดกลับ ให้มันหมดพยศ

ลงไปทุกที นี่เป็นข้อปฏิบัติที่น่าฝึกฝนทรมาณตนเป็นอย่างยิ่งทีเดียว เพราะว่ามียู่ด้วยกันทุกคน นอกจากพระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีตัวตน เรายังมีกันอยู่เต็มที มันควรจะสับลงไปสักวันละกี่ร้อยกี่พันครั้ง สับหรือเปล่าหรือมันมาสับเอาเราเข้า หรือว่ามันมาแผดฤทธิ์เอากับเราจนเราพ่ายแพ้มันหมด หรือถูกมันขี่คอเหล่านี้นั่นแต่เป็นสิ่งที่น่าพิจารณาทั้งนั้น

เรื่องของการปฏิบัติทำให้เกิดสำนักตัวขึ้นมาในแง่ต่างๆ มากมาย ในการที่จะต้องขุดค้นตัวตนที่มีอยู่นี้ มันอาจจะยื่นหน้ายื่นตาออกมาเรื่อยๆ ถ้าเรารู้พิษสงของการมีทิฏฐิมานะหรือตัวตนที่ทะลุถึงที่สุด คือด้านที่สุดนี้ แล้วเราจะต้องตั้งหน้าตั้งตา กำราบปราบปรามมันให้หมดพยุศรายไปเรื่อยๆ นี่เป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญมากกว่าอย่างอื่น ๆ เพราะว่าถ้าเราไม่ดำเนินข้อปฏิบัติแบบที่จะสับทำลายตัวตนแล้ว ก็เรียกว่าไม่มีทางอื่นที่จะเอาชนะได้หรือทำลายมันได้ เพราะว่ามันเก่งเหลือเกิน มันรู้อะไรสักนิดหน่อย มันก็ตั้งหน้าอยากอวดเก่งเรื่อย เราจึงหลงคบหามันมาเป็นมิตรสนิทของเราอยู่ตลอดเวลา เราไม่เห็นว่ามันเป็นยักษ์เป็นมารถ้าเรามองเห็นมันเป็นยักษ์เป็นมารแล้วจะกลัวมากทีเดียว ในชั้น

ต้นก็จะทำให้ศัลยบริสุทธิขึ้นมา มีหิริความละอายต่อบาป ความ
สะทึงกลัวต่อบาปอย่างนี้ จะต้องรู้สึกขึ้นมาทันที แล้วต่อไปก็จะ
มีการระมัดระวังสังวรควบคุม ไม่ให้มีการแสดงออกของความ
ข้อดี ต้องมีการอ่อนน้อม ให้ความมึนตลึงๆ ที่เดียว

เรื่องของธรรมะแล้วไม่มีการแข่งกระถ้าง เหมือนในอุปกิเลส
สิบหก ทุกข้อก็เป็นเชื้อโรคร้ายอยู่ในสันดานแล้ว ว่ามันร้าย
อย่างไร เราจะต้องตรวจสอบดูให้ดี ๆ ให้ถูกที่สุดแล้วจึงจะจับ
ได้ ละได้ ทำลายได้เรื่อย ๆ ไป ตั้งแต่ชั้น อภิขณาวินิโยก
เป็นต้นไปทีเดียว ท่องดูเถอะ อุปกิเลสสิบหกเราก็ท่องกันเก่ง
จำได้แม่นยำเหมือนกัน แต่ว่าจะมีการรู้สึกหรือเปล่า ว่ามันเป็น
โรคที่ร้ายกาจที่สุด เวลามันก่อเกิดขึ้นมาจะทำอย่างไรดี จะจับ
มันอย่างไรดี หรือจะทำตามมันเรื่อย ๆ ไป นี่ก็เป็นข้อที่ควรจะ
สนใจอยู่ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นในคัมภีร์ที่มันแสดงออกของความ
เย่อหยิ่งจองหองอะไรเหล่านี้ ก็ล้วนแต่เป็นของต่ำทรามที่สุด
แล้วคุณธรรมอะไรที่เป็นของดีงาม ของละเอียด ของลึก พวก
นี้ปีติมิตเอาไว้มากทีเดียว นี่จะไม่น่ากลัวกันหรืออย่างไร ถ้าเรา
ทำลายได้ ทำให้รู้สึกเข้าใจว่า แม้ว่าจะถูกเขาตำหนิว่าก็ไม่

เจ็บแสบอะไร ไม่เสียหายอะไรเลย แต่ถ้าตัวคนมันทะลึ่งขึ้นมา ไม่ไถ่มันไม่ยอมมันจะเอาชนะให้ได้ สารพัดอย่างที่มีมันจะจงจุมกเรา ซี้คือเรา เพราะฉะนั้นจะต้องมีการพิจารณากันให้ละเอียด สักหน่อยให้ลึกสักหน่อย เราจึงจะทำลายมันได้เรื่อยๆ ไป ถึงจะยังไม่เกิดขาดเราก็จะได้ตัดอาหาร ไม่ให้มีการหล่อเลี้ยงตัวคนที่ถือถึงที่สุดไว้ ที่ท่านเรียกว่า “ปฤชชนคนหนาไปด้วยกิเลส ตัณหาอุปาทาน”

ถ้าหากเราไม่สนใจในเรื่องนี้แล้ว ก็ไม่ใช่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ถ้าเราสนใจที่จะตัดสันดาน ชุ่มช้ำวิภูริมานะที่เป็นตัวคนที่ถือถึงมากนี้ให้ลดพยุสลงไปเหมือนเขาฝึกช้าง ให้หมดพยุสของความบ้าเถื่อนเรื่อยๆ ไป จนกระทั่งเขาฝึกได้ดีถึงที่สุด กลายเป็นช้างพระที่นั่งของพระมหากษัตริย์ หรือว่าเป็นช้างที่ออกณรงค์สงคราม ไม่กลัวต่อลูกศรที่เข้าก็ยิงมารอบด้าน ไม่มีความหวั่นไหว นี่สมควรเป็นช้างพระที่นั่งหรือช้างของแม่ทัพขุนพล แล้วอย่างนั้นมันน่าจะพิจารณาดูใหม่ ว่าเราได้ทำการฝึกหัดอบรม ตัดสันดานตัวเองมาเป็นเวลากี่ปี หนึ่งปีหรือสอง สาม สี่ ห้า ขึ้นมาเป็นลำดับ ช้างของเรามันเชื่องแล้วหรือยัง มันใช้การได้

ข้างหรือยัง หรือว่ามันเป็นป่าเถื่อนอยู่อย่างเดิม ยังคิดถึง
 มุทะลุ ว่ายากสอนยากอยู่อย่างเดิม นี่เราก็พอจะสืบทราบกันได้

การที่จะสืบทราบเข้ามาหาตัวเองนี้ มันมีคุณมีประโยชน์
 มากมายเหลือเกิน จนไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาพูดเปรียบได้ ถ้าหาก
 ว่าได้ลดตัวตน ทัศนวิสัยมันจะให้หมอบราบลงได้แล้วจิตมันว่าง
 มันสะอาด มันสงบ นี่เป็นผลรางวัลอยู่ในตัวเองเสร็จ โดยที่ไม่
 ต้องไปเอาผลรางวัลชาติหน้า ชาติโน้นที่ไหนทั้งหมด ในขณะที่
 ไหนก็แล้วแต่ถ้าตัวตนโผล่หน้ามา จะต้องสับให้มันละลายสลาย
 และดับหายไปทันที ให้มันว่างจากตัวตนกู แล้วจะเห็นว่ามันมี
 คุณค่าขนาดไหน

ขอให้ผู้ปฏิบัติสนใจพิจารณาดูให้ดี ๆ ถ้าสนใจกำหนดตัวตน
 นี้แล้ว ศีลกับบริสุทธิ์ตามขั้นมาทีเดียว มันพร้อมที่จะบริสุทธิ์
 ออกมาได้จากจิตใจเลยทีเดียว ไม่มีการทุศีลล่วงศีลไปได้เลย
 เพราะว่ามันถูกทำลายความตึงเครียดของตัวตน ที่มันอยากอะไรต่อ
 อะไรมากมาย หรือว่าตัวตนนี้ยังตะกละตะกลามเหลือเกิน มัน
 อยากจะได้อะไรต่ออะไรมากเกินไป ให้มันหมดความอยากลงไป
 ให้มันดับความอยากลงไปให้ได้ คุชิตุจิตใจที่มันหมดความอยาก
 ลงไปเดี๋ยวนี้ เป็นความสะอาดอยู่เดี๋ยวนี้ คุมันเรื่อย ๆ ไป และ

ถ้ามันก่อเกิดอะไรขึ้นมา ก็ดูจนกระทั่งมันดับไป มันจะหมดอำนาจไปทุกทีๆ พอตัวตนหมดอำนาจลงไปเท่านั้น ความเบา ความว่างของจิต ก็เป็นธรรมชาติที่มีความเป็นอิสระภายในตัวของมันเองอยู่อย่างนั้นแล้วก็ไม่ต้องเรียกหานิพพาน เพราะเรียกนิพพานแล้วตกใจเก่ง หรือว่าจะไปยึดถือว่าเป็นนิพพานขึ้นมา ก็ไม่ใช่อีกเหมือนกัน แต่เพียงว่าตัวตนที่อวดเก่งอวดดีมันลดลงไป มันหาย มันว่างไปทันทีเท่านั้น ไม่ต้องเอ่ยชื่ออะไรทั้งหมดครบให้รู้ชัดในลักษณะของจิตอย่างนั้นไว้

ในขณะที่เราพูดเราฟังกันอยู่นี้ ต้องสอบดู สอบเอาเอง รู้เอาเอง ว่ามีคุณสมบัติอะไรอยู่ในตัวของมันเองสักขนาดไหน จะมีอะไรเป็นเครื่องวัดได้หรือไม่ มันไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดเลย เป็นลักษณะของธรรมะที่มีอยู่แล้ว แต่ว่าเราไม่รู้จักกันไปเอง กลับไปยึดถือขึ้นมาเป็นตัวตนไปเสียหมด เลยทำให้เราหาธรรมะที่อื่น ที่แท้มันก็มีอยู่แล้วแต่เราไปยึดถือในคำที่เป็นตัวเป็นตนไป หรือเป็นของเที่ยงเป็นสุขไปเสียหมด นี่มันอยู่ตรงนี้ ถ้าเรา รู้กันถูกๆ หรือว่ามองกันเข้าไปให้พบเห็นด้วยสายตาของปัญญาของญาณความรู้เท่านั้น มันก็จบกันเท่านั้นเอง ไม่มีเรื่องอะไรยุ่งยาก ไม่มีความรักความชังความโกรธความเกลียดอะไร แล้ว

จะอยู่กันอย่างสงบสุขไม่มีเรื่องราวอะไรทั้งหมด ถ้าพลาดไปจาก
 นี้แล้วมีเรื่องยุ่งมากมาย มีอะไรต่ออะไรที่เป็นเครื่องไม่ลงรอยกัน
 ไม่เห็นด้วย มีแต่การรู้ผิดเห็นผิดให้กึกก้องไปทั้งนั้น หรือว่า
 จะพูดอะไรออกมาก็ล้วนแต่เป็นไปในทางผิดๆ ทั้งหมด ถ้าเป็น
 การสอบเข้ามาอย่างนี้ให้ถูกๆ มันกวาดจนจิตใจเกลี้ยงเกล่าไป
 หหมด ตัวทวิภูมิมานะดับหายสลายไปหมดเหลือแต่จิตใจที่บริสุทธิ์
 ผุดผ่อง ที่เป็นธรรมชาติเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น ก็อยากจะแนะนำหรือให้เข้าถึงเสีย ไม่ว่าจะเป็นเข้า
 ถึงได้นิดๆ หน่อยๆ ก็เอา พอจะได้รู้ลักษณะของจิตชนิดนี้
 เอาไว้มากๆ ดีกว่าที่ไปเรียนมาก รู้มากเกินไป มันจะกลับให้
 จิตวุ่นไปหมด ที่นี้เราก็แหวกช่องคบบ้างสิ คุณลักษณะจิตที่มัน
 ไม่ถูกปรุงแต่ง ที่ยังไม่มี ความหมายอะไรขึ้นมา หรือยังไม่มี
 ความปรุงแต่งในความเป็นตัวเราเป็นของของเรา เหมือนขณะ
 ที่กำลังพูดกำลังฟังอยู่นี้ ก็พอจะสืบทราบได้แล้ว ว่าถ้าเรารู้กัน
 แบบนี้ แล้วก็รู้กันอย่างไม่ต้องอวดอ้างกับใครเลย จะแสดง
 ออกมาทางกายทางวาจาก็เป็นเรื่องของความถูกต้องไปทั้งหมด
 ไม่มีการผิดอะไร ถ้าไม่ได้อย่างนี้แล้ว จะพูดออกมาก็เป็นไป
 ในเรื่องผิดๆ คิดอะไรก็คิดไปผิดๆ ทำอะไรก็ทำไปผิดๆ มัน
 กลับกันไปเสียหมด และเราก็ไม่ค่อยจะรู้สึกตัวกัน ได้ง่ายๆ

เหมือนกัน ที่รู้ผิดคิดผิดเห็นผิดออกมาเป็นรูปเรื่องอะไรต่ออะไร
 เราก็ชอบบอกชอบใจเสียด้วย ชอบพูดชอบฟังให้มันยุ่งพล้ว
 ไปหมด จนกระทั่งจิตใจวุ่นไม่ว่างเลย แล้วก็ดูเถอะว่ามันคุ้มกัน
 หรือเปล่ากับที่เราลงทุนลงแรงกันมามากมาย เราก็ไม่ได้มุ่งเพื่อ
 สิ่งอื่นกันเลย นอกจากเพื่อจะดับทุกข์ดับกิเลส หรือดับตัวตน
 ให้มันผอมลงเล็กลงในที่สุด จนกระทั่งมันดับเงิบหายไปหรือ
 จะมีการโผล่หน้ามาที่หลัง เราก็คงจะมีการชู้หน้ามันได้ ยังรู้
 จักหน้ามันได้เรื่อย ๆ ไป เพราะยังไม่หมดอาสวะสิ้นเชิง มันก็
 จะต้องมีการก่อเกิดมาในลักษณะใหม่อีกทำให้เรารู้เห็น ได้ง่ายขึ้น
 อย่างนี้มันจะเป็นการนำปฏิบัติหรือนำพิจารณาให้มากเป็นพิเศษ
 หรือไม่ จะมีอันสงส์ใหญ่หรือไม่

ถ้าเรามัวแต่จะไปสนใจเรื่องอื่น ๆ กันมากไป ชีวิตของ
 การปฏิบัติธรรมที่เรามีความปรารถนามาแต่เดิม ก็ถูกทำให้มีคมัว
 ไปหมด ไม่ได้เป็นวันคืนของการปฏิบัติที่ถูกต้องแจ่มใสขึ้นมา
 ได้เลย เป็นการเลื่อน ๆ รวง ๆ ไปทั้งหมด มีแต่ฤทธิ์ของกิเลส
 ตัณหาคอยจะทันออกอยู่เรื่อย จะแผดฤทธิ์อยู่เรื่อย หรือบางที
 เราก็เลยจะตามมันตะพึดไป โดยไม่รู้สีกตัว ที่เราหลงทำตาม
 มันโดยไม่รู้สีกตัวนี้สำคัญแท้ ๆ ทั้ง ๆ ที่เราก็อจะรู้บ้าง แต่
 ทำไมจึงได้ปล่อยให้มันมาชื้อเอาได้ มันทำอะไร มันมี

อำนาจอย่างไร นี่เราต้องกลับทบทวนดูใหม่ ถ้าเราเสียหลักไป เพราะอะไร เราต้องทบทวนดูใหม่ ทบทวนดูให้ดีๆ ว่า ทำไม เวลาที่เรารู้ถูกก็มี แล้วทำไมจึงได้ไปเห็นดิบเห็นตึกกับพวกมาร หรือตัวตนของกิเลสตัณหาขึ้นมาได้ เราจะได้ปลงอนิจจังตัวเราเองให้บ่อยๆ สักหน่อย อย่าไปเที่ยวปลงอนิจจังคนอื่นหรือข้างนอกเลย สู้ปลงอนิจจังตัวเองบ่อยๆ ไม่ได้ เขาเรียกว่า “ปลงสังขาร” มันจะได้ไม่ลืมหืมตัว ถ้าไม่ปลงสังขารเอาไว้มันจะเพลนไป มันจะลืมหืมตัว นึกว่าเรายังเก่ง ยังจะอยู่ไปได้อีกนาน แล้วจะมีความประมาทในข้อปฏิบัติเรื่อย ๆ ไป

ถ้าเราหมั่นปลงสังขารไว้แล้ว ก็ไม่มีทางที่จะประมาทไปได้ ชีวิตก็เป็นของน้อยของสั้น รูปนามมีความเสื่อมความสิ้นอยู่ทุกขณะแล้ว ใครจะรู้หรือไม่รู้ มันก็ตั้งหน้าเสื่อมอยู่ทุกขณะแล้ว เราจะต้องพยายามพิจารณาให้เป็นการรู้จริง ๆ ขึ้นมาให้ได้ ถ้าปล่อยให้รูปนามนี้เนิ่นเข้าโลงไปเสียก่อน โดยที่ยังไม่รู้ไม่ชื้ออะไรสักอย่างเดียว เป็นแต่ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไปเฉย ๆ อย่างนั้น ก็เรียกว่าโง่ดกดันไปตามเดิม ที่นี้เราจะปล่อยให้โง่ไปอย่างนั้นไม่ได้ เราจะต้องรู้สึกตัวว่าตัวเราเนิ่นอยู่ตรงไหน มันมีอยู่อย่างไร เราจะได้ค้นดู จะได้สอดคล้อง

เข้าไปดู จะได้พิจารณาเข้าไปดู ไม่ใช่ดูที่ไหน ก็ดูที่กายที่จิต
ของเราเนี่ยแหละ แล้วต้องดูไว้บ่อยๆ

ตามหลักอานาปานสติก็ต้องดูทุกกลมหายใจเข้าออก ที่นี้
เราไม่ค่อยจะตามดูตามรู้ได้ง่ายๆ ก็เพราะว่าจิตมันคุ้นเคย มัน
เกี่ยวเนื่อง และชอบเที่ยวไปหาอาหารอะไรที่มันเอร็ดอร่อยกิน
เรื่อย สิ่งไหนเป็นของสกปรกมันชอบที่สุดทีเดียว ถ้าจะให้มา
รับประทานอาหารดี ๆ มันเบื่อง่าย เหมือนการพิจารณาตัวเอง
หรือฟังโทษตัวเอง มันไม่ค่อยชอบ มันเบื่อ มันบอกรู้แล้ว
จะต้องมาพิจารณาอะไรกัน มันจะไปพิจารณาว่าจะเอาอะไรดี
อะไรอร่อย มันชอบอย่างนั้น ถึงแม้จะลำบากไปกับความ
เอร็ดอร่อยอย่างนั้นมันก็ไม่ว่า มันกลับชอบ แล้วดูสิเราทำตาม
กิเลสตัณหาหันตัวเป็นเกลียวไปหมด ง่ายตายที่สุด หรือว่า
ชักชวนกันง่ายที่สุด ถ้าจะชักชวนบอกว่ามาดูจิตใจของเราเอง
ดูสิ มาดูความก่อเกิดของทิฏฐิมานะ บางคนกลับโกรธไม่ชอบ
พูดเรื่องนี้ ชอบพูดแต่เรื่องข้างนอก คนนั้นดีคนนั้นชั่ว ของ
นั้นดีไม่ดี จะเลือกเอาทางดี อะไรเหล่านั้น ชอบกันนัก ถ้าจะ
มาพูดเข้าหาตัวเองกลับนิ่งเงียบไป จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรไป
ถ้าพูดเรื่องอื่นแล้วคล่อง แย่งกันพูดชิงกันพูด พูดไม่รู้จักจบ
ส่วนมากมักเป็นกันเสียอย่างนี้

เราพูดคุยกันไข่มองโจงเงงไปหมด ชอบพูดคุยกันหาเรื่อง
 หามคำ แม้แต่ว่าจะมีการจำกัดเวลาการทำความสงบเพื่อระมัด
 ระวังการพูด เราก็ยังอดพูดกันไม่ค่อยจะได้ เหมือนเขาอดยา
 เสพติด มักจะอดกันไม่ค่อยจะได้ เพราะว่ามันเผลอค่อย ๆ เรื่อง
 ของคำพูดก็สำคัญเหมือนกัน เราจะต้องควบคุมอย่างไร ไม่
 ให้เสียหายทั้งตนเองและคนอื่น แม้จะพูดธรรมะก็ต้องพูด
 เป็นเวลา เวลาควรพูดก็พูด เวลาไม่ควรพูดก็ไม่พูด ไม่ใช่ว่า
 พูดธรรมะแล้วก็นั่งเพื่อเป็นบิณฑบาตอย่างนั้นไม่ใช่ ต้องมีเวลา
 เจียดเวลาสงบที่จะพิจารณาดูในส่วนลึกของจิตใจของเราเอง แล้ว
 การพูดก็ต้องพูดตามกาลเวลาที่สมควร และก็ไม่ต้องพูดเรื่องอื่น
 พูดเรื่องนี้ให้มาก ๆ ถึงแม้จะรู้อะไรขึ้นมาบ้างก็อย่าเพ่ออวดดีไป
 ดูก่อน ว่าคุณรู้ที่ถูกต้องมันจะถูกต้องไปถึงไหน ละเอียด
 ไปถึงไหน ลึกซึ้งไปถึงไหน นี่เราจะต้องจับได้ว่า ความรู้ที่ถูก
 ต้องเหมือนกับแขกมาเยี่ยม มาประเดี๋ยวประด๋าวลากลับไปเมื่อ
 ไรไม่รู้ แต่ส่วนที่ยังชั่วช้าลามกสกปรกอยู่ จะขับไล่ไสส่งมันยัง
 ไม่ไปเลย เราจะต้องมีการกำราบปราบปราม ขัดสีกันมากมาย
 ถึงกระนั้นก็ยังไม่ค่อยจะหวาดไหวมันเลย

ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ แล้วใครจะทำให้เรา ใครจะมาขัดสี
 ให้เรา ใครจะเตือนเรา ใครจะมาสอนเรา นี่ถ้าไม่ได้พิจารณา

ให้ตีๆ ให้อกๆ แล้ว การฟั่งธรรมดาแบบนั้นก็ดูเหมือนจะไม่ใช่เป็นธรรมดา เพราะมันเป็นการว่าทิ่มแทงเข้ามาหาตัวเอง เปรียบเหมือนเป็นยาที่ค่อนข้างจะขมจืดสักหน่อย หรือมีการเผ็ดร้อนมาก แสดงต่อตัวตนมาก แต่ตัวยาที่ขมจืด เผ็ดร้อนนั้นก็กลับเข้าไปทำลายโรคได้ ดีกว่ายาที่ขวนให้กินอย่างหอมหวาน ที่มักจะถูกอกถูกใจง่าย ยาขมมันกลืนยาก บางทีตัวตนมันมาจากคอกหอยเสียแล้ว กลืนไม่ลง แต่พอเรารู้เข้าไปเราคับมันได้ โลงจิตใจไป ถูกกวาดล้างอย่างเกลี้ยงเกลาไปได้นานทีเดียว

ถ้าคนฟั่งธรรมะชนิดที่สอบเข้าไปในจิตใจของตนเองได้แบบนี้ เป็นการกวาดเกลี้ยงไปตั้งแต่เจ็ดวัน จนกระทั่งติดต่อไปเป็นชั่วโมงๆ นอนหลับตื่นขึ้นมาจิตใจก็ยังเกลี้ยงเกลาอยู่ นี่ถ้าจะสอบมาถึงแต่ตอนเช้า ใครสอบบ้างหรือเปล่า เมื่อประชุมกันตอนเช้าที่ปรารภกันมาแล้วนั้น มันเกลี้ยงมาถึงตอนเย็นด้วยหรือเปล่า ถ้ายังมีอะไรๆ อยู่ก็จะได้กวาดกันให้เกลี้ยงไปเสียแต่วันนี้ แล้วจะได้เกลี้ยงไปจนกระทั่งตอนดึกหรือวันนี้จะได้เป็นวันพิเศษสำหรับที่จะทุเกีบกวาดกันให้เกลี้ยงๆ จะได้ด้วยกันให้ดี ๆ หรือจะอยู่กันคืนยังรุ่ง เผ่าคนไข้ทุก็ได้ วางยาให้ถูกต้องกับโรคของมัน แล้วก็เผ่าดูอาการของมันไปก่อน จะค่อยๆ ทุเลาเบาบางขึ้น

บ้างไหม หรือว่าถ้าเป็นใช้หนกอยู่ ก็จะได้คุณแลรักษาเรื่อย ๆ ไป
ก็ดีเหมือนกัน

โดยเฉพาะว่าการที่จะตรวจสอบรอบรู้อะไรเข้าไปในพื้นลึก
ของจิตใจ มันเป็นเรื่องที่จะต้องอบรม จนมีสติติดต่อกับมีความรู้สึกต่อ
เรื่อย แล้วไม่ไปเรื่องอื่น มันมาอยู่เรื่องนี้ กรุ่นอยู่กับเรื่องนี้
จิตใจของเรา พิจารณาอยู่เป็นประจำ ทำให้มากทำให้ยิ่ง
อยู่ในเรื่องนี้นะ ๕ ๕ ๕ มันเลยเปิดประตูข้างในไปอย่าง
เหมาะสม หรืออย่างสมතුลย์ หรืออย่างสบายก็ได้ เพราะว่า
จะอะไร มันไม่สบายเท่า ถ้าเราดูออกข้างนอกแล้วมันยุ่งมันวุ่น
ถ้าดูเข้ามาข้างในแล้วมันว่าง ใครจะเลือกดูทางไหนดีก็เป็นของ
เฉพาะตัว ถ้าใครดูเข้าข้างในบ่อยๆ มากๆ หรือดูอยู่คั่นยังรุ่ง
หรือว่างอยู่คั่นยังรุ่ง ก็นับว่าเป็นของประเสริฐแล้ว

ที่ว่าจะเหยียบย่างเข้าไปในร่องรอยของพระอริยเจ้า ที่ท่านมี
จิตใจว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวมีตนกันแบบไหน
เรารู้อันไหนได้เอง แบบนี้เอง แบบที่เราคลำหากันไม่ค่อยจะพบ
แต่มาพบเข้าในจิตใจของเราเอง ว่ามันเดินโล่งไปอย่างไร
ความสงบสัจปราศจากตัวตน มันเรียบไปได้อย่างไร สงัดไปได้
อย่างไร เรียกว่าสังัดจากกามารมณ์ กามารมณ์ไม่รบกวนจิตใจ

เป็นจิตใจที่มีการสงบอย่างเหมาะสม ถ้าหากว่าเป็นความสนใจจริง ๆ เรื่องนี้ก็ไม่เหลือวิสัย ที่ไม่สนใจจริงจึงเป็นของเหลือวิสัย และเห็นว่าทำไม่ได้ จิตนี้มันจะว่างไม่ได้มันจะต้องปล่อยให้วุ่นไปอย่างนั้น ครั้นวุ่นหนัก ๆ เข้ามันทนไม่ไหว มันบอกว่ากลุ้มจริง มันก็อยากจะว่างอีกนั่นแหละ แต่ว่าพูดเรื่องว่างไม่ชอบ ชอบพูดแต่เรื่องวุ่น ๆ การที่จะตรงเข้ามาจับตัวมันเองหรือทำลายตัวมันเองมักจะไม่ค่อยจะยอมหรือมันมักจะเข้ากับตัวมันเองไปเสียว่าทำได้แบบนั้น รู้แจ้งอย่างนั้น รู้จริงอย่างนี้ มันจระไนเสีย ปัดบังไปอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจึงต้องคุกมันให้หลายแง่หลายมุมสักหน่อย จับความเป็นมายาสาโดยของความรู้ที่มันว่า “รู้ ๆ” นั้น เป็นมายาสาโดยอย่าไปเชื่อมั่นเลยตั้งหน้าคุกไปอีก รู้ไปอีกดีกว่ามันจะรู้ผิดรู้ถูก คุกมันไปในที่สุดมันดับไปไหน รู้ผิด มันก็ดับรู้ถูกมันก็ดับ

ทีนี้ถ้าหากว่าคุกเป็นในเรื่องนี้ มันจะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปว่าเป็นเรา รู้ ความรู้ของเราที่ไปยึดถือขึ้นมาอย่างนั้นมันผิด ไม่ใช่รู้ถูก ถ้ามันจะนั้นก็เข้าใจเอาเองหรือเป็นการนึกเอาเองว่ามันก็ว่างอย่างนี้ถูกแล้ว ทั้ง ๆ ที่มันจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นวุ่น ก็ยังจะยึดถืออวดถืออยู่นั่นเอง ไม่ได้เห็นลงไปว่า

ช่วงว่าง มันมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปทั้งสองอย่าง จึงไม่ควรจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในลักษณะหนึ่งลักษณะใด จึงจะเป็นการว่างที่ส่งชนมา ไม่ใช่ไปยึดถืออยู่ในขั้นนั้นขั้นนั้น หรือปักหลักอยู่ในขั้นนั้นขั้นนั้นจนแน่นหนาเกินไป ควรจะได้ถอนเอาความรู้ความเห็นทิ้งเสียบ้าง อย่าเป็นการยึดมั่นถือมั่นนักเลย มันเป็นอันตราย เหมือนคนที่ชอบยึดถือความคิดความเห็นของตนจัดไปทำเดี๋ยวนั้น ไม่ยอมรับฟังเหตุผลของใคร ถือตัวจัดไปอย่างนั้นก็เป็นอันตราย มันชุดหลุมฝังตนเองเพราะความโง่หรือความถือดีอย่างเหนียวแน่นอยู่ในตัวเอง ถ้าเราเป็นคนมีปัญญาดี ละเอียด ปัญญาสูง เราก็พยายามคลายออก ปล่อยออก ถ้าอย่างนั้นแล้วก็เป็นที่ถูกเรื่อย ไม่มีพิษสงอะไร มีแต่ความเบาความว่างของจิตใจที่วิรูฬิมานะอย่างนี้เจียบหายไป

ที่นี้การที่จะเข้ามารู้ มาละ เข้ามาปล่อย มาวาง ความสำคัญตัวของเราเองนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่น่าจะสนใจให้มากที่สุด แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแนะนำไว้หลายอย่างเหมือนกัน มีการให้พิจารณาจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด เช่น ให้พิจารณาในเรื่องที่จะรู้ความจริงของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ถึงที่สุดให้ได้ ที่นี้เราอบรมข้อปฏิบัติอย่างนี้ เรา

จะต้องตามรู้ตามเห็น เช่นรู้ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จนกระทั่งจิตไม่ท่องเที่ยวไปไหน คงตามรู้ตามเห็นอยู่อย่างนั้น แม้ว่ากำลังจะพูดจะคิดอะไร ก็ตามรู้ตามเห็นแต่ในเรื่องความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง แล้วก็ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสารตัวตนที่ไหนเลย เราพยายามตามรู้ตามเห็นเรื่องนี้ มันเป็นการสกัดกั้นกิเลสตัณหาอุปาทานอยู่ในตัวเสร็จ พออะไรจะก่อเกิดขึ้นมาอย่างไรมันจะถูกทำลายไป หรือว่าเราปล่อยวางได้เรื่อย ๆ อย่างนี้ มันก็เป็นข้อปฏิบัติที่มีผลอย่างประเสริฐอยู่ในตัวทั้งนั้น ที่ได้ปล่อยตัวตนออกไปได้ หรือทำลายตัวตนให้หมดพยุศออกไปได้ ล้วนแต่เป็นการเดินตามรอยของพระทั้งนั้น ไม่หลงไปเดินตามรอยของยักษ์ของมารที่มีแต่จะเอาแพ้อาชนะ อวดเก่งอวดดีกัน ในแง่ผิดแง่ถูกต่าง ๆ นานาทั้งหมด พาให้วุ่นวาย เราก็เป็นกันมาแล้ว จะรู้สึกเข็ดกันบ้างหรือยัง รู้สึกกลัวกันบ้างหรือเปล่า มีความรู้สึกละอายตัวเองกันบ้างหรือเปล่า ว่าถ้าเราเกิดไปมีความรู้สึกอะไรขึ้นมาอย่างนั้น จะรู้สึกละอายใจของเราเองหรือเปล่า ทั่ว ๆ ทั่วว่ามันยังไม่ได้แสดงให้เห็นคนอื่นเขารู้ แต่ว่าตัวของตัวเองรู้สึกขึ้นมาเอง ตัววิภูฏิมานะหรือตัวตนก่อเกิดขึ้นมาแล้ว เกิดขึ้นมาชัดขวางแล้ว ถ้าเราไม่รู้อย่างนี้ มันจะมีทางอะไรที่จะปฏิบัติตามรอยของพระอริยเจ้าให้ถูกต้อง

หรือว่าตามในชั้นของพระโศกบัณฑิต ท่านละสัญญาญ์ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสออกไป แล้วเราควร จะพิจารณาตัวเองดูว่า เราอยู่ในร่องรอยหรือยัง หรือเรากำลัง งุ่มง่ามอยู่ในทางของยักษ์ของมารของการมีตัวตน มีอะไรต่ออะไร เยอะแยะ จะเอาอะไรต่ออะไรกันมากมาย ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอม เสียเปรียบ พวกนั้นก็เบียดเบียนเป็นมารไปหมดทั้งนั้น ถ้าเรา พิจารณากันให้ดี ๆ ว่า จะต้องเลิก ไม่เอาของมันแล้ว ไม่เดิน ทางยักษ์ทางมารแล้ว มันลำบากเหลือเกิน มันร้อนเหลือเกิน มันทุกข์เหลือเกิน เดินตามรอยพระตีกว่า เอาชนะมันเรื่อยไป ตีกว่า ออกทนมันไว้อ่อน อย่าเพื่อแสดงอะไรออกมาให้เป็นการ ส่งเสริมกำลังของยักษ์ของมารเลย ถ้าเรารู้กันอย่างนี้แล้ว การ ปฏิบัติของเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใคร จะมีแต่ผลพวงทุกข์อยู่ ในตัวเรื่อยไป จนกว่าจะหมดลมหายใจเนาเข้าโลงไปตาม ๆ กันนี้ เราควรจะต้องทำอย่างนี้ตีกว่า ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้แล้ว เราก็ต้อง ทนทุกข์ทรมานอยู่กับพวกกิเลสตัณหาอุปาทานที่มันทั้งเตะทั้งดิบ ทั้งเผา ทั้งยั่วแหย่ ที่มันแทงอยู่สารพัดรอบข้างไปทั้งหมด แต่เรา ไม่รู้สึกกัน ถ้าเรารู้สึกด้วยสติปัญญาของเราเองแล้ว มันจะต้อง ทำการเตรียมพร้อมอยู่เรื่อย เตรียมตัวอยู่ด้วย เตรียมสติปัญญา

อยู่เรื่อย พอที่จะต่อสู้เอาชนะหรือมีขันติความอดทน จนเอาชนะ
มันได้ ปล่อยมันออกไปได้ วางมันออกไปได้ เหล่านี้ก็ต้อง
อาศัยความพากเพียรพยายามหรือความอดทนอยู่ด้วยกันทั้งหมด
ที่เรานั้นไม่ไหวกิเลสมันยั่วเหี้ย อดทำตามมันไม่ได้ มันจึงได้
ทุกข์แล้วทุกข์อีก ยิ่งอวดเก่งมากก็ยิ่งทุกข์มากจัดเข้าไปอีก เรา
ลดความยึดถือในตัวเราว่าเป็นคนถูกคนดีน้อยลง นั่นแหละ
เรียกว่าเป็นความรู้จัก ถ้ายังยึดถือตัวเราเอง ว่าตัวเราเอง
เก่งกว่าใคร ๆ ทั้งหมด นั่นแหละจึงบังคับไปตามเดิม

ข้อปฏิบัติที่จะเข้ามาสับหัวของตัวเองนี้ มันเป็นข้อปฏิบัติ
ที่ถูกต้องถึงที่สุด ในเรื่องนี้ ถ้าไม่สับตัวเองจะให้ใครเขามาสับ
คนอื่นเขาสับก็สับนอก ๆ ไม่ถูกจุดหมาย ตัวเราสับเข้าไปเอง
มันถูกจุดหมายทุกที มันเกิดอะไรขึ้นมาสับมันลงไป ๆ ถูกจุดหมาย
ทุกที แล้วมันก็เลยพ่ายแพ้ไปเรื่อย ทำให้เราเป็นอิสระขึ้นมา
ได้เรื่อย ๆ เหมือนกัน ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้แล้วก็เฝ้าไปตามเดิม
แม้ว่าเราจะอยู่ในเพศของนักบวช เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์
สักกี่ปีก็อยู่อย่างนั้นแหละ ตัวตนก็ยังตระหง่าน กระทบกระถัง
อะไรนิดหน่อยไม่ได้ คอยจ้องจะโกรธอยู่เรื่อย จะเกลียดอยู่เรื่อย
ไม่รู้อะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว อะไรเท็จอะไรจริง งามาย

ไปเสียทั้งหมด ไม่ลืมหลืมตา ขอให้เป็นการรับฟังด้วยจิตใจที่มี
สติปัญญา แล้วก็จะได้รับประโยชน์มากในเรื่องนี้ ถ้าผิดไปจาก
นี้แล้ว นั่นแหละเรียกว่าเป็นยาขม ทั้งขมทั้งขื่นคลั่นเหียน
เหลือเกิน

เพราะฉะนั้นก็หวังว่าผู้ปฏิบัติจะมีความพากเพียรพยายามใน
เรื่องนี้นั่น ให้เป็นการได้ผล ขอจงตั้งหน้าปฏิบัติเพื่อขุดรากเหง้า
ของความมีตัวมีตนให้ว่างออกไปจากจิตใจให้ได้ทุก ๆ ขณะเถิด.

สังขารระงับ

จรรบรู้ จิตใจ ให้เนืองนิจ

ควบคุมจิต สงบไว้ ให้เหมาะสม

ความจำผิด จิตหมาย ไม่นิยม

ไม่หลงม ยึดมั่น ในสัญญา.

เมื่อสังขาร ระงับ กับสนิท

สภาพจิต ผ่องใส ไม่มีผ้า

มองเห็นสิ่ง ทั้งหลาย ด้วยสายตา

อันแจ่มจ้า ภายใน จิตใจเอย.

ฉันอาหารวันละหนเดียว

ภิกษุ ท. ! เราย่อมฉันโภชนะแต่ในที่นี้แห่งเดียว (คือฉันหนเดียว ลูกขึ้นแล้วไม่ฉันอีกในวันนั้น) ภิกษุ ท. ! เมื่อเราฉันโภชนะ แต่ในที่นี้แห่งเดียวกัน ย่อมรู้สึกความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย มีความเบากาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลังและมีความสุขด้วย

ภิกษุ ท. ! มาเถิด แม่พวกเธอทั้งหลาย ก็จงฉันโภชนะแต่ในที่นี้แห่งเดียว ภิกษุ ท. ! พวกเธอทั้งหลายเมื่อฉันโภชนะแต่ในที่นี้แห่งเดียวอยู่ จักรู้สึกความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย มีความเบากาย กระปรี้กระเปร่ามีกำลัง และมีความสุขด้วย.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

อยู่วัดไม่ขัดเกลา จะอยู่เอาอะไรกัน

๒๓ ธันวาคม ๒๕๐๓ (ตอนเช้า)

วันนี้เป็นวันประชุมตามเคย ตามที่ผู้ปฏิบัติได้อ่านบันทึก
สู่กันฟัง กันว่ามีประโยชน์มากอยู่ สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยบันทึก
จะได้ทำตามอย่างนั้นบ้าง และที่ได้บันทึกมานั้นจะได้เป็นเครื่อง
สอบตัวเอง ให้มีการรอบรู้เข้าไปภายในจิตใจของตนเองให้
ถูกต้องยิ่งขึ้น

โดยเฉพาะผู้ที่รู้หนังสือควรบันทึกตลอดพรรษา การบันทึก
ตลอดพรรษาคิดต่อไปได้ก็จะเป็นประโยชน์หรือว่าเป็นแนวทางของ
ตัวเองต่อไปภายหน้า เพราะฉะนั้นผู้ที่บันทึกประจำวันก็ขอให้
บันทึกให้ติดต่อกันไปตามมากตามน้อยเท่าที่จะทำได้ก็แล้วกัน
ที่นี้ผู้ที่ไม่รู้หนังสือก็ให้ปฏิบัติชนิดที่ควบคุมจิตใจและมีการ
พิจารณาประกอบเอาไว้ด้วย แล้วมีการสำรวจทางกายทางวาจาให้
เรียบร้อยก็จะเป็นประโยชน์ และหมั่นมีการพิจารณาตัวเองเอาไว้
ให้มาก

ถ้าจะพูดถึงความรู้สึกในทางจิตใจสำหรับคนที่ไม่รู้หนังสือ ถ้าหากว่ามีสติปัญญาเป็นเครื่องอ่านใจตนเองออกก็อาจจะรู้อะไรขึ้นมาได้เอง ถึงจะไม่มี การเขียนบันทึกอะไรลงไปก็ไม่ใช่ไร กองจะมีประโยชน์ไปในทางทับทุกซ์ทับกิเลสได้เหมือนกัน การบันทึกนี้เป็นการจำเอาไว้แล้วก็เขียนลงไป มันก็มีประโยชน์ขึ้นหนึ่ง แต่ว่าเนื้อแท้ของการปฏิบัติแล้ว มันอยู่ที่สติปัญญาที่จะต้องรอบรู้เหตุผลอะไรอยู่ภายใน ที่เป็นลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่มีประจำอยู่ทุก ๆ ขณะ ข้อสำคัญจะต้องตรวจ ต้องพิจารณา โดยเฉพาะให้มีการพิจารณาถึงเรื่องลักษณะของกิเลสที่เกิดขึ้นทำจิตใจให้เศร้าหมองซุ่นมัวไปในลักษณะอย่างไร ต้องมีการสอบอยู่อย่างนี้ ความจริง คนที่ไม่รู้หนังสืออาจจะมีการอ่านใจตนเองได้ดีกว่าคนที่รู้หนังสือบางคนด้วยซ้ำไป เพราะว่า การรู้หนังสือมีแต่อ่านหนังสือกันเสียหมด ไม่ค่อยได้อ่านจิตใจของตนเอง ที่นี้คนไม่รู้หนังสือไม่ค่อยได้ไปอ่านข้างนอก อ่านเอาในตัวเองเสร็จ มีการรอบรู้จิตใจของตนเองอยู่ทุกวันทุกเวลาไป มีการแก้ปัญหาชีวิตของตนเอง โดยอาศัยธรรมะจากการได้ยินได้ฟังในเรื่องที่จะให้มีข้อสะกิดใจเตือนใจ จนกระทั่งนำไปคิดไป

นึกด้วยสติปัญญาของตัวเอง แล้วก็จะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ที่เดียว

เพราะว่าตามธรรมดาการอ่านหนังสือนี้ อ่านกันเหลือเกิน
สำหรับคนที่อ่านหนังสือออก อ่านกันไม่รู้จักก็สิบเล่มหรือก็ร้อย
เล่ม แม้จะมีการบันทึกลงไปเขียนลงไป มีการรู้การจำการคิด
อะไรแจ่มแจ้งที่เขียน ๆ ลงไป เสร็จแล้วก็แล้วกันไป ถ้ามีความ
ประมาทขึ้นมา ทะนงตัวว่า เรารู้แล้ว อะไรเหล่านั้นมีแต่การ
ถอยหลังทั้งนั้น พอมีความประมาทก็ถอยหลัง ไม่ว่าจะบันทึก
ได้ดีแค่ไหน ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบทกลอนอะไรที่
ไพเราะเพราะพริ้ง แต่ถ้ามันเป็นของชั่วคราวแล้ว ไม่ได้เป็น
การก้าวหน้าของชีวิตไปได้เลย เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรมีความ
ประมาท ว่าเราเขียนได้ดีได้เก่ง หรือแต่งกลอนได้ดี เพราะพริ้ง
ไปทั้งหมดนั้น อย่าได้นำมาเป็นเครื่องหลอกตัวเองเป็นอันขาด
เพราะว่าจะต้องมีการปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท จึงจะก้าวหน้า
ไปได้ ไม่ว่าจะมีความรู้แจ้งอะไรขึ้นมาบางครั้งบางคราวก็เหมือน
กัน ถ้ามันไปหยุดอยู่แค่นั้นแล้ว มันก็หมดกันเท่านั้นเอง ไม่ได้
มีการก้าวหน้าอีกต่อไปได้เลย

การปฏิบัติที่จะต้องปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งทีเดียว ไม่ว่าจะผ่านการปฏิบัติมานานหรือว่าเพิ่งจะปฏิบัติก็ตาม ขอให้ระวังเรื่องนี้เป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติ ถ้ามีความประมาทเสียแล้ว แม้จะรู้อะไรมาหลายๆ หรือปฏิบัติมานานๆ มันก็ไม่เปลี่ยนอะไรให้ดีขึ้นไปได้ หรือมันอาจจะเป็นการเลวลงไปเป็นการถอยหลัง ซึ่งเป็นการถอยหลังทีเดียว ส่วนการที่จะก้าวขึ้นนี้จะต้องใช้กำลังของสติปัญญาครอบงำไปหมด กว่าที่จะก้าวไปได้ ไม่ใช่ก้าวไปพรวดๆ เพ้อๆ ไม่ใช่แบบนั้น จะต้องรอบคอบที่จะรู้ความเท็จจริง หรือความผิดพลาดพลังเผละอะไรของตนเอง ที่มีขึ้นมานิดๆ หน่อยๆ ก็จับได้ นั่นแหละจึงจะมีการปฏิบัติชนิดที่ไม่มองผ่านอะไรว่าเป็นของเล็กๆ น้อยๆ เพราะว่าเล็กๆ น้อยๆ นั่นแหละบ่อยเข้ามันก็มากเข้าทุกที แล้วทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดอะไรขึ้นมาได้ บางทีอาจจะมากไปกว่าที่ยังไม่รู้อะไรเสียด้วยซ้ำไป

การไม่รู้อะไรนี่บางที่ยังเจียมตัวกลัวทุกซกกลัวโทษสารพัดอย่าง แต่ว่าพอมีความรู้อะไรขึ้นมาเองบ้างแล้ว ระวังให้เถิดในตอนนั้น มันจะเกิดมีการทะนงตัวขึ้นมาในแง่ที่จะยกย่องตนเองว่ามีคุณธรรมอย่างนั้นอย่างนั้นขึ้นมาหลอกตนเอง ทำให้เป็นการ

หยุดชะงักลงไปทันที แล้วก็มีแต่การยึดมั่นถือมั่นในความคิดที่มี
 คนเข้มขันขึ้นไปอีก จนกระทั่งจะพุดติหรือพุดเตือนกันก็ไม่ได้
 เพราะคนที่มีความเฉลียวฉลาดมีความรู้มาก ๆ นี้ จะไม่ยอมรับ
 คำตักเตือนหรือคำติของใครเลย จะมีแต่การพองลมจัดเข้าทุกที
 แล้วการพองลมจัด ๆ นี้มากเข้าก็เกิดแตก เพราะฉะนั้นเรื่องการ
 ปฏิบัตินี้ไม่ใช่เป็นการทำชั่วครั้งชั่วคราว ต้องเป็นไปตลอดชีวิต
 จึงจะได้ トラบไตที่ยังมีกิเลสตัณหาอุปาทาน ยังมีทุกข์เพราะ
 ความยึดมั่นถือมั่น แล้วจะต้องมีการพิจารณาอย่างไร มันจึงจะ
 เป็นการดับการทำลายหรือการเผากิเลสได้เรื่อย ๆ ไป ในเมื่อยังมี
 ลมหายใจอยู่นี้ จะต้องปฏิบัติชนิดที่สงบเสงี่ยมเจียมตัวมากขึ้น
 คุณธรรมมีขึ้นมากเท่าไร ความยึดถือตัวตนหรือทิฐิมีมานะ ควร
 จะลดลงไป ๆ ตามส่วน แล้วใครจะมาตรวจให้ มาสอบให้ นี้
 มันเป็นเรื่องเฉพาะตัวอยู่ด้วยกันทั้งนั้น น่าจะปรึกษากันในเรื่อง
 นี้ ไม่ใช่จะมายกย่องกันอย่างนั้นอย่างนี้ เสร็จแล้วก็โง่เขลา
 ไปตามเดิม

คำติคำเตือนเปรียบเสมือนยาขม ที่จะต้องพยายามรับรู้รับ
 ฟังเอามาสอบดูว่า ลักษณะของความคิดที่มันอยากจะอวด
 รั้นนั้น มันลดปริมาณลงไปบ้างไหม จิตใจกำลังคลายจากความ

ยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวมีตนลงไปเรื่อย ๆ แล้วทำให้จิตใจมีความเบาความว่าง ความสงบลงไปทันที แล้วก็บอกว่า ถ้าหากเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าเป็นตัวเรา หรือตัวกูของกูขึ้นมาแล้วตัวมันมีอะไรบ้างในขณะนั้น นี่ก็เป็นเครื่องสอบกันได้

ที่เรารู้เรื่องของอุปกิเลสกันมา ยังไม่เห็นว่ใครจะมีการรู้เรื่องของอุปกิเลส ให้ได้ประโยชน์และละเอียดลึกซึ้งขึ้นเลย หรือบางคนก็บอกว่าไม่มีอุปกิเลสไปเลย ลองพิจารณาคูตี่ๆ ในข้อที่ ๑๕ และ ๑๖ เพียง ๒ ข้อนี้เรื่องของความเมา แล้วเราเมาอยู่อย่างไร เมาในวัย เมาในความไม่มีโรค เมาในชีวิต กำลังเมากันประอยู่หรือเปล่า เคยนึกเคยพิจารณาบ้างไหม ว่ากำลังเมาอยู่หรือเปล่า เพียงข้อนี้ข้อเดียวก็พอที่จะสอบตัวเองได้แล้ว ว่านี่เรากำลังเมา กำลังประมาทอยู่ แล้วถ้ามีการเมาการประมาทแบบนี้ จะรู้สึกน่ากลัวหรือน่าสงสารตัวเองหรือเปล่านั้นขอให้สอบดูด้วยกันทุกคนว่ามันเป็นอย่างนี้หรือเปล่า แล้วก็ไม่ได้พิจารณาอย่างนี้ มีแต่การหลงใหลยึดถือเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาอะไรเหล่านี้ ซึ่งมีประจำอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่กลับมองไม่เห็นไป หรือว่าไม่กล้าแสดงออกมาตามความจริง มันก็เป็นมายาหรือปิดบังความชั่วที่ตัวทำไว้ แล้วการปิดบังอย่างนี้มันจะได้ประโยชน์อะไร

ขอให้พยายามพิจารณากันดูเสียใหม่ ว่าการที่เราจะต้อง
 ตรวจเชื้อโรคภายในจิตใจของเราเอง เป็นหน้าที่ของเราเองโดย
 อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงชี้เชื้อของโรคเอาไว้ให้เรา
 ตรวจ ให้เราสอบ ให้เรารู้ ให้เราละ ให้เราเผากิเลสกัน ที่นี้
 เรากลับมากลัว ไม่กล้าหยิบเอาข้อหนึ่งข้อใดมาพิจารณา
 สอบสวนให้มันลึกเข้าไปอีก สำหรับเรื่องศีลก็ขอให้พิจารณาลึก
 ไปกว่านั้น ถ้าเป็นศีลที่มาสอดกันง่ายๆ อย่างนี้แล้ว ก็คิดกัน
 ดูเถิด ว่ามีศีลกันแค่ไหนมันสะท้อนรากของอวิชชาหรือเปล่า มัน
 ทำลายกิเลสตัณหาอุปาทานได้หรือเปล่า ผู้ที่หวังความก้าวหน้า
 จะต้องมึศีลชนิดที่พระอริยเจ้าสรรเสริญว่าเป็นผู้มีศีล แล้วเรื่อง
 อุปกิเลสก็เป็นโรคร้ายที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะเหตุใดมันจึง
 ได้เกิดขึ้นได้ มันมาจากอะไร เราควรจะพิจารณาให้แยบคาย
 ในเรื่องความเมาความประมาทนี้ จะต้องทำให้มากอยู่ในบทไหน
 มันจึงจะไม่เมา จึงจะไม่ประมาท แล้วข้อต่อๆ ไปนั้น ก็จะได้
 อ่อนกำลังลงไปเอง

ข้อสำคัญเราได้พิจารณากันหรือยัง ตามที่สวดบัจจเวกชน
 จบไปแล้ว หรือการสวดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ตาม เราได้
 พิจารณากันแล้วหรือยัง นี่ก็เป็นกิจเฉพาะตัวอยู่ด้วยกันทั้งหมด

เพราะฉะนั้นเวลาที่มีจิตใจสงบ มีการพิจารณารู้เห็นความจริงขึ้น บ้างบางครั้งบางคราว นั้นมันก็ยังนึกหน่อยไม่พอกับความโง่ ความหลง ความยึดมั่นถือมั่น ที่มันมีเป็นสัญชาตญาณอยู่อย่าง เหนียวแน่น ควรจะมองกันเข้าไปให้ลึกๆ เข้าไปล้วงคองเห่าดู สักทีว่าตัวตนนี้ทำไมถึงได้ไปหลบไปซ่อนอยู่ที่ไหน หรือมันได้ โผล่มาให้เห็นหน้าเห็นตาอยู่เรื่อย ๆ แต่เราไม่ได้ดูกันเท่านั้นเอง มีแต่การยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดเวลา แม้แต่เรื่องที่เราจะพิจารณา ให้เห็นกาย ที่มีแต่ความทุกข์ทรมานเปลี่ยนแปลงอะไรเหล่านี้ หรือ ว่า การเจ็บไข้ก็ไม่หมายถึงเพียงว่าการปวดท้องปวดหัว หรือ เป็นไข้เท่านั้น ๘๔๖ บริโภคข้าวห้าอย่างทุกวันนี่ ถิ่นับว่า เป็นยาสำหรับเสียยาให้แก่ร่างกาย ซึ่งเป็นกลุ่มของธาตุที่ต้อง มีธาตุต่างๆ เพิ่มเติมไว้เรื่อย ถ้าไม่เติมมันก็ทรงอยู่ไม่ได้ นี่ก็ เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาต้องใช้ปัญญาอยู่ตลอดสายทั้งนั้น

เรื่องข้อปฏิบัตินี้ถ้าใครพิจารณาให้แยบคายจะรู้สึกได้ว่า ข้อปฏิบัติที่จะเป็นการดับทุกข์ดับกิเลสจริงๆ นั้นไม่ใช่ทำกัน เฝื่อนๆ หรือว่าทำกันชั่วคราวแล้วก็เลิกกันไป นี่เราทำกัน จริงจังในระหว่างเข้าพรรษา ทั้งสี่จะทำอะไรต่ออะไรกัน เข้มแข็ง มันก็ไม่ใช่อะไรอื่น เพื่อจะได้เป็นต้นทุน มีทุนเอาไว้

คุ้มครองตัวเองในเวลาต่อไป เช่นการบันทึกนี้ก็เหมือนกัน บันทึกเอาไว้อ่านเพื่อเป็นแนวของการปฏิบัติ ที่จะต้องรอบรู้ ของตัวเอง จะต้องฟังน้ำพักน้ำแรง ฟังสติปัญญาของตนเองให้ มากในการที่จะพิจารณาธรรมะ นั้นแหละมันจึงจะได้เรื่องได้ราว ได้แง่ของการที่จะดับทุกข์ของตนเองได้ตลอดเวลา และจะต้อง มีการแก้ไขปรับปรุงทำให้มีการก้าวหน้าเรื่อยไป ถ้าหากว่าไปมี การหยุดการเพลิน การเฟลหรือการเอาอะไรต่ออะไรในระหว่าง ไหน จะต้องรู้สึกตัวทันทีที่เดียว จะต้องไม่เอา แม้จะเอาก็ต้อง ระมัดระวัง เหมือนกับการเข้าใกล้ไฟ หรือเข้าใกล้งูพิษ จะต้อง ระวังให้มาก นั้นแหละจึงจะมีหนทางที่จะทะลุออกไปได้ ถ้าไม่ อย่างนั้นแล้วมันจะอยู่ในกรงขังหรือเป็นการขังตัวเอง ให้จมมิด ลงไปอีกก็ได้

เพราะฉะนั้นเรื่องการปฏิบัตินี้จึงไม่ใช่เรื่องทำเล่นชั่วคราว ชั่วคราว เหมือนกับการบันทึกนำมาอ่านได้ไฟเพราะถูกต้องดีไม่ ก็วันหรือไม่กี่ชั่วโมงหรอก จิตใจก็แปรปรวนไปอื่น มีความ คู้เคยมาแต่เดิมๆ อย่างไร มันก็จะตกไปอย่างนั้น แล้วนี่ใคร จะมาชี้แจงจะมาชักจูงให้พ้นออกมาจากหล่มที่จมปลักอยู่นั้น ถ้า เราไม่ฟังธรรมะหรือว่าไม่มีสติปัญญาของเราเองเป็นเครื่องรู้แล้ว

จะแย่ นับวันโรคมันจะทรุดหนักเข้า เราก็เป็นไข้กันเพียบแปะ
ก็จะเป็นโรคของกิเลสอวิชชาตัณหาอะไรเหล่านั้นกันอยู่ทั้งนั้น เผลอ
ไม่ได้ แล้วอย่างนี้จะมีผลประมาทได้อย่างไร

การที่จะพิจารณาขันธห้าหรือรูปนามจะต้องทำอยู่ทุก
ลมหายใจเข้าออก นั้นแหละพระพุทธเจ้าจึงทรงรับรองว่าเป็น
ผู้ไม่ประมาท แล้วจะต้องมีความรู้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกอย่างไร
ขอให้พยายามสอบสวนดู พิจารณาให้รู้ของตัวเองให้ถูกต้อง
ขึ้นมาให้จงได้ จะได้เป็นเครื่องเตือนตัวเองในเวลาต่อไป การที่
เผลอๆ ไสลๆ เพลินๆ ไปอย่างนั้นมันเป็นความประมาททั้งนั้น
แล้วมันจะนำสงสารตัวเองไหม หรือว่าชีวิตนี้ก็เป็นอย่างไม่เที่ยง
ไม่รู้จะอยู่ไปได้เท่าไร แล้วการที่มีลมหายใจอยู่นี้ก็ต้องรีบ
ทำความหลุดพ้นของตนเอง ที่เป็นของสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นๆ
ทั้งหมด สิ่งอื่นๆ ไม่สำคัญ มันมีความสำคัญอยู่ว่า จะให้มัน
กลายจากความยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวเราของของเรา แล้วเรา
ลองมีจตุรรวมอย่างนั้นกันดูที่ ส่วนศีลนั้นไม่ต้องไปทำอะไรมาก
มันอยู่ที่ตัวเราที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นเสียอย่างเดียวเท่านั้น แล้วตรวจดู
ไปว่าจิตใจนี้มันจะไปหาอะไร ในเรื่องศีลก็ดี ในเรื่องอุปกิเลส
ก็ดี เราจะต้องพิจารณาจับหลักสำคัญของความยึดถือที่มาจากความ

ไม่รู้ หรือความไม่ได้พิจารณาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทรุติกรรม
ของร่างกายหรือทั้งภายในจิตวิญญาณอะไรทั้งหมดนี้ที่มันแสดง
ลักษณะเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ในตัวอย่างไร

เพราะฉะนั้นที่จะพิจารณาให้รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ที่มีอยู่กับเนื้อกับตัวกับจิตใจของเราเองทุกขณะนี้ มันไม่ต้องไปดู
ที่ไหนแล้ว มันมีเสร็จอยู่ในนี้ ขอแต่ให้เราเบิกลูกนัยน์ตาแล้ว
ก็ไม่ต้องไปทำอะไรเลย เพียงแต่เบิกนัยน์ตาขึ้นดูเท่านั้นก็พอ
ที่ที่เราไม่ได้ดูกันเรื่องนี้ ไม่รู้กันในเรื่องนี้ แล้วไม่รู้ว่าจะไปรู้
เรื่องอะไรกันที่ไหนอีก จะไปเที่ยวรู้หรือเรียนเรื่องอะไรมันก็
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไปทั้งหมด ที่เรียนรู้นั้นก็เรื่อง
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน แต่ว่าเราไม่รู้ เราจะเรียน
เอาเรียนเอาไปทั้งหมด ไม่ใช่เรียนแล้วปล่อยไป ถ้าปล่อยวางไป
ทิ้งไป จิตใจก็ว่างไป เบาไป สงบไป

การเรียนปฏิบัติมันต้องเรียนอย่างนี้ เรียนทั้งไม่ใช่เรียนเอา
มันผิดกันตรงนี้ ว่าที่เรียนรู้อันนั้นก็เอา เอาเป็นเรา รู้ แม้ที่สุด
จะทำข้อปฏิบัติชนิดที่มีการรู้อะไรแล้ว เป็นการรู้ด้วยการ
พิจารณาหรือรู้ด้วยสติปัญญาก็ตาม ถ้าว่าเป็นปัญญาแท้ๆ แล้วรู้
แล้วมันปล่อยมันวาง ถ้าไม่ใช่ปัญญาแท้ๆ แล้ว รู้แล้วมันเอา

มันยึก เพียงเท่านั้นเราก็สอบกันได้ คนไม่รู้หนังสือก็สอบเอาได้
 แล้วก็มีสติปัญญาได้เหมือนกันในเรื่องนี้ เราไม่ต้องการที่จะ
 เอาเรื่องเอาราวมากมายอะไรจนจำไม่ไหว คิดไม่ไหว เอาแต่
 เฉพาะหน้าอยู่เดี๋ยวนี้ ที่จะพิจารณากันให้รู้เดี๋ยวนี้ให้มันรู้ข้อ
 เท็จจริงในเรื่องนี้ ถ้ารู้เรื่องนี้เสียได้จิตใจมันคลายจากความยึดถือ
 เป็นตัวเรา เป็นของของเราไป มันพ้นทุกข์กันเดี๋ยวนี้ ขอให้
 พิจารณาไป สอบดู ว่าถ้าทำอย่างนี้อย่างเดียวแล้วไม่ต้องไปทำ
 ข้อปฏิบัติอย่างอื่นก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นฝีกอะไรต่ออะไรก็ฝึกไปในแบบ
 นี้ ไม่ว่าจะเป็นอินทรียสังวร หรือว่าจะฝีกมีสติสัมปชัญญะ ก็เพื่อสิ่ง
 นี้ เพื่อที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของของเราทั้งหมด จึง
 ต้องมีการย้ำแล้วย้ำอีกในเรื่องพิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตานั่น มันจะไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่ถ้าไม่พิจารณาให้เห็น
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วมันคือค้ำจะยึดอยู่รำไป ตัวตนก็ยัง
 ตระหนักรู้ยังกระหายยังอยากโน่นอยากนี่ อยากคืออยากเด่น
 อยากมีอยากเป็นसारพัดอย่าง แต่พอเราโค่นตัวนี้เสียได้ตัวเดียว
 เท่านั้น มันเรียบร้อยราบรื่นเรื่อย ๆ ไปทีเดียว ขอให้ไปสอบ
 กันดู ว่ามันเป็นจริงอย่างนั้นหรือเปล่า ไม่ใช่เรื่องท่องไม่ใช่
 เรื่องจำไม่ใช่เรื่องอะไรให้มากเกินไปเลย มันเป็นเรื่องที่สอบเข้า

มาภายในจิตใจของตนเองเถียวนี้ ที่มันกำลังไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นการรับรับฟังด้วยจิตใจที่ว่างๆ วางเฉยไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งหมด ไปสอบกันดูเถิด แล้วจะไม่รู้สึกลำบากใจเลย อินทรีย์กับวิสุทธิไปทุกทวาร พอสอบอยู่อย่างนี้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเราในของของเราอยู่อย่างนี้ ทางหนทางตาที่จะมองที่จะรู้อะไร มันจะ ไม่มีความหมายขึ้นมาเลย ไม่ยึดถืออะไรขึ้นมาเป็นจริง เป็นจังหรือชอบนั้นเกลียดนี้ อย่างโน้นอย่างนี้ มันจะเรียบร้อยราบรื่นไป “ไม่ยึดมั่นถือมั่น” เป็นถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าประกาศรวมเอาไว้แล้ว ท่านที่เป็นครูบาอาจารย์ทั้งหลายก็ได้แสดงกันต่อๆ มา เราต้องใช้สติปัญญาของเราเองพิจารณาจับเค้าเงื่อนในเรื่องข้อปฏิบัติให้ได้ แล้วมันจะไม่ยุ่งยากไม่ลำบากเลย

การบันทึกที่ดีหรือไม่บันทึกสำหรับคนไม่รู้หนังสือก็ดีก็มีประโยชน์เท่ากัน คือไม่ยึดมั่นถือมั่นเท่ากันนั่นเอง ไม่ว่าจะ เป็นดีเป็นชั่ว เป็นอะไรทั้งหมด ให้มันคลายออกๆ เรื่อยไป แล้วดูที่ว่าจิตมันจะว่างได้ไหม สอบกันเข้ามาอย่างนี้แล้วก็สอบกันได้ทุกขณะเหมือนกัน ไม่เลือกเวลาไหนหรือไม่เลือกอิริยาบถไหน จนกระทั่งว่ามันสอบได้ทุกกลมหายใจเข้าออกทีเดียวในเรื่องนี้ ขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามสืบทราบข้อปฏิบัติโดยสรุปหรือรวบรวมเอาความรู้ทั้งหมดอยู่ในเรื่องนี้เรื่องเดียว ในเรื่องที่จะ

พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นมายา คำว่า “มายา” กับ “ไม่เที่ยง” เป็นคำพหูพจน์มีความหมายอย่างเดียวกัน ที่นี้เราจะได้อะไรกันให้ถูกต้องให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นั้นแหละมันจึงจะเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนดเรื่อยไปทีละเดียว การปฏิบัติอย่างนี้ถ้ารู้จักพิจารณาแล้วมีการปล่อยวางได้ มันก็เป็นลู่ทางที่ตัวเองจะต้องรู้ได้เองว่ามันเป็นทางกับทุกซัดได้จริงหรือไม่ ขอให้ไปสอบดูเอาเอง

เพราะฉะนั้นเรื่องของการปฏิบัติ การขอคำแนะนำจากกัลยาณมิตร ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นเหมือนกัน เพราะว่าความรู้สึกเห็นผิด เรากลับไปเห็นว่าเป็นของถูกไปก็มี หรือว่ายังไม่แน่ใจในเรื่องอะไรในสิ่งอะไร เราก็ควรจะไต่ถามเอามาถิมาพิจารณาเป็นการรู้ความจริงของตัวเองได้ นั้นแหละมันจึงจะเป็นการก้าวหน้าเรื่อยไป หรือว่าพบข้อผิดพลาดบกพร่องของตัวเอง โดยที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือว่าเพราะสัญชาตญาณของการมีตัวตนมันคอยแต่จะแทรกแซงปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร เราก็จะต้องสอบมันลงไป ค้นมันดู แล้วมีการพิจารณาอยู่อย่างนี้ก็จะได้เป็นการดับอุปาทานได้ หรือปล่อยวางได้ เพราะมีความรู้ ถ้าไม่มีความรู้มันปล่อยไม่ได้มันปล่อยได้แต่ของง่าย ๆ แต่ว่าในส่วนลึกของความมีตัวเรา มีของของเรามันไม่ใช่ของง่ายเลย มันเหนียว

แน่นอนนัก แม้ว่ามันจะเหนียวแน่นสักเพียงไรก็ตาม เราจะต้องใช้สติปัญญาเท่าที่เรามีอยู่เท่านั้น จะเป็นขั้นไหนก็แล้วแต่เกิดของมันเข้าไป รู้มันเข้าไปในลักษณะที่มันมีอะไรเกิดขึ้น มันจะจนกระทั่งดับมันได้ มันจะออกไปได้ คลายออกไปได้ ถ้ามันเป็นแล้วก็ต้องดูแบบที่ จะต้องฟังดูให้รู้ชัดว่า นี่มันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ซึ่งล้วนแต่ต้องดูกันจริงๆ ทั้งนั้น

ทีนี้ถ้าหากว่าเราไม่ดูไม่รู้อย่างนี้ เราก็ปล่อยไปเหมือนเรือไม่มีหางเสือ แล้วแต่คลื่นลมของกิเลสตัณหา มันจะพัดพาไปสู่ทะเลทุกข์มากขึ้นทุกทีๆ แล้วใครจะมาแก้ตัวให้ คิดทดลองคิดกันดู แล้วเราต้องมีการเสียสละ ต้องมีการเอาชนะทั้งภายในภายนอกอยู่อย่างไร ก็ขอให้เป็นการสอบสวนพิจารณาดู ถ้าว่าเป็นการคิดจนรู้ลู่ทางของการพิจารณา มีการมองเห็นความจริงได้แจ่มแจ้งแล้ว ลู่ทางมันก็จะเปิดโล่ง ทีนี้เราไม่ได้ทำการพิจารณาให้รู้จริงแจ่มแจ้ง มันจึงยังมีทมนและมีการยึดมั่นถือมั่นอยู่ จะต้องรีบแก้ปัญหานี้ให้มันสิ้นสุดเสร็จให้ได้ ทั้งในขณะนี้และขณะอื่นว่า เราจะต้องพิจารณาให้เป็นการแจ่มแจ้ง แล้วจะได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวเรา มีของของเราให้จงได้ นี่แหละจึงจะเป็นการก้าวหน้าของการปฏิบัติอย่างแท้จริงทุกโอกาสทีเดียว.

๖ ศตกเหว

ภิกษุ ท. ! สมณะหรือพราหมณ์ พวกใดก็ตาม ยังไม่รู้
ตามที่เป็นจริงว่า ทุกข์ เป็นเช่นนั้นๆ, เหตุให้เกิดทุกข์ เป็น
เช่นนั้นๆ, ความดับสนิทแห่งทุกข์ เป็นเช่นนั้นๆ, ข้อปฏิบัติ
เครื่องให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ เป็นเช่นนั้นๆ; สมณะหรือ
พราหมณ์พวกนั้น ย่อมยินดียิ่งยิ่ง ในเหตุปัจจัยเครื่องปรุงแต่ง
ชนิดที่เป็นไปเพื่อความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก
ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ;
เขาผู้ยินดีในเหตุปัจจัย เครื่องปรุงแต่งชนิดนั้นๆ แล้ว ย่อม
ก่อสร้างเหตุปัจจัยเครื่องปรุงแต่งชนิดที่เป็นไปเพื่อความเกิด
เป็นต้นนั้นๆ. ครั้นเขาก่อสร้างเหตุปัจจัยนั้นๆ แล้ว เขาก็
ตกลงไปในเหวแห่งความเกิดบ้าง, ในเหวแห่งความแก่บ้าง,
ในเหวแห่งความตายบ้าง, ในเหวแห่งความโศกบ้าง, ใน
เหวแห่งความร่ำไรรำพันบ้าง ในเหวแห่งความทุกข์กายบ้าง,
ในเหวแห่งความทุกข์ใจบ้าง, ในเหวแห่งความคับแค้นใจ
บ้าง อย่างนั้นเอง. สมณะหรือพราหมณ์พวกนั้น ย่อมไม่หลุดพ้น
จากความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความร่ำไร
รำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ; เราตถาคต
ย่อมกล่าวว่า “พวกเหล่านั้นย่อมไม่หลุดพ้นจากทุกข์” ดังนี้แล.

(จากหนังสือขมพรพัยจากพระโอรุ)

หมายเหตุ ภิกษุ ท. หมายถึงภิกษุทั้งหลายทุกแห่ง

อินทรีสังวร

๒๓ ธันวาคม ๒๕๐๓ (ตอนเย็น)

การมีโอกาสดำปรรณข้อปฏิบัติกันนั้น มันเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้มีความกล้าหาญและว่าแรงในการที่จะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ดับกิเลสของเราเอง ฤทธิ์เดชของกิเลสตัณหามันมีการก่อเกิดขึ้นมาอย่างไร ถ้าหากว่าเราคอยสังเกตดูให้ดี ๆ แล้ว มันจะเป็นการดับไฟแต่ต้นมือได้ง่าย ๆ แต่ถ้าเราไม่มีการควบคุมและไม่พิจารณาในขณะที่มันมีการก่อเกิดขึ้น ปล่อยให้มันปรุงจนกระทั่งจิตฟุ้งซ่านเรวร้อนขึ้นอย่างรุนแรงแล้ว มันก็เป็นของยากเหมือนกัน ถ้าปล่อยให้กิเลสมีฤทธิ์เดชมากขึ้นแล้ว ความรู้ของสติปัญญาจะไม่เพียงพอ ดับกิเลสไม่ลง ก็ต้องทะลุออกมาทางกายทางวาจาซึ่งก็เป็นโรคประจำตัวกันทั้งนั้น เราเคยปล่อย เคยแสดงฤทธิ์กันออกมาอย่างไรในเรื่องของกิเลส เราทำกันอยู่แล้วที่นี้เรามีความรู้สึกขึ้นว่า ขึ้นทำตามกิเลสหรือปล่อยให้กิเลสมันเผา มันไม่ไหว ทุกข์ทั้งนั้น แล้วก็เกิดมีความกล้าที่จะเพียรเผากิเลสให้เรวร้อนเป็นลำดับไป

ทีนี้ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกตัวอยู่เป็นประจำ เหมือนกับ
 มีสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างนี้ แล้วก็มีความรู้
 อยู่ว่าจิตในขณะนั้นมันเป็นปรกติ ยังไม่มีการยึดถือเป็นตัวเรา
 เป็นของของเรา ถ้าเราปรับพื้นอย่างนี้เอาไว้เรื่อย ๆ จะมีอะไร
 ก่อเกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น ทีมันก่อกำเนิดขึ้น
 มากก็มีการดับเสื่อมสลายไปทุก ๆ อารมณ์ ทีนี้ถ้าหากว่าเราไม่ได้
 ทำในใจไว้อย่างนี้ก่อน หรือว่าปล่อยให้จิตมันเพี้ยน ๆ หรือ
 มัวชั่วอะไรเหล่านี้ มันก็ทำให้กิเลสที่มันมีมายามากมาย มามี
 อำนาจข่มขี่หรือบังคับกันซึ่ง ๆ หน้า แล้วเราจะจัดการกับมัน
 อย่างไร เราจะต้องรู้วิธีการที่จะรู้จักเฟ่งให้มันดับให้มันสลายไป
 ตั้งแต่ขั้นระยะเริ่มต้น หรือมันมีการปรุงขึ้นมามากมายอย่างไร
 นี่ก็ต้องเป็นข้อสังเกตของตัวเอง แล้วถ้าหากว่าเรามีความ
 รอบคอบคุ้มครองจิตใจของเราให้ทรงตัวเป็นปรกติ ซึ่งก็เป็นสิ่ง
 ที่ต้องฝึกกันให้มีความรู้ติดต่อกันเป็นประจำทำให้มาก แล้วก็มี
 การเพ่งพิจารณาทำให้มีการรู้ความจริงในความเสื่อมความสิ้นในเรื่อง
 นั้นทั้งนั้น ความเสื่อมความสิ้นที่มันมีอยู่ทั้งรูปธรรมนามธรรมก็มี
 อยู่ทุกขณะ แต่ว่าไม่ได้เพ่งดู จึงไม่รู้เท่าทันนั่นเอง

การอบรมจิตให้สงบ จะฝึกทำกัมมัฏฐานบทหนึ่งบทใด
 ที่เคยกระทำมาก็ได้ทั้งนั้น หรือว่าจะฝึกอานาปานสติตามหลัก-
 เกณฑ์ที่สวดจบลงไปเดี๋ยวนี้อีกก็ได้ อุบายสำหรับเป็นเครื่องฝึกมีมาก
 เราจะต้องเลือกเอามาทดลอง เอามาหัดดูว่า จิตใจที่ยังฟุ้งซ่าน
 ยังไม่มีการทรงตัวได้ติดต่อกัน ยังมีการเผลอไปปรุง ไปคิดอะไร
 ต่ออะไรที่มันคุ้นเคยมาอย่างนั้น ที่นี้เราจะต้องทดลองฝึกดูก่อน
 เพื่อให้จิตมีความสงบ เพราะว่าความปรุงความฟุ้งซ่านมันรบกวน
 อยู่ เราจะต้องเพ่งพิจารณาตามมันไปในลักษณะเปลี่ยนแปลงเกิดดับ
 อยู่ในตัว ความจำความคิดทั้งหมด จะต้องดูกันจริงๆ เหมือน
 กัน ที่ให้มีการกำหนดจิตก่อนก็เพราะว่าจิตนี้ถ้าไม่สงบแล้วก็ดู
 อะไรไม่ชัดเจน เพราะฉะนั้นจึงต้องทำให้มันสงบ เช่นการ
 กำหนดลมก็เพื่อจะให้จิตสงบ ถ้าจิตมีการปรุงฟุ้งซ่าน ความรู้ที่
 จะตามดูตามรู้ลักษณะ ความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ก็ไม่ชัดเจน
 เพราะฉะนั้นจะต้องมีการปฏิบัติให้จิตสงบ จนกระทั่งจิตมีความ
 คุ้นเคยเป็นสมาธิตามธรรมชาติ

เรื่องสมาธิตามธรรมชาตินี้จะต้องมีข้อสังเกตของตัวเอง
 เช่นเราจะกำหนดนับอะไรตั้งแต่หนึ่งถึงสิบ จิตก็จะตั้งมั่นแล้ว
 จึงจะนับไปได้ ถ้าจิตยังไม่ตั้งมั่นหรือว่ายังไม่เป็นสมาธิตาม

ธรรมชาติแล้วเราจะคิดอะไร หรือจะนับอะไรมันก็ได้เรื่อง เพราะฉะนั้นจะต้องคอยสังเกตดูว่า ขณะที่จิตเป็นสมาธิตามธรรมชาติ เช่นมีความสงบเย็นเป็นปกติเองก็ไม่จำเป็นต้องไปบังคับ แต่ถ้าว่ามันปรุงคิดอะไรมากมายต้องมีการบังคับบ้าง เช่นการทำความมีภูฐานบทหนึ่งบทใดที่เคยฝึกมาก็ได้ แต่ว่าถึงอย่างไรก็ตามการฝึกนั้นก็ควรกระทำดู และจิตที่มีความสงบตามธรรมชาติ ก็ต้องรู้ไว้บ้าง เพราะว่ามันเป็นของง่ายอยู่ในตัวมันเองเหมือนกัน มันเป็นความสงบเย็นหรือความไม่ถูกกิเลสครอบงวน หรือว่าไม่มีความอยากอะไรต่ออะไร วุ่น ๆ วาย ๆ พื้นของจิตอยู่ในลักษณะที่มีความสงบอยู่ตามธรรมชาติ ตามมากตามน้อย แต่ว่าเราต้องสังเกตดูทุกขณะ ถ้าเรารู้จักลักษณะจิตอย่างนี้ได้บ่อย ๆ จนกระทั่งไม่ต้องมีการบังคับ มันก็สงบภายในตัวเองได้ แล้วการจะเพ่งอะไรก็ทำไปชนิดที่พอดีพอเหมาะกับลักษณะของจิตที่มีการทรงตัวอยู่อย่างนั้น อย่างนี้ก็ต้องเป็นของที่ต้องทดลองดูเหมือนกัน

ถ้าว่าจิตใจที่มันกำเริบวุ่นวาย เราจะไปบังคับขู่เข็ญเท่าไร มันก็ไม่ยอมสงบ ทีนี้เราจะต้องมีอุบายอย่างไร ที่จะเป็นเครื่องปราบปรามความรุนแรงเร่าร้อนที่มันกำลังมีขึ้น เราจะมีอุบายอะไรสำหรับจะพิจารณาคุณลักษณะของจิตชนิดนี้ มันเป็นความ

เราอ่านคัมภีร์แล้วมันจะทนให้ดูหรือเปล่า บางทีมันไม่ทนให้ดู มันมีการอยากออกไปปรุง อยากจะโผล่ออกไปมากกว่าที่จะทนดูได้ หรือว่าจะพักไว้ก่อน เช่นความอยากอะไรที่รุนแรงจนกระทั่งจิตคัมภีร์จนกระวนกระวาย พอถึงขั้นกระวนกระวายแล้ว เราจะทำอย่างไร เช่นเวลามีทุกข์ที่แสนเผ็ดจิตจะกระวนกระวายใหญ่ ถ้าเราจะไปกำหนดเอาความแสนเผ็ดของทุกข์เวทนาอย่างนั้นก็ได้ จะต้องมีการกำหนดทดลองดูว่า ขณะที่มันกำลังคัมภีร์นี้จะกำหนดรู้จิต หรือว่าจะกำหนดรู้อารมณ์อะไรที่มันเป็นเครื่องบรรเทา เราก็ต้องมีอุปายหลายๆ อย่าง สำหรับปราบปรามจิตที่มันมีการรุนแรง ถ้าถึงขั้นกระวนกระวายก็เป็นขั้นที่รุนแรง ควรจะรู้วิธีของตัวเอง ที่จะบอกจะแนะอะไรๆ กันหลายอย่างมันก็ไม่ถูกต้องนัก เพราะว่าเรื่องของจิตนี้มันไหวตัวเร็วที่สุด แล้วขณะที่กำหนดดู รุ่ง่ายก็มี รุ่ยยากก็มี ที่นี้เราพยายามที่จะฝึกสติสัมปชัญญะให้จิตทรงตัวได้ ถ้ามีความรู้สึกตัวทั่วถึงแล้วมันผ่อนคลายความรุนแรงลงมา มันไม่ไปปรุงไปคิดไปฟุ้งซ่านอะไรทั้งหมด มันผ่อนคลายรู้เฉพาะตัวมันเอง ถ้าอย่างนั้นก็เป็นอย่างง่าย แล้วการฝึกอย่างนี้ก็ควรจะเป็นการฝึกจริงๆ เหมือนกัน ต้องทำให้ติดต่อเอาไว้มาก ทางตา ทางหู ก็มีการ

สำรวจมองอยู่ในระยะใกล้ ๆ ไว้ก่อน อย่าทอดสายตาไกล เพราะว่าสายตามันเป็นสื่อ ถ้าเรามองไกล ๆ ไปเจออะไรที่เป็นของพอใจมันก็แล่นรับฉับพลันขึ้นมาทีเดียว หรือว่ามองไปเจออะไรที่มันเกิดความขัดข้องหรือไปหมายความว่าไม่ดีอะไรเหล่านั้น ก็จะไม่ชอบใจทันที

เพราะฉะนั้นการควบคุมทวารจึงต้องฉลาดต้องรอบรู้มากเหมือนกัน ว่าช่องไหนที่มันเกิดง่าย และทวารไหนที่มันไม่ค่อยมีเรื่องมีราวก็ไม่ต้องไปควบคุมมันนักก็ได้ ควบคุมแต่ทวารที่มันเกิดเรื่องเก่ง เช่นตาที่มันชอบมองอะไรต่ออะไรเก่ง มันเป็นความรู้สึกชินเคยมากในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นจะต้องเผื่อสังเกตดูให้กระชั้นใกล้เข้ามา อย่าทอดสายตาไปไกล ต้องสำรวจเข้ามา รู้เข้ามา แล้วคอยสังเกตดูจิตในขณะที่รับสัมผัส มันมีการทรงตัวเป็นปกติได้หรือไม่ หรือว่ามันไปหมายเป็นดีก็พอใจ ไม่ดีก็ไม่พอใจ เราก็ต้องมีการควบคุมมีการสังเกตดูจนกระทั่งเมื่อจิตสงบมีการรู้ตัวเองได้มากขึ้น ทางทวารนี้มันก็หมดเรื่องไปเอง ที่นี้จะต้องมีการเผื่อจิตที่มันจะมีการรับอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวไปอย่างไร ก็ต้องเผื่อสังเกตดู เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นงานที่ละเอียดหรือประณีต แต่ที่เราไม่ค่อยเอาใจใส่ฝึกฝนกัน มันทำให้จิตคุ้นเคยที่จะไหวรับอารมณ์ แล้วก็มีกิเลส

ค้นหาข้อเกิดขึ้นทำให้จิตใจเราร้อนเร้าหมองไปต่างๆ นานา เหล่านี้ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ของตัวเองได้ทุกคนไม่ว่าใครก็ต้องรู้ ถ้าสนใจพิจารณากันก็จะรู้สึกได้ว่า การปฏิบัติไม่ใช่ไปเอา ไปรู้เรื่องอื่นๆ ที่ไหน มันรู้อยู่ในขอบความรู้สึกของจิตใจหรือจากผัสสะที่เกิดจากการมอง การได้ยิน การได้กลิ่น รสอะไรเหล่านี้ แล้วก็ เป็นการขืนเคยที่จะมองดูอะไรแล้วไปติดความหมายสมมติ ก็เกิดยึดมั่นถือมั่น ไปเสียหมด การมองออกแทนที่จะมองไปให้เห็นสามัญญลักษณะ ลักษณะของความเปลี่ยนแปลง เราไม่ค่อยจะมองกันในแง่นี้ มองไปที่ไร้ก็ไปติดอยู่แค่สมมติความหมายว่าดีไม่ดี สวยไม่สวย อะไรต่ออะไรเหล่านี้เสียหมด ไม่ได้มองให้มันทะลุไป ทั้งรูปที่ไร้วิญญาณครอง ก็มีการแสดงออกซึ่งความเปลี่ยนแปลงอยู่ในวัตถุธาตุทั้งหมด นี่เป็นการมองออกที่ไม่ถูก แต่ว่าถ้ามองเข้ามาในกายนี้มัน ก็จะมองเห็นวัตถุธาตุ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ทำงานเปลี่ยนแปลงขลุ่ยกันอยู่ ไม่ได้อยู่นิ่งๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง

ที่นี้เราก็ไม่ได้ศึกษาไม่ได้พิจารณา ดูโรงเรียนที่มันมีให้เรียนให้รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ที่กายยาวาวหนา คับนี้ หรือว่าเป็นโครงร่างที่จะต้องพิจารณากันให้รู้ ถ้าเราไม่

รู้เรื่องนั้นแล้ว ก็มีการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของของเรา แล้วทีนี้รูปนั้นมันเปลี่ยนเป็นแก่เราก็อายุก็โตอีกกว่าเราแก่ลงไป แล้ว เปลี่ยนเป็นทรุโทรมเป็นการเจ็บไข้อะไรไปแล้วเราก็อายุก็โตอีกว่า เราเจ็บ จนกระทั่งหมดเหตุหมดปัจจัยมันจะต้องมีการสลายตัว แล้วเราก็อายุก็โตอีกว่า เป็นเราตายเราก็อายุก็เลยกล้วตายอะไรเหล่านี้ ล้วนแต่เราไม่รู้เรื่องของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปธรรม นามธรรม ทั้งๆ ที่เราก็อายุก็โตขึ้นเรื่อยๆ ในเรื่อง รูปัง อนิจจัง เวทนา อนิจจา สวคคังเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเกี่ยวกับการที่จะรู้ความจริงในเรื่องขั้นห้า ทางนิกายเช่น เขามีการสอนกันให้รู้ตัวจริงกันทีเดียว เหมือนกับคนที่ไม่รู้หนังสือหรือว่าเป็นคนโง่จะสอนให้ท่องให้จำอะไรก็จำไม่ได้ อาจารย์จะต้องมีวิธีการสอน ในเมื่อจะให้รู้เรื่องของรูป เช่น อาจารย์เช่นองค์หนึ่งกำลังถือพัดใบลานใหญ่ แล้วลูกศิษย์ก็ไปเรียนถามอยากจะรู้จักรูป อาจารย์นั้นก็เอาตำมพัดหวตลงไป จนกระทั่งลูกศิษย์ต้องร้องโอยเพราะความเจ็บที่กาย นั่นก็เรียกว่าสอนตรงไปที่เดียว ไม่ต้องไปสอนให้ท่องจำอะไรกัน สอนตรงไปให้รู้จักรูปจึงหวตลงไป ๑ ที แล้วลูกศิษย์นั้นก็รู้ เขาใช้สอนกันวิธีนี้ ต่อไปลูกศิษย์คนนั้นก็อยากจะรู้จักเวทนา เพราะยังไม่

รู้จักเวทนา อาจารย์ก็เอาน้ำชาร้อน ๆ ราดลงไปให้รู้สึกร้อน นี่
 เขาใช้สอนให้รู้สัมผัสห้าโดยไม่ต้องท่องจำกัน ให้รู้เรื่องของเวทนา
 ที่มีขึ้นในขณะนั้น เพราะฉะนั้นการที่เราท่องจำกันมากมาย เรา
 ก็ไม่ได้กำหนดไม่ได้พิจารณาให้รู้เรื่องของสัมผัสห้าให้เป็นการ
 รู้ชัดแจ้งขึ้น จึงไม่รู้จักพิจารณากัน

วิธีของเซ็นเขาทำให้รู้ฉับพลันขึ้นมาได้ เหมือนกับจะสอน
 ให้รู้จักโลก โกรธ หลง เขาก็ไม่ได้เจาะเนเป็นหัวข้ออย่างที่
 เขาสอนตามหลักอภิธรรม ว่าโลภะจะต้องมีมูล ๘ โทสะมีมูล ๒
 อะไรเหล่านี้ เขาไม่ได้สอนอย่างนั้น ถ้าอยากจะรู้ว่าโลภะเป็น
 อย่างไร อาจารย์ก็บอกให้ไปอยู่นอกห้องในขณะที่มีลมหนาว
 สะท้าน แล้วก็รีบเอาหมวกไว้เสีย แล้วก็ปิดประตูให้อยู่นอกห้อง
 ตั้ง ๓ ชั่วโมง ต้องทนอยู่กับความหนาวจนกางส้นตั้ง ๓ ชั่วโมง
 กว่าที่รู้ตัวของโลภะ ก็รู้โลภะตรงความอยากจะได้หมวกเป็น
 กำลังช่วยความหนาว ขณะนั้นกำลังรู้จักโลภะ หนึ่งอยากจะรู้จัก
 โทสะ อาจารย์ก็หวดด้วยไม้ตะพด ๓ ครั้ง แล้วลูกศิษย์ก็รู้จัก
 โทสะ อยากจะรู้จักโมหะก็ให้ไปกวาดลาน กวาดลานวัดกวาด
 ไปทุกวัน ๆ ทั้งหลายวันหรือหลายเดือน จนกระทั่งอ่อนอก
 อ่อนใจ จนวันหนึ่งมีลมพายุใหญ่มาพัดเอาใบไม้และผงขยະไป

หมด แล้วก็นายโง่ก็รู้สึกโล่งใจว่าวันนี้ไม่ต้องกวาดแล้ว ลม
 หอบเอาไปหมดใบไม้ผงชะอะไรถูกลมหอบไปหมด แม้แต่ขี้ฝอย
 อะไอก็ถูกลมหอบไปเกลี้ยงหมด จิตใจก็ปลอดโปร่งเกลี้ยงเกลา
 ไปทันที แล้วนั่นแหละ เขาก็สอนให้รู้จักโมหะ พอรู้เท่าทันเขา
 ก็ได้บรรลุนิพพานโดยรู้จักความโลภ ความโกรธ ความหลง
 สมบูรณ์ คือว่า รู้จักตัวจริง นี่เขามีวิธีทางลัดๆ แล้วถ้าลูกศิษย์
 ไม่อดทนต่อการทดลองของอาจารย์ ก็เป็นอันว่าต้องโง่เง่า
 เฒ่าตุ๋นไปตามเดิม

เพราะฉะนั้นขณะที่ถูกหว่านนี้ ถ้าคนที่มีความเห็นจะไม่
 ยอม มันคงจะมีกิริยาฐานะจิต มีตัวตนแก่ จะแสดงแผลงฤทธิ์
 ไปตามอำนาจของกิเลส หรือเป็นยักษ์เป็นมารมากมายออกไป
 แต่นายคนนั้นเคยยอมเป็นคนโง่ ไม่ได้แสดงกิริยาแรง เป็นแต่
 มีความเจ็บปวดเท่านั้น ถึงจะมีการโกรธเคืองอะไรขึ้นมาก็ไม่ได้
 มีการล่วงเกินครูบาอาจารย์เลย เป็นการจับตัวโทษที่มันเผาจิต
 อยู่ในขณะนั้นได้ นี่มันจะเป็นความลับหรือเปล่าเรารู้ๆ อยู่
 ทั้งนั้น ฤทธิ์เดชของความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างหนึ่ง
 อย่างใด เราก็รู้กันได้ทุกคนแล้ว เราก็ไม่ใช่เป็นคนโง่อะไร
 นักหนา แต่ว่าการที่ทนให้กิเลสเผาอยู่ไม่รู้จบนี้ จึงได้เป็นคนโง่

ทีนี้ถ้าเราจะฉลาดขึ้นมาสักหน่อยเท่านั้น เราก็จะคัมมันต์ได้ หรือว่าการที่จะพิจารณาขั้นนี้ทำให้เราที่จะรู้จักปล่อยวางออกไปได้ ทำให้โล่งอกโล่งใจได้ นี่ก็ล้วนแต่ว่ามันอยู่ในตัวเราเองเสร็จทั้งหมด ไม่ได้ไปศึกษาในตำรับตำราที่ไหน นั่นก็เป็นการแนะนำให้รู้หลักที่จะพิจารณาเท่านั้น ทีนี้เราก็ไปลงยึดมั่นถือมั่นกันมากมายออกไปเอง อยากจะรู้อะไรให้มันมากออกไปเอง ที่จะรู้เข้ามาหาตัวเองนี้ไม่ค่อยจะรู้กันได้เลย ที่รู้ออกไปข้างนอกทำไม่ถึงอยากจะรู้กัน แต่ที่รู้เข้าหาตัวเองทำไมจึงไม่อยากจะรู้กันเลย อยู่กับมันมานานแล้ว ทั้ง ๒๐-๓๐-๔๐-๕๐-๖๐-๗๐ ปีมากี่มากแล้ว และมันก็กำลังเสื่อมเรื่อย เสื่อมให้ดูอยู่เรื่อย ๆ เราก็ทำไม่รู้ไม่ชี้ แถมยังหลงรักใคร่บำรุงบำเรอทุกอย่างไม่ว่าอะไร หลงรสอร่อยของรูปมากมายอย่างไร นี่ก็ต้องพิจารณากันดูให้รู้ของตัวเอง แล้วมันจึงจะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นออกไปได้ เพียงแต่ว่ารู้สึกคลายเท่านั้น จิตยังรู้สึกโล่ง ไม่หนักอกหนักใจ พอคลายออกไปได้มันโล่งโปร่งไปที่เดียว แต่พอมันจับกลุ่มยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเราขึ้นมาแล้ว มันวุ่น มันวุ่น นี่ก็สอบได้เสร็จอยู่ในตัวเองทั้งหมด ไม่ต้องไปเรียนที่ไหน เพราะว่าจะต้องรู้ได้ทุกขณะไปหมด แม้ในขณะที่กำลังพูดกำลัง

ต่อไปไม่ยาก ไม่เป็นการลำบากอะไรเลย ถ้าว่าไปทำกันอย่างอื่น
 มันอาจจะวนเวียน ประเด็นที่ว่าไม่รู้อะไร อย่างที่เคยปรารภ
 กันบ่อยๆ “ไม่รู้จะไปรู้อะไร” หรือ “ไม่รู้จะไปพิจารณาอะไร”
 เหล่านี้ ถ้าหากเป็นการรู้ขึ้นมาได้แล้วจะต้องมีการพิจารณาอยู่
 อย่างช้าๆ ชากๆ เสมอๆ ตลอดจนบทปัจจุเวกซ์ที่สอนให้
 พิจารณาจุดปัจจุก็เป็นการศึกษาตัวเอง จนกระทั่งจิตมีความรู้
 ติดต่อกับทุกสิ่งทุกอย่างหรือทุกขณะไปทีเดียว มันจะไม่มี การเห็น
 ผิดไปยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา จะต้องอบรมทำให้มากอยู่เสมอ ใน
 เรื่องนี้ แต่เราไปทำให้ผิดเสียเอง ไปทำให้มากตามกิเลสตัณหา
 เสียหมด ไม่ได้ทำให้มากในทางอบรมสติปัญญาให้มีการรอบรู้
 ให้ชัดแจ้ง มันก็เป็นความโง่เขลาของเราเอง จะไปโทษใคร
 ทั้งๆ ที่คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ชี้ไว้อย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง
 ก็ชี้ไว้อย่างชัดเจนอยู่แล้ว แต่ว่าเราไม่ได้ตรวจตราพิจารณา
 เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น การอบรมข้อปฏิบัติที่ได้มีการฝึกในเรื่องให้มี
 การสังวร ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็ล้วนแต่จะพยายามให้จิตมี
 การทรงตัว แล้วปล่อยวางอยู่ในตัวเองเรื่อยไปเท่านั้น ส่วนข้อ
 ปฏิบัติที่ทำให้มีความรู้สึกนึกคิดอะไรวุ่นๆ วายๆ นั้นหยุดเสียเถิด

หยุดดีกว่า ไม่ต้องไปคิด อย่าปล่อยให้มันวุ่นวายมากเรื่องไป
เปล่าๆ คอยกำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เป็นประจำ จิตมีความ
ทรงตัวมีความว่างอยู่ในตัวเสร็จ แล้วก็ควบคุมเอาไว้แบบนั้น
เรื่อยไปเถิด ถ้าทำได้อย่างนี้จะกลายเป็นของง่าย มันง่ายไปเอง
ถ้าเราทำให้มันยาก มันก็ต้องยากต้องยุ่ง แล้วมันก็ต้องแย่ ที่นี้
เราทำให้มันง่าย ๆ ขึ้นมาเสียก่อน แล้วคอยสังเกตคอยดูเอาไว้
ทุก ๆ ขณะไปก็พอแล้ว.

ความปราณี

ความเมตตา ปราณี นั้นดีแท้

ให้จิตใจ เยือกเย็น เป็นสุข

ผู้ที่มี กรุณา เอื้ออาทร

ประกอบมี มุทิตา เบกขาคุณ.

จงโปรยหว่าน พระธรรม อันวิจิตร

ให้ญาติมิตร หลุดพ้น จากเกลียวหมุน

ให้ผู้ปฏิบัติ บัณฑิตธรรม นำเจ้าจน

เป็นบ่อบุญ อันประเสริฐ ลำเลิศเคย.

ตรวจโรคในจิตใจ

๓ มกราคม ๒๕๐๘

วันนี้ จะได้มีการปรารภข้อปฏิบัติตามเคย เพราะว่า การปฏิบัติก็เป็นของเฉพาะตัวด้วยกันทั้งนั้น แล้วแต่ใครจะมีสติปัญญาพิจารณาตัวเอง ถ้าหากว่ามีสติปัญญาถึงจะรู้ได้เอง รู้ได้ทั้งแง่ผิดแง่ถูกที่มันก็มีอยู่ทั้งนั้น แต่ไม่ค่อยจะพิจารณาในอันที่จะแก้ไขความผิดให้เป็นถูก จึงไม่สามารถที่จะทำลายความรู้ผิดเห็นผิดไปได้ ถ้าหากหมั่นพิจารณาให้รู้จักเท็จจริง จนมันเข้าไปกับความรูผิดเห็นผิดนั้นได้ด้วยสติปัญญา ก็นับว่ามีประโยชน์ ถ้าผิดไปจากนี้ก็เป็นเรื่องของกิเลสตัณหา เพราะตามธรรมชาติมันก็จะเข้ากับตัวเอง หรือเข้ากับกิเลสตัณหาไปเสียทั้งนั้น ไม่ได้เห็นทุกข์โทษของกิเลสตัณหาภายในตัวเองเลย เป็นการบ่อนเหยื่อแก่กิเลสตัณหาให้พอกพูนขึ้นมา นี่ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณากันเอาเองทั้งนั้น

ที่นี้เรื่องของกิเลสนี้มันไม่ยากพิจารณาตัวเองเลย มันมี
 แต่การจะพิจารณาเพ่งเล็งอะไรออกไป แล้วมีการยึดมั่นถือมั่น
 เข้ามาหาตัวเอง เป็นการหลอเลียงตัวตนเองไว้ จึงมีทุกข์โทษ
 เกิดขึ้นแผดเผาตัวเองให้เร่าร้อนอยู่เรื่อย ๆ การปฏิบัติธรรมเป็น
 สิ่งตรงกันข้ามกับความรู้สึกธรรมดา ที่มีแต่ว่าจะมีการหลงไหล
 ยึดถือความรู้ความเห็นของตัวเองเสียเรื่อย ไม่ยอมที่จะคืนกาย
 ถ่ายถอนความรู้ผิดเห็นผิดของตัวเองออกไปได้ กลับมีการทะนง
 ตัวไปในแง่ต่างๆ ว่า มันนี้แหละเป็นคนรู้ถูกรู้ดีแล้ว ถ้าหาก
 ว่ามีใครมาติมาเตือนว่าไม่ถูก มันโกรธหนักทีเดียว เพราะตัวตน
 หรือตัวกิเลสนี้มันมีฤทธิ์เดชมาก ฉะนั้นการรู้จักทำลายหรือดับ
 ตัวทิฐิมานะจึงเป็นต้นเงื่อนของข้อปฏิบัติเริ่มแรกไปทีเดียว
 คนที่มีนิสัยดื้อกระด้างทะนงตัวไปในแง่ต่างๆ จึงยากที่จะรับ
 ฟังธรรมะบัณฑิตที่หมั่นหาเข้ามาหาตัวของมันเองได้ถูก จะฟัง
 กันออกได้อย่างไร เพราะว่ามันอยากจะคอยฟังแต่เรื่องที่จะ
 ยกย่องตัวเองเสียมากกว่าทั้งๆ ที่ตัวเองทำผิดไปในแง่อะไรต่างๆ
 มันก็ทำไม่รู้ไม่ชี้ มีแต่จะแก้ไขเอาผิดเป็นถูกขึ้นมาเสียเรื่อย แล้ว
 อย่างนั้นก็ไม่ได้เป็นการปฏิบัติธรรมเลย แต่เป็นการปฏิบัติตาม
 กิเลสตัณหาของตัวตนไป

เพียงแต่ว่าจะพูดกันให้เข้าใจในเรื่องนี้ ก็ยังยากอยู่แล้ว นับประสาอะไรจะปฏิบัติจนึกมองเข้าไปในส่วนลึกของสันดานของตัวเอง ที่จะเป็นเครื่องดับทำลายตัวมานะทิฏฐิจัด มันก็ยากอยู่ในตัวของตัวเองเสียแล้ว ที่นี้การที่จะรับฟังธรรมะชนิดที่ทึ่มแทงเข้ามาหากิเลส หรือ เข้ามาหาตัวตนภายใน มันจึงเหมือนกับยาขม มันไม่ยอมกิน มันชอบยาหวานๆ ต้องการแต่สิ่งที่ตรงกับกิเลสของมัน การฟังเรื่องข่มขี้ทำลายกิเลสจึงยากที่จะเข้าใจกันได้

การปฏิบัติขั้นที่จะทำลายทิฏฐิมานะตัวตน อย่างรุนแรงหรืออย่างขนาดกลาง ขนาดละเอียด ก็ไม่ใช่ของง่ายเลย แม้ผู้ปฏิบัติด้วยกันอย่างนี้ เพียงแต่จะรับฟังกันในเรื่องนี้ บางคนก็ยังทำสิ่งตรงกันข้ามไปทั้งหมด จะพูดให้รู้ตัว กลับไม่เอา มีแต่อยากจะอวดรู้ อวดฉลาดกันเสียทั้งนั้น ก็เลยเป็นการกลบเกลื่อนเชือนแซะเกลไถไปอย่างอื่น เพราะว่าอยากจะอวดรู้เสียเรื่อยและไม่ยอมรับว่าตัวยังไม่รู้ ฉะนั้นจะต้องปรับทุกข์กันเรื่อยไปรู้ตัวเองให้มาก ๆ สักหน่อย อย่าไปมัวอวดรู้ อวดฉลาดกันนักเลย กิเลสตัณหา มันจะมากขึ้น ถ้าจะเป็นการเพ่งเข้ามาว่า เรานี้มัน

ยังไม่วรรณของพระพุทธรเจ้าท่านทรงชี้เอาไว้ให้หันเข้าหา
ตัวตน ทำลายตัวตนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น

นี่ก็ยังยึดมั่นถือมั่นกันออกแยแล้ว ที่นี้จะทำอย่างไรก็
ควรมาปรับทุกข์กันในเรื่องนี้ให้มาก ๆ อย่าไปอวดเก่ง ถ้า
อวดเก่งแล้วมันถึงใจใหญ่ทีเดียว การปรับทุกข์กันเข้ามาให้
รู้จักความโง่ความหลงของตัวเองได้มากเท่าไร นั่นแหละ เป็น
เครื่องมือสำหรับที่จะทำลายกิเลสตัณหาหรือตัวตน ที่มีอยู่ใน
สันดานให้เล็กลงผอมลงไปเรื่อย ๆ แต่นี่กลับเป็นตรงกันข้ามไป
กลายเป็นการเยอหยิ่งจองหองพองจนอะไรขึ้นมาใหม่ พอมาอยู่
วัดมีความรู้อะไรมา ๆ ขึ้นสักหน่อย ก็พองลมข่มคนอื่นว่าฉันนี้
อยู่วัดมานานแล้ว รู้มากแล้ว ถ้าอย่างนั้นก็เยอใครมันเสียพรคน
ก็ยังเยอใหญ่ ไม่ได้มีการปฏิบัติเพื่อมรรคผลอะไรเลย กลายเป็น
เพื่อกิเลสตัณหาไปเสียแล้ว แม้แต่กระตบกระต้งอะไรกันก็ไม่ได้
คอยออกมารับเอาหมด เรียกว่ายังเป็นคนหนา ทั้งหนาทั้งแน่น
ท้วม แล้วอย่างนี้ก็ไปคิดกันดูเอาเองว่ามันดีหรือไม่ มันถูก
หรือยัง ถ้าใครเห็นว่ายังไม่ดีไม่ถูก จะได้คิดจับคิดทำลายตัวตน
ของเรานั้นแหละ หรือว่ามันแสดงอย่างหยาบออกมา จะได้ข่มขี
ทรमानสันดานมันไปเรื่อย ๆ ถ้าผิดไปจากนี้แล้วก็เหมือนตาม

ธรรมคาสามัญ ที่เขาอยู่ไปตามประสาคนที่มีการยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวเราของเราอะไรไปตามเดิม หรือมันจะยิ่งกว่าเดิมไปเสียอีก

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ จึงมีแต่การเจาะจงทำลายเข้ามาหาตัวเอง ไม่ใช่อวดเก่งไปข้างนอก ต้องมองเข้ามาหาตัวเองว่า ตัวเองนี่ยังโง่อยู่ยกขึ้น ทว่าฉลาดขึ้น มันรู้จักเดี๋ยว มันยังไม่พอ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อวิชชา ความไม่รู้จริง คำว่า “อวิชชา” นี่เป็นของลึก ไม่ใช่ความรู้ของเราที่อวดรู้ อวดฉลาดกันอยู่นี้ ที่ว่ารู้ๆ นี่ไม่ใช่

คำว่า “อวิชชา” ของพระพุทธเจ้าลึกซึ่งเหลือเกินแล้ว เราก็มีกันอยู่อย่างเต็มที อย่าสำคัญเลยว่าเราไม่มีอวิชชา ถ้าใครสำคัญตัวเองเช่นนั้นแล้ว จะยิ่งหลงซัดหลุมฝังตัวเองลึกลงไปอีก ถ้ารู้แล้วยังมีอวิชชาอยู่ ก็ต้องปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งเห็นจริง เป็นการทำลายอวิชชาเรื่อยๆ ไป อย่างนี้ยังมีหนทางอยู่ ถ้าขึ้นบอกว่า “รู้เสียแล้ว” กันนั้นแหละ เป็นอวิชชามันตรงกับสันดานของ “ปุถุชน” เพราะว่าสันดานของปุถุชนนี้มันอยากจะอวดรู้ อวดฉลาดเสียเรื่อย แต่สันดานของพระอริยเจ้าแม้แต่ขั้นต้นๆ ท่านกลับไม่อวดรู้ อวดฉลาดแก่ใคร แม้ว่าจะละกิเลสได้บางสิ่งบางอย่าง ที่พิเศษไปกว่าปุถุชนท่านก็ไม่ได้ไปโอ้อวดกับใครว่า ท่านรู้แล้ว ท่านดีแล้ว การอวดเก่งอะไรต่ออะไรเหล่านี้ไม่มีเลย

ท่านไม่มีความทะนงตัวอวดดีอะไร มีแต่อ่อนน้อมถ่อมตัวไป
แล้วมันจะตรงข้ามกับปฤชณหรือไม่ ปฤชณมีแต่อยากจะอวดดี
อวดเก่ง อวดรู้ อวดฉลาดเสียเรื่อย มันจึงทั้งหนาทั้งแน่นอยู่นี้

ถ้าใครไม่วกกลับเข้ามาทำลายตัวตนแล้ว ก็ไม่มีหวัง
ที่จะพ้นทุกข์ได้ เพราะว่าตัวตนมันใหญ่โต มันเป็นสัญชาต-
ญาณของตัวตนมีมาในสันดาน ถ้าไม่ได้คำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็ไม่มีใครรู้ได้เลยว่า มันมีอยู่อย่างไร ลักษณะไหน เพียงแต่
ปล่อยของของเราหรือตัวเรานิดหน่อย เท่านั้นมันยังไม่สะเทือนราก
อย่าไปสำคัญผิดเลย มันจะตกหลุมตกเหวตายเปล่าๆ ถ้าไม่สำคัญ
ตัวผิดแล้ว จะมีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตัว เพราะว่ายิ่งเข้าไปใน
ส่วนลึกของสันดานกันแล้ว ก็ยังไม่รู้อะไรกันนัก ถึงว่าจะมีการ
รู้จริงเห็นแจ้งกันทีเดียว หน้อยๆ ไม่พอกับสิ่งที่มันห่อหุ้มสันดาน
หรือจิตใจอยู่ คือ อวิชชา โมหะหรือตัณหา มันหุ้มห่ออยู่อย่าง
มืดมิด ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนกับลูกไก่ตัวเล็ก ๆ
ที่อยู่ในกะเปาะฟองของมัน แต่ว่ามันพยายามที่จะออกมาจาก
ฟองของมัน ก็ยังออกไม่ได้ เพราะเปลือกหุ้มตัวอยู่ ท่านจึง
เปรียบเปลือกก้นนั้นเหมือนอวิชชา การที่เปลือกยังหุ้มอยู่ ย่อมจะ
มองไม่เห็นอะไรภายนอกได้ จึงต้องพยายามเจาะกะเปาะฟองไข

ออกจึงจะได้ นี่เท่ากับการทำลายตัวตน หรือตัวเราของของเรานั้นเอง ท่านจึงบอกไว้ว่าให้พิจารณาอุปมาให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอย่างนี้ แต่เราก็หาได้พิจารณากันจริงจังไม่ พิจารณากันนิดๆ หน่อยๆ เสร็จแล้วก็เรื่อยเปื่อยไป แล้วก็กวัดแก่งอวดดีต่อไปใหม่ พอจะรู้ะไรขึ้นมานิดๆ หน่อยๆ ตัวตนก็ออกมาชิงขึ้นหน้าเสียเรื่อย ว่าเราก็รู้แล้วซึ่งล้วนแต่ถูกหลอกไปทั้งนั้น แทนที่จะพยายามหยุดหยุดๆ ให้ละเอียดให้ลึกซึ้งเข้าไป มันกลับมามอตัวอวดฉลาดเสียอีก การปฏิบัติธรรมจึงไม่ได้เป็นการทำลายตัวตนได้เลย ยิ่งแถมจะไปหล่อเลี้ยงมันไว้เสียด้วย

การหล่อเลี้ยงมันไว้เสีย จึงทำให้การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ยากนักยากหนา แม้ว่าจะพูดจาปรารภหรือกันในเรื่องของกิเลสตัณหาอะไรต่างๆ ก็ตาม ตัวกู่นั้นมันก็ออกมาขวางหน้าอยู่เรื่อย ไม่ชอบฟัง และไม่ชอบพูดถึง ถ้าจะพูดว่ามันเป็นหนอนในสวน ยิ่งร้ายใหญ่ ยิ่งโกรธเป็นไฟไปที่เดียว เพราะว่ามันกำลังตะกละอยู่อย่างนั้นมันโกรธ ถ้าว่ามันไม่ตะกละจริงๆ แล้วคงไม่โกรธ เพราะว่ามันกำลังเป็นหนอนอยู่นั้น ที่นี้ถ้าใครไม่เป็นเช่นนั้นก็ไม่มีความรู้สึกอะไร ที่เราคืนกายถ่ายถอนความโลภ ความอยาก

และเห็นผลมาเรื่อย ๆ จะต้องฟังอย่างพอกพอกใจ ที่ได้หลุ
 รอดออกมา เหมือนกับเราได้ขั้ชโคลเอาสิ่งสกปรกออกไป
 แม้แต่ในแง่หยาบบ้าง ก็ยังรู้สึกว่าจะเบา ๆ ไปได้สักหน่อย
 แต่ว่าเราก็จะต้องดูไปอีก เพราะว่ามันมีหลายชั้นจากหยาบไปหา
 ละเอียก เพราะฉะนั้นเราจะต้องมองด้วยสายตาที่ละเอียดที่ลึกซึ้ง
 จึงจะได้ประโยชน์ในการรับฟังที่จะซึมแทงเข้ามาหาตัวตน หรือ
 กิเลสค้นหาที่มันมีสิ่งซ่อนอยู่ในจิตใจ มันจะได้รู้สึกตัวของมันขึ้นมา
 บ้าง จะได้ไม่อวดเก่ง ไม่อวดดี แล้วจะได้รู้สึกตัวเองว่ามัน
 ยังสกปรกอยู่ก็ขึ้น เพื่อจะได้ตั้งหน้าปฏิบัติขัดเกลาทำลาย ละ
 กิเลสเรื่อย ๆ ไป มันเรื่องอย่างนี้

การพูดที่ซึมแทงเข้ามาหาตัวเอง ที่เห็นทุกข์เห็นโทษกิเลส
 ของตัวเองนี้ ไม่ค่อยมีใครพูดถึงกันนัก เขาพูดไปในเรื่อง
 อื่นเสียมาก บางทีพูดจนหักคะแนนแทบไม่ทัน ถ้าใครรู้จักฟัง
 รู้จักคิดเข้ามาหาตัวเองมันก็เหมือนกับยานั้นแหละ มันขมก็จริง
 แต่มันแก้โรคได้ ขอให้ทนรับประทานสักหน่อยมันก็จะดับได้
 เรื่อยไปทีเดียว ดับตัวตนที่มีการเพ่งเล็งเอาอะไรต่ออะไรมากมาย
 ดับเข้าไปเรื่อยให้มันหมดกำลังไปทีเดียว

พวกความโลภจิต ความเพ่งเล็งความโกรธอะไรเหล่านี้พอมีการเพ่งเข้าไปดับมันก็ได้ประโยชน์ เพราะได้อาศัยคำพูดที่มีการเหย่ๆ ให้มันโกรธขึ้นมา แล้วก็จะได้ดับความโกรธนั้น หรือว่าพอถูกเหย่ที่ไร จิตนี้ก็วางเฉยไม่มีการรู้สึกอะไรเลย เป็นจิตใจที่ว่างอยู่แล้ว หรือว่ามีอะไรเกิดขึ้นมานิดๆ หน่อยๆ ก็ดับได้ทันที สำหรับตัวตนที่ยังมีอยู่อย่างเต็มที่ยังตระหง่านอยู่แล้ว ก็เหมือนกับวัวที่เขาต้องลงปลูกมันจึงจะวิ่ง เพราะฉะนั้นถ้าลงปลูกก็ปลูกลงไปมันวิ่งอ้าวทีเดียว จิตใจนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไปทำอ่อนๆ แอๆ หรือว่าไปให้เชื้ออะไรมันมากๆ มันก็ไม่มีกำลังที่จะก้าวหน้าได้ มันอยากจะนอน มันอยากจะกิน มันอยากจะเอาอะไรตามใจมันเรื่อย ๆ แต่พอมันมีสติปัญญาอะไรขึ้นมา รู้จักสอนตัวเอง เตือนตัวเอง ปลุกตัวเองขึ้นมาหลายๆ แ่ง นั้นแหละ มันจะลุกขึ้นมาขยันขันแข็ง มันทำได้ มันละได้ มันดับความโลภก็ได้ ดับความโกรธก็ได้ และดับความหลงก็ได้ คุณมันได้ไปเสียทั้งนั้น

แต่ถ้าไม่มีสติปัญญา มีหน้าซำยังตกเป็นพรรคพวกของกิเลสทั้งเพแล้วก็อย่าเลยมันไม่ต้องการอะไร มันต้องการจะถูก

เผาทั้งเป็นอยู่เรื่อย ตกนรอยู่เรื่อย จะพูดให้รู้สึกตัว เหมือนกับจะไปยั่ว เอาไฟเข้าไปเผา แบบนั้นเขาเรียกว่ามีเชื้อของมันอยู่อย่างเต็มเปี่ยมทีเดียว แทนที่จะมีสติปัญญาอยู่อย่างเต็มเปี่ยม แต่กลับมีกิเลสอยู่อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นมันจึงคับโลก คับอก คับใจไปทั้งหมด ไม่มีการโปร่งโล่งอะไรเลย เพราะตัวตนนี้มันคับไปหมด มันโตนคับอกคับใจ จงสังเกตจิตใจที่มันว่างจากตัวตน มันจะปลอดโปร่ง แม้จะมีอะไรมากระทบกระทั่งทางหู ทางตาที่เคยเสบเผ็ด เคยโกรธเคยเคือง เคยโลภอะไรมา มันกลับว่างเฉยได้ เป็นปกติได้ไม่วุ่นวายก็ได้ มันได้ไปในฝ่ายดี ฝ่ายถูกทั้งนั้น แต่ถ้ามืดไปจากนั้นแล้ว เป็นไฟบรรลัยกัลป์ทีเดียว มันตามคุกรุ่นอยู่คิดอะไรต่ออะไรของมันตามประสาใจ ๆ ที่มันว่า มันฉลาด มันรู้ถูกรู้เท่าทันอะไรอย่างโน้นอย่างนี้ การรู้เท่าทันอย่างนั้น มันก็เป็นการเผาตัวมันเองฟรีไป เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นการสมน้ำหน้าที่มันอยากโง่ไปยึดถือขึ้นมาเอง สิ่งที่ดี ๆ ถมไปไม่เอามาคิดเอามานึกเอามารู้สึกตัวเอง กลับกล้าเอาไฟหรืออะไรที่สกปรกที่สุดร้อนที่สุดเอามากำไว้ เรียกว่า “ยึดถือ” เอามากำไว้แน่นไม่ยอมปล่อยวาง ก็ต้องมีพองและต้องทุกข์ไปเอง

เพราะเหตุฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจะต้องปรึกษาหารือกัน
ให้ตรงไปตรงมาเป็นที่แจ่มแจ้ง โดยที่ไม่ต้องยินยอมอะไรกันเลย
การยินยอมมันทำให้หลง ทำให้สับสน แต่ว่าการติหรือการเตือน
ที่เป็นการทิ่มแทงเข้ามาหาตัวเอง มันทำให้เกิดสติปัญญา มัน
ฝึกกันอย่างนั้น ฉะนั้น ถ้าใครรับฟังด้วยสติปัญญาก็นับว่าได้
ประโยชน์ ถ้าใครรับฟังด้วยกิเลสก็เผาตัวเองเต็มที่ เรียกว่า
มีทุกข์เต็มที่ มีความร้อนรอนใจเต็มที่ แล้วตัวตนนั้นยังเติบโต
ขึ้นมาเท่าไรมันก็ยังทุกข์เท่านั้น

เรื่องการปฏิบัตินี้ถ้าหากใครมีสติปัญญาลึก เข้าไปตรวจสอบ
สอບถູາຍໃນລຶກໆ ແລ້ວ ບາງທີມັນຈະຕ້ອງບອກຕົວເອງວ່າ “ເຮົານີ້
ຍັງໄວ” ເຢຍໄວເຢຍຢຽນເຢຍວຽດຕີບວດດີໂຍ່ງໄວມັນຈັບໄດ້ຫມັດທີ
ເດີຍ ມັນຟລິກຜ້າຂອງມັນເອງຄູໄດ້ຫມັດ ດ້າຍ່າງນີ້ແລ້ວກໍໄດ້
ປະໂຫຍດເຕັມທີ ດຶກວ່າຄົນທີ່ມີຮູ້ປະສົປະສາອະໄວເສຍເລຍຍາກ
ຈະດຶຈະເຄັ່ນອະໄວເສຍທັງນັ້ນ ຖ້າມີການຟັງເລັ່ງຕຽວໄວກຂອງ
ຕົວເອງຢູ່ຍ່າງນີ້ ແລ້ວໃຈຈະມາຕຽວຈິເລສ ໃຈຈະມາທຳລາຍຈິເລສ
ຫຼືຈະມາຕັບຈິເລສໃຫ້ໄດ້ ແມ້ແຕ່ພຣະພຸດທະເຈົ້າທ່ານກໍມີມາຕັບຈິເລສ
ໃຫ້ໃຈໄດ້ ເປັນແຕ່ທຽງຊື່ຂ່ອນບອກທາງໃຫ້ພູບັດ ໃຫ້ທຸດລອນ
ທຽມນຕນຄູ

เพราะฉะนั้นเรื่องของการทำงานที่จะพูดจะฟังกัน ก็เปรียบเหมือนเรามาปรับทุกข์กัน ปรับทุกข์เรื่องของตัวเองว่า จะทำอย่างไร จึงจะรู้สึกตัวขึ้นมาได้ กิเลสชนิดไหนที่ยังมีอยู่มากในสันดานของตัวเอง เราต้องสอบเข้ามาหาตัวเองกันอย่างนั้นนั่นแหละ เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่จำได้มาก ๆ พูดได้มาก ๆ แล้วเอามาสอนกันได้คล่อง ๆ แต่ที่มันเป็นเรื่องที่จะต้องสอบเข้ามาในจิตใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ต้องพูดกันตรงไปตรงมาโดยไม่อ้อมค้อม ผิดก็ต้องรู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูกจึงจะได้ มิฉะนั้นแล้วมันจะกลับทาลบัตร์ไปหมดทีเดียว จะเอาที่ผิดมาเป็นถูก เอาถูกมาเป็นผิด

เรื่องนี้ต้องพิจารณากันดูให้ละเอียด ให้ลึกซึ้ง ให้เห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลสด้วยสติปัญญาจริง ๆ ตามธรรมชาติ ๆ มันจึงจะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิด ในเรื่องความมีตัวตน จากหยาบเข้าไปหาละเอียดได้ และทำให้จิตใจได้รับประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม ที่เป็นการดับทุกข์ดับกิเลสของตัวเองได้เป็นลำดับ ถึงแม้ว่าจะมีกิเลสตัณหาหนาแน่นอยู่ก็ยังมีหนทางที่จะรู้ได้ และดับกิเลสของตัวเองได้ เพราะได้ปฏิบัติตามธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ทำให้เปลี่ยนนิสัยใจคอของเราไป

ได้ เปลี่ยนจากคนที่มันียชอบทำตามกิเลสตัณหา มาเป็นคน
ที่มันียอยากจะดับ หรือทำลายกิเลสตัณหาเรื่อยไป

การปฏิบัติธรรมมีประโยชน์มาก ไม่ใช่ของทำเล่นๆ ไม่ใช่
ของเล็กน้อยเลย เป็นของสำคัญยิ่งในชีวิตทีเดียว ถ้าชีวิตของ
ใครไม่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็เกิดมาสร้างกรรม เมื่อตายแล้วไป
รับผลของกรรมที่ชั่วช้าลามกสกปรก ซึ่งทำไปด้วยอำนาจของ
กิเลสตัณหาที่มีทุกขมีโทษนานัปการ มันช่างเป็นของที่น่ากลัว
เหลือเกิน แต่ถ้าเป็นการทำด้วยสติปัญญาของตัวแล้วนั้นแหละ
เป็นชีวิตที่มีคุณค่าสูงสุดที่เกิดมาชาตินี้ ก็ได้มาทำประโยชน์ที่ได้
ดับทุกข์ดับกิเลสของตัวเอง แล้วยังได้ทำประโยชน์แก่เพื่อน
มนุษย์หรือสัตว์ทั่วๆ ไปด้วย ขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามพิจารณาดู
แล้วหาแนวทางที่จะทำลายตัวตน หรือว่าทำลายกิเลสตัณหา
อุปาทานให้ลึกให้ละเอียดเข้าไปให้ได้ จึงจะได้ประโยชน์ที่ว่า
“ธรรมะหรือการปฏิบัตินี้ดับทุกข์ได้ประจำวันทันที” โดยที่
ไม่ต้องรอว่าตายแล้วจึงจะได้รับผล อย่างนี้ไม่ใช่ ถ้าใครมีความ
สำคัญผิดไปอย่างนั้นแล้วก็แย่ เพราะว่ามันไม่ถูก ถ้าเราคับไฟได้
ไฟก็ไม่ไหม้และไม่ร้อน กิเลสที่มันเกิดขึ้นมาขณะไหนอย่างไร
เราลองกับมันดูซิ แล้วจะรู้สึกได้ว่าการดับกิเลสนี้มันดีแท้ๆ

การปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องอย่างอื่นเพื่อจะดับกิเลสตนเอง ถ้าใคร
มีความประสงค์อย่างนั้นแล้ว ก็เรียกว่าเป็นคนมีปัญญามาก

เรื่องที่จะเห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลสนี้ จะต้องรู้ด้วยสติ
ปัญญา ถ้ากิเลสตัณหาครอบงำมันไม่ยอมที่จะรู้ว่ามันมีกิเลส
ตัณหามากมาย มันไม่ยอมรับรู้ เพราะคอยแต่จะเข้ากับตัวของ
ตัวเองว่ากิเลสเบาบางลงแล้ว แล้วก็พุกอวตไปทีเดียวแทนที่จะ
ดูให้มันลึกๆ ลงไปว่า แม้แต่ดับได้ส่วนนอกๆ หยาบๆ ก็ยัง
นึกเดียว ยังไม่เข้าไปสะกิดส่วนละเอียด ลักษณะของความโลภ
ความโกรธ เรารู้ได้ง่ายกว่าลักษณะของความหลง เพราะว่า
ความหลงนี้มันละเอียดเหลือเกิน น้อยคนที่จะรู้ลักษณะของมัน
ว่าเป็นอย่างไร ความจริงแล้ว ความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี
มันก็มาจากความหลงนั่นเอง เพราะว่าหลงผิดมันจึงมีความโลภ
อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนั้นขึ้นมา คือมันหลงอยากได้และหลงโกรธ
แล้วความหลงนี้มันเป็นของละเอียดของลึกมากมายอย่างไร ก็
ควรจะพิจารณาดูให้ละเอียด ดีกว่าที่เราจะมาเข้าใจเอาเองว่า
เราไม่มีความหลงอย่างนั้นอย่างนี้เป็นไปโน่นๆ ยังไม่ได้
เข้าไปในส่วนลึก พระอรหันต์จึงจะหมดโมหะอวิชชา แล้วนี้
ถ้าใครลองพิจารณาตัวเองดูว่าลักษณะโมหะอวิชชาที่มันมีอยู่
ภายในสันดานอย่างนี้ มันจะน่ากลัวไหม แล้วจะต้องสนใจมาก

ใหม่ว่า การปฏิบัติที่จะต้องเพ่งพิจารณาเพื่อดับเพื่อทำลายตัวเรา
ของเราเนี่ย มันจะต้องพิจารณาให้ละเอียดขนาดไหน จะต้องตาม
เห็นรูปนามที่มีการเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา หรือทุกขณะให้ละเอียด
เข้า ถ้าการปฏิบัติไม่ได้เป็นไปอย่างนี้แล้ว ก็เป็นการปฏิบัติ
อย่างมกมาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้ตามรู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่
เป็นประจำทุกลมหายใจเข้าออก หรือว่าตามเห็นความดับอยู่
เป็นประจำทุกลมหายใจเข้าออก นี่ก็ล้วนแต่ต้องเจริญวิปัสสนา
คือการพิจารณาทั้งนั้น เพราะเราไม่ได้พิจารณาให้เป็นประจำ
จิตใจจึงได้เร่ร่อนวนเวียนไปกับเรื่องปรุงเรื่องคิด ไม่เป็น
ประโยชน์อะไรเลย มีแต่เผดเผาจิตใจให้วุ่นวายเร่ร่อนไป
ทั้งนั้น อย่างนี้ต้องเป็นการพิจารณาเอาเองทั้งนั้น ถ้าหากว่า
จิตใจยังเป็นไปในลักษณะอย่างนี้แล้ว จะต้องมียุทธวิธีการปฏิบัติ
อย่างไร จึงจะเป็นเครื่องทำลายมันได้ และจะต้องตามพิจารณา
อยู่เป็นประจำอย่างไร นี่เป็นข้อปฏิบัติที่จะตามรู้ตามเห็นความ
ไม่เที่ยงอยู่เป็นนิจ ขอให้ผู้ปฏิบัติสนใจศึกษาพิจารณาเอาเอง
และพยายามทบทวนตลอดเวลาอยู่ในเรื่องนี้ ทดลองดูก็ได้ว่ามันเป็น
การดับทุกข์ดับกิเลสได้หรือไม่ เพราะฉะนั้นก็ขอให้พยายาม
สนใจ ที่จะพิจารณาตัวเองกันให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นเถิด

คืนวันคืนแต่ “ความมืด”

ภิกษุ ท. ! คืนวันของภิกษุที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ
หกอย่างเหล่านี้, ย่อมผ่านไปโดยหวังได้แต่ความเสื่อมในกุศล
ธรรมทั้งหลายอย่างเดียว หากความเจริญมิได้. หกอย่างอะไร
บ้างเล่า? หกอย่างคือ:—

(๑) ภิกษุในกรณีนี้ มีความต้องการมาก จนเป็นทุกข์
เพราะไม่รู้จักพอในเรื่อง จีวร, บิณฑบาต, เสนาสนะ และ
คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร.

(๒) เป็นคนไม่เมตตา

(๓) เป็นคนทุศีล

(๔) เป็นคนเกียจคร้าน

(๕) เป็นคนมีสติพวณ

(๖) เป็นคนมีปัญญาหยาบ

ภิกษุ ท. ! คืนวันของภิกษุที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ
หกอย่างเหล่านี้, ย่อมผ่านไป โดยหวังได้แต่ความเสื่อมในกุศล
ธรรมทั้งหลายอย่างเดียว หากความเจริญมิได้.

(จากหนังสือขมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

วิปัสสนาตรวจกิเลส

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ (ตอนเช้า)

วันนี้เป็นวันเปิดประชุม การประชุมก็ไม่ใช่เรื่องอะไรอื่น เป็นเรื่องพูดกันถึงเรื่องการปฏิบัติที่จะดับทุกข์ดับกิเลสประจำวันนั่นเอง แม้ว่าเรามีการฝึกหัดอบรมอยู่ในเรื่องที่จะพิจารณาตัวเองกัน แต่ว่าพวกกิเลสมันยังมีกำลังมากมายนักหนา จะต้องใช้สติปัญญาควบคุมต่อสู้อย่างไรดี เพราะว่าวิธีการที่จะเอาชนะทุกข์เอาชนะกิเลสนี้มันไม่ใช่เป็นของง่ายเหมือนอย่างอื่น ๆ เลย แล้วทุกคนก็ต้องรู้ดีอยู่ในตัวเองแล้วว่า ความต้อติ่งของกิเลสนี้มันมีฤทธิ์มีเดชมากมายอย่างไร หรือว่าขณะที่มันมีการมองออกไปมาก ๆ เข้า แล้วมีการแสดงความรู้สึกอะไรออกมาหลาย ๆ อย่าง นี่ก็ต้องเป็นข้อสังเกตของตัวเองทั้งนั้น แต่ว่าเราไม่ค่อยจะสังเกตให้รู้พิชิตสูงของกิเลสตนหาอุปาทานภายในตัวเองให้จริงจังก้นเท่านั้นเอง มันมีแต่การเรื่อยเปื่อยออกไปรับรู้ รับฟังหรือพูดเรื่องกิเลสของคนอื่น ซึ่งก็ไม่ใช่ธุระปะปังอะไรของตัวเลย ก็ไปจำเอามา ไปคิดเอามาพูดกันมากมายหลายอย่าง

ไม่รู้ว่ามันเป็นความเสื่อมเสียคุณประโยชน์ของตัวเองไป เพราะการที่เรามองคนอื่นเที่ยวคอยชำเลื่องดูโทษของคนอื่น ไม่ได้ชำเลื่องและไม่ได้มองดูทุกข์โทษของตัวเอง มันก็เป็นดินพอกหางหมูอยู่ในตัวเองทั้งนั้น ไม่ว่าจะอวดเก่ง อวดเป็นคนดี คนสงบเสงี่ยม อย่างไรก็ตาม ที่แท้มันก็ยังอมโรคอยู่ทั้งนั้น ที่ยังนิ่งๆ เงียบๆ อะไรรออยู่ ยังไม่กระโดดกระดากให้คนอื่นเขารู้ว่าตัวมีพิษมีสงอะไรทางกายทางวาจา แต่มันก็ยังอมโรคอยู่นั่นเอง มันยังไม่รู้อะไรเป็นอะไรอยู่ในตัวเองนี่ก็เยอะเยาะไปทั้งนั้น แต่ก็ยังมีความสำคัญที่ว่า เป็นคนรู้เป็นคนสงบเสงี่ยมดี

เพราะฉะนั้นเรื่องที่จะมองตัวเองให้ทะลุปรุโปร่งเข้าไปข้างในมันจึงเป็นกิจสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะอยู่ในความเงียบความสงบหรือความเป็นปรกติขึ้นกาย วาจา อย่างไรก็ดีแล้วแต่ แต่ในที่สุดมันยังมีโรค โรคที่มันนอนเฝ้าอยู่ในสันดานนั้นไม่มีใครพูดถึงจะรู้พิษสงขณะที่จะออกมาทางกายทางวาจาเท่านั้นเอง เหมือนกับคนที่ชอบใจอะไรก็หัวเราะ เสียใจอะไรก็ร้องไห้ ก็เพียงว่าแสดงออกมานิดหน่อยเท่านั้นเอง ไม่มีใครหัวเราะวันยังค่ำ ไม่มีใครร้องไห้วันยังค่ำ แต่ว่าความไม่รู้อยู่ภายในที่เป็นลักษณะของกิเลสตัณหาอุปาทาน มันอยู่ของมันอย่างเงียบกริบเหมือนกัน

ไม่กระโดดกระตาคให้คนอื่นเขารู้ แต่ว่ามันไม่รู้อะไรเป็นอะไร อยู่ในตัวของมันเองเลย แล้วถ้ากระทบผัสสะอะไรมันจึงจะแสดงให้คนอื่นเขารู้พิษสงว่ามันยังมีอยู่อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ครั้นแล้ว ตัวเองก็ยังไม่ว่าจักตัวเองอย่างถูกต้องเลย หรือว่าจะทำอวดเกรงครัดให้คนอื่นเขาเห็นว่า เราเป็นคนประพฤติดีเท่าไรๆ ก็ตาม แต่ว่าโรคร้ายกาจอย่างนี้มันเร้นลับจับยากภายในตัวเอง ยิ่งทำสงบเสียมเพื่อให้คนอื่นเขาชมหรือให้เขาเคารพนับถือด้วย ก็ยังเป็นโรคร้ายกาจใหญ่เลย มันยังเป็นเครื่องพอกพูนเอาไว้ แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ซื้อตรงต่อตนเองทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ไม่ใช่ทำเกรงครัดอวดกันเล่นชั่วครั้งชั่วคราว

การจะซื้อตรงต่อตนเองในที่แจ้งนั้นทำง่าย แต่ว่าจะซื้อตรงต่อตัวเองในที่ลับไม่มีใครเขาเห็น ที่มันเกิดขึ้นมาในจิตในใจ ที่ยังไม่แสดงออกมาทางกายทางวาจา นั้นแหละจะรู้กันอย่างไร จะรู้พิษสงของพวกอวิชชาโมหะ หรือจะรู้ลักษณะของความยึดถือตัวมันเองอยู่อย่างเร้นลับจับยากอย่างไร คนอื่นเขาจับความเร้นลับอย่างนี้ไม่ได้ แต่ว่าสติปัญญาของตนเองนั้นแหละ จึงจะจับได้ ต้องเป็นสติปัญญาแท้ๆ ไม่ใช่เป็นสติปัญญาของกิเลสที่มันคอยจะตบตาตัวเองหลอกตัวเองว่าเรารู้แล้ว

ก็แล้วอะไรเหล่านี้ มันคอยแต่จะตบตาตัวเองอยู่ทั้งนั้น คนอื่น
เขาตบตายังเห็นง่าย แต่ความรู้อะไรของตัวเองที่มันคอยหลอก
หลอน ที่เป็นการเยอหยิ่งอวดฉลาดอวดดีทั้งหมดนี้ คนอื่น
เขาจับให้ไม่ได้ ที่เป็นการทะนงตัวอยู่ภายใน ที่เป็นการ
สำคัญมั่นหมายอยู่ภายในตัวของมันเอง อย่างนี้ที่มันน่าจะรู้จัก
มันน่าจะรู้ถึงตัวการของความมีตัวมีตน ที่มันยังยึดถืออยู่อย่าง
เหนียวแน่น และที่ไม่ได้พิจารณาสะสางสอคล้องเข้าไป กลับไป
หล่อเลี้ยงมันไว้ มันน่าจะรู้ตัวเสียจะได้ไม่เกิดความทะนงตัว
ขึ้นมา ว่าเรารู้ดีกว่าเขาอย่างนั้นอย่างนี้

ถ้ามีการมองย้อนหรือจับความเป็นมายาสาไทยในตัวเองได้
นั่นแหละ เป็นเครื่องมือที่เป็นเครื่องทำลายความมีมายาของ
ตัวตน ที่คนอื่นเขาจับให้ไม่ได้ เขารู้ด้วยไม่ได้ แต่ตัวของ
ตัวเองจับได้รู้ได้ มันเป็นของเร้นลับจับยากสำหรับคนที่ยังมึ
ความรู้สึกธรรมดา แม้ว่าจะอวดเคร่งครัดดีอะไรเหล่านี้มันก็ยัง
หมักหมมจมโคลนอยู่อย่างนั้นเอง ฉะนั้นการปฏิบัตินี้ แม้จะ
เป็นการชักฟอกภายในตัวเองอยู่ทุกวินาที ก็ยังไม่วายที่จะถูก
กิเลสมันตบตาเอาบ่อยๆ สำหรับที่แสดงออกมาทางกายทางวาจา
เป็นของรวดเร็วกว่าสติปัญญาเสียด้วยซ้ำไป พอถูกกระทบผัสสะ

อะไรมันก็ปรุปรุปราดไป เป็นน้ำมันเบนซินที่พอกกระทบความร้อนดินเหนียวก็ลุกฟุ้งขึ้นมารวดเร็วว่องไวเหลือเกิน ฉะนั้นอำนาจของกิเลสที่เป็นไฟบรรลัยกัลป์เผาอยู่ภายใน มันจึงเป็นของร้ายกาจที่สุด แล้วเป็นของที่ต้องควบคุมระงับยากที่สุด ชนิดที่ผลอเพลินไม่ได้ ประมาทไม่ได้ ทะนงตัวอวดดี อวดรู้ไม่ได้ มันรุมอยู่รอบข้างรอบตัวจิตไปหมด หรือว่าจิตที่ถูกหุ้มห่อมาในสันดานอย่างนั้นอยู่แล้ว และยังมาหลอเลียงให้อาหารมันอีก มันก็ยิ่งแย่งต่อไปอีกเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงได้มีการเปิดเผยว่า แม้แต่การปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ก็ยังเป็นขั้นๆ ไปถ้ายังไม่หมดอาสวกิเลสสิ้นเชิงตรานใจแล้ว ก็ไม่ควรมีความประมาท แม้จะปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อจะละอะไรภายนอกให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ ไม่ให้เป็นคนมักได้อะไรเหล่านั้นก็เป็นการฝืนนิสัยเดิมของปุถุชนอยู่มากแล้ว เพราะปุถุชนคนธรรมดาสามัญนี้ชุ่มแช่อยู่ด้วยความมักได้ ความไม่สันโดษ ถ้ามีการสบเหมาะได้อะไรขึ้นมา มันก็พร้อมที่จะตะครุบเอาหรือเฟ่งเล็งเอา ที่ยังไม่สบเหมาะก็ทำเครื่องครัดไปก่อนคล้ายกับทำการปฏิบัติเคร่งครัดกัน อย่างนั้นอย่างนี้หลายแบบ ก็พอจะสังเกตได้ เพราะฉะนั้นแม้แต่ขั้น

นอกๆ ที่เป็นของแสดงแก่จิตใจ เช่นลางสักการะเสียงสรรเสริญ
 เย็นยอ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าเป็นของชั่วช้าเสปเผ็ด เป็น
 อันตรายต่อการบรรลุนิพพาน เพียงแต่เหยื่อข้างนอกๆ แค่นั้น
 เรายังหลงกันตาเบียดตาแฉะไปตามๆ กันเลย ยังมีการอยากได้
 หมายจะเอาอยู่อย่างเร้นลับจับยากเหมือนกัน

ความซื่อตรงที่มันมีอยู่ภายในจะเป็นเครื่องตัดสินทานได้
 ถ้าไม่มีความซื่อตรงแล้วมันยากที่สุดที่จะดับความเป็นมายาของ
 ความมักได้ หรือความอยากได้ หรือความไม่สันโดษอะไร
 อยู่ภายใน มันกลับไปมีความยินดีและมีมายาสาไถยมากมายไป
 อีกด้วย แล้วทำให้จับยาก คนอื่นก็สังเกตยาก ตัวเองก็จะทำไป
 ในทำนองนั้นอยู่อีก ถ้าเราคอยพิจารณาสอดส่องคุณลักษณะของ
 กิเลส ให้ละเอียดให้ลึกเข้าถึงความก่อเกิดของความมีความเป็น
 ในตัวของมัน และคุณทริศูเทศมันบ้างซิ ว่ามันต้องการอะไร
 มันอยากได้อะไร ล้วนแต่เป็นความยึดมั่นถือมั่นมาเป็นของของ
 มันทั้งหมด เพราะว่าถ้าเป็นตัวมันขึ้นมาแล้ว มันก็พร้อมที่จะ
 อยากอะไรเพื่อตัวมันอยู่ ทั้งที่มันเป็นของเร้นลับจับยากรู้ยากที่
 สุด แต่ว่าก็ไม่เหลือวิสัยเหมือนกัน ถ้าว่าใครมองเห็นทุกข์โทษ

ของกิเลสตัณหาอุปาทานพวกนี้แล้ว ก็สามารถที่จะทำให้มันขาดกำลังคือว่าไม่ให้อาหารมันเหมือนกับมันอยากได้อะไรก็ลองอดมันดู แล้วดูการควรไม่ควรอย่างไรไว้เรื่อย มันจะได้เป็นเครื่องกับได้เรื่อย ๆ พร้อมทั้งเป็นการจับความรู้สึกที่พุ่งแรงไปในอะไรที่มีการยึดถือเป็นตัวเราเป็นของของเราเหนียวแน่นอย่างไร แล้วจะพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร มันจึงจะปลงตกออกไปได้

ที่นี้ที่จะมาพิจารณาอย่างนี้กิเลสมันก็คอยขัดขวางเหมือนกัน มันไม่ยอมให้พิจารณาง่าย ๆ มันคอยหาเรื่องหาราวให้คิดให้นึกไปในทางผิด ๆ จำก็จำผิด คิดก็คิดผิด เห็นก็เห็นผิดไป อย่างนั้นแล้วมันก็คล่อง มันคล่องดีนัก แต่ที่จะกลับมาในทางจำถูก คิดถูก เห็นถูกอะไรเหล่านี้ ไม่ค่อยจะมีขึ้นมาได้เพราะอะไร ก็เพราะว่ามันเป็นความคุ้นเคยเสียเรื่อยในเรื่องความจำผิด คิดผิด เห็นผิดของตัวเอง ทำให้เป็นการยึดมั่นถือมั่นจนเกิดทุกข์เดือดร้อนขึ้นมา ถ้าว่ายังไม่ใช่เป็นตัวเราหรือของเราขึ้นมาจริงจัง ทุกข์เหล่านี้ก็เพล่าไปหน่อย ถ้าว่ามันเอาจริงขึ้นมาเป็นตัวเราจริงหรือเป็นของของเราจริงขึ้นมา เอาละตอนนี้นั้นแผดงฤทธิ์แผดงเดชใหญ่ทีเดียว อย่างนี้ก็มีประจำมาด้วยกันหมดทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติ จึงเป็นความมุ่งหมายที่จะ
 คืบคลานถ่วงถ่วงทำลายตัวตนที่เร้นลับจับยาก หรือที่มันแสดง
 ออกมาอะอะโง้งโง้งรุกรานเบียดเบียนคนอื่นอย่างไร หรือว่า
 มันอยากจะเที่ยวเฟื่องโทะของของคนอื่นอยู่เป็นประจำอย่างไร อย่างนี้
 ก็มองได้ รู้ได้ด้วยกันทุกคน ไม่ต้องไปเรียนอะไรที่ไหน เรียน
 เอาในนี้ทั้งหมด เรียนที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจนี้
 เรียนเอาในขบวนการทั้งนั้น มีให้เรียนให้รู้ได้หมดไป

ตามปรกติกที่เราพูดๆ ฟังๆ อะไรกันมา แล้วก็ไม่ได้ยินยอม
 เอามาพิจารณาตัวเองให้รู้จริงเห็นแจ้งว่า ทุกข์มันเป็นอย่างนั้น
 เหตุเกิดทุกข์มันเป็นอย่างนั้น มันแต่ละไปนั่งท่องเรื่องอริยสัจจ์ที่แท้
 มันก็มีอยู่ทั้งนั้น ทุกข์ก็มีอยู่ตามสภาพ เหตุเกิดทุกข์ก็มีเผื่ออยู่
 ทั้งนั้น แต่ว่าข้อสำคัญที่สุดของการปฏิบัติก็คือ ไม่ค่อยจะมีการ
 มองเข้ามาหาตัวเองกันเท่านี้เอง มันคอยถนัดแต่ที่จะมองออกไป
 ไปเที่ยวเฟื่องออก ไคร่ทีไคร่ชั่ว ไคร่ถูก ไคร่ผิด อย่างนี้คล่อง
 กันนัก จำได้แม่นยำหมดเลย ที่แท้ตัวเองผิดอยู่ตั้งเยอะแยะแต่
 ลืมเก่ง จำไม่ได้ลืมหมด ถ้าคนอื่นผิดสักนิดสักหน่อยก็ไม่ลืม
 จำได้แม่น ลองใครมาคำเข้าสักคำหนึ่งก็จำได้จนตลอดชีวิต
 ไม่ลืม ที่ตัวไปว่าไปตำคนอื่นสักเท่าไรๆ ลืมหมด มันเป็น

อย่างนี้ ฉะนั้นฤทธิ์เดชของกิเลสตัณหาที่มันจะไปในทางทุกข์
 เดือดร้อนทั้งนั้น ถ้าไม่มีสติปัญญาเป็นเครื่องจูงกลับมาเสียบ้าง
 แล้ว มันก็แย่ กิเลสก็เผ่ายู่นนั้น แม้แต่การฟังโทษเขาก็เผา
 ตัวเองอยู่อย่างโชกโชน แต่ก็ไม่รู้สึกกลัว มีแต่จะอวดรู้วดฉลาด
 ต่อไปอีก ยังชอบตะแคงหูฟังเรื่องคนอื่นเขา นี่มันก็น่าเบื่อหน่าย
 ที่สุดแล้วว่าการฟังเรื่องที่สกปรกหยาบ มันควรจะหยุดกันเสียบ้าง
 เหมือนกับเราหยุดการดูละครลิเก ก็ยังหยุดได้เลย ทำไมจะหยุด
 ฟังเรื่องสกปรกหยาบเหล่านั้นไม่ได้ แล้วก็พูดโน่นทากันไปว่ากันมา
 พูกรื่องดีบ้าง ชั่วบ้าง ผิดบ้าง ถูกบ้าง ก็ขาดทุนสูญเสียความ
 รู้สึกของจิตใจไปอย่างน่าเสียดาย ที่เราจะทำความสงบ ทำการ
 พิจารณามันจะได้รู้สึกลึกซึ้งขึ้น แต่นี่กลับมาเที่ยวปรุงอะไรต่อ
 อะไรที่ไม่เข้าเรื่องเข้าราว เสียการเสียงานของตัวเองไปเยอะเยอะ
 ที่ควรลืมหืมเสียบ้าง อย่าไปจำเอามาเล่ามาบอกกันเลย เสียเวลา
 เปล่าๆ ไม่ได้ติบได้ตืออะไรเลย ใครชั่วใครดีที่ไหนฟังแล้วก็ทิ้ง
 ไปเลิกไป นอกจากว่ามันควรจะแนะนำกันในแง่ไหนในเรื่อง
 อะไร ค่อยเอามาปรารภมาปรึกษากันแล้วมันก็มีผลดี เพราะว่า
 คนที่มีสติปัญญาเขาจะต้องน้อมรับคำตักเตือนด้วยความเคารพ
 ต้องมีความอ่อนน้อมที่สุดเหมือนเขามาชี้ทางให้พ้นนรก

ไม่ว่าเราไปทำผิดอะไรขึ้นมาที่เป็นการล่วงศีล หรือว่าทำให้ศีลต่างพร้อยไป หรือสิ่งที่นอกเหนือไปจากศีล ก็คือจิตใจที่มีการเศร้าหมองไปอย่างไร สกปรกไปอย่างไรและได้รับการแนะนำอะไรขึ้นมาให้รู้สึกตัว มันน่าจะอ่อนน้อมยอมรับ แต่ว่าสำหรับคนบางคนแล้วกลับมทะลุคือใหญ่ กลับอวดดีไปใหญ่ ไกรธเคืองคนที่หวังดีคนที่เขาอุทิศสำหรับบอกอุทิศสำหรับเล่า ว่าอย่างนั้นมันไม่ดี อย่างนี้มันดี ควรจะทำอย่างนี้ กลับไกรธเป็นเพื่อนเป็นไฟไปก็มี แทนที่จะได้ความรู้อะไรเพิ่มขึ้นมาใหม่ ก็เลยไม่ได้ จิตนั้นถูกกิเลสครอบงำเสียแล้ว มันไม่ยอมรับความรู้สึกที่เป็นสติปัญญา เอาแต่ไกรธเคืองไม่พอใจอย่างโน้นอย่างนี้ แม้แต่เล็กน้อยก็อย่าไปประมาทว่าไม่เป็นไร เรื่องการปฏิบัติแล้วมันจะต้องรอบคอบเหมือนเขารักษาผ้าขาว จะไปเปื้อนอะไร นิดหน่อยก็รู้ง่ายแล้วต้องรีบซักออกทันที จะไปผัดว่า “มันยังนิดหน่อย ช่างมันก่อน ให้เปื้อนมากๆ แล้วค่อยซัก” ถ้าใครมีความประมาทอย่างนั้นแล้ว ผ้าขาวจะกลายเป็นผ้าดำไปโดยเร็ว ถ้ามันเป็นผ้าดำไปแล้วก็จะซักออกยาก ถ้ามีการควบคุมคอยรักษา

ไว้ให้ตีๆ เปื้อนนิคเปื้อนหน้อยคอยชักเอาไว้เรื่อย ระวังไว้เรื่อย แล้วความสกปรกมันจะได้ลดน้อยลงไป ไม่เพิ่มปริมาณขึ้นมาได้ เพราะความรอบคอบของตัวเอง เหมือนคนที่จะไปนั่ง ไปยืน ไปเดินที่ไหน เขาจะต้องรู้ว่ามันมีของสกปรกอยู่หรือเปล่า หรือ มันมีงูพิษอยู่ที่นั่นมีเสื่ออยู่ที่นั่น เขาจะต้องระมัดระวังจิตใจ การปฏิบัตินี้ก็จะต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องระมัดระวังของตัวเองรอบข้างเหมือนกัน ทุกอิริยาบถจะต้องควบคุมจิตใจให้อยู่ในความสะดวกอย่างไร อยู่ในความรู้สึกที่จะเป็นเครื่องสอดส่องอยู่อย่างไร ตามหลัก ท่านจึงบอกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกอิริยาบถ แล้วก็เลสเนี่ยมันจะลดอำนาจลงไป การฝึกจิตอยู่ทุกอิริยาบถทำให้กิเลสมันลดอาหาร เรียกว่ามันจะขาดอาหารไปเรื่อย ๆ การฝึกหัดอบรมที่พยายามกันอยู่ทุกวี่ทุกวันเนี่ย มันก็ได้ผลดีเป็นต้นทุนอยู่บ้างแล้ว เพราะว่าจิตใจที่เคยวุ่นวายก็รู้พิษสงของมันขึ้นมาได้ แล้วทำให้รู้จักพิจารณารู้จักปล่อยวางไปเรื่อย ๆ ก็ทำให้เห็นลู่ทางเพื่อการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ของตัวเองได้ถูกต้อง อยู่เหมือนกัน

ความประมาทเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเริ่มเข้ามาปฏิบัติ หรือว่าปฏิบัติมานานแล้วก็ตามเถิด ถ้ายังมีความประมาทอยู่ทราบ

ไต่แล้ว มันก็ยังอยู่อย่างนั้นแหละ ถึงว่าจะก้าวขึ้นมาได้สักก้าวสองก้าว แล้วก็มีแต่ว่าจะถอยหลังทรุดลงไปต่ำลงไป เพราะฉะนั้นต้องไม่ประมาท จะต้องพากเพียรพยายามอดทนต่อสู้ มันจึงจะจงใจให้ก้าวหน้าได้ ถ้าไม่มีความอดทนทำจริง เพื่อข่มขืนนิสัยสันดานเดิม ที่ยังมีกิเลสตัณหาอุปาทานครอบงำเอาหลายๆ อย่างนั้นแล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติมันจะไม่ก้าวหน้าขึ้นมาได้ พอมันจะก้าวขึ้นมานิดหนึ่งก็ถูกจุกลงไป พอจะขยับก็ถูกกระชากลงไปอีก ถ้าเป็นแบบนั้นแล้วก็ตายเปล่า คงจะหมดหนทางของตัวเองไปทุกวี่ทุกวันแทนที่จะมีกำลังของสติปัญญาเป็นเครื่องเอาชนะให้ได้ หมั่นทำลายกิเลส ค่อยสังเกตค่อยดับทุกข์ไปพลางๆ ค่อยปล่อยวางไปอย่างนี้ มันก็จะทำได้ ที่จะทำเอาจริงเอาจังשבשובลงไปในนั้นมันไม่ได้ เพราะว่ากิเลสมันมีกำลังมาก จะทำเอาอย่างมูมานะไม่ได้ จะต้องคอยสังเกตดูไปก่อน ค่อยๆ ลดพยุขรภัยของตัวเองลงไป ค่อยยอมแพ้ไป หรือว่ามันยังอยากจะชนะอยู่เรื่อย ก็เป็นความชนะของกิเลสนั่นเอง

ที่ฝ่ายธรรมะนี่ เป็นเรื่องยอมเรื่องลดทกขิณมานะลง ถ้าใครลดทกขิณมานะลงได้ก็จะเป็นผู้ปฏิบัติ ถ้ายังไม่ลด ยังมี การแข่งขันเอาแพ้เอาชนะกันให้ได้แล้ว ก็เป็นเรื่องของยักษ์

ของมารทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระเลย ไม่ใช่เป็นแนวทาง
 ของพระเลย อย่างนี้เราก็พอจะสืบทราบได้เอง เพราะว่าตัวคน
 ที่มันเกิดจากกิเลส มันก็อกระต้าง มันก็ชนิกยาคที่ใครจะมา
 ช่มชี่ทรมานมันได้ จึงต้องอาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า ขึ้นต้นๆ
 ก็ต้องมีความอดทนต่อทุกข์ก่อน เพราะว่าฤทธิ์เดชมันทะลึ่งถึงกัน
 ขึ้นมาอย่างไร คุณมันเพ่งมันลงไป จะต้องดับไฟกันจริงๆ
 อย่างนี้ ที่มันถือคพล่านขึ้นมาในจิตในใจ นั่นแหละ มันเป็น
 ไฟบรรลัยกัลป์หรือไฟนรก ถ้าเราพยายามกันจริงๆ ไฟสามกอง
 ที่ท่านบอกว่าเป็นไฟ รากะ โทสะ โมหะ ก็จะได้ร่อยหรอลง
 ไปบ้าง จะได้ขาดกำลังลงไปเรื่อยๆ ที่นี้ถ้าไม่พยายามที่จะต่อสู้
 ที่จะดับมัน มีแต่ให้เชื้ออยู่เสมอแล้วก็ลองดู มันก็พร้อมที่จะ
 ลุกขึ้นมาเผาได้ง่ายๆ เผาตัวเองไม่พอยังแบ่งเชื้อไปเผาคคนอื่นให้
 เขาเดือดเนื้อร้อนใจ เป็นกรรมเป็นเวรต่อไปอีก เป็นการทำ
 กรรมทำเวรให้แก่ตัวเองซ้ำซากอยู่ แล้วก็ไม่กลัวหรืออย่างไร
 ถ้าไม่กลัวกรรมกลัวเวรกลัวบาปอะไรเหล่านี้ ไม่มีหิริความละอาย
 ต่อบาป ไม่มีโอตตปปะความสะอึกกลัวต่อบาปแล้ว ก็ไม่ใช่ผู้
 ปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง

แม้แต่ปัญญาขึ้นต้นๆ อย่างนี้ก็ไม่มีแล้ว แล้วขึ้นสูงๆ
 ต่อไปที่จะเข้าไปดูเข้าไปรู้ ความรู้สึกนึกคิดอะไรที่อยู่ในส่วนลึก

ของสถานที่มันก่อเกิดเป็นตัวเราเป็นของของเรา หรือว่าจะพิจารณาอุปมาขันธ์ห้า ให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ไม่มีโอกาสที่จะรู้ได้ เพราะว่าเปลือกนอกยังหนาอยู่ ไม่ได้ลอกไม่ได้ตากให้มันบางเบาไป การพิจารณาในส่วนลึกส่วนละเอียด มันจึงจะกินกายถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นตัวเราเป็นของของเราได้ ไม่ใช่จะปล่อยวางกันได้ง่ายๆ ถ้ายังไม่รู้มันไม่ปล่อยดอก มันปล่อยได้แต่ที่ง่าย ๆ ส่วนตัวของมันนี่ยังไม่ยอมง่าย ๆ มันยึดถือมานานหนักหนาแล้ว ก็ภพก็ชาติมาแล้วโมหะอวิชชามันเป็นเจ้าโลก เพราะฉะนั้นที่จะรู้ถึงความโง่ความหลงมีอยู่ในสถานที่ของตัวเองนี้ ไม่ใช่เป็นของรู้ได้ง่ายๆ เพราะสติปัญญาชั้นโลกๆ ที่มันอวดทิบอวดดี มันบังเอาไว้หมด การที่เราจะมาพิจารณาให้รู้เรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จริงๆ นี่ จึงเป็นเรื่องของการปฏิบัติแท้ที่จะต้องเจริญกัมมัญฐานวิปัสสนาก็อเพื่อให้รู้เรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้ถูกต้อง แล้วจะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นเท่านั้นเอง ไม่ใช่เรื่องทำกัมมัญฐานเป็นผู้พิเศษ หรือว่ามีอะไรต่ออะไรหลายๆ อย่าง ที่ผิดจากคนธรรมดาสามัญ ไม่ใช่แบบนั้น หรือว่าเป็นนักวิปัสสนาเป็นหมอดู ดูทางใน ดูโรค ดูภัย ดูไข้ ดูเจ็บของคนอื่น ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่เป็นวิปัสสนาอย่างนั้น แต่วิปัสสนาที่ดูโรคในจิตใจของเราเอง

นี้แหละ คุโรคกิเลสนี้แหละ ถ้าว่าใครไม่มีการเจริญวิปัสสนา
 ตรวจโรคกิเลสของตัวเองแล้ว ก็ไม่ใช่วิปัสสนาของพระพุทธเจ้า
 เท่านั้นเอง เป็นวิปัสสนาโลกๆ ที่เขาหากินกัน ไปทำอวดเคร่ง
 อย่างโน้นอย่างนี้ ได้ลาภสักการะ เสียงสรรเสริญเยินยอเขาก็ทำ
 กันอย่างนั้น แต่เรื่องของการปฏิบัติมันไม่ใช่เรื่องอย่างนั้น
 มันไม่ใช่เรื่องปฏิบัติที่จะให้ได้ลาภให้ได้ยศ ได้ความพิเศษอะไร
 ต่ออะไรก็ไม่ใช่ทั้งหมด เป็นการที่จะเข้ามาทำลายกิเลสตัณหา
 ของตัวเอง โดยการพิจารณาให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตาทั้งกาย ทั้งจิตนี้แหละเป็นจุดสำคัญที่สุด

เพราะฉะนั้นก็ขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามพิจารณาคือเห็นว่า
 ธรรมะนามธรรม นั้นแสดงความเสื่อมความสิ้นอยู่ทุก
 วินาทีหรือทุกขณะอยู่แล้ว มันไม่ได้เป็นของคงทนถาวรเสีย
 เลย แล้วที่เราอยู่กันอย่างเฉลอลๆ เฟลลีนๆ โดยที่ไม่รู้ความสิ้น
 ความเสื่อมของรูปธรรม นามธรรม ก็เรียกว่าเป็นการอยู่อย่าง
 ไร้เงาเงาเลย แต่ถ้าใครมีการพิจารณาไว้อย่างไร แล้วก็เกิด
 ความรู้แจ้งด้วยสติปัญญา เห็นจริงด้วยสติปัญญานี้มันก็ไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ทั้งนั้น ที่เคยหลงยึดถือว่าเป็นตัวเรา

เป็นของของเรา มันจะได้ผ่อนคลายจางคลายออกไปได้เรื่อย ๆ ไม่ใช่จะทำที่เดียวได้เป็นพระอรหันต์ไปเลย สถิติบุญญาของเรา มันยังน้อยก็ต้องอบรมไปอย่างนี้ ให้พิจารณาให้เห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลส พิจารณาให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของตัวเองอยู่ทุกขณะหรือทุกวี่ทุกวัน เป็นการอบรมอยู่อย่างนี้ และขอให้พยายามพิจารณาอบรมศึกษาในเรื่องความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ประจักษ์ชัดแจ่มด้วยจิตใจจริง ๆ แล้วจึงจะรู้ว่าจริงว่าธรรมะนั้นมีอยู่ภายใน ไม่ใช่อยู่ภายนอก และธรรมะที่ถูกต้องที่สุดก็คือ เป็นความว่างจากตัวตนเท่านั้นเอง

ฉะนั้นก็ขอให้ปฏิบัติ มีความพากเพียรพยายามพิจารณาจนกระทั่งมีความคั่นกายถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้ได้ตรงคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้ทุก ๆ ขณะเกิด

ผู้โง่

ภิกษุ ท. ! มุลเหตุแปดอย่างเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสีย สำหรับภิกษุผู้ยังไม่จบกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อลุลถึงนิพพาน. มุลเหตุแปดอย่างอะไรกันเล่า ? แปดอย่างคือ :-

- (๑) ความเป็นผู้พอใจในการทำงานก่อสร้าง,
- (๒) ความเป็นผู้พอใจในการคุย,
- (๓) ความเป็นผู้พอใจในการนอน,
- (๔) ความเป็นผู้พอใจในการจับกลุ่มคลุกคลีกัน,
- (๕) ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรียั้งหลาย,
- (๖) ความเป็นผู้ไม่ระประมาณในการกิน,
- (๗) ความเป็นผู้พอใจในการกระทำเพื่อเกิดสัมผัส

สนุกส์บายทางกาย,

- (๘) ความเป็นผู้พอใจในการขยายกิจให้โยกโย้ ใ้อแอ้นั้นซ้ำ,

ภิกษุ ท. ! มุลเหตุแปดอย่างเหล่านี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสีย สำหรับภิกษุผู้ยังไม่จบกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อลุลถึงนิพพาน.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

ภิกษุร้องเพลง

ภิกษุ ท. ! โทษของภิกษุผู้กล่าวธรรมด้วยเสียงขับอันยาว มีห้าอย่างเหล่านี้. ห้าอย่างอะไรกันเล่า ? ห้าอย่างคือ :-

- (๑) แม้ตนเองก็กำหนดยินดีในเสียงนั้น,
- (๒) แม้คนอื่น ก็พลอยกำหนดยินดีในเสียงนั้น,
- (๓) แม้พวกคฤหบดี ก็พากันยกโทษติเตือนได้ว่า
“พวกสมณะ ศากยบุตรเหล่านี้ ก็ขับเพลงเหมือนพวกเราขับ
เพลงที่เดิวนะ ดังนั้น,
- (๔) เมื่อภิกษุนั้นยังรู้สึกลุ่มหลงในกระแสเสียงนั้นอยู่ สมาริ
ก็พังทลาย,
- (๕) อนุชนรุ่นหลัง จะถือเอาเป็นแบบอย่าง,

ภิกษุ ท. ! โทษของภิกษุผู้กล่าวธรรมด้วยเสียงขับอันยาว มีห้าอย่างเหล่านี้แล.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

ดักกิเลสก่อนตาย

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ (ตอนเย็น)

การปฏิบัติอบรมจิตใจนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าพวกกิเลสตัณหาอุปาทานที่มันเป็นของมีประจำ กว่าเราจะรู้ฤทธิ์รู้เดชภายในจิตใจของเรา ก็ไม่ใช่ของง่าย อย่างว่าแต่จะไปละไปเลิกอะไรเลย เพียงแต่ว่าจะมีการสอบสวนทบทวนดูว่า ความรู้สึกของจิตใจที่มันยัง ไม่รู้อะไรเป็นอะไรอยู่ทุกขณะ ควรจะมีปัญหาถามตัวเองดู ที่มันเกี่ยวรู้สึกอะไรต่ออะไรอุ่น ๆ วาย ๆ ไปนั้นมันเป็นเพราะเหตุอะไร มันจึงได้มีความรู้สึกพลัดเปลี่ยนไปอย่างนั้น ที่นั่นถ้าไม่มีการพิจารณาดูให้รู้ หรือไม่สังเกตดูจิตใจของตนเองแล้ว ก็ไม่มีหนทางอื่นที่จะไปรู้เรื่องได้ง่าย ๆ

การรู้เรื่องอื่น ๆ นั้นยังรู้ง่าย แต่การที่จะรู้จักจิตใจของเราเองเป็นของร่ายากที่สุด เพียงแต่ว่าจะรู้ลักษณะอาการความเปลี่ยนแปลง หรือว่าความมีกิเลสตัณหาอุปาทานเกิดขึ้นในขณะไหน ก็จะต้องเฝ้าสังเกตดูอยู่ทั้งนั้น ไม่ใช่ปล่อยไปตามฤทธิ์ตามเดชของกิเลสตัณหาอุปาทาน จะต้องเฝ้าสังเกตพิจารณาดูเนื่อง নিজหรือ

เป็นประจำ ทำให้มากอยู่ในเรื่องนี้ทั้งหมดจึงจะได้ มิฉะนั้น
แล้ววันเวลาของชีวิตที่หมดไปทุกวี่ทุกวัน หรือทุกวินาทีมันก็จะ
มีการพอกพูนความโง่ ความหลงเพิ่มปริมาณมากขึ้น แทนที่จะ
มีความรู้จริงเห็นแจ้งเป็นเครื่องปลงตกหรือเป็นการปล่อยวางอะไร
ออกไป ถ้าไม่มีการสังเกตไม่มีการพิจารณาของตัวเองแล้ว การ
ปฏิบัติมันก็ไม่ถูกทางของท่านเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางของพระพุทธ-
เจ้าจึงไม่ใช่ของง่าย ทั้งๆ ที่เรารู้หลักในเรื่องของมรรคแปด
แต่ว่าความรู้สึกภายในจิตใจของเราเอง ที่มันจะรู้อะไรจริง ๆ ขึ้น
มาที่เป็นการรู้ด้วยสติปัญญา เป็นสัมมาทิฐิแท้ๆ มันมีขึ้นหรือ
เปล่า เพียงข้อต้นที่ว่า “สัมมาทิฐิปัญญาเห็นชอบ” เห็นชอบ
ในอะไรเพียงข้อเดียวก็ลองดู ว่าเรามีสัมมาทิฐิกันถูกต้องหรือ
ยัง เรามีการพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
หรือเปล่า หรือว่าทุกข์รู้เหตุเกิดทุกข์จริง ๆ หรือไม่ มันอยู่ใน
เรื่องเดียวกันทั้งนั้น แต่ถ้าเราไม่มีการฝึกการอบรมจิต หรือไม่มี
การควบคุมจิตด้วยสติปัญญาจริง ๆ จิตก็ยังท่องเที่ยวหรือว่ามัน
ปราดเปรียวไปในขบวนการที่มันคุ้นเคยมา แล้วก็ไม่สามารถที่จะ

เปลี่ยนนิสัยใจคอได้เลย มันจะไปอย่างนั้นเรื่อยไป ที่จะเปลี่ยนมาในทางถูกต้องเห็นถูกอะไรเหล่านี้ มันไม่ค่อยจะยอมมารู้มาเห็นด้วย เพราะว่ามันถนัดแต่จะไปรู้ผิดเห็นผิดเสียมากมาย ถ้าไม่มีการพิจารณาสอบสวนสังเกตดูให้ดี ๆ มันก็ยากที่สุดเหมือนกัน เพราะจิตไหวรบอารมณ์เกิดดับว่องไวเหลือเกิน กว่าจะรู้เรื่องราวอะไรขึ้นมาจริง ๆ ความเกิดดับเปลี่ยนแปลงมันเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเสียจนนับไม่ถ้วน ที่จะมารู้อะไรขึ้นสักขณะหนึ่ง หรือสักคราหนึ่ง จึงเป็นของยาก ท่านจึงเปรียบเทียบความเคลื่อนไหวของจิตเหมือนกับจับปูใส่กระด้ง ใครจะไปจับปูใส่กระด้งให้มันอยู่กับที่ได้หรือเปล่า มันก็จะเที่ยวคลานงุ่มง่ามไปทั้งนั้น และก็จับมันไม่ค่อยจะทัน จิตก็เหมือนกันจะให้มันอยู่กับลมมันก็ไม่ค่อยจะอยู่ จะให้มันรู้อยู่กับตัวมันเองมันก็ไม่อยากจะรู้มันจะเที่ยวเพ่นพ่านปรุกคิดอะไรเรื่อยเปื่อยไปตาม ความบ้าเถื่อนของมัน หรือว่าจะไหลลงสู่ฝ่ายต่ำอยู่อย่างนั้นเรื่อย ๆ

โมหะอวิชชาเป็นของลึกของละเอียดมีปกคลุมหุ้มห่อจิตใจอยู่ทั้งนั้น ถ้าไม่หมั่นพิจารณาให้รู้แจ้งแทงตลอดแล้วมันก็อยู่อย่างนั้นอยู่ไปมีต ๆ อย่างนี้แม้จะรู้อะไรต่ออะไรมันก็รู้เฝิน ๆ ไปอย่างนั้นไม่รู้จริงไม่รู้ซึ่งอะไรขึ้นมาได้ แล้วลองสอบดูว่าจิตใจที่มันมี

ความรู้สึกอยู่ภายในตัวของมันเอง หรือว่าเห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลสตัณหาอุปาทานแล้วมันหยุดหยุดรู้ตัวมันเอง หรือว่ามีการกระทบกระทั่งอะไรขึ้นมา มันมีความรู้เท่าทันได้มากขึ้นก็ยังเป็นการดี ที่นี้การฝึกที่จะให้มีการกำหนด เช่น มีสติกำหนดพิจารณา หรือมีการกำหนดลมหายใจที่เป็นเครื่องยับยั้งความฟุ้งซ่านวุ่นวายของจิต ให้จิตอยู่ในอำนาจของสติ จะต้องฝึกไปหลายๆ อย่าง และไม่ว่ากัมมัฏฐานบทใดทั้งหมด ก็ล้วนแต่จะนำมาเป็นเชื้อกล้ำสำหรับฝึกจิตเท่านั้นเอง แต่ว่าเรื่องของกัมมัฏฐานที่มีมากมายหลายอย่างนั้น ถ้าหากว่าจะทำตามแบบง่าย ๆ ตามวิธีของพระพุทธรเจ้า ก็คือการกำหนดลม เพราะวาลมหายใจมันก็มีอยู่ตามธรรมชาติ เพียงแต่ว่าเอาสติไปกำหนดจจจจจกับมันดู ให้รู้ลักษณะความเคลื่อนไหวของลม หรือของจิตที่จะไปปรุงไปคิดอะไรต่ออะไรอื่น ๆ นั้น แล้วที่จะให้มันกำหนดอยู่กับลมมันไม่ค่อยจะอยู่ได้ ประเดี๋ยวมันก็หนีไปปรุงไปคิดอะไรอื่น ๆ แล้วก็ต้องจับเอาตัวมันมาใหม่มารู้ไปใหม่ จนกระทั่งเป็นความชินเคยขึ้นมามากขึ้น ๆ หรือว่าพอมีการกำหนดรู้ลมก็รู้ได้นานหรือว่าติดต่อดีนาน พอมันหนีไปแวบวาบอะไรก็จะรู้สึกได้ง่าย หรือรวดเร็วว่องไวขึ้นมากกว่าแรกฝึกหัด

การฝึกก็ไม่ใช่เป็นวิธีที่ตายตัวไปทั้งหมด มันก็ต้องมีวิธีการหลาย ๆ วิธีเหมือนกัน เช่นที่เขาฝึกวัวฝึกลิงหรือฝึกอะไรก็ได้ แล้วแต่ที่มันเปรียวเป็นป่าเถื่อนมาทั้งหมด เขาจะต้องเอามาผูกเอามาตรมาณไว้ก่อน แต่ว่าจะต้องทนต่อความคันรน ความวุ่นวาย ความเป็นป่าเถื่อนของมัน เพราะว่า การถูกผูกใหม่ ๆ นั้นมันจะคันมาก เนื่องจากไม่เคยถูกผูกเลย เพราะฉะนั้นก็ลองดู พอลองกำหนดลมดูเท่านั้นก็รู้แล้ว รู้ฤทธิ์เดชของจิตแล้วว่า มันไม่อยู่กับลมได้ติดต่อกัน มันจะเตลิดเปิดเปิงไปให้ได้ ชั้นแรกให้ทนดูทนรู้มันไปก่อน จนกระทั่งมันยอมอยู่ เรียกว่ามีการรู้จักติดต่อกับลมได้ในระยะยาว และในระยะยาวนี้ก็ต้องมีการสังเกตมีการพิจารณาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกหรือของลมหายใจที่เป็นส่วนหนึ่งของกาย จะได้เห็นความไม่เที่ยง หรือความไม่มีตัวตนเสร็จอยู่ในลมนั้น หรือความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เกิด ๆ กับ ๆ อยู่อย่างนั้น ก็แสดงความเปลี่ยนแปลงความไม่คงที่ ความเกิดดับเสื่อมสิ้นอยู่ทั้งนั้น ไม่ว่าทั้งรูปธรรมนามธรรม แต่ว่าเราไม่ได้กำหนดพิจารณา มันก็ไม่ใช่เรื่องของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ลึกซึ้งหรือละเอียดเข้าไปได้ เพียงแต่เข้าไปรู้ไปเห็นที่มันเปลี่ยนแปลงอยู่ข้างนอก หรือว่าจะรู้เรื่องของร่างกายก็

ต่อเมื่อมันมีความเจ็บปวดหรือมันมีทุกข์อะไรขึ้นมาติดหน่อย
แล้วก็ไปรู้นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้น ส่วนใหญ่ที่มันไปยึดมันถือมัน
ว่าเป็นรูปของเรา เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเรา
มันยังอยู่เต็มๆ ยังไม่ได้พิจารณาแยกแยะมันออกไป จึงมีแต่การ
รวบยึดถือหรือมีแต่การสรุปเอาว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง
ก็ถนัดกันอยู่อย่างนั้น

และที่จะมีการกำหนดหรือเพ่งดูให้รู้ลักษณะความเกิดดับ
เฉยๆ อยู่อย่างนั้น ก็ยังไม่เป็นที่แจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้นมันจึง
ไม่รู้จักความจริงของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่นั่นเอง
แม้สัญญาขั้นจำได้หมายรู้ ก็เป็นสัญญาวิปลาส คือจำผิด คิดผิด
เห็นผิดว่าเที่ยง สุข ตัวตนมันก็มีอยู่ในจิตในใจของเราทุกคน
ที่ที่เราจะทำอะไรมันจึงจะเป็นการจำที่ถูกและเห็นถูกในเรื่อง
ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนนี้ เรามีปัญหาสำคัญเฉพาะ
หน้ากันอยู่อย่างนั้น แล้วควรจะพิจารณาให้มันรู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมา
ได้อย่างไร เหล่านี้มันก็เรื่องของตัวเองด้วยกันทั้งหมด แต่ว่า
เมื่อเรายังไม่รู้จักพิจารณา ยังเป็นแต่เพียงว่าเอา นึกเอา คิดเอา
นิดๆ หน่อยๆ มันก็ยังอยู่อย่างเดิม คือมันไม่รู้จริงเห็นแจ้ง

ฉะนั้นจะพึงทำให้เห็นชัดอย่างไร ให้รู้แจ้ง รู้จริง เห็นจริง มันเป็นเรื่องที่ต้องพยายามแม้ว่าจะป็นชั้นสัญญาที่จะต้องตามเห็น สัญญาให้ถูกต้อง อย่างที่เคยจำหมายมาว่าเป็นของเที่ยง ทนก็เปลี่ยนเสียว่าเป็นความจำหมายว่าไม่เที่ยง หรือที่เคยจำมาว่าเป็นตัวเป็นตน ก็จำหรือรู้เสียใหม่ให้ถูกต้องว่าไม่ใช่ตัวใช่ตน เพียงแต่จะกลับสัญญาหรือกลับความคิดความเห็นอะไรเหล่านี้ มันก็สามารถที่จะทำกันได้เหมือนกัน แต่ว่ายังไม่เป็นการรู้แจ้งขึ้นมาจริงๆ เท่านั้นเอง หรือว่าในสัญญา ๑๐ ประการในกิริมานนทสูตร ก็ล้วนแต่แนะนำประโยชน์ในการทำสัญญา คือความจำหมายให้ถูกต้อง เพื่อการบรรลุลหรรณ

ในสัญญาภิรณนทสูตรนั้น ที่พระภิรณนทอาพาธก็ดูเหมือนจะท่องกันได้หรือว่าก็ผ่านกันมาแล้ว แต่ว่ายังไม่ได้อามาพิจารณาตามนั้นเท่านั้นเอง ก็ไม่ต้องเอามาทั้ง ๑๐ อย่างคอกเอาแต่ข้อเดียวก็พอ จะเป็นอนิจจสัญญา หรืออนัตตสัญญาก็แล้วแต่ หรือว่าจะเอาสัญญาหนึ่ง สัญญาใดในสัญญา ๑๐ ข้อนั้นมาทำการพิจารณาให้เห็นชัดประจักษ์แจ้งด้วยจิตใจของตนเอง และด้วยสติปัญญาของตนเองจริง ๆ แล้ว ก็เรียกว่าเมื่อรู้จริงเห็นแจ้ง

จริง ๆ แล้ว จิต^{นี้}จะเบือนหน้าคล้ายกำหนดออกไปได้ นั้นแหละ
 จึงจะไ้ประโยชน์ ถ้าเอามาว่าเอามาสะดวกอะไรกัน แต่ใจ^{นี้}ยังไม่
 รู้ไม่ช้อะไรทั้งหมดแล้ว ก็ไม่ได้รับประโยชน์ ที่ได้รับประโยชน์^{นี้}
 เพราะใจมันรู้ มันรู้ชัดบนมาณะไหน แล้วทำให้เบือนหน้า
 คลายกำหนดออกไปได้ ก็ต้องเอาผลที่ตรงเบือนหน้าคล้าย
 กำหนด ไม่ใช่เอาผลที่ตรง จำได้ คิดนึกเอาตามนั้น แต่ว่าใจ^{นี้}
 ก็ยังมีมัวยึดมั่นถือมั่นอยู่ในตัวของมันเอง ยังไม่ได้คลายอะไร
 ออกไปได้เพราะยังไม่รู้จริง แล้วเรื่อง^{นี้}ก็เป็นเรื่องสำคัญเป็นเรื่อง
 ที่จะต้องสอบตัวเองเสียด้วย ไม่มีใครสอบให้ได้ เพราะว่าที่เคย
 สวดเคยท่องตามแบบกิต^{ทั้งนี้}นั้น ไม่ว่าพุทธภาษิตบทไหนข้อไหน
 แต่ว่าไม่ได้เอามาพิจารณาเอามาสอบเข้ากับจิตใจของตนเอง มัน
 ก็เลยไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ที่จะทำให้ก้นกายถ่ายถอนอะไรออกไป
 ได้ เพราะมันเป็นแต่เพียงจำได้ คิดเอานึกเอา ชั่วครั้งชั่วคราว
 เสร็จแล้วก็ลืมเลือนเชือนแซไปหมดไม่ได้เอามาทำการคิดนึกศึกษา
 ภายในตัวเองอยู่เป็นประจำและจะต้องทำอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก
 ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ที่^{นี้}เราไปตามเห็นความ
 เที่ยงอยู่เป็นประจำเสียหมด เพราะฉะนั้นมันจึงมีแต่ความยึดมั่น
 ถือมั่นไปตามเดิม

การที่จะมองอะไรให้รู้จริงเห็นแจ้งประจักษ์ชัดเหล่านี้ มันก็ไม่ใช่ของง่าย ถ้าไม่ได้มีการอบรมจริงๆ ไม่ได้มีการเพ่งดูจริงๆ แล้วมันก็ไม่รู้ เพราะว่าไม่ใช่เรื่องที่จะไปว่าเอาคิดเองง่ายๆ อย่างนั้นเลย ฉะนั้นจึงไม่ค่อยมีใครสนใจปฏิบัติในอันที่จะพิจารณาตัวเองกัน เพราะเห็นว่ายาก ก็ทำแต่ง่ายๆ กัน คนจึงชอบเรียนกันมากๆ ชอบรู้อะไรมากๆ จะได้เอาไว้อวดกันเท่านั้นเอง หรือว่าพูดอะไรกันมากๆ แต่ในท้นจิตใจแล้วไม่รู้เรื่องรู้อะไร กิเลสตัณหามันจึงเผาะอยู่ตามเดิมไม่ได้มีการลดหย่อน ผ่อนผันอะไรออกไปได้เลย เพราะว่าไม่รู้เรื่องจิตใจของตัวเอง มันไปรู้เรื่องแต่ในความจำความคิด ในหลักในเกณฑ์ ว่าไปบ่นไป ท่องไป เคี้ยวก็ลืมหืมค แล้วก็ทำกันมาอย่างนั้น ซ้ำๆ ซากๆ มากี่สิบปีแล้ว หรือจะทำอย่างนั้นไปจนตลอดชีวิตก็ตาม ก็เป็นอันว่างมายอยู่แบบนั้นเอง แล้วทีไหนจำเก่งก็เก่งไปแบบนั้นจนตาย ไม่ได้เอาเรื่องเอาราวกับข้อปฏิบัติด้านจิตใจอะไรเลย ถึงเวลามีกิเลสตัณหาอะไรเกิดขึ้นก็ทำตามมันไปคล่องๆ ก็เพราะว่าการจำเก่งนั้นมันยังช่วยอะไรไม่ได้ ช่วยดับกิเลสให้ไม่ได้ นี่เราก็เห็นตัวอย่างกันอยู่ว่า แม้จะมีการสอนการพุทธธรรมะได้เก่ง

แต่แล้วกิเลสก็ยังคงกำเริบอยู่ตามเดิมนั่นเอง แล้วอย่างนั้นมันจะไม่
แย่อย่างไร

เราจะต้องปฏิบัติด้วยความไม่ประมาทในเรื่องนี้ให้มาก ๆ
เพราะไม่รู้ว่ในวันไหนเวลาไหนจะแตกดับไป ไม่มีเครื่องหมาย
นายประกันอะไรเลย ที่ยังมีวันเวลาเหลืออยู่นี้อย่าไปอยากได้มาก
นักเลย ที่ยังมีลมหายใจอยู่ทุกวันนี้จะได้แก้ตัวกัน อย่าให้มันเป็น
การพอกพูนอะไรขึ้น หรือว่าจะต้องมีการเสียสละอะไรออกไป
ก็เสียสละออกไปเสียให้เกลี้ยงเกล่าให้เบาบางที่สุดให้จงได้ มัน
จึงจะได้เป็นเครื่องอุ้นใจของตัวเองได้ว่า มิเสียที่ที่ได้เข้ามา
ปฏิบัติธรรมะอันเป็นดวงประทีปที่พระพุทเจ้าทรงประทานไว้ให้
กันนับว่าเราเป็นคนมีโชคที่ไม่เสียที่เกิด แล้วเราก็กาลังสนใจมาก
ไม่ทอดธุระ ถ้าทำได้อย่างนี้ตลอดชีวิตแล้วเราก็มีทางที่จะข้าม
ไปสู่ความพ้นทุกข์ที่สมมุติหมายว่าเป็นการหมดอาสวกิเลส ก็คือ
การบรรลุนิพพานที่เป็นจุดหมายปลายทางของทุกคน

เราจะต้องตั้งหน้าพยายามขัดเกล่า ก็เพื่อจะให้จิตใจมันหมด
จดจากอาสวกิเลสเรื่อย ๆ ไปทีเดียว ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นจะได้
วังเกียจมัน ไม่ไปไปรังเกียจกิเลสของคนอื่น มันต้องรังเกียจ
กิเลสของเรานี้เอง บางคนก็ไม่ค่อยจะรู้สึกได้ว่า ที่แท้ก็กิเลส

ของตัวเองนี่มันมากมายแต่ไม่รังเกียจ วิ่งไปรังเกียจกิเลสของคนอื่นเขานิดๆ หน่อยๆ ถ้าเราพิจารณาตัวเราเองเป็น เราก็ทิ้งหน้ารังเกียจกิเลสของเราเองให้มากขึ้นทุกวันทุกเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ในลักษณะไหน จิตใจมันมีอะไรเกิดขึ้นอย่างไร มันผลอไหลไปปรุงไปคิดไปยึดถืออะไรขึ้นมา ให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้นมาอย่างไร เราต้องคอยสอดส่องรอบรู้ มันจึงจะปลงตกปล่อยวางออกไปได้ จิตใจจึงจะสงบได้ว่างได้ ต้องเพียรพยายามกันอย่างนี้ มิฉะนั้นแล้วก็อยู่แบบนั้นนั่นเอง ที่เคยตามใจตัวเองมาอย่างไร ก็ยังอยากทำตามกิเลสตัณหาอยู่เรื่อย ถ้าอย่างนั้นก็แย่ แล้วนี่เราก็แย่ๆ กันอยู่แล้วจะมาแก้ตัวให้มันหายแย่งกันเสียบ้าง อย่าให้มันยุ่งยากนักเลย แล้วต่อไปแนวทางของชีวิตหรือแนวทางปฏิบัติตามจิตใจ มันจะได้ประสบผลสำเร็จเรื่อยๆ ขึ้นไป ผลสำเร็จในขั้นนี้ก็หมายถึงค่อยๆ รู้อะไรขึ้นมาแล้วก็ปล่อยวางได้ คับทุกข์ได้เรื่อยๆ มันไม่ใช่ผลสำเร็จเด็ดขาดไปเสียทีเดียว แต่ว่าคับทุกข์ได้เรื่อยๆ ก็เรียกว่าบรรลุลผลสำเร็จ

เพราะฉะนั้นก็ต้องพิจารณาดูว่า ที่เรามีเวลาเหลืออยู่ไม่กี่ปีนี้ หรือว่าไม่กี่เดือนกี่วันนี้ เราจะต้องสนใจอบรมประพฤติก

อย่างไรก็ดี มีสติปัญญาควบคุมอยู่อย่างไรก็ดี แล้วกิเลสเนี่ยมันจะได้
หมดฤทธิ์หมดอำนาจเรื่อย ๆ ไป ให้กิเลสหมดไปก่อนร่างกาย
แตกดับเป็นที โดยเฉพาะว่าอำนาจของสติปัญญา มันจะต้องมี
ถ้าไม่มีแล้วอำนาจของกิเลสมันก็มาก แล้วก็ไม่มีหนทางใดที่จะ
ดับมันได้เลย ทั้ง ๆ ที่เราก็คงมีสติปัญญา รู้จักเลือก รู้จักประพฤติ
ปฏิบัติให้ถูกต้องตามคลองธรรมเป็นพื้น ๆ อยู่ และมีการสำรวม
ระวังไม่ให้พลัดพลินออกนอกลู่ นอกทาง ไปมันก็พอจะอยู่ใน
แนวทางที่ถูกต้องได้เรื่อย ๆ เหมือนกัน แต่ว่าก็ไม่ใช่เรื่องทำกัน
เล่น ๆ ถ้าไม่ทำจริงแล้วกิเลสมันเอาจริงข้างเดียวก็แย่ การทำจริง
อย่างนี้ไม่ใช่ว่ามูมานะด้วยความยึดมั่นถือมั่น แต่ต้องเป็นการ
ผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวางอะไรออกไปได้ จิตใจ
ว่างได้เป็นพื้น ๆ แม้ว่าจะมีเรื่องราวอะไรที่จะต้องจัด ต้องทำ
ต้องพูด ต้องคิดก็คงจัดไปตามปรกติ คือว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น
จนเกินไปมันก็จะบังคับทุกซ์ดับกิเลสไปได้เรื่อย ๆ

ที่นี้ความรู้สึกของจิตที่มีสติปัญญา มันเป็นพิเศษอยู่มาก
ทีเดียว เป็นพิเศษอยู่ในตัวของมันเอง ว่าถ้ามีสติปัญญาเป็น
เครื่องคุ้มครองแล้ว ทำให้จิตใจอ่อนโยน ไม่กระต้างและไม่

เค็ดร่อนไม่ร่นวาย ที่เป็นข้อสังเกตของตัวเองว่าถ้ามีสติปัญญา แล้วจิตมันเปลี่ยนนิสัยไปได้อย่างไร แล้วถ้าไม่มีสติปัญญาควบคุมมัน ก็เลสก็เผลาเหารอื่นแล้วร่อนอีกแล้วก็คือสิ่งที่สุก รุนแรง ที่สุดขนาดที่เรียกว่าเป็นไฟบรรลัยกัลป์ได้ เราก็รู้กันได้ทุกคน เรียนเอาได้ รู้เอาได้ภายในจิตในใจนี้เสร็จ

ที่ปัญหาสำคัญของการปฏิบัติธรรมก็คือว่า จะต้องมีการพิจารณาควบคุมเรื่องจิตนอย่งเดียว เพราะว่าถ้าไม่ควบคุมจิตนี้ไว้ให้ดี ๆ มันก็มีการทะลุออกทางกายทางวาจาได้ง่ายที่สุดเหมือนกัน และปัญหาเฉพาะหน้าก็คือจะควบคุมมันได้อย่างไร จะมีการเพ่งพิจารณาความเคลื่อนไหวของมันอย่างไร ในขณะที่มีอะไรเกิดขึ้นมาภายใน มันมีการเกิดดับเสื่อมสลายดับไปในลักษณะอย่างไร ต้องเพ่งดูเฉย ๆ ไม่ใช่ไปคิดเอาว่า มันเกิดแล้ว มันจะต้องดับไป ไปว่าเอาอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ใช่แบบนั้น ต้องเพ่งดูลักษณะความก่อเกิดขึ้นและมันเสื่อมสั่นดับไปในลักษณะอย่างไร แล้วมันเปลี่ยนเกิดขึ้นมาใหม่อีกอย่างไร ตามดูตามเห็น ให้มันชัดแล้วมันจะน่าเบื่อที่สุด จะเห็นว่ามันไม่เป็นเรื่องเป็นราวอะไรเลย มันมีเรื่องเกิด ๆ ดับ ๆ ที่ไปยึดถืออะไรขึ้นมาแล้วมันก็เป็นการร่นวาย ถ้าไม่ไปยึดถือมันแล้ว มันก็แค่เกิดขึ้นแล้วก็

คับไปตามธรรมชาติหรือธรรมชาติของมันเท่านั้น แล้วจะไปห้ามไม่ให้มันเกิดมันดับก็ห้ามมันไม่ได้ แต่ว่าจิตนี้มันต้องหยุดหยุดรู้แล้วก็ไม่มีคิดมันถือมัน แล้วก็เข้าไปภายในจิตเอง ที่มันสงบหรือมันว่างในลักษณะอย่างไร อะไรที่เป็นเครื่องรบกวนทำให้มันวุ่น เช่นจิตที่ถูกปรุงแต่งด้วยเวทนา ด้วยสัญญาด้วยสังขารอย่างไร ตามกำหนดดูหรือเพ่งดูโดยเจาะจงก็คือจิตนั้น

เพราะฉะนั้นการที่จะเพ่งเล็งเข้าไปดูจุดสำคัญคือจิตมันจึงเป็นของไม่ใช่ง่ายเหมือนกัน เพราะจิตนี้มันถูกปรุงเสียเรื่อย มีกิเลสตัณหาอุปาทานหุ้มห่อเอาไว้หลายชั้นหลายชนิดด้วยกัน แล้วเราก็ไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นจิต และจิตไหนเป็นจิตที่แท้ จิตไหนเป็นจิตที่ถูกปรุงหรือเป็นจิตที่ปลอมเข้ามา ที่นี้ก็ขอสรุปให้ผู้ปฏิบัติสนใจพิจารณาสอดส่องเอาเอง ให้เป็นการรู้ลักษณะของจิตที่แท้หรือจิตที่ถูกปรุงให้ถูกต้องให้ได้ความชัดเจนให้จงได้ทุก ๆ ขณะเถิด

ละได้จักอยู่เป็น “พระ”

ภิกษุ ท. ! ความคตทางกาย ทางวาจา ทางใจ, โทษทางกาย ทางวาจา ทางใจ, กิเลสเพียงถึงน้ำฝน ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ของบรรพชิตพวกใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม ยังละไม่ได้แล้ว, บรรพชิตพวกนั้น ก็ต้องหล่นไปเองจากธรรมวินัยนี้ เหมือนล้อรถข้างที่ทำแล้วใน ๖ วัน ตั้งตรงไม่ได้ ต้องตะแคงล้มไป, ฉะนั้น.

ภิกษุ ท. ! ความคตทางกาย ทางวาจา ทางใจ, โทษทางกาย ทางวาจา ทางใจ, กิเลสเพียงถึงน้ำฝน ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ของบรรพชิตพวกใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม อันเธอละได้แล้ว บรรพชิตพวกนั้น ก็ตั้งมั่นอยู่ได้เองในธรรมวินัยนี้ เหมือนล้อรถข้างที่ทำแล้วนานถึง ๖ เดือน หย่อน ๖ วัน กลับไปตั้งตรงอยู่ได้ไม่ล้ม ฉะนั้น.

ภิกษุ ท. ! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า “เราทั้งหลายจักละความคตทางกาย โทษทางกาย, กิเลสเพียงถึงน้ำฝนทางกาย จักละความคตทางวาจา, โทษทางวาจา, กิเลสเพียงถึงน้ำฝนทางวาจา, จักละความคตทางใจ, โทษทางใจ. กิเลสเพียงถึงน้ำฝนทางใจ” ดังนี้. ภิกษุ ท. ! พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้ แล.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

๘๔ ๖๕ , สมณพราหมณ์ทณานบถ

ดูก่อนพราหมณ์และคฤหบดี ท. ! ถ้าพวกปริพพาชกผู้ถือ
ลัทธิอื่นจะพึงถามท่านทั้งหลายว่า “สมณะหรือพราหมณ์นับถือ
ไหนเล่า ที่พวกท่านพึง สักการะ เคารพ นับถือบูชา”
ดังนี้ไซ้ร เมื่อพวกท่านถูกเขาถามเช่นนั้นแล้ว พึงตอบแก้แก่เขาว่า

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด เป็นผู้ปราศจากราคะ-โทสะ
-โมหะ ในรูปที่เห็นด้วยตา, เสียงที่ได้ยินด้วยหู, กลิ่นที่รู้สึก
ด้วยจมูก, รสที่รู้สึกด้วยลิ้น, โผฏฐัพพะที่สัมผัสด้วยกาย, ธรรมา-
รมณ์ที่รู้แจ้งด้วยใจแล้ว, มีจิตสงบ ณ ภายใน, ประพฤติมรยาท
เรียบร้อยทั้งทางกาย วาจา และใจ, สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น
ประเภทเดียวที่ควรสักการะ เคารพ นับถือ บูชา ชื่อนั้นเพราะ
อะไร ? เพราะว่าแม้พวกเราทั้งหลาย ยังไม่ปราศจากราคะ-โทสะ
-โมหะ ในรูปที่เห็นด้วยตา ฯลฯ ธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งด้วยใจแล้ว,
มีจิตยังไม่สงบได้ ณ ภายใน, ยังประพฤติเรียบร้อยบ้าง ไม่
เรียบร้อยบ้าง ทั้งทางกาย วาจาและใจ ก็จริงแล แต่ความ
ประพฤติเรียบร้อยเด่นชัดของสมณพราหมณ์เหล่านั้น จักเป็น
ของเราผู้เห็นอยู่ซึ่งตัวอย่างอันยิ่ง เพราะฉะนั้น สมณพราหมณ์
พวกนั้น จึงเป็นผู้ที่ควรสักการะ เคารพ นับถือ บูชา สำหรับ
เราทั้งหลายโดยแท้.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

ระว่างการสูญเสียคุณธรรมของจิตใจ

๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘

สำหรับวันนี้ นับว่าเป็นวันพิเศษ เพราะว่าวันนี้วันมาฆบูชา ซึ่งเป็นวันสำคัญที่เราจะต้องมีการถึกถำว่า เราจะต้องทำอะไร จะมีอะไรเป็นเครื่องบูชา เพราะว่าการบูชาที่ได้ทำกันมามากมาย เช่นการทำดอกไม้หรืออะไรต่ออะไรมากก็มาก แต่สำหรับวันนี้ ไม่ได้ทำอะไรตามพิธีรีตองอย่างนั้น มีแต่เรื่องที่จะมีการปฏิบัติบูชาโดยเฉพาะ แม้ว่าจะมีการกระทำสิ่งภายนอกบ้าง ก็กระทำเพื่อธรรมะเป็นจตุรวม เพราะฉะนั้นจึงไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในเรื่องการทำพิธีรีตองต่างๆ แต่มามีความรู้ว่า วันสำคัญเช่นนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปาฏิโมกข์ มีการสั่งสอนไว้อย่างไร ถ้าหากว่าเราจะจับใจความสำคัญของคำสั่งสอนที่ทรงประกาศเปิดเผยธรรมะอย่างสูงสุดกันแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องอื่นเลย คือเรื่องที่จะปฏิบัติบูชาด้วยจิตใจของเราเอง

เพราะว่าตามธรรมชา จิตใจถูกกิเลสตัณหาอุปาทานหุ้มห่อ
 พอกพูน จนกระทั่งมีความสกปรกโสมนมมากที่สุด แล้วที่นี้เรา
 จะทำอะไร เราจะใช้วิธีการอย่างไร ที่จะเป็นเครื่องชะล้าง
 หรือเป็นการดับการทำลายความสกปรกโสมนมของจิตใจออกไป
 ให้ได้ผลดี จนกระทั่งเรามีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ เป็นพุทธ
 บุชา ธรรมบุชา สังฆบุชาไปในตัวเอง ถ้าหากว่าเรากระทำ
 สิ่งนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าเราได้มีการบูชาที่ถูกต้องมากกว่าสิ่งอื่น
 แล้วก็ควรกระทำอยู่นี้องนิจด้วย ไม่ใช่เฉพาะวันเฉพาะเวลา
 เพราะว่าการปฏิบัติบูชาที่แท้ก็เป็นการบูชา พระพุทธ พระธรรม
 พระสงฆ์ ภายในจิตใจของเราเองไม่ได้หมายเอาวัตถุภายนอก
 เลย หรือว่าเราจะถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กันภายนอก
 อย่างนั้น มันเป็นการหลอกตัวเองมากเกินไป เพราะฉะนั้นเมื่อ
 มีการปฏิบัติขจัดกิเลสตัณหาอุปาทาน ให้จิตใจเข้าถึงความ
 สะอาด สว่าง สงบ ก็เป็นการเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 อันแท้จริง ขึ้นภายในจิตใจของเราเองจริงๆ และข้อสำคัญที่สุด
 ว่าเราจะมีการบูชากันอย่างนี้หรือไม่ ที่นี้ถ้าหากว่าความรู้สึกของ
 เราเองที่เคยเห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลสตัณหาอุปาทานมาเป็น
 อย่างมากแล้ว ก็จะรู้สึกว่าจะต้องพยายามมีการบูชาอย่างนี้ให้ได้ผลดี

ยิ่งๆ ขึ้นให้จงได้ เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องเอาอะไรกันข้างหน้า หรือว่ามีความหวังกันข้างหน้าข้างหน้า หรือชาติหน้าชาติโน้น อะไรอย่างนั้น มันเป็นความหวังเฉพาะหน้า ที่เราจะกับทุกซ์กับกิเลสของเราเอง ให้ถูกต้องถึงที่สุดให้จงได้ต่างหาก มันไม่ใช่เรื่องความหวังลมๆ แล้งๆ เลย

ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไป เราจะต้องมีการรวมจุดเข้ามาสู่จิตใจของเราเอง ให้มากที่สุดที่จะมากได้ แล้วก็ไม่มีการมุ่งหมายไปในเรื่องอนาคต ซึ่งมันเป็นของไม่เที่ยง ไม่ว่าเราจะทำอะไรจะต้องหวังผลในปัจจุบันทันตาเห็นเสียก่อน อย่าไปหมายผลกันข้างหน้าข้างหน้า มันจะเป็นการหลอกตัวเองให้หลงมกมายมากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น การกระทำอะไรทั้งหมด จะต้องให้เหตุผลของตัวเองให้มากที่สุดที่จะมากได้ แล้วจะได้ไม่มีการถอยหลังไปหาความโง่ความหลง ซึ่งเป็นของทำให้เนิ่นช้า จะทำอะไรก็ต้องใช้สติปัญญามาจัดทำ และทำเพื่อธรรมะ ถ้าผิดไปจากนี้แล้วก็เป็นการทำอย่างลมๆ แล้งๆ ไปเท่านั้นเอง

ในวันนี้เป็นวันพิเศษ ที่พระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร เราจะต้องปลงสังขารกันจริงๆ ในวันนี้ให้จงได้ เพราะคำว่า

สังขาร ๆ นี่มันมีความหมายกว้างขวางมาก เราควรจะมารวบรวมความรู้สึกภายในชีวิตจิตใจของเราเอง ให้เป็นการรวบยอดเสียก่อนดีกว่า ดีกว่าจะไปเจาะในหรือศึกษาเรื่องสังขารกันกว้างขวางมากเกินไป บางทีเราอาจจะตายเสียก่อนที่จะรู้เรื่องของสังขารมากมายก่ายกองออกไป เพราะฉะนั้นการรวบยอดที่จะเข้ามาพิจารณาสังขารภายในตัวเองนี่ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่สุดของการที่จะพิจารณา จนกระทั่งมีการปลงตกได้ นี่ก็เป็นการอบรมหรือพิจารณาเพื่อให้รู้ความจริงภายในตัวเองทั้งหมดทั้งสิ้น เพราะว่าตามธรรมดาเราก็มักจะอยู่บ้างแล้วว่า สังขารทั้งหมดไม่ว่าสังขารที่เรียกว่าร่างกายหรือว่าสังขารที่เป็นการปรุงแต่งของจิตใจก็ตาม มันก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทั้งนั้น แต่ว่าเรายังโง่งมหลง ยังมีการยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเราเป็นของของเราอยู่ ที่นี้เราจะแก้ปัญหาของเราเองให้ตกไป ให้ได้อย่างไร มันจึงจะได้ผลดี หรือว่าได้ประโยชน์สูงขึ้นกว่าที่แล้ว ๆ มา เพราะว่าตามธรรมดาเราก็มักจะยึดมั่นถือมั่นกันอยู่เป็นส่วนมาก แล้วจะพิจารณาอย่างไรดี จึงจะรู้จริงเห็นแจ้งประจักษ์ใจว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่

เที่ยง ที่นี้เราจะพิจารณาให้รู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาจะต้องพิจารณา
 เฟ่งดูว่าไม่เที่ยงอย่างไร จึงจะเป็นการรู้จริง ๆ นี่เป็นวิธีที่เรา
 พยายามกันอยู่

การพิจารณาอย่างนี้ มันจะต้องควบคุมหรือมีการสังวรระวัง
 จิตใจไว้ได้ นี่ก็เป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่า การที่จะ
 ควบคุมระมัดระวังจิตใจของเราเองนี้ มันเป็นเรื่องไม่ใช่ง่ายนัก
 จะต้องควบคุมให้รัดกุมเข้ามาให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็น
 การเพลิดเพลิด เพราะว่าความเพลิดเพลิดไปตามความนึกคิด
 ประทุ แต่ง เรื่องราวต่าง ๆ นานา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอดีต อนาคต
 มันก็มารวมปรุงอยู่ที่ปัจจุบัน ที่ความรู้สึกนึกคิดเกิด ๆ ดับ ๆ
 อยู่เฉพาะหน้านี้แหละ เพราะฉะนั้นเราจะต้องกำหนดหรือมีการ
 เฟ่งดู ความเกิดดับในจิตใจ ที่มันมีการปรุงแต่งอยู่อย่างสับสน
 วุ่นวายทุกขณะ ที่นี้ถ้าหากว่าเราไม่มีการกำหนดไม่มีการพิจารณา
 จิตใจก็ไหลเรื่อยไปตามอารมณ์ แล้วแต่ว่ามันจะมีการพอก
 พอใจ หรือไม่พอกไม่พอใจอย่างไร มันก็ต้องเที่ยวไปตาม
 ฤทธิ์ตามเดชของมันมากมาย ที่เราไม่อาจจะรู้ได้ว่าความรู้สึก
 นึกคิดที่เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่นี้ มันช่างรวดเร็ว และช่างวุ่นวาย
 สับสนเสียเหลือเกินจึงต้องมีการทำกัมมัฏฐาน หรือว่าจะต้อง
 กำหนดควบคุม จนจิตมันยอมอยู่ในอำนาจของสติปัญญา ให้

มากเท่าที่จะมากได้และมีความสงบ มีความตั้งมั่นได้ เป็นการ
รู้ตัวได้ว่าการสงบอยู่โดยเฉพาะตัวของมันเองได้ หรือว่ามีเรื่อง
ปรุ่งแต่งแทรกแซงขึ้นมาใหม่อีก ซึ่งเป็นของธรรมดา เพราะ
ฉะนั้นจะต้องมีการคอยกำหนดคอยสังเกตพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ ไม่ใช่
เป็นของกระทำได้โดยง่ายเลย เพราะว่ามันคุ้นเคยมามากมาย
เหมือนกับสัตว์ที่อยู่ในป่า มันก็มีการคะนองล่องลอย หรือ
ท่องเที่ยวไปตามเรื่องตามภาวะของมัน ถ้าไปจับเอามันมาผูกไว้
มันจะตื่นรนกระวนกระวายที่สุด และจิตมันก็มีลักษณะป่าเถื่อน
อยู่มากมายเหมือนกัน เหมือนกับลิงที่ซุกซนกระวนกระวายมาก
ไม่ยอมนิ่งไม่ยอมสงบได้ง่าย ๆ จึงต้องมีการอดทนทดลองฝึก
ทดลองควบคุม และมีการพิจารณาให้รู้สึกขึ้นมาให้ได้

การพิจารณาก็เหมือนกับการฝึกถึงนั่นเอง การจับลิงมาผูก
ไว้ก็เหมือนกับมีกัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่ง มากำหนดเอาไว้
จิตใจก็อยู่ในหลักของกัมมัฏฐานหรือหลักของสติได้ จนกระทั่ง
เมื่อมันยอมอยู่กับหลักคือสติควบคุมไว้แล้ว ที่นี้ก็ต้องลงไม้
เรียวฝึกดู การฝึกถึงเขาต้องลงไม้เรียว การพิจารณานี้ก็เหมือน
กับลงไม้เรียวสำหรับเปลี่ยนจิตที่มันถือตั้งไป จะต้องมีการพิจารณา
อย่างไร ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องละเอียดมากอยู่เราจะต้องฝึกและ

สนใจสังเกตดูเอาเอง จึงจะเป็นประโยชน์สำหรับตัวเอง การปฏิบัติจะต้องจัดต้องทำอะไรให้รัดกุมเข้ามาให้มาก ๆ มันจึงเป็น การกระทำที่จะต้องอาศัยกำลังของสติปัญญาเป็นส่วนใหญ่ เพราะ อำนาจของกิเลสตัณหาที่มันยิ่งใหญ่อยู่แล้ว ที่นี้ถ้าเราไม่มีสติ ปัญญากล้าแข็งเหนียวมันให้ได้แล้วก็หมดหนทางกันเท่านั้นเอง คือจะสู้กำลังของกิเลสตัณหาไม่ไหว ก็จะต้องพ่ายแพ้ไป อย่างที่ เรียกว่าถอยหลังไม่มีการก้าวหน้า

เรื่องสำคัญเป็นพิเศษ ที่ต้องสนใจให้มากกว่าเรื่องอื่น ๆ คือเรื่องของตัวเอง ขอให้มีการพิจารณาปลงตกเป็นพิเศษเสีย บ้างจะได้ไหม เพราะว่ากิเลสมันมีอำนาจพิเศษอยู่มาก ๆ เหมือน กัน เราก็ควรมีสติปัญญาเป็นพิเศษเสียบ้าง จนกระทั่งมีการ ปลงตก ปล่อยวางออกไปได้เป็นพิเศษ คำว่าเป็นพิเศษในที่นี้ หมายความว่า สามารถดับตัณหาได้ ปล่อยวางได้ชั่วคราว ที่นี้ ถ้ามันเป็นพิเศษชั่วคราวมาก ๆ เข้า มันก็เป็นการเพิ่มกำลังของ สติปัญญามากขึ้น ความรู้เพิ่มมากขึ้นมีการตัดสินใจปลงตกอะไรได้ รวดเร็วว่องไว เป็นการบรรลุนิพพานก็ได้

เพราะฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติ เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตประจำวันของคนเราที่ได้มีส่วนอยู่ในร่มเงาของธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้ ก็นับว่าเรามีโชคดียิ่งด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไม่ได้อาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า เราก็แย่งกันยิ่งกว่านี้ไปอีก มันแย่งแล้วแย่งอีกมาแล้ว แม้จะมีการกระทำอะไรทั้งมลายในเรื่องการมาบุญอะไรเหล่านี้ เราก็ทำกันมาจนตาเบื่อกตาเฉะไปตามๆ กันแล้ว ที่นี้เราจะลืมหืมตาขึ้นเสียบ้าง มีการทำด้วยสติปัญญาของตัวเอง ที่ได้พิจารณาเห็นธรรมะชัดแจ้งประจักษ์ใจ จนกระทั่งกับทุกข์ดับกิเลสของตนเองได้เรื่อยๆ อีกว่าอย่างอื่น การกระทำที่มุ่งหมายไปอย่างอื่นนั้นมันสูญอย่างนี้ไม่ได้ คือเรามีการเสียสละตัวตน ซึ่งเป็นการเสียสละเพื่อธรรมะเท่านั้นก็พออยู่แล้ว และไม่ควรมีการยึดมั่นถือมั่นตัวตนไปในลักษณะอื่นๆ ให้มากเกินไป จะต้องทบทวนดูเสียใหม่ ในเรื่องของการกระทำ โดยที่เห็นชัดในเรื่องของธรรมะถูกต้อง ต้องมีสิ่งเดียวและอย่างเดียว จะได้ไม่มียึดมั่นถือมั่นมากเกินไป ถ้าเรารู้สึกได้อย่างนี้ เราก็ได้เดินอยู่ในร่องรอยหรือแนวทางของพระอริยเจ้าเรื่อยๆ ไป แม้จะมีการหลงออกนอกเส้นทางบ้าง ก็ยังเป็นสิ่งที่รู้สึกได้ง่าย หรือเร็วขึ้น นับว่ามีผลดีอยู่เป็นอันมาก ถ้าผิดไปจากนี้แล้ว ก็

เป็นที่ทราบกันได้เองว่า ยังตกลงลุ่มจมปลักอยู่ในวัฏฏสงสารกัน มาช้าช้าอย่างไร แล้วก็ควรจะรู้สึกตัวกันเสียบ้าง

การตกลงลุ่มจมปลักอยู่ในวัฏฏสงสาร ที่มีการลุ่มๆ โผล่ๆ ของความเป็นอนิจจังนี้ เรามองเห็นทุกข์โทษของสังขารทั้งหลาย ทั้งปวงที่มันเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนกัน ถูกต้องบ้างหรือยัง ถ้าหากว่าเราไม่รู้แจ่มแจ้งกันในเรื่องนี้แล้ว เราก็เข้าถึงธรรมะไม่ได้นั่นเอง จะกลับเพลิดเพลिनอยากได้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไปเสียอีก นี่มันจะเป็นความโง่แสนโง่ของเราเองหรือไม่ ก็ขอให้คิดกันดู ว่าการที่มีการอยากได้อะไรต่ออะไร ชาติหนึ่งชาติหน้าเยอะเยื่อนั่นมันจะเป็นความโง่หรือฉลาดกันแน่ นี่ก็เป็นเรื่องตรงไปตรงมาชนิดที่เราจะต้องลืมตาดูให้ทั่วถึง อย่าได้กระทำให้ด้วยความมมจายเลย เพราะว่าความเมาไปด้วยกันนี้มันแย้ เรียกว่าเมาบุญนี้มันแย้เหมือนกัน นี่เราจะทำอย่างไร เราจะทำด้วยความไม่เมาจะได้ไหม ถ้าด้วยความไม่เมา ก็เรียกว่าทำด้วยความไม่ประมาท นี่ถ้าพิจารณาเอาเองก็จะรู้ได้ว่า ที่เรายังมีความประมาทเพลิดเพลिन ไม่เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทิ้งอยู่ทุกๆ ขณะนี้ มันเป็นความเมา ความประมาทอยู่หรือไม่ เป็นสิ่งที่น่าจะคิดกันให้มากกว่าอย่างอื่น

เพราะฉะนั้นการกระทำข้อปฏิบัติ โดยเฉพาะการกำหนดพิจารณาให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ปรากฏอยู่ภายในจิตใจของเราเอง เป็นของที่ต้องพยายามพิจารณาอยู่ทั้งนั้น ถ้าพิจารณาได้ลึกซึ้งหรือรู้แจ่มแจ้งขึ้นมาได้ นั้นแหละมันจึงจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายคลายจากความยึดมั่นถือมั่นเรื่อย ๆ ไป และถ้าจะพิจารณากันให้ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในเรื่องนี้ ก็จะทำให้จิตใจมีความสงบ ความว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่นมากขึ้นทุกที แล้วเราจะเอาผลกันที่ตรงไหนแน่ ถ้าหากว่าเป็นคนมีสติปัญญา ก็จะต้องเลือกพิจารณา รู้แล้วก็ไม่วุ่นวายกับมัน มีผลตรงที่จิตใจมันว่าง ไม่วุ่นวายนั่นเอง โดยที่ไม่ต้องไปหวังผลข้างหน้าข้างโน้น หรืออย่างอื่น ๆ ซึ่งเป็นความโง่งอย่างที่สุด เพราะฉะนั้นการที่จะปฏิบัติธรรมะก็ต้องรู้จักธรรมะให้ถูกต้องขึ้นมาให้ได้ ไม่ใช่เป็นการมกมายไปตาม ๆ กัน ว่าอะไรว่าตามกันไปอย่างนั้น

การปฏิบัติเพื่อธรรมะนี้ จะต้องรู้อะไรขึ้นมาจริง ๆ จึงจะเป็นประโยชน์ การกระทำอะไรก็เพื่อธรรมะทั้งนั้นไม่ใช่เป็นการทำเพื่อตัวคน นี้เรียกว่าทำถูกต้องดี ที่นี้การอบรมจิตใจก็เป็นสิ่งที่ต้องพยายามพากเพียรอยู่เรื่อย ๆ เหมือนกัน เพราะว่า

จิตใจที่ไม่ได้ถูกควบคุมหรือสั่งวร มันอาจจะเกิดอะไรขึ้นมายุ่งๆ โดยเฉพาะวันนั้นเราจะต้องมีความรู้สึกกันในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา คือว่ามีความรู้สึกที่จะควบคุมจิตใจของเรา ให้มันอยู่ในลักษณะที่มีความสะอาด สว่าง สงบ ตลอดเวลาที่เรากำลังพูด กำลังฟัง กันอยู่นี้ แล้วก็ให้มันติดต่อกันเรื่อยไปตลอดวันตลอดคืน ถ้าหากว่าทำจิตใจได้อย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็น ผู้ปฏิบัติแท้จริง

ถ้าหากว่าเรามีความเข้าใจถูกต้องขึ้นมา ก็จะรู้สึกว่าเรื่องของธรรมะนี้เป็นยาขุชีพ หรือว่าเป็นยาที่จะทำลายเชื้อโรคมากมาย แล้วเราควรจะพยายามให้มากให้ยิ่งขึ้น ไม่ใช่เป็นการอวดรู้อวดฉลาดอย่างนั้นอย่างนั้น เหมือนกับปฏิบัติได้นิดๆ หน่อยๆ ก็เที่ยวคุยอวดไป ว่าเป็นการรู้อย่างนั้นอย่างนั้น เป็นการรู้ดีแล้ว เป็นการยกหูชูหางเที่ยวอวดคนนั้นคนนั้น นั่นก็เป็นความโง่มากอยู่แล้ว บางทีอาจจะโง่มากกว่าเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติเสียด้วยซ้ำไป เพราะว่าเมื่อก่อนยังรู้สึกกลัว ไม่กล้าพูดไม่กล้าทำอะไรที่ตนเองยังไม่รู้ ที่มันรู้ขึ้นมาแล้ว มันก็อยากจะอวดรู้ อวดฉลาดขึ้นมาใหม่อีก เข้าใกล้ใครก็มีแต่เรื่องอวดเรื่องคุย พูดกันซ้ำๆ ซากๆ สำหรับวันนี้ก็ขอให้งดการพูดให้มากที่สุด ไม่มีการพูดการคุยอะไรกันตลอดเวลา ที่จะทำการบูชาในวัน

พิเศษนี้ ขอให้หุบปากเงียบตั้งแต่บัดนี้เรื่อย ๆ ไป นอกจากจะมีกิจธุระจำเป็นอะไรจริงๆ จึงจะพูดกัน ถ้าเราหัดพูดน้อยหรือมีการปิดปากได้มากที่สุดแล้ว ความรู้สึกนึกคิดในกายในมันจะแหลมคม คิดอะไรได้ง่ายๆ รู้อะไรได้จริงๆ ถ้าหากว่าเรามาพูดกันเพื่อเจ้อมากเกินไป มันทำให้จิตใจฟุ้งซ่านเสียหายมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้น คนที่พูดน้อยจึงเป็นคนมีสติปัญญา แล้วคนที่พูดมากพูดพล่าม นั่นแหละเป็นคนโง่

ถ้าหากว่าเราไม่พยายามกันอย่างนี้แล้ว วันคืนที่ล่วงไปจะเต็มไปด้วยทุกข์โทษมากมายเหลือประมาณ แล้วที่เราเคยตั้งอกตั้งใจมาปฏิบัติเพื่อความสงบความเรียบร้อยภายในจิตนี้ มันก็ไม่ได้ผลดีตามที่เรารปรารถนาไว้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่เพียงแต่ความปรารถนาเท่านั้น ต้องมีการกระทำตามความปรารถนาด้วยจึงจะได้ถ้าเพียงแต่ว่าไปนึกเอาคิดเอาอธิษฐานเอาอย่างนั้น มันก็เป็นการหลอกตัวเองไปชั่วคราว เสร็จแล้วก็ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราวอะไรเลย มีการหลับหูหลับตาไปตามเดิม เรื่องการปฏิบัตินี้มันเป็นเรื่องลึ昧ตาใน ถ้ามีการปฏิบัติบูชาก็เป็นเรื่องลึ昧ตาในเท่านั้นเอง ไม่ใช่เรื่องอื่นๆ ไม่ใช่หลับหูหลับตาบ้าง บอๆ กันไปแบบนั้น มันไม่ใช่ มันต้องลึ昧ตา ดูเข้ามาในจิตในใจของเรา

เองนี่แหละ ไม่ใช่ตูออกไปข้างนอก ตูออกไปข้างนอกนี้ ตูกัน
 มามากแล้ว เพลินกันมากแล้วแล้วมันได้อะไรบ้าง ที่นี้เรากลับ
 มาดูในกายในจิตของเราเอง ตูมันให้ทั่วถึง อย่าไปตูมันครึ่งๆ
 กลางๆ เลย เพราะว่าการตูครึ่งๆ กลางๆ นี่มันไม่รู้เรื่องราว
 จริง มันรู้อะไรนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็เที่ยวคุยโหมงโหมงไป
 เท่านั้นเอง มันสู้ตูเข้าไปให้จริงๆ จะตูอะไรก็ตูให้มันเห็น ไม่
 ว่าจะตูรูปก็ให้เห็นรูป หรือว่าจะตูเวทนามาก็ให้เห็นเวทนาเป็น
 อย่างไร มันต้องตูกันจริงๆ ไม่ใช่ว่าเอาคล่องๆ เหมือนกับเรา
 มาสวดกันว่า ฐัมมํ อนิจจัง เวทนา อนิจลา ว่ากันมาเยะเยะ
 แล้ว แต่มันไม่เห็น แล้วก็จำเอามาว่าเรื่อยๆ หรือว่ากัน
 เท่าไรๆ ส่วนใจมันก็ยังยึดมันถือมันอยู่ แม้จะเห็นบ้างก็เลื่อนราว
 ไม่แจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้นจะต้องมีการเพ่งดู และการเพ่งดูนี้
 มันรู้สึก รู้ละเอียด

ถ้าจะพูดถึงการพิจารณาก็มีสองอย่าง การพิจารณาที่ต้อง
 ใช้ความคิดอย่างหนึ่ง การพิจารณาได้แก่การเพ่งดูอีกอย่างหนึ่ง
 เพราะฉะนั้นทั้งสองลักษณะที่เรียกว่าเป็นการพิจารณานี้ ก็ขอให้
 ผู้ปฏิบัติไปทดลองดูเอาเอง ถ้าหากว่าการพิจารณาที่ใช้ความคิด

กันมากมายเกินไป มันก็เป็นความฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น เพื่อจะ
 ไม่ให้ฟุ้งซ่านมากเกินไป ก็ต้องเพ่งพิจารณาคือการเพ่งดูเฉยๆ
 ให้เห็นลักษณะของความเกิดขึ้น เสื่อมสิ้น ดับไป อย่างเดียว
 ไม่ต้องไปคิดว่า มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องเสื่อมสิ้นไป ไม่ต้อง
 ไปว่าอย่างนั้น ไม่ต้องไปคิดอย่างนั้น แต่ดูให้เห็นลักษณะหรือ
 ดูตัวจริงว่ามันก่อเกิดขึ้นมาอย่างไร มันเสื่อมสิ้นดับไปอย่างไร
 แล้วมันเปลี่ยนเกิดขึ้นมาใหม่อย่างไร มีการตั้งอยู่ ดับไป อย่างไร
 ต้องดูตัวจริง ต้องเพ่งดูไม่ใช่ว่าเอา เพราะฉะนั้นการที่จะ
 กำหนดพิจารณาในลักษณะเพ่งดูให้มันรู้ลักษณะอาการที่มันเกิด
 ดับ เปลี่ยนแปลงอยู่ภายในจิตใจนี้ จึงเป็นของละเอียดมากที่สุด
 เหมือนกันเพราะว่าบางทีเราจะไปคิดเอานึกเอาก็จะเป็นเรื่องปรุง
 แต่งไป กลับจะไปปรุงแต่งจิตให้ไม่สงบไม่ว่าง

ที่นี้จิตที่สงบ แต่ว่าสงบไปเพลินๆ หรือว่ามากเข้าก็ผล
 ซึ่งเป็นลักษณะของโมหะ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัวกันในเรื่องนี้
 เป็นแต่เพียงสงบเฉยๆ ว่างๆ กันชั่วคราวชั่วคราวครั้นเสร็จแล้ว
 ไม่รู้อะไรเป็นอะไรไปตามเดิม อย่างนี้มันก็เป็นเรื่องธรรมดาอีก

เหมือนกัน เพราะว่าทุกคนจะต้องมีอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนั้น
ที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้เหมือนกัน แต่ว่าควรจะมีการเฟื่องพิจารณา
ลงไป ในขณะที่จิตมีการวางเฉยก็ดี หรือเป็นความว่างสงบอะไร
ก็แล้วแต่ ที่จะให้รู้ทั่วถึงในความไม่เที่ยงภายในตัวมันเอง
อย่างนี้ก็ต้องเป็นการเฟื่องเข้าไปทุกโดยเฉพา เช่นจะรู้เรื่องจิตก็
เฟื่องเฉพาะเรื่องจิต จะรู้เรื่องของร่างกายก็ต้องเฟื่องดูร่างกาย
หรือว่า อยากจะรู้เรื่องของเวทนา ก็ต้องเฟื่องดูเวทนา แล้วก็
ต้องเฟื่องดูให้รู้ลักษณะอาการของขันธห้าตามธรรมดานั้น ให้
เป็นการรู้แจ่มแจ้งขึ้นมาให้จงได้

จะต้องมีการพากเพียร มีการสนใจให้มากในเรื่องนี้
เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องอ่านเรื่องฟังกันมาก ๆ นี่มันจะต้องเป็น
การกำหนดดูซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้มากเป็นพิเศษ แล้วที่นี้เรายังขาด
อะไรอยู่บ้าง ก็น่าจะพิจารณาว่าเรายังขาดสติปัญญาหรือขาด
อะไรต่ออะไรที่มันยังมีไม่เต็มที เราจะต้องพยายามปรับปรุงให้
เหมาะสมขึ้นมาได้อย่างไร มันก็ล้วนแต่เป็นงานประณีตอยู่ทั้งนั้น
ถ้าเราไม่สนใจกันในเรื่องนี้ เราไปสนใจกันแต่เรื่องข้างนอกมาก
เกินไป มันก็ทำให้จิตท่องเที่ยววนวายไปตามกิเลสตัณหาอุปาทาน
ไปอย่างเดิม มีการหยุดดูหยุดรู้อะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เสร็จแล้วก็

เปลือยเปลีนไปในลักษณะต่าง ๆ แล้วเราก็ไม่รู้ว่าการเปลือยเปลีน
 นี่มันเป็นอันตรายมากที่สุด หรือว่ายังไม่เห็นโทษของโมหะซึ่งเป็น
 โรคภัยที่สุด เพราะว่าโมหะคือความหลงผิดนี้ มันเป็น
 เครื่องปิดบังอยู่อย่างไร จะพยายามพิจารณาให้เห็นลักษณะ
 จิตที่มีโมหะครอบงำอยู่อย่างไร อย่างนี้จะคิดเอาไม่ได้ ต้อง
 พึ่งดูที่เดียว ต้องพึ่งดูจิตที่มีโมหะคือความมืดมัว หม่นหมอง
 อยู่อย่างใดแล้วแต่ ที่มันครอบคลุมจิตใจอยู่เป็นประจำ หรือ
 ในขณะไหนที่มีจิตใจสงบเย็น ว่าง หรือแจ่มใสอะไรขึ้นมาอย่าง
 นี้ มันก็มีวิธีการที่จะสังเกตดูได้หลายๆ อย่างเหมือนกัน จิตมี
 ความสงบ มีความสว่างไสวภายในตัวเองอย่างไร แล้วมืดมัวไป
 อย่างไร เหมือนกับพระจันทร์ในวันเพ็ญ มีเมฆหมอกขึ้นมา
 ปิดบังอย่างไร แล้วก็เทียบกับจิตใจของเราเอง ถูกกิเลสตัณหา
 อุปาทานที่เหมือนกับเมฆหมอกเข้ามาปิดบังจิตใจให้มีมืดไปอย่างนั้น
 ถ้าเรารู้จักสังเกตดูให้ดีแล้วเราก็จะรู้วิธีการ ที่จะทำลายโมหะให้
 ถูกต้องยิ่งขึ้น

เมื่อมีการแสดงออกของราคะ ของโทสะ อย่างนี้ก็ควรจะ
 รู้กันได้ง่าย เพราะว่า การแสดงออกมาเป็นราคะเป็นความรักใคร่
 พ้ออกพอใจก็ตาม ก็ยังรู้ได้ง่าย ที่นี้ถ้าแสดงออกมาเป็นความ

ไม่ชอบเป็นปฏิষะเป็นความหงุดหงิด เป็นความโกรธก็ยังรู้ได้ง่ายว่า เป็นลักษณะของจิตที่ประกอบไปด้วยโทสะ แต่ว่าลักษณะของโมหะที่ประกอบอยู่กับจิตนั้น เป็นของละเอียดที่เราจะรู้กันไม่ได้ง่าย ๆ เลย แม้จะรู้ลักษณะของโมหะได้ก็เป็นเรื่องผิวเผิน ไม่ได้รู้ลักษณะของโมหะที่ปกคลุมหุ้มห่อจิตใจอยู่ในส่วนลึกให้ชัดเจนได้ ก็เพราะตามสัญญาญาณมันเป็นมาอย่างนั้น เรียกว่ามันเป็น โรคเล็กโรคของกิเลสตัณหาอุปาทานมันก็ซ่อนอยู่ในส่วนลึกนั่นเองเพราะฉะนั้นมันจึงเป็นสิ่งที่เรายาก นับประสาอะไรกับเราที่มีสติปัญญาติด ๆ หน้อย ๆ แม้แต่พระอริยเจ้าในชั้นที่สามนั่นคือพระอนาคามีก็ยังทำลายมันไม่ได้ ที่จะทำลายได้เด็ดขาดก็ต้องพระอรหันต์เท่านั้น

เพราะฉะนั้นเราจะนิ่งนอนใจไม่ได้เลยในเรื่องนี้ เราควรมีวิธีการขุดค้นพิจารณาลงไปให้ลึกซึ้ง จนกระทั่งทำลายความมืดมัวภายในจิตใจของเราเอง ให้มันจางคลายออกไปเสียบ้าง อย่าให้มันปกคลุมหุ้มห่อมีติดมันกันเลย เพียงแต่ทำให้มันจางคลายไปเท่านั้น ก็ไม่ใช่ของง่ายเหมือนกัน อย่าว่าแต่จะไปละไปทำลายดับมันให้สิ้นเชิงเลย เพียงแต่ทำให้มันจางคลายไปก่อนก็ยังดีให้คลายไปเรื่อย ๆ เหมือนกับเราซักผ้าขาวที่เปื้อนเปรอะเลอะเทอะ

จิตนี้ก็สกปรกเลอะเทอะเหมือนผ้าสีขาวที่สกปรกก็อมเชื้อโรคอยู่มากมาย ถ้าเราหมั่นซักหมั่นฟอกก็จะค่อยสะอาดเข้าๆ สมมุติว่าผ้าขาวสำหรับเช็ดเท้ามันมีฝุ่นละอองมากที่สุด เราจะเอามาเช็ดมือก็ไม่ได้ ทิ้งเราก็ก็นำไปซักฟอกกันใหญ่ จนกระทั่งผ้าขาวที่เช็ดเท้ามันสะอาดขึ้น แม้เราจะเอามาเช็ดมือเช็ดปากก็ได้ ถ้าสามารถทำกับจิตใจเช่นนั้นได้แล้ว นั่นแหละ มันจึงจะเข้าอยู่ในร่องรอยของพระอรหันต์ ที่ท่านเดินออกไปจากโลกที่เป็นของสกปรกโสภณ หรือเดินออกไปจากโคลนจากเลน เดินออกไปจากไฟอะไรเหล่านั้นก็ได้ ซึ่งมีการเปรียบเทียบออกไปมากมาย

การปฏิบัติธรรมเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง ของมนุษย์ทุกรูปทุกนามทั้งหมด ถ้าไม่ได้เกิดมาเพื่อการปฏิบัติธรรมแล้วมันก็เหมือนกับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาเพื่อทำงาน เพื่อกิน เพื่อนอน เพื่อสนุกสนานในเมถุนธรรมตามประสาของสัตว์ที่โง่ๆ อย่างนั้นแล้วเราก็เป็นอย่างนั้นมาด้วยกันมากมายแล้ว จะมารู้สึกตัวก็ต่อเมื่อมาปฏิบัติธรรมะ ค่อยๆ รู้สึกตัวขึ้นมาเรื่อยๆ มีการเห็นทุกข์ เห็นโทษของกิเลสตัณหาอุปาทาน มากขึ้นทุกทีจนกระทั่งคิดอ่านที่จะละจะทำลาย จะต้องใช้กำลังของสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นทุกที

เพราะฉะนั้นที่มีอายุกำหนดมาในการปฏิบัติ มันก็เป็นการ
 สอดสวนตัวเองเรื่อย ๆ มา ไม่ว่าจะเป็นแง่ผิดแง่ถูก แท้จริง
 ก็ชั่วอะไรทั้งหมดเหล่านี้ เราก็ค่อยมีการพิจารณาตัวเองกันดีขึ้น
 สูงขึ้นมาเรื่อย ๆ ไม่ใช่ว่าจะฉลาดมาจากในท้องเมื่อไร มันก็
 ต้องมีอะไรต่ออะไรที่เป็นเครื่องพอกพูนมาในสันดานด้วยกัน
 ทั้งหมดนี้ จนกว่าเราจะรู้จักกรรมะได้ถูกต้อง ก็ต้องผ่านการ
 พิจารณาของตัวเองใช้สติปัญญาของตัวเองออกมา ซึ่งเป็นการ
 เปลี่ยนแปลงนิสัยใจของตัวเองออกไปได้เรื่อย ๆ ถ้าจะเปรียบก็
 เหมือนการเป็นเด็ก แล้วก็มาเป็นหนุ่มเป็นสาว แล้วก็มาเป็น
 ผู้ใหญ่ คนแก่ชราเป็นลำดับมา ก็หมายถึงว่าเราจะต้องมีสติ
 ปัญญา ที่เติบโตขึ้นเท่า ๆ กับความเติบโตของร่างกาย หรือว่า
 เราจะมองเห็นความสัมพันธ์ของรูปนามขั้นพื้นฐานที่ต้องมากขึ้น
 สูงขึ้นอย่างนี้ก็เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ที่เราจะได้ก้าวออก
 จากทุกข์หรือออกจากโลก ไปอยู่ในร่องรอยของพระไตรปิฎกไป
 ที่นั่นการจะเดินตามรอยของพระนั้น มันก็ยังมีอะไรต่ออะไร
 เป็นเครื่องกีดขวางข้างหน้า ที่เราจะต้องมีความเฉลียวฉลาด
 สามารถที่จะทำลายเครื่องขวางข้างหน้า ที่จะต้องมีการเพ่งมองดู
 หรือมีการขจัดขัดเบามันไปได้อย่างไร ไม่ว่าเราจะก้าวไปใน

ลักษณะไหน ไม่ใช่หลับหูหลับตาก้าวพรวดๆ ไปได้เลย ก่อนที่จะก้าวไปแต่ละก้าวเราจะต้องดู จะต้องลืมหาคูว่าสิ่งกีดขวางที่มันอยู่ข้างหน้า เราจะก้าวไปไม่ได้เพราะเหตุไร เช่นกับถนนหนทางมีหลุมมีบ่อมีขวางกั้นนาม หรือมีสิ่งสกปรกโสโครกอยู่ข้างหน้า ถ้าเราไม่ลืมหาคูก็ไปเหยียบส่งๆ เข้า มันจะต้องทนทุกข์ทรมานเพราะความเจ็บปวดไปทันที

เพราะฉะนั้นเรื่องการก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่สิ่งที่เราจะพูดกันได้ง่ายๆ เลย ไม่ว่าเราจะก้าวไปในลักษณะไหน เราจะต้องใช้สติปัญญาที่จะต้องรู้ ต้องรอบคอบอยู่ทุกอิริยาบถ มิฉะนั้นแล้วก็จะก้าวลงไปหาไฟนั่นแหละ แล้วก็จะต้องถอยหลังกลับมาเจ็บปวด หรือทรุดโทรมลงไปไม่กล้าที่จะก้าวต่อไปได้ หรือมันจะรวนเรเพราะว่าไปพบอุปสรรคอะไรขึ้นมาก็ชักรวนเรแล้ว มันชักที่ถอยเห็นว่ายาก เพราะว่าเรื่องยากเรื่องมารนี้มันคอยเหนี่ยวรั้งไว้ ก็เลสเตชันหามันอ้างเหตุผลที่เป็นการหลอกตัวเอง ให้หลงอยู่ในทางเก่าอยู่ในโลกเก่าแก่นี้ เพราะฉะนั้นโลกเก่าแก่ ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานของกิเลสตัณหาอุปาทาน มันแสนที่จะทุกข์อย่างไร แล้วเราได้พิจารณาเห็นมันจริง ๆ หรือเปล่า ถ้าเราไม่หมั่นพิจารณาให้เห็นโลกโดยความเป็นทุกข์

ทั้งภายในภายนอกแล้ว เราก็ไม่ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์กัน
เท่านั้นเอง บางทีอาจจะอยากได้โลกใหม่หรืออาจจะเกิดใหม่
อยากจะเอาอะไร ๆ กันใหม่ได้คล่อง ๆ ไปเสียอีก แล้วนั่นมัน
เป็นความโง่แสนโง่สักเท่าไร

เมื่อเราไม่ได้พิจารณาให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตาตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจริง ๆ เรายังหลบลู
หลบลูตาอยากจะได้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันใหม่อีก
เหมือนกับรูปร่างหรือรูปนามอะไรเหล่านั้นมันเต็มทีแล้วมันทุกข์
ทรมานอยู่ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ทั้งนั้น มันก็ไม่ใช่ตัวเป็นตนที่
ไหนเลย เราก็ยังหลงยึดมันตื้อมันว่าเป็นตัวเราเป็นของของเรา
นี่เรียกว่าเรายังไม่รู้จริง ยังไม่รู้จริง ๆ เรายังมีการหลงไหล
ยึดถืออยู่เต็มทีแล้วถ้าเราไม่มีการพิจารณาปลงตกเราก็ไม่มีหน
ทางที่จะออกจากทุกข์จากโทษไปได้มีแต่ความยึดถือไปจนตาย
ตายแล้วเกิดอีกก็เป็นอย่างนั้นอีก ไม่ได้มีความรู้สึกอะไรที่สูงขึ้น
มาได้เลย แล้วถ้าเป็นการซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่ในความโง่ความหลง
อย่างนี้ ใครจะมาแก้ตัวให้เราได้ แม้ว่าเราจะหมายพึ่งพระ-
พุทธเจ้าที่จะมาตรัสรู้ข้างหน้าสักกี่ร้อยพระองค์ก็ตาม แต่ครั้น
แล้วเราก็ไม่รู้จักรัศมีที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศอยู่ต่อหน้าต่อตา

นี่เอง เราก็ไม่รู้ แต่แล้วอยากจะไปรู้ข้างหน้าโน้นอีก เหมือน
 ที่คนเขาปรารถนาอยากจะไปเกิดในศาสนาของพระศรีอารียะจะได้
 สมบัติพัสถานกันเยอะๆ แะๆ โน่น ตายแล้วจะได้ไปไหว้พระ-
 จุฬามณี ที่เขาทำพิธีกันให้คนตายถือกรวยดอกไม้มัน รูปเทียน
 ไว้ที่มือ แล้วก็ขึ้นไปโน่นให้ไปบูชาพระจุฬามณีโน่น อย่างนี้
 ก็ทำกันมาจนตาเบื่อกตาแฉะไปตามๆ กันอยู่แล้ว แล้วไปบูชา
 เอาอะไรกันไปบูชาความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช่มั้ยหรือไม่
 ถ้าเรามองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของ
 สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศแล้ว คง
 ไม่มีการยึดถือพิธีต้องหลอกกันไปอย่างนั้น เพราะว่ามันเป็น
 การโง่มงายเสียเหลือเกิน ที่จะพิจารณาปล่อยวางไม่เอากลับ
 ทะเยอทะยานไปโน่น เพราะกิเลสตัณหามันดึงดูดให้ล้มลงให้จม
 ลงอย่างนั้น แม้ว่าจะไปอยู่ที่โน่นแล้ว ก็ยังถูกดึงดูดดึงดูด ถูกทิ่มแทง
 ด้วยกิเลสตัณหาอุปาทาน เพราะความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 ตลอดไปทั้งหมด ถ้าเราไม่รู้เรื่องของ สัพเพ สังขารา อนิจจา
 หรือ สัพเพ ธัมมา อนัตตา ตามที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศ
 ไว้แล้วอย่างนี้ เราก็หลงหลับหลับตาไปตามเดิมเท่านั้นเอง
 เพราะฉะนั้นมันก็จะลืมหืมตากันได้แล้ว เพราะว่าขึ้นหลับตาต่อไป

ประสีประสาของปฤชณ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ผิดอะไรกับสัตว์ทั่ว ๆ ไป
เท่านั้นเอง ถ้าเรารู้สึกตัวกันได้อย่างนี้ มันเป็นการรู้สึกที่ถูกต้อง
ขึ้นมาใหม่ ว่าการทำอะไรที่หลง ๆ หลอ ๆ ยึดมั่นถือมั่นอะไรนี้
มันเป็นทุกข์เป็นโทษทั้งนั้น ที่นี้เรารู้สึกชัดหลาย การทำอะไร
ต่ออะไรแม้จะมีประโยชน์ตนประโยชน์คนอื่น แต่จิตใจต้องเป็น
ไปด้วยความวุ่นวาย เรา^{๔๖๕}รู้สึกเห็นทุกข์เห็นโทษขึ้นมา คอย
ชำระปัญหาชีวิตของเราเองให้อยู่ในทำนองคลองธรรม ให้
มากขึ้นสูงขึ้นสืบให้จงได้ นี่ก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติธรรม
โดยเฉพาะไม่ใช่เรื่องอื่น

เรื่องการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องใหญ่เป็นเรื่องสำคัญที่สุด
ทีเดียว แล้วการปฏิบัติธรรมก็เป็นการพิสูจน์ตัวเองทุกแง่ทุกมุม
ทั้งผิด ทั้งถูก ไปในตัวด้วย ไม่ใช่ว่าเป็นการทำถูกไปทั้งหมด
ยังทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นกว่าเราจะทำถูกได้สักทีสักอย่างหนึ่ง ก็
พบเข้ากับข้อผิดพลาดบกพร่องอะไร ที่มันอาจจะมิขึ้นเองโดยที่
เรารู้เท่าไม่ถึงเหตุการณ์เหล่านั้นก็มากมายเหมือนกัน แต่อย่างไร
ก็ดีเราก็จะต้องเลือกเฟ้นเอาแต่สิ่งที่มันเป็นธรรมะ คือว่าเรา
กระทำอะไรออกไปที่เป็นความยึดมั่นถือมั่น หรือความมีตัวมีตน
แล้ว เราไม่เอา เราจะต้องเลิกให้ได้ แล้วเราจะทำใหม่ ทำให้

จิตใจมีอิสระว่างจากตัวเราของเราเรื่อย ๆ ไปให้จงได้ มิฉะนั้น
แล้วมันแย่จริง ๆ แย่ที่ตรงว่าใครก็ช่วยไม่ได้ ใครก็ทำให้ไม่ได้
มันแย่จริง ๆ อย่างนี้

ทีนี้ถ้าจะไม่ให้มันแย่ มันก็ไม่แย่ได้เหมือนกัน ถึงใครจะ
ช่วยไม่ได้ แต่ตัวเองนี่จะต้องใช้สติปัญญาทำให้ได้ นี่มันมี
ประโยชน์อย่างนี้ มันไม่ใช่เป็นเรื่องปฏิเสธทำรวนเรเถลไถลไม่
ใช้อย่างนั้น สิ่งไหนที่ตกลงไป ที่ เป็นความรู้สึกของความรุนแรง
ของความเป็นตัวตนแล้ว เมื่อเรามองดูรู้สึกเห็นทุกข์เห็นโทษขึ้นมา
ก็กลับสลัดทิ้งสลัดทิ้งสิ่งเหล่านั้นออกไป นี่มันก็ได้ประโยชน์
ทันทีเหมือนกัน หรือเป็นการดับทุกข์เฉพาะหน้าก็ได้ แล้วถ้า
ทำอะไรที่มีตัวฉันหรือตัวเราออกหน้าเรียกว่ามันขึ้นหน้าขึ้นตา
กว่าอย่างอื่นแล้ว ถ้าหากว่าเราไม่รู้สึกตัวมันก็ยังเป็นอยู่อย่างนั้น
ถ้าเรารู้สึกตัวได้ ถึงแม้ว่าจะมีการพูดการปรึกษารื้อกัน มันก็
ทำให้คึนคายนทำลายความเห็นผิดรู้ผิดของตัวเอง ออกไปในรูป
เรื่องของสิ่งนั้น ๆ ได้เรื่อย ๆ ไป นี่ก็เป็นเรื่องที่จะรู้สึกตัวเองกัน
ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วมันซ้ำซากเหมือนกัน เช่นถ้าฉันมีความเห็น
อย่างนี้ ฉันจะทำอย่างนี้ ถ้าคนอื่นว่าไม่ดีไม่ถูกเป็นไม่ยอม
อย่างไร ๆ ก็จะต้องทำให้ได้ อย่างนี้มันก็มีด้วยกันทั้งนั้น เพราะ

ว่ามันเป็นสัญชาตญาณของการมีตัวตน หรือเป็นตัวเราตัวฉัน เหล่านี้ มันออกมาคุมเชิงอยู่เรื่อย ถ้าใครไม่รู้ว่าเป็นตัวฉันหรือตัวเรา มันออกมาคุมเชิง แล้วเราก็หลงให้อาหารมัน ตัวตนก็มีแต่เอ๋อหมึ ฝึมันเอ๋อคือร่อยมากขึ้น ๆ แล้วมันก็เกิดทุกข์ท่วมทับขึ้นมาหลาย ๆ อย่าง แล้วอย่างนี้มันก็ควรเป็นความรู้สึกของตัวเองทั้งหมด ถ้าหากว่าเราใช้สติปัญญาของเราเองเพียรเพ่งพิจารณาตัวเองอยู่เป็นประจำแล้ว เราจะได้ความรู้อย่างถูกต้องขึ้นมาเองโดยไม่ต้องสงสัยเลย ถ้าเราไม่พยายามทำอย่างนี้ มันก็เป็นความโง่ความหลง ที่มีการยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวเป็นตนอะไรไปซ้ำ ๆ ซาก ๆ ตามเดิม เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น เรื่องการปฏิบัติธรรมะนี้เป็นของประเสริฐ ประเสริฐที่เราได้รู้ความจริง แล้วไม่มีการยึดมั่นถือมั่น นี่มัน ประเสริฐทรงนี้ แล้วก็พันทุกข์ได้ทรงนี้เหมือนกัน แต่ถ้าไม่มีการสอบอย่างนี้ ไปสอบอย่างอื่น มันก็ตกหล่มจมปลักของทุกข์ ของโทษโดยประการต่างๆ แล้วการเกิดมานี้มันก็เป็นการขาดทุน สูญเสีย ความสะอาด สว่าง สงบ ภายในจิตใจของตัวเองอย่าง ย่อยยับ การสูญเสียอย่างอื่นมันไม่สำคัญแม้จะเสียชีวิตตายลงไป ก็เป็นของธรรมดาไม่สำคัญ มันสำคัญที่เรามีการสูญเสียความ

สะอาด สว่าง สงบภายในจิตใจของตนเองไป นี่เป็นการสูญเสียคุณธรรมอย่างใหญ่หลวงที่สุด แต่ว่าส่วนมากไม่มีความรู้สึกกันในเรื่องนี้เท่านั้น ไปมีความเสียตายนสูญเสียของเล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป ที่จะสูญเสียในก้นจิตใจของตัวเองนี้ ไม่รู้สึกกลัว ไม่รู้สึกเสียตายนอะไรนัก

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาทบทวนดู แล้วก็จะได้มีความรู้สึกขึ้นมาใหม่ จะได้มีการปรับปรุงจิตใจของเราเองเสียใหม่ ให้มีการรอบรู้ข้อเท็จจริงภายในตัวเอง มันจะได้ประโยชน์หรือว่าจะได้ความรู้ที่ถูกต้องยิ่งขึ้นเป็นการดับทุกข์ได้ทุกประการ.

จิตเดิมแท้

จิตรู้จิต แฉ่วแน่ ไม่เสียดาย

จิตเบือน่าย คลายกำหนด ตัดกระแส

ขันธเกิดขึ้น ดับไป ไม่เหลือวเล

จิตเดิมแท้ ภายใน ผ่องใสเอย.

โพธิปักขิยธรรม

ภิกษุ ท. ! ธรรมเหล่านี้ที่เราแสดงแล้วด้วยบัญญัติอันยิ่ง ธรรมเหล่านั้น พวกเธอทั้งหลาย พึงรับเอาให้ดี พึงเสพให้ทั่วถึง พึงอบรม พึงกระทำให้มาก โดยอาการที่พรหมจรรย์ จักมั่นคง ดำรงอยู่ได้ ตลอดกาลนาน. ข้อนั้น จักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก, และเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขทั้งแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! ธรรมเหล่านี้ที่เราแสดงด้วยบัญญัติอันยิ่ง ? ธรรมเหล่านั้นได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรคมีองค์ ๘.

ภิกษุ ท. ! ธรรมเหล่านี้ที่เราแสดงแล้วด้วยบัญญัติอันยิ่ง เป็นสิ่งที่พวกเธอทั้งหลาย พึงเรียนไว้ให้ดี พึงเสพให้ทั่วถึง พึงอบรม กระทำให้มาก โดยอาการที่พรหมจรรย์ จักมั่นคง ดำรงอยู่ได้ ตลอดกาลนาน. ข้อนั้นจักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก, และเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุข ทั้งแก่เทวดาแลมนุษย์ทั้งหลาย.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

๒๖๘ รุจกเสียดละเพื่อทำลายกิเลส

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘

การปฏิบัติธรรม ถ้าพิจารณากันให้ละเอียดลออให้มาก เท่าที่จะมากได้ จะเกิดประโยชน์ของตัวเองเต็มที่ ไม่ใช่เรื่องมา แกล้งบังคับอะไรกันเลย มันเป็นการชี้ให้พ้นไปจากความชั่ว หรือพ้นไปจากทุกข์โทษ จากกิเลสตัณหาอุปาทานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติก็ต้องทราบได้เองว่า เราจะต้องทำแต่สิ่งที่มีคุณมี ประโยชน์แก่ตนเองและทั้งผู้อื่น ถ้าหากเรามีความรู้สึกอย่างนั้น เป็นต้นทุนไว้แล้ว การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปได้เอง การที่ไม่ ก้าวไปเราก็จะต้องพิจารณาหาเหตุผลดูว่า มันเป็นเพราะเหตุใด จึงมีการหนักหน่วงยึดตัวตนหรือข้าวของอะไรอยู่ในลักษณะ อย่างไร เราได้เคยพิจารณาปลงตกหรือมีการต่อสู้กับศัตรูรุมพิช คือกิเลสในลักษณะอย่างไรมั่ง ถ้าเราไม่ต่อสู้ยอมทำตามมัน ทุกอย่าง ก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง เพราะว่า การปฏิบัติธรรมจะต้องมีการต่อสู้ ต้องมีสัจจะคือการทำจริง ถ้า มีการทำจริง ก็ต้องบังคับตัวเองให้อยู่ในทำนองคลองธรรมได้ และมีสติปัญญาเป็นเครื่องบังคับ

การบังคับตัวเองหรือบังคับกิเลส ไม่ใช่ของบังคับได้ง่ายๆ เหมือนกัน เพราะว่ามีสยัมมัตถ์ คือต้านกันตรงอะไรหลายๆ วิธีหลายๆ อย่าง แต่ว่าถึงอย่างไรเราก็ต้องอดทนต่อสู้ คู้มันไปก่อน คุฏฐ์เดชที่มันแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ จะเป็นลักษณะของความโลภอยากได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดอะไรทั้งหมด มันอาจจะลุกลามจนกระทั่งทำลายศีลไปก็ได้ หรือว่าความโกรธเคือง มีความพยาบาทอาฆาตจองเวรอะไรก็ล้วนแต่เป็นศัตรูที่ก่อวณให้จิตใจเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ทั้งนั้น ที่นี้เราจะบังคับมันอย่างไร เราจะข่มขี่มันอย่างไร ถ้าหากว่าความโลภเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไร เราจะพิจารณาคูมันอย่างไร เพราะว่าความโลภมันกำลังก่อความฉิบหายขึ้นแล้ว ความโลภนี้เป็นตัวฉิบหายอย่างใหญ่หลวงพระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนั้น ถ้าเราไม่รู้ว่ามันเป็นศัตรู หรือว่าเป็นความฉิบหายใหญ่หลวงเกิดขึ้นแก่จิตใจของเราเองเราก็กุสูกุจทำตามมันไปอย่างหน้าขึ้นตาบาน โดยที่ไม่ได้สำนึกตัวว่าการทำตามกิเลสตัณหา นั้น เป็นการเพิ่มทุกข์โทษให้แก่ตัวเอง เพราะมันไม่เกิดโดยกิเลสมันบีบบังคับ

การปฏิบัติธรรมที่จะเป็นไปได้ หรือเป็นการก้าวหน้าจะต้องรู้ทุกข์โทษของกิเลสตัณหา หรือเห็นโทษของความยึดมั่น ถ้า

ไม่มีการพิจารณา หรือไม่มีวิธีข่มขู่ทรมานทำลายมันก็สู้กิเลสไม่ได้ ตามคำสอนก็ให้เพียรเพากิเลสให้เร่าร้อน ข้อนี้อาจจะนำมาคิดกันดูว่า เรากำลังมีการเพียรเพากิเลสให้เร่าร้อนด้วยวิธีใดหรือยัง หรือว่ากิเลสมันจะเร่าร้อนขึ้นมาเราก็รีบทำตามมันเสีย มันจะได้เย็นไป ก็ให้รู้ไป หรือว่าบางทีความอยากอะไรต่ออะไรเกิดขึ้น ยุ่เหี้ยยุ้ยวนนี้ ถ้าทำตามมันได้สักทีก็ค่อยสบายไป แล้วถ้าจะเอาสบายตรงที่ทำตามกิเลสตัณหาง่าย ๆ อย่างนี้แล้ว เราก็ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาอยู่เรื่อยไป ถ้าทำได้อย่างนี้มันก็ให้ไปทำอย่างโน้น ทำได้อย่างโน้นมันก็ให้ไปทำอย่างโน้นต่อ ๆ ไปอีก ไม่มีสิ้นสุด แต่ถ้าเราตัดสินใจปลงตก ว่าจะเลิก จะดับความอยากหรือความมีตัวเราของเราลงไปสักที เอาให้มันเห็นสรรพคุณสักที คว้าจิตใจนี้มันจะโล่งไปไหม หรือว่ามันจะอยากอะไรขึ้นมาอีกก็ดับมันลงไปอีก

ความอยากนี้มันจึงมีพิษมีสงมากหลาย ๆ อย่าง เช่นถ้าจะเสียสละอะไรออกไป เป็นจาคะออกไป แต่กิเลสมันไม่ยอมมันแข็งข้อต่อสู้เอาไว้ ตัวตนก็คือตัวตนของกิเลสนั่นแหละ ถ้ามันลงเกลียดแล้ว มันจาคะไม่ลง ทำอย่างไร ๆ มันไม่ยอม จะต้องเกี่ยวเข็นทรมานมันอย่างไร มันห่วงอยู่อย่างไร มันหวงอยู่อย่างไร

ถ้ามันหวงก็จะต้องให้ไป มันหวงอะไรก็ต้องให้ ถ้ามันยิ่งหวงมาก ก็ยิ่งให้มาก เพราะฉะนั้นการทรมานกิเลสมันต้องทรมานอย่างนี้ ถ้ามันเกิดหวงอะไรขึ้นมากก็ต้องเสียสละให้เป็นทานไป เหมือนกับพระเวสสันดรที่ให้ทานจนกระทั่งถูกขับ ทานก็ยังขอร้องขอให้ ๆ ทานอีกสักเจ็ดวันเถิด ไหน ๆ ก็จะถูกขับไล่ให้ไปอยู่ป่าอยู่ทองแล้ว ทำไมจิตใจของพระโพธิสัตว์จึงมีความกล้าหาญอย่างนั้น แล้วเราน่าจะเดินตามรอยกันบ้างไหม ไม่น่าจะมีความตระหนี่เหนียวแน่นเพื่อปากเพื่อท้องจนเกินไปเลย ยอมเสียสละออกไปจะได้ไหม ยังไม่ถึงขั้นเสียชีวิตอะไรเลย พระโพธิสัตว์ท่านเสียสละได้กระทั่งชีวิตเพื่อช่วยสัตว์อื่นไว้ เหมือนพระพุทธเจ้าของเราเมื่อเสวยชาติเป็นเต่าทองเต่าใหญ่ คนที่เรือแตกกลางทะเล เต่าทองไปช่วยคนพามาขึ้นบกได้ เพราะตัวใหญ่พาขึ้นหลังมาได้ จนกระทั่งว่าคนเหล่านั้นที่ช่วยมาไม่มีอาหารจะกิน เต่าทองก็บอกว่าให้ฆ่าตัวเสีย จะได้เอาน้ำเลี้ยงกัน คนเหล่านั้นก็ไม่กล้าฆ่า เพราะว่าเป็นผู้มีคุณ ช่วยให้พ้นจากความตายมาหาย ๆ แล้วจะให้ฆ่ากินเนื้อนี้ใครจะทำได้ ไม่มีใครยอมทำเต่าทองตัวใหญ่นี้ก็ขึ้นไปบนยอดเขา ทั้งตัวลงมา ก่อนที่จะขึ้นไปก็สั่งไว้ก่อนแล้วว่า ถ้ากินเนื้อหมดแล้วก็ให้เอากะตองนี้ทำสำเนา

จะได้พากันกลับบ้านกลับเมือง สั่งไว้เสร็จแล้วก็ขึ้นไปบนเขา แล้วทั้งตัวก็ลงมามาก พวกเหล่านั้นก็เอาเนื้อมากิน แล้วเอากะบองทำเรือสำเภา จนกระทั่งคนเหล่านั้นพากันกลับบ้านเมืองของตัวได้

การเสียสละขั้นสูงสุดจนกระทั่งสละชีวิตเพื่อช่วยสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ เราก็น่าจะเอามาเทียบกับเราดูบ้าง ถ้าเกิดการเห็นแก่ตัวขึ้นมาจะได้นึกถึงพระโพธิสัตว์ ที่ยอมเสียสละชีวิตให้เป็นที่แทนได้ ก็เรานึกๆ หน่อยๆ ทำไมจึงเสียสละไม่ได้เพราะอะไร นี่จะได้เป็นเครื่องเตือนใจให้มีการเสียสละให้ยิ่งกว่านั้นให้สูงไปกว่านี้อีก แล้วถ้ามีการเสียสละมากขึ้นสูงขึ้น จิตใจมันก็ยังสูงขึ้นทุกที คือว่ามันสูงเหนืออำนาจของกิเลสตัณหาหรือของอำนาจความมีตัวมีตนนั่นเอง สามารถจงให้จิตใจเป็นอิสระเหนือทุกข์เหนือกิเลสสูงขึ้นไปทุกที ถ้าไม่ทำอย่างนี้ก็ไม่ใช่ว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง เมื่อเราค่อยรู้สึกเห็นทุกข์โทษกันบ้างแล้ว ก็ควรนำมาพิจารณากันดู เพราะว่าต่างคนต่างก็มีกิเลสตัณหาอยู่ด้วยกันทุกคน เราจะต้องอยู่รวมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ต้องให้อภัยกันอย่างไรรู้จักพิจารณาให้มันเป็นธรรมเสีย อย่าให้ยึดถือเป็นตัวเราตัวเขา มีรักโกรธเกลียดอะไรขึ้นมา มันเป็นความต่ำช้าหรือเลวทรามที่สุดทีเดียว

การปฏิบัติจะต้องก้าวไปข้างหน้า ไม่มาเป็นห่วงพวกเหล่านี้อยู่เลย พวกตีๆ ชั่วๆ ตัวเราตัวเขาแบ่งกันไป โกรธเกลียดพยายามต้องเลิกกันที ถ้าไม่เลิกแล้วมันก็ตามเบียดเบียนอยู่อย่างนั้น เป็นกรรมเป็นเวรมีทุกข์มีโทษที่จะติดตามไปในปัจจุบันและในภายภาคหน้า เราควรจะกลัวให้มากในเรื่องนี้ ที่ควรกลัวให้มากที่สุดก็ควรกลัวกิเลสของเราเองนี้ ไม่ใช่ไปกลัวกิเลสของคนอื่นเขา ของคนอื่นก็อยู่ที่คนอื่น ส่วนของเราเนี่ยมันน่ากลัวให้มาก บางคนมักจะไปโทษกิเลสของคนอื่น เช่นการจะเข้าใกล้ใครก็กลัวกิเลสของคนนั้น เห็นตัวเองนั้นแหละมันไม่กลัวกิเลสของตัวเอง โพล่ไปออกตัวว่ากลัวกิเลสของคนอื่นเขา นี่มันหาทางออกหรือมันหาทางหลบหลีกปกปิดโทษของตัวไว้อย่างไร มันเป็นเรื่องมองเห็นยาก ที่โทษของคนอื่นเขานั่นมันมองเห็นง่าย เก็บมาจำไว้ด้วยไม่ลืมง่าย ๆ เหมือนกัน โรคเฟื่องเลี้ยงมันจึงได้เป็นโรคที่ระบาดทั่วๆ ไป มีการแบ่งกันไปแบ่งกันมาแล้วก็ไม่ได้อะไรได้แต่ความทุกข์และความเดือดร้อนเท่านั้นเอง

ถ้ามีการแบ่งกิเลสของตัวเองด้วยกันทุกคนแล้ว กิเลสมันจะขาดอาหารผอมไปเล็กไปในที่สุดมันก็จะตายไปเอง แต่ที่เราไม่ค่อยจะได้ทำกันอย่างนั้น มีแต่การแบ่งออก แบ่งโทษคนอื่นถนัด

กันอยู่อย่างนั้น ถ้ามันจะกลับมาเพ่งดูโทษของตัวเองบ่อยๆ เข้า มันจะได้แนวทางดับทุกข์ที่ถูกต้องอยู่ในตัวของตัวเองเสร็จ มันไม่ใช่ของลึกลับอะไรเลย ในขณะที่มันมีความอยากอะไรขึ้น หรือมีความโกรธเคือง ชอบไม่ชอบอะไรขึ้น ต้องเพ่งทำลาย มันดู หรือว่ามันมีความหลงผิดเห็นผิดอะไรเป็นความยึดมั่นถือมั่นอะไรขึ้นมา ก็ต้องเพ่งทำลายมัน ถ้าเราคอยทำลายกิเลสอย่างนี้ เอาไว้ในชีวิตประจำวันแล้ว กิเลสมันจะหมดฤทธิ์หมดอำนาจไปเรื่อยๆ แล้วจิตใจของเราก็จะมีการเยือกเย็นไม่เร่าร้อนเหมือนแต่ก่อน ที่นี้ถ้าเราไม่เอาใจใส่ไม่ระมัดระวัง ไม่มีการสังเกตไม่มีการพิจารณา พวกกิเลสมันก็ได้ใจใหญ่ มันจะรบกัน เผลอเอาจนไม่มีช่องจะหายใจ

แต่ว่าความรู้สึกทุกข์โทษของกิเลสนี้ ไม่ใช่เป็นของเห็นได้ง่ายๆ เหมือนกัน เพราะว่าตามธรรมดา มันชอบเข้ากับตัวเองเสียทั้งหมด แม้แต่สิ่งที่ทำไปผิดๆ ก็ยังอยากจะอวดว่าเป็นความถูกต้อง ไปทั้งหมด เป็นการกลบเกลื่อนซ่อนแซ่ไปทั้งนั้น จึงทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นเพิ่มปริมาณมากขึ้น แล้วก็เป็นทุกข์เป็นโทษอยู่ในตัวเองเสร็จ เป็นการกระทำความผิดตัวเองทั้งในทางจิตทางชั่ว ที่เรียกว่าเป็นบาปบุญคุณโทษเหล่านี้ ถ้าหาก

ว่าเป็นการกระทำบาปหรือกระทำชั่วมันมาก จิตใจก็มีความร่ำ-
 ร้อนมากเดือดร้อนมากไปเอง แม้จะเข้าอยู่ในสถานที่ที่วัดวาอาราม
 หรือสถานการปฏิบัติธรรม แต่ว่าจิตมันเดือดร้อนมันร่ำร้อนอยู่
 เรื่อย มีการครุ่นคิดไปในทางกามวิตกมีความอยากความใคร่ใน
 รูปในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ถ้าจิตคิดครุ่นไปในทาง
 ที่จะเบียดเบียน ทั้งสัตว์ทั้งคนก็แล้วแต่ นี่ก็ล้วนเป็นโรคภัยกาจ
 มากอยู่ ถ้าเราไม่รู้จักดับมันก็เพิ่มเชื้อมากขึ้น หรือลุกโพลงๆ
 ขึ้นมาด้วยความร่ำร้อนวุ่นวาย เรามองไม่เห็นว่าการร่ำร้อนที่
 มันเป็นทุกข์โทษของตัวเอง แต่ว่าไหลไปโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น
 แล้วเมื่อไปโทษคนอื่นสิ่งอื่น มันก็ยังไต่ใจใหญ่ จะยิ่งเอาใหญ่
 ถ้าเรามีการเพ่งเข้ามาเผามันให้ได้ นั่นแหละเป็นวิธีที่จะดับมันได้
 เป็นการเพ่งกลับดับมันเอง แล้วจะอดทนต่อสัอย่างไรมื่อไฟ
 กำลังลุก หรือว่าเราจะเพ่งคุมมันอย่างไรในขณะที่มันก่อเกิดขึ้นมา
 แม้แต่ระยะต้นๆ หรือระยะเริ่มแรก ที่มันชักจะพอใจหรือไม่
 พอใจอะไรขึ้นมาเล็กๆ น้อยๆ เราก็ดับมันเสียก่อน หรือว่าเปลี่ยน
 อารมณ์ใหม่ สมมุติเรียกว่า สัม สัมความรู้สึกนึกคิดที่มันครุ่น
 คิดไปอย่างนั้นเสีย มามีความคิดใหม่ที่ถูกต้องบนแทน หรือ

ว่ากลัวทุกข์โทษของกิเลสตัณหา ที่ตนเองได้เคยกระทำตามมัน
มา หรือว่ามันเผาเอามากมายอย่างไร เราก็นำมาคิดมาพิจารณา
ไว้เรื่อยๆ ทำให้มีเครื่องมือสำหรับที่จะทำลายกิเลส หรือว่า
กับทุกข์กับกิเลสของตัวเองได้ดีขึ้น ได้สูงขึ้นเป็นลำดับไป

ถ้าหากว่าเราไม่สนใจอย่างนั้นแล้ว การปฏิบัติที่จะก้าวหน้า
ต่อไป เป็นอันว่าก้าวต่อไปไม่ได้ เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นมันเป็น
เหมือนขวากหนาม ที่จะยกจะตำอยู่ทั้งนั้น ถ้าเราหมั่นพิจารณา
หมั่นตากถางมันเรื่อยๆ ไป หนทางเดินก็จะเตียนโล่งมากขึ้น คือ
ว่าจิตใจเราจะว่างมากกว่าวุ่น หรือมีความสงบเย็นมากกว่าความ
เรวร้อน ที่จะทำได้อย่างนี้ ก็ต้องกระทำมาตั้งแต่ขั้นศีลมา
เหมือนกัน ต้องรู้จักเสียสละตะพึดตะพือไปทีเดียว โดยที่ไม่เห็น
แก่ตัวไม่เห็นแก่ปากท้องของตัวตามลำดับเรื่อยมา จนกระทั่งสูง
ขึ้นมาก็มองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาปรากฏชัดแจ้ง
ประจำใจอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แล้วทุกข์โทษนานัปการ
นั้นมันจะได้ไม่มารบกวนไม่มาแผดเผาจิตใจให้เรวร้อน ถ้าเรา
รู้ถูก จะต้องตามรู้ตามเห็นเอาไว้ ไม่ใช่ว่ารู้ถูกเห็นถูกอยู่ประเดี๋ยว
แล้วก็เปลี่ยนเป็นความไม่รู้ผิดเห็นผิดไป โดยที่ไม่พยายามตามรู้
ตามเห็นเอาไว้ นั่นมันก็เป็นของชั่วคราว

ที่เราละหรือปล่อยวางอะไรได้ก็ชั่วคราวนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ส่วนที่มันรุมมาเล่นงานเราแน่ มันมีมากกว่า นี่เราต้องสังเกตดูเอาเองเหมือนกัน ว่าลักษณะของโลภะ หรือราคะ หรือโทสะ หรือโมหะ ที่มันเป็นโรคร้ายและลึกซึ้งมาก มันมีอยู่ในลักษณะอย่างไรเราจะเพ่งเผามันในลักษณะอย่างไรดี มันจะต้องปรึกษากับตัวสติปัญญานั้นแหละ จะต้องเอาสติปัญญาเป็นกัลยาณมิตรให้มาก อย่าเอากิเลสตัณหาเป็นกัลยาณมิตร เพราะว่าเราเอากิเลสตัณหาเป็นมิตรแล้ว มันก็จูงให้ไปมีตมิตเหมือนกับมันนั้นแหละ มันบีบคั้นบีบคั้นถามค แล้วก็สุมเผาเอาให้ร้อนรนกระวนกระวายไปทั้งหมด เราก็เคยโดนมาแล้วมันก็น่าจะเข็ด เพราะว่าถ้าไม่เข็ดมันก็จะแย่นักเข้า วันเวลาของชีวิตก็หมดไปสิ้นไปอยู่ทุกเวลานาที ทุกลมหายใจเข้าออกอยู่แล้ว เราจะมาหลงเพลินเพลินเหินห่างต่อการพิจารณาตัวเองไม่ได้เสียแล้ว ใครจะมาแก้ตัวให้เรา เราต้องแก้ตัวเอาเอง จะต้องแก้ไขให้หายโง่หายหลงให้ได้ แล้วที่ไหนมันเป็นของสกปรกสกปรกใจ ก็จะต้องพยายามชักฟอกเลิกละทำลาย นี่มันก็เป็นงานที่สำคัญที่สุดเหมือน

กัน แต่ว่าเราไม่ค่อยจะสนใจกันเท่านั้น ทอดทั้งทำให้จิตใจต้อง
 ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส แล้วแต่กิเลสจะจุไป มันจะเผาเอา
 เมื่อไหร่ก็ได้ ที่นี้เราจะรู้สึกได้เองว่าการมีสติปัญญาเป็นเครื่อง
 ค้ำครองจิตใจ รู้สึกว่าจิตใจค่อยมีความเป็นอิสระได้ สงบได้
 ว่างได้เป็นลำดับมา แล้วจะตักออกตั้งใจทำต่อไปอย่างนั้นจนตลอด
 ชีวิต โดยที่ไม่เลิกไม่ท้อแท้ท้อถอย ไม่รวนเรเหลวไหล จะต้อง
 พยายามก้าวหน้าไปในเรื่องนี้ ถ้าหากว่าเราไม่มีการก้าวหน้ากัน
 ในเรื่องนี้แล้ว เราก็ต้องทนทุกข์ทรมานไปเอง โดยที่ใครจะ
 ช่วยเราไม่ได้ ถึงแม้ว่าเราจะมีการศึกษาปฏิบัติที่เคยรู้จริงเห็นแจ้ง
 อะไรมาบ้าง แต่ว่านั่นยังเป็นของนึกน้อยเกินไปเสียแล้ว เรา
 ควรจะมาทำในใจในเรื่องการก้าวหน้าอย่างไรต่อไป เราจะ
 พิจารณาให้เป็นการลึกซึ้งเข้าไป ให้รู้จริงเห็นแจ้งชัดใจจนกระทั่ง
 ปลดตก ปล่อยาวออกไปได้ เราจะต้องเปิดทางกันอย่างนี้ แล้ว
 ทางพ้นทุกข์ก็อยู่อย่างนี้ อยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี้แหละ เราจะไปหา
 ความดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นก็ไม่ถูก เพราะว่าคำสอน
 ของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนถูกต้องทั้งนั้น แต่ว่าเราส่วนมากยังทำ
 ไม่ถูกต้อง แล้วจะไปโทษใคร

ทีนี้ถ้าหากว่าเรารู้จักพิจารณารู้จักสังเกตดูว่า ลักษณะที่จะ
รู้อะไรขึ้นมาหรือมีการพิจารณาเห็นความจริงอะไรขึ้นมาจนกระทั่ง
เห็นแจ้งในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ทำให้รู้สึก
ได้ว่า เราพอจะมองเห็นธรรมะ หรือว่าพอมองเห็นธรรมะใน
ด้านมีความปรุ้งแต่ง คือแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา แล้วมองให้ทะลุเข้าไปในสภาพธรรมที่ปราศจากความ
ปรุ้งแต่ง ทีนี้ด้านนี้เป็นด้านลึกหรือสูง เราก็ควรพยายามเพ่ง
หรือสอดส่องเข้าไปดู ลักษณะของจิตหรือวิญญาณธาตุที่มันยัง
ไม่ถูกปรุ้ง มันกับบริสุทธิอยู่เฉพาะตัวเองได้ ไม่มีการปรุ้งแต่ง
อะไรให้ยึดมั่นถือมั่นอย่างซับซ้อน เราจะพิจารณาให้ทะลุได้
อย่างไร ถ้าเราพิจารณาไม่ทะลุเข้าไปมันก็วนเวียนอยู่ในความ
เปลี่ยนแปลงเกิดดับสับสนอลหม่นกันอยู่

การอบรมจิตก็ต้องใช้กำลังของสติปัญญามากอยู่ เพราะว่า
จิตมันมันคุ้นเคยในการท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ หรือว่าถูกพวก
อกุศลวิตก ปรุ้งแต่งอยู่เป็นส่วนมาก เราจะพิจารณา ให้เห็น
ความเปลี่ยนแปลงเกิดดับภายในตัวจิตเองด้วย หรือว่าลักษณะ
ของรูปธรรมนามธรรม ที่มันมีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่ใน
เนื้อในหนังของมัน โดยจะพิจารณาให้รู้ให้เห็นได้อย่างไร

นี่ก็ล้วนแต่เป็นของลึกของละเอียดอยู่ทั้งนั้น แต่เพราะว่าจิตใจมันเปลี่ยนแปลงอยู่ภายในตัวของมันเองหลายลักษณะ จึงเป็นสิ่งที่จับยากที่สุด และก็รู้ยากที่สุดเหมือนกัน เพราะว่าจิตที่มีอวิชชาโมหะครอบงำ มันเป็นของมืดที่บอญู่ในตัวของมันเอง แล้วทีนี้เราจะส่องเข้าไปดู คุณลักษณะที่เป็นความรู้แจ้งแทงตลอดอย่างนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย แต่เราก็ต้องพากเพียรพยายามพิจารณาหรือสอดส่องเข้าไป สอดส่องเข้าไปทีเดียวกว่าทำลายความไม่รู้ หรือความมืดมัวของจิตที่ถูกอวิชชาโมหะครอบงำ หรือถ้ามันแสดงออกมาในลักษณะของความอยากมี อยากเป็น หรืออยากได้อะไรเหล่านี้ เราก็ต้องพยายามดับมันให้ได้ ถ้าดับมันไม่ได้มันก็ลุ่มโผลงๆ ขึ้น การที่จะดับทุกข์ดับกิเลสเป็นปัญหาสำคัญยิ่งของชีวิตประจำ นั เราไม่ควรจะทอดธุระกันเลยในเรื่องนี้ จะต้องพิจารณาแล้วพิจารณาอีกซ้ำซากอยู่อย่างนั้น เพื่อว่าบ่วงมันไม่ให้ถูกกิเลสปรุง หรือว่ากิเลสมันปรุงน้อยลงก็ยิ่งดี ถ้าเราไม่ทำในใจอย่างนี้ กิเลสมันแหละมันก็มีเรื่องที่จะปรุงแต่งจิตอยู่เรื่อยไป ทั้งทางดีและทางชั่วอะไรเหล่านี้สลับซับซ้อนกันอยู่เรื่อยไม่มีว่างเว้นได้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องมีการพิจารณาแยกแยะจนกระทั่งมีการแยกธาตุ เหมือนกับการให้พิจารณาจุดปัจจัยที่

สวท ๆ กันอยู่นี้ มันก็เรื่องพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน

การกำหนดพิจารณาจตุบัจจย ที่ต้องฝึกกันนี้เพื่อให้ชินเคย ต่อความรู้สึก ที่จะมีการพิจารณาให้เห็นความเสื่อมไปสิ้นไป เห็นความเป็นปฏิกูลน่าเกลียดของร่างกายอะไรเหล่านี้ ให้รู้เรื่องของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาซึ่งเป็นของรวบยอด แต่ว่าจะต้องแยกแยะพิจารณา จนกระทั่งจิตมันสลดสังเวช มันสลดสังเวชลงไปในลักษณะอย่างไร ในเมื่อพิจารณากายก็ให้เห็นความเป็นธาตุเป็นปฏิกูลน่าเกลียดอะไรเหล่านี้ นี่ก็ล้วนแต่ต้องปลงกัมมัญฐานอยู่ในตัวเองทั้งนั้น หรือว่าร่างกายทั้งหมดทั้งกลุ่มทั้งก้อนก็เป็นเรื่องที่จะให้เราพิจารณากันอยู่ทั้งนั้น ไม่ต้องไปหาศพภายนอกมาพิจารณา พิจารณาซากศพที่กำลังเดินได้ กำลังกิน กำลังถ่ายอยู่ทุกวี่ทุกวันนี่แหละ พิจารณาคุณมันไปเรื่อย ๆ มันจะได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวเราเป็นของของเราจริงจังเสียบ้าง จิตใจจะได้ไม่วุ่นวายมากเกินไป หรือว่ากิเลสตัณหามันจะได้เผาย่อยลง หรือว่ามันจะได้มีจิตใจสงบเย็นเป็นความว่างของจิตได้มากขึ้น หรือว่าเรามีอาหารของธรรมชาติคือความว่างของจิตเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เหมือนกับร่างกายที่ต้อง

หล่อเลี้ยงด้วยข้าวปลาอาหารต่างๆ ที่เป็นของเลี้ยงรูปอยู่ภายนอก
 แต่ว่าด้านจิตใจต้องมีความร่หูกต้องเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจะ
 ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง หรือ มีธรรมะเป็นเครื่อง
 หล่อเลี้ยง ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วกิเลสนั้นแหละมันจะมีอำนาจและ
 แผลพเอา จนกระทั่งเรารู้สึกได้ว่า มันร้อนจนทนไม่ไหวเสีย
 แล้ว ร้อนเพราะไฟของราคะ โทสะ โมหะ นี่มันร้อนจริงๆ
 มันไม่ใช่ร้อนเล่นๆ เลย แล้วเราก็ต้องรู้สึกด้วยกันทุกคน ก็มี
 อยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มีใครว่างเว้นจากไฟสามกองนี้เลย แล้วเมื่อ
 แจกไฟสามกองนี้ออกไปก็เป็นอุปกิเลสสิบหก หรือฉนวนห้าอะไร
 เหล่านี้ ก็เป็นเรื่องหนึ่งนั่นไม่ใช่เรื่องอะไรอื่นเลย

โรคของกิเลสตัณหาอุปาทานภายในจิตหรือสันดานของเรา
 ทุกคน มันมีอยู่อย่างโชกโชก มีอยู่อย่างน่ากลัวแต่เราไม่รู้จัก
 กลัวกัน วิ่งไปกลัวอะไรอื่น ๆ เสียมากกว่า โดยเฉพาะกิเลสนี้
 ให้รู้จักกลัวเหมือนเสือหรืองูพิษที่มันเคยจะฉกกัดให้เจ็บปวด
 ถ้าใครเกิดความกลัวกิเลสเหมือนกลัวเสือกลัวงูร้ายแล้ว คนนั้น
 จะต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องเข่นฆ่า หรือทำลายหรือดับกิเลส
 ตัณหาได้อย่างถูกต้องไปเอง ที่นี้เราจะต้องพิจารณาให้ละเอียด
 แล้วการอบรมจิตก็ไม่ใช่ว่าจิตใจว่างๆเฉยๆ ไม่รู้อะไรเป็นอะไร

อย่างนั้นยังใช้ไม่ได้ จะต้องตามรู้ตามเห็นคอยสังเกตควบคุมอยู่
ทุกสิ่งทุกอย่างหมด จนกระทั่งว่าจิตจะไหลไปไหนไม่ได้ ไหลจะ
ไปเที่ยวไหนไม่ได้เป็นจับได้เป็นรู้ทันไวเรื่อย ๆ ทำให้มันยอมอยู่
ในอำนาจของสติปัญญามากขึ้น ก็ยังเรียกว่าเป็นการก้าวหน้าของ
การปฏิบัติ ถ้าหากว่ามันยังปรารถนาเปรี้ยวเคาะเกี่ยวท้องเที่ยวเอา
อะไรต่ออะไรเพลิดเพลนไป แม้ว่าจะมีการเรียนมากหรือฟังมาก
มาอย่างไร นั่นก็ยังช่วยอะไรไม่ได้ ที่ช่วยได้นี้หมายความว่าความรู้
ของสติปัญญามาเป็นเครื่องจับเครื่องทำลายหรือมีวิธีการที่จะต่อสู้
กับกิเลสๆ เหมือนเราต่อสู้กับเสือร้ายหรืองูร้าย ว่าจะต้องสู้กับ
มันอย่างไรดี จะจับมันอย่างไรดี จะทำลายมันอย่างไรดี ขณะ
ที่ต่อสู้นี้เป็นวิธีการปฏิบัติ ที่จะต้องรู้แบบคายหลายๆ อย่างใน
ขณะที่มีการต่อสู้ นั่นที่เราไม่ค่อยจะได้ต่อสู้กันเท่านั้นเอง ยอม
แพ้อย่างที่มอบชีวิตจิตใจให้กับกิเลสเสียหมด ก็เลยทำให้ไม่เป็น
อิสระขึ้นมาได้ ทำให้ตกไปเป็นเหยื่อของมันเสียเรื่อยทุกขณะไป

ทีนี้ถ้าเราจะเสริมสร้างกำลังใจ หรือกำลังของสติปัญญาให้
เต็มๆ ให้เต็มเปี่ยมขึ้นมา จะพยายามเพ่งเพียรเพิกกิเลสให้เราร้อน
เสียบ้าง เราก็พอจะทำกันได้ ไม่ยาก แล้วเราก็ต้องสนใจ
อย่างนี้กันให้มาก ไม่ว่ากลางวันไม่ว่ากลางคืน ตื่นขึ้นมาเวลาไหน

เมื่อไหร่ ก็ระลึกขึ้นมาได้ในจิตที่มันว่างจากกิเลสบรรพจน เวลานอนก็ให้นอนด้วยความว่างจากกิเลสบรรพจน เวลาตื่นก็ให้ตื่นด้วยจิตใจที่ไม่มีกิเลสบรรพจน ถ้าหากว่าทำได้แบบนี้ ชีวิตประจำวันก็จะมีอาการก้าวหน้า หรือก้าวออกจากทุกข์จากโทษที่มันเคยแผดเผามามากมาย เต็มวันได้ก้าวหน้าไปไกลหรือยัง หรือว่ายังไม่มีกำลังเพียงพอ แล้วจะต้องอบรมจะต้องศึกษาจะต้องพิจารณา จะต้องสังเกตหรือแม้แต่ว่าจะต้องฟังคำปรึกษาหารือกันในเรื่องนี้ให้มาก ๆ สักหน่อย มันจะได้เป็นเครื่องรู้ตัว เพราะว่าตามธรรมดาเราไม่ค่อยจะพูดถึงเรื่องส่วนตัวกัน เกี่ยวกับวิพากษ์วิจารณ์กันแต่เรื่องข้างนอกมากเกินไป การที่จะมาวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองนี้น้อย

การปฏิบัติธรรมที่จะต้องอบรมสติเจริญกัมมัฏฐาน ก็ล้วนแต่เป็นเครื่องมือที่จะฝึกฝนอบรมทรนจิตใจของตัวเองให้อยู่ในอำนาจของสติปัญญา ให้มากขึ้นให้ยิ่งขึ้นเสมอ แล้วมันก็เป็นความพ้นทุกข์ทันตาเห็น ไม่ใช่ว่าทำชาตินี้แล้วไปเอาผลชาติหน้า ชาติโน้น ไม่ใช่แบบนั้น เราไม่ค่อยเอาผลชาติหน้า เราเอาผลที่ตรงมันดับทุกข์ดับกิเลสได้ปัจจุบันทันด่วนนี่ การสร้างบารมีมันต้องอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่สร้างบารมีไปเอาผลข้างหน้าข้างโน้น

แต่จะให้มันเป็นความพ้นทุกข์ดับทุกข์ได้ทุกๆ ขณะนี้ เป็นการเดินใกล้หรือเป็นทางเดินที่ลัดลง ดีกว่าที่เราจะไปฝากไว้กับชาติหน้าชาติโน้นตะพืดตะพือไป เรียกว่าทำการปฏิบัติด้วยความย่อหย่อนอ่อนแออย่างนั้น มันเป็นความเสียหายของเราเองทั้งนั้น หรือว่าเรายังมีความประมาทอยู่มาก การปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติอยู่ด้วยความไม่ประมาทจึงจะดี มันจึงจะได้ผลทันอกทันใจ และดับทุกข์ดับกิเลสได้เรื่อยๆ อย่างนี้ ถ้าไปเผลอเผลอทำตามกิเลสขึ้น ก็จะได้หนักแล้ว หรือว่านึกละอายใจของตนเองว่าไม่ควรจะไปทำตามกิเลสเลย ควรจะทำลายกิเลสให้ได้ ให้ได้ผลกำไรในชีวิตประจำวันแบบนี้ แล้วแบบที่ทำไปคล่องๆ เป็นการยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตน เรื่องดีชั่วอะไรต่ออะไร ที่ก่อความวุ่นวายไม่สงบอย่างนั้น เป็นความเสียหายอย่างยับเยินทีเดียว ไม่ใช่เสียหายนิดหน่อย ถ้าว่าเราทำได้ ก็เรียกว่ามีผลพ้นทุกข์อย่างใหญ่หลวง ไม่ใช่ของนิดหน่อยเหมือนกัน ที่พยายามดับทุกข์ดับกิเลสของตัวเองนี้ มีผลมหาศาลเป็นมรรคผลนิพพานเรื่อยไปทีเดียว เป็นผลกำไรของชีวิตที่ได้เกิดมาไม่เสียที่ไม่เสียเที่ยว ได้มาอาศัยธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศ แล้วเราได้มาอยู่ในร่องรอยหรือแนวทางที่ทรงประกาศไว้ ก็ทำให้ถูกต้องยิ่งขึ้น สิ่งไหนที่ทำผิด

รู้สึกเห็นผิดมาแต่เดิม จะได้กลับให้เป็นถูกไปเสียใหม่ ถ้าเรารู้สึกตัวได้อย่างนี้มาก ๆ แล้ว ข้อปฏิบัติฉบับวันแต่จะก้าวหน้าตะพืดตะพือไป แล้วถ้าไม่ทำอย่างนั้นมันก็มีแต่ความย่อหย่อนอ่อนแอ เกล็ดเกล็ดรวนเรไปตามอำนาจของกิเลสนั้นแหละ แล้วยังมีความรู้สึกเป็นเครื่องคอยเหนี่ยวรั้งเอาไว้ คือตัวซีเกี่ยวจนตัวเอง อะไรรู้มันก็อยากจะนอนเสียเรื่อย มันอยากจะกินให้อิ่มแล้ว มันอยากจะนอนให้หลับเป็นตายไปเสียเรื่อย ไม่คิดอ่านที่จะทำอะไร เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านชี้ให้ไปอยู่ที่โคนต้นไม้ ชี้ให้ไปอยู่ที่ป่าช้า เรือนว่างหรืออยู่กลางแจ้ง เพราะว่าสถานที่เช่นนั้นมันไม่ให้ความสบายในการนอน เป็นสถานที่ที่จะทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เตรียมต่อสู้กับยุ่งกับมดกับปลวกสารพัดอย่าง ที่มันมากอยแห่ คอยกัดคอยกวน จะได้ดูกิเลสตัวที่ไม่ชอบเช่น ยุงกัดก็โกรธยุง โกรธมดอะไรก็แล้วแต่ มันจะได้ดูกิเลสหรือว่าตัวตนที่มันแสดงความมีตัวมีตนของมันขึ้นมา มันอยากจะเอาสบายเสียเรื่อย มันจะได้ดูกันหลาย ๆ แบบ

ที่นี้ถ้าอยู่ในสถานที่สบายเกินไป เหมือนเช่นกุฏิกัมมัฏฐาน ก็เห็นว่ามันออกจะสบายมากเพราะว่ามีมุ้งลวดกันนอนสบายดี ไม่มียุงรบกวน ชื่อว่าไปนอนกุฏิกัมมัฏฐานก็ออกจะโก้ แต่ถ้าไปนอนอย่างไก่อ ๆ ก็โง่งายเหมือนกัน นอนหลับอุตุเป็นทั้งวันทั้ง

กันๆ บทสวดตะกัณฑ์บอกให้พิจารณาเสนาสนะ คือที่อยู่อาศัยที่
 จะเข้าไปนั่งไปนอนบนอาสนะที่เป็นของสวยงาม เป็นของให้
 ความสะดวกให้ความเอร็ดอร่อยแก่กิเลสตัณหาแล้ว นั้นแหละ
 ต้องระวังให้ดี เรียกว่าเข้าไปใกล้ของสกปรกแล้ว ถ้าไปหลง
 รสอร่อยของมันเข้าก็กลายเป็นหนอนที่ขอบของสกปรกไปเท่านั้น
 เอง แล้วอนบิตชีก็เข้าไปจนสว่างนั้น นี่มันก็เรื่องโง่งงบ๊องเขล
 นั่นเอง บางทีระฆังแล้วระฆังอีกไม่ยกขึ้น จะเอาการนอนเป็น
 หมูออกไปให้ได้ เรื่องของความขี้เกียจนี้มันมาคักหน้าอยู่เรื่อย
 บางทีจะทำอะไรให้มันเป็นประโยชน์ออกเรียวออกแรงบ้าง ตัว
 ขี้เกียจก็มาห้าม ทำไปทำไมเหนื่อยเปล่าๆ สู้นอนไม่ได้ หรือ
 ว่าจะตากแดดตากฝนอะไรสักหน่อย ตัวขี้เกียจก็จะห้ามทักไว้อีก
 แล้ว มันก็นำชาติเหมือนกัน เพราะว่าเจ้ามายาสาโดยของตัว
 ขี้เกียจ ถ้าว่าใครไม่ได้ข่มขีทรมาน ก็แย่มาก มันแย่นิดที่ไม่
 รู้ตัวว่าแย่นี้ใครจะทำให้ได้ ยิ่งไปอยู่คนเดียวตัวเดียวแล้วความเห็น
 แก่ตัว หรือความเอร็ดอร่อยในการนอนก็ยังเพิ่มปริมาณมากขึ้น
 ถ้าหากว่านอนเก่งนัก ก็มาทำกัมมัฏฐานหมู่เสียบ้าง เพื่อจะได้
 เกิดความละอายเกิดความกลัวเพราะมีเพื่อน ถ้าได้กำลังทาง
 สติปัญญาดีแล้วค่อยไปอยู่คนเดียว ไปอยู่คนเดียวก็จะเอาชนะ

ตัวชี้แจงได้หรือยัง แล้วทดลองดูแบบนั้นบ้าง แบบอยู่กัน
 หลายๆ คนบ้าง แล้วแบบที่อยู่คนเดียวที่จะต้องเป็นอิสระแก่
 ตัวเองเสียบ้าง โดยที่ไม่ตกไปเป็นทาสของความขี้เกียจขี้คร้าน
 หรือว่าความฟุ้งซ่านว่าคาญใจอะไรต่ออะไรสารพัดอย่าง แล้ว
 เรื่องปรุปรุเรื่องคืดนั้นก็สับสนอลหม่านเหมือนกัน เราจะพิจารณา
 อย่างเป็นจริงจะทำลายมันได้ กับมันได้ ถ้าเราไม่มีอุบายอะไรเป็น
 เครื่องปลุกจิตใจให้กล้าหาญเข้มแข็ง โดยวิธีหนึ่งวิธีใดแล้วจิต
 มันจะอ่อนปวกเปียกไปหมดเลย

เพราะฉะนั้นก็ขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามสังเกต พยายามพิจารณา
 ภาวนาว่า เราจะมีวิธีการอย่างไรที่จะกับจะทำลายกิเลสได้เรื่อยๆ
 การฝึกอยู่ทุกวันทุกเวลานี้ จะทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งอยู่ใน
 ตัวของมันเอง เป็นการชักซ้อมให้เกิดกำลังของสติปัญญา เพิ่ม
 ปริมาณขึ้นให้ได้ทุกวันทุกเวลาและทุกขณะ

ผู้ยู่เหนือความหวัง

ภิกษุ ท. ! ก็บุคคลเช่นไรเล่า ชื่อว่าผู้ยู่เหนือความหวังเสียแล้ว ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นพระอรหันต์ชีนาสพ. เรอนั้นได้ยินว่า “ภิกษุชื่อนี้ ได้กระทำให้แจ้งเจโตวิมุติปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิฏฐธรรม เข้าถึงแล้วแลอยู่” ดังนี้. เธอไม่อาจมีความคิดว่า “เมื่อไรเล่า แม้เราจักกระทำให้แจ้งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิฏฐธรรม เข้าถึงแล้วแลอยู่บ้าง” ดังนี้. ชื่อนั้นเป็นเพราะเหตุไร ? เพราะเหตุว่าความหวังในวิมุติของเธอ เมื่อก่อนหน้าที่เธอยังไม่ลุดถึงวิมุตินั้น ได้ร่างบับไปเสียแล้ว.

ภิกษุ ท. ! นี่แล เราเรียกว่า บุคคลผู้ยู่เหนือความหวังเสียแล้ว.

(จากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์)

รายนามผู้บริจาคค่าพิมพ์หนังสือ

บาท

คณะชมรมพุทธศาสตร์เอสไอ โดยการนำของ คุณสมชาย ยวนนนท์	}	๖,๐๐๐
คุณอุไร ภิงคารวัฒน์ ทำบุญเนื่องในวันคล้ายวันเกิด		๔,๑๕๐
คณะวัดมหาธาตุฯ กทม. โดยการนำของคุณธงชัย เกียรทอง		๑,๒๓๐
คุณบุญศรี อัครพงษ์กุล ทำบุญเนื่องในวันคล้าย วันเกิด ๑๑ ธันวาคม	}	๑,๐๐๐
คุณศศิธร สุธนรักษ์		๑,๐๐๐
น.ส. รุจิพร ชินอัครเสถณี นายเอ็กกี้ แซ่ค่าน	}	๑,๐๐๐
นางกัญญา แซ่ห่าน		
นางมิ่งทิ แซ่ปาง		
นายสมพร ภูพัฒน์วิบูลย์ นายอนุสรณ์ สาครอรุณ		
นางสุรางค์ สาครอรุณ น.ส. วรณี สาครอรุณ		
น.ส. สุปร สาครอรุณ นายวีระชัย สาครอรุณ		
นายวีระศักดิ์ สาครอรุณ นายวีระกิจ สาครอรุณ		
น.ส. สุภา สาครอรุณ น.ส. สุชาดา สาครอรุณ		
ท.ญ. นุจรินทร์ สาครอรุณ ท.ญ. อรุมา สาครอรุณ		
ท.ช. ทศพร สาครอรุณ นางสุภาพร อัญนพวงศ์		
นายวีระชัย อัญนพวงศ์ ท.ช. ถิระพร อัญนพวงศ์		

	บาท
คุณวัชร จิตรานนท์	๕๐๐
คุณบรรจงศรี ณ ตะกั่วทุ่ง	๕๐๐
ห้างเมืองทองอะไหล่	๕๐๐
คุณจุติสรรค์ ไวยพัฒน์	๕๐๐
คุณจั่ว-คุณประทีน ทองสอาด	๕๐๐
คุณเพ็ญศรี อัจฉริยวิวิธ	๕๐๐
คุณภุมลีย์ สมบูรณ์สาร ทำบุญเนื่องในวันคล้ายวันเกิด	๕๐๐
คุณอวยสิน วงศ์สาทร	๕๐๐
คุณวัฒน์ชัย เทศเจริญ	๕๐๐
คุณสงบ ลางกุลเสน	๕๐๐
คุณประจวบจิตต์ บุษยะนาวิน อุทิศส่วนกุศล ให้คุณพ่อหลวงกิจ-คุณแม่เปล่งศรี	๔๐๐
คุณอรุณ-คุณศิวาพร สมอทอง	๓๐๐
คุณเฉลียว ชื่นบุญ	๓๐๐
คุณจันทิมา พรหมโชติกุล พร้อมคุณแม่และน้อง ไม่แสดงนาม	๓๐๐
คุณภักตร์ บุนนาค	๓๐๐

	บาท
คุณเชื้อ อนันตกุล	๑๐๐
คุณทองใบ เสงตระกุล	๑๐๐
คุณสุรินทร์ แซ่ลิ่ม	๑๐๐
คุณมาลา ถัมมิขิตอักษร	๑๐๐
ร้านแสงอาภรณ์ ราชบุรี	๑๐๐
คุณสุภาภรณ์ เกียนวัฒนา	๑๐๐
คุณร่มภา อินทร์น่ม	๑๐๐
คุณสรวง แสงสว่าง	๑๐๐
คุณจำเนียร ศรีเอก	๑๐๐
คุณชลอ ตูลารักษ์	๑๐๐
คุณพิมพ์ศรี ศุภะพงษ์	๑๐๐
คุณบุญศรี บุญเสริม	๑๐๐
คุณสุนัย สันติกุล	๑๐๐
คุณสังวาลย์ อ่อนวิไล	๑๐๐
คุณพรศรี สินธุรัตนะพันธ์	๑๐๐
คุณประยงค์ อมรวัฒนะ	๑๐๐
คุณประจวบ โพธิ์เงิน	๑๐๐

	บาท
คุณนิภาพร อัครประภา	๑๐๐
คุณศิริพร ชวนะพันธ์	๑๐๐
คุณประไพ เกษาทิวงศ์ ณ อยุธยา	๑๐๐
คุณฉลภา พิมพะกร	๑๐๐
คุณวัลลีย์ ศรีสมาน	๑๐๐
คุณประยงค์ แอภทอง	๑๐๐
คุณนพกล	๑๐๐
แม่ชีอัมพร อารักษ์	๑๐๐
จำชื่อไม่ได้	๑๐๐
แม่ชีจันทร์	๑๐๐
คุณสมวรรณ กุลสวัสดิ์	๑๐๐
แม่ชีวราภรณ์ เสาวไพบลย์	๑๐๐
คุณศิริรัตน์ จูมิ่ง	๑๐๐
คุณลมัย พินิจศักดิ์	๑๐๐
คุณทณงค์ศักดิ์ ปริญญานุสรณ์	๑๐๐
คุณกิมล้วน สวัสดิ์	๑๐๐
คุณประสิทธิ์ เทียมเกษ	๑๐๐
คุณเมลิวรรณ วงศ์สิทธิอาจารย์	๑๐๐

	บาท
คุณอุบล สันติคุณุช	๑๐๐
แม่ชีสีลวา การุณยะวนิช	๑๐๐
คุณประสาร-คุณดวงใจ สงฆ์ประสิทธิ์	๑๐๐
คุณอำนาจ นาควงศ์	๑๐๐
คุณมาลีรัตน์ ชมแก้ว	๘๐
คุณสุวิมล แซ่แท้	๘๐
คุณผอบทอง พิบุลณัรัชต์	๕๐
คุณวรรณิ อุดลเจริญ	๕๐
คุณบุญศรี เป้าทอง	๕๐
คุณพินิตา อิมมราพร	๕๐
คุณไข่มุข แซ่ลี	๕๐
ไม่แสดงนาม	๕๐
คุณสมใจ แซ่โอ้ว	๕๐
คุณรวริทธิ์ ว่องพานิช	๕๐
คุณอรุณี เอี่ยมจำรัส	๕๐
คุณสถานิต ขามน้อย	๕๐
อาจารย์สายหยุด ศุกรโยธิน	๕๐
คุณศิริ แซ่จ้ง	๕๐

	บาท
คุณปัญญา-คุณชนิษฐา วัฒนะกุล	
ไม่แสดงนาม	๔๐
คุณมังกร จิ่งสมานญาติ	๔๐
คุณสมสมัย ทองประทุม	๓๐
คุณประทุม จุลศิริ	๓๐
คุณทักษ์นัย จิตธร	๓๐
คุณร่ำไพ นุชสวัสดิ์	๓๐
ก.ช. สมภาพ จันทร์สังข์	๓๐
	๓๐

๒๓ ธันวาคม ๒๕๒๔

คณะลูกหลานญาติมิตรร่วมการพิมพ์หนังสือธรรม อุทิศส่วนกุศล	
ให้อุบาสิกาบุญรอด เผือกหอม ในวันมรณะครบรอบแปดปี	
อุบาสิกาวลัย นานายน	๕๐๐
อุบาสิกาบุญเรือน ศรีไศวต	๒๐๐
แม่ชีสุมนา เสงสวัสดิ์	๒๐๐
อุบาสิกาสุภาพ พรหมประสิทธิ์	๒๐
คณะลูกหลาน	๑,๕๐๐