

นักรบ นักหลบ

หลวงพ่อสิงห์ทอง ฐมฺมวโร

ตามสบาย ถือว่าการนั่งแบบนี้มันสบาย กายสบาย จิตถ้ามี
เวลาเกิดปวดเจ็บขึ้นมากก็พิจารณา มันก็นึกว่าทำเนี่ย
สะดวกสบาย ทำอื่นสู้ทำนี้ไม่ได้ เวทนาที่มันเจ็บขึ้นมันปวดขึ้น
มันมาจากที่ไหน ใครไปเอามันมา ถ้าเมื่อเวลาเรานั่งเบื่องต้น
ทำไมไม่มีเวทนาส่วนนี้มาเกี่ยวข้อง มันเกิดขึ้นจากอะไร
พิจารณาให้เกิดสติปัญญาจากการเจ็บการป่วยของตัวเอง แล้ว
พิจารณาดูว่าความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากตัวของเรา ไม่มีใครที่
ถือมาให้ มันเกิดขึ้นได้ แล้วก็มีเวลาหายไป ใช่ว่าจะตั้งอยู่
เรื่อยไป สู้ทนพินิจพิจารณา ดูเหตุเห็นผลจริงจัง ถึงเวทนาจะยัง
อยู่ในกาย จิตก็ไม่เกี่ยวข้อง

นี่อุบายที่สู้เวทนา เพราะจิตแยกแยะจากเวทนาได้ อีกอย่าง
เมื่อจิตลงรวม ไม่ยึดเกี่ยวกับเรื่องของกาย เวทนามันหายไป
เชื่อมั่นว่าสิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นจะต้องมีการแปรปรวน แล้วก็
แตกดับไปตามธรรมชาติของมัน นี่เวลามันปวดหนัก จิตใจไม่ฟุ้ง

ปรุ่่งส่วนอื่น จะต้องยึดหน้่วงในเวทนา มั้่นปวดอย่างนั้นมั้่นเจ็บ
อย่างนี้ มั้่นจะขาดจะแตก จิตอยู่ในเรื่องของความเจ็บความปวด
ของตัว นี้พิจารณาอะไรมั้่นปวด หน้่งรี เนื่อรี เอ็นหรือกระดูกหรือ
ที่ไหน กำหนดเพ่งที่มั้่นปวดมากเข้าๆ คือจิตของเราแยกออก
จากเวทนาได้ หรือไม่อย่างนั้นก็รวมลงไป เวทนาตัวนั้นก็
หายขาด เป็นอุบายปัญญาแล้วก็กล้าหาญ

เวทนาเกิดขึ้นมาทีหลัง เราจะต้องมีการต่อสู้อะไรช้ชณะ
จิตใจที่ต่อสู้อะไร เวทนา ในการนั่งภาวนารู้สึกว่าได้กำลังดีกว่าจิตใจ
รวมธรรมดา เพราะเราสู้กับข้าศึก ได้ชนะข้าศึก รู้สึกว่าจิตใจสูง
เด่นขึ้นไป รวมธรรมดาที่ไม่เวทนาอีกเป็นอย่างหนึ่ง ถ้าสู้กับ
เวทนาเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง เรื่องของจิต แล้วก็ต้องสู้ทุกคนนะ
ความทุกข์เจ็บปวดต่างๆ ถ้าหากเราไม่มีปัญญา ไม่ได้พิจารณา
ตอนเราป่วยหนัก เจ็บหนัก เราก็ไม่มีปัญญาพิจารณาแยกแยะ
เวทนาออกจากใจ ถือว่าเวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนา เวทนามี
ในเรา เรามีในเวทนา ก็เลยเป็นทุกข์กันใหญ่ ต่างคนที่ต้องมีการ
ต่อสู้อะไร เพื่อจะได้ทดสอบกำลังจิตใจของตัวเอง ได้ชนะหรือแพ้เวทนา

ก็จะรู้จักสู้ได้ มันจะเกิดขึ้นมาขนาดไหนในอนาคตตอนเราจะทำ
ต่อไป ถ้าเราได้กำลังจากการต่อสู้เราก็มีจิตใจเข้มแข็ง เคยเห็น
เคยเป็น เคยสู้ได้ชัยชนะ ก็อยากจะสู้ไม่ท้อถอย

คนที่ภาวนาไม่เป็น ไม่เห็น ไม่รู้ จิตใจไม่อยู่ ปรุงฟุ้งต่างๆ
โดยมากพอไปโดนเวทนาเจ็บปวดนิดๆหน่อยๆ เคঁาก็ เอ้า นั่งมา
นานพอสมควรแล้ว ปวดเหลือเกิน เปลี่ยนอิริยาบถใหม่เสีย ไป
แบบนั้น จิตใจก็เลยเคยตัว พอนั่งไปนิดๆหน่อยๆ ไม่ก็นาที ก็
ชั่วโหม่ง ก็รู้สึกเจ็บปวดขึ้น ก็หลบ เอาละ วันใหม่เอา เอาอีก
มักจะแก้ตัวไปแบบนี้ ก็เลยไม่มีเวลาผ่านเวทนา จิตใจก็เลยไม่
กล้า

เวทนาเป็นหินลับของจิต ผู้ปฏิบัติที่ท่านเคยปฏิบัติมา ท่าน
เคยได้ปัญญาได้ความรู้ ได้ความดีความเด่นจากเวทนานับไม่
ถ้วน เราทุกคนมี ไม่ใช่ไม่มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
มันมี ไม่อย่างนั้นขั้นที่ ๕ ก็ไม่ครบ นี่เป็นอุบายต่อสู้เวทนา แต่
อย่าไปกำหนดให้มันเกิด อย่าไปกำหนดให้มันดับ มันจะเกิดก็ให้
มันเกิด เรื่องของมัน เมื่อมันจะดับก็อย่าไปจับได้มัน ถึงเวลามัน

พอตัวในเรื่องของจิต มันจะเห็นเอง จะรวมเอง แยกแยกกันออก
ได้

เจ็บก็เรื่องของเสียงอย่างกลอง เราไม่ตีมันไม่ดัง เราไปตีมัน
ถึงดังขึ้น เสียงก็ไม่ใช่กลอง ไม่ใช่คนผู้ไปตี เป็นอีกอันหนึ่ง เรื่อง
ธาตุขันธ์ที่ว่าเวทณาก็เหมือนกัน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต เป็น
อันหนึ่งต่างหากซึ่งแฝงอยู่ในจิตในรูปในกาย เห็นประจักษ์ ไม่ใช่
พูดเล่น เคยปฏิบัติมา รู้เห็นอย่างนั้น จึงกล้าทำทายว่าเรื่องของ
เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เป็นเรื่องที่เราเห็นประจักษ์ชัดเจน
ในจิตในใจ อุบายการพิจารณาธรรมะ ถ้าหากเราพิจารณา
จริงจัง จิตใจจะเห็นจะรู้จนละจนถอนเอาความติดข้องยึดถือ
ส่วนนั้น ถ้าหากเราทำเล่นๆ ผลจะเกิดจะเป็นก็เพียงนิดๆหน่อยๆ
ฉะนั้นพระพุทธรูปเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ต้องสู้พญามาร กิเลสमार
ขันธमार อภิสังขารमार เทวบุตรमार มัจจุमार มารเหล่านี้ไม่ใช่มี
อยู่ที่อื่น กิเลสก็คือความใคร่ของใจไปในรูป เสียง กลิ่น รส
สัมผัสต่างๆ ความใคร่ของใจที่พุ่งปรุงไปอย่างนั้น ไม่ทำจิตทำใจ
ให้สงบสงัด ใคร่ปรุงไปเท่าไรก็เกิดความกำหนัดยินดี เกิด

ความเพลิดเพลिन เกิดความลุ่มหลงมัวเมาไปเท่านั้น เหตุนั้นทาง
ธรรมะท่านจึงว่าเป็นนิรวรณ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตสงบลงรวม
ไม่ให้เห็นอรรถเห็นธรรม ต้องกำจัดออกไปความคิด ความปรุง
ส่วนนั้น

เรื่องกิเลสमार อย่าให้มาผ่าน อย่ามาให้เป็นเจ้าของจิตเจ้าใจ
ของเรา ขับไล่ออกไป ชั้นธมาร ก็ความยึดชั้นธิ ยึดรูป ยึดสุขทุกข์
ต่างๆ เรียกว่าเวทนา มีความหมายว่ากายเป็นเรา เราเป็นกาย
เรื่องสัญญาความปรุงปรุงภายในใจ เรื่องสังขาร ความรู้ว่ามัน
อย่างนั้นอย่างนี้ เกิดขึ้นจากตา หู จมูก ลิ้น กาย เรื่องวิญญาณ
นี้ชั้นธมาร ถ้าหากคิดยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นคนเป็นสัตว์
การปฏิบัติมันก็ไม่สะดวก เมื่อเป็นอะไรขึ้นก็เราเป็น เห็นอะไรขึ้น
ก็เราเห็น ผลที่สุดก็เลย สิ่งที่เรากลัวก็กลัว สิ่งที่เรายึดก็ยึด จิต
ไม่เป็นกลาง วางเรื่องของชั้นธิไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เรียกชั้น
ธมาร คือมันมารบกวนจิตใจไม่ให้เข้าสู่อรรถธรรมจริงจัง

มัจจุมารก็คือความกลัวเรื่องตาย เราเจ็บ เราปวด เราเหน็ด
เราเหนื่อยอย่างนั้นอย่างนี้ กลัวจะตาย มันมีเมื่อทำไป มารทั้ง ๕

ที่ว่ามันมาชวนจิตชวนใจของเราให้ลุ่มหลง มารอะไรเกิดขึ้นก็
ช่างมันจะต่อสู้ด้วยขันติบารมี วิริยะบารมี ทานบารมี เราเคย
สละให้ทานซักที่มัยร่างกายของเรา ไม่เคย วัตถุอันอื่นเราเคยได้
บูชามัย เรื่องกาย วาจา ใจ บูชาพระรัตนตรัย บูชาส่วนดอกไม้
รูปเทียน เคยบูชามา แต่เราจะเสียสละ เอ้า เป็นตายอย่างไรก็จะ
เอากายอันนี้ตั้งบูชาพระรัตนตรัย อรรถธรรมที่ควรจะรู้จะเห็น ถ้า
ไม่รู้ไม่เห็นก็จะเอากายอันนี้ยเป็นเครื่องประกัน มันจะตายไป
เมื่อไรให้มันตายไป มันจะแตกที่ไหนให้มันแตกไป

นี่ใจของนั้บรรบจริงจังเป็นอย่างนั้น ไม่ท้อถอย พินิจพิจารณา
อย่างหนักแน่น เวลาจิตใจมันพุ่งปรุง มันยึดถือต่างๆ ถ้าหากเรา
เสียสละได้จริงจังอย่างนั้น อรรถธรรมที่ท่านพูดไว้จะเห็น
ประจักษ์ในใจ คนที่กลัวตายนี้ตายไม่ได้เพราะกลัว คือไม่มีการ
ต่อสู้ จะเอาชัยชนะจากตาย ไม่เคยมี อะไรมันตาย อะไรมัน
เหลืออยู่ สู้กันจริงๆจังๆ จะต้องเห็นเด่นขึ้น สิ่งที่เราว่าตาย เราก็
พิจารณาแยกคายลงไป อะไรมันตาย กายนี้ก็เป็นธาตุผสม
ต่างหาก ดิน น้ำ ไฟ ลม มันก็จะไปตามธาตุของมัน แล้วจิตที่ไป

ยึดมั่นเกี่ยวข้อเราก็เห็น มันเป็นมันตายอย่างไร เมื่อเป็นอย่าง
นั้นก็เชื่อมั่นว่าไม่มีอะไรตาย มีแต่สมมุติภายนอกที่เขาถือกันว่า
ตาย แต่ความจริงไม่มีอะไรตาย ยังคงอยู่ตามเรื่องแต่มันแยก
ออกไป เป็นตามธาตุของมันเท่านั้น เข้าใจชัดเจนเห็นประจักษ์

คนที่ผู้จรรู้จนเห็น จนผ่านพ้นไปได้ คนนั้นแหละเป็นลูกศิษย์
ของพระพุทธเจ้า ผู้จริงๆ ทานแบบนี้เรียกว่า ปรมัตถบารมี คือ
ทานยิ่ง ทานยอด ถ้าหากคนไม่ห่วงตายหละ ไม่มีอะไรจะกลัว
โลกอันนี้ คนกลัวก็คือกลัวจะตาย ถ้าเสียสละให้ทานได้อย่างนี้
ตายมันจะเกิดขึ้นมาจากที่ไหนก็ให้มันไป ผู้จนถึงขีดถึงขั้นอะไร
ตายอะไรเหลืออยู่ รู้เห็นประจักษ์ชัดเจนในตัว ในการกระทำของ
ตัว

พระพุทธเจ้าผู้แบบนั้น ท่านจึงว่ามีนางธรณีมาช่วยเหลือ ว่า
ท่านระลึกถึงการนั่งของท่านเบื้องต้น ว่าเรานั่งเวลานี้ คราวนี้
เป็นคราวสุดท้าย ถ้าหากไม่ได้ตรัสรู้เมื่อไร ความดีเด่นปนกิเลส
ไม่มี จะไม่หนีจากที่ เลือดเนื้อในตัวมันจะเหี่ยวแห้งไปเหลือแต่
กระดูกก็ตามที่ ถ้าความดีไม่เกิดขึ้นเป็นขึ้น จะไม่ยอมมลุกจากที่

พอเกิดความเหน็ดเหนื่อยเจ็บปวดขึ้นมา เรียกว่าพญามารมารบ
เอาบัลลังก์ที่นั่งของท่าน

คนเราโดยมากที่ไม่เห็นทุกข์ประจักษ์ชัดเจนก็เพราะ
อริยาบถทั้ง ๔ ปกปิดเอาไว้ นั่งนานๆพอเป็นทุกข์หน่อยก็หนีไป
เดินเสีย เดินนานๆก็เหนื่อยก็มานั่งเสีย อริยาบถทั้ง ๔ ปิดเอาไว้
จึงไม่เห็นทุกข์ประจักษ์ชัดใจ ถ้าหากเรานั่งนานๆหรือยืนนานๆ
เราจะเห็นก่อนทุกข์ กายอันนี้ เป็นทุกข์จริงๆจังๆ เพราะจิตยึดจิต
ถือ ถ้าจิตเห็นจิตรู้เรื่องทุกข์ ก็เห็นพิจารณาทุกข์ให้เห็นเป็นทุกข์
ให้เป็นเรา ให้เป็นของเรา มันเกิดขึ้นมาจากอะไร ความทุกข์เกิด
ขึ้นมาจากความอยากของใจ ไม่เกิดมาจากที่อื่น พิจารณาความ
อยากเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่พิจารณาสมุทัย จิตใจเมื่อเห็น
เด่นชัดมันก็ปล่อยวาง เรียกนิโรธคือความพ้นทุกข์ ทั่วทั้งที่กายมี
จิตมีอยู่ แต่ทุกข์ไม่มีในความรู้ของบุคคลผู้ฝึกฝนรู้เห็นอย่างนั้น
ท่านเรียกว่านิโรธ

การฝึกก็ไม่ใช้คนอื่นจะมาฝึกให้ พิจารณาต่อสู้อย่างจริงจังจะ
เห็นไม่เหลือวิสัย เรื่องจิตใจที่ดีเด่นเป็นสุข แล้วก็ไม่มีการติดข้อง

เพราะเรื่องของตัวเองก็ไม่ติดข้อง เรื่องสมบัติภายนอกจะไป
ห่วงใยอะไรทำไม เพราะพิจารณาเรื่องของตัวเองแยกคายแล้ว
ความยึดส่วนใหญ่อึดเรื่องของตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้
พิจารณาเรื่องของตัวเอง หลงก็หลงเรื่องของตัวเอง ความสมมุติมั่น
หมายต่างๆทั้บัญญัติเอาไว้ เราพิจารณากายแยกคาย พิจารณา
ทุกขให้เห็นตามเป็นจริง ละความอยากของจิตที่ติดยึดต่างๆ
ด้วยอุบายปัญญา มันก็หมดปัญหาเรื่องของศาสนาเป็นเรื่อง
สั้นๆ มันมีความสุขพิเศษประเสริฐยิ่งกว่าความสุขส่วนอื่น

แต่พวกเราทุกคนเกิดมาก็ไม่ค่อยได้พิจารณาธรรมะอุบายที่
จะชักฟอกจิตใจ ก็ไม่ค่อยได้ยินใใครมาพูด จิตใจก็เลยลุ่มหลงไป
ตามลมปากของคนอื่นบ้าง ตามกิเลสตัณหาของตัวเองบ้าง ก็
เลยไม่มีทางจะพินิจพิจารณา เหตุนี้จึงถือว่าการภาวนาเป็น
ของยาก ความจริงถ้าหากมันยากก็ไม่มีใครที่จะผ่านพ้นไปได้
ถึงยากถึงลำบากก็ไม่เหลือวิสัย ผู้ทำได้ยังมี เราก็คนๆหนึ่งซึ่ง
เกิดมาในโลก สมควรที่จะทำได้อย่างคนอื่น

สอนตัวเองให้บากบั่นพยายามตามรักษาจิต กิเลสตัณหาที่
หมุ่นหัวใจให้เฝ้าฝันรักใคร่ยินดีชอบใจ ก็พิจารณาเรื่องของกาย
อีก กำหนดดูทุกสิ่งทุกส่วนอะไรมันสวยสดงดงาม อะไรมันเป็น
สิ่งที่น่าจวบน่าชม อะไรที่มันหอมหวล มันไม่มีในเนื้อในกายของ
มนุษย์ที่เค้าสมมุติว่าเป็นหญิงเป็นชาย แต่เราลุ่มหลงกันเพราะ
คนนั้นเค้าว่าสวยอย่างนั้นงามอย่างนี้ ไม่ได้พิจารณาตามความ
จริงของมัน ถ้าพิจารณาตามความจริงของมัน มันก็หายไป
เหมือนมีมิดอยู่ที่ใด เอาไฟเข้าไปส่อง ความมิดก็หายไป ปัญญา
ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็เหมือนไฟ ถัมโม ปทีโป ส่องเข้าไป มัน
สงสัยอะไร มันเป็นจริงอย่างไร จะให้ทราบชัดภายในใจของเรา
นี่อุปายที่จะพิจารณาแก้ไขกิเลสตัณหา ความติดข้องของใจ

ถ้าหากไม่ตั้งใจพิจารณา เอาธรรมะเข้าชักฟอกส่อง
ทางแล้ว ก็นับวันจะลุ่มหลงขุ่นมัวสกปรกเรื่องของจิตใจ เป็น
อย่างนั้น จึงไม่มีใครที่พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสรู้จะออกจากโลกได้
จะเห็นภัยในการเกิดการตาย ถึงเห็นก็ไม่มีทางที่จะออกได้ โดย
คิดปรุงฟุ้งไปต่างๆ ลัทธิศาสนาจึงเกิดขึ้นหลายอย่างหลายอัน

เพราะความสงสัยลังเลในใจว่าอันนั้นจะถูก อันนี้จะผิด คิดเอา
ไม่เห็นจริงรู้แจ้งเหมือนพระพุทธเจ้า พุทธศาสนา คำสอนของผู้รู้
ท่านรู้ท่านเห็น ท่านดีท่านเด่นจริงๆ ไม่ใช่ท่านโกหกปกคลุม พุด
อะไรล้วนแต่เห็นด้วยใจจริงจัง ไม่ใช่คาดคะเนหรือสุ่มเดา
คำนวณเอา พระพุทธเจ้าท่านรู้เห็นดีเด่นอย่างนั้น จึงนำกราบนำ
ไหว้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านสอนมา

ที่เราสงสัยลังเลใจหรือไม่เชื่อก็เพราะความเห็นความเป็น
ของเรายังไม่ถึงขั้นของท่าน ถ้าหากถึงขั้นของท่าน จะกราบไหว้
อยู่ทุกวันทุกเวลา หรือว่าคำสอนของท่าน ท่านรู้จริง พอเรา
ประพฤติปฏิบัติเห็นไปเท่าไรก็ใจก็ยิ่งเชื่อยิ่งเลื่อมใส ยิ่งตั้งดูดเข้า
ไปสู่ธรรมะของท่านที่แสดงเอาไว้ พวกเราทุกคนที่มุ่งมั่นมา
ประพฤติปฏิบัติก็รีบกระทำบำเพ็ญ ให้รู้ให้เห็น เพราะความตาย
ไม่ว่าหญิงว่าชาย ว่าพระว่าเณร ว่าเด็กว่าหนุ่มสาวหรือเฒ่าแก่
มีประจำตัวอยู่ ก็ไม่รู้อีกว่ามันจะมาถึงเราเมื่อไร อยู่ดีๆตายไปก็
เคยเห็น บางท่านบางคนว่าคนนั้นแก่แล้ว คงจะตายไปก่อน

ความนึกคิดคาดฝันคิดอย่างนั้น แต่ความจริงเราผู้คิดตายไป
ก่อนเขาก็นับไม่ได้ มันมี

เหตุนั้นจึงไม่ควรนอนใจเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ รีบประพฤติ
ปฏิบัติอรรถธรรม ให้เห็นสิ่งที่ดีเด่นจริงจัง สิ่งที่ไม่ตายคืออะไร
ยังยึดถือติดข้องกับอะไรในจิตในใจของตัวเอง ชำระชักฟอกออกไป
จนจิตใจบริสุทธิ์ จนหลุดออกจากสมมุติ เห็นเด่นชัดประจักษ์
ชัดเจน ไม่ใช่ค้ำนั่งหรือส่อมเดา ความรู้ที่หลุดลอยออกไปอย่าง
นั้นสมมุติทั่วไป หรืออากัปภิกิริยาท่าที่ภายนอกเป็นอย่างไร มัน
เกี่ยวข้องกันมัย จะทำให้ความบริสุทธิ์ส่วนนั้นเสื่อมเสียไปได้
หรือไม่ มันไม่มีอะไรที่จะสงสัย จะประพฤติปฏิบัติไปอีกขนาด
ไหน ความบริสุทธิ์ส่วนนั้นจะดีเด่นขึ้นอีกหรือไม่ ก็ไม่มีทางสงสัย
อีก จึงหมดปัญหาสำหรับการประพฤติปฏิบัติ

แต่การประพฤติปฏิบัติเพื่อละถอนหมดปัญหา แต่ประพฤติ
ปฏิบัติเป็นวิหารธรรมคือความเป็นอยู่สบายของกายและจิตที่ยัง
มีธาตุมีขันธ์อยู่ ท่านก็ทำไป จึงมีการเข้าสมาธิสมาบัติในครั้ง
พุทธกาล อรหันต์อรหันต์ ไม่ใช่ท่านหมดสมมุติ เป็นผู้บริสุทธิ์แล้ว

จะทำอะไรทำไป ท่านก็มีขอบเขตของธรรมวินัยอีกเหมือนกัน
ไม่ได้ทำสู่มสี่สู่มห้า รู้จักกาลรู้จักเวลาสถานที่บุคคล ท่านมี
ประมาณ เรื่องร่างกายสังขารของพวกเราเหมือนเครื่องใช้
ภายนอก ถ้าหากใช้ไม่มีประมาณ มันก็เสียหาย รถเกวียน
เหมือนกัน เสื้อผ้าเหมือนกัน ถ้าหากใช้ไม่มีประมาณ ขาดง่าย
เสียหาย เงินทองของเราก็เหมือนกัน ถ้าจ่ายไม่มีประมาณก็หมด
ง่าย นี่สังขารร่างกายของพวกเราเหมือนกัน ต้องมีประมาณ
พอสมควร ต้องรู้จักรักษาร่างกายจึงจะอยู่ไปได้ตามสติวิสัยของ
มัน ไม่อย่างนั้นก็เสียหายไปง่าย

แต่ถ้าเราจะห่วงแต่เรื่องของกาย เราควรถนอมรักษา จะ
ประพฤติกปฏิบัติจริงๆจังๆ จะเอาอรรถเอาธรรมให้เห็นเด่นขึ้น ยัง
ห่วงกาย มันก็ไปไม่ได้ ให้ไปถึงเสียก่อนที่เราต้องการแล้วจะ
ปฏิบัติตามเรื่องของกายถูกต้องดี ถ้าหากเรายังห่วงเรื่องของ
กายว่ามันจะเป็นจะตายอย่างนั้นอย่างนี้ กลัวจะทุกข์จะยาก จะ
ลำบากรำคาญ ถ้าหากล้มหายตายไปก็กลัวจะไม่ได้ความดี

วิเศษ ถ้าคิดปรุงอย่างนี้อยู่ก็เป็นอุปกิเลส เป็นเครื่องขัดข้องทาง
ประพฤติปฏิบัติ

ฉะนั้นเมื่อยังเราไม่เห็น ไม่เป็น ไม่รู้ สละต่อผู้จริงจัง ทำจิต
ทำใจให้แน่นหนาผาครั้งเหมือนนางธรณีคือแผ่นดิน เค้าจะ
ตำหนิตชมอย่างไร เค้าจะชุดจะเผา แผ่นดินไม่เคยมีการ
หวั่นไหว ไม่เคยชมคนนั้นว่าเอาเราไปปั้นเป็นเจดีย์หรือ
พระพุทธรูปกราบไหว้ ไม่เคยตำหนิคนนั้นว่าไปเผาไปชุดเรา
แผ่นดินเป็นของหนักแน่นอย่างนั้น จิตใจของท่านผู้ภาวนาก็ต้อง
เป็นคนหนักแน่นอย่างนั้น ต่อสู้ทนทานจริงจังเพื่อความมุ่งหวัง
อรรถธรรม

เมื่อเห็นหรือระลึกได้ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงจังเรื่องของธาตุ
ก็คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลมอย่างนี้ เพราะไม่มีอคติ เพราะไม่อยู่
ในอำนาจของใคร เพราะเป็นไปตามหน้าที่ของเค้า แล้วก็ไม่เคย
รักเคยชอบ ไม่เคยเกลียดชังใคร อยู่ตามเรื่องของเค้า ผู้ลุ่มหลง
คือใคร พิจารณาให้เห็น ให้รู้ ที่ไปติดไปข้องไปชอบไปชมต่างๆ นี้
เป็นอุบายเรื่องวิปัสสนา คือพิจารณาจิตใจของตัวเองด้วยอุบาย

ต่างๆ ปัญญาจะเกิดขึ้นเห็นขึ้น ความสว่างไสวของจิตของใจ
เมื่อแก้ไขอะไรได้ก็เบาสบายไป เมื่อแก้ไขหมดมันก็พังเท่านั้น
เรื่องสมมุติ

การแก้ไขก็เหมือนกันกับเราหรือบ้านหรือเกวียนของเรา
ถอนน็อตตัวนั้น ถอนตะปูตัวนี้ ออกจากกัน มันไม่อยู่ ที่มันเกาะ
กันอยู่ก็เพราะมีน็อตมีตะปูผูกมัดมันไว้ จิตใจของพวกเราท่านที่
มันยึดมันถือมันส่วนนั้นส่วนนี้ก็คือเรื่องของกิเลสตัณหา ของ
สมมุติต่างๆ ฉะนั้นการพิจารณากาย ท่านจึงให้พิจารณาให้แยก
กายด้วยอุบายต่างๆ จะพิจารณาเรื่องน้ำเรื่องดินต่างๆที่ท่าน
สอนเอาไว้ อากาโร ๓๒ พิจารณาออกไป ให้เห็นตามเป็นจริง
หรือจะพิจารณาอสุภะอสุภัง พิจารณาความตายให้มันเห็น แล้ว
ก็เผาด้วยไฟ ตั้งขึ้นใหม่ สมมุติขึ้น กำหนดขึ้น มันเป็นมันเห็นมัน
รู้ ไม่ใช่ความสุมเดาคาดฝัน จิตใจของท่านที่เห็นที่เป็นอย่างนั้น
มันเป็นจริงๆ ท่านจึงละจึงถอนความยึดถือต่างๆได้

เมื่อละเมื่อถอนออกทุกสิ่งทุกอย่างก็พังลงเท่านั้น สมมุติอยู่
ไม่ได้ เหมือนบ้าน ถอนน็อต ถอนตะปูทุกตัวออกแล้ว เสาที่ฝัง

อยู่ผูกมัดลงไป ไม่มีอะไรเป็นบ้าน มันพังไปหมด สมมุติว่าหญิง
ว่าชายว่าสัตว์บุคคล ก็คือมันประกอบกันเข้า ถ้าหากเราแยก
ส่วนออกไปอะ ไม่มีอะไรเป็นสัตว์เป็นบุคคล นี่การพิจารณาเรื่อง
ธรรมะ พิจารณาทำนองนี้เพื่อจะถอดถอนความยึดมั่นสำคัญ
หมายว่าหญิง ว่าชาย ว่าหนุ่ม ว่าแก่ต่างๆ จิตที่ยึดที่ถือก็จะค่อย
ละค่อยวาง ถอดถอนตัวออกไป เพราะไม่มีอะไรเป็นสัตว์เป็น
บุคคล เป็นหญิงเป็นชาย ถ้ามันเห็นประจักษ์ชัดเจนอย่างนั้น ใจ
มันจะไปกำหนดยินดี ชอบพออะไร มันก็จะต้องถอดถอนของมัน

นี่มันไม่เห็นอย่างนั้น มันสำคัญว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลอยู่
เพราะปัญญายังไม่เข้าไปถึงจริงจัง เป็นเพียงแต่สัญญาพุดจา
กันไปเท่านั้น ถ้าหากปัญญาไปเห็นจริงจัง แจ่มประจักษ์ในจิต
ละได้ถอนได้ วางได้ ปล่อยได้ อุบายสอนใจมันมีหลายนัย แต่ใจ
ที่จะไปรู้เห็นเป็นจริงอย่างนั้น จะต้องมีความหนักแน่น
ของใจ ความสงบของใจ ถึงแม้ว่าจะพังเทศน์พังธรรมอยู่ ไม่เคย
อบรมมาก่อน ตอนฟังอยู่นั้น พิจารณาอยู่นั้น สมาธิ คีล ปัญญา

มันเป็นอันเดียวกัน ติดกันไป ไม่ใช่จะทำสมาธิ จะทำศีล ทำ
ปัญญา มันไม่เป็นอย่างนั้น

เหมือนกันกับแกงที่เรารวมใส่ในหม้อ รสชาติมันเป็นอย่างไร
เราก็จะทราบ อะไรบ้างอยู่ในแกง มีพริก มีเกลือ มีน้ำปลา เนื้อ
ผักต่างๆ ก็รวมแล้วเป็นแกง ถ้าแยกออก แยกยาก เมื่อมันแกง
ไปในหม้อเป็นอันเดียวกันแล้ว นี่จิตใจที่รวมเข้าไป พินิจ
พิจารณา ศีลของเรา ก็บริสุทธิ์ เพราะการรักษากาย วาจา กาย
วาจาของเราไม่ได้ไปทำอะไร บริสุทธิ์อยู่แล้ว จิตก็นิ่งแน่อยู่แล้ว
ในการพิจารณา ปัญญาที่พิจารณาก็เป็นปัญญาที่จะละละถอน
อยู่แล้วพร้อมกัน เรียกมรรคสามัคคี มีอยู่ในจิตดวงเดียว เมื่อจิต
รวมลงไปอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น การพิจารณาอะไรก็แจ่มใส
ชัดเจนเห็นประจักษ์

ถ้าหากไปค้ำค้ำค้ำจนถึงอดีตอนาคต เราจะเอาศีลของเรา
บริสุทธิ์หรือไม่ หรือเป็นอย่างไร คิดถึงเรื่องศีล เรื่องสมาธิอยู่ มัน
ก็รวมกันไม่ได้ เหมือนเรายังไม่แกง อันหนึ่งอยู่ที่หนึ่ง อันหนึ่งอยู่ที่
หนึ่ง ก็เรียกว่าแกงยังไม่ได้ รสชาติของแต่ละสิ่งแต่ละอย่างก็ไป

คนละรสนะชาติอีก ยังไม่รวมกัน การพิจารณาธรรมที่รวมกันเข้า ถอดถอนกิเลสต้นหาก็คือศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นมรรค สามัคคี สามารถที่จะกำจัดความลุ่มหลงต่างๆ ความเพลิดเพลिन ต่างๆ ความติดข้องต่างๆ ออกจากจิตจากใจได้ ทำจิตของตนที่เคยมีมมณเศร้ามองให้สว่างไสว ชับไล่เรื่องกิเลสต้นหากที่เคย นำพาจิตใจให้ลุ่มหลงตกออก

การพิจารณาที่ธรรมะมารวมกันเป็นอย่างนั้น แต่เรายังไม่เป็นอย่างนั้น ยังไม่เห็นอย่างนั้น ก็ฝึกอบรมไป ไม่เหลืออวิสัย เพราะอะไร ทุกส่วนมีครบพอบริบูรณ์ในตัวของเรา ไม่มีอะไรบกพร่อง ถ้าไม่มีเรื่องกิเลสต้นหาก ไม่มีข้าศึกก็จะไปเอาชัยชนะมาจากที่ไหน อะไรที่มันยึดมันถือ มันติดมันข้องอันนั้นแหละเป็นข้าศึกของใจ เราจะต่อสู้พิจารณาแก้ไข จะเอาชัยชนะจากข้าศึกส่วนนี้ เราต้องรบ นักรบไม่ใช่ นักหลบ พอไปโดนเค้าชมชื่นิดหน่อย เจ็บปวดนิดหน่อย เอาแล้ว วันหลังเอาใหม่ ไปทีหลัง ไปเจอหน้าเค้าเข้าอีก หลบอีก ก็ไม่มีเวลาที่จะได้รบ จะได้ชัยชนะจากกิเลสต้นหาก จากข้าศึกของใจ ให้พากันพิจารณาต่อสู้

ถ้าเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่ต้องถอยหลัง ตายก็
ขอให้ตายในสงครามจึงจะได้ชื่อว่าเป็นทหารที่กล้า ตายดาบ
หน้า ไม่ต้องตายดาบหลัง บุกเรื่อยไป ไม่ตายก็จะได้ชัยชนะ
ทหารที่ดีต้องเป็นอย่างนั้น นักภavanaที่ดีก็เหมือนกัน พอไปถูก
ความเจ็บปวดเหน็ดเหนื่อยนิดๆหน่อยๆ ก็หลบเสีย ผลที่สุดก็เลย
เกิดสงสัย เป็นยังไง ภาสนาบารมีของเราไม่มีมัน ทำมาหลายปี
หลายเดือนแล้ว ยังไม่เห็นอะไรดีเด่นอัศจรรย์ ก็ไปกลัวเรื่องกิเลส
ต้นหากระชิบ นิดหน่อยๆก็หลบเสีย มันจะได้อะไร ก็ไม่กล้าต่อสู้
จริงจัง

เราได้ยินได้ฟังพระพุทธเจ้าทำมาอย่างไร ท่านมอภกาย
ถวายเป็นตัว ทำจริงๆจังๆ ท่านจึงหลุดพ้นไปจากกิเลสต้นหาก ทั้งๆที่
ท่านสร้างบารมีมา ยังพอบริบูรณ์ ท่านก็จะต้องมีความเหน็ด
เหนื่อย มีมารมารบกวน พวกเราท่านไม่มีปัญญาตราญาณ
อย่างนั้นว่าเราเคยมีบารมีเพียงพอบริบูรณ์หรือไม่ก็เลยเกิด
สงสัยว่าท่านมีอะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกันกับพวก
เราไม่ใช่หรือ เราจะไปสงสัยอะไร เรามีครบพอบริบูรณ์

เหมือนกันกับท่าน กำหนดพิจารณาต่อผู้ดูจิตใจที่จะไปนั้นหมาย
ต่างๆ มันจะออกแง่ไหน มุมไหน เอาปัญญาแนะนำสอนเอาไว้
ไม่ให้ใจปรุงคิด ตำนานิตัว พิจารณาธรรมะเข้าแนะนำสอน ฟอก
จิตใจให้สะอาด หากเราทำไม่ได้ เราไม่เห็นไม่เป็น ก็จะไม่เชื่อ
ใคร เพราะใจไม่เห็นไม่เป็น ถึงคนอื่นรู้เห็นเป็นมาบอกเล่า
ชักชวน ก็ไม่ยินดีเลื่อมใส ไม่มีความพอใจอยากกระทำ มันมืด
มืดปิดบัง

ฉะนั้นคนสมัยปัจจุบันจึงไม่เชื่อว่ามีพระอรหันต์อรหันต์ ผู้ดี
วิเศษ ก็ตาเค้าไม่มี เค้าจะไปมองเห็นอะไร ก็เลยไม่เชื่อในจิตใจ
ใจ บาปบุญคุณโทษต่างๆ ไม่มี ยิ่งสมัยปัจจุบันนี้ยิ่งไปกันใหญ่
เพราะเห็นห่างจากการประพฤติปฏิบัติกายใจทางศาสนา แล้ว
จะได้รับการรสชาติของศาสนาอย่างไร เพราะการสนใจไม่มี ผู้แนะ
สอนก็ไม่ค่อยจะมีการแนะนำสอน ทั้งไม่ได้ฟัง ทั้งไม่ได้คิดจาก
ตัวเอง ก็เลยห่างไกลไปใหญ่ เลยสงสัยว่าเรื่องศาสนาเป็นของศรี
ของล้ำสมัย คนเข้าวัดเข้าวาศึกษาศาสนาเป็นคนแก่ ความนึก
คิดของเด็กปัจจุบันมักจะเป็นไปแบบนั้น ที่จะสนใจในอรรถธรรม

มีน้อย เพราะผู้ใหญ่ที่จะไปแนะนำสอนก็ไม่ค่อยมี เพลิดเพลิน
ตั้งแต่เรื่องของโลก เรื่องของอรรถของธรรมจริงจังไม่ค่อยเอาใจ
ใส่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ เป็นวันว่างจากการจากงาน ก็ไปเล่นไป
เพลินส่วนอื่นเสีย จะมาฟังเทศน์ฟังธรรมอบรมจิตใจชำระ
สะสางความเศร้าหมองของใจไม่ค่อยมี เลยถือว่าเรื่องของโลก
เป็นเรื่องสนุกสุขสบาย เห็นเรื่องโลกเป็นเรื่องดี เมื่อดีแล้วก็ละ
ไม่ได้ ก็ยังติดในความดีของตัวเอง ยังหาสุขจากโลกได้อยู่

นี่พระพุทธเจ้าไม่เป็นอย่างนั้น ทั้งที่เป็นกษัตริย์ไม่ได้ติดได้
ข้องในส่วนเหล่านั้น คิดดูพุทธประวัติ ก่อนจะเสด็จนิเขษกรรมณ์
ทรงบรรพชา พอเปิดม่านออกมานางสนมจำนวนมาที่นอนหลับ
เฝ้าอยู่นั้น ท่านเห็นเป็นป่าช้าผีดิบ ไม่เห็นเป็นคนธรรมดา เพราะ
จิตของท่านพลิกขณะ ปกติจิตที่ไม่พลิก ยิ่งคงที่ธรรมดาอยู่ เห็น
คนก็เป็นคน เห็นว่าสวยก็สวยตามเรื่องของกิเลสตัณหา นี่จิต
พลิกเข้าไปภายใน เห็นว่าเป็นป่าช้าผีดิบ ก็คนจะตายอยู่ทั้งหมด
ที่นอนอยู่นี้ ไม่มีใครที่จะเหลือหลอ จะไม่ใช่ป่าช้าอย่างไร คำว่า
ผีก็คือของที่ไม่ดีไม่งาม ก็อะไรมันงามอยู่ในกายของเราเป็น

อย่างไร คำก็เป็นอย่างนั้น ท่านพิจารณาอย่างนั้น ท่านจึงเบื่อ
เห็นปราสาทราชวังเป็นไฟเป็นไฟ ต้องหนีไป หาอรรถหาธรรม
เพื่อสงบระงับจิตใจ จึงตัดพระทัยไม่ลาใคร ขโมยหนีไปตอน
กลางดึก นี่จิตใจของท่านเห็นเป็นอย่างนั้น

พวกเราท่านไม่เป็นอย่างนั้น เห็นเท่าไรก็ไม่มีการเบื่อในการ
ดู ได้ฟังเท่าไรก็ไม่มีการเบื่อในเสียงที่ชอบจิตชอบใจ ก็เลสมัน
ผูกมัดดึงดูดอยู่ทุกวันทุกเวลา เพราะไม่ได้พิจารณาอรรถธรรม
ธรรมเป็นแก้เรื่องแก้ไขกิเลส ความใคร่คิดติดข้อง ถ้าเรา
พิจารณาธรรม วกเข้ามาสอนใจ ความเพลิดเพลิดพัวพันในเรื่อง
ของโลกก็เบาไปสบายไป ไม่เห่อ ไม่หลง ทั้งๆที่สิ่งที่โลกของเค้า
หลง แต่จิตของผู้คิดทำไม่หลงอย่างนั้น เค้าเพลิดเพลิดยินดี
ท่านสังเวชสลัดใจ

อย่างอัครสาวกทั้งสอง อุปติสสะ สารีบุตร หรือ โกณฑิยะ โมค
คัลลา ไปดูมหรสพทุกวัน เคยเพลิดเพลิดเห็นหันต่างๆ แต่ขณะ
จิตวันนั้นไปดูไม่เหมือนทุกวัน ดูแล้วคิดว่า เอ๊ะ นี่คนมันมาเล่น
มาเพลิดทำนั่นทำนี่ ไม่ใช่อันอื่น แล้วทั้งคนเล่นคนดูอยู่ในนี้

จำนวนมากขนาดนี้ ไม่ถึงร้อยปีจะต้องตายกันเพียบ ไม่มีใคร
เหลือหลอ เราจะมาคิดเพลิดเพลินทำไมในเรื่องเหล่านี้ พอจิต
คิดได้เรื่องเหล่านี้ คิดขึ้นจากตัวเอง สอนตัวเองอย่างนี้ ก็เลย
หมดความสนุกเพลิดเพลิน แล้วก็ชวนกันออกทั้งสอง คิด
เหมือนกัน ไม่มีการสนุกเหมือนทุกวันที่เคยไปดู หาทางประพฤติ
ปฏิบัติจิตใจให้พ้นทุกข์ เพราะอยู่ก็จะเป็นทุกข์อย่างนี้ มันเกิดขึ้น
เป็นขึ้นในจิตใจในใจ ใช่ว่ามันจะหลงเรื่อยไปถ้าหากอาศัยธรรม
เป็นแสงสว่างส่องทางแล้ว จิตใจที่เคยลุ่มหลงจะวกคิดมาทาง
ใหม่ ที่เคยไปทางโลกก็จะกลับตรงกันข้าม หันเข้ามาทางธรรม
นี่โดยมากมันไม่ได้คิดวกกลับ ส่งนอกออกไปยิ่งไกลเหมือน
วิ่งตามเงา ธรรมะของพระพุทธเจ้า โอบนโยโก น้อมเข้ามาภายใน
ของตัว ไม่ได้ส่งออกไปข้างนอก อย่างพระพุทธเจ้าเห็นคนแก่ก็
น้อมมาสอนตัว ว่าเราก็จะต้องแก่ เห็นคนเจ็บ เราก็จะต้องเจ็บ
เห็นคนตาย เราก็จะต้องตาย พระพุทธเจ้าท่านนำมาสอนตัวของ
ท่านอย่างนั้น เห็นสมณะท่านนั่งทำท่าเข้าฌานสมาบัติ ท่านคง
จะได้ความสุขความสบาย ท่านองค์นี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับใคร

พิจารณาอรรถธรรมแจ่มใส ดีเด่น ไม่มีการกังวลเรื่องอื่น
ความสุขคงจะมีอยู่ในจุดนี้ เกิดเลื่อมใส เกิดอยากออกบวช
ก่อนที่จะเสด็จออกบวชเห็นอย่างนั้น

ท่านจึงว่าเทวทูตคือผู้บอกอย่างเทวดา บอกของจริง ความ
แก่ ความเจ็บ ความตายมันของจริง ไม่ใช่ของเล่น แต่เราเห็น
เป็นใคร พระพุทธเจ้าเห็นว่าเค้าบอกแบบเทวดา ถ้าไม่มีส่วน
เหล่านี้ ใครเล่าที่คิดหนีจากโลกจากสังสาร ใครก็จะต้องยินดี
เปล็ดเพล็ดในภพชาติของตนหนักแน่นเข้าไปเท่านั้น นี่มันมี ถึง
จะเพล็ดจะเพล็ด จะสนุกขนาดไหน ความแก่ก็ไม่เคยไว้หน้า ถึง
เวลาก็แก่ไป ความเจ็บก็เหมือนกัน จะรักษาขนาดไหนก็ยังมีเจ็บ
มีไข้ ไม่อย่างนั้นก็ไม่มีตาย มันมี จึงเรียกว่าอริยสัจ ของจริงที่
พระพุทธเจ้าตรัส ไม่มีโกหกปกกลมใคร

สมัยใดก็ตาม วิทยาศาสตร์จะก้าวหน้าขนาดไหน จะแก้ไข
อริยสัจของพระพุทธเจ้า แก้ไขไม่ได้ จริงอย่างไรจะคงเส้นคงวา
อยู่อย่างนั้น ใครจะฉลาดเฉียบแหลมขนาดไหนก็มาเถอะ จะทำ
เครื่องบินหรือจรวดดาวเทียมอะไร ชี้ไปเถอะ ชี้หนีความตาย จะ

ไปโลกไหน โลกพระจันทร์พระอังคารก็ไปเถอะ เพราะจะต้อง
ตายอยู่นั่นแหละ ทุกข์เล่าติดตามไปมัย จะต้องติดตามไปอีก เค้า
จะไปทิศใดทางใด ทุกข์ก็ต้องติดตามไป ถ้าจิตใจไม่แก้ไข
พิจารณาเห็นตามเป็นจริงแล้ว คนนั้นจะทุกข์ตลอดไปในสิ่งที่
เค้าไม่สมหวังสมปรารถนาของเขา

นี่พระพุทธเจ้าท่านเห็นเป็นจริง ท่านจึงว่าเป็นอริยสัจ จะหนี
ไปทิศใดทางใดก็หนีไม่ได้ นอกจากจะพิจารณาเอาปัญญาแก้ไข
ให้เห็นตามเป็นจริงแล้ว ปล่อยวางตามสภาพของมัน มันเป็น
อย่างไร เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น ไม่ยึดมั่นพัวพันลุ่มหลงในรูป
ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสต่างๆ วางได้ ปล่อยได้ ท่านถึง
ว่าการอยู่ป่าอยู่สงบวิเวก เป็นที่เยือกเย็น เป็นที่สบาย เป็นที่ของ
พระโยคาวจร คือผู้ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติเพื่อจะข้ามพ้น
ไปจากวัฏสงสาร

ผู้ที่มุงมั่นในการปฏิบัติธรรมจะต้องแสวงหาที่สงบสงัด
ปฏิบัติสะดวก ไม่ใช่คนมุงปฏิบัติธรรม สร้างอันนั้นก่ออันนี้
วิ่งเข้าสู่ตลาดตลาดเล วิ่งไปสู่โรงหนังโรงละคร คนนั้นเป็นคน

ประพัตติอรรถปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ท่านไม่ว่า
อย่างนั้น ท่านตำหนิเรื่องคลุกคลีตีโมงต่างๆ ท่านสรรเสริญ
ความสงบสงัด สรรเสริญการอยู่โดดเดี่ยว ว่าเป็นทางที่จะ
พิจารณาแก้ไขกายใจที่ติดข้องง่าย จนได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็
ยังบัญญัติเสนาสนะห่างไกลจากหมู่บ้านซัก ๒๕ เส้น เป็นอย่าง
ต่ำ เพราะอะไร เพราะเห็นว่ามันพอหลบหลีกจากเรื่องต่างๆ ได้
ง่าย ถึงในจิตใจท่านไม่เกี่ยวข้อง ก็ในทิวธรรมของท่าน อยู่แบบ
นั้นท่านสบาย เสื่อไม่ทิ้งลาย ถึงตายลายมันก็ยังอยู่ ท่านเคยรู้
เคยเห็น เคยดี เคยเด่นด้วยเหตุใด ท่านก็ต้องประพัตติปฏิบัติ
อย่างนั้น

ผู้ที่มาพึ่งพาอาศัยเมื่อได้อยู่ในที่สงบสงัดปฏิบัติสะดวกมันก็
ง่าย จิตใจที่จะคลายกำหนดยินดีต่างๆ ท่านไม่ได้สอนให้เข้าไป
คลุกคลีตีโมงไปลุ่มไปหลงในเรื่องต่างๆ ท่านสอนให้แก้ไข เราทุก
คนที่มาฝึกอบรมกายใจก็หมั่นพิจารณาธรรมะของพระพุทธเจ้า
ซักฟอกกายใจของตัวเอง ที่ชั่วที่เสียต่างๆ ให้ตกออกไป ความดีเคย
สงบสงัดอย่างไร เคยสว่างไสว เคยแก้ไขปลดเปลื้องจิตใจของ

เรา ห่างจากกิเลสตัณหาอย่างไร ก็หมั่นรักษาเอาไว้พิจารณาให้
ก้าวหน้าขึ้นไป ผลที่สุดจิตใจที่เคยลุ่มหลงโง่เง่าเต่าตุ่นก็เป็น
จิตใจที่ฉลาดเฉียบแหลมเข้า ละวางปล่อยเรื่องความยึดถือ
ต่างๆจนหมดจากดวงจิตที่เคยติดข้อง ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สอนไปถึงที่สุดจุดหมายอย่างนี้

ฉะนั้นเมื่อพวกท่านทั้งหลายได้สดับรับฟัง แล้วจงนำไปพิจารณา
พิจารณาฝึกกาย วาจา ใจของตน ต่อแต่นั้นไปก็จะมีความสุข
ความเจริญในพระบวรพุทธศาสนา การอธิบายธรรมะก็เห็นว่า
พอสมควร เสียเวลา ขอยุติธรรมะเพียงแค่นี้ เอิวัง

ที่มา: <https://youtu.be/SnNZ1fRZIGo>