

ฝึกจิต

หลวงพ่อสิงห์ทอง ธมฺมวโร

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องจำเป็นของทุกคนที่เป็นนักบวช จะต้องประพฤติปฏิบัติเอาใจใส่ รักษาใจของตน เพราะนักบวช หากขาดธรรมะก็ไม่มีคุณค่าสาระอะไร นักบวชที่จะเป็นที่ยึด เลื่อมใส ที่กราบที่ไหว้ของประชาชนก็เพราะจิตใจของตนดีวิเศษ หากจิตใจไม่มีธรรมะ จิตใจจะดีวิเศษไปไม่ได้ เพราะเนื่องด้วย กิเลสตัณหา จะต้องเกี่ยวเกาะพัวพันกับจิต ชุดลากจิตไปในทาง ต่ำสม่าเสมอ ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมะก็คือการปฏิบัติจิตใจของ ตน ทุกคนที่เกิดมามีกิเลสตัณหาด้วยกันทั้งนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนๆกัน ไม่มีอะไรที่จะดีวิเศษกว่ากัน แต่อาศัยการมา ประพฤติปฏิบัติ อาศัยการกำจัดความชั่วเสียต่างๆ จึงดีจึงวิเศษ ขึ้นได้

แม้พระพุทธเจ้าเองถึงจะเกิดเป็นกษัตริย์ สร้างโพธิสมภาร มานานนับกัปนับกัลป์ไม่ได้ ก็ไม่ดีวิเศษอะไร ราคะตัณหายัง เป็นสิ่งที่ครอบงำจิตใจอยู่ตลอดมา ไม่อย่างนั้นก็ไปหลง

ผลิตเพลิน มีบุตรภรรยาได้ นี่แสดงว่าท่านยังมีกิเลสตัณหา
มานะทิฐิเหมือนกันกับพวกเราทั้งหลาย แต่เมื่อท่านทราบว่
เรื่องกิเลสตัณหาหรือแก่ เจ็บ ตาย เป็นทางนำมาซึ่งทุกข์ ท่านจึง
ได้เสด็จออกภิเนษกรรมณ์ คือแสวงหาทางตรัสรู้ ทางออกจาก
ทุกข์ เพราะทุกข์มีทางออกจากทุกข์ก็ต้องมีมีดมีสว่านมี หิวมีอิม
มี นี่เป็นธรรมคู่กัน เกิดมี ตายมี เมื่อมีตาย ความไม่ตายก็ต้องมี
นี่ความรู้ความเห็นของพระองค์ วิ่งเข้าในจุดนี้ ท่านจึงเสด็จออก

การอยู่ฆราวาส การงานทุกด้านยุ่งเหยิง ยิ่งเป็นผู้ใหญ่ก็ต้อง
รับผิดชอบมาก ลำบาก แต่มาภาวนาหลับตาพิจารณาจิตใจของ
ตนยาก เป็นผู้น้อยก็ถูกผู้ใหญ่บังคับบัญชา ไม่มีเวลาที่จะเป็นตัว
ของตัวเอง มันยุ่งทุกอย่างเรื่องของโลก เรื่องของใจเป็นเรื่องสำคัญที่
พวกเรามีโอกาสเวลา โชคดีที่ได้มาบวชเป็นพระเป็นเณร ตั้งหน้า
ตั้งตาศึกษาธรรมะ ตั้งหน้าตั้งตารักษาจิตใจของตน

สะดวกสบาย ง่าย หากพระเณรผู้มาประพฤติปฏิบัติธรรม
ไม่เห็น ไม่เป็น ไม่รู้ในทางธรรมะ ไม่เกิดมรรค เกิดผลขึ้นได้
ประชาชนคนโลกทั่วไปก็ไม่มีทางที่จะประพฤติปฏิบัติได้ เพราะ

เค้ายุ่งเหยิงในการทำงานและคิดอ่านเรื่องนอกมากกว่าในเรื่อง
ภายใน คือเรื่องจะชำระจิตใจของตน

ส่วนพวกเราที่จะมาบวชเป็นพระเป็นเณร ไม่ได้คิดอ่านทุก
สิ่งทุกอย่างเค้าสนับสนุน ไม่ว่าอาหารการฉัน ไม่ว่าที่อยู่อาศัย
ยาแก้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ค่อยได้ซื้อได้หา มีโอกาสเวลาเต็มที
ที่จะประพฤติปฏิบัติ ฉะนั้นอย่างนอนใจ ตายใจ เห็นความสุข
เพียงแค่ได้กินได้อยู่ก็ถือว่าเป็นความสุข ถ้าไปคิดเพียงแค่นั้น
จิตใจจะป่วนปั่นภายหลัง คือกิเลสตัณหามารบกวน มีแต่กินแต่นอน
แล้ว อำนาจของกิเลสตัณหาจะผลักดันออกมาอย่างแรง
กล้า เพราะไม่ได้มีการงานอะไรที่จะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว ความ
ปรุงของจิตคิดไปต่างๆ มันจะมากขึ้นพุงขึ้น บังคับไม่อยู่ จึงควร
สงวนรักษา ระวัง

การระวังจิต สัมรวมจิต เป็นทางที่จะพ้นไปจากทุกข์ ก็ไม่มี
คนอื่นที่จะสัมรวมรักษาให้ นอกจากตัวของเราที่จะสัมรวมใจ
ของตัวเอง เพราะตัวเองได้รู้ว่าจิตว่าจิตของเราอยู่ หรือจิตเราไป
ไปหาอะไร ไปหาสติปัญญาวิมุตติ หรือไปหาเรื่องกิเลสตัณหา

เรื่องมานะทีฐ เรื่องลุ่มเรื่องหลง เรื่องโลกเรื่องสงสาร ให้
พิจารณาคิดอ่านทุกระยะทุกเวลา หากใจสังวรณัระวัง สำรวมใจ
ตัวอยู่สม่ำเสมอด้วยความไม่ประมาท ไม่ว่าอิริยาบถใด ใจที่แผ่
ส่ายไปในทางโลกทางผิด มีสติรู้จัก มีปัญญาแนะนำสอนตัวเอง คน
นั้นจะสงบ จะสุข จะสบาย

ถ้าหากคนใดไม่ได้เอาใจใส่ เพียงแต่มาอยู่อาศัยเรื่องของ
ศาสนา จะกินก็กินไป จะนอนก็นอนไป จะใช้สอยอะไรก็ใช้สอย
ไปโดยไม่ใคร่คิดพิจารณาอะไร คนนั้นจะไม่มีทางเกิด
สติปัญญา เกิดวิชาวิมุตติได้ มีแต่จะทุกข์ยากลำบากเมื่อปลาย
มือ เพราะเหตุใด เพราะกิเลสตัณหาที่กำลังใหญ่จะเผาใจของ
ตน นอกจากนั้นอายุพรรษามากเข้า ผู้คนประชาชนเค้าก็ต้องมา
หา โอกาสเวลาที่จะเดินจงกรมภาวนาที่จะเป็นของๆตัว หายาก
ระยะที่เราเป็นผู้เล็กเด็กแดง พระหนุ่มเณรน้อยเป็นโอกาสเวลา
มากที่สุดที่จะต้องฝึกอบรมจิตใจของตน เพราะไม่ได้รับ
ภาระหน้าที่อะไร ข้อวัตรปฏิบัติกับครูกับอาจารย์ก็นิดๆหน่อยๆ
ข้อวัตรภายในวัดส่วนรวมก็มีน้อยไม่มีมาก สิ่งใดที่จำเป็นครู

อาจารย์ก็บอกให้ทำเท่านั้น คือหน้าที่ของเราคือระยะเวลาปิด
กวาด ตักน้ำ สรงน้ำอะไรก็ทำกันไป ง่ายๆ สบาย โอกาสมีมากที่
จะฝึกอบรมกายใจของตน

เมื่อยังเด็กยังหนุ่มอยู่ไม่เอาใจใส่ เมื่อแก่แล้วจะวิ่งเต้น
แสวงหาที่วิเวกสงบสงัด แสวงหาการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ยากลำบาก เพราะมันสายเกินไปแล้ว เหมือนไม้แก่ตัดยาก ดัด
ไม่ถูกก็อาจจะหัก มันอาจจะอ้างว่า อายุแก่มา กำลังวังชาไม่มี
จะเดินจงกรมก็เหน็ดก็เหนื่อย จะนั่งภาวนาก็เมื่อยก็หิว ทุกสิ่ง
ทุกสิ่ง ก็เลิสดัณห์มันแก่ไปด้วย ไม่ใช่แก่แค่กายเท่านั้น
ระยะเวลาโอกาสอำนวยให้ รีบตั้งใจปฏิบัติสำรวจระวัง ตั้งหน้า
ภาวนา

การภาวนาก็เคยแนะนำสอนมา ไม่ใช่ว่าแบบครูอาจารย์องค์
เดียวที่เราเคยศึกษา เคยศึกษามาหลายท่านหลายองค์ บาง
ท่านบางองค์ก็สอนอย่างนั้น บางท่านบางองค์ก็สอนอย่างนี้
ตามหน้าที่ของท่านที่จะสอน เราจะประพฤติปฏิบัติถนัดกับ
โอวาทของใคร แบบไหนที่เราเคยประพฤติปฏิบัติได้ผล คือความ

สงบวิเวกในจิตในใจของตน ให้เอาแบบนั้น ให้ทำแบบนั้น อย่าไปตะครุบ คนนั้นพูดอย่างนั้น คนนี้พูดอย่างนี้ ตะครุบเรื่อยไป อันนั้นจะดี อันนี้จะวิเศษ เหลาะแหละเหลวไหล จับจด ไม่เอาจริงเอาจังให้ ก็เลยไม่เป็นอะไรให้

กิเลสของใจมันสำคัญ ไม่ใช่ของเล่น ถ้ามันโง่ มันไม่ได้เป็นเจ้าของโลก ไม่ได้นำสัตว์นำบุคคลให้ติดข้องในโลก นี่มันฉลาดยิ่งกว่าสัตว์กว่าบุคคลทั่วไป มันจึงจับสัตว์จับบุคคลขังไว้ในทุกข์ในสมุทัยเรื่อยมา เป็นคุกใหญ่ตารางใหญ่ ขังสัตว์ไว้ โทษตลอดวันตายด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาก็กขังเอาไว้ แต่เราไม่ทราบที่เราถูกกิเลสกักขังตัวของเรา เลยไม่กลัวกลัวต่อความเกิดความตายเรื่อยไป เพราะใจไม่เห็นภัย นี่คือเรื่องของกิเลสมันฉลาดแหลมคม แต่ก็ทนต่อสติต่อปัญญาไม่ได้ ถ้าหากผู้มีสติมีปัญญากำหนดรักษาจิตใจสำรวมใจของตัวอยู่เสมอ เห็นจิตใจที่เพ่นพ่านออกไป เกี่ยวข้องกับสัญญาอารมณ์ของโลกที่ตักเตือนและแนะนำสอนตัวเอง ระวังรักษาให้อยู่ในขอบของอรรถของธรรม ไม่ให้ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก คนนั้นจิตใจจะได้รับ

ความสงบ จะได้รับความวิเวก จะได้เห็นผลจากการประพฤติปฏิบัติของตน ก็เลศทนต่อเรื่องสติปัญญาไม่ได้ ใจที่จะดี จะผ่องใส ใจที่บริสุทธิ์ ต้องอาศัยสติปัญญาเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องศีลคือการรักษากายวาจา นั่น เป็นพื้นของภิกษุสามเณร ทุกท่านที่จะต้องรักษา ไม่ปล่อยปละละเลยเพราะศีลเป็นเครื่องประดับของสมณะ พระเณรถ้าไม่มีศีล ถึงเพศจะเป็นเพศของสมณะ เพศจะเป็นเพศภิกษุสามเณร แต่ก็เป็นไปไม่ได้ ขาดศีลอย่างเดียวนั่นเสียหายไปหมด ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ผู้มีศีลที่ดี วิเศษจึงเป็นที่นับถือกราบไหว้ ไปสถานที่ใดสง่าผ่าเผย ไม่กลัวว่าคนนั้นจะติฉินนินทา ว่ากล่าวอย่างนั้นอย่างนี้ ตำนานศีลของตน ศีลจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่เป็นนักบวช จะต้องรักษาอย่างเข้มงวดกวดขัน ไม่อย่างนั้น เสียศีลแล้ว สมาธิปัญญาอย่าไปหวัง เพราะศีลเป็นบันไดขั้นต้น จะต้องไต่ขึ้นไปสู่ขั้นสองขั้นสามต่อไป ถ้าไม่มีขั้นต้น ขั้นสองขั้นสามอย่าไปถามหา จึงควรรักษาให้ดี

สมาธิเป็นขั้นสองจากขั้นของศีล ก็ต้องอาศัยสติ อาศัย
ปัญญา อาศัยศรัทธา อาศัยความเพียรทำ ไม่ใช่อยู่ดีๆ สมาธิจะ
เกิดขึ้น สมาธิคือความตั้งมั่นของใจ สมาธิคือความลงรวมของใจ
จะเป็นขณิกะ อุปจาระ อัปปนา ต้องอาศัยการศึกษา อาศัยการ
ประพฤติปฏิบัติ อาศัยการกระทำบำเพ็ญ จึงจะเห็นจะรู้ ไม่ทำ
ไม่บำเพ็ญ ไม่สำรวจระวังใจของตน สมาธิจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้า
หากสมาธิเกิดขึ้นได้ ง่ายดายอย่างนั้น ก็ไม่มีใครที่จะหลงไหล
ไม่มีใครที่จะเสียหาย เพราะต่างคนเกิดมา ก็จะต้องมีสมาธิ
ความตั้งมั่นของใจ นี่มันไม่เป็นอย่างนั้น ต้องศึกษาภาวนา ต้อง
อบรมปัญญาการพิจารณารอบรู้ในกองสังขาร ก็เกิดขึ้นจากจิต
ที่ตั้งมั่น ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหวั่นไหว จิตเอนเอียงไปตามสัญญา
อารมณ์อยู่บ่อย จะพิจารณาเรื่องของสังขารให้ทั่วถึงรอบคอบ
เป็นไปไม่ได้ ถึงเป็นไปได้ การละถอนทางจิตทางใจมันละถอน
ไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังทางสมาธิ

สมาธิจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนจะต้องบำเพ็ญ ถึงจะไม่ลง
ถึงที่จนขาดจากสัญญาอารมณ์ก็ตาม สมาธิคือความตั้งมั่นของ

ใจ สมาธิคือความสงบของใจ ต้องมี ไม่อย่างนั้นจะไม่เห็น การ
ละ การบำเพ็ญ การปลดการปล่อยของจิตของใจว่าหลุดร่วงไป
จากห่วงของความติดข้องต่างๆ จะหลงจะไหลมึตมิดเรื่อยไป

หน้าที่ของภิกษุสามเณรไม่มีหน้าที่อื่น ไม่ได้ทำอะไรไถนา
ไม่ได้ค้าขาย ไม่ได้ทำราชกิจการอะไร มีแต่ตั้งใจจะประพฤติ
ปฏิบัติสอนตัว เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากเราไม่สอนเรา ไม่
เอาใจใส่ ไม่ว่างงานทางโลก หรืองานของธรรม มันก็เป็นไปไม่ได้
คนอดอยากยากจน ทั้งๆที่เขามีแข่งขาคัว้วยวะสมบูรณ์ ก็เพราะ
ความเกียจคร้านไม่เอาถ่านในการงานต่างๆ คนขยันหมั่นเพียร
จะไปอยู่สถานที่ใด ไม่อดอยากยากจน พอเป็นพอไป พอพึ่งพอ
อาศัย เพราะแสวงหาอยู่ทุกวันทุกเวลาเมื่อมีงาน เอาใจใส่ใน
งาน ตั้งหน้าตั้งตาทำงาน เงินมันก็เกิดขึ้นมา สมบัติทุกอย่าง
เมื่อมีเงิน เราต้องการก็เราหาซื้อได้สะดวกสบายเพราะเป็นคน
เกิดมาตัวเปล่าเหมือนกัน ไม่มีใครหาบหามหอบหิ้ววัตถุอะไรมา
แต่ที่มันอดอยากยากจนก็เพราะคนนั้นไม่ได้มีความ
ขยันหมั่นเพียร ไม่ได้มีสติ ไม่ได้มีปัญญา

สติปัญญาไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรมจึงจำเป็นที่จะต้องนำมาพิจารณา ขาดไม่ได้ คนขาดสติปัญญา เป็นคนทุกข์ยากลำบากอนาถา ท่านจึงว่าไร้ทรัพย์อัปปัญญา ทรัพย์ไม่เกิดขึ้นเพราะปัญญาไม่มี ถ้ามีปัญญาพิจารณาขยันหมั่นเพียร ตั้งหน้าตั้งตาขยันหมั่นเพียร ทรัพย์ก็เกิดขึ้นได้ เรื่องภายในเรื่องจิตใจก็ทำนองเดียวกัน ตั้งหน้าตั้งตาสังวรระวังรักษา ทำงานภายในคือมีสติรักษากายใจของตน จะทำ จะพูด จะคิด ผิดถูกชั่วดีอย่างไร ต้องตรวจตราพิจารณา อย่าให้ใจอยากทำอะไรก็ทำไป ด้วยความผลักดันของกิเลสตัณหา ถ้าหากเราพิจารณารอบคอบเสียก่อน ทำอะไรไปไม่ค่อยผิดพลาด มักถูกต้อง ปัญญาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราทุกท่านจะต้องหมั่นพิจารณา นี่เป็นปัญญาทางนอก ทางโลก

ปัญญาภายในที่รู้เท่าสังขาร ท้นสังขาร ก็หมายถึงปัญญาพิจารณาธาตุขันธ์ภายใน ปัญหานี้เป็นปัญญาละเอียด ปัญหานี้เป็นปัญญาที่จะสังหารกิเลส ความเศร้าหมองติดข้องของใจ เพราะทุกคนเกิดมามีกิเลสตัณหานำหน้า มักชอบติดคิดปรุงไป

ตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ไม่ว่าผู้หญิง ไม่ว่าผู้ชาย
เหมือนกันหมดทั่วโลก ทั้งสัตว์ ทั้งมนุษย์เป็นอย่างนั้น ท่านจึง
เรียกว่ากามโลก โลกที่ติดข้องอยู่ในกาม กามก็หมายถึง รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกว่ากามโลก คนติดข้องเพลิดเพลินอยู่
ในสิ่งเหล่านี้คือคนที่ไม่ใช่สติปัญญาพิจารณา ติดข้อง
เรื่อยมา นับภพนับชาติไม่ได้ จะแก่ขนาดไหนก็ยังหลงไหล
เพลิดเพลินไปตามเรื่องเหล่านี้ เพราะขาดสติ เพราะขาดปัญญา
พิจารณาภายใน

ถ้าพิจารณาภายใน ปัญญาภายในที่พระพุทธเจ้าแนะนำสอน
ให้พิจารณาเรื่องธาตุขันธ์ ธาตุขันธ์นั้นจะพิจารณาตัวของเราเอง
ก็ได้ ถ้ายังไม่เห็นเด่นชัด จะไปดูคนอื่นสัตว์อื่นก็พอดูได้ แต่ให้ดู
ด้วยปัญญา อย่าไปดูด้วยกิเลสตัณหา ถ้าดูด้วยกิเลสตัณหา
จิตใจจะลุ่มหลง จะเพลิดเพลินติดข้อง รักชอบ เกลียดชังต่างๆ
ถ้าหากดูด้วยปัญญา ไม่เป็นอย่างนั้น จะดูคนหนุ่มคนสาวก็
เหมือนกัน จะดูคนแก่คนตายก็เหมือนกัน ดูให้เห็นประจักษ์
ชัดเจน ดูให้ทั่ว ในอัตรภาพร่างกายของหญิงชายนั้นๆ ให้เข้าใจ

ว่าเหมือนกัน เหมือนกันอะไร คือไตรลักษณ์ อนิจจัง ไม่เที่ยง
แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ทุกขัง จิตยึดมั่นถือมั่น เกิดทุกข์ อนัตตา
บังคับบัญชาไม่ได้ มันเหมือนกัน ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งเขาทั้งเรา

นอกจากนั้นจะพิจารณาให้เป็นธาตุ ก็เป็นธาตุอันเดียวกัน
หญิงไม่มี ชายไม่มี เป็นธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน
และที่ใจไปยึดไปถือ ไปมั่นไปหมายตามสมมุติของโลก ว่าหญิง
ว่าชาย ว่าสวยว่างาม ว่าหนุ่มว่าสาวต่างๆ อันนั้นเป็นเรื่องของ
สมมุติ ไม่ใช่เรื่องของจริง ของจริงธาตุอันนั้น ชันธ์อันนั้น คนๆนั้น
หรือสัตว์คนนั้นมันจะต้องเป็นของจริงอย่างนั้น คือจะเป็นธาตุทั้ง
๔ สิ่งที่ขันแข็งมันก็ต้องละลายตายลงไปเป็นดิน เช่นผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเป็นต้น เมื่อมันแตกสลายแล้ว มัน
จะกลายลงไปเป็นดิน เมื่อมันดินจริงจังแล้ว หญิงอยู่ที่ไหน ชาย
อยู่ที่ไหน หาไม่ได้ ไม่มีหญิงมีชาย เป็นดินเหมือนกัน

น้ำก็เหมือนกัน ที่อยู่ในเนื้อในตัวของเราท่านหรือคนอื่น มัน
ก็ต้องเป็นน้ำของมัน ละลายไปเป็นน้ำ หรือออกเป็นไอ ไป
เป็นน้ำตามธรรมชาติธาตุขันธ์ของมัน เราขบเราฉัน เราอาบอยู่

ทุกวันนี้ ก็อาจไปเป็นน้ำออกจากกายของหญิงของชายของสัตว์
ของบุคคลก็ได้ แต่มันซึมซาบลงไป在地 หรือมันเป็นไอ
ออกไปตามอากาศหรือจับก้อนกันเข้าตกลงมาว่าน้ำฝน แต่
ความจริงออกมาจากสัตว์จากบุคคลเนี่ยแหละ เพราะสัตว์ของ
แต่ละตัว คนแต่ละบุคคล มันมีน้ำเหมือนกัน แต่เราไม่ได้
พิจารณาว่าน้ำอันนี้ มันเป็นน้ำออกจากสัตว์ ออกจากบุคคล
เลยถือเป็นน้ำเฉยๆ เลยไม่ได้คิดปຽນน่ากลัว น่าเกลียดต่างๆ แต่
ความจริงมันออกไปจากนี้

ถ้าพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงของธาตุ จะเป็นธาตุดินก็
ตาม ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟก็ตาม มันเหมือน กับหมดหย่างนั้น
เราจะหลงใหลใฝ่ฝันทำไม เราอย่างไร เขาก็อย่างนั้น เป็นแต่
ธาตุแต่ชั้นร์ จะไปหลงใหลกันทำไม ให้ใจรู้ ให้ใจเห็น ให้ใจ
เข้าถึง ให้ปัญญารอบ จิตจะไม่ยึด จะไม่ถือ ในเรื่องของสมมุติ
วิมุติเป็นอย่างไร เข้าใจอย่างนั้น ไปสถานที่ใด ก็เลยไม่
หลงใหล ไปสถานที่ใดก็ไม่ติดข้อง เพราะเข้าใจตัวของตัว
อย่างไร สัตว์บุคคลอื่นเป็นไปอย่างนั้น

ข้อสำคัญดูใจของตัว เมื่อรู้เมื่อเห็นอย่างนั้น จิตใจของเรา
ปล่อยวางละถอนหรือไม่ หรือยังติดใจข้องใจอยู่ ว่าเป็นดิน
เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ว่าตั้งแต่สัญญาระลึกได้ จำได้ แต่จิตใจ
ยังข้องติด คิดปรุงชอบ ว่าสวຍอย่างนั้นงามอย่างนี้ อยากจับ
อยากชม อยากได้มาเป็นของๆตน นั้นไม่ใช่ว่าจิตมันถอดมัน
ถอนเรื่องกิเลสตัณหา มันยังยึดยังข้อง จะต้องพิจารณาให้
ถึงจุดของมัน จุดของมันคือมันหลุด มันไม่ติด เห็นมันก็ไม่ติด ได้
ยินมันก็ไม่ติดในสิ่งนั้นๆ นี่คือเรื่องมันรอบในตัวของมัน ถ้ามัน
รอบจริงๆจังๆ มันปล่อยมันวางมันละมันถอน ขาดจากความยึด
ความถือที่มีมาก่อน เราเองทราบในตัวของเรา ว่าแต่ก่อนพอ
เห็นเข้า ได้ยินเข้า มันติดมันคิดมันปรุงในรูปในเสียงต่างๆ ระยะเวลา
นี้หรือเวลานี้เราประพฤติปฏิบัติรู้สรรพธรรมภายในตัวของเรา
แล้ว มันเป็นอย่างนั้น เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน
เท่านั้น ไม่มีอะไรที่จะมาทำจิตใจให้วุ่นวุ่นมันวุ่น ไม่มีอะไรที่จะ
มาทำตัวของเราให้เพลิดเพลิดติดข้อง เราทราบภายในตัวของ
เรา

นี่เป็นการละการถอน การเห็นภายใน เป็นปัญญาที่ชำระใจ
ถ้าหากเพียงแต่จำมาหรือคิดปรุงเอา เอาเอาเท่านั้น ยังละไม่ได้
รีบพิจารณาให้จิตเห็นตามเป็นจริง จิตย่อมจำนนในอริยสัจ คือ
ของจริงที่พระพุทธเจ้ารู้เห็น ถ้ายังไม่เป็นอริยสัจ มันยังแก้ไม่ได้
เพราะนิโรธมันจะไม่เกิดขึ้น มันจะเกิดเป็นสมุทัยคือความปรุงใจ
ให้อยากในสิ่งนั้นๆ พยายามพินิจพิจารณา พยายามศึกษา
พยายามภาวนา เพราะหน้าที่ของภิกษุสามเณร โอกาสเวลามี
มาก จะประพฤติปฏิบัติกาลใดเวลาใด ประพฤติปฏิบัติได้ เวลา
นั่งคุยกัน เวลานั้นทำงานอันอื่น นั่งได้ระยะยาวนาน แต่จะ
พิจารณาคิดอ่านแก้ไขจิตใจของตน พอ นั่งเข้าก็ไปจ้องไปมองแต่นาฬิกา
จ้องไปมองแต่วันเวลามันหมดไป มันหมดนมนาม
ขนาดไหน ใจมันปรุงอยู่ข้างนอก มันไม่เพติดเพลิดในการกระทำ
บำเพ็ญของตน จิตใจมันไม่เข้าหาอรรถหาธรรม มันออกไปนอก
มันก็เลยไม่เป็นผลเป็นประโยชน์อะไร ไม่มีคุณค่า ไม่มีควม
สงบ ให้มันมีความสงบ

ถ้ามันสงบ มันสุขมันสบาย การฝึกจิตให้สงบก็มีหลายวิธี ที่เคยอธิบายให้ฟังมานับไม่ได้ หรือครูอาจารย์องค์อื่นท่านก็เคยอธิบายมา แล้วแต่ใครที่ถนัดในท่าไหนแบบไหน จะทำใจของตนให้สงบได้ ไม่ผิด ถ้าไม่สงบ คำสอนที่ท่านสอนจะดีวิเศษขนาดไหน มันก็ผิดอยู่ตลอดไป ถ้ามันสงบได้ มันถูก อย่าไปถือว่าครูองค์นั้น อาจารย์องค์นั้น ชื่อเสียงท่านโด่งดัง ท่านเคยสอนธรรมให้คนบรรลุมรรคผลมาจำนวนมาก ควรมีศรัทธาเลื่อมใสในท่าน ท่านพูดแล้วจะถูกของท่านทุกสิ่งทุกอย่างไป องค์นั้นคนไม่เลื่อมใสคนไม่นับถือจะผิด อย่าไปคิดอย่างนั้น คิดดูจิตดูใจของตนเลยเถายเดียว

อุปายปัญญาที่จะนำมาสอนจิตให้ได้รับความสงบสงัด ด้วยอุปายใด วิธีใด เราทำได้ เราเห็นผล เราเอาอันนั้นมาทำ เพราะโรคของเรามันชอบแบบนี้ ถูกยาอันนั้น ยาของเขาเป็นยาของเขา ถูกโรคของเขา ยาของเราถูกโรคของเรา เราต้องดื่มต้องทาน ต้องฉัน สิ่งที่เป็นหยูกเป็นยาที่จะทำให้โรคภัยภายในเหือดหายไป ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็ทำนองเดียวกัน ครูอาจารย์

ต่างท่านต่างองค์ต่างคนต่างเคยศึกษา ต่างเคยภาวนามา ท่าน
เคยทำแบบไหน ใจของท่านได้รับความผ่องใส ใจของท่านได้ละ
กิเลส ท่านก็ทำไปตามหน้าที่ของท่าน นำมาสอนตามความถนัด
ใจที่ท่านเคยทำมา แต่ตัวของเราฟังแล้วไปประพฤติปฏิบัติเข้า
ไม่เป็นไปตามเรื่องของท่าน เราจะเอาแบบไหนมาสอนใจของ
เรา ก็ทุกสิ่งทุกอย่างธรรมของพระพุทธเจ้ามันมีมาก ก็เลือกหา
ได้ที่จะมาแก้ไขใจของเราที่มันติดขัดให้สงบสงัด หาอุบาย
ปัญญาแนะนำสอนตัว

จะพิจารณาเกิดตายๆก็ได้ บริกรรมเกิดตายๆ เดินจงกรม
เหมือนกัน เพียงแต่ทำท่ากิริยาเดินไปเดินมาเท่านั้น เคঁาเดินกัน
ทั่วโลก ไม่ว่าตั้งแต่เดินธรรมดา หามันยิ่งเก่งกว่ามนุษย์ วิ่งเร็ว
เราสู้ไม่ได้ แต่มันไม่มีสติ ไม่มีปัญญาที่จะสนใจ มันจึงไม่เป็น
อะไรให้ ต้องมีสติ มีปัญญารักษาใจ เดินไปพิจารณาไป
บริกรรมไป อย่าปล่อยให้จิตใจออกไปข้างนอก จะกำหนดการ
เหยียบลงคือเกิด ยกขึ้นคือตายก็ได้ กำหนดให้ได้ทุกระยะทุก
เวลา จิตใจจะมีทางสงบระงับ มันมีมากอุบายที่จะสนใจ หาก

เรานำมาสอน จะเรื่องคิดปรุงภายนอก ทำไมมันมีปัญญา ทำไมมันแผ่สาย มันผลิตผลิตมันมาได้ ก็เพศของสมณะผู้สงบ ทำไมหาความสงบไม่ได้ เมื่อมันสงบไม่ได้ ความสะดวกสบาย มันจะเกิดมาจากที่ไหน อยู่ก็อยู่คนเดียว ไม่มีอะไรมาเกาะเกี่ยวยุ่งเหยิง นั่งนอนคนเดียว ไม่มีใครที่จะมาพูดจาปราศรัย ไม่มีใครที่จะมารบกวน โอกาสเวลาทั้งกลางวันกลางคืนมันมีมาก หากจะสอนตัว พยายามทำ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ใช่คนอื่นจะทำให้เป็นหน้าที่ของเราโดยเฉพาะ

ต้องตั้งหน้าตั้งตาภาวนารักษา กาย วาจา ใจ ของตน ใจไม่สงบ ไม่มีความสุข ถึงที่อยู่ที่อาศัยจะสมบูรณ์ทุกอย่างแล้ว ใจมันยังมีความอยาก ใจยังดิ้นรนกระวนกระวายไปในสิ่งที่มันชอบมันติด มีอันนี้ ไม่ยินดีในอันนี้ ยินดีในอันใหม่ ผลิตผลิตเรื่อยไป นี่เรื่องใจเป็นอย่างนั้น ไม่มีวันอิ่มวันพอ ไม่ว่า รูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส จิตใจจะต้องวิ่งวุ่นเรื่อยไป ถ้าหากพิจารณาจับความชั่วของมัน ความเสียของมัน จับผิดของมัน ก็ครวญนั้นเป็นอย่างนั้น ครวญนี้เป็นอย่างนี้ ไปเจอรูปนั้น ชอบติดว่ามันสวย

มันงาม ไปเจอรูปใหม่ ปล่อยรูปนั้นทิ้ง ไปชอบรูปใหม่ นี่ก็คือใจ
ไม่ปกติ ใจไม่มีวันพอในเรื่องของรูป มีเท่าไรว่ามันจะชอบ มันติด
จะคิดจะปรุงเรื่อยไป จะเอาความสุขจากรูปจากเสียงนั้นๆ
เป็นไปไม่ได้ เพราะรูปเสียงเป็นอนิจจัง รูปเสียงไม่เที่ยง เมื่อมัน
ไม่เที่ยง จิตใจที่ไปอาศัยของไม่เที่ยง มันก็เกิดทุกข์ เพราะไม่ได้
ตามปรารถนาของตน แล้วจะไปคิดไปติดไปข้องทำไม

สอนใจของตัว อูบายปัญญาที่จะพิจารณามันมาก อย่าไป
วันคืนเดือนปีให้ผ่านไปเสียเปล่า ไปเชื่อจิตของตัวเองยิ่งกว่าเชื่อ
ธรรมของพระพุทธเจ้า ไม่มีวันเวลาที่จะสงบสบาย จะเป็นพระ
เป็นเณรเป็นสมณะได้ มีแต่ว่ารุ่มร่ามวุ่นวายวอนอยู่เรื่อยไป อยู่
สถานที่นั้น ไปสถานที่นั้นเสียก่อนจึงจะตั้งหนาทั่งตาบำเพ็ญ
ภาวนา พอไปถึงเข้า อันนั้นไม่สะดวก อันนี้ไม่สบาย คิดปรุงไป
หาที่ใหม่เรื่อยไป ทั่วโลกมันก็มีที่ไหนที่จะละถอนกิเลสของใจได้
อยู่สถานที่ใดความสงบสงัดหรือปัจจัยเครื่องอาศัยพอเป็นไป ตั้ง
หนาทั่งตาภาวนา ตั้งหนาทั่งตารักษาจิตใจของตน เอาจริงเอา
จัง คนนั้นแหละไปอยู่สถานที่ใดจะมีความสุขความสบาย

ภายใน ไม่อย่างนั้นไม่มีวันเวลา ยิ่งอายุแก่เข้ามาเท่าไรก็ยิ่งจะ
ป่องไปใหญ่ คิดไปใหญ่

เมื่อวัฏวาศาสนาไม่มีการมีงานมีเรื่องมีราวอะไรมารบกวน
ก็ตัวเองก่อให้ยุ่งให้เหยิงให้เสีย จำเป็นหรือไม่จำเป็นไม่ได้คิด
พอดูอยู่ไม่อยู่ พอดอาศัยไม่อาศัย คิดแต่จะทำอันนั้น คิดแต่จะทำ
อันนี้เรื่องนอกๆ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่จะละจะถอนกิเลสตัณหา มันคิด
เก่ง การงานอันนั้นยังมีอยู่ การงานอันนี้ยังมีอยู่ ไม่มีโอกาส ไม่มี
เวลาเดินจงกรมภาวนาให้ ก็ใครหละบ้างคับให้ไปทำแบบนั้น
หน้าที่ของเราบวชมา ครูบาอาจารย์สอนอย่างนั้นหรือ ให้มาทำ
อันนั้น ให้มาทำอันนี้ แต่ถ้ามันจำเป็นจริงจ้งมันต้องทำ ในทาง
ธรรมะผู้ภาวนาท่านจึงพูดถึงปริโภช คือความกังวล เพียงแต่ชัก
ย้อมผ้า ตัดเล็บ ผมยาวเท่านั้น ท่านก็ว่าเป็นเรื่องกังวล

นี่เราหาการงานยุ่งเหยิงยิ่งกว่านั้นมาทำ มันจะไม่ใช่เรื่อง
กังวลของใจอย่างไร คนที่มีเรื่องกังวลของใจ มีการป่องออกไป
ภายนอก มันจะส่งบระงับดับกิเลสได้อย่างไร มีแต่จะติดมีแต่
ข้องจะเพลิดจะเพลिनจะลุ่มจะหลงเรื่อยไป อย่าไปเอาเรื่อง

เหล่านั้ันมาดบักิเลสตัณหา มันไม่มีวันเวลาหรือไม่มีทางที่จะ
ระงับได้ สอนใจของตน ระวังเอาใจใส่ มันยังมีเวลาเล็ดลอด
ออกไป เมื่อไปทำงานภายนอก มันก็เปิดประตูให้ตลอดเวลา
แล้วใจมันเข้ามันออก มันผิดมันถูกอะไร มันก็ไม่ค่อยได้ดู ดูแต่
เรื่องข้างนอก ตั้งใจกำหนดสติมีอยู่ในตัว ปัญญามีอยู่ในตัว

ถ้าหากกำหนดพิจารณา ระวังรักษาจะทราบดี จิตใจ
วันนี้มันเบา มันสบาย จิตใจวันนี้มันละมันถอนกิเลสตัณหา
จิตใจวันนี้มันพุ่งมันปรุง รักษายาก มันจะทราบ เพราะเหตุใด
เพราะเรามีสติกำหนดอยู่รู้อยู่ เรื่องออกเข้าของมัน ถ้าไม่มีสติ
ปล่อยมันไปตลอดวันตลอดเวลา ก็ภาวนาก็เป็นกิริยา เดิน
จงกรมก็เป็นกิริยา ไม่ทราบจิตใจมันไหลไป รู้เรื่องของโลกหรือ
เรื่องของธรรม พอได้เวลาสมควร เหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว ก็ขึ้น ก็
หลับ ก็นอน มันเพียงแค่นั้น ไม่ได้สอดดูว่างานที่เราทำเป็นผล
หรือไม่ ได้อะไรมาไม่ได้คิดบวกลบดู ถ้าเป็นอย่างนั้น ทำอยู่
เรื่อยไปก็ไม่เห็นผลเรื่อยไป ถ้าหากสอดดูพิจารณาภายใน
จะต้องเห็นผลเพราะการกำหนดจิตกำหนดใจ การมีสติปัญญา

มันไม่เสียผล มันพุ่งมันปรุง มันนึกมันคิด มันติดมันข้องอะไรก็
ทราบ ดึงมันเข้ามา พิจารณาให้มันได้ กำหนดลงไปในจิตในใจ
ของตน อย่าพุ่งปรุงออกไปข้างนอก

สิ่งทั่วไปถ้าใจไม่หลง ไม่มีอะไรมันจะเป็นพิษเป็นภัยจะลุ่ม
หลง ถ้าใจรู้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันปกติดีงามทั้งนั้น เพราะใจวิปริต
ทุกสิ่งมันผิดไปหมด ของเน่าของเหม็นก็ถือว่าเป็นของหอมของ
สวยของงามไป เพราะใจมันหลง ของไม่เที่ยงถือว่าเป็นของเที่ยง
ของเป็นทุกข์ก็ถือว่าเป็นสุข มันเป็นอย่างนั้น จิตใจของพวกเรา
ท่านเพราะมันไม่ปกติ มันยังไม่ดีไม่สงบ พยายามสอน พยายาม
ฝึก ไม่มีโอกาสเวลาใดที่เหมาะสมได้ถ้าหากว่าไม่ฝึก ถ้าลองฝึก
หละมีโอกาสมะมีเวลาพอที่จะฝึก เพราะการงานเรื่องอื่นไม่
ค่อยมีมาเกี่ยวข้อง เมื่อมีการมืงาน มีผู้มีคนมาเกี่ยวข้อง ก็ถือว่า
มีการมืงานภายนอก ทำไม่ได้ เมื่อไม่มีเรื่องภายนอกก็เรื่องของ
ใจผู้ปรุงไม่รักษา มันก็เลยไม่มีโอกาสเวลาตลอดตั้งแต่วันบวช
มาจนกระทั่งวันสึกหรือวันตาย

จะให้เชื่อในเรื่องของศาสนา เชื่อในมรรคในผลอย่างไร
เพราะตัวของตัวเอง ใจของตัวเองไม่เป็นไม่เห็น มันก็ไม่เชื่อ
เหมือนตาบอด มันไม่เชื่อว่ามีสี มีแสงอะไรเพราะตามันบอด สี
แสงมันไม่เคยเห็น นี่จิตใจของพวกเราท่านก็ทำนองเดียวกัน ถ้า
มันไม่เห็น ไม่เป็นในตัว มันไม่เชื่อ ต้องเห็นต้องเป็นในตัว ไม่ต้อง
บอกมันก็รู้ ความสงบมันเป็นอย่างไร ความละลอนกิเลสตัณหา
มันเป็นอย่างไร มันจะเข้าใจและอยากจะประพฤติ อยากจะ
ปฏิบัติ เพราะสิ่งที่ดีเราารู้เราเคยเห็นเคยเป็น สิ่งชั่วที่เสียที่เราไม่
ต้องการ เราก็เคยเห็นเคยเป็น คนทั่วไปชอบสิ่งที่ดี ไม่ต้องการสิ่ง
ที่ชั่ว มันจึงมีโอกาสอยากได้ มีความเพียรในใจ อยากกระทำ
เรื่องชั่วเสียต่างๆ จึงระวังรักษาปิดเป่าออกไป ไม่ให้มายุ่งเหยิง
เกี่ยวข้องกับใจ สิ่งใดที่มันสุขมันสบาย มันดีมันวิเศษ ใจมันก็
สัมผัส อยากประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ไม่ต้องบังคับบัญชา ถ้า
หากมันเห็นมันเป็นภายใน ความเพียรมันไหลไปเอง

นี่มันไม่เห็นไม่เป็นไม่รู้ อาศัยตั้งแต่ความเชื่อครูเชื่ออาจารย์
แต่ตัวเองยังไม่เห็นไม่เป็นไม่รู้ เชื่อแบบนั้น มันไม่นานวันมันก็ลบ

เลื่อนไปเหมือนกันกับของที่มาล้อมใส่สี่ธรรมชาติของมัน เดียว
มันก็ลอกไป จางไป สีที่ล้อม พยายามทำให้มันเกิดมันเห็นมันรู้
เป็นภายในตัว ธรรมชาติของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ารู้เห็น
อย่างไร เราไม่มีทางอื่น จะต้องเป็นอย่างนั้น เหมือนกันหมด ไม่
ผิดแปลกแตกต่างกัน การละถอนกิเลสตัณหา การหมดสิ้นเรื่อง
อาสวะของใจมันเหมือนกันหมด พยายามทำ พยายามบำเพ็ญ
ให้มีสมณะสัญญา ว่าตัวเป็นสมณะ ไม่ใช่ฆราวาสธรรมดา เพศ
ก็ผิดแปลกแตกต่างเค้า ที่อยู่ที่อาศัยก็ผิดแปลกแตกต่างกับเค้า
จิตใจภายในจะให้เป็นอย่างเค้า เพลิดเพลินอย่างเค้า ชั่วเสีย
อย่างเค้า ไม่สมควรแก่เพศของเรา ควรสนใจของตัวอยู่อย่าง
นั้น

รักษาใจของตัวด้วยสติด้วยปัญญา ตั้งหน้ารักษา ตั้งหน้า
บำเพ็ญ ความดีที่เราต้องการจะต้องเกิดขึ้น เห็นขึ้น จิตที่เคยดื้อ
ดิ่งฟุ้งปรุงจะสงบ จิตที่เคยติดข้องจะละถอนเพราะอำนาจ
ปัญญาพิจารณาภายในภายในใจอยู่เรื่อยๆ เห็นเรื่องของตัว
อย่างไร เรื่องของสัตว์อื่นคนอื่นมันเป็นเหมือนกัน ทั่วโลกมันเป็น

เหมือนกัน อดีตผ่านมาไม่ทราบว่่าก็พ้นก็หมื่นก็แสนก็ล้านปี มันก็เป็นอย่างนี้ อนาคตยังไม่มาถึงก็ทำนองเดียวกัน เพราะไม่มีอะไรจะผิดแผกแตกต่างกัน เรื่องกิเลสตัณหา เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำนองเดียวกันหมด มันจึงไม่มีข้างหน้า ไม่มีข้างหลัง ปัจจุบันเป็นอย่างไร อดีตที่ผ่านมา หรืออนาคตจะเป็นไปข้างหน้า มันเหมือนอย่างปัจจุบัน ใจมันเห็นขนาดชัดเจนอย่างนั้น

มันไม่มีอะไรหลงใหล ว่ารูป ว่าเสียง ว่ากลิ่น ว่ารส ว่าสัมผัส มันไม่มีอะไรที่จะหลงใหลในจิตใจของตน จิตจึงสงบสบาย ไม่มีอันตราย คือการประพฤติปฏิบัติจะต้องเห็นชัดด้วยตัวเอง ความสุขความสบาย ความละความถอนกิเลสตัณหา มันจะต้องรู้จะต้องเข้าใจ เพราะธรรมะเป็นปัจจุตัง รู้เฉพาะตัว เป็นสันติภูมิ โภ เห็นเอง ไม่ใช่คนอื่นจะมาบอกให้เห็นให้ ถ้าหากประพฤติถูก ธรรมมันเป็นอย่างนั้น ไม่มีทางสงสัย ถ้าไม่ประพฤติถูกธรรม จะเป็นจะเห็นจะรู้อย่างนั้นไม่ได้ พยายามประพฤติปฏิบัติ พยายามรักษาจิตใจของตน

การสังวรณอินทรีย์เป็นทางที่ปฏิบัติไม่ผิด สังวรณตาหูจมูก
ลิ้นกายใจของตน ไม่ให้ยินดียินร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสหรือ
อารมณ์ที่มาเกี่ยวข้อง ถ้ามีสติประคับประคองสนใจของตัว อัน
นี้รูป อันนี้เสียง อันนี้กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ จะไปยินดียินร้าย
กับมันอะไรมันเคยมีมาตั้งแต่ไหนแต่ไร สนองใจของตัวให้รู้ให้
เข้าใจในอารมณ์อันนั้น มันก็มีวันเป็นพระเป็นเถระได้ เป็นสมณะ
ผู้สงบได้ เป็นผู้ประเสริฐได้ นี่ไม่เคยรักษา ไม่เคยภาวนา
อยากจะพ้นทุกข์ มันไม่มีทางที่จะพ้น จะหลุดจากกิเลสไปได้
การสังวรณอินทรีย์จึงเป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้ทั่วไป
รับรองว่าเป็นทางไม่ผิด

โอกาสเวลาที่ได้มาบวชเป็นโศกดี ประชาชนทั่วไปในโลกนับ
ไม่ได้ เพราะไม่มีโอกาสเวลาที่จะมาเดินจงกรมภาวนา ที่จะมา
เป็นพระเป็นเถระ ทั้งเค้ามียุคสมัยเวลาเหมือนกัน แต่ศรัทธา
ภายในใจ ความเชื่อความเลื่อมใสของเขาไม่มี หรือบางคนก็ไม่มี
โอกาสเวลา บางคนก็มีโอกาสเวลาแต่ไม่มีศรัทธา ความพอใจ
จะทำ นี่ทุกสิ่งทุกอย่างเราพร้อม เพศของเราก็เป็นเพศของ

สมณะ ที่อยู่ที่อาศัยของเราก็คงไม่ใช่บ้าน เป็นวัด เป็นที่ปฏิบัติละ
กิเลส เราจะมาหลอกลวงตัวของเราเอาเพศประเสริฐมาห่อหุ้ม
เอาไว้ แต่ใจของเรายังสกปรกโสมมอยู่ สมควรแล้วหรือ
พยายามแนะนำสอนตัว ฝึกตัว ปฏิบัติตัว ผู้ใดใคร่คิดพิจารณา
ศึกษา มีสติปัญญาแนะนำสอนตัว คนนั้นแหละ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง
จะถึงที่สุดวิมุตติได้

ถ้าไปตายใจนอนใจ จะเอาเดือนนั้นก่อน วันนั้นก่อน พรชาน
นั้นก่อนจึงจะทำ ถ้าไปโยนความดีไปข้างหน้าอย่างนั้น มันมีวัน
มีเวลา มันเคยตัวมันก็จะโยนข้างหน้าเรื่อยไป ไปสถานที่ใดไม่
เอาจริงให้ จะเชื่อเรื่องของกิเลสตัณหา ไม่มีโอกาสเวลาจะทำ
ความเพียร ไม่มีโอกาสเวลาที่จะละกิเลส พยายามข่มขี๊ แนะนำ
สอนตัวเอง การงานส่วนรวมภายในวัดก็ไม่มีอะไรที่จะหนักหนา
พอเป็นอุปสรรคขัดข้องในการประพฤติปฏิบัติ รีบเร่งกระทำ
ความพากความเพียร ไม่ว่าจะกลางวันกลางคืน

อย่าไปเอาความสุขในการหลับการนอน การเล่นการเพลिन
ให้เอาความสุขจากความเพียรของตน วันนั้นเราได้ทำอย่างนั้น

วันนี้เราได้ทำอย่างนี้ รักษาจิตใจของเราอย่างนี้ๆ ถึงจิตใจยังไม่
เป็น ไม่เห็น ไม่รู้ภายในคือการละถอนกิเลสของใจจริงจึงก็ตาม
แต่มาระลឹกลึกนึกคิดถึงการรักษาจิตของตน ไม่ปล่อยหายไป ไหล
ออกไปสู่โลก สู่ความชั่ว เราก็ยังดีใจ เรื่องของกายไม่ต้องพูด มัน
หยาบ เรื่องของใจเป็นเรื่องละเอียด จะต้องอาศัยสติ อาศัย
ปัญญาผู้รักษาใจ ถ้ามีสติปัญญาก็รักษาไม่ยาก หากไม่มี
สติปัญญาก็รักษายาก เพราะใจเป็นนามธรรม มันลากจิตปรง
พุ่งไปตลอดเวลา ไม่ว่าเดิน ยืน หรือ นั่งนอน มันคิดมันปรงอยู่
เรื่อยไป นี่คือใจไม่มีสติรักษา ถ้าใจมีสติ จะอยู่อิริยาบถใดก็
กำหนดอยู่เรื่อยไป ใจก็มีทางสงบระงับ ใจมีธรรมเป็นที่อยู่ที่
อาศัย ใจจึงสุข ใจจึงสบาย ที่พยายามฝึกอบรม

การอธิบายธรรมะเห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้

ที่มา: <https://youtu.be/zPDr62Roky4>