

อาการของจิตที่สงบ

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

ณ บัดนี้ พวกกันตั้งจิตตั้งใจ การที่พวกเราท่านๆทั้งหลาย ทั้ง ภิกษุสามเณรและอุบาสก อุบาสิกา ผู้มีการแสวงหาทางพ้นทุกข์ ใครๆก็อยากต้องการความสุขแต่เมื่อต้องการความสุขแล้ว ก็ ต้องการเฉยๆ แต่ไม่มีความพอกความเพียรแสวงหาในการเดินทาง การประพฤติปฏิบัติ มันก็ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ได้ เหมือน บุคคลตกอยู่ในความร่ำร้อน ระงมทมทุกข์ แต่ไม่หาวิธีออกจาก สิ่งที่ทำให้เกิดความร่ำร้อนเหล่านั้น ไม่ตีตัวออกห่าง ความร้อน ก็แผดเผาอยู่เท่าเดิม

ฉะนั้นจิตใจของบุคคลที่มีกัลลัดกลุ้ม ความระทุกข์อยู่ในจิตใจ แต่ไม่ใฝ่ฝันหาวิธีจะแก้ไข จิตใจก็ร่ำร้อนอยู่ตลอด ก็เหมือน บุคคลที่มีความโกรธ ความเกลียดซึ่งกันและกัน ถ้าหากไม่ ขยับหมั่นเพียรหาวิธีละ ความโกรธนั้นก็จึงตามไปทุกภพทุกชาติ ไม่ขาดสาย เมื่อชาติใดภพใดก็จะมาโกรธอยู่อย่างเดิม ความ โลก โลกะทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าหากเราไม่พากัน

ขยับหมั่นเพียรหาวิธีแก้ไข ความโลภ โลภะก็ติดอยู่ในจิตใจไป
ทุกภพทุกชาติดั้งเดิม ความลุ่มหลงก็เหมือนกัน หากเราลุ่มหลง
อยู่ เราไม่พากันหาวิธีลดละปลดปล่อยวางออกไป จิตใจก็ย่ำอม
ลุ่มหลงอยู่อย่างเดิม

เหตุฉะนั้นจึงเรียกว่าการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เก็บ
ข้อมูลต่างๆเอาไว้ในจิตใจของตนด้วยกันทุกคน พระพุทธองค์จึง
ทรงสั่งสอนว่าเป็น **อุปนิสัยสยปจฺจโย** กับสัตว์ทั้งหลาย เป็น
อุปนิสัยของสัตว์ทั้งหลาย ที่การเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน
วัฏสงสาร วนเวียนอยู่เก็บข้อมูลทั้งหลายนั้นติดตามตนเองไป
เรียกว่ากรรมนั้นติดตามให้ผลแก่บุคคลผู้กระทำเอาไว้ กรรมนั้น
เป็นเผ่าพันธุ์อยู่ในกลุ่มไหนหมู่ไหน คนทั้งหลายอยู่ในหมู่ที่ไม่ดีก็
ไม่ดีไปด้วยกัน อยู่ในหมู่ที่ดีก็ดีไปด้วยกัน และด้วยอำนาจของ
กรรม ถ้าหากพวกเรามาพิจารณาดูแล้ว คนทั้งหลายที่เกิด
ขึ้นมาในโลกนี้ก็ไปด้วยอำนาจของกรรม และด้วยอุปนิสัยที่
สัตว์โลกทั้งหลายทำกรรมอันนั้นเอาไว้ เหตุฉะนั้นพวกเราจึงมี
ความตั้งใจที่จะพากันศึกษาเพื่อให้รู้ ถ้ารู้ว่ากรรมต่างๆทั้งหลาย

เหล่านั้น ที่ติดตามตัวของพวกเรา มา หรือตามจิตของพวกเรา มา
จิตของพวกเรานั้น ไม่มีตาย เก็บข้อมูลไปทุกภพทุกชาติ

แต่รูปร่างกายนี้เกิดมาแล้วก็ตาย เกิดมาแล้วก็ตายทุกภพ
ทุกชาติกันอยู่ การเวียนว่ายในวัฏสงสารนี้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ก็
คือพวกเราท่านทั้งหลายนี้ยังไม่สามารถที่จะแก้ไขความโลภและ
ความโกรธความหลงให้หมดจากดวงใจของตน มันก็เวียนว่าย
ตายเกิด เวียนวนอยู่ในวัฏสงสาร เหมือนพวกเราที่เป็นอยู่ใน
ปัจจุบันนี้ และอนาคตที่จะเป็นไป ถ้าหากเราแก้ไขไม่หมด ปิด
เปลือกออกไม่หมด ลดละออกไปไม่หมดแล้ว ก็ต้องเกิดอีก
แน่นอน เราอย่าไปคิดว่าตายแล้วสูญ ไม่มีทาง เหตุฉะนั้นตาย
แล้วจึงเป็นเรื่องของความเกิด เรื่องความเกิดจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัว
นักปฏิบัติความเกิดนี้เป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก ส่วนความตายนั้นเอา
กันแน่นอนที่สุด เราอย่าไปคิดว่าเราเกิดขึ้นมาแล้วไม่ตาย ต้อง
ตายแน่นอน เหตุฉะนั้นความเป็นอยู่เป็นของที่ไม่เที่ยงแท้ ความ
ตายเป็นของที่เที่ยงแท้แน่นอนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้

ถ้าหากเรามานึกดูเช่นนี้แล้ว ความเกิดความตายของคนนั้น
แล้วแต่อำนาจของกรรม บางบุคคลก็เกิดมาอายุนิดหน่อย
เท่านั้น เล็กๆน้อยๆก็ไปกันเรื่อยๆอยู่ บางคนก็มาเป็นหนุ่มเป็น
สาว บางคนก็ท่ามกลางคน บางคนก็มาแต่มาแก่ บางคนก็อายุ
ถึง ๙๐ ปี ๑๐๐ ปีก็มี แล้วแต่อำนาจของกรรมหมด เมื่อเรามา
คิดอย่างนี้แล้ว เราก็ต้องพากันตั้งใจที่จะศึกษาหาวิธีลดละความ
ชั่วทั้งหลายคือความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มันติดอยู่ใน
จิตใจของพวกเรา จึงได้พากันตั้งใจเพื่อจะเจริญเมตตาภาวนา
ฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้จิตใจของเราให้สะอาดสงบ

ถ้าจิตใจไม่สงบ ไม่ค้นคว้าหาที่นี้ ยากแสนยากแสนลำบาก
ที่จะมองเข้าไปดูนั้น ก็เลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง
นั้น มองเข้าไปดูยาก เห็นยากเหลือเกิน ก็กิเลสนั้นเค้าอยู่ใน
จิตใจของพวกเรา เราไม่ฝึกจิตใจให้จิตใจของเราสงบนิ่งเป็น
สมาธิ เราก็ไม่เห็นตัวของกิเลส ว่าเป็นอย่างไร จึงได้พยายามจะ
ฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเราให้สงบให้ได้ เราจึงจะได้พินิจ
พิจารณาแก้ไขได้

การฝึกฝนอบรมจิตใจจึงเป็นเรื่องใหญ่ พระพุทธองค์ทรง
สอนเอาไว้มากมายหลายที่ สรุปลงมาหาทั้งจิตใจหมด ถ้าบุคคล
นั้นจะคิดแต่เรื่องวาจา หรือเรื่องกายเฉยๆ เหมือนบุคคล
ทั้งหลายบางคนนั้นเค้าบอกว่า หรือสอนเอาไว้ว่ากายวาจาปกติ
นั้นมันเป็นศีล หรือกายวาจาปกติเป็นศีลเพียงแค่นั้น แต่ไม่นึก
ถึงว่ากายวาจาใจนั้นปกติจึงจะเป็นคนที่ได้ศีลที่แน่นอน ก็รักษา
ศีลก็ดี อันนี้ก็ล้วนออกมาจากจิตใจทั้งนั้นเลย เพราะเราจะมอง
เข้าไปเห็นชัดเจนเลยว่า คนจะมีศีลได้ก็ต้องจิตใจคนมีศีล ต้องมี
จิตใจที่งดเว้นเท่านั้นเอง แต่ศีลทั้งหลายของญาติโยม ศีล ๕ ก็ดี
ศีล ๘ ก็ดี ศีลสามเณร ๑๐ ก็ดี ศีลพระภิกษุสงฆ์ก็ดี ๒๒๗ ข้อนั้น
ก็ดี ก็คือมีตัวเจตนาตัวเดียวที่พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้ว่า
เจตนาหิ ภิกขเว สีลं วทามิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคต
ตรัสว่าเจตนาเป็นตัวศีล ตัวเจตนา นั้นมาจากไหน มาจากจิตใจ
เท่านั้นเอง ไม่ใช่มาจากวาจาหรือมารากร่างกาย

พวกเราทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติต้องพยายามที่จะสอดส่อง
มองเข้าไปลึกๆ แล้วจะเห็นได้ชัดเจน ใจ มาจากที่โน่นเอง คนจะ

มีศีลได้ ถ้าใจไม่มีศีลแล้วมันก็จะไหลออกมาเรื่องปากเรื่องกาย
โลกเค้าวุ่นวายกันอยู่ทั่วโลก ขาดจากหลักศีลธรรมจึงทำให้
ความวุ่นวายเกิดขึ้นในทั่วโลก พวกเราท่านทั้งหลายเข้ามา
ฝึกฝนอบรมที่ใจของเราเนี่ยแหละ เพื่อจะให้เข้าใจว่า เออ ศีลอยู่ที่
ไหน สมาธิ ความสงบอยู่ที่ไหน ความสุขนั้นก็อยู่ที่ไหน เราก็จะ
มองเข้าไปหาที่จิตใจ จึงได้พากันฝึกฝนอบรมจิตใจ

การฝึกฝนอบรมจิตใจจึงเป็นเรื่องใหญ่เพราะเป็นงานภายใน
งานละเอียด ถ้าหากพูดตามทางโลกของเราแล้ว เรียกว่างาน
หนัก งานหนัก งานละเอียด งานปราณีต ถ้าหากเราไปคิดว่ามัน
หนักมากเกินไป เราก็จะพากันฝึกหัดไม่ได้ เราควรที่จะระลึกถึง
ว่า การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ มันก็จะค่อยเป็นค่อยไป ฝึกได้ ไม่ใช่
ฝึกไม่ได้ มันฝึกได้เหมือนกัน แต่คนมีความโกรธ ถ้าคนรู้จักการ
ฝึกก็ยังสามารถได้ ความทุกข์ใจก็เหมือนกัน คนฝึกที่จิตใจก็จะหา
วิธีละทุกข์จากใจได้เหมือนกัน นั่นแหละก็ฝึกได้ทั้งนั้น ไม่ใช่ของ
ที่จะฝึกไม่ได้

ครูบาอาจารย์ก็ดี พระสาวกทั้งหลาย องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ฝึกฝนอบรมที่จิตใจ เหตุฉะนั้น
จึงฝึกได้ พระองค์ฝึกได้ พระองค์ก็หลุดพ้นไป พระสาวก
ทั้งหลายก็ฝึกได้ ก็หลุดพ้นไปตามๆกัน มาถึงครูบาอาจารย์ใน
สมัยปัจจุบันนี้ก็เหมือนกัน องค์ไหนท่านฝึกอบรมจิตใจของท่าน
ได้ ท่านก็ต้องหลุดพ้นไปเหมือนกัน ในปัจจุบันนี้กำลังบำเพ็ญ
อยู่ พระภิกษุสามเณรและอุบาสก อุบาสิกา ก็เหมือนกัน ก็
สามารถจะเข้าใจในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ สามารถ
ลดละความชั่วออกจากกาย วาจา ใจของตนเองได้ มันจะเป็น
เรื่องที่เราจะฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้มันสงบจนได้

เพราะเราจะไปดูตรงนี้ เพราะความโลภ ความโกรธ ความ
หลง มันอยู่ในที่ใจของเรา ไม่ใช่มันไปอยู่ที่ป่า ที่เขา ที่ถ้ำ ที่ใด
มันไม่มาอยู่ที่ต่างๆที่อื่น บ้านใดเมืองใดประเทศไหน มันอยู่ที่ใจ
จึงเป็นสิ่งที่สำคัญเราจะมาดูอยู่ตรงนี้ การฝึกฝนอบรมจิตใจทำ
ให้จิตใจสงบนั้น เมื่อพวกเราพากันนั่งทำสมาธิอยู่นี้แหละ นั่งอยู่
ดีๆ วางกายให้ดีๆ หายใจให้สบาย ดีๆ ถ้าใช้สติคือความระลึกได้

สัมปะชัญญะคือความรู้ตัว จิตคือความคิด ไฉ่ ตรงนี้เองเรียกว่า
จิต คือความคิด หากใครเค้ามีความคิดเหมือนกัน ความระลึก
มันก็มี สติมันก็มี ความรู้ตัวมันก็มีเหมือนกันหมด แต่ว่าใครจะ
ระลึกเร็ว รู้เร็วเท่านั้นเอง จะเท่าทันจิตของตนเองคิด นี่เป็นเรื่อง
ที่สำคัญ

การฝึกจิตใจ พวกเราท่านทั้งหลาย การฝึกจิตใจนี้อาศัยซึ่ง
สติความระลึกว่าจิตคิด ลองดูซิ เราระลึกว่าจิตคิด ให้จิตของ
ตนเองคิด สัมปะชัญญะคือความรู้ตัวว่าจิตของเราคิดอยู่ที่ไหน
เดี๋ยวนี้ คิดอยู่กับตนกับตัวมัย หรือคิดอยู่ที่อื่น ดูเข้าไปตรงนี้ ถ้า
หากว่าเรารู้จักว่า เออ จิตของเราเนี้ยมันไม่คิด มันคิดไม่อยู่กับตัว
เรา เราจะให้อยู่กับตัวกับข้อธรรมกัมมัฏฐาน กับลมหายใจเข้า
ออก แต่มันเกิดไปคิดอยู่ที่อื่น บัดนี้เราจะฝึกจิตใจของเราให้มัน
สงบเร็วเนี้ยก็คืออะไร เราอย่าไปคิดอะไรในระหว่างกำลังทำ
ความเพียรอยู่เนี้ย อย่าไปคิดถึงกิจการงานอะไรทุกสิ่งทุกอย่างที่
มันจะได้ทำไปข้างหน้า เรื่องอนาคตเนี้ยอย่าไปคิด เรื่องอดีตที่ผ่าน
มาแล้วทุกสิ่งทุกอย่างไปแล้ว เก็บมาคิด วางออกไป ปลงออกไป

เสีย เรื่องอดีตผ่านมาแล้วก็ให้แล้วไป เรื่องอนาคตสิ่งที่ยังไม่
มาถึง ก็อย่าไปคำนึงถึงมัน มันจะเป็นเรื่องอะไรก็ช่างมัน เราอย่า
ไปคำนึงถึงมัน สิ่งนั้นมันยังไม่มีไม่เกิดขึ้น เราก็ควรที่จะวาง เรา
วางอดีตอนาคตแล้ว

บัดนี้เราจะมาดูว่า เราไปคิดไปติดกับอะไร การวางจาก
กิจการงานหมดทุกอย่างแล้ว แล้วเดี๋ยวนี้เรามา นั่งอยู่ในพระ
วิหารแล้ว นั่งเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ละออกจากเคหะสถาน
บ้านช่อง ปล่อยไว้นั้นแหละ อย่าไปคิดถึงมันบ้านช่องก็ดี ของใช้
สอยทุกสิ่งทุกอย่างก็ปล่อยวางไปให้มันหมด ไปคิดกับอะไร การ
วุ่นวายกับบุคคลทั้งหลายก็เหมือนกัน ก็วางบุคคลทั้งหลายนั้น
ไว้ก่อน แม้ญาติโยมก็ดี สามเณรภรรยาอะไรก็อยู่ใครอยู่มันก่อน
ระยะปฏิบัติ ลูกเต้าหลานเหลนอะไรก็ทิ้งไปหมดเสียก่อน อย่า
เพิ่งคิดไปยุ่งกับเค้า เวลาเรากำลังนั่งทำสมาธิ เหตุฉะนั้นเราก็
ควรที่จะรู้จักพักปล่อยวางสิ่งเหล่านั้นออกให้หมดจากดวงใจ
ของเราเสียก่อน อันนี้แล้วจึงจะนำจิตใจความคิดของตนมาไว้
กับข้อธรรมกัมมัฏฐานคือลมหายใจเข้าออก เอามาไว้ทางนี้

จิตที่ความคิดนะนำมาคิดดูลมดู ลองดู อย่าให้ไปยุ่งกับ
อะไร เรียกว่าคิดอยู่ในปัจจุบันว่าจิตของเรานั้นอยู่กับลมหายใจ
เข้าออกในปัจจุบัน หายใจเข้า หายใจออก ที่นี้ดูอยู่ เอาความคิด
มาคิดดูอยู่นั้น อย่าให้มันไปคิดถึงอะไร ทำให้เหมือนอยู่คนเดียว
เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้หลายคนจะทำให้เหมือนอยู่
คนเดียว อย่าให้ไปคิดถึงใครกำลังนั่งอยู่ใกล้ๆกัน อย่าไปคิดถึง
ใครทั้งนั้น ปล่อยวางหมดให้เหมือนเราอยู่คนเดียว ลองดูซิ

อันนี้ถ้ามันรู้สึกว่าจะเจ็บแข็งเจ็บขา ก็อย่าไปยุ่งมันเรื่องแข็ง
เรื่องขา เรื่องตนเรื่องตัวอะไรต่างๆ ปล่อยให้มันสบายๆ หายใจ
สบายๆ นั่งกายให้ตรงๆให้อยู่ ที่ไหนมันนั่งสบายที่สุด มันนั่ง
แบบไหน เรานั่งสบายที่สุด ให้นั่งแบบนั้น ทั้งโยมผู้หญิงผู้ชายก็ดี
ภิกษุสามเณรก็ดี นั่งแบบไหนที่มันสบาย อย่าไปบังคับร่างกาย
ว่าให้นั่งขัดสมาธิเพชร ให้นั่งขัดสมาธิเรียบริ้ว อย่างนั้นอย่างนี้
ไม่ต้องคิด เพราะสังขารร่างกายของคนเรานี้มันไม่เหมือนกัน
บางคนมันก็ขัดข้อหัวเข่า บางคนก็ขัดข้อโคนขา บางคนก็ขา
แข็ง บางคนก็ขาคด มันเอามาทำแบบเดียวกันได้อย่างไร เราจะไป

ฝึกที่จิตใจของพวกเขาโน้น ไม่ได้มาฝึกที่ขา ไม่ใช่มาทำสมาธิที่
ขาที่แขน

เราวางไว้ให้เป็นท่าสำรวจเฉยๆ วางมือขวาทับมือซ้าย ขา
ขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น มั่นก็แล้วแต่
ร่างกายของคน บางคนจะนั่งตรงได้ยังไง บางคนมันหลังคดๆ
บางคนมันก็หลังแอ่นๆ บางคนก็เอียงๆบ้าง ขาก็ไม่เท่ากัน เหตุ
ฉะนั้นเราไม่ได้ควบคุมอยู่ที่ขา เรามาควบคุมอยู่ที่จิตใจ อยากให้
จิตใจของเราสงบ ถ้าอย่างนั้นคนพิการต่างๆนั้นเราไปบังคับเขา
ได้ยังไง คนขาขาด แขนขาดบ้าง คนที่ขาสั้นขายาวบ้าง ขาลีบ
ขาใหญ่บ้างอย่างนี้เค้าจะนั่งได้ยังไง

เราจะมาฝึกที่จิตใจนี้ ก็จะทำให้จิตใจของเราเนี่ยสงบอยู่กับลม
หายใจเข้าออก ให้จิตของเรามันนิ่ง มันตั้งอยู่กับลมหายใจเข้า
ออก ประสานงานก็เลยให้จิตใจมันตั้งมันนิ่ง มันนิ่งอยู่กับข้อ
ธรรมกรรมฐาน ไม่ให้มันลั่นไปทางโน้นทางนี้ ให้มันอยู่กับตนกับ
ตัว อยู่กับลมหายใจเข้าออก พิจารณาอยู่ เมื่อจิตใจของเรามัน

ออกไป ไปคิดข้างนอกก็คอยดึงเข้ามา ถ้าจิตของเรากลับคืนมา
ดูลมหายใจเข้าออก ทำไปเรื่อยๆอย่างนี้แหละ

เมื่อเราพยายามบังคับประคองจิตใจของตนเองอยู่ มันเข้า
มันออก มันเข้ามันออกอยู่อย่างนี้ เราก็จะสามารถเห็นว่า ใจ
จิตใจมันเป็นอย่างนี้เอง ตัวจิต ถ้ามันออกมันไม่สงบนี้ มันมี
ความทุกข์ ถ้าเกิดมันเข้ามาสงบ ดูลมหายใจเข้าออกสบายๆ พอ
มันนิ่งดูลมอยู่เท่านั้นเราก็จะเห็นมันวางสิ่งต่างๆที่รบกวนเข้า
ทางนอกมันออกไปหมด เราก็จะเห็นความสุขขึ้นมาบ้าง ใจ จิตนี้
ไม่คิดมาก ไม่ยุ่งเหยิงอะไรนี้มันมีความสุข จิตไม่วุ่นวาย เราก็จะ
เห็นว่าถ้ามันสงบนิดๆหน่อยๆ ชักห้านาทีอยู่ หรือเลยห้านาทีไป
บ้าง หรือได้จิตสงบๆนิดหน่อย มันจะเห็นน้อยๆ เห็นความสุข
น้อยๆ

ถ้าเราใช้สติสัมปะชัญญะ มีความระลึกเร็ว รู้
บังคับประคองจิตใจของเรา งดได้ ให้มันอยู่กับลมหายใจเข้า
ออก ละเอียดสบายๆ หายใจสบาย อย่างนี้จิตมันก็จะอยู่นาน
คือจิตของเรามันพักอยู่นานกับลมหายใจเข้าออก มันไม่ไปไหน

แล้ว ถึงอุปจาระสมาธิ ๓๐ ๔๐ นาที มันจะเห็นชัดเจนขึ้นมา ใจ
จิตนี้มันไม่ยุ่งกับอะไรนี้ ไม่ไปกังวลกับอะไร ไม่ไปพัวพันกับอะไร
นี่ มาอยู่กับลมหายใจเข้าออก ดูสบายๆ มันมีความสุข เราก็จะ
เห็น ใจ ในจิตนี้มันมีความสุข จิตมันมานิ่งอยู่ มันมีความสุข เรา
ก็จะเข้าใจดีเกิดขึ้น เรียกว่าจิตใจสงบเป็นอุปจาระสมาธิ

แต่บางคนนั้นมาถึงที่นี้มันจะมีแสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่าง
เป็นสีเขียว สีเหลือง สีแดง สีอะไร น้ำเงิน สีอะไรต่างๆ สีขาวปน
กัน วิบวับๆเกิดขึ้น บางที่สว่างมาก บางที่สว่างน้อย นี่บาง
บุคคลจะมีอย่างนี้ จิตใจมันจะตื่นเต้น เอ้อ ไม่เคยเห็นแสงสว่าง
อย่างนี้ อันนี้บุคคลที่จะสามารถเห็นนิมิตต่างๆได้ มันมีแสงสว่าง
แต่เราอย่าไปหลงกับแสงสว่างนั้น ถ้าแสงสว่างเกิดขึ้น อย่าไปดู
แสงสว่าง ให้หลบมาดูที่จิต ว่าจิตของเรานี้อยู่อารมณ์อะไร จิต
ของเราอยู่ในอารมณ์อะไรแสงสว่างนี้จึงเกิดขึ้นมาได้ เอามาดูที่
จิตนี้ มีสติสัมปะชัญญะมองดูจิต เอ้อ จิตอยู่ในอารมณ์อย่างนี้
ปล่อยวางอารมณ์ลงมาสงบอย่างนี้ อยู่สบายอย่างนี้ แสงสว่าง
มันเกิดขึ้น

เมื่อเรารู้เช่นนั้น เราก็ไม่สนใจในแสงสว่าง อย่าเพิ่งไปยุ่ง
กับมันแสงสว่าง เรามาใช้สติสัมปะชัญญะอย่างเดิม ประคองจิต
ให้มันสงบนานๆหน่อย มันสงบไปถึงชั่วโงงหรือชั่วโงงครึ่ง เราก็
จะเห็นว่าร่างกายก็เบา นั่งได้สบาย เคঁาเรียกเบากาย
ทุกขเวทนาทั้งหลายมันจะสงบระงับไปเอง การเจริญภาวนาเอา
ลมหายใจเข้าออกเรียกว่าอานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐาน
ที่สามารถคลี่คลายทุกขเวทนาจากร่างกาย มันเจ็บตามทีต่างๆ
เมื่อลมหายใจเข้าออกละเอียดจนเหมือนไม่มีลม มันจะสงบของ
มันเอง มันจะไม่เจ็บไม่ปวดที่ไหน มันก็เรียกว่ามันเบาร่างกาย
เคঁาเรียกเบากาย เมื่อเบากายแล้วก็เห็นความสุข สามารถที่จะ
นั่งนานแล้วบัดนี้ สามารถที่จะนั่งได้นาน

ถ้าหากเรามามองดูลม คิดว่าไม่มีลมแล้ว ถ้าไม่มีลมหายใจ
เข้าออกก็ขอเตือนไว้อย่าไปกลัวตนเองตายมาจนถึงที่นี่ มันไม่ตาย
หรอก มันหายใจละเอียดเฉยๆ ไม่สามารถที่จะจับลมมันได้ ลม
ละเอียด จึงมาดูที่ใจของเราเนี่ย เอ้อ ใจของเราเนี่ยอยู่ที่ไหน
ความคิดว่ามันไม่มีลม ตรงนั้นจะเรียกว่าจิตใจของเรา เอามา

วางไว้ตรงท้องน้อย หรือตรงหน้าอก ที่ใดที่หนึ่ง เมื่อเราจะเอามา
วางนี้เราเหมือนไม่มีร่างกาย เราจะวางได้ยังไงเมื่อเรามาวาง ก็
เราสมมุติว่า เออ อยู่ในระหว่างนี้แหละ เรานั่งอยู่ เดี่ยวมันสติมัน
มาเห็นนี่หรือ มาเห็นร่างกายนี้ เออ มันนั่งอยู่อย่างนี้ แล้วก็มา
วาง จิตของเราที่มันว่าสบายๆตัวนั้นแหละ เราประคองไว้ให้มัน
นิ่งสงบอยู่ มันนิ่งสงบเป็นสมาธิ

เสียงอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อดังขึ้นก็ตาม มันจะได้ยินนิด
เดียวเท่านั้น มันก็จะวางตลอด บัดนี้มันจะวางทั้งร้อน ทั้งหนาว
ทั้งหิว ทั้งกระหาย ทั้งอะไร มันจะวางได้หมด ไม่มี ไม่ต้องการ
ไม่ต้องการ มันอยากอยู่สงบ มันเห็นความสุข ความสุขอยู่ในจิต
สงบ จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธินี้มีความสุขมาก เหตุฉะนั้นจิตใจ
มันได้รับความสุข ตรงนี้มันจะมีปีติเกิดขึ้น คนมาเข้าพบใหม่ๆ
โห ทำไมความสุขเราไม่เคยเห็นซักทีความสุขอย่างนี้ มันก็จะขน
ลุกขนพองบ้าง บางคนก็อาจจะเย็นเข้าไปในจิตใจ น้ำตาไหลตก
ปุๆเลยบางคน ญาติโยมอย่าไปกลัวนะ มันมีความสุขมาก
มันก็น้ำตาร่วง

บางคนก็เหินเข้าไปในจิตใจ บางคนก็เบาแต่เหมือนไม่มีร่างกาย แต่อยู่สบาย สบาย มันไม่มีร่างกายเลยเบาสบาย บางคนก็ เอ้อ เหมือนกับตัวเองนี่ขึ้นไปบนฟ้าบนอากาศ มันจะเป็นไป มันเบามาก บางคนก็เหมือนตกลงไปอยู่ในเหวนี่ อันนั้นเหมือนกับยืนอยู่ในเหว มันมองดูกันอยู่ แต่แท้ที่จริงนั่นคือมันวางนิวรณ์ธรรม เครื่องรบกวนทั้งหลายออกจากจิต จากจิตใจแล้ว มันก็เลยมีความสุขเกิดขึ้น มีความสงบเกิดขึ้น พอเรามาดูจิตของเราที่มันเห็นอยู่เล็กๆในเหว เดียวกลับขึ้นมา มาอยู่ที่เบาๆสบาย ที่เราต้องตั้งไว้ที่หน้าอกหรือท้องน้อยจุดใดจุดหนึ่งไว้จุดเดียว แล้วประคองอยู่ที่ไหนมันสงบ เราก็ประคองไว้อย่างนั้นให้มันสงบนานๆ อยากเห็น ใจเห็นไว้ที่อยู่ในอารมณ์ที่มีความสงบอย่างนี้ มีความสุขอย่างนี้ ตรงที่มันไม่อยากจะพูดกับใครเลย ไม่อยากได้อะไรเลย ไม่อยากเกี่ยวข้องกับอะไรเลย ในระหว่างนั้น ใจเห็นความสุข เห็นความสุขความสงบเกิดขึ้น

นี่แหละจิตใจของบุคคลที่ควรฝึกง่าย ๆ ก็สงบได้ง่าย ๆ แต่เราต้องมีใจกล้าหาญในการฝึกอบรม ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัวตาย

ไม่ต้องกลัวว่ามันจะหลง มีครูบาอาจารย์สอนอยู่ เราจะได้เข้าไป
ปรึกษาท่านว่าเราไปถึงไหน ว่าได้รับความสงบอย่างไร เราก็เข้าไป
ไปใกล้ครูบาอาจารย์ แล้วอธิบายให้ท่านฟัง ท่านก็จะแก้ไขให้ได้
ถ้าเราสงบอยู่ที่บ้านก็ดี ญาติโยมหรือพระเถรไปในป่า สงบแล้ว
ต้องพยายามที่จะเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้ท่านมีหลักคิด คือมีจิต
สงบดี ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีพลัง มีจิตสงบดีแล้ว มีหลักจิตเข้า
มา คือมีหลักจิตคือหลักสงบดีแล้ว ท่านจะรู้ รู้กันได้ทุกองค์ ท่าน
จะหาวิธีแก้ไขให้ เพราะท่านจะต้องประสบมาก่อน ท่านเดินมา
ก่อนปฏิบัติก่อน ท่านจะตอบข้อธรรมกรรมฐานให้เรา ให้เรา
ปฏิบัติไปได้ ไม่มีปัญหาอะไร เราไม่ต้องห่วงไหวในการประพฤติ
ปฏิบัติ

เหตุฉะนั้นญาติโยมก็เหมือนกัน ฝึกๆอยู่ที่บ้าน เอาหนังสือ
ไปอ่านก็ดีหรือฟังเทศน์แล้วไปปฏิบัติก็ดี แล้วมันเกิดประสบพบ
เห็นเรื่องอย่างนี้แล้วเราก็ต้องเข้าหาครูบาอาจารย์ เพื่อจะฝึกฝน
อบรมต่อ เพื่อจะให้จิตใจของเราเจริญก้าวหน้าและรุ่งเรือง อันนี้
เรียกการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิได้ง่าย

ส่วนบุคคลที่ฝึกยาก บุคคลที่ฝึกยากนี้ ฝึกยากนะบุคคล
จิตใจพุ่งช่านำคาญ ฝึกจนเหน็ดจนเหนื่อยมันก็คิดไปโน่นไปนี่
อยู่ ตัวนี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุด มันก็หลีกเลียงไปจากสติสัมปะ
ชัญญะไม่ได้ ก็อาศัยสติสัมปะชัญญะนี้เองจะติดตาม
ควบคุมดูแลจิตใจของเรา แต่ค่อยควบคุมเอาไว้กับข้อธรรม
กรรมฐาน อันนี้คนจิตใจพุ่งช่านชนิดนี้ก็ฝึกยากกว่าคนที่ฝึกง่าย
ด้วย เพราะมันจิตใจมันไม่ได้ฝึก มันจะคิดมาก บางบุคคลก็คิด
ไปเรื่องนานาต่างๆ ไม่ได้เรื่องได้ราว ก็หาแต่เรื่องคิด ทำให้จิตใจ
ของตนเองมีความทุกข์ตลอดเลยทีเดียว แต่ยังไม่รู้ว่าจิตมันเป็น
ทุกข์ ที่มันคิดอยู่ มันไม่สงบ มันทุกข์แน่นอนเลยทีเดียว

เหตุฉะนั้นเราจึงจะฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบ มันจึง
จะมีความสุข ถ้าเราเปรียบเทียบจิตใจไม่สงบ ก็เหมือนมา
เปรียบเทียบกับร่างกายของคนเรา ร่างกายของคนเราตอนเช้า
ทำงานหนึ่ง สายขึ้นมาทำงานหนึ่ง เทียงทำงานหนึ่ง บ่ายทำงาน
หนึ่ง กลางคืนทำงานอย่างหนึ่ง ร่างกายก็จะอ่อนเพลีย จะเป็น
โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นมาได้ง่ายๆ เพราะทำงานมากเกินไป เกิน

กำลัง ฉันทก็ดี จิตใจของพวกเราเหมือนกัน ถ้ามันคิดเรื่องนี้
แล้วก็คิดเรื่องโน้น คิดเรื่องโน้น คิดไปเรื่อยเรื่อย คิดอยู่ไม่
หยุดวนไปวนมานี้ จิตก็ทุกข์ดี มันทำงานหนัก มันคิดหนัก
มีมมนอนธการไปหมด ปวดหัวเวียนเกล้าไป ไม่สบายเกิดขึ้นเลย
ทีเดียว จิตมันมีความทุกข์ มันคิดมาก

บัดนี้การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้เพื่อจะไม่ให้ใจของเราคิดมาก
เท่านั้นเอง ให้คิดแต่ทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหลัก
พระพุทธศาสนา ไปในทางที่ชอบนั่นเอง เราจะฝึกไม่ให้จิตของ
เราคิดมาก เราคิดมากมันทุกข์มาก เราจะเข้าใจ เราให้จิตของ
เราได้พักผ่อน คือไม่ต้องคิดมาก ไม่ทำงานมากนักเอง ถ้า
เปรียบเทียบว่าร่างกายของคนเรานี้ถ้าทำงานสองงานเท่านั้นเอง
แหละ ทำแล้วเรามาอาบน้ำ มากินข้าวพักผ่อน ร่างกายจะอยู่
สบาย ไม่ค่อยเจ็บค่อยป่วย ฉันทก็ดี จิตใจก็เหมือนกัน ถ้าหาก
เค้าทำงานน้อย ทำงานที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้ งานในทางที่
ชอบ ก็คิดสักเรื่องหนึ่งสองเรื่องเท่านั้น ไปคิดสบายๆ มันก็ไม่เป็น
ทุกข์จิตใจ

แต่มันต้องเลือกคิด คิดในสิ่งที่ไม่ให้เกิดทุกข์ ที่มันจะมีความ
ฉลาดอย่างนี้เราคูมไว้ให้ก่อน มันยังไม่ฉลาด จิตใจนะมันคิดไป
หลายอย่าง เพื่อจะคูมให้จิตใจได้รับความสงบ ต้องควบคุมดูแล
จิตใจ เราปล่อยปละละเลยมาตั้งแต่เล็กมาจนใหญ่ จนเฒ่าจน
แก่จึงมาฝึกฝนอบรม จิตนะมันคิดรู้ร้อยแปดพันประการแล้ว รู้
ทั้งทุกข์ทั้งสุขมันคิดมานาน บัดนี้เราจะมาค่อยแก้ไข มาฝึกหัด
ให้จิตใจของเราได้พักผ่อนให้ได้สงบ ถึงว่ามาเจริญภาวนาทำ
สมาธิ ให้จิตใจของเราได้สงบ

นี่แหละเราใช้สติสัมปะชัญญะเอง คำว่าสติก็คือความระลึก
ความสัมปะชัญญะคือความรู้ตัว จิตคือความคิด จับให้ได้ ให้รู้
หลัก มันจริงๆให้เป็นอย่างนี้ เมื่อรู้เป็นอย่างนี้ เราก็สามารถจะ
ควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้สงบได้ มันจะคิดไปอะไรในโลก
นี้ คิดไปอยู่แค่เดิมแล้วก็กลับขึ้นมาอยู่อย่างเดิม อย่างนี้จิตมัน
ไม่ต้องการความทุกข์ มันต้องการความสุข มันต้องการความสุข
มันไปคิดเรื่องทุกข์ มันไม่อยากจะคิดแหละ มันหลง มันหลงไป
คิด มันยังไม่ฉลาดนั่นเอง

แล้วนี่เราจะหัดจิตใจของเราให้สงบ จะให้จิตใจของเรามี
ความฉลาด ให้มีสติปัญญา รักษาตน เหตุฉะนั้นการฝึกฝนอบรม
จิตใจให้สงบเป็นสมาธิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคนเรา
เพราะรูปร่างกายของพวกเรานี้อาศัยเรื่องจิตใจเป็นตัวอยู่
ด้วยกัน ควบคุมอยู่ด้วยกัน แต่เขามีอำนาจ เหตุฉะนั้นองค์
สมเด็จพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงตรัส
เป็นภาษิตว่า **มโนปุพฺพํคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา**
ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยจิตใจ
นี่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างไรจึงเรียกว่าเป็นประธาน จึง
เป็นใหญ่ จึงเป็นหัวหน้า จึงเป็นประธานในรูปร่างกายของพวก
เรา เป็นใหญ่ในการควบคุมรูปร่างกายเป็นไปตามอำนาจของ
เค้า ทั้งๆที่เค้าไม่มีตัวเป็นนามธรรม นามธรรมจับต้องไม่ได้ แล้ว
ก็มาอยู่อาศัยรูปร่างกายของพวกเรา แต่มีอำนาจ ใจตรงนี้แหละ
เหตุฉะนั้นมันรวบรวมมาอยู่ในจิตใจนี้เอง ทุกสิ่งทุกอย่างก็ลงมา
อยู่ที่นี้ แล้วมันมาอยู่ที่นี้เราก็ต้องมาแก้ไขในที่นี้ มาฝึกในที่นี้ มาฝึก
ที่ใจของเรา นี้ ก็อยากให้มันสงบให้ได้ เราถึงจะค้นคว้าหา

รากเหง้าเค้ามูลที่จิตใจของเราหลงไหลมาหลายภพหลายชาติ
ทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่สิ้นสุดลงได้ เราก็ตีง
มาคั่นคว่ำลงมาตรงนี้เอง จึงจะเห็น เห็นของจริงและเห็นธรรมะ
เห็นธรรมะอยู่ในใจของเรานี้เอง

ธรรมะทั้งดีทั้งไม่ดีนี้แหละ เราเรียกว่าธรรมะทั้งนั้น ทั้งดีทั้ง
ไม่ดี ทั้งหยาบ ทั้งละเอียดก็ดี เป็นธรรมะ เหตุฉะนั้นจึงเรียกว่า
สรุปลงมาเป็นกรรม อกุศลกรรมก็คือ กรรมมันเป็นบาปก็เป็น
ธรรมะ กุศลธรรม กรรมเป็นบุญก็เป็นธรรมะ ก็จะศึกษาให้รู้ ให้รู้
ทั้งดีทั้งไม่ดีนั่นเองเดี๋ยวนี้ โลกสมมุติว่าอันนี้ดี เราก็ตีงเรียนให้
เข้าใจว่าอันนี้เป็นสิ่งที่ดี อันนี้โลกเค้าสมมุติว่าอันนี้ไม่ดี เราก็ตีง
ศึกษาให้รู้ว่าอันนี้มันไม่ดี มันคิดว่ามันไม่ดี แล้วสิ่งไม่ดีนั้นมัน
เป็นอย่างไรจึงว่ามันไม่ดี คือมันทุกข์ และทำด้วยกาย วาจา ใจ
ลงไปมันทุกข์ มันเป็นอย่างนี้

ตัวกรรมนั้นก็คืมาจากไหนจึงจะสร้างตัวกรรมนั้นมา ก็มา
จากจิตใจที่มีเจตนาจะสร้างความคิดหรือความชั่ว เจตนามันไป
ทางไม่ดีมันก็เลยไปในทางที่เป็นบาป ทุกข์ก็เลยเกิดขึ้นสิ มันก็

เป็นกันอยู่ในโลก แหมก็เป็นกัน เจตนาเค้าอยู่ด้วยกัน ไม่เป็น
เหรอ ยังรบราฆ่าฟันเบียดเบียนกัน ทุบัติกันวุ่นวายกันอยู่ในโลก
มาจากจิตใจเค้าทั้งนั้นแหละ เค้าเรียกตัวเจตนามันไม่ดี เป็นตัว
กรรมตัวนี้ ถ้าคนจะอยู่ด้วยกันเป็นหมู่เป็นกลุ่มสามัคคีรักใคร่
ปรองดอง ไม่ถกเถียงไม่ทะเลาะวิวาท ไม่รบราฆ่าฟันกัน อยู่
ด้วยกันสนิทสนมกลมเกลียวเป็นปึกแผ่นแน่นหนาอย่างนี้ ไม่มี
ความเดือดร้อนวุ่นวายเกิดขึ้น ก็มาจากตัวเจตนาที่อยู่ในความ
สงบคือความสามัคคีหรือความดี เป็นคนที่มีความฉลาดออกมา
จากจิตใจ คิดอ่านมาจากจิตใจนั่นเอง

นี่เราจะเห็นชัดเจนอย่างนี้ ใจ มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วก็มอง
โลกได้ชัดเจนเลย โลกวุ่นวาย ใจ มันจิตมันหลง จิตมันโง่ ไม่
ฉลาด เอ้ เราก็จะเข้าใจ พวกที่เค้าอยู่มีความสุข เอ้อ พวกนี้
มันมีความสุข รู้จักทางมันสุข มันต้องการความสุข เค้าเลยมี
ความฉลาด ตอนนี่เราจะมาฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเขาให้
จิตใจที่มีความฉลาดนั่นเอง เราจะอยู่กับบ้านกับช่อง ญาติโยม
กับครอบครัวก็ดี กับหมู่กับฝูง ในหน่วยงานต่างๆ มันจะไม่

ถกเถียงไม่ทะเลาะวิวาทกัน ไม่ทุบตีฆ่าฟันรันแทงกัน คือด้วย
ความสงบ

ภิกษุสามเณรอยู่ในวัดในวาก็ดี อยู่ในประเทศ ไม่ว่าจะอยู่ที่
ไหน ร่วมกันแล้วนี้ มีความสามัคคีปรองดองกัน อยากอยู่ความ
สงบหมด มันจะมีความรุ่งรังยุงเหยิงอะไรเกิดขึ้น มันไม่มีแหละ
คณะสงฆ์ก็ไม่มี นี่มันตรงนี้แหละมันออกมาจากจิตใจ ว่าจะให้
มันดี มันต้องมาฝึกที่ใจว่าอะไรมันถูกมันผิด มันเดินทางอย่างไร
ปฏิบัติอย่างไรที่มันถูกมันผิดจริง ศึกษาเรื่องสังฆกรรมมันเป็นของ
จริงอย่างนี้ มันจึงจะทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นมาได้ นี่อยู่
ด้วยกันเป็นหมู่ก็ดี เพราะอะไร ใครก็อยากสงบเหมือนกัน ใครก็
อยากสุขเหมือนกัน มันก็ต้องรู้จักสิ รู้จักทางถูกต้องที่จะเดิน
ทางเข้าไปถูกทาง

แต่ที่ว่าการเดินทาง การปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบ
แล้วจะรู้ จะรู้เรื่องเอง จิตใจเค้าจะมีสติปัญญาเกิดขึ้นของเค้า
เอง ใจ ทั้งๆตนเองอยากมีความสุข แล้วเมื่อมันสงบ ทำ
จิตใจให้สงบเป็นสมาธิแล้ว เค้าก็เห็นแล้วความสุข อันนี้เค้าจะ

คิดต่อ คิดต่ออยากให้มันสงบกว่านี้ มันดีกว่านี้ มันจะคิดยังไง
มันจะคิดอ่านขึ้นมา คิดอ่านขึ้นมาในตัวของเรา เราจะทำ
พัฒนาขึ้นมา เราเรียกว่าสร้างสติปัญญาให้เกิดขึ้นมาในตัวเรา
เพราะเราอยากสงบ ตรงนี้แหละมันจะเกิดขึ้นจากการฝึกฝน
อบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดไม่ว่าภิกษุ
สามเณรและญาติโยมศรัทธา

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ถ้าอยากมีความสงบสุข เราจึงพากัน
ตั้งใจฝึกฝนอบรมจิตใจ และจะให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิให้
ได้ แต่อย่าไปวุ่นวาย ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยปฏิบัติทุกวันๆ อยู่ อยู่
บ้านอยู่ช่องก็ดี ผู้ที่อยู่วัดภิกษุสามเณรก็มีความตั้งใจตั้งใจอยู่
ตลอด ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ก็พิจารณาตรวจตราดูจิตใจไปเรื่อยๆ
แม้จะปิดกวาดวัดก็ดี ภิกษุ สามเณร ญาติโยมปิดกวาดบ้านก็ดี
ทำการงาน ดูจิตใจของตัวเองไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จะให้รู้จักว่า
ตนเองต้องการความสุข อะไรมันจะถูกต้องจริงๆ ปฏิบัติในชีวิตนี้

พิจารณาในจิต ความคิดความอ่านของจิตตนเองด้วยเป็นผู้
มีสติปัญญา พินิจพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง พินิจพิจารณา

แล้วก็จะเห็นได้ชัดเจนทีเดียว โอ้ ตั้งแต่ก่อนเราไม่ได้ฝึกฝนอบรม
จิตใจ แหม ทั้งโกรธ ทั้งเกลียด ทั้งหงุดหงิด เพราะมันหลงไป
หลายอย่างเกินไป ลุ่มหลง เมื่อจิตใจสงบ แล้วมีความฉลาด
เกิดขึ้น โอ้ สิ่งนั้นเคยหลงไปโกรธ เคยเกลียด เคยหงุดหงิดอะไร
ต่างๆ มันลดละลงไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ว่ามันไม่ถูก มันไม่ดี มันก็จะ
ละของมันเองในใจ มันก็ละไปเรื่อยๆ ไปทำสิ่งนี้ โอ้ มันไม่ดี พุด
สิ่งนี้มันถกมันเถียง มันไม่ดี คิดอย่างนี้มันไม่ดีนี่อ มันจะรู้จักเอง
อย่างนั้นแหละจึงว่าฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแล้วจะมีความ
ฉลาดเกิดขึ้น แก้ปัญหาของตนเอง เราไม่ได้คอยให้ผู้อื่น
แก้ปัญหา เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เราก็จะแก้ปัญหาเรา เรียกว่าเรา
เป็นผู้เสียสละละความชั่ว สิ่งไม่ดีออกจากใจของตนเอง อยากร
ให้ใจของเราสะอาด อยากรให้ใจของเราดี

เหตุฉะนั้นการบรรยายธรรมเรื่องการฝึกฝนอบรมจิตใจเพื่อ
จะให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้จิตใจของเรามีสติปัญญา
รักษาตน เพื่อจะให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย มาตั้งแต่ต้นจน
อวสานนี้ก็ขออำนาจพรให้ภิกษุสามเณรหรืออุบาสก อุบาสิกา

จงเป็นผู้ได้รับความสงบ และมีสติปัญญาปลดเปลื้องแก้ไข
ความทุกข์ออกจากตนให้พ้นไป ได้รับซึ่งความสุขตามความมุ่ง
มาดปรารถนา แต่นี้ต่อไปก็ขอให้ทำความสงบจนถึงเวลา

ที่มา: <https://youtu.be/Zy7ckT7NgW8>