

# สติรักษาจิต

หลวงปู่สิงห์ทอง ฐมฺมวโร

การฟังธรรมะด้านปฏิบัติ คนที่ยังไม่เคยสดับรับฟังก็อาจจะ  
เข้าใจยากเพราะสิ่งใดที่เราไม่เคยนั้นมันก็ขลุกขลักลำบาก  
ฉะนั้นการฟังธรรมะด้านปฏิบัติก็คือการภาวนา กำหนดจิต  
ของตนไปในตัว เพราะจิตของเราเคยปล่อยไปตามอำเภอใจ มัน  
อยากคิดอยากปรุงอะไรก็ปล่อยมันไป การคิดการปรุงของใจทำ  
ให้ใจเหนื่อย ทำให้ใจเดือดร้อน เพราะอารมณ์สัญญาที่มา  
เกี่ยวข้องกับจิตเป็นพิษเป็นภัย ไม่เลือกคัดจัดหาว่าสิ่งใดควร  
หรือไม่

ทางศาสนาสอนให้รักษาจิตด้วยสติด้วยปัญญาพินิจ  
พิจารณาอารมณ์สัญญาต่างๆ เพื่อระวังจิตของตัวเองไม่ให้สังคม  
เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ชั่ว เมื่อเกิดขึ้นเรามีสติรู้ตัว มีปัญญา  
พิจารณาว่ามันชั่วมันเสีย ก็ละมันปล่อยมันทิ้งไป ใจที่ไม่ได้  
เกี่ยวข้องกับอารมณ์สัญญานั้นมันก็มีวันที่จะสะดวกลบหายไป  
เหมือนกันกับกายของเรา ที่ไม่ดื่มไม่ทานสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย

กายมันก็สุขก็สบายได้ แต่สิ่งใดที่เป็นพิษเป็นภัย ดื่มเข้าไปหรือ  
ทานเข้าไป ทำกายให้ห้วนไหว ทำกายให้เดือดร้อน สิ่งนั้นเราก็  
ไม่ดื่มไม่ทานกัน แต่ด้านใจนั้น โดยส่วนใหญ่มองข้าม ไม่ค่อย  
ติดตาม ไม่ค่อยรักษา เหตุุนั้นจิตใจของเราจึงเกิดกิเลสตัณหา  
เกิดมานะทิฐิ เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายไปตามสัญญาอารมณ์  
ต่างๆ เพราะเราไม่รักษาไม่พิจารณามัน

ฉะนั้นเรื่องการอบรมแนะนำสอนด้านจิตใจ หน้าที่สำคัญก็คือ  
ตัวของตัวเองจะต้องตั้งสติพิจารณาพิจารณารักษาจิตใจของตัวเอง  
อารมณ์ชั่ววูบที่มีมาเกี่ยวข้อง เราจะต้องเลือกคัดจัดหาว่าอารมณ์  
อันนี้ เมื่อเราพิจารณาหรือรักษาไว้ จิตใจของเราจะได้รับความ  
ชุ่มชื้นเบิกบาน สงบสุข อารมณ์ส่วนนี้คิดไปเท่าไร จิตใจ  
จะต้องห่อเหี่ยว จิตใจจะต้องเดือดร้อนวุ่นวาย อารมณ์เช่นนั้น  
เราก็ปิดป้ายให้ตกไป นี่คือการรักษาใจของตัว ถ้าหากไม่รักษา  
ใจของตัวอย่างนั้น ปล่อยให้อารมณ์สัญญาผุดขึ้นหรือผ่านมา  
อยู่ตลอดเวลาโดยไม่รักษาว่าจะดีชั่วเสียหายอย่างไร คนนั้น  
ความสุขของใจก็มีน้อย หรือไม่มีความสุขเลย ถึงด้านวัตถุข้าว

ของจะสมบูรณ์ขนาดไหนแต่ใจเป็นทุกข์เพราะอารมณ์สัญญา  
ของตนไปกังวลเกี่ยวข้องยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรยึดถือ จิตใจก็  
เดือดร้อนวุ่นวาย

คนทั่วไปส่วนใหญ่ที่มีสมบัติพัสถาน ข้าวของเงินทอง  
สมบูรณ์ เคยมาหาพระบ่นว่าเป็นทุกข์ใจอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่  
เป็นทุกข์เพราะวัตถุ คือเป็นทุกข์ใจของตัวเอง ใจไม่สงบ ใจไม่  
เย็น ใจไม่เห็นอรรถเห็นธรรม ถ้าหากรักษาใจใคร่คิดพินิจ  
พิจารณาว่าอารมณ์สัญญาส่วนใดควรนำมาพิจารณา ส่วนใด  
ควรตัดเป่าออกไป คนนั้นถึงจะไม่มีสมบัติพัสถานวัตถุภายนอก  
ท่านรักษาของท่านได้ ใจของท่านสงบ ใจของท่านเยือกเย็น  
ท่านรู้ท่านเห็นอรรถธรรมภายใน ท่านก็มีใจสงบ มีใจสุข มีใจ  
สบาย

ใจจึงเป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราท่านจะควรสงวนรักษา  
เพราะใจเท่านั้นที่เป็นเรื่องสำคัญมากกว่าเรื่องของกาย ใจเป็น  
ของไม่ตาย ใจเป็นของวุ่นวายได้ หากเราไม่รักษา ถ้าหากเรา  
ปล่อยให้สัญญาอารมณ์มันเข้ามาอยู่ทุกกาลทุกเวลา หรือผูกขึ้น

อย่างไรก็ตะครุบเรื่อยไปนั่น มันไม่มีวันมีเวลาที่จะสงบ ไม่มีวันมี  
เวลาที่จะสุขจะสบายได้ เราเคยติดตามสัญญาอารมณ์ต่างๆ ไม่  
เคยหักห้าม ไม่เคยรักษา จิตใจของเราที่อยู่ธรรมดา พอโลกก็  
โลก พอโกรธพอหลง ก็โกรธก็หลงไป ด้วยอำนาจที่ขาดธรรมะ  
คือสติปัญญา หากเราตั้งใจภาวนารักษาจิตของตัวเอง ไม่ให้  
อารมณ์ชั่วมาเกี่ยวข้อง อารมณ์ส่วนใดที่เป็นพิษเป็นภัยรีบกำจัด  
มันออกไป อารมณ์ส่วนใดที่จะทำให้จิตทำใจให้เยือกเย็นรักษา  
เอาไว้ กำหนดเอาไว้ เป็นต้นว่าเราบริกรรมพุทโธหรือกำหนดอา  
นาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกไม่ให้จิตใจฟุ้งปรุงคิดนึก  
เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ พักจิต หยุดจิตให้คิดปรุงเรื่องนอก จิตจะมี  
วันสงบ มีวันลงรวม ได้รับความสุขความสบายแปลกอัศจรรย์  
เพราะความสุขของใจนั้น หากใครเป็นใครเห็นในตัวของตัวแล้ว  
จะไม่มีวันจิตจาง จะเกิดอัศจรรย์เชื่อมั่นว่าความสุขในโลกนี้ไม่มี  
อะไรจะประเสริฐวิเศษเท่ากับจิตที่สงบระงับกิเลสตัณหา เราเห็น  
เราเป็นในตัวของเราแล้ว เราเชื่อเลื่อมใสอยากจะทำประพฤติกิจใจ  
ของตัวเองให้เห็นให้เป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นผู้ที่เห็นที่เป็นด้านของจิตของใจ จึงไม่มีใครคิดติดข้อง  
เรื่องวัตถุต่างๆ จะอยู่สถานที่ใด ท่านอยู่ได้ ถึงจะอดอยาก  
ยากจนด้านวัตถุ แต่ความสะดวกในการประพฤติปฏิบัติของ  
ท่านมันสะดวกมันสบาย ท่านก็อยู่ได้ อยู่สบาย นี่คือความสุข  
ของใจ เมื่อใจมีความสุข จะนั่งก็เป็นสุข จะเดินก็เป็นสุข จะนอน  
ก็เป็นสุข จะยืนก็เป็นสุข จะอยู่สถานที่ใดก็เป็นสุข คือใจเรามี  
ความสุข ใจมีความสุขก็คือใจที่ไม่มีสัญญาอารมณ์ที่ชั่วเสีย  
ต่างๆ ใจมีอารมณ์ของอรรถของธรรม พินิจพิจารณาเพติดเพลิน  
ในความรู้ ความเห็น ความเป็นของใจ ละถอนกิเลสออกไป สิ่ง  
ที่เคยข้องติดคิดปรุงต่างๆ มันหมดไปตกไป สะอาดผ่องใส เยือก  
เย็นภายใน เห็นรู้จากตัวของตัวอยู่ตลอดเวลา จิตอย่างนั้นเป็น  
จิตที่เยือกเย็น เป็นจิตที่มีความสุข

คนทั่วไปบ่นทุกข์เดือดร้อนเพราะเรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องอัน  
อื่น เรื่องของจิตถ้าหากประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมะคือความ  
สงบได้ มันสงบราบคาบทั่วไป คนอื่นจะเดือดร้อนวุ่นวายอย่างไร  
โลกมันจะเป็นไปอย่างไร นั่นเป็นเรื่องของโลก จิตของเราไม่ได้

หวั่นไหว ไม่ได้เอนเอียงไปตามเรื่องของโลก เห็นเป็นธรรมดา  
ของมัน ปัญญาพิจารณาตัวของตัวเท่านั้น ให้ทราบตาม  
ความเป็นจริงของมัน โลกอันนี้ก็ไม่มีอะไรที่จะปกปิดจิตใจของ  
ท่าน ทราบเรื่องอดีตที่ผ่านมา ทราบอนาคตที่จะเป็นต่อไป มัน  
เหมือนกันกับปัจจุบัน ถ้าหากจิตไม่สงบ จิตติดข้อง จิตวุ่นวาย  
แล้ว มันไม่มีความสุขความสบายให้ ถ้าจิตสงบเยือกเย็นลงไป  
ไม่ว่าสมัยใดกาลใด ใจมีความสุข

ทุกคนเกิดมาปรารถนาความสุข แต่จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะ  
ถึงความสุขได้ เราไม่เคยพิจารณาเข้ามาภายใน เลยถือหาว่า  
ด้านวัตถุต่าง ๆ นานา ได้มาแล้วมีความสุข สุขจริงชั่วระยะเวลา  
แต่ก็สุขที่อิงอาภิสันนั้นมันมีเงาอยู่ในตัว ทุกข์มันซ่อนเร้นอยู่ในนั้น  
มันไม่สมหวังให้ เพราะวัตถุนั้นๆมันไม่อยู่ในการบังคับบัญชา  
ของเรา บางที่เราไม่จากเราหนี มันก็จากเราหนี มันเป็นไปอยู่  
อย่างนี้ ถ้าหากพิจารณาเข้าใจตามเป็นจริง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมีการ  
แปรปรวนและแตกสลาย ไม่ว่าจะกายของเราหรือวัตถุภายนอก  
เข้าใจรู้จริงเห็นจริงอย่างนั้น อดีตที่ผ่านมาที่แสนที่ล้านปีก็

เป็นอยู่อย่างนี้ อนาคตเมื่อเราตายไปมันก็เป็นไปทำนองเดียวกัน  
มันเป็นไปอยู่อย่างนี้ เรื่องวัตถุ เรื่องของโลก จิตใจที่รู้เท่าเข้าถึง  
อรรถธรรมอย่างนั้น แจ่มแจ้งภายในใจของตนแล้วมันไม่  
หวั่นไหว อะไรที่ไปรู้เรื่องเหล่านั้น ความรู้ความเห็นสิ่งเหล่านั้น  
คืออะไร หวั่นไหว เอนเอียงไปม้าย เกิดดับม้าย เข้าใจ นี่คือการ  
ประพฤติปฏิบัติธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า

ผู้เข้าถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอนจึงไม่มีพิษมีภัย  
สำหรับใจของตัวเอง และสำหรับโลก เขาจะติฉินนินทาว่ากล่าว  
อย่างไร นั่นเป็นลมปากของเขา เราเยือกเย็นอยู่อย่างไร เรา  
ทราบ คำจะสรรเสริญเยินยอขนาดไหน ก็เป็นเรื่องของเขาอีก  
เหมือนกัน จิตใจของเราแพบลงหรือฟูขึ้นเมื่อถูกอารมณ์สัญญา  
ต่างๆ จะต้องน้อมพิจารณาพิจารณาภายในของตัวอยู่สม่ำเสมอไป  
นี่คือใจด้านฝึก ถ้าหากฝึกถึงที่สุดหมดจดทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็  
ทราบ ไม่มีอะไรในโลกที่จะทำจิตทำใจทำความบริสุทธิ์ให้เสื่อม  
ให้เสียไป คนจะนินทาว่ากล่าวทั่วโลก ความบริสุทธิ์นั้น ความ  
จริงนั้นจะเป็นไปเพื่อความเป็นอย่างอื่นเป็นไปไม่ได้ ความจริงจะต้อง

เป็นความจริงอยู่เสมอไป ใครจะสรรเสริญขนาดไหนแต่ใจมันไม่  
จริงให้ มันก็ปลอมอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้นการพิจารณา การศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าจึง  
เป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคนที่ควรสนใจฝึกหัดปฏิบัติจิตใจของ  
ตน เคยปล่อยปละละเลย เคยติดตามสัญญาอารมณ์มา ความ  
สงบสบายภายในเป็นอย่างไร ทุกคนย่อมทราบดี ว่าไม่มี  
ความสุข ความสบาย ความอัศจรรย์อะไร ความติดข้องของ  
กิเลสตัณหาของใจธรรมดาที่ไม่ได้ฝึกรักษา มนุษย์เราก็ไม่ได้ฝึก  
แยกแตกต่างอะไรกับสัตว์ทั่วไป สัตว์เค้าก็รู้เค้าก็ฉลาด ถึงไม่ได้  
ศึกษาในโรงเล่าโรงเรียนเหมือนมนุษย์เราก็ตาม เค้าก็ทำมาหา  
กินตามหน้าที่ของเค้า สร้างรวงสร้าง รังอยู่ตามเรื่องของเค้า  
ความจดจำมันก็มีทำนองเดียวกันกับมนุษย์ มันมีพอที่จะรักษา  
ตัวของมันได้ สิ่งที่เป็นภัย สิ่งที่เป็นอันตราย มันก็ทราบหลบหลีก  
ปลีกตัว ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่มีพืชพันธุ์อยู่ในโลกต่อมา มันรักษา  
ตัวของมันได้ธรรมดาเหมือนมนุษย์

แต่มนุษย์เราถ้าไม่ฝึกปฏิบัติจิตใจแล้ว ความสุขก็อยู่กับด้าน  
วัตถุ อยู่กับกิเลสต่างๆ ถือว่าสิ่งเหล่านั้นทำให้สุขให้สบายให้เพ  
ลิดให้เพลินไปต่างๆนานา แต่คนที่โศกเศร้าเจ้าจุก เกิดทุกข์  
เดือดร้อน ก็เพราะเรื่องสัญญาอารมณ์ของตัวเอง เพราะกิเลสของ  
ตัว ไม่ใช่เรื่องอันอื่นมาเกี่ยวข้อง เพราะความไม่รู้เท่าเข้าถึงจิต  
ของตัวเอง ปล่อยให้จิตใจไหลไปในทางชั่ว ไม่ชำระสะสาง หากทุก  
คนพิจารณาชำระสะสางด้านจิตใจของตน ไม่กังวลเกี่ยวข้อง รู้  
เห็นตามเป็นจริงในสิ่งต่างๆ จิตใจนั้นจะปล่อย จะวาง จะละ จะ  
ถอนความยึดติดคิดปรุงนั้นๆ จิตจะสงบ จิตจะเยือกเย็น จิตจะ  
เห็นแจ้งในสิ่งที่ควรรู้ควรเห็นภายใน ใจจิตนั้นๆจึงเป็นสุข จึงสงบ  
อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะนั่งจะยืนจะเดินจะหลับจะนอน ไม่ว่าจะ  
อยู่จะตาย เพราะจิตนั้นไม่อยู่ในวงสมมุติ จิตบริสุทธิ์ จิตพ้นจาก  
โลก

นี่คือการฝึกการอบรมจิต เห็นอานิสงส์ประจักษ์ชัดเจนจาก  
ความรู้ความเข้าใจของตัวเอง ถึงใครจะไม่เชื่อว่าเรื่องเหล่านี้มันมีมูล  
ความจริงอย่างไร เค้าจะคัดค้านทั่วไป ก็เป็นเรื่องของเขาแต่เรา

ไม่ได้หลงไปตามลมปากของเขา เราทราบ เราเข้าใจอยู่ภายใน  
ของเรา พอเราเห็นเราเป็นอย่างนั้น ถ้าหากเขาประพฤติปฏิบัติ  
เค้าเห็นเค้าเป็น เค้าก็จะเป็นอย่างเดียวกัน ธรรมะที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสรู้ล่วงมาตั้ง ๒๕๐๐ กว่าปี กับคนที่ประพฤติปฏิบัติอยู่  
ปัจจุบันทันตา เมื่อเข้าถึงธรรมะจะเป็นอันเดียวกัน พระพุทธเจ้า  
ท่านจึงตรัสเอาไว้ว่า ใครเห็นธรรม คนนั้นเห็นเราตถาคต ก็คือ  
เห็นความบริสุทธิ์ ความหลุดจากกิเลสตัณหา พระพุทธเจ้าเป็น  
อย่างไร สาวกท่านก็เป็นอย่างนั้น มั่นหมัดความกังวล หมด  
ความก่อกรรม หมดทุกข์ทั้งอยู่ทั้งตาย สบาย ด้านของจิตไม่มี  
อะไรที่จะมาเป็นพิษเป็นภัย

นี่จิตใจของพวกเราที่ลุ่มหลงขัดข้อง มัวเมาเฝ้าฝัน เพราะ  
เราไม่รักษา ไม่พิจารณาตามมูลเหตุต่างๆ ให้จิตของเรารู้เท่า  
เข้าถึง แล้วปล่อยวางสัญญาอารมณ์นั้นๆ จิตใจของพวกเราท่าน  
จึงยุ่งเหยิงขัดข้องอยู่ตลอดมา ถ้าหากเราปล่อยเอาไว้ ไม่รักษา  
ก็ไม่มีวันเวลาที่หายไปได้ มีแต่จะเพิ่มพูนทวีคูณขึ้น ความ  
ทุกข์ของจิตของใจเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ วุ่นวุ่นวาย ทั้งๆที่สิ่ง

เหล่านั้นเค้าไม่เคยยินดีใฝ่ฝัน เค้าไม่ได้เคยลุ่มหลงไปตามเรื่อง  
ของจิต มาพิจารณาพิจารณาดูให้รู้ตามเป็นจริงแล้ว มันเป็นอย่างนั้น  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมา เค้ามีหน้าที่อย่างไรเค้าก็เป็นไปตาม  
หน้าที่ของเค้า เราจะหึงหวงขนาดไหน มันก็เป็นไปตามเรื่องของ  
มัน บอกไม่ได้ สอนไม่ฟัง เพราะเรื่องอนิจจังคือความไม่เที่ยง  
มันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของมัน ไม่ว่าจะเรื่องนอก  
หรือเรื่องในมันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นการพิจารณาธรรมะจึงเป็นเรื่องแก้กิเลสตัณหา แก้  
เรื่องจิตของตัวเอง เรียนธรรมะจึงมีเวลาจบสิ้น คือสิ้นจากความ  
สงสัย สิ้นจากการละ การบำเพ็ญของใจ เมื่อเข้าถึงตัวธรรมะ  
จริงจัง มันไม่มีอะไรที่จะไปเกี่ยวข้องกับวุ่นวาย กะตัง กะระณียัง  
เสรีกิจที่จะต้องบำเพ็ญ เสรีกิจที่จะต้องละ มันหมดได้ แต่  
ส่วนเรื่องของโลกไม่มีจบไม่มีสิ้น มีแต่ยึดเยื่อวทวนกันอยู่อย่าง  
นั้น ไม่ว่าจะหน้าที่การงานอะไร วิชาแขนงไหน มันไม่มีจบ มีแต่  
ความสงสัยลังเลในใจอยู่เรื่อย ๆ ไป เพราะเรียนออกไปนอก รู้  
ออกไปนอก ไม่รู้เข้ามาภายใน คือรู้เรื่องของใจตัวเอง

จิตที่ลุ่มหลงในเรื่องต่างๆ ก็เพราะเราไม่มีพินิจพิจารณาถึง  
หลักของธรรมะ หลักของธรรมะที่จะละโลก โกรธ หลงได้ ท่าน  
พิจารณาถึงสิ่งเหล่านั้นตามเป็นจริงของมัน เช่นเราโลกอยากได้  
อันนั้น โลกอยากได้อันนี้ เราคิดว่าอันนั้นได้มาแล้ว มีหน้ามีตา  
มีชื่อมีเสียง จะให้ความสุขความเยือกเย็นความสะดวกสบาย  
อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ได้มาแล้วก็เป็นหน้าที่จะต้องเก็บรักษา เกิด  
ทุกข์เพราะสิ่งที่ตัวมีอยู่ สิ่งที่เราไม่มี ไม่เคยเกิดทุกข์ให้ สิ่งใดที่ใจ  
ไปยึดไปถือ ไปหวังไปແหนงเท่าไร สิ่งนั้นยังเป็นทุกข์เป็นภัย สิ่งใด  
ที่ใจไม่ยึดไม่ถือ สิ่งนั้นไม่เป็นภัยอันตรายแก่ใจ

ยกตัวอย่างในร่างกายของเรา เมื่อสิ่งใดที่เราไม่สงวนรักษา  
เราทอดทิ้งไม่อาลัย สิ่งที่ตกออกไปเป็นน้ำลาย น้ำมูก หรือ  
อุจจาระ ปัสสาวะ เมื่อมันตกออกไปแล้ว เราไม่มีความอาลัย  
ห่วงใยในมัน ใครจะมาทำอะไร มดจะมากัดมามากิน หรือคนจะมา  
เหยียบบย่ำทำลาย เราไม่เห็นเสียใจ แต่สิ่งใดที่เราหึงหวง สิ่งนั้น  
จะทำจิตทำใจของเราให้เกิดทุกข์เกิดโทษ เราหึงหวงเท่าไรก็ยิ่ง  
เกิดเวรเกิดภัย เกิดโทษใหญ่เท่านั้น และการหึงหวงของเรา การ

จับจองของเราเพราะเราไม่เห็นความจริงของอรรถธรรม เห็นว่า  
สิ่งนั้นเป็นเรา เป็นของๆเรา ท่านจึงให้พิจารณาเรื่องอนัตตา คือ  
แยกแยะ พิจารณาสิ่งต่างๆนานานั้น ให้เข้าใจว่าไม่อยู่ในการ  
บังคับบัญชาของใคร หน้าทีของมันเป็นอย่างไร มันจะต้อง  
แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น นี่คือการพิจารณา  
ธรรมะ

คนที่เกิดกิเลสตัณหาคะต่างๆ ก็เพราะอำนาจใจใคร่  
คิดปรุงไปในสมมุติของโลก ว่าสวยอย่างนั้น งามอย่างนี้ ดีอย่าง  
นั้น เลยโลภอยากได้ เลยเกิดราคะตัณหาขึ้น ถ้าหากพิจารณา  
ตามหลักของธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านแก้ไขจิตใจที่ใคร่ติดคิด  
ปรุงต่างๆ อย่างกรรมฐานท่านสอน เกสา โลมา นขา ทันตา ตใจ  
ดม ชน เล็บ ฟัน หนัง สอนผู้ที่มาบวชในศาสนา ไม่ว่าจะเป็  
พระภิกษุหรือสามเณร ท่านถือว่าท่านให้อาวุธสำหรับสู้รบชกกัด  
กับจิตใจที่เกิดกิเลสตัณหา ให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ ตามหน้าที่  
ตามเป็นจริงของมัน เมื่อพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้ เมื่อมีอยู่ในกาย  
จะเป็นหญิงก็ตาม เป็นชายก็ตาม ด้วยอาศัยการตบแต่งก็ดูสวย

สดงดงาม น่าลุ่มหลง น่าเพลิดเพลิด แต่พิจารณาแยกแยะออก  
จริงจัง สิ่งเหล่านั้นไม่มีอะไรที่จะน่ายินดีพอใจ

ผมหลุดหล่นออกไปใส่น้ำดื่ม หรือใส่อาหาร คนทั่วไปไม่  
ยินดีพอใจ เทหิง ถ้ามันมากๆ เค้าไม่กล้าที่จะดื่มจะทานกัน  
เพราะเหตุใด เพราะผมนั้นคนทั่วไปถือว่าเป็นของสกปรก ชนก็  
เหมือนกัน เล็บก็เหมือนกัน ทานอาหารไปๆ ไปเห็นเล็บคนตก  
หล่นอยู่นั้น เพียงเล็บสองเล็บเท่านั้น ก็จะเบือหน่ายกัน ทั้งๆที่ยัง  
ไม่อิ่มก็จะอิ่มขึ้น จะเทหิงของนั้น

ฟันก็เหมือนกัน อยู่ในปากก็รู้สึกว่ามันน่าดู เพราะการขัดถู  
ตกแต่่ง แต่วามันหลุดหล่นออกมาเป็นอย่างไร ทิ้งลงไปในแก้ว  
น้ำหรือไปทิ้งลงไปในตามอาหารจะเป็นอย่างไร จะทานได้มั๊ย  
อาจเกิดฆ่าตีกันขึ้นเพราะเห็นว่าของเหล่านี้ไม่สมควรที่จะทิ้งไป  
อย่างนั้น ลงใส่ภาชนะอย่างนั้น ถ้าหิวๆ ยังอยากอยู่ อาจเกิด  
สงครามกันก็ได้ เพราะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นของสกปรก มัน  
เป็นของไม่สมควร คนที่ไปทิ้งกันอย่างนั้นเขาถือกันว่าเป็นคนไม่  
ดี ไม่ควรที่จะทิ้งไป

หนังก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะหนังหน้า หนังตา หนังแข็ง หนังขา ถ้าถลอกออกมา ทิ้งลงไปใส่ภาชนะอาหาร ในถ้วยในจานที่เรา กำลังทานกำลังดื่มอยู่ ก็จะเกิดความไม่พอใจขึ้น

นี่คือเรากลุ่มหลงด้วยการไม่พิจารณา ถือว่าสิ่งเหล่านี้ มันสวยงามงดงาม ถ้าหากแยกแยะออกตามธรรมชาติของมัน จริงจัง ให้จิตของเราทำนรู้เห็นอย่างนั้นจริงๆ มันจะเป็นอย่างไร ผมเอาไปทิ้งใส่ที่นอนไว้ เราก็ไม่กล้าที่จะนอนเพราะมันสกปรก ในที่นั้นก็เหมือนกัน ไม่ยินดีพอใจ แต่เหตุใดที่อยู่ในศีรษะจึงถือว่าสวยงาม เพราะเราไม่ได้พิจารณา มันงอกขึ้นจากน้ำเน่า น้ำเหลือง ไม่ใช่มันงอกขึ้นด้วยลำพังของมัน มันเกิดขึ้นสวยงาม ได้ก็เหมือนกันกับหญ้า ที่มีน้ำมีปุ๋ย มันถึงงอกขึ้นได้ ถ้าหากไม่มี น้ำมีปุ๋ย มันงอกขึ้นไม่ได้ หญ้ามันจะสวยงามขึ้นก็เพราะอาศัย น้ำ อาศัยปุ๋ย อาศัยดิน

ผมของเราก็ทำนองเดียวกัน เล็บ ฟันของเราก็อย่างนั้น ไม่ใช่ว่ามันเป็นของสะอาดสวยงาม ลองดูว่าฟันคนนั้นมันสวย เหลือเกิน เมื่อเคี้ยวถอนออกมา หากมันสวยงามมันงาม มันมีคุณค่า

มีสาระจริงจัง เอาให้เราอม เราจะอมได้มัย อดไม่ได้ เพราะมันเป็นของสกปรก ของที่ไม่สมควร เราต้องพิจารณาอย่างนั้น เพื่อจะให้จิตของเราท่านไม่ให้เกิดราคะตัณหา ไม่ให้มันหมายความว่า เป็นชายเป็นหญิง เป็นหนุ่มเป็นสาว สวยงามอย่างนั้นอย่างนี้

ถ้าหากจิตใจรู้เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น มันปล่อย มันวาง มันไม่ยึดไม่ถือ ไม่กำหนด ไม่ยินดี ไม่เพลิดไม่เพลिन คนไม่มีหนัง จะนั่งจะนอน จะยืนจะเดินอยู่สถานที่ใด มีคนๆใดพอใจชอบใจ ว่าคนนี่ไม่มีหนัง มีแต่เนื้อ น่าจูบ น่ากอดเอาเหลือเกิน มีมัย ไม่มี ไม่มีใครยินดี ยังเป็นแผลนิดหน่อยเท่านั้นเค้าก็ยังไม่พอใจกัน รับประทานอาหาร นี่เรื่องของกายเรามันเป็นอย่างนั้น

ทุกท่านทุกคนมันเป็นเหมือนกัน ในกายนี้มีแต่ของปฏิกูล ไม่ว่าจะไรทั้งหมด ตกหล่นออกมาไม่น่าดูน่าชมทั้งนั้น ทำไมไม่พิจารณากัน ทำไมไปเกิดความกำหนัด ไปเกิดความยินดีชอบใจ ติดข้อง นี่เป็นเรื่องทุกคนที่จะสนใจของตน พิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงแล้วจะไม่เพลิดเพลिनมัวเมา จิตใจจะไม่เร่าร้อน เพราะกิเลสแผดเผา

กายอันนี้ไม่มีความหมายอะไร ถ้าหากใจรู้เท่าเพียงอย่าง  
เดียวเท่านั้น มันหมดความหมาย ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีอะไรที่  
จะเป็นเรื่องที่ใจลุ่มหลง เพราะสิ่งเหล่านี้อาศัยจิตที่ไม่รู้เท่า  
เข้าถึงความจริงเท่านั้น จึงเกิดความกำหนัดยินดียึดถือกัน ถ้า  
หากจิตเข้าถึงความจริงแล้ว พิจารณารู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว ทุก  
คนมันเหมือนกัน เราอย่างไรเค้าอย่างนั้น เมื่อรู้เรื่องของตัวทั่วถึง  
แล้ว ก็รู้เรื่องของโลกทั่วถึงหมด อดีตอนาคตเหมือนกัน

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ ขึ้นชื่อว่าความเกิดแล้ว มันเกิดมาแล้วมัน  
เป็นอย่างไร ก็ทราบ เรื่องของความเกิดให้ทุกข์หรือให้สุข มันก็  
ทราบ ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่เกิดทุกข์เกิดภัยอะไร พอมีแต่จิต ไม่มี  
เคยมีโรงพยาบาลจิต ว่าไปรักษาจิต รักษาใจ เป็นไข้เป็นหนาว  
อย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่เรื่องของกาย จิตจริงๆถ้าหากไม่มาเกาะ  
เกี่ยวกับเรื่องของกายแล้ว มันไม่เกิดทุกข์ คนไม่เกิดจึงไม่ตาย นี่  
มันเกิดแล้ว มันมีทุกข์ ทุกข์เพราะความร้อนความหนาว ทุกข์  
เพราะความหิวความกระหาย ทุกข์เพราะความอยากต่างๆ  
นานา โรคภัยไข้เจ็บก็เพราะอาศัยความเกิด มันจึงมีขึ้น ไม่ว่าจะ

โรคอะไรทั้งหมด ถ้าไม่มีกายแล้ว มันไม่มีที่ตั้งที่เกาะ เรื่องของโลก โลกไม่มีในจิต ถ้าหากเราพิจารณาเรื่องของจิตบริสุทธิ์แล้ว มันเบื่อหน่าย ไม่อยากจะมาเกิดมาตายอีก เพราะเกิดเมื่อไร ก็แก่ ก็เจ็บ ก็ตายอยู่อย่างนั้น ได้อะไรกันการเกิดของเรา ไม่มีได้อะไร มีแต่หลงไหล ว่าอันนั้นของเรา อันนี้ของเรา เปล่าเค้าไม่ทราบทั้งนั้น เราจะยินดีพอใจกับเค้า เค้าก็ไม่ยินดีกับเรา เราจะจากเค้าไป เค้าก็ไม่เสียใจ เราชักใคร่เขา เขาก็ไม่รักใคร่เรา เรื่องทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะตั้งแต่ของวัตถุที่เราหึงหวงหามา กายของเราก็เป็นทำนองเดียวกัน

นี่คือการพิจารณาเข้าถึงของทุกสิ่งมันเป็นอย่างนั้น มันเลยไม่หลงตัวของตัวเอง เมื่อไม่หลงตัวของตัวเองก็ไม่หลงเรื่องของโลก โลกมันเป็นอย่างไร ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน เห็นตามเป็นจริงทุกสิ่งทุกอันไปแล้ว มันไม่หลง มันสะดวง มันสบาย นี่คือการแก้จิตแก้ใจของตน แต่ที่จะไปเห็นไปเป็นอย่างนั้นไม่ใช่ว่าจะคิดเดาเอาเท่านั้น ต้องอาศัยการกำหนดจิตให้สงบ คือมีสมาธิ ความหนักแน่นของใจ เพียงแต่จะเอาปัญญาไปพิจารณา

รวบรวมเอาเท่านั้น มันไม่ตกไม่ขาด มันไม่หลุดไม่ผันเรื่องจิตใจ  
ของคน พูดได้เพราะปากเค้ามี่ จำได้เพราะสัญญาเค้ามี่ แต่  
จิตใจของเค้าจริงจังเป็นอย่างไรนั้น มันพอทราบได้ เมื่อมีอะไร  
มากระทบเข้า จิตใจของเขาถ้าหากรู้เห็นเป็นจริงอย่างไร เค้าวุด  
ออกไปด้วยอรรถด้วยธรรมถึงขั้นที่สุดวิมุติก็ตาม เมื่อสิ่งต่างๆ  
นานาซึ่งโลกสมมุติมีอยู่มากกระทบเข้า หน้าตากิริยาท่าทีของเขา  
ถ้าหากเขาหมดจดภายในจริงจัง จะมีอะไรแสดงออกให้โลกเค้า  
เห็น สงบระงับ แต่พูดได้จำได้สอนได้ จิตใจภายในกิเลสตัณหา  
มานะทิฐิยังมีในใจ ไม่เป็นอย่างนั้น พอกระทบกับอะไรเข้าก็แดง  
ขึ้นมา ให้คนอื่นเค้าเห็นเรื่องกิเลสตัณหาว่ายังอยู่ ตัวของเราเอง  
ก็รู้ก็เข้าใจว่าจิตมันหงุดหงิด มันไม่พอใจ หรือจิตมันกำหนดยินดี  
อย่างนั้นอย่างนี้

ฉะนั้นการปฏิบัติจิตจึงจะต้องกำหนดให้จิตของตัวรวมลง  
ไปสู่ความสงบเสียก่อน เมื่อจิตรวม จิตนิ่งมีกำลัง พอถอนขึ้นมา  
จากนั้นจะมีกำลังปัญญาพิจารณาอะไร เห็นตามเป็นจริงได้ ละ

ได้ถอนได้ หากจิตไม่มีสมาธิ ไม่มีความสะดวก พิจารณาไป มัน  
ถอนไม่ได้ คือกำลังไม่พอ

ฉะนั้นศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นเรื่องศาสนา พุทธศาสนา  
สอนศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นเบื้องต้นทุกคนมีด้วยอำนาจที่  
รักษาเอา ไม่ใช่ไปขอจากพระเจ้าพระสงฆ์จะเป็นศีล รักษากาย  
รักษาวาจา ไม่ให้ไปขอจากพระเจ้าพระสงฆ์จะเป็นศีล รักษากาย  
รักษาวาจา ไม่ให้ไปทำชั่วทำเสียต่างๆ สิ่งที่เป็นทุกข์เป็นโทษไม่  
ไปทำ ทำกาย ทำวาจา ให้ปกติ ก็ได้ชื่อว่า เป็นศีล สิ่งใดที่ชั่วที่  
เสียพยายามวิรัติงดเว้น ถ้าทำไป ตัวเองก็ไม่สบายใจ คนอื่นเห็น  
เค้าก็ตำหนิติเตียน นี่คือทางชั่วทางเสีย ไม่ควรทำ

จิตที่จะรักษาศีล รักษากายรักษาใจได้ ก็อาศัยมีความ  
ละอายต่อบาป กลัวต่อบาป ทำลงไปบาปคือความชั่ว บาปคือ  
ความเดือดร้อน คนที่ทำชั่วทำเสีย ตัวเองก็เดือดร้อน คนอื่นสัตว์  
อื่นก็เดือดร้อน คิดถึงอกเขาอกเรา เราชักเราชอบความสุขความ  
สบาย สงวนในชีวิตของเราอย่างไร ก็ไม่ควรไปทำชีวิตของคนอื่น  
สัตว์อื่น ให้เขาได้รับทุกข์ลำบาก สมบัติพัสดุสถานข้าวของที่เราหา  
มาได้ เราหึงหวงอย่างไร ถ้าเราไปลักไปขโมยของคนอื่น ไปหยิบ

ไปเอาของคนอื่น เค้าก็มีความเสียใจเช่นเดียวกับเรา เมื่อเรารู้  
เรื่องใจของเรา รักสงวนตัวของเราอย่างไร คนอื่นสัตว์อื่นทั่วไป  
เค้าก็อย่างนั้น มันก็รักษาได้ ละอายที่จะไปทำ กลัวกรรมที่เราไป  
ทำแล้ว จะเกิดทุกข์เกิดโทษแก่ตัวของตัว นี่ก็คือศีล

ศีลเป็นเรื่องสำคัญข้อต้น มนุษย์เราที่วุ่นวายกังวลเดือดร้อน  
อยู่ทั่วโลก ไม่ว่าจะประเทศใดชาติใด ก็เพราะอาศัยคนที่  
ทุศีล คนไม่รักษาศีล ถ้าหากทุกคนรักษาศีล เว้นข้อที่  
พระพุทธเจ้าห้าม ไม่ไปทำชั่ว ไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ลัก  
ไม่ขโมยกัน ไม่ประพฤตินอกอกนอกใจกัน ไม่กล่าวคำเท็จ  
หลอกลวง ส่อเสียดยุยงกันต่าง ๆ นานา มันจะเป็นอย่างไรโลกอัน  
นี้ กฎหมายที่มีอยู่ทุกวันนี้ก็ออกไปจากศีลที่พระพุทธเจ้าทรง  
บัญญัติเอาไว้ ไม่ใช่ไปจากที่อื่น คนมีศีลอยู่สถานที่ใด โลกก็สงบ  
ไม่ก่อกรวนวุ่นวาย คนไม่มีศีลเพียงคนสองคนอยู่ในสถานที่ใด ก็  
จะทำให้เป็นพิษเป็นภัยในที่นั้น เหมือนกันกับโรค จะไปเกิดใน  
แข้งในขา ในหูในตาเท่านั้น ส่วนใหญ่ยังดีอยู่ แต่ส่วนที่เป็นโรค  
มันมี มันก็ทำให้ส่วนใหญ่หวั่นไหวเป็นทุกข์ไปตามกัน คนที่ไม่มี

ศิลปินทำนองนั้น ไปอยู่ในสถานที่ใดเป็นภัยอันตรายต่อหมู่ ต่อ  
คณะ ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ ฉะนั้นท่านจึงสอนให้พากัน  
รักษา

เมื่อศิลปินร้อยเรียงดีงามแล้ว จิตใจก็ไม่หวั่นไหว คิดไปในทาง  
ชั่วทางเสียต่างๆ เลยเกิดมีจิตที่ตั้งมั่น เราจะบริกรรมทำสมาธิก็  
รวมได้ สะดวกสบาย สมาธิคือความตั้งมั่นของใจ ความรวมของ  
ใจ ใครที่ยังไม่เคยเป็นเคยเห็น ได้ยินแต่ชื่อก็ฟังทำเอา ไม่ใช่คน  
อื่นจะมาทำให้ กำหนดใจให้สงบ มาลงมารวมมันเป็นอย่างไร  
ความฟุ้งปรุงของเรา เคยฟุ้ง เคยปรุงอยู่ตลอดเวลา เมื่อมันรวม  
ลงไปมันเป็นอย่างไร เราก็ทราบ เหมือนอาหารที่เราไม่เคย  
รับประทาน รสมันเป็นอย่างไร พอไปถึงปากถึงลิ้นของเราเท่านั้น  
ก็ทราบว่ารสนี้เป็นอย่างไร นี่จิตที่เป็นสมาธิ จิตลง  
รวมก็ทำนองเดียวกัน มันปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างรวมลงเป็นหนึ่ง  
ไม่ได้เกี่ยวเกาะกับอารมณ์สัญญาอะไร กายมันก็ไม่มี  
ความหมายอะไร ว่ามันนั่ง มันยืน มันหลับ มันนอน หรือมันอยู่  
สถานที่ใด ไม่ไปเคยไปคิด ไปปรุง ไปเกาะไปเกี่ยว ถ้ายังเกาะ

เกี่ยว ฟุ้งปรุงอยู่อย่างนั้นก็คือมันไม่รวม มันไม่สงบ มันสงบ  
จริงจัง มันปล่อยปลະละเลยไปหมด สัญญาอารมณ์ทั้งหมด

เมื่อมันเป็นอยู่อย่างนั้น จะนั่งอยู่ที่วันก็คืนสัญญา เวทนา  
มันดับไป คือไม่มีความหมายในการในเวลาว่าเรานั่งนานขนาด  
นั้น นั่งนานขนาดนี้ ไม่ได้มาหมายความว่ากายเรามี พอมันรวมเป็น  
อันเดียวอยู่อย่างนั้น นิ่ง รู้อยู่ที่นั่น มันสุขมันสบายขนาดไหน  
จะนั่งนานมันก็ไม่ยียดว่ากาลนั้นมันผ่านมานานแล้ว มันไม่ได้ยียด  
มันเป็น อกาลิโก คือไม่มีกาล ถ้าหากมันไม่ถอนขึ้น จะนั่งนาน  
ขนาดไหน มันก็ไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว นี่คือจิตรวม มัน  
เบาหมด มันสบายหมด แต่เราไม่เห็นไม่เป็นก็เกิดสงสัยว่ามันจะ  
เป็นอย่างไร เมื่อสงสัยก็พากันทำ ให้ตัวของตัวเองเห็นเป็น เมื่อ  
เห็นเมื่อเป็นแล้ว ความสงสัยก็ตกไปหายไป

ศาสนามรรคผลจะมีอยู่เมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามอรรถ  
ตามธรรมะ ไม่ใช่ศาสนาว่างไป พระพุทธเจ้าสาวกหอบหิ้ว  
หาบหามมรรคผลหนี มันยังคงมี ผู้ประพฤติปฏิบัติศาสนาทำนรู้  
ทำนเห็น ใครจะปฏิเสธขนาดไหนว่าศาสนาหมดมรรคผลไป

ท่านก็ไม่หวั่นไหว เชื่อตามลมปาก เพราะท่านเห็นท่านเป็นใน  
การประพฤติปฏิบัติของท่าน ฉะนั้นพวกเราท่านที่อุทิศสํา  
พยายามเกิดมาเป็นมนุษย์ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็ควร  
ทุกคนจะสนใจรักษาอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ หาก  
ต้องการความสุขความสบายทางใจ ไม่มีอะไรในโลกที่จะสุขจะ  
สบายจะประเสริฐวิเศษเท่ากับจิตของตนที่หมดกิเลสตัณหา  
พระพุทธเจ้าที่ปล่อยปละละวางราชสมบัติบริษัทบริวารต่างๆ ก็  
เพราะท่านเห็นท่านเป็นในจิตใจของท่าน ดีเด่นประเสริฐวิเศษ  
ท่านละไปได้ ถอนไปได้เรื่องโลกทั้งหลายเค้าติดเค้าข้องกัน ไม่  
หลงไหลใฝ่ฝันในเรื่องต่างๆที่โลกสมมุติ ท่านเห็นความบริสุทธิ์  
ของท่านภายใน จิตใจของท่านเบิกบาน พุทฺธะคือผู้รู้ รู้อยู่  
ตลอดเวลา ไม่ได้หลงไหลใฝ่ฝัน แสวงหาอะไร ว่าจะมีความดี  
วิเศษไปกว่านั้น เพราะใจของท่านถึงวิมุตติ ถึงที่สุด เบิกบานไม่  
ห่อเหี่ยว ตื่น ไม่หลับไม่หลง

นี่คือพระพุทธเจ้าผู้นำศาสนา นำธรรมะมาสอนโลก ท่านดี  
ท่านวิเศษอย่างนั้น ไม่มีกิเลสตัณหาอะไรที่จะไปก่อกวนจิตใจ

ของท่าน ธรรมะของท่านจึงเป็นเรื่องที่ควรพิศุจน์ได้ ไม่ล้าสมัย  
ไม่เสียหายไปตามกาลตามเวลา พวกเราท่านพึงพากันหมั่นพิจารณา  
พิจารณา อบรมศึกษากำหนดจิตใจของตน ความสุขนั้นมันมีอยู่  
ภายใน คือมีอยู่ในใจของเรา ถ้าใจของเราสุขแล้ว จะนั่ง จะยืน  
จะเดิน จะหลับ จะนอนก็สุข สิ่งอื่นจะอดอยากยากจนมันเป็น  
ธรรมดา เรื่องของโลก แต่จิตใจที่รู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว ไม่ได้  
หวั่นไหวไปตามเรื่องเหล่านั้น จิตใจของท่านคงเส้นคงวา ไม่มี  
อะไรที่จะไปเกี่ยวข้องให้เกิดกิเลสตัณหา เกิดความอยากอีก มี  
ความสงบพอตัว จะเอาอะไรไปเพิ่มอีก เพิ่มไม่ได้ จะเอาอะไร  
ออกไป ไม่มีการบกพร่องเสียหาย คือจิตของท่านบริสุทธิ์ เรา  
อยากเห็นอยากเป็นอย่างนั้น ก็พากันประพฤติปฏิบัติศึกษาพิจารณา  
พิจารณา

กายของเราเป็นโรงเรียนอันหนึ่งซึ่งจะควรศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ  
ใจความเป็นจริงของมัน หลงตัวของตัวก็หลงโลก ถ้ารู้ตัวของตัว  
ก็รู้ทั่วโลก จึงควรศึกษาพิจารณาภายใน อะไรมันเป็นของจริง  
ยังยืน เป็นของจริงจิ่งแน่นอน โลกขนาดไหน ได้อะไรไปมัย ตาย

ไป เห็นเค้าหอบเค้าหามอะไรไป หาบ คนที่กรรมสิทธิ์ในสิ่งนั้นสิ่ง  
นี้ ตายไปแล้วเค้าจะมีกรรมสิทธิ์ ยังหอบหิ้วหามหามไปได้ โลก  
อันนี้ก็ไม่มีที่อยู่ที่อาศัย เพราะแผ่นดินอันนี้เคยมีคนเกิดคนตาย  
มานับล้านไม่ได้ พอมีกรรมสิทธิ์มีเจ้าของอยู่ทุกแห่งทุกหนไป  
เมื่อเค้าตายไป เค้าหอบหิ้วหามหามไป เรายังไม่มีที่อยู่ที่อาศัย นี่  
ไม่เป็นอย่างนั้น จะหลงไหลขนาดไหน มันก็หอบก็หิ้วก็หามก็  
หามไปไม่ได้ จะหลงไหลไปทำไม สอนใจของตัวให้รู้ ให้เข้าใจ  
และเห็นจริงอย่างนั้น ไปเพลิดเพลิมัวเมาใฝ่ฝัน ทำจิตให้สงบ  
ทำจิตให้เยือกเย็น

อย่าไปเห็นสิ่งอื่นว่าเป็นของวิเศษประเสริฐกว่าจิต ผู้ที่  
ประพฤติปฏิบัติกำหนดจิตของตัว ศึกษาจิตของตัว สรรวมจิต  
ของตัว คนนั้นแหละจะเข้าถึงความสุขอันแน่นอน ไม่มีความสุข  
ใดในโลกที่จะประเสริฐวิเศษไปกว่า ฉะนั้นเราท่านที่มาบวชใน  
ศาสนาก็ดี หรือที่มีโอกาสเวลามาพักภาวนาก็ดี พึงทำจิตทำใจ  
ของตนให้สงบระงับ เพราะไม่มีอะไร ใครเป็นรูปเสียงเรื่องราว  
ต่างๆ มันสงบไปหมด ถ้าจิตของเราสงบ จิตของเราไม่สงบ

เท่านั้นทั้งๆที่อยู่ในที่วิเวกสงบ แต่มันก็คิดปรุงไปอย่างนั้น คิด  
ปรุงไปอย่างนี้ก็เลยไม่มีวันเวลาสงบให้ เดียวนี้เรามาทำความ  
สงบของใจ การคิดไปเราเคยคิดอยู่แล้ว สถานที่เหมาะนี้ไม่มีรูป  
เสียงภัยเวรอะไรจะมาก่อกวน ให้ใจฟุ้งคิดติดตามเรื่องต่างๆ  
ทำไมไม่หักห้ามเอาไว้ ปล่อยให้มันไปเท่าไรมันก็ยิ่งห่างไกลจาก  
ความสงบ จากอรรถจากธรรม

กำหนดเอาไว้ เฟ่งพินิจพิจารณาให้จิตอยู่ จิตหยุด จิตจะ  
ได้รับความสงบ จิตจะได้รับความสบาย นี่การฝึกจิต การภาวนา  
คือการละอารมณ์สัญญาต่างๆ ซึ่งเป็นทางจะนำไปเพื่อความ  
วุ่นวายเดือดร้อน พวกนี้กำหนด พวกนี้พินิจพิจารณา พวกนี้  
ศึกษา ความรู้มีมากขนาดไหน ถ้าใจไม่รู้เห็นอรรถธรรมตามเป็น  
จริงแล้ว มันก็แก้ไขกิเลสตัณหาให้ส่งออกไปไม่ได้ ย่อมเกิดทิฐิ  
มานะว่าเรารู้ เราฉลาดอย่างนั้นอย่างนี้ เค้ามานดูหมิ่นนินทาไม่ได้  
แต่กิเลสตัณหาของตัวเองเป็นอย่างไร มันตกไปมัย ถ้ามันไม่ตก  
ไป ความรู้ของเราก็ปลอม รู้...ทำไมรักษาตัวไม่ได้ โลกยังมี  
โกรธยังมี หลงยังมี มันรู้อะไร รู้อย่างนั้น รู้แบบนี้สัตว์มันก็รู้ได้

มันไม่มีอะไรสงบสบายให้ ถ้ามันรู้จริง สิ่งเหล่านั้นตกไป ใจมัน  
สงบ ใจมันเยือกเย็น ใจมันสบาย

นี่คือการรู้ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราเองเห็นผลสงบ  
สบายในตน ไม่ต้องให้บุคคลผู้อื่นเอาไปประกาศนียบัตรว่าเรา  
สอบได้ ชั้นโสดา สกิทาคา อนาคา อรหัตต์ แต่ผู้ประพฤติปฏิบัติ  
ทำนรู้เองเห็นเอง ไปประกาศนั้น เขียนติดหน้าผากไว้ที่ไหนแต่  
จิตใจมันไม่เป็นให้ จะได้มาเป็นหอกเป็นหักมันก็ไม่มีอะไรมี  
คุณค่าสาระให้ สอบได้นักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก มหา  
เปรียญ แต่กิเลสตัณhamันก็เหยียบย่ำทำลายจิตใจของเขา  
ได้รับความเดือดร้อนวุ่นวาย ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ถ้า  
หากมันสงบภายใน จิตใจมันรู้เห็นตามเป็นจริง ถึงจะพูดไม่ได้  
ไม่มีประกาศนียบัตรอะไร ใจของท่านก็สุข ก็เยือกเย็น ก็สบาย

ขอทุกคนจงนำไปพิจารณาพิจารณาศึกษาทำจิตทำใจของตนให้  
สงบระงับ ก็ได้รับความสุขความเจริญ การอธิบายธรรมะเห็นว่า  
พอสมควร เสียเวลา เอวัง

ที่มา: <https://youtu.be/PyLCJm4SICM>