

เข้าถึงพระไตรลักษณ์

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญฐานิโย)

นับตั้งแต่วันที่เราก่อปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา เจริญเติบโตขึ้นมาจนครบกำหนดคลอดออกมา จนกระทั่งเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่ อันนี้เป็นการเริ่มต้นของชีวิต ในเมื่อเจริญขึ้นอย่างเต็มที่แล้ว สภาพร่างกายและจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไป มีแนวโน้มไปในทางที่เรียกว่าแก่

ความแก่นั่นคือวันเดือนปีข้างแรม เราส่วนมากชีวิตอยู่ในวัยแรมกันทั้งนั้น และผู้เกิดมาสุดท้ายภายหลัง แม้ว่าเราจะยังมีอายุน้อย ชีวิตยังหนุ่มยังสาว อยู่ในระยะที่กำลังเจริญขึ้น แต่พอเจริญขึ้นเต็มที่แล้วก็ต้องเดินตามรอยของผู้เกิดก่อนไป

ดังนั้น อันนี้ก็เป็นแนวทางให้เราได้ออกคิดเป็นการพิจารณาชีวิตของเรา พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดาจะพ้นความเจ็บไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาจะพ้นความตายไปไม่ได้ อันนี้คือความเป็นไปแห่งวิถีชีวิตของเรา

นอกจากนั้น ยังสอนให้เราพิจารณาให้รู้ว่า ที่เราได้ชีวิตมานี้เป็นมาด้วยกฎของกรรม ท่านจึงได้พิจารณาว่า กัมมัตถะ โภคะ เรามีกรรมเป็นของของตน กัมมะทายาทอ มีกรรมเป็นผู้ให้ผล กัมมะพันธู มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กัมมะปะฏิสะระโณ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย แล้วก็ให้ทำจิตใจยอมรับว่า เราจะทำกรรมอันใดไว้อย่างไรย่อมได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน

อันนี้เป็นวิถีทางที่ให้เราพิจารณาเพื่อกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้มีความไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย คนที่เกิดมามีชีวิตอยู่ด้วยความประมาท แม้จะมีอายุยืนตั้งร้อยปี ก็ยังสู้บุคคลผู้เกิดมามีอายุเพียงวันเดียวแต่เต็มไปด้วยความไม่ประมาทไม่ได้

ดังนั้น บรรดาญาติโยม พุทธบริษัททั้งหลาย ตลอดทั้งพระภิกษุสงฆ์สามเณร ในเมื่อถึงวันธรรมสวนะเช่นนี้ เราก็สละเวลามาประชุมกันเพื่อบำเพ็ญกรณียกิจอันเป็นกุศล เรามีกาย มีวาจา และมีใจเป็นสมบัติของเราเอง กาย วาจา และใจเป็นที่เกิดของบุญของกุศล บุญกุศลที่เราจะพึงทำนั้น คือ

๑. การให้ทาน

๒. การรักษาศีล

๓. การเจริญภาวนา

ท่านั่ง เม ประวิสุทธิ ท่านที่เราให้เป็นท่านที่บริสุทธิ์ แต่ท่านทั้งหลายมักจะเข้าใจว่าการให้ท่านนี้เราจะต้องมีวัสดุสิ่งของเป็นเครื่องสละ อันนั้นก็เป็นการถูกต้อง แต่ถ้าหากจะเข้าใจว่าการให้ท่านคือ การสละสิ่งของอันเป็นสมบัติส่วนตัวเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่นโดยถ่ายเดียว นั้น เรายังเข้าใจแคบในคำว่า การให้

เช่นอย่างท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ลงไปแล้วนั้นแหละ ได้ชื่อว่าเป็น การให้ ให้อภัยทานคือการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก อันนี้ชื่อว่าเป็นการให้อภัยทาน

ญาติโยมทั้งหลายสละเวลามาทำบุญสุนทานกันในวัด ก็ได้ชื่อว่าให้ ก็คือสละเวลามาเฝ้าพระพุทธเจ้าคือพระพุทธรูปในวัด ให้เวลามาเพื่อได้ทัศนะ คือได้เห็นพระภิกษุสงฆ์ สามเณรผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันนี้ก็ได้อีกชื่อว่าการให้ เรียกว่าการให้ทานเหมือนกัน

การรักษาศีล ท่านทั้งหลายก็ได้สมาทานมาแล้ว ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีฝึกหัดละความชั่วทางกาย ทางวาจา ความชั่วที่เราจะตั้งใจละเอาได้นั้นคือความชั่วที่เราจะพึงละเมิดด้วยกายด้วยวาจา แต่ส่วนเรื่องใจนั้นเรายังละไม่ได้ก่อน

ดังนั้นเราจึงมายึดหลักแห่งการละความชั่วด้วยการสมาทานศีลตามชั้นภูมิของตนเอง คฤหัสถ์ทั่วไปมีศีล ๕ เป็นข้อปฏิบัติก็ได้ชื่อว่าละความชั่ว ๕ ข้อ ผู้สมาทานศีล ๘ ก็ได้ละความชั่ว ๘ ข้อ ผู้มีศีล ๑๐ ก็ได้ละความชั่ว ๑๐ ผู้มีศีล ๒๒๗ ก็ได้ละความชั่ว ๒๒๗ ข้อ ซึ่งเป็นไปโดยเจตนาและความตั้งใจ ว่าเราจะละ เรามาฝึกหัดละความชั่วดังกล่าวแล้ว จนเกิดความคล่องตัว เกิดความชำนาญ มีเจตนาอันแน่วแน่ ว่าเราจะละความชั่วอันนั้นจริง ๆ โดยไม่กลับกลอกเสื่อมคลาย อันนี้ได้อีกชื่อว่าเป็น การตั้งใจละความชั่ว ตามพุทธดำรัสที่ท่านสอนว่า

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง การไม่ทำบาปทั้งปวงก็หมายถึงว่าการงดเว้นตามศีลสิกขาบทที่เราสมาทานมาแล้วนั้น

ท่านผู้ได้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ตามขั้นตามภูมิของตนได้ชื่อว่าเป็นผู้ละความชั่วได้โดยเจตนา คือ ความตั้งใจในขั้นแรก ๆ เราก็ตั้งใจจดทน ๆ ตั้งใจละเอา บางทีก็ขาดตกบกพร่องบ้าง แต่เราก็พากเพียรพยายามที่จะปฏิบัติให้ได้ จนกลายเป็นศีลอันบริสุทธิ์

เป็นอธิศีล ศีลที่เกิดขึ้นในจิตในใจของเรานั้นหนัก ๆ เราจะได้ตั้งเจตนา ที่จะละสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น แต่หากว่าการปฏิบัติของเรานั้นมันเป็นไปเพื่อความละเป็นไปเพื่อความมดเว้นเองโดยอัตโนมัติ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลอันบริสุทธิ์และได้ละความชั่วโดยเจตนา โดยสมบูรณ์

ท่านทั้งหลายได้สมาทานศีลตามขั้นตามภูมิของตนแล้ว ขอทุกท่านจงได้โปรดทำความเข้าใจว่า เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ประวิสุทธิธัมม เม สีสัง ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ประวิสุทธิโธ อะหัง ภันเต ประวิสุทธิโธติ มัง พุทธิโธ ชัมโม สังโฆ ชาเรตุ ข้าพเจ้ามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ นี่คือความบริสุทธิ์แห่งศีล

เพื่อเป็นอุบายวิธีการที่จะปลูกฝังเจตนาให้มั่นคงในการละความชั่วสมเด็จพระเจ้าผู้มีพระภาคเจ้า จึงทรงสอนให้เราบำเพ็ญสมาธิภาวนา การบำเพ็ญสมาธิภาวนาเป็นบุญกิริยาวัตถุอันหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนา บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน เรียกว่า ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล เรียกว่า ศีลมัย ดังนั้น ณ โอกาสนี้ ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจกำหนดจิตบริกรรมภาวนา

การบริกรรมภาวนานั้น เป็นอุบายวิธีการทำจิตให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อย่างแนบเนียน เมื่อท่านผู้ใดบำเพ็ญสมาธิด้วยบริกรรมภาวนาให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ อธิปนาสมาธิลงไปแล้ว สภาพจิตจะกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เมื่อท่านทั้งหลายทำจิตให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึง พระไตรสรณคมน์ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างแท้จริง เป็นอันว่าได้พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

เมื่อได้พระพุทธเจ้า คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไว้ในจิตในใจแล้ว การทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้น ก็ได้ชื่อว่าได้พระธรรมเป็นสรณะ

ความที่มีสติสัมปชัญญะสังวรระวังตั้งใจว่า เราจะละความชั่ว ประพฤติแต่ความดี อยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้พระสงฆ์เป็นสรณะนี้เป็นอุบายวิธีทำจิตทำใจให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ

ดังนั้น ณ โอกาสนี้จึงขอเชิญท่านทั้งหลายกำหนดจิตบริกรรมภาวนา หรือพิจารณา อันใดอันหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตที่ท่านเคยคล่องตัวและเคยพิจารณาแล้ว จนกว่าจิต จะสงบลงมีสมาธิอันประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อเราสามารถ ทำสมาธิจิตให้เป็นวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา นั่นคือสมาธิเบื้องต้นได้เกิดขึ้นกับจิตของ เราแล้ว

จิตที่มีสมาธิที่ประกอบด้วยวิตกนั้นเป็นอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น ท่านกำลังบริกรรม ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ อยู่ พอบริกรรมภาวนาไปแล้ว จิตของท่านบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ รั้งไม่อยู่ นั่นเรียกว่าจิตได้วิตก

คือไม่ต้องตั้งใจจะบริกรรมภาวนา แต่จิตก็ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เอง และพร้อม ๆ กัน นั่นก็มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตที่บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ อันนี้จิตได้วิตก วิจารณ์ในขั้นต้น

ในบางครั้งเราอาจจะภาวนาพุทโธ ๆ ๆ พอจิตหยุดบริกรรมภาวนาพุทโธ จิตไปนิ่ง สว่างอยู่ อันนั้นจิตก็มีวิตก คือวิตกถึงความสว่างที่มีอยู่ในจิต แล้วก็สติสัมปชัญญะรู้ พร้อมอยู่ที่จิต ในขณะที่จิตมีความสงบ นิ่ง สว่างอยู่นั้น จิตกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ขึ้นมา พร้อมกันนั้นก็มีปีติ มีความสุข และมีความสงบ ได้ชื่อว่าได้สมาธิในขั้นต้น

นักภาวนาทั้งหลายอย่าไปกลัวสมาธิ ครูบาอาจารย์ของเราสอนให้ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แต่ในบางครั้งเราลืมไป เราไม่เชื่อครูบาอาจารย์ บางทีเราก็ไปเชื่อบุคคลที่ภาวนาไม่ เป็น บางทีเขาจะกล่าวว่า ภาวนาพุทโธ จิตมันจะไปนิ่ง ดิถิความสงบ เป็นสมณะ ไม่ถึง วิปัสสนา อันนี้อย่าไปเชื่อ ครูบาอาจารย์ของเราได้ทำมาแล้ว

ภาวนาพุทโธเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แม้ในปัจจุบันนี้ก็มีหลักฐานพยาน บางท่าน ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แล้วจิตสงบนิ่ง สว่าง มีปีติ มีความสุข มีความสงบ จนกระทั่งตัวหาย ไม่ปรากฏว่ามีตัวมีตนมีร่างกายปรากฏ มีแต่จิตดวงเดียวสงบ สว่างไสว นิ่งลูกโพล่งอยู่ เหมือนกับไปลูกอยู่ในใจ

บางทีผู้ที่ไม่รู้เรื่องของสมาธิอย่างละเอียดพอ จิตสงบลงไปสว่างโพล่งขึ้นแล้ว ก็ เกิดตกใจว่า ทำไมจิตของคนเรานั้นจึงลุกเป็นไฟขึ้นมาได้ มันเป็นอย่างนั้นก็มิ

ในเมื่อจิตมีความสงบนิ่ง ๆ ๆ สว่าง บ่อย ๆ ๆ เข้า สมาธิคือความสงบจิตนั้น เป็น พื้นฐานให้เกิดปัญญา ความสงบของจิตทำให้จิตมีพลังงาน ทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ

เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะ แม้มันจะอยู่ในความสงบลึกละเอียดสักปานใดก็ตาม แต่เมื่อมันออกจากสมาธิ ออกจากความสงบมาแล้ว มันจะมีความคิดเกิดขึ้น ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นแหละคือปัญญา

ถ้าหากเรามีสติตามรู้ทันความคิด อยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ เรียกว่าปัญญาเกิดจากสมาธิ ถ้าหากขณะใดที่เรามีสติตามรู้ไม่ทันจิตก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน

จริงอยู่ ในขณะที่จิตสงบนิ่ง ภายไม่ปรากฏ ความรู้สึกนึกคิดอื่น ๆ มันจะไม่มี มีแต่จิตสงบ นิ่ง สว่างอยู่เฉย ๆ แต่เมื่อจิตเลิกจากความสงบนิ่ง สว่าง แล้วถอนออกมา พอรู้ว่ามีกายเท่านั้นแล้วจิตมันก็จะเกิดความคิดผุด ๆ ผุดขึ้นมา นี่ปัญญาเกิดขึ้นแล้วนะเกิดขึ้นตอนนี้

ตอนที่จิตสงบนิ่ง เยียบ สว่างจนไม่มีตัว นั่นปัญญามันไม่เกิดจริง แต่เราสามารถที่จะมีปัญญารู้ได้ เมื่อเราออกจากสมาธิมา ว่านี่คือสมาธิ และเราจะรู้ว่านี่เราภาวนาได้สมาธิ นี่จิตของเราถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้วนี่จิตของเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว นี่คุณธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธรูปเกิดขึ้นในจิตในใจของเราแล้ว นี่คือปัญญาที่จะเกิดจากสมาธิ

ถ้าหากว่าสมาธิไม่เกิดอย่างนี้เราก็ไม่รู้เช่นนั้น เมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิเช่นนั้นจิตมีความคิดเกิดขึ้นเมื่อใด สติสัมปชัญญะจะตามรู้ความคิดนั้นทันที เพราะอาศัยพลังแห่งความสงบ อันนั้นเป็นแนวทาง

ดังนั้น ท่านผู้ภาวนาทั้งหลายอย่าไปกลัว กลัวว่าจิตมันจะสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่มีทางมันจะสงบนิ่งอยู่ก็เฉพาะในขณะที่นั่งหลับตาอยู่เท่านั้น แต่เมื่อออกจากที่นั่งหลับตาแล้วมันก็ไม่สงบเพราะเรามีภาระธุรกิจที่จะต้องทำ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด นั่นคือการกิจอันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน คนที่ไม่มีสมาธิมาก่อนยืนก็ยืนด้วยความไม่มีสติ เดินก็เดินด้วยความไม่มีสติ นั่งก็นั่งด้วยความไม่มีสติ กิน ดื่ม ทำ พูด ด้วยความไม่มีสติ

แต่ผู้มีจิตผ่านสมาธิมาแล้วบ่อย ๆ ยืนก็มีสติอยู่ เดินก็มีสติรู้อยู่ นั่งก็มีสติรู้อยู่ นอนก็มีสติรู้อยู่ กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็มีสติรู้อยู่ เมื่อมีสติรู้อยู่สติตัวนี้มีพลังแก่กล้าขึ้น จะกลายเป็นปัญญา มองสิ่งใดที่ผ่านเข้ามาทางตา หู ลิ้น กาย และใจด้วยความมีสติ

จิตที่มีสติรับรู้อะไรแล้ว เขาจะมีการพิจารณาโดยความเป็นอัตโนมัตติ เช่น เมื่อตาเห็นรูป พอเกิดความยินดีขึ้นพื้! จะมีสติพิจารณา บางทีก็พิจารณาว่ารูปนี้มันเป็นของไม่

เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางทีก็พิจารณาว่ารูปที่สดสวยงดงาม ในที่สุดมันก็ไม่สดไม่สวยไม่คงไม่งามเพราะมันเป็นของปฏิภูลน่าเกลียดโสโครก มีหู หูได้ยินเสียงอะไรเข้ามา พอเกิดความยินดียินร้าย

ผู้มีสติจะเกิดปัญญาพิจารณาทันที อะไรผ่านเข้ามา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย จะมีสติพิจารณาทันที แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งภายนอกจะเป็นสิ่งภายในก็ตาม ในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเพราะอาศัยความมีสติ เขาจะมีความรู้พร้อมและการเตรียมพร้อมมีตาก็เป็นตามมีศีลมีธรรม ไม่ใช่ตาหาเรื่อง ถ้าตาหาเรื่องแล้วก็มองดูใครทำอะไรไม่ถูกออกถูกใจก็หาเรื่องพาลทะเลาะกัน นั่นเรียกว่าไม่มีสติ ขาดสติ จึงปล่อยให้ตาไปหาเรื่องกับเหตุการณ์ภายนอก

รูปที่ผ่านเข้ามาภายในทางสายตา ตามันเป็นสิ่งที่มิไว้สำหรับดู ในเมื่อเรลิมตามันก็เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ เห็นทั้งสิ่งที่ดี เห็นทั้งสิ่งที่ย่ำ เห็นทั้งสิ่งที่สวย เห็นทั้งสิ่งที่งาม เห็นทั้งสิ่งที่ชั่วร้ายเห็นเห็นทั้งสิ่งที่น่าชอบใจ เห็นทั้งสิ่งที่ไม่ชอบใจ ใจเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อม จิตของเราจะให้ความยุติธรรมแก่สิ่งที่เห็น เห็นอะไรที่แสดงออกมา แม้ว่าจะเป็สิ่งที่เราชอบใจไม่ชอบใจก็ตาม จิตที่มีสติจะเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม เห็นนอกเขาออกเรา ใครแสดงอะไรออกมา นั่นเป็นอุปนิสัยของเขาอย่างนั้น

เสียงที่เราได้ยินใครพูดออกมา ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม จิตที่มีสติจะพิจารณาว่า ใครเปล่งเสียงออกมาอย่างไร ดีชั่วก็ตาม เป็นอุปนิสัยของเขาผู้นั้น กลิ่นที่ผ่านเข้ามาทางจมูกเหม็น หอม เป็นเรื่องของกลิ่น จิตเป็นกลางแล้วยอมไม่ยินดียินร้าย สิ่งทีผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสทางรส รสอร่อยเปรี้ยวหวานมันเค็มจิตที่เป็นกลางแล้วจะไม่ดี ไม่ชมกับรสนั้น ๆ

แม้จิตที่มีสัมผัสในทางกายที่อยู่ทีหลับที่นอนจะอ่อนจะแข็งอย่างไรก็ตาม ในเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะก็มีแต่ความเป็นกลาง เช่นอย่างญาติโยมมาวัด จะมีเสื่อปูให้นั่งก็ตาม ไม่มีก็ตาม จิตที่เป็นกลาง มีสติสัมปชัญญะ ย่อมไม่ดีไม่ชม เห็นอะไรก็ถือว่าเป็นเรื่องของธรรมดา เห็นอะไรก็ปลงปัญญาทำจิตเป็นกลางว่าเป็นเรื่องของธรรม

พิจารณาเข้าไปสู่หลักของพระไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างมันแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของมัน ทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งเป็นเรื่องภายนอกนั้น มีหรือที่มันจะเป็นไปโดยถูกตา ถูกใจ ของเราหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ลิ้นกับฟันอยู่ในปากมันก็ยัง

กระทบกัน บางทีเคี้ยวอาหารก็ไปผลอกัดปากตัวเองเข้าไป แม้แต่สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเรา เรายังควบคุมไม่ได้ตลอดไปหมดทุกอย่าง เรื่องอะไรเราจะไปควบคุมบุคคลอื่น และสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมให้มันเป็นไปตามใจของเรา

เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงให้มีสติสัมปชัญญะพิจารณาสິงต่าง ๆ อะไรเกิดขึ้นให้พิจารณาน้อมไปสู่พระไตรลักษณ์อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ อนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน โดยในหลักอนัตตลักขณสูตร ท่านให้ยกเอาขันธ ๕ ขึ้นมาพิจารณา

รูปัง ภิกขเว อะนัตตา คุก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่คน รูปคือร่างกาย แม้แต่ร่างกายของเรานี้มันก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ถ้าว่ามันเป็นของเราจริง ๆ ทำไมมันจึงแก่ ทำไมมันจึงเจ็บ ทำไมมันจึงตาย หรือบางทีทำไมมันจึงไม่อยู่ในอำนาจ ในเมื่อเราแก่แต่่าชราแล้ว มือเท้ามันก็ไม่อยู่ในอำนาจ แข็งขาเท้ามือก็ไม่อยู่ในอำนาจ นั่นคือลักษณะแห่งอนัตตา

เพราะฉะนั้นเราจึงสั่งไม่ได้ในรูปของเราคือร่างกายของเรานี้ว่า ขอรูปกายของเราจงเป็นอย่างนั้นๆ อย่างแก่ อย่างเจ็บ อย่างตายเลย มันก็ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ ขอรูปของเราจงเป็นอย่างนี้ที่เราชอบใจ มันก็ไม่เป็นไปตามความต้องการ เพราะฉะนั้นรูปมันจึงไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นรูปมันจึงเป็นทุกข์

เพราะฉะนั้นรูปมันจึงเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เวทนา อนัตตา เวทนา คือความสุข ความทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ มันก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เวลานี้เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ เราอยากให้อจิตของเราสงบเป็นสมาธิให้ทันอกทันใจ มันก็ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เรานั่งสมาธิอยู่ เราไม่อยากให้ร่างกายมันปวด มันเมื่อยไม่ให้มีเวทนาทุกข์ มันก็ไม่เป็นไปตามความต้องการ เราต้องการให้กายของเรามีเวทนาสุขอย่างเดียว มันก็ไม่เป็นไปตามความต้องการ

เพราะฉะนั้น เวทนามันจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นเรื่องของขันธ ๕ มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น อันนี้เป็นแนวทางที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เราพิจารณา

ในการพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในสายวิปัสสนากรรมฐานการปฏิบัติกรรมฐานในสาย

วิปัสสนากรรมฐาน คือการหัดใช้ความคิดให้เกิดปัญญา จิตตามปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดเราฟังเทศน์เราจดจำได้แล้ว ก็มีความรอบรู้ อันนั้น ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา

ในเมื่อเราฟังรู้แล้ว เราน้อมเอาสิ่งที่ฟังรู้มาพิจารณาในใจอีกทีหนึ่ง เช่น อย่างฟังเรื่องของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเราก็เอามาพิจารณา พิจารณาว่ารูปก็ไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง พิจารณาไปจนกว่าจิตจะสงบลงเป็นสมาธิ หรือจิตมันอาจจะพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ

ถ้าหากว่าจิตกำหนดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเองโดยอัตโนมัติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ อันนั้นเรียกว่าจิตเราได้วิตกวิจารณ์ขั้นแห่งพิจารณา

บางท่านอาจจะสงสัยว่า เมื่อเราพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อจิตสงบลงไปแล้วจิตมันจะไปพิจารณาว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยงเช่นนั้นหรือ มันไม่เป็นเช่นนั้นหรือ

ในเมื่อเราอาศัยการคิดพิจารณาในเบื้องต้นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว มันจะหยุดพิจารณาเรื่องที่เรากำลังคิดถึง แล้วก็ไปสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ ในขณะที่มันสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ มันก็จะรู้ว่ารูปยังปรากฏอยู่ มันก็มองเห็นว่ามีรูป ในเมื่อจิตรู้สึกว่ามีรูป เวทนาสุขทุกข์มันก็เกิดขึ้นที่รูป สัญญาก็เกิดขึ้นที่รูป จิตที่คิดอยู่ไม่หยุดก็เพราะมีรูป คือมีกายเป็นเครื่องมือ วิญญาณที่รู้เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ ก็เพราะมีกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเกิดขึ้นได้ในขณะที่เรายังมีกายอยู่

เมื่อเรานั่งกำหนดจิตอยู่ในขณะนี้ เราว่ามีกาย อะไรผ่านเข้ามาสัมผัสสกายเราก็รู้ รู้ว่าอะไรเป็นที่สบาย เราก็รู้ เพราะอาศัยการพิจารณาเป็นอารมณ์จิต จิตก็จะค่อย ๆ สงบลงทีละน้อย จนกระทั่ง นิ่ง สว่างความรู้สึกว่ามีกายก็หายไป เมื่อกายไม่มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง สว่าง อยู่เหมือนกันกับบริกรรมภาวนาในเบื้องต้น แล้วรูป เวทนา สัญญา สังขารก็หายไป ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง สว่างไปส่ว เป็นกลางโดยเที่ยงธรรม สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี

ทำไมจึงไม่มี เพราะกายหายไป สุขทุกข์เป็นเวทนา เวทนานี้มันเกิดจากกาย เมื่อ
กายมีอยู่สุขทุกข์ยังปรากฏอยู่ เมื่อกายมีอยู่สัญญาความทรงจำก็ยังมีอยู่ เมื่อกายมีอยู่จิตที่
คิดนึกก็ยังมีอยู่ ในเมื่อกายมีอยู่จิตคิดนึกสัมผัสอะไร วิญญาณก็ยังมีอยู่ เมื่อกายดับไป
แล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณดับไปหมด เรื่องของเรื่องมันเป็นอย่างนี้

แม้แต่ในทางที่คุณธรรมมันบังเกิดขึ้น เช่น เรากวณาจิตสงบลงไปแล้ว วิทก วิจารณ์
ปีติ สุข มันก็ปรากฏได้ ในขณะที่ยังมีกายอยู่ แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไป จนกระทั่งกาย
หายไปแล้ว ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง ว่าง สว่างไสวอยู่ รู้อยู่แต่ภายใน กายไม่มี วิทก วิจารณ์
ปีติ สุข มันก็หายไปหมดยังเหลือแต่จิตสงบนิ่ง เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตากับอุเบกขา

จิตที่เรียกว่าเป็นอุเบกขาในขั้นนี้หมายถึงว่าจิตเป็นตัวของตัวเองโดยเที่ยงธรรม จิต
ไม่ได้พึ่งพาอาศัยอะไรเป็นอารมณ์ ไม่ได้ยึดเหนี่ยวอะไรเป็นอารมณ์ เป็นแต่จิตรู้ ตื่น เบิก
บานอยู่ตลอดเวลา

จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่มันเป็นกลางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความยินดีก็ไม่
มี ความยินร้ายก็ไม่มี สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี เพราะกายหายไปแล้ว ความยินดีก็ดี ความยิน
ร้ายก็ดี สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เราสัมผัสรู้ได้เฉพาะในขณะที่เรามีกาย ในเมื่อกายหายไปแล้วสุข
ทุกข์มันก็ไม่ปรากฏ มีแต่ความเป็นกลาง เพราะฉะนั้นจิตที่สงบลงเป็นอัปปนาสมาธิ
ท่านจึงว่ามันเหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา ถ้าท่านผู้ใดภาวนาไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้เอง

เพราะฉะนั้น สมาธิขั้นอุปจาระก็ดี ขั้นสมณะะก็ดี เป็นสิ่งจำเป็นที่นักภาวนาจะต้อง
รีบเร่งเอาให้ได้ เมื่อเรามีสมาธิขั้นอุปจาระ หรือขั้นอัปปนา ได้ชื่อว่า เรามีสมาธิที่ดำเนิน
เข้าไปสู่ การทำจิตของตนเองให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตอนนี้จิตเป็นตัวของ
ตัวเองโดยเด็ดขาด

อตตะ ทิปะ มีตนเป็นเพราะคือเป็นที่ยึด อตตะ สะระณา มีตนเป็นที่พึ่ง อตตาทิ
อตตะ โน นาโถ มีตนเป็นที่พึ่งของตน

นี่ถึงแล้ว อตตาทิ อตตะ โน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน มันอยู่ที่ตรงนี้ ในตอนแรก
เราพยายามทำจิตของเราให้เป็นที่พึ่งของตนให้ได้เสียก่อน ในเมื่อจิตมีสมาธิ จิตมีความ
เป็นที่พึ่งของตนได้โดยเด็ดขาด แม้ว่าจิตนั้นจะมีแต่ความสงบ นิ่ง อยู่เรื่อย ๆ ก็ไม่เป็นไร
ไม่ต้องไปเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่ต้องไปนึกว่า เมื่อไรจิตมันจะเกิดวิปัสสนา เมื่อไรจะเกิด
ภูมิความรู้ เมื่อไรจะได้ฌาน เมื่อมีสมาธิมันก็มีฌาน

จิตสงบลงเป็นอุปจารสมาธิ มีภาวนาอยู่ก็มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็ได้เวลาที่ ๑ แล้ว เมื่อจิตหยุดภาวนา จิตนิ่ง สว่างไสว มีปิติ มีสุข มีความเป็นหนึ่ง ก็ได้ชื่อว่าเวลาที่ ๒ เมื่อปิติหายไประหว่างสุขกับเอกัคคตา ก็ได้เวลาที่ ๓ เมื่อสุขหายไประยะกายหายไประยะหมดแล้วมีแต่เอกัคคตากับอุเบกขาจิตก็ได้เวลาที่ ๔ นี้ภาวนาได้มานานแล้วจะไปเคียดเคี้ยวร้อนใจอะไรกัน

ในเมื่อเรามีสมาธิก็มีฌาน ในเมื่อมีฌาน ฌานมันก็มีขึ้นมาเอง เมื่อมีฌานมันก็มีปัญหา เมื่อฌานแก่กล้าก็บันดาลให้จิตเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา ภูมิความรู้ที่เกิดกับจิตก็คือความคิดนั่นเอง ความคิดที่มันผุดขึ้นมา ๆ ผุดขึ้นมาเป็นเรื่องของธรรม บางทีมันก็ผุดขึ้นมาว่า อ้อ! กายของเรามันก็เป็นอย่างนี้หนอ มันมีแต่ของปฏิภูลนำเกลียด โสโครก สกปรก มีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้ปัญญามันบังเกิดขึ้นมาเพราะมี ฌาน

ในเมื่อปัญญามันบังเกิดขึ้นมาอย่างนี้ เรามีสติสัมปชัญญะตามรู้ปัญญาที่มันเกิดขึ้น ใจเข้าปัญหานี้ มันก็ไปของมันเรื่อยไป ใจตัวสติก็ตามรู้ของมันเรื่อยไป ควบคุมกำกับกันไปอยู่ จิต อารมณ์ สติ ไม่พรากจากกัน นั่นคือจิตได้ภูมิวิปัสสนาขึ้นมาแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นเรื่องอะไรที่เราจะไปกลัวว่าจิตมันจะคิดสมณะ ไม่มีทาง

ถ้าหากว่าจิตมันจะไปคิดสมณะกันจริง ๆ ครูบาอาจารย์ท่านก็ไม่สอน แต่ถ้าจิตจะคิดสมณะ คิดสมาธิในชั้นฌานก็ดีนี่ ดีกว่ามันไม่ได้อะไรเลย! ถ้ามันได้แต่ความคิดโดยความตั้งใจภูมิปัญญาความรู้ไม่เกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ถ้าไม่คิดก็ไม่มีความรู้เมื่อตั้งใจคิดจึงเกิดความรู้อันนี้มันเป็นสติปัญญาธรรมชาติ แต่ถ้าอยู่ ๆ มันคิดของมันขึ้นมาเอง ปรุงขึ้นมาเอง เป็นเรื่องของธรรม ปรุงขึ้นมาแล้วก็มีปิติ มีความสุขควบคู่กันไป มีความสงบควบคู่กันไป

จิตมีความคิดอยู่สงบได้อย่างไร มันสงบอยู่กับหน้าที่ที่มันพิจารณาอารมณ์อยู่ในปัจจุบันนั้น มันไม่เอาเรื่องอื่นเข้ามาแทรกมาแซง ธรรมะที่เกิดขึ้นมา ผุด ๆ ขึ้นมา สติก็รู้รู้อยู่ที่จุดที่มันผุดขึ้นมา นั่นแล้วมันไม่ได้จะไปทางอื่น กำหนดรู้อารมณ์จิตตลอดเวลา นี่คือการสงบจิตในขั้นวิปัสสนา

ความคิดก็คิดอยู่ไม่หยุด สติก็ตามรู้อยู่ไม่หยุดไม่พลั้งเผลอ นั่นคืออะไร อัตตะโน โจรทะยัตตานัง เรามีสมรรถภาพที่จะเตือนตนด้วยตนเอง

การภาวนานี้ แม้เราจะไม่เห็นอะไรเป็นรูปเป็นร่างก็ตาม ให้มันรู้มันเห็นความเป็นจริงของกายของเราว่า ปัจจุบันนี้กายของเรามีอยู่หรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่มองเห็นเวทนาหรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่ความทรงจำอดีตสัญญามันเกิดขึ้นมาหรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่ความคิดความปรุงแต่งมันมีอยู่หรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่วิญญาณรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมีอยู่หรือเปล่า ในเมื่อมันมีอยู่แล้วมีสติสัมปชัญญะรู้ทันอยู่หรือเปล่า นี่รู้กันที่ตรงนี้ เห็นกันที่ตรงนี้

เรื่องที่จะไปเห็นสิ่งต่าง ๆ ภายนอก เห็นนางฟ้า เทวดา อินทร์ พรหม ผม ยักษ์ เมืองสวรรค์ เห็นเมืองนิพพาน อันนั้นมันเป็นมโนภาพต่างหากหรือ ต้องรู้กายของตนเอง รู้ใจของตนเอง นั่งภาวนาไปนาน ๆ มันเมื่อย มันปวด ถ้าทนต่อไปมันก็ทรมาณร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถเสีย นี้เรียกว่ารู้เรื่องของกาย

ถ้าหากว่ากายมันสบายเพราะอาศัยพลังแห่งปีติและสุขเกิดขึ้นในทางจิต ก็นั่งต่อไปอย่าไปฝืนมัน ถ้าสิ่งใดจะเป็นการทรมาณกายมากเกินไปเราก็เปลี่ยนอิริยาบถ เพราะกายอันนี้ทรมาณมากมันก็จะทรุดโทรม ทำให้เกิดเจ็บปวด เจ็บปวดหนัก ๆ เข้า ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในทางจิต

ถ้าปล่อยให้มันฟุ้งในทางอกุศลมากเกินไป ไม่มีการกดข่ม ไม่มีศีลมาเป็นเครื่องควบคุม ความประพฤติกองตัวเอง อะไรเกิดขึ้นมาก็ถูอำนาจแห่งศีล จนมันเคยตัว เรียกว่าปล่อยจิตปล่อยใจให้มันเป็นไปตามอำเภอใจ ไม่มีการควบคุม เมื่อเรารู้ความจริงของกายของจิตมันเป็นอย่างนั้น เมื่อความคิดอันใดมันเกิดขึ้น เป็นกุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม เรื่องบาปก็ตาม เรื่องบุญก็ตาม เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ จิตของเราจะทำหน้าที่พิจารณาไปเอง

สมมติว่าเรานั่งอยู่ ใจขณะนี้มันคิดอยากจะทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าสติมีอยู่มันจะได้ความสำนึกขึ้นมาว่า สิ่งนี้ไม่ควรแก่เรา เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า จะไปคิดฆ่าคิดแกง คิดลักคิดขโมย คิดคำคิดนิทว่าร้ายกัน มันไม่ใช่วิสัยของผู้ปฏิบัติธรรม เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องเลียนแบบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าฆ่าสัตว์ไม่เป็นเราก็ไม่ฆ่า พระพุทธเจ้าไม่ทรมาณสัตว์ เราก็ไม่ทรมาณ พระพุทธเจ้าลักขโมยถือโกงไม่เป็นเราก็เอาแบบท่าน พระพุทธเจ้าไม่ประพฤติผิดกาเมสุมิฉฉาจาร เราก็เอาอย่างท่าน พระพุทธเจ้าโกหกหลอกลวงไม่เป็น เราก็เอาอย่างท่าน พระพุทธเจ้าไม่ทรมาณคนไม่

ทรมาณคนอื่นด้วยการดื่มสุราเมรัย มัวเมาในสิ่งที่ทำให้เสียผู้เสียคน เราก็เอาอย่าง
พระพุทธเจ้าซี

ถ้าหากเราไม่เอาอย่างพระพุทธเจ้า เราก็ไม่ใช่ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง
พระพุทธเจ้าเวลาท่านนั่งสมาธิเพื่อจะตรัสรู้ พญามารปล่อยอาวุธร้ายหมายทำลาย
พระองค์ พระองค์ก็มีแต่เมตตาแผ่เมตตาให้พญามาร ลูกกระสุนหรืออาวุธที่พญามาร
ปล่อยมาแทนที่จะถูกพระพุทธเจ้า กลายเป็นดอกไม้นุชา

นี่ในทำนองเดียวกัน เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ใครด่ามาเราก็แผ่เมตตาให้
ไม่สนใจในคำด่า คนโน้นเขาด่าเรา เขาสร้างบาปให้กับเขาเอง เราไม่รับเอา วัณมันเข้า
คอกไหนมันก็กลับคืนไปสู่คอกนั้น คนที่ด่าแต่ไม่มีใครรับคำด่า มันก็เปรียบเหมือนการ
ถ่มน้ำลายขึ้นฟ้า แล้วมันก็ลงมารดหน้าของตัวเอง นี่ต้องพิจารณาอย่างนี้นักปฏิบัติ!

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเรากระทบอารมณ์อะไรก็ปล่อยไปเสียจนสุดขีด ไม่มีการ
ยับยั้ง ไม่มีสติสัมปชัญญะพิจารณา เราก็ขาดคุณสมบัติที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเท่า
นั่นเอง

กฎหรือระเบียบที่จะประพฤติบำเพ็ญตน ให้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าอย่าง
แท้จริง ที่เราจะตั้งใจปฏิบัติโดยเจตนาคือศีล เรามาฝึกสมาธินี้ เพื่ออบรมจิตของเราให้มี
พลังงาน มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา เพื่อให้จิตของเรานี้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเอง
โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องการข่ม เมื่อจิตมีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน ก็ได้ชื่อว่าจิตมีคุณธรรม
ความเป็นพุทธะ

โดยปกติผู้ที่มีจิตเป็นสภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว แม้อยู่ในสมาธิ สภาพจิต
เป็นอย่างนั้น พอออกจากสมาธิแล้ว ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีมันจะมีอยู่ตลอดเวลา
ตามธรรมชาติของบุคคลผู้มีความรู้สำนึกผิดชอบชั่วดี เขาต้องมีเจตนาว่าเขาจะละความ
ชั่ว ประพฤติความดีทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอใด

ในภายิตที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า

สัพพะปาปีสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสุปะสัมปะทา สติตตะปริโยทะปะนัง เอตัง
พุทธานะสาสะนัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด นี่คือคำสอนของผู้รู้คือพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

แหม! การที่จะทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดนี้มันยากเหลือเกิน เฮ้อ! ความบริสุทธิ์สะอาดของจิตนี้ มันมีโดยเจตนา ผู้ที่มีเจตนาจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์สะอาด คือทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่ออบรมจิตใจให้มันคุ้นต่อการทำเช่นนั้น จนคล่องตัวแล้ว ต่อไปจิตมันก็จะบริสุทธิ์สะอาดเอง

พระภิกษุสงฆ์สามเณรมีความซื่อสัตย์ตรงไปตรงมาต่อหน้าที่ มีความตรงไปตรงมาต่อเพื่อนสมณะด้วยกัน มีการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์สะอาด ทำตนให้เป็นผู้งามในเบื้องต้น ทำจิตใจให้มีเมตตาปราณี ทำจิตใจให้มั่นคง เป็นผู้ทำความงามในท่ามกลาง ทำจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะรอบรู้และมีเจตนาที่จะละเว้นความชั่ว ประพฤติความดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความงามในเบื้องปลาย

อาทิกัลยาณัง งามในเบื้องต้น คือศีลอันบริสุทธิ์ มัชฌิมกัลยาณัง งามในท่ามกลาง คือสมาธิ ปริโยสานะกัลยาณัง งามในเบื้องปลาย คือปัญญา

เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา งามพร้อม รวมลงเป็นหนึ่ง มีแต่ สติวินโย ปราภฏเคณชัตตอยู่ที่จิต ต่อนั้นไปคืออะไร เอกายะโน มัคโค สัมมะทักขาโต สัตตานิัง วิสุทธียา คือทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์สะอาดของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยประการฉะนี้

วันนี้ขอแสดงธรรมะเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้

คัดลอกจาก : <http://www.geocities.com/Tokyo/Ginza/9697/wed06.html>