

สัมมาทิฐิ

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย โอกาสต่อไปนี้เป็นเวลาที่เราจะได้ฟังธรรมและได้ปฏิบัติ ธรรม พร้อมๆ กันไปด้วย การฟังธรรมก็คือการเรียนธรรม การฟังเทศน์ก็คือการฟังธรรม การฟังก็คือการเรียน เรียนให้รู้ ให้มีความเข้าใจ เพื่อจะได้นำไปเป็นหลักการปฏิบัติ

บัดนี้เราหันมาเรียนธรรมะในคัมภีร์ใจของเรา ท่านผู้ที่เรียนจบพระไตรปิฎก ฟังไป ฟังมาก็รู้สึก คล้ายๆ กับว่า ความรู้ที่ท่านเรียนมามันอาจจะไปปะทะกันเป็นบางครั้งบาง คราว บางทีก็กระเทือนแรงถึงขนาดกระเทือนโลก โลกกระเทือนอย่างที่เราได้รู้ ๆ กันมา อยู่ นั่นแหละ

ทั้งนี้เพราะเหตุที่เราเรียนธรรมะแล้วส่งใจออกไปข้างนอก ธรรมะนี้ถ้าไปรู้อยู่ข้าง นอกมันเป็นสมุทัย เพราะความรู้ข้างนอกนี้มันเกี่ยวกับคนอื่น วัตถุสิ่งอื่น ในเมื่อสิ่งใดที่ มันเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอก บุคคลภายนอกมันก็ย่อมมีเรื่องขัดกันเป็นธรรมดา เพราะ อะไร เพราะคนเราท่านว่า นานาจิตตัง ต่างจิตต่างใจ ต่างคนต่างรู้

หลักการปฏิบัติธรรมะนี้ ถ้าหากว่ามีใครมีความข้องใจสงสัยว่า ทำไมหนอ บางครั้ง นักปฏิบัติจึงขัดคอกัน อันนี้เรามาพูดกันเรื่องพื้นๆ ตื้นๆ ที่มันสัมผัสกับเรา อยู่ทุกวันทุก ลมหายใจ เพราะอันนี้เมื่อเราเดินไปแล้วกระทบ ในเมื่อกระทบแล้วมันก็กระเทือนใจเรา ทำให้ใจเรามันกระเพื่อม พอกระเพื่อมแล้วมันก็เหมือนน้ำกระเพื่อม น้ำใจที่องทะเลนี้มัน ใส ถ้ามันอยู่นิ่ง ๆ เราสามารถมองเห็นกรวดทรายเต่าปลาอยู่ในน้ำได้อย่างถนัด แต่ถ้ามัน เกิดมีฟองมีคลื่นขึ้นมาแล้ว เราจะมองดูอะไรไม่ถนัด

จิตหรือใจของเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันกระทบแล้วมันกระเทือน เมื่อกระเทือนแล้ว ก็ไหว เรียกว่าหวั่นไหว ในเมื่อมันหวั่นไหว เวลามองดูอะไรมันก็ไม่ถนัด เพราะฉะนั้น ถ้าเราส่งความรู้สึกออกไปข้างนอกไม่มองเข้ามาในจิตในใจของเรา หลวงปู่คุณลย์ท่านว่า

รู้นอกเป็นสมุทัย รู้ในเป็นมรรค

นี่ขอให้ท่านทั้งหลายฟังนำไปพิจารณาดู เพราะฉะนั้น เหตุที่มันมีปัญหาอยู่นั้น อาตมาจะขอยกมาพูดอย่างนี้

คนเรียนธรรมะต่างคนต่างรู้ไม่จริง พอเจอกันเข้าทะเลาะกัน ฝ่ายหนึ่งรู้จริงอีกฝ่ายหนึ่งรู้ไม่จริง เจอกันเข้าก็ทะเลาะกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จริง เห็นจริง ได้จริง มองดูกันแล้วยังไม่ทันออกปากพูด มองดูลูกตากันก็เข้าใจกันแล้ว เพราะเรื่องของธรรมะนี้มันเป็นเรื่องหนึ่งเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของสมาธิภาวนา มันเป็นเรื่องหนึ่งเดียวแท้ ๆ

ถ้าคนนั้นผู้ใดทำจิตให้สงบเป็นสมาธิลงไปได้ เพียงแต่จิตไปสงบนิ่งเฉย ๆ อยู่ โดยไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร ก็รู้ได้ทันทีว่าจิตมันสงบๆ ชัดๆ สงบนิ่งๆ สงบโดยไม่มีพลังงาน สงบโดยไม่มีความสว่าง สงบโดยไม่มีปีติและความสุข ความสงบอันนี้เขาเรียกว่าสงบ แต่สงบแบบชนิดที่นิ่งๆ แต่ยังไม่มีความพอที่จะทำประโยชน์อันใดได้ ได้แต่สงบนิ่งสบายอยู่เฉยๆ นี้นักภาวนาทั้งหลาย ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านกลัวติดที่ตรงนี้ ไปสงบนิ่งๆ ชัดๆ สงบนิ่งๆ โดยไม่มีความหมาย อยู่เฉยๆ นี้ก็สบายดีนี่ ลงผลสุดท้ายก็เลยไปเข้าใจว่าเป็นอนัตตา

เช่น อย่างคนหนึ่งอยู่แถวภูแก้ว อำเภอสูงเนิน แถววขมา ๒๐ กว่าปี แกก็ไปเทศน์สอนชาวบ้าน แกบอกว่า

โอ๊ย! จะมานั่งสวดมนต์ไหว้พระมานั่งทรมานทำไม ปล่อยวางอย่างเดียวเท่านั้น ถืออนัตตาเป็นหลัก

วันนั้นพอดีได้ยินเขาเถียงกันอยู่กับเด็กน้อยคนหนึ่งอายุ ๑๐ ขวบ ที่นี้หลวงตาคนนั้นแกบอกว่า

ไอ้หนู แกอย่าไปนั่งหลับตาให้เสียเวลา เพียงแต่อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยวางมันหมดมันก็สบายแล้ว

ที่นี้ไอ้หนูน้อยมันก็เลยบอกว่า

ใช่ซิ! หลวงตาบวชมา ๒๐ ปี กินข้าวแล้วก็นอน นอนตื่นขึ้นมาแล้วก็กิน กินแล้วก็นอน ไม่ได้ทำอะไร หลวงตาก็สบาย แต่ที่หนูภาวนาวันนี้ หลวงพ่อสอนให้หนูภาวนาพุทโธ ๆ พอผลอ์พับ! จิตมันวูบวาบลงไป สว่างโพล่งขึ้นมา หนูทำอย่างนี้บ่อยๆ มันก็ไม่ได้จิตชัดเหมือนอย่างหลวงตา

หลวงตาใจมันอยู่เฉย ๆ มันเป็น โมหะ โมหะเข้าครอบงำ เลยถือว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอนัตตาทั้งสิ้น บาบไม่มี บุญไม่มี เพราะฉะนั้น ในสมัยที่หลวงตาบวชอยู่นั้น หลวงตาไม่มองเห็นบาปเห็นบุญ กินข้าวแล้วก็นอนจำวัดสบาย ๆ

หลวงตาบอกว่า อันนี้มันถูกต้อง อันนี้คือมีจลาทิกฐิ” ให้อ่อนน้อมมันเทศน์สอน หลวงตา

แต่ว่าหนูกาวนาแล้วจิตของหนูมันสงบวูบวาบลงไปนิ่งสว่างขึ้นมา แล้วมีปีติ มีความสุข พอลืมตาขึ้นมา ก็ อ้อ! พ่อกับแม่ไปไร? ไปทำนาหามรุ่งหามค่ำ หาข้าวหาปลาหาทรัพย์สมบัติ หาเงินหาทองมาจุนเจือเราเราจะมาวิ่งเล่นอยู่อย่างนี้ไม่ได้ เราต้องรีบไปช่วยพ่อช่วยแม่

ทีนี้ความรู้สึกเคารพ ความกตัญญูกตเวที มันเกิดขึ้นในจิตในใจสำนึกถึงคุณของผู้มีคุณ ความหมั่นความขยันทุกสิ่งทุกอย่าง มันนิ่งนอนใจไม่ได้ แม้จะอยู่เฉย ๆ ใจมันก็ทำงานตลอดเวลา คำนึงพิจารณาของมันอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่ามันสงบลงไป แล้วไปนิ่งซี้ด ๆ อยู่อย่างไม่มีน้ำมีนวล ไม่มีความหมาย

อย่างที่ใคร ๆ เขาเข้าใจว่า ปล่อยวางหมดสิ้นแล้วมันก็สบาย อันนั้นสบายจริง แต่ว่าสบายแบบไม่ได้อะไร ไม่ได้ทำอะไร ได้แต่ความเฉย ๆ อันนี้เขาเรียกว่าจิตมันไปติด โมหะสมาธิ ติดสมณะชั้น โมหะ

อันนี้แหละนักปฏิบัติทั้งหลายท่านกลัวนักกลัวหนา กลัวว่าจิตมันจะไปติดที่ตรงนี้ แล้วจะกลายเป็นความขี้เกียจขี้คร้าน การไหว้พระไหว้เจ้าก็ไม่เอา ถือว่าไม่จำเป็น พุทโศ พุทโศ ก็ไม่ต้องว่า ใจรู้อย่างเดียวพอแล้ว นี่เข้าใจไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ปัญหาต่าง ๆ นี้ ถ้าหากว่าท่านผู้ใดภาวนาภูมิจิตถูกต้องแล้ว จะนิ่งนอนใจอยู่ไม่ได้ เพราะการภาวนานี้ เพื่อให้ได้คุณธรรม ซึ่งท่านเรียกว่า พลละ ๕ อินทรีย์ ๕

พระพุทธเจ้าบางครั้งท่านอธิษฐานจิตเดินจงกรมอากาศ เดินไปทำไม เพราะคุณธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้านี้ ไม่ใช่จะทำคนให้นอนอยู่เฉย ๆ พอสำเร็จคุณธรรมความเป็นพระพุทธเจ้า ความหมั่น ความขยัน ความเข้มแข็ง ความเสียสละ สารพัดที่มันจะเกิดขึ้น ถ้าคนสามัญธรรมดามองดูพระอรียทั้งหลายแล้ว คล้าย ๆ กับว่าท่านเป็นผู้มีความโลก เป็นผู้ตระหนี่เหนียวแน่น เป็นผู้หวงแหน เพราะว่ารเบียบของความเป็นผู้ดีของความเป็นพุทธะนี้มันละเอียดเหลือเกิน

เอาละ ยกตัวอย่างเช่น ในวินัยบัญญัติบางข้อ พระภิกษุอยู่ในวัดเห็นด้ายยาว
ประมาณพอสันเข็มได้ ไม่เก็บ ต้องอาบัติทุกกฏ เห็นตะปุตัวหนึ่งตกอยู่ลานวัด ไม่เก็บ
ต้องอาบัติทุกกฏ แกล้งทำของสงฆ์ให้เสียหาย ไม่รู้จักรักษาด้วยขามทิ้งอยู่ทุกหนทุกแห่ง
เอาของสงฆ์ไปตั้งอยู่กลางแจ้ง เสร็จแล้วไม่เก็บเองก็ดี ไม่ให้คนอื่นเก็บก็ดี เป็นอาบัติ
ปาจิตติย์ ทั้งหลายเหล่านี้เมื่อแสดงออกมาแล้ว เราปุถุชนนี้จะรู้สึก ว่า พระอริยะอะไร
หนอ จู้จุกจิก

เช่นอย่างพระภิกษุแก่ ในตอนที่พระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานแล้วมีพระภิกษุผู้เฒ่า
ท่านหนึ่งซึ่งยังเป็นปุถุชน

โอ๊ย! ดีแล้วสมณ โคคณนิพพานแล้วเราสบายแล้ว สุขใหญ่แล้วเมื่อก่อนที่พระองค์
ยังอยู่ที่นี่ เอ้า! ประเดี๋ยวนี้ท่านนิพพานไปแล้ว เราจะได้ทำอะไรตามอำเภอใจของเรา

นี่! พระองค์นั้นมีความรู้สึกเช่นนั้นเพราะท่านเป็นปุถุชน พระพุทธเจ้าท่านละเอียด
มาก ใครทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่สวยไม่งาม ท่านจะทักอยู่เสมอ ถ้าอย่างพวก
เราในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้าแล้วท่านทักบ่อย ๆ คงรำคาญแย่

เพราะฉะนั้น เรื่องการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ว่าปฏิบัติไปแล้วมันปล่อยวางหมดทุกสิ่ง
ทุกอย่าง แล้วอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร อันนั้นเข้าใจผิดเมื่อปฏิบัติธรรมมีศีลมีสมาธิแล้ว
เราได้พลังงาน ได้ศรัทธา ได้วิริยะ ได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ
ปัญญา มีพลังพร้อม

วันหนึ่งเผลอไปไม่ได้สวดมนต์ ไม่ได้นั่งสมาธิ นอนไม่หลับนี่สังเกตุ

ถ้าคุณธรรมเกิดขึ้นในใจแล้ว เรามีความหมั่น มีศรัทธา ศรัทธาความเชื่อใน
สมรรถภาพของตัวเอง ศรัทธาความเชื่อในคุณธรรมที่ทำคนให้เป็นพระพุทธเจ้า
คุณธรรมที่ทำคนให้เป็นพระพุทธเจ้า ก็คือความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เมื่อคุณธรรม
ส่วนนี้วิ่งเข้าไปสู่จิตในส่วนลึกทำให้จิตนี้รู้ ตื่น เบิกบาน นั่นธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะ
เกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว

ทีนี้ในขณะที่เราเริ่มต้นในการที่จะปฏิบัติ เรานึกถึงอารมณ์จิตอะไรก็ได้ แล้วตั้งใจ
นึกอารมณ์นั้น เช่น พุทโธ ๆ ๆ ที่เรานึกนี่เป็นอารมณ์จิต ประเดี๋ยวจะหาว่าหลงพ่อ
เทศน์อะไรเทศน์แต่ของเก่า มาที่ไรก็มาเทศน์แต่พุทโธ ๆ ๆ ที่เทศน์พุทโธเพราะเมื่อครูนี

มีท่านผู้หนึ่งมาถามเรื่องพุทโธ ในเมื่อภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แล้ว ถ้าจิตมันจะเป็นสมาธิมัน
เป็นยังไงนี้มาทำความเข้าใจที่ตรงนี้ก่อน

ในเมื่อเราตั้งใจพุทโธ ๆ ๆ ในตอนต้นเราตั้งใจว่าพุทโธ แล้วตั้งใจของเรา
ให้ว่าพุทโธอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่ตั้งใจพุทโธ พุทโธไม่มีในใจ ใจของเราก็ไม่นึกพุทโธ
อันนี้มันยังไม่เป็น เมื่อเราตั้งใจนึกพุทโธ พุทโธ ๆ เมื่อจิตมันติดกับพุทโธแล้ว บางทีนี่ก็
ถือว่าพุทโธ จะหยุดมันไม่ยอมหยุด ถ้าจิตของเราว่าพุทโธไม่ยอมหยุด เราจะตั้งใจมันก็
พุทโธไม่ตั้งใจมันก็พุทโธ นี่ตัวนี้ตัวสำคัญ จุดนี้จุดสำคัญ จุดเริ่มของสมาธิมันจะอยู่ที่ตรง
นี้

ในเมื่อจิตมันนึกพุทโธ ๆ ๆ อยู่ไม่หยุด บางทีมันก็นึกพุทโธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง
นอนหลับแล้วมันก็ยังนึกอยู่ มันนึกเอง โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ แต่ในบางครั้งมันนึกพุทโธ ๆ
ๆ พอถึงพุทโธปั๊บ ไปคิดอย่างอื่นขึ้นมา พอจิตคิดอย่างอื่นขึ้นมาแล้ว เราเข้าใจว่าจิตนี้มัน
ออกนอกกลุ่มนอกทางไม่ได้อยู่กับพุทโธที่เราตั้งใจ แล้วก็เอาความรู้สึกของเราไปเหย้ามัน
เข้า จะไปบังคับให้มันหยุดคิด พอมันถูกกระทบเข้าปั๊บมันก็อาละวาด คือมันฟุ้งใหญ่
ในขณะที่มันต้องการจะทำงาน ต้องการจะคิด เราจะไปข่มให้มันหยุด มันไม่หยุด

มันคล้าย ๆ กับว่า ในขณะที่เราเกิดโรคใครจัด ๆ ขึ้นมา อารมณ์โกรธมันฝังอยู่ใน
จิตในใจ มันก็นึกถึงคู่พยาบาทอาฆาตนั้นอยู่ตลอดเวลา เราพยายามที่จะระงับใจก็ระงับ
ไม่ได้ อดไม่คิดถึงมันก็อดไม่ได้ ห้ามไม่ให้มันคิดถึงคนที่อาฆาตเคียดแค้นกันก็ไม่
หยุด มันจะต้องพยายามคิดถึงให้ได้ นี่ลักษณะมันจะเป็นอย่างนั้น

ในเมื่อจิตมันถึงธรรม มันจะยึดเอาธรรม หรือมันจะรู้ธรรมขึ้นมา มีลักษณะ
เหมือนๆ กับที่ มันถึงอารมณ์ที่มันข้องใจอยู่ หรืออารมณ์ที่มันเคียดแค้น หรืออารมณ์ที่
มันยึดอย่างเหนียวแน่น เหมือนๆ กับใครสักคนหนึ่งซึ่งเป็นที่รักที่ชอบใจของเราเกิดถึง
แก่ความตายไป ใจของเรามันจะไปนึกฝันอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อจิตมันติดในคุณธรรมที่มัน
เกิดขึ้น มันก็มีลักษณะอย่างเดียวกัน

เพราะฉะนั้น ทางปฏิบัติเราจะต้องยึดหลักอย่างนี้ในขณะที่จิตมันท่องคาถา
ปริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ เป็นต้น ถ้าแกไม่หยุดก็ปล่อยให้แกท่องอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง
ตื่นก็ท่อง นอนหลับก็ท่อง อันนี้ช่วงหนึ่ง และอีกช่วงหนึ่ง ในเมื่อพุทโธ ๆ ไป พอหยุด
พุทโธนั้น วูบลงไป เกิดมีความคิดฟุ้ง ๆ ๆ ขึ้นมา บางทีเราเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่

จริงมันเป็นความรู้ที่เกิดจากสมาธิ ถ้าหากรู้สึกในช่วงนี้มีสติรู้สึกอ่อน ๆ ให้รีบกำหนดทำ สติทันที กำหนดรู้ความคิดที่มันเกิดขึ้นฟุ้ง ๆ ขึ้นมานั้นแหละ

ในขณะที่สติยังรู้ไม่ทัน ตามความคิดไม่ทัน เป็นความฟุ้งซ่านไปก่อน แต่เมื่อสติตัว นี้มีพลังแก้ล่าช้าขึ้น ตามทันความคิดทุกขณะจิต ความคิดนั้นจะกลายเป็นปัญญาในสมาธิ ถ้าใครไม่เชื่อก็ลอง ๆ ดู เพราะมันจะต้องมีเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เรื่องนี้ ไม่อยากจะคิดถึงทำไมมันไม่หยุด ทำไมมันคิดไม่หยุด นี่ปัญหานี้เราจะเจอ ในเมื่อคิดไม่ หยุด มันห้ามไม่หยุด เอ้า! เจริญเกิดไป ฉันจะตั้งใจดูแก

เอากันอย่างนี้มาแก้ ในเมื่อคิดไป ๆ ดูไป ๆ ดูซิ! มันจะคิดจนกระทั่งออกแตกให้มันรู้ ไป นี่เอากันอย่างนี้นักปฏิบัติ มันถึงจะรู้ทันความคิดของตัวเอง

และอีกอย่างหนึ่ง ในตอนที่ไปออสเตรเลีย ไปได้ความคิดแปลก ๆ ขึ้นมา ฝรั่งเศสเมื่อ เขาภวานาแล้ว เมื่อจิตสงบ จิตมันจะเปลี่ยนสภาพจากปกติธรรมดาไปสู่ความเป็นสมาธิ เขาเรียกว่า สลบ พอภวานาไปแล้ว กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมมันค่อย ละเอียด ๆ ๆ ไป สลบพับ! ไปเลย หหมดความรู้สึก ฝรั่งเศสว่าอย่างนี้

อาการอย่างนั้นมันเป็นอาการที่จิตมันเกิดขึ้นระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อที่เราคุยกันอยู่ อย่างนี้ เมื่อภวานาแล้วจิตมันสงบละเอียด ๆ ลงไป มันจะเปลี่ยนสภาพ พอเปลี่ยนสภาพ แล้ว มันหมดความรู้สึกไปพักหนึ่ง ตอนที่หมดความรู้สึก หหมดความตั้งใจนั้น ท่าน เรียกว่าจิตก้าวเข้าสู่ภวังค์ ภวังค์คือภพเดิมของจิต ภวังค์ตัวนี้ไม่ใช่สมาธิ อย่าไปเข้าใจผิด

ภวังค์คือช่วงว่างระหว่างวิถีจิตกับวิถีจิตติดต่อกัน เช่นอย่างขณะนี้จิตคิดถึงสีขาว พอทั้งสีขาว ว่างจะเปลี่ยนมาหาสีแดง ตรงนี้มันว่าง ไม่มีสีเป็นเครื่องหมาย ความว่าง ที่ตรงนี้ท่านเรียกว่าภวังค์ จิตของเราปกตินี้ เราคิดอะไร ๆ ว่างความคิดที่ ๑ ไปถึง ความคิดที่ ๒ ช่วงระหว่าง ๑ กับ ๒ นี้ มันระหว่าง ช่วงว่างอันนี้ท่านเรียกว่า ภวังค์

ในขณะที่เรานั่งสมาธิภวานา พอจิตมันสงบละเอียด ๆ ทีแรกก็พอรู้สึกตัวตาม ๆ ๆ กันไป เช่นอย่างลมหายใจ ลมหายใจนั้นมันเข้าออก ๆ แผลว ๆ ๆ ลงไป ผลสุดท้ายรู้สึกว่าง ลมหายใจหาย พอหายไปแล้วมันวับมันเปลี่ยนสภาพ วับไปนิดหนึ่ง ลมหายใจก็หายไป ร่างกายก็หายไปด้วย

ฤๅษีนี้ มันก็สาบานกันว่า ถ้าเจ้าไม่บอกนอกใจให้เจ้าตัวใหญ่เท่าฤๅษี พอฤๅษีได้ยินเข้า
ชักไม่พอใจ

เพราะฉะนั้น การทำสมาธินี้ถ้าเราจะเอาจริงแล้วกำหนดเวลาไว้ดีที่สุด อันนี้พูดถึง
หลักปฏิบัติในตอนแรก ๆ ต้องพยายามหาอุบายบังคับตัวก่อน เอาธูปมาจุดเอาไว้ ธูปดอก
นี้ก็น่าที ธูปดอกนี้กี่ชั่วโมง นั่ง พอลืมตาเมื่อไหร่ ถ้าเห็นไฟธูปอยู่เราจะไม่ลุกขึ้น นี่ต้อง
ตั้งกฎเกณฑ์บังคับอย่างนี้

มีผู้กล่าวว่า ชาวพุทธในเมืองไทยเรานี้ สำหรับญาติโยมทั้งหลาย ที่ไม่ได้บวชเรียน
เขียนอ่าน ไม่ได้เป็นมหาเปรียญอะไร ไม่เป็นไร แต่ว่าผู้ที่เรียนสูง ๆ เรียนจบมหา ๘-๙
ประโยค แปลคัมภีร์พระอภิธรรม เข้าใจในเรื่องปรมัตถธรรมเป็นอย่างดี ทั้งๆที่ท่านก็
ศึกษาทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมา แต่บางครั้งท่านก็ไปหลงเชื่อ
ลัทธิการปฏิบัติของชาวต่างประเทศ

ที่นี้พอไปคู ๆ ถ้ามไปถ้ามมา สมัยที่ท่านศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎกเคยปฏิบัติอย่าง
จริงจังกตามกฎเกณฑ์ที่ฝรั่งเศสเขียนให้มีใหม่ บอกว่ายังไม่เคย เพราะฉะนั้น ในสมัยที่ท่าน
ยังปฏิบัติอยู่วบวชอยู่นั้น ท่านปฏิบัติยังไม่จริง อันนี้เขาบังคับให้ท่านนั่ง ๔-๕ ชั่วโมง เดิน
ชั่วโมง นั่งยืนชั่วโมง หรืออะไรทำนองนี้ เขาให้ท่านปฏิบัติ มีกฎเกณฑ์อย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราตั้งใจปฏิบัติจริง จะแบบฝรั่งแบบไทยแบบจีนอะไร รู้
ทั้งนั้นแหละ มันเกิดผลขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราทำไม่จริงแล้วเราก็มีแต่ข้อสงสัยข้องใจอยู่
อย่างนั้น เฮ้! พอได้ยินว่าสำนักโน้นสอนเก่งก็ไปลองดู ๆ ไม่ได้ผล เฮ้! ไปสำนักโน้น
ลงผลสุดท้ายไปทุกสำนักจนเมื่อยขาที่จะเดินไป ลงผลสุดท้ายคำสอนของพระพุทธเจ้า
ไม่เห็นมีอะไรจริงจังก แล้วเราจะไปลงโทษคำสอนของพระพุทธศาสนาว่าหาความจริง
ไม่ได้ เพราะเราปฏิบัติไม่จริง

เพราะฉะนั้น สัจจะความจริงใจ ถ้าใครจะภาวนาพุทธโธ ๆ ให้พุทธโธทุกลมหายใจ
ยุบหนอ-พองหนอ ก็ยุบหนอ พองหนอไป สัมมาอรหัง ก็สัมมาอรหังไป หรือใครจะ
กำหนดคุณารมณ์จิตของตัวเอง ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด จะรู้อยู่ที่นี้
ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ก็ว่ากันไป เอาให้มันจริงมันจังลงไปดีกว่า จะไปนั่งเทียนกันอยู่
ไม่รู้เรื่อง

บางที่มีคนหน้าตาดี ๆ ไปถามว่า “หลวงพ่อบวชมานานแล้ว แสดงฤทธิ์ได้ไหม
อย่างนี้ก็เคยถูกถามมาแล้ว หลวงพ่อก็บอกว่า แสดงได้ เอ้า! แสดงให้ดูซิ เอ้า! ฉันแสดง
แล้ว คุณไปหลับหูหลับตาอยู่ที่ไหนเขาบอกว่า เอ้า! ทำไมพระโกหก ไม่เห็นแสดงแล้ว
บอกว่าแสดง ก็ฉันแสดงแล้ว อาคารที่คุณนั่งอยู่นี้มันเกิดขึ้นด้วยบุญฤทธิ์ ถ้าฉันไม่มีบุญ
แล้วใครเขาจะมาสร้างให้ฉันอยู่ ลงผลสุดท้ายก็เลยจืดถูกเส้นใจเข้าไป

ความเข้าใจของคนทั้งหลายนี้ การภาวนานี้จะต้องเห็น โนนเห็นนี้ มีฤทธิ์มีเดชทำ
โนนทำนี้ได้ นั่นสิ่งหลอกลวงทั้งนั้น เหมือน ๆ กันกับอาจารย์องค์หนึ่งเคยให้คติสอนใจ
ว่า

ท่านเจ้าคุณอย่าไปสนใจกับเรื่องเลขห่วยเลขเบอร์ อันนั้นคือดอกไม้พญามาร

ถ้าเราอยู่ดี ๆ เราภาวนา ๆ ไปแล้วมันจะเป็นตัวเลขมาหลอกเรา ทีนี้ถ้าเราไปหลงคิด
มันทีหลังมันจะหลอกเราอยู่เรื่อย สิ่งเหล่านั้นมันไม่เป็นของจริง

ทีนี้ก็เลยถามท่านว่า อย่างเช่นสมมติว่าภาวนาแล้วเห็นนรกเห็นสวรรค์เห็นเมือง
นิพพาน ก็ไม่ใช่ของจริงซิ ! มันก็ไม่จริง มันเป็นมโนภาพ มันเป็นของหลอกลวง ถ้าหาก
หลับตาไปแล้วเห็นเมืองสวรรค์ในมโนภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไปเห็นนิพพานในมโน
ภาพ ไปเห็นเมืองแก้วแล้วเห็นอะไรต่ออะไรแล้ว อ้อ! เรามาถึงเมืองนิพพานแล้ว ต่อไปที่
หลังก็ไม่ต้องทำอะไร หลับตาภาวนา นะมะพะทะ ก็มองเห็นนิพพานนอนอยู่ นิพพาน
สบาย แต่แท้ที่จริงแล้วมันเป็นเพียงมโนภาพเท่านั้น

นิพพาน แปลว่าความดับ มันดับอะไร ดับความยินดี ดับความยินร้าย ดับความ
อิจฉาริษยา ดับความอิจฉาพยาบาท มันดับกิเลสอันเป็นเหตุก่อให้เกิดความวุ่นวายใน
สังขม ดับกิเลสอันเป็นเหตุ ก่อให้เกิดความวุ่นวายในจิตในใจ โลก โกรธ หลง ความ
อิจฉาริษยา ความอิจฉาริษยา อะไรต่าง ๆ หมู่นี้ ดับกิเลสเหล่านี้ แต่มันไม่ได้ดับ
ความคิด เรานั่งอยู่ในสังขมอย่างนี้ เราอยู่รวม ๆ กัน เราจะมีแต่ความเมตตาปรานีมีแต่
ความสงสารซึ่งกันและกัน ความอิจฉาพยาบาทเกลียดแค้นคิดทำลายกันมันไม่มี

ญาติโยมทั้งหลายมาปฏิบัติกันนี้ จะละความชั่ว ละกัณท์ไหน ละที่กาย วาจา และใจ
ตามกฎของศีล ๕ ฝึกจิตใจให้มีกรรมบถ ๑๐ กายกรรม ๓ วชิกรรม ๔ มโนกรรม ๓

กายกรรม ๓ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ท่องไว้

วจีกรรม ๔ มุสาวาท พุคโกหก ผรุสวาจา พุคคำหยาบ ปิสุณาวาจา พุคต่อเสียดยุยง
สัมผัปปลาปะ พุคเพื่อเจ้อเหลวไหล ท่องเอาไว้ออย่าให้ผิด

มโนกรรม ๓ อภิชฌา เพ่งเล็งเพื่อยากจะได้สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน
พยาบาท ผูกพยาบาท เคียดแค้น คิดที่จะปองร้าย มิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากทำนองคลอง
ธรรม นี่ท่องเอาไว้

สัมมาทิฎฐินี้คืออย่างไร สิ่งใดที่เราู้เห็นขึ้นมาแล้วจิตมันรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้อ
สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน นั่นคือสัมมาทิฎฐิ แต่สิ่งใดที่เราู้ขึ้นมาแล้ว สร้างปัญหา
ขึ้นมาว่านี่คืออะไร แล้วมันคิดขุ่นจนปวดสมอง อันนี้เรียกว่า มิจฉาทิฎฐิ ความรู้สิ่งใดไม่
ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดไว้ก่อเรื่องเดือดร้อนรำคาญ สิ่งนั้นคือสัมมาทิฎฐิ

วิธีแก้โรคอิจฉาริชยา เห็นท่านผู้ใดนั่งรถยนต์คันสวย ๆ งาม ๆ สาธุ ท่านมีบุญท่าน
จึงมียานยนต์พาหนะนั่ง อันนี้เป็นแนวปฏิบัติ เห็นท่านผู้ใดมีบ้านช่องสวย ๆ งาม ๆ
ใหญ่โตอย่างกับพระราชวัง สาธุ! ท่านมีบุญท่านจึงมีวิมานอยู่เหมือนเทวดาเห็นท่านผู้ใด
เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี สาธุ! ท่านมีบุญท่านจึงร่ำรวย ถ้าเขาโง่งรวยยังไปสาธุกับเขาอยู่
หรือ ก็ต้องสาธุเขาซิ เขามีบุญ เขาถึง โง่งรวย! อย่างเราโง่งทีเดียวไม่มีบุญ ดิฉะรางจ้อย!
นี่เอาไปคิดนะ อย่าหาว่าหลวงพ่อดูตลกนะ นี่คือวิธีการแก้โรคอิจฉาริชยา

พระพุทธเจ้าท่านว่าความอิจฉาริชยาข้งโลกให้ฉิบหาย โลกนี้หมายความว่าโรคใจ
มันเกิดโรคที่ใจแล้วทำใจให้เสื่อมจากคุณงามความดี คนที่อิจฉาริชยานี้มีแต่ความ
เดือดร้อน เช่นอย่าง บางคนใช้โทรศัพท์แล้ววางหูโทรศัพท์ที่ไม่สนิท คนอื่นโทรเข้ามาหา
ตัวเองมันรับไม่ได้ หาว่าคนอื่นเกิดความอิจฉา ริษยากั่นแก้งไม่ให้โทรศัพท์ของ
ตัวเองโทรติด ทั้ง ๆ ที่ตัวเองวางหูโทรศัพท์ที่ไม่สนิท ในเมื่อวางไม่สนิทมันก็ไม่ติด เมื่อ
มันไม่ติดใครโทรมามันก็ไม่วาง นี่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ นักปฏิบัติทั้งหลายต้อง
สนใจ

ก่อนอื่น เมื่อมีเหตุอะไรเกิดขึ้น ต้องเล็งพิจารณาถึงตัวเองก่อน ความบกพร่องของ
ตัวเองก่อน ในเมื่อเราหาความบกพร่องของตัวเองไม่เจอ ค่อยควานหาสิ่งแวดล้อม เมื่อมี
ผู้หลักผู้ใหญ่ครูบาอาจารย์ท่านดำหนิ ต้องตรวจดูตัวเองก่อน ในเมื่อหาความผิดของ
ตัวเองไม่ได้ ก็ภูมิใจเพราะเราไม่มีความผิด

ถ้าเรารู้สิ่งนี้เราบอกพระองค์ เราก็ปรับปรุงให้มันดีขึ้น นิสัยของบุคคลบางคน เช่นอย่าง
ครูบาอาจารย์บางองค์ พระเณรในวัดนี้เหลวไหลหมด เสร็จแล้วพอเขาถูกเทศน์ถูกตำหนิ
เขาถูกเตือนบ่อย ๆ ทีนี้เขาก็ได้สติสัมปชัญญะขึ้นมาว่า อ้อ! ครูบาอาจารย์ท่านว่าเรา
เหลวไหล เราก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เคนจงกรม นั่งสมาธิภาวนาหามรุ่งหามค่ำ วันพระ
อยู่เนลัชชิกันตลอดคืนย่ำรุ่งเขาทำกัน ครูบาอาจารย์บางท่านไม่มีคุณธรรม มีแต่ความ
อิจฉาริษยา พอเขาปฏิบัติตามคำแนะนำตามคำเทศน์ของตัวเอง สนองความตั้งใจของ
ครูบาอาจารย์ เขาก็บอกว่า มันดัดจริตทำไปอย่างนั้นแหละ อย่างนี้ก็มี

ในสังคมพุทธบริษัทของเรานี้มักมีทุกสิ่งทุกอย่าง พิจารณาจะต้องเลือกเฟ้น
เพราะฉะนั้น เพื่อตัดปัญหา คิด ๕ เราก็รู้อยู่แล้ว กรรมบถ ๑๐ เราก็รู้อยู่แล้ว วิธีนั่งสมาธิ
เคนจงกรมเราก็รู้อยู่แล้ว เราตั้งใจปฏิบัติทางใด มันเกิดผลในทางจิต ทำให้จิตสงบ ทำให้
เราละความชั่วได้ ทำให้ความโมโหโทโสมันน้อยลง ทำให้ความอิจฉาริษยา มันน้อยลง
หรือหมดไป เราดูเอาตรงนี้ไม่ดีหรือ

เรียนที่รู้ อ่านหนังสือก็ออก คัมภีร์ธรรมะเราก็รู้ โลกเราก็รู้ ธรรมเราก็รู้ เรื่องอะไร
ไปหาเที่ยวเชื่อคนอื่น ทำไมไม่คิดที่จะคิดพิสูจน์ คุณจิตดูใจของตัวเองบ้าง

อย่างบางที่เราอาจจะไม่รู้อะไร พอภาวนาพุทโธ ๆ จิตสงบวูบสว่าง โอ๊ย! มี
ความสุขความสบาย หลวงพ่อเคยมีประสบการณ์มา คนที่ภาวนาแล้วจิตสงบนิ่ง
จนกระทั่งตัวหาย จนกระทั่งรู้สึกว่ามีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ บางทีหนัก ๆ เข้า ภายหลัง
มาเขาไม่ต้องบริกรรมภาวนา ไม่ต้องอะไรทั้งนั้น จิตของเขามีสติเตรียมพร้อมอยู่
ตลอดเวลา พออะไรเข้ามาปั๊บ มันมาพิจารณาปั๊บปั๊บ ๆ สงบวูบวาบลง แล้วความรู้มันผุด
ขึ้น ๆ ทีนี้ภายหลังเขาเกิดสงสัยขึ้นมา เขาก็เที่ยวไปถาม ครูบาอาจารย์ที่ไหนดว่าเป็นนัก
ปฏิบัติ เขาก็ไปถาม พอเขาเล่าให้ฟังจบ ท่านบอกว่า คุณจะเป็น โรคประสาทตายจิตมัน
ฟุ้งซ่าน

ทีนี้คนที่ภาวนานี้ ตอนที่จิตเขาเริ่มสงบ มีความสว่างเขาก็สบาย เมื่อจิตของเขาเกิด
ภูมิความรู้นี้ ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งแจ่มใส ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งปลอดโปร่ง ยิ่งคิดยิ่งได้สติปัญญาแจ่มแจ้ง
เห็นจริง อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไม่เคยท่องตำรามามันก็รู้ทุกขอริยสัจซึ่งมันเกิดขึ้นในจิต
ทั้งๆ ที่พระไม่เคยบอกเขาก็รู้ ว่าทุกข์ใจนี้คือทุกขอริยสัจ ทุกข์ ความเสื่อมความ
เปลี่ยนแปลงในพระไตรลักษณ์ มันอ่านออกมาได้อย่างนี้ เมื่อมีคนมาบอกว่าจิตฟุ้งซ่าน

จะเป็นโรคประสาทตาย เขาก็คำนึงถึงว่าใครหนอจะเป็นผู้มีปัญญาแก้ไขปัญญาได้ คิดไป
คิดมาจิตมันก็วูบวาบ ไปบอกว่า หลวงพ่อพุทธๆ

แสร้งสึกตัวขึ้นมา ก็ถามชาวบ้านว่า หลวงพ่อพุทธอยู่ที่ไหน เขาบอกว่าอยู่ที่วัดป่าศาล
วัน พอไปถึงปั๊บ แกร็กๆ อะไรไม่ออก ทักทายหลวงพ่อด้วยการร้องไห้ พอไปนั่งปั๊บก็
ร้องไห้โฮ หลวงพ่อถามว่า คุณมีความเสียใจอะไรมา ก็เลยติดตลกถามไปว่า โคนผ้าติมา
หรือถึงมาร้องไห้ให้พระฟัง แกร็กบอกว่า ไม่ใช่ หนูมีปัญหาทางจิต เรื่องอะไร เมื่อก่อนนี้
หนูภาวนาจิตสงบสว่างจนกระทั่งตัวหาย แต่เวลานี้จิตมันไม่สงบ มันมีแต่ความคิดฟุ้งๆ
ขึ้นมา แต่สติของหนูก็ตามรู้ๆ ไปเรื่อย สบาย

ภายหลังนี้ไปถามพระ พระท่านบอกว่าจิตหนูฟุ้งซ่านเดียวจะเป็นโรคประสาทตาย
ก็เลยชักๆ จะไม่สบายใจ แกร่งๆ แกร่งๆ ถามว่า หนูจะเป็นโรคประสาทหรือเปล่า หลวงพ่อ
บอกว่า ไม่เป็นหรอก แต่ว่าอย่าไปหลงความรู้ ให้มีสติตามรู้มันอยู่ตลอดเวลา

หลักมืออยู่ว่า ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ใครอ่านหนังสือ
ปัญญาอบรมสมาธิของหลวงพ่อบรรณมหาบัวเข้าใจ ปัญญาก็คือความคิด คิดอะไรก็ได้
คิดโลก คิดธรรม ความคิดที่มีสติตามรู้ทันอยู่ทุกขณะจิตนั้นคือปัญญาในสมาธิ

อย่าไปเข้าใจว่า พอเกิดปัญญาขึ้นมาแล้ว มันไปอ่านคัมภีร์ขึ้นมา รูปเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรเป็นคัมภีร์ เหมือนพระเทศน์นั่นแหละ

มันไม่ใช่อย่างนั้น ความคิดมันเกิดปุ๊บขึ้นมาสติมันรู้ทันปั๊บ พอรู้แล้วมันทิ้งปล่อย
วางไป

พอความคิดขึ้นมาปั๊บ มันยึด เกิดความยินดี จิตที่มีสติก็ว่า นั่นกามตัณหากำลังจะ
เล่นงานแกล้วนะ ระวังให้ดีๆ บอกอย่างนี้

ถ้าสิ่งใดมันไม่พอใจ เกิดความยินร้าย นั่นๆ วิภวตัณหามันกำลังจะเล่นงานแล้ว พอ
ไปยึดปั๊บ นั่นภวตัณหาจะโขกกระบาลแกล้ว ระวังให้ดีที่นี่

พอไปยึดปั๊บ ชาตปิ ทุกขา ชาตคือความเกิดก็บังเกิดขึ้น มันเกิดยังไงชาต ชาตก็คือ
ความคิด ตัวสังขารมันปรุง พอไปยึดปั๊บมันก็บอกว่าเป็นอะไร มันก็คิด คิด ไม่หยุด
ความคิดไม่หยุด นี่ก็คือ ชาตปิ ทุกขา ถ้าไปยึดความคิดนั้น มันก็เกิดความยินดีเกิดความ
ยินร้าย

ในเมื่อเกิดความยินดี เกิดความยินดี มันก็มีสุขมีทุกข์ เพราะฉะนั้น ความคิดนี้ ท่านจึงว่า ซาติปี ทุกขา ถ้าไปยึดเอาความคิดนั้นไว้นาน ๆ มาดองไว้ในหัวใจ เกิดทุกข์อยู่ ไม่หยุด มันก็ ขرابิ ทุกขา ที่นี้มันไปติดอยู่นั่น ถอนตัวไม่ขึ้น มรณัมปี ทุกขัง ติดตายอยู่กับอารมณ์นั้น นี่ท่านให้สังเกตกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกสติสัมปชัญญะให้เข้มแข็ง แม้แต่เพียงอาศัยการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พุค กิด เป็นอารมณ์จิต ให้มีสติกำหนดตามรู้อยู่ ทุกขณะจิตทุก ลมหายใจ ในเมื่อฝึกได้คล่องตัวชำนาญแล้ว ตัวเด่นที่สุดก็คือตัวสติ สติจะมา เตรียมพร้อม พอขยับเดินป้าปู้ ยืนป้าปู้ นอนป้าปู้ รู้ นั่งป้าปู้ รู้ รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พุค กิด ตัวรู้ตัวเดียว จะตามรู้อยู่ทุกขณะจิต

เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อเรามีสติรู้พร้อมอยู่กับสิ่งเหล่านี้ สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ คือธรรมะ ที่ปรากฏกับจิตของผู้บำเพ็ญเพียร ผู้ที่มีสติเพ่งเล็งอยู่นั้นเป็นโยคี ผู้บำเพ็ญเพียร จึงมาได้ ในคำว่า ในกาลใดแลธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรแต่อยู่ ในกาลนั้น ความรู้แจ้งเห็นจริงของพราหมณ์ย่อมเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น อย่าไปเที่ยวแสวงหาธรรมที่อื่น รู้ธรรมรู้จิตของเราว่ามันดำหรือมัน ขาว มันมีกิเลสตัวไหนมาก รู้เห็นความประพฤติทางกายทางวาจาของเรามันผิดหรือมัน ถูก ผิดศีล ๕ ไหม ผิดกรรมบถ ๑๐ ไหม นี่คุณที่ตรงนี้

แล้วก็เห็นสภาพความเป็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความเปลี่ยนแปลง ของ กาย วาจา และใจ ความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม รวมเข้ามาแล้วก็คือ ความเปลี่ยนของใจ ใจเวลาอยู่ปกติ ไม่ถูกใครด่ามันก็สบายดี พอถูกระทบป้าปู้ โกรธ ผิดปกติอนิจจังมันเกิดขึ้นแล้ว ไปดูอะไร ไกลนักหนา!

อันนี้อะไรไปเที่ยวหา คู่ ต้นไม้ ภูเขา รถเรือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตาแท้ที่จริง ใจตัวใจนี้แหละ ตัวนี้แหละ มันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไป เที่ยวสมมติบัญญัติ ไปเที่ยวกล่าวคู่เขา ว่าคนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ คนนั้น สบาย คนนั้นงาม คนนั้นจี๊วจี๊วเห่ คนนั้นทำอะไรถูกออกถูกใจเรา สารพัดสารเพ ใจตัวใจ ไม่เป็นปกติเสียเลย

ไอ้หมอนี่มันอยากเป็นใหญ่กว่าเขา อยากเป็นเจ้าโลก มันจึงไปเที่ยวเบ่งทับคนทั่ว โลก ในเมื่อเบ่งทับไม่สำเร็จมันก็ฟุ้ง ฟุ้งตัวนั้นคือทุกข์ขอรียสั่งมันเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น

การดูธรรมนี้ดูที่กาย ดูที่ใจ ดูที่ความประพฤติของตัวเอง รู้ธรรม รู้กาย รู้ใจ รู้กายนี้ก็คือว่ากายนี้ต้องกินอาหารใจนี้ต้องกินอารมณ์

อาหารของกายคือข้าว อาหารของใจคืออารมณ์ ความนึกคิด ดังนั้น ใครจะไปขจัดใจ ไม่ให้เกิดความคิด ไม่ให้มันคิด เป็นการทรมานจิตใจให้ผอมโซ ประเดี๋ยวมันก็ไม่มีพลัง ทำอะไรไม่ได้

เอาละ วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของบรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ และบุญกุศลที่ท่านมุ่งหมายที่จะปฏิบัติธรรม ละความชั่ว เจริญความดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด มีใจถึงพระพุทฺธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คือสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน สว่าง สะอาด สงบ บริสุทธิ์ ขอให้สำเร็จตามที่ตั้งปณิธานปรารถนาไว้โดยทั่วกันทุกท่านเทอญ

คัดลอกจาก : <http://www.geocities.com/Tokyo/Ginza/9697/wed05.html>