

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๒๔

สมณะและวิปัสสนา

การสั่งสมวิญญูะเข้าสู่ใจเป็นสิ่งที่สั่งสมได้ง่าย เพราะเป็นสิ่งที่คล่องตัวมาเป็นประจำอยู่แล้ว ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ กิริยาแห่งการกระทำเพื่อการสั่งสมนั้นเป็นไปโดยอัตโนมัติ เป็นสิ่งที่ง่าย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เพื่อสัตว์โลกคล่องตัว ไม่เช่นนั้นสัตว์โลกไม่เชื่อไม่ลุ่มหลงไม่ไหลตามมันโดยถ่ายเดียว แม้แต่ผลของมันที่แสดงออก ผู้รับผลก็รู้้อยู่ภายในตัวเท่านั้น แต่ไม่คิดหรือไม่สามารถคิดเสาะแสวงหาทางออกจากมันได้ ฉะนั้นการสั่งสมวิญญูะเข้าสู่ใจให้มากขึ้นไปโดยลำดับนั้น จึงไม่มีโรงเรียนไม่มีที่ต้องอบรมสั่งสอนกัน เป็นไปได้ทั้งสัตว์และบุคคลทุกประเภทในแหล่งแห่งไตรโลกธาตุ เป็นไปตามหลักธรรมชาติของมันที่พาให้หมุนตัวไปเอง และมีอยู่ภายในจิตใจของสัตว์โลกแต่ละราย ๆ ไป ไม่มีวันบกบางถ้าไม่มีธรรมเป็นเครื่องชำระซักฟอกขัดเกลา

แต่การที่จะสั่งสมธรรมเพื่อรื้อถอนวิญญูะอันเป็นข้าศึกต่อจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องฝึกนุกระยะ ความสนใจที่จะให้เกิดความฝัน ความสนใจที่จะให้เกิดความพากเพียรก็เนื่องมาจากความเชื่อธรรม การจะให้เกิดความเชื่อก็ต้องได้ยินได้ฟังมีครูมีอาจารย์มีตำรับตำราชี้แจงแสดงบอกแนวทางเอาไว้ ดังพระพุทธเจ้าในเบื้องต้น พระองค์เองเป็นผู้ประกาศพระศาสนาด้วยพระโอษฐ์ของพระองค์เอง และพระสาวกทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังและประพฤติปฏิบัติตามพระองค์ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมทั้งหลายขึ้นมาแล้ว จึงได้ช่วยพุทธภาระให้เบาลง

ที่กล่าวมาเหล่านี้ล้วนแต่ครูแต่อาจารย์แต่หลักวิชาที่แนะนำเพื่อให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ให้เกิดอุบายต่างๆ ที่จะนำมารื้อถอนสิ่งที่เป็นข้าศึกอยู่ในใจนี้ให้หมดสิ้นไป ตามขั้นภูมิแห่งความรู้ความสามารถของตน กิจการงานนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก สัตว์โลกจึงไม่สนใจจะทำกันเป็นจำนวนมาก ที่สนใจมีน้อยที่สุด เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำยากด้วย และถูกสิ่งปิดบังนั้นไม่ให้เชื่อธรรมคือความจริงนี้ด้วย เพราะใจที่ดวงเต็มไปด้วยของปลอมหุ้มห่อไว้ แสดงออกมาในแง่ใดมุมใดมีแต่ของปลอมเกลื่อนโลก จึงหาทางเชื่อความจริงและปฏิบัติต่อความจริงได้ยาก เนื่องจากใจถูกดึงดูดจากฝ่ายต่ำคือกิเลสมาร

เราทั้งหลายเป็นพระเป็นนักปฏิบัติ เป็นศากยบุตรพุทธชินโรสที่ปรากฏองค์ทั้งสามโลกธาตุได้แก่ศาสดาองค์เอก เราเป็นลูกศิษย์พระตถาคตจะทำจิตใจให้อ่อนแอท้อแท้เหมือนที่เคยเป็นมาในนิสัย หรือเหมือนโลกที่ไม่เคยสนใจศาสนธรรมมาเลยนั้นย่อม

ขัดต่อการปฏิบัติธรรม ขัดต่อการกำจัดกิเลสประเภทต่างๆ ขัดต่อความมุ่งหมายของธรรมและศัสตรา และขัดต่อความมุ่งหมายของตนที่หวังความพ้นทุกข์ ด้วยการถอดเสี้ยนหนามที่เสียดแทงอยู่ภายในใจเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติจึงต้องขัดเกลานิสัยที่เป็นมาดั้งเดิม อันเต็มไปด้วยของจอมปลอมนั้น ให้ออกสู่ธรรมซึ่งเป็นของจริงล้วนๆ การแสดงออกทางกายวาจาก็ให้มีความจงใจ มีสติ มีความระมัดระวัง การสัมผัสสัมพันธ์สิ่งใดก็ให้มีความระมัดระวังอยู่กับความสัมพันธ์นั้นๆ เพราะส่วนมากความสัมพันธ์นั้นเป็นสื่อทางที่จะสั่งสมกิเลสประเภทต่างๆ แทบทั้งนั้น ถ้ามีสติคอยระมัดระวังก็ไม่ได้รับความกระทบกระเทือนมาก หากไม่มีสติเลยก็เปื้อนเประอะไปทั้งตัว มีแต่พิษเต็มทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย และไหลเข้าสู่ใจเป็นผู้รับภาระแบกหามแต่ผู้เดียว ความทุกข์ทั้งหมดที่ไหลเข้าทวารทั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ไปรวมอยู่ที่จิต

จิตจึงเป็นผู้รับภาระอันหนักมากยิ่งขึ้นกว่าอวัยวะส่วนอื่นในตัวคน การเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเจ็บหัวตัวร้อน หรือเป็นโรคชนิดต่างๆ นั้น เป็นธรรมดาของธาตุขันธ์ซึ่งจำเป็นต้องแสดงความวิปริตแปรปรวน ความไม่แน่นอนของมันเป็นธรรมดา ซึ่งใครๆ ก็มีทางเป็นไปได้ แต่เรื่องความเป็นของจิตนี่เป็นสิ่งสำคัญมาก คืออาการของจิตที่แสดงออกแต่ละอาการนั้นกระเทือนตนมากหากไม่ระมัดระวังรักษา โรคทางกายกับโรคทางจิตจึงมีความหนักเบาต่างกันอยู่มากทีเดียว โรคทางกายนั้นใครๆ ก็เป็นได้ด้วยกัน แต่สำคัญที่จิตเข้าไปสอดแทรกแบกหามกว้านเอาอารมณ์ความสำคัญมั่นหมายต่างๆ มาให้เป็นพินเป็นไฟเผาผลาญจิตใจของตนนั้นแล เป็นสิ่งที่ทุกข์มากยิ่งขึ้นกว่าร่างกายเป็นโรค

ส่วนจิตใจที่มีการระมัดระวังรักษาอยู่ทุกอิริยาบถทุกอาการที่เคลื่อนไหว ย่อมเป็นเช่นเดียวกับคนไข้ที่มีหมอและยาประจำตน ย่อมไม่เป็นอันตรายอย่างง่ายตายหมอบในที่นี้ก็ได้แก่ตัวเองเป็นผู้ระมัดระวัง ยาก็ได้แก่สติธรรมโอสธ ปัญญาธรรมโอสธ สังวรธรรมโอสธ วิริยธรรมโอสธ นี่เป็นโอสธทั้งหมดเพื่อรักษาโรคจิต

ผู้ปฏิบัติได้ตั้งหน้ามาบวชเป็นพระ ด้วยศรัทธาเชื่อในศาสนธรรมและได้บำเพ็ญอย่างพวกเรานี้ จึงควรถือเอาเยี่ยงอย่างพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์สาวกท่านมาปฏิบัติอย่างฝังใจไม่ให้จิตจาง ไม่ละไม่ถอนความเพียรพยายาม จะเห็นธรรมของจริงฝ่ายผลเป็นชั้นๆ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนจากสังขารไม่มีทางเป็นอื่น เพราะสังขารทั้งสิ้นนี้ประกาศกังวานอยู่ทั่วสรรพางค์ร่างกายและจิตใจของเราทุกขณะ นี่คือเครื่องประกาศธรรมของจริง

ของจริงย่อมเป็นปัจจุบันธรรมเสมอ ไม่ว่าจะเกิดทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะสมุทัยสังขซึ่งเกิดขึ้นทางจิตใจ โดยอาศัยสิ่งสัมผัสสัมพันธ์จากทวารทั้งห้า

คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเข้าสู่ใจ ที่กล่าวเหล่านี้เป็นปัจจุบันธรรม เป็นสมุทัยสังคคือ เป็นความจริงล้วนๆ ไม่มีคำว่าอดีตอนาคตที่จะขาดหลุดหายไปจากกายจากใจนี้เลย เฉพาะอย่างยิ่งสมุทัย ถ้าไม่อาศัยสังขารมฝ่ายแก้มีมรรคสังคเป็นต้น เป็นเครื่องกำจัดแล้ว สมุทัยนี้จะปัจจุบันหมุนตัวเองอยู่ตลอดเวลา หมุนไปเวียนมาด้วยการพอกพูนตัวอยู่เช่นนั้น นี้ได้แก่สังขารมฝ่ายผูกมัด ที่เรียกว่าผูกมัดก็คือทำให้หลงและยึดถือมั่น แหละ

สังขารมหลังสองประเภทที่เรียงลำดับกันไปในนั้นได้แก่มรรค มรรคท่านกล่าวไว้กว้างๆ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो จนกระทั่งสัมมาสมาธิ นี่ก็เป็นของจริง จริงเต็มสัดเต็มส่วนไม่เป็นอย่างอื่น ไม่ว่าใครจะมาลบล้างแบบไหนวิธีใดก็ตาม ความจริงอันนี้จะไม่ถูกลบล้าง นอกจากเจ้าของจะเป็นผู้ลบล้างทำลายเสียเองด้วยการทำลายประการต่างๆ ไม่มีผู้ใดจะมาลบล้างความจริงอันนี้ได้ เพราะฉะนั้นความจริงนี้จึงเป็นปัจจุบันธรรม พร้อมจะทำงานและแสดงผลจากผู้พาดำเนินอยู่เสมอไม่มีสถานที่กาลเวลา

สัมมาทิฏฐิ ได้แก่ความเฉลียวฉลาด ฝึกหัดสติ ฝึกหัดปัญญาให้คิดอ่าน ไตร่ตรอง เมื่อได้สัมผัสสิ่งต่างๆ ทางทวาร คือ ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย และความรำพึงความคิดอ่านไตร่ตรองภายในใจ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ ก็เป็นอาการแยกกันนิดเดียวเท่านั้น ดำริแล้วก็ต้องรำพึง ดำริชอบท่านว่าในความไม่พยาบาท ในความไม่เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น ดำริหรือเสาะแสวงหาทางออกจากกิเลสทั้งปวง แต่จะไม่อธิบายไปมากให้เสียเวลา เพราะต่างท่านก็พอเข้าใจกันอยู่แล้ว เช่น ดำริออกจากกาม กามก็คือความรักใคร่นั้น แหละ ดำริออกจากเครื่องผูกพัน อะไรผูกพัน ก็มีแต่กิเลสอย่างเดียวนั้น ธรรมท่านมิได้ผูกมัดใครนี่นะ

ที่กล่าวมาท่านเรียกว่ามรรค มคฺค อริยสจฺจํ เป็นของจริงอย่างประเสริฐ นิโรธ ก็ อริยสจฺจํ คือกิริยาแห่งการดับทุกข์ที่มรรคประหัตประหารกิเลสประเภทต่างๆ ลึนซากลงไปเล็กน้อย ความดับทุกข์อันเป็นตัวผลจากกิเลสสิ้นไปด้วยอำนาจของมรรคประหารก็ปรากฏขึ้นมาโดยลำดับ ความปรากฏขึ้นเช่นนี้ท่านเรียกว่า นิโรธ

ธรรมทั้งสี่ประเภทนี้มีอยู่ในกายในใจของเราทุกท่านไม่มีอะไรบกพร่อง นอกจากสังขารมสองประเภท เบื้องหลังนี้ท่านยังมีความบกพร่อง แต่สามารถผลิตขึ้นได้ ให้เต็มภูมิสำหรับผู้มีความสนใจใคร่ต่อการหลุดพ้นจากทุกข์โดยประการทั้งปวงอยู่แล้ว เช่น นักปฏิบัติเรา จึงไม่ควรคิดถึงกาลสถานที่เวล่ำเวลาให้เสียกาลไปเปล่าๆ และงมเงาเกาหมัดโดยไม่เกิดผลเกิดประโยชน์ นอกจากจะสร้างความลึกลับสงสัยและความรำคาญ

ใจขึ้นมาแค้นเปล่าๆ อันเป็นเรื่องของกิเลส จึงไม่ควรคิดให้เสียเวลา นอกจากคิดค้นลงในวงสังขารที่กล่าวนี้ นี้แลเป็นธรรมเครื่องยืนยันมรรคผลนิพพาน สถานที่กาลเวลามีใช้เครื่องยืนยัน อย่าตะครุบเงาออกนอกสังขารอันเป็นเครื่องยืนยัน

การรื้อถอนภพชาติก็คือการรื้อถอนกิเลสประเภทต่างๆ อันเป็นเชื้อของภพของชาติซึ่งฝังอยู่ในใจนี้แล ให้หมดไปโดยสิ้นเชิงไม่มีเหลือ นั้นแลเชื่อว่าเป็นผู้หมดเชื้อแล้วภายในใจ ไม่ได้ไปหมดที่ดินฟ้าอากาศ ไม่ได้ไปหมดที่อดีตอนาคต กาลนั้น สถานที่นี้ หมดที่จิตอันเป็นสถานที่อยู่แห่งเชื้อซึ่งเป็นตัวพิษตัวภัยทั้งหลายนี้เท่านั้น หมดอยู่จุดนี้ ทุกข์อันสำคัญที่แสดงขึ้นจากสมุทัยก็แสดงขึ้นที่จิตนี้ สมุทัยผลิตทุกข์ก็ผลิตที่จิตนี้ ไม่ผลิตอยู่ที่กาลสถานที่เวลาล่วงเวลา จึงไม่ควรคิดให้เสียเวลา พิจารณาค้นคิดลงในวงสังขารซึ่งมีอยู่ในภายในใจของเราอย่างสมบูรณ์นี้ นี่คือทางปฏิบัติเพื่อการถอดถอนสิ่งที่เป็นเสี้ยนเป็นหนามเป็นพิษเป็นภัยออกจากใจ ให้ทำความมุ่งมั่น ทำความเข้มแข็งมูมานะลงที่ตรงนี้

ทุกข์เราก็ไม่ได้สงสัยแล้วไม่ว่าจะเป็นประเภทการงานใด หรือทุกข์กับสิ่งใด อารมณ์ใด เราเคยได้รับมาเสียพอแล้ว ถ้าหากใจนี้เป็นสิ่งที่ถูกทำลายได้เหมือนสิ่งอื่นๆ แล้ว จะไม่มีใจเหลืออยู่เลยแม้ดวงเดียวในสามโลกธาตุนี้ เพราะถูกทำลายจากกิเลสตัณหาอาสวะประเภทต่างๆ ที่มันผลิตเป็นตัวทุกข์ขึ้นมาเหยียบย่ำทำลายเรื่อยมา แต่จิตไม่ฉิบหาย เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่เหนียวแน่นมั่นคงมาก และไม่เคยตายแต่ไหนแต่ไรมา จึงยังทรงตัวมาได้จนกระทั่งบัดนี้และควรแก่ธรรมทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นการประกอบความพากเพียร จึงไม่ควรขะเขย่งต่อความทุกข์ ความลำบากในการประกอบ จงมีความกระหึ่มขี้มีย่องต่อการทำงานอันชอบธรรมเพื่อการหลุดพ้น นั้นเป็นทางที่ถูกต้องอันดีงามสำหรับผู้ทรงมรรค ได้แก่เครื่องดำเนิน ต้องดำเนินด้วยความขยันหมั่นเพียร

ศรัทธาหยังทราบแล้วดังที่ได้อธิบายมาแล้วว่า มรรคผลนิพพานไม่อยู่ในสถานที่อื่นใด นอกจากอยู่กับความรู้รู้ยู่เวลานี้ เป็นแต่เพียงถูกปิดบังหุ้มห่ออยู่ด้วยของปลอมทั้งหลายเท่านั้น ฉะนั้นประโยคแห่งความเพียรทุกๆ ประโยคทุกๆ ระยะเวลาทุกๆ อิริยาบถทุกๆ อาการเคลื่อนไหว จึ่งทุ่มกันลงที่นี้ ไม่คิดไม่ปรุงเรื่องลมๆ แล้งๆ ให้เสียเวลาล่วงเวลา นอกจากจิตดวงนี้ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ไปลุ่มหลงพัวพันรักชอบเกลียดโกรธกับสิ่งใด นั้นเป็นทางเดินของมรรคประเภทหนึ่งที่จะตามแก้ตามปลดเปลื้องกันด้วยปัญญา ไม่ว่าข้างนอกข้างใน พิจารณาแยกแยะกันให้ได้สัดได้ส่วนตามทางเหตุผล ให้ถึงหลักความจริงแล้วปล่อยวางกันเข้ามา

เพราะตามธรรมดาของจิตย่อมติดได้ทั้งนอกทั้งใน ทั้งใกล้ทั้งไกล อดีตอนาคต ไม่มีขอบเขตเหตุผลอันใดเลย มีแต่คิดไปเรื่อย ๆ รักไปเรื่อย ๆ ชังไปเรื่อย ๆ เกลียด โกรธไปเรื่อย ๆ แต่สติปัญญาเป็นธรรมชาติที่มีขอบเขตเหตุผล จับเข้าไปตรงไหน จ่อเข้าไปตรงไหนก็ได้เหตุได้ผลได้ความสัตย์ความจริงจากที่ตรงนั้น และปล่อยวางโดยลำดับเพราะอำนาจแห่งสติธรรม ปัญญาธรรมที่เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรมเครื่องปราบสิ่งไม่มีกฎเกณฑ์ทั้งหลาย

ฉะนั้นขอให้ทุกท่านตั้งหน้าประพฤติปฏิบัติ จะทุกข์ยากลำบากขนาดไหนก็เป็นเรื่องของผู้เข้าต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดเป็นยอดคน คำว่ายอดคนก็คือยอดเรานั้นแล เราคือคน ๆ หนึ่ง เอาให้เห็นยอดคนในตัวเรานี้ซิ จะไม่ว่าวุ่นไปหายอดคนที่ใดอีก

ธรรมะพระพุทธเจ้าไม่ได้ประกาศไว้เพื่อผู้อื่นผู้ใด นอกจากผู้สนใจใคร่ธรรมและหวังความพ้นทุกข์ตามเสด็จพระพุทธเจ้าเท่านั้น ไม่ได้เพื่อผู้อื่นผู้ใดที่ไม่สนใจ ผู้ใดสนใจผู้นั้นแลจะมีธรรมสมบัติครองใจ นับแต่ชั้นแห่งความสงบ

การกล่าวถึงความสงบนี้ก็เคยได้กล่าวหลายครั้งหลายหน เฉพาะอย่างยิ่งในเวลา ที่อดอาหาร จิตใจมีความละเอียดและสงบเยือกเย็นดีมาก สติตามความคิดความปรุงต่าง ๆ ได้ทัน ปรุงแต่งต่าง ๆ สติรู้ทันตามทัน ที่สุดสติกับจิตเลยกลายเป็นอันเดียวกันก็มี พอจิตปรุงขึ้นเรื่องใด สติจะตามรู้ทันที ๆ และดับไปพร้อม ๆ เพียงขั้นสมาธิที่มีความละเอียดก็สามารถรู้ทันในความเคลื่อนไหวของจิตที่คิดปรุงต่าง ๆ แต่เวลากลับมาฉันจึงหันวันหนึ่งสองวันสามวันขึ้นไป จิตชักหยาบ สติไม่ทันความคิดปรุง เวลาอดวันหลังก็นำเอาเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้นมารำพึงรำพันอยากให้เป็นอย่างนั้น ๆ โดยไม่มีสติกำกับจิตใจดังที่เคยปฏิบัติมาในเวลาอดอาหารเที่ยวก่อนก็ไม่เกิดผล ทำให้เกิดความกังวลวุ่นวายได้พอดู

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจงยึดหลักปัจจุบันธรรมเป็นสำคัญ อาการของจิตจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม อาการแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้นท่านบอกไว้ชัด ๆ อยู่แล้วว่าเป็นอาการไม่ใช่ตัวจริง ตัวจริงคือผู้รู้ วันนี้จิตมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น ๆ อาการของจิตมีหยาบบ้างละเอียดบ้าง เป็นไปอย่างนั้น ๆ ให้ทราบตามอาการของมัน นี่คือผู้ฝึกจิตผู้สังเกตจิต แล้วตั้งลงในหลักปัจจุบันได้แก่สติ ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ สติเมื่อได้รับการบำรุงอยู่โดยสม่ำเสมอจะติดต่อกันสืบเนื่องกันไป จนกลายเป็นสัมปชัญญะขึ้นมาควรแก่การพิจารณาทางด้านปัญญา

เรื่องของการอดอาหารเคยทำมาแล้วพอทราบเรื่องว่ามันมีอาการต่าง ๆ กัน บางทีอดครั้งนี้เป็นอย่างนั้น แล้วอดครั้งนั้นเป็นอย่างนั้น เราไม่ทันอาการของจิตที่แสดงออกมาในแง่ต่าง ๆ กันทำให้เกิดความเสียใจได้ เช่น จิตเผลอไปก็เสียใจ จิตเผลอไป

นาน ๆ ก็เสียใจ และอยากให้เป็นอย่างที่เคยเป็นมาแล้วตลอดไปไม่ยอมให้เปลี่ยนแปลง โดยที่สติไม่อยู่กับจิตก็เป็นไปไม่ได้ตั้งใจหวัง นี่คือการเข้าใจผิด เพราะฉะนั้นเพื่อความถูกต้องมันเปลวไปก็ได้เปลวไปแล้ว เราก็ทราบเรื่องว่ามันเปลวไปแล้ว ทีนี้เราจะตั้งสติให้คงเส้นคงวาอยู่ภายในจิต จะเปลวไปไหนไม่เปลวไปไหนก็จะรู้กันทีนี้ เป็นอย่างไรขึ้นมาก็ทราบกันที่ตรงนี้ นั่นจิตจะไม่ค่อยเปลว แล้วจะทันกลมายาหรืออาการของจิตที่เปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่างๆ ได้เป็นอย่างดีโดยลำดับ นี่เป็นการกำหนดสติรักษาจิตให้สม่ำเสมอให้ทำอย่างนี้

ในขณะที่จิตมีความสงบพอประมาณหลังจากพักสงบแล้ว ให้พิจารณาคิดอ่าน ไตร่ตรองเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ เฉพาะอย่างยิ่งอสุภะอสุภังปฏิกุศลโสโครก นี่เป็นยาจะระงับดับราคะตัณหา ความฟุ้งเพื่อเห่อเหิม ความฟุ้งชานรำคาญเกี่ยวกับโลกสงสารได้เป็นอย่างดี ยานานานี้เหมาะสมกับโรคประเภทที่มันหยาบโลน ชอบวิ่งเต้นแผ่นกระโดดเข้าบ้านเข้าเมือง เข้ารูปนั่น เข้าเสียงนี้ เข้าสถานที่นั่นสถานที่นี้อยู่ไม่หยุดไม่ถอย ยิ่งกว่าสุนัขคนองในฤดูหมาเป็นบ้า เพราะความเห็นว่าเป็นของสวยของงาม เห็นว่าเป็นของที่น่ารื่นเริงบันเทิง เห็นว่าเป็นสิ่งที่น่าชมชอบน่ารักใคร่ชอบใจน่าเพลิดเพลิน รวากับจะไม่มีป่าช้าอยู่ในสิ่งนั้นๆ ในสถานที่นั้นๆ และกับตัวเองเลย เพราะฉะนั้นจึงต้องเหยียบเบรกห้ามล้อ และยอนจิตเข้ามาพิจารณาอสุภะอสุภังในกายเรากายเขาเพื่อแก้โรคร้ายชนิดนี้

การพิจารณาอสุภะคือความไม่สวยงามภายในร่างกายเรา หรือร่างกายเขาเป็นสำคัญมาก ให้เห็นเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดยินดีความรักใคร่ทั้งหลาย นั้นเป็นความถูกต้องสำหรับแก้ราคะตัณหา เป็นความเหมาะสมสำหรับผู้จะบรรเทาและแก้กิเลสประเภททำคนให้เป็นบ้าสติ ร้อนๆ ไปโดยลำดับ พิจารณาได้ทั้งข้างในข้างนอกไม่ขัดกัน นี่แลธรรมสำคัญสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ควรจะพิจารณาอันนี้ให้มาก จิตใจจะได้สงบเย็นไม่วุ่นวายส่ายสั่ว อารมณ์นี้รุนแรงมาก ครอบงำจิตใจมากและครอบงำได้ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่ขณะนั่งสมาธิบังคับบัญชากันอยู่นั้น มันยังดิ้นยังติดต่อหน้าต่อตา มีหน้าซำยังลากเราไปได้ต่อหน้าต่อตา นำโมโหไม่มีอะไรเกินกิเลสตัวนี้เลย รุนแรงมาก มันจะหมอบลงไปสงบตัวลงไปด้วยวิธีการที่กล่าวนี้ และวิธีอดอาหารช่วยการบำเพ็ญเท่านั้น จึงควรนำมาใช้เสมอ อย่าปล่อยวิธีนี้ถ้าไม่ยากให้มันลากเข้าหลุมมูตรคูต่อหน้าต่อตา ต้องปราบให้หนักมีอนะกิเลสตัวต่อต้านรุนแรงนี้ อย่าอ้อมแรงเป็นอันขาด

ความจริงเต็มตัวเราอยู่แล้ว นั่งอยู่นี้ทั้งหมดก็คือกองเนื้อกองหนังกองกระดูกกองปฏิกุศลโสโครกด้วยกันทั้งนั้น หาชิ้นใดที่เป็นของสวยงามของสะอาดตั้งที่กิเลสตัวจอมปลอมมันหลอกลวงนั้นมีที่ไหน มันไม่มี มีแต่ความจริงดังที่กล่าวนี้ เพียงดูตัวของ

เรานี้ก็รู้แล้ว นั่งอยู่นี้ก็คือกองอสุภะแต่ละกองๆ กองปฏิกุลโสโครกเต็มเนื้อเต็มตัวทั้งภายนอกภายในไม่ยกเว้น เพราะฉะนั้นสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น เสื้อผ้า สบงจีวร ที่อยู่อาศัย จึงต้องได้ซักได้ฟอกได้ชะล้างได้เช็ดได้ถู เพราะสิ่งนี้มันกระจายความปฏิกุลความน่าเกลียดของมันออกไปสู่สิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับตน จึงกลายเป็นของสกปรกไปตามๆ กันหมด ต้องได้ซักได้ฟอกได้เช็ดได้ล้างได้ถูอยู่เสมอ กายมันแสดงให้เห็นชัดอยู่เช่นนี้ นี่คือความจริง จงพิจารณาให้ล่งสู่ความจริง ใจจะได้สบายหายห่วง

พูดเรื่องความแปรสภาพเรายังไม่เห็นได้ชัด ก็เอาเรื่องความทุกข์เข้ามาพิจารณาซิ เวลาไหนที่ร่างกายมันแสดงความสุขให้เราเห็นเคยมีไหม ไม่เห็นมี จะมีบ้างก็เวลาสัมผัสสัมพันธ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคาวหวานเท่านั้น ปรากฏนิดๆ ผ่านเข้าไปนิดหน่อย ว่าหวานบ้าง ว่าอร่อยบ้างก็ว่าเป็นสุข อะไรก็ตามสิ่งที่ธาตุชั้นมันชอบก็มีความสุขนิดๆ ตามปกติที่อยู่เฉยๆ มันไม่แสดงความสุขให้เราเห็นเลย แต่ความทุกข์นั้นเต็มตัว มีได้ทุกระยะ ทั้งคนปกติทั้งคนเจ็บไข้ได้ป่วย นั่งนานมันก็เจ็บ ยืนนานมันก็ปวดนอนนานมันก็ทุกข์ มีแต่อาการของทุกข์เต็มตัวบีบบังคับอยู่ มันมีความสุขที่ไหน เราเสกสรรเอาเฉยๆ ว่าสบายดีหรือ ก็คือทุกข์ไม่แสดงอย่างโลดโผนรุนแรงให้เราเห็นเท่านั้น จึงว่าสบายดีหรือ แล้วก็ตอบว่าสบายดี ความจริงก็คือตัวไม่สบายนั้นแลมันเต็มอยู่ในตัวเราตัวเขาผู้ว่าสบายดี มีแต่ลมๆ แล้งๆ ออกมาพูดกันถามกันเฉยๆ หากความจริงไม่เจอ

จงพิจารณาแยกออกเป็นสัดส่วน เอ้า สมมุติเราดูกายของเราเนี่ย เวลาตายเป็นอย่างไร อันใดที่จะไม่เนาเปื่อยพุงลงไปมีหรือ นับตั้งแต่บนศีรษะผมก็ร่วงพังทลายลงไปเพราะความเปื่อยยับยั้งตั้งตัวไว้ไม่ได้ อันนั้นก็เปื่อยอันนี้ก็พัง พังลงไปๆ อันไหนที่เป็นส่วนอ่อนที่ควรจะเปื่อยลงไปได้ง่ายมันก็เปื่อยลงไป เช่น หนัง เนื้อ เปื่อยลงไปๆ เอ็นเปื่อยลงไปขาดลงไป เมื่อไม่มีอะไรชิ้นใดติดต่อยึดเหนี่ยวกันไว้แล้ว ร่างกายทั้งร่างนี้มันก็กองลงไปเต็มอยู่ในดินหมดให้เห็นอย่างชัดเจน ขณะที่มันเปื่อยพังลงไปนั้นมันมีความสุขงาม มีกลิ่นที่หอมชวนให้ชมให้ดมที่ไหน มันมีแต่ของปฏิกุลโสโครกหมดทั้งร่างนี้ แล้วมันมีหญิงมีชายที่ตรงไหน มันมีแต่ธรรมชาติอันตายตัวของมัน คือเป็นของปฏิกุลอยู่ในระยะนั้นๆ เหมือนกันหมด

นี่คือการพิจารณาให้เห็นความจริงของมัน จิตใจยอมเบื่อหน่ายคลายความกำหนดยินดี คลายความสำคัญมันหมายความว่าเราว่าของเรา ว่าสวยว่างาม จิตต้องคลายตัวออกโดยลำดับ เมื่อปัญญาเข้าถึงไหน ปัญญาขั้นใดก็เป็นความจริงตามขั้นของตน ปัญญาเข้าถึงไหนความจอมปลอมที่ทำให้ยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดนั้น ก็สลายตัวลงไป ๆ จนกระทั่งร่างกายทุกส่วนพังทลายลงไปหมด ผลที่เด่นชัดก็คือกองกระดูกเคลื่อนไหวแผ่น

ดิน นั่นหรือเรา นั่นหรือของเรา นั่นหรือเขา นั่นหรือของเขา นั่นหรือสัตว์ นั่นหรือบุคคล นั่นหรือหญิง นั่นหรือชาย กองกระดูกเลื่อนแผ่นดินนั่นหรือที่พึงใจรักชอบ

เมื่อเนื้อหนังมังสาตลอดถึงอวัยวะภายในเปื่อยพังไปหมดแล้ว สิ่งที่เห็นชัดเจน เพราะเป็นของแข็งที่ค่อยเสื่อมคลายหรือว่าทลายลงไปเป็นดินเป็นธาตุเดิมนั้น มันเป็นไปอย่างเชื่องช้า จะเห็นอันนี้ชัดเจนกว่าสิ่งอื่นๆ เป็นกองกระดูกทั้งกอง นี่ท่อนแขน นี่ท่อนขา นี่กระดูกอวัยวะส่วนนั้นๆ นี่กระดูกซี่โครง นี่กระดูกสันหลัง นี่กระดูกกะโหลกศีรษะ บรรยายเรื่องราวของเรานั้นแหละ แล้วดูซิที่นั่นอันไหนที่เป็นเรา อันไหนเป็นของเรา อันไหนเป็นที่น่ารักน่าชชอบนำกำหนดยินดี ในบรรดาสีที่เห็นอยู่ชัดๆ นี้ นี่คือปัญญาคลีคลายดูดังนี้ จะแก้ตัวจอมปลอมได้โดยลำดับ รากะตณหาจะดับสนิทด้วยวิธีการนี้

กำหนดดูซิ กิเลสมันหลอกมันเสกสรรปั้นยอดบตาให้เราเชื่อทั้งๆ ที่มันไม่มีความจริงเรายังเชื่อมันได้ นี่ปัญญาเป็นผู้คลี่คลายหาความจริง เราทำไมจะคลี่คลายไม่ได้และเชื่อความจริงตามปัญญาไม่ได้ดังที่กล่าวมานี้ คลี่คลายลงไปถึงเรื่องความสลาย ความแตกความทำลาย ความเนาเฟะลงไปหมดทั้งข้างหน้าข้างหลัง ข้างบนข้างล่าง ข้างซ้ายข้างขวา เนาไปด้วยกันๆ เปื่อยไปด้วยกัน นี่คือความจริง พันนี้ไปไม่ได้ สัตว์ตัวใดบุคคลผู้ใดก็ตามเวลาตายแล้วเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น จึงเรียกว่าความจริง ยังเป็นอยู่มันก็เป็นที่เห็นชัดๆ อยู่เช่นนี้ เวลาตายยิ่งเพิ่มความชัดเจนมากขึ้นจนไม่อาจมองดูได้นั้นแล จะนอนให้กิเลสมันตบทุบตาเคลิบเคลิ้มหลงใหลอยู่ทำไมเมื่อทางออกยังมีอยู่

กำหนดลงไปทุกชั้นทุกส่วน อันไหนที่จะควรเปื่อยลงไปก่อน พังลงไปก่อน ชาติลงไปก่อน มันก็ชาติลงไปตามลำดับลำดับของมัน ผลสุดท้ายก็เหลือแต่กระดูก มองไปไหนมีแต่กระดูกแล้วเป็นยังงี้ น่ารักใคร่ชอบใจที่ไหน จากนั้นเครื่องยึดคือเส้นเอ็นมันก็เปื่อยของมันลงไป หาที่ยึดกันไม่ได้ก็ชาติพังทลายลงไปกองกันอยู่ ข้อมือแต่ละข้อ ข้อเท้าแต่ละข้อ กระดูกต่อกันแต่ละชิ้นละอันขาดจากความติดความต่อ เพราะไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวผูกพันกันไว้ เมื่อเส้นเอ็นพังไปหมดและเปื่อยไปหมดแล้วเหลือแต่กองกระดูก นั่นแลกองกระดูกดูเอาจะฝืนความจริงไปไหน

คนทั้งคนเป็นอย่างนี้หรือ นั่นละความจริง ความจริงเป็นขั้นๆ นี่คือความจริงขั้นหนึ่ง จริงไปเป็นลำดับลำดับ พิจารณาจนจิตมีความสลดสังเวชตัวเอง นี่ละคือความจริง เมื่อพิจารณาถึงความจริง ใจสลดสังเวช ใจเบาหวิวๆ ผลสุดท้ายทั้งๆ ที่เราพิจารณาร่างกายของตัวเอง ทั้งขณะที่กำลังพิจารณาร่างกายกำลังเปื่อยพังลงไปๆ ทั้งขณะที่ชาติพังทลายลงไปจนเป็นกองกระดูก เราพิจารณาร่างกายของเราอยู่นั้นแล ขณะนั้นความรู้สึกทางร่างกายหายไปหมด ไม่ปรากฏเลยว่าไปอยู่ที่ไหน เหลือแต่ความรู้กับภาพที่ปรากฏอยู่เท่านั้น จิตใจไม่มีอะไรจะเบายิ่งกว่านั้น ทั้งความสลดสังเวชน้ำตาาร่วง

ทั้งที่สิ่งเหล่านั้นมันก็พังทลายลงไป น้ำตามันก็ร่วงของมัน นี่แล่น้ำตาที่มีคุณค่า น้ำตาที่มีราคา น้ำตาที่เป็นอรรถเป็นธรรม น้ำตาที่เป็นน้ำสำหรับล้างน้ำมหาสมมุติมหานิยม นี่เรียกว่าน้ำตาที่จะก้าวเข้าสู่อมตธรรม น้ำตาประเภทนี้จะเป็นน้ำอมตธรรมได้ พิจารณา ลงไป วันนีเห็นศรีย้ายกายวิภาคในแง่ต่างๆ มาก เพื่อความเข้าใจอันถูกต้องและแนใจแก่ ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย

พิจารณาอย่างนี้แล้ว เอ้า วันหลังพิจารณาอีกแต่อย่าคาดนะ อย่าคิดว่าจะทำให้ เป็นอย่างวันนั้นๆ เอาภาพวันนั้นมาให้เป็นอย่างปัจจุบันนี้อย่าทำ ผิด กำหนดลงไป ใน วงปัจจุบันมันจะเห็นอาการใด วันนี้จะมีลักษณะเช่นไร ให้มันเห็นตามหลักความจริงใน ปัจจุบันๆ ในขณะที่พิจารณานั้นแล นั้นแลถูกต้อง อย่าคาด สิ่งที่เป็นไปแล้วก็เป็นไป แล้ว วันนี้จะพิจารณาอย่างนี้ เอ้า จะเป็นยังไงให้เห็นตามความจริงในเวลาปฏิบัติโดยเฉพาะ ไม่คาดไม่หมายผลที่ผ่านมาแล้ว พิจารณาแล้วเอาใหม่หาเอาใหม่ การเห็นจะ เปลี่ยนแปลงเป็นสภาพใดอาการใด แปรแตกต่างกันไปอย่างไรก็ตามด้วยการพิจารณาทาง ด้านปัญญาแล้ว เป็นความจริงด้วยกันทั้งนั้น ไม่ผิด จะต่างกันมีอาการที่เห็นก็ไม่ผิดกัน ในหลักความจริง การพิจารณาร่างกายทำอย่างนี้ ผู้ชอบพิจารณาอย่างนี้จะเป็นผู้ได้ทั้ง ความสงบ ได้ทั้งความแยกกายทางด้านปัญญา และจะได้หลักยึดภายในจิตใจ

การแนะนำสั่งสอนก็สั่งสอนตามหลักความจริงแท้ๆ ผู้ปฏิบัติตามหลักความจริง ที่กล่าวมานี้ ซึ่งความจริงเหล่านี้ก็มีกับทุกคน เครื่องมือที่จะพิจารณาให้เห็นหลักความ จริงเหล่านี้ก็มีอยู่ด้วยกัน ทำไมจะไม่รู้ทำไมจะไม่เห็น ทำไมจะไม่เป็น ต้องเป็นโดยไม ต้องสงสัย นี่ละการเบิกทาง การล้างล้างทุกข์ สมุทัย ภายในใจ ล้างล้างด้วยวิธีการเหล่านี้ ไปโดยลำดับ จนกระทั่งสติปัญญามีความแก่กล้าสามารถเพียงพอแล้ว คำว่าธรรมๆ นั้น ไม่ต้องถาม จิตเท่านั้นจะเป็นผู้รู้ธรรมและทรงอรรถทรงธรรมเช่นเดียวกับเคยแบกหาม กองกิเลสมาเป็นเวลานาน และแบกกองทุกข์ซึ่งเป็นผลของกิเลสมาเป็นเวลานานนั้นแล อะไรจะรู้ยิ่งกว่าจิตไม่มีในโลก

การประพฤติปฏิบัติการพิจารณาอันเป็นมรรค เป็นสาเหตุที่จะได้รับธรรม ทั้งหลายอันเป็นส่วนผลปรากฏขึ้นที่ใจ ทำไมใจจะรับไม่ได้ ใจเป็นภษณะที่เหมาะสมอย่างยิ่งอยู่แล้วกับธรรมทั้งหลาย พิจารณาให้จริงให้จึ่งนักปฏิบัติเรา งานรื้อถอนวัฏ จักรวัฏจิตเป็นงานสำคัญมาก ถ้าพูดตามเรื่องของกิเลสมันไม่มีอะไรง่ายแหวะ ขึ้นชื่อว่า การบำเพ็ญตนเพื่อจะแยกทางจากกิเลสแล้วเป็นเรื่องยากทั้งนั้น เพราะกิเลสเป็นข้าศึก กิเลสเป็นผู้กีดขวาง กิเลสเป็นผู้เกลี้ยกล่อมให้ว่ายากให้ว่าลำบากลำบาก ทำให้จิตเป็น กังวลวุ่นวายไปในแง่ต่างๆ อันจะทำความเพียรให้ด้อยลงและสิ้นไป กลายเป็นเรื่องของ

กิเลสเสียทั้งหมด จงพากันระวังไว้เสมอ กลมหายของกิเลสเป็นเช่นนี้ นี่เคยเป็นมาแล้ว จึงได้นำมาสอนหมู่เพื่อน ไม่งั้นจะถูกมันตบตาเอา

ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวแล้วเตือนแล้วว่า ไม่มีอุบายไม่มีอะไรจะละเอียดแหลมคมยิ่งกว่าอุบายกลมหายของกิเลส ในสามโลกธาตุนี้จะมองเห็นตัวกิเลสได้ยากที่สุด ถ้าไม่ใช่ผู้หนักในอรรถในธรรม เชื่อเป็นเชื่อตายต่อพระพุทธเจ้าจริง ๆ เพราะกิเลสเคยเชื่อมั่นมานาน ผลมีแต่ถูกตัดสันดานเรื่อยมา ธรรมพาเป็นก็เป็นพาตายก็ยอมตายกับธรรม ไม่ยอมตายกับกิเลส ถ้าอย่างนี้จะเห็นตัวกิเลสและฆ่ากิเลสได้ไม่สงสัย เอ้า เป็นก็เป็น ตายก็ตาย ทุกข์ก็ยอมรับ ผลก็ปรากฏขึ้นมาพอผิดเหวี่ยงกันไป ต่อสู้กันไป ต้านทานกันไป กิเลสที่มีกำลังมากแต่ก่อนก็ค่อยอ่อนลงไป เพราะธรรมเครื่องต้านทานมีกำลังมากภายในใจ ยิ่งธรรมมีกำลังมากเพียงไร สิ่งจอมปลอมทั้งหลายก็ยิ่งอ่อนตัวลงไป การที่สิ่งเหล่านั้นอ่อนตัวลงไปมากเพียงไร ยิ่งเห็นได้ชัดภายในสติปัญญาของเราว่า สิ่งเหล่านี้เป็นกลมหายหลอกหลอนมาเป็นระยะ ๆ ระยะนี้หลอกอย่างนี้ ระยะนั้นหลอกอย่างนั้น สติปัญญาจึงตามต้อนเข้าไปไม่หยุดไม่ถอย

คำว่าลำบากยากเย็นเข็ญใจนั้นก็จางไป ๆ สุดท้ายคำว่าขี้เกียจ คำว่าอ่อนแอ คำว่าทุกข์ว่าลำบากเพราะการประกอบความเพียรนั้นไม่ปรากฏเลย เพราะกิเลสประเภทนี้มันสิ้นซากไป มีแต่จะเอาทำเดียวเพราะเห็นโทษของมันประจักษ์ใจว่าเป็นข้าศึกแก่ใจทั้งนั้น ไม่เคยมีกิเลสตัวใดทำจิตใจให้มีคุณค่าสง่างาม และมีความสุขความสบายพอเป็นที่แน่ใจได้แม้ตัวเดียว

ส่วนธรรมปรากฏขึ้นมาน้อยเป็นที่อบอุ่นเป็นที่เย็นใจ เป็นที่ไวใจได้ทุกชั้นของธรรมที่ปรากฏขึ้นภายในใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นทำไมจะเทียบเหตุเทียบผล เทียบความหนัก ความเบา ความได้ความเสีย ความสุขความทุกข์ระหว่างธรรมกับกิเลสไม่ได้อย่างถึงใจเล่า เมื่อธรรมถึงใจแล้วกิเลสต้องหมอบ ความเพียรและธรรมเมื่อถึงขั้นนี้แล้วคำว่าอ่อนแอเป็นต้นจึงไม่ปรากฏ ความขยันหมั่นเพียรก็เป็นไปเองไม่ต้องบังคับบัญชา เป็นอัตโนมัติภายในตัวเองเพราะความมุ่งมั่นเป็นกำลังสำคัญ เพราะความเห็นแจ้งเห็นชัดในคุณค่าแห่งธรรมที่รู้แล้วเห็นแล้วประจักษ์ใจหนึ่ง เพราะความเห็นโทษของกิเลสประเภทต่าง ๆ ที่บีบคั้นหัวใจมาเป็นเวลานานหนึ่ง

การเห็นโทษของกิเลสอย่างถึงใจ กับการเห็นคุณค่าของธรรมอย่างถึงใจ ย่อมเป็นการเพิ่มกำลังแห่งความพากเพียร เพื่อขยับตัวเข้าประชิดติดพันกับกิเลสโดยลำดับจนถึงไหนถึงกัน เป็นกับตายไม่สำคัญ สำคัญที่เอาตัวให้หลุดพ้นจากกิเลสโดยถ่ายเดียว เพื่อความรู้แจ้งแทงทะลุตามเสด็จพระพุทธเจ้าให้ทันในปัจจุบันจิตนี้ ไม่ต้องไปคาดกาล

โน้นสถานที่นี้ เวลาโน้นเวลานี้ เพราะความจริงเห็นเด่นชัดอยู่แล้วภายในใจ นี่คือการเปิดทางมรรค กิเลสก็ดับไปในขณะเดียวกันตามลำดับของมรรคที่มีกำลัง

นิโรธคือผลพลอยได้จากการดับของกิเลสและกองทุกข์ ไม่ใช่นิโรธต้องทำงานเหมือนมรรค ได้แก่สติปัญญาที่ทำงานฆ่ากิเลส นิโรธเป็นผลพลอยได้ เช่นเดียวกับทุกข์ที่ปรากฏขึ้นมาแล้ว ทุกข์ไม่ได้ทำงาน กิเลสสมุทัยเป็นผู้ทำงานผลิตทุกข์ ทุกข์ด้วยอำนาจของกิเลสเป็นผู้ผลิต

นี่ละการประกอบความเพียร ให้พึงพากันเข้าใจไว้ ขณะที่ความเพียรหนัก ๆ หนักก็ช่าง งานทุกประเภทที่เราเคยผ่านมาต้องมีหนักมีเบา มีงานหยาบงานละเอียด งานของจิตก็เหมือนกันเช่นนั้น แต่งานของจิตนี้มีการสิ้นสุดหลุดพ้นไปได้ เมื่อถึงขั้นกิเลสหมดบรรพหมดแล้ว ไม่มีกิเลสตัวใดเหลืออยู่ภายในจิตใจนี้แล้ว งานก็หยุดไปเอง นั่นแล งานคือความพากเพียรที่เคยได้รับความทุกข์ความลำบากยากเย็น เพราะการต่อสู้กับกิเลส ย่อมสิ้นสุดกันลงในขณะที่กิเลสสิ้นซากไปจากใจ

ตามหลักธรรมท่านว่า วุสิตฺ พุทฺทมจฺริยํ, กตฺ ฺกรณียํ เสร็จแล้วงานที่ได้ฟาดฟัน หั่นแหลกกับข้าศึกที่เต็มอยู่ภายในใจได้สิ้นสุดลงแล้ว วุสิตฺ พุทฺทมจฺริยํ พุดให้เต็มเม็ดเต็มหน่วยให้ถึงใจที่ว่า งานของนักรบจบพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงไปแล้วด้วยชัยชนะอย่างเต็มภูมิ งานนอกนั้นท่านไม่ถือว่าสำคัญเหมือนงานฆ่ากิเลสในวงของพระผู้ออกสู่สนามรบ เพื่อรบพุ่งซึ่งชัยกับกิเลสเลย งานฆ่ากิเลสในครั้งพุทธกาลท่านถือกันจริงจัง กิเลสในครั้งนั้นคงดูร้ายมาก ต้องทำการปราบปรามกันอย่างหนัก ในตำราส่วนมากแสดงแต่วิธีต่อสู้กับกิเลส ฆ่ากิเลสแทบทั้งนั้น

กิเลสสมัยนี้คงไม่ดูร้ายเหมือนสมัยพุทธกาล แม้ไม่ได้ปราบมันก็ดูว่าอยู่สบายดี ไม่ต้องเข้มนวดกวาดขันเหมือนครั้งนั้น ก็เห็นพระกรรมฐานเราอยู่สบายนี่ ยิ่งพระวัดป่าบ้านตาดด้วยแล้วสบายมากจนจะเฝ้าเปื่อยไปเอง กิเลสก็ไม่ดูร้ายราวี้ ใครอยากสบายก็ควรมาอยู่วัดป่าบ้านตาด อาจได้วิมานทั้งเป็นไม่ต้องชวนชวายเป็นลำบาก วัดนี้กิเลสก็บอกนอนสอนง่าย พระชี้แจงทำความเพียรขึ้นเขียงคอยอยู่ กิเลสก็สนุกนอนไม่ตื่น ไม่มาสับย่ำเป็นอาหารบ้างเลย กิเลสก็ชี้แจงเป็นเหมือนพระ อยู่ด้วยกันได้แบบญาติสนิทมิตรที่รัก ไม่รังแกทำลายกัน กิเลสสมัยนี้ดีน่าชม ใครอยากได้ของดีไว้ชมไว้โชว์ให้ชี้แจงมาก ๆ ชยันแต่กินกับนอนเป็นพอ

งานทางศาสนา คืองานแก้งานถอดถอนกิเลส ซึ่งเป็นงานรากแก้วของศาสนาโดยแท้ เป็นงานสำคัญมากในวงศาสนา ไม่ได้หมายถึงงานก่อสร้าง งานชวนชวายด้านวัตถุ งานนั้นงานนี้ว่าเป็นงานสำคัญของศาสนา นั้นเป็นปริยาย เศษเดนของงานแก้กิเลสงานฆ่ากิเลส

พระมาจากคนก็จำเป็นต้องมีที่อยู่ที่อาศัย ท่านจึงเรียกว่าปัจฉยสี่ จีวรได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม บิณฑบาตอาหารความเป็นอยู่สำหรับเยียวยาธาตุนั้นพอให้เป็นไปในวัน หนึ่งๆ เพื่อการประพาสพรหมจรรย์ เสนาสนะที่อยู่อาศัย เช่น กุฏิ กระจตอบ รมไม้ ชายป่า ในถ้ำ เจื่อมผา เรียกว่าเสนาสนะ คิลานเภสัช คือยาแก้โรคแก้ภัยแก้กันไปตาม ความจำเป็นเท่าที่เห็นว่าควรแก้ไขก็แก้ไขกันไป สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องอาศัยเท่านั้น ไม่ได้ บอกว่าเป็นรากแก้วหรือเป็นรากเหง้าค้ำมูลอันแท้จริงของศาสนา

ปัจฉยทั้งสี่นี้เป็นสิ่งที่ประชาชนนักใจบุญทั้งหลายพร้อมอยู่แล้ว เพื่อทำบุญให้ ทานอย่างไม้อัดไม้อั่น เพื่อส่งเสริมผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความ เป็น ปุณฺณกฺเขตต์ เนื้อนาบุญของโลก เขาพร้อมเสมอ แม้เขาทำไม่ได้เขาก็ยินดีเคารพ เลื่อมใส อยากกราบไหว้บูชา อยากถวายจตุปัจจัยไทยทานต่อท่านผู้ตั้งใจประพาส ปฏิบัติอันเป็น สุปฏิ...อุช...ญาย...สามจีปฏิบัติปุนโน เป็น ปุณฺณกฺเขตต์ คือเป็นเนื้อ นาบุญของโลก โลกต้องการโดยทั่วกันไม่มีใครรังเกียจของดีพระดี เฉพาะอย่างยิ่งโลก ชาวพุทธเราพอใจอย่างยิ่ง ผู้ไม่สนใจศาสนาพุทธเขาก็หาทางตำหนิไม่ได้

ถึงเขาตำหนิ เมื่อเราอยู่ดีแล้วมันก็เป็นเพียงลมปากสกปรกห้ามไม่ได้ เพราะโลก นี้มีทั้งดีทั้งชั่ว จิตใจมีทั้งใจดีใจชั่ว จึงมีทั้งคนดีคนชั่ว ถือเป็นธรรมดาไม่ได้ เอาตัวของ ผู้ปฏิบัติธรรมนี้แลเป็นประมาณของตัวเอง นำธรรมเข้ามาเป็นเครื่องวัดเครื่องตวง ถูก ผิดที่ตรงไหนแก้ตรงนั้น การตำหนิตัวเองไม่กระเทือนโลก นอกจากเป็นผลดีแก่ตัว เราเองซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบตัวเอง

เรื่องปากของคนนั้น อันไหนที่จะเป็นคติ เป็นผลดีแก่การพิจารณา การบำเพ็ญ การทำประโยชน์ของเรา นำเข้ามาเป็นเครื่องส่งเสริม อันใดที่จะมาตัดทอนความดีของ เราให้ด้อยลงไปทั้ง ๆ ที่หาความจริงไม่ได้ สิ่งนั้นให้ตัดทอนออกไป จึงชื่อว่าเป็นผู้ฉลาด ปฏิบัติตนรักษาดน นี้รักปฏิบัติให้รอบตัวเช่นนี้ รักษาตัวอย่างนี้ย่อมถูกต้อง

งานภาวนานี้แหละเป็นงานสำคัญของพวกเขา นักปฏิบัติ ไม่มีงานอื่นใดยิ่งกว่า งานนี้ ไม่มีอะไรจำเป็นยิ่งกว่างานนี้ งานนี้เป็นสิ่งจำเป็นประจำตัวตลอดเวลาอิริยาบถ เพราะเคยจมาแล้วในวิภวสงสาร ซึ่งเป็นมาด้วยความทุกข์ความทรมานทั้งนั้น ไม่ได้ เป็นมาด้วยความรื่นเริงบันเทิง มีความสุขความสบายพอให้ตายใจ มีแต่แบบสุขกับทุกข์ เจือปนกันมา มากกว่านั้นก็มีแต่ความทุกข์ความทรมานด้วยกิเลสเป็นเชื้อไฟเผาจิตใจ มาตลอด ขึ้นชื่อว่ากิเลสอันเป็นเชื้อของไฟแล้ว จะอยู่ในภพใดก็ต้องมีเผาผลาญกันตามภพชาติของตนอยู่นั้นแล จงฟาดฟันลงไปให้มันแหลกหมดไม่มีอะไรเหลือเป็นเชื้อแม้ชนิด เดียวเลยนั้น อยู่ไหนอยู่เถิด จะไม่มีจิตดวงใดเสมอด้วยจิตดวงนั้น จะไม่มีจิตดวงใดที่ สงบราบคาบปราศจากสมมุติเครื่องก่อกวนใด ๆ ทั้งสิ้นยิ่งกว่าจิตดวงนั้น ถ้าว่าอิสระก็ไม่

มีอะไรเกิน สามโลกธาตุนี้เป็นสมมุติทั้งหมด จิตดวงที่บริสุทธิ์นั้นหาสมมุติก่อวางไม่ได้ แล้วจะเอาสมมุติตัวใดเข้าไปเหยียบย่ำทำลายจิตประเภทนั้นได้ละ พุดแล้วย้ำเล่าผู้ฟัง ถึงใจบ้างหรือเปล่าก็ไม่รู้ ผู้เทศน์จะหมดลมปากอยู่แล้ว ยังไม่มีอะไรจะต้องบ้างหรือ

นี่พุดแห่งผลการประพฤติปฏิบัติมาด้วยความลำบากลำบากน ตะเกียกตะกายจะเป็นจะตายก็ฟาดฟันกันมาสู้กันมา ผลรายได้เป็นเช่นนี้ คุ่มค่า ประเสริฐสุด

ความทุกข์อย่างอื่นเราเคยทุกข์มาแล้ว ทุกข์เพราะความเพียรทำไมเราจะทอดถอย เพราะมันเป็นทุกข์ประเภทเดียวกัน แต่ผลต่างกัน เราทุกข์ด้วยความชอบธรรม สุขคือผลจึงเป็นไปด้วยความชอบธรรม เอาให้จริงให้จิงนักปฏิบัติ ให้มีหลักมีเกณฑ์ภายในใจ อย่าทำแบบลุ่ม ๆ ดอน ๆ ทั้ง ๆ ที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนอย่างเป็นทางการ ถูกต้อง แม่นยำกับหลักการปฏิบัติและการแก้กิเลสทุกประเภทไป ไม่มีอะไรที่น่าสงสัยในการสั่งสอน นอกจากเป็นเรื่องของตัวเองที่ทำให้เหลว ๆ ไหล ๆ ตามนิสัยของกิเลสฝังใจ มันจึงเอาจริงเอาจิงกับอะไรไม่ได้ ก็เมื่อจิตหาความจริงจิงไม่ได้ภายในตัว เราจะเอาความจริงจากที่ไหนจากอะไร ไม่ว่าจะไปเกิดในภพใดชาติใดมันจะมีตั้งแต่เรื่องของกิเลสพัวพัน ผูกมัดจิตใจอยู่ตลอดไป

เราก็เคยทุกข์เพราะการถูกผูกมัดมาแล้วสงสัยที่ไหนอีก พอจะไปวิเศษวิโสกับภพนั้นชาตินี้ นอกจากวิเศษเพราะความไม่เกิดเนื่องจากความสิ้นกิเลสโดยประการทั้งปวงแล้วเท่านั้น ในหลักธรรมท่านกล่าวว่า ทุกข์ นตฺถิ อชาติสฺส ทุกข์ไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด นั่น คือผู้ไม่เกิดเพราะหมดเชื้อแล้วนั่นแล ไม่ใช่ผู้สูญ สูญยังงัย ความบริสุทธิ์เป็นความบริสุทธิ์ เอาความสูญมาจากไหน ความสูญเป็นเรื่องของสมมุติ เป็นเรื่องของจำพวก อุตริแบบต้นเตาเผาหมัดต่างหาก พวกนี้เป็นพวกสังหาร เป็น สรรณ คัจฉามิ ได้อย่างไร อันนั้นมีอันนี้สูญมันเป็นเรื่องของสมมุติ วิมุตติจิตเป็นสมมุติเมื่อไร จะเอาความสูญ ความสิ้นความสูญความมีมาอยู่กับวิมุตติได้ยังไง มีก็แบบบริสุทธิ์ ถ้าว่าสูญก็สูญแบบบริสุทธิ์ไม่ได้สูญไม่ได้มีแบบโลกสงสาร หากจะให้ชื่อให้นามก็เป็นอย่างนั้น ธรรมนั้นอยู่เหนือโลก เอาโลกเข้าไปเหยียบย่ำทำลายธรรมชาติที่เหนือโลกได้อย่างไร ความมีอยู่กับความสูญไปเป็นเรื่องของโลกสมมุติ ความบริสุทธิ์เป็นธรรมเหนือโลกสมมุติ เอามาอยู่กับกันทำไม ทำให้รู้ซึ้ง งามงอกกันอยู่ทำไม ตัวจริงมีอยู่ จงเอาให้รู้ให้เห็นชินิพพาน ทนสงสัย ไร้ประโยชน์ไร้ความหวังอยู่ทำไม เราไม่ใช่โมฆบุรุษ

การฝึกหัดใจ อยู่ไหนให้มีสตินี้สำคัญมาก เราพุดข้ามสติไปไม่ได้ ข้ามปัญญาไปไม่ได้ สติปัญญาเป็นสำคัญมากทีเดียว เดินไปไหนมาไหนก็ตาม แม้ที่สุดบิณฑบาตก็ให้มีสติ รับประทานอาหารก็มีสติอยู่กับตัว จะพิจารณาเป็นธาตุก็ได้ในการรับบาตร ทั้งผู้รับผู้ใส่บาตรทั้งข้าวแลกับ จะพิจารณาอะไรก็ได้แล้วแต่ เคยกำหนดอะไรอยู่เราจะกำหนดธรรม

บทนั้นอยู่ประจำใจก็ได้ มีสติเป็นเครื่องประคับประคอง นั้นแลท่านเรียกว่าบิณฑบาต เป็นวัตร คือวัตรปฏิบัติ เดินบิณฑบาตก็เป็นข้อปฏิบัติ ขณะรับบาตรก็เป็นข้อปฏิบัติ ฉันทก็เป็นข้อปฏิบัติถ้ามีสติอยู่กับตัว

ฉันหนเดียวเป็นวัตร การฉันก็มีสติตั้งพิจารณา ปฏิสงฺขา โยนิโส ปิณฑปาตํ ปฏิเสวามิ พิจารณาด้วยความแยบคายว่าสิ่งเหล่านี้เพียงเป็นเครื่องเยียวยาธาตุชั้นนี้เท่านั้น อาหารคาวหวานที่มีอยู่ภายนอกนี้ มีกลิ่นเป็นอย่างนั้น มีรสเป็นอย่างนี้ มีสีสังวรณะเป็นอย่างนั้น แต่เวลาเข้าไปคลุกเคล้ากับน้ำมูกน้ำลายซึ่งเป็นของปฏิกุศลโสโครก และผ่านลงไปภายในแล้วเป็นของปฏิกุศลไปด้วยกันหมด แล้วจะตื่นเต้นกับรสกับชาติกับอาหารประเภทใดเล่า เมื่อพิจารณาธรรมเครื่องแก้กันอยู่ ก็เลสเป็นเครื่องหลอกเมื่อมันแทรกเข้ามา สติปัญญาหรือการพินิจพิจารณาของเราแทรกกันเข้าไป แก้กันเข้าไป แล้วจะไปตื่นเต้นทะเยอทะยานกับปัจจัยอันใด อาหารก็อย่างที่ว่านี้

จิวรก็เพียงเอามานุ่งห่มใช้สอยพอปกปิดสกลกายให้เป็นเหมือนมนุษย์ทั่ว ๆ ไป ไม่เป็นที่รังเกียจเท่านั้น

ที่อยู่อาศัยก็เพื่อกันแดดกันฝนบรรเทาความร้อนความหนาว เพื่อความเพียรให้เป็นไปด้วยความสะดวกในการอยู่อาศัยเท่านั้น ไม่ได้เพื่อความหรูหราฟุ้งเฟ้ออะไรเลย

ปัจจัยสี่ก็เพียงอาศัย ไม่มีอะไรยิ่งกว่าธรรม ไปที่ไหนต้องให้เป็นวัตร ฉันทเป็นวัตรก็ฉันทอย่างนี้เอง เรียกว่าฉันทเป็นวัตร ไม่ได้ฉันทไปด้วยความโลเลโลกมากในอาหารปัจจัยทั้งหลาย ซึ่งเป็นนิสัยของกิเลสตัวหาเมืองพอไม่ได้ ยิ่งกว่าลิ่งร้อยตัวเป็นไหน ๆ เราไม่ใช่ลิง เราเป็นพระทั้งองค์ ให้มีสติตั้งพินิจพิจารณาเป็นธรรมรอบตัว การบิณฑบาตก็เป็นวัตร การฉันก็เป็นวัตรถ้ามีกฎบังคับตัว ฉันทให้เป็นวัตรก็เป็น ฉันทให้เป็นกิเลสตัณหาก็คือเป็น

บิณฑบาตว่าไปโปรดสัตว์มันก็ไม่ใช้โปรดสัตว์ถ้าไม่มีสติ สดุด แปลว่าอะไร แปลว่าผู้ช้อง เราช้องหรือเราพ้นแล้วเวลานี้ นั่นแหละโปรดสัตว์ก็คือโปรดเรานี้แลก่อนอื่น ถ้าโปรดเราได้ที่โปรดคนอื่นได้ ถ้าโปรดเรายังไม่ได้ก็โปรดคนอื่นไม่ได้ และไม่เรียกว่าไปโปรดสัตว์ ยังฆ่าตัวเองอยู่ด้วยการได้เห็นได้ยินการสัมผัสต่าง ๆ ในเวลาไปบิณฑบาต เพราะความขาดสติไม่สำรวม การไปการมาที่ไหน ๆ ถ้าขาดความสำรวมระวังด้วยสติก็ทำลายตน และทำลายศรัทธาผู้ให้ทานไปในตัวนั้นแล

การบิณฑบาตเป็นข้อวัตร คือไปด้วยท่าทางของผู้มีความเพียรด้วยสติปัญญาประจำตน ไม่หวังอะไรยิ่งกว่าธรรม จะเรียกว่าโปรดสัตว์ก็พอได้ ถ้าโปรดตนแบบนี้ยังควรจะเป็นมงคลแก่ผู้อื่นได้ ถ้าไปแบบโลเลโลกในอาหาร นั่นคือไปตะกละตะกลามนำเกลียดที่สุด โลกขยะแขยง การโปรดสัตว์ สดุด แปลว่าผู้ช้อง ผู้ยังช้องในวิภวัญญะ เรายัง

ข้อ บิณฑบาตก็โปรดเรานี้แลก่อนอื่น พิจารณาแก้ไขดัดแปลงเราไปโดยตลอด มีสติ ระมัดระวังรักษาตัวอยู่เสมอ เรียกว่าโปรดสัตว์ สัตว์ตัวนี้คือเรานั้นตัวโปรดยาก จงโปรดให้พันทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องพัวพันทางจิตใจ อยู่โดยลำพังตัวเองก็โปรด ไป บิณฑบาตก็โปรด พิจารณาโปรดเจ้าของอยู่ตลอดเวลาด้วยการสำรวมระวัง อย่าทำลาย เจ้าของด้วยความโลเลหาสติตั้งไม่ได้ ด้วยความประมาทนอนใจอันเป็นเรื่องของกิเลส เพชฌฆาต ซึ่งเคยฆ่าเคยทำลายสัตว์โลกมาแล้วไม่น่าสงสัย

การฉันคือการบำรุงร่างกายหรือการโปรดร่างกาย ความมีสติปัญญาพิจารณาอาหารในบาตรด้วย ปฏิสังขยา โยนิโส โดยความแยบคายเพื่อไม่หลงไม่ติดในรสอาหาร ชนิดต่างๆ คือการโปรดใจ รักษาใจ บำรุงใจ ทั้งการบำรุงร่างกาย ทั้งการบำรุงจิตใจ ด้วยการฉันและการพิจารณาอาหารด้วยความแยบคายที่กล่าวมา เป็นความชอบธรรม ในปฏิบัติเครื่องดำเนิน

ครั้งพุทธกาลท่านเข้มงวดกวดขันทั้งการบิณฑบาตและการขบฉัน จนมีกฎข้อ บังคับไว้ในพระวินัย และมีเป็นจุดดั่งค้ำขึ้นมาในการบิณฑบาตเป็นวัตร การฉันเป็นวัตร เพื่อเป็นความสวยงามของพระ และเป็นเครื่องชำระกิเลสไปในการบิณฑบาต และการ ขบฉันไม่ให้เป็นการสั่งสมกิเลส และอาบัติโทษขึ้นมาในขณะเดียวกัน