

เทศน์อบรมพระวันกฐิน ณ วัดป่าบ้านตาด
 เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗
 ตามเสด็จพระพุทธเจ้าทุกฝีก้าว

วันนี้เป็นวันกรานกฐิน เรียกว่าเปลื้องภาระความกังวลในไตรจีวรดังที่มีในพระวินัยแล้ว ไม่จำเป็นต้องอธิบายมากนัก รับกฐินแล้วได้รับความสะดวกหลายอย่างๆ ตามท่านแสดงไว้ในพระวินัย ที่นี้ผู้ที่ออกหาที่วิเวกสงัดเพื่อบำเพ็ญความดีทั้งหลาย ให้ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติตั้งองค์ศาสดาพาดำเนินมา อยู่ในป่าในเขาในสถานที่สงบเงียบ ปราศจากสิ่งก่อกวนทั้งหลายซึ่งเป็นข้าศึกต่อธรรม หายไปในที่สะดวกสบาย การขบการฉันความเป็นอยู่ป่วยของพระผู้มุ่งต่ออรรถธรรมอย่างยิ่งแล้ว จะไม่มีอะไรเป็นอุปสรรค อยู่ได้ทั่วๆ ไป ที่ไหนอยู่ได้ทั้งนั้น กินได้ใช้ได้ เพราะการใช้ไม่ค่อยมีในวงกรรมฐาน มีบริวาร ๘ จะใช้อะไร

การขบการฉัน บิณฑบาตจากชาวบ้านเขามา ได้เท่าไรแล้วก็เป็นที่พอใจ แล้วยังกำหนดในความพอดีกับธาตุกับชั้นของตน สิ่งใดที่เป็นภัยต่อธาตุชั้นหรือเป็นโทษต่อพระวินัย เราก็ทราบเองตามหลักพระวินัยมีไว้เรียบริ้อยแล้ว ฉันเฉพาะให้เป็นความเป็นอยู่ในวันหนึ่งๆ ไม่มีความเหลือเพื่ออะไรเลยสำหรับพระผู้มุ่งปฏิบัติ มีตั้งแต่อรรถแต่ธรรม ยืนเดินนั่งนอนมีสติเป็นพื้นฐานสำหรับพระเราผู้มุ่งต่ออรรถต่อธรรม สติระลึกอยู่กับความเคลื่อนไหวของใจ สติจะจับอยู่ที่ใจ ใจคิดปรุงเรื่องใดออกมา ส่วนมากต่อมากจะมีแต่เรื่องกิเลสแทบทั้งนั้น เรื่องอรรถเรื่องธรรมที่จะคิดออกมานี้ไม่ค่อยมี นี่เป็นปรกติของใจดวงนี้ที่บรรจุกิเลสความสกปรกโสภณมัวเป็นเวลานานก็กักก็กัปปันไม่ได้เลย มันจึงมีความเคยชินคล่องตัวในความคิดความปรุง ความรู้ความเห็นอันเป็นทางของกิเลสโดยถ่ายเดียวได้ตลอดเวลา

ด้วยเหตุนี้ผู้ที่หักห้ามวิภูวน คือความเกิดแก่เจ็บตายซึ่งหาบห้ามไปด้วยกองทุกข์ต่อภพชาติ นั้นๆ จึงต้องได้บำเพ็ญสติให้ดี ยับยั้งจิตให้อยู่กับสติ ความคิดความปรุงอันใดออกมาจะเป็นเรื่องของกิเลส เราไม่อยากจะแทบทั้งนั้นนะ อยากจะพูดว่าเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้นสำหรับปุถุชนคนหนาเรา แทบทั้งนั้นนี้ได้แก่ผู้บำเพ็ญพอสมควรแล้ว มีทางธรรมะบ้าง มีทางกิเลสมากกว่าบ้าง ต่อไปก็มีทางธรรมะกับทางกิเลสผลัดกันแพ้ชนะไปเรื่อย ๆ ถ้ามีสติอยู่แล้วกิเลสจะหนาแน่นขนาดไหนก็ตาม ก็แสดงออกตามความต้องการของตนไม่ได้ เพราะทางเดินของกิเลสภายในจิตใจจะเดินออกมาทางสังขาร ความคิดความปรุงต่างๆ ซึ่ง

กิเลสอยู่ภายในอีกอันหนึ่ง ท่านให้ชื่อว่าวิชา นั้นละเป็น ปุจฉา สงฺขารา เป็นเครื่อง หนุนให้เกิดกิเลส คือความคิดความปรุงเรื่องกิเลสขึ้นมา

ตาก็อยากดู หูอยากฟัง ทุกสิ่งทุกอย่างออกมาจากนี้ทั้งนั้น ถ้าไม่มีสติไปได้วันยังค่ำ ขนกองทุกข์มาทับถมตัวเองได้ตลอดเวลา ถ้ามีสติแล้วหักห้ามไม่ให้คิดไม่ให้ปรุงในเรื่อง กิเลสทั้งหลาย ซึ่งเคยคิดปรุงมานานแสนนานไม่เกิดผลเกิดประโยชน์อะไร มีแต่เรื่องความ ทุกข์ความเสียไปเท่านั้น จึงต้องบังคับ

ผู้ที่ฝึกหัดจิตใจในเบื้องต้นอย่าปล่อยวางคำบริกรรม เราเคยถือคำบริกรรมใดซึ่ง ถูกต้องกับจริตนิสัยของเรา เช่น พุทโธก็ได้ อัมโมก็ได้ สังโฆก็ได้ มรณัสสติก็ได้ หรือธรรม บทอื่นใดก็ตาม เมื่อเป็นอรรถเป็นธรรมถูกต้องกับจริตนิสัยแล้ว ให้เอาธรรมบทนั้น ๆ ที่ตน ชอบใจเข้ามาเป็นคำบริกรรมกำกับจิตใจ ให้ใจทำงานด้วยคำบริกรรมนั้น ๆ แล้วสติจดจ่อ บังคับงาน ให้ทำหน้าที่ที่สติสั่งไว้ เช่นคำบริกรรม ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากคำบริกรรม จะ เสียหายความคิดความปรุงมากน้อยเพียงไร นั่นคือเสียตายเรื่องกิเลส เรื่องวัฏทุกข์ ที่จะจม ไปอีกเป็นเวลานานไม่มีสิ้นสุด ไม่ต้องเสียตาย ให้เสียตายจิตใจที่จะเผลอไปตามกิเลส ให้ ตั้งสติไว้อยู่เสมอ

ยืนก็ตาม เดินก็ตาม นั่งก็ตาม นอนก็ตาม เว้นแต่หลับเท่านั้น เป็นเวลาที่สติ ควบคุมจิตใจซึ่งเป็นนักโทษ เป็นผู้ต้องหาอยู่ตลอดเวลา เมื่อสติควบคุมแล้วจิตก็ไม่มีกิเลส เข้ามารบกวน จะมีแต่ธรรมคือคำบริกรรมอันเป็นงานของธรรมล้วน ๆ ไม่ใช่งานของกิเลส ทำงานอยู่ภายในหัวใจ มีสติเป็นเครื่องกำกับรักษาอยู่โดยสม่ำเสมอตลอด เราไม่ต้อง กำหนดเวลานั้นเวลานี้สติจะมา สติจะเผลอ ไม่ถูกทั้งนั้น เพราะกิเลสเป็นกิเลสวันยังค่ำ เป็นพื้นฐานของกิเลสอยู่แล้วในหัวใจของเรา เราจะนำธรรมเข้ามาเป็นวรรคเป็นตอน สำหรับผู้มุ่งต่ออรรถต่อธรรมอย่างยิ่งแล้วไม่สมควรกันเลย ควรจะได้ติดกันเป็นพืด เช่นเดียวกับกิเลสฝังอยู่ในหัวใจเป็นพืดเรื่อยมา ก็ให้เป็นพืดเรื่อยไปเช่นเดียวกันด้วยการ ตั้งสติให้ดี ท่านทั้งหลายจำให้ดี

เรื่องสตินี้เป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียวในวงความเพียร เพื่อแก้ถอดถอนกิเลส จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ จะข้ามสติไปไม่ได้เป็นอันขาด สติเป็นพื้นฐาน เริ่มต้นก็ให้ กำหนดด้วยคำบริกรรม พอจิตใจได้รับคำบริกรรม สติติดแนบอยู่ตลอดเวลา ความคิด ความปรุงที่มันผลัดดันออกมา อยากคิดอยากปรุงเรื่องนั้นเรื่องนั้นมันจะมากขนาดไหน เรา ตั้งสติไว้ให้ดี ไม่สามารถที่มันจะคิดออกมาได้เลย กิเลสมีอยู่มากน้อยจะอยู่ในตุ่ม เราไม่ เปิดปากตุ่มให้มัน คือเอาคำบริกรรมกับสติปิดปากตุ่มไว้แล้วกิเลสมันก็ออกมาไม่ได้ ครั้น

ตั้งนานเข้าๆ จิตที่ผลัดกันออกมาด้วยกิเลส อยากคิดเรื่องนั้นอยากปรุงเรื่องนี้ จะค่อยเบา
ลงๆ

จิตเมื่อได้รับการบำรุงรักษาด้วยคำบริกรรมโดยทางสติแล้ว จะค่อยมีความสงบเย็น
ลงๆ โดยลำดับๆ จากนั้นจิตก็เข้าสู่ความสงบได้ สงบถึงขั้นแน่วแน่เลย สงบจนกระทั่งคำ
บริกรรมที่เราเคยกำหนดบทใดก็ตาม เช่น พุทโธๆ เป็นต้น กำหนดติดกันเป็นสายยาว
เหยียดมานี้ พอถึงขั้นจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว ความคิดปรุงด้วยคำบริกรรมเหล่านี้จะหมดไป
ในเวลานั้น กำหนดให้คิดให้ปรุงอะไรก็ได้ เหลือแต่ความรู้ล้วนๆ อยู่ภายในจิต เมื่อเป็น
เช่นนั้นแล้วก็ให้กำหนดสติตั้งลงในจุดคือความสงบของใจ หรือความสง่าของใจ ความ
ละเอียดของใจที่เรียกว่าสงบตัวนั้น ไม่ปล่อยให้ไปไหน

ที่นี้จิตเวลาสงบลงไปนานควรแก่กาลแล้วจะถอยตัวออกมา เมื่อถอยตัวออกมาควร
แก่การบริกรรมได้แล้ว ให้กำหนดคำบริกรรมติดเข้าไปอีกด้วยสติ ท่านทั้งหลายจำให้ตี
วิธีการเหล่านี้ได้ดำเนินมาแล้วไม่สงสัย ให้ทำอย่างนี้ตลอดไป จิตนี้จะเริ่มมีความสงบเย็นๆ
อารมณ์รบกวนคือสังขารออกมาจากสมุทัยนั้นจะเบาลงๆ จิตที่บำรุงด้วยอรรถด้วยธรรมคือ
คำบริกรรมนี้ จะมีความสงบแน่นหนามั่นคงมากขึ้นๆ จนเป็นสมถธรรม เป็นใจที่สงบไม่
อยากคิดอยากปรุง จากนั้นความสงบนี้จะส่งผลไปถึงจิตใจให้เป็นใจที่มีความแน่นหนา
มั่นคง ก็กลายเป็นสมาธิขึ้นมาได้จากสมถธรรมที่เราอบรมอยู่ตลอดเวลาด้วยสติกับคำ
บริกรรมนี้แล ที่นี้ก็หมุนกันไปจนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ

คำว่าสมาธิคือจิตตั้งมั่นอยู่เป็นอารมณ์อันเดียว แน่นหนามั่นคง แม้เราจะคิดปรุง
แต่งเรื่องใดได้อยู่ก็ตาม แต่ฐานของจิตคือความแน่นหนามั่นคงจะไม่ละตนเอง จะมีความ
แน่นหนามั่นคงอยู่ภายในใจ นี้เรียกว่าจิตเป็นสมาธิในภาคปฏิบัติ จิตสงบเป็นอย่างหนึ่ง
คือสงบด้วยจิตรวมลงหลายครั้งหลายหน แต่ละหนๆ เรียกว่าจิตสงบๆ เมื่อรวมลงไปที่ไรก็
ส่งผลหนุนให้จิตมีความแน่นหนามั่นคงมากขึ้นๆ จนกลายเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว
ที่นี้เรื่องอารมณ์นั้นอึม อยากจะคิดจะปรุงอะไรตั้งแต่ก่อนซึ่งเหมือนอกจะแตก ไม่ได้คิดได้
ปรุงเหมือนว่าอกจะแตก อยู่ไม่ได้ก็ตาม พอจิตเข้าสู่ความสงบเรื่อยเข้าสู่สมาธิแล้ว
ความคิดปรุงทั้งหลายเหล่านี้จะไม่มี จิตอึมอารมณ์ ไม่อยากคิดอยากปรุงอยากรู้อยากเห็น
อยากได้ยินได้ฟังสิ่งนั้นสิ่งนี้ที่เคยติดดินมาแต่ก่อน เพราะความสงบเป็นพื้นฐานให้เป็นที่
อยู่ของจิตแล้ว จิตก็สงบเย็น นี้ท่านเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ

จิตเป็นสมาธินี้อยู่คนเดียวแล้วเหมาะที่สุด อยู่ที่ไหนต้นไม้ภูเขา ตามถ้ำเงื้อมผา จะ
เป็นอารมณ์อันเดียวของผู้มีจิตเป็นสมาธิ เพลินอยู่กับความเป็นสมาธิ อารมณ์อันเดียวคือมี

แต่ความรู้ที่เด่นอยู่เท่านั้น ไม่มีสิ่งใดเข้ามาเจือปน คือสังขารไม่ปรุงเอาเรื่องราวเข้ามาผสมใจ ใจก็เป็นอารมณ์อันเดียว เรียกว่า เอกัคคตาจิต เอกัคคตารมณ์ มีอารมณ์อันเดียว นี่เป็นสมาธิแล้ว จิตอิมอารมณ์แล้วที่นี้ เมื่อจิตอิมอารมณ์ เอ้า เริ่มต้นมาตั้งแต่จิตอิมอารมณ์มาน้อย พอได้โอกาสให้พิจารณาทางด้านปัญญา ออกทางวิปัสสนา นี่ละการถอนกิเลสจะถอนด้วยปัญญา ไม่ได้ถอนด้วยสมถธรรมหรือสมาธิธรรม เป็นแต่เพียงว่า สมณะกับสมาธิธรรม ตีอารมณ์ทั้งหลายของกิเลสที่มันพาฟุ้งซ่านรำคาญ ให้เข้ามาสู่ความสงบด้วยบทธมมธรรมนี้เท่านั้น

ที่นี้พอจิตสงบเข้าไปแล้วได้โอกาสที่จะพิจารณาเรื่องธาตุเรื่องชั้นนี้ หลักวิชาที่ใหญ่โตมากที่สุด เราทุกๆ ท่านได้บวชมาแล้ว ได้ศึกษาจากอุปัชฌาย์มาด้วยกันทุกคน แม้พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วก็ตาม หลักวิชาที่ตายตัวซึ่งเป็นองค์แทนศาสนานี้คือคำสอนก็ติดมากับอุปัชฌาย์สอนเรา ให้ปฏิบัติตามนี้ ซึ่งเป็นเหมือนกับการก้าวเดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า ว่า เกสา เกสาคือผม ผมมีทุกคน โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง นี่เรียกว่าตจปัญจกกรรมฐาน แปลว่ากรรมฐานมีหนังเป็นที่ทำ เป็นฐานที่ควรแก่การงานของผู้จะรื้อถอนตนให้พ้นจากทุกข์ ให้นำสิ่งเหล่านี้มาพิจารณา

เบื้องต้นที่ยังไม่มีปัญญา เราจะเอาค่าบริการมูลค่าใดก็ได้มาเป็นค่าบริการเพื่อความสงบของใจก็ได้ นี่เป็นได้ทั้งอารมณ์แห่งสมณะ เป็นได้ทั้งอารมณ์แห่งวิปัสสนา เมื่อจิตเรามีความสงบเย็นแล้ว ให้แยกจากสมณะอารมณ์อันนี้เข้าสู่วิปัสสนา แยกดูธาตุดูชั้น ดูผม ดูเล็บดูฟันดูหนังดูเนื้อ เอ็น กระดูก ตลอด เพราะท่านสอน ตโจ หนังเป็นสุดท้ายนั้น ท่านสอนให้พอเหมาะพอดีกับเวลา เพราะหนังนี้หุ้มห่อหมดสกลกายของหญิงของชายของสัตว์ของบุคคล สัตว์ทั้งหลายหลงกันด้วยหนังบางๆ นี้แหละ ไม่ได้หนาเท่าใบลานเลย มันหนังเท่านี้แหละ นอกนั้นเต็มไปด้วยยอสุภะอสุภัง ทุกข์ อนิจจัง อนตตา เต็มไปหมดในบุคคลและสัตว์

เมื่อถึงเวลาที่เราจะพิจารณา ให้พิจารณาแยกดูเรื่องผมเกิดขึ้นมาอย่างไร สถานที่อยู่ของผมคืออะไร กะโหลกศีรษะมีความสวยงามสะอาดสะอาดอย่างไรบ้าง ฐานที่เกิดของผมก็สกปรก ที่อยู่ของผมก็สกปรก โลมาขนก็เหมือนกัน เกิดในพื้นฐานอันเดียวกัน เป็นความสกปรกเช่นเดียวกัน นขาเล็บเราก็ดู เล็บเขาเล็บเรามันสะอาดมันสวยงามที่ไหน ให้พิจารณาดูเล็บ แล้วพิจารณาหนัง พอถึงหนังแล้วครบหมดทั้งสกลกาย ผิวหนังบางๆ เท่านั้นเองมันหุ้มห่อ ให้สัตว์โลกหุหนวกตาบอดไม่ระลึกถึงบุญถึงบาปได้เลย เหยียบบาป

เหยียบบุญไปหมด เห็นวิเศษตั้งแต่ความมืดบอดของตนเอง เหยียบตะไปเลย เพราะหนังนี้เป็นต้นเหตุ

เมื่อพิจารณานี้แล้ว เอ้าแยกเข้าไปที่นี้ ท่านสอนไว้เพียงแค่นี้ ตโจ หนิง จากนั้นก็อาการ ๓๒ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า พิจารณาคุยเชี่ยชุดคั่นดูสภาพของร่างกายในตัวของเรานี้ ทั้งหมดหาสาระแก่นสารอะไรไม่มีเลย เราก็หลงอย่างหุนหวนกตาบอดไม่ลืมหูลืมตา หลง ชนิดว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นของเราของเขา เป็นหญิงเป็นชาย เป็นของสวयของงาม ซึ่งเป็นของสกปรกทั้งนั้น นี่ละพอปัญญาหยั่งเข้าไปนี้ จะหยั่งเข้าไปตามหลักความเป็นจริง ผมไม่สะอาด ขนไม่สะอาด เล็บ ฟัน หนิง ไม่ได้สะอาด เนื้อ เอ็น กระดูก ไม่มีชิ้นใดสะอาด ใน สกกลกายของเราทั้งหมดนี้ไม่มีชิ้นใดสะอาด ที่ว่าสะอาดสวयงาม กิเลสมาเสกสรรปั้นยอลม ๆ แล้ง ๆ ไม่ได้มีตัวจริง นี่ละปัญญาให้พิจารณาอย่างนี้

การพิจารณาปัญญานั้นเป็นตามแต่จริตนิสัยของผู้พิจารณา มีความแยกกายหลาย ด้านหลายทางต่างกัน อันนี้ให้ถือเป็นตามจริตนิสัย ส่วนกลาง ๆ ท่านสอนไว้แล้วอาการ ๓๒ ก็ดี เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็ดี นี่ท่านวางเป็นพื้นฐานกลาง ๆ เอาไว้ ตามแต่ท่านผู้ใด จะพิจารณาหนักแน่นในอาการใด ๆ ในส่วนร่างกายทั้งหมด หรือจะพิจารณาไปให้ตลอดทั่วถึง ให้เป็นไปตามจริตนิสัยของผู้นั้น นี่คือการพิจารณาทางด้านปัญญา

พอจิตสงบแล้วอิมอารมณ์ ไม่ได้หิวโหยอยาก ร้ออยาก เห็นอยาก ได้ยินได้ฟังสิ่งนั้นสิ่ง นี้ ที่นี้จะพาดำเนินทางด้านปัญญา พิจารณาตามหลักความจริง ปัญญาก็ทำตามจิตที่สั่ง เพราะจิตใจไม่ได้หิวโหยพอที่จะแลลไปหาอารมณ์จอมปลอม ปัญญากลายเป็นสัญญา อารมณ์ เป็นของจอมปลอมไปเสีย เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนไว้ว่า สมาธิ ปริภาวิตา ปัญญา มหปผลา โหติ มหานิสัสา ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมเดินได้คล่องตัว หรือย่อมมีผล มากมีอานิสงส์มาก เบื้องต้นก็ สีล ปริภาวิตา สมาธิ มหปผลโล โหติ มหานิสัส สีล สมาธิที่ศีล อบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก คำว่าศีลอบรมแล้วคือศีลเป็นรั้วกัน ศีลให้ความ อบอุ่น เราไม่ได้ทำลายศีลให้ต่างพร้อยขาดทะลุไป พอที่จะสร้างความระแวงแคลงใจให้ เกิดทุกข์เป็นกังวลขึ้นมาภายในใจ เราจะทำจิตของเราให้เข้าสู่ความสงบก็ลงได้ง่าย ไม่เป็น อารมณ์กับศีล ว่าศีลต่างพร้อย เป็นต้น

พอมีศีลแล้วการทำสมาธิของเราก็ไม่เป็นกังวลในโทษที่ตนล่วงเกินศีลไม่มี จิตก็เป็น สมาธิได้ง่าย เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วเรียกว่าจิตอิมอารมณ์ ที่อยากคิดอยากปรุงเรื่องราว ทั้งหมดไม่คิดไม่ปรุง มีแต่อารมณ์อันเดียวแน่น นั่นเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคือจิต

เรียกว่าจิตอัมมารมณ พาจิตที่อัมมารมณนี้แลออกไปทำงานทางด้านปัญญาวิปัสสนา เริ่มตั้งแต่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ถึงอาการ ๓๒ ตลบตบทวนหลายครั้งหลายหน พิจารณาด้วยความมีสติจดจ่อต่อเนื่องกันเป็นลำดับลำดับ นี่เรียกว่าปัญญา เมื่อพิจารณาปัญญาพอสมควรแก่กาลแล้ว จิตรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ให้ออยจิตเข้ามาสู่สมาธิคือ ความสงบใจ มีอารมณ์อันเดียวนี้เสีย เรียกว่าพักงาน

งานวิปัสสนาก็เป็นงานของปัญญา ให้ออยเข้ามาสู่สมาธิ พอได้กำลังวังชา จิตมีความสงบแล้วเย็น เหมือนถอดเสื้อถอดหมวก พอจิตมีความสงบเย็นเป็นกำลังได้ดีแล้ว ออกทางด้านปัญญา พิจารณาอาการ ๓๒ นี้แหละเป็นพื้นเป็นฐาน พิจารณาทบทวนถอยหน้าถอยหลังเหมือนเขาคราดไร่คราดนาทบทวนไปมา คราดไปคราดมา จนกระทั่งมูลคราดมูลไถแหลกละเอียดควรแก่การปักดำแล้วเขาก็ปักดำ อันนี้พิจารณาถึงความละเอียดลออของธาตุของขันธ์แล้ว เราจะพักจิตเราก็พักได้สบาย ต่อจากนั้นพิจารณาไปอีกต่อไปอีกทบทวนหลายครั้งหลายหน อย่าเอาเวล่ำเวลา อย่าเอาเที่ยวมากกำหนด ให้อาความชำนาญชำนาญมาเป็นบาทฐานสำคัญการพิจารณา

เรื่องร่างกายนี้เป็นของสำคัญมาก ผมจะไม่อธิบายอะไรมาก เพียงกลางๆ เท่านั้นท่านผู้ปฏิบัติจะกระจายออกไปเอง เพราะความรู้อันนี้สามารถที่จะกระจายออกไปได้หมด เพราะเป็นขั้นปัญญาเกี่ยวกับร่างกาย มันจะกระจายออกไปหมดเลย นี่เรียกว่า สมาธิ ปรีภาวิตา ปญญา มหปุผลา โหติ มหานิสสา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นเครื่องหนุนแล้วย่อมเดินได้คล่องตัว ทำงานตามหน้าที่ของตนไม่เผลอเผลอไปในงานอื่นใด อันที่สาม ปญญา ปรีภาวิต จิตต์ สมมุเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ จิตที่ปัญญาชักฟอกเรียบร้อยแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงโดยชอบ นั้น เมื่อปัญญามีความเฉลียวฉลาดรอบตัวแล้วก็ชักฟอกจิตไปตั้งแต่ขั้นหยาบๆ ไปเรื่อยๆ เช่น อสุภะอสุภัง การพิจารณาปัญญาก็เป็นการชักฟอกจิตไปอีกประเภทหนึ่งๆ จนถึงขั้นจิตที่ละเอียด

ปญญา ปรีภาวิต จิตต์ สมมุเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ จิตเมื่อถูกปัญญาอบรมหรือชักฟอกเรียบร้อยแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงโดยชอบ นี่คือพระโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้า และสาวกทั้งหลายก็ได้ยินได้ฟังและปฏิบัติตามนี้ได้เป็น สงฺฆิ สรณิ คจฺฉามิ ของพวกเราตามแบบแผนที่ถูกต้องดีงาม จึงขอให้นำไปพิจารณาพิจารณา เรื่องร่างกายเป็นสำคัญมากนะ นักปฏิบัติอย่าหนีร่างกาย เรื่องอสุภะอสุภังเป็นพื้นฐานสำคัญ เพราะเรื่องร่างกายนี้เป็นกิเลสตัวใหญ่หลวง ออกหน้าทัพก็คือกิเลสตัวนี้แหละ ราคะตัณหา กามกิเลสตัวนี้เป็นตัวกดถ่วงโลกทั้งหลายให้จมดิ่งๆ จนกระทั่งไม่รู้บุญรู้บาป ไม่สนใจบุญบาป

ฟังเพื่อห่อหุ้มตลอดเวลา ยิ่งกว่าหมาเดือน ๙ เดือน ๑๒ ก็คือราคะตัณหาที่อยู่ในหัวใจของสัตว์โลกนี้แล

จึงต้องนำอสุภะอสุภังมาพิจารณาแก่กัน เมื่อแก้อันนี้ลงไปเต็มที่ๆ แล้ว เรื่องอสุภะอสุภังนี้ถึงขั้นชำนาญ ชำนาญจริงๆ มองดูอะไรนี้เป็นไปตามที่เราเห็นนั่นเลย ไม่ว่าจะมองสัตว์มองบุคคลมองหญิงมองชายมองเขามองเรา เราชำนาญในทางเนื้อ มองไปนี่เห็นเป็นเนื้อ ชำนาญในทางกระดูก มองไปจะเห็นแต่กระดูก เนื้อไม่เห็นเลย ต่างคนต่างมีความชำนาญต่าง ๆ กัน จนกระทั่งมันมีความชำนาญคล่องแคล่วแก่ล้าแล้ว เอ้า ตั้งเข้ามา เอาอสุภะอสุภังที่เราพิจารณาเอามาไว้ที่ตรงหน้าของเรา เอา กำหนดดู อสุภะจะเป็นตัวเขาตัวเราเป็นอสุภะ เอามาตั้งไว้ตรงหน้าเพื่อจะพิสูจน์เรื่องราคะตัณหามันเป็นไปจากอะไร ตรงนี้เป็นตัวที่จะพิสูจน์ได้อย่างชัดเจนไม่สงสัย

เอามาตั้งไว้ข้างหน้า กำหนดดู ไม่เคลื่อนไหว เอ้า มันจะไปยังงอสุภะอันนี้ ทำนองทำนองก็ตาม ทำไหนก็ตาม เอากำหนดมาไว้ข้างหน้านี้ หรือว่าเน่าเฟะอยู่ข้างหน้านี้ เอาสติจับอยู่ตรงนั้นมันจะไปไหน ถ้ามันยังนิ่งอยู่ตลอดไปนี่ก็แสดงว่ายังไม่พอ ต้องกำหนดให้แน่เสียก่อนนะ ถึงขั้นที่เราจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นนั้นต้องพิจารณาอันนี้ ถ้าอันนี้ยังแน่นอยู่นั้นก็แสดงว่าจิตเรายังไม่พอ เอา ทำลายลงไปอีก เอาอันนี้แหละทำลายทำลายให้เหลกให้เหลวให้รวดเร็วลงไปโดยลำดับลำดับ แล้วย้อนกลับมาพิจารณาอสุภะอสุภังนี้ เอามาตั้งไว้ตรงหน้าเราอีก เราจะได้พิสูจน์ตัวราคะนี้ คืออะไรเป็นราคะ ตรงนี้ละตรงตัดสินกัน

วันนี้เปิดหัวอกให้ท่านทั้งหลายฟัง ดำเนินมาอย่างนี้ ที่นี้พอถึงขั้นมันจะรู้ตัวแล้ว กำหนดดูอสุภะที่ตั้งอยู่ตรงหน้า จะเป็นทำนองก็ตาม ทำนองทำได้อีกก็ตาม พอกำหนดนี้แล้ว อสุภะที่ตั้งอยู่ตรงหน้านั้นจะถูกจิตนี้กลืนเข้ามาๆ มันเป็นเอง ท่านทั้งหลายอย่าไปวาดภาพอย่าไปทำเป็นสัญญาอารมณ์นะ ให้เป็นหลักธรรมชาติปัจจุบัน เป็นความถูกต้องดีงาม เป็นธรรมแท้ กำหนดดูอันนี้จะไปไหน มันจะเคลื่อนไหวไปมา จะออกจะเข้า เคลื่อนไหวไปไหน ดูให้ชัดเจน เวลามันชัดเจนจริงๆ แล้ว อสุภะอสุภังที่เรากำหนดนั้นจะเคลื่อนตัวเข้ามาๆ จิตจะดึงดูดเข้ามาๆ เลยกลายเป็นจิตกลืนเอาอสุภะที่อยู่ตรงหน้านั้นเข้ามาเป็นตัวเสียเอง

เมื่ออสุภะได้หมุนตัวเข้ามาสู่จิตแล้ว อสุภะที่เราตั้งไว้ภายนอกนั้นเป็นอสุภะนอก มันปิดออกเลย อสุภะที่แท้จริงคือจิตดวงนี้ไปวาดภาพว่าอันนั้นสวยอันนี้งาม อันนั้นไม่สวยไม่งาม คือสังขารตัวนี้เอง ที่นี้สังขารตัวนี้กลืนเข้ามาแล้วมาเป็นตัวเสียเอง คือสังขารตัวนี้เองเป็นอสุภะอสุภัง ตัวนี้เองเป็นกิเลส ตัวนี้เองเป็นราคะตัณหา อสุภะอสุภังไม่ได้เป็นราคะ

ตัณหา ตัวนี้เองเป็น พอจับอันนี้ได้บีบมันจะปิดอสุภะภายนอกออกโดยหลักธรรมชาติ ไม่ต้องมีใครบอกก็ตาม ที่นี้มันจะฝีกซ้อมอสุภะอันนี้โดยอาศัยอสุภะภายนอกมาเป็นเครื่องฝีกซ้อม เอา ตั้งขึ้นมาบีบมันจะหมุนเข้ามาภายในๆ เร็วเข้ามาเรื่อยๆ แล้วมาถูกจิตกลืนไปหายที่จิตๆ อสุภะทั้งหมดเข้ามาเป็นอสุภะภายในจิตแล้ว กำหนดแล้วมันจะหายไปที่จิตเอา ตั้งขึ้นมาใหม่ แล้วมันจะกลืนเข้ามาๆ และหายไปหมดๆ

ฝีกซ้อมจนกระทั่งมีความชำนาญ อสุภะภายในตั้งอยู่ไม่นานก็หมดไปๆ สุดท้ายก็เป็นแสงหึ่งห้อยละที่นี้ เข้าใจเหรอ ราคะตัณหาข้างนอกเพราะอาศัยรูปร่างกลางตัวเป็นอสุภะภายนอก หรือว่ากิเลสตัณหา ราคะตัณหา ไปอยู่ภายนอกอสุภะหรืออสุภะอันนั้น มันไม่ได้ อยู่ เป็นกิเลสไปวาดภาพหลอก ที่นี้พอพิจารณาเข้าไปๆ เรื่องอสุภะภายนอกนั้นจะถูกจิตกลืนเข้ามาๆ เป็นอสุภะอยู่ภายในตัวเอง พอเป็นอสุภะอยู่ภายในตัวเองแล้วจะดับลงที่ภายในจิตนี้เอง แล้วตั้งขึ้นมาใหม่เพื่อการฝีกซ้อม เราไม่ต้องตั้งนะ ตั้งขึ้นมาแล้ว กำหนดดูอันนั้น มันจะเข้ามาของมันเอง พอตั้งขึ้นบีบมันจะเข้ามาๆ เป็นเองๆ เข้ามาถึงจิตก็แล้วอยู่ที่จิต แล้วดับไปๆ จนมีความชำนาญ

ตั้งขึ้นมา เร็วเข้ามา ไหลเข้ามา เร็วเข้ามา ตั้งมาเป็นอสุภะภายในก็เร็วเข้าเรื่อยๆ ดับไปที่ภายในใจเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดเรื่องอสุภะภายใน ตั้งขึ้นพับดับพร้อมๆ จากนั้นก็เป็นอากาศธาตุ ร่างกายนี้หมดความหมายในการพิจารณาร่างกาย แต่ต้องอาศัยภาพอันนี้แหละเป็นพื้นฐานต่อไปจนกระทั่งไม่มีอะไรเหลือ มันก็ยังตั้งขึ้นมาเพื่อฝีกซ้อมปัญญาให้ชำนาญชำนาญอยู่นั้นแล นี่ละการพิจารณา ในจุดนี้แล้วเรื่องร่างกาย เรื่องอสุภะอสุภังทั้งหลาย ราคะตัณหาหมดไปที่จุดนี้ ให้ท่านทั้งหลายจำเอาละ ราคะตัณหาไม่ไปอยู่กับหญิงกับชาย ไม่ไปอยู่กับอสุภะอสุภัง มันอยู่กับตัวสังขารจากอวิชชา อวิชชาเป็นสังขารไปวาดภาพเป็นหญิงเป็นชายเป็นเขาเป็นเราแล้วมาหลอกตัวเอง พอตามภาพนี้ได้แล้วมันจะเข้ามาสู่ภายใน

พอเข้ามาสู่ภายใน ภาพนี้หายไปหมดแล้ว นั่นละที่นี้ราคะตัณหาหมดไปในที่นี้ เป็นพื้นฐานในเบื้องต้น อย่างน้อยขาดในเบื้องต้นนี้ สอบได้ ๕๐% เรียกว่าแน่นแล้วที่นี้ไม่เป็นอื่นแล้วต่อไปก็ฝีกซ้อมนี้แหละ ฝีกซ้อมอสุภะทั้งหลาย อสุภะทั้งหลาย อยู่ไม่หยุดไม่ถอย ที่นี้มันจะเลื่อนขึ้นจาก ๕๐% แล้ว ๖๐% ขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดปัญหาในเรื่องอสุภะอสุภัง จากนั้นก็ก้าวเข้าสู่นิพพาน อันนี้ไม่ต้องบอก อันนี้เป็นสำคัญมากเรื่องราคะตัณหา ทำให้ไขว่คว้า ทำให้หาหลักยึดไม่ค่อยได้ ขอให้ตั้งอันนี้ได้เถอะพระปฏิบัติเรา แน่วแน่ต่อการพันทุกขไม่ต้องสงสัยเลย เหมือนหนึ่งว่าพระพุทธเจ้าประทับอยู่ข้างหน้า และนิพพานอยู่ชั่วเอี่ยมๆ มันจะตะเกียกตะกายแหละที่นี้ นี่ความแน่นอน เรื่องราคะตัณหาขาดลงในจุดที่อสุ

อะสุกัฆหมุนเข้ามาสู่ใจ ใจกลืนไปหมดแล้ว เรื่องร่างกายทั้งหลายนี้เป็นอสุกะภายนอกก็หมดไป ราคะก็หมดไปในจุดนั้น

ฟังให้ดี ใครจะสอนท่านทั้งหลายอย่างนี้ เราดึงออกมาจากหัวใจมาสอน ให้จำให้ดี ไม่มีผิดมีพลาดถ้าดำเนินตามนี้แล้ว แต่อย่างไรต้องพิจารณาเรื่องสกลกาย อสุกะอสุกัฆให้แน่นหนามั่นคง ให้ชำนาญชำนาญ เรื่องที่จะเกิดขึ้นอย่างนี้บอกแต่แนวทางไว้ให้ เอามาตั้งข้างหน้า อสุกะนั้นเมื่อชำนาญแล้วเอามาตั้งข้างหน้าไม่ให้มันเคลื่อนไหวไปไหน มันจะไปที่ไหน ทำลายก็ไม่ทำลาย ให้มันอยู่อย่างนั้น ท่านั่งก็ให้นั่ง ทำยืน ท่านอนก็ให้มันนอนอยู่นั้น เอา ตูมันจะเคลื่อนไหวไปไหน อันนี้มันจะเป็นหลักธรรมชาติอันหนึ่ง มันจะค่อยเคลื่อนเข้ามา เคลื่อนเข้ามาโดยหลักธรรมชาติของตัวเอง ไม่ได้ถูกบีบบังคับนะ

พอกลิ้นเข้ามาๆ จิตนี้จะกลืนเข้ามาจนกระทั่งมาถึงจิต จิตเลยเป็นอสุกะนั้นเสียเอง อันนั้นไม่ใช่อสุกะอสุกัฆอะไร ตัวจิตเองเป็นผู้ไปวาด พอจับนี้ได้แล้วมันก็ปล่อยอสุกะภายนอกนั้นไปหมด ยังเหลือแต่อสุกะภายใน แต่ต้องเอาอสุกะภายนอกมาตั้งเป็นฐานเพื่อลบลบสติปัญญา ฝึกซ้อมให้มีความชำนาญละเอียดลออรวดเร็วยิ่งขึ้นไป ก็ต้องอาศัยอสุกะภายนอกอยู่นั้นแหละ พอตั้งบิบบันจะหมุนเข้ามาภายในใจๆ พอหมดนี้แล้ว นี่ละท่านว่า ราคะตัณหาหมดจุดนี้ ท่านบอกว่าท่านสำเร็จพระอนาคามี ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกแล้ว

คือราคะตัณหาเป็นตัวพาให้สัตว์เกิดสัตว์ตายอยู่ตลอดเวลา ราคะตัณหาจึงเป็นหัวหน้าแห่งแนวรบ ออกสนามก็คือราคะตัณหา ทำโลกให้ยุ่งเหยิงวุ่นวายปั่นป่วนกันอยู่ตลอดเวลาก็คือราคะตัณหา พอราคะตัณหาขาดสะบั้นลงไปจากใจแล้ว เรื่องทั้งหลายที่วุ่นวายส่ายสั่วทั้งวันทั้งคืนด้วยความคิดเป็นบ้าของเรานี้แหละ มันไปสร้างเหตุการณ์ขึ้นมา พอราคะอันนี้ขาดลงไปแล้ว ความคิดความปรุงที่ยุ่งเหยิงวุ่นวายก่อกวนตัวเองนั้นมันสงบลงไปด้วยกัน ประหนึ่งว่าบ้านร้างแต่มีคนอยู่

ทำไมว่าบ้านร้างแล้วมีคนอยู่ยังงี้ ก็คือมีแต่คนมีสมบัติผู้ดี จิตใจที่คิดเป็นอรรถเป็นธรรมล้วนๆ เพื่อความพ้นทุกข์โดยถ่ายเดียวๆ นี้เรียกว่ามีคนอยู่ เหมือนเมืองร้าง จิตใจที่วุ่นวายทั้งหลายมันมีอันธพาลอยู่ในนั้น กิเลสคือตัวกามราคะตัณหาที่เป็นอันธพาล พอตัวนี้ขาดสะบั้นลงไปแล้วจึงเป็นเหมือนบ้านร้าง อันธพาลอย่างนี้ไม่มี จิตใจที่จะคิดให้เป็นอันธพาลยุ่งเหยิงวุ่นวายไปทั่วโลกดินแดนอย่างนี้ไม่มี ออกไปจากกามกิเลสนี้เท่านั้น พอกามกิเลสนี้ขาดสะบั้นลงไปแล้วเท่านั้นจึงเป็นเหมือนบ้านร้าง จิตใจนี้ว่างไปหมด ไม่มีอะไร ความคิดความปรุงมีแต่เป็นความคิดความปรุงของอรรถของธรรม ที่จะพาเจ้าของให้

หลุดพ้นจากทุกข์โดยถ่ายเดียว ไม่ได้เป็นความคิดความปรุงที่ลากเจ้าของลงๆ เหมือน
 ราคะตัณหาที่มันลากสัตว์โลกลงให้จมตลอดเวลา พวกกันจำเอานะ

ที่นี้เอานี้ฝึกซ้อมเข้าไปแล้ว ต่อไปเรื่องร่างกายนี้มันจะหมดปัญหาของมันไป มันจะ
 วางเปล่าไปเลย ไม่บอกก็รู้ ขอให้เอาอสุภะอสุภังนี้มาตั้งเป็นฐานฝึกซ้อม เพื่อความชำนาญ
 ขำนาญของจิตนี้ก็แล้วกัน ของอสุภะภายใน มันจะค่อยดับไปๆ เกิดแล้วดับ ปรากฏขึ้น
 มาแล้วดับ แล้วเร็วขึ้นๆ จากนั้นแล้วก็หมด หมดแล้วเรื่องพิจารณาสกลกาย ก็หมดปัญหา
 เรียกว่ารูปธรรมหมดแล้วในชั้นอนาคามี หมดโดยสิ้นเชิง จากนั้นก็เป็นนามธรรม พวก
 สัญญา สังขาร วิญญาณ มันปรุงมันแต่งจากจิตนี้แหละ เรียกว่าติดนามธรรม พิจารณาอันนี้
 ความเกิดความดับ สังขารคิดดีคิดชั่วดับ สัญญาเกิดแล้วดับ ดับลงไปหาใจ รากฐานที่อยู่
 กับใจนั้นคืออะไร คืออวิชชา

ที่นี้มันก็ตามกระแสของจิตที่เป็นนามธรรมนี้เป็นอารมณ์ ไต่เต้าเข้าไปๆ ฝึกซ้อม
 เข้าไปเรื่อยๆ พอถึงขั้นนั้นแล้วมันก็ถึงอวิชชาเอง ไม่ต้องถามหาอวิชชาแหละ ให้พากัน
 เข้าใจ นี้อธิพิจารณา ผมเปิดให้ท่านทั้งหลายได้ฟังชัดเจนเพราะจวนจะตายแล้ว ผู้ปฏิบัติจะ
 ไม่ได้หลักได้เกณฑ์ ประพฤติปฏิบัติสุมสุมหัวลุ่มๆ ตอนๆ การภาวนาสติเป็นของสำคัญ
 มันก็ไม่สำคัญยิ่งกว่าความปลอดภัยปล่อยตัวไปเสีย เลยตั้งหลักตั้งฐานของจิตใจก็ไม่ได้
 เมื่อตั้งรากฐานจิตใจไม่ได้ ความสงบไม่มี ปัญญาจะเกิดได้ยังไง นี่ละที่ท่านสอนไว้ ศีล
 สมာธิ ปัญญา ท่านสอนอย่างนี้

เมื่อตั้งรากตั้งฐานของจิตได้ด้วยสติแล้วสมาธิจะเป็นขึ้นมาๆ สมาธิเป็นขึ้นมาอย่า
 ลืมปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องแก้กิเลส สมาธิเป็นเครื่องตักกิเลสให้ทะลอมเข้ามาอยู่ในความ
 สงบ หรือว่าล้อมคอกกิเลสไว้ก็ถูกนะ ปัญญาเอามาตีต้อนกิเลสลับพันกิเลส นี้เรียกว่า
 ปัญญา ให้พากันพิจารณา ให้ดำเนินตามนี้

พอถึงขั้นนี้แล้ว ชั้นอสุภะอสุภังนี้เป็นชั้นที่ขุลงขุลงวุ่นวายมาก ในบรรดาความเพียร
 ทั้งหมด ไม่มีความเพียรใดที่จะหนักแน่นขุลงขุลงวุ่นวายยิ่งกว่าความเพียรในการพิจารณา
 อสุภะอสุภังเพื่อตัดกามกิเลสให้ขาดสะบั้น อันนี้เรียกว่างานขุลงขุลงวุ่นวาย ขุลงขุลงที่สุดเลย
 ที่เดียว จะเห็นในตัวของเราเองนั่นแหละ ท่านผู้ปฏิบัติจะผ่านเข้าไปตรงนั้นไม่ต้องบอก พอ
 อันนี้ผ่านไปแล้วที่นี้ งานต่อไปนี้เป็นงานสติอัตโนมัติปัญญาอัตโนมัติ มันจะหมุนเพื่อความ
 พ้นทุกข์โดยถ่ายเดียว เป็นชั้นของพระอนาคามี ท่านจะหมุนขึ้นโดยลำดับไม่หมุนลง นี้
 เรียกว่าสติปัญญาอัตโนมัติ หมุนขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีลง ขึ้นเรื่อยๆ ละเอียดเข้าไปๆ ถึงความ
 พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงจากการพิจารณาอย่างนี้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะสด ๆ ร้อน ๆ อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่พระพุทธเจ้าองค์ไหน ๆ มา จนกระทั่งปัจจุบัน และเป็นธรรมะสด ๆ ร้อน ๆ จะนำสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้นจากทุกข์ไปได้โดยลำดับตลอดไปแบบสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนกัน ขอให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ นี้จะเป็นเหมือนหนึ่งว่าตามเสด็จพระพุทธเจ้าทุกฝีก้าวเลย ด้วยความไม่คลาดเคลื่อน

สติธรรม ปัญญาธรรม ศีล ท่านก็สอนไว้แล้ว ธรรมนั้นแหละเรียกว่าสติธรรม ปัญญาธรรม อยู่ในคำว่าธรรม ศีลรักษาให้ดี ให้เป็นผู้มีหิริโอตตปปะ รักษาศีลให้ดี อย่าให้มีต่างพร้อยเป็นอันขาด พากันรักษาให้ดี ศีลเป็นพื้นฐานที่จะล้อมสมาธิ เป็นกำแพงกันจิตใจเราไม่ให้ส่ายแส่ออกไปสู่ภายนอก แล้วคิดเอาพินเอาไฟมาเผาตน เมื่อศีลของเราบริสุทธิ์แล้วเราจะมีอารมณ์พิจารณาทางด้านสมาธิจะแน่วแน่วองไวไปโดยลำดับลำดับ

นี่พูดถึงเรื่องการดำเนินเพื่อความพ้นทุกข์ ท่านทั้งหลายอย่าไปนึกถึงครั้งพุทธกาลครั้งไหน ๆ ให้ยึดเอาหลักสวางกชาดธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้วนี้ เข้ามาสู่หลักปฏิบัติหลักใจของตนเอง สติก็เป็นหลักใจ สติก็คือธรรมะสด ๆ ร้อน ๆ ปัญญาเป็นธรรมะสด ๆ ร้อน ๆ ความอดความทนความพากความเพียรเป็นธรรมะสด ๆ ร้อน ๆ ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย และสาวกทั้งหลายพ้นจากทุกข์ด้วยธรรมเหล่านี้ เรานำธรรมเหล่านี้มาก็คงก้าวเดินตามร่องรอยอันเดียวกัน จะถึงความพ้นทุกข์อย่างเดียวกัน ให้พากันตั้งอกตั้งใจ

ผมนี้รู้สึกว่ก่วงวลเพื่อนฝูงมากนะ จวนจะตายเท่าไร แทนที่จะมาเป็นหวังเป็นใยเจ้าของ ผมบอกตรง ๆ ผมไม่มีเลย ธาตุชั้นนี้ก็แบกมันไปอย่างนั้นแหละ วันหนึ่ง ๆ พาอยู่พากินพาหลับพานอนพาขับพาถ่าย มีตั้งแต่ทำตามขั้น ชั้นเป็นใหญ่ก็ถูกเวลานี้ เราทำตามขั้นเหมือนผู้ใหญ่ทำตามเด็ก เด็กทำอะไรเป็นอันนั้น ๆ ตามเรื่องของเด็กชี้ ผู้ใหญ่มีแต่ เออ ๆ ออ ๆ ไปตาม

เรื่องของขั้นนี้ก็เหมือนกัน จิตมีแต่คอยปฏิบัติตามขั้น มันเห็นดเห็น้อยเมื่อยล้าก็ลงเปลี่ยนอิริยาบถ มันหิวข้าวต้องการอะไรก็เอามาขบมาฉัน พาหลับพานอนพาขับพาถ่าย เป็นเรื่องปฏิบัติตามขั้น เรียกว่าขั้นเป็นใหญ่ก็ถูก แต่มันไม่ได้เหยียบหัวใจนะ มันเป็นใหญ่จะต้องปฏิบัติตามมัน ในเมื่อมีขั้นอยู่ในหัวใจเราอยู่ พ้นไปแล้วก็ต้องปฏิบัติตามมัน นี้เรียกว่ารับผิดชอบในขั้นแต่ไม่ได้เป็นภาระในขั้น ขั้นทั้งหลายนี้ไม่มีทางที่จะซึมซาบถึงใจดวงที่บริสุทธิ์แล้ว เป็นอฐานะโดยถ่ายเดียวเท่านั้น รักษาขั้นปฏิบัติกันต่อไปพอถึงวันกาลเวลาที่ควรจะไปแล้วก็ปล่อยเสียเท่านั้น จึงไม่มีคำว่าห่วงใยกับอะไร เป็นห่วงใยกับเพื่อนฝูงประชาชนทั้งหลายนี้แหละ กลัวจะผิดทาง อะไรมากก็คว่ำมับ ๆ อะไรมากคว่ำมับ ๆ

ศาสนาที่อยู่ในโลกนี้ก็คือศาสนา มันเป็นเรื่องโครงการของกิเลสย่ำยตีแหลกหัวใจคนไม่รู้ตัวเลยนะ โครงการของพระพุทธเจ้า โครงการพุทธศาสนาฆ่ากิเลสโดยตรง ท่านทั้งหลายเกิดมาได้พบพุทธศาสนาแล้วเป็นนาศนาอันล้ำเลิศ ขออย่าปล่อยอย่างวางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่รื้อขนสัตว์ให้หลุดพ้นจากทุกข์โดยลำดับลำดับมาไม่มีเคลื่อนคลาดจากสวากขาตธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว ๆ

ขอให้ทุกท่านตั้งใจให้ตื่นที่สอนไว้ สติปัญญาเดินให้ดี เดินตามนั้นนะ เหมือนกับเราก้าวเดินตามเสด็จพระพุทธเจ้านั้นแหละ จะไม่ไปไหนจะก้าวเข้าสู่มรรคผลนิพพานดังที่พูดนี้แล้ว ถึงก้าวเข้าสู่พระอนาคามีคือขั้นกิเลสหมดปัญหาและอัตโนมัตินี้จะไปนิพพานโดยถ่ายเดียว ไม่มีคำว่าถอยลง ๆ จะก้าวโดยถ่ายเดียว แต่สำหรับขั้นอนุสภาวะนี้มันหมุนกันระหว่างวิภูวนกับวิภูจจักรวิภูธรรม ทางหนึ่งก็จะดึงลงหมุนลง ทางหนึ่งก็จะดึงขึ้น นี้ละซุกลมุนวุ่นวายมาก พอผ่านอันนี้ไปแล้วก็เบาเลย ที่นี้หมุนตัวไปเอง จิตนี้ไม่ต้องบอกเรื่องความพากเพียร หมุนตัวไปเอง เป็นสติปัญญาอัตโนมัตติ เป็นความเพียรอัตโนมัตติ ไม่ต้องบีบบังคับหรือถูไถไป นอกจากได้รู้เอาไว้

บางที่มันผาดโผนโจนทะยานถึงกับจะไม่หลับไม่นอน เพราะอำนาจแห่งความเพียรหลุดออกไป เราต้องได้รู้เอาไว้ให้พักผ่อนนอนหลับ นี้เรียกว่าพักเอาไว้หนึ่ง ให้พักในสมาธิอันหนึ่ง นี้ต้องได้พัก ๆ ตามกาลเวลา จนกว่าถึงที่สุดก็หมดปัญหาโดยสิ้นเชิง เอาละวันนี้เทศนาว่าการเพียงเท่านี้ เพื่อให้พระเจ้าพระสงฆ์ทั้งหลายเราได้เข้าออกเข้าใจแนวทางที่ปฏิบัติ และที่จะปฏิบัติต่อไป โดยที่สอนไว้แล้วนี้แนใจไม่มีผิด เราสอนด้วยความแนใจทุกอย่าง ขอให้ปฏิบัติตามนี้จะไม่เป็นอื่น จะเจอองค์ศาสดาโดยไม่ต้องถามใครเลย สนทสิฏฐิโกประกาศปางขึ้นที่หัวใจที่บริสุทธิ์เท่านั้นพอ เอาละพอ

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

www.Luangta.com หรือ www.Luangta.or.th

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz