

## หลักการฝึกจิต

### พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภโท)

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันนี้อาตมาในนามชาวพุทธจากประเทศไทย ที่ได้เข้ามาสู่สถานที่นี้ ท่านผู้เจริญทั้งหลายจงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาโดยเคารพ อาตมาได้มาที่นี่กับพระภิกษุสงฆ์ มีพระภิกษุสุเมโธ ซึ่งเป็นชาวอเมริกัน และพระเชมธมโมซึ่งเป็นชาวอังกฤษ ส่วนตัวอาตมาเองอยู่เมืองไทย ได้มาพบกับพุทธบริษัททั้งหลายในวันนี้ นับว่าเป็นโอกาสที่ดีที่เหมาะสมเหลือเกิน อาตมาไม่เคยคิดว่า จะได้มาเยี่ยมพุทธบริษัทที่นี่เลย เมื่อมาถึงแล้วขอญาติโยมจงตั้งใจฟัง

โอวาทที่อาตมาจะนำมาแสดงวันนี้ เป็นธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา อันเป็นเครื่องขัดเกลาซึ่งอาสวะธรรมทั้งหลายที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของมนุษย์นั่นเอง ธรรมะของพระพุทธเจ้าของเรานั้น เป็นสังัจจธรรม เป็นธรรมที่ตรงไปตรงมา ไม่ตามใจบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพราะธรรมเป็นสังัจจธรรม

จิตใจของมนุษย์ทั้งหลายซึ่งเป็นธรรมชาติ ประกอบไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ประจำใจ เป็นเครื่องหุ้มห่อจิตใจของมนุษย์ ฉะนั้น จิตใจมนุษย์นี้จึงเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น เป็นจิตใจที่ยังมิได้ฝึกหัด ไม่ได้รับการอบรมแนะนำพร่ำสอน ฉะนั้น เมื่อมนุษย์จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม จะนึกคิดอะไรก็ตาม ย่อมชอบที่จะคิด พูด ทำตามอารมณ์ของตนทั้งนั้น นั่นเรียกว่าจิตใจที่ยังมิได้ฝึก ทุกคนก็เป็นอย่างนั้น ฉะนั้น จิตชนิดนี้จึงเป็นจิตที่ควรจะต้องให้ถูกต้อง ตามคำสอนของธรรมะของพระพุทธเจ้าของเรา ที่เรียกว่าสังัจจธรรม ฉะนั้นธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ จึงเป็นข้าศึกต่อมิจฉาทิฐิ ต่อความเห็นของมนุษย์ ฉะนั้นเมื่อเราปฏิบัติธรรม เพราะธรรมะเป็นสังัจจธรรม เมื่อเราน้อมใจเข้าไปหาธรรมะ ธรรมะก็มีอำนาจที่จะทำจิตใจของเราให้มองเห็น โลภะ โทสะ โมหะ เป็นอย่างดี ถ้าหากว่าน้อมธรรมะเข้ามาสู่ใจของเราแล้ว ใจของเราจะไม่เห็นธรรมะ เปรียบเหมือนว่า บุคคลที่มีความรู้กับบุคคลที่ไม่มีความรู้ สองคน คนที่ไม่มีความรู้จะต้องน้อมเข้ามาสู่บุคคลที่มีความรู้ เพื่อเรียนวิชา ความรู้ไม่จำเป็นที่จะน้อมเข้าไปสู่จิตใจของบุคคลที่ยังไม่รู้ ฉะนั้นก็เหมือนกัน ฉะนั้นเราน้อมใจของเราเข้าไปสู่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา แล้วจิตใจของมนุษย์ทั้งหลาย ก็จะมีโอกาสคลี่คลายออกจากความมืดมนอันธกालได้

เมื่อพูดถึงธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าของเราแล้ว มันมากเหลือเกิน เมื่อกล่าวพิสดารแล้วมันมาก ไม่อาจยั้งบุคคลให้รู้ทั่วถึงได้ ฉะนั้นเมื่อยนยอกล่าวมาแล้ว ไม่ใช่ของมากอะไรนัก อย่างตัวบุคคลหนึ่ง ๆ ซึ่งมีทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย และอวัยวะทั้งหมด หลายอย่าง หลายประการ แต่ที่สำคัญอยู่อย่างเดียวคือ ดวงจิต ดวงจิตนี้เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อหากว่าพวกเราทั้งหลายฝึกหัดที่มันมีอยู่ในตัวนี้ เป็นสัมมาทิฐิแล้ว ให้มีความถูกต้องแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นไปด้วยทั้งนั้น คือมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ สัมมาวาจา

ล้มมาส่งกับไปเลี้ยงชีวิตก็ชอบ พยายามก็ชอบ ตั้งสติก็ชอบ ตั้งใจก็ชอบ เพราะจิตดวงเดียวนี่มันเห็นชอบแล้ว อะไรๆทั้งหมดในอวัยวะร่างกายนี้ ก็ชอบไปด้วยเสียทั้งนั้น จึงพูดได้ว่าแม้จะมีอวัยวะร่างกายทุกส่วนก็จริง แต่ที่สำคัญก็คือดวงจิต โอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้าถึงแม้จะมีมากก็จริง แต่ว่าเมื่อเรามาพิจารณาดูแล้ว ก็คือมาประพฤติปฏิบัติ ให้ดวงจิตดวงเดียวนี่เห็นชอบเท่านั้น ก็เป็นอันว่ามีทางที่จะพ้นทุกข์ไปได้

สิ่งที่เราทั้งหลายจะต้องปฏิบัตินั้น ที่นำมาแล้ว คือกายอย่างหนึ่ง จิตอย่างหนึ่ง กายได้แก่อวัยวะส่วนต่าง ๆ จิตก็คือผู้รู้ มันเกิดจากความรู้ทั้งหลาย จะเป็นมิจฉาทิฐิหรือสัมมาทิฐิก็ได้ เกิดจากจิตอันเดียวกัน เมื่อความเห็นผิดเกิดขึ้นมา เป็นมิจฉาทิฐิ เมื่อความเห็นถูกเกิดขึ้นมา เป็นสัมมาทิฐิในจิตนั้น ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาทางจิตใจ สอนให้เป็นผู้รู้จักผิดถูก ผู้รู้นั้นคืออะไร? คือที่นั่งฟังอยู่นี้คือผู้รู้ เกิดขึ้นมาแล้วทุกคน มีความรู้ทุกคน แต่ความรู้ที่นั่น ๆ มันไม่ถึง รู้ไม่ถึงก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้ารู้ถึงแล้วก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้ารู้ไม่ถึงแล้วมีความทุกข์ยากลำบาก เป็นมิจฉาทิฐิเห็นผิด ถ้าความรู้มันเข้าถึงแล้ว ก็ไม่มีอะไรในสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ แต่มันเป็นธรรมชาติที่เป็นอยู่อย่างนั้นเอง เช่น ร่างกายและจิตใจของเราทั้งหลายนี้ เมื่อเราเป็นผู้รู้ ร่างกายก็เป็นธรรมชาติของร่างกาย มันเกิด มันแก่ เปลี่ยนไปตามสภาวะของมันอย่างนั้น เป็นของไม่แน่ เป็นของที่ไม่นิ่งยงคงทน มันก็เป็นไปตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น จิตใจนั้นก็เป็นเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอยู่อย่างนั้น กายกับจิตนี้เขาเป็นอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเห็นผิด ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าเราเห็นถูกแล้ว ก็มีความสบาย เป็นสัมมาทิฐิ เรียกว่า สัมมามรรค

หลักใหญ่ ๆ ของพุทธศาสนานั้นมีอยู่สามประการ ถ้าพูดถึงตัวจริงแล้วคือ กาย วาจา ใจ ถ้าพูดถึงธรรมะล้วนก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าพูดถึงตัวบุคคลก็คือ กาย วาจา ใจ เมื่อบุคคลจะประพฤติปฏิบัติให้พ้นจากวัฏฏสงสารนี้ ก็ตั้งต้นที่ศีล ศีลนี้ก็คือการประพฤติกาย วาจา ให้ปราศจากโทษ ปราศจากเรื่องวุ่นวาย สมาธิคือความสงบ เมื่อกายวาจาเป็นสิ่งที่ปราศจากโทษ ปราศจากความผิดแล้วนี้ ก็เรียกว่าสมาธิสงบจากความวุ่นวาย สงบจากความชั่ว ก็เรียกว่าตั้งใจมั่น เมื่อจิตใจสงบระงับเป็นสมาธิแล้วปัญญาก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นก็คือผลของความสงบที่เกิดมาจากสมาธิของจิต ฉะนั้น สิ่งทั้งสามประการนี้ จึงเป็น ไวยาจันซึ่งกันและกัน จะเรียกว่า ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ก็รวมอยู่ในกายกับจิตของเราเอง ไม่ได้อยู่ที่อื่นเลย ศีลก็คือเหตุของสมาธิ สมาธิก็คือผลของศีล สมาธิเป็นเหตุของปัญญา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี รวมแล้วก็อยู่ในกายกับจิตนี้ ฉะนั้นมรรคคือข้อประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงมีอยู่ที่กายกับจิตของเราเหมือนกัน ฉะนั้น พระพุทธศาสนาท่านจึงสอนให้น้อมเข้ามาเป็นโอปนยิกโก ให้น้อมเข้ามาในกายและจิตนี้

การประพฤติศีล สมาธิ ปัญญา นี้ก็เพื่อให้เกิดความเห็นชอบ ให้มีความเห็นถูก ปราศจากความผิด ไม่มีอื่นนอกจากนี้ไป เมื่อปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็กำจัดมิจฉาทิฐิออกไปได้ มิจฉาทิฐิเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็

กำจัดลัมมาทิจิออกไปได้ มีอยู่สองอย่าง อย่างนี้ พุทธศาสนาสอนให้มีความสงบ และความสงบมันจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะความเห็นที่ถูกต้อง ความสงบนี้มีอยู่สองประการ สงบอย่างหนึ่งก็คือสงบด้วยสมถกรรมฐาน คือผลเกิดจากสมถะ ความสงบอีกอย่างหนึ่งเกิดจากปัญญา เป็นสัมมาทิจิ ความสงบที่เกิดจากสมาธินั้นเป็นความสงบที่มีกำลังน้อย เป็นความสงบที่ไม่แน่นอน ไม่มีกำลังมาก เป็นความสงบที่โง่ เป็นความสงบที่ปราศจากปัญญา ความสงบที่เกิดจากวิปัสสนานั้น เป็นความสงบที่แน่นอน เป็นความสงบที่ตายตัว เพราะเกิดจากปัญญา ความสงบทั้งสองประการนี้ เปรียบได้ว่าเรามา นั่งสมาธิในที่นี้ รูปเราก็ไม่เห็น เสียงเราก็ไม่ได้ยิน กลิ่นก็ไม่ถูกต้องจมูกของเรา โผฏฐัพพะก็ไม่ถูกต้องกายเรา จิตก็สบาย เมื่อจิตสบายมันก็สงบ สงบเพราะอะไร? เพราะรูปไม่ปรากฏ เสียงไม่ปรากฏ แล้วก็สงบอยู่ ความสงบประเภทนี้ท่านเรียกว่าความสงบน้อย ๆ ไม่ใช่ความสงบอย่างแท้จริง และเมื่อเราเข้าไปเห็นรูป ก็มีความรู้สึกเกลียดบ้าง ชอบบ้าง ความไม่สงบก็เกิดขึ้นมา เพราะความสงบอย่างนี้เป็นความสงบที่ไม่แน่นอน เป็นความสงบที่ปราศจากปัญญา นำให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาอีกได้ ที่นี้ความสงบประเภทที่สองนั้น เป็นความสงบที่เกิดมาจากปัญญาอันแท้จริง แม้ตาเห็นรูปก็ไม่ทุกข์ หูได้ยินก็ไม่ทุกข์ เปรียบว่าคนที่นั่งสมาธิอยู่ เมื่อได้ยินเสียงดนตรีหรืออะไรต่าง ๆ ก็รู้สึกรำคาญใจ เพราะคิดว่าเสียงมากวนเรา นั่นก็เรียกว่ามีความเห็นผิดอยู่ ก็หนีจากเสียงเรื่อยไป เมื่อไม่มีเสียงก็สงบ เมื่อได้ยินเสียงก็ไม่สงบ เมื่อได้ยินก็ว่าเสียงมากวน เราก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเพราะเห็นผิด เรียกว่าทุกข์ลัจฉะ อย่างนี้ก็ต้องคิดว่าเราไปกวนเสียง คิดเช่นนี้ก็มีสัมมาทิจิได้ แล้วก็แก้เหตุที่จิตตัวเอง แล้วก็สงบได้ ความรู้ที่เกิดขึ้นมานี้ก็เรียกว่าปัญญา ที่นี้แม้ใจจะนั่งอยู่กับเสียงก็สงบ อยู่ที่ไหนก็สบาย อันนี้เรียกว่าผู้รู้เกิดขึ้นมาแล้วทุกข์หายไป เพราะความรู้อันนี้มันถึง มันเป็นความรู้ที่แน่นอน เพราะเกิดมาจากปัญญา การปฏิบัติในทางพุทธศาสนานี้ เมื่อรู้ถึงที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไร รูปก็เป็นรูป เสียงก็เป็นเสียง รสก็เป็นรส ก็อยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส นั้นแหละ พระพุทธเจ้าให้รู้จักรูป เสียง กลิ่น รส นี้ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เมื่อเรามีความคิดเห็นอยู่ สงบอยู่ ดังนั้นจึงเรียกว่าเป็นสัมมาทิจิ เมื่อเราปฏิบัติได้เช่นนี้ก็สมควรแล้ว

ดังนั้นการปฏิบัติจึงให้ดูจิตของตัวเอง เอาจิตมาดูกาย พิจารณากาย เพราะความจริงมันอยู่ที่ตรงนี้ เราจะต้องเข้าไปดูความจริง เอาจิตมาดูกาย เพราะความจริงอยู่ตรงนี้ ความจริงขั้นนี้ก็คือกายกับจิต มันแสดงความจริงของมันอยู่ กระทั่งวัน กระทั่งคืน ให้เราเรียนรู้จิต ศึกษาจิต พุดกับจิต ศึกษาจิต ให้เห็นจิต ความจริงก็จะปรากฏขึ้นมา คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ที่กายกับจิตนี้ ผู้ปฏิบัติเอาจิตมาพิจารณาดูกาย ก็จะได้เห็นความจริง จะได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็ชื่อว่าเราเห็นธรรมะที่แน่นอน เห็นไหม? จิตนี้มันเที่ยงแน่นอนไหม? บางทีก็เกิดความรู้สึกด้วยอารมณ์ที่พอใจ บางทีก็เกิดทุกข์ด้วยอารมณ์ที่ไม่พอใจ กายก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน เป็นของที่หลอกลวง ขั้นนี้ทั้งห้าก็คือ อนิจจารูปัง อนิจจาเวทนา อนิจจาสังขาร อนิจจาวิญญาณัง อนิจจานี้คือตัวลัจฉธรรม ลัจฉธรรมอยู่ที่กายกับจิตนี้เอง ถ้าเราเห็นกายกับจิตว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็เป็นเหตุ

ให้เราปล่อยวาง เรื่องกายมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อเรามาดูจิตพร้อม ๆ กับกายของเรา ก็ให้เห็นสังขารธรรม กายก็ไม่เที่ยง จิตก็ไม่เที่ยง เราก็ไม่ยึดมั่นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราจะเห็นว่าจิตก็สักว่าจิต กายก็สักว่ากาย เขาก็ไม่เที่ยงของเขายู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติที่เกิดแล้วก็ดับ ๆ สุขเกิดขึ้นมาก็ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ทุกข์เกิดมาแล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ จิตก็สักว่าจิต กายก็สักว่ากาย เมื่อคิดอย่างนี้ จิตเราก็มืดมนก็เกิดขึ้นมาใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มันเกิดขึ้นกับกายกับจิตนี้

การปฏิบัติในพุทธศาสนานี้ ก็แบ่งออกเป็นสองประเภทคือ การปฏิบัติโดยตรง กับการปริยัติศึกษา จากหนังสือ สำหรับการศึกษารับหนังสือนั้นก็ไม่ค่อยจะเข้าใจ เสื่อมลงมาก ส่วนการปฏิบัติโดยตรงนั้น พระพวกนี้ชอบอยู่ป่า ออกไปอยู่ป่าทำกรรมฐานกัน รู้สึกว่าทำให้เข้าอกเข้าใจดีมาก เพราะว่าความสงสัย ในการปฏิบัติมันจะหายไปได้ ไม่ใช่ว่าอยู่ที่การอ่านหนังสือ แต่อยู่ที่การปฏิบัติให้รู้แจ้ง อันนี้พระพุทธรองค์ก็ สอนอยู่แล้วว่า ความเคลือบแคลงสงสัยมันจะหายไปได้ ก็เพราะการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่จะหายไปเพราะ การเรียนหนังสือ พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติจนเห็นเอง นั่นคือให้ปฏิบัติในใจตัวเอง พระตถาคตเป็นแต่ผู้ บอก และธรรมะที่แท้นั้นบอกกันไม่ได้ ถึงบอกก็ไม่รู้ เรียนก็ไม่รู้ แต่จะรู้ได้ด้วยปัญญา ที่เรียนนั้นมันรู้ได้ ด้วยสัญญา ด้วยความจำ ไม่ใช่ของจริง พระพุทธรองค์สอนว่าให้เราปฏิบัติเอง จนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ความสงสัยก็จะเหือดแห้งไปได้ การเชื่อเพราะผู้อื่นนั้น พระพุทธรองค์ไม่ทรงสรรเสริญ พระองค์สรรเสริญ ผู้ที่ปฏิบัติจนรู้เห็นได้ด้วยตนเอง และเรื่อง สมถะ วิปัสสนานี้ ถ้าจะว่ามันแยกกันมันก็ไม่แยกกัน และถ้าจะ พูดว่ามันไม่แยกกันมันก็ไม่แยกกัน แต่ความจริงแล้วมันจะแยกกันไม่ได้ เช่นผลไม้หนึ่ง เมื่อมันเล็กมัน ดิบอยู่ มันก็ผลไม้นั่นเอง มันจะห้ามมันก็ผลไม้นั่นเอง มันจะสุกเหลืองมันก็ผลไม้นั่นเอง การเรียนสมถะ เรียนวิปัสสนานี้ ก็คือการปฏิบัติธรรมนั่นเองมีใช้อย่างอื่น เมื่อเรารักษาศีล ใจเราก็สะอาด เมื่อสะอาดมัน ก็สบาย เมื่อสบายมันก็สงบ เมื่อสงบแล้วก็เกิดปัญญา เพราะฉะนั้น สมถะวิปัสสนานี้ ก็เหมือนผลไม้ผล เดียวกัน เมื่อมันยังไม่นาน มันก็เล็ก เมื่อมันนานมันก็โต เมื่อมันดิบอยู่รสมันก็เปรี้ยว เมื่อมันสุกรสมันก็ หวาน ฉะนั้นการปฏิบัติสมถะ วิปัสสนา หรือศีล สมาธิ ปัญญาที่มันก็จะเกิดขึ้นได้ในตัวของมันเอง เมื่อมี การปฏิบัติแล้วเราก็อ่อน ๆ รู้เห็นเอง นี่อาตมาเข้าใจอย่างนี้

สิ่งที่ควรรู้ก็ต้องรู้ก่อน เช่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สุขก็ไม่ให้เอา ทุกข์ก็ไม่ให้เอา จะทำ อย่างไรดี เราจะทำจิตอย่างไร? แต่ให้รู้นะ ไม่ใช่ไม่รู้ ต้องให้รู้จัก รู้จักความพอดี พระพุทธเจ้าสอนให้รู้จัก ความพอดีที่ถูกต้อง ท่านบอกว่าให้วางข้างซ้ายข้างขวา ข้างซ้ายนี่คือสุข ข้างขวานี่คือทุกข์ เมื่อจิตเราไป ติดอยู่ในสุขมันก็ยังไม่ถูก เมื่อจิตเราไปติดอยู่ในทุกข์มันก็ยังไม่ถูก นี้เรียกว่ายังไม่ถูกต้อง ในเวลาเรานั่ง สมาธิ ก็รู้ว่าทำไมจิตเราจึงไม่สงบ ทำไมถึงไม่พอดี มันจะต้องติดอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง มันจึงไม่ ถูกต้อง เมื่อความไม่ถูกต้องเกิดขึ้นมา ความสงบก็ไม่มี อันนี้เป็นปัญหาหนักเหลือเกินในการปฏิบัตินี้ บาง คนคิดไม่ถูก ก็ไม่รู้ เลยเสียกำลังใจ บอกว่าผิดหวังก็เลิกไปเฉย ๆ เท่านั้น ความลึกลับสงสัยอย่างนั้นเกิด ขึ้นมา มัจฉาทิฐิก็เกิดขึ้นมาพร้อมกัน เมื่อมัจฉาทิฐิเกิดขึ้นมาพร้อมแล้วก็วุ่นวาย ปล่อยการงานนั้นทิ้งไปก็

ได้ เพราะฉะนั้น เราจึงต้องรู้จักว่า จะกำหนดอย่างไร จะกระทำอย่างไร จะให้มีความรู้อย่างไรจึงจะถูกต้อง อย่างนั้นเสียก่อน

เพราะว่าจิตของผู้ปฏิบัติเห็นแก่ตัวมาก เช่นว่า อารมณ์อันใดที่เราชอบใจ อารมณ์เช่นนั้นเราก็ชอบ อารมณ์เช่นใดที่ไม่ชอบใจ อารมณ์เช่นนั้นเราก็ไม่ชอบ เป็นอยู่อย่างนี้ จิตของปุถุชนเราก็เป็นอยู่อย่างนี้ ดังนั้น มันจึงลงความถูกต้องไม่ได้ เมื่อลงความถูกต้องไม่ได้ ก็ไม่เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น นักปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลายนั้น ท่านจึงให้มีสติอยู่ รู้ อยู่ เห็น อยู่ เสมอ เมื่อเรามีสติอยู่ รู้ อยู่ ก็เห็นจิตของเรา เมื่อเห็นจิตของเรา ก็รู้ว่าจิตของเราไปยึดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง อารมณ์ที่ไม่ชอบใจบ้าง เข้ามาสู่จิตของตน เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เป็นสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นมาตามใจของเรา สิ่งที่ชอบเราก็เอา สิ่งที่ไม่ชอบเราก็ไม่เอาเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นตัวสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ เพราะว่า จะมีความสุขอย่างเดียวนั้นไม่มี จะมีความสุขทุกอย่างอย่างเดียวนั้นไม่มี ในโลกนี้มันมีสุขทุกข์ปะปนกันไปตลอดทาง เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จำเป็นที่สุดที่มนุษย์เราในโลกนี้ จะต้องรู้จักความสุขความทุกข์อันนี้ตามความเป็นจริง เมื่อเราไม่รู้จักความสุขความทุกข์อันนี้ตามความเป็นจริงแล้ว เราก็มีความเห็นผิดอยู่เรื่อยไปเท่านั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้ทำความรู้จักมันว่า อารมณ์ทั้งสองประการนี้ เป็นข้าศึกแก่เราเสมอไป เรายังไม่รู้จักมันเมื่อไร เราก็ยังไม่พ้นทุกข์อยู่ตรงนั้น ดังนั้น เราจึงต้องปฏิบัติให้เป็นสัมมาปฏิบัติ ตามแบบของพระพุทธเจ้า เช่นว่า ศิลคือ ความรักษากายวาจาให้เรียบร้อยไม่มีโทษ สมาธิความตั้งใจมั่น ปัญญาความรู้ในกองสังขารเหล่านี้ เป็นต้น

กลุ่มที่ทำกรรมฐานนี้ บางกลุ่มก็เห็นว่าศีลไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ สมาธิไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่เฉยๆ ทำให้มีสติอยู่แล้วก็พอ เท่านั้นก็ดีเหมือนกันแต่ไม่ตีแบบของพระพุทธเจ้า เช่น แมวมันก็มีสติเหมือนกัน แพะแกะมันก็มีสติเหมือนกัน แต่ว่าเป็นมิจฉา ไม่เป็นสัมมาสติ เราจะไปถือเอาเช่นนั้นได้ อยู่ แต่มันไม่ถูกทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนานี้ถือว่า ให้มีสติอยู่รู้ อยู่ ก็คือ ให้รู้ความผิด ความถูกนั่นเอง เมื่อรู้จักความถูกและความผิดก็ให้ลงมือปฏิบัติ คือ ละความชั่วนั้น ประพฤติความดีทั้งหลายให้เกิดขึ้นเท่านั้น ดังนั้นสติในทางพระพุทธศาสนานี้ เมื่อหากว่าใครมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่แล้ว การกระทำความชั่วทั้งหลาย เรารู้แล้ว เราก็ละ เมื่อละแล้ว ก็ารู้สึกว่าความชั่วมันหายไป ความดีเกิดขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น การรักษาศีลก็คือ การรักษากายของเราไม่ให้เกิดโทษ ไม่ให้เกิดความชั่วขึ้นมา ให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา แก่เพื่อนมนุษย์ สัตว์เดียรัจฉานด้วยกัน นี้ถูกแล้ว

ได้ทำสมาธิวันนี้ก็เพื่ออยากจะทำให้รู้ว่า จิตของเรานี้ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดีนั่นเอง ในสัมมาทิฐิ นั่นเอง ให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว เช่นยกอานาปานสติขึ้นเป็นกรรมฐาน หรือให้จิตของเราติดตามลม

หายใจเข้าออกอยู่สม่ำเสมอ จินตใจของเรามีสติอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ มีความรู้ที่อยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ฝึกจิตของเราที่มีความสงบอยู่นี้ ให้พิจารณาอวัยวะร่างกายนี้ อวัยวะทั้งหลายนี้เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์สัตว์เราติดอยู่ ไม่รู้ตามความเป็นจริง รู้ตามความจริงนั่นคืออะไร? คือความทุกข์ที่ต้องนั่นเอง ที่ท่านตรัสไว้ว่า อวัยวะทั้งหลายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำไมมันถึงไม่เที่ยง เพราะว่ามันเป็นทุกข์ ทำไมมันถึงเป็นทุกข์ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นอนัตตานั้นเอง ความไม่เที่ยงของร่างกายนั้นเป็นอย่างไร? เราจะเห็นได้ง่ายๆที่ว่า เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ ซึ่งมันมีอยู่ในสกลร่างกายของเรานี้ มันเปลี่ยนไป ๆ ๆ ไม่คงที่ มันเป็นไปตามสภาวะของมันอย่างนี้ มันไม่ได้อยู่ใต้บังคับบัญชาของใคร มันอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ดังนั้น ความยึดมั่นถือมั่นของมนุษย์ทั้งหลายไม่ยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่ยากให้มีความเปลี่ยนแปลง เกิดมาเป็นหนุ่มก็ให้เป็นหนุ่มอยู่อย่างนั้น ไม่ให้แก่แก่ชรา อยากให้มันเที่ยงก็เที่ยงไม่ได้ เพราะอันนั้นไม่ได้เป็นอย่างนั้น มันจึงเป็นทุกข์ ดังนั้นท่านจึงสอนให้รู้ว่า อันนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ตามเป็นจริง แต่มนุษย์เราทั้งหลายนั้นไม่รู้ตามความเป็นจริง ดังนั้น ร่างกายอวัยวะอันนี้มันเสื่อมโทรมไปจึงเป็นทุกข์ เพราะวาสภาวะของสังขารร่างกายนี้ มันอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงทั้งนั้น เป็นหนุ่มสาว ตาแก่มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น จะให้หนุ่มอยู่อย่างเดียวก็นั่นไม่ได้ จะให้แก่อย่างเดียวก็นั่นไม่ได้ เหมือนกับลมหายใจเข้าออก จะให้ออกอย่างเดียวก็นั่นไม่ได้ จะให้เข้าอย่างเดียวก็นั่นไม่ได้ จำเป็นจะต้องให้เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ ท่านจึงเรียกความเป็นอยู่ของสังขาร ฉะนั้นมนุษย์เราทั้งหลาย จะไปยึดว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาอยู่อย่างแน่นอนไม่ได้ ได้แต่เพียงของสมมุติว่าเรา ว่าของเราเท่านั้น แม้เราจะแต่งงานเป็นคู่เป็นเมียอย่างนี้ก็ตาม ทุก ๆ คน ทุกชั้น ทุกภูมิ ก็ต้องเป็นอยู่อย่างนี้ ท่านจึงเรียกว่ามีสภาวะเสมอกัน แก่สังขารทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเรามาพิจารณาสรีระร่างกายของเราแล้ว ก็เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างนั้น ส่วนที่มันเคลื่อนไหวอยู่ในสกลร่างกายอยู่ อันนั้นก็เรียกว่าธาตุดิน สิ่งที่เหลวเป็นน้ำ ท่านก็เรียกว่าธาตุน้ำ สิ่งที่มีมันอบอุ่น ท่านก็เรียกว่าธาตุไฟ สิ่งที่พัดขึ้นเบื้องบนลงเบื้องต่ำในร่างกาย ท่านก็เรียกว่าธาตุลม สี่ธาตุนี้ประกอบกันเข้าก็สมมุติว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ความจริงแล้ว หาสัตว์ หาบุคคลตามเป็นจริงไม่มี เมื่อเราได้พิจารณาเช่นนี้ ด้วยกรรมฐานของเราแล้ว จิตใจจะมีความสงบ ไม่วุ่นวาย เพราะเห็นตามเป็นจริงของสังขารอันนั้น ใครจะดีใจกับมัน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ใครจะเสียใจกับมัน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ดังนั้นทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนว่า อย่าไปเข้าใจว่า เป็นด้วยความจริง ให้รู้เพียงว่าตัวเราเป็นเพียงสมมุติ เป็นของเราเพียงสมมุติเท่านั้น ถ้าเราเห็นเช่นนั้น ก็เลสทั้งหลายที่มันมีอยู่นั้นก็จะบรรเทา บรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงไหล ความพอใจความรักของตัวเองลงได้ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายที่มาประพาศปฏิบัติ

วันนี้ ให้ทำความสงบแล้วพิจารณาให้ถูกต้อง วันนี้ก็ได้ฝึกกรรมฐาน และแสดงธรรมะให้ฟังพอสมควรแล้ว