

จิตภาวนา...

...หนทางสู่ความสงบเย็นใจ

พระธรรมเทศนา

ของ

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
ที่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
วันจันทร์ที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๓๑

คณะศิษย์จัดพิมพ์ถวายท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

ระลึกถึงพระคุณของท่านอาจารย์

วันจันทร์ที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๓๑ ท่านอาจารย์พระมหาบัว
ญาณสัมปันโน ได้กรุณาไปเยี่ยมโรงพยาบาลธรรมศาสตร์
ศูนย์รังสิต และได้แสดงธรรมเทศนาด้วยเมตตาจิตอย่างสูง
นับเป็นศิริมงคล เป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงานและลูกศิษย์
ของท่านเป็นอย่างมาก ศิษย์ทุก ๆ คนน้อมรำลึกถึงพระคุณ
ของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง



จิตภาวนา...

...หนทางสู่ความสงบเย็นใจ

วันนี้ได้มีโอกาสมาเยี่ยมท่านทั้งหลายที่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ และไปเยี่ยมตามห้องต่าง ๆ เพื่อความสวัสดิมงคล แก่ทั้งผู้ป่วย หมอ ตลอดจนทั้งพยาบาลทั้งหลาย และเป็นโอกาสอันที่จะได้พบธรรมะ ให้บรรดาชาวพุทธเราทั้งหลายฟัง

บัดนี้ จะได้พบธรรมะให้พี่น้องทั้งหลายได้ทราบโดยทั่วกันตามโอกาสอำนวย เพราะเรื่องของศาสนธรรม เป็นเรื่องสำคัญมากต่อจิตใจของเราแต่ละท่านที่เป็นชาวพุทธ หากได้นำมาประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนธรรมที่เป็นธรรมะรับรอง เพื่อความราบรื่น ดั่งลม ทุกชั้นทุกตอนแล้ว จิตใจของเรา ก็เท่ากับคนไข้ที่ได้รับการรักษาจากหมอ จากหูกยาทั้งหลาย นับวันที่จะมีความสงบลงโดยลำดับ และหายเป็นปกติได้ ถ้าไม่ใช่โรคสุดวิสัย เรื่องใจก็เหมือนกัน วันนี้ก้าวเข้ามาสู่โรงพยาบาลนี้ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นความสะอาด สวยงาม ราบรื่นชื่นใจทุกอย่าง เป็นความสะอาดดีมาก น่าอยู่ น่าเดิน

นำไป นำมา นำดู นำชม จิตใจของเรา หากได้รับการบำรุงรักษา เพื่อความสะอาดสวยงามดังสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่โล่งโล่ง เบิกบาน ทรงไว้ซึ่งความสุขเย็นใจต่อเจ้าของ

การที่จะชำระจิตใจของเราให้มีความสะอาดสวยงามเช่นภายนอกนั้นจำเป็นต้องอาศัยหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงดำเนิน และชะล้างจิตใจของสัตว์โลกมานานแสนนาน และได้ผลเป็นที่พอพระทัยมานานแล้ว ถ้าได้นำธรรมะนี้เข้ามาสู่จิตใจเรา พิสูจน์กับใจของเรา ที่มียาพิษฝังอยู่ภายใน ซึ่งสร้างความสกปรกโสมมตลอดเวลานั้น ให้รู้เหตุรู้ผลพอประมาณ และกำจัดปิดปากกันไปโดยลำดับลำดา ในวันหนึ่งคืนหนึ่ง ผลที่ได้รับเราก็จะเย็นใจ นับแต่ขณะที่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงหลับ วันนี้เราได้ทုံมเทจิตใจ คือความคิดปรุงในแง่ต่าง ๆ ไปในทางใดบ้าง เป็นในทางลบหรือทางบวก ทางลบก็คือ สร้างความยุ่งเหยิง วุ่นวายให้แก่ตัวเอง และแสดงออกด้วยทางความเสื่อมเสีย นำผลเป็นทุกข์เข้าสู่ตนเอง นี้เรียกว่าจิตใจของเราไม่ได้รับการเหลียวแล ปล่อยให้สิ่งรกรุงรังเกิดขึ้นภายในจิตใจ และสร้างผลของตัว ให้เป็นทุกข์เดือดร้อนแก่เราอยู่ตลอดเวลา ย่อมจะทำความทุกข์ให้แก่เราอยู่เรื่อยไป วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เราทုံมเทจิตใจไปกับสิ่งเหล่านี้มากมาย เวลาคิดในแง่ธรรมดาธรรม ซึ่งเป็นสิ่งกำจัดปิดปากแก้ไขกันมีน้อย อย่างนี้ผลก็ไม่ทันกัน ด้วยเหตุนี้โลกของเราจึงรุ่มร้อนทั่วหน้ากัน เฉพาะอย่างยิ่งในตัวเรา วันหนึ่ง ๆ ที่จะได้ทรงความสุข สงบ เย็นใจ เพียงก็นาที เราไม่ต้องพูดถึง ๑ ชั่วโมงและเพียงนาทีเท่านั้นก็ทั้งยก โลกจึงได้บันว่าเป็นทุกข์กัน เพราะมีแต่การตั้งสมความไม่ดีด้วยความคิดต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในทางด้านจิตใจ โดยปราศจากสติปัญญาทางด้านธรรมะเข้ากำจัดปิดปากพอให้มีความสงบร่มเย็นบ้าง วันหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยมี นี้แหละผลที่ฟังได้รับ จึงมักเป็นความทุกข์อยู่เสมอ เฉพาะตัวของเราวันหนึ่ง ๆ ถ้าได้ตรวจดูตัว ด้วยความคิดอ่านไตร่ตรองอย่างนี้บ้าง และทดสอบด้วยอรรถด้วยธรรม

ธรรมคืออะไร คือสติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ในการเคลื่อนไหวไปมาว่า
วันนี้

เราทำอะไร การทำอะไร หรือการไปการมา ความเคลื่อนไหวของเรานั้น เคลื่อนไหวไปในทาง
ใดบ้างเป็นไปในทางถูกหรือทางผิด ที่จะนำผลเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มาให้เรา เพราะเราเป็น
ผู้รับผิดชอบเรา หากเราได้ใช้ความพินิจพิจารณาอยู่ด้วยสติ ตรีกตรองด้วยปัญญาอยู่แล้ว เราจะต้อง
หักห้ามสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งจิตอยากจะทำอยู่ตลอดมานั้น ให้เบาบางลงไปได้ หรือให้หยุดได้ในสิ่ง
ที่เห็นว่าไม่ควรนั้นเราก็ไม่ทำ และหักห้ามด้วยอรรถด้วยธรรม เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็มีความสุข

เฉพาะอย่างยิ่งที่โลกชาวพุทธเราไม่ค่อยจะเข้าใจกัน ก็คือทางด้าน “จิตภาวนา” นี้เป็นเรื่อง
สำคัญมาก เพราะการอบรมภาวนานี้ให้ผลเป็นที่พึงใจ แต่เราไม่ได้ทำกันเป็นส่วนมาก ทุ่มเทศความคิด
ความอ่านไปทางอื่นเสีย และเมื่อคิดไปแล้ว เราก็ไม่คำนึงถึงความคิดนั้น ว่าเป็นความคิดที่ผิดหรือถูก
ประการใด เพราะฉะนั้นความคิดนั้น จึงสร้างความทุกข์ให้แก่เราเรื่อย ๆ ไป “จิตภาวนา” คือการ
อบรม

จิตใจให้มีความสงบร่มเย็น ระงับดับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ทั้งหลายเสีย น้อมจิตเข้ามาสู่ความคิด
ความปรุ้งที่เป็นอรรถเป็นธรรม ซึ่งจะนำความสงบสุข ร่มเย็นแก่ตนเข้ามาสู่ตนบ้าง วันหนึ่งๆ อย่าง
น้อย

เราทำจิตภาวนาได้เพียง ๒๐ นาที เป็นอย่างน้อยก็ยังมี วิธีการที่จะทำจิตให้มีความสงบนั้น ท่านมี
หลักเกณฑ์ ไม่ใช่คิดไปตามอำเภอใจแล้วก็จะเกิดความสงบสุขขึ้นมา นับเป็นวิถีทางของฝ่ายอธรรม ซึ่ง
เคยสร้างตัวเองบนหัวใจเรา และนำทุกข์มาให้เราอยู่ตลอดมา ไม่ใช่เป็นทางให้มีความสงบร่มเย็น การที่
จะทำให้สงบร่มเย็นตามวิถีทางแห่งธรรม ที่ท่านทรงสั่งสอนไว้ ท่านสอนให้

๑. มีสติในขณะที่ทำจิตให้สงบจากงาน คือ ความคิด ความปรุ้งทั้งหลาย

๒. คำบริกรรมคำใดที่เหมาะสมกับจริตจิตใจของตน เช่น อาณาปานสติ การกำหนดลมหายใจ
เข้า หายใจออก ด้วยความมีสติอยู่กับลมที่สัมผัส จะสัมผัสส่วนใดมาก เช่น ดั่งจุมูก เป็นต้น เรา
พึงกำหนดให้รู้ลมอยู่ที่สัมผัสในดั่งจุมูกนั้น ด้วยความมีสติโดยสม่ำเสมอ ไม่ให้คิดปรุ้งไปในทางใด
ในขณะที่ทำจิตภาวนานั้น ประหนึ่งว่าโลกนี้ ไม่มีกิจการงาน หรือไม่มีสิ่งใดเลย มีเฉพาะอาณาปาน
สติของเราก็ไม่มีเวลาหรือไม่มีโอกาสที่จะเล็ดลอด ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก และสร้างความทุกข์มา
ให้เราเหมือนแต่ก่อนที่เราไม่ทำการระมัดระวัง ดังที่เราทำจิตภาวนาอาณาปานสติอยู่เวลานี้

จิตมีสติเป็นเครื่องกำกับรักษา ให้ทำงานของตนคือ อาณาปานสติ เป็นต้น หรือ พุทโธ คำใดก็ตาม ธรรมโม สังโฆ แล้วแต่จิตใจชอบ ให้มีสติอยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ โดยสม่ำเสมอแล้ว จิตของเรา

จะมีความรู้เด่น อยู่กับจุดนั้น คือ คำว่า “พุทโธ” ก็ดี อาณาปานสติก็ดี คือที่ยึดของใจ ได้แก่ ความรู้

ความรู้นี้แหละท่านเรียกว่า “ใจ” หรือเรียกว่า “จิต” ความรู้นี้ถ้าไม่มีสิ่งเกาะ ไม่มีสิ่งยึด ก็ไม่ทราบ ว่าความรู้ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหนเป็นอย่างไรบ้าง จึงต้องอาศัยอารมณ์คือ อาณาปานสติ หรือ พุทโธ คำใดคำหนึ่งเข้ามาเป็นเครื่องกำกับจิต ให้จิตรู้อยู่กับคำว่า พุทโธ หรือให้จิตรู้อยู่กับลมที่สัมผัสเข้า สัมผัสออกสัมผัสที่อยู่ที่ตั้งงมูกนั้นสืบต่อกัน ความรู้นั้นจะรวมตัวกันเข้ามาสู่จุดนั้น เมื่อความรู้รวมตัว เข้ามาสู่จุดที่เราต้องการ ซึ่งกำลังทำงานอยู่นั้น ได้แก่ อาณาปานสติ เป็นต้น จิตจะสงบเย็นเข้ามา เย็นเข้ามา แล้วประมวลความรู้ทั้งหลาย ซึ่งเคยสายแต่ไปยังที่ต่าง ๆ เข้าสู่จุดเดียว คือ อาณาปาน สตินั้น แม้ลมจะเคยหายมาแต่ดั้งเดิม ตามปกติของลมก็ตาม เมื่อจิตมีความละเอียดจดจ่ออยู่กับลม โดยถ่ายเดียวเท่านั้น ลมจะค่อยละเอียดเข้ามา ละเอียดเข้ามา ความละเอียดของลมนั้น เป็นอาการ หนึ่งที่จะให้เกิดความสนใจของความรู้ คือ จิตของเรา ให้จดจ่อกับลมนั้น ด้วยความมีสติ แล้วจิตจะ สงบเย็นลงไป ลมก็จะเบาลงไปแผ่วเบาไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นสงบ

คำว่า “อาณาปานสติ” นี้ เป็นธรรมที่พิศดารอยู่มากเหมือนกันหากว่าจะอธิบายไปทุกแง่ ทุกมุม โอกาสเวลาล่าช้าจะไม่พอ จึงขออธิบายเพียงแง่ใดแง่หนึ่ง ที่เป็นหลักเกณฑ์สำหรับท่านผู้ที่สนใจ ในการบำเพ็ญภาวนา จะได้ยึดหลักในกาลต่อไป คือลมหายใจของเรานั้น แล้วละเอียดลงไป จนกระทั่ง ขณะนี้จิตของเรา เราอยู่ในโลกใดอย่างนั้นก็มี คือความรู้ที่สงบลงไปอย่างละเอียด ปราศจากรูป เสียง กลิ่น รส อะไรทั้งนั้น ลมหายใจก็หายเงียบไปหมดในเวลา นั้น ทรงแต่ความรู้อันเด่นชัดนี้ไว้จากการ บำเพ็ญด้วยลม โดยอาศัยลมเป็นเครื่องหนุนจิต เมื่อจิตที่พึ่งตนเองได้แล้ว ลมก็จะหายไปจากความรู้สึก เหลือแต่ความรู้ที่เด่นชัด อยู่ภายในใจ อันเป็นความรู้ที่แปลกประหลาด อัศจรรย์มาก ภายในจิตดวงนั้น

นี่เป็นเรื่องหนึ่งที่จะให้ผู้บำเพ็ญ เกิดความสนใจ ใคร่ที่จะทำภาวนา เพื่อความสงบเย็น แก่ จิตใจของตนยิ่งขึ้น โดยไม่ลดละความเพียร แต่การกล่าวทั้งนี้ กรุณาอย่าได้ยึดเพียงรับทราบไว้เท่านั้น ถ้ายึดจะเป็นสัญญาอารมณ์ แต่ให้เกิดขึ้นกับจิตภาวนาของตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยวิธีการใด ๆ ก็ ตามจะนอกเหนือไปจากวงปัจจุบัน คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยความมีสตินี้ไปไม่ได้ เรา พุคเพียงย่อ ๆ ในจิตภาวนา ที่นี้จิตเมื่อเวลาถึงขั้นที่ละเอียดสุดถึงขนาดนั้นแล้ว ประหนึ่งว่าโลก ทั้งหลายไม่มีเพราะอารมณ์ของจิตนี้ไม่ออกมาสู่โลกที่เคยสัมผัสสัมพันธ์กันมากับ รูป เสียง กลิ่น

ใจฝากเป็นฝากตายได้ ดังเขาขอความเป็นธรรมที่เห็นอยู่ทั่วไป ด้วยเหตุนี้ ถ้าใจของเรามีธรรมครองใจ ใจของเราก็จะเย็น ความโลภก็จะมึนน้อย ความโกรธ ความฉุนเฉียว หงุดหงิด ก็จะมีน้อย ความลุ่มหลงมกมายหาเหตุผลไม่ได้ ราคะตัณหา ความทะเยอทะยาน จนไม่รู้จัก หิริโอตตัปปะเป็นอย่างไร

คือความละเอียดอ่อนบอบ ก็จะมีน้อย ใจมีความละเอียด รู้จักบาป รู้จักบุญ รู้จักกาลอันควรไม่ควร การแสดงออกทุกแง่ทุกมุม จะเป็นไปได้ด้วยความสวยงาม สมกับที่เป็นชาวพุทธ ผู้มีธรรมครองใจ ถ้าปราศจากธรรมเสียเมื่อไร มนุษย์เราจะลดคุณค่าลงตามลำดับ ๆ ไม่ใช่คำว่า “มนุษย์” แล้วจะเหนือโลกไปเสีย

ทุกสิ่งทุกอย่าง มนุษย์ไม่ได้เหนือโลกด้วยความเป็นมนุษย์ แต่เหนือโลกด้วยความเป็นผู้มีศีล มีธรรม มีเมตตาจิต รู้จักบาป รู้จักบุญ รู้จักคุณ รู้จักโทษต่างหาก นิมนุษย์เรชาติที่ตรงนี้ เข็มที่ตรงนี้ และให้ความ

ร่มเย็นแก่ตนและเพื่อนฝูง ตลอดจนสัตว์ทั่ว ๆ ไป จนกระทั่งสัตว์ทั้งหลาย ก็เพราะความมีธรรมในใจ

คนมีความสุข มีความเย็นใจ มีอาหารคือธรรม เครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจเป็นที่พออยู่ พอเป็นพอไป ในอิริยาบถต่าง ๆ มีความสุขเป็นเครื่องเสวยโดยธรรมแล้ว ย่อมจะมีเมตตาจิตต่อเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายได้ ตรงกันข้าม เวลาใดมีแต่ความรุ่มร้อนเต็มอยู่ในหัวอกนี้แล้ว เราจะให้ความเย็นใจแก่ผู้อื่นในสถานใดไม่ได้ เพราะตัวเราเป็นฟืนเป็นไฟ ระบายออกมาช่วงใด มุมใด อากาศใด ล้วนแล้วแต่ความเป็นฟืนเป็นไฟ ทั้งที่ตนเองก็เข้าใจว่าได้ระบายออกซึ่งทุกข์ทั้งหลาย แต่คนอื่นผู้รับความระบายของตน ก็กลายเป็นฟืนเป็นไฟไปตาม ๆ กัน นี่ก็คือความเป็นผู้มีจิตเดือดร้อน เพราะไม่มีธรรมครองใจ ย่อมเป็นเช่นนี้ ผู้มีธรรมครองใจ ย่อมมีความสุขเย็นใจ รู้จักบุญ รู้จักคุณ รู้จักโทษ รู้จักยับยั้งชั่งตวง ในหน้าที่การงาน การเคลื่อนไหวไปมา ทุกสิ่งทุกอย่าง ย่อมจะรู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักลดรู้จักละ รู้จักการประกอบในสิ่งที่ควรประกอบบำเพ็ญ และลดละปล่อยวางในสิ่งไม่ดีทั้งหลาย นี่แหละความเป็นผู้มีธรรมในใจ เป็นผู้มีคุณค่าอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เราทุกคน ยิ่งเป็นชาวพุทธด้วยแล้ว ควรจะสร้างคุณค่าหรือค่านิยมขึ้นภายในตัวของเรา คนอื่นจะเห็นไม่เห็นไม่สำคัญ สำคัญที่เรานั้นมองดูตัวเราอยู่ตลอดเวลา ว่าบกพร่องสิ่งใดบ้างควรจะส่งเสริมสิ่งบกพร่องให้ดียิ่งขึ้น และควรจะกำจัดปิดเป่า สิ่งที่เป็นฟืนเป็นไฟที่เผาอยู่ในหัวใจนั้นออกโดยลำดับ ด้วยอรรถธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะธรรมก็เทียบกับยา เป็นเครื่องกำจัดโรคนั้นเอง โรคถ้ามีอยู่กับคนไข้ และคนไข้ชอบของแสลงด้วยแล้ว หมอก็ไม่มี ยา ก็ไม่มี คนไข้คนนั้น คอยที่จะตายได้ตลอดกาลสถานที่ หาประมาณ หากฎเกณฑ์ไม่ได้ เพราะไม่มีเครื่องยั้งยั้งรับรอง แต่ถ้ามีหมอมียาเป็นเครื่องรักษาอยู่แล้ว คนไข้ก็รู้จักภัย เชื่อหมอ แล้วคนไข้คนนั้นก็มิทางรักษาให้หายได้ ถ้าไม่ใช่ โรคที่สุดิวสัย นี้ก็เหมือนกัน จิตใจของเราเรียกร้องหาความช่วยเหลือ จากเจ้าของ

คือตัวของเรา ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบอยู่ตลอดเวลา เราจะนำสิ่งใดมาช่วยเหลือจิตใจ ซึ่งเรียกร้องหาความปลอดภัย หรือเรียกร้องหาความเป็นธรรมจากเรา เพราะถูกอธรรม คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความผิดพลาด ต่าง ๆ เข้าเหยียบย่ำทำลายอยู่เรื่อยมา เราจะหาธรรมบทใด เราจะหาความดีใด ไปช่วยเหลือจิตใจ ของเราที่เรียกร้องหาเจ้าของอยู่ตลอดเวลา นั่นแล้ว เพราะถูกทรมานอยู่ตลอด ทำให้ว่าทรมาน ก็ความคิดความปรุง ตลอดความผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากเรา ที่ไม่มีสติธรรม ไม่มีปัญญาธรรมเป็นเครื่องกำกับรักษานั้นแหละ ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ จึงเป็นภัยแก่ตัวเราเอง ความโลภเกิดขึ้นก็ไม่วู้จักประมาณทำลายเจ้าของจนฉิบหายป่นปี้ แล้วยังสร้างความหวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่า จะร่ำรวย จะดิบจะดี จะเป็นเศรษฐี กระจุกกระจิก ครองฟ้าครองแผ่นดิน ไปโดยทุกข์ตามบีบคั้นอยู่ทุกขณะ เพราะความยาก ความทะเลาะ ทะยานนั้น โดยไม่มีความยับยั้งชั่งตวงอันใดเลย นี่ก็เหยียบย่ำอยู่ตลอดเวลา เราจะหาอะไรมาเป็นเครื่องกำจัด ยับยั้งรังตัวให้พอดี ไม่กระวนกระวาย เพราะความอยากนุกดากไป

ฉะนั้นเราต้องสร้างความรู้จักประมาณไว้ ว่าโลกนี้ ความอยากมีอยู่กับทุกคน แต่ความอยากที่ผาดโผน โลดเต้น ความอยากที่เป็นฟินเป็นไฟนั้น ปราชญ์ทั้งหลายไม่นิยมกัน ปราชญ์ทั้งหลายเกลียดชกด้วยกัน เพราะความอยากประเภทนี้เคยสร้างไฟสร้างไฟเผาโลก ให้ฉิบหายป่นปี้มามากต่อมากแล้ว อย่าให้ชาวพุทธของเราไปถูกความโลภ อันไม่วู้จักประมาณนี้ มาเหยียบย่ำทำลายจนกระทั่งถึงวันตาย ยังไม่เห็นโทษของมันเลย ให้เห็นโทษของมันด้วยความรู้จักประมาณ อันใดก็ตามถ้ามีความรู้จักประมาณเข้าไปเป็นเครื่องยับยั้งชั่งตวงแล้ว ย่อมจะมีการยับยั้งตัวได้ ไม่ผาดโผนโลดเต้น และเป็นอาหารของอธรรมไปอย่างป่นปี้โดยไม่วู้สึกตัว ความโกรธก็จะไม่รุนแรง ถ้าเป็นผู้มีธรรม ก็จะมี ความยับยั้งชั่งใจได้เพราะความโกรธก็เคยสร้างไฟสร้างไฟเผาโลกเผาสงสารมามากต่อมากแล้ว เราอย่าเข้าใจว่าเขาเผาบ้านเผาเมือง เผาวัตถุสิ่งของป่นปี้ไปจากอะไร อันไฟนั้นเป็นผลอันหนึ่ง ไปจากไฟกิเลสภายในใจคือ ไฟโทสะ ไฟคิดประทุษร้าย ไฟเคียดไฟแค้น ไฟโกรธอย่างแรงกล้าอันนั้นแหละ เป็นไฟไฟ แสดงตัวออกไปเผาบ้านเผาเรือนคนอื่น ให้ป่นปี้ไปหมด นี่ก็เคยทำลายโลกมานานแสนนานแล้ว อย่าได้ทำลายจิตใจชาวพุทธเราจนถึงกับไม่ได้สติตั้งเลย ไม่สมกับภูมิแห่งการเป็นลูกศิษย์ตถาคต จงนำธรรมเข้า มาร์กษาดน ความโกรธกับความเมตตา ความให้อภัยเป็นของคู่เคียงกัน เมื่อโกรธขึ้นมาก ๆ เราก็ให้พิจารณาว่าความโกรธนี้เป็นอย่างไร เวลาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เรามีความสบายไหม ตั้งแต่ ก่อนที่ความโกรธยังไม่เกิด เรานั่งอยู่ก็สงบ เดินอยู่ก็สบาย นอนอยู่ก็หลับสนิท แต่เวลาความโกรธเกิดขึ้นอย่างรุนแรงเป็นอย่างไรบ้าง นั่งก้นไม่ติดพื้น ยืนคอยแต่จะหกล้ม ทรงตัวไว้ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะจิตใจไม่เป็นตัวของตัว มีแต่ไฟเผาไหม้อยู่ตลอดเวลา หากความสุข ความสงบ สบาย ไม่ได้เลย แล้วเรายังจะนำไฟนี้ไปเผาคนอื่น ให้เขาเป็นอย่างเรานี้อยู่หรือ

เมื่อเห็นว่าไฟเป็นของไม่ดีแล้ว เราก็ต้องดับที่เราีก่อน ดับไฟของเราเป็นอย่างไร ให้อุที่ตัวโอรชนี่ อย่าไปดูคนที่เราโกรธ อย่าไปดูสิ่งที่เราโกรธ ถ้าไปดูคนที่เราโกรธ จะเหมือนกับไฟเพิ่มเชื้อ จะลุกลามขึ้นไปเป็นลำดับ หากที่อยู่ไม่ได้ สุดท้ายก็จะเผาไหม้เป็นเก้าถ่านไปหมด เมื่อย้อนเข้ามาดูตัวของเราที่โกรธอยู่นั้นะ เป็นอย่างไรบ้าง เวลาที่เราจะได้ขึ้นสวรรค์วิมานไปถึงพรหมโลก นิพพานด้วยความโกรธนี้ไหม เราถึงได้พอใจโกรธเอานักหนา เวลาที่เราสุขหรือเราทุกข์ ผลที่เกิดขึ้นกับเราเวลานี้เป็นอย่างไรบ้าง ให้เราดูความโกรธของเราที่กำลังเป็นฟืนเป็นไฟอยู่นี้ เมื่อเราดูตัวโอรชของเราที่เป็นฟืนเป็นไฟอยู่ประจักษ์ใจนี้ ด้วยความมีสติ ด้วยความพินิจพิจารณา ด้วยความเห็นตัวของตัว ด้วยความเป็นผู้มีธรรมแห่งความโกรธของตัวเองแล้ว เราจะเห็นโทษของมัน แล้วความโกรธนี้ จะค่อยระงับดับลงไปเป็นลำดับลำดา แล้วไม่กระจายไปสู่คนอื่น ให้ได้รับความฉิบหายไปเช่นกับเราที่ทรงความโกรธอยู่เวลานี้คือกองเพลิงทั้งกองในหัวใจ นี่ถ้าเราได้คิดอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็จะไม่ได้ตั้งหน้าตั้งตมาสร้างบ้านสร้างเรือน สร้างห้องน้ำคร่ำไฟ สร้างส้วมไว้ถ่ายเทในหัวใจของเราและสร้างไฟเผาหัวใจเราอยู่เรื่อยไป เราจะมีสติระงับยับยั้งมันได้โดยไม่ต้องสงสัย เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ เคยระงับดับสิ่งเหล่านี้มามากต่อมากแล้ว ไม่มีใครเกิดพระพุทธเจ้า ในการระงับดับต้นไฟ ความโลภก็ดี

ความโกรธ
ก็ดี ความหลงก็ดี ราคะตัณหาที่เลยเขตประมาณก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เปื้อนเป็นไฟ ที่พระพุทธเจ้า

ทรงระงับดับมันโดยสิ้นเชิง และเห็นทั้งโทษของมัน เห็นทั้งคุณของธรรมที่ระงับดับไฟเหล่านี้ และเห็นคุณค่าของการดับสิ่งที่เปื้อนเป็นไฟทั้งหลายอย่างเต็มหัวใจแล้ว จึงได้นำธรรมะเหล่านี้มาสอนโลก เพื่อสิ่งเหล่านี้บรรเทาเบาบางลงไปจากใจ หากไม่ได้อย่างตลาคคก็ตาม ก็ให้ได้อย่างลูกศิษย์ที่มีครู

ขอสรุปความเลยว่า ใจของเราเรียกว่าร้องหาความสนใจ หากความเหลียวแล หากความอบอุ่น หากความปลอดภัยจากเรา คือสติปัญญานี้เป็นเจ้าของของใจดวงนั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าสังเกตแล้วเราจะทราบ เมื่อเรามีสติปัญญาเป็นธรรมเครื่องรักษาอยู่แล้ว ใจของเราแม้จะโกรธก็จะไม่รุนแรง แม้จะโลกก็จะไม่รุนแรง ยังรู้จักยับยั้งชั่งตวง แม้จะมีราคะตัณหาเหมือนโลกทั่ว ๆ ไปก็ไม่รุนแรง เพราะคนยังไม่สิ้นกิเลส มักจะมีสิ่งเหล่านี้ แต่ให้ระงับดับมันให้อยู่ในความพอดี ตามความจำเป็นที่ละมันยังไม่ได้พึงปฏิบัติต่อมันเหมือนกับไฟของเราที่อยู่ในเตาไฟ ให้รักษาไว้ให้ดีจะอยู่ที่ตรงไหนก็ตาม เช่น ไฟฟ้าไม่ใช่ว่าจะเปิดจ่ายอยู่ทุกแห่งทุกหนโดยไม่ระมัดระวัง ไฟฟ้าก็ทำลายโลกได้เช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีการรักษา มีแต่การใช้แบบไม่มีสติสัง ใช้ด้วยความฟุ้งเพื่อเห่อเหิม โดยถ่ายเดียว ย่อมเป็นอันตรายได้ นี่ไฟกิเลสตัณหาอาสวะ ซึ่งยังคงอยู่ในจิตใจนั้นก็เหมือนกัน เราละยังไม่ได้ก็ยอมรับว่าจะ

ไม่ได้ กัลยาชนก็มีเยอะ ลูกศิษย์ตถาคต มีอุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ สามเณร ผู้สิ้นกิเลสก็มี ผู้ไม่สิ้นกิเลสก็มี ผู้ยังไม่สิ้นก็พยายามรักษาให้อยู่ในความพอดีพอดี อย่าให้เกินเหตุเกินผล เหมือนกับรักษาไฟไว้ทำประโยชน์ ไฟย้อมจะอำนวยการประโยชน์ให้แก่เรา นี่ก็เหมือนกัน ราคะตัณหาที่ท่านเรียกว่ากามคุณ ย่อม มีอยู่กับโลก ถ้าเรารู้จักระมีตระกูลรักษา สามภรรยายู่ด้วยกันก็เป็นสุข มีความอบอุ่นต่อกัน นี่ก็เป็นคุณอันหนึ่งของผู้มีราคะตัณหา ซึ่งละยังไม่ได้ แล้วรักษามันไว้ด้วยดี มีคุณต่อเรา หัวก็รักเมีย เมียก็รักหัวรักลูกรักเต้า รักใครต่อใครก็รักด้วยความเป็นธรรมชาติ เห็นอกเห็นใจ ซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นสามีก็เอ็นใจ ภรรยาที่เอ็นใจ นอนตาก็หลับสนิท ไม่ได้ระแวงแคลงใจว่าสามี จะเป็นอย่างนั้น ภรรยาจะเป็นอย่างนี้ เพราะความล้นฝั่ง ความล้นฝั่งนั้นไม่ใช่หลักการของมนุษย์ผู้มี ศีลธรรม และเฉพาะอย่างยิ่งคือชาวพุทธเราจะนำมาให้ โกลีลชิตติดพันสังหารตน จะเป็นความเสียหายอย่างมากทีเดียว นอกจากนั้นกัลบุตรสุดท้ายภายหลัง จะยึดถือแต่สิ่งไม่ดีนี้ ไปใช้เผาบ้านเผาเมือง ไปที่ไหนมีแต่เรื่องความฟุ้งเพื่อเห่อเหิม มีแต่ความ คึกคะนอง ความสวยงามด้วยศีลธรรมไม่ปรากฏเลย ก็เท่ากับโลกของสัตว์มนุษย์เราที่ตกนรกทั้งเป็นนั่นเอง ไม่ผิดอะไรกับสัตว์ที่เดินดินอยู่ตามถนนหนทางมนุษย์เราจะหาคำมาจากไหนเมื่อศีลธรรมไม่มีแล้ว

ศีลธรรมต้องมีครองใจ คนเราจึงจะมีคุณค่า เราต้องนำธรรมนี้มาปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือจิตภาวนา ให้มาส่องดูใจของเราเสียบ้าง วันหนึ่งคือหนึ่งอย่างน้อย ๒๐ นาทีก็ยังดี มันก็คึกคะนอง อะไรนักหนา ตั้งแต่โรคในกาย ยังมีเวลาสงบได้ ส่วนโรคหัวใจเรา โรคกิเลส ตัณหาราคะ ความฟุ้งเพื่อเห่อเหิม คึกคะนองนี้ ทำไมจึงไม่สงบระงับสักที ให้ดูตัวนี้แล้วใจจะสงบลงโดยลำดับลำดับ จนกระทั่ง

มีความสะดวกสบาย ใจเย็นสบาย นี่คือธรรมเป็นเครื่องรักษา นอกจากนั้นแล้วเรายังพยายามกำจัด มันลงไป ๆ เช่นผู้ปฏิบัติท่าน ดังพระอรรถกัมมฐาน เราพูดให้เห็นเด่นชัด ก็ท่านเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์โดยถ่ายเดียวนั่นแล เป็นผู้ที่จะพิชิตจะเหวี่ยงกับสิ่งเหล่านี้อย่างเต็มที่เต็มฐาน เรียกว่า ชีวิต

จิตใจมอบไว้กับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และตายในสนามรบ คือการฆ่ากิเลสโดยถ่ายเดียว เท่านั้น จนได้ชัยชนะมาครองหัวใจ แล้วก็นำธรรมที่สงบหรือความสุขร่มเย็นที่สุด ภายในหัวใจที่เต็มไปด้วยอรรถด้วยธรรม กิเลสไม่มีเลยแม้แต่เม็ดทรายนั้นแลมาสั่งสอนโลก โลกก็ได้รับความร่มเย็น เพราะตัวเองเป็น นำธรรมออกสอนคนอื่น คนอื่นก็เป็น ตัวเองเป็นสุข นำธรรมออกสอนคนอื่น ๆ ก็สุข ใจของตนมีฤทธิ์มีเดช กิเลสมันจะไม่กลัวอย่างไร ใจที่มีฤทธิ์มีเดช มีอำนาจ วาสนา ครองตนด้วยอรรถด้วยธรรม แล้วกิเลสก็ยอมกลัว ความโลภก็กลัว ความโกรธก็กลัว ความหลงก็กลัว ราคะ

ค้นหาที่กลัว สุดท้ายก็มาได้แหลกหมด ไม่มีเหลือภายในจิตใจ ใจดวงนั้นโล่ง ไม่มีอะไรเสมอเหมือนในโลกนี้นั้นแล ท่านว่า “นิพพาน ปรหม์ สุข” ว่านิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ก็คือใจของผู้สิ้นกิเลสแล้วนั้นและเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขใดเข้าแทรกแซง ไม่มีสุขใดเข้าเป็นคู่แข่ง ไม่มีสุขใดเสมอเหมือนสุขที่พ้นจากกิเลส นั้นเลย นี่คือผลแห่งศาสนธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสอนโลกมานานแสนนาน ได้ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว

เวลานี้เป็นอย่างไร ใครเป็นผู้ครองธรรม ที่จะทรงความดีงาม สงบร่มเย็นไว้ประดับบ้านเมือง บ้านเรือนของเรา กุลบุตรสุดท้ายภายหลังจะได้ยึดเป็นคติ ตัวอย่างอันดีงามจากบิดามารดา ซึ่งเป็นผู้ครองอรรถครองธรรม ถ้าไม่ใช่เราเป็นผู้ดำเนิน เป็นผู้พาเดินจะเป็นใครไป ถ้าเราเป็นผู้ครองใจของเราด้วยธรรม เราจะมี ความสงบร่มเย็นเฉพาะอย่างยิ่งเวลานี้ พวกเราจะค้นหา กำริบเลิบบ้านเต็มเมือง เต็มที่หลับนอน เรายังไม่ทราบอยู่หรือว่า นี่คือไฟเผาไหม้ ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ไม่ละเว้นเลย ถ้าไม่มีธรรมภายในจิตใจเป็นเครื่องระงับยับยั้ง ให้รู้จักประมาณความพอดีพองามแล้ว โลกนี้จะฉิบหาย เป็นพื้นเป็นไฟไปโดยไม่ต้องสงสัย กรุณาท่านทั้งหลายได้นำไปพิจารณา

การกล่าวทั้งนี้ไม่ได้ตำหนิโลก ตำหนิสังสาร คือตำหนิสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อจิตใจของเรา ซึ่งไม่รู้จักประมาณกับสิ่งเกี่ยวข้องทั้งหลายที่นำมาใช้โดยไม่รู้จักประมาณ จนสังหารตนให้ฉิบหายป่นไป จึงควรรู้จักประมาณ ถ้าสิ่งใดเห็นว่าเป็นภัยแก่เด็กเล็กทั้งหลายแล้ว ก็ให้พึงระมัดระวัง เพราะเด็กมัน ไม่ผิดอะไรกับสัตว์ มองเห็นอะไร คว้ามับ ๆ และอย่างเด็กเล็กจริง ๆ คว้ามับเข้าปาก คว้ามับเข้าปาก นี่คว้ามับเข้าไปเผาตัวเอง เผาตัวเอง และเด็กกำลังต้องการอยากรู้อยากเห็นทุกสิ่งทุกอย่างหา หู จมูก ลิ้น กายของเด็ก พร้อมจะรับทราบตลอดเวลา ที่จะศึกษาจากสิ่งที่สัมผัสสัมพันธ์จากผู้ใกล้ชิดกับตน ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ใกล้ชิด ตลอดจนถึงโรงเรียน ถ้าต่างคนต่างหาสิ่งที่สังหาร บำรุง บำเรอ ที่ตนเข้าใจว่าเป็นสิ่งบำรุงบำเรอ แต่ไม่รู้ว่าเป็นสิ่งที่สังหารตนตลอดทั้งครอบครัว ลูกเด็กเล็กแดงแล้วนั้นแล เด็กจะได้รับความฉิบหาย เรียนมากเท่าไรก็ไม่สำคัญ สำคัญว่าสิ่งที่ดึงดูดต่อความลุ่มจมนั้น มันมีอำนาจมากกว่าการศึกษาเล่าเรียน กว่าวิชาที่นำมาแก้ไขตัดแปลง เพราะเราเรียนแล้ว ยังทะเลาะทะเลาะ เย่อหยิ่งจองหอง ว่าตนมีความรู้ มีความฉลาด ว่าตนเป็นปัญญาชน แต่เป็นปัญญาชนที่ชนณะ ๆ เราไม่ได้คิด ในแง่นี้ ถ้าไม่มีธรรมเป็นเครื่องกำจัดการรักษา เป็นเครื่องปกครองใจแล้ว คนเราจะหาความสงบสุขร่มเย็นจะหาคุณค่าไม่ได้ นอกจากคำเสกสรรปั้นขอ ว่าดี ๆ เท่านั้น ตัวคนเป็นเหมือนกับเปรต เหมือนกับนรกจึงขอให้พี่น้องทั้งหลายนำธรรมะของพระพุทธเจ้า เข้าไปส่องกำจัดปิดเป่า สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่กับหัวใจของทุกคนนั้นแล ให้ออกไปโดยลำดับ ทำอะไรก็ขอให้ทำอย่างมีเหตุมีผล มีแบบมีฉบับ เป็นเครื่องดำเนิน จะเป็นความดี เป็นศิริมงคลต่อตนเอง และลูกเต้าหลานเหลนสืบไป อย่าทำด้วยความอยากความทะเยอทะยาน ซึ่งเป็นนิสัยเคยชินมาแล้ว

จากอำนาจของฝ่ายต่ำ มันเคยเป็นมาแล้ว สิ่งเหล่านี้เคยทำให้โลกเจริญรุ่งเรือง ได้รับความสงบร่มเย็นพอที่จะนอนใจกับมันได้อย่างไรบ้าง ไม่เคยเห็นมีเลยเพราะฉะนั้นธรรมจึงต้องมีเป็นเครื่องกำจัดเป็นคู่เคียงกัน เช่นเดียวกับโรคมิ ถ้าไม่มีหอมไม่มียา คนไข้ตายได้ทั้งนั้น เราอย่าเข้าใจว่าโรคเกิดจะไม่ทำให้คนตาย โรคนั้นแลทำให้ตาย ให้ฉิบหายมามากต่อ มากแล้ว สิ่งที่ยังพอบรรเทากันได้ ก็เพราะมีหอมมียาเป็นเครื่องกำจัดรักษาเท่านั้นเอง เช่นอย่าง โรงพยาบาลนี้ ก็เพื่อจะกำจัดสิ่งที่เป็นภัยมนุษย์เรานั้นแหละ หากไม่มีจะเป็นอย่างไร แล้วคนที่ได้รับความสุข ความสบาย จากโรงพยาบาล จากหอม ไปมากสักเท่าไรแล้ว ชีวิตรอดไปมากเท่าไรแล้ว เหล่านี้ไม่ต้องพูดกันมาก เราเคยรู้เห็นมานานก็ฉันทันเหมือนกัน

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ให้มีความสงบร่มเย็น และพ้นจากทุกข์โดยลำดับ ตั้งแต่ทุกข์ส่วนย่อยไปถึงส่วนใหญ่ และพ้นไปโดยสิ้นเชิงมา ได้นานแสนนานแล้ว จึงเป็นธรรมที่ไว้วางใจได้สำหรับชาวพุทธ วันหนึ่งๆ ขอให้มีการอบรมจิตใจของตนบ้างว่า จิตนี้เป็นอย่างไร มันแสดงฤทธิ์แสดงเดชอย่างไร อะไรพาให้มันแสดงอยู่ภายในจิตใจนั้น ที่กลิ้งอยู่เหมือนลูกฟุตบอล หากความสงบเย็นใจไม่ได้เลย เช่นเดียวกับคนที่จะตาย คิ้นทุรนทุราย จิตใจของเรามันคิ้น ก็คิ้นเพราะความทุกข์ทนอยู่ไม่ได้มันก็ต้องคิ้น เมื่อมีธรรมเป็นเครื่องบำบัดรักษาแล้วสงบเย็นใจ ขอให้ท่านทั้งหลายได้นำธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติ ต้องมีความอดความทนบ้างนั่นแหละ จึงชื่อว่า “การปฏิบัติ” จึงเรียกว่า “การต่อสู้”

ถ้าจะแพ้เฉย ๆ เขาไม่เรียกว่า “การต่อสู้” ต้องสู้เสียก่อนควรแพ้ ค่อยแพ้ วันนี้แพ้ วันหลังเอาให้ชนะต่อสู้ไปหลายครั้งหลายหนก็เคยชิน ก็มีความชำนาญชำนาญมากขึ้น แล้วก็ชนะไป

วันนี้ได้พูดถึงเรื่อง “จิตภาวนา” ให้ท่านทั้งหลายฟัง โดยยกขึ้นมาเพียงอาณาปานสติเท่านั้น ก็เห็นจะสมควรแก่เวลา ถ้าจะมากกว่านี้ เวลานี้จะไม่เพียงพอ และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยแล้ว จึงขอให้นำธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้ไปเป็นบาทเป็นฐาน เป็นแนวทางเดินของการประพฤติปฏิบัติตัว มีความคิดอ่านไปไตร่ตรองเป็นสำคัญ แล้วเราจะได้รับความสงบเย็นใจ วันหนึ่งๆ เราจะยากลำบากขนาดไหน เราอย่าให้กิเลสไปหาเรื่องมากลบบอรรถกลบธรรมในใจที่เราจะฟังได้ ฟังถึงนั้น ไปเสียหมด เช่นวันนี้ยุ่งมาก ทำงานไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ แล้ววันพรุ่งนี้ก็จะมึนงมมากขึ้นอีก ทำไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ หลอก

ไปวันนี้ หลอกไปวันหน้า สุดท้ายก็ตายเปล่า ภาวนาได้ไหม ทีนี้ตายแล้ว ภาวนาได้ไหม ตอนนั้นกิเลสมันไม่เห็นบอกว่า ตายแล้ว ภาวนาไม่ได้นะ ถ้าเราไม่บอกเราเสียแต่บัดนี้ เตือนเราเสียแต่บัดนี้แล้ว เราจะตายทิ้งเปล่า ๆ นะ

ธรรมของพระพุทธเจ้า สอนคนไม่ให้ประมาท สอนคนให้ฉลาด ไม่ใช่สอนคนให้โง่ เวลาที่เราโง่อยู่กับกลมารยาของกิเลส ที่มันแทรกอยู่ในจิตใจ กลมารยาที่ว่าเหล่านั้น คือเป็นฝ่ายชั่ว เราไม่ทันกิเลส ๆ ถึงได้หลอกหลอนอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่วันเกิดตกฟากมาจนกระทั่งถึงปานี้ คนเราไม่มีเวลา มันตกฟากมาได้อย่างไร พิจารณาซิ นี่ละที่ว่า เพลงแก้กิเลส เราต้องแก้แบบนี้ กิเลสมากล่อมมาอย่างไร เราต้องแก้ ตกฟากมาอย่างไร คนไม่มีเวล่ำเวลาจะทำคุณงามความดีเลย แล้วตกฟากมาได้อย่างไร ตกฟากมาเวลาเท่าไร จากนั้นมาถึงนี้ ก็ปี ก็เดือน ไม่ใช่เวลาจะเอาปีเอาเดือนมาพูดได้อย่างไร นี่เราเกิดมากับเวลา อยู่กับเวลา จนกระทั่งตายก็ตายกับเวลา ทำไมเวลาที่เรานำไปประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อผลอันเลิศภายในจิตใจของเรา เข้าสู่จิตใจของเรา เพื่อเป็นพลังอันสำคัญ ที่จะผลิตการผลิตงาน ให้เป็นไปเพื่อความราบรื่นดีงามในส่วนอื่น ๆ ทำไมเราจะทำไม่ได้ ทำไมจึงให้กิเลสดัมเอาเสียทั้งวัน ทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอน เราจะตายด้วยความหลงกลอุบายของกิเลสทั้งที่เป็นชาวพุทธ ไม่สมควรแก่ลูกศิษย์ตถาคตเลย

จึงขอให้พี่น้องทั้งหลาย ได้นำธรรมะเหล่านี้ไปพินิจพิจารณา และปฏิบัติตน อย่างไม่เสียเวล่ำเวลา ตายแล้วเราจะเป็นสุข เป็นสุขด้วยธรรมะ ไม่ใช่สุขด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง สุขด้วยความรู้เท่าความโลภ ความโกรธ ความหลง สุขด้วยการให้ทาน สุขด้วยการรักษาศีล สุขด้วยการภาวนานี้ผลจะเกิดให้เป็นสุขทั้งนั้น จึงขอให้นำธรรมะนี้ไปต่อสู้กับกิเลสตัวสำคัญ ก็คือตัวไม่มีเวล่ำเวลา และตัวขี้เกียจ ขี้คร้าน ตัวเมื่อย หัว อ่อนเพลีย นั้นแล เป็นตัวสำคัญที่อยู่ปากคอก คอยที่จะออกอยู่ตลอดเวลา ให้ตีตัวนี้ให้แหลกนะ เราจะสบายด้วยการประกอบความเพียร

เอาละเห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติ หน้อยแล้ว



