



บันทึกธรรมภาษิต

โดย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

บันทึกธรรมภาษิต ของ พระราชานิโรธรังสีฯ

(๑) ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงจิตถึงใจ ยังได้ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถึงหลักธรรมของจริง เพราะธรรมทั้งหลายเกิดจากจิตจากใจอย่างเดียว

(๒) ความคิดนึกปรุงแต่ง สัญญาอารมณ์ทั้งปวง หรือสรรพกิเลสทั้งปวงเกิดจาก จิต นี้ทั้งนั้น เมื่อไม่มีสติควบคุมจิต แต่ตรงกันข้าม เมื่อมีสติควบคุมแล้วยอมให้เกิดปัญญา

(๓) ผู้ไม่รู้เท่าเข้าใจที่ตั้งที่เกิดของ ขันธ์ห้า ขันธ์สี่ ขันธ์หนึ่ง ขันธ์ทั้งสามย่อมถูกกิเลสกลืนกินหรือครอบงำได้ นักปราชญ์ย่อมรู้เท่าเข้าใจที่ตั้งที่เกิดของขันธ์ห้า ขันธ์สี่ ขันธ์หนึ่ง แล้วท่านยอมพ้นจากการครอบงำของมันได้

ขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ขันธ์สี่ ได้แก่ อรูปฌาน

ขันธ์หนึ่ง ได้แก่ สัญญาเวทิตนโรธ

(๔) ภายคตาสติ ย่อมเป็นที่ตั้งของกัมมัญฐานทั้งปวง ภายอันนี้ถึงมันจะมีหรือไม่มี มันก็ถืออยู่ดี ๆ นี่แหละ ยิ่งปฏิสนธิ ก็ยิ่งถือใหญ่ เจริญสมณะและวิปัสสนา ถ้าทั้งกายเสียแล้ว จะไม่มีหลักเห็นชัดแจ้งในกัมมัญฐานทั้งปวง

(๕) ผู้ใดไม่เห็นทุกข์ ผู้นั้นคือผู้ไม่เห็นธรรม ผู้ได้รับทุกข์ จนเหลือที่จะอดกลั้นแล้ว เมื่อหวนกลับเข้ามาถึงตัวนั้นแลจึง จะรู้จักว่าทุกข์นั้นแท้คือ ธรรม ผู้เกลียดทุกข์เป็นผู้แพ้ ผู้พิจารณาทุกข์ คือ ผู้เจริญในทางธรรม

(๖) เมื่อสติตามกำหนดจิตแล้ว จิตจะไม่สับส่ายไปมา กิเลสทั้งหมดจะระงับได้ด้วย สติ ตัวเดียวเท่านั้น

(๗) เมื่อสติตามกำหนดจิต รู้อยู่ทุกอิริยาบถ จิตจะก่อขรรวมเข้าเป็นหนึ่ง นั่นคือ ใจ ซึ่งไม่มีการส่งส่ายไปมา มีแต่ผู้รู้ เฉลยๆ หรือเรียกว่าธาตุรู้ ก็ได้

(๘) ธาตุรู้เป็นผู้อยู่กลางๆ ไม่มีอาการใดๆ ทั้งหมด ฉะนั้นธาตุรู้จึงไม่มีความรู้สึกชั่วอะไร ธาตุรู้ต้องมี สัญญา สังขาร อุปาทาน เข้าไปสัมผัสยุตจึงจะเกิดอาการต่างๆ ขึ้นมาได้ เช่น สังขารปรุงแต่งดีชั่วหยาบละเอียดต่างๆ จึงเกิด ขึ้นมา เมื่อสังขารปรุงแต่งแล้ว ปัญญาเข้าไปตรึงตรองในสิ่งนั้นๆ จึงถอดเอาความดี ความชั่วออกมาตั้งไว้ให้ปรากฏ เห็นชัดว่าอันนี้ดีอันนี้ชั่ว

(๙) นักปฏิบัติจิตทั้งหลาย จะปฏิบัติจิตเก่งที่สุดได้เพียงกว้างคู่ปัจเจกเท่านั้น หรืออุปปนามาณ มิฉะนั้นก็อุปปนา สมภาจิ ทั้งสามอย่างนี้เป็นอาการจิตรวมคล้ายๆ กัน แต่มีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ต่างกันและรวมก็ต่างกัน ท่านจึงเรียก ต่างกัน

ตัวอย่างเช่น กว้างคู่ปัจเจก นั้น จิตจะรวมเป็นหนึ่งตัดอารมณ์ภายนอกทั้งปวงหมด แล้วก็ตั้งอยู่เป็นหนึ่งในที่เดียว จะ ไม่มีอารมณ์ใดๆ ทั้งหมดนอกจากอารมณ์ของกว้างๆ อารมณ์ของของกว้างๆ คั่นคล้ายๆ กับไปอยู่ในที่แจ้งแห่งหนึ่ง มี ความรู้สึกแต่ในที่แจ้งนั้นจะเกิดนิมิตมีอาการต่างๆ เช่น เห็นรูปก็จะเพลิดในรูปนั้น เห็นแสงสว่าง ก็จะเพลิดในแสง สว่างนั้น เมื่อจิตถอนจากกว้างคู่ปัจเจกแล้ว จะไม่รู้เรื่องอะไรทั้งหมด หรือรู้ก็เป็นกลางๆ

อุปปนามาณ พังจิตอย่างเดียวจนจิตรวมเข้าเป็นหนึ่งเหมือนกันแล้วไม่รู้อะไรทั้งหมด เรียกว่า อุปปนามาณ

อุปปนาสมภาจินั้น เหมือนกับอุปปนามาณ แต่รวมเข้าไปแล้วมีสติพิจารณาอารมณ์ของสมาธินั้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า อุปปนาสมภาจิ

(๑๐) ผู้แสวงหาความสุข อยู่บนกองทุกข์แล้ว จะไม่เจอะความสุขเลยเด็ดขาด แต่ค้นหาความสุขในความทุกข์แล้ว ทุกข์นั้นจะหายไป

(๑๑) ถ้าคิดสิ่งที่เป็นธรรมแล้ว ต้องกลับเข้ามาหาตัวเอง ถ้าเป็นโลกแล้วจะมีแต่ส่งออกไปข้างนอกตลอดเวลา

(๑๒) ถ้าจะชนะโลกได้ ต้องเอาชนะตนเองเสียก่อน ความชนะโลกย่อมไม่มีแก่บุคคลที่ไม่ชนะตนเอง

(๑๓) สันติสุขเป็นความชนะของผู้ชนะ โลกนี้ผู้มีอำนาจดับโลกแต่หาสันติไม่ได้ ได้ชื่อว่า ผู้แพ้ผู้ร้ายไป

(๑๔) หากความเข้าใจของหมู่ชนใด คณะใดก็ตาม หรือในโลกลนี้ทั้งหมดเห็นว่า ผู้จะเอาชนะโลกนี้ได้ต้องชนะตนเอง

เสียก่อนด้วยสันติวิธี เขาหาว่า นั่นเป็นความโง่ที่สุดของโลกนิยม หรือผู้มีแสนยานุภาพอันเกรียงไกร อย่างนี้แล้วสัง
กรรมก็ควรเก็บไว้ในตู้ล็อกกุญแจเสียดีกว่า

(๑๕) เกิดเป็นคน เหมือนกับเกิดมาอยู่ในทางสี่แพร่ง จะทำดีและทำชั่ว ไปสวรรค์หรือตกนรก ก็คนเรานี้ทำทั้งนั้น ไป
เป็นมนุษย์ และเปรตก็คนเรานี้ทำเอานั่น มนุษย์คนเรานี้จะดีก็แสนดีที่สุด จะชั่วก็แสนชั่วที่สุด ฉะนั้น จงเลือกเอา
แต่สิ่งที่ดีที่สุด เพราะยากที่จะได้เกิดมาเป็นคนเช่นนี้

(๑๖) เราทำภาวนารู้จักว่า จิตคืออะไร ใจคืออะไร เหนือกันนับว่าดีที่สุดกว่าคนที่ไม่ได้ภาวนาเสียเลย หรือภาวนา
แล้วแต่ไม่ได้เห็นจิตคืออะไร ใจคืออะไร ฉะนั้น จึงควรภูมิใจที่ตนภาวนาเห็นนั้น และควรรักษาภาวนานั้นให้มั่นคง
ต่อไป

(๑๗) ภาวนาไม่ควรคิดฝัน ทะเยอทะยานอยากในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ ไม่เห็นควรทำไปเรื่อยๆ เฉยๆ ถ้าอยากเห็นอยาก
เป็น ย่อมไม่เห็นไม่เป็นเสียอีกเวลาจะเห็นจะเป็น มันเห็นมันเป็นของมันเองต่างหาก พ้นจากอคติ อนาคตแล้ว จะเป็น
จะเห็น

(๑๘) ในกระบวนศีลทั้งหลาย มี ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น ผู้ไม่สามารถจะรักษา ศีลให้ครบถ้วนได้ จะรักษาเอาข้อเดียว ข้อ
ใดข้อหนึ่งก็ได้ แต่ต้องรักษาให้จริงๆ ทำความพอใจเลื่อมใสในศีลของตนอย่างยิ่ง ถึงแม้จะไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ก็น่า
ยังพอให้สำเร็จประโยชน์ได้ ดีกว่าส่วนมากผู้ไปสมาทานศีลในวัดทุกวันพระ แต่รักษาข้อเดียวก็ไม่ได้ เมื่อรักษาข้อ
หนึ่งได้แล้ว ข้ออื่นๆ ก็จึงทำเช่นเดียวกัน ศีล ๕ จึงจะครบบริบูรณ์

(๑๙) พระพุทธศาสนานี้ สอนถึงแก่นแท้ ถึงของจริงตามความเป็นจริง จึงเป็นคำสอนที่ถูกต้อง ตามหลักของเป็นจริง

(๒๐) พระพุทธศาสนาสอน มีความมุ่งหมายตรงนี้ คือ อบรมใจให้เข้าถึงความสงบเป็นหนึ่ง เหตุฉะนั้นพระพุทธศาสนา
จึงเป็นเครื่องช่วยชีวิตหรือชุบชีวิตของคนเราให้มีคุณค่า ให้ได้รับความสุขสงบที่แท้จริง

(๒๑) ผู้จะรักษาศีลให้ครบสมบูรณ์บริบูรณ์ได้ ต้องเป็นผู้มีปัญญาเสียก่อน ปัญญาที่ว่านี้คือ ปัญญาพื้นฐานนี้แหละ คือ
เชื่อว่าเรา **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** ด้วยตนเองแล้ว จึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ เมื่อรักษาศีลให้บริบูรณ์สมบูรณ์ ไม่
ขาดไม่วินแล้ว จิตใจก็สงบเยือกเย็นเป็นเอกัคคตา มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เรียกว่า **สมาธิ** เมื่ออบรมสมาธินี้ให้แก่กล้า แล้ว
จึงจะเกิดปัญญาวิปัสสนา พิจารณาารูปนามเห็นเป็นพระไตรลักษณ์ แจ่มแจ้งได้ ผู้ไม่มีศีลเป็นพื้นฐานสมาธิจะไม่เกิด
หรือตั้งอยู่ไม่ได้ สมาธิมีแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิด ผู้ไม่มีสมาธิเป็นพื้นฐานจะปรารภนาวิปัสสนา ก็เหมือนกับ **ดัก
ไซบนอากาศ** ฉะนั้น

(๒๒) **ปรีชา** เป็นหลักคำคัญเบื้องต้น จะได้จดจำเอาไปฝึกฝนอบรมให้ถูกทาง **ปฏิบัติ** คือ เรากระทำตาม ทำถูกต้อง
แล้วบรรลุผลเป็น **ปฏิเวธ** คือ ความปลอดโปร่งเบิกบาน รู้ขึ้นได้ด้วยตนเอง เรียกว่า **พุทธโธ**

(๒๓) บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่เบื่อง่ายในการทำทาน คนพาลเท่านั้นเห็นว่าทานไม่มีผล

(๒๔) ทาน มิใช่ของแลกเปลี่ยนซื้อขายตามธรรมดา ทานอาจให้ผลอันยิ่งใหญ่ หรือน้อยกว่าที่เราให้ไปนั้นก็ได้
เพราะผลอันยิ่งใหญ่ของทานย่อมเกิดจากเจตนา ถ้าเจตนาแรงกล้า อานิสงส์ก็มาก ถ้าเจตนาเล็กน้อย อานิสงส์ก็น้อย

(๒๕) คีล คือ ความตั้งใจเจตนางดเว้นจากความคิดในข้อนั้นๆ จะคีล ๕ คีล ๘ คีล ๑๐ หรือคีล ๒๒๗ ก็ตาม เรียกว่า คีล คีลมิใช่เป็นของเอมารักษาไว้เป็นข้อๆ หรือเป็นตัวๆ เหมือนกับรักษาสุนัข หรือแมว ฉะนั้น คีลขาดแล้วต่อได้ (สมทาน) เหมือนกับผ้าที่ทะลุเล็กๆ น้อยๆ ก็ชุนเสีย หรือขาดมากๆ ก็เอามาปะใหม่เสีย เมื่อขาดมากหลายหน ปะไม่ไหวก็ทิ้งไปเป็นผ้าเช็ดเท้า

(๒๖) ใครจะอบรมกัมมัญฐาน ด้วยลัทธิพิธี หรืออาจารย์ใดๆ ก็ตาม ความประสงค์ก็เพื่อให้จิตรวมเข้าถึงความสงบ เป็นหนึ่งเหมือนกันทั้งนั้น จึงจะถูกตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าไปนั่งตริกันนอนตรอง ตามอารมณ์ของจิตอยู่จนเพลิน เมื่อย้อนกลับมาหาตัวของตน จะไม่ได้อะไรเลย การปฏิบัติภาวนาก็ไร้ค่า

(๒๗) สรรพวิชาในโลกนี้ทั้งหมด จะศึกษาเล่าเรียนไปเท่าไรๆ ก็ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เพราะเรียนเพื่อ ก่อ ส่วนวิชาใน พุทธศาสนานั้น ศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนจบได้ เมื่อศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนเพื่อ ความดับ เข้าถึง ใจ ถึงแม้จะศึกษาเล่าเรียนหรือฝึกฝนในศาสนานี้ก็ตาม แต่ศึกษาเพื่อความก่อแล้ว ก็ไม่ถูกต้องตามประสงค์ของพุทธศาสนา

(๒๘) การพิจารณาเห็นกายนี้ให้เป็นอุสุภะเป็นต้น ก็เป็นเพียงเพื่อละนิวรณ์ ๕ เท่านั้น พิจารณาเห็นความตายเป็น อารมณ์ ก็เพียงเพื่อละอารมณ์ที่ข้องอยู่ภายในใจบางอย่างเท่านั้น การพิจารณาเห็นกายเป็นสักแต่ว่าธาตุ ขันธ์ อายตนะ เป็นต้น ก็เพื่อปล่อยวางอารมณ์บางอย่างเหมือนกัน ตราบใดถ้ายังไม่เข้าไปรู้ตัวผู้พิจารณา พร้อมด้วยการมีจิตปล่อยวาง แลเหตุผลในเรื่องนั้นแล้ว จิตถอนออกจากอารมณ์นั้นแล้ว เข้ามาตั้งอยู่เป็นเอกัคคตารมณ์อันเดียว โดยมีพระไตรลักษณ์ญาณเป็นเครื่องดำเนินแล้วความรู้แลความเป็นไปอันนั้น ได้ชื่อว่ายังไม่มั่นคงพอ

(๒๙) ผู้ปฏิบัติเบื้องต้นโดยตั้งสติกำหนดจิต พิจารณาอารมณ์อันใดอันหนึ่งเพื่อให้จิตเข้าถึงฌาน สมภาวิ ชื่อว่า ปฏิบัติ ขอบด้วยเหตุผลแท้ แต่ถ้ามาทำเช่นนั้นด้วยคิดว่า จะให้จิตรวมสนิทจนไม่มีความรู้สึกอะไรเสียเลยเพราะกลัวต่อ อารมณ์ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ชักจะเลยขอบเขตไปสักหน่อย

ถ้าคิดว่าเราทำเช่นนั้นได้แล้ว จนได้ความรู้ และเกิดวิชา (อภิปัญญา) ในสรรพสิ่งทั้งปวงแล้ว อย่าไปว่าแต่ความรู้สึกเช่นนั้นจะเกิดเลย แม้แต่ฌานสมาธิที่กำลังทำอยู่นั้น ก็จะไม่ปรากฏเสียเข้าไป แลได้ชื่อว่าปฏิบัติเอาสังขารออกนอกหน้า และเป็นการออกนอกกรอบเสียแล้ว

(๓๐) ขันธ์ อายตนะ ต้องใช้มากเป็นพิเศษ ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก หากสติไม่กล้า ปัญญาไม่พอ ไม่เห็นโทษ ในอุปาทานเบื้อหน้าในสังขาร ปัญญาไม่รู้เท่าต่อเหตุการณ์เสมอแล้ว ก็จะมีแต่ทำให้จิตมีดมิดมีนเมา เหมือนนักดื่มสุรา ดื่มหนักเข้าจนทำรสเผ็ดร้อนกลายเป็นรสอร่อย หวานไปเลย ยิ่งดื่มก็ยิ่งแต่จะหวาน (มีดมีแต่จะใช้หาเวลาหลับแล ขัดไม่ได้ มีดนั้นก็มิแต่ท้อเข้าทุกที ผลที่สุดก็ใช้ไม่ได้ต้องเป็นของทิ้ง) ฉะนั้น หากขันธ์อายตนะ ยังมีอยู่ตราบใด สติ และปัญญาจำต้องใช้อยู่ตราบนั้น และใช้มากขึ้นโดยลำดับ

(๓๑) ถ้าจิตยังไม่เข้าถึงสมาธิ ฌาน แลละนิวรณ์ไม่ได้แล้ว ถึงแม้จะพิจารณาธรรมใดๆ ในภุมินั้นๆ ก็จะทำให้ผู้นั้นรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้นๆ ไม่ได้ การพิจารณาธรรมในภุมินั้นๆ อยู่เรียกว่า เป็นผู้เห็นธรรม แต่ยังละกิเลสตัณหา ไม่ได้ อยู่ก็มี ละได้แล้วแต่ยังไม่รู้วิธีที่ตนละไปแล้วนั้นก็มี ได้ชื่อว่า ยังไม่มีหลักเพียงพอ อาจเสื่อมได้ภายหลัง การพิจารณาค้นคว้า ในธรรมนั้นๆ ให้ชำนาญจึงมีประโยชน์แก่การปฏิบัติ

(๓๒) ปริยัติธรรม ย่อมแสดงถึงสัจธรรมโดยแท้ แต่แสดงโดยภาษาสำนวนโวหาร ส่วน ปฏิเวธธรรม นั้น แสดงโดย

ภาษาของใจ (ปัจจุต) รู้กันได้ในจำพวกที่ได้ปฏิเวธธรรมด้วยกันเท่านั้น ปฏิบัติธรรม ได้แก่ การรักษากาย วาจา ใจ มีการรักษาศีล และระวังสังวรณอินทรีย์ เป็นต้น จนการพิจารณาธรรม ก็เรียกว่า **ปฏิบัติธรรม**

(๓๓) การอบรมกาย ได้แก่ สมณะ ละคราคะ

การอบรมใจ ได้แก่ วิปัสสนา ละอวิชา

(๓๔) คนจน (คือนักปฏิบัติ) ผู้มีอาหารพรั่งอยู่เป็นนิตย์ เมื่อมาพิจารณาถึงความตายแล้ว จิตใจกล้าหาญยอมสละเพื่อคุณวิเศษ ส่วนผู้อุดมด้วยทรัพย์สฤงคาร เมื่อมาพิจารณาถึงความตายแล้ว จิตใจเศร้าหมอง ทุกข์ครองใจ ไม่มีกำลังใจ และกาย ฉะนั้น คติของคนทั้งสองนี้จึงไม่เหมือนกัน ในเมื่อตายแล้ว

(๓๕) ตามพุทธดำรัสตรัสว่า สติปัญฐานภาวนา ถ้าผู้มาตั้งใจภาวนาให้บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ทรงรับรองว่า อย่างช้าเจ็ดปี ต้องได้บรรลุอรหัตถ์ ถ้าไม่ถึงอรหัตถ์ก็เป็นพระอนาคามี อย่างเร็วก็เจ็ดวัน แต่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย แม้แต่เพียงเจ็ดวันก็ไม่มีใครกล้าบำเพ็ญตนนั้น ฉะนั้น พุทธวจนะคำสอนของพระองค์ จึงยังมีธรรมเป็นโมฆะ แก่ผู้ไม่มีศรัทธายอมทำตามอยู่โดยมาก

(๓๖) โลกธรรมเปรียบเหมือนคลื่นบนอากาศ ผู้เข้าไปยึดเปรียบเหมือน **เปิดเครื่องวิทยุ** ชนผู้เห็นโทษ เบื่อหน่ายใน โลกธรรมว่า เป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ไม่เปิดเครื่องรับ (คือไม่เข้าไปยึด) โลกธรรมก็จะไม่ทำอันตราย แก่ผู้นั้นได้เลย

เมื่อเอาสติไปตั้งไว้ใน **ขันธ ๕** แต่ละขันธอย่างมั่นคงแล้ว ก็จะปล่อยวางอุปาทานขันธได้โดยเด็ดขาด แล้วจะรู้ซึ่ง สัจจะของจริงในขันธนั้นๆ ทั่วจักรวาลโลก

(๓๗) คำว่า **ละกิเลสตาย"** ทำลายกิเลสดับนั้น หมายความว่า ผู้มาพิจารณาเห็นโทษของกิเลสทั้งปวง พร้อมทั้งความเกิดขึ้นของกิเลสแลวิธีป้องกันกิเลส มิให้เกิดขึ้นภายในใจของตนแล้ว อยู่ด้วยความมึสติมั่นคง ไม่เข้าไปยึดเอาเรื่องทั้งหมดมาเป็นอารมณ์จึงเรียกว่า ไม่สะอึก หวาดกลัว เหมือนกับผู้มาเห็นกองไฟพร้อมทั้งความเกิดขึ้นของไฟนั้นๆ แล้วรู้จักวิธีรักษาตัวมิให้ไฟลุคต้องอีก (ซึ่งไฟเคยไหม้เผาเรามาแล้ว) มิใช่ไปดับไฟทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในโลกให้ดับหมด แล้วจึงจะเรียกว่า **ไฟดับ ความร้อนไม่มี**

(๓๘) สันทิฐิธรรมมิได้เกี่ยวข้องกับโอกาสโลก โอกาสธาตุ แลกเวลา นาทิ เดือน ปี ต่างก็เป็นไปตามหน้าที่ของตนๆ หากใครหลงไปยึดเอาสิ่งเหล่านั้นมาประสมกันเข้าแล้ว โลกกับธรรม ก็จะกลายเป็นของยุ่งกันไปหมดธรรมดาที่เป็นของจริง ของแท้ก็จะอับเฉาไปหมด

(๓๙) **ปฏิจจนรูปาทรธรรม** เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน เหมือนลูกโซ่วงกลม เมื่อผู้มีปัญญามาพิจารณารู้เท่า เห็นโทษใน ธรรมส่วนใดส่วนหนึ่ง มาตัดส่วนต่อของธรรมนั้นๆ ย่อมมีการกระเพื่อมส่วนเบื้องต้น เบื้องปลายบ้างแล้ว ก็เป็นอันตัดไปได้หมดทั้งสาย เช่น อาศัยตัณหาแล้วละตัณหา ตัณหาต้องเกี่ยวมาจากผัสสะเวทนาเบื้องต้น เนื่องไปถึงอุปาทาน ภพเบื้องปลาย แต่เมื่อละตัณหาตัวเดียวแล้ว ก็เป็นอันละทั้งหมด อุปาทานในที่อื่นๆ เช่น กามอุปาทาน เป็นต้น ก็ต้องมีสายเช่นเดียวกันกับตัณหา อุปาทาน ในที่นี้เหมือนกัน

(๔๐) สัญญา สังขาร เกิดในสามภุมิ คือ กามาพจร ๑ รูปาพจร ๑ อรูปาพจร ๑ ผู้มีจิตตกอยู่ในภุมินั้นๆ ก็จะต้องใช้ สัญญา สังขาร ให้เป็นไปในภุมินั้นๆ ของตน เมื่อพ้นจากภุมิสามนั้นแล้ว สัญญา สังขาร ก็จะเป็นสักแต่ว่าเป็นเครื่อง แสดงความฉลาดของปัญญา เท่านั้น

(๔๑) ในเมื่ออาวุธ (คำสอนของพระพุทธเจ้า) ก็มีอยู่ ปัญญาที่จะจับอาวุธก็มีอยู่ ภัย คือ กองทุกข์ ก็เผชิญเฉพาะหน้า อยู่แล้ว กำลัง คือ ความพยายามก็มีอยู่ โฉนหนอ สัตว์ผู้อันภัยคุกคามแล้ว จึงไม่ลุกขึ้นต่อสู้ เพื่อเอาชนะกันนา เรื่องนี้นั้นผู้อันภัยคุกคามแล้ว วิเวกอยู่บนเขabanเทิงผู้เดียว (เมื่อสัตว์ทั้งหลาย เห็นกงจักรเป็นดอกบัวแล้ว จึงควรถอนสมอได้แล้ว)

เมื่อมาระลึกถึงปฏิบัติ ที่เรากระทำอยู่ว่า พระอริยสาวกแต่ก่อนๆ ที่ท่านได้สำเร็จมรรคผลนิพพานไปแล้วมากต่อมาก ก็ทำเช่นเราทำอยู่นี้ คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา แลข้อปฏิบัติเช่นเดียวกันแล้วก็เพลินดีเหมือนกัน

(๔๒) จิตที่ยังไม่เข้าถึงภูมิควรจะได้รับธรรม จะพิจารณาธรรมก็ไม่เห็นสังขธรรมที่แท้จริงได้

จิตที่จะเข้าถึงภูมิควรจะได้รับธรรมนั้น เข้าได้ ๒ อาการ คือ

๑. เมื่อยกอุบายหรือบทธรรมกรรมฐานใดขึ้นมาพิจารณาอยู่ จิตนั้นค่อยอ่อนละเอียดจนเข้าเป็นสมาธิ แล้วละภูมิเดิมที่เป็นโลกๆ เสียแล้วจนเข้าสนิทติดอยู่กับอุบาย หรือบทธรรมกรรมฐานนั้นๆ แล้วเกิดปีติ ปีสัททสุข ต่อขึ้นไปแม้จะพิจารณาอะไรๆ ก็ชัดและเกิดธรรมสังเวชใจในสิ่งนั้นๆ แบบนี้การพิจารณามักแผ่ไปในภูมิเดิม (โลก) (ถ้าสติปัญญาไม่ดี มักจะหลงส่งออกนอกโดยไม่รู้ตัว) เรียกว่า **เดินมรรคมีสมาธิเป็นหลัก**

๒. เมื่อยกอุบายหรือบทธรรมกรรมฐานใดขึ้นมาพิจารณาอยู่ จิตตอนนั้นจะมีความกล้าหาญยอมสละเสียทุกๆ อย่าง แล้วเข้าไปหาความสงบสุขโดยส่วนเดียว (ฉาน) จนจิตละภูมิเดิม (โลก) อย่างพลิกโลกเลย แล้วจะเกิดปีติ ปีสัทท สุข เอกัคคตา จนถึงอุเบกขาเป็นที่สุด โดยสรุปแล้วโดยมากจิตจะไปหยุดชมฉานของตนอยู่เพียงเท่านั้น วิธีนี้พิจารณาอะไรไม่ค่อยได้ นอกจากจะชมฉานของตนเท่านั้น ถ้าผู้มีปัญญาแยกคาย ถอยจิตออกมาพิจารณาพระไตรลักษณ์ก็เดินมรรคได้

สรุปแล้ว ถ้าจิตยังไม่เข้าถึงภูมิควรจะได้รับธรรม คือ เป็น สมาธิ ฉาน ข้ามจากอารมณ์ที่มีรสชาติเป็นโลกๆ อยู่ก่อนแล้ว จะนำเอาธรรมกรรมฐานอันใดมาพิจารณา ก็เป็นเรื่องของโลกๆ อยู่เช่นเคย จะข้ามโลกไม่ได้โดยเด็ดขาด

ปีติ ปีสัทท สุข อันเกิดจากฉาน มีรสชาติเหมือนกับคนชมหนังที่ดีๆ

ปีติ ปีสัทท สุข อันเกิดจากฉาน มีรสชาติเหมือนกับคนนอนฝันได้ไปชมเมืองฟ้าเมืองสวรรค์ ฉะนั้น หากไม่ใช่ปัญญาพิจารณาองค์พระไตรลักษณ์ญาณเข้าประกอบแล้วไปไม่รอดแน่

(๔๓) ความรู้ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจสติ สมาธิ เฉพาะ ณ ที่แห่งเดียว โดยปราศจากสังขาร สัญญาใดๆ ทั้งหมด เป็นความรู้ที่ชำแหละกิเลสได้อย่างแท้จริง แต่เมื่อความรู้เช่นนั้นยังไม่บังเกิดขึ้น ก็ให้ดำรงอยู่ในสติ สมาธิให้เป็นเอกัคคตา จนมั่นคงแล้วอย่าได้ไปคำนึงความรู้เช่นนั้นว่า จะบังเกิดขึ้นหรือไม่ " **ค้นไม้ที่แก่แล้ว ย่อมผลิดอกออกผลเอง โดยกาลอันควร**" ฉนั้นใดก็ฉนั้นนั่นแล

(๔๔) ผู้มีนิสัยสองนี้เป็นคู่กันปัญญาย่อมเจริญ คือ รากะจริตบวกกับโทสะจริต รากะจริต **เปรียบเหมือนนายพลพา** เทียวตระเวนไปในภพของตน จนจบหมดทุกซอกทุกมุม โทสะจริต **เปรียบเหมือนมิตรที่ดีช่วยป้องกันเพื่อน** ในเมื่อเพื่อนประมาทแล้ว แลสามารถดึงเอาเพื่อนให้มาอยู่ในอำนาจของตนได้ในบางกรณี แต่โทสะมักจะเกิดมานะ แล

ความเห็นเข้าด้วยก็อาจคิดได้ ถ้าไม่อาศัยปัญญาช่วยขัดเกลา ให้มานะอ่อนเบาโน้มนวล จนทำให้ทวิฐูความเห็นที่เข้าด้วยเป็นสัมมาทวิฐูไป จึงจะสำเร็จประโยชน์ตามต้องการ

ฉะนั้น จริตทั้งสองนี้ เมื่อรวมกันทำกิจของคนตามหน้าที่ดังกล่าวแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่ผู้มีการพิจารณาโดยแยบคาย มิใช่เป็นไปเพื่อความเลวแต่อย่างเดียวก็หาไม่

(๔๕) นามที่เรียกว่า สัตว์ แปลว่า ผู้ยังข้องอยู่ มนุษย์ก็นับเนื่องอยู่ในจำพวกเดียวกัน คำว่า ข้อง หมายถึงข้องอยู่ในเครื่องหลวงใหญ่ๆ คือ กิเลส ๓ กองนี้ ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ

(๔๖) การกิจในโลกนี้ ใครจะเกิดมาก็ชาติๆ แล้ว ทำให้จบให้สิ้นเป็นไม่มี ทำไปยังไม่ทันเสร็จ ล้วนแล้วแต่ตายก่อนทั้งนั้น จึงเป็นของน่าเบื่อหน่ายอย่างยิ่ง ผู้เห็นโทษดั่งนั้นแล้ว มาดำเนินอริยสัจจกัมมรกกิจเป็นไปภายใน ใจ เท่านั้น จึงจะจบสิ้นทุกข์ได้

(๔๗) จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรมก็ตาม ถ้าเป็นธรรมที่แท้แล้ว จะต้องเข้าถึงสภาพของเดิม ผู้มีปัญญามาพิจารณาเพิกถอนสมมติบัญญัติเปลือกนอกออกแล้ว เข้าไปเห็นสภาพของเดิมในธรรมนั้นๆ เรียกว่า ผู้เห็นสัจธรรม ของจริงของแท้ งานของจิตมันผิดจากงานของ ภาย ซึ่งทำสำเร็จแล้วเป็นอันเสร็จจริงๆ ไม่ต้องมีการประวิงมันอีกต่อไป จึงเรียกว่า “เสร็จกิจ”

(๔๘) ทั้งรูปแลนามในกายของเราที่เรายังคับได้ก็ดี (เช่นความเคลื่อนไหวของกาย หรือจิตใจของเรา) แลที่เราบังคับไม่ได้ (เช่น การจาม ไอ หรือ ความแก่ ความชรา หรือจิตใจที่คิดปรุงแต่งของผู้ไม่ได้อบรม) มันนานแสนนานไม่รู้ว่่าก่อกำเนิดก็ใช้ของเก่านี้ คือ เอาดิน น้ำ ลม ไฟของเก่านี้มาเกิด แลหู ตา จมูก ลิ้น กาย แลใจ ก็เอาของนี้มาใช้อยู่รำไป ถ้าไม่สิ้นภพ สิ้นชาติตราบใด ก็ใช้ของเก่านี้อยู่เรื่อยไป

มันเบื่อเอือมระอามากที่สุด เป็นที่น่าสลดสังเวชมากของผู้เห็นโทษมัน

(๔๙) แนวสมาธิเดินมรรคเข้าถึงปัญญาวิปัสสนา ตัดรากมูลงำ

แนวมานเป็นเพียง **เครื่องระงับ** ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น ถึงอย่างไรทั้งสองแบบนี้ ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อันแท้จริงแล้ว ต้องทำให้มาก เจริญให้ยิ่งขึ้นนานาญ ให้เป็นฉานจริงๆ

(๕๐) ของ่ายนิดเดียว แต่เราไปทำให้ยุ่งต่างหาก อันแสดงถึงการวาง (ปลง) ความยึดของจิตไม่ถูกนั่นเอง เราปล่อยวาง ทำใจให้เฉยตามสภาพของมันแล้วก็หมดเรื่องเท่านั้นเอง การต่อสู้กับอารมณ์ที่ค้างภายในจิตนั้น (เป็นการเดินมรรค) เมื่อเอาชนะมันได้แล้ว จิตสงบเป็นกลางวางเฉย หากอารมณ์ใหม่จะเกิดขึ้นมาอีก เราจะต้องยึดความเป็นกลางไว้ก่อนเสมอ แล้วจึงน้อมเอาจิตอีกส่วนหนึ่งออกไปตรวจค้นพิจารณา ดูให้เห็นเหตุผลของอารมณ์นั้นๆ อารมณ์นั้นก็หายไปแล้วมากำหนดไว้ตรงที่เดิมอีก เมื่อทำได้อย่างนี้ทุกๆ กรณี จะเป็นการเดินมรรคที่สม่ำเสมอดีมาก แลมันคงที่สุด

(๕๑) ความรู้ของนักปฏิบัติ ที่มาปรารถนาเหตุการณ์ หรือธรรมหมวดใด ข้อความใดเป็นอารมณ์ก็ดี จนจิตแน่วแน่วรวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์ได้ แล้วเกิดความรู้ชัดขึ้นมาในใจในเรื่องนั้นๆ เป็นปัจจุตังเฉพาะคน จนทำให้หมดสงสัยของใจในเรื่องนั้นๆ ทำให้สำเร็จในภาวนากิจของตนได้ ฉะนั้น ความรู้จึงไม่จำเป็นที่จะให้ไปรู้ตรงตามตำราที่ได้

ศึกษามาตลอดไปทั้งหมดก็ได้ แต่บางทีความรู้นั้น อาจไปตรงกันเข้ากับตำราที่ได้จดจำมาก็มี

(๕๒) นิमितในความฝันบางคนอาจเห็นไปว่า ไม่มีเหตุผลควรเชื่อถือได้ เพราะคนนอนไม่มีสติ ในทางธรรมท่าน พยากรณ์ความฝันไว้สามตอน

๑) ฝันตอนหัวค่ำ เกิดจากธาตุวิการ

๒) ฝันตอนกลางคืน เป็นเทพนิมิต

๓) ฝันตอนจวนสว่าง เป็นธรรม

เรื่องเหล่านี้ใครจะเชื่อหรือไม่ ก็เป็นสิทธิของแต่ละบุคคลที่จะพึงเชื่ออย่างภาคภูมิใจ ถึงอย่างไร นิमितในความฝันยังมี คนเป็นจำนวนมาก มิใช่น้อยที่ยังพากันเชื่ออยู่ เรื่องสุบินนิมิตของพระนางมัทรี ก่อนพระเวสสันดร จะให้บุตรเป็น ทานก็ได้เป็นจริงไปแล้ว ความฝันของพระเจ้าปเสนทิโกศลที่พระพุทธรองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ ก็กำลังคลี่คลายความ จริจออกมาเกือบหมดทุกข้อแล้ว ยังเหลือเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็เห็นจะเป็นแต่ความฝันเลขท้ายหวยเบอร์

(๕๓) ผู้มาตามรู้เท่าความคิด พุด ทำ ของคนอยู่ทุกขณะ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้รู้ชั้น โลกภายนอกภายใน อารมณ์ ทั้งหลายที่ข้องอยู่แล้วย่อมหายไปตั้งอยู่ไม่ได้

(๕๔) ท่านผู้รู้ทั้งหลาย อยู่ด้วยความไม่ประมาท ถือว่าเป็นความสุขของท่าน แต่ปัญชนทั้งหลายตรงกันข้าม ท่านผู้รู้ ทั้งหลายปฏิบัติธรรม หรือทำอะไรๆ เพื่อเป็นไปในการละกิเลสทั้งนั้น แต่ปัญชนทั้งหลาย ถึงแม้จะปฏิบัติเพื่อเช่นนั้นก็ ตาม แต่ยังคงปรดด้วยโยคะอยู่

(๕๕) ภัยอะไร จะร้ายยิ่งไปกว่าภัย คือ จิตตสังขารไม่มี

มิตรอะไร จะดียิ่งไปกว่ามิตร คือ ความรู้เท่าทันสังขารจิตไม่มี

(๕๖) ปัญญาที่พิจารณาเห็นชัดแจ้ง ในอริยสัจสี่นั้น มิได้หมายความว่า เมื่อเห็นชัดแจ้งจะต้องเห็นพร้อมๆ กันทั้งสี่ ในขณะจิตอันเดียวกันก็หาไม่ บางทีอาจเห็นชัดแจ้ง ในอริยสัจใดอริยสัจหนึ่งก่อน แล้วเมื่อจะรวมเข้าเป็นองค์มรรคใด มรรคหนึ่ง สัจจะทั้งสี่จึงจะมารวมให้เห็นชัดแจ้ง ในที่อันเดียว แลขณะจิตเดียว

(๕๗) รูปเป็นที่ตั้งของกามราคะ เมื่อมาพิจารณาเห็นโทษภัยของมันด้วยแบบคายแล้ว ก็จะเบื่อหน่ายจนละรูปนี้ได้ ส่วนนามเป็นของละเอียดยาก หากไม่ดำเนินให้เข้าถึง มรรค แล้ว ก็จะจมดิ่งอยู่ในโลกนี้ ตลอดกาลนาน

๕๘) รูปกายอันนี้หมายความว่า เป็นวัตถุธาตุตามธรรมดาของโลก แล้วเจ้าสังขารยังมาประคองประคองให้มันวิจิตร พิสดารขึ้นอีก จนทำให้จิตซึ่งมีโลกธาตุปนอยู่แล้ว ให้หลงติดเข้าไปอีกจึงยากที่ผู้ไม่เห็นโทษทุกข์ภัยจะละได้ เพราะ ละกามได้ ยังไปติดรูป ละรูปได้แล้ว ยังไปติดนามแต่ไม่ได้หมายความว่า ทุกคนจะละไม่ได้ ถ้าหากผู้มาใช้ปัญญา พิจารณาเห็นโทษทุกข์ภัยในขั้นแล้วปฏิบัติดำเนินตามปฏิบัติชอบ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามอย่างของ พระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายที่ท่านได้ดำเนินมาแล้วก็ย่อมละได้ เมื่อปัญญามาพิจารณาจนรู้เท่าเข้าใจตาม เป็นจริงของโลกธาตุแล้ว ไม่ติดอยู่ในโลกธาตุทั้งปวง จิตก็จะพลอยบริสุทธิ์หลุดพ้นจากโลกไป

(๕๙) สัปายะทั้งสี่ ใครจะมีความรู้สึกโดยวิธีทางใดหรือไม่ก็ตาม แต่มันเป็นปัจจัยเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมอยู่ ตามเคย ผู้ที่ยังมิได้ประสบการณ์หรือสังเกตเรื่องเหล่านี้ให้ชัดด้วยปัญญาของตนเองแล้ว อาจถูกผู้แสวงหาที่สัปายะ

ว่ายังมีอุปาทานอยู่ก็ได้ ถึงกับอ้างเอากาลโกธัมมะขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์อีกด้วยก็มี จริ่งอยู่ปฏิบัติธรรมก็ต้องมีอุปาทาน แต่ข้อความของธรรมสองประเภทนั้น มันมีความหมายผิดกันมากทีเดียว

ผู้มีความเห็นเช่นนั้น ตอนท้ายมักปฏิบัติตนเอง ผู้เป็นสุขปฏิบัติสุขปฏิบัติแล้ว ย่อมเชื่อคำสอนของพระพุทธองค์ตามความเป็นจริงเพราะทั้งปรีชิตแลปฏิบัติย่อมแสดงถึงของจริงทั้งนั้น ความเข้าใจในทางปฏิบัติเสียอีกซ้ำมักไม่จริง เพราะผู้ปฏิบัติยังโกหกตนเองอยู่โดยมาก

(๖๐) ปรีชิตธรรม ย่อมแสดงถึงสัจธรรมโดยแท้ แต่แสดงด้วยสำนวนโวหาร ส่วน ปฏิเวธธรรม นั้นแสดงด้วยภาษาของใจ (ปัจจุตัง) รู้กัน ได้ในจำพวกที่ถึงปฏิเวธธรรมด้วยกันแล้วเท่านั้น ปฏิบัติธรรม ย่อมแสดงอาการออกมาให้ปรากฏแก่คนอื่นด้วยการรักษาศีล สวรรวมอินทรีย์ในอายตนะทั้งหลาย เป็นต้น การพิจารณาธรรมมีสติปัญญาเป็นต้น ได้ชื่อว่า ดำเนินเข้าไปหาปฏิเวธธรรมโดยตรงแล้ว

(๖๑) กิเลสทั้งหลาย ถึงแม้พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายท่านจะเห็นโทษแล้วพยายามกำจัดมันอยู่แล้วก็ตาม แต่มันจะแอบสนิทติดอยู่กับจิตของท่านตลอดไป (อนุสัย) ถ้าไม่ใช่เขยคาญโดยทางที่ชอบแล้ว ยิ่งทำลายก็ยิ่งฝังลึกลงทุกที มันจะต้องหาโอกาสพื้นคืนมาทำลายโยคาวจรเจ้าให้ได้วันหนึ่งข้างหน้าแน่ จะนั้น นักปฏิบัติบางคนพูดจากลำหยาญอย่างไม่เสียคายตยอยากในชีวิตชีวา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสละได้ ตอนท้ายถูกกิเลสมันขยี้เอาจนไม่เห็นหนทางเข้าวัดก็มี

(๖๒) เนื่องจากสติ สมาธิของเราไม่สม่ำเสมอ ความเพียรก็ไม่กล้า พอมารู้สมาธิเข้าก็ได้อุบายใหม่ คือ เติมเราพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสักแต่ว่าธาตุ ๔ แม้ตลอดถึงนิสัยของบุคคลแล้วตัวย่อมมีสภาพต่างๆ กันตามบุญกรรมของเขา โดยที่เขาเหล่านั้นจะรู้เรื่องของคนหรือไม่ก็ตามแต่มันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น

(๖๓) ธรรม ๓ ประการ คือ ปิฎิ ๑ ความสละ ๑ ความรู้เท่า ๑ ซึ่งมีคุณค่าต่างๆ กัน ปิฎิ มีดีที่เป็นเครื่องอยู่ แลสงบนิรณัน เป็นวิหารธรรม เครื่องอยู่ในปัจจุบัน ความสละ เพราะเห็นโทษภัยในสิ่งนั้นๆ จึงสละได้ตามกำลังแลภูมิของตนๆ ได้ ความรู้เท่า ในขั้นธ อยตนะ ธาตุ เป็นต้น เพราะมาพิจารณาเห็นในสิ่งนั้นๆ ตามเป็นจริงอย่างไรแล้วปล่อยวางจึงจะหมดการะ

(๖๔) เป็นที่น่าเห็นใจในความเป็นอยู่ของคนผู้ไม่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เมื่อกิเลสมันบงการ ให้เป็นไปตามอำนาจของมัน แต่คนก็มาสำคัญว่าเป็นอำนาจของตนตัวเอง จึงเกิดผองพองตัวมัวเมาอยู่กับอำนาจนั้น หากกิเลสหยุดสั่งการแล้วก็ไม่ทราบว่าจะไปยึดเอาอะไรมาเป็นเครื่องอยู่ ไม่เหมือนท่านผู้มีธรรมอันได้อบรมไว้ดีแล้วเพ่งธรรมเป็นเครื่องอยู่ตลอดกาล แล้วก็ไม่มีใครดิโครมท่าน โดยถูกต้องได้ เพราะอำนาจแลธรรมเครื่องอยู่ของท่านนั้นเป็นปัจจุตัง

(๖๕) มันยังทำบุคคลผู้เข้าไปยึดถือ ให้เกิดความรักความใคร่ ความกำหนัดติดแน่น สิดำแทนที่จะเห็นเป็นของน่าเกลียด กลับชมว่าคำก็คำเกลี้ยนารัก สีขาวก็ว่านารม สีเหลืองก็ว่าชอบ สีอะไรจะไม่ดีไม่มีทั้งนั้น ดินภายนอกถึงจะยึดถือ ก็ไม่ยึดไม่ถือเข้าถึงเนื้อในหัวใจเท่ายึดถือดินภายใน ความยึดถือดินภายในนี้มันเข้าไปเกาะกินอยู่ในหัวใจของบุคคลอย่างไม่มีวันสร้างเลย กลายเป็นโรคประจำโลกเสียแล้ว ทั้งแพทย์แลบุคคลทั่วไป ไม่มียารักษาให้หายได้ นอกจากหมอ คือ พระพุทธเจ้าแลใช้ธรรมโอสถเป็นเครื่องบำบัด

(๖๖) สุปินนิมิต อันเจือด้วยภวานานี้ ย่อมเกิดในขณะที่ทำความสงบก่อนจะนอนหลับ ย่อมแสดงถึงเหตุการณ์ และ

เป็นอุบายในการภาวนาแลพิจารณาธรรมได้เหมือนกัน แต่จะถือเอาเป็นจริงเป็นจังทีเดียวก็ไม่ได้เพราะเกิดในขณะนอนหลับไม่มีสติ ถึงแม้มีนิมิตในขณะนั่งภาวนาอยู่เช่นกัน เพราะไม่ชำนาญในการวางจิตที่จะให้ได้ความรู้ที่แน่นอนอย่างมาตรฐานแต่ถึงอย่างไรก็ยังดี เพราะจะเป็นเครื่องดำเนินภาวนาของตนให้ก้าวหน้าต่อไป

(๖๗) **ใจแท้** คือ ความถึงซึ่งสภาวะความเป็นกลางในสิ่งสารพัดทั้งปวง ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้ ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

(๖๘) ผู้ภาวนาทั้งหลาย พระพุทธเจ้า พระองค์เทศนาไว้ว่าจงทำตัวให้เหมือนนักรบเมืองโบราณสมัยก่อน ต้องทำกำแพงล้อมเมืองให้แน่นหนามีค่ายประตูหอรบเสร็จ เพื่อป้องกันข้าศึกอันจะมาราวันรบที่ตลาด เมื่อออกรบกับข้าศึก เห็นว่าจะสู้ข้าศึกไม่ได้แล้ว ก็ล่าทัพกลับเข้าสู่พระนครแล้วรักษาพระนครไว้ ไม่ให้ข้าศึกเข้ามาทำลายได้ พร้อมกันนั้นก็สะสมเสบียง อาวุธ แลอาหารให้พร้อมเพรียง (คือทำสมาธิให้มั่นคง กล่าวหาญ) แล้วจึงออกรบข้าศึกอีกต่อไป (คือ มวลกิเลสทั้งปวง) สมาธิเป็นกำลังสำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้ว วิปัสสนาจะเอากำลังมาจากไหน ถึงผู้ได้สุขขวิปัสสนาก็เถอะ ถ้าไม่มีสมถะแล้ว จะเอาวิปัสสนามาจากไหน เป็นแต่สมถะเท่านั้น ไม่คล่องเท่านั้น อย่างนี้จะพอฟังได้

(๖๙) ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้ทำสมาธิให้มั่นคงแน่นหนาดีแล้ว จนกระทั่งจะเข้าจะออกเมื่อไรก็ได้ จะอยู่ให้นานๆ แลพิจารณาภายในนี้ให้เป็นอสุภะหรือเป็นธาตุก็ได้ พิจารณาคนในโลกนี้ทั้งหมด ให้เห็นเป็นโครงกระดูกทั้งหมด หรือพิจารณาให้เห็นในโลกนี้ทั้งหมดว่าเป็นอากาศว่างเปล่าไปหมดก็ได้ จิตผู้มีสมาธิเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา

แล้วก็มองเห็นกิเลสของตน ซึ่งเกิดจากจิตของตนได้ชัดเจนว่า กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันจะเกิดจากสิ่งนี้ๆ แลมันตั้งอยู่ได้ด้วยอาการอย่างนี้ๆ แล้วก็หาอุบายละตัวอย่างนี้ๆ เหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่นมาเป็นสิบๆ ปี ฟุ้งมาใสสะอาดมองเห็นสิ่งสารพัดที่มีอยู่กันสระว่า แต่ก่อนแต่ไร เราไม่นึกไม่คิดเลยว่า ในกันสระนี้ มันจะมีของเหล่านี้ นั่นเรียกว่า วิปัสสนา คือความรู้ความเห็นตามสภาพความเป็นจริงอย่างไร ก็เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น ไม่วิปริตผิดแปลกจากความเป็นจริงของมัน

(๗๐) สมถะก็ละกิเลสได้เหมือนกัน แต่จะได้เหมือนคนตายหว่าดัดแต่ต้นให้ขาด ไม่ขุดเอารากให้หมด ย่อมมีเวลาคิดขึ้นมาอีก ในเมื่อฝนตกลงมา คือ เห็นโทษในอารมณ์ ที่มันเกิดจากอายตนะหกเหมือนกัน แต่เมื่อเห็นโทษก็รีบเข้าหาความสงบ โดยไม่พิจารณาอารมณ์นั้นๆ ให้ถ้วนถี่ (คือทำสมาธิ) สรุปลงแล้ว เรียกว่า ชอบเอาแต่ความสงบอย่างเดียว ไม่อยากพิจารณาให้เห็นชัด เหมือนกับตัวเย้าตัวยูเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย เมื่อเห็นศัตรูมาก็วิ่งเข้ารูเสีย พ้นอันตรายไประยะหนึ่งๆ เท่านั้น

(๗๑) ผู้ต้องการขุดรากเงาของกิเลสในตัว เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหก ณ ตัวของตน เช่น ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น เกิดผัสสะขึ้นให้ยินดี หรือยินร้าย ตีใจแลเสียใจ เป็นต้น แล้วเข้าไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ของตน ขุ่นมัวในใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อน คับแค้น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จนกระทั่งทำอัตตวินิบาต (ฆ่าตนตาย) ก็มี เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว ฟังทำ "สมาธิ" ให้มั่นคงเป็นหลักเสียก่อน แล้วจึงตั้งจิตพิจารณาเฉพาะในอารมณ์นั้นแต่สิ่งเดียว เช่น

ตาเห็นรูปที่เป็นอภิวรรณแล้ว เกิดความยินดีพอใจขึ้น ก็ให้พิจารณาเฉพาะแต่ความยินดีพอใจนั้นว่า มันเกิดขึ้นจากตาหรือเกิดขึ้นจากรูปกันแน่ เมื่อพิจารณาถึงรูปก็เห็นว่า รูปมันก็เป็นแต่รูปธรรมต่างหาก มันจะดีเลว มันไม่ได้มา

ชักชวนให้เราไปยินดีหรืออินร้าย หรือให้เราไปหลงรักหรือชัง มันเป็นแค่รูปเฉยๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ตามสภาพของมันต่างหาก เมื่อพิจารณาตาผู้ไปเห็นรูปเล่า ตาผู้ฉายแสงเห็นรูปพอกระทบเท่านั้น แสงสะท้อนกลับเข้ามาหาจักขุประสาทเข้าก็เป็นรูปต่างๆ นานาเกิดขึ้น ตาก็มิได้ชักชวนให้ไปยินดีอินร้ายหรือให้รักให้ชังอะไร ตามหน้าที่ให้เป็นรูปแล้วดับไป

สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ แลอนิฏฐารมณ์ หรืออายตนะอื่นๆ ก็ให้พิจารณาอย่างเดียวกันนี้ เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็จะเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงหมดใน โลกนี้ มันจะเกิดกิเลสขึ้นก็เพราะอายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุทั้งนั้น ถ้าเราพิจารณาและไม่หลงตามอายตนะทั้งหกนี้ กิเลสก็จะไม่มีเกิดขึ้นในตัวของเรา ตรงกันข้ามมันจะเกิดปัญญาก็เพราะมีอายตนะทั้งหกนี้

อายตนะทั้งหกนี้เป็นสื่อกลางของความดีแลความชั่ว จะไปสุดดีแลสุดตีกิเลสเพราะอายตนะทั้งหกเป็นต้นเหตุ โลกนี้จะกว้างก็เพราะจิตไม่มีสมาธิ ปล่อยตามอารมณ์ของอายตนะนั้นๆ โลกนี้จะแคบก็เพราะจิตนี้ได้ฝึกหัดสมาธิอยู่ในบังคับของตน แล้วจะพิจารณาอารมณ์ของอายตนะทั้งหกแต่ภายใน ให้อยู่ในขอบเขตของสมาธิก็ได้ หรือจะให้อยู่ในอารมณ์เป็นกลางๆ หนึ่งเลยก็ได้

เมื่อได้อย่างนี้แล้ว อายตนะทั้งหลายย่อมไม่มี ให้อยู่แต่เฉพาะภายใน ไม่ให้ส่งออกปฏิกายนอก คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วอายตนะเป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง เหล่านี้จะไม่ปรากฏเลย จะปรากฏแต่รูปที่เป็นนามธรรม เสียง ที่เป็นนามธรรม ปรากฏเกิดขึ้นในสมาธินั้นโดยเฉพาะ อายตนะภายนอกจะไม่รู้เลย

เมื่อทำสมาธิให้แน่วแน่นเต็มที่ แล้วพิจารณาเห็น โลกอันนี้นั้นมันเป็นเหตุให้เกิดอายตนะ ผัสสะ สัญญา แลอารมณ์ แลตลอดสรรพกิเลสทั้งปวง แล้วจิตก็จะถอนจากสิ่งทั้งปวงหมด จะยังเหลือแต่ **ใจ คือ ผู้รู้ อย่างเดียว** จิตกับใจย่อมมีลักษณะอาการต่างกัน จิต คือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง แลสัญญาต่างๆ ตลอดถึงไปยึดเอาสิ่งต่างๆ มาไว้ที่ใจ จิตเมื่อเห็นโทษทุกข์ทั้งปวงที่ยึดเอากิเลสทั้งปวงมาไว้ที่จิตของตนแล้ว ยอมสละถอนจากอารมณ์แลกิเลสทั้งปวงจากจิต จิตนั้นก็เป็นใจ จิตกับใจมีลักษณะอาการต่างกันอย่างนี้

จิต คือ ผู้คิดปรุงแต่งสารพัดทั้งปวง ใจ คือ ผู้เป็นกลางๆ วางเฉยไม่คิดนึกอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่รู้ตัวอยู่ว่าวางเฉย ใจเป็นธรรมชาติเป็นกลางแท้ กลางไม่มีอคติ อนาคต ไม่มีบุญหรือเป็นบาป ไม่มีดีแลชั่ว นั้นเรียกว่า ใจ ชาวบ้านเขาพูดกันทั่วไปว่า สิ่งที่เป็นกลาง เขาเรียกว่า “ใจ”

ใจมีอหมายเอาตรงกลางมือ ใจแท้ก็หมายถึงตรงกลางเท่านั้นเอง สิ่งทั้งปวงหมดถ้าพูดถึงใจแล้ว จะต้องหมายถึงเอาตรงใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจของคนซึ่งเป็นนามธรรม ก็ต้องชี้เข้าไปที่ท่ามกลางอกแต่ใจแท้ไม่ทราบว่ายู่ตรงไหน เราเอาความรู้สึกไปไว้ในส่วนกายส่วนใดส่วนหนึ่งลองดูจะรู้สึกขึ้นในที่นั้น หรือเอาความรู้สึกนั้นไปไว้ภายนอกกาย เป็นต้นว่าเอาไปไว้ที่ต้นเสา หรือฝาผนังบ้าน ก็จะมีความรู้สึกอยู่ ณ ที่นั้น

เป็นอันสรุปได้ว่า ใจแท้ คือ ความรู้สึก เมื่อมีความรู้สึกกลางๆ อยู่ ณ ที่ใด ใจก็อยู่ ณ ที่นั้น ที่ชาวบ้านเขาพูดกันว่า หัวใจๆ นั้น มิใช่ใจแท้ เป็นหทัยวัตถุ เครื่องสูบลมเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงสรรพร่างกาย เพื่อให้หายใจได้ ถ้าไม่มีเครื่องสูบลมเลือด ไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว กายอันนี้ก็อยู่ไม่ได้ต้องตาย สมอังกี้เหมือนกัน จะคิดดีหรือไม่ดี ก็เพราะสมอเป็นเครื่องใช้ของจิต ระบบประสาทของสมอเป็นรูปธรรม หรือปัจจัยต่างๆ ของรูปธรรมขาดไป รูปธรรมย่อมอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป

แต่จิตซึ่งเป็นนามธรรมนั้น ในพุทธศาสนาท่านว่า ยังเหลืออยู่เกิดได้อีก นามธรรมจะดับก็ต่อเมื่อปัญญาไปรู้เหตุรู้ผล
ของนามธรรมนั้นๆ แล้ว ถอนมูลเหตุของมันเสีย จิตกับใจมีลักษณะต่างกันดังอธิบายมานี้