



สติควบคุมจิต

โดย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง
อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
พ.ศ. ๒๕๑๗

สติควบคุมจิต นั่นคือ รวบรวมจิตให้อยู่ในอำนาจของ สติทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหว ไปมา แม้จะคิด จะพูด จะทำก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ ให้มันรู้เท่าต่อการกระทำของเราทุกอย่าง ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จิตได้รับอารมณ์ ต้องให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา เมื่อผัสสะกระทบให้มีสติรู้เท่าทันอย่าให้มันซึมลงถึงจิตได้

ถ้าผลอสติเมื่อไรจะรู้สึกฟุ้งซ่านรำคาญหงุดหงิดส่งสายไป ตามเรื่องที่มากระทบ เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้าง โดยส่วนมาก แล้วจิตของเรามันเอนเอียงไหลไปทางอกุศล เกิด เดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว บางทีก็หลงไหลเพลิดเพลिनไป ตามสิ่งภายนอกอยู่เรื่อย จิตมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง นาทิผ่านไป ชั่วโมงผ่านไป แล้วก็วันหนึ่ง คืน หนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่งผ่านไปโดยไม่มีอะไรเป็นสาระที่ ระลึกได้เลย จะระลึกอะไรมาเป็นทีฟุ้งก็ไม่ได้ เพราะว่าจิต ของเราไม่เคยฝึกอบรมให้ระลึกเช่นนั้น เคยแต่อยากได้อัน

นี้มากๆ เมื่อได้อันนี้แล้วแทนที่จะสบายมีพอแล้ว ก็ไม่พอ
อยากได้อันอื่นอีก เลยไม่มีวันพอ ก็เลยตายก่อน

ที่นี้พอถึงเวลาจะตาย เราไม่ให้จิตติดข้องได้อย่างไรเล่า
ในเมื่อเราไม่ได้ฝึกฝนสติอบรมจิตไว้เสียก่อนแก่ ก่อนเจ็บ
ก่อนตาย แล้วจะกะเกณฑ์ให้จิตที่มันติดข้องยุ่งอยู่กับเรื่อง
ของกิเลสตัณหาอย่างหนาแน่นวางได้อย่างไร จิตเช่นนี้ถ้า
ตายแล้วก็ต้องจมอยู่ในกิเลสตัณหาอย่างแน่นอน เพราะว่า
มันไม่ได้อบรมในทางกุศล มีแต่ส่งจิตไปตามความอยากได้
อยากดี อยากมั่ง อยากมี เลยเพลิดเพลिनไปตามความ
อยากอยู่เรื่อยไป ไม่มีสติจะมองเข้ามาในตัวตนของเราสัก
ที มีแต่เดือดร้อนวุ่นวายส่งสายไปตามความอยากจนลืมหูลืมตา
ไม่รู้ตัวว่าแก่เท่าไรแล้ว ยิ่งแก่ก็ยิ่งมีความอยากมาก แบบนี้
เรียกว่า แก่ไปทางกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่

**ใครเล่าจะมาแก้กิเลสตัณหาให้เราได้ ถ้าเราไม่รู้ของ
เราเองใครจะมารู้ให้เรา เราต้องสำนึกเอาเอง เมื่อเรามี
ความขัดข้องหมองใจ เดือดร้อน ขุ่นมัว มันติดข้องอยู่ในจิต
ของเราหมดทุกอย่าง เราหาภาณมจิตใจของเราเองทั้งนั้น
มีเงินมีทอง มีที่ดิน มีบ้าน มีของเท่าไรก็ไม่อึดไม่พอ เรื่อง
ของกิเลสตัณหานี้ น่ากลัวมากที่สุด มันจะพาเราตาย
จมอยู่ในกิเลสตัณหา มันพาเราเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ใน
กองทุกข์ทุกวันนี้ ก็เพราะว่าจิตของเรามันหลงไหลอยู่ใน
ในกาม หลงยึดหลงถือเอาไว้ว่าเป็นตัวเราตัวเขากัน
อยู่ทั้งโลก**

แย่งกัน ต้าว่ากัน ถกเถียงกันยังไม่พอ จิตที่ผูกพยาบาท
อาฆาตจองเวรไว้ตั้งแต่ครั้งก่อนโน้น เกิดมาในชาตินี้ก็มา
หลงเอาของเก่า มาแย่งชิงกัน ต้าว่ากัน ฆ่าตีกันจนล้มตาย
มากมายเหลือหลายอยู่ในโลกอันนี้นับไม่ถ้วนเลย ฝ่าย
อกุศลมันหมุ่นวนอยู่ในห้วงของกาม มันติดข้องผูกพันอยู่
หาวิธีแก้ได้ยาก มันเหนียวแน่นอย่างแกะได้ยากที่สุด

เพราะมันเกี่ยงเนื่องอยู่ใน กามภพ รูปภพ และอรุภพ จิต
ของเราติดอยู่ในภพทั้งสามนี้แหละ จึงออกจากทุกข์
ได้ยาก

ที่ว่าหาวิธีแก้ได้ยากเพราะว่าเราไม่รู้จักทุกข์อย่าง
จริงจัง ถ้าเราทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ได้
ชนะทุกข์มาแล้วจึงจะรู้วิธีออกจากทุกข์มาได้ หากเรา
ไม่ทำให้มันถึงทุกข์ จะเห็นทุกข์ได้อย่างไร เพราะว่าเรา
ไม่ทันพบทุกข์ก็ไม่รู้จักทุกข์อย่างแท้จริง ถ้าไม่ได้ต่อสู้กับ
ทุกข์เสียก่อนแล้ว เราจะรู้วิธีออกจากทุกข์ได้อย่างไรหนอ
เปรียบเหมือนเรายังเดินทางไม่ถึงที่หมายเราจะไปรู้จักได้
อย่างไร ฉะนั้นเราผู้อยากจะพ้นทุกข์ ต้องทำให้มันถึง
ทุกข์ได้ต่อสู้กับทุกข์ ชนะทุกข์ได้แล้ว มันจึงพ้นทุกข์
เป็นปัจเจกจัดตั้ง ผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมในธรรมรู้เอง
เห็นเอง ถ้าทำแท้ทำจริง ไม่เพเลอสติ มีสติรู้เท่าทันต่อ
เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้น มันค่อยผ่อนจากหนักเป็นเบา
รู้เท่าทันดีขึ้น

ขอให้มีศรัทธา ทำทานไปเรื่อย ทั้งทานภายนอกทานภายใน รักษาศีล คือ รักษากาย วาจา
และใจให้มันเป็นปกติหรือรักษาจิตนั่นเอง คอยมีสติปกครองจิตใจ สิ่งใดไม่ควรคิดก็ไม่
คิด สิ่งใดไม่ควรพูดก็ไม่พูด สิ่งใดไม่ควรทำก็ไม่ทำ เพราะเรามีสติรู้อยู่ว่าเราเป็นผู้มีศีล
เราไม่ควรคิดไปทางอกุศล เช่น พูดเท็จ พูดคำหยาบ คำว่าเสียชื่อเสียง เพื่อเจ้า พูดไม่มี
เหตุผล ทางกายก็ไปฆ่าสัตว์ ถักขโมยของคนอื่นมาเป็นของตนเป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็น
อกุศลผิดหลักของศีลทั้งนั้น

หากว่าจิตของเรานั้นยังอยากจะทำอย่างนี้ พูดอย่างนี้ ทำอย่างนี้อยู่แล้ว ก็แปลว่า เรายัง
อยากก่อกรรมก่อเวรใส่ตัวเราเองทั้งนั้น คนอื่นไม่ได้มาทำให้เราเลย กายกรรม วจีกรรม
มโนกรรมที่มีอยู่นี้ล้วนแล้วแต่เป็นของเราทำไว้เองทั้งหมด คนอื่นมาแบ่งมาปันให้เราได้
เมื่อไรต่างคนต่างทำใส่ตัวเองมาทั้งนั้น กุศลและอกุศลมันเกิดขึ้นสัมผัสจิตของเราเอง ถ้า
เรามีสติดีมันก็หมุนไปตามกุศลกรรม คิดแต่ทางดี ไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด มีแต่คิด
เมตตาสงสารต่อเพื่อนมนุษย์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากลำบากด้วยกัน คิดอยากเกื้อกูลอุดหนุน

เขาไปตามสติกำลังของเราที่จะทำได้ จิตอันนี้คิดเป็นกุศล ถ้ามีผู้มาด่าว่าเบียดเบียนเสียดสี จิตดวงนั้นมันก็คิดได้ว่าเป็นกรรมเก่าของเรา

มันก็ทำทานไปหมด ไม่ติดต่อกรรมเก่าไว้ต่อไปอีก ไม่มีเรื่องของกรรมเก่ากรรมใหม่ ตั้งหน้าสร้างแต่กรรมดี คิดแต่ทางดี พูดแต่ทางดี ทำแต่ทางดี มันดีมาจากจิตทั้งนั้น จิตดีพูดออกมาก็ดี การกระทำทางกายก็ดี ถ้ากายดี วาจาดี จิตดี แล้วเราจะไปหาดีจากที่ไหนอีกเล่า ความดีมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ความชั่วมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ถ้าเรารู้จักชั่วมันจะพาเราชั่วเสียหาย ก็ให้เราเมตตาละชั่ว ทำแต่ทางดี ก็เป็นบุญ ถ้าว่าบุญมีแล้ว ทำอันใดก็ได้ง่าย ไม่มีเวรไม่มีภัย เราเป็นผู้ไม่ก่อเวร เราก็ไม่มีเวร เราไม่ก่อภัย เราก็ไม่ภัย เราไม่ก่อกรรม เราก็ไม่มีกรรม เราทุกคนเกิดมารับผลของกรรมเก่าของเราที่ทำมาแล้วทั้งนั้น

ฉะนั้น เราต้องตั้งสติให้มั่นคง เพื่อจะได้มองเข้ามาตรวจดูต้นสายปลายเหตุที่เป็นภัยของจิตที่มันคิดของอยู่ พาให้เราเป็นทุกข์อยู่ในภพทั้งสามนี้เอง กามภพ คือ จิตมันหลงติดอยู่ในกามติกรูปของเราเอง จิตของเรามันหลงยึดถือว่าเป็นตัวตนอย่างจริงจัง แล้วรูปภพมันก็เกี่ยวเนื่องกันมา มีตามันเห็นก็ไปติดรูปที่มีวิญญูณและไม่มีวิญญูณ มันพันเกี่ยวเนื่องกันมาหมด ทุกอย่างเปรียบเหมือนมัดวัวไว้กับหลัก หลักก็ติดวัว วัวก็ติดหลักผูกพันอยู่เป็นคู่กันไป เรื่องของโลกมันเป็นอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุดลงได้ ยึดยาวแบบนี้ เดียวเป็นอย่างนั้น เดียวก็เป็นอย่างนี้ เดียวร้อน เดียวเย็น เดียวหิวระะ เดียวร้องไห้สลับกันอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปน่าเบื่อหน่าย มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีความสงบระงับได้เลย ถ้าเราไม่พิจารณาเรื่องราวของโลกให้มันเห็นแจ้ง เห็นชัดแยกคายอย่างถ่องแท้แล้ว เรื่องต่างๆ มันก็เป็นพืชพันธุ์ผลสมอยู่ในดวงจิตอย่างมองเห็นได้ยาก

เปรียบเหมือนเราจะดับไฟ แทนที่จะดับด้วยน้ำ เราผลอสติเอาจี๊ขยะมาถมไฟ หรือจี๊กลบมาถมเพื่อให้เชื้อไฟมันดับ อย่าหวังว่ามันจะดับได้เลย เชื้อของไฟมันยิ่งเพิ่มพูนขึ้นฉันใด เรื่องของกิเลสตัณหาที่มันของอยู่ในจิตของเรามาแล้วนับภพนับชาติไม่ได้ เราจะมาประพฤติปฏิบัติเพียงนิดหน่อย จะให้มันดับไปได้อย่างไร ไม่ใช่ว่าเป็นของง่าย และก็ไม่ใช่ว่าเป็นของยากจนเหลือวิสัย ขอแต่ให้เราทำแท้ทำจริงอบรมสติปัญญาของเราให้แก่กล้ายิ่งขึ้นไป พิจารณาสอดส่องให้รู้จริงเห็นแจ้งในสภาพเหล่านี้ จึงจะรู้จักของจริง

ธาตุทั้งสี่มันก็แตกสลายเสื่อมโทรมลงไปทุกลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นนิจ เราไม่ได้พิจารณาให้เห็นความเสื่อมก็เลยกลับเห็นว่าเป็นของสวยของงามไปหมด จึงมีความรักใคร่กำหนดยินดีหลงยึดหลงถือว่าเป็นของจริงของเที่ยง ที่แท้แล้วมันเป็นของเท็จ หลอกหลวง ของไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่มั่นคงถาวรอยู่ได้เลย เกิดมาแล้วมีแต่เสื่อมสิ้นไป สิ่งเหล่านี้มันเป็นเครื่องปิดกั้นให้อยู่ในกองทุกข์กองไฟทั้งนั้น ล่อให้เราหลงมัวเมา เสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ไปดูแต่รูปอื่น ฟังเสียงอื่นอยู่เรื่อยไป เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งภายนอกจนเฒ่าจนแก่จนตายมามากมายเหลือหลายในโลกนี้ คิดซึ้งวุ่นวายอยู่ด้วยกัน ทั้งหมดคนที่มัวเมาอยู่กับกิเลสตัณหาวันนี้บวันแต่จะมีดีเข้าทุกที ไม่มีวันหายได้เลย แก้ไปเท่าไยยังคิดซึ้งมากขึ้น มีลูกก็คิดซึ้งอยู่กับลูก มีหลานก็คิดซึ้งอยู่กับหลาน มีเหลนก็คิดซึ้งอยู่กับเหลนไปไหนมาไหนก็ไม่ได้ แก้แล้วอยู่กับลูกกับหลานกับเหลนกับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทอง แล้วก็ตาย

เราตายแล้วจะไปไหนกันแน่ เราต้องตรวจดูให้ละเอียด จึงจะรู้เห็นด้วยตนเองว่า เมื่อจิตมันคิดซึ้งยึดถืออันใดไว้ เราก็รู้จิตของเราไม่คิดซึ้งไม่ยึดถือเราก็รู้ ถ้าว่าเรามีสติรู้เท่าอยู่ได้เสมอไป มันก็ค่อยปล่อยค่อยละวางไปที่ละเล็กละน้อย จะค่อยเบาบางลงไป จะได้เห็นแจ้งชัดขึ้นมาว่า ในตัวตนของเราของเขานั้นมันไม่มีอันใดจะเที่ยงแท้แน่นอนสักอย่างเดียว เป็นแต่เพียงอาศัยกันสลับไปจนวันตายเท่านั้น แล้วก็ไปของคนอื่นไป หมุนวนเกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุด เรื่องของจิตมันคิดซึ้งหลายสิ่งหลายอย่าง เพราะฉะนั้นเราต้องประพฤติปฏิบัติให้มันเคร่งครัด เพื่อให้กิเลสตัณหามันเบาบางลงไป ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อดับทุกข์ดับกิเลส



เรื่องโรคของกายของจิตมันติดข้องผูกพันกันอยู่ โรคทางกายเราก็ต้องรักษาพยาบาลให้มันหายขาด ถ้ามันไม่หายตายไปก็เผาไฟหรือฝังดินมันก็หายขาดได้ แต่โรคของจิตไม่เป็นอย่างนั้น หาวิธีแก้ได้ยากที่สุด เรื่องของกิเลส มันมีอำนาจมาก ทั้งเกิดขึ้นได้ง่ายและว่องไวที่สุด เราต้องพิจารณาให้มันเห็นกองทุกข์ของกิเลส คือ ความเร่าร้อนเศร้าหมองขุ่นมัวที่มันเกิดขึ้นภายในจิตของเรา เมื่อเห็นแล้วก็ต้องตั้งสติปัญญาชักฟอกชำระ สะสางให้จิตใจของเราบริสุทธิ์สะอาด จะได้มีความเยือกเย็นไม่มีความเดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว

เป็นเรื่องที่จะต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรู้เครื่องวัด สติปัญญาของเราที่ทำมาแล้ว ถ้ามันมีความเห็นผิดอยู่มันก็หลอกเรา หลอกให้คิด ให้พูด ให้ทำไปตามเรื่องที่ผิดอยู่ อย่างนั้น หากเราไม่แก้ความหลงด้วยสติปัญญาให้มันเบาบางลงไปแล้ว เราก็ตายเปล่า คือ จะได้เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในห้วงของกามเรื่อยไป ถ้าเราเกิดมาอีกก็มาเอาของเก่า มาหลงยึดหลงถือเอาของเก่า มาเอาดิน, น้ำ, ไฟ, ลม มาเป็นตนตัวมายึดถือไว้จะไม่ให้มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ก็เลย

เกิดทุกข์ขึ้นกับตัว ประเดี๋ยวก็สุขเกิดขึ้น ประเดี๋ยวก็เฉยๆ
ประเดี๋ยวก็ทำดีประเดี๋ยวก็ทำชั่ว เอามาปรุงมาแต่งนึกคิดอยู่
อย่างนั้นเรื่อยไปไม่สิ้นปรุงไปทางอดีตและอนาคต เดินมัน
ก็ปรุง ยืนมันก็ปรุง นั่งมันก็ปรุง นอนมันก็ปรุงแต่งอยู่อย่าง
นั้น มันไม่อยู่เป็นปกติได้เลย เรื่องของจิตนั้นเมื่อเรา
พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจน แล้วอารมณ์
ต่างๆ จะดับสลายไปเอง เหลือแต่ความว่างแทนที่

เราไม่ควรเสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ควรกลับ
เข้ามาพิจารณาภายในตัวตนของเราเนี่ย มองเข้าไปดูจิตให้รู้
แจ่มเห็นจริงให้ได้ สติปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม
พิจารณาตัวเองนี้เปรียบเหมือนกับของที่มีคมสามารถตัด
กิเลสตัณหาให้มันขาดไปได้เป็นขั้นๆ ถ้าเราไม่เพเลอสติมี
สมาธิมันคง มันก็ตัดได้ ชั้นแรกเราต้องมีสติฝึกฝนอบรมจิต
ให้สงบระงับ ให้มันเป็นเรือนที่อยู่ของจิต ให้จิตของเราอยู่
ในอำนาจของสติ แล้วก็คอยมองแต่จิตของตัวเองอยู่ทุก
อิริยาบถ เมื่ออายตนะผัสสะสัมผัสกัน อะไรจะเกิดขึ้นมาก็
เห็นว่ามันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป จิตก็เป็นปกติรู้อยู่อย่าง
นั้น แล้วก็พิจารณาอยู่ทุกอิริยาบถ

ขณะไหนจิตมีความตั้งมั่นได้เป็นระยะนาน มีสติมันคงอยู่
อารมณ์อันเดียวจะมีกำลังใหญ่ให้รู้แจ่มเห็นจริงขึ้นมาได้
เราไม่ต้องคิดว่าไม่รู้ ไม่เห็นไม่เป็น ว่าแต่ทำให้มันแท้ให้
มันจริง มันก็จะรู้จะเห็นของจริง มีความสุขความสบาย
เอิบอิม เบากายเบาจิต เพราะจิตมันวางจากกิเลสตัณหาได้
ชั่วขณะหนึ่งก็ยิ่งดีกว่ามาทำกรรมไว้ ไม่ปล่อย ไม่วาง ไม่
สะสางให้สะอาด ดีแต่ปล่อยให้จิตของเราสกปรก
เพลิดเพลिनไปตามกิเลสตัณหาหลงมัวเมาลุ่มตัวจนวันตาย

จิตไม่มีตัวเราของเรา กายก็เป็นธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม
ไฟ ที่ประกอบเข้าเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา แล้วไม่นานก็
แตกสลายลงไปสู่สภาพเดิมของเขาหมดทุกอย่าง

เมื่อเราได้ค้นคิดพิจารณาเห็นเป็นชั้นเป็นอันไปหมด
ดังกล่าวแล้วก็เห็นว่าเป็นหน้าที่ของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ไม่เที่ยงจริงๆ มันหมุนอยู่เรื่อยไปจึงไม่ใช่ของใคร เพราะว่า
จิตของเราไม่รู้จักรู้ว่าเป็นของไม่เที่ยงมันจึงหลงไปยึดถือ
เอาของไม่เที่ยงจะให้มันเที่ยงก็เป็นทุกข์อยู่รำไป เกิดมา
ตายเปล่าไม่มีคุณความดีติดตัวเลย นำเสียดายเกิดมาแล้ว
ขาดทุน ปล่อยให้จิตเรรวนไปตามความชั่วความเสียหายอยู่
เรื่อยๆ

วันคืนเดือนปีผ่านไปไม่ได้อะไรเป็นที่พึ่ง ไม่ได้ทำความดี
ให้ตัวเอง มีแต่หลงมัวเมาอยู่กับสิ่งภายนอกแล้วก็ตายไป
อย่างน่าเสียดาย ไม่มีทาน ศีล ภาวนาอันใดเลย เดือนหนึ่ง
มีวันพระอยู่ ๔ วันเท่านั้น จะสละมาวัดมารักษากาย วาจา
จิต ให้มันว่างจากตัณหาสักวันหนึ่งคืนหนึ่งก็ไม่ได้ มีแต่ติด
ข้องอยู่กับลูก กับหลาน กับบ้าน กับของ อยู่กับเงินกับทอง
ติดข้องอยู่อย่างนั้นตลอดไป นี่แหละเรื่องกิเลสตัณหาที่มัน
ผูกมัดติดต่อกันไม่ให้มีโอกาสเวลาทำความดีได้ อยากได้
อันนี้ เมื่อได้อันนี้มาแล้วยังอยากได้อันนั้น ได้อันนั้นมาแล้ว
ยังอันโน้นอีกต่อๆ กันไป ไม่มีวันจะพอ มีแต่ความติดข้อง
วุ่นวายส่งสาย เพลิดเพลินอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ถึงกายมัน
จะพักผ่อนอยู่ก็ตาม แต่จิตมันไม่ได้พัก คิดปรุงแต่งอยู่
ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดพักผ่อนเหมือนกาย

เมื่อเราตายแล้วเขาเอาไปเผาไฟ หรือฝังดินก็หมด
เรื่องของกาย แต่จิตมันเป็นโรคติดต่อเรื้อรังสืบภพสืบ
ชาติไว้เป็นที่น่ากลัวมากที่สุด เพราะฉะนั้นเมื่อเข้าใจ
เรื่องนี้อธิบายมานี้แล้ว เราควรหันกลับมาอบรมฝึกหัด
ตัดนิสัยจิตของเราที่แต่ก่อนมันเคยคิดไปตามความ
โลภ ความโกรธ ความหลง บัดนี้เรามาฝึกฝนอบรมจิต
ให้คิดแต่ทางดี

ไม่คิดอิฉฉาริษาใครทั้งหมด เป็นผู้มีเมตตาอารีต่อเพื่อน
มนุษย์ด้วยกัน ไม่มีแม้แต่คำว่าเสียดสีใครทั้งนั้น มีศีลธรรม
ประจำจิต กายก็เป็นปกติ วาจาก็เป็นปกติ ไม่หาเรื่อง
เดือดร้อนวุ่นวายกับใคร ถ้ามีผู้มาด่าว่าเสียดสีก็ต้อง **ให้มี**
สติกำหนดอยู่ในลมหายใจเข้าออก หรือจะเพ่งอยู่กับ
พุทโธก็ได้ เพื่อไม่ให้จิตของเราไปเก็บเอาอารมณ์ที่
ไม่ดีนั้นมา ทำให้จิตของเราเศร้าหมอง ชุ่มมัว วุ่นวาย
ต้องให้สติปกครองจิตไว้อย่างมั่นคง **ไม่ให้จิต**
เคลื่อนไหวเอนเอียงไปตามดีและชั่ว เรื่องที่มันเกิดขึ้น
นั้นมันก็ดับไปเอง เพราะว่าเราไม่ได้ติดต่อไว้ ก็ไม่มี
อะไรจะมาเกี่ยวข้องกับเราได้เลย จิตจะได้ว่างจาก
เครื่องกระทบกระเทือน เพราะว่าเรามีหลักยึดได้แล้ว
สติก็จะเฝ้าเข้าไป สมาธิก็มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป มีปีติ
ความเอิบอิ่มสบาย กายก็เบา จิตก็สะอาดเยือกเย็น
อย่างนี้เรียกว่า **ให้อาหารจิต**

จิตก็มีความเข้มข้น เบิกบาน มีความอิมหนาสำราญ มี
กำลัง ประพฤติเช่นนี้เป็นการ เลี้ยงชีวิตชอบ ปัญญา
เห็นชอบ คือ เห็นอยู่ในตัวของเรานี้ ตัวของเราก็คือสมุทัย
จิตมันหลงก็หลงอยู่ในตัวสมุทัยนี้ และทุกข์มันมาจากตัวตน
ของเรานี้แหละ หากว่าจิตมันยังหลงยึดถือว่าตัวตนของเรา
อยู่แล้ว จำเป็นต้องมีทุกข์อยู่เรื่อยไป เพราะฉะนั้นควร
ฝึกฝนสติปัญญาของเราให้แก่กล้าเพื่อจะทนต่ออารมณ์ สู้
กับทุกข์เวทนาที่มันเกิดขึ้นมาสัมผัสจิตของเราให้เศร้า
หมองชุ่มมัว อบรมให้มี **สติปกครองจิต** ให้ชำนาญชาญ

เวลาตาเห็นรูปก็ให้รู้เพียงแค่ว่า หูได้ยินเสียงให้รู้เพียงแค่ว่า
หู จมูกได้กลิ่นให้รู้เพียงแค่ว่า ลิ้นได้รสให้รู้เพียงแค่ว่า ลิ้น
กายสัมผัสก็ให้รู้เพียงแค่ว่า **อย่าให้มันซึมลงถึงจิต**
เพียงแต่รับรู้สัมผัสเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอันใด
มารบกวนจิตของเราได้ เพราะว่าสติ สมาธิมั่นคงดี ปัญญา
ได้ค้นคว้าเห็นเรื่องของกิเลสตัณหาที่มันพาเราเป็นทุกข์มา

แต่ก่อนโน้น และได้ถูกสติปัญญาของเราทำลายลงไปเป็น เรื่องของโลกตามเดิมของเขา ปัญญาได้รู้ ออกและคืนให้ โลกตามเดิมหมดแล้ว ไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องผูกพันอยู่ในจิต ของเราต่อไป เพราะว่าสติปัญญาของเราได้ทำลายตัวตน ของสมุทัยให้มันแตกออกไปเป็นธาตุสี่ ขยายธาตุสี่ออกไป เป็นอาการสามสิบสอง มันเป็นของไม่เที่ยงทั้งหมด ไม่ว่าจะ กายนอกและภายในที่จิตของเรามาอาศัยแอบอิงอยู่ทุก วันนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เพียงแต่อาศัยกันไป แล้วจะได้พลัดพรากจากกันไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง ใน ข้างหน้าไม่นานเลย

เราไม่ควรอ้างกาลเวลา เราต้องตั้งสติให้มันเคร่งครัดลงไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ทุก อิริยาบถ ให้มันมีสติอยู่เสมอทุกกลมหายใจเข้าออก เราแก่อยู่ เจ็บอยู่ ตายอยู่ทุกเวลานาที

คนเราส่วนมากไม่เห็นความแก่ เจ็บ ตายอยู่ภายในตัวของเรา เห็นแต่คนอื่นแก่ คนอื่น เจ็บ คนอื่นตาย เราไม่ได้โน้มน้าเข้ามาหาตัวเราว่า เราก็จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เหมือนกับเขา เราไม่ได้พิจารณาในตัวเราเห็นแล้วก็แล้วไป ผ่านไป ก็เลยเห็นแต่คนอื่น เท่านั้น อันนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่ไม่มีปัญญา มีตาไปคู่มือไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต มีหูไปฟังก็ไม่มี ผลเกิดขึ้นกับจิต ก็เลยเป็นตาเปล่าหูเปล่า จิตที่ไม่มีสติปัญญามันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เรื่อยไป จิตคิดว่าเรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย แล้วก็เพลิดเพลिनอยู่กับกิเลส ตัณหาอย่างไม่รู้ว่าจะแก่ เวลาแก่มาถึง เจ็บมาถึง ตายมาถึงตัวของเราแล้ว ทีนี้เราจะทำ อย่างไรถึงจะได้หลักที่พึ่งของเราได้ คนเราเกิดมาแล้วต้องรักตนของตนเท่านั้น

ถ้าเรารักตนของเราอย่างแท้จริงแล้ว ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ไม่ให้คิดชั่วพูดชั่ว ทำชั่วใส่ ตัวเรา ก็เป็นคนดี ดีไปหมดทุกอย่าง มีทาน ศีล ภาวนา แสวงหาทางออกจากทุกข์ มันถึง จะเป็นคนผู้รักตนอย่างแท้จริง และไม่ใช้รักแต่คนเดียวยังรักบิดามารดา รักครูบาอาจารย์ ด้วย เราเป็นคนปฏิบัติปฏิบัติชอบฝึกฝนอบรมกาย วาจา จิตของเราดีแล้ว ก็แปลว่า ผู้ นั้นเป็นผู้รักษาพระศาสนาของพระพุทธเจ้าไว้ให้มันคงถาวรอยู่ได้ ไม่ให้พระธรรมคำสั่ง สอนของพระพุทธเจ้าเสื่อมสูญไป

เพราะว่าพระองค์ทรงบัญญัติพระธรรมไว้ให้อามาประพฤติปฏิบัติกาย วาจา จิตของเรา
ไม่ให้มัวเมาหลงใหลอยู่กับกิเลสตัณหาที่ฉุนกินไป ทรงสอนให้เรามีสติมองเข้ามาดูจิต
มันติดข้องที่ไหน เราจะได้แก้ไขตรงที่มันติดข้องอยู่นั้น เพื่อให้มันล่องลงถึงใจดวงเดิม
ได้

ถ้าสติ สมาธิไม่มั่นคง มันก็หลงไปติดข้องอยู่ใน กามฉันทะ มีความรักใคร่ยินดีอยู่ใน
กาม ถ้าตาเห็นรูปที่ไม่ดี หูได้ยินเสียงที่ไม่เพราะ จิตของเราก็เศร้าหมองขุ่นมัว เรียกว่า
พยาบาท เจ้าของเพราะว่าไม่มีสติปัญญาจะชำระจิตใจให้สะอาด ถ้าพิจารณาอันใดก็ไม่
แจ้งไม่ชัด ต้อไปหมกอันนี้เรียกว่า ถินมิทระ เมื่อพิจารณาไม่แจ้งไม่ชัดจึงไม่สิ้นความ
สงสัยได้เรียกว่า วิจิจจนา ติดข้องอยู่เรื่อย ไปทำบ้างไม่ทำบ้างลุ่มๆ คลำๆ เรียกว่า
ลีลพตปรามาส เพราะว่าจิตมันเกี่ยวเนื่องอยู่ในกาม มันก็เป็นนิเวศน์ข้องอยู่ใน กาม
ฉันทะ มีความรักใคร่ยินดีอยู่ในตนในตัว หลงถือเอาไว้ เดี่ยวมันก็เกิดทุกข์ขึ้น เดี่ยวมันก็
เกิดสุขขึ้น เดี่ยวมันก็เฉยๆ เดี่ยวก็จำโน่นจำนี่ จำอดีตอนาคต จำผิดจำถูกเอามาปรุงมาแต่ง
ว่าดีว่าชั่ว มันหมุนกันอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่ในกาม จึงได้เรียกว่า นิเวศน์ห้า เพราะว่ามัน
เกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งห้าอย่าง มันจึงไม่โยกคลอน ถอนได้ยากที่สุด หากว่าจิตมันยังหลงยึด
หลงถือว่าตัวกูของกูอยู่แล้ว ก็แปลว่าจิตของเรายังมีภพมีชาติอยู่ต่อไป เพราะว่าเราไม่ได้
แก้ไขกันให้ทันเวลาไว้ก่อนตั้งแต่ยังไม่แก้ไข

เราต้องเตรียมตัวอบรมฝึกฝนให้มีสติปัญญาแก่กล้า มีความสามารถอาจหาญไม่ท้อแท้
อ่อนแอ ไม่ถอยหลังได้เลย มีแต่ตั้งสติสมาธิให้มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป จะได้เกิดปัญญาเห็น
แจ้งเห็นชัดขึ้นมาจากจิตของเราเองทั้งนั้น มีทั้งดีทั้งชั่วอยู่ที่ในตัวเรา ถ้าว่าสติสมาธิแก่
กล้า มีความสามารถอาจหาญตัดรอนกำลังของกิเลสตัณหาหลงได้ เรียกว่า เอกัคคตารมณ
มีอารมณ์อันเดียว ไม่ปรุงแต่ง

สิ่งใดเกิดขึ้นในขณะนั้นสติปัญญาทำลายลงสู่สภาพเดิมของโลก ไม่มีอะไรที่มาเกี่ยวข้องกับ
ผูกพันกับใจ ที่มันเป็นอยู่เป็นปกติของใจ เปรียบเหมือนกับน้ำมันที่เข้ากันไม่ได้เป็น
เอกัคคตจิต จิตเป็นเอก จิตสูงกว่าเหนือกว่ากิเลสตัณหา จิตดวงนั้นไม่เป็นทาสของกิเลส
ตัณหาอีกต่อไป เรียกว่า จิตสูงกว่าโลก ความเป็นจริงนั้นอยู่กับโลก แต่ไม่เป็นไปกับโลก

เรื่องของโลกมันก็เป็นเรื่องของโลกอยู่แล้ว แม้เราไม่เกิดมามันก็มีอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ถ้าเรารู้รอบรู้ทั่วแล้วเราก็ปล่อยวางไว้กับโลกตามเดิม หรือคืนให้โลกเขาหมดทุกอย่าง เหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยกำลังของสติปัญญาแก่กล้า ตัดกระแสนิวรณ์ได้ถึงใจเดิม เรียกว่า จิตถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ มันก็สิ้นความสงสัยหมดทุกอย่าง

แม้ว่าทีหลังมันจะติดข้องในทีไหนเราก็ต้องใช้สติปัญญาตรวจค้นดูให้มันละเอียดถี่ถ้วนเข้าไป ไม่ให้มันเศร้าหมองขุ่นมัวอยู่กับเรื่องโลกซาระสะสงายให้มันสะอาดอยู่เรื่อยไป ถ้าว่าสมาธิมันคงเข้าไปเท่าไร ยิ่งหนักแน่นมีแบบคายเปื้อนหนายกับเรื่องของโลกเท่านั้น มันวุ่นวายเดือดร้อน มีทั้งคุณมีทั้งโทษ มีทั้งบุญทั้งบาป มีทั้งสุขทั้งทุกข์ มีผิดมีถูก วุ่นวายอยู่อย่างนั้น น่าเปื้อนหนายไม่ควรยินดีอยู่กับโลกนี้ มีแต่ของไม่เที่ยงทั้งหมด

เอวี่