

อ่านใจธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552



อ่านใจธรรมชาติ

เหตุของการปฏิบัติ

การภาวนา หมายความว่า ให้คิดดูให้ชัดๆ พยายามอย่ารีบร้อนเกินไป
อย่าช้าเกินไป ค่อยทำค่อยไป แต่ให้มีวิธีการและจุดหมายในการปฏิบัติภาวนานั้น

ทุกคนที่ออกมาปฏิบัตินั้น ก็ออกมาด้วย “ความอยาก” กันทั้งนั้น มันมีความอยาก แต่ความอยากนี้
บางที่มันก็ปนกับความหลง ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่า
เป็นบารมีของตน แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา

บางคนไม่อยากจะให้มันอยาก เพราะเข้าใจว่าการมาปฏิบัติก็เพื่อระงับความอยาก
ความจริงนะ ถ้าหากว่าไม่มีความอยาก ก็ไม่มีข้อปฏิบัติ ไม่รู้อะไรจะทำอะไร ลองพิจารณาดูก็ได้

ทุกคน แม้องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ตาม ที่ท่านออกมาปฏิบัติ ก็เพื่อจะให้บรรเทากิเลสทั้งหลายนั้น

แต่ว่ามันต้องอยากทำ อยากปฏิบัติ อยากให้มันสงบ และก็ไม่ต้องอยากให้มันวุ่นวาย
ทั้งสองอย่างนี้ มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้น ถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดในการกระทำอย่างนั้น
เพราะว่ามันปนกันอยู่ อยากทั้งสองอย่างนี้ มันมีราคาเท่าๆกัน

อยากจะพ้นทุกข์ มันเป็นกิเลส สำหรับคนไม่มีปัญญา อยากด้วยความโง่
ไม่อยากมันก็เป็นกิเลสเพราะไม่อยากอันนั้น มันประกอบด้วยความโง่เหมือนกันคือ ทั้งอยาก
ไม่อยาก ปัญญาที่ไม่มี ทั้งสองอย่างนี้ มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค กับอัตตakilมฺถานุโยค
ซึ่งพระพุทธองค์ของเรา ขณะที่พระองค์กำลังทรงปฏิบัติอยู่นั้น ท่านก็หลงในอย่างนี้
ไม่รู้อะไรจะทำอย่างไร ท่านหาอุบายหลายประการ กว่าจะพบของสองสิ่งนี้

ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ทุกสิ่งทั้งสองอย่างนี้ มันกวนอยู่
เราจึงเข้าสู่ทางไม่ได้ก็เพราะอันนี้ ความเป็นจริงนี้ ทุกคนที่มาปฏิบัติ
ก็เป็นปุถุชนมาทั้งนั้นปุถุชนก็เต็มไปด้วยความอยาก ความอยากที่ไม่มีปัญญาอยากด้วยความหลง
ไม่อยากมันก็มีโทษเหมือนกัน “ไม่อยาก” มันก็เป็นตัณหา “อยาก” มันก็เป็นตัณหาอีกเหมือนกัน

ที่นี่ นักปฏิบัติยังไม่รู้เรื่องราว จะเอาอย่างไรกัน เดินไปข้างหน้าก็ไม่ถูก
เดินกลับไปข้างหลังก็ไม่ถูก จะหยุดก็ไม่หยุดไม่ได้ เพราะมันยังอยากอยู่ มันยังหลงอยู่
มีแต่ความอยาก แต่ปัญญาไม่มีมันอยากด้วยความหลง มันก็เป็นตัณหา ถึงแม้ไม่อยาก

มันก็เป็นความหลง มันก็เป็นตัณหาเหมือนกัน เพราะอะไร? เพราะมันขาดปัญญา

ความเป็นจริงนั้น

ธรรมะนั้นอยู่ตรงนั้นแหละตรงความอยากกับความไม่อยากนั้นแหละ แต่เราไม่มีปัญญา ก็พยายามไม่ให้อยากบาง เดียวก็อยากบาง อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจริงทั้งสองอย่างนี้ หรือทั้งคู่ มันตัวเดียวกันทั้งนั้น ไม่ใช่คนละตัว แต่เราไม่รู้เรื่องของมัน

พระพุทธเจ้าของเรา และสาวกทั้งหลายของพระองค์นั้น ท่านก็อยากเหมือนกัน แต่ “อยาก” ของท่านนั้นเป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ หรือ “ไม่อยาก” ของท่านก็เป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ อีกเหมือนกัน มันวูบเดียวเท่านั้น ก็หายไปแล้ว

ดังนั้นความอยากหรือไม่อยากนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้มีปัญญานั้น “อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน “ไม่อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน เป็น “สักแต่ว่า” อยากหรือไม่อยากนั้น ญาพูดตามความจริงแล้ว มันก็เป็นแต่อาการของจิต อาการของจิตมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ถ้าเรามาตะครุบมันอยู่ที่ไกลๆ นี้ มันก็เห็นชัด

ดังนั้น จึงว่าการพิจารณานั้น ไม่ใช่รู้ไปที่อื่นมันรู้ตรงนี้แหละ เหมือนชาวประมงที่ออกไปทอดแหนั้นแหละทอดแหออกไปถูกปลาตัวใหญ่ เจ้าของผู้ทอดแหจะคิดอย่างไร? ก็กลัว กลัวปลาจะออกจากแหไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจมันก็ดิ้นรนขึ้น ระวังมาก บังคับมาก ตะครุบไปตะครุบมาอยู่นั้นแหละ ประเดี๋ยวปลามันก็ออกจากแหไปเสีย เพราะไปตะครุบมันแรงเกินไปอย่างนั้นโบราณท่านพูดถึงเรื่องอันนี้ ท่านว่าค่อยๆ ทำมัน แต่อย่าไปห่างจากมัน นี่คืออุปนิสัยของเรา ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละอย่าปล่อยให้มัน หรือไม่ยากลูมัน ต้องรู้ ต้องรู้ เรื่องของมัน พยายามทำมันไปเรื่อยๆ ให้เป็นอุปนิสัยที่เก็ยเราก็ทำ ไม่เก็ยเราก็ทำ เรียกว่า การทำการปฏิบัติ ต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราขยัน ขยันเพราะความเชื่อ มันมีศรัทธา แต่ปัญญาไม่มี ถ้าเป็นอย่างนี้ ขยันไปๆ แล้วมันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมากมาย ขยันไปนานๆ เขา แต่มันไม่ถูกทาง มันก็ไม่สงบระงับ ทีนี้ก็จะเกิดความคิดว่า เรานี้บุญน้อยหรือวาสนาน้อย หรือคิดไปว่า มนุษย์ในโลกนี้คงทำไม่ไฉนหรอก แล้วก็เลยหยุด เลิกทำ เลิกปฏิบัติ

ถ้าเกิดความคิดอย่างนี้เมื่อใด ขอให้ระวังให้มากให้มีขันติ ความอดทน ให้ทำเรื่อยๆ เหมือนกับเราจับปลาตัวใหญ่ก็ให้ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ ปลามันก็จะไม่ดิ้นแรง ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ซาปลา ก็จะหมดกำลัง มันก็จับง่าย จับให้ถนัดมือเลย ถ้าเรารีบจนเกินไปปลามันก็จะหนีดินออกจากแหเท่านั้น

ดังนั้นการปฏิบัตินี้ ถ้าเราพิจารณาตามพื้นเหตุของเรา เช่นว่าเราไม่มีความรู้ในปริยัติ ไม่มีความรู้ในอะไรอื่น ที่จะให้การปฏิบัติมันเกิดผลนั้น ก็ดูความรู้ที่เป็นพื้นเพเดิมของเรานั้นแหละ อันนั้นก็คือ “ธรรมชาติของจิต” นี้เอง มันมีของมันอยู่แล้ว เราจะไปเรียนรู้อัน มันก็มีอยู่ หรือเราจะไม่ไปเรียนรู้อัน มันก็มีอยู่

อย่างที่ท่านพูดว่า พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตามหรือไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะก็คงมีอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่พลิกแพลงไปไหน มันเป็นสัจจธรรม เราไม่เข้าใจสัจจธรรมก็ไม่รู้ว่าสัจจธรรมเป็นอย่างไร นี่เรียกว่าการพิจารณาในความรู้ของผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นปริยัติ

ขอให้ดูจิต พยายามอ่านจิตของเจ้าของ พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ มันจึงจะรู้เรื่องของจิต ค่อยๆทำไป ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน มันก็ไปอยู่อย่างนั้นครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า ทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด บางทีเรามาคิด “เออ ทำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน ถ้าทำไม่ถูกที่มัน มันจะรู้อะไร” อย่างนี้เป็นต้นก็ต้องไปเรื่อยๆก่อน แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นในสิ่งที่เราพากเพียรทำนั้นมันเหมือนกันกับบรูซที่ไปสืไฟ ใต้ฟันทานบอกว่า เอาไม้ไผ่สองอันมาเสกกันเขาไปเถอะ แล้วจะมีไฟเกิดขึ้นบรูซนั้นก็จับไม้ไผ่เขาสองอัน เสกกันเข้า แต่ใจร้อน สืไฟไปได้หน่อย ก็อยากให้มันเป็นไฟ ไฟก็แรงอยู่เรื่อย ให้เป็นไฟเร็วๆ แต่ไฟก็ไม่เกิดสักที บรูซนั้นก็เกิดความขี้เกียจแล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองเสกอีกนิด แล้วก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมืออยู่บาง ก็หายไปละซี เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้เหนื่อยก็หยุด มีแต่เหนื่อยอย่างเดียว ก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไปกันใหญ่ แล้วบรูซนั้นก็หาว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้ง เลิกไม่เสกอีก แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก เขาได้ลองทำแล้วก็จริงเหมือนกันที่ใจทำแล้ว แต่ทำยังไม่ถึงจุดของมัน คือความร้อนยังไม่สมดุลกัน ไฟมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งที่ความจริงไฟมันก็มีอยู่ อย่างนี้ก็เกิดความท้อแท้ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัตินั้นก็ละอันนี้ไปทำอันโน้นเรื่อยไป อันนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

การปฏิบัตินั้น ปฏิบัติทางกายทางใจทั้งสองอย่างมันต้องพร้อมกัน เพราะอะไร? เพราะพื้นแผ่นดินเป็นคนมีกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็มีกิเลส แต่ท่านมีปัญญามากหลาย พระอรหันต์ก็เหมือนกัน เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็เหมือนกับเรา

เมื่อความอยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก เมื่อความไม่อยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก บางทีก็ร้อนใจ บางทีก็ดีใจ ถ้าใจเราไม่อยาก ก็ดีใจแบบหนึ่ง และวุ่นวายอีกแบบหนึ่ง ถ้าใจเราอยาก มันก็วุ่นวายอย่างหนึ่ง และดีใจอย่างหนึ่ง มันประสมประเสกกันอยู่อย่างนี้

อันนี้คือปฏิบัติทางของผู้ปฏิบัติเรา เหมือนอย่างพระวินัยที่เราฟังๆ กันไปนี้ ดูแล้วมันก็เป็นของยาก จะต้องรักษาสิกขาบททุกอย่าง ให้ไปทองทุกอย่าง เมื่อจะตรวจดูศีลของเจ้าของ ก็ต้องไปตรวจดูทุกสิกขาบท ก็คิดหนักใจว่า “โอ อย่างนี้ไม่ไหวแล้ว” ความจริง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณากาย อย่างเกศา โลมา นขา ทันดา ตะโจ มันก็มีแต่กายทั้งนั้น อย่างที่ท่านให้กรรมฐานครั้งแรก ก็มีแต่เรื่องกายทั้งนั้น ท่านให้พิจารณาอยู่ตรงนี้ให้ดูตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นไม่ชัด มันก็จะเห็นคนไม่ชัดสักคน คนอื่นก็ไม่ชัด ตัวเราเองก็ไม่ชัด เห็นตัวเราก็สงสัย เห็นคนอื่นก็สงสัย มันสงสัยอยู่ตลอดไป แต่ถ้าเราสามารถเห็นตัวเราได้ชัดเท่านั้น มันก็หมดสงสัย

เพราะอะไร? เพราะนามรูปมันเหมือนกันทั้งนั้น ถ้าหากเราเห็นชัดในตัวเราคนเดียว ก็เหมือนเห็นคนทั้งโลก ไม่ต้องตามไปดูทุกคน ก็รู้ว่าคนอื่นก็เหมือนกับเรา เราก็เหมือนกับเขา ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ ภาวะของเขาก็ทยอยลง ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น ภาวะของเราก็มากเพราะจะต้องตามไปดูทุกคนในจักรวาลนี้ จึงจะรู้จักคนทุกคน ภาวะมันก็มากนะซี ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้ท้อแท้

อย่างพระวินัยของเรานี้ก็เหมือนกัน มีสิกขาบทอยู่มากมายเหลือเกิน ไม่รู้จักเท่าไร ถ้าเพียงนี้กว่า จะต้องอ่านให้ครบทุกสิกขาบท ก็แยะแล้ว ไม่ไหวแล้ว

เห็นว่าเหลือวิสัยเสียแล้ว เห็นจะไม่มีทางไปตรวจดูศิลาให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้
นี่...ความเข้าใจของเรามันเป็นเช่นนั้น เหมือนอย่างว่า
ทานใหญ่แจ่งซึ่งมนุษย์ทั้งหลายก็คิดว่าจะต้องไปดูคนให้ทุกคน มันถึงจะรู้ทุกคน
อย่างนี้มันก็มากเท่านั้นแหละ

นี่ก็เพราะว่าเรามันตรงเกินไป ตรงตามตำราตรงตามคำของครูบาอาจารย์เกินไป
เพราะถ้าเราเรียนปริยัติขนาดนั้น มันก็ไปไม่ไหวเหมือนกัน มันทำให้หมดศรัทธาเหมือนกัน
เรียกว่าเรายังไม่เกิดปัญญา ถ้าปัญญามันเกิดแล้ว ก็จะเห็นว่าคนทั้งหมดก็คือคนคนเดียว
ถ้ามันคือคนคนเดียว เราก็พิจารณาแต่เราคนเดียวก็เพียงพอ เพราะเราก็มีรูป มีนาม
ลักษณะของรูปนามมันก็เป็นอย่างนี้
คนอื่นก็เป็นอยู่อย่างนี้เหมือนกันปัญญาก็ทำให้เห็นได้เช่นนั้น ที่นี้ภาวะที่จะต้องคิดก็น้อยลง
เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันของอย่างเดียวกัน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า “อัตตะนา โจทะยัตตานิ” จงเตือนตนด้วยตนเอง
ให้เตือนตัวเจ้าของเองนี้ ไม่มีที่อื่น ถ้าเราเห็นตัวเราเองแล้ว มันก็เหมือนกันหมดทุกคน
เพราะอันเดียวกัน บริษัทเดียวกัน ยี่ห้อเดียวกัน เพียงแต่ต่างสีฐานกันเท่านั้น
เหมือนอย่างยาที่มึนใจกับยาปวดหาย มันก็ยารักษาโรคปวดเหมือนกันเพียงแต่ว่ามันเปลี่ยนชื่อ
เปลี่ยนรูปหรือเสียหนอยเท่านั้น แท้จริงมันก็รักษาโรคเดียวกัน

ถ้าเราเห็นได้เช่นนี้ มันก็จะง่ายขึ้น ค่อยๆ ทำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ
แล้วมันก็จะเกิดความฉลาดขึ้นในการกระทำ ทำไปเรื่อยๆ
จนกว่ามันจะเกิดความเห็นแล้วจะเห็นความจริงของมันจริงๆ

ถ้าจะพูดเรื่องปริยัติแล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นปริยัติได้ทั้งนั้น ตาก็เป็นปริยัติ
หูก็เป็นปริยัติ จมูกก็เป็นปริยัติปากก็เป็นปริยัติ ลิ้นก็เป็นปริยัติ กายก็เป็นปริยัติ
เป็นปริยัติหมดทุกอย่าง รูปเป็นอย่างนั้น ก็รูปร่างเป็นอย่างนั้น แต่เราว่ามันมันไปติดอยู่ในรูป
ไม่รู้จักหาทางออก

เสียงเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่าเสียงเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไปติดอยู่ในเสียง
ไม่รู้จักหาทางออก ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
มันจึงเป็นห่วงที่เกาะเกี่ยวหมิ่นมนุษย์ สัตว์ ทั้งหลาย ติดอยู่ในตัวของมัน ฉะนั้นก็ให้เราปฏิบัติไป
คลำไปอย่างนั้นแหละ แล้ววันหนึ่งก็ต้องได้ความรู้
เกิดความรู้สักอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาที่จะได้ความรู้ เกิดความรู้สักอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้
มันจะเกิดได้จากการปฏิบัติที่ไม่หยุด ไม่ทอดถอนปฏิบัติไป ทำไป นานเขาๆ
พอสมควรกับนิสัยปัจจัยของตน มันก็จะเกิดความรู้สักอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “ธรรมวิจยะ”
มันจะเกิดโพชฌงค์ของมันเอง โพชฌงค์ทั้งหมด มันจะเกิดอยู่อย่างนี้ สอดส่องธรรมไป

โพชฌงค์ สติสังขาโต ฌมมานัง วิจโย ตถา

วิริยัมปีติ ปัสสทริง โพชฌงค์า จะตถา ปะเร

สมาธูปะกขโพชฌงค์า สัตเต เต สัพพทัสสิณา

เบื้องต้นมันเกิดอย่างนี้ อาการนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันก็เป็นโพชฌงค์
เป็นองค์ที่ตรัสธรรมะทั้งนั้น ถ้าเราได้เรียนรู้มัน ก็รู้ตามปริยัติเหมือนกัน แต่ไม่มองเห็น

ที่มันเกิดที่ในใจของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นโพชฌงค์ ความเป็นจริงนั้น
โพชฌงค์นั้นเกิดมาในลักษณะอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงบัญญัติ ผู้รู้ทั้งหลายก็บัญญัติ
เป็นขอความออกมาเป็นปริยัติ ปริยัตินี้ก็เกิดจากที่ได้มาจากการปฏิบัติ
แต่มันถอนตัวออกมาเป็นปริยัติ เป็นตัวหนังสือแล้วก็ไปเป็นคำพูด
แล้วโพชฌงค์ก็เลยหายไปหายไปโดยที่เราไม่รู้ แต่ความจริงนั้น มันก็ไม่ได้หายไปไหน
มันมีอยู่ในนี้ทั้งหมดมันจะเกิดธรรมะวิจยะ การพิจารณาพิจารณาตามไปเกิดความเพียร เกิดปีติ
และอื่นๆขึ้นทั้งหมด ไปตามลำดับของโพชฌงค์ ถ้ามันเกิดการกระทำขึ้นทั้งหมดดังนี้
มันก็เป็นองค์ที่ตรัสธรรมะ ถ้าทำถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องมันต้องเกิดอาการอย่างนี้
ธรรมะมันก็ต้องมีอยู่ในนี้

ดังนั้น ท่านจึงว่า ค่อยๆ คล่าไป ค่อยพิจารณาไปอย่านึกว่ามันอยู่ข้างโน้น
อย่านึกว่ามันอยู่ข้างนี้ เหมือนอย่างพระภิกษุท่านหนึ่งของเรา
ท่านไปเรียนบาลีแปลธรรมบทกับเขา เรียนไม่ได้ เพราะไปนึกแต่ว่า ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมันแจ่ม
มันรู้ มันสะอาด มันเห็น ท่านก็ออกมาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพง
ท่านว่าจะมานั่งปฏิบัติแล้วไปแปลบาลี ท่านนึกว่าจะไปรู้อย่างนั้น ไปเห็นอย่างนั้น
ก็เลยอธิบายให้ท่านฟังว่า เห็นอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้นอย่างหนึ่ง
เห็นจากการเรียนปริยัติธรรมนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง มันก็เห็นเหมือนกัน แต่มันลึกซึ้งกว่ากัน

ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้วมันละ มันจะไปเลยหรือถ้ายังไม่หมด
ก็พยายามต่อไปเพื่อละให้ได้ มีความโกรธเกิดขึ้นมา มีความโลภเกิดขึ้นมา ท่านไม่วางมัน
พิจารณาดูที่มันเกิด แล้วก็พิจารณาโทษ ให้มันเห็นด้วย แล้วก็เห็นโทษในการกระทำนั้น
เห็นประโยชน์ในการละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ความเห็นอันนี้ไม่ใช่อยู่ที่โน่นที่นี้
มันอยู่ในจิตของตนเอง จิตที่มันผ่องใส ไม่ใช่อื่นไกล

อันนี้ นักปริยัติและนักปฏิบัติพูดกันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง โดยมากมักจะโทษกันว่า
นักปฏิบัติพูดไม่มีรากฐาน พูดไปตามความเห็นของตน ความเห็นจริงมันก็อย่างเดียวกันแหละ
เหมือนหนามือกับหลังมือ เมื่อเราคว่ำมือลง หนามือมันก็หายไป แต่มันไม่ได้หายไปไหน
มันหายไปอยู่ข้างล่างนั่นแหละ แต่มองไม่เห็น เพราะหลังมือมันบังอยู่ แล้วเมื่อเราหงายฝ่ามือขึ้น
หลังมือมันก็หายไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันก็หายไปอยู่ที่ข้างล่างเหมือนกัน นั่นแหละ

ดังนั้น ให้เรารู้ไว้อย่างนี้ เมื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติ อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหน
ถึงจะเรียนรูขนาดไหน หาเท่าไรก็ไม่เห็น ก็ไม่รู้จัก คือไม่รู้ตามที่เป็นจริง
ถาฐตามความเป็นจริงเมื่อไรก็จะ “ละ” ได้เมื่อนั้น ถอนอุปทานได้ ไม่มีความยึด
หรือถ้ามีความยึดอยู่บาง มันก็จะบรรเทาลง

ผู้ปฏิบัติก็ชอบอย่างนี้ หลงอย่างนี้ พอปฏิบัติก็อยากได้ง่ายๆ
อยากให้ได้ตามใจของตน ก็ขอให้อุอย่างนี้ ดูร่างกายของเราที่แหละ
มันได้ใจของเราไหมจิตก็เหมือนกัน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น
จะให้เป็นอย่างที่เราอยากไม่ได้ แล้วคนก็ชอบมองข้ามมันเสียอะไรไม่ถูกใจ ก็ทิ้ง อะไรไม่ชอบใจ
ก็ทิ้ง แต่ก็หารู้ไม่ว่า สิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันใดผิด อันใดถูก รู้แต่เพียงว่า อันนั้นไม่ชอบ
อันนั้นแหละผิด ไม่ถูก เพราะเราไม่ชอบ อันใดที่เราชอบ อันนั้นแหละถูก อย่างนี้มันใช่ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ล้วนแต่เป็นธรรมะ อย่างเราเรียนปริยัติมา
เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างไร มันก็วิ่งไปตามปริยัติ เวลาเราภาวนา ขอนั้นเป็นอย่างนั้น

ข้อนี้เป็นอย่างไร อะไรต่ออะไรมันก็ต้องวิ่งไปตามนี้ ถ้าเราไม่มีปรีชาญาณ หรือไม่ได้เรียนปรีชาญาณ เราก็มีธรรมชาติจิตของเรา เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไปตามธรรมชาติจิตอันนี้ ถ้าหากว่ามีปัญญาพิจารณา มันก็เป็นปรีชาญาณด้วยกันทั้งนั้น ธรรมชาติจิตของเรานี้ก็เป็นปรีชาญาณ

ที่ว่าธรรมชาติของเราเป็นปรีชาญาณนั้น คือ เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาอารมณ์อันนั้น อารมณ์อารมณ์อันนั้นเป็นปรีชาญาณสำหรับผู้ภาวนาที่ไม่มีความรู้ในปรีชาญาณ จำต้องอาศัยความจริงอันนี้ ทุกอย่างมันก็เป็นมาอย่างนี้เหมือนกัน

ฉะนั้น คนเรียนปรีชาญาณก็ดี คนไม่เรียนปรีชาญาณก็ดี ถ้าหากว่ามีศรัทธา มีความเชื่ออย่างที่ว่ามาแล้ว มาฝึกปฏิบัติ ให้มีความเพียร มีขันติ ความอดทนให้สูงมาเสมอ มีสติเป็นหลัก คือความระลึกได้ว่า เรานั่งอยู่ เรายืนอยู่ เรานอนอยู่ เราเดินอยู่ ให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ

สติสัมปชัญญะสองอย่างนี้ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว มันไม่ห่างกันเลย มันเกิดขึ้นพร้อมกันเร็วที่สุด เราจะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ความระลึกได้เกิดขึ้น ความรู้ตัวมันก็เกิดขึ้นมาด้วย

เมื่อจิตเราตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ มันก็รู้สึกง่ายๆ คือระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างไร เป็นอะไร ทำอะไร มีสติเมื่อใด ก็มีความรู้ตัวอยู่เมื่อนั้น ที่นี้ก็ปัญญา แต่บางที่ปัญญามันน้อย มันมาไม่ค่อยทัน มีสติอยู่ก็จริง มีความรู้สึกอยู่ก็จริง แต่ว่ามันก็ผิดของมันได้เหมือนกัน แต่แล้วตัวปัญญามันจะวิ่งเข้ามาช่วย สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวมันมีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ควรอบรมปัญญา ด้วยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่นว่ามันจะรู้สึกได้ ก็ให้ระลึกได้มันอยู่ อารมณ์เกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ระลึกอารมณ์นั้นได้อยู่ แต่ให้เห็นไปพร้อมๆ กันว่า มันมีอนิจจังเป็นรากฐาน มีทั้งทุกข์ มันเป็นทุกข์ ทนยาก มีทั้งอนัตตา อันไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้นแหละ มัน “สัทตะวา” เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ไม่มีตัวตน แล้วมันก็หายไปเท่านั้นเอง คนที่ “หลง” ก็ไปเอาโทษกับมัน จึงไม่รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายนี้ให้เกิดประโยชน์

ถ้าหากว่ามีปัญญาอยู่พร้อมแล้ว ความระลึกได้และความรู้ตัวมันจะติดต่อกันเป็นลำดับ แต่ตัวปัญญานั้นยังไม่ส่องใส สติสัมปชัญญะมันก็จะอาจจะผิดบ้าง ถูกบ้างถ้าเป็นอย่างนั้นต้องมีความรู้มาช่วย พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมาตามนุษาน มันเลยวาสตินี้มันก็ไม่แน่นอน มันลืมนิดเหมือนกัน สัมปชัญญะความรู้ตัวนี่ก็ไม่แน่นอน มันลวนแต่เป็นของไม่เที่ยง

อะไรที่มันไม่เที่ยง แล้วเราไม่รู้ทันมัน อยากจะให้มันเที่ยง มันก็เป็นทุกข์เท่านั้น เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตามปรารถนา ไม่ได้ตามความอยาก ที่จะให้มันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งเป็นความอยากที่เกิดจากอำนาจจิตที่สกปรก สกปรกด้วยความไม่รู้จักอันนี้ มันก็เกิดกิเลสตัณหาตรงนี้แหละ

พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น เช่นว่า เราได้กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง คือมีความยึดมั่นถือมั่น เต็มอยู่ในใจของเรา ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้คลี่คลายออก เรื่องที่มันเกิดขึ้นมานี้ ให้ยกเอาความไม่เที่ยงเป็นหลักวินิจฉัยอะไรที่มันเกิดขึ้นมาให้เห็นว่า ถึงเราจะชอบมัน

หรือไม่ชอบมันอันนี้ไม่แน่นอน อันนี้ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดมันมัน มันก็พาให้เราเป็นทุกข์
ทำไมเป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้ทุกอย่าง

เมื่อได้รับอารมณ์มาแล้ว จิตที่หลง ที่ไม่มีความรู้มันก็ไปอย่างหนึ่ง
จิตที่รู้มันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่รู้มันก็เห็นว่า ไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น
ถ้าไม่มีปัญญามันหลงตามไปด้วยความโง่ไม่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่พอว่า
เราชอบใจอันนี้ มันถูกแล้ว มันดีแล้ว อันไหนเราไม่ชอบใจ อันนั้นมันไม่ดี
อย่างนั้นจึงไม่เข้าถึงธรรมะ

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เป็น “สักแต่ว่า” ให้ยืนอยู่ตรงนี้เสมอ ดังนั้นเราจะไปเลือกอารมณ์ไม่ได้
ถ้าอารมณ์มันวิ่งมาหาเราทั้งทางดี ทางชั่ว ทางผิด ทางถูก แล้วเราไม่รู้ เพราะไม่มีปัญญา
เราก็จะวิ่งตามมันไป ตามไปด้วยดีด้วยชั่ว ด้วยความอยาก แล้วเดี๋ยวก็ดีใจ เดี่ยวก็เสียใจ
เพราะอะไร? เพราะเอาใจของเราเป็นหลัก อะไรที่เราชอบใจ ก็เอาใจว่าอันนั้นดี
อย่างนี้เรียกว่ายังห่างไกลธรรมะ ยังไม่รู้จักธรรมะ มันก็เดือดร้อน เพราะความหลงมันเต็มอยู่

ถ้าพูดเรื่องจิต ก็ต้องพูดอย่างนี้ ไม่ต้องออกไปห่างตัว ให้เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่
อันนี้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา
เราควรรู้จักอารมณ์อันนี้ ตามอารมณ์อย่างนี้ มันจะทำให้เกิดปัญญา ท่านจึงเรียกว่า
อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์กรรมฐานทำให้จิตสงบ

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านให้กำหนดอานาปานสติ
คือลมหายใจเข้าออกนี้เป็นรากฐานควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกระแสของลมนี้ ให้มันแน่วแน่
นิ่งนอนอยู่ เมื่อเราพยายามทำตามดังนั้น จิตของเราก็จะสงบ นี่ท่านเรียกว่า
อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์กรรมฐานนี้จะทำจิตให้สงบ เพราะจิตมันวุ่นวายมาไม่รู้กี่ปีกี่ชาติแล้ว
ลองนั่งดูเดี๋ยวนี้ก็ได้อาการวุ่นวายจะเกิดขึ้นทันที มันจะไม่ยอมให้เราสงบ
ฉะนั้นท่านจึงให้หาอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์อันใดถูกใจถูกจริตของเรา ท่านให้พิจารณาอันนั้น
เช่น เกศา โลมา นขา ทันตดู ตโจ ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมู เมื่อทำอย่างนี้
บางคนพิจารณาตโจ หนึ่ง รู้สึกพิจารณาได้สบายเพราะถูกจริต ถ้าอันใดถูกจริตของเรา
อันนั้นก็จะ เป็นอารมณ์กรรมฐานของเรา สำหรับปราบกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบางลง

บางคนมีความโลภ โกรธ หลง อย่างแรงกล้า ก็ไม่มีอะไรจะปราบเจ้ากิเลสนี้ได้
พอพิจารณามรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความสลดสังเวชเพราะว่า
จนมันก็ตาย รวยมันก็ตาย ดีมันก็ตาย ชั่วมันก็ตาย อะไรๆ มันก็ตายหมดทั้งนั้น ยิ่งพิจารณาไป
จิตใจก็ยิ่งเกิดความสลดสังเวช พอนิ่งสมาธิก็สงบได้ง่ายๆ เพราะมันถูกจริตของเรา

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรา มันก็ไม่สลด ไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริต
อันนั้นก็ประสงบอยู่ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกต
จึงควรสังเกตเพื่อให้ได้ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขาจัดมาให้สำหรับหนึ่ง มันก็มีหลายอย่าง
เราก็ชิมไปทุกถ้วยทุกอย่างนั้นแหละ แล้วก็จะรู้ว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบอย่างไหนที่เราไม่ชอบ
อย่างไหนชอบก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา กรรณฐานที่ถูกจริตมันก็สบาย
อย่างอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเขาออก ถ้าถูกจริตแล้วก็สบาย ไม่ต้องไปเอาอย่างอื่น
พอนั่งลงก็กำหนดลมหายใจเขาออก ก็เห็นชัด ฉะนั้นก็เอาของไกลๆ นี่ดีกว่า
กำหนดลมหายใจให้มันเข้า มันออกอยู่นั้นแหละ ดูมันอยู่ตรงนั้นแหละ ดูไปนานๆ ทำไปเรื่อยๆ
จิตมันจะค่อยว่าง สัญญาอื่นๆ มันก็จะห่างกัน ออกไปเรื่อยๆ เหมือนคนเราที่อยู่ห่างไกลกัน
การติดต่อก็น้อย

เมื่อเราสนใจอานาปานสติ มันก็จะง่ายขึ้น เราทำบ่อยๆ
ก็จะชำนาญการดูลมขึ้นตามลำดับ ลมยาวเป็นอย่างไร เราก็รู้ ลมสั้นเป็นอย่างไร เราก็รู้
แล้วก็จะเห็นว่า ลมที่เขาออกนี่ มันเป็นอาหารอย่างวิเศษ มันจะคอยติดตามไปเองของมันทีละชั้น
จะเป็นว่ามันเป็นอาหารยิ่งกว่าอาหารทางกายอย่างอื่น

จะนั่งอยู่ก็หายใจ จะนอนอยู่ก็หายใจ จะเดินไปก็หายใจ จะนอนหลับก็หายใจ
ลืมตาขึ้นก็หายใจ ถ้าขาดลมหายใจนี่ก็ตาย แม่แต่นอนหลับอยู่ ก็ยังต้องกินลมหายใจนี้
พิจารณาไปแล้วเลยเกิดศรัทธา เห็นว่าที่เราอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะอันนี้เอง ขาวปลาอาหารต่างๆ
ก็เป็นอาหารเหมือนกัน แต่เราไม่ได้กินมันทุกเวลานาที เหมือนลมหายใจ ซึ่งจะขาดระยะไม่ได้
ถ้าขาดก็ตาย ลองดูก็ได้ ถ้าขาดระยะสัก 5 - 10 นาที มันจวนจะตายไปแล้ว

นี่พูดถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปฏิบัติ มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้แปลกไหม? แปลกซี
ซึ่งถ้าหากไม่ได้พิจารณาตามลมหายใจอย่างนี้ ก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นอาหารเหมือนกัน
จะเห็นก็แต่คำขาวเท่านั้นที่เป็นอาหาร ความจริงมันก็เป็น แต่มันไม่อึดเท่ากับอาหารลมหายใจ

อันนี้ ถ้าเราทำไปเรื่อย ให้เป็นปฏิปทาอย่างสม่ำเสมอ ความคิดมันจะเกิดอย่างนี้
จะเห็นต่อไปอีกว่า ที่ร่างกายเราเคลื่อนไหวไปได้ ก็เพราะลมอันนี้
ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นประโยชน์ของลมหายใจยิ่งขึ้น แมลมจะขาดจากจมูก เราก็ยังหายใจอยู่
แล้วลมนี้ยังสามารถออกตามสรรพางค์กายก็ได้ เราสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปรากฏว่าลมมันไม่ออก
ลมมันไม่เข้า แต่वालมละเอียดมันเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้น เมื่อจิตของเราละเอียดถึงที่สุดของมันแล้ว ลมหายใจก็จะขาด
ลมหายใจไม่มี เมื่อถึงตรงนี้ท่านบอกกว่า อย่าตกใจ แล้วจะทำอะไรต่อไป?
ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงนั้นแหละ รูवालมไม่มีนั้นแหละ เป็นอารมณ์อยู่ต่อไป

พูดถึงเรื่องสมถกรรมฐาน มันก็คือความสงบอย่างนี้ ถ้ากรรมฐานถูกจริตแล้ว
มันเห็นอย่างนี้ มันเห็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ มันก็จะเพิ่มกำลังของเราอยู่เรื่อยๆ
เหมือนกับน้ำในโอ่ง พอจะแห้งก็ให้น้ำเต็มลงไปอยู่เรื่อย

ถ้าทำสม่ำเสมออยู่อย่างนี้มันจะกลายเป็นปฏิปทาของเรา ที่นี้ก็จะได้รับความสบาย
เรียกว่าสงบ สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย คือมีอารมณ์เดียว
คำว่ามีอารมณ์เดียวนั้นพูดยากเหมือนกัน ความเป็นจริง อาจมีอารมณ์อื่นแทรกอยู่เหมือนกัน
แต่ไม่มีความสำคัญกับเรา มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่อย่างนี้

แต่ให้ระวัง เมื่อความสงบเกิดขึ้นมา แล้วมีความสบายเกิดขึ้นมาก ระวัง
มันจะติดสุข ติดสบายแล้วเลยยึดมันถือมัน ฉะนั้นถ้าหากเกิดความคิดขึ้นมา ให้พิจารณาว่า
ความสุขนี่ก็ไม่เที่ยง ความสบายนี่ก็ไม่เที่ยงหรือความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความที่เป็นยังงั้นๆ
มันก็ไม่เที่ยง จึงอย่าไปยึดมันถือมันมันเลย

ความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา เพราะปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว
เห็นสภาวะของทั้งหลายเป็นนอยางนั้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้
ก็เหมือนคลายเกลียวนอตให้หลวมออกๆ ไม่ให้มันตึง เมื่อกอนมันตึงมันแน่น
ความรู้สึกของเราที่มองก็เช่นกัน สมัยกอนมองเห็นอันนั้นก็แน่นนอน อันนี้ก็แน่นนอน มันเลยตึง
มันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมันถ้อมัน เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่แน่นนอน มันก็คลายเกลียวออกมา

เรื่องความเห็นนี้เป็นเรื่องของทิจู เรื่องความยึดมั่นถือมั่น
เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามานะ ทานจึงสอนว่าไหลดทิจูมานะลงเสีย จะลดได้อย่างไร?
จะลดได้ก็เพราะเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง
อะไร? ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น อารมณ์ทั้งหลายที่เรากระทบอยู่
มันก็จะค่อยๆ หมุดราคา หมุดราคาไปมากเท่าไร ก็บรรเทาความเห็นผิดไปได้เท่า่นั้น นี้เรียกว่า
มันคลายนอตให้หลวมออกมา มันก็ไม่ตึง

อุปาทานก็จะถอนออกมาเรื่อยๆ เพราะเห็นชัดในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ในสกลร่างกายนี้ หรือในรูปนามนี้ ในโลกนี้มันเป็นนอยางนี้ แลแล้วก็เกิดความเบื่อ คำว่า “เบื่อ”
ไม่ใช่เบื่ออย่างที่คุณเขาเบื่อกัน คือเบื่ออย่างที่ไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็น ไม่อยากพูดด้วย
เพราะไม่ชอบมัน ถ้ามันเป็นอะไรไป ก็ยิ่งนึกสมน่าหนา ไม่ใช่เบื่ออย่างนี้ เบื่ออย่างนี้เป็นอุปาทาน
เพราะความรู้ไม่ทั่วถึง แลแล้วก็เกิดความอิจฉาพยาบาท เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียกว่า “เบื่อ”
นั่นเอง

“เบื่อ” ในที่นี้ ต้องเบื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คิดเบื่อโดยไม่มี ความเกลียด
ไม่มีความรัก หากมีอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจอันใดเกิดขึ้นมา ก็เห็นทันที่ว่ามันไม่เที่ยง “เบื่อ”
อย่างนี้ จึงเรียกว่า “นิพพิทา” คือ ความเบื่อหน่ายคลายจากความกำหนัดรักใคร่ ในอารมณ์อันนั้น
ไม่ไปสำคัญมั่นหมายในอารมณ์เหล่านั้นทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ
ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นและไม่ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

พระพุทธเจ้าท่านสอนต่อไปอีกว่า ให้รู้จักทุกข์ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์
ให้รู้ความดับทุกข์ ให้รู้ขอปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทานให้รู้ของสี่อย่างนี้เท่านั้น
ทุกข์เกิดขึ้นมากก็ให้รู้ว่า นี่ตัวทุกข์ แลแล้วก็มาจากรไหน
มันมีพอแม่เหมือนที่เราเกิดมาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เมื่ออยากจะให้ทุกข์ดับ
ก็ไปตัดเหตุของมันเสียที่ทุกข์มันเกิด ก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง
ฉะนั้นจึงให้ตัดเหตุของมันเสีย

การรู้จักดับความทุกข์ ก็ให้คลายเกลียวที่แน่นนั้นออกเสีย
ให้เห็นโทษของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ถอนตัวออกมาเสีย
รู้จักขอปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือมรรค ไพบุปฏิบัติให้ตลอด ตั้งแต่สัมมาทิจู
ไปจนถึงสัมมาสมาธิ ให้มีความเห็นในเหตุของในมรรคทั้งแปดข้อนี้ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ
และความเห็นชอบ ในสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว ก็จะเป็นขอปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ขอปฏิบัตินั้นคือสมาธิปัญญา

เรื่องของจิตใจหรือธรรมชาติของจิต จะต้องเป็นนอยางนี้
จะต้องรู้และเห็นสิ่งทั้งสี่ประการ (อริยสัจจ 4) นี้ให้ชัดเจน ตามความเป็นจริงของมัน
เพราะมันเป็นสัจจธรรม จะมองไปข้างหลัง ข้างหนา ข้างขวา มันก็เป็นสัจจธรรมทั้งนั้น
ดังนั้น ผู้บรรลุนิพพาน จะไปนั่งที่ไหนหรือไปอยู่ที่ใด ก็จะมองเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา

