

เทศน์เช้า วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองขวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วันนี้วันพระ วันพระสิ้นปีนะ ปีหน้าก็วันพระอีก ปีหน้าเป็นสมมุติ สิ่งที่ว่าวันพระสิ้นปี แต่วันพระของเรามันไม่มีสิ้นไม่มีสุด เห็นไหม วันโกนวันพระควรให้ทำบุญกุศล ทำบุญกุศล เพื่อความสำนึกเรานะ

เวลาเราไปวัดไปวา นี่ไปวัดไปวาเพื่อวัดใจของเรา ถ้าใจของเรามันขยับหมั่นเพียร มันมีความชื่นบานของมัน ไปไหนจะมีความสดชื่น แต่ถ้าจิตใจของเรานะมันเหงาหงอยเศร้าสร้อย ไปไหนมีแต่ความอึดอาด ความอึดอาดไปวัดใจของเรา ถ้าวัดใจของเราพระของเราจะเข้มขึ้นขึ้นมา ถ้าพระของเราพระในตัว ถ้าพระในตัวนะเราจะอุปัฏฐาก

คำว่าอุปัฏฐากพระในตัว เห็นไหม เวลาคนเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาเขามีไข้เขาต้องใช้ผ้าเย็นชุบน้ำเย็นเพื่อเช็ดร่างกายให้มันลดไข้ เขารู้จักความลดไข้ของเขา แต่หัวใจของเราเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เวลามันเศร้า มันเหงา มันหงอย นี่เราจะเอาอะไรไปลดไข้ สิ่งทีลดไข้จะเราไปสนุก เพลิดเพลินทางโลก อันนั้นเป็นของแสลง ทำให้หัวใจนั้นมันเหงาหงอยมากขึ้นไป แต่ถ้าเรามีสติขึ้นมา มีสติ ชีวิตนี้มันคืออะไร? ความเศร้าเหงาหงอยมันมาจากไหน? เวลามันชื่นบานอยู่ เวลา มันมีความสุขขึ้นมาทำไมจิตใจของเราชื่นบานนัก เวลามันเศร้าเหงาหงอยมันมาจากไหน? มันมาจากไหน?

ถ้ามีสติขึ้นมา เห็นไหม นี่ความชื่นบานกลับมา เพราะถ้ามีสติขึ้นมาทุกอย่างจะดับหมด สิ่งทีมันจะล้นฝั่งมามันจะทำมท้นในหัวใจเราไม่ได้ ถ้ามันทำมท้นในหัวใจเราไม่ได้ นี่การเตือนสติ การเตือนสติ เราไปวัดไปวา ก็ไปเพราะเหตุนี้ไง เราไปทำบุญกุศลก็ให้มีสำนึกว่าเราเป็นชาวพุทธไง ถ้าคนมีความสำนึก คนมีสติปัญญาขึ้นมามันจะไม่ทำความผิดพลาดสิ่งใด คนที่เผอเรอ คนที่นอนใจ ทำสิ่งใดมีแต่ความผิดพลาด ความผิดพลาดเพราะอะไร? เพราะมันขาดสติในตัวมันเองไง

แต่บอกว่า เป็นชาวพุทธนะ เห็นคนไปวัดไปวาขึ้นมา เขาไปทำไมกัน? เขาไปทำไมกัน? เขาไปเพื่อรักษาใจของเขาไป เขาไปเพื่อรดน้ำพรวนดินให้จิตใจของเขา ให้หน่อแห่งพุทธะของเขามันได้มีความเจริญงอกงามขึ้นมาไง ถ้ามันมีความเจริญงอกงามขึ้นมา นี่สิ่งที่ดำรงชีวิตนี้ สิ่งที่เป็นหน้าที่การงาน สิ่งในชีวิตที่มันเศร้าสร้อยเหงาหงอยนี่มันเป็นเรื่องที่ธรรมดา สิ่งธรรมดา ถ้าเรามีสติปัญญาขึ้นมาชีวิตเราจะขึ้นบานตลอดไป

ถ้าชีวิตเราขึ้นบานตลอดไป นี่การพึงธรรมเพราะเดือนสตินี้ การพึงธรรมนะ ถึงที่สุดแล้วจิตใจผ่องแผ้ว จิตใจนี้เห็นใหม่ สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง สิ่งที่ได้ยินได้ฟังแล้วตอกย้ำๆ ได้ยินได้ฟังทุกวัน แต่มันไม่เกิดขึ้นมาจากภายใน ไม่เกิดขึ้นมาจากภายในคือมันไม่ใช่เงินในบัญชีของเรา ใจ เงินในบัญชีของโลก นี่เงินล้านโลก ตอนนี่เงินล้านโลกทุกคนก็ปั๊มเงินออกมา ปั๊มเงินออกมา เพราะมันมีเครดิต มีความเชื่อถือ ทุกคนก็ปั๊มเงินออกมาๆ ปั๊มออกมาแล้วมันไปใช้จ่ายสิ่งใดละ? มันล้านโลกไป เห็นใหม่ แต่มันไม่มีการผลิต

เราจะผลิตหน่อพุทธะของเราขึ้นมาละ คนเรามีไรมีส่วนนะ เขาจะดูแลไรสวนของเขา ไรนาของเขาเพื่อความเจริญงอกงาม ผลผลิตของเขา เรามีหัวใจของเรา เรามีความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของเรา เราปล่อยให้กิเลสตัณหาความทะยานอยากมันกลบเคลื่อนไปหมด มันมาทำความรกชฎูเข้ามาในใจของเรา เขามีไรมีส่วนของเขา เขายังรู้จักรักษาของเขา เรามีใจของเราเราไม่รักษาของเรา นี่โลก ถ้าเราไปอยู่กับโลก เรื่องสิ่งนั้นเขาว่ามีความสุขมีความสบาย วิทยาศาสตร์ เห็นใหม่ นี่โลกเจริญๆ โลกเจริญอำนวยความสะดวก นี่คุณภาพชีวิตๆ แต่คุณภาพหัวใจของเรา คุณภาพชีวิตหา มา เห็นใหม่ เป็นภาระรุงรังไปหมดเลย เพราะมันเกินความจำเป็น

ถ้ามันเกินความจำเป็น เห็นใหม่ นี่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้นั้นมือเดียวให้ถือชฎูคงควัตร คำว่าฉันมือเดียว คนกินอาหารวันละหนเดียวมันพอแล้วแหละ แต่โลกเขาอยู่กันไม่ได้ ถ้าโลกอยู่ไม่ได้เพราะอะไร? เพราะจิตใจอ่อนแอ พอจิตใจอ่อนแอเขาต้องกิน ๓ มือ ๔ มือของเขา นั่นเป็นเรื่องของโลกเขา แต่เวลาพระเรานี้ฉันข้าวมือเดียวนะ เวลาทำงานด้วยกันสู้พระไม่ได้ หัวใจของพระมันขึ้นบานกว่าไง

นี่มันมาจากหัวใจ ถ้ามาจากหัวใจ หัวใจดี แต่โลกเขาทำไปไม่ได้ เวลาเทวทัตไปขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ให้รับภิกษิณมัตต์ ให้อยู่ป่าอยู่เขาต่างๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไม่อนุญาติ เพราะการอนุญาตินั้นมันเถรตรง คำว่าเถรตรงบังคับให้ทำมันทำกันไม่ได้

แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าใครพอใจทำ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนุญาต แต่ถ้าใครไม่พอใจทำ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็บัญญัติศีล ๒๒๗ ให้อยู่ในเวลาที่เรารับบริหารจัดการกันเอาเอง

สิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติไว้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติไว้เพื่อสัตว์โลกใจ จิตใจของโลกมันแตกต่างกันหลากหลายกัน จิตใจของโลกถึงไม่บังคับ ไม่เถรตรงใจ แต่ถึงเวลาที่สุดแล้วถ้าใครเห็นคุณงามความดี เห็นใหม่ เวลาพระเราทำไมพอใจทำอะไร? นี่พอใจทำอะไรแล้ว ฉันมือเดียวแล้วทำไมต้องอดนอนผ่อนอาหารอีกล่ะ? เวลาฉันมือเดียวยังผ่อนลงมาซะ ผ่อนลงมาครึ่งอึด ครึ่งหนึ่งของความอึด หนึ่งในสี่ของความอึด กินข้าวคำสองคำเพื่อดำรงชีวิต

ดำรงชีวิตไว้ทำไม? ดำรงชีวิตไว้ให้จิตใจมันขึ้นบาน ถ้าจิตใจมันขึ้นบาน เห็นใหม่ จิตใจมันขึ้นบาน ทำสิ่งใดมันก็ขึ้นบาน แล้วเวลาจิตใจคนขึ้นบาน เวลาคนพุทธโศ ปัญญาอบรมสมาธิแล้วจิตมันสงบได้ พอจิตสงบได้ เวลาจะออกมาฉันข้าวนะ เพราะอะไร? เพราะได้ฉันข้าว เราฉันของเราด้วยความอึดหน้าสำราญของเรา เราฉันด้วยสิทธิเสรีภาพของเรา ไม่ฝืนศีลฝืนธรรมของเรา เพราะเราได้บิณฑบาตมาด้วยปลื้มแข่งของเรา สิทธิเสรีภาพถูกต้องชอบธรรมหมดเลย แล้วเราผ่อนทำไม?

เวลานั้นโดยสิทธิเสรีภาพแล้ว ฉันแล้วภาวนาไปมันอึดอาด มันไม่ได้ผล แล้วเวลาทรัพย์ภายนอก ทรัพย์ของโลก กับอริยทรัพย์ทรัพย์จากภายใน ทรัพย์จากภายใน เวลาจิตมันฟุ้งซ่าน จิตมันเศร้า มันเหงา มันหงอย ทุกข์ยากไปหมดเลย เวลาเรากำหนดพุทธโศ พุทธโศ มันไม่หลง เราผ่อนอาหารขึ้นมาเราพุทธโศได้ชัดเจนขึ้น เวลาเราอดนอนผ่อนอาหารแล้วมันไม่ม่วงหงาหวานอนเห็นใหม่ มันมีความเพียร มีความวิริยะ มีความอดุสาหะขึ้นมา พอจิตมันสงบเข้ามามันเห็นคุณค่าของจิตที่สงบนี้ มันมีความสุขอย่างนี้ มันมหัศจรรย์อย่างนี้

นี่สิ่งที่โลกเขาเศร้า เขาเหงา เขาหงอยของเขา จิตใจเราสัมมาสมาธิ เห็นใหม่ นี่ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันเบิกบานในหัวใจของเรา แม้แต่สัมมาสมาธิมันก็มีความสุขความสงบอย่างนี้ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี โลกเขาแสวงหาความสุขกัน เขาแสวงหามาเพื่อดำรงชีวิต เพื่อความสุขสบายของเขา สิ่งนั้นหากก็เป็นภาระรุงรังของเราไปหมดเลย

เราเสียดสแต่การอยู่การกินของเรา เห็นไหม นี่เวลาธาตุชั้นมัณฑักคิขึ้นมา มันสงบ ระวังขึ้นมามันมีความสุขมาก ความสุขอันนี้มันเป็นเป้าหมายให้เราอยากประพฤติปฏิบัติ พอมีเป้าหมายของเราการนอนผ่อนอาหารมันก็เต็มใจ มันเต็มใจทำ พระที่เขาอดนอนผ่อนอาหารมันเต็มใจทำ พอเต็มใจทำขึ้นมามันหิวไหม? หิว มันง่วงนอนไหม? ง่วง ง่วงเพื่อแก้ความง่วงอันนั้นไป เพื่อไปแก้สิ่งที่กิเลสมันพอกหางหมูไว้ไง กิเลสมันไปพอกจิตไว้ไง เราต้องเป็น อย่างนั้น คุณภาพชีวิตเราต้องคืออย่างนี้ เราจะมีความสุขคืออย่างนั้น

นี่มันเป็นสิ่งที่กิเลสมันขีดเป้าหมายมันขีดเส้นทางให้จิตมันเดิน แต่เวลาเรฝืนมันๆ พอเรฝืนมันๆ ถึงที่สุดนะ พอเราพุทโธหรือปัญญาอบรมสมาธิจิตมันสงบเข้ามา นี่เรฝืนมัน ฝืนมัน ด้วยดะธรรม พอฝืนมันด้วยดะธรรม สัจจะความจริงมันเกิดขึ้นมา เห็นไหม สิ่งนี้มันเป็นสิ่งที่ ผลงานของเรา สิ่งที่เราได้สัมผัส มันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันตภิฏฐโก จิตมันรู้ของมันเอง ถ้าจิตรู้ ของมันเองมันมีความสุข มันอยากทำ

ถ้าเราบังคับให้ทำ หรือเราทำแล้วยังไม่ได้ผล ไหนว่ามันเป็นความดี ไหนว่าทำแล้วมันจะ ได้ดี ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีต้องได้ดี ทำไมมันไม่ได้ดีสักที ไม่ได้ดีสักที ไม่ดีเพราะว่ากิเลส มันขีดเส้นทางให้เดินไป ทำความดีแล้วไป ทำดีแล้วดีของใคร? ดีของกิเลสไป ดีเพราะธุรกิจไป ดี เพราะความแลกเปลี่ยนอยากได้ๆ อย่างนั้นไป ดีเพราะต้องการผลประโยชน์ไป แต่ถ้าดีทั้งเหว ทำ ดีแล้วจบ ดีก็คือดี ถ้ามันไม่ได้ผล ไม่ได้ผลเพราะจิตใจเราหยาบ จิตใจเรามันวอกแวกวอแว จิตใจ เราไม่มีอำนาจวาสนาบารมี เราพยายามทำของเรา

เพราะทำทานร้อยพันพันไม่เท่ากับถือศีลบริสุทธิ์หนึ่ง ศีลบริสุทธิ์ร้อยพันพัน ไม่เท่ากับเกิดทำสัมมาสมาธิหนึ่ง สัมมาสมาธิถ้าเกิดภาวนามยปัญญาขึ้นมาหนึ่ง มันจะ เกิดปัญญาแยกแยะทำให้สำรอกกายกิเลสออกมาจากใจ สิ่งนี้มันมีประโยชน์ขนาดไหน แล้วเร มาทำอยู่นี้ เห็นไหม ว่าเราไม่มีอำนาจวาสนา เราไม่มีบารมี ภาวนาแล้วจิตใจเราไม่ลง ไม่ลงก็ ภาวนาอยู่นี้ไป ไม่ลงเราก็ตั้งใจทำของเราไป

“คนเราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร”

ความเพียร ความวิริยะ ความอดสาหะ เราเห็นทางโลกไหม? เขาร่ำรวย เขามีเงินมีทอง เขาเกิดมาจากไหนล่ะ? เกิดมาจากความขยันหมั่นเพียรของเขา เกิดจากเขาวินัยปัญญาของเขา เกิด จากอำนาจวาสนาบารมีของเขา เราอยากได้มรรคได้ผลขึ้นมา เราไม่ทำความเพียร เราไม่เดิน

จงกรรมนั่งสมาธิภาวนา มรรคผลมันมาจากไหนล่ะ? เปิดพระไตรปิฎกมา มรรคผลมันวิ่งใส่หัวใจเราใช่ไหม? เปิดพระไตรปิฎกมามรรคผลวิ่งออกมาจากพระไตรปิฎกเลยหรือ?

ศึกษามาๆ ศึกษามาก็เป็นแนวทางเท่านั้น ศึกษาไป ประพฤติปฏิบัติมา คนจะล่องพ้นด้วยความเพียร ความเพียร ความวิริยะ ความอดุสาหะ โลกเขาทำงานกันมาเขาทำงานเพื่อเงินทองของเขา เราทำงานของเราเพื่อเสียดละความสุขในใจของเรา เห็นไหม นี่ถ้าเราทำงานของเราเพื่อผลประโยชน์ของเรา ถ้ามันเต็มใจทำ

คนเต็มใจทำนะ นี่คนมีสำนึก แค่นี้คนมีสำนึก มีสำนึกนี้มีสติปัญญา จะทำสิ่งใดมีสติขยับยั้งความรู้คิดรู้ถูกเพราะมันมีความสำนึกในใจ คนมีความสำนึกจะไม่ทำความผิดพลาดเพราะมีสติปัญญา เห็นไหม แล้วถ้าคนทำความสงบของใจเข้ามาจะมีสัมมาสมาธิขึ้นมา มันรู้ของมัน มันเห็นของมัน นี่มันเหมือนกับให้เดินไปตัดดวงเอาเงินทองอยู่ที่เป็นส่วนกลาง ใครตัดดวงได้มากเท่าไรหรือเป็นของคนนั้น เราก็จะไปตัดดวง เงินทองขนาดไหนเราก็จะไปตัดดวงให้เต็มที่ของเราเลย

นี่ก็เหมือนกัน มรรค ผล นิพพาน ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อกาลิโกให้ตัดดวงเอาเลย ให้ตัดดวงเอาเลย ตัดดวงด้วยความเพียร ความวิริยะ ความอดุสาหะ ถ้ามันตัดดวงใครตัดดวงได้มากเท่าไรก็เป็นผลประโยชน์ของคนนั้น ใจ ถ้าใครตัดดวงน้อยก็ได้ผลน้อยใจ

ฉะนั้น เวลาใครเดินจงกรรม นั่งสมาธิ ภาวนาถึงเป็นสมบัติของเขา ยิ่งครูบาอาจารย์ของเรา เวลาภาวนาขึ้นไป พอปัญญามันหมุน นี่เวลามรรคมันเกิดขึ้นมาอยู่กับใครไม่ได้นะ เขาจะตัดดวงผลประโยชน์ของเขาไป เขาจะตัดดวงของเขา เขาเข้าป่าเข้าเขาไป เขาอยู่คนเดียวของเขา เขาพยายามตัดดวงผลประโยชน์ของเขา ใจเราเป็นผู้ปฏิบัติก็สงสารเนาะ โอ๊ย พระองค์นั้นลำบากเนาะ พระองค์นั้นนะ...เขาไม่ต้องการ เขาไม่ต้องการ เขาจะตัดดวงมรรคผลของเขา เขามีผลประโยชน์ของเขาในหัวใจของเขา นี่ใครตัดดวงผลประโยชน์จากกรรม นี่สังขาร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระพุทธกับพระธรรม เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ธรรมจักๆ ขึ้นมา พระอัญญาโกณฑัญญะมีดวงตาเห็นธรรมเป็นสงฆ์องค์แรกของโลก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะตัดดวง นี่ได้ธรรม สังขารๆ ว่าธรรมะมีอยู่ดั้งเดิมๆ แต่ใครเข้าไปรู้เข้าไปเห็นไม่ได้ แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยอำนาจวาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ตรัสรู้เองโดยชอบ มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับพระปัจเจกพุทธเจ้าจะตรัสรู้เองโดยชอบ

แต่สาวก สาวกะ เรามีการคาดมีการหมาย มีการวิจัย มีการต่างๆ เราทำด้วยกิเลสตัดทอน ความทะยานอยากของเรา ด้วยการที่กิเลสมันขีดเส้นให้เดิน ศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ศึกษาโดยกิเลส มันก็ไปคาดไปหมาย ไปขีดเส้นธรรมให้เป็นความพอใจของตัวเอง เวลาเปิดพระไตรปิฎกขึ้นมา นิธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเข้ามาในหัวใจเราเลยหรือ? ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ เราไม่ฝึกหัดของเรา มันจะมีธรรมมาจากไหน? อันนั้นเป็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่วางธรรมและวินัยนี้ไว้

ธรรมๆ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ธรรมขึ้นมา ธรรมะมีอยู่โดยดั้งเดิม ถ้าเป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสงวนลิขสิทธิ์เป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ นี่อัครสาวกต่างๆ จะรู้ธรรมขึ้นมาได้อย่างไร? ธรรมนี้เป็นธรรมสาธารณะ เป็นสาธารณะประโยชน์ เป็นสาธารณะของโลกนี้ แต่ถ้าใครประพฤติปฏิบัติขึ้นมาตามความเป็นจริง ธรรมของเราๆ จิตใจมันรู้มันเห็น นี่จะเป็นสมาธิ จะเป็นปัญญาขึ้นมา มันเป็นธรรมของเรา

ถ้าธรรมของเราเกิดขึ้นมา นี่ถ้ามันเศร้า มันเหงา มันหงอย เพราะมันไม่มีธรรม ความไม่มีธรรม ทั้งๆ ที่เราทำบุญกุศลกันอยู่ที่นี่ สิ่งที่เราทำขึ้นมาเพื่อสร้างอำนาจวาสนาบารมี แต่ถ้ามีธรรมขึ้นมา มีสติ มีสำนึก มีสติ มีสำนึก มีการรู้สึกตัว นี่รู้สึกรู้ตัว คนทำดีและคนทำไม่ดี ถ้าทำขึ้นไป นี่สังขารมัน ยิ่งทำผิดพลาดมันก็ออกเป็นมิจฉาไป ถ้าลงสงบก็ตกทวิงค์ไป แต่ถ้ามันเป็นสัมมาสมาธิล่ะ? เป็นคุณงามความดีของเราขึ้นมา มันสร้างใจของเราขึ้นมาเห็นไหม

นี่กรรมฐาน สมถกรรมฐานที่ตั้งแห่งการงาน ถ้ามีฐานที่ตั้งแห่งการงาน นี่ทำการงานสิ่งใดมันก็เข้าสู่ฐานนั้น เข้าสู่ผลประโยชน์ของใจดวงนั้น ถ้าใครไม่มีฐานที่ตั้งแห่งการงานทำมาเป็นสาธารณะ เราทำงานนี้สมบัติสาธารณะ ใครมีเขาวนปัญญาเราจะหาเงินหาทองจากโลกนี้ แต่มรรคผลมันไม่มี มรรคผลมันจะหาขึ้นมาจากในหัวใจของเรา มรรคผลมันต้องตัดดวงขึ้นมาในใจนี้ ถ้าใจนี้ตัดดวงขึ้นมาได้มันจะเป็นสมบัติของใจดวงนี้

นี่สิ่งนี้ เวลาคนเจ็บไข้ได้ป่วยเขาต้องเอาผ้าเช็ดหน้า เอาผ้าชุบน้ำเช็ดเพื่อลดไข้ จิตใจของเรา ถ้ามีสติมีปัญญามันจะลดไข้ลดกิเลสลงเรื่อยๆ ถึงที่สุดถ้ามันลงสัมมาสมาธิได้ เพราะกิเลสมัน

สงบตัวลงมันก็เกิดสัมมาสมาธิ สมถกรรมฐาน แล้วฝึกหัดใช้ปัญญาจะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานมันจะไปด้วยกันมันถึงจะเป็นมรรค เพราะมรรคเกิดขึ้นมา มรรคเกิดขึ้นมา มรรคสามัคคีชำระล้างกิเลสในหัวใจของเรา มันจะเข้มข้นเบิกบานในหัวใจ

เวลาพระอัญญาโกณฑัญญะฟังธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงกับอุทานว่า “อัญญาโกณฑัญญะรู้แล้วหนอ อัญญาโกณฑัญญะรู้แล้วหนอ” ในเมื่อมันटकตวงขึ้นมาได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปลื้มใจมากนะ ปลื้มใจว่ามีผู้รู้ตาม มีผู้ทำได้จริง ไม่ใช่ว่าเปิดพระไตรปิฎกแล้วธรรมะจะวิ่งเข้าหัวใจเรา อันนั้นเป็นสัญญา เราศึกษามาเพื่อเป็นแนวทาง เพื่อประพฤติปฏิบัติ เพื่อความเป็นจริงของเรา ถ้าทำความเป็นจริงของเรา นี่มันจะเกิดความจริง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมมีพระพุทธกับพระธรรม เวลาพระสงฆ์บรรลुธรรมขึ้นมาถึงจะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นแก้วสารพัดนึกของเรา แล้วพุทธ ธรรม สงฆ์ พุทธะก็อยู่กลางหัวใจของเรา ถ้าเรารักษาอุปัฏฐากในใจของเรา เราเท่ากับอุปัฏฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอวัง