

การสำรวมกาย วาจา ใจ

เทศน์อบรม ณ วัดถ้ำยายปริก อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี

วันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๔



วันนี้เป็นวันกลางเดือน ๔ วันเพ็ญกลางเดือน ๔ เหตุวันนี้หลวงพ่อกับจะแนะนำในการแนวปฏิบัติ คำว่าแนวปฏิบัตินี้มันมีอิริยาบถ ๔ นั่งยืนเดินนอน เหตุนี้การนั่งยืนเดินนอนนี้ เราจึงทำความรู้สึก จะลุกทำความรู้สึกก่อนจึงลุก จะเดินทำความรู้สึกจะเดินจะนอนทำความรู้สึกจะนอน ให้มีสติ เดินให้มีสติ นั่งให้มีสติ ยืนให้มีสติ เดินมีสติ นั่งมีสติ นอนมีสติ จะพูดก็มีสติ ตาเห็นรูปให้เห็นด้วยสติ หูฟังฟังด้วยสติ กินก็ด้วยสติ ทำอะไรก็ด้วยสติ คนมีสติทุกเมื่อ คนนั้นจะระลึกเห็น เห็นธรรมะ เขาเรียกสัมมาสติในมรรคองค์ ๘ แล้วมันมีสมาธิของมันอยู่ในตัวของมันนะ คนทำงานต้องมีสมาธิเหมือนกัน แต่ไม่ได้โอมาเป็นบาท บาทรองรับสติ เดินก็เดินไปอย่างนั้นเอง สติไม่อยู่กับตัว ไม่ได้ทำความรู้สึก เหตุนี้พระพุทธเจ้าเตือนสาวก “จงทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะเดินหน้าถอยหลังแลซ้ายแลขวา” อันนี้คือตัวรู้สึกละมันเป็นอตฺตา เรียกว่ารู้สึกตัว ถ้าทำความรู้สึกตัวแล้วไม่มีละ มันจะรู้สึก แล้วก็มึสติควบคู่ไป เหตุนี้เราปฏิบัตินี้ เราต้องหัดเดินจงกรม คำว่าเดินจงกรม นี้เรายืน ยืนสำรวม เช่นจะมีมือโพล่หลังก็ได้ หรือมือควมคุมข้างหน้าก็ได้ สะเขาสำรวมกายละ แล้วเราจะกำหนดคำว่า ขาซ้ายหรือขวา เราต้องกำหนดที่ขาที่เท้าละ เราจะก้าวไปซ้ายหรือขวา อยู่ที่เรา ไม่ต้องเอาตาไปมองเท้าหรืออก มองระยะ ๓-๔ เมตร ให้ตาปัญญามันเกิด ตาเท้ามันเกิด ตาสดินั่นเองนั่นแหละ เรากำหนด พอกำหนดว่าเราจะก้าว ไม่ต้องภาวนาอะไรอย่างนั้น จับตัวรู้สึกนั่นเอง ก้าวไปให้มีสติตามขามันไป กระทบปีบมันจะรู้ทันที แล้วมันจะรู้ว่าก้าวไปแล้ว เหยียบปีบมันรู้ทันทีเลย แต่ละซ้ายและขวาไม่ต้องภาวนา นี้เขาเรียกทำความรู้สึก ก้าวไป ก้าวไป ที่จริงรู้สึกมันว่างๆของมันนะ แต่ความเห็นผิดของเรามันเอาตัวเราไป นี่คือสมมติละ คนทางโลกนะมันสมมติ โลกนี้สมมติ มันจึงบรรพมาพันกันไม่หยุดหย่อน ทะเลาะกัน เบาะแว้งกัน ชิงดีชิงเด่นกันอะไรต่างๆ เพราะมันคิดสมมติ เหตุนี้เรา

ปฏิบัติธรรมนี้ เราต้องกำหนดตัวรู้สึกเป็นหลัก เพราะรู้สึกน่ะเป็นนามธรรม แต่ความเห็นผิดของเราละมันเข้าไป มันจะเอาเราเข้าไป เกิดสมมติสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเข้าไป ไม่มีมิ่งก็กู ไม่มีเราก้เขา มันเลยเกิดโทสะขึ้นมาเลย เพราะรู้สึกมันเป็นโมหจริต นี่ตัวนี้สำคัญ เหตุนั้นเราจะมาปฏิบัติเราจึงสำรวมกาย สำรวมกายแล้วเราก็ต้องมีสติจับความรู้สึก ทำความรู้สึกเสมอ แล้วสำรวมวาจาอีกละ อันนี้อันนี้สำรวมนะ เราต้องมีสติระลึกอยู่ว่าเราจะพูด พูดด้วยสติ พูดด้วยสัมมาวาจา อะ ในมรรค ๘ เขาจะบอกว่า สัมมาวาจา ไม่ได้พูดเพื่อเจ้อ พูดด้วยความรู้สึกไม่ได้ พูดด้วยสตินี้สำรวม สำรวมวาจา เขาว่าสัมมาวาจา พูดด้วยสติ พูดแต่คำสัตย์คำจริง มันเพียงสมมติเท่านั้นเอง แต่เราพูดด้วยสัจจะ ทำด้วยสัจจะ นี่สำรวม สำรวมวาจา ที่นี้สำรวมใจอีกละ สำรวมใจเขาเรียกจิตตานุปัสสนา สำรวมกาย กายานุปัสสนาไปแล้ว นี่จิตตานุปัสสนา สำรวมแบบไหน เหตุนั้นเราต้องกำหนด เอาสติไว้ที่ทรวงอก ที่มันคิดนึกปรุงแต่งนั่นนะ เอาสติเพ่งไปที่นั่น สำรวมใจ สำรวมมโน เขาเรียกสำรวมใจ เอาสติควบคุมมัน คุมมันจะคิดอะไร นั่นเพียงคิดขึ้นมา แล้วมันนะเพียงสมมติขึ้นมาเลย นี่สำรวมใจละ สำรวมมโน เขาเรียก สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ สำรวมใจเราเอาสติควบคุมความรู้สึกนั่นเอง ที่ทรวงอกเราข้างซ้าย มันปรุงแต่งนะ ก็เอาสติคุมมันปรุงเรื่องอะไร มันคิดเรื่องอะไร มันจะขึ้นมา เช่นสนทนากันนี้ คุยกันนะ นั่นไม่สำรวมวาจาแล้ว แล้วไม่ได้สำรวมใจด้วย ไม่ได้เพ่งไปที่ใจ เมื่อสำรวมใจได้แล้วเราก็สำรวมวาจาไปในตัวของมันเองนะ ไม่พูดเพื่อเจ้อแล้ว มันจะคิดปรุงแต่งอะไร โดยมากมันจะเป็นสิ่งสมมติขึ้นมาว่า มิ่ง กู เราเขา ไอ้นี้แหละ นั่นแหละนั่นแหละตัวสมมติมันมา ตัวคิดนึกปรุงแต่งนะเขาเรียกเจตสิกทุกข์ ตัวนี้สำรวมมัน เขาเรียกสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจซะ เป็นผู้สงบ นี่เป็นผู้สงบแล้ว นี่การเดินจงกรมเขาเรียกสำรวมกาย จะนั่งจะเดินจะคู่จะเหยียดสำรวมมันหมด มีสติควบคุม สัมผัสสัญญาอีกทุกอิริยาบถ นี่สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ แต่ทุกอย่างรวมอยู่ที่ใจ เหตุนั้นจึงมีภายิตที่ว่า มโนปุพพังคมา ฐัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา มโนกัมมัง สำเร็จอยู่ที่ใจ เหตุนั้นจิตตานุปัสสนาเขาจึงพิจารณามันคิด ก็ต้องเอาสติกำหนดพิจารณามันคิดเรื่องอะไร จะไปไหน จิตมันจะบอกไปโน่น ไปสำนักโน่น อาจารย์องค์โน้นดัง อาจารย์องค์นี้ดีมันจะปรุงขึ้นมา นั่นเพียงสมมติบัญญัติออกมาแล้ว แบบของกุกตัวกูแบบลักษณะเดียวกัน นะมันสมมติขึ้นมาแล้ว สมมติคนนั่นดีกว่าเรา สมมติว่า เอ้า เราย่อหย่อนกว่าเขา เกียจคร้านกว่าเขา มันจะสมมติขึ้นมาเลย ทำให้ที่ถ้อยทำให้ย่อหย่อนอะไรต่างๆ สมมติทั้งนั้น เหตุนั้นโลกนี้จึงเราจึงมาทำความเพียรกัน มาปฏิบัติเจริญวิปัสสนาธุระ วิปัสสนาธุระนี้ภูมิของปัญญา ปัญญาโลกุตตรภูมิ

เราก็ต้องอาศัยโลกีย์ เราเกิดมาจากโลกีย์ พ่อแม่ก็โลกีย์ เราก็ต้องอาศัยโลกีย์มา เหตุนั้น การปฏิบัติธรรม ทุกคนไม่ได้มาบรรลุมารวมในท้องหรืออก แม้แต่พระพุทธองค์ แต่ท่านสร้างบารมีมาในอดีต หลายองสงฆ์ จึงได้มาเป็นพุทธะ พระพุทธเจ้าของเรา ถึงเวลาท่านก็ออกแสวงหาโมกขธรรม ที่ไปเห็นเทวทูตทั้ง ๔ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย สมณะ ก็อุทานออกมาบรรพชาตินักแล นี่ถึงวาระอันนี้บารมีเก่าเขา ได้สะสมมา เหมือนพวกเรา ที่มาชุมนุมกันวันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีบารมีไม่ได้มาบวชหรืออก เหตุนี้ว่าที่นี้ว่าเราจะมีความเพียรย่อหย่อนมากน้อยแค่ไหน อันนี้อยู่ที่ปัจจัยตั้งคือเฉพาะตัว เฉพาะตัวใครตัวมัน แต่พวกพระแม่ชีนี่ นี่ถือว่าเป็นบุญวาสนาที่สูงที่สุดเลย สูงอย่างไร สูงที่ว่า หลวงพ่อนี้ค้นคว้าด้วยตัวเองมาตลอด ตั้งแต่บวชมาเขาแนะนำนิดๆหน่อยๆ ก็ค้นคว้าด้วยตัวเองมาตลอด ผิดถูกค้นคว้ามาตลอด บ้ามาตลอด ฝึกฝนอบรมตัวเองมาตลอด ไม่มีใครชี้แนะ ชี้แนะครั้งแรกครั้งเดียว ทำมาตลอด ฝึกฝนตัวเองมาตลอด กินข้าวนอนกับหมา ฝึกฝนตัวเองสำรวมจิตใจของตัวเองมาตลอด ไม่มีใครชี้แนะ ไอนี้พวกพระหรือแม่ชีนี่นี่ก็ว่าบุญเลย หลวงพอลำบากลำบากนมาตลอด ได้ชี้แนะทั่วถึงเดือนสติให้ภาวนา เรียกว่ามีครูบาอาจารย์ชี้แนะนี่ง่าย หลวงพอนิ่งมเข้มในมหาสมุทร ไม่ได้ดูหนังสือเลย ไม่เคยอ่านหนังสือตั้งแต่บวชมา อ่านตัวเองมาตลอด ประสบการณ์มาเป็นฆราวาสไม่เคยถูกตีหัว มาเป็นพระถูกตี แซะ ใช้กรรม แต่แล้วพวกนั้นก็อันตรายกันไปหมดแล้ว ไปอยู่ไปตกรอกอยู่หมกไหม้อยู่ในหม้อไหนก็ไม่รู้ละ นี่แหละนี่ก็ว่าบุญ เหตุนี้หลวงพ่อนี้วิบากมาก เกาะนี้อายากอยู่ชะเมื่อไร แต่มีสิ่งบังคับคือกรรม ไม่ให้ไปไหน นี้อย่างเราเห็นๆกันอยู่ กว่าจะเป็นวัดมาได้ นี่ แสนเจ็บเลย แต่มันก็ต้องเป็น เหตุนี้การปฏิบัติหลวงพ่อนี้เข้มข้นมากเลย แม่ชีพระเดี๋ยวนี้จะไม่หรืออก ไม่เหมือนหลวงพ่อดี หลวงพ่อจึงอ่านพระออก ค่อยแนะนำทั่วถึงตักเตือน คิดคู้ตัวเครื่องงาน นะเขายังฝึกได้ละ วัว ควาย ช้าง ม้า แม้กระทั่งลิง หมา เขาฝึกได้หมดนะ อย่างตำรวจหมา คุณมันไอ้มีอบๆมันกัคมีอบ ฮะ มันฝึกทั้งนั้นแหละ อันนี้เรามนุษย์ด้วยกันนี้ฝึก อย่างไม่รู้ก็ยิ่งดีกว่าสัตว์เครื่องงานน้อยมั้ง ผมพิจารณาคุณนะ พอกระทบหน่อยว่าน้อยโกรธเคือง แล้วมันจะไปได้หรือ ฐานะเป็นแม่ชี เป็นพระนี่ นี่แหละเราจะไปนิพพานมันต้องยอมเสียสละ ยอมให้เขาดำ ยอมให้เขาโขกเขาสับ จึงจะไปได้ อันนี้ว่าน้อยโกรธเคืองเลย โอิหนามากเลย ตัวมานะสูง นี่คิดดี เพราะอะไร เราอ่านออก เพราะว่าไม่พิจารณากายคตาสติ ผมขนเล็บฟันหนัง ทำไมไม่ถามตัวเราเอง เราปลงผมทำไมมันต้องปลงผมละ ทำไมมันต้องล้างหน้า ทำไมต้องอาบน้ำ ต้องซักเสื้อผ้า ไม่กินไม่ได้หรือ ไม่ได้ ไม่ถ่ายไม่ได้หรือ ไม่ได้ ถ้าคนลองพิจารณาตัวเองแล้วมันจะลง

ไม่ต้องใครสอนหรือก มันลงของมันเอง มันจะรับสั่งจรรยาหรือความจริงว่า อ้อ ตัวเราสกปรก ถ้าไม่อาบน้ำสัก ๗-๘ วัน มันกลิ่นศพก็เหม็นออกมาแล้ว นี่แหละตัวนี้แหละ หลวงพ่อเองนะ ไม่มีใครแนะนำหรือ ฝึกด้วยตัวเองนะ ข้าในบาตรนี้เอามาใส่ปาก เคี้ยวอ้วกมันลงในบาตรเลย ของตัวเองเท่านั้นนะ แล้วก็ตักมากินดังอีก นะ แสดงว่า โอโฮ มันลึก ดังอีก ตักมากินเคี้ยวอ้วกลงไปอีก ซ้ำๆ ซากๆ จนกระทั่งมันไม่อีก ยังไม่พอล้างห้องส้วม เอน้ำส้วมนะมาอม ฝึกจิตตัวเองว่ามันนิ่งไหม มันปรุงแต่งใหม่ มันคิดโน่นคิดนี่ใหม่ นี่ จนกระทั่งเฉยๆ กลืนเลย นี่ สอบอารมณ์ตัวเองมาตลอด ฝึกจิตเรามาตลอดนะ ด้วยเหตุนี้จนปานนี้จึงมารู้ตัวจริงๆว่า อ้อ เราโดยสมมติโลก โลกนี้สมมติทั้งนั้นเลย ตัวเราก็สมมติตั้งแต่ธาตุชั้นธาตุอายตนะ ๖ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ อะไรทุกอย่างในตัวเรานี้ สิ่งสมมติหมดเลย ไร้สาระ นี่หลวงพ่อกับตัวเองมาตลอด กินกับหมา ยังกินเลย นอนกับหมายังนอนเลย เอาหมาเป็นครู ก็มันหิวลูกหมาหิว จะดีเงือมือขึ้น ได้สติก็ลดลง กินด้วยกัน เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ตรงกับพระพุทธองค์ว่า “เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน แต่คนละภูมิ” นี่เราฝึกของเรา ตัดตัวรังเกียจเคียดชังที่ออกไปให้หมดในจิตใจกันบึงมันนะ มันก็อยู่ด้วยสันติ นั้นหลวงพ่อก็เพียรมาจนกระทั่งพรรษา ๑๐ เจตสิกดับ ไม่ได้นั่งดับ เดินดับ เดินไปเดินไปสติตามไป อ้อ ตัวตัวนี้แหละ ทะเยอทะยานตัวตัวนี้แหละมันแหละจับหลุดเลย พอหลุดทุกขดับ สุขก็มาแทนที่ หาสุขในชีวิตนั้นไม่มีอีกเลย ใส้สุขนั้นก็ไม่มีเที่ยง แล้วมันก็จะหายไปไหนที่สุด มาเป็นปรกติ นี่แหละพวกแม่ชี พระ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นบุญมากที่ได้หลวงพ่อดีนะนี้ ผ่านมาแล้วในชีวิตตั้งเป็นฆราวาส ๔๕ ปี ล้มลุกคลุกคลานมาตลอด ฐานะก็ปานกลาง พ่อแม่ในตลาดห้องแถวมี แต่ด้วยกรรมซัดเซพเนจรไป ชีวิตที่ผ่านมาเหมือนฝันไป จนมาบวช อายุ ๔๖ พ.ศ. ๒๕๑๒ กระบวชพรรษาเดียวทำงาน กระไม่รับภินชะด้วย เพราะโรงงานน้ำตาลเขาก็จะขึ้นเดือนตุลาคม ผลที่สุดพิจารณาย้อนหลังมา ไปข้างหน้าที่ไม่มีเห็นอะไร ผ่านมาไม่เห็นมันได้อะไรขึ้นมา ก็เลยตัดสินใจทิ้งงานมาปฏิบัติ มาปฏิบัติอาจารย์ก็จะเอาไว้ใช้อีก ออกหลังวัด ผมมาพิจารณาตัวผมเองนี้ ผมมีกรรมวิบากมากเลย จนกระทั่งไม่ได้เข้าวัด เร็วร้อนไป มาอบรมจิตตะๆ รู้ทันทีเลย ที่ตั้งมูลนิธินี้เพราะอบรมที่จิตตะๆ เลี้ยงเข้าหูในวิทยุประกาศ อุบาสิกาที่อยากที่จะบวชแล้วปฏิบัติ น้อยต้องมีคนส่งเสียจึงจะอยู่ได้ เท่านั้นเองนะ หลวงพ่อก็ตั้งปณิธานว่า มีสติปัญญาเราจะตั้งมูลนิธิ เอาดอกออกผลมาเลี้ยงแม่ชี เลี้ยงอุบาสิกาคนไม่มีญาติให้ได้ธรรมะ นี่ก็สำเร็จมาแล้ว นี่ความปรารถนาของหลวงพ่อก่อน เหตุนี้การปฏิบัติธรรมนี้ หลวงพ่อก็ไม่เคยย่อหย่อนเลย รุนแรง เข้าป่าข้างดงเสือ นอนก็ให้มันตกไปตายซะ

ควบคุมสติสัมปชัญญะนี้มันคุมของมันเอง อัตโนมัตติ ได้จากธรรมชาติ นอนในดิน
 กินกลางทราย ทุกอย่าง แม้แต่พระด้วยกัน เคยเล่าให้ฟังบ่อยๆ เขาก็มักปฏิบัติ
 แต่ลูกประจำคืองอ เขาก็ หลวงพ่อยังชมว่าเขาเก่งกว่าเรา รู้เราว่าเราได้อะไร แต่เรา
 รู้เขาว่าเป็นพระปฏิบัติเหมือนกันแล้วก็ปล่อย คุณควบคุมความรู้สึกของเรา นักปฏิบัติ
 เขาจะไม่เพ่งโทษผู้อื่นหรอก รู้เห็นแล้วก็ทิ้งไป ควบคุมความรู้สึกเรา แม้นอนหลับ
 เขาสะกดจิต ก็ตีกลับไป นี่พวกปลุกเสก นี่พวกปลุกเสกโดยมากจะเพ่ง พวกเพ่งกลืน
 เพ่งอะไรต่างๆ จิตส่งนอกแล้ว นั่นหลวงพ่อนี้คุมสติ สติคุมจิตตลอด จนกระทั่งผ่านพ้น
 มาถึงขนาดนี้ จึงรู้หมด เห็นการเป็นไปมาอะไรต่างๆ พระเคยมาอยู่กับผมก็หลายองค์
 ไปยาก ยากตรงไหน ยากตรงเจตนาหัง ภิกขเวฯ เอาจริงไม่มี มีแต่เล่น เหตุนี้วันนี้
 หลวงพ่อจึงจะแนะนำในแนวการปฏิบัติ จงทำความรู้สึกทุกอิริยาบถ ให้มีสติ พยายาม
 ฝึกฝนอบรมสติให้มาก ทำให้มาก ใจเดินจงกรมนี้เราค่อยๆก้าวไป อาศัยธรรมชาติ
 บังคับ มันจะไม่หนีไปไหน มันจะปัจจุบันอยู่ เหตุนี้เราต้องขยัน ทำอะไรต้องทำ
 ความรู้สึกตลอดเวลา แล้วพยายามพิจารณากายคตาสติ โอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เห็น
 เป็นของที่ว่าปฏิภูมิต เป็นของเน่าเปื่อย เป็นของไร้แก่นสาร ถ้าเราไม่อาบไม่ซักฟอก
 ไม่รักษามันก็เหม็น ให้เห็นความจริงปรากฏแล้วจิตมันจะอ่อนลง เหมือนขี้ผึ้งถูกไฟ
 ชุ่ยเลย เหตุนี้เราต้องบ่อยๆ อย่าไปกลัว อย่าไปอาย การปฏิบัติธรรมอายุไม่ได้
 กลัวไม่ได้ ไม่ได้ธรรมะ ต้องกล้าก้าวไปแต่ละก้าวละก้าว เราจะได้ธรรมะทุกขณะไป
 นี้ถึงมรณสติเป็นอารมณ์ วันคืนล่วงไปไหลไปเราทำอะไร เรานึกว่าเราได้พิจารณา
 กายคตาสติ พิจารณาทำความเพียรทุกอิริยาบถ นั่นเป็นผู้ไม่ประมาท เหตุนี้การทำ
 อะไรนี่อย่าไปปฏิภูมิตานะ โดยมากแม่ชีนะ ฟังแล้วเถียงกัน คุณไม่รู้เรื่องอะไร นั่นขาด
 แล้ว ตีหินก็ตีด้วยสติ ชอบบหุยมหิม แล้วก็ไม่เอาจริงด้วย แล้วมานะมันจะไปลดหรือ
 ไม่ลดหรือ ถือดี ถือคูดีกูเก่ง ฮะ ตัวสมมติมันจะออกมาเลย แต่การงานก็ยังเกี่ยวกัน
 ไม่ลงกัน แล้วมันจะไปได้อะไร เสียเวลา วันคืนล่วงไปไหลไปอยู่ ไม่ได้ทำอะไร
 ได้ตัวปฏิภูมิตานะเห็นผิด เขาเรียกมิจฉาทิภูมิต ฐานะเราเป็นสตรี เราควรหรือจะแข่งกร้าว
 ควรจะอ่อนน้อมถ่อมตนว่า เออ ฐานะเราเป็นแม่ชีนะ นี้โดยสมมติ ใจปรมาตถ์ไม่ต้อง
 ไปพูดมันหรอก เหตุนี้การปฏิบัติธรรมต่อไปนี่งานก็ไม่ค่อยมีแล้ว คุณสิ เหตุนี้
 หลวงพ่อจึงเข้มข้มนะ สอดส่องดูแลแนะนำทั่วถึง เพื่ออยากให้ได้ธรรมะ หลวงพ่อนี้
 ขนาดป่วยนะ ยังต้องบิณฑบาตนะ ฮะ แต่ยังมีคนอุปัฏฐากช่วยเหลือมาตลอด จนกระทั่ง
 เข้าโรงพยาบาลนะ นี่แรงอธิษฐานของหลวงพ่อ กินแล้วก็ถ่าย เฮ้อ ระบายหาย ก็ได้มา
 ช่วยกิจพุทธศาสนาด้วยเป็นวัดขึ้นมาได้ นี่แรงสัจจอธิษฐาน ถ้าไม่กินข้าวบ่ายไปเย็น

ตอนนั้น ปานนี้ไม่ได้มานั่งพูดจาอย่างนี้หรอก นี่แรงอธิษฐาน จึงมาช่วยกันบุกเบิก
 จนกระทั่งเป็นวัด ทีนี้หลวงพ่อก็นึกอยู่เสมอว่า เราสร้างวัดได้จะสร้างคนไม่ได้ให้มันรู้
 ไปซิ หน้อยแสนเชียวอย่างไรก็ต้อง อีกหน้อยเราก็ไม่ไหวแล้ว ตอนนั้นก็ต้องขยับเขยื้อน
 ท้วงติงเตือนกันอยู่ แม้แต่พระเหมือนกัน มีหลายองค์พอที่จะไปได้ เหตุนั้นเราบวชนี้
 เราเอาอะไร ถ้ามัวตัวเองเราจะเอาอะไร อยู่ทางโลกก็ตาย แล้วเรามาบวชเราก็ตาย จะเอา
 อะไร ถ้ามัวตัวเองว่าจะเอาอะไร เหตุนั้นโดยมากแม้จะยังหนุ่มยังแน่นทั้งนั้นเลย เหมือน
 ต้นไม้กำลังจะเติบโต ขยับหมั่นเพียรไปคงจะไม่เสียหายเกิดมั่ง รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน
 บ้าง แต่มันก็อุปนิสัยของคนเรานะ ยาก ศพก็มีให้เห็นนะ บางคนไม่ค่อยดู เหตุนั้น
 ตัวเรานี้มันของจริงซะเมื่อไร โกรงกระดูกก็มี ตายเนื้อติดหนังกระดูกก็มี น่าจะคิดว่า
 เออ ของปลอมทั้งนั้นแหละ แต่มันหลง ตัวโมหะตัวเดียวหลง สำคัญตนไป ว่าตัวนี้
 ผู้วิเศษไปอีกละ มันก็ยากเหมือนกัน เหตุนั้นวันนี้ละ หลวงพ่อจึงเตือนว่า ทำอะไรให้มี
 สติ พูดจาให้น้อยมาก ทำความเพียรให้มาก นั่นแหละจะดีที่สุด เงินทองซื้อไม่ได้หรอก
 ต้องทำด้วยตัวเอง ของมีให้หมด ทำปริศนาให้เห็นหมด จะก้าวแต่ละก้าวนี้ ให้พิจารณา
 ดูก่อน ใช้สติพิจารณา ดูที่หลวงพ่อยุ่แห่หรือล้อเล่น อย่างนั้น ไม่ใช่ระสอบอารมณ์
 หรอกนะ อย่างวันนี้ละ หาวาหลวงพ่อเล่นแรงไป หน้อยยังไม่ได้ถูกสักตีหนึ่งมันว่า
 เล่นแรงไปแล้ว อันนั้นพูดผิดไปซะแล้ว หือ ถ้าเอาไม้โขกหัวสิ อย่างเช่นนี้ รู้จักขันธ ๕
 โป่งเลยนะ อย่างนั้นนำซาร้อนๆ สาดหน้าเข้าไปร้องเจี๊วเลย เช่นเขาเล่นกันอย่างนั้น
 อันนี้แค่แห่ๆ หน้อยหาวว่าเล่นแรงอีกแล้ว ไม่ใช่แรง ถ้าแรงมันต้องตะพดโป่งเดียวเท่านั้น
 แหละ หัวโหนกขึ้นมาแล้วนั่นแรง เหตุนั้นมีอะไรนะ พระโดยมากจะมาถามบ่อย
 ถ้ามหลวงพ่อก็กัปัญหาพูดของจริงให้ฟังนะ ให้เรานึกถึงความตายนี้ มันน่าอะ
 ก่อนนอนตื่นนอน เออ เข้ามาเอาอีกแล้ว เย็นมาหลับตายหาไปอีกแล้ว น่าจะคิด ระลึก
 สติชะหน้อยระลึกกระดกคืนนึกเดียวเท่านั้นแหละระลึกซะ เออ สติมันก็จะมาแล้ว กูจะ
 ตายแล้วนี่กูจะนอนแล้ว ภาวนาซะ กำหนดลมหายใจเข้าออกไปก็ตายไปแล้ว ยังดีกว่า
 ดึกว่านอนไม่ได้ภาวนานี้ อันนี้สำคัญนะ เหตุนั้นเรานอนแล้วเราต้องนอนแบบไสยาสน์
 นอนสำรวมสติภาวนาไปนี่ เหตุนั้นการจะเดินนั่งยืนนอนต้องสำรวมหน้อย สำรวมกาย
 หนักๆ สำรวมวาจา สำรวมใจ สำรวมใจก็เอาสติเพ่งไปที่จิต มันคิดอะไรเรื่องอะไร
 ให้รู้เท่าทันมัน ตัวสมมตินะ ถ้ามันสมมติไอ้โน่นไอ้นี้ ไม่อย่าเอากะมัน มันมันเรื่อง
 ของสมมติ นะหุบปากเลย เลยกลายเป็นสัมมาวาจาไป ถ้าจะพูดก็พูดด้วยสติ เฮ้อ
 สัมมาวาจา สัมมาสติ สัมมาสมาธิมันมีของมันอยู่ ถ้าได้สามหลักตัวนี้แล้ว ไปแน่เลย
 สำรวมกาย เดินให้มีสติ และสำรวมวาจาให้มีสติที่ปาก สำรวมใจมีสติที่ใจ ที่มันคิดนึก

ตัวรู้สึกนะ ถ้ามันคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เอ้าให้รู้มัน อ้อ นี่มันสมมติขึ้นมาแล้ว มันจะหลอกอีกแล้ว อ้อ อะไรต่างๆ มันก็เลยกลายเป็นผู้สำรวม สำรวมอินทรีย์ ๖ ตาหูจมูกลิ้น ใจไปเลย นี่สมณสาธูป การพูดก็เหมือนกัน โป้งเป้ง พระเหมือนกัน บางองค์ก็พูดเสียงดังโด้งดัง ให้ระวังหน่อย สำรวมหน่อย เอาอย่างผมไม่ได้หรอก ผมมันเหลือเกินเขาแล้วละ มีใครเขาอยากมาใกล้ผมหรือ บางทีไล่ส่งไปเลย แต่มันก็มานะ ฮะ มันก็แปลกเหมือนกันนี่ ผมอยู่ของผมเฉยๆละ แต่ละวันแต่ละคืน จันที่อยู่ของผมเฉยๆ ผมเดินลงไปขึ้นมานี่เหงื่อแตก สอดส่องดู เพราะอะไร คือความปรารถนาว่าเขามีความเพียรดีไหม อยู่หรือไม่อยู่ ประตุมีบอก หรืออาจจะโกหกเราก็เปิดประตูดูหรืออะไรก็ได้ ถ้าลือลือจุกจุกแจแจแสดงว่าอยู่ ถ้าไม่ลือลือว่าอยู่ โกหก เปิดไฟฉายเข้าไปเจอโกหก ถ้าจับเท็จได้นะ ระวังให้ดีนะ เหนอ เหตุนี้มันนะเราต้องการให้ทำความเพียร ไม่มีอะไรหรอก ให้ดูตัวเอง คนจะดูตัวเองได้นี่ โอ้ มีบารมีสูงนะ ไปถามทางโลกเขาดูตัวเอง เขาไม่ได้ดูหรอก มีแต่คิดจะร้ายจะรวย เหนอ คิดใหญ่โต สร้างโรงงานสร้างอะไรต่ออะไร บริษัทบริวารมากมายกำยกอง เป็นยศถาบรรดาศักดิ์ไปอย่างนั้น อย่าไปใส่ใจเขา ผมนี่เรื่องข่าวผมไม่ดู ดูแต่ข่าวหนังสือพิมพ์วันๆหนึ่งก็ไปแล้ว เรื่องมันสมมติหมดเลย เหตุนี้มันนะ การสำรวมนี้ดีที่สุดเลย สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ สามลักษณะแล้วจะเป็นผู้สงบ สัจ ธิเบศรร้อยทุกอย่าง ค่อยๆฝึกฝนอบรมไป.



สำรวมกาย เดินให้มีสติ

สำรวมวาจาให้มีสติที่ปาก

สำรวมใจมีสติที่ใจ ที่มันคิดนึก ตัวรู้สึกนะ