

# ภาวนาแยก กาย เวทนา จิต

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ก็ตั้งใจ ความตั้งใจคือความเตรียม เตรียมใจของเราในการปฏิบัติ ถ้าความตั้งใจมีแล้วความพยายามก็มี ความพยายามมีแล้วความอดทนก็มี สิ่งเหล่านี้เป็นคุณธรรมของการประกอบกิจการงานเพื่อจะได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง การงานใดๆ ถ้าหากความตั้งใจแล้ว การงานเหล่านั้นไม่แน่นอนให้ล้มเหลวเปลี่ยนแปลงไปได้หลายอย่าง ถึงแม้ว่าตั้งใจแล้วก็ยังผิดพลาด เพราะเหตุนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ประมาท คือความตั้งใจทำอะไรก็ไม่ให้ประมาท ทอดธุระ อย่างนี้กว้างง่าย อย่างนี้กว้างสะดวก แต่เราต้องทำ งานบางอย่างสำเร็จด้วยการกระทำทางกาย งานบางอย่างก็เพียงวาก็สำเร็จ งานบางอย่างเพียงแต่ใจคิดนึกก็สำเร็จ เพราะเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงจัดธรรมไว้ถึง ๓ ประเภท จะเป็นส่วนกุศล จะเป็นส่วนอกุศลก็มีในงานเหล่านี้ สำเร็จจากงานเหล่านี้ งานทางกายก็สำเร็จแสดงออกมาทางกาย งานทางใจก็สำเร็จขึ้นทางใจ ให้ผลแก่ทางใจ งานทางกาย

ทางวาจา ให้ผลทางกายด้วยทางใจด้วย งานทางวาจาให้ผล  
ทางใจ ทางวาจาด้วยทางใจด้วย ทางกายด้วย เพราะฉะนั้นงาน  
ทุกประเภทเมื่อรวมยอดแล้วอยู่ที่ใจเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้น  
จำเป็นจะต้องศึกษาเรื่องใจให้ได้ความรู้ความเข้าใจในจิตใจของ  
เรา

พระพุทธเจ้าท่านตั้งหลักว่า ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน  
สำเร็จแล้วด้วยใจ ไม่ใช่สำเร็จด้วยที่อื่น ถ้าใจไม่สำเร็จ ทุกอย่าง  
ก็ไม่สำเร็จ ถ้าใจสำเร็จ ทุกอย่างก็สำเร็จไปด้วย เพราะฉะนั้นใจ  
จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ท่านทั้งหลายควรทะนุถนอมควรรักษา ควร  
ทะนุบำรุงจิตใจของเราให้มีกำลังเข้มแข็ง ด้วยอาศัยสติอาศัย  
ปัญญา จิตจึงมีความสามารถ สติความระลึกรู้ ให้มันนึกไป ถ้า  
สติไม่ค่อยมีความพลั้งเผลอ ใจก็มีกำลังในทางที่รู้เข้าไปหา  
ความจดจำ เข้าไปหาความจริง เข้าไปหาเหตุให้ระลึกได้อยู่  
เสมอ เข้าใจกันตรงถูกต้อง เป็นกำลังทางจิตใจในส่วนหนึ่ง

ส่วนปัญญาการสอดส่องวิจัย สิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดข้องก็ดี  
เราจะได้วิจัยวิจารณ์ให้เข้าใจทั้งเหตุและทั้งผล เพราะผลที่จะ

เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เกิดขึ้นลอยๆ ต้องมีเหตุ หลักธรรมคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงยกเหตุ พระองค์ทรงแสดงจากครั้งแรก  
ที่เดียว พระองค์ทรงแสดงเหตุกับผล เหตุทางดีเหตุทางไม่ดี  
ผลทางดี ผลทางไม่ดี พระองค์ได้บรรลุเรียกว่า**อริยสังขาร**ทั้ง  
๔ ข้อ ทุกข์ นั้นมาจากเหตุคือสมุทัย ทุกข์กับสมุทัยสำเร็จมาจาก  
ไหน ต้องสำเร็จมาจากใจ มีอะไรถึงก่อน ต้องมีใจถึงก่อน ถ้าไม่  
มีใจแล้ว ทุกข์มันจะเกิดขึ้นได้ตรงไหน ถ้าไม่มีใจแล้ว เหตุที่ให้  
ทุกข์เกิดมันจะมีมาได้อย่างไร เพราะฉะนั้นเวลาทุกข์เกิดขึ้น ก็  
เราก็ดูไปถึงใจว่าเพราะใจของเรามันมีเหตุคือสมุทัยเรียกว่า  
ต้นเหตุ **อวิชชาต้นเหตุอุปาทาน** แล้วกรรม เหตุที่อยากนี่จะเป็น  
ปัจจัยให้ได้ผลคือทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้น เรามามีสติมีปัญญา  
สอดส่องด้วยเรียกว่าภาวนา

เวลาจะกำหนดจิตลงไป ที่แรกมันรู้สึกเจ็บปวดก็ดี รู้สึก  
อย่างไรอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ค่อยสบายก็ดี ท่านว่าทุกข์ควร  
กำหนดรู้ ควรจะมีสติ การมีสติระลึกทุกข์ ท่านก็ว่า **เวทนาสุ เว  
ทนานุปัสสี วิหะระติ** เรากำหนดรู้เวทนาในเวทนาอยู่ก็คิดว่า

เราเจริญมหาสติปัญญาเช่นเดียวกัน เวทนานี้รู้ว่าสักแต่ว่า  
เวทนา ให้รู้ธรรมดาของเวทนา มันต้องมีเป็นธรรมดา ความแก่  
**ชาติปีทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์ก็คือเวทนานั้นเองเป็นธรรมดา  
มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็น  
ธรรมดา มันอยู่ในรูปแล้วก็มีเวทนาอยู่ซ้อนอยู่ในกาย เรียกว่า  
กายในกาย ไม่ใช่มีแต่กาย ยังมีเวทนาในกาย ยังมีผู้รู้เวทนาอยู่  
ในกายอีก มันซ้อนกันอยู่ในนี้ แต่เราจะพิจารณาส่วนใดส่วน  
หนึ่งแยกกันให้เห็นชัด ส่วนกายคืออะไร ส่วนเวทนาคืออะไร

ที่แรกก็รู้จักว่าส่วนกายคือรูปธรรมก่อน เป็นส่วนรูปมีผม มี  
ขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ ส่วนนามธรรมมีจิตเป็นประธาน  
มันสำเร็จมาจากจิต แม้แต่เวทนาคือความสุขความทุกข์ มันก็  
ต้องมีจากจิตนามธรรมอันเดียวกัน นามธรรมอันนี้มันอุปาทาน  
ยึดกายนี้เป็นตัวตน เป็นของตน เมื่อมันยึดถือแล้ว มันก็มีผัสสะ  
มีเวทนา มีตัณหา มีภพ มีชาติตามลำดับ เพราะฉะนั้นเวลา  
นอนหลับ กายก็ยังมีอยู่ จิตก็ยังมีอยู่ แต่ทำไมไม่มีเวทนา อันนี้  
เป็นสิ่งที่เราจะพิจารณา เพราะการนอนหลับนั้นคือผัสสะ

มันดับ เวทนา อายตนะมันดับ ผัสสะจึงไม่เกิดขึ้น ผัสสะมันดับ  
เวทนาจึงไม่เกิด คือมันไม่รับสัมผัสสิ่งเหล่านั้น ถึงจะเสียดมียอยู่  
มันก็ไม่ได้ยิน เหนือแตกต่างมียอยู่มันก็ไม่รู้ถ่านอนหลับ หนาวมียอยู่  
มันก็ไม่รู้ ยุงกัดก็ไม่รู้ เว้นไว้แต่ตื่น อะไรก็ไม่ค่อยรู้ เจ็บปวด ป่วย  
อยู่ไม่สบายอยู่ ถ่านหลับแล้วมันก็เหมือนไม่มี เพราะสิ่งเหล่านี้จึง  
ได้ความว่าไม่ใช่อันเดียวกัน รูปก็เป็นรูป ไม่ใช่เวทนา เวทนามี  
ไม่ใช่รูป เวทนามีไม่ใช่จิต จิตก็ไม่ใช่เวทนา เวทนามีไม่ใช่รูป รูปก็  
ไม่ใช่เวทนา ท่านจึงจัดเป็นชั้น จิตเป็นวิญญูณชั้น เวทนา  
เป็นเวทนาชั้น รูปเป็นรูปชั้น เป็นคนละกอง

เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ถ้าเราไม่ได้ดับ ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟัง  
เรานี้ก็ว่าเป็นอันเดียวกันอยู่ในแห่งเดียวกันเพราะมันอยู่ในกาย  
ของเราทั้งนั้น มียู่ภายในกาย มีในตัวของเรา ถ้าเราไม่ได้  
ภาวนาให้จิตใจออกพิจารณาแล้ว แยกกันไม่ออก ถ้าเรา  
พิจารณาสอดส่องดูให้ชัดเจนดูตามเป็นจริง รูปมันทุกข์จริงเหว  
มาดูๆแล้วมันไม่มีอะไรทุกข์นี้ ผมมันทุกข์หรือ ไล่ๆไป มันปวด  
หรือ มันไม่มีอะไรปวด เวทนามีเพียงแต่ความรู้สึกเท่านั้น

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเรามามีสติกำหนดรู้ กำหนดรู้นี้ก็ให้ผ่าน  
ไป ถึงแม้ว่าเจ็บปวดเท่าไรหรือเกิดขึ้นก็ตาม พระพุทธเจ้าพระองค์  
ทรงตรัสว่า เวทนา อนิจจา มันไม่เที่ยง ไม่ใช่ที่เกิดแล้วมันจะอยู่  
อย่างนั้นตลอดไป มันหมดเหตุปัจจัยมันก็เปลี่ยนไป ดับไป  
เหมือนกัน เหมือนกับรถจะวิ่งที่เอารถใส่ยางต้องเปลี่ยนด้วยมัน  
จึงวิ่งไปได้ ถ้าใช้สักปีเดียว ใช้ไปถึงไหน มันต้องเปลี่ยนแปลงอยู่  
เวทนาเหมือนกัน เวทนาแสนเดียวมันอยู่ไม่ถึงไหน ร่างกาย  
อันเนี้ยมันแตกพังไปนานแล้ว แต่มันเปลี่ยนสลับกันทำงาน พอมี  
แรงก็เอานี้มาทำอีก พอมันเหนื่อยมันก็หยุด มันก็ให้อันอื่น  
โอกาสมาทำงาน แต่พออันนี้ไม่ได้อันนั้นก็ทำงานแทน แล้วจึงอยู่  
ได้ไม่ใช่จะมีแต่ทุกข์อย่างเดียว

ส่วนสุขก็มีที่ต่ออายุให้คนมัวเมา ให้คนเพลิดเพลिनให้คนมี  
ความพอใจ พอที่จะมีอยู่ได้ แต่สุขจริงๆก็มีทุกข์มาพาลมา  
กระทบกระเทือนให้มีอีก มันทำงานขึ้นมาอีก มันดับไปมัน  
เปลี่ยนกันทำงาน เหมือนกับขา ๒ ขาเนี้ยแหละ ถ้ามีแต่ขาเดียว  
แหละ เดินไม่ถึงไหนแหละ มี ๒ ขาแหละก็เหมือนเสียดกันไปเสียด

กันมากก็จะไปเรื่อยไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นเราพิจารณา แยก  
ออก ทำจิตใจให้สงบ ปล่อยวางกายไว้ กายเป็นสักแต่ว่ากาย  
ไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขา เรา รู้จักกายมานั่งอยู่นี้ กายมันอยู่  
นี่แหละ

เรามาพุทโธๆ รักษาจิตให้มีพระพุทธเจ้าอยู่ในจิตระลึกไว้  
ระลึกไปๆ ระลึกไปไม่ให้เผลอ ไม่ได้อะไรก็ได้แต่พุทโธอย่างเดียว  
ก็พอใจแล้ว เพราะเราอยากพิสูจน์ อยากรู้ว่าพุทโธกับจิตอยู่  
ด้วยกันแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ไม่ให้เผลอ รักษาจิตใจให้ดี มัน  
จะเป็นอย่างไร เราก็ระลึกพุทโธ ระลึกไป ระลึกไป กำลังระลึกอยู่  
นั้นสำหรับผู้อบรมใหม่ ให้ระวัง มันจะง่วงจะหลับ เราต้องการ  
จิตของเราให้เป็นสมาธิ ไม่ต้องการหลับ และไม่ต้องการให้  
ฟุ้งซ่าน คืออยู่ในระหว่างกลางๆ ไม่ฟุ้งไปโน่นไปนี่แล้วก็หลับ  
เสียเลยเพียงแต่รู้ว่าเป็นหนึ่ง เพราะฉะนั้นท่านว่าสมาธิมี  
**เอกัคคตา** อารมณ์เป็นหนึ่งแน่นอน จิตตั้งมั่นเรียกว่าสมาธิ  
เพราะฉะนั้นลักษณะจิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ใช่หลับ แต่ก็ไม่ใช้จิต  
ฟุ้งซ่านแยกออกไปเลื่อนลอยตามอารมณ์ต่างๆ รวมอยู่ในผู้รู้คือ

พุทฺโธ พุทฺโธก็แปลว่าผู้รู้ เตือนให้เรารู้ๆเท่านั้น เราก็เพียงแต่  
รู้ๆอยู่ในรู้ กำหนดรู้ผู้รู้ กำหนดรู้ที่อยู่ในรู้ สิ่งที่ไม่รู้เราก็ปล่อยวางไว้  
ก่อน รักษาผู้รู้เพื่อให้เป็นหนึ่ง มันจะเป็นอย่างไร

ถ้าเราไม่รู้ว่าความสุข ความสงบ สมานเป็นอย่างไร เราไม่รู้  
แหละ ฝึกใหม่ แม้แต่อาตมาเองก็เหมือนกันแหละ ฝึกไปอย่าง  
นั้นแหละ ฝึกไปสังเกตไป ฝึกไปสังเกตไป มันก็ค่อยรู้ค่อยเข้าใจ  
เวลาจิตมันป่วนมันก็รู้ขึ้นมา อะไรมันมีอยู่ในนั้นมันก็ค้อยู่เอง  
จิตมันปล่อย มันวาง มันสงบ เวลานั้นพ้นจากการเจ็บการปวด  
มันก็รู้ไปตามลำดับ บางครั้งก็ปวดจนเหลืออดเหลือทน ถึง  
กระดูกเจ็บ แขนเจ็บก็พลิกไป อ้าว ภาวนาอีก ก็ปวดอีกก็  
เหลืออดเหลือทนก็พลิกไป บางครั้งเราระลึกขึ้นมาแล้วก็ภาวนา  
มาทุกวันนานพอสมควร เราจะไม่มึนบุญไ่มึนวิสาขนาจะพ้นจาก  
ทุกข์ หลวงปู่ฝั้นก็เทศน์ให้ ท่านบอกภาวนาไปถึงแต่ทุกข์ก็ได้แต่  
ทุกข์ เอามันก็มีแต่ทุกข์ เราต้องปฏิบัติให้พ้น พอถึงหยุดแต่ตัว  
ทุกข์จะหยุดอยู่แค่นั้น จะหยุดอยู่เพียงแค่นั้นไม่ถอย ได้แต่ทุกข์ก็  
ถอย ได้ถึงแต่ทุกข์ก็ถอย ท่านว่าคำว่าพ้นทุกข์ก็มันต้องข้าม มัน



ต้องไม่หยุด ถ้ามันข้ามไป ทุกข์อยู่ข้างหลัง จึงเรียกว่าพ้นจาก  
ทุกข์ ยังอยู่ข้างหน้าแล้วก็ยังไม่พ้น

ไอ้เราก็หยิบยกคำสอนของท่านมาพิจารณา เอ๊ย จิตของเรา  
นี่มันอ่อนแอ มันไม่กล้า มันกลัวเจ็บมันกลัวทุกข์ พอมัน  
พิจารณาหลายวันหลายเดือน จนมันเห็นเหมือนไม่ได้อะไร อ้าว  
ตายเป็นตายสิ จะตายก็แล้วแต่ ถ้าเราตายเพราะภาวณา เราก็  
ยังดี ตายในการนั่งภาวนา เรามอบกายถวายชีวิต บูชาพระธรรม  
ถ้าจะได้อะไร ตายก็ตาย ปวดก็ปวด ยอมให้มันเป็น พอตกลงใจ  
ยอมให้มันเป็นภาวนาบางที่ตั้งแต่คืนนี้ไม่นอน จะนั่งไม่ลุกเสีย  
ด้วยนะ จะไม่ยอมลุก จะนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวเนี่ย เมื่อตั้ง  
สัจจะแล้วต้องเอา จะทำอะไรถ้าหากว่าเรากลัวแล้วเราไม่ต้อง  
ตั้งสัจจะ พอเรายอมเท่านั้นแหละไม่มีคู่ต่อสู้ ทุกข์มันก็ไม่อยู่ได้  
เท่าไร มันก็พอเรายอมให้มันเป็น ปล่อยให้มันเป็นอย่างเดียวก  
คอยคลายไปๆ

เวลาจิตเค้าไปตั้งมั่นเที่ยงอยู่ตอนนั้นนะ ที่มันทุกข์มากๆ ที่  
เราพยายามสอดส่องตั้งสติระลึกไว้ให้มาก เวลามันผ่านพ้นไป

มันได้ความสงบความสุข เราก็พอที่จะรู้ได้ว่าทุกขีคืออย่างไร เรา  
ข้ามทุกข์กันดารขนาดไหน เราก็รู้นี้เพราะเราได้ปฏิบัติ ได้จนถึง  
ความสงบ ได้ถึงความสุข ความสงบมันอยู่ได้นาน เวลามันเอา  
จริงๆมันเป็นอัตโนมัติเหมือนกับเครื่องขับรถเครื่องยนต์ เวลาเรา  
สตาร์ทติดแล้วมันก็เดินเอง เราไม่ต้องสตาร์ทเอง มันก็ทำงาน  
ของมันเอง เราก็ได้คอยแต่ดูพวงมาลัยว่ามันไปทางไหนๆ เราก็  
เพียงแต่ดูเท่านั้น จิตถ้าตั้งมันเป็นสมาธิแล้วที่มันติดต่อกันแล้ว  
ที่มันนี่กำลังมันมีมากเท่าไรมันก็อยู่ทำงานให้เราได้ ชื่นชมได้  
รับรสของสังขารเหล่านั้น แม้แต่เดินแม้แต่ยืนแม้แต่นั่งไปที่ไหน  
มันก็จะไปเสวยผล

จึงระลึกได้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ  
พระองค์อยู่ในปิติสุข นั่งอยู่ ๗ วัน เดินอยู่ ๗ วัน ยืนอยู่เพ่งดูต้น  
พระศรีมหาโพธิ์ โดยที่พระองค์ได้ตรัสรู้ถึงความปิติอยู่ ๗ วัน  
หมუნเวียนกลับไปอยู่ที่นั่น เสวยวิมุตติสุขที่พระองค์ได้ทำทุกกร  
กิริยาต่อสู้กับพญามาร จนชนะขันธมารและกิเลสมารที่มัน  
เกิดขึ้น ที่พระองค์ต่อสู้อาคัยบารมีธรรม บารมีสุดท้ายพระองค์

ระลึกถึง **ทานาธิธัมมะ** **วิธินา** **ชิตะวา** **มุนินโท** พระองค์ทรง  
ชนะพญามารพร้อมด้วยเสนาด้วยการเสียสละ เราทั้งหลายถ้า  
อยากชนะ เราเสียสละลองดูซิ เอากระดูกเลือดเนื้อนี้ เราจะ  
เสียสละบูชาพระธรรม เวทนานี้ก็บูชาพระธรรม **ขั้น ๕** เนี่ย **รูป**  
**เวทนา** **สัญญา** **สังขาร** **วิญญาณ** เราเสียสละบูชาพระธรรม  
เราจะเอาพุทโธอย่างเดียว ลองนั่งดูซะ ไม่ต้องกระดูกกระดูก ที่  
แรกก็เริ่มดูหละ ถ้าเราเคยนั่งนี้เริ่มชั่วโมงหนึ่ง ๒ ชั่วโมง ๓  
ชั่วโมง ขยับเข้าลองดูซักคืนหนึ่ง ไม่ต้องกระดูกกระดูก ไม่ต้อง  
ลุก ถ้าทำได้อย่างนั้น ทดลองได้ซักคืนหนึ่งเราจะเห็นชัยชนะ จะ  
เห็นที่ว่าจะข้ามกัณดารได้บ้าง

การทำนี้ไม่ใช่ทำในหมู่หลายๆอย่างนี้ละ ไม่มีใครรู้หรือ เรา  
ต้องอธิษฐานคนเดียว ทำคนเดียว ตั้งใจคนเดียว ไม่ได้บอกใคร  
ให้รู้ บอกเราคนเดียวพอ จะตั้งใจคนเดียว เพราะฉะนั้นเรา  
ทั้งหลายที่แรกเราฝึกเป็นอุปนิสัย ฝึกถัดไป ฝึกถัดไป เราก็ขยับ  
ไปๆตามลำดับ เหมือนกับเราเรียนหนังสือเนี่ยแหละ ที่แรกก็  
เรียนแบบง่ายๆพึ่ๆเสียก่อน พอได้ไปแล้วก็เลื่อนขึ้นไป

ตามลำดับ เลื่อนไปตามลำดับ การปฏิบัติอบรมจิตใจของเรา ก็  
เราต้องเลื่อนขั้นของเรา เลื่อนวิธีการของเราที่เรากำหนดรู้ส่วน  
ใด แต่ก่อนที่เราเคยกำหนดหยาบๆ อันนั้นเป็นอย่างนั้น อันนี้  
เป็นอย่างนี้ ถ้าต่อเราจะเอาจริงๆ เนี่ย กำหนดอย่างเดียว เรียกว่า  
วิัจย **ธัมมวิัจย** เราแบบวิัจยที่เดียว เหมือนกับนายแพทย์วิัจย  
โรคหรือวิัจยยา วิัจยยาแพทย์ต่างๆมีส่วนผสมมีอะไรอยู่ที่นั่น  
บ้าง เรามาวิัจยธรรมะที่มีอยู่ จะเป็นส่วนรูปธรรมเราก็มาวิัจย  
อย่างนั้นแหละ รูปมีอะไรบ้าง เป็นของเราตรงไหน อย่าวิัจย  
รูปแบบหมด เราวิัจยรูปแบบพระพุทธเจ้า วิัจยรูปแบบธรรม  
เพื่อให้รู้ความจริงว่าเราตรงไหน ตัวตนตรงไหน สัตว์บุคคล  
ตรงไหน หญิงชายตรงไหน สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุอะไร สิ่งไหนเป็น  
ธาตุอะไร เมื่อเราเห็นเป็นธาตุเป็นนี้ตามความจริง เราจะหลง  
ตรงไหน เคঁามาดำ เราจะโกรธตรงไหน เราจะถือสา เคঁาดูถูกเรา  
แล้ว เคঁาเหยียดหยามเราแล้ว เคঁาด่าเราแล้ว ผูกพยาบาททำให้  
จิตมัวหมอง พระพุทธเจ้าพระองค์ไม่มี

แต่ถึงอย่างนั้นพระองค์ก็ถูกด่าเหมือนกัน ธรรมดาคนทั่วไป  
เพราะเกิดมาในโลก ขนาดพระพุทธเจ้ายังถูกด่าเลยแล้วภาษา  
อะไรเรา จะไม่มีคนตำหนิติเตียน จะไม่มีคู่แข่ง จะไม่มีคนด่า จะ  
ไม่มี พระพุทธศาสนาก็ยังมีพวกเดียรฉัตรเป็นคู่แข่ง คอยแข่งกับ  
พระองค์ ยกบาทะของตนว่าสูงกว่าพระองค์อยู่อย่างนั้น สิ่ง  
เหล่านี้มันมีอยู่ประจำโลกแต่พระองค์จะหวั่นไหวอะไร  
เหมือนว่าสุนัขเห่าเครื่องบิน มันจะไปกัดตรงไหน คนที่เกลียด  
พระพุทธเจ้าก็เหมือนกันแหละ พระองค์ไม่ได้หวั่นไหว

เราจะพิจารณาให้ถึงธรรมดังกล่าวมานี้ดูเป็นวิัจัย คำว่าวิัจัย  
อย่างละเอียด ถึงขั้นตอนวิัจัยเรียกว่าวิปัสนาก็ต้องวิัจัยแหละ  
เมื่อจิตได้สงบได้กำลังพอสมควร ให้รู้จักมา เราก็เข้าวิัจัย วิัจัย  
สอดส่องไป วิัจัยไปๆ รู้สึกว่าจิตจะฟุ้งซ่านไปไม่แน่นอน เราก็  
สงบ คอยรวมๆสบายสงบไปไว้มาก่อน เมื่อสงบแล้วเราก็วิัจัย การ  
วิัจัยนี้วิัจัยไม่ใช่เฉพาะแต่การนั่งอย่างเดียว แม้แต่เราเดินเราเดิน  
ทำงานเมื่อมีโอกาสเมื่อไหร่เราก็วิัจัยต่อเนื่องให้รู้จริงขึ้นมา  
เพราะเราต้องการรู้เนื้อแท้ธาตุแท้ คือธาตุความจริง ถ้าจิตใจมัน

ชัดในธาตุความจริงแล้ว มันจะลบล้างสมมุติ ลบล้างโลก ลบล้างคำว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่มี นั่นของเรา นี่ของเรา เพียงแต่สมมุติมันรู้เท่า แต่ในใจนี้มันปล่อยวางไม่ให้ เป็นภาวะ แต่เมื่อมีชีวิตอยู่ในโลก โลกเค้าเคยมาอย่างไรท่านก็ไม่แสดงอย่างนั้น ท่านก็อยู่แบบโลกธรรมดาแหละ แต่ไม่มี กิริยา ความสำคัญมันหมายในสิ่งนั้นๆ ถึงแม้ร่างกายจะมี กระทบกระทบเหมือนเหมือนกับโลกธรรมดา แต่จิตใจเนี่ยมันเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนจิตใจเพราะมันสำเร็จมาจากใจไม่ใช่สำเร็จมาจาก ภายนอก ท่านแต่ใจของท่าน เป็นผู้สำเร็จเป็นผู้ตรัสรู้ เป็นผู้เห็น ผู้สิ้นกิเลส ผู้สิ้นอาสวะ จิตดวงเดียวเท่านั้น

ส่วนขั้นที่ ๕ มันไม่รู้อะไร มันไม่สิ้นอะไร เพราะฉะนั้น เรา ทั้งหลาย สติของเราก็มีแล้ว ปัญญาของเราก็มีแล้ว ถ้าเรามา ปรับปรุงให้มีกำลังขึ้นมา เป็นมหาสติ มหาปัญญาขึ้นมา เราก็ สามารถที่จะรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ไม่ใช่ว่าเป็นของไม่มี มัน มีอยู่แล้ว แต่สติปัญญาของเรายังไม่มีกำลังเฉียบแหลมพอ หรือแหลมคมพอ เพราะฉะนั้นจึงพากันอบรมสมาธิเพื่อให้จิตใจ

หนักแน่นแหลมคม สามารถวิจััยวิจารณ์สิ่งใดให้มันรู้ความจริง  
ให้เข้าเกณฑ์กับความจริง ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ จิตใจของเราก็  
หนักแน่นมั่นคง รู้เหตุรู้ผล เชื่อในเหตุในผล ปฏิบัติต่อเหตุผล  
ตามความเป็นจริง เราก็จะได้ส่งบระงับดับจากทุกข์จากเวรจาก  
ภัยทั้งหลายทั้งปวง เราจะได้ถึงซึ่งความสุขที่แท้จริง  
เพราะฉะนั้นการบรรยายธรรมอบรมสมาธิในวันนี้จึงสมควรแก่  
เวลาหยุดเท่านี้ก่อน กำหนดจิตภาวนาต่อไป

ที่มา: <https://youtu.be/RNqJUWveoq0>