

หลักการทำสมาธิ

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ใครที่นำมาใช้กับจิต ถ้าเราจะตรวจดูศีลก็เป็นกุศล ตรวจกาย ตรวจวาจา เมื่อเรารู้ว่ากายของเราไม่เคลื่อนคลาดจากมรรค จากหนทาง วาจาของเราไม่เคลื่อนคลาดจากหนทาง นี่ก็เป็นความสงบอันหนึ่ง เป็นความดีอันหนึ่ง สงบในทางอกุศลไม่ก่อกรรม อกุศลทางกาย กายทุจริตไม่มี วจีทุจริตไม่มี คราวนี้มาตรวจใจ ตรวจใจของเรา อกุศลที่เกิดขึ้นในใจที่จะขัดขวางสมาธิไม่ให้สงบ กามะฉันทะ จิตมันปรุงมันแต่งรบกวนเรื่องไปตาม กามารมณ์ ทางรูป ทางเสียง ทางกลิ่น ทางรส คำว่ากามารมณ์ไม่ใช่เรื่องเพศอย่างเดียว **กามคุณ ๕** ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส นี่ เรามีสติ เราเห็นโทษ เห็นทุกข์ เห็นภัยในอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดปัญญา ให้เกิดความมัวเมา เกิดความลุ่มหลง ให้รู้ผิด ให้คิดผิด ให้สำคัญผิด มันไม่ชอบ เมื่อเห็นทุกข์ทั้งหลายก็มีอันนี้แหละเป็น**สมุทัย** ความหลง อันนี้แหละเป็นตัณหา **อวิชชา อาสวะ** เมื่อเราต้องการ

ทำลายอาสวะ ก็ต้องทำลายความหลงอันนี้ ต้องทำความรู้ความ
จริงขึ้นมา ระวางจิตของเรา รักษาจิตของเรา ไม่ให้มันปรงไปทาง
นั้น ให้ปรงในทางมรรค

ถ้าจะคิดให้คิดออกความดำริชอบ ดำรินอกขัมมะ คือออก
คือออกก็คือเห็นโทษรูปเสียงกลิ่นรสเนย มันก็หมุนอย่างนี้แหละ
ปัญญา ไม่ใช่อื่นไกล ออกจากสมุทัยนี้ ให้เห็นโทษสมุทัย ให้ละ
สมุทัยก็แปลว่ามันออกจากกัน ใจกับสมุทัยมันออกจากกัน
เรียกว่าละบ้าง ตัดบ้าง ทิ้งบ้าง ไม่ยินดีบ้าง แล้วแต่จะเรียก เข้า
สู่อสังขารได้ เข้าสมาธิได้ ขึ้นสมาธิได้ ถ้าเราไม่เห็นโทษอันนี้
เราก็ต้องพยายาม เมื่อจิตไม่เข้าสมาธิ ต้องมีองค์ใดอันใด
อันหนึ่งมาขัดขวางในเวลาปัจจุบันที่เรา นั่งอยู่ เราก็ตรวจ **กามะ**
ฉันทะ เมื่อชำระแล้ว เราก็ตรวจพยาบาท มีอยู่ในจิตใจหรือไม่
ปองร้ายสิ่งที่เราชอบไม่ชอบนี้ แท้จริงนั้น กามะฉันทะกับ
พยาบาทนี้ถ้าเราเอาปัจจุบัน ที่ครูบาอาจารย์ท่านแก้ปัจจุบัน คือ
สิ่งที่เราชอบ ไม่ว่าสิ่งใดที่เราชอบมันก็ทำให้จิตปรงโน้มไป มี
อคติไปแล้ว ตั้งอยู่ในความสงบไม่ได้ สิ่งที่ไม่ชอบ เช่นสมมุติว่า

พอนั่งไปได้ความสบายสงบวิเวก พอใจอันนั้นก็หลับไปเลย นี่กามะฉันทะก็ว่าได้ คือมันพอใจ หลับไปเลย

ที่นี้**พยาบาท** พอนั่งไป มันเจ็บมันปวดก็ฟุ้งซ่านไปเลย ท่านเรียกอย่างหนึ่งว่า อภิชฌาโทมนัส คือใจไม่ตั้ง เกิดฟุ้งซ่านไป เกิดพยาบาทขึ้นมา เพราะฉะนั้นพยาบาทกับอุทธัจจะกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญ มันเป็นประเภทอันเดียวกัน ที่นี้กามะฉันทะกับ **ถีนมิทธะ** ความหดหู่จิตไปหลง ไม่มีปัญญา เห็นอนิจจัง เห็นไตรลักษณ์ เห็นทุกขัง เพราะฉะนั้นไม่มีอันอื่นที่จะละนิรวรณนี้ได้นอกจากสติในปัจจุบันในการบริกรรม อันนี้จะได้ทุกอย่าง คือละนี้ไม่ใช่ว่าตัดขาดนะ ฌาณนี้เพียงแต่ผ่านไป แก้เฉพาะหน้าๆ กามะฉันทะแก้เฉพาะหน้า พยาบาทก็แก้เฉพาะหน้า ถีนมิทธะอะไรก็แก้เฉพาะหน้า เอาปัจจุบันที่เรียกว่าบริกรรมนี้เอง

หากบริกรรมให้หนักแน่นให้มันคงอยู่ติดต่อเนื่องกันไประยะหนึ่ง มันปักไปมันไประยะหนึ่งแล้วมันก็ผ่านไปๆ จนจิตได้เข้าฌาณได้ละเอียด ได้เข้าขั้นสมาธิแล้ว มันผ่านไปแล้ว นี่ความสงบ มันมันคง สติมันมันคงแน่นหนา ที่นี้ตัวโมหะความเผลอ

ความหลงลืมที่เป็นปัจจัยที่ให้นิเวรณอื่นๆเกิดมา มันก็เกิดไม่ได้ เพราะสติมันเป็นธรรมปฏิบัติ เพราะกิเลสทั้งหลายอาศัยความเพลิน เหมือนกับคนที่มาขโมยของอย่างนั้นนะ อาศัยเจ้าของเพลิน อาศัยเจ้าของมิดไป อาศัยที่มีด อาศัยคนไม่เห็น อาศัยที่กำบังหลบซ่อน เวลาเราไม่อยู่ เค้าก็ออกมาทำงาน กิเลสประเภทนี้ก็เหมือนกัน เพราะฉะนั้นสตินี้ บริกรรมภาวนานี้เพื่อกำจัดนิเวรณนี้เอง เพราะเอาแต่ปัจจุบัน เมื่อนิเวรณเกิดไม่ได้ สติกับสมาธิกับความเพียรของเรามันทำงานร่วมกัน อันนี้ฝ่ายกุศล ความเพียรก็เป็นกุศลเจตสิก สติก็เป็นกุศลเจตสิก สมาธิก็จิตเป็นที่ตั้ง ตั้งมั่น ทำงานอยู่ด้วยกัน

ความตั้งมั่นถ้าหากว่าเราบริกรรมพุทโธ แล้วก็ไม่หานิมิตที่ตั้งไม่ได้ ลมหายใจเข้าออก มันก็เข้าออกๆ มันตั้งไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราจะสร้างสติกำหนดกายของเราทั้งหมด คล้ายกับว่า แบบหลวงปู่ฝั้นท่านว่า เปรียบเหมือนหินยาว เส้าหินยาวสี่ศอก ฝั่งแต่สองศอก ยังเหลือสองศอก ลมมาจากทิศไหนๆก็ไม่กระเทือน จะแรงขนาดำหนักก็ไม่กระเทือน ไม่หวั่นไหว คราวนี้ถ้า

เราต้องตามจิตตั้งมั่น เรากำหนดกาย กายมันไม่ได้คิด ให้นั่ง มันก็นั่งอยู่ มันไม่คิดอะไร แล้วกำหนดกายเหมือนกับเสาคิน จิตของเราเหมือนในเสาคิน แล้วสติก็กำหนดรักษา ให้มันอยู่ในที่นั้น เพื่อให้ได้นิมิตก่อน

นิมิตก็ตั้งให้มันมัน คือสมาธิแรกๆนี้ต้องอาศัยนิมิต อาศัยภาพ แต่ภาพมันเป็นธรรม มันเป็นกุศลธรรม เป็นเครื่องหมาย เพราะฉะนั้น บางแห่งจึงตั้งกสิณสีขาบบ้าง ปฐวิกกสิณบ้าง เอาน้ำบ้าง เอาไฟบ้าง เอาสีต่างๆบ้าง เพื่อให้ได้นิมิต ได้ภาพ ให้มันนิ่ง สิ่งเหล่านั้นล้วนมันเป็นภาพเป็นนิมิตได้ แต่ครูบาอาจารย์บางท่านนี้ สีขาวท่านก็เพ่งกระดูกก็ได้ นะ สีขาว สีแดงก็เพ่งเลือดเพ่งเนื้อก็ได้ภายใน เอาอย่างนั้นก็ได้ กำหนดเพ่งอย่างไหนก็ได้ เพ่งกระดูกไปมันก็ไม่กระดูกกระดูก มันไม่ไปไหน ตั้งตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น ถ้าเพ่งกระดูกภายใน นี่ถ้าหากว่าจิตสงบในกระดูกอันนั้นแล้ว เพ่งอันนั้น พอจิตรวมไปแล้ว มันจะเห็นสังขารไม่เที่ยงด้วย มันจะเห็นอสุภะก็ได้ มันจะเห็นไม่เที่ยงก็ได้ เห็นกายนี้แตกดับ เห็นกระดูกเป็นกองเนื้อกองใหญ่ ก็เห็นร่างกาย

เป็นเรือนของกระดูก เรือนที่ตั้งด้วยกระดูกที่จิตอาศัย ถ้ามัน
เห็นชัดแล้ว กิเลสที่จะสร้างความยินดีก็ไม่มีแล้ว กามะฉันทะไม่
ทราบจะมายินดีอะไร โครงกระดูก โครงเนื้อ มันพอใจอะไร โลก
ได้วัตถุข้าวของมา ก็โลภมา เอามาทำอะไร พิจารณาเป็นธาตุ
แตกสลายไป ก็พิจารณาไปได้

เพราะฉะนั้นให้ได้นิมิต ได้ภาพชักอย่างหนึ่ง เป็นหลักให้จิต
มีที่ตั้งที่ยึด เหมือนกับนิมิตก็คือสัญญานั่นเอง **อสุภสัญญา**

อนิจจสัญญา อาทีนวสัญญา บางคนกล่าวว่าสัญญา มันจะได้
สัญญา เห็นจริงอันสัญญาในภาวณา สัญญาก็เป็นนิมิตอันคิดรู้
มันไม่ใช่สัญญานี้ ใจตัวนี้ตัวจิตมันจะได้ปัญญา ส่วนสัญญามัน
ก็สัญญาอยู่ในนิมิต มันอนิจจัง ทุกขัง มันจะละลายไปตามนิมิต
อันนั้น สัญญา มันไม่ใช่ สัญญาไตรลักษณ์นี้มันทำให้จิตสงบจิต
บริสุทธิ์ มันไม่ใช่สัญญาที่เราไปยึดด้วยกิเลสเป็นผู้นำ ด้วยโมหะ
เป็นเจ้าของเรือนเป็นผู้นำพารู้พาเห็น

ต้องให้มันมีหลัก เอาอะไรเป็นหลัก เอาอนิจจังก็ได้ ว่า
อนิจจังก็มันเป็นตัวธรรมไม่มีรูป เราก็เอารูปของเรานี้แหละ ตัว

ของเราเป็นเครื่องหมาย นี่ **อนิจจัง** ถ้าเราไม่เห็นในรูป
ที่นี้เราจะไปเห็นที่ไหน ทุกขังถ้าไม่เห็นอยู่ในรูปนี้จะไปเห็นที่ไหน
อนัตตาถ้าไม่เห็นรูปนี้จะไปเห็นที่ไหน เพราะจิตสติของเรามันยัง
ไม่ละเอียด พอไปเห็นนามธรรมส่วนละเอียดพอ เราก็ต้องดูอันที่
ตาเห็นจากภายนอก จำได้ แล้วก็มาดูภายใน มันก็เป็นอย่างนั้น
จริงๆ ที่เราได้เรียนสรีระวิทยาในนี้แล้ว เราก็พิจารณา เมื่อ
เห็นชัดแล้วเราก็จะแยกไปวิปัสสนา มันง่าย มันสะดวก เรา
ตรงไหน ถ้ามดู มันก็ไม่เห็นเป็นเรา ของเราตรงไหน ก็ไม่เห็น
กองกระดูกมีแต่ทิ้งเท่านั้น ไม่เห็นเอาชั๊กอย่าง เมื่อเห็นแยกไป
เป็นเนื้อเป็นหนัง มีแต่ของทิ้งทั้งนั้น มันก็ปล่อยวางได้ สละได้
อุปายต้องอย่างนี้ถ้าเราอยากพ้นทุกข์จริงนะ

เรามีจิตศรัทธาอยากจะพ้นทุกข์ แต่เราปฏิบัติเพียงว่ามนุษย์
สมบัตินี้ เราก็ภาวนาพอให้จิตเป็นกุศลมันก็ได้มนุษย์สมบัติ
ไม่ใช่ว่าไม่ได้อะไร การมาปฏิบัติ ได้เกิดปัญญาเกิดฉลาดใน
มนุษย์นี้ อยู่ในกามาวจรนี้ **กามสุข**นี้พระพุทธเจ้าก็เรียกว่ามีอยู่
กามสุข ไม่ใช่ที่ไม่มี แต่กามสุขนั้นพระองค์ก็พิจารณา พระองค์

ดูแล้วมันเป็นสมุทัยถ้าเราไปหลง ที่เราได้ทุกข์ฆ่าฟันรันแท่งกัน
เบียดเบียนกัน โรคภัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นเพราะอันนี้เอง
พระพุทธเจ้าพระองค์มีคล้ายกับว่าญาณดูตั้งแต่มันดีใจจนถึง
เห็นโทษ จนถึงสุดทางของมัน พระองค์ไม่ได้ดูแต่เฉพาะเห็นชอบ
แล้ว就去หลงเพียงแค่นั้น พระองค์ยังถามว่าทำไมเราจึงชอบ
ทำไมเราจึงหลง ทำไมเราจึงยินดี อันนี้มันเป็นอะไร มันต้องมี
ปัญหาในใจ เราก็ตามเรื่องเหล่านี้จนให้มันสุด

ที่นี้เกลียดก็เหมือนกัน ทำไมเราจึงเกลียด เช่นว่าทุกข์มัน
เกิดขึ้นในใจ เอ๊ะ ทำไมใจของเรา ทำไมถึงมีอคติ อารมณ์ชนิดนี้
ทำไมมันถึงไม่ชอบ ก็หงุดหงิดขึ้นมา อารมณ์อีกอย่างหนึ่งทำไม
มันถึงชอบ ทำไมมีอคติ สิ่งเหล่านี้มันอะไรกับใจ สิ่งนั้นกับใจเป็น
อะไรกัน ก็ดูให้มันชัด แยกกันดูไปขึ้นมา จะได้ความรู้ ได้ความ
ฉลาดจากความรักและความชังนี้เอง

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสอย่างน่าจับใจ
ตอนหนึ่งที่ว่า ที่เราได้ตรัสรู้ธรรมก็เพราะของ ๓ อย่างเกิดขึ้น
หรือมีขึ้น เราจึงได้ตรัสรู้ธรรม จึงได้บรรลุธรรม ธรรมคำสอนของ

เราที่ตั้งอยู่ได้นานก็เพราะธรรม ๓ อย่าง ธรรม ๓ อย่างคืออะไร
บอกภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ อย่างคือ **ชาติ ชรา มรณะ** นี้ ธรรม
๓ อย่างนี้เราจึงได้ตรัสรู้ธรรม ได้บรรลุธรรม ธรรมที่อยู่ยืนยาวทุก
วันนี้เพราะมีธรรม ๓ อย่างเหล่านี้ พวกเราทั้งหลายจึงได้ศึกษา
จึงได้มาปฏิบัติ จึงได้อบรม เพราะชาติ เพราะชรา เพราะมรณะ
นี้ พระองค์พูดอย่างนี้เราลองเอาไปคิด ลองดู ธรรมที่พระองค์ได้
ตรัสรู้ จริงอยู่เพราะอะไร เพราะพระองค์ทิ้งราชสมบัติ ก็เพราะ
อันนี้เอง เพราะไปเห็นคนแก่ชรา พระองค์เห็นคนชราแล้ว
พระองค์ก็ไม่ได้หยุดแต่เพียงเห็นชราเท่านั้น จิตพระองค์ก็
ประหวัดไปถึงต้นตอของความแก่ชรามาจากไหน ก็มาที่ภพเกิด
นี้เอง ถ้าไม่เกิดแล้วจะเอาอะไรมาแก่ ถ้าไม่เกิดแล้วจะเอาอะไร
มาตาย เมื่อพระองค์ตั้งหลักอันนี้แล้ว พระองค์ก็ดำเนินการ
เรียกว่า วิจัย คือความสอดส่อง เพราะฉะนั้นท่านจึงจัดว่า
สัมมาทิฐิ เพื่อหาความเห็นให้มันถูกต้อง ให้มันได้ผลออกมาที่
ถูกต้อง

เมื่อพระองค์ได้ผลถูกต้องแล้วพระองค์จึงจัด**สัมมาทิฐิ**

สัมมาสังกัปป ปัญญาความเห็นตรงชอบ เพราะอะไร...เพราะ
อบรมจิตด้วย**สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีวะ** อันนี้
เอามาอบรมจิตด้วย ถ้าอันนี้ไม่ชอบ ไม่ถูกต้อง มันก็เป็น
อุปสรรคในการละ ความถอน **สัมมาวาจาโม สัมมาสติ**
สัมมาสมาธิ พระองค์เลือกสำคัญๆอย่างรักที่สุด เพราะทุกข์ภัย
ในวัฏฏะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตที่ทำให้ทุกข์เกิดมันมีมาก
ปัญญาของพระองค์เท่านั้นพระองค์จึงสามารถบรรยัต์มรรค ๘
ได้อย่างย่อ อย่างที่คนธรรมดาอย่างเราจะเข้าใจได้ รู้ได้ ปฏิบัติ
ตามได้ พระองค์ย่อเข้ามา ย่อเข้ามาอีก มรรค ๘ ก็ กาย วาจา
ใจ ศีล สมาธิ ปัญญา มาอบรมกายวาจาใจ ของ ๓ อย่าง อบรม
๓ อย่าง

เพราะฉะนั้นสมาธิตั้งมั่น ดูกายเสียก่อนก็ได้ กายเป็นธาตุ
เปรียบเหมือนเสาหิน แล้วก็ตั้งกำหนดเป็นเครื่องหมายให้เที่ยง
ไม่ให้จิตส่งไปที่ไหน ให้อยู่ในนี้ก่อน จะบริกรรมอะไรก็ได้ ถ้ามัน
จะหลับเราก็กำหนด **โอภาสนิมิต** ให้สว่างเหมือนกลางคืน

เพราะมันหลับมันมืด ทำความสว่างหมายสัญญาโอภาส ทำ
ความสว่าง จะไปฟุ้งซ่านเราก็คือตกใจคือหลักนั่นเอง ไม่ไปไหน
หุ้มอยู่นี่แหละ ถ้ามันจะกลัวตายก็ อ้าว ลมหายใจเข้าออกเรามี
อยู่ ไม่ตายหรอก คนตายไม่มีลม ให้มันทนกิเลสที่มันอ้างขึ้นมา
มันเชื่อว่าลมหายใจสลาย ไม่เห็นขัดข้องอะไรมันก็ไม่ตาย คน
ตายไม่มีลม มันไม่ทุกข์หรอก ถ้ามีลมหายใจอย่าไปทุกข์ เมื่อไม่
ทุกข์เราก็กสงบละเอียดยไป เราก็กำหนดให้มันตั้งมั่นก่อน
เรียกว่าสมาธิ เหมือนกับเสาที่ว่ามันจะ อย่าเอาเหมือนกะเอาไม้ไป
ปัก ใส่ซี่ควายไม่ได้ วางมือไม่ได้ วางมือก็ล้มนะ ไปหาหลวงพ่
บวบ้านหนองแซงท่านก็พูดอย่างเดียวกัน สมาธิต้องปักให้มัน
เราไปจับหลักอันนั้นปฏิบัติมา อย่าทำหลวมๆท่านว่า

คลุกคลีซุกมุนวุ่นวายกันแต่เช้า จะนั่งสงบสบายๆก็ต้องลุก
จิตจะสงบจะสุขจะสบายก็มีเครื่องดีด เครื่องเกี่ยวข้องให้ได้ลุก
ได้ไปได้ทำ นั่งอยู่สบายๆไม่ได้ เพราะอะไร เพราะชั้นที่เร
รับภาระ ถ้าไม่ลุกมาทำมันก็จะยิ่งจะทำร้ายอีก เพราะทุกข์คือ
ความหิว ทนไม่ได้ คำว่าทุกข์มันทนไม่ได้ เมื่อหิวขึ้นมาจะไม่ให้

กิน มันก็ตายจริงๆ เรียกว่าทนไม่ได้ ได้กินเข้าไปแล้ว ถ้ามันไม่
ย่อยก็ทุกข์อีก หรือถ้าไม่ออกมา ไปกองอยู่นั่นก็ทุกข์อีก การรู้
ทุกข์ทำให้จิตใจของเราเป็น**มัชฌิมาปฏิปทา** ไม่หลง ให้รู้ความ
จริง จิตจะไม่ยึดมั่นในสิ่งที่ เป็นทุกข์ คำว่ามัชฌิมานี้จิตของเรา
ไม่มีอคติ ไม่มีฉันทาคติในชั้นของเรา รักจนเกินไป โทสาคติ
บางทีก็โกรธ เวลาทุกข์เกิดขึ้นเวลาไม่ดี ได้สิ่งที่ไม่ดีไม่พอใจ
หงุดหงิดในตัวของเราเอง โทสาคติที่ในตัวของเราเองจิตก็เลยตั้ง
เที่ยงตรงไม่ได้ มันมีอคติ

ผู้ต้องการความสงบภาวนาต้องรู้จัก**อคติ ๔** อย่างคือ

ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยากติ ภยากตินี้มีอคติเพราะ
กลัว ไม่ใช่อคติกับคนอื่น เราจะไปเพ่งเอาอคติกับคนอื่น อคติใน
ธาตุในชั้นของเราเองเนี่ยแหละ บางทีเรารักตัวเราเองจนเกินไป
จนสร้างความไม่สงบ สร้างความมัวเมา สร้างความเพลิดเพลिन
ไม่เกิดปัญญา เราผิดก็เราเกลียดตัวเราเวลาไม่ดี เวลาเจ็บ เวลา
ป่วยไม่สบายเป็นไข้ หรือมีเรื่องปัญหาเกิดขึ้น น้อยใจทุกข์ใจ
เสียใจตัวเอง โกรธ ความโกรธนี้มันมีอยู่ ๒ อย่าง ความโกรธถ้า

หากว่าเอาชนะได้ เราก็จะเอาชนะ ถ้าเอาชนะไม่ได้ก็เริ่มอแง
ขึ้นมา หดหู่ ทำความน้อยใจเสียใจ นี่ก็ล้วนแต่ความโกรธ
เพราะฉะนั้นความโกรธก็มีอคติทำให้จิตไม่อยู่ในท่ามกลาง
มัชฌิมาปฏิปทา หรือทำให้จิตไม่อุเบกขา เมื่อจิตมันอุเบกขา
ไม่ได้มันก็สงบไม่ได้ เมื่อจิตมันหวั่นไหวเพราะความรักความ
โกรธก่อจน **โมหาคติ** ความหลง อันนี้สำคัญมาก ไม่สามารถ
จะตั้งสติตั้งสมาธิได้เพราะความหลง หลงรักหลงโกรธเนี่ยแหละ
มันสลับกันในนี้แหละ หลงผิดนี่แหละ ภัยาคติก็กลัว อันนี้ก็ทำให้
จิตหวั่นไหวเหมือนกัน ความกลัวจะเป็นอย่างนั้นกลัวอย่างนี้ให้
เกิดวิตกกังวลต่างๆ

อคติ ๔ อย่างนี้แหละก่อจนจิตใจของเราที่เรา นั่งอยู่นาน
ไม่ได้ สงบอยู่นานไม่ได้ ให้มีความสุขอยู่นานไม่ได้ ให้หวั่นไหว
อยู่ตลอด เพราะฉะนั้นผู้อบรมจิตก็ต้องการสมาธิเพื่อนั่งอยู่
สบายเพื่อให้สงบสบาย ต้องตรวจอคติทั้ง ๔ ว่าจิตเรามีอคติใน
ขั้นไหนของเราหรือไม่ เช่นเราตรวจดูรูปขั้นไหน ตลอดถึงผิวพรรณ
วรรณะ ร่างกายทรวดทรง อาหารการกินทุกส่วนของรูป เรายึด

เรารักเราหลงรักตัวเราเองมากไปหรือเปล่า เคารพมากไปก็กลัว
จะแตกจะรื้อนกกลัวอย่างโน้นกลัวอย่างนี้ กลัวจะหนาว กลัวจะ
โรค ทั้งๆที่มันไม่เป็นอะไร เรากลับไปก่อนแล้วไม่ได้ทำจิตที่ควร
ทำให้มันคง เพราะโกรธก็เช่นเดียวกัน เราโกรธเราเหยียดหยาม
ตัวเรามากไปหรือเปล่า เราเหยียดหยามดูถูกโกรธ ก็คิดไม่พอใจ
ในรูปในความเป็นอยู่ของเรา ไม่ใช่แต่รูปอย่างเดียว เราตรวจถึง
เวทนาคือความสุขความทุกข์ เรารักความสุขมาก เราเกลียด
ความทุกข์มาก ก็ทำให้ก่อกวนจิตใจเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณา ความสุขความทุกข์มัน
เป็นเวทนาชั้นให้รู้ว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**เช่นเดียวกัน
กับรูป ต้องให้รู้เท่าสิ่งเหล่านี้อีก สัญญาชั้นเราก็ตรวจดู
ความหมายความจำ เราจะไปหลงผิด หมายสวย หมายไม่สวย
หมายสกปรก หมายสะอาด หมายสุข หมายทุกข์ต่างๆอันนั้น
เกิดขึ้น แล้วเกิดความหวั่นไหว ความจำความหมายของเรา ต้อง
ให้รู้เท่า ตรวจดูสังขารก็เหมือนกัน จิตที่มันปรุงมันแต่งเราก็
ตรวจดูจิตอีก มันปรุงหาอะไรแต่งอะไร เมื่อเราต้องการความ

สงบแล้วเราก็พยายามที่จะปล่อยวางสัญญา สังขาร ตลอดถึง
วิญญาณ ไม่ให้มันชานไปอย่างอื่น ให้อยู่ในอุเบกขาทุกส่วน
อะไรเสนออะไรเข้าอะไรมาปรากฏเข้ามาเราก็ผ่านไป เราก็เฉย
ผ่านไปๆ จิตก็ให้อยู่กับทำงานที่เราภาวนา เราเอาอะไรเป็นงาน
เอาลมหายใจเป็นงาน ก็ให้อยู่ในงาน ไม่ทอดทิ้งงาน จะเป็นพุท
โธก็อยู่ในพุทโธ อย่าทิ้งพุทโธ จะดูอาการในร่างกาย ๓๒ อย่าง
อย่างใดอย่างหนึ่งเราก็ดูสำรวจดูแล้วเราจะยึดอันไหน ดูเพ่งดู
เราก็ยึดจับอันใดอันหนึ่ง

โดยส่วนใหญ่ในสมัยพุทธกาล ดูตามตำรับตำราโดยมาก
เค้าท่องอาการ ๓๒ จำได้คล่องปากจนสามารถที่จะสร้างภาพ
ผม ก็สร้างภาพในใจให้ปรากฏชัดได้, ขน ก็สร้างภาพในใจให้
ปรากฏชัดได้ อาการ ๓๒ ให้มันมีภาพมีนิมิตปรากฏในจิตในใจ
แล้วเราก็เพ่ง เพ่งให้มันอยู่ ไม่ให้มันเคลื่อนที่ ให้มันอยู่ด้วย
ความสุข เราก็ตั้งความหมายว่าเราจะมีความสุขเพราะไม่
วุ่นวาย เพราะไม่กระทบกระเทือน เราก็จะได้สงบแน่นแน่ ให้เอา
อันนี้เป็นหลัก เราก็กำหนดเพ่งดู ในขณะที่เพ่งอยู่นั้นเราก็เพ่ง

ด้วยความรู้สึกที่ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่เราไม่ใช่ของใคร นี่สักแต่ว่า
ธาตุ แล้วกำหนดไปๆ ผ่านไปเฟ่งอยู่ในนั้น ดูอยู่ในนั้น จิตเมื่อมัน
ขาดจากอารมณ์ภายนอกที่มันเคยคิดเคยนึกมันตัดขาดไปแล้ว
มันก็จะรวมพลังอยู่ในงานที่เราทำโดยเฉพาะโดยจำกัด ถ้ามัน
ทำงานโดยเฉพาะแล้วมันจะเปลี่ยน รู้สึกทันที ตัวเบาทันที
แม้แต่เราเดินอย่างตรงเหมือนกัน ถ้ามันตรงอยู่ในขอบเขต ไม่
ซ่านไปที่อื่นแล้วการเดินก็มันตัวเบา แล้วมันคล่องตัว รู้สึกว่ามัน
ไม่เหนื่อย เดินมันดูดีมึนทำความเพียรให้ได้ อย่างเราจะยกเรื่อง
อะไรมากำหนด มันก็เห็นชัด เห็นชัดจริง ให้เกิดความเลื่อมใส
และความพอใจและสุขใจในงานที่เราทำขึ้นมา เห็นผลของงาน
ศรัทธาของเราก็เพิ่มขึ้นอีก ความเคารพ ความอ่อนน้อมในธรรม
ในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม พระสงฆ์ก็เพิ่มขึ้นอีก นั่น ปฏิบัติ
ได้ผล เกิดความสงบความสุข

อันนี้ต้องนักสังเกต นักสอดส่องดูใจของเราว่ามีอคติในขั้นนี้
อันนี้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ในอคติ ๔ อย่าง เราชักมันเกินไป
หรือไม่ หรือเราชอบ หรือเราเกลียด บางครั้งก็เกลียดเวทนา

อย่างนั้น ชอบเวทนาอย่างนี้ เราก็ตรวจดูว่ามีอคติหรือไม่ ถ้า
อคติลำเอียงไปทางไหนจิตจะไม่เที่ยงตรงสงบไม่ได้ เพราะฉะนั้น
เราพยายาม สมัยครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าพาประพฤติกปฏิบัติ
เมื่อได้อาหารพอสมควรแล้วก็แยกกันอยู่ในที่ของเรา จะอยู่โคน
ไม้ จะอยู่เรือนบ้าน จะอยู่เงื้อมผา จะอยู่ตรงไหนก็พอได้สถานที่
แล้ว ก็อุชุกายัง ปะณิธายะ ตั้งกายให้ตรง ปะริมุขัง สะติง ให้
มีสติเฉพาะหน้ากำหนดอาการ ๓๒ ทำให้เห็นความเสื่อม ความ
เกิด ความดับของสังขารคือร่างกาย ให้เห็นชัด และสงบอยู่ มี
วิหารธรรมความสงบความสุขนี้เป็นเครื่องอยู่ จิตก็ผ่องใส เบิก
บาน เมื่อจิตผ่องใส กายก็ผ่องใส กายก็มีความสุข จิตก็มี
ความสุข ถ้ามีความสุข อยู่ได้ด้วยอย่างนี้เพราะไม่มีสิ่งก่อกวน
ด้วยอุบายปัญญาอันชอบ ด้วยสติระลึกรู้ชอบ ด้วยความเห็นอัน
ชอบอันถูกต้องมาทำให้ได้ผลขึ้นมา เพราะฉะนั้นได้ยินได้ฟังแล้ว
ก็นำไปปฏิบัติจะได้ปรากฏชัดในตัวของเราเอง เอ้า ตั้งใจรับพร

ที่มา: <https://youtu.be/PfUa3iTXIjE> เริ่มนาทีที่ 23.58 และ
ต่อด้วย <https://youtu.be/nmu-BNgpZF4> จบที่นาทีที่ 32.05