การภาวนา

หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

บัดนี้จะได้แสดงธรรม บรรดาพุทธบริษัทที่เข้ามาอบรมในท่านอาจารย์เฟื่องก็ดี ครูบาอาจารย์ท่านเจ้าคุณหรือหลวงพ่อลีก็ดี อาตมาเองก็ดี ก็ได้ลูกเป็นศิษย์ลูกหา เพราะฉะนั้นวันนี้พวกท่านทั้งหลายได้มีโอกาสได้อาราธนาให้อาตมามาซึ่งแสดงธรรมนั้น ก็เป็นการยกขึ้นมาให้โอวาทพวกท่าน เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นประโยชน์แล้วก็ควรเอาไปกำหนดพินิจพิจารณา สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ก็วางทิ้งอยู่ตามลำดับอย่างที่เก่า ในวัดนี้เสีย เพราะฉะนั้นต่อไปนี้จะได้แสดงธรรม

คำว่า **เอกายโน อยังมัคโค** บรรดาเราพุทธบริษัทต่างทุกคนตั้งใจปฏิบัติการทำสมาธิ การทำสมาธิก็เพื่อต้องการให้ใจมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันใดเป็นหลักการอันนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของนักปฏิบัติเช่น ยกตัวอย่างเราต้องการบริกรรมพุทโธก็ดีอย่างนี้ ก็ต้องว่าตัวนั้นให้กระฉับอยู่กับจิตของเรา เมื่อในขณะที่เราว่า

ไปอย่างนั้นยังมีอารมณ์เข้ามาแทรกอย่างนี้แสดงว่าจิตนั้นยังไม่กระชับเข้ามาอยู่กับจิตของเรา เพราะฉะนั้นวิธีแก้ก็ต้องทำอย่างไร นี่ ตัวนี้เป็นเหตุที่กังขากันมากที่สุด

แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันมีอีกอันหนึ่ง เรื่องอานาปาฯตัวนี้เป็นที่ข้องใจมากนัก อ้า การที่จะทำอานาปาฯ องค์พระสมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าศาสดาเอกของเรานะ ได้ศึกษาการปฏิบัติธรรมมากับอุทกดาบส กับ อาฬารดาบส นะ ได้สำเร็จฌาณสมาบัติทุกอย่าง นี่ ฟังให้เข้าใจ ได้ฌาณสมาบัติจนถึง อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญา อากิญจัญฌาณ มาหมดแล้ว แต่พวกเราจะทำอานาปาฯ สมาธิน่ะตัวเดียวไม่มีเลย! แล้วทำได้ยังไงนะ นี่ว่ากันอย่างชัดๆ! องค์ไหนจะมาคัดค้านเชิญเลย สู้ตาย! นะ เนี่ย ต้องฟังให้เข้าใจ การปฏิบัติอานาปาฯต้องให้ใจตัวนั้นสงบเป็นสมาธิ นะ ต้องเป็นสมาธิ! ไม่เป็นสมาธิพอดูลมมันก็คิดออกไปแล้วจะได้สมาธิอย่างไร อานาปาฯแบบไหน? นั่นสิ ให้ฟังให้เข้าใจ เนี่ย เพราะฉะนั้นนี่เป็นสิ่งที่เตือนกันในสิ่งที่ดี ไม่ใช่พูดด้วยราคะ โทสะ โทสะ โมหะ เอาความโกรธเข้ามาพูดกัน เรา

เป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ด้วยกันทั้งหมด นะ การศึกษาการธรรมกถาอย่างนี้ก็เป็นเพื่อจะให้เป็นทัศนะเอาไปพินิจพิจารณาให้มันเกิดประโยชน์ สิ่งที่อาตมาพูดไปถึงแม้จะรุนแรงแต่ว่าเราต้องทวนพิจารณา อย่างบางคนภาวนามาตั้ง ๑๐ปี ๒๐ปี อานาปาฯใจไม่เคยสงบซักทีนะ เนี่ย เคยผ่านมาแล้ว เคยถามมาแล้ว บางองค์ที่สอนเค้าอย่างนี้ นั่งไปด้วยกันนะนี่ ไม่ถึง ๕ นาทีสัปหงกงึดๆๆตลอดเวลา แล้วเป็นอาจารย์สอนอนาปาฯได้ยังไงนั่นสิ แต่ไม่ต้องเอ่ยชื่อ จนสมเด็จพระสังฆราชท่านออกปากว่ากรรมฐานทำไมนั่งสัปหงก เห็นองค์ไหนก็นั่งสัปหงก ท่านว่าขนาดนี้ เดี๋ยวนี้สมเด็จญาณฯเนี่ยนะ อ้ะ! ถ้าเป็นอาตมา ไม่ได้ทันคุยกันมากนี่ องค์ไหนสัปหงกก็มีถ้าอยากลองก็ได้นี่ ก็โต้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นจึงว่าให้พวกเรานี่สังวรณ์ถึงการปฏิบัติธรรมะสมาธิเรายังไม่ทันเป็น แล้วจะไปทำอานาปาฯได้อย่างไร อานาปาฯนั้นก็ดูแค่ความสุขหนึ่งเท่านั้น มันไม่ใช่จะเข้าไปถึงมรรคถึงผล อย่างงั้นมันต้องเล่นมากมายหลายชั้นหลายเชิงหลายแบบ

หลายแผนหลายตำรับตำรานะ เนี่ย เพราะฉะนั้นอย่างที่อาตมาแสดง เอกายโน อยังมัคโค อันนี้เป็นต้น เมื่อใจอันนั้นสงบแล้ว เราจึงมาค่อยพินิจพิจารณากายตัวนี้มีอยู่ในสูตรต่างๆ เมื่อใจของเรานั้นสงบแน่นิ่งอยู่เป็นสมาธิ เราก็ต้องมาพิจารณากายอย่างนี้ เรานึกไปถึงตาขวา ตาซ้าย จมูกขวา จมูกซ้าย ริมฝีปากบน ริมฝีปากล่าง หูขวา หูซ้าย แก้มขวา แก้มซ้าย หน้าผากเบื้องซ้าย หน้าผากเบื้องขวา อย่างนี้ในตำรับตำราท่านแสดงถึงว่า กายาวิปัสสนา นะ

แต่ลักษณะที่จะเป็นกายาวิปัสสนานั้นน่ะ ในขณะที่พิจารณาลงไปนึกถึงสิ่งใด การพิจารณาก็เป็นนึกตัวนั้นเอง ในขณะนั้นถ้าเราก็นั่งประมาณครึ่งชั่วโมง เมื่อเรากำหนดตามส่วนสัดของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งอย่างนี้ ในขณะนึกไปอย่างนั้นไม่มีอารมณ์อันใดที่จะเข้ามาผ่านเลย เป็นไปด้วยความเรียบร้อย นิวรณธรรมทั้ง ๕ ไม่ได้เข้ามาสัมผัสเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ตนได้พิจารณาอย่างนั้น อย่างนั้นจึงเรียกว่าเป็นการค้นคว้าที่ถูกต้อง ถ้ายังมีอารมณ์ที่มาปัดเป่า ความคิดนิวรณ์ทั้ง

๕ เข้ามาแทรกแซงอยู่แล้ว อย่างนั้นไม่เป็นตัวปัญญา เป็นสัญญาเข้ามาแทรก จิตมันก็กระสับกระส่ายไม่เป็นหนึ่งอย่างนี้ สมาธิอย่างนั้นยังใช้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะควรทำอย่างไร ถ้าเราเห็นว่ายังมีอารมณ์มากเข้า เมื่อเรากำหนดพินิจพิจารณาลงไปแล้ว ยังมีนิวรณ์เข้ามาแทรงแซงอยู่ตลอดเวลา นะ เราก็ต้องหวนกลับไปบริกรรมให้ใจนั้นมันสงบเข้ามาอีก ให้มันแนบนิ่งลงไป เมื่อแนบนิ่งลงไปแล้วเราก็ต้องไปกำหนดพิจารณาอย่างเก่า นึกตา หู จมูก ลิ้น ร่างกายส่วนอวัยวะ ๓๒ ประการนี้ เมื่อนึกดูอย่างนั้นแล้ว มันยังมีอารมณ์เข้ามาแทรกอยู่บ่อยๆก็ใช้ไม่ได้ ต้องมาบริกรรมใหม่

เนี่ย พิธีทำมันไม่ใช่พูดเอาได้ง่ายๆนะ ทำนี่แทบเป็นแทบตาย เพราะฉะนั้นต้องสังเกตสังกาให้ดี สักแต่ว่าเค้าทำภาวนาเค้าทำภาวนาเข้าไป ๓ ปี ๑๐ ปียังไม่รู้เรื่อง บางที ๒๐ ปียังไม่รู้เรื่องเลย มันก็แย่ นี่การปฏิบัติ แต่อย่างนั้นมันก็ไม่ขาดทุน เรายังมีกำไร นึกถึงยังไม่ได้สมาธิดีก็ยังมีกำไรด้วยการปฏิบัติ แต่เราต้องคิดถึงว่าเราสละบ้านช่องเคหะสถาน สละครอบครัวมา

อย่างนี้เพื่อบำเพ็ญอย่างไร แน่ะ ก็ต้องคิดถึงตัวนั้น แล้วโลกอันนี้มีอันใดที่เป็นสาระแก่นสาร สาระแก่นสารสำคัญกับชีวิตคืออะไร คือความตาย ความเจ็บ นั่น เป็นตัวพยานหลักฐานสำคัญ ที่เราจะต้องละจากโลกนี้ไป ไม่มีใครที่ว่าจะอยู่ค้ำฟ้า อยู่ไปได้นานๆ เลย ๑๐๐ ปีขึ้นไปก็หมดทุกคนเนี่ย เพราะฉะนั้นจึงว่าการปฏิบัติก็ต้องให้มันเข้มแข็ง ส่วนร่างกายไม่เข้มแข็งแต่หัวใจเข้มแข็งมันก็ใช้ได้ การบริกรรมก็ต้องบริกรรมพุทโธๆๆอยู่อย่างนั้น จนให้มันต่อเนื่องจนไม่มีนิวรณ์เข้ามาแทรกแซงอย่างนั้น ซักประมาณครึ่งชั่วโมง อย่าเพิ่งไปหยุด เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วนั่นแหละ จิตของเราก็เจริญ ไม่มีนิวรณ์เข้ามาก็เจริญ สงบขึ้น นี่ อย่างนี้ เมื่อถ้าเป็นอย่างนั้นเราก็ต้องถอนมาพิจารณากายอีกอย่างว่า เป็นหลักสำคัญ ท่านจึงแสดงถึง เอกายโน อยังมัคโค เป็นหนทางอันเอกไปสู่อริยมรรค นี่

เมื่อใจลำดับนั้นเข้าไปกำหนดพิจารณาอยู่ส่วนต่างๆของร่างกายอย่างนั้น จนเป็นเวลาตั้งครึ่งชั่วโมง นิวรณ์ก็ไม่เข้ามาแทรกเลย ตามลำดับเข้าไปอีก อีกครึ่งชั่วโมงเป็นหนึ่งชั่วโมง

นิวรณ์ความคิดทั้งหลายไม่เข้ามาเลย มีแต่ใจอันหนึ่งที่ระลึกอยู่เฉพาะร่างกายอย่างนี้ นั่น ท่านเรียกเป็นสมาธิประกอบด้วยปัญญา เรียกว่า **สัมมาวายาโม** เพียรชอบ **สัมมาสติ** การระลึกถึงอวัยวะต่างๆนั้น เค้าเรียกว่า สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ความชอบปกคลุมอยู่ ไม่มีอารมณ์เข้ามาแทรกเข้านั่นแหละ ที่เรียกว่าสัมมาวายาโม เพียรชอบ ไม่มีอารมณ์ส่ายเข้ามา นิวรณ์ทั้ง ๕ ไม่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจที่การระลึกพิจารณาอยู่อย่างนั้น แต่ฟังอย่างนี้เป็นสิ่งที่ฟังยากนะ ฟังไม่ค่อยเข้าใจเพราะอะไร โบราณท่านจึงเปรียบว่าเหมือนสีซอให้ควายฟัง ควายมันไม่รู้ภาษา คนที่ยังไม่เคยภาวนาให้จิตสงบอย่างนี้ก็ฟังยากไม่ค่อยเข้าใจ มันเป็นสิ่งที่ยาก การภาวนาเพราะฉะนั้นการภาวนานี่ก็ต้องสังเกตให้ดี เราบริกรรมพุทโธลงไปอยู่อย่างนั้นให้มันนานอยู่อย่างนั้นจนให้มันเหนื่อย จนอ่อนเพลีย จนใจละเหี่ยก็เอาอยู่อย่างนั้นอย่าไปหยุด นี่ ตัวนี้เป็นหลักการสำคัญที่สุด

แต่บางคนบอกว่าไม่ชอบ ไม่ชอบมันก็เอาทิฐิ กิเลสตัณหามา มาดื้อรั้น เมื่อไปเชื่อกิเลสความสงบมันก็ไม่เกิดขึ้นกับเรา ตัวเนี้ยเป็นหลักการสำคัญที่สุด สิ่งอันใด อันใดก็ได้ทุกอย่างที่การต้องทำใจให้สงบตัวนั้น ว่า ตายๆ ก็ได้หรือสิ่งไม่เที่ยงก็ได้ อันใดอันหนึ่งมาประจำ ให้มันแนบแน่นไปคิดเรื่อง อยู่กับใจอย่างนั้นแล้ว ไม่ให้มีอารมณ์ใส่เข้ามาได้ เป็นใช้ได้ทุกอย่าง แล้วว่ามากเข้ามันก็จะเกิดความสงบ เนี่ย ตัวเนี้ยเป็นตัวสำคัญ เนี่ย เพราะฉะนั้นให้ญาติโยมพาเข้าใจให้ดี เพราะการภาวนาบางทีเสียเวลาตั้งหลายๆปีอย่างเนี้ยมันก็เสียเวลาไป ฟังแล้วก็ต้องทำให้มันจริงให้มันเกิด เห็นความจริงเกิด

พุทธศาสนาเป็นสิ่งที่มีค่าราคา หาประมาณที่สุดในชีวิตไม่ได้ สมอย่างพวกเรา ถ้าว่าใจรวมลงไป น้ำตาไหลเกิดความปีติขึ้นแล้ว จะมารู้สึกคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า มีประโยชน์แก่กับชีวิตมนุษย์เท่าไหร่ เนี่ย นะ ต้องในขณะที่เราจิตรวมลงไปเต็มที่ น้ำหูน้ำตาไหลเห็นความเกิดแก่เจ็บตายนี้เป็นสิ่งที่แน่นอน ไม่มีมนุษย์คนใดที่จะมาขัดขืนความเกิดแก่เจ็บ

ตายตัวนี้ได้ นั่น ขนาดนั้น น้ำตามันจะไหลพรากลงมาโดยที่เราไม่รู้ประมาณ ท่านเรียกว่า ปีติ คนที่ใจแข็งขนาดไหน ก็เมื่อเป็นขนาดนั้นแล้ว น้ำหูน้ำตาจะไหลออกมาเลย เนี่ย หลวงตาก็ว่าจะคุยไปหน่อย ก็เคยได้ประสบมาแล้ว จึงพูดขึ้นนะ

เนี่ย เพราะฉะนั้นการภาวนาก็ต้องให้ได้จังหวะจะโคลน เพราะฉะนั้น บางคนก็ดื้อรั้นไป ว่าก็ต้องว่ากันหน่อย ว่าการภาวนานั้นมันของต่ำ แน่! ปีนต้นไม้จะเก็บลูกไม้ผลไม้ก็ต้องขึ้นแต่โคน ไม่ใช่โดดขึ้นไปเลยถึงยอดได้เมื่อไหร่ ต้องไต่ขึ้นไปค่อยๆไต่ขึ้นไปทีละกิ่ง สองกิ่ง ลูกอยู่ปลายหน่อยก็ต้องเหนี่ยวเข้ามาหาเรา แน่ะ ก็ต้องเป็นแบบนั้นเหมือนใจก็เหมือนกัน มันไม่ค่อยสงบมันคิดวุ่นคิดวาย อ้าว ทำไมเอ็งจะมาวุ่นวาย ข้าจะมาพุทโธ ก็ว่าอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันมา ไอ้ความวุ่นวายเนี่ย เมื่อเราว่าพุทโธต่อเนื่อง ติดต่ออย่างนั้น ไอ้ความวุ่นวายก็ไม่ค่อยเข้ามา ก็ความวุ่นวายไม่เข้ามาใจก็เริ่มเป็นสมาธิเพราะว่าพุทโธๆต่อเนื่องอยู่ตลอด เอาเข้า อย่าไปถอย ว่าให้มันนานจนจะเป็นชั่วโมงยิ่งดี ประเดี๋ยวใจนั้นจะต่อเนื่องตลอดตั้งชั่วโมงก็ว่าได้

นั่น เค้าเรียกว่าเป็น เอกะ เป็นหนึ่ง นั่นก็เป็นสมาธิ ไม่ใช่ไม่เป็นสมาธิ แต่ยังไม่เป็นอุเบกขาสมาธิ นี่เป็นเอกะ เรียกว่าเป็นหนึ่งอยู่ เป็นหนึ่งอยู่กับอารมณ์ที่เรานึก เนี่ย เพราะฉะนั้นการภาวนาเนี่ยต้องสังเกตตัวนี้ให้เป็นหลักการสำคัญ ถ้าเราไม่สังเกตตัวนี้แล้ว สักภาวนาก็ภาวนาไปอย่างนั้น ๓ ปี ๕ ปี ๖ปี ไม่รู้เรื่องรู้ราวเสียเวลา

เนี่ยนะ หลวงตาก็เทศน์เปรียบเป็นพระก็เหมือนอย่างเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพี่ใหญ่หรือเป็นพี่รองจึงได้เตือนพวกเรา เพราะความรักความสามัคคีอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงได้มาตักเตือนว่ากล่าวสั่งสอน เพื่อให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เนี่ย เพราะฉะนั้น เมื่อการกำหนดพินิจพิจารณากายลงไปอย่างนี้ เรานึกถึงกายประมาณครึ่งชั่วโมง นึกถึงเล็บ นิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ข้อมือนิ้วหัวมีกี่ข้อ ข้อนิ้วกลางมีกี่ข้อ นิ้วชี้มีกี่ข้อ นิ้วกลางมีกี่ข้อ นิ้วนางมีกี่ข้อ นิ้วก้อยมีกี่ข้อ นับให้หมด เสร็จแล้วมาไล่ตามนิ้วมือมี ๕ นิ้วแล้วก็ไล่มาถึงแขนขวาเสร็จก็ต้องไล่ไปถึงแขนซ้าย นึกตั้งแต่เล็บนิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย

แล้วก็ไล่ไปตามข้อ เอาจิตของเราผูกเข้าไปอย่างนั้น เมื่อเป็นอย่างนั้นในขณะที่นึก ไม่มีอารมณ์เข้ามาแทรกเลย นั่น อย่างนั้นจึงเรียกว่าเป็น เอกายโน เป็นหนทางอันเอก เพราะไม่มีนิวรณ์เข้ามาแทรก ไม่มีอารมณ์คิดเข้ามาแยกแยะให้ใจปัดเป่า ใจกำหนดไปนึกถึงข้อต่างๆ นี่ อย่างนี้จึงเรียกว่าเป็นสมาธิประกอบด้วยปัญญา

คำที่ว่าที่ประกอบด้วยปัญญานั้นก็ต้องหมายถึงความว่าในขณะที่เรานึกถึงส่วนใดเป็นเวลาตั้งครึ่งชั่วโมงอย่างนี้ นิวรณ์ก็ไม่เข้ามา ความคิดทั้งหลายก็ไม่เข้ามา นิวรณ์กับความคิดก็คือตัวเดียวกัน นี่ ชั่วโมงหนึ่งมันก็ไม่มา นี่ อย่างนี้เรียกว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก ๒ ชั่วโมงก็ไม่เข้ามา นี่ยิ่งดีจัด ๓ ชั่วโมงก็ไม่เข้ามายิ่งประเสริฐเลย นั่นนะ เนี่ยการภาวนาก็ต้องเป็นอย่างนั้น เวลาจะเอาเห็นดำเห็นแดงเห็นถึงกันที่สุดแล้วก็ต้องให้เป็นอย่างนั้น นักปฏิบัติก็ต้องเป็นอย่างนั้น ๓ ชั่วโมงไม่ต้องคิดไม่ต้องนั่น อยู่กันอย่างนั้นเลย เนี่ย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติก็ต้องอาศัยการพินิจพิเคราะห์ การที่ได้ยินได้สดับตับฟังแล้วก็ต้องนำไปตรึกตรอง

พินิจพิจารณาว่า เออ แล้วเราไปลองทำดู เมื่อมันเป็นอย่างไร แล้วที่เราทำมามันเป็นอย่างไร มันต่างกันอย่างไร สิ่งใดที่ได้ผล สิ่งใดที่ไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่ไม่ได้ผลเราก็ต้องละเว้น และก็ต้องมาเอาเปลี่ยนพิธีใหม่ นี่

ตามได้ยินจากครูบาจารย์ใหญ่ เรียกว่าหลวงปู่ครูบาอาจารย์มั่นนั่นนะ ไม่ให้นั่ง ไม่เคยสอนอานาปาฯซักที หลวงตาไปอยู่มา ๓ ปีนะเนี่ย ว่าคล้ายๆจะโจมตีแต่พวกอานาปาฯ ก็มันนั่งสัปหงก ไม่โจมตียังไง! ไปกี่ทีเจอะกันที่ไหนที่นั่น ก็เห็นแต่องค์สอนนั้นนั่งสัปหงกตลอดเวลา แล้วจะให้ว่ายังไงนี่เตือนก็เตือนในสิ่งที่ดีนะ ไม่ใช่โกรธแค้น โกรธแค้นก็ออกรอบกำปั้นใส่หน้าเลย ก็ต้องงั้น(หัวเราะ) ว่ากันอย่างชัดๆ เราเป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์เดียวกันเราก็ต้องปรารถนาให้หมู่คณะเป็นผู้ที่เจริญด้วยการภาวนาทำสมาธิ ใครเป็นผู้มีความรู้ความฉลาดหลักแหลมต้องเสี้ยมสอนซึ่งกันและกันให้มันเกิดขึ้นมาและหมู่นั้นคณะนั้นจะได้เกิดความเจริญรุ่งเรือง

นี่ตั้งแต่ท่านพ่อร่วงโรยมาแล้วก็วัดอโศฯก็แย่ๆลงทุกที เพราะฉะนั้นจึงให้พากันตั้งใจ ไม่ต้องไปเอาอะไรมาก พุทโธอันเดียวก็พอแล้ว หลวงปู่ท่านสอนนะ เออ หรือบางคนเรียนสูงไปอ้ะ ก็บอกว่าโอ้ย มันต่ำ (หึๆ) ปีนต้นไม้ จะปีนบนยอดก็ตกคอหักตายดิ เพราะฉะนั้นการภาวนาเนี่ยก็ต้องมีผ่อนหนักผ่อนเบา เวลาที่เราสู้ก็ต้องสู้ เมื่อขณะไหนที่ใจมันสงบเป็นสมาธิแรง เราก็อย่าไปอยู่ ได้สมาธิก็ต้องใช้ปัญญา คำที่ว่าปัญญาก็ต้องหมายถึงความคิดนึกปรุงแต่งไปตามส่วนอวัยวะของร่างกายตัวนี้ เป็นหลักสำคัญที่สุด จึงแสดงว่า เอกายโน อยังมัคโค เนี่ยทางอันเอกที่จะไปสู่อริยมรรคก็ต้องตัวเนี้ย ตัวพิจารณากายตัวนี้น่ะ นึกถึงกายต่างๆมันอยู่เป็นหนึ่งอย่างนั้น เมื่อยิ่งกำหนดพิจารณาเท่าไหร่นึกเท่าไหร่ใจนั้นไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวเกาะ ไม่มาแผ้วพานเลย เป็นหนึ่งอยู่ในความคิดตัวนั้น ตั้งเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงก็อยู่อย่างนั้น ๔๐ นาทีก็อยู่อย่างนั้น ๕๐ นาทีก็อยู่อย่างนั้น นั่นอย่างนั้นเป็นหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่งก็ต้องเป็นอย่างนั้น ชั่วโมงครึ่งก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ๒ ชั่วโมงก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น นั่นเป็นหนึ่ง

๓ ชั่วโมงก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีความคิดเข้ามาเลย นี่ อย่างนี้จึงเรียกเป็นเอก เนี่ย

เพราะฉะนั้นการภาวนามันต้องให้เป็นลำดับขึ้นไปอย่างนั้น ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น สมาธิยังใช้การไม่ได้ เนี่ย เพราะฉะนั้นจึงว่าการปฏิบัติ เรามาพิจารณาถึงชีวิตของมนุษย์ บางคนมีครอบมีครัวก็เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าจนแทบเป็นแทบตาย แล้วบางทีก็ว่าไม่ได้สั่งสอนไม่ได้อย่างนี้ จนกระทั่งข้าวของทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องการปรารถนาจะให้ลูกของเรา แต่แล้วก็ไม่สมความปรารถนา เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้า สมัยพระพุทธเจ้าอยู่ บางคนก็เกิดเบื่อหน่ายก็เข้ามาหาแล้วก็มาประพฤติปฏิบัติ แสดงธรรมให้ฟังก็ได้สำเร็จแยกแยะ เนี่ย เพราะฉะนั้นในแบบแผนตำรับตำรานั้นน่ะที่แสดงไว้พูดไว้นั้นน่ะก็ต้องการให้คนรุ่นหลัง สุดท้ายภายหลังให้เป็นแบบแผนเป็นตำรับตำราวางไว้เพื่อจะให้เอาเป็นคตินิสัยจะได้ประพฤติปฏิบัติธรรมให้หนีจากโลก เพราะโลกเราครองมาอยู่ ๓๐ ๔๐ ปี แล้วก็มันได้อะไรขึ้นมาก็มีลูกมีเต้ามีหลานวุ่นวายกันอยู่ทั้งวันทั้งคืน เดี๋ยวขี้เดี๋ยวเยี่ยวอยู่กันอย่างนั้น

ตลอดเวลา แล้วก็ไม่มีอะไรได้ขึ้นมาเลย เนี่ย เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ เอาสิ่งเหล่านี้มาน้อมมาพินิจพิจารณาก็ได้เป็นประโยชน์เหมือนกันให้มันเกิดความเบื่อหน่าย

ใจนั้นเมื่อได้ถูกซักฟอกลงไปมากๆเข้าแล้ว สิ่งที่เป็นดำย่อมกลายเป็นขาว ใจนั้นก็ยิ่งมีสมาธิมีความคิดอันแรงกล้า นิวรณ์ทั้งหลายก็ไม่เข้ามาแทรก นั่น ยิ่งคิดเท่าไหร่ยิ่งปลอดโปร่ง นิวรณ์ยิ่งไม่เข้ามาแทรกอย่างนั้นนั่นแหละ เอาลงไปอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ท่านจึงว่า เอ้า ค้นลงไปให้มากๆอย่าไปหยุดเนี่ยนะ หลวงตาไปอยู่กับท่านมาถึงได้เอาความที่เคยได้สัมผัสมาเล่าให้ญาติโยมฟัง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเนี่ยเป็นสิ่งสำคัญ เราครองโลกครองสงสาร เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้ามาตั้ง ๑๐ คน ๕ คน ๖ คน ๓ คน ๔ คนทำไมเราทำได้ แต่เราจะสร้างความดีให้ตัวเรา เราสร้างไม่ได้รึ มันก็ต้องคิดจากใจอย่างนั้น

แล้วก็ต้องมีมานะ นั่งมันเจ็บก็ต้อง ใครเจ็บ ขามันเจ็บหรือมันบอกมันเจ็บหรือใครว่าเจ็บ ไอ้ตัวเจ็บมันอยู่ที่ไหน อ้า มันปวดหลังปวดเอว ใครมันเจ็บ อ้า เอาอย่างนั้น มึงเจ็บกูไม่เจ็บ ไอ้ใจ

ที่ว่านี่มันไม่เจ็บนี่ แล้วใครเจ็บหละ ขามันเจ็บเรอะ นี่ก็ต้องเอาอย่างนั้นสู้ สู้อย่างนี้แล้วใจมันก็มีพละกำลัง มันเกิดความสงบเป็นสมาธิ มาเป็นสมาธิแนบแน่นก็ต้องค้นคว้าพิจารณาไป ไหนตัวเรา ตาหูจมูกลิ้นร่างกายอวัยวะทุกส่วน ธาตุทั้ง ๔ ดินน้ำลมไฟ ไหนตัวเรา อะไรเป็นตัวเรา ไหนตัวเรา ผมเรอะ ขน เล็บ ฟันหนัง ตัวเราอยู่ที่ไหน ถามเข้าไปให้ละเอียดละออ แล้วตัวที่มันว่าผม ขนเล็บฟัน หนัง มันคือใคร ตัวนั้นมันเป็นอะไร นั่นสิ เน้นเข้าไปลึกๆ มันมาจากไหน ไอ้ตัวนั้น ตัวนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวนยักย้าย

แล้วตัวที่เป็น**วิสังขาร** (ธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่ง)คือตัวอะไร นั่นสิ เน้นเข้าไปอีก ค้นเข้าไป ค้นไปแล้วก็จะไปดูความนิ่งๆ ของใจที่มันอยู่เป็นนิ่งเป็นเอกเทศอยู่ตัวนั้นโดยไม่มีกิริยาไป กิริยานึกอะไรทั้งหมด แต่สิ่งใดจะนึกขึ้น ตัวนั้นเป็นตัวยืนรู้อยู่ตลอดเวลา จะนึกไปอดีต อนาคต ปัจจุบัน ตัวรู้อยู่ตัวสุดท้ายตัวนั้นเหมือนเงา คนเราถ้าจะเอาเงาออกไปก็ต้องอาศัยคนที่ยืนอยู่ แต่เราอย่าไปครุบเงา เงาตัวนั้นเป็นตัวสังขาร ไม่ใช่ตัวจิต ตัวที่

ไม่ใช่เงาตัวที่รู้อยู่นั่นแหละคือตัวจิตที่แท้ คือเรียกว่าเป็นอมตะ ตัวแท้ตัวที่จิตไม่ตาย เนี่ย เพราะฉะนั้นต้องค้นลงไปพิจารณาให้แยะๆ อย่าไปกลัวการเหนื่อย เวลานั่งภาวนาถ้าเป็นสมาธิแล้ว การค้นคว้ายิ่งสนุกสนานร่าเริง เนี่ย เพราะฉะนั้นจึงว่าให้พากันตั้งอกตั้งใจภาวนา พวกญาติโยมสละมาอยู่วัดอยู่วา

หมู่นี้หลวงตาไม่ค่อยได้ไปวัดอโศฯ ก็ย้ายสำนักมาอยู่ที่ปทุมฯ แล้วก็ไม่ค่อยได้สัมผัสกัน แต่ก่อนๆมาวัดอโศบ่อยๆ ยังไม่ได้ตั้งวัดปทุม มีโยมภาวนาดีหลายคนอยู่ เพราะฉะนั้นการเทศน์มันก็ออกดี ทว่าไม่มีคนภาวนาดี เทศน์ไม่ค่อยออก หลวงตายังไงไม่รู้ มันไม่ดุ หัวใจมันไม่ดุ ไม่ต้องนึกมันก็ออกมา เนี่ย เพราะฉะนั้นวันนี้ก็เป็นงานของท่านอาจารย์เฟื่องที่มรณะมาครบกำหนด เพราะฉะนั้นพวกเราก็ได้มาประชุมกัน หลวงตาก็เป็นเพื่อนสหธรรมิกกันมาก็ได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์มากับอยู่กับหลวงพ่อลีมา ก็ได้เป็นสหธรรมิกกันมาอยู่ตลอด จนกระทั่งหนีจากไป เพราะฉะนั้นพวกเราทุกคนที่ได้มาบำเพ็ญกุศลวันนี้ได้เจริญเมตตาภาวนาและก็ได้ฟังธรรมเทศนาอย่างหลวงตา

แสดงไป ก็เพราะบ้าง ไม่เพราะบ้าง ดุบ้าง ขู่บ้าง กระโชกกระชากบ้าง เพราะฉะนั้นเมื่อได้ฟังเทศน์ตัวนี้แล้ว จงโอปนยิโกน้อมไปพินิจพิจารณา เมื่อทำใจให้สงบแล้ว พวกเราทั้งหลายจงกำหนดอนุโมทนาในขณะจิตที่สงบนี้ อุทิศส่วนกุศลตัวนี้ไปถวายอาจารย์เฟื่อง ให้ท่านไปประสบความสุขความเจริญงอกงามในศาสนธรรมคำสั่งสอน ดังได้แสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลาเอวัง ก็ด้วยมีประการะฉะนี้

ที่มา: https://youtu.be/gnEaQx2Lp-U