

ความมหัสจรรย์ของลมหายใจ

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

ณ บัดนี้ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา การนั่งสมาธิภาวนานี้จึง
ระลึกถึงพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ในวันที่
พระองค์จะได้ตรัสรู้พระองค์นั่งสมาธิภาวนาได้ตั้งไม้โพธิ์เราทุก
คนที่นั่งสมาธินี้ก็ให้ระลึกถึงพระองค์เพื่อใจของเราจะได้มีกำลัง
ตั้งมั่นในธรรมะปฏิบัติ อันการนั่งนี้เป็นการแสดงออก เป็นเพียง
ระเบียบหนึ่งเท่านั้น ระเบียบทางรูปร่างกาย ท่านให้นั่งขัดสมาธิ
เออขาขวาทับขาซ้าย มือข้างขวาทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้
เที่ยงตรง หลังตานึกภาวนาพุทโธ อันนี้เป็นเพียงระเบียบ

จุดมุ่งหมายของพระพุทธรูปเจ้านั้น มุ่งหมายเพื่อให้จิตใจของ
แต่ละคนมีความสงบตั้งมั่นมุ่งมั่นเพื่อจะทำความเพียรละกิเลส
คำว่ากิเลส กิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงนั้น ไม่ใช่มัน
เพิ่งมาเกิดมามีขึ้นในภพนี้ชาตินี้ กิเลสในใจของมนุษย์และสัตว์
โลกทั้งหลายนั้นมันมีมาก่อน มีมากับจิตใจอยู่อย่างนี้ ท่านจึง
ทรงตรัสว่ากิเลสเหล่านี้มันดอง ดองอยู่ในสันดาน ดองอยู่ในจิต

ในใจของคนเรา หรือมันแทรกซึมไว้ไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติหละ นับไม่
ถ้วน มีจิตใจอยู่ที่ไหนก็มีกิเลสราคะ โทสะ โมหะแทรกซึมอยู่ใน
ใจมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่สัตว์ตัวเล็กๆ ยังไม่ได้มาเกิด
เป็นคน กิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงนะมันก็มีเต็มตัว
ของมัน มาเกิดเป็นคนแล้วกิเลสเหล่านี้ก็ยังเต็มตัวเต็มใจอยู่

ที่นี้ทำอย่างไรกิเลสเหล่านี้จะเบาบางหมดสิ้นไป ก็มีการ
ปฏิบัติบูชาภาวนาทำให้สงบตั้งมั่น กายตั้งคือกายนั่งสมาธิ
ภาวนาแล้วมันก็หมดเท่านั้นแหละ แต่ใจนั้นจะต้องตั้งมั่นจริงๆ
ทุกครั้งที่เรา นั่งสมาธิภาวนาเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วก็ปลดปล่อย
อารมณ์ต่างๆที่มันมีอยู่ในจิตใจออกไป ไม่ให้จิตใจดวงนี้แผ่ส่าย
ไปตามอารมณ์เรื่องราว สิ่งที่ผ่านมาแล้วหรือสิ่งที่จะต้องผ่านไป
ในอนาคตกาล ท่านให้รวมจิตใจเข้ามาภายใน คำว่าภายในมัน
เป็นคำสั่งคำสอนคำบอก ความจริงก็คือว่าตัวเราทุกคนนี้ที่มีขา
๒ แขน ๒ ศีรษะ ๑ มีจิตใจครองอยู่ในร่างกายอันนี้ จิตใจมันก็
อยู่ภายในนี้แหละ แต่ว่าจิตมันอยู่ภายใน จิตสังขารมันชอบไป
อยู่ภายนอก จิตสังขาร จิตตัณหา จิตกิเลส แม้จะนั่งอยู่ที่ถ้าเป็น

สถานที่สงบระงับก็ตาม แต่มันออกหาทางนอก คิดไปหมาย
ไปตามอำนาจกิเลสในใจของแต่ละบุคคล จิตใจอันนั้นแหละมัน
เป็นเหตุไม่ให้จิตใจรวม จิตใจสงบได้ คิดไป หมายไปปรุงไปแต่ง
ไป มากเท่าไรเรื่องยุ่งยากมันก็เกิดมีขึ้นในจิตใจของมนุษย์ เมื่อ
ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ท่านจึงให้หยุด ให้หยุดให้สงบให้ละให้
วาง แล้วว่าพอแล้ว คิดมาตั้งแต่อนกชาติมันก็เท่านั้น กิณนอน
มาตั้งแต่อนกชาติมันก็เท่านั้นแหละ ไปมาหาสู่ที่ไหนๆก็ตามมัน
ก็เท่าเท่านั้นแหละ ถ้าเราไม่สงบจิตใจไม่รวมไม่สงบใจ เมื่อเอา
จิตใจภายในไม่ได้ มันก็ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา

ดูพระพุทธเจ้าของเรา วันที่พระองค์จะได้ตรัสรู้ พระอนุต
ตรระสัมมาสัมโพธิญาณ เมื่อพระองค์ได้นั่งขัดสมาธิเพชรแล้ว ผิน
หลังให้ต้นไม้โพธิ์ ผินพระพักตร์หน้าไปทางทิศตะวันออก
พระองค์ตั้งสัตย์อธิษฐานลงไปว่าการนั่งสมาธิภาวนาครั้งนี้จะให้
เป็นครั้งสุดท้าย ถ้าได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็แล้วไป ต่างหาก
ว่าสู้กับกิเลสตัณหาในใจไม่ได้ พระองค์จะไม่ยอมลุกไปมาในที่
ใดๆ ยอมตายในที่นี้ดีกว่า ไม่ต้องกินไม่ต้องนอน ไม่กี่วันมันก็

ตาย พระองค์ปลงกรรมฐานมรณะความตายลงไป ว่าการนั่งสมาธินี้จะไม่หวั่นไหว แม้เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที่ คือมันจะแตกจะตายก็ยอมตาย แต่จิตใจจะไม่หวั่นไหว จะภาวนาตั้งใจจริงๆ ที่นี้พระองค์ก็เลือกอุบายภาวนา ไม่ใช่ภาวนาพุทโธอย่างที่แนะนำนี้ คือพระพุทธานุเจ้าก็ยังไม่ได้มาตรัส พระองค์เองจะต้องตรัสแต่ว่ายังอยู่ในขั้นตั้งใจภาวนาอยู่ เมื่อพระองค์เลือกกรรมฐานทุกอย่างทุกประการก็ได้กรรมฐานคำว่าลมหายใจ

พระพุทธานุเจ้าก็มีลมหายใจเหมือนคนเรา พวกเราทั้งหลายก็มีลมหายใจเหมือนพระพุทธานุเจ้า ลมหายใจนี้เป็นอาหารอันละเอียด ชีวิตของคนเรานั้นตั้งอยู่ได้ด้วยอาหาร อาหารเป็นคำๆ เหมือนคำข้าวอันนั้นก็อาหาร น้ำก็เป็นอาหาร แล้วก็ธาตุลมนี้ก็ เป็นอาหาร ถ้าเรากลั่นใจสักพักหนึ่งชั่วหายใจหนึ่งก็อ่อนวายเป็นเหมือนจะตายแล้ว นี่แหละมันเป็นอาหารละเอียด อาหารของลมนี้กินอยู่สุดเข้าไปออกมาอยู่ตลอดเวลาไม่ได้หยุด ถ้าหยุดลมหายใจคนนั้นก็เป่นศพเป็นผีไป

เมื่อพระพุทธเจ้าเลือกได้ว่าลมหายใจนี้แหละจะเป็นอุบาย
สำคัญ จะได้หักห้ามจิตใจพระองค์ให้ยุติเสียที่ ท่านก็ตั้งใจ
กำหนดว่า ลมหายใจที่เข้าไปมีอะไรเป็นผู้รู้ อยู่ เวลาลมหายใจ
ออกมามีอะไรเป็นผู้รู้ ลมมันรู้หรือไม่ ลมมันไม่รู้จักรู้ ดินน้ำลมไฟ
มันเป็นธาตุ แต่ธาตุลมมันเป็นธาตุที่เคลื่อนไหวไปมาเข้าออก
สังเกตได้ง่าย พระองค์ก็ตั้งสติระลึกขึ้นมา ตั้งใจลงไปให้มัน อยู่
ที่ลมหายใจผ่าน ลมหายใจผ่านเข้าไปก็ได้แก่จิตดวงผู้นั้นเอง
อยู่ตรงนี้ ที่เราพึงธรรมได้ยินเสียง นี่แหละจิตดวงนี้แหละ ลม
ออกมาพระองค์ก็ตามรู้ที่นี้ว่า นี่เป็นลมออกมา ลมยาวเข้ายาว
ออกยาวพระองค์ก็รู้ เข้าสั้นออกสั้นพระองค์ก็รู้ ลมหายาก็รู้ ลม
อย่างกลางก็รู้ ลมละเอียดจนถึงชั้นลมนี้เหมือนกับว่าดับไป
พระองค์ก็รู้ นี่แหละที่รวมใจของพระพุทธเจ้าครั้งแรก พระองค์
รวมใจเข้าไปอานาปาลมหายใจ แม้เราทุกคนก็รวมได้ ตั้งใจ
กำหนดให้ทัน ไม่ให้หลงไม่ให้ลืม

พระพุทธองค์เมื่อพระองค์ทำจิตใจให้รู้ลม จิตของพระองค์ก็
รวมลงไปเป็นดวงหนึ่งดวงเดียว เมื่อจิตรวมเป็นดวงหนึ่งดวง

เดียวแล้วจึงได้ตรัสรู้เห็นแจ้งในหลัก**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**
เห็นแจ้งในรูปนามกายใจตัวตนสัตว์บุคคล ว่ามีความไม่เที่ยงแท้
แน่นอน เป็นทุกข์เป็นอนัตตา จิตที่ตั้งมั่นก็เห็นแจ้งชัด จนตัด
ขาดกิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ กิเลสความหลงอันดองอยู่
ในสันดาน ดองอยู่ในจิตนั้นเด็ดขาดลงไป จึงได้นามว่า
พระพุทธรเจ้าได้ตรัสรู้ละกิเลสพร้อมทางวาสนาได้แล้ว หลังจาก
นั้นพระองค์ก็โปรดบัญญัติวัคคีย์ทั้ง ๕ ต่อกัน ช่วยสอนมนุษย์
และเทวดา อินทร์ พรหม อยู่ตลอด ๔๕ ปี จนอายุพรรษาของ
พระองค์ได้ ๘๐ บริบูรณ์ จึงได้ดับขันธเข้าสู่ฌานที่ว่า **นิ**
พพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานเป็นสุข **นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง**
นิพพานสุขกิเลสตัณหามานะทิฐิ ไม่ต้องมาเกิดมาตาย วุ่นวาย
อย่างชาวเราทั้งหลายอีก เป็นอันว่าจบสิ้นลงไป ในจิตใจของ
พระพุทธรเจ้า พระอรหันตาเจ้าทั้งหลาย นั่นคือว่ากิเลสราคะ
โทสะโมหะจะหมดสิ้นไปได้ด้วยการภาวนา

คำว่าภาวนาจิตใจดวงที่รู้อยู่นี้แหละ มีสติความระลึกอยู่ ว่า
เรานี้กบฏกรรมใด เรานี้กลมหายใจ นึกถึงความตายนึกถึงความ

แก้ความชราอันใดก็ให้จิตใจรับรู้รับเห็นอยู่ภายใน และให้นึกให้
เจริญพิจารณาอยู่ให้ได้ตลอดเวลา พระองค์จึงสั่งไว้ว่าอัน
ความตายนั้นนึกให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก เพราะว่าความตาย
นั้นมันต้องเป็นไปได้ทุกรูปทุกนามทุกผู้ทุกคน ไม่มีใครที่จะเกิด
มาแล้วไม่ตาย ความตายนี้พระองค์จึงเตือนว่าเอาให้ได้ทุกลม
หายใจ ถ้าเรานึกได้ทุกลมหายใจแล้ว นั่งก็ตามนึกได้เตือนใจให้
สงบได้ ไม่ต้องไปวุ่นวายตามรูป ตามเสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์ ไม่ให้จิตใจลุ่มหลงไปตามวัตถุภายนอก วัตถุนิยม
ให้มารวมมาสงบตั้งใจของตัวเองให้มันคงอยู่ในตัวในใจ ให้เป็น
จิตใจดวงเดียวแน่วแน่มั่นคงอยู่ภายใน เมื่อใจนี้ไม่หลงไปในที่
ต่างๆ ชื่อว่าใจรวมเป็นสมาธิตั้งมั่น ไม่ออกไปตามอารมณ์กิเลส
นั่งก็จิตเจือกได้เจริญได้ เรียกว่าภาวนาทำใจให้สงบตั้งมั่น
ยืนอยู่ก็ทำใจดวงนี้ให้สงบตั้งมั่น นอกจากการนั่งสมาธิท่านก็มี
การเดินจงกรม คือกำหนดทางสั้นยาว แล้วก็เดินกลับไปกลับมา
ภาวนาพุทโธในใจ ภาวนาอานาปาในใจรวมจิตใจเข้าไปให้สงบ
ตั้งมั่นให้ได้ เมื่อสงบตั้งมั่น สงบเป็นดวงหนึ่งดวงเดียวแล้วได้ชื่อ

ว่าเดินทางถูก รวบรวมใจเข้ามาภายในไม่ต้องไปหาที่ไหน สวรรค์ชั้น
ฟ้ามรรคผลนิพพานไม่ได้อยู่ที่อื่น หากมีอยู่ในกาย วาจา จิต
ของเราทุกคน มีอยู่ในลมหายใจเข้าออกของตัวเองทั้งนั้นแหละ
ถ้ารวมธาตุสงบเข้ามาอยู่ในตัวในใจนี้ ก็จะเข้าใจในการ
ปฏิบัติบูชาภาวนาละกิเลส ถ้ามันจะไปหาที่อื่นไม่มีทางที่จะรู้ได้
เข้าใจ หาไปที่ไหน มันก็ไปติดตัณหา ติดความอยาก ติดตัณหา
นั้น นัตถิตัณหาสมานาที แม่น้ำจะเสมอด้วยตัณหาไม่มี ความ
ดิ้นรนวุ่นวายของคนเราภายนอกนั้นไม่มีที่จบที่สิ้น ตัณหาคือ
ความอยาก ความทะเยอทะยานนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้ละให้วาง
ให้ดับ คือว่าไม่ต่อเติม ไม่ส่งเสริม ไม่ไปตามอำนาจตัณหา นั่ง
ก็ภาวนารวมใจให้เป็นดวงหนึ่ง ยืนก็ภาวนารวมใจให้เป็นดวง
หนึ่ง เดินไปมาที่ไหนก็ภาวนา จะไปรถไปราทินนอนอะไรทุกสิ่ง
ทุกอย่างก็ภาวนาในใจนั้นแหละ ระวางใจไม่ให้มันไปไหนที่ต่างๆ
ให้มันมาสงบมาหยุดมาอยู่ในตัวในใจของเราให้ได้ เอาใจดวงนี้
แหละให้สงบตั้งมั่นลงไป

ที่นี้กิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ กิเลสตัณหาทั้งหลาย
เนื้อมันห่อหุ้มจิตใจดวงนี้อยู่ กิเลสต่างๆมันผูกมัดรัดตรึงจิตใจ
ของมนุษย์คนเรานี้แหละ ให้ติดอยู่ให้ข้องอยู่ ให้หลงอยู่ให้มัว
เมาอยู่ในรูปเสียงในกลิ่นในรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ กำหนด
กายก็ไม่วู้ไม่เห็น กำหนดใจก็ไม่อยู่ คือว่ามันไม่รวมไม่สงบ ไม่ตั้ง
มันอยู่ได้ทุกลมหายใจ อาศัยตัณหาในใจมันพาว่าวุ่นอยู่ตลอด
ทั้งกลางวันกลางคืน ยืนเดินนั่งนอนทุกอิริยาบถ ตัณหาในใจมัน
ก็ปิดบังจิตใจไม่ให้รู้ ไม่ให้เห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยวิภูสงสาร
พระพุทธเจ้าพระองค์จึงเตือนว่าให้เห็นทุกข์ คือว่าร่างกาย
สังขารรูปนามตัวตนคนเหล่านี้ ไม่ว่าเด็กหนุ่มแก่ชรา ไม่ว่า
คฤหัสถ์และบรรพชิต ความทุกข์มันมีเท่าๆกัน ถ้ามันเจ็บกาย
เจ็บไข้อย่างไร จะรู้ได้ทีเดียวว่าไม่ว่าใครๆ มันเจ็บเท่าๆกัน ถ้ามัน
เจ็บน้อยมันก็หาย บรรเทาไปบ้าง แต่ว่าถ้ามันเจ็บมาก ไม่ว่า
พระภิกษุสามเณรญาติโยมตายได้เหมือนกัน ถ้ามันมากก็ตาย
ได้ ถ้ามันไม่มากเหมือนทุกวันนี้ มันก็พอแก้ไขไปได้ แต่ว่าเราจะ
มาแก้ไขแต่รูปร่างกายให้สบาย ไม่ภาวนาละกิเลสในใจนั้นไม่ได้

คือว่ารูปร่างกายนี้มันไม่ไปไหน มันเกิดมาในโลกมนุษย์มันก็อยู่
บนพื้นแผ่นดินนี้แหละ เมื่อมันแก่ชราหรือโรคภัยไข้เจ็บ
เบียดเบียนมาก มันก็ตายอยู่บนแผ่นดินนี้ เอาไปไม่ได้ ไปสู่
สวรรค์เทวโลกพรหมโลก ไปสู่นิพพาน ไม่ได้เอากายสังขารอันนี้
ไป

เอาจิตตาภาวนา เอาดวงจิตดวงใจดวงที่รู้ที่เห็นที่ได้ยินได้
ฟังที่ภาวนาอยู่ในใจ ทุกลมหายใจเข้าออก เอาจิตดวงนี้จิตดวงนี้
มันก็มีอยู่นี้แหละ แต่ว่าผู้ปฏิบัติในทางพุทธศาสนานี้ไม่รวม
จิตใจของตัวเองเข้ามาอยู่ภายในนี้ ปล่อยให้จิตใจร่วไหลไปอยู่
ตามอารมณ์เรื่องราวภายนอกวุ่นวายไปอย่างนั้นเอง คือจิตใจ
มันติดอยู่ในอำนาจของตัณหา ตัณหานั้นมันคอยผูกมัดรัดตรึง
จิตใจของมนุษย์ให้ข้องให้แหวะอยู่อย่างนี้เอง โบราณจารย์เจ้า
ทั้งหลายท่านจึงตั้งให้ชื่อว่าตัณหา ว่ากิเลสมันมีพันห้า ตัณหา
มีร้อยแปด คือมันมีมากมายนั้นเอง จะไปแก้ที่อื่นมันแก้ไม่ตก มา
แก้ที่จิตที่ใจ นั่งภาวนาบริกรรมทำใจให้สงบ

เมื่อใจสงบตั้งมั่นดีแล้วก็กำหนดรูปรูปนามกายใจของตัวเองให้
รู้ว่า รูปนามนี้มันไม่เที่ยง ไม่ว่าจะรูปเรา รูปเขา รูปคน รูปสัตว์ รูป
วัตถุทั้งหลายก็ตามมันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนอน ถ้าหากว่ารูปนี้มัน
เที่ยงแท้แน่นอน เราไปมาเกิดชาตินี้ก็มาปฏิสนธิวิญญาณใน
ท้องแม่ ทำไมจึงไม่อยู่ในท้องแม่ตลอดมา ก็เพราะว่าความไม่
เที่ยงนั่นเอง มันอยู่ไม่ได้ เมื่อมันอยู่ไม่ได้มันก็คลอดออกมา
คลอดออกมาแล้วก็จะมาอยู่อย่างทารกอย่างนั้นมันก็ไม่ได้ นาน
เข้าเคราะห์หน้ำมีผู้ช่วยดูแลรักษาให้น้ำให้อาหาร รูปขันธ์อันนี้ก็
จะเจริญวัยใหญ่โตขึ้นมาโดยลำดับ เมื่อใหญ่โดยลำดับขึ้นมา
ถ้ามันไม่แตกไม่ตายก็ถึงขั้นวัยแก่วัยชราหมดแล้วก็ชำรุดทรุด
โทรม มันจะไปไหนมันก็จะไปสู่แผ่นดิน ตายแล้วก็ถมแผ่นดิน เรื่อง
มันก็มีเท่านี้

ผู้ภาวนาทั้งหลายจงรวมจิตรวมใจสงบจิตใจของตนให้แน่ว
แน่น มันคงรู้ความจริงในใจของตัวเองตรงนี้ จนเห็นความเกิดขึ้น
ความตั้งอยู่ แล้วก็ความดับไป มันเป็นอยู่ มันแสดงอยู่ทั้งนั้น ไม่
ว่าอะไรทั้งหมด มันแสดงตัวให้จิตใจของผู้ภาวนารู้ แสดงถึง

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ดูในใจของคนเรามันเที่ยงแท้แน่นอน
ใหม่ รูปมันเที่ยงใหม่ ครมมันเที่ยงใหม่ สัตว์มันเที่ยงใหม่ ต้นไม้
ภูเขามันเที่ยงใหม่ อะไรที่มันเกิดขึ้นมาในโลกนี้มันเที่ยงตรง
คงที่อยู่อย่างนั้นใหม่ ดูในจิตเพ่งในจิตให้รู้ เมื่อรู้ว่ามันไม่เที่ยง
จริง เป็นทุกข์จริง ไม่ใช่ตัวตนของเราแล้ว จิตอย่าไปหลงยึดเอา
ถือเอา ให้รู้แจ้งในจิตใจของตัวเองแล้วก็เลิกละอาการภายนอก
ทั้งหมด เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยงอย่าได้ไปยึดถือเอาสิ่งไม่เที่ยงนั้น ให้
จิตใจรู้แจ้งเห็นจริงปล่อยวางความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในจิตใจ
นั้นๆ ให้มันเด็ดขาดลงไป มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เราให้เห็นเพ่ง
ดูให้รู้ มันสุขจริงทุกข์จริงหรือ ดูให้มันแจ้ง ความจริงคำว่า สุขนี้
มนุษย์มันสมมุติขึ้นมา ธาตุแท้รูปนามกายใจตนเองของบุคคล
นั้นมันทุกข์ เราอยู่ทุกวันนี้ก็ทนทุกข์เวทนา แต่ว่าทุกข์เวทนาที่
มันเกิดขึ้น ถ้ามันไม่รุนแรงก็เลยเข้าใจว่าเป็นสุข ถ้ามันเกิด
รุนแรงขึ้นมาแล้ว มันไม่ใช่สุข เมื่อความเจ็บเกิดขึ้นที่ไหน มัน
ไม่ใช่เจ็บเฉพาะแต่มันที่มันเจ็บนั้น มันเจ็บหมดทั้งร่างกายแล้วก็
เจ็บเข้าไปถึงดวงจิตดวงใจด้วย ใจก็ว่าวุ่นไปหมดเพราะว่าใจมัน

ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราตัวข้าของข้า ตัวกูของกู ยึดหมดแล้วก็
ทุกข์ จิตมันก็แบกความทุกข์ในจิต

เวลาภาวนาเราหลับตา ชำระจิตใจภายนอกไม่ให้มี ดวงจิต
ดวงใจดวงที่มีความรู้อยู่ในตัวในใจเห็นจิตสังขารวิญญาน เห็น
ความสุขความทุกข์อันมันเป็นอยู่ในโลกนี้ และก็ดวงจิตดวงใจนี้
ก็ไม่ต้องไปหาเป็นรูปร่างตัวตน รูปร่างตัวตนนั้นมันธาตุดิน น้ำ
ไฟ ลม คือตัวคนเรานั้นเอง ตัวเราที่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุ
ลม มันปรากฏเห็นได้ด้วยตา ส่วนดวงจิตดวงใจนั้นไม่เห็นไม่มี
ถ้าดูในจิต มันไม่มี เพราะมันเป็นนามธรรม เป็นธาตุรู้ จิตนั้น
เรียกว่า มโนธาตุ ธาตุรู้ มีความรู้ที่อยู่ในตัวในใจจิตอันนั้น

แต่รู้อันนี้นั้นแล้วนะ มันยังรู้หลงอยู่ รู้ยังไม่ภาวนาละกิเลส
มันรู้ยึดรู้ถือ รู้เข้ามายึดไว้ถือไว้ อะไรต่อมิอะไรเป็นจิตใจที่ยัง
ไม่ได้รู้แจ้งเห็นจริง ถ้าใจมันรู้แจ้งเห็นจริงว่ารูปนามตัวตน คน
สัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลายนี้ มันมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตไม่
ควรไปยึดเอาถือเอา เพียรเพ่งพิจารณาจนจิตใจดวงนี้ปล่อยวาง
ความยึดความถือในความไม่เที่ยงนั้นได้จริง มันเป็นทุกข์ เมื่อสิ่ง

ใดทุกข์เราจะไปยึดมั่นถือมั่นทำไม เฟ่งดูรู้ได้ว่าไม่ใช่ตัวเราจริง
เราจะมายึดเป็นตัวเป็นตน เป็นเราสุขเราทุกข์ไม่ได้ เอาจนจิตใจ
ดวงนี้คลายออกไป ตัวเราไม่มี สมมุติให้เป็นตัวเราของเราเท่า
นั่นเอง ความจริงมันไม่ใช่ตัวเรา จิตมันก็ไม่ใช่ตัวเรา กายก็ไม่ใช่
ตัวเรา ถ้าเป็นตัวตนของเราจริง เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วกับอก
ให้มันหายเจ็บได้ไหม มันก็ไม่หาย หรือมันสุขแล้วก็ให้มีสุข
ยิ่งๆขึ้นไป อย่าได้กลับกลอกหลอกหลวงให้เป็นทุกข์อีกได้ไหม...
ไม่ได้ เมื่อไม่ได้นี้แหละท่านจึงให้กำหนดพิจารณาให้เห็นแจ้ง
ด้วยปัญญาอันชอบ

เมื่อเห็นแจ้งด้วยปัญญาอันชอบในสมาธิภาวนาแล้ว จิตนี้
มันจะได้ถอนได้ละได้วางออกไป ไม่มาเป็นทุกข์เป็นร้อนแทนรูป
ดินน้ำไฟลมอันนี้ มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ก็ภาวนาดูอยู่ มันแตกดับไปก็
ภาวนาดูอยู่ ว่าอะไรมันแตกไปดับไป อะไรมันยังเหลืออยู่ ก็
จะ
ได้ภาวนาทำความเพียรละกิเลส เอาจนจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส
สะอาด ไม่ยึดหน้าถือตา ไม่ยึดตัวถือตนไม่ยึดตัวเราของเราให้
ปรากฏขึ้น ตั้งใจทำความเพียรภวนา ละกิเลสทั้งกลางวัน

กลางคืน ยืนเดินนั่งนอนทุกอิริยาบถ วันไหนคืนไหนเวลาใดก็ตั้ง
จิตตั้งใจลงไปอย่างนั้น เอาจนจิตใจดวงนี้สงบระงับเย็นสบาย
เห็นแจ้งในธรรมะปฏิบัติ เห็นแจ้งด้วยจิตด้วยใจของตัวเองว่า
มันเป็นของไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์จริงๆ

การเกิดมานี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ขึ้นชื่อว่าสังขาร
ทั้งหลายมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอนอย่างนี้ เตือนจิตเตือนใจดวง
นี้จนจิตใจดวงนี้รู้แจ้งรู้จริง รู้แจ้งแสงสว่าง จนถึงขั้นละชั้นถอน
ปล่อยวางในจิตใจของตน จิตใจดวงนี้ก็จะมีความสุข มีความ
เย็น มีความสบาย อะไรมันเกิดขึ้นก็รู้ทันแก้ไข ไม่มาหลงยึดหน้า
ถือตาไม่หลงยึดตัวถือตน ไม่มายึดวัตถุข้าวของภายนอก ว่าเป็น
ตัวเราว่าเป็นของเรา มันไม่ใช่ของใคร เป็นของกิเลสตัณหา
มานะทิฐิเป็นตัวจริงนั่นเอง เมื่อมารู้เข้าใจอย่างนี้ก็เรียกว่าเร่ง
ภาวนาทั้งกลางวัน กลางคืน ยืนเดินนั่งนอนทุกอิริยาบถ ไม่ได้นั่ง
นอนใจ เรียกว่าทำความเพียรพยายามอยู่อย่างนั้น นั่งก็เพียร
ภาวนาอยู่ ยืนก็เพียรภาวนาอยู่ เดินไปมาที่ไหนก็เพียรภาวนา
อยู่ กลางคืนกลางวันก็เพียรภาวนาอยู่ ทำจิตใจดวงนี้ให้มีความ

สงบตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีความเพียรเพ่งอยู่ในจิตใจดวงนี้ จนแจ้ง
ภายใน แจ้งภายนอกไม่มีอะไรที่เหลือจากทุกขัง อนิจจัง อนัตตา
ไป มันอยู่ในขั้นทุกขัง อนิจจัง อนัตตาทั้งนั้น

ทีนี้เมื่อจิตใจของผู้ภาวนาตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หลับตาก็
มองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลืมตาก็มองเห็น อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา รูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันกระทบใน
อายตนะทั้งหลายก็เห็นแจ้งในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างนี้
ความยินดียินร้ายย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ย่อมดับไป สิ่งที่จะมาเกี่ยว
เกาะกังวลยินดีพอใจ เพลิดเพลิน เสียวอกเสียวใจก็ไม่มีเพราะ
ภาวนาจนเห็นแจ้งแทงตลอดในรูปนามกายใจตัวตนสัตว์บุคคล
แล้ว จึงได้ปล่อยวาง จึงได้ภาวนาทำความเพียรละกิเลส จิตใจก็
ตั้งมั่นไม่ไหว้ว่าจับตั้งมั่น มันตั้งลงไปเอง มันมีอยู่แล้วเรียกว่าตั้ง
ถึงที่ฐาน เป็นธรรมฐิติ มันมีอยู่ในจิตในใจทุกคน แต่ว่าจิตมัน
ไม่เข้า ไม่มา ไม่สงบไม่ตั้งมั่นลงไปสู่หลักนี้ มันจึงได้ดีใจเสียใจ
วุ่นวายภายนอก ยุ่งเหยิงอยู่ตลอดเวลาเพราะมันไม่ตั้งมั่นลง
ไปสู่จิตใจดวงนี้แหละ

ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เลือกกว่าคฤหัสถ์และบรรพชิต นักบวช นักบ้าน
ใครตั้งใจภาวนาทำใจดวงนี้ให้ตั้งมั่นลงไป จนไม่หวั่นไหวในที่ทั้ง
ปวง สุขมาก็ไม่หลงในความสุขกายสบายใจนั้น ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่
ไปยึดไปถือว่าตัวเราทุกข์ เราเป็นทุกข์เป็นร้อน ความทุกข์
ทั้งหลายเป็นต้นว่ากายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เป็นเรื่องของธาตุดิน ธาตุ
ดินเขาเจ็บไข้ได้ป่วยต่างหาก ช่างมัน จิตเราอย่าไปทุกข์ตามเขา
ไป ธาตุน้ำมันเป็นทุกข์ ธาตุไฟมันเป็นทุกข์ ธาตุลมมันเป็นทุกข์
ธาตุทั้งหลายเค้าเจ็บไข้ได้ป่วย จิตใจของแต่ละดวงจิตดวงใจถ้า
จิตใจมันรู้ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น จิตมันไม่มีรูปร่างสีสัณฐาน
มันจะไปทุกข์อะไร ที่มันทุกข์นั้นก็เพราะว่าจิตมันไปยึด จิตไปยึด
จิตไปถือ เหมือนกะว่าไฟมันมีอยู่ เราเอามือไปจับไฟ ไฟมันก็
ไหม้ ความเดือดร้อนมันก็มีขึ้นที่มือที่ตัวเรานั้นเอง การปฏิบัติ
บูชาภาวนาในจิตใจของผู้ปฏิบัตินี้ก็คล้ายๆกัน อย่าไปยึดไปถือก็
แล้วกัน

ภาวนาพุทโธ เร่งพุทโธ เอาจนจิตใจสงบระงับ ภาวนา
มรณกรรมฐานก็เอาให้เห็นแจ้งในมรณกรรมฐาน เอาจนอารมณ์

เรื่องราวภายนอกเข้ามาไม่ได้ เข้ามาไม่ถึง เพราะในจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นท่านว่า ศีลปรกติ กายวาจา สมาธิ จิตตั้งมั่น ปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขาร จิตใจดวงนั้นเมื่อเต็มที่ได้เต็มฐานก็เกิดญาณอันวิเศษ ละกิเลสความโกรธให้หมดไป ละกิเลสความโลภให้หมดไป ละกิเลสความหลงให้หมดไปสิ้นไป เมื่อจิตใจของผู้ปฏิบัติเลิกละกิเลสตัณหาเหล่านี้ออกไปหมดสิ้นเชิง ก็ต้องเกิดความรู้ความฉลาดความสามารถอาจหาญขึ้นมาในจิตใจนั้น ก็จะหายความลึกลับสงสัยในอดีต อนาคต ปัจจุบัน จิตใจก็ว่องไว ไหวพริบไม่ลุ่มหลงมัวเมาเหมือนแต่เก่ามา

ชื่อว่าทำสมาธิภาวนาได้ทุกวัน ทุกคืน ทั้งยืนทั้งเดินทั้งนั่งทั้งนอน ทุกอิริยาบถ ภาวนาอยู่ตลอดเวลา เห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัย เห็นความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่ปล่อยไม่วางเป็นก้อนทุกข์ กองทุกข์ อยู่ในตัวในใจ จิตใจก็ได้ชื่อว่าเห็นแจ้งในธรรมปฏิบัติ แจ้งว่ามันไม่เที่ยง แจ้งว่ามันเป็นทุกข์แจ้งว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา จิตไม่ต้องไปยึดถือ มันอยู่ที่ไหนก็ให้อยู่ที่นั่น ตามรู้แจ้ง เห็นจริงด้วยปัญญา ด้วยวิชา เลิกละ ปลดปล่อยอยู่ในดวงจิต

ดวงใจนั้นให้ได้ตลอดเวลา กำลังที่ภาวนาอยู่ก็มีกำลัง มีความสามารถ มีความอาหาญ มีความตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติ เป็นการเอาจริงเอาจังภายในจิตใจของตนนั้นได้ตลอดไป จิตใจก็ได้ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเรียกว่า เจริญภาวนาไม่ทอดอ่ ย ทำไปปฏิบัติไปรวมจิตใจของตนไป สิ่งใดไม่รู้มันก็ค่อยรู้ขึ้นมา สิ่งใดไม่เข้าใจมันก็ค่อยเข้าใจขึ้นมา สิ่งใดยังไม่แจ่มมันก็ค่อยแจ่มขึ้นมา เพราะมันมีหลักตั้งมั่นลงไป ในกายวาจาจิตนั้นแหละ

นี่แหละผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในทางพุทธศาสนา จงให้มีความเพียรความหมั่นขยันขันแข็งในข้อวัตรปฏิบัติ เพราะว่าความเพียรเป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญ ความเพียรคือความไม่ท้อแท้ในดวงใจ ความไม่ทอดอ่ ย ผู้มีความเพียรย่อมนสำเร็จได้ มีความเพียรจะต้องมีปัญญา มีวิชาความรู้ ก็คือความตั้งใจดวงเดียวนี้แหละให้ได้ เมื่อตั้งใจได้ มันก็ได้หมดทุกอย่าง มันอยู่ที่ความตั้งใจมัน ตั้งใจมันตั้งใจไม่ให้หลงไหลไปกับเรื่องใดๆทั้งนั้น นอกจากจิตใจดวงที่รู้อยู่มีอยู่ภายในนี้ ทั้งหมดทั้งมวลออกไป

ทั้งหมดนั้นแหละ ไม่เที่ยงทั้งโลก ทั้งรูปนามกายใจของเราก็ไม่
เที่ยง ของเขาก็ไม่เที่ยง ท้องฟ้าอากาศอะไรมันก็ไม่เที่ยงทั้งหมด
ต้องมาตั้งมั่นอยู่ในจิตใจดวงที่มีความรู้อยู่ ตรงนี้ก็ชำระกิเลส
ราคะ โทสะ โมหะ จนหมดสิ้นไป จึงจะเที่ยงแท้แน่นอน

ถ้ากิเลสเหล่านี้ยังคงอยู่ในสันดาน มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน
ทั้งนั้น นอกจากนี้ออกไปไม่เที่ยง นอกจากจิตใจดวงที่รู้อยู่เป็น
ทุกข์ทั้งนั้น นอกจากจิตใจดวงนี้ออกไป ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่
ควรไปยึดเอาถือเอาอะไรเข้ามาอีก สิ่งใดเมื่อมันเกิดขึ้นได้ มันก็
ตั้งอยู่แล้วมันก็ดับไป เป็นอยู่อย่างนี้ ให้รู้ให้เข้าใจอยู่ในจิตใจ
ของผู้ปฏิบัติอย่างนี้ตลอดเวลา สติความระลึกได้ สมาธิจิตตั้งมั่น
ปัญญาความรอบรู้ในกองสังขารให้มีในจิตใจของตนได้อยู่
ตลอดเวลา ศีลก็หมายถึง ปรกติกายวาจา สมาธิก็จิตใจอันผู้รู้ผู้
เห็นมีอยู่ภายในนี้แหละให้ตั้งมั่น ตั้งมั่นตั้งไว้อยู่ตลอดเวลา ไม่ยอม
ให้ล้มลุกคลุกคลานไปตามอำนาจกิเลสตัณหามานะทิฐิ ปัญญา
มันก็เกิดขึ้นที่นั่น ญาณมันก็เกิดขึ้นที่นั่นแหละ มันไม่ได้มาจากที่
อื่น

จึงให้พากันลุกขึ้นยืนหยัดต่อสูกิเลสในหัวใจของตนให้ได้ ให้
ได้ไปที่ละน้อยๆ หรือจะยกกำลังความสามารถหาญ ทุ่มเท
เลิกละปลดปล่อยตัดถอนทีเดียวก็ได้ เมื่อกำลังไม่พอก็เรียกว่า
เลิกละไปที่ละน้อยๆ ไม่ยอมให้กิเลสตัณหาเข้ามาทำบ้านทำ
เมืองอยู่ในใจ เพียรละออกไป เพียรวางออกไป มีสติอยู่ในใจ มี
สมาธิอยู่ในใจ มีปัญญาอยู่ในหัวใจ เมื่อจิตใจดวงนี้ตั้งมั่นใน
ธรรมปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมเจริญก้าวหน้าไปคือไม่หลงไม่ลืม
ตั้งใจประกอบกระทำอยู่อย่างนี้ให้ได้ตลอดเวลา

นี่แหละเราท่านทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสงฆ์
สาวกเจ้าทั้งหลายก็ดี ท่านภาวนาละกิเลสในใจของท่านให้เบา
บางหมดสิ้นไปได้ เราท่านทั้งหลายก็ให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ
บูชาภาวนาละกิเลสในจิตในใจของเราให้เบาไป บางไป หมดไป
สิ้นไป ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญในทางพุทธศาสนา ดังแสดง
มาก็สมควรด้วยกาลเวลา เວ်งก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/ftTmacOvPQY>