

ทำอย่างไรให้ใจสงบ

หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

เทศน์วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๒๔

ต่อไปจะได้บรรยายธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญา
ของพุทธบริษัททั้งหลาย บรรดาพวกญาติโยมทั้งหลายต่างคน
ต่างเข้ามาในวัดในวา เพราะว่าท่านหาความดีเป็นเครื่องประดับ
หัวใจ ธรรมดาหัวใจเป็นสิ่งที่รักษายากลำบากกังวลวุ่นวาย
เพราะฉะนั้นก็จึงต้องให้มีสิ่งที่รักษา เรียกกันซำๆซากๆก็เรียกว่า
สติปัญญา ครูบาอาจารย์ท่านก็ให้บริกรรมพุทโธอยู่อย่างนี้ ก็ที่ก็
พุทโธอยู่อย่างนี้ นึกๆแล้วก็น่าเบื่อ ทำไมท่านจึงเน้นอย่างนั้น นึก
เราก็น่าจะต้องคิดน่าจะตรึกตรอง ทำไมจะต้องให้ว่าพุทโธ
เพราะเรื่องอะไร นะ การเข้าทำใจจะต้องให้ว่าพุทโธ ให้ว่าไป
ทำไม นึก

สิ่งนี้ก็เคยพูดอยู่ ก็ปีๆก็พุทโธๆ ตามธรรมดาของหัวใจ
เหมือนอย่างเด็กที่ไม่รู้จักเตียงสา เมื่อเด็กที่ไม่รู้จักเตียงสาเอาลง

เปลบนอนอย่างนี้มันก็เกิดการร้องเข้า ก็จำเป็นจะต้องหาสิ่งหนึ่ง
สิ่งใดเป็นเครื่องล่อ เหมือนใจตัวเราก็เหมือนกัน เพราะว่าใจของเรา
เรายังไม่เคยชินกับสิ่งที่จะมาประดับประดาใจให้สงบ
เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ที่ท่านฉลาดจึงให้แนะนำคำสอน
อย่างนี้ เพื่อจะให้ใจของเรานั้นเข้ามาอยู่กับการบริกรรม แล้วก็
ต้องคิดที่หนึ่งว่าทำไมฉันภาวนามาเกือบสามเดือน ก็เข้ามาสอง
เดือนก็เข้าสองวันนี้แล้ว ทำไมมันไม่เกิดสงบ มันเป็นเพราะเหตุ
อันใด นี่ ต้องคิดต้องดู ต้องมองดู วันหนึ่งเรานั่งสมาธิก็หน เรา
กังวลไปเรื่องราวมากมายนัก แล้วใจจึงไม่เกิดความสงบ นี่ต้อง
คิดเช่นนั้น เราเข้ามาวัด เราต้องการจะลึบใจให้เกิดความสงบ
เราไม่ได้เอาเรื่องอย่างอื่นมาวุ่นวายมากนัก ต้องคิดอย่างนั้น
เรื่องทั้งหลายก็ต้องตัดออกไป อย่าให้เข้ามา แล้วก็อย่าไป
กังวลมาก ถ้ากังวลมากแล้ว เข้าภาวนามันก็มีนิวรรณ คือพอเข้า
ภาวนาอย่างนี้ใจก็คิดไปแล้ว เอ้อ ยังไม่ได้เห็นหมู หมูยังไม่ได้
รวนอย่างนี้เป็นต้น แกงก็ยังไม่รวน นั่น มันไปอย่างนั้นนะ นี่

ไปโดยที่ว่า มันได้เวลาที่เรียกว่า เวลาที่เราจะทำความดี มันก็มา
ดิ่งไปอย่างนั้น

นี่แหละ เพราะฉะนั้นสิ่งนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะฉะนั้นจึงให้
มีการบริกรรมกำกับหัวใจไว้คือไม่ต้องการให้ใจนั้นส่ายไปใน
อารมณ์อันนั้นเอง ที่นี้การว่าอย่างนั้น ถ้าเราว่าอย่างนั้นอยู่ ยัง
คิดไปได้อยู่ก็ต้องวางให้เร็ว หลวงตาก็เคยว่าอย่างนี้อยู่เรื่อยๆนะ
ก็ต้องตามอารมณ์ไป แล้วมันจะได้ผลอย่างไร ฮือ ก็ต้องคิดดู
อย่างท่านเทศน์อย่างนี้ แล้วมันเกิดประโยชน์อะไรบ้าง ที่หนึ่งก็
ไม่ได้ สองก็ไม่ได้ พอไม่ได้มันก็ชี้เกี้ยว เหมือนครูที่สอน
โรงเรียน สอนไปๆเข้าไป นักเรียนก็ไม่ได้ก กา ข ขา ก กิ ก ก็ก็
ไม่ได้ซักที ก็ไม่อยากสอน ไม่ได้อยากเอาเงินเดือน เทศน์นี้ก็
เหมือนกันอย่างนั้น เมื่อลูกศิษย์ไม่ตั้งใจ มันก็ชี้เกี้ยวเทศน์ ก็ไม่มี
คำเทศน์ ไม่มีเรื่องจะแจก เรียน ก กา ไม่ขึ้นสระอะ สระอ้อซักที
มันก็ไม่มีเรื่องจะสอน พอมีขึ้น ก กะ กา ขึ้นแล้ว มันก็มีเรื่องสอน
มันเป็นอย่างนั้น

เราทำใจ มันก็ต้องได้มีการบริกรรมใหม่เพื่อรักษาหัวใจให้
เป็นอย่างนั้น เมื่อกำกับอยู่อย่างนั้นแล้ว ใจก็จะดีต่อเราอย่างไร
เจ้าจะตื่นรจนกระวนกระวายไปไหน อย่างนี้มันก็ต้องอยู่ มันหนี
ไปไม่พ้น ทีนี้เราไม่จริง เราท้อแท้เหลอะเหลอะ ใจไม่เด็ดเดี่ยว มัน
จึงให้สิ่งนั้นพาไปนะ นี่เป็นเช่นนั้นนะ ให้คิดดู มันเป็นสิ่งเหล่านั้น
พาไป จึงใจจึงไม่สงบ ก็ว่าพุทโธอยู่อย่างนั้น หรือตายๆๆอยู่
อย่างนั้นตลอดเวลา เอามาเทศน์อย่างนี้ครึ่งชั่วโมง หูฟังเทศน์
แต่ใจนึกพุทโธอย่างนั้น หรือนึกถึงตายๆๆๆอยู่ตลอดเวลา แล้ว
มันไปที่ไหนหละ ก็ไม่ไปสิ ง่วงนอนก็ไม่ง่วง แน่ะ

นี่ ต้องแก้ตรงจุดนี้แหละ ใจความเข้าใจ มันต้องแก้ตรงนี้
ถ้าเราแก้ตรงนี้ไม่จบ ภาวนาก็ไม่เป็น...ไม่เป็น ก็สิบปีมันก็ไม่
เป็น เพราะมันไม่แก้ตรงนี้ จะไปกำหนดอยู่เฉยๆ นั่นลักษณะคน
ขี้เกียจ ไม่ทำงาน ไม่ทำงาน ผลมันก็จะไปรับยังงี้ ไม่ใช่เศษฐฐ
เนี่ยต้องแก้ตรงนี้ การทำใจ ถ้าไม่แก้ตรงนี้ ใจมันไม่เกิดความ
สงบ แต่บางที่ยังทะเล่ถึงเถียงอีกนะ ทีนี้ต้องเอาให้หนักละ บังอาจ
ทะเล่ถึง ชอบเถียง “แล้วอาจารย์ทำยังงี้” นี่ แล้วอย่าให้เถียงอย่าง

นี้ ไม่เข้าใจแต่ยังเถียง ตี้อธิบาย เราว่าอย่างนั้น เราลองดูซั๊กที เรา
ภาวนามาทำไมมันไม่สงบ มันเป็นเพราะเหตุอันใดต้องคิดอย่าง
นั้น เพราะเราไม่เคยฟัง เคยฟังนิดๆหน่อยๆก็หยุดแล้ว นี้ ใจมัน
ไม่อิ่มเต็มที่ คือเหมือนเรากินข้าวสองสามคำแล้วก็จะให้มันอิ่ม
มันจะอิ่มได้อย่างไร นี้ ต้องคิดอย่างนั้น พอได้ฟังอยู่อย่างนั้น ใจ
จะสงบมันไม่สงบไม่ต้องไปหมาย เอาอยู่อย่างนั้น ให้มันมากเข้า
ไป ทำให้มันออกครึ่งชั่วโมง หรือตั้งชั่วโมงอย่างนี้ ว่ามันอย่างนั้น
มันต้องสงบให้เรา นี้เราก็ไม่เข้าใจว่ามันต้องเกิดความสงบ
เพราะฉะนั้นจึงว่าอันนี้ต้องแก้ตรงนี้ ถ้าไม่แก้ตรงนี้ นักภาวนา
ภาวนาไม่เป็น

เนี่ยหลวงตาว่าอย่างเนี่ย ต้องบริกรรมให้อยู่อย่างนั้น ให้มัน
เกาะอยู่กับจิต แล้วดูซิว่ามันจะไปอย่างไร ใจนั้นจะดิ้นรนไป
อย่างไร อย่างนั้นเราว่าเร็วๆ บางทีก็ยังไม่ยอมออกไป เมื่อลืมออกไป
ก็ต้องหวนกลับมาบริกรรมอีกอย่างนั้น เอาให้มันจริง นั่งให้มัน
ทน นั่งให้มันนานๆอย่างนั้น มันต้องรวมเรา หนีไปไม่พ้น มันอยู่
ที่เรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์ อยู่ที่เรานี้ ใจไม่

เข้มแข็ง ใจไม่เด็ดเดี่ยว เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามี
วิริยะ มีขันติ มีสัจจะ แน่ะ อันนี้เป็นเพื่อกำราบหัวใจของเรา ให้
เกิดความสงบมีความเข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ นี่ เพราะเอาสิ่ง
เหล่านี้เองเป็นเหตุ และเมื่อเราเอาเหตุอันนั้นมามากเข้าๆ ใจ
ของเรากระทำตามอย่างนั้นอดทนเข้ากำหนดพุทโธเข้าอย่างนั้น
ใจมันก็ต้องเกิดความสงบ นี่ เพราะเราไม่แก้เกมอย่างนี้มันก็ไม่
เกิดความสงบ แล้วก็เป็นอย่างนั้น ความสงบ ความสัพหงกงวง
เหงาหาวนอนก็มาขึ้นมายาก เพราะบริกรรมอยู่นี้ อย่างที่มัน
สัพหงกสัพหงยนี้มันไม่บริกรรม กำหนดใจอยู่เฉยๆมันก็
สัพหงกสัพหงยสิ นี่ มันต้องแก้อย่างนี้ ลองดู เจ็ดวันสิบวันครึ่ง
เดือน ถ้าไม่ได้ผลก็เลิก แน่ะ มันก็ไม่ได้เสียหาย ต้องลองดู ไม่
ลองดูไม่รู้ ต้องอย่าเชื่อตำรามากไป ต้องพยายามแก้ไข ของเรา
จะเอาอย่างไรมันถึงจะเกิดความสงบ เมื่อสงบแล้วจะต้องทำ
อย่างไร คืบต่อไปก็ต้องทำอย่างนั้น สงบแล้วมันก็มีความสุข แต่
ความสุขเท่านั้น เพราะมันเป็นสมาธิ วางเฉยใจนั้นเป็นปกติไม่
คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง อย่างนั้นจึงเรียกว่าเป็นสมาธิ ฝึกอย่าง

นั้นมากๆ เข้าเมื่อใจเกิดสงบจนชำนาญหลายๆ วันก็ต้อง
พิจารณา ไม่ใช่นั่งเสวยแต่ความสุขอยู่อย่างนั้น นานเข้าๆ มันก็
เสื่อม สมาธิมันเสื่อม เกิดคลุกคลีวุ่นวายกับสิ่งต่างๆ เข้าไป
สมาธิก็เสื่อมอีก ต้องไปทำอย่างนั้นอีกจึงจะเกิดความสงบ

เมื่อเกิดความสงบได้อย่างนั้นจนเรารู้ว่าเรานี่ทำความสงบ
ได้ทุกคืน ไม่ใช่แต่จะเสวยแต่ความสุขอย่างนั้นจะต้องพิจารณา
คั่นคว่ำ คั่นคว่ำลงไป เราติดอะไร เราติดร่างกายของเรา เราก็
ต้องพิจารณาร่างกายของเรา นี่ พิจารณาแบบนี้ คั่นคว่ำลงไปให้มัน
เห็น กำหนดอย่างนั้น พิจารณาส่วนนั้นๆ แยกแยะไปต่างๆ
นานา นี่ อย่าให้จิตมันอยู่นิ่ง คือให้จิตหัดทำงานบ้าง เพราะ
ลักษณะของสมาธิมันหยุดนิ่ง ที่นี้ลักษณะของปัญญาต้องใช้
ความคิด คิดคั่นคว่ำพิจารณาร่างกายของเรา อย่างหลวงตากี้
เคยว่า ตัดมือตัดตีนตัดแข้งตัดขาตัดหูตัดจมูกตัดลงไป นึกๆ ไป
อย่างนั้น คือให้จิตมันรู้จักวาระของการเดินจิต การเข้าไปคิด
พิจารณาอย่างนั้นเพื่อประสงค์สิ่งใด นี่ ปัญหาสำคัญ

เมื่อจิตที่มันสงบอย่างนั้น เมื่อการยกจิตขึ้นไปพิจารณา
สิ่งต่างๆอันนั้น ใจขณะที่เคลื่อนไปอย่างนั้น มันต้องมีสติที่เข้าไป
คุมอยู่ตลอดเวลา เมื่อยกไปในที่ใดความรู้ก็เข้าไปครอบงำที่นั่น
ไม่เคลื่อนไปในส่วนอื่น สมมุติว่านึกไปถึงหัว ไปที่หน้าผากอย่าง
นี้ ใจก็อยู่เฉพาะที่นั่น พอเลื่อนจากหน้าผากไปที่ตาขวา มันก็อยู่
เฉพาะที่ตาขวา นึกตาขวาเสร็จก็มาแก้มซ้าย แก้มซ้ายเสร็จ ก็มา
แก้มขวา นึกถึงหูซ้ายหูขวาตลอดอย่างนี้ เรียกว่า มาอีกถึงพื้น มี
เขี้ยว เขี้ยวเบื่องบนสองเขี้ยว เขี้ยวเบื่องล่างสองเขี้ยว นึกไป
อย่างนั้น แล้วพื้นทั้งหมดเบื่องบนมีกี่ซี่ พื้นเบื่องล่างทั้งหมดมีกี่ซี่
นับไปอย่างนี้ แก้มภายใน ลิ้น ลูกกระเดือก ลิ้นไก่ นึกไปอย่างนี้
ให้ตลอดก่อน

แต่ลักษณะอย่างนี้มันก็นึกยากนัก ไม่ใช่ทำง่ายๆ ใจนั้นถึง
จะเป็นสมาธิอย่างนี้บางทีก็มันมีดีดออกไป กายอันนี้ไม่รู้มัน
เป็นไงมันหวงที่สุด ไม่อยากให้พิจารณา หวงจริงๆ ลักษณะเป็น
อย่างนั้น สมาธิดีๆอย่างนี้พอน้อมเข้ามานิดหน่อยเท่านั้นมันก็
ถอนออกไป ต้องตั้งกันใหม่แล้วก็ต้องเข้ามาพิจารณาอีกอย่าง

นั่น จนกระทั่งบางที่อยู่ไปจนคลอง ทีนี้เมื่ออยู่อย่างนั้นแล้วต้อง
คั่นลงไปให้มาก อย่าได้หยุด นี่เราจะมาสังเกตได้แล้ว เราก็เห็น
เราเอง มันมีสติเข้าไปคุมอยู่ในระยะที่เรานึกไปอย่างนั้น สติทำ
ให้เคลื่อนที่ มีสติรอบไปอยู่อย่างนั้น ยกจิตไปพิจารณาสิ่งใด มัน
ก็ไปสติก็คุมไปอยู่อย่างนี้ นี่ อย่างนี้จึงเรียกว่าภาวนาที่มีกำลัง
เข้าของลักษณะของปัญญา

เมื่อยิ่งพิจารณาเท่าไร ใจนั้นยิ่งสว่างไสว ใจยิ่งเบิกบานแจ่ม
แจ้งชัด ไม่มีการกระสับกระส่ายไปในที่ใด วุ่นวายไม่มี มีจำเพาะ
ความคิดอยู่ในอันนั้นอันเดียวตลอดกาลเวลาอย่างนั้น นี่
เรียกว่าสมาธิดีอย่างนี้ ปัญญาก็ประกอบกันอย่างนี้ เมื่อ
พิจารณาอย่างนี้แล้ว นี่ ไม่ต้องไปพิจารณาที่อื่น แล้วสิ่งทั้งหลาย
ก็จะปรากฏขึ้นเอาเอง รู้ขึ้นเองในใจในระยะของเป็นอย่างนั้น
แล้วถ้าเมื่อเพียงพอถึงจุดอันที่สำคัญๆของเค้าแล้ว พอแล้ว ท่าน
ในแบบจึงกล่าวว่าลักษณะมรรคที่มันจะสามัคคีเข้าที่ใดแล้วมัน
จะต้องรวมลง หรือพอลง วางในสิ่งที่พิจารณา นี่ เป็นเช่นนั้น

การกำหนดพินิจพิจารณาอย่างนั้น สติตามทันอย่างนั้น นั่นแหละเรียกว่าเป็นปัญญา

แล้วทีนี้เราจะไปจับอันใดของการภาวนา ก็เราต้องการจับเรื่องของหัวใจที่มันดิ้นรนกระวนกระวายอยู่นั่นเอง ความคิดนึกปรุงแต่งนั้นแหละที่เราเข้าไปพิจารณาอย่างนั้นก็ต้องการรู้ในระยะเวลาของจิตที่คิดไปอย่างนั้นตลอดกาล นี้ และพอหายจากสมาธิใจมันคิดมันไป มันจะได้ตามรู้ตามเห็น เอ้อ นี่มันคิดอย่างนี้ เมื่อตามรู้ตามเห็นอย่างนั้นแล้ว ใจมันก็ไม่คิด มันก็ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย เอาสติเป็นเครื่องควบคุมอยู่แล้ว นี่แหละ จุดก็มีความสำคัญอย่างนี้ แล้วจิตดีก็ต้องทำอย่างนั้น ต้องพิจารณาอย่างนั้นจึงเรียกว่ารู้จักอุบายแก้ไขดวงใจให้ปลอดโปร่ง วางเสียซึ่งอารมณ์ทั้งปวงใจก็เป็นปกติ

นี่ ต้องให้มันอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ ไม่ใช่เพียงแต่จะเสวยสมาธิ เมื่อใจเป็นสมาธิแล้วก็ไปเสวยความสบายอยู่อย่างนั้น นานๆเข้าถีนมิทธะก็เข้ามาครอบงำ เสื่อม สมาธิเสื่อมอีกแล้ว คึ้นหนึ่งก็เสื่อมไป สองคึ้นก็เสื่อมไป ห้าคึ้นก็เสื่อมไป สิบคึ้นก็

เสื่อมไปอย่างนี้ มันก็พัง พอกันกับเราไปค้าขาย วันหนึ่งก็
ขาดทุนสองรอบ วันหลังก็ห้ารอบ อีกวันก็ต้องผัน อีกสองสาม
วันห้าวันสิบวัน สองพัน เอาเงินที่ไหนก็หมด หมดพุง นี่
เหมือนกันกับการภาวนา ถ้าเมื่อว่าที่หนึ่งก็สัปหงก สองทีก็
สัปหงก สามทีก็สัปหงก สิบคืนก็สัปหงก ใจวุ่นวายกระวน
กระวายอย่างนี้ เอ๊ะ มันไม่เห็นดีอะไรนี่ เกิดท้อถอย เราไม่มีบุญ
ไม่มีวาสนา แน่ะ มันเอามาแล้ว ก็เลสมันตามมาแล้ว มันจะฆ่า
เรา นะะ เอ้อ ไม่มีบุญแล้ว ไม่มีวาสนาแล้ว เป็นชื่ก็อยากจะสึก สู้
ไปอยู่บ้านดีกว่า เพราะอะไร มันทำไม่จริงแล้วมันไม่เกิดไม่เห็น
มันก็เลยขี้เกียจ นอนดีกว่า ไม่อยากภาวนา นี่ เป็นเช่นนั้น นี่สิ่งนี้
มันต้องแก้

ถ้ามาแก้สิ่งนี้ตก ใจก็มีกำลัง ก็คืนๆก็เกิดความสงบ ก็คืนๆก็
พิจารณาได้ อย่างนี้ตัวเองก็ได้กำลัง การเจริญภาวนาก็เจริญขึ้น
เรื่อยๆ เมื่อเจริญขึ้นเรื่อย มันก็ได้เป็นกอบเป็นกำเหมือนคน
ค้าขายอย่างที่ว่าไปเมื่อกี้ เป็นขึ้นเป็นอัน ใจจะเดินอยู่ ร่างกาย
จะเดินอยู่ ใจก็มีสติ น้อมธรรมะอันใดมาพิจารณาตลอด เห็น

ใบไม้ตกใบไม้เดียวหล่นลงมาจากต้นนี้ เอ้อ ชีวิตของเรา ก็
จะต้องแตกดับอย่างนี้นะเมื่อมันแก่เต๋มาชรา หรือเกิดอันใดขึ้น
เราก็จะต้องตายลงไป แน่ะ เหมือนอย่างใบไม้ แน่ะ นี่ ปัญญา
เกิดแค่ใบไม้ เห็นมันก็เกิดปัญญา เพราะใจมันนะ ใจมันมีสติ
บังเกิดความสงบ มันก็ต้องได้ปัญญา นี่ใครจะทะเลาะกัน เราก็
ยังไม่ได้มีสติ เค้าทะเลาะกันอย่างนี้ เราก็ยังไล่ตามทัน “เอ้อ ใจ
เอี้ย เอ็งอย่าไปทะเลาะกับเค้านะ” อย่างนี้มันก็หยุดได้ นี่แหละ
เพราะฉะนั้นจึงว่ามันจำเป็นที่สุดจะต้องแก้สมาธิตัวนี้ให้เกิด
ความสงบ

เมื่อสงบแล้ว เราก็จำเป็นจะต้องแก้ไขการภาวนา คือให้
ค้นคว้าพิจารณา ถ้าเรื่องส่วนละเอียด แต่ละเอียดหรือหยาบอัน
นั้นไม่สำคัญ ท่านว่าให้พิจารณานามธรรม นั่นว่าไปนั่น นกธรรม
เราว่ากาย...กายมันไม่ละเอียดพอ แต่ลองให้พิจารณากายให้
พอเถอะ อย่าไปว่ามันหยาบ ลองดูสิ ชักสามชั่วโง่ง ถ้าไม่สงบ
แล้ว เอา นะ ถ้ามันทลายหลวงตาก็คจะสู้ แต่ให้จริงนะ สาม
ชั่วโง่งไม่สงบละก็มายันหัวได้เลย เอาตีนยันหัวได้เลย

นี่เราไม่พิจารณา พอเข้าไปสงบได้นิดเดียวก็จะไปเสวยแต่
ความสุขเท่านั้นเอง มันงานมันไม่ทำ เมื่อมีความสุขมีมากเท่าไร
ใจยิ่งชี้้เกี่ยจท่องสบา... ยออยู่อย่างนั้น มันชี้้เกี่ยจทำงาน ใจก็
สบาย เมื่อใจสบายมากเข้าๆ **ถินมิทระ**ก็เข้ามาครอบงำสิ แน่ะ
เพราะไม่มีงานทำ ใจไม่ทำงาน ใจมันขาดสติเพราะไปเสวย
ความสุข ความรู้สึกของผู้รู้นั้นน้อยเข้าๆ น้อ... ยจนมันหมด
พริบสัปหงกเข้ามาครอบงำ แน่ะ สมาริเสื่อม นี่พอรู้สึกเอาอีก
แบบนี้้อีก เอาอีกแล้ว สัปหงกกลับมาอีก นี่ อย่างนี้ทุกคืนๆ มัน
น่าจะเอาหัวเราปักกระดานให้มันแตกลงไป ต้องงดอย่างนั้นมังสิ
นี่ไม่มีความเจ็บใจเรอะ ฮี! แล้วก็ว่าภาวนาไม่เป็น ภาวนาไม่เป็น
แน่ะ ก็ไม่แก้ไขมันจะเป็นได้อย่างไร ถ้าว่ากันหยาบๆก็เรียกว่าโง่
โง่จนเทอะ! เทอะเพราะมันไม่รู้จักภาษา แรงเข้า แรงไปหน่อย นี่
ต้องแก้สิ ถ้าเราไม่แก้แล้วมันจะได้อย่างไร พุทโธอยู่อย่างนั้น
อย่าไปถอยมัน แล้วดูซิมันจะมาสัปหงกจะมายังไง ฟุ้งซ่านจะมา
ยังงัย ฟุ้งซ่าน แก้ลงไปอย่างนั้นลองดู สามคืนต้องรวมลง ไม่รวม
จะมีเหรอ นั่งอยู่อย่างนั้นสามชั่วโง่งสี่ชั่วโง่ง ไม่รวมได้เรอะ ทำ

สามชั่วโมงได้ก็ต้องจริง จริงแล้วต้องรวมใจเด็ดขาด หนีไม่พ้น
หนีความจริงไม่ได้ สัจจะบารมีตั้งลงไปอย่างนั้น ไม่ได้สาม
ชั่วโมงข้าพเจ้าจะไม่ลุก เจ็บแสบยังไงก็ต้องสู้กันอย่างนั้น แล้ว
จะหนีเราไปไหน ครูบาอาจารย์ท่านทำกันท่านเอาเข้าไปอยู่
อดๆอยากๆ สู้ทั้งวันทั้งคืนไม่เคยถอย จึงได้เอาธรรมะคำสั่งสอนอัน
นั้นมาสอนพวกเรา

อย่างท่านอาจารย์นี้ดูสิ สอนจนตาย แน่ๆ ตายยังไม่ได้เผา
อีก หวงกันอีก แน่ๆ เราลูกศิษย์ท่านก็ต้องไว้ลาย เหมือนอย่าง
ลูกเสือ ถ้ามันเป็นลูกแมวมันก็เสร็จหมด ลูกเสือก็ต้องเป็นลูกเสือ
รู้จักล่าคอ ล่าคอเนื้อ นี่ถ้ามันอยากอาหารมันก็อดกิน กินแต่
อาหารเล็กๆเหมือนแมว ก็เลยกินแต่หนู ไม่ได้กินควายกินวัวซึก
ที่ ถ้าเป็นเสือมันก็จะกินวัวกินควาย กินหมูกินเป็ดกินไก่เพราะ
มันฉลาดหากิน ที่เดียวอิมเลย นี่เป็นเช่นนั้น นี่เราก็เหมือนกัน
ต้องแก้ไขปรับแต่งทำไมไม่สงบมันเป็นเพราะเหตุอันใด ใจเจ้าชู้
เกี้ยวเจ้าชู้คร้าน มันดิ้นรนกระวนกระวายไปหาอะไร นี่ ขนาด
เข้าอย่างนี้แล้วมันก็ต้องอยู่กับเราสิ มันจะไปไหน ที่นี้ไม่เอา

อย่างนั้น ตามลม ปล่อยตามลม ตามลมก็หมายความว่าตามใจ
มันนะ มันจะเอาอย่างไรก็เอาอย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ไปซะ มันก็ไม่ได้
ความพากความเพียร ไม่เกิดความสงบ นี่ ไม่ได้ความสงบ เนี่ย
เพราะฉะนั้นต้องแก้ไข เมื่อใจนั้นสงบแล้วต้องพิจารณา

ที่นี้กล่าวถึงการพิจารณานามธรรม เราเคยเพลิดเพลิดในสิ่ง
ใด เราก็ต้องเอาเข้าใจอันนั้นมาพิจารณา นึกสิ่งนั้นมาพิจารณา
ใคร่ครวญตรึกตรอง เพื่อเป็นเครื่องกล่อมใจของเราให้ได้อยู่กับ
สิ่งเหล่านั้น เมื่อใจกล่อมอยู่เล่นกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เมื่อเบื่อกจาก
สิ่งนั้นก็ไปเอาสิ่งนั้นมาพิจารณาอีก สมมุติเราติดรูป เราก็ต้องไป
กำหนดรูปมาพิจารณา ให้มันแตกให้มันสละสลายไปต่างๆ
นานาแล้วมันสวยงามอย่างไร เมื่อแตกดับพังมาหมดแล้วมัน
มีอะไร รูปนั้น หรือสมบัติผัสฐานเมื่อเราตายแล้ว เราได้
อะไรบ้าง เนี่ย มองดูก็เห็นอยู่ ไม่มีใครขนเงินเข้าไปในโลงเผาไฟ
ให้หมดเวลาตาย เวลาอยู่ก็ ของกูๆ นี่ เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น
สิ่งเหล่านี้ ธรรมะเมื่อใจสงบแล้วสามารถจะน้อมมาพิจารณา
พิจารณาได้ทั้งหมด

ที่นี้ระหว่างพิจารณาอย่างนั้น ใจมันจะเดินอยู่อย่างนั้น
เพลินกับการพิจารณา เมื่อเห็นว่าเราพิจารณาเหนื่อยมากนัก
หยุดพักจิตให้อยู่จำเพาะไม่ต้องทำงาน เมื่อพักพอสมควรอย่าง
นั้นแล้ว ใจก็ออกไปพิจารณาทำงานอีกอย่างนั้น เดินอยู่อย่างนี้
มันให้มีความคล่องแคล่วชำนาญอยู่ตลอดเวลา เดินไปไหน
ก็ต้องมารู้สึกตัว ก็ต้อง**โอบนโยน**น้อมสิ่งต่างๆนั้นเองมาคิด
พิจารณาในใจอย่างนั้น โดยไม่ให้ใจถอยไปในที่อื่น ไม่ให้ไป
กังวลกับที่อื่น คั่นคว้าตรึงตรองพินิจพิจารณาอยู่อย่างนั้น ใจมัน
ก็ต้องรวมอยู่ ใจก็ไม่ไปไหน ใจก็มาสงบหยุดนิ่ง อย่างนั้นเรียกว่า
สมาธิประกอบไปด้วยปัญญา เมื่อพิจารณาคั่นคว้ามากเข้าๆ
แล้ว สติก็สมบูรณ์ ปัญญาก็จะคล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลากับการ
คั่นคว้าพิจารณาอย่างนั้น เมื่อคั่นนี้หมดเวลา คั่นพຽ່งนี้เมื่อเวลา
เข้าจิตได้อย่างนั้นก็ต้องคั่นอยู่อย่างนั้น พิจารณาอย่างนั้น คั่น
ลงไป กำหนดลงไป พิจารณาถึงหูไปขอบเสียง ลิกเกล้าตัด มัน
อาลัยไปเพลิดเพลินไปว่าเรียงกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อพิจารณาอย่าง
นั้นสติก็สมบูรณ์บริบูรณ์อยู่อย่างนั้น จมูกมันได้กลิ่นเหม็นกลิ่น

หอม กลิ่นสิ่งที่ย่อยวนทำใจให้เกิดเพลิน ก็ต้องเอาสิ่งนั้นมา
พิจารณา พิจารณาอยู่อย่างนั้น ไม่ถอย ใจไม่ถอย พอใจไม่ถอย
พิจารณาอยู่อย่างนั้น ถิ่นมิทธะจะมาที่ไหนหละ ไม่มาสิ มันก็ไม่
มา ใจก็มีกำลังเพราะใจมีสมาธิ เราไม่เสวยความสุขมาก
เหมือนอย่างคนกินข้าวมากๆ อิ่มมากขี้เกียจทำงาน จะนอนทั้ง
วันเลย เพราะอาหารมันบีบมันทับ นี่เปรียบอย่างนั้น เราอย่าไป
เสวยมันมากสมาธิ ผู้ใดเจริญมากมันก็เสื่่อม เสื่่อมแล้วก็ต้องมา
แก้ใหม่ทวนใหม่ เหมือนเราแจวเรือเนี่ย ขึ้นไปถึงเรือนะแทนที่จะ
ขึ้นท่า เราไม่ขึ้น ปล่อยให้เรือมันลอยกลับมา ถ้าต้องแจวใหม่มัน
ก็แจวขึ้นไปอีก ไปถึงก็ปล่อยให้กลับมาอีก พรงี้ก็ต้องแจวอีก นี่
เป็นอย่างนั้นนะ

เพราะฉะนั้นเมื่อมันมีสมาธิแล้วจำเป็นต้องพิจารณาค้นคว้า
ลงไป การค้นคว้าพินิจพิจารณาแล้วไปรู้อะไร นี่ อันนี้เป็นสิ่งที่
ลำบาก เป็นสิ่งที่ฟังยาก ฟังได้เข้าถึงหู แต่ไม่เข้าถึงใจ นี่ เป็น
เช่นนี้นะ เปรียบเหมือนนายช่างผู้ที่แต่งอาหาร แต่ไม่รู้จักชิม
อาหารมันก็ไม่เข้าใจ ได้ยินแต่หู มือทำเฉยๆแต่ลิ้นไม่ได้ลิ้มรส

มันก็ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นจึงว่าความอยากธรรมะ...

เพราะฉะนั้นมันต้องปฏิบัติให้มันประจักษ์ขึ้นเอาเองอย่างนี้ แล้วก็ไม่ต้องถามใคร มันก็ตัดสินใจเอาได้เองเพราะเราเห็นเอง เห็นอะไรเมื่อพิจารณาอย่างนั้น

นี่ ตรงนี้ฟังดีๆ ฟังให้เข้าใจ การค้นคว้า เมื่อสติกับปัญญาเข้าไปเน่นอยู่อย่างนั้น สติกับปัญญาเน่นอย่างนั้น มันมีทัศนะอันหนึ่งที่คอยคุมอยู่เบื้องหลังของอันนั้น เมื่อมันพอเต็มที่แล้ว สติรู้ไปตามความนึกคิดสิ่งที่เราพิจารณาอันนั้นตลอดเวลา เมื่อเวลามันพอเต็มที่ สภาวะอันนั้นจะดับรวมกัน เมื่อดับลงไปอย่างนั้นก็เหลือสภาพความเป็นอยู่ของจิตดวงเดียวอย่างนั้น นี่ สภาวะอันนี้ดับขนาดนั้น บางทีในขณะนั้น มันคล้ายๆว่าจะมีสิ่งอันใดคล้ายๆเปลว แต่ไม่ใช่เปลว เป็นธรรมชาติความเป็นอย่างนั้น จิตในขณะทำงานอย่างนั้นรู้สึกว่ามันจะเป็นสภาวะที่หยุดทันที เพราะมันเต็มที่ เต็มอิม เต็มบริบูรณ์ของมันอย่างนั้น มันหยุดในขณะที่พิจารณาอย่างนั้น ถอนตัวออกมาอยู่ในความสงบของใจนั้น เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา เอ้อ อย่างนี้ เมื่อใจอันนั้นจะนุ่ม

คิดไปในอารมณ์อันใดมันก็รู้ทัน รู้เท่ารู้ทันอยู่ตลอดเวลา ยืนเดิน
นั่งนอน ทำกิจการอันใด ใจที่จะคิดกระสับกระส่ายไปในที่ใดก็มี
สติควบคุมอยู่อย่างนั้น แล้วนั้นก็ผลจากการที่เรากระทำที่เข้าไป
พิจารณานั้นเอง จึงได้รู้ระยะของจริงที่มันเคลื่อนไปๆอย่างนั้น นี่
มันตามทันอย่างนั้น ผลได้รับเพราะเมื่อเราทำอย่างนั้นแล้วมันก็
มีความชำนาญชำนาญของปัญญา กับสติคอยควบคุมใจที่จะส่าย
ออกไปหาเรื่องเข้ามาหาหัวใจให้ดีขึ้น นี่ เมื่อเป็นอย่างนั้นจะมา
อะไรหละ นี่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านประพฤติ
ปฏิบัติท่านก็ต้องพิจารณาอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้
แล้วใจท่านก็ไม่ดีขึ้นกระวนกระวาย จะดีขึ้นไปได้อย่างไร ก็
เพราะมีสติอันนั้นแก่กล้าอยู่ตลอดเวลา ควบคุมความคิดนึกปรุง
แต่งของใจอย่างนั้น นั่นจะเรียกว่าความสุขหรือความอะไรก็
แล้วแต่ มันเป็นอย่างนั้นแล้ว จะเรียกมันเป็นอะไรก็ช่างมันเถอะ
นี่เป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าการปฏิบัตินี้ต้องใช้ปัญญาค้นคว้าพินิจ
พิจารณา ถ้าไม่ค้นคว้าพินิจพิจารณาแล้ว ความก้าวหน้ามันจะ

ไม่ถึงฝั่ง นี่หลวงตาอธิบายอย่างนี้ พวกเรารู้สึกว่าเป็นบางคนก็
อุทิศสําหรับทำสมาธิได้ดี สังเกตดูอย่างนี้ แต่ว่าการค้นคว้าพินิจ
พิจารณานี้รู้สึกเรียกว่าต่ำ นี้อย่างนั้นจึงไม่ก้าวหน้า ลองดูสมา
พิจารณาดู แต่ว่าการพิจารณานี้ต้องรู้จักประมาณเหมือนกัน
ไม่ใช่จะเอาตู่ยไปทีเดียวหรือเรียกว่าเอาอยู่ตลอดเวลา ก็ต้องมี
เวลาพักมีเวลาผ่อน เมื่อจิตนั้นมันเหนื่อยมากมันก็เข้าพัก
พอสมควรแล้วก็ต้องออกมาพิจารณาอย่างนั้น คั่นลงไป นี่เป็น
เช่นนั้น เพราะฉะนั้นจึงว่าการภาวนามันสำคัญอยู่ตรงนี้นะ
สำคัญที่การค้นคว้าพิจารณา สมาธิที่จะเจริญคือตัวหลักมันก็
ต้องใช้ปัญญา

อย่างพระท่านบรรยายถึงอนัตตลักษณะสูตรเมื่อตะก็
พระพุทธเจ้าท่านถามปัญจวัคคีย์ไปถึงรูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ แล้วก็ไปลงบาทท้ายคาถาว่า **เอวะเมตัง ยถา
ภูตัง สัมมปปัญญาเยทัฏฐัพพัง** ไม่ใช่ว่า... ก็ต้องเอาเหตุของ
รูป เวทนา สัญญา สังขารนั่นเอง เป็นอารมณ์เป็นเครื่อง
พิจารณา แล้วพระพุทธเจ้าก็ถามอยู่อย่างนั้น ถามว่าอันนั้นเพียง

ม้าย...ไม่เที่ยง แน่ะ เราก็รู้เราเองเพราะเวทนาเมื่อมันเกิดเต็มที่
แล้วมันหายไปอย่างนี้ เราก็รู้ต้องรู้ อ้อ นี่มันไม่เที่ยง สัญญา
ความคิดนึกปรุงแต่งมันก็ไม่เที่ยง ประเดี๋ยวมันก็ดับ แน่ะ เราก็
ต้องรู้เราเอง ไม่จริงพระเจ้าคะ แล้วเราบังคับได้ม้าย...บังคับไม่ได้
แสดงว่าเป็นอนัตตาไม่ใช่เรา แล้วที่นี้ท่านจึงตรัสอีกที่ว่า **เอวะ
เมตัง ยถาภูตัง สัมมปปัญญาเยทัฏฐัพพัง** ฟังรู้ด้วยปัญญา
อันตามความเป็นจริง ก็คือหมายความว่ารู้เท่ารู้ทันความคิดนึก
ปรุงแต่งของใจอันนั่นเอง ไม่ได้ไปรู้ที่อื่น รู้การกระทำอันนี้ ไม่ได้รู้
ที่อื่น รู้ปัญญาจันทรอันนี้ ไม่ได้รู้ที่อื่น เพราะฉะนั้นต้องค้นต้อง
พิจารณาเข้าไปให้มันเกิดความสงบ เมื่อสงบก็มาค้นคว้า
พิจารณานี้ อย่างนั้น และเมื่อมันเป็นอย่างนั้นแล้ว จิตมันก็ต้อง
เจริญงอกงามไพบูลย์ เพราะฉะนั้นนี้ หลวงตาเทศน์ มันไม่มี
เทศน์แล้ว หมด หมดพุง เพราะฉะนั้นการแสดงธรรมคตินี้ ก็
พอสมควรแก่กาลเวลา เพราะฉะนั้นเมื่อท่านทั้งหลายได้สดับดับ
ฟังธรรมะได้บรรยายมานี้โดยปกิณกะ เมื่อท่านทั้งหลายน้อมไป
ตรึกตรองพิจารณาใคร่ครวญเห็นดีเห็นชอบแล้วลงมือ

ประเพณีปฏิบัติ ต่อนั้นไปก็จะได้เกิดความสุขความเจริญอก
งามในศาสนธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ดังได้แสดงมา ก็สมควรแก่กาลเวลาขอยุติแต่เพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/EWEI26FDuCc>