

การพิจารณากาย

หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

เทศน์เมื่อ ๑๓ ส.ค. ๒๕๒๔

ลำดับต่อไปจะได้บรรยายธรรมะอันเป็นแนวทางปฏิบัติของ
บรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย วันนี้บังเอิญฝนตก คนก็น้อย กัณฑ์
เทศน์ก็ไม่ค่อยมี เสียงมันก็ไม่ค่อยขึ้น การแสดงธรรมเป็นสิ่งที่
ยาก ไม่เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านรู้วาระ
ท่านรู้จิตใจของบรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย เพราะฉะนั้นการ
เทศน์ก็ยังเข้าไปยังสู่จิตใจของบุคคลผู้นั้น ให้เห็นเหตุเห็นผลได้
บรรลุธรรมวิเศษเกิดขึ้นในขณะที่ฟังธรรมก็มีจำนวนมากๆ เป็น
เช่นนั้นเพราะว่าเป็นสัพพัญญูรู้แจ้งของใจของมนุษย์ทั้งหลาย
อย่างบรรดาเราก็เหมือนกัน ฟังๆไปอย่างนั้น ผู้เทศน์ก็ไม่
สันทัด ผู้ฟังก็บางทีก็สันทัด ไม่สันทัดก็มี ให้ว่าตามความจริง
อย่างนั้น การปฏิบัติว่าแล้วมันก็ว่าซ้าๆซากๆน่าเบื่อหน่าย
การปฏิบัติ หัวใจก็ต้องมีความเข้มแข็ง ถ้าขาดความเข้มแข็ง

ความอดุสาหะ ความพยายาม ความพากความเพียรอย่างนี้ เหมือนไฟที่มันติดอยู่ในศีรษะเราอย่างนี้ เพราะหัวใจอันนั้นไม่เห็นภัย ไม่เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์เดือดร้อนเหมือนอย่างไฟที่ติดในหัวเราอย่างนั้นเหมือนกัน บางคนก็ทนอยู่อย่างนั้นไม่รู้จักวิธีแก้ไขดับไฟให้ไหม้อยู่ในหัวเรา ก็มีแต่วันที่จะตายจมลงไปอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้เพราะไม่มีอุบายที่จะแก้ อันนี้เป็นสิ่งที่ลำบาก

การแก้หัวใจที่ไม่สงบก็ต้องใช้ความพยายามแก้ไขดัดแปลงมากมาย ไม่ใช่จะนั่งเพ่งดูจำเพาะหัวใจอันนั้นอันเดียวอย่างนั้น การเพ่งอย่างนั้นก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่สำหรับผู้ที่กำลัง ถ้าผู้ไม่มีกำลังแล้ว นิเวศธรรมก็เข้ามาทับ หรือเรียกว่าอารมณ์ทั้งหลายเข้ามาซึ่งความดีของเราที่จะตั้งอยู่ไม่ได้ มันคอยให้ส่ายออกไป โนม่น้าวหาอารมณ์เข้ามาบ่อนใจอยู่ตลอดเวลา สมาธิก็ไม่สามารถจะตั้งได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติมันก็ต้องดูแลหัดดูแลียมดูของใจเรา ใครจะพูดขนาดไหนมันก็ไม่เท่าใจเรา เรา

ต้องดูเราเอง ดูที่หัวใจลงไปในขณะที่บำเพ็ญอย่างนั้น ใจมันไม่สงบแล้วใจไปคิดวุ่นวายสิ่งใด อย่างนี้ เราก็จะต้องหาวิธีแก้ไข

อย่างที่เคยพูดให้ฟังอยู่บ่อยๆแล้วว่า ต้องใช้การบริกรรมเหมือนอย่างคนเราที่ตกไปในกลางทะเล อย่างนี้ ไม่มีเรือไม่มีแพ ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นภาชนะ ก็จำเป็นจะต้องหา มีหุมีตามีอันใดที่จะต้องใช้ ก็ต้องเอาพยายามหาสิ่งนั้นเพื่อป้องกันชีวิต นี่เปรียบก็จะเป็นอย่างนั้น มีท่อนไม้ ท่อนต้นกล้วย หรืออันใด ไม้ไผ่ ไม้อะไรรันใดอันหนึ่งที่จะเกาะยังชีวิตให้เป็นไป ไม่ให้ถึงแก่การจมนลงไปทะเล นี่ ก็เหมือนกันกับที่เราภาวนาอย่างนี้เหมือนกัน ถ้าใจมันไม่สงบ ใจมันวอกแวกอยู่ตลอดเวลา ใจไม่สงบ หรืออย่างเกิดความง่วงเหงาหาวนอน หรือเกิดความซี้เกียจซี้คร้าน เกียจคร้านจนไม่อยากนึกไม่อยากคิด นี่ นี่มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้น อุปสรรคสำหรับการปฏิบัติของหัวใจ หัวใจของผู้ปฏิบัติก็จำเป็นจะต้องเข้มแข็งต่อสู้ กำจัดสิ่งเหล่านี้ให้มันออกไปจากหัวใจเรา เมื่อกำจัดออกไปได้อย่างนั้นก็เหมือนเราที่กำลังลอยคออยู่ใน

ทะเลนั้นแหละ เจอะก่อนไม้ที่ได้อาศัยไปถึงฝั่งได้ ก็ไม่ถึงกับความ
ตาย อุปมาอุปไมยก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ใจที่พะว้าพะวง มีนิวรณ์ธรรมเข้ามาครอบงำใจเราอยู่
ตลอดเวลา ไม่เพียงถึงหนึ่งนาที สองนาที อย่างนี้มันก็ชิงเอาไป
หมด ไม่ได้ความดีเกิดขึ้นกับใจเรา นี้ เพราะฉะนั้น อย่างเรือแพ
หรือก่อนไม้ ท่อนซุงอันใดก็แล้วแต่ที่เราเกาะชีวิตไปนั้น จะยัง
ชีวิตเราไม่ตาย ก็เหมือนกันกับที่เราอาศัยพุทโธ ธัมโม สังโฆ อัน
ใดอันหนึ่ง หรือความตายความไม่เที่ยง ความเจ็บ ความป่วยอัน
ใด ท่องอรหัง พุทโธ อิติปิโส ภควา บทใดบทหนึ่ง หยั่งลงไป
ให้ถึงหัวใจอยู่อย่างนั้น แล้วให้กอดแน่นอยู่อย่างนั้น ไม่ให้ใจพะ
ว้าพะวงไปในที่ใดอย่างนี้ นี้เรียกว่าเป็นอุบาย เป็นที่จะ
ประคับประคองใจของเรานั้น ไม่ให้เข้าไปสู่ไปส่ายหาอารมณ์
เข้ามาบ่อนใจ เมื่อภาวะของใจจดจ้องอยู่อย่างนั้นแล้ว ใจนั้นมัน
ก็จะเกิดสงบ คือเมื่อก่อนที่จะเกิดสงบมันก็ต้องกำจัดนิวรณ์ตัว
นั้นเองออกไป เมื่อนิวรณ์มันออกไป น้อยเข้าๆ เมื่อเราเพียร
พยายามว่าอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ใจนั้นก็จดจ้องอยู่กับการ

บริการอยู่อย่างนั้นตลอดไปเนื่องกันไป นี่ ใจนั้นก็เริ่มสบายใจ
นั้นก็นิรโรคก็ไม่ค่อยมีมา หรือมีมาก็ห่าง ถ้ายังเห็นว่ามีมาห่าง
อยู่ เราก็ต้องอย่าเพิ่งทิ้งการบริการตัวนั้น

นี่ เทศน์ ก็ไม่รู้จะเทศน์อย่างไร ก็ต้องเทศน์กันอย่างนี้เอง
เทศน์เพื่อแนะนำพราสาทอน เพราะฉะนั้นบางท่าน บางคนก็ไม่
ค่อยเข้าใจ แต่เราเข้ามาในวัดอโศก ล้วนแต่บุคคลผู้ที่เคย
ฝึก เคยกระทำกับครูบาอาจารย์ อย่างครูบาอาจารย์ที่ท่านเสีย
ไปอย่างนี้ก็เคยสมาคมอยู่กับท่าน เพราะฉะนั้นได้ยินได้ฟังสิ่งที่
เข้าอกเข้าใจได้แยะ เต็มอกเต็มพุง เต็มไปหมดจนล้นออกไป
หาย หาไม่คืนไม่ได้ เรียกว่าล้นของเก่า เราจำเป็นจะไม่ต้องล้น
ของเก่า สิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์แก่ใจของเรา เอาให้เกี่ยวเกาะ
ให้แน่นแฟ้น ใจของเราให้เกิดความสงบขึ้นได้ อันนั้นไม่ว่าอันใด
ก็แล้วแต่ มันย่อมเป็นประโยชน์ที่จะดับนิรโรคธรรมของเรา การ
ที่เข้ามาปฏิบัติอย่างนี้ก็ต้องการจะกำจัดนิรโรคธรรม ไม่ให้เข้า
มา รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ นิรโรคของใจ ถีนมิทธะ อุทถัจจะ
กุกกุจจะ ลาะทะ โทสะ โมหะ มันฝังอยู่ในหัวใจเราเหมือนหนาม

มันแทงอยู่ในอกอย่างนี้ มันเจ็บแสบอยู่ทุกวัน เราไม่พยายาม
ถอนมันแล้วมันก็เป็นหนองเป็นไต เป็นหนองแล้วก็น้ำเปื้อยผล
ที่สุดก็ตาย ใจเรานี่ถ้าเป็นอย่างไร มันจึงไม่สงบเราก็จำเป็น
จะต้องพยายามเอาให้มันจนเกิดความสงบขึ้นจนได้ อย่าให้เสีย
ทีนี้ เรานักปฏิบัติต้องมีความเข้มแข็งสำหรับใจ บางคนกายก็ไม่
เข้มแข็ง ใจก็ยังไม่เข้มแข็งใหญ่ นี้ บางคนกายไม่ให้แต่ใจ
เข้มแข็งก็มีอย่างนี้ เพราะฉะนั้นต้องอุทิศสำหรับ

อันธรรมะของพระพุทธเจ้า ยกองค์พระสมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง บำเพ็ญจะได้เป็นสัพพัญญูก็ต้องเอาอยู่ ๖
ปีอย่างนี้เป็นต้น ต้องใช้ความพยายามอดข้าวอดปลาทำสารพัด
สารเพทุกอย่าง ทำจนเกือบล้มเกือบตายก็ยังไม่สำเร็จมรรค
ผลธรรมวิเศษ นี่เป็นอย่างนั้น จนกระทั่งมาได้ ๖ ปี นี้ มาเห็น
ปฏิบัติภาวนา เดิน ถึงอานาปา พิจารณาอานาปา นี้ มาใช้ปัญญา
พินิจพิจารณา จึงได้รู้ความจริงเกิดขึ้น เป็นอย่างนั้น
เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเราเหมือนกันอย่างนั้น อันใดที่จะ
แก้ไขให้มันขาดจากนิเวศน์แล้วใจนั้นจะได้เป็นสมาธิ นั่นแหละ

ตัวนั้นแหละเป็นตัวอุบายสำคัญที่มันจะแก้ไขเราได้ ใจเราให้
หยุดจากพะว้าพะวงใจไม่ให้นิวรณ์มี มีนิวรณ์ธรรมเข้ามา
ครอบงำได้ ใจอย่างนั้นจึงเรียกว่าใจควร ใจสมกับบาลีที่ยกว่า
เป็น **อาตปปี** เพียรเพ่งแผดเผา ใจชนิดนั้น นั่นใจอย่างนั้น ใจที่
สมควรแก่มรรคผลธรรมวิเศษของพระพุทธเจ้า ถ้าใจ
เหลวแหละใจโลเล ใจไม่แน่นอน หยิบอันโน้นก็ไม่เอา หยิบอัน
นี้ก็ไม่ได้ อันนั้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็ดี เหลวแหละโลเล อย่างนี้ใจไม่
ตั้งอยู่ ใจอย่างนั้น ใจใช้ไม่ได้ ใจเหลวไหล ใจอ่อนแอ ใจขี้เกียจ
ใจขี้คร้าน ไม่ได้เกิดผลกับการปฏิบัติ การปฏิบัติต้องใช้ใจ
เข้มแข็ง ใจเด็ดใจเดี่ยว จะเอาอันใดก็ต้องเอาอย่างนั้น จนให้ใจ
นั้น ทำไมทรมานมาก ยากนัก เราก็ต้องทรมานด้วย การอย่าง
นั้น ว่าอย่างนั้นให้มันอันเดียวอยู่อย่างนั้น ดูซิว่าจะไปไหน ใจ
นั้นนะ แล้วนิวรณ์มันจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าเมื่อเราพยายาม
บริกรรมอยู่อย่างนั้น มันไม่หนีเราไป หนีไปไม่ได้เพราะทนความ
เพียรไม่ได้ เหมือนไฟเข้าไปเผาอยู่ในกองขยะ ก่อขึ้นน้อยพอขยะ

มันติดแล้วก็ลุกอยู่ตลอดเวลา ผลที่สุดกองใหญ่ๆเท่าใดก็ไหม้ลงไปจนหมด นี่ เป็นอย่างนั้น เหมือนใจเราก็มเหมือนกัน

ที่แรกก็มีการพะว้าพะวง การดิ้นรน กระทบกระทบ
กระสับกระส่าย ไม่เป็นอันนิ่ง ไม่เป็นอันที่จะสงบ เรื่องนั้นเข้ามา
เรื่องนี้เข้ามาสารพัด อยู่ในวัดก็ไปหาเรื่องบ้าน หาเรื่องบ้าน หา
เรื่องค้าขาย ลุกคนนั้นขายไม่ดี ลุกคนนี้ขายดี มีกำไรมาก มีกำไร
น้อย เป็นทุกข์กับเค้า นี่ ใจตัวนี้แหละใจอกุศล ใจบาป นี่
เพราะฉะนั้นเราก็ต้องกำจัดตัวนี้ เหมือนหนามที่มันอยู่ในอกเรา
ฝังเราอยู่อย่างนี้ ทำไมเจ้าคือเจ้าดิ้นรนกระทบ
กระสับกระส่ายไปหาอันใด นี่ ต้องด่ามันเข้า ใช้ปัญญาด่ามัน
ใช้สติระลึกรู้ เจ้าทำไมชนออกไป เจ้าทำไมถึงออกไปทำไม มันได้
อะไร มีประโยชน์ตรงไหน มันเรื่องของเค้า เรื่องของเราอยู่ในวัด
ในวา นี่ มันต้องเอาอย่างนั้น ด่ามัน

นี่พิธีแก้มี่ต่างๆนานา พวกญาติโยมได้ผ่านโลกผ่านสงสาร
มากก็มีอุบายแยบคายด้วยกันทุกคน แต่น่าจะมีอุบายแก้มี่ที่มัน
ดิ้นรนกระทบกระวายเป็นตัวนั้นนะ ให้มันดับให้ได้ เมื่อใจดับได้อยู่

กับพุทโธว่าลงไปอย่างนั้น หรือธัมโม สังโฆ บทใดบทหนึ่งอยู่
อย่างนั้นจนตลอดเวลา แล้วใจนั้นมันก็จะตั้งเป็นสมาธิ เมื่อใจ
ที่ตั้งเป็นสมาธิ เราก็ต้องรู้จักแล้ว อ้อ มันต้องทำอย่างนี้นะ มันจึง
ถูกต้อง มันจึงปราบนิรวณได้ ใจมันจึงสงบ ใจจึงไม่

กระสับกระส่ายไปหาอดีตอนาคตเรื่องบ้านเรื่องช่องเรื่องลูกเรื่อง
ผิวเรื่องเมีย อย่างโน้นอย่างนี้ต่างๆนานา มันไม่ไปก็ต้องใช้ตัวนี้
บังคับ เหมือนวัวควายที่มันโดยแล้มันก็ต้องรู้จักจับ มันก็รู้จัก
เข็ดรู้จักหลาบ นั่น สัตว์เดรัจฉานก็ยังรู้จักเข็ดจักหลาบ ใจเรานี่
ยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉานนะ มันทรมานยากจริงๆ ยังไม่ให้มันไปก็จะ
ไป มันเดินร่นกระวนกระวายสารพัด เพราะจะต้องหวดด้วยดาบ
หวายไม่พอ ดาบเพชรฆาตของพระพุทธเจ้า คือเรียกว่าพุทโธ
ธัมโม สังโฆ อันนี้เป็นรัตนะ เรียกว่าเป็นของดีที่สุด ต้องเอามาสู
ในหัวใจเรา เมื่อเข้ามาสูในหัวใจเราได้อย่างนั้นแล้ว ใจก็ต้อง
สงบ ใจก็ต้องชนะ มารของกิเลสของใจนั้นก็ต้องหายไป นี่

เมื่อใจมันปราบกิเลสमारออกได้แล้ว ใจก็หยุดเที่ยงตรง ใจก็
สว่างไสว ใจเยือกใจเย็นใจสงบ ใจเป็นสมาธิ เยือกเย็นนั่งอยู่

หลายๆคนตั้งร้อย ตั้ง ห้า หก เจ็ดสิบอย่างนี้ นั่งอยู่ก็เหมือนไม่นั่ง
นั่งพื้นศาลาก็เหมือนไม่นั่งเพราะใจนั้นมันวางจากสิ่งทั้งปวง
ภายนอก มีหัวใจที่รู้อยู่เฉพาะดวงใจอันนั้นอันเดียว อย่างนี้ นั่น
เรียกว่าเป็นสมาธิ ไม่เกี่ยวเกาะไม่พัวพัน ไม่นึกไปสายใน
อารมณ์ต่างๆนานา ใจอยู่จำเพาะใจ เทียงเป็นปกติอย่างนั้น นั่น
เรียกว่าจิตของเราเข้าสมาธิ นี้ พงอย่างนั้น พอพงนานเข้าๆ ใจ
ก็ยิ่งสบาย กายก็สบาย กายที่ปวดที่เมื่อยที่เจ็บอย่างนั้นอย่างนี้
ยุกกัด เจ็บหลัง เจ็บเอว เจ็บแข้ง เจ็บขา มันก็ไม่มีมา ใจมันเป็น
ปกติ ใจมันวางเพราะปีติตัวนั้นเข้ามาครอบใจของเราทำให้กาย
ก็สบาย ใจก็สบาย นี้ สมาธิก็เป็นอย่างนั้น

แต่ลักษณะเสวยสมาธิมากเข้าก็มีโทษ ไม่ใช่มีคุณ มีคุณ
เหมือนกันแต่ก็ต้องมีโทษ เพราะมันปลายของการเสวยสมาธิ
เมื่อนักเข้า มากเข้าๆ อย่างนั้น **ถีนมิทตะ**ตัวสำคัญมันจะเข้า
มา นี้ ตัวนั้นก็ต้องระวัง พิธีนี้ก็ต้องระวัง นักปฏิบัติโดยมาก
พลั้งเผลอให้ถีนมิทตะเข้าครอบงำนี้ เสียหมด ตัวนี้เป็นตัว
อุปสรรคสำคัญ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำให้สมาธิเสื่อม

สมาธิคลาย ไม่มีกำลังกล้าแข็ง เพราะฉะนั้นเมื่อเราฝึกอย่างนั้น จนมีความชำนาญชำนาญแล้ว ก็เคยพูดอยู่เสมอๆ ก็ต้องใช้ปัญญา คั่นคว่ำ สมาธิก็มีอยู่แค่นั้น จบกันแค่นั้น แค่ทำใจให้สงบเข้าไป อยู่ปกติแค่นั้นเอง อย่างพวกฤาษีชีไพรสมัยก่อน นักพรตต่างๆก็ บำเพ็ญแค่นั้น ไม่ใช่การคั่นคว่ำ ไม่ใช่ปัญญา คำที่ว่าไม่ใช่การ คั่นคว่ำนั่นเอง เป็นตัวปัญญา การที่ใช้การคั่นคว่ำเรียกว่า ปัญญา

การนึกคิดปรุงแต่งของร่างกายของเรา หรือคิดอันใดก็ แล้วแต่ สิ่งที่เรารักสิ่งที่เราชอบใจก็มาพิจารณา นี่ เป็นแก้ว แหวนเงินทองที่ของที่รักที่ชอบใจอันใดอันหนึ่งก็เอามาพิจารณา อันนั้นเมื่อเราตายแล้ว เป็นของเราริเปล่า แล้วสิ่งนั้นเค้าว่ามัน เป็นของๆเราหรือเราไปยึดเค้า ก็ดูหัวใจเราที่เอื้อไปพิจารณา อย่างนั้นด้วย อันนั้นเค้าว่าอะไร ว่าเราใจเราต่างหากเป็นคนไป ว่าของๆเรา ของสวยของงาม ใครมาลักมาเอาไปไม่ได้ นี่ มัน ต้องมาดูตัวนี้อีกทีหนึ่ง มองดูหัวใจที่มันคิดไปอย่างนั้น นี่ ต้อง พิจารณาอย่างนี้ พิจารณาลงไปอย่างนั้นแล้ว เมื่อพิจารณาแล้ว

เราก็มาหยุดใจให้มันเป็นปกติ ใจที่เป็นปกตินี้ มันไม่มีว่าอะไร
นี่ มันมีหน้าที่แต่รู้อยู่อันเดียวเท่านั้น อยู่กับความปกติของใจ นี่
เพราะฉะนั้นต้องค้นคิดพิจารณา

การพิจารณาเป็นบาทสำคัญ แต่ว่าการพิจารณาอย่างนี้คน
ไม่ค่อยชอบ เพราะมันต้องคิดต้องนึกต้องปรุง ยิ่งปรุงในร่างกาย
เท่าไร พิจารณาร่างกายเท่าไร ใจนั้นยิ่งสงบเยือกเย็นลงเป็น
ลำดับ เมื่อใจที่พิจารณาถึงกาย พิจารณาตั้งแต่หัว มีตา มีหู มี
จมูก มีปาก มีลิ้น มีแก้ม มีผม เบื้องบนลงไปมีคาง มีขากรรไกร
มีฟันกราม ฟันหน้า ฟันหลัง ฟันล่าง ฟันบน อย่างนี้ พิจารณา
อย่างนี้ได้แค่นั้นใจก็สงบแล้ว แต่โดยมากผู้ที่ไม่ค่อยเคยค้นคว้า
พินิจพิจารณา ก็กลับเถียงขึ้นมาอีกแล้ว ว่าการค้นคว้าพิจารณา
อย่างนั้นใจมันไม่สงบนี้ นี่เถียงขึ้นมาละ เถียง ทำไมว่าเถียง
เพราะไม่เคยเป็น ไม่เคยเข้าใจ จึงเถียง ทะเลิงเถียงขึ้นมาว่าไม่ใช่
ทาง ไม่ใช่หนทางอันแท้จริง นี่ อย่างนี้ก็มิ นั่นก็ต้องให้อภัย
เพราะว่าเหมือนบุคคลที่ทำแกงแต่ไม่ได้ชิมแกง ว่ามันเปรี้ยวมัน
เค็มมันมีหวานมันมีมันอย่างไร เหมือนท่านเปรียบसारพื้ที่คนอยู่ใน

แกงไม่รู้รส เหมือนกันกับนักปฏิบัติเราก็เหมือนกัน ถ้ายังไม่ตก
ในสภาวะที่ค้นคว้าพินิจพิจารณาแล้ว ยังมีดแปดด้าน ยังไม่
เข้าใจส่วนละเอียดส่วนนี้

เพราะฉะนั้นการค้นคว้าพินิจพิจารณานี้เป็นสิ่งสำคัญ เราไม่
ต้องไปเอาอื่นไกลมากเพียงแต่นึกถึงอวัยวะของร่างกายเราเท่านั้น
ก็พอแล้ว เพราะฉะนั้นให้เดินอยู่เฉพะากายอย่างนั้นอยู่
ตลอดเวลาตั้งแต่เบื่องบนไปถึงปลายตีน ถึงมือซ้ายมือขวา ถึง
ปลายตีนเบื่องขวา ปลายตีนเบื่องล่าง เดินจากปลายตีนเบื่อง
ขวาขึ้นมาหาเบื่องซ้าย จากปลายตีนเบื่องซ้ายขึ้นมาหาเบื่องบน
อย่างนี้ตลอดๆ ลองดูเถอะ แต่อย่างนี้ไม่ใช่ของง่าย ไม่ใช่ของ
สบายเหมือนกัน จะทำให้ใจอยู่หนึ่งกับกายอันเดียวเนี่ยลองดู
เถอะ นักสมาธิดีๆก็ลองดูได้ ถ้าไม่เชื่อก็ลองดูว่าจะจริงแค่ไหน
ลองดูๆ ที่เราว่าเรามีความรู้มีความฉลาด รู้จักในข้อปฏิบัติจริง
แล้ว ต้องลองด้วยวิธีนี้ ถ้าลองดูให้ชัดว่าจะพิจารณาได้นาน
ขนาดไหน ตั้งนาฬิกาสิมตาดูก่อนที่จะนั่ง เอาให้จริงๆอย่างนี้ นี่
รู้หรือไม่รู้ รู้กันตรงนี้ ถ้าพิจารณากายไม่ได้แสดงว่ายังหยาบอยู่

อย่าเข้าใจตัวเป็นผู้ประเสริฐ ไม่ได้! ต้องเข้าใจอย่างนั้น กำหนด
ลองดูเถอะ ใจที่มันเข้มแข็งพร้อมด้วยทั้งสติทั้งสมาธิแล้ว มันก็
จะกตัญญู...ลงไปได้ตลอดเวลาอย่างนั้น เดินขึ้นเดินลง เดินไป
ซ้ายเดินไปขวา เดินไปหน้าเดินไปหลัง นึกได้ตลอดเวลาอย่าง
นั้น นี่ นี่แหละ มรรคตัวสำคัญ

อันนี้เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว มันจะเป็นเหตุ ก้าวไปสู่ความ
สิ้นทุกข์ ความหมดทุกข์ เพราะกายตัวนี้ เราหลงติดกาย หลงตัว
นี้เอง หลงหญิงหลงชาย หลงสวยหลงงามก็หลงตัวนี้ ไม่นอกไป
จากตัวนี้ เพราะฉะนั้นต้องค้นกายของเราลงไปให้หนัก
เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงแสดงอานิสงส์ว่า เพียงค้น ๗ วันถ้า
กระทำจริงๆ บางที่สามารถได้สำเร็จตั้งแต่โสดา สกิทาคา
อนาคา อรหัตตอรหัตต์ นั้น! ๑เดือน ๒เดือน ๓เดือน ๔เดือน ๕
เดือน ๖เดือน ๗เดือน ตลอดไปอย่างนั้น ถึงจนกระทั่ง ๗ ปี ถ้า
เพียรพยายามอยู่อย่างนั้นอย่างต่ำที่สุด ท่านจัดไว้ว่าได้อนาคามี
ตา แต่ลักษณะการค้นคว้าชนิดของปัญญานั้น ไม่เกิดปฏิกาค
ปฏิกาคดับแล้ว ส่วนนี้เป็นส่วนละเอียด ปฏิกาคนั้นเป็นส่วน

หยาบ เราอย่าเข้าใจว่าปฏิกาคเป็นส่วนละเอียด ถ้าลงคั่นอย่าง
นี้แล้วปฏิกาคดับ เพราะใจไม่มีปฏิกาค ใจที่คั่นคว่าอย่างนี้ไม่
เกิดปฏิกาค

นอกจากระยะต้นๆใหม่ๆอย่างนั้นจึงบางครั้งบางคราวก็มี
ขึ้น เมื่อกำหนดให้ขาดมันก็ขาดเกิดขึ้นเห็นชัด เหมือนอย่างเราดู
โทรทัศน์ด้วยตาเราอย่างนั้น แต่นี้ดูด้วยตาใจ ดูด้วยหัวใจ ใจ
ทำไมไปเห็นอย่างนั้นได้ นี่จึงว่าเป็นของแปลก เป็นของ
มหัศจรรย์ ใจเราตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งในสภาวะบรรลุนิติภาวะ
จนอายุมัน ๒๐ปีอย่างนี้ เราก็หลับตาอยู่ไม่เคยเห็นอันใดซักที
นอกจากฝัน แต่ใจเมื่อทำสมาธิลงไปแล้ว ใจเกิดสงบแล้ว ใจเกิด
มีพลัง ใจมีความเข้มแข็ง ใจนั้นสามารถจะมองเห็นสิ่งต่างๆลงไป
ไปได้ อย่างตัวเราเมื่อเรากำหนดนึกอย่างนั้นเมื่อใจสงบแล้ว
กำหนดให้หัวขาด ปรากฎหัวขาดลงไป แล้วก็นึกให้เลือดไหล
แดง ก็เลือดก็ปรากฏ นี้อย่างนี้ เบื้องต้น ในลักษณะของสมาธิที่
มีอำนาจแก่กล้านึกได้อย่างนั้น แต่ลำดับอย่างนั้น เมื่อเป็นอย่าง
นั้น จะต้องเพ่งอยู่หน้าเดียวพอนึกเสร็จแล้วก็ต้องเพ่งดูอยู่อย่าง

นั้น ใช้ความคิดนึกไม่ได้ ลักษณะของสมาธิที่กำลังแรงก็ต้องเป็น
อย่างนั้น

แต่ส่วนการที่จะใช้ปัญญาที่จำเป็นจะต้องคิดให้ละเอียด
แบบคายกว่านั้น เมื่อใช้ปัญญาค้นคว้าพิจารณาแบบคาย
ลงไปมากกว่านั้นแล้ว ลักษณะนั้นก็เป็นที่ปฏิบัตินั้นก็ต้อระดับ ไม่
ปรากฏขึ้น นี้ เพราะสภาวะของใจที่ไปค้นคว้าอยู่อย่างนั้น ทำให้
ปฏิบัติตาม ที่สังเกตๆและตามที่ได้ศึกษากับครูบาอาจารย์
มา แต่บางท่านบางคนเข้าใจว่าปฏิบัติสูง ไม่ใช่สูง สูงด้วยการ
ค้นคว้าพิจารณาเป็นตัวยุ

อย่างเคยได้คุยกับหลวงปู่ขาวนี้ ปู่ขาวนี้ก็เป็นผู้ที่มีคุณธรรม
อันสำคัญของคหนึ่ง เพราะได้รับสามัญญาจากครูอาจารย์มัน
อาตมาได้ยินกับหูเองแต่ท่านพูดให้หมู่ฟังเท่านั้นว่า “เออ หมู่เอ๋ย
ให้รู้จักท่านขาวไว้ด้วยเด้อ เธอได้พิจารณาของเธอแล้ว มาเล่า
ให้เราฟัง” พูดเท่านั้น ก็กินหัวใจ ว่าปู่นี้ต้องเป็นพระที่สำคัญ
แน่นอน หลวงตายังไม่ทันรู้จัก เมื่อออกจากครูจารย์แล้วก็ต้อง
พยายามค้นหาจนเจอ เป็นอย่างนั้น แล้วก็ได้ศึกษาคุยกัน

เรื่องการปฏิบัติ ได้ถามสิ่งต่างๆ นานา เพราะท่านเป็นผู้เฒ่าผู้แก่ มีความชำนาญชำนาญ เราสมัยยังเป็นเด็กอยู่ก็ต้องศึกษากับครูบา อาจารย์ สิ่งใดผิด สิ่งใดถูกแล้วก็ได้เป็นประโยชน์ นี้ ก็ได้นำมาเล่าสู่กันฟังอย่างนี้ เพราะฉะนั้นก็เทศน์ไปตามประสาที่ได้ยินได้ฟัง ความเข้าใจมันก็ยังน้อยอยู่ หลวงตาไม่ใช่เป็นผู้ประเสริฐเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการค้นคว้านี้เป็นหลักสำคัญ ค้นลงไป ค้นให้มาก อย่างไม่เจอกันก็ที ปู่ก็ถาม “เจ๊ยะ เป็นไงเอ้ย ค้นบ่” “ค้นครับ” “เอ้อ เอาอย่างนั้นสิ” นี้ ทุกทีถ้าเจอจะคุยกันละก็ต้อง “ค้นค้นครับครูจารย์ ค้นเยะ” “เอ้อ ดี” นี้ เพราะฉะนั้นก็มาเตือนสติพวกเรา ผู้ที่ทำสมาธิดีแล้ว อย่าได้นอนใจ ค้นคว้าพิจารณาไป

กายนี้เป็นของดี พิจารณาแล้ว มันจะเกิดความเบื่อความหน่าย คลายความกำหนัดของหัวใจที่ไปเคยติด หลงว่าตัวเราว่าตัวเขา ตัวมึง ตัวกู อันนี้มันจะถอดถอนไป เพราะเมื่อพิจารณามากเข้าๆ มันก็เกิดความเบื่อหน่าย อย่างในอนัตตลักษณะสูตรท่านแสดง เกิดนิพพิตทา ความเบื่อหน่าย เบื่อ

หน่วยในสังขารร่างกายของเรา เมื่อใจที่จดจ้องค้นคว้าพินิจ
พิจารณาอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งของกายอย่างนั้นแล้ว มากเข้าๆ
มันก็เกิดความเบื่อหน่าย หน่ายอย่างในชีวิตเราไม่เคยเจออะ มัน
ก็หน่ายลงไป หน่ายจนบางครั้งบางครั้งราวน้ำหูน้ำตาไหลลงมา
เกิดความสังเวชสลดใจ ในชีวิตเราไม่เคยเป็นอย่างนั้นมันก็เป็น
ขึ้นมา จึ่งว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ เมื่อ
บุคคลใดๆได้ลิ้มรสเข้าไปแล้ว มันจะต้องติดคุณค่าธรรมะ

เรื่องโลกมีเงินเป็นร้อยเป็นสิบเป็นพันล้านมันก็ไม่มีคุณค่า
ราคาเท่าธรรมะของพระพุทธเจ้า สิ่งเหล่านั้นเป็นของนอกกาย
เราไม่ได้เอาไปเลย ไม่ได้ติดตัวเราไปแม้แดงเดียวก็เดียว แม้แต่
เสื้อผ้า ผ่าฉ่อน ตายแล้วโลงเค้าทำมาดีๆสวยงามๆต้องเผาไฟ
หมด นี่ เมื่อท่านได้พิจารณาลงไปอย่างนั้นแล้ว ใจมันถอดใจมัน
ถอนใจมันเกิดความสังเวชสลดใจอย่างนั้น จึ่งเรียกว่าเป็น
ประโยชน์มหัศจรรย์ของการบรรพชา ในชีวิตของเราได้พบพลอย
เม็ดใหญ่อย่างมีค่าหาประมาณที่จะเทียบไม่ได้ นี่ อันนี้ประเสริฐ
ที่สุด

เพราะฉะนั้นเมื่อค้นคว้าพินิจพิจารณาลงไปแล้ว เห็นอะไรที่
ประจักษ์ ฟังให้ดีๆตรงเนี่ย ฟังให้เข้าใจ แล้วท่านทั้งหลายลอง
กำหนดใจดู ใจที่ตั้งปกติกับใจที่คิด มันต่างกันอย่างไร เอ้อ ฟัง
นะ! แล้วก็ทำลงไป กำหนดดูซิ ใจที่ตั้งเป็นปกติ กับใจที่คิดอยู่
อันใดจริง อันใดไม่จริง นี่ มองดูเดี๋ยวนี้ ทำเดี๋ยวนี้ให้มันประจักษ์
ขึ้นมา เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า ศีล สมาธิ ปัญญา
แล้วยังมี**วิมุตติ**อีกอันหนึ่ง หลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวง ปัญญาแต่ยัง
ต้องมีวิมุตติหลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวง นี่ ฟังให้เข้าใจ ความคิดนึก
ปรุงแต่งที่พิจารณาตัวนั้น เรียกว่าปัญญา เรียกว่าเป็นมรรค ก็
เรียกอีกนัยหนึ่งว่ามรรค ยังไม่ถึงผล ผลคือตัววิมุตติ ตัวหลุดพ้น
เมื่อจิตพิจารณาแยกเห็นแจ้งชัดลงไปแล้ว ก็วางการค้นคว้าพินิจ
พิจารณาหรือเรียกว่าดับไปเองอย่างนั้น จิตตัวนั้นแยกออกมา
เป็นเอกเทศ ไม่มีสิ่งใดเจือปน ความคิดนึกปรุงแต่งก็ดับหมดใน
ขณะนั้น จิตเป็นเอกเทศ จิตเป็นเอก ไม่มีสิ่งใดที่จะมาเกี่ยวเกาะ
พัวพันของหัวใจตัวที่รู้อยู่อย่างนั้น นั่น เพราะฉะนั้นเห็นโทษอัน
ใดเมื่อพิจารณาอย่างนั้น ก็เห็นโทษความคิดนึก ความปรุงแต่ง

ของใจนั้นเอง ไม่ได้เห็นที่อื่น นอกไปจากตัวเรา จากหัวใจของ
เราที่ดิ้นรนกระวนกระวาย ก็เห็นตัวนั้น ใจที่เห็นอย่างนั้นก็แยก
ออกมาอยู่ชัดจำเพาะใจอันเดียวเป็นปกติ ยืนเดินนั่งนอนไปที่
ไหนก็อยู่อย่างนั้น ไม่มีกาล ไม่มีเวลา ใจอย่างนั้นจึงเรียกว่าใจ
เป็นธรรม ใจเป็นมรรค ใจเป็นผล

นี่เพราะฉะนั้นพวกเรานี้ก็จะครึ่งพรรษาแล้ว เพราะฉะนั้นก็
ต้องขมักเขม้น ตั้งอกตั้งใจอย่าให้งานการอันใดมาทับถมเรา
ต้องมุ่งการปฏิบัติที่เรามุ่งมาดปรารถนาตัวนี้เป็นจุดใหญ่สำคัญ
ในชีวิต อย่างพวกญาติโยมที่เข้ามารักษาอุโบสถศีลก็เหมือนกัน
จงอุตส่าห์ ตั้งอกตั้งใจ บำเพ็ญให้สมาธิเกิดขึ้นกับเรา แล้วผล
กำไรก็ได้กับเรา เมื่อมีกำไรแล้ว เข้ามาอยู่วัดอยู่วา ได้กำไรใน
การบำเพ็ญสมาธิ เจริญศีลแล้วก็บำเพ็ญทาน ออกพรรษา
กลับไปบ้านเรามีกำไรแล้ว เหมือนการค้าขาย ได้กำไรตั้งหลาย
สิบตั้งหลายร้อยตั้ง มีลูกมีหลานกลับไปก็ได้แจกเค้า คนละตั้ง
สองตั้งคนละห้าตั้งหกตั้งสิบตั้ง อย่างนี้เค้าก็ชื่นอกชื่นใจ เมื่อ

กลับไปมาค้ามาขายในวัด ขาดทุนไม่ได้เลยสมาธิไม่ได้ซักที นี่
กลับไปก็ไม่มีกำไรอะไรจะไปแจกเค้า เค้าก็เสียอกเสียใจ

เพราะฉะนั้นจงตั้งอกตั้งใจบากบั่นสุดสุดทน ทำให้มันเห็น
จริงเห็นจริงเกิดขึ้นกับเรา นี่เป็นบุญอย่างมหาศาล อย่างถ้าแก่
โบราณจึงว่าไว้ว่า เพียงใจสงบเท่างูแลบลิ้น ควายกระดิกหู ช้าง
กระดิกหู อย่างนี้ก็มีความนิสงส์เหลือจะพรรณนา ยิ่งเราทำใจให้
สงบเป็นชั่วโมงๆอย่างนั้นแล้วยิ่งมีความนิสงส์ใหญ่ ยิ่งเห็น
พิจารณาสังขารร่างกายเป็นของไม่เที่ยงเกิดความสังเวชสลดใจ
นั่นยิ่งมีความนิสงส์แรงขึ้นไปอีก ยิ่งเรียกว่าค้าได้กำไรอะไรอย่าง
นั้น อย่างหลวงตาพูดเมื่อก็เ็น เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นจงพา
กันตั้งอกตั้งใจในสิ่งเรามุ่งมาดปรารถนามา อย่าให้เสียเวลา
เพราะเวลาก็ครึ่งพรรษามาวันนี้แล้ว ก็วันนี้ก็เป็นวันค้าหนึ่ง ครึ่ง
พรรษากับหนึ่งวัน ก็พากันตั้งอกตั้งใจให้มันเกิดขึ้นขึ้น สมาธิไม่
เป็นก็พยายามให้มันเกิดขึ้น ปัญญาที่เราเคยฝึกหัดเก่าแก่แล้วก็
ต้องใช้การค้นคว้าพิจารณาลงไป อย่าไปมัวอยู่กับความ

สงบนั้นมากเกินไป มันจะเป็นฟืนเป็นไฟเกิดขึ้น เสื่อมเข้าแล้วมัน
ก็หาที่ช่องเข้าไม่ได้ นี่มันเป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้นศาสนธรรมคำสั่งสอน คือนี่ก็เทศน์ไฟเพราะ
นักหนา ให้พวกท่านทั้งหลายได้สดับรับฟังนั้น จงจำให้เป็นคติ
แล้ว โอบนโยโก น้อมนำไปพิจารณา เมื่อพิจารณาตาม
ธรรมะที่ได้บรรยายมานี้แล้ว ต่อนั้นไปก็จะได้บังเกิดความสุข
ความเจริญอกงามในศาสนธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ดังได้แสดงมา ก็สมควรแก่กาลเวลา เอวัง ก็มี
ด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/3at1nh4f31A>