

# ธรรมและปฏิบัติสมาธิภาวนา

หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

เทศน์เมื่อวันที่ ๒๖ พ.ย. ๒๕๓๐

ต่อไปจะได้บรรยายธรรมะ คำว่าธรรมะๆ คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนมนุษย์เราทั้งหลาย ธรรมะก็อยู่ที่ตัวของมนุษย์เรานี่เอง อยู่ทั้งหญิงทั้งชาย อย่างทุกซอกทุกใ้กาะ ปรีเทวะ ที่ท่านบัญญัติไว้ ความเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายก็อยู่ที่มนุษย์ ไม่หนีห่างไปจากมนุษย์เรา ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นสังขธรรม เหล่านี้ คนเราก็มีความเกิด ก็มีความเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วก็มีพยาธิคือความเจ็บไข้ได้ป่วย ผลที่สุดก็แก่ แก่แล้วก็ถึงความตาย นี่ ท่านเรียกว่าอย่างนี้เป็นสังขธรรม ชนิดหนึ่งสำหรับให้ผู้ปฏิบัติหรือให้มนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ที่โอบนโยโก น้อมเข้ามาดู ว่าความเปลี่ยนแปลงของชีวิตสังขารเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ย่อมมีความความโยกย้ายเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้นจึงสอนให้มากำหนดพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพราะฉะนั้นในตำรับตำราก็มีให้รักษาศีล แล้วก็ให้เจริญทำสมาธิ เจริญปัญญา นี่จึงวางหลักการ ๓ ประการให้พุทธบริษัทเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ แต่เดี๋ยวนี้โลกเรานักคนเราทั้งหลายเกิดขึ้นมาในโลกก็มัวเพลิดเพลินกับชีวิตความเป็นอยู่ มีครอบครัวมีบ้านมีเรือนอันนี้ การที่จะผันชีวิตเข้ามามองดูถึงการปฏิบัติ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันก็มีแค่ ๕ เปอร์เซ็นต์ บางที่ยังไม่ค่อยจะถึง เพราะฉะนั้นจะเข้ามาซึ่งกับธรรมะอันแท้จริงเป็นสิ่งที่ยาก นอกจากจะมีบุคคลผู้ใดตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติแล้วทำความให้สงบ หาที่ สถานที่ว่างแหว่งที่สงบสงัดได้แล้วก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ หนีจากโลกไปชั่วครึ่งชั่วคราวให้ปลื้มทนทำจิตทำใจให้เกิดความสงบ

แต่ที่นี้การทำจิตทำใจให้สงบนี้เรามองดูก็ว่าไม่สุดจะยากเย็นเข็นใจอะไร แต่จะมาทำความจริงลงไปให้เด็ดขาดลงไปจริงๆแล้ว สมมุติเราจะนั่งซักชั่วโมงหรือชั่วโมงครึ่ง ที่บุคคลที่ไม่เคยฝึกไม่เคยประพฤติปฏิบัติจะนั่งไม่ค่อยจะได้เพราะมันมี

ทุกขเวทนาของกายอีกหนึ่ง แล้วก็มึอุปกิเลสของใจที่ห้วงกังวล  
ในสัมภาระต่างๆ ท่านก็เรียกว่านิวรรณธรรมเข้ามาปิดเป่าหัวใจ  
จะให้เข้าความรู้ตัวนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเมื่อ  
ถ้ามีสิ่งเหล่านี้เข้ามาขัดข้องวุ่นวาย ผู้ปฏิบัติจะนั่งไม่ค่อยจะได้  
แต่ที่นี้ก็มีวิธีอันหนึ่งที่เราจะต่อสู้ป้องกันกับสิ่งเหล่านี้ ก็มีก็อย่าง  
ใน ในแบบก็มีไว้เหมือนกัน แต่ว่าอาตมาก็ไม่ค่อยสะดวกสันทัด  
ท่านก็เรียกว่ามี ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, และก็มี  
พุทธคุณ ธรรมคุณนี้ ๔๐ อย่าง แต่ที่นี้เราเอาง่ายๆ อย่างครูบา  
อาจารย์ท่านเคยสอนเคยแนะนำมาว่าท่านให้ว่าบริกรรมพุทโธ  
แล้วอาตมาเทียบดูถึงการบริกรรมว่าพุทโธแล้วอาตมาก็ให้เข้า  
กับครูบาอาจารย์ มาลองสังเกตด้วยใจของเราเอง รู้สึกว่าเป็นคำ  
สั้นและเป็นคำสบาย เป็นคำสะดวก แบบพูดอย่างนี้ก็จะได้แบบ  
อาจจะเข้าตัวเอง แต่ที่นี้เมื่อเป็นอย่างนั้นพวกท่านทั้งหลายลอง  
สังเกตดูว่าเป็นอย่างไรในขณะที่เราบริกรรม

การที่บริกรรมเช่นนี้เพื่อต้องการความสงบของใจ นี้ก็เป็น  
ปัญหาหนึ่งเหมือนกัน ตามธรรมดาของการปฏิบัติเพื่อที่

สมาธิ หรือจะปฏิบัติเรียกว่าจะบำเพ็ญฌาน อะไรๆก็แล้วแต่ ก็ยังเป็นบั้นต้น ก็แบบว่าต้องให้มีปฐมฌาน นี้ ในตำรับตำราก็มีทุติ ตติ ตติยฌาน จตุตถฌาน ไปจนถึงฌานสูงๆขึ้นไปเป็นลำดับ บั้นต้นก็จำเป็นจะต้องมีวิตก วิจารณ์ คำว่าวิตก วิจารณ์ก็หมายถึง การบริกรรมพุทโธนั่นเอง การว่าพุทโธเพื่อประโยชน์อะไร เราเปรียบอย่างง่ายๆ เหมือนอย่างเราข้ามฝั่งออก มีเรือ หรือมีแพ หรือมีแพต้นกล้วย อันใดอันหนึ่งก็ได้ เพียงแต่เราต้องการข้าม ฟาก ข้ามไปถึงฝั่งทางโน้น นี่เป็นจุดสำคัญ เหมือนกับใจของเรา มันคอยพะว้าพะวง ดิ้นรนกระสับกระส่าย แสวงหาอารมณ์อดีตอนาคต อยู่ตลอดเวลา ทีนี้ก็เมื่อบริกรรมพุทโธอันนี้ก็ไปป้องกันไม่ให้สิ่งเหล่านั้นเข้ามา คือเรียกว่าไม่ให้มีอดีตอนาคต ให้ว่าอยู่ เฉพาะใจนั้นอยู่เป็นปัจจุบันอันหนึ่งเฉพาะ แต่อย่างนั้นเราก็นึกว่าจะพยายามว่า แต่ได้ชักนาทีเดียว บางทีวิ่งไปตั้ง๑๐นาทีแล้ว แน่ะ นี้อย่างนี้แสดงว่านิรณัมทั้งหลายมากวน มาแย่งความเพียร เรียกว่ากิเลสก็กว้าง

นี่แหละเพราะฉะนั้นตัวนี้โดยมากผู้ที่เคยปฏิบัติ นานก็ดี หรือปานกลางก็ดี ชั่วก็ดี โดยมากจะมองสิ่งเหล่านี้ข้ามไป เพราะว่า จะเปรียบเทียบหนึ่งก็เหมือนบ้านเรือนเราเนี่ย แต่เราไปดูถูกไม้กวาดหรือผ้าขี้ริ้วชะหรือสิ่งที่เช็ดถูเหล่านั้น ไม่ควรจะต้องเอามาใช้ นี่เราเข้าใจอย่างนั้น แต่ที่จริงเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ทำความสะอาดให้แก่ภาชนะหรือที่อยู่หลับที่นอนของเราให้สะอาดหมดจดขึ้นมา ก็ต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น นี่เปรียบเทียบก็ดูจะเป็นหลักการ แต่ทว่าหลักของใจจริงๆแล้ว ถ้าเราไม่มีสิ่งนี้กันแล้วเราจะเอาอะไรเป็นสิ่งที่กันหัวใจให้เข้าไปอยู่ได้ เพราะเราไม่มีกำลัง เหมือนเด็กน้อยที่ยังเดินไม่ได้ เราจะบังคับให้เดิน เด็กมันก็ต้องล้มขาแข็งหักหัวเหอแตกอยู่เหมือนกัน เหมือนใจเราบั่นต้นการฝึกการปฏิบัติก็ต้องหัดให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้ประคองใจให้อยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อใจนั้นถูกบังคับแล้วจะต้องดิ้นรนกระวนกระวาย เคঁาเรียกว่าส่ายไปอดีตอนาคต ไม่ตั้งอยู่ปัจจุบัน นี่ เพราะฉะนั้นเมื่อเป็นอย่างนั้นมันส่ายไปอดีตมั่ง อนาคตมั่ง เราตัวก็ต้องมาหวนกลับคืนมา

บิกระรรม ตรงนี้เป็นสิ่งทีต้องแกไขบั้ต้นซ้กประมณ ๑๐ นาที ๒๐ นาที เพือให้ใจนั้ดำเนงงานอู่กัการบิกระรรม บิกระรรม หรือส่งวัธยายบทโดบทหนึ่งให้อู่กับใจอย่งนั้โดยไม่ปล่อยให้ ใจวิ่งไปอดีตอนาคต นีเป็นหลั้สำคัญ

เมื่อใจของเราได้ดำเนงไปโดยปราศจากอดีตอนาคต มี บั้จจุบันคือเรียกว่ระลึ้กบิกระรรมอู่พุทโธอันเดียว เป็นเวลาตั้ง ๕ นาที เมื่อได้ ๕ นาทีก็เจริญถึง ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ขึ้นไปตามลำดับ โดยไม่มีอดีตอนาคตมาคิดเลย ไม่ส่ายไปในที่อื่น มีใจนั้ บิกระรรมพุทโธอู่อันเดียว เอ้อ อย่งนั้ก็แสดงว่ใจของเรานั้อู่ ในบั้คับบั้ญชาอู่ในอารมณ์ของการภาวนา เข้าไปอันดับได้ อย่งนั้แล้วนีแสดงว่ใจก็เริม...ถ้าขึ้นไปถึง ๒๐ ๓๐ นาที บาง ทีก็จะมีอาการเปลี่ยนแปลง คือเป็นของกายท่านจัดว่เป็นปีติ ถ้าลงมา ๒๐ นาที ๓๐ ขึ้นไป บางคนทีไม่เคยกระทำอย่งนั้ เมื่อ เป็นอย่งนั้บางทีเรานั้งอู่จำนวนมากตัวเรานีบางทีก็เบาไป หมด ไม่รู้ลึ้ก เริมไม่ค่อยจะรู้ลึ้กตัวแต่ยังรู้อู่ ลมหายใจนั้บางทีก็ เหมือนไม่มี แล้วรู้ลึ้กว่เบาขึ้นเป็นลำดับ นี ลั้ษณะของใจทีจะ

เริ่มเข้าสู่ความสงบ แต่อันนั้นก็เริ่มเป็นเอกัคคตา ยังไม่บรรลุ  
นิพพาน

เมื่อจะเป็นอย่างนั้นเราอย่าไปตกใจ จะมีการเบาเป็น  
อย่างไรก็แล้วแต่ หรือบางทีว่าอยู่ที่ต่อเนื่องกันอยู่ตลอด แล้วว่า  
ตัวเราหรือ ก็ไม่มี อย่างนี้อย่าเพิ่งไปตกใจ ไม่มีอะไร ให้พยายาม  
ว่าบริกรรมอยู่อย่างนั้นไปจนกระทั่งถึงครึ่งชั่วโมง แต่ว่ารู้สึกว่  
ใจนั้นไม่คิดไปอดีตอนาคตแน่วแน่อยู่กับการบริกรรมอันนั้นเป็น  
อย่างนี้ ถ้าเราจะนั่งซักชั่วโมง บางทีบริกรรมซัก ๔๐ ๕๐ นาที  
เมื่อรู้สึกว่ใจของเราเน่แน่วแน่อยู่กับพุทโธแล้ว แม้จะลืมตามาดู  
นาฬิกา มันก็ไม่เสียสมาธิ เราอย่าว่าเสียสมาธิเพราะใจนั้น ตา  
แต่ใจนั้นยังรู้ตัวอยู่ ไม่เคลื่อนไปที่ใด แต่ลักษณะที่ไปรู้นาฬิกา  
มันก็มีการเคลื่อนแต่ก็ไม่เสีย อย่างนี้เป็นต้น เนี่ย การบำเพ็ญ  
สมาธิก็ต้องการให้ใจตัวเน่เนี่ยทุกๆครั้งที่เราเข้าบำเพ็ญ เริ่มต้นก็  
จำเป็นต้องอย่างนี้

แต่ที่นี้ผู้ไปทางอื่นก็จะไปคัดค้านกัน เพราะท่านก็ไปป่าไป  
เปรียบกันแยะในประเทศไทย อาตมาก็เป็นพระป่าพระดงก็ไม่

ค่อยรู้ตำรับตำรา แต่พูดกันอย่างโดยมาก นักปฏิบัติชอบจะทำ  
อานาปา ชอบความสบายนี้เป็นจุดสำคัญ การภาวนาเราจะไป  
เอาสบายไม่ได้ เหมือนเราจะไปปลูกบ้านปลูกเรือนก็จำเป็นต้อง  
ไปตัดไม้โค่นไม้ ก็ต้องมีขวานมีเลื่อย ได้ต้นไม้เสร็จก็ต้องริดกิ่งริด  
ก้าน ตัดไปเป็นต้นยาวเท่าไหน แนะ ก็ต้องกะ สามวา สี่วา ก็ต้อง  
ไปหาคนมาเลื่อยหรือเราเลื่อยเองก็ต้องเลื่อยให้มันเป็นกระดาน  
ต้องเปิดปิด เปิดกระพี้ขึ้นไป ไม้หน้าตรงเท่าไหน หน้าแปด หน้า  
สิบ สองคานยาวเท่าไหน หน้า ๒ หน้า ๘ กว้าง ๘ นิ้ว หน้า ๒ นิ้ว  
นี่ก็ต้องกะให้ได้ ถ้าขึ้นลงมั่งใช้ไม่ได้ เสีย! นี่เหมือนกัน ก็จำเป็น  
จะต้องออกพลังกำลังปรับปรุง เหมือนใจเราที่ไม่ค่อยเคยฝึกหัด  
แล้ว เหมือนนกที่อยู่ในป่าเอามาส่งในกรง บินจนหัวถลอกปอก  
เปิดหมด พยายามจะแหวกไ้อกรงเล็บนั้นแหละออกไปให้ได้ หัว  
นี้เลือดออกปอกเปิดหมด เหมือนกันกับใจเรา ผู้ที่ไม่ค่อยเคย  
ฝึกหัดก็เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นการปราบนิรวณให้ขาดไปจากใจเนี่ยเป็นสิ่งที่  
ยาก ไม่ใช่่ง่ายนัก แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เหนือความพยายาม ถ้า

เราตั้งใจจริงๆ แต่การปฏิบัตินี้จะต้องมีสัจจะ มีขันติ มีวิริยะ  
เรียกว่า บารมีสี่ประการเข้ามาครอบ ครอบใจเรา ครอบความขี้  
เกียจคร้าน ความมั่งง่าย และให้ตัดสิ่งเหล่านี้ออกไป หนึ่ง ต้อง  
นั่งได้ ๑ ชั่วโมง ถ้าไม่ได้หนึ่งชั่วโมงก็ต้องขอว่าด้วยอำนาจพระ  
พุทธพระธรรมพระสงฆ์ ข้าพเจ้าขอถวายทำสมาธิ ๑ ชั่วโมง แต่  
ถ้าไม่ได้ ๑ ชั่วโมงไม่ออก ก็ต้องตั้งสัจจะ แล้วต้องมีอธิษฐาน  
อธิษฐานะเป็นตัวสำคัญตัวนี้ก็ต้องใช้ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
เองก่อนที่จะได้ตรัสรู้พระอนุตตรระสัมมาสัมโพธิญาณ คือนั่ง  
สำเร็จไม่สำเร็จ ก็ตั้งสัจจะลงไป ถ้าแม้คตินี้ไม่เห็นสำเร็จแล้วก็  
จะไม่ลุกจากอาสนะที่นั่งอย่างนี้เลย จนตลอดกาลจนกระทั่ง  
ตายถ้าไม่ได้สำเร็จ ไม่ลุก แน่ะ เหมือนกัน

อวัยวะร่างกายก็ต้องมีความเจ็บมีความปวดด้วยกันทุกคน  
มีธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เข้าประจำอยู่ก็จำเป็นอยู่ทุกคน แต่ที่  
นี้ต้องอาศัยสัจจะ ความจริงในที่นั้น ถ้าเราไม่จริงที่แรก ที่สองก็  
ไม่จริง ที่สามก็ไม่จริง ที่สี่ก็ไม่จริง ก็เสีย การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล ตัว  
นี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้นก่อนที่เราจะนั่งก็จำเป็นจะต้อง

อธิษฐาน ให้เอาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเข้ามาครอบงำให้มาช่วย  
ความดีเรา แล้วอย่างนั้นก็จะเข้าไปเพื่อความลุล่วงและ  
ความสุขให้เกิดความสงบ นี่แหละเพราะฉะนั้นข้อปฏิบัติตรงนี้  
พวกโยมจะต้องแก้ไขตัดแปลงเอา เมื่อเราแก้ไขตัดแปลงตรงนี้ได้  
แล้วความสงบก็ย่อมจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นเราก็ต้องอาศัยการ  
บริกรรมเบื้องต้น ทำกี่ครั้งก็ทีก็ต้องบริกรรมอย่างนั้น จนกระทั่งใจ  
นั้นอยู่กับพุทโธ ธัมโม สังโฆ ให้ทั่วถึงแน่วแน่นอย่างนั้นเป็นเวลา  
ตั้งครึ่งชั่วโมง เราก็วางใจดูว่าใจเราเวลานี้เปรียบเหมือนตัวเรา  
นี้ขึ้นไปเกาะอยู่ในเรือ แต่เราพยายามอาศัยพายวนเวียนอยู่ใน  
แม่น้ำจะไปขึ้นตลิ่ง เมื่อขึ้นตลิ่งแล้วจะเป็นอย่างไร ตัวเรา  
ปราศจากเรือแพแล้วจะเป็นอย่างไร เราต้องวางพุทโธลง นั่นคือ  
ใจเป็นเอกเทศ ใจเป็นสมาธิ หนึ่งไม่มีความคิด แต่มีสติรู้อยู่เฉพาะ  
ใจที่เกิดความสงบสงัด นี่เป็นอย่างนี้ ใจที่สงบเป็นสมาธิเป็น  
อย่างนี้ หหมดความคิดอะไรทั้งหมด พุทโธก็วางขาดไป นี้อย่างนี้  
เรียกว่าใจเป็นสมาธิ

เมื่อเป็นอย่างนั้นเราก็พักผ่อนก็เรียกว่าการบริการบางทีก็เหนื่อย เราก็พักผ่อน ชัก ๑๐ นาที ๒๐ นาที แล้วก็ไปส่งวิทยาย การว่าพุทธโอ เพราะบางทีถ้าเราเสวยนาน ถิ่นมิตตะหรือว่า โกล์ชชะ ความเกียจคร้าน มันจะเข้ามา มีความสบายเท่าไร โกล์ชชะ ความเกียจคร้าน ความอ่อนนอกอ่อนใจนั้นจะตามเข้ามา แล้วก็เมื่อสิ่งเหล่านั้นตามเข้ามา ถิ่นมิตตะความง่วงเหงาหาวนอนก็ตามเข้ามาด้วย นี่ตรงนี้ก็จะต้องแก้เข้ามาอีกจุดแล้วเมื่อเป็นอย่างนั้น คำให้เราวางพักได้สบายพอสมควร เราก็ต้องทวนกลับไปบริการให้นานอีกถ้าเรานั่งนานๆ บริการอยู่อย่างนั้น อย่าเพิ่งไปเร่งความสงบ อย่าเพิ่งไปเร่ง อย่าเพิ่งไปปรารถนาอะไรทั้งหมด เพราะเราทำงานตรงนี้ให้เสร็จเสียก่อนเมื่องานตรงนี้เสร็จลงไปชัก ๒๐ ๓๐ นาที เราจะค่อยวางให้เกิดความสงบ ที่นี้จะยิ่งแนบแน่นยิ่งกว่าเดิมอีก ความสงบนั้นจะยืนตัวได้นาน เพราะฉะนั้นก็ต้องสังเกตอย่างนี้เหมือนกัน

การปฏิบัติก็ต้องมีพิธีแยกแยะหลายอย่างหลายพิธี ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่เราจะนึกๆเอาแล้วจะได้ เมื่อเราฝึกอย่างนี้ได้เป็นเวลา

หลายๆวัน ที่นี้่อย่างที้อาตมายกเป็นภาชิตเมื่อก็ว่า “เอกายโน  
อยังมคโค สัตตานัง วิสุทฐิยา” เอกะ เอกา ก็หมายความว่าเรา  
น้อมเข้ามาพิจารณากายเรา เมื่อเอาใจที่สงบตัวนั้นมานึกถึง  
อวัยวะมีตามีหูมีจมูกมีลิ้นมีฟันมีผม นึกไปตามร่างกายของเรา  
หรือนึกตั้งแต่เบ้องบนศีรษะลงไปทุกๆส่วน แต่ที่นี้่เราก็ต้อง  
สังเกต ถ้าลักษณะสมาธิที่ดี นึกถึงตาขวาก็อยู่เฉพาตาขวา นึก  
ถึงตาซ้ายก็อยู่ตาซ้าย นึกถึงคิ้วขวาก็อยู่เฉพาคิ้วขวา นึกถึง  
จมูกขวาก็อยู่จมูกขวา นึกถึงจมูกซ้ายก็อยู่เฉพาจมูกซ้าย ไม่  
ส่ายไปที่อๆ ก็อย่างเมื่อก็ที้อธิบาย ไม่ส่ายไปอดีต อนาคต แต่  
ลักษณะถ้าเป็นสมาธิแม่นแล้วก็จะไม่คิดไปในที่อื่น มีแต่การนึก  
อยู่เฉพาสิ่งที่เราต้องการ นึกว่าตาขวาก็ขวา ตาซ้ายก็ตาซ้าย  
แน่ะ เรานึกไป นึกไปอย่างนั้นเราก็นึกซิวให้มันหลุดออกไป  
อย่างนี้่ แต่บางท่านบางคนก็จะกลัว วิธีอย่างนี้่ท่านให้พิจารณา  
เพื่อเหมือนการใช้ปัญญา เพราะใจนั้นสงบแล้ว นี้่ลักษณะนี้่ก็  
เรียกว่าเป็นปัญญา เพราะฉะนั้นบาลีท่านจึงว่า เอกายโน  
อยังมคโค นี้่เป็นทางอริยมรรค เข้าสู่อริยมรรค

เมื่อการที่จะเข้าสู่อุปริยมรรค เมื่อพิจารณาตัวนี้เข้าแล้ว ก็จะมีวิธีหลายอย่าง เกิดความเบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ตัวนี้ นั่นยังไม่เข้าวัด แต่ว่าต้องผ่านทางออกไป เหมือนเราเดินทางก็ต้องมีตอมมีหลุม มีบ่อ เหมือนกันก็ต้องผ่านสิ่งเหล่านี้เข้าไปเป็นตามลำดับ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดปีติ เกิดเบื่อหน่ายในสังขาร น้ำหูน้ำตาไหลอย่างนั้น สังเวชสลดใจ นี่ มันต้องผ่านสิ่งเหล่านี้ตามลำดับ เข้าไป แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ต้องตกใจ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นต้องมีครูบาอาจารย์ที่ท่านให้ทัศนะที่ดี ก็ต้องไปศึกษากับท่าน ทำไมเป็นอย่างนี้ เกิดปีติน้ำหูน้ำตาไหลเกิดความสังเวชสลดใจ แล้วนั่งก็นั่งไม่ได้แบบนี้ นี่ เพราะเมื่อใจนี้สงบแล้วเราน้อมไปบางอย่าง เออให้สิ่งเหล่านี้แตกหักทำลายร่างกายเรา บางที่มันก็ปรากฏขึ้น ตัวนั้นคือพูดง่ายๆ ตาขวาหลุด เพราะใจตัวนั้นที่สงบมานี้ มันระลึกพริบ บังเอิญมันสงบ มันหลุดขึ้นมา นี่ คำสอนพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ บางที่เราให้คอกขาดก็มันขาดได้ มันเป็นไปได้ เหมือนอย่างเราดูโทรทัศน์หนังโรง มันเป็นสิ่งที่แปลก เพราะฉะนั้นเมื่ออย่างนี้ไม่ต้องกลัว เมื่อเป็นอย่างนั้นก็เพ่งดู

เฉยๆเท่านั้นประเดี๋ยวก็ดับ หยุด นี้ แล้วเราก็มานึกใหม่ เอ้า ตรง  
นั้นเป็นอย่างนั้น ตรงนี้เป็นอย่างนี้ แปลว่าถ้าเรานึกไปมากแห่ง  
ธาตุตัวนั้นก็ดับ แต่ว่าถ้าเราต้องการจะหยุดดู เฟ้งเฉยอย่างนี้  
บางที่จะอยู่ได้นาน บางทีก็จะหายเร็ว ก็แล้วแต่โอกาสเหมือนกัน  
เพราะว่า ทว่าใจนั้นสงบแนบแน่นมาก บางทีก็อยู่ได้นาน บางที  
เรานึกให้หลุดไปก็อยู่ได้นาน อยู่ข้างนอกห่างไปซักสองวา กาย  
มันหลุดออกไปอย่างนั้น เราก็โน้มเข้ามาใส่ในตัวเรา มันก็ใส่เข้า  
มา มันเห็นชัด นี้

เพราะฉะนั้นสาธารณธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็น  
สิ่งที่แปลกมหัศจรรย์ อาตมาบวชมากก็มากไม่เคยได้ดูตำรับตำรา  
แต่มาปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ ชอบกมล ในชีวิตของ  
มนุษย์เราใครจะอยากเข้ามาอดอยาก ก็ต้องการสวยโลก  
ด้วยกันทุกคน แต่ว่าพอเข้ามาบวชแล้วมาปฏิบัติแล้วก็รู้สึกว่า  
โอ้ มันเป็นสิ่งที่แปลก เพราะฉะนั้นเนี่ย การปฏิบัติเมื่อเป็นอย่าง  
นั้น ถ้าเมื่อเราจะได้เล่นเรื่องอย่างนี้เรียกว่า ปฏิภาค นี้แสดงว่า  
ใจนั้นสงบแนบแน่นมาก เมื่อจะเป็นอย่างนั้นเราอย่าไปเล่นเลย

เราจะลับปัญญา ก็น้อมพิจารณากายไปเรื่อยๆ แต่ก็ต้องมีหยุด  
พัก เพราะเมื่อสิ่งเหล่านี้ปรากฏแล้วมันจะต้องคอยหยุดพัก  
หลายวัน บางที่เป็นเดือนๆ แต่ที่นี้ถ้าเป็นอย่างนั้นอย่าได้ส่งออกไป  
นอกมาก ถ้าน้อมอย่างนี้สิ่งทั้งปวงมันจะไม่ค่อยเกิดขึ้น  
ลักษณะอย่างนี้เป็นลักษณะของปัญญา เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า  
เอกายโน อัยมคโค สัตตานัง วิสุทฺธิยา พอเราน้อมอย่างนี้ลงไป  
แล้ว ความโสกะปริเทวะทุกข์ เหือดแห้งหายไป ไม่มีในหัวใจของ  
บุคคลผู้นั้นที่กำลังปฏิบัติอย่างนั้นเลย ไม่มี นั่นท่านจึงเรียกว่า  
เป็น มคโค แปลว่า เพียงแต่ไปจดจ้องหรือได้กระทำเป็นครั้งแรก  
ยังไม่เข้าถึงสุดทาง นี้ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เมื่อต่อไปวันหลังเมื่อ  
เราจะเข้าทำสมาธิ เราก็ต้องเข้าไปบริกรรม เพราะเมื่อใจนั้นอยู่  
กับพุทโธชักประมาณ ๒๐ นาที เราก็ต้องเข้าไปพิจารณาอีก  
อย่างนั้น วันรุ่งขึ้นก็เอาอีก อย่างนั้น ทำอย่างนั้นตลอดๆไปอย่าง  
นี้โดยมากไม่ค่อยฟุ้งซ่าน แล้วไม่ค่อยเสียหาย

แต่มันก็ต้องมีระยะหนึ่งสำหรับผู้ปฏิบัติที่จริงๆจังๆก็  
จะต้องมีระยะหนึ่งเหมือนกัน ต้องผ่าน ผ่านอุปสรรค เรียกว่า

วิปัสสนูปกิเลส ต้องเข้ามาแทรก แทรกแต่ว่า ถ้าว่ามีอะไรเกิดขึ้น  
แทรกโดยมากผู้ปฏิบัติเองจะไม่ค่อยรู้ตัว จะต้องคอยไปทักมัน  
นอกจากจะไปศึกษาหรือไปให้ทัศนะกับครูบาอาจารย์ที่ท่าน  
เข้าใจ ท่านก็จะเปลื้องให้เราคือให้เปลี่ยนพิธีทำ ตรงนี้สำคัญ  
เพราะฉะนั้นจึงว่าการค้นคว้าพิจารณาถึงกายนี้ ท่านจึงจัด  
ว่าเป็นมรรค เอกายโน มัคโค เป็นหนทางที่จะเปลื้องทุกข์ เมื่อถ้า  
เราได้พิจารณาได้ อยู่ได้เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง นึกอยู่ในกายเดี๋ยวนี้  
ใจนั้นไม่กระสับกระส่ายไปอนาคต มีอยู่ปัจจุบันคือคิดอยู่แต่  
เรื่องกาย ตั้งแต่ทุกส่วนของอวัยวะ ตับไตไส้พุงกระดูกสันหลัง  
กระดูกซี่โครง ตับไตไส้พุงตลอดไปจนถึงข้อมือส่วนยาวส่วนเล็ก  
นึกอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา นี้ ใจถ้าสงบจริงเดินได้ปัญญา แต่ที่นี้  
ถ้าเราไม่ใช่ นักปฏิบัติ เราไม่เข้าใจ ไม่รู้หรือ ทำไมว่าเป็น  
ปัญญา มันเป็นเรื่องที่ยาก ตำรับตำราก็มี มีอธิบายไว้เยอะ ตำราก็  
เหมือนบุคคลที่ไปเรียนทำขนม แต่ทว่าไม่ลงมือปรุง ไม่ลงมือ  
ปอก ไม่ลงมือคั้นกะทิ แล้วตำน้ำพริกน้ำแกงแล้ว บุคคลผู้นั้นก็  
ไม่สามารถได้ชิมรสของขนมตัวนั้นได้ นี่เป็นอย่างนั้น แต่ที่นี้ส่วน

บุคคลผู้ไม่ค่อยได้รับการศึกษาแต่รู้จักพิธีทำครัว โดยจดจำว่า  
แกงก็ต้องใส่ตัวนั้นๆ แล้วก็ไปหาเครื่องแกงมาทำ แล้วก็ต้องใส่  
กะทิหรืออออย่างไร อะไรนิดๆหน่อยๆลงไป น้ำปลงน้ำปลาใส่ลงไป  
ของเคื่อก็...แต่เค้าไม่ค่อยรู้จักปรุง ไม่รู้จักพิธี แต่ของเคื่อก็ทำ  
แล้ว มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเนี่ยเป็นสิ่งที่ยาก เราชี้ว่าง่ายก็ง่าย  
แต่มาถึงขั้นยากก็มีส่วนที่จะยาก ก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ผู้  
ท่านเคย หรือท่านผู้ที่มีความรู้ความฉลาดในเรื่องนี้ถึงจะแก้ได้  
บางอย่างไปแล้วแก้ไม่ตก พอถึงคราวที่ฟุ้งซ่านเกิดปฏิกิริยา  
โมหะ ตรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะระยะนั้นจะสำคัญตัวว่าเรา  
เนี่ยสำเร็จ แล้วก็พูดนี้เก่ง ธรรมะไหลเป็นน้ำเป็นฟืนเป็นไฟ  
ออกมา ใครฟังนี้ก็ต้องติดใจ ก็ต้องหวัดดีทุกคน เพราะคนตามืด  
ด้วยกันต้องมาดีทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเนี่ยเป็นสิ่ง  
สำคัญ แต่ว่ามีอันหนึ่งที่จะดับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างที่อาตมาอธิบาย  
เมื่อกี้ ขอให้เมื่อใจสงบแล้วให้พยายามพิจารณากายให้มากลง  
ไป อย่าได้ไปสนใจอย่างอื่น ไม่ต้องเอาธรรมะข้อนั้นข้อนี้มาคิด

อย่า! ไม่ต้อง ไม่จำเป็น ไม่จำเป็นทั้งหมด ทำไมจึงว่าอย่างนั้น  
เพราะเมื่อเราค้นกายลงไปมากเท่าไร เมื่อเราวางหยุดการค้น  
ไม่นึกคิดในส่วนกาย ใจนั้นจะยิ่งสงบลงไปเต็มที่เหมือนสมมัยที่  
เราทำสมาธิครั้งแรกคือบริกรรมพุทโธ แบบเดียวกัน แต่อันนี้  
ลักษณะมันใช้ปัญญา เมื่อคิดเสร็จลงไปอย่างนั้นจะต้องเกิด  
ความสงบเต็มที่ ยืนตัวอิมผองใสอยู่ตลอดเวลา นั่ง ๒ ๓ ชั่วโมง  
อยู่ได้ยังนั่งสบาย นี่ ผิดกัน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติตรงนี้เป็น  
หลักฐานสำคัญที่สุด

บั้นต้นก็อย่างที่ได้อธิบายเมื่อกี้นี้แหละ ต้องบริกรรมเนียบ  
ให้นิर्वรณชาติ เราจะไปเอาธรรมะข้อนั้นมาคิดว่า มัคโค นั้นผล  
ตัวนี้อันนั้นอันนี้ นั้นมันเป็นนิर्वรณ เป็นความเศร้าหมองของใจ  
ไม่ให้ใจสงบ ไม่มีสมาธิ แต่กว่าบัตถิตทั้งหลาย ท่านที่ศึกษาดูๆ  
จริงๆแล้ว มันดูแต่เปลือกก็ไม่ถูก ท่านก็ว่าของท่านดี แต่นี้เราพูด  
อย่างนี้มันกะคล้ายๆเป็นการโจมตีกัน ก็ไม่เหมาะ แต่ว่าถ้าพูด  
กันจริงเข้าเต็มที่เข้าไปแล้ว ไม่มีหลัก! เพราะฉะนั้นการทำใจก็  
ต้องให้ใจสงบ ถ้าใจไม่สงบจะไปคิดอะไรออก จะไปว่าแยกรูป

แยกนาม การที่จะพิจารณาอย่างที่ว่าสมาธิบายอย่างวันนี้  
ท่านทั้งหลายลองฟังดู เนื่อก็เรียกว่าการแยกกาย การดูกาย การ  
ที่พิสูจน์ทุกๆของกาย นี้เรียกว่าแยกกาย แยกนาม นามก็ต้อง  
ตามคุณลักษณะของใจที่ไปนึกถึงเล็บนิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง  
นิ้วก้อย ข้อนิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วก้อยของมือขวานี้มีเท่าไร  
เสร็จแล้วก็มามีอซ้าย มีอีกเท่าไร ใจต้องวิ่งตามลำดับอย่างนี้  
จนกระทั่งมันพอเต็มที ใจเหล่านั้นจะขาดออกจากกันให้ดู ไม่  
แยกกัน ความระลึกถึงเล็บ นิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง ข้อส่วนต่างๆตัว  
นั้นไม่มีอยู่ ขาดออกจากกัน อย่างนั้นจึงจะเรียกว่าถึงซึ่งสันติ  
ธรรม คือความสงบสุขเต็มอิม

พอแยกตัวออกมาก็ต้องรู้ว่าสิ่งที่นึกอยู่ถึงส่วนต่างๆเหล่านั้น  
เป็นความจริงหรือเปล่า เพราะว่าถึงความจริงเข้าไปแล้ว การ  
ที่ว่าเล็บ นิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง รูปกายตัวนี้ เพราะฉะนั้น  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้ปัญจวัคคีฟังว่า รูปัง อนิจจัง ก็  
ถามปัญจวัคคีว่าเที่ยงมัย ปัญจวัคคีก็ตอบว่า ไม่เที่ยงเจ้าข้า  
แล้วเวทนาอนิจจา เวทนาในอดีต อนาคต ปัจจุบันทั้งปวง

ทั้งหมดจนถึงวิญญาน เที่ยงหรือเปล่า ใช้ตัวเรามั๊ย แล้วมันสม  
ความปรารถนามั๊ย มีสิ่งใดเป็นตัวเรา พวกปัญญาจักษุทั้งหลายก็  
อามะกันเตฯตลอดเวลา จนกระทั่งที่สุดลงไป เพราะท่านมายก  
คาถาให้ฟังอีกอันหนึ่ง เออะเมตัง ยถาภูตัง สัมมปปัญญา  
ยะทัญญัพพัง ฟังรู้เห็นด้วยปัญญาอันตามความเป็นจริง เมื่อใจ  
อันนั้นวางขาดลงไปอย่างนั้นแล้วก็มีอะไร นั่นท่านจึงเรียกว่าจิต  
เพราะขาดจากรูปจากนาม เพราะความยึดความนึกความปรุง  
ความแต่งตัวนั้นขาด ไม่มี มีแต่ความรู้สึกเฉยๆ มีธรรมชาติตัว  
นั้นนั้นก็เรียกว่าแยกออกจากกัน ต้องเป็นอย่างนี้ถึงจะถูก

แต่ว่าอาตมาก็ว่าถูกของอาตมา โยมก็ต้องฟังแล้วไป

พิจารณา มันอาจเข้าตัวคนเรา เข้าตัวเราทุกคน ไม่มีใครที่จะว่า  
กลางๆหรือก อยากให้เราดีทุกคน เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเรา  
ก็ต้องฟังดู เราไว้หูหนึ่ง เชื่อหูหนึ่ง เราไว้หูหนึ่งอย่าเพิ่งไปเชื่อ  
หมด ผู้ที่ท่านปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบท่านก็อาจจะมีอยู่มากๆ หลวง  
ตามันก็ไม่ค่อยได้รับการศึกษามากมายเหมือนคนอื่น  
ตำรับตำราก็ไม่ค่อยดู ก็มีแต่นั่งหลับหูหลับตา เพราะฉะนั้นก็

แล้วก็เป็นคนบ้านนอกคอกนาการศึกษาก็ไม่ค่อยมี ประถม ๔  
สมัยนั้นเท่านั้นเอง แล้วก็มาอยู่กับงานการกระทั่งเข้ามาออก  
บวช เวลาบวชนั้นตาพูดกับรูปก็ยังไม่รู้ อาจารย์สอนให้ทำสมาธิ  
ก็ทำไปอย่างนั้น ทำไปๆ เอ๊ะๆๆ มันชอบกลเว้ย มันก็เลยอยู่มา  
เรื่อยๆ มันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นจึงว่าการปฏิบัติธรรมะ เมื่อบุคคลใดทำจริงลงไป  
ไปแล้ว ใจตัวนั้นต้องเกิดความสงบ แต่ก็ต้องทำให้ถูก คือต้อง  
ไม่ต้องอะไร เอาบริกรรมตัวนั้นลงไปให้อยู่กับใจให้พอ แล้วคุณ  
ไม่ต้องไปรำพึงว่าจะสงบหรือไม่สงบ เมื่อเรางานตัวนั้นเราทำ  
เต็มที่ มันก็ต้องเกิดความสงบให้เรา ผลที่ได้รับคือความสงบ  
เมื่อใจขาดจากอารมณ์ทั้งหมดแล้วพุทโธอยู่ด้วยกันแน่นแน่ แล้ว  
มันอยู่แน่นแน่อย่างนี้เราก็วางพุทโธไป แล้วนั่นคืออะไร คือใจเรา  
ที่มันสงบเต็มที่แล้ว นี่เรียกว่าเป็นสมาธิอย่างนั้น นี่ เนี่ย  
เพราะฉะนั้นวันนี้ได้บรรยายธรรมะพอเป็นทัศนคติให้พวกท่าน  
ทั้งหลายที่ตั้งอกตั้งใจฟังแล้วก็โอบนโยนไปพิจารณา  
สิ่งที่เกิดประโยชน์กับสิ่งที่เราฟังแล้วไม่มีประโยชน์ สิ่งที่เป็น

ประโยชน์ก็ควรน้อมไปพิจารณาและปฏิบัติตาม สิ่งอันใดที่ไม่เป็นสาระไม่เป็นประโยชน์แก่เราก็ต้องทิ้งไว้ที่นี้ เพราะฉะนั้น  
อาตมาได้กล่าวมาเบื้องต้นจนถึงที่สุดก็ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/WNslu0WP26Y>