

บวชกายบวชใจ

หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

เทศน์วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๒๔

ต่อไปจะได้บรรยายธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญา
ของพุทธบริษัททั้งหลาย บรรดาพวกเราเข้ามาอบรมบำเพ็ญการ
ภาวนาเพื่อชำระสะสางใจของเราให้หมดจดดงงาม ทุกคนที่เข้า
มาในวัดอโศกฯ หรือพวกที่บวชเป็นชีเป็นขาวบวชพราหมณ์อย่าง
นี้เป็นต้น การบวชเราอย่าบวชเฉพาะกายอย่างเดียว ต้องบวชใจ
ด้วย การบวชใจนั้นจะทำอย่างไรจึงเรียกว่าบวชใจ ใจของคนเรา
มันคลุกคลีกับเรื่องโลกต่าง ๆ นานา แล้วก็ทำใจไม่ให้สบายทำใจ
วุ่นวายเดือดร้อนกระวนกระวายเพราะเราเข้าใจว่าเรื่องของโลก
นั้นเป็นสาระแก่นสาร จึงทุ่มเทชีวิตจิตใจเข้าไปอย่างไม่มีการ
ตรึกตรองพิจารณา ถ้าเปรียบอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือน
อย่างแมลงเม่าเมื่อได้เห็นเปลวไฟอย่างนั้นแล้ว พวกมันบินโฉบ
เข้าไป ผลที่สุดก็ไหม้ลงร่วงอยู่ในกองไฟทั้งหมด ชีวิตของเรา ก็

ย่อมเป็นเช่นนั้น ไม่เป็นสาระแก่นสารตามที่องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าคนเราเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีความ
ตาย มีความแก่มีความเจ็บมีความพลัดพรากจากสิ่งทั้งปวงใน
โลก

ทีนี้เมื่อใจของเราเป็นเช่นนั้นเต็มไปด้วยความวุ่นวายภาระ
นานาประการเช่นนั้น เราก็ได้มาสดับตรับฟังครูบาอาจารย์เป็น
เวลามากๆกันอยู่แล้ว บางทีก็จะลืมไป ไม่ต้องอะไร เอาเพียงแต่
แค่ว่าใจของเราทั้งหมดเกิดความกระสับกระส่ายอย่างนั้นให้มา
ระลึกพุทโธอยู่กับใจเท่านั้นเอง เพียงห้านาที สิบนาที ใจของเรา
ก็เริ่มชุ่มชื้นเย็นขึ้นโดยตามลำดับอย่างนั้น นี่ บัณฑิตของการที่จะ
ทำใจของเราให้สบายอย่างนี้ นี่ถ้าพูดถึงอย่างต่ำแล้วก็ว่าถึง
อย่างสูง ไปเทียบแล้วก็เหมือนอย่างมรรค ถ้าบุคคลผู้นั้นรู้จัก
ดำเนินชีวิตให้เป็นไปเช่นนั้น รู้จักปฏิบัติใจของตัว เมื่อมีเวลา
ความเดือดร้อนเกิดขึ้นอย่างนั้นก็ได้ทำอะไร ก็เอาใจนั้นมาระลึก
พุทโธอยู่อย่างนั้นแล้ว นั่นเองเป็นสิ่งที่จะดับ ดับหัวใจของเราที่
วุ่นวายเดือดร้อน แต่ที่นี้เราโดยมากมันละเลยระลึกไม่ได้ ไม่มี

สติที่จะเข้ามาระลึกอย่างนั้น ใจก็ไม่ค่อยได้คิดถึงสิ่งเหล่านี้เพื่อ
จะเป็นเครื่องปราบปรามประหัตถ์ประหารซึ่งกันและกัน ถ้า
เปรียบเหมือนอย่างมาร ใจที่คิดวุ่นวายวิตกเดือดร้อนกังวลต่างๆ
นานานั้นเอง ถ้าเปรียบเหมือนอย่างมารเข้ามาผจญ ผจญใจ
ของเรา ทีนี้เราจะเอาอะไรไปปราบ ก็ต้องเอาคุณพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ บทใดบทหนึ่งก็ได้ นึกอยู่อย่างนั้นแล้วใจนั้นก็
ร่วมเย็นเป็นสุข นี้เรียกว่าถึงพระพุทธเจ้า ถ้าบุคคลใดมาระลึกอยู่
อย่างนั้นแล้ว ใจนั้นก็เข้าถึงพุทธะ เรียกว่าเป็นผู้รู้ เป็นผู้ฉลาด
เป็นผู้เจริญของบุคคลผู้นั้น

โลกทั้งหลาย พวกเราเกิดขึ้นมาแล้วเราต้องเจออะไรก็ต้อง
มาพบโลกตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเป็นเด็กรุ่นขึ้นมาตามลำดับ
แล้วก็เริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้นมาอย่างนี้ ในวัยเช่นนี้มันเต็มไปด้วย
ด้วยความวุ่นวายของหัวใจคือกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจ
นั่นเอง มันขัดมันเป็นหัวใจให้วุ่นวายไปในสิ่งต่างๆ เพราะเราไม่
มีเครื่องกดไม่มีเครื่องบังคับ ไม่มีเครื่องหักห้ามใจอันนั้น มันก็
ต้องปล่อยตามไปอย่างนั้น เราไปเข้าใจว่าเป็นสุข เข้าใจว่าเป็น

สิ่งที่เพลิดเพลิดน เข้าใจว่าเป็นเครื่องสนุกสนานร่าเริงของโลก คือ
กำไรชีวิต สมัยนี้เข้าใจเช่นนั้น แต่พระพุทธรเจ้าไม่แสดงอย่างนั้น
นั้นเองเป็นเหตุแห่งความหายนะ เรียกว่า **อิติธุตโต** นักเลง
ผู้หญิง **อักขารุตโต** นักเลงการพนัน นักเลงสุรา สุราธุตโต อีก
อันหนึ่งเรื่องสุรายาเมา สมัยนี้โลกเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เจริญ เป็นสิ่ง
ที่สนุกสนาน แท้ที่จริงทำบั่นทอนให้จิตใจอีกเหิม จิต...พอได้ดื่ม
น้ำเมาเช่นนั้นเข้าไปแล้ว เกิดความลึมเนื้อลึมตัว ลึมความ
ใคร่ครวญนี้กหน้านี้กหลัง บางทีบิดามารดาพ่อแม่นี้ก็สามารรถ
จะฆ่าได้ ใ้ความลึมตัวนั้นเอง ยอมให้น้ำเมาเข้าไปชุ่มใน
ร่างกายเข้าแล้ว ขาดสติสดัง การพินิจพิจารณาสิ่งใดก็ไม่มี นี่
ชีวิตวัยหนุ่ม เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

ถ้าเรามีคุณพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์เข้าไปประจำอยู่ใน
หัวใจและมีสติกำกับอย่างนั้นแล้ว ความหายนะอันนั้นจะเข้ามา
ไม่ได้ พระพุทธรเจ้าทรงตรัสอย่างหนึ่งว่า **ลัทธัง ลัทธัง วินาเสติ**
หายนะทั้งสี่ประการนี้ถ้าบุคคลใดซ่องเสพเข้าไปแล้วก็ต้องนำ
หายนะคือความฉิบหายมาสู่ตัวนี้เอง **ลัทธัง ลัทธัง วินาเสติ** ย่อม

ฉิบหาย พระพุทธเจ้ามาทรงตรัสอย่างนั้น ก็มีเศรษฐีคนหนึ่ง
สมัยครั้งพระพุทธกาล สองคนตายายไม่มีบุตร มีเงินคนละ ๘๐
โกฏิ เมื่อลูกไม่มีอย่างนั้นก็ไม่รู้จะเอาเงินทองไปทำอะไร ก็ไปคบ
มิตร คือเล่นการพนันกินเหล้าเที่ยวชองสุ่มอย่างนั้นจนกระทั่ง
เงินนั้นหมดเกลี้ยง ต้องเอากะลาคือเรียกว่าเอากะเบ็อง สมัย
นั้นพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าต้องเอากะเบ็องไปขอทาน วันหนึ่ง
พระพุทธเจ้าเสด็จไปกับพระอานนท์ไปศึกษาจารย์วัตรในที่นั้น
บังเอิญเหลือบเห็นเข้า ก็หันไปยิ้มกับพระอานนท์ พระอานนท์ก็รู้
ว่าคงมีเหตุอันใดเกิดขึ้นก็เลยตรัสถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ตถาคตมีเหตุอันใด ท่านก็ทรงแสดงให้ควาว่า เศรษฐีสองคน
ตายายที่มานั่งเอากะเบ็องขอทานอยู่อย่างนี้แต่ก่อนเป็นผู้ที่มี
ทรัพย์ มีอันจะกิน ถ้าสมัยก่อนได้ฟังธรรมะคำสอนพระพุทธเจ้า
แล้ว สองคนตายายนี้สามารถที่จะได้รับคุณธรรมพิเศษ คืออย่าง
ต่ำจะได้อนาคามิตา นี้ ว่าอย่างนั้น ตั้งแต่ไสดาขึ้นไป อย่างนี้
เป็นต้น นี่ตกมาสมัยนี้คือหายนะเข้าครอบงำตัวของเธอแล้ว ก็

ไม่สามารถที่จะมาประพาศปฏิบัติทำให้บรรลุขึ้นไปได้ นี่เป็น
เช่นนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าโลกเป็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารใดๆ
ทั้งหมดในโลก แต่ที่นี้เราเกิดขึ้นมาในโลก มีพ่อแม่ชักจูง มีหัวใจ
ของเราลงเข้าไปอย่างนั้น จึงเป็นเหตุให้เราต้องอยู่พัวพันในโลก
ไม่คิดที่จะหนีภัย การหนีภัยในวัฏสงสารก็ต้องมีธรรมะคำสั่งสอน
พระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง ไม่มีทางใดที่จะหลีกเลี่ยงออกไปจากนั้น
ได้ คนเราถ้ามีศรีสุขขนาดไหน สนุกกว่าเรื่องด้วยกามขนาดไหน
ก็ไม่มีวันพอไม่มีวันอิ่ม มีเงินทองขนาดไหนก็ไม่มีวันอิ่มวันพอ
เหมือนกัน กินข้าวกินปลาก็เหมือนกัน ไม่มีวันอิ่มวันพอ เข้ามาก็
กิน กินแล้วก็ถ่าย ถ่ายแล้วก็กินกันอย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุดของ
มนุษย์ เมื่อบุคคลผู้มีปัญญาใคร่ครวญแล้วมาพิจารณาตัว
เรา สิ่งทั้งหลายพระองค์ทรงตรัสว่าเป็นสิ่งที่เราต้องละทิ้ง พลาด
พรากจากสิ่งทั้งปวงในโลกเลย แม้แต่กายของเราอันนี้ก็ต้อง
พลาดพรากทิ้งไว้ ไม่สามารถจะนำไปได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะทำ
อย่างไร

นี่ จะต้องแก้ไขพินิจพิจารณา เราอยู่มาในโลกมาเป็น
เวลานานหลายสิบปี เมื่อเข้าวัดฟังธรรมจำศีลอย่างนี้แล้ว ท่าน
บำเพ็ญ สอนให้บำเพ็ญสมาธิ เจริญกรรมฐานพินิจพิจารณาถึง
ความเกิดแก่เจ็บตายอันนี้เป็นอารมณ์ของใจ ให้ใจมีสติมี
ปัญญาเข้ามาพินิจพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตายอันนี้เป็น
อารมณ์ของใจ อันนี้แหละเป็นเครื่องถอดถอนใจของเรา เมื่อเรา
อบรมใจของเราให้มีสติมีสมาธิดีขึ้นแล้วอย่างนั้น ก็ต้องเอา
ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอันนี้มาพินิจพิจารณา
เมื่อมีความเกิดขึ้นจนกระทั่งเป็นเด็ก แล้วกระทั่งเป็นรุ่นขึ้นมา ก็
จนกระทั่งเป็นหนุ่มเป็นสาวจนกระทั่งทุกวันนี้ เราค้าขาย ให้ได้
คบมิตร สร้างบ้านสร้างเรือน มีเงินมีทองมากมายอย่างนี้ แล้ว
ชีวิตที่เราเป็นมาอย่างนี้มีครอบครัวมีปู่ย่าตายายมีลูกมีหลาน
เราได้สิ่งใดที่เป็นสาระเป็นแก่นสารในชีวิต นี้ มีอันใดบ้างเป็น
สาระในชีวิต ที่เพลิดเพลิดในกามก็ดี ในสมบัติทุกชิ้นทุกอันก็ดี
สิ่งใดที่เป็นสาระแก่ชีวิต นี้ต้องคิด

ทุกคนเห็นมีแต่คนบ่นว่าทุกข์ ไม่สบายใจ เงินได้มาเมื่อเสีย
ไปมาก ๆ ก็เกิดความทุกข์ ร้องไห้ ร้องไห้ น้ำตาไหล เปียกแฉะ
ไม่เป็นอันกินอันนอน นี่ ความทุกข์อันนั้นเข้ามาทับถม เพราะ
อะไร เพราะเราเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นของของเรา นี่ ความวิปโยค
โศกเศร้าก็เข้ามาทับหัวใจ เพราะเราไม่มีเครื่องที่จะประหัตถ์
ประหาร เมื่อเราใช้ปัญญาพิจารณาว่าเมื่อเราตายแล้ว สิ่ง
เหล่านี้เราเอาไปนึก อย่างนี้ใจในขณะที่เกิดความโศกเศร้านั้น
หยุดทันที เมื่อมีหัวใจอย่างนี้เข้าไปพิจารณา มีสติปัญญาเข้าไป
พิจารณาอย่างนี้แล้วความโศกเศร้าที่เกิดในขณะนั้นดับทันที
เดี๋ยวนั้น ไม่ต้องใครมาสอนเราแล้ว เมื่อเรามีสติอย่างนั้นแล้วมัน
ดับในขณะนั้นเอง

มีผู้หญิงคนหนึ่งเล่าให้อาตมาฟัง เออ น่าฟัง น่าคิด สามิเป็น
อัมพาต แล้วแกก็ได้พยาบาลประคับประคองอยู่ตลอดเวลา มี
บรรดาเพื่อนมิตรสหายมาเยี่ยมเยียนอยู่ตลอดเวลา เคื่ก็ทักขึ้น
ว่า "ไอ้ ทำไมคุณช่างไม่โศกไม่เศร้าเลยจริงนะ" แกก็นิ่งๆ แกก็ไม่
ว่าอะไร วันหนึ่งอาตมาไป แกก็ถามอาตมาว่า "ท่านอาจารย์คะ

มีบรรดาเพื่อนทั้งหลาย คุณไม่สบายแล้วดิฉันก็พยายามปฏิบัติ
อยู่ มีเพื่อนมา มาไต่ถามหลายคนว่าทำไมดิฉันไม่ไต่ถามเสร้าน้ำห
น้ำตาไหล ร้องไห้ร้องไห้ ดิฉันเอาสามีนั่นเอง เอาคุณนั่นแห
ละมากำหนดพิจารณาว่าตัวเราจะต้องเป็นไปอย่างนี้ ใจนั้น
มันก็เลยเป็นปกติ ใจนั้นก็เลยได้รับความสบาย มันจะผิดรี"

อาตมาก็บอกว่าไม่ผิดสิ อย่างนี้ดีที่สุด ไม่มีโอกาสอันใดแล้ว อัน
นี้แหละเรียกว่าปัญญาที่เราพิจารณาเหตุที่เกิดขึ้นอย่างนั้นให้
ตกไปอย่างนั้น ก็เรียกว่าปัญญาอันแท้จริง ทำใจของเราให้เยือก
เย็น มีสติตั้งระครองใจเราให้เป็นอยู่อย่างนี้เรียกว่าปัญญาแท้

แต่โลกทั้งหลายเค้าเข้าใจว่าต้องเอาความโศกความเศร้าอัน
นั้นเข้าไประคับระครอง พระพุทธเจ้าไม่สอนอย่างนั้น สอนให้
ใช้ปัญญาพิจารณา ให้**โอบนยิโก**น้อมวัตถุสิ่งนั้น เมื่อเรา
กระทบด้วยตาแล้ว ให้โอบนยิโกน้อมเข้ามาพิจารณา อย่าง
เห็นวัตถุอะไรก็แล้วแต่ หมาตั้ง หมาตาย ไบไม้ร่วง สารพัดที่จะ
เป็นธรรมะ ไบไม้หล่นอย่างนี้ก็เป็นธรรมะ ถ้าเรามีปัญญาพิจารณา
พิจารณา โอบนยิโกน้อมเข้ามาสู่ตัวเราว่า แม้แต่ไบไม้แต่ก่อนก็

สดสวยเขียวชอุ่ม นานเข้าๆก็มึ้นวันที่จะร่วงโรยคือเหลือง เหลือง
ลงมาลำดับจนกระทั่งเขียวแห้งแล้วก็ร่วงจากต้น เหมือนกันกับ
ชีวิตของเรานั่น ก็มีแต่วันเกิดขึ้นแล้วมาทุกวันนี่มันก็แก่หง่อม
พื้ก็หลุด ผมก็หงอก หลังก็โก่ง เจ็บหลังเจ็บเอว เดินเซซ่ายเซ
ขวา เดินไปหน้าแล้วก็มันจะถอยหลัง ดิ่งมาข้างหลังมันก็จะลง
ไปข้างหน้าสารพัดที่จะเป็นไปต่างๆนานา เมื่อเราน้อมเข้ามา
พิจารณา ใ้สภาวะของกายมันย่อมนั้นเป็นเช่นนั้น ส่วนใดที่
ยังรู้สึกตัวอยู่นั่นเอง นั่นแหละคือตัว ตัวที่จะเป็นธรรม ธรรมที่จะ
แก่ คือหมายความว่าสังขารตัวนี้เอง ตัวนั้นแหละ ตัวที่รู้ว่า ใ้ไฮ
มันจะเซ มันมันจะล้ม มันมันจะร้องไห้ นี่ อย่างนี้ ตัวนั้นแหละ
แต่ที่นี้เราจำเป็นจะต้องประคองให้มันมีอยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าจึง
ตรัสว่าสติปัญญา สติคือความรู้ตัว รู้้อย่างนั้น เพราะฉะนั้น
อย่างบรรดาพุทธบริษัทที่เข้ามาอบรมในที่นี้ เราก็ต้องการจะฝึก
สติปัญญา ก็ต้องมาบำเพ็ญสมาธิภาวนา นี้

ชีวิตในโลกที่เราเคยสร้างสมทุกชนิดผ่านมาทุกชั้นทุกอัน
นั่นปลายของชีวิตก็คือความสุขของชีวิต ก็คือการภาวนา ทำ

หัวใจให้สงบมั่นคง หนึ่งในได้อาศัยพุทธโธ หรืออบทใดบทหนึ่งเป็น
ที่คุ้นเคยกับใจเราทำให้ใจสบายอย่างนั้น แล้วเราก็เอาสิ่งนั้นเอง
มาเป็นเครื่องหักห้ามใจของเราให้เกิดความสงบ ต่อสู้กันให้ใจ
นั้นสงบขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าเราเป็นนักภาวนา เมื่อหาพิธิพลิก
เพลงแก้ไขใจนั้นให้สงบลงไปเป็นสมาธิ วางอดีตและอนาคต
แม้ปัจจุบันอันเดียวที่นึกพุทธโธอยู่ มันก็ต้องวางลงไปเรียกว่า
เข้าถึงอุเบกขา ใจนั้นมีพลังเป็นอุเบกขา วางเฉยในอารมณ์อดีต
และอนาคต ดับหมดทุกชนิด ใจอยู่มีความรู้้อยู่จำเพาะปกติ อยู่
ที่จำเพาะหน้าอันเดียวอย่างนั้น เรียกว่าเป็นสมาธิ

เมื่อเป็นเช่นนั้นเราพยายามฝึกอยู่เรื่อยๆ ประคับประคองอยู่
เรื่อย พระพุทธเจ้าทรงตรัส หลวงตาก็เทศน์อยู่บ่อยๆ ซ้ำซากๆ
ท่านแสดงว่า **ภาวิต พาลุสิกโต** เมื่อก็พระก็แสดงเทศน์ถึงบท
สวดมนต์เรียกว่า **อภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพายายัง สัง**
วัตตะติ ก็เมื่อก็ก็แสดง ลงท้ายอย่างเดียวกัน ทำให้มากๆ เจริญ
ให้มากๆแล้วจะเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง จะเป็นไปเพื่อความดับ
สนิท นี้ เหมือนกัน ภาวิต พาลุสิกโต ก็เจริญให้มากทำให้มาก

จะเป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง เป็นไปเพื่อความดับสนิทเหมือนกัน
อย่างนั้น แต่คาถาบาลีก็ผิดกันนิดหน่อย ใจของเราเมื่อเป็น
เช่นนั้นได้รับความสงบอย่างนั้น วันรุ่งขึ้นต่อไปเราก็ต้อง
พยายามทำให้เกิดอย่างนั้นขึ้น ต้องมีอุตสาหะความพากเพียร
พยายาม นี่เป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้ก็ต้องมีเรียกว่า มี
สังขะบารมี อธิษฐานบารมี ขันติบารมี ว่าพรรณนาไปต่างๆ
นานา หลายตั้ง ๓๐ ทศน์ มีตั้งแต่ทานบารมี ศีลบารมี แสดงว่า
วิริยะบารมี ขันติบารมี สังขะบารมี แสดงหมดทั้ง ๓๐ อย่าง เรา
ก็เหมือนกันถ้าเราจะนั่งอย่างนี้ เราก็จำเป็นจะต้องมีสังขะ
ในขณะที่ข้าพเจ้านั่งฟังเทศน์อย่างนี้ ถ้าผู้แสดงธรรมไม่จบ
ข้าพเจ้าจะไม่ออก นั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบอยู่ก็จะไม่พลิก
อย่างนั้น สู้กันกับเวทนาจะเกิดขึ้นอย่างไร ข้าพเจ้าก็จะไม่ถอน
ออก ด้วยอำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จึงมาเป็นสักขี
พยาน นี่เรียกว่าสังขะบารมีเพื่อบังคับใจเราที่มันเจ้าเล่ห์เจ้ากล
เจ้ามารยาสาเถ โพอเจ็บหน่อยก็พลิก อย่างนี้ คือเอาคุณพระ
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์มาบังคับกายใจของเรานั้นไม่ให้ดิ้นรน

กวัดแกว่ง แล้วก็ไม่ให้ร่างกายพลิกแพลงแก้ไข ก็จะได้ดูเวทนา
ในขณะนี้ยังเป็นอย่างนี้ พอเวลาจะตายมันไม่ยิ่งไปมากกว่านี้
นี่ เราจะได้ทดลองพิจารณาให้รู้ขึ้น

เพราะฉะนั้นการกระทำใจต้องมีความอดทน มีวิริยะ
มากมายหลายท่าหลายทาง เหมือนนักมวยขึ้นไปชกบนเวที
ต้องมีลูกหมัดซ้ายหมัดขวาหมัดหน้าหมัดหลัง ชกซ้ายชกขวาชก
ล่างชกบน ชกไปหมด มีทั้งเข้าทั้งศอกลูกเตะลูกถีบ สารพัดต้อง
มีหมด เหมือนเราก็เหมือนกันก็จำเป็นจะต้องแก้ เพราะสิ่งนี้เป็น
สิ่งที่แก้ยาก หัวใจเรามันเจ้าเล่ห์เจ้ากลเจ้ามารยาสาเถ
หลอกหลวงเราอยู่ตลอดเวลา นั่งนานนักก็กลัวจะตาย นี่ เป็น
เช่นนั้น เพราะไอ้เจ้ากิเลสตัวนั่นเองมันเคยหลอกเลยได้ใจเป็น
นายใหญ่ของเรา คุณบริวารทั้งหมดในร่างกายอันนี้ให้หลงเล่ห์
หลงกลของเค้าอยู่ตลอดเวลา เพราะเราไม่มีสติไม่มีปัญญาคอย
ต่อสู้กัน เมื่อเรามาฝึกหัดอย่างนี้แล้วเราก็จำเป็นที่ต้องต่อสู้
เพราะโอกาสเวลาอย่างนี้ก็ไม่มีเวลาอย่างอื่น เป็นสถานที่
บำเพ็ญเพื่อจะชำระใจของเราให้สบายเกิดขึ้น

นักภาวนาโดยมาก เมื่อใจนั้นรวมลงไปแล้วอยู่โดยปกติ
อย่างนั้น ย่อมชอบเสวยความสงบอย่างนั้น ท่านแสดงว่าเมื่อมี
ความสุขมากเท่าไร **ถีนมิทตะ** ความง่วงเหงาหาวนอนก็
ย่อมจะทับเข้ามา **อุทัจจะ กุกกัจจะ** เมื่อถีนมิทตะเกิดขึ้นแล้ว
อุทัจจะกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านก็จะตามมา **กามฉันทะ**
วิจิกิจฉาตามเข้ามา เพราะเมื่อรู้สึกตัวอย่างนั้นแล้วมันเป็นปทัช
คะ เพียงระงับชั่วคราวคราวเท่านั้น เพราะฉะนั้นจำเป็นอย่าง
ยิ่งเมื่อจิตของเราที่มันเข้าไปสงบอย่างนั้น เราก็เสวยพอเป็นพิธิ
นิดๆหน่อยๆ พอเป็นเครื่องพักผ่อนของใจ

แล้วที่นี้ก็จำเป็นจะต้องค้นพิจารณา น้อมเอาอารมณ์ที่
เป็นอดีตนั่นเอง ดึงมาเป็นให้เป็นตัวปัจจุบัน อดีตที่เราเคยสุข
เคยสนุกเคยว่าเริงเรื่องโลกเรื่องสงสารเรื่องอันใดทั้งหมดก็น้อม
เข้ามา เมื่อใจเป็นเป็นสมาธิอยู่อย่างนั้นแล้ว น้อมเข้ามาอย่าง
นั้น อารมณ์อันนั้นก็ต้องมาเป็นปัจจุบันของจิต เป็นเครื่องให้เรา
พิจารณา เหมือนช่างผู้ที่ไม่ร่อนทองคำ กำลังถือตะแกรงอยู่
อย่างนั้นก็คอยดินเข้ามาก็ต้องตาก็ต้องมองอยู่อย่างนั้น เมื่อ

ร้อนทองจนกระทั่งเศษทั้งหลายหลุดไปหมดแล้ว ก็ปรากฏทอง
เกิดขึ้น เราไม่เอาเศษ เอาเครื่องเหล่านั้ เราต้องการเอาทองคำ
ธรรมชาติ เหมือนกันกับใจเราก็จำเป็นจะต้องน้อมเรื่องโลกเรื่อง
สงสารเข้ามาพิจารณาเพื่อทดลอง ใจทำไมจึงตื่นระว
ระวายกระสับกระส่ายไปอย่างนั้น ก็ต้องเอาสติปัญญาเข้าไป
ฟาดฟัน เอามาพิจารณา เมื่อจิตถ้าว่ามันดีอย่างนั้น น้อม
สิ่งใดเข้ามามันก็จะคนอยู่อย่างนั้น จิตไม่นึกไปในอดีต ไม่นึกไป
อนาคต มีจำเพาะอารมณ์ที่เรานึกเข้ามาเป็นปัจจุบันธรรมคั่นอยู่
อย่างนั้น จนกระทั่งมันเหนื่อยนักก็พัก วางอารมณ์อันนั้นก็เข้า
มาพักจิตของเราอยู่เป็นสมาธิธรรมดา เมื่อเป็นอย่างนั้นใจใน
ขณะที่วางอยู่อย่างนั้นเป็นเวลานานก็ไม่มีถีนมิทธะเข้ามา
ครอบงำ อุทัจจะ ความฟุ้งซ่านก็ไม่มี กามฉันทะก็ดับ ไม่มีเลย
นี่เพราะกำลังของสมาธิที่ได้พิจารณาอย่างนั้นแล้ว เมื่อยืนตัวอยู่
อย่างนั้น ก็เป็นฌานอุเบกขาวางเฉยอยู่ ในอารมณ์ของตัวเอง ไม่
มีอารมณ์ใดมาเกี่ยวข้อง

เมื่อพักผ่อนสมควรก็น้อมสิ่งเหล่านั้นเองมาพิจารณาอีก
เอามาค้นคว้าพิจารณาลงไป สิ่งใดที่เราเคยว่าดี ผมเราเคยว่า
สวย แก้มเราเคยว่างาม ตรงใดที่เราว่าสวยว่างามน้อมนำมา
พิจารณา ผมเราว่าสวยเพราะมันดำ มันได้ตัดได้แต่งอย่าง
นั้นอย่างนี้ แล้วเมื่อมันถึงวัยแล้วแล้วทำไมมันขาวมันร่วงหล่น
หลุดลงไป แม้มักไปในภาวะที่เรารับประทานอยู่อย่างนี้ ก็เป็น
ของปฏิภูมฺโสโครก พิจารณาอย่างนี้ แก้มว่ามันแดงมันสวยมัน
สวยสดดงามอย่างใดก็น้อมตัดเข้ามา มาพิจารณาอย่างนี้
ตรงไหนมันตรงไหนมันงาม พอมาแกงมันมานั้นเข้าแล้ว ถ่าย
ออกมามันเหม็นเน่าไปหมด นี่ พิจารณาอย่างนี้

พอพิจารณาอย่างนี้มากเข้าๆ ใจนั้นก็เกิดความเบื่อหน่าย
เกิด**นิพพิพทา** ท่านแสดงอย่างนั้น เกิดความเบื่อหน่าย ใจ สิ่ง
เหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอน ยักย้ายถ่ายเทอยู่ตลอดเวลา
แม้เราบริโภคไป ของดีๆอย่างนี้ พอรุ่งเช้าถ่ายออกมาก็เหม็น
เป็นของปฏิภูมฺแล้ว เพราะฉะนั้นอาจารย์ท่านจึงสอน เวลาที่
ก่อนจะฉันจังหัน อาตมานี้แหละ ท่านอาจารย์ก็มาคู่กับท่าน

อาจารย์นี้สอนให้ไปน้อมเอาข้าวนั้นนะเป็นตัวหนอนในส้วม
น้อมเข้ามาอยู่ในบาตรของเรา ให้พิจารณาเป็นหนอนอย่างนั้น
ใจให้ปลง (เทพขาดตอน) มันจะได้เกิดความฉลาด ดับสนิทคือ
ความรู้แจ้ง รู้สิ่งใดหละ แน่ะ ตรงนี้ปัญหาสำคัญ เพราะฉะนั้น
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเป็น**สันทิฏฐิโก** ผู้ปฏิบัติเห็นเอง **อักษา
ตะเร ตะถาคะโต** ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกผู้สอน พวกท่าน
ทั้งหลายพึงรู้ได้ด้วยตนเองถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็
เพราะใจตัวที่ออกไปพิจารณา เมื่อเห็นสิ่งเหล่านั้นเป็น
สภาวะความไม่เที่ยงเกิดขึ้น ใจก็วนเข้าไปพิจารณา อันนั้น
มันก็ต้องวางดับลงไป ตัวที่จริงคือตัวที่รู้อยู่ธรรมชาติอย่าง
นั้นเอง ท่านเรียกว่าสติปัญญา แต่ไม่มีกิริยานึกไปสายใน
อารมณ์อันใด ตั้งอยู่เป็นปกติอย่างนั้นจึงเรียกว่าเป็นสติปัญญา
นั้นแหละเรียกว่าพุทธะ ธรรมะ สังฆะ ของพระพุทธเจ้า

เมื่อใจของบุคคลใดเป็นเช่นนั้นแล้ว ในขณะที่นั้นก็ปลื้มปีติ
เหลือสิ่งที่จะพรรณนา ในชีวิตเกิดมาในโลกนี้ ได้พบเห็นที่
มหัศจรรย์อย่างชีวิตของเราที่แท้จริง คือความสงบลึกซึ้งหาสิ่งใด

ในโลกที่จะเปรียบในโลกไม่ได้เลย อย่างพวกโยมบางคนอย่างนี้ ก็คงต้องประสบ เพราะเราได้พากเพียรเป็นเวลานานๆอย่างนี้ ต้องเอาพยายามเอาให้เจอะ อยู่ไม่ได้อยู่ที่อื่นที่ไกล อยู่ที่ตัวของ เรา เมื่อเราพยายามมากเข้าๆ ก็ต้องเป็นวันหนึ่ง เมื่อเป็นอย่าง นั้นแล้วใจนั้นระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าหาที่จะประมาณ ไม่ได้ เราเสวยมีลูกมีหลานมีบ้านมีช่องมีเหย้ามีเรือนมีข้าวมีของ มากมายพรรณนา ไม่มีสิ่งใดที่จะมาเทียบกับสิ่งที่ได้รับความ สงบของหัวใจอันนั้นได้เลย ทั้งปีติอิ่มเอิบอยู่ตลอดเวลา บางที เป็นตั้งหลายๆวัน เป็นตั้งสิบๆวันอย่างนี้ หากจะที่จะพรรณนา ไม่ได้เลย เพราะใจอันนั้นเข้าถึงจริงๆอย่างนั้น

นี่นักปฏิบัติทุกคนก็จำเป็นจะต้องมุ่งหวังให้ใจของตัวเองเข้าไป ประสบสิ่งเหล่านั้นให้เกิดขึ้น จุดหมายปลายทางที่เราประพฤติ ปฏิบัติ เข้ามาทำบุญให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนาก็ต้องการอัน นี้เป็นจุดสำคัญที่สุด ไม่ใช่บวชเป็นชีเป็นขาวเป็นพระเป็นเณร บวชโก้ๆ บวชว่าฉันได้บวช แน่ะ ไม่ใช่อย่างนั้น การบวชนี้เป็น ตระกูลที่สูง เป็นศากยตระกูล เป็นตระกูลที่สูงที่สุดของบรรดา

พระ แม้แต่พระเจ้าแผ่นดินอย่างนี้ก็ยิ่งต้องไหว้ ภิกษุณีร้อย
พรรษา เมื่อพระบวชวันนั้นก็จะต้องมากกราบ แน่ะ เป็นอย่างนั้น
คุณธรรมสูงกว่ากัน เพราะฉะนั้นเมื่อเราบวชแล้วก็ต้องมีความ
พากความเพียร อุตสาหะบำเพ็ญ สิ่งให้มันเป็นสมาธิ เรานับถือ
พระพุทธศาสนา เรายังรักษาศีลอย่างนี้ โจนหัว โจนคิ้ว ห่มผ้าบวช
แล้ว เราก็มองเราเป็นพระ ศีลเราได้รับการ ๒๒๗ สมาธิ ปัญญา นี่
ต้องให้เกิดขึ้น อย่างไม่เป็น ก็จะทำให้เกิดสมาธิเกิดขึ้น เมื่อเรา
บำเพ็ญว่าใจให้อยู่อย่างนั้น พุทโธหรือให้นึกถึงความตายอย่าง
นั้นแล้ว เอาอยู่อย่างนั้นตั้งชั่วโมงๆ มันก็ต้องลงให้เรา มันหนีไป
ไม่ได้ ทีนี้ชี้เกี้ยวว่า เมื่อชี้เกี้ยวมันก็ไม่เกิดความสงบ เพราะ
ความชี้เกี้ยว ชี้มันอันนั้นมันเหม็น เหม็นแล้วมันก็ไม่ได้ขึ้นมา ดี
อย่างเดียวเป็นปุ๋ย แน่ะ

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความเพียรอุตสาหะเต็มที่แล้ว
บริกรรมอยู่อย่างนั้น พุทโธๆ ใครก็ไม่เคยเป็นมาจากท้องพ่อ
ท้องแม่ ก็ต้องมาฝึกเอาทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเราเมื่อรู้อย่างนั้นเรา
ก็จำเป็นจะต้องพยายาม สิ่งไม่เป็นก็ต้องให้เป็น ให้มันเกิดขึ้น

ไม่อย่างนั้นเสียแรงที่มาบวช หมดไปตั้งเป็นหมื่นๆ บางทีหลายๆ พันบาทอย่างนี้ สองสามวันสึกซะแล้ว ขาดทุน ฮี ไม่ได้อะไรเลย ไปแบ่งส่วนบุญให้โยม โยมแบ่งส่วนบุญ ได้อะไร ได้แต่หัวโล้นๆ นี่เป็นอย่างนั้นนะต้องตั้งใจให้มันสงบซักที บวชตั้งสามเดือนสี่เดือน สิ่งที่ไม่ควรหลีกเลี่ยงต้องหลีกเลี่ยง สิ่งที่ไม่ควรคุยอย่าคุย พยายามกลับไปกระทำความเพียรของเรา ไม่กังวลเรื่องคนอื่น นี่เป็นสิ่งที่ประเสริฐ แล้วก็หันมานั่งภาวนา เดินจงกรมมั่งนั่งภาวนามั่ง หลีกเร้นไปให้มันได้เกิดความสงบ แล้วอันนั้นแหละ เราจะได้รู้ถึงคุณพระศาสนาที่ท่านว่าไว้ตามแบบแผน ดำรับตำราว่าศีล สมาธิ สมาธิเราก็ได้ความสงบ นี่ใจเป็นสมาธิ อย่างนี้ นี่เรียกว่าไม่เสียที่ที่ได้บวชเข้ามาในพุทธศาสนา

ยิ่งสูงไปกว่านั้น ได้ใช้ปัญญาพิจารณาสังขารร่างกายของเรา เห็นเป็นของปฏิภูลโสโครกไม่สวยไม่งามสกปรก เต็มไปด้วยของปฏิภูล เกิดความสังเวชสลัดใจน้ำหูน้ำตาไหลอย่างนี้ ยิ่งมีอานิสงส์แรก สมัยโบราณท่านแสดงว่าเพียงแต่งูแลบลิ้น ช้างกระดิกหู เมื่อทำสมาธิให้จิตลงไปสงบอย่างนั้นตลอด หรือว่าได้

อาานิสงส์เหลือพรรณนา นี้ เป็นอย่างนั้น เราก็เหมือนกัน เราได้
อบรมบ่มนิสัยฝึกหัดจนกระทั่งใจเป็นสมาธิตั้งชั่วโงงหรือสอง
ชั่วโงง บางทีหลายๆวันอย่างนี้ ยิ่งมีความอึดอึดปิติ ใจนั้นรำเริง
ใจนั้นชุ่มชื่นอยู่ตลอดวันด้วยความสงบ ไม่คิดกระสับกระส่ายไม่
คิดดิ้นรนกระวนกระวายไปในที่ใดเลย นี้ เป็นอย่างนั้น
เพราะฉะนั้นพวกเราทุกคนก็มุ่งมาดปรารถนาอย่างนั้น
เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจอุทิศสาธุะ เวลานี้เข้ามาหนึ่งเดือนแล้ว
เหลือเวลาอีกสองเดือนเท่านั้นเอง

เจ้าคุณอุบาลีท่านว่า พายแล้วก็พาย ตะวันจะสาย สายบัว
จะเน่า เน่า ท่านเทศน์ของท่าน หลวงตาจ๋า มา ว่าให้โยมฟัง
พายแล้วก็พาย ตะวันจะสาย สายบัวจะเน่า สายบัวคืออะไร
เมื่อมันจะตายซี มันจะแก่ มันจะป่วย มันจะเจ็บ แล้วมันก็จะ
ตาย ตายๆ อยู่เท่านั้น ตะวันจะสาย สายคืออย่างไร เมื่อถึงเวลา
ป่วยเจ็บอย่างนั้นแล้ว ไม่มีโอกาสที่จะทำ หมดเวลา เพราะเรา
ไม่ได้ฝึกหัด ไม่ได้ฝึกหัดไว้ จะไปบอกพุทโธเวลานั้น เอ้อ ก็บอก
ว่า "ข้าเจ็บข้าจะตาย เอาอะไรก็ไม่ได้แล้ว" นั่นเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่า พายแล้วก็พาย รีบพายเข้าวัดเข้าวา
มานั่งสมาธิภาวนา ตะวันจะสาย ร่างกายมันจะเปลี่ยนแปลงยก
ย้าย สายบัวจะเน่า ก็คือเราเท่านั้นแหละคือจะตาย นอนแอะๆ
แอะอยู่อย่างนั้น ไปไหนไม่ได้ต้องนอนหยอดน้ำหยอดข้าว เมื่อ
ได้ทำใจฝึกหัดเต็มทีอย่างนั้นแล้ว ไม่ต้องเป็นทุกข์ กำหนดดูอยู่
กับเวทนาอย่างนั้น สบายที่สุด กำหนดใจของเราที่มี
กำลังสติปัญญาบริบูรณ์สมบูรณ์นั้น มองดูเฉยๆ ไม่ต้องทำอันใด
ทั้งหมด ตั้งสติจดกำหนดดูอย่างนั้น เพลินอยู่เลย ตายเมื่อไหร่ก็
ยินดี ใ้ร่างกายนี้มันทรมาณมานานแล้วหลายสิบปี ฮี! ยินดีไป
เถอะเจ้าคะ เอ้อ นี่เป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ
จุดมุ่งหมายก็เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าทรงตรัสอีก
ปัญหาหนึ่งว่า **สะจิตตะ ปะริโยทะปะนัง เอตัง พุทธานะสา**
สะนัง บุคคลที่ชำระกายของตนให้ผ่องแผ้วหมดจดผ่องใส อย่าง
ต่ำก็ได้ชั่วครึ่งชั่วคราว อย่างกลางก็ได้เป็นเวลาหลายๆเดือน
หลายๆปี อย่างสูงสุดจนได้บรรลุถึงโสดา สกิทา อนาคา อรหัต
อรหันต์ นี่ สูงสุดจนกระทั่งทำลายอาสวักกิเลสของตนให้สิ้นไป

นี่ นั่นเป็นบรมสุข นั่นแหละเป็นผู้ที่เข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า
นี่แสดงไว้อย่างนั้น

นี่เพราะฉะนั้นเมื่อท่านทั้งหลายได้สดับตรับฟังธรรมะที่
อาตมาได้บรรยายมา จงน้อมนำไปพิจารณาไตร่ตรองและ
น้อมสิ่งใดที่เกิดประโยชน์ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จงทิ้งไป สิ่ง
ใดที่จะเกิดประโยชน์กับเราก็น้อมไปพิจารณาใคร่ครวญ
ไตร่ตรอง แล้วก็ลองประพฤติปฏิบัติไปอย่างนั้น คงจะได้ประสบ
พบความสุขความเจริญงอกงามในศาสนธรรมคำสั่งสอน ดังได้
แสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/xkgtmoM0p0o>