

หนทางเข้าสู่อริยมรรค

หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

...(วิธีโอเริ่ม)ให้ไปในสิ่งต่างๆ มีความโกรธบ้าง ความรัก
บ้าง ความไม่ชอบใจต่างๆนานา ความไศยะประเทวะบ้างอย่างนี้
เพราะใจนั้นโน้มไปตามอารมณ์ที่ใจของกิเลสระลึกขึ้นอย่างนั้น
เมื่อสิ่งใดที่เป็นที่ชอบอกชอบใจ ก็ปลื้มปีติยินดีเพลิดเพลินกับสิ่ง
นั้น สิ่งใดที่ไม่เป็นที่ถูกอกถูกใจ ใจนั้นก็เคียดแค้นเกิดอาฆาตคิด
พยาบาทจองเวรสร้างเวรสร้างกรรมของใจเกิดขึ้น นี่อำนาจของ
กิเลสก็เพราะความหลง ความไม่รู้เท่าของใจคือเรียกว่าไม่มีสติ
กำกับ เพราะฉะนั้นการมีสติกำกับใจอันนี้ก็เป็นสิ่งที่ยาก
เพราะว่าการที่จะปฏิบัติให้มีสติบริบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยการ
อบรมนี้เอง

อย่างที่เราฝึกหัดกระทำสมาธิกรรมฐานอย่างนี้เป็นต้น แต่ที่
นี้ถ้าพูดนัยหนึ่ง การฝึกหัดอย่างนี้ก็มีมาตั้งแต่โบราณกาล แม้แต่
พวกฤาษี หรือพวกอินเดียนที่บำเพ็ญพรตเค้าก็ได้กระทำกันอยู่

เหมือนอย่างเราทำสมาธิเหมือนกัน แต่นี้ถ้าสังเกตดูอย่างหนึ่ง โดยมากพวกนั้นอาศัยฟังวัตถุกายนอก เล่นกสิณ เล่นลม เล่นสิ่งต่างๆอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเล่นอย่างนี้เป็นเล่นข้างนอก จิตใจนั้นก็เข้มแข็งเหมือนกันแต่เข้มแข็งฟังอยู่ภายนอก ครั้งหนึ่งได้ยินท่านอาจารย์ท่านพูดว่า ไปอินเดียแล้วก็ปรากฏว่ามีฝรั่งมา มีแขกคนหนึ่งนั่งฟังตบะนี้ เอาใบไม้มารวมๆกองเข้าแล้วสามารถจะฟังให้ใบไม้นั้นลุกขึ้นมา ฝรั่งมาดูกันเห็นท่านว่าอย่างนั้น นี่ อำนาจของใจของเค้าก็มีความเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวเหมือนกัน

แต่พระพุทธเจ้าของเรานั้นไม่ทรงสรรเสริญในสิ่งเหล่านั้น ทรงสรรเสริญในอัสวักขยญาณ คือทำให้หมดไปจากกิเลสตัวนี้เป็นสิ่งประเสริฐ พระองค์ทรงยกย่องอันนี้ เพราะสิ่งเหล่านั้นเมื่อบุคคลกระทำได้แล้ว ไปเพติดเพติดกับงานการ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคลุกคลีกับหมู่คณะมากเข้า โดยไม่ได้บำระณะแล้ว ฉะนั้นก็จะเสื่อมลง เสื่อมลงก็เหมือนอย่างคนธรรมดาเราเหมือนกันอย่างนั้น ส่วนพระพุทธเจ้าของเราหรืออริยเจ้าผู้ที่

สำเร็จทำอาสวัคของตนให้สิ้นไปอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนั้น ทำไม
จึงว่าไม่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะใจของท่านมันมีสติ มีความสังวรณ
ในเรื่องสติและก็สังวรณในอารมณ์ของใจอยู่ได้ตลอด สิ่งใดจะ
เกิดขึ้น ความรู้สึกตัวนั้นมันก็มาทับของความคิดที่เกิดขึ้นกับใจนั้น
เมื่อรู้สึกอย่างนั้น มีสติระลึกอยู่อย่างนั้นแล้ว อารมณ์ที่เกิดขึ้น
นั้นก็ยอมดับไป นี่เปรียบเทียบอย่างนั้น เพราะฉะนั้นอย่างเรา
เหมือนกัน เวลาภาวนานั้นก็ต้องอาศัยความสังเกตสังกาลำดับ
ของใจลงไป เมื่อใจนั้นตั้งมั่นแข็งแรงมีสมาธิดีแล้วอย่างนั้นเป็น
ต้นก็ควรจะต้องพิจารณา อันนี้เป็นหลักสำคัญที่สุด

การค้นคว้าพิจารณาอันนี้เมื่อยกจิตไปนึกถึงส่วนใดก็
แล้วแต่ เมื่อวาระของจิตที่มันสมบูรณ์เต็มไปด้วยสมาธิอย่างนั้น
สมมุติว่านึกไปถึงส่วนกายอย่างนี้ตั้งแต่หัวลงมาปลายจมูก ลง
มาริมฝีปาก ลงมาคาง ลงมาลูกกระเดือก ลงไปไหล่ขวาไหล่ซ้าย
เมื่อระลึกไปอย่างนั้น แต่ว่าลักษณะหนึ่ง ในการปฏิบัติเบื้องต้น
นึกไปอย่างนี้ยังไม่มีทศนะตัวนั้นเกิดขึ้น จะเห็นใจของเราที่วิ่งไป
ตามมีความรู้สึกวิ่งไปตามส่วนนั้น ยังไม่ค่อยจะปรากฏ เพราะ

อะไรจึงว่าเช่นนั้น เพราะความสมบูรณ์ของสติหรือปัญญายังไม่
คุ้มกันเต็มที่ เมื่อตราบใดเราเร่งพิจารณาลงไปอย่างนั้น จน
มีความคล่องแคล่วชำนาญพิจารณาอยู่ได้ตลอดเวลา เป็น
เวลาตั้งชั่วโมง สองชั่วโมงอย่างนี้ ใจนั้นไม่คิดไปในอดีต ไม่คิด
ไปอนาคต มีจำเพาะกายของเราลงไปอันเดียว ตั้งแต่เบื้องบนลง
ไปปลายตีน นับจากปลายตีนขึ้นมาอย่างนี้ก็เคยบรรยายอยู่
บ่อยๆ แต่ว่าหลวงพ่หลวงตาไม่ค่อยจะมีเรื่องเทศน์ก็ไม่ว่าจะเอา
อะไรมาเทศน์ มันเป็นอย่างนั้น ก็ต้องว่าชื่อว่าซากอย่างนี้

นับตั้งแต่เล็บหัวนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อยของชาชวาลง
ไปเรื่อยๆอย่างนี้ ใจนั้นจะเบิกบานชุ่มชื้นแจ่มใสปลอดโปร่ง สติ
แจ่มใสบริบูรณ์อย่างนั้น มีความว่าเรียงคล่องแคล่ว ใจนั้นอาจ
หาญ มีความเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวลงไปทุกประการ เมื่อใจลงเป็น
อย่างนั้นแล้ว มันโน้มไปส่วนตามที่ข้อของนิ้วหัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง
นิ้วนาง นิ้วก้อย มีที่ข้อ มันก็ตามรู้สึกไปอย่างนั้น สมบูรณ์อยู่
ตลอดเวลา จนกระทั่งขึ้นมาถึงตาตุ่มเบื้องขวา ตาตุ่มเบื้องซ้าย
ขึ้นมาตลอดถึงน่อง ถึงหัวเข่า ถึงสะโพก ถึงบั้นเอว เมื่อเสร็จจาก

บันเอวก็ลงไปปลายตีนอย่างนั้นอีก ตั้งแต่หัว นิ้วชี้ นิ้วกลาง
นิ้วนาง นิ้วก้อย ตัดไปตามลำดับอย่างนั้นตลอดไปอย่างนี้ ใจนั้น
ก็ไม่วอกแวกไปในที่ใด อยู่จำเพาะเรื่องของกาย

อันนี้ถ้าลำดับของจิตบุคคลเพลिनไปอย่างนั้นแล้ว ก็ยังมี
บาลีอันหนึ่งว่า **เอกายโน อังมัคโค** แต่ว่าจะผิดถูกอย่างไร
อาตมาก็ไม่เข้าใจบาลี เพราะฉะนั้นพวกท่านก็จงใคร่ครวญดู
เมื่อใจเป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้นกับการค้นคว้าพิจารณาอยู่ใน
กายของเราอย่างนี้โดยจำเพาะอย่างนี้ เข้าใจว่าจะเป็นหนทาง
เข้าไปสู่อริยมรรค เข้าใจอย่างนั้น แต่ก็ต้องวินิจฉัยดู พินิจ
พิจารณาด้วยกำลังของเราเองที่เราประพฤติปฏิบัตินั้นเป็นไป
อย่างไร แล้วเมื่อกำหนดพิจารณาได้ขึ้นไปตามลำดับอย่างนั้น
จนมาถึงบันเอวขึ้นไปอีก จากบันเอวขึ้นมาก็นับจากกระดูกสัน
หลังขึ้นมาตลอดถึงคอ จากคอลงไปก็นับตั้งแต่ใต้พุงใต้น้อยใต้
ใหญ่ เอ็น จนกระทั่งถึงน้ำดีแล้วก็นับใต้มาถึงหัวใจ แล้วก็ชี้โครง
เบื้องขวามือชี้ แต่การทำอย่างนี้ก็เรียกต้องประมาณ การใช้
ปัญญานั้นเราอย่าเข้าใจว่ามันเกิดขึ้นเอง ต้องเข้าใจว่าต้องนึก

อย่างนี้แต่จะผิดถูกอย่างไรขอให้ท่านทั้งหลายจงใช้ปัญญา
ใคร่ครวญดู การภาวนาที่เรียกว่าใช้วิปัสสนาก็จะต้องคิดอย่างนี้
ดำเนินอย่างนี้เอง ไม่ใช่ว่าเมื่อใจเป็นสมาธิแล้วเกิดมีธรรมะผุด
ขึ้นอย่างนั้น มันอีกส่วนหนึ่ง แล้วเรียกว่ามีปัญญา นั่นมันส่วน
หยาบ ไม่ใช่ส่วนละเอียด

ถ้าส่วนละเอียดจำเป็นจะต้องอบรมในสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป
เบื้องต้นก่อน เมื่อเราไต่ไปตามลำดับอย่างนั้นถึงซึ่งโครงเบื้องต้น
เสร็จแล้ว ก็เอาซึ่งโครงเบื้องต้นย้ายฟันออกเป็นชิ้นส่วนๆ เล็กๆ น้อยๆ
ไปตามลำดับของใจอย่างนั้น ใจนั้นไม่แยกไปในที่ใดเลยอยู่
ตามลำดับโดยที่เราบังคับให้คิดว่าพิจารณาอยู่อย่างนั้น
อยู่ตลอด จนกระทั่งขึ้นมาจนถึงศีรษะ เจาะตาขวาตาซ้ายจมูกลง
ขวาจมูกซ้าย คิ้วเบื้องขวาคิ้วเบื้องซ้าย เปลือกตาเบื้องขวา
เปลือกตาเบื้องซ้าย ตลอดหมดถึงฟันเฟินลิ้นแถมที่คางนับไปได้
ตลอดอย่างนั้นเสร็จแล้ว ก็ต้องเอาเดินอย่างนั้นลงไปอีก เอา
ตั้งแต่หูขวาหูซ้าย ตาขวาตาซ้ายเดินไปอย่างนี้ แต่ลักษณะของ
การเดินอย่างนี้ ใจนั้นไม่ได้หยุดนิ่ง แต่หยุดนิ่งเหมือนกันแต่นิ่ง

อยู่ในสภาวะที่คิด คิดนึกอยู่อย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่หนึ่งอย่างอุเบกขา
หนึ่งอย่างนี้ หนึ่งอยู่ในการค้นคว้าพินิจพิจารณานึกไปอยู่
ตามลำดับของใจอย่างนั้น อย่างนี้จึงเรียกว่าปัญญาประกอบไป
ด้วยสมาธิ

เมื่อพิจารณามากเข้าๆ น้อมไปตามอย่างนี้เรื่อยลงไปถึง
เบื้องล่างอีก จากเบื้องล่างขึ้นมาอีกอย่างนี้สองตลบอย่างนี้ ใจ
นั้นจะยิ่งปลอดโปร่งแจ่มชื่นผ่องใสหาที่จะประมาณไม่ได้ เต็มไป
ด้วยความร่าเริงของใจอันนั้นชุ่มชื่นที่สุด เมื่อพิจารณาอย่างนั้น
แล้วเราเห็นพอสมควรก็มาพัก ลำดับพักใจอย่างนั้นก็เป็นชั่วโมง
หนึ่งก็ได้ ลำดับพิจารณาอย่างนั้นก็เหมือนกัน ถ้าพิจารณาอย่าง
นั้นก็ต้องกินเวลาเป็นชั่วโมง นี้ เมื่อสมาธิอย่างนั้นแหละเรียกว่า
เป็นสมาธิที่สมควร

เพราะฉะนั้นการค้นคว้าพินิจพิจารณานี้เป็นสิ่งสำคัญของ
นักปฏิบัติเรา ถ้ามันแต่จะกดใจให้เป็นสมาธิอันเดียวอยู่อย่างนั้น
มันก็ดี ดีส่วนนั้น แต่ไม่ดีส่วนสูง เสียส่วนสูง เพราะว่า
ความก้าวหน้าเข้าไปที่จะไปสู่ปัญญาไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น

ปัญญาที่จะเกิดขึ้นอย่างนั้นก็อย่างที่เราแสดงนี้แหละ ก็ต้องอาศัย
การคิดนึก การปรุงของใจไปตามอวัยวะร่างกายของเรา อย่าให้
ไปนอกกริตนอกราว ไปเอาธรรมะข้อนั้นมาคิด เป็นอย่างนั้นใจ
ลำดับนี้จะเป็นธรรมะข้อนั้นอย่างนี้ นั่นอย่างนั้น เมื่อหมดจากข้อ
นั้นก็ไปเอาข้อนี้มาคิด มันเวียนแยกแยะไปอย่างนั้น ก็ใช้ได้
เหมือนกัน แต่ก็ต้องดูอีกทีหนึ่ง ในลำดับที่เราคิดอย่างนั้น
พิจารณาธรรมะอย่างนั้น ยังมีใจแยกแยะไปคิดในอารมณ์อัน
ใดบ้าง นี้ เพราะว่ายังมีใจที่แยกแยะไปคิดในอารมณ์ต่างๆอย่าง
นั้นแล้ว ต้องทวนกลับมาใหม่ มาทำใจให้สงบแล้วจึงค่อยไปค้น
ใหม่ นี้ก็ได้เหมือนกัน นี้ ต้องสังเกตอย่างนี้

เขียนนักปฏิบัติจำเป็นจะต้องสังเกตสังกว่าใจของเรานั้นมี
กำลังเพียงพอขนาดไหน การจะค้นคว้าก็เหมือนกัน แต่ว่าเมื่อ
กำลังของสมาธิมีแล้วก็สมควรที่จะค้นคว้าพิจารณา
ร่างกายตัวนี้เอง เป็นของที่หวง เป็นของที่สงวน รักยิ่งกว่าอะไร
ที่สุดในโลกแล้ว เพราะฉะนั้นเราค้นคว่าลงไป เมื่อค้นคว่าลงไป
อย่างนั้น บางครั้งบางครั้งก็เกิดปฏิกิริยาขึ้น เรานึกชวนใดให้

หลุด อย่างสมมุติว่าหัวของเราให้หลุดไปอย่างนี้ มันก็ปรากฏ
ขึ้นมา หัวหลุดไป หลุดไปมีเลือด นึกเป็นเลือด มันก็เป็น
เลือดออกมา เมื่อนึกให้กะโหลกนั้นขาวอย่างนั้นก็ขาว เป็นครึ่ง
เป็นคราวอย่างนี้ นี้เรียกว่าสมาธิของเราดี แล้วอย่างนั้นก็แสดง
ว่าเป็นปฏิภาณได้ ลำดับอย่างนี้เมื่อได้ค้นคว้าพิจารณาลงไป
ไปมากๆ เข้าแล้ว มันจะเกิดธรรมสังเวช เกิดความสังเวชสลดใจ
ว่าชีวิตของเราเนี่ยมันจะต้องตายแน่อย่างภาพที่ปรากฏ โดยน้ำหู
น้ำตาที่ไหลเกิดขึ้นนั้น ท่านเรียกว่าปิตินิดหนึ่ง เกิดขึ้นเองโดยที่
เราไม่ได้ไปใจนึกคิด แต่ว่าลักษณะนั้นเป็นขึ้นเองโดยธรรมชาติ
ของใจที่ได้อบรมเป็นสมาธิแล้ว เมื่อถึงจุดอย่างนั้นเข้า ก็จะต้อง
เป็นถึงจุดนั้นในแบบแผนตำราท่านแสดงไว้ก็มีอยู่ นี้

เพราะฉะนั้นเราจำเป็นอย่างยิ่งอย่าให้ใจที่สงบอยู่แล้ว หนึ่ง
ปล่อยเฉย พ่วงอยู่อย่างนั้น มันก็ได้ประโยชน์อยู่ชั่วระงับดับ
อารมณ์ไปชั่วครั้งชั่วคราวในขณะที่นั่งเท่านั้น ส่วนเวลาเลิกแล้ว
อารมณ์ก็เข้ามาหนุนใจของเราอีก บางทีก็ต่อไปคึนรุ่ง รุ่งขึ้นก็ทำ
ไม่ได้เสีย อย่างนี้ ขาดความชำนาญชำนาญ เมื่อบุคคลใดมา

คิดว่าพินิจพิจารณาอย่างที่ยบรรยายเบื้องต้นอย่างนั้นแล้วนั้น
แหละ ต่อไปเมื่อความชำนาญมีขึ้นแล้ว เมื่อยกจิตขึ้นไป
คิดว่าพินิจพิจารณาอย่างของท่านผู้ที่ชำนาญอย่างนี้ จะนึกไป
ถึงตา ความรู้สึกตัวนั้นคล้ายๆสัมปะชัญญะ สติระลึก จิตระลึก
ไปอย่างนั้น สัมปะชัญญะมันจะครอบตามไปเหมือนอย่างเงาที่
ตามเราไปเดินไปอย่างนั้น ไปที่ไหนก็คล้ายๆมีอย่างนั้นอยู่
ตลอดเวลา นึกไปอย่างนั้น สติบริบูรณ์ เพราะฉะนั้นหลวงตาก็ค
นึกขึ้นได้อันหนึ่ง ในโอวาทปาฏิโมกข์ท่านแสดงว่า **สติ วินโย**
ทาทพโพ นี้ให้สติเป็นวินัย นี้ ศีล ๒๒๗ ที่แสดงในพระปาฏิ
โมกข์นั้น ให้มีสติเป็นวินัย ท่านแสดงอย่างนั้น เพราะฉะนั้น
แหละการที่เราบำเพ็ญทุกชนิดหรือจะทำสมาธิต่างๆนานา
เหล่านี้ ทำแต่พิธีใดให้เกิดใจสงบ ก็ต้องการเข้าไปสู่จุด
ศูนย์กลางของความคิดที่จะให้เกิดสติปัญญาตัวนี้เป็นหลักสำคัญ
เรื่องของพระพุทธศาสนาก็มีจุดใหญ่ที่เราอย่างนี้เอง
เพราะฉะนั้นเมื่อเราเน้นคิดว่าลงไปมากเท่าไร ใจนั้นไม่ส่าย

หรือได้ยื่นกับหูเอง ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติกันก็
โดยมากมานั้นในเรื่องกายเนี่ยมากที่สุด อย่างหลวงพ่อบัวที่เสีย
ไปอยู่ที่ถ้ำหนองแขง สมัยหนึ่งอาตมาขึ้นไปทำศพครูอาจารย์นั้น
ท่านแล้วก็ท่านอาจารย์มหาบัวท่านมากระซิบบอกว่าหลวงพ่อนี้
กำลังเป็นปฏิภาคแก่เงี้ยวเอี้ยวหะ นี่เป็นอย่างนั้น แล้วก็มา
สังเกตดูโดยมากก็แทบทุกองค์ไปอย่างนั้น หนักไปในการค้นคว้า
พิจารณาพิจารณาร่างกายนี้เป็นส่วนใหญ่ เป็นส่วนสำคัญ
เพราะฉะนั้นอันนี้ก็ถือเป็นคติของพวกเราเพราะท่านเหล่านั้นก็
เป็นผู้ที่มีกิตติศัพท์กิตติคุณเลื่องลือ จนกระทั่งที่พวกเรานับถือ
กันนั้นนะ อย่างครูบาอาจารย์ขาว หลวงพ่อบัวนี้ ผู้ที่ล่วงแล้วไป
อย่างเนี่ย เพราะฉะนั้นก็ถึงว่าเป็นคติของพวกเรา ก็หยิบยกมา
ชี้แจงแสดงให้ฟังพอเป็นคติแนวทางของการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น
เมื่อเราปฏิบัติใจรวมลงไปแล้ว ก็ขอให้ค้นคว้าพิจารณา
แหละเป็นสิ่งสำคัญที่สุด อย่าได้นิ่งนอนใจ อย่าเสวยอยู่แค่สมาธิ
เท่านั้น เมื่อสมาธิเสื่อมก็ต้องไปเจริญใหม่ นี่มันเป็นอย่างนั้น

เมื่อมันค้นคว้ามีความชำนาญคล่องแคล่วชำนาญชำนาญจนได้
ความจริงเกิดขึ้นกับใจของตัวเองแล้ว อันนั้นประจักษ์ใจแท้
เลยเพราะใจนั้นขาดจากนิวรณ์ธรรม ขาดจากความปรองปรอง
แต่จะอะไรทั้งหมดเหลือใจที่เป็นบริสุทธิ์เที่ยงตรงอยู่อย่างนั้น
แยกตัวออกจากกัน ท่านจึงจัดว่าได้สำเร็จ พระโสดา สกิทาคา
อนาคา อรหัต อรหันต์ ก็คงจะเป็นอย่างนี้ประมาณเอาอย่างนั้น
เพราะฉะนั้นนี่แหละ... เพราะฉะนั้นบางคนเมื่อปฏิบัติไปๆแล้ว
ยิ่งเกิดความเลื่อมใสศรัทธาสนมขึ้นตลอดเวลา ไม่มีการจัดการ
จางก็เพราะคงจะเป็นอย่างนี้เอง คือให้หนักแน่นอยู่ในธรรมวินัย
ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้อย่างครูบาอาจารย์
ของเรา ก็คงจะเป็นอย่างนั้น นี่ จึงมีความหนักแน่นจึงทรงไว้ซึ่ง
ธรรมวินัย มาสอนกุลบุตรกุลธิดาทั้งหลายจนสืบเนื่องมาจนถึง
พวกเรา อย่างท่านอาจารย์นี้เป็นต้น แล้วก็ครูบาอาจารย์มั่น
อาจารย์เสาร์อย่างนี้ เป็นบุพพอาจารย์ที่ได้แนะนำพร่ำสอนกันก็
มาสืบเนื่องกันจนมาถึงพวกเรา เพราะฉะนั้นขอให้อุตสาหะตั้งใจ

เมื่อใจนั้นสงบแล้วต้องค้นคว้าพิจารณาให้มากๆลงไป
อย่าได้นอนใจ อันนั้นเป็นหลักสำคัญ

เมื่อค้นลงไปแล้วอย่างนั้นเราก็ต้องสังเกตอีกเหมือนกัน การ
ค้นคว้าถ้าไม่ถนัดทางกายก็มาค้นเรียกว่าค้นอารมณ์ นึก
อารมณ์อันใดที่เราติดอกติดใจที่เกิดความรักใคร่ ความเคยเคียด
แค้นอันใดอันหนึ่งเข้ามาค้นคว้าพิจารณาหาความจริง แต่
ว่าอีกนัยหนึ่งสิ่งเหล่านั้นเป็นอดีต ถ้าเมื่อเรามีสติปัจจุบันธรรม
แล้วมันย่อมฆ่า **ปหานะ** ย่อมประหารสิ่งเหล่านั้นไม่ให้เข้ามาอยู่
ในหัวใจของเราได้ นี่เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเมื่อ
มันได้ถึงที่ถึงฐานมีความรู้ความฉลาดเกิดขึ้นกับใจของบุคคลผู้
นั้นแล้วจึงเป็นผู้ที่มีความหนักแน่น มีความที่เลื่อมใสไม่เลื่อม
คลายจากพระพุทธศาสนาอย่างครูบาอาจารย์ท่านประพฤติ
ปฏิบัติกันมานี้แหละเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นให้พวกเราที่ตั้ง
อกตั้งใจ ก็เข้าพรรษามาได้ครึ่งเดือนแล้ว ก็ต้องพากันขมกั้ขมมัน
หน่อย อย่าทำอถอย

แล้วถ้าเรากำลังคิดอยู่ในเรื่องโลกแล้ว เกิดมาก็ต้องมีครอบครัว มีลูกมีหลานเต็มไปด้วยความกังวล ทั้งกลางวันกลางคืนไม่มี เวลาหยุดเวลาหย่อน เหนื่อยแสนใจแทบขาด ยิ่งขายดียิ่งเหน็ด ยิ่งเหนื่อย ยิ่งเหนื่อยโคลย้อยเต็มไปทั้งตัว ตัวเหม็นสาปเหม็นแสง หน้าตาจึงเหงื่อไหลเต็มทีหมดก็ยังมีมาอยู่ ไม่เห็นภัยเลย มีแต่สนุกสนานจะได้เงินอย่างเดียวเอาเงินอย่างเดียวอย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้นถ้าเรามองดู มองดูในขณะที่เราพิจารณา แล้วหรือมองดูในขณะที่เราภาวนาอย่างนี้แล้ว โดยที่คิดลงไปจิตใจอันเดียวนั้นว่า เราตายแล้วมันมีอะไร ในชีวิตมันมีอะไร ตรงไหน แม้แต่ร่างกายที่ของที่เรารักเราสงวนเขาก็ต้องเอาไปเผาไฟ นี้ ไม่มีอะไรเลย ชีวิต เพราะฉะนั้นเมื่อตายแล้วมันก็หมดห่วงหมดอาลัย แต่ที่นี้เมื่อใจนั้นยังไม่ขาด มันก็ห่วงอาลัย มันก็ต้องไปเกิดอีก เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาสิ่งนั้นแหละ ถ้าเราพิจารณากายไม่ได้ก็ต้องเอาสิ่งที่เราติดที่เราข้องเรื่องโลกเรื่องสงสารอันใดที่เป็นจุดใหญ่ที่ทำให้ลุ่มหลงเพลิดเพลิด อันนั้นก็ต้องเอามาคิด เอามาพิจารณา มันดีมันเอร็ดอร่อยอะไรการ

บริโภคเข้าไปอย่างนั้น แล้วมีอะไรที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับเรา
ในขณะที่เรามาพิจารณาอย่างนี้แล้ว นั่นแหละ

ใจมันก็จะได้ถอดถอนเห็นโทษกับสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น เมื่อ
เห็นโทษสิ่งเหล่านั้นแล้ว มันก็เกิดความเบื่อหน่าย ท่านจึงว่า **นิ
พพินทั้ง วิรัชชะติ** เกิดความเบื่อหน่ายในความคิดความนึก
ความปรุงกับเหตุการณ์ที่ได้ผ่านมาอย่างนั้น ใจนั้นมันก็เกิด
ความเบื่อความหน่าย เมื่อเกิดความเบื่อความหน่ายในแบบนี้
ก็ว่าคลายความกำหนัด ไม่ยินดีกับสิ่งเหล่านั้นขึ้นอีก อย่างติด
รูป เมื่อได้พิจารณาอย่างนั้นแล้วมันก็ไม่ติดรูป นี่ เป็นอย่างนั้น
เมื่อใจได้เป็นอย่างนั้นแล้ว แล้วท่านก็บอกว่า **วิราคา วิมูจจติ** ก็
เป็นวิราคะธรรม คายถึงซึ่งความกำหนัดยินดีในรูปในเสียงใน
กลิ่นในรสสัมผัสธรรมารมณ์อย่างเมื่อก็พระท่านบรรยายนั้น
แหละ จนกระทั่งถึงที่สุดจิตนั้นก็หลุดพ้น นี่ เป็นอย่างนั้น
เพราะฉะนั้นเราทุกคนที่เข้ามาประพฤติปฏิบัติ มีความหวังก็
ต้องการจะหลุดพ้น เพราะฉะนั้นก็ต้องอุตสาหะ พากเพียร
พยายาม คนอื่นทำไม่ได้ทำได้ เราทำไม่ได้ เราต้องคิด

อย่างนั้น มีมานะของใจ ต่อสู้ของใจ บังคับใจอย่าให้ไปเที่ยว
เหาะเหาะ โลเลเอาอ้านนั้นอ้านนี้มา มากัดกันความดี
ของเรา ตัวนี้เป็นสิ่งสำคัญ

เราเมื่อมีกำลังดีแล้ว จะหยุดซักสามปีสี่ปีก็ไม่เป็นไร เพราะ
กายไม่กระทำแต่ใจมันกระทำอยู่ตลอดเวลา ใจนั้นมันกระทำ
เป็นสำคัญกว่าทางกาย ทำงานทำการมันก็ทำอยู่ ใจตัวนั้นมันก็
คอยปราบเหมือนยามที่เฝ้าถือปืนกลอยู่อย่างนี้ หันซ้ายหันขวา
อยู่ตลอดเวลา ใจผู้ร้ายไม่สามารถเข้ามา เหมือนสติเมื่อมัน
ฝึกหัดพอสมควรบริบูรณ์แล้ว มันรอบตัวอยู่ตลอดเวลา ใจจะ
คิดไปในที่ใดมันก็บังคับได้ นี่เป็นอย่างนั้น นี่ของท่านเหล่านั้น
ท่านก็คงเป็นอย่างนั้น นี่แหละเพราะฉะนั้นศาสนธรรมคำสั่ง
สอนที่หยิบยกมาแสดงก็ซ้าๆซากๆเพราะหลงตามันไม่ค่อยมี
ปฏิภาณ ก็ต้องว่าซ้าๆอย่างนี้เอง เพราะฉะนั้นขอให้ท่าน
ทั้งหลายเมื่อได้สดับตบฟังแล้วจงโอบนโยน น้อมนำไปพินิจ
พิจารณา เห็นสิ่งใดดี สิ่งใดสมควร... (วดีโอบ)

ที่มา: <https://youtu.be/ls8oJljVypI>