

# เข้าถึงตัวพุทธะด้วยการปฏิบัติสมาธิ

หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย

คุยกันเล่นธรรมดาหละพอได้ คุยกันไป อะไรกันไปก็ดี จะให้เทศน์เป็นกิจจะลักษณะนั้นไม่เป็น ไม่จริง เกี่ยวกับตอนนี้อคอยไม่คอยดีด้วย เสียงไม่คอยจะออก ต้องตั้งใจฟังดีๆถึงจะได้ยิน เพราะเสียงมันรู้สึกมันแซบแซ่ยังไงชอบกล เสียงมันไม่แหลม เสียงมันทุๆ ก็ต้องตั้งใจฟังกันดีๆก็แล้วกัน

คือว่าการเทศน์นี้พวกเราก็ได้ยินได้ฟังกันมามาก ครูบาอาจารย์ท่านมาอบรมสั่งสอนพวกเราเนี่ยมากมายเหลือเกิน แถมยังไม่พอ ทางด้านวิทยุพวกเราที่ฟังกันมาจนเหลือเกิน แล้วก็นอกจากนั้นแล้วอีก หนังสือตำรับตำราต่างๆ พวกเราก็ศึกษากันมามาก สรุปแล้วหมายความว่าความรู้ความเข้าใจนั้นพวกเรามีพอ สมควรพอที่จะปฏิบัติธรรมได้แล้ว

ถ้าเราศึกษาเพื่อปฏิบัติธรรมนั้น ได้มาก อย่างเอาตนเอง เคยอยู่ในสำนักของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ ชัก ๕ ปีกว่า แต่ก็ไม่ได้อยู่ประจำจำเจหรอกนะ เข้าๆออกๆอยู่ ก็เป็นเวลาห้าปี

กว่าๆ ก็เป็นว่าท่านก็มรณภาพไป อาตมาไปสังเกตดูแล้วท่าน  
อาจารย์ ท่านก็ไม่ใช่ว่าจะสั่งสอนอะไรมากนักเลย ท่านก็แนะ  
บอกว่า เราศึกษาเพื่อปฏิบัตินี้ไม่ใช่จะมากนักหรอก ท่านก็ให้นัย  
นโยบายนิดๆหน่อยๆ แล้วพวกเราก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ พอ  
คำๆท่านก็ให้อีกนิดๆหน่อยๆอะไรเหล่านี้ ต่อเติมไปทุกวัน เราก็  
ได้ยินได้ฟังมาทุกวันที่ประพฤติปฏิบัติไปทุกวัน แล้วก็ดูปฏิบัติ  
ข้อปฏิบัติจากท่าน

ในระยะการแสดงออกของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระนะ  
เท่ากับเป็นเครื่องจูงใจให้พวกเราเข้าใจความจริงว่า อย่างหลวง  
ปู่มั่น ภูริทัตตเถระ คนอื่นจะเข้าใจหรือไม่นั้นก็สุดแล้วแต่ แต่  
สำหรับอาตมาเองเข้าใจว่าท่านน่าจะเป็นพระอรหันต์ เพราะ  
เท่าที่สังเกตดูแล้ว รู้สึกท่านสมบูรณ์เหลือเกิน กิริยาภายนอกทุก  
อย่างนี้ ท่านสมบูรณ์ ทำให้พวกเรามองเห็นเนี่ยเกิดความ  
เลื่อมใสมาก

เพราะฉะนั้นความเลื่อมใสมีต่อการแสดงออกกับหลวงปู่  
ทำให้พวกเราเชื่อ จึงได้ยอมรับอุบายวิธีต่างๆจากท่านแนะนำ

พวกเราทุกอย่างที่ท่านให้ คือพวกเราไม่ต้องเอาไปกลั่นกรอง ไม่ต้องไปวิเคราะห์ ท่านว่ายังไงก็อย่างนั้น แดงก็แดง ดำก็ดำ เราก็ยอมรับ ดำเนินตามปฏิบัติที่ท่านให้พวกเราเท่านั้น การดำเนินสืบมาเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นพวกเราเนียเข้าใจธรรมะกันมาก ได้ศึกษามาก จากครูบาอาจารย์ก็มาก จากตำรับตำราจากวิทยุอะไร เหล่าเนีย ฟังกันเหลือเกิน แล้วพวกเราแถมยังไม่พอนะ ยังสอนผู้อื่นได้ด้วย อันนี้สอนผู้อื่นได้ แต่สำคัญที่ว่าใจของเราไม่ยอมรับสิ่งที่เรารู้ ทำไมถึงว่าไม่ยอมรับ พวกเราก็ออมรับตัวของเราได้ดีว่า พวกเราเวลานี๋ยมนรู้โดยสัญญาเท่านั้น สอนคนอื่นได้ อย่างอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัญลักษณ์ของอริยบุคคลเนีย ไม่เกินจากนี้ไปเลย อันนี้พวกเราก็อรับ อนิจจังคืออะไร ทุกขังคืออะไร ทุกข์ทางไหนบ้าง กายหรือใจ อนัตตาไม่ใช่อาตมะตัวตนเราเขาอะไรเลย เพียงแค่ธาตุโลกประชุมกันอยู่ ต้องสลายไปตามกำลังของธาตุโลก เราพูดได้ แต่ใจของเรายอมรับหรือไม่ มีแค่นั้น

เพราะฉะนั้นวิธีที่ทำให้ใจของเรานั้นรับสภาพความเป็นจริง  
เหล่านั้น เราจะทำยังไง ก็มีกันแค่นั้น ทำอย่างไรถึงจะยอมรับ  
ถ้าใจของเรายอมรับสภาพความเป็นจริงนั้นแล้ว เราก็จะเป็น  
อริยบุคคลชั้น หรือถ้าไม่อย่างนั้น ถ้ายอมรับซะว่าสภาพ  
ทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นทุกข์ สภาพทั้งหลายเหล่านี้มันไม่เที่ยง  
สภาพสิ่งที่เรากำลังหลงใหลอยู่นี้ก็ไม่ใช่อาตมะตัวตนเราเขาอะไร  
แค่ธาตุประชุมกันอยู่เท่าเนี้ย ขอให้ใจของเราับแค่นี้  
ความรู้สึกทางด้านใจจะเปลี่ยนจากเดิม เป็นอย่างอื่นไปอีก  
ความทะเยอทะยานเห่อเหิมต่าง ๆ นั้นจะหมดลง แต่ไม่ใช่ปฏิเสธ  
คือเราก็ดำเนินตามที่เราจะดำเนินได้ ตามวิถีทางของเราซึ่งเป็น  
ผู้มีธรรมะเป็นเครื่องเป็นอยู่นั่นเอง

เพราะฉะนั้นจึงอยากให้พวกเราเนี้ยได้มีโอกาสบำเพ็ญ  
อย่างโสมสกอาจารย์ที่ปรารภว่า พวกเราเข้าใจธรรมะกันดี  
เหลือเกิน เข้าใจกันกว้างขวางไม่ใช่บ่อย แถมเป็นครู เป็น  
อาจารย์สอนผู้อื่นได้ด้วย แต่แล้วทำไมใจของเราถึงไม่ยอมรับ  
ตามสภาพความเป็นจริงเหล่านี้ สิ่งที่เราเห็นมา คนเจ็บ คนแก่

คนตาย เราเห็นทั้งนั้น แต่ใจของเราทำไมจึงไม่แยกออกว่า อัน  
นั้นคนตายก็คือคนตาย อันนี้คนเป็นก็คือคนเป็น ทำไมไม่  
มองเห็นคนตายกับคนเป็นก็คืออันเดียวกัน อะไรเหล่านี้ ทำไม  
เจ้าไม่ชัดเจน ทำไมใจของเราไม่ยอมรับ แน่นนอนอย่างนี้ ถึงแม้ว่า  
จะเกิดความเศร้าสลด ก็ชั่ววูบแล้วก็หายไป มันเป็นอย่างนั้น

ทำยังไงใจของเราจะยอมรับว่าที่เราเดินกันไปอย่างนี้ก็เดิน  
ไปหาจุดจบของเรา คือความตายนั่นเอง อันที่ตายไปแล้วที่เรา  
เห็นก็คืออันนี้ เหมือนกัน จะต้องเป็นเหมือนกันทั้งสองอย่าง จะ  
ทำให้เราเกิดความเศร้าสลด แล้วก็วางต่อสิ่งที่เรากำลังพุ่งเพื่อ  
ห่อหุ้ม แล้วก็คลายจากความหลงในสิ่งที่เราหลงอยู่เวลานี้ เรา  
จะทำยังไงถึงจะเป็นไปได้ ก็มีอยู่วิธีเดียวคือการบำเพ็ญนี้เอง ถ้า  
พวกเราสามารถบำเพ็ญให้เป็นไปได้ สร้างอำนาจส่วนคุ้มครอง  
ให้สมบูรณ์ขึ้น สามารถบังคับจิตของเราได้อย่างสมบูรณ์ อยู่ได้  
อำนาจส่วนคุ้มครองแน่ๆหละ จิตเราว่างั้นเถอะ เราก็สามารถที่  
จะน้อมนำสภาพความเป็นจริงเหล่านั้นมาให้ใจของเรายอมรับ  
เช่นกัน

ในเมื่อใจของเรายอมรับนั่นแหละ เราจะได้รู้ว่าอะไรคืออะไร  
ชัดเจนเข้าไปอีก คือขอให้รับอย่างเดียว ก็ย่อมสามารถก็รู้สิ่งที่  
ยังไม่รู้ต่อไปอีก ในเมื่อรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ต่อไปอีก มันก็รู้สิ่งที่ลึกเข้าไป  
อีก ส่วนหยาบรู้ เราเข้าใจอยู่แล้ว ส่วนกลางก็ย่อมรู้ จนกระทั่ง  
รายละเอียดของกิเลสต่างๆอันเป็นภาพของจิต ที่เชื่อมต่อกัน มี  
รูปลักษณะอย่างไรเราก็จะเข้าใจหมด เราก็จะมองเห็นสภาพ  
ของจริงอย่างอื่นได้ชัดเจนขึ้นมา นี่เป็นอย่างนั้น

แต่บัดนี้พวกเรายังไม่มีความสามารถที่จะสร้างอำนาจส่วน  
คุ้มครองขึ้นมาให้สมบูรณ์ สามารถบังคับให้จิตของเรายอมรับ  
ต่อสภาพความเป็นจริงเหล่านั้นเท่านั้น จึงเป็นเหตุให้เราคุย  
ได้แต่ปาก พูดได้แต่ปาก ใจไม่ยอมรับ จึงได้เป็นปุถุชนกันอยู่  
ปัจจุบันนี้ นี่เป็นอย่างนั้น

นี่อีกอย่างหนึ่งถ้าเราสามารถทำสมาธิให้จิตของเรายอมรับ  
สภาพความเป็นจริงได้ เราจะเห็นคำว่า “พุทธ” จะได้เห็นคำว่า  
“พุทธ” อย่างถูกต้อง

อาตมาเองโดยความจริงแล้วไม่ใช่ชาวพุทธโดยกำเนิด  
อาตมาเป็นชาวต่างศาสนา แต่ว่าจิตใจผูกพันเหลือเกิน ผูกพัน  
ทางด้านพุทธมาก มีนิสัยทางนี้มากเหลือเกิน มีงานอาจารย์นาค  
โฆสิต สมัยก่อนไปพักอยู่ที่บ้านใด แอบไปฟังธรรมะบ่อย ถูก  
ลงโทษบ่อย ถูกมัดตากแดด ถูกตีบ่อยๆ แต่ก็พยายามหาอุบาย  
วิธีหลบหนีไปฟังจนได้ เพราะชอบเหลือเกิน และก็ขโมยเอา  
ธรรมะเข้าบ้านบ่อย ถูกตีบ่อย ลงโทษบ่อย ไม่สะดวกใน  
การศึกษาเลยในยุคสมัยกระนั้น ลำบากเหลือเกิน จนกระทั่ง  
ต่อมาท่านผู้เป็นหัวหน้าในลัทธินั้นๆ ท่านเสียชีวิตไป เราก็มีอิสระ  
เต็มที่ในการศึกษา แล้วก็มาพิสูจน์ดูว่า เอ้ ลัทธิเดิมของเราเนี่ยมี  
ยังไง คำได้ประกอบพิธีกรรมเป็นภายนอกเป็นแก่นแท้ของ  
ศาสนา ในเมื่อเข้ามาศึกษาทางพุทธแล้ว โอ้โฮ มันแตกต่างกัน  
เหลือเกิน แตกต่างกันมาก

ยิ่งเข้าไปอยู่ในสำนักของหลวงปู่มั่น ไปเห็นความเป็นอยู่  
ของหลวงปู่มั่น ซึ่งความดีของท่านที่แสดงออกภายนอกนั้น  
มากมายเหลือเกิน ไม่มีอะไรที่จะคนานับได้ ถ้าจะมองถึง

เมตตาพรหมวิหารธรรมก็ดี ประจำวันการแสดงออกซึ่งมีกิเลส  
นำหน้าหรือไม่นั้น เราสามารถพูดได้เต็มปากว่าไม่มี ท่านมี  
ความเมตตาอารีต่อพวกเราจริงๆ อะไรก็แล้วแต่ท่านจะมีอุบาย  
วิธีแนะนำพวกเราเนียให้สร้างอำนาจคุ้มครองเข้าบังคับจิต  
จนกว่าจิตจะยอมจำนนต่ออำนาจส่วนนั้น เพื่อจะได้เข้าใจ  
สภาพความเป็นจริงอันนั้นให้ถูกต้อง และใจของเราจะได้คลาย  
ต่อสิ่งที่เราหลงอยู่ และก็จะได้เข้าไปสู่จุดที่ละเอียดต่อไป  
ตามลำดับ ท่านจะคุมพวกเราอยู่ตลอดเวลา

ในเมื่อไปเห็นแล้ว ยังมีความปลื้มใจเหลือเกินว่า เราเกิดมา  
ชาตินี้ไม่เสียชาติเกิด เพราะเราได้เห็นพระอรหันต์คือหลวงปู่มั่น  
อันนี้ออกอุทานในใจได้ และมานึกว่า เราไม่ได้เห็นอริยบุคคลใน  
ครั้งสมัยพุทธกาล แต่เราเห็นอริยบุคคลเพียงองค์เดียว ได้แก่  
หลวงปู่มั่น เราก็เกิดความภาคภูมิใจ นึกว่าไม่เสียชาติเกิด ถึงแม้  
จะตาย เราก็ภาคภูมิใจ เพราะเราได้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ แล้ว  
สมบัติทั้งหลายเหล่านั้นเราก็คิดว่า เราคงพอที่จะทำได้ เพราะ  
มองถึงหลวงปู่มั่นแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรท่านจะวิเศษกว่าเรา มอง



แล้วก็เหมือนๆพวกเรานี่เอง ก็คิดว่าคงพอจะทำได้ ก็ตั้งหลักปฏิบัติกันอย่างที่เรียกว่า เอาชีวิตแลก บุญกันอย่างที่สุด ก็มีสวนได้บ้างเล็กน้อยๆ

แต่ก็ภาคภูมิใจและกล้าพูดได้ว่า **ถ้าผู้ใดสามารถทำสมาธิเป็นไปได้ เข้าใจคำว่า “พุทธ”** ในเมื่อเข้าใจคำว่า “พุทธ” ได้แล้วเนี่ย เราจะรักศาสนาพุทธของเราเนี่ยยิ่งชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างอุทิศให้ศาสนาแน่นอน และทุกคนเนี่ยก็เข้าใจว่าเข้าถึงพุทธได้

น่าเสียดายชาวพุทธ ซึ่งประกาศตนเป็นพุทธมามกะ เข้ายังไม่ถึงพุทธนั้นนะสิ เข้ายังไม่ถึงพุทธ ยังมกมายวิ่งตามเงาของศาสนาอยู่ ยังไม่ได้เข้าถึงแก่นแท้ของศาสนา เปรียบเหมือนที่อาตมาปรารภว่า ลัทธิอื่นของเขาเนี่ย พิธีกรรมภายนอกเป็นแก่นของศาสนา จะลัทธิอะไรก็แล้วแต่ ได้ศึกษามาพอสมควร จนกระทั่งลัทธิเดิมของตัวเองก็เหมือนกันแค่นั้นแหละ แต่สำคัญที่สุดเรื่องพุทธ นี่ แหม รู้สึก พิสดารมาก เป็นสิ่งมหัศจรรย์มาก ถ้าผู้ใดเข้าไปถึงแล้วจึงจะรู้ว่า คำว่า “พุทธ” นี่ช่างพิลึก คำว่า “พุทธ” นี่ช่างเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ในเมื่อผู้ใดเข้าไปได้ เข้าไปถึงแล้ว

นี่ จะรับรองว่าผู้ นั้นเนี่ยจะปลื้มใจที่สุดในชีวิต และจะออกอุทาน  
ทันทีว่า เราไม่เสียชาติเกิด ต้องออกอุทานแน่ๆ ว่าไม่เสียชาติ  
เกิด

เพราะฉะนั้นทำไมพวกเราจึงออกอุทานว่าไม่เสียชาติเกิดกัน  
หละ ก็อยู่ที่การปฏิบัติคือเกี่ยวกับการทำสมาธินั่นเอง  
เพราะฉะนั้นอยากให้พวกเราทำสมาธิ เพื่ออุบายวิธีที่จะสร้าง  
อำนาจสิ่งคุ้มครองนี้ให้สมบูรณ์ขึ้น และก็จะทำให้ใจของเรา  
จำนนต่ออำนาจส่วนที่พวกเราสร้างขึ้นมา แล้วเราจะใช้โอบนโยน  
ธรรมน้อมธรรมะ หรือสิ่งเราเห็น สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังเหล่านั้น เข้า  
มาเพื่อสอนใจของเราให้ยอมรับต่อสภาพความเป็นจริงเหล่านั้น  
ได้ อันนี้เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นอยากจะขอร้องพวกเราเนี่ยให้  
ได้เร่งบำเพ็ญกัน คุยมามากมันก็มาก แต่อยากให้มีโอกาสจะ  
บำเพ็ญกัน ได้เข้าถึงพุทธกันเสียที่เถอะ นะพวกเรา

แต่สำหรับวันนี้อาตมาบอกไม่ถูกว่า ความปิติและปลื้มใจ  
ตั้งแต่ก้าวขึ้นมามองเห็นบรรดาพวกเราท่านทั้งหลาย ซึ่งเป็น

พุทธมามกะอันแท้จริงเนี่ย มากมายเหลือเกิน สนใจทางด้าน  
สมาธินี้ ปลื้มใจเหลือเกิน

เท่าที่นั่งอาตมานั่งอยู่ที่วัดเขาสุกิมนี้ บอกตรงๆว่า วันหนึ่ง  
อาตมาไม่ได้สาระอะไرتทั้งสิ้น...ทำไม? คนที่เข้ามาปัญหาที่ถาม  
นั้น มันไม่ใช่ปัญหาที่อาตมาจะตอบเลย ว่าอย่างนั้นก็แล้วกัน  
สารพัดแต่ที่จะให้แก้ ไม่ใช่แก้เรื่องของกรรมะ มันแก้ปัญหาของ  
บุคคล นอกไปจากกรรมะอีกมากมายนัก เดียวก็บอกว่าเมียชอบ  
เล่นไพ่ ไม่ยอมกลับบ้าน ผัวชอบหานโยบายออกไปเที่ยว บอก  
ว่าติดงาน ไม่รู้จักกลับ ดิหนึ่ง ดีสอง ดีสสาม ดิฉันเป็นโรคประสาท  
แล้ว ไม่ไหว ช่วยดิฉันด้วย มันก็มีแต่ไอ้เรื่องสารพัดปัญหาโลก  
แตกเท่านั้น

ส่วนทางด้านสมาธินั้น ฟังๆดูแล้ว อาทิตย์หนึ่งนะจะมีหรร  
ชักคนหนึ่ง บางที่เดือนสองเดือนนะ จะมีเผลอขึ้นมาชักคนหนึ่ง มา  
ถามอุบายวิธีเรื่องสมาธิ พอเค้าถามขึ้นมาปุ๊บ เราก็ดีใจรีบ  
วางมือ เข้ามาสนทนากัน “คุณอยู่ที่ไหน คุณเป็นลูกศิษย์ของใคร  
อบรมมาจากไหน ทำมาแล้วกี่ปี ได้ผลอะไรบ้าง”

บางท่านบางคนก็ แหม มั่นก็นอกกลุ่มนอกทางเสียอีก นู่นนะ  
ไปมองเห็นผีเทวดา ทำสมาธิแล้วต้องการหุทิพย์ ตาทิพย์  
ต้องการอำนาจปาฏิหาริย์ ต้องการอยากใหญ่ ต้องการอยากเก่ง  
อยากมีชื่อเสียง แท้ที่จริงกิเลสบัญชาให้ทำแท้ๆ มันไม่ใช่เรื่อง  
จริงอะไรเลย แหม ฟังแล้วก็เศร้าสลดอีก ก็ต้องได้ปรับปรุงกัน  
ใหม่ แก้ไขกันใหม่จนกว่าเข้าสู่เข้าทางกันพอสมควร แต่ยังคงดีกว่า  
ผู้ที่ไม่สนใจ

อย่างมาเห็นพวกเรามากมายเหลือเกินเนี่ยสนใจทางด้าน  
สมาธิ อาตมาอดปลื้มใจไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าให้ทำใจ  
เฉยๆ ไม่ให้ดีใจไม่ให้เสียใจ ทำยังไงเล่า ก็ในเมื่อได้เห็นของดี  
อย่างนี้ ไม่ให้ดีใจได้ยังไง ก็มันดีอยู่แล้วนะมันดีใจ ความดีใจเนี่ย  
อยากให้อาตมาพูด ปกติแล้วอาตมานี้ ให้พูดหละก็หลบ หลบ  
มุ่ม ไม่ค่อยยลู่ แต่วันนี้ก็คิดอยากจะทำพูด ก็เลยต้องพูดเพราะว่า ไม่  
เห็นสิ่งที่ชวนให้อาตมาพูดนั่นเอง จึงอยากจะทำพูด

เพราะฉะนั้นอยากจะทำให้อาตมาพูดเราทั้งหลายผู้เตรียมตัว  
มาดีแล้ว เรียกว่าเตรียมตัวมาดีนะ ซึ่งเป็นพุทธมามกะอันแท้จริง

ไม่ใช่ผู้หลงเงาของศาสนา ไม่ใช่ผู้วิ่งตามเงาเสียแล้ว ผู้วิ่งเข้าหา  
แก่นแท้ของพระศาสนา อยากจะให้พวกเรามีโอกาสได้นั่งสมาธิ  
กันเดี๋ยวนี้ เตรียมนั่งสมาธิกันเสียเลย เพื่อเข้าไปหาผลอันแท้จริง  
ของสมาธิ เป็นอุบายวิธีที่ปลดจิตจากกิเลส เราจะได้เป็นอิสระ  
หรือเป็นไทเสียเลย เอากันซัก ๓๐ นาทีนะ เอ้า ใครตั้งนาฬิกา  
๓๐ นาทีว่ากันเลย ตั้งให้ตั้งเลย ตั้งเลย เอ้า! เตรียมตัวเลย เอ้า  
นั่งสมาธิลงดูนะ

ถ้าผู้ใดสุขภาพไม่ดีนั่งขัดสมาธิไม่ได้ พับเพียบก็ได้นะ พับ  
เพียบก็ได้ หรือถ้านั่งขัดสมาธิได้ก็ขอให้นั่งขัดสมาธินะ วิธี  
นั่งขัดสมาธิเราก็ดูเองนะ อย่างเราก็เห็นพระพุทธรูปปางนั่ง  
สมาธินะ เราก็ได้เห็น นี้อาจารย์วางลงก่อนแล้วก็ขาขวาวางทับลง  
ไปนะ แล้วก็มือซ้ายวางลงก่อน หงายมือขึ้นนะ หงายมือขึ้น แล้ว  
ก็มือขวาวางทับลงไป ถ้าเราวางทับลงไปบางคนก็บอกว่า เอาหัว  
แม่มือชนกัน บางก็ห่างนิ้วหนึ่ง ไม่จำเป็น ไม่จำเป็นอย่างนั้นไม่  
จำเป็น คือวางลงไปแล้วมันถนัดไม่ต้องพะวง คือมันแน่น บาง  
คนวางลงไปแล้วไม่ถนัด เหมือนจะหลุด ใจก็ไปพะวงอยู่ที่มือ

ความเป็นสมาธิก็ไม่เป็น เพราะฉะนั้นให้วางพอดีให้ดีเลย จะวาง  
เข้าไปลึกๆซะเลยก็แล้วแต่สุดแล้วแต่เราจะทำได้นะ เอาให้ถนัด  
ก็แล้วกัน

แล้วก็ลองนั่งดู ถ้านั่งมันตรงนัก มันไม่สบาย หย่อนมันไป  
นิดๆ นั่งหาให้ดีที่สุด สบายที่สุด อย่าไปบังคับเค้า ปล่อยให้เค้า  
อยู่ในสภาพที่สบายที่สุด แต่ไม่ใช่ตามใจตะเลิด เรื่องทำสมาธิ  
เราต้องทำให้สบาย ในเมื่อเรานั่งสบายกาย มันสบายที่นี้เรามา  
กำหนดใหม่ ลมหายใจเข้าออก ดีที่สุด เป็นแบบสาธารณะดี  
เหลือเกิน เรื่องที่กำหนดลมหายใจเข้า เรากำหนดลมหายใจเข้า  
ออกดีกว่า นะ

หายใจเข้า หายใจออก เรารับรู้เฉยๆที่ปลายจมูก เอาปลาย  
จมูกเป็นที่ตั้ง อยู่ที่ปลายจมูกละกันนะ เราอย่าไปวิ่งเข้าตามลม  
วิ่งออกตามลม ให้รับรู้ที่ปลายจมูกเฉยๆ รับรู้อยู่เฉยๆ หายใจเข้า  
หายใจออก รับรู้ ให้มีบริกรรมประกอบพุกกับโธ หายใจเข้า พุก  
หายใจออก โธ แต่ไม่ออกเสียง เพียงแค่นี้ก็ในใจ พุก โธ พุกโธ

แล้วลมหายใจเข้าออกอีกนะ อย่าไปแต่ง บางท่านบางองค์  
บอกต้องหายใจเข้าออกหนักๆแรงๆ ไม่ใช่ บางคนให้สูดลม  
หายใจเข้าออกยาวๆ ไม่ใช่ ธรรมชาติธรรมดาของเค้า ปล่อยเลย  
เค้าจะหายใจสั้นหรือหายใจยาวเรื่องของเค้า ธรรมชาติ ให้สบาย  
หลวมๆ ทำธรรมดาสบายๆ อย่าเจ็บอย่าดัน

แล้วก็การกำหนดอีกแหละ อย่าไปสะกด อย่าไปเพ่ง รับรู้  
เฉยๆ ถ้ามีคำว่าสะกด จะวิปริต คำว่าวิปริตนั้นจะไม่ปกติ  
อาจจะมึนงงศีรษะ หรือน้ำลายมันไหลแห้ง คอแห้งก็ดี หรือ  
น้ำลายไหลไม่หยุดก็ดีอย่างนี้ เรียกว่าวิปริต ถ้าเรากำหนด  
ถูกต้อง ไม่มีคำว่าวิปริต น้ำลายไม่ไหล คอไม่แห้ง มึนงงศีรษะ  
อึดอัดหน้าอกไม่มี หรือบางที่ถ้าเราสะกดไปเอง หากในเมื่อมี  
พลังแล้วนะ ปรากฏว่าตัวของเรานี้ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้นๆ ตามนิมิต  
ปรากฏว่าเต็มห้องเลย อันนั้นก็ไม่ได้ถูก ให้กำหนดใหม่

ถ้ากำหนดใหม่ถูกต้องนะคือปกติ ลมหายใจเข้าออกไม่มี  
ละเอียดลง ปกติอยู่อย่างเดิม คำว่าแจ่วอยู่อย่างเดิม ไม่มีอาการ  
วิปริตเลย ทั้งลมหายใจเข้าออก ทั้งกิริยาอาการทุกอย่าง ไม่มี

อะไรวิปริตนั้นเรียกว่าถูกต้อง ถ้าวิปริตขึ้นมาละก็ ผิดทันที เราก็  
กำหนดใหม่ ถ้ากำหนดถูก ไม่มีการเพ่งหรือกดดันตนเองนั้น จะ  
ปกติอย่างที่ว่า เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราอยู่ในสภาพคำว่าปกติ  
ทุกอย่างละกัน ต่อจากนี้ไปนั่งกันซัก ๓๐ นาที

ที่มา: <https://youtu.be/RV1GPTXcQNM>