

# อุบายรักษาจิต รู้เท่า รู้ตามจิต

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

คำบาลีว่า **จิตตัง รักขะ เมธาวิ** ท่านว่าผู้มีปัญญาควร  
รักษาจิต ท่านว่าอย่างนี้ จะอธิบายถึงเรื่องหัวข้อการรักษาจิต  
เพราะการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านกล่าวเรื่องจิตเป็นส่วนใหญ่เป็น  
หลักสำคัญ คำว่าจิตในที่นี้โดยมากคนจับไม่ค่อยถูก ผู้ไม่ได้  
ภาวนา หรือภาวนายังไม่ทันเป็น ไม่รู้จักจิต จับจิตไม่ถูก จิต  
อาจจะเข้าใจเป็นหัวใจไปก็ได้ คือใจกับจิตนะมีชื่อคล้ายๆกัน ถ้า  
เราพูดเรื่องใจเราก็พูดเรื่องหัวใจ คือหทัยวัตถุ ก็เข้าใจว่าใจนั้น  
เป็นหัวใจเอาเสียเลย คือจิตหรือใจอันเดียวกัน ถ้าพูดตามศัพท์  
บาลี จิตคือผู้คิดนึก ใจคือว่า ใจนั้นเป็นภาษาบ้านเราที่เราพูดกัน  
เข้าใจว่าเป็นของกลาง ถ้าพูดตามบาลีเรียกว่า **มโน** ลักษณะ  
อาการที่นุ่มไป ยังไม่ทันถึงจิต ที่มันนุ่มไปที่แรกเรียกว่าใจ  
มโนคือนุ่ม อันนั้นเรียกว่าใจ นุ่มไปแล้วก็ไปหาการคิด การนึก  
การปรุง การแต่ง มันจึงเรียกว่าจิต

เพราะฉะนั้นจึงให้เข้าใจเสียว่า จิตหมายถึงเรื่องผู้รู้สึกนึกคิด เรียกว่าจิต ถ้าหากเราจะอบรมจิต แต่ยังไม่ทันรู้จักตัวจิตก็อบรม ไม่ถูก ก็ไม่ทราบว่าจะไปอบรมกันตรงไหน ถ้าหากว่าผู้อบรม ฝึกฝนจิตของตนได้แล้ว จึงจะรู้จักว่าจิตคืออะไร ผู้ที่เห็นจิตและ รู้จักจิต รักษาจิตของตนได้ ท่านเรียกว่า **เมธี** สมกับบาลีที่ว่า จิต ตัง รักเขถะ เมธาวี ที่ว่านี้ เมธาวีคือผู้มีปัญญา ควรรักษาจิตของตน อันนี้อธิบายถึงเรื่องจิตให้เข้าใจจิตเสียก่อนซึ่งเราจะต้องพากันฝึกฝนอบรม คราวนี้จิต มันเป็นตัวยังไงกัน

ตัวจิตอันนั้น ไม่มีตนมีตัวหรือ ถ้าเราฝึกหัดจิตได้ดีแล้วนั้น เราจะเอาจิตไปตั้งไว้ตรงศีรษะ มันก็อยู่ที่ศีรษะ เอาไปตั้งบนจมูก มันก็อยู่ตรงจมูก เอาไว้ตรงหน้าอก หรือไหล่ซ้าย ไหล่ขวา มันก็อยู่ได้ทั้งนั้น หรือเราจะไปตั้งไว้ตรงปลายเท้าปลายมือได้ทั้งหมด จิต เราน้อมไปตรงไหนมันอยู่ตรงนั้นแหละ ที่เรารู้สึก เราอยู่ที่ ไหนก็ไม่ทราบว่า เรารู้สึกตามประสาท อย่างว่าเจ็บที่ปลายเท้า ปลายมือ หรือว่าที่หน้าอก หรือที่บนศีรษะ ตรงไหนก็ตามเถอะ ประสาทของคนเรามันมีเส้นประสาทเหนียวโยงตลอดหมดทั้ง

อวัยวะร่างกาย แต่ไม่ซุ่มส่าย ประชุมอยู่ที่หทัยวัตถุ ที่ตรงหัวใจ ก็ชอบอยู่ที่ว่าใจอยู่ตรงหัวใจนั้นชอบอยู่ เพราะประชุมที่นั่นแล้ว ไปเกิดความรู้สึกกันตรงนั้น

เหตุนี้จึงว่าใจนั้นนี่คือความรู้สึกนั่นเอง ไม่มีตนมีตัวหรืออก ถ้ารู้สึกตรงไหนก็ใจตรงนั้น .ใจนั้นของเร็ว ยากที่ใครจะจับได้ คนที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตเสียเลย ตั้งแต่วันเกิดถึงวันตาย จับจิตของตนไม่ได้ ฝึกฝนอบรมจิตตนไม่ได้ ไม่ทราบว่ามันไปวิ่งว่อนไปตรงไหนก็ไม่ทราบ จิตนี้เป็นของวิ่งเร็ว บางคนนั้นว่าตามรู้จิต ไม่ใช่รู้เท่าจิต คือตามรู้จิต รู้ตามจิต ไม่ใช่รู้เท่า ไม่ใช่รู้ทัน คำว่าตามรู้จิตนะ จิตไปเกิดความรู้สึก เจ็บบนศีรษะ ก็ไปตามรู้ว่า อ้อไปเจ็บตรงนั้น ไปเจ็บตรงเท่าก็ไปรู้ตามตรงนั้น หรือว่าไปรู้โน่นข้างนอกโน่น มันไปเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะข้างนอก เช่นไปเห็นรูปไกลๆโน่น ข้างหน้า ไกลแสนไกล ไปมองเห็น ตามไปรู้ว่าจิตไปรู้อันนั้น อันนั้นเรียกว่าตามรู้จิต แต่ไม่ใช่รู้ตัวจิต ถ้ารู้ตัวจิตนั้น รู้เท่าตัวจิต ทันทัวจิต จิตไม่ทันออกไป อันนี้มัน

ออกไปแล้วค่อยๆไปตามรู้ รู้แต่หาได้รู้ตัวมันไม่ ไปรู้แต่อาการ  
ของจิต

ถ้าหากคนฝึกฝนอบรมจิตของตนได้แล้ว จิตจะเป็นตัว แต่ว่า  
ไม่ใช่ปรากฏด้วยสายตา หากจะปรากฏด้วยใจ จิตกับใจมาเข้า  
กันอีกแล้ว ให้พูดยังงี้ก็แล้วกัน ใจรู้ใจ ใจเห็นใจ ใจทันใจ หรือ  
จิตรู้จิต จิตทันจิต จิตเห็นจิต นี่ตามรู้ตามเท่า รู้เท่า คำว่ารู้เท่าใน  
ที่นี้ เนื้อความก็ตรงนั้นอยู่แล้ว คือความรู้อันเท่ากันกับจิต มันไม่  
เกินกัน มันไม่หย่อนกว่ากัน ไม่เกินกัน พื่อพอดีกับจิต เท่าๆกับ  
จิต รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหนรู้สึกตรงนั้น รู้ตัวนี้ตรงนั้น ท่านจึงว่ารู้เท่า  
ไม่ใช่รู้ตาม รู้เท่าๆพอดีกัน ท่านว่ารู้เท่ารู้พอดีกันอย่างนี้แล้ว จะ  
เห็นจิตเป็นตัวเลขทีเดียว เมื่อเห็นจิตเป็นตัวก็เรียกว่า เรารู้เท่า  
ทันจิต คราวนี้จิตก็ไม่มีอาการ ถึงจะมีอาการเราก็รู้ จะอยู่หรือไป  
ก็รู้ เรารู้ จะให้ไปหรืออยู่ เรารู้ เราก็ทำได้ อันนี้เรียกว่ารู้เท่า  
รู้ทันจิต

คราวนี้ว่าถึงเรื่องการที่จะอบรม ว่าถึงเรื่องที่จะต้องฝึกฝน  
จิต จิตนั้นมันจำเป็นอย่างไรที่จะต้องรู้เท่า จำเป็นอย่างไรจึงจะรู้ทัน

หรือจำเป็นอย่างไรที่ต้องมาฝึกฝนอบรม ไม่อบรมไม่ได้ริ จิต ถ้า  
ผู้ไม่มีปัญญา ก็ได้ อยู่ ถ้าหากผู้มีปัญญาดังบทบาทที่ยกมา  
เบื้องต้นนั้น จิตตั้ง รักเขละ เมธาวิ ผู้มีปัญญาเท่านั้นแหละ จึง  
จะรักษาจิต จึงควรรักษาจิต คำว่า ควรรักษาจิตในที่นี้ คือมัน  
สมควรจริงๆที่ต้องรักษา ผู้มีปัญญาต้องเห็นเป็นของสมควร  
จริงๆ เมื่อของมีอยู่ไม่รู้จักรักษา มันจะได้ประโยชน์อะไร ของมี  
อยู่แล้วเราไม่รู้ของมีอยู่ แล้วจะมีคุณค่าอะไร เหตุนั้นปัญญาชน  
จึงควรรักษาจิต ควรรักษาด้วยเหตุนี้ ถ้าไม่ใช่ปัญญาชนแล้วก็  
ปล่อยตามยถากรรม แล้วแต่มันจะเป็นไปตามยถากรรมยังง  
เหตุนั้นจึงว่าเป็นของควรรักษา อันนี้พูดถึงเรื่องปัญญาชน ผู้มี  
ปัญญา เราพูดกันในฐานะผู้มีปัญญา ควรตั้งใจที่จะรักษาจิต  
และอบรมฝึกฝนจิต จิตนั้นถ้าหากว่าเราไม่เห็นโทษของการไม่  
รักษาจิต หรืออาการที่จิตไม่อยู่ มันเป็นโทษก็นำทุกข์มาให้  
แล้วเราถึงจะรักษาจิต เราจึงจะอบรมจิต

บทต่อไปก็เรียกว่า **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวะหัง** จิตที่ฝึกฝน  
อบรมดีแล้ว นำสุขมาให้ จึงจะสมกับบทนี้ เราเห็นโทษในจิตที่ว่า

เรารักษาฝึกฝนไม่ได้ มันสายวิงวอน มันพาให้เกิดทุกข์ คิดอย่าง  
นี้ก็แล้วกัน คิดอย่างง่าย ๆ เราเป็นทุกข์เศร้าโศกเพราะจิตรักษา  
ไม่ได้ เพราะเรารักษาจิตไม่ได้ คิดอาลัยอาวรณ์ ห่วงใย ในสิ่งที่  
ตนรัก ตนใคร่ ตนพอใจ จนตนติดพันผูกพันในสิ่งนั้นๆ จิตไป  
กังวลอย่างนั้น เรารักษาจิตไม่อยู่ จึงค่อยเป็นอย่างนั้น จึงค่อย  
เป็นทุกข์ ถ้าจิตรักษาได้แล้ว ห้ามไม่ให้กังวล ไม่ให้ห่วงใย ไม่ให้  
อาลัย ไม่ให้อาวรณ์ ไม่ให้ส่งไปในที่นั้นๆ จิตถอนเสียจากเรื่อง  
เหล่านั้นแล้ว มาอยู่ในที่เดียว เรียกว่าจิตฝึกฝนอบรม เราสบาย  
ไม่ต้องไปทุกข์ ไม่ต้องเป็นโศก ไม่ต้องเดือดร้อน เราเห็นโทษ  
อย่างนี้และเห็นคุณอย่างนี้ จึงค่อยพยายามรักษาคิด

ถ้าหากยังไม่เห็นโทษเห็นคุณแล้ว ไม่สามารถที่จะรักษาคิด  
ไม่เห็นโทษของการที่จิตวุ่นวาย หรือจิตตกแล้วก็ไม่สามารถทำ  
สมาธิต่างๆไม่ได้ สิ่งใดๆทั้งปวงหมดแหละ ถ้าเราไม่เห็นโทษใน  
สิ่งนั้น ทิ้งไม่ได้ เอาอะไรทั้งหมด นี่ข้อใหญ่เลย ข้อสำคัญอยู่ตรง  
นี้ การที่เราจะฝึกฝนจิต มันมีข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ สิ่งที่เราเห็นโทษ  
นั้นแหละ เราละสิ่งที่เราเห็นโทษ ให้พยายามสิ่งที่เป็นโทษ ละ

จริงๆ ถ้าเห็นโทษจริงๆ ก็ละจริงๆ เห็นโทษเห็นคุณที่ว่าแล้วก็ไม่มีความหมายที่จะละได้ มันเข้าทำนองที่ว่า ทิ้งเสียตาย จะเอาไว้ก็น่าเกลียด ทิ้งก็เสียตาย เอาไว้ก็น่าเกลียด ครั้นทำแบบนี้ก็ลังเล กังวล ทำอะไรก็ไม่ดีซักอย่าง ทำสมาธิจนวันตายก็ไม่ใช่ให้ ผู้ที่ทำความดีภาวนาเป็นเร็วหรือว่าได้ง่าย เพราะเห็นโทษในเรื่องจิตวุ่นวายจริงๆ มันนำมาซึ่งกองทุกข์ จึงจะปล่อยได้สนิท จิตถึงจะเป็นสมาธิได้เร็ว คนที่จะหัดสมาธิเป็นเร็วและเป็นข้าอยู่ที่ตรงนี้

นอกจากเรื่องนี้โดยเฉพาะแล้ว เรื่องฝึกฝนอบรมภาวนา จะใช้อุบายอันใดก็เสียตาย จะนึก จะบริกรรมพุทโธก็เสียตาย มรณัง คือความตาย จะกำหนดพิจารณาความตายหรือลมหายใจเข้าออก ก็ไปเสียตายพุทโธ หรือจะพิจารณากายคตาหรือพิจารณาอสุภะปฏิกูลหรือธาตุขันธ์ ก็เสียตายอานาปานสติอะไรทำนองนั้น เลยเอาอะไรไม่ได้ซักอย่างเดียว แบบนี้ก็ภาวนาไม่ได้เหมือนกัน

ธรรมทั้งหลายนะ มีมากก็จริง อุบายภาวนาทั้งหลายก็มีมาก  
จริง ใครจะทำอะไรก็ทำเถอะ ขอให้ทำจริงลงไปแล้วก็แล้วกัน ทำ  
สิ่งนั้นให้จริงลงไปแล้วก็แล้วกัน ผิดหรือถูกก็ขอให้มันเห็นจริง  
ด้วยตนเองซะ ถ้าทำได้อย่างนี้จะได้เกิดปัญญา เข้าตำราโบราณ  
ท่านว่า ผิดเป็นครู ถูกเป็นอาจารย์ ถ้าไม่ผิดก็ไม่มีครู ไม่มีความรู้  
อาจารย์ยังคอยสอน ถ้ารู้แล้วไม่ต้องมีคนสอน คือมันผิดนั้น  
แหละจะเป็นครูเป็นอาจารย์ เป็นครูสอนเรา เมื่อผิดแล้วเราจัด  
ว่ามันผิด นั้นแหละจึงจะเป็นอาจารย์ จึงจะมีอาจารย์ขึ้นมา ครู  
สอนแล้วจึงคอยมีอาจารย์ ครูสอนให้รู้แล้วยังคอยมีอาจารย์  
อาจารย์คือผู้ฝึกฝน ครูคือผู้สอนให้รู้ ให้เกิดความรู้ อาจารย์คือผู้  
ฝึกฝนให้ดีต่อไป เหตุนี้เรียกว่าถ้าจะฝึกฝนอบรมภาวนาทำ  
สมาธิ ให้เป็นสมาธิกันจริงๆจังๆแล้วนั้น อย่าให้มีการลั้งเล ทำ  
อะไรให้ทำลงไปทีเดียวจริงๆจัง ให้จำไว้

ในที่นี้ซึ่งจะอธิบายถึงเรื่องอุบายจะฝึกฝนอบรมต่อไปนั้น จะ  
อธิบายถึงเรื่อง**กายคตาสติ** เพราะกายคตาสติเป็นของกว้าง แต่  
จะไม่ให้มันกว้าง คือจะให้เอาอันเดียว อย่างว่าในตัวของเรานี้



แหละ มีอวัยวะทั้งปวงมากที่สุดที่เดียว ตา ๒ จมูก ๒ ลิ้น กาย ก็นับ  
ไม่ถ้วน แต่อวัยวะในตัวกายนี้ นับแต่มือแต่เท้าขึ้นมาทุกสิ่งทุก  
ส่วนอยู่ในกายทั้งนั้น สิ่งทั้งหมดนี้อยู่ในกายทั้งนั้นมากที่สุดที่เดียว  
แต่ว่าจะไม่ให้เอามาก ให้เอาซักอย่างหนึ่ง ตัวของเราเนีย ให้เอา  
ซักอย่างหนึ่ง จับเอาซักอย่างหนึ่งเช่นว่าเราจะจับเอาเคียงว่า ตา  
ซักลูกหนึ่งเอาแหละ ตาลูกเดียวเท่านั้นในตัวของเรา

เมื่อตามีแล้ว เราได้ตาอันเดียวนี้จะรักษาอันเดียว จะดูตา  
อันเดียว ไม่ต้องไปดูที่หู ไม่ต้องไปรักษาที่หูแล้ว รักษาเฉพาะตา  
ให้รักษาตาได้เสียก่อน ตาลูกหนึ่งได้ก่อน รักษาอะไร คือรักษา  
สำรวจ สำรวจมันให้อยู่ที่ตาแห่งเดียว ตาจะดูอะไร ให้ดู ให้จิตดู  
อยู่ที่ตา รักษาตา มันจะดูใกล้ดูไกล ดูหยาบดูละเอียด ให้เห็นตา  
ดูอยู่ทุกขณะ รู้สึกว่าตาอยู่ทุกขณะ รู้สึกว่าตาอยู่ทุกขณะ ทันท  
แล้ว ตาข้างที่สอง จมูกทั้งปวง หูทั้งปวงไม่ต้องรักษา อย่างนี้เป็น  
ต้นในการที่จะเอาอันเดียวในตัวของเราที่เรียกว่ากายคตา

ในกายคตานี้แหละ ไม่ให้เอาทั้งหมดหรือก พิจารณาถึง  
ความตายอันเดียวก็พอ ถ้าตายแล้วตาก็ตายหมด หู จมูกก็ตาย

หมด แข็งขาอวัยวะทั้งปวงตายหมด ตายแล้ว ถ้าไม่ตายแล้ว สิ่ง  
ทั้งหลายนั้นดีหมด เหตุนี้จึงว่ารวม กายคตามารวมกันอยู่  
ตรงที่ ตาย พิจารณาถึงความตาย ถ้าเรามาจับความตายของ  
เรา เพิ่งพิจารณาเฉพาะความตายอันเดียว คนเรามันกลัวตาย  
ถ้าพิจารณาความตายมันก็ว่างหมด ถ้าเห็นตายแล้วมันว่าง  
หมดเลย ถ้ายังไม่เห็นความตายมันก็ปรุงแล้วคราวนี้ ยืดยาว  
กว้างขวางทีเดียว พอเรามาพิจารณาถึงความตาย ดูตา ก็ตา  
เป็นของตาย ดูหู ดูจมูก เป็นของตาย อวัยวะแข็งขา เท้ามือ  
ต่างๆ เป็นของตาย มันยังไกล

การพิจารณาความตายโดยเฉพาะเรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ ความ  
ตายมันตายแต่วินาที วินาทีหนึ่งก็ตาย วินาทีหนึ่งร่วงไปก็ตายไป  
นาที่หนึ่งร่วงไปก็ตายไป ชั่วโมงหนึ่งตีเป้ง นี่มันก็ตายไปแล้ว  
สองสามชั่วโมงก็ตายไป ๒๔ ชั่วโมงตาย นาฬิกาเค้าทำไว้  
สำหรับเป็นเครื่องวัดความตาย ความหมายเค้าพูดมันไกล  
เกินไป คือวัดชั่วโมง นาที่ วินาที เค้าพูดถึงโน่นเพราะเขาไม่ได้  
ภาวนา ถ้าหากว่านักภาวนาไม่ได้พูดไปถึงโน่น พิจารณาถึงตัว

ของเรา วินาที นาที ชั่วโมง (เทปขาดตอน) ของความตาย หหมด  
ไปเลย หหมดไปๆ เรานั่งมองอยู่นี้หหมดไปทุกขณะ พอเรามาทะ  
พิจารณาความตายเฉพาะเท่านั้น เห็นเฉพาะเท่านั้น จิตมันจะได้ห  
ตัวเข้ามา จิตมันจะไม่ได้ปรุงส่งออกไปภายนอก

ถ้าเห็นชัดในความตายแล้วนั้น สิ่งทั้งหลายไม่ต้องไปละทิ้ง  
มัน มันทิ้งมันปล่อยไปเองหหมด เมื่อมันทิ้ง มันปล่อยไป มันก็ยัง  
เหลืออันเดียว คือความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกคือผู้ที่เห็น ผู้ที่เห็นความตาย  
คือผู้ที่รู้สึกว่ามันตายอยู่ในสถานที่เดียว จิตถ้าหากเข้าไปอยู่ที่  
เดียวแล้วจะมีพลัง อันกล้าหาญ สามารถที่จะรวบรวมกำลังจิต  
อันมีพลังอันกล้าหาญนั้น พิจารณาที่อื่นได้ชัดหหมดคราวนี้  
เปรียบเหมือนกับไฟ เปรียบเหมือนกับน้ำ น้ำถ้าเรามีหลายแคว  
หรือมีหลายช่องหลายทางมันไหลไป มันก็กำลังน้อย ถ้าปิดทุก  
ช่อง ถ้ายังเหลือสามสี่ช่องหรือหลายแคว ปิดชะมันยังเหลือแคว  
เดียว น้ำมันก็มีกำลังแรง ไฟฟ้าเค้าก็เช่นเดียวกัน ถ้ามันหลาย  
หลอด มันหลายหลอดมันก็สว่างน้อยไป ถ้าหลอดเดียวก็สว่าง  
จ้าเต็มที พลังของใจก็เหมือนกัน ทางหูกก็ปิดชะ มันปิดเอง ทาง

จมูก ทางลิ้น ทางกายก็ปิด อยู่ ถ้าไปเห็นชัดในความตายอัน  
เดียว มันจะพุ่งลงมาสู่ความตายชัดเลย

อันนี้มันไม่มีกำลังนะนี่ เรื่องมัน พลังของจิตมันน้อย เห็น  
แว็บเดียวแล้วหายไป เห็นแว็บเดียวแล้วหายไป ส่งไปตามหู  
จมูก ส่งไปทางลิ้นทางกาย ไปทั่วทุกแห่งทุกหน เลยไม่ชัดซัก  
อย่างเดียว ธรรมทั้งหลายนั้นของชัด จริงอยู่ทุกประการ เป็นของ  
จริงของแท้ทุกประการ แต่ว่าใจของเราไม่มีพลังเพียงพอที่จะไป  
ดูธรรมะ ธรรมะจึงไม่เป็นของชัด เมื่อไม่เป็นของชัด มันก็ไม่มี  
ความรู้อันที่จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ปิติ ปัสสัทธิ เมื่อไม่มีความชัดเจน  
แจ่มแจ้ง ทำไปเดี๋ยวก็เหน็ดเหนื่อย ทำไปเดี๋ยวก็ขี้เกียจรำคาญ ก็  
ทำไปทำมาก็หาว่าธรรมทั้งหลายไม่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตน  
ธรรมทั้งหลายไม่สามารถที่จะนำความสุขมาให้ เลยขี้เกียจขี้  
คร้าน ก็เลยสักแต่จะทำ ทำไปเพราะสักแต่จะทำ นานๆเลยไม่ทำ  
อะไรเลยสักครั้ง ความขี้เกียจขี้คร้านเข้ามาครอบงำ ก็เลสควบ  
ฉับหมด ตกลงคนทำหรือไม่ทำก็เท่าๆกัน คนผู้ที่ทำหรือไม่ทำก็  
เท่าๆกัน

ผู้ที่หัดอบรมภาวนากรรมฐานทั้งหลาย ถ้าหากไม่เข้าถึง  
ธรรมะ จะเป็นการเบื่อหน่ายและขี้เกียจขี้คร้านในการประกอบ  
ภาวนาทำความเพียร และอยากได้ความรู้กว้างขวาง และอยาก  
ได้มีวิชาสามารถทุกด้านทุกทาง มีแต่ความอยากอย่างเดียว แต่  
กำลังจิตส่งไปตามความอยากนั้นก็เลยไม่มีพลังเพียงพอที่จะ  
รวมกำลังเข้ามาเพ่งพิจารณาธรรมโดยเฉพาะ หรือเข้าใจว่าการ  
อยากพุ่งโน้น พุ่งนี้ไป หากกว้างหาความรู้หาความฉลาด พุ่งไปหา  
ทำโน่นทำนี่ ในผลที่สุดก็เละเหลวหมด

คนผู้ปฏิบัติปัญญาชนสมัยนี้อบรมภาวนากรรมฐานต้องการ  
วิชาความรู้กว้างขวาง ถ้าจะหัดภาวนาทำสมาธิให้จิตเป็นหนึ่ง  
กลัวจะเป็นคนโง่เขลา หากว่าเป็นการโง่เขลา จิตเป็นหนึ่งมันจะ  
ไปมีความรู้อะไร ก็โง่เขลาเท่านั้นสิ ไปทำนี่ซะแล้ว

คนเราทำเป็นคนโง่จะได้ยาก ถ้าเป็นคนฉลาดน่ะง่าย ฉลาด  
เฉียบแหลมโน่นนี่ ทั้งปฏิภาณโวหารคิดนึกตรึกตรอง ไฉย ฉลาด  
เฉลียว เรื่องฉลาดนั้นง่ายสบายที่สุด ไม่ต้องอบรมอะไรกัน  
มากมาย แต่เราจะมาแก่งทำให้มันเกิดความโง่ดังที่ว่านี่ยาก

ที่สุด คนเราถ้าหากไม่แก่งทำตนให้เป็นคนโง่เสียก่อนนะ ไม่  
รู้จักความโง่เลยทีเดียว ความโง่แบบความฉลาดนั้นไม่มีขอบเขต  
โง่แบบนั้น โง่แบบเราหัดให้เป็นโง่ที่มีขอบเขต

โง่ที่สุดของผู้หัดภาวนาก็คือ**อัปปนาสมาธิ** อัปปนาสมาธิ  
คือไม่มีความคิดความนึก มีแต่ความรู้สึกเฉพาะตัวของมันเอง  
อารมณ์ภายนอกหายสูญหมด ไม่มีเลยในที่นั้นอัปปนาสมาธิ  
หรือมิฉะนั้นก็เรียกว่า **เอกัคคตาจิต** จิตมีอารมณ์อันเดียว  
อารมณ์อันเดียวที่นี้นั่นหมายถึงอารมณ์ของจิตเฉพาะเท่านั้น  
ไม่ได้ส่งไปตามอารมณ์ภายนอกคืออายตนะทั้ง ๖ จึงเรียกว่า  
เอกัคคตาจิต หรือมิฉะนั้นเรียกว่า **ภวังคจิต** จิตที่เข้าถึงซึ่งภวังค์  
ไม่มีความรู้สึกภายนอก นี่ความโง่ของผู้ปฏิบัติของผู้ฝึกหัด  
ฝึกหัดให้เป็นคนโง่ ถ้าหัดให้เป็นคนฉลาดละก็ กลุ่มใหญ่เลย ถ้า  
หากมาหัดให้ถึงความโง่ ถึงที่สุดดังที่ว่ามานี้แล้ว เรารู้จักความ  
โง่ อากาการที่หัดให้ถึงความโง่นั้นนะ มันมีความฉลาดอยู่ในตัว จึง  
ค่อยเป็นคนโง่ได้ คนไม่ฉลาดหัดให้เป็นคนโง่ไม่ได้ พุดกันง่าย ๆ  
อย่างนี้

หรือจะพูดตามศัพท์บาลี ท่านว่า ผู้ไม่มีฌาน ไม่มีปัญญา ผู้ไม่มีปัญญา ไม่มีฌาน จริงอย่างท่านว่า ฌานสมาธิสมาบัติที่จะเข้าถึงอัปปนาฌาน หรือว่าเอกัคคตาจิต เอกัคคตารมณฺ์ เรียกว่าที่สุดของฌาน หรือเรียกว่าภวังค์ที่สุดของฌาน ถ้าไม่มีปัญญา ไม่ถึง ปัญญาคืออะไร คือพิจารณาให้เห็นโทษของความวุ่นวาย ให้เห็นอารมณ์ที่ส่งสายวุ่นวายทั้งปวงหมด มันจะส่งไปยึดไปถืออะไรเห็นเป็นโทษทุกขภัย เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเป็นสภาวะธรรม มันจะไปติดรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ เห็นเป็นตัวสมุทัย เห็นเป็นไปเพื่อ(เทพชาติตอน)กองทุกขอันนั้นแหละปัญญา

เมื่อเห็นเช่นนั้นมันจึงค่อยถอนจากความส่ง จากความวุ่นวาย จากการปรุงแต่งทั้งปวงหมด ปัญญานั้นแหละไปกำจัดอาการจิตทั้งหลายเหล่านั้น มันถึงจะปล่อยวางและรวมเข้ามาเป็นอัปปนาสมาธิ หรือ**อัปปนาฌาน** หรือเรียกว่า **เอกัคคตารมณฺ์** หรือเรียกว่า ภวังค์อย่างที่ว่ามานี้ ท่านจึงว่าผู้ไม่มีปัญญา ไม่มีฌาน ผู้ไม่มีฌาน ไม่มีปัญญา อันนั้นก็ถ้าหากว่าจิต

เข้าถึงอัปทานาก็ดี หรือเข้าถึง เอกัคคตาก็ดี หรือเข้าถึง ภวังคจิต  
ก็ดี อันนี้เรียกว่าฌาน หรือเรียกว่าสมาธิ เพราะจิตถอนออกมา  
จากนั้นแล้ว ก็จะเหมือนกันกับว่า เราเข้าไปสู่ห้องลับแห่งใดแห่ง  
หนึ่ง ซึ่งไม่เห็นสิ่งภายนอก เรามองแต่เห็นของภายใน ตรวจตรา  
ภายในในสิ่งที่อยู่ภายในนั้น พอเปิดห้องเปิดหับเปิดหน้าต่าง  
ออกมา มาดูของภายนอก จิตใจจะกว้างขวางและเบิกบาน  
นอกจากนั้นอีก จะเห็นของภายนอกแปลกประหลาดขึ้นมาทันที  
เช่นเมื่อจิตเข้าไปเป็นเอกัคคตาคติ จิตเป็นหนึ่ง พอออกมาจิต  
ไม่ใช่หนึ่งซะแล้ว มามองดูเอาของที่ไม่เป็นหนึ่งนั้นแหละ จะชัด  
ขึ้นมาทันทีว่า อ้อ หนึ่งกับไอ้ที่ไม่เป็นหนึ่งเป็นอย่างนี้ ผิดกัน  
อย่างนี้ ที่หนึ่งนะมีความสุขสงบแค่นั้น มีความเยือกเย็นปานใด  
ที่ไม่เป็นหนึ่งนี้มีความสุขเดือดร้อนวุ่นวายซึกแค่นั้นปานใด อันนี้  
เรียกว่าปัญญาเกิดจากสมาธิ เกิดจากฌาน

นั้นแหละจึงเรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นมาที่หลังจากความเ  
ความเ  
งแล้วคราวนี้เกิดปัญญาที่เดียว มีคุณประโยชน์อย่างนี้  
ทำให้เป็นคนเ  
ง ถ้าเป็นคนฉลาดอยู่ตลอดเวลาแล้ว ทุกสิ่งทุก



ประการ จะไม่มีของแปลกประหลาดเลย ดังคนธรรมดาสามัญที่ยังไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตให้เข้าถึงเป็นคนโง่อย่างที่อธิบายมานั้น จะฟังอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสถานีเลย แล้วในผลที่สุดจะเอาอะไรมาเป็นแก่นสารไม่ได้ซักอย่าง ปัญญาแบบนี้มัน ได้กลายเป็นความโง่ไปในตัว คือตัวเองก็ 모르เรื่องของตัวเอง ว่าตนคิดนึกอะไร ก็เลยกลายเป็นคนโง่ไปในตัว เหตุนั้นจึงว่าหัดให้เป็นคนโง่เสียก่อน ให้รู้จักความโง่เสียก่อน การรู้จักความโง่เท่านั้นแหละได้ชื่อว่าได้เกิดปัญญาขึ้นมาแล้ว เอาปัญญาตรงนี้เสียก่อน

พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระบรมครูฝึกฝนอบรมมาแล้วในแนวนี้ จึงได้สอนพวกเรา แต่พวกเราน่ะอยากจะเป็นบรมครูเลยทีเดียว เห็นพระองค์เจ้าปัญญากว้างขวางฉลาดเฉียบแหลม ก็เลยอยากได้อย่างพระองค์ คำว่าพระองค์ฉลาดเฉียบแหลม นั้นนะ จะอยู่ในขั้นไหนภูมิไหนก็ไม่ทราบ ฉลาดด้วยวิธีไหนก็ไม่ทราบ เราก็เลยอยากฉลาดอย่างพระองค์ พระองค์ฉลาดแปลกจากปุถุชนฉลาด คือพระองค์ควบคุมจิตของพระองค์ได้ จะให้อยู่ในสุภานะใดๆได้หมด อริยวงศ์ อริยวาสนของพระอริยเจ้า

ทั้งหลาย ท่านแสดงไว้อย่างนี้ พิจารณาของไม่ดีให้เป็นของดีก็ได้ พิจารณาของดีให้เป็นของไม่ดีก็ได้ พิจารณางามให้เป็นของไม่งามก็ได้ พิจารณาของไม่งามให้เป็นของงามก็ได้ ทั้งของงามและของไม่งามให้เป็นของไม่งามก็ได้ หรือให้เป็นของไม่งามก็ได้

นี่ความฉลาดของท่าน ไม่เหมือนกับความฉลาดของคนธรรมดาที่ว่าฉลาดเฉียบแหลม คนฉลาดมีแต่มองเอาแง่ดีทั้งหมด พิจารณาไม่ให้มันมีเลวทราม ถ้าเลวทรามจะเหยียดหยามดูถูก ถ้าดีก็ชมเชยยกยอ จะกลับเอาของไม่ดีนั้นหรือของดีนั้นให้มันไม่ดีไม่ได้ หรือให้ดีก็ไม่ได้ มันยังติดแยกจากอริยวาสน อริยวงศ์ เหตุนั้นจึงค่อยมีแต่การสะสมของกิเลส อันเป็นเหตุให้เหยียดหยามดูถูกซึ่งกันและกัน เตือดร้อนวุ่นวาย เหยียดหยามดูถูกก็เป็นการเตือดร้อนวุ่นวาย ทั้งตนและคนอื่น จึงไม่เป็นไปเพื่อสันติ คือความสุขสงบ

เพราะฉะนั้นจึงว่าให้พากันพิจารณาความตายอันเดียวเนี่ย ให้เห็นชัดเจนความตายเมื่อไหร่แล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์ทั้ง

ปวงหมด จึงหัดมาเป็นคนโง่อย่างที่ว่า เข้ามาอยู่ในเอกัคคตาจิต  
เอกัคคตารมณฺ์ พอเรามาศึกษาถึงความตาย เห็นเราเป็นคน  
ตายทุกขณะลมหายใจเข้าออกแล้ว ทุกสิ้นทุกส่วนในตัวของเรา  
เป็นของแตกตายสลายทั้งหมดแล้ว เรามองสิ่งอื่นนอกจากตัว  
ของเรา หรือคนอื่นนอกจากเราแล้ว จะมีสภาพเช่นเดียวกัน การ  
เห็นเช่นนั้นจะเป็นเหตุไม่ให้ติดข้องพันพัวในสิ่งใดๆ เช่นเราชอบ  
รักในสิ่งใด หรือผูกพันผูกพันในสิ่งใด สิ่งนั้นก็มาขัดในใจของ  
ตนแล้วว่าเป็นเรื่องเปล่า หาประโยชน์ไม่ได้ หาสาระไม่ได้ เรารัก  
หรือเราชอบหรือเราผูกพันในสิ่งทั้งหลายนั้น แท้ที่จริงก็คือว่า  
ผูกพันในสิ่งที่ไม่มี คือสิ่งที่มันตายแตกดับ ในผลที่สุดก็จะรู้สึก  
ตนเองว่าตงมกาย และเกิดความละอายขึ้นมาในตัวทันทีทันใด  
ก็แสดงว่าเราคลาย ลดถอนเสียแล้วจากเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น  
นี่การฝึกฝนตัวของเราให้เป็นคนโง่ มีคุณวิเศษอย่างนี้ ทำให้ละ  
กิเลสอกุศลคือสิ่งที่ทำให้มัวหมองด้วยประการต่างๆอย่าง  
ที่อธิบายมานี้

อุบายธรรมะที่แสดงมาในวันนี้ว่าถึงเรื่อง **จิตตั้ง รักษาเขต**  
**เมธาวิ** ถ้าผู้ไม่มีปัญญาแล้ว ไม่สามารถจะรักษาจิตใจได้ ที่ท่าน  
ว่าเมธาวิ ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต คือเป็นสิ่งที่จะต้องจริงๆ เห็นเป็น  
ของจริงๆ ถ้าคนไม่มีปัญญา ไม่เห็นเป็นของที่ต้องเลย เลย  
ปล่อยวางการปฏิบัติ จึงไม่ได้ถึงซึ่งสันติสุข ผู้มีปัญญาควรรักษา  
จิต เมื่อรักษาจิตได้แล้ว **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวะหัง** ก็จะนำ  
ความสุขมาให้ ใครจะไปปรารถนาความสุข คนในโลกนี้ทุกคน  
อย่าว่าแต่มนุษย์เลย สัตว์ก็ปรารถนาความสุขทั้งนั้น แต่  
ความสุขนอกจากความสงบแล้วหาที่ไหนได้ **นัตถิ สันติ ปรมัง**  
**สุขัง** สุขนอกจากความสงบแล้วไม่มีหรอก สงบอย่างที่หัด  
ตนเป็นคนโง่เท่านี้ก็สุขใจอยู่แล้ว ถ้าหากว่าสุขเกิดจากความ  
ฉลาดอันเกิดความโง่ จะสุขซักแค่ไหน อันนั้นยังเป็นส่วนสุข  
ข้างหน้า พอยกไว้อีกส่วนหนึ่ง ขอให้หัดตอนนี้ให้มันได้ซักก่อน  
อธิบายมาในข้อธรรมที่ยกขึ้นมาก็มีเนื้อความพอที่จะจับได้  
เพียงแค่นี้ เอาหละ วันนี้แสดงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/WpXR71FuTil>