

การภาวนาเพื่อละการเวียนว่ายตายเกิด

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

ณ บัดนี้พากันตั้งใจ นั่งเจริญเมตตาภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรม จะได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรมตน เราทุกคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ความประสงค์ตั้งแต่คุณงามความดีปรารถนาอยากมีแต่ความสุขความเจริญอยู่ในความร่มเย็นเป็นสุขตลอดทุกวันทุกเวลา เหตุฉะนั้นถ้าเรามีความปรารถนาแล้วจะทำให้ตนเองได้สมหวังมีความสุขความปรารถนาจึงเป็นการที่พวกเราต้องศึกษาหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์สอนเอาไว้ให้พวกเราฝึกฝนอบรมจิตใจ

ทำไมจึงฝึกฝนอบรมจิตใจ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ เราเกิดขึ้นมาด้วยกันทุกคนในโลกนี้ ก็ต้องมีจิตใจคือความคิด ความอ่าน ความปรุงแต่งของจิตใจ ถ้าหากเราไม่ฝึกฝนอบรมแล้ว จิตใจนั้นก็จะคิดไปเรื่อย ๆ ปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ หากความสิ้นสุดลงไม่ได้ ก็ยังมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นแก่ตน เพราะตนเองนั้นคิดมากก็เลยมีความทุกข์มาก การที่บุคคลมี

ความคิดนั้นส่วนมากแล้วจิตใจนี้จะคิดแต่ในทางที่ไม่ดีเป็นส่วน
ใหญ่ ส่วนที่ทางดีนั้นเห็นแต่น้อย

เหตุฉะนั้นเมื่อเรามาพิจารณาเรื่องอย่างนี้ คนเรามีทุกข์กัน
ทั่วโลก ก็เป็นเรื่องจิตใจนี้พาให้ทุกข์ คำว่าทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์
กายนั้นทุกข์เพราะเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ทุกข์เพราะการดูแล
รักษาพยาบาล ปรคับประหม่ร่างกายนี้เพื่อไม่ให้มันเจ็บมัน
ป่วย มันทุกข์ ก็เรียกว่าทุกข์กาย ทุกข์ใจนั้นคือจิตใจนี้ไปพัวพัน
พันเพื่อ ยึดมันถือมัน หวังจะพากันเอาให้สมหวังร่างกายของ
คนเรา และทำอะไรทุกอย่างมันยังไม่ได้สมหวัง แต่เราก็มีความ
ตั้งใจเอาไว้ เพื่อจะให้เรานี้ได้รับซึ่งความสุข จึงเรียกว่าเป็น
ความหวัง ความปรารถนา

แต่อย่างไรก็ดี เราพากันศึกษาเรื่องจิตใจ จิตใจของคนเรานี้
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารหลายภพ หลายชาติ ที่เป็นไป
ทั้งเรื่องเป็นสัตว์ก็มี เป็นมนุษย์ก็มี เป็นเทวดาก็มี บางบุคคลก็ถึง
เทพชั้นสูง ถึงพรหมโลกชั้นต่ำ แต่ก็ยังไม่พ้นทุกข์ ยังวนเวียนไป
มาอยู่ อันนี้เป็นเรื่องพวกเราจะศึกษา พวกเราเกิดขึ้นมาก็คงจะ

ได้เวียนว่ายตายเกิด ล่องลอยอยู่ในวัฏสงสารอย่างนี้ อันไม่มี
ทางที่จะสิ้นสุดลงได้ จึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อหาหนทางแก้ไข
การเวียนว่ายตายเกิดไปๆมาๆของพวกเรานี้ เพื่อจะให้มัน
น้อยลง การศึกษาหลักพระพุทธศาสนาเพื่อจะกำจัดภพชาติให้
น้อยลง ให้ลดและให้น้อยลง ก็คือความปรุ่ความแต่งของจิตใจ
นั่นเอง คือทำให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ไปหาวิธี
ปลดปลงออกให้มันน้อยลงลดลง ทั้งโลภ โลภะก็ดี ลดลงเกลียด
เคียดแค้น พยาบาทซึ่งกันและกัน ก็จะมาลดน้อยลงไปเรื่อยๆ
ความหลงไหลไม่เข้าใจในเหตุในผลในสังขารม เราก็จะพยายาม
ที่จะศึกษาให้รู้กฎธรรมชาติดังโลกเป็นอยู่ทางธรรมชาติ และ
จะให้ของพวกเรานี้มีความเฉลียวฉลาดรู้เรื่องอย่างนี้ เราจึงจะ
ไม่มีความทุกข์ด้านจิตใจ

เหตุฉะนั้นการฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นต้องอาศัยซึ่งสติสัมปะ
ชัญญะประดับประคองจิตใจให้ดี ถ้าเรามี**สติสัมปะชัญญะ**
สามารถประดับประคองจิตใจของตนเอง ให้อยู่ข้อธรรม
กรรมฐานที่ตนเองตั้งเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจของเราสงบอยู่ได้

เหมือนบุคคลมีความสามารถที่จะควบคุมบุคคลที่ไม่มีกำลัง
ควบคุมจับเอาไว้ไม่ให้ไปไหน ก็ยอมไปไม่ได้ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน
ถ้าจิตใจของเรานั้นถูกสติสัมปะชัญญะ ควบคุมดูแลเอาไว้ ใจ
ของเราก็จะอยู่และมีความสงบเกิดขึ้น จึงจำเป็นที่เราต้องศึกษา
สติคือความระลึกว่าจิตคิด สัมปะชัญญะระลึกว่าจิตคิดอยู่ที่
ไหน อยู่กับเรื่องอะไร จิตใจของเรานั้นมันไปคิดอยู่ที่ไหน เวลา
เราพากันฟังเทศน์อยู่ให้มันอยู่กับตนกับตัว ให้อยู่กับข้อธรรม
กรรมฐานของตน ที่ตนเองตั้งเอาไว้ ให้ใจของเรามาเกาะเกี่ยว
ยึดเหนี่ยวอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ไม่ให้ใจของเรานั้นไปทาง
นอก ให้จิตใจของเราอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน

แต่บางบุคคลนั้นเคยเอาลมหายใจเข้าออก แต่ก็ไม่มี ความ
สงบซักที ก็ควรที่จะเปลี่ยนได้ เปลี่ยนข้อธรรมกรรมฐานได้
เพราะมันไม่ถูกจริตนิสัยของตนเอง ก็ฝึกฝนอบรมจิตใจของ
ตนเองไม่สงบ เหตุฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสอนเอาไว้ ข้อธรรม
กรรมฐานมีตั้ง ๔๐ ข้อ เพื่อให้เลือกปฏิบัติให้ถูกจริตนิสัยของนัก
ปฏิบัติ เพื่อจะได้ฝึกหัดจิตใจนั้นให้สงบเป็นสมาธิได้เร็ว เหตุ

ฉะนั้นพวกเราทั้งหลาย ถ้าเราปฏิบัติข้อธรรมกรรมฐานข้อใด
เอาจริงเอาจังแล้ว แต่จิตใจของเรานั้นยังไม่สมควรจะเปลี่ยนข้อ
ธรรมกรรมฐานข้อใหม่

ในสมัยครั้งพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์เทศน์เรื่องทำบุญทำ
ทานการกุศล การจำแนกแจกทาน บางบุคคลนั้นก็มาระลึกดู
การจำแนกแจกทาน การทำบุญทำทานการกุศลของตน ก็ทำให้
จิตใจของตนนั้นสงบเป็นสมาธิได้ง่าย เพราะจิตใจนั้นระลึกถึง
ความดี จิตใจก็มีความสุข จิตใจก็เลยสงบปลื้มปีติอยู่ในบุญใน
กุศลของตน ทำให้ได้เกิดรับมรรคผลเกิดขึ้น เป็นตัวอย่างก็คือ
นางวิสาขา มิคารมารดา พระพุทธองค์ตรัสเทศนาเรื่องการ
ทำบุญทำทานการกุศล นางวิสาขา มิคารมารดานั้น ทำจิตใจ
ของตนให้สงบ ทำให้จิตใจจึงสงบ เพราะจิตใจมีความสุขนั่นเอง
ความทุกข์ที่มันรบกวนจิตใจนั้นมันก็หายไป ทำให้จิตใจสงบ
เกิดขึ้น มีปีติมีความสุข ปลื้มปีติยินดีในบุญกุศลของตนจนได้รับ
ผลคืออภรรลุพระโสดาบันบุคคลในพระพุทธศาสนา อันนี้เรียกว่า
มันถูกจริตนิสัยของบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติ

พวกเราก็เหมือนกันถ้าหากเอากรรมฐานข้อใดฝึกฝนอบรม
จิตใจไม่สงบ ก็ควรจะเปลี่ยนได้ เพราะฝึกมานาน แต่เราก็ต้อง
ฝึกจริงจัง แต่บางบุคคลนั้นก็มาระลึกถึงการรักษาศีลของตน
และเรารักษาศีลอยู่ ตนเองมีศีล ปลื้มใจในตนเองและเป็นผู้มี
ความรักษาศีลได้ครบบริบูรณ์ได้ดี จิตก็ได้มีความสุขความสงบ
เกิดขึ้น ก็ทำให้บรรลुพระโสดาบันบุคคลในพระพุทธศาสนาได้
เหมือนจิตตคหบดีเศรษฐีได้เอาสีลานุสติกกรรมฐานเป็นข้อธรรม
กรรมฐานของตน ก็ทำให้จิตใจนั้นบรรลุธรรมได้ นี่แหละมันเป็น
อย่างนี้

บางบุคคลก็เอาลมหายใจเข้าออก สามารถทำให้จิตใจของ
ตนเป็นสมาธิได้ ทำให้ตนเองสามารถจิตใจสงบ ก็จะมีและเข้าใจ
ศึกษาเรื่องกิเลสตัณหาที่มารบกวนจิตใจของตน ให้จิตใจเศร้า
หมอง เมื่อเข้าใจแล้วก็รู้จักปลดปล่อยวางออกไป ทำให้ใจของ
เราวางจากสิ่งรบกวน จิตใจของเราก็เลยสงบ เหมือนบุคคลที่
ว่างงาน ไม่มีงานอะไร นั่งอยู่เฉยๆก็ไม่ทุกข์ยากลำบากอะไร ฉับ

ใดก็ดี จิตใจที่มันว่าง ว่างจากสิ่งรบกวนแล้วจิตสงบ เมื่อจิตใจ
สงบเราก็พบความสุขเกิดขึ้นเพราะใจสงบ

นี่พวกเราก็พยายามที่จะปฏิบัติ ภิกษุผู้บวชใหม่ก็ดี ญาติ
โยมผู้เข้าวัดใหม่ก็ดี หรือเข้าวัดเก่าก็ดี ต้องพยายามที่จะฝึกฝน
อบรมจิตใจของตนเพื่อให้ใจสงบ มันยังไม่สงบก็ต้องฝึกฝน
อบรมไปเรื่อยๆ เพราะการประพฤติปฏิบัตินี้ไม่ใช่จะเอาปุ๊บปั๊บ
ให้ได้ทีเดียว ต้องเป็นสิ่งที่ค่อยเป็นค่อยไป มาค่อยเป็นค่อยไปก็
ค่อยดูค่อยพยายาม ค่อยควบคุมดูแลจิตใจของตนให้อยู่กับข้อ
ธรรมกรรมฐาน ในจิตของเราพุ่งชานออกไปที่ไหน การ
ควบคุมดูแลจิตใจจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น และเรื่องสติสัมปะชัญญะก็
จะควบคุมดูแลเอาไว้

สติสัมปะชัญญะเปรียบเทียบเหมือนบุคคลที่มีกำลังสมควร
สามารถที่จะไปจับบุคคลที่ไม่มีกำลังเอาไว้ จับคนละแขนไม่ให้
ไปไหน ก็สามารถจะควบคุมไปกับตนเองได้ ควบคุมให้อยู่ที่ไหน
ได้ ทำความปรารถนาของบุคคลที่ควบคุมคนที่ไม่มีกำลัง ที่นี้คน
มีกำลังควบคุมคนไม่มีกำลัง มันก็ไปไหนไม่ได้ สติสัมปะชัญญะ

ก็เหมือนกัน ถ้าหากเราพากันระลึกว่าจิตของเราคิด เข้าใจเรื่อง
ความคิด จิตของเราคิดเรื่องอะไรอยู่ที่ไหน เราก็สามารถติดตาม
จิตใจของเรา ควบคุมดูแลมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานได้

การฝึกฝนอบรมจิตใจไม่ใช่มันจะสงบง่ายๆ เพราะอะไรมัน
จึงไม่สงบง่าย ก็เพราะเราเกิดมาหลายปีแล้ว เราไม่ได้ฝึกฝน
อบรมจิตใจของเราเลย เราปล่อยปละละเลย ให้จิตใจนี้คิดไป
คิดไปคิดได้ก็คิด คิดไม่ได้ก็คิด คิดทุกข์ คิดสุขก็คิด มันคิดไป มัน
ชำนาญในการที่คิดไปทางอื่นมานมนาน บัดนี้เราจึงมาฝึกฝน
อบรมจิตใจของเราทีหลัง เพื่อจะให้จิตใจของเราสงบ จิตใจของ
เราจะได้พักผ่อน ฉะนั้นถ้าพูดง่ายๆก็คือฝึกฝนอบรมจิตใจของ
เรานี้ เพื่อจะให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิ ก็คือจะให้จิตใจของ
เราได้พักผ่อน ก็ตั้งแต่เกิดมานี้ไม่เคยฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ
เป็นสมาธิซักที จิตใจของเรานี้ก็คิดไปเรื่อยๆ ทำงานไปเรื่อยๆ
ทำงานความคิด เมื่อทำงานไปเรื่อยๆมันก็มีแต่ความทุกข์เกิดขึ้น
ทำงานไม่ได้พักผ่อน แต่เมื่อเราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบ
เป็นสมาธิ ก็เหมือนพวกเราได้พักผ่อน จิตใจก็ได้พักผ่อน จิตใจ

ไม่ยุ่งเหยิง ไม่วุ่นวายกับอารมณ์ต่างๆที่ยั่วยวนให้จิตใจของเรา
หลงไหลไปตามกระแสอารมณ์นั้น จิตใจของเราก็จะมีความสงบ
เกิดขึ้น แล้วก็จะมีความสุขเป็นที่พึง

นี่เป็นข้อที่พวกเราจะพิจารณา ว่าเราอยากละกิเลส
ตัณหาให้หมดให้สิ้นจากดวงใจของเรา กิเลสตัณหา
เหมือนกับโรคภัยไข้เจ็บที่มันมีอยู่ในรูปร่างกายของพวกเรา เรา
มีรูปร่างกายหรือจะมีโรคภัยไข้เจ็บนานาต่างๆเกิดขึ้น ทั่ว
สรรพางค์ร่างกายของคน ส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่เป็นมากก็ต้องเป็น
ที่ใดที่หนึ่ง ก็เรียกว่าเป็นโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย เป็นทุกข์ใน
โรคภัยไข้เจ็บของจิตใจก็คืออารมณ์ คือความคิด ถ้าเราคิด
ตรงไหนจิตใจก็มีความทุกข์ ถ้าเราคิดโกรธ เกลียด เคียดแค้น
พยาบาท อาฆาตจองเวรกัน จิตก็มีความทุกข์อีกเหมือนกัน อัน
นี้เราก็จะพยายามพากันมาหาวิธีแก้ไข

การที่จะแก้ไขกิเลสให้หมดให้สิ้นจากดวงใจจึงเป็นเรื่องใหญ่
แต่เป็นเรื่องใหญ่แค่ไหนก็ตาม แต่พวกเรานี้ก็จะพยายาม
ประพฤติปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ออก

จากใจของพวกเขา เราก็ต้องเป็นคนมีจิตใจกล้าหาญ ยืน
หยัดมั่นคง ไม่อ่อนแอท้อแท้ ต่อสู้ ตั้งใจปฏิบัติ การตั้งใจปฏิบัติ
นั้น บุคคลก็ชอบเดินจงกรม เดินจงกรมนี้จะให้ประโยชน์อะไร
เดินจงกรมนี้มันจะมีอานิสงส์ได้เดินจงกรม เดินจงกรมซัก ๓๐
นาที หรือชั่วโมงหรือชั่วโมงครึ่งอย่างนี้ หนึ่ง จะทำให้บุคคลนั้นมี
เป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยหนึ่ง สองจะเป็นบุคคลที่มีร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรง สามก็จะเป็นบุคคลที่เดินได้ทางไกลมาก สี่จะ
ทำจิตใจสงบ ในการเดินจงกรมนี้จะทำให้จิตใจสงบแน่นอน
มั่นคง เพราะเราเดินสามารถควบคุมจิตใจให้สงบได้ อันนี้เป็น
เรื่องของการเดินจงกรมย่อมมีอานิสงส์ทำให้ร่างกายของเรา
อาหารช่วยย่อยได้ดี ทำให้เราร่างกายได้เบาสบายเกิดขึ้น เหตุ
ฉะนั้นการเดินจงกรมจึงเป็นเครื่องเปลี่ยนอิริยาบถของรูป
ร่างกายของพวกเขา ถ้าหากเรามีแต่นั่งอย่างเดียว ร่างกายมัน
จะทรุด มันจะเจ็บจะป่วยได้ง่าย

เหตุฉะนั้นจึงควรเปลี่ยนอิริยาบถตามความเหมาะสม แต่ก็
ต้องมีความอดทนนั่งตั้งใจจริงๆ อย่างนั่งแป็บเดียวลุกไปเลยไม่ได้

แต่ก็ต้องมี**ขันติ**ความอดทนเพื่อจะฝึกฝนอบรมจิตใจของตน ให้
ได้รับผลรับประโยชน์คือความสงบสุข ทุกคนก็ต้องมีความตั้งใจ
ไม่ว่านอกพรรษา ในพรรษา ธรรมะมันเป็น**อกาลิโก** ไม่
ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา บุคคลใดเจริญเมตตาภาวนา เข้า
สาย บ่าย เทียง คำคือนดีก็ตื่นก็ตาม แต่จิตใจของเรานั้นได้สงบ
ระงับเป็นสมาธิ เราก็มองเข้าไปว่า โอ จะทำเวลาไหน ใจสงบได้
เวลาไหน มันก็มีความสุขเวลานั้น เหตุฉะนั้นธรรมะทั้งหลายจึง
เป็นเรื่องเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา

บางคนมีความตั้งใจเจริญภาวนา พยายามปฏิบัติฝึกหัด
อบรมจิตใจของตน ถ้าเป็นอย่างนี้ ถ้าบุคคลใดฝึกฝนอบรมจิตใจ
ของตนให้สงบ เข้า สาย บ่าย เทียง คำคือนดีก็ตื่น ก็ได้พบ
ความสุขอยู่ในความสงบแน่นอน ให้จิตใจสงบ มีความสุขเป็น
ของที่ลึกซึ้ง เป็นของที่เยือกเย็น เป็นของที่สงบ ใครก็อยากพบ
อยากเห็นความสงบ ความสงบคือความสุข ดังนี้พวกเราทุกคนก็
ต้องตั้งใจตั้งใจมีความพากเพียรประกอบพยายาม จะได้
ใส่สติสัมปชัญญะของตนควบคุมดูแลจิตใจของเรา จิตใจของ

เรายังไม่พ้นทุกข์ ยังมีทุกข์อยู่ มีสิ่งต่างๆทำให้เกิดทุกข์อยู่ บัดนี้
เมื่อเราพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของเราก็จะเข้าใจ

การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ให้ประโยชน์อะไร ได้ประโยชน์จิตใจ
ได้พักผ่อน ให้ประโยชน์จิตใจได้สบาย ร่างกายของบุคคลที่มี
ความสบายก็จะทำให้จิตใจสบายไปด้วย เรียกว่าสบายกาย
สบายใจ นี่ทุกคนพึงปรารถนาอย่างนี้ก็ให้พากันขยันหมั่นเพียร
ทำความเพียร นี่พระอยู่วัดอยู่วาก็ดี จะเดินจงกรม จะนั่งสมาธิ
ต้องพยายามตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่ประพฤติ
ปฏิบัติผู้ใดจะมาฝึกฝนอบรมให้เรานี้ได้รับผลรับประโยชน์
เกิดขึ้น อันนี้เราก็มีความตั้งใจของตนเอง มี**ฉันทะ**ความพอใจ
จะนั่งสมาธิ มี**วิริยะ** มีความเพียร **จิตตะ**เอาใจฝึกฝน ทั้งเดิน
จงกรมทั้งนั่งสมาธิ มันเป็นอย่างนี้ จิตตะเอาจิตใจฝึกฝนในหน้าที่
การงานของตนเองคือการนั่งเจริญเมตตาภาวนา อย่างเวลาไหน
มันมีช่องว่าง เวลาไหนก็นั่งเวลานั้นแหละ อย่าไปคอยเวลานั้น
เวลานี้ ถ้ามันว่างเมื่อไหร่ก็พยายาม พยายามปฏิบัติด้วยกันไป

เรื่อยๆ ก็สามารถที่จะทำให้สติสัมปะชัญญะควบคุมจิตใจของ
ตนเองนั้นให้สงบมากขึ้น

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น มันก็จะพอมองเห็นได้ว่า เราจะฝึกฝน
อบรมจิตใจในด้านละกิเลส กิเลสทั้งหลายเป็นเหตุทำให้เราเกิด
ทุกข์ มันมาจากอย่างไร มันมาแบบไหน มันจึงมาครอบครองรูป
ร่างกายของเราอย่างนี้ ว่าเราจะประคับประคองร่างกายของเรา
ประคับประคองจิตใจของเรานั้นให้ตั้งอยู่ในความสงบ เราจึงจะ
พบความสุขเกิดขึ้น หากฉะนั้นถ้าร่างกายของเราไม่สงบ จิตใจ
ของเราไม่สงบ มันก็มีความสับสนวุ่นวาย ทำให้จิตใจของเราไม่
สงบเป็นสมาธิได้ง่าย จึงจำเป็นเราต้องอาศัยความ

ขยันหมั่นเพียร ผู้ใดมีความขยันหมั่นเพียรเดินจงกรมนั่งทำ
สมาธิ ทำทุกวันๆ เวลาที่มีช่องว่างก็สามารถที่จะฝึกฝนอบรมจิตใจ
ของเรานั้นให้สงบเป็นสมาธิได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ถ้าหากเราสามารถควบคุมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิได้
แบบไหน เริ่มต้นกรรมฐานข้อใด ถ้าเราติดตามควบคุมดูแล
จิตใจของเราแบบไหน ทำให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิได้ง่าย

เราก็ควรจะจำไว้ให้ดี เราจำไว้ให้ดีแล้วเวลาเราไปทำความเพียร
อยู่ที่ไหน เราก็จะสามารถจะเอาจิตใจของเราที่มันสงบนี้ ให้รู้
สิ่งของต่างๆเกิดขึ้นได้ จะออกรู้สิ่งของต่างๆก็รู้เรื่องกิเลสนั่นเอง
ถ้าใจสงบ เพราะกิเลสมันอยู่ที่ใจของเรา มันไม่อยู่ที่อื่น เราต้องดู
ให้เข้าใจ ความโลภ ความโลภะ อะไรต่างๆที่ไม่มีเพียงพอนั้นก็
คือเป็นหน้าที่ของจิตใจเป็นผู้โลภะ โทสะ จะโกรธ จะเกลียด
เคียดแค้นพยาบาทอาฆาต จองเวรกัน อาศัยจิตใจมันโกรธ มัน
เกลียด มันเศร้าหมอง จิตใจมันไม่ดี จิตใจมันมีความทุกข์ นั่นก็
เลยคิดไปในทางที่ทำให้ทุกข์หนักเข้าไปกว่าเดิม นี่เป็นอย่างนี้

ความหลงไหลอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่รูปกายมันหลงไหล
เราต้องฝึกฝนอบรมจิตใจดูให้เข้าใจ มันเป็นเรื่องของจิตใจหลง
จิตใจที่มีความทุกข์ว่ามันหลง เหตุฉะนั้นเราจะฝึกฝนอบรม
จิตใจของเราให้เฉลียวฉลาด มีสติปัญญาสามารถที่จะเข้าใจว่า
อะไรมันทำให้หลง อะไรมันทำให้เกิดทุกข์ อะไรมันทำให้เกิดสุข
มันก็สามารถจะคัดเลือกสิ่งๆที่มันไม่ดีไม่งามออกไป เอาแต่สิ่งดี
งามไว้ในจิตใจของเรา เหมือนบุคคลที่ไปหยิบเอาผลไม้ต่างๆ ก็

เลือกแต่ผลมันดี มันปลอดภัยเอามาไว้ให้ยู่ให้กินรับประทาน นี่
หละบุคคลมีความฉลาด เรียกว่าคัดเอา

บัดนี้พวกเรา รู้จัก เรามาคัดเอา คือว่ามาคัดเอาสิ่งไม่ดีมัน
ออกไปนั่นเอง ออกจากจิตใจของเรานั้น ก็เราจะสรรหาเอาสิ่งอัน
ดีมาไว้ที่ใจของเรา เหตุฉะนั้นพวกเราทั้งหลายอยากให้จิตใจมี
ความสุขก็ต้องการอารมณ์คือความสุขความสบายของจิตใจ มา
พิจารณานี้ ถ้าหากเราเข้าใจในการพิธีปฏิบัติ ก็จะสามารถ
ฝึกหัดจิตใจของเราสงบเป็นสมาธิได้ง่ายๆ แต่มันก็ไม่ใช่ของง่าย
แต่มันหน้าที่ของเรามีความตั้งใจ ถ้าหากว่ามีความตั้งใจปฏิบัติ
อยู่ มันก็จะฝึกหัดอบรมให้สงบเป็นสมาธิได้ ไม่มีปัญหา

การฝึกฝนอบรมจิตใจของเราสงบเป็นสมาธิแล้ว เราจะดู
อะไร เราจะดูความคิดของจิตใจนะมันคิดดีหรือคิดไม่ดี หรือคิด
ให้มันทุกข์ หรือคิดให้มันสุข คิดให้มีเหตุผลอย่างไร ทำให้เกิด
ความสบายกายสบายใจ เราก็ต้องจะรู้จะเข้าใจ ถ้าดูความโกรธ
ความโกรธเคยโกรธจริงแต่ก่อน ก็จะสามารถที่จะละให้มันเบา
บางลงได้ ทำให้มันไม่โกรธก็ได้ ความหลงใหลก็ดี มันหลงใหล

อะไรก็ศึกษาสิ่งนั้นให้เข้าใจว่ามันมาหลงทำไมอย่างนี้ มันมีเหตุ
มีผลมีประโยชน์อะไร มันทำให้เกิดมีความสุขอะไร

ถ้าหากเราฝึกใจของเราสงบแล้ว เราจะไม่เห็นเรื่องอย่างนี้
เรารู้จักวิธีแก้ไข อันนี้มันทำให้ขัดข้องอยู่ เราก็ต้องแก้ไข เราแก้ไข
จิตใจของเราก็สบาย ทำไมจึงจิตใจจึงสบาย เพราะจิตใจติด
อะไรนี้มันหนัก มันเป็นของหนัก เป็นของที่ทำให้เกิดทุกข์
เหมือนกับคนที่หาบสิ่งของนี้แหละ มันหาบสิ่งของหนักๆ มันเดิน
ล้มซ้ายล้มขวาไป มันทุกข์ ที่นี้มันรู้ว่ามันหนัก มันก็ขนสิ่งของนั้น
ออกจากสิ่งที่เค้หาบอยู่เป็นกระบุงก็ดี เป็นตะกร้าก็ดี เค้ขน
ออกไปที่โน่นแล้วก็หาบเดินไปอีก มันยังมีหนักอีกก็ขนออกไปอีก
ขนออกไปๆ เรื่อยๆ เราก็เดินเข้าไปหาผู้ใหญ่ เดินไปหาผู้ใหญ่
ท่านผู้มีความฉลาดท่านก็ เออ ก็จะเข้าใจว่าคนมีความฉลาด
เค้จะขนของออกสิ่งที่ไม่ดี ขนออกไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ พอมันหมด
จากตะกร้ามันก็หาบเอาตะกร้าเบาสบาย

ฉันใดก็ดี จิตใจของพวกเราทั้งหลายนี้มันมีความทุกข์อยู่ ถ้า
จะฝึกฝนจิตใจให้สงบเราก็จะรู้ว่า จิตนี้มันกำลังทุกข์อยู่กับอะไร

มันทุกข์หนัก ก็เห็นมัยเค้าทุกข์มากๆ จิตใจทุกข์มากๆมันร้องไห้
น้ำตาร่วงไหลไปถึงเครื่องนุ่งห่มปกเปียกชื้นไปหมดเลย ทำไม
เล่าเค้าจึงร้องไห้ คนใหญ่ๆก็ยังร้องไห้อยู่ ไม่ใช่แต่เด็ก ก็ร้องไห้
เพราะจิตใจมันเศร้าหมองเพราะมีความทุกข์ มันทุกข์เพราะคิด
อะไรมันจึงร้องไห้ เราก็จะแก้ไขในสิ่งที่คิดทำให้เกิดทุกข์และ
ร้องไห้ ว่ามันร้องไห้ไปทำไม เมื่อหากเราศึกษาพิจารณา
แล้ว ใ้ร่างกายสังขาร เมื่อมันเจ็บมันป่วยก็ดี แล้วเราก็จะเข้าใจ
ว่า เอ้อ มันเจ็บมันป่วย จิตใจมันรู้ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็น
ธรรมชาติของร่างกาย ใจก็จะสบายขึ้น แต่ใจจะไม่เป็นห่วงทุกข์
มาก นี่ก็เรียกว่าการที่จะพิจารณาหาวิธีแก้ไข จิตใจของเรายึด
มันอะไรทำให้เกิดทุกข์ เราก็ต้องรู้จักหาวิธีลดละปล่อยวาง
เมื่อเราปล่อยวางแล้วมันก็สบาย เหมือนบุคคลเค้าหาบ
สิ่งของ ขนสิ่งของออกจากตะกร้าหมดแล้ว มันเบา มันก็ปลง
ตะกร้าออกซะ วางซะ ไม่ต้องเอา ทิ้งไป จะเดินไปแต่ตัวเปล่าๆ ก็
ยิ่งสบายเกิดขึ้น ฉันทิ์ก็ดี จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าหาก
พวกเรานั้นฝึกฝนอบรมจิตใจของเราสงบเป็นสมาธิอยู่ในความ

สงบ เราก็พบความสุขเกิดขึ้นสบายว่า เอ้อ จิตใจไม่ยุ่งเหยิง ไม่มี
ภาระกับสิ่งเหล่านี้ ไม่ทำให้ตนเองมีความทุกข์ แล้วก็จะเข้าใจได้
ถ้ามันเข้าใจได้มันก็รู้จักวาง พอมันรู้จักปล่อยวาง มันก็เลย
สบาย เรียกว่าคนรู้ธรรมะ เข้าใจว่าสิ่งนี้แต่ก่อนทำให้เราเกิดทุกข์
แต่บัดนี้เมื่อเราเข้าใจแล้ว จะมีความสุข เพราะเราวางจากสิ่งที่
มันกังวล มันทำให้เรามีความทุกข์ มันวางลงไป

เหมือนบุคคลกำลังมีความโกรธนี้ โกรธเกลียดเคียดแค้น ถ้า
เค้าเจริญเมตตากรรมฐานนะ ประเล้าประโลมจิตใจของเค้า
เข้าใจแล้ว คนรู้จักวางซี อะไรทำให้เกิดทุกข์ก็รู้จักวาง เหมือน
บุคคลมันยืนตากแดด มันร้อน มันก็หาวิธีเข้าร่วม ถ้าหากบุคคล
จะรับประทานอาหาร สิ่งนี้มันทำให้เจ็บท้อง เจ็บท้องบ่อยๆ มันก็
ต้องรู้จักโทษมันก็รู้จักว่าวิธีละปล่อยวาง จะทำให้มีความสุข
เกิดขึ้น เค้าเรียกว่าฝึกฝนอบรมจิตใจให้ได้ละกิเลส กิเลสเป็น
เหตุทำให้เกิดทุกข์ ถ้าบุคคลผู้ใดประพฤติปฏิบัติให้กิเลสลดน้อย
ถอยเบาบางลงไปมันก็สบาย มันเป็นอย่างนี้ มีความสบาย
เกิดขึ้นแล้วจิตใจสงบ

การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ **กายวิเวก** คำว่ากายวิเวกนี้ก็คือมี
รูปร่างกาย คือกายของเราสงบ **จิตตวิเวก**ก็คือการฝึกฝนอบรม
จิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ **อุปธิวิเวก**ก็คือการสงบระงับดับ
กิเลส ถอนกิเลสออกจากดวงใจ อันนั้นก็เรียกอุปธิวิเวก วิเวกคือ
ความสงบสงัด ความสงบสงัดถ้าขึ้นมีอะไรมารบกวนจิตใจ ทำ
ให้จิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจทุกข์ ก็สลัดออกได้ คือปลงวางออก
ได้นี้เอง

อันนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราพากันศึกษากันอยู่ อยากรู้ อยาก
เข้าใจ ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วนั้น อยากให้พ้นทุกข์แต่ทำไมยังไม่พ้น
ทุกข์ ก็คือเรายังขาดสติปัญญา และจะพิจารณาเรื่องเหตุเรื่อง
ผล เรื่องอะไรที่ทำให้เราเกิดมาแล้วมันทุกข์ มันยากลำบาก ทุกข์
กายก็ทุกข์ ทุกข์ใจก็ทุกข์ มีร่างกายก็ทุกข์กับโรคภัยไข้เจ็บนานา
ต่างๆ มีทุกข์ใจก็คือรับอารมณ์ต่างๆ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่
ดี รับมาแล้วก็ต้องมารับทุกข์คือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ก็
เลยทุกข์ พอลองดูเหมือนกับเรายึดอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ยึด
สิ่งของอยู่ในรั้วในสวนก็ดี ยึดสิ่งของใช้ในบ้านก็ดี ถ้าถูกใจมา

ลักเอาไป มันทุกข์มาก คนที่ยังไม่ได้เรียนธรรมะ ถ้าหากคนที่
ศึกษาเล่าเรียนธรรมะว่า เออ ครูบาอาจารย์สอนให้เราละความ
ทุกข์ เราจึงจะมีความสุข เราก็พิจารณาพิจารณา มา ท่านให้ข้อธรรม
กรรมฐานอะไรถึงจะถูกจริตนิสัยจิตใจของตน ทำให้เราพ้นจาก
ทุกข์ ทุกข์คือความกังวล กังวลใจเลยทุกข์ใจ แต่เราไม่อยาก
ทุกข์ใจ กายก็ไม่อยากทุกข์ ใจก็ไม่อยากทุกข์ อยากให้ใจเราเป็น
อุเบกขา ใจของเราอยู่สบายสบาย จิตใจไม่เดือดร้อนวุ่นวาย
จิตใจก็จะสงบ อันนี้เป็นเรื่องจำเป็นที่เราทุกคนต้องศึกษา

ถ้าเราศึกษาภาวนาทำให้จิตใจสงบ เราปฏิบัติให้จิตใจสงบ
เป็นสมาธิดีแล้ว คือเห็นความสุขแล้ว โอ อันนี้เป็นหนทางพ้น
ทุกข์ พิจารณาไปเท่าไรก็ยิ่งทำให้ตนเองมีความสุขสงบ มี
ความสุขเกิดขึ้น อันนี้ทุกคนพึงปรารถนาก็ต้องมีความพากความ
เพียรเจริญเมตตาภาวนา ผีกฝนอบรมจิตใจของตน แล้วจึงจะรู้
ได้ด้วยตนเองทุกอย่าง มันจะเหมือนไม่ถามใคร วิญญูชนรู้ได้
เฉพาะตัวเอง อย่างนี้ว่าวิญญูชนรู้ได้เฉพาะตนเองนั้นรู้ที่อยู่ไหน
จะได้เข้าใจ ว่า โอ เรามีสติปัญญารู้แก้ไขที่ออกจากจิตใจของเรา

จิตใจก็เลยได้มีความสุขเกิดขึ้น เป็นจิตใจสงบมีความสุขนั้น
แหละ เราจึงรู้จักว่า เออ ความปรารถนาของเรามันอยู่ตรงนี้ อยู่
ตรงที่เราฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา ตั้งหลักอยู่ที่ไหน เราควบคุม
จิตใจของเราอย่างไร ใจของเราจึงสงบเป็นสมาธิ

นี่มันไม่เป็นของง่าย เพราะมันยากอยู่ แต่ยากเพียงใด ครู
บาอาจารย์ทั้งหลายก็ปฏิบัติได้ และนี่เราก็เป็นคนเหมือนกัน
ไม่ใช่พระแต่เราก็เป็นคนเหมือนกัน ก็พยายามที่จะฝึกฝนอบรม
จิตใจเพื่อให้ได้รับผลประโยชน์ เมื่อจิตใจได้รับผลประโยชน์มี
ความสงบสุขมีความสุขดีแล้ว เราจึงจะมีความสุข ความสุขที่
แท้จริงก็คือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ หากจิตใจของเราไม่
สงบเมื่อไหร่ เราอย่าปล่อยให้ปล่อยปละละเลยให้จิตใจของเราคิดไป ไม่
มีที่อยู่พักพาอาศัย เราจะเสียการเสียเวลาที่เราตั้งใจว่า เอ้อ เรา
ปรารถนามานะ จะทำความดี ทำความดีเพื่อต้องการพ้นทุกข์
อย่างไรมันทำให้เกิดทุกข์ เราจะพยายามควบคุมดูแลจิตใจของ
เราให้รู้จักพอเหมาะ พอสม พอดี เพื่อจะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น

อันนี้เป็นเรื่องหน้าที่ของเราที่เป็นนักปฏิบัติ จะไปอยู่ในวัด
วาอาวาสที่ไหน บ้านใดเมืองประเทศไหน เช่นไหนก็แล้วแต่ อย่า
ลืมในการปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจของตน เมื่อจิตใจของเราถ้า
ได้ฝึกหัดและอบรมดีแล้ว เรียกว่าจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมา
ให้ มันเป็นที่พวกเราต้องการอยากได้อย่างนั้น ก็ขอให้ทุกคนมี
ความตั้งใจ นอกพรรษาก็ดี ในพรรษา มันเป็นอกาลิโก เหตุนั้นผู้
ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ไม่มีนอกพรรษา ไม่มีในพรรษา เจริญ
ภาวนาทุกวันๆ ไม่ให้จิตจากขาดกิจเจริญภาวนา ถ้าหากบุคคล
มีความตั้งใจอยู่ ไม่ว่าจะวันใดก็วันหนึ่ง ก็จะพบตัวความสงบสุขที่
ตนเองปรารถนาอยู่แน่นอน

เหตุฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ค่อยเป็นค่อยไป ให้
เป็น **มชฺฌิมา ปฏิปาท ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา** เรียกว่าเรา
นั้นตั้งใจปรารถนา ตั้งใจทำความเพียรอยู่ ไม่ปล่อยปละละเลย
มันก็สามารถจะพบได้ ถ้าเราไม่มีความตั้งใจ เราจะภาวนาอยู่
สิบปีมันก็ไม่สงบ แต่บุคคลมีความตั้งใจยังไม่ถึงสิบปีหรือ
ปฏิบัติ ปีหนึ่ง สองปี สามปี เค้าก็รู้ธรรมะได้เพราะควบคุมดูแลอยู่

ดูแลจิตใจอยู่ ไม่ปล่อยปละละเลยให้จิตใจเสียหาย เหมือนพ่อ
แม่ทั้งหลายควบคุมลูกเนี่ย ลูกไม่ดี แต่ก่อนเหมือนจิตใจไม่สงบ
บัดนี้เราหากควบคุมลูกที่ไม่ดีมาอยู่กับตัวแล้ว สามารถดูแล
รักษามัน ให้การศึกษาเล่าเรียน อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะปฏิบัติกัน
เหตุฉะนั้นอย่าย่อหย่อนในการปฏิบัติ ฝึกหัดไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ

บางบุคคลก็จะเห็นนิมิต บางบุคคลก็จะเห็นแสงสว่าง
เกิดขึ้น มันทำให้ตื่นเต้น อันนั้นก็พยายามอย่าไปหลงไหลมัน มี
แต่ตั้งใจจะควบคุมดูแลจิตใจให้สงบนานๆ นานๆ ทุกวันๆ เมื่อ
จิตใจของเราสงบนิ่งมากทุกวันมาก มันจะยังมีปัญญาที่จะรู้
อะไรถูก อะไรผิด ก็เหมือนเราอยู่ในที่มืด ถ้าเราไม่มีไฟฉาย มันก็
ต้องสงสัยว่าในที่มืดมีอะไร ถ้าเราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราสงบ
มีแสงสว่างเกิดขึ้น ก็จะมีปัญญาให้รู้สังขารของจริงว่าสิ่งนี้
ตั้งอยู่อย่างไร เกิดมาอย่างไร ตั้งอยู่ เสื่อมคลายหายไปไหนอยู่
ในโลกนี้ มันก็จะเข้าใจดี จิตใจที่สงบเป็นสมาธิ มันก็ใช้ความ
สงบเป็นสมาธินี้เองตรวจตราดูจิตใจได้ เรามีอะไรไม่ดีก็จะแก้ไข
ตนเอง ก็เรียกว่าพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจของตนเอง ให้มี

ความเฉลี่ยฉลาด แก้ปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์ลดน้อยถอย
ออกไปจากจิตใจของพวกเขา ใจของเราจึงจะมีอิสระเกิดขึ้น จึง
จะได้รับผลรับประโยชน์คือความสุข

เหมือนบุคคลหาบสิ่งของ วางหมด ปลงหมดเสีย ไม่หาบ
เดินแต่ตัวเปล่าก็สบาย สบาย ในใจของพวกเขาทั้งหลายก็
เหมือนกัน ถ้าหากเราฝึกฝนไปเรื่อย มันมีความฉลาดเกิดขึ้น นั่ง
ขัดไปเรื่อยๆ ยิงมีสติปัญญามากขึ้น ยิงหาวิธีละกิเลสตัณหาออก
จากดวงใจของตนเองได้ ละออกไปแล้วยังไง เพราะจิตใจเรารู้ว่า
อันนี้ทำให้ตนเองเกิดทุกข์ ตนเองไม่อยากทุกข์ เมื่อไม่อยากทุกข์
ก็ต้องปล่อยวาง ละทิ้ง ละทิ้งไปแล้วมันก็มีความสุข ก็ไม่มีอะไร
รบกวนจิตใจ

เหตุฉะนั้นก็ให้พากันตั้งใจประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรมทุก
วันๆ ปล่อยปลละละเลยไม่ได้ เพราะเรามีความตั้งใจมุ่งหวัง
ปรารถนาว่าจะไปนิพพาน คำว่านิพพานก็คือการไม่มาเวียนว่าย
ตายเกิดในวัฏสงสาร เป็นที่สุดของกองทุกข์ทั้งปวง ดับไม่หมด
ไม่มีทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายกับอะไร ผู้ฝึกฝนอบรมจิตใจให้พ้น

ทุกข์ นี่เราอยากพ้นทุกข์ ยังไม่ตายนี่แหละ พ้นทุกข์ตั้งแต่มีลม
หายใจเข้าออก ยืน เดิน นั่ง นอนได้ดี ทำกิจการงานได้ ให้ใจของ
เรานี้สามารถลดละกิเลสตั้งแต่เรามีลมหายใจอยู่ พระอริยเจ้า
ทั้งหลาย ไม่ว่าจะท่านจะสุขเพียงใด ท่านละกิเลสออกจากใจของ
ท่านได้หมดสิ้น จิตใจของท่านชาวสะอาดบริสุทธิ์ผุดผ่อง

พวกเราค่อยฝึก ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยขัดเกลาเรื่อยๆ ก็
สามารถจะมีปัญญาขึ้น ทุภพทุกชาติถ้าหากยังมาเกิดอยู่ จะมี
สติปัญญาเฉลียวฉลาดมากกว่านี้ เกิดมาอีกชาติใหม่ก็ให้เฉลียว
ฉลาดมากขึ้นตามลำดับ ก็สามารถจะดับทุกข์ได้ก็อาศัย
สติปัญญาที่เกิดขึ้น สติปัญญาก็คือจิตมันรู้ทุกข์ มันก็จะวางทุกข์
มันก็ดับทุกข์นั้น มันก็มาคิดในสิ่งที่ไม่ทำให้มีความเดือดร้อน
เค้าเรียกว่าจิตฉลาด จิตมีปัญญาเกิดขึ้น ไล่กิเลสได้เป็น
ขั้นๆตอนๆ อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะฝึกฝนอบรม เหตุฉะนั้นทุก
คนให้มีความตั้งใจ แต่นี้ต่อไปก็ขอให้ใช้สติสัมปะชัญญะ
ควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้อยู่กับตน อยู่ในความสงบ ให้

มันนิ่งสงบอยู่ ไม่ต้องคิดไปที่ไหน คิดแต่จะให้สงบเท่านั้น (จบ
เทป)

ที่มา: <https://youtu.be/YSduD5pEzxY>