

นั่งสมาธิ ทำไมจิตไม่สงบ

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

พวกท่านทั้งหลายที่เป็นอุบาสก อุบาสิกา หรือเป็นบรรพชิต
ก็ดี ที่เราได้พากันตั้งจิตตั้งใจ ผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในการประพฤติ
ปฏิบัติหัดตนเองเพื่อต้องการความสุขความสบาย ทั้งกายและ
ทั้งใจนั้น เหตุฉะนั้นการที่นักปฏิบัติทั้งหลาย ทั้งอุบาสก
อุบาสิกาที่ดี ทั้งบรรพชิตทั้งหลายก็ดี ที่การเสาะแสวงหาซึ่งได้
เจริญเมตตาภาวนาตามถ้ำตามเหวก็ดี ขึ้นภูเขาเหล่ากาที่ไหนก็
ดี แสวงหาครูบาอาจารย์ไปตลอด เป็นผู้มีศรัทธาอยู่เพื่อฝึกฝน
อบรมจิตใจของตนให้สงบระงับเป็นสมาธินั้น

แต่หากเราทุกคนไม่ตั้งจิตตั้งใจจริงๆแล้ว มีแต่ศรัทธาเฉยๆ
ถ้าเห็นคนอื่นกล่าวว่าอย่างนั้นอย่างนี้ การทำสมาธิเพื่อจะทำให้
จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตนเองก็อยากทำอยู่ ก็อยากสงบอยู่ มี
ศรัทธาอยู่ แต่ไม่ได้ตั้งจิตตั้งใจมีความเพียรขยันขันแข็งอะไร
แล้วมันก็เป็นไปไม่ได้

การทำด้านจิตใจนี้ต้องมีความพากความเพียรจริงๆ เอาจริง เอาจัง ไม่ใช่ของทำเล่น จึงจะเป็นสมาธิได้ จิตใจของเรา ทุกคน นั้นแหละไม่ว่าบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ หากไม่ทำเอาจริงเอาจังแล้ว ทำความเพียรแล้ว มันจะไปได้ที่ไหน เหมือนกับบุคคลที่เราคิด จะไปหาจุดหมายปลายทางที่โน่นที่นี้ เราคิดอยากไปเฉยๆ แต่ แล้วไม่ได้ก้าวขา ไม่เดินออกไป หรือไม่นั่งรถนั่งเรือไปในสถานที่ เราต้องการนั้น ไม่มีความเพียรพยายามที่จะเดินไปนั้น มันก็ไม่ ถึงจุดหมายปลายทางซักที

นี่เป็นเพราะเหตุนี้แหละการทำความเพียร เรามีแต่เพียง ศรัทธาอยากทำ แต่เราไม่ได้มีความเพียรเพื่อจะพยายามทำใน จิตนั้น เหตุฉะนั้นความเพียรของเรานี้แหละมันไม่เพียงพอ มัน ไม่ติดเนื่องกัน เราก็อยากพากันให้มันสงบเฉยๆ มันเป็นไปไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่ทำ กิจการงานใดทั้งภายนอกก็ดี ถ้าเราไม่มี ความเพียรการกระทำแล้ว มันก็ไม่สำเร็จได้รับผลอะไร เหมือนกัน

การทำด้านจิตใจก็เหมือนกัน ถ้าหากเราไม่นั่งเจริญเมตตา
ภาวนาเดินจงกรม ตั้งจิตตั้งใจใส่ความเพียรประกอบพยายาม
จริงๆ ใจของเรามันก็ไม่สงบเป็นสมาธิเหมือนกัน จิตที่ต้องการ
มันก็ไม่สงบ ไม่สำเร็จ ไม่สำเร็จประโยชน์ที่จะทำให้เป็นสมาธิได้
อันนี้แหละเป็นกิจสำคัญที่เราทุกคนหากมีศรัทธาเฉยๆ ไม่ตั้งใจ
ทำความเพียรแล้ว แม้จะปรารถนาหรือมีศรัทธาเพียงใดก็ตาม
มันก็ไม่สงบสมความปรารถนาของตนเองนั่นแหละ นี่เป็นหลัก
สำคัญอยู่ตรงนี้

เหตุฉะนั้นพวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงทั้งชายก็ดี บรรพชิต
ก็ดี ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติจริงๆ เราก็หาโอกาสซี บางคนก็อ้างกาล
อ้างเวลาบ้าง อ้างยังหนุ่มยังแน่นบ้างอย่างนั้น อ้างการอ้างงาน
ว่าตนมีการมืองานมาก ไม่มีเวลาที่จะทำ ถ้ามันไปทำ หลงแต่ทำ
สมาธิอยู่จะได้อยู่ได้กินอะไร บางคนก็คิดอย่างนี้ บางคนก็คิดว่า
ไม่มีครูบาอาจารย์เป็นผู้ควบคุมแล้วนั่งสมาธิมันก็ไม่ได้ผล แล้ว
กลัวจิตหลงไปทานโน้นนี่ นี่ก็มี บางคนอ้างอย่างนั้นก็ยังมี นี่แหละ
ทั้งอ้างกาลอ้างเวลา ถ้าหากมีเวลาว่าง คนทำงานทำการมันต้อง

มีเวลาว่าง มีเวลาที่จะพักผ่อน พักผ่อน เวลาเราว่างเราก็ทำได้
ถ้าคนมีความเพียร อันนี้มีเวลาว่างก็ไม่ทำ คือไปเพลิดเพลิน
อย่างอื่น ความเพียรไม่มีแต่อยากได้จิตใจสงบ มันก็ไม่สงบ
แหละ นี้อย่างนี้แหละคนอ้างกาลอ้างเวลาอย่างหนึ่ง

อีกข้อสอง เรามาพิจารณาดูแล้วว่า อ้างว่าตนเองยังหนุ่ม ไม่
ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้ก็มิ นี เป็นอย่างนี้ ว่ากระทั่งท่ามกลางคน
ก็ว่าเรายังขยันแข็ง ยังไม่ทำ นี้คนอ้าง บางคนก็เฒ่าแก่
เสียก่อน การภาวนาก็เป็นของคนเฒ่าแก่ ไม่ใช่ของหนุ่มที่จะไป
ทำการอบรมจิตใจ บางคนก็อ้างว่าอย่างนี้อีก เมื่อมาถึงเฒ่าถึง
แก่ก็หาว่าตนเองเฒ่า ตนเองแก่ไปวัดไปวา นั่งเจริญเมตตา
ภาวนาไม่ได้ เจ็บแข็งเจ็บขา ลูกก็ยาก นั่งก็ยาก เดินไปที่โน้นที่นี้
ก็ยากลำบาก ก็มาอ้างเฒ่าอ้างแก่อีกแหละ อย่างนี้ เมื่ออ้างเฒ่า
อ้างแก่แล้วก็ตายไปเฉยๆไม่ได้อะไร นี้ การอ้างกาลอ้างเวลา
เสียเวลาเปล่าประโยชน์ เหตุฉะนั้นแหละ เมื่อเราอ้างกาลอ้าง
เวลาอยู่ เรามีศรัทธา เราไม่ตั้งใจทำความเพียร เมื่อไรจิตใจเรา
จะสงบเป็นสมาธิได้ เป็นไปไม่ได้

ครูบาอาจารย์ท่านทั้งหลายที่ได้มาแนะนำสั่งสอนเราท่าน
ใช้ความเพียรประโยคพยายาม ขวนขวายอุทิศสาหัส วิริยะ
ประกอบความเพียรอยู่ตลอดไม่ขาดสายเป็นวสีเนื่อง নিজอยู่
เหมือนน้ำไหลรินอยู่ไม่ขาด ท่านทำทุกวันถ้ามีโอกาสมีเวลา
ช่องว่างท่านก็หาเวลาทำความเพียรของท่าน ท่านจึงได้ธรรมะ
มาพูดให้เราฟัง ท่านทำจริงทำจังท่านจึงได้ ได้ตามกำลังที่ท่าน
ปฏิบัติได้ ที่จะมาแนะนำสั่งสอนให้พวกเราปฏิบัติตามไปสู่
จุดหมายปลายทางคือความสงบได้ นี่มาพิจารณาดูซิ ครูบา
อาจารย์ที่เราไปกราบไปไหว้ ที่เราเลื่อมใสเคารพบูชาอยู่ตลอด
ระลึกถึงอยู่ตลอดนั้น ท่านทำจริงกันทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่ทำเล่น
ทำความเพียร

เหตุฉะนั้นความเพียรของเรานี้แหละ เราไม่ก้าวขาเดิน เรา
จะไปที่ไหน เดินไปที่ไหน เราไม่ก้าวขาแล้วมันก็ไม่ถึงที่นั่น หรือ
เราไม่นั่งรถนั่งเรือไปแล้วก็ไม่ถึงที่นั่น นี่ เราขาดตรงนี้ ความ
เพียร เหตุฉะนั้นขอให้พวกเราท่านทั้งหลายต้องตั้งจิตตั้งใจให้มี
ความเพียรประโยคพยายาม การอบรมจิตใจของเรา เราก็จะทำ

จิตใจของเราให้สงบ ใจของเรามีความสงบ มันจะมีความสุข
ความสบาย นี้ ถ้าหากจิตใจไม่สงบแล้วจิตใจพุ่งชนรำคาญอยู่
แล้ว ทำอะไรมันไม่เป็นขึ้นเป็นอัน หรือจิตของเรามีความทุกข์
ไม่มีความสุข นี่แหละจิตไม่ปกติ เหตุฉะนั้นเราต้องการอยาก
อบรมจิตใจของเราให้ปกติต้องมีความเพียร เพียรพยายามที่จะ
ได้ประกอบจิตใจของเราให้มันสงบระงับเป็นสมาธิ เพราะเรา
ต้องการความสุขอย่างนี้

นี่ เป็นนักปฏิบัติให้รู้จักความเพียรของตนเอง เดียวนี้ทุกคน
มันความเพียรมันไม่เพียงพอ ความเพียรยังไม่แก่กล้า ยังไม่
สืบเนื่องติดต่อกันทุกวันแล้ว ทำความเพียรอันนี้ นั่งภาวนาวันนี้
เดินจงกรมวันนี้ สามวัน สี่วันก็ไม่ทำ ขาดวรรคขาดตอน บางทีก็
ห้าวัน หรือสิบวันก็ไม่นั่งภาวนาซักที อบรมจิตใจให้จิตใจของ
ตนเองอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ก็ไม่ทำซักทีหนึ่ง ห่างๆจึงทำ มันก็
ขาดวรรคขาดตอน มันก็ไม่สงบ

ก็เหมือนเราถ่างป่า ถ้าเราถ่างเดินไปได้ แล้วหลายวันเรา
ไม่ได้ถ่าง เราไม่ได้เดิน ก็รกรุงรัง ยิ่งลำบากกว่าเดิม ป่าหญ้าหรือ

ต้นไม้ แตกกิ่งแตกแขนงออกมาที่บปิดหนทางของเรา เราก็เดิน
ไปไม่ได้ นี่แหละเราไม่เดินทุกวัน หากเราเดินทุกวัน เดินไปทุก
วันๆ ที่นั่นก็จะเป็นทางได้ ถ้าเดินชำนาญแล้ว วิ่งก็ได้ ไม่ชน
ต้นไม้ ไม่ตกหลุมตกบ่อเพราะชำนาญเดินไปเห็นอยู่ทุกวัน
เหมือนกับคนขับรถเคยวิ่งรถอยู่สายนั้นสายนี้ มันจะไค้งนั้นเลียว
นี้ก็ดี ขึ้นเขาลงเขาก็ดี สะพานอยู่ที่ไหนที่นี้ก็ดี ได้ชำนาญวิ่งทุก
วันๆแล้ว ก็วิ่งได้เร็ว คนวิ่งเร็ว คนวิ่งช้า มีความสามารถวิ่งไป
จนถึงจุดหมายปลายทางไม่เสียหาย

ก็ฉันใดก็ดี เราทำความเพียรนั้นก็เหมือนกัน หากเราทำทุก
วันๆแล้ว ผีกฝนอบรมจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองให้อยู่กับข้อ
ธรรมกรรมฐานอยู่บ่อยๆ หาอุบายอยู่ไม่หยุดไม่ยั้ง ด้วยความ
เพียรของตนเองแล้ว มันก็จะสงบระงับเป็นสมาธิอยู่กับข้อธรรม
กรรมฐานจนได้ ไม่เหลือวิสัยไปที่ไหน จิตใจของคนเรา จิตที่ว่า
จิตคิดนั้นแหละ เราจะคุมตัวคิดๆนะ ไม่ให้มันคิดมาก ให้มัน
อยู่เป็นสมาธิ แต่ต้องการความสุขจิตสุขใจ นี้ ดูพิจารณาดู

ตนเอง ขาดความเพียรมั้ย ต้องขาดความเพียรชึ จิตมันจึงไม่
สงบ

นี่นักปฏิบัติทั้งหลาย บัดนี้ถ้าเรามีความเพียรจริงๆอีก เอา
จริงเอาจัง นั่งภาวนาก็ดีเมื่อมีโอกาสเวลาไหนก็ดี อยู่ที่แห่งหน
ตำบลใดก็ดี ที่ทำการทำงานก็ดี ในป่าในดงในเขา หรือไปพักอยู่
กับครูบาอาจารย์ในป่าก็ดี ในวัดวาที่ไหนก็ดี อย่างนี้ เราทำจริง
ทำจัง แต่เราอย่าไปอยากทำความเพียร อยากเป็นอย่างโน้น
อย่างนี้ อย่าไปอยาก ให้พยายามประคั้บประคองจิตใจของเรา
ให้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานเท่านั้น จะเอาลมหายใจเข้าออกก็ดี
หรือจะเอาพุทโธก็ดี ธัมโม สังโฆอันใดก็ดี ก็ให้ตั้งจิตตั้งใจ ใ้
ความเพียรประโยคพยายาม ประคั้บประคองจิตใจให้อยู่กับข้อ
ธรรมกรรมฐานนั้น

เมื่อมันวิ่งออกไปก็ให้ใช้สติปัญญาดึงเข้ามา นี่หากความ
เพียรของเราแก่กล้า เราทำอยู่ทั้งเดินจงกรมก็ดี ทั้งนั่งภาวนาก็ดี
สืบเนื่องกันไปในอิริยาบถทั้ง ๔ ยืนก็ดี เดินไปก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอน
อยู่ก็ดี มีความเพียรติดต่อ หาเหตุหาผลคั้บคั้ว่า เพื่อจะควบคุม

จิตใจของตนเองให้อยู่เป็นสมาธิแน่นอย่างนี้เรียกว่าตนเองมีความเพียรอยู่ แต่เมื่อเรามีความเพียรทั้งแก่กล้า ทั้งนั่งภาวนา ทั้งเดินจงกรมก็ดี เอาจนสุดความสามารถทำอยู่อย่างนั้นไม่ขาดสักวัน มีเวลาว่างเวลาไหนเราก็ทำอยู่เสมอ

แต่จิตของเรายังไม่สงบระงับเป็นสมาธิตามความปรารถนาของตนเองว่าจะให้สงบเป็นสมาธิ นั้นมันก็ยังไม่สงบ เราก็ไม่มีสติอีกแหละ สติของเรายังไม่แก่กล้า ไม่สามารถที่จะควบคุมจิตใจของเรา ได้รู้จิตความคิดของเรามันวิ่งไปโน้นไปนี้ ยังไม่ทันสติปัญญาของเรา สติคือความระลึกได้ ยังระลึกไม่ได้ว่าจิตของเรามันออกคิดกับอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ อย่างนี้เราก็ขาดสติ สติของเรายังไม่มีกำลัง ยังไม่เพียงพอ ยังระลึกไม่ติดกันสืบเนื่องอยู่ตลอด ยังรักษาไม่ดีอย่างนี้ จิตของเราก็ยังไม่สงบ ยังไม่รู้จิตของเราคิดอันโน้นอันนี้ เราก็ยังไม่สงบ อย่างนี้มีความเพียรแก่กล้า ศรัทธาก็แก่กล้าเพียงใดก็ตาม หากสติของเรายังอ่อน ยังไม่มีกำลังสามารถที่จะดูจิตใจของเรว่ามันเคลื่อนไหว มันคิดไปกับอารมณ์นั้นอารมณ์นี้เพื่อระคับระคอง หรือดึงเอาจิตของตน

มาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานแล้ว จิตของเราก็ยังไม่สงบอยู่นั้น
แหละ นี่ เราก็ขาดสติ

เหตุฉะนั้นผู้มีสติคือความระลึกได้อยู่ ยืนอยู่ก็ให้ระลึกว่า
ตนเองมีสติระลึกอยู่ในข้อธรรมกรรมฐานของตนเอง คุมจิตใจอยู่
เดินไปก็ดีก็ให้มีสติดูจิตดูใจของตนเองอยู่ เพื่อจะควบคุมให้อยู่
กับข้อธรรมกรรมฐาน ระมัดระวังอยู่ มีความระลึกอยู่ สัม
ปะชัญญะความรู้ตัวอยู่ตลอด ดูจิตใจที่มันคิด นั่งอยู่ก็ดี นั่งทำ
สมาธินั้นก็ดี ให้มีสติดูจิตของตนเองอยู่ ควบคุมจิตใจของตนเอง
อยู่ มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น เรานอนอยู่ก็ดี นอนด้วยความ
พิจารณา ด้วยตั้งจิตระลึกไว้ ดูจิตใจของตนเองอยู่ มันอยู่กับข้อ
ธรรมกรรมฐานมั๊ย หรือมันคิดอยู่กับอารมณ์อันใดที่ไปเกาะเกี่ยว
อยู่จิตใจคือความคิดอันนี้ นี่เราอบรมสติของเราให้แก่กล้าใน
อิริยาบถทั้ง ๔ นี้เพื่อจะควบคุมจิตใจของตนให้เป็นสมาธิ อยู่กับ
ข้อธรรมกรรมฐานจนได้

นี่แหละ ถ้าเรามีศรัทธาแก่กล้าแล้ว มีวิริยะความเพียร
ประกอบอยู่ แต่จิตใจของเรายังไม่สงบ เพราะเราขาดสติ สติเรา

อ่อน สติเราไม่รู้ทันจิตของเรา ที่มันคิดไปโน้นไปนี้ คำว่ามันอ่อน มันไม่มีกำลัง ไม่มีความสามารถรู้จิตว่ามันออกไปคิดกับอารมณ์ต่างๆ จิตมันก็วิ่งไปได้ ไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ให้กิเลส หลอกหลวงเอาไป ถึงที่ไหนก็ไม่ทราบ คิดไปนั่งอยู่วัดก็คิดเข้าบ้าน นั่งอยู่บ้านก็คิดไปวัด คิดไปหาการหางาน หาลูกหาหลาน หา สถานที่ต่างๆ ที่เที่ยว ที่ไปที่โน่นที่นี้ คิดไปได้ทั่วโลก ไปถึงเมืองนอกเมืองนา รอบฟ้ารอบแผ่นดินไม่รู้ว่าจะไปทางไหน นี่จิตมันไปอยู่ตลอด เพราะสติของเราไม่เพียงพอจึงทำให้จิตใจของเราไม่สงบ

ถ้าจะเปรียบเทียบสติของเราอ่อน สติของเราไม่มีกำลัง สติของเรายอมแพ้แก่จิตใจที่มีกิเลสควบคุมหนาแน่นด้วยโลภะ โทสะ โมหะครอบงำอยู่ นั่น ถ้าเปรียบเทียบถึงภายนอกเสมือนบุคคลที่ไม่มีปัญญา คนที่ไม่มีปัญญาจะผูกสัตว์ในป่า เป็นช้างก็ดี เป็นโคกระทิงก็ดี ควายป่าก็ดี หรือสัตว์พวกอื่นก็ดี สัตว์ที่อยู่ในป่า เราจับมาได้ เราใช้เชือกเล็กๆไปผูกคอช้างอย่างนี้ ไปผูกโคกระทิงนั้นก็ดีที่เป็นสัตว์ป่า เมื่อเชือกเล็กๆใครมันมีกำลัง กระทืบ

มีกำลัง ช้างมันมีกำลัง แล้วมันวิ่งไป เราเอาเชือกนี้ไปผูกมัน ผูก
ใส่ต้นไม้ อย่างนี้ ต้นไม้ก็ต้นไม้เล็กๆ เราไม่มีปัญญา สติของเรา
ไม่เพียงพอ ก็เหมือนกับเชือกเส้นเล็กๆไปผูกช้างตัวใหญ่ๆ เมื่อ
ช้างวิ่งไป เชือกมันก็ขาด วิ่งหายเงิบเข้าป่า ไม่รู้ไปที่ไหน หาย
เงิบเลย นี้อย่างนั้น นี้อย่างหนึ่ง

หรือว่าบุคคลที่มีกำลังแข็งแรงเหมือนกับจิตใจที่มีกิเลส สติ
ของเราเหมือนกับเด็กเล็กๆที่ไม่มีกำลัง ถ้าไปจับผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่
เค้าวิ่งไปอย่างนี้ มันก็หลุดมือไปซิ ถ้าไม่วางเราก็จะตายเพราะ
เราไม่มีกำลังอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่ง เปรียบเทียบข้างนอก ถ้า
เปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง การแข่งม้าก็ดี หรือวิ่งแข่งกันนั้นก็ดี
หรือนักมวยก็ดี หรือยกของก็ดี ถ้าหากเราไม่มีกำลังพอ เราก็ยก
ของหนักไม่ได้ นั่นอย่างหนึ่ง ถ้าเราไม่มีกำลังพออย่างนี้ การวิ่ง
แข่งกันก็ดี เราก็วิ่งไม่ทันเค้า เค้าก็วิ่งไปก่อนอย่างนี้ เราไม่มี
กำลังพอ คือสติเปรียบเทียบเหมือนคนกำลังอ่อน ไม่มีกำลังพอก็
วิ่งตามหลังเค้า

ม้าก็ดี ถ้าไม่มีกำลังพอ ตัวไหนเค้ามีกำลังเค้าก็วิ่งออกหน้า
เค้าก็มีชัยชนะ ตนเองไม่มีกำลังก็วิ่งตามหลังเค้าไป ตามหลังเค้า
ไปก็ยอมแพ้เค้าสิ ก็มั่นใจว่าม้าตัวนั้นชนะเค้า มันเป็นม้าที่แพ้เค้า
วิ่งตามหลังเขา อย่างนี้ เรายังเหมือนกันถ้าไปวิ่งแข่งกัน เค้ามี
กำลัง เค้าก็วิ่งออกหน้า ก็มีชัยชนะ ตนเองไม่มีกำลัง ก็วิ่ง
ตามหลังเขา ก็ยอมแพ้เขาตลอด นี่สติของเราก็เหมือนกัน มัน
ยอมแพ้ ก็ไม่ว่าชนะ เค้าว่ายอมแพ้ วิ่งตามหลังเค้าก็แพ้สิ ม้าก็
แพ้เขา ถ้าวิ่งตามหลังเขา

สติก็เหมือนกัน ตามจิตไม่ทัน รู้จิตไม่ทัน ความรู้สึกระลึกได้
ไม่ทัน ในจิตที่มันออกเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ ไปคิดสิ่งโน้นสิ่ง
นี้ คิดไปถึงโน้นถึงนี้ คิดไปถึงเมืองนอกเมืองนาก็วิ่งไปทั่วโลก อยู่ใน
ในบ้านไปวัด อยู่ในวัดวิ่งเข้าบ้านหาลูกหาหลาน วิ่งถึงการถึง
งานไปคิดรอบโลก ไม่รู้มันคิดอะไร มันคิดไปทั่วโลกจนมันเหน็ด
มันเหนื่อยอยู่อย่างนี้มันก็คิดไม่หยุดไม่หย่อน ปล่อยจิตไป
ล่องลอยไปเสีย ไปตามอำนาจของกิเลส เพราะอะไร เพราะสติ
ของเราไม่รู้ไม่ทัน คือรู้ตามเค้าจนมันเหน็ดมันเหนื่อย ไปคิดอยู่โน้น

เมื่อนอกเมืองนาหรือกิจการงาน ไปคิดอยู่นั่นอยู่นี้ ไปเกาะ
เกี่ยวจนจิตมันเหนื่อยแล้ว มันคิดมากจนมันอ่อนมันเพลียอยู่ จึง
ไปรู้ตามเขาว่าเขามาคิดอยู่นั้น

พอไปรู้ตามเขาก็กว่าจะจับเขา เขาก็วิ่งไปคิดเรื่องอื่นอีก
หายเจ็บไปอีกแหละ ตามก็ไม่ทัน โน้นพอจะมีความรู้สึก ก็คิด
อยู่กับ เรื่องอื่นอีก แน่ะ จิตของเราเป็นอย่างนั้น สติของเราตาม
ไม่ทัน วิ่งตามเรา ตามเค้าเรียกว่ารู้ตาม รู้ตามหลังเขาก็ยอมแพ้
เค้าอยู่ตลอด สติยอมแพ้จิตอยู่ตามจิตไม่ทัน ก็เลสมันหลอกไปที่
ไหนก็ตามไปอยู่ นี้ มันเป็นอย่างนี้ สติของเรามันไม่เพียงพอ มัน
ไม่มีกำลัง อันใดก็รู้ตาม อันใดก็รู้ตามหลังเขาอยู่ตลอด ไม่รู้ทัน
เขา รู้เท่ารู้ทันเค้าเมื่อไหร่ มันก็ไม่รู้เท่ารู้ทัน กำลังมันไม่พอกัน
สติของเราไม่พอมันก็คุมจิตไม่อยู่ซักทีนี้แหละ มันจึงนั่งทำสมาธิ
คุมให้จิตไม่เป็นสมาธิซักที นี้สติของเรามันอ่อน มันไม่มีกำลัง
มันรู้ตามหลังจิตตลอด

นี้แหละ มันเป็นอย่างนี้พวกเรา เป็นนักปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้
จิตใจมันไม่สงบเพราะสติของเรามันอ่อน มันไม่มีกำลัง นี้เราควร

จะอบรมสติของเราด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ควร
พิจารณาจิตของเราเองตลอด เราจึงจะคุมจิตของเราได้ว่า
เดี๋ยวนี้จิตของเราคิดอยู่กับอารมณ์อันใด อยู่กับข้อธรรม
กรรมฐานมัธยมที่เราตั้งใจให้มันอยู่ เอาความคิดคิดนั้นมาอยู่กับข้อ
ธรรมกรรมฐาน หรือมันวิ่งไปตามสัญญาอารมณ์ ฟุ้งซ่าน
รำคาญตลอด เราก็พยายามระลึกให้รู้ดี

รู้ความคิดนั้นด้วยสติของตนเองตลอด มันอยู่กับอารมณ์
อะไร อะไรมากกระทบกระเทือน มาถึงรังมันไปที่ไหน ไปคิดอยู่ที่
ไหน เราพยายามที่จะให้รู้ทัน สติคือความระลึกได้ ระลึกว่าจิตนี้
มันอยู่กับอารมณ์นี้ อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานมัธยม จิตใจของเรา
เราจะให้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานเป็นอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว
ยึดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน เมื่อไรสติของเรา รู้ รู้เท่ารู้ทันกับ
ความคิดของเรานั้นแหละ เราจึงจะทำจิตใจของเราให้สงบระงับ
เป็นสมาธิได้

นี่พวกเราท่านทั้งหลายต้องพากันตั้งจิตตั้งใจ ใส่ความเพียร
พยายาม ให้มีสติให้แก่กล้า ให้มีกำลังเท่าทัน เท่าเทียม รู้เท่า

รู้ทันกับความคิดของตนเองว่ามันวิ่งไปที่ไหน มันอยู่กับอารมณ์
อันใด แล้วมันจะเคลื่อนออกจากอารมณ์นี้ไปหาอารมณ์ไหน ใช้
ความเพียรพยายามจับจิตให้ได้ด้วยสติปัญญาของตนเอง เอา
อยู่อย่างนี้แหละด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ พิจารณาอยู่อย่างนี้แหละ
จิตของเรามันไปตามนิเวศธรรมทั้งหลายหลอกลวงเอาไป

ด้วยกามฉันทะนิเวศ เพลิดเพลินไปทางกามก็มี

พยาบาทนิเวศ เพลิดเพลินไปทางพยาบาทเบียดเบียน อยาก
ทุบตีฆ่าฟันรันแทงผู้อื่น นี่ให้รู้จักจิตของตนเอง มันไปคิดอยู่
อย่างนั้น **ถีนะมิตติ** ความง่วงเหงาหาวนอนชบเซา อยากแต่ง่วง
เหงาหาวนอน นั่งเข้าไปอย่างนี้จิตใจชบเซาง่วงเหงาอยู่ตลอด ก็
ให้รู้ว่าจิตใจของตนไม่แช่มชื่น ง่วงเหงาชบเซา ก็ปลุกขึ้นให้ตื่น
ด้วยสติของตนเอง นี่ให้รู้อย่างนั้นด้วยความระลึกได้อยู่ตลอด
อย่างนี้

จิตใจของเราพุ่งซ่านรำคาญไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก
ทำให้อารมณ์ของกิเลสหลอกลวงเอาไปไม่หยุดไม่หย่อน คิด
อารมณ์นี้ ดับอารมณ์นั้น เกิดอารมณ์นี้ ดับอารมณ์นั้น เกิดไป

อยู่เรื่อยๆ จนสติของตนเองรู้ตามจิตที่มันคิดไปตามอารมณ์นั้น
ไม่ทัน ก็ให้รู้ว่าจิตใจของตนเองพุ่งชนรำคาญไม่สงบ เหมือนน้ำ
กระทบฝั่งอยู่ตลอด ลมพัดน้ำให้มีคลื่นอยู่ตลอดอย่างนี้ ให้รู้สิ รู้
ด้วยสติของตนเองอย่างนี้ พยายามใช้ความเพียรอย่างนี้แหละ
ให้ระลึกดูให้เข้าใจอย่างนี้ จิตของเราจึงสงบระงับเป็นสมาธิจึง
จะควบคุมได้

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย บางทีนั่งเข้าไปในข้อธรรม
กรรมฐานอันใดอย่างนี้ นิเวศน์ในข้อนี้ก็มาสงสัยอยู่ กังขาลังเล
สงสัย เอาข้อไหน เอาพุทธโธ ธัมโม สังฆโมอันใด ลมหายใจเข้า
ออกก็ดี หรือระลึกถึงความตายนั้นก็ดี อย่างนี้หรือจากานุสติ
กรรมฐาน สีลานุสติกรรมฐานก็ดีเพื่อระลึกอยู่ แต่จิตใจของตน
ไม่รู้อาจจะเอาข้อธรรมกรรมฐานอันใด จิตใจลังเลสงสัยเป็นเหตุ
ไม่แน่นอนอยู่ตลอดอย่างนี้ นิเวศน์ธรรมข้อนี้ก็เป็นที่ข้องกัณหา
ไม่ให้จิตใจสงบเหมือนกัน ให้รู้สิ รู้ว่าจิตของเรามันกังขาลังเล
สงสัย ก็ตั้งใจจะเอาข้อธรรมกรรมฐานข้อใดก็ตั้งใจตั้งใจ เอาข้อ
ธรรมกรรมฐานข้อนั้นด้วยความเพียรประโยคพยายามอยู่ตลอด

นี่ ใ้รู้จักนิวรรณธรรมทั้ง ๕ ข้อนั้น ตั้งแต่กามฉันทะนิวรรณ
พยาบาทนิวรรณก็ดี ถีนะมิทธีนิวรรณก็ดี อุทัจจะกุกกัจจะนิวรรณ
จิตใจฟุ้งซ่านนั้นก็ดี วิจิกิจฉา ความล้งเลสงสัยเป็นเหตุใ้ไม่
แน่อนอนก็ดี ก็ใ้รู้สึ ใ้สติของตนเองระลึกดูว่าจิตของตนเองมัน
ตกอยู่ในนิวรรณข้อไหน ก็จะได้ถอดถอนออกจากนิวรรณข้อนั้น ใ้
เอาจิตใจของตนเองมาตั้งอยู่กัข้อธรรมกรรมฐานที่ตนเอง
ต้องการใ้จิตสงบนั้น ก็ใ้รู้จิตของตนเองด้วยความระลึกได้ ไ้
จิตมันอยู่ในนิวรรณธรรมข้อนี้ หลอกหลวงมันอยู่ ติดอยู่ในนิวรรณ
ธรรมข้อนี้ จิตของเราจึงไม่อยู่กัข้อธรรมกรรมฐาน

ใ้ตั้งจิตตั้งใจสึ ตั้งสติของตนเองระลึกใ้เข้าใจ ก็ใ้วางสิ
วางจากนิวรรณธรรม ทั้งนิวรรณธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ มารบกวนอยู่ข้อ
ใดข้อหนึ่งแล้วก็เป็นเครื่องสะกັดกััน ใ้จิตของเราสงบเป็น
อารมณ์ที่กระทบกระเทือนอยู่ตลอด ไม่สงบ จิตของเราไม่สงบ
เราก็ไม่เห็นมอเห็นคุณงามความดี ที่จิตไม่เป็นสมาธิ นี้ ก็
เหมือนน้ำกระทบฝั่ง น้ำกระเพื่อมอยู่ก็ไม่สามารถที่จะเห็น
ตะกอนที่อยู่ในน้ำในกัันเอง ตะกอนในกัันเองก็ดี ถ้าน้ำอยู่ในเอง

ถ้าน้ำมันนิ่ง เราก็สามารถจะมองเห็นความสกปรกหรือตะกอน
อยู่ที่ก้นโอ่งได้ ฉันทใดก็ดี ถ้าจิตใจของเราสงบเป็นสมาธินิ่งอยู่
เราจึงจะมีพิจารณาอันใดได้ ทำอันใดได้มันจึงเป็นขึ้นเป็นอัน
เป็นของที่สำเร็จประโยชน์ได้

นี่ เราให้เห็นโทษในนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ที่พาเอาจิตใจของเรา
วิ่งว่อนอยู่ตลอด มันไม่สงบนั้น ให้เห็นโทษของมันดี ถ้าเราเห็น
โทษ จิตใจของเราจึงจะสงบ จึงจะวางจากนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ นั้น
ได้ นี่ พวกเราท่านทั้งหลายต้องคิดอย่างนี้ ต้องพิจารณาเข้าใจ
อย่างนี้ นี่แหละเราอบรมสติของเราให้มากๆ ให้มีอยู่ทุกอิริยาบถ
ระลึกรู้กตรองอยู่ นี่เรียกว่าคนมีความเพียร ความพยายาม
สร้างสติให้มีกำลัง เรามั่นขาดสติจึงปล่อยจิตของเราไปคิดทั่ว
โลก

คนคิดทุกข์คิดยาก คิดโศกคิดเศร้า ร้องไห้ร้องไห้ให้อันใดก็ดี
เหมือนกัน ที่ไม่มีความสุขก็เพราะอะไร เพราะเราขาดสติไม่
ระลึกรู้ถึงโทษในสิ่งเหล่านั้น เราก็ไปยึดมั่นถือมั่นทำให้เป็นเวทนา
จึงมีทุกขเวทนา ให้เป็นนิวรณ์ธรรมครอบงำจิตใจของตนเอง ให้

เศร้าหมอง นี้ จิตใจก็ไม่เป็นสมาธิ นี้แหละ เป็นเพราะเหตุนี้ เอา
จริงเอาจังซี นิ่งภาวนา เอาจริงเอาจังพิจารณาด้วยสติของ
ตนเอง จิตใจจึงจะสงบระงับเป็นสมาธิ

เหตุฉะนั้นพวกท่านทั้งหลาย แม้จะมีศรัทธาก็ดี มีวิริยะ
ความเพียรก็ดี ทำความเพียรมาก ทั้งเดินจงกรม นิ่งภาวนาก็ดี
แล้วหากสติของเราไม่เพียงพอ เราก็ไม่จดจ่อ มุ่งหน้าดูจิตใจของ
ตนเองที่ว่าความคิดนั้น เราอยากดับความคิดไม่ให้คิดมาก ให้
คิดอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวเราจึงจะมีความสุข จิตของ
คนคิดมาก คิดหลายอารมณ์มันมีความทุกข์มาก มีความวุ่นวาย
มาก ความกระสับกระส่ายมาก ของไม่อยู่ปกติเรียกว่าของมี
ความทุกข์ ของดิ้นรน ของกระวนกระวาย มีความร้อน มีความ
ทุกข์ นี้!

หากเปรียบเทียบข้างนอกก็เหมือนร่างกายของเราเนี่ย ทำงาน
หลายหน้าที่ ตอนเช้าก็ทำงานหนึ่ง ตอนเที่ยงก็ทำงานหนึ่ง ตอน
บ่ายก็ทำงานหนึ่ง ตอนเย็นก็ทำงานชิ้นหนึ่ง ร่างกายอย่างนี้
แหละ ทำหลายสิ่งหลายอย่างมันก็อ่อนเพลียเสีย กายมันก็มี

ความทุกข์ความเหนื่อยความลำบาก นี่บุคคลขับรถก็ดี ขับไปไกลๆ ขับไปหลายกิโล ขับไปหลายจังหวัดอย่างนี้วันหนึ่ง มันก็มีความอ่อนเพลียมีเหนื่อยเพราะทำงานมากเกินไปอย่างนี้ ฉันทิดก็ดี จิตใจของเราก็เหมือนกัน มันรับหลายอารมณ์ อารมณ์นี้เกิดอารมณ์นี้ดับ พุ้งซ่านรำคาญวิงอยู่ตลอด ไม่รู้ไปแห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใด จิตอันนี้ยิ่งไปคิดอยู่ทั่วโลก มันก็ทุกข์ดี จิตมันเหนื่อย มันอ่อนมันเพลีย รู้คนคิดคนปรุงคนแต่งคนพุ้งซ่านจนจะเป็นโรคประสาท เจ็บปวดศีรษะ หน้าหน้าอกแน่นไปหมด อึดอัดไปหมด อย่างนี้แหละคนคิดมาก จิตมันไม่สงบเป็นสมาธิ มันมีโทษอย่างนี้

ถ้าเรามาเข้าจิตเข้าใจ มันมีโทษเช่นนี้ แต่นี้ต่อไปอบรมสติของเราดี คุมจิตให้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานให้เป็นอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว เมื่อจิตของเราสงบระงับเป็นสมาธิมันคงแล้วนั้นแหละ เราจึงจะได้พิจารณา ทำกิจอะไรถ้าจิตเป็นสมาธิจะเรียนหนังสือหนังสือก็ดี มันก็จะเข้าใจง่าย เขียนหนังสือก็ดี มันก็จะจบ ถ้าจิตของเราเป็นสมาธิ นี่เราทำกิจการงานอะไรมันก็จะสำเร็จ

ด้วยที่จิตจดจ่ออยู่ อย่างนี้แหละ บัดนี้จิตจดจ่อมันเป็นสมาธิหนึ่ง
อยู่ เราก็มองอะไรเกิดขึ้น พิจารณาอะไรก็จะเข้าใจในสิ่งนั้น ก็จะ
รู้แจ้งในสิ่งนั้น ชัดเจนว่าสิ่งนี้ทำอย่างนั้นๆ สิ่งนั้นเกิดมาอย่างนั้น
ตั้งอยู่อย่างนั้น ดับไปอย่างนั้น จึงจะเข้าใจ เป็นผู้รู้ธรรมชาติธรรม
โม จึงจะเป็นผู้มีปัญญาได้

นี่แหละเหตุฉะนั้นพวกท่านทั้งหลาย ทั้งคฤหัสถ์และ
บรรพชิตที่เป็นนักปฏิบัติทั้งหลายก็ให้พากันตั้งจิตตั้งใจอบรมสติ
ของตนเองให้มากๆ เพื่อจะได้สอดส่องมองดูจิตของตนเองที่จิต
คิดนั้น ให้นิ่งอยู่ให้มั่นคงเป็นสมาธิ เราจึงจะได้จิตใจที่มั่นคง ทำ
อะไรจึงจะเป็นขึ้นเป็นอัน เมื่อเราจะพิจารณาธรรมะข้อใดข้อ
หนึ่งเราจึงจะเข้าใจจิตเข้าใจในธรรมะข้อนั้นอันชัดแจ้งชัดเจน เรา
จึงจะมีปัญญาและความสุขความสบายต่อไป

เหตุฉะนั้นการแสดงธรรมในวันนี้ที่เรื่องการหาอุบายควบคุม
จิตใจของตนเองให้สงบระงับเป็นสมาธิก็เห็นจะเวลาพอสมควร
ก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ที่มา: https://youtu.be/TTVRT_8CEKM