

เทศรังสีอนุสรณ์

เล่ม ๒



วาระครบรอบ ๒๒ ปี วันละสังขารของ
พระราชินีโรตรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์
(เทศก์ เทศร์สี)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย



เทศรังสีอนุสรณ์ เล่ม ๒
พระราชนิเวศรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฎ์
(เทศก์ เทศรังสี)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๙
จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
เนื่องในวาระครบรอบ ๒๒ ปี
วันละสังขารขององค์หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี
๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๙
โดย

วัดมเหยงคณ์

ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
www.watmaheyong.org

และ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย
ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
www.kanlayanatam.com

พิมพ์ที่บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑

สารบัญ

พระธรรมเทศนาของพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (เทศก์ เทศุ์รังสี)	๗
๑. เบื้องต้นของการทำความดี	๙
๒. ดุคนสองจำพวกให้เป็น	๑๖
๓. ชุุดทอง	๒๔
๔. จิตเหนือโลก	๓๕
๕. โอวาทปาฏิโมกข์	๔๕
๖. รั้มมจักกัปปวัตตนสูตร	๕๖
๗. อัปปมัญญา ๔	๖๖
๘. เบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๗๓
๙. วิถีหาจิต	๘๐
๑๐. อานาปานสติ	๘๖
๑๑. ขั้นตอนของพระพุทธานุสสา	๙๔
๑๒. สมณะ - วิปัสสนา	๑๐๕
บันทึกธรรมเรื่อง สติปัฏฐานภาวนา ของพระราชนิโรธรังสีฯ	๑๑๓



พระธรรมเทศนาของ
พระราชนิเวศรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทศก์ เทศรังสี)



๑ เบื้องต้นของการทำความดี

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

เบื้องต้นของการทำความดี ตัวจิตเป็นต้นเค้าของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะทำดีทำดีเหล่านี้ต้องให้ความดีเข้าถึงจิตเสียก่อนกายจึงจะทำ กายกับจิตเป็นของสำคัญที่สุด เราจะทำดีอะไรก็ต้องทำที่กายและจิตนี้แหละ

ในทางพระพุทธศาสนา เราต้องฝึกหัดตัวของเราในทางที่ดีที่ชอบ ตั้งแต่กราบเป็นต้น เข้าหาพระเราต้องกราบเสียก่อน เมื่อพระสวดมนต์ก็ต้องกราบ นั่นเป็นเบื้องต้นในการทำความดี รักษาศีลภาวนาก็ต้องกราบเสียก่อน ทำของดีอื่นๆ นี้แหละ ไม่ต้องไปเอาอื่นไกล เรากกราบถูกแล้วหรือยัง การกราบ เรากกราบอะไร ความประสงค์ของเราคือ การกราบถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า กราบถึงพระคุณของพระธรรม กราบถึงพระคุณของพระสงฆ์ แต่จิตของเรานั้นตั้งใจกราบจริงๆ ไหม หรือเพียงหลอกลวงเฉยๆ หลอกให้เข้าใจว่าเรากกราบ การหลอกลวงคนอื่นก็เท่ากับหลอกลวงตัวเองนะซี คือเรากกราบ เราตั้งใจจะกราบระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ถึงพระคุณ

ของพระธรรม ถึงพระคุณของพระสงฆ์ แต่เราไม่นึกถึง นั่นเป็นการ หลอกลวงตัวเอง แล้วยังเป็นการหลอกลวงคนอื่นอีกด้วย คนอื่นเห็น ก็เข้าใจว่าเรากราบ แต่แท้ที่จริงจิตใจเราไม่ได้กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่แหละเบื้องต้นที่จะทำให้คุณงามความดี บางคนกราบ ๓ หน ตาก็เหลียวไปโน่นเหลียวไปนี่ วอกแวกดูอะไรต่างๆ ไม่จดจ้องเฉพาะ คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กราบ ๓ หนก็แล้ว ๖ หนก็แล้ว ๙ หนก็แล้ว ไม่ได้ระลึกถึงพระคุณของท่านสักที ท่านให้กราบ ๓ หน นั้นก็เพื่อให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้ายังไม่ทันระลึกถึงก็กราบอีก ๖ หน ถ้ายังไม่ระลึกถึงอีกก็เอาถึง ๙ หน ถ้า ๙ หนแล้วถ้ายังไม่ทันระลึกถึงพระคุณของท่านอยู่ก็จับกันเพียง เท่านั้น แต่จิตของบางคนระลึกแน่วแน่ถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ ก็เป็นอันว่าถึงแล้ว ทีนี้ท่านให้กราบเพื่อให้พร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ถ้าไม่กราบก็ไม่พร้อมด้วยองค์ ๓ ประการ

ธรรมดาผู้ที่เคารพนับถือสิ่งใดก็ดี เมื่อเคารพนับถืออย่างเต็มที่ แล้ว จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ จะต้องระลึกคิดถึงอยู่เป็นนิจ นั้นเรียกว่าเคารพนับถือแท้ เป็นบุญเป็นกุศลนำความสุขมาให้โดย ถ้าย่เดียว ส่วนการระลึกถึงของที่เป็นพิษนั้นก็ระลึกถึงเหมือนกัน แต่ ระลึกถึงไม่เป็นระเบียบ คือไม่ทราบว่าจะระลึกถึงกี่ครั้งกี่หน และด้วยความเศร้าหมอง จิตใจไม่ผ่องใส อารมณ์ร้อน เป็นต้นว่า ระลึกถึงความโกรธ ความไม่พอใจ ความอิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาทจองเวร จองกรรมกัน เหล่านี้เป็นต้น ระลึกถึงของเหล่านี้จิตใจเศร้าหมอง เป็นของไม่ดี จงงดเว้นเสีย

เราระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่อย่างนั้นเอา เป็นอารมณ์ เป็นคำบริกรรมตลอดเวลา ให้สมกับที่ว่า นอกจากคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ที่พึ่งอื่นไม่มี อันนั้นเป็นที่พึ่งแท้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เราปราศจากอุปัทวอันตรายทั้งปวง มีอำนาจดีด้วย ถ้าระลึกถึงจริงๆ จังๆ ถ้าระลึกถึงเป็นครั้งเป็นคราวเมื่อมีภัยอันตราย ก็ยังดี ถ้าทำด้วยจิตใจจริงๆ จังๆ แต่ภัยทั้งปวงนั้นไม่ใช่จะเป็นของที่ ป้องกันได้ด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยตลอดไปก็หาไม่ ในเมื่อมีเหตุปัจจัยเบื้องต้นคือกรรมที่เราทำไว้แต่ก่อน ถึงอย่างไรก็ต้อง เป็นไปตามกรรม เช่น ความเจ็บ ความตาย เรามีกรรมจึงต้องมาเกิด เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ความเจ็บความตาย ป้องกันไม่ได้ แต่ที่ช่วยได้ก็คือการระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เอาเป็นที่พึ่งอย่างแน่วแน่ ทำให้จิตพ้นเสียจากความเจ็บ ความตายด้วยการไม่ยึด จิตมั่นไม่คิดถึงความเจ็บความตาย เจ็บก็ เจ็บไป ตายก็ตายไป อันนั้นเป็นการระลึกถึงพระรัตนตรัยและระงับ ภัยอันตรายได้อย่างหนึ่ง

การระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ป้องกันภัยได้ จริง ไม่มีภัยไม่มีเวร เวรและภัยทั้งหลายเกิดขึ้นที่กาย ไม่มีกายทำอะไร ไม่ได้หรอก จิตของเราใครจะฆ่าจะแกง จะลับจะบันจะทอนอย่างไร ก็ไม่ถูก เราตั้งใจระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แน่วแน่ เต็มที่นั่นแหละพ้นจากภัยได้จริงๆ จึงเป็นประโยชน์มาก ดีกว่าระลึก ถึงความชั่วบาปทุจริตทั้งปวง เดือดร้อนเปล่าๆ

เราระลึกถึงลูก ถึงหลาน หรือมิตรด้วยความรัก ด้วยความคิดถึง ทำให้ใจเศร้าหมอง ระลึกถึงความโกรธ ความเกลียด ความขัง มีแต่ขุ่นมัว เศร้าใจ ระลึกถึงสิ่งที่เป็นภัยไม่ดีให้เป็นภัยได้ตลอดเวลา นอกนั้นก็ดั่งเพราะกลัวภัย มีแต่ภัยมีแต่เวรเป็นไปด้วยความเศร้าหมอง

ระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นการระลึกถึงใจแล้ว เพราะใจเราเอาไว้ที่พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เราเห็นใจแล้วคราวนี้ รู้จักใจตัวเองซาบซึ่งถึงใจทีเดียว ถ้ายังไม่ซาบซึ่งถึงใจ เอาที่จิตก็ได้ จิตคือผู้คิดผู้นึก ผู้ระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ คือจิต เมื่อระลึกถึงจิตอยู่อย่างนั้น จับมันได้แล้ว มันมีเวลาหนึ่งที่จะรวมเข้ามาเป็นใจ ลงเป็นภวังค์ เป็นอัปนาสมาธิ เรียกว่าเข้าถึงใจแล้ว การปฏิบัติดีต้องปฏิบัติอยู่อย่างนี้ กราบให้ถูกเสียก่อนเป็นเบื้องต้น ถูกคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์หมด ถูกในท่ามกลาง คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสมาธิ ที่สุดคือจิตรวมลงเป็นอัปนาสมาธิ

ถ้าปฏิบัติไม่ถูกอย่างว่าในเบื้องต้น กราบตาก็วอกแวก มองไปทางโน้นทางนี้ จิตก็ไม่ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว เลยไม่ถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อไม่ถึงก็ไม่เห็นจิตนะซี เมื่อไม่เห็นจิต มันก็ไม่เป็นอัปนาสมาธิ มันก็ผิดกันมาแต่เบื้องต้นตลอดหมด เบื้องต้นปฏิบัติถูกแล้วมันก็จะถูกตลอดไปหมด

ทั้ง คีล สมาธิ และปัญญา สิ่งที่พระพุทฺธเจ้าทรงสอนและบัญญัติไว้ เช่น คีล ๕ คีล ๘ คีล ๑๐ เป็นต้น ถ้าเราระลึกถึงคุณของพระพุทฺธเจ้าแล้วรักษา**คีล** คีลนั้นก็เป็นของบริสุทธิ์ไปด้วย เพราะใครจะกล้าทำผิดคีลของพระพุทฺธเจ้า เมื่อคีลแน่วแน่เต็มที่แล้ว **สมาธิ** มันก็อยู่ในนั่นเอง คีลแน่วแน่ลงไปเป็น สีสานุสติ เลยเกิดเป็นสมาธิไปในตัว **ปัญญา** เกิดจากความเข้าใจในคีล ๕ คีล ๘ คีล ๑๐ และในคุณของพระรัตนตรัย เอาปัญญาตอนนี้เสียก่อน ไม่ต้องเอาปัญญาละเอียดหรอก ปัญญาที่ละเอียด ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาภาวนา อันนั้นเอาไว้ทีหลัง มันหากเกิดขึ้นเองหรือ **ปัญญาวิปัสสนา** เห็นแจ้งในไตรลักษณ์มันไม่ได้เป็นอยู่บ่อยๆ เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะยังเหลือแต่ความทรงจำเท่านั้น

ที่เราสงสัยลังเลในการปฏิบัติ เพราะทำไม่ถูกในเบื้องต้น จับโน่นชนนี้สารพัดทุกอย่าง อันไหนก็ไม่ถูกสักอย่าง อันไหนก็ผิดหมด พระพุทฺธก็ผิด พระธรรมก็ผิด พระสงฆ์ก็ผิด นั่นแหละล้งเลงสงสัยแล้ว ที่เราภาวนาไม่เป็นหรือภาวนาไม่ถูกสักทีนั่นคือนับถือศาสนาไม่แน่นแฟ้น ถือพุทฺธศาสนาไม่ตรงไปตรงมา มันก็เลยภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้นให้พากันพิจารณาปฏิบัติเบื้องต้นให้มันถูก ตั้งใจเอาใหม่ เสีย ปฏิบัติให้มันแน่วแน่แน่นแฟ้นตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนเห็นคุณพระพุทฺธพระธรรมพระสงฆ์ชัดขึ้นมา นั่นล่ะจะเป็นพุทฺธมามกะโดยสมบูรณ์

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จับเอาใจให้มันได้ จับเอาจิตเสียก่อน จิตมันอยู่ปากทาง จิตคือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง นี่แหละจับจิตเห็นจิตแล้วมันจะรวมลงเป็นใจเอง เห็นใจแล้วไม่ต้องเป็นห่วง มันเห็นเองของมัน เห็นด้วยการอธิบายให้กันฟังกับเห็นด้วยตนเองมันชัดต่างกัน บางคนบอกว่าไม่เห็นจิต ก็ใครเป็นผู้ว่าไม่เห็น ก็ผู้มันละซี ผู้ที่ว่าไม่เห็นนะตัวจิตแต่ไม่เห็นอย่างตัววัวตัวควาย มันไม่เห็นเป็นตัวเป็นตนทรอก เห็นด้วยความรู้สึกต่างหาก ของไม่มีตนมีตัวจึงว่ามันพูดลำบาก ถ้าว่าไม่เห็นจิตของตนเอง ลองเอาค้อนทุบหัวแม่มือดูซิ มันเจ็บปวดตรงไหน จิตมันอยู่ตรงนั้นแหละ เมื่อรู้แล้วมันจะคิดนึกปรุงแต่งอย่างไรก็ตามเถอะ ให้เห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา นานหนักเข้าก็จะคุมตัวจิตได้เอง

สติคอยควบคุมจิตตัวนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา ให้คิดก็ได้ ไม่ให้คิดอยู่เฉยๆ ก็ได้ จะปรุงจะแต่งก็ได้ ไม่ปรุงไม่แต่งอยู่เฉยๆ ก็ได้ เรียกว่าเรากุมตัวจิตได้แล้ว เรากุมจิตอยู่ในอำนาจของเรา คนเราเวลาตาย ถ้าคุมจิตได้แล้วมันก็ไม่ไปทุกคติ ถ้าคุมจิตไว้ไม่อยู่ก็ไม่ทราบว่าจะไปเกิดในคติไหน ถ้าคุมจิตอยู่มันจะรวมเข้ามาเป็นใจ ใจนี้มันไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง เฉยรู้ตัวอยู่

จิตรวมลงเป็นใจ ผู้รู้สึกเฉยๆ ไม่คิดไม่นึก แล้วจะมีประโยชน์อะไร ถูกแล้วใจของคนเรามันไม่เคยเข้าถึงที่เดิม คือใจเลยสักที มันชอบแต่วิ่งว่อนปรุงแต่งอยู่อย่างนั้นไปตามเรื่องตามราว เมื่อจิตรวมเข้าถึงใจไม่คิดไม่นึกจึงเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์อะไร คือที่มันไม่คิด ไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง มีแต่ความรู้สึกเป็นกลาง วางเฉย ที่เรียกว่า ใจ อันนี้เป็นของทำได้ยาก เมื่อเข้าถึงที่เดิมของใจมันจะพักอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วถอนออกมาปรุงแต่งไปตามเรื่อง ก็เรียกว่าเป็น จิต คราวนี้ก็รู้ชัดทั้งสองอย่างว่า อันนี้เป็นจิต อันนี้เป็นใจ จะให้อยู่ในจิตก็ได้ หรือจะให้อยู่ในใจก็ได้ อันไหนสบายก็ให้เลือกเอา สบายแฮ.

๒. ดุคนสองจำพวกให้เป็น

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๓

วันนี้จะเทศน์เรื่อง ‘คน ๒ จำพวก’ ให้ฟัง คือ ‘คนพาล’ พวกหนึ่ง และ ‘บัณฑิต’ อีกพวกหนึ่ง

คนพาล นั้นจะทำก็ดี จะพูดจะคิดอะไรก็ดี ล้วนเป็นไปในทางชั่ว ทางบาปอกุศล แต่ตัวเขาเองหาไม่รู้ว่าเป็นบาปอกุศล เขาไม่มองเห็นความดี ไม่รู้จักความดีเลย ผู้เช่นนี้เรียกว่าคนพาลโดยแท้ ส่วน **บัณฑิต** นั้นตรงกันข้าม จะคิดนึก จะพูด จะทำอะไรก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อความดี เป็นบุญ เป็นกุศล มีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่าเราทำอะไร เป็นบาปหรือเป็นบุญ ถ้าบาปแล้วก็รีบแก้ตัว

โบราณท่านสอนไว้ว่า “อย่าคบคนพาล ให้คบบัณฑิต” การคบคนพาลเป็นการทำให้ตนชั่วเลวทรามไปตามพาล ถ้าคบบัณฑิตแล้วตนก็จะค่อยเป็นคนดีขึ้นเรื่อยไป มนุษย์เราเกิดขึ้นมาต้องพบทั้งคนพาลและบัณฑิต เพราะว่าคนทั้ง ๒ จำพวกนี้มีประจำอยู่ในโลกนี้แต่ไหนแต่ไรมา เราจะไปหลบหลีกได้อย่างไร เว้นแต่เราจะคบหรือไม่คบเท่านั้น และจำเป็นต้องมีคนทั้ง ๒ ประเภทนี้อยู่ด้วยกันด้วย เพื่อไว้

เป็นเครื่องวัดเครื่องเทียบซึ่งกันและกัน ถ้าหากจะมีแต่บัณฑิตอย่างเดียวก็ไม่ทราบจะเอาอะไรมาวัดว่า เป็นบัณฑิต เป็นบัณฑิตตรงไหน เราก็เอากรรมของคนพาลนั้นแหละมาเป็นเครื่องวัด หรือถ้ามีแต่คนพาลประเภทเดียว ก็ไม่มีอะไรมาเป็นเครื่องเทียบอีกเหมือนกัน เลยไม่รู้จักบัณฑิต ไม่รู้จักพาล พาลก็ดี บัณฑิตก็ดี ตัวแท้จริงของมันมีรูปพรรณสัณฐานอย่างไรก็ไม่ทราบ ท่านพูดไว้แต่เพียงเบื้องต้นของการเป็นเท่านั้น

ทำอย่างไรจึงจะเห็นตัวบัณฑิตและตัวพาลที่แท้จริง ถ้าหากอยากให้เห็นพาลและบัณฑิตแล้ว ให้เอากระจกส่องดูหน้าของเรา ก็จะพบได้ มันมีอยู่ครบในตัวเราเอง **ตัวพาล** มันคอยชวนให้คิดให้ไตร่ตรอง ให้ปรุงแต่งแสร้งสายในเรื่องอันธพาลไร้สาระประโยชน์ ไม่คิดหน้าคิดหลัง มันมุ่งไปหน้าเดียว เมื่อพาลเกิดขึ้นแล้วเรายังสนับสนุนมันซ้ำอีก ต้นตอของพาลมันมีหลายอย่าง เมื่อเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วยิ่งก่อเรื่องราวเติบโตขึ้น

ความโลภ คือความอยากได้ไม่รู้จักพอ ได้สิ่งนี้แล้วยังอยากได้สิ่งนั้น ได้สิ่งนั้นแล้วยังอยากได้สิ่งนั้นต่อไปอีก คิดโลภแต่จะเอาถ่ายเดียว ไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนอื่น ความไม่รู้จักพอนั้นแหละสนับสนุนตัวพาลที่มีอยู่ในตัวของเราแล้วให้เติบโตขึ้น

ความโกรธ เบื้องต้นมีความไม่พอใจเกิดขึ้นในโลกก่อน เช่น ได้เห็นบุคคลหรือสิ่งที่ไม่พอใจ ความไม่พอใจนั้นแหละสนับสนุนให้เกิดความโกรธขึ้นทันทีโดยไม่มีเหตุผล ความโกรธก็เหมือนไฟมันเผาทุกสิ่งทุกอย่าง เผาตนเองแล้วก็ลุกลามไปเผาคนอื่นสิ่งอื่นให้ย่อยยับไป

ความหลง มันครอบหมัด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก จึงได้เกิดความโลภความโกรธขึ้นมา มันปกปิดไว้ไม่ให้รู้ เรื่องที่เป็นจริง เรียกว่า โมหะ อวิชชา เมื่อความโลภ ความโกรธ เกิดขึ้นในตัวของเราแล้ว เรากลับพอใจสนับสนุนให้มันงอกงามยิ่งขึ้นกว่าจะรู้สึกตัวมันลุกลามไปมากมายมโหฬารเสียแล้ว ดังนั้น ความโลภ ความโกรธ และความหลงจึงเป็นต้นตอของพาล

ที่นี้มาดู **ตัวบัณฑิต** ในตัวของเราบ้าง หากเราตั้ง 'ใจ' เราเอาไว้ มันคงให้สงบอยู่เป็นกลางๆ แล้ว ก็จะเห็น จะรู้จักผิดถูก รู้จักดีชั่ว หยาบละเอียด ถึงแม้จะมีผัสสะ อะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในขณะนั้น มันก็รู้เท่ารู้เรื่องของอายตนะผัสสะนั้นๆ ตามความเป็นจริง ใจนิ่งสงบอยู่เฉพาะตัวของมัน ไม่ได้ส่งสายไปตามการกระทบนั้นๆ นั่นคือตัวบัณฑิต ถ้าใจไม่ตั้งมั่น ส่งไปตามผัสสะที่กระทบ มันก็เป็นเรื่องอารมณ์เกิดขึ้นมา อารมณ์ของความรักความซึ้งเป็น บ่อเกิดของความโลภ ความโกรธ ความหลงนั่นเอง ถ้าใจของเรา ตั้งมั่นแล้ว อารมณ์เหล่านี้ไม่มีเกิดขึ้นหรือกลับเห็นสภาวะธรรม ของจริง หายหลง ละวางความโลภ ความโกรธได้หมด

ทิวาเจ ฐมเม จ โย อตฺถโย **โย จตฺถโย สมฺปรายโก**
อตฺถภาสิสมยาธิโร **ปณฺทิตโตติ ปวฺจจติ**

ผู้เป็นนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายย่อมยึดประโยชน์ทั้งสองคือ ประโยชน์ในโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้าไว้ได้

บัณฑิตต้องเป็นเช่นนั้น ไม่เหมือนอันธพาลซึ่งเห็นประโยชน์ ส่วนตัวคือประโยชน์ในโลกนี้เท่านั้น เช่น เมื่อเกิดความโลภอยากได้ก็

ตักตวงเอาๆ มีแล้วก็ยังจะหาอีก หามามากเท่าใดก็ยังไม่พอ ไม่ทราบว่าจะเอาไปทำไมกันนัก อันของที่หามาได้มากๆ กองพะเนินนั้น ก็ไม่ทราบจะเอาไปกองไว้ที่ไหน เรียกว่าหาประโยชน์พอกพูนเพียงในโลกนี้เท่านั้น บางคนหามาได้แล้วไม่ยอมใช้ไม่ยอมกิน ยอมอดอยากแต่ก็ยังไม่หยุด คนเราประกอบอาชีพหาเงินทองมาก็เพื่อการรับ ประทานมิใช่หรือ เมื่อหามาได้แล้วไม่ยอมใช้สอยก็เป็นอันว่าแม้แต่ ประโยชน์ของตนก็ไม่ได้ อย่าวว่าแต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นเลย

ที่ท่านว่า **โย จตฺถโย สมฺปรายโก อตฺถภาสิสมยาธิโร ปณฺทิตโตติ ปวฺจจติ** บัณฑิตนั้นยอมถือเอาประโยชน์ทั้งสอง คือประโยชน์ในโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้า คือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนแล้วยังทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นอีกด้วย มิได้ทำแต่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว คนเราอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่กับหมู่เพื่อน เหตุนี้จึงต้องสงเคราะห์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น การสละสิ่งของทรัพย์สินที่หามาได้เพื่อ สาธารณกุศล หรือทำบุญสุนทานบำรุงพระศาสนา ตลอดจนการรักษา ศีล เจริญเมตตา ภาวนา เหล่านี้ แม้ว่าเป็นการทำประโยชน์ในปัจจุบัน เห็นคุณประโยชน์ในชาตินี้ก็จริง แต่มันเป็นการทำเพื่อประโยชน์ในอนาคตคือในโลกหน้าพร้อมกันไปในตัวด้วย

ลองคิดดูซิ การเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์จำเป็นต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ สิ่งของทั้งหลายที่หามาได้นั้นเราใช้มันได้เพียงระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่ใน เมืองมนุษย์เท่านั้น ตายแล้วเอาไปด้วยไม่ได้เลยสักอย่างเดียว เหตุนี้ เราจะทำบุญทำกุศลต่างๆ ก็รีบทำเสียจะรักษาศีลภาวนาก็รีบปฏิบัติ เสียในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ไม่ควรอ้างกาลอ้างเวลา บางคนอ้างว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ มีกิเลสมาก ยังไม่อยากทำ รอไว้ให้แก่เสียก่อน

ตอนแก้มันหมดกิเลสแล้วค่อยทำ คนมักเข้าใจกันว่าตายเมื่อไรก็หมดกิเลส แท้จริงแล้วกิเลสมันจะหมดไปเองไม่ได้หรอก ถึงตายไปกิเลสก็ยังไม่หมด ในโลกหน้ามันก็ยังตามไปก่อให้เกิดกิเลสด้วยอีก ส่วนผู้ที่ผิดเพี้ยนเวลานั้นพอแก่เฒ่าเข้าจริงๆ มาปฏิบัติมันก็ทำไม่ได้อย่างที่คิดไว้ ในที่สุดก็กลับคืนของเก่า ตกลงว่าเกิดมาในชาตินี้เสียชาติไปเปล่า ไม่ได้ทำคุณงามความดีเพราะมัวแต่อ้างกาลเวลาอยู่ คนประมาทเป็นเช่นนั้น

ความจริงแล้ว ตั้งแต่เกิดขึ้นมาก็ได้ชื่อว่าชีวิตของเราหมดไปทุกวันๆ เกิดขึ้นมาชั่วโมงหนึ่งก็แก่ไปแล้วชั่วโมงหนึ่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ก็แก่ไป ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง มันแก่วันแก่คืนแก่เดือนแก่ปี ไม่ใช่ว่าจะมาแก่ตอนปลายชีวิตเท่านั้น มันแก่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โน่นแล้ว ครรภ์แก่แล้วจึงได้คลอดออกมา มันหมดสิ้นไปทุกขณะ ท่านว่ามัจจุราชมตามหลังไป ไปไหนมันก็ตามเราไปนั่นแหละ มัจจุราชมคือความตาย ตามทุกชีวิตไปอยู่ทุกอย่างก้าว บางที่เกิดอุบัติเหตุรถคว่ำรถชนตาย บางที่ตกน้ำตายโดยที่มิได้คิด มิได้นึกว่าจะเป็นอย่างนั้น เรียกว่าความตายมันตามทันอย่างไม่รู้ตัว ทีนี้สำหรับพวกเรา ความตายมันยังตามอยู่ ยังไม่ทัน ยังไม่ถึงคราวของมันและไม่ทราบว่าจะเป็นผู้ใด เมื่อไร ที่มันจะตามทัน แต่ก็มีวันหนึ่งจะต้องตายแน่นอน ผู้เป็นบัณฑิตท่านพิจารณาเห็นอย่างนี้ ท่านจึงไม่ประมาท รีบเร่งรักษาศีล ภาวนา ฝึกหัดสมาธิให้มันเกิดมีขึ้น เกิดมาได้ทำประโยชน์ทั้งในโลกนี้และเพื่อโลกหน้า ครบทั้ง ๒ อย่างเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

บัณฑิต บางที่ท่านเรียกว่า **กัลยาณมิตร** คำว่า มิตร มาจากเมตตา คนที่เป็นมิตรกันนั้นจะหวังดีปรารถนาดีต่อกัน ชักชวนกัน แต่ในทางที่ดีที่ชอบเป็นบุญกุศล จึงเรียกว่ามิตร ในทางตรงกันข้ามก็เป็นมิตรเหมือนกัน แต่เรียกว่า **บาปมิตร** มิตรชักชวนไปในทางชั่ว เมื่อติดต่อสักคมกันไปนานๆ เข้าก็เป็นอันเดียวกัน **คบคนชนิดใด ก็เป็นคนชนิดนั้นๆ คบบาปมิตรก็เป็นอัมพาล คบกัลยาณมิตรก็เป็นบัณฑิต**

นั่นเป็นมิตรภายนอก แต่อัมพาลและบัณฑิตตัวจริงนั้น ไม่ใช่อยู่ที่มิตรภายนอกอย่างนั้น มันอยู่ที่ใจของเราต่างหาก มันเกิดขึ้นที่ใจของเราเอง ใครๆ ก็รู้จักใจของตนกันทุกคนว่า มันคิดชั่วก็ได้ คิดดีก็ได้ เวลาคิดดีก็เป็นบัณฑิต เมื่อใดคิดทางชั่วทางที่ไม่ดีแล้วเราไปสนับสนุนมันเข้า ก็คือไปคบค้ากับคนพาล ไม่ต้องไปคบใครที่อื่นหรอก มันมีอยู่ที่ตัวของเรานั่นเอง ถ้ามันคิดดีคิดชอบประกอบสุจริตแล้วเราสนับสนุนได้ชื่อว่าเราคบบัณฑิต การสนับสนุนเกิดขึ้นที่ตัวของเรานั่นเอง ไม่ต้องโทษคนอื่น จะไปโทษเขาทำไม เขาก็มีบาปมิตรและกัลยาณมิตรของเขาอยู่แล้วเหมือนกัน ต่างคนต่างก็มีของตน เมื่อเรารู้แล้วว่าอัมพาลเกิดขึ้นที่ตัวของเรา บัณฑิตก็เกิดขึ้นที่ตัวของเรา ดังนั้นเมื่อต้องการจะเป็นบัณฑิตก็สร้างขึ้นมา สนับสนุนส่งเสริมบัณฑิตให้เจริญขึ้นมา อย่าไปคบพาลสนับสนุนพาลก็แล้วกัน ถึงคนอื่นจะเป็นพาลกันทั้งโลก หากเราไม่คบพาลในตัวของเราแล้ว เราก็ไม่เป็นพาลไปได้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ได้อธิบายถึงเรื่องคนพาลและบัณฑิตให้ฟังพอรู้เรื่องและพอ รู้จักหน้าตาของมันแล้วว่า อันธพาลและบัณฑิตตัวจริงแท้ นั้นเป็น อย่างไร เราควรคบใครและกำจัดใคร อันธพาลเป็นคนไม่ดี ชักชวน ให้ทำในสิ่งที่ชั่ว เราควรกำจัดมันเสียไม่ให้อยู่ในตัวของเรา การกำจัด อันธพาลมีหลายวิธี วิธีอย่างตื้นๆ คือ การทำทาน การรักษาศีลเป็น การทำให้มันสงบเรียบร้อยไปบ้าง การหัดนั่งสมาธิภาวนาก็เป็นการ กำจัดพาลวิธีหนึ่งเหมือนกัน เพราะว่าทำให้ใจให้สงบนิ่งแน่วแน่ ตั้งอยู่เป็นกลางแล้วจะเห็นตัวจริงของมัน เวลามันคิดชั่วจะเห็น อาการของอันธพาลชัดเจน ตามธรรมดา จิตของเราไม่ได้ตั้งตัวเป็น กลาง มันจึงเอนเอียงไปในที่ต่างๆ คือเอนเอียงไปในทางบัณฑิตบ้าง เอนเอียงไปในทางอันธพาลบ้าง แต่ไม่รู้จักรักตัวของมัน จึงสนับสนุน พาลอย่างไม่รู้ตัว ครั้นเราฝึกหัดสมาธิจนตั้งใจอยู่เป็นกลางได้แล้ว จึงเห็นพาลเกิดขึ้นที่ใจ และรู้จักว่าเป็นของไม่ดีไม่งาม เป็นความชั่ว ความไม่ถูกต้อง เราก็กำจัดมันออกไปเสีย

การกำจัดพาลโดยการละวางถอนทิ้งมันให้หมดสิ้นไปได้ นั้น เราจะต้องเห็นโทษของมัน อย่าไปเห็นเป็นคุณ ต้องพิจารณาถึงโทษ ที่เกิดขึ้นจากการที่เราคบพาลสนับสนุนพาลให้คิดชั่วทำชั่ว เมื่อทำไป แล้วมันเกิดความเดือดร้อนขึ้นกับตัวเองทั้งนั้น นั่นคือโทษของมัน ถึงแม้เพียงแค่อคิดชั่วไม่ได้ลงมือกระทำ มันก็เกิดโทษแล้ว มันทำให้

จิตเศร้าหมองขุ่นมัว เกิดความทุกข์ หากเราไม่คิดชั่ว จิตใจของเรา ก็ อยู่เป็นกลาง มีความสงบเยือกเย็น มีความสบายเป็นอิสระ ใจของเรา ก็ไม่มีโทษ มันพ้นโทษอยู่ในตัว จิตที่เป็นกลางมีหลักฐานมั่นคงแล้ว เป็นจิตที่มีคุณประโยชน์มากมีคุณค่ามหาศาล ผู้ปฏิบัติทราบได้เอง เป็นของรู้ได้เฉพาะตน จึงควรส่งเสริมตัวของเราให้ทำสมาธิภาวนา พยายามฝึกหัดตั้งใจให้สงบนิ่งอยู่เป็นกลาง บางคนตั้งแต่เกิดมาไม่เคย รู้จักจิตเป็นกลางเลยสักที ก็เลยไม่รู้จักรักพาลไม่รู้จักรักบัณฑิตอันมีอยู่ ในตน วันนี้เราจะนั่งสมาธิเพื่อให้เห็นอันธพาลและบัณฑิตตัวจริง แล้วกำจัดพาลให้ออกไปจากตัวของเรา

การทำจิตให้เป็นกลางทำอะไร ได้เคยอธิบายให้ฟังหลายครั้ง แล้ว โดยวิธีลองกลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั่นอยู่นั้นให้มองดู ภายใน จะเห็นว่าไม่ได้นึกคิดปรุงแต่งอะไรเลย มันอยู่เฉยๆ และเรารู้จักว่าเฉย นั่นคือรู้จักจิตว่าเป็นกลาง แต่วิธีกลั่นหายใจมันอยู่ไม่ได้ นาน ไม่เหมือนกับที่เราหัดสมาธิตั้งสติกำหนดคอยระวังดูจิต ตาม รู้เรื่องรู้เท่ามัน มันจะหยุดนิ่งเอง ธรรมดาของจิตเป็นเช่นนั้น และ หยุดอยู่ได้นาน คราวนี้เมื่อมันออกจากที่เป็นกลาง ส่งสายไปบ้าง ก็ จะมีสติรอบรู้ รู้ตัวอยู่ว่ามันคิดอะไร ปรุงแต่งอะไร มันเป็นธรรมไป ในตัว ไม่ใช่รู้เฉยๆ เช่น เห็นสิ่งต่างๆ จะพิจารณาลึกซึ่งลงถึงธรรม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นของไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น ความรู้รอบลงถึงธรรมเช่นนี้เรียกว่าปัญญา เกิดจากสมาธิ

เออละ นั่งภาวนาได้.

๓ ขุดทอง

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เขาพากันตื่นตื่นเรื่องบ่อทองกันทั้งเมือง ต้องไปขุดทองต่าง
ประเทศโน่น พวกนี้ร่ำรวยมาทั้งนั้น พวกเราไม่พากันตื่นตื่นบ้างหรือ
พากันตื่นกันบ้างซิ บางทีจะได้ของดียิ่งกว่านั้นอีก ขุมทองคือทองคำ
ที่มีอยู่ในตัวของเรา เราควรที่จะพากันขุดค้นหาจะได้พบกันบ้าง

ขุมทองหรือทองคำในตัวของเรา หมายถึงธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ถ้าหากเราขุดลงไปขุมทองอันนี้อาจจะได้ดีกว่าทองคำ
ภายนอกนั้นอีก ทองคำที่เขาขุดมาได้ยังเป็นเพียงเครื่องหล่อเลี้ยง
ร่างกายภายนอกและประดับภายนอกเท่านั้น แล้วก็ไปโทษอีกด้วย
เมื่อประดับร่างกายหรือหุราไปที่ไหนก็ต้องมีคนรักษาติดตามอีกด้วย

สุภาวดีโบราณท่านว่า “เอาทองแต่งลึง อวดจริงแก่บ้า เป็น
ข้าตถนหา” ทองที่เขาขุดได้มาแล้วก็ไม่ได้เอาไปต้มไปแกงกินหรือ
เอามาประดับแต่งกายนี้แหละ คำว่าเอาทองมาแต่งลึงนั้น ธรรมดา
ลึงมันไม่รู้จักสวยรู้จักงามอะไรเลย กายของเราที่เหมือนกัน มันจะ
ไปรู้จักสวยรู้จักงามอะไร แต่งมันเท่าไรก็แต่งไปเถิด กายนั้นนะมัน

ไม่รู้จักงามหรือ ใจของเราต่างหากเข้าไปปรุงไปแต่งว่าสวยว่างาม
เข้าใจว่าหุรธาเป็นของดีของงาม อันกายแท้มันไม่รู้สึกรู้สึกตัวหรือ
ทำนจึงเปรียบเหมือนกับเอาทองไปแต่งลึง

นอกจากนั้น สายสร้อยก็คือโซ่ดีๆ นี่แหละ คนต้องโทษใส่
เรียกว่า โซ่ (โซ่ตรวน) ชาวบ้านร้านตลาดเอามาแต่งกายเราเรียกว่า
สายสร้อย โซ่กับสร้อยมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ แต่เอาไปประดับ
ผิดตำแหน่งกันเท่านั้นแหละ โซ่ผูกโทษเขาไปใส่ขา สายสร้อยเอาไป
ใส่คอ เมื่อเอาไปผูกแขน ผูกคอ ไปไหนก็ต้องระวัง อันนี้เรียกว่า
เป็นภัยเป็นโทษ ขุดทองมาได้แล้วก็ไม่ดี มันนำความเดือดร้อนมาให้
แก่ตัวเอง

จะเล่าเรื่องคนแต่งทองที่พวกลิงมันเห็นเข้าแล้วมันปล่อยให้ฟัง
มีลิงตัวหนึ่ง คนจับมาได้เอามาเลี้ยงไว้ดูเล่นที่บ้าน เลี้ยงไว้นานหนัก
เข้าก็เบื่อจึงปล่อยไป มันกลับไปหาหมู่พวกของมันในป่า หมู่ลิงเห็น
เพื่อนกลับไปก็มารุมล้อมถามว่า “ไปอยู่ไหนมาตั้งนานหลายปี” ลิง
ตัวนั้นก็ตอบว่า “กูไปอยู่ในบ้านในเมืองของคนมา เขาเอากูไปผูกไว้
ทางโน้น” ลิงตัวอื่นๆ สนใจพากันถามว่า “ในบ้านในเมืองเขาเป็น
อย่างไรพูดให้ฟังบ้างซิ” ลิงตัวนั้นก็ตอบว่า “โอ๊ย ! กูเบื่อเหลือเกิน
อย่าให้กูเล่าเลย อย่าให้พูดเถิด” หมู่ลิงก็ยิ่งอยากฟังขยับเข้ามา
ใกล้ๆ ค่ะยั้นคะยอให้พูดให้ฟัง ลิงตัวนั้นอดไม่ได้ก็เล่าให้ฟัง “เรื่อง
ของมนุษย์นั้นนะ ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา คนที่มีหนวดมีเครา (มันคง
แสดงถึงคนที่เป็นผู้ชาย) ก็ออกจากบ้านไป ไม่ทราบไปไหนจนค่ำจึง
กลับมา ส่วนอีกคนหนึ่งนั้น (คงหมายถึงผู้หญิง) ไม่ไปไหน ได้แต่
แต่งตัวเอาทองมาพันคอพันแขนพะรุงพะรังอยู่แต่ในบ้าน โอ๊ย !

พูดแจ้ๆ จุกจิกจู้จี้ต่างๆ น่าเบื่อ” หมูได้ยินดังนั้นก็ชักเอือมระอา ลิงตัวนั้นเล่าต่อไปว่า “อันนั้นก็พอทำเนาหรอก นอกจากนั้นแล้วอันที่น่าเกลียดน่าเบื่อกที่สุดคือว่า ของต่างๆ ในบ้าน ในนา ในทุ่ง ในป่าเขา ที่ไหนๆ ทั้งหมด เขาหาว่าเป็นของเขาไปหมด อะไรๆ ก็เอาเป็นของกู ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เหมือนพวกเรา พวกเราไม่เห็นเป็นของกู เห็นแต่เพียงว่าเป็นสมบัติเป็นของทั่วไป เมื่อหิวก็เก็บมากิน กินอิ่มแล้วก็แล้วกัน กินเสร็จแล้วก็ไป” หมูลิงพอได้ยินดังนั้นก็เอือมระอาไม่อยากจะฟังต่อไป เามืออุดหู ไม่อยากได้ยินกระโตกหนังเข้าป่าไป ตกกลงถึงตัวนั้น ก็อยู่ตัวเดียว นี่แหละแม้แต่ลิงเขายังรู้จักว่ามันเป็นสมบัติทั่วไป แต่คนนี่อะไรๆ ก็เอาเป็นของกูๆ หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีเหลือสักอย่าง เดียว ของอยู่ที่ไหนๆ ไม่ว่าในบ้าน ในเรือกสวนไร่นา ในป่าในเขายืดเป็นของกูทั้งนั้น มันเบื่อ เรื่องของลิงก็มีเพียงแค่นี้ นี่พูดถึงเรื่องเอาทองมาแต่งลิง

คราวนี้พูดถึง **การขุดหาทองในตัวของเรา** อาจจะได้ทองที่ดีกว่านั้นอีก ขุดลงไปในตัวของเราที่แหละ เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาแก่พระกุมารกัสสปะว่า จงขุดลงไปที่จอมปลวกนี้แหละ (คือ ตัวของเรา) ขุดลงไปๆ จะพบเต่า พบตัวเหี้ย และจะพบพญานาค ซึ่งอยู่ในจอมปลวกนั้น แล้วจงกราบไหว้พญานาคนั้นเสีย ทรงหมายถึง ธรรมะอันวิเศษสูงสุดที่มีอยู่ในตัวของเรา เราลองขุดลงไปดูซิ มันถูกตามที่พระองค์ตรัสไว้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

ขุดลงไปก็แรกพบความเป็น**อสุภปฏิภูม** ในตัวของเรานี้เป็นของน่าฟังเกลียดฟังกลัว เป็นของน่าเบื่อน่าสะอิดสะเอียน เช่น ตาก็มีมุลตา ฟันก็มีมุลฟัน หู จมูกก็มีมุลหูมีน้ำมูก ในปากก็มีน้ำลาย ถ้า

ทะลวงลึกลงไปในลำไส้ยิ่งเห็นโทษใหญ่ เหมือนกับหลุมล้ามอยู่ในกาย ตัวของเรามีดีอะไร ล้ามเคลื่อนที่ดีๆ นี่แหละ มีอาหารสิ่งใดก็ป้อนลงไปที่ मुख ทวารนี้แหละ แล้วก็ลงไปอยู่ในท้อง จากท้องก็ไหลลงไป ในลำไส้ก็ไปสู่ล้าม แล้วก็ถ่ายออกไป วันหลังก็ใส่ลงไปอีก ดั่งนี้อยู่ตลอดชีวิต มันจะมีดีอะไร

อุคฺขรณฺตํ ปคฺขรณฺตํ ตัวของเรามีของไหลเข้าไหลออกอยู่ทุกวี่ทุกวัน ตัวของเราจึงเหมือนไส้หรือถุงที่มีปาก ๒ ข้าง ลองดูซิ ทวารปากที่กินเข้าไปคือไหลเข้า แล้วก็มีการทวารหนักไหลออก เมื่อกินเข้าไปแล้วมันก็จะอยู่นานๆ ได้หรือ มันต้องไหลออก ถ้ามันอยู่นานๆ ไม่ถ่าย มันก็ท้องอืดนะซี นี่เรียกว่า **ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เห็นโทษเห็นภัยในตัวเรา คนเราเกิดขึ้นมาไม่มีอะไรดีเลย แท้จริงเป็นของอสุภะ** นี่เราขุดได้ทองคำแล้ว คือเห็นจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า กายนี้เป็นอสุภะ เป็นของไม่งามน่าเบื่อหน่าย

ที่นี้ขุดลงไปอีก เห็นธรรมะอีกแง่หนึ่ง คือเห็นกายนี้ประกอบด้วย **ธาตุ ๔** ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนของกายที่มันแข็งๆ นั้นเรียกว่า **ธาตุดิน** สิ่งที่มันเหลวๆ เรียกว่า **ธาตุน้ำ** สิ่งที่มันพัดไปพัดมา อยู่ในตัวของเราในที่ต่างๆ เรียกว่า **ธาตุลม** และที่มันอบอุ่นอยู่ในตัวของเรา นั้น เรียกว่า **ธาตุไฟ** ตัวของเรานี้จะพ้นจากธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ได้ที่ไหน ถ้าธาตุไฟไม่มีในส่วนใดส่วนหนึ่ง มันก็ตายเสียแล้ว (คือ อัมพาต) คนเราบางคนยังไม่ทันตายจริงๆ แต่บางที่บางส่วน เช่น ส่วนแขน ส่วนขามันตายไปก่อนแล้ว อันนั้นธาตุลมไม่มี ธาตุไฟก็ไม่มี เพราะธาตุไฟกับลมมันอาศัยอยู่ด้วยกัน ก็หมดเพียงแค่นั้น

นี่แหละ พิจารณาให้เห็นกายของเราเป็นเพียงสักแต่ว่า ธาตุประกอบกันขึ้นมา อันนี้เป็นกาไรได้ทองคำอีกอันหนึ่ง ชุกลงไปที่หลุมเดียวกันนี่แหละก็พบทองเข้าอีกแล้ว เป็นธรรมชาติที่พระองค์ทรงสอนไว้ให้ทุกๆ คน ฟังพิจารณาอย่างนี้

ถ้าชุกลงไปอีก ที่นี้เห็นทุกข์ คือ **ทุกข์** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คนเราเกิดขึ้นมาต้องมีทุกข์ประจำตัวอยู่ทุกคน เรียกว่า ทุกข์ธรรมชาติ มันทุกข์อยู่เช่นนั้น ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องมีอยู่ทุกคนหนีไม่พ้น ใครจะไม่แก่ ใครจะไม่เจ็บ ใครจะไม่ตาย ไม่มี ตัวของเรา นี่มันต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องเป็นอยู่ทุกคนด้วยกันทั้งนั้น นอกจากนั้นอีก หากพิจารณาให้ละเอียด เรื่องโรคภัยที่เกิดขึ้นในตัวของเรา จะเห็นว่าอวัยวะทุกส่วนในกายนี้ล้วนแต่มีโรคประจำอยู่ทั้งนั้น โรคเกิดจากตา โรคเกิดจากหู โรคเกิดจากจมูก เกิดจากแขนจากขา เกิดจากกระเพาะอาหาร เกิดจากลำไส้ เกิดจากกระดูก ฯลฯ แต่ละส่วนเกิดเป็นโรคได้ทั้งนั้น โรคหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วยังไม่ทันหาย โรคอื่นเกิดขึ้นมาอีกแล้ว เช่น โรคตายยังไม่ทันหาย เกิดโรคฟัน โรคจมูก ขึ้นมาอีกแล้ว ฯลฯ สารพัดทุกสิ่งทุกประการ มันเป็นก้อนทุกข์แท้จริง ท่านจึงให้พิจารณาตัวทุกข์

ทุกข์ อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **ปริเยสิกทุกข์** คือทุกข์ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ไม่หากี่ไม่ได้รับประทาน หามาไว้แล้วก็รับประทานหมดไป หามาอีกก็หมดไปอีก ต้องหารับประทานอีก หายอยู่เรื่อยๆ ไม่รู้จักหยุดสักที อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องวิ่งหากันตลอดเวลา บางทีหาทั้งกลางวันกลางคืนก็ยังไม่พอกปากพอกท้อง บางคนหาได้ก็ค่อยยังชั่ว

หน้อย ก็อีกนะแหละหามาได้ก็ไม่ได้กินทันทีทีเดียว ได้มาแล้วก็ต้องมาทำมาปรุงแต่งอีกจึงค่อยบริโภคได้ ล้วนเป็นเรื่องทุกข์ทั้งนั้น อันนี้เป็นทองคำที่ชุตได้มาอีกก้อนหนึ่งในหลุมเดียวกันนั่นแหละ

ทองคำที่ชุตได้มาแล้วนี่เป็นของเอามาประดับได้ทุกๆ คน ไม่ว่าจะคนหนุ่มสาว คนแก่แก่ชรา ประดับแล้วสวยด้วย ไม่เหมือนทองคำภายนอก นั่นประดับได้แต่คนหนุ่มสาว ส่วนคนแก่แก่มาทุพพลภาพนำมาประดับแล้วน่าเกลียดเหลือเกิน แต่ทองที่ชุตได้ในตัวของเรานี้ ไม่ต้องไปหาที่อื่นให้ยากลำบาก และประดับได้หมดทุกคน ยิ่งแก่แล้วยิ่งประดับมากเท่าใด ก็ยิ่งสวยยิ่งงามและสุขสบายยิ่งแล จึงว่าทองคำแบบนี้พวกเราควรกระตือรือร้นหาบ้างซี เขาก็ยังตื่นเดินไปหากันที่ประเทศนอกเป็นแสนๆ คน เราอยู่บ้านเราก็ค้นหาบ้างละซี เราไม่ต้องไปไกล ไม่ต้องเสียค่าพาสปอร์ต ค่าเรือบินเลย อยู่ที่นี่แหละหาที่นี่แหละ

ขุมทองมีอยู่แล้วทุกคน ชุกลงไปในที่นี้แหละพบเลย ของดีวิเศษทั้งนั้น ชุตได้มาแล้วประดับไว้เลย ใครขยันชุตหากี่ยิ่งได้ของดีวิเศษมาก จนหาคำใดๆ มาเทียบไม่ได้

เอาละ เทศนาเพียงเท่านี้แหละ พากันหาทองคำก็แล้วกัน

นั่งภาวนา

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พากันนั่งภาวนา การทำสมาธิภาวนาต้องหาเรื่องซุดคู้ขึ้นมาให้เห็นของจริง ของจริงมีอยู่แล้ว เป็นจริงอยู่ทุกสิ่งทุกประการ แต่เราไม่เห็นของจริงนี่สิ พระพุทธเจ้าไม่ทรงนำของหลอกลวงมาสอนหรือ ทรงเอาของจริงมาแสดงทั้งนั้น ของจริงมีอยู่ในตัวของเรา อย่าไปหาสิ่งอื่นที่อื่น ถ้าเห็นของจริงในที่นี้แล้วไม่ต้องสงสัย ที่เข้าใจว่าสิ่งไหนสิ่งนี้เป็นธรรม ไม่ใช่หรือ ธรรมะเกิดที่กายนี้ **ทุกข์** เป็นของจริง จะไปหาที่ไหน ทุกข์เป็นของควรรู้จัก แต่ไม่ใช่ของควรละ เป็นของควรกำหนดรู้ ทุกคนใครละทุกข์ได้บ้างละ ไม่มีใครละทุกข์ได้สักคนเดียว มันหากเป็นอยู่อย่างนั้นตามสภาพของทุกข์ ครั้นเห็นสภาพของทุกข์เท่านั้น ทุกข์เหล่านั้นมันจะหายไป มันหายไปจากใจ แท้จริงทุกข์มันก็ยังมียู่อย่างนั้นแหละ แต่ใจไม่ไปยึดไปถือ มันก็หายไปหมด นั่นเป็นของจริงอันหนึ่ง

สิ่งที่พระองค์ตรัสให้ละ คือตัว **สมุทัย** ได้แก่ ตัณหา ความอยาก ความทะเยอทะยานดิ้นรนอยากได้โน่นอยากได้นี้ อยากเป็นโน่นเป็นนี่สารพัดทุกอย่าง ถึงได้มาแล้วมีแล้วก็ยังอยากได้อีกมีอีกอันความอยากได้อย่างนี้ก็เป็นที่ทุกข์ ความไม่อยากได้ไม่อยากมีอย่างนั้นก็เป็นทุกข์ มันเป็นความดิ้นรน นั้นแหละความทุกข์ ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ละความอยากเสีย อันนั้นแหละท่านให้ละ ครั้นเมื่อละความอยากได้แล้วมันก็สงบ ก็ไม่มีเรื่องอะไรต่างๆ ให้เป็นทุกข์

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ เมื่อละเหตุให้เกิดทุกข์แล้วก็ไม่มีความทุกข์นั้นแหละเป็น นิโรธ บางคนมีทุกข์อยู่ แต่ไม่ยึดถือในทุกข์ เพลิดเพลินหลงลืมทุกข์ อันนั้นยังไม่สิ้นทุกข์ เพราะหลงสุขในทุกข์ คือไม่คิดค้นหาเหตุแห่งกองทุกข์ มันจึงยังไม่หมดทุกข์ ไม่เรียกว่า นิโรธ

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ถูกทาง เรียกว่า **มรรค** คือ ความเห็นชอบ มันตรงกับความจริง ถ้าไม่เห็นชอบ มันยังคิดโน่นถือนี่อยู่ไม่ถูกต้องกับของจริง มันจึงไม่เป็นมรรค ธรรมที่พระองค์ตรัสนั้นเป็นความเห็นชอบทั้งนั้น มันถูกทาง ที่นี้เราไม่เห็นนี่ละสิ มันเป็นของปลอมที่ตัวเรานี่ต่างหาก เราเป็นคนปลอม พระองค์ทรงเห็นของจริงแล้ว ทรงชี้ของจริงแล้ว แต่เราเป็นคนปลอม ไม่เข้าใจของจริง เลยใช้แต่ของปลอม เช่น ท่านว่าทุกข์ เราก็ไม่เห็นทุกข์เหมือนของท่าน ท่านให้เห็นเหตุที่เกิดแห่งทุกข์ เราก็ไม่เห็นเหตุนั้น เลยเห็นของปลอมไปหมด เหตุนั้นจึงว่าจงพิจารณาให้ถี่ถ้วน ไม่ต้องพิจารณาที่อื่นไกลละ พิจารณาตรงนี้แหละ ขณะนี้แหละ นั่งดูอยู่นี้ก็จะรู้ นั่งนานๆ หนักเข้าก็เจ็บเมื่อยมีนชา อะไรต่างๆ เกิดขึ้นมา นั่นแหละทุกข์

เมื่อเห็นแล้วที่นี้พิจารณาทุกข์ไปสิ อ้อ ! ทุกข์มันอยู่ตรงนี้เอง มันไม่อยู่ที่อื่นหรือ มันเกิดขึ้นที่ตัวของเรา ทำไมเกิดที่ตัวของเราละ ก็ตัวของเราเกิดขึ้นจากธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประสมกัน ทุกข์มันเกิดจากธาตุ ๔ นี้เอง ไม่ใช่เกิดที่เรา **เราไปยึดถือเอาธาตุ ๔ นั้นต่างหาก มันจึงค่อยเจ็บค่อยปวดขึ้นมา เห็นชัดลงไปตามเป็นจริง มันไม่ใช่ของใคร มันเป็นอยู่อย่างนั้น เราไปยึดเอาก็เลยเป็นทุกข์ของเรา** อย่างที่อธิบายเรื่องลิงให้ฟังนั้นแหละ พอพูดถึงคนเท่านั้น ลิงมันอดหุเลยทีเดียว เปิดหนีไปหมด เพราะคน

ไปเอาอะไรๆ มาเป็นของกูทั้งหมด ไม่เหมือนพวกลิง พวกลิงเขาไม่ต้องมียุ่งฉางสะสมของ เมื่อหิวเขาเห็นสิ่งเป็นอาหารเขาก็กิน กินเสร็จแล้วก็แล้วไป กินแต่เพียงมือหนึ่งๆ นั้นแหละเรียกว่า เห็นเป็นเพียงสมบัติ มันก็สบาย

อันคนเรานั้นสะสมไว้มากมาย สะสมเอาไว้เท่าใดก็ไม่พอ ใส่ยุ่งใส่ฉางไว้แล้วก็ยังไม่พอ สิ่งของหาได้มากก็เพียงรับประทานพออิ่ม มือหนึ่งเท่านั้นแล้วก็แล้วไป แต่คนก็เอาของอันนั้นมาสะสมไว้อีก

เหตุที่คนโลภอย่างนี้แหละ มีเรื่องเล่าไว้ในสมัยก่อนตั้งแต่โลกตั้งขึ้นมาที่แรก เรียกว่า สมัยปฐมกาลบี เมล็ดข้าวมีขนาดใหญ่เหมือนลูกฟักลูกแพง มีมากมาย คนไปเก็บเอามาผ่าแล้วก็หุงต้มกิน ที่แรกก็ไม่โลภ เอาแต่พอกิน หหมดแล้วก็ไปเก็บเอามาใหม่ ของนั้นก็กลับเกิดขึ้นมาอีกตามเดิม ต่อมานานหนักเข้า คนซึ่งเกียจขี้คร้านขึ้นซึ่งโลกขึ้น ก็ไปเก็บเอามากๆ เอามากองไว้เพื่อวันหลังจะได้ไม่ต้องไปเอาอีก ข้าวเมล็ดใหญ่มันก็เลยสูญพันธุ์หมดไป มนุษย์คนเรานั้นมันอยากได้ คนนั้นก็อยากได้คนนั้นก็อยากได้ มันก็ไม่พอกันสักทีนะซี ก็เลยเป็นเรื่องโลกทุกสิ่งทุกประการ มีแต่ของสะสมทั้งนั้น

เหตุนี้ จึงว่าผู้ที่จะทำสมาธิภาวนาได้มันต้องวางเป็นกลางลงไป ให้เหมือนกับคนสมัยก่อนที่เล่านั้นแหละ มีพอแต่ว่ารับประทานอิมก็แล้วกัน ไม่ต้องเอามากมาย ถ้าคนในสมัยนั้นละความโลภได้ ข้าวพันธุ์เมล็ดโตก็จะเหลือมาจนปานนี้ละซี พวกเราก็จะได้เห็นเมล็ดข้าวโต น่าเสียดายจริงๆ อันนี้ไม่เป็นเช่นนั้น ความโลภเป็นเหตุไม่ให้เกิดผลดีแก่ตนเลย จะทำสมาธิภาวนา เจริญฌาน สมาธิ สมบัติ

อะไรก็ไม่ได้ เพราะความโลภแท้ๆ ทั้งไม่เป็นประโยชน์แก่คนอื่นอีกด้วย ดั่งเมล็ดข้าวโตๆ นี้แหละ มันสูญพันธุ์ไปก็เพราะความโลภนี้แหละ ถ้าละความโลภได้วางใจให้เป็นกลางๆ ก็จะมีแต่ความเยือกเย็นเป็นบรมสุขถ่ายเดียว

**ขอทุกๆ คนจงทำให้เป็นกลาง ทอดธุระวางอดีต อนาคต
เอาไปจดจ้องมองแต่อารมณ์อันหนึ่งให้ได้ ก็จะมีแต่ความสุข
ถ่ายเดียว**

เอาละ นั่งสมาธิกัน.





๔ จิตเหนือโลก

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง **จิตเป็นใหญ่กว่าโลก จิตเป็นของเหนือโลกทั้งหมด** แต่แล้วก็จิตนั้นแหละก็เป็นไปกับโลกเสียด้วย เพราะว่าถ้าจิตไม่มี โลกอันนี้ก็ไม่มี โลกคือมนุษย์ มนุษย์ที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะมีจิต โลกที่ตั้งเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาได้ก็เพราะมีจิต สิ่งทั้งปวงหมดอยู่ที่ได้อำนาจจิต เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมามีจิตแล้วก็สร้างโลก จิตก็เป็นทั้งโลก และเป็นใหญ่กว่าโลกเสียด้วย มนุษย์เรานั้นชอบเป็นอย่างนี้ เราชอบมองดูแต่เรื่องของอื่นๆ นอกตัวของเรา ไม่มองดูตัวของเราให้เข้าใจตามเป็นจริง

มนุษย์ชาวโลกนี้ทั้งหมดเกิดมาแล้วย่อมม่วนวายเดือดร้อนอยู่กับ**โลกธรรมทั้ง ๘** นี้ทั้งนั้น คือได้สิ่งใดมาอันชาวโลกเขาสมมติว่า ได้ก็ไม่อยากให้หลุดจากมือของเราไป แท้จริงแล้วของเหล่านี้เป็นของโลกเขาทั้งสิ้น เราไปถือกรรมสิทธิ์เอาต่างหาก ก็เท่ากับเราไปขโมยเอาของโลกเขามา เมื่อของเหล่านั้นหลุดออกจากมือของเราไป ก็เท่ากับโลกเขามาทวงเอาคืนไป แต่มนุษย์ชี้ขโมยโว้ยวายว่าของเราหายๆ จึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์ล่ะซี ชี้ขโมย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ

บางคนโทษมากถึงกับร่างกายชุกชืด ป่วยด้วยโรคความเสียดใจ หรือถึงกับตายก็มี

ได้ยศชื่อเสียงโด่งดัง มีหน้ามีตาคนนิยมนับถือมาก โลกเขาสวมให้ เข้าใจเอาว่าของปลอมเป็นของจริง ระวังลืมหิว เวลาเขาไม่นิยมก็หมดสิ่งเหล่านั้น ยิ่งแต่ตัวของเรานี้ก็ขึ้นมาถึงของเก่าก็เสียดาย ระทมเดือดร้อนเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน

ได้ความสรรเสริญเยินยอ ไปไหนมาไหนมีคนนับหน้าถือตาว่า พ่อตา แม่ยาย ป้าลุง ครูบาอาจารย์ ท่านเธอ คุณหญิง คุณนาย ต่างๆ นานา พอได้ยินเสียงเช่นนั้นหัวใจก็พองโตใหญ่ขึ้น โดยเข้าใจว่าตัวเป็นเช่นนั้นจริง ลืมคิดถึงสภาพของจริงว่าเขาขี้มเอามาใช้ชั่วคราว เวลาเขาเลิกใช้ เช่น เมื่อเขาเลิก พูดคำอื่นซึ่งตรงกันข้ามกับคำนั้นเสีย ก็เสียใจน้อยใจหาว่าเขาถูกเหยียดหยามตน นี่ก็เป็นวิสัยของเด็กไม่รู้เดียงสาอะไรจริงๆ

สรุปแล้ว ได้สิ่งที่เราต้องการ คือ ลาภ ๑ ยศ ๑ สรรเสริญ ๑ ก็มีความสุขใจ โดยเข้าใจว่าตนได้จริงๆ ไม่เข้าใจว่าตนไปยึดเอาของโลกของเขาเอามาเป็นกรรมสิทธิ์ของเราต่างหาก เมื่อของเหล่านั้นเสื่อมหายไปก็เศร้าโศกเสียดใจ โดยเข้าใจว่าของเหล่านั้นหายไปจริงๆ มันจะหายไปไหน มันก็อยู่ในโลกนี้แหละ มันหายหนีไปจากเรา มันก็ไปอยู่กับคนอื่นต่อไป ถ้ามันหายหนีไปจากโลกนี้ทั้งหมดแล้ว โลกนี้มันก็จะว่างไม่มีอะไรละซี ถ้าบุคคลเอาจิตเข้าไปยึดมันถือมันในโลกธรรมแล้วก็จะหมุนไปตาม บุคคลพิจารณาเห็นโทษของมัน เบื่อหน่ายถอนเอาจิตของตนมาตั้งอยู่ในความสงบ จิตก็จะอยู่เหนือโลก เป็นใหญ่ในโลก โลกจะทำอะไรจิตไม่ได้

โลกอันนี้คือ จิตของคนเรามันวุ่นวายเดือดร้อนไม่สงบ กระเพื่อมหวั่นไหวอยู่ตลอดเวลาเป็นนิรันดร์ คนเราจึงไม่มีโอกาสได้พิจารณาเห็นธรรม (คือความสงบ) ถึงคนทั้งปวงจะไม่สงบก็ตาม ขอให้ตัวเราสงบคนเดียวเสียก่อน ตัวเราก็เป็นตัวอย่างโลกคนหนึ่งเหมือนกับเขา ถ้าว่าทำอย่างนั้นได้ ๒ - ๓ คน โลกก็จะสงบไปตามกัน ๒ - ๓ คน ดีกว่าโลกนี้ทั้งโลกจะไม่มี ความสงบเลยสักคนเดียว

อันนี้พูดถึงเรื่องโลก โลกจะสงบหรือวุ่นวายเพราะจิตตัวเดียว คนทั้งหลายเป็นตัวโลกทั้งหมด เรียกว่าคนสร้างโลก เราอยากจะให้เหนือโลกก็ต้องสงบจิตของเรา มองดูตัวเราเห็นตัวของเราแล้วก็สงบจิตอยู่เหนือโลก ศาสนาคริสต์เชื่อว่า พระเจ้าสร้างโลก ก็ตัวของเรานี้แหละ พระจิต พระใจ นี้แหละสร้างโลก พระยะโฮวาของเขาสั่งสร้างอาดัมกับอีฟ เป็นผู้สร้างโลกที่แรกคู่แรก ของเรานั้นเอาใจตัวเองนี่แหละสร้างโลก ลองคิดดูซี เรื่องทั้งหมดร้อยแปดพันประการออกไปจากใจตัวเองทั้งนั้น คิดดี ชั่ว หยาบ ละเอียด อิจฉา สารพัดทุกอย่าง ความชั่ว ความดีมันสร้างโลกให้เกิดขึ้นมา คิดทำบุญทำกุศล ทำทาน รักษาศีล เมตตาภาวนา ก็ใจนั้นแหละเป็นคนสร้างให้เกิดความดีความงามเหล่านั้นขึ้นมา แต่ความดีมีผลให้เกิดความสุข เมื่อเรายังอยู่ในโลกนี้ยังไม่พ้นจากโลกไปได้ จึงสร้างความดีไว้ให้มากๆ เพื่อจะได้อาศัยอยู่ไปก่อน

เรารู้แบบนี้แล้ว ทุกๆ คนพากันสร้างความดี เข้าใจความดี รักษาความดี เมื่อรักษาความดีอย่างนี้แล้ว มันก็จะสงบสุขไปเอง พุทธศาสนาสอนให้ทำจิตสงบเป็นพื้นฐาน ไม่ให้ทำกรรมทำเวรแก่ใครๆ ทั้งหมด เราเป็นชาวพุทธเราก็ปฏิบัติตามนั้น จึงจะได้ชื่อว่า เป็นชาวพุทธแท้ ไม่เป็นชาวพุทธแต่ชื่อ

เขาบอกว่า ดีแต่เราคนเดียว ไม่ทำความชั่วแต่เราคนเดียว มันจะอยู่กับเขาได้อย่างไร อยู่ได้ ทำไมจะอยู่ไม่ได้ โลกอันนี้อยู่ได้ด้วยความดี หากชั่วทั้งหมดแล้ว โลกจะอยู่ได้อย่างไร โลกก็เป็นโลก วินาศบรลัษย์กัลป์ละซี ความชั่วมันยุเหยจิตใจของบุคคลที่ไม่มันต่อความดีให้หลงตามไป แต่จิตใจของบุคคลที่มันคงในความดีแล้ว หาญแห่หรือหลอกหลวงได้ไม่ **อันความดีนั้นมันน้อย แต่เป็นของหายาก ความชั่วนั้นมีมาก แต่เป็นของหาง่าย อันคนดีมีอยู่สักคนหนึ่ง เป็นเหตุให้พยุลงโลกอันนี้ไว้ไม่ให้ล่มจม** เหมือนกับเรือล่มในทะเล อันมองไม่เห็นฝั่ง ผู้มีชีวิตก็หมดอาลัยในชีวิต แต่หากมองเห็นเกาะอะไรสักอย่าง ผู้มีชีวิตอยู่นั้นก็มีหวังในชีวิตอยู่บ้าง

เราเรียนจากตำราเอาตำรามาสอนคนอื่นนั้นดีนัก แต่ตัวผู้สอนนั้นไม่ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เขายอมไร้คุณค่า เราต้องทำตัวอย่างให้เขาเห็น คนอื่นจึงจะทำตาม จึงว่าให้พิจารณาถึงตัวของเราเสียก่อน เราทำอะไรมันถูกต้องไหม มันเป็นความดีไหม เราไม่ต้องฟังสอนแก่คนอื่น แนะนำคนอื่น เราอบรมความดีให้มันดีขึ้นมาในตัวของเราเสียก่อน มันจะเป็นการแนะนำเขาในตัว เป็นตัวอย่างไปในตัว ไม่ต้องบอกต้องสอน เขาไม่ทำตามเรา เราก็ดีของเราอยู่แล้ว เขาทำตามเรา มันก็ดีไปตามกันหมด

เรื่องจิตใจมันของกว้างขวาง จึงว่าใจนะมันเป็นคนสร้างโลก สร้างกรรม เป็นคนอยู่เหนือและเป็นตัวโลกในตัว ในตัวของเรานี้มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ อย่างเท่านั้น แต่มันทำงานได้ครบหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง เราต้องรักษา ๖ อย่างเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปรักษาอย่างอื่น ตาเห็นรูปสวยสดงดงามสะอาดสะอ้านสง่าราศี เป็นที่

เพลิดเพลินเจริญใจ รักษาไว้อย่าให้ไปลุ่มหลง เพราะรูปที่เราเห็นที่มันสวยสดงดงาม มันก็เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง มันเกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วก็ดับสูญไป มันต้องเป็นสภาพอย่างนั้น ของในโลกมันต้องมีทั้งของสวยสดงดงามและมีชั่วร้ายชั่วเหว อย่ายไปดูแต่ของสวยสดงดงาม ดูของสวยงามก็เพลิดเพลินเจริญใจ นำรักใคร่ชอบใจ ของชั่วของเลวทรามก็ไม่อยากดู นั่นแหละวิสัยของตาเป็นอย่างนั้น วิสัยของหูก็เป็นเช่นเดียวกัน ชอบเสียงเพราะอ่อนหวานนิ่มนวล มันก็แสดงถึงเรื่องโลกอีกเหมือนกัน ความชอบเป็นโลกอันหนึ่ง ความไม่ชอบก็เป็นโลกอันหนึ่ง เราสร้างโลกอยู่ในตัวของเรานี้แหละ เพราะใจของเรา มี เราถึงได้สร้างโลกของเราขึ้นมาในที่นี้ ชอบฟังเสียงเพลงหรือขับเพลงอะไรต่างๆ ชอบเสียงที่นิ่มนวลอ่อนหวาน ยกยอชมเชยสรรเสริญก็ชอบใจ นั่นมันสร้างโลกขึ้นมาในตัวแล้ว จมูกถูกกลิ่นหอมหวานชวนให้คิดถึงกลิ่นนั้นอยู่เสมอๆ เมื่อกลิ่นนั้นหายไปก็อาลัยอาวรณ์ อยากจะให้อยู่กับจมูกนั้นเรื่อยไป อันนั้นเรียกว่าติด ครั้นเหม็นก็ไม่ชอบใจอีกแหละ เกลียดชังนั้นก็เป็นเรื่องสร้างโลกขึ้นอีก รสก็เหมือนกัน รสอะไรอร่อยก็ชอบ ไม่เอร็ดอร่อยก็ไม่ชอบ กายสัมผัสถูกต้องสิ่งที่นิ่มนวลอ่อนนุ่มก็ชอบใจ แข็งกระด้างไม่ชอบ นี่มันสร้างโลกขึ้นมาในตัวนี้ ใจคิดถึงเรื่องอื่น อารมณ์ต่างๆ เพลิดเพลินหลงลืมตัว คิดไปเพลิดไป สนุกสนาน ไม่ทราบอะไรละ แต่สนุกเพลิดหลงเมาตัวเอง คิดในสิ่งที่ตนชอบ สิ่งที่ไม่ชอบก็ไม่คิด ธรรมารมณ์คืออารมณ์ที่มันเกิดมาในใจของเรา ก็เป็นเรื่องสร้างโลกอย่างหนึ่ง ผู้ที่ต้องการไม่อยากจะสร้างโลก เห็นโทษเห็นภัย เห็นสิ่งที่ดีและไม่ดีเป็นสิ่งที่มียู่ในโลกอันนี้ เราจะละดีและไม่ดีเสียเมื่อไหร่ เราจึงพ้นจากโลกได้ ถ้ายังยินดีพอใจกับของดีของไม่ดีอยู่แล้ว ก็ยังอยู่กับโลก ติดโลกนี้ไม่พ้นจากโลกได้

**อายตนะทั้ง ๖ นี้มันเกิดในที่เดียวกัน (คือจิต) แต่ชอบ
อารมณ์และรับเอาอารมณ์ต่างๆ กัน มันจึงทำให้จิตยุ่ง** ท่านอุปมาไว้
เหมือนสัตว์ ๖ ชนิด ผูกไว้ในหลักเดียวกัน คือ ลิง ๑ สุนัขบ้าน ๑
สุนัขจิ้งจอก ๑ นก ๑ งู ๑ จระเข้ ๑ แต่ละตัวจะวิ่งไปสู่จุดหมาย
ของตนๆ ลิงก็จะวิ่งขึ้นต้นไม้ สุนัขบ้านมันก็จะวิ่งเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอก
มันก็จะวิ่งเข้าป่าช้าหากินซากศพ นกมันก็จะบินเข้าป่า งูมันก็จะเลื้อย
เข้าถ้ำ จระเข้มันก็จะวิ่งลงน้ำ แต่มันไปไม่ได้เพราะมันผูกอยู่กับหลัก
(คือ จิตตัวเดียว) จิตผู้ไม่รู้เท่ามันจึงทำให้ยุ่ง ผู้ฝึกหัดปฏิบัติรู้เข้าใจ
เรื่องเหล่านี้ตามเป็นจริงว่า **วิสัยของอายตนะทั้ง ๖ นั้น มีชอบกับ
ไม่ชอบเท่านั้น แล้วปล่อยวางเสียไม่ไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ จิตก็
จะกลายมาเป็นใจเฉยอยู่กลางๆ นั้นแหละจึงเป็นธรรมเห็นธรรม
ไม่เป็นโลก อยู่เหนือโลก พ้นจากโลก**

ผู้จะอยู่เหนือโลก พ้นจากโลก ต้องรู้เรื่องของโลกทุกแง่ทุกมุม
รู้เรื่องของโลก ก็รู้อายตนะทั้ง ๖ นี้แหละ ไม่นอกเหนือไปจากอายตนะ
ทั้ง ๖ หรอก เช่น ตาเห็นรูป เป็นต้น ตามรู้เท่าเรื่องของมัน แล้วจิต
มันจะหยุดนิ่งเฉย ไม่เข้าไปปรุงแต่งและเข้าไปยึดถือ ถ้าไม่รู้เท่าเรื่อง
ของมันแล้ว จิตมันจะปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด เป็นต้น

การทำจิตไม่ให้หมุนไปตามอายตนะ ๖ คือ ปรุงแต่งส่งสายไป
ตามอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นการหักงก้าแห่งล้อของวัฏจักร นักปฏิบัติ
ผู้ฝึกหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้ ถึงหักงก้าแห่งวัฏจักรไม่ได้อย่าง
เด็ดขาด ได้เพียงชั่วคราวคราวก็นับว่าดีอีกไซ้แล้ว ดีกว่าไม่รู้วิธีหัก
เสียเลย

จิตที่จะเป็นโลก หมุนไปตามโลก หลงไหลมัวเมาไปตามโลก
ก็ดี ก็จิตดวงเดียวนี้ จิตที่จะให้เกิดปัญญาวิชาฉลาดรอบรู้เรื่องของ
โลก ไม่ให้หมุนไปตามโลก หลงไหลไปตามโลก ก็จิตดวงนี้ได้ฝึกฝน
อบรมไว้ดีแล้ว ส่วนกายซึ่งเป็นผลเกิดจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน
กรรมนั้น เขาทำไว้แล้ว จิตเป็นผู้มาครอง เรามีอิสระสามารถทำ
ความดีได้เต็มที่ สามารถทำให้จิตอยู่เหนือโลกได้โดยไม่กีดขวาง และ
ไม่กระทบกระเทือนใครๆ ทั้งหมด

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เราหาผู้สร้างโลกเสียก่อน ผู้คิดสร้างโลกที่แรกคือตัวใจ ตัว
ศาสนาก็คือตัวใจนี้แหละ พระลัทธิตถาราชกุมารไม่ได้เป็นพระพุทธรเจ้า
หรอก ตัวใจนั้นต่างหากเป็นพระพุทธรเจ้า ให้หาตัวใจเสียก่อน เรา
ทุกๆ คนต้องมีใจทั้งนั้น ถ้าไม่มีใจก็คือคนตาย ถ้าไม่มีใจก็ไม่ได้เกิด
มีใจจึงค่อยเกิดมา ฉะนั้นจึงให้หาใจ ใจคือตัวกลางๆ ไม่มีอะไรทั้งหมด
ไม่มีอดีตอนาคต อยู่กับปัจจุบันอันเดียว ไม่คิดดีคิดชั่ว คิดหยาบ
และละเอียดก็ไม่คิด แต่มีความรู้สึกตัวอยู่ อันนั้นแหละตัวใจ

อันที่เราคิดนั้นมันเป็นตัวจิตต่างหาก จิตคืออาการของใจนั่นเอง
มีใจแล้วจึงค่อยมีจิต มันปรุงมันแต่งมันคิดมันนึกมันส่งสายทุกอย่าง
ทุกประการล้วนแต่ตัวจิต จิตกับใจมันต่างกันอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่าง

เกิดขึ้นมามันต้องมีอันหนึ่งเสียก่อน มีอันหนึ่งแล้วจึงค่อยมี ๒ มี ๓ เกิดไปจากอันหนึ่งทั้งนั้น อย่างเราตั้งบ้านตั้งเรือน เราก็กตั้งเสาหนึ่งลงเสียก่อน เป็นเสาเอก แล้วค่อยตั้งเสา ๒-๓ ต่อไป คนเราก็กตั้งอันหนึ่งคือใจเสียก่อน จึงค่อยยกปลายออกไปเป็นจิต ให้หาตัวนั้นแหละให้เห็นเสียก่อน ถ้าหากไม่เห็น ง่ายๆ อย่างนี้ก็ได้ กลั่นลมหายใจลงดูก็ได้ กลั่นลมหายใจสักอึดหนึ่ง ไม่มีอะไรหรอก ไม่คิดไม่นึกแต่มี **ความรู้สึก** อยู่เฉพาะตัวเอง ตัวนั้นแหละเรียกว่า **ใจ** แต่ว่ากลั่นลมหายใจนั้นได้ชั่วขณะ เวลาลมหายใจระบายออกมันก็เลยหายไปเสียไปเป็นจิตเสียอีกแล้ว จึงสมกับที่เรียกว่าลมหายใจ คือลมนะมันหายใจเอาใจออกไป หายใจมันก็ออกไปตามลมนั่นแหละ พอกลั่นลมเท่านั้นละหยุดเลย อันนี้ใช้ประโยชน์ได้มากเหมือนกัน เวลาเจ็บหนักๆ กลั่นลมหายใจก็ทุเลาไปหน่อย หากความโกรธ ความโลภ ความหลงเกิดขึ้นมา กลั่นลมหายใจหายไปพักหนึ่ง คือ มันเห็นใจนั่นเอง พอกลั่นลมหายใจก็เลยเห็นใจตรงนั้นแหละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เลยหายไปหมดจึงให้หาใจตัวนั้นให้เห็นเสียก่อน

ทำอย่างไรจึงจะเห็นจิตเห็นใจ มันไม่มีตนมีตัว มีแต่สถานที่เท่านั้น อวัยวะในตัวของคนเราทั้งหมดนี้มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นจิตหรือใจอยู่ได้ทั้งหมด เอาไฟลองจี้ดูที่ปลายมือปลายเท้าดู จะเจ็บเหมือนกันทั้งนั้น จิตหรือใจคือผู้รู้สึกนั่นเอง เหตุนี้จึงต้องใช้เอาคำบริกรรม นึกพุทโธคำเดียว อย่างนึกสิ่งอื่น นึกพุทโธๆ อยู่คนเดียวเท่านั้นแหละ จิตก็จะอยู่ที่นั่น จะเห็นจิต ถ้ามันหนีออกไปจากพุทโธก็เห็น เดียวนี้ไม่เห็นแล้ว ไปแล้ว นึกพุทโธอีกมันก็เห็นอยู่นั้น ให้เห็นตัวพุทโธอยู่ตลอดเวลา เมื่อนึกพุทโธๆ ชำนิชำนาญนานเข้า

ส่วนพุทโธมันจะลืมหายไป เหลือแต่ใจผู้เดียว คือผู้ไม่คิดไม่นึก จะมีแต่ความรู้สึก หรือบางทีความรู้สึกนั้นก็หายไปด้วย

ใจนี้เป็นของหายาก รู้วิธีที่จะหาใจแต่หามันไม่เจอสักที มันก็หายากอยู่เหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักใจแล้วปฏิบัติกัมมัฏฐานยากนัก บางคนปฏิบัติมาเป็นเวลาสิบๆ ปีก็ไม่เห็นใจสักที เห็นแต่จิต ความจริงคำว่าเห็นจิตนั้น คือเห็นแต่อาการ ความคิดนึกปรุงแต่งของมันเท่านั้น ผู้ไปคิดนึกปรุงแต่งนั้นไม่เห็น จึงเรียกว่าเห็นแต่อาการของมัน ถ้าเห็นตัวผู้คิดนึกปรุงแต่งแล้ว มันจะเข้ามาเป็นใจ คือหยุดนิ่งเฉยเลย อุปมาเหมือนบุคคลผู้ตามรอยโค เห็นแต่รอยยังไม่เห็นตัวมัน เรียกว่า ‘ตามจิต’ ไม่ใช่ ‘เห็นจิต’ เห็นจิตหรือรู้เท่าทันจิต จิตก็หยุดนิ่งเฉย ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรๆ ทั้งหมด นั้นเรียกว่าจิตรวมมาเป็นใจแล้ว คนที่ปฏิบัติมานานเป็นสิบๆ ปีก็ไม่เคยเห็นจิตตนเลยสักที ก็เพราะใจตามแต่อาการของจิตเหมือนบุคคลไปตามแต่รอยโค เลยไม่เห็นตัวโคเลยสักที ถ้าไปเห็นตัวโคแล้วใครเล่าจะไปตามรอยอีก

จิตกับใจพระพุทโธของค์ก็ทรงแสดงไว้ว่าเป็นอันเดียวกัน จิตอันใดใจก็อันนั้น ใจอันใดจิตก็อันนั้น แต่พระองค์ทรงแสดงไว้เป็น ๒ อย่าง ผู้เขียนจึงได้อธิบายอาการของมันไว้อย่างนั้น ขอให้นักปฏิบัติผู้มีวิจรรณญาณทั้งหลายจงพิจารณาดู ท่านอาจเห็นตามนั้นก็ได้อะไร หรือไม่เห็นตามนั้นก็ได้อะไร ย่อมเป็นสิทธิของทุกๆ คน

ต่อไปนี้จงนั่งสมาธิภาวนา.



๕ โอวาทปาฏิโมกข์

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๒๐

วันมาฆปุณณมี ตามความนิยมถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ทางพุทธศาสนา เรียกว่า **วันจาตุรงคสันนิบาต** พระพุทธเจ้าประชุมสงฆ์มีองค์ ๔ ประการ

องค์ที่ ๑ เป็นวันมาฆะเดือนสามเพ็ญ (มาฆะคือ ๓ นั่นเอง)

องค์ที่ ๒ พระภิกษุทั้งหลายมารวมกัน ณ ที่นั้น ๑,๒๕๐ องค์ โดยมีได้เชื้อเชิญอาราธนา แต่บังเอิญมาพร้อมๆ กันในเวลาตะวันบ่ายวันนั้น

องค์ที่ ๓ พระภิกษุที่มาทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นเอหิภิกขุ คือ พระพุทธเจ้าบวชเอง

องค์ที่ ๔ เรียกว่า วิสุทธอุโบสถ คือ ไม่ต้องสวด เมื่อมาประชุมพร้อมเพรียงกันแล้วพระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ มีเนื้อความโดยย่อ ๓ ประการ คือ

สพฺพปาปสฺส อภรณํ	การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสลสฺสุปฺปสมฺปทา	การถึงพร้อมด้วยกุศล
สจฺจิตตปริโยทปนํ	ชำระใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์

วันประชุมสันนิบาตเช่นนี้ พระพุทธเจ้าในอดีตที่ล่วงมาแล้ว บางท่านบางองค์ก็ประชุมพระสงฆ์นับเป็นจำนวนหมื่นๆ องค์ บางท่านบางองค์ก็ไม่ถึง และบางท่านบางองค์ก็ประชุม ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง ไม่เกินนั้น แต่ในศาสนาพระโคตมพระบรมครูของเราท่านประชุมครั้งเดียว วันมหาศีลวันหนึ่งจึงมีครั้งเดียว ที่ว่ามหาศีลวันที่สุดก็คือว่า พระภิกษุที่มาประชุมล้วนแต่ไม่ได้นิมนต์ และล้วนแต่เป็นเอหิภิกขุด้วยกันทั้งนั้น วันนั้นเป็นวันเพ็ญ วันอุโบสถด้วย นี่จึงว่าเป็นวันมหาศีลวัน บรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงยึดถือเป็นประเพณีเครื่องระลึกถึงคุณงามความดีและระลึกถึงความมมหาศีลวันนั้นตลอดมาจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญที่สุดที่ควรระลึกและเป็นสาระอย่างยิ่งก็คือ สัจธรรมที่พระองค์ตรัสเทศนาไว้มั่นคงมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ใครปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมอันนั้น ธรรมนั้นก็เป็นอย่างดี มีค่าอยู่ตลอดเวลาไม่เสื่อมคลาย ฉะนั้น วันนี้จะแสดงเฉพาะหลักธรรม ๓ ประการที่ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การประกอบด้วยกุศลกรรม และชำระใจของตนให้ใสสะอาดบริสุทธิ์

การไม่ทำบาป บาปในที่นี้พูดกันถึงเรื่องบาปของกายของใจบาป หรือ *ปาป* เป็นภาษาบาลี แปลว่า ของสกปรก ของน่าเกลียดหรือความชั่ว ที่พระองค์ตรัสว่าการไม่ทำบาป ก็คือไม่ทำของสกปรกของน่าเกลียดนั่นเอง คำว่าสกปรกในที่นี้ ต้องเห็นด้วยใจของตนเอง

การเห็นด้วยใจของตนเองจึงจะเรียกว่าเห็นธรรม ธรรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นของจริงของมีอยู่โดยแท้ คำว่า ‘บาป’ ในที่นี้สกปรกจริงๆ เป็นของมีจริงๆ ไม่ใช่ไม่มี แต่คนเราไม่รู้จักของสกปรก เลยไม่เห็นเป็นบาป เลยไม่เห็นของจริงของแท้ เพราะเห็นของสกปรกแล้วเข้าใจว่าเป็นของสะอาด เห็นของเน่าของปฏิกูลเข้าใจว่าเป็นของหอม เหตุนี้คนจึงจะได้ยาก ถ้าเห็นเป็นของสกปรกกันจริงๆ จังๆ เหมือนกับการเห็นของภายนอก เช่น ของปฏิกูลโสโครก น้ำเน่าพร้อมทั้งสกปรกอีกด้วย กลิ่นก็เหม็นเน่า น้ำก็เป็นของสกปรก ใครจะกล้าใจลงไปอาบไปดื่ม ไม่มีใครแน่ เห็นแล้วมีแต่จะสละอดสะเอียน ไม่อยากเข้าไปใกล้ ถ้าเห็นบาปเป็นของสกปรกและเป็นของเน่าอย่างนั้นก็ไม่กล้าทำ คิดดูอย่างนี้ก็แล้วกัน ใจของเราเวลามั่นสกปรกมันมีติดมีดเคี้ยวหมอง สมมุติว่าไม่พอใจในใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา มันทำให้ใจเคี้ยวหมองไม่พอใจและเบื่อกับมัน จะพูดจะคุยกับใครก็แสดงปฏิกิริยาอาการไม่ดีไม่งามปรากฏออกมา แสดงอาการเคี้ยวหมองไม่เบื่อกับมัน ผิดพรรณหน้าตา กิริยามารยาท ทุกสิ่งทุกอย่างสกปรกทั้งนั้นเราจะแต่งตนแต่งตัวให้สวยสดงดงามสักเท่าไรก็ตามเถิด ถ้าภายในใจมันสกปรกแล้วภายนอกก็ไม่น่าดูทั้งหมด เพราะใจเป็นใหญ่ เมื่อใจสกปรกใจเน่าแล้วสามารถที่จะบังคับกายให้เป็นของเน่าไปด้วย ของไม่ดี เช่นนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ‘บาป’

บาปเบื้องต้นเกิดตรงใจนี้เป็นขั้นแรกก่อน ต่อเนื่องไปบาปจะหนักเพิ่มขึ้น จะต้องพูดจาหยาบคาย จะต้องประหัตประหารฆ่าฟันซึ่งกันและกันเพิ่มหนักเข้าทุกที มีติดมีดไปหมดไม่รู้จักดีชั่ว แม้แต่ผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดาก็ฆ่าได้ อย่างที่เราเคยได้เห็นข่าวในหนังสือพิมพ์

คนติดเฮโรอีนจนหน้ามืด ขอสตางค์ซื้อเฮโรอีนไม่ได้ก็ฆ่าแม่ทุบตีแม่ คุณความดีไม่ทราบหายไปไหนหมด นั่นแหละคือบาป อย่าให้มันถึง บาปขั้นนั้น ถ้าถึงขั้นนั้นแล้วไม่มีหนทางแก้ไข ดังนั้นให้เห็นบาปภายในใจของเราเสียก่อน แล้วรีบแก้ไขอย่าให้คนอื่นทันเห็น อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสไว้ว่า “ผู้ใด อดกลั้นและอดทนต่อความโกรธ ผู้นั้นได้ชื่อว่าทำตามโอวาทคำสอนของเราตถาคต” การได้ชื่อว่าเชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้

ผู้ใดเห็นคนอื่นโกรธไม่พอใจตนแล้วโกรธตอบเขา ผู้นั้นได้ชื่อว่า เลวกว่าคนที่โกรธตนนั้นเสียอีก เปรียบเหมือนกับเขาคลุกคลีกับของ เน่าปฏิกูล หรือว่าเขาอาบขี้โคลนเหม็นเน่าเหม็นหึ่งอยู่ ถ้าเรากระโจน ลงไปอาบกับเขาได้ก็ชื่อว่าเราเลวกว่าเขา เพราะเราเห็นแล้วรู้แล้วว่า เป็นของเน่าของปฏิกูลแล้วยังลงไปคลุกคลี หรือสมมุติว่าพวกหนอน ทั้งหลายที่ลอยอยู่กับของเน่าของปฏิกูล เราเป็นคนเห็นของเน่าของ ปฏิกูล แต่ก็ยังลงไปนอนจมเหมือนกับเขานั้น ลอยอยู่กับเขานั้น แล้ว ใครจะดีกว่ากัน ใครเป็นคนเลว ใครเป็นคนดี หนอนดีกว่าคน หรือ คนดีกว่าหนอน ลองคิดดู เหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ถ้าหากว่า เขาทำชั่วแล้วเรายังไปทำเข้าอีกก็เรียกว่าเลวกว่าเขา

ความสำคัญอยู่ตรงที่จะเชื่อพระพุทธเจ้าหรือไม่เชื่อ ถ้าเชื่อ พระพุทธเจ้าก็เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าจริงๆ ถ้าเห็นแล้วไม่เชื่อ เรียกว่ายังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า *สาวกสงโฆ* หมายถึง ผู้ฟังและปฏิบัติตามพระองค์ *สุปฏิปันโน* ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงเชื่อธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า *สพฺพปาปสฺส* หมายถึง ความชั่วความสกปรก

ทั้งหมด ไม่ว่าจะอันหนึ่งอันใดในเรื่องความโกรธ ความโลภ ความหลง มัวเมาประมาททุกสิ่งทุกประการ การปฏิบัติธรรมไม่ต้องปฏิบัติมาก ปฏิบัติอันเดียวเท่านั้น เรื่องเดียวเท่านั้นแหละ ให้ได้กันจริงๆ เราละ ตรงไหน เว้นตรงไหน ได้ขนาดไหน แล้วก็ให้รักษาเอาไว้ให้มั่นคง คือปฏิบัติไว้ให้คงเส้นคงวา ได้ชื่อว่าเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติต้องอาศัยปัญญาด้วย ถ้าหากไม่รู้ถึงเรื่องความ สกปรกเสียแล้วก็ไม่ทราบว่าจะไปละสกปรกได้อย่างไร ปัญญา คือ ความรู้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ของสกปรกและรู้ของสะอาด นี่คือตัวปัญญา เรา จะเรียนศึกษาไปสักเท่าใดก็ตาม ถ้าหากไม่รู้ไม่เห็นของสกปรกอย่าง ที่ว่านี้แล้วมันก็ไม่มีความค่าประโยชน์อะไรแก่เรา การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติก็เหมือนกัน จะปฏิบัติไปกี่ปีๆ ก็ตามเถิด ถ้าหากเรายังละ บาปไม่ได้ก็ไม่มีความประโยชน์แก่เราเลย จึงว่าให้พยายามให้เห็นคุณค่า ประโยชน์ในการปฏิบัติและการศึกษาที่ได้เล่าเรียนหรือสดับตรับฟัง มา ให้เห็นคุณค่าเหล่านั้นด้วยตนเอง ให้มันเป็นประโยชน์แก่ตนจริงๆ ให้ได้ เมื่อเรากระทำได้อย่างนี้แล้ว เราจะกล้าหาญ กล้าพูดกล้าทำ ถ้าหากว่าความรู้ไม่ชัดไม่เจนและไม่จริงจัง ก็ไม่ทราบว่าอะไรเป็น อะไรมั่วสุมกันไปหมด มีแต่จะเรียน มีแต่จะรู้ มีแต่จะเอา ธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สอนให้เอา สอนให้ละชั่ว ละสิ่งที่ สกปรก คำสอนของพระองค์เปรียบเหมือนกับสบูหรือผงซักฟอก มีแต่จะชำระของสกปรกถ่ายเดียว จะต้องกำจัดออกให้หมด ที่ว่า *สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ* ไม่ทำความชั่วทั้งปวงนั้น ไม่ได้ใช้บังคับว่าอย่า ทำความชั่ว ท่านก็ไม่พูดถึงขนาดนั้น ความชั่วไม่ทำ คือถ้าเห็นว่าชั่ว ด้วยตนเองแล้วมันบังคับตนเองได้ มันงดเองได้ พระพุทธเจ้าบังคับ ก็ไม่มีประโยชน์ บิดามารดาอุปถัมภ์บังคับก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าบังคับ

แล้วก็ต้องเดือดร้อน หรือมิฉะนั้นก็จะโกรธคนอื่นที่บังคับ เพราะตนไม่เห็นโทษ ถ้าเห็นด้วยตนเองตราบดีแล้วนั้นแหละจึงจะรู้สึกว่าเป็นของไม่ดี หยุดทำเอง ละเว้นเองด้วยความสมัครใจ

ที่เราพูดกันว่า ‘เห็นกงจักรเป็นดอกบัว’ นั้น มีนิทานท่านเล่าไว้ ลูกชายคนเดียวอยากจะไปค้าขายทางเรือกับเขา มารดาร์กลูกที่สุดกลัวจะไปลำบากตรากตรำจึงไม่ยอมให้ไป กีดกันทุกวิถีทาง สุดท้ายลูกวิ่งจะไปลงเรือจะไปค้ากับเขา แม่สกัดกั้นไว้ก็โกรธ ได้ทุบแม่ตาย พอลงเรือไปกับเขา เกิดเรือไม่วิ่ง เมื่อเรือไม่วิ่งในเรือก็ต้องมีกาลกณีแน่นอน เขาจึงพากันเสี่ยงทายหาตัวกาลกณี ชายนั้นจับสลากถูกเป็นตัวกาลกณีถึง ๓ ครั้ง เขาจึงลงความเห็นว่าคุณนี่แน่นอนที่เป็นกาลกณี ถูกจับใส่แพลอยน้ำไป ต่อมาแพไปค้างติดอยู่ที่เกาะอันหนึ่งกลางน้ำ ก็ขึ้นไปบนเกาะนั้น บนเกาะมีเปรตตนหนึ่งที่ได้ทำกรรมไว้คล้ายๆ กันกับเขา คือฆ่าแม่อย่างเดียวกัน เปรตตนนั้นมีกงจักรหมุนผันอยู่บนศีรษะ หมุนตัวอยู่ เลือดไหลอาบอยู่ทั่วทั้งตัว ชายผู้นั้นเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ส่วนเลือดที่หยดย้อยทั่วทั้งตัวของเปรตนั้นเห็นเป็นสายสร้อยเครื่องประดับเครื่องสังวาลย์สวยงาม จึงร้องขอเขา เปรตตนนั้นบอกว่าไม่ใช่ดอกบัว เป็นกงจักรต่างหาก ฉันเดือดร้อนจะตาย วิ่งอยู่นี้ไม่สงบสงัดเลย อันนี้ก็ไม่ใช่สายสร้อยเครื่องประดับ มันเป็นเลือดต่างหาก ก็ไม่ยอมเชื่อ ร้องขอเปรตอยู่ไม่แล้วไม่รอดสักที เปรตตนนั้นก็คิดว่า เห็นจะเป็นกรรมอย่างเรากรรมมันคงถึงกาลเวลาที่เราจะพ้นกรรมแล้ว เอา ถ้าอย่างนั้นก็ยกให้ จึงเอาไปตั้งบนศีรษะชายหนุ่ม พอกงจักรอันนั้นหมุนอยู่บนศีรษะเท่านั้นร้องจ้าเลย ทีนี้หมดหนทางแก้ไขนี้แหละที่เขาพูดกันว่า ‘เห็นกงจักรเป็นดอกบัว’ คืออย่างนี้เอง

คนที่เห็นของชั่วเป็นของดีก็เช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเห็นของชั่วเป็นของดี กรรมอันที่เราทำนั้นจึงทำให้เดือดร้อนภายในใจของตน และไม่มีหนทางแก้ไขได้ จึงว่าพยายามใช้ปัญญา ให้รู้จักความชั่วให้รู้จัก *ปาไป* คือบาปเสียก่อน แล้วจึงจะละได้ไม่ว่าบาปเล็กบาปน้อย พระพุทธเจ้าทรงเทศนาพระภิกษุทั้งหลายว่า ถ้าเห็นโทษเห็นความผิดแม้มีประมาณเล็กน้อยก็ไม่กล้าทำ ผู้ชำระกายของตน ผู้ชำระวาจาใจของตนให้สะอาด ต้องพยายามละอย่างนี้จึงจะเรียกว่าคนชอบสะอาดสะอาดทั้งกายทั้งใจ โดยเฉพาะเรื่องใจเป็นใหญ่กว่าเรื่องอื่น พยายามชำระใจอยู่เสมอ พุทธศาสนาสอนให้ละ ไม่ได้สอนให้เอา ละสิ่งเล็กสิ่งน้อยตลอดไปถึงสิ่งที่มันมาก

กุศลสุรูปสมปทา การถึงพร้อมด้วยกุศล *กุสโล* แปลว่า กุศลคนฉลาด มีความฉลาด มีไหวพริบในการที่จะละชั่วทำดี คิดนี้รู้สึกภายในใจของตนเห็นชัดในความชั่วนั้น แล้วพยายามทำทุกวิถีทางที่จะละความชั่วที่มีอยู่และกีดกันความชั่วอื่นไม่ให้เกิดขึ้นมา เมื่อละแล้วภายหลังมันจะเกิดขึ้นใหม่ก็พยายามไม่ให้เกิดอีกต่อไป ดังที่ท่านแสดงไว้ถึงเรื่องความเพียร ๔ ประการ

๑. พยายามละชั่วนั้น
๒. ละความชั่วแล้วอย่าให้มันเกิดขึ้นมาอีก
๓. เจริญความดีให้ค่อยมีขึ้น มีน้อยก็ให้พยายามให้เกิดให้มีขึ้น
๔. เมื่อมีแล้วก็รักษาความดีนั้นอย่าให้มันเสื่อมสูญไป

สหุพปาปสุส อภรณ์ กุสลสุภสมปทา ละของสกปรกของชั่ว แล้วขอความสะอาดก็ระวังไม่ให้มันสกปรกต่อไปอีก

สจิตตปริโยทปนํ คือ ชำระใจอันเดียว ใจนั้นแหละเห็น ความชั่ว เห็นของไม่ดีมันสกปรก ใจเป็นผู้เห็นเป็นผู้ชำระ จึงว่าชำระที่ใจ อันร่างกายนั้นต้องชำระไม่มีที่สิ้นสุดตราบใดที่ยังไม่แตกดับ อาบน้ำล้างเหงื่อโคลวันละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง มันก็เท่านั้นแหละ เมื่อใจมันไม่สะอาดแล้วไม่เห็นอะไรสะอาดเลย ถ้าใจสะอาดอย่างเดียวแล้ว ถึงร่างกายอันนี้จะสกปรกเหม็นทั้งก็ตามไม่ไปตกนรกหรือ หากว่าสะอาดแต่ภายนอกคือกาย แต่ใจนั้นยังสกปรกอยู่ ก็ไม่สามารถจะพ้นจากนรกได้

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอน ๓ อย่างเท่านั้นแหละ กินความครบหมดทั้งจักรวาล ผู้ใดมาศึกษาเข้าใจตรงนี้แล้วก็รู้ พุทธศาสนาตลอดทั้งหมด ผู้ใดปฏิบัติได้เท่านั้นแล้วก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว ถ้าหากไม่เข้าใจอย่างนี้จะศึกษาเท่าไรก็ยังไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังไม่เห็นหลักของพระพุทธเจ้า ไม่เห็นหลักของพระพุทธศาสนา อย่าพากันศึกษามาก เรียนมากโดยที่จับหลักพุทธศาสนาไม่ได้ ปฏิบัติไม่ถูก เขาจึงว่าพวกเราชาวพุทธมีเต็มบ้านเต็มเมืองทั้งประเทศไทย เป็นชาวพุทธเด่นที่สุดในโลกสมัยนี้ แต่ก็สกปรกที่สุด นั่นเพราะอะไร เพราะไม่มีหลักธรรมจับหลักธรรมไม่ได้ ปฏิบัติศาสนาไม่ถูก แท้จริงพุทธศาสนานั้นสอนดี แต่คนปฏิบัติไม่ดี มันก็แค่นั้น

ศาสนาดี คำสอนดี แต่ผู้ปฏิบัติไม่ดี ก็ไม่เป็นผล

ศาสนาดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี ก็ไม่ได้ผลคุ้มค่า

ศาสนาไม่ดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี มันก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

ต้องดีทั้งสาม คือว่าทั้งศาสนา ผู้สอนดี เป็นผู้มีความดีมีคุณธรรมมีภูมิธรรม คำสอนดี เป็นธรรมะที่ตั้งมั่นในยุติธรรม มีเหตุมีผลนำไปปฏิบัติแล้วได้รับคุณประโยชน์คุ้มค่า และผู้ปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติตามด้วยความพอใจ ความเลื่อมใสศรัทธา ไม่หลอกลวงตนและคนอื่น นั่นจึงได้ผลคุ้มค่า

พระพุทธเจ้าของเราอุบัติขึ้นมาในโลกเป็นศาสดาเอกเป็นศาสดาดี คำสอนก็เป็นคำสอนที่ดี บรรดาพุทธสาวกทั้งหลายก็ล้วนแต่ผู้มีความเลื่อมใส ตั้งใจปฏิบัติตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระองค์โดยตลอด จึงได้สำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นอเนกประการ จึงได้เป็นของมีคุณประโยชน์สืบต่อมาให้พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติตาม

หลักของพระพุทธศาสนาที่ว่าให้ละบาปบำเพ็ญบุญนั้น เป็นเรื่องของใจอันเดียว คือชำระใจนั่นเอง ในเมื่อเราชำระใจก็เป็นอันว่าละบาปบำเพ็ญบุญพร้อมกันไป ใจนั้นแหละฝึกฝนใจให้เกิดปัญญาให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ถ้าหากเราไม่ฝึกฝนใจ มันก็เพียงแต่เป็นของกลางอยู่เฉยๆ เป็นของกลางแล้วไม่มีประโยชน์ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ต้องเอาของกลางนั้นมาพิจารณาฝึกฝนให้เกิดความฉลาด เมื่ออบรมใจถึงตรงกลางแล้วจึงค่อยดูตรงกลางอันนั้น อะไรๆ ก็เกิดขึ้นตรงนั้น ผิดถูก

ดีชั่ว หยาบละเอียด เกิดขึ้นตรงนั้นทั้งนั้น พยายามจับอันนั้นให้ได้
จึงจะรู้ดีชั่วผิดถูก มันเกิดขึ้นที่ตรงกลางนั้น จะละชั่วทำดีก็ตรงนั้น
แหละ ไม่ใช่ที่อื่นใด

นี่อธิบายถึงเรื่องหัวข้อในโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระพุทธเจ้าทรง
เทศนาในวันมาฆปุณณมีในสมัยนั้น ๒,๕๒๐ ปีมาแล้ว หากว่าพวก
เราทำตามดังที่กล่าวมานี้อย่างถูกต้อง ธรรมชาติของพุทธธรรมในครั้งโน้น
ก็เหมือนกันกับรสชาติที่เกิดขึ้นในใจเราเดี๋ยวนี้แหละ รสอันเดียวกัน
เมื่อเราปฏิบัติถึงตรงนั้นแล้ว จะระลึกถึงพระคุณของพระองค์ว่า ธรรม
ที่พระองค์ทรงแสดงนั้นไพเราะที่สุด จีบอกจับใจที่สุด น่าเลื่อมใส
เคารพบูชา นำมาปฏิบัติจริงๆ เห็นคุณค่าธรรมเทศนาแต่ครั้งโน้น
เหมือนกันกับครั้งนี้ในเวลานี้ ศาสนาจึงไม่ได้เสื่อมสูญไปจากเดิม
มีรสชาติเท่าเดิม มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลเท่าเดิม คนต่างหาก
ถอยหลัง คนเท่านั้นล่าหลังไม่ทันพุทธศาสนา

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เบื้องต้นคือมีศรัทธาเป็นต้นเหตุ ศรัทธาในการที่เราฟังหรือดู
ตำรับตำรานั้นก็เป็นศรัทธาอันหนึ่ง แต่ว่าศรัทธานั้นยังไม่เข้าถึงทาง
ปฏิบัติ ศรัทธาในการปฏิบัติ คือเราอยากทดลองทดสอบทำดู เมื่อเรา
มีศรัทธาความเชื่อที่จะปฏิบัติว่า สิ่งนี้แหละเราจะต้องทำให้มันจริงจัง
ลงไป ที่ท่านทำในสมัยก่อนก็เนื่องจากว่ามันเป็นของดี สำเร็จประโยชน์
มาแล้ว เหตุุนั้นจึงได้มีสืบไว้จนถึงบัดนี้ แต่เรายังไม่ทันทำให้สำเร็จ
ประโยชน์ ฉะนั้นเราจะเชื่อมั่นว่าเป็นของจริงของดี แล้วเราพยายามทำ
นี่คือวิธีทำให้ใจของเรามีความมั่นคงหนักแน่น ถ้าหากว่าทำสักแต่ว่าทำ
จะทำเท่าไรๆ ก็แค่นั้นแหละ มันไม่เห็นประโยชน์

นั่งชวาหัทขาศัย มือชวาหัทมือช้าย ตั้งตัวให้ตรง ท่านั่ง
ขัดสมาธิแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านเลือกสรรแล้ว เป็นท่านั่งที่ดีกว่า
วิธีอื่นๆ กระดูกสันหลังเส้นเอ็นทุกอันได้สัดส่วนกันหมด เมื่อนั่งขัด
สมาธิแล้ว ตั้งใจดำรงสติให้มั่น ก่อนที่จะทำความสงบให้ผ่อนคลาย
ใจค่อยๆ ให้มันเบาๆ แล้วจึงกำหนดคำบริกรรมว่า พุทโธๆ หรือจะ
เอาลมหายใจเป็นอารมณ์เรียกว่า **อานาปานสติ** ก็ได้ สำหรับล่อจิต
ให้ไปอยู่กับอันนั้น พิจารณาลมหายใจเข้าออกพร้อมกับลมที่อ่อนๆ
เบาๆ นั้น ให้จิตมันสงบรวมไปพร้อมๆ กัน จับใจตัวนั้นให้มันได้
ใจที่มันสงบอยู่กับบริกรรมแล้วนั้นหากมันจะส่งสายออกไปที่อื่นอีกก็
ดึงมาให้อยู่ในที่นั้นใหม่ ให้สติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้มันนิ่งสงบให้ได้



๖ รัชมัจจกัปปวัตตนสูตร

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษามาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง พระภิกษุสามเณรที่จะอยู่จำพรรษาจะได้อธิษฐานเข้าพรรษาพร้อมกันนี้แหละ และพร้อมกันนั้นก็เป็นวันอาสาฬหบูชา คือ วันที่พระพุทธเจ้าเทศนา **รัชมัจจกัปปวัตตนสูตร** ให้ฤๅษีปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ องค์ฟัง เป็นธรรมเทศนาครั้งแรก ฉะนั้นพวกเราจึงพร้อมใจกันทำอาสาฬหบูชาระลึกถึงวันนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เดือน ๖ เพ็ญ พอมาเข้าพรรษานี้เดือน ๘ เพ็ญ ๒ เดือนพอดี

แต่ที่จริงปัญจวัคคีย์นั้นก็เคยเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่านมาแต่ก่อนแล้ว เมื่อครั้งที่พระองค์ทำทุกรกิริยาอยู่ ปฏิบัติอุปัฏฐากพระสิทธัตถราชกุมารเมื่อยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า พวกปัญจวัคคีย์เห็นพระองค์ลดละความเพียรคือกลับคืนมาฉันอาหารอีก เห็นว่าพระองค์มักมากจึงหลบหลีกหนีไป พระองค์จึงได้ประกอบความเพียรแต่ผู้เดียว ได้สำเร็จมรรคผลนิพพานแล้ว จึงมาคิดถึงเรื่องผู้ที่จะมาฟังธรรมเทศนา ใครหนอจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานกับเรา ใครหนอจะรู้เห็นธรรมนี้ได้ ธรรมนี้เป็นของลึกละเอียดเหลือเกิน พิจารณา

ไปถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบสว่ามีนิสัยพอจะรู้ธรรมนี้ได้บ้าง เมื่อพิจารณาไปอีกก็ทราบที่ท่านทั้งสองนั้นตายเสียแล้ว ยังเหลือปัญจวัคคีย์นี้แหละ จะมีหูตาสว่างพอสมควร พอจะรู้ได้ พระองค์จึงได้เสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวันอันเป็นที่อยู่ของท่านเหล่านั้น ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ เห็นพระองค์เสด็จมา จึงพูดกันว่า โหน่มาแล้ว คนมักมากโลภมากมาแล้ว มากี่ช่างเถอะ พวกเราอย่าไปต้อนรับเลย เพียงแต่ปูอาสนะไว้ให้ก็แล้วกัน พอพระองค์ไปถึง ที่ไหนได้กุฏิๆจอต้อนรับกันหมดทุกคน เมื่อพระองค์ประทับแล้วจึงเทศนาให้ฟัง ที่แรกก็ตั้งด่านไม่ยอมฟัง ในผลที่สุดพระองค์จึงรับสั่งเตือนว่า เราตรัสรู้แล้ว เราเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว อันคำที่เรากล่าวนี้ เธอทั้ง ๕ เคยได้ยินเราพูดมาแต่ก่อนไหม จึงค่อยสะดุดใจน้อมใจฟัง พระองค์จึงได้เทศนาถึงเรื่องรัชมัจจกัปปวัตตนสูตรนี้แหละ เรื่องเป็นมาอย่างนี้

วันนี้คล้ายกับวันที่พระองค์เทศนาครั้งแรกครั้งนั้น เหตุฉะนั้นจึงพากันระลึกถึง การระลึกถึงนี้ หากเราไม่เคยไปเห็นประเทศอินเดียที่ที่พระองค์ตรัสรู้ ถ้าหากผู้หนึ่งระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะปรากฏเหมือนกับพระพุทธเจ้ายังเทศนาอยู่ ณ ที่นั้น เกิดปลื้มปีติ อิมอกอิมใจปราโมทย์ขึ้นมา ได้ปราสาทศรัทธาเลื่อมใส เป็นบุญกุศลเหมือนกัน

คราวนี้จะเทศน์รัชมัจจกัปปวัตตนสูตรให้ฟัง เอาแต่ย่อๆ ธรรมเทศนาที่พระองค์เทศน์นั้น ใจความก็ **อริยสัจ ๔** นี้แหละ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** พระองค์เทศนาอริยสัจ ๔ มีปริวัฏ ๓ รวมอาการ ๑๒ อย่าง กล่าวคือ นี่คือทุกข์ หรือหมายความว่าทุกข์เป็นหนึ่งแล้ว ทุกข์เป็นของควรกำหนด นี่เป็นสอง เราได้กำหนดแล้วนี้เป็นสาม ทุกข์มีอาการ ๓ อย่างนี้

อธิบายคำว่า ‘**ทุกข์**’ ก่อน ทุกคนมีทุกข์อยู่ในตัวตนทุกคนแล้ว แต่ไม่ได้กำหนดก็อย่างพวกเราทั้งหลายนี้ ทุกข์สักเท่าไรๆ ก็ไม่เห็นไม่เคยเห็นทุกข์ในตัว เห็นแต่ทุกข์คนอื่น จะมาเห็นทุกข์ในตัวก็ต่อเมื่อเจ็บหนัก จนกระทั่งนอนอยู่กับเตียงกับหมอนจึงค่อยจะเห็นทุกข์ แต่พอหายเจ็บหายไข้ไปแล้วก็เลยระเริงเสีย ไม่เห็นเป็นทุกข์ พระองค์จึงใช้คำว่า ควร ท่านว่าอย่างนั้น คำว่าควรไม่ใช่บังคับมัน เป็นการรำพึงว่าควรกำหนด คือเห็นด้วยตนเองว่าทุกข์เป็นของควรกำหนด

ทุกข์คืออะไร ตั้งแต่เกิดมา ทุกคนเกิดอยู่ในครรภ์ของมารดา ก็ทุกข์อยู่แล้ว แต่เราไม่รู้จักรู้ว่าทุกข์ ก็ลองคิดดู เด็กนอนอยู่ในห้องของมารดา นอนอยู่ในท่าเดียวตั้ง ๗ เดือน ๘ เดือน จึงได้คลอດออกมา จะไม่ทุกข์ได้อย่างไร ถ้าหากพวกเรามาลองนอนอย่างนั้นดู มันจะนอนได้หรือ นั่นจึงว่ามันเป็นทุกข์ คลอດออกมาก็เป็นทุกข์ ยืนเดิน นั่ง นอน ก็เป็นทุกข์ จึงได้เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ แต่เราไม่คิด ไม่คำนึงถึงจึงประมาทหมัวเมา ทุกข์จึงควรกำหนดอย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกข์เป็นของควรกำหนด นั่นเป็นอันหนึ่ง พระองค์ได้กำหนดเรียบร้อยแล้ว คือว่ากำหนดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นทุกข์ ชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นจริงด้วยตนเอง ทุกข์นี้มันเป็นเรื่องประจำโลกอยู่อย่างนั้น พระองค์จึงว่า เกิดขึ้นมาแล้วมีแต่ทุกข์เท่านั้น ทุกข์นั้นดับไปแล้วทุกข์อื่นก็เกิดขึ้นมาอีก แล้วทุกข์นั้นก็ดับไป นั่งมันทุกข์ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ทุกข์นั่งมันดับไป พอยืนทุกข์นั้นก็เกิดขึ้นมาอีก แต่ไม่ใช่ทุกข์นั่ง เป็นทุกข์ยืน พอยืนแล้วมันเมื่อยก็เดินไปอีก ก้าวไปอีก ทุกข์ยืนนั้นหายไป ทุกข์เดินกลับมาอีก ยังงี้แหละ เวียนไปเวียนมาในอิริยาบถทั้ง ๔ อยู่ตลอดเวลา ทุกข์จึงเป็นของควรกำหนด พระองค์ได้กำหนดแล้ว นี่จึงเรียกว่า อากาโร ๓

สมุทัยละคราวนี้ **สมุทัย** คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผลทั้งนั้น พระองค์ตามสืบสาวหาเหตุของทุกข์คือตัวสมุทัยอย่างเราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วชวนชวนหา ก็ต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ถูกใจบ้างไม่ถูกใจบ้าง เศร้าโศกเสียใจ เดือดร้อนนู่นวายนาย เรียกว่ามันประสบเหตุให้เกิดทุกข์ คือความอยาก พระองค์เรียกว่า **ตัณหา ๓** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่นอกเหนือไปจากตัณหา ๓ ประการนี้

คนเกิดขึ้นมาด้วยกาม กินอยู่ด้วยกาม นอนอยู่ในกาม นั่งอยู่ในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่หนีไปจาก ๕ อย่างนี้ ผู้ใดเกิดมาต้องวุ่นวายอยู่กับของเหล่านี้แหละ เดือดร้อนอยู่กับของเหล่านี้ คือมันข้อน มันติด ไปไม่หลุด ไปไม่พ้น เรียกว่า **กามตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

ภวตัณหา คือความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากได้โน่นอยากได้นี้ ได้แล้วก็อยากได้อีก เป็นแล้วก็อยากเป็นอีก ไม่อึดไม่พอสักทีนี่ก็เป็นทุกข์เพราะความไม่อึดไม่พอ เรียกว่า **ภวตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

วิภวตัณหา คือความไม่อยากเป็นโน่นเป็นนี่ ไม่อยากได้โน่น ไม่อยากได้นี้ ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เพราะความไม่อยากจึงเป็นเหตุให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ เรียกว่า **วิภวตัณหา**

ทั้งสามนี้เรียกว่า สมุทัย พระองค์ได้ละทิ้งถอนไปหมดแล้ว ไม่ให้มีเหลืออยู่ในสันดานพระองค์เลย

ชั้นวิภาวาททุกข์ซึ่งยังมีร่างกายอันนี้อยู่จึงจำเป็นต้องเสวยทุกข์อยู่ด้วยกันทุกรูปทุกนาม แต่พระองค์ไม่เป็นทุกข์เพราะเหตุที่เห็นทุกข์

ซึ่งพระองค์ได้กำหนดแล้ว สมุทัยเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว อย่างความอยาก เราอยากได้โน้นอยากได้นี้ เราไม่เอาละ สละทิ้งเลย ปล่อยวางเลย สละได้จริงๆ นั่นแหละ สมุทัยคือตัณหา ตัณหาเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว รวมเป็นสามเหมือนกัน

นิโรธ คือความดับทุกข์ เมื่อพระองค์เห็นสมุทัย พระองค์ละสมุทัย มันก็เป็นนิโรธเท่านั้นเอง นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว

มรรค คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิตัวแรกตัวเดียวเท่านั้นเป็นมรรค ๘ เลย ถ้าความเห็นชอบแล้วก็ป็นอันถูกทั้ง ๘ อย่าง ท่านจึงว่ามรรคทั้ง ๘ รวมลงเป็นอันเดียวกัน รวมลงเป็นหนึ่ง ถ้าให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว มรรคทั้ง ๗ ก็มารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียว คือ สัมมาสังกัปปไป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ก็รวมกันทั้งหมด สัมมาด้วยกันทั้งนั้น สัมมาคือความชอบ ถ้าไม่ชอบก็จะไม่รวมลงเป็นหนึ่งทั้งหมด รวมกันในที่เดียว นี่คือมรรค มรรคเป็นของควรเจริญ พระองค์ได้เจริญแล้ว

อริยสัจ ๔ อันมีปรีชา ๓ มีอาการ ๑๒ คือ อริยสัจมี ๔ อย่าง แต่ละอย่างๆ นั้น มีปรีชา ๓ จึงรวมกันเป็น ๑๒ นี้ รวมกันเป็นธรรมในขณะเดียวในขณะจิตเดียว ท่านว่าอย่างนั้น คือ รวมจิตลงได้แล้ว จึงเห็นแจ้งในธรรมในขณะนั้น เรียกว่าเห็นในขณะจิตเดียว เหมือนผู้พิพากษาศาลอาญารวบรวบคดีทั้งหมดได้แล้วจึงมานั่งบัลลังก์อ่านคำพิพากษาในที่เดียวขณะนั้น มันยากอยู่สำหรับคนที่ไม่เคยภาวนาพูดอย่างนี้ยากที่จะเข้าใจได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ว่าเราเห็นทุกข์ เมื่อเห็น

ทุกข์แล้ว ความเห็นทุกข์นั้นแหละเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว เห็นทุกข์นั้นแหละเรียกว่าละสมุทัยแล้ว ละสมุทัยมันก็เป็นนิโรธ ความเห็นชอบตัวเดียวนั้นแหละเลยเป็นมรรคทั้งหมด เรียกว่าเห็นธรรมในขณะจิตเดียว นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านเทศนาถึงเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ปัญญาจักคิย์ฟัง มีเนื้อความสรุปลงเพียงเท่านี้

วันนี้เราได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรโดยย่อ ให้น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรา อย่าได้ส่งออกไปหาคนอื่นสิ่งอื่นภายนอกในตัวของเรา ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในตัวของเรา อยู่ในนี้หมด พระพุทธศาสนาสอนให้น้อมเข้ามาพิจารณาในที่นี้ ไม่ได้สอนออกไปภายนอก สอนออกไปนอกนั้นไม่ใช่ศาสนา มันเป็นโลก สอนพระพุทธศาสนาต้องสอนเข้ามาในที่นี้ทั้งหมด เมื่อเราเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว เราเป็นผู้ถึงซึ่งธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

อัญญาโกณฑัญญะท่านพิจารณาตาม ท่านก็เห็นชัดตามนัยที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแล้วทุกอย่าง พระองค์ทรงแสดงว่า รู้แล้ว อัญญาโกณฑัญญะรู้แล้วหนอๆ เห็นธรรมแล้วหนอๆ เห็นธรรมคืออะไร ธมฺมจกฺขุ คือ ดวงตาเห็นธรรม หมายความว่าเห็นภายนอกภายใน ภายนอกนั้นเห็นด้วยตาอย่างที่เราให้ฟังนี้แหละ ตัวของเราเป็นก้อนทุกข์ เรียกว่าเห็นด้วยตา ทั้งภายในใจก็เห็นชัดด้วยใจ เรียกว่าเห็นภายนอกภายใน ธมฺมจกฺขุ อุทฺปาที ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ความรู้นั้นเห็นชัดขึ้นมาด้วยตนเองแล้ว ปญฺญา อุทฺปาที ปัญญา รู้อบ รู้ทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง วิชฺชา อุทฺปาที รู้แจ้งเห็นจริงทุกสิ่งทุกประการอันเดียวกันนั้นแหละ ธมฺมจกฺขุ ปญฺญา วิชฺชา ก็อันเดียวกัน

ฮาโลโก ไม่มีเครื่องปกปิดในโลกอันนี้ ก็จะปกปิดอะไรอีก ตัวของเรา ก็เป็นอย่างนั้น ตัวคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น มองหมดไปทั้งโลกก็เป็นอย่าง เดียวกัน มันจะปกปิดที่ไหน มันก็เห็นหมดนะซี จึงว่า ฮาโลโก อุท- ปาทิ แปลว่า ไม่มีโลก คือว่ามันเป็นธรรมทั้งหมด เห็นแจ้งประจักษ์ ทั่วทั้งหมด

เราพากันมาฟังเทศน์ฟังธรรม มีอะไรบ้างที่เห็น เห็นพอล่างๆ บ้างไหม ชัดเจนในใจของเราบ้างไหม ให้ส่องเข้าไปภายใน เมื่อรู้แจ้งเห็น ในใจของตนอย่างอธิบายมานี้แล้ว จงพากันรักษาความสงบ อบรม สมาริอันนั้นไว้ให้แน่นหนา แล้วจงใช้ปัญญาที่เกิดจากอันนั้นแหละ อย่าไปเห็นอื่นเลย เห็นเทพบุตรเทวดาอินทร์พรหม เห็นสวรรค์ นิพพาน อย่าไปเห็นมันเลย ของพรรคนั้นไม่ใช่ตัวของเรา เราเห็น แต่ตัวของเราอย่างที่อธิบายให้ฟังนี้ชัดเจนแล้วรักษาอันนั้นไว้

นี่แหละที่แสดงมา พอสมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พวกเราหายากที่จะได้มาพร้อมเพรียงกันฟังธรรมเทศนาเช่นนี้ นี่นับว่าเป็นการดีแล้วที่มานี้ ไหนๆ ก็ได้ทำความดีแล้ว จงทำดีต่อไป อุตสาหะ วิริยะ พากเพียรให้มันถึงที่สุดตามความสามารถของเรา

จงนั่งภาวนากันอีกต่อไป ใครจะภาวนาอย่างไรก็เอาเถอะ บริกรรมเบื้องต้นจะเอาสัมมาอรหัง หรืออานาปานสติ หรือจะยุบ หนอพองหนอกก็ตามใจ คือว่าหัดเบื้องต้นให้มันชำนาญทางไหน ก็เอา เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้วมันจะวางคำบริกรรมเองหรือ กคำบริกรรมเป็นเครื่องล่อ เครื่องอ่อยให้จิตเข้ามาอยู่ในบริกรรม เท่านั้นแหละ ถ้าหากไปยึดเอาคำบริกรรมนั้นถ่ายเดียวไม่รู้เรื่องของจิต จิตไปอยู่นั้นก็เลยเข้าใจว่าคำบริกรรมนั้นเป็นจิต ไปนึกแต่คำบริกรรม นั้นอยู่ไม่แล้วสักที จิตมันก็ไม่รวมลงเป็นสมาธิ บางคนเมื่อจิตรวมลง เป็นสมาธิแน่นเต็มที่แล้ว วางคำบริกรรมเสีย เข้าใจว่าจิตเสื่อม จากสมาธิ สมาธิถอนแล้ว ความจริงเมื่อจิตมันรวมแล้ว มันจะวาง หมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่คำบริกรรมก็วางหมด อันนั้นมันเข้าถึงจิต แล้ว ให้กำหนดเอาจิตนั้นจึงจะถูก มันมี ๒ อย่าง คือ

อย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมอยู่ในคำบริกรรมก็ไปยึดเอาคำบริกรรม นั้น บางคนเจ็บหัว ปวดสมอง เพราะไปยึดเอาตรงนั้น บางทีเอา คำบริกรรมไปกำหนดที่หัวใจ หรือปลายจมูก เมื่อจิตรวมก็เจ็บหัวใจ หรือปลายจมูกก็มี

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมลงไปแล้ว มันทอดธุระปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันว่าง มันสบาย ให้เอาความว่างนั้นเป็นเครื่องอยู่ ให้พิจารณาความว่างนั้นอยู่ตลอดเวลา อย่าไปอยากรู้อยากเห็น อย่าไปอยากเห็นโน้นเห็นนี่อะไรต่างๆ เลยจิตถอนอีก ให้อยู่กับความว่างนั้นเสียก่อน อยู่นานๆ ไม่ใช่อยู่วัน ๒ วัน อยู่ตั้งแต่เป็นปี ๙ ปี ๑๐ ปี ก็ให้มันอยู่อย่างนั้นเสียก่อน พิจารณาความว่างนั้นให้เข้าถึงจิตเดิม

เรื่องจิตกับใจ มันคนละอย่างกัน จิตอันหนึ่ง ใจอันหนึ่ง แต่ท่านก็พูดว่าเหมือนกันนั่นแหละ จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้น แต่ทำไมถึงเรียกจิต เรียกใจ ทำไมจึงไม่เรียกอันเดียวกัน มันคงมีแปลกต่างกันอยู่ จะอธิบายให้ฟังถึงความแตกต่างของจิตของใจ

ใจ เป็นผู้วางเฉยอยู่ ที่เรียกว่า **ปภัสสรमितฺถํ จิตฺตํ ตมฺบุจ โข อาคณฺตุเกหิ อุปกุกฺกิลเสหิ อุปกุกฺกิลิฏฺฐํ** จิตเป็นของเลื่อมใสประภัสสรอยู่ตลอดเวลา ในที่นี้ท่านเรียกจิต ไม่ได้เรียกว่าใจ บางคนว่า จิตเป็นประภัสสรเลื่อมใสอยู่ตลอดเวลา ทำไมจึงต้องชำระ มันยังไม่ทันส่องใสเต็มที่ มันส่องใสเพียงจิตเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญา ปัญญา มันอีกต่างหาก ทำใจให้ส่องใสต้องใช้ปัญญาณะซี เหมือนกับเพชรนิลจินดาที่เขาเอามาแต่ดิน เป็นของใสจริงๆ แต่มันมีเค้ารำหมอง ต่อเมื่อไปเจียรระไนเสีย ให้ละเอียดลงไปมันจึงค่อยส่องใสเต็มที่ ฉะนั้นใด ใจก็อย่างนั้นเหมือนกัน ใจส่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา อาคณฺตุกุกฺกิลเส คือจิตที่ไม่ได้รับการอบรมนั่นเอง ไปเกาะเกี่ยวพันเอาอารมณ์ทั้งปวงหมดเข้ามาทำให้ใจมันหมอง เหตุนี้จึงว่า ใจคือของกลาง อย่างที่เราเรียกว่า ใจมีมือใจเท้า ใจไม้ อะไรทั้งหมด ถ้าเรียกใจแล้วต้องชี้เข้าใจกลางทั้งนั้น แม้

แต่ใจคน หัวใจอยู่ตรงไหนละ ต้องชี้เข้ามาท่ามกลางอก คือแสดงถึงเรื่องของกลางนั่นเองที่เรียกว่าใจ **ใจไม่ใช่อยู่ที่หัวใจแห่งเดียว อยู่ทั่วไปหมดทั้งร่างกาย ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มันอยู่ทั้งหมด มันไม่อยู่ที่เกาตอก มันมีความรู้สึกตรงไหน มีใจตรงนั้นแหละ** ใจตัวกลางนี้ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เป็นของเฉยๆ ไม่มีอดีต อนาคต อยู่ปัจจุบัน ถ้าหากอยากจะรู้ตัวใจจริงๆ เรากลับล้มหายใจลองดูก็ได้ เดียวนี้ก็ได้ กลับล้มสักพักหนึ่งเท่านั้นแหละ ในขณะนั้นไม่มีอะไร มันเฉยเพียงแต่รู้ว่าเฉย แต่ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง

เอ้า ภาวนากันต่อไป.



๗ อัปปมัญญา ๔

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

ฟังเทศน์เรื่อง **อัปปมัญญา** ต่อไป อัปปมัญญา คือ พรหมวิหาร ๔ มี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แต่ว่า ‘อัปปมัญญา’ นั้นกินความกว้างกว่าพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ นี้เป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ คือ เป็นผู้ปกครอง หมู่เพื่อน ต้องมีธรรม ๔ ประการนี้เป็นเครื่องอยู่ ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาจะต้องเดือดร้อน ต้องเป็นผู้มี

- เมตตา** ปรารถนาจะให้เกิดความสุขความเจริญแก่คนอื่น
 สัตว์อื่น ๑
- กรุณา** อยากให้อื่นหรือสัตว์อื่นพ้นจากทุกข์ ๑
- มุทิตา** เมื่อเขาพ้นจากทุกข์แล้วก็ดีใจ พอใจ ๑
- อุเบกขา** คือ การวางเฉยได้ ๑

คนที่วางเฉยได้ต้องมีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาพิจารณาถึงบุญกรรมบาปเวร บุญวาสนาบารมีของมนุษย์สัตว์ทั่วไปว่า มนุษย์สัตว์ทั้งหลายเกิดมามีกรรมเป็นของของตน ตนนั้นแหละเป็นผู้ได้รับผลของกรรม คนอื่นจะรับแทนไม่ได้ คนอื่นเป็นแต่ผู้ช่วยเมตตาแนะนำ และตัดเตือนให้เขาเว้นจากความชั่ว เมื่อเขาไม่ได้ทำกรรมชั่ว เขาก็ไม่เดือดร้อน เมื่อเขาไม่ทำกรรมชั่วและไม่เดือดร้อนแล้ว ใจของเขาก็สบาย เป็นอุเบกขา เป็นความดีของเขาที่ทำตามคำสอนของเรา

คราวนี้เมื่อเราสอนเขาแล้ว เขาไม่ทำตามคำสอนของเราจนกระทั่งเขาทำความผิด ได้รับโทษนานาประการ เราก็พิจารณาเช่นนั้นเหมือนกันว่า น้ำขี้โคลนมองไม่เห็นตัวปลาฉันใด คนที่ทำกรรมกิเลส มากไม่มีปัญญา ใครจะตัดเตือนชี้เหตุผลให้ฟังสักเท่าใดๆ ก็ย่อมรู้ตามไม่ได้ เอาแต่ใจของตัวเองเดียว เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วใจก็วางเฉยได้

ถ้ายังวางเฉยเป็นอุเบกขาไม่ได้ เรายังเป็นผู้ใหญ่กับเขาไม่ได้ ถ้าหากเป็นผู้อยู่เฉยๆ ไม่ได้จะเร็วกว่านั้นซ้ำอีก เพราะบุคคลจะต้องทำความชั่วต่างๆ เพื่อให้ได้ซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ บุคคลหรือสัตว์หรือสิ่งต่างๆ นั้นแหละเป็นเหตุเป็นปัจจัยมิให้เป็นอุเบกขา

เมื่อช่วยคนอื่นไม่ได้แล้วก็ปล่อยวาง เช่น ช่วยคนตกน้ำไม่ได้ เป็นต้น การปล่อยวางเช่นนั้น มันปล่อยวางแต่ทางกาย แต่ทางใจนั้นยังปล่อยวางไม่ได้อย่างเด็ดขาด อันนี้เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ ย่อมมีได้แก่บุคคลทั่วไป เช่น บิดามารดามีแก่บุตรธิดา ญาติมิตรมีต่อญาติมิตร เพื่อนสหายมีต่อกัน หรือคนมีต่อสัตว์บางจำพวก ดังนี้

เป็นต้น แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่ได้ถึงอุเบกขา จึงไม่ครบทั้ง ๔ ได้แต่เพียง เมตตา กรุณา มุทิตา เท่านั้น อย่างน้อยต้องขาด ‘อุเบกขา’ ยิ่งเมื่อ ความโกรธความไม่พอใจเกิดขึ้นมาแล้ว ๓ ข้อเบื้องต้นก็มักจะหายไป อุเบกขานั้นไม่มีแน่ๆ ที่ไม่มีก็เพราะขาดปัญญา ดังที่อธิบายมาแล้ว

ส่วนอัปมัญญาไม่เป็นเช่นนั้น อัปมัญญาย่อมมีแก่นักปฏิบัติ ผู้ฝึกหัดสติปัญญาสมบูรณ์แล้วเท่านั้น ถ้าสติไม่สมบูรณ์ก็จะมีแต่เพียง พรหมวิหาร และมีในขณะที่อารมณ์ของเราสงบอยู่เท่านั้น

อัปมัญญาวิหαρธรรม เป็นเครื่องอยู่ของท่านที่ได้รูปฌานแล้ว ผู้พิจารณาเห็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั่วไปเป็นอันเดียวกัน เกิดจากธาตุทั้ง ๔ มีดิน น้ำ ไฟ ลม เสมอภาคกัน เกลียดทุกข์ ปรารถนาอยากจะได้ความสุขเหมือนกัน จิตวางเสมอภาค ไม่มีต่ำไม่มี สูง เสมอกันหมด

ถึงแม้คนและสัตว์นั้นๆ จะมาทำให้โกรธ เป็นต้นว่าบรรดาที่จะ มาทำร้าย ท่านก็เห็นเป็นแต่สิ่งอันหนึ่งมาทำร้ายสิ่งอันหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับแก้วกระทบกัน จิตใจเป็นผู้ดูอยู่ หาได้มีความโกรธไม่ มีหน้าซำยังให้เกิดความเมตตาแก่มนุษย์และสัตว์เหล่านั้นเป็นอันมาก ด้วยเหตุที่เขาเหล่านั้นยังมีกิเลสหนาแน่น มิได้รู้ผิดรู้ถูกชั่วดีจึงทำ อย่างนั้น ฉะนั้น อัปมัญญา ต้องเกิดจากจิตที่เป็นรูปฌาน

รูปฌาน คือปรารภรูปเป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน่อยู่กับรูปนั้น จนเห็นรูปภายในคือตัวของตน และรูปภายนอกคือตัวคนอื่นและ สัตว์อื่น เป็นสภาพอันเดียวกันในที่ทุกสถานและในกาลทุกเมื่อ จึง เกิดอุเบกขา จิตที่วางเฉยแบบนี้ ท่านเรียกว่า ‘อัปมัญญา’ ท่าน

ไม่ได้เรียกว่า ‘พรหมวิหาร’ เพราะจิตเสมอภาคกันไปหมด ส่วนพรหม วิหารนั้น มีเมตตา กรุณา มุทิตา แล้วจึงลงอุเบกขา

อุเบกขา มี ๔ อย่างต่างๆ กันดังนี้ คือ **ตัตตรมชฌัตตุเบกขา ๑ พรหมวิหารเบกขา ๑ ฌานูเบกขา ๑ โพชฌังคเบกขา ๑** ในอุเบกขา ทั้ง ๔ นั้น พรหมวิหารเบกขาและฌานูเบกขาได้อธิบายมาแล้ว ยังเหลือ แต่ตัตตรมชฌัตตุเบกขา กับโพชฌังคเบกขา

ตัตตรมชฌัตตุเบกขา ย่อมมีแก่สัตว์สามัญและทั่วไปหมด เมื่อ สัตว์และบุคคลเหล่านั้นอยู่เฉยๆ ไม่มีอารมณ์อะไรมารบกวนทำให้ จิตใจขุ่นมัวและเศร้าหมอง เรียกว่า ตัตตรมชฌัตตุเบกขา

โพชฌังคเบกขา ย่อมมีแก่ท่านที่มีสติเต็มที่แล้วพิจารณาธรรม อยู่ จะเป็นรูปธรรมอะไรก็ได้ เช่น ตั้งสติกำหนดพิจารณาภายใน เป็นอารมณ์ สติก็จะแน่วแน่อยู่เฉพาะในกายนี้อย่างเดียว แล้วเอาสติ อันนั้นเข้าไปควบคุมจิตพิจารณาภายใน ก็จะเห็นแจ้งชัดลงไปว่า กายนี้ ไม่ใช่กาย เป็นแต่สมมุติบัญญัติเท่านั้น แท้จริงแล้วเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันเข้าแล้วก็ยกขึ้นขึ้นมา ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับสลายไปสู่สภาพเดิม ด้วยความเห็นชัดอันนั้นเป็นของไม่เคย เห็นมาแต่ก่อน จึงชอบใจอยากจะขยับหมั่นเพียรพิจารณาบ่อยๆ

เมื่อพิจารณาด้วยแรงของ ‘สติ’ ตั้งมั่นพิจารณาอยู่เป็นนิจ ขณะพิจารณาเกิด ‘ปีติ’ พอใจ ชอบใจ อิ่มเอิบ มี ‘ปีสัทธิ’ ความ สงบนิ่งแน่วอยู่กับใจ ‘สมาธิ’ ความตั้งใจมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็ เกิดมีขึ้น ‘อุเบกขา’ จึงมีขึ้นได้ ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์’ ย่อมมีขึ้นโดย ลำดับดังนี้

สรุปแล้วพรหมวิหารย่อมมีได้แก่สามัญชนทั่วไปผู้ตั้งใจจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ผู้ไม่มีพรหมวิหารเลยสักข้อเดียว แม้แต่เมตตากก็ไม่มี คนนั้นนับได้ว่าเป็นมนุษยสัตว์เดรัจฉาน ถ้ามีพรหมวิหารข้อหนึ่ง ๒ ข้อ ๓ ข้อ ได้ชื่อว่า เริ่มทำตัวเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแล้ว ถ้ามีครบทั้ง ๔ ข้อ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ใหญ่เต็มอัตรา ส่วนอปปมัญญานั้นเป็นธรรมชาติของผู้ปฏิบัติฝึกหัดสติสมบูรณ์แล้ว เป็นผู้ใหญ่โดยแท้ ทุกๆ คนเป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทั้งหมด ท่านจึงเรียกว่า อปปมัญญา ผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอกัน ได้แก่ รูปฌาน ๔ นั้นเอง

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลา เหว่ ๆ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จิตของคนเราเหมือนกระแสน้ำในแม่น้ำ ไหลเอื่อยอยู่อย่างนั้น เมื่อกระทบโขดหินก็ตั้งซู่ๆ ซ่าๆ แล้วก็ไหลเอื่อยไป เมื่อกระทบโขดหินหรือสิ่งต่างๆ ก็ตั้งซู่ซ่าขึ้นมาอีก เป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไร แม้ตายไปแล้วก็ยังไม่หยุด มันจึงต้องเป็นทุกขอยู่ร่ำไป

เราจึงมาใช้น้ำคือจิตด้วยท่านบค้นดิน คือ พุทโร๓ มีสติให้มันคงแล้ว เมื่อน้ำยังไหลมารวมอยู่ ท่านบก็เติมเปี่ยมไปด้วย ได้แก่ อปปมัญญา ๔ ผู้ประสงค์จะระบายน้ำไปในที่ต่างๆ เพื่อประโยชน์แก่เกษตรกรทั้งหลายด้วยการขุดคลองส่งไปให้เกษตรกรเหล่านั้น ได้แก่ อปปมัญญาธรรม แผ่ไปในทิศต่างๆ เมื่อน้ำไหลไปถึงที่ไหน ความ

ชุ่มชื้นของดินและต้นไม้ย่อมงอกงามเจริญเติบโตขึ้นเป็นผลให้สำเร็จแก่เกษตรกรทั้งหลายด้วย ทั้งแก่ผู้เจริญอปปมัญญาด้วยฉันใด อปปมัญญานี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน อปปมัญญาเยี่ยมมีแก่ผู้เจริญรูปฌาน ๔ เข้าถึงขั้นอปปนาสมาธิ เมื่อออกจากอปปนาสมาธิแล้ว จะพิจารณาเห็นมนุษยสัตว์ทั้งหลายไม่เลือกหน้าเสมอภาคกันหมด คือ มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น ตายแล้วก็เป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ด้วยกันทั้งสิ้น จิตน้อมไปเพื่ออปปมัญญา ๔ อันหาที่สุดมิได้ (แต่หม่อมจิตเข้ามาอยู่ที่ตัว ไม่ได้ส่งไปสู่อปปมัญญาอันหาประมาณมิได้)

พวกเราทำสมาธิต้องการให้จิตสงบอยู่คงที่ เมื่อจิตสงบอยู่คงที่แล้วจะไม่หวั่นไหวไปมา ก็จะเข้าถึงอปปมัญญา อปปมัญญาเกิดขึ้นตรงนั้นแหละ ไม่ต้องไปเรียกร้องหรืออยากให้เกิด มันหากจะเกิดเองของมันต่างหาก ถ้าหากไปเรียกร้องหรืออยากจะทำให้เกิด มันก็เลยไม่เกิดเสีย.





๘ เบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๔

จะเทศน์วิธีปฏิบัติเบื้องต้นให้ฟัง เบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐานคือปฏิบัติศาสนา เทศน์ไปอื่นไกลไม่รู้จัก จับต้นตอไม่ได้ เหมือนกับเราปลูกผักปลูกไม้ล้มลุก หรือปลูกข้าวอะไรต่างๆ เมล็ดพันธุ์มีแล้ว ดินก็มีแล้ว แต่เราไม่ปลูก ไปคอยซื้อเอาที่ตลาด มันได้กินง่าย ไม่รู้จักวิธีปลูกซ้ำอีก ศาสนาถ้าทำอย่างนั้นมันก็ใช้ไม่ได้ละซี ต้องให้มันรู้เรื่องของศาสนาแท้ๆ มันอยู่ที่ไหนกัน ไม่รู้เรื่อง เขาว่าบุญก็บุญกับเขา เขาว่าบาปก็บาปกับเขา เขาว่าศีลสมาธิปัญญาที่ว่าตามเขาไป มันเลยเคยชินเสีย ตัวบุญแท้ๆ คือตัวอะไร บาปแท้คือตัวอะไร ศีล สมาธิ ปัญญาแท้ๆ คือตัวอะไร ไม่เข้าใจ เมื่อถามกันถึงตรงนั้นแล้วก็เลยจนไปหมด อย่างนี้แหละโดยส่วนมากคนถือพระศาสนา จึงว่าเมล็ดพันธุ์ก็มีแล้ว ดินคือตัวของเราก็มืดแล้ว ดินของเราในที่ปลูกพืชผลมันงามที่สุดหาที่ไหนไม่ได้หรอก ขอแต่ให้ปลูกลงไปเถอะ มนุษย์เรียกว่าสูงสุดกว่าสัตว์ทั้งปวงหมดทำอะไรก็ได้ ดูแต่ช้างตัวใหญ่ตัวโตคนขึ้นไปบนหัวได้นั้นวิเศษถึงขนาดนั้น จะทำสมาธิภาวนาก็ได้ จะทำมรรคผลนิพพาน

ให้มันเกิดขึ้นก็ได้ จะทำบุญทำกุศลสิ่งใดก็ได้หมดในตัวของมนุษย์ เราจะทำบาปยิ่งได้ง่าย ง่ายที่สุดทำบาป คนเราไม่รู้เรื่อง ไม่รู้คุณค่าของมนุษย์เรา จึงเอากายอันนี้แหละ ตัวของเรานี้ไปปลุกฝัง เอาสิ่งที่ชั่วเลวทรามไปปลุกฝังใส่ในอภังขามขึ้นในตัวของตน บาปอกุศลทั้งปวงหมดเอามาใส่ในตัวของเรา บางคนหรือบางครั้งตัวของเรานั้นแหละ มองดูในตัวของเราไม่เห็นมีสิ่งที่ดีเลย คีล ๕ ก็ไม่มี คีล ๘ ก็ไม่มี แล้วจะเอากรรมที่โทษมาตั้งไว้ในจิตใจของตน คนเราเกิดมาในศาสนาพุทธแต่ไม่มีพุทธศาสนาในตัว

ศาสนาพุทธพระองค์เทศนาไว้แล้ว ธรรมะที่จะเอามาใส่ตัวของเราเมื่ออยู่แล้ว จึงเปรียบเหมือนกับพืชพันธุ์เมล็ดต่างๆ มีครบหมดบริบูรณ์ เมล็ดเล็กเมล็ดน้อย ไหญ่โตมโหฬารสารพัดทุกอย่างมีหมด คีล สมภา ปัญญา เป็นเมล็ดใหญ่ เมล็ดเล็กๆ น้อยๆ เยอะแยะที่จะเอามาใส่ที่จะเอามาปลุกในที่นี้ ขอให้ได้ปลุกลงเถอะ ตั้งมันลงในที่นี้แล้ว คือ **ศรัทธาความเชื่อมั่น ตั้งลงในที่ใจของเราที่กายของเรานี้แหละ ไม่ได้ตั้งลงที่อื่นหรือ ศรัทธาความเชื่อมั่นว่ากรรมมี ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วเท่านั้นแหละ** เชื่อมั่นเอาตรงนี้แหละ คนอื่นทำให้ไม่ได้ ความดีและความชั่ว และตนเองจะได้รับผลตรงทำนั้นแหละ ทำดีและชั่วต้องได้รับแน่ตรงที่เราทำนั้นแหละ แน่นนอน คนอื่นรับแทนก็ไม่ได้ ไปถ่ายทอดให้ใครก็ไม่ได้

ศาสนา คือ จิตใจของเรา ถ้าเห็นใจของเราแล้วเรียกว่าได้เมล็ดพันธุ์อันดีแล้ว เมล็ดพันธุ์อันดีแล้วนั้นมีอยู่ในตัวของเราแต่เราไม่เห็นใครๆ จะปฏิเสธไม่ได้ทั้งนั้น ใจมีไหม ปฏิเสธว่าไม่มีไม่ได้ ต้องรับรองว่ามีด้วยกันทั้งนั้น แต่เห็นแล้วหรือยังใจนั้น ยากนักที่จะเห็นใจของเรา

มีใจแต่ไม่เห็นใจ เหมือนกับเม็ดพันธุ์ต่างๆ นั้นมีแล้วไม่รู้จักปลูก คือไม่เห็นตัวที่จะจับตรงไหนมาปลูก ไม่ทราบ ท่านจึงให้ตั้งลงในศรัทธา ความเชื่อมั่นเสียก่อนว่าจะปลูกตรงนี้แหละงามที่สุด ปลูกในสัตว์อื่นไม่งามเหมือนกับมนุษย์หรือ กุศุศนาสนานี้พระองค์ไม่สอนในสัตว์จำพวกอื่น สอนสัตว์มนุษย์เท่านั้น ตั้งลงในที่นี้แหละ ศาสนาพระองค์สอนให้ตั้งลงในที่นี้

เชื่อมั่นลงแล้วก็ใช้คำบริกรรม คำบริกรรมหมายความว่าผูกจิต คือจิตมันไม่มีตนมีตัว จึงค่อยผูกด้วยคำบริกรรม **อานาปานสติ** ลมหายใจเข้าออก หรือจะเอา **‘พุทโธ’** ก็เอาให้แน่นแน่นอยู่ในที่นั้นแหละ ให้อยู่ในที่เดียว ตรงนี้แหละมันยาก มีใจแต่ไม่รู้จักใจ ไม่ทราบว่าใจคิดนึกไปไหนไม่ทราบ ส่งสายไปไหนก็ไม่ทราบ ตั้งแต่เกิดมาจนปานนี้ก็ยังไม่เห็นใจของตน วันหนึ่งๆ มันไปร้อยแปดพันประการ จับใจไม่ได้สักที ตั้งคำบริกรรมลงในใจนั้นแหละ อานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเอามาไว้ที่ปลายจมูกก็ได้ ให้เป็นเครื่องยึด อย่าเพิ่งไปทิ้งมันก่อน ให้อึดไว้เสียก่อน ไม่ให้อึดไม่ให้ถือ ปล่อยทิ้งหมดเลยไม่ได้อะไร ยึดอันนี้แหละ เอลมที่ปลายจมูกนี้แหละ มันกระทบที่ปลายจมูกนั้นแหละ หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าหากลมกระทบกันตรงนั้น จิตก็อยู่กับอันนั้นเลย จิตเป็นของไม่มีตนมีตัว จะปรากฏอยู่ด้วยลมหายใจเท่านั้น อันอื่นก็มีหรือ แต่เราไม่เอา มีมากตั้ง ๔๐ อย่าง ที่ท่านพรรณนาไว้แต่ว่าไม่เอา เอลมนี้เท่านั้นแหละ มันจึงแน่นนอน

พิจารณาลมหายใจเข้าออกนั่นเอง หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย มันกลัวตาย มันจึงอยู่ ถ้ากลัว

ตายแล้วใจก็ตั้งมั่น จับที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น นี่แหละเบื้องต้น การฝึกหัดภาวนา จับจิตตรงนี่แหละ ให้เห็นจิตตรงนั่นแหละ ใคร พุดอย่างไรก็ไม่เอา มากมายเหลือหลายที่ท่านพุดออกไป ครูบา อาจารย์ท่านก็พุดหลายเรื่องหลายอย่าง แต่ว่าเอาจริงๆ จังๆ ต้อง เอาอันเดียว เหตุุนั้นเราจะจับจิตต้องจับตรงนั่นแหละ จิตเมื่ออยู่ใน ที่เดียวแล้ว คราวนี้แน่วแน่ในที่เดียวแล้ว เห็นในที่เดียวแล้ว นั่นแหละ เป็นสมาธิภาวนา เรียกว่า ‘สมาธิภาวนา’ คือเห็นจิตนั่นเอง เห็นจิต เรียกว่าภาวนาเป็น ถ้าไม่เห็นจิตเสียก่อนยังภาวนาไม่เป็น

ศีล ก็ออกไปจากจิตนั่นแหละ ไม่ได้ออกไปจากที่อื่น ตัวจิต ตัวนั้นแหละ งดเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร โภกมูสาวาท ดื่มสุราเมรัย ก็จิตนั่นแหละงดเว้น ศีลมีตัวเดียว คือ เจตนางดเว้นอันเดียว ไม่ต้องไปไล่มันหอรอก ไม่ต้องไปนับอาการ นับอาการมันมากไป ๕ ตัว ๘ ตัว โอบุ รักษายากเหลือเกิน ๑๐ ตัว ๒๒๗ ตัว รักษายาก **เรารักษาเฉพาะตัวเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเจตนา งดเว้น ก็หมดเรื่องกัน** เจตนาก็คือตัวจิต ไม่ใช่อื่นไกล เมื่อเห็นจิต แล้วก็จิตตัวนั้นงดเว้น แล้วก็หมดเรื่องกันเป็นศีลเท่านั้นเอง

สมาธิ ละคราวนี้ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอานาปานสติอยู่อันเดียว แล้วก็ เป็นสมาธิ จิตที่พิจารณาเห็น สติที่พิจารณารอบคอบรอบรู้ เรื่องจิตอันนั้น ที่มันคิดส่งสายไปประสงค์อะไร ที่มันผูกพันในสิ่ง ต่างๆ มันมีประสงค์อะไร ต้องการอะไร ให้รู้เรื่องของจิตที่มันไป ส่งสายไปติดข้องในสิ่งต่างๆ นั่น ตามรู้ตามเห็นเรื่องของมัน มันก็ หยุดเข้ามาเป็นสมาธิของเก่า อันนั้นเรียกว่า ‘ปัญญา’ ศีลสมาธิ ปัญญาเลยอยู่ในที่เดียวหมดไม่ไปที่อื่น พุดรวมง่ายๆ อย่างนี้แหละ

มันจึงค่อยเข้าใจง่าย อธิบายกว้างขวางออกไปมากมาย ออกไปจาก นี้ทั้งนั้น

ขอให้สำรวจใจลงไปให้อยู่ เอาอานาปานสติเป็นเครื่องผูก เป็น เครื่องผูกเครื่องมัด จิตตั้งแน่วแน่อยู่ในอันเดียวก็หมดเรื่องกันไป ส่วนอื่นๆ ที่พุดไปกว้างขวางทุกหมด ครั้นถึงตรงนี้แล้วทุกหมดของ พรรคนี้ คนเราอยากได้กินผล แต่ต้นเดิมไม่ปลูก อย่างเขาปลูก กะหล่ำปลี ไม่ปลูกเลย แต่หาเครื่องย่ำไว้แล้ว ปลูกสลัดเครื่องย่ำ หาไว้เสร็จเรียบร้อยหมดแล้ว แต่ยังไม่ทันปลูก มันก็ยากอยู่ ถ้าเรา ปลูกลงไปแล้วเห็นมันขึ้นมาเป็นเบ็ยเป็นใบขึ้นมาแล้ว ค่อยเจริญ งอกงามขึ้นมาแล้ว ค่อยรดน้ำพรุนดินอยู่ตลอดเวลา มันก็ค่อย เติบโตขึ้นมา มันก็ยังมีหวังหน้อย อันนี้อะไรก็ยังไม่เคยเห็นเลย เบ็ยหรืออะไรต่างๆ ไม่ปรากฏ เม็ดก็ยังไม่ปรากฏซ้ำอีก อยากรจะได้ ย่ำแล้ว อยากรจะกินแล้ว

ผู้ที่ปฏิบัติทั้งหลายก็ฉนั้น ต้องการมรรค ต้องการผล ต้องการ นิพพาน ต้องการฌาน สมาธิ สมาบัติ ตัวต้นต่อจริงๆ จังๆ ไม่ทำ มันจะได้อย่างไร ทำต้นอันนี้ปลูกมันขึ้นมาแล้วก็เหมือนกับที่ว่า ให้ฟังนั่นแหละ มันเกิดจากต้นอันเดียวคือเจตนาอันเดียว เกิดจาก จิตอันเดียว จับจิตได้แล้ว ของพวกนั้นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง จะเอา อย่างไม่ได้หมด นี่แหละอธิบายถึงเรื่องศาสนาอันเดียว แต่พุดกัน มาก อันเดียวพุดได้มาก คือจับต้นมันได้แล้วก็ได้หมด พุดถึงเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญาออกไปจากนี้ทั้งหมด ฌาน สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน ออกไปจากนี้ทั้งนั้น อธิบายถึงเรื่องศาสนาเรื่องปฏิบัติ ศาสนา ก็ต้องปฏิบัติแต่เบื้องต้นดังอธิบายมาแล้ว ก็ยุติลงเพียงแค่นี้แหละ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ได้อธิบายมาแล้วถึงเรื่องศาสนาคือหัวใจ ใจอันเดียวเท่านั้น แหละ จิตกับใจมันอยู่ด้วยกัน สติก็อยู่อันเดียวกัน จิตเจตสิกก็อยู่อันเดียวกัน คือว่าสติก็ออกมาจากใจ สติคือผู้รักษาจิต ควบคุมจิต ก็ออกมาจากใจ จิตผู้คิดผู้นึกส่งสายจดจำนั้นนี่ก็ออกมาจากใจ อันนั้นแหละ ที่จะได้ปัญญากว้างขวางเพราะจิตนั้นแหละ รู้โน่น รู้นี่เห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่องหลายอย่างก็จิตนั้นแหละ คราวนี้จิตรู้มากๆ แล้วมันไม่มีสติควบคุม มันก็เตลิดเปิดเปิงไปใหญ่ โทมโหฬารละซี ครันมีสติควบคุมอยู่ รู้จักว่าถูก รู้จักว่าดีว่าชั่ว ว่าบุญ ว่าบาปอะไรต่างๆ สติควบคุมอยู่มันก็อยู่ในขอบเขต ชั่วก็ไม่ทำ ดีจงรักษาไว้ บาปก็ไม่ทำ บุญก็ตั้งใจให้อยู่ในกุศล นั้นแหละสติควบคุม นั้นแหละได้ชื่อว่าเกิดปัญญา ปัญญาเกิดจากนั้น ไม่ใช่เกิดอื่นไกล สติ จิต ใจ เจตสิกหลายอย่างที่พูดไป เกิดจากใจอันเดียว

ใจคือผู้อยู่ ใจคือผู้เป็นกลาง ใจคือผู้สงบไม่วุ่นวาย ใจไม่ส่งสายสงบนิ่ง แต่มีความรู้สึกอยู่ นั้นแหละตัวใจ เดียวนี้เราพยายามเข้าหาตัวใจ มันเข้าไม่ถึงสักที จึงต้องพยายามเข้าให้ถึงตัวใจ ที่จะเข้าถึงตัวใจได้ต้องสติตัวนี้แหละควบคุมจิตผู้คิดผู้นึกผู้รู้สึกส่งสาย สัญญา อารมณ์ทั้งปวงหมด ควบคุมมันได้ เมื่อจิตเราควบคุมได้แล้ว มันจะรวมลงมาเป็นใจ ความเมื่อยปวดต่างๆ ความหิวโหยต่างๆ สารพัดทุกอย่าง ก็เลสทั้งปวงเลยหายหมด มันมีความเฉยๆ รู้สึกเฉยๆ

มันจะมีอะไร นั้นเข้าถึงใจ ถ้าควบคุมจิตไม่ได้แล้ว คราวนี้มันส่งไป โน่นไปนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่อง คุมไม่อยู่มันก็เตลิดเปิดเปิงไปจนเกินขอบเขต ไม่ทราบว่าจะไปไหนต่อไหน คนเราเกิดขึ้นมาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวันตาย เราอยู่ในอำนาจจิตทั้งนั้น จิตไม่อยู่ในอำนาจของเรา อำนาจของเรามันต้องสติดั้นซิ จึงว่ามันพาให้ทำชั่วเลวทรามต่างๆ สารพัดทุกอย่าง ความชั่วมันไม่ต้องหัดก็เป็นเอง ความชั่วนั้นเร็วที่สุด

สติตัวนี้ควบคุมจิตอยู่ได้ ถ้าเปลอเวลาใดไปเวลานั้น ทำชั่วเวลานั้น จึงให้รักษาจิตตรงนั้นแหละ ควบคุมจิตตรงนั้นแหละ ให้มันอยู่นิ่งแน่วเป็นสมาธิภาวนา เข้าถึงใจสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ ให้หัดตรงนั้นแหละ พระพุทธศาสนาไม่ได้หัดอื่นไกล หัดตรงนั้นแหละ ปฏิบัติศาสนาก็ปฏิบัติตรงนั้นแหละ จะถึงศีล สมาธิ ปัญญา ก็ตรงนั้นแหละ เอ้า ทำ.



๙ วิธีหาจิต

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องวิธีหาจิต จิตเป็นของสำคัญที่สุด เกิดมาเป็นมนุษย์ต้องมีจิตทุกคน แต่หากเราไม่เห็นจิต เราเกิดมาก็เพราะจิต เป็นอยู่ก็เพราะจิต เราจะตายไปก็เพราะจิต จิตแท้นั้นคืออะไร จิตนี้ไม่มีตัวมีตน มองก็ไม่เห็น ความรู้สึกความนึกคิดนั้นแหละคือตัวจิต เพราะฉะนั้น ลืมตาจึงมองไม่เห็น ถ้าหลับตาแล้วเห็นหรือ

ถ้าหากเราไม่เห็นตัวจิต จิตมันจะพาเราไปเที่ยวว่อนทุกอย่าง ทุกอย่าง ก็เลสทั้งหลายทั้งปวงหมดเกิดจากจิตทั้งนั้น ที่ท่านพูดถึงเรื่อง เจตสิก ก็คืออาการของจิตที่เรียกว่ากิเลสทั้งหลายร้อยแปดพันประการนั้นก็เกิดจากจิตอันเดียว ผู้ที่รู้มากมายหลายเรื่องก็ว่าไปตามตำรา แต่ตัวจิตแท้ไม่เห็น ก็เลสค้นหาที่ว่าไปตามเรื่องตามราว ตั้งต้นตั้งแต่ชั้น ๕ อายุตนะ ๖ เรื่อยไป **ชั้น ๕** มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมลงมามี ๒ อย่าง คือ **รูปกับนาม** รูปมองเห็นได้ แต่นามคือจิต มองไม่เห็น

ทำอย่างไรจึงจะเห็นจิต ถ้ามีฉะนั้นจิตก็พาเราว่อนอยู่อย่างนั้นแหละ เทียวเหนือล่องใต้สารพัดทุกอย่างทุกประการไปทั่วทุกทิศทุกทาง ถ้าเราคุมจิตไม่อยู่รักษาจิตไม่ได้ ก็พาให้เราทุกข์เร่าร้อน เสร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ ก็จิตนั้นแหละ ถ้าไม่มีจิตแล้ว ตัวของเราเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ใครจะสับจะบัน ใครจะเผา จะอะไรๆ ต่างๆ ทุกอย่างไม่รู้ลึกทั้งนั้น การปรากฏเห็นภาพทางตา เขาเรียกว่า จิต แต่คนไม่เห็นตัวจิต คือตาเห็นภาพนั้นนะ เข้าใจว่าจิตเห็น ไม่ใช่จิต ตาเห็นต่างหาก แสงกระทบเข้ามาก็เห็นเท่านั้น หูได้ยินเสียงก็เหมือนกัน เสียงมาเข้าหูกระทบกันเข้ามา ก็ได้ยิน จมูกสูดกลิ่น ลิ้นถูกรส กายสัมผัสอะไรต่างๆ อันนั้นไม่ใช่ตัวจิต อันนั้นเป็นเรื่องกระทบกันต่างหาก กระทบกันแล้วก็หายไป กระทบแล้วก็หายไป ถ้าเช่นนั้น จิตมันอยู่ที่ไหน ให้ลองหาดูในตัวของเราที่แหละ ทำให้หมดทุกอย่างทุกอย่าง ดูว่าจิตแท้มันอยู่ที่ไหนกัน เมื่อหาจิตไม่เห็นแล้ว คนที่หาไม่เห็น คนไหนเป็นคนหา มันยังมีซ้อนอีก ใครเป็นคนค้นหา สิ่งทีไปหาไม่เห็น แต่ผู้หาไม่เห็น อย่างว่าเห็นรูปรูปนั้นเห็นแล้ว แต่ผู้เห็นนะใครเป็นคนเห็น มันต้องหาตัวนั้นซึ่งจึงจะเห็น

จิตมันต้องเป็นหนึ่ง ถ้าไม่ใช่หนึ่งแล้วก็ไม่ใช่จิต จิตเป็นหนึ่ง กลายเป็นใจละคราวนี้ ตัวจิตนั้นแหละกลายเป็นใจ อันที่นิ่งเฉย ไม่คิดไม่นึก ไม่ปรุงไม่แต่ง ความรู้สึกเฉยๆ นั้นแหละมันกลายเป็นใจ จิตมันกลายเป็นใจ ในหนังสือต่างๆ ก็พูดอยู่หรือ จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้น บางแห่งท่านก็พูดเป็นจิต บางแห่งท่านก็พูดเป็นใจ อย่างท่านพูดว่า **มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน** มโนคือใจ ผู้นึกผู้ห่อหุ้มที่แรกนั้นแหละ ไม่ใช่คิด นึกห่อหุ้มที่แรกนั้น

แหละคือหัวใจ *มโนสกุญา มโนมยา* ใจเป็นของประเสริฐ สำเร็จแล้วด้วยใจ ท่านพูดถึงเรื่อง มโนคือใจ คราวนี้พูดถึงเรื่องจิต **ปภัสสรमितฺติจิตฺตํ ตณฺจ โข อาคณฺตุเกหิ อุปฺกุกิเลเสหิ อุปฺกุกิลิฏฺฐํ** จิตเป็นของประภัสสร คือมันส่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา **อาคณฺตุกิลีสต่างหาก มันเศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมา** นี้พูดถึงเรื่องจิต ให้คิดว่า ถ้าหากจิตเดิมเป็นของเศร้าหมองแล้วใครจะทำให้บริสุทธิ์ได้ ไม่มีเลย เหตุนี้ท่านจึงว่า *ปภัสสรमितฺติจิตฺตํ* จิตเป็นของประภัสสรตลอดเวลา กิเลสที่จรมาต่างหากที่มาพัวพันให้มันหมอง ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าจิตประภัสสร จิตกับใจเข้ามารวมกันแล้ว คราวนี้มารวมกันเข้าเป็นใจ เมื่อมันเป็นประภัสสรมันรวมกันเป็นใจ ประภัสสรนั้นหมายความว่า จิตไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง จึงจะเห็นจิต เรียกว่า 'ใจ' ะในที่นี่ ถ้าหากยังคิดนึกปรุงแต่งอยู่มันเศร้าหมอง ถ้าจิตส่องใสแต่มันต้องสะอาดปราศจากความคิดความนึกความปรุงความแต่งจึงเรียกว่าใจ

เรามาพยายามขัดเกลากิเลสตรงนั้นแหละ ตรงอาคณฺตุกิลีสอันนั้น ไม่ให้มันมีไม่ให้มันเกิดขึ้นในที่นั้น จึงจะรู้เห็นสิ่งต่างๆ คำว่า 'ใสสะอาด' มันเห็นนะซี มันจะไม่เห็นอย่างไร นำใสสะอาดบริสุทธิ์ ย่อมมองเห็นเงาตนเองได้ เพชรนิลจินดาเขาเจียรระโนแล้วเป็นของใสสะอาด เพราะเนื้อมันเป็นของใสมาแต่เดิม ถ้าหากเป็นเหล็กก็จะไม่ส่องใสหรอก เพราะธรรมชาติไม่ใช่ของใสสะอาด จิตของคนเราเป็นของใสสะอาดมาแต่เดิม เหตุนี้ขัดเกลากิเลสออกหมด มันจึงเห็นความใสสะอาด จึงเรียก *ปภัสสรमितฺติจิตฺตํ* คราวนี้จะไม่เรียกว่าจิต จะเรียกว่าใจ อย่างจะเรียกไฟยังงี้ ไฟ คือความร้อน ความร้อนก็คือไฟ กำจัดความมืดก็คือไฟ ไฟที่ให้ความร้อนนั้นแหละเป็นไฟแท้ อบอุ่นในที่ใด ชาติไฟก็อยู่ที่นั่น อยู่ในน้ำ บนบก หรืออยู่ที่ไหนๆ ก็ตาม

เถอะ ท่านเรียกว่าไฟ ด้วยเหตุนี้จึงเรียกธรรมชาติของที่ใสสะอาดบริสุทธิ์นั้นเองว่าใจ ในขณะที่เราทำความเพียรภาวนา ทำใจให้เป็นกลางๆ เฉยๆ สบาย มันก็ถึงใจเท่านั้นละซี ความสบายนั้นแหละเป็นใจ ความเฉยๆ นั้นแหละเป็นใจ ไม่มีอดีตอนาคตไม่มีบาปไม่มีบุญตัวเฉยๆ นั้นแหละ ไม่มีอะไรทั้งหมด ความคิดความนึก ความปรุง ความแต่ง มันออกไปจากใจ เรียกว่าจิต จิตคือผู้คิดนึกปรุงแต่ง เรียกว่าจิต จิตเป็นคนสั่ง ส่วนใจสงบคงที่ จิตนั้นเป็นคนสั่ง ปรุงแต่งสารพัดทุกอย่างในโลกเราไม่มีที่สิ้นสุด เข้าใจแล้วก็หมดเรื่อง

เหตุนี้พระพุทธานุศาสนาสอนเข้าถึงใจ คือสอนถึงที่สุด คือเข้าถึงความบริสุทธิ์นั่นเอง สุดนั้นก็คือที่สุดของทุกข์นั่นเอง ถ้าเข้าถึงใจแล้ว ไม่มีทุกข์มีร้อน ไม่ปรุง ไม่แต่ง ไม่คิดไม่นึก ก็หมดเรื่องเท่านั้นละ ถ้าปรุงแต่งก็จะไปกันมากมาย หลงไหลไม่มีที่สิ้นสุด เหตุฉะนั้น จึงว่าคนเราไม่เคยเห็นใจของตน แต่ไหนแต่ไรมา เกิดก็เกิด เพราะใจ เวลาตายก็ตายเพราะใจปรุงแต่ง คิดนึกสารพัดทุกอย่าง เข้าใจหมด คนทั้งหลายโดยส่วนมากพูดกันถึงเรื่องใจทั้งนั้น พุทธศาสนาก็พูดถึงเรื่องใจ ใจบุญ ใจกุศล ใจบาป ใจอำมาหิต ใจคิด ประทุษร้าย สารพัดทุกใจ ถ้าพูดกันถึงเรื่องความดี ความงาม ก็ใจบุญ ใจกุศล ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ พูดถึงเรื่องใจอันเดียว

ใจมันต้องเป็นอันเดียว ไม่ใช่มีหลายอย่าง ที่หลายอย่างนั้นนะ มันจิตต่างหาก พระพุทธานุศาสนาสอนให้เข้าถึงตัวหนึ่ง ตัวใจนี้แหละ จึงจะเห็นเรื่องทั้งหลายทั้งหมด ถ้าไม่เห็นตัวหนึ่งแล้วก็ไม่เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งนั้น อย่างเรานับหนึ่งขึ้นเบื้องต้น นับหนึ่งเสียก่อน หนึ่งสองหนก็เป็นสอง หนึ่งสามหนก็เป็นสาม สี่หน ห้าหน จนถึงเก้าหน สิบหน ก็เป็นสี่ ห้า จนถึงเก้า ถึงสิบ ก็มาจากหนึ่งอันเดียวนั้นแหละ

จะนับเป็นสิบเป็นร้อย แต่ที่จริงก็นับจากหนึ่งอันเดียวเท่านั้น คนเรา
 ลืมหนึ่งเสีย ไปนับสอง สาม สี่ ห้า ถ้านับหนึ่งแล้วหมดเรื่อง ไม่ต้อง
 ไปงมงายของพราหมณ์นั้น เหตุนี้การทำสมาธิภาวนาคุ่มจิตให้ถึงใจรวม
 เป็นหนึ่งนี้แหละ พระพุทธศาสนาสอนอย่างนั้น สอนใจอย่างเดียว
 คนส่วนมากเห็นว่าการทำสมาธิภาวนาไม่ใช่หน้าที่ของฆราวาสเป็น
 เรื่องของพระ พระบางท่านบางองค์ก็ว่าไม่ใช่หน้าที่ของเราหรอก เป็น
 เรื่องของพระกัมมัฏฐาน แต่ที่จริงคนเรามีใจด้วยกันทุกคน ใครเข้า
 ใจได้แล้วก็ เป็นกัมมัฏฐานด้วยกันทั้งนั้นแหละ เป็นภาวนาสมาธิ
 แล้วทั้งนั้น เว้นไว้แต่เราไม่ทำ

อธิบายถึงเรื่องใจ ให้ค้นหาใจ ให้พิจารณาเข้าถึงใจ ขอยุติเพียง
 เท่านั้น

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

บุญนั้นมีหลายอย่าง คือทำบุญอย่างหนึ่ง ทำทานอย่างหนึ่ง
 ทำกุศลอย่างหนึ่ง ทำทาน คือการที่เราให้ เรียกว่า **ทาน ทาน์ เทติ**
 คือวัตถุสิ่งของที่เรให้ เรียกว่า ทาน ไม่ต้องเลือกว่าจะเป็นสิ่งอะไร
 มนุษย์สัตว์ให้ไปได้ทั้งนั้น ข้าวของอะไรก็ให้ได้ เรียกว่าให้ทาน จะ
 เกิดศรัทธาหรือไม่เกิดศรัทธาก็เอาเถอะ ให้ทั้งนั้น อย่างคำว่าเรียไร
 อย่างนี้ ไม่คิดถึงบุญถึงกุศล ให้ไปเสีย แก้วราคาญ อันนั้นละเรียกว่า
 ทาน ทำบุญนั้นเกิดศรัทธาเลื่อมใส ตั้งเจตนาว่าทำบุญแล้วจะได้บุญ
 ได้านิสงส์ จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นฟ้า จะมีความสุขในมนุษยสมบัติ

สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ การทำบุญนั้นปรารถนาผลตอบแทน
 เรียกว่า ทำบุญ ทำกุศล คือจิตที่คิดจะทำสิ่งที่ดีที่ชอบ ถ้านึกถึง
 ความดีความชอบต่างๆ เป็นกามาวจรกุศล ถ้าคิดพิจารณาถึงมัญฐาน
 สังขารร่างกายของเรา เรียกว่า รูปาวจรกุศล จิตที่พิจารณาอยู่ใน
 อรูปฌาน ๔ เป็นอรูปาวจรกุศล โลกุตรกุศล หมายถึงการบำเพ็ญ
 กุศลที่ปราศจากความอยากกังวลทั้งหมด แต่ทำเพื่อประดับใจ
 ของตนเท่านั้น ไม่ได้ปรารถนาอะไรเลย คือผู้ที่ถึงมรรคผลนิพพาน
 สูงสุดแล้ว ท่านไม่มีบาปมีบุญอะไรหรอก แต่ทำไปเพื่อประดับใจ
 เมื่อยังมีชีวิตอยู่ เหตุนี้ เราทำทานแล้ว ทำบุญแล้ว แล้วก็ทำกุศล
 อีกคือนั่งภาวนานี้แหละ เป็นของสูงโดยลำดับ เพราะฉะนั้น จึงพากัน
 ตั้งใจทำสมาธิภาวนาให้มันแน่นแน่ ให้จิตมันลงหนึ่ง ปล่อยวางหมด
 ทุกสิ่งทุกอย่างในเวลา นี้ ของที่ล่วงมาแล้วอย่าไปคิดนึกถึงมันเลย
 ส่วนอนาคตข้างหน้าก็ไม่ต้องเอามาคำนึงถึง เอาปัจจุบันเดี๋ยวนี้แหละ
 ให้แน่นแน่นลงเต็มที่ มันจะลงได้ด้วยประการใดก็ให้มันลงเถอะ

เบื้องต้น ให้มีบริกรรมภาวนาพุทโธ หรืออานาปานสติ หรือ
 ยุบหนอพองหนออะไรก็ตาม สัมมาอรหังก็ช่าง ขอให้เอาคำบริกรรม
 นั้นเป็นอารมณ์ เมื่อจิตมันรวมลงไปแล้วนั้น ก็จะปล่อยวางคำบริกรรม
 หมด วางเอง ถึงไม่วางก็ต้องวาง กำหนดเอาความที่มันนิ่งแน่นแน่
 อยู่เป็นหนึ่งนั้นแหละ เห็นใจของเราหนึ่งแหละเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง
 เพราะการเห็นใจของเรานี้เป็นของเลิศประเสริฐ เป็นสิ่งที่เราจะต้อง
 ให้รู้จักเรื่องของตน ถ้าไม่เห็นเรื่องไม่เห็นใจของตนแล้ว ทำดีทำชั่ว
 ก็ไม่รู้ทั้งนั้น



๑๐ อานาปานสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒

ได้แสดงถึงเรื่อง **กายคตาสติ** เมื่อวันพระที่แล้ว วันนี้จะแสดงเรื่อง **อานาปานสติ** สืบต่อไป ที่จริงอานาปานสติก็ดี มรณสติก็ดี มันก็เป็นกายคตาสตินั่นเอง คือเกี่ยวเนื่องถึงร่างกาย แต่ท่านอธิบายแยกออกไป พวกเราพากันหลงต่างหากจึงได้ว่าหลงของเก่า รวบรวมเอาคำสอนของท่านไม่ได้ เอาเถิด ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อแสดง อนุสสติ ๑๐ แล้ว ก็จะแสดงโดยลำดับไปเพื่อมิให้ขาดตอนกัน

อานาปานสติ เป็นอนุสสติที่ ๙ ที่ท่านได้แสดงไว้ในตำราว่า ให้พิจารณาลมหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับเป็นสอง อยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจิตจะรวมสงบลงได้ เรียกว่า **อานาปานสติ** ถ้าจิตยังไม่สงบลงก็ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อจิตสงบสู่ภวังค์แล้ว จะวางคำบริกรรมที่ว่าลมหายใจเข้านับหนึ่ง ลมหายใจออกนับเป็นสองนั้นเสีย จะคงเหลือแต่ความสงบสุขนั้นอย่างเดียว แท้ที่จริงลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นแต่เพียงคำบริกรรมเพื่อให้จิตรวมเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้น เปรียบเหมือนกับเหยื่อล่อปลาให้มากินเบ็ด

เท่านั้นเอง เมื่อปลากินเบ็ดแล้วเหยื่อนั้นเขาไม่ต้องการอีก เขาต้องการเอาปลาต่างหาก อันนี้ก็ฉันทันนั้น เราต้องการให้จิตสงบนิ่งต่างหาก เมื่อจิตสงบไม่แผ่สายแล้วก็ไม่ต้องบริกรรมต่อไป

เป็นที่น่าสังเกตว่า บางคนภาวนาอานาปานสติจนจิตมันอยาก จะสงบนิ่งอยู่แล้ว แต่อาจารย์สอนไม่ให้วางคำบริกรรม เมื่อจิตรวมลงไปสู่ภวังค์ ลืมคำบริกรรมหมด อาจารย์กลับบอกว่าผิดใช้ไม่ได้ นั่นเป็นความเข้าใจผิดของอาจารย์ต่างหาก การภาวนาต้องการให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เมื่อรวมเป็นหนึ่งแล้ว สิ่งอื่นๆ ที่เป็นอารมณ์ของจิตมันก็วางหมด อย่าไปว่าแต่คำบริกรรมเลย ที่สุดแม้แต่ลมหายใจก็ไม่ปรากฏที่นั่น และตัวของเราเองก็ไม่ปรากฏ นี่คือ จิตเป็นสมาธิอย่างนี้จึงชื่อว่าภาวนาเป็นไปได้

คำที่ใช้สำหรับบริกรรมมีมาก เช่น อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ เป็นต้น แต่ในที่นี้จะแสดงแต่อนุสสติ ๑๐ เท่านั้น เพราะคำบริกรรมเป็นแต่เพียงเครื่องที่นำจิตหรือผูกจิตไว้ไม่ให้แผ่สาย เมื่อจิตรวมลงเข้ามาเป็นสมาธิแล้ว ก็วางอารมณ์อื่นหมด ถึงเราไม่วางก็จำเป็นต้องวางเอง ตามครรลองของจิต เมื่อถึงตรงนั้นแล้ว ตั้งสติมากำหนดเอาแต่จิตคือ 'ผู้รู้' อย่างเดียว เช่นนี้แหละเรียกว่า 'สมาธิ' จึงน่าเสียดายผู้ที่ไม่ได้ตามสมาธิลงไปว่า ใครเป็นผู้รู้ว่าสมาธิคือ ความสงบ หรือใครสงบอยู่ ณ ที่ใด ใครเป็นผู้พูดว่าสงบ และผู้ว่านั้นอยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้ว่าไม่มีอะไร ไม่มีอะไรทำไมจึงมีผู้พูดอยู่ ตรงนี้แหละจะเห็นของจริงของแท้ในการที่เรามาหัดภาวนาสมาธิ

บางคนยังเอาแสงสว่างหรือรูปภาพอะไรต่างๆ เป็นต้นว่า รูปพระพุทธรูป หรือรูปกลีณต่างๆ มาเป็นอารมณ์ จิตปล่อยวางไม่ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหนก็ปรากฏอยู่อย่างนั้น ไม่ลืม นั่นเป็นมโนภาพ จิตปล่อยอย่างนั้น เมื่อจิตรวมลงไปก็เกิดภาพเช่นนั้น จิตถึงไม่พ้นจากภาพนั้น ถ้าหากกำหนดเอาผู้เห็นภาพนั้นคือ จิต แล้วปล่อยวางภาพนั้นเสีย ก็ให้เห็นจิตของตน แล้วสมาธิก็จะสูงขึ้นกว่าเก่า

มีเรื่องท่านเล่าไว้ว่า พระรูปหนึ่งไปนั่งภาวนาทำสมาธิอยู่ริมสระแห่งหนึ่ง เห็นนกยางโฉบกินปลา เลยเอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานว่า นกยางกินปลาๆ อยู่ดังนี้ จนจิตรวมเป็นสมาธิ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังนั้น จึงว่าการหัดสมาธินี้ไม่จำเป็นจะต้องให้เอาคาบกรรมแต่ในขอบเขตที่ท่านว่าไว้ ๔๐ อย่างเท่านั้น จะเอาอะไรๆ ก็ได้ ขอแต่อย่าให้ออกนอกไปจากกายของตัวเราก็ใช้ได้เหมือนกัน

กายของเรามีธรรมอยู่พร้อมเบ็ดเสร็จทุกอย่าง จะพิจารณาให้เป็นอสุภะก็ได้ ให้เป็นกัมมัฏฐานอะไรๆ ได้หมด และเป็นที่ตั้งทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วย จะพิจารณาให้เห็นโทษเห็นทุกข์เห็นเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ได้ อย่าไปทิ้งกายอันนี้ก็แล้วกัน จะทิ้งไม่ได้ เพราะเราเกิดขึ้นมาได้ตัวตนมาแล้วจะไปทิ้งให้ใคร จะทิ้งไว้ที่ไหน ไปฝากใครไว้ จะขายให้ใคร ถึงขายตัวของเราไป มันก็อยู่ที่นี้แหละ จะฝากคนอื่นไว้ก็ยังเป็นตัวตนของเราอย่างเดิมนี่แหละ ต้องเลี้ยงดูปุ่เลือดตัวของเราเองอยู่ทุกประการ เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงจำเป็นที่สุดที่จะต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณา ผู้ต้องการเห็นทุกข์โทษในวิภูสงสาร ต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณาเพราะเป็นของมีอยู่ กัมมัฏฐาน

ทั้งปวงหมดล้วนมีอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น เลือยกเอามาพิจารณา ไม่ใช่ไปเอาของไม่มีมาพิจารณา

พระพุทธรูปของค์ทรงตรัสรู้ **อริยสังฆธรรม** ก็ทรงรู้ของมีอยู่ทั้งนั้น ถ้าเป็นของไม่มี ไม่จริง พระพุทธรูปของค์ก็จะไม่ได้ตรัสรู้ มันเป็นอยู่อย่างไรก็ให้รู้ตามเป็นจริงของมันอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนตรงนี้ ทรงสอนให้เห็นจริงทั้งด้วยตาและด้วยใจ เช่น ตัวของเราที่เกิดขึ้นมาแล้วเป็นทุกข์ ใครๆ ก็เห็นว่าเป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ใครก็เห็นเป็นทุกข์ทั้งนั้น ถ้ามใครใครก็รู้ เจ้าของเราก็รู้ ใจก็รู้ ตาก็เห็น นั่นเรียกว่าของจริง **ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณมปิ ทุกข์ ชาติ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ทั้งนั้น** เมื่อเห็นเป็นโทษเป็นทุกข์ เราจะไปทิ้งให้ใคร ทิ้งก็ไม่ได้ จึงเอามาพิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ นั่นเป็นของจริงของพระอริยเจ้า เรากลับไปเบื่อหน่ายไปรังเกียจเสีย เห็นทุกข์แล้วเลยอยากทิ้งไปเสีย อันนั้นผิด หรือเกิดทุกข์โทมนัสคับแค้นในใจนั้นก็ผิดเหมือนกัน ธรรมทั้งหลายมันอยู่ตรงนี้เอง จึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์รู้จักทุกข์

ทุกข์อันนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกข์อันอื่นมันจะเกิดขึ้นใหม่ต่อไปอีก มันเปลี่ยนแปลงยกย้ายไปมาเรื่อยๆ เช่น ทุกข์ในอิริยาบถต่างๆ การอยู่ การกิน การทำมาหาเลี้ยงชีพ มีกินแล้วก็สบายไปได้ระยะหนึ่ง ประเดี๋ยวก็หิวโหยมาอีก รู้จักรสชาติเอร็ดอร่อย รสชาตินั้นชิมซาบทั่วสรรพางค์กาย มีความสบายเบิกบานไปพักหนึ่ง ประเดี๋ยวก็ต้องไปถ่ายทุกข์ เขาเรียกว่าถ่ายทุกข์ เพราะถ้าไม่ถ่ายมันเป็นทุกข์จริงๆ ทุกข์มากกว่าเก่า กำลังถ่ายอยู่นั้นมันเหม็นแสนเหม็นก็จำเป็นต้องทน กว่าจะเสร็จธุระกิจจึงจะไปได้ เวลากินล้วนแล้วแต่

ของดิบๆ ดีๆ มีราคาแพงเรียกครองพวกเพื่อนมารับประทานด้วยกันด้วยความหรรษาว่าเริง เวลาถ่ายเงียบฉี่ไม่มีใครเห็นด้วย จึงว่ามีสุขแล้วก็เป็นที่ทุกข์ เป็น **อนิจจัง** ของไม่เที่ยง เพราะเป็นของไม่เที่ยงนั้นแหละมันจึงเป็น **ทุกข์**

การเป็นทุกข์มันเป็นของใครเล่าคราวนี้ สุขก็ไม่ใช่ของใคร มันเกิดขึ้นประเดี๋ยวประด๋าวแล้วมันก็หายไป เดี่ยวทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีกแล้วมันก็หายไป มันไม่ใช่ของใครทั้งหมด มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น จึงว่าเป็น **อนัตตา** อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีตัว อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ แต่เป็นของไม่มีสาระ

อานาปานสติ นั้น เมื่ออธิบายแล้วจะเห็นว่ามันลงที่ **กายคตาสติ** นั้นเอง **กายคตาสติ** ก็รวมลง **มรณสติ** เลยเป็นอันเดียวกัน ถ้าไม่มีกายจะพิจารณาลมหายใจได้อย่างไร แล้วจะพิจารณากายได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอันใดอันหนึ่งแล้ว มันเกี่ยวเนื่องถึงกันทั้งหมดทั้ง ๓ อย่าง ผู้ที่หลงทางกัมมัฏฐานเลยจับอะไรก็ไม่ถูก

มีเรื่องน่าขบขันอยู่เรื่องหนึ่ง มีพระมหารูปหนึ่ง ทางเจ้าคณะเขาสั่งไปให้เที่ยวบรณสังฆสนศีลธรรมตามหมู่บ้านต่างๆ ที่เรียกว่าพระธรรมทูตนั่นเอง เมื่อไปถึงหมู่บ้านหนึ่งซึ่งเขาปฏิบัติพระนักปฏิบัติอยู่แล้ว พอเข้ามาเขาก็ตีกลองให้คนมาฟังเทศน์ เมื่อเขามารวมกันแล้ว พระมหารูปนั้นก็ขึ้นธรรมาสน์เทศน์ เทศน์ไปแกก็ดีเตียนพระนักปฏิบัติไป หมายถึงพระกัมมัฏฐานรูปที่ชาวบ้านเขาปฏิบัติทำอยู่นั่นเอง หัวเราะเฮฮาเหยียหยันไปในตัว อันแสดงถึงเรื่องชาวบ้านปฏิบัติตามพระเหล่านั้นเห็นเป็นหลงมกมาย มีผู้หญิงคนหนึ่งวัยกลางคนนั่งอยู่ในที่ประชุมนั้นด้วย แก่แสนที่จะอดกลั้นต่อไปได้ สงสัยว่าทำไมพระ

จึงมาใส่โทษกันในที่ประชุมเช่นนี้ พระรูปที่ท่านพูดถึงนั้นก็ไม่ได้ทำผิดพระธรรมวินัยอะไร แล้วท่านก็ไม่ได้อยู่ในที่นั้นอีกด้วย แก่จึงย้อนถามต่างๆ ที่พระมหารูปนั้นยังเทศน์อยู่บนธรรมาสน์นั้นเองว่า “ดิฉันขอถามท่านมหาหน่อย ท่านมหามิใช่พระกัมมัฏฐานหรือหรือ” ท่านมหาตอบอย่างไม่มีอายว่า “อาตมามีใช้พระกัมมัฏฐาน” หญิงคนนั้นจึงย้อนถามอีกว่า “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ของท่านมหาไหม” ท่านมหาเสียงอ่อยๆ ว่า “มี” หญิงคนนั้นจึงบอกว่า “นั่นแหละพระกัมมัฏฐานที่ท่านใส่โทษอยู่ประเดี๋ยวนี้ อุปัชฌาย์ของท่านมหาสอนแล้วแต่เมื่อบวชครั้งแรกโน้นมิใช่หรือ” ท่านมหาหลงจากธรรมาสน์แล้วเปิดหน้าแต่เข้ามีด ที่หลังมาได้ข่าวว่าสึกแล้ว มีนาละ เป็นถึงพระ-มหาแล้วยังต้องให้ผู้หญิงบอกสอนกัมมัฏฐาน สึกเสียก็ดี อยู่ไปก็เลอะเทอะ ทำพระศาสนาให้เสื่อมเปล่าๆ

ใครจะพิจารณาอานาปานสติหรืออะไรก็แล้วแต่อุปนิสัย ขอให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งได้แล้วก็เป็นอันดีด้วยกันทั้งนั้น ถ้าจิตไม่รวม จะใช้วิธีอะไรก็ไม่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น กัมมัฏฐานที่ท่านว่าไว้มากมายหรือธรรมทั้งหลายที่ท่านเทศน์กว้างขวางนั้นก็เพื่อสำรวมจิตนี้เท่านั้นเอง

เทศนามาก็สมควรแก่กาลเวลา เหว่ ๆ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งสมาธิภาวนากันเถิด ฟังมากๆ เรียนมากๆ ทำให้เกิดสัญญา สัญญา คือความจำของเก่าที่ล่วงเลยมาแล้ว เราทำสมาธิเพราะต้องการลบล้างสัญญา

แท้จริงสัญญามันก็คืออยู่เหมือนกัน เอาไว้เล่าเอาไว้เทศนาให้คนอื่นฟัง ถ้าไม่มีสัญญาก็ไม่ทราบว่าจะไปฟังอะไรกับใคร พุทธศาสนา ก็เลยเสื่อมสูญไปหมด แต่สัญญามีไซ้ของเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในใจของตน สัญญานี้ที่อยู่ไปนานๆ หนักเข้ามันชักจะติดด้าน ไม่ยอมเชื่อฟัง คำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงสอนให้ภาวนา ‘อานาปานสติ’ ซึ่งเป็นอุบายให้ลบล้างสัญญาได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน คือ ใช้คำว่า อานาปานสติๆ อย่างนี้เรื่อยไป พิจารณาลมหายใจออกหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ให้จิตแน่วแน่อยู่เฉพาะที่ลมนั้นเท่านั้น

เมื่อพิจารณารวมอยู่ในที่เดียวแล้ว คราวนี้ให้วางลมอันนั้นเสีย จิตก็จะว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไรปรากฏอยู่ในที่นั้น จะเหลืออยู่แต่ผู้รู้เท่านั้น เมื่อตามเข้าไปดูผู้รู้จริงๆ แล้ว ผู้รู้อันนั้นก็หายไปเป็น **สภาวะธรรม** สิ่งทั้งปวงหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่โลกเขาสมมติว่า สัตว์บุคคล ว่าสิ่งของนั้นๆ ต่างๆ นั้นก็หายไปหมด จะยังเหลือแต่ สภาวะ-ธรรม เท่านั้น อันนั้นแหละเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ภาวนาอานาปานสติ

แล้วมันมีประโยชน์อะไร เมื่อมันหมดเสียทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ความรู้ความสุขนั้นก็ไม่มีปรากฏ มันมีประโยชน์เหลือที่จะคนนาตั้งอธิบายมาแล้วข้างต้น ภาวนาอานาปานสติก็เพื่อลบล้างสัญญาอดีต และสังขารในอนาคต เพราะสิ่งที่ล่วงลับไปแล้ว และสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เหล่านี้เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์

คนเราเกิดมาเห็นแต่สิ่งแวดล้อมต่างๆ นานา สิ่งที่ว่าแปลกไม่มีอะไรเลยไม่เคยเห็น เลยไปถือเอาแต่สิ่งเหล่านั้นและว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แท้จริงสิ่งที่เป็นวัตถุรูปนามเกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา เครื่องกระทบกระเทือนเป็นเหตุ นำมาซึ่งโทษทุกข์ เพราะกระทบต้องมีทั้งดีและชั่ว นี่เป็นพื้นฐานของทุกข์ทั้งปวง ท่านผู้ฉลาดทั้งหลายรู้จักแล้วซึ่งสิ่งนั้น จึงพยายามละสิ่งที่มีอยู่ให้สิ้นไป และพยายามไม่ให้สิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้นอีกต่อไป.



๑๑ ขั้นตอนของพระพุทธศาสนา

ศึกษาศาสนาต้องศึกษาเป็นขั้นเป็นตอน อาตมาจะเปรียบเทียบให้ฟัง ถ้าไม่เปรียบเทียบก็ไม่เข้าใจว่ามันมีหลักฐานเหมือนกับต้นไม้เราปลูกต้นแล้วจึงค่อยงอกงามขึ้นให้เกิดผล ศาสนาก็ศึกษาเบื้องต้นคือ ปลูกศรัทธา ลงให้มันเชื่อมั่น แล้วจึงค่อยปฏิบัติให้เป็นเรื่องเป็นราวไป

ศรัทธา ความเชื่อมั่นเป็นของสำคัญ จะทำอะไรได้หมด ครั้นเมื่อศรัทธาเกิดขึ้นแล้ว ทำดีก็ได้ทำชั่วก็ได้ เรื่องศาสนามันต้องปลูกศรัทธาปลาทะ ต้องให้ตั้งมั่น ไม่ใช่สักแต่ว่าปฏิบัติไปเฉยๆ ตัวศรัทธาตัวนั้นแหละเป็นของสำคัญ ท่านเรียกว่า ศรัทธาพละ มันมีกำลังแล้วจึงค่อยปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้ช้าหรือได้เร็วมันอยู่ที่ตรงศรัทธานั้น ศรัทธาแก่กล้าก็ปฏิบัติได้เร็ว ศรัทธาไม่แก่กล้าก็ช้าอยู่นั่นแหละ ทำก็สักแต่ว่าทำ ไม่ตั้งใจจริงๆ จังๆ การนับถือศาสนาพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ศรัทธาตั้งมั่นลงแนวแน่แล้วจึงเป็นไป

ศรัทธา ความเชื่อมั่นใน**ทาน** การให้ ผู้ที่ให้ทานนั้นจิตใจมุ่งมั่นเชื่อจริงใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า ปรากฏเหมือนกับว่าจะเห็นชั้นฟ้าในพຽ່ງนี้มะรึนนี้ โนนแหละ มันจึงค่อยเกิดปีติยินดี ครั้นเมื่อทำงานลงไปแล้วก็อึดมอกอึดใจ ปลื้มปีติโสมนัส บางคนจนเกิดขนพองสยองเกล้า เกิดปีติเอาจริงๆ จังๆ

ในการรักษา**ศีล** ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีความเชื่อมั่นในข้อใดข้อหนึ่งซึ่งเราดเว้นได้ เช่น เราเคยฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ หรือประพฤติผิดมิฉฉาจาร หรือกล่าวมุสาวาท ต้มสุราเมรัย เราดเว้นได้ในข้อใด ก็มีความชื่นใจดีใจเกิดปลื้มปีติในศีลอันนั้น ศีลเป็นของมีคุณค่าสามารถจะสำเร็จมรรคผลนิพพานได้ ความเชื่อมั่นใจอย่างนี้มีอยู่ในใจบุคคลใดแล้ว ก็นั่นแหละสามารถจะทำสมาธิให้บริสุทธิ์ได้ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เหมือนกัน มีศรัทธาแก่กล้าแล้วย่อมสำเร็จประโยชน์ ท่านพูดไว้ว่า

ศีเลน สุขติ ยนฺติ ศีลเป็นเหตุให้เกิดสุขติ

ศีเลน โภค สมฺปทา ได้โภคสมบัติพัสถานก็เพราะศีล

ศีเลน นิพฺพตฺยฺยนฺติ จึงถึงพระนิพพานพ้นทุกข์ได้ก็เพราะศีล

ได้เพราะศีลจริงๆ ถ้าทำได้อย่างนั้นก็เพราะศีลจริงๆ ไปสุคติได้จริง ได้โภคสมบัติได้จริง ไปเกิดในโลกมนุษย์ก็ได้โภคสมบัติไปเกิดในสวรรค์ชั้นฟ้าก็ได้ทิพยสมบัติ ถึงพระนิพพานได้จริง เมื่อเชื่อมั่นในศีลของตน คนที่เชื่อมั่นในศีลเช่นนี้ ไม่มีวันที่จะละเมิดข้อศีลนั้นได้

เมื่อเชื่อมั่นในศีลของตนแล้ว จิตใจก็แน่วแน่เป็นสมาธิตั้งมั่น ถึงซึ่งเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคจิต ต่อเนื่องที่จะให้เกิดปัญญา เป็นผลของสมาธิต่างหาก ปัญญาเกิดโดยที่ไม่รู้ตัว ถ้ามีศีลสมาธิแล้ว **ปัญญา** เกิดโดยไม่รู้ตัว ข้อที่ไต่ถามเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ ผิดมิชฌาจาร กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย ที่ตนได้เคยทำมาแต่ก่อน งดเว้นได้นั้นแหละตัวปัญญา ความสามารถของตน สามารถที่จะงดเว้นได้นั้นนะ เป็นปัญญาสูงสุดทีเดียว

ทำไมจึงว่าเป็นปัญญาสูงสุด เพราะความเชื่อมั่นจริงจิงในใจของตน เห็นชัดแจ้งแล้ว จึงค่อยละเว้นโดยเด็ดขาด แล้วจะไม่ใช่ว่า ปัญญาอย่างไร ปัญญามันเกิดโดยไม่รู้ตัว ส่วนปัญญาที่สูงสุดขึ้นไป เรียกว่า ‘ปัญญาวิปัสสนา’ นั้น เอาไว้ต่างหากปัญญานั้น อย่าไป ทะเยอทะยานดิ้นรนเลย ขอให้ได้ปัญญานั้นเสียก่อน

เขาปลูกข้าว ปลูกต้นไม้อะไรต่างๆ ก็ตามเกิด ต้นมันแก่จึงได้เกิดลูกเกิดผล มันไม่แก่มันจะเกิดผลได้อย่างไร เราไปชักไปดึงมันออก มันก็ตายช้า มันไม่ได้ผลหรือ มันแก่แล้วไม่ต้องเรียกมัน มันแก่ตามกำหนดแล้วไม่ต้องเรียก มันเกิดลูกเกิดผลขึ้นมาเอง ถึงมันออกลูกแล้วก็ตามเถาะ ต้องการจะให้ลูกแก่เร็วๆ ก็ไปเผาไฟเอา มันก็ตายเหี่ยวแห้งทั้งหมดละสิ

ปัญญานี้มันก็ค่อยแก่กล้าขึ้น เป็นไปโดยไม่รู้ตัว อย่างต้นไม้ที่มันติดอยู่กับต้นมันนะ มันออกมาแล้วใครไปทำให้มันแก่ แก้ววัน แก้วคืน แก้วเดือน แก้วปีนั้น ใครไปทำให้มันแก่ มันค่อยแก่ไปเอง โดยลำดับ ไม่มีใครไปบังคับให้มันแก่ ขอแต่ให้รักษาต้นมันไว้ไม่ให้ตายก็แล้วกัน คือสมาธิ

ต้นของปัญญานั้นคือ **สมาธิ** แน่วแน่อยู่ไม่ให้หวั่นไหว อันนั้นเรียกว่า ต้นปัญญา ลูกไม้ผลไม้มันเกิดขึ้นมานั้น โตขึ้นมาตามลำดับ มันออกผลออกดอก พันจากดอกก็เป็นลูก อย่างมะนาวหรือส้มโอนี้แหละ เป็นลูกตอนแรกๆ ก็ฝาดเพี้ยนขม แล้วมันก็เปลี่ยนไปโดยลำดับ จนกระทั่งมีรสมัน จนกระทั่งมันเปรี้ยวมันหวาน ไม่มีใครเอารสอันนั้นไปให้มันหรือ มันหากเปลี่ยนไปของมันเอง ถ้ามันไม่ตายไม่หลุดจากต้น มันก็ค่อยแก่ไปโดยลำดับ โตขึ้นมาผลที่สุดก็หวาน คนที่ต้องการให้เกิดอุปายปัญญา ก็เหมือนกันกับไปดึงจากต้นมัน หรือไปดึงจากขั้วมันออกจากต้นมัน จะให้มันสุกอยากให้มีมันแก่เร็ว ข้าวในนา ก็เหมือนกัน พอมันออกดอกออกรวงแล้ว ไปดึงให้มันยืดยาวไปเพื่อต้องการให้มันแก่เร็ว ก็ตายช้า

อันคนที่อยากได้ปัญญาเร็วนั้นก็อย่างนั้นเหมือนกัน อันนี้ยิ่งร้ายกว่าต้นข้าวว่าต้นไม้นั้นอีก คนอยากได้ปัญญา หาแต่ปัญญาไม่หาตน เลอะเหลวไหลหมด อะไรเป็นอะไรก็ไม่ทราบ อันนี้อุปมาเปรียบเทียบ การปฏิบัติศาสนา คือเบื่องต้น ครั้ทธาให้ตั้งมันเสียก่อน อย่างอธิบายมาแล้ว เชื่อมั่นในการทำทาน รักษาศีล อบรมสมาธิภาวนา เชื่อมั่นในอุปายของตนแน่วแน่เต็มที่แล้ว นั้นแหละตั้งต้น เบื่องต้น

ที่นี้อธิบายต่อ ท่านอธิบายถึงเรื่องศีลเป็นต้น สมาธิเป็นลำดับ ถ้าศีลไม่มีเสียแล้วคือต้นไม่เกิด ต้นไม่เกิดมันก็จะมิละอะไร ต้นปลูกลงดินเสียก่อนสิ ให้มันงอกงามขึ้นมาเป็นลำ ศีลก็ตั้งมันลงเสียก่อน สมาธิจึงค่อยเกิดมี ได้แก่ ต้นลำของมัน ปัญญาจึงค่อยออกดอกออกผล อันนี้เรียกว่าศาสนา การปฏิบัติต้องไปเป็นขั้นเป็นตอน

เราทำสมาธิไม่ได้ก็ให้พอใจอยู่ในศีลเสียก่อน ยินดีพอใจในศีลของตน เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว แน่วแน่ลงในใจ ตั้งมั่นเชื่อมั่นลงในใจ ศีลไม่บริสุทธิ์แล้วสมาธิจะเกิดได้อย่างไร **สมาธิเกิดจากศีลนะ ไม่ได้เกิดจากไหน เชื่อมั่นในศีลของตน ศีลเป็นของบริสุทธิ์หมดจดทุกอย่าง ทุกข้อทุกประการ นั่นแหละสมาธิเกิดที่นั่นละ**

เมื่อรักษาศีลแล้ว ให้เกิดสมาธิ แล้วยังค่อยเกิดปัญญา ท่านว่าอย่างนี้ คราวนี้มันสับสนกันถ้าพูด ปัญญามันเกิดก่อนศีล มันกลับกัน อย่างนี้ เกิดปัญญามีปัญญาเห็นคุณของศีล จึงค่อยรักษาศีล และจึงค่อยไปละความคิดผิด - ถูก ดี - ชั่ว ด้วยประการต่างๆ อันนั้นก็ตัวปัญญาเหมือนกัน ละการปรุงแต่ง คิดนึกส่งสายสารพัดทุกอย่าง อันนี้ก็ตัวปัญญาเหมือนกัน ที่ละมันได้เรียกว่า 'ตัวปัญญา' ละไม่ได้ก็ไม่มีปัญญาเท่านั้น

คิดนึกส่งสายสารพัดปรุงแต่งไปทุกทาง จิตหยุดไม่ได้ จะเรียกว่าปัญญาได้อย่างไร มันต้องหยุดลงมาถึงสมาธิ ต้องลงมาเป็นสมาธิ ให้จิตรวมลงมาเป็นสมาธิ ให้ลงเป็น 'สัมมาสมาธิ' เสียก่อน จึงค่อยคิดนึกปรุงแต่ง คิดนึกปรุงแต่งแล้วก็ต้องลงมาเป็นสัมมาสมาธิอีก จึงจะเรียกว่า 'ปัญญา' ไม่มี 'สัมมาสมาธิ' จะเรียกว่า 'ปัญญา' ได้อย่างไร

เมื่อที่แรกก็พูดถึงเรื่องศีล สมาธิ แล้วให้เกิดปัญญา ศีลก็ต้องมีปัญญาเป็นพื้น สมาธิก็ต้องมีปัญญาเป็นพื้น ในผลที่สุดก็ยิ่งเหลืออันเดียวคือตัวปัญญา เข้าถึงใจเลย ใจเป็นคนให้เกิดปัญญา สติควบคุมใจให้อยู่กับสมาธิ นั่นเรียกว่าปัญญา มันสับสนกันอย่างนี้ฟังยากหน่อย

ขอให้เข้าใจขึ้นๆ แต่ว่า 'ศีล' นั้นแหละต้องรักษาให้บริสุทธิ์หมดจดเสียก่อน จึงค่อยเกิดสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นมาแล้ว ปัญญาไม่ต้องเรียก มันเกิดขึ้นมาเอง มันต้องเข้าใจอย่างนี้ ปฏิบัติศาสนามันต้องเป็นอย่างนี้ ตามลำดับขั้นตอนเป็นอย่างนี้

แต่ว่าขั้นภูมิ ที่เรียกว่าจะได้ขั้นไหนภูมิไหนนั้น ที่เรียกว่า โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามีนั้น ไม่ต้องพูดขั้นเหล่านั้น ขั้นอันที่ว่าจากการปฏิบัติมีต่างหาก อันส่วนนั้นนะมันเป็นของมันเอง มันเกิดขึ้นเป็นเองของมัน

นี่ อธิบายเรื่องวิธีปฏิบัติพุทธศาสนา ได้สมควรด้วยกาลและเวลา เอาละ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

อธิบายธรรมะ ถ้าหากไม่ได้ทำนั่งสมาธิ มันก็ไม่เข้าใจ อธิบายเท่าไรๆ ก็ไม่เข้าใจ ต้องหัดสมาธิให้เป็นเสียก่อน พุทธศาสนาแปลกอยู่ตรงนี้แหละ อธิบายสักเท่าไรก็ไม่เข้าใจ เข้าใจแต่มันไม่ซึ้ง

ที่ท่านว่า ‘ปัจฉัตตัง’ เห็นเฉพาะส่วนตัว *ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* เป็นสิ่งที่ผู้รู้...รู้ได้เฉพาะตน วิญญูชนจึงจะรู้จักเฉพาะส่วนตัว เห็นด้วยตนเอง ไม่มีใครให้คนอื่นเห็นได้ การที่เห็นด้วยตนเองนั้นแหละเรียกว่า ‘ปัจฉัตตัง’ เป็นวิญญูชนจึงค่อยเห็น

วิญญูชนคืออะไร คือผู้ใด ผู้เป็นอย่างไรวิญญูชน คือผู้ทำสมาธิให้เป็น เรียกว่าวิญญูชน ผู้มีความรู้ความเห็นต่างๆ ไม่ใช่วิญญูชนเป็นผู้เรียนรู้ คำที่ว่า ‘รู้’ นั้นมันก็รู้ไปเฉยๆ นี่แหละ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราเห็นอยู่นี้ละ พุดไปก็เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อสมาธิแน่นเต็มที่แล้ว อันนั้นแหละเป็นอุบายให้เกิดปัญญา ก็อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้ว ที่จะรักษาศีลบริสุทธิ์ก็เพราะมีปัญญา มันกลับกันไปกลับกันมาอย่างนี้ เรื่องพุทธศาสนา ครั้นพุดก็เป็นเรื่องลับสน ไม่ทราบว่ามันอยู่ที่ไหน ปลายอยู่ที่ไหน ท่ามกลางอยู่ที่ไหน มันเลยเป็นอันเดียวกัน เมื่อฟังก็ฟังยาก

ศีล สมาธิ ปัญญา ครั้นพุดถึงเรื่องศีล ก็ต้องเกิดปัญญาเสียก่อนจึงค่อยมีศีล นี่ มันลับสนกันอย่างนี้ อันนี้ศีลมันเป็นต้น เรียกว่าปฏิบัติศาสนาต้องปฏิบัติศีลเสียก่อน ศีลมันเป็นต้นของศาสนา

คราวนี้ต้นมะม่วงอยู่ที่ไหนละ พุดเข้ามาถึงตัวของเรา ต้นคือเกิดจากตัวของเรา ศีลก็เกิดจากตัวของเรา คราวนี้พอดพุดถึงเรื่องศีลคือตัวของเรา ก็จริงอยู่ ต้องพุดถึงเรื่องใจ ศีลพุดเอาแต่กาย วาจา มันต้องพุดถึงเรื่องใจด้วย มันจึงมีศีล คนตายมันจะมามีศีลอะไร คนตายแล้วไม่มีใจ ไม่มีศีลหรอก มันต้องมีใจเสียก่อน จึงค่อยมีศีล นี่พุดเข้าถึงใจอย่างนี้ เหตุฉะนั้นจึงพุดเบื้องต้นที่เรียกศาสนา คือพุดถึงใจเสียก่อน

การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร ฯลฯ คือตัวใจนั้นแหละเป็นเหตุ มันบังคับให้กายทำ บังคับให้ฆ่าสัตว์ บังคับให้ลักทรัพย์ ใจไม่มีก็หมดเรื่อง ใครจะเป็นคนบังคับ แต่ท่านมาพุดถึงเรื่องศีล ศีลคือกายวาจาที่แสดงออกมาภายนอก ด้วยกายและวาจาแสดงออกมา เหตุฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รักษากายวาจา เอาใจเป็นผู้ไปรักษากายวาจา จึงเรียกว่า ‘ศีล’

ครั้นเมื่อรักษากายวาจาได้แล้ว เรียกว่า รักษาศีล เห็นกายวาจาของเราปกติ กายวาจาของเรางดเว้นจากความชั่วทุจริต ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น กายนี้เป็นเครื่องแสดงให้ปรากฏแก่คนทั่วไปทั้งหลายในโลก คนที่ไม่รักษาศีล รักษาแต่สมาธิ หรือรักษาแต่ปัญญา ไม่ได้เด็ดขาด พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว

อันคนรักษาแต่ปัญญา สมาธิก็ไม่ต้องรักษา เอาปัญญาให้เกิดที่เดียว ปัญญาอะไร มันเป็นปัญญาคิดนึกเอา ไม่ใช่ปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปัญญาอันไม่ใช่ของจริง ปัญญาเลอะเหลวหรือของพรรค์นั้น

ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ให้มีศีล รักษากายวาจาให้บริสุทธิ์หมดจดแล้ว ให้เข้าถึงสมาธิ เมื่อจิตปล่อยวางว่างหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว มันก็เกิดปัญญาเท่านั้นซี่ ถ้ามันว่าง มันก็เกิดปัญญาเท่านั้น อันนี้เป็นของบริสุทธิ์หมดจด นั้นเรียกว่า ‘ปัญญาแท้’

คนที่ฝึกหัดปฏิบัติไม่เป็นก็เลยเข้าใจว่า ปัญญาเป็นของดีเด่นเอาแต่ปัญญาอันเดียวก็พอ เลอะเหลวหมดพวกอันนั้น แท้ที่จริงคือตนไม่สามารถจะรักษาศีลได้นั่นเอง รักษาสมาธิก็ไม่ได้ จึงเอาแต่ปัญญา ปัญญาให้ความรู้ คือปัญญาความรู้มาจากตำรับตำราอะไรต่างๆ มาพูดมาคุยไม่ไปทั่วทุกอย่างได้หมด แต่มันไม่ชัดในใจ วิญญูชนเท่านั้นที่เห็นชัดในใจ

เหตุนี้ จำเป็นที่สุดที่จะต้องรักษาสมาธิไว้ให้มัน เร็ว เร็ว เร็ว เห็นเร็ว นั้นยังไม่เป็นวิญญูชน เราหัดสมาธิให้แน่นแน่นตั้งมันอยู่ จิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งอดีตอนาคต อยู่ใน**ปัจจุบัน** มันหากจะเกิดความรู้ขึ้นมาเองที่นั่น จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม แต่มันหากจะรู้ขึ้นมาในที่นั่น ครั้นถ้าอยากรู้ ไม่รู้ นั่นวิญญูชนต้องเป็นอย่างนั้น เหตุนี้ หัดสมาธิจึงต้องหัดกันจริงๆ จังๆ

หัดสมาธิก็คือ หัดกำหนดสติ รักษาจิตของตนไว้ให้มันคง นี้แหละตอนหัดสมาธิ คือตั้งสติผู้ระลึกได้นั้น ผู้ระลึกผู้รู้ตัวอยู่นั้นะ รักษาจิตผู้คิดผู้นึกอันนั้นแหละ ให้อยู่ในอำนาจของตนได้ ทำลองดูว่า

เดี๋ยวนี้มันอยู่ใหม่ อยู่ในอำนาจของตนใหม่ ในวันหนึ่งๆ มันอยู่ได้สักกี่มากน้อยที่อยู่ในอำนาจของตน อันที่ไม่อยู่ในอำนาจของตนนั้นมันมากมายเสียเหลือเกิน ๒๔ ชั่วโมงนั้นหมดทั้ง ๒๔ ชั่วโมงเลย อันที่อยู่ในอำนาจของเรานั้นนิดเดียว ชั่วโมง ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ไม่ได้ มันจะเป็นวิญญูชนได้อย่างไร ถ้ามันได้อย่างนั้น

มีจิต รักษาจิตไม่ได้ มันก็มีประโยชน์อะไร จิตนั้นมันบังคับเราให้หมุนไปรอบด้าน ไม่ให้หนึ่งแนวอยู่เป็นตัวของตนเลย มันจะมีประโยชน์อะไร ตั้งแต่เกิดจนแก่ จนเฒ่า จนตาย ไม่เคยเห็นจิตสักทีบางคน จิตมันเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไร ไม่รู้เรื่องเลย

จะพูดให้ฟังที่นี้ว่า ‘**จิต**’ คือผู้คิด ‘**ใจ**’ คือผู้รู้สึก ถ้าหากว่ามันหนึ่งแนว มีความรู้สึกอยู่ อันนั้นมันเข้าถึง ‘ใจ’ ถ้าหากว่าคิดนึกส่งสายไม่หยุดหย่อน หรือมันหยุดก็ตาม มันคิดอยู่นั้นนะ ประจวบแต่อยู่นั้นมีอะไรต่างๆ อันนั้นเรียกว่า ‘จิต’

ที่นี้เราฝึกหัดก็ฝึกหัดตรงนี้แหละ ฝึกหัด ‘จิต’ นี้แหละ ‘ใจ’ ไม่ต้องฝึกหัดมันหรือ ฝึกหัด ‘จิต’ แล้วมันเข้าถึง ‘ใจ’ เอง ใจมีเพียงความรู้สึกเฉยๆ เราทดลองดูก็ได้ อย่างที่เรากลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง มันนิ่งไม่มีอะไร นั่นมันเป็นใจ มันเป็นใจแท้ การกลั่นลมหายใจคือมันเฉยๆ ไม่มีดีไม่มีชั่ว ไม่มีหยาบละเอียด ไม่มีบุญไม่มีบาป ไม่มีคิดนึกอะไรต่างๆ แต่ความรู้สึกมันมีอยู่ กลั่นลมหายใจ ลองดูเถิด หนึ่งแนวที่เดียว อากาการหนึ่งแนวนั้นแหละ ยังมีความรู้สึกอยู่ อันนั้นคือ ‘ใจ’.



๑๒ สมถะ - วิปัสสนา

‘สมถะ - วิปัสสนา’ ให้เข้าใจ โดยมากปฏิบัติเบื้องต้นอะไรก็ไม่ทราบ อะไรเป็นวิปัสสนา อะไรเป็นสมถะ ที่เราพูดกันโดยมากเรียกกันว่าทำกรรมฐานวิปัสสนา ฝึกหัดสมถะเสียก่อนแล้วจึงค่อยเจริญวิปัสสนา ตามแบบอย่างเป็นอย่างนั้น

หัดสมถะ คือความสงบ ให้เต็มที่ แล้วจึงค่อยเดินวิปัสสนา จิตกำหนดวิปัสสนา ตามแบบอย่างท่านว่าอย่างนั้น เมื่อสมถะคือความสงบเรียบร้อยแล้ว บางทีก็เกิดวิปัสสนาเองก็ได้ บางทีก็ไม่เกิดก็ได้

วิปัสสนา คือ พิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านเรียกว่าวิปัสสนา มีให้เห็นโดยอนุমান เห็นจากสมาธิ เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยใจตนเอง นั้นเรียกว่า วิปัสสนา

บางทีเจริญสมถะ ก็ติดอยู่แค่สมถะนั้น พิจารณาอะไรก็ไม่ออก อันนั้นเรียกว่า สมถะ โดยมากเรื่องสมถะที่พิจารณานามธรรม ถ้าหากว่าผู้เชี่ยวชาญฉลาดสามารถพิจารณานามธรรมให้เกิดวิปัสสนาได้

ถ้าหากไม่เชื่อว่าชาวยุโรปพิจารณานามธรรม ต้องพิจารณา 'ใจ' ที่มันคิดดี คิดชั่ว คิดหยาบละเอียด กำหนดรู้เท่ารู้เรื่องของใจ แล้วก็รวมลงไป เป็น 'ภวังค์' อันนั้นเรียกว่า 'สมถะ' คนติดเพียงแค่นั้นก็เลยเรียกสมถะ เป็นวิปัสสนา เจริญภาวนากัมมัฏฐานวิปัสสนา ความเป็นจริงนั้นไม่ใช่ **วิปัสสนานั้นเกิดความรู้แจ้งเข้าใจตามเป็นจริงของสภาพสิ่งนั้นๆ**

เวลาที่หัดจิตเป็นสมถะแล้ว จิตมีกำลังเต็มที่แล้วมันต้องออก มันออกโดยวิปัสสนา เกิดความรู้ขึ้นมาโดยที่ไม่ตั้งใจจะคิดนึกว่าสิ่งนั้น สมมติว่าพิจารณาอาการ ๓๒ ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือพิจารณาทั้งหมด หรือพิจารณาไปครั้งๆ กลางๆ เมื่อพิจารณาไปแล้วมันลงถึงสภาพ ตามเป็นจริง คือว่าเห็นจริง จะเห็นเป็นธาตุก็ดี เห็นเป็นอสุภะก็ดี โดยมากมักเกิดจากธาตุ

ธาตุ ตัวของเรา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มันเป็นธาตุดิน เกิดมาจากดิน พิจารณาไปจะเห็นสภาพเป็นดินอยู่อย่างนั้น เกิดขึ้น แล้วก็ดับลงไปเป็นสภาพเดิมอยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นอย่างนั้นใจจะรวม อยู่ในที่นั้น ไม่ได้คิดนึกไปที่อื่น เห็นสิ่งทั้งปวงหมดในโลกอันนี้ ไม่ว่า ตัวเราตัวเขา ไม่ว่าสัตว์ตัวตนอะไรต่างๆ ต้นไม้ภูเขาเป็นสภาพเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นั้นเรียกว่า วิปัสสนาเกิดเอง

แต่ถ้าจะเกิดเองอย่างนี้ จิตต้องลงถึงสภาพอันเป็นจริง มันจึงค่อยเกิดเอง แล้วทีหลังจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น แต่หากพิจารณาชัด ที่ไม่เป็น อย่างนั้นคือ จิตไม่พร้อม มันไม่เป็นไปพร้อมกัน มันเป็นโดยคิดนึกอโนมมาน

บางทีเราเย็น เดิน นั่ง นอน อย่างนี้แหละ พิจารณาสิ่งทั้งปวง หมด จะเป็นต้นไม้ ภูเขาเลากา อะไรก็ตามเถอะ ตั้งแต่ตัวของเรานี้แหละไป มันเป็นทุกข์ เกิดขึ้นมามันไม่เที่ยง มันแปรปรวนไปตามสภาพของมัน ตั้งแต่เกิดมาก็แปรปรวนมาโดยลำดับ จนแก่ จนเฒ่าชรา ดับลงไปเป็นดิน น้ำ ลงตามสภาพ

พิจารณาแล้วใจมันสลดสังเวช เปื่อหน่ายในการที่เราได้ตัวไม่รู้ แล้วรู้รอดสักที มันเห็นตัว**สมุทัย** เหตุที่มันไม่รู้แล้วรู้รอดนั้น คือตัวไปยึดไปถือ มันเป็นสมุทัย เป็นการเดินมรรคแล้วคราวนี้ จิตที่ละที่ทิ้ง ถอนไปได้ ปล่อยวางไปได้ ก็เป็น**นิโรธ** การดำเนินอยู่อย่างนั้น ปฏิบัติอยู่อย่างนั้น เป็นความเห็นชอบ ลัมมาทิฎฐิ เป็น**มรรค** อันนี้เรียกว่าเดินมรรค วิปัสสนาเกิดขึ้น

แต่วิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วก็อย่าไปทิ้งสมถะ มันเกิดอย่างไรๆ ก็อย่าไปทิ้งสมถะ การเดินมรรคมันมีความเสื่อมได้ เบื้องต้นจึงหัดสมถะเสียก่อน มันจะเกิดวิปัสสนาหรือไม่เกิดก็ตามแต่มัน แต่หัดสมถะให้ชำนาญคล่องแคล่ว ถึงเวลาเมื่อใด ความรู้จะเกิดก็เกิดขึ้น เวลามันไม่เกิดก็ตามแต่ อย่าเพิ่งเดือดร้อน

ทีนี้การเดินสมถะ เจริญสมถะ โดยมากมันเข้าถึงฌาน ดังอธิบายมาแล้วในเบื้องต้น เจริญสมถะเข้าถึงฌาน การพิจารณากาย ไม่เอาหอรอก เอากำหนดจิตอย่างเดียว เห็นว่ากิเลสเกิดจากจิต ถ้าชำระจิตแล้วก็หมดเรื่องกัน เลยเอาไถ่ๆ นี้แหละ ไปถือเอาว่าจิตจะเศร้าหมองหรือผ่องใส ก็จิตอันนี้อันเดียว ถือจิตอันเดียวแล้วหมดเรื่องกัน เรื่องภายนอกไม่ถือทั้งหมด

การถือจิตนี้ยิ่งมากขึ้นซัดไปกว่านั้นอีก ถือจิตอย่างเดียว อันกาย และเรื่องภายนอกนั้น เช่น พระวินัย ลิกขาบทน้อยใหญ่ เพื่อนพระ ภิกษุสามเณรอะไรนั้น ไม่เอาทั้งนั้น เอาเรื่องจิตอันเดียว เอาจิตบริสุทธิ์ อันเดียว พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ไม่มี คุณบิดามารดา คุณ พระพุทธ - พระธรรม - พระสงฆ์ไม่มี ไหว้พระสวดมนต์ก็ไม่เอา นั่ง นอนอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่จิตอันเดียว โคล็อยู่โน้น ร่างกายมันจะสกปรก อย่างไรๆ ก็ทอดทิ้งหมด คนถือผิด นั้นแหละเรียกว่า ฌาน โดยแท้

ที่จะเข้าถึงฌานตรงนั้น ก็พิจารณาที่จิต ไม่พิจารณาอื่นไกล พิจารณาแต่จิตนั้นแหละรวมวুবวเข้าไป สงบเย็น แต่เวลาจิตถอน ออกมาแล้วเท่าเท่า เหตุนั้นจึงไม่ยากให้จิตถอน ให้จิตอยู่อย่างนั้น เสมอๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้จิตนิ่งอยู่อย่างนั้นเสมอๆ นั้นแหละ เรียกว่า ฌาน ฌานกับสมาธิมันผิดกันอย่างนี้ ฌานมันไม่มีปัญญา ไม่มีการคิดค้น ให้พิจารณาก็ไม่เอา พิจารณาธาตุก็ไม่เอา พิจารณา อะไรทั้งหมด ไม่เอาทั้งนั้น

แท้ที่จริงการพิจารณากัมมัฏฐานคือ ถือกายนี้เป็นใหญ่ เอา กายนี้เป็นหลัก พิจารณาสมณะ ก็พิจารณากายนี้ พิจารณากายนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม จิตของเราที่แน่วแน่ลงไป ถึงรวมจิต ก็รวมเป็นสมาธิ ไม่ใช่รวมเป็นฌาน คือไม่พิจารณา การพิจารณามัน เกิดปัญญา เห็นเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสติตั้งมั่นพิจารณา อยู่เช่นนั้น มันก็ไม่รวม ถึงรวมมันก็เห็นเป็นธาตุ ๔ มันมีเครื่องหมาย เครื่องหมาย อันพิจารณาใจอย่างเดียว มันเลยไม่มีเครื่องหมาย เครื่องวัด ไม่ทราบว่าจะซัดหรือไม่ซัด อะไรมันซัดก็ไม่รู้ เวลาถึง 'ใจ' นั้น เป็นของละเอียด เห็นซัดเลยทีเดียว

แต่กายนี้ลี คนเรามันอาศัยกายเกิดมา ตั้งแต่เกิดนั้นแหละอาศัย จนกระทั่งตาย เจ็บไข้ไม่สบายก็กายอันนี้ เมื่อกระทบกระทั่งนอนถูกตอง กายอันนี้ แล้วกระทบถึงใจ ใจหวั่นไหว ถ้าหากเอาแต่ความสงบ อย่างเดียว ไม่มีการพิจารณาการเจ็บ การป่วย หรือการตาย มันก็ หวั่นไหวกระสับกระส่ายดิ้นรน

ถ้าหากว่าพิจารณาอันนี้อยู่ตลอดเวลา เวทนาเกิดจากกาย เรา พิจารณาเห็นเวทนาเป็นสภาพเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ลัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป พิจารณาเช่นนั้นตลอดเวลา เมื่อ เวทนาเกิดขึ้นแต่ไม่เป็นทุกข์ มันชอบกลอยู่ คำที่ว่า "เวทนาเกิดขึ้น แล้วไม่เป็นทุกข์" ถ้าไม่พิจารณาไม่เห็นหรือ

ถ้าเห็นตามความเป็นจริงมันจะทุกข์อย่างไร ทุกขเวทนา สุข-เวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนามี ๓ ทั้ง ๓ อาการนี้แหละเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นตามเป็นจริงมันก็ไม่เป็นทุกข์ ถ้า ไม่เห็นตามเป็นจริงมันก็ทุกข์ จึงเรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา ก็คือเดินอย่างนั้นแหละ เดินในกายนี้แหละ พิจารณา ธาตุ ๔ พิจารณาขั้น ๕ ก็คือรูปกับนาม आयตนะทั้ง ๖ ก็รูปกับนาม เมื่อผัสสะสัมผัสเกิดขึ้นพิจารณารูปกับนาม เกิดความรู้ขึ้นเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ก็คิดดูเหล่านี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกล ออกจากกายนี้ไปไม่ได้ นี้แหละเรียกว่าพิจารณากัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ สมณะและวิปัสสนา

สมณะ มันต้องเพ่งจิต เดินเข้าหาจิต ไม่พิจารณาค้นคว้ากาย เรียกว่า เดินสมณะ

ส่วน วิปัสสนา พิจารณากาย แต่ต้องตั้งต้นด้วยสมถะ คือความสงบเสียก่อน ถ้าไม่สงบก็พิจารณาไม่ชัด ถ้าไม่ชัดนั้นให้เข้าใจว่าความสงบไม่พอ จึงไม่ชัด

เพราะฉะนั้นความสงบจึงเป็นมูลฐานเบื้องต้นสำคัญที่สุด จะต้องตั้งลงเสียก่อน ให้เกิดสมถะเสียก่อน อย่าไปรีบร้อน เดี่ยวอยากจะทำให้เกิดแต่ปัญญา เห็นโน้นเห็นนี่อะไรต่างๆ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดนั้น มันไม่ใช่เป็นประโยชน์อะไรหรอก เห็นอันนี้แหละเห็นตัวปัญญาวิปัสสนา จึงค่อยเป็นประโยชน์ที่จะให้มันละ มันทิ้ง มันถอน มันปล่อยวาง การเห็นในสิ่งอื่น ไม่ละ ไม่ทิ้ง ไม่ปล่อยวาง ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย

ให้เข้าใจโดยนัยนี้เรื่องสมถะ - วิปัสสนา เอาละ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

การรวมใจเอาไว้ที่ใจ อย่าส่งไปที่อื่น ให้รู้จักตัวใจ คือความเป็นกลาง เรียกว่า ‘ใจ’ ส่งออก - ส่งเข้า นั้นไม่ใช่ใจ คิดส่งไปนอก คิดอยู่ภายใน อันนี้ไม่ใช่ใจ

‘ตัวใจ’ แท้ คือ ตัวกลาง ไม่เป็นบาปไม่เป็นบุญ ไม่คิดดีคิดชั่ว อยู่เฉย แต่รู้ตัวอยู่ อันนั้นแหละตัวใจแท้

อาการคิดนึกส่งไปนอกส่งใน อันนั้นเรียกว่า ‘จิต’ จิตนั้นแสหาสิ่งต่างๆ ชอบเป็นชู้ขโมย หาชโมยนั้นขโมยนี้ หากทุกสิ่งทุกอย่างเอามาเป็นของตนของตัวหมด อันนั้นเรียก ‘จิต’ เมื่อเป็นชู้ขโมยอยู่ตราบใด ก็ยังไม่ทันเป็นสมาธิ

ที่เรียกว่า “ศีล - สมาธิ - ปัญญา” นั้นนะ ท่านหมายถึงตรงนี้เอง ไปหาขโมยนั้นขโมยนี้ ไปหารักคนนั้นคนนี้อยู่ ไปหาชอบคนนั้นคนนี้ ไปหาเกลียดคนนั้นคนนี้ มันยังไปหาขโมยของเขา ไปยึดไปถือเอาสิ่งของต่างๆ มาเป็นของเรา แท้ที่จริงของนั้นก็ไม่ใช่ของใคร เป็นสภาพอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป อยู่ทั่วไปหมดทั้งโลก สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นอยู่อย่างนั้น

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีสภาพเกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เราเกิดขึ้นมาก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไม่สังเกตุก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราตายไปแล้วก็เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นสภาพอยู่อย่างนั้น เราไปขโมยเอามาเป็นของเรา ก็เลยไม่บริสุทธิ์ ก็เลยไม่เป็นสมาธิ ก็เลยไม่เกิดปัญญา

เหตุนี้การรวมใจให้เข้าถึงฌาน เข้าถึงสมาธิ ที่เรียกว่าเข้าถึงภวังค์นั่นเอง ถ้ามันเข้าถึงภวังค์แล้ว ไม่มีหรือการคิดนึกส่งสาย มีแต่ความรู้สึกตัวของมันต่างหาก อันนั้นแหละตัวใจ ถ้ามันไม่เข้าถึงภวังค์แล้ว ก็ไม่รู้จักตัวใจ อันนั้นยังไม่ทันรวม

เอาละ ทำภาวนา.



บันทึกธรรม

เรื่อง

สติปัญญาภาวนา

ของพระราชนิเวศรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทศก์ เทศุรสี)

สติปัญญาญาณ ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ผู้เขียนเขียนโดยย่อ เอาเฉพาะวิธีที่จะปฏิบัติเท่านั้น มิได้ประสงค์ที่จะให้ท่านท่องบ่นจดจำ เอาไว้เป็นตำราพูดอวดโก้ๆ กัน จึงได้อธิบายให้เน้นหนักไปในแนว ปฏิบัติอย่างง่ายๆ เพื่อให้เข้าใจว่า สติปัญญา ๔ มีอยู่พร้อมแล้วที่กาย ที่ใจของเราทุกๆ คน ทั้งเป็นของดีเลิศ ผู้ใดตั้งใจและเลื่อมใส ยอมปฏิบัติตามโดยความไม่ประมาทให้เต็มความสามารถของตนๆ แล้ว พระพุทธเจ้ายังได้ทรงพยากรณ์ไว้เลยว่า อย่างช้า ๗ ปี อย่างเร็ว ๗ วัน อย่างสูงต้องถึงพระอรหันต์ อย่างต่ำต้องได้พระอนาคามี อัน เป็นธรรมที่เหล่าพุทธศาสนิกชนพึงปรารถนาทั่วกัน

อนึ่ง ผู้เขียนมิได้ย่อหัวข้อแนวปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังได้ชี้ให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องจนเข้าถึงสติปัญญาญาณกันจริงๆ แล้ว จะต้องมึลักษณะอาการแลความรู้สึกอย่างนั้นอีกด้วย เพื่อจะได้เป็น เครื่องวัดเทียบในเวลาปฏิบัติเป็นไปอีกด้วย ที่แจกออกเป็นสองนัยนั้น เป็นมติของผู้เขียนต่างหาก ถึงจะนอกเหนือออกไปจากตำราก็ขอให้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายได้ให้อภัยด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติกันจริงๆ แล้ว ก็คงจะหมดปัญหาไปเอง เพราะการฝึกอบรมกรรมฐานภาวนา นั้น จำเป็นจะต้องบังคับให้ทุกคนเป็นไปอย่างเดียวกันทั้งหมดก็หาไม่ เพราะต่างคนต่างมีอุปนิสัยกายเจตนาเฉพาะส่วนตัว นำมาใช้แลมา พิจารณาเมื่อเข้าถึงของจริงจุดประสงค์ของการเจริญกรรมฐานภาวนา

แล้ว มิใช่เฉพาะแต่สติปัญญา ๔ เท่านั้น แม้กรรมฐานอื่นๆ นอกนี้ ก็เหมือนกัน จะเข้าถึงจุดเดียวกันทั้งหมด ดังเงินภาษีอากรของหลวง เมื่อได้จากกระทรวงทบวงกรมต่างๆ แล้วจะต้องมารวมเก็บไว้ที่พระ คลังหลวงแห่งเดียว ฉะนั้น หนังสือสติปัญญาญาณเล่มนี้ ผู้เขียน หวังว่าคงจะมีประโยชน์แก่ผู้ที่ได้อ่านแล้วแลนำไปปฏิบัติตาม ไม่ มากก็น้อย หากจะมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในข้อความแลแนว ปฏิบัติ อันอาจออกนอกจากตำราซึ่งบางท่านไม่ชินหูอยู่บ้าง ผู้เขียน ก็ขออภัยแลขอคำแนะนำจากท่านผู้รู้ทั้งหลาย เพื่อจะได้แก้ไขในโอกาส หน้าต่อไป

ท.น.โรธรังสี

(พระนิโรธรังสี)

วัดหินหมากเป้ง

อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๓ ตุลาคม ๒๕๑๗

* ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่ พระราชนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฐ์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

พุทธศาสนาไม่เป็นภัยแก่ลัทธิอื่น

พุทธศาสนามำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่แสดงถึงหลัก สัจธรรมข้อเท็จจริงที่มีเหตุผลอันสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง แล้วก็ เป็นของที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคน พร้อมทั้งจะปฏิบัติให้เป็นไปได้ทุกเมื่อ และเป็นศาสนาที่ให้สิทธิเสรีแก่ทุกคนที่จะนับถือก็ได้ ไม่นับถือก็ได้ ไม่เป็นภัยเป็นแวงแก่ศาสนาหรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ตรงกันข้าม อีกด้วย ทั้งๆ ที่บางอย่างพุทธศาสนามิได้สอนให้กระทำเช่นนั้น เข้าหลักที่ว่า “ชั่วช่างซี ดีช่างพราหมณ์” หรือ “วัวใครเข้าคอกมัน” จึง เป็นศาสนาที่มีความเชื่อมั่นในหลักความจริงของตนอย่างไม่หวั่นไหว

สมัยเมื่อครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ บางครั้งพระองค์ ก็เคยเสด็จไปทรงเยี่ยมเจ้าลัทธิใหญ่ๆ เหล่านั้นบ้าง บางทีเจ้าลัทธิ เหล่านั้นก็มาเยี่ยมเฝ้าพระองค์บ้าง พวกที่มาเหล่านั้นบางพวกก็มา ถามอรรถธรรม บางพวกก็แสดงลัทธิทดสอบภูมิปัญญาของตนก็มี พวกแรกไม่มีปัญหา แต่พวกหลังนี่สิ เมื่อพระองค์ทรงแสดงหลักธรรม ข้อเท็จจริงให้ฟังแล้วคล้ายๆ กับถูกคอกกลับ บางคนถึงกับยอมตัว เป็นลูกศิษย์ของพระองค์ก็มี แต่ผู้ที่ยังมีทิฏฐิจัดเมื่อกลับไปแล้ว ทำให้ คิดทบทวนถึงเหตุผลนั้นๆ นานเอาการอยู่ที่เดียว เพราะหลักวิชา เหล่านั้นพระองค์ได้ทรงศึกษามากล่องแล้ว แต่เมื่อสมัยทรงพระเยาว์ อยู่ถึง ๑๘ แขนง อันมีวิชาไตรเภทศาสตร์ และสรีรศาสตร์เป็นต้น จากครุวิศวามิตรมาด้วยดีแล้ว ฉะนั้นจึงเป็นของไม่แปลกอะไรเลยที่ พระองค์จะทรงแก้ปัญหามาเหล่านั้นให้ปราศไป ถึงแม้นักพรตผู้ ติดหลงอยู่ในฉนสมมติ พระองค์ทรงสามารถแก้ไขให้ท่านเหล่านั้น เดินทางถูกต้องได้ ด้วยความชำนาญในการที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญ มาคล่องแล้ว

กำเนิดพุทธศาสนาเกิดจากของอันหนึ่ง

นั่นคือพระทัยของพระพุทธองค์ที่ทรงชำระให้บริสุทธิ์แล้วด้วย มัคคปฏิบัติ อริยสังฆธรรมทั้ง ๔ มีทุกขสัง เป็นต้น จึงได้มาปรากฏขึ้น ขณะนั้น นั่นคือจุดแรกของพุทธศาสนา ใจมีอันเดียวมิได้มีมาก ที่ว่า มากๆ นั้นเป็นอาการของใจต่างหาก ผู้ที่ยังมิได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว สังฆธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย จะเห็นแต่อาการของใจ (คือ กิเลส) นั้นแล

พระพุทธองค์เมื่อทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ ๖ ปี ได้ทรงนำเอา หลักวิชาที่ได้ศึกษามาทดสอบหาความจริงไม่เป็นผลสำเร็จ มีแต่ จะทำใจให้ฟุ้งเพื่อส่งสายไม่สงบลงได้ แม้แนวปฏิบัติก็เต็มไปด้วย ลัทธิวิฤกตบีบบังคับ ไม่เป็นไปเพื่อความสละปล่อยวาง จึงไม่สามารถ ทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้สังฆธรรมของจริงได้ เมื่อพระองค์ทรงย้อนมา ดำเนินตามแนวฆานสมาธิที่พระองค์เคยได้เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์

อยู่โดยบังเอิญ ซึ่งไม่มีใครๆ สอนให้ แล้วจิตก็สงบเข้าถึงองค์ฌานได้ จนสำเร็จพระโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง นี้แสดงถึงเรื่องฌาน - สมาธิ มัคคปฏิบัติ เป็นเครื่องกำจัดชำระกิเลส อารมณ์เครื่องเคี้ยวหมองของจิตแล้ว จิตจึงจะบริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่ แต่ผู้เดียว เมื่อจิตผุดผ่องใสสะอาดอยู่โดยปกติเฉพาะปัจจุบันแล้ว สิ่งอื่นนอกจากจิต อาการของจิต อารมณ์ของจิต (กิเลสและธรรม ทั้งหลาย) ที่จะเกิดมีขึ้นก็จะมาปรากฏให้เห็นชัด ณ ที่แห่งเดียวนี้ ทั้งนี้ ความรู้อันนั้นจึงเป็นไปเพื่อชำระให้บริสุทธิ์ แล้วก็ได้ธรรม อันบริสุทธิ์ของจริงของแท้ขึ้นมา จึงสมกับพุทธภาษิตที่ว่า **“ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ”** ถ้าจะพูด ภาษาไทยๆ ของเราก็เรียกว่า ธรรมทั้งหลายเกิดปรากฏขึ้นที่ใจ รู้ เฉพาะใจของตน (ปัจเจกตัง) ฉะนั้น ใจจึงประเสริฐกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เฉพาะใจเป็นผู้สำเร็จกิจทุกกรณี

พระองค์ปฏิบัติ - รู้แล้วสอนผู้อื่นให้ทำตาม

เนื่องจากพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นเป็นของมีค่ามหาศาล ถึงแม้จะใช้จ่ายเท่าไรๆ ถ้ายังมีผู้มารับอยู่ ธรรมนั้นก็จะมีวันสิ้นเปลืองไปเลยแม้แต่น้อย นอกจากจะเพิ่มคุณค่าให้ทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้ด้วย ผู้มีคุณธรรมอันบริสุทธิ์จึงเป็นผู้ไม่ตระหนี่ในสิ่งที่ห้วงถึงแม้คุณธรรมทั้งหลายจะมีอยู่พร้อมภายในใจของทุกๆ คนแล้วก็ตาม แต่สิ่งหุ้มห่อของธรรม (กิเลส) ยังไม่ได้ชำระปลดปล่อยออก ธรรมนั้นจึงยังไม่ปรากฏแลเห็นคุณธรรมนั้นตามเป็นจริง เช่นเดียวกับเมื่อก่อน แต่พระองค์จะตรัสรู้ ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงนำเอาแนวปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงดำเนินมาแล้วนั้น มาสอนให้เหล่าพุทธบริษัทปฏิบัติ ตาม ภายกับใจเป็นของอาศัยกันอยู่ เมื่อจะกระทำดีหรือชั่วจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การที่จะฝึกฝนชำระสะสางก็ต้องทำไปพร้อมๆ กัน การจะชำระกายให้สะอาดได้ต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องชำระฟอก ศีลที่

จะมีสมรรถภาพสามารถฟอกกายให้สะอาดได้ ก็ต้องอาศัยใจมีเจตนาจดไว้ในความผิดหรือความชั่วนั้นๆ ที่กายเคยทำมาแล้วก็ดี หรือกำลังทำอยู่ ณ บัดนี้ก็ดี และกำลังจะทำต่อไปก็ดี ด้วยความรู้ลึกสำนึกในใจแล้วให้เกิดความละอายแก่ใจตน แล้วตั้งใจวิริยติงตวันโดยมิได้มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น

ผู้เห็นโทษในความผิดแล้วเกิดความละอายแก่ใจตนเองในที่ทุกสถาน ๑ ตั้งใจวิริยติงตวันในโทษนั้นๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ๑ แล้วเห็นคุณค่าของการรักษาศีล ๑ ผู้มีคุณธรรม ๓ ประการนี้เป็นพื้นฐานอยู่ในใจแล้ว จะรักษาศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ ไม่เป็นการลำบากเลย แล้วก็ไปเพื่อความบริสุทธิ์อย่างแท้จริงถูกต้องตามจุดประสงค์ของพุทธศาสนาโดยแท้

รักษาศีล เป็นทาส – เป็นไท

ศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ ถึงแม้จะเป็นเครื่องกำจัดกิเลส ความชั่วก็ตาม แต่ก็มิได้บังคับกะเกณฑ์ให้ใครปฏิบัติ อันมิใช่ความประสงค์ของพุทธศาสนา แล้วการกระทำเช่นนั้นก็ไม่เป็นบุญเป็นกุศล อีกด้วย แท้จริงศีลทั้งปวงเป็นเครื่องกีดกันมิให้กายใจเล็ดลอดตกไปหาความชั่วต่างหาก “ผู้ใดรักษาศีลเพราะเหตุว่าเป็นข้อบังคับผู้นั้นจะเป็นทุกข์แลบปเพราะรักษาศีลเปล่าๆ”

มนุษย์คนเราเกิดมาด้วยอำนาจบุญบาปตกแต่งให้มาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัยนิสัยเดิมมันตามมาคร่ำแลลากไปตามอำนาจแลนิสัยเดิมของมัน แล้วใจของคนเราก็ชอบเสียด้วย เพราะความเคยชินในความเป็นทาสของมันมาแล้ว ฉะนั้น เมื่อจะรักษาศีลประเภทไหนก็ตาม มันยึดอัดลึงเลใจกลัวจะไม่ได้ทำกรรมชั่วที่เคยทำมาแล้วแท้ที่

จะกระทำต่อไปอีก ด้วยเหตุที่เราได้มอบจิตของเราไปให้อยู่ใต้บัญชา- การของกิเลสความชั่วนั่นเอง เมื่อกิเลสผู้อยู่เหนือบัญชาการเดือดร้อน เพราะถูกกีดกันด้วยการรักษาศีล จิตของเราผู้ได้บังคับบัญชา ก็พลอยเป็นทุกข์เดือดร้อนไปตามกัน ฉะนั้นศีลนั้นจึงเป็นศีลที่ให้โทษเป็นบาปแก่ผู้รักษา พอสมาทานศีลเข้าก็คอยแต่กาลเวลา อยากจะให้หมดเขตของการรักษาศีลแม้ผู้บวชเป็นเณรเป็นพระก็ทำนองเดียวกันนี้ หรือบางทีก็รักษาศีลเพื่อโชคลาภ หรือให้หายโรคภัยอุบัติวันตรายทั้งปวง เลยกลายเป็นศีลพระเป็นเจ้า ศาสนาพระเป็นเจ้าไปฉิบ รักษาศีลแบบนี้ ได้ชื่อว่าเป็นทาสของกิเลส ถ้าเป็นบุญก็จะเป็นบุญที่เจือด้วยกิเลสไปเสียแล้ว

ผู้มาเห็นโทษของความชั่ว มีการฆ่าสัตว์เป็นต้น ด้วยใจด้วยปัญญาของตนเองแล้ว เกิดความละอายต่อบาปกรรมทั้งที่ได้ทำมาแล้ว และจะพึงกระทำต่อไป ตั้งใจมั่นแลเลื่อมใสในกุศลกรรม งดเว้นกรรมชั่วเห็นเป็นของน่าภาคภูมิใจ รักษาศีลจะเป็นศีลประเภทใดๆก็ตาม ยิ่งรักษาศีลมากเข้าเท่าใด ก็จะเห็นเป็นการช่วยป้องกันความชั่วของตนให้หนาแน่นยิ่งขึ้น เหมือนกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเอาใจใส่รักษาภัยอันตรายให้แก่ตน ฉะนั้น รักษาศีลแบบนี้ได้ชื่อว่า รักษาศีลเป็นไท ไม่เป็นทาส ถูกต้องตามจุดประสงค์ของพุทธศาสนา สมกับที่ชื่อว่าพุทธศาสนาสอนคนให้คนปฏิบัติโดยเสรีภาพ

มีศีลแล้วจึงจะปฏิบัติธรรมให้เข้าขั้น สูงขึ้นโดยลำดับได้

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนแนะนำฝึกอบรมพระ (ผู้ประเสริฐ) สาวกของพระองค์เบื้องต้นตรงที่ **ศีล** อันเกี่ยวเนื่องด้วยกายแล วาจาซึ่งเป็นของหยาบๆ ที่จะแสดงออกมาให้ปรากฏแก่สายตาของ สาธารณชน เพราะศีลเป็นของประเสริฐกว่าสิ่งใดๆ ในโลกทั้งหมด ในมนุษย์พร้อมด้วยเทวบุตรเทวดา อินทร์ พรหม ก็เกิดทุนศีลนี้ว่า เป็นของประเสริฐ ผู้ที่เอาศีลเข้ามาสวมไว้ภายในใจของตนแล้ว ผู้นั้นก็ จะพลอยได้เป็นผู้ประเสริฐไปตามศีลด้วย แม้ฆราวาสผู้ซึ่งได้นามว่า “พระอริยะ” ตั้งต้นแต่พระโสธดาบันเป็นต้นไป ท่านก็มีนิจศีลเป็นประจำ มนุษย์คนเราผู้เกิดมาแล้วไม่มีศีลเสียเลยแม้แต่ข้อเดียว ได้ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ได้รับการศักดิ์ศรีของตนไว้อย่างน่าเสียดาย

อันดับต่อไปพระองค์ก็ทรงฝึกอบรมด้วยให้ **ระวังสังวรใน อินทรีย์ทั้ง ๖** แล้วก็ให้ระวังสังวรในการบริโภคใช้สอยซึ่งปัจจัย ๔ มี เครื่องนุ่งห่มเป็นต้น ตอนสุดท้ายก็ให้ระวังสังวรในการแสวงหาปัจจัย ๔ แต่โดยทางที่ชอบ ศีลเป็นอาทิพรหมจรรย์ข้อปฏิบัติขั้นต้น ก่อนที่จะฝึกอบรมสมาธิหรือเจริญฌานให้เป็นไป พื้นฐานของสมาธิฌาน (คือศีล) ไม่หนักแน่นแล้ว ฌาน - สมาธิ - ปัญญา อันเป็นคุณธรรม ที่หนักแน่นและกว้างขวางใหญ่โตจะตั้งอยู่ได้อย่างไร พระผู้ไม่มีปาริ- สุธติศีล ๔ เป็นเครื่องอยู่เสียแล้ว จะเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดในตัวพระเล่า “ผู้ที่ยอมตัวมารับเอาศีลไปไว้เป็นเครื่องปฏิบัติ จะเป็น ศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ ก็ตาม ได้ชื่อว่า เป็นผู้เริ่มต้นปฏิบัติ ศาสนพรหมจรรย์เข้าไปทำลายบ่อน้ำขี้กาคักอันมีอยู่ภายในใจของตน แล้ว”

เกิดมาพร้อมกับได้คู่พระธรรม

มนุษย์คนเราเกิดมาเพราะกรรมดีกรรมชั่วทำให้เกิดดังกล่าวนั้นแล้ว แล้วก็นิสัยชั่วเคยทำมามากจนเคยชิน ฉะนั้นใจจึงชอบแลตไป ในทางเลวได้ง่าย จึงต้องใช้ศีลเป็นเครื่องป้องกัน พร้อมกันนั้นก็ได้อีกชื่อว่าได้พระธรรมมาพร้อมแล้ว “หากจะเรียกกายใจของคนเรานี้ว่าเป็นคู่พระธรรมก็จะไม่ผิด” พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของจริงก็มาทรงรู้อะไรซึ่งมีอยู่แล้วในพระบวรกายใจของพระองค์นี้ทั้งนั้น เมื่อจะประกาศสัจธรรมของจริงนั้น ก็ทรงชี้ให้แต่ละบุคคลเห็นธรรมซึ่งมีอยู่พร้อมแล้วในกายใจของตนๆ นี้ทั้งนั้น ผู้ได้สติแล้วทั้งหลาย เมื่อมารู้มาเห็นเข้าใจ ก็มารู้เห็นล้วนแต่เป็นของมีอยู่ในกายใจของตนๆ นี้ทั้งนั้น จึงต่างคนต่างละกิเลสความชั่วด้วยตนเองโดยมิได้บอกเล่าหรือหนดแนะใครๆ ฉะนั้น ผู้ที่เกิดมาได้รูปนามหรือกายใจอันนี้แล้ว จึงพูดได้เต็มปากอย่างภาคภูมิใจว่า เราเกิดมาได้ลาภคือธรรมอันประเสริฐมาพร้อมแล้ว แต่เป็นที่น่าเสียดายอยู่หน่อยตรงที่ลึงได้ทอง ไม่ทราบว่าจะเอาไปประดับตรงไหน ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะทรงบอกวิธีใช้แล้วก็ตาม ผู้ที่ยังใช้ไม่เป็นก็ยังมีนับไม่ถ้วนทีเดียว

ผู้เขียนขอเชิญนำเอา ธรรมที่สตอกไว้ออกมาปฏิบัติ

สมัยนี้การศึกษาของเหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นับว่าได้เจริญก้าวหน้าไปเป็นอันมาก ต่างก็คงจะพากันภูมิใจในเมื่อได้ยินพระเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมว่า ข้อนั้นคำนั้นหรือหนังสือนั้นๆ มีอธิบายข้อความอย่างนั้นๆ อาจเรียกได้ว่า พากันสะสมพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นแข่งๆ ก็ว่าได้ (ขอโทษที่ใช้คำว่าแข่ง เพราะโดยมากเห็นหนังสือธรรมเป็นเหมือนเศษกระดาษไปก็มี ผู้ที่ไปเรียนจดจำพระธรรม ก็จำไว้เฉยๆ ไม่นำมาปฏิบัติค้นคว้าหาข้อเท็จจริงก็มีมากหลาย) ผู้เขียนไม่มีพระธรรมมากมายพอจะเก็บใส่แข่งสะสมไว้ดอก แต่อยากจะขอชวนเชิญท่านผู้สนใจในธรรมปฏิบัติพากันมาลงมือปฏิบัติธรรมนั้นๆ ลองดูว่าถึงเวลาแล้วมิใช่หรือที่ท่านทั้งหลายจะพึงหยิบยกเอาพระธรรมที่สะสมไว้นั้น ออกมาปฏิบัติตามให้เห็นข้อเท็จจริงในธรรมทั้งหลายให้สิ้นข้อสงสัย จะไปถือเซ็ดไว้รอดเขาว่า ข้าฯ ถือพุทธศาสนาฯ ทำไมเล่า ขอเชิญทุกๆ ท่านลงมือปฏิบัติให้เข้าถึงสัจธรรมของจริง รู้แจ้งด้วยใจด้วยปัญญาของตนเอง (ปัจจุตตัง) พระศาสนาที่จะเปล่งรัศมีฉายแสงออกมาส่องโลกพร้อมทั้งตัวของท่านที่มีดวงอยู่แล้วให้สว่างจ้า มนุษย์ชาวโลกทั้งหลายก็จะไม่รู้ว่านายอย่างไรที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

การเรียนมากหรือน้อย ไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คนเราเกิดมาได้ชื่อว่า ได้พระธรรมมาพร้อมแล้วทุกคน รูปธรรม นามธรรม คือกายกับใจ ได้มาพร้อมแล้ว ถึงแม้จะเรียนมากแลเรียนน้อย เมื่อเรียนพระธรรมตามคำสอนของพระองค์แล้ว ก็ต้องมาเรียนเรื่องของกายกับใจของตนเองนี้ทั้งนั้น แล้วการเรียนนั้นเรียนเพื่ออะไร เรียนเอาไปทำไม **ก็ต้องเรียนเพื่อรู้เรื่องของกายของใจ แล้วจะได้นำเอาไปปฏิบัติขัดเกลากายวาจาใจ สิ่งที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไป แล้วรักษาสิ่งที่มันดีไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป หรือให้รู้แจ้งเห็นของจริงในสิ่งที่ใจไม่รู้มันหลงอยู่ในนั้นให้หมดสิ้นไป** การเรียนรู้มากจดจำชื่อของกิเลสแลอารมณ์ของใจ แต่บังคับใจไม่อยู่แล้วก็ชำระกิเลสออกจากใจไม่ได้ จะเรียกว่า ‘พหูสูตร’ ตามมงคลสูตรนั้นยังไม่ได้กรรมัง ท่านพระอานนท์จดจำพุทธวจนคำสอนของพระองค์ไว้ได้มาก คิณที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเก็บเอา

พระธรรมคำสอนเหล่านั้นมาใช้แทบจนจะสิ้น ถึงกับท้อใจ พอท่านทอดธุระทำใจให้สงบ มีคคปทานจึงเกิดขึ้นในขณะจิตนั่นเอง เป็นอันได้ความว่าการคิดค้นหาอุบายจากธรรมนั้นๆ มาใช้ยังไม่เข้าถึงองค์มรรคแท้ ต่อเมื่อไม่คิดไม่ส่งปลงภาระแลอุบายนั้นๆ แล้ว มีคคปทานจึงจะเกิด

หากจะมีปัญหาถามว่า ที่ท่านศึกษามากๆ นั้นไม่มีประโยชน์อย่างนั้นหรือ ขอเฉลยว่า “มี” การที่ท่านศึกษามากๆ นั้นเรียกว่า “เรียนอุบาย” พอแยบคายเกิดขึ้นเฉพาะในใจของท่านแล้ว (ปัจจุตตัง) อุบายเลยไม่ต้องใช้ ในขณะนั้นคือ สมาธิ ปัญญา จะมาปรากฏชัดอยู่ในขณะจิตอันเดียว คือจิตไม่ได้ส่งสายออกไปตามรู้ตามเห็นอะไรๆ หมัดในที่อื่น เรียกว่า มัคคสมังคี หลังจากมัคคสมังคีแล้ว จะมีอาการจิตอีกชนิดหนึ่งปรากฏขึ้นมาแทนอันพูดไม่ออกบอกไม่ถูก ถึงพูดแลบอกก็ไม่เหมือนกับความเป็นจริงนั้น นี้เรียกว่า “มัคคปทาน” หากจะรู้ได้เฉพาะผู้ที่ได้แลเข้าถึงขั้นนั้นเท่านั้น จิตขณะนั้นจะเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็จะหายไป หลังจากนั้นแล้วจิตก็เดินตามวิถีเดิมซึ่งมีสมมติบัญญัติ หรือได้ศึกษาตำราคัมภีร์อันใดมาแต่ก่อนแล้วจะได้นำมาใช้ได้อย่างอิสระเสรี โดยมีต้องควบคุมจิตคิดกลัวว่า จะทำจิตของตนให้เศร้าหมอง แต่มันพอดีที่สัดส่วนของสติ สมาธิ ปัญญา หากพอๆ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปในอารมณ์ทั้ง ๖ จิตจึงไม่เจือด้วยกิเลส ตอนนั้นท่านพระอานนท์นำมาใช้ในกิจปฐุมสังคายนา

สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรม แลเป็นที่อบรมสติอย่างดีด้วย

สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากาย มีใช้สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ให้พิจารณาเวทนาคือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ให้พิจารณาใจที่เคล้าหมอง หรือ ผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ว่า ใจนี้ก็สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ให้พิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ถึงแม้ท่านจะจัดเป็นโลกุตตรธรรมแล้วก็ตาม ก็ยังต้องหมายเอาตัวของเราทุกๆ คน ที่เป็นโลกียะอยู่นี่เอง หากจะมีปัญหาถามว่า ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนั้น ผู้เขียนก็เฉลยเองเสียเลยผิดถูกขอท่านผู้อ่านได้วินิจฉัยด้วยปัญญาอันแหลมลึกของตนเองก็แล้วกันว่า เมื่อไม่มีโลกแล้วธรรมก็ไม่ทราบว่าจะเอาไปตั้งไว้ตรงไหนแลเกิดขึ้นมาได้อย่างไร โลกอันใดธรรมก็อันนั้น ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น จะเป็นโลกหรือเป็นธรรมอยู่ที่ฝึกอบรมต่างหาก อย่างพระพุทธเจ้าแลพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย เดิมท่านก็เกิดเป็นมนุษย์สามัญปุถุชนธรรมดาๆ อย่างพวกเราทั้งหลายนี้แหละ เมื่อท่านมาฝึกฝนอบรมกายใจของท่านที่เป็นโลกนี้ ให้บริสุทธิ์พ้นเสียจากความมืดเมาทั้งปวง จึงได้บรรลู่ถึงพระพุทธเจ้า แลเป็นพระอริยบุคคล อย่างพระองค์คุณิมาลท่านทำตนให้เป็นมหาโจรก็ได้ เป็นพระอริยบุคคลก็ได้

ฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ คือ กายใจของเรา ท่านทั้งหลายทุกๆ คนนี้จึงเป็นสถานที่เหมาะสมที่สุด ที่ผู้ต้องการธรรมอันประเสริฐเพื่อความพ้นจากทุกข์ จะพึงเข้ามาฝึกอบรมให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจด้วยปัญญาอันชอบของตนเอง ธรรมอันใดนอกจากนี้ ถึงแม้จะมีมากข้อแล้ววิธีปฏิบัติมากอย่างไรก็ตาม เมื่อปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมที่ถูกต้องแล้วจะต้องรวมลงมาหาสติปัฏฐานนี้ทั้งนั้น **แล้วสติปัฏฐานนอกจากจะเป็นโลกียะแลโลกุตระดังกล่าแล้ว “ผู้อบรมทั้งหลายจะเป็นได้ทั้งสมณะแลวิปัสณาอีกด้วย”** แล้วก็ทางเดี๋ยวนี้ก็จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้

สติปัญญาคือ ที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติของผู้ต้องการจะฝึกอบรมสติ หากจะมีปัญหาถามอีกว่า สติของเราไม่มีหรือจึงต้องฝึกอบรม ผู้เขียนก็ขอเฉลยอีกว่า สติของเราก็มียุ่เหมือนสติปัญญา ๔ มีกายเป็นต้นของเรามีอยู่แล้วนั่นแหละ พระพุทธเจ้าอบรมสั่งสอนพุทธบริษัทด้วยของจริงของมีอยู่ทั้งนั้น ของไม่จริงไม่มี ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาสอนมาฝึกอบรม ที่พระองค์ทรงสอนให้พวกเราอบรมสตินั้น เพราะสติของพวกเรายังไม่ดีพอ ใช้การยังไม่ได้ดีเท่าที่ควร สติยังตามไประลึกไปในอดีตบ้างอนาคตบ้าง ไปตามระลึกแล้วยังไม่พอ ยังนำเอามากองไว้ทับถมหัวใจให้เป็นทุกข์เดือดร้อนอีก ฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้ผู้เห็นโทษทุกข์ในการที่สติไม่หยุดอยู่ในจุดเดียว ด้วยการเจริญสติให้ตั้งมั่นอยู่ใน ๔ สถานนี้

สติปัญญานักปรียัติ

ความเห็นของนักปรียัติโดยมากเข้าใจกันว่า สติปัญญา ๔ หรือกรรมฐานอื่นใดๆ ก็ตาม จะต้องท่องบ่นจดจำให้ได้แม่นยำเสียก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติได้ เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วก็ต้องให้เป็นไปตามที่ได้ศึกษามานั้นทุกๆ อย่างจึงจะใช้ได้ ถ้านอกจากนั้นเป็นผิดพลาด **การเจริญสติปัญญาก็จะเริ่มเจริญแต่กายเป็นอันดับแรกขึ้นไป ถ้าจะเจริญข้ออื่นเช่น จิตหรือธรรมก่อน ใช้ไม่ได้** การพิจารณาก็ให้พิจารณาภายในกายนอกเป็นต้น จนครบทั้ง ๔ การตั้งสติก็จะให้ตามรู้ตามเห็นรูปนามอยู่ตลอดเวลา จิตจะปล่อยจะวางไม่ได้ ถือว่าผิดจากหลักตั้งนี้เป็นต้น ความรู้ความเห็นก็จะให้ตามรู้ตามเห็นทุกอย่าง อย่าง จิตปล่อยวางว่างสงบลงไม่ได้ หาวางไม่ปัญญา

การบังคับจิตนั้นคืออยู่ดอกเบื่องต้น แต่ถ้าจะบังคับมันรำไป มันอาจบิดพลิ้วได้เหมือนกัน จิตก็คือใจในตัวของคนเราแต่ละคนนั้นแหละ บังคับมันหนัก มันไม่ชอบชี้หน้าเราเหมือนกัน ฉะนั้นจิตคือผู้คิด มันจะคิดก็ได้ แต่ให้มันคิดอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้นเท่านั้น “ส่วนสตินั้นจะไปตามรู้ในสิ่งนั้นๆ แล้วจะไม่มีวันทันมันเลย” ให้อ่านจิตที่ไปตั้งอยู่ตรงไหน **สติกับผู้รู้ก็ให้อยู่ด้วยกัน ณ ที่นั้น** คนเราเมื่อไปรู้เล่ห์เหลี่ยมโกงของกันแกลกันแล้ว ก็ต้องยอมหยุดโกง เป็นมิตรสนิทกันเลย จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติกับความรู้ที่อยู่ด้วยกันกับจิตแล้วมันก็ต้องหยุดนิ่งเข้าเป็นหนึ่ง ผู้ที่ภาวนาไม่เข้าถึงขั้นนั้น ก็หาว่าจิตของตนโง่เสียแล้ว ย้อนไปดำเนินตามแนวเบื่องต้นอีก เมื่อจิตหยุดนิ่งพักไม่ได้ก็เลยฟุ้งใหญ่ ยิ่งเพ่งยิ่งบังคับบางที่อาจทำให้ปวดศีรษะเจ็บหน้าอก มีอาการต่างๆ หลากอย่างขึ้นมาได้ ผลที่สุดทำให้ท้อถอยในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะไม่ได้ผลเกิดความอัศจรรย์อะไรขึ้นมาพอจะเป็นเครื่องดึงดูดให้จิตยึดมั่น

สติปัฏฐานภาวนา

สติปัฏฐานภาวนาซึ่งผู้เขียนจะอธิบายต่อไปนี้ อาจผิดจากแบบตำราอยู่บ้าง แต่ผู้เขียนก็ยอมรับสารภาพรับผิดชอบเพราะเขียนในแนวปฏิบัติโดยเฉพาะ มิได้ประสงค์จะให้เป็นที่ตำราเรียน ตำราเรียนในใครๆ ก็หาดูได้ในที่ทั่วไป อนึ่งการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะบังคับให้ทุกๆ คนรู้เห็นเป็นอย่างเดียวกันหมด ย่อมเป็นไปไม่ได้ ผู้จะถึงอริยมรรคจะต้องเจริญปัญญาจนถึงพระไตรลักษณ์ญาณ จิตรวมเข้าถึงมคคสมังคิมรรคทั้ง ๘ รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระไตรลักษณ์ก็ดี มรรครวมเป็นหนึ่งก็ดี เมื่อแต่ละท่านเข้าถึงภูมินั้นแล้ว อาจมีรสชาติไม่เหมือนกันก็ได้ แล้วก็คงจะนำเอาเรื่องของแต่ละท่านมาพูดสู้กันฟังไม่ได้ เพราะเป็นของเฉพาะตัว

ฉะนั้น ต่อไปนี้ผู้เขียนขอเสนอแนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา ตามอัตโนมัตถยาธิบายพอควรแก่ความรู้ของนุมนานของตน ท่านผู้มีศรัทธายังสนใจในการเจริญสติปัฏฐานอยู่หากศึกษาและปฏิบัติสติปัฏฐานปริยัติมาแล้วไม่ได้ผล ก็ขออย่าได้เบื่อเล้าท้อใจเลย ขอเชิญมาทดลองปฏิบัติตามแนวซึ่งผู้เขียนจะแนะนำนี้ดูก็ได้ บางทีสพเหมาะเคราะห์ดีอาจได้ผลใครจะไปรู้ แต่ขอแนะนำเบื้องต้นก่อนจะปฏิบัติว่า **สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรม ฉะนั้น ผู้จะปฏิบัติต้องเป็นผู้เห็นโทษในโลกียะหรือกามคุณทั้ง ๕ เสียก่อน จึงจะได้ผลตามเจตนาจำนงอันแท้จริง**

สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรม

ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นว่า โลกอันใดธรรมก็อันนั้น ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น โลกเป็นที่ตั้งที่เกิดของธรรม นี้ก็เช่นเดียวกัน โลกคือ กายใจอันเต็มไปด้วยกามคุณ ๕ คือ รูป - เสียง - กลิ่น - รส - โผฏฐัพพะ หรือธรรมอันใดที่เกี่ยวข้องเนื่องพัวพันอยู่ในกามคุณ ๕ นี้ ก็ดีหรือจิตใจผู้สร้างบุญกุศลคุณงามความดีอันใด ที่ยังเกี่ยวเนื่องในกามคุณ ๕ นี้ก็ดี จัดเรียกว่า โลภียธรรมทั้งนั้น โดยเฉพาะกายนกับใจของมนุษย์คนเราทุกๆ คนนี้ เป็นโลกียธรรมโดยแท้เกิดจากโลกียวัตถุ (คือธาตุทั้ง ๔) แล้วก็เพิลิดเพลินติดเหนียวแน่นอยู่ในกามกิเลสนี้ ผู้มาได้โลกียะนี้แล้วแลเห็นโทษทุกข์เบื้อหน่ายในโลกียะนี้เท่านั้น จึงจะสามารถปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นโลกุตตระให้เกิดมีขึ้นมาได้

สติปัฏฐาน ๔ คือ กายกับใจ ธรรมก็เกิดจากกายกับใจ กายกับใจเป็นโลกียะผู้มาเห็นกายใจแลอาการของกายของใจทั้งหมดว่า สภาวะของเขาเหล่านั้นมันเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่เข้าไปปรุงไปแต่ง มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามสภาพเดิมของมัน จนใจเราตั้งมันไม่หวั่นไหวไปตามสภาวะนั้นๆ เข้าถึง ตาทิ ถึงแม้กายนั้นจะเป็นโลกียะตามธรรมชาติ อันใครๆ จะเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ แต่เมื่อปัญญาอันเป็นเรื่องของใจเข้าไปพิจารณากายใจพร้อมด้วยอาการของมัน จนเห็นแจ้งตามเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่ไปปรุงไปแต่งแล้ว เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถอนความเข้าใจผิดทำจิตให้เหนือกาย ทำลายความหลงมึตเมื่อก่อนเสีย ละกายอันเป็นโลกียะเสียแล้ว จิตก็สว่างเด่นอยู่เหนือโลกียะนั้นแต่ผู้เดียว

สติปัฏฐาน ๔ ถึงแม้จะเป็นโลกุตตรธรรมก็ตาม แต่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ให้มนุษย์ปุถุชน ผู้เป็นโลกียะทั้งกายแลใจนี้แล ผู้มาเห็นโทษทุกข์แล้วเบื้อหน่ายใครจะหนีให้พ้น ปฏิบัติดำเนินไปจนถึงจุดประสงค์โดยย่อ เรียกว่า เป็นทางนำผู้ยากพ้นทุกข์โดยเฉพาะ

ทรงพยากรณ์สติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ไว้ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ผู้ใดมาเห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความพอใจ ไม่ยินดีในกามโลกนี้แล้ว พึงเจริญให้มาก ทำให้ยังไม่ทอดยซึ่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น อย่างช้า ๗ ปี อย่างเร็ว ๗ วัน อย่างสูงย่อมได้พระอรหันต์ อย่างต่ำได้อานาคามี ดังนี้ เราพุทธบริษัทนับถือพุทธศาสนาพากันเชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์อันใดไว้แล้วเป็นหนึ่งในสี่เสมอไม่มีสอง ขอแต่ผู้ซึ่งจะเข้าไปพิสูจน์ข้อเท็จจริงคำพยากรณ์ของพระองค์นั้น ไม่สามารถหรือทำไม่จริงแล้วอย่าไปยกโทษคำพยากรณ์ของพระองค์ก็แล้วกัน ผู้เขียนก็จะไม่พยากรณ์เหมือนกันว่า ผู้ซึ่งฝึกสติปัฏฐานเมื่อจิตเข้าถึงขั้นนั้นๆ แล้ว จะได้ขั้นนั้นถึงภูมินั้นๆ เป็นพระอริยะขั้นนั้นๆ เพราะไม่มี

ความสามารถจะไปพยากรณ์เช่นนั้นได้ ถึงมีความสามารถก็ไม่ควรที่คนอื่นจะไปพยากรณ์ของกันแลกกัน สมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นจะทรงพยากรณ์พระสาวกทั้งหลาย พระสาวกด้วยกันไม่เคยปรากฏว่าพยากรณ์มรรคผลของกันแลกกันเลย จะมีก็ผู้ต้องการดังเท่านั้น อันเป็นมิจจาซีฟไปเสีย หากพระอริยสาวกทั้งหลายท่านจะแสดงความบริสุทธิ์ต่อกัน ผู้มีภูมิธรรมพอจะรู้จักกันได้ เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติท่านก็จะแสดงภูมิธรรมแย้มพรายอุบายของตัวสู่เพื่อนฟัง เท่านั้นที่รู้ซึ่งกันแลกกันแล้วว่า ท่านองค์นี้ถึงธรรมชั้นไหน ภูมิไหน อื่นธรรมที่แต่ละท่านจะพึงรู้นั้นก็เป็นของเฉพาะตนเสียด้วย ใครจะไปพยากรณ์กันถูก ขึ้นไปพยากรณ์ท่านเข้าท่านหัวเราะเราตาย ผิดวิสัยของผู้ฉลาดในทางธรรม ฉะนั้นผู้เขียนจึงจะขอเสนอแต่เฉพาะแนวฝึกอบรมสติในสติปัฏฐานอย่างเดียว อย่างอื่นไม่เกี่ยว เมื่อฝึกอบรมเป็นไปตามนั้นแล้ว หากจะรู้ด้วยตนเอง

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามมติของผู้เขียน

สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรมดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นผู้จะฝึก
 อบรมนอกจากจะเห็นโทษในกามคุณ ๕ อันเป็นข้าศึกของสติปัฏฐาน
 แล้ว คำว่าโทษในกามคุณ ๕ ในที่นี้มีได้หมายความว่า ผู้ออกบวช
 จึงจะเรียกว่าผู้เห็นโทษในกามคุณ ๕ ผู้ยังบวชไม่ได้เรียกว่าผู้ยังไม่เห็น
 โทษของกามคุณ ๕ บางทีผู้ที่ยังไม่ได้บวชอาจเห็นโทษชัดยิ่งกว่าผู้ที่
 ออกบวชแล้วก็ได้ เพราะไปตกหลุมพรางของกามทั้งหลาย แต่เมื่อ
 ตกลงไปแล้วทั้งๆ ที่เห็นโทษทุกข้อยู่ที่นั่นแหละ เหมือนปลาเข้าไปใน
 หลุมพรางของนายพราน แต่หมดหนทางที่จะเอาตนรอดได้ ตอนนั้น
 แหละผู้เข้าใจในการฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เข้าไปฝึกอบรมได้ผล
 ดีมาก อาจดีกว่าผู้ที่ออกบวชแล้วแต่ยังเห็นกงจักรเป็นดอกบัวอยู่
 เสียอีก เพราะการฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ ที่จะเกิดมีขึ้นมาได้ต้อง

ใช้อุปบายปัจจุบันธรรม แม้ผู้ที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพาน จิตท่านก็เป็น
 ปัจจุบันแล้วก็สำเร็จในขณะที่จิตเดียวอีกด้วย แล้วพึงทำความเข้าใจยินดี
 แลเลื่อมใสในการที่จะพึงฝึกอบรม ว่าสติปัฏฐาน ๔ นี้แหละเป็นทาง
 ที่จะให้พ้นจากทุกข์ได้แท้จริงตามคำพุทธพยากรณ์ของพระองค์ แล้ว
 รวมเอาสติทั้งหมดมารวมไว้ที่จุดเดียว (คือสติปัฏฐานที่ตนจะพึงฝึก
 อบรมนั้น) ให้มีพลังเต็มที่ ก่อนที่จะเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อ ขอให้
 ทำดังว่ามานี้ก่อนทุกๆ ข้อ แล้วพึงกำหนดหัวข้อนี้ไว้ในใจก่อนว่า สติ
 กับใจอยู่ด้วยกัน ๑ สติอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหนสติ
 ก็อยู่ตรงนั้น ฐานที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติ ๑ คือสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่
 กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเอง เมื่อเราแยกออกจากกันอย่างนี้แล้ว
 ก็จะง่ายแก่การฝึกอบรมขึ้น เพราะจะได้รู้ว่าอะไรเป็นสติ อะไรเป็นใจ
 แล้วจะเอาไปฝึกอบรมที่ตรงไหน สติใจของเราเวลานี้มันอยู่ที่ตรงเอาไป
 ตั้งไว้แล้วหรือเปล่า เมื่อมันอยู่ตรงที่เราประสงค์ก็ให้รู้ มันไม่อยู่เราก็รู้
 แล้วเราจะได้ฝึกอบรมถูก

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนามี ๒ นัย

ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ละข้อ นอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณ ๕ แลทำความเลื่อมใสพอใจในการที่จะปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อมั่นตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่า เป็นทางที่จะให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้ว อย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้ง ๔ เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งไปแล้ว ข้ออื่นๆ ก็จะมาปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั่นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรๆ ว่าง่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ จะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งว่า เราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างไรๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่นิดเดียว แล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปข้างหน้า



นัยที่ ๑ - ๑ เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติกับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้ว แล้วให้ฟังดูเฉพาะกายเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ อสุภะ อันใดทั้งหมด แม้แต่คำว่า กาย หรือว่า ตน ก็ไม่ต้องไปคำนึงถึง ให้ตั้งสติฟังอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว อารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะที่ตั้งจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต อนาคต แม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนี้เป็นนี่ ก็จะไม่มี กายที่จิตไปฟังดูอยู่นั้น ก็จะเห็นเป็นสักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรามีใช่เขา หรือสัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งหมด นี้เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั้นจึงจะถึงสติปัญญาภาวนาโดยแท้

เมื่อจิตไปฟังวัตถุอันนั้นอยู่โดยไม่ถอนสักพักหนึ่งแล้ว วัตถุอันนั้นก็หายไป เมื่อสติไม่มีที่หมายสติก็หมดหน้าที่ สติก็จะหายไปพร้อมๆ กัน แล้วจิตกับวัตถุภาพนั้นก็รวมเข้าเป็นจิตอันเดียว ซึ่งลักษณะคล้ายๆ กับคนนอนหลับ แต่มีใช้หลับเพราะมันยังมีความรู้เฉพาะตัวมันอยู่ต่างหาก แต่จะเรียกว่า ความรู้ก็ยังเรียกไม่ถูก เพราะมันนอกเหนือจากความรู้ทั่วไป นี้เรียกว่า เอกัคคตาคจิต การเจริญสติ-ปัญญาจนถึงที่สุดเพียงเท่านั้น

สติปัญญาข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้ จะนั้นข้ออื่นๆ ผู้สนใจฟังให้เข้าใจตามนี้ แล้วผู้เขียนก็จะไม่อธิบายซ้ำอีก ผู้ไม่เข้าใจหรือยังไม่เคยเจริญสติปัญญาอาจเข้าใจไปว่าตนนั่งหลับ หรือเดินผิดทางไปเสียแล้ว บางท่านที่ปรารถนาจะเอาแต่ปัญญาถ่ายเดียวก็จะหาว่าไม่เกิดปัญญาอะไร พอจิตจะปล่อยวางอารมณ์คือวัตถุที่ฟังอยู่นั้น ถ้าเกิดวิตกหรือล้งเลอะไรขึ้นมาสักนิดเดียวในขณะที่นั้นแล้วจิตก็จะไม่รวมเป็นหนึ่งได้ เพราะมีอาการก็เลยเป็นสองขึ้นมา ต่อนั้นจิตก็ถอนมาวุ่นส่งสายล้งเลอะไรต่อมิอะไรอยู่ตามเดิม จิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ จะหายไปตามกัน เอกัคคตาคจิตที่ว่าจะตั้งอยู่ได้ก็ไม่นาน อย่างมากก็ราว ๒ - ๓ ชั่วโมงแล้วก็ถอนออกมา เมื่อถอนออกมาก็ไม่ได้มาตั้งอยู่ที่เอกัคคตารมณ์อันดับถอยออกมาจากเอกัคคตาคจิตนั้น แต่มันจะถอนออกมาอยู่ตามสภาพเดิมเหมือนเมื่อเรายังไม่ได้ฝึกอบรมสติ-ปัญญา แต่ที่ตีพิเศษกว่าเดิมก็คือ อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ นั้นเราไม่ต้องรักษา แต่มันรู้เท่าเข้าใจเห็นตามสภาพความเป็นจริงแล้วมีแต่จะปลงสังเวชสลดใจแล้วให้เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้นๆ เป็นเครื่องอยู่

พูดกันอย่างง่าย ๆ เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานเบื้องต้นก่อนจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคิดนั้น เป็นอาการของจิตทำงาน จะเรียกว่าต่อสู้อ หรือผจญ หรือเพ่งพิจารณาอะไรก็ได้แล้วแต่ เมื่อการทำงานของจิตสำเร็จแล้วจิตก็พักผ่อน (คือรวมเข้าเป็นเอกัคคตาคิด) เมื่อพักผ่อนพอควรแก่เวลาแล้ว จิตก็ออกตรวจจัดระเบียบ ชมผลงานของตนพร้อมๆ กับเกิดความปรารถนาเร่งรีบในผลของงานนั้นๆ

ผลของการเจริญสติปัฏฐานทุกๆ ข้อ จะมีอาการคล้ายๆ กันนี้ทั้งนั้น อาจมีผิดกันบ้างบางคนซึ่งเป็นเพราะบุญบารมีนิสัยไม่เหมือนกัน หากได้อยู่ใกล้ผู้ที่ท่านฉลาดชำนาญในการนี้แล้ว ขอให้ท่านชี้ช่องทางให้ก็จะเจริญก้าวหน้าไปได้ด้วยดี ฉะนั้นเรื่องนี้ข้ออื่นๆ ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายซ้ำอีก

ความจริงการงานของกายกับงานของจิตก็คล้ายๆ กัน ผิดที่งานของกายทำด้วยวัตถุที่ยังไม่สำเร็จ ให้สำเร็จแล้วก็พัก งานของจิตทำด้วยนามธรรม (ปัญญา) ที่ยังหลงไปยึดไม่รู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริง เมื่อชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันชอบ หมุดหน้าที่แล้วก็ปล่อยวางพักเอง

อนึ่งภาพนิมิตและความรู้ต่างๆ อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังเจริญอยู่โดยมิได้ตั้งใจจะให้มันเกิด แต่มันหากเกิดขึ้นมาเองด้วยอำนาจของสมาธิก็ได้ ตามจังหวะๆ ที่กำลังเกิดอยู่นั่นเอง นี่มิได้หมายความว่าทุกคนเมื่อมาเจริญแล้วจะต้องเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นทุกคนไปก็หาไม่ เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นมาเพราะบุญบารมีนิสัยวาสนาของแต่ละบุคคลต่างหาก เรื่องเหล่านี้มันเป็นของพิเศษที่ผู้เจริญสติปัฏฐานที่จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง มิใช่แต่ภาพนิมิตเท่านั้น เรื่องอื่นๆ นอกนั้นก็ยังมีอีกเยอะ ฉะนั้นผู้สนใจเจริญสติปัฏฐานควรอยู่ใกล้กับอาจารย์ผู้ที่ท่านฉลาดแลชำนาญในการเจริญสติปัฏฐาน มีเรื่องแลชัดชัดเจนตรงไหนท่านจะได้แนะและชี้ช่องทางให้ อันจะเป็นทางเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องแลรวดเร็ว

ผู้เขียนไม่มีโอกาสแลไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้หมดทีเดียวได้ แล้วก็ไม่ประสงค์จะอธิบายในเรื่องนี้ด้วย เพราะแต่ละบุคคลเป็นไปย่อมไม่เหมือนกัน ผู้เขียนมีความประสงค์จะแนะแนวฝึกอบรมเฉพาะสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ฉะนั้นเมื่อเจริญสติปัฏฐานข้ออื่นๆ เมื่อมันเกิดมีอาการดังกล่าวมาแล้วนี้ ให้พึงเข้าใจโดยนัยดังกล่าวมาข้างต้นก็แล้วกัน ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายอีกเช่นเดียวกัน

นัยที่ ๑ - ๒ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่เวทนา (โดยมากเป็นทุกข-เวทนา) โดยแยกสติกับใจออกจากเวทนา ดังได้อธิบายมาแล้ว แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะเวทนาเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดค้นว่า เวทนาเกิดตรงนั้นจากนั้นแลอยู่ ณ ที่นั้นๆ อะไรทั้งหมด แม้คำที่เรียกว่าเวทนาๆ นั้นก็อย่าได้มีในทีนั้น เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือสมมติเดิมเสีย แล้วจะมีความรู้สึกสักแต่ว่าเป็นอาการของความรู้สึกอันหนึ่ง ซึ่งมีใจอยู่นอกกายแลในกายของเรา แล้วอารมณ์อื่นๆ ก็จะหายหมดไป เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะในลักษณะนั้นดีแล้ว บางทีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่เกิดอยู่ในขณะนั้นจะหายวับไปเลย หากยังไม่หายเด็ดขาดจะปรากฏอยู่บ้าง อันนั้นก็มิใช่เวทนาเสียแล้ว มันเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเพียงเพื่อเป็นที่เพ่งหรือที่ตั้งของสติเท่านั้น เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดลงโดยลำดับแล้วอาการอันหนึ่ง ซึ่งสติไปตั้งมั่นอยู่นั้นก็จะหายไป เมื่อสติไม่มีที่หมายแล้ว สติก็จะหมดหน้าที่ แล้วก็หายไปตามกัน ยังคงเหลือแต่เอกัคคตวจิต จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดวงเดียวเมื่ออยู่สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนมา ต่อจากนั้นก็เดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายแล้วในสติปฏิฐานข้อแรก

นัยที่ ๑ - ๓ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึงเอาผู้รู้สึกนึกคิด) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะแต่จิต จิตไม่ต้องไปคิดว่าจิตเป็นบุญจิตเป็นบาปอย่างนั้นๆ จิตดีจิตชั่วจิตหยาบจิตละเอียดดอย่างนั้นๆ แม้แต่ชื่อแลบัญญัติของจิตอื่นนอกนี้ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้น ให้ยังเหลือแต่สติที่เข้าไปเพ่งอาการอันหนึ่งซึ่งมีลักษณะวับๆ แวมๆ แต่มีได้ออกไปยึดแลไปปรุงแต่งอะไรๆ

หากมีปัญหาถามว่า สติก็อาการของจิตดังกล่าวแล้ว จิตก็ผู้แสดงอาการออกมาในลักษณะรู้สึกนึกคิด หรือจะสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ก็ว่า สติกับจิตก็อันเดียวกัน แล้วจะไปฝึกฝนอบรมกันได้อย่างไร หรือว่าใครเป็นผู้ฝึก อบรมใครกันแน่ จึงขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลย เพื่อผู้ต้องการจะเจริญสติปฏิฐานจะได้ปฏิบัติให้ถูก ผิดถูกอย่างไร หากไม่ตรงตามมติของท่านผู้อ่านก็ขอโปรดได้ยกไว้เสียก่อน แล้วมายอมทำตามแนวมติของผู้เขียนดูก่อนว่า จิตจะมีมากหรือจิตอะไรๆ ก็ช่างเราไม่ต้องคำนึงถึงมันละเวลานี้ เราจะรวบรวมเอาสติของเราทั้งหมดที่มีอยู่มารวมไว้ ณ ที่แห่งเดียว แล้วมาเพ่งดูเฉพาะจิตของผู้รู้สึกและคิดถึงนั่นนี่จนสติรู้ทันพร้อมๆ กันกับผู้รู้สึกนึกคิด หมายความว่า รู้สึกนึกคิดอันใดก็ให้พร้อมกันกับความระลึกได้แล้ว สติกับจิตก็จะรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือจะพูดให้เข้าใจง่ายอีกทีก็ว่า สติกับจิตมาอบรมจิตที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมให้เป็นจิตที่ฝึกอบรมดีแล้ว แลสงบอยู่ในบังคับของสติ

เมื่อจิตกับสตிரวมเข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว สติก็ตั้งมั่น แน่วแน่นอยู่เฉพาะที่จิตนั้นอย่างเดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณฺ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดเข้าแล้ว จิตคืออารมณ์ของจิตนั้นก็หายไป สติก็จะหายไปตามกัน ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วเปลี่ยนสภาพไปเป็นเอกัคคตาคจิต นอกนี้มีอาการดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นแล้ว ทุกประการ

นัยที่ ๑ - ๔ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่**ธรรม** (คืออารมณ์ของใจที่เกิดจากอายตนะผัสสะทั้ง ๖) แล้วให้เพ่งดูอยู่เฉพาะธรรมนั้นเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะว่า ธรรมนั้นเป็นอย่างนั้นๆ แลเกิดดับอย่างนั้นๆ แม้แต่คำว่า ธรรมๆ ก็อย่าให้มี ฌ ที่นั่นเลย ให้เพ่งดูแต่เฉพาะอาการอันหนึ่งซึ่งอายตนะภายนอกภายในกระทบกันแล้วแสดงปฏิกิริยาอันหนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น

หากจะมีคำถามขึ้นมาในที่นี้ว่า จิตกับธรรมแปลกต่างกันตรงไหน ก็ขอเฉลยว่า ธรรมในที่นี้หมายถึงอารมณ์ซึ่งเกิดจากอายตนะทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น เมื่อตาเห็นรูปที่สวยงามแล้วจิตก็เข้าไปแหวะช่องเกี่ยวอยากได้รักใคร่ชอบใจยินดี ติดยึดมั่นเกาะเหนียวแน่นอยู่ในรูปนั้น ที่เรียกว่า ธรรมารมณฺ์ ธรรมารมณฺ์อย่างนี้แหละที่เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ต้องการจะฝึกอบรมสติในธรรมอันยังไม่บริสุทธิ์ จะให้เกิดเป็นสภาพธรรมอันบริสุทธิ์ขึ้นมา

ส่วนจิตนั้นหมายเอาเฉพาะผู้รู้สิ่งนี้ก็คิดเฉยๆ ยังไม่ทันเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นกิเลสขึ้นมา

เมื่อสติตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่เฉพาะในธรรมารมณฺ์อันนั้นมั่นคงไม่เสื่อม เรียกว่า เอกัคคตารมณฺ์ เมื่อจิตละเอียดเข้าไปจนที่ตั้งอารมณ์ของสตินั้นหายไป แล้วสติก็จะหายไปด้วยกัน จะคงยังเหลือแต่จิตอันหนึ่งซึ่งไม่มีอาการเป็นสอง เมื่อจิตพักอยู่ในลักษณะเช่นนั้นพอควรแก่ภาวะของตนแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อต้นๆ

หากจะตั้งปัญหาถามขึ้นมาอีกว่า การฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น จิตก็ละเอียดลงไปโดยลำดับๆ จนเป็นเอกัคคตารมณฺ์แล เอกัคคตาคจิต แต่แล้วทำไมจึงต้องถอนออกมาเดินอยู่ตามวิถีเดิม (คืออารมณ์ทั้ง ๖) จะไม่เรียกว่าจิตเสื่อมหรือ เฉลยว่า มนุษย์เราเกิดมาในกามภพ ใช้วัตรุกาม (คืออายตนะ) เป็นเครื่องอยู่ หลงแลมัวเมาครุ่นเป็นทุกข์เดือดร้อนนานัปการอยู่ด้วยกามกิเลส ด้วยเหตุที่ไม่ได้ฝึกอบรมสติของตนให้มั่นคงให้รู้แลเห็นจิตเห็นตัวกิเลส แลที่เกิดของกิเลสตามเป็นจริง จนจิตแยกตัวออกจากกิเลสได้ ผู้มีปัญญา มาเห็นโทษแลเบียดเบียนในความเป็นอยู่ของกิเลสเหล่านั้นแล้ว จึงมาตั้งใจฝึกอบรมในสติปัฏฐาน ๔ จนได้ผลดังได้อธิบายมาแล้ว ถึงกระนั้นก็ดี เมื่ออายตนะคือตัวของเรามันเป็นวัตรุกามอยู่แล้วก็อยู่

ในกามภพรับอารมณ์ที่เป็นของกิเลสอยู่เช่นนี้ เมื่อจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาคิจิต ซึ่งในที่นั้นถือว่าจิตบริสุทธิ์ไม่มีอะไรแล้ว จิตก็จะมาเอาเครื่องมือเก่าใช้ต่อไปอีกจนกว่าจะแตกดับ เมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไว้ดีแล้ว จิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญา ฉลาดสามารถใช้วัตถุตามโดยมิให้เกิดกามกิเลสได้อย่างดี จิตนั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเห็นของกามกิเลส พุดกันง่าย ๆ ว่า รูปร่างแลจิตเกิดในกามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวเมาประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลส ผู้มีปัญญาเห็นโทษแล้วมาฝึกอบรมสติปัญญาจนพ้นจากเป็นทาสของกามกิเลสแล้ว ใช้วัตถุเพื่อความเป็นอยู่จนกว่าจะแตกดับ

สติปัญญา ๔ ตามแนวนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้วนี้ ท่านที่มีจิตฟุ้งซ่านมากเพราะธุระภารกิจมากก็ตาม หรือจะเพราะมีการศึกษาตำรามาก ไม่มีสนามลงก็ตาม ควรจะร่อนลงที่สนามเล็กๆ นี้ดูบ้างต่างพักผ่อนเติมน้ำมัน หากจะบินต่อไปก็จะได้ทางไกลเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ ความจริงพุทธศาสนิกชนผู้เคารพแลเลื่อมใสเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว คำว่าเราจะทดลองหรือฝึกอบรมเจริญสติปัญญาเพื่อทดสอบหาความจริงดู ไม่น่าจะมีในหมู่ชาวพุทธเลย เพราะสติปัญญา ๔ พระองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้อย่างเด็ดขาดแล้วว่า ผู้ใดมาเจริญซึ่งสติปัญญา ๔ ทำให้มากเจริญให้ยิ่งจนชำนาญแล้ว อย่างช้า ๗ ปี อย่างเร็ว ๗ วัน ต้องได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงพระอรหันต์ก็ต้องได้พระอนาคามี ฉะนั้นเมื่อถือว่าเราเชื่อต่อคำสอนของ

พระองค์แล้ว จะมาลังเลใจทำไมกันอยู่ จงได้ตัดสินใจลงมือเจริญกันเสียเถิด อนึ่งการเจริญสติดี มิใช่เป็นของเสียหายอะไร มีแต่จะทำให้ผู้เจริญให้ดีขึ้น เพราะสติเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา เมื่อได้สติแล้วแต่ยังไม่ดีพอก็จะทำให้ดีขึ้น เมื่อสติดีอยู่แล้วก็จะทำให้ดียิ่งๆ ขึ้น “คนพลั้งๆ เผลอๆ จดจำอะไรไม่ค่อยจะได้ เขาเรียกว่า คนสติไม่ดี คนไม่มีสติเสียเลยเขาถือว่าบ้า”

แนวฝึกอบรมสติปัญญา ๔ โดยนัยที่ ๒ ซึ่งจะอธิบายต่อไปนี้ บุพภาคเบื้องต้นก่อนจะลงมือฝึกอบรม ฟังทำนสิการไว้ในใจก่อน เช่น ให้เห็นโทษทุกข์เบียดเบียนในกามคุณทั้ง ๕ แล้วมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติปัญญา ๔ ไม่มีลังเลสงสัย ยอมสละกังวลใดๆ ทั้งหมดแล้วตั้งสติลงในปัจจุบันธรรมเป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แล้วจึงเจริญเป็นข้อๆ ไป นัยที่ ๒ นี้ผิดแผกจากนัยที่ ๑ ตรงที่เมื่อตั้งสติปักมั่นลงในสติปัญญาใดแล้ว แทนที่จะไปจ้องอยู่เฉยๆ ไม่ต้องพิจารณาอะไรๆ ทั้งนั้นเหมือนนัยที่ ๑ แต่ตรงกันข้าม นัยที่ ๒ นี้ต้องเข้าไปตรวจค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าอะไรเป็นอะไร ในสติปัญญานั้นๆ จนให้เห็นความจริงละเอียดสมมติบัญญัติติดๆ นั้นเสียแล้ว จิตก็จะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาคิจิต เช่นเดียวกันกับนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้ว

นัยที่ ๒ - ๑ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่กาย แล้วให้ฟังพิจารณา โดยจะแยกกายนี้ออกเป็นชิ้นๆ เช่น กำหนดแยกผม ขน เล็บ ฟัน

หนึ่ง หรือจะถนัดส่วนใดก็ได้ เอาออกไว้เป็นกองๆ หรือจะเพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ ๔ หรืออสุภะก็แล้วแต่จะชัดด้วยใจตนเอง มิฉะนั้นจะเพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ญาณก็ได้ แต่เมื่อจะเพ่งพิจารณาอย่างใดแล้ว ขอให้ทำความเชื่อมั่นในกรรมฐานอุบายนั้นๆ โดยเฉพาะว่า กรรมฐานอุบายอันนี้เป็นของดีถูกต้องแล้ว อย่าได้ลังเล แลส่งสายไปหยาบเอากรรมฐานอุบายโน่นบ้างนี่บ้างมาพิจารณา แลการฝึกอบรมนั้นมีใช้ว่าทำประเดี๋ยวประด๋าวเมื่อไม่ได้ผลแล้วก็ทิ้ง ต้องยอมสละทอดธุระกันจริงๆ แม้แต่ชีวิตเลือดเนื้อของเราก็จะต้องยอมสละเพื่อบูชาพระกรรมฐานอันเป็นของประเสริฐหาได้ยากนี้ เมื่อจิตไปเพ่งพิจารณารวมอยู่ในจุดเดียวอย่างนั้นแล้ว กรรมฐานที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นจะปรากฏชัดขึ้นมากกว่าที่เราเห็นด้วยตาธรรมดา บางทีอาจเป็นเหมือนกายกับจิตเป็นคนละคนกันไป จิตเป็นผู้มองดูกายแล้วก็เห็นชิ้นส่วนในกายชัดทุกอย่าง เห็นกายนี้เป็นอนัตตาอย่างไม่ลังเลเลย แล้วก็เห็นสภาพของกายนี้เปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่เป็นนิตย์อย่างน่าสงสารสลดสังเวชยั้ง เมื่อมองดูความหลงมัวเมาของตนเอง ที่ไปหลงยึดเอาว่าของกูๆ ก็ยิ่งน่าละอายแก่ใจยิ่งนัก ร่างกายอันนี้เกิดมาเพื่อต่อสู้กับสิ่งแวดล้อม มีเย็นร้อนอ่อนแข็ง แลความตรากตรำต่อการทำงานหรือโรคภัยนานัปการแท้ๆ แล้วจิตจะไปปักมั่นแน่นอยู่ในความชัดที่ไปเห็นไปรู้อย่างมหัศจรรย์นั้น จนจิตเกิดเป็นเอกัคคตารมณ์ขึ้นมา เมื่อจิตนั้นไม่ถอนละเอียดลงไป ภาพที่เป็นอารมณ์ของจิตนั้นก็หายวับไปพร้อมกับสติ แล้วเข้ามารวมเป็นจิตอันหนึ่งดังได้อธิบาย

แล้วตามนัยที่ ๑ พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอนออกเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายแล้วทุกประการ

นัยที่ ๒ - ๒ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่เวทนา (โดยมากมักเป็นทุกขเวทนาเพราะเป็นเรื่องต่อสู้อยู่) เมื่อแยกจิตออกจากเวทนาแล้ว จงได้ตรวจดูเวทนาว่า เวทนามันเป็นอะไรกันแน่ แลคำว่าทุกขเวทนามันมันเป็นตัวตนมีจริงหรือเปล่า แล้วเวทนามันเกิดจากอะไร ใครเป็นผู้ว่าแลใครเป็นผู้ไปยึดเอาเวทนามันมาไว้ที่จิต ถ้าเวทนากับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วไซ้ร้จิตนี้ก็จะพันทุกขที่ไม่ได้เลย นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่ บางทีจิตอยู่เฉยๆ ก็หาได้มีเวทนาไม่ เมื่อพิจารณาค้นคว้าหาข้อเท็จจริงไปพิจารณาไป จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่านส่งสายแล้วเข้ามารวมอยู่ที่เวทนาแล้วคำว่าทุกขเวทนามันก็จะหายไป คงยังเหลือแต่สติความระลึกได้กับอาการของจิตอันหนึ่ง อันมีลักษณะให้เกิดขึ้นแล้วดับไปๆ อยู่เท่านั้น เรียกว่าจิตมีอารมณ์อันเดียวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นจิตก็จะละเอียดเข้าๆ แล้วอารมณ์ของจิตก็จะหายวับไปเข้าไปรวมเป็นเอกัคคตาคาจิต พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอนออกมาเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น

นัยที่ ๒ - ๓ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึงจิตที่ยังไม่ได้อบรมให้ถึงความสงบดังกล่าวแล้วข้างต้น) แล้วให้เพ่งพิจารณาจิตผู้ยังดิ้นรนกระสับกระส่ายอยู่ เป็นของไม่มีตัวตนส่งสายหาสาระไม่ได้ เป็นอนัตตาพาให้เป็นทุกข์ จิตของเราแต่เราก็บังคับมั่น

ไม่ได้ มีเหมือนไม่มี ทำให้เบื่อนายหน้าสลตสังเวชตัวเอง จิตเป็น แต่เพียงอาการเกิดดับๆ มิใช่อะไรทั้งนั้น เมื่อพิจารณาจิต เห็นจิต เป็นอนัตตาแล้ว จิตกับสติก็รวมเข้ามาอยู่ ณ ที่เดียวกัน คราวนี้สติ ไม่ต้องตามไปจับจิต จะกำหนดรู้อยู่ที่จิตแห่งเดียว เอาจิตผู้ลักแต่ว่า คิดเกิดดับๆ อยู่ นั้นเป็นอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์ เมื่อฟังพิจารณา กำหนดอยู่อย่างนั้นละเอียดเข้าโดยลำดับแล้ว จิตเกิดดับๆ เป็นเป้าหมาย ของสตินั้นก็จะดับสูญหายไป พร้อมด้วยสติผู้ตามระลึกจิตอยู่นั้นด้วย แล้วจะมารวมเป็นสภาพอันหนึ่ง พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอน ออกมาเดินตามวิถีเดิมของมันดังได้แสดงมาแต่ข้างต้น

นัยที่ ๒ - ๔ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่ธรรม หมายเอาธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ แล้วจิตไปยึดถือเอามาเป็นตัว เป็นตน) แล้วให้ฟังพิจารณาธรรมารมณ์นั้นว่ามันเกิดจากอายตนะ ภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน หาได้มีสาระแก่นสารอะไรไม่ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น ไม่เพียง ทำผู้เข้าไปยึดเป็นทุกข์เปล่า อุปมาเปรียบเหมือนเหล็กไฟกระทบกับหิน แล้วก็เกิดแสงประกายขึ้นนูนหนึ่งแล้วดับไป ผู้ที่ไปชอบแลติดใจใน อารมณ์นั้นๆ อยากได้แลอยากเห็นประกายอันนั้น ก็เอาเหล็กมาตีกับ หินอีก สัญญาความจำในอารมณ์นั้นๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยงเกิดดับ เหมือนกัน สังขารความปรุงแต่งในอารมณ์นั้นๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยง เหมือนกัน เมื่อจิตรักใคร่ชอบใจปรารถนาอยากได้ แต่อารมณ์นั้นๆ

ไม่เที่ยงหายไป จึงใช้สัญญาเก่านั้นไปยึดเอาอารมณ์นั้นๆ มาให้สังขาร ปรุงแต่งใหม่อีก แล้วก็หลงว่าเป็นของใหม่ทำให้ติดอกติดใจยิ่งๆ ขึ้น เมื่อชอบใจรักใคร่มากขึ้น ความปรารถนาก็มีมากขึ้น สัญญาความจำ แลสังขารความปรุงแต่งก็ถึยบขึ้น จนปรากฏเห็นว่าเป็นของเที่ยงตั้งอยู่ ตลอดเวลา จิตจึงไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ เมื่อ เอาสติมาตั้งให้มั่นลงที่ธรรมดังได้อธิบายมาแล้วนั้น แล้วมาพิจารณา แยกแยะออกจนเห็นเนื้อแท้ของจริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น จิตก็จะ คลายจากความหลงรักใคร่ชอบใจแลปรารถนา เห็นธรรมารมณ์แล สัญญาสังขารเป็นแต่สักว่าสภาวะธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วดับไป เพราะอายตนะผัสสะยังมีอยู่ มันก็ต้องเกิดมีขึ้นตามธรรมดาของมัน สติก็จะตั้งแน่วแน่นอยู่เฉพาะในธรรมารมณ์แต่อย่างเดียวจนเป็นเอกัค- คตารมณ์ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น ความปล่อยวางในธรรมทั้งหลาย ก็ค่อยหมดไปๆ อันทำให้จิตละเอียดลงโดยลำดับ ที่สุดธรรมารมณ์ ของสตินั้นก็จะหายวูบไป แล้วไปรวมเป็นเอกัคคตาคาจิต มีจิตดวงเดียว เมื่อพักอยู่อย่างนั้นพอสมควรแก่กาลแล้วก็ถอนออกมาเดินตามวิถี เดิม ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นทุกประการ ถ้าผู้มาฝึกอบรมสติ- ปัญญา ๔ ดังได้อธิบายมาแล้วโดยนัยที่ ๑ นั้น เมื่อไม่สว่างแจ่มแจ้ง มีนเชื่อไม่เอาการเอางานอะไร มีแต่จะสับหงคร่าไปแล้ว เชิญมาฝึก อบรมตามแนวทางที่ ๒ นี้ดูก็จะดี

สติปัญญาญาณหาที่ได้อธิบายมาแล้วนี่ เป็นเพียงสังเขปย่อเพื่อประโยชน์แก่ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติเท่านั้น หากจะอธิบายให้กว้างขวางและละเอียดมากนัก อาจทำให้ผู้อ่านเบื่อเอือมระอาแล้วก็ไม่มีแก๊ใจอยากจะทำปฏิบัติอีกด้วย เช่นตัวอย่างที่อธิบายมาเรื่องเจริญสติปัญญา แต่ละข้อก็ยกมาอธิบายเพียงเอกเทศส่วนหนึ่งของอุบายหลายๆ อย่างเท่านั้น ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ ที่ยกเอาเพียงเรื่องตาอย่างเดียวนั้นมาเป็นตัวอย่าง แต่ก็ไม่ใช่เมื่อผู้มาตั้งใจจะปฏิบัติเป็นผู้ยอมเสียสละทุกๆ อย่างดังได้อธิบายแล้วข้างต้น ลงมือปฏิบัติให้เป็นไปตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จนให้เข้าถึงสติปัญญาญาณอันแท้จริงแล้ว อุบายอื่นแลอารมณ์อื่นนอกจากที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จะมาปรากฏชัดแจ้งขึ้น ณ ที่นั้นเองตามตำราที่ท่านแสดงไว้ว่า ให้พิจารณาภายในกายหรือภายนอกกายก็ดี กายหยาบกายละเอียดเป็นต้นก็ดี เมื่อเรามาฝึกอบรมให้เข้าถึงสติปัญญาอย่างแท้จริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น เรื่องที่ท่านแสดงไว้ในตำราไม่เป็นของยากเลย เราสามารถพิจารณาให้เป็นได้ทั้งนั้น ยิ่งปฏิบัติให้ละเอียดแลชำนาญเข้าเท่าไร ความรู้แลความฉลาดสามารถจะเกิดขึ้นได้เป็นอเนกอนันต์ ทั้งก่อนจิตจะเป็นเอกัคคตารมณ์ หรือหลังจากจิตถอนเอกัคคตารมณ์แล้ว เป็นสิ่งที่น่าพึงใจแลน่าสนใจแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ถึงแม้ผู้เขียนจะนำมาบรรยายก็ไม่สามารถจะให้สิ้นสุดได้ แล้วก็ไม่ถึงเนื้อแท้ของความ เป็นจริงอันนั้นอีกด้วย เพราะความซาบซึ่งอันนั้นเป็นภาษาของใจ รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ยากยิ่งนักที่จะพูดออกมาเป็นภาษาธรรมดาให้เข้าใจได้ง่าย

บทสรุป

พุทธศาสนาคือคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนมีเหตุผลในสังคัมภีร์ของจริงสมควรแก่บัณฑิตทั้งหลาย ผู้สนใจจะหยาบยกขึ้นมาพิสูจน์โดยแท้ อนึ่งพระศาสดาเจ้าของแห่งคำสอนนั้นก็พร้อมที่จะพิสูจน์ความจริงได้โดยเสรี ด้วยมั่นใจในความบริสุทธิ์ในคำสอนของพระองค์ แล้วก็ประกาศเผยแพรโดยเสรี ใครจะเชื่อจะยอมรับนับถือหรือไม่ก็ตามใจสมัคร เมื่อรับไปนับถือแล้วไม่พอใจจะบอกคืนพระองค์ก็ไม่ห้าม แล้วก็ยังเป็นศาสนาเดียวในโลกเหมือนกัน นอกจากคำสอนที่มีเหตุผลแห่งสังคัมภีร์แล้ว องค์พระศาสดาก็มีตัวมีตนเป็นมนุษย์คนธรรมดาอย่างเราท่านทั้งหลายนี้เหมือนกัน แต่มีบุรุษลักษณะพิเศษกว่าสามัญชนทั่วไป (ที่เรียกว่า มหาบุรุษลักษณะ ๘๐ ประการ) ด้วยบุญญาธิการที่ได้สร้างไว้มากแต่ปางก่อน หลังจากสละราชสมบัติออกทรงบรรพชาแล้ว ทรงบำเพ็ญเพียรชำระกายใจของพระองค์เองให้บริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ทรงประกาศให้เหล่าพุทธศาสนิกชนปฏิบัติตามแนวที่พระองค์ได้บำเพ็ญมาแล้วนั้น (คือให้แต่ละบุคคลชำระกาย วาจาใจของตนๆ) ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงไม่เป็นเวรเป็นภัย หรืออุปสรรค

ใดๆ แก่ลัทธิประเพณีแลศาสนาใดๆ ในโลก เว้นเสียแต่ลัทธิหรือนิกายนั้นๆ ซึ่งมีความบริสุทธิ์ของตนไม่พอที่จะเชื่อถือได้ เห็นพุทธศาสนาเป็นของดีเด่นกว่า อดทนต่อความวิเศษยากิเลสไม่ได้จึงหาเรื่องกลั่นแกล้งถึงขนาดนั้นแล้วพุทธศาสนาก็ไม่มีนโยบายที่จะเอาเรื่องแลโต้ตอบ โดยย่อแล้วเรียกว่า พระพุทธเจ้านำพุทธศาสนิกชนให้รักษากายวาจาใจของตนด้วยการรักษาความดี นำให้ทำความสงบด้วยการฝึกอบรมสมาธิ นำให้ชำระใจของตนด้วยการเจริญปัญญา

พระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาเอกของโลกด้วยเหตุเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้ซึ่งสรรพญายธรรมด้วยพระองค์เอง ถึงแม้วิชาที่พระองค์ได้ทรงศึกษามาแต่เมื่อยังทรงพระเยาว์จากอาจารย์วิศวามิตรด้วยดีแล้วถึง ๑๘ แขนงซึ่งถือว่าเป็นวิชาสุดยอดในสมัยนั้น อันมีวิชาไตรเพทศาสตร์ แลศรีศาสตร์เป็นต้นก็ดี พระองค์ก็มีได้นำมาใช้เพื่อให้ได้ตรัสรู้ซึ่งพระโพธิญาณ แต่พระองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระปรีชาฉลาดสามารถค้นคว้าให้เห็นแลรู้ซึ่งที่เกิดที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลาย มีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละมัน แล้วก็ละได้จริงๆ ด้วย ในขณะที่จิตเดียวที่เข้าถึงเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นสิ่งน่าแปลกแลอัศจรรย์มาก

หากจะมีข้อกังขาทถามว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแลของพระอรียสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็ดี ตรัสรู้ในขณะที่จิตเดียว ณ ที่เดียว (คือที่จิต) นั้น จะสามารถแตกฉานไปตามรู้ตามเห็นแลตามละซึ่งสรรพกิเลสอันมีอเนกประการได้อย่างไร ก็พอจะเฉลยได้ว่า คำว่าตรัสรู้ใน

ขณะจิตเดียว ณ ที่เดียวนั้น มิได้หมายเอาจิตเอกัคคตาในองค์ฌานหรือในสัญญาเวทิตนโรธแต่อย่างไร ซึ่งจิตเหล่านั้นยังชำระไม่ทันสะอาดเต็มที่ แต่เข้าไปเป็นหนึ่งในอำนาจฌานเสีย จิตที่เข้าถึงอันหนึ่งที่ทำให้ได้ตรัสรู้นี้เป็นจิตที่ได้ทำการฝึกอบรมดีแล้ว จนสามารถค้นคว้าให้เห็นที่เกิดแลที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลาย อันมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละแล้วก็ละได้ด้วย อันมีพระไตรลักษณ์เป็นเครื่องมือ มีอริยสังขารทั้ง ๔ เป็นมาตรฐาน โดยย่อหมายความว่า จิตทำกิจในอริยสังข ๔ ให้สำเร็จสมบูรณ์แล้วจึงรวมลงมาตรัสรู้ในขณะที่จิตอันหนึ่ง อุปมาเหมือนกาลนำสืบสวนพยานโจทก์จำเลย จนได้หลักฐานแน่ชัดแล้วจึงขึ้นบัลลังก์ตัดสินคดีนั้น ณ ที่แห่งเดียวหนึ่ง หากจะพูดแบบสามัญชนทั่วไปแล้วก็ว่า ของที่กระจัดกระจายกันอยู่ จะไปตามรู้ตามเห็นได้ทั่วถึงอย่างไร ต้องมารวม ณ ที่แห่งเดียวจึงจะเห็นทั่วกันหมด ฉะนั้นการตรัสรู้ที่ใจอันสะอาดผ่องใสบริสุทธิ์ที่เดียว เพราะกิเลสเป็นอาการของใจ ใจผ่องใสสะอาดแล้วกิเลสจะแสดงอาการใดๆ ออกมา ใจย่อมทราบชัดด้วยตนเองแล้วก็กำจัดด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมีความสงบเป็นรากฐาน

คำที่ว่า พระพุทธเจ้ายอมตรัสรู้ซึ่งสรรพญายธรรมทั้งปวงนั้น ก็ไม่มีปัญหา เมื่อมาเข้าใจตามนัยที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ญายธรรมคือ ธรรมที่ควรรู้ควรเห็นอันเป็นส่วนที่ควรละแลควรเจริญ แล้วก็ไปเพื่อความบริสุทธิ์ของใจ มิได้หมายเอาความรู้ทั่วไปซึ่งมีอยู่ในโลก เช่น วิชาเศรษฐศาสตร์เป็นต้น ดังความเข้าใจของคนบางคน

เพราะความรู้เหล่านั้นซึ่งเป็นของมีไว้เฉพาะในโลกนี้เท่านั้น แล้วก็ป็นวิชาที่ใคร่หาหมอง ไข้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ วิชาในสมัยก่อนพุทธกาล ซึ่งคณาจารย์ทั้งหลายนิยมกันว่าเป็นของสูงสุด มีถึง ๑๘ แขนง อันมีไตรเภท แลลัทธิศาสนา เป็นต้น เมื่อใครได้เรียนจนจบแลแตกฉานแล้ว ได้รับความยกย่องว่าเป็นยอดของปราชญ์ ถึงแม้พระองค์จะได้เรียนจนคล่องแล้วแต่เมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์อยู่แล้วก็ตาม แต่วิชาเหล่านั้นก็ไม่สามารถจะนำมาใช้ให้พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ซึ่งญะยธรรมได้เลย เพราะวิชาเหล่านั้นเป็นโลกียวิชา มีไว้สำหรับใช้อยู่ในโลกนี้เท่านั้น เรียนรู้ส่งออกนอก ไม่ใช่เรียนรู้ไว้เพื่อพอกายใจของตน ยิ่งเรียนยิ่งรู้ก็มีแต่จะยิ่งเพิ่มความหดหู่เศร้าหมองของใจ เกิดความลึกลับสงสัย ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ จึงเรียกว่า โลก ส่วนความรู้อันเรียกว่า ญะยธรรม นั้น เป็นความรู้อันเกิดจากจิตซึ่งบริสุทธิ์ อันมีสัมมาสมาธิเป็นสมุฏฐาน รู้ชัดแจ้งในแนวสัจธรรมอันมีเหตุมีผลของกันแลกัน ณ ที่ใจแห่งเดียว จนเชื่อมั่นในพระทัยของพระองค์เองว่า เราได้ตรัสรู้วิชาอันยอดเยี่ยมแล้ว วิชาอื่นนอกเหนือไปจากนี้ย่อมไม่มีอีกแล้ว

พูดง่าย ๆ เรียกว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ซึ่งญะยธรรม อันได้แก่รู้ของจริงทั้ง ๔ ตามเป็นจริง ไม่หลงไม่โกหกหลอกลวงตนเองแลผู้อื่นเหมือนเมื่อก่อน อันได้แก่รู้เห็นทุกข์ที่มีอยู่ในกายแลใจทั้งของตนแลของผู้อื่นว่า เป็นทุกข์จริงๆ แล้วก็เมื่อหน่าย อยากหนีให้พ้นไปเสียจากทุกข์นั้นด้วย ๑ รู้เห็นกายใจของตนแลของผู้อื่นที่พากัน

ทะเยอทะยานดิ้นรนกระเสือกกระสนตลอดกาลว่า เป็นเหตุหรือบ่อให้เกิดทุกข์โดยส่วนเดียวแล้วก็แล้ว พยายามละเหตุนั้นๆ จนเป็นผลสำเร็จ ๑ เห็นคุณค่าประโยชน์เพราะได้รับความสงบสุขอันเกิดจากปัญญาที่เข้าไปรู้ไปเห็นทุกข์ตามเป็นจริง พร้อมทั้งเหตุให้เกิดทุกข์นั้นๆ แล้วก็ละทุกข์นั้นได้จริงๆ ด้วย ๑ เชื่อมมั่นในปฏิปทาที่สัมมาภิวัฏฐิ เป็นผู้นำจนได้บรรลุสุดยอดซึ่งไม่เคยได้พบได้เห็นมาแต่ก่อนเลย ๑

ผู้ที่มาเรียนรู้แลปฏิบัติตามหลัก ๔ ประการ ดังได้อธิบายมาแล้ว เรียกว่า เรียนรู้หรือรู้จากการภาวนา นับได้ว่าเป็นวิชาที่สุดของโลก ตามยุคบาทของพระองค์ นี้แลญะยธรรม แล้วจะไปแสวงหาวิชาที่ไหนอีกเล่า เพราะที่โลกนี้คือทุกข์เท่านั้นแหละ เมื่อพ้นไปจากทุกข์ได้แล้ว ก็เรียกว่า เป็นผู้เกิดมาไม่เสียชาติกับเขา ก็คือผู้ไม่มองข้ามทุกข์ มาเห็นทุกข์เป็นทุกข์จริงๆ

ผู้มาประกอบกรรมในอาชีวะใดๆ ก็ตามในโลกนี้ แม้ที่สุดแต่โยคาวจรเจ้าผู้มาเจริญกรรมฐานภาวนา ฝ่าฝืนต่ออุปสรรคหนาน้ำประการบางครั้งถึงขนาดเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ตาม ก็เพื่อปลดแอกต้องการอิสระจากการทารุณบีบคั้นจากอิทธิพลของกิเลสซึ่งมีอวิชาเป็นหัวหน้านั่นเอง หมอยาผู้วิเศษผู้เรียนรู้ซึ่งสรรพโรคทั้งปวงในตัวของคนเราแล้ว เมื่อมาตรวจอาการของคนไข้จึงรู้ชัดว่าเขาเป็นโรคชนิดนั้นๆ แล้ววางยาให้เหมาะกับโรคที่เขาเป็นอยู่นั้น โรคนั้นก็หายโดยจับปล้นในเวลาอันควร แล้วกิจของคนไข้ที่จะต้องรักษาโรคนั้นต่อไปอีกก็ดีหรือกิจการของหมอที่จะตามไปรักษาอีกก็ดีย่อมไม่มีอีกแล้ว

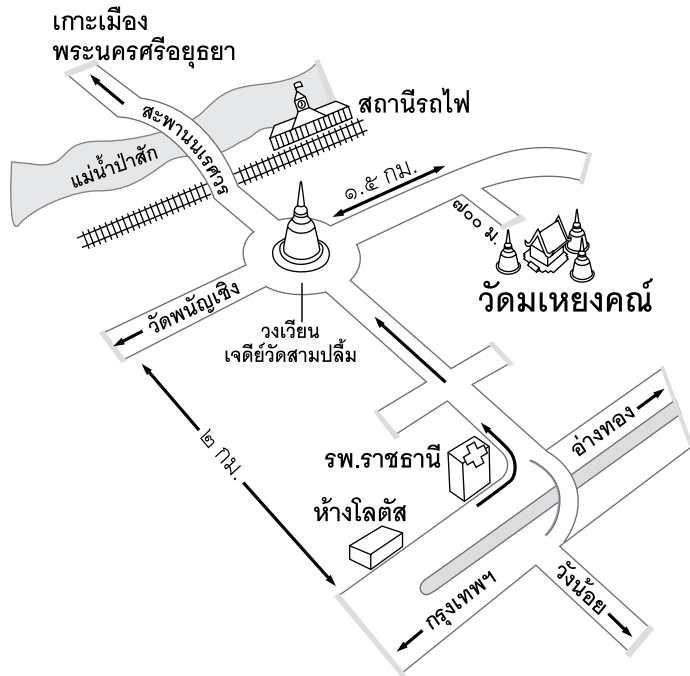
อนึ่ง ญเอยยธรรมคำสอนของพระองค์นั้น อุปมาเหมือนแว่นขยายสามารถมองเห็นวัตถุที่ละเอียด อันตาเปล่ามองเห็นไม่ได้ ให้มองเห็นชัดได้ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญธรรมกรรมฐานทั้งหลาย อันมีสมถะและวิปัสสนา หรือสติปัญญา ๔ เป็นต้น ของผู้เจริญธรรมนั้นๆ ให้มองเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงอย่างไร เปรียบเหมือนผู้นำเอาแว่นขยายนั้นมาใช้ สรรพกิเลสทั้งหลายอันมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น ซึ่งปกคลุมจิตของมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายอยู่มิให้รู้แจ้งในสัจธรรมนั้นๆ โยคาวจรทั้งหลายมาเห็นโทษในเรื่องนั้นแล้วแลเกิดศรัทธามาตั้งใจปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตน ด้วยการเจริญพระกรรมฐานมีสติปัญญา ๔ เป็นต้นดังได้อธิบายมาแล้ว ก็ขจัดฝ่าคือ ความมืดของจิตนั้น ให้หายกระจายออกจากความหลงมัวเมาอันได้ในที่ที่สุด เมื่อผู้มาปฏิบัติตามโดยนัยดังได้อธิบายแล้วนี้ ได้ชื่อว่าเดินตามรอยบาทยุคล รู้ซึ่งญเอยยธรรม แล้วเข้าถึงองค์พระไตรสรณคมน์แล้วโดยสมบูรณ์ ณ ที่กายใจของตนโดยเฉพาะ ไม่ต้องเชื่อต่อวาจาของผู้อื่นอีกแล้ว

ญเอยยธรรม คำสอนที่พระองค์ได้ทรงบัญญัติไว้นั้น ไม่ว่าจะ เป็นพระวินัยหรือพระธรรมก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นจากพระสัพพัญญุตญาณ และได้ทรงวินิจฉัยด้วยพระหทัยอันบริสุทธิ์ด้วยพระองค์เอง โดยที่มิได้ขอมติจากใครๆ ทั้งนั้น ฉะนั้นธรรมวินัยเหล่านั้นจึงเป็นของบริสุทธิ์ ทรงไว้ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ตลอดกาลนาน มวลมนุษย์ผู้มีจิตเลื่อมใสมา รับเอาญเอยยธรรมคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติตาม ย่อมได้รับผล นำมาซึ่งสันติตามฐานะชั้นภูมิแลความสามารถของตนๆ ดังปรากฏเห็นชัดแก่ใจของตนอยู่แล้วทุกคนในขณะนี้

เนื่องด้วยญเอยยธรรมเป็นของละเอียดลึกซึ้งสุขุมมากอันเกิดจากใจบริสุทธิ์ของท่านผู้ที่ได้อบรมฝึกฝนมาดีแล้ว จึงยากที่ปุถุชนคนธรรมดาๆ อย่างพวกเราทั้งหลายที่จะตามเข้าไปพิสูจน์ให้รู้ และเข้าถึงอรรถรสของญเอยยธรรมนั้นได้ทั่วถึง เพราะญเอยยธรรมเป็นวิชา นอกเหนือไปจากปรัชญา แลตำราใดๆ ทั้งหมด ธรรมและวินัย บางอย่างจะมาพิสูจน์ด้วยวัตถุธาตุย่อมไม่ได้ ต้องพิสูจน์ด้วยมโนธาตุที่บริสุทธิ์เท่านั้น จึงจะรู้ได้ด้วยภาษาใจ แล้วก็ เป็นความรู้เฉพาะตน (ปัจเจกตตัง) อีกด้วย แม้ถึงกระนั้นก็ตามพระองค์ก็ยังได้ทรงบัญญัติไว้ตามภาษาคำพูดให้พวกเราได้รู้แลได้ปฏิบัติตามจนกระทั่งบัดนี้ จึงนับว่าเป็นบุญอภัยแก่พวกเรามิใช่น้อย ฉะนั้น ผู้ที่มีการศึกษา มาก หรือการศึกษาน้อยก็ดี ปฏิบัติมากหรือปฏิบัติมาน้อยก็ดี เมื่อเราชำระจิตของตนยังไม่บริสุทธิ์พอจะเป็นพื้นฐานรับรองของญเอยยธรรมแล้ว จะมาพิสูจน์ซึ่งญเอยยธรรมด้วยตัวหนังสือ หรือด้วยการเทียบในหลักปรัชญาอื่นๆ หาได้ไม่ ดีไม่ตีอาจเกิดเป็นมิจฉาทิฎฐิขึ้นมาก็ได้ การพิสูจน์นั้นหากไปตรงกับญเอยยธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดีไป หากไม่ไปตรงกันเข้าก็อย่าเพิ่งคัดค้านหรือยกโทษคำสอนของพระองค์ก่อนเลย จะเป็นบาปเปล่า จงทำตนให้เถรตรง ศึกษาจดจำแลนำไปปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ทำตนให้เป็นเหมือนตู้ที่เก็บพระไตรปิฎกของพระองค์ไว้ เพื่อประโยชน์ความสุขแก่โลกแลอนุชนภายหลังก็ยิ่งจะดีกว่า.

วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
 โทร. ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘
 โทรสาร ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓, ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕
www.watmaheyong.org



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
 โทร. ๐-๒๙๗๐๒-๙๓๔๓, ๐-๒๙๗๐๒-๙๖๒๔
www.kanlayanatam.com

