

พระธรรมเทศนา เรื่อง

อาการของจิต

โดย

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

วัดหินหมากเป้ง

ไฟล์นี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์
เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่ธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์

สามารถนำไปพิมพ์แจกได้ตามความประสงค์

หนังสือเล่มนี้เป็นการยกเอาเนื้อหาในกัณฑ์เทศน์ของหลวงปู่มาเพียงบางส่วน
ท่านผู้อ่านสามารถอ่านกัณฑ์เทศน์เต็มของหลวงปู่ได้จากแหล่งอ้างอิงที่แนบมา

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

สามทัพรธรรม

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้อบรมสติฝึกหัดสมาธิ เพื่อเป็นเครื่องควบคู่กันกับภารกิจที่ยิ่งยุ่งยากและความรู้อันจะเดินออกนอกขอบเขตอันเป็นเหตุจะนำความเสื่อมเสียจนเป็นนิสัยเสียมาให้ จึงไม่มีโอกาสจะได้อบรมสติของตน บางคนก็ถือเสียว่า สติก็อยู่ในใจของเราตัวเอง จะอบรมเมื่อไรก็ได้ แต่เมื่อจะอบรมเอากันจริงๆ ไม่ว่าจะฆราวาสหรือบรรพชิต แม้แต่ผู้ซึ่งถือตนว่าไม่มีภารกิจอะไรที่จะต้องอบรมสติ ทำสมาธิเมื่อไรก็ได้ แต่เมื่อมาทำกันจริงๆ จะอบรมใจให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ จนเป็นเอกัคคตารมณณ์อย่างเดียวแล้ว มันมิใช่เป็นของทำได้ง่ายๆ ของผู้ไม่มีอุบายอันแยบคาย ภารกิจทั้งหลายที่เราถือว่าเราสละแล้วนั้น เวลาเรามาทำภาวนา มันกลับมาเป็นอารมณ์ของใจ มากกว่าเวลาที่เรากำลังยุ่งด้วยงานอยู่นั้นเสียอีก เพราะพลังของจิตก็คล้ายๆ กับพลังของกระแสไฟฟ้า ไฟฟ้าเมื่อติดหลอดไฟมากดวงแสงสว่างก็หริ่ง ถ้าเราเปิดแต่น้อยดวงแสงสว่างก็แจ่มจ้าขึ้น จิตใจของคนเราเมื่อกำลังคลุกคลีอยู่กับภารกิจต่างๆ ถึงแม้จะเป็นของมากก็ดูเหมือนไม่มีอะไรเท่าใดนัก เพราะพลังของจิตมันอ่อน ด้วยภารกิจมันปกปิดทับถมไว้ แต่เมื่อเราสละภารกิจนั้นๆ แล้วมาทำภาวนา พลังของจิตมีกำลังกล้าฉายแสงส่องมองเห็นของเล็กน้อยที่มีอยู่ในจิต ให้ปรากฏเป็นของใหญ่โตและมากเป็นทวีคูณ

ตอนนี้หากผู้มีศรัทธาไม่พอ และไม่เคยทำกรรมฐานมาก่อน ทั้งกำลังใจก็อ่อน อาจเกิดความท้อถอยทิ้งกรรมฐานเสียก็ได้เพราะเห็นเป็นของยาก โทษไปว่าบุญไม่มาวาสนาไม่ช่วย ทำไปก็ไม่สำเร็จไรประโยชน์ สร้างบารมีใหม่ให้พอเสียก่อนจึงทำทีหลัง แต่ก็ยังดีกว่าความเห็นของบางคนที่ว่า การอบรมภาวนากรรมฐานเป็นการทรมานจิตใจ เป็นทุกข์ สู้ปล่อยวางตามอารมณ์มันไม่ได้ สบายดี และบางคนยังเห็นไปว่าไม่ต้องควบคุมจิต เป็นแต่เราตามรู้ตามเห็นมันก็พอแล้ว

รู้เท่าทันที่จิตรู้

ขอแทรกเนื้อความตอนนี้อีกนิด เพื่อให้ความกระจ่างหากไม่พูดไว้ ณ ที่นี้ ไปพูดไว้ที่อื่น ข้อความก็จะห่างไกลกันไป ผู้อ่านจะจับเอาเนื้อความยาก คำว่า “...ตั้งสติตามรู้ตามเห็น...” กับคำว่า “...รู้เท่ารู้ทัน...” และคำว่า “...รู้แจ้งแทงตลอด...” มันมีลักษณะและความหมายผิดกัน นี้พูดถึงเรื่องของจิต จิตเป็นสภาวะธรรม ไม่มีตัวตน แต่แสดงออกมาเป็นอาการ ให้ผู้มีปัญญาญาณรู้ได้ว่า นี่จิต นี่อาการของจิต สติเป็นอาการของจิตที่ตามรู้ตามเห็น คือ ตามรู้ตามเห็นอาการกิริยาของจิต แต่มิใช่เห็นตัวจิต จิตแท้คือผู้รู้ ผู้ตามรู้ตามเห็นอาการของจิตไม่มีวันจะทันจิตได้เลย เหมือนบุคคลผู้ตามรอยโคที่หายไป ไม่เห็นตัวมันจึงตามรอยของมันไป

แต่โคเป็นวัตถุ ไม่เหมือนจิตซึ่งเป็นนามธรรม เอาจิตไปตามอาการของจิต มันก็ผิดวิสัย เมื่อไรจะเห็นตัวจิตสักที

คำว่า “รู้เท่าทัน”

ก็บังคับอยู่แล้วว่า ผู้รู้คือจิต รู้เท่าก็คือรู้เท่าที่จิตรู้นั้น ไม่เหลือไม่เกิน เมื่อรู้เท่าอย่างนี้แล้วอาการของจิตไม่มี เมื่ออาการของจิตไม่มี รอยของจิตก็ไม่มีแล้วใครจะเป็นผู้ไปตามรอยของจิตอีกเล่า รวมความแล้วสติระลึกรู้ตรงไหน ใจผู้รู้ก็อยู่ตรงนั้น สติกับผู้รู้เท่ากันอยู่ ณ ที่เดียวกัน ทำงานร่วมกันขณะเดียวกัน

คำว่า “รู้แจ้งแทงตลอด”

ก็หมายความว่ารู้ที่รู้ชัดรู้แจ้งของผู้รู้ ที่รู้ไม่เหลือไม่เกิน แทงตลอดคือตลอดเบื้องต้นตั้งแต่เริ่มคิดเริ่มรู้จนตรวจตรอง รู้ชัดถ่องแท้ลงเป็นสภาวะธรรม จิตไม่ส่งสายแผ่หาอะไรอีกต่อไป เพราะความแจ้งแทงตลอดในเหตุผลนั้นๆ หหมดสิ้นแล้ว

ถ้านักปฏิบัติเข้าใจตามข้อความที่แสดงมานี้แล้ว หวังว่าคงไม่หลงเอาผู้รู้ (คือจิต) ไปตามรอยของจิต เมื่อเราทำจิตคือ ผู้รู้ให้นิ่งแนวยู่กับสติแล้ว รอย (คืออาการของจิต) ก็ไม่มีเมื่อจิตผู้รู้กับสติผู้ระลึกได้เข้ามาทำงาน

รวมอยู่ ณ ที่แห่งเดียวกันแล้ว การไปการมา การหลงแส่สายแสวงหา ก็
จะหมดสิ้นไป จะพบของจริงที่จิตสงบนิ่งอยู่ ณ ที่แห่งเดียว เหมือนกับ
ขวานาผู้หาผ้าโพกศีรษะบนหัวของตนเอง เทียบวนเวียนหารอบปารอบ
ทุ่งจนเหน็ดเหนื่อยกลับมาบ้านนั่งพักผ่อนเพื่อเอาแรงยกมือขึ้นตบศีรษะ
ผ้าโพกตกลงมาทันที เขาเลยหมดกังวลในการหาต่อไป

จิตตอนนี้มักทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อบรมภาวนากรรมฐานขั้น
แรกๆ มีใช้น้อย บางคนจนล้มเลิกในการทำความเพียรเสียก็มีเพราะเห็น
เป็นของยากสุดวิสัยที่จะทำ ได้ ถ้าผู้ที่เคยได้รับความสงบอันเกิดจาก
สมาธิแล้ว จะเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตเป็นภัยเป็นข้าศึกแก่ความสงบ
ของจิต แล้วจะทำการต่อสู้ด้วยความเพียรอันกล้าหาญ เพื่อให้ได้มาซึ่ง
อิสรสุขอันแท้จริง ความเพียรอันกล้าหาญนั้นเลยกลายเป็นวิหαρธรรม
เครื่องอยู่ของผู้เห็นภัยในความไม่สงบ

อ่านกันต์เทศน์เต็มได้จาก สามทัพธรรม

<http://tesray.com/three-dhamma-forces>

สิ้นโลก เหลือธรรม

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ที่ว่าลึกซึ่งแลกว้างขวางนั้น เพราะเราไม่ทำ จิต ให้เข้าถึง ใจ ตามแต่อาการของใจ (คือจิต) จึงไม่มีที่สิ้นสุดได้ ดังท่านแสดงไว้ในอภิธรรมว่าจิตเป็นกามาพจร จิตเป็นรูปาพจร จิตเป็นอรูปาพจร แลจิตเป็นโลกุตระ มีเท่านั้นดวง เท่านั้นดวง ท่านจำแนกแจกอาการของจิตไว้เป็นอเนกประการ เพื่อให้รู้แลเข้าใจว่า อาการของจิตมันเป็นอาการอย่างนั้นๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงตามอาการของมันต่างหาก แต่ผู้ท่องบ่นจดจำได้แล้ว เลยไปติดอยู่เพียงแค่นั้น จึงไม่เข้าถึงตัว ใจสักที มันก็เลยเป็นของลึกซึ่งแลกว้างขวาง เรียนเท่าไรก็ไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

อ่านกันทีละคนเต็มได้จาก สิ้นโลก เหลือธรรม

http://www.oocities.org/luangpu_thate/data/book1/13.pdf

จับจุดในพระพุทธศาสนาให้ได้

เรื่องของโลกมันเป็นเรื่องของจิต ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่เห็นใจสักที มันก็ปล่อยหลงระเริงไปทั่วทุกสิ่ง เพลิดเพลินไปทุกประการ เหตุนั้นมรรคก็ดี ผลก็ดี นิพพานก็ดี มันค่อยรวมลงมาเป็นหนึ่ง มัคคสมังคี คือ รวมมาเป็นหนึ่ง เอกายโน อัย มคโค ท่านบอกว่า มรรคมีอันเดียว ไม่หลายอย่าง มันรวมเข้ามาเป็นอันเดียว ไม่คิดนึกส่งสายไปหาสิ่งภายนอก รวมลงเป็นอันเดียว จึงเรียกว่า มัคคสมังคี ที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพาน ต้องลงถึงมัคคสมังคี มัคคสมังคี นี้แต่ละมรรคเป็นหนเดียวแล้วไม่ได้เป็นอีก นั้นแหละ จึงถึงที่สุด

การเข้ามาปฏิบัติศาสนาให้เข้าถึงตรงนั้นแหละ ถ้าเข้าไม่ถึงก็อนุโลมเอาเสียก่อน ทำให้มันถึงใจ คือ ให้เห็นใจ อากาการของจิตอย่าไปตามมัน ตามมันไปไม่มีประโยชน์อะไรหรอก อากาการของจิตคิดนึกส่งสายสารพัดทุกอย่างทุก ประการ เมื่อรู้ใจแล้วนั้น หากว่ามันคิดนึกส่งสายไป อากาการของจิตมันก็ไปตามเรื่องของจิต แต่ใจนั้นอยู่คงที่ รวมจิตเข้ามาถึงใจได้ จึงมีที่สิ้นสุด

อ่านกัมม์เทศน์เต็มได้จาก จับจุดในพระพุทธศาสนาให้ได้

<http://tesray.com/afterhours-21>

แบบคายในการภาวนา

“ตามรู้ตามเห็น” แต่ไม่ใช่ “รู้เท่า รู้ทัน”
อันนั้นเรียกว่า ตามรู้ตามเห็นเฉยๆ ไม่ใช่รู้เท่ารู้ทัน

ถ้า “รู้เท่ารู้ทัน” นั่นคือ จิต ที่มาสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีสติ
ประคองอยู่ คือระมัดระวังรักษาอยู่ไม่ให้มันแวบออกไปจากนั้น ขณะที่
มันแวบออกไปจากหนึ่งเมื่อไหร่ อารมณ์หนึ่งเมื่อไหร่ เราก็รู้ว่ามันแวบ
มันก็ไม่ทันไปถึงเรื่องอื่นเรื่องใด เพียงแต่ว่ามันเตรียมตัว มันไหวตัวเรา
รู้เท่าทัน อันนี้เรียกว่า รู้เท่ารู้ทัน วิธีที่จะรักษาจิตต้องรักษาตรงนี้
รักษาได้ ทำจิตต้องทำตรงนี้ จะไปทำอย่างโน้นไม่ได้หรอก สักแต่คำพูด
ว่าทัน แต่แท้ที่จริงมันไม่ทัน

ฟังก์ชันเทศน์เต็มได้จาก แบบคายในการภาวนา นาที่ที่ 13.39

<http://www.4shared.com/embed/305100728/4dae9ce2>

อตุโล รำลึก

คำพูดของหลวงปู่ดูลย์ที่ว่า จิต คือ พุทธะ ย่อมเข้ากับคำอธิบายของผู้เขียนที่ว่า ใจ คือ ความเป็นกลางนิ่งเฉย ไม่ปรุงแต่ง ไม่นึกไม่คิด ไม่มีอดีตอนาคต ลงเป็นกลางมีแต่รู้ตัวว่านิ่งเฉยเท่านั้น เมื่อออกมาจาก ใจ แล้วจึงรู้คตินึกปรุงแต่งสารพัด วิชาทั้งปวงเกิดจากจิตนี้ทั้งสิ้น

นักปฏิบัติทั้งหลายจึงต้องควบคุมจิตของตนด้วยตั้งสติรักษาจิต อยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตแผ่สายไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลก รู้ว่าเป็นไปเพื่อ ก่อแล้ว รับผิดชอบกลับมาให้เข้าใจ นับว่าใช้ได้แต่ยังไม่ดี ต้องเพียรพยายาม ฝึกหัดต่อไปอีก จนกระทั่งใจนึกคิดปรุงแต่งไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลก ก็ รู้เท่าทัน ทุกขณะ อย่าไปตามรู้หรือรู้ตาม จะไม่มีเวลาตามทันเลย สักที เหมือนคนตามรอยโคไม่เห็นตัวมัน จึงตามรอยมัน

รู้เท่า คือ เห็นตัวมัน แล้วผูกมัดเอาตัวมันเลย แล้วฝึกหัดจนกระทั่ง มันเชื่อง แล้วจะปล่อยให้มันอยู่อย่างไรก็ตาม ไม่ต้องตามหามันอีก นับว่าใช้ได้ดี ถ้าตามใจของตนไม่ทัน หรือไม่เห็นใจตน มันจะไปหรืออยู่ หรือ มันจะคิดดีคิดร้ายอย่างไรก็ไม่รู้เรื่องของมัน นั้นใช้ไม่ได้เลย จมดิ่งลง กามภพโดยแท้

อ่านกันต์เทศน์เต็มได้จาก <http://www.atulo.org/history/history139.htm>

สติรักษาจิต

คนเราถ้ารู้ตัวอยู่เสมอๆ แล้ว มันก็ไม่กล้าทำความชั่ว คนที่ตั้งใจจะทำความดี ตั้งใจหมายความว่าตั้งสตินั่นเอง ตั้งใจก็คือตั้งสตินั่นเอง จะทำความดีต่อไป ความชั่วก็หายไป หากความชั่วเข้ามาแทรกซึมในขณะที่ตั้งจิต มันก็รู้ตัวอยู่ ทำชั่วไม่ได้

คนที่เผลอสติ หลงลืมสติ ตั้งสติไม่อยู่ ตามรู้ ไม่ตามรู้เท่าทันจิต เรียกว่า “ตามรู้” ไม่ใช่ “รู้เท่า”

มัน “ตามรู้” กับ “รู้เท่า” มันต่างกัน

มัน “ตามรู้” นะมัน มันไปแล้วถึงค่อยรู้
 อย่างที่ความโกรธมันเกิดขึ้นมานะ มันจบไปแล้วถึงค่อยรู้

ฟังกันทีไรเต็มได้จาก สติรักษาจิต(2) นาที่ที่ 0.59

http://ia801401.us.archive.org/32/items/ajahn_thate_1/028-2521-12-30.mp3

แบบคายในการภาวนา

จะไปตามรู้ มันรู้ไม่ได้ ตามรู้ คือไปรู้ตามรู้ที่มันไปแล้วนะ
ไม่ใช่ตามรู้เท่า รู้ทัน ไปตามรู้ทีหลัง

ถ้าจะอุปมาเปรียบเหมือนกับควายหรือสัตว์ป่าก็ช่างเหอะ ที่มันวิ่งหนีไปก็ตามเห็นอยู่ แต่ไม่ทันตัวมันนะ มันไม่เห็นเรากี่วิ่งล่ะ เราก็ตามเห็นอยู่ แต่ไม่ทันตัวมัน

นั่นจิตที่มันวิ่งไปโน่นไปนี่ก็เหมือนกันนะ ตามเห็นอยู่ แต่ทำตามตัวไม่ทัน

นี่ว่าถ้าหากมันออกไปแล้วไปอย่างงั้น ไปตามโล้อย่างงั้นไม่ได้นะ ไปตามจับอย่างงั้นไม่ทัน

ฟังก์ชันเทศน์เต็มได้จาก แบบคายในการภาวนา นาทีที่ 12.27

<http://www.4shared.com/embed/305100728/4dae9ce2>

แบบค้ายในการภาวนา

ถ้าไป “ตามรู้” นะ ไม่มีการชำระ
เพียงแต่ว่ารู้เฉยๆ ชำระได้ยังงัย

สมมุติว่ามันคิดไปปรุงแต่งไปประกอบกิจการงานใดๆ ทั้งปวง
ทั้งหมด มันก็ไปปรุงไปแต่งจนเห็นดจนเห็น้อยหรือก โห้...ไม่ถูกทางหนี
ก็จะรู้ มันไม่มีการชำระหรือก มันไปปรุงไปแต่งพอแล้ว

ส่วนจิตที่มันเป็นหนึ่งนั้น ถ้ามันอยู่ในอารมณ์อันหนึ่ง พอไหวตัว
วูบนั้นนะ มันก็รู้เลย รู้ว่าอันนั้นนะ อ้อ อันนี้มันไหวตัว มันจะออก
“รู้เท่ารู้ทัน” หันที่นั่นเอง

ฟังก์ชันเทคนิคเต็มได้จาก แบบค้ายในการภาวนา นาที่ที่ 15.13

<http://www.4shared.com/embed/305100728/4dae9ce2>

ของดีมีในศานาพุทธ

ถ้าทำสมาธิไม่หนักแน่น จับตัวผู้รู้ไม่ได้ จิตผู้คิดนึกนั้นจะเตลิดเปิดเปิงไปไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ นั่นมิใช่ปัญญา แต่เป็นสัญญาของสามัญชนทั่วไป จึงมีคำเรียกว่า ตามรู้จิตไม่ถึงตัวจิตสักที เหมือนกับคนตามรอยโค ต้องรู้เท่ารู้ทันตัวจิต จิตจึงจะอยู่แล้วรวมเข้ามาเป็นใจ มีแต่ผู้รู้เฉยๆ ไม่มีการปรุงแต่งสัญญาอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

อ่านกัณฑ์เทศน์เต็มได้จาก ของดีมีในศานาพุทธ

<http://thewayofdhamma.org/page2/เนื้อหาของดี.htm>

การศึกษาพระพุทธศาสนา

มีปัญหาลถามว่า จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งหรือเรียกว่า ใจ นี้ มันจะมีประโยชน์อะไร เราภาวนาก็ต้องการให้เกิดปัญญาฉลาดเฉียบแหลมมิใช่หรือ จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งมันก็โง่งละซี

ขอเสนอว่า คนที่คิดเช่นนั้น มีความเห็นเช่นนั้น เคยทำตนให้เป็นคนโง่แล้วหรือเปล่า ผู้เขียนบอกว่า การทำตนให้เป็นคนโง่เช่นนั้น ต้องฝึกหัดฝึกฝน กว่าจะเป็นคนโง่ได้มิใช่ของง่าย โง่ตามสัญชาตญาณของมนุษย์สัตว์นั้น จะฝึกหัดอย่างไร ๆ ให้เป็นคนโง่แบบนี้ไม่ได้เด็ดขาด ฝึกหัดให้ฉลาดเฉลียวตามอาการของจิต ซึ่งไม่ได้ควบคุมหรือไม่เห็นจิตของตนเสียเลยดูเหมือนจะยิ่งโง่หนักเข้าไปเสียอีก

อ่านกัมม์เทศน์เต็มได้จาก การศึกษาพระพุทธศาสนา

http://thewayofdhamma.org/page3_2/97.html

บัญญัติ ๒

สมุทัย คือ อากาโรของจิตที่เคลื่อนจากสภาพเดิมปกติเดิมของใจ ซึ่งมีอาการแว็บออกไปขึ้นแรกก่อน จะเป็นสังขารหรืออะไรต่ออะไร เยอะแยะ แล้วเข้าไปยึดเอาเป็นอัตตา เป็นอุปาทาน อันเป็นต้นเหตุของกองทุกข์จิปาถะ ผู้ที่มาพิจารณาเห็นต้นตอของทุกข์จนเห็นชัดแจ้ง ด้วยใจด้วยปัญญาของตน ดังได้อธิบายมาแล้วนี้ จนละความเข้าใจผิดหลงติดยึดมั่นอยู่ในขั้นนี้ให้ได้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นสมุทัยสัจโดยแจ้งชัด เป็นอันว่าได้ผจญต่อสู้กับศัตรูข้าศึกทัพที่สองรองจากทุกข์สัจจ์

สมุทัยนี้พระพุทธร่องค์ตรัสว่าเป็นของควรละ และท่านผู้รู้ทั้งหลาย เมื่อมาพิจารณากำหนดเอาทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ เมื่อเห็นทุกข์เป็นธรรม เพราะจิตไม่เข้าไปยึดเอาทุกข์นั้นมาไว้ที่จิต ถึงทุกข์นั้นๆ จะไม่ปรากฏอยู่ที่จิตก็ตาม แต่ทุกข์นั้นๆ ก็ยังปรากฏอยู่ที่ขั้นนี้ห้ำ เพราะขั้นนี้ห้ำยังไม่ดับแตกสลาย เหตุนี้พระพุทธร่องค์จึงตรัสว่า ทุกข์เป็นของควรกำหนด มิใช่ของควรละ เพราะถึงละแล้วก็ยังปรากฏอยู่

เมื่อสาวหาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ก็จะปรากฏว่า ที่เป็นทุกข์เพราะจิตเข้าไปยึดเอาขั้นนี้ห้ำมาเป็นอัตตา ก่อนที่จิตจะเข้าไปยึดเอาขั้นนี้ห้ำมา

เป็นอัตราก็จะปรากฏว่าอาการของจิต เปลี่ยนจากสภาพปกติของเดิม
ของมัน คืออาการแฉับออกจากใจอันหนึ่งนั่นเอง ฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลาย
ที่เห็นภัยในทุกข์ที่มีอยู่ในวัฏฏะด้วยใจด้วยปัญญาอันชอบแล้ว เมื่อจับต้น
ตอบ่อเกิดของทุกข์ได้แล้ว ท่านจึงดำรงตั้งมั่นอยู่ในความเป็นหนึ่งของใจ
ไม่มีสอง แล้วละอาการของจิตทั้งปวง ตั้งต้นแต่อาการแฉับออกจากใจ
ครั้งแรกได้เลย ฉะนั้น สมุทัย พระพุทธองค์ จึงตรัสว่าเป็นของควรละ
เพราะเห็นเป็นโทษเป็นภัยของทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริงแล้วจึงละ แล้วก็
ละได้เด็ดขาดจริงๆ เสียด้วย

อ่านกัณฑ์เทศน์เต็มได้จาก บัญญัติ ๖

<http://board.palungjit.org/f4/บัญญัติหก-โดยพระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์-หลวงปู่เทสก์-เทศรังสี-307549.html>

แบบคายในการภาวนา

ถ้า “ปล่อย” มันก็เป็นไปเพื่อความเสื่อม ถ้าไปตามรู้ตามเข้าใจไป ตามเห็นเรื่องของมันก็เป็นไปเพื่อความเสื่อม สักดมันไม่ได้รักษามันไม่อยู่ มันก็เป็นไปเพื่อความเสื่อม

ฟังกัณฑ์เทศน์เต็มได้จาก แบบคายในการภาวนา นาทีที่ 18.28

<http://www.4shared.com/embed/305100728/4dae9ce2>

แบบค้ายในการภาวนา

เป็นไปเพื่อความเสื่อม คืออย่างไร ?

คือว่า ปล่อยตามยถากรรม

เป็นไปเพื่อความเจริญคืออย่างไร ?

คือรู้เรื่องเมื่อเข้าถึงตรงนั้น เมื่อจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่งแล้ว มีสติระวังรักษายอ่าให้มันแวบออกไปจากนั้น พอมันแวบออกไป อันนี้มัน
เป็นไปเพื่อความเสื่อม อันนี้มันเป็นไปเพื่อความเสื่อมแท้

ถ้ามันออกจากนี้แล้ว มันออกจากอารมณ์อันหนึ่งแล้ว ขำระไป
ทันทีทันใด มันก็ไปไม่ได้ มันก็ไม่ออกจากวงนั้น มันอยู่ในอารมณ์นั้น นี้
เป็นไปเพื่อความเจริญ

ฟังก์ชันเทศน์เต็มได้จาก แบบค้ายในการภาวนา นาทีที่ 17.35

<http://www.4shared.com/embed/305100728/4dae9ce2>

สมณะ - วิปัสสนา

ที่นี้พูดโดยเฉพาะทางด้านปฏิบัติ จิตของคนเรา ถ้าหากไม่สงบมัน จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงได้อย่างไร? มันก็เห็นแต่เพียงสัญญาเท่านั้นนะ ซี เห็นตามอนุमान เห็นตามสัญญา ตามตำรับตำรา ถ้าจิตสงบนิ่งลง เมื่อไร มันอยู่ในเอกัคคตารมณฺ์ เอกัคคตาคจิต เห็นกิเลสทั้งหลายปรากฏอยู่ใน ที่แห่งเดียว มันก็จะมีหนทางในการที่จะชำระกิเลสอันนั้นลงไปได้ ปัญญา มันเห็นชัดแจ้ง แล้วชำระลงไปได้

เปรียบเหมือนดั่งแสงตะเกียง ถ้าหากหลอดมันเป็นฝ้ามัว แสงก็ไม่ สว่างเต็มที่ ถ้าหลอดมันใสเต็มที่ แสงมันก็สว่างแจ่มจ้า มองเห็นได้ชัดเจน อันนั้นก็ยังไม่อยู่ไกล ถ้าพูดกันง่าย ๆ เช่น อย่างน้ำ ที่เราใส่ไว้ในอ่าง หรือใน ถึงก็ตาม เราไปมองดูเงาของเรา ถ้าน้ำมันนิ่ง จะเห็นเงาชัดเลย เงา ปรากฏขึ้นมาในที่นั้น ถ้าน้ำกระเพื่อมอยู่ เราจะไม่เห็นเงาปรากฏ จิตก็ฉับ นั้นเหมือนกัน ถ้าจิตยังไม่ทันถึงเอกัคคตารมณฺ์ เอกัคคตาคจิต ยังไม่นิ่งแน่วอยู่ ในอารมณ์อันเดียวแล้ว จะไม่ได้เห็นกิเลส คือ ความเศร้าหมองของจิต ของตน เมื่อจิตมันนิ่ง มันส่องใสแล้ว มันจึงปรากฏปัญญาขึ้นมาในที่นั้น แล้วเห็นกิเลสชัดเจน และชำระกิเลสลงไปได้ ละวางได้

คำว่า จิตไม่นิ่ง ก็คือ มันไม่ปล่อยใส่นั่นเอง แล้วมันก็บอกอยู่ซัด ๆ แล้ว เนื้อความว่า กิเลส คือ ความเศร้าหมองของจิต จิตไม่นิ่งเพราะกิเลส มันก็เศร้าหมอง มันขุ่นมัว หลับตาดูจิตของเราเดี๋ยวนี้ก็ได้ ถ้าจิตของเรา ยังฟุ้งซ่านส่งโน่นส่งนี่อยู่ เรียกว่า มันกระเพื่อมอยู่ มันมีเศร้าหมอง จะไปชำระ จะไปเห็นเรื่องของจิตนั้นเป็นไปได้ ครั้นจิตมันนิ่งแน่วลงไปแล้ว กิเลสอะไรก็ช่าง จะปรากฏขึ้นมาในที่นั้นเลย ถึงแม้จิตจะแว๊บลงไปนิดเดียวก็ตาม มันเห็นเลย หรือขณะที่จิตนิ่งอยู่ เมื่อจิตวูบวาบออกไปนิดเดียวก็ตาม คือมันจะส่งออกไปหาอารมณ์อะไรที่เกิดขึ้น ย่อมเห็นในขณะที่จิตอยู่ในอารมณ์เดี๋ยวนั้น อันนี้เรียกว่า ตามรู้จิต เห็นจิต

อ่านกัมม์เทศน์เต็มได้จาก สมณะ-วิปัสสนา

<http://board.palungjit.org/f4/สมณะ-วิปัสสนา-หลวงปู่เทสก์-เทสรังสี-พระราชนิโรธรังสี-คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์-302271.html>

มรรค

ถ้าพิจารณาจิตแล้วไม่ยากคุณมันนะ อย่างนั้นปล่อยตามอารมณ์
มันคิดนึกส่งไป.... มันเลยไม่เป็นธรรม เป็นนะเป็นธรรมอกุศล

ฟังกัณฑ์เทศน์เต็มได้จาก มรรค (๑) นาที่ที่ 24.33

http://www.archive.org/download/ajahn_thate_2/2.001_2541-11-21.mp3

ที่มาของข้อมูลในหนังสือ

<http://tesray.com>

<http://topicstock.pantip.com/religious/topicstock/2011/02/Y10238230/Y10238230.html>

ท่านผู้อ่านสามารถตรวจสอบและเทียบเคียงความถูกต้อง
จากแหล่งอ้างอิงข้างต้นหรืออื่น ๆ

* **หมายเหตุ:** เป็นการเก็บข้อมูลไว้ในช่วงปี ๒๕๕๗-๒๕๕๘
หากไม่สามารถดูข้อมูลในแหล่งอ้างอิงได้ สามารถค้นหาได้จากแหล่งอื่น ๆ
link ไฟล์เสียงบางไฟล์ ในปัจจุบันไม่สามารถเข้าถึงได้
ท่านสามารถนำชื่อไฟล์กัมภ์เทศน์ไปสืบค้นต่อได้

แต่ก็ยังดีกว่าความเห็นของบางคนที่ว่า
การอบรมภาวนากรรมฐานเป็นการทรมานจิตใจ เป็นทุกข์
สู้อปล่อยวางตามอารมณ์มันไม่ได้ สบายดี
และบางคนยังเห็นไปว่าไม่ต้องควบคุมจิต
เป็นแต่เราตามรู้ตามเห็นมันก็พอแล้ว

----- tesray.com/three-dhamma-forces -----