

ตามดูรู้ทันความเคลื่อนไหวของจิต

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

แต่นี้ต่อไป ถึงเวลาพวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา ได้พากันตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติฝึกหัดตนเอง เพื่อให้เดินตามรอยพระยุคลบาทของพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ตามกำลังสติปัญญาความสามารถของตน ผลก็จะได้รับตามการประพฤติปฏิบัติของตน เหตุฉะนั้นการฝึกฝนอบรมตน พัฒนาการตนเอง หรือพัฒนาจิตใจของตนเองนั้น จึงเป็นข้อสำคัญในทางพระพุทธศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเราท่านทั้งหลาย แต่เทศนาแนะนำสั่งสอนให้ฝึกฝนอบรมตน ดูตนเอง ฝึกฝนตนเองไม่ใช่คิดจะฝึกฝนอบรมบุคคลอื่น

การฟังเทศน์ก็เหมือนกัน ให้ผู้เทศน์นี้เทศน์ให้เฉพาะตน เพื่อจะได้กำหนดจดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติ สวมกับพวกเราท่านทั้งหลายเป็นนักปฏิบัติที่เขาใส่ชื่อให้ว่านักกรรมฐาน คำว่าฐานก็เป็นที่ตั้ง กรรมะก็แปลว่ากรรม เพื่อหาที่ตั้ง คำว่าหาที่ตั้งให้

หลักเป็นแหล่งให้หนักแน่นมั่นคง ก็คือการฝึกฝนอบรมตนให้เป็นผู้มีคุณงามความดี เพื่อให้มีที่พึ่งของตน ให้มีที่พึ่งของจิตใจของตนนั้นเพื่อให้จิตใจของเราหนักแน่นมั่นคง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน รั่วไหลไปตามกระแสของอารมณ์ทั้งหลาย

เหตุฉะนั้นการที่ฝึกฝนอบรมจิตใจของตน จึงเป็นหน้าที่แก่ทุกท่านทุกองค์ และคณะศรัทธาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากพวกเราไม่ขวนขวาย ไม่ประโยค ไม่พยายาม ไม่ใส่ความพากเพียรพยายามจริงๆแล้ว ผลก็จะไม่ได้ เหตุฉะนั้นหากเรามีความพากเพียรอยู่ ไม่ถือเวลาใดก็ดี เรามีความพากเพียรพยายามใส่สติปัญญาตรวจตราดูตนเอง มองซ้ายแลขวา ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ของเรา ให้การคิดขึ้นมาในจิตในใจของเรา เพื่อจะให้รู้ในความเคลื่อนไหวไปมาและกิริยาท่าทางต่างๆ ของตนเอง ก็อาศัยซึ่งการฝึกฝนอบรมสติให้ระลึกได้รวดเร็ว และสัมปะชัญญะ ความรู้ตัวให้รวดเร็วเพื่อใช้เท่าทันกับเหตุการณ์ความเคลื่อนไหวของจิตใจไปตามอารมณ์ต่างๆนั้น

ข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าหากพวกเรายังไม่มีความสติปัญญา
ทันกับความเคลื่อนไหวของจิตใจของตนแล้ว ก็ต้องติดตาม ตาม
รู้ตามเห็น ตามความเคลื่อนไหวของจิตใจไปอยู่ ก็เรียกว่ารู้
ตามหลังเค้าอยู่ตลอด เหตุฉะนั้นอาการที่เรารู้ตามหลังของจิตใจ
อยู่ ก็ไม่รู้เท่ารู้ทันซักที แล้วก็รู้สิ่งที่จิตใจนั้นไปตามอารมณ์
นั้นๆได้ ถ้าพวกเราท่านทั้งหลายชวนขวายอยู่แล้ว ก็ไม่ว่าบุคคล
ใด ภิกษุสามเณรองค์ใด ญาติโยมคนไหนก็สามารถจะเข้าจิต
เข้าใจได้ รู้จิตใจของตนเองไปตามอารมณ์ได้

ถ้าหากพวกเราท่านทั้งหลายยังไม่สามารถที่จะติดตาม
จิตใจของตนเองได้ ก็อย่าไปทำให้มีความวุ่นวายเกิดขึ้น เมื่อเรา
ยืนอยู่ก็ดี เมื่อเรามองดูก็ยังไม่รู้เท่ารู้ทัน ก็ไม่ต้องห่วงไหว เรา
เดินไปก็ดี ถ้าเราดูจิตใจของเราอยู่ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะตาม
จิตใจให้รู้เท่ารู้ทันได้ ก็ไม่ต้องห่วงไหวอะไร ให้เรานั่งทำสมาธิอยู่
ก็ดี หรือนั่งอยู่ธรรมดา มาน้อมนึ้กมาพิจารณาว่าใจของเรา
อยู่ที่ไหน เราก็ใช้สติปัญญาดูอยู่ ถ้าหากยังไม่รู้ว่าจิตใจของเรา
อยู่ที่ไหน เราก็เสาะแสวงหาติดตามเพื่อจะให้เรารู้ว่าจิตใจของ

เรานั้นอยู่กับอะไร คิดอยู่ที่ไหน นิ่งไปอยู่ที่ไหน ถ้าหากยังไม่รู้ก็
ต้องขวนขวายอยู่นั่นเอง ก็จะให้รู้ว่าจิตใจคืออะไร ไปอยู่กับ
อารมณ์ที่ไหน กับสิ่งใด

เวลานอนก็เหมือนกัน เราควรที่จะกำหนดรู้ดูจิตใจของ
ตนเองอยู่ นอนก็ไม่ใช่ไร แต่ดูจิตใจอยู่ว่าจิตใจอยู่ที่ไหน อยู่กับ
ตนกับตัวมัย อยู่ในสถานที่เราตั้งไว้มัย อันนี้เป็นหน้าที่ของพวกเขา
เราจะทำด้วยตนเอง การทำด้วยตนเองก็คือฝึกสติสัมปะชัญญะ
นั่นเอง ดูจนมันหลับไป เรานอนอยู่ ตื่นขึ้นมาก็รีบดูจิตใจของ
ตนเอง ให้ปลุกตนเองให้ตื่นขึ้น หรือลุกขึ้นนั่งทำสมาธิ เมื่อลุก
ขึ้นมาได้แล้ว เรียกว่าบุคคลนั้นมีความเพียรอยู่เนืองนิจ ฝึกจิตใจ
ของตนเองอยู่เนืองนิจ

ถ้าหากเรามีความเพียรอยู่เนืองนิจติดกันเป็นอยู่ตลอดไม่
ขาดสายแล้ว ไม่วันใดวันหนึ่งเราก็จะสามารถติดตามจิตใจของ
เราได้ ไม่เหลือวิสัยแก่บุคคลที่มีความเพียร ความขวนขวายอยู่
กระทำอยู่ บุคคลที่ทำความเพียรอยู่อย่างนี้เอง เรียกว่าบุคคลไม่
ประมาท ถ้าหากเราไม่ประมาทแล้วความเพียรก็ย่อมแก่กล้า

ขึ้นมาได้ แต่หากบุคคลทั้งหลายนั้น ภิกษุ สามเณร อุบาสก
อุบาสิกา ก็ตาม ถ้าหากมีความประมาทไม่ได้พิจารณาบ่อยๆ ถ้า
ไม่พิจารณาบ่อยๆ ก็ควรที่จะพิจารณาถึงมรณานุสติ ให้ระลึกถึง
ความตายว่าอยู่ใกล้ตน เดียวกับคนนั้นคนนี้ กายนี้จากพวกเราไป
แม้ครูบาอาจารย์ก็ดีบวชอยู่ในพระพุทธศาสนา ท่านก็มีมรณภาพ
ไปเรื่อยๆ อยู่อย่างนั้น เราควรที่จะน้อมเข้ามาดูตนเองด้วย แหม
อุบาสก อุบาสิกา และศรัทธาญาติโยมก็เหมือนกัน เดียวกับคน
นั้น เดียวกับคนนี้ หนีจากพวกเราไปอยู่ตลอด มันก็ปรากฏให้เห็น
ชัดเจนอยู่แล้วว่า เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องตายเป็นที่สุด

เมื่อหากเราพิจารณามรณานุสติอย่างนี้ หากเราตายไป เรา
จะมีความดีอะไรบ้าง ติดตามจิตตวิญญูญาณของเราไปสู่ภพใหม่
อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ ที่พวกเราจะได้พากันพิจารณา ถ้าหาก
เราไม่มีอะไร ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง ไม่มีที่พึ่งมันก็จะได้รับผลอะไร
เดี๋ยวมันจะมีจิตใจวุ่นวาย กระสับกระส่ายไปในทางที่ไม่ดี ทางที่
ทุกข์เกิดขึ้น นี่ก็เหมือนบุคคลไม่มีที่พึ่ง เราเปรียบเทียบเหมือน
จอกเหมือนแหนก็เหมือนกัน จอกแหนล่องลอยอยู่ตามแม่น้ำ น้ำ

พัดพาไปทางใดก็ไปตามกระแส น้ำอยู่ตลอด ไม่มีที่อยู่ที่พึ่ง ถ้า
ไม่มีที่อยู่ที่พึ่งก็ต้องไปเรื่อยๆ อยู่ วนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่มีที่
สิ้นสุด

เหตุฉะนั้น จิตใจของพวกเขาท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้า
หากไม่มีที่พึ่งที่เกาะ ที่ยึดที่เหนี่ยว ที่ตั้งแล้ว จิตใจก็ย่อมเลื่อน
ลอยอยู่ตลอด ไม่มีที่พึ่ง จิตที่ไม่มีที่พึ่งจิตก็ย่อมวุ่นวายและมี
ความทุกข์ก็ฉับนั้นเหมือนกัน เราทุกคนจึงคิดพากันเพื่อหาที่พึ่ง
การฝึกฝนอบรมจิตใจให้ได้ที่พึ่ง ให้ได้สงบ ให้มีความสุขนั้น ก็
อาศัยซึ่งเราทำความเพียรแต่ละครั้ง ขอให้คิดเหมือนกับเรานี้อยู่
คนเดียว อยู่ที่ไหนก็ให้เหมือนอยู่คนเดียวหมด อย่าไปคิดว่ามี
เพื่อนมีฝูงอยู่ด้วย เราอยู่กุฏิวิหารศาลาที่ไหน ร่มไม้ที่ใดก็ดี หรือ
นั่งรถนั่งเรืออยู่ ภาวนาอยู่ที่ไหน ญาติโยมอยู่ที่บ้านที่ช่องก็ดี
หรืออยู่ในวัดในวา ที่พักของตนเอง เวลาทำความเพียร ทำให้
เหมือนอยู่คนเดียว อย่าให้เหมือนกับหมู่กับฝูง เหมือนอยู่คน
เดียวแล้วเราจึงมาดูจิตใจของเราได้ เพื่อให้จิตใจของเราดูอยู่

โดดเดี่ยว ให้อยู่โดดเดี่ยว ไม่อยู่ยุ่งกับอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อเรา
ทำสมาธิครั้งใด เราไม่ต้องยุ่งกับสิ่งอะไรทั้งนั้น

ถ้าเราอยากเห็นจิตใจของเรา เรากลับล้มหายใจลองดูว่า ไม่
หายใจซักนิด ลองดู เราจะเห็นความอึดอัดแล้วมองเห็นจิตใจได้
ง่ายๆ ว่าจิตใจนั้นเมื่อไม่หายใจ มันกลัวตาย มันก็ต้องแสดง
อาการของมัน แล้วก็เอาสติปัญญาของเรามองดูเห็นว่าจิตใจมี
ความอึดอัดด้วยอย่างนี้ ตั้งอยู่ที่นี้ มันก็จะรู้ทันทีเลย ว่าเราตั้ง
สติปัญญาดู ก็เห็นจิตใจได้ เรียกว่าเข้ามาองเข้าไปเห็นจิตใจ

เมื่อเห็นจิตใจแล้วเราก็ต้องดู จูจิตใจของพวกเขา นั้นจะ
วิ่งออกไปที่ไหน เราควรที่จะกำหนดไม่ให้ออกจากร่างกายของ
เรา คือในสถานที่ใดที่หนึ่ง ให้อยู่ที่นั่นเอง หากจิตของเราอยู่ใน
สถานที่เราตั้งเอาไว้ ตั้งไว้จุดใดจุดหนึ่งแล้ว เราก็จะมองเข้าไปดู
จิตใจของเราได้ว่ามันอยู่จริงๆมั๊ย หรือมันออกไปภายนอกอยู่
มันตั้งอยู่ในสถานที่เราให้มันคิดอยู่นั้นมั๊ย เราควรที่จะเข้าใจด้วย
ตนเอง เป็นผู้ดู ผู้ดูผู้คอยดูแลอยู่ สอดส่องมองดูอยู่ มันก็จะรู้ได้
รู้จิตใจได้ว่าจิตใจมันอยู่ ถ้าไม่อยู่มันก็รู้ อยู่มันก็รู้เข้าใจ

ถ้ามันอยู่แล้วมันสงบอย่างไร มันมีความสุขอย่างไรบ้าง
หรือมันเบาๆสบาย มันนิ่งสงบอยู่ มันก็น่าที่เรารู้ได้ คนอื่นไม่รู้
กับเรา เราย่อมรู้ด้วยตนเองได้ ว่าจิตใจของเราสงบอยู่กับ
อารมณ์อย่างไร และมีความสุขอย่างไรก็เป็นหน้าที่ของตนจะรู้
ได้ ไม่มีคนอื่นจะรู้อีกเหมือนกัน เหตุฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรง
ตรัสไว้ว่า วิญญูชนรู้ด้วยเฉพาะตนเอง เหมือนเราหนาว เรารู้ว่า
มันหนาว เราก็รู้ด้วยตนเองว่ามันหนาวอย่างไร มันร้อน เรารู้ว่า
มันร้อนอย่างไร มันหิว มันกระหาย มันมีความสุข มันก็รู้ด้วย
ตนเองทั้งนั้น ถ้าจิตใจของเรามีความสุข มันก็ย่อมรู้เหมือนกัน
ทั้งนั้น มันโดยเฉพาะของตนเอง เมื่อจิตใจของเรานิ่งเฉยๆมันก็
ย่อมรู้ ว่าจิตใจของเราอยู่เฉยๆ มันก็รู้ด้วยเฉพาะตนเอง มันเป็นสิ่ง
ที่จะทำให้เรารู้ด้วยตนเองนั้น

เราก็พากันอาศัยซึ่งสติปัญญาเท่านั้น จะสามารถดูจิตใจ
ของเราได้ ให้เข้าถึงเป้าหมายที่เราต้องการว่าดูจิตใจ ถ้าหากเรา
ยังไม่รู้จักการดูจิตใจของตนเองแล้ว มันก็ไม่เข้าใจว่า จิตของเรา
มันคิดอยู่กับอะไร แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ต้องมีความวุ่นวาย

อะไร ทำให้จิตใจของเรา นั้นมันยังคงไม่อยู่ตามความมุ่งหมาย
ของพวกเรา เราไปอยู่ที่ไหน เราก็ยังคงไม่ได้ ก็ไม่ต้องวุ่นวาย
ค่อยๆใส่ความพากเพียรพยายามอยู่นั้นแหละ

เราจะตั้งจิตของเราไว้ที่ไหน รวมเอาไว้ที่ไหน แล้วแต่ความ
สะดวก หรือความสบาย เพราะกรรมฐานทั้งหลายนั้น เราจะ
เรียกใช้ได้ ใครจะใช้อะไร แต่หากเราใช้ถ้าหากใช้มรณานุสติ
กรรมฐานนี้ มันเป็นหน้าที่ของจิตใจของบุคคลที่ไม่สงบ จิตใจ
ฟุ้งซ่าน รำคาญไม่หยุดไม่อยู่ไปอยู่ตลอดนั้น เป็นหน้าที่จะระลึก
ถึงมรณานุสติกรรมฐานนั้น ระลึกถึงความตาย ถ้าคิดว่ามันจะ
ไปที่ไหนมันก็ต้องเท่าเดิม ใ้ประเทศใดเมืองใดมันก็ตายได้เท่า
เดิม ไม่มีปัญหาอะไรสังขารร่างกายอันนี้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว จิต
มันก็หยุดอยู่ได้ ว่า เอ้อ อยู่ที่ไหนมันก็เหมือนกันหมดในโลกนี้ นี่
มันคิดไปทำไม อันนี้มันก็สามารถที่จะจับจิตใจของเราได้ เอาไว้
กับข้อธรรมกรรมฐาน

ก่อนที่เราจะจับได้ มันจะหยุดนิ่งเสียก่อน ถ้าเรารู้ ถ้ามัน
หยุดนิ่งแล้วก็เอามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน ข้อธรรมกรรมฐาน

เราจะเอาลมหายใจเข้าออกหรือจะเอาอะไร การเราระลึกถึง
มรณานุสตินี้ มันไม่มีที่จะเอาตั้งไว้ที่ไหน ระลึกถึงแต่ว่ามันจะ
ตายเท่านั้น เหตุฉะนั้นพระพุทธองค์จึงให้เอาอานาปานสติ
กรรมฐาน มีลมมันเข้ามันออก จะได้ดูลม เพื่อจะให้จิตของเรา
มาดูลม มาคิดอยู่กับลม รู้สึกว่าลมเข้าลมออกให้รู้ เพื่อจะให้จิต
ของเราอยู่กับลมนั่นเอง เพราะที่อื่นมันก็หายาก ที่เราเอามาตั้ง
ไว้ เราจึงได้เอาลม ลมเพราะเป็นของที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่ จึง
อยากให้รู้ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาว่า เอ้อ รู้อยู่

คำว่ารู้ลมนี้จะเปรียบเทียบกับจิตของเรา รู้ก็ว่าได้
แต่มันหายใจหายใจออก มันรู้ ถ้ามันรู้เมื่อไหร่ จิตใจมันก็อยู่ที่
นั้นแหละ ไม่ไปที่ไหน ถ้ามันเผลอสติมันไปคิดเรื่องอื่น มันก็ทิ้ง
ลมไป เหตุฉะนั้นเราควรจะให้สบายๆ อย่าไปบังคับ การ
ฝึกฝนอบรมจิตใจอย่าไปบังคับ อยากให้มันอยู่เร็วๆ เดียวมันจะ
อึดอัด เดียวมันจะปวดศีรษะเกิดขึ้น เวียนหัวเกิดขึ้น บางคน
ยังไม่เข้าใจในการประพฤติปฏิบัติเอาลมหายใจเข้าออก ก็จะ
บังคับจิตเลยที่เดียว บังคับลมด้วย ให้มันผ่อนคลายไปด้วย เร็วๆ

ด้วย เพื่ออยากให้จิตมันสงบเร็วๆ อย่างนี้มันก็เป็นอันตราย นี่ว่า
มันจะปวดศีรษะ มันจะเกิดความวุ่นวาย จิตก็ยิ่งฟุ้งซ่านไป ไม่
อยู่นั่นเอง

เหตุฉะนั้นเราต้องค่อยทำ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยฝึกฝนอบรม
จิตใจของคนด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาติดตามรู้ตามเห็นอยู่ตลอด
เพื่ออยากให้มันอยู่นิ่งบ้าง ถ้าจิตของเรานิ่งอยู่ตามความหวัง
ความปรารถนาของพวกเขา นั่นแหละจึงจะเป็นหน้าที่ของเราจะ
ได้ฝึกจิตใจได้ ว่าอยู่ที่อำนาจควบคุมของสติปัญญาแล้ว จะไป
คิดที่ไหนไม่ให้ไป ให้อยู่ที่เดิม ไม่ต้องคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่ต้อง
คิดไป ให้อยู่ที่นี้ ให้คิดอยู่ที่นี้ ให้สงบอยู่ที่นี้ ถ้าเราทำได้เสียก่อน
จึงจะสามารถว่าตนเองนี่มีการคุ้มครองดูแลควบคุมจิตใจให้อยู่
ที่อำนาจ จะให้คิดอะไร จึงคิด ไม่ให้คิดก็ไม่ต้องคิด ข้อนี้แหละ
เป็นเรื่องที่สำคัญการฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเขา แต่พวกเรา
ท่านทั้งหลายก็ไม่ต้องคิดวุ่นวายอะไร

การที่บุคคลสร้างคุณงามความดี การฝึกฝนอบรมจิตใจของ
ตนเองนี้เราไม่เลือกนอกพรรษา ในพรรษา ไม่เลือกกาลเลือก

เวลาค่ำคืนดีก็คืน กลางวันก็ดี เราสามารถพากันทำได้ ไม่มี
ปัญหาอะไร บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติแล้ว ก็ต้องไม่
เลือกกาลเลือกเวลาเพราะธรรมะมันเป็นอกาลิโก ไม่
ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา ถ้าบุคคลใดสามารถฝึกฝนอบรม
จิตใจของตนเองได้ เวลาไหนเราก็เห็นจิตใจของเราสงบ เห็น
ความสุขเกิดขึ้นมาเมื่อนั้น เรียกว่ามันไม่มีกาลมีเวลา

เหตุฉะนั้นการทำความเพียรของพวกเขาท่านทั้งหลายก็
เหมือนกัน นั่งเจริญเมตตาภาวนาของพวกเขา ก็ไม่ต้องเลือก
กาลเลือกเวลาในทุกสมัยปัจจุบันนี้ หรือทุกวันนี้ เราจะเอาเวลา
ไหน ตอนเช้าหรือตอนเที่ยง ตอนบ่าย ค่ำคืนก็ดี เรามีหน้าที่จะ
ทำได้ทั้งนั้น ไม่มีใครจะบังคับเรา ไม่มีใครจะมาฝึกฝนควบคุม
เราตลอด เราควรที่จะควบคุมตนเอง ฝึกฝนอบรมตนเอง เพราะ
จุดมุ่งหมายของตนเองอยากฝึกฝนอบรมตนเองให้ดี ให้มีจิต
สงบ จิตใจหนักแน่นมั่นคง จิตใจไม่วอกแวก ไม่ง่อนแง่นคลอน
แคลน ก็อยากให้มีจิตใจมันสงบ ครั้นจิตใจของเราสงบเราจะได้
พบความสุขในการประพฤติปฏิบัติของเราด้านฝึกหัดจิตใจ เรา

จึงจะเห็นชัดว่า เอ จิตใจสงบนี้มีความสุข แต่เมื่อเราทำจิตใจ
ของเรายังไม่สงบ เราก็ยังไม่เห็นความสุขนั้น ว่ามันสุขอย่างไร
เพราะเรายังไม่ได้รับรส จิตใจของเรายังไม่สงบเป็นสมาธิให้เห็น
ความสุขเกิดขึ้นอยู่ในความสงบ

เมื่อเราฝึกไปๆ จิตใจของเราสงบนั้นแหละ ก็จึงจะรู้เหตุว่า
คือการกระทำผลที่ออกมาเป็นความสุขด้วยการประพฤติปฏิบัติ
ได้ ถ้าบุคคลใดสามารถฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองได้ ให้สงบ
ได้รวดเร็วตามความปรารถนาของตนเรียกว่าบุคคลนั้น หรือ
พระภิกษุสามเณรองค์นั้น สามารถมีสติปัญญาควบคุมจิตใจ
ของตนให้อยู่ได้อำนาจ อยู่ได้เป็นสมาธิได้สมความปรารถนา
ของตนเอง อันนั้นแหละจึงเรียกว่าควบคุมจิตใจได้ ดูแลจิตใจได้
และจะได้ดูเข้าไปว่าคิดเรื่องอะไร สิ่งควรคิดหรือไม่ควรคิด เราก็
จะได้พิจารณาดู ว่าอะไรไม่ควรคิด เราก็จะไม่ต้องคิดสิ่งนั้นให้
มันเสียการเสียเวลาเปล่าประโยชน์

อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะชำระกิเลสออกจากใจของพวกเขา การ
ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเฉยๆเป็นสมาธิอยู่เฉยๆ มันก็ไ้ด้รับ

ความสุข แต่มันยังไม่ได้ละกิเลสเท่านั้น ก็เหมือนเราเอาก้อนหิน
ไปทับหญ้าไว้เฉยๆ ทับไว้แล้วหญ้ามันก็ไม่ขึ้น เมื่อเราเอาก้อน
หินออก หญ้ามันก็งอกขึ้นมา เพราะอะไร เพราะรากเหง้าเค้ามูล
ของหญ้าน่ะมันยังมีอยู่ มันยังไม่ตาย ฉันทก็ดีเราฝึกฝนอบรม
จิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ให้เราพากันให้อยู่
ป่า อยู่เขา อยู่ถ้ำก็ดี อยู่ที่สูงบสงัด พากันฝึกหัดอบรมจิตใจของ
ตนให้สงบเป็นสมาธิ จิตก็เลยสงบอยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆเท่านั้น ก็ยัง
มีความสุขอยู่ แต่ว่าเรายังไม่ได้ละกิเลสที่มันนอนเนื่องอยู่ในจิต
สังขารของพวกเราอย่างลึกซึ้ง อันนี้ก็ยิ่งดีกว่าบุคคลที่ยังไม่มีจิต
สงบ ควรทำจิตใจให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วนั่นเอง เราจะได้
ค้นคว้าขวนขวายดู หน้าตาของกิเลสที่อยู่ในจิตใจของเราได้

เหตุฉะนั้นพวกเราท่านทั้งหลาย จุดมุ่งหมายของเรามีความ
ปรารถนาได้มาบวชในพระพุทธศาสนา ทั้งภิกษุสามเณรก็ดี จุด
ของเราคืออะไร เราปรารถนาอะไร เราจึงได้มาบวชในพุทธ
ศาสนา เราบวชมาแล้วเรามาศึกษา ศึกษาดูหนังสือ
ตำราที่ดี หรือศึกษาเล่าเรียนที่ดี เมื่อมีวิชาความรู้ขึ้นมาแล้ว เรา

ก็ควรที่จะน้อมความรู้ที่ตนเองได้เรียนมา หรือได้ยินจากครูจาก
อาจารย์มาต่างๆ ให้เข้ามาประพฤติปฏิบัติตามที่เราได้ศึกษามา
และได้ฟังจากครูบาอาจารย์มา ตามกำลังความสามารถของตน
แต่บุคคลใดไม่ย่อหย่อน ไม่ท้อถอย ตั้งใจทำจริงๆ บุคคลนั้น
แหละภิกษุสามเณรองค์นั้นแหละจะได้พบหนทางสงบสุขเกิดขึ้น
เรียกว่าทำจิตใจให้เป็นสมาธิเกิดขึ้นได้ เพราะมีความขวนขวาย
อยู่ เพราะเราต้องการอยากพ้นทุกข์จุดมุ่งหมายจริงๆ

ถ้าเราอยากเฉยๆเราไม่ทำ เราไม่ฝึกฝนอบรมสติปัญญา มา
ดูหน้าตาของกิเลสก็จะได้ชำระออกจากจิตใจของเรา กิเลสก็คือ
ความโลภะ ความโกรธ ความขุ่นมัวเศร้าหมองของจิตใจ เมื่อมี
ความขุ่นมัวเศร้าหมองอยู่ในจิตใจก็เรียกว่ากิเลสนั่นเองทำให้
เศร้าหมอง ทำให้ขุ่นมัว ทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อน เราก็
จะพยายามใช้สติปัญญาหาวิธีถอดถอนกิเลสออกจากดวงใจ

แท้ที่จริงแล้วหากเราพูดเช่นนี้ มันก็เป็นอีกนัยหนึ่ง ถ้าหาก
เราพูดว่า การมีสติปัญญาน่าที่จะสอนจิตใจที่ไปหลงผิดกับ
กิเลส นั้น ก็จะให้มันเห็นโทษของกิเลส ให้ใครเห็นโทษ ก็คือให้

จิตใจนั่นเองเห็นโทษ เห็นโทษของกิเลสมันลงโทษให้จิตใจได้
ทุกข์ยากลำบากติดตามกิเลสที่มันหลอกลวงไป เมื่อจิตใจ
ยอมรับว่ากิเลสทำให้ตนเองมีความทุกข์ มันก็จะวางของมันเอง
ปล่อยวางของมันเองได้ ถ้ามันรู้ เหมือนบุคคลรู้เข้าไปหาคนพาล
คนไม่ดีนี่เอง เมื่อเข้าไปหาคนไม่ดีแล้วคนไม่ดีเค้าจะพาทำความ
ชั่ว ทำความไม่ดีต่างๆ ผลออกมาทุกข์มันก็จะติดตามมา หาก
บุคคลเห็นเช่นนั้น ก็ต้องวางคนพาล ไม่ยุ่งกับคนพาล ไม่เดิน
ตามคนพาล ไม่คบหาสมาคมคนพาล เราก็ต้องถอยหนี เดิน
หลีกคนพาลไป ไม่ยุ่งไม่เกี่ยวข้อง เรียกว่าคนรู้ รู้โทษของคน
พาล ก็ไม่ยุ่งกับคนพาล ก็เลยไม่มีทุกข์เกิดขึ้น

ฉันใดก็ดี พวกเราท่านทั้งหลายฝึกฝนอบรมจิตใจก็
เหมือนกัน ถ้าจิตใจของเรายอมรับว่ากิเลสทำให้มีความทุกข์
ยากความลำบาก ความโศกเศร้าโศกาอาดูรแล้ว มันก็จะวาง
ของมันเอง เราไม่คิดว่า วางเสียๆ ไม่ต้องคิดเลยทีเดียว คิดอย่าง
นั้น มันวางของมันเองเพราะมันยอมรับ เพราะมันรู้ว่ามันมีโทษ

มันได้ทุกข์มาด้วยแล้ว มันก็ยอมวางเอง นี่แหละการหาวิธีชำระ
กิเลสออกจากจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลาย

ถ้าหากจิตใจสงบแล้ว อยู่ใต้อำนาจการควบคุมดูแลของเรา
แล้ว เราก็จะได้ดูกัน ดูใจของเราว่ามันเป็นยังไง ใจมันก็เป็น
ภาษาไทย จิตก็เป็นภาษาของพระพุทธเจ้า เรียกว่าภาษามคธ
หรือภาษาบาลี อันนี้เป็นเรื่องที่พวกเราท่านทั้งหลาย ต้องทำ
ความเข้าใจให้รู้ว่าจิตกับใจนั้น ก็ไม่ผิดแผกกันอะไร จิตใจมันก็
ต้องเป็นอันเดียว จิตเป็นภาษาบาลี เป็นภาษาพระพุทธเจ้า ใจก็
เป็นภาษาไทยของเรา หากเราจะพูดเรื่องใจเฉยๆก็ไม่ผิดอะไร
ถ้าพูดเรื่องจิตมันก็ไม่ผิดอะไร เมื่อหากเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว เรา
ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาแล้ว เราก็จะไม่งงในการประพฤติปฏิบัติ
ของตน ผีกฝนอบรมจิตใจของตนได้

พวกเราท่านทั้งหลายควร ควรอย่ามีความประมาท ให้ยืน
เดิน นั่ง อยู่ที่ไหน นอนแห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใดก็
ตาม ในพรรษา นอกพรรษาก็ตาม อยู่ที่ไหนควรที่จะใช้
สติปัญญาดูจิตใจของเราเรื่อยๆอยู่นั้นแหละ เพราะเรายังไม่พ้น

ทุกข์เราก็ต้องฝึกฝนอบรมจิตใจของตน เพื่อให้รู้ให้เข้าใจใน
หน้าตาของกิเลสทั้งหลาย มามุมไหนเหลี่ยมไหนก็ดี เราก็จะได้
แก้ไขปลดปล่อยออกจากดวงใจของเรา ไม่ให้จิตใจของเรา
ไปพัวพันพันเผื่ออยู่ ให้มีความทุกข์กับกิเลสนั้น ก็จะทำให้พวก
เรานั้นพากันมีความสุขเกิดขึ้นเรื่อยๆตามความสามารถของตน
จะฝึกฝนอบรมจิตใจของตน และชำระจิต กิเลสออกจากจิตใจ
ของตนได้

เหตุฉะนั้นก็ขอให้ทุกท่านมีความตั้งใจตั้งใจ และอุบาสก
อุบาสิกาที่ดี เป็นผู้มีสติปัญญาดูจิตใจของเราไปเรื่อยๆอยู่นั้น
แหละ ไม่มีอะไรที่เราจะฝึก ถ้าเราจิตใจของเรามีความสุข เราก็
จะเห็นความสุขได้เด่นชัดเจนด้วยตนเอง เรียกว่าวิญญูชนรู้ด้วย
เฉพาะตนเอง เหตุฉะนั้นการบรรยายธรรมเรื่องพัฒนาจิตใจของ
ตนเองนั้นก็ขอยุติไว้เพียงแค่นี้ แต่นี้ต่อไปก็ให้ตั้งใจทำความสงบ
ได้สติปัญญาดูจิตใจต่อไปเรื่อยๆ

ที่มา: <https://youtu.be/8tF01CPx6kE>