

ฝึกปฏิบัติละสัญญาอารมณ์ เพื่อความสงบสุขของใจ

หลวงพ่อสิงห์ทอง ฐมฺมวโร

ทุกคนเคยผ่านตำรับตำรา เคยปฏิบัติศึกษาจากครูจาก
อาจารย์มาพอสมควร การมาพักรัดโดยเฉพาะฆราวาส ส่วน
พระเณรที่อยู่ประจำนั้นก็เป็นอย่าง เรามาพักเพื่อปฏิบัติธรรม
ธรรมที่เราเคยได้ยินได้ฟัง จดจำมา นำมาพิจารณาพิจารณาศึกษา
ตั้งหน้าปฏิบัติตามความสามารถของตัวที่จะทำได้ พอเรามาวัด
ก็จะต้องมาวัดดูจิตใจของตัวเอง อยู่ในบ้านมันคิดปรุงยุ่งเกี่ยวกับ
เรื่องอะไรต่าง ๆ นานา ธุระหน้าที่มันก็มาก มาวัดเป็นที่สงบสงัด
ไม่มีธุระหน้าที่อะไรที่จะทำนอกจากจะกำหนดจิตใจของตัวเอง

การมาพักรัดที่จะเกิดคุณค่าสาระให้ อาศัยตัวของตัวเอง
เป็นคนฉลาดที่จะปล่อยวางสัญญาอารมณ์อดีตการงานหน้าที่ที่
เคยยุ่งเกี่ยว เคยทำทอดทิ้งเอาไว้ ตั้งใจพิจารณาพิจารณาธรรม
กำหนดธรรมในจิตในใจของตัวเองเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการมา
พัก ให้สมกับว่ามาพัก ไม่ใช่มาปรุงมาคิด มาเกี่ยวมาข้องกับ

สัญญาอารมณ์ ถ้าเราคิดได้อย่างนั้น เราก็พยายามขับไล่
อารมณ์สัญญาที่ยั่วโยกใจออกไป ใจของเราก็จะมีความสุข ความ
สบาย ได้พักผ่อน นี่คือการมาพักวัด วัดจิตวัดใจของตัวเอง ดูจิต
ดูใจของตัวเอง ว่าอยู่ในบ้านเป็นอย่างไร อยู่ในวัดเป็นอย่างไร
ถ้าไม่เห็นคุณค่าสาระในการมาพัก มันก็หมดศรัทธา เพราะการ
มาก็ก่ไกล เสียข้าวของเงินทอง เหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว มาแล้วก็ไม่
เกิดสาระประโยชน์อะไรให้ สู้อยู่บ้านของตัวเองไม่ได้ สะดวกสบาย
นี่คือความเห็นของจิตของใจที่ไม่ได้อะไรจากการมาวัด

ถ้ามาแล้ว พยายามขับไล่สัญญาอารมณ์ออกจากใจ ให้
จิตใจได้พักอยู่ในวงของอรรถของธรรม จิตใจที่ไม่เคยเห็นเคย
เป็นเคยรู้เรื่องความสงบสุขต่างๆทางศาสนา เมื่อเราขับไล่
สัญญาอารมณ์ออกไป ตั้งใจกำหนดบทบาทบริกรรมก็ดี ลมหายใจก็
ดี หรืออะไรที่เราเคยฝึกหัดปฏิบัติมา ซอบกับจริตนิสัย นำคำ
บริกรรม นำอารมณ์อันนั้นมาไว้ในใจของตัวเอง ให้ใจของตัวเองอยู่ ให้
ใจของตัวเองหยุด ให้ใจของตัวเองพัก เมื่อใจมันหยุด มันอยู่ มันพักลง
รวม ได้ความสงบสงัด เห็นชัดว่าจิตของตัวเอง ไม่ได้ฟุ้งปรองคืดนึก

ติดข้องกับสัญญาอารมณ์ต่างๆ เห็นความสว่างไสวของจิต
เกิดขึ้นจากความสงบ เห็นการปล่อยวางสัญญาอารมณ์ต่างๆ
ขาดจากจิตไป ใจเย็น ใจสบาย คุณค่าสาระที่การประพฤติ
ปฏิบัติอยู่ที่ตรงนั้น

ถ้าใครเห็น ใครเป็น มีความสงบเย็นในจิตในใจ คนนั้นก็ได้อธิษฐาน
เชื่อว่าเห็นธรรมะที่มีคุณค่าจากการประพฤติปฏิบัติ ศรัทธา
ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความเต็มใจอยากจะทำประพฤติปฏิบัติ
นั้นมันมาเอง เพราะทุกคนไม่ชอบทุกข์ ยินดีสุข เมื่อเห็นความสุข
ความเย็นในจิตในใจ จึงยินดีพอใจอยากจะทำประพฤติปฏิบัติ
เลื่อมใสศรัทธา นี้คือทางของจิต ที่จะเชื่อมั่นในการประพฤติ
ปฏิบัติของตัวเอง

ถ้าไม่เห็น ไม่เป็น เพียงได้ยินได้ฟังเค้าเล่า แต่ตัวของเราเอง
ไม่เคยลิ้มรสของความสงบสงบ ปฏิบัติไปก็ยังไม่เข้าถึงขั้นที่จะ
เป็น จะเห็น จะรู้อะไร ความเชื่อ ความเลื่อมใสมันก็น้อย หรือ
บางทีก็ขาดตกออกไป เห็นสิ่งใหม่ สิ่งอื่น เห็นโลกเป็นของดีของ
วิเศษยิ่งกว่าการประพฤติปฏิบัติจิตใจ เข้าใจว่าความสุขอยู่กับ

วัตถุ อยู่กับสิ่งของ อยู่กับสิ่งอื่น ไม่ได้เห็นความสุขอยู่ในจิตใจ
ของตัว

เมื่อเป็นอย่างนั้นก็วิ่งเต้นแสวงหาแต่ความสุขภายนอก แต่
อารมณ์สัญญาภายนอก หาตั้งแต่ด้านวัตถุมาบำรุงกายเท่านั้น
ส่วนใจ ปล่อยปละละเลย เพราะจิตใจของเราท่านไม่เห็น ไม่เป็น
ความสุขในตัวของตัวเอง ผีกหัดปฏิบัติจิตใจยังไม่เข้าถึงขั้นความ
สงบให้ จิตใจจึงสงสัย จิตใจจึงฟุ้งปรุง คิดนึกติดข้องในสิ่งต่างๆ

ถ้าหากฝึกปฏิบัติให้จิตได้พักผ่อน จิตได้เย็น จิตได้สงบ เห็น
ความสุขภายใน สิ่งต่างๆที่เราเคยข้องติดคิดแหวะต่างๆนั้น มันจะ
ไม่ไปยุ่งเกี่ยวเพราะเหตุใด เพราะสิ่งที่เราเห็นเราเป็นอยู่นี้มันสุข
มันสบาย มีคุณค่าสาระสูง ยิ่งกว่าที่เราไปเคยยุ่งเกี่ยว เคยไปติด
ข้องความสุขข้างนอก ความเชื่อมั่นเกิดขึ้นอย่างนี้ในการ
ประพฤติปฏิบัติศาสนา ไม่ใช่ว่าเพียงอ่านตำรับตำราหรือฟังมา
มันก็จะเชื่อเต็มเม็ดเต็มหน่วยของมัน มันไม่เป็นเช่นนั้น มัน
ต้องเห็นต้องเป็นภายในจิตใจของตัวเอง

ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ท่านเห็นท่านเป็นอย่างนั้น ท่านจึงตั้งมั่น
ยอมเสียสละชีวิต อุทิศต่อพระพุทธศาสนา ถึงจะลำบากยากเย็น
ในการกระทำความเพ็ญ ในความเป็นอยู่ ท่านก็อุทิศสำหรับพยายาม
ไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้ง เพราะความเห็นความเป็นที่มั่นเย็นมั่น
สงบนั้น เราเห็นเพียงครั้งเดียวหนเดียวเท่านั้น มันก็เชื่อถึงใจว่า
ขณะที่เราทำนั้น มันยังเห็น ยังเป็น ยังรู้ ที่มันไม่เห็น มันเสื่อมไป
เสียไปก็เพราะเราทำยังไม่ถึงขีดขั้นของมันอีก ไม่ใช่คนอื่นขโมย
เอาไป หยิบยกเอาไป เมื่อเราเป็นเราเห็น ก็ไม่ใช่คนอื่นเค้าจะมา
ให้ ปัญญาความเกิดกับใจมันจะมี

เมื่อมันมีปัญญาแนะนำสอนตัวอย่างนั้น การกระทำความเพ็ญ
ความเชื่อมั่นที่เคยเห็นเคยรู้ก็ทำเรื่อยไป แต่อย่าไปใคร่คิดว่า
คราวนั้น นั่งอย่างนั้น ทำอย่างนั้น มันเป็น มันเห็น มันรู้ มันสุข
มันสบาย มันสงบ มาทำคราวนี้ก็จิตคิดปรุงอยู่แต่ของเก่าที่เคย
ผ่านมา ไม่ได้ดูแลรักษาจิตใจของตัวในปัจจุบัน มีความอยาก
ความคิด ความเกี่ยวข้องอยู่กับอดีต ถ้าเป็นอย่างนั้น การทำมัน
ผิด มันไม่สงบให้ด้านจิตใจ ให้ตั้งหน้าทำไป ไม่ต้องไปอยาก

เหมือนกันกับเรารับประทาน ถ้าเรารับประทานอยู่ ความอึดมั่น
จะต้องเกิดขึ้น แต่ไม่ทาน อยากรอ อึดมั่นก็ไม่มีทางให้ ไม่ทำแต่
อยากรสำเร็จการงานนั้น มันก็ไม่มีทางเหมือนกัน ไม่เดิน แต่
อยากจะได้ถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการ มันก็ไม่มีทางที่จะ
ถึง

ฉะนั้นความคิดของจิตใจผู้ประพฤติปฏิบัติต้องระวังรักษา
สำรวจเอาไว้ อารมณ์ส่วนใดมาโยงเกี่ยวกับจิตใจ ซึ่งเป็นไปเพื่อ
ทางเสียหาย เป็นไปในภายนอก จะต้องขับไล่ปิดปล่อยม้น
ออกไป ไม่อย่างนั้นจิตใจจะไม่สงบ ไม่เข้าถึงอรรถธรรมที่เรา
ต้องการ มุ่งมั่นอยู่ในปัจจุบัน พิจารณากันให้ถี่ถ้วน จะกำหนด
บทบริกรรม ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำจริงจัง จะพิจารณาธาตุขันธ์ เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็พิจารณาจริงจัง จนให้จิตใจของเราอยู่ใน
คำบริกรรม อยู่ในการกำหนดนั้นๆ

แต่การกำหนดบทธรรมต่างๆ แล้วแต่อุปนิสัย แล้วแต่ตัวของ
ตัวเองจะชอบแบบไหน เอาอะไรมากำหนด ถ้าเป็นบทของธรรม
จิตมั่นสัมผัส จิตมั่นเย็น มันรวมให้จากการกระทำนั้น มันไม่ผิด

จะมีอยู่ตามตำรับตำรา ครูอาจารย์จะแนะนำสอนมาก่อนก็ตาม
หรือไม่มีตามตำรับตำรา ครูอาจารย์ไม่เคยสอนมาก่อนก็ตาม แต่มัน
ถูกกับจริตนิสัยของตัว กำหนดลงไป ใจมันเย็น ใจมันสงบ ก็ชื่อ
ว่าถูกในการกระทำบำเพ็ญ

พอมันเย็นมันสงบ เหมือนกันกับยา จะมีในตำรับตำรา หรือ
จะมีในห้างร้านต่างๆ เค้าโฆษณาว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ แต่เรา
นำมาทานเพื่อแก้ไขโรคภัยภายในกาย มันไม่หายให้ เรา
แสวงหายาใหม่ จะเป็นสมุนไพรอยู่ในที่ใดก็ตาม เมื่อเรามาทาน
โรคภัยของเราที่เคยเบียดเบียนกาย หายไป สบายไป ก็ได้ชื่อว่า
ยานั้นถูกกับโรคภัยของเรา สามารถที่จะกำจัดโรคภัยให้หาย
จากกายของเรา เราจะสุข เราจะสบาย ให้ถืออย่างนั้น ไม่ผิด
ธรรมของพระพุทธเจ้าก็ทำนองเดียวกัน มีมาก ๘๔๐๐๐ เราจะ
ไปศึกษาเล่าเรียนจดจำเอามาทุกข้อทุกอย่างมาไว้เพื่อจะให้ตัว
ของตัวรู้ทั่ว เข้าใจถึง ท่องบ่นได้ทุกข้อทุกอย่างที่พระองค์ทรง
แนะนำสอนเอาไว้ มันเป็นไปไม่ได้ ถ้างมอยู่ข้างนอกอย่างนั้น
ภายในจะไม่มีวันสงบให้

เราจะกำหนดอะไร จะทำอะไร ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวมากอย่าง
นั้น มันสงบให้เป็นพอ เหมือนกันกับเราทานอาหาร ร้านขาย
อาหาร ภัตตาคารต่างๆ เคี้ยวทำไว้ อาหารมีหลายชนิด ไม่ต้องมา
ซื้อมาทานทุกอย่างไป ทานแต่ที่เราชอบ สิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น มัน
ก็อิ่ม ยังธาตุขันธ์ของเราให้แข็งแรง ฉันทิธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าก็ฉันทันนั้น คนที่มักมากย่อมนุ่งลำบาก ยิงมีอารมณ์
เท่าไร คนนั้นก็เป็เจ้าทุกข์ ถ้าตัดขาดจากอารมณ์ให้น้อยเข้ามา
เท่าไร ใจมันก็สุข มันก็สงบ

นี้ธรรมของพระพุทธเจ้า ท่านจึงสอนให้มักน้อย ผู้ภาวณา ผู้
ชำระกิเลสต้องมักน้อย ไม่ต้องไปคิดนึกเกี่ยวข้องกับสัญญา
อารมณ์ให้มาก ให้มักน้อย ให้สัญญาอารมณ์ของตัว จะกำหนด
อะไรตั้งใจกำหนด ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่เกิดสาระประโยชน์ให้ การ
มักน้อยจึงเป็นเรื่องสำคัญในผู้ประพฤติปฏิบัติ จะไปศึกษา
ตำรับตำรา เรียนอภิธรรมจบเสียก่อนจึงจะตั้งหน้าตั้งตา
ประพฤติปฏิบัติ สัญญาที่จำมาเป็นอนิจจา คือไม่เที่ยง บางที
ได้มาแล้วก็หลงไป ตะครุบนั่น ตะครุบนี้ ก็เลยไม่มีวันที่จะจำได้

แน่นอน หรือจำได้ก็เป็นธรรมคำสอนของคนอื่น ไม่เห็นไม่เป็นในตัวของเรา มันก็ไม่เกิดประโยชน์ให้

ความจริงธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าถึงจะมากมายก็ตาม ท่านไม่ได้สอนไปที่อื่น สอนกาย สอนวาจา สอนจิตของมนุษย์ เรามีกายมีจิตด้วยกันทุกถ้วนหน้า คนยังไม่ตาย ยังมีกิเลสตัณหา มีมานะทิฐิ ยังมีดีมีชั่ว ทำได้ มีฤทธิ์มีเดช แต่คนตายไปแล้ว หมดเรื่องเหล่านี้เพราะกายไม่มีที่จะทำ ถึงปากมีอยู่ หมดลมหายใจมันก็พูดไม่ได้ ใจมันก็ไม่ได้อยู่ในตัว คตินึกตรึกตรองอะไรก็ไม่เป็นอีกเหมือนกัน

ฉะนั้นที่เรามีลมหายใจอยู่ จึงควรประพฤติปฏิบัติได้ ไม่ต้องสงสัยว่าอำนาจวาสนา บุญบารมีเรายังอ่อน ยังไม่มี ให้รีบกำหนด รีบกระทำสิ่งที่ควรกำหนด ควรทำ เช่นจะกำหนดลมหายใจก็กำหนดอยู่อย่างนั้น เมื่อใดใจยังระลึกได้ ยังไม่สงบถึงแก่นของมัน เราก็ตั้งใจกำหนดอยู่ นั้น จิตเมื่อมันละเอียดลงไป ลมหายใจมันก็จะละเอียดตาม ผลที่สุดเมื่อมันสงบถึงที่ของมัน ลมหายใจของพวกเราท่านซึ่งเคยหายใจอยู่มาเป็นประจำไม่ว่าหลับ

ว่าตื่น แต่เมื่อจิตรวมถึงที่ จะไม่มีลมหายใจ ลมหายใจจะขาดไป คือมันออกไปได้ทุกชุมชน นี่ความละเอียดของจิตเมื่อมันรวมถึง ที่ มันเป็นอย่างนั้น แต่อย่าไปสงสัยว่าเราไม่มีลมหายใจ เราตาย ใครมันสงสัย ใครมันรู้อยู่นั้น ก็แสดงว่าเรายังไม่ตาย

นี่คือความสงบของจิต ความปรุปรวมของจิต มันไม่ได้ เกี่ยวข้องกับสัญญาอารมณ์ต่างๆ ถึงกายจะมีอยู่ ก็ไม่ได้เอาใจ มาผูกใจเกี่ยวข้อว่ามันนั่งมันนอนอยู่ท่าไหน มันเป็นอย่างไร เมื่อใจมันรวมอย่างนั้น การนั่งภาวนาจึงไม่ได้มีกาลมีเวลา คือ มันไม่ได้กำหนดการว่านานเท่าไร เพราะใจไม่ได้มาเกี่ยวข้องกับเรื่องข้างนอก ถ้าจิตไม่ถอดถอนขึ้นเมื่อไร จะนั่งไปกี่วันก็คืน มันก็อยู่ได้ อย่างพระอริยเจ้าท่านเข้านิโรธสมาบัติ นั่ง ๗ วัน ๗ คืน ไม่เห็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา ไม่มีหิวมีกระหาย เพราะใจของท่านไม่เกี่ยวกับกาลเวลา ไม่ออกมาสู่เรื่องข้างนอก

จิตของเรารวมธรรมดาก็เหมือนกัน แต่ท่านที่ไม่ได้กล่าวว่าเป็นนิโรธ ก็เพราะว่ามันอยู่ไม่ได้นานอย่างท่าน มันรวมเข้าไปถึง จุดที่ดับเรื่องสัญญาอารมณ์ มันเหมือนกันหมด จะทราบ

ความสุขความสบาย ความเปล่งวางของใจที่เกี่ยวเกาะอาศัย
กับธาตุกับขันธ์ มันเป็น มันเห็นจากการกระทำบำเพ็ญสิ่งเหล่านี้
จะไปอ่านตำรับตำรา ไม่มีทางที่จะเห็นจะเป็นให้ ถ้าเราทำด้วย
ตัวของเราเอง เราจะเห็นความเย็น ความสงบของจิตของใจ

เมื่อจิตมีความสงบ มีสมาธิความหนักแน่นอย่างนั้น พอถอน
ขึ้นมาจะพิจารณาอะไร เราเคยสงสัยติดข้อง นำมาพินิจ
พิจารณา มันจะเกิดปัญญาสามารถแก้ไขขจัดไล่ความสงสัยข้อง
ใจต่างๆ ตกออกไปหมดออกไป ใจจะไม่ข้องไม่ติดในสิ่งที่เราเคย
ติดเคยข้องมาก่อน นี่ท่านเรียกว่าปัญญา ไม่ใช่สัญญา เรื่อง
สัญญานั้น คือเราจำมา รู้อยู่ ราคะ ตัณหา อวิชชา ออุปาทาน
ความกำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ต่างๆใน
สิ่งเหล่านี้ ท่านถือว่ราคะ ในตำรับตำราท่านบอก ท่านกล่าว
เอาไว้ แต่เมื่อมันเป็นขึ้นกับใจ เราจะหาตำรับตำรามาอ่าน มัน
ไม่หาย ต้องฝึก ต้องปฏิบัติ

เมื่อจิตสงบสงบ มาพินิจพิจารณาเรื่องมันติดข้องแหวะ คิด
ต่างๆ เกาะเกี่ยวต่างๆ ยึดถือต่างๆ มันเป็นเพราะอะไร รูปนั้นๆ

แต่ก่อนเรายังไม่เห็น มันมีมัย มันคงมีแต่ไหนแต่ไรมา รูป เสียง กลิ่น รส ไม่เคยขาดจากโลก มันมีมาอยู่ตั้งแต่เรายังไม่เกิด เราเกิดมาแล้ว หรือเราตายไปแล้ว มันก็มีอยู่อย่างนี้ อันนี้เสื่อมไป สลายไป อันใหม่มันเกิดขึ้น เรื่องของรูป เราจะไปติดในรูป ไปเกาะเกี่ยวกับรูป ไปหาความสุขกับรูป เมื่อรูปนั้นมันแปรปรวน เปลี่ยนแปลง หรือแตกสลาย เราจะเสียใจ เพราะไม่ได้ตาม ความปรารถนาของตัวเอง

ถ้ามีปัญญาจะต้องพิจารณาแก้ไข ให้เข้าใจชัดเจน พิจารณารูปของตัวเองเท่านั้น มันก็ทั่วถึงกันทั้งอดีตอนาคต ทั้งหมดทั้ง โลก ไม่มีอะไรที่จะเหลือหลอให้สงสัย เพราะรูปของเราเป็น อย่างไร รูปที่เกิดมาในอดีต ที่หมดไปในอดีต ที่จะมีมาใน อนาคต หรือรูปที่มีอยู่ในปัจจุบัน เหมือนกันหมด คือมีความ เกิดขึ้น แปรปรวน แล้วแตกสลาย หน้าที่ของมันเป็นอย่างนั้น ไม่มีรูปใดที่จะคงทนถาวรค้ำฟ้า จะต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ธรรมดาของมัน

แล้วความกำหนัดยินดีลุ่มหลงในรูปซึ่งเกิดราคะตัณหา นั้น
หมายถึงจิตไปมันหมายความว่าหญิงว่าชาย ว่าสวยว่างามต่างๆ เมื่อ
เรามีสมาธิอบรมจิตตั้งมั่น ถอดถอนขึ้นมาพิจารณาทางปัญญา
ทางวิปัสสนา เราจะมีปัญญาจับไล่จิตใจที่ไปเกาะติดต่างๆ รูปที่
เราไปหลงไหลใฝ่ฝัน เข้าใจว่ามันสวยมันงามนั้น โดยส่วนใหญ่มัก
หมายถึงรูปที่เราเห็นเราเป็นอยู่ รูปที่เราไม่เห็นก็ไม่ได้มาอยู่
เกี่ยวกับจิตใจของเรา รูปที่เราเห็นอยู่นั้นมันมีอะไรกันที่สวยสด
งดงาม ต้องพิจารณาตามธรรมชาติของมัน

เมื่อจิตมีสมาธิ มันจะเข้าไปเห็นธรรมชาติของรูปนั้นๆ ตาม
เป็นจริงของมัน คือพิจารณาของตัวเองเท่านั้น มันก็ทราบ ที่มัน
ไหลออกมา เยิ้มออกมา ได้อาบน้ำชำระตัวอยู่เรื่อยๆ เพราะเหตุ
ใด พอมันเน่า มันปฏิกูล ผ่าพ่นท่อนสไปที่นุงห่ม เมื่อนุงไปไม่
ซักฟอก มันเป็นอย่างไร เพียงรูปที่ยังไม่ตาย มันก็ยังแสดง
อากัปกริยา ความบูดเน่าของมันออกมา ถูกเสื้อผ้าให้มีกลิ่น
เหม็นสาบเหม็นโคลง เราเคยเห็นที่เห็นมันสวยมันงาม ที่มัน
ส่งสัย เราลองถลกหนังออกไปจนหมด เหลือแต่เนื้อ กองเอาหนัง

ไว้ ดูเนื้อในตัวทั่วไป มันน่ากำหนดยินดี น่าจวบนำกอดม้าย
อาจจะเกิดความสดสังเวช อาจจะเกิดความกลัวขึ้น เพราะมัน
ไม่น่าดู เอาเนื้อออกไป เหลือแต่เอ็นกระดูก เป็นอย่างไร
พิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงของมัน ว่ามันไม่น่าเลื่อมใส
น่ายินดี น่าพอใจ น่าหลงใหลติดข้อง เพราะสิ่งเหล่านี้ปฏิบัติ
ทั้งนั้น

หรือจะพิจารณาอวัยวะภายใน ดูตับไตไส้พุงต่างๆ มันเป็น
อย่างไร ตับหมู ตับไก่ เห็นแล้วยังอยาก ข่ายยังมีราคา คนเขาถือ
ว่าเป็นอาหาร แต่ตับไตไส้พุงของคนนี้ เห็นแล้วไม่เป็นอย่างนั้น
ไม่มีความอยาก ไม่มีความพอใจ เพราะพวกเราทั่วไปไม่เคยกิน
สิ่งเหล่านี้ มันจึงกลัวกัน น่าเกลียด ถ้ามันทะลักออกมาข้างนอก
เพียงเราเห็นเท่านั้น เราก็ไม่พอใจแล้ว นี่ทำไมเพียงหนังห่อหุ้ม
อยู่เท่านั้น เราก็หลงกัน เรามีปัญญา หรือหาปัญญาไม่ได้ มันจึง
หลงใหลใฝ่ฝันอย่างนี้ มันจะเกิดปัญญาสามารถขับไล่ราคา
ตัณหา ความยินดีของใจออกไปได้

นี่คือทางปัญญาที่จะพิจารณาเรื่องของรูปที่เราติดข้อง เรา
ยึดถือ ถ้าพิจารณาแยกกายเท่าไร ใจมันเห็นชัดเท่าไร มันจะ
เบื่อหน่ายเท่านั้น จะพิจารณาลงไปเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มี
อยู่ในกาย มันก็พิจารณาได้ สิ่งที่ซับซ้อนต่างๆ เมื่อมันเสื่อม มัน
สลายลงไป มันก็ไปสู่ธาตุเดิมของมัน ไม่มีอะไรเป็นหญิง เป็น
ชาย เป็นหนุ่ม เป็นสาว เพียงแต่ดินเท่านั้น เคঁาเอาไปเผาเป็นเถ้า
เป็นถ่านเป็นอย่างไร ชอบใจมั๊ย สวยที่ไหน งามที่ไหน พิจารณา
ดูให้ถึงใจ นี่เรื่องของ การพิจารณาธรรมะเพื่อแก้ไขขับไล่จิตใจที่
ยึดถือให้ตกไป

เมื่อเราพิจารณาเรื่องของเราเข้าใจชัดเจนเห็นประจักษ์ เรา
จะสงสัยอะไรเล่า คนอื่นในอดีตก็ตาม ในปัจจุบันก็ตาม ใน
อนาคตก็ตาม มันไม่มีสวยงาม มันเป็นอย่างนี้ พุดถึงธาตุก็เป็น
อย่างเดียวกัน พุดถึงของปฏิภูมมันก็อย่างเดียวกัน จิตที่โง่เขลา
ไม่มีปัญญาสามารถเท่านั้น จึงไปลุ่มหลงยึดถือกัน ถ้าจิตมี
ปัญญา มีธรรมะจะไม่มี การลุ่มหลงยึดถือในสิ่งเหล่านี้ ถ้ามันยัง

ยึดถืออยู่ ยังลุ่มหลงอยู่ ก็ได้ชื่อว่าเราปฏิบัติยังไม่ถึงธรรมะชั้นละ
ถอน

พระพุทธเจ้า สาวก ท่านก็มีรูปเหมือนกัน มีเสียงเหมือนกัน
ในสมัยนั้น แต่ท่านทำไมไม่ติดข้อง ก็เพราะท่านพิจารณา
ของท่านให้เห็นตามเป็นจริง เมื่อเห็นตามเป็นจริง จิตก็จะย่อ
ยอมจำนน ไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรเป็นอะไรเข้าใจตามเป็นจริง มัน
ก็ละถอนของมัน นี่พวกเราท่านไม่เป็นอย่างนั้น จำได้
ตำรับตำรา โลก โกรธ หลงเป็นอย่างไร เข้าใจ เคยอ่าน เคย
ศึกษา แต่เมื่อเกิดมากับตัวของตัว ไม่มีทางที่จะแก้ไขจับได้
ความอยากได้ ลุ่มหลง มันยังมี เมื่อไม่ถูกจิตพอใจ โกรธมันก็
เกิดขึ้น เพราะความหลงของใจ ไม่มีอรรถธรรม ไม่มีสติความ
ระลึกรู้ ไม่มีปัญญาที่จะสืบดูความเป็นจริงของมัน มันเผาเอาจน
หน้าตาเป็นยักษ์เป็นมารขึ้น มันเป็นอย่างนั้น ก็ทราบอยู่แล้วว่า
สิ่งเหล่านั้นมันไม่ดี แต่มันก็หนีมันไม่ได้ เพราะละมันยังไม่ขาด
มันเป็นพิษเป็นภัย มันเผากายเผาใจของคน เรื่องกิเลสตัณหา

ท่านจึงให้หาธรรมะ พิจารณาธรรมะ มาชำระชักฟอกจิตใจ
เมื่อจิตใจสงบเย็น เกิดปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ เห็นตามเป็น
จริง รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี ยังมีอยู่ในโลก แต่จิตใจของ
เราแต่เก่าก่อนเคยเห็น ประสงค์ติดข้องต่างๆ เวลาเราประพฤติ
ปฏิบัติธรรมะ พิจารณาในจิตในใจ เห็นตามเป็นจริง เมื่อประสบ
พบเข้า ทางตาได้เห็น ทางหูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูก
สัมผัส มันเป็นอย่างไรมันจะประจักษ์ในใจ ถ้ามันยังมีความ
กำหนัดติดข้อง เราก็ไม่สนใจตายใจ อันนี้เป็นกิเลส อันนี้เป็น
ตัณหา อันนี้เป็นข้าศึกของอรรถของธรรม จะต้องตั้งหน้าสู้รบรบ
กัด ปฏิบัติเพื่อเอาชนะชนะ นี่คือการปฏิบัติภาวนา ชำระใจของ
ตัว ไม่อย่างนั้นจะไม่เห็น ไม่เป็นให้ จะอยู่ในที่สงบสงัด มันก็อยู่
ได้ แต่จิตใจของเราวุ่นวายด้วยอารมณ์สัญญาต่างๆ หาทางสงบ
ไม่มี เราต้องพินิจพิจารณาชำระใจของตัวเอง

การวิเวกความสงบนั้นพระพุทธเจ้าก็สรรเสริญ จะสงบกาย
พระองค์ก็สรรเสริญ แล้วพระองค์ก็เคยปฏิบัติมา ทั้งๆที่หมด
กิเลสพระองค์ก็ยังทรงประพฤติปฏิบัติอยู่ในสถานที่วิเวก เช่นวัด

ที่ท่านสร้างขึ้น ไม่ใช่สร้างอยู่ในกลางหมู่บ้าน ในกลางถนน
หนทาง กลางเมือง ท่านหาความสงบอยู่เหมือนกัน เพราะที่สงบ
ของกายนั้นหาง่าย เราเข้าป่า ไม่มีรูป เสียง เรื่องราวต่างๆ
ภายนอกมายุ่งเกี่ยว ก็ได้ชื่อว่าเป็นที่วิเวก ที่สงบ แต่จิตของเรา
สงบนั้น มันต้องอาศัยการพิจารณา อาศัยการปฏิบัติ เพียง
กายสงบ หาง่าย แต่ก็อาศัยความสงบของสถานที่วิเวก ไม่มีรูป
เสียง เรื่องราวต่างๆมายุ่งเกี่ยว เราจะกำหนดอะไรก็
สะดวกสบาย ไม่วุ่นวายขัดข้อง ท่านจึงว่าเสียง เป็นข้าศึกเป็น
หนามสำหรับปฐมฌาน คือการเข้าสงบของจิต ถ้ามีเสียงมาก
เท่าไร จิตใจฝึกปฏิบัติใหม่จะให้เข้าได้สงบสบายมันยาก หรือไม่
เป็นไปเลย

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติท่านจึงหาที่สงบสงัดทางกาย เมื่อที่ภายนอก
สงบสงัด การปฏิบัติภายใน ข้างนอกมันไม่มีอะไรมายุ่งเกี่ยว
รบกวนแล้ว เรามานี้มาปฏิบัติ ไม่ใช่มาเล่น มาเพลีน มาคิด มา
ปรุง มายุ่ง มาเกี่ยวกับสัญญาอารมณ์อะไร เราต้องหักห้ามใจ
ของเราอย่าให้ไปเกี่ยวข้องกับเรื่องโลก ปฏิบัติเพื่อความสงัดของ

ใจ เพื่อความวิเวกของใจ ความวิเวกของใจจะวิเวกได้ ก็ต้องตัด
นิวรรณออกไป นิวรรณคืออะไร

กามฉันทะ ความคิดปรุงยุงเกี่ยวกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
อารมณ์ ซึ่งเป็นทางโลก

พยายามก็ความคิดอาฆาต ผูกเวรกับสัตว์กับบุคคลต่างๆที่
เขาล่วงเกิน ที่เราไม่พอใจ เขาทำ เขาว่าต่างๆนานา คิดไปมัน
ผ่านมาเป็นเวลายืดยาวแล้วก็ตาม ถ้าหากเอาอารมณ์ส่วนนั้น
มาคิดมาปรุง จิตใจของเราโกรธ จิตใจของเราร้อน ไม่สงบ ไม่
เย็นให้ ท่านจึงให้ตัดออกไป ปล่อยออกไป วางมัน อย่าถือเอาไว้
อย่ายึดเอาไว้

ถีนมิทตะ ความง่วงเหงาหาวนอน พอเข้าหาที่สงบสงัด ไม่มี
สิ่งมายั่วยุเกี่ยวข้อง มันก็ง่วงนอนอยากพักผ่อน เป็นไปต่างๆ
นานา เพราะใจที่ไม่ได้คิดปรุง ไม่มีสิ่งที่เกี่ยวข้อง มันไม่อยากเพ
ลิดอยากเพลินอะไร มันก็ง่วงเหงา อยากพักผ่อน อยากหลับ
อยากนอนไป ถ้าไปดูหนังฟังเพลงต่างๆซึ่งเป็นเครื่องยั่วยุ เรื่อง
กิเลสตัณหาภายใน ถึงระยะเวลาจะยาวนานมันก็อยู่ได้ เพราะ

ใจมันเพลินอยู่ข้างนอก คนที่ง่วงเหงาหาวนอนในการฝึกธรรมะ
ปฏิบัติธรรมะหรือฟังธรรมะ ก็เพราะจิตของเขาไม่มีความอึดใจ
ไม่มีความพอใจ ไม่เพลิดเพลิดในอรรถในธรรม มันจึงง่วงเหงา
หาวนอนไปได้ เราจะต้องมีปัญญาแนะนำสอนตัวของตัว ว่าเรานี้มี
อำนาจวาสนา มีบุญบารมี คนอื่นจำนวนหมื่นแสนที่เขาไม่ได้
เข้ามาฝึกรักษาปฏิบัติธรรมะ ไม่ได้มาฟังธรรมะอย่างเรา เรานี้มี
อำนาจวาสนาแล้ว ทำนี้ถูกแล้วดีแล้ว ควรจะอึดใจเต็มใจในการ
ปฏิบัติของตัว ไม่ควรจะปล่อยเวลาให้เป็นหมัน เอาความหลับ
ความนอนมาเป็นใหญ่กว่าธรรมะ เราต้องคิดปรุงแก้ไข ชับไล่
ความง่วงเหงาออกไป นี่คือนิเวศน์ที่เกี่ยวข้องกับใจ ทำให้ใจไม่
เกิดความวิเวกสงบ

อุทัจจะ กุกกัจจะ เมื่อจิตไม่สงบ จิตไม่มีความสุข มันก็ฟัง
ปรุงเดือดร้อน ฟุ้งซ่านทางจิตทางใจ คิดอ่านไปอันนั้น คิดอ่านไป
อันนี้ซึ่งเป็นพิษเป็นภัย ทำจิตทำใจให้เดือดร้อน เมื่อจิตไม่อยู่ จิต
ไม่สงบ จิตไม่รวม มันก็เกิดความรำคาญขึ้น ท่านว่าอุทัจจะ กุก

กุญจะคือจิตมันพุ่งซ่าน กายมันก็รำคาญ จะนั่ง จะนอน จะยืน
จะเดิน มันก็ไม่สุข ไม่สบายให้

วิจิกิจฉา เกิดสงสัยว่าอาภัพอัปวาสนา ทำอะไรไม่เป็นไป
ตามใจหวัง นี่คือความปรุงของใจ ความคิดของใจ ถ้ามันคิดไป
ปรุงไปแบบนี้ จะอยู่ในสถานที่วิเวกขนาดไหนก็อยู่ได้แต่เพียง
กาย ใจไม่วิเวกให้ ต้องขับไล่สิ่งเหล่านี้ออกไป เพื่อใจของเราจะ
ได้สงบเข้าถึงความสุข ปล่อยวางสัญญาอารมณ์ต่างๆ จึงจะเกิด
สมาธิ เกิดวิเวก ทางจิตเรียกจิตวิเวกได้ เมื่อจิตวิเวก จิตไม่ยุ่ง
เกี่ยวเที่ยวปรุงต่างๆ เกิดเป็นเห็นรู้ในตัวของตัวเอง ตัวจะเชื่อว่า
ความสุขในความวิเวกนี้ สุขอย่างนี้ วิเวโก สุขโข วิเวกเป็นสุขหนอ
เปล่งออกเพราะมันเห็น มันเย็น มันสงบ นี่คือผู้ประพฤติปฏิบัติ
จะต้องเป็น เห็น รู้ ในตัวของตัว

เมื่อจิตมีความวิเวก จิตสงบเย็นเห็นรู้ ถอดถอนออกมา จะ
พิจารณาอะไร มันก็เกิดปัญญา สามารถที่จะแก้ไขความข้องติด
คิดปรุงยุ่งเกี่ยวต่างๆ ตกออกไป ขับไล่ราคะ ตัณหา อวิชชา
อุปาทาน ให้หมดไปจากใจ จนเป็นอุปธิวิเวก คือสงบกิเลส

ครูอาจารย์หรือพระพุทธเจ้า ท่านทำมาแบบนั้น พวกเรา
ท่าน ถ้าทำ ท่านก็ไม่ได้ถือกรรมสิทธิ์ ท่านปล่อยให้ อนุญาตให้
ใครต้องการจะทำ จะประพฤติปฏิบัติ ท่านไม่ได้เรียกร้องเอา
คุณค่าสาระอะไร ท่านปล่อยให้ ประพฤติปฏิบัติได้ ทุกกาลทุก
เวลา เราจะมีความสุข ความเย็น ความเห็น ความรู้ขนาดไหน
ดิบดีวิเศษขนาดไหน ท่านไม่ได้เคยคิดคุณค่าสาระว่าได้จากฉัน
นะ เธอจึงมีความสุขความสบายอย่างนั้น ฉันจะต้องเรียก
ค่าตอบแทนเท่านั้นเท่านั้น ไม่เคยมี พระพุทธเจ้าพระองค์มีพระ
กรุณาธิคุณมาก อยากจะให้สัตว์ถ้วนหน้า หมดกิเลสตัณหา
หมดทุกข์ทางใจ ท่านจึงมาสอนสัตว์ ไม่ใช่ท่านสอนเพื่อความ
ตอบแทนอะไร ไม่เหมือนคนทั่วไปที่สอนกัน มีความรู้มากก็
จะต้องมีรางวัลให้ มีเงินเดือนให้ ฉันจึงจะรักษา ฉันจึงจะสอน
นี่พระพุทธเจ้าไม่ได้แบบนั้น สอนเพื่อความ สุข ความสบาย
ของบุคคลทั่วไป ไม่ได้คิดอะไรเป็นเครื่องตอบแทน พระทัยของ
ท่านบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา สอนเขา เขาประพฤติได้ ก็ไม่ใช่ท่าน
จะดิบจะดีขึ้น แต่ด้วยพระกรุณาธิคุณในจิตในใจ ถึงลำบาก

ยากเย็น พระองค์ก็ทรงแนะนำสอนเพื่อจะให้ เป็นประโยชน์แก่สัตว์
ไม่ใช่ที่ท่านสอนแล้วจะได้คำตอบแทนเท่านั้นเท่านี้ ก็เลสที่ท่าน
เคยละออกไปก็ละได้แล้ว ก็เลสใหม่ที่จะเกิดขึ้นไม่มี ท่านก็ทราบ
แล้ว สอนเขาตลอดวันปรีนิพพาน จิตใจของเราจะดีวิเศษอีกนั้น
มีมัย ท่านก็ทราบในพระทัยของท่าน เพราะสิ่งที่ควรละ ละไป
แล้ว สิ่งที่ควรบำเพ็ญ บำเพ็ญพอแล้ว ท่านทราบ

ไม่เหมือนพวกเราท่าน พวกเราท่านมันไม่ทราบ ไม่เห็น
อย่างนั้น ทำลงไปก็เพื่อจะละ เพื่ออยากได้ นั่นท่านทำไม่ได้เพื่อ
อะไร มันติดกันอยู่ตรงนั้น ฉะนั้นพวกเราท่านที่มาประพฤติ
ปฏิบัติ เพื่อฝึกหัดอบรมใจก็อย่าจะไปตำหนิว่าตัวของตัวชั่วเสีย
ตัวของตัวไม่มีอำนาจวาสนา ตัวของตัวอาภัพ พึ่งพินิจพิจารณา
ตั้งหน้าปฏิบัติเถอะ เรื่องจิตใจสงบสงัดเป็นอย่างไร เราจะเห็นจะ
เป็นในจิตในใจของเรา คำสอนพระพุทธเจ้าถึงผ่านมา ๒๕๐๐
กว่าปี มันยังเป็นนิยยานิกธรรม (ธรรมที่นำสัตว์ออกจากทุกข์)
อยู่หรือไม่ หรือผู้ประพฤติปฏิบัติเพียงแต่จะเป็นอุปนิสัย ก็ให้มัน
เข้าใจในการประพฤติปฏิบัติของตัว ธรรมะเป็นอกาลิโกจริงมัย

ไม่มีกาลมีสมัย ทำเมื่อไร ได้รับคุณค่าตอบแทนเมื่อนั้น จะเข้าใจ
กัน นี่คือการประพฤติปฏิบัติอรรถธรรม มันเป็นอย่างนั้น

ขอทุกท่านจงหมั่นพิจารณากำหนดรักษา อย่าไปนำ
สัญญาอารมณ์มายุ่งเกี่ยวกับจิตกับใจ ถ้าหากสัญญาอารมณ์ที่
เคยคิดปรุงยุ่งเกี่ยวนั้น มันเป็นมรรคเป็นผล ทุกคนจะพ้นจาก
ทุกข์ นี่ไม่เป็นอย่างนั้น มีสัญญาอารมณ์ยุ่งเกี่ยวมากเท่าไร ใจ
ยิ่งเป็นทุกข์ ฉะนั้นจงกำจัดปิดเป่าออกไป ให้ใจมันได้พัก ได้สงบ
เมื่อใจมันมีสมาธิคือความสงบ ความหนักแน่น ความเชื่อมั่นใน
ตัวของตัวแล้ว จะพิจารณาอะไรมันก็เป็นปัญญา สามารถตัด
ขาดจากความสงสัย

นี่ทางธรรมะท่านสอนพวกเราอย่างนั้น ไม่ได้สอนไปที่อื่น
สอนกาย สอนวาจา สอนจิต เพราะที่เกิดของความชั่วมันเกิดขึ้น
จากที่นี้ ที่เกิดของความดีมันก็เกิดขึ้นจากที่นี้ เมื่อหมดชั่ว
ประพฤติดีเต็มตัว วิมุติหรือวิสุทธิตธรรมมันไม่ได้เกิดขึ้นจากที่
ไหน เกิดขึ้นจากใจของเราอีกเหมือนกัน ฉะนั้นขอทุกท่านจง
นำไปพิจารณาปฏิบัติรักษา เมื่อทุกคนตั้งหน้าประพฤติ

ปฏิบัติ กำหนดอรรถธรรมอย่างทีพระพุทธเจ้าทรงสอน ความ
สงบสุขที่เราไม่เคยเป็นเห็นรู้มาก่อนก็จะเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้น
ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความเต็มใจปฏิบัติจะมีขึ้นเป็นธรรมดา
ไม่ต้องเรียกหาจากที่อื่น

การประพฤติปฏิบัติธรรมจำเป็นสำหรับเราทุกคนที่มีกิเลส
ตัณหา เพราะกิเลสตัณหาเป็นข้าศึกของใจ เป็นโรคภัยที่จะทำ
ให้เดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าเราไม่รักษาด้วยการปฏิบัติธรรมะ มัน
ก็ไม่มีทางที่จะสงบสงัดให้ ฉะนั้นจงตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติ
กัน ความสุข ความสบาย ความเห็น ความเป็น ความสงบ ความ
เย็นของใจ จะไม่มีอยู่ในตำรับตำรา จะเกิดขึ้นจากการกระทำ
บำเพ็ญของตน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติได้ ฉะนั้นขอทุก
ท่านจงตั้งหน้าตั้งตากำหนดรักษา พินิจพิจารณาปฏิบัติ
ความสุขความเจริญก็จะเกิดขึ้นในตัวของตัวเอง

การอธิบายธรรมะเห็นว่าพอสมควร เสียเวลา ขอยุติ
เพียงแค่นี้ เหวี่ยง

ที่มา: <https://youtu.be/vXhwKuP1ttU>