

พุทธศาสนาสอนที่ใจ

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕

คัดจากหนังสือ ธรรมเทศนา ๒๕๒๕



“

เมื่อควบคุมจิตได้แล้วมันจะรวมมาเป็นหนึ่ง

เข้าถึงอัปนาสมาธิ

นี่แนวลงสู่อันหนึ่ง คือ ใจ

”



พุทธศาสนาสอนที่ใจ



ทำบุญที่ต้องเตรียมการมากแต่กลับได้ผลน้อย ทำบุญที่ไม่ต้องเตรียมการมากแต่ได้ผลมาก อย่างที่ทำบุญฉลองมณฑปและฉลองอายุของอาตมา เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ งานบุญงานกุศลคนพากันมาทำมากมาย ที่ไหน ๆ ก็ทำกันใหญ่โตมโหฬาร บุญนั้นได้นิดเดียว ไม่คุ้มค่าเหนื่อยอย่างงานศพท่านอ่อนก็เหมือนกัน เตรียมมาตั้งแต่วันออกพรรษามาจนกระทั่ง ๓-๔ เดือน เวลาทำจริง ๆ ๓-๔ วันเท่านั้นแหละ อันนี้เราเตรียมมาหลายวัน แต่ทำจริง ๆ ก็เพียงวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้นที่ว่าเราเตรียมการมากแต่ได้ผลน้อยนั้น อย่างที่เรารวบรวมสิ่งของอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ กว่าจะได้มาครบก็เป็นเวลานาน ของเหล่านั้นมีใช้อยู่ในที่เดียวกัน ถึงจะอยู่ไกลแสนไกลก็นำมาจนได้ เมื่อใช้แล้วก็ต้องนำส่งที่เดิม การส่งยิ่งลำบากกว่าการนำมาเสียอีกหัวหน้างานต้องเหนื่อยแยะ บางคนถึงกับล้มป่วยไปก็มี นี่เรียกว่าทำบุญเตรียมการมากแต่ได้ผลน้อย แต่ที่จริงนั้นแก่นสารของพระพุทธศาสนาแล้ว คือ การปฏิบัติกายวาจาใจของตนให้บริสุทธิ์ตามคำสอนของพระพุทธองค์ เราปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ถึงแก่นพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงแล้ว แต่คนส่วนมากเขาไม่เห็น ด้วยเหตุนี้ปฏิบัติพระพุทธศาสนา มักได้แต่เปลือกของศาสนา แก่นแท้ของพระศาสนานั้นไม่ค่อยจะได้หรือ วัตถุประสงค์ปฏิบัติตั้งแต่ตั้งวัดนี้มาราว ๑๕ ปีแล้ว ทำบุญใหญ่โตมา ๒ หน ฉลองโบสถ์ครั้งหนึ่ง แต่ไม่ใหญ่โตเท่าขนาดนี้ ฉลองมณฑปเป็นครั้งที่ ๒ แต่แก่นบุญเราทำไม่ได้วันแต่ละวันเลย แก่นบุญคือจิตเรา เข้าถึงจิตปฏิบัติให้ถึงจิต อันนั้นแหละเป็นแก่นบุญ แก่นบาปก็อยู่ในนั้นด้วย ทั้งบุญและบาปอยู่ด้วยกันนั้นแหละ

เพราะอะไรจึงว่าแก่นบุญแก่นบาปอยู่ที่จิต เพราะจิตเป็นใหญ่กว่าโลกทั้งหมด จิตนะคุ้มครองตัวเรา โลกจะมีขึ้นมาได้ก็เพราะจิต แต่ละจิต ๆ นั้นเกิดขึ้นมาเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา ถ้าจิตไม่มีเสียแล้วโลกไม่มี คนของเราไม่มีสัตว์ก็ไม่มี แต่มันยากที่จิตมีนะซี คนเราจึงค่อยมี สัตว์จึงค่อยมี ที่วุ่นวายอยู่ในโลกเรานี้ก็เพราะจิตไม่ได้สงบ อบรมจิตไม่ถึง มันจึงยุ่ง ถ้าต่างคนต่างฝึกฝนอบรมจิตของตนควบคุมจิตของตนได้แล้วมันจะมีเรื่องอะไร พระอริยเจ้าแต่ก่อนท่านอยู่ด้วยกันตั้ง ๔๐๐-๕๐๐ องค์ ก็ไม่มีทะเลาะเบาะแว้งซึ่งกันและกัน คนเราสมัยนี้อยู่ด้วยกัน ๒ คนขึ้นไปก็มีเรื่อง มากคนก็มากเรื่อง เพราะไม่มีใครควบคุมจิตของตนได้นะซี

วิธีการควบคุมจิตมีหลายอย่างที่เรียกว่าอบรมกรรมฐาน คือ อบรมจิตนั่นเอง พุทธศาสนาทั้งหมดที่อบรมล้วนแต่กรรมฐานทั้งนั้น ต่างแต่ว่าคณาจารย์ใดชำนาญทางไหนก็อบรมทางนั้น ผลที่สุดก็คือควบคุมจิตของตนให้อยู่ในบังคับนั่นเอง บางคนก็ขบหนอพองหนอ บางคนก็สัมมาอาหัง บางคนก็อานาปานสติ ตามอุบายของตนที่ถนัด แต่เมื่อควบคุมถึงจิตแล้วคำบริกรรมนั้นหายหมด

ยังเหลือแต่จิตอันเดียวที่เรียกว่า สมาธิ หรือเอกจิต สมาธิแปลว่าจิตเป็นหนึ่ง ถ้าหากจับตัวนี้ได้แล้ว ไม่ต้องไปวุ่นกับเรื่องคำบริกรรมอีก คุณจิตให้เป็นหนึ่งลงไปเถอะหมดเรื่องกัน เดียวนี้จับจิตไม่อยู่เรา จึงต้องใช้คำบริกรรม เช่น พุทโธ ๆ ให้มันอยู่กับคำบริกรรมนั้น คำบริกรรมเป็นเครื่องล่อให้จิตมาอยู่ที่นั่น ให้จิตมันแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว เมื่อจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วคำบริกรรมนั้นก็ลืมไปเอง ถึงไม่ลืมมันก็ให้ทิ้งได้ บางคนเข้าใจว่าลืมคำบริกรรม ๆ หายไปแล้วตั้งต้นบริกรรมอีก อันนั้นใช้ไม่ได้ คำบริกรรมต้องการให้จิตรวมเข้าเป็นหนึ่งนั่นเอง เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งแล้วจะไปพัวพันอะไรกับคำบริกรรมนั้นอีก ถ้าไปบริกรรมอีก จิตมันก็ถอนละซี

วิธีการอบรมสมาธิมีหลายอย่าง ไปคบค้าสมาคมกับครูบาอาจารย์หลายท่านหลายองค์ องค์นั้นว่าอย่างนั้น องค์นี้ว่าอย่างนี้ ก็เลยล้งเลงสับสนไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาเป็นหลัก ท่านชำนานูทาง ไทหนท่านก็สอนไปตามเรื่องของท่าน ผลที่สุดก็รวมเป็นอันเดียวกัน คือรวมให้จิตเป็นหนึ่งเท่านั้น การที่จิตรวมเป็นหนึ่งนั้นแหละคือ สมณะ บางสำนักท่านเรียกว่า วิปัสสนา แต่สมณะยังไม่ทันเป็นจะเรียกว่า วิปัสสนาได้อย่างไร คงจะเป็นวิปัสสนิกหรือไม่ใช่วิปัสสนา นึกไปคิดไปให้รูปนามเกิดดับเฉย ๆ นี้แหละ ท่านผู้คิดเห็นอย่างนั้น ยังไม่ทันรู้จักเรื่องวิปัสสนาเสียด้วยซ้ำ วิปัสสนาจริงแล้วไม่ต้องคิด ต้องนึกไม่ต้องปรุงแต่ง มันเป็นเอง มันเกิดของมันต่างหาก เมื่อมันเกิดแล้วจะต้องขัดแจ้งประจักษ์ในพระไตรลักษณ์ญาณด้วยตัวของตนเองต่างหาก เหตุนี้จึงอย่าพากันสงสัย เมื่อหมดความสงสัยในเวลากรรมฐานนั้น มักถึงความเป็นหนึ่ง หมดสงสัยในขั้นนั้น อันนั้นตอนหนึ่งต่างหาก เพราะไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง จึงหมดสงสัยในขั้นนั้น แต่ความสงสัยลึกกว่านั้นยังมีอยู่ แต่ถึงอย่างไรขอให้หมดสงสัยไปในขั้นนั้นเสียก่อน ถึงวิปัสสนาก็ไม่หมดสงสัยเป็นขั้นเป็นตอนเหมือนกัน

วิธีอบรมสมณะกรรมฐาน จะอบรมประการใดก็ตามได้ทั้งนั้น ขอแต่ให้จิตรวมเป็นหนึ่งแล้วใช้ได้ทั้งนั้น แต่ในที่นี้ให้พิจารณาอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นอารมณ์ เพราะลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องอยู่ของกาย ถ้าไม่มีลมแล้วคนเราก็ตาย คนเรากลัวตาย ถ้าพิจารณา ลมหายใจเข้าหายใจออกจริง ๆ จัง ๆ แล้ว เห็นความตายของตนเอง มันก็รีบทำสมาธิอย่างเขาวาฏานา กันตาย แต่ก็ยังดีกว่าที่จะไม่เห็นความตาย เพลิดเพลินอยู่ตลอดเวลา กลัวตายนี้แหละเป็นของสำคัญมาก อะไรไม่สำคัญเท่ากลัวตายหรือ เหตุนี้จึงให้พิจารณาอานาปานสติ ลมหายใจเข้าไม่หายใจออก มันก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้ามันก็ตาย ให้พิจารณาเห็นความตายทุกขณะทุกเวลาดังนี้ จิตมันก็จะสลัดสังเวชในสังขารร่างกาย แล้วก็จะรวมลงไปเป็นอันหนึ่ง เป็นสมาธิภาวนา แต่จิตนั้นซีมันไม่ตาย จิตนี้มันตายไม่เป็นหรือ ไม่มีลมมันก็ไม่ตาย มันไม่อาศัยลมก็เกิดในที่ต่าง ๆ ได้ เกิดเป็น ลิงสราลัตว์ ไปเป็นเปรต อสุรกาย มนุษย์ เทพบุตร เทวดา ก็ไม่มีลมทั้งนั้น ไม่ได้ไปเกิดในที่นั้น ๆ เพราะลม ที่มันเกิดในธาตุ ๔ ชั้น ๕ มันจึงอาศัยลม

จิตไม่มีตัวมีตน จิตไม่มีลมเป็นของรู้สึกเฉย ๆ จิตกับใจมันต่างกัน จิตเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง

แต่งสารพัดอย่าง สัญญาอารมณ์ร้อยแปดพันประการ ที่ทำนาก็เลสพันห้าตั้นหาร้อยแปด มันก็ออกไปจากจิตนี้เอง จิตก็ออกไปจากใจ จิตนั้นแหละพาไปเกิดในภพน้อยภพใหญ่ อยากเห็นจิตเห็นใจ **ต่อเมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแน่นแแน่นเต็มที่แล้วเข้าถึงอัปปนาเมื่อไรเข้าถึงตัวใจเมื่อนั้น** ถ้ายังไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ก็ไม่เห็นแต่จิต จิตเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญาอารมณ์ทั้งหมดเรียกว่าจิต จึงต้องรักษาตรงนี้แหละ ควบคุมตรงนี้ไว้ให้ดี เมื่อสติไปควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ในบังคับของตน จนกระทั่งจะให้คิดก็ได้ ไม่ให้คิดก็ได้ ให้มันอยู่เฉย ๆ ก็ได้ จิตมันจะคิดหยาบหรือละเอียดก็รู้ตัวอยู่ เป็นบุญเป็นบาปอะไรก็รู้ตัว อันนั้นแหละเป็นตัวปัญญา แต่ไม่ใช่ปัญญาวิปัสสนา เป็นปัญญาสามัญนี้แหละ เราควบคุมจิตให้ได้มันจึงจะเกิดปัญญา ใคร ๆ ก็พูดกันว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิ แต่มันจะเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างไรย่อมไม่รู้ ไปเอาโน่นแหละ สมาธิที่ทำให้เกิดความรู้เห็นโน่น เห็นนี่ แยก ๆ ต่าง ๆ เช่น เห็นเทพ เห็นภูตผี ปีศาจต่าง ๆ โน่น เรียกว่าอภิปัญญา อภิปัญญาถ้าผู้ใดได้แล้วนำมาเล่าสู่กันฟัง ตื่นเต้นดีนัก แต่ไม่เป็นไปเพื่อจะละความชั่ว ส่วนปัญญาจริง ๆ แท้ ๆ นั้น ตัวนี้แหละตัวที่เราควบคุมจิตได้ให้อยู่ในบังคับของตัวเอง เราเห็นต่าง ๆ สารพัดทุกอย่าง จะคิดก็ได้ไม่คิดก็ได้ ปรุงแต่งก็ได้ไม่ปรุงแต่งก็ได้ อันนี้คือตัวปัญญาธรรมดานี้แหละ เห็นแจ้งประจักษ์ชัดด้วยกันทุก ๆ คน แล้วที่จะละได้ด้วย ถ้าหากผู้หนึ่งเห็นโทษด้วยตนจริง ๆ

ส่วนปัญญาที่เราควบคุมไว้ได้ มันอยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ พิจารณาไปมันก็ลงไตรลักษณ์ ลิงทั้งปวงหมดอยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ทั้งนั้น คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นธรรมดาแล้ว คราวนี้ของในโลกทั้งหมดมันอยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ ไม่หนีไปจากไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง เบื้องคั้นเราต้องพิจารณาให้เห็นในตัวของเราเสียก่อน เราเกิดมาเป็นตนเป็นตัว ทำมาหากินทุก ๆ วัน เป็นทุกข์เพราะการหาไม่หยุด หาไปรับประทานไป หมดไปแล้วหาใหม่อีก จึงเป็นอนิจจัง เพราะหาไม่แล้วสักที ของเหล่านั้นมีใช้ของใครทั้งหมด เป็นแต่เก็บมาบำรุงร่างกาย แล้วก็สลายไปเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น มีใช้สัตว์บุคคลของใครทั้งสิ้น เหมือนกับเราเอาขึ้นมายาเร็วเร็วไว้ ฉะนั้น เรายาไว้เพื่อจะได้ใช้ชั่วคราวเท่านั้น **ความรอบรู้ตรงนี้แหละเรียกว่าปัญญา**

เมื่อควบคุมจิตได้แล้วมันจะรวมมาเป็นหนึ่ง **เข้าถึงอัปปนาสมาธิ หนึ่งแนวลงสู่อันหนึ่ง คือ ใจ** จิตกับใจมันต่างกันอย่างไร รักษาจิตควบคุมจิตได้แล้ว มันจึงค่อยรวมลงมาเป็นใจ ใจคือผู้ไม่คิด ไม่นึก มีความรู้สึกในตัวอยู่เฉย ๆ บางแห่งท่านก็เรียกว่า **"ธาตุรู้"**

การปฏิบัติศาสนา สรุปรวมความแล้วก็มาลงที่ธาตุรู้อันเดียว หมดเพียงแค่นั้น แต่ความรู้ที่นั่นแตกต่างออกไปอีก มันพิสดารออกไปอีก ต่างคนต่างรู้ เมื่อลงถึงธาตุรู้แล้วก็หมดเรื่องภาระปฏิบัติเพียงแค่นั้น ครั้นออกจากใจมาเป็นจิต คราวนี้จิตมันควบคุมตัวของมันเองตลอดเวลา ไม่ต้องตั้งใจควบคุม ไปไหนทำอะไรต่าง ๆ สารพัดทุกอย่าง มันควบคุมตัวของมันเอง มันไม่หลงไม่ลืม ไม่เผลอตว์ คราวนี้ยังมีความรู้กว้างขวางมาก มองเห็นสิ่งสารพัดทั่วไปหมดทั้งโลกลงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น

จะปฏิบัติอย่างไรต่อไปอีกคราวนี้ไม่เห็นได้ปฏิบัติอย่างไรอีก ขอให้เป็นอย่างนั้นเรื่อย ๆ
ไปก่อน นานแสนนานเป็น ปี ๆ ทีเดียว ที่ว่าปฏิบัติไปก็ไม่เห็นมีความรู้อะไรก้าวหน้ามันแสดงว่า จิต
เสื่อมหรือถอนแล้ว นักปฏิบัติไม่ต้องทะเลาะทะเลาะอยากให้เกิดความรู้ต่าง ๆ ถ้ามันเต็มขั้นเต็มภูมิ
ของมันแล้ว มันจะเกิดความรู้ของมันเอง การปฏิบัติเข้าถึงหลักของพระไตรลักษณ์ก็ดีอีกโง่แล้ว จะ
เอาอะไรกันอีก โดยมากปฏิบัติได้แต่ฟังชานอยู่ในความวุ่นวายเหล่านี้แหละ แล้วก็เข้าใจว่าตนมีความ
รู้ความสามารถ แท้ที่จริงเราเป็นทาสของโทสะ มานะ ทิฐิต่างหาก ไม่รู้จักเลสของตนเองเลย เอิ.

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ลองทำดูคราวนี้มันจะถูกไหม ให้พิจารณาอานาปานสติกำหนดลมหายใจ เข้า ออก ดูที่ลม
หายใจ เข้า ออก อยู่อย่างนั้นแหละ จนมันนิ่งแน่วเป็นอารมณ์อันเดียว แล้วฟังกำหนดเอาแต่ผู้รู้
แต่ผู้เดียว ลมฟังวางเสีย ไม่ฟังกำหนดเอา ก็ให้เห็นจิตของตนชัดขึ้นมาว่า อ้อ จิตมันอย่างนี้หนอ สิ่ง
ที่พิจารณานั้นอย่างหนึ่ง ผู้ไปพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง ให้หาตัวผู้ไปพิจารณาลมหายใจ อุปมาเหมือนอย่าง
เรามองดูพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ เราไม่ได้มองดูผู้ดู ซึ่งเป็นตัวผู้รู้ แต่เราไปมองดูพระอาทิตย์
พระจันทร์ จึงไม่เห็นตัวผู้รู้ ถ้าเราวางเสีย พระอาทิตย์พระจันทร์ แล้วหันเข้ามามองผู้รู้แต่อย่างเดียว
ก็จะเห็นตัวผู้รู้ทันที

อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่พิจารณาลมหายใจ เข้า ออก จนรวมลงไปแน่วแน่นเต็มที่แล้ว แต่ไม่มีอุปบาย
ที่จะพิจารณาอะไร ฟังอยู่อย่างนั้น (อันนี้ว่า เฉพาะผู้ที่เป็นแล้ว) คำว่าใจในที่นี้ หมายถึงความเป็นกลาง
กลางของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงหมด เรียกว่า กลาง ตัวกลางนั้นคือใจนี้เอง เมื่อจะชี้ถึงใจของคนแล้ว
จะต้องชี้เข้าที่ท่ามกลางหน้าอกนี้เอง แท้จริงแล้วใจของคนไม่ได้อยู่ ณ ที่นั้น มันอยู่ได้ทั่วไปหมด
นึกให้มันอยู่ที่ไหนได้ทั้งนั้น นึกให้มันอยู่ที่หัว ที่ท่ามกลางอก ที่แขน ที่ขา หรือที่ปลายเท้าก็ได้ สุดแท้
แต่เราจะนึกให้อยู่ที่ไหนก็ได้ทั้งนั้น ให้เข้าถึงใจ รู้จักใจ แล้วหากจะรู้จักจิต เพราะใจกับจิตมันอยู่ด้วย
กัน ส่วนพิสดารต่อไปนั้นมันจะรู้ขึ้นมาเอง เอาละพอสมควรแล้ว.

