

หลักการปฏิบัติธรรม

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์
(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๖

คัดจากหนังสือ ธรรมเทศนา ๒๕๒๖



“

เราทำดีกันอยู่ทุกวันนี้มีหลักอะไรบ้าง

พูดย่อ ๆ คือ

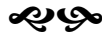
มีการทำทาน มีการรักษาศีล มีการทำสมาธิ

แล้วก็เกิดปัญญา

ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละ

”

หลักการปฏิบัติธรรม



การมาอยู่จำพรรษาที่วัดนี้ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา ที่มาจากที่อื่น หรืออยู่ในที่นี้เหมือนกัน ได้อยู่จำพรรษาสิ้นไตรมาส (๓ เดือน) แล้ว วันนี้เป็นปวารณาออกพรรษา หลังจากนั้นต่างคนก็จะแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามหน้าที่ธุระของตน ๆ แต่ละคนก็มีภาระต่าง ๆ กัน

คำว่า “พรรษา” ในที่นี้หมายถึงเอาฤดูฝนสี่เดือน แต่แท้จริงนั้น วัสสา แปลว่า ฝน เหยย ๆ นี่แหละ ต่อมาก็เลยกลายเป็นวันสำคัญ พระเจ้าพระสงฆ์ได้บวชสามเดือน อุบาสกอุบาสิกาได้มาจำพรรษา เพื่อมาปฏิบัติธรรม ถือเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ ในฤดูฝนสี่เดือนนั้นเลยเข้าใจว่าเป็นหนึ่งพรรษา ความเป็นจริงพรรษาหนึ่ง ๆ คือการนับอายุนั่นเอง พอถึงสิบสองเดือนจึงนับหนึ่งพรรษา ต่อมามันย่อลงเอาแค่ สั้น ๆ เพียงสามเดือน คือ นับจากเดือนแปดเพ็ญถึงเดือนสิบเอ็ดเพ็ญเป็นเวลาหนึ่งพรรษา ผู้ใดบวช เข้ามาถึง ๓ เดือนก็เลยเรียกว่าได้ หนึ่งพรรษา

อันเรื่องการนับพรรษาหนึ่ง หรือปีหนึ่งนี้ก็ไม่เป็นของสำคัญอะไร พุดให้ฟังเท่านั้น จะนับหรือไม่นับก็ตามใจไม่สำคัญอะไรนัก ที่สำคัญที่สุด คือ ที่เราได้มาอยู่จำพรรษาที่นี้ได้มาปฏิบัติธรรม ชำระกิเลสอารมณ์ของตน ๆ ให้สะอาด ในเมื่อมีโอกาสเช่นนี้ พอออกพรรษาแล้วก็ต้องแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามภารกิจ ของตน ๆ ขอให้ยึดมั่นในหลักธรรมที่เราได้ปฏิบัติมาแล้วตลอดพรรษา เราได้ปฏิบัติมาเช่นไร ให้ยึดมั่นในใจของตนว่า อันนี้แหละเป็นการถูกต้องแล้ว ให้จับหลักอันนั้นไว้ให้มั่น อันนั้นเป็นของสำคัญยิ่งนัก

เรามาปฏิบัติธรรมคล้ายกับว่าเรามาตริกตรอง มาพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรม นั้น ๆ นี่คือการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรามาปฏิบัติธรรมได้พรรษาหนึ่งหรือหลายพรรษาแล้วก็ตาม แต่ที่ปฏิบัติมายังจับหลักไม่ได้ พิจารณาข้อธรรมไม่ได้สักอย่างเดียว การปฏิบัติเลยโลเล ไม่มั่นคง อันนั้นยังไม่มีหลัก ยังใช้ไม่ได้ดี การที่จะให้ได้ดีเท่านั้นต้องมีหลักในการปฏิบัติธรรมให้มั่นคงในใจของตน โดยการพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้น ๆ ให้ชัดเจนด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนา คือ ทำดี ที่นี้ที่เราทำดีกันอยู่ทุกวันนี้มีหลักอะไรบ้าง พุดย่อ ๆ คือ มีการทำทาน มีการรักษาศีล มีการทำสมาธิ แล้วเกิดปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละเรียกว่า หลักการทำดีของพระพุทธศาสนา ความดีที่ทำทั้งหมดนั้นไม่หนีจากหลัก ๔ ประการนี้เลย ทำที่ไหนก็ตามเกิด ถ้าทำตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องอยู่ในหลัก ๔ ประการนี้ทั้งนั้น

หลักที่ ๑ การทำทาน มีอะไรเป็นหลักเบื้องต้นที่เราจะต้องให้ยึดมั่น การทำทานต้องมีความเชื่อ เป็นหลักมั่นคงเสียก่อน

เชื่ออะไร คือ เชื่อว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป เชื่อมั่นอย่างนี้ เรียกว่า **กมมสุสูกตา** เชื่อมั่นใน

กรรมในผลของกรรม เมื่อมีความเชื่อมั่นเช่นนี้แล้วทำทานลงไปย่อมไม่ผิดพลาด ได้ความสมปรารถนาทุกอย่าง ที่ว่าไม่ผิดพลาดในที่นี้คืออย่างไร เมื่อมีความเชื่อมั่นแน่นแฟ้นในใจของตนเสียก่อนแล้วจึงทำทานลงไป ทานนั้นเป็นผลเลิศ ทานนั้นย่อมได้ผลแก่ตนเองไม่ผิดพลาด

ความหมายของ **ทาน** ท่านเทศนาไว้ว่า ทานวัตถุมี ๑๐ ประการ ดังนั้น **ทาน** จึงต้องมีวัตถุทาน คือ สิ่งของที่จะต้องให้ และต้องมีผู้รับทาน เรียกว่า **ปฏิกาค** จะเป็นใครก็ได้ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ต้องมีครบทั้งวัตถุทานและผู้รับทาน จึงจะเรียกว่า ทำทาน

ทานวัตถุ ๑๐ ประการมี ๑. **ทาน** ให้ทานข้าว ๒. **ปาน** ให้ให้ทานน้ำ ๓. **วตถุ** ให้ทานผ้า ๔. **ยาน** ให้ทานยวดยานพาหนะ ๕. **มลา** ให้ทานดอกไม้ธูปเทียน ๖. **คนธ** ให้ทานของหอมกระแจะจันทร์ ต่าง ๆ ๗. **วิเลปน** ให้ทานเครื่องลูบทาตัวทาตน ๘. **เสย** ให้ทานที่นอนเครื่องลาดปู ๙. **อาวาสถ** ให้ที่อยู่อาศัยเสนาสนะ ๑๐. **ปทีเปย** ให้ทานประทีปแสงสว่าง ทานวัตถุมี ๑๐ ประการนี้

ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า **จาคะ** ต่างจากทานวัตถุ ๑๐ ประการที่ว่ามานั้น **จาคะ** ได้แก่การสละด้วยน้ำใจ ทั้งที่มีวัตถุและไม่มีวัตถุก็ได้ หรือจะเรียกว่ามีจาคะเสียก่อนแล้วจึงมีทานวัตถุก็ได้ จาคะนี้เป็นของสำคัญมาก ต้องเข้าถึงจิตถึงใจจริง ๆ จะมีผู้รับหรือไม่มี จาคะได้ทั้งนั้น เช่น จาคะสละความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากใจของตน ซึ่งไม่มีใครมารับก็สละได้ ใครจะมารับ ทุก ๆ คนก็แบกเต็มป้ออยู่แล้ว ความขุ่นมัวเกี่ยวข้องกังวลและทุกข์โศกทั้งปวง ใคร ๆ ก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว เราสละออกไปให้ห่างไกลจากตัวของเรา ใครจะเอาเล่า

ความโลภ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าไม่ดี ทรงจาคะสละหมด ความโลภเมื่อตกแก่พวกเราผู้มีปัญญาธรรม อยากได้โน่นอยากได้นี้ ชิงลาภ ชิงยศ ชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกัน เรียกว่าแย่งกัน เมื่อแย่งกันก็เป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท ทุ่มเถียง ฆ่าซึ่งกันและกัน

ความโกรธ ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านสละทิ้งหมด แต่คนเราในเรื่องโกรธละขอบนัก ใครว่าอะไรผิดหูไม่ได้หรอก ขอบไปรับเอาเข้ามาใส่หูแล้วโกรธเอา ๆ บางทีผู้ที่เราโกรธนั้นไม่รู้เสียด้วยซ้ำไป เราไปรับเอาความโกรธนั้นมากลุ้มใจอยู่คนเดียว

ความหลง มัวเมาในสิ่งต่าง ๆ เรื่องต่าง ๆ ก็เหมือนกันเป็นแบบเดียวกัน

จาคะ เป็นของดีอย่างนี้ ทำได้เสมอทุกเวลา วัตถุที่จะจาคะก็ไม่ต้องมี บุคคลที่จะรับก็ไม่ต้องมี แต่หากไม่อด คนที่มารับเอาจาคะ แม้แต่ตัวของเรา ก็อาจจะเป็นคนขอทาน รับของท่านที่สละแล้วเข้าไป

ศรัทธา ก็เป็นของดีเหมือนกันเป็นของสำคัญ พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า **สทุทธายตริโณหมิ**

ศรัทธาเป็นเครื่องนำให้ข้ามโอชะได้ คือ หมายความว่า ศรัทธาเชื่อมั่นแน่วแน่แล้วนั้นแหละ เป็นเครื่องให้ข้ามโอชะ (โอชะเปรียบเทียบกับห่วงน้ำ) ราคะ โทสะ โมหะ เป็นโอชะแต่ละอย่าง ๆ

คนที่ข้ามโอชะได้ต้องมีศรัทธาเสียก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเสียอย่างเดียวก็นั้นหมดทางที่จะข้ามโอชะได้ ศรัทธาจึงเป็นของสำคัญที่สุด เช่น เชื้อมั่นในกรรม เชื่อผลของกรรมดังที่ได้อธิบายมาแล้ว แต่ว่าศรัทธาอันนั้นเป็นเบื้องต้นที่จะทำทาน ถ้ามีศรัทธาแล้วไม่อดเรื่องการทำทาน อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ทำมากก็ได้ ทำน้อยก็ได้ ไม่ต้องเลือกวัตถุในการทำทาน จะเป็นข้าว น้ำ อาหาร หมดทุกสิ่ง บุหรี่ ฯลฯ สารพัดสิ่งเป็นทานได้ทั้งหมด แม้แต่ใบไม้ ใบตอง ใบหญ้า ก็เป็นทานได้ เราทำด้วยความเชื่อมั่นว่า สิ่งนี้ทำไปแล้วจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ๆ ก็อ้อมอกอ้อมใจขึ้นมากก็เป็นบุญ นั้นแหละ ศรัทธา มันทำให้อ้อมอกอ้อมใจ ทำให้เกิดบุญซาบซึ้งถึงใจทุกอย่างไม่ลืมหูลืมตา อันนั้นจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ข้ามโอชะ

หลักที่ ๒ การรักษาศีล ศีล คือ เจตนางดเว้นจากโทษนั้น ๆ เมื่องดเว้นจากโทษ ๕ ประการ เรียกว่า ศีล ๕ เกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา เจตนางดเว้นจากโทษ ๘ ประการ เรียกว่า ศีล ๘ เกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา งดเว้นจากโทษ ๑๐ ประการ เรียกว่า ศีล ๑๐ เกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา งดเว้นจากโทษ ๒๒๗ ประการ เรียกว่า ศีล ๒๒๗ เกิดขึ้นในตัวของเรา

ศีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีเจตนาจะงดเว้นแล้ว ศีลทั้งหมดก็ไม่มีในบุคคลผู้นั้นเลย เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้น ๆ เสียก่อนจึงงดเว้น พระพุทธเจ้าตรัสเทศนา ว่าเจตนาตัวเดียวเป็นศีล

ศีลเป็นของรักษายากนิดเดียว ถ้าผู้มีศรัทธาเชื่อมั่นว่า เราทำดียอมได้ดี มีผลให้เกิดความสุข ทำชั่วยอมได้รับความชั่ว มีผลให้เกิดความทุกข์ คนเราเกิดมายุ่อมปรารถนาความสุขด้วยกันมิใช่หรือ เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้องรักษาศีล และรักษาศีลก็ไม่ต้องป่าวร้องคนอื่น คนเดียวหรืออยู่ที่ไหนก็รักษาได้ และไม่ต้องมีวัตถุสิ่งของเหมือนกับทำทาน พอเจตนางดเว้นจากข้อนั้น ๆ เราก็เป็นผู้มีศีลขึ้นมาทันที และศีลไม่จำเป็นจะต้องมีถึงห้าข้อ แปดข้อเรื่อยไป เอาข้อเดียวก็ได้ เราผิดข้อไหนเรงด่วนข้อนั้น และงดเว้นให้จริง ๆ อย่าให้ขาดตกบกพร่องได้ ถ้ายังขาดตกบกพร่องอยู่ให้ตั้งใจรักษาใหม่ สามเดือน หกเดือน หนึ่งปี สองปี จนกว่าศีลจะสมบูรณ์บริบูรณ์ ดีกว่าผู้ไปสมาทานศีลทุกวันพระแล้วรักษาไม่ได้สักตัวเดียว สมาทานศีลมาไม่ทราบกี่ปีแล้ว ศีลห้าข้อก็รักษาไม่ได้ รักษาศีลแบบรักษาดูตัวเดียวนี่ สมมติว่า ข้อหนึ่ง รักษาปีหนึ่งจึงรักษาได้บริบูรณ์ ปีต่อไปรักษาข้อสอง ปีต่อไปรักษาข้อสาม ห้าปีก็รักษาได้ห้าข้อสมบูรณ์ ศีลนั้นได้ชื่อว่า เป็นของตัวแล้ว

คราวนี้เราไม่ต้องรักษาศีลแล้ว ศีลกลับมารักษาดูตัวเรา เราจะล่วงละเมิดศีลไม่ได้เด็ดขาด หากจะล่วงละเมิด ศีลต้องรักษาดูตัวเราไม่ให้ทำ เช่น เห็นสัตว์ควรที่จะฆ่า แล้วเกิดเมตตาสงสารเอ็นดู เหมือนกับเห็นลูกหลานของตนที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เห็นสิ่งของ ๆ คนอื่นเหมือนกับเห็นของ ๆ เรา เห็นบุตรภรรยาของคนอื่นก็เหมือนเห็นพ่อแม่ พี่น้อง แม่ป้า น้าอาของตน แล้วที่ไหนมันจะล่วงละเมิดได้ คำพูดที่ควรระวังโกหกหลอกลวงเขา ก็เห็นเหมือนกับเรากำลังจะอำปากคาบเอาของเลวทรามเอามา

ไว้ในตน สุราเมรัยเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ตลอดจนยาเสพติดที่เราจะดื่มให้ล่องละเมิดล่าคอ ก็เหมือนกับเรากำลังจะกลืนยาพิษลงไปในลำคอ

หลักที่ ๓ การทำสมาธิ ผู้ฝึกหัดสมาธิมีอะไรเป็นหลัก ให้พิจารณาข้อเท็จจริงของการทำสมาธิ จะเห็นว่าการทำสมาธินี้มันเกี่ยวข้องกับเรื่องตัวของเราเองทั้งนั้น เช่น พิจารณาว่า **เราทำสมาธิทุกวันนี้เพื่ออะไร** ก็เพื่อหัดสละปล่อยวาง **สละอะไร** ก็สละสิ่งที่มาติดข้องมัวหมองอยู่ในจิตในใจของตนละซี เราจะต้องสละสิ่งเหล่านี้แหละ ต้องสละเบื่องหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเรียกว่าจาคะ นี่คือหลักของสมาธิ

เมื่อสละสิ่งมาข้องอยู่กับจิตกับใจแล้วลงปัจจุบันจึงจะเป็นสมาธิ อย่างที่ท่านอธิบายไว้ว่า ละวิตก ละวิจารณ์ ละปีติ ละสุข เป็นเอกัคคตา ที่เรียกว่า ฌานมีองค์ห้า ละก็คือสละนั่นเอง สละกับจาคะก็อันเดียวกัน เมื่อจาคะอารมณ์ที่มาติดข้องอยู่ในใจไปแล้ว จิตใจย่อมปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดเป็นสมาธิ อันนี้ทุกคนทำได้แล้วต้องเห็นด้วยใจตนเอง ใครจะสละอะไรก็เห็นด้วยใจตนเองทั้งนั้น

ความโกรธ ความโลภ ความหลง ล้วนเป็นของเศร้าหมองทำให้มีติดมิด ทำจิตใจให้ติดข้องอยู่ในเรื่องนั้นไม่หายสักที คนที่ติดภพ ติดชาติ อยู่นาน ๆ ก็ติดอยู่ด้วยของเหล่านี้เอง การที่ติดภพ ติดชาติอยู่ยาวนาน ๆ มันเลยเป็นนิสัยให้ผูกพันกับของเหล่านี้แหละ

ฉะนั้น ในชาตินี้ ปัจจุบันนี้ เมื่อเรารู้สึกตัวแล้วจึงควรหัดละ หัดทิ้ง หัดถอน หัดปล่อยทอดธุระในสิ่งที่ไม่ดีเสีย ให้มันค่อยเบาบางลงไปบ้าง อย่างนี้จึงจะชื่อว่า หัดสมาธิ คือ หัดเพื่อละ สมาธิมีการละ มีการปล่อยวางเป็นหลัก

หลักที่ ๔ ปัญญา การที่พิจารณารอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ จะรู้อะไรก็ตามแม้จะรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา ที่รู้สิ่งดีสิ่งชั่ว สิ่งหยาบละเอียด ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา เป็นปัญญาธรรมชาติสามัญนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งพูดถึงปัญญาขั้นสูงเลย **ปัญญาที่เป็นฝ่ายโลกียะ** คือปัญญารู้จักทำมาหากิน โดยชอบประกอบกิจโดยสุจริต ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น เป็นต้น **ปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรมะ** นั่นคือ เมื่อพิจารณาอะไรก็เป็นธรรมทั้งหมด เช่น ความโลภ หากพิจารณาให้เป็นธรรมแล้ว ความโลภมันก็ดีเหมือนกัน พิจารณาให้เห็นความโลภนี้แหละเป็นของดีมีประโยชน์ คือ ถ้ามันไม่โลภ เราก็ไม่มีโอกาสจะละความโลภ ความโกรธก็เหมือนกัน เพราะมีโกรธเราจึงมาหัดละความโกรธ ถ้าไม่มีโกรธเสียแล้วจะเอาอะไรมาละ ความหลงก็เป็นของดีเช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีหลงก็ไม่ได้ละความหลง นี่แหละมันเป็นธรรมอย่างนี้

ส่วนคนที่ไม่เห็นเป็นธรรม เวลาในโลกก็กลุ่มออกกลุ่มใจอยากจะได้ถ่ายเดียว ไม่มีทางปลดปล่อยแก้ไขตนเองได้ เวลาโกรธก็เหมือนกัน ได้แต่กลุ่มออกกลุ่มใจด้วยความโกรธนั้นแหละ มันมีติดมิดปิดหนทางไม่มีทางออก พิจารณาไปทางไหนปกปิดไปด้วยความโกรธทั้งนั้น ความหลงก็แบบเดียวกัน คนเราไม่เข้าใจว่านั่นเป็นธรรม เลยมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอย่างเดียว อันนั้นเป็นโลกไม่เป็นธรรม

ครั้นถ้าพิจารณาจนเห็นโทษเห็นทุกข์ของมันแล้วนั้นแหละจึงค่อยเป็นธรรม เมื่อมันละได้แล้ว จะเห็นคุณค่าของเรื่องเหล่านั้น อันนี้เรียกว่า **ปัญญา** เป็นปัญญาสามัญในทางธรรม

ถ้าปัญญาลงวิเศษขึ้นไปกว่านั้นก็เป็น **ปัญญาวิปัสสนา** ปัญญาชนิดนั้นมันเกิดเองเป็นเอง หรือใครจะสอนให้ใครจะแนะนำให้ก็ได้ สอนให้แต่ปัญญาขั้นต้นนี้แหละ เวลามันจะเกิด มันเกิดขึ้นมาเองเวลาจิตใจปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกประการ แม้แต่ความคิดนึกในจิตใจที่อยากให้เป็นเช่นนั้น ก็ปล่อยวางหมด มันเกิดขึ้นมาในขณะนั้น เป็นความรู้ชัดขึ้นมา เห็นสิ่งทั้งปวงหมดในโลกเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาพเดียวกันไปหมด อันนี้แหละเป็นที่สุดของโลก พระพุทธศาสนาสอนหมดแค่นั้น ใครจะภาวนาเห็นอะไรก็เห็นไปเถิด หากพอลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว มันก็หมดเรื่องเท่านั้นเอง

วันนี้ขอขยายให้ฟังถึงเรื่อง **หลักการทำความดี** สรุปได้ว่า

ทำทาน ต้องมีหลัก คือ **ศรัทธา** เสียก่อน

รักษาศีล ก็มีหลัก คือ **วิริยเครื่องงดเว้น** และ **หิริ-โอตตปปะ** ความละอายบาป เกรงกลัวบาป เป็นเครื่องอยู่

ทำสมาธิ มีหลัก คือ **จาคะ** สละของที่มีในตัว คือ โลภ โกรธ หลง

ปัญญา ก็มีหลัก คือ **ความรู้ความเข้าใจในการเห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นธรรม รู้ผิดรู้ถูก รู้ดี รู้ชั่ว รู้สิ่งที่ควรหรือไม่ควร** แม้แต่ผู้จะทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาเสียก่อนจึงทำได้

ปัญญาทางธรรม มี ๒ อย่าง อย่างแรกเป็น **ปัญญาสามัญในทางธรรม** เห็นโลกเป็นธรรม อย่างที่อธิบายมาแล้วว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นของที่ให้โทษให้ทุกข์แก่จิตใจ ก็เป็นของดีเหมือนกัน ถ้าไม่มีโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ได้ละโลภ โกรธ หลง

ปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เป็นปัญญาที่สูงดีเด่นขึ้นไปกว่านั้นอีก เรียกว่า **ปัญญาวิปัสสนา** คือ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้นเป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์เป็นภัยอันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวางทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก คือ ได้แก่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ไม่ใช่เห็นโดยคิดคาดคะเนเอานะ ต้องเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเอง สัมผัสด้วยใจของตนเองจริง ๆ ถ้าคิดนึกเอามาไม่ใช่วิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนึก หมดความคิดนึกอันนั้นแล้วมันก็วกกลับคืนมาเล่นงานเราอีก ถ้าเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเองจริง ๆ ลงได้ถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว ละได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธศาสนารวมยอดเข้ามาแค่นี้แหละ

เมื่อออกพรรษาแล้วต่างพากันแยกย้ายไปทำมาหากินตามหน้าที่ของตนทุก ๆ คน ให้พากันจับหลักในการปฏิบัติธรรมให้ได้ อย่าให้เสียที่ที่เรามาฝึกหัดปฏิบัติอบรมกันมัจฉฐฐาน ประเดี๋ยวเอาของไม่ดีไปเผยแพร่ก็ขายขี้หน้าตัวเอง คนทั้งหลายทั้งปวงต่างก็อยากได้ของดี พากันมาหาของดีอย่างที่อธิบายมานี้ พอออกพรรษาแล้วกลับไปบ้าน เอาของดีนี้ไปฝากพี่ฝากน้อง ฝากเพื่อนฝูงญาติมิตร

หมู่เพื่อนเห็นเข้าก็น่านิยมนับถือ อันนั้นเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าพวกเราจับเอาของดีไป นำของดี ๆ ไปฝากเขา หมู่เพื่อนก็เลยพลอยดีไปตามด้วย

ทีนี้ถ้าหากเก็บเอาของไม่ดีไป ของไม่ดีก็คือของที่เขาสละทิ้งแล้ว เรามาเก็บเอาใส่ถุงใส่ห่อเต็มแล้วก็กลับบ้าน พอไปเปิดดูที่บ้านก็ไม่มีของดีอะไรเลย มีแต่ขยะที่เขาทิ้งแล้วทั้งนั้น ของขี้ขยะนั้นเปรียบได้กับเศษกระดาษและของเขาทิ้งแล้ว เปลือกผลไม้ต่าง ๆ เศษต่าง ๆ ใช้อะไรไม่ได้ทั้งนั้น เราเลยเก็บเอาใส่ปากใส่ห่อไป อุปมาได้กับการปฏิบัติที่ไม่มีอะไรเป็นหลักเป็นเครื่องยึดถือที่ถูกต้อง มาปฏิบัติก็เสียเวลาเปล่า ๆ

ฉะนั้น อย่าให้มันเสียประโยชน์ในการที่ได้เกิดมามีชีวิต มีโอกาสฝึกฝนอบรมปฏิบัติธรรม จงทำตนของตนให้มีประโยชน์มีคุณค่า จงสอนจงอบรมตนให้เข้าใจถึงเรื่องตัวของเรา ที่เรามาอยู่จะต้องเอาอะไรไปบ้าง เลือกรวบรวมสิ่งที่ดีมีคุณค่าที่ควรจะต้องติดไม้ติดมือไป อย่าไปเอาของเศษ ๆ ของเลอะเทอะพวกนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย หมู่เพื่อนเขามาละความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งที่เขาทิ้งแล้วเอาไปเป็นสมบัติของตน ไม่ดีเลย เอว.

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งวันอยู่พรรษาแล้ว เราต้องนั่งสมาธิภาวนาเพื่อเป็นการบูชาพระรัตนตรัย อันความเจ็บปวดทั้งหลาย ปวดขา ปวดเอว เจ็บหลัง เจ็บในที่ต่าง ๆ บูชาหมด อย่าให้เป็นของตัว ความขี้เกียจขี้คร้าน ความเหน็ดเหนื่อย สัญญาอารมณ์ที่แผ่วพานในจิตในใจของตน ๆ ทำให้กระวนกระวายอยู่นั้น วันนี้ต้องสละให้หมดสิ้น เพราะเป็นวันสุดท้ายที่ได้มาจำพรรษา จะต้องบูชา ถ้าไม่บูชาวันนี้มันจะติดตามตัวเราไป แล้วก็ออกเม่ออกลูก แพร่ลูกขยายกว้างขวางออกไปอีก เหตุนี้จึงตั้งใจทำการบูชาพระรัตนตรัยเสียให้หมดสิ้น

การทำสมาธิมีหลักอย่างที่ย่อขยายมาแล้วข้างต้น คือ การสละปล่อยวางทุกสิ่งทุกประการในขณะที่นั่งภาวนา ไม่เสียประโยชน์อะไรเลย สิ่งที่มีมันก็มีอยู่อย่างนั้นแหละ ทรัพย์สินสิ่งของเงินทองบ้านเรือนมันไม่ได้หายไปไหนในเวลาที่เรานั่ง แต่เรายอมสละโดยไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลด้วยของพรรคนั้น

การภาวนาเบื้องต้น เราต้องเอาคำบริกรรมเป็นหลัก จะเอาพุทโธหรืออานาปานสติก็ได้ ให้เลือกเอาอันเดียว ถ้าไม่มีคำบริกรรมก็ไม่ทราบว่าจะไปอยู่ได้อย่างไร เพราะจิตไม่มีต้นมีตัว มันต้องมีคำบริกรรม มันจึงจะมีเครื่องอยู่ ครั้นเอาคำบริกรรมมาตั้งไว้ จิตก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น จิตมันก็จดจ้องในสิ่งนั้น จิตไม่มีหลายอย่างหลายอัน จิตมีอันเดียว ถึงจดจ้องอยู่เช่นนั้นแล้วมันไม่กังวลถึง

เรื่องอื่นไกล มันนิ่งเน่อยู่คนเดียว พอสละปล่อยวางความคิดอ่านแล้ว ยังแต่จิตอันเดียว มันก็เป็นสมาธิเท่านั้นเอง พวกกันมาฝึกหัดปฏิบัติก็ต้องการให้เป็นสมาธิทั้งนั้น

เมื่อเป็นสมาธิแล้ว คราวนี้ให้รักษาสมาธินั้นไว้ให้ช้านาน จะรักษาได้นานเท่าใด จะเป็นปีหรือเป็นสิบ ๆ ปีก็ให้รักษาไว้เสียก่อน อย่าไปอยากรู้อยากเห็นอะไรอื่น ถ้าไปอยาก สมาธิมันไม่ช้านาน มันกลับมาวุ่นวายอีกเหมือนเดิม มันกลับเป็นหลายอย่างหลายจิตหลายใจไปอีกแล้ว มันก็ไม่ใช่สมาธิ

ผู้จะฝึกหัดสมาธิต้องรู้จักจิตของตนเสียก่อน จิต คือ ผู้คิดผู้นึกส่งสายไปมาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ถ้าไม่เห็นโทษเห็นทุกข์ของการคิดนึกส่งสาย จึงไม่เข้าถึงสมาธิสักที เราฝึกหัดต้องการจะให้ เป็นสมาธิ เหตุนี้จึงพิจารณาให้เห็นโทษในการที่จิตส่งสายวุ่นวาย เบื่อหน่ายจึงยอมสละ ยังเหลือแต่ตัวจิตอันเดียวเท่านั้น เรา รู้ว่าจิตคือผู้คิดผู้นึก แต่อย่าไปเอาการคิดนึกมาเป็นอารมณ์ ให้จับผู้คิด ผู้ที่นึก ผู้มันส่งสายนั้น เมื่อจับเอาผู้มันแล้วจะหยุดส่งสาย มันจะรวมเข้ามาเป็น ใจ คือ ผู้รู้ จิต กับ ใจ มันต่างกันอย่างนี้ จิต คือ ผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งสายปรุงแต่ง ครั้นไม่คิดไม่นึก ไม่ส่งสายอยู่เฉย ๆ แล้วก็เป็น ใจ ใจ คือ ผู้รู้ นั่นแหละจึงจะเป็นสมาธิได้

ถ้าเราจะสังเกตให้รู้ตัว ใจ ต้องทำอย่างนี้คือ กลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั่นลมหายใจ ความคิดนึกไม่มีหรอก มันเฉยทีเดียว แต่รู้จักว่าเฉย ๆ อยู่ ผู้เฉย ๆ นั่นแหละเป็นตัว ใจ นั่นเป็นข้อสังเกตที่จับตัว ใจ เมื่อทดสอบได้อย่างนี้แล้ว ครั้นระบายลมหายใจออกไป มันก็พุ่งขึ้นส่งสายไปตามเรื่อง มันก็กลับเป็น จิต ใจ ก็คือผู้เป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว สมมติว่าดีเป็นทางซ้าย ชั่วเป็นทางขวา ใจ ก็ตกอยู่ตรงกลาง คือ ผู้อยู่กลาง ๆ นั่นแหละคือ ใจแท้ สิ่งทั้งปวงที่เป็นกลางเขาเรียกว่า ใจ เช่น ใจมือ ใจไม้ ใจคน ก็ชี้ท่ามกลางอก ถ้าจะรู้ ใจ ต้องเข้าใจอย่างนี้จึงจะค้นหา ใจ ได้ถูก

เราฝึกหัดปฏิบัติภาวนาก็มั้มีฐานก็เพราะต้องการอบรมจิต (ไม่ต้องการอบรมใจ) ด้วยการตั้งสติควบคุมจิตอันนี้แหละ จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดก็ดี เราดูจิตมันจะคิดนึกส่งสายก็เห็นอยู่ จะเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็เอาเถิด มันก็เป็นสมาธิอยู่ในตัวแล้ว

การฝึกหัดอบรมภาวนามีเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรมาก ต้องการให้เห็นจิตเท่านั้น มันจะไปไหนก็ตาม มันจะเข้าจะออก จะหยุดจะนิ่งอะไรต่าง ๆ เราเห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา ครั้นเราเห็นมันอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตมันหากมีโอกาสเวลาหนึ่ง มันจะรวมมาเป็นใจ อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้ว ที่มันมารวมลงนั้นก็ไม่รู้สึกว่ายอยู่ที่ไหนหรอก แม้แต่ความคิดว่าเราอยากรวมหรือไม่ก็ไม่มี มันมีความรู้สึกเฉพาะตัวเฉยอยู่ไม่ได้คิดนึก ตัวนั้นแหละที่ผู้ฝึกหัดสมาธิต้องการ เอาละภาวนาหาใจกันเถาะ.



