

การฝึกหัดจิต

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์
(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
วันที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๓



“

ถ้าหากว่าเห็นชัดตามเป็นจริงของมันแล้ว
ของเหล่านั้นไม่มีอะไรหอก
สมมติบัญญัติกันเฉย ๆ นี้เอง ว่าตน ว่าตัว ว่าเขา ว่าเรา
สมมติทั้งนั้น
ถ้าไปเห็นสมมติบัญญัติแล้วเราไม่ยึดถือ
ก็เป็นวิมุติเท่านั้นเอง

”

๙๒

การฝึกหัดจิต

พระพรหมญาณโถ ๒

การฝึกหัดจิต

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๓



เมื่อพูดถึงเรื่อง **ฝึกหัดจิต** ก็ต้องพูดถึงเรื่องของจิต ให้รู้จักจิตเสียก่อน จึงค่อยฝึกหัดจิตได้ ถ้าไม่รู้จักตัวจิต ก็ฝึกหัดจิตไม่ได้ ถึงฝึกหัดก็ฝึกหัดไปอย่างนั้นแหละ มันก็นำไปตามเรื่องตามราวของมัน เพราะไม่รู้จักที่ตั้งของจิต อาการของจิต ไม่รู้จักจุดหมาย

เหตุฉะนั้นควรที่จะจับตัวต้นของจิตให้ได้เสียก่อน อาการมันหลอกหลอน มันโกหกมาหา ท่านเรียกไว้หลายอย่างหลายเรื่อง จิตเป็นผู้ปรุงผู้แต่ง จิตเป็นคนหลอกหลวง จิตมีมายาสาได้เยย จิตเป็นมาร จิตเป็นกิเลส ท่านพูดถึงเรื่องจิตทั้งนั้น อันนี้พูดถึงเรื่องทางชั่ว

ในทางดีท่านบอกว่า **จิตดี หนุต สุขาวหิ** จิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว นำความสุขมาให้ นี่ยากที่จะเข้าใจ จิตที่ฝึกฝนแล้วนั้น มันอยู่นิ่งสงบ นั่นแหละเป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ แต่คนไม่ชอบ หากมันพาวังวอน พาปริง พาแต่ง พาคิดนึกส่งสายด้วยประการต่าง ๆ นั่นแหละจึงค่อยชอบ เพราะนิสัยของจิตนั้นแต่ไหนแต่ไรเรามันไม่อยู่คงที่ อุปมาเหมือนกับลิงกระโดดโลดโผนอยู่อย่างนั้น คนเราก็ก็นึกเข้าใจว่า การกระโดดโลดโผนอย่างนั้น เป็นความสุขความสบาย **จิตที่สงบ ที่อบรมได้แล้ว เข้าใจว่าเป็นเครื่องเตี๊อดร้อน** ควบคุมให้มันอยู่คงที่ มันไม่กระโดดโลดโผน เห็นว่าจิตนั้นอยู่ในบังคับ ไม่มีอิสระ ความเข้าใจของคนเป็นอย่างนั้น

จิตที่ควบคุมได้แล้วนั้น ท่านบอกว่า นำความสุขมาให้ ให้คิดดูว่า

๑๑๑๑๑๑๑๑๑ ๒

อันจิตที่ไม่หยุดไม่นิ่งนั้นนะ มันเดือดร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายไปหาสิ่งที่รักที่ชอบ ยินดีพอใจ ก็เพลิดเพลिनเจริญใจ ไปถูกสิ่งที่ทุกข์โศกที่เศร้าเสียใจ ก็เดือดร้อนวุ่นวายร้องไห้ร้องห่ม มันไม่อยู่นิ่งได้ ท่านว่า **จิตที่เป็นกลางนั้น เป็นอุเบกขา ความเฉย ๆ คือ ความอุเบกขา ไม่มีอะไรเลย ความไม่มีนั้นนะ** เมื่อมีขึ้นมาแล้วจึงเห็นว่าเป็นทุกข์ วิสัยของจิตต้องดิ้นรนอย่างนั้น ก็เลยเข้าใจว่า อันนั้นเป็นสุขสบาย

เราทำอย่างไรจึงจะพอใจยินดีกับความสุขอันนั้น?

ฝึกหัด**จิต**ตรงนี้แหละ ให้เข้าถึง**ความสงบ** แล้วเกิดความยินดีพอใจอิมเมมกับอันนั้น ให้อยู่กับอันนั้นแหละ จึงจะได้ความสุขความสบาย เมื่อได้แล้วไม่พอใจก็ไม่ยินดี ไม่เกิดความสุขเหมือนกัน แล้วจะไปเอาความสุขอันไหนล่ะคราวนี้? **ไม่ยินดีพอใจกับความสงบ แล้วจะไปเอาความสุขที่ไหน?**

แต่ไหนแต่ไรมาหาความสุขได้ยาก มนุษย์ชาวโลกนี้ร้อยทั้งร้อย หาความสงบสุขไม่ได้ ถึงพวกปฏิบัติก็ลองดูเถอะ จะอยู่ได้สักครู่หนึ่งขณะหนึ่งก็ไม่ได้ วิ่งว่อนอยู่อย่างนั้นละ หาความสงบสุขไม่ได้ จึงว่า **มนุษย์ชาวโลกพอใจยินดีในวิสัยของมาร คือความทุกข์นั่นเอง** มันหลอกมันหลงให้หลงไปตามวิสัยของมัน วิสัยชอบ วิสัยรัก วิสัยยินดีพอใจ เพลิดเพลिनเจริญใจไปกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายเหล่านั้น หาได้เข้าใจว่าเป็นสิ่งไม่มีสาระไม่เรายินดีในสิ่งใด เพลิดเพลिनลุ่มหลงในสิ่งใด สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่จะเจริญถาวร มีวันหนึ่งจะต้องฉิบหายเสื่อมสูญจากไป นี่คือความเป็นจริง

สิ่งของวัตถุต่าง ๆ เงินทองข้าวของสมบัติ คนเรายินดีพอใจชอบใจสิ่งเหล่านั้น หาเข้าใจว่ามันจะต้องพลัดพรากจากไปไม่ เข้าใจว่าเป็นของตนของตัวเอาจริง ๆ จัง ๆ ถือ**อัตตา** คือตัวตน ยึดมั่นถือมั่น เวลามันเสื่อมสูญ

ไป เกิดความเศร้าโศกเสียใจเดือดร้อน นั้นแหละ มันเป็นความสุขที่ไหนล่ะ? ถ้าหากเราพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ ท่านก็บอกไว้แล้วว่า การพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เป็นธรรมดา แต่หากเราไม่เห็นเป็นธรรมดาณะซี มันเห็นเป็นของตนของตัวจริง ๆ จัง ๆ **แท้ที่จริงธรรมดามันต้องเป็นอยู่อย่างนั้น** เราเข้าไปสวมไปกอดไปรัดเอาไว้เฉย ๆ นี่ เอามาเป็นของตนของตัวเฉย ๆ สิ่งนั้นจะต้องพลัดพรากจากไปเป็นธรรมดา

ปิยโต ชายตี โสโก รักในสิ่งใด ชอบในสิ่งใด ความโศกเกิดจากสิ่งเหล่านั้นแหละ ถ้าหากพ่อแม่ พี่น้อง บุตรหลานของเรา **เราถือว่าเป็นของเรา** พลัดพรากจากไป มีความทุกข์โศกแสนที่จะทุกข์โศก ถ้าหากเป็นคนอื่นคนไกลที่ไม่ใช่ญาติของเรา ก็เฉย ๆ นั้นแหละ **ปิยโต ชายตี โสโก**

ปิยโต ชายตี ภย ภัยเกิดจากของรัก ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่มาถึงลูกของเรา หลานของเรา พ่อแม่พี่น้องของเรา เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย **เพราะถือว่าเป็นของเรา** ถ้าภัยถึงคนอื่น เราเฉย ๆ ไม่เห็นเดือดร้อนวุ่นวายอะไร

ปิยโต วิบุปมุตตสุส นตฺถิ โสโก กุโต ภย ถ้าไม่เกิดความรัก ก็ไม่มีภัย ไม่มีความโศก

อันนี้แหละ **จิตมันหลอกหลวง** แท้จริง ของเขากับของเราก็เหมือนกัน เกิดมาในโลกนี้เหมือนกัน เป็น **ธาตุสี่** ดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกันทุกคน ที่เราไปสมมติว่าเราว่าเขานั้น มันจึงค่อยทุกข์ มันจึงค่อยโศก จึงค่อยเดือดร้อนที่สมมติว่าเราว่าเขา สมมติว่าตนว่าตัวนั้นแหละ มันหลอก **ที่แท้จริง มันไม่ใช่ของใคร มันเกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่อย่างนั้น**

จึงควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ ว่าของอันนี้เป็นของเกิด-ดับ เกิด-ดับ อย่างนั้นตลอดเวลา อย่าให้เข้าไปยึดไปติดได้ ถ้าหากไปยึดติดเข้า ก็ต้อง

บอกมันด้วย อันนั้นมันหลอกหลวงเราแล้ว จิตมันหลอกหลวงเราแล้ว มันลวง
ให้เราหลง ให้เรามัวเมา

พระพุทธเจ้าทรงสอนพวกเรา ทรงสอนนักสอนหนา ทรงกล่าวว่า
พวกเราจะไปหลงตามมัน ตามเล่ห์กลมายาของมัน ทรงสอนเท่าใด เราก็ยัง
ไปติดเล่ห์กลมายาของมันอยู่นั่นเอง นี่แหละจึงว่ามันยาก! ยากตรงนี้แหละ
ยากที่จะถอนตรงนี้ ไม่ต้องละไม่ต้องถอนตรงอื่นหรอก จะอยู่ใกล้ชิดกันก็
ตาม หรืออยู่ไกลแสนไกลกันก็ช่างเถอะ ถ้าหาก**ละตรงนั้น**ได้แล้ว อยู่ใกล้
ชิดก็เหมือนกับอยู่ไกล อยู่ไกลก็ยิ่งแสนไกลออกไป ห่างเหินจากเราตั้งร้อย
โยชน์พันโยชน์

อย่าไปคิดถึงเรื่องอื่น คิดเฉพาะตัวของเรากันแล้วกัน เอาตัวของเรา
นี่เสียก่อน เรารักเราชอบเรายินดีพอใจ แขนขาอวัยวะทุกชิ้นส่วน ถือว่าเป็น
ของตัว เจ็บตา เจ็บหู เจ็บขา เจ็บเอว ก็เข้าใจว่าเป็นของเรา แท้ที่จริง**จิตมัน**
หลอก สภาพของมันเกิดขึ้นมา ปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว มันให้เป็นอยู่อย่างนั้น
ตามเรื่องของกาย **ครันจิต**ไม่ได้เกี่ยวข้องแล้ว ก็หมดเรื่องกันไป ถ้าไม่เชื่อก็
ลองดู จิตเมื่อทำความสงบเต็มที่แล้วนั้น ของเหล่านั้นหายหมด (ความเจ็บ)
ไม่มีอะไร พิจารณาเฉพาะอันนี้เสียก่อน เห็นเฉพาะอันนี้จริงจังลงไปเสีย
ก่อน แล้วจึงค่อยไปพิจารณาสิ่งอื่นต่อไป

จึงว่า **ตัวของเรานั้นแหละ เป็นบทบาทที่ตั้งของธรรมทั้งหลาย**
พิจารณาอะไรก็พิจารณาไปเถิด ถ้าไม่พิจารณาในตัวของเราแล้ว ไม่ชัดเจน
ในตัวของเราแล้ว ไม่ปล่อยวางในตัวของเราแล้ว สิ่งอื่น ๆ ไม่ต้องพูดหรอก
มันต้องเกี่ยวข้องถึงเรื่องอื่นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง จึงว่า **ธรรมมีอยู่ในที่นี้**
ครันเห็นที่นี้เป็นธรรมแล้ว ของอื่นก็เห็นเป็นธรรมหมด

ธรรมคืออะไร? คือ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม เรียก **ธรรมธาตุ**

พิจารณาเป็น**ธรรมชาติ** ความเกิดความดับก็เป็น**ธรรมชาติ**อันหนึ่ง พิจารณาอันนี้เป็น**ธรรมชาติ**ได้แล้ว สิ่งอื่นนอกกายของเรา มันก็เป็น**ธรรมชาติ**ไปด้วยทั้งหมด

พิจารณาอย่างไรมันจึงจะเป็น ธรรมชาติ? เอาตรงนั้นแหละ ให้มันชัดเจนตรงนั้น แต่ที่จริงมันเป็น**ธรรมชาติ**อยู่แล้ว แต่เราไม่เห็นเป็น**ธรรมดานะซี** มันสำคัญอยู่ตรงนั้น! เราเกิดขึ้นมา เรียกว่า**เอาธาตุสี่** ดิน น้ำ ไฟ ลม มาเกิด **เอาธรรมชาติ**มาเป็น แข็ง ขา มือ เท้า อวัยวะทุกชิ้นส่วนนั้นก็**เป็นธรรมชาติ**ทั้งหมด แต่เราไม่เห็น**ธรรมชาติ** เห็นเป็นตนเป็นตัวของเราของเขาขึ้นมา มันจึงไม่ลงเป็น**ธรรม** มันเป็นโลกไปเสีย เป็นสมมติบัญญัติไปเสีย สมมติว่าตนว่าตัว ว่าแข้ง ว่าขา ว่ามือ ว่าอวัยวะต่าง ๆ ทุกชิ้นทุกส่วน

ถ้าพิจารณาลงถึง**ธรรมชาติ**ได้แล้ว ไม่มีหรอก ของสมมติพวกนั้น **เห็นเป็นสิ่งมันเกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่อย่างนั้น** เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับลงเป็นของเก่า เรื่อง**ธรรมชาติ**มันเป็นอย่างนั้น เราเอาจิตวิญญาณเข้าไปสวมเข้าไปถือเอาเฉย ๆ นั้นแหละมันจึงหนาแน่นยิ่งกว่าภูเขา มันบังอยู่ตรงนั้น ไม่เห็นชัดตามเป็นจริงของมัน ตรงนั้นแหละ

ถ้าหากว่าเห็นชัดตามเป็นจริงของมันแล้ว ของเหล่านั้นไม่มีอะไรหรอก สมมติบัญญัติกันเฉย ๆ นี่เอง ว่าตนว่าตัว ว่าเขาว่าเรา สมมติทั้งนั้น **ถ้าไปเห็นสมมติบัญญัติแล้วเราไม่ยึดถือ ก็เป็นวิมุตติเท่านั้นเอง**

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ตั้งสมาธิให้แน่นแน่นลงเป็นกลางเสียก่อน **ความเป็นกลางนั้นแหละ**

๓๑๑๖๖๖๖๖ ๒

มันสามารถที่จะเอนเอียงไปข้างหน้าข้างหลังได้ เป็นอดีตอนาคตได้ทั้งนั้น เมื่อตั้งตัวเป็นกลางเมื่อไรแล้ว จะเห็นตัวอดีตอนาคต พร้อมทั้งปัจจุบันด้วย เราตั้งจิตกำหนดที่แรกให้เป็นกลาง ให้ถือเอาตรงกลางนั้นเสียก่อน เป็นอารมณ์ เมื่อมันไม่อยู่ ก็นึกเอาคำบริกรรมไปผูกมัดไว้ นึก “พุทโธ” หรือ อาณาปานสติ ดูลมหายใจเข้า-ออก เอาตรงกลาง ๆ นั้นแหละ อยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ให้มันออกไปที่ไหน ถ้ามันออกไปข้างหน้าข้างหลัง ไปอดีตอนาคต ก็รู้ตัวอยู่เสมอว่า อันนั้นมันเป็นจิต มันไม่ใช่ใจ ใจมันเป็นกลาง เป็นตัวเดิม ตัวจิตนั้นเป็นตัวจริงไปต่างหาก อันนั้นไม่ใช่ของเดิม การพิจารณาจะต้องเข้าหาของเดิม จึงจะรู้เรื่องของจิต ถ้าไม่ถึงตัวเดิม ก็ไม่รู้เรื่องของจิต ไปถือเอาจิตนั้นเป็นตัวเดิม ใช้ไม่ได้ ตัวเดิมมันอยู่เฉย ๆ ไม่คิดไม่นึก มีแต่ความรู้สึกอยู่เฉย

อันที่คิดนึกส่งสายไปมาอะไรต่าง ๆ นั้น เป็นตัวจิต ไม่ใช่มันส่งออกไปเฉย ๆ มันส่งออกไปปรุงไปแต่งเสียด้วย เลยเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่โต เมื่อเข้าถึงตัวใจ มันก็หมดเรื่อง ดังนั้นจึงว่า ถ้าหากไม่เข้าถึงความสงบ คือตัวกลางเมื่อไรแล้ว จิตจะไม่มีการนิ่งเลย ถ้าเข้าถึงตัวกลางแล้ว จะนิ่งอยู่เฉย แต่ก็รู้ตัวอยู่ว่าเฉย มันไม่คิดปรุงแต่ง ตัวนิ่ง

การที่ให้เข้าถึงตรงนั้น (ตัวนิ่ง) มันต้องมีปัญญาฉลาดเฉียบแหลม คตินึกปรุงแต่งนั้นแหละ ต้องให้รู้ตัวปรุงแต่ง ไปจนรู้เท่ารู้เรื่องของมัน จนหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันหมดที่ไปแล้ว มันจะรวมเข้ามาเป็นใจของกลาง ตัวใจตัวนั้น จึงว่า เป็นของจริงของเดิมแท้

เราจะไปเกิดที่ไหน ก็เอาใจตัวนั้นไปเกิด จะไปเกิดภพชาติใด ก็เอาตัวใจตัวนั้นไปเกิด อยู่ในโลกลูกนี้ ก็ตัวใจออกไปจากใจ ไปวุ่นวุ่นวายสารพัดทุกอย่าง เกิดเป็นทุกข์โศกเดือดร้อนต่าง ๆ ก็ตัวใจตัวนั้นแหละ จึง

ควรรักษาใจนั้นให้สงบอยู่นิ่ง เมื่อเข้าถึงใจกลาง จึงจะรู้เรื่องของจิต
เอาเท่านี้แหละไม่ต้องเอามาก ทำสมาธิภาวนาเลย



๑๐๐

การฝึกหัดจิต

พระพรหมญาณโถ ๒