

จับหลักปฏิบัติภาวนา

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕

คัดจากหนังสือ ธรรมเทศนา ๒๕๒๕



“

ความคิด ความนึก ความปรุง ความแต่ง

สารพัดทุกอย่างเป็นจิต

ผู้ที่นึกคำบริกรรมอยู่ก็เป็นจิต

ครั้นผู้นั้นไม่คิดไม่นึกเสียแล้ว

มีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ อยู่ เรียกว่า ใจ

จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้

”

จับหลักปฏิบัติภาวนา



ตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา สงบกาย สงบใจให้มันพร้อมกัน เอากายฟัง เอาใจเป็นผู้รู้ กายคือหูเป็นคนฟัง มีอายตนะ มีผัสสะ และประสาทเป็นเครื่องรับรู้ใจเป็นผู้รู้ มีจิตจึงเกิดผัสสะ อายตนะ รู้ขึ้นมามากมายใน ถ้ามีแต่ผัสสะไม่มีใจ ความรู้สึกทางประสาทก็ไม่มีเหมือนกัน อย่างคนที่ตายแล้วไม่ทราบว่าจะไปอยู่ที่ไหน การฟังเทศน์ก็ต้องอาศัยกายกับใจมาฟัง จึงจะรู้เรื่อง ถ้าฟังไม่ตั้งใจ ก็ไม่เข้าใจ ตั้งใจฟังแล้วแต่ความสงบไม่เพียงพอ มันก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ เพราะธัมมะต้องอาศัยความสงบ จิตสงบจึงค่อยฟังธรรมรู้เรื่อง จิต มันส่งสายวุ่นวายด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดนึกโน่นนี่สารพัดทุกอย่าง มันเลยกราบพระธรรมไป ไม่เห็นพระธรรม ไม่รู้พระธรรม พุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ได้สอนที่อื่นนอกจากกายกับใจ คนมีกายมีใจ จึงค่อยฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าได้

ใจเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งหมด สิ่งทั้งหมดในโลกมารวมลงที่ใจแห่งเดียว ถ้าไม่มีใจแล้ว โลกทั้งหมดก็ไม่ได้ เราฟังที่ใจ เห็นที่ใจ รู้ที่ใจ จึงค่อยเกิดความรู้ ความฉลาด สิ่งทั้งปวงหมดจึงค่อยมีเราเอากายกับใจนั้นแหละปฏิบัติ บางคนปฏิบัติมานานแสนนานตั้ง ๒๐-๓๐ ปี ก็ไม่เห็นใจสักที เอากายกับใจปฏิบัติ ทำไม่ไม่เห็นกายไม่เห็นใจกันสักที การปฏิบัติมันยากตรงนี้ การฝึกอบรมสัตว์ เช่น ม้า วัว ควาย เราจับตัวมันได้แล้วจึงจะฝึกอบรมมันได้ ถ้าไม่ได้ตัวมันจะอบรมฝึกฝนได้อย่างไร ลองคิดดูซิ เทียวป่า เทียวรก เทียวบ้าน เทียวเมือง เทียวไปทุกทิศทุกทาง เอากายเอาใจนั้นแหละไปเทียว แล้วทำไมจึงไม่เห็นกายเห็นใจ บางคนก็ว่า อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ ไม่ต้องไปป่า ไปรก ก็จริงอยู่ละ อยู่ที่ไหนก็เอากายเอาใจนั้นแหละปฏิบัติเหมือนกันทุกคนแหละ จะปฏิบัติในบ้านก็ได้ ในป่าหรืออยู่ในวัดในวา ก็ได้หมด ถ้าเห็นใจแล้ว ถ้าไม่เห็นใจ ก็ไปเถิด จะเดินไปรอบโลกก็ไปเถอะ ตายทิ้งเสียเปล่า ๆ ไม่เห็นใจสักที เป็นของยากเหมือนกัน ว่าถึงเรื่องยาก ว่าถึงเรื่องง่ายก็ง่ายนิดเดียว ไม่ต้องไปหาไกลอยู่ตรงนี้แหละ ใต้คางเราไป คือ ท่ามกลางอกเรานี้แหละ อยู่ใกล้นิดเดียว หาเห็นง่าย ๆ แต่ไม่หาเห็นซี้ หามันก็ไม่เห็นนะซี้ถ้าไม่รู้ตัวมัน รู้ตัวมันละก็ เห็นประเดี๋ยวเดียวเท่านั้นแหละทาง่ายสบายเลย พวกที่เข้าป่าเข้ารก ไปถ้ำ ไปเขา ก็เพื่อหาประสบการณ์ เรียกว่าไปหาวิเวก ไปหาความสงบ ป่ารกมันเป็นสัปปายะดีที่สุด ดีกว่าในบ้านเรา มันไม่ได้เห็นผู้เห็นคน เห็นแต่ป่าแต่เถื่อน กายมันก็สงบ จิตมันก็ว่างแว มันเปลี่ยนสภาพจากบ้าน เกิดความว่างแวขึ้นมา เมื่อไม่เห็นความว่างแว หรือเห็นความว่างแวแล้ว แต่ไม่เห็นใจ มันก็ทำเท่านั้นแหละ ครั้นมันเกิดความว่างแวขึ้นมา จับตัวว่างแวนั้นได้ นั่นแหละจึงจะเห็นใจ ใครเป็นคนว่างแว ใครเป็นคนวิเวก ใครเป็นคนสงบ จับตัวนั้นได้ นั่นแหละจึงจะเป็นประโยชน์แก่ตัว ถ้าหากจับตัวว่างแวไม่ได้ก็จะเลยฟุ้งซ่านใหญ่ คิดถึงบ้าน ถึงผู้ถึงคน คิดสิ่งสารพัดทั้งปวงหมด นั่นแหละจิตไม่มีหลักที่มั่น ถ้ามีหลักตั้งมั่นลงไปแล้ว มันไม่ไปไหนหรอก ไปอยู่ป่าประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ทุกข์แสนทุกข์ กลัวแสนกลัว กลัวถึงที่สุดแล้วมันเห็นธรรม เพราะฟังใครไม่ได้ต้องฟัง

ตนเอง ไปอยู่กับหมู่กับเพื่อน อาศัยหมู่เพื่อนอยู่ เลยสุขสบายเกิดความสุขสบาย เลยไม่เห็นตนของตน
ตนคืออะไร ตนก็คือใจ ไปจับใจนั้นได้แล้วมันก็อยู่คงที่ สิ่งทั้งปวงหมดเกิดจากใจทั้งนั้น สุขและทุกข์
ก็เกิดจากใจทั้งนั้น ไปหาที่สงบวิเวกในป่าไหน ๆ ก็เพื่อหาใจตัวเดียวนี้เท่านั้น

อุบายจับตัวใจ ท่านให้ใช้คำบริกรรม จะเป็นพุทโธ หรืออานาปานสติก็ได้ ล่อให้ใจมันมาอยู่
ตรงนั้นเท่านั้น ถ้าใจไม่อยู่ก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย บริกรรมให้จิตมันอยู่ในคำบริกรรมนั้น เพื่อจะ
จับมันให้ได้ บางคนถึงจะภาวนาพุทโธหรืออานาปานสติ ตัวจิตมันก็ไม่อยู่ในพุทโธ จิตมันไปไหนก็ไม่
ทราบ แม้แต่พุทโธก็หายไปด้วยกัน นี่คือขาดสติแล้ว จงตั้งสติคุมจิตให้อยู่ในพุทโธใหม่ ทำอย่างนี้อยู่
เรื่อยไป ทำบ่อยเข้าจิตก็อยู่เอง เมื่อสติคุมจิตมาอยู่ในคำบริกรรมว่า พุทโธ ๆ อันเดียวแล้ว ให้พิจารณา
ดูว่าใครเป็นผู้ว่าพุทโธ ก็จิตนั่นแหละเป็นผู้ว่าพุทโธ เกิดจากอะไร ก็เกิดจากจิต ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้สึก จึงว่า
จิตมันมาอยู่กับพุทโธแล้วคราวนี้ อย่าไปจับเอาพุทโธ จับเอาที่ความรู้สึกนั้นแหละ อันที่นึกคิดว่าพุทโธ
พอจับจิตได้แล้ว คำบริกรรมว่าพุทโธก็จะหายไปหมด หรือถ้าไม่หายก็จงวางเสีย จับเอาแต่ผู้รู้หรือ
ธาตุรู้อันเดียว

เราจะไปดูแต่รูปนามเกิด ดับ อยู่ จิตจะไม่รวม เวลาจิตจะรวมแล้ว รูปนามหรือเกิดดับจะไม่มี
ถ้ายังมีอยู่ จิตก็ไม่รวม จิตมันอยู่ที่ ใจ มันเกิดขึ้นมา แล้วดับไป เกิดขึ้นมาดับไป มันอยู่เฉพาะใจอย่าง
เดียว จะไปเอาอะไรที่ปลายเท้า จิต ใจ มันอันเดียว พอนึกว่าพุทโธเท่านั้น มันก็เข้ามาอยู่กับความนึก
ความรู้สึกว่า พุทโธหรืออานาปานสติ มันเข้ามาอยู่ในที่นั่นเลย จิตดูเหมือนมีมากดวง เพราะจิตมันเร็ว
ที่สุด จนจับไม่ได้ทัน แต่ถ้าจับได้แล้ว จิตนี้มันช้า ไม่เร็วหรอก พุดไปมันยากเหมือนกัน จิตมันของ
ไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่ความรู้สึก ผู้รู้สึกมีอยู่ มันมีตัวมีตนตรงนั้นแหละ ความรู้สึกนี้เห็นชัดขึ้นมาก็
เลยกลายเป็นตัวขึ้นมาทีเดียว ถ้าฝึกภาวนา นึกถึงพุทโธหรืออานาปานสติอยู่บ่อย ๆ นาน ๆ เข้าจิตจะ
ค่อยเพลาลง อ่อนลงเย็นลง สงบเยือกเย็น มันจะเข้าถึงใจละคราวนี้

ความคิด ความนึก ความปรุง ความแต่ง สารพัดทุกอย่างเป็นจิต ผู้ที่นึกคำบริกรรมอยู่ก็เป็น
จิต ครั้นผู้นั้นไม่คิดไม่นึกเสียแล้ว มีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ อยู่ เรียกว่า **ใจ** จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้
บางคนก็เข้าใจ เอาจิตมาเป็นใจ ที่จริงท่านก็พูดเหมือนกันว่า จิตอันใด ใจอันนั้น ใจอันใด จิตอันนั้น
แต่ทำไมจึงพูดสองคำ มันต้องมีแปลกกันนะซี มันมีที่แตกต่างกันอยู่เท่านั้นแหละ เหมือนเราทำน้ำแข็ง
ก็น้ำธรรมดา ๆ นี่แหละ ถูกความเย็นเข้าจนแข็ง เขาก็เรียกว่าน้ำแข็ง มันก็น้ำอันเดียวกันนั่นแหละ
เหตุนี้จึงว่า จับจิตตัวนั้นให้ได้เสียก่อน อย่าเพิ่งเอา ใจ เลย

คราวนี้จะใช้จิตพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าจับจิตได้แล้ว ก็ใช้จิตเลย อย่าให้จิตใช้เรา
ที่มันคิด มันนึก มันปรุงแต่ง ส่งสายไปมานั่น มันใช้เรา เราใช้มันละคราวนี้ มันจะคิด นึก ปรุงแต่งก็ได้
แต่ให้อยู่ในขอบเขต หรือจะไม่ให้คิด นึก ปรุงแต่งก็ได้ หรืออยู่เฉย ๆ ก็ได้ เช่น

พิจารณากาย ให้เห็นเป็นอสุภะปฏิกุศล เป็นของเปื่อยเน่า เห็นความเกิด ความดับที่ตัวของเราคำว่า **พิจารณาภายในกาย** ให้พิจารณาภายในกายของเราให้อยู่ในกายนี้แหละ พิจารณาให้มันดังลงไป ไม่ออกจากกายนี้ เรียกว่า **พิจารณาภายในกาย**

พิจารณาเวทนา พิจารณาภายในแล้วก็เป็นอันว่าพิจารณาเวทนาเหมือนกัน เวทนามันก็ออกจากกายนั้นแหละ ถ้าไม่มีกายก็ไม่มีเวทนา สัตว์ที่ไปตกนรกนั้น กายไม่มีหรอก แต่กามาพจรภูมิยังถือกายอยู่ เพราะมันถือกายนี้แหละ มันจึงไปตกนรก ไปสวรรค์มันก็ถือกายนี้ มันไม่มีกายแล้ว มันไม่สุขไม่ทุกข์หรอก จิตมันถือว่า กายมี มันปรุงมันแต่งเอา มันยึดมันถือ มันจึงทนทุกข์ทรมาน พระพุทธเจ้าท่านต้องการชำระกายนี้ ไม่ให้ไปยึดถือ จึงสอนให้พิจารณาภายในกาย จิตเมื่อพิจารณาภายในกายแล้ว กายอันนี้จะหายไปหมดไม่ปรากฏเลย เหลือแต่จิตอันเดียว **พิจารณาเวทนาในเวทนา** ก็เช่นเดียวกัน พิจารณาเฉพาะเวทนา ความสุข ความทุกข์ หรือเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ตัวนั้นแหละเวทนา

พิจารณาจิต ก็เอาจิตนั้นแหละมาพิจารณา **พิจารณาจิตในจิต** ก็เอาจิตนั้นแหละมาพิจารณาอีกสรุปแล้ว พิจารณาภายในก็เอาจิตมาพิจารณา พิจารณาเวทนามันก็เอาจิตมาพิจารณา พิจารณาจิตก็เอาจิตนั้นมาพิจารณาอีก **จิตตัวนั้นแหละเป็นธรรม** เป็นอันว่าเราได้พิจารณาสติปัญญาทั้งสี่ครบบริบูรณ์แล้ว

พิจารณาอยู่นานหนักเข้า **จิตมันรวมเข้าเป็นใจ** คืออยู่เฉย ๆ ไม่คิด นึก ไม่ปรุงแต่ง ไม่ส่งสายสัญญา อารมณ์ไม่มีเลย **ได้แก่อัปปนาสมาธินั่นเอง**

คนเราอยู่หมู่มาด้วยกันย่อมมีเรื่องยุ่ง ถ้าไม่หัดจิตให้เข้าถึงอัปปนา พักผ่อนทำความสงบบ้าง จึงควรพากันฝึกหัดให้ได้ดังที่อธิบายมา อธิบายเท่านี้ละ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พูดถึงเรื่องจิตหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ไม่ทราบว่าจะพูดอะไรกันอีก **ให้หาตัวจิตอย่างที่อธิบายให้ฟังแล้ว วิธีหาตัวจิตตัวใจก็พูดให้ฟังแล้ว ก็เท่านี้แหละ วิธีทำกรรมฐาน พระพุทธศาสนาก็สอนเท่านี้แหละ** ไม่สอนอื่นไกล ที่สอนอธิบายกว้างขวางไปนั้น เป็นปลีกย่อยของมันต่างหาก หัวข้อใหญ่ ๆ ใจความแล้วลงที่จิตใจทั้งนั้น ขอแต่ให้พากันตั้งใจทำ เชื่อว่า จิตมี ใจมี ความเชื่อนั้นมันอยู่ในใจของเรา แล้วเราพยายามทำ สามารถที่จะเห็น สามารถที่จะเป็นไปได้อะไรก็แล้วกัน

คนที่เชื่อมั่นว่าใจของเรามีอยู่ตรงนี้แหละ จิตของเรามีอยู่ที่กายนี้แหละ แล้วจึงพยายามคิดค้นหาด้วยอุบายต่าง ๆ ตามที่ได้ศึกษามาจากสำนักครูบาอาจารย์ต่าง ๆ แล้วจะเกิดแบบคายนี้นมาด้วยตนเอง **แบบคายนี้นี้แตกต่างจากอุบาย** อุบายแนะนำสอนกันได้ เช่นบอกว่า จงรักษาคุณงามความดีด้วยการรักษาศีล ดังนี้ เป็นต้น ส่วนแบบคายนี้นั้น ไม่ทราบว่าจะบอกอย่างไรกัน มันต้องเกิดความรู้

ความเห็นขึ้นมามีด้วยตนเอง และความรู้ความเห็นอันนั้นก็ขึ้นของแจ้งชัดเสียด้วย จนอุทานขึ้นมาในใจว่า อ้ออย่างนี้ดอกหรือ แต่ความรู้อันนั้น จะเอาไปเผยแพร่แก่คนอื่นก็ไม่เหมือนกับที่ความรู้ด้วยใจของตนเอง จะบอกคนอื่นได้ก็เพียงแต่อุปมาอุปมัยเท่านั้น **รวมความแล้วแยกกายเป็นความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นปจฺจัตตังเฉพาะตน** ผู้เกิดแยกกายขึ้นเฉพาะตนเช่นนั้นแล้ว เอาแยกกายอันนั้นไปสอนผู้อื่นด้วยอุปมาอุปมัยต่าง ๆ ผู้ฟังได้รับฟังคำอุปมาอุปมัยนั้นแล้ว เมื่อยังไม่เกิดแยกกายขึ้นมาก็เอาอุปมานั้นไปสอนคนอื่นต่อ ๆ ไป แยกกายนี้เมื่อเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลใดแล้ว ย่อมทำบุคคลนั้นให้สิ้นสงสัยในวิชาที่ตนได้เรียนมาก็ดี หรือตนได้ปฏิบัติมาก็ดี เป็นอันว่าจบเพียงแค่นี้ แต่มิได้หมายความว่าจบวิชาทุก ๆ ประเภท เป็นแต่จบหรือสิ้นภูมิความรู้และความสามารถของตนในภูมินั้น ๆ เท่านั้น เหมือนกับบุคคลที่นำภาระไป ผู้ใดมีกำลังมากย่อมนำไปได้มาก ผู้มีกำลังน้อยย่อมนำไปได้น้อย ตามกำลังของตน ๆ ฉะนั้น

จงทำสมาธิต่อไป.

