

สติ จิต ใจ

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑



“

ผู้ทำความเพียรภาวนาทั้งหลาย

ถ้าไม่เห็น“ใจ”ตัวเองแล้ว

จะไม่มีอาการชำระกิเลสของตนได้

ความโลภ โกรธ หลง และนิวรณ์ทั้ง ๕ เกิดจากใจตัวเดียว

”



၆၆

မတီ ခိတ ခါ

မတီ ခိတ ခါ ၂



สติ จิต ใจ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑



ตั้งสติอบรมใจให้สงบ เมื่อใจสงบ เราฟังเทศน์ไม่ต้องฟังที่อื่น ฟังที่ใจของเรา ความกระทบกระเทือนที่มันเกิดจากเสียง มันจะปรากฏขึ้นในที่นั้นเอง ไม่ฟังมันก็ได้ยิน ได้ยินในที่นั้นเข้าถึงใจ ธรรมเกิดขึ้นในที่นั้น ฟังอย่างนี้เขาเรียกว่าฟังเทศน์เป็น ถ้าส่งไปตามอาการไม่ได้เรื่อง ถึงรู้ก็จำไม่ได้ ถ้าฟังที่ใจแล้วเกิดความรู้ขึ้นมาที่นั่น จำได้แม่นยำที่สุด ไม่ลืมเลย

จะพูดถึงเรื่อง **ใจ** เรื่อง **จิต** เรื่อง **สติ** อันเดียวกันนั้นแหละ แต่จะพูดเพื่อให้เข้าใจ

สติ คือ ระลึกได้ ระลึกเห็นอยู่เสมอ รู้อยู่เสมอว่าใจของเราเป็นอย่างไร สติเป็นผู้ควบคุมจิต เราตั้งสติกำหนดจิต จิตคิดหยาบละเอียดอย่างไรก็รู้ทุกขณะ นั่นจึงเรียกว่า **สติ**

จิต คือ ผู้คิดนึกส่งสาย ถ้าหากเราไปตามจิต ไม่รักษาสติมันก็ไม่มีการสิ้นสุด คิดฟุ้งตลอดวันยังคำคืนยังรุ่ง สติคุณไม่อยู่ **ถ้าสติคุณจิตอยู่แล้ว มันจะรวมอยู่ในที่เดียว** จะไปบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็ระลึกได้อยู่ เรียกว่าไปไม่ไกล นานหนักเข้าจิตก็รวมลงไปนิ่งแนวเป็นอารมณ์อันเดียวที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** มันจะเกิดขึ้นที่นั่นแหละ

เบื้องต้นเราพยายามตั้งสติควบคุมจิตไม่ให้คิดนึกกว้างขวาง แต่ว่าความพยายามที่จะให้จิตเป็นเอกัคคตารมณ์นั้น ไม่ได้พยายาม มันหากเกิดเองเป็นเองขึ้นในที่นั้น แล้วมันรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง **สติ** กับ **จิต** มารวมเข้ากัน

เป็นหนึ่งใน เลยกลายมาเป็นใจ

ผู้ทำความเพียรภาวนาทั้งหลาย ถ้าไม่เห็นใจตัวเองแล้ว จะไม่มีการชำระกิเลสของตนได้ ความโลภ โกรธ หลง และนิวรณ์ทั้ง ๕ เกิดจากใจตัวเดียว

ใจ คือ ผู้หนึ่งเฉย ๆ รู้อยู่รู้ตัวอยู่อยู่ หากไม่คิดไม่นึกไม่สงสัยว่า นั่นคือตัวใจ การที่รวมเข้ามาเป็นใจนี้ เห็นชัดด้วยตนเอง ถ้าหากจิตไม่ทันรวมก็ช่างมัน เอาไว้แค่นั้นเสียก่อน **ตั้งสติคุมจิตอยู่รำไป ทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน เห็นจิตอยู่อย่างนั้น เรียกว่า เห็นตัวเอง** การเห็นตัวเอง ยังมีหนทางที่จะแก้ไขอะไรทั้งปวง ทุกอย่างทุกเรื่อง มีหนทางที่จะแก้ไขตนเองได้ ถ้าไม่เห็นใจเสียแล้ว ไม่มีหนทางหรอก ใครจะทำอย่างไร ๆ ก็ทำเถิด

ถ้าไม่เห็นใจตนเองแล้ว ไม่มีหนทางแก้ไขตนเอง และไม่เห็นกิเลสของตนด้วย ไม่ทราบว่ายหยาบละเอียด ไม่ทราบว่าจะดีคิดชั่ว ประชุมแต่งด้วยประการต่าง ๆ ก็ไม่เห็น ใจนั้นเป็นบ่อเกิดของกิเลสทั้งปวงหมด

ใจ คือ ผู้รู้สึก รู้สึกตัวหนึ่งเฉยอยู่ ไม่คิดไม่นึกนั่นคือใจ ตัวใจนี้ถ้าหากเราไปคิดไปปรุงไปแต่ง ก็เลยกลายเป็น**จิต** แม้ว่าจิตจะคิดจะนึกกว้างขวางสักเท่าไรก็ตาม ถ้าหากว่าตัวประธาน คือตัวผู้รู้สึก ผู้รู้ตัวอยู่นั้นไม่มีเสียแล้ว **จิต** ก็จะไม่รู้ ที่ท่านพูดว่าจิตหลาย ๆ ดวง ๙๑ หรือ ๙๒ ดวง มาณนั้น ที่เรียกว่าเจตสิก ก็จิตตัวนั้น ตัวที่ใจออกไปจากที่หนึ่งเฉยนั้น อาการเปลี่ยนไปเรียกว่า เจตสิก หรือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ มันก็ออกไปจากใจ ออกไปจากตัวผู้รู้เฉย ๆ นั่นแหละ **สัญญา** ความจำก็ตัวนั้น มันออกไปภายนอก ไปจำสิ่งภายนอก **สังขาร** มันก็ออกไปจากใจนี้เหมือนกัน ไปปรุงไปแต่ง **วิญญาณ** คือ ความรู้ (วิญญาณในชั้นห้าอันหนึ่ง วิญญาณในปฐิสนธิ

วิญญาณนั้นอันหนึ่ง) ในที่นี้หมายถึงวิญญาณในขั้นห้า เรียกว่ารู้ตาม **อายตนะ** เพียงแต่รู้ขึ้นมาเฉย ๆ จากความกระทบของอายตนะภายในและภายนอก ยังไม่รู้จำกว่าดีชั่ว ว่าหยาบว่าละเอียดอะไร ความรู้สึกตรงนั้นแหละเป็น**วิญญาณ**

พอรู้แล้วมันเกิดความจำคือ **สัญญา** เกิดความชอบไม่ชอบเป็น **เวทนา** เกิดการปรุงการแต่งต่าง ๆ เป็น **สังขาร** ขณะจิตมันเร็วที่สุด ท่านได้เปรียบไว้เหมือนกับแมลงวันเกาะอยู่ที่หน้าต่าง ช้อนตีเบรียะลงไป แมลงวันตัวนั้นถูกช้อนπίงไปกับเสียงช้อนกระทบทั้ง อะไรจะเร็วกว่ากัน นั้นแหละความเร็วของจิต

เหตุนี้จึงว่าการที่เราไปจับจิต ไปตามอาการไปรู้ตามอาการของมันแล้ว จะไม่รู้ไม่เห็นตัวมัน โดยเฉพาะที่ว่า **รวมจิต** คือเหลือจิตอันเดียว มันรวมกันเข้ามาเป็น **เอกัคคตารมณ์** **เอกัคคตารมณ์นี้ มันมีอารมณ์อันเดียว** **นิ่งแน่ว ไม่สั่นส่าย อยู่ที่เดียว เป็นอาการของใจ**

อาจจะมีการถามว่า เมื่อจิตเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว สิ่งทั้งหลายทั้งปวงจะรู้หรือไม่ ตอบว่า มันก็มีอยู่บ้างรู้นิด ๆ หน่อย ๆ แต่มันไม่จำว่าอะไรเป็นอะไร มันจดจ่อจำอยู่แต่เฉพาะ **เอกัคคตารมณ์** อารมณ์อันเดียว นั้นแหละ เพราะเหตุที่การพิจารณามันชัดมันแจ้ง เห็นจริงด้วยตนเอง คำว่า **“แจ้ง”** ไม่ได้หมายความว่า มันสว่างโรจน์มา แต่แจ้งในใจ กระจ่างในใจของตน เรียกว่าแจ้งชัดเจน ความแจ้งชัดอันนั้น เลยเป็นเครื่องดึงดูดจิตไม่ให้เห็นของภายนอก ไม่ให้ได้ยินของภายนอก จึงเรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** มีอารมณ์อันเดียวชัดเจนลงไป

ครั้นถ้าเลยนั้นไปอีก คราวนี้มันจะเกิดอีกอันหนึ่ง มันจะเป็น **เอกัคคตาคิต** คือจิตอันเดียว **เอกัคคตารมณ์** นั้นอารมณ์เดียว อยู่ใน

อารมณ์อันเดียว **เอกัคคตาจิต** มันรวมเข้าไปแล้วไม่มีอารมณ์อะไรหมด ยังเหลือแต่จิตอันเดียว จึงเรียกว่า **เอกัคคตาจิต**

เอกัคคตารมณ์ และ **เอกัคคตาจิต** เป็นการเป็นเองทั้งนั้น ใครจะแต่งใครจะทำอะไร ๆ ก็ทำไม่ถูก เมื่อจิตเป็นไปเช่นนั้นแล้วอย่าห้าม อย่าไปบังคับ ให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แล้วจึงค่อยมารู้ภายหลัง ไม่ใช่ไปรู้ขณะนั้นว่ามันไปอย่างนั้น ๆ อันนั้นรู้ไม่ได้ มันเป็นแล้วมาพิจารณาทีหลังว่า อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ท่านเรียก **เอกัคคตารมณ์** อย่างนี้ท่านเรียก **เอกัคคตาจิต**

พิจารณาทบทวนกลับไปยังเบื้องต้นที่ทำว่าเราทำอะไร พิจารณาอะไร มันจึงเข้ามาเป็น**เอกัคคตารมณ์**ไปเป็น**เอกัคคตาจิต** พิจารณาทบทวนกลับไปกลับมา หนึ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว จะเข้าใจว่า จิตดำเนินไปอย่างไรจึงมาเป็นอย่างนี้ เพราะเวลามันจะรวม มันไม่ได้ตั้งใจจะให้รวม **มันค่อยรวมเข้าไปเองของมัน รวมแล้วก็ทอดธุระปล่อยวางหมด**

จิตอย่างนั้นแหละ อยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก อยู่ในชุมชนแต่ไม่ติดชุมชน อยู่ในกิเลสแต่ไม่มีกิเลส

เมื่อจิตมันออกมาจากที่นั้นแล้ว กิเลสยังอยู่ มันยังไม่ทันหมดทันสิ้น ก็จำเป็นต้องมีการกระทบกระเทือน มีความเสียใจดีใจ อะไรต่าง ๆ ตามเรื่อง แต่ว่ารู้จักดีขึ้น ช่างมันก่อน **เราต้องหัดอย่างนี้รำไป จะให้มันหมดทีเดียวมันไม่หมดหรอก เข้าถึงอย่างนั้นได้บ่อย ๆ พิจารณาให้เป็นอย่างนั้นได้บ่อย ๆ จนชำนาญ** อันกิเลสทั้งหลายที่เกิดมันค่อยหายไป ค่อยจางไป แม้ทีหลังมีการกระทบกระเทือน มันก็ไม่เกิดดีใจเสียใจขึ้น จะว่าอะไร มันก็ไม่เกิดกิเลสขึ้นมา นี่พิธีกรรมการเป็นไปของจิต มันเป็นอย่างนี้

ที่นี้คนที่อยากเห็นอยากเป็น อยากรู้โน้นรู้โน้อะไรต่าง ๆ ความอยาก

ความทะเยอทะยานมันเลยปิดบังหมด ไม่ให้เกิด**เอกัคคตารมณ** **เอกัคคตา** **จิต**ขึ้นมา หรือบางคนหากได้เช่นนั้นแล้ว มีอาการสงสัยตนเองว่า เอ! ทำไมหนอไม่เกิดปัญญาวิชาความรู้อะไรต่าง ๆ อย่าไปอยาก เอาไว้อย่างนั้นเสีย ก่อน ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ก็รักษาไว้อย่างนั้นก่อน พิจารณา**จิตกับใจ** ให้มันชำนาญเสียก่อน พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทรงปฏิบัติอยู่ถึง ๖ พรรษา ท่านให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ จนชำนาญคล่องแคล่ว แล้วจะมองเห็นที่หลังว่า **เครื่องกระทบกระเทือนอะไรต่าง ๆ ก็เลสทั้งปวงที่มันเกิดทั้งหมด มันเกิดขึ้นมาอย่างไร มันออกมาอย่างไร ก็จะได้รู้เรื่องของมัน**

หากไม่มีกิเลสนั้นจะไปรู้ทันหรือ กิเลสไม่เกิดจะไปรู้จักหรือ ถ้ามันสงบเสียแล้ว มันก็ไม่รู้เรื่องซี สิ่งทั้งหลายไม่มีแล้วจะไปรู้อะไร เพราะมันมีจึงค่อยรู้จักมัน มันเกิดขึ้นก็รู้กันในที่นั้น มันหากรู้เองของมันขึ้นมาในที่นั้น

ครั้นพอรู้ขึ้นมาแล้ว พิจารณาตามความรู้นั้น อย่าไปพิจารณาให้กว้างขวางเกินไป มันรู้ขึ้นมา ก็พิจารณาไปให้มันชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** พิจารณาไป ทั้งหมดในโลกนี้เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งหมด สิ่งที่ไม่เที่ยงได้แก่สังขารร่างกายอันนี้แหละ เราพิจารณาเห็นชัดว่า มันเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป มีอะไรเหลือ? มีแต่ธาตุสี่ **ดิน น้ำ ไฟ ลม** เท่านั้น แล้วก็มารวมเป็นก้อนใหม่ เมื่อเป็นก้อนแล้วก็ค่อยแก่ชำรุดทรุดโทรมไปอีก สิ่งที่ไม่เที่ยงอันนั้น มันทนทุกข์ทรมานอยู่นี้แหละ เพราะมันไม่เที่ยง

มันมีตัว มันจึงไม่เที่ยง มันมีแล้วเป็นเหตุให้ชำรุดทรุดโทรมทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรทั้งหมดในโลกนี้ไม่เที่ยงทั้งนั้น จะใช้ก็ไม่เที่ยง ไม่ใช้ก็ไม่เที่ยง ก็ใช้กันไปจนสิ้นของที่เรานำมาใช้นั้น หากว่าไม่ใช่เก็บไว้มันก็เก่า มัน

เที่ยงที่ไหน เก็บไว้นาน ๆ ก็เก่าเศร้าหมอง ก็ชำรุดทรุดโทรมเหมือนกัน เป็นอันว่า **ไม่เที่ยง**

อาการที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น สังขารร่างกายตัวของเรา มันทนทุกข์อย่างนี้แหละ ทุกวัน ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดเวลาเรียกว่าทนทุกข์ **ของไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์**

พิจารณาไป ๆ มันเลยเถิดไป ให้ระวัง อย่าไปพิจารณาเลยเถิดไป ท่านอุปมาเปรียบว่า พระโมคคัลลาท่านเหาะไปจนลงโลกอันนี้ ไปพันโลก ไปไหน ไปทิศทางไหนก็ไม่ทราบ เอ! พระโมคคัลลาไปไหนแล้วนี่ พระพุทธรูปเจ้าทรงตามไป ส่องแสงรัศมีไป พระโมคคัลลาจึงได้กลับมาตามรัศมีของพระพุทธรูปเจ้า อันนั้นเป็นอุปมาเปรียบไว้ ท่านเป็นชีณาสพ ท่านจะลงโลกได้อย่างไร

“โมคคะ” คือคนหลง คนมัวเมา **คนมัวเมานั้นคือคนหลงโลก** ถ้าหากว่าไม่ยอมกลับคืนมาละหลง จึงว่า พิจารณาอย่าให้มันเลยเถิดเปิดเบิ่งเกินไป **เข้ามาสงบอยู่เสมอ ความสงบนี้เราทำให้มันมากที่สุด** เพราะเราเกิดมาก็ไม่ได้ทำความสงบสักที มีแต่ความเพิลิดเพลิ่งหลุ่มหลวมัวเมา จึงทำให้มันมากเท่า ๆ หลงนั้นแหละ

ความรู้ไม่ใช่จะเกิดขึ้นง่าย ๆ **ถ้ามีความสงบไม่พอ ความรู้ก็ยังไม่ทันเกิด ความรู้อันนั้นเกิดขึ้นมา มันเป็นผลานิสงส์ของความสงบทั้งนั้น จึงรู้ของจริง ข้อสำคัญมีสติสำรวมใจให้อยู่ในบังคับของตนเสมอ**

พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสรู้แล้วเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔๕ ปี **พระธรรมเทศนาทั้งหมด รวมความแล้ว ก็อยู่ในความไม่ประมาท คือมีสตินั่นเอง เป็นธรรมเทศนาถึงสุดยอดของพุทธศาสนา**

ส่วนการกระทำของเรายังไม่ทันสุด คือทำยังไม่ทันได้ เพราะฉะนั้น

ทุกคนจึงพยายามทำตามนัยนี้แหละ ก็จะเกิดผลประโยชน์ เกิดอานิสงส์ใน
การที่ได้ทำ จะเห็นอานิสงส์ประทับใจของตนทุกคน

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ฟังเทศน์แล้วนำไปพิจารณา นี่เราไม่เอาเรื่อง อะไร ๆ ก็ไม่พิจารณา
อันนั้นเป็นเพราะเราซึ่มเซ่อ ไม่รู้จักที่พิจารณา แท้ที่จริงเรื่องทั้งหลายเหล่านี้
ของเรามีอยู่หมด ถ้าหากเอาปัญญาไปสอดส่องไปค้นดู ก็จะพบมีอยู่มากใน
ที่นั้น เรามาตั้งใจปฏิบัติฝึกหัดแล้วทุกผู้ทุกคน จงแนบมือเข้าไปพิจารณา
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นอกจากการพิจารณาแล้วไม่มีสิ่งอื่นใด **พิจารณาเท่านี้
ก็พอ ให้เห็นชัดเจนก็แล้วกัน** เรียกว่าเรามาวาดนาแล้ว

เหตุนี้จึงว่า ให้ตั้งใจ อุตสาหะ วิริยะ ประกอบความพากเพียร ทำ
โดยความไม่ประมาท จะเห็นอำนาจอานิสงส์ของการที่พิจารณา ดังอธิบาย
แล้ว

เอละ ทำสมาธิเลย





៦២

សតិ វិចិត្រ វិជ្ជា

អនុវត្តន៍ ២

