

## วิธีภาวนา

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์  
(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย  
วันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๑



“

การรักษาใจเป็นหน้าที่ของเราโดยเฉพาะ  
คนอื่นทำให้ไม่ได้ ของใครของมันทั้งหมด  
ทำให้ตนเองโดยแท้  
จะยากจะง่ายสักเท่าใดก็ควรทำ

”



๗๒

วิธีกำหนด

ทฤษฎีบทที่ ๒



## วิธีภาวนา

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๑



พากันฟังธรรมเทศนา จะอธิบายธรรมะให้ฟังเรื่องวิธีภาวนา อธิบายภาวนาโดยเฉพาะ ถ้าหากไม่ได้ภาวนาไม่เข้าถึงจิตถึงใจ ก็ได้ชื่อว่ายังคิดค้นศาสนาไม่ถึงศาสนาเท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงเทศนาเรื่องใจโดยเฉพาะ ถึงเราจะพูดเรื่องใด ๆ ก็ตาม ต้องพูดถึงเรื่องใจทั้งนั้น คนเราไม่มีใจมันก็ตาย คนตายพูดไม่รู้เรื่องอะไรหรอก

คนที่มีใจนั้นแหละ จึงค่อยฟังเรื่องราวต่าง ๆ ถูก ฟังธรรมเทศนา ก็รู้เรื่องศาสนา ถ้าหากว่าคนเราไม่มีใจจะเอาศาสนาไปไว้ที่ไหน คนมีใจจึงเทศนาให้คนรักษาศาสนา ศาสนาไม่ได้ไว้ในป่าในดง เอาไว้ในบุคคลผู้ที่มีใจนั้นแหละ พระพุทธองค์ทรงประดิษฐานไว้ที่นั่น ใจอันนั้นบริสุทธิ์หมดจดปราศจากโทษ ปราศจากมลทิน ปราศจากกิเลส เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ถึงที่สุดได้แก่พระอรหันต์ ก็ใจนั่นเองบริสุทธิ์

ใจมัวหมอง เสร้าหมอง ชุ่มมัวด้วยกิเลสทั้งหลายก็ใจนั้นแหละ ไม่ใช่อื่นไกลอะไร เหตุฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนลงที่ใจ ใจที่ไม่บริสุทธิ์นี้ คนเราเกิดขึ้นมาแล้ว มาสะสมกองกิเลสไว้ที่ใจ ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย มีการชำระใจน้อยเหลือเกิน มีแต่สะสมกิเลสเข้าไป ความคิดความนึก ถึงแม้จะไม่กระทำสิ่งนั้น ๆ ก็เรียกว่าสะสมกิเลส

อะไรละกิเลสนั้น กิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยเฉพาะ ท่านพูดถึง ๓ อย่างนี้

๓๑๐๗/๑๐๗/๒

**ความโลภ** มันคิดอยากได้ ใจคิดเสียก่อนแล้วจึงค่อยชวนขวยหา มันจึงค่อยดิ้นรนกระเสือกกระสน วิ่งค้นหาด้วยประการต่าง ๆ บางทีมันก็หาในทางที่ถูก ถึงหาในทางที่ถูกก็ได้ชื่อว่า มัวหมองด้วยกองกิเลส ถ้าหาในทางที่ผิดยิ่งไปใหญ่ มันมีแต่ผิดทั้งนั้น ล้วนแต่กองกิเลสทั้งหมด

**ความโกรธ** หรือ **โทสะ** คิดประทุษร้ายคนอื่น มีความชอบใจและไม่ชอบใจ แล้วประทุษร้ายเขา ชอบใจมันก็เป็นกิเลส ไม่ชอบมันก็เป็นกิเลส คิดประทุษร้ายปองร้ายเขา ประหัตประหารฆ่าฟันกันด้วยศาสตราอาวุธ ทุกสิ่งทุกอย่าง เรียกว่า **โทสะ**

**ความหลง** หรือ **โมหะ** คือการไม่รู้เท่ากองกิเลสทั้งหลายเหล่านั้น พอใจว่าเป็นของดี จึงได้สะสมไว้ในจิตในใจ เรื่องเหล่านี้แหละเป็นเรื่องกิเลส เอาไปกองไว้ที่ใจทั้งหมด

เมื่อยังไม่ทันมีเรื่องกระทบกระเทือน ก็นอนนิ่งอยู่ในใจนั้น ครั้นมีเรื่องกระทบกระเทือนขึ้นมา มันก็พุ่งออกมา ทำอุปมาเปรียบเหมือนกับน้ำที่เอาไว้นาน ๆ ตะกอนมันนอนตกลงไปข้างล่าง ข้างบนก็ใสแต่ข้างล่างมันมีตะกอนอยู่ คนที่เข้าใจให้บริสุทธิ์หมดจดได้ ก็เหมือนกับน้ำที่ใส แต่ถึงขนาดนั้น น้ำใส่ก็ยังมีตะกอนอยู่ข้างล่างโน่น มันไม่ใช่ของง่าย ๆ ถ้าหากไปทำให้กระทบกระเทือนขึ้น น้ำนั้นก็ยังมีตะกอนขุ่น ตะกอนที่อยู่ข้างใต้ขุ่นขึ้นมา มัวหมอง กองกิเลสมันเป็นอย่างนี้

### แล้วจะทำอย่างไรจึงจะบริสุทธิ์ได้

ก็ด้วยการทำสมาธินี้แหละ ทำสมาธิให้จิตแน่วแน่ลงอารมณ์อันเดียว พังพิจารณาดูจิตของตน ดูความโลภ ดูความโกรธ ดูความหลง ของตนที่เกิดขึ้นในจิต เมื่อความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้น มันเกิดในที่นั้น เห็นในที่นั้น มันจะละ จะวาง มันถอนได้ ถ้าไม่พังพิจารณาโดยเฉพาะ

มันก็ไม่เห็น ไม่ละความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นได้

ให้ฟังพิจารณาเฉพาะสิ่งอันเดียว เช่น ให้ฟังพิจารณาความโลภ ฟังแต่ความโลภอันเดียว ความโกรธความหลงไม่ต้องพิจารณา ให้มันเห็น ความโลภชัดเจนเสียก่อน มันมีหน้าตาอย่างไร แท้ที่จริงมันอยู่ที่ไหนกัน มันนอนคุดคู้อยู่นั้น หรือว่าไปอยู่ที่ไหนกัน มันอยู่หนึ่งด้วยความสงบ เพราะไม่มี อารมณ์กระทบต่างหาก ถ้ามีอารมณ์แล้ว ความโลภมันพุ่งออกมา เช่น เห็นเขาได้สิ่งของ หรือได้ลาภยศอย่างนี้ ก็อยากได้กับเขา นั้นมันกระทบ กระเทือนเข้าแล้ว ครั้นเมื่อไม่มีเรื่องกระทบ ก็ไม่เห็น หรือไม่คิดนึกอย่างนั้น มันก็นอนนิ่งอยู่อย่างนั้น นั่นจึงว่า มันนอนคุดคู้อยู่ในนั้นแหละ จึงจะต้อง ฟังพิจารณาให้มันเห็นความเกิดขึ้นมาของความโลภอันนั้น เมื่อเห็นแล้ว ที่ นี้ความโลภนั้นมันก็จะหายไป ใจมันจะใสสะอาดขึ้นมา

**โทษ** ความประทุษร้ายก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันนอนนิ่งอยู่ก็อยู่ในนั้น แหละ ถ้ามีคนมากระทบกระเทือนมาด่ามาว่าเข้า จะโกรธขึ้นมาเลย

**ความหลง** นั่นคือ การที่ไม่รู้เท่า ไม่รู้เรื่องของกิเลสทั้งหลายเหล่านั้น ก็นอนนิ่งอยู่ในนั้นเหมือนกัน

เหตุนี้จึงพิจารณาให้เห็นตัวของมัน แล้วมันสงบลงไปเรียกว่า น้ำใส น้ำใสมันก็ค่อยเห็นตัวปลาขึ้นมาละซี น้ำใสในห้วงน้ำในวงน้ำมันก็ เห็นตัวปลา น้ำใสในอ่างในอ่างมันก็เห็นเงาขึ้นมา เห็นเงาเจ้าของ ครั้นมัน ไม่ใสก็ไม่เห็นเงานั้น เมื่อเห็นเงาเช่นนี้ ก็มาส่องตรวจดูตัวเอง เมื่อรู้เรื่อง หมายความว่า ฟังพิจารณาเห็นโทษของตน สิ่งที่เกิดขึ้น ที่ดีที่ชั่ว เห็นของ ตัวตลอดเวลา นั้นน้ำใสขึ้นมาแล้ว แต่ไม่ใช่มันหมด มันยังมีอีก ยังลึกซึ้ง ลงไปกว่านี้อีก แต่ถึงอย่างไรก็ขอให้พิจารณาต่อไปเถิด ฟังพิจารณาลงใน ที่เดียวนี้แหละ

แต่ว่ามันยากที่จะเฟื่องพิจารณาอันเดียวนี้ เพราะมันมากมายเหลือเกิน สัญญาความจำอดีตอนาคตมันวุ่น มันจึงยากที่สุดที่จะพิจารณาอารมณ์อันเดียว แต่ถึงจะยากจะลำบากสักเท่าไรก็ควรทำ สิ่งเหล่านี้คนอื่นทำให้ไม่ได้ เป็นของเฉพาะส่วนตัว เราทำได้ เราชำระได้ มันก็เป็นคุณประโยชน์แก่เรา เราทำไม่ได้มันก็ขาดทุน

เราเกิดขึ้นมามีชีวิตเป็นอยู่วันหนึ่ง ๆ เราได้ชำระสะสางจิตของเราให้ใสสะอาดได้ในชั่ววันหนึ่ง ขณะหนึ่ง หรือครู่หนึ่งก็ยิ่งเป็นการดี หรือว่าปีหนึ่งเดือนหนึ่งได้ครั้งหนึ่งก็ยิ่งเป็นการดี อันนั้นมันเป็นการชำระชีวิตของเรา

หากเราทำไม่ได้มีแต่หมกหมมอยู่ในกองกิเลส สะสมไว้ด้วยกิเลส ยิ่งหนาที่บเข้าทุกวัน ไม่มองเห็นคุณ ไม่มองเห็นโทษ จิตของเราดีหรือชั่วก็มองไม่เห็น แล้วแต่มันจะพาไป ในเวลาที่เราตายแล้วคราวนี้ เรารักษาใจเราไม่ได้ โมหะควบคุมใจเรา พาไปในที่ต่าง ๆ ไปเกิดในที่ต่าง ๆ ในภพภูมิต่าง ๆ ไม่ทราบว่ามีจุดหมายตรงไหนกัน เกิดอย่างไม่มีจุดหมาย คือรักษาใจไว้ไม่ได้ ดูแต่บัดนี้ก็แล้วกัน ในขณะนี้เราก็ไม่มีจุดหมาย ในวันหนึ่ง ๆ มัวหมองไปด้วยกองกิเลส แล้วแต่มันจะพาเราไป ไม่รู้ว่าไปถึงไหนต่อไหนกัน

ถ้าเรามีจุดหมายอยู่ ตั้งสติกำหนดเห็นจิตของเราอยู่เสมอ มีการระมัดระวังรักษาจิตอยู่ นั่นเรียกว่ามีจุดหมาย เราก็เชื่อของเราได้ว่า เราต้องไปเกิดในที่ที่ดีที่ชอบ ถ้าเกิดในสุคติ นั่นเป็นเพราะเรารักษาใจอยู่ตลอดเวลา รักษาใจไม่ได้มันก็หมดหนทาง ไม่ทราบไปเกิดที่ไหน

การรักษาใจเป็นหน้าที่ของเราโดยเฉพาะ คนอื่นทำให้ไม่ได้ ของใครของมันทั้งหมด ทำให้ตนเองโดยแท้ จะยากจะง่ายสักเท่าใดก็ควรทำ บางคนว่าเป็นฆราวาสทำไม่ได้ ทำได้ ฆราวาสก็ทำได้ ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลหรือในสมัยนี้ก็ดี ผู้ที่เป็นฆราวาสได้สำเร็จ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี

มีถมไป ถึงในปัจจุบันนี้ฆราวาสผู้ทำสมาธิก็มีมากมายเหลือหลาย นั่นเขายังทำได้ ถ้าอุตสาหะวิริยะขยันหมั่นเพียร มีศรัทธาแก่กล้าทำภาวนาได้ทั้งนั้น

เป็นพระเป็นเถรถึงบวชเข้ามา ที่ไม่ใช่บวชด้วยศรัทธาก็มีถมเถ บวชก็สักแต่ว่าบวชเฉย ๆ มาบวชแล้วไม่ได้ปฏิบัติก็มีถมเถ ยังสู้ฆราวาสไม่ได้ เหตุุนั้นจึงว่า ไม่เลือกหรือก ทำได้ทั้งนั้นแหละ เราไปคาดคะเนพูดกันเฉย ๆ นี่แหละว่าฆราวาสมันยุ่งทำไม่ได้ เพราะฆราวาสมันกังวลเกี่ยวข้อข้อง พัวพัน แล้วผู้พัวพันนี้แหละ ผู้เห็นโทษนี้แหละ ละลงในขณะนั้นในปัจจุบัน มันก็ได้เหมือนกัน

การละ การทิ้ง การปล่อยวาง ไม่ใช่ต้องไปเรียกร้องคนอื่น เราทำเฉพาะคนเดียวเราทำลงไปเสียในขณะเดี๋ยวนั้นแหละ ไม่ต้องไปเลือกกาลเลือกเวลา เลือกสถานที่ อะไรทั้งปวงหมด ถ้าหากทำได้แล้วสักครั้งหนึ่ง มันจะชอบใจ แล้วก็ขยันหมั่นเพียร ทำอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละจะเป็นนิสัย ปัจจุบันนี้ให้เราทำได้ทำดีต่อไป

เอาละ เทศน์เท่านี้แหละ

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เรานั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แล้วก็นึกพุทโธ พุทโธ พุทโธ จนกระทั่งให้จิตรวมลงไป นึกพุทโธแล้วเอาสติ คือผู้ระลึกได้ ไปกำหนดเอาจิตที่ว่าพุทโธนั้น อยู่ตรงไหนให้กำหนดเอาตรงที่นั่นแหละ จับอยู่ตรงนั้น จนกระทั่งจิตมันแน่นแน่วอยู่ในที่เดียว

ที่แรกนั้นมันไม่อยู่ นึกพุทโธแล้วมันยังซัดไปโน่นซัดไปนี่ มันไม่อยู่

๓๑๐๗/๑๑๓/๖ ๒

หนึ่ง ให้ตั้งเข้ามาอยู่ในที่นั้น ไม่ให้ไปไหน เอาไว้ตรงพุทโธที่เดียว ให้อยู่ที่เดียว จนกระทั่งมันอยู่นิ่งลงในที่เดียวแล้ว มันจะวางคำว่าพุทโธนั้น มันจะลืมหายไปหายไบบ้างหนึ่ง แล้วไม่รู้สึกรอะไรเลย นั่นเรียกว่ามันถึงสมาธิ เข้าถึงสมาธิ เข้าถึงสมาธิแล้วในขณะที่นั้นไม่ได้คิดนึก ประชงแต่ง ไม่ซัดสายไปมา จิตตั้งเฉพาะในที่เดียว นั่นแหละเรียกว่าถึงพุทโธแล้ว ถึงคุณพระพุทโธเจ้าแล้ว

เมื่อมันลงถึงอันนั้น มันไม่คิดถึงอะไร ไม่คิดถึงอดีตอนาคต ไม่คิดหน้าคิดหลังอะไรหมด ปล่อยวางทั้งหมด มีความรู้สึกอยู่ว่าถึงพุทโธ หรือว่าถึงใจ

ความคิดนั้นเป็น “จิต” มันคิดนึกส่งสายไปมาหน้าหลัง ได้ยินเสียงอะไรมันก็ส่งไปตามเสียงนั้น มันไปปรุงไปแต่ง ไปคิดนึกต่าง ๆ นั่นเรียกว่า “จิต” นั่นแหละต้องรักษาตัวนั้นแหละ มันสำคัญนัก

ถ้ามันรวมเข้ามาแล้วนิ่งอยู่ มันเป็น “ใจ” คือตัวอยู่กลาง ๆ นั่น คำว่า “ใจ” หมายความว่าของกลาง ๆ ของกลางอะไรทั้งหมด เรียกว่า “ใจ” ทั้งนั้น ใจคนก็อยู่ตรงกลาง ซี่มาที่กลางหน้าอก ใจมือ ใจเท้า ก็ซี่ลงที่กลางฝ่ามือ กลางฝ่าเท้า “ใจ” คนที่ซี่เข้ามากลางหน้าอก แต่แท้ที่จริงไม่ได้อยู่ตรงนั้นหรอก คือว่ากลางเฉย ๆ อยู่ตรงไหนก็ไม่ทราบ แต่มันอยู่เฉย ๆ นั่นเรียกว่า “ใจ”

“ใจ” นี้มันเป็นอย่างไรหนอ?

เราจะทดสอบได้ มาทดสอบลองดู เรากำหนดเฉย ๆ อยู่ ลองกลั่นลมหายใจดูสักทีหนึ่ง ทำเดี๋ยวนี้ก็ได้ กลั่นไว้สักพักหนึ่ง มันมีอันหนึ่งที่ไม่ได้คิดนึก อันนั้นแหละ “ใจ” คราวนี้เราตั้งสติกำหนดจิตคุ้มครองรักษาไว้ มันจะรวมลงมาเป็น “ใจ” ตรงนั้นแหละ เรากลั่นหายใจจะอยู่ได้สักครู่หนึ่ง

ขณะเดียวเท่านั้น มันก็ต้องหายใจ แต่ถ้าหากเรากำหนดสติคุ้มครองจิต จนกระทั่งอยู่หนึ่งรวมลงไปถึง “ใจ” แล้ว จะอยู่ได้นาน บางทีตั้ง ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ก็นั่งอยู่ได้

ให้รักษาก่อนนั้นไว้อย่าลืม รักษาพิจารณาอันนั้นไว้อยู่ตลอดเวลา ความสุขสงบที่คนปรารถนาอย่างยิ่ง ก็คือต้องการตรงนั้นแหละ แต่มันยังไม่ถึง

ความสุขเกิดจากมีเงินทอง มีข้าวของ มีเกียรติยศ สารพัดทุกอย่าง มันไม่ใช่สุขแท้ มันต้องมีอาภิส ต้องกังวลเกี่ยวข้อง มีของมาก มีเงินมากมาย มีความสุขจริง สุขเพราะการใช้สอย เมื่อว่าเราไม่ใช่มันก็ไม่มีประโยชน์ เงินทองไม่ใช่ของมันใช้ เรานั้นแหละไปใช้ ต้องการสิ่งของอาหารต่าง ๆ ก็เรานั้นเองไปซื้อ เรานั้นเองไปหาเงินมา หาเงินมาแล้ว ก็เรานั้นแหละใช้เงิน ใช้เงินแล้วว่าได้ความสุขความสบาย แต่ที่จริงเงินใช้เราไม่รู้ตัว นั่นจึงว่าไม่ใช่ความสุข **อันความสุขที่แท้จริง คือความสงบ นิ่งเฉย ไม่คิดนึกอะไร**

แต่ว่าชีวิตของคนเราเกิดขึ้นมา มันต้องอาศัยของโลกอันนี้ ก็จำเป็นจะต้องแสวงหา จำเป็นต้องลำบากตรากตรำไปตามเรื่องของเขา ถึงแม้ว่าเงินใช้เรา ก็ต้องให้มันใช้เราไปเสียก่อน มันจึงค่อยอยู่กับเขาได้ ครั้นถ้าไม่เช่นนั้นก็อยู่กับเขาไม่ได้ แต่ความเป็นจริงนั้น เราหาความสุขจากตรงนี้ต่างหาก คือสุขใจนั้น สุขกายนั้น เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ สุขกายก็คือสุขใจนั่นเอง ถ้าใจไม่มีก็ลองดู จะเอาอะไรมาเป็นสุข สุขกายก็หมายถึงสุขใจนั่นเอง แต่คนหากเรียกสุขกาย คนตายแล้วไม่รู้เรื่องอะไรหรอก หมดเรื่องไม่รู้จักสุขไม่รู้จักทุกข์

เหตุนี้ การที่ทำภาวนา ถ้าหากว่าเข้าถึง “ใจ” แล้ว มีความสุขอย่าง ยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ได้ความสุขภายใน ให้เห็นความสุขภายใน คือ

“ใจ” ดังได้อธิบายมาแล้ว

อะไรที่ข้งปวงหมดมันเกิดจากใจ ครั้นเห็นตัวใจแล้วจะเห็นหมดทุก  
อย่าง ความคิด ความนึก ความรู้สึกต่าง ๆ ความสุข ความทุกข์ มันเกิด  
จากใจ เหตุนี้จึงควรทำภาวนาอบรมใจอย่างให้อธิบายมานี้ ให้ตั้งสติ  
พิจารณาจิตอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา จะรวมหรือไม่รวมก็ให้พิจารณาอยู่  
อย่างนั้น เห็นอยู่อย่างนั้น การละ การถอน มันอาจจะถอนของมันเอง

ไม่ต้องไปรู้อื่นไกล เห็นนรกสวรรค์ชั้นฟ้าอะไรต่าง ๆ พระพุทธเจ้า  
ทรงสอนให้ละตรงนี้ ให้ดูตรงนี้ ไม่ได้ให้ดูตรงอื่น

เออะ ทำความเพียรได้

