

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 หรืออยู่ในที่นี้ก็เหมือนกัน ได้อยู่จำพรรษาสิ้นไตรมาส (๓ เดือน) แล้ว วันนี้เป็นปวารณาออกพรรษา หลังจากนั้นต่างคนก็จะแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามหน้าที่ฐานะของตน ๆ แต่ละคนก็มีภาระต่าง ๆ กัน

คำว่า “พรรษา” ในที่นี้หมายถึงเอาฤดูฝนสี่เดือน แต่แท้จริงนั้น วัสสา แปลว่า ฝน เฉย ๆ นี้แหละ ต่อมาก็เลยกลายเป็นวันสำคัญ พระเจ้าพระสงฆ์ได้บวชสามเดือน อุบาสกอุบาสิกาได้มาจำพรรษา เพื่อมาปฏิบัติธรรม ถือเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ ในฤดูฝนสี่เดือนนั้นเลยเข้าใจว่าเป็นหนึ่งพรรษา ความเป็นจริงพรรษาหนึ่ง ๆ คือการนับอายุตนเอง พอถึงสิบสองเดือนจึงนับหนึ่งพรรษา ต่อมามันย่อลงเอาแค่สิ้น ๆ เพียงสามเดือน คือ นับจากเดือนแปดเพ็ญถึงเดือนสิบเอ็ดเพ็ญเป็นเวลาหนึ่งพรรษา ผู้ใดบวชเข้ามาถึง ๓ เดือนก็เลยเรียกว่าได้ หนึ่งพรรษา

อันเรื่องการนับพรรษาหนึ่ง หรือปีหนึ่งนี้ก็ไม่ใช่ของสำคัญอะไร พูดให้ฟังเท่านั้น จะนับหรือไม่นับก็ตามใจไม่สำคัญอะไรนัก ที่สำคัญที่สุด คือ ที่เราได้มาอยู่จำพรรษาที่นี้ได้มาปฏิบัติธรรม ชำระกิลเลสาร์มณของตน ๆ ให้สะอาด ในเมื่อมีโอกาสเช่นนี้ พอออกพรรษาแล้วก็ต้องแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามภารกิจ ของตน ๆ ขอให้ยึดมั่นในหลักธรรมที่เราได้ปฏิบัติมาแล้วตลอดพรรษา เราได้ปฏิบัติมาเช่นไร ให้ยึดมั่นในใจของตนว่า อันนี้แหละเป็นการถูกต้องแล้ว ให้จับหลักอันนั้นไว้ให้มั่น อันนั้นเป็นของสำคัญยิ่งนัก

เรามาปฏิบัติธรรมคล้ายกับว่าเรามาตริกตรอง มาพินิจพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้น ๆ นี่คือการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรามาปฏิบัติธรรมได้พรรษาหนึ่งหรือหลายพรรษาแล้วก็ตาม แต่ที่ปฏิบัติมายังจับหลักไม่ได้ พินิจพิจารณาข้อธรรมไม่ได้สักอย่างเดียว การปฏิบัติเลยโลเล ไม่มั่นคง อันนั้นยังไม่มีหลัก ยังใช้ไม่ได้ดี การที่จะให้ได้ดีเท่านั้นต้องมีหลักในการปฏิบัติธรรมให้มั่นคงในใจของตน โดยการพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้น ๆ ให้ชัดเจนด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนา คือ ทำดี ที่นี้ที่เราทำดีกันอยู่ทุกวันนี้มีหลักอะไรบ้าง พูดย่อ ๆ คือ มีการทำทาน มีการรักษาศีล มีการทำสมาธิ แล้วก็เกิดปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละเรียกว่า หลักการทำดีของพระพุทธศาสนา ความดีที่ทำทั้งหมดนั้นไม่หนีจากหลัก ๔ ประการนี้เลย ทำที่ไหนก็ตามเถิด ถ้าทำตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องอยู่ในหลัก ๔ ประการนี้ทั้งนั้น

หลักที่ ๑ การทำทาน มีอะไรเป็นหลักเบื้องต้นที่เราจะต้องให้ยึดมั่น การทำทานต้องมีความเชื่อ เป็นหลักมั่นคงเสียก่อน

เชื่ออะไร คือ เชื่อว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป เชื่อมันอย่างนี้ เรียกว่า กัมมสุกตา เชื่อมั่นใน

กรรมในผลของกรรม เมื่อมีความเชื่อมั่นเช่นนี้แล้วทำทานลงไปย่อมไม่ผิดพลาด ได้ความสมปรารถนาทุกอย่าง ที่ว่าไม่ผิดพลาดในที่นี้คืออย่างไร เมื่อมีความเชื่อมั่นแน่นแฟ้นในใจของตนเสียก่อนแล้วจึงทำทานลงไป ทานนั้นเป็นผลเลิศ ทานนั้นย่อมได้ผลแก่ตนเองไม่ผิดพลาด

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

ทานวัตถุ ๑๐ ประการมี ๑. ทาน ให้ทานข้าว ๒. ปาน ให้ให้ทานน้ำ ๓. วตถ์ ให้ทานผ้า ๔. ยาน ให้ทานยวดยานพาหนะ ๕. มาลา ให้ทานดอกไม้รูปเทียน ๖. คนธ์ ให้ทานของหอมกระแจะจันทร์ ต่าง ๆ ๗. วิเลปนํ ให้ทานเครื่องลูบทาตัวทาตน ๘. เสขยํ ให้ทานที่นอนเครื่องลาดปู ๙. อาวาสถํ ให้ที่อยู่อาศัยเสนาสนะ ๑๐. ปทีเปยยํ 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 ความโลภเมื่อตกแก่พวกเราผู้มีปัญญาทราม อยากรได้โน้นอยากได้นี้ ชิงลาภ ชิงยศ ชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกัน เรียกว่าแย่งกัน เมื่อแย่งกันก็เป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท ทุ่มเถียง ฆ่าซึ่งกันและกัน

ความโกรธ ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านสละทั้งหมด แต่คนเรานี้เรื่องโกรธระชอบนัก ใครว่าอะไรผิดหูไม่ได้หรือชอบไปรับเอาเข้ามาใส่หูแล้วโกรธเอา ๆ บางทีผู้ที่เราโกรธนั้นไม่รู้เสียด้วยซ้ำไป เราไปรับเอาความโกรธนั้นมากลุ้มใจอยู่คนเดียว

ความหลง มัวเมาในสิ่งต่าง ๆ เรื่องต่าง ๆ ก็เหมือนกันเป็นแบบเดียวกัน

จาคะ เป็นของดีอย่างนี้ ทำได้เสมอทุกเวลา วัตถุที่จะจาคะก็ไม่ต้องมี บุคคลที่จะรับก็ไม่ต้องมี แต่หากไม่อด คนที่มารับเอาจาคะ แม้แต่ตัวของเราที่อาจจะเป็นคนขอทาน รับของท่านที่สละแล้วซ้ำไป

ศรัทธา ก็เป็นของดีเหมือนกันเป็นของสำคัญ พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า **สทฺถายตฺตโณ**

ศรัทธาเป็นเครื่องนำให้ข้ามโอฆะได้ คือ หมายความว่า ศรัทธาเชื่อมั่นแน่วแน่แล้วนั้นแหละ เป็นเครื่องให้ข้ามโอฆะ (โอฆะเปรียบเทียบห้วงน้ำ) ราคะ โทสะ โมหะ เป็นโอฆะแต่ละอย่าง ๆ

คนที่ข้ามโอฆะได้ต้องมีศรัทธาเสียก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเสียอย่างเดียวก็นั้นหนทางที่จะข้ามโอฆะได้ ศรัทธาจึงเป็นของสำคัญที่สุด เช่น เชื่อมั่นในกรรม เชื่อผลของกรรมดังที่ได้อธิบายมาแล้ว แต่ว่าศรัทธาอันนั้นเป็นเบื้องต้นที่จะทำทาน ถ้ามีศรัทธาแล้วไม่อดเรื่องการทำทาน อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ทำมากก็ได้ ทำน้อยก็ได้ ไม่ต้องเลือกว่าดีในการทำทาน จะเป็นข้าว น้ำ อาหาร หมากพลู บุหรี่ ฯลฯ สารพัดสิ่งเป็นทานได้ทั้งหมด แม้แต่ใบไม้ ใบตอง ใบหญ้า ก็เป็นทานได้ เราทำด้วยความเชื่อมั่นว่า สิ่งนี้ทำไปแล้วจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ๆ ก็อ้อมอกอ้อมใจขึ้นมาก็เป็นบุญ นั้นแหละ ศรัทธา มันทำให้อ้อมอกอ้อมใจ ทำให้เกิดบุญชาบซึ้งถึงใจทุกอย่างไม่ลืมนเลย อันนั้นจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ข้ามโอฆะ

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 ศีลทั้งหมดก็จะมีไม่มีในบุคคลผู้นั้นเลย เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้น ๆ เสียก่อนจึงงดเว้น พระพุทธเจ้าตรัสเทศนา ว่าเจตนาตัวเดียวเป็นศีล

ศีลเป็นของรักษาง่ายนิดเดียว ถ้าผู้มีศรัทธาเชื่อมั่นว่า เราทำดียอมไม่ได้ มีผลให้เกิดความสุข ทำช้อย่อมได้รับความชั่ว มีผลให้เกิดความทุกข์ คนเราเกิดมาย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันมีใช่หรือ เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้องรักษาศีล และรักษาศีลก็ไม่ต้องป่าวร้องคนอื่น คนเดียวหรืออยู่ที่ไหนก็รักษาได้ และไม่ต้องมีวัตถุสิ่งของเหมือนกับทำทาน พอเจตนางดเว้นจากข้อนั้น ๆ เราก็เป็นผู้มีศีลขึ้นมาทันที และศีลไม่จำเป็นจะต้องมีถึงห้าข้อ แปดข้อเจ็ดข้อไป เอาข้อเดียวก็ได้ เราผิดข้อไหนเรางดเว้นข้อนั้น และงดเว้นให้จริง ๆ อย่าให้ขาดตกบกพร่องได้ ถ้ายังขาดตกบกพร่องอยู่ให้ตั้งใจรักษาใหม่ สามเดือน หกเดือน หนึ่งปี สองปี จนกว่าศีลจะสมบูรณ์บริบูรณ์ ดีกว่าผู้ไปสมาทานศีลทุกวันพระแล้วรักษาไม่ได้สักตัวเดียว สมาทานศีลมาไม่ทราบก็ปีแล้ว ศีลห้าข้อก็รักษาไม่ได้ รักษาศีลแบบรักษาตัวเดียวนี้ สมมติว่า ข้อหนึ่ง รักษาปีหนึ่งจึงรักษาได้บริบูรณ์ ปีต่อไปรักษาข้อสอง ปีต่อไปรักษาข้อสาม ห้าปีก็รักษาได้ห้าข้อสมบูรณ์ ศีลนั้นได้ชื่อว่าเป็นของตัวแล้ว

คราวนี้เราไม่ต้องรักษาศีลแล้ว ศีลกลับมารักษาตัวเรา เราจะล่วงละเมิดศีลไม่ได้เด็ดขาด หากจะล่วงละเมิด ศีลต้องรักษาตัวเราไม่ให้ทำ เช่น เห็นสัตว์ควรถูกฆ่า แล้วเกิดเมตตาสงสารเอ็นดู เหมือนกับเห็นลูกหลานของตนที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เห็นสิ่งของ ๆ คนอื่นเหมือนกับเห็นของ ๆ เรา เห็นบุตรภรรยาของคนอื่นก็เหมือนเห็นพ่อแม่ พี่น้อง แม่ป้า น้ำอาของตน แล้วที่ไหนมันจะล่วงละเมิดได้ คำพูดที่ควรระวังทุกห้วงเวลา ก็เห็นเหมือนกับเรากำลังจะอ้าปากคาบเอาของเลวทรามเอามา

ไว้ในตน สุราเมรัยเครื่องทองของเมาต่าง ๆ ตลอดถึงยาเสพติดที่เราจะดื่มให้ล่องลอยเมื่อดลาคอก ก็เหมือนกับเรากำลังจะกลืนยาพิษลงไปในลาคอก

หลักที่ ๓ การทำสมาธิ ผู้ฝึกทำสมาธิมีอะไรเป็นหลัก ให้พิจารณาข้อเท็จจริงของการทำสมาธิ จะเห็นว่าการทำสมาธินี้มันเกี่ยวข้องกับเรื่องตัวของเราเองทั้งนั้น เช่น พิจารณาว่า **เราทำสมาธิทุกวันนี้ เพื่ออะไร** ก็เพื่อหัดสละปล่อยวาง **สละอะไร** ก็สละสิ่งที่มาติดข้องมัวหมองอยู่ในจิตใจของตนละซี เราจะต้องสละสิ่งเหล่านั้นแหละ ต้องสละเปลื้องหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเรียกว่าจาละ นี่คือหลักของสมาธิ

เมื่อสละสิ่งมาข้องอยู่กับจิตกับใจแล้วลงปัจจุบันจึงจะเป็นสมาธิ อย่างที่ท่านอธิบายไว้ว่า ละวิตก ละวิจารณ์ ละปีติ ละสุข เป็นเอกัคคตา ที่เรียกว่า ฉานเมืองค์ห้า ละก็คือสละนั่นเอง สละกับจาละก็อันเดียวกัน เมื่อจาละอารมณ์ที่มาติดข้องอยู่ในใจไปแล้ว จิตใจย่อมปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดเป็นสมาธิ อันนี้ทุกคนทำได้แล้วต้องเห็นด้วยใจตนเอง ใครจะสละอะไรก็เห็นด้วยใจตนเองทั้งนั้น

ความโกรธ ความโลภ ความหลง ล้วนเป็นของเศร้าหมองทำให้มืดมิด 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 การที่พิจารณาอบรู้อะไรในสิ่งต่าง ๆ จะรู้อะไรก็ตามแม้จะรู้อะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา ที่รู้อะไรดีสิ่งชั่ว สิ่งหยาบละเอียด ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา เป็นปัญญาธรรมดาสามัญนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งพูดถึงปัญญาขั้นสูงเลย **ปัญญาที่เป็นฝ่ายโลกียะ** คือปัญญารู้จักทำมาหากิน โดยชอบประกอบกิจโดยสุจริต ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น เป็นต้น **ปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรมะ** นั่นคือ เมื่อพิจารณาอะไรก็เป็นธรรมทั้งหมด เช่น ความโลภ หากพิจารณาให้เป็นธรรมแล้ว ความโลภมันก็ดีเหมือนกัน พิจารณาให้เห็นความโลภนี้แหละเป็นของดีมีประโยชน์ คือ ถ้ามันไม่โลภ เราก็ไม่มีโอกาสจะละความโลภ ความโกรธก็เหมือนกัน เพราะมีโกรธเราจึงมาหัดละความโกรธ ถ้าไม่มีโกรธเสียแล้วจะเอาอะไรมาละ ความหลงก็เป็นของดีเช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีหลงก็ไม่ได้ละความหลง นี่แหละมันเป็นธรรมอย่างนี้

ส่วนคนที่ไม่เห็นเป็นธรรม เวลาในโลกก็กลุ่มอกกลุ่มใจอยากจะได้ถ่ายเดียว ไม่มีทางปลดเปลื้องแก้ไขตนเองได้ เวลาโกรธก็เหมือนกัน ได้แต่กลุ่มอกกลุ่มใจด้วยความโกรธนั้นแหละ มันมืดมิดปิดหนทางไม่มีทางออก พิจารณาไปทางไหนปกปิดไปด้วยความโกรธทั้งนั้น ความหลงก็แบบเดียวกัน คนเราไม่เข้าใจว่านั่นเป็นธรรม เลยมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอย่างเดียว อันนั้นเป็นโลกไม่เป็นธรรม

ครั้นถ้าพิจารณาจนเห็นโทษเห็นทุกข์ของมันแล้วนั้นแหละจึงค่อยเป็นธรรม เมื่อมันละได้แล้ว จะเห็นคุณค่าของเรื่องเหล่านั้น อันนี้เรียกว่า **ปัญญา** เป็นปัญญาสามัญในทางธรรม

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

วันนี้อธิบายให้ฟังถึงเรื่อง **หลักการทำความดี** สรุปได้ว่า

ทำทาน ต้องมีหลัก คือ **ศรัทธา** เสียก่อน

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

ทำสมาธิ มีหลัก คือ **จาคะ** สละของที่มิใช่ในตัว คือ โลก 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 ถ้าไม่มีโลก โกรธ หลง ก็ไม่ได้ละโลก โกรธ หลง

ปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เป็นปัญญาที่สูงดีเด่นขึ้นไปกว่านั้นอีก เรียกว่า **ปัญญาวิปัสสนา** คือ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้นเป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์เป็นภัย อันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวางทอดทิ้งในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ก็เพราะเห็นที่ สุดของโลก คือ ได้แก่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ไม่ใช่เห็นโดยคิดคาดคะเนเอานะ ต้องเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเอง สัมผัสด้วยใจของตนเองจริง ๆ ถ้าคิดนึกเอามันไม่ใช่วิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนึก หมดความคิดนึกอันนั้นแล้วมันก็วกกลับคืนมาเล่นงานเราอีก ถ้าเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเองจริง ๆ ลงได้ถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว ละได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธศาสนารวมยอดเข้ามาแค่นี้แหละ

เมื่อออกพรรษาแล้วต่างพากันแยกย้ายไปทำมาหากินตามหน้าที่ของตนทุก ๆ คน ให้พากันจับหลักในการปฏิบัติธรรมให้ได้ อย่าให้เสียที่ที่เรามาฝึกหัดปฏิบัติอบรมกันมามัฏฐาน ประเดี๋ยวเอาของไม่ดีไปเผยแพร่ก็ขายหน้าตัวเอง คนทั้งหลายทั้งปวงต่างก็อยากได้ของดี พากันมาหาของดีอย่างที่อธิบายมานี้ พอออกพรรษาแล้วกลับไปบ้าน เอาของดีนี้ไปฝากพี่ฝากน้อง ฝากเพื่อนฝูงญาติมิตร

หมู่เพื่อนเห็นเข้าก็น่านิยมนับถือ อันนั้นเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าพวกเรารับเอาของดีไป นำของดี ๆ ไปฝากเขา หมู่เพื่อนก็เลยพลอยดีไปตามด้วย

ทีนี้ถ้าหากเก็บเอาของไม่ดีไป ของไม่ดีก็คือของที่เขาสละละทิ้งแล้ว เรามาเก็บเอาใส่ถุงใส่ห่อเต็มแล้วก็กลับบ้าน พอไปเปิดดูที่บ้านก็ไม่มีของดีอะไรเลย มีแต่ขยะที่เขาทิ้งแล้วทั้งนั้น ของซึ่งขยะนั้นเปรียบได้กับเศษกระดาษและของเขาทิ้งแล้ว เปลือกผลไม้ต่าง ๆ เศษต่าง ๆ ใช้อะไรไม่ได้ทั้งนั้น เราเลยเก็บเอาใส่พุงใส่ท่อไป อุปมาได้กับการปฏิบัติที่ไม่มีอะไรเป็นหลักเป็นเครื่องยึดถือที่ถูกต้อง มาปฏิบัติก็เสียเวลาเปล่า ๆ

ฉะนั้น อย่าให้มันเสียประโยชน์ในการที่ได้เกิดมามีชีวิต มีโอกาสฝึกฝนอบรมปฏิบัติธรรม จงทำตนของตนให้มีประโยชน์มีคุณค่า จงสอนจงอบรมตนให้เข้าใจถึงเรื่องตัวของเรา ที่เรามาอยู่จะต้องเอาอะไรไปบ้าง เลือกเอาสิ่งที่ดีมีคุณค่าที่ควรจะต้องติดไม้ติดมือไป อย่าไปเอาของเศษ ๆ ของเลอะเทอะพวกนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย หมู่เพื่อนเขามาละความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งที่เขาทิ้งแล้วเอาไปเป็นสมบัติของตน ไม่ได้เลย เอว.

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

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

การทำสมาธิมีหลักอย่างข้ออธิบายมาแล้วข้างต้น คือ การสละปล่อยวางทุกสิ่งทุกประการในขณะที่นั่งภาวนา ไม่เสียประโยชน์อะไรเลย สิ่งที่มีมันก็มีอยู่อย่างนั้นแหละ ทรัพย์สินสิ่งของเงินทองบ้านเรือนมันไม่ได้หายไปไหนในเวลาที่เรา นั่ง แต่เรายอมสละโดยไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลด้วยของพรรคนั้น

การภาวนาเบื้องต้น เราต้องเอาคำบริกรรมเป็นหลัก จะเอาพุทโธหรืออานาปานสติก็ได้ ให้เลือกเอาอันเดียว ถ้าไม่มีคำบริกรรมก็ไม่ทราบว่าจะไปอยู่ได้อย่างไร เพราะจิตไม่มีต้นมีตัว มันต้องมีคำบริกรรม มันจึงจะมีเครื่องอยู่ ครั้นเอาคำบริกรรมมาตั้งไว้ จิตก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น จิตมันก็จตจ้องในสิ่งนั้น จิตไม่มีหลายอย่างหลายอัน จิตมีอันเดียว ถึงจตจ้องอยู่เช่นนั้นแล้วมันไม่กังวลถึง

เรื่องอื่นไกล มันนิ่งแน่วอยู่คนเดียว พอสละปล่อยวางความคิดอ่านแล้ว ยังแต่จิตอันเดียว มันก็เป็นสมาธิเท่านั้นเอง พวกนี้มาฝึกหัดปฏิบัติก็ต้องการให้เป็นสมาธิทั้งนั้น

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

ผู้จะฝึกหัดสมาธิต้องรู้จักจิตของตนเสียก่อน จิต คือ ผู้คิดผู้นึกส่งสายไปมาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ถ้าไม่เห็นโทษเห็นทุกข์ของการคิดนึกส่งสาย จึงไม่เข้าถึงสมาธิสักที เราฝึกหัดต้องการให้เป็นสมาธิ เหตุนี้จึงพิจารณาให้เห็นโทษในการที่จิตส่งสายวุ่นวาย เบื่อหน่ายจึงยอมสละ ยังเหลือแต่ตัวจิตอันเดียวเท่านั้น เรารู้ว่าจิตคือผู้คิดผู้นึก แต่อย่าไปเอาการคิดนึกมาเป็นอารมณ์ ให้จับผู้คิดผู้ที่นั่ง ผู้มันส่งสายนั้น เมื่อจับเอาผู้มันแล้วจะหยุดส่งสาย มันจะรวมเข้ามาเป็น ใจ คือ ผู้รู้ จิต กับ ใจ มันต่างกันอย่างไร จิต คือ ผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งสายปรุงแต่ง ครั้นไม่คิดไม่นึก ไม่ส่งสายอยู่เฉย ๆ แล้วก็เป็นใจ ใจ คือ ผู้รู้ นั่นแหละจึงจะเป็นสมาธิได้

ถ้าเราจะสังเกตให้รู้ตัว ใจ ต้องทำอย่างนี้คือ กลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั่นลมหายใจ ความคิดนึกไม่มีหรือ มันเฉยทีเดียว แต่รู้จักว่าเฉย ๆ อยู่ ผู้เฉย ๆ นั่นแหละเป็นตัว ใจ นั่นเป็นข้อสังเกตที่จับตัว ใจ เมื่อทดสอบได้อย่างนี้แล้ว ครั้นระบายลมหายใจออกไป มันก็พุ่งขานส่งสายไปตามเรื่อง มันก็กลับเป็น จิต ใจ ก็คือผู้เป็นกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว สมมติว่าดีเป็นทางซ้าย ชั่วเป็นทางขวา ใจก็ตกอยู่ตรงกลาง คือ ผู้อยู่กลาง ๆ นั่นแหละคือ ใจแท้ สิ่งทั้งปวงที่เป็นกลางเขาเรียกว่า ใจ เช่น ใจมือ ใจไม้ ใจคน ก็ชี้ท่ามกลางออก ถ้าจะรู้ ใจ ต้องเข้าใจอย่างนี้จึงจะค้นหา ใจ ได้ถูก

เราฝึกหัดปฏิบัติภาวนาก็มีมาตรฐานก็เพราะต้องการอบรมจิต (ไม่ต้องการอบรมใจ) ด้วยการตั้งสติควบคุมจิตอันนี้แหละ จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดก็ดี เราดูจิตมันจะคิดนึกส่งสายก็เห็นอยู่จะเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็เอาเถิด มันก็เป็นสมาธิอยู่ในตัวแล้ว

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

