

ธรรมะ
เล่มที่ ๑๐๘.



จิตตภาวนา
๕๐ วิธีปฏิบัติ.



พุทธ
ทาส
ภิกขุ

ธรรมะเล่มน้อย

๒/๑๒

จิตตภาวนาคือชีวิตพัฒนา

พุทธทาสภิกขุ

ISBN 978-616-94009-3-6

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม ๒๕๖๕

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

การบรรยาย คำบรรยายวันเสาร์ ภาคมาฆบูชา ๒๕๒๖

วันที่แสดง ๘ มกราคม ๒๕๒๖

ภาพปกกันเดียวโดย กะว่าก้า

ที่ปรึกษา พระครูธรรมรัต (ธนัญชัย เตชปญฺโญ) และกลุ่มงานสื่อสารงานธรรม

ผู้ถอดเสียง กลุ่มงานสโมสธรรมทาน

บรรณาธิการ นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์

ปก/รูปเล่ม Art and Soul

พิสูจน์อักษร กลุ่มงานจดหมายเหตุ

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๕๐๑ ๙๕๐๑

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมรดิฟไสย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

สมทบหนังสือ



ไลน์ @codhammaspace

โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

อีเมล cds@bia.or.th

ธรรมทาน กับ การทำหนังสือ

ที่ใครจะรู้ว่า ต่างกันอย่างไร ลองแยกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า มีอยู่สองอย่าง คือ กระดาษที่ใส่พิมพ์ กับกระดาษ หรือปกหนังสือ ที่ร้อยเล่มหนังสือเล่มนั้น. การทำหนังสือ ย่อมหมายถึง การทำกระดาษ ด้วยขาดตามตัวอย่าง การ พร้อมทั้งกระดาษ กระดาษ และ ~~กระดาษ~~ ^{งาน} ในกรณี หนังสือหนึ่ง อย่างก็พอ ทั่วไป.

ส่วนการธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ก็แล้ว, ส่วนกระดาษ หรือ ^{และกระดาษ} วัสดุ ที่ใส่กระดาษนั้น มัก ต้อง ขอดิน เช่นเดียวกับกระดาษที่ ใส่ให้ใส่แกลงไปถวายพระที่วัด. ขอดิน เพราะคน ต้อง ใส่วางถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงครั้งที่สุด.

งานธรรมทาน มักถูกมองว่าเป็นการทำหนังสือไป ขอ ขอบพิจารณาด้วย ดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เห็นใจ กันดี, และร่วมมือกันได้.

ธรรมะ เล่มเดียวจบ.

เล่มเดียวจบ.

๑.ภาวะธรรมดาแห่งชีวิตมนุษย์ ๒.จิตตภาวนา
คือชีวิตพัฒนา ๓.ผลของจิตตภาวนาคือ มรรค
ผล นิพพาน ๔.ผลของจิตตภาวนาคือ มรรค ผล
นิพพาน (ต่อ) ๕.จิตตภาวนาในแง่ของไสยศาสตร์
๖.แนวสังเขปต่างๆ ไปของการพัฒนา ๗.มอง
ดูปริทัศน์แห่งชีวิตในทุกแง่ทุกมุม ๘.พฤษยา
แห่งชีวิตชนิดสมบูรณ์แบบ ๙.อะไรๆ ในชีวิต
สักแต่ว่าเป็นเรื่องของจิตสิ่งเดียว ๑๐.อะไรๆ
ก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ ๑๑.สังขารและวิสังขาร
๑๒.สรุปความธรรมะเล่มน้อย

* เล่มเดียว บรรยายหลายครั้ง รวมเข้าเป็นหนังสือเล่มเดียว,
จบ คือครบทุกเรื่องที่ควรจะมี

สารบัญ

ชีวิตพัฒนาคือทำจิตให้เจริญ	๑๐
จุดตั้งต้นเรียนศาสนาคืออายตนะ	๑๕
ศึกษาให้รู้จักระบบของอายตนะ	๑๘
โลกทั้งหมดอยู่ที่อายตนะ	๑๙
ต้องศึกษาจิตอย่างวิทยาศาสตร์	๒๑
ศึกษาไม่ถูกตัวพุทธศาสนาจึงไม่เกิดผล	๒๔
จะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้องควบคุมจิต	๒๗
จะควบคุมจิตได้ต้องมีปัญญา, วิชา	๓๐
จะอบรมจิต ต้องรู้จักธรรมชาติของจิตก่อน	๓๑
ผู้เห็นธรรมชาติของจิตแล้วจักเจริญภาวนาได้	๓๓

การพัฒนาจิตต้องทำให้เลื่อนสู่พุทธศาสตร์	๓๘
จิตเป็นสมาธิแล้ว จะมีศีล ปัญญา เกิดขึ้น	๓๙
ลักษณะของความมีสมาธิ	๔๓
หลักปฏิบัติในการทำสมาธิ	๔๔
เทคนิคของสมาธิ	๔๖
รู้จักคำว่า สมณะ, วิปัสสนา ให้ถูกต้อง	๕๔
เมื่อจิตสงบก็ดูให้เห็นตถตา	๕๖
ทุกสิ่งรวมอยู่ที่จิตจึงต้องพัฒนาจิต	๖๐

ธรรมชาติของจิตนั้นมันมีความเป็นประภัสสร คือ
เรืองแสงหรือเรืองรัศมี, แล้วเศร้าหมองมืดมัวเพราะ
กิเลสเข้ามาครอบงำ; พอกิเลสออกไปก็ประภัสสร
ตามเดิม.

...

ผู้ใดเห็นความจริงข้อนี้ตามที่เป็นจริงแล้ว จิตตภาวนา
ย่อมสมควรแก่ผู้นั้น,

ชีวิต อดทนภาโว จ สุขทุกขชา จ เกวลา –ชีวิต ก็ดี
อัตรภาพนี้ ก็ดี ความสุข หรือความทุกข์ในชีวิตใน
อัตรภาพนั้น ก็ดี; เอกจิตตสมายุตตา –ประกอบ
รวมอยู่ที่จิตดวงเดียว, ลหุโส วัตตเต ขณเณ –เวลา
ที่เป็นขณะๆ ก็เคลื่อนไปโดยเร็ว ดังนี้.

ข้อความนี้แสดงว่า เพราะมีจิตอย่างเดียว มันจึงมี
อะไรที่มากมาย มองดูคล้ายๆ ว่าจิตมันสร้างอะไร
ขึ้นได้มากมาย ไม่มีที่สิ้นสุด.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๒ ในวันนี้ อาตมาก็จะได้กล่าวต่อจากครั้งที่แล้วมา ในฐานะเป็นการบรรยายชุด ตามความตั้งใจว่า จะมีหนังสือธรรมะเล่มน้อยเล่มเดียวจบ สักเล่มหนึ่ง เป็นคู่มือการศึกษาและปฏิบัติสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ไม่ว่าจะคนทางวัดหรือคนคร่ำวัด ควรจะได้มีหนังสือเล่มเดียวเป็นคู่มืออย่างเพียงพอ ให้ชื่อคำบรรยายชุดนี้ว่า **ธรรมะเล่มน้อย**.

ในครั้งที่แล้วมา ได้พูดถึงข้อมูลหรือที่ควรจะเรียกว่าข้อมูลของสิ่งที่เรียกว่ามนุษย์ หรือจิตของมนุษย์ ว่ามันมีธรรมชาติธรรมดาของมันอย่างไร. ถ้าเรารู้จักธรรมชาติธรรมดาของสิ่งที่เรียกว่ามนุษย์

หรือจิตของมนุษย์ อย่างครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมจะเป็นการง่าย ที่จะทราบได้ต่อไปว่า เราควรจะทำอย่างไร เราควรจะจัดการอย่างไรกับความ เป็นมนุษย์ของเราเอง; ฉะนั้นขอให้ท่านทั้งหลายพยายามที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ให้เพียงพอ.

ในครั้งที่ ๒ นี้ มีหัวข้อว่า จิตตภาวนา ก็คือชีวิตพัฒนา. จิตตภาวนาคือการทำจิตให้เจริญ ก็คือชีวิตพัฒนา; นั่นคือ การพัฒนาชีวิต หมายความว่า ทำให้มากขึ้น ให้ดีขึ้น จึงจะเรียกว่า พัฒนา. ถ้ามากขึ้น แต่ไม่ดีขึ้นหรือเลวลง อย่างนี้ไม่เรียกว่าพัฒนา.

ชีวิตพัฒนา คือทำจิตให้เจริญ.

เดี๋ยวนี้ คำว่า พัฒนา ยังเป็นคำที่กำกวม ใช้กันผิดๆ หมายความว่าเอาแต่มากขึ้นก็แล้วกัน, จนโลกเจริญ นี้กลายเป็นเจริญ ด้วยปัญหา; ด้วยความทุกข์ ด้วยการเบียดเบียน ด้วยความเลวร้าย, เรียกว่า โลกมันเจริญ. หรือว่า การศึกษาเจริญพัฒนา แต่ก็ไม่มีความที่เป็นที่พอใจหรือควรจะพอใจ ที่เป็นผลของการศึกษา. เราก็ยังมีอันธพาลเต็มบ้านเต็มเมืองมากขึ้นทุกที, มีสิ่งเลวร้ายนานาประการเกิดขึ้น ในหมู่คนที่เรียกว่ามีการศึกษา. อันธพาลทุกคนก็มีการศึกษา,

เขาก็เป็นอันพาลทั้งที่มีการศึกษา นี้นับมากขึ้น ในส่วนที่ไม่แน่ว่าจะเป็นประโยชน์. *คนรู้มากมันก็โกงเก่ง* อย่างนี้ก็มี, *คนรู้มากกลายเป็นคนยากนาน* คือกลายเป็นคนลำบากไปเสียก็มี, นี้ก็เพราะว่า คำว่าพัฒนานั้นถูกใช้กันอย่างผิดๆ. ถ้าใช้กันอย่างถูกต้องแล้ว คำว่าพัฒนา ต้องเป็นไปในทางที่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจเสมอ.

ทีนี้ *การภาวนา* ก็แปลว่า *การทำให้เจริญ*, *การพัฒนา* ก็แปลว่า *การทำให้เจริญ*, มีคำใช้เป็น ๒ คำ อยู่. แต่คำว่า ภาวนา ใช้กันอยู่แต่ในวัด ไม่ค่อยมีความเปลี่ยนแปลง คำว่าพัฒนาใช้นอกวัด ขยายตัวออกไปเต็มโลก แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปตามโลก. ในที่นี้ใช้คำว่า *จิตตภาวนา* คือการทำจิตให้เจริญ นั่นแหละคือชีวิตพัฒนา การทำชีวิตให้เจริญ. ทำไมจึงมาเป็นอย่างเดียวกันดังนี้ ?

ข้อนี้ มีหลักในพระบาลีว่า *ทุกอย่าง มันรวมอยู่ที่จิต*, มันขึ้นอยู่กับจิต; ดังคำที่กล่าวว่า *ชีวิต อดตภาโว จ สุขทุกขชา จ เวลา-ชีวิต ก็ดี อดตภาพนี้ ก็ดี ความสุข หรือความทุกข์ในชีวิตในอดตภาพนั้น ก็ดี; เอกจิตตสมายุตตา -ประกอบรวมอยู่ที่จิตดวงเดียว, ลหุโส วุตเต ชโน -เวลาที่เป็นอย่างๆ ก็เคลื่อนไปโดยเร็ว* ดังนี้. ข้อความนี้แสดงว่า เพราะมีจิตอย่างเดียว มันจึงมีอะไรที่มากมาย มองดูคล้ายๆ ว่าจิตมันสร้างอะไรขึ้นได้มากมาย ไม่มีที่สิ้นสุด.

ถ้าไม่มีจิตอย่างเดียว ท่านลองคำนวณดูเองซิ; อย่าต้องเชื่อตามที่คนอื่นพูดนักซิ; ถ้าสมมติว่า เราทุกคนในโลกนี้ไม่มีจิตเพียง

อย่างเดียวกันนั่นแหละ อะไรมันจะเกิดขึ้น? มันก็จะเหมือนกับ มีท่อนไม้ ก้อนหิน ระเบิดระเบิดไปหมด ทำอะไรไม่ได้ เพราะมันไม่มี จิต; เพราะมีสิ่ง¹ที่เรียกว่าจิต มันจึงมีอะไรขึ้นมามากมาย จิตคิดได้ ก็คือทำให้เกิดอะไร ๆ ขึ้นมาได้; มันเป็นของประหลาดอยู่, ร่างกาย ถ้าไม่มีจิต มันก็คือไม่มีชีวิต ไม่มีร่างกาย; เพราะร่างกายมันมีจิต มันจึงทำอะไรได้.

และจิตมันก็ทำหน้าที่ของมันทางอายตนะ คือที่สืบต่อ ระหว่างภายในกับภายนอก คือมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ๖ ทาง คู่กันกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มีการติดต่อกันระหว่าง ภายในกับภายนอก โดยสิ่งที่เรียกว่า จิต ทำหน้าที่ในการติดต่อ. ถ้าเราไม่มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็ไม่มีเครื่องมืออะไรจะทำหน้าที่ ก็ทำไม่ได้ มันก็เท่ากับไม่มีจิตอยู่เหมือนกัน. เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้ความสำคัญแก่สิ่งที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็น สิ่งที่ทำให้จิตทำหน้าที่ของมันได้ แล้วทำหน้าที่สัมผัส สัมพันธ์กับ สิ่งภายนอก คือรูป ที่เข้ามาทางตา, เสียงที่เข้ามาทางหู, กลิ่นที่เข้ามาทางจมูก, รสที่เข้ามาทางลิ้น, สัมผัสผิวหนังที่เข้ามาทางผิวหนัง, ความรู้สึกที่เข้ามาทางจิตเอง.

สัมผัสแล้วก็เกิดเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ได้. ดูให้ดี, เพราะมีตัวจิตเป็นเจ้าหน้าที่ในการสัมผัส แล้วก็เกิดเวทนาเป็นสุข เป็นทุกข์ได้.

ครั้งเกิดเวทนาแล้ว จิตก็วิ่งต่อไป ในการที่ยินดีส่วนที่เป็นสุขเวทนา, ยินร้ายในส่วนที่เป็นทุกข์เวทนา มันก็ได้เกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น; เพราะความยินดีในร้าย จนเคยชินเป็นนิสัย คือมีกิเลส, มีความเคยชินแห่งกิเลส, นี้เรียกว่ามัน เกิดกิเลส จะเรียกชื่อต่อไปก็ คือตัณหา.

ตัณหา นั้นเป็นความอยากด้วยความโง่. ความอยากมี ๒ ชนิด ถ้าอยากด้วยสติปัญญา อยากด้วยวิชาความรู้ อย่างนี้ไม่เรียกว่าตัณหา, เขาเรียกชื่ออย่างอื่น. แต่ถ้ามันอยากด้วยความโง่เขลา ไม่รู้ตามที่เป็นจริง จึงจะเรียกว่าตัณหา; เช่น น่ารักก็รัก น่าโกรธก็โกรธ อย่างนี้ก็เรียกว่ามันโง่, แล้วมันก็อยากไปตามความรักหรือความโกรธอยากได้ก็มี อยากเอาอยากเป็นก็มี อยากไม่เอาไม่เป็นก็มี; ล้วนแต่ความโง่ทำให้อยาก ก็เรียกว่าตัณหา. จิตมีความรู้สึกเป็นตัณหาคือความอยาก; ถ้าไม่มีจิตก็ไม่มีอะไรจะรู้สึกเป็นความอยาก.

ครั้ง เกิดความอยากขึ้นในจิตแล้ว โดยธรรมชาติมันแหละ มันก็ปรุงความคิด อีกชนิดหนึ่งเรียกว่าอุปาทาน คือรู้สึกขึ้นมาทันทีว่า กูนี้แหละอยาก กูเป็นผู้อยาก, กูเป็นผู้ได้ กูเป็นผู้ไม่ได้ กูเป็นผู้เสียหาย, กูเป็นผู้อะไรต่างๆ. นี้ เพราะมีตัณหาคือความอยาก จึงได้เกิดมีอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น, แล้วก็เคยชินแต่ที่จะยึดมั่นถือมั่น ในตัวตนหรือของตน, ยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตน ก็มี โดยความเป็นของตน ก็มี, ยึดมั่นในกามารมณ์ ก็มี, ยึดมั่นในทิฏฐิ

ความคิดความเห็น ก็มี, ยึดมั่นในความมมกาย ที่ปฏิบัติสืบต่อๆ กันมากก็มี, ยึดมั่นในตัวตนก็มี. นี่คือ ความยึดมั่นเต็มอัดอยู่ในจิต ในสันดานของแต่ละคน ก็เพราะจิตอย่างเดียว จึงมีอย่างนี้.

ทีนี้ก็มีปัญหา คือว่า ทำไปตามอำนาจของอวิชชานั้นๆ เป็นการ เบียดเบียนตนเองด้วย เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นด้วย หมายความว่า เมื่อทำไปตามความอยากหรืออุปาทานแล้ว ก็เกิดความทุกข์หรือการ เบียดเบียนขึ้น ทั้งฝ่ายตนเองและฝ่ายผู้อื่น.

นี่ พุดมายืดยาวเหลือเกินแล้ว ก็พอแล้ว เพื่อจะบอกให้รู้ว่า อะไรๆ นะ มันขึ้นอยู่ที่จิต, อะไรๆ มันรวมอยู่ที่จิต, มันขึ้นอยู่ที่จิต, มันเกี่ยวข้องอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าจิต. จิตเป็นอย่างไร เหตุการณ์มัน จะเป็นไปอย่างนั้น; เราจึงมีหน้าที่ที่จะอบรมจิต. ทำจิตให้เจริญ, ให้เจริญไปในทางที่ถูกต้อง. อย่าให้มันโง่หรืออย่าให้มันกลับโง่ กลับหลงไหลไปในทางที่ผิดพลาด ซึ่งมันจะต้องทำผิด แล้วทำปัญหา หรือทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นโดยรอบด้าน.

จุดตั้งต้นเรียนศาสนา คืออายตนะ.

เรื่องอย่างนี้ถือว่าเป็น ก ข ก กา ของพระพุทธศาสนา คือต้องเรียนก่อน. พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้เองว่า เรื่อง อายตนะหกนี้ปรุ้งแต่งกันเป็นเวทนาสุขทุกข์กิเลสต้นหานี้ เป็นจุดตั้งต้นของการศึกษาพุทธศาสนา. ถ้าจะศึกษาพุทธศาสนาก็ขอให้เรียน ก ข ก กา ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณณ์ว่ามันทำหน้าที่กันอย่างไร.

นี่ขอให้นักเรียน นักศึกษา ครูบาอาจารย์ทั้งหลายทราบไว้ว่าการที่คุณจะเรียนจะศึกษาพุทธศาสนานั้น จะต้องตั้งต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ; ซึ่งมันมีคู่ที่ทำงานกันคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณณ์ สัมผัสกันแล้วก็เกิดเวทนา เกิดอุปาทาน; แล้วก็เกิดเรื่องของกิเลส และก็มีความทุกข์เป็นผล. ถ้าท่านไม่มองเห็นเรื่องนี้ชัดเจน ประจักษ์แก่ใจของตนเองแล้ว ยากที่จะรู้พระพุทธศาสนา. มันจะรู้ชนิดที่ฟังทางหู แล้วจดไว้ในกระดาษ; แล้วมันไม่มีความเข้าใจ. เมื่อไม่มีความเข้าใจ ก็ไม่มีความเห็นแจ้ง มันก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นประโยชน์ได้. ฉะนั้น จงรู้จัก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นแหละให้ดีที่สุดก่อน. เรามี ตา สำหรับเห็นรูป มันก็มีการเห็นทางตาอยู่บ่อยๆ แล้วแต่ว่ารูปอะไรจะเข้ามาทางตา ก็มีการเห็นทางตา.

ในพระบาลี ภาษาพระธรรมนี้ เขามีคำแปลกซึ่งพวกคุณยังไม่รู้จักได้ เขามีคำว่า เกิด - ดับ. ตาเกิดตาดับ หูเกิดหูดับ จมูกเกิดจมูกดับ ลิ้นเกิดลิ้นดับ กายเกิดกายดับ ใจเกิดใจดับ นี้คุณจะเข้าใจไม่ได้ เพราะมันคนละภาษา. ในภาษาธรรมะนี้ มันสูง ลึก และละเอียด เขาจึงพูดว่า ตา นี้เพิ่งเกิดเมื่อตาทำการเห็น. หูก็เพิ่งเกิดเมื่อหูทำหน้าที่ฟัง, จมูกก็เพิ่งเกิดเมื่อมันทำหน้าที่ดม, เมื่อมันไม่ทำหน้าที่ถือว่ามันดับอยู่ ฟังดูซิ. แต่ในภาษาไทยธรรมดา เราไม่พูดกันอย่างนั้น คือว่า เรามีตา หู จมูก ฯลฯ กันอยู่ตลอดเวลา, ว่ามีอยู่ตลอดเวลา นั้นเรียกว่าปัญญามันยังตื่นเกินไป เรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา, นั้นเป็นความรู้ที่ยังตื่นเกินไป; ในภาษาธรรมะต่อเมื่อมันทำหน้าที่จึงจะเรียกว่ามันเกิด, พอมันทำหน้าที่เสร็จแล้วมันก็ดับ.

ที่มากไปกว่านั้นก็คือว่า กายเกิดกายดับ, นามเกิดนามดับ, รูปเกิดรูปดับ, หมายความว่า ต่อเมื่อร่างกายนี้ทำหน้าที่ จึงจะพูดว่าร่างกายเกิด; พอกายทำหน้าที่เสร็จแล้วมันก็ดับ. กายเกิดทำหน้าที่ เช่นว่า ร่างกายส่วนที่มันเป็นลูกตานั้น มันก็ทำหน้าที่ให้เป็นลูกตาสำหรับจะเห็น; นี้กายส่วนที่เป็นลูกตานั้นมันก็เกิด แล้วก็ทำหน้าที่ทางตา เสร็จแล้วมันก็ดับ.

ที่นี้ มากไปกว่านั้นอีกก็คือว่า ธาตุดิน - น้ำ - ไฟ - ลม ก็เกิดและดับ. ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ที่ประกอบกันขึ้นเป็น

ร่างกายนี้ก็มีเกิด - ดับ เกิด - ดับ ก็หมายความว่าอย่างเดียวกันอีกแหละ; เมื่อธาตุดิน - น้ำ - ไฟ - ลม ประกอบกันเข้าเป็นร่างกาย ทำอะไรได้ในขณะนั้น, ในขณะนั้นก็เรียกว่ามันเกิด; ดินเกิด น้ำเกิด ลมเกิด ไฟเกิด; เป็นร่างกายทำหน้าที่อะไรได้ มันก็ขึ้นอยู่กับที่กายเกิด กายดับ. แล้วใจก็อาศัยร่างกายเกิด แล้วใจก็อาศัยร่างกายดับ จึงมีเกิดและมีดับทุกสิ่งทุกอย่างไม่ยกเว้นอะไร ว่า เมื่อมันมาทำหน้าที่ของมัน จึงเรียกว่า เกิดขึ้นมา, พอทำหน้าที่เสร็จแล้วก็ดับไปอยู่ตามเดิม.

นี่ถ้าเข้าใจข้อนี้แล้วจะมีประโยชน์มาก เพราะว่าธรรมะมีหลักการพูดการอธิบายอย่างนี้ ไม่มีอะไรที่จะไม่เกิดและไม่ดับ เพราะมันเป็นสังขารทั้งนั้น; เดี่ยวตาเกิด เดี่ยวหูเกิด จมูกเกิด ลิ้นเกิด กายเกิด ใจเกิด. ทำความเข้าใจเสียให้ดีอย่าให้เป็นเพียงความจำตามที่ได้ยินเขาพูด หรือว่าอ่านหนังสือ. นี่เป็น ก ข ก กา ของพระพุทธศาสนา คือจุดตั้งต้น; เหมือนอย่างเราจะเรียนหนังสือเรียนภาษา เราก็เรียน ก ข ก กา กันก่อนทั้งนั้น. เราจะต้องเรียนให้ดีที่สุดที่จะรู้เรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, อะไรๆ มันจะมารวมอยู่ที่นี้.

ศึกษาให้รู้จักระบบ ของอายตนะ.

ตา ตัวยุคตานันมันเป็นธาตุดิน, มันเป็นตัวตา เป็นเนื้อ, แล้วมีอุณทภูมิมบ้าง เป็นธาตุไฟ, มีน้ำอยู่บ้างเป็นธาตุน้ำ, มีธาตุระเหยได้อยู่บ้างเรียกว่าธาตุลม, นี้ส่วนก่อนลูกตามันเป็นอย่างนี้; แล้วมันยังมีระบบประสาท ประสาทรวบรวมอยู่ที่นั่นด้วย. ระบบประสาทตาอาศัยอยู่ที่ก่อนลูกตา รวมกันแล้วเป็นที่อาศัยแห่งวิญญาณทางตาคือจิตสำหรับจะทำหน้าที่ทางตา นี้ตามันมีอะไรสักอย่างอยู่อย่างนี้ จะต้องรู้จักมัน.

ที่นี้หน้าที่ต่อไป มันก็มีอยู่สำหรับจะเห็นรูป; พอรูปเข้ามากระทบตา พอรูปมากระทบประสาทตา ก็เกิดการเห็นทางตาคือจักขุวิญญาณ. จักขุวิญญาณการเห็นทางตา: มีรูป ด้วย มีตา ด้วย มีการเห็น ทางตาด้วย เนื่องกันอยู่เป็น ๓ อย่าง; นี้เรียกว่า ผัสสะ, มีผัสสะแล้วก็ต้องมีเวทนา แน่นอน คือสบายตา หรือไม่สบายตา หรือเฉยๆ เรียกว่าเวทนา. ครันมีเวทนาแล้ว มันก็เกิดความอยากไปตามอำนาจของเวทนานั้น สบายตาก็อยากได้เป็นต้น ไม่สบายแก่ตาก็อยากจะไม่สบายจะทำลาย เป็นต้น. นี้เวทนาจึงให้เกิดความอยากคือตัณหา; จิตเกิดความอยาก แล้วจิตเกิดความรู้สึกว่าตัณहुผู้อยาก, ตัณहुผู้มีอยู่, ตัณहुผู้จะสุขจะทุกข์, จะได้จะเสีย, จะแพ้จะชนะ, อะไรกันอยู่ที่ตรงนั้น.

โลกทั้งหมด อยู่ที่อายตนะ.

ระบบโลกทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เรียกว่าโลกทั้งหมด อยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. ที่คุณเรียนกันในโรงเรียนนั้น โลกคือแผ่นดิน โลกอย่างที่เรารู้จักกันในฐานะเป็นโลกแผ่นดิน แบ่งเป็นทวีป แบ่งเป็นประเทศ แบ่งเป็นส่วนๆ นั้นมันเป็นโลกแผ่นดิน มันก่อนโลกที่เป็นตัวแผ่นดิน. ถ้ารู้จักใช้คำว่า *The globe* ก็รู้เสียด้วยว่ามันต่างกับคำว่า *The world*. *The globe* หมายถึงตัวโลกแผ่นดิน, *The world* มัน หมายถึงแผ่นดินด้วย และ หมู่สัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิต มีจิต มีความรู้สึกรวมอยู่ด้วย. เพราะฉะนั้น โลกในภาษาพระธรรม ภาษาพระศาสนานี้ ระบุไปยังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่สัมผัสกันอยู่กับคู่สัมผัสของมัน คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ.

ทีนี้ โกลไปกว่านั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า นรกก็อยู่ที่อายตนะ เรียกว่าอายตนิกนรก คือเมื่อร้อนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีนรกอยู่ที่นั่น, เมื่อสบายดีเป็นที่พอใจที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีสวรรค์อยู่ที่นั่น. ดู นรก สวรรค์ ของพระพุทธเจ้าซิ. ท่านไม่กล่าวเหมือนกับที่เขากล่าวไว้แต่ก่อนๆ นั้น; ก่อนพระพุทธเจ้า เขากล่าวว่า สวรรค์อยู่บนฟ้า นรกอยู่ใต้ดิน ตายแล้วจึงไปถึง, แล้วมีเรื่องราวอย่างนั้นๆ ก็กล่าวไปซิ ท่านไม่ได้คัดค้านอะไร, แต่ท่านกล่าวที่มัน

แปลกกว่าน่าสนใจกว่า ว่า นรกหรือสวรรค์นี้มันอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ, ฉะนั้นขอให้ทุกคนสนใจดี ๆ ว่า ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ มันมีโลกทุกโลก อยู่ที่นั่น; มีนรกมีสวรรค์ อยู่ที่นั่น; แม้จะมี
พระนิพพานก็ต้องปรากฏเกี่ยวกับการทำที่ถูกต้อง ทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ มันจึงจะดับเย็นเป็นนิพพาน.

เราเรียนเรื่อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรื่องเดียวเท่านั้น
มันพอไปหมดทุกเรื่อง. ฉะนั้นขอให้สนใจ; ถ้าไม่เคยฟังอย่างนี้มา
ก่อนก็ฟังเสียเดี๋ยวนี้, แล้วก็ให้สนใจให้เข้าใจ เพื่อจะเข้าใจต่อ ๆ ต่อ
กันไปทุกเรื่อง. ฉะนั้นจึงให้ถือว่าเป็นเรื่อง ก ข ก กา. จงดูความ
ประหลาดของตัว ก ข ก กา, เราเรียนเมื่อแรกเรียนที่สุด เรียกว่า
ตั้งต้นที่สุด แต่แล้วมันก็ไปถึงเบื้องปลายที่สุด คืออักษรศาสตร์
วรรณคดี อักษรศาสตร์ ศัพท์ศาสตร์ทั้งหลายนั้น คุณจะเรียนกันไป
ถึงไหน, เรียนกันไปถึงไหน ก็ปี ๆ มันก็ไม่พ้นจากตัว ก, ตัว ข, ตัว ค,
ตัว ง ถึงตัว ฮ, อยู่นั่นเอง. ฉะนั้น ก ข ก กา มันจึงเป็นจุดตั้งต้น
แล้วก็ไปหมดตลอดสาย จนไปถึงวาระสุดท้าย. คุณจะเขียนคำพูด
ชั้นประเสริฐ วิเศษสูงสุดคำไหนที่ไม่ต้องใช้ ก ข ก กา.

ฉะนั้น อายุตนะนี่แหละคือเรื่องทั้งหมด : จะสุขหรือจะทุกข์
จะไม่สุขหรือไม่ทุกข์ มันก็อยู่ที่การกระทำทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ; ทำให้ถูกต้องก็ไม่เป็นทุกข์ ทำผิดพลาดเป็นทุกข์ทันที.

ต้องศึกษาจิต อย่างวิทยาศาสตร์.

แต่เดี๋ยวนี้นั้นในทุกเรื่องนั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ทุกเรื่องนั้นมันสำคัญอยู่ที่คำว่า ใจ หรือ จิต นั้น. จิตนี้มันมีหน้าที่คิดนึกได้ จึงเรียกว่าจิต คือมันสร้างเรื่องราวขึ้นมาได้; ถ้าคนเราคิดนึกอะไรไม่ได้ มันก็ไม่ได้สร้างอะไรขึ้นมา ไม่มีเรื่องที่จะเกิดขึ้น. ที่นี้จิต มันคิดนึกได้ เพราะฉะนั้นมันจึงสร้างขึ้นมาได้ทุกเรื่อง.

เมื่อทำหน้าที่คิดก็เรียกว่าจิต, เมื่อทำหน้าที่รู้ เป็นความรู้ หรือความรู้สึก ก็เรียกว่ามโน ก็ได้, เมื่อทำหน้าที่รู้แจ้ง ทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะเรียกว่าวิญญาน ก็ได้. เรื่องจิต เรื่องมโน เรื่อง วิญญาน นี้ ถ้ามกกันมากถ้ามกกันอย่างไม่รู้จะถ้ามกอย่างไร. เอากันแต่ใจความก็คือว่า เมื่อมันทำหน้าที่คิดก็เรียกว่าจิต, เมื่อมันทำหน้าที่รู้สึกก็เรียกว่ามโน, เมื่อมันทำหน้าที่รู้แจ้งที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เรียกว่าวิญญาน; แล้วยังมีชื่อเรียกแปลกไปจากนี้อีกมาก อย่าเอาเลยมากนัก. เอาแต่ว่าเมื่อทำหน้าที่อย่างไรเรียกว่าจิต, ทำหน้าที่อย่างไรเรียกว่ามโนหรือใจ, ทำหน้าที่อย่างไรเรียกว่าวิญญาน, แล้วยกอย่าให้มันหายอยู่ในกระดาดในหนังสือ. รู้จักตัวจิต ตัวมโน ตัววิญญาน จริงๆ ตรงๆ ลงไป ในสิ่งที่มันรู้สึกอยู่ในใจของเรา.

คนโง่เรียนธรรมะในกระดาศที่จัดไว้, คนฉลาดเขาเรียนธรรมะที่ตัวจริงที่มันมีอยู่ข้างใน. ถ้าคุณจัดไว้ว่า จิต มโน วิญญาณ มันก็อยู่ในกระดาศ, แล้วก็ท่องจำไปซิ. แต่ถ้าว่าคนมันฉลาดเขาก็ ใ้, เมื่อไรเป็นจิต เมื่อไรเป็นมโน เมื่อไรเป็นวิญญาณ ฉะนั้น เราจึงถือว่าเรียนธรรมะนั้นต้องเรียนจากของจริง; เหมือนกับเรียนวิทยาศาสตร์ ถ้าเราเรียน *philosophy* เรียนปรัชญา เรียนตรรก เป็นต้น ไม่ได้เรียนจากของจริง มันเรียนจากสมมติฐาน. แต่ถ้าเราจะเรียนวิทยาศาสตร์ เราต้องเอาของจริง ๆ มา, แล้วดู แล้วค้นคว้า แล้วทดลอง อะไรไปจะเป็นรู้ อย่างนี้เรียกว่าเรียนอย่างวิทยาศาสตร์, ถ้าเรียนธรรมะจากหนังสือ จากการคิดคำนวณ แล้วก็ไม่เป็นพุทธศาสนา; ถ้าจะให้มันเป็นพุทธศาสนา ต้องเรียนเหมือนกับเรียนวิทยาศาสตร์.

ถ้าพูดว่า ตา ก็ที่ตาจริง ๆ เลย; ถ้าพูดว่าหู ก็ที่หูจริง ๆ, จมูก ก็ที่จมูกจริง ๆ, แล้วรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ที่เข้ามากระทบ มันก็ต้องเป็นของจริง. ครั้นมากระทบแล้วเกิดวิญญาณทางตา ทางหู ฯลฯ ขึ้นมาก็ต้องรู้สึกจริง ๆ ไม่ใช่จำไว้แต่ชื่อ ต้องรู้สึกตัวจริงที่มันได้กระทบแล้วเกิดขึ้นนี้; เดียวนี้มันก็เกิดเป็นผัสสะขึ้นมา ซึ่งเร็วมากแหละผัสสะผัสสะนั้นเร็วมาก ต้องรู้จักตัวผัสสะให้จนได้ แม้จะเร็วอย่างไร ก็ต้องรู้จักมันให้ได้ จึงจะรู้ของจริง; พอผัสสะแล้วก็เกิดเวทนา พอใจไม่พอใจ นี่เวทนา. พอเกิดเวทนาแล้วเกิดตัณหาอยาก, อยากไปตามความพอใจหรือความไม่พอใจ แล้วเกิดโง่ว่ามีตัวกู ตัวกูผู้อยาก. มันก็

ความโง่ของจิต มันทำให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวกู เป็นตัวตนเป็นของตนขึ้นมา นั่นแหละคือตัวปัญหา ตัวที่ให้เกิดความทุกข์. กิเลสทั้งหลายมันตั้งอาศัยอยู่ที่ตัวตนแหละ มันก็เกิดมาตามลำดับ แล้วมาลงรกลงรากมันคงอยู่ที่ตัวตน ซึ่งมีอยู่เป็นพื้นฐานอยู่ในจิต.

ทั้งหมดนี้จะพูดกันอีกทีชั่วโมงก็ได้ แต่มันสรุปอยู่ที่คำ ๖ คำ นั้นเท่านั้นแหละ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เท่านั้นแหละ. เราจะพูดกันแต่เรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ชั่วโมงก็ได้. แต่มันไม่ใช่โอกาสที่จะพูดหรือมันไม่อาจจะพูด จึงฝากไว้ให้ทุกคนนี้จำเอาไป แล้วไปคอยศึกษาคอยจ้องโอกาสที่จะศึกษา ให้รู้ทุกเรื่องเกี่ยวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะว่าเป็นเรื่องใหญ่หรือทั้งหมด แล้วมันเป็นจุดตั้งต้นด้วย, แล้วมันเป็นจุดสุดท้ายด้วย.

อย่างอันธพาลเข่าข่มขืนแล้วฆ่า เพราะเขาไม่รู้ว่าความหมายแห่งสัมผัสและเวทนา เขาให้ความหมายมันมากเกินไป; เขาจึงลงทุนถึงกับว่าข่มขืนแล้วฆ่า เพราะโง่ มันโง่มากไปกว่าธรรมดา. ถ้าเห็นผัสสะหรือเวทนาเป็นของธรรมดา มันไม่ต้องทำถึงอย่างนั้น เรื่องอย่างนี้มันก็ไม่เกิด. ฉะนั้น กิเลสค้นหาที่เลวร้ายทั้งหลาย ที่มีขึ้นมาในโลกก็เพราะว่าไม่รู้เรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

ระวังให้ดี เดียวนี้เงินไม่พอใช้กันอยู่ทุกคน : ที่คือนักเรียนก็ดี นักศึกษาก็ดี ทำงานอาชีพแล้วก็ดี เงินไม่พอใช้กันอยู่ทุกคน เพราะว่าเขาไปซื้อเหยื่อให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. พูดเพียงเท่านี้ดูจะฟังยาก

มันรวบรัดเกินไป แต่ไปขยายความเอาเองเอออะ ชื่อเหยื่อ เหยื่อ เอร์ดิออร์อยนะให้ตา แล้วก็ให้หู ให้จมูก ให้ลิ้น ให้ผิวหนัง ให้จิตใจ เท่าไรๆ ก็ไม่พอ มันกินจุไม่มีเพียงพอ; ฉะนั้นเราก็เงินเดือนไม่พอใช้.

ฉะนั้นเราต้องรู้เรื่องเจ้านี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสียให้เพียงพอ เพื่อว่าจะควบคุมมันได้ จะควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็ต้องควบคุมจิต; เพราะจิตมันเป็นเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. ถ้าพูดว่าควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็ถูกโดยอ้อม; แต่ถ้าว่าควบคุมจิตที่จะมาทำหน้าที่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ถูกโดยตรงและถูกหมด. เรา รู้จักสิ่งทีเรียกว่าจิตให้ดี, แล้วมันแสดงบทบาทของมันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็รู้จักให้ดี ควบคุมให้ดี. อย่าให้เป็นไปในทางผิด คืออย่าให้เป็นไปในทางอวิชา ไร่ หลง ไม่รู้ตามที่เป็นจริงมันผิด; พอมันผิดแล้วมันก็ผิดจนมีความ ทุกข์กันทั่วไปหมด. นั่นมันเป็นความผิด. ฉะนั้น ควบคุมให้อยู่แต่ ในความถูก ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์.

ศึกษาไม่ถูกตัวพุทธศาสนา จึงไม่เกิดผล.

ทีนี้ ก็อยากจะบอกเลยว่า อุตส่าห์ศึกษาพระพุทศาสนา

เป็นวัฏเป็นวนก็ปี ๆ มาแล้ว ไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะว่ามันไม่ถูกตัว
ของพุทธศาสนา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่อย่างไร? เกิด
กิเลสอย่างไร, เกิดทุกข์อย่างไร. ท่านทั้งหลายมักจะเรียนพุทธศาสนา
ในฐานะเป็นวิชาทั่วไป, วิชาสำหรับพูด หรือเป็นปรัชญาแบบฝรั่งไป
เลย. ถ้าเรียนพุทธศาสนาอย่างปรัชญาแบบฝรั่งแล้วก็ ไม่มีวันละ
ที่จะรู้พุทธศาสนา. มาว่ากันลับหลังก็ได้ พวกที่เรียนพุทธศาสนาอย่าง
ปรัชญาให้เรียนจนตาย, ตาย, ตาย, ก็ไม่มีทางที่จะรู้พระพุทธานุชา.
ฉะนั้นขอให้เลิกเรียนพุทธศาสนาอย่างปรัชญา.

คำคำนี้ต้องเอาคำตะวันตกเป็นหลักคือ *philosophy* คำว่า
ปรัชญา ยืมของอินเดียไปใช้ผิดๆ. ในเมืองไทยยืมคำอินเดียคือ
ปรัชญาไปใช้ผิดๆ. คำว่า ปรัชญา นั้นถูกต้อง แล้วไปเป็นคำแปล
ของ *philosophy* ซึ่งโง่ ซึ่งมีด ซึ่งยังไม่รู้ว่าอะไร ฉะนั้นระวังให้ดี ใน
เมืองไทยพอพูดว่า ปรัชญา แล้วก็ให้รู้เถอะว่าหมายถึง *philosophy*
ไม่ใช่สัจจะ, ไม่ใช่ธรรมะที่เป็นสันตนิฏฐิโก. *philosophy* เขาเรียน
อย่างสมมติฐาน มีสมมติฐานมาแวดล้อมด้วยเหตุผลแล้วลงมติ นี่มัน
ก็ไม่ใช่ตัวจริง และไม่มีสันตนิฏฐิโกเลย.

เราต้องเอาตัวจริงมา เอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มา เอาผัสสะ
เวทนา ตัณหา มา เอาความทุกข์มา แล้วดูกันไปจริงๆ ที่นั่น, แล้วก็
เข้าใจมันที่นั่น อย่างนี้ก็เรียกว่า เป็นสันตนิฏฐิโก เป็นธรรมะที่เป็น
สันตนิฏฐิโก ไม่ใช่ *philosophy* แล้วก็ไม่ใช่ตรรก —*logic* แล้วก็ไม่ใช่

อะไรๆ อีกหลายๆ อย่าง ที่พวกฝรั่งเขาชอบกันนัก, ไม่ใช่. แล้วที่
คุณกำลังตามกันฝรั่งนะระวังให้ดี จะไม่มีวันพบกับกับพุทธศาสนา ถ้า
เรียนพุทธศาสนาอย่าง *philosophy*.

ฉะนั้นจึงมาบอกกันวันนี้เผื่อๆ เพื่อตลอดกาลเลยว่า จง
พยายามเรียนเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยตรง, โดยตรงลงไปที
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, อย่าไปเรียนมันอย่างปรัชญา *philosophy*,
และจับตัวมันให้ได้ เมื่อมันมี มันเกิดขึ้นมา แล้วควบคุมมันให้ได้ เมื่อ
มันจะทำหน้าที่มันผิดๆ. นี้เรียกว่า เรื่องเกี่ยวกับจิต เกี่ยวกับควบคุม
จิต เกี่ยวกับเจริญจิต เกี่ยวกับพัฒนาจิตให้ถูกต้อง ไม่ใช่เรื่องของกา
รว่าเอาตามเหตุผล ปรัชญา แต่ต้องเป็นเรื่องจริงของธรรมชาติ; ไม่มี
สมมติฐานอย่างปรัชญา, นี้ช่วยจำไว้ตลอดชีวิตของการที่จะศึกษา
พุทธศาสนาว่า ทุกเรื่องมันจะรวมอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ; พอมัน
แยกออกไปจากนี้แล้วไม่ต้องเรียนก็ได้ ไม่มีประโยชน์, แล้วไม่จำเป็น
ดอก จะเป็นเรื่องนรกสวรรค์ เรื่องนิพพาน เรื่องอะไรก็สุดแท้ มันจะ
เนื่องกันอยู่กับเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเสมอ เว้นแต่ว่าเราดูไม่เป็น.

นี่ยังพูดยาวไปอีกแล้วใช่ไหมว่า เพื่อจะให้เห็นชัดเดี๋ยวเท่านั้น.
ว่าทุกเรื่องมันรวมอยู่ที่คำว่าจิต, ทุกเรื่องมันรวมอยู่ที่คำว่าจิต, แล้วจิต
นั้นมันแสดงบทบาทที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

จะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้องควบคุมจิต.

ทีนี้ถ้าเราจะควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ มันก็ควบคุมถึงจิต. แต่ถ้าควบคุมจิตที่เป็นต้นเห้งงายของมันแล้ว ก็ควบคุมถึงตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. ฉะนั้นเดี๋ยวนีเราจะพัฒนาจิต ก็คือจะทำให้จิตอยู่ในภาวะที่ถูกต้อง, อย่าให้ผิดไปตามธรรมชาติที่ปราศจากความรู้. ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติ มันก็ปราศจากความรู้ คือเป็นอำนาจอวิชชา.

ขอโอกาสทบทวนอีกทีหนึ่ง ช่วยฟังให้ดีๆ ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติแล้ว มันจะเป็นเรื่องของอวิชชา คือเรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ; มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ สำหรับเป็นคู่กัน ; ยกตัวอย่างแต่คู่แรกฟังให้ดี คู่ต่อไปจะไม่พูด คู่แรกคือ ตา กับ รูป.

ตา ดวงตา กระบอกตา เบ้าตา มีประสาทตา แล้วก็มีที่เกิด ที่จะให้ทำงาน ทำหน้าที่ของจิต นี้เรียกว่ามี "ตา", แล้วก็ "รูป" อยู่ข้างนอกมากกระทบตา. รูปกับตานี้มาถึงกันเข้าแล้ว, มันทำหน้าที่แล้ว ก็เรียกว่า ตานี้เกิดแล้ว รูปนั้นก็เกิดแล้ว; เมื่อยังไม่มากระทบตา ไม่ทำหน้าที่ ก็ยังไม่เกิด แต่เนื้ตาเกิดแล้ว รูปก็เกิดแล้ว, ตา กับ รูป ถึงกันเข้าแล้วก็เรียกว่า มีการเห็นทางตาเกิด คือจักขุวิญญาณ. คือเกิดจักขุวิญญาณ นี้จักขุวิญญาณเกิดแล้ว "สามเกิด" แล้ว : ตาเกิด รูปเกิด

จักษุวิญญานเกิด สามอย่างนี้เกิด แล้ว รวมกันแล้วเรียกว่าผัสสะ.

ผัสสะนั้นแหละตัวร้ายที่สุดของทุกเรื่องแหละ ตัวผัสสะ จำให้ติดเถอะว่า ตัวเหตุการณ์ของทุกเรื่อง ในพระบาลีในพระคัมภีร์ก็ตาม ในโลกก็ตาม มันอยู่ที่สิ่งที่เรียกว่าผัสสะ. สามอย่างถึงกันเข้าอยู่ในการทำหน้าที่เรียกว่าผัสสะ. แล้วเร็วมาก พอมีผัสสะแล้วก็ผลิผลเป็นเวทนาออกมา คือจะรู้สึกเป็นเวทนาออกมาจากผัสสะนั้น. ถ้าพอใจก็เรียกว่า สุขเวทนา, ไม่พอใจก็เรียกว่า ทุกขเวทนา, เฉยๆ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรก็เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา.

นี่มันแสดงบทบาทรุนแรงแล้ว คือมันจะครอบงำจิตแล้ว ชนิดที่เรียกว่าปล่อยไปตามธรรมชาติ คือไม่มีปัญญา ไม่มีความรู้มาก่อนเลย; เหมือนกับที่ได้พูดเมื่อครั้งที่แล้วว่า เด็กๆ ไม่ได้มีความรู้มาก่อนเลย, ความรู้เรื่องดับทุกข์ว่าเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อะไรเป็นต้นนี้ ไม่ได้มีมาแต่ในท้อง, เด็กทารกมันไม่มี; นี่คนเดียวนี้มันก็ยังไม่รู้ มันก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้. เพราะฉะนั้น พอเกิดเวทนาเป็นสุขน่าพอใจมันก็หลงรัก, พอเกิดเวทนาไม่พอใจมันก็หลงโกรธหลงเกลียด, พอเกิดเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์มันก็สงสัยไม่รู้จักจบ มันสนใจไม่รู้จักจบ.

นี่ เวทนา, จำคำว่าเวทนาไว้ดีๆ มีความร้ายกาจเท่าๆ กับผัสสะแหละ, ไม่เท่าเทียมกับผัสสะทีเดียว แต่พอๆ กันแหละ. ผัสสะนะตัวร้าย พอมีเวทนามันก็มีแต่จะมีเรื่องนี้, นี่มันจะมีเรื่อง เพราะมันขาดวิชชา. เมื่อมีผัสสะนั้นปล่อยไปตามธรรมชาติก็คือขาดวิชชา;

ผัสสะตามธรรมชาติของคนธรรมดาที่มันขาดวิชา; ฉะนั้นมันจึงขาดวิชาในเวทนา จึงไม่รู้จักเวทนาตามที่เป็นจริง ว่าเวทนานั้นเป็นอย่างไร. อวิชาหรือความโง่นั้นแหละ ตามธรรมชาติที่มันโง่นั้นแหละ มันก็หลงรักสุขเวทนา หลงเกลียดทุกข์เวทนา หลงสงสัยห้วงใยในอทุกขมสุขเวทนา, นี้ก็เรียกว่ามันโง่. เพราะมันโง่มันจึงอยากไปตามที่ไม่ควรจะอยาก, หลงรักหลงโกรธ หลงพะวงหลงใหลอย่างนี้; เรียกว่ามันโง่ มันไม่ควรจะหลง, ไม่ควรจะอยากอย่างนั้น.

นี่คือความหมายของคำว่า ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติแล้วมันเป็นอย่างนี้; แล้วมันก็ได้แก่พวกเรานี้แหละ พวกเราทุกคนนี้ มันเป็นอย่างนี้. ฉะนั้นขอให้รู้จักตัวเองให้ดีๆ ธรรมะทุกข้อเรียนจากตัวจริงในร่างกายเรา อย่าเรียนจากกระดาษที่จดไว้อย่างเดียว. ที่จดไว้นั้นกันลิ้มเท่านั้นแหละ อย่าให้อะไรมากไปกว่านั้น ที่จดในกระดาษนี้เพื่อกันลิ้ม เพื่อจะเอาไปทบทวน แล้วจะเรียนจากของจริง ตัวจริงที่มันมีอยู่ในเรา.

นี่เข้าใจหรือยังว่า ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติ แล้วจะเป็นเรื่องของอวิชา คือมันปราศจากความรู้; ดังนั้นเราจึงต้องมาอบรมจิตให้ประกอบไปด้วยความรู้. ที่เราทำวิปัสสนาก็มีกฎฐาน อะไรต่างๆ นี้ก็เพื่อจะทำให้จิตมันมีวิชา มีความรู้ สำหรับจะใช้ในโอกาสที่มีผัสสะและเวทนา; ถ้าไม่อย่างนั้น มันจะมีอวิชาไปตามธรรมชาติ ที่มันปราศจากความรู้. นี่ช่วยฟังให้ดีๆ ว่า ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติแล้ว

มันปราศจากวิชา; มันมีแต่วิชาความง่ มันจึงไปหลงรักที่น่ารัก
หลงโกรธที่น่าเกลียดน่าโกรธ จนเกิดกิเลส.

จะควบคุมจิตได้ ต้องมีปัญญา, วิชา.

ที่นี่ เราอบรมจิตของเราให้มีปัญญา ให้มีวิชา จิตนี้จะไม่ไปหลงรักที่น่ารัก จะไม่ไปหลงโกรธหลงเกลียดที่น่าโกรธน่าเกลียด, จะไม่พะวงหลงไหลในสิ่งที่ยังไม่รู้ว่าจะอะไร, ก็รอดตัวซิ ไม่หลงรัก ไม่หลงโกรธ ไม่หลงเกลียด ไม่หลงกลัว ไม่หลงวิตกกังวล อาลัย อารมณ์ อิจฉาริษาหึ่งหวงอะไรนี้ไม่มี มันก็รอดตัว; ฉะนั้นเราจึงต้องอบรมจิตอย่างไร เห็นได้หรือยังว่า จิตตกวานานี้สำคัญหรือไม่สำคัญ? ถ้าจิตของเราไม่ได้รับการอบรม กระแสจิต การปรุงแต่งจิต จะเป็นไปอย่างธรรมชาติแห่งอวิชา คือปราศจากความรู้อยู่.

เอ้า, ที่นี่ เรามาอบรมเสีย ให้จิตมันมีวิชา จะได้ควบคุม กระแสจิต กระแสการปรุงแต่งของจิต ในทางอายตนะทั้งหลายนี้ ให้มันมีวิชา ให้มันมีปัญญา แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์. พอะไรมา กระทบ กระทบนะ, สัมผัสนะ จะมีเวทนาชนิดไหนขึ้นมา เราเช่นนั้นเอง, มันเช่นนั้นเอง, ไม่ไปหลงรักมัน แม้จะน่ารักเท่าไร ไม่ไปหลงโกรธ

หลงเกลียดหลงกลัวมัน แม้จะนำเกลียดน่ากลัวสักเท่าไร ไม่หลงอะไร
หมด มันก็รอดตัว. นี่เห็นหรือยังว่า จิตตภาวนานี้สำคัญเท่าไร; ถ้า
ไม่สำคัญจริงๆ ไม่เอามาพูดให้คุณนั่งเสียเวลาดอก. บอกกันแบบนี้
ถ้ามันไม่สำคัญถึงที่สุดแล้ว ไม่เอามาพูดให้คุณต้องเสียเวลามากๆ
ดอก. จิตตภาวนาการอบรมจิตมันสำคัญอย่างนี้; เพราะฉะนั้นจึง
เอามาพูดให้เป็นที่เข้าใจ ว่าเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ จิตตภาวนา คือการ
อบรมจิตนั่นแหละ คือการพัฒนาชีวิต.

จะอบรมจิต

ต้องรู้จักธรรมชาติของจิตก่อน.

ที่นี้ก็ดูว่า ที่ว่าจะอบรมจิต หรือจิตตภาวนา เจริญจิตนี้มัน
ทำได้ไหม? มันทำได้ไหม? คุณคงตอบไม่ถูกว่าทำได้ไหม. หรือ
คนทั่วไปก็ไม่รู้ว่าทำได้หรือไม่ได้, ก็พลอยเห่อๆ ตามเขาว่า ว่าทำได้.
ข้อนี้ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ ดีที่สุดแหละ คือตรัสไว้ในลักษณะที่
ให้เห็นว่า “ทำได้” คือท่านได้ตรัสไว้เป็นพระบาลีที่สำคัญ; ถ้าจำก็จำ
ให้ดีๆ ว่า *จิตนี้มีธรรมชาติประภัสสร*, ท่านตรัสว่า *จิตนี้มีธรรมชาติ
ประภัสสร, คือ สว่างใสรุ่งเรืองไม่มีกิเลส* : ธรรมชาติของจิตแท้ๆ.
แต่แล้ว *จิตประภัสสร* นั้น กลายเป็นจิตเศร้าหมองขุ่นมัว เพราะมี

อุปกิเลสเข้ามาครอบงำ. เข้าครอบงำตอนไหน? ตอนผัสสะนั่นเอง
ตอนเวทนา ตอนผัสสะ นั่นเอง อวิชชาเข้ามาครอบงำ จนเกิดความ
โลกความโกรธเป็นต้น จิตที่เคยประภัสสรไม่มีกิเลสมาแต่ก่อน มันก็
มีกิเลสซิกก็เลยเป็นจิตเศร้าหมอง.

จิตนี้มีธรรมชาติประภัสสร *ประภัสสร* แปลว่า *สว่างไสว*
รุ่งเรือง ตามความหมายของคำนั้น; ไม่ใช่เป็นแสงตะเกียงอย่างนี้
ดอก. คำว่า *ประภัสสร* นั้นมันไม่รู้จะแปลเป็นไทยว่าอะไร แปลกัน
ง่ายๆ ไปทีก็ก่อนก็ว่ามันเรืองแสง มันเรืองแสง; แต่ไม่ใช่แสงไฟ ไม่ใช่
แสงตะเกียง. เช่นอย่างว่า เพชร, เพชรนี้มันมีน้ำเพชรแวววาวเรื่องรัตมี
ของเพชร ลักษณะนั้นนะเรียกว่าประภัสสร; หรือว่าท่านยกตัวอย่าง
ไว้ว่าเหล็กโลหะที่เขาเอามาเผาไฟ เอามาเผาไฟ เหล็กก็เปลี่ยนเป็นสี
แดงเพราะร้อน, เดิมไฟให้แรงเข้าอีก เหล็กก็เปลี่ยนเป็นสีเหลือง, แล้ว
เดิมไฟให้แรงเข้าอีก เหล็กก็เปลี่ยนเป็นสีขาว, เดิมไฟเข้าไปอีก ก็จะมี
ลักษณะที่เรียกว่า ประภัสสร เหล็กที่เผาจนมีแสงชนิดนั้นมีรัศมีชนิด
นั้น.

นี่ ธรรมชาติของจิตนั้นมันมีความเป็นประภัสสร คือเรืองแสง
หรือเรืองรัตมี, แล้วเศร้าหมองมีดมัวเพราะกิเลสเข้ามาครอบงำ; พอ
กิเลสออกไปก็ประภัสสรตามเดิม. ฉะนั้น จิตของเราเนี่ย มันก็แจ่มใส
ประภัสสรเรืองแสง จนกว่าจะเกิดกิเลส; เกิดกิเลสเสร็จ เสร็จแล้ว
มันก็กลับประภัสสรอีก, กิเลสมาอีกก็ไม่ประภัสสรอีก กิเลสดับไป

ก็ประภัสสรอีก. นี่คือธรรมชาติของจิต. ตัวจริงนั้นเป็นประภัสสร แต่แล้วไม่ประภัสสร เพราะกิเลสเข้ามา.

ผู้เห็นธรรมชาติของจิต แล้วจักเจริญภavanaได้.

พระพุทธองค์ได้ตรัสต่อไปว่า ผู้ใดเห็นแจ้งข้อนี้ตามที่ เป็นจริง, ผู้ใดเห็นแจ้งข้อนี้ข้อที่จิตประภัสสรแล้วเศร้าหมองเพราะกิเลส, แล้วไม่เศร้าหมองเพราะไม่มีกิเลส; ผู้ใดเห็นข้อนี้ตามที่ เป็นจริง จิตตภาวนา ย่อมสมควรแก่ผู้นั้น. จิตตภาวนาย่อมสมควรแก่ผู้เห็นความจริงข้อ นี้ว่า จิตนั้นตามธรรมชาติเป็นประภัสสร; แล้วมีอะไรมาทำให้ไม่เป็น ประภัสสร, พออันนั้นหมดเหตุหมดปัจจัยดับไป แล้วมันก็กลับ ประภัสสร. ผู้ใดเห็นความจริงข้อนี้ตามที่ เป็นจริงแล้ว จิตตภาวนา ย่อมสมควรแก่ผู้นั้น, หรือผู้นั้นสามารถจะเจริญจิตตภาวนา; เพราะ เขาเห็นได้ว่า จิตแท้ๆ มันเป็นประภัสสร ฉะนั้นเราจึงมีหวังที่จะทำให้ จิตประภัสสรคือไม่มีกิเลส. ส่วนคนที่เขาไม่เห็นอย่างนี้. เขาไม่เชื่อ อย่างนี้ หรือเขาเชื่อผิดๆ ไปว่า จิตมีกิเลสตลอดเวลาเลยนี้ อย่างนี้ไม่มี ทาง. ผู้ที่เข้าใจผิดไปว่าจิตมีกิเลสตลอดเวลา, หรือว่าเป็นธรรมชาติ ของจิต คือมีกิเลสแล้วก็ไม่มีความหวังที่จะอบรมจิตตภาวนา. เมื่อเรารู้

ความจริงข้อนี้เราก็เห็นได้ด้วยตนเองว่าจิตตภาวนาทำจิตให้เจริญนี้เป็นสิ่งที่มีได้. ทีนี้จิตเจริญแล้ว มันก็ควบคุมกระแสผัสสะ เวทนา ตัณหาอะไรได้ มันก็ไม่มีทุกข์ ฉะนั้นเราจึงสนใจหรือตั้งใจที่จะอบรมจิตที่เรียกว่าจิตตภาวนา.

เอ้า, ทีนี้ก็พูดขั้นต่อไปที่จะเรียกว่า จิตตภาวนาอบรมจิต อยากรจะให้เข้าใจส่วนที่ไม่เคยเข้าใจก็ได้ จะยังไม่เคยฟังก็ได้. เขาแบ่งเป็นศีล สมาธิ ปัญญา; แล้วเขาก็มักจะพูดว่าศีลไม่เกี่ยวกับจิต, สมาธิกับปัญญาเกี่ยวกับจิต เราจะพูดว่านั่นไม่ถูกต้อง พูดอย่างหละหลวมหรือพูดอย่างผิวเผิน. เราจะมีกรภาวนาอบรมจิตให้เจริญทั้งส่วนศีลทั้งส่วนสมาธิ และทั้งส่วนปัญญา.

การที่เราจะไม่ล่วงศีลห้า ไม่ฆ่า ไม่ลักไม่ขโมย ไม่อะไร จิตต้องดีเหมือนกัน จิตต้องรู้ถูกต้องในธรรมะระดับต้นนี้ ว่า*ไม่ควรฆ่า ไม่ควรขโมย ไม่ควรล่วงกาเมฯ ไม่ควรโกหก ไม่ควรดื่มน้ำเมา* จิตต้องสูงถึงขนาดนั้นมันจึงจะเว้นได้. ถ้าจิตไม่สูงถึงขนาดนั้นแล้ว มันเว้นไม่ได้ดอก, มันเมาแฉ่ลานมา แล้วก็มาขอทิ้งเหล้า แล้วมันก็ไม่ทำไม่ได้ เราก็ไม่พูดกับมันดอก, มันไม่มีการบังคับจิต มันไม่รู้เรื่องจิต มันจะบังคับแต่ลิ้นปากไม่ให้กินเหล้า นี่มันทำไม่ได้ดอก, มันต้องบังคับจิตต้องอบรมจิตในภายใน ให้เกลียดกลัวการกินเหล้า; จิตมันสูงพอที่จะเกลียดกลัวการกินเหล้า แล้วมันก็ไม่กินเหล้า หรือมันจะไม่ฆ่า, มันไม่ขโมย มันจะไม่ประพฤติล่วงกาเมฯ มันจะไม่โกหก

อะไรต่างๆ; แม้ในระดับศีลนี้ ก็ต้องอบรมจิต.

จิตในระดับศีล จิตที่เป็นพื้นฐานของศีล, ต้องอบรมจิตนี้ แล้วจิตนี้ก็จะช่วยให้รักษาศีลได้; ฉะนั้นจิตตภาวนาจึงมีแม้ในระดับศีล. อบรมจิตในระดับศีลให้ดีแล้ว ก็จะสามารถถือศีลได้ จะเว้นขาดจากการทุศีลโดยประการทั้งปวง. นี้เรียกว่าจิตตภาวนาในระดับศีลหรือในส่วนศีล.

ที่นี่ จิตตภาวนาในส่วนสมาธิ นี้ฝึกจิตโดยตรงเลย; จิตที่อ่อนแอไม่อยู่ในอำนาจ เต็มไปด้วยนิวรณ์ เต็มไปด้วยสิ่งรบกวน นี้มาฝึกกันเสียใหม่, ให้จิตนี้อยู่เหนือข้าศึกของจิต, ให้จิตเป็นสมาธิ พุดง่าย ๆ นี้ก็เรียกว่าจิตตภาวนาในส่วนจิต.

ที่นี่ สูงขึ้นไป จิตตภาวนาในส่วนปัญญาความรู้ นี้เราต้องอบรมจิต ให้รอบรู้สิ่งที่ควรจะรอบรู้; อะไร ๆ ที่มนุษย์ควรจะรอบรู้ เราต้องอบรมจิตให้รู้ในสิ่งที่ควรจะรู้.

มันต่างกันอยู่เป็น ๓ ชั้น ระดับศีล อบรมจิตให้ถือศีลให้ได้. ระดับจิตอบรมจิตให้เป็นสมาธิให้มั่นคง ให้มีสมรรถภาพถึงที่สุดให้จนได้. ระดับปัญญา อบรมจิตให้รู้สิ่งที่ควรจะรู้ ที่มนุษย์ควรจะรู้ คือดับทุกข์ให้ได้; อย่าได้ขาดแคลนเลยในความรู้อันนี้. นี้จิตตภาวนาระดับการอบรมจิตมีทั้งส่วนศีล ทั้งส่วนสมาธิ ทั้งส่วนปัญญา. ที่อื่นหรือพวกอื่นอาจารย์อื่น เขาก็บอกไปอย่างอื่น อาตมาไม่รับผิดชอบ. ไม่ได้พูดคัดค้านอะไรเขา แต่ว่าอยากจะทำนุทารมอบท่านทั้งหลายว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ จิตตภาวนาจะต้องมีทั้งส่วนศีล ทั้งส่วนสมาธิ และทั้งส่วน

ปัญญา. ให้เป็นจิตตภาวนา ภาวนา แปลว่า เจริญขึ้น, เจริญขึ้น.

ระดับที่ ๑ จิตธรรมดาเป็นระดับสัตว์ มีความรู้อย่างสัตว์ สัตว์
เดรัจฉานนั่นแหละ. จิตตามธรรมดาที่ไม่ได้รับการอบรมอะไรเลย มัน
จะรู้ตามธรรมชาติรู้เท่าที่ธรรมชาติให้รู้, แล้วรู้ในระดับสัตว์เดรัจฉาน
เลย ต่ำมาก นี้เราจะเรียกว่าระดับสัตวศาสตร์ ระดับสัตวศาสตร์,
สัตวศาสตร์.

ระดับที่ ๒ พอ สูงขึ้นมากกว่าสัตว์เดรัจฉาน เป็นคนป่า เป็น
คนโง่ เป็นคนเียงมาตั้งแต่ครั้งกระโน้น แล้วก็ถือปัจจัยภายนอก ถือ
ผีสิงเทวดา ไม่เข้าถึงธรรมะ นี้จิตก็สูงกว่าสัตว์เดรัจฉานจริง มัน
เพียงแต่สูงกว่าระดับสัตว์เดรัจฉาน ก็เลยเรียกว่า ระดับไสยศาสตร์,
ระดับไสยศาสตร์. ไสยะ นี้แปลว่า ดึกว่า ก็ได้, แปลว่า หลับอยู่
ก็ได้ ฉะนั้นระดับไสยศาสตร์นั้น มันเป็นเพียงแต่ดึกว่าสัตว์เดรัจฉาน
เท่านั้นแหละ, ไม่ใช่มนุษย์สูงสุด. ถ้าว่าโดยแท้จริงแล้วมันยังหลับอยู่
แม้จะดึกว่าสัตว์เดรัจฉานแล้วมันก็ยังหลับอยู่. ฉะนั้น ไสยศาสตร์ก็คือ
มันยังหลับอยู่ แม้ว่าจะดึกว่าสัตว์เดรัจฉาน, มันดึกว่าระดับสัตว์
เดรัจฉานแล้ว; แต่มันก็ยังหลับอยู่ เราเลยเรียกว่าระดับไสยศาสตร์.
ไสยศาสตร์ นี้ก็ไม่ใช่อย่อย สูงขึ้นมา สูงขึ้นมา จนถึงผีสิง เทวดา
พระเป็นเจ้า, พระอะไรที่อธิบายไม่ได้, อธิบายไม่ได้ เกณฑ์ให้เชื่อ
เกณฑ์ให้ยึดถือ, เกณฑ์ให้เชื่อ ไม่ให้วิพากษ์วิจารณ์, นี้คือระดับ
ไสยศาสตร์.

ต่อมาถึง ยุคพระพุทธเจ้า ท่านไม่เอาดอกอย่างนี้ไม่เอา. ท่านค้นพบความจริงของธรรมชาติ เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ เรื่องความดับทุกข์ เรื่องทางถึงความดับทุกข์. ท่านก็สอนระบบนี้ขึ้นมาใหม่ เรียกว่า พุทธศาสตร์ “พุทธศาสตร์.” ที่จริงก็ไม่ค่อยถูกต้องนัก คำเหล่านี้ แต่ไม่มีคำอื่นที่ดีกว่า หรือนึกคำอื่นไม่ถูกไม่ออก ก็เลยบอกให้จำไว้สัก ๓ คำ ว่า :-

จิตระดับสัตตศาสตร์ คือสัตว์เดรัจฉานทั่วไป.

จิตระดับไสยศาสตร์ คือโง่งมง่าย หลับอยู่ แม้ว่าจะดีกว่าระดับสัตว์เดรัจฉาน นี่ระดับไสยศาสตร์.

ระดับสุดท้ายคือ พุทธศาสตร์, พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของธรรมชาติเรื่องดับทุกข์ได้; นี้เรียกว่าพุทธศาสตร์.

ใครจะชอบใช้คำอื่นก็ได้ แต่เราเลือกได้ ๓ คำนี้ เท่าที่นึกออกเดี๋ยวนี้ว่า สัตตศาสตร์ – ศาสตร์ของสัตว์; ไสยศาสตร์ – ศาสตร์ที่ดีกว่าสัตว์ แต่ยังหลับอยู่; พุทธศาสตร์ คือศาสตร์ของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่มีหลับอีกต่อไป, พุทธะ แปลว่า ตื่น ไม่หลับ.

การพัฒนาจิต

ต้องทำให้เลื่อนสู่พุทธศาสตร์.

เราจะต้องพัฒนาจิตของเรา ให้พ้นจากระดับสัตว์ศาสตร์, ให้พ้นจากระดับไสยศาสตร์ มาสู่ระดับพุทธศาสตร์ ให้จนได้ นี่จะเอาหรือไม่เอาก็ตามใจ. บางคนดูจะยอมแพ้เสียแล้ว เห็นว่ายุ่งยาก ลำบากนัก และไม่รู้ว่าจะได้อะไร; ถ้าอย่างนี้ละก็ ก็ป่วยการละ ป่วยการที่มาศึกษาพุทธศาสนาครึ่งท่อนแล้วก็ยอมแพ้, แล้วก็ไปทำให้ถึงที่สุดจุดหมายปลายทาง. นี่เราเรียกว่า จิตตภาวนา ระดับสุดท้าย จะต้องมาถึงพุทธศาสตร์ ก้าวล่วงสัตว์ศาสตร์ ก้าวล่วงไสยศาสตร์มาเสียได้, มันเป็นเรื่องของจิตที่จะต้องอบรม.

เมื่อตะกี้นี้ที่พูดว่า ศิล สมาธิ ปัญญา นั้น ๓ ระดับนั้น ขอบุดเพิ่มเติมอีกนิดหนึ่งว่า มันเป็นเรื่องที่แยกกันไม่ได้. ศิล สมาธิ ปัญญา จิตตภาวนาในระดับศิลปะ ระดับสมาธิ ระดับปัญญา มันแยกกันไม่ได้ดอก. ในชีวิตมนุษย์เรา นี้ จะอยู่อย่างไม่มีศิลปะไม่ได้ดอก มันก็ตีกันตาย มันก็ฆ่ากันตาย มันก็เดือดร้อนผิดพลาดในบ้านเรือนหมด. ฉะนั้นต้องมีศิลปะ, ชีวิตคนต้องมีศิลปะ จะอยู่คนเดียวก็ตาม จะอยู่หลายคนก็ตาม ต้องมีระบบศิลปะ; แล้วก็ต้องมีระบบจิตที่ถูกต้อง เพราะว่ามีศิลปะดีแล้ว มันก็ง่าย ที่ระบบจิตมันจะถูกต้อง. เมื่อระบบจิตมันถูกต้องแล้ว ระบบปัญญามันก็ถูกต้องเองแหละ. ระบบจิตมันถูกต้องแล้ว ระบบ

ปัญญามันจะถูกต้องเอง. ฉะนั้นการที่เลื่อนมาจากสัตวศาสตร์มาสู่
ไสยศาสตร์ มาสู่พุทธศาสตร์นี้ มันต้องมาตามแนวนี้ตามธรรมชาติ
ซึ่งมันไม่แยกกัน. เราลองอยู่ให้ดีให้ถูกเรื่อยๆ ไปเถอะ มันจะสูงขึ้น
สูงมากขึ้นตามกฎเกณฑ์อันนี้.

จิตเป็นสมาธิแล้ว จะมีศีล ปัญญา เกิดขึ้น.

ที่เห็นได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก ก็เช่นว่า ตั้งจิตทำสมาธิเกิด. ตั้งจิต
ทำสมาธิเกิด, แล้วศีลจะมีเป็นของพลอยได้, เป็นของพลอยได้ ที่เรา
เรียกว่าพลอยได้ไม่ต้องลงทุนอะไร *by product* ตั้งจิตทำสมาธิ
ทำเดี่ยวแหละ แล้วความเป็นศีล ความมีศีลจะรวมอยู่ในนั่นเอง โดย
ไม่ต้องตั้งใจ; นี้เพราะว่ามันแยกกันไม่ได้. แต่ว่าที่อื่นอาจารย์อื่น
เขาอาจจะสอนอย่างอื่นนะ เขาเกณฑ์ให้ทำพิธีรับศีล สมาทานศีล
อะไรกันก่อน จึงจะไปทำสมาธิอย่างนี้เป็นต้น ก็ตามใจเขา; เราไม่มี
หน้าที่คัดค้านเขา แล้วเราก็ไม่อยากจะคัดค้าน แต่เราบอกว่ามันแยก
กันไม่ได้. ขอให้ตั้งหน้าตั้งตาเจริญสมาธิเถอะ แล้วรวบรวมกำลังกาย
กำลังจิตเจริญสมาธิ ความหมายแห่งศีลจะมีขึ้นมาทันที, จะมีศีลอยู่
ในการเจริญสมาธิ.

ที่นี้ พอเจริญสมาธิ, ขอให้จริงเถอะ **เจริญสมาธิเถอะ ปัญญา**
มันจะออกมา; เพราะว่ากาการเจริญสมาธินั้น มันเป็นการปรับปรุงจิต
ที่ดีที่สุด ความรู้ที่ไม่รู้ ที่มันอยากจะรู้อยู่ข้างใน มันจะค่อยๆ ออกมา,
พระพุทธรเจ้าท่านจึงตรัสว่า **สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ;** คล้ายๆ กับ
พูดเล่นง่ายๆ ว่า **ผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง.**
มนุษย์อยากรู้อยู่แล้วโดยไม่รู้สึกรู้ได้ที่สำนึก มันอยากรู้มันอยากรู้
อยากรู้อยู่พร้อมไปหมด ที่เห็นว่าจะต้องรู้ หรือว่าเป็นอันตราย. ความ
อยากรู้มันมีอยู่แล้ว แต่มันรู้ไม่ได้ เพราะจิตไม่เป็นสมาธิ เพราะจิตมัน
หมกมุ่นบ้าง พัวพันบ้าง เศร้าหมองบ้าง. พอทำจิตให้เกลี้ยง ความรู้
มันจะออกมาอย่างไม่มีปีไม่มีขลุ่ย ว่าอย่างนั้นดีกว่า.

พอจิตเป็นสมาธิ ความรู้หลายอย่าง หลายประการ จะออกมา
ตามที่เราน้อมนึกอยู่ : น้อมนึกอยู่เดี๋ยวนั้นก็ได้; หรือนำน้อมนึกอยู่ใน
จิตใจได้สำนึกไม่รู้สึกรู้ได้ที่ มันจะออกมา; เมื่อจิตสบายดีมันนึกอะไร
ออกนี้. ขอให้สังเกตกันทุกคน พอเรานอนพักผ่อนสบายดี นอนหลับดี
พักผ่อนสบายดีแล้ว ความรู้ความคิดพรั่งออกมาทีเดียว; เพราะว่าจิต
มันเหมาะที่จะรู้. เพราะฉะนั้น **เมื่อตั้งจิตทำสมาธิ ศิลาจะมีมาเอง; เมื่อ**
จิตเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาจะค่อยๆ ไหลออกมาเอง ตามที่เราน้อมนึก
เพื่อจะรู้โดยเจตนาหรือโดยไม่เจตนา.

ฉะนั้น ขอให้รู้ว่า เราทุกคนนี้แหละ มันอยากรู้อะไรอยู่แล้ว
โดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว หรือว่าโดยที่เราเคยรู้สึกรู้สึกอยาก, แล้วเราก็เลยไป

เปลี่ยนไป มันก็เก็บไว้ว่าอยากจะรู้ แล้วก็ไปอยากรู้เรื่องอื่น อยากรู้เรื่องอื่นต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุด. แต่ว่าเรื่องที่เราเคยอยากรู้ มันจะเก็บไว้เป็นปัญหา เป็นความอยากจะรู้: เมื่อใดจิตดี จิตเหมาะที่จะรู้ มันก็ออกมา, คำตอบมันก็ออกมา. นี่มันจึงคิดอะไรได้มาก, ไม่น่าเชื่อ, จะคิดอะไรได้มากไม่น่าเชื่อ จะรู้อะไรได้มากอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะว่าพยายามทำจิตให้เหมาะที่จะรู้.

ฉะนั้นจึงขอร้องให้สนใจ ทำจิตให้เป็นสมาธิ นี่เป็นตัวแกนกลาง แกนกลางยื่นโรงอยู่. ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ ศิลปินจะมาตลอดเวลาที่เรที่ตั้งจิตทำสมาธิถึงที่สุด, จะไปทุกขีดขาดขีดกันไม่ได้ดอก เมื่อตั้งใจจะทำสมาธิอยู่. แต่ถ้ามันขาดขีดอยู่ก่อนโน้น ก็ตามเรื่อง นั้นก็ไปทำ ไปชะล้างกันเสียก่อน; ไปปลงอาบัติกันเสียก่อน, ไปทำอะไรกันเสียก่อน, แล้วก็มาตั้งหน้าตั้งตาทำสมาธิ แล้วศิลปินจะมีมาเองอย่างเพียงพอ, แล้วปัญญา ก็จะค่อยๆ ออกมาอย่างเพียงพอ แล้วมันก็เกิดความเพียงพอทั้งศีลทั้งสมาธิทั้งปัญญา. นี้เรียกว่าจิตตภาวนา การเจริญจิต หรือการอบรมจิต.

ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่อาจแยกกันได้. เรียกว่า โดยธรรมชาติ แล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา สามอย่างนี้ไม่อาจจะแยกกัน; ถ้าจะให้ทำการงานอะไรสักอย่างแล้ว ไม่อาจจะแยกกัน; ไม่ต้องพูดถึงเรื่องธรรมะ, เรื่องธรรมดาสามัญในบ้านในเมือง เราจะทำอะไรอย่างนี้ มันต้องมีการควบคุมมือ, หรือควบคุมสิ่งที่จะทำ, แล้วก็ควบคุมจิต แล้วก็

ปัญญาที่จะทำ.

อย่างเราจะผ่าฟัน, เลวอย่างต่ำที่สุด เราจะผ่าฟัน เราต้อง
ควบคุมมือ นี่มันเป็นศีล; เราต้องควบคุมจิต นี่มันเป็นสมาธิ, แล้ว
ต้องมีความรู้พอ ที่จะผ่าอย่างไร สำหรับไม้ชิ้นนี้ มันก็เป็นปัญญา.
ฉะนั้นในการกระทำของมนุษย์ที่จะสำเร็จประโยชน์แล้ว จะต้องมีความ
พร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ขาด; ถ้าขาดแล้วทำไม่ได้. ตัวอย่าง
ผ่าฟันนั้น ลองขาดการควบคุมมือ เดียวมันก็ตัดเอาตีนแหละแทนที่
จะไปตัดไม้ฟัน, มันก็ทำไม่ได้ดอก, ไม่ว่าจะทำอะไร. คุณจะทำเลข
คุณจะเรียนหนังสือ คุณจะทำอะไรมันจะต้องมีลักษณะแห่งศีล สมาธิ
ปัญญา พร้อมกันอยู่ที่นั่น แล้วกลมกลืนกันเป็นอันเดียวกัน ไม่แยกกัน
เป็น ๓ อย่างดอก.

นี่เป็น หลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา ว่าจะต้องมีศีล
สมาธิ ปัญญา ตามสัดส่วน แล้วกลมกลืน เป็นอันเดียวกัน; เขาเรียก
ว่า ธรรมสมังคี ความสมังคีแห่งธรรมะ. สมังคี แปลว่า มีส่วนประกอบ
เสมอพอดี, พอดีกัน คือ เหมาะส่วน. ถ้าแจกเป็นแปด เป็น อริยมรรค
มีองค์แปด แล้วก็เรียกว่า มัคคสมังคี, มรรคทั้งแปดองค์ต้องมาพร้อม
กันหมดเลย ทั้ง ๘ องค์มาเป็นเรื่องเดียวกัน แล้วก็ทำหน้าที่ตัดกิเลส.
มรรคมีองค์แปดก็คือศีล สมาธิ ปัญญา เพียงแต่ว่ากระจายออกเป็น
๘ ส่วน, ไม่ว่าจะอะไรๆ ละ มันจะรวมอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา จะลด
ให้น้อยลงก็ได้ จะให้พุดให้มากออกไปก็ได้ แต่แล้วต้องมาด้วยกัน

ทั้งนั้นแหละ. ฉะนั้นเรารู้เรื่องธรรมชาติ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา มันไม่เคยแยกกัน ถ้ามันจะต้องทำงานหรือทำหน้าที่.

ลักษณะของความมีสมาธิ.

ทีนี้ จะพูดถึงเรื่องความมีสมาธิ ความมีสมาธินั้นคืออย่างไร? นี่นักเรียน นักศึกษาอาจจะรู้อยู่แล้วว่า นั่งทำสมาธิตัวแข็งอยู่ เรียกว่ามีสมาธิ อย่างนี้ไม่ถูกต้องตามความจริง. คำว่ามีสมาธิ คือจิตอบรมเป็นสมาธิแล้ว เดินอยู่ก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้ ยืนอยู่ก็ได้ นอนอยู่ก็ได้ ไม่จำกัด แต่ขอให้จิตมันมีลักษณะเป็นสมาธิ. เป็นสมาธิในที่นี้ พระบาลีจำกัดความไว้หลายคำ แต่คำที่เป็นหัวข้อสำคัญมีอยู่ ๓ คำเท่านั้นแหละ คือ จิตบริสุทธิ์ เรียกว่าจิตมันบริสุทธิ์, ตอนนั้นไม่มีนิวรณ์ ไม่มีกิเลสรบกวน: จิตบริสุทธิ์ คำแรก ปริสุทฺโธ; ทีนี้จิตตั้งมั่น นี้เรียกว่า สมาธิโต; แล้วกมฺมณียะ จิตว่องไวในหน้าที่ของจิต; สามอย่างนี้เรียกว่าเป็นองค์ประกอบ, เป็น *factor* ที่ขาดไม่ได้ของความเป็นสมาธิ.

อันแรกต้องบริสุทธิ์ เป็นความบริสุทธิ์ของจิต เรียกว่า *ปริสุทฺโธ* จะเรียกว่า *pureness, cleanliness* อะไรก็ตามเถอะ ขอแต่ให้มันเป็นเรื่องสะอาดบริสุทธิ์. ทีนี้ ต่อมามันก็เป็น *สมาธิโต* ตั้งมั่น *firm, firmness, stableness*; แล้วแต่จะใช้คำไหนว่า จิตมันตั้งมั่น มันคง

รวมกำลังแล้ว มันคง, ทีนี้ อีกคำหนึ่งก็ว่า *กมุขนิโย* แปลว่า *ควร* แก่การกระทำ ภาษาฝรั่งเศสเขาก็มีใช้กันอยู่แล้ว คำว่า *active active* ความหมายตรงกันเลย *ควร*แก่การกระทำ *activeness* มันมีความ *ควร*แก่การกระทำการทำงานของจิต, เขาจะนั่งอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่ เดินคิดอยู่ อะไรก็ได้ สามอันนี้จะมีเต็มที; นี่ก็คือว่า *จิตเป็นสมาธิ* ไม่หมายความว่าไปนั่งตัวแข็งเป็นท่อนไม้ อยู่ในฉนวนในสมาบัติ; นั้นเกินไป, ไม่ต้อง, ไม่ต้องหมายความอย่างนั้น, หรือว่าเวลานั้น เป็นเวลาที่เราไม่ใช่ให้เป็นประโยชน์ ไปฝึกสุดโต่ง ไปฝึกอย่างสุดโต่ง นั่งแข็งเป็นท่อนไม้อยู่ในฉนวนในสมาบัติ นั้นก็เรียกว่าสมาธิได้เหมือนกัน แต่ไม่ใช่สมาธิที่ใช้งาน หรือที่ต้องการจะใช้งาน.

หลักปฏิบัติ ในการทำสมาธิ.

เราเริ่มกระทำ เริ่มกระทำสมาธิ เป็นสมาธิชนิดหน้อย ก็เรียกว่า *ปริกัมมสมาธิ* เริ่มทำสมาธิพอสักว่าเริ่มทำ เช่นเริ่มกำหนดลมหายใจ มันก็เริ่มเป็นสมาธิหน้อยหนึ่งๆ ตามแบบนั้น, แล้วทำไปๆ ทำไป ดีขึ้นๆ เจียดๆ สมาธิสูงสุด ก็เรียกว่า *อุปจารสมาธิ*. ทีนี้ ทำต่อไปๆ เป็น *อัปปนาสมาธิ* นั้นมันจะเจียด หยุด ถึงขั้นสูงสุดที่ว่าแม้แต่ลมหายใจ

นี้; อันนั้น เามาใช้อะไรไม่ได้ มันเป็นบทเรียนว่าทำให้ไปถึงนั้น, ไปถึงที่สุดนั้น เสร็จแล้วก็ถอยกลับออกมาอยู่ตรงที่เรียกว่า ฉียด ฉียด, อุปจารสมาธิ คือ ฉียด.

จะนั้นจะมาเดินอยู่ก็ได้ มานั่งอยู่ก็ได้ มาคิดนึกอะไรอยู่ก็ได้ ความเป็นสมาธิของจิตยังอยู่ แม้มาเดินคิดอะไรอยู่ เดินจงกรมอยู่ คิดอะไรอยู่ มันก็มี *ปริสุทฺโธ* คือ จิตบริสุทธิ์, มี *สมาธิโต* —จิตตั้งมั่น แน่วแน่, แล้วก็ เป็น *กมฺมณียะ* คือ ว่องไวต่อการคิดของจิต; นี่พอแล้ว, พอแล้วสำหรับสมาธิที่จะใช้เป็นประโยชน์ พิจารณาเห็นปัญญาดับทุกข์ ได้. ถ้าเกินกว่านั้น ก็เข้าไปเก็บตัวเงียบอยู่ในฌานเป็นสมาบัติ อันนั้น จะใช้ประโยชน์อย่างนี้ไม่ได้; เขาใช้อย่างอื่น ใช้ไปในทางอยู่เป็นสุข, หรือว่าจะฝึกให้มันมากๆ ไว้ ฝึกให้ถึงขั้นที่สุดไว้ แต่พอเวลาใช้จริงนั้น ไม่ใช่ในลักษณะอย่างนั้น ต้องออกมาจากสมาบัติ, ต้องออกมาจาก อับปนาสมาธิ มาอยู่ในขั้นสมาธิธรรมดาสามัญ ที่เรียกว่า *อุปจารสมาธิ*; เราก็คิดได้ เดินคิด นั่งคิด นอนคิดอะไรอยู่ก็ได้.

นี่คือ จิต *ประกอบด้วยองค์แห่งความเป็นสมาธิ คือ บริสุทฺธิ* หนึ่ง, *ตั้งมั่น* หนึ่ง, *ควรแก่หน้าที่* การงานของจิต หนึ่ง, นี่จำเป็น อย่างยิ่งแม้แก่ลูกเด็กๆ นักศึกษา นิสิตนักศึกษา อะไรก็ตาม; ถ้า ต้องการจะให้จิตตภาวนาเป็นประโยชน์ แก่พวกท่านทั้งหลายแล้ว ก็ทำสมาธิอย่างนี้ให้ได้ แล้วเอามาใช้ให้ได้, คือสามารถทำจิตให้ว่าง จากกิเลสนิวรณ์รบกวน เป็นบริสุทธิ์ได้ ทำจิตตั้งมั่นรวมกำลังทั้งหมด

ไม่มีฟังชานได้ แล้วจิตนั้นกำลังอ่อนไหว รวดเร็วในการทำหน้าที่ของจิต เราก็คิดนึกได้. นี้ สมาธิชนิดนี้เป็นสมาธิที่เรียกว่า เหามาใช้ประโยชน์ได้ อย่างที่เรียกกันว่า มัน *practical* คือมันกำลังใช้เป็นประโยชน์อยู่ได้, มันไม่เกินจนเป็นของเก็บ, แล้วมันก็ยังไม่น้อยจนว่าใช้ประโยชน์อะไร ไม่ได้. ฉะนั้นพยายามทำให้สามารถใช้จิตที่พัฒนาดีแล้วนี้ ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด.

เทคนิคของสมาธิ.

ทีนี้ ก็จะพูดต่อไปถึงเรื่องที่เนื่องๆ กันอยู่ ว่าองค์ประกอบที่จะรวมกันเข้าเป็นเรื่องของสมาธิ จะเรียกว่าเทคนิค ก็ได้ มันค่าเดียวกันแหละ ต้องมีส่วนที่ต้องการมาครบถ้วนถูกต้อง เป็นเทคนิค. ส่วนประกอบที่จะเกิดควมมีสมาธิขึ้นมาได้นี้ เราจะพูดเป็นเค้าๆ เพราะว่าแบบของสมาธิก็มีมาก, แบบของสมาธิก็มีมาก. พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็มากแบบเหมือนกัน แต่พอมาขั้นหลัง อาจารย์ชั้นหลัง ยิ่งเพิ่มแบบมากขึ้นไปอีกจนจำไม่ไหว, แล้วมันก็น่าหัวที่ว่า เดียวนี้เกิดมีแบบวัดนั้น แบบวัดนี้ แบบอาจารย์นั้นแบบอาจารย์นี้. ฟังดูเป็นเรื่องบ้า สมาธิแบบวัดนั้น สมาธิแบบวัดนี้ แบบอาจารย์นั้นแบบอาจารย์นี้ มันเป็นเรื่องบ้า. สอนโมกข์ไม่มีแบบ ไม่มีสมาธิแบบสอนโมกข์ มีแต่แบบของ

พระพุทธเจ้า ที่เราไปศึกษาค้นคว้าแล้วเลือก เอามาใช้หลายๆ แบบ เหมือนกัน แบบของพระพุทธเจ้า, ไม่มีแบบของสวนโมกข์.

นี่ต่อไปเป็นแบบของพระพุทธเจ้า นี่พูดไม่ใช่จ้วงจาบพระพุทธเจ้า มันก็ยังเป็นแบบของธรรมชาติ เพราะว่าพระพุทธเจ้าจะตั้งแบบตั้งกฎอะไรขึ้นมาไม่ได้ดอก พระพุทธเจ้าจะตั้งกฎของธรรมชาติให้จิตเป็นสมาธินั้นไม่ได้ดอก มันเป็นแบบของธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบ. ท่านตรัสรู้แล้วท่านค้นพบแบบของธรรมชาติแล้วท่านเอามาสอนพวกเรา. จะสอนได้ก็แบบ ท่านก็สอนหมด เรียกว่าแบบของพระพุทธเจ้าที่ท่านค้นเอาของธรรมชาติมาได้. ฉะนั้น อาจารย์โหนดมาเรียกว่าแบบของตัว แบบของวัดนั้น แบบของวัดนี้ อาจารย์ชี้ตู้ทั้งนั้นแหละ, เล่นไม้ซื่อแหละ, ลูกศิษย์ก็เหมือนกันแหละ อย่าไปพลอยใจ! เรียกแบบวัดนั้นแบบวัดนี้ขึ้นมา มันเป็นไปไม่ได้, มันเป็นแบบของพระพุทธเจ้า ที่ท่านไปค้นเอามาจากธรรมชาติ.

ในบรรดาแบบหลายๆ แบบ ที่พระพุทธเจ้าท่านชี้แนะไว้ เราชอบแบบที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนา แบบนี้มัน เรียบ เยียบ เย็นสนิท ไม่ตื่นตูม ไม่น่ากลัว ไม่เหมือนกับแบบบางแบบ เช่น กาย-คตาสติ หรืออสุภกัมมัฏฐาน เป็นต้น นั่นมันน่ากลัว โกลาหลุ่นวาย. แบบกำหนดลมหายใจนี้เยียบสงบ เย็นตลอดเวลา. ที่นี้เราชอบแบบอานาปานสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญ ท่านแนะไว้โดยเฉพาะว่า “แบบอานาปานสติดีที่สุด เรียกว่าสงบเยียบที่สุด เยือกเย็น

ที่สุด; แมตถาคตก็อาศัยอานาปานสติภาวนาในการตรัสรู้". แบบที่
พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ใช้และตรัสรู้. นี้เรียกว่าแบบอานาปานสติภาวนา.

ที่นี่ จะมีกี่แบบ โดยรายละเอียดปลีกย่อย, มันจะมีกี่แบบ
ก็ตามใจ; แต่เนื้อหาของสมาธิจะตรงกันหมดแหละ จะตรงกันหมด
ในการที่จะทำสมาธิได้ คือว่า :-

ข้อแรก จะต้องมีความเหมาะสม, ความเหมาะสมของสิ่งที่
แวดล้อม. เราจะทำสมาธิสักที เราก็หาเลือกที่ที่พอเหมาะสม; ร่างกาย
ก็เหมาะสม ไม่เจ็บไข้อยู่ ไม่เป็นอะไรอยู่ ไม่มีเรื่องรบกวนอยู่. นี้ต้อง
ได้ความเหมาะสมเกี่ยวกับร่างกาย เกี่ยวกับที่ที่เราจะนั่งทำสมาธิ คือ
ปรับปรุงร่างกายสิ่งแวดล้อมนี้ ให้มันเหมาะสมซิ. แล้วก็ได้อารมณ์
ของสมาธิที่เหมาะสม; เช่น อานาปานสติ, ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์
นี้ก็เรียกว่ามันเหมาะสม.

ข้อที่ ๒. มีกัลยาณมิตรที่จะให้ความช่วยเหลือ, มันน่าแปลก
ที่เรียกว่ากัลยาณมิตร. คำนี้ขอให้นักศึกษาทั้งหลายทราบไว้ด้วยว่า
ครูสอนก็มีภูมุนั้นเขาไม่เรียกอาจารย์ หรือไม่เรียกครู, ไม่เรียก,
กลับเรียกว่ากัลยาณมิตร. ใช้กันมาแต่เดิม แต่ว่าเดี๋ยวนี้เปลี่ยนแล้ว
บางสำนักเขาเปลี่ยนเป็นให้เรียกนั้นเรียกอะไรที่คล้ายๆ กับว่ามันดี
กว่ากันมาก, แต่ของเดิมแล้วก็ ใช้คำว่ากัลยาณมิตร. จะเล่าให้ฟัง.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีความเกิด แก่ เจ็บ
ตายเป็นธรรมดา นี้ ถ้าได้อาศัยตถาคตเป็นกัลยาณมิตรแล้ว; เป็น

กัลยาณมิตรแล้ว ที่มีความเกิดจะพ้นจากความเกิด, ที่มีความแก่จะพ้นจากความแก่, ที่มีความเจ็บจะพ้นจากความเจ็บ, ที่มีความตายจะพ้นจากความตาย อย่างนี้เป็นต้น. ท่านใช้คำว่ากัลยาณมิตร ไม่ใช่ใช้คำว่าอาศัยเราเป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นผู้นำ เป็นอะไร, ไม่เคยใช้คำนั้น; ใช้คำว่า กัลยาณมิตร คือเป็นเพื่อนที่ดี แล้วก็ปรากฏว่าใช้กันมาอย่างนี้แหละ. แม้ในหนังสือเก่าๆ ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรคเอง ก็ดูจะใช้คำนี้ ใช้คำว่ากัลยาณมิตร แล้วคงจะได้ใช้กันมาเรื่อยๆ ในหมู่กัมมัฏฐาน สอนกัมมัฏฐาน; แม้กระทั่งบ้านเรานี่ ที่ไชยานี้แหละ เขาจะเรียกอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานว่ากัลยาณมิตร กันทั้งนั้นแหละ ติดปากมาในยุคที่เขาทำกัมมัฏฐานกันเป็นประจำ เป็นของธรรมดา. เพราะว่าเมื่ออาตมาไปเรียนที่กรุงเทพฯ เรียนบาลีแล้วกลับมา; อาจารย์กัมมัฏฐานคนหนึ่ง ในชั้นอาจารย์รุ่นแรกๆ นู่นที่เหลื่ออยู่ ท่านมาแสดงความยินดีด้วยกับอาตมาว่า “ยินดีๆ ต่อไปนี้เราจะได้กัลยาณมิตรอีกคนหนึ่ง;” หมายความว่าให้อาตมานี้เป็นกัลยาณมิตรของท่าน ทั้งที่ท่านก็เป็นผู้สอนกัมมัฏฐานจนใครเรียกว่าอาจารย์นี้แปลว่าท่านใช้ถ้อยคำเหล่านี้กันมาถูกต้องแล้ว เรียกว่ากัลยาณมิตร. ฉะนั้น เราต้องมีกัลยาณมิตร.

ในการทำสมาธิต้องมี กัลยาณมิตร คือผู้ที่ให้ความรู้ หรือคอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือตามสมควร แต่ต้องไม่ใช่อาจารย์ผูกขาดเก็บภาษี, เดียวนี้พวกอาจารย์เหล่านี้ไว้ใจไม่ค่อยได้ เป็นอาจารย์เก็บภาษี

เสียโดยมาก ไม่ใช่กัลยาณมิตรด้วย. มีกัลยาณมิตรที่บริสุทธิ์ คอยให้คำปรึกษาที่เหมาะสม แต่ไม่ใช่มานั่งคุมอยู่ข้างๆ ทั้งวันทั้งคืนเหมือนบางแบบ. ในสมัยพุทธกาลก็เหมือนกันแหละ เขารับกัมมัฏฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วไปปฏิบัติ ล้มลุกคลุกคลาน, ล้มลุกคลุกคลาน, ล้มลุกคลุกคลาน, อยู่จนถึงที่สุดแล้ว จึงจะค่อยมาทูลถามให้แก้ปัญหายอย่างนั้นอย่างนี้บ้าง ไม่ใช่ถามทุกวัน ไม่ใช่มีอะไรนิดหนึ่งก็ต้องถาม.

เดี๋ยวนี้ก็มีปัญหาที่ว่า พอไปทำสมาธิเข้าแล้ว มันก็เกิดอาการประหลาดๆ น่ากลัวก็มี, น่าอัศจรรย์ก็มี ซึ่งมันเป็นธรรมชาติของจิตเป็นอย่างนั้นเอง. แล้วคนนั้นก็กลัว แล้วก็กลัวจะถามใคร เลยวุ่นวายกันใหญ่. ถ้าถือตามแบบโบราณก็ไม่ต้องกลัว; ไม่ต้องกลัว, พอลงมือทำสมาธิแล้วเห็นอะไรแปลกๆ รู้สึกอะไรแปลกๆ เป็นปรากฏการณ์แปลกๆ ก็ไม่ต้องกลัว, ข้างหัวมัน, ไม่ใช่, เราไม่ต้องการ. เราต้องการแต่ความสงบ เราเปลี่ยนหาความสงบ, ตั้งต้นทำไปใหม่จนกว่าจะสงบ; เพราะฉะนั้นจึงไม่จำเป็นจะต้องมีกัลยาณมิตรมานั่งคุมอยู่ข้างๆ ดอก นานๆ พบกันทีก็ได้. นี่ขอให้รู้ไว้ว่า จะต้องมีกัลยาณมิตร คือที่ปรึกษา ก็แล้วกัน คนหนึ่ง.

ที่นี้ ข้อที่ ๓. กำหนดอารมณ์ในขั้นเริ่มแรก ที่เรียกว่าปริกัมภาวานา ซึ่งได้รับคำอธิบายหรือได้รับการเล่าเรียนมาพอสมควร ก็ทำเถอะ มันก็ล้มแหละ, ทำเถอะ มันก็ล้ม ทำ - ล้ม, ทำ - ล้ม, ทำ - ล้ม, เหมือนกับขี่รถจักรยาน ไม่มีใครขึ้นขี่รถจักรยานที่เดียวไปได้ ทั้งที่

เห็นอยู่: สอนกันอย่างไร, ขี้ให้ดูอย่างไร, คนนั้นพอขึ้นมันก็ล้มแหละ. เพราะฉะนั้นมันต้องขึ้นอีกแหละ ล้มก็เอาอีก, ล้มก็เอาอีก, ล้มก็เอาอีก ไม่ก็ล้ม ไม่ก็ ๒๐ - ๓๐ ล้ม มันก็ขี้ได้. เพราะฉะนั้น ให้การงานนั้นแหละมันสอนดีกว่า อย่าให้คนสอนกันนัก มันจะโง่. ให้คนสอนกันนักนี่มันจะโง่. ให้การกระทำนั้นแหละสอน จะเป็นผลดีกว่า แล้วจะได้, ได้จริง.

ฉะนั้นเราก็ทำชิ ปริกัมภาวนา ทำเถอะ - ทำเถอะ - ทำเถอะ - ทำเถอะ แล้วมันก็ไม่ได้, แล้วมันก็ไม่ได้, แต่มันค่อยๆ ได้ขึ้นมาทุกที. เหมือนกับเด็กๆ มันจะสอนยืน เด็กทารกมันได้แต่นั่งนอน แล้วมันจะสอนยืนมันก็ล้มแหละ, มันก็ล้มแหละ, แต่แล้วมันก็ยืนเรื่อยแหละ มันก็ค่อยๆ ได้ ค่อยๆ ได้ มันจนตั้งใจได้อย่างนี้เป็นต้น. นั่นแหละคือธรรมชาติสอน. แม้แต่จะพายเรืออย่างนี้ มันก็ต้องหัดพายกันหลายสิบครั้งแหละ กว่าเรือมันจะตรง ไม่ใช่เห็นอยู่อย่างนี้แล้วทำแล้วมันจะได้. ฉะนั้นขอให้การทำซ้ำๆ ซ้ำๆ ซ้ำๆ แหละเป็นผู้สอน มันก็จะค่อยๆ ได้ เหมือนกับหัดพายเรือหรือเหมือนกับเด็กมันหัดยืน แล้วมันหัดเดิน, หรือว่าเหมือนกับหัดขี่รถจักรยาน. ตอนนี้เป็นปริกัมภาวนาทั้งนั้นคือเราต้องทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก, ซ้ำแล้วซ้ำอีก.

ทีนี้ ก็ทำต่อไปซิ ขั้นที่ ๒ ก็จะได้ถึงขั้นที่เรียกว่าเฉียด, เฉียดไปข้างฝ่ายโน้นนะ ก็เรียกว่า อุปจารภาวนา. จิตมันจะเริ่มสงบ; พอจิตมันเริ่มสงบ มันก็อยู่ในสภาพอื่นแล้ว ไม่เหมือนที่แรกแล้ว ก็ทำให้มัน

อย่างนั้นแหละ, ให้มันมากขึ้นๆ, ทำซ้ำ ซ้ำอยู่นั้นแหละ, มันดีขึ้นๆ จนมันถึงขั้นสุดท้ายคือขั้นแนวแน่.

ฉะนั้นมันจึงอยู่ในขั้นที่เรียกว่า เริ่มกระทำ, แล้วขั้นที่เรียกว่า เจียดเข้าไปแล้ว, แล้วขั้นที่ว่าแนวแน่แล้ว. นี่จะมีอยู่สามอย่างนี้ ทุกแบบ ทุกแบบ ไม่ว่าจะแบบไหน. ฉะนั้นเราอย่าไปกลัว เมื่อรู้สึกอะไรแปลกประหลาด หรือมันเห็นอะไรแปลกประหลาด มันเป็นอย่างนั้นเองตามแบบของจิต, ไม่กลัว; ถ้ามันไม่ใช่เรื่องความสงบแล้ว ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่รู้ไม่ชี้ ทำต่อไปเพื่อความสงบ.

ในขั้นที่เรียกว่า ริเริ่ม มันก็โกลาหลุ่นวายเป็นธรรมดา, ไม่ต้องกลัว, แล้วมันค่อยๆ สงบ ค่อยๆ สงบลง นี่มันเจียดเป็นอุปจาระ—เจียดเข้าไปแล้ว, ทำต่อไปอีกมันจะเป็นอุปปนา คือแนวแน่. แล้วมันแนวแน่ถึงขั้นที่เป็นฉาน. พอเข้าฉานได้ มันก็แนวแน่ มันไม่มาทำอะไรได้ดอก ที่อยู่ในฉานนั้น จะมาคิดนึกเดินยีนอะไรไม่ได้. อยู่ในฉานมันต้องอยู่ในอิริยาบถที่แนวแน่คือนั่งนั่นแหละ แล้วฉานนั้นถ้าไปหยุดอยู่นาน หยุดอยู่ในฉานนาน เขาเรียกว่า สมาบัติ. เริ่มเข้าฉาน แล้วหยุดอยู่ในฉาน แล้วว่าจะออกจากฉาน นี่เรียกว่าสมาบัติ. ทำจนเจียด เจียดแล้ว ก็ถึงขั้นแนวแน่ คือเข้าฉานได้ แล้วระยะที่อยู่ในฉานนานตามต้องการนี้เรียกว่าสมาบัติ ไม่ต้องสนใจดอก, แล้วไม่ใช่สำหรับทุกคน; จะบอกให้รู้ว่า ที่จะเข้าฉานหรืออยู่ในสมาบัตินั้น ไม่ใช่เรื่องสำหรับทุกคน ธรรมชาติไม่ได้กำหนดมาสำหรับทุกคน.

แม้พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้สอนไว้ในฐานะเป็นสำหรับทุกคน; แต่ว่าทุกคนทำจิตให้เป็นสมาธิอย่างที่ว่า นี่ *ปริสุทฺโธ สมาหิตो กมฺมณียो*, นี่ทำได้ทุกคน อยู่ในขั้นที่เรียกว่า *เฉียด หรือ อุปจาระ*.

ทีนี้ ถ้าว้าทำ ถึงขั้นแน่วแน่ได้ มันก็มีความเป็นสมาธิมาก เรียกว่ามันประกอบอยู่ในจิตแหละ จึงเอามาใช้ได้; เมื่อออกจากฌาน, เมื่อออกจากสมาบัติแล้ว มาอยู่ในขั้นที่มีความตื่นตัวรู้สึกอยู่นี้ มันก็มีอานุภาพของสมาธิมากพอที่จะทำอะไรได้ดีกว่า. แต่คำว่า *สมาธิ* ที่เราทุกคนจะเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์นั้น มันเป็นขั้นอุปจารสมาธิทั้งนั้น คืออานุภาพของสมาธิ เมื่อฝึกมันมาอยู่ในจิต จิตนี้มันจะยังบริสุทธิ์ หรือว่ายังตั้งมั่น หรือยังว่องไวอยู่; แม้ว่าเราจะออกจากฌานแล้ว ออกจากสมาธิแล้ว ก็มาอยู่ในสมาธิในความหมายทั่วไปนี้. ฉะนั้น เขาจึงเดินคิดก็ได้ นอนคิดก็ได้ นั่งคิดก็ได้ หรือว่าจะทำอะไรก็ได้ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ *ทำอะไรก็ได้ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ* คือลักษณะ*ปริสุทฺโธ สมาหิตो กมฺมณียो* โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนหนังสือที่ยากๆ.

นี่เรียกว่า องค์ประกอบที่มันจะถูกต้องลักษณะของสมาธิ มันจะต้องมีอย่างนี้ : มีสิ่งแวดล้อมพอสบาย, มีอารมณ์พอสบาย, แล้วมีที่ปรึกษาที่เหมาะสม, แล้วก็เจริญอย่างปริกัมม, แล้วก็เจริญอย่างอุปจาระ, แล้วก็เจริญอย่างอัปปนา แล้วก็หมด. เรื่องมันก็จบเรารู้จักทำเป็นไปตามกฎเกณฑ์อันนี้.

รู้จักคำว่า สมณะ, วิปัสสนา ให้ถูกต้อง.

ทีนี้ ไหน ๆ พูดแล้วก็พูดให้จบเสียดีกว่า เพราะมันจะต้องพูด
ครั้งเดียวเท่านั้น. นี่ย่อยคำที่กำลังสับสนกันอยู่มีอยู่ ๒ คำ คือคำว่า
สมณะ กับคำว่า วิปัสสนา. สมณะ แปลว่า สงบรำงับ. วิปัสสนา แปลว่า
เห็นแจ้ง. ทำสมาธิใน ขั้นแรก เรียกว่า สมณะ สงบจิต. ขั้นต่อไป
เรียกว่า วิปัสสนา คือ เห็นแจ้ง. ความหมายมันชัดเจนอยู่แล้ว สมณะ
ทำให้สงบ ไม่ได้เกี่ยวกับคิดเลย ไม่ได้เกี่ยวกับคิดหรือใคร่ครวญ ทำให้
สงบ ทำให้สงบ ให้เป็นสมาธิเถอะ. เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ความรู้จะ
ค่อย ๆ แสดงตัวออกมา.

ทีนี้ คำว่า วิปัสสนา นี้แปลว่า เห็นแจ้ง ก็ไม่ใช่คิด ไม่ใช่
พิจารณา. เดียวนี้มักจะเข้าใจว่าเรื่องคิด เรื่องพิจารณา เรื่องใช้
เหตุผล อย่างนี้กันเกือบจะทั้งนั้น. อาตมาเองก็เคยเข้าใจผิด เพราะว่า
เรียนมาในโรงเรียนเขาสอนอย่างนั้น มันกลายเป็นเรื่องของการคิด
ด้วยเหตุผล, คิดด้วยวิธีคิดไปเสียหมด; ที่จริงมันไม่ใช่เรื่องของการ
คิด. สมณะเป็นเรื่องของการดู, วิปัสสนาเป็นเรื่องของการเห็น. เรา
ต้องดูเสียก่อน มันจึงจะเห็น. ในระยะที่ดูนั้นมันเป็นสมณะ ในระยะ
ที่เห็นนี้มันเป็นวิปัสสนา; ฉะนั้นเราจะต้องเริ่มด้วยการดู ตานี้ดูเสีย
ก่อนซิ พอดูแล้วมันจึงจะเห็น.

นี่ เริ่มด้วยการดู นี่ดูมันยังดูไม่ได้ เพราะตามันมัว ต้องทำตาให้ใสให้กระจ่างเสียก่อน; ฉะนั้นจึงทำสมาธิขจัดนิรโรค, นิรโรคห้า; ดูจะเข้าใจกันคืออยู่แล้วนิรโรคห้า ขจัดนิรโรคห้าออกไป มันเหมือนกับของสกปรกที่มาเปื้อนแว่นตา แล้วแว่นตามันดูไม่เห็น. นิรโรคห้าเหมือนของสกปรกที่แว่นตา เช็ดออกไปเสีย แล้วแว่นตามันก็จะใส จะดูเห็น.

นิรโรคห้า คือความเคยชินตามธรรมชาติ ไปในทางเพศ กามฉันทะ, ในการทางพยาบาล คือหยุดหงิด ไม่ค่อยชอบใจอะไรอยู่เป็นธรรมดา, แล้วถึงมีโทษ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ลดต่ำ, อุทธัจจกุกกุกจะมันพุ่งซ่านไปทางตรงกันข้าม, แล้ววิจิกิจฉา คือความลังเล ใจมันลังเลไม่แน่ใจในสิ่งที่กระทำ; นี่เรียกว่า นิรโรคห้า มีอยู่ตามธรรมชาติ มันจะคอยรบกวนจิตอยู่เสมอ. แล้วยังมีธรรมะอื่นๆ ที่เนื่องกันอยู่กับนิรโรค มันก็ยังมียู่เหมือนกัน แต่รวมสงเคราะห์เรียกว่านิรโรคห้าก็พอแล้ว ต้องเช็ดออกไปเสียจากตาหรือจะเรียกว่าแว่นตาก็ได้ หรือจะเปรียบเหมือนกับเขาน้ำยาล้างตา มาล้างตาให้มันสะอาดเสียก่อน.

นี่เป็นเรื่องของสมาธิ หรือสมถะ ทำจิตให้สงบ คือทำตาให้เหมาะสำหรับที่จะดู พอมันเหมาะที่จะดูแล้ว ทีนี้ก็ทำวิปัสสนา คือถึงขั้นที่เห็น. สมถะ คือ “ดู”, วิปัสสนา คือ “เห็น”. รวบรวมปรับปรุงจิตให้เหมาะที่จะดู แล้วมันจะเห็น แล้วมันไม่ค่อยแยกกันดอก ดูแล้วเห็นนี่ไม่ค่อยแยกกัน เพราะว่าเราอาจจะเช็ดแว่นตาให้สะอาดที่สุดแล้วดู แล้วก็เห็น. ถ้าเช็ดแว่นตาไม่ได้ เต็มไปด้วยฝ้าเปราะจะไปหมด

มันก็ไม่เห็น แม้จะดูมันก็ไม่เห็น. ฉะนั้น หัดทำสมาธิเหมือนกับการ
ขีดแว่นตา เสร็จแล้วก็ดู แล้วก็เห็น คือวิปัสสนา. แต่ว่าบางที่เรียก
รวมกันทั้งสองอย่างนี้ว่า วิปัสสนาก็มี เช่น เขาพูดกันว่าไปทำวิปัสสนา,
ไปทำวิปัสสนา, นี้เขารวมทั้งสองอย่างนี้เข้าเป็นคำเดียวกัน เรียกว่า
ไปทำวิปัสสนา. แต่เนื้อแท้มันจะแยกกันอยู่เป็น ๒ ตอน คือสมณะ
เหมือนกับเตรียมการดู วิปัสสนาคือการเห็น; ส่วนศีลนั้นฝากเนื้อฝากตัว
อยู่ในสมณะในสมาธิแล้ว.

ฉะนั้น เข้าใจคำว่า วิปัสสนา ให้ดี ๆ มันเป็นเรื่องดู ไม่ใช่เรื่อง
คิด; ถ้าเรื่องคิดด้วยเหตุผลแล้ว ความคิดหรือความรู้ของเราจะนำ
นำความคิด แล้วไปกันผิดทางได้, คือมันคิดไปตามความรู้ที่ได้เล่า
เรียนมา; ฉะนั้นจึงทำวิปัสสนาไม่สำเร็จเพราะเขาไปมัวคิดตามที่ได้
เล่าเรียนมา; ไม่ใช่ขีดแว่นตาให้ดี แล้วดูอย่างเป็นอิสระแล้วก็เห็นจริง,
ไม่ใช่; นี้เรียกว่า สมณะและวิปัสสนา.

เมื่อจิตสงบ ก็ดูให้เห็นตถตา.

ดูหลังจากขีดนิรโรคที่เปื้อนแว่นตาออกไปแล้ว ที่นี้ ก็เห็น ก็เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นแหละ เห็นไตรลักษณ์นั่นแหละ คือเห็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเรียกว่า เห็นอัมมัญฺจิตตา อัมมนิยามตา; นี่ก็เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือจะเรียกรวมๆ กันว่าเห็น สุนฺญตาก็ได้. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ล้วนแต่เป็น สุนฺญตา คือว่างจากตัวตน. เรียกให้ไพเราะก็ว่า เห็นตถตา คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง; ถ้าเห็นก็เห็นสรุปย่อว่าเห็นเช่นนั้นเอง ไม่น่ายึดถือ ไม่น่ายึดมั่น ไม่น่าไปหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด หลงกลัว อาลัยอาวรณ์ อิจฉา ริษยา หึงหวงอะไรต่างๆ นี้เรียกว่า เห็นตถตา.

พูดให้ดีกว่านั้นอีก ก็คือเห็นพระตถาคตแหละ; เมื่อเห็นตถาจิตนั้นจะเป็นจิตตถาคต. ตถาคต แปลว่า ผู้ถึงซึ่งตถา, ผู้ถึงซึ่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ สุนฺญตา. ฉะนั้น ผู้ที่ทำวิปัสสนาสำเร็จเห็นตถา เป็นต้นแล้ว ก็คือเห็นพระพุทธรูปเจ้านั้นเอง; เห็นตถาคต เห็นพระตถาคต หรือจะเรียกว่าเห็นพระอรหันต์. พระอรหันต์ทุกๆ องค์เป็นตถาคต คือพระอรหันต์ทุกองค์ถึงแล้วซึ่งตถา ถึงแล้วซึ่งความจริงของความเป็นเช่นนั้นเอง. พระพุทธรูปเจ้าเป็นจอมพระอรหันต์เท่านั้นแหละ; แต่ก็เรียกว่าตถาคต ได้เหมือนกัน แล้วพระองค์ก็ทรงเรียกพระองค์เองด้วยคำว่า ตถาคต คือ ผู้ที่ถึงแล้วซึ่งตถา.

ฉะนั้นการเห็นของวิปัสสนานี้ไม่ใช่เล่น จะเห็นธรรมทั้งปวงแล้วจะเห็นพระตถาคต เห็นความเป็นตถาคต. นี้เรียกว่า “เห็น”. “ดู” แล้ว “เห็น” ก็ได้อันสงส์, ได้อันสงส์ทุกอย่างที่มันควรจะได้. ที่มี ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะความเิง่ว่ามีตัวตน, มันก็เลิกเกิด แก่

เจ็บ ตาย เพราะไม่มีตัวตน.

ทีนี้แม้ว่าในโลกนี้ ประกอบการงานเหิงื่อไหลโคลย้อยอยู่ แต่ ถ้าเห็นธรรมะเห็นตถตาแล้ว มันจะไม่เป็นทุกข์, มันจะสนุกอยู่ในการ ทำงาน; เพราะมันเช่นนั้นเอง, มันเช่นนั้นเอง. จะทำนา ทำสวน ค้าขาย หรือทำอะไรก็ตาม มันเช่นนั้นเอง จะเป็นนักเรียนนักศึกษา เรียน อะไรยากลำบากอยู่ มันก็เช่นนั้นเอง แล้วมันก็ไม่เป็นทุกข์; เรียกว่า ทำงานไปพลางสนุกไปพลาง นั่นแหละวิเศษที่ตรงนั้น. คนที่ไม่มี ธรรมะ มันก็ทำงานไปพลาง ด่าตัวเองไปพลาง เป็นทุกข์ไปพลาง ด่าผีสง่าเทวดาไปพลาง คนที่ไม่มีธรรมะ. คนที่มีธรรมะ เข้า, มัน เป็นเช่นนั้นเอง ก็ทำไปชั, เข้า, ก็พอใจ ที่ทำได้มันก็พอใจ.

ที่อาตมาบอกว่ามันเป็นชีวิตแบบผีเสื้อ ผีเสื้อเที่ยวทำมาหากิน ดูดเกสรดอกไม้ที่สวยงาม ในป่า สวยๆ นั้น ชีวิตผีเสื้อ ได้เลี้ยงชีพด้วย แล้วก็ได้เป็นสุขสนุกสนานในการเลี้ยงชีวิตนั้นด้วย ไม่มีความทุกข์เลย. ถ้ามนุษย์เราสามารถจะใช้ความรู้ตถตาประกบกันอยู่กับหน้าที่การงาน ที่กระทำแล้ว เขาจะพอใจเป็นสุขในการงานที่กระทำ เป็นชีวิตแบบ ผีเสื้อ แต่ไม่ใช่ความหมายว่าผีเสื้อนี้อ่อนแอ เดียวก็ตายไม่ทันรู้ ไม่ใช่ อย่างนั้น. เราเอาความหมายแต่ว่า ทำงานด้วย แล้วเป็นสุขอยู่ในการ งานนั้นด้วย; เมื่อเรียนอยู่ก็เป็นสุข, เมื่อเป็นครูอาจารย์ก็เป็นสุข, ใน ขณะที่ทำการงานนี้สามารถจะทำให้การงานเป็นความสุข เป็นความ สนุกสนานอยู่ในตัวการงานนั้น เพราะมีจิตเป็นอย่างนี้.

ที่นี้ ทางสังคม เขาเป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัวแล้วปัญหาทางสังคมก็ไม่มี เขารักผู้อื่น เพราะไม่เห็นแก่ตัว, เมื่อเขารักผู้อื่น เขาก็ฆ่าใครไม่ได้ ขโมยใครไม่ได้ ล้วงกาเมฯ ใครไม่ได้ พุดเท็จไม่ได้ ดื่มน้ำเมาให้ใครเกลียดไม่ได้ เหม็น ก็ไม่ได้, มันก็เป็นการดีในทางสังคม. ผู้ที่มีจิตประกอบด้วยธรรมะมันจะดีในทางสังคม คือเป็นสุขไปด้วยกันทั้งหมด, แล้วเขาก็จะหยุดเวียนว่ายไปในกองทุกข์ คือไม่มีการเวียนว่ายในกองทุกข์อีกต่อไป. นี่สรุปยอดมันเป็นอย่างนี้.

ขอให้มิจิตตภาวนา การอบรมจิตให้สมบูรณ์ เรียกว่า ทั้งส่วนศีล สมาธิ ปัญญา ให้ละเสียซึ่งส่วนต่ำๆ แล้วก็สูงๆ ขึ้นไป ละจากสัตตศาสตร์ มาสู่ไสยศาสตร์พักหนึ่ง แล้วก็ละจากไสยศาสตร์ไปสู่พุทธศาสตร์ถึงที่สุด นี่คือจิตตภาวนา. จะทำอะไรได้เล่า เราเกิดมาจากท้องแม่ มันไม่มีความรู้ติดมาด้วยนี้ มันโง่มาจากในท้องแม่นี่, แล้วพอคลอดออกมาแล้ว ยังถูกทำให้โง่เพิ่มเติมขึ้นมาอีก จนได้รับ ความทุกข์, จนได้รับความทุกข์. เอ้า, พอมาเห็นความทุกข์นี้จึงค่อยมีความคิดว่า โอ๊ะ, ต้องทำกลับอย่างตรงกันข้าม เพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์. นี่เราจึงตั้งต้น ทำจิตตภาวนา แล้วก็เอาชนะได้ ไม่ต้องมีทุกข์อีกต่อไป. เป็นอันว่า จิตตภาวนา นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่ใช่เหลือวิสัย ไม่ใช่สุดวิสัย แล้วก็ยังจะทำได้ตลอดไปไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดยุค ไม่จำกัดสมัย, ถ้าคนมันมีปัญญาเห็นความทุกข์ ที่เกิดอยู่ในชีวิตแล้ว มันก็ต้องทำได้แหละ เพราะมันเห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำได้.

ทุกสิ่งรวมอยู่ที่จิต จึงต้องพัฒนาจิต.

เอาละ, เป็นอันว่า ทุกสิ่งมันรวมอยู่ที่จิต จะเป็นเหตุก็รวมอยู่ที่จิต จะเป็นผลก็รวมอยู่ที่จิต จะเป็นกระแสแห่งการปรุงแต่งของเหตุและผล มันก็รวมอยู่ที่จิต, อะไรๆ มันรวมอยู่ที่จิต, เราก็จัดการกับจิต เรียกว่าจัดการกับจิต จิตตภาวนา หรือชีวิตพัฒนา. ซึ่งเดี๋ยวนี้เขาใช้กันมาก คำว่าพัฒนาๆ แต่เขาพัฒนาผิดทาง ยิ่งพัฒนายิ่งบ้าก็มี, ยิ่งพัฒนาให้เจริญยิ่งมีปัญหา มาก ยิ่งมีความทุกข์มากก็มี, นั่นมันเป็นพัฒนาผิด. เราเอากันแต่ที่พัฒนาถูก และพัฒนาที่ต้นเหตุอันเป็นภายใน คือพัฒนาจิต. พัฒนาจิตก็คือการพัฒนาชีวิตชนิดที่ถูกต้อง ไม่ใช่พัฒนาให้มันมาก ให้มันรกรุงรัง ให้มันเพิ่มปัญหา เหมือนโลกที่กำลังพัฒนา. โลกยุคนี้ยิ่งเจริญพัฒนา; แต่ยิ่งเพิ่มปัญหายิ่งเพิ่มความทุกข์ยากลำบาก อย่างที่เราเห็นๆ อยู่. เขาจะต้องหันไปพัฒนาส่วนลึกในทางจิตใจ ให้จิตใจมันถูกต้องเสียก่อน ให้มันมีความเป็นมนุษย์ที่ถูกต้องเสียก่อน, แล้วมันก็จะเดินไปในทางที่ไม่ให้เกิดความทุกข์แต่ประการใด.

เอาละ, เป็นอันว่า ความประสงค์ของอาตมา ที่ตั้งใจจะบรรยายธรรมะเล่มน้อย ในบทที่ ๒ มันมีอยู่อย่างนี้ คือ การพัฒนาจิต. อะไรๆ รวมอยู่ที่จิต. *ชีวิต อดุดตภาโว จ สุขทุกข์า เกวลา* —

ชีวิตก็ดี อนาคตาก็ดี ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี อะไรๆ ทั้งปวงก็ดี;
เอกจิตตสมายุตฺตา —เนื่องเฉพาะอยู่ที่จิตดวงเดียว; ลหุโส วัตถุเต
ชโน —ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปเร็วมาก. เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลาย
จงอย่ารีรอ อย่าเฉื่อยชา จงรีบกระทำให้ทันกับขณะที่เปลี่ยนแปลงไป
เร็วมาก แล้วประสบความสำเร็จในการที่ได้มาเป็นมนุษย์ และพบ
พระพุทธศาสนา ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ.

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติไว้เพียงเท่านี้ เป็น
โอกาสให้พระคุณเจ้าได้สวดบทพระธรรมคณสาชยาย ส่งเสริมกำลัง
ใจให้เข้มแข็งในการปฏิบัติธรรมะสืบต่อไป.



รายชื่อเจ้าภาพ

เผยแพร่ธรรมะใกล้มือ


๑. กมลโมทย์ จำรัสโรมรัน
๒. กฤตศรัณย์ เตชะเจริญอนันต์
๓. กีกักอง ฤกษ์ลักษณ์นันท
๔. จินตนา แสงดีจริง
๕. ขาญนรงค์ ขาญศิริเจริญกุล
๖. ขาริณี พิวงค์
และสุภิญญา ศรีธนวนินุญชัย
๗. จูติพร พัฒนาประทีป
๘. ดลยา จุลพลัง
๙. ดาลิน แซ่เจ็ย
๑๐. ธนิตย์ ไพบูลย์
๑๑. นิตธิธ ธนาวดี ฌราวดี
และภาวิษา กฤตสิน
๑๒. บุรวิษ และพัชกร ลากพิมพ์วรรณ
๑๓. ปกรณ์ ศษฤทธิ
๑๔. มานริกา จันทาโก
๑๕. รมย์มาศ บุตรแสงดี
๑๖. วรทัยา จิระวัฒน์
๑๗. วรากร สถิตย์กาญจน์
๑๘. ด.ญ.เวลา อติสรศุภวัฒน์
และครอบครัว
๑๙. สิริพารา แก้วโมราเจริญ
๒๐. สุธีร์ คันธารวงสกุล
๒๑. สุธีรา เตชะธนะวัฒน์
๒๒. สุปรียา ชลวีระวงศ์
๒๓. สุบัญญัติ ส่งไพศาล และครอบครัว
๒๔. สุรียา วิรุฬห์บัณฑิตกุล
๒๕. แสนชัย โอวาทวรรณสกุล
๒๖. อุดลย์รัตน์ แก้วทิพยเนตร
๒๗. อูมาพร ศุภสุนทร
๒๘. ครอบครัวนาวรานนท์
๒๙. บริษัท คงกิจเจริญฮาร์ดแวร์ จำกัด
๓๐. ไร่รับจํานำโชคชัย
และไร่รับจํานำบุญมาก

รายชื่อเจ้าภาพ
เผยแผ่ธรรมะใกล้มือ
ร่วมกับตักบาตรเดือนเกิด


๑. จินตนา วิบูลชัยชีพ
๒. ชนินทร ธรรมภรณ์พิลาศ
๓. ดารณี พุทธวิบูลย์ และครอบครัว
๔. นวรัตน์ ลาจิตต์
๕. ปทุมทิพย์ ว่องพยาบาล
๖. ปานวารีย์ สันติวัฒนกุล
๗. พัชณี อึ้งอร่าม
๘. พัชมน วงศ์ฝ่าย
๙. คุณแม่สงวนศรี อัฐากรพันธ์
๑๐. สำอางค์ สุขมนนอก
๑๑. สุจินดา ฤกษ์วัลลภกุล

สหุพพาน์ ธรรมทาน์ ชินาติ
การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง



 ธรรมะใกล้มือ



 ธรรมะใกล้มือ

อะไรๆ มันรวมอยู่ที่จิต, มันขึ้นอยู่ที่จิต,
มันเกี่ยวข้องอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าจิต. จิต
เป็นอย่างไร เหตุการณ์มันจะเป็นไป
อย่างนั้น; เราจึงมีหน้าที่ที่จะอบรมจิต.
ทำจิตให้เจริญ, ให้เจริญไปในทางที่
ถูกต้อง.