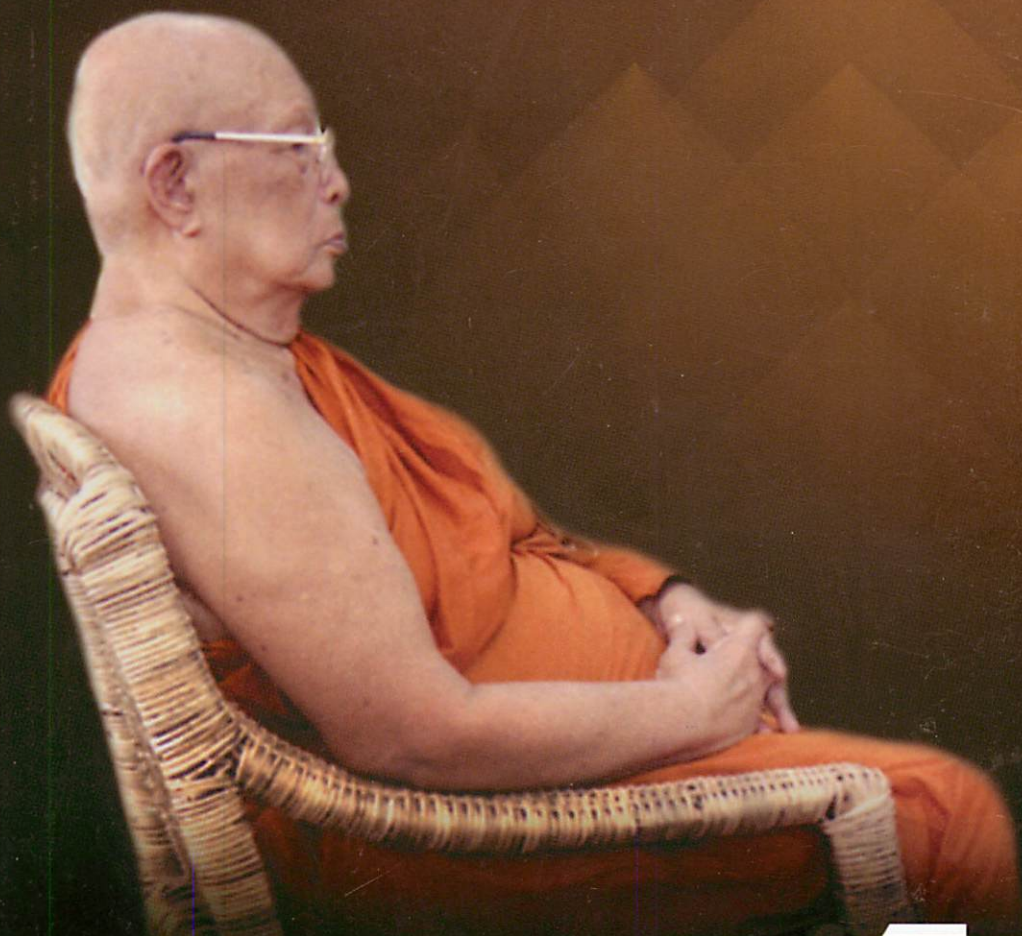


อาจารย์บุญชา ๑๐๕ ปี พุทธทาสภิกขุ พุทธศักราช ๒๕๕๔



จิตภาวนา **สมาธิ**
เพื่อการพัฒนาจิต
พุทธทาสภิกขุ

จิตภาวนา

สมาธิเพื่อการพัฒนาจิต



ของ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

บรรยาย ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ๗ มกราคม ๒๕๒๗



สถาบันหนังสือธรรม

จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนา

เป็นอาจารย์บวชา ๑๐๕ ปี พุทธทาสภิกขุ พุทธศักราช ๒๕๕๔

มูลนิธิ

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาสังคม

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาสังคม



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่นานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทานที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่...
ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์. ๐๒-๘๘๘๗๙๔๐, ๐๒-๔๔๑๑๕๓๕ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑๑๔๖๔



อนุไมททา.

การที่ ค่ายบรรดาต่างๆ ของข้าพเจ้า ซึ่งอยู่ในรูปของ ขบวนการ
 เทตาค ก็ดี, ขบวนการของปาร์กธา หรือการบรรดาของประชาชน ก็ดี,
 ก็ล้วนได้รับผลมากร่วมมือ จากสหภาพขบวนการปลดปล่อย ของ
 โลกมาตลอดสมัยที่ข้าพเจ้าได้ ในลักษณะเช่นนี้ นี้ ข้าพเจ้า ขอ
 แนะนำคุณมาเป็นอย่างดี และขอเสนอไมททา ต่อทุกท่าน ที่มีส่วนใน
 การช่วยเหลือ. การอนุไมททาที่ ข้าพเจ้าทำไป ทั้งในนาม
 ของคณะขบวนการ, ของสำนักสวนไมททาของอเมริกา, และของ
 สภานักเรียนด้วย.

คุณเราในทุกวันนี้ แม้จะทำตามสิ่งที่คุณมาขอรับ
 เพื่อเป็น การเพิ่มพูน หรือ การได้ของ ของเร แต่สิ่งที่ได้ก็ไม่ได้
 มากน้อย ก็ยังมีค่า เป็นสิ่งที่มีค่าอนุไมททาอยู่ข้างเรา;
 และบางทีอาจจะเป็น ที่อนุไมททา เพิ่ม ขึ้นเป็นได้เท่า ที่
 ยึดได้ ในเมื่อการที่เช่นนี้ ได้กระทำไป ด้วยความไม่ประ-
 มาณ แท้จริง; แล้วสิ่งที่มีค่าที่เกิดจากกระทำนี้ๆ จึง
 แต่ไม่ต่างไปเป็นประโยชน์ แต่เพื่อสนับสนุนสำหรับ การปลดปล่อย
 สักหน่อย. ข้าพเจ้า, ของอนุไมททา เป็นที่ได้ประโยชน์นี้ เพราะ
 เหตุถึงกล่าวนั้น นั้นเอง; และยังเป็น การอนุไมททา แทน
 ท่านผู้ท่านทั้งหลาย ที่กำลังได้รับประโยชน์ จากหนังสือ
 เหล่านี้ นี้ มีดังต่อไปนี้ สักหน่อย.

มนุษย์เรา จะเป็นมนุษย์อยู่ได้ ก็ไม่ทางที่คิดประกอบอยู่
ด้วยธรรม; มิฉะนั้น จะต้องสูญเสียความเป็นมนุษย์ หรือถึง
 กับ ต้องอยู่เป็นสัตว์ โดยไม่ต่างกับสิ่งอื่นเลย. มนุษย์ที่ไม่ประ-
 กอบอยู่ด้วยธรรม ก็ต้องประกอบอยู่ด้วย อธรรม เป็นธรรมดา,
 และ จะต้องเป็น อมนุษย์ ในร่างของมนุษย์ ด้วย! โลก

นี่จะเป็นอย่างไร ถ้าหากเป็นโลกที่ประกอบด้วย สัตว์อมมนุษย์
ในร่างของมนุษย์ ได้มีอะไรที่แปลกไป? และแม้แต่คนที่
คนหนึ่งๆ ละได้รับประโยชน์อะไร ถ้าโลกของเขา ได้มีแต่การ
รวมกลุ่ม จากความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่เป็นมนุษย์ แล้วทำไม
ยังจำเป็น ทุกที?

หนังสือธรรมะ ทุกๆเล่ม แม้จะมุ่งหมายอย่างไร ก็ยังมีผล
ในทางธรรมอยู่เหมือนกัน! แม้ธรรมะ จะมุ่งหมายอย่างไร ก็ยังมีผล
ต่อ สัตว์อื่น อื่นๆ ที่ปรากฏอยู่ในโลก นี้ด้วยหรือไม่? ข้อนี้ที่
หลาย คนพากันสงสัยในหนังสือนี้ไป ในหนังสือนี้เรียกว่า "ธรรม"
ในรูปที่ชัด และพร้อมสรรพ! พระเจ้า ละก็ยังมีทรงโลก โลก
ทั้งนั้น, ฟ้าดิน และธาตุนานาชาติ ที่ปรากฏจักรวาลนี้ ในโลก
เป็น ใดๆ มีต่อของสัตว์โลก.

การที่ ธรรมะ ในนี้แพร่หลาย แม้โดยทางธรรมแต่ธรรมใน
ลักษณะนี้ ก็ยังมีผลในให้เกิดความสันติสุขใน ธรรม กันโดย,
ได้แพร่ไป; ที่มีแล้ว ถึงมาของไม่มาก ต่อที่ทั้งนั้นหลายที่
ช่วยร่วมมือกัน ทุกคน ทุกอย่าง ทุกที่ ในทางแพร่ธรรม
ก็ต่อที่ทางอันนี้ เพื่อเพื่อนมนุษย์ กับสัตว์ ในที่นั้นดังกล่าว
แล้วนั้น ทุกประการ ๕

สุภะทวาร ธรรมะ

มีภาพผลงาน, ๒๕๓
๓ กันยายน ๑๖

สารบัญในเล่ม



ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ?

- จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายใจ ๗
- วิธีทำจิตให้เจริญ ๙
- ปฏิบัติให้พอเหมาะ กับสติปัญญาของตน ๑๓
- เหตุผลที่ต้องมีจิตตภาวนา ๑๕
- จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของจิตวิญญาณ ๑๖
- การพักผ่อนถูกต้อง จะหยุดทั้งกายและจิต ๑๙
- รู้จักความหมายของจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาถูก ๓๑

ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ

- ระบบจิตตภาวนาตามนัยแห่งอริยสัจจ์ ๔๒
- จิตตภาวนาคืออะไร ๔๒
- สมาธิเป็นเครื่องมือพัฒนาจิต ๕๔
- จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร ๕๙
- พัฒนาจิตเพื่อแก้ปัญหาวิภวัญหิ ๖๔
- อานิสงส์ของจิตตภาวนา ๖๖
- จิตตภาวนา สำเร็จได้โดยวิธีใด ๖๙

จิตภาวนา

สมาธิเพื่อการพัฒนาจิต

...ตอน...

ทำไมจึงต้องมีจิตภาวนา



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ ซึ่งสิ้นสุดไประยะหนึ่งนั้น ครั้นพ้น
ฤดูฝนแล้ว เราก็ตั้งต้นกันใหม่อีกโดยเริ่มตั้งแต่วันนี้ไป นับว่าเป็นงวดใหม่
สำหรับปี ๒๕๒๗, และคิดว่าจะบรรยายให้เป็นพิเศษกว่าทุกงวดที่แล้ว
มา. เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่าได้บรรยายสิ่งต่าง ๆ มากมายแล้ว,
บัดนี้ควรจะสรุปเรื่องทั้งหมดนั้นให้เป็นใจความสั้น ๆ และเป็นใจความที่
สำคัญ ถ้าไม่เข้าใจก็อยากจะบอกว่า บรรดาเรื่องทั้งหลายทั้งหมดที่
บรรยายกันมาเป็นปี ๆ แล้วนั้น มันสรุปลงไปได้เพียงคำเดียวว่าบรรยาย
เรื่อง จิตตภาวนา.

จิตตภาวนา แปลว่า การทำจิตให้เจริญ นี้ก็อย่างหนึ่ง, หรือจะ
เรียกว่า สมาธิภาวนา นี้แปลว่า การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของ
สมาธิ คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ, จะเรียกว่าจิตตภาวนาก็ได้

เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ, เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ. ถ้าว่าแยกออกไปอีก มันก็กลายเป็นเรื่องสมถะ คือทำในสวนจิต, และเป็นเรื่องวิปัสสนา ทำในสวนที่เป็นปัญญา. ถ้าไม่เข้าใจถ้อยคำเหล่านี้ให้ดีๆ คุณจะปนกันยุ่ง ที่จริงแล้วมันก็ได้ไม่มากมายหลายชั้นหลายชั้นอะไร หมายถึงว่าเราทำให้เกิดคุณประโยชน์ ด้วยอาศัยการทำจิตให้เป็นที่สามารถทำได้ คือเป็นสมาธิ แล้วก็ทำได้ ทำสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้รับทุกอย่างทุกประการ.

ในส่วนนี้ควรจะเห็นกันเสียที่หนึ่งก่อนว่า ไม่ว่าเรื่องอะไรของมนุษย์เราในโลกนี้ มันต้องทำด้วยจิต หรือแก้ปัญหาด้วยจิต, เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่าทุกเรื่องมันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวคือจิต ; แม้วัตถุทั้งหลายแสนจะมากมาย มันก็อยู่ในอำนาจของจิต, มีจิตเป็นสิ่งที่กำหนด จึงเรียกว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต ; เมื่อจะทำกับทุกสิ่ง มันก็ทำกับสิ่งที่เรียกว่าจิตนั่นแหละสิ่งเดียวก็พอ. ทีนี้มันก็มีแยกเป็นว่า ถ้าทำในส่วนนี้ให้เกิดกำลังขึ้นมาเรียกว่าสมถะ, ทำให้เกิดความรู้ขึ้นมา ก็เรียกว่าวิปัสสนา.

ทีนี้เราก็ได้บรรยายกันมานานแล้วและนานแล้ว มาถึงยุคสมัยที่เจริญด้วยวิชาความรู้ ในระบบที่เรียกว่ายุคปรมาณู คือรู้อะไรมากเกี่ยวกับสิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลก ; แต่อาดมาเห็นว่า เราควรจะเพ่งเอาความหมายของสิ่งที่เรียกว่าปรมาณูนั้น ให้มีความสำคัญตรงที่ว่า มันรุนแรง มันรวดเร็ว มันกว้างขวาง. ความหมายของคำว่าปรมาณูที่เรา



เข้าใจกันอยู่พอใจจะใช้มัน คือ มันรวดเร็วรุนแรงกว้างขวาง และทันแก่เวลา และแก้ได้ทุกปัญหา ; เมื่อมาถึงยุคปรมาณูเช่นนี้ เราก็ควรที่จะมีธรรมะที่เข้ารูปกันสมกัน เลยคิดว่า การบรรยายสามเดือนชุดแรกนี้ จะให้ชื่อว่า สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, ฟังดูไม่ดีก็คล้ายกับเป็นเรื่องอวดดีหรืออวดบ้าได้ทั้งสองอย่าง. แต่ที่จริงนั้นอยากจะให้มันตรงกับยุคที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงให้ชื่อคำบรรยายชุดแรกนี้ว่า สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู โดยที่จะตั้งใจที่สุด พยายามที่สุด ให้มันเกิดผลตรงตามนี้, แต่ก็เป็นเรื่องยาว ดังนั้นจึงแบ่งเป็นตอน ๆ ไปตามลำดับ.

ในครั้งแรกนี้คือวันนี้ จะกล่าวโดยหัวข้อย่อยของเรื่องว่า ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ? เราต้องการจะพูดเรื่องสมถวิปัสสนาทั้งหมด แต่ในตอนต้นที่สุดก็จะพูดเหตุผลที่ทำให้ไม่จำเป็นต้องพูดเรื่องนี้, หรืออีกทางหนึ่งมันก็เหมือนกับโฆษณาชวนเชื่อ เพราะเมื่อแสดงถึงประโยชน์อันเพียงพอแล้ว มันก็ทำให้คนเขาตั้งใจหรือสนใจที่จะฟังหรือจะปฏิบัติตาม.

ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา คือทำจิตให้เจริญ? ก็อย่างที่พูดแล้วว่ามันต้องทำจิตให้เจริญ มันจึงจะทำอะไรต่อไปด้วยจิตที่เจริญแล้ว. ที่นี้จิตเจริญแล้วมันมันเจริญด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ อย่างสมถะและอย่างวิปัสสนา, และโดยเหตุที่ต้องทำจิตให้เป็นสมาธินั้นแหละ พระพุทธเจ้าท่านจึงเรียกการประพฤติกระทำทั้งหมดนี้ว่าสมาธิภาวนา คือการทำสมาธิด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ; เราไม่อาจจะสร้างความเจริญใด ๆ ให้แก่ชีวิตได้ โดยไม่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิ, ต้องอาศัยสมาธิเป็น

เครื่องสร้างความสำเร็จ ; ดังนั้นจึงเรียกรวมไปเสียเลยว่สมาธิภาวนา การทำความเจริญด้วยอำนาจของสมาธิ.

ที่นี้ก็อยากจะพูดสรุปใจความสั้น ๆ ด้วยคำสั้น ๆ ให้เป็นที่เข้าใจไว้กันเสียแต่เบื้องต้น คือจะจับฉวยเอาได้ง่ายที่สุด ; ข้อนี้ก็ข้อที่ว่า เรื่องบำเพ็ญทางจิตใจทั้งหมดทั้งสั้นก็ดี หรือเรื่องพระพุทธศาสนา ทั้งหมดทั้งสั้นอันมหาศาลนั้นก็ดี ที่แท้มันพูดได้ด้วยคำเพียง ๒ คำ; ฟังดูให้ดีว่า พูดได้ด้วยคำเพียง ๒ คำ : ก็คือความทุกข์คำหนึ่ง กับดับสนิทแห่งความทุกข์อีกคำหนึ่ง, ความทุกข์คำหนึ่ง ความดับแห่งทุกข์คำหนึ่ง เป็นสองคำ ไม่มีเรื่องอะไร นอกจากเรื่องที่สรุปลงไปได้ในคำสองคำนี้.

แต่ที่นี้มันยังฟังยาก จะพูดขยายความออกไปอีกชนิดหนึ่งว่า มันพูดได้ด้วยถ้อยคำ ๒ ประโยคสั้น ๆ ว่า : คนเกิดมาโง่ แล้วก็ เป็นทุกข์, แล้วคนเข็ดหลาบหายโง่ แล้วดับทุกข์, สองประโยคเท่านั้นแหละว่า คนเกิดมาโง่ แล้วก็ เป็นทุกข์ ต่อมาเข็ดหลาบหายโง่ แล้วก็หมดทุกข์ เรื่องมีเท่านั้น. ฟังดูเหมือนกับบ้า ว่าพระพุทธศาสนาหรือธรรมะทั้งหมด เรื่องปฏิบัติทั้งหมด มันอยู่แค่ที่ ๒ ประโยคสั้น ๆ : คนเกิดมาโง่ แล้วเป็นทุกข์, ต่อมาเข็ดหลาบหายโง่ แล้วก็ดับทุกข์ มันมีเท่านั้น, แปลเหมือนสี่พันธรรมชั้นธัมมก็มีสั้น ๆ เพียง ๒ ประโยคเท่านั้น. ขอให้อ่านไว้เถอะ อันนี้แหละจะช่วยประกันความผันผวนต่าง ๆ ที่ไม่รู้ว่ธรรมะอะไรมากมายเหลือเกิน ไม่รู้หน้ารู้หลัง รู้ต้น



รู้ปลาย ก็คนมันโง่เองนี่จะทำอย่างไรได้. เกิดมาแล้วโง่, แล้วเป็นทุกข์
นี่ประโยคหนึ่ง, ต่อมามันเข็ดหลาบความทุกข์ แล้วมันหายโง่, แล้ว
มันก็ดับทุกข์. ถ้าได้ฟังเรื่องอะไร ๆ ก็ให้มันสรุปลงได้ในสองประโยคนี้ :
เรื่องทำจิต, เจริญสมาธิภาวนา. มันก็คือเรื่องทำให้หายโง่แล้วดับทุกข์,
ถ้าไม่มีสิ่งนี้มันก็โง่และเป็นทุกข์.

เข้า! ขยายความให้อีกหน่อยก็ว่า เกิดมาแล้วมันโง่ แล้วก็
ยึดถือเอาอะไร ๆ รอบตัว ว่าเป็นตัวตน ว่าเป็นของตน มันก็มี
ความทุกข์อย่างที่ไม่รู้ตัว,ทุกข์มาก ๆ อย่างที่ไม่รู้ตัว นี่ตอนหนึ่ง. จิต
มันโง่ยึดอะไรเป็นตัวตน แล้วก็ได้เป็นทุกข์อย่างไม่รู้ตัว นี่ประโยคหนึ่ง.
ที่นี้ต่อมาหายโง่ ไม่ยึดอะไรเป็นตัวตนอีก มันก็ไม่เป็นทุกข์ แล้ว
ก็รู้สึกตัว. นี่ประโยคมันก็ค่อย ๆ ยาวออกไปใช่ไหม? ฟังดูให้ดี เท่านี้
แหละจบเรื่อง-จบเรื่อง จบเรื่องวิปัสสนา จบเรื่องพุทธศาสนา, จบเรื่อง
ที่ต้องเรียน ต้องรู้ ต้องปฏิบัติ.

เข้า! ที่นี้ก็พูดขยายความออกไปอีกนิดหนึ่งอีกประโยคสอง
ประโยคนี้น่า เราเกิดมาจากท้องแม่ จิตเกลี้ยงไม่โง่ ไม่ฉลาด เพราะ
มันตามธรรมชาติเนื้อหนังล้วน ๆ, เกิดมาจากท้องแม่จิตเกลี้ยง ; แต่มัน
ยังอยู่ในสภาพที่อาจจะสกปรกได้ สกปรกด้วยความโง่, มันยังอยู่ใน
สภาพที่สกปรกด้วยกิเลสได้, มันก็เลยสกปรกและโง่และเป็นทุกข์. ที่นี้
ก็ต่อไปก็เริ่มรู้จักคิดนึกศึกษาสังเกต ก็พัฒนาจิตกันเสียใหม่ให้เป็น
สภาพเกลี้ยงแท้จริง ชนิดที่กลับสกปรกไม่ได้, มันก็เลยสกปรกอีก

ไม่ได้, มันก็ไม่โง่และไม่เป็นทุกข์. ตรงนี้คนโง่จะพูดว่า ถ้าบริสุทธิ์มาแต่ในท้อง แล้วมันจะมาเศร้าหมองอย่างไรได้ ; นี่ใช้คำผิด เกิดมาจากท้องแม่มัน มันไม่ได้บริสุทธิ์ ชนิดที่ว่าบริสุทธิ์เด็ดขาด มันเป็นแต่เพียงไม่มีสกปรก ไม่มีโง่, ยังไม่เกิดเรื่องโง่ มันเกลี้ยงมาอย่างนั้น. แต่เกลี้ยงอย่างนั้นเป็นธรรมชาติชนิดที่จะได้รับเอาความโง่ เอาความปรุงแต่งอะไรให้มาเป็นความโง่ และเป็นความทุกข์ได้ มันจึงบริสุทธิ์เพียงแต่ว่ายังไม่ทำอะไรไปรบกวน ; ถ้ามีอะไรไปรบกวนมันก็ไม่บริสุทธิ์ แล้วมันก็โง่และเป็นทุกข์.

ที่นี้เราก็มามองเห็นข้อนี้แล้ว ก็พัฒนาจิตโดยวิธีที่ให้เกลี้ยงที่เด็ดขาดและบริสุทธิ์เด็ดขาด กลับโง่กลับเศร้าหมองอีกไม่ได้, หลุดพ้นความทุกข์เป็นการถาวร. ความสำคัญที่สุดอยู่ตรงที่ว่าจะต้องพัฒนา, พัฒนาจิตนั้นให้เกลี้ยงชนิดกลับไปสู่ความสกปรกอีกไม่ได้. ที่ติดมาจากท้องแม่มันมันเพียงแต่เกลี้ยงชนิดที่กลับไปสกปรกได้ ที่มาพัฒนาโดยวิธีจิตตภาวนานี้ จนในที่สุดมันเกลี้ยงชนิดที่กลับไปสกปรกอีกไม่ได้, มันก็เกลี้ยงตลอดกาล จนเป็นพระอรหันต์ไป.

ดังนั้นสิ่งที่เรียกว่าจิตตภาวนา นั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้จิตที่มันเกลี้ยงชนิดที่ไม่เด็ดขาดให้กลายเป็นจิตเกลี้ยงชนิดที่เด็ดขาด, ไม่รับเอาสิ่งที่สกปรกอีกต่อไป. เรื่องมันจึงลึกซึ้งสุขุมมากทีเดียว เราจะต้องไม่ทำเล่นกับเรื่องนี้ คือเรื่องทำจิตให้บริสุทธิ์ ให้เกลี้ยงชนิดที่กลับสกปรกเศร้าหมองไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องเล็ก.



จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายโง่.

ที่นี้คำพูดที่ยืดยาวมันก็มีอยู่ตรงนี้แหละว่า วิธีอย่างไรที่จะทำ ให้จิตมันเกลี้ยงหรือบริสุทธิ์ถาวร ? แต่ตัวเรื่องนะมันมีนิดเดียว เหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว, ขอบททวนอีกทีว่าเรื่องมีนิดเดียว มีนิดเดียวว่า คนเกิดมาโง่และเป็นทุกข์ ต่อมาฉลาดแล้วก็ไม่เป็นทุกข์จบ...เรื่องจบ กลับบ้านได้, เรื่องมันมีเท่านี้แหละว่ามันเกิดมาโง่แล้วก็ทุกข์ ต่อมา มันหายโง่แล้วมันก็ไม่เป็นทุกข์.

ที่ว่าเกิดมาโง่นั้นคือ มายึดมันถือมัน นั่นนี่เป็นตัวตนเป็นของตน เพราะมันไม่มีความรู้เรื่องนี้ ; อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ไม่มีความรู้เรื่องเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติมาแต่ในท้อง, พอเด็กออกมามันก็โง่ไม่รู้ อะไรก็จับขวยเอานั่นนี่เป็นตัวตน เป็นตัวกูเป็นของกูทั่วไปหมด : นี่คือ โง่ โง่ โง่, ยึดมันถือมันว่าตัวตนของตน เป็นคนโง่. ความโง่ นี้มัน ไม่ใช่โง่เฉย ๆ ; มันโง่ที่ทำให้เกิดความหนักเพราะยึดถือ, เกิดทรมานเพราะหนัก แล้วก็ทุกข์, ผลของความโง่ เกิดมาโง่แล้วก็ยึดถือ ก็ต้องทรมานทุกข์ทรมานเพราะการยึดถือ.

เข้า ! ที่นี้ครั้นยึดถือโง่และเป็นทุกข์หนักเข้า หนักเข้า ก็รู้สึกเจ็บปวด รู้สึกเข็ดหลาบ, รู้สึกไม่ค่อยอยากจะเป็นเช่นนั้นอีก, มันก็ค้นหาหนทางชนิดที่ไม่ต้องโง่ คือรู้ตามที่เป็นความจริงของธรรมชาติ ว่าอย่าไปยึดถืออะไรเข้า, ไปยึดถืออะไรแล้วสิ่งนั้นแหละมันกัด,

ไปยึดถืออะไรว่าเป็นตัวตนของตนแล้ว สิ่งนั้นแหละมันจะกัด อย่างนี้มันก็ค่อย ๆ สังเกตเห็นได้เอง เป็นสันทิฏฐิโก, เห็นได้เองมากขึ้น ๆ ตามเวลาที่มันล่องไป จนในที่สุดมันหายใจ ไม่ยึดถืออะไรว่าเป็นตัวตน มันก็ไม่ทุกข์ ในที่สุดก็เป็นพระอรหันต์ เรื่องมันก็จบ.

นี่เรื่องที่จะทำให้หายใจกันตอนนี้แหละ มันพูดกับคนใจนี้ มันก็ต้องพูดมากสิ เรื่องมันก็เลยมากเพราะพูดกับคนใจนี้ กว่ามันจะหายใจกว่ามันจะรู้จักว่าไม่ยึดถือ กว่าจะรู้สึกว่ายึดถือก็เป็นทุกข์ ไม่ควรจะยึดถือ. ตอนนี่ก็ต้องพูดกันมาก เลยเรื่องมันมาก เป็นเรื่องรายละเอียดทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องใจความสำคัญอะไร, มันสรุปอยู่ที่คำว่าไม่ยึดถือ แต่จะไม่ยึดถือมันจะทำได้อย่างไร นี่มันเลยต้องพูดกันมาก.

จิตจะหายใจได้โดยการกระทำอย่างไร นั่นแหละคือการกระทำที่เรียกว่า สมถะและวิปัสสนา หรือจะเรียกให้สั้นว่า สมาธิภาวนา, เรียกให้สั้นเข้าไปอีกก็จะเรียกว่า จิตตภาวนา เพราะคำพูดเหล่านี้ฟังกันไม่ค่อยถูก จึงเกิดความสับสนขึ้นในหมู่คนที่ฟังไม่ถูก. ถ้าฟังถูก มันก็จะลงกันสนิท ไม่สับสน ไม่ขัดแย้งกัน ไม่อะไรกัน เราจะเรียกด้วยคำสั้น ๆ ที่สุดว่า จิตตภาวนา, การปฏิบัติทั้งหมดนี้จะเรียกสั้นที่สุดว่า จิตตภาวนา คือ การทำจิตให้เจริญ ; จิตมันยังไม่เจริญ เหมือนกับเมล็ดพืชที่ยังไม่ได้เพาะ ไม่ได้ปลูก ไม่ได้รดน้ำพรวนดิน จิตมันยังไม่เจริญ. เดียวนี้ก็เอามาเพาะให้งอก รดน้ำพรวนดิน บำรุงจนมันเจริญ จนออกดอกออกผล, ทำแกจิตอย่างนี้ เราก็เรียกว่า จิตตภาวนา.



ที่นี้จิตนี้เมื่อได้ทำอย่างนี้แล้ว มันก็สามารถทำความเจริญทุกอย่างที่มนุษย์ควรจะต้องการ ด้วยคุณสมบัติอันหนึ่งของมัน คือ สมภาจิ, จิตที่อบรมดีแล้วอย่างนี้ มีสิ่งทีเรียกว่าสมภาจินั้นเกิดขึ้น ; โดยอำนาจของสมภาจินี้ เราจะทำความเจริญตามที่มนุษย์ต้องการอย่างไรก็ได้, เลยเรียกทั้งหมดนี้ว่า สมภาจิภาวนา. กล่าวโดยย่อทีพระพุทธรเจ้าตรัสไว้ก็ว่า มีความสุขกันทันทีทีนี้เดี๋ยวนีก็ได้นี้ ก็เป็นผลอย่างหนึ่ง ; มีฤทธิ์มีเดช มีปาฏิหาริย์กันก็ได้นี้ ก็อย่างหนึ่ง ; มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ทำอะไรผิดในชีวิตรประจำวัน นี้ก็ได้อย่างหนึ่ง ; และในที่สุดทำอาสวะให้หมดสิ้นไม่มีเหลือ, อันสุดทำยสูงสุดเหลือประมาณ, ด้วยจิตทีเป็นสมภาจินี้ ทำให้เกิดผลเกิดประโยชน์ได้ทุกอย่างทุกประการอย่างทีว่ามานี้.

วิธีทำจิตให้เจริญ.

ทีนี้ก็มาพูดกันให้มันชัดยิ่งขึ้นไปอีก โดยการแบ่งแยกว่า การทำจิตให้เจริญนั้นทำอย่างไร. ในขั้นแรกก็ทำอย่างทีเรียกว่าสมณะ, แล้วต่อมาก็ทำอย่างทีเรียกว่า วิปัสสนา.

ทีทำอย่างสมณะนั้น ทำอย่างไร ? ก็คือทำให้มันแหลมคม และมีกำลัง, ระบบสมณะนั้นคือการทำจิตให้แหลมให้คมและมีกำลัง. ครั้นแล้วก็ทำขั้นถัดไปคือวิปัสสนา ก็ใช้จิตทีแหลมคมและมีกำลังนั้นแหละทำลายความโง่ ความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวว่าตน, ทำจิตให้มีสมรรถภาพทีสูงสุด แล้วใช้จิตชนิดนั้นทำลายความโง่ทียึดถือว่าตัวว่าตน.

ก็เลยแบ่งได้เป็นสองอย่างไม่เหมือนกัน อันหนึ่งทำให้มีกำลัง หรือให้มีความสว่างไสว ; นี่มันแล้วแต่จะพูดไปในแง่ไหน. ถ้าทำให้มีกำลัง มีความแหลมคม มั่นตัดความโง่, ถ้าทำให้มันสว่างเหมือนกับรวมแสงของแก้วรวมแสง มันก็เผาอวิชชา เผาความโง่ ; แม้ที่สุดแต่จะเปรียบเทียบ เหมือนกับว่าสมณะนี่เป็นการขีดแว่นตาที่ฝ้ามัว ทำให้แว่นตามันใสกระจ่าง, ครั้นเสร็จแล้วมันก็ดูด้วยแว่นตาที่ใสกระจ่างนั้น มันก็เห็นอะไรได้ตามต้องการ.

ท่านจะเห็นได้เองว่ามันนี่เองกัน อันแรกทำจิตให้เตรียมพร้อมที่จะใช้งาน, อันที่สองก็ใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นทำงาน มีเท่านี้, มันมีเท่านี้ สมณะทำจิตให้พร้อม พร้อมที่จะใช้งาน, วิปัสสนาใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นแหละ ให้ทำงาน.

สมณะมีการเพ่งลงไปที่อารมณ์สำหรับรวมกำลังจิต, วิปัสสนามีการเพ่งลงไปที่ความจริงของสิ่งที่ยึดถือ, นี่มันต่างกันมาก. ในขั้นสมณะหรือที่เรียกว่าสมณะนั้น จิตเพ่งลงไปที่สิ่งที่เป็นอารมณ์ สำหรับรวมกำลังจิต ให้เป็นอันเดียว อารมณ์เดียว สิ่งเดียว ยอดเดียว พอถึงวิปัสสนามันเพ่งไปที่สัจจะ หรือความจริงของสิ่งนั้น ๆ ที่ไปหลงยึดถือว่าตัวตน ; มันเพ่งคนละที่ อาการก็คนละอย่าง ; แม้จะเรียกว่าเพ่ง เพ่งเหมือนกันนี่, แต่มันเพ่งคนละที่, เพ่งกันคนละวิธี. เรื่อง สมณะ เพ่งแล้วมันก็ได้สมาธิ คือ จิตที่รวมกำลัง, วิปัสสนาเพ่งแล้วมันก็ได้ความรู้หรือได้ความจริง ได้ปัญญาที่รู้ความจริง.



อันแรกได้สมาธิ ได้กำลังจิต, อันที่สองได้ปัญญา ได้ความรู้ที่จะเอาไปใช้, จึงเห็นว่ามันเป็นการเหมาะที่จะทำให้มันเนื่องกัน. ทำสมาธิ มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ไปฟังวิปัสสนาให้รู้ความจริง, มันควรจะทำอย่างนั้น ถ้าทำเต็มรูปแบบตามวิธีการ ; แต่ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำส่วนสมาธิหรือส่วนสมณะอะไรนัก ไปฟังในส่วนวิปัสสนาหรือปัญญาให้รู้ความจริงขึ้นมา มันก็ได้เหมือนกัน, และโดยมากเราก็ทำกันแต่ในส่วนนี้แหละ.

ส่วนใหญ่ที่พุทธบริษัทกระทำกันอยู่ ก็กระทำแต่ในส่วนที่เป็นวิปัสสนา ฟังหาความจริง, ไม่ได้ทำสมาธิเต็มที่ จนถึงกับได้ฌานได้สมาบัติเป็นต้น. นี่ไม่ทำสมาธิถึงขนาดนั้น หรือไม่ได้ทำเสียเลย แต่ไปฟังวิปัสสนาลงไปที่สิ่งเหล่านั้น ; มีสมาธิเกิดเองตามธรรมชาติ พอสมส่วน และดูไม่ออกคล้ายกับว่าไม่มี จึงไม่พูดถึงสมาธิ, พูดถึงแต่วิปัสสนา พิจารณาหาความจริงเรื่อยไป จนเบื่อหน่าย จนปล่อยวาง จนหายใจ, อย่างนี้มันก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่มีความรู้เรื่องสมาธิ. เขาเรียกว่าเป็นสุขขวิปัสสก-เห็นอย่างแห้งแล้ง เห็นด้วยปัญญาตามธรรมชาติตามธรรมดา โดยไม่มีกำลังของสมาธิมหาศาลมาช่วยเหลือ ; แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีสมาธิเสียเลย เพราะว่าตามธรรมชาตินั้น พอคนเราลงมือคิดนึกเท่านั้นแหละสมาธิก็เกิดเอง, เกิดพอสมควรที่จะให้คิดนึกได้, ถ้ามันไม่มีสมาธิเสียเลย มันคิดนึกอะไรไม่ได้. พอเราลงมือคิดนึกอะไรเท่านั้น สมาธิมันจะเกิดขึ้นมาเอง พอสมสัดส่วนให้คิดได้, แล้วก็ชอนอยู่ในนั้น ไม่เห็นหน้าไม่เห็นตาของมัน.

นี่เรียกว่ามันเป็นที่ธรรมดา พอที่ทุกคนจะทำได้ ; ถ้าไม่อาจ จะเข้ามานได้ ก็จงพิจารณาด้วยปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อย ๆ ไปก็แล้วกัน มันก็สำเร็จประโยชน์ คือหายโง่และดับทุกข์ได้, แล้วส่วนมากก็เป็นอย่างนั้น ถึงแม้ในครั้งพุทธกาล. สังเกตดูตามพระบาลีแล้วก็มีหลักชนิดนี้กันเป็นส่วนใหญ่ ของประชาชนชาวบ้านธรรมดาทั่ว ๆ ไป ; ส่วนผู้ที่ทำสมาธิได้มานได้สมาบัตินั้นเฉพาะคน ๆ โดยเฉพาะนักบวชเป็นส่วนใหญ่ ออกไปที่สงบสงัดมีโอกาสทำ ได้เต็มที่ในส่วนสมาธิ, เต็มที่ในส่วนสมาธิ แล้วก็ทำในส่วนวิปัสสนา หรือปัญญา ก็เลยได้สำเร็จด้วยคุณสมบัติสูงกว่า มากกว่า คือสมาธิก็ เต็มที่ ปัญญาก็เต็มที่สุดที่มันจะเป็นไปได้. ที่นี้เราพวกที่ไม่สามารถจะ ทำได้ถึงขนาดนั้น ก็เอาเท่าที่มันจะดับทุกข์ได้, ก็เลยลงมือทำชนิดที่ พิจารณาหาความจริงไปเรื่อย ๆ ทุกโอกาส ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ทุกเวลา มันก็เป็นไปได้เหมือนกัน ; แต่มันจะสมบูรณ์เข้มแข็งเหมือนกับ ทำเต็มที่นั้นไม่ได้.

ถ้าเราสมัครทำอย่างที่เราเรียกว่าเป็นแบบทั่วไปอย่างสุกวิปัสสก ก็ไม่ต้องพูดอะไรกันมากมายนัก, ไม่ต้องพูดอะไรกันก็คำ. แต่ถ้าเราจะ ให้ทำอย่างสมบูรณ์แบบ มันก็ต้องพูดกันมาก คือ พูดทั้งส่วนสมถะ ทั้งส่วนวิปัสสนา แยกออกเป็นสองส่วน, แล้วก็ทำเต็มที่ทั้งสองส่วน, มันก็ได้รับผลเต็มที่ทั้งสองส่วน ก็เลยต้องพูดกันมาก. แต่ถ้าเอาเพียง ปัญญาหรือวิปัสสนา พอจะให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด มันก็ พูดกันแต่ส่วนนี้ก็พอ, ก็พอจะดับทุกข์ได้เหมือนกัน ; แต่มันไม่วิเศษ มัน ไม่วิเศษเท่ากับทำเต็มที่ทั้งสองส่วน.



ปฏิบัติให้พอเหมาะ กับสติปัญญาของตน.

เอาแล้ว, ที่นี้มันก็มีปัญหาว่า เราจะเลือกอย่างไรล่ะ? เราจะบ้ามากหรือบ้าน้อย, อาตมาใช้คำหยาบคายอย่างนี้แหละ คนบ้ามันก็ตั้งพิธีมาก เอาให้มาก เอาให้ดี เอาให้สุดเหวี่ยง. ถ้าคนไม่บ้ามาก มันก็เอาพอใช้การได้ พอที่จะสำเร็จประโยชน์ได้; ฉะนั้นระวังให้ดี. การที่จะตั้งใจศึกษาหรือปฏิบัติสุดเหวี่ยงนั้น มันเป็นเรื่องบ้ามากเกินไปก็ได้, รู้จักมองตัวเองเสียบ้าง, อย่างที่คนโบราณเขาเรียกว่า มองหัวแม่เท้าตนเองเสียบ้างว่า มันมีเท่าไร เหมาะเท่าไร ควรจะเอาสักเท่าไร, แล้วก็เอาแต่พอเหมาะ; อย่างนี้เรื่องมันก็ไม่มาก. แต่ถ้าหลับหูหลับตาเอาหมด เอาหมด, แล้วก็ทำไปอย่างหลับตา บางที่จะไม่ได้อะไรเลยก็ได้ เพราะมันปนเปื้อนเพี้ยนเพี้ยนหมด, เพราะมันมากเกินไปกำลังสติปัญญาของคนคนนั้น.

ที่นี้ปัญหาก็เกิดขึ้นมาว่า เราจะเอากันอย่างไรดี? อาตมาในฐานะที่จะเป็นผู้บอก ผู้กล่าว ผู้สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ต้องเลือกเหมือนกันว่า จะเลือกเอามาเท่าไรอย่างไร? จะมาสอนกัน บอกกันให้พอดีสำหรับเรา แล้วก็ได้รับประโยชน์โดยแท้จริง ทันเวลาหรือก่อนตายนี้; ถ้าเลือกมามากเลือกมาหมด อาตมาก็บ้าเหมือนกัน เพราะมันไม่อาจจะสอนให้ทันเวลาให้หมดได้, ก็เลยไม่ได้ประโยชน์อะไรกันทั้งสองฝ่าย, คนสอนก็บ้า คนเรียนก็บ้า เพราะมันมากเกินไปความเป็นจริง; แต่ถ้าเลือกมาพอดี สอนกันทันเวลา ปฏิบัติได้ทันเวลา ก็ได้รับประโยชน์เป็นที่น่าพอใจด้วยกันทุกฝ่าย.

นี่มันเป็นเรื่องที่มีปัญหาอย่างนี้ แล้วก็ก็เป็นเรื่องที่ต้องพูดกันในวันแรกว่าเราจะเอากันอย่างไรดี, จะเอาสักเท่าไรดี ที่จะทำจิตตภาวนาสมาธิภาวนานั้น ? จะวางรูปโครงสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติอย่างไรดี และเท่าไรดี ? พูดกันสักสามเดือนเอาใหม่, จะพอใหม่, จะพูดกันสักสามเดือนจะพอใหม่ ? พูดตั้งปีก็ได้ย่ำว่าสามเดือนเลย แต่ว่าสามเดือนนี้มันก็ไม่ใช่น้อย มันพอที่จะพินเผื่อจนไม่รู้ต้นรู้ปลายจนปนกันหมดก็ได้เหมือนกัน, ก็จะระมัดระวังให้ดีที่สุด ที่จะไม่ให้มันพินเผื่ออาตมาจึงมีเค้าโครงที่กำหนดไว้ว่าจะพูดอย่างไร ชุดหนึ่งเป็นเวลาสามเดือน เป็นการบรรยายประมาณ ๑๓ ครั้ง ก็เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าแต่ละชุด ๆ ที่แล้วมา ชุดหนึ่งราว ๑๓ ครั้งเท่านั้น คือสามเดือน บางชุดมันจะไปถึง ๑๔ ครั้ง แต่ว่าโดยมากมัน ๑๓ ครั้ง.

เราจะพูดเรื่องจิตตภาวนา สมาธิภาวนานี้กันสักชุดหนึ่งเลย สามเดือน จึงได้บอกใจความสำคัญที่สั้นที่สุดว่า เรื่องทั้งหมดนั้น ; เรื่องทั้งหมดที่จะพูดสามเดือน มันมีอยู่สองคำเท่านั้น เรื่องว่าเกิดมาโง่แล้วเป็นทุกข์, แล้วต่อมาหายโง่แล้วไม่เป็นทุกข์ เท่านั้นแหละ, จะพูดเท่านั้นแหละ. เกิดมาโง่แล้วเป็นทุกข์, แล้วต่อมาอบรมจิต หายโง่แล้วไม่เป็นทุกข์ มันยาวเท่านั้นแหละ แล้วจะพูดกันสามเดือน พูดให้บ้าหรือให้ดีก็ยังไม่รู้แน่ ; มันก็แล้วแต่การพูด จะสำเร็จประโยชน์หรือไม่สำเร็จประโยชน์ก็ค่อยดูกันต่อไป, คือพูดเรื่องราว คนเกิดมาแล้วโง่ ยึดถือแล้วเป็นทุกข์. ต่อมา คนหายโง่ ไม่ยึดถือ แล้วมันก็หมดทุกข์, มันมีเท่านั้น คำพูดมันมีเท่านั้น จึงใช้ชื่อคำบรรยายชุดนี้ทั้งหมดว่า คำบรรยายชุดสมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.



บางคนก็นึกในใจว่า มันบ้า มันอวดดี แต่ความจริงนั้นมันก็มีเหตุผลที่จะพูดอย่างนี้ ให้ชื่ออย่างนี้ เพราะว่าโลกมันขึ้นมาถึงยุคปรมาณูแล้ว, มีความรู้ถึงขนาดนี้แล้ว เรื่องธัมมะธัมโมมันก็ต้องขึ้นมาถึงขนาดนี้ด้วยเหมือนกัน, และเราเอาความหมายกันแต่เพียงว่า ให้มันรุนแรง ให้มันรวดเร็ว ให้มันกว้างขวาง ให้แก้ได้ทุกปัญหา และให้มันทันแก่เวลา, ไม่ต้องรออีกร้อยชาติพันชาติจึงจะนิพพาน. ให้มันต้องได้ความเย็นเต็มที่ ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนานี้ ไปทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน แล้วก็ถึงที่สุด, พอสังขารมันแตกดับ ปัญหามันก็หมดหน้าที่มันก็หมด. เดียวนี้สังขารร่างกายจิตใจ มันยังอยู่ มันยังเป็นทุกข์อยู่ ทนทุกข์อยู่; ฉะนั้นเราก็พยายามจะพูดกันในลักษณะที่จะดับทุกข์, ดับทุกข์ ดับทุกข์อยู่ทุกวัน.

เหตุผลที่ต้องมีจิตตภาวนา.

การบรรยายข้อแรกหรือวันแรกนี้ มีหัวข้อว่า ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา? ทำไมจึงต้องมีการทำความเจริญให้แก่จิต เป็นเรื่องที่น่าสนใจผิดกันอยู่ตลอดเวลาก็ได้; คนบางพวก ชาวบ้านบางพวกบางคน แม้แต่นักศึกษาบางคนก็ยังคิดว่า บางพวกไม่ต้องทำ จิตตภาวนานี้บางพวกไม่ต้องทำ ไว้ให้พวกที่อยู่ในป่าเป็นปฏิบัติอยู่ในป่าในวัดนั้นทำ, พวกเราอยู่ที่บ้านไม่ต้องทำ ไม่ต้องทำจิตตภาวนา. นี้เรียกว่าไม่รู้จักเรื่องนั้น แล้วก็พูดอย่างนั้น.

นี่อยากจะบอกให้รู้ว่า มันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต มีจิต มีสติปัญญา คือ คนนั่นเอง คือคนนั่นเอง. มันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคน, คนคือสิ่งที่มีชีวิต มีจิต มีสติปัญญา, เรื่องจิตตภาวนา การอบรมจิตนี้จำเป็นที่สุดสำหรับคน สำหรับคนตรงที่คนมันเป็นสิ่งที่มีชีวิต มีความรู้สึกคิดนึกได้ มันต้องมีวิธีที่จะคิดจะนึกให้มันเป็นประโยชน์ ให้ถึงที่สุดให้จนได้ มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่มีชีวิต คนนั้น คนคนนั้น มันจะไม่ได้รับประโยชน์อันนี้ มันได้แต่เกิดมา กิน ๆ นอน ๆ แล้วตายไปเหมือนสัตว์เดรัจฉาน ; ถ้าได้อาศัยเรื่องนี้คือจิตตภาวนาแล้ว ชีวิตของเขาจะเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือความสุขที่สูงที่สุด สุดที่ว่าธรรมชาติจะอำนวยให้ได้ แล้วสูงสุดจนถึงกับว่าคนธรรมดาไม่รู้ จนต้องเรียกกันว่า อุตตริมนุษยธรรม คือ ยิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์, อุตตริมนุษยธรรม แปลว่ายิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์. เราจะเข้าไปถึงสถานะ หรือสภาพ หรือความสุขที่ยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมดาจะเข้าใจได้ หรือถึงได้, มันก็เลยเป็นเรื่องที่พิเศษเหนือมนุษย์ธรรมดา.

จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของจิตวิญญาณ.

เมื่อดูให้ละเอียดออกไป ก็จะได้เห็นได้ง่าย ๆ ตามลำดับขั้นขึ้นมาว่า มนุษย์ธรรมดานั้นต้องดิ้นรน ต้องต่อสู้กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา ; เพราะว่าต้องทำมาหากิน แล้วก็ทำมาหากินด้วยความโง่ ด้วยกิเลส ด้วยอำนาจของกิเลส, แข่งขันกันด้วยอำนาจของกิเลส ทะเลาะวิวาท



แย่งชิงกันด้วยอำนาจของกิเลส, ในหมู่คนโง่เหล่านี้ ; คนธรรมดาเหล่านี้จึงร้อนรนกระวนกระวาย เพราะความโง่แผดเผา : ความโง่ทำให้โลก ความโง่ทำให้โกรธ ความโง่ทำให้หลง สามอย่างนี้ก็แผดเผา. ชีวิตนี้ถูกแผดเผาร้อนระอุอยู่เสมอ ถ้ารู้จักทำจิตให้ถูกต้องก็จะเกิดธรรมะ, ผลของการทำจิตให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ผลของจิตตภาวนามีอาการที่เรียกว่า วิเวก, วิเวกสงบสงัดเยือกเย็น มันก็ให้ผลเป็นวิเวกเป็นที่พักผ่อนของวิญญาณอันดิ้นรน. ประโยคนี้ควรจะจำไว้ว่า จิตตภาวนานี้มันเป็นที่พักผ่อน ที่หยุดพักของจิตวิญญาณอันดิ้นรน.

เมื่อเราทำจิตตภาวนา มันจะเกิดการพักผ่อนของชีวิตอันเร้าร้อนและดิ้นรน, มองไม่เห็นก็ไม่เห็น. อาตมาก็ไม่รู้จะพูดอย่างไรพูดเป็นหัวข้อไว้สำหรับไปสังเกตเอาเอง จนให้มองเห็นด้วยตนเองว่าชีวิตนี้ไม่มีการพักผ่อน ; ตามธรรมดาของมนุษย์ธรรมดาไม่มีการพักผ่อน มันมีกิเลสต้นหากกระตุ้นอยู่เรื่อยไป. แต่ถ้ามีจิตตภาวนา คือมีจิตชนิดที่เป็นสมาธิเป็นปัญญาแล้ว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในโลกกระตุ้นไม่ได้, กระตุ้นมันไม่ได้ มาหลอกมันไม่ได้ มาชักจูงมันไม่ได้ จิตนี้มันก็ได้รับการพักผ่อน.

ก่อนนี้เรามันโง่ แล้วแต่อะไรเข้ามาแวดล้อมดึงไป เป็นความโลก ความโกรธ ความหลง ในใจ, เผากันไปตลอดวันตลอดคืนตลอดชาติ ไม่มีการพักผ่อน ; พอรู้จักทำจิตตภาวนา รู้จักทำจิต ให้เป็นจิตชนิดที่อะไรกระตุ้นไม่ได้, ภูไม่โง่กับมึง ก็ไม่มีอะไรมากระตุ้นจิตให้ดิ้นรนเร้าร้อน มันก็ลงเป็นความพักผ่อน, เลยเป็นที่พักผ่อนของดวงวิญญาณ. ดวง

วิญญาณที่มีความสว่างไสวด้วยจิตตภาวนา นี้เรียกว่าอานิสงส์ ประจักษ์แก่ใจทันตาเห็น มองเห็นได้อย่างสันติปฏิริโก สำหรับผู้ที่ มีจิตตภาวนาโดยแท้จริงและถูกต้อง.

ผู้ใดมีจิตตภาวนาแท้จริงและถูกต้อง เขาจะพบชีวิตอัน พักผ่อน นี้ไม่ใช่พักผ่อนเฉยๆ พักผ่อนที่เป็นประโยชน์, หมายความว่า เขาคงทำอะไร ทำสวน ทำนา ค้าขาย กรรมกร อะไรไปตามเดิมนั้นแหละ แต่จิตร้อนไม่ได้แล้วเดี๋ยวนี้. ต่อไปนี้จิตมันร้อนไม่ได้เสียแล้ว มันเป็น ชาวนาที่ใจเย็น ชาวสวนที่ใจเย็น คนค้าขายที่ใจเย็น กรรมกรที่ใจเย็น เป็นข้าราชการที่ใจเย็น แม้แต่จะเป็นคนขอทานมานั่งขอทานอยู่ จิตใจ ของมันก็เย็น เป็นอย่างนี้ ; ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะไปด้วยความเร่าร้อน ของกิเลส เป็นชาวนาที่เร่าร้อน เป็นชาวสวนที่เร่าร้อน คนค้าขายที่ เร่าร้อน ข้าราชการที่เร่าร้อน กรรมกรที่เร่าร้อน แม้แต่คนขอทานที่ เร่าร้อน ; พออันนี้เข้ามา ไม่มีความเร่าร้อน ไม่ว่าเขาจะต้องทำกรงาน ชนิดไหน.

พูดให้หมดก็ว่า ตั้งแต่คนขอทานถึงพระจักรพรรดิดีกว่ากระมัง นับตั้งแต่คนขอทานสูงขึ้นมาตามลำดับ ๆ ถึงพระจักรพรรดิ. ถ้าไม่มี จิตตภาวนา จะมีความเร่าร้อนทुरนทुरาย กระเสือกกระสนไป ตามอำนาจของกิเลส แต่ถ้ามีธรรมะที่เป็นผลของจิตตภาวนา เขาก็ จะเย็น ๆ ๆ ๆ เป็นสุขพอใจอยู่ในการทำหน้าที่การงาน ชีวิตเป็นของเย็น การงานเป็นของเย็น อะไร ๆ ก็เป็นของเย็น ; นี้เรียกว่าพักผ่อนทาง



วิญญูณ ตั้งแต่คนขอทานไปถึงมหาจักรพรรดิ เลื่อนอีกหน่อยก็ได้ไปถึงจอมเทวดาในสวรรค์. พวกเทวดาในสวรรค์, ถ้าไม่มีสมาธิหรือไม่มีคุณธรรมเหล่านี้ มันก็ร้อนเหมือนกับสัตว์นรกเหมือนกัน เพราะว่าเทวดาก็มีกิเลสตัณหา ยังไม่หมด. นี่การรู้จักทำจิตให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่เรียกว่าเรื่องสมถวิปัสสนา มันได้ผลเป็นอย่างนี้ เป็นที่พักผ่อนของวิญญูณอันกระเสือกกระสน.

การพักผ่อนถูกต้อง จะหยุดทั้งกายและจิต.

คำว่าพักผ่อนนี้มีปัญหานะ คำว่าพักผ่อนมันมีปัญหาภาษาคน ภาษาธรรม, คนเดียวนี้เขาพักผ่อนที่โรงเหล้า พักผ่อนไปดูหนัง พักผ่อนไปโรงโสเภณี, ไปพักผ่อนอย่างนั้น มันพักผ่อนอะไรกัน, มันยิ่งไปสุขุมให้มากขึ้น ไม่ใช่พักผ่อน แต่เขาก็เรียกอย่างโง่เขลาว่าพักผ่อน ; ต่อให้ไปเล่นกีฬา ไปเล่นแบดมินตัน ไปเล่นกอล์ฟ แล้วว่าพักผ่อนนั้นมันโง่, พักผ่อนอะไร ! มันต้องใช้ความคิดมากขึ้น, ต้องไปออกกำลังกายมากขึ้น.

แล้วอีกอย่างหนึ่งก็ต้องให้รู้ไว้ว่า แม้เราจะไปนอนเสีย ไปนอนจะพักผ่อน แต่ถ้าจิตไม่มีสมาธิแล้ว มันก็ไม่พักผ่อนดอก แม้จะไปนอนอยู่ มันก็วุ่นวายอยู่ในจิตนั่นแหละ มันไม่พักผ่อนให้ไปนอนอยู่.

การพักผ่อนมันต้องหยุดทั้งกายและทั้งจิต จึงจะเรียกว่าเป็นการพักผ่อน, ไม่มีการพักผ่อนอย่างใด นอกจากว่าจิตมันหยุดด้วย จิตมันพลอยหยุดด้วย.

จะเรียกอีกทางหนึ่งก็เรียกว่า เป็นความเย็น เป็นความเย็น จะไม่ใช่คำว่า พักผ่อน, ใช้คำว่า เป็นความเย็นทางจิต ในทางวิญญาน, เป็นชีวิตเย็นตามความหมายของคำว่านิพพาน คือ เย็น-เย็น-เย็น. ชีวิตทั่วไปมันไม่เย็น เพราะมันอยู่ด้วยกิเลส ; พอทำสมาธิทำจิตตภาวนาได้ กิเลสไม่มากจน ว่างจากกิเลส นั่นคือเย็นเป็นนิพพาน.

ถ้าเราทำสมาธิภาวนาหรือจิตตภาวนาถูกวิธีแล้ว ชีวิตนี้จะ เป็นของเย็น, เป็นเครื่องทำความเย็นให้แก่จิต ; เหมือนเดี๋ยวนี้เรามีเครื่องทำความเย็นให้เป็นน้ำแข็งเป็นอะไรเย็นเยือกไปทั้งห้อง ทั้งห้องเย็นหรือในอาคารที่มีเครื่องทำความเย็น ควบคุมอากาศให้มันเย็น แต่มันก็เย็นไม่ได้ ถ้าคนที่นั่งอยู่ในนั้นมันร้อนระอุอยู่ด้วยกิเลส, เย็นไม่ได้. มันต้องรู้จักทำจิตใจให้หยุดจากความร้อนคือกิเลส แล้วมันจึงจะเย็น ; ฉะนั้นเราจึงอุปมาว่า สมาธิภาวนานี้เป็นเครื่องทำความเย็นให้แก่ชีวิตให้แก่จิต เป็นคู่กันกับเครื่องทำความเย็นทางร่างกาย ทางวัตถุ ที่เขานิยมกันมากในโลกสมัยนี้ ; นึกถึงตู้เย็นห้องเย็นทำความเย็นในปัจจุบันนี้ มันให้ความเย็นอย่างไร เราก็มีความหมายว่าให้เย็น แต่ว่าเย็นทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาน แล้วก็สบายกว่าเย็นทางวัตถุ.



ความเย็นทางกายมันอย่างหนึ่ง ความเย็นทางจิตมันอีกอย่างหนึ่ง ; เพราะว่าความร้อนมันก็มีสองอย่าง ความร้อนทางกายมันอย่างหนึ่ง, ความร้อนทางใจมันอีกอย่างหนึ่ง, เลยมมาแบ่งกัน. ความรู้ตามธรรมดา สติปัญญาของมนุษย์ธรรมดา ก็ระงับความร้อนทางกาย มีความเย็นทางกาย ; แต่ถ้าเรามีจิตตภาวนา เราก็ระงับความร้อนทางจิต แล้วก็ได้รับความเย็นในทางจิต นี่เป็นอย่างนี้, ถ้าไม่ชอบ มันก็ไม่ต้องพูดกัน ถ้าต้องการแล้วมันก็มีทางที่จะพูดกัน หรือให้ถึงกับทำได้ ทำให้มีขึ้นมาได้.

ในชีวิตตามธรรมดาก็ต้องใช้สมาธิจิต.

เอ้า ! ที่นี่จะพูดถึงกันในแง่ที่มันเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปด้วย ว่าถ้าเรามีความเจริญทางจิต มีจิตตภาวนา เราก็ยังต้องการสมาธิจิตอยู่นั่นแหละ ; จะนั่งทำงานที่ออฟฟิศ ที่โต๊ะ ก็ต้องการจิตที่เย็นเป็นสมาธิ ทำงานได้ดี แม้จะทำงานทางกาย จะทำขนมขายอยู่หน้าเตาไฟนี้ ก็ต้องมีจิตที่สงบเย็น, มีจิตที่สงบเย็นมันจึงจะไม่ร้อนเพราะไฟนั้น แล้วจะทำงานสนุกอยู่หน้าเตาไฟก็ได้ ; หรือเราจะทำงานทุกอย่างทุกประการที่ทำกันอยู่ในโลก ล้วนแต่ต้องการจิตที่เป็นปกติเป็นสมาธิทั้งนั้น. เราจะขับรถ ลองคิดดูเถอะ, เราจะขับรถด้วยจิตที่เป็นสมาธิ กับด้วยจิตที่ไม่เป็นสมาธิ มันต่างกันอย่างไร, แล้วมันอันตรายมากน้อยกว่ากันอย่างไร. ถ้าขับรถด้วยจิตที่

เป็นสมาธิกับด้วยจิตที่ไม่เป็นสมาธิ. ที่มันเอาไปคว่ำก้นเสียทั้งคัน ไปชนกันทั้งคัน ก็ด้วยจิตที่มันไม่ปกติ ไม่เข้มแข็ง ไม่มั่นคง ไม่ว่องไวในหน้าที่ของจิต.

แม้จะอยู่อย่างคนธรรมดา ก็ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าสมาธิตามธรรมชาตินั้นแหละเข้ามาช่วย ก็จะทำอะไรได้ดีที่สุด ; ถ้างานนั้นเป็นงานประณีต งานฝีมือ งานวิจิตรด้วยฝีมือแล้ว ต้องมีสมาธิมากมันจึงจะทำได้ดี เพียงความชำนาญอย่างเดียวมันก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่พอ. ถ้ามีสมาธิได้ด้วยแล้วก็ยิ่งดี จะเย็บปักถักร้อย หรือจะทำอะไรก็ตาม แม้จะบ้วนน้ำลายให้ลงกระโถน.

อาตมาคิดว่า ไปลองดูสิ ทุกคนไปลองดู บ้วนน้ำลายให้ลงกระโถนโดยเรียบร้อย ลองทำดูสิ ; ถ้าจิตมันไม่เป็นสมาธิด้วย มันทำไม่ได้ดอก แล้วนั้นแหละมันบอกอยู่ในตัวว่า, ถ้าเรามีจิตเป็นสมาธิ เราก็บ้วนน้ำลายลงกระโถนได้. ถ้าไม่มีสมาธิมันก็ทำไม่ได้ ฉะนั้นการฝึกสมาธิ ฝึกได้ด้วยการบ้วนน้ำลายลงร่อง ลงกระโถน กระโถนอยู่ในที่ไกลพอสมควร ; หรือร่องกระดานที่อยู่ไกลพอสมควร บ้วนน้ำลายลงร่องทุกที, นั่นคือการฝึกสมาธิที่แท้จริงที่สุดเลย แต่คนโง่ไม่รู้จัก แล้วก็ทำอาตมาว่าสอนบ้า ๆ บอ ๆ. ถ้าว่ามันตั้งใจแรงเกินไป ไม่ลงกระโถนตั้งใจน้อยไปก็ไม่ลงกระโถน หรือทำอะไรไม่พร้อม มันก็ไม่ไปลงที่กระโถน, หรือไม่ไปลงที่ร่องกระดาน. ข้อนี้ฝึกมาจนเคยชินแล้ว การบ้วนน้ำลายให้ไปลงในช่องเล็ก ๆ ที่กำหนดไว้ห่างออกไปสักวาหนึ่งเท่านั้น,



ไปลองดูสิ, คนโง่ ๆ เหล่านี้ทำไม่ได้ดอก ถ้ามันออกแรงมากไปมันก็ผิด, ออกแรงน้อยไปมันก็ไม่ถึง มันก็ไม่สำเร็จ.

ฉะนั้น ถ้าใครสามารถบ้วนน้ำลายลงช่องเล็ก ๆ ห่างสักวาหนึ่งได้นั้นเป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว, เป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว ไปลองดูเถอะ เป็นสมาธิขั้นเตรียมแล้ว ; แล้วเรายังฝึกอยู่ทุกวัน ฝึกประสาทฝึกระบบประสาทอยู่ทุกวัน ที่จะบ้วนน้ำลายไปลงช่องเล็ก ๆ ที่มีอยู่ตรงหน้า ห่างกันประมาณเกือบวา. ถ้ายังบ้วนลงตรงกลางช่องพอดี ก็พอใจว่าวันนี้ระบบประสาทยังดีอยู่ ระบบประสาทยังดีอยู่, ความเป็นสมาธิยังหาได้ง่ายอยู่. แต่คนโง่ไม่รู้หาว่าเป็นเรื่องไม่มีประโยชน์, ไปแนะนำใครเข้า เขาก็หาว่าไม่มีประโยชน์ แล้วเขาจะด่าเอาด้วย จะตะเพิดเอาด้วย. แต่วันนี้ไม่กลัว เอามาพูดให้ฟังว่า มันเกี่ยวกับเรื่องทางร่างกาย, เรื่องทางร่างกายทางวัตถุมากถึงขนาดนี้ ที่ร่างกายของเราจะทำอะไรให้ได้ดี แน่นอนแน่นยำ. ถ้าแม่ครัวจะสับผักสับเนื้อด้วยจิตที่เป็นสมาธิ มันจะสับได้ดี เช่นหนาเท่ากันทุกแวนเรียบร้อยสมม่าเสมอ, ถ้าแม่ครัวจิตฟุ้งซ่าน จะสับปะๆ ปะๆ หนาๆ บางๆ ยุ่งๆ ยากๆ เพราะไม่มีจิตเป็นสมาธิเสียเลยนี่.

นี่ยกตัวอย่างมาให้ฟังต่ำที่สุดแล้วว่า เรื่องของจิตตภาวนานั้น จำเป็นสำหรับทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลก ; ไม่ว่าเขาจะประกอบกิจการงานอะไร ในหน้าที่ของอะไร มันเป็นเรื่องที่ว่าต้องมีพอสมควรแก่กรณี. สมาธิเป็นสิ่งที่จะต้องมีความสมควรแก่กรณี ไม่ว่าเราจะเป็นคนชนิดไหน หรือ

ทำอะไร เราจะต้องมีสิ่งๆที่เรียกว่า สมาธิ ตามสมควรแก่กรณี มิฉะนั้น เราจะไม่ทำอะไรได้ด้วยสติปัญญาหรือปกติ ที่เรียกว่ามีสติ สมปกติ จิตใจไม่เลื่อนลอย จิตใจไม่อ่อนแอ ไม่ฟุ้งซ่าน. เราต้องมี จิตใจที่ปกติ ไม่ฟุ้งซ่านเกินไป ไม่อ่อนแอและห้อยละเหยียเกินไป แล้วก็มี กำลังแห่งจิตใจพอ แล้วก็มี ความฉลาดว่องไวพอในการที่จะยับยั้งไม่ทำอะไรลงไปให้ผิด แล้วก็เกิดเป็นทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ขึ้นมา กระทั่งทุกข์ อันใหญ่หลวง.

เราไม่รู้ว่าเราได้รับประโยชน์จากสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะลุก ขึ้น จะนั่งลง จะเดินไป จะไปทำอะไร มีจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาติ ตามธรรมชาติไม่ใช่เกินธรรมชาติ ช่วยอยู่ตลอดเวลา. เราจะลุกขึ้นได้ นั่งลงได้ เดินไปได้ ไม่หกล้ม ไม่สะดุด ไม่เดินชนต้นไม้ อย่างไม่เดิน ชนต้นไม้ด้วยอะไรรู้ไหม? ด้วยการที่จิตมันปกติ มีความเป็นปกติตาม ธรรมชาติช่วยอยู่ตลอดเวลา.

ถ้าเราจะได้พัฒนามันให้ยิ่งขึ้นไป มันก็ได้ผลมากกว่านั้นแหละ ; เราจะทำงาน หรือจะเล่นกีฬา หรือจะทำทุกอย่างที่ว่าต้องทำอยู่เป็นประจำ ขอให้ทำด้วยจิตเป็นสมาธิเถิด จะได้ผลดี, แม้จะรับประทานอาหาร แม้จะอาบน้ำ แม้จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ขอให้ทำด้วย จิตที่มีความเป็นสมาธิถูกต้องและพอสมควร พอดีพอสมควร มิฉะนั้น จะทำไม่ได้ดี จะมีความผิดพลาด แล้วชีวิตนี้ก็จะยุ่ง จะยุ่งเหยิง. ถ้ามีความถูกต้องพอดี มันจะเรียบร้อยไปหมด ทุกอิริยาบถเดินยืนนั่งนอน.



ดังนั้นจึงกล่าวว่ามันขาดไม่ได้ **ความเป็นสมาธิตามธรรมชาติ** นี้ขาดไม่ได้ ต้องมีตามที่ธรรมชาติต้องการ, แล้วต้องมีได้มากกว่าที่ธรรมชาติกำหนดให้ เพื่อเราจะทำอะไรได้ดีกว่า การที่เราจะพูดจาอะไรให้ดีกว่าอีกคนหนึ่ง เพราะว่าเรามีสมาธิมากกว่า มีปัญญามากกว่า หรือการที่เราจะเล่นแข่งขันฝีมืออะไรกัน ให้ดีกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง เราก็ต้องมีสมาธิปัญญาดีกว่า, เราจะเป็นนักรบ จะใช้ดาบ จะใช้ปืน จะใช้อะไรก็ตาม ได้ผลดีกว่า เมื่อเผชิญหน้าศัตรู เพราะว่าเรามีสมาธิดีกว่า. นี้เรียกว่าตามธรรมชาติมันก็ต้องมี และมันจะรวดเร็วกว่า ความคิดที่รวดเร็วกว่า ที่จะหลบหลีกอันตราย เกิดอันตรายอะไรขึ้นมา มันจะนึกได้เร็วกว่า, หรือหลีกอันตรายได้ดีกว่า, **ชีวิตจึงรอดมาได้ทั้งคนทั้งสัตว์ เพราะสมาธิตามธรรมชาตินั้น.**

แล้วเรายังทำให้ดีกว่านั้นขึ้นไปอีก เพราะสมาธิที่เราฝึกขึ้นมา ด้วยภาวนา ถ้ามีตามธรรมชาติก็เรียกว่าตามธรรมชาติ, ถ้ามีเพราะเราฝึกขึ้นมา เรียกว่า ภาวนิตา, ภาวนิตา คือทำให้เจริญแล้ว นี้ก็มีผลมากกว่าที่มันมีตามธรรมชาติ ; ฉะนั้นฝึกในสิ่งที่มีตามธรรมชาตินั้น ให้มันดีกว่า เพื่อว่าเราจะสามารถทำอะไรได้ดีกว่าคนทั่วไป ที่เขาไม่มีการฝึกจิตใจเอาเสียเลย.

สรุปความว่า สมาธิเป็นสิ่งที่ทุก ๆ ชีวิตจะต้องมี ไม่มีก็ตาย ; **ที่นี่ ถ้ามีมันก็ไม่ตาย แล้วก็เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป.**

ธรรมชาติให้พีชมา, ต้องพัฒนาต่อไป.

ที่นี้ก็มีข้อเท็จจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติให้มาไม่สมบูรณ์ เราจึงต้องมาฝึกให้สมบูรณ์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้, เรียกว่า ธรรมชาติให้มานี้เหมือนกับเมล็ดพีช ให้พีชพันธุ์มาเท่านั้นแหละ, พีชพันธุ์ของศีลของสมาธิของปัญญาอะไรให้มาอย่างเป็นเมล็ดพีช. เมล็ดพีชนี้ต้องเพาะให้มันออกหน่อ ให้มันเกิดเป็นต้นขึ้นมา เป็นใบขึ้นมา เจริญจนมีลูกมีดอก แล้วใช้เป็นประโยชน์ได้ ; ไม่เชื่อก็ไม่ต้อง. แต่ถ้าเชื่อขอให้มองให้เห็นว่า เขาให้มาแต่เมล็ดพีชเท่านั้นแหละ ธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพีช เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องเพาะ ให้มันเกิดเป็นต้นเป็นลำเป็นดอกเป็นผลอะไรขึ้นมา.

ความเป็นสมาธิของจิตนั้น ธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพีช คือเท่าที่จะเอามาเพาะได้ ไม่ได้เพาะมาให้เสร็จ แต่มันให้มาสำหรับเอามาเพาะได้, เช่น เมล็ดถั่ว เมล็ดข้าว เมล็ดอะไร ได้มาแต่เมล็ดเป็นพีช แล้วก็เพาะออกมาเป็นต้นไม้, ธรรมชาติมันไม่ได้ให้มามากกว่านั้น. แต่มันก็ดีที่สุดแล้วที่ว่า ทุกคนมีเมล็ดพีชสำหรับความรอด, พีชพันธุ์เมล็ดพีชสำหรับความรอดนี้ ธรรมชาติให้มาครบถ้วนแก่ทุกคน. บางคนก็โง่ไม่รู้ก็ไม่ได้เพาะไม่ได้ปลูก คือไม่ได้พัฒนา, บางคนโง่ดี มันเฉื่อยได้รู้เรื่องนี้ แล้วมันก็ได้เพาะ ได้ปลูก ได้พัฒนา คนนั้นก็เลยได้รับประโยชน์ทางจิตใจสูงกว่าคนธรรมดา ถึงขนาดที่เรียกว่าบรรลุมรรค ผล นิพพาน.



ถามว่า **ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ?** คนเราทำไมต้องมีจิตตภาวนา? ก็เพราะว่าธรรมชาติให้มาแต่เมล็ดพืช ให้มาแต่เมล็ดพืช. เราต้องเพาะหว่านโดยจิตตภาวนา โดยวิธีของจิตตภาวนา จะให้เมล็ดพืชนั้นงอกงามเป็นต้นขึ้นมา.

จิตตภาวนาเป็นมรดกของอินเดีย.

ที่นี่จะดูกันอย่างทั่วไปอีก คิดว่าจะพูดให้หมดที่ว่าควรจะมีวิธีจิตตภาวนาอย่างไรที่เราทำกันอยู่ทั่วไปในหมู่พุทธบริษัทเรา เราต้องรู้ว่า เป็นมรดกของอินเดียที่ให้แก่ชาวโลก. วิธีจิตตภาวนาทุกชนิดที่ใช้กันอยู่ในหมู่พุทธบริษัทนั้น เกิดขึ้นในประเทศอินเดีย ตั้งแต่ขั้นต้นที่สุด ขั้นต่ำต่อยที่สุด ใ้เงาที่สุดก็ได้ จนค่อย ๆ สูงขึ้น ๆ จนถึงเกิดพระพุทธเจ้า เกิดพระพุทธเจ้า จิตตภาวนาจึงก้าวหน้าถึงที่สุด, แล้วก็รับมอบเป็นมรดกวัฒนธรรมไปทุกหนทุกแห่ง ที่พระพุทธศาสนาไปถึง ; อย่างน้อยเราก็ต้องนึกถึงข้อนี้กันบ้าง เพื่อจะไม่เป็นสัตว์อวดตัณญา. คำนี้เจ็บปวดมาก เป็นสัตว์อวดตัณญา ไม่รู้คุณของผู้มีคุณ เป็นมรดกของอินเดียที่มอบให้แก่ชาวโลก ผ่านมา-ผ่านมา ผ่านมา-ถึง จนเกิดพระพุทธเจ้า จนถึงพวกเรา. พวกเราเวลานี้ได้มีความรู้เรื่องจิตตภาวนา อย่าลืมนว่าเป็นมรดกอินเดีย, เราไม่ได้รับมรดกนี้จากยุโรปจากอเมริกา หรือจากอื่นใด หรือแม้จากเมืองจีน ที่ว่าเป็นแหล่งต้นตอ วัฒนธรรมตะวันออกสุดเป็นประเทศจีน ข้างเหนือขึ้นไปเป็นยุโรป เป็นอเมริกา

เป็นที่ไหนก็ตาม ; แต่ว่ามรดกจิตตภาวนานี้เรารับมาจากอินเดีย จากเอเชียด้วยกัน ในฐานะเป็นชาวเอเชียด้วยกัน จึงเหมาะสมที่สุดสำหรับชาวเอเชียด้วยกัน. บางทีจะทำได้ด้วยเลยว่ที่อื่นไม่มี. ที่อื่นไม่มีนอกจากอินเดีย ในอินเดียที่เป็นเอเชียด้วยกัน มีความรู้ทางวัฒนธรรม เรื่องจิตตภาวนาสูงสุด กระทั่งเป็นรูปฌาน เป็นอรุฌาน เป็นสัญญาเวทียตนิโรธ ชนิดที่สิ้นอาสวะ บรรลุความเป็นพระอรหันต์, ที่อื่นไม่มีกล้าพูดเลย กล้ายืนยันที่อื่นไม่มี.

นี่เป็นมรดกอินเดียมาถึงพวกเรา จนชาวต่างชาติสนใจแล้วมาหาที่ว่าพวกฝรั่งมาหาความรู้ทางจิตตภาวนานั้น ก็เพราะว่าที่บ้านเขาไม่มี มันไม่เกิดในถิ่นเหล่านั้นนี้ มันมีอยู่แต่ในอินเดีย, ในประเทศไทยที่รับมรดกตกทอดมา, ไม่มีในทวีปอื่น นอกจากในชมพูทวีปนี่จนเป็นที่ตื่นเป็นที่ตื่นตา เป็นที่สนใจของชาวทวีปอื่น แล้วก็มาหา ก็เรียกว่ามันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ, เป็นเรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จประโยชน์.

ที่นี้มันเป็นโอกาสที่จะเขวได้ เมื่อเป็นสิ่งที่คนต้องการมาก แดกตื่นมาก แดกตื่นกันมาก ก็มีโอกาสเขวได้, มีโอกาสหลอกลงได้, มีโอกาสเอาสิ่งไม่จริงแท้ไปหลอกสอนกันก็ได้ ไปค้าไปขายก็ได้ เรียกเก็บเงินแพง ๆ, ในเมืองไทยไม่มี ที่จะสอนวิปัสสนาแล้วเก็บเงินนี้ ในเมืองไทยไม่มี. แต่ได้ยินว่าที่เมืองนอกมันมี, โอกาสที่จะเขวจะเลอะนั้นมันมี, ฉะนั้นระวังกันไว้ด้วย.



จิตตภาวนานี้ทุกคนต้องทำ.

เอาละ, ที่นี้มาดูชาวพุทธกันแท้ๆ ไกล่เกลือกินต่างก็มีกัน
อยู่มาก, ไกล่เกลือกินต่างนี้ มันก็มีปัญหาว่า จะดีเลวเท่าไรก็ยังไม่รู้ไม่ได้.
แต่ถ้ามีเกลือกแล้วไม่กินเกลือก มันไปกินด่างนั้น มันก็ควรจะถูกติเตียน
มากกว่าที่จะได้รับอภัย. นี่เราอยู่ในถิ่นที่เต็มไปด้วยความรู้เรื่องนี้ การ
สอนเรื่องนี้ สำนักหลักแหล่งที่สั่งสอนเรื่องนี้ แล้วก็ยังมีได้รับประโยชน์
อะไร มันจะยิ่งกว่าไกล่เกลือกินต่าง, คือไม่ได้กินทั้งเกลือก ไม่ได้กินทั้ง
ด่าง มันน่าละอายมาก. ชั้นเลวเป็นด่างก็ยังไม่ได้กิน ไม่ต้องพูดถึงชั้นดี
ที่เป็นเกลือก เพราะไม่สนใจอะไรเลย ; เพราะว่ายังมีการถามว่า ที่นี้มี
การทำวิปัสสนาไหม? มีการถามกันว่า คุณทำวิปัสสนาไหม? หมาย
ความว่า คนนั้นไม่เคยกินแม้แต่ด่าง เพราะไม่รู้ว่ามีเกลือกหรือมีด่าง
เพราะว่าวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ต้องทำทุกคน ทุกบ้านทุกเรือน ทุก
ระดับของบุคคล คือทำจิตใจให้สูง ให้เจริญ ให้อยู่ในสภาพที่
ถูกต้อง, มันจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำ แล้วก็ไม่รู้ แล้วก็ไม่ได้ทำ,
แล้วก็ตื่นตูมขึ้นมาว่าเขาว่าดี ก็เลยเห่อกันบ้าง, มันก็มีแต่เรื่องเห่อกัน
บ้าง, ไม่มีเรื่องการกระทำที่แท้จริง. เรื่องเห่อกันนี่มันเป็นเรื่องที่ต้องระวัง
เพราะมันอาจจะไม่ถูกเรื่องก็ได้ อาจจะเลยไปก็ได้ มันไม่ถูกจุดก็ได้.

มีคนถามว่า ที่นี้มีการทำวิปัสสนาไหม? อาตมา ก็ตอบไม่ถูก
เพราะว่าไม่ทราบว่าเขาหมายความว่าอย่างไร ; เพราะสำหรับเรานั้น
หมายความว่า ทุกคนต้องมีต้องทำวิปัสสนา คือมีจิตเป็นสมาธิพอ
สมควร มีสติสัมปชัญญะพอสมควร รู้แจ้งเห็นชัดอยู่ว่อะไรบ้าง

ที่ไปเอาเข้าไปแล้วมันจะกัดเอา, อะไรบ้างที่ไปเอาเข้าแล้วมันจะกัดเอา คืออะไรบ้างที่ไปเอาเข้าแล้วมันเป็นเรื่องผิด เป็นเรื่องให้โทษ, นั้นมันต้องมีต้องรู้จักกันทุกคน.

ฉะนั้น ขอให้รู้ถึงที่สุดว่า มันเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องมี และต้องทำ ไม่ยกเว้นที่บ้านที่เรือน หรือที่วัดที่ในป่า, ไม่ยกเว้นว่าเด็กผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย. ธรรมชาติต้องการให้มีวิปัสสนา คือ รู้แจ้งตามที่เป็นจริงว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไร นั้นแหละคือวิปัสสนา. ขอให้รู้ชัดเจนว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอะไร ในทุกสิ่งทุกอย่าง นั้นแหละคือวิปัสสนาที่ถูกต้องและสมบูรณ์ ; ไม่ใช่เพียงแต่มานั่งกำหนดลมหายใจอยู่ที่นี้หรือที่โน่น ; แต่เป็นเรื่องที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจต่อทุกสิ่งทีแวดล้อมรอบ ๆ เราอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนว่าอะไร นี่อะไร นี่เป็นอะไร, ไปเกี่ยวข้องเข้าแล้วมันจะทำอะไร มันจะให้อะไร มันจะกัดเอาหรือไม่, นั้นแหละคือวิปัสสนา. อย่าไปโง่ไปหลง ไปทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ นี่ก็เป็นวิปัสสนา ; ถ้าไปทำผิดในสิ่งที่ควรทำ อย่างนี้ไปทำเสียอย่างโน้น แล้วมันก็กัดเอา นี่ก็เป็นเรื่องที่ต้องรู้หรือว่าเป็นวิปัสสนา.

ถ้าเป็นวิปัสสนาแล้วไม่มีใครทำผิด ไม่มีใครอวดดี, ที่ไหนมีการอวดดี ที่นั่นไม่มีวิปัสสนา. ไปดูกิริยาอวดดี คำพูดจาอวดดี อะไรที่แสดงออกมาเป็นคนอวดดี สะเพร่าและอวดดี, ที่นั่นไม่มีวิปัสสนา คนนั้นไม่มีวิปัสสนา. นี่มันดูกันได้ง่าย ๆ อย่างนี้ เพราะเหตุ นั้นแหละ วิปัสสนาจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ.



ถามว่า ทำไมจึงต้องทำจิตตภาวนา ? เพราะว่าไม่อย่างนั้น มันจะเป็นคนเหลวและอวดดี ทำอะไรผิด ๆ ไปหมด, มันจะทำผิดมากกว่าธรรมดาที่เขาทำ ๆ กันอยู่. ชาวพุทธแท้ ๆ ต้องอยู่ด้วย วิปัสสนาทุกคน ทุกวัย ทุกรูปแบบของอาชีพ แม้ที่สุดจะถีบสามล้ออยู่ แจวเรือจ้างอยู่ มันก็ต้องมีสติปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนา. ทำอย่างไรดีที่สุด ได้ผลดีที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด ประหยัดที่สุด นี่มันก็เป็นวิปัสสนา, แปลว่าสำหรับทุกคน จำเป็นสำหรับทุกคน.

รู้จักความหมายของจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาถูก.

สรุปความว่า การพัฒนาจิตและใช้จิตให้เป็นประโยชน์ เต็มตามความหมายของจิต, รุ่งรังไหมพุดนี้ ? พัฒนาจิต ใช้จิตให้ได้ประโยชน์ เต็มตามความหมายของคำว่าจิต, นั่นคือ จิตตพัฒนา พัฒนาจิต จิตตภาวนา สมาธิภาวนา หรือสมถวิปัสสนา แล้วแต่จะเรียก ; นั่นคือ การพัฒนาจิต ใช้จิตให้เกิดประโยชน์ เต็มตามความหมายของคำว่าจิต.

ใครรู้จักความหมายของคำว่าจิตบ้าง, และรู้อย่างไร? เรื่องนี้ดูจะน่าสงสารอยู่เหมือนกันแหละ บางคนมีจิตหรือไม่มียังไม่รู้, บางคนไม่รู้ว่ามีจิตหรือไม่มีจิต, มันรู้สึกคิดนึกได้ แต่มันก็ไม่ว่าจิตหรือมีจิต ไม่รู้ว่าจิตคืออะไร นี่ก็มี. คนระดับนี้ไม่ว่าว่าจะพัฒนาจิตอย่างไร, ไม่รู้ว่ามิจิตด้วยซ้ำไป. จิตเป็นสิ่งที่รู้ยาก เข้าใจยาก จะพูดว่าไม่มีใครรู้จักมันหมด ; ไม่ต้องรู้จักหมด รู้จักแต่สิ่งที่จำเป็นก็แล้วกัน. พระ

พุทธเจ้าก็ไม่ได้ตรัสว่าท่านรู้จักจิตหมดทุกแง่มุมทุกอย่าง แต่ว่าท่านตรัสว่า ท่านรู้ทุกอย่างที่จะใช้มันให้เป็นประโยชน์ได้, ที่จะให้มันเป็นประโยชน์ได้เท่าไร ท่านรู้หมด แต่ตัวจิตแท้ ๆ ไม่ต้องไปสนใจมันก็ได้. นี่เราจะต้องพัฒนาจิตให้ดีที่สุด แล้วใช้มันให้ได้ประโยชน์เต็มตามความหมายของคำว่าจิต.

ตัวหนังสือนี้ จิตแปลว่าคิด แล้วแปลว่าก่อ แล้วแปลว่าสวยงาม, ถ้ายังไม่รู้จักช่วยรู้กันเสียบ้าง คำว่า จิตคำเดียวนี้ แปลว่าคิด แล้วมันแปลว่าก่อสร้าง แล้วแปลว่าสวยงาม. จิตตะ จิตตะนี้แปลว่าคิด เหมือนที่เราคิด เราคิดอะไรนั่นแหละคือจิตแหละ คิด ๆ ๆ จนรู้อะไรขึ้นมาได้นั้นเรียกว่าจิต. ที่นี้ ก่อ หมายความว่า มันก่อให้เกิดเรื่อง, มันสร้าง ก่อสร้าง ก่อเหมือนก่อจอมปลวก ปลวกมันก่อจอมปลวกหรืออะไรก่ออะไรก็ตาม, กิริยาที่ว่าก่อให้เกิดขึ้น แล้วใหญ่ขึ้น ๆ กิริยานี้ก็เรียกว่าจิตด้วยเหมือนกัน ก็แปลว่าก่อ. ที่นี้มีความหมายอีกอันหนึ่งว่า วิจิตร คือแปลว่า สวยงาม จิตเป็นสิ่งที่สวยงาม มีความวิจิตร ใช้ถูกใช้ผิดมันก็แล้วแต่ ; แต่ว่าโดยเนื้อแท้ของจิต เป็นสิ่งที่วิจิตรลึกซึ้งซับซ้อนสวยงาม.

ดังนั้น เราจะต้องใช้จิตให้สำเร็จประโยชน์ที่สุดเต็มที่ในการคิดในการก่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้สวยงามที่สุดเท่าที่มันจะสวยงามได้ ; จิตเท่านั้นที่จะค้นคว้าหาให้พบว่า มันจะทำให้สวยงามได้อย่างไร. ดูเหมือนจะพอแล้วกระมัง, ถ้าเรารู้จักคิด รู้จักนึก รู้จักก่อให้เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา แล้วรู้จักทำให้มันสวยงามที่สุด คือ มี



ประโยชน์, ไม่ใช่สวยงามให้โทษ คำว่าสวยงามต้องมีประโยชน์ มิฉะนั้น
ไม่เรียกว่างามดอก.

นี่เราจะต้องมีจิต เราต้องพัฒนาจิต แล้วเราจะต้องใช้มันให้ได้
รับประโยชน์เต็มที่ตามความหมายของคำว่าจิต คือคิดได้ ก่อได้ และ
ทำให้สวยงามที่สุดได้ในทุกวิถีทาง. ในทางโลกก็ได้ในทางธรรมก็ได้. มัน
สร้างสันติภาพได้ ; ถ้าเรามีความรู้เรื่องจิตดีถูกต้อง แล้วเราสร้าง
สันติภาพได้ ; แม้ในทางการเมืองก็เถอะ, ถ้ามีจิตดีก็เป็นการเมือง
ที่มีประโยชน์ ไม่หลอกลวง ไม่สกปรก ในทางเศรษฐกิจก็ดี. ถ้า
จิตมันดี มันก็เป็นเศรษฐกิจที่ช่วยสำเร็จประโยชน์ได้, ไม่ใช่เครื่องมือ
สำหรับโกง. เดียวนี้เศรษฐกิจมันเป็นเครื่องมือสำหรับโกง สำหรับ
เอาเปรียบ สำหรับทำนาบนหลังผู้อื่น เพราะมันไม่มีจิตที่เจริญด้วย
ภาวนา.

นี่ถ้าเป็นเรื่องทางจิตเอง เป็นเรื่องสูงทางจิตใจเอง ก็ยังต้อง
มีจิตที่เจริญด้วยภาวนา ; ฉะนั้นจึงถือว่าในเรื่องโลก โลกแท้ ๆ โลก
ปุถุชนแท้ ๆ ก็ยังต้องมีจิตตภาวนาเป็นสิ่งสูงสุด เป็นประโยชน์ที่สุด.
ในเรื่องธรรมะนั้นไม่ต้องพูดถึง เพราะมันเป็นเรื่องอยู่ในระดับนั้นแล้ว ;
แม้ในเรื่องการเมือง เรื่องวัตถุ เรื่องการบ้านการเมือง มันก็จะ
ต้องการจิตที่พัฒนา. นี่เมื่อเราไม่ได้หียบขึ้นมาใช้ มันก็ไม่เป็น
ประโยชน์ ; เราไม่รู้จักมัน เราก็ไม่หียบขึ้นมาใช้ และถ้าหียบขึ้นมา
ก็หียบมาผิด ๆ มาใช้ผิด ๆ มาทำผิด ๆ กลายเป็นจิตสกปรกกว่าเดิม
จิตมีกิเลสมากกว่าเดิม ; เกิดมาจากท้องแม่ไม่มีกิเลส พอมาเป็นคนอยู่

ไม่เท่าไร ก็หลงไหลในเรื่องของกิเลส ก็กลายเป็นเรื่องของกิเลสไปหมด ก็กลายเป็นจิตของกิเลสหมด. นี่จิตที่ไม่มีมีการเจริญทางจิต ไม่มีจิตตภาวนา ไม่มีสมาธิภาวนา ไม่มีสมณะ ไม่มีวิปัสสนา มันก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ฉะนั้นไม่ต้องโทษใคร.

เพื่อจะหลีกเลี่ยงความเลวร้ายทุกอย่างของมนุษย์เรา ก็จงเจริญจิตตภาวนาให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งหมด ทั้งสิ้นที่มนุษย์จะมีได้ ก็จงเจริญจิตตภาวนา, แล้วเราก็จะได้รับ แปลว่า เราชนะทั้งสองฝ่าย ฝ่ายไม่พึงปรารถนาเราก็ชนะ, ฝ่ายที่พึงปรารถนาเราก็ชนะ แล้วเรื่องมันก็จะจบกัน ในการที่จะถามว่า ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ? เรามีจิตตภาวนา เพื่อสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ จิตนั้น มันจะแสดงผลออกมาถึงที่สุด สูงสุด สมบูรณ์ที่สุด สำหรับจะได้เป็นมนุษย์ที่ดีที่สุด คือมนุษย์เย็น. มนุษย์เลวที่สุด คือมนุษย์ร้อน ระอุอยู่ด้วยกิเลสทั้งวันทั้งคืน, เป็นมนุษย์ร้อน นั่นเลวที่สุด เลวกว่าสัตว์เดรัจฉาน ; เพราะเดรัจฉานมันยังไม่ร้อนเท่านั้น. มนุษย์เลวเลวกว่าสัตว์เดรัจฉาน เพราะมันร้อนทั้งวันทั้งคืนยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน ; เราแทบจะหาไม่พบสัตว์เดรัจฉานที่มันจะร้อนด้วยกิเลสเหมือนมนุษย์ นี่หาไม่ค่อยพบ. แต่มนุษย์มันมีอยู่ทั่ว ๆ ไป จนโรคประสาทเพิ่มขึ้นทุกที่ตามความเจริญของมนุษย์ชนิดนี้, มนุษย์ชนิดนี้ไม่ใช่มนุษย์ที่ถูกต้อง.

พูดอย่างนี้ก็ได้ว่า ถ้าเป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง ไม่เป็นโรคประสาท, ใครกำลังเป็นโรคประสาท คนนั้นไม่ใช่มนุษย์ มันเป็นแต่เพียงคน เป็นคนที่ยังไม่ใช่มนุษย์. ฉะนั้นอย่าทำเล่นกับมัน อย่าอวดดีกับมัน ถ้ายัง



เป็นโรคประสาท มันก็ยังไม่ใช้มนุษย์, ที่เป็นโรคประสาทนั้น เพราะไม่รู้เรื่องจิตตภาวนาเสียเลย.

ไม่ว่าที่ไหนแหละ เตรียมสร้างสวนวิปัสสนาไว้เถอะ, ทุกแห่งแหละ เตรียมสร้างสวนวิปัสสนาไว้เถอะ ไกล ๆ ตลาดก็ยิ่งดี เพราะว่าชาวตลาดเป็นโรคประสาทมากกว่าชาวป่าชาวนา, สร้างสวนวิปัสสนาไว้ไกล ๆ ตลาดนั้นแหละดี ชาวตลาดจะเป็นโรคประสาทมากยิ่งขึ้นทุกที ; ถึงเดี๋ยวนี้มันก็เป็นอยู่แล้ว ไม่เชื่อไปสำรวจดูซิ สร้างสวนวิปัสสนาไว้ไกล ๆ ตลาด ต้อนรับชาวตลาดที่จะเป็นโรคประสาทยิ่งขึ้นทุกที เพราะไม่มีจิตตภาวนา. ฉะนั้นสร้างโรงพยาบาลจิตไว้ไกล ๆ ตลาด โรงพยาบาลทางเนื้อหนังร่างกายนั้น เขาสร้าง ๆ มากมายกันแล้วนะเดี๋ยวนี้, แต่โรงพยาบาลโรคจิตนี้ยังไม่มี.

โรงพยาบาลโรคจิตที่เขาเรียก ๆ กันนั้น มันเป็นโรงพยาบาลทางประสาททางฝ่ายกายทั้งนั้น, โรงพยาบาลโรคจิตที่มี ๆ อยู่ในประเทศเรานี้เป็นฝ่ายกาย, แล้วก็เป็นโรงพยาบาลสำหรับรักษาความวิปริตทางประสาทมากกว่า, ไม่ใช่โรคทางวิญญาณ. โรคแท้จริงทางวิญญาณนั้น เป็นโรคประสาทที่แท้จริง เพราะเขาไม่มีธรรมะไม่มีจิตตภาวนา ; ถ้ามีจิตตภาวนาแล้ว ก็เลิกโรงพยาบาลประสาท เลิกโรงพยาบาลโรคจิตได้.

เป็นอันว่า อาตมาได้พูดกันในวันแรกนี้พอสมควรแล้วในข้อที่ว่าทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา ? และมีให้สมกับที่เป็นยุคปรมาณู คือ

จะเฉื่อยชานอนอยู่ไม่ได้ จะคับแคบอยู่ไม่ได้ จะเนือย ๆ อยู่ไม่ได้. ขอให้มีความก้าวหน้าอย่างเต็มที่เต็มอัตรา ที่จะเกิดการพัฒนาในทางจิต, แล้วมนุษย์เราก็จะได้มีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ. ถ้าไม่มีการเจริญภาวนาในทางจิตใจแล้ว มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่สุคนษย์ควรจะได้รับ ; เพราะว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับนั้น มันต้องได้รับในทางจิตใจ. ถ้าจิตใจพัฒนาไม่ถึง ไม่เหมาะสม ไม่มีโอกาสจะได้รับ เลยเป็นโมฆะหมดเลย, สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับเป็นโมฆะหมดเลย ให้ผีมันหัวเราะเยาะมนุษย์ว่ามันไม่เป็นมนุษย์นี้ ไม่มีจิตใจที่สูงเหมือนกับความหมายของมนุษย์ มีจิตใจทราวมเพราะไม่มีจิตตภาวนา. ดูจะพอแล้ว เมื่อพูดกันถึงขนาดนี้ สำหรับเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงต้องมีจิตตภาวนา, สร้างสถานที่อบรมจิตตภาวนา, เปิดการสอนเรื่องจิตตภาวนา, เปิดการปฏิบัติเรื่องจิตตภาวนา, จนเป็นที่รู้ที่เข้าใจด้วยกันในหมู่คน จนทุกคนทุกบ้าน ทุกเรือน ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ล้วนแต่สามารถทำจิตตภาวนา ไปตามสติกำลังของตน ๆ

การบรรยายสำหรับครั้งนี้ ก็เพียงพอแล้วสำหรับเหตุผลข้อนี้. ขอยุติการบรรยายไว้เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติจิตตภาวนา สืบต่อไป ตามรอยพระบาทของพระพุทธองค์ในกาลบัดนี้.





ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๒ ในวันนี้ อาตมาก็จะได้กล่าวเรื่อง สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู สืบต่อไปกว่าจะสมควรแก่เรื่องนั้น ๆ. หัวข้อย่อยในการบรรยายครั้งนี้มีอยู่ว่า ข้อควรทราบก่อนการลงมือปฏิบัติ.

[ทบทวน.]

ขอทบทวนความเข้าใจในเรื่องนี้ว่า ก่อนแต่ที่จะทำอะไรชนิดที่เป็นจริงเป็นจัง ก็จะต้องศึกษาหลักวิชาเกี่ยวกับเรื่องนั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อเข้าใจเรื่องนั้นอย่างแจ่มแจ้งเสียก่อน, แล้วจึงจะลงมือปฏิบัติไปตามลำดับ ก็จะได้ผลดี. ในวันนี้อาตมาก็คิดว่า เราควรจะทบทวนคำต่าง ๆ ซึ่งได้ยินได้ฟังกันมาจนซักจะเผลอไปแล้วก็มี.

คำแรกที่สุดที่จะเอามาทบทวนความหมาย ก็คือ คำว่าสมาธิ, คำว่าสมาธิตำเดียวกันนี้ เป็นคำนามก็ได้ เป็นอาการนามก็ได้ ที่เป็นนามนั้นก็เป็นที่หมายได้หลายอย่าง เป็นชื่อของการกระทำ, เป็นชื่อของผลแห่งการกระทำก็ได้. คำว่าสมาธิ ถ้าเป็นชื่อของวิชา ก็คือวิชาความรู้ของมนุษย์ ในการรู้จักทำจิตให้เป็นสมาธิ นั่นเอง, ถ้าเป็นชื่อของการกระทำ ก็คือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยความเป็นอารมณ์ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ, ถ้าเป็นชื่อของผลที่ได้รับ ก็เรียกว่าสมาธิ

อยู่นั้นแหละ : เป็น อุปจารสมาธิ คือไม่เต็มที, เป็น อัปนาสมาธิ คือเต็มที กระทั่งจัดเรียกชื่อเป็นฌาน เป็นรูปฌาน เป็นอรุณฌาน ที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ อย่างนี้ก็มี เดียวนี้คำพูดในภาษาไทย ก็เป็นชื่อเรียกระบบทั้งหมด ของการกระทำทางจิตใจทั้งระบบใหญ่ อย่างนี้ก็มี, นี้คำว่าสมาธิ. สมาธิ มีความหมายหลายอย่าง อย่างนี้. บางที่เราพูดกันด้วยคำนี้ แล้วมีความหมายไม่ตรงกัน มันก็เลยเข้าใจกันไม่ได้ ถึงขัดแย้งกันก็อาจจะมิได้.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า สมาธิภาวนา, สมาธิภาวนา แปลว่า การเจริญสมาธิก็ได้ นี่ฟังดูให้ดีว่า สมาธิภาวนาแปลว่าการเจริญสมาธิก็ได้. แต่ที่แท้นั้นแปลว่า การเจริญสิ่งที่ควรเจริญ โดยใช้สมาธิเป็นเครื่องมือ ; อย่างนี้ก็เรียกว่าสมาธิภาวนา.

ถ้าจะเรียกสั้น ๆ ว่า จิตตภาวนา ก็มุ่งหมายการทำจิตให้เจริญ ; แต่การทำจิตให้เจริญนี้มันมิได้หลายแง่มุม ในแง่ของสมณะก็ได้



ในแง่ของวิปัสสนาก็ได้ หรือในแง่อื่น ๆ ก็ยังได้ แต่มันก็รวมลงได้ในสองแง่ คือว่าไปในทางสมาธิ หรือเป็นไปในทางวิปัสสนา, ทำจิตให้เจริญสำหรับวัตถุประสงค์อย่างโลก ๆ ก็ยังได้. แต่เมื่อดูให้ดีแล้ว มันก็มีอยู่สองอย่างนั่นแหละ, คือ ทำจิตให้รวมกำลัง, หรือว่าทำจิตให้เห็นแจ้ง.

ที่นี้สำหรับคำสั้น ๆ ว่า สมถะ แปลว่า ความสงบ เป็นชื่อของการปฏิบัติ, ก็คือระบบทำความสงบให้แก่จิต.

แล้วก็มาถึงคำว่าวิปัสสนาล้วน ๆ คำนี้ก็แปลว่า ระบบการทำจิตให้เห็นแจ้งตามที่เป็นจริง ในสิ่งที่ควรจะเห็นแจ้ง.

ที่นี้คำว่า ฌาน, ฌานแปลว่าความเพ่ง หมายถึงกิริยาที่เพ่งก็ได้ หมายถึงผลแห่งการเพ่งนั้นก็ได้ ; กิริยาแห่งการเพ่ง ก็มี ๒ อย่าง คือ เพ่งลงไปที่อารมณ์ ก็ได้สิ่งที่เรียกว่าสมาธิ, ถ้าเพ่งที่ลักษณะแห่งธรรมนั้น ๆ ก็ได้ปัญญาหรือวิปัสสนา. ความเพ่งก็เรียกว่าฌาน กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่าฌาน ผลของการเพ่งก็ยังเรียกว่าฌาน ; แล้วยังหมายความอย่างอื่นได้อีกอย่างน้อยก็ ๓ ความหมาย : กิริยาที่เพ่ง ก็เรียกว่าฌาน, ความเพ่ง ภาวะแห่งความเพ่งก็เรียกว่าฌาน เป็นกิริยานาม, ถ้าเป็นผลก็เรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นต้น ก็ยังเรียกว่าฌานอยู่นั่นเอง. ท่านลองสังเกตดูให้ดีว่า ภาษาบาลีมันเป็นแบบนี้. เราใช้กันอย่างถูกต้องหรือไม่?

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า สมาบัติ สมาบัติ หมายถึงการเข้าอยู่ในสมาธิอันแน่วแน่ในระยะยาวตามประสงค์, ดำรงจิตอยู่ในสมาธิอันแน่วแน่ เป็นระยะยาวนานตามที่ประสงค์จะให้นานเท่าไร.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า วิโมกข์ คือ ภาวะที่จิตพ้นแล้วจากอุปาทานด้วยการกระทำที่คล่องแคล่ว หลายรูปแบบด้วยกัน นี้เรียกว่าวิโมกข์.

ขอให้สังเกตดูว่า คำว่า สมาธิ คำว่า สมาธิภาวนา คำว่า จิตตภาวนา คำว่า สมถะ คำว่า วิปัสสนา คำว่า ฉาน คำว่า สมาบัติ คำว่า วิโมกข์ เหล่านี้เป็นเรื่องเดียวกันทั้งสิ้น, เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสมถะด้วยกันทั้งนั้น. เมื่อไม่เข้าใจความหมายอันแท้จริง ก็ใช้ให้ถูกต้องไม่ได้. บางคนได้ยินได้ฟังเพียงครั้งแรก ก็คิดว่าเข้าใจอย่างถูกต้องเสียแล้ว, แล้วบางคนเขาเป็นคนที่เรียกว่า อยากจะอวดว่ารู้อเองก็เลยเดาเอาเอง ได้ยินมาแต่เพียงบางอย่างหรือเล็กน้อย ก็คิดว่ารู้หมดแล้ว, อันนี้เป็นเหตุให้ใช้คำเหล่านี้อย่างสับสน. อาตมาเห็นว่า เราควรจะทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ที่เกี่ยวกับคำเหล่านี้กันให้เพียงพอ.

ทั้งหมดนี้เรียกว่าระบบวิปัสสนาก็ได้, หรือจะระบบสมาธิภาวนาก็ได้. ในภาษาไทยเราใช้คำว่า วิปัสสนา เป็นคำรวม ; ถ้าพูดว่าทำวิปัสสนาแล้ว ก็หมายถึงการกระทำทั้งทางสมถะและวิปัสสนา คือทำสมาธิและปัญญา, หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ถ้าเป็นเรื่องทางจิตแล้ว ก็รวมอยู่ในคำนี้หมด. เป็นคำที่ใช้กันอยู่อย่างแพร่หลาย เพราะว่าเป็น



ในยุคหนึ่งในสมัยหนึ่งมีการกระทำกันอย่างแพร่หลาย. ที่ไหน ที่ตำบล ไหน ที่เคยมีการทำวิปัสสนา แล้วเขาก็จะมีบริเวณหนึ่ง เรียกกำหนดไว้เลยว่า ที่นั่งกุฎ. คำว่า นั่งกุฎ หรือ นั่งกุฎ คือที่นั่งวิปัสสนา มักจะอยู่ด้านหลังของวัด ; สอบถามได้ความว่า มันมีกันอยู่หลายวัด แสดงว่าเคยทำกันอย่างจริงจัง, และมักจะผนวกรวมพร้อมกันไปกับการออกจากอาบัติสังฆาทิเสส, การนั่งกุฎก็ทำพร้อมกันไปกับการออกอาบัติสังฆาทิเสส.

เมื่อได้เข้าใจในคำเหล่านี้ทั้งหมดแล้ว เรียกว่า ระบบจิตตภาวนา คือการทำจิตให้เจริญจะง่ายกว่า ; การทำจิตให้เจริญ นี้ ความหมายหนึ่ง คือการทำความเจริญด้วยจิต, หรือโดยทางจิต นี้ก็ ความหมายหนึ่ง. เรื่องจิตนี้มีหลายแขนง ไปแยกเอาเองว่าจะเจริญกันในส่วนไหน.

เมื่อพูดว่า การทำความเจริญทางจิต มันก็หมายถึงทางจิตทุกชนิดและทุกอย่าง ; แม้ที่สุดแต่เราจะทำจิตของเราให้ดี ๆ เพื่ออยู่เป็นผาสุกสะดวกสบายในบ้านเรือน ก็ยังสงเคราะห์ลงไปในด้านนี้ได้เหมือนกัน ว่าเราทำความเจริญให้แกจิต, แม้วิชาความรู้สมัยใหม่ ถ้าหากว่าเขาประสบผลสำเร็จ ในการทำจิตให้มีสมรรถภาพ, มีประสิทธิภาพยิ่งไปกว่าธรรมดา ก็พอจะเรียกได้ว่าจิตตภาวนา ด้วยเหมือนกัน.

ระบบจิตตภาวนาตามนัยแห่งอริยสัจจ์.

ในที่นี้อาตมาหมายถึง ระบบจิตตภาวนาที่พุทธบริษัทเรามีกัน อยู่แล้วตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา มีเรื่องละเอียดมากมายอยู่ใน พระบาลีที่เป็นพระไตรปิฎก เรียกว่าเป็นเรื่องในชั้นที่เป็นพื้นฐาน, เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอันหนึ่ง ของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา อย่างที่จะเรียกว่าขาดเสียไม่ได้ ; ถ้าขาดเสียแล้ว ก็ไม่มีระบบการปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนานั้นเอง. เมื่อระบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ยังอยู่ การปฏิบัติจิตหรือจิตตภาวนาก็ต้องยังอยู่ ; เมื่อเรายังประสงค์ จะให้พุทธศาสนายังอยู่ อย่างเหมือนกับมีชีวิตรักษา ไม่ใช่เหลืออยู่แต่ชื่อ ก็จงช่วยกันให้มีระบบจิตตภาวนา ซึ่งกำลังเป็นไปอย่างถูกต้อง คือมี ประโยชน์อยู่ทั่ว ๆ ไปก็แล้วกัน.

จิตตภาวนาคืออะไร.

ข้อที่หนึ่ง จิตตภาวนาคืออะไร, นี้เราจะต้องพูดกันอย่าง วิชาการทั่วไปในรูปแบบของธรรมชาติวิทยา มนุษย์วิทยา กระทั่งว่า ประวัติศาสตร์.

จิตตภาวนาเป็นวัฒนธรรม

ในชั้นแรกนี้อยากจะทำเอาคำว่าวัฒนธรรมขึ้นมาเป็นหลัก



เพราะว่าการปฏิบัติทางจิตทางศาสนานี้ก็เป็นวัฒนธรรมอันหนึ่ง ; บางคนเข้าใจคำ นี้เฉพาะเรื่องเกี่ยวกับความเจริญในบ้านในเรือน, ที่จริงบรรดาความเจริญของมนุษย์ทุกอย่างทุกประการ เรียกได้ว่าวัฒนธรรมทั้งนั้น คือ มันเพิ่งเจริญออกไปจากที่มันมีอยู่ตามธรรมชาติ. มนุษย์ยังเป็นคนป่า ยังต้องเก็บของกินในป่า, ต่อมารู้จักปลูกฝัง อันนี้ก็เป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรม แต่เป็นเรื่องทางวัตถุ, แล้วก็รู้จักทำอะไรทางวัตถุ เป็นวัฒนธรรมทางวัตถุ ก้าวหน้าทางวัตถุเรื่อยมา จนกระทั่งทำระเบิดปรมาณูได้. ขอให้คิดดูสิ วัฒนธรรมทางวัตถุนี้ เจริญจากแม้แต่จะทำลูกประทัดก็ไม่มี มาจนกระทั่งทำระเบิดปรมาณูได้, นี่มันก้าวหน้าสูงสุดอย่างนี้.

ที่นี้ทางจิตก็เหมือนกันแหละ มีความก้าวหน้าทางวิชาความรู้ : รู้เรื่องทางจิต, รู้เรื่องการดำรงจิตไม่ให้เป็นทุกข์ ในขั้นต้นทั่ว ๆ ไป, แล้วก็ไม่ใช่เป็นทุกข์ในขั้นที่สูงขึ้นมา จนไม่ใช่เป็นทุกข์เลย พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มาอยู่ในรูปแบบของศาสนา. ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าศาสนา ก็คือวัฒนธรรมอันหนึ่งด้วย เป็นวัฒนธรรมทางจิต, ในตอนหลังๆ สูงขึ้นมา เป็นเรื่องที่สูงขึ้นมา ให้เราเข้าใจจริงๆ อันนี้ว่าแม้แต่จิตตภาวนานี้ก็เป็นวัฒนธรรมอันหนึ่งของมนุษย์, และเจริญขึ้นมาตามลำดับ จนสูงสุดอยู่ในระบบที่เรียกว่าศาสนา, โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่มีเหลือไว้สำหรับจะเป็นปัญหาอีกต่อไป เลยเรียกว่าเป็นยอดสุดของวัฒนธรรมในทางจิต.

ที่นี้พวกเราไม่รู้ทั้งเรื่องทางภาษา ไม่รู้ทั้งเรื่องของจิต มันก็ไม่รู้สึก
 อย่างนี้ มันก็ไม่มองเห็นอย่างนี้ ว่ามนุษย์เขาได้เจริญกันมาอย่างนี้
 โดยความผลักดันของธรรมชาติ ของกฎของธรรมชาติ ที่ทำให้ทนอยู่
 ไม่ได้ จนเกิดวัฒนธรรมถึงขั้นนี้ เป็นมาตามธรรมชาติ ; เราไม่รู้ความ
 ลับอันนี้ เพียงแต่รับถ่ายทอดกันมา อย่างเป็นของแปลกของขลัง ของ
 ศักดิ์สิทธิ์ จนกระทั่งเป็นพิธีรีตอง. ฟังดูให้ดี กลายเป็นพิธีรีตอง
 วิปัสสนากลายเป็นเพียงพิธีอย่างหนึ่งไป, แล้วเลยเถิดไปอีกก็เป็น
 พิธีรีตอง สักว่าทำไป ๆ เป็นของขลัง เป็นของศักดิ์สิทธิ์, ไม่ได้รับประโยชน์
 อะไร นอกจากทำให้โง่กว่าเดิม. มันน่าเจ็บปวดในใจว่า สิ่งนี้นั้นมัน
 เป็นของแก๊ง แก๊งแล้วทำไมเอามาทำให้โง่ ไปกว่าเดิม, ทำไม
 เอามาทำผิดเรื่องผิดหลัก กลายเป็นของศักดิ์สิทธิ์เป็นพิธี กระทั่งกลายเป็น
 พิธีรีตอง มันอยู่ในฐานะอย่างนี้ในเวลานี้ เราควรจะทำกันอย่างไร
 ต่อไป, ขอให้ช่วยกันพิจารณา.

อาตมาก็มองเห็นอยู่ตลอดเวลาว่า มันเป็นเรื่องที่จะต้องทำให้
 ชัดเจน แจ่มแจ้ง ถูกต้องเพียงพอ ให้สมกับที่ว่าเป็นพุทธบริษัท. เรา
 มิได้มีส่วนสร้างมันขึ้นมาตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที มันเป็นของฤาษีชีไพร
 มุณี อะไรก็ได้ ชุดแรกของมนุษย์ที่ออกไปอยู่ป่า ค้นหาเรื่องทางจิตใจ
 แล้วเขาก็รู้มาตามลำดับ แต่ไม่อาจจะรู้รวดเร็วมาจนถึงตอนสิ้นกิเลสดอก,
 รู้จักทำสมาธิในขั้นต้น ๆ ซึ่งมันก็แปลกกว่าธรรมดา แม้จะเป็นการ
 ทำสมาธิได้สักเล็กน้อย มันก็มีผลแปลกประหลาด, เขาก็ทำกันมา
 ปรับปรุงกันมาหลายยุคหลายสมัย ของพวกฤาษีมุณีชีไพร จนกว่าจะ
 มาเกิดพระพุทธเจ้า นี่มันก็เป็นระยะยาว.



ขอให้รู้กันไว้ว่าเรื่อง รูปฌานสี่ อรูปฌานสี่ เขาทำกันมาได้ แล้วก่อนพระพุทธเจ้าเกิด ; และก่อนจะมาถึงขั้นรูปฌานนั้น ต้องมี ภาซีมุนี พวกหนึ่งได้ทำกันมาในระยะขั้นต้น ต้นที่สุดไม่ถึงแม้รูปฌาน. แล้วก็ปรับปรุงเรื่อยมา ก้าวหน้าเรื่อยมา ตามการค้นคว้าของบุคคลประเภทนี้ ซึ่งไม่หยุด, มันจึงมีเรื่องของสมาธิหรือจิตตภาวนาที่สมบูรณ์ในฝ่ายสมณะ, แล้วก็ต่อมาก็เป็นเรื่องของวิปัสสนา คือการใช้สมาธินั้นพิจารณาความจริง เลยเรียกกันว่าสมณะและวิปัสสนา ; พระพุทธองค์ก็ทรงใช้คำนี้ในระบบคำสอนของพระองค์ สำหรับอริยสังข์ที่ ๔ คือมรรคสังข์นั้น บางทีก็ตรัสถึงอริยมรรคมีองค์แปด, แต่บางทีก็ตรัสว่าสมณะและวิปัสสนาเฉย ๆ.

นี่คือจิตตภาวนา ในฐานะที่เป็นวัฒนธรรมทางจิตตามธรรมชาติ ที่เป็นมาตามธรรมชาติ, ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ของมนุษย์ที่ไม่ยอมหยุด. คำนี้ก็น่าจะสนใจกันได้ ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ไม่ยอมหยุด ไม่เหมือนสัตว์เดรัจฉาน, สัตว์เดรัจฉานมันคิดไม่ได้นี่ มันก็ต้องหยุดแหละ, แต่มนุษย์เป็นสิ่งที่คิดได้ นอกจากจะคิดได้แล้ว มันยังพูดได้ สอนกันได้ ถ่ายทอดกันได้, ความคิดมันก็คิดได้แปลกออกไป. การสอนนั้นแหละทำให้แผ่กว้างออกไป ทำให้ขยายตัวได้เร็ว ; เพราะว่าการสอนนั้นไม่ต้องคิดเรื่องเก่า ๆ รับมาหมด มีหน้าที่แต่จะคิดต่อไปใหม่ มันก็คิดต่อไปใหม่ ; ฉะนั้น มันจึงก้าวหน้าสำหรับสัตว์มนุษย์ที่มีความคิดและมีภาษาพูด ซึ่งถ่ายทอดความคิดกันได้ดังนี้ มันจึงไม่หยุด. ส่วนสัตว์เดรัจฉานนั้นมันหยุด เท่านั้นแหละ มันจะมีอะไรมากกว่านั้นอีกไม่ได้ มันหยุด.

ฉะนั้นเมื่อเขาเขียน ภาพอุปมาของมนุษย์ เขาก็เขียนเป็นภาพ คนที่วิ่งที่ไม่ยอมหยุด, และไม่ยอมหยุดอยู่จนกระทั่งบัดนี้ ยังวิ่งอยู่ต่อไป ในทางจิตใจ ; นั่นนี่คือเรื่องของวิถนธรรม, เราจัดไว้ในฐานะเป็น วิถนธรรม ซึ่งมันสูงสุดเช่นเดียวกับวิถนธรรมทางวัตถุของมนุษย์, สูง ขึ้นมาจนถึงยุคปรมาณู ยุคอวกาศ ยุคอะไรต่าง ๆ ที่กำลังเป็นอยู่นี้มัน ยังไม่หยุด, มันยังไกลออกไป ไกลออกไป จนเรียกว่านามหัตถ์จรรย.

ส่วนทางฝ่ายจิตนี้คล้ายกับเรือ เพราะว่าไม่ได้ผลในทางวัตถุ โดยตรง เมื่อชาวโลกเขานิยมผลทางวัตถุ เขาก็ไม่ค่อยสนใจกับเรื่องทาง จิตใจ. แต่เราผู้เป็นพุทธบริษัทจะมีความคิดนึกอย่างนั้นไม่ได้, เราจะ ยังคงรู้จักแสวงหาประโยชน์ทางจิตใจจากเรื่องจิตใจ ได้รับความสุข สงบเยือกเย็น ตรงกันข้ามกับเรื่องทางวัตถุ มันเย็นไม่ได้ มันหยุดไม่ได้ มันสงบไม่ได้ เพราะมันเดินทางกันคนละอย่าง. เรื่องทางวัตถุนั้น มันมี แต่เรื่องกระตุ้น ยั่วยุ ส่งเสริมกิเลส ; ส่วนเรื่องทางจิตนี้ มีแต่จะ ควบคุม จะหยุด จะระงับดับเย็น, มันเดินทางกันคนละทาง, เรื่องทาง วัตถุมันก็เป็นเรื่องใหญ่, เรื่องทางจิตนี้ก็เป็นเรื่อง ใหญ่ ให้หยุด ให้สงบ ให้เรียบร้อย.

คำว่า ทางจิต ในที่นี้ก็หมายถึงทางจิตที่เป็นเรื่องทางศาสนา ; เพราะว่าถ้าพูดไปตามธรรมชาติธรรมดาแล้ว อะไร ๆ ก็เป็นเรื่อง ทางจิตทั้งนั้น ; แม้ที่เขาก้าวหน้าทางวัตถุนั้น เขาก็ต้องมีจิต ก็ต้องคิด ; แต่ว่าคิดไปในทางวัตถุ หรือเกี่ยวกับวัตถุ, ก้าวหน้าทางวัตถุนั้นก็



ส่งเสริมกิเลสตามความต้องการของผู้คิด. ถ้าก้าวหน้าทางจิตก็ตามรูปเดิม คือ จะควบคุมจิตให้หยุด ให้เย็น ให้เป็นจิตชนิดที่ไม่มีความร้อนเลย.

เดี๋ยวนี้เราก็ควรจะดึงเอามาศึกษาและปรับปรุงให้เรื่องทางจิตนี้มันเป็นความก้าวหน้า ระดับเดียวกับเรื่องทางวัตถุ, เพื่อว่าจะช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเรื่องทางวัตถุ. ทางวัตถุมันก้าวหน้าเพื่อความสะดวกสบายก็จริง, แต่พร้อมกันนั้นก็แฝงเอาความยุ่งยาก ความวินาสไว้ในนั้นด้วย ถ้าไม่รู้จักแยกออกจากกัน, มนุษยชาติคือมนุษย์ทั้งหมดนี้ จะต้องวินาสด้วยความก้าวหน้าทางวัตถุของตนเอง. สิ่งที่จะคุ้มครองมนุษย์ให้ยังอยู่ต่อไป ก็คือเรื่องทางจิตใจ ; รู้จักทำจิตใจให้ถูกต้องเพื่อความสงบสุข, และรู้จักทำจิตใจให้ถูกต้อง เพื่อควบคุมความก้าวหน้าทางวัตถุ ให้มันเป็นไปแต่ในทางถูกต้อง, อย่าให้เป็นไปเพื่อความวินาสของมนุษยชาติเสียเลย.

นี่ท่านทั้งหลายลองคิดดูเถอะว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ควรสนใจสักก็มาน้อย, และเราจะต้องมองเห็นข้อเท็จจริงอันนี้, เราจึงจะเกิดขันตะมานะ พยายามที่จะศึกษาเรื่องนี้, มีความพอใจอย่างยิ่งในเรื่องนี้. เดี่ยวนี้ ขันตะความพอใจในเรื่องนี้ มันยังไม่พอ, ความใคร่ในธรรมะมันยังไม่พอ, มันจึงชะงักงันอยู่ ; ไม่ใช่ที่เราจะชักชวนกันอวดดี. อาตมาไม่ได้ชักชวนให้ท่านทั้งหลายอวดดี, แต่ชักชวนกันให้ทำในสิ่งที่ควรทำ เพื่อให้ได้รับผลเต็มตามพระพุทธประสงค์ด้วย, เพื่อให้ได้รับผล

ตามที่พวกเราควรจะได้รับด้วย, อย่าให้เสียที่ที่เป็นพุทธบริษัท หรือเป็นมนุษย์ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา.

นี่มองดูกันกว้าง ๆ ว่ามันคืออะไร ? จิตตภาวนาคืออะไร ? ในขั้นแรกนี่ก็คือวัฒนธรรมทางจิต, เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ จนรู้จักควบคุมจิต แม้ว่าจะไม่มีความก้าวหน้าทางวัตถุ ก็ยังทำให้เป็นสุขได้ นี่ออกจะเป็นการทำทนายมากอยู่สักหน่อยว่า แม้จะไม่มีมีความก้าวหน้าทางวัตถุ พวกที่มีวัฒนธรรมทางจิตก็ยังอยู่เป็นสุขได้; แต่ถ้ามีความก้าวหน้าทางวัตถุ แล้วเอามาใช้ให้ถูกต้องให้พอดี มันก็จะเป็นความสะดวกสบายมากขึ้นไป ; แต่ระวัง ๆ, มันจะหลงพลัดไปสู่ความหลงเกินไป, เป็นการบูชาสิ่งเหล่านี้ แล้วก็จะมีแต่ผลร้าย.

ศาสนาพระศรีอารียเมตไตรย กล่าวไว้ในฐานะสมบุรณ์ทั้งทางวัตถุและทางจิต ; แต่อย่าลืมหรืออย่าผลลลิมไปว่าสมบุรณ์อย่างเพื่อสมบุรณ์อย่างกลับเป็นอันตราย, ไม่ต้องสมบุรณ์ขนาดมีปริมาณใช้ ไม่ต้องสมบุรณ์ถึงขนาดไปอวกาศได้ ไม่ต้องก็ได้ วัตถุที่สมบุรณ์อยู่ภายในบ้านเรือนในแผ่นดิน จนได้รับความสะดวกแล้วทางจิตก็สงบเย็น ก็ดูจะพอแล้ว. เดียวนี้มันไม่เป็นอย่างนั้น ทางวัตถุมันเพื่อ, มันเพื่อ แล้วมันดึงคนไปบูชา จนไม่มีใครมีความสงบสุขทางจิต, ทั้งโลกกำลังเป็นอย่างนี้ เรียกว่าไม่ได้รับผลอันแท้จริงของวัฒนธรรมทางจิตของมนุษย์ที่เคยได้รับ และก้าวหน้ามาตามลำดับ.



นี้เรียกว่ามองดูกันอย่างกว้าง ๆ ที่สุดว่า จิตตภาวนาก็คือ วัฒนธรรมในระดับสูงสุดของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มมีมนุษย์ในโลก.

จิตตภาวนา คือ การพัฒนาสัญชาตญาณ.

ที่นี้ดูให้ละเอียดลงไปอีก ให้แคบหรือให้จำกัดเข้ามาอีก ก็อยาก จะพูดว่า จิตตภาวนานั้นก็คือการพัฒนาสัญชาตญาณ ที่ต้องพัฒนา หรือที่ควรพัฒนา ตามที่จำเป็น สัญชาตญาณก็คือความรู้สึกของจิตที่ มันเกิดได้เอง ; เพราะว่ามันต้องมีจิตนี้ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมันต้องมีจิต แล้วจิตนั้นมันรู้สึกคิดนึกได้เองอยู่ ส่วนหนึ่งตามธรรมชาติของจิต, ความ รู้สึกคิดนึกเท่านั้น เพียงเท่านั้นเราเรียกว่า สัญชาตญาณญาณที่เกิดเองตาม ธรรมชาติของสัตว์. สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์, เป็นสิ่งที่ยัง หันเหไปในทางผิดก็ได้, ในทางถูกก็ได้. เราจะต้องพัฒนาสัญชาตญาณ นี้ให้เป็นไปแต่ในทางถูก พัฒนาแล้วก็เรียกว่า ภาวิตญาณ ; สัญชาตตะ แปลว่า เกิดเอง, สัญชาตญาณ คือมัน เกิดเอง ; นี้ภาวิตญาณ นี้ ภาวิตตะ แปลว่า ภาวนาแล้ว คือ ทำให้เจริญแล้ว, ภาวิตตะทำให้เจริญ แล้ว ภาวิตญาณคือญาณที่เราได้พัฒนาให้เจริญแล้ว. การพัฒนาจิต ให้เจริญนั้นแหละ คือ จิตตภาวนาทั้งหมด, เป็นระบบ.

สัญชาตญาณ นี้เป็นสิ่งที่เหนียวแน่นที่สุด ที่ต้องกับจิตตาม ธรรมชาติของสัตว์ไม่อาจจะถอนออกไปได้ง่าย ๆ, หรือบางอย่างก็

ได้แต่เพียงปรับปรุงมันให้ดี ให้ถูก ให้ปลอดภัย. สัญชาตญาณแห่งการแสวงหาอาหารแห่งการกินอาหาร ; ถ้าปล่อยไปตามสัญชาตญาณมันก็ไม่น่าดู, เราก็ต้องมีการปรับปรุง ให้มีการแสวงหาอาหาร การกินอาหาร การอะไรทุกอย่างที่เกี่ยวกับอาหาร ให้น่าดู, อย่าให้มันเป็นไปอย่างสัญชาตญาณ ซึ่งมันจะเป็นอย่างสัตว์.

สัญชาตญาณแห่งการต่อสู้ป้องกันตัว ก็ต้องพัฒนาให้เป็นไปในถูกทาง ในทางที่ควร ในทางที่ไม่ผิดพลาด ในทางที่ไม่เกินไป การต่อสู้ป้องกันตัวมันจึงจะสำเร็จประโยชน์.

สัญชาตญาณแห่งการอยู่กันเป็นหมู่เป็นพวกนี้ ก็ต้องปรับปรุง ; อยู่กันอย่างฝูงควาย ฝูงวัว มันไม่ถูกต้อง. จึงมีระบบพัฒนาการอยู่เป็นหมู่นี้ให้ถูกต้อง จนกระทั่งเกิดระบบประชาธิปไตย อะไรโดยๆ ขึ้นมา นั่นเป็นเรื่องปรับปรุงสัญชาตญาณของการอยู่กันเป็นหมู่.

ที่นี้ก็มาถึงสัญชาตญาณอันแรงร้ายอันหนึ่งก็คือ สัญชาตญาณแห่งการสืบพันธุ์ ธรรมชาติมันฉลาด มันใส่สร้อยของการสืบพันธุ์ที่เนื่องกันอยู่กับการสืบพันธุ์ที่เรียกว่ากามารมณ์นี้ไว้ด้วย. กามารมณ์นั้นไม่ใช่เรื่องสืบพันธุ์ แต่มันเป็นค่าจ้างให้สัตว์สืบพันธุ์ ; ถ้าไม่มีสร้อยทางการอารมณ์ปะไว้ปะหน้าไว้กับการสืบพันธุ์แล้ว สัตว์มันก็จะไม่สืบพันธุ์ เพราะว่าการสืบพันธุ์นั้นมันไม่สนุก, มันยุ่งยาก มันลำบาก มันเป็นทุกข์ ธรรมชาติฉลาดก็มาปะไว้ข้างหน้า สำหรับจ้างให้สัตว์สืบพันธุ์. มนุษย์



นี่แหละอย่าอวดดีไปเลย ถ้าไม่มีเรื่องของกามารมณแล้ว มันคงจะไม่
 สืบพันธุ์ เพราะมันยุ่งยากลำบากจะตาย เจ็บปวดรวดร้าวอย่างยิ่ง ; แต่
 มันทนความหลอกลวงของธรรมชาติไม่ได้ คือเอากามารมณเข้าปะหน้า
 ไว้ มันก็มีการสืบพันธุ์.

นี้สัตว์ก็มีการสืบพันธุ์ไปตามสัญชาตญาณ นำเวทนาสงสาร
 อย่างไร ก็พอจะมองเห็นอยู่ ; มนุษย์ควรจะดีกว่านั้น แต่แล้วมนุษย์ก็ทำ
 ไม่ได้ มนุษย์กลับไปหลงค่าจ้างของการสืบพันธุ์ คือกามารมณเสียเป็น
 ยกใหญ่ เป็นวรรคเป็นแคว, กลายเป็นเรื่องสร้างความวินาศ ล้างผลาญ
 กันเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ เราควรจะรู้เรื่องนี้ แล้วพัฒนากันในเรื่องนี้,
 อย่าให้มนุษย์นี้ตกเป็นทาสของกามารมณกันนักเลย, แล้วก็สืบพันธุ์
 ชนิดที่น่าดู, ไม่เป็นสิ่งที่เลวร้าย.

นี้ก็เรียกว่าเราจะปรับปรุงแก้ไขพัฒนาสัญชาตญาณ ซึ่งมีอยู่
 หลายชนิดแหละ ไปหาอ่านเอาเองจากหนังสือเรื่องทางจิตวิทยา เรื่อง
 ทางชีววิทยา เป็นต้น, ไม่ต้องเอามาพูดทั้งหมด มันเสียเวลา. แต่ว่าขอ
 ให้ดูสัญชาตญาณที่จะต้องกินอาหาร, ที่จะต้องอยู่กันเป็นหมู่, ที่มัน
 จะต้องต่อสู้อันตรายหรือจะต้องสืบพันธุ์ แล้วก็สัญชาตญาณอันสุดท้าย
 แม่บทของสัญชาตญาณทั้งหลายก็คือ สัญชาตญาณแห่งการรู้สึกว่ามีตัวตน.

ชีวิตนี้มันจะเกิดความคิดนี้ก็รู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวกู-ของกูขึ้นมาได้เอง **สัญชาตญาณ**นี้เป็นแม่บทแห่ง**สัญชาตญาณ**ทั้งหลาย ; เพราะมีตัวตน มันจึงต้องมีการกินอาหาร มีการอยู่ มีการต่อสู้ มีการสืบพันธุ์ มีอะไรครบไปหมดเลย, เพราะมันตั้งอยู่บนรากฐานแห่ง**สัญชาตญาณ**ของการมีตัวตน. นี้ขอให้เราพิจารณาดูให้ดีว่า อันนี้แหละเป็นปัญหาที่ยากที่สุด เพราะว่า การเห็นแก่ตัวตนนั้น มันเป็น**สัญชาตญาณ**ที่ละไม่ได้ ; ยังละไม่ได้ ก็ขอให้ควบคุมสิ, ให้เห็นแก่ตนในทางที่ถูกต้องหน่อยสิ คือ อย่าไปทำอันตรายผู้อื่น, เห็นแก่ตนชนิดที่เห็นแก่ผู้อื่นด้วยสิ.

ที่นี้ผู้รู้ ผู้มีความคิดหรือ**ศาสดา**บางองค์ เขาก็รวมตนทั้งหมดให้เป็นตนเดียวกันเสีย เป็นมหาตน, เป็นมหาอัตตา มีตัวตนใหญ่. อย่าเห็นแก่ตัวตนของตนผู้เดียว เห็นแก่ตัวตนใหญ่, แล้วความเบียดเบียนมันก็จะลดลงไปเอง. นี่**ลัทธิที่มีอัตตา** มีตัวตน มีตัวตนใหญ่ มีปรมาตมันที่เป็นหลักของ**ศาสนาฮินดู** ในยุคอุปนิษัต ก็เกิดขึ้นอย่างนี้ มันก็เลยมีตัวตน ในที่สุดก็มีตัวตนใหญ่, เมื่อเสร็จกิจที่ท่องเที่ยวไปในวัฏสงสาร แล้วก็ไปรวมในตัวตนใหญ่. นั่นเป็นความถูกต้องอย่างยิ่งของลัทธินั้น ของศาสนานั้นในยุคคนั้น, แล้วเขาก็อยู่กันเป็นผาสูกพอใช้ทีเดียว.

ครั้นมาถึง**พระพุทธศาสนา** ไม่ถือหลักอย่างนั้น คือไม่ยอมมีตัวตน, ไม่ยอมมีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน, ตัวตนไม่มีตัวจริง มีแต่ความคิดนึก เราจึงทำลาย**ความรู้สึกยึดถือ**ว่าตัวตนเสีย ; เมื่อตัวตนถูกทำลายแล้ว ความเห็นแก่ตนมันก็ไม่มี. นี่มันเป็นการทำลายตัวตนเสีย,



อย่าให้เป็นที่ยึดถือแห่งความมีตัวตน ในเมื่อพวกอื่น พวกโน้น พวกฝ่ายโน้น เขารวมตัวกันทั้งหมด เข้าเป็นตัวตนอันเดียวกันเสีย จะเรียกว่าพระเจ้าก็ได้, เรียกว่า ปรมาตมัน ก็ได้ หรือเรียกว่า ไกวัลย์ ก็ได้, แล้วแต่ศาสนานั้น ๆ เขาจะเรียกว่าอะไร ; มันเป็นอุบายอันหนึ่งเท่านั้นที่จะไม่ให้เห็นแก่ตนจนทำลายผู้อื่น ก็เรียกว่า เขาแก้ปัญหาก็ได้ระดับหนึ่ง. ครั้นมาถึงพระพุทธศาสนาเรา นี้ กระโดดไกลไปกว่านั้นคือว่าทำลายสิ่งที่เรียกว่าตัวตนในความรู้สึกคิดนึกเสีย, แล้วก็ไม่เห็นแก่ตน ก็ทำทุกอย่างตามที่ควรทำ ตามหน้าที่ที่ควรทำ ก็ได้รับประโยชน์สูงสุดไปตามความมุ่งหมายของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาแห่งความไม่มีตัวตน.

นี่เราพัฒนาปรับปรุงสังฆชาติญาณกันมาตามวิถีทางของตน ๆ ของแต่ละศาสนา. พุทธศาสนานี้ควบคุมสังฆชาติญาณ ปรับปรุงสังฆชาติญาณ กระทั่งว่าเปลี่ยนกระแสแห่งสังฆชาติญาณ เลิกล้างอะไรบางอย่างเสีย, มันเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์เกินไป ที่นี้กว่าไม่น่าจะทำได้ใน การที่จะทำลายสังฆชาติญาณเสีย หรือทำให้มันตรงกันข้าม. พวกอื่นเขาทำไม่ได้ เขาก็ยึดเอาตัวตนเป็นหลัก ; เรายังหวังว่าจะทำลายตัวตนเสียให้เป็นสูญญตา คือว่างจากตัวตน จิตก็ไม่เห็นแก่ตัวตนได้. ใครจะดีกว่าใคร ก็ลองสังเกตดูก็แล้วกัน.

พุทธศาสนาเป็นฝ่ายที่ไม่มีตัวตน มีวิธีการดับทุกข์สิ้นเชิงอย่างนี้ ; ศาสนาอื่นที่เขาตัวตน เขาก็มีวิธีการดับทุกข์สิ้นเชิงอย่างนั้น

อย่างแบบของเขา. นี่ก็เป็นสิ่งที่ควรจะต้องรู้ว่า เราอย่าได้ทะเลาะกันในเรื่องนี้เลย, อย่ามีการทะเลาะกันระหว่างศาสนาเลย. ขอให้ต่างฝ่ายต่างทำไปด้วยความพอใจ มันคงจะได้ผล อย่างน้อยก็อยู่ด้วยกันได้อยู่รวมกันเป็นผาสูกได้.

นี่ จิตตภาวนา ถ้ามองให้ลึกตั้งแต่รากเหง้า ตั้งแต่จุดตั้งต้นจนมาถึงปัจจุบันนี้แล้ว ก็จะกล่าวได้ว่า เป็นการพัฒนาสัญชาตญาณ, ควบคุมสัญชาตญาณ, หรือถึงกับเลิกล้างสัญชาตญาณ แล้วแต่กรณี ให้มนุษย์ได้ถึงจุดสูงสุด คือไม่มีความทุกข์เลย ก็ใช้ได้.

สมาธิเป็นเครื่องมือพัฒนาจิต.

ที่นี่ ก็จะให้มองดูในแง่ว่า การที่เรามีจิตที่เป็นสมาธิ ตามธรรมชาตินั้น พัฒนาได้, พัฒนาให้สูงสุดได้. ข้อนี้อย่ามองหยาบ ๆ ให้มองให้ละเอียดว่าเรามีสมาธิตามธรรมชาติพอสมควรของสิ่งที่มีชีวิต. เรามีสมาธิตามธรรมชาติประจำอยู่ในสิ่งที่มีชีวิต ในจิตของสัตว์ทุกชนิดตามสมควร ; ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเดินให้ตรงก็ไม่ได้, เราจะหยิบ จะฉวย จะวาง จะก้าว จะย่างให้ถูกต้องตามที่ควรประสงค์ไม่ได้, มันจะปะทะ ๆ ปะ ๆ มันจะพลิกแพลงไขว้เขวไป ไม่มากก็น้อย, นั่นมันเป็นสมาธิตามธรรมชาติ อยู่ในธรรมชาติ ในสิ่งที่มีชีวิตจิตใจตามธรรมชาติ. อันนั้นมันเป็นสิ่งที่ปรับปรุงให้มากกว่าเดิมได้ คือเราจะมี การก้าวเท้า



การเหยียดเท้า การคู้แขนคู้ขา การจับ การฉวย การอะไรที่เรียบร้อย
หนักแน่นมันคงกว่าธรรมชาติได้ ด้วยการปรับปรุงจิต ซึ่งดูเหมือนจะมี
การปรับปรุงอยู่ในตัวมันเอง ตั้งแต่ทารกแรกคลอดมาจากครรภ์ มัน
ทำอะไรไม่ได้แน่นอนเต็มที่ ทารกก็ฝึกหัดจนได้แน่นอนเต็มที่ การนั่ง การ
ลุกขึ้นนั่ง การยืนขึ้นมา การเดินไป การทำอะไร มันได้รับการปรับปรุง.

แม้เดี๋ยวนี้ก็ยังปรับปรุงได้, ปรับปรุงในเรื่องความคิดนึกความ
จำ การควบคุมระบบประสาท ; เช่นว่าเราจะตีอะไรให้ถูกนี้ มันก็
ต้องมีจิตที่เป็นสมาธิกว่า, หรือว่าเราจะขว้างปาอะไรให้ถูกเป้าหมาย
ก็ต้องปรับปรุงจิตให้เป็นสมาธิกว่า กว่าที่มีอยู่ตามธรรมชาติ. ฉะนั้น
เราจึงมีคนที่เป็นผู้แม่น แม่นศร แม่นปืน แม่นอะไรก็ตามเถอะ เพราะ
ว่าเขาปรับปรุงจิตดีกว่า ; แม้ว่าเราจะเล่นหยอดหลุมทอยกอง อย่างที่
เด็ก ๆ เขาเล่นกัน มันก็ต้องมีจิตที่ เป็นสมาธิกว่า, แม้แต่เราจะเล่น
หมากรุก เราก็ต้องมีจิตที่เป็นสมาธิดีกว่า.

เป็นอันว่าอะไร ๆ ก็ตาม ที่มีสมาธิอยู่บ้างตามสัญชาตญาณ
นั้น ล้วนแต่สามารถปรับปรุงให้ดีกว่าทั้งนั้นแหละ, ถ้าเรามีสมาธิ
อยู่ในใจ เราเขียนหนังสือได้สวยกว่า, ไม่เชื่อลองดูสิ เวลาที่จิตมันฟุ้งซ่าน
เขียนหนังสือไม่เป็นระบบระเบียบตามที่เราเคยเขียน ไม่สวยไม่งามตาม
ที่เราเคยเขียน. พอจิตเป็นปกติเท่านั้นแหละ มันก็เขียนเข้าระบบของมัน
มันก็เขียนหนังสือได้สวยกว่า ; ถ้ามีอะไรที่ยากมากไปกว่านั้น ก็ต้องทำ
ด้วยจิตที่เป็นสมาธิยากขึ้นไปกว่า.

ขอให้รู้ว่า จิตตภาวนานั้นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์อย่างยิ่ง, จะพูดว่าจำเป็นก็ได้ ถ้ามองผลเลิศแล้ว ก็จะต้องเห็นว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างน้อยก็เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ให้เรามีจิตที่มั่นคง, มิฉะนั้นเราจะทำอะไรผิดพลาดได้ โดยง่าย เรียกว่าใจเบา หูเบา อะไรก็เบา ๆ ไปเสียทั้งนั้น ซึ่งเป็นกันอยู่โดยมาก. อาตมาพูดอย่างนี้ ขอให้ช่วยเอาไปคิดนึกด้วย บางที่อาจารย์วิปัสสนานั่นแหละ, อาจารย์วิปัสสนานั่นเองเป็นเสียโดยมาก คือหาลักษณะแห่งความมั่นคงอันนี้ไม่ได้ แล้วก็ทำตัวเป็นอาจารย์วิปัสสนา. พูดไปมากไปมันก็เป็นเรื่องไม่ดี ; แต่เป็นเรื่องที่ต้องพูด เพื่อจะเตือนให้รู้ว่าในการพัฒนาจิตให้ดีกว่าธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่มีได้ ทำได้, และต้องมีหรือควรจะมี.

ดังนั้น เมื่อถามว่า จิตตภาวนาคืออะไร? นี้ก็ตอบว่าอย่างนี้แหละ : การทำให้สมาธิตามธรรมชาติพัฒนาสูงขึ้น ได้รับประโยชน์ได้รับอันติสงส์ตามความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ ก็ร้อยเรื่องก็ตามได้ดีที่สุด. จะยกตัวอย่างที่เคยพูดในวันก่อน นำหัวเราะว่า ชี้เกียดลูกไป บ้วนน้ำลายที่ร่อง แล้วจะบ้วนไปจากที่ไกล ถ้ามีจิตเป็นสมาธิก็บ้วนลงร่องแหละ ถ้ามีจิตเป็นสมาธิ ; ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็ไม่ลงร่องเลอะเทอะไปหมด. นี้แม้แต่ว่าจะบ้วนน้ำลายให้ลงร่องซึ่งมันอยู่ห่างไปหน่อย นี้มนุษย์ควรจะรู้จักใช้จิตที่อบรมแล้ว คือมันพอดี สมาธิในลักษณะอย่างนี้มันพอดี คือพอดี ไม่มากไม่น้อย ไม่หนักไม่เบา ไม่สูงไม่ต่ำอะไร. มันควบคุมจิตได้พอดี นี่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดในชีวิตมนุษย์เรา.



เฮ้, ทีนี้จะมองดูว่าจากที่พูดมาทั้งหมดนี้ เมื่อถามว่าจิตตภาวนาคืออะไร? ก็จะต้องตอบกลับไปว่า จิตตภาวนาเป็นเครื่องมือ จิตตภาวนาคือ เครื่องมือวิธีการที่จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้น แล้วให้มีกำลังมาก; แล้วใช้ มันทำหน้าที่ได้ดีที่สุด. การทำสมาธินี้คือเครื่องมือสำหรับพัฒนาจิต ผีภนจิต อบรมจิต จนกระทั่งว่าจิตมันสามารถทำหน้าที่ตามธรรมชาติที่จิตควรจะทำให้ได้ดีที่สุด; ฉะนั้น เราจะมีสมาธิ มีความคิดดี มีการสังเกตดี สุขุม รอบคอบดี ดีกว่าคนธรรมดาตามากมาย ก็เพราะว่าเราสามารถพัฒนาจิต โดยใช้เครื่องมือ คือ สมาธิภาวนา จะคิดนึกถึงสิ่งที่ไม่เคยคิดได้.

นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายที่เขาคิดนึกค้นคว้าอะไรได้ แม้จะเป็นเรื่องทางวัตถุก็เพราะว่าเขามีประสิทธิภาพทางจิตที่เป็นสมาธิ จึงสอดส่องในเรื่องทางวัตถุ อันละเอียด อันสุขุม รู้อะไรอย่างไม่น่าเชื่อ; เช่น ทฤษฎีปรมาณู ทฤษฎีอวกาศ ทฤษฎีอิเล็กทรอนิกส์ที่เราอยากเข้าใจได้ในปัจจุบันนี้ มันมาจากความคิดด้วยจิตที่เป็นสมาธิทั้งนั้น. นี้เรียกว่าคืออะไร, จิตตภาวนาคืออะไร คือ วัฒนธรรมทางจิตอันสูงสุด คือ การพัฒนาสัญชาตญาณให้ขึ้นในระดับภาวิตญาณอันสูงสุด ให้สามารถเกิดอานิสงส์ที่ควรจะได้รับจากจิตที่พัฒนาแล้ว เป็นเครื่องมืออย่างนี้.

นี่ก็ดูเอาเอง จากเมื่อทำวิปัสสนา ทำจิตตภาวนา ส่วนที่จะมีลักษณะต่างกันอย่างไร, ก็อย่างก็ประเภทนั้น มันก็เป็นเรื่องที่จะค่อย ๆ

เห็นได้ตามลำดับ. เดี่ยวนี้อาจน้อยเราจะแบ่งเป็นสองประเภท ว่าเพื่อสงบระงับเป็นสมณะ และเพื่อเห็นแจ้งโดยประจักษ์ ก็เพื่อว่าเดี่ยวนี้นั้นเป็นยุคปรมาณู, ฉะนั้นอะไร ๆ จะมัวคลานงุ่มง่ามเป็นแต่อยู่ไม่ได้ มันจะต้องเจริญก้าวหน้าไปทันกันกับความก้าวหน้าแห่งยุคปรมาณู ; ฉะนั้น ขอให้จิตตภาวนาของเรา นี้ เป็นไปสำเร็จประโยชน์ตามนั้น.

ถ้าจะตอบอีกทางหนึ่ง พงษ์เล็งถึงใจความสำคัญของการกระทำ เราก็จะพูดว่า จิตตภาวนานี้เป็นการรู้จักรวมกำลังจิต รวมอำนาจอิทธิพลของจิตให้เข้มแข็งแก่กล้าเป็นจุดเดี่ยวอย่างรุนแรง; เสมือนแก้วโค้ง หนาดตรงกลาง รวบรวมแสงแดดให้รวมกันเป็นจุดเล็กร้อนจนลุกไหม้ ซึ่งเด็ก ๆ ก็เคยเล่นด้วยกันทั้งนั้น, เอาแก้วรวมแสงมาส่องแสงแดด แล้วมันก็รวมแสงตรงจุดกลาง แล้วมันลุกเป็นไฟขึ้นมา. นั่นเพราะมันรวม, แสงมีอยู่ทั่วไป ถ้าทั้งหมดถูกเอามารวมเข้าเป็นอันเดียวกัน มันก็รุนแรงร้อนจัดจนลุกไหม้ได้ คล้าย ๆ กับว่าแบ่งดวงอาทิตย์ลงมาอย่างนั้น นี่ในความหมายหนึ่ง : รวมกำลังจิตที่ตามธรรมดาสร้านออกไปรอบด้าน เข้ามารวมเป็นจุดกลาง, และเจาะจี้ลงไปที่ประเด็นแห่งปัญหาหรือวัตถุประสงค์ของเรื่องทางจิต.

หรือถ้าพูดกันง่าย ๆ เร็ว ๆ อย่างน้อยก็ว่า เหมือนกับเข็ดแว่นตาให้ใส, จิตชุ่มมัวเพราะกิเลสเหมือนกับแว่นตาสกปรก, ทำจิตตภาวนาก็เหมือนกับเช็ดของสกปรกออกไปเสียจากแว่นตา. แว่นตานั่นก็ใส มันก็ทำงานได้ดี คือสวมแล้วก็ดูเห็นดี, หรือแม้ว่าแก้วรวมแสง กระຈก



รวมแสง ที่ว่ารวมแสงแดดให้เป็นไฟลุกขึ้นมา นั่น ถ้ามันสกปรก, ถ้าเป็น
แก้วสกปรก มันก็ไม่รวมเหมือนกันแหละ ; ฉะนั้นขีดของสกปรกเหล่านั้น
ออกไป แก้วรวมแสงนั้นมันก็รวมได้ดี รวมได้มาก รวมได้เร็ว.

เอาละ เป็นอันว่า เป็นเครื่องรวมกำลังจิต หรือทำจิตให้
เหมาะสมแก่การที่จะทำหน้าที่ของมัน จิตมีหน้าที่อย่างไร ทำอะไรได้
บ้าง นี่เขาเรียกว่าไม่อาจจะคำนวณได้, จิตทำอะไรได้มากเกินกว่าที่เรา
จะคำนวณได้ แต่การที่มันจะเป็นอย่างนั้นได้ ก็เพราะว่าเรามีวิธีทำให้
มันเป็นอย่างนั้น แต่คงจะไม่ถึงที่สุดดอก มันเท่าที่จะทำได้ หรือเท่าที่
จำเป็นเสียมากกว่า นี่เรียกว่าจิตตภาวนาคืออะไร ควรทราบก่อน
ลงมือปฏิบัติ.

จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร.

ที่นี้ปัญหาที่สองว่า จิตตภาวนาเกิดมาจากอะไร? ทำไมจึง
เกิดระบบจิตตภาวนา หรือการค้นคว้าทางจิตขึ้นมาในโลก? เป็นที่เชื่อ
ได้ว่าแรกมีมนุษย์ในโลกก็มีมนุษย์ที่คล้ายสัตว์ ถึงเป็นคนก็เรียกว่าคนป่า
ทำอะไรไม่ได้ โลกมีคนป่าขึ้นมาเต็มไปหมดแล้ว จนเป็นคนบ้านคนเรือน
แล้ว, จิตตภาวนาเป็นความรู้ใหม่เกิดขึ้นมาได้อย่างไร.

นี่จะเรียกว่าเป็นเรื่องบังเอิญก็ได้ คือมีคนบางคนมีความคิดเฉียบแหลม, เผอิญไปลองคิด ลองนึก ลองทำจิตอย่างนั้นอย่างนี้ดู พบอะไรแปลก ๆ นั้นแหละเป็นจุดตั้งต้น ที่บุคคลคนนั้นจะคิดว่า เราจะออกจากบ้านเรือนไปอยู่ในที่สงบสงัด แล้วก็ค้นคว้าการฝึกฝนทางจิต อบรมจิตดู, แล้วเขาก็ยอมเสียดสละบ้านเรือนลูกเมีย ไปบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปอยู่ในป่า ในที่สงบสงัด แล้วก็ค้นคว้าทดสอบดู จนพบความลับของสิ่งที่เรียกว่าจิต : โอ้ ! ทำได้แบบนี้ง่าย ! ทำได้แบบนี้ง่าย ! ทำได้แบบนี้ง่าย ! นี่มันก้าวหน้า เรื่อยมา, มันก้าวหน้าเรื่อยมามากขึ้น ๆ เรียกว่ามนุษย์แห่งยุคดึกดำบรรพ์ ได้มีความรู้เรื่องจิตเพิ่มขึ้น ๆ มันก็เกิดระบบจิตตภาวนาขึ้นมาในหมู่มนุษย์ แล้วเป็นมรดกตกทอดสืบ ๆ ต่อกันมา จนถึงพระพุทธเจ้าผู้เป็นยอดแห่งนักพัฒนาจิต, ท่านก็พัฒนาจิตจนถึงกับว่าตัดกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ มันมาจากการที่มนุษย์เริ่มรู้เรื่องจิตมากขึ้น ๆ ๆ.

ที่นี้ก็มองดูอีกเหลี่ยมหนึ่ง มองดูอีกทิศทางหนึ่ง ก็จะพบว่ามันมาจากการบีบบังคับของความทุกข์, ความทุกข์ทางจิต ความไม่สบายทางจิต ความกลัดกลุ้มทางจิตนี้ ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน แก่หมู่มนุษย์ในยุคดึกดำบรรพ์นั้น แล้วมนุษย์เหล่านั้นทนอยู่ไม่ได้ จึงค้นคว้าหาวิธีที่จะหยุดความรู้สึกที่รบกวนเหล่านั้นเสีย, เขาก็ค้นคว้าไปตามวิธีของเขา และมันคงผิดพลาดมากมาย, วิธีที่ผิดพลาดมันก็สูญหายไปแล้ว, วิธีที่ถูกต้องที่จะช่วยทำจิตให้ปกติให้สงบได้ มันก็ยังอยู่ ยังอยู่ ที่มันผิดพลาด ใช้ไม่ได้ มันคงสูญหายไปมากมายแล้วไม่รู้



ก็สืบอย่าง. แต่ว่าที่มันเหลืออยู่ นี้มีประโยชน์, มันใช้ได้ ก็รักษาไว้โดยการบอกสอนสืบ ๆ กันมา, มนุษย์จึงมีความรู้เรื่องพัฒนาจิต.

และเมื่อมันได้เงื่อนงำอย่างนี้ ก็มีมนุษย์บางคนหรือบางพวก ตั้งใจจะค้นคว้าเรื่องนี้โดยเฉพาะ จึงมีสำนักหรืออาศรมเกิดขึ้น เพื่อกิจการนี้ โดยเฉพาะของฤษีของมุนีของอะไรต่าง ๆ, แล้วเขาก็ได้พบจริงด้วยเหมือนกัน ตามสมควรแก่การค้นคว้า ก็หลายรูปแบบเป็นธรรมดา ; แต่ว่าแต่ละรูปแบบล้วนแต่ทำจิตให้ดีกว่าธรรมดา, แสดงผลให้เห็นเป็นที่น่าพอใจ มันจึงอยู่มาได้, จนกล่าวได้ว่า ที่ไม่น่าเชื่อว่าจะมีมันก็มีขึ้นมา.

เขาค้นระบบจิต ค้นความลับของจิตออกไปหลายทิศทางจนพบระบบที่เรียกว่าปาฏิหาริย์ ที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง เขาก็เลยได้ใช้ให้เป็นประโยชน์ แสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์เสกเป่ากันไปตามเรื่อง, เสกเป่าระงับความเจ็บปวดอย่างที่เหลืออยู่จนทุกวันนี้ มันเป็นเรื่องทางจิต มันเป็นเรื่องกระแสนจิตของคนที่มีจิตเหนือกว่า ส่งลงไปยังคนที่มีกำลังจิตน้อยกว่า. เช่นว่า คนแก่ ๆ เอาใบมะยมมาบิดเป่าให้ลูกเด็ก ๆ ที่เจ็บปวดอะไร ; ที่จริงมันเป็นการใส่กำลังจิตลงไปโดยไม่รู้ตัว, แล้วเด็กนั้นมันก็บรรเทาความเจ็บปวดไปได้พักหนึ่งแหละ, แม้ที่สุดแต่ปวดฟันนี้ เคยอ่านพบในบาลี หมอรักษาฟันที่หลอกหลวงเขาโฆษณาใครปวดฟันมาแล้วเขาก็สามารถจะบีบซี่ฟันนั้นให้หายปวดได้ทันตาเห็นเลย. เขาก็ได้เงินได้อะไรไปตามวิธีการของเขา, แต่พอหมดกำลังจิตแล้ว มันก็ปวดฟันขึ้นมาอีก.

อย่างไรก็ดีขอให้รู้ว่า เรื่องจิตนี้มันมีของมัน แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ให้คนเห็นเป็นอย่างนั้น เห็นเป็นอย่างนี้ จนยอมแพ้, แม้จะไม่จริงตลอดไป มันก็จริงได้ในระยะหนึ่ง เลยเกิดเป็นระบบปาฏิหาริย์อันแปลกประหลาดขึ้นมาในวงการค้นคว้าทางจิต. นี้เรียกว่าคนพวกหนึ่งไม่ยอมหยุด ค้นเอาจริงๆ จังๆ ก็พบระบบชนิดนี้จนได้ ; นี้เรียกว่าจิตตภาวนามันเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างนี้.

ที่นี้เรามองดูว่าสำหรับพุทธบริษัทเรา เรามีความคิดเห็น, มีความเห็นแจ้งโดยประจักษ์แล้วว่า สิ่งทั้งปวงมีความสำคัญรวมอยู่ที่สิ่ง ๆ เดียวคือจิต, ไม่ว่าจะอะไรทุกสิ่งในสากลจักรวาล มันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวคือจิต. จงไปจัดการกับจิตให้เป็นไปตามที่เราต้องการ ชีวิตร่างกายความสุข ความทุกข์ทั้งหมดเลย มันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว คือจิตที่รู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น ; ถ้าไม่มีจิตก็ไม่มีอะไรจะรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น, สิ่งเหล่านั้นก็เท่ากับไม่มี เหมือนกับว่าโลกจักรวาลนี้มันไม่มี ถ้าไม่มีสิ่ง ๆ เดียวคือจิต.

จิตเป็นที่รวมแห่งทุกสิ่ง อย่างนี้เราจึงตั้งเป้าหมายจุดนี้ที่จิตว่าเราจะต้องจัดการกับจิต จะต้องกระทำกับจิต แก่ไขที่จิต อะไรที่จิต, แล้วสิ่งต่าง ๆ มันก็จะเป็นไปตามที่เราปรารถนา. นี้เราจึงศึกษาเรื่องจิต เรื่องสมาธิ เรื่องสมณะ เรื่องวิปัสสนา เพื่อให้ได้ความรู้มาแก้ไข ปัญหาทุกอย่าง ; เพราะว่าทุกอย่างมันเนื่องอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว คือจิต, ปราศจากจิตที่จะรู้สึกอะไรแล้ว มันก็ไม่มีอะไร ; นี้พุทธบริษัทมีหลักการใหญ่อย่างนี้ว่า ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวคือจิต.



นี่เป็นการสรุปความได้ทีหนึ่งว่า จิตตภาวนานี้เกิดมาจากอะไร ? เกิดมาจากที่มนุษย์รู้เรื่องจิตเพิ่มขึ้น, แล้วถ้าไม่มีความรู้เรื่องนี้ ความทุกข์มันบีบคั้นมาก เราจะต้องต่อสู้กับมัน จึงค้นคว้าในทางจิต. ทีนี้เมื่อบางพวกเห็นประโยชน์ เห็นอานิสงส์ แล้วก็ค้นคว้าใหญ่, ไกลออกไป ไกลออกไป จนกลายเป็นเรื่องผิดธรรมดา, เห็นอวิสัยมนุษย์ธรรมดา ก็เรียกว่า อุตริมนุษยธรรม, เป็นเรื่องทางจิตที่ยังเป็นอจินไตย ; อจินไตย คือว่า ยังไม่รู้อีกมาก ยังไม่รู้ว่าจะไปจบกันที่ตรงไหน. แต่พระพุทธเจ้าท่านว่า อย่าเลย, อย่าเลย, อย่าไปเอาของมันทุกเรื่องเลย มันเป็นอจินไตย, เอาแต่ส่วนที่มันจะดับทุกข์ได้สิ้นเชิงเด็ดขาด พอแล้ว ; นี่มันก็ไม่มีปัญหา. เราเห็นว่าทุกอย่างมันสรุปรวมอยู่ที่จิต ก็จัดการกับจิตก็แล้วกัน. จิตตภาวนา คือวิชาความรู้เรื่องการศึกษาฝึกฝนบังคับอบรมใช้จิต ก็เกิดขึ้นอย่างนี้ ในหมู่มนุษย์ และพัฒนาสูงสุดในระบบพุทธศาสนา คือ ดับความทุกข์ทั้งปวงได้.

พัฒนาจิตเพื่อประโยชน์อะไร ?

เข้า! ทีนี้ก็มาถึงปัญหาที่สาม ที่ว่ามันเพื่ออะไร ? จิตตภาวนา การพัฒนาจิตนี้มันเพื่อประโยชน์อะไร ? เท่าที่กล่าวมาแล้วมันก็เป็นการบอกอยู่มากแล้วว่าเพื่ออะไร ? มันเกิดมาจากอะไร, มันก็เป็นการบอกอยู่ไม่น้อยแล้ว ว่ามันเพื่อประโยชน์อะไร ; มันก็เพื่อจะแก้ไขสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่มันได้มีอยู่ก่อนแล้ว ; ก็ต้องตอบไป ที่เป็นข้อแรกว่า เพื่อ

เราจะเป็นผู้สามารถควบคุมจิต บังคับจิต ใ้จิตใจให้เป็นประโยชน์ที่สุด. นี่มันก็ตอบเหมือนกับที่พูดมาแล้ว แต่ไม่ได้ใช้คำว่าเพื่ออะไร, เราทำจิตตภาวนาทำไม, เพื่อประโยชน์อะไร ? ก็เพื่อเราจะสามารถเป็นผู้ควบคุมจิต บังคับจิต ใ้จิตใจไม่ให้ความทุกข์ แล้วก็ให้สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดให้เต็มที่ ; นี่ก็เพื่ออย่างนี้. แม้ที่สุดแต่ในชีวิตประจำวัน พัฒนาจิตเพื่อประโยชน์แม้ในการแก้ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน.

พัฒนาจิตเพื่อแก้ปัญหานิรวรณห้ำ.

ผู้ที่ศึกษาธรรมะมาบ้างแล้ว ก็คงจะรู้เรื่องนิรวรณห้ำอย่างดีจะเป็นคนไทย คนจีน คนฝรั่ง คนแขก คนพวกไหนก็ตาม ; ถ้าพูดขึ้นถึงเรื่องนี้ เขาก็จะรู้จักทั้งนั้นแหละว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น มีนิรวรณห้ำรบกวนอยู่เสมอ. เดี่ยวความคิดเรื่องกามารมณ์มา, เดี่ยวความคิดเรื่องพยาบาทชัดแค้นในใจมา, เดี่ยวเรื่องจิตหดหู่ห่อเหี่ยวมา, เดี่ยวจิตมันฟุ้งซ่านมา เดี่ยวความไม่แน่ใจลังเลมา, ที่เรียกว่านิรวรณห้ำ ; นักธรรม เรียนเรื่องนิรวรณห้ำอย่างไม่ได้รับประโยชน์อะไรทอง ๆ แล้วยังลืม ๆ.

เรื่องนิรวรณห้ำ ที่จริงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่เราจะต้องรู้จักนิรวรณห้ำ ; เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่รบกวนจิตอยู่เป็นประจำวันในหมู่



มนุษย์ทั่วไป, มนุษย์ทุกชนิด ทุกชาติ ทุกภาษา จะถูกรบกวนด้วย
 นิรวรณทั้งห้าเป็นประจำวัน. พอนิรวรณทั้งห้าอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม
 เกิดขึ้น จิตก็สูญเสียสมรรถภาพทันที คืออ่อนกำลังลงทันที แล้วก็
 ไม่มีความสุขด้วย ; พอกวาดนิรวรณห้าออกไปจากจิต จิตก็เข้มแข็งสดชื่น
 แจ่มใส มั่นคง บึกบึนขึ้นมาทันที ทำอะไรได้ดี. มนุษย์จึงควรจะมียุวิธีใช้
 ในชีวิตประจำวันที่จะกวาดนิรวรณทั้งห้าแต่ละอย่าง ๆ นี้ออกไปเสีย
 ทุกคราวที่มันมารบกวน เพียงเท่านี้ก็ถมเถถมฐานมากมายอยู่แล้ว เรา
 มีจิตใจแจ่มใสสดชื่นเยือกเย็น ชนิดที่ไม่มีนิรวรณทั้งห้ารบกวนอยู่ทั้งวัน
 และทั้งคืน นี่ช่วยดูสิแล้วจะเอาอะไรกันอีกเล่า ถ้ามีจิตเยือกเย็นเป็น
 อิศระ ไม่มีนิรวรณทั้งห้ารบกวน มันก็วิเศษที่สุด แต่เดี๋ยวนี้มันน่าสงสาร
 ที่ว่า แต่ละคน ๆ ไม่รู้จักนิรวรณห้าเสียเลย, นี่จะเอาอย่างไรเล่า ! เมื่อ
 คนแต่ละคนไม่รู้จักนิรวรณห้าเสียเลย ทั้งที่มันรบกวนอยู่ตลอดเวลา ก็ยัง
 ไม่เห็นว่าเป็นศัตรู, ว่าเป็นศัตรู, ไม่เคยคิดที่จะกำจัดนิรวรณทั้งห้า,
 แล้วคนเหล่านี้ก็ไม่สนใจ ไม่สนใจเรื่องจะอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ปราศจาก
 นิรวรณทั้งห้า.

ที่นี้พอมาถึงยุคสมัยเดี๋ยวนี้ ซึ่งเหตุปัจจัยของนิรวรณทั้งห้า
 มันมีมาก ; นิรวรณทั้งห้าก็มารบกวนมาก รบกวนแรง รบกวนบ่อย ก็
 เลยได้เป็นทุกข์อย่างไม่ถึงตาย, ทุกข์ไม่ถึงตาย แต่รบกวนให้กระวน
 กระวายไม่มีความสุข จนเป็นโรคประจำขึ้นมาชนิดหนึ่ง ที่เรียก
 ว่าโรคประสาท, การรบกวนของนิรวรณทั้งห้าเรื่อยไป ในที่สุดมนุษย์ก็
 เป็นโรคประสาท. ตรงไหนมีความเจริญมาก เจริญแผนใหม่ ตรงนั้นมันก็

จะมีสิ่งรบกวนนี้มาก, แล้วก็เป็นโรคประสาทมาก, ชาวบ้านร้านตลาดนั้นแหละจะเป็นโรคประสาท ก่อนคนที่อยู่ในป่าในดง.

ฉะนั้นอย่าเข้าใจผิด ; รีบสร้างสำนักวิปัสสนาไว้ข้าง ๆ ตลาดดีกว่า เพราะว่าคนในป่าในดงเขาไม่ค่อยเป็นกัน, แล้วมันเป็นได้ยากกว่าที่อยู่กัน เป็นชุมชนหนาแน่น เต็มไปด้วยปัญหานั้นแหละ จะมีปัญหาเรื่องโรคประสาท ซึ่งจะต้องแก้ได้ด้วยกรู้อัจฉิกทำจิต ตามวิธีของสมาธิวิธี. ฉะนั้นช่วยกันสร้างสวนสำนักวิปัสสนาให้สะดวกแก่มนุษย์ที่อยู่กันเป็นชุมชนหนาแน่น ควบคู่กับโรงพยาบาลทางวัตถุ ที่รัฐบาลเขาว่าจะสร้างทุกอำเภอ สร้างทุกตำบล ; แต่เขาไม่เคยนึกถึงโรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า ที่ช่วยป้องกันโรคประสาท มันเป็นมูลเหตุแห่งโรคทางกายทั้งหลายด้วย. นี้เพื่ออย่างนี้แหละ ขอให้มองเห็นชัดว่าเพื่ออย่างนี้ จึงมีจิตตภาวนาในหมู่มนุษย์.

อานิสงส์ของจิตตภาวนา.

เรามีจิตสำหรับทำหน้าที่ของจิต ตามความหมายของคำว่า จิต; นี้ช่วยฟังให้ดี ๆ ว่าหน้าที่ของจิตตามความหมายของคำ ๆ นี้ คือ คำว่าจิต จิตนี้แปลว่าคิดอย่างหนึ่ง, จิตนี้แปลว่า ก่อสร้าง ก่อสร้างของใหม่ ๆ ขึ้นมา นี้อย่างหนึ่ง, จิตนี้แปลว่า วิจิตรคืองดงาม นี้อย่างหนึ่ง. จิตมีหน้าที่คิด แล้วก็มีหน้าที่ทำให้งาม จิตนั้นแหละถ้ารู้จักใช้



แล้ว มันจะรู้จักทำอะไรให้งาม ; แม้งามบ้า ๆ บอ ๆ แม้งามเรื่องแต่งกาย เรื่องบ้านเรือน เรื่องประดับประดา นี้ ก็มาจากจิตทั้งนั้นแหละ. แต่เราเองงามที่งามจริงกันดีกว่า คือ งามในทางธรรมะ โดยอาศัยจิตมันรู้จักคิด รู้จักสร้าง รู้จักทำให้งาม. ถ้าเราอบรมจิตกันถึงที่สุดแล้ว จิตก็จะทำหน้าที่คิดและสร้าง และทำให้งามได้เต็มที่, ดังนั้นขอให้สนใจจิตตภาวนา ก็จะได้รับผลอย่างนี้.

ถ้าเอาตามหลักในพระบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มันก็มีมหาศาลสมาธิภาวนาคือการทำสมาธิด้วยความเจริญด้วยอำนาจของสมาธิ ให้แก่จิต จิต ก็จะทำให้มีผลอันสงส์ถึง ๔ ประเภท.

อานิสงส์ที่หนึ่ง คือ มีความสุขใจเย็นใจได้ทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้, สุขทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้ เพราะบังคับจิตได้ บังคับจิตให้ปลอดจากนิวรณ์ได้ทันที, อยู่ในความสงบสงัดวิเวกจากสิ่งรบกวนได้ทันที, มีความสุขที่นี้ และยิ่งกว่าสวรรค์เสียอีก เพราะมันเป็นความสุขสะอาดไม่เหมือนสวรรค์ที่ เนื่องด้วยกามารมณ์. อานิสงส์ที่หนึ่ง คือ เป็นสุขทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้.

อานิสงส์ที่สอง คือ สามารถมีอำนาจเหนือธรรมชาติ ที่เรียกว่าปาฏิหาริย์ จิตจะทำอะไรให้นำอัสจรรย์อย่างกับเป็นปาฏิหาริย์ได้. นี้ก็เป็นอานิสงส์ข้อหนึ่งเหมือนกัน.

อานิสงส์ที่สาม ทำให้คนนั้นมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ; นี้เป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์. มนุษย์ไม่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มันจึงเกิดเรื่องไม่รู้ลึ้นสุด แม้แต่ในครัว ; ถ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว จะไม่มีปัญหา อะไรเกิดขึ้นได้ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง. ฉะนั้นถ้าเรามีการฝึกฝนจิตที่ดี บุคคลนั้นจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อะไรก็ไม่เกิดขึ้น. นี้เป็นอานิสงส์ที่สาม.

อานิสงส์ที่สี่ สุดท้ายก็คือว่า จะก้าวไปจนถึงทำกิเลสและอาสวะให้หมด, เมื่อฝึกจิตอย่างดีแล้ว มันจะเดินสูงขึ้นไป จนทำลายกิเลสและอาสวะได้หมดสิ้น, จบกันที่นั่น คือนิพพาน จะถึงนิพพาน.

อานิสงส์สี่ประการ เหล่านี้ไม่ใช่เล็กน้อย สำเร็จได้ด้วยการอบรมจิต พัฒนาจิต เจริญจิต ที่เราเรียกกันสั้น ๆ ว่า จิตตภาวนา คือ ทำความ เจริญทางจิต หรือสมาธิภาวนา, ทำความเจริญแก่ชีวิตโดยอำนาจของสมาธิ ใช้สมาธิเป็นเครื่องมือ.

นี่ถ้าถามว่าเพื่อประโยชน์อะไร ? สมาธิภาวนานี้จะเพื่อประโยชน์อะไร ก็ตอบอย่างนี้ เพื่อเราจะเป็นผู้มีอำนาจเหนือจิต เป็นนายจิตบังคับจิตได้ตามต้องการ, เพื่อแก้ปัญหาชีวิตแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในประจำวัน เป็นไปอย่างถูกต้อง, มีชีวิตที่ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ฟู ๆ แสบ ๆ ไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ แล้วก็ว่าทำให้จิตสามารถทำหน้าที่ของมันเต็มตามที่ตามความหมายของคำ ๆ นี้. คำว่าจิตนี้มันมีความหมายว่า ผู้คิด ผู้สร้าง ผู้ทำให้งาม หรือมีความวิจิตร.



สรุปเป็นหลักใหญ่ ๆ ว่า จะทำให้ได้รับอานิสงส์ ๔ ประการ คือ สุขุขทัณฑ์ใจ, มีปาฏิหาริย์ และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สำหรับมีชีวิตอยู่ในโลกนี้, แล้วก็มีคำสั่งนอ้าว หรือนิพพานเป็นที่สุด. นี่คำตอบต่อคำถามที่จะถามขึ้นมาว่า จิตตภาวนาเพื่ออะไร.

จิตตภาวนา สำเร็จได้โดยวิธีใด.

ที่นี้ข้อสุดท้ายที่สี่ที่ว่า จะสำเร็จตามนั้นได้โดยวิธีใด ? ก็ตอบอยู่ในตัวเองแล้วว่า ตามวิธีจิตตภาวนา ที่เราออกชื่อมันมาก็สิบครั้งแล้วว่า โดยวิธีจิตตภาวนา นั้นแหละ ตามแบบฉบับที่มีอยู่แล้ว ที่เคยได้ประพฤติกะทำกันมาแล้ว, พิสูจน์ความมีประโยชน์แล้ว ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ ในพระพุทธทาสภิกขุ ที่จารึกบันทึกกันไว้เป็นหลักฐานที่สุด, โดยวิธีทำจิตตภาวนาให้ถูกต้องตามระบบของมัน.

ที่นี้เราจะดูให้ลึกให้ละเอียดลงไปในระบบเหล่านั้น ก็เลยตอบให้ละเอียดได้ออกไปอีกว่า โดยวิธีที่ตรงตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ทุกขั้นตอน ; ความไม่เป็นสมาธิ ความเดือดร้อนทางจิตนี้ เป็นไปตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตา. ที่นี้เราก็ทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติที่จะให้จิตมันสงบ โดยกฎนั้นแหละ แล้วก็ทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะชนิดใหญ่ ชนิดเล็ก ชนิดสั้น ชนิดยาว, ทำให้ถูกต้องทุกขั้นตอนแห่งวิธีการอบรมจิต ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ.

เดี๋ยวนี้ขอแบ่งมาอีกนิดว่า ธรรมชาติทั่วไปนี้ก็อย่างหนึ่ง คือ ธรรมชาติทั้งหมด ; แต่แล้วมันมีธรรมชาติของจิตโดยเฉพาะ, เป็นธรรมสังขจะโดยเฉพาะของจิตเอง ว่ามันมีกฎเกณฑ์ของมันอย่างนี้. เราก็ต้องทำให้ถูกต้องตามธรรมชาติของจิต โดยเฉพาะอีกเรื่องหนึ่ง ถูกตามกฎหมายของธรรมชาติทั่วไป ก็ถูกแล้ว, แต่ยังต้องทำให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติเฉพาะจิต, เฉพาะสิ่งที่เรียกว่าจิตนี้ ให้ลึกยิ่งขึ้นไปอีก. วิธีเหล่านี้มีอยู่แล้วในพระบาลี มีหลายวิธี แล้วก็เพิ่มเติมกันเข้าเรื่อย ๆ ในยุควิสุทธิมรรค เพิ่มเติมเข้าไปจนได้หลายสิบ แต่ถึงแม้ในพระบาลีเองก็มีหลายวิธี.

แล้วก็มีดารา ใช้คำสมัยใหม่หน่อย, วิธีชั้นดาราก็คืออานาปานสติ คืออานาปานสติเป็นวิธีเอก เป็นวิริยยอดเยี่ยม เป็นชั้นดารา ในบรรดาวิธีทั้งหลาย. พระพุทธเจ้าท่านว่านะ ไม่ใช่เอาตมาว่า, แต่ท่านไม่ได้ใช้คำว่าดารา เดียวนี้เราพูดเอาเองว่า วิธีที่ดีที่สุดในวิธีทั้งหลายที่จะทำจิตให้หลุดพ้นอานาปานสติเป็นดีที่สุด, อานาปานสตินั้นก็คือ สติปัฏฐานสี่ที่ถูกต้องที่รัดกุม ที่เป็นกฎเกณฑ์ที่สุด. ศึกษาอานาปานสติให้ถูกต้องตามวิถีทางของอานาปานสติ, มันมีทั้งวิธีสมบูรณ์แบบสำหรับผู้มีปัญญา บรรลุอย่างครบถ้วนเป็นปฏิสัมภทา เป็นอะไรไปนั้นสมบูรณ์แบบ, มีวิธีลัดพอดีสำหรับคนธรรมดาสามัญที่ไม่มีสติปัญญามากมาย เป็นคนธรรมดาสามัญก็แล้วกัน อย่าเป็นคนบ้าคนใบ้เสียก็แล้วกัน, ก็มีวิธีลัด สั้นกว่า สะดวกกว่า ได้รับผลตามแบบของ สุขขวิปัสสก คือเท่าที่จำเป็น, ไม่เหลือเพื่อ สำหรับที่จะไปพูดจาเป็นผู้สั่งสอนอะไรได้.



นี่เราจะต้องพูดกันทั้งสองแบบนะ วิธีปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบสำหรับผู้มีปัญญา ต้องพูดกันยืดยาวนานะ, แล้วก็ไปแบบที่ลัดสั้นที่สุดสำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป ลัดสั้นที่สุด ซึ่งอาจจะพูดครั้งเดียวจบก็ได้. เราจะพูดกันทั้งสองแบบในโอกาสข้างหน้า.

โดยวิธีใด ? นี่ก็คือโดยวิธีถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ ซึ่งท่านได้จารึกได้บันทึกไว้ชัดเจนดีแล้วในพระคัมภีร์. แต่ถึงอย่างไรก็ดี ยังจะพูดไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ต้องด้วยสติปัญญาเสมอแหละ ; อย่าทำอย่างลวก ๆ, อย่าทำอย่างม่งมายเหมือนที่ทำกันอยู่เดี๋ยวนี้. ทำอย่างม่งมาย ทำอย่างลวก ๆ ทำอย่างมีความมุ่งหมายอันทุจริต ทำสมาธิวิปัสสนา หรือสอนสมาธิวิปัสสนานี้ทุจริต คือเพื่อผลทางวัตถุ เพื่อผลทางชื่อเสียง เพื่อผลทางเอาหน้าเอาตา อย่างนี้มันก็ผิดหมดแหละ. ขอให้บริสุทธิ์สะอาดตรง ตามหลักของธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา, แล้วก็อย่าทำลวก ๆ นะ.

ตรงนี้ ขออุปมาไว้หน่อยว่า อย่าทำลวก ๆ นะ ; เหมือนกะว่าทำดินปั้น ทำดินปั้นอย่างหยาบ ๆ ลวก ๆ ไม่ได้นะ. เราต้องการจะได้ดินปั้น เราต้องทำอย่างระมัดระวัง ; ถ้าไม่ทำอย่างระมัดระวัง ระเบิดใส่หน้าตรงนั่นเองแหละ, แล้วมันก็ตายแหละ, คนที่ทำดินปั้นใช้ก็ตายเสียก่อนที่มันจะได้ใช้เอาไปยิงใคร. อาตมาฟังเรื่องนี้แล้วก็จำตึงใจไม่มีลืม, การทำดินปั้นต้องถูกขั้นตอนตามลำดับ. มีคนเขาเล่าให้ฟังที่บ้านที่พุมเรียง คนทำดินปั้นเพื่อประโยชน์ทางดอกไม้เพลิง คนโบราณเขาห้ามว่าอย่า

เอาครกหินมาตำนะ ; ถ้าจะเอาครกหินมาตำก็ตำเมื่อมันหยาบ ๆ อยู่นะ. เมื่อมันยังหยาบอยู่นะ ตำด้วยครกหินก็ได้, พอมันละเอียดแล้วอย่ากล้าตำด้วยครกหิน. ที่นี้คนนั้นมันว่ายังหยาบอยู่ เพื่อนบอกว่าละเอียดแล้วมันไม่เชื่อ มันยังตำด้วยครกหินต่อไป มันก็จะเปิดขึ้นสิ โดยครกหินมันสร้างประกายขึ้นมา. นี่เขาเรียกว่า ต้องไม่ลวก ๆ ต้องไม่หยาบ ๆ, ต้องระมัดระวัง และต้องถูกเทคนิคของมัน. ทำจิตตภาวนานี้ต้องถูกเทคนิคของมันนะ ถ้าผิดเทคนิคแล้วมันเป็นอันตรายได้นะ. การฝึกจิตบังคับจิตนี้ถ้าถูกเทคนิคแล้วไม่เป็นไร ; ถ้าผิดเทคนิคแล้วก็เป็นอันตรายเหมือนกับทำดินปืนนะ. บอกให้รู้ง่าย ๆ ว่า ต้องถูกเทคนิคในการตาก ในการตำ ในการเคล้า ในการคลุก ในการอัดอะไร มันมีเทคนิคเฉพาะ ถ้าทำผิดแล้วมันอันตราย บางทีมันจะเลยไปถึงทำระเบิดปรมาณู ถ้าทำผิดเทคนิค แล้วมันก็จะระเบิดคนทำนั้นแหละเสียก่อน, มันไม่สำเร็จประโยชน์อะไร.

ฉะนั้น ทำจิตตภาวนานี้อย่าทำเล่น มันจะเป็นอันตราย จะเสียหาย, อย่างน้อยจะเปลืองเปล่า จะเสียเปล่า, แล้วก็อย่างที่เขาพูดกันว่าเป็นบ้า เป็นบ้าวิปัสสนานี้ก็มีอยู่จริง เพราะมันทำอย่างลวก ทำอย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ ทำอย่างทุจริต มีความมุ่งหมายไม่สุจริต มันก็ได้เป็นบ้าจริงเหมือนกัน มันหมิ่นเหม่ต่ออันตรายอยู่ในส่วนนี้.

ขอให้ทำด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์ต่อธรรมชาติ, อย่าหวังการค้าเลย แล้วก็ทำให้ถูกเทคนิคทุกอย่างทุกประการที่มันจะไม่ลวกเป็นอันตราย



ขึ้นมา. นี่คือนิเวศ, นิเวศโดยนิเวศ ซึ่งเราจะได้บรรยายนิเวศนั้นโดยเฉพาะ โดยละเอียดในการบรรยายครั้งต่อไป.

การบรรยายสองครั้ง คือ ครั้งแรกและครั้งนี้ พูดแต่ข้อความทั่วไปในเบื้องต้น จะเรียกว่าเป็นทฤษฎีก็ได้ สำหรับให้รู้จักสิ่งนี้ โดยหลักวิชาการกันเสียก่อน, แล้วเราก็จะได้บรรยายกันในส่วนวิธีการหรือการปฏิบัติ เข้าใจว่าคงจะสำเร็จประโยชน์บ้าง ไม่มากก็น้อย.

ในวันนี้การบรรยายนี้สมควรแก่เวลาแล้ว ให้รู้ว่าจิตตภาวนาคืออะไร เกิดมาจากอะไร เพื่อผลอะไร โดยวิธีใด. ขอให้เอาไปคิดนึก ทบทวนจนเข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วเกิดฉันทะ ความพอใจ. เป็นคุณธรรม ข้อต้นของอิทธิบาท แล้วก็จะได้ติดตามวิธีการปฏิบัตินี้สำเร็จได้ตามความปรารถนา.

อาตมาขอยุติการบรรยายลง ด้วยความสมควรแก่เวลา เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจในการศึกษาและปฏิบัติสืบต่อไปในบัดนี้.



ท่านที่สนใจจะศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติภาวนา
สามารถศึกษาได้จากหนังสือชุด “ธรรมโฆษณ์ของพุทธทาส” ตามลำดับ
ต่อไปนี้

- บรมธรรม ภาคปลาย
- ธรรมกับสัญชาติญาณ
- อานาปานสติบรรยาย - อภิปราย - สัมมนา - สำนึก

(หนังสือชุดธรรมโฆษณ์ของพุทธทาส หาซื้อได้ที่สำนักพิมพ์ธรรมสภา)



สมาธิโต ยถาภูตัง ปชานาติ
จิตเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้เห็นตามที่เป็นจริง



ดำเนินการจัดพิมพ์

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์. ๐๒-๘๘๘-๗๙๕๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑-๑๔๖๔ www.thammasapa.com

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

ฉันมีแฟนเเ้ว

ต้อบเวี้ยนเกิด เวี้ยนตอย ตอมบญบ
เมื่อไร ฤทท ชมบแท้ ไฉนเงรไฉน
มีต้อบเกิด เวี ต้อบตอย สบยดริน
มีแฟนเเ้ว! ใตรบตอม จมกนเเอย ๓

คุณสมชาย ใจดี




ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนาท่านที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ในครั้งนี้
ท่านที่มีจิตศรัทธาโปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ ราคา ๔๐ บาท