

เรื่องของจิต

พระเทพสิงหนบุรจารย์

P16002

ขอให้แง่คิดกับทุกคนว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราดูตัวเอง ที่เรามาปฏิบัตินี้ ก็เพื่อมาดูตัวเอง เพื่อพัฒนากาย พัฒนาจิต ตั้งสติอารมณ์ ต้องทนทุกข์ทรมานแสนยากลำบาก เราจะได้รู้ว่าทุกข์ของเราเป็นเช่นนี้แหละหนอ แล้วทุกข์ของคนอื่นจะเป็นอย่างไร คนที่ไม่เคยปฏิบัติกัมมัฏฐานจะไม่รู้ว่า ทุกข์เป็นอย่างไร ความทุกข์อย่างแสนสาหัส พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรามีปัญญา

จิตใจของเราเนี่ย ถ้าดูในส่วนลึกแล้ว จะเข้าข้างตัวเอง ถ้าทำผู้ใดไม่เคยปฏิบัติกัมมัฏฐาน เรียนแต่วิชาการ เรียนแต่ธรรมะ อย่างเดียวแล้วจะไม่รู้จักจริง เลยกลายเป็นคนรู้มาก ขาดสติ ขาดปัญญา ขาดความรู้ที่แน่นอน ความรู้จริงก็คือ มาเจริญกัมมัฏฐาน ต้องรู้จักจริงแน่นอน รู้จริงแล้วเราจะได้แก้ไข ความจริงเป็นอย่างไร รู้จริงหายาก รู้มากหาง่าย เรามานั่งก็เป็นทุกข์ ปวดเมื่อยท้อสรวางค์กาย เราแก้อย่างไร ก็กำหนด ทุกข์หนอ ปวดหนอ แล้วตั้งสติอารมณ์ไว้ เราจะได้รู้ว่ามันทุกข์แค่ไหน เข้าไปถึงจิตใจเราอย่างไร เราแก้ทุกข์ตรงนี้ได้ แล้วเราจะรู้ทุกข์ของคนอื่น

โรคกาย โรคจิต นี้ สำคัญมาก จิตนี้มันพุ่งฟ่าน มันเข้าข้างตนเอง ก็ขอเจริญพร ให้ท่านไปสังเกตคนทั้งหลาย หลากๆ คน แพทย์เข้าก็ตรวจว่าเป็นโรคสมอง ฝ่ายหมอบโราณก็บอกว่าเป็นโรคประสาท แต่พระพุทธเจ้าท่านทายไว้ชัดเจนมาก คนนั้นมี ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อวัยวะตั้งอยู่ในความไม่ปกติ จิตไม่สงบเพราะมี ๘ แปรอย่างนี้ คือ

๑. มีไม่พอตระเกียกตระกาย มันก็ไม่สงบเลย วุ่นวายตลอด

๒. ใช้เวลาว่างเกินไป จิตก็คิดแต่เรื่องเลวๆ คิดแต่เรื่องที่ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เพราะเฉพาจะอย่าให้อยู่ว่าง ใช้จิตให้มีงาน คือพระกัมมัฏฐาน งานการหน้าที่ของเราก็คือกัมมัฏฐาน นี่แหละ จะได้รับผิตชอบตัวเอง รับผิดชอบ การงานที่เรามีอยู่ ไม่ใช่ขยันนอกหน้าที่การงาน
๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ จิตของเราจะไม่สงบ
๔. อวัยวะตั้งอยู่ในความไม่ปกติ ชาติทั้ง ๔ ขาดไป เรามีโรคภัยไข้เจ็บ เกิดขึ้น จิตของเราจะไม่สงบ
๕. โรคประจำตัว
๖. สิ่งแวดล้อมดึงไปทางชั่ว อันนี้ได้กัมมัฏฐานทั้งหมด
๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันตลอด บางบ้านทะเลาะกันไม่ความ เข้าใจกัน
๘. มัวเมาอบายมุขหาความสนุกในสังคม
 นัตติ สันติ ประังสุขัง สุขยิ่งกว่าสงบไม่มีแล้ว สิ่งที่เราทำอยู่นี้มันเป็นความสงบ ที่ว่าความสงบเป็นความสุข ที่เราวุ่นวายฟุ้งซ่านมันเป็นความทุกข์ ทุกข์กายทุกข์ใจ ถ้าจิตสงบลงเมื่อไร กายก็เป็นสุข จิตก็เป็นสุข โรคภัยไข้เจ็บก็หายไปด้วยอย่างน่าอัศจรรย์
 จิตไม่เป็นสมาธิ มีอยู่ ๗ ประการ
๑. นั่งไม่ถูกวิธี ทำอารมณ์ไม่ถูกต้อง
๒. จิตตกกังวล กังวลโน้น กังวลนี้ จิตก็เลยไม่เป็นสมาธิ เหนื่อยใจ คนเหนื่อยกายเดี๋ยวก็หาย คนเหนื่อยใจไม่หาย เหนื่อยใจหมายความว่า มีเรื่องมากแล้ว เราก็อเอาทุกข์มาใส่ไว้ที่หัวใจ ทั้งจิตใจก็เหนื่อยอ่อนเพลียไปหมด ทั้งที่ไม่มีโรคอะไรเลย เป็นโรคใจไปเลย
๔. โรคประจำตัว อโรคยา ปรมา ลาภา คนไหนมีโรค ก็ไม่มีลาภ โรคประจำตัว ๓ วันดี ๔ วันไข้
๕. รากะเกิด

๖. โทสะเกิด

๗. อารมณ์มากกระทบอย่างแรง ท่านจะทำได้หรือไม่เลย ถ้าเราไม่ป้องกัน ถ้าเราไม่มีจิตสงบ ไม่เคยฝึกมาเลย

คนเราเลือกเกิด เลือกตายไม่ได้ แต่เลือกสร้างความดีได้ทุกนาที และวินาที โดยการเดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน ดูตัวเรา อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น เราจะได้ใช้จิตของเราเป็นปัญญาเอาไปบริหารงานของเรา หน้าที่ และความรับผิดชอบ ท่านจะเกิดปัญญา งานการก็จะเจริญรุ่งเรือง

วิชาทางโลกมีเยอะแยะเรียนไม่รู้จักจบ ด็อกเตอร์มีหลายสาขา ปริญญาโท ก็มีหลายสาขา เพราะโลกนี้ มีภพกลมใหญ่กว้างไพศาล วิชาทางธรรม ปฏิบัติธรรมนี้ เรียนแล้วทำเลย ปฏิบัติเลย จนชำนาญ จะพบพานจุดสำเร็จแห่งความสุข แต่วิชาทางโลกนั้นเราเรียนแล้วก็ช่วยเราไม่ได้ และก็ไม่ได้จบเสียด้วย วิชาทางธรรม เรียนแล้วปฏิบัติ ทำให้ชัดเจน จะพบ ประสบสุข ทุกจุดเลย แล้วชีวิตเราจะเป็นแก่นสาร

ถ้าอาตมาไม่ได้เจริญกัมมัฏฐานมาตั้งแต่บวชใหม่ๆ เราคง คอหักตายไปแล้ว แขนหัก เป็นคนพิการ ฟ้าผ่าตายแล้ว ธรรมชาติลงโทษที่เราได้สาบานกับยายไว้ เป็นการเสียสัจจะ เราคงตายแล้ว แต่เรามีความดี แก่กลับร้ายกลายเป็นดีได้

เวลาปฏิบัติปวดแทบตาย น้ำตาไหล ก็ต้องทนให้ได้ แต่พอเราสู้จริงแล้ว มันก็จะไม่มีปัญหาเลย สามารถแก้ปัญหาได้ คนสู้ไม่จริงแก้ปัญหาไม่ได้ ซ้ำร้ายเข้าตัวเอง ถ้าเรามีการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เราจะดีทั้งบ้าน บ้านนั้นจะเป็นบ้านแสนสุข แน่นนอน

บางครั้งคนเราจิตพลุ่งพล่านฟุ้งซ่าน บางครั้งจิตเพ้อฝันถึงเรื่องต่างๆ ที่เราอยากได้ มันก็คุ่มคลั่งไปตามสภาพของจิต แต่จิตที่จะนิ่งและมีสมาธินั้นน้อยมาก แต่สมาธิที่เราตั้งใจปฏิบัติมันก็ได้ผล แต่เราจะรู้สึกนึกคิดว่าสมาธิจิตที่เราจะได้นี้ แสนจะยากที่จะให้จิตอยู่กับที่ อาตมาเคยพูดอยู่เสมอว่า เราจะมีสติอยู่สัก ๕ นาที ก็แสนจะยากมาก ยากเพราะจิตมันอยู่กับที่ไม่ได้มันฟุ้งซ่าน ที่เราคิดมาหลายวัน ที่เราตั้งใจอยากได้อะไร เป็นการเฝื่อน มาตั้งแต่เป็นเด็ก เมื่อมาถึงตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็เป็นการเพ้อ

ฝัน แต่คำว่าเพื่อฝันนั้นมันมีอยู่ในจิตครบทุกดวง แต่พอเราจะมานั่งสมาธิ มาทำให้จิตอยู่กับที่ เรื่องเพื่อฝันอันเก่ามันก็มาปรากฏขึ้นในขณะนี้ มันปรากฏขึ้นมาในขณะที่เราเดินจงกรม ถ้าหากเรามีสมาธิเมื่อไร มันจะไหลลื่นมา บางครั้งมันจะไหลลื่นในตอนเดินจงกรม และ นั่งสมาธิ ขณะนั่งเราก็ตั่งสติไว้ให้มัน หายใจเข้ายาวๆ ท้องจะพองออกไป หายใจออกยาวๆ ทำพองหนอ ยุบหนอให้คล่องให้ได้ พอเราทำพองหนอ ยุบหนอ จิตมันก็ยุบหนอ พองหนอ แต่อีกจิตหนึ่งมันจะฟื้นคืนขึ้นมา ที่เราเคยลืมไว้ในอดีต มันจะไหลขึ้นมา ให้เราคิด ถึงเรื่องโน้น เรื่องนี้ จิปาถะ ถ้าเราทำงานเพลินๆ ที่เราชอบ เรื่องพวกนี้จะไม่ไหลลื่นมาให้เราคิด แต่ถ้าเราสำรวจจิต สำรวจกาย ให้มันอยู่ที่นี่ พอมีสติบ้าง พอมีสมาธิบ้าง เรื่องเก่าไหลลื่นมาเลย เดี่ยวเราจะเข้าใจผิดคิดว่าทำไม่ได้ผล แต่แท้ที่จริงแล้วมันได้ผล ที่มันไหลลื่นขึ้นมาเราจะได้กำหนด คิดหนอ พอทำหน้าที่เข้า สติเราครบสมาธิเราครบวงจร ความคิดจะปรากฏชัดว่า เรื่องในครั้งอดีตมาแล้วนั้น ไม่ควรที่จะคิด แต่คำว่าไม่ควรที่จะคิดมันเกิดขึ้นเอง ไม่ใช่เราไปนึกว่าอย่าไปคิดมันนะ บางที่เราไปฟังวิทยากรว่า อย่าไปคิดเรื่องเก่า เอาแต่ปัจจุบัน มันก็ถูก แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้วไม่ให้คิดไม่ได้ มันจะต้องคิดตลอด คิดเรื่องโน้น เรื่องนี้จิปาถะ แปลว่าเป็นกฎแห่งกรรม ยกตัวอย่างเช่น เมื่อตอนที่เรายังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่นั้น มักจะแต่เรื่องซู้สาว พออายุเรามากขึ้นแล้วมาเจริญกัมมัฏฐานเมื่อสติดี สมาธิดีแล้ว เรื่องเก่ามันจะไหลออกมา พอเรากำหนด คิดหนอๆ รู้หนอๆ ที่ลึนปี เรื่องที่ไหลออกมา ก็จะหายไป แต่แล้วเรื่องเก่าอีก เรื่องก็จะไหลออกมาอีกเรื่องหนึ่ง จิตมันจะคิดตลอดรายการ มันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุกท่านกำหนด อย่าปล่อยให้อะไรผ่านไปเฉยๆ ถ้าเราปล่อยผ่านไปโดยไม่กำหนดมันก็จะไหลขึ้นมาอีกเรื่อยๆ เรื่องที่เป็นกุศล เป็นอกุศล เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเพราะฉะนั้นท่านจะได้ปัญญา ซึ่งปัญญามันจะบอกเราเองว่ามนุษย์เราก็เป็นอย่างนี้ บางคนก็ซบเซา บางคนก็หุดหู่ มนุษย์เราก็เป็นอย่างนี้แหละ หนอ ไม่มีอะไรสดชื่นหรือ เราจะได้กำไรจากตอนนั่งสมาธิ และตอนเดินจงกรม เรื่องจิปาถะมันจะมา ใครคิดอะไรก็ให้กำหนด ให้มันหายไป เอาแต่ปัจจุบัน อนาคตมันยัง

อยู่อีกไกล เราคิดจะทำงานให้เป็นตามที่เราคิดมันเป็นไม่ได้หรอก แต่ตัวปัญญามันจะ
ช่วยบอกเราเอง ปัญญาซึ่งเป็นตัวรอบรู้ในข้อเท็จจริง มันจะฝังอยู่ในจิตใจเราแล้วจะ
จำได้ว่า ต่อไปนี้มันจะจำแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีมันจะคัดออกไป ซึ่งเรียกว่า “แยกแยะ”
คิดอย่างแยกแยะ แยกแยะสิ่งที่ไม่ดีในใจ เรียกว่า บาบในใจ ออกไป เป็นทุกคน
อาตมาก็ขอให้ทุกท่านพยายามหน่อย ให้กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียร
มาก ตรงนี้จะได้ผล เมื่อทำได้เราก็เก็บรวบรวมผลงานไว้ เมื่อต่อไปในภายหน้าหากมี
ปัญหาเราก็จะแก้ไขได้ง่าย