

## ธรรมะในคัมภีร์อยู่ไกล... ธรรมะในใจอยู่ใกล้แค่เอื้อม

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

[ถักจิตทอใจด้วยใยธรรม](#)

ธรรมเทศนา  
โดย  
หลวงพ่อดุสิต สุวณฺโณ

### ธรรมะในคัมภีร์อยู่ไกล... ธรรมะในใจอยู่ใกล้แค่เอื้อม

### ถ้าเราไปอ่านเรื่องราวธรรมะในคัมภีร์ ก็ดูเหมือนกับว่าธรรมะนี้อยู่ไกลสุดเอื้อม

**แต่เมื่อเราจะมากำหนดและเรียนรู้ธรรมะในตัวของเรา เราจะสามารถรู้สึกรู้สีกว่าธรรมะที่จะต้องเรียนรู้และจำเป็นต้องรู้ก็ไม่ใช่อื่นไกล ก็คือเรื่องของกายกับใจของเรานั่นเอง**

กายกับใจเป็นที่เกิดของความทุกข์ ความดีและความชั่วเกิดที่กายกับใจ บุญและบาปเกิดที่กายกับใจ ฆราวาส ผล นิพพาน ความดีเกิดที่กายกับใจ เพราะฉะนั้น การเรียนรู้ธรรมะ เราควรจะได้เรียนรู้เรื่องกายกับใจของเรา มากกว่าที่จะไปเรียนในคัมภีร์ใหม่ที่มีความมากมาย เป็นการส่งเสริมที่ภูมิฐานะใหม่ให้เกิดมากขึ้นๆ แลวกก็เที่ยวแบกเอาคัมภีร์ไปขัดคอกัน

ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะสำเร็จมรรค ผล นิพพานกันจริงๆ ต้องเรียนรู้เรื่องของโลก ในหลักธรรมะท่านสอนให้เรียนรู้ เรื่องกาย เรื่องจิต  
เรื่องใจ ไม่ลืมนั่นเอง

ถ้าเราพิจารณาธรรมะ เราพิจารณาที่ใจเรา น้อมเข้ามาที่ใจ มารู้อยู่ที่ใจ นึกแต่เพียงว่าสิ่งภายนอกเป็นแต่เพียงอารมณ์ สิ่งของจิต สิ่งระลึกของสติเท่านั้น

รูปนอกเป็นสมมุติ รู้นั้นเป็นมรรค  
ถ้าไปรู้นอก เป็นเหตุให้สร้างบาปสร้างกรรม

ถ้ารู้นอก เป็นเหตุให้ละวาง  
ถ้ารู้นอก เป็นเหตุให้ละวาง

...ความทุกข์ที่เป็นที่วิตกกังวลที่สุด ก็คือจิตใจของเราเอง ว่าปัจจุบันนี้สภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร เศร้าหมองหรือมองใส มีกิเลสตัวไหนอยู่ในใจเราบ้าง

เมื่อเราดูความจริงของตัวเราแล้ว เราจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา

ถ้าจิตใจของเราดีแล้ว เราเป็นนาคจรีตา โทษจรีตา โมหจรีตา วิทกจรีตา พหวิจรีตา ศรีทวารจรีตา อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะดูให้รู้แจ้ง  
เพื่อจะเป็นพื้นฐานที่เราจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงจิตใจของเรา เมื่อเราชัดลงไปแล้ว เรามีกิเลสตัวไหน เป็นจริตประเภทไหน เราจะแก้ไขเปลี่ยนแปลง  
ตัดทอนสิ่งที่เกินแล้วเพิ่มสิ่งที่หย่อนให้อยู่ในระดับพอดีพองาม เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

วางใจเป็นกลาง ละวางความทุกข์

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่จิต เพราะอาศัยความยินดียินร้าย เป็นตัวสมุทัยหน่อให้เกิดทุกข์ ทุกข์ตัวนี้ คือทุกข์ขันธ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

เมื่อเรามีสติกำหนดอารมณ์จิตของเราอยู่ตลอดเวลา สุขทุกข์เกิดขึ้นสลับกันไป เมื่อสติสัมปชัญญะตัวนี้เด่นขึ้น มีพลังแยกจากกันเมื่อใด เราสามารถที่จะกำหนดรู้ ธรรมะตามความเป็นจริง...  
เมื่อจิตของท่านสามารถที่จะดำรงอยู่ในความเป็นปกติ ไม่วุ่นไหวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ความเป็นปกติจิตปรากฏเด่นชัดอยู่ตลอดเวลา ตัวปกติของจิตนั้นแหละคือตัวนิโรธ เพราะฉะนั้น  
การกำหนดอารมณ์จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ศีล ๘ บริสุทธิ์ สอดประเสริฐ  
แม้ท่านสมาธิไม่แน่น กายไม่เป็นที่ แต่ศีล ๘ บริสุทธิ์ เป็นสิ่งประเสริฐสุดในการปฏิบัติธรรม สดมากกว่าใคร ถ้าศีล ๘ ไม่มี ท่านที่ทะนงตัวว่ามีสติมาก ๆ เป็นกอบเป็นกำ  
แต่ถ้าหากสมาธิศีล ๘ ย่อมมีศีล ๘ ของใครคนหนึ่ง ย่อมเกิดประโยชน์น้อย ก็ไม่เกิดประโยชน์อันใด เพราะเราต้องการที่จะรองรับคุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไปต้องมีศีล ๘ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี  
ศีล ๘ และกิลเลสทางกาย กิเลสในใจเรื่องที่เราจะละได้ กิเลสที่ละได้คือละการไม่ทำ ละการไม่พูด แต่ความรู้สึกทางใจที่ตั้งใจละเองไม่ได้ การละกิเลสทางกาย ก็คือ ศีล ๘ ข้อ

ผลก็กิเลสให้เป็นที่ธรรม

กิเลสที่มีอยู่ในจิตใจของเรา นั้น อย่ายุบายยามละ แต่ต้องมีสติปัญญา ถ้ากำหนดพิจารณาให้รู้ๆ เรามีกิเลสตัวใด ในเมื่อเราว่า เรามีกิเลส โกรธ หลง

เราพยายามใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ด้วยความประมาท อย่ายุบายโย โกรธ หลง มันพาเราไปทำบาปทำชั่ว ที่เราจะป้องกันอำนาจของกิเลส โกรธ หลง  
ไม่ให้พาเราไปทำบาปทำชั่ว เราต้องยึดศีล ๘ เป็นหลัก

เรายังมีกิเลส โกรธ หลง มากน้อยเพียงใด พยายามดูจิตของเราให้มันรู้ว่ามันมีกิเลสตัวไหน ในเมื่อเราแล้ว เราจะใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์อย่างไร จึงมีความยุติธรรม  
หรือเป็นไปเพื่อความสันติสุขในสังคมมนุษย์

ภาวนา หลงในคุณงามความดี  
ภาวนา โกรธความชั่ว ความไม่ดี ความบาป

ภาวนา โกรธในการสร้างคุณธรรมใหม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ  
ภาวนา รักหาศีล เจริญเมตตาภาวนา สร้างพลังสมาธิปัญญาให้แก่กล้า

โลกอย่างไร ไม่เป็นบาป

ทางทะเลที่ขุ่นใตแต่ไหน เข็มที่นั่นโลกไปเกิด ท่านจะทะเลยอทะยานไปถึงไหน เข็มที่นั่นทะเลยอทะยานไปเกิด แต่การประพฤติ หรือการกระทำของท่าน  
หรือการแสวงหาผลประโยชน์ที่ท่านต้องการ อย่านึกผิดศีลข้อที่ท่านหา นั่นคืออย่าลึกลับโมฆะ จี ปณณ จอโกง อย่านึกผิดศีลข้อนี้ ขอมุสาวาท อย่ายกยอกหลอกลวง

ศีล คือ เจตนาสร้างรวมระวัง  
การสำรวม นั่นแหละ คือศีล ศีล คือ เจตนาที่จะสำรวมระวัง แล้วศีลของเราจะบริสุทธิ์สะอาด เพราะความมีสติสังวรระวังอยู่

สมาธิภาวนาแก้ปัญหาใจ

ที่เราแก้ปัญหาจิตใจของเราไม่ได้อยู่นี้ เพราะเราไม่รู้จักตัวของเราเอง ...ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงควรจะศึกษาให้รู้จักตนเอง วิธีที่จะศึกษาปฏิบัติให้รู้ตนเอง  
ก็ไม่ใช่ไปจากหลักของกฏทำสมาธิ ในเมื่อฝึกสมาธิ จิตสงบเป็นสมาธิ โดสติสัมปชัญญะ ได้ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี แต่ถ้ามหาสมถะมันมีพลังงานแล้ว มันทำให้เกิดปัญญา  
สามารถแก้ไขปัญหาคิดใจของตนเองได้

...ไม่แก้ปัญหาชีวิตและสังคม การทำสมาธิเช่นอย่างเราเข้าไปเข้าห้องกรรมฐาน ไม่เอาไหนเลย ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดเลย อันนั้นมันก็ไม่ดี เพราะเราทำงานทำงานส่วนอื่น  
การทำงานสมาธิในยามว่างให้เรามีพลังจิต มีสติสัมปชัญญะ ต่อสู้กับการงานที่เรารับผิดชอบอยู่ สามารถที่จะแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาลึกลับ  
ไม่ใช่ทำสมาธิแล้วไปหลั่งไหลหลั่งไหลเอาไหน แบบนั้นไม่ถูกต้องแน่ ทำสมาธิเป็นแล้วต้องสนใจการงาน สนใจในหมู่คณะ สนใจในการรับผิดชอบ สนใจในทุกสิ่งทุกอย่าง  
เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นปัญหาธรรม

สวดมนต์ภาวนา

บทสวดมนต์ที่เราแปลว่าจาง เช่น สวดตติยปัสส กถวา อรหันต์ สัมมาสัมพุทธ เป็นต้น เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะกำหนดตามรับทสวดที่ก่าสั่งสวดอยู่ ทำจิตให้มันรู้ชัดเจนว่า  
เราสวดไปอักษรไหน ทำจิตให้รู้ มีสติชัด ๆ ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิเช่นเดียวกัน

แม้เราสวดมนต์อยู่ก็ฝึกสมาธิ แม้เราฟังสมาธิบริกรรมภาวนา ก็คือการฝึกสมาธิ ต้องมีความเข้าใจให้มันสัมพันธ์กัน แม้ว่าเราทำธุรกิจอย่างอื่น  
ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอดเวลา ก็คือการฝึกสมาธิ

คุณสมบัตินี้ของปฏิบัติธรรม  
การปฏิบัติธรรมต้อง...

ใจเย็น ๆ  
เชื้อสมรรถภาพของตนเอง

มีความเพียรพยายามให้มาก ๆ  
...นักปฏิบัติสมาธิต้อง สุข สอดการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะการทำสมาธิ ทำให้จิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่น มีความมั่นใจ มั่นใจต่อหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบอยู่

อันนี้คือผลของการทำสมาธิ  
อยู่ดีดีดีดี  
เป็นนักปฏิบัติสมาธิ อย่ายึดดีดีดีดี ถ้าเราไปยึดดีดีดีดีแล้ว เราจะเอาวิธีกรรมนั้นมาพอกัน แล้วแล้วก็จะเกิดทะเลาะกัน การทำสมาธิเป็นกิริยาของจิต นั่นทำสมาธิได้  
เดินทำสมาธิได้ นอนทำสมาธิได้ หรือใครจะแท้จริงจริงทำสมาธิก็ได้ ถ้ามหาการปฏิบัติ เราไม่ยึดดีดีดีดีดีดี เราเอาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องตัดสิน  
เราจะหมดปัญหาของสงสัย

ยึดดูกันที่ศ ยึดผิดหลงทาง

แม้ว่าสมาธิภาวนาอาจสร้างให้มีดวงอะไรก็ตาม หรืออาจเห็นภาพที่มีต่าง ๆ ก็ตาม หรือสาธิตทำจิตให้มันตาลให้เกิดภูมิธรรมอะไรได้มากมายกายกองสักเพียงใดก็ตาม  
แต่สิ่งเหล่านั้นก็เป็นเพียงสภาวะธรรม เครื่องของจิต เครื่องระลึกของสติเท่านั้น  
ถ้าใครไปยึดเอาความรู้สึกความเห็น ความเป็นเช่นนั้น เป็นสาระแก่นสารในการปฏิบัติ ไม่ยึดเอาตัว “สติ” ที่มีความมั่นคง ซึ่งสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ภายในจิต  
ทั้งภายนอกภายใน ก็ยังที่ถือว่าจบหลักการปฏิบัติไม่ได้แน่นอน

หมดเมื่อไร ได้เมื่อนั้น

สมาธิ เกิดขึ้นได้เมื่อเราหมดความตั้งใจ  
วิปัสสนาจะเกิดได้เมื่อเราหมดความคิด

สมาธิปัญญา

การรู้อย่างชัด รู้ด้วยความตั้งใจกำหนดรู้ เรียกว่ารู้โดยสติปัญญาธรรมแต่ถ้าจิตมีพลังงานเกิดจากสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ สามารถกำหนดรู้กายและจิตเอง  
เรียกว่ารู้เห็นโดยสมาธิปัญญา ความคิดอันใดที่มีสติรู้ทันทุกขณะจิต แล้วจิตก็คิดขึ้นมาเอง โดยที่ใจไม่คิดใจ มีสติรูพรอมทุกขณะจิต ความคิดอันนั้นเป็นสมาธิปัญญา ปัญญา  
ตามสัญญาหรือความทรงจำ เป็นอุปการณให้เกิดสติปัญญาในขั้นสมาธิภาวนา เป็นสิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกัน

เหนือสมมุติบัญญัติ

ของจริงที่ปรากฏขึ้นกับจิตของผู้ภาวนานั้น ต้องอยู่เหนือสมมุติบัญญัติเสมอ ถ้าสิ่งใดยังมีสมมุติบัญญัติอยู่ สิ่งนั้นยังไม่ใช่ว่าความจริง ยังไม่ใช่สังขารธรรม  
สังขารธรรม  
การนอนเป็นเวลา การตื่นเป็นเวลา การรับประทานอาหารเป็นเวลา... ทำอะไรให้ตรงต่อเวลา ก็ให้มีสติจะไว้ในใจว่า เราจะทำอะไรให้มันตั้งใจสักอย่างหนึ่ง

ให้เป็นวิหการธรรมเครื่องอยู่ของใจ นั่นคือแผนการวางสติจิตพลังใจ การทำอะไรเป็นเวลาตรงไปตรงมา เป็นการวางสังขารธรรม ถ้าใครมีสติจะความจริงใจ มีสังขารธรรม ก็ลดอาการตรัสรู้  
ภาวนาตั้งจะความจริงใจแล้วยังห่างพระพุทธเจ้า ผู้ตรัสว่าผู้ผิด ถูกว่าผู้ถูก ไม่โทษใคร ผิดรับไปตามผิด ถูกรับไปตามถูก นั่นเป็นการวางสังขารธรรม  
เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายก็ควรจะได้ฝึกตัวเองให้มีสังขารธรรมบ้าง

สังขารธรรม

หน้าที่ของผู้ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม ก็คือพยายามละความชั่ว เริ่มต้นตั้งแต่ตั้งใจละโดยเจตนา ผิดผ่อนจนกระทั่งเป็นนิสัยที่เคยชินต่อการละ นิสัยที่เคยชินเพิ่มพลังงานขึ้น  
กลายเป็นอุปนิสัยว่าสมาธิ สิ่งที่เป็นอุปนิสัย คือสิ่งที่เป็นอย่างโดยอัตโนมัติ ที่เราฝึกหัดเสียจนตลอดตัว จนเป็นอุปนิสัยฝังแน่นอยู่ในสันดาน  
สิ่งที่เป็นอุปนิสัยที่สะสมอบรมเอาให้มาก ๆ เมื่อเพิ่มพูนขึ้นหนักแน่นลงไปเป็นภาวนาธรรม ในเมื่อถึงขั้นแห่งอุปนิสัยว่าสมาธิ คุณงามความดีที่เราทำมาแล้ว ไม่ต้องนึกก็ได้  
นึกถึงก็ได้ มันมีอยู่ในจิตของเราตลอดเวลา

ขอบเขตที่มาของสมาธิ