

เทศน์โปรดคุณแพพวง วรธนะกุล ณ วัดป่าบ้านตาด

เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๘

ใจปลอม วิธีปฏิบัติเบื้องต้น

การฝึกหัดภาวนา กรุณาปฏิบัติหรือดำเนินตามที่ท่านแนะไว้ เกี่ยวกับเรื่องภาวนา ซึ่งเป็นสาระสำคัญของศาสนาแท้ เป็นแก่นหรือเป็นรากแก้วของศาสนา

ก่อนอื่นให้ใจได้รับการอบรมศีลธรรมคุณงามความดีต่าง ๆ หลังจากนั้นก็ฝึกหัดทางด้านจิตใจ ทดสอบอารมณ์ที่เคยเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนมานานแสนนาน คือทดสอบด้วยการภาวนา ได้แก่การสอดรู้ความเคลื่อนไหวของจิตที่คิดปรุงในแง่ต่าง ๆ เมื่อทำความสังเกตุอยู่เสมอ เราจะทราบเรื่องของจิตที่คิดปรุงในเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่เป็นพิษเป็นภัย ทั้งที่เป็นคุณแก่เราได้ดี

การฝึกหัดเบื้องต้นก็เหมือนกับเราเริ่มทำงาน งานนั้นเรายังไม่เคยทำ ผลก็ยังไม่เคยปรากฏ เป็นแต่เพียงเหตุผลเป็นเครื่องบังคับให้ต้องทำงาน เราก็ทำตามเหตุผลนั้น ๆ แต่ความเข้าใจ ความชำนาญในงานนั้นยังไม่มี เรายังไม่เข้าใจ ผลก็ยังไม่ปรากฏ จึงต้องมีการฝึกเป็นธรรมดาที่เริ่มฝึกหัดทำงานในเบื้องต้น เมื่อทำไปนาน ๆ ความชำนาญในงานก็ค่อยมีขึ้น ความคล่องแคล่วในงานก็ค่อยเป็นไปโดยลำดับ ผลของงานก็ค่อยปรากฏขึ้น ย่อมจะรู้ทิศทางที่จะดำเนินงาน หนักเบาเล็กน้อยได้โดยลำดับ ความหนักใจก็ค่อยลดลง เพราะรู้วิธีทำงานนั้น ๆ ตลอดทั่วถึงแล้ว พร้อมทั้งผลก็ได้รับโดยลำดับ

งานด้านภาวนาก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คืออาศัยการฝึกบ้าง เหตุที่จะฝึกก็เพราะเราอยากดี ผู้ที่มาสอนเราคือพระ นอกจากพระแล้ว ท่านยังนำพระศาสนามาสอนเรา ศาสนธรรมทั้งหลายออกมาจากพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้จริงเห็นจริง ไม่ได้ตั้งพระองค์เป็นผู้หลอกลวงต้มตุ๋นโลกมนุษย์ แต่เป็นผู้รู้พื้น ฆนสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์เพราะความโง่เง่าต่าง ๆ ต่างหาก ธรรมที่แสดงออกทุกบททุกบาท จึงออกมาจากการพิสูจน์ค้นพบของพระพุทธเจ้าอย่างแน่วแน่แท้แล้ว จึงได้ให้นามธรรมนั้นว่า "สวากขาตธรรม" คือธรรมที่ตรัสสอนไว้ชอบแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรผิดเพี้ยน เป็นธรรมตรงต่อเหตุต่อผล ต่อความสัตย์ความจริง หรือต่อความเป็นจริง ทุกแง่ทุกมุมแห่งธรรมที่แสดงไว้แล้วนั้น พระองค์เป็นผู้รับรองในความบริสุทธิ์ แม้พระองค์จะไม่ประกาศว่าพระองค์เป็นผู้รับรองก็ตาม ความ

บริสุทธิ์หมดจดในพระทัย ที่ทรงค้นพบแล้วนำออกสอนโลก นั้นเป็นเครื่องประกาศ
ออกมาเอง

ศาสนธรรมที่ออกมาจากพระโอรสผู้ ออกมาจากพระทัยนั้น จึงเป็นศาสนธรรมที่
บริสุทธิ์หมดจด เป็นที่เชื่อถือได้ทุกชั้นแห่งธรรม เราหาความเชื่อถือตามความจริงจาก
คนทั้งหลายนั้นหาได้ยาก ยิ่งสมัยทุกวันนี้มีแต่เรื่องปลอมแทบทั้งนั้น จะหาความสัตย์
ความจริงต่อกันรู้สึกหาได้ยาก ไม่เหมือนก่อน ๆ เพราะเหตุไร ? เพราะจิตใจของ
มนุษย์มันปลอมไปมาก จนอาจกลายเป็นเรื่อง "มนุษย์ปลอม" ไปด้วย สักแต่ว่าว่าง
มนุษย์แต่จิตใจปลอม เพราะฉะนั้นธรรมของจริงหรือความสัตย์ความจริง จึงไม่สามารถ
สถิตอยู่ในที่จอมปลอมได้ ของปลอมอยู่ด้วยกันจึงอยู่ได้สนิท เวลาระบายออกมาก็ออก
มาจากความจอมปลอมของใจ ผู้ฟังก็ปลอมด้วยกัน ต่างอันต่างปลอม ฟังกันก็เชื่อ และ
ตมตุนกันไปอย่างสะดวกสบายไม่เข็ดไม่หลาบ โลกมักชอบกันอย่างนั้น

แต่ศาสนธรรมซึ่งเป็นความจริง ไม่มีการหลอกลวงตมตุน จิตใจคนกลับห่างเหิน
จากธรรมของจริง หรือไม่สนใจประพฤติปฏิบัติ เมื่อห่างเหินจากธรรมของจริงแล้ว ก็มี
แต่ความจอมปลอมเข้าแทรกสิงหรือกลุ้มรมุ่จิตใจ ให้ประพฤติไปต่าง ๆ นอกลุ่มนอก
ทาง ผลจึงทำให้ได้รับความทุกข์ลำบากรำคาญอยู่เสมอในที่ทั่วไป

เราทั้งหลายเป็นผู้มุ่งมาเพื่ออรรถเพื่อธรรม อันเป็นความจริงที่พระองค์ทรง
สอนไว้แล้ว จึงควรพิสูจนความจอมปลอมซึ่งมีอยู่ในจิตใจของตนว่า มีมากน้อยเพียงไร
และมีมานานเท่าไร จะควรปฏิบัติแก้ไขอย่างไรบ้าง เพื่อความจอมปลอมซึ่งเป็นสาเหตุ
ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่เราไม่แล้วไม่เล่านี้ จะค่อยหมดไปโดยลำดับ พอให้มีความสุขใจ
บ้างจากการประพฤติปฏิบัติธรรม

ธรรมนั้นเป็นเครื่องเช็ดขูดให้ดีงาม และปลดเปลื้องสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยออก
ให้ได้รับความสุขทางด้านจิตใจโดยลำดับ ธรรมจึงไม่เป็นภัยแก่ผู้ใดทั้งนั้น ไม่ว่าสมัยใด
ธรรมเป็นคุณสมบัติอันหนึ่งที่คู่ควรแก้ไข และมีใจเท่านั้นเป็นคู่ควรแก่ธรรม คือ
สามารถที่จะรับธรรมไว้ได้ และเป็นภาชนะอันเหมาะสมอย่างยิ่ง ไม่มีภาชนะใดที่จะ
เหมาะสมยิ่งกว่าใจ

ที่ใจปลอมก็เพราะว่า สิ่งจอมปลอมมันแทรกอยู่ภายในใจ จนกลายเป็นใหญ่
เป็นโตขึ้นมาครอบงำจิตทั้งดวงให้ปลอมไปตามหมด จึงทำให้มนุษย์เดือดร้อนวุ่นวาย
อยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุขใจ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เคยทำความผาสุกเย็นใจให้แก่ใคร
นั่นเอง ขึ้นชื่อว่า "ของปลอม" ย่อมก่อความเดือดร้อนเสียหายเช่นนี้มาตั้งแต่ไหนแต่ไร

การปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะกำจัดสิ่งที่ปลอมแปลงนั้นออก ให้เหลือแต่แก่น ให้
เหลือแต่ของจริงล้วน ๆ ภายใน เฉพาะอย่างยิ่งการฝึกหัดภาวนา ควรจะทำให้เป็นล่ำ

เป็นสัน เป็นเนื้อเป็นหนังพอสมควร เพราะงานอื่นเราเคยทำมาแล้วตั้งแต่ไหนแต่ไร จนบัดนี้เรายังทำได้ หนักก็ทำ เบาก็ทำ ผ่านไปโดยลำดับจนถึงปัจจุบันนี้ จะเป็นงานสักกี่ชิ้นจนนับไม่ถ้วน เพราะมากต่อมาก เราเคยผ่านความหนักเบา ความลำบากลำบาก ทุกข์ร้อนเพราะสิ่งเหล่านี้มามากมายเพียงไร ยังอุทิศสำหรับสู้ทนกับงานนั้น ๆ มาได้ แต่เวลาจะทำจิตตกาวนา ซึ่งเป็นธรรมประเภทคุณสมบัติอันสูงส่งภายในจิตโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นความจำเป็นเช่นเดียวกับงานอื่น ๆ หรือยิ่งกว่านั้น ทำไมเราจะทำไม่ได้ นี่เป็นปัญหาที่เราจะคิดแก้กลอุบายของกิเลสซึ่งเป็นตัวหลอกหลวง ไม่อยากให้เราทำให้ขาดออกจากจิตใจเป็นลำดับ ไม่ถอยทัพกลับแพ้นอีก เท่าที่ถูกมันกดขี่บังคับมาแล้วก็แสนทุกข์ทรมาน น่าเคียดแค้นอย่างฝังใจ ไม่น่าจะมีวันหลงลืมได้เลย ถ้าเป็นใจชาวพุทธ ลูกศิษย์พระตถาคต นะ

เบื้องต้นจิตย่อมลุ่มลุกคลุกคลาน เพราะไม่เคยถูกบังคับด้วยอรรถด้วยธรรม มีแต่ถูกบังคับจากกิเลสโดยถ่ายเดียว เรื่องของกิเลสต้องบังคับจิตเสมอ บังคับให้ลงทางต่ำ เมื่อจิตเราเคยถูกบังคับลงฝ่ายต่ำอยู่แล้ว จะจุดขึ้นมาที่สูงคือ "พระสัทธรรม" จึงเป็นการยาก

เอ้า ! ยากก็ตาม เราต้องฝืน เพื่อจุดลากจิตใจที่กำลังถูกกลุ่มรุมด้วยพิษภัยทั้งหลายนั้นให้พ้นขึ้นมาโดยลำดับ เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งสำหรับเราผู้หวังความสุขความเจริญ และความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ท่านผู้ใดมีความสนใจ หรือมีจริตนิสัยชอบในธรรมบทใด กรุณานำธรรมบทนั้นไปบริกรรม คำว่า "ถูกกับจริตนิสัย" นั้น ได้แก่เวลาเรากำหนดนำธรรมบทนั้น ๆ มาบริกรรมทดสอบดู จะมีความรู้สึกเบา หรือคล่องแคล่วภายในจิตใจ ไม่หนักหน่วง นี้ชื่อว่า "ถูกกับจริตนิสัยของเรา" เช่น "พุทโธ" เป็นต้น เมื่อถูกแล้วก็พึงนำธรรมบทนั้นมากำกับจิตใจ

ทำไมจึงต้องนำคำบริกรรมมากำกับจิตใจ ? เพราะปกติของใจนั้นมีแต่ความรู้ เราไม่ทราบว่ารู้อย่างไรบ้าง ลักษณะความรู้นั้นเป็นอย่างไร ตัวความรู้แท้เป็นอย่างไร ไม่สามารถทราบได้ ทราบแต่ว่า "รู้" เท่านั้น รู้ไปทั่วสารพวงค์ร่างกาย แต่จับเอา "ตัวรู้" จริง ๆ ซึ่งเป็นตัวสำคัญไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องนำ "คำบริกรรม" เข้ามากำกับเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ จนสามารถทรงตัวได้ ถ้าจะเทียบกับภายนอกก็เหมือนเขาคดเบ็ดเอาปลานั้นเอง ถ้ามีแต่เบ็ดเฉย ๆ ปลาก็ไม่กินเบ็ด ต้องมีเหยื่อล่อด้วย การเอาเหยื่อล่อให้ปลากินเบ็ดนั้น เพราะเราต้องการปลาที่จะมากินเบ็ดเพราะเหยื่อล่อนั้น เราไม่ได้มุ่งหวังจะเอาเหยื่อ เรามุ่งจะเอาปลาต่างหาก จึงหาเหยื่อมาล่อ คือติดเหยื่อเข้ากับ

ปลายเบ็ดแล้วหย่อนลงไปใต้น้ำ เพื่อให้ปลามากินเบ็ด ปลาเห็นเข้าก็มากิน โดยเข้าใจว่าเป็นอาหาร นี่เป็นข้อเทียบเคียง

คำว่า "พุทโธ" ก็คือ "ธัมโม" ก็คือ "สังฆ" ก็คือ หรือคำบริกรรมบทใดก็ตาม นี่เป็นเหมือนที่ว่ามันแล คือเป็นเหยื่อสำหรับล่อจิต หรือเหมือนกับเชือกมัด ให้จิตอาศัยอยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ ด้วยความมีสติอยู่เสมอไม่ให้คลาดจากกัน จะกำหนด "พุทโธ" ก็ให้มีความรู้สึกอยู่กับ "พุทโธ" สืบเนื่องกันไปโดยลำดับ

เมื่อจิตใจได้ทำงานในหน้าที่อันเดียวไม่มีสิ่งอื่นมาเกี่ยวข้อง หรือจิตไม่ได้เล็ดลอดออกไปคิดในแง่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องกวนใจ ให้เกิดความฟุ้งซ่านวุ่นวาย จิตก็จะจบตัวลงไป โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องผูกมัดอยู่ กระแสของจิตที่ชานไปสู่สถานที่หรือสิ่งต่าง ๆ วัตถุอารมณ์ต่าง ๆ จะรวมตัวเข้ามาสู่จุด คือ "พุทโธ" แห่งเดียว จนกลายเป็นจุดที่เด่นชัดขึ้นมาภายในใจ เมื่อใจมีความสงบด้วยอุบายอย่างนี้ จนปรากฏผลขึ้นมา คือความสุขเกิดขึ้นจากความสงบ เรียกว่า "ได้ผล" งานคือการภาวนาของเราเริ่มได้ผลแล้ว ได้ผลเป็นความสงบ เป็นความเย็นใจ เป็นความสุข และสุขละเอียดอ่อนขึ้นไปตามลำดับแห่งความสงบที่มีมากน้อย นี่เป็นผลที่จะยังจิตใจให้ดูดีมี และเป็นพยานเป็นเครื่องยึดของจิต เป็นเครื่องอบอุ่นของใจ

ในเมื่อได้รับผลปรากฏเป็นที่พอใจเช่นนี้ จะมีความพากเพียร มีความเชื่อมั่นขึ้นเรื่อย ๆ แม้ผลก็จะมีผลละเอียดขึ้นไปอย่างแน่นอนไม่สงสัย เพราะเท่าที่ปรากฏนี้ก็เป็นที่พึงพอใจอยู่แล้ว ยิ่งได้ภาวนาให้มีความละเอียด ก็ยิ่งจะปรากฏผลคือความละเอียดมากขึ้นโดยลำดับ เป็นเชื้อแห่งความเชื่อความเลื่อมใสในพระศาสนา และเชื่อต่องานของตนที่จะพึงบิบบินหรือพยายามต่อไปไม่ลดละทอดถอย เมื่อจิตได้รับความสงบเห็นประจักษ์ครั้งหนึ่งแล้ว ต่อไปความขยันหมั่นเพียร ความสนใจต่องานที่เคยทำนี้จะค่อยเด่นขึ้น ๆ ไม่ค่อยได้ถูกบังคับบัญชามากนักเหมือนแต่ก่อน

แต่ประการสำคัญขณะที่ปรากฏขึ้นแล้ว คือขณะที่ผลปรากฏขึ้นแล้วในวันนี้หรือในคราวนี้ คราวต่อไปอย่าได้ไปคาดไปหมายอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว และผ่านไป แล้วนั้น อย่าได้ถือเอาอันนั้นมาเป็นอารมณ์ในขณะที่ทำภาวนาในวาระต่อไป ให้ตั้งหน้าตั้งตาทำตามหน้าที่ หรือตามงานของเราที่เคยทำอย่างที่เคยทำมาแล้ว โดยไม่ต้องคาดผลว่าจะเป็นอย่างไร

เมื่อสติความรับรู้สืบต่ออยู่กับคำบริกรรม ความรู้สึกก็ติดต่อกับคำบริกรรมเป็นลำดับ ๆ นั้นแลเป็นงานที่ทำโดยถูกต้องแล้ว ผลจะปรากฏขึ้นมากับงานนั้นเช่น

เดียวกับที่เคยปรากฏมาแล้ว หรือยิ่งกว่านั้นไปโดยลำดับ นี่คือผลที่เกิดขึ้นจากการภาวนาเป็นอย่างไร

การไปคาดหวังผลที่ผ่านมาแล้ว จะทำให้จิตเขวจากงานในวงปัจจุบัน ซึ่งเป็นงานจะยังผลให้เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ ฉะนั้นจึงไม่ควรไปยึดอารมณ์อดีตมาทำลายงานในวงปัจจุบัน

ความสุขใดก็ตามไม่เหมือนความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบของใจ ท่านกล่าวไว้ในธรรมว่า "นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ" สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบนี้ไม่มี ทั้งนี้เริ่มไปแต่ความสงบในเบื้องต้น จนถึงสันติ คือความสงบในวาระสุดท้าย ได้แก่ความสงบราบคาบแห่งจิต ที่ไม่มีกิเลสแม้หนึ่งเหลืออยู่เลย!

เราทุกคนที่เกิดมาในโลก มุ่งหาความสุขความเจริญด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะหญิงชาย ไม่ว่าจะชาติชั้นวรรณะใด มีความรู้สึกอยู่เช่นนี้ มีความหวังอยู่เช่นนี้ หวังอยากได้ความสุขความเจริญ แต่แล้วทำไมโลกนี้จึงเต็มไปด้วยความรุ่มร้อนวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์เต็มจิตใจ และร่างกายของสัตว์โลก ทำไมจึงไม่เจอความสุขดังที่มุ่งหมายบ้างไม่มากก็น้อย เพราะเหตุใด ?

ก็เพราะว่าแสวงหาความไม่ถูกจุดเป็นที่พอใจ ความสุขที่เราทั้งหลายแสวงหา นั้นจึงเป็นแต่เพียงมโนภาพที่วาดไปแล้วก็ก่อความกังวลให้แก่ตน เมื่อปรารถนาไม่สมหวัง ก็เพิ่มความทุกข์ขึ้นมาให้แก่ตนเท่านั้น

เพราะฉะนั้นเพื่อความเหมาะสมเพื่อความสมหวัง จึงควรดำเนินตาม "ศาสนธรรม" ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบซึ่งความสุข และเห็นความสุขประจักษ์พระทัยแล้ว จึงนำมาประกาศสอนโลกด้วยพระเมตตา พวกเราชาวพุทธควรพากันดำเนินตามหลักศาสนธรรมมีด้านจิตตภาวนาเป็นต้น เพื่อให้ใจได้รับความสงบสุข ถ้าทำถูกต้องตามหลักธรรมที่ท่านสอนไว้ ไม่ต้องสงสัยว่าความสุขจะไม่ปรากฏขึ้นมากน้อยภายในใจที่สงบตัว ต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอนไม่ว่าผู้หญิงผู้ชาย ไม่ว่านักบวช ฆราวาส

จิตเป็นธรรมชาติกลาง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศกับวัยอะไรทั้งนั้น หลักใหญ่อยู่ตรงนี้ การแสวงหาความสุขทางใจ แสวงหาอย่างนี้

ส่วนความสุขภายนอกเราก็พอทราบกัน เพราะเคยเสาะแสวงหา เคยได้อาศัยสิ่งเหล่านั้นมาแล้ว ใคร ๆ ก็ทราบดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องแนะนำสั่งสอนกัน ที่สำคัญก็คือการเสาะแสวงหาความสุขทางด้านจิตใจอันเป็นหลักสำคัญในร่างกายและใจเรา ควรแสวงหาวิธีใดจึงจะเจอความสุข ?

จิตใจที่เจอความสุขย่อมไม่กวัดแกว่งวุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม มีความสงบตัวอยู่เป็นปกติ อยู่ในอิริยาบถใดก็ทรงตัวอยู่ได้ด้วยมีความสุข และความ

สวยงาม ไม่วิ่งเต้นแผ่นกระโดด หรือกวัดแกว่งอยู่ภายใน เพราะไม่มีสิ่งกวนใจ เนื่องจากความสงบเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้ได้รับความสุขความร่มเย็นอยู่ภายในตัว ซึ่งเป็นผลเกิดขึ้นจากการภาวนา เราควรจะเสาะแสวงหาให้เจอความสุขบ้างไม่มากก็น้อย ทางด้านจิตใจ ยากก็ทนบ้าง เพราะงานไม่ว่างานไหน ต้องฝืนความยุ่งยาก ฝืนความลำบาก ต้องฝืนทุกข์บ้างเป็นธรรมดาเมื่อพอฝืนได้ นอกจากจะสุดวิสัยฝืนไม่ได้ ก็จำเป็นด้วยกันไม่ว่างานในงานนอก

งานนอกได้แก่การทำงานต่าง ๆ งานใน ได้แก่ "จิตตภาวนา" ต้องมีความยากบ้าง เป็นธรรมดาด้วยกัน พระพุทธเจ้าก็เป็นองค์พยานสำคัญแล้วในเรื่องความทุกข์ความทรมาน เกี่ยวกับการบำเพ็ญพระองค์ก่อนจะได้ตรัสรู้ ปรากฏว่าสลบไสลถึงสามหน คำว่า "สลบ" คือ ตายแล้วฟื้น ถ้าไม่ฟื้นก็ไปเลย จะทุกข์ขนาดไหนจนถึงขั้นสลบ? ถ้าไม่ทุกข์มากจะสลบได้อย่างไรคนเรา ! ต้องถึงขนาดจึงสลบได้ เรียกว่า "รอดตาย" นั่นเอง

ครูของเราทำอย่างนี้ เพราะศาสนานี้ไม่ใช่ศาสนาเพื่อล้างมือเปิบ เกิดขึ้นด้วยเหตุด้วยผล เหตุดีผลดี การทำเหตุได้มากน้อย ผลย่อมปรากฏขึ้นตามเหตุที่ทำ ไม่ทำเลยผลจะปรากฏได้อย่างไร

แต่ความต้องการของเรา ต้องการความสุขความเจริญ ความสมหวังด้วยกันทั้งนั้นไม่ว่าหัวใจใด จะนำสิ่งใดมาเป็นเครื่องสนองความต้องการ ให้สมความมุ่งมาดปรารถนาเล่า นอกจากจะทำในสิ่งที่ชอบอันเป็นทางเดินเพื่อความถูกต้องเท่านั้น ความสมหวังนั้นจึงสำเร็จไปโดยลำดับ จนสำเร็จโดยสมบูรณ์

เพราะฉะนั้นในวาระนี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะบำเพ็ญทางด้านจิตใจ อันเป็นจุดหมายให้เกิดความสุขความสมหวังขึ้นภายในใจของตนด้วย "จิตตภาวนา" เหนื่อยบ้างก็ทนเอา จิตมันเคย วอกแวกคลอนแคลน เคยคิดเคยปรุงมานมนาน ซึ่งไม่เกิดผลดีอะไรเลย จึงบังคับไว้บ้าง

การปล่อยให้คิดไปในแง่ต่าง ๆ ตามอารมณ์ของใจนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากไปเที่ยวกว้านเอาความทุกข์ความร้อนจากอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาเผาผลาญจิตใจของตนให้เดือดร้อนวุ่นวายไม่ขาดวรรคขาดตอนเท่านั้น ไม่เห็นผลดีอันใดที่เกิดขึ้นจากการปล่อยใจไปตามลำพังของมัน

การฝึกจิต การทรมานจิต ไม่ให้คิดไปในแง่ต่าง ๆ ที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยอรรถด้วยธรรมอันจะนำความสุขมาให้ นี้ถึงจะยากขนาดไหนเราก็พอจะทำได้ เพราะเราทราบเหตุผลอยู่แล้วว่า นี่เราฝึกฝนทรมานเพื่อหาความสุข เพื่อให้จิตใจมีความสุขด้วยการฝึกการทรมาน

พระพุทธเจ้าก็เคยฝึกมาแล้วจนสลบไสล สาวกก็เคยฝึกมาแล้ว ทรมาณมาแล้ว ต้องเป็นผู้ผ่านทุกข์มาแล้วด้วยกัน ท่านจึงได้รับความสุขอันสมหวัง

เราไม่ต้องผ่านทุกข์ใด ๆ ด้วยการฝึกฝนอบรมบ้างเลย แต่จะเอาความสุขความสมหวังเลยทีเดียว ก็รู้สึกว่าจะเก่งเกินครูไป จึงควรดำเนินตามร่องรอยของครู สมคำว่า "พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ" ท่านดำเนินอย่างไรก็ดำเนินอย่างนั้น หนักบ้างเบาบ้าง ทุกข์ยากลำบากบ้างก็ทนเอา เพราะเป็นลูกศิษย์ที่มีครู การฝึกเพื่อเป็นความดีมีความสุข ต้องผ่านทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นแหละ ใครบำเพ็ญอยู่ที่ไหนก็ต้องทุกข์ แต่การบำเพ็ญตนตามหลักธรรม เป็นทางที่จะให้แคล้วคลาดปลอดภัยไปโดยลำดับ เป็นสิ่งที่เราควรสนใจอย่างยิ่ง

การท่องเที่ยวใน "วัฏสงสาร" ด้วยความลุ่มจมความทุกข์ทรมาณนั้น เราต้องการกันมากหรือ ผลที่เกิดขึ้นเช่นนั้นเพราะการปล่อยตัว เพราะความอ่อนแอ เพราะไม่สนใจในหลักเกณฑ์ที่จะทำให้มีความสุขขึ้นมา จึงมีแต่ความทุกข์เผลอนอยู่ทุกภพทุกชาติ ตั้งกัปตั้งกัลป์นับไม่ถ้วน เป็นสิ่งที่สัตว์โลกรายไหน ๆ ก็ตามไม่ต้องการกันทั้งนั้น แต่ทำไมเราจะเป็นผู้ไปเจอเอาสิ่งเหล่านั้นเพราะความไม่เอาไหนของใจ สมควรแล้วหรือ ?

นี่คือปัญหาซักถามตัวเอง เป็นอุบายแห่งปัญญาที่จะปราบปรามกิเลสที่หลอกเราทุกข์เราก็ตองทน เพราะทุกข์ในทางที่ดีต้องทนบ้าง จิตนี้ถูกกิเลสครอบงำมานาน อะไร ๆ ก็เป็นไปตามกิเลส ธรรมแทรกเข้าไปไม่ได้เลย เวลานี้กำลังพยายามที่จะเอา "ธรรม" แทรกเข้าไปภายในใจ เพื่อจุดลากจิตใจที่กำลังจะมีคุณค่าอยู่ แต่เพราะสิ่งที่ไม่มีความดีครอบงำ จิตจึงหาคุณค่าไม่ได้นั้นให้ถอนตัวออกมา เพื่อให้มีคุณค่าด้วยธรรม

การฝึกจิตเพื่อมีคุณค่า จะทุกข์ยากลำบากก็เพื่อคุณค่าของใจ ทำไมจะลำบากลำบากจนถึงกับทนไม่ได้ สู้ไม่ไหว ต้องหาอุบายแก้เราให้ได้ อย่าให้เสียที่

วัน คีน ปี เดือน กินไปทุกวัน ๆ ชีวิตใครจะมีมากนักน้อยเพียงไรก็ตาม วินาทีกินไป นาทีกินไป ชั่วโมงกินไป กินทุกวินาทีทุกวันทุกเวลา หลับตื่นลืมตากินไปตลอดสาย แม้จะมีอายุกี่ล้านปีก็เถอะ เพราะมันถูกกินไปอยู่เสมอไม่หยุดไม่ถอยอย่างนี้มันต้องหมดไปได้ ชีวิตเป็นล้าน ๆ ก็เถอะ เพราะความกินอยู่เสมอ เวลานาทีกินไปอยู่เรื่อย ๆ กินไม่หยุดไม่ถอยก็ถึงจุดหมายปลายทางนะซิ แล้วก็สลายหรือทำลายไปได้

เวลานี้ชีวิตยังไม่หมด แม้กาลจะกินไปทุกวันทุกเวลา แต่ยังเหลืออยู่พอที่จะได้แบ่งทำคุณงามความดี หาสาระเป็นที่พึ่งของใจเราได้ในขณะนี้ จึงควรตื่นตัว ตายแล้วไปหาทำบุญทำทานที่ไหนกัน ตายแล้วถึงจะตื่นตัวมันตื่นไม่ได้ จึงเรียกว่า "คน

ตาย" รักษาศีลไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ นอกจากจะเสวยผลที่เราได้ทำแล้วตอนที่ยังมีชีวิตอยู่เท่านั้น

เราต้องคาดปัญญาเราไว้ให้กว้างขวางกว่ากิเลส กิเลสมันไม่คาดอะไรกับเรา มันให้ได้อย่างใจก็เป็นทีพอใจของมัน ขอให้มันได้อยู่ด้วยความสนุกสนานรื่นเริงกลางหัวใจเราก็พอ ส่วนเราผู้เป็นเชิงสับย่ำของกิเลส มีความสนุกสนานที่ไหน รื่นเริงที่ไหน พิชของกิเลสมันทำให้คนรื่นเริง ให้มีความสุขสะดวกสบายที่ไหน มีแต่บีบคั้นจิตใจให้ได้รับความทุกข์ความทรมานตลอดมาเท่านั้น ถ้าไม่เห็นโทษของมันก็ต้องถูกมันกดขี่บังคับอยู่ตลอดไป ถ้าเห็นโทษของมันแล้ว ธรรมก็จะแทรกเข้าไปภายในจิตใจได้ เราก็จะกลายเป็น "ผู้มีสาระ" ขึ้นมา

การทำคุณงามความดีทั้งหมดนี้ เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนจิตใจ เป็นเครื่องอุดหนุนจิตใจ เป็นหลักของใจ ให้ได้ยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์ เมื่อใจมีธรรมเป็นเครื่องยึด มีธรรมเป็นเครื่องอาศัยแล้ว อยู่ที่ไหนก็สบาย เพราะมีหลักถูกต้องตั้งงามเป็นเครื่องยึด

"ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี" พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว คำว่า "ที่ชั่ว" คือ ที่ที่ไม่พึงปรารถนานั่นเอง ความทุกข์ร้อนลำบากต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และอยู่ที่ชั่วนั้นทั้งหมด

แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจะไม่ได้ไปสู่สถานที่เช่นนั้น การที่ธรรมจะรักษาเราไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว เราต้องเป็นผู้รักษาธรรม รักษาตัวเราด้วยการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย ดังที่เราทั้งหลายได้บำเพ็ญอยู่เวลานี้ ชื่อว่า "เรารักษาธรรม" เมื่อเรารักษาธรรมธรรมก็รักษาเรา เหมือนบ้านเรือนที่เราปลูกขึ้นมานี้ ปลูกขึ้นมาแล้วก็ให้ความร่มเย็น ให้ความปลอดภัยแก่เรา ถ้าเราไม่ปลูกใครจะปลูก เราต้องเป็นผู้ปลูกเอง บ้านเรือนก็ให้ความปลอดภัยแก่เราเอง นี่เราสร้างธรรมขึ้นภายในจิตใจเรา ธรรมก็เป็นผลให้เราได้รับความสุขสบาย อยู่ก็เป็นสุข ตายไปก็เป็นสุข ไปเกิดในภพใดชาติใด ขึ้นชื่อว่า "ผู้มีธรรมภายในใจ" ได้บำเพ็ญคุณงามความดีไว้ในใจแล้ว ก็เท่ากับไปเสวยผลโดยถ่ายเดียว

ขั้น "จิตตภาวนา" ในเบื้องต้น ให้พยายามทำจิตของเราให้สงบ พอจิตสงบเท่านั้น ผลแห่งการภาวนาเป็นอย่างไรเราไม่ต้องถามใคร จะทราบภายในจิตใจของผู้บำเพ็ญนั้นแล เพราะคำว่า "สนฺทิกฺกุสิโก" ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเองรู้อย่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงผูกขาด มอบให้กับผู้ปฏิบัติด้วยกันทุกคน จะพึงรู้ผลที่ตนปฏิบัติมากน้อยตามกำลังของตน

ท่านกล่าวเรื่องสมาธิ คือความสงบภายในใจ สงบจากอารมณ์เครื่องก่อกวนทั้งหลาย เรียกว่า "สงบ" เมื่อไม่มีอะไรก่อกวน ถ้าเป็น "น้ำ" ก็ใสสะอาด จิตใจก็ผ่องใส

ปราศจากอารมณ์ที่คิดปรุงต่าง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องกวนใจ ใจย่อมสงบแน่วแน่ มีความสุข
สุขอย่างละเอียดลอบ มีความสงบมากเพียงไร ความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบนี้ยิ่ง
ละเอียดสุขุมมากขึ้น จนกลายเป็นความสุขที่ "อัศจรรย์" เพียงชั้นความสงบแห่งสมาธิ
เท่านั้น ก็แสดงผลให้ผู้ปฏิบัติเห็นประจักษ์ใจอย่างเต็มตำไม้อุ่มพออยู่แล้ว

ในกายเรานี้ ความจริงก็คือธาตุคือขันธ์ อายตนะ อันเป็นเครื่องมือของจิตที่ใช้
อยู่เท่านั้นเอง เมื่อหมดกำลังแล้วก็สลายตัวไป คำว่า "สลายตัวไป" นั้นได้แก่ตาย ที่
โลกสมมุติให้ชื่อกันว่า "ตาย" ร่างกายนี้มันตายจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ที่โลก
สมมุติว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ลงไปสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ใจก็ออกจาก
ร่างนี้และเป็นใจตามเดิม เพราะใจเป็นใจอยู่แล้วมาตั้งแต่ไหนแต่ไร เป็นเพียงมาอาศัย
"เขา" อยู่ เพราะตนไม่สามารถช่วยตัวเองจนเป็นอิสระโดยไม่ต้องพึ่งอะไรได้ เมื่อ
ปัญญาพิจารณาตามธาตุตามขันธ์ ตลอดถึงความคิดความปรุงของใจ ให้รู้เห็นว่าเป็น
สภาพ อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ด้วยกัน ประจักษ์ด้วยปัญญาลงไปโดยลำดับ ๆ ความยึด
มั่นถือมั่นสำคัญผิดว่านั่นเป็นเรา นี่เป็นของเราในอาการใดก็ตาม ก็ถอนตัวเข้ามา ๆ คือ
ปล่อยกรรมสิทธิ์ กรรมสิทธิ์อันนั้นแลท่านเรียกว่า "อุปาทาน" ความยึดมั่นถือมั่น มั่น
กตถ่วงจิตใจของเราไม่ใช่น้อย ๆ ให้ได้รับความทุกข์ความลำบากเพราะอุปาทาน

เมื่อปัญญาพิจารณาสอดแทรกให้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมถอนความยึด
มั่นถือมั่นเข้ามาได้เป็นลำดับ ๆ ถอนเข้ามาจนไม่มีอะไรเหลือภายในจิต กำหนดเข้าไป
จนกระทั่งถึงจิต เชื้อของกิเลสตัณหาอาสวะมารวมตัวอยู่ในจิตดวงนี้เท่านั้น สิ่งอื่น
ตัดออกหมดแล้ว ไม่ยึดถือในส่วนใดอาการใด ปัญญาสอดแทรกเข้าไป ตัดขาดไปเป็น
ลำดับ ๆ กิเลสไม่มีที่อยู่ วิ่งเข้าไปหลบซ่อนอยู่ในจิต พิจารณาค้นคว้าเข้าไปให้เห็น
ตามหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนตตา เช่นเดียวกับสภาวะธรรมทั่ว ๆ ไป จนกิเลสทนไม่ไหว
แตกกระจายออกไปจากจิต นั้นเรียกว่า "ทำลายภพชาติ" เพราะเชื้อของภพชาติมันอยู่
ในใจ สติปัญญาถอดถอนได้โดยลำดับจนไม่มีสิ่งใดเหลือ นี้แลคือจิตเป็นอิสระแล้ว!
ไม่ต้องไปอาศัยอะไรอีกต่อไป

เรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย ที่เป็นป่าช้าประจำสัตว์สังขารที่เคยเป็นมา
นั้น เป็นอันว่าหมดปัญหาทั้ง เพราะจิตพอตัวแล้วไม่ต้องพึ่งอะไรทั้งสิ้น นี่คือความสุข
อันสมบูรณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้จากการปฏิบัติศาสนธรรม จนปรากฏเป็นผลขึ้นมา
คือความสุขอันสุขุมละเอียดนอกสมมุติ

"นิพพานันฺ ปรมํ สุขํ" นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ก็หมายถึงจิตที่บริสุทธิ์เต็มที่แล้ว
เป็นความสุขอย่างยั่งยืนนี้แล ไม่มีอันใดเสมอเหมือน!

จิตดวงนี้แหละ ดวงที่ถูกสิ่งไม่มีคุณค่า ดวงที่ถูกสิ่งที่จอมปลอม สกปรกโสภณ ทั้งหลายครอบงำอยู่ตลอดเวลาที่แหละ เมื่อชำระสิ่งที่สกปรกทั้งหลาย สิ่งที่ไม่มีคุณค่าทั้งหลาย ออกไปโดยลำดับ ๆ จิตก็กลายเป็นของมีคุณค่าขึ้นมาเรื่อย ๆ จนมีคุณค่าอย่างเต็มภูมิ ถึงขั้น "วิสุทธิ จิต" เป็นจิตที่สมบูรณ์เต็มภูมิ ไม่ต้องอาศัยอะไรทั้งหมดที่นี่ เพราะฉะนั้นท่านจึงไม่เกิดที่ไหน และก็ไม่ได้ตายที่ไหนอีกด้วย เพราะไม่มีเชื้อคือสาเหตุให้เกิด ความตายก็ไม่มี เพราะไม่มีการจับจองป่าช้า ป่าช้าจะมีในตัวได้อย่างไร ไม่มีเกิด ความตายจะมีได้อย่างไร

นี่คือจิตที่พอตัวแล้ว ไม่ต้องอาศัยอะไรเลย ตอนที่ยังอาศัยร่างต่าง ๆ ภพชาติต่าง ๆ อยู่นั้น เพราะยังไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ ต้องอาศัยบุญกุศลเป็นเครื่องพยุง เพราะฉะนั้นการสร้างคุณงามความดีสำหรับเราผู้มีความรับผิดชอบในตัวเอง จึงมีความจำเป็นอยู่ตลอดไป ถ้ายังมีการท่องเที่ยวใน "วิภังขาร" อยู่ตราบใด คุณงามความดีซึ่งเป็นเครื่องพึ่งพิงอาศัย ก็เป็นความจำเป็นอยู่ตราบนั่น

ขอให้ท่านทั้งหลายที่เป็นพุทธบริษัท อย่าได้มีความประมาทนอนใจ ด้วยชีวิตสังขารร่างกายไม่มีภูมิเกณฑ์ จะตายเมื่อไรก็ได้ แตกเมื่อไรก็ได้ ไม่มีอะไรมีอำนาจเหนือสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อไม่ประมาท คุณงามความดีจึงควรตักตวงเอาไว้เสียตั้งแต่บัดนี้ จะไม่เสียท่าเสียที ไม่เดือดร้อนในภายหลัง อยู่ก็เป็นสุข ตายไปก็เป็นสุข ไม่มีอะไรเดือดร้อน

จึงขอยุติ