

เทศน์อบรมคณะหมออวย เกตุสิงห์ ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๐๘

## นำธรรมะมาปรับปรุงตนเอง

วันนี้ท่านนักใจบุญทั้งหลายได้อุตสาหะสละทั้งเวลา สละทั้งทรัพย์สมบัติอันมีค่า ตลอดทั้งชีวิตด้วยความไม่เสียดาย ทั้งนี้เพื่อบูชาแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์ และมีมากท่านด้วยกัน มีพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณท่านเป็นประธาน นับว่าเป็นมงคลอย่างยิ่งในวัดป่าบ้านตาด และท่านทั้งหลายมีความมุ่งอยากจะฟังพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นการอบรมจิตใจเท่าที่จะเป็นไปได้ ก่อนอื่นขออภัยทุก ๆ ท่านว่าการแสดงธรรมะนี้ โดยมากเป็นธรรมะปา ๆ ทั้งนี้ ซึ่งแสดงตามความรู้สึกที่ได้ปฏิบัติมาอย่างไร จะถูกหรือผิดอย่างไรนั้น จึงขออภัยไว้ล่วงหน้า

การแสดงธรรมวันนี้ก็จะเริ่มแสดงเรื่องการปรับปรุง คำว่าการปรับปรุงเป็นประโยคกว้างขวาง ทางโลกทางธรรมต้องอาศัยการปรับปรุง ไม่เช่นนั้นก็ไม่สำเร็จประโยชน์ตามความต้องการ เช่นอาหาร แม้จะสำเร็จชื่อว่าเป็นอาหารแล้ว ก็ยังต้องอาศัยการปรับปรุงจากแม่ครัว แม่ครัวมีความฉลาดมากน้อยเท่าไร การปรับปรุงอาหารก็ย่อมมีรสชาติมากขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นทุก ๆ สิ่งจึงต้องอาศัยการปรับปรุง บ้านเรือน วัตวาอาวาส รถรา เป็นต้นเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่อาศัยการปรับปรุงขึ้น เพียงแต่จะเป็นไม้อยู่เท่านั้น เป็นเหล็กอยู่เท่านั้น จะไม่สำเร็จประโยชน์เป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมา

ดังนั้นการปรับปรุงจึงเป็นสิ่งสำคัญ เราจะต้องการสิ่งใดต้องอาศัยการปรับปรุงสิ่งนั้นด้วยความขยันหมั่นเพียร และทรัพย์สมบัติ พร้อมทั้งความฉลาด สิ่งที่จะสำเร็จรูปขึ้นมาจากการปรับปรุงก็ถูกต้องตามความประสงค์ของเรา ศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน เช่น เรานับถือพระพุทธศาสนา หลักของพระศาสนามีเหตุผลอย่างไรบ้าง เราจึงมีความเชื่อความเลื่อมใสหรือสนใจ การสนใจต่อพระศาสนานั้นสนใจเพื่ออะไร ก็เพื่อนำหลักธรรมะที่ให้นามว่าสวากขาตธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ชอบแล้วนั้นมาปรับปรุงตนเอง

เพราะเราถ้าหากจะเทียบเหมือนไม้ก็เป็นไม้ทั้งท่อน หรือไม้ทั้งต้น เพียงแต่เป็นรูปร่างของไม้อยู่เท่านั้น จะเป็นไม้ประเภทที่มีเนื้อดีหรือเนื้ออ่อนเนื้อแข็ง ประเภทใด ๆ ก็ยังเป็นเพียงชื่อว่าเป็นไม้นั้น เมื่อยังไม่ได้ปรับปรุงไม้นั้น ๆ ให้ถูกต้องตามความประสงค์ซึ่งสมควรจะปรากฏให้เป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาแล้วก็สำเร็จไปไม่ได้ ความที่ว่าเป็นมนุษย์เป็น

บุรุษหญิงชายก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ต้องอาศัยสิ่งที่สำเร็จรูปจากการปรุง ได้แก่ ธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ท่านทรงปรุงไว้อย่างเรียบร้อยแล้วจนกลายเป็น สวากขาตธรรม คือตรัสไว้ชอบหนึ่ง และเป็น นียยานิกธรรม จะนำผู้ประพฤติปฏิบัติคือ ปรับปรุงตนเองนั้น ให้ได้ผ่านพ้นอุปสรรคเป็นลำดับๆ ไป ดังนั้นเราท่านทั้งหลายที่ได้ อุตส่าห์พยายาม เสาะแสวงหาธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องปรับปรุงกาย วาจาใจของตนให้เดินถูกทางแห่งสวากขาตธรรม จึงเป็นการปรับปรุงตนเองให้ถูกต้องตาม หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีหลายชั้น ชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียด เมื่อให้ ชื่อแล้วก็ว่าธรรมด้วยกัน เหมือนอย่างเครื่องมือที่มีหลายประเภท สำหรับที่จะใช้ในกิจการ ตามจุดประสงค์ของตน คำว่าศีล คำว่าทาน และคำว่าภาวนา ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ศีล เบื้องต้นก็เป็นศีลของปุถุชน เพราะเราเป็นปุถุชน ศีลแม้จะเป็นอริยศีล สำเร็จรูปมาจาก ความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า เมื่อก้าวเข้ามาสู่กายวาจาใจของเราที่เป็นปุถุชน ศีลก็ต้อง กลายเป็นศีลของปุถุชนไป ต่อเมื่อเราได้ก้าวขึ้นสู่อริยภูมิ จะเป็นภูมิชั้นไหนก็ตาม เรื่องศีล ก็กลายเป็นอริยศีลขึ้นไป ตามเจ้าของที่รักษาศีลตามภูมิธรรมของตน

คำว่าทานก็เช่นเดียวกัน ทานอย่างต่ำ ทานอย่างกลาง ทานอย่างสูง แยกออกเป็น ๓ ประเภท คำว่าทานอย่างต่ำ คือทานตามฐานะของเราที่เป็นคนยากจน เรามีอาหารหยาบๆ มีของหยาบๆ ซึ่งคนมั่งมีศรีสุขเขาไม่สนใจ แต่ก็กลายเป็นของดีสำหรับเรา เรามีความยินดี อยากจะให้ทานเพราะมีศรัทธา เราก็ทานไปได้ บุญก็สำเร็จประโยชน์แก่เราเช่นเดียวกัน และผู้มีฐานะสูง สมบัติมาก ทานก็ได้ทานแต่ของดี นี่ก็สำเร็จประโยชน์เป็นขั้นๆ ขึ้นไป และประเภทแห่งทานนี้ยังแยกออกได้ในบุคคลคนเดียวถึง ๓ ประเภท คือประเภทที่ต่ำ ประเภทปานกลาง ประเภทที่สูง ประเภทใดที่เราถือว่าเป็นประเภทต่ำ เราให้ทานประเภท นั้นไป นั่นก็จัดว่าเป็นทานที่ต่ำของเรา แม้จะสูงกว่าคนจนก็ตามก็จัดว่าต่ำสำหรับคนใน ฐานะเช่นนั้น

ภาวนาก็แยกประเภทเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดเหมือนกัน เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนเรื่อง อนุปัฟพิททา คือแสดงธรรมไปตามลำดับ ของพุทธบริษัทผู้อยู่ในจริตินิสัยหรือภูมิธรรมชั้นใด แสดงเป็นลำดับๆ ไปเช่นเดียวกับเรา ชั้นบันได ขึ้นแต่ชั้นต่ำก้าวขึ้นไปเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงชั้นสุดของบันได ธรรมะคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าก็มีลักษณะเช่นนั้นเหมือนกัน

คำที่ว่ำนำธรรมะมาปรับปรุงตนเองนั้น ได้แก่พยายามดัดแปลงความประพฤติของตนให้เป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่เห็นว่าธรรมะขั้นนั้นๆ เหมาะสมหรือพอดีกับจิตนิสัยหรือขั้นภูมิของเรา เพศของเรา เราอยู่มรรวาสเราจะควรประพฤติตนเป็นคนเช่นไร จึงจะจัดว่าเป็นพลเมืองดีมีศีลมีธรรม ผู้เป็นนักบวช เป็นเณร จะควรประพฤติตนอย่างไรให้สมกับความเป็นเณรของตน ผู้เป็นพระควรจะพึงประพฤติปฏิบัติกับศีลกับธรรมอย่างไรบ้าง จึงจะสมกับภูมิแห่งความเป็นพระของตน นี่เป็นขั้นๆ อย่างนี้

เรื่องที่กล่าวมานี้ คือ ทาน ศีล บรรดาท่านผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักและปฏิบัติกันมา รู้สึกจะไม่ค่อยมีข้อข้องใจอะไรนัก ดังนั้นจึงขอผ่านไป อธิบายเพียงเท่านี้ แต่ด้านจิตใจที่เรียกว่าการอบรมจิตใจให้เห็นผลประจักษ์ภายในใจของตน ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญแก่ความเชื่อในหลักศาสนาทั่วๆ ไปนั้น เป็นหลักสำคัญยิ่งสำหรับพุทธศาสนาของเรา ที่เกี่ยวกับพุทธบริษัท ผู้สนใจต่อหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ยากทั้งผู้ฟัง และยากทั้งผู้ที่จะนำมาแสดงในหลักแห่งสมาธิและปัญญา

เพราะคำว่าสมาธิเพียงเท่านั้น เป็นประโยคอันกว้างขวางของหลักสมาธิทั่วๆ ไป ถ้าจะแปลตามศัพท์ก็แปลว่าความตั้งมั่น คือจิตมีความตั้งมั่นท่านเรียกว่าสมาธิ แต่วิธีจะทำจิตของเราให้มีความตั้งมั่นนั้นเราจะทำวิธีใด จึงจะเป็นไปเพื่อความสงบ จนปรากฏเป็นผลคือความตั้งมั่นภายในใจของตนขึ้นไปเป็นขั้นๆ เพราะคำว่าความตั้งมั่นนี้ไม่ใช่ว่าตั้งมั่นเพียงเท่านั้น แล้วสำเร็จภูมิแห่งความเป็นสมาธิทุกๆ ขั้นไป ตั้งมั่นในชั้นหยาบ ตั้งมั่นในชั้นกลาง ตั้งมั่นในชั้นละเอียดของสมาธิยังมีเป็นขั้นๆ อย่างนี้ และวิธีที่จะทำจิตให้มีความสงบเยือกเย็น และเป็นสิ่งที่จะเกิดความแปลกประหลาดและความเชื่อความเลื่อมใสในหลักธรรมคืออุบายวิธีที่นำมาบำเพ็ญตนนั้น ก็เป็นสิ่งที่กระทำได้ยากเหมือนกัน แต่ถึงอย่างไรก็ไม่พ้นวิสัยของท่านผู้สนใจเพื่อความสงบภายในจิตใจของตนไปได้

ดังนั้นเบื้องต้นเราไม่ต้องกำหนดหาบทธรรมอะไรมากมายนัก เราเพียงสังเกตดูจิตจิตใจของเรากับบทธรรม เช่น อานาปานสติ เป็นต้น มากำกับจิตใจเรา ด้วยการกำหนดตามรู้ลมหายใจเข้าออก จะสั้นหรือยาวให้ทำความรู้ไว้กับลมของตน และเราไม่ต้องคาดหมายผลล่วงหน้าว่า ผลที่จะเกิดขึ้นจากการกำหนดเช่นนี้จะเป็นอย่างไบบ้าง เพราะการคาดคะเนไปนั้นเป็นเรื่องผิดจากหลักปัจจุบันที่จะทำให้จิตเกิดผลประจักษ์ คือความสงบเยือกเย็นใจขึ้นภายในใจของตนเอง เราเพียงทำความกำหนดรู้ไว้กับลมเท่านั้น หายใจเข้าก็ทำความรู้ตามระยะแห่งลมที่หยาบหรือละเอียด หายใจออกก็ทำความรู้ไว้กับลม จะสั้นหรือ

ยวาก็ทำความรู้สึกไปตามระยะของลมที่ระบายเข้าๆ ออกๆ อยู่ นั่นนี้ท่านเรียกว่าวิธีบังคับจิตใจให้เข้าสู่หลักธรรมคืออานาปานสติ ได้แก่ลมหายใจ

ตามธรรมชาติของใจมีธุระอันเดียวเท่านั้น ในขณะที่คิดอะไรอยู่ก็ต้องเป็นเรื่องคิดอันนั้น เมื่อเรื่องอื่นแทรกเข้ามาก็ต้องปล่อยวางเรื่องนั้นแล้วไปคิดเรื่องอื่น ไม่ใช่จะคิดเพียงขณะเดียวนั้นได้ร้อยแปดพันประการ เมื่อจิตได้ทำความรู้อยู่กับลมเป็นต้น ไม่ได้ส่ายแสไปทีไหน นี่ท่านเรียกว่าจิตตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรมด้วย ตั้งอยู่ในปัจจุบันจิตด้วย ปัจจุบันธรรมได้แก่ลมหายใจ ปัจจุบันจิตได้แก่ความรู้สึกของเราที่สัมผัสอยู่กับลมเท่านั้น นี้ถูกกับหลักที่จะทำจิตใจของเราให้มีความสงบ เมื่อหลักปัจจุบันได้ตั้งไว้โดยถูกต้องแล้วเช่นนี้ ผลคือความสงบเย็นใจเป็นลำดับเข้าไปนั้น เราไม่ต้องไปคาดหมายก็ได้ จะปรากฏขึ้นกับท่านผู้บำเพ็ญหลักแห่งเหตุคือปัจจุบันนั้นโดยถูกต้อง

แม้ผู้จะกำหนดธรรมบทอื่นมี พุทโธ เป็นต้น ก็โปรดได้ทำความรู้สึกกับบทธรรมของตนนั้นโดยเฉพาะๆ ทุกๆ เวลาที่เราทำหน้าที่ภาวนา จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม เราไม่มีสิทธิ์จะไปคาดหมายหรือปรุงแต่งเอามรรคผลนิพพาน เริ่มตั้งแต่ความสงบเป็นต้นไปได้ เพราะธรรมเหล่านั้นเป็นผล อย่างไรก็ตามจะต้องเกิดขึ้นจากหลักแห่งเหตุที่เราตั้งไว้ด้วยดีแล้วเท่านั้น หลักแห่งเหตุคือได้แก่รักษาหลักปัจจุบันจิตของตนไว้ด้วยดี นี่เป็นรากฐานสำคัญที่จะรับรองเรื่องผลคือความสงบในเบื้องต้น จนถึงความสงบอันละเอียดที่สุดของหลักสมาธิ

ไม่ว่าเป็นผู้หญิงผู้ชาย ไม่ว่านักบวชและฆราวาส เพราะเรื่องลมหายใจก็ดี เรื่องความรู้สึกคือใจก็ดี ไม่ได้เป็นไปตามเพศหญิงเพศชาย เพศนักบวชและฆราวาส แต่เป็นเรื่องของสังขารอันเดียวกัน ลมหายใจก็คือสังขารเกี่ยวกับเรื่องของกาย จิตที่ทำความรอบรู้อยู่กับลมก็คือเรื่องของสติคอยระมัดระวัง และเป็นเรื่องของความเพียรที่จะพยายามรักษาสติของตนไม่ให้เคลื่อนคลาดจากความรู้ นี่ก็เป็นสังขารประเภทหนึ่ง เมื่อสังขารทั้งสองประเภทได้เข้าสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันแล้ว ผลที่จะเกิดขึ้นจะต้องปรากฏเป็นความสงบสุขขึ้นมา

เมื่อใจได้รับความสงบขึ้นมาโดยประจักษ์กับใจของตนเองแล้ว แม้จะเพียง ๕ นาที หรือ ๑๐ นาทีก็ตาม จะเป็นเรื่องที่แปลกประหลาดและอัศจรรย์ภายในจิตใจของเรา และเป็นเหตุจะให้คิดย้อนหลังกลับคืนไปถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมาที่มากน้อย ว่าเราไม่เคยปรากฏเช่นนี้มาก่อน เพิ่งจะมาปรากฏในขณะนี้เท่านั้น และเป็นความสุขที่แปลกประหลาดมากกว่าความสุขใดๆ ที่เราเคยผ่านมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายของเรา ซึ่งก็ได้รับสัมผัสในเรื่องต่างๆ มาด้วยกัน แต่ความสุขที่เป็นความสงบนี้ เป็นความสุขที่แปลก

ประหลาดมาก และเป็นความสุขที่เบา เย็นใจ สบายใจ นี่เริ่มจะให้เกิดความสนใจในหลักธรรมขั้นสูงขึ้นไป คือความสงบมากยิ่งขึ้นเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป สำหรับผู้ปฏิบัติอย่างไร จะต้องมีความเชื่อมั่นในมรรคผลขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยไม่ต้องสงสัย เมื่อได้ทราบผลอันเป็นขั้น ๆ คือความสงบใจเบื้องต้นแล้ว

อย่าตำหนิเราว่าเป็นผู้มีบุญน้อยวาสนาน้อย การตำหนิเช่นนี้เป็นเหตุที่จะให้ท้อถอย หรือทอดธุระในความเพียรพยายามที่จะปรับปรุงตนเอง ให้มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปโดยลำดับ แต่โปรดได้พยายามดัดแปลงจิตใจของเรา สิ่งใดที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อเป็นอุปสรรคต่อการปรับปรุงตนเองเพื่อความเจริญแล้ว ให้ถือว่าสิ่งนั้นเป็นข้าศึก ไม่ใช่หลักธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แต่เป็นเรื่องที่จะกีดขวางจิตใจของเราให้ลดคุณภาพลงไป และจะก่อความทุกข์ใส่ตนเองเท่านั้น ไม่มีทางอื่นนอกจากจะบำเพ็ญตนของตนด้วยความขยันหมั่นเพียรไปทุกวันทุกคืนเท่านั้น นี่เป็นทางที่จะทำจิตใจของเราให้มีความสงบเยือกเย็นไปเป็นลำดับ

ความสงบนี้เมื่อได้อาศัยการบำรุงจากความเพียรอยู่เสมอ จะเป็นเช่นเดียวกับต้นไม้ หรือเป็นเช่นเดียวกับทารกที่เริ่มคลอด เมื่อได้อาศัยการบำรุงจากอาหาร อาศัยการบำรุงจากปุ๋ยหรือน้ำเป็นต้นแล้ว ต้นไม้หรือทารกนั้นจะมีความเจริญเติบโตขึ้นไปเป็นลำดับ จนกลายเป็นต้นไม้ที่ใหญ่เต็มภูมิของตน และกลายเป็นผู้ใหญ่เต็มภูมิของบุคคลทั้งหญิงทั้งชาย เรื่องการบำรุงจิตใจของเราด้วยความเพียรก็ย่อมมีลักษณะเช่นเดียวกัน

ทุกอย่างต้องมีเครื่องสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็ทางดีทางชั่ว การทำชั่วก็ต้องมีเครื่องสนับสนุน ทำชั่วเพียงครั้งเดียวก็เป็นเหตุจะให้เป็สองครั้งขึ้นไป เพราะการทำบ่อย ความชั่วเพียงเล็กน้อยก็กลายเป็นความชั่วที่ใหญ่โตขึ้นมาได้ เนื่องจากการสนับสนุนคือการทำอยู่บ่อย ๆ และกลายเป็นความพอใจในการทำชั่ว คน ๆ นั้นเลยกลายเป็นคนชั่วหมดทั้งตัว ภาวจาใจกลายเป็นเรื่องของความชั่วไปหมด

เรื่องของจิตใจก็เหมือนกัน เราบำเพ็ญเพื่อความดี จะยากลำบากเราก็บำเพ็ญเพื่อเรา ไม่ได้บำเพ็ญเพื่อบ้านเพื่อเมือง เพื่อพระพุทธเจ้าหรือพระสงฆ์องค์ใด ๆ เบื้องต้นก็เพื่อเรา แต่เมื่อเห็นผลประจักษ์ขึ้นมาแล้ว การที่จะเฉลี่ยแผ่แผ่ความรู้ความฉลาด สมบัติของตนที่ปรากฏขึ้นมาเพราะความขยันหมั่นเพียร หรือความชวนชววยของตนนั้นยอมเป็นไปเอง ฉะนั้นการอบรมด้วยความพากความเพียรให้ติดต้อไปทุกวันทุกคืนนั้น จึงเป็นเหมือนกับการอาหารเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้มีความเจริญคืบหน้าขึ้นไปในทางด้านจิตใจ

เบื้องต้นจะสงบเพียงเล็กน้อย แต่พอเป็นเครื่องสะดุดใจเราให้มีความดูดดื่ม ต่อเมื่อทำไปมาก ๆ หรือทำไปนาน ๆ ความสงบนี้จะกลายเป็นพื้นฐานของจิตเป็นประจำ เราจะออกจากสมาธิไปทำกิจการงานอะไรก็ตาม จะเดินเหินหรือนั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม เรื่องความสงบที่ปรากฏเป็นพื้นฐานนั้นจะมีประจำใจของท่านผู้บำเพ็ญผู้นั้น นี่ท่านเรียกว่าจิตที่ได้ฐานแห่งความสงบไว้เป็นประจำตนแล้ว เมื่อมีความชำนาญมากกว่านั้น เราต้องการจะให้สงบลงเมื่อไรก็ได้ตามต้องการ นี่ท่านเรียกว่าสมาธิขั้นละเอียด

ความสงบของจิตที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น บางท่านก็จะไม่เข้าใจ คือตามธรรมดาของจิตย่อมมีการงานเช่นเดียวกับส่วนร่างกายของเรา จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ นอกจากเราจะไม่สังเกตการงานของจิตเท่านั้น เราจึงจะเห็นไปว่าจิตว่างงาน แท้ที่จริงจิตยังมีงานมากกว่าส่วนร่างกายของเรา ร่างกายเรายังมีเวลาพักผ่อนนอนหลับ ส่วนของจิตนั้นไม่ค่อยจะมี มีความปรุปรุความแตงเรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องอดีตอนาคต ปรุปรุอยู่วันยังค่ำคืนยังรุ่งไม่มีจุดหมายปลายทางของความปรุปรุของจิต นี้เรียกว่างานของจิตทั้งนั้น

เมื่อจิตทำงานอยู่ตลอดเวลาไม่มีเวลาพักผ่อนแล้ว จิตก็ต้องมีความเหน็ดเหนื่อย มีความลำบาก เช่นเดียวกับบุคคลที่ทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเวลาพักผ่อนนอนหลับและการรับประทานอาหารเลย คนนั้นจะหาความสุขที่ไหนก็ไม่ได้ ร่างกายก็ไม่สามารถจะต้านทานกับการงานได้ เลยจากนั้นก็ตาย เรื่องของจิตก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นท่านจึงให้อบรมธรรมะ เพื่อจิตจะได้รับความสงบเข้าพักผ่อนหย่อนใจของตนอยู่ในความสงบนั้น เรียกว่าพักงาน คือความคิดความปรุปรุทั้งหลาย เมื่อจิตได้หยั่งเข้าสู่ความสงบอย่างจริงจังแล้วจะระงับไป เรื่องความคิดความปรุปรุจะไม่ปรากฏในจิตที่ตั้งอยู่ในความสงบนั้น เมื่อจิตถอนออกมาจากความสงบนั้น จึงจะคิดอ่านเรื่องราวต่างๆ เรียกว่าทำงานอีกต่อไป

แต่ในขณะที่จิตที่มีความสงบประจำตนนั้น ที่เรียกว่าไม่มีงาน เป็นจิตที่มีความสุขอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับเราจะแบกไม้หรือหาบอะไรไปก็ตามซึ่งเป็นภาระอันหนัก ย่อมมีความลำบากต่อตนเองไม่น้อย ยิ่งไประยะทางไกลๆ ก็ยิ่งหนักมากและเหนื่อยมาก เมื่อได้ปลดหาบหรือทิ้งสิ่งที่เราแบกหามอยู่บนบ่าเราลงไปเสียเมื่อใด เราก็รู้สึกมีความสุขสบายกาย ลักษณะของจิตที่ปล่อยวางอารมณ์ซึ่งเป็นภาระของตนหยั่งเข้าสู่ความสงบ ย่อมมีความสุขสบายเช่นนั้นเหมือนกัน แต่มีความสุขสบายมากกว่าส่วนร่างกายที่ปล่อยภาระคือการหาบการหามนั้นจนหาประมาณไม่ได้ ไม่เช่นนั้นท่านผู้บำเพ็ญทางด้านจิตใจจะไม่มี ความขยันหมั่นเพียรและความดูดดื่มภายในจิตใจ เพื่อความก้าวหน้าแห่งธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้

เลย นี่ก็เนื่องจากว่าได้ปรากฏรสชาติแห่งธรรมะซึ่งเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญเห็นผลประจักษ์ คือความเย็นใจ สบายทั้งกลางวันกลางคืนประจำอยู่ในใจของตนนั่นเอง

นี่อธิบายถึงเรื่องความสงบของใจ เราจะให้ชื่อว่าสมาธิก็ได้ หรือจะไม่ให้ชื่อก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะความสุขเป็นสิ่งที่เรารู้ที่อยู่ด้วยกัน เราจะให้ชื่อว่าสุขหรือให้ชื่อว่าทุกข์ นั้นเป็นชื่ออันหนึ่ง ธรรมชาติที่ให้ชื่อนั้นเป็นสิ่งที่เรารับทราบอยู่ด้วยกัน นี่อธิบายถึงขั้นของสมาธิที่จะปรากฏสำหรับผู้บำเพ็ญ และจะรู้วิถีทางเดินของจิตใจของตนได้ชัดเจนขึ้น ว่าใจนี้มีสภาพแปลกต่างกับส่วนร่างกายอย่างไรบ้าง เพียงขั้นของสมาธิเท่านี้เราจะทราบได้อย่างชัดเจนว่า ส่วนแห่งร่างกายนั้นเป็นสภาพอันหนึ่ง จิตนี้เป็นสภาพอันหนึ่ง แต่อาศัยซึ่งส่วนแห่งร่างกายเหล่านี้อยู่

ที่นี้กล่าวถึงขั้นปัญญา หมายถึงความเฉลียวฉลาดรอบคอบ พิจารณารู้แจ้งเห็นชัด จิตใจมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดทั้งภายนอกและภายใน ปัญญาสามารถจะพิจารณาค้นคว้า รู้สิ่งที่มาเกี่ยวข้องหรือเป็นอุปาทานกับใจของตนเองได้เป็นลำดับ ๆ และปล่อยวางภาระคืออุปาทานนั้นเข้ามาได้เป็นขั้น ๆ นี่ท่านเรียกปัญญา ปัญญาก็มีชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียดเหมือนกัน

เมื่อปัญญาได้ทำความเข้าใจพิจารณา เช่นเราพิจารณาส่วนแห่งร่างกายของเราจะพิจารณาข้างนอกก็เป็นเรื่องสังขาร จะพิจารณาเข้าข้างในก็เป็นเรื่องสังขาร จะพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็เป็นเรื่องสังขาร เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่อุปาทานภายในใจของเราแทรกซึมอยู่ทุกแห่งทุกหนไม่ว่าข้างบนข้างล่าง ข้างหน้าข้างหลังของส่วนแห่งร่างกาย การพิจารณานองนี้จึงเป็นเหตุให้รู้ชัดเห็นชัดตามสภาพความเป็นจริงแห่งธาตุที่มีอยู่ตามธรรมชาติของเขา แล้วถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นของตนที่เคยเกี่ยวข้องกับเขาเข้ามา กลายเป็นการวางภาระไปเป็นขั้น ๆ วางภาระได้มากเท่าไรใจก็ยิ่งมีความเบาสบาย มีความสว่างกระจ่างแจ้ง และเห็นอนิสงส์แห่งการปล่อยภาระด้วยอำนาจของปัญญาพิจารณาไปมากเท่าไรก็ยิ่งเห็นการถอดถอนอุปาทานออกจากจิตใจ เพราะจะพิจารณาข้างนอกหรือพิจารณาข้างใน ก็เป็นเรื่องปล่อยวางอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นภาระอันหนักออกจากใจได้เช่นเดียวกัน เรื่องของปัญญาเป็นอย่างนั้น

แม้ที่สุดส่วนเวทนา ไม่เพียงแต่ด้านวัตถุคือส่วนแห่งร่างกายหรือรูปทั่ว ๆ ไป เวทนาจะเป็นความสุข ความทุกข์ เฉย ๆ เบื้องต้นก็จดจ้องในเรื่องทุกข์เวทนา มาก เมื่อพิจารณาทุกข์เวทนาให้เห็นชัดลงไปตามหลักความจริงของเขาแล้ว เรื่องสุขที่จะเกิดขึ้นมาภายในจิตใจเพราะอำนาจแห่งการพิจารณาเห็นทุกข์เวทนานั้นได้ชัด ก็สามารถจะรู้ชัดในเรื่องสุข

เวทนานั้นได้อีก แม้อุเบกขาเวทนาทั้งเป็นส่วนแห่งร่างกายและเป็นส่วนแห่งใจโดยเฉพาะ ก็สามารถจะทราบได้ด้วยปัญญา

สิ่งเหล่านี้ถ้าเรายังไม่รู้ชัดเห็นชัดก็ย่อมเป็นอุปาทานได้ อุปาทานถือเวทนา ไม่ว่าทุกข์เวทนา ไม่ว่าสุขเวทนา ไม่ว่าเวทนาส่วนร่างกาย ไม่ว่าเวทนาส่วนจิตใจ ย่อมเป็นอุปาทานของใจได้ เมื่อเป็นอุปาทานของใจได้ก็ถือว่าเป็นกองทุกข์ที่บดบังจิตใจของเราได้เหมือนกัน การพิจารณาด้วยอุบายวิธีอย่างนี้จึงเป็นการถอดถอนอุปาทานทั้งส่วนเวทนาของกาย ส่วนเวทนาของใจได้เป็นลำดับๆ ไป สัญญาที่หมายก็หมายเพื่ออุปาทาน สังขารที่คิดก็คิดเพื่ออุปาทาน คือยกภาระมาแบกหามทั้งนั้น วิญญาณที่รับรู้ก็รับรู้เพื่ออุปาทาน คือความหนักแก่จิตใจของตน

การพิจารณาให้ทราบชัดในเรื่องรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเป็นการถอดถอนภาระแต่ละอย่างๆ เข้าไป จนสามารถทราบชัดซึ่งสาเหตุที่จะเกิดขึ้นแห่งอุปาทานให้เป็นตัวทุกข์ขึ้นมาได้ ว่าเกิดขึ้นมาจากไหน เรื่องปัญญาแล้วไม่มีสิ้นสุด เช่นเดียวกับไฟได้เชื้อ เชื้อมีอยู่ที่ไหนไฟย่อมไหม้ไปได้ทั้งนั้น เชื้อที่จะเกิดขึ้นแห่งทุกข์มีอยู่ที่ไหน เรื่องของปัญญาที่ได้ฝึกฝนอบรมมาจนเพียงพอแล้ว สามารถที่จะซึมซาบเข้าไปถึงหมด และสามารถที่จะรู้ถอนได้ทั้งส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดของสภาวะธรรมทั่วๆ ไปทั้งภายนอกและภายใน แม้ที่สุดจิตซึ่งเป็นที่อาศัยหรือซึมซาบอยู่แห่งอุปาทานภายในใจของตนเองก็ทราบชัดด้วยปัญญา และสามารถแยกกันออกได้ด้วยอำนาจของปัญญาอันละเอียด อุปาทานที่ฝังอยู่กับสิ่งภายนอกก็หมดไป อุปาทานที่ฝังอยู่ในธาตุในชั้น ในธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และในชั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ก็หมดไป

สาเหตุที่จะเกิดขึ้นแห่งอุปาทานในชั้นนี้เกิดขึ้นมาจากไหน ก็สามารถทราบได้อีก เรียกว่าถึงรากฐานของใจจริงๆ แล้วก็สามารถถอนออกได้ ธรรมชาตินั้นท่านเรียกอวิชชา อันนี้เราให้ชื่อว่าอวิชชา ธรรมชาติอวิชชาที่แท้จริงนั้นก็ขึ้นอยู่กับความรู้ที่เรารู้ๆ อยู่นั่นเอง ปัญญาสามารถแทรกลงไปได้ และถอดถอนอุปาทานคือความหลงตัวเองเสียได้โดยสิ้นเชิง นั้นจะหมดเชื้อแห่งความท่องเที่ยวของจิต เรื่องจิตที่ท่องเที่ยวถือเอาภพเอากำเนิดในที่นั้น ที่นี้โดยเจ้าตัวไม่รู้ ย่อมเกิดขึ้นมาจากสาเหตุแห่งจิตที่มีอวิชชาอยู่ภายในตน หรือมีอุปาทานอยู่กับตัวเองโดยเจ้าตัวไม่รู้

เพราะฉะนั้นการเรียนธรรมะ การปฏิบัติธรรมะจึงเป็นวิธีเดียวกันกับการเรียนเรื่องของตัวเอง และการปฏิบัติต่อตัวเองให้ถูกต้อง เพื่อให้รู้ร่องรอยที่ไปที่มาของตนอย่างชัดเจน ทั้งที่เป็นมาแล้วเป็นมาเพราะเหตุใด และจะเป็นไปข้างหน้า คือจะไปถือกำเนิดเกิด



อีก เป็นดีเป็นชั่วเป็นสุขเป็นทุกข์อะไรอย่างนั้นจะเป็นไปจากที่ไหน ถือหลักปัจจุบันซึ่งรู้ๆ เห็นๆ อยู่ในเวลานั้นเป็นหลักประกัน สาเหตุทั้งหมดที่เป็นอดีตและจะเป็นอนาคต ย่อมปรากฏขึ้นมาจากอวิชชาคือความถือมั่นในจิตใจของตน เพราะความหลงตนนี้เป็นสาเหตุอันสำคัญ ย่อมรู้ชัดกันลงที่นี่ และทำลายปมแห่งภพแห่งชาติลงได้ในจิตที่มีอวิชชาฝังอยู่นั้นด้วยปัญญา เมื่ออวิชชาได้สลายตัวลงไป เรื่องของสมมุติทั้งหลายก็สลายลงไปพร้อมๆ กัน

เรื่องภพเรื่องชาติที่เคยเป็นปัญหาสำคัญต่อเรา หรือเคยเป็นภาระต่อเรามาเป็นเวลานานเท่าไรนั้น ย่อมทราบชัดกับหลักปัจจุบันที่ได้ทำลายให้สิ้นสูญลงไปแล้วนั้น เรื่องอนาคตก็เป็นอันหมดปัญหาในการท่องเที่ยว เพราะปัจจุบันคือจิตที่รู้อยู่ ณ บัดนี้เป็นจิตที่บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแล้ว ไม่มีสมมุติใดๆ ที่จะเคลือบแฝงได้แล้ว นี่เป็นการรู้เรื่องของตัวเอง เมื่อรู้ถึงขั้นนี้แล้วปัญหาเรื่องเกิด เรื่องตาย เรื่องความเป็นมาของตนและของคนอื่นสัตว์อื่นก็หมดปัญหา เพราะปัจจุบันเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ หมดเรื่องหมดราว ท่านดับกองทุกข์ ท่านดับที่นี่

ทุกข์ที่จะไปถือกำเนิดเกิดเป็นรูปเป็นกายขึ้นมา นั้น เกิดขึ้นจากสาเหตุอันเดียวนี้เท่านั้น คือจิตดวงเดียวนี้ แต่เราไม่ทราบว่าจิตคืออะไรทั้งๆ ที่เราสงสัยหรือเราไม่รู้นั่นเอง ธรรมชาติที่ไม่รู้จักคือจิต แต่เราไม่ทราบ เพราะฉะนั้นวิธีการที่จะให้เราทราบเรื่องของจิตกับเรื่องของกายมีความต่างกันอย่างไรบ้าง หรือเป็นอันเดียวกันนั้น จึงต้องอาศัยวิธีอบรมจากธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงได้เคยท่องเที่ยว เกิด แก่ เจ็บตายมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ จนได้กลายเป็นศาสดาด้วยการบำเพ็ญธรรมะ และได้มาเป็นครูสอนพวกเรา เราทั้งหลายได้นำธรรมะท่านมาปฏิบัติและดำเนิน อย่างไรก็ตามก็ต้องทราบร่องรอยความเป็นมา และความเป็นไปของตน ด้วยอำนาจแห่งการปฏิบัติธรรมนี้โดยแน่นอน

ดังนั้นในอวสานแห่งพระธรรมเทศานี้ จึงขออาราธนาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมกับพระธรรมและพระสงฆ์ จงมาคุ้มครองบรรดาท่านนักใจบุญทั้งหลาย ให้มีความสุขกายสบายใจ และนึกสิ่งใดจงสมตามความมุ่งมาดปรารถนาโดยทั่วหน้ากัน เอวัง

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

[www.Luangta.com](http://www.Luangta.com) หรือ [www.Luangta.or.th](http://www.Luangta.or.th)

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz