

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๒๕

ภavana

การภาวนาก็เพื่อให้จิตสงบ เมื่อจิตมีความสงบมันมักจะโง่งว้างอยากหลับอยากนอน เพราะจิตสบาย เมื่อจิตสงบละเอียด มีความละเอียดเข้าไปกว่านั้นก็เป็นการเพลิดเพลิด เพลินในอรรถในธรรม โมโง่งว้างเหมือนชั้นเริ่มแรกและไม่เหมือนทางโลก ความเพลินในธรรมมันเบาภายในจิตใจ เหมือนอยู่ในอวกาศ เว้งว้าง ความสุขในทางโลกมันมีฉากหน้าเป็นความสุข ฉากหลังเป็นความทุกข์แทรกกันอยู่ คอยจะสับจะเปลี่ยนกันอยู่เรื่อย เดี่ยวความทุกข์ก็เหยียบย่ำความสุขให้แหลกไป ความสุขทางโลกคอยแต่จะหลุดหายไป พอความสุขปรากฏขึ้น ความเศร้าโศกเสียใจและความทุกข์ก็ตามหลังกมาและแซงหน้าความสุขไปเสียอย่างนั้น ความสุขทางธรรมไม่เป็นเช่นนั้น มันติดกัน ติดกันมาก เพราะเรื่องยาพิษมันจางออกไปจากใจ มีแต่ความสุขความอบอุ่นมันใจในตัวเอง ความเพลินทางธรรมมันเบาในจิต

เราอยากได้ยินผู้หนึ่งผู้ใดมาเล่าเรื่องภavanaให้ฟัง เราจะเปิดหูคอยฟัง เปิดตาคอยดู ทุกอย่างอย่างอาจหาญ สามโลกธาตุมาค้ำก็ไม่หวั่นไหว ขอให้รู้ธรรมในหัวใจเถอะ คนเรานะ พระพุทธเจ้าองค์เดียวสามารถเป็นศาสดาเอกของโลกได้ทั้งสามโลก พระองค์อาจหาญแค่ไหน ความจริงมีอยู่ในหัวใจไม่อาจหาญได้หรือ คนเรานะ แม้แต่เราไปประสบเหตุการณ์ อย่างหนึ่งอย่างใดด้วยตาของเรา เรายังอาจหาญพูดได้ เราได้ยินด้วยหูของเรา คำพูดเป็นภาษาเดียวกัน ทำไมเราจะเอาเรื่องนั้นมาพูดไม่ได้ เรื่องภายนอกหยาบๆ เรื่องภายในยิ่งละเอียด

พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเป็นศาสดาทั้งสามโลกได้ มีใครในโลกทำได้ รู้ได้สอนได้อย่างไร พระองค์มีไหม? เราเองแม้ตัวเท่าหนูแต่เวลาเทศน์สอนพระในวัดเรา เสียงแห่งธรรมเป็นไฟไปเลยโดยไม่ตั้งใจให้เป็น แต่มันเป็นเอง เพื่อให้ถึงใจและทันต่อเหตุการณ์ เราจะเอาหู ตา จมูก ลิ้น กาย ไปจับธรรมนั้นจับไม่ได้ มีอยู่ก็เพียงสักว่ามีเท่านั้น เพราะไม่ใช่วิสัยจะเอาสิ่งเหล่านี้ไปจับ ไปสัมผัสสัมผัสธรรมได้ มีใจดวงเดียวเท่านั้น สามารถสัมผัสสัมผัสและรู้เห็นธรรมชั้นต่างๆ ได้ ฉะนั้นจงปรับปรุงใจของตนให้ตีเหมาะกับธรรมชั้นนั้นๆ

การปรับปรุงใจก็คือภาวนานั้นแหละ เป็นเครื่องปรับใจของเราให้เข้าคลื่นของธรรม เป็นขั้น ๆ ไป เหมือนอย่างคลื่นวิทยุ พิจารณาดูซิ ปรับคลื่นไม่ถูกกันจะรับกันไม่ได้เลย แม้เขาเปิดสถานีอยู่ทั่วโลกก็ไม่ได้เรื่องสำหรับวิทยุเรา ต้องปรับคลื่นให้ถูกกัน นั้นธรรมขั้นนั้น ๆ ปรับจิตให้เข้ากับธรรม เพราะธรรมก็มีขั้นเหมือนกับคลื่นวิทยุ ปรับถูกขั้นไหนก็เข้ากับขั้นนั้นไปเรื่อย ๆ ปรับจิตถูกกับธรรมทุกชั้นโดยลำดับ ก็สามารรู้ได้กระทั่งวิสุทธิธรรมคือพระนิพพาน โดยไม่มีสิ่งใดมาขัดข้องกีดขวางได้ ดังนั้นการสอนจึงเริ่มสอนตั้งแต่ภาวนาให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็จะสัมผัสสัมพันธ์ธรรม ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้นเองคือธรรม เมื่อจิตสงบลงไปก็จะเกิดธรรมขึ้นมา ละเอียด ๆ เข้าไปก็จะปรากฏธรรมชั้นนั้นชั้นนี้ขึ้นมา

เพราะธรรมขั้นต่าง ๆ มีอยู่แล้ว เป็นแต่เพียงเราปรับขั้นต่าง ๆ ของจิตไม่ถูก เพราะเราไม่เคย ท่านว่าธรรมมีอยู่ในโลกก็มีอย่างนั้นแหละ เครื่องปรับของเราไม่มี ไม่ดี เราไม่สนใจปรับมันก็ไม่ได้เรื่อง จะเอาหู เอาตา จมูก ลิ้น กาย ไปสัมผัสสัมพันธ์ธรรม ไปรับรู้ธรรม ไปเป็นเครื่องยืนยันธรรมทั้งหลายไม่ได้ ไม่มีทาง ท่านจึงสอนให้ปรับใจอันเป็นของคู่ควรกันกับธรรมทั้งหลาย ให้เหมาะสมกับธรรมขั้นนั้น ๆ ที่จะควรรู้ควรเห็นได้ ไม่นอกเหนือจากใจที่ปรับปรุงตัวดีแล้วไปได้เลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อบรมจิตใจ เพื่อความรู้ธรรมเห็นธรรม รู้เห็นความสุข ความเจริญภายในใจเราเองอย่างแท้จริง จงปรับจิตของเราให้ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นั้น ใจจะสัมผัสสัมพันธ์ธรรมไปโดยลำดับ จนกระทั่งวิมุตติธรรมก็ไม่มีอะไรเป็นปัญหา ถ้าจิตของเราได้ปรับให้ถูกต้อง ท่านเรียกว่าใจเข้าถึงวิมุตติ ก็ต้องถึงวิมุตติหลุดพ้นได้จริง ๆ ไม่เป็นอื่น เพราะธรรมไม่เคยโกหกโลกให้ล่มจมฉิบหาย มีแต่โลกนั้นแหละโกหกกัน

ตามที่เคยได้ยินว่าเขาทำจรวด เขาปรับปรุงของเขาถูกต้องขนาดไหนที่จะทะยานออกจากสิ่งดึงดูดของโลกให้ไปถึงชั้นอวกาศ ขึ้นไปถึงพระอาทิตย์พระจันทร์ เขาปรับอย่างไรกับเครื่องของเขา ถ้าไม่ละเอียดรอบคอบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เอาจริงเอาจึงด้วยความรอบคอบทุกด้านเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศก็เข้ากันไม่ได้ จรวดจะขึ้นไปอวกาศไม่ได้ เป็นอันตราย จึงต้องปรับให้ดี ให้ถูกทุกสัดทุกส่วน เมื่อปรับถูกแล้วจรวดก็พุ่งถึงพระจันทร์ ไม่มีอะไรเป็นปัญหา ใจก็เหมือนกันต้องปรับ ความดึงดูดของโลกมันมี วัตถุต่าง ๆ มันถูกโลกดึงดูด อย่างจรวดจะไม่มีเครื่องดึงดูดได้อย่างไร ก็ต้องมี ดังนั้นเขาจึงต้องปรับทุกสิ่งทุกอย่าง ให้เหมาะสมเพียงพอกับการทะยานขึ้นสู่อวกาศได้ จรวดก็ขึ้นได้ ถ้าปัญญาพอในขั้น

โลกิยะ เขาก็ทำได้ของเขาจนกระทั่งถึงพระอาทิตย์ พระจันทร์ นั่นคืออวกาศของโลก โลก เขายังทำได้พิสูจน์ได้

อวกาศของจิตของธรรมก็เหมือนกัน มันผิดอะไรกัน ต้องปรับจิตที่มันถูกดึงดูตให้ตี เครื่องดึงดูตของมันคืออะไร ก็เสสนั้นแหละดึงดูตเหมือนกับพื้นโลกอันหนึ่ง พื้นสมมุติ อันหนึ่ง มันดึงดูตจิตใจไว้ไม่ให้จิตใจออกจากรู้นี้ไปได้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรัก ความเกลียด ความชังต่าง ๆ ล้วนเป็นเครื่องดึงดูตจิตทั้งนั้น ทำอย่างไรใจถึงจะ ออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ก็ต้องปรับปรุงใจเป็นขั้น ๆ ไป ใจก็จะค่อยผ่านไป ๆ อากาศก็ค่อยเบา ค่อยบางไป แล้วก็พุ่งเข้าสู่อวกาศแห่งธรรมได้

แต่จิตมีเครื่องดึงดูตมาก มันจึงไปยาก พอว่าจะนั่งภาวนา หมอนก็ดูตเสีย เสื่อก็ดูต เสียจะว่ายังไง ข้าศึกมันมีรอบด้านนี้ ความซึ้งเกียจซ์คร้านก็ดูตเสีย จะเดินจงกรมก็ไม่ได้ จะ ก้าวไปวัดไปวาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ถูกดึงดูตไว้เสีย ไปไม่ได้ ถ้าปรับจิตของเราดีแล้วก็ผ่าน สิ่งเหล่านี้ไปได้โดยลำดับ ดังพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายท่านผ่านไปในั้นแล จะสงสัย ท่านให้กิเลสหัวเราะทำไม สงสัยกิเลสตัวหลอกลวงนั้นเป็นไร เราจะได้ข้อคิดเพื่อปลด ปลื้องตน

การหลับนอน หลับพอประมาณ พอพักผ่อนธาตุขันธ์เท่านั้น ไม่ได้หลับเพื่อความ สุขความสบายอะไรนักจากการหลับการนอนเลย เพราะธรรมเหนืออื่น ความสุขของ ธรรมเหนืออื่นอีก เป็นแต่เพียงพักผ่อนร่างกายเพื่อเป็นกำลังที่จะดำเนินทางด้านความ เพียรเท่านั้น ถ้าใจมีความเพลิดเพลิดในธรรมมากก็ไม่อยากหลับอยากนอน กลางคืนนั่ง ภาวนา ถึงเวลาให้นอนยังไม่หลับเลย ใจแน่วอยู่กับธรรมอย่างเดียว พิจารณาอะไรก็ คล่องตัว คน ๆ นั้นที่เคยโง่เง่าที่เคยปัญญาทึบ ๆ เคยคิดอะไรไม่ออก บทเวลาจะออก ทางด้านปัญญามันเป็นคน ๆ นั้นเมื่อไร เวลาได้ธรรมเข้าสู่เสริมมันก็ออกได้อย่างคล่องตัว เคยฝงเคยจมอยู่กับอะไรมันก็คัดออก จึงไม่อยากหลับอยากนอน เพลิดในความเพียร เพลิดในการแกกัเลสชนิดต่าง ๆ อะไรเป็นคุณเป็นโทษก็รู้จักเห็นประจักษ์ใจ

เมื่อถึงขั้นไม่หลับก็ไม่หลับ นอนแต่ร่างกาย จิตไม่นอน อะไรมาเกาะเกี่ยวก็ปิด ออก ๆ ไม่ยอมถอย ต้องบังคับให้นอนเพื่อหลับ มิฉะนั้นกำลังภายในการทำ ความเพียรไม่มี จึงต้องพักผ่อนนอนหลับทางกายเสียก่อนพอสมควร จิตและปัญญาจะได้พักตัวในเวลา หลับ ไม่ทำงานมากไป สมาธิเป็นที่พักปัญญา เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบ ปัญญายอมพักทำงาน ในเวลานั้น พอจิตออกจากที่สงบแล้วก็ทำงานแกกัถอดถอนกิเลสต่อไป จนไม่มีซากกิเลส

เหลืออยู่ภายในใจ นั่นแหละคือจิตหมดความดึงดูดของโลกคือกิเลส จิตก้าวเข้าสู่อวกาศของจิตของธรรมเต็มที

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรม คนเราจึงถือว่ายาก เพราะกิเลสไม่ยอมให้ทำ เพราะกิเลสเป็นข้าศึกของธรรม จะทำบุญกุศลทำทานฟังเทศน์ฟังธรรม กิเลสมันคอยกัดกิน จึงต้องเอาธรรมเข้าส้อง เอาธรรมสอดแทรกเข้าไป เพราะกิเลสมันคอยดึง เรื่องแหลมคมไม่มีอะไรแหลมคมเท่ากิเลส คิดแ่งไหนเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น การปราบกิเลสต้องเอาจิตตภาวนาเข้าปราบ ให้จิตสงบเสียก่อน เมื่อจิตสงบแล้วคนเรามีปัญหาที่จะแก้กิเลสได้ มิได้จนตรอกอยู่ตลอดไป ขอแต่ให้เชื่อพระพุทธเจ้าเถิด กิเลสมีวันถูกเปิดโปงจากใจโดยไม่ต้องสงสัย

นี่พวกเราเคยเชื่อกิเลสหลอก หว่านการทำความดีตามธรรมเป็นข้าศึกต่อการอยู่สบายมานานแล้ว ทั้งที่หาความสบายดังคำหลอกลวงของกิเลสไม่ได้ จึงทำความเข้าใจกับตนแต่บัดนี้เป็นต้นไปว่า ที่เราทั้งหลายมีความทุกข์ ได้รับทุกข์เรื่อยมานี้ เพราะความเชื่อกิเลสและทำตามกิเลส มิใช่เพราะความเชื่อธรรมปฏิบัติตามธรรม จะทุกข์มากน้อยในการบำเพ็ญความดีก็เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เถิด อย่าให้ทุกข์เพราะการทำตามกิเลสบูชากิเลสจนหมดตัวดังที่เคยเป็นมาอีกเลย ความหวังจะเริ่มปรากฏขึ้นที่ดวงใจของผู้บำเพ็ญความดีโดยลำดับ ไม่อับเฉาเศร้าใจมากดังที่เคยเป็นมา ธรรมะที่เราบำเพ็ญรักษา จะเข้าคุ้มครองป้องกันโดยลำดับทั้งหลับและตื่น จะมีแต่ความเข้มแข็งเบิกบานใจทุกอิริยาบถ เพราะใจมีธรรมคือความดีทั้งหลายเป็นที่พึ่งที่อาศัย

จึงขอเรียนเชิญชาวพุทธเราทุกท่าน ได้ตื่นเนื้อตื่นตัวจากพิษภัยของกิเลส ที่มาในเล่ห์กลต่างๆ ซึ่งล้วนสอดแทรกยาพิษมาด้วยทั้งสิ้น ไม่ให้นอนใจกับมันเกินประมาณ เมื่อธรรมะเครื่องปลุกให้ตื่นจากหลับที่กิเลสกล่อมเป็นธรรมสะท้อนโลกมีอยู่ กรุณานำเข้ามาใกล้ชีวิตสนิทแนบกับกายกับใจในการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย อย่าให้กิเลสปิดหลุดมือไปได้ จึงกำธรรมะให้เหนียวแน่น และเคียดแค้นต่อกิเลสตัวเคยทำพิษแก่เราให้มาก ความดึงดูดของกิเลสที่มีต่อจิตใจจะนับวันลดน้อยลงไปทุกที การทำความดีทุกด้านจะสะดวก จะไม่ถูกดึงดูดจากมันมากเหมือนแต่ก่อน เมื่อบำเพ็ญธรรมบำเพ็ญจิตมากเข้าจะปรากฏธรรมบทสุดท้ายขึ้นมาว่า “บรมสุขจะหาที่ไหน หาดตรงที่กิเลสตัวดึงดูดลึนไปจากใจเท่านั้น” นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ ที่อื่นไม่มี

ถอดจากเทปบันทึกเมื่อ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๒๕

โดย คุณกุศลสิน ศรียาภย์