

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๐๘

บำเพ็ญตนเพื่อหวังพ้นกรรม

วันนี้จะอธิบายธรรมเกี่ยวกับการบำเพ็ญทางด้านจิตใจ ให้บรรดาท่านผู้ฟังที่มา จากสถานที่ต่าง ๆ ด้วยความสนใจใคร่ต่อธรรมเป็นอย่างยิ่ง ทราบตามโอกาสอันควร ท่านที่เป็นนักบวชซึ่งพาคณะศรัทธาผู้ใหญ่มากท่านมาสู่ที่นี่ นับว่าเป็นผู้มีความมุ่งหวัง ในธรรมอย่างแรงกล้า และมีความมั่นใจต่อการปฏิบัติเพื่อถอดถอนเครื่องหมักหมมที่ นักปราชญ์ถือว่าเป็นภัยต่อจิตใจให้หลุดลอยออกเป็นลำดับ จนไม่มีอะไรยังเหลือให้ เป็นเชื้อแห่งภพชาติอีกต่อไป แต่การอธิบายธรรมเกี่ยวกับการอบรมจิตใจตามหลัก ธรรมท่านแสดงไว้มากมาย เมื่อสรุปลงให้ย่อก็มีสามประการ คือศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา

คำว่า ศีล เข้าใจว่าทุกท่านคงเคยได้ยินได้ฟังและเข้าใจกันมาพอสมควรแล้ว แม้ คำว่าทานซึ่งเป็นหลักใหญ่ส่วนหนึ่งของพระศาสนา และเป็นหลักธรรมที่พวกเราได้เคย บำเพ็ญมาเป็นประจำนิสัย ผู้แสดงไม่สงสัยว่าท่านนักใจบุญจะข้องใจ เพราะต่างท่านก็เป็นนักใจบุญสุนทานอยู่แล้ว แต่คำว่า สมาธิ และ ปัญญา ทั้งสองประเภทนี้รู้สึกว่ายาก สลับ ซับซ้อนและละเอียดลึกซึ้งมาก ทั้งไม่อาจจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามความหมายในคำว่า สมาธิและปัญญาได้ทุกกระยะไป ฉะนั้นอุบายวิธีอบรมที่มีผู้บำเพ็ญจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามธรรมทั้งสองประเภทนี้ จึงควรอาศัยครูอาจารย์เป็นผู้แนะนำแนวทางให้

อนึ่ง ท่านผู้จะควรแนะนำแนวทางให้โดยถูกต้อง โดยมากก็เป็นผู้เคยได้รับการอบรม และรู้เรื่องของสมาธิและปัญญาภายในใจมาพอสมควร หรือเป็นผู้มีความ ชำนิชำนาญและปฏิบัติผ่านสมาธิและปัญญาไปเป็นขั้น ๆ นับแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุด ของสมาธิและปัญญา มีความเฉลียวฉลาดและสามารถให้การอบรมสั่งสอนแก่ผู้มาอบรมศึกษาและปฏิบัติอยู่ด้วย ให้ได้รับความเข้าใจตามขั้นภูมิของตนที่มาศึกษา

คำว่า สมาธิ เมื่อแปลตามศัพท์แล้ว แปลว่า ความตั้งมั่น ประโยคแรกของความ ตั้งมั่นสำหรับนักบวชผู้มีหน้าที่โดยเฉพาะแล้ว เริ่มตั้งมั่นไปแต่ข้อวัตรปฏิบัติ ตั้งมั่นใน ระเบียบพระธรรมวินัย ตั้งมั่นต่อการสำรวมระวังทั้งกิจนอกการใน เหลือบซ้ายมองขวา ไม่ยอมปล่อยให้วางสติและปัญญาเครื่องคุ้มครองใจให้พ้นจากภัยทุกระยะ อันจะเกิดขึ้น จากอายตนะภายนอกกับภายในสัมผัสกัน เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนจิตใจให้มีความ

เหนียวแน่นและมั่นคงทางภายใน การบำเพ็ญเพียรทุกประโยคและทุก ๆ อิริยาบถ มีสติ มั่นคงอยู่กับประโยคแห่งความเพียร มีท่าทางสำรวมตนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่คนเดียว หรือหลายคน ไม่ว่าจะอยู่ในท่าอิริยาบถใด ไม่ว่าจะอยู่ในวัดหรือนอกวัด ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านในเมืองหรืออยู่ในป่า ไม่ว่าจะอยู่ในถ้ำหรืออยู่บนภูเขา ไม่ว่าจะไปบิณฑบาตแล้ว ก้าวกลับมาทำการชบฉัน และไม่ว่าจะมีการชบฉันอยู่ในสถานที่ใด ๆ มีท่าทางมั่นคงอยู่ ด้วยการสำรวมตน

ใจเมื่อได้รับการบำรุงรักษาเพียงพอกับความต้องการ ย่อมทรงตัวอยู่ได้ด้วย ความสงบ จนกลายเป็นองค์ของสมาธิที่แท้จริงขึ้นมา คือความสงบตั้งมั่นภายในใจ เบื้องต้นก็อาศัยความพยายามบำรุงจิตใจให้เป็นสมาธิโดยทางเหตุ ดังที่อธิบายผ่านมา อันดับต่อไปก็เป็นสมาธิขึ้นกับใจจริง ๆ หรือจะเรียกว่า สมาธิทางเหตุ สมาธิทางผลก็ คงจะไม่ผิด เพราะทุก ๆ สิ่ง ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ถ้าไม่มีเหตุเป็นพื้นฐานรับรองแล้ว ผลจะ หาทางเกิดขึ้นไม่ได้

แต่วิธีอบรมจิตใจให้ได้รับความสงบเป็นสมาธินี้มีหลายวิธี วิธีที่กล่าวผ่านมาเป็น พื้นฐานรับรองทางความเพียร วิธีที่สองซึ่งจะได้รับการสนับสนุนจากวิธีแรกนั้น เกี่ยว กับบทรธรรมเครื่องอบรม ที่ผู้บำเพ็ญจะนำมาทำกับใจในเวลาประกอบภาวนา ควร เป็นบทรธรรมที่ถูกต้องกับจริตนิสัยของแต่ละราย เช่น อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจ เข้าออกหรือธรรมบทต่าง ๆ มีพุทโธ เป็นต้น ตามจริตชอบ เมื่อนำธรรมมาประกอบ กับองค์ภาวนา ถ้ารู้สึกปลอดโปร่งโล่งภายในใจและมีความสงบเยือกเย็นในเวลานั้น แสดงว่าธรรมบทนั้น ๆ ถูกกับจริตของตน และควรนำธรรมบทนั้นมากำกับองค์ภาวนา ในคราวต่อไป ใจจะได้รับความสงบและละเอียดไปเป็นลำดับ เช่นเดียวกับโรคที่ถูกกับ ยาชนิดต่าง ๆ นับวันจะหายไปเป็นลำดับ จนหายจากโรคโดยเด็ดขาดเพราะยาวนาน นั้น ๆ

จิตก็มีโรคประเภทหนึ่งที่ตั้งบ้านเรือนอยู่บนดวงใจของคนและสัตว์ โดยไม่อาจ จะทราบได้ว่าเป็นโรคชนิดไร ทางธรรมป้าอยากจะให้ทราบว่าโรคเรื้อรัง เพราะเคยมี ประจำใจมานาน จนถึงกับระอาต่อการรักษา โดยเข้าใจว่าอำนาจวานาน้อยบ้าง ไม่มี อำนาจวานานรักษาให้หายได้บ้าง ปล่อยไปตามบุญตามกรรมบ้าง หมดความสนใจต่อ การรักษาบ้าง แต่สิ่งที่จะยังโรคประเภทนี้ให้กำเริบและกำเริบอย่างรุนแรง รู้สึกว่าจะเป็น ยาอายุวัฒนะ เป็นยาประจำตัว เป็นยาประจำบ้านทั้งท่านและเรา เพราะเป็นโรค ประเภทชอบของแสงแต่ไม่ชอบรับยาเช่นเดียวกัน ยาที่เป็นคุณสำหรับแก้โรคประเภท

เรื่องจริงนี้ ท่านที่ได้รับผลอย่างสมบูรณ์มาแล้วคือพระพุทธเจ้า มีพระเมตตาไว้ว่า สกุกตวา พุทธรัตน ธรรมรัตน สังฆรัตน โอสถ อุตตม วรี พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นโอสถอันอุดมเลิศ

ดังนั้น ท่านผู้ต้องการให้ใจหายหรือทุเลาเบาบางจากโรคประเภนี้ จึงควรอาศัยยา คือธรรมดังที่กล่าวมา แต่ธรรมก็ควรเป็นธรรมที่ถูกกับจริตนิสัยในขั้นเริ่มแรก เพื่อใจจะได้สงบลง นี่เป็นหลักสำคัญที่ผู้บำเพ็ญไม่ควรมองข้ามไป จิตที่ได้รับ การอบรมด้วยวิธีที่ถูกต้องกับหลักธรรมตามจริตของตน ย่อมจะเห็นผลคือความสงบ เยือกเย็นประจักษ์ใจ ไม่ว่าหญิง ชาย นักบวช และฆราวาส เพราะโรคในกายและโรคในใจเป็นได้ในบุคคลทุกเพศ ยาที่ควรจะถูกกับโรคนั้น ๆ ผู้ที่หวังประโยชน์จากยานำมา รักษาโดยถูกต้องตามวิธี ก็ย่อมจะหายได้เช่นเดียวกัน โดยไม่เลือกเพศหรือชาติชั้นวรรณะใด ๆ เพราะสำคัญอยู่ที่โรคถูกกับยาเท่านั้น ฉะนั้นผู้สนใจใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมจึงมีหวังได้รับผลเป็นเครื่องตอบแทนโดยทั่วกัน หากจะมีต่างกันอยู่บ้างก็ขึ้นอยู่กับเหตุ คือการบำเพ็ญของแต่ละราย อาจมีความหนักเบาเล็กน้อยไปตามจริตนิสัย ผลจึงมีการเสื่อมล้ำต่ำสูงไปตามเหตุที่ทำให้เป็นไป

แต่การเริ่มปฏิบัติเบื้องต้นอาจมีความลำบากอยู่บ้าง เพราะเป็นงานที่ยังไม่เคยคลำหรือทางที่ยังไม่เคยเดิน แต่อย่าลืมนว่าการปฏิบัติอบรมใจก็คือการทำงาน ขึ้นชื่อว่าการทำงานแล้ว ไม่ว่าจะงานภายนอกหรืองานภายใน ย่อมมีความเหนื่อยยากลำบากเช่นเดียวกัน เฉพาะงานภายใน หากจะมีความสะดวกนับแต่ขั้นเริ่มต้นจนถึงขั้นสูงสุด ก็คงมีเป็นบางราย ดังที่ท่านเขียนประวัติไว้ว่า สุขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา หรือ ทนฺธาภิญญา แต่จะอย่างไรก็ดีเราควรคำนึงถึงหลักธรรมเสมอว่า ไม่ได้สอนคนให้มองเพียงแง่ความลำบาก และที่สะเพร่าทำลงไปแล้วบังคับให้เห็นผล อยมุททนต์ ถ้าไม่สนใจในขณะนั้นให้เลิกล้มไปเสีย

หากหลักธรรมสอนเช่นนั้น แม้องค์พระพุทธเจ้าเองก็คงเป็นบุคคลที่ล้มละลาย ไม่สามารถตรัสรู้และนำพระธรรมมาสั่งสอนโลกให้ได้รับความร่มเย็นได้เลย แต่ไม่ทรงสอนเช่นนั้น กลับสอนลงที่ผลอันจะพึงได้รับเป็นที่ภาคภูมิใจกับเหตุ คือการบำเพ็ญ เพื่อผลเช่นนั้นให้เหมาะสมแก่กัน โดยมีความขยันหมั่นเพียรและความหนักแน่นต่อกิจการที่ทำ เป็นเครื่องหนุนงานอยู่เสมอ เพื่อผลจะมีช่องทางแสดงขึ้นตามรอยแห่งเหตุที่ทำแบบพิมพ์เอาไว้ เพราะฉะนั้นหลักพระพุทธศาสนาจึงนิยมและสอนเน้นลงที่ต้นเหตุ คือการกระทำเป็นสำคัญกว่าอื่น เมื่อเหตุเป็นพื้นฐานที่ผู้ทำทำได้มากน้อยเพียงไร ผล

จะนิ่งอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงขึ้นมาตามลำดับแห่งเหตุ นับแต่ผลเบื้องต้นจนถึงผลอันสุดท้ายอด ได้แก่วิมุตติพระนิพพาน ไม่นอกเหนือไปจากหลักของความเพียรที่บำเพ็ญโดยถูกต้องไปได้เลย ดังนั้น คำว่า มชฺฌิมา ปฏิปทา ที่ประธานไว้ จึงเป็นศูนย์กลางของโลก ผู้มุ่งต่อธรรมเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา มิได้เอนเอียงไปตามกาลสมัยใด ๆ และพร้อมที่จะแสดงผลตอบแทนแก่ผู้บำเพ็ญโดยถูกต้อง ตามขั้นแห่งธรรมและกำลังของผู้บำเพ็ญอยู่ทุกเวลา อกาลิโก

วาระนี้จะอธิบายเรื่องจิตตภาวนาที่ผู้บำเพ็ญได้รับการอบรมด้วยธรรม จนมีความสงบเยือกเย็นเห็นผลประจักษ์ใจแก่ตนเองเป็นขั้น ๆ ให้ท่านนักใจบุญทั้งหลายฟังตามสมควรแก่เวลา เพราะการทำงานไม่ว่างานภายนอกหรืองานภายใน ย่อมมีผลตอบแทนเสมอกัน โลกที่สับสนเนื่องกันมาทั้งมนุษย์และสัตว์ไม่สูญสิ้นไปจากโลก ก็เนื่องมาจากผลเป็นเครื่องสนองเหตุแก่ผู้ทำตลอดมา เรียงง่าย ๆ ก็ว่าโลกตั้งอยู่ได้ด้วยกรรมและผลแห่งกรรม ไม่เช่นนั้นก็ไม่มีสัตว์โลกรายใดจะทนต่อการทำเหตุซึ่งไม่มีผลตอบแทนนี้ ให้ชีวิตเหลืออยู่ในโลกโมฆะนี้ได้แม้แต่รายเดียว

แต่ที่ทั่วโลกเต็มไปด้วยมนุษย์และสัตว์ ทั้งคนชั่ว คนดี คนโง่ คนฉลาด คนทุกข์จน คนมั่งมี คนมีอำนาจวาสนา ตลอดจนสัตว์มีประเภทต่าง ๆ กัน ตามกรรมนิยมที่ตนทำไว้ตามให้ผล ต่างก็ยอมจำนนต่อกรรมดีกรรมชั่วของตน และยอมรับเสวยผลโดยทางหลีกเลี่ยงไปไม่ได้ สมกับภาษิตที่สอนไว้ว่า กम्मสฺสโกมฺหิ กम्मทายาทิ กम्मโยนิ ฯ เป็นต้น สัตว์ไม่ว่าท่านว่าเราย่อมมีกรรมเป็นของตัว จำต้องมาด้วยกรรม อยู่ด้วยกรรม ไปด้วยกรรม กรรมกับสัตว์จึงเป็นทายาทกันตลอดเวลาที่เชื้อแห่งวิภวัญจะยังมีอยู่กับใจ ฉะนั้น ผลดี ชั่ว สุข ทุกข์ จึงเป็นคู่เคียงกันไปกับบรรดาผู้ยังมีกิเลสครองใจโลกจึงไม่ว่างจากมนุษย์และสัตว์มีประเภทต่าง ๆ กัน

การบำเพ็ญตนเพื่อหวังพ้นจากกรรมเป็นขั้น ๆ จำต้องอาศัยความอดุสสำหรับพยายาม ความขยันหมั่นเพียรทำลงไป อย่าลดละความเพียรพยายาม แต่การจะได้รับผลอย่างไรนั้นไม่จำต้องคอยลงคะแนน แต่เป็นหน้าที่ของเหตุที่ตนทำลงไปแล้วนั้นแลจะเป็นผู้รื้อฟื้นคะแนน คือผลขึ้นมาให้ปรากฏโดยลำพังตนเอง ไม่จำเป็นต้องไปตั้งกฎเกณฑ์เอาไว้

เฉพาะการบำเพ็ญทางจิตตภาวนาเพื่อมีหลักฐานมั่นคงทางภายใน เป็นกิจสำคัญมาก ใจที่ไม่ได้รับความสงบเยือกเย็น เนื่องจากใจมีความกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลาเวลาสงบนิ่งอยู่เป็นปกติไม่ได้ จิตที่มีความสงบนิ่งอยู่เป็นปกติ คือจิตที่ปราศจากสิ่ง

ก่อนจากภายนอก แต่อาศัยอารมณ์แห่งธรรมทางภายใน จึงดำรงตนอยู่ได้ด้วยความสะดวก จิตในลักษณะนี้ท่านเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ และเริ่มจะเป็นตัวของตัวขึ้นมาแล้ว ตามลำดับของชั้นแห่งสมาธิที่ปรากฏขึ้นภายในใจ ทุกท่านที่มุ่งความสุขจากจิตอย่างแท้จริงอยู่แล้ว โปรดทำความเข้าใจและเข้มแข็งในทางความเพียร อย่างไรก็ตามจะต้องเห็นจิตดวงครองอัตภาพนี้ ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากจริงในวันหนึ่งแน่นอน ตามพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า มโนปุพฺพฺพคฺมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยาฯ เป็นต้น คือสิ่งทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจทั้งนั้น

จิตนี้ ถ้าได้รับการอบรมดัดแปลงให้ถูกทางเป็นลำดับแล้ว ไม่มีอะไรจะมีคุณค่ามากและประเสริฐเท่ากับใจ แต่ถ้าถูกปล่อยหรือทอดทิ้งให้เป็นไปตามยถากรรมแล้ว ก็ไม่มีอะไรจะเลวร้ายยิ่งกว่าใจ ดังนี้ เพราะใจเป็นธรรมชาติกลาง ๆ ซึ่งจะดัดแปลงให้เป็นไปในทางดีและชั่วได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราผู้มุ่งต่อความสุขความเจริญอยู่แล้ว โฉนจะปล่อยโอกาสให้ความชั่วมาเป็นผู้มีอำนาจเข้าครอบครองจิต ดวงกำลังจะประเสริฐอยู่นี้ ให้เป็นจิตที่อับเฉาไปเล่า นอกจากจะพยายามดัดแปลงและจุดลากขึ้นจากโคลนตม คือกิเลสอาสวะเป็นลำดับเท่านั้น ไม่มีทางอื่นสำหรับความรู้สึกของผู้มุ่งหวังในทางความสุขความเจริญแก่ตนเอง

การฝึกหัดจิตชั้นเริ่มแรกต้องทนฝืนเอาบ้าง การนั่งภาวนาจะได้ชั่วระยะเวลาเพียง ๑๕ นาที ก็ยิ่งดีกว่าการไม่ยอมนั่งเสียเลยในชั้นเริ่มแรก ครั้งต่อ ๆ ไปก็จะค่อย ๆ เขยิบขึ้นไปถึง ๒๐ นาที ๓๐ นาที จนถึง ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ตามแต่ความเคยชินของธาตุและความสงบของใจ ที่ค่อยก้าวขึ้นสู่ความละเอียดและเคยชินต่อหน้าที่ของตน

ขณะนั่งภาวนาโปรดทำความเข้าใจกับธรรมที่ตนนำมาบริกรรมภาวนา ตั้งได้อธิบายผ่านมาแล้ว โปรดยึดเอาตามหลักข้างต้นนั้น คือให้ทำความเข้าใจไว้กับธรรมโดยเฉาะอย่าให้เปลืองใจไปสู่อารมณ์อื่นที่ผ่านมาแล้วและยังไม่มาถึง แต่ให้มีความรู้สึกอยู่เฉพาะใจกับธรรมภายในใจเท่านั้น และทุก ๆ วาระที่ทำกรรมฐานภาวนา ร่างกายจะเริ่มมีความเคยชินต่อการนั่ง การเดินจงกรม ส่วนใจก็จะมีเคยชินต่อการภาวนาในทำอริยาบถนั้น ๆ และจะเริ่มมีความสงบผ่องใสขึ้นมา มองเห็นความสุขประจักษ์ใจ อันเป็นเครื่องปลุกศรัทธาความเชื่อมั่น วิริยะ อุตสาหะ ขันติ ความอดทน ขึ้นภายในใจ เนื่องจากปรากฏผลในเวลาบำเพ็ญ

ใจที่มีความสงบผ่องใสในระยะต้น จะค่อยแปรสภาพขึ้นสู่ความละเอียดเป็นลำดับ เพราะอาศัยการบำเพ็ญเป็นเครื่องหนุนไม่ขาดวรรคขาดตอน ฉะนั้นประโยคแห่งการบำเพ็ญเพียรทุกกระยะ จึงเป็นเช่นเดียวกับปุ๋ยและน้ำ สำหรับหล่อเลี้ยงต้นไม้ หากขาดปุ๋ยและน้ำแล้วต้นไม้ย่อมไม่มีความสดชื่น และไม่มีผลโดยสมบูรณ์ ใจถ้าขาดความเพียรเครื่องสนับสนุนย่อมไม่เจริญก้าวหน้า นอกจากนั้นยังจะถอยหลังลงสู่ทางต่ำ จิตมีระดับต่ำลงเท่าไรก็ยิ่งเที่ยวกอบโกยเอาทุกซ์มาให้เรามากเท่านั้น ทุกซ์ข้างนอก ทุกซ์ข้างใน และทุกซ์ในที่ไหน ๆ ก็จะไปหลวมารวมอยู่ที่ใจดวงเดียว และจะกลายเป็นทะเลแห่งความทุกซ์ขึ้นที่ใจ มองไปที่ไหน

โลกกว้างแสนกว้างก็จะกลายเป็นโลกคับแคบขึ้นมาที่ใจอันเป็นไฟทั้งดวง นั่งอยู่ก็ร้อน นอนอยู่ก็ร้อน มองไปที่ไหนก็ไม่เป็นที่เจริญหู เจริญตา เจริญใจ หาทางผ่อนคลายและระบายทุกซ์ออกจากใจไม่ได้ จำต้องตัดสินใจไปในทางผิด เช่น ต้มยาพิษ ฆ่าตัวตาย โดยวิธีต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะจิตมีระดับต่ำ เนื่องจากไม่ได้รับความเอาใจใส่โดยถูกทางเท่าที่ควร ชยับตัวออกทางใด จึงมีแต่ทุกซ์คอยกลุ่มมุ่มอยู่รอบด้าน

ฉะนั้น การตัดแปลงจิตให้เป็นไปในทางที่ดีด้วยความเข้มแข็ง เราเป็นนักบวช ซึ่งเป็นเพศที่พร้อมอยู่แล้วทุกเวลา และเป็นพุทธศาสนิกชนที่ใคร่ต่อธรรม จึงควรถือ เป็นข้อหนักแน่นในการฝึกกรรมานจิต โปรดอย่ามองข้ามจิตดวงนี้ไปเสีย วันหนึ่งผ่านไป โปรดอย่าให้ผ่านไปโดยเปล่าจากประโยชน์ที่จะควรได้รับในวันนั้น ๆ ควรจะมีความเพียรเพื่อประโยชน์ภายในติดแนบอยู่ด้วยทุก ๆ วันหรือทุก ๆ เวลาที่ยังเป็นการดี ใจเมื่อมีความสงบเป็นบาทฐานตามที่อธิบายผ่านมาแล้ว หากได้รับความเอาใจใส่จากการระวังรักษา ย่อมมีวันก้าวหน้าโดยลำดับ เพราะไม่มีโอกาสเล็ดลอดออกไปสั่งสมอารมณ์ที่เคยเป็นข้าศึกแก่ตนเอง และมีทางก้าวเข้าสู่ความสงบได้ตามเวลาที่ต้องการด้วย

ลักษณะแห่งความสงบของจิตที่เข้าพักตัวในเวลานั้น ท่านเรียก เอกคฤตา จิต ถึงความเป็นหนึ่ง คือจิตมีอารมณ์เดียว ไม่มีสองกับอารมณ์ใด ๆ ในเวลานั้น แม้จิตจะเคยบริกรรมกับธรรมบทต่าง ๆ หรือจะพิจารณาสภาวะธรรมส่วนใดอยู่ แต่ในขณะที่จิตหยั่งลงสู่ความสงบเช่นนั้นแล้ว จิตจำต้องปล่อยวางไปชั่วเวลาที่กำลังพักอยู่ เมื่อถอนขึ้นมาแล้วค่อยทำหน้าที่ต่อไปอีก ขณะที่จิตเข้าถึงความสงบเช่นนี้ รู้สึกเป็นความสุขอย่างยิ่ง และเป็นความอัศจรรย์อย่างแปลกประหลาด ซึ่งไม่เคยประสบมาจากวัตถุและอารมณ์ต่าง ๆ แต่มาประสบจาก เอกคฤตาจิตในเวลานั้น ธรรมทั้งนี้จะเรียกว่าสมาธิก็

ได้ตามแต่ความถนัด เพราะมีความมั่นคงต่อตนเองและต่ออารมณ์ ไม่ค่อยจะวอกแวก
คลอนแคลนไปตามอารมณ์ที่มายั่ววนอย่างง่ายดายเหมือนที่เคยเป็นมา

แต่การพักอยู่ได้นานหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความชำนาญหรือไม่ชำนาญต่างกัน
ถ้าจิตมีความชำนาญมากก็ทรงตัวอยู่ได้นาน และแสดงความสุขที่แปลกประหลาดและ
อัศจรรย์ให้ผู้บำเพ็ญได้ชมเป็นเวลานาน ๆ เช่นเดียวกัน แม้จิตถอนขึ้นมาแล้ว แต่
กระแสแห่งธรรมที่เคยได้รับในขณะที่จิตพักอยู่ ก็ยังมีอนุภาพพอจะดึงดูดจิตให้มึ
ความพอใจในรสชาติอยู่ไม่น้อย ฉะนั้นผู้มีสมาธิเป็นเรือนใจจึงมีทางติดได้ หากไม่ใช่
ความสังเกตสอดรู้ด้วยปัญญา หรือไม่มีผู้แสดงให้รู้ไว้ล่วงหน้าก่อน เพราะเป็นความ
สงบสุขที่แปลกประหลาดอยู่ไม่น้อย วิธีรักษาจิตประเภทนี้ให้ทรงตัวหรือให้เจริญก้าว
หน้า ได้แก่ความเพียร อย่าลดละ และอย่าทำความยินดีเพียงเท่านั้น เพราะธรรมที่
ละเอียดยิ่งกว่านี้ยังมีอีกมากมาย ซึ่งจะกลายมาเป็นสมบัติของเรา เพราะอำนาจแห่ง
ความเพียร

เมื่อจิตถอนขึ้นมาแล้ว พยายามพิจารณาอีกเช่นที่เคยทำมา แต่อย่าคาดหวังที่
เคยปรากฏมาแล้วแต่ได้ผ่านไปแล้ว โปรดกำหนดตามวิธีที่เคยทำและเคยปรากฏมาแต่
หนหลังซึ่งเป็นหลักเหตุนี้ไว้ เมื่อหลักของเหตุแม่นยำและมั่นคงอยู่แล้ว ผลจะปรากฏ
ขึ้นมาเองโดยไม่มีใครบังคับได้ เช่นเราเคยกำหนดอานาปานสติ ปรากฏผลขึ้นมาเช่น
นั้น ก็จงถือเอาธรรมนั้นเป็นหลักเหตุ แล้วบำเพ็ญต่อไป เมื่อเหตุมีกำลังพอจะเป็นไป
ได้ในธรรมชั้นใด ผลก็ยิ่งจะแสดงขึ้นมาในลำดับแห่งเหตุ อันมีกำลังเป็นลำดับไปนั้นแล

ลำดับต่อไป เมื่อจิตมีความสงบพอทรงตัวได้ หลังจากจิตถอนขึ้นจากสมาธิแล้ว
ควรพิจารณาทางด้านปัญญา เพื่อเป็นการเรื่องปัญญาและบำรุงสมาธิให้มีกำลังมั่นคง
เพิ่มขึ้นอีก โดยสอดส่องไตร่ตรองดูสภาพธาตุชั้นธรรมาธาตุภายนอกภายใน ตามจริตของปัญญา
จะหนักไปทางไหน ในขั้นเริ่มแรก ตามธรรมดาของสภาวะธรรมทั่ว ๆ ไป ย่อมมีการ
แปรและแตกสลายทั้งภายนอกทั้งภายใน ทั้งที่ผ่านมาแล้ว ทั้งที่ยังไม่มาถึง ทั้งปัจจุบันที่
ปรากฏด้วยหูด้วยตา และสัมผัสรับรู้อยู่กับใจ มันเต็มไปด้วยของแปรปรวนทั้งนั้น แม้
แต่ภูเขาคินทรีก็ยังไม่ใช่อำนาจตั้งอยู่เหนืออนิจจัง คือความแปรปรวนไปได้ ถึงจะสูง
จรดฟ้าก็เพียงแต่ลักษณะเท่านั้น ส่วนตัวภูเขาย่อมอยู่ใต้อำนาจของกฎอนิจจังพร้อมทั้ง
ความสูงของมัน ไม่มีส่วนใดเสียดลอดตาข่ายของอนิจจังไปได้เลย

แต่ความแปรสภาพของภูเขาคินทรีซึ่งเป็นวัตถุที่แข็งแกร่งกว่าสิ่งที่ไม่แข็งแรงทั่ว ๆ ไป
จึงมีความแปรสภาพอย่างเชื่องช้า ค่อย ๆ แปรไปตามความแข็งของตน แต่มิใช่ปัญหา

ที่จะสามารถมาลบล้างกฎของอนิจจังได้ จำต้องแปรไปในระยะก่อนและหลังกันอยู่นั้นเอง ย้อนเข้ามาถึงตัวและเรื่องของเรา ของหมู่เพื่อน และของแต่ละครอบครัว จะเห็นเป็นเรื่องความวิปริตพลัดพรากกันตลอดสาย ทั้งคราวเป็นและคราวตาย ล้วนเป็นเรื่องวิปริตธรรมประจำสัตว์และสังขารนั้นๆ เฉพาะในวงวัดก็แสดงตัวอยู่ในลักษณะเช่นเดียวกันกับสิ่งทั่วๆ ไป

เช่นวันนี้ท่านองค์นี้เข้ามา วันหน้าท่านองค์นั้นจากไป และท่านองค์นั้นไม่สบาย ท่านองค์นี้ปวดท้อง ท่านองค์นั้นปวดศีรษะ ต่างก็เป็นไปอยู่เช่นนั้น ทั้งในบ้านในวัด ทั้งนอกเมืองในเมือง ทั่วดินแดน ไม่มีผู้ใดและสิ่งใดจะได้รับสิทธิเป็นพิเศษ อยู่เหนืออำนาจของกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นกฎของคตินิรรมดาและมีประจำอยู่ทั่วไตรภพไปได้เลย ผู้ใดเรียนจบคตินิรรมดานี้โดยทางปัญญาแล้ว ผู้นั้นจะพ้นจากความทุกข์โดยประการทั้งปวง

ดังนั้น ทุกท่านซึ่งกำลังนั่งฟังการพรรณนาถึงกฎของคตินิรรมดาอยู่ด้วยความสนใจ โปรดใช้ปัญญาพิจารณาปลงธรรมสังเวชลงให้ถึงหลักความจริงของธรรมที่กล่าวมานี้ ซึ่งขณะนี้มิได้อยู่กับตัวของเราทุกท่านอย่างสมบูรณ์ อนิจจังได้อธิบายมาบ้างพอประมาณ แม้ทุกขัง อนัตตาก็โปรดทราบว่ามีอยู่ในจุดเดียวกัน เช่นเดียวกับเชือกสามเกลียวที่พันติดกันเป็นเส้นเดียวกันแล พุดถึงเรื่องของทุกขังแล้วไม่ควรจะเป็นสิ่งที่น่าสงสัยที่ไหน เพราะไม่ใช่เป็นของลึกลับ แต่มีอยู่ในกายและในใจของมนุษย์และสัตว์ทุกๆ ราย แม้แต่เด็กตัวแดงๆ ที่เพิ่งคลอด เขายังต้องผ่านออกมาด้วยความทุกข์และแสดงอาการให้เราเห็นว่าเขาเป็นทุกข์ ทุกอาการที่เขาแสดงออกมาในเวลานั้นล้วนเป็นเครื่องส่อให้เห็นว่า กองทุกข์เริ่มแสดงตัวออกมาอย่างเปิดเผย จากนั้นก็แสดงทุกข์ติดต่อกันไปตลอดสาย จนถึงวาระสุดท้ายก็แสดงตัวอย่างเต็มที่อีกครั้งหนึ่ง แล้วต่างอาการต่างก็แยกย้ายกันไปที่โลกให้นามว่าตาย

สิ่งทั้งนี้เป็นเรื่องแสดงออกแห่งกฎของไตรลักษณ์โดยสิ้นเชิง ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนี้พอจะให้เกิดความสงสัย เพื่อความแจ่มกระจ่างใจ โปรดมองลงไปที่กายกับใจของเราเอง เราจะได้เห็นทุกข์แสดงตัวเป็นอาการต่าง ๆ เต็มอยู่ในกายในใจอย่างสมบูรณ์ ไม่มีวันและเวลาบกพร่อง ความเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ที่เราแสดงออก ล้วนเป็นวิธิต่างบรรเทาทุกข์ในตัวเราทั้งนั้น ฉะนั้นทั่วโลกจึงไม่มีใครจะอยู่เหนือใคร และได้เปรียบใครในเรื่องความทุกข์ในขั้นนี้ เพราะแต่ละชั้นมันเป็นบ้านเรือนของทุกข์

และเป็นที่อยู่หลับนอนของเขาเสมอกัน เวลาสงบบ้างก็สงบในที่นี้ ถ้าเทียบกับทางโลก เรียกว่าทุกข์พักผ่อนตัวเอง

เวลาเขาตื่นนอนก็แสดงขึ้นตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เราก็เข้าใจว่าทุกข์เกิดขึ้นที่นั่นบ้าง ที่นี้บ้าง แท้จริงคือเขาตื่นนอน และไม่ทราบว่าจะขับไล่ให้เขาออกจากร่างกายนี้แล้วไปอยู่ที่ไหนกัน เพราะทุกข์มันเป็นเรื่องของเรา เนื่องจากร่างกายเรารู้ว่าเป็นของเรา ถ้าขับไล่เขาไปก็เท่ากับขับร่างกายเราไปด้วย ถ้าไม่ยอมขับไล่ร่างกายเพราะเป็นสิ่งที่รักและสงวน ก็เท่ากับยอมให้ทุกข์อยู่ด้วย เพราะกายกับทุกข์มันเป็นสิ่งอาศัยกันอยู่ เรื่องก็จำต้องลงเอยกันตรงที่ว่า ทุกข์กับเรายอมกอดคอกันตายเท่านั้นเอง

การพิจารณาทุกข์โดยทางปัญญา ควรให้รู้เห็นตามหลักความจริงของเขา ไม่ให้ขัดแย้งกันระหว่างเรากับทุกข์ ระหว่างทุกข์กับขันธ์ จะเป็นความราบรื่นของปัญญาซึ่งจะแสวงหาทางออกจากทุกข์ให้จิตโดยชอบธรรม แม้ที่ถือว่าร่างกายเป็นตัวเป็นตน ก็เนื่องจากอุปาทานในกายมันรัดตัวอย่างเต็มที่ จึงกลายเป็นกลุ่มเป็นก้อนขึ้นมา ที่เรียกว่านั่นเป็นเรา เป็นเขา นั่นเป็นของเรา เป็นของเขา เมื่อถอนอุปาทานในกายออกได้แล้ว คำว่าตนก็ไม่มีปัญหา มันหายไปเอง เมื่อตนเองหายไปจากกาย เพราะอุปาทานถอนกรรมสิทธิ์ ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเพราะอุปาทานในกายก็ไม่มี

ส่วนด้านจิตนั้นเป็นอีกประเภทหนึ่ง ที่ผู้บำเพ็ญพิจารณาร่างกายได้รับอุปายต่าง ๆ เข้าไปเป็นเครื่องสนับสนุนการพิจารณาทางด้านจิตใจ ให้มีความแยกกายขึ้นภายในใจ เรื่องของสติปัญญาที่เคยขาดวรรคขาดตอน ก็จะค่อยเชื่อมโยงถึงกันและติดแนบกันไปเอง เพราะอาศัยการสนับสนุนจากความเพียรไม่ลดละ จนกลายเป็นมหาสติมหาปัญญาขึ้นมา และสามารถพิจารณาค้นคว้าไปโดยตลอดทั่วถึง กิเลสอาสวะแทรกซึมและซ่อนสมอยู่ที่ไหน ปัญญาจะต้องทำการสอดส่องมองทะลุปรุโปร่งไปหมด และสามารถปลดเปลื้องออกได้เป็นลำดับ จนไม่มีกิเลสอาสวะแม้ส่วนละเอียดยิ่งเหลืออยู่ภายในใจได้ กลายเป็นใจที่บริสุทธิ์เด่นดวงขึ้นมา

เมื่อถึงขั้นนี้แล้วอยู่ที่ไหนก็สบาย ไม่ว่าจะอยู่ในป่า ในภูเขา ไม่ว่าจะอดหรืออิ่ม ไม่ว่าจะหนาวหรือร้อน เพราะนั่นมันเป็นเรื่องของขันธ์ที่จะต้องยอมรับกันทั่วโลก เนื่องจากเราต่างก็อยู่ใต้ฟ้าเหนือแผ่นดิน จำต้องประสบสัมผัสกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง และความทุกข์ ความลำบาก แต่ใจที่รู้เท่าทันแล้ว ย่อมไม่มีความพรั่นพรึงหวั่นไหวไปตามทรงไว้ซึ่งความเป็นธรรมในตัวเองและสิ่งทั้งปวง

ฉะนั้น ท่านนักปฏิบัติที่สนใจทุกท่าน โปรดมองดูตัวเอง อย่างมองข้ามไป เพราะใจเป็นสิ่งที่มีความค่ามากเหนือสิ่งใด ๆ ในตัวเรา พยายามบำเพ็ญประโยชน์เพิ่มเติมที่อย่าให้เสียท่าเสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์อย่างเต็มภูมิ พร้อมทั้งได้พบได้บวช และเป็นพุทธบริษัทในพระพุทธศาสนาอันสมบูรณ์ด้วยเหตุและผล สมกับบทธรรمที่ว่า สวากขาตธรรม ธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว และบวชา นียานิกธรรม เป็นธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นทุกข์ได้โดยแน่นอน โปรดมองดูทางพ้นทุกข์ในธรรมที่เรียกว่า นียานิกธรรม แก้ไขตัดแปลงกาย วาจา ใจให้เป็นไปตามธรรมและตามเพศของตน ผู้ที่ได้บำเพ็ญเต็มความสามารถและได้บรรลุถึงผลอันสมบูรณ์แล้ว จะผ่านพ้นจากทุกข์ไปได้ ในอรรถภาพนี้ ผู้ที่กำลังบำเพ็ญเพื่อแดนพ้นทุกข์โดยไม่ลดละความเพียร ก็将通过พ้นทุกข์ไปในวันหน้า ขออย่างเดียว คือ อย่างมองดูทางพ้นทุกข์เลยธรรมของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า มชฺฌิมา จะเป็นการชอบธรรม

ในอวสานแห่งธรรม จึงขออาราธนาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์องค์เป็นสรณะของโลก มาคุ้มครองรักษาท่านพุทธบริษัททั้งหลายให้มีความสุขกายสบายใจ และปฏิบัติตนด้วยความสะอาด ปราศจากอุปสรรคเครื่องกีดขวางทางดำเนินทุกประเภทจนถึงแดนแห่งความเกษมโดยสวัสดิ์เถิด

www.Luangta.or.th