

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๐๘

ทางจะให้อุทธธรรม

ขึ้นชื่อว่างานไม่ว่างานประเภทใด ต้องมีความลำบากสำหรับผู้ทำไปตามชนิดของงานซึ่งมีความต่างกัน ไม่ว่าจะงานทางโลกและงานทางธรรม ย่อมมีความลำบากเช่นเดียวกัน แต่อาศัยความชำนาญซึ่งทำอยู่เป็นประจำ งานที่เคยเห็นว่าลำบากก็ค่อยกลายเป็นของง่ายขึ้นมา งานทางพระศาสนาก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน เพราะไม่เคยทำมาก่อน การบวชก็เพิ่งได้บวช ไม่เคยมีการบวช ๆ ลึก ๆ เหมือนเขาทำงานประจำบ้านซึ่งมีทั้งการทำ และการหยุดพักผ่อนที่เทียบเท่ากับคำว่าบวช ๆ ลึก ๆ การศึกษาพระธรรมวินัยต้องลำบาก ยกทั้งการจดจำ ยกทั้งการนำไปประพฤติปฏิบัติ ตัดกาย วาจา ใจของตนให้เป็นไปตามหลักของพระธรรมวินัยประทานไว้

การไป การมา เหลือบซ้าย มองขวา ในอิริยาบถทั้งสี่สำหรับผู้ก้าวเข้ามาเป็นนักบวชแล้ว ย่อมมีพระธรรมวินัยเป็นเครื่องปกครอง กิริยามารยาทที่จะเคลื่อนไหวไปมาต้องมีพระธรรมวินัยเป็นเครื่องดำเนิน ไม่ให้เคลื่อนไหวคลาดจากหลักคือ มรรยาทของพระที่กลมกลืนกับพระธรรมวินัย อันจะทำให้มีความร่มเย็น และสวยงามแก่ตนและประชาชนทั่ว ๆ ไป ทุก ๆ อาการเคลื่อนไหวต้องมีความระมัดระวัง ไม่เช่นนั้นก็ไม่จัดว่าเป็นนักบวช ซึ่งเป็นเพศที่สำรวมระวัง เมื่อจะพูดถึงความยากก็ต้องยกประจำหน้าที่และเพศของตน เพราะเพศนี้มีงานประจำตนอย่างนี้ คืองานปฏิบัติตามหลักของพระธรรมวินัย เพื่อนำผลอันดีงามมาสู่ตน จึงมีความยากลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่ความยากหรือความง่ายเราอย่าถือเป็นสำคัญมากกว่าผลที่เราต้องการ ซึ่งตนเห็นว่าเป็นผลดี และมีความสุข เมื่อปฏิบัติได้โดยถูกต้องแล้ว

ดังนั้น การปฏิบัติพระศาสนาจึงควรมองผลที่ตนจำนงไว้อย่างใด แล้วย้อนกลับมาปรับปรุงเหตุคือการบำเพ็ญให้เป็นไปตาม ไม่ต้องไปสนใจกับความยากความลำบาก ถ้าเราจะมาติดในแง่แห่งความยากความลำบากแล้ว สิ่งเหล่านี้จะกั้นการดำเนินของเราไม่ให้เป็นไปโดยสะดวก ความยากความลำบากนั้นย่อมมีอยู่ในหน้าที่การงานทุกแผนก ถึงวาระยากก็ต้องยากแต่ต้องทำ ถึงวาระง่ายและสะดวกก็ต้องง่ายและสะดวกแต่ก็ต้องทำเหมือนกัน เพราะความยากและความง่ายทั้งสองประเภทนี้ เป็นหน้าที่ของผู้นำนงานจะต้องประสบและฝ่าฝืนจนผ่านไปได้และถึงผลที่ตนต้องการ

สำหรับนักบวชเราโปรดสนใจต่อผลที่ตนมุ่งหวัง และปรับปรุงเหตุคือการดำเนินงานด้วยความขยันหมั่นเพียร อย่าเปิดช่อง และโอกาสให้ความเกียจคร้าน ความ

มักง่าย และความอ่อนแอเข้ามาแทรกสิ่งจิตใจได้ ความประพฤติกองเราทุกด้าน การกระทำของเราทุกประโยคจะเป็นเหตุให้ด้อยลง เมื่อเหตุคือการกระทำด้อยลงแล้วผลที่พึงประสงค์นั้นก็ด้อยลงตาม ๆ กัน

ผู้ปฏิบัติที่มุ่งผลเป็นที่พึงพอใจจึงควรปรับปรุงตัวโดยเข้มแข็งเพื่อความก้าวหน้า ทั้งด้านความประพฤติภายนอกตามหลักพระวินัย ทั้งความประพฤติภายใน คือการตัดแปลงจิตใจให้เป็นไปตามหลักพระธรรมด้วยอำนาจแห่งความเพียร อย่าให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสจุลลาคไป ผลที่พึงได้รับจะเป็นความทุกข์เดือดร้อน ไม่สมพระประสงค์ที่ประทานพระธรรมวินัยเพื่อความร่มเย็นแก่โลก ผู้มีความรุ่มร้อนภายในเป็นประจำ และจะไม่สมความมุ่งหวังผู้ตั้งหน้ามาหาความรุ่มเย็นแก่ตนเองด้วยการปฏิบัติธรรมของท่าน อนึ่ง ธรรมก็เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งความรุ่มเย็นอยู่แล้วด้วย เราก็ปฏิบัติตัดกาย วาจา ใจให้เข้ากับหลักธรรมด้วย ผลที่จะพึงประจักษ์ใจก็จะต้องปรากฏเป็นลำดับไป

ดังนั้น การปฏิบัติบำเพ็ญทุก ๆ ประโยคในหน้าที่ของตน โปรดดำเนินไปด้วยความสนใจและเข้มแข็ง วาระจิตใจที่คิดขึ้นมาเพื่อเป็นการตัดรอนความเพียร จะเป็นคิดเรื่องนอกก็ตาม คิดเรื่องภายในก็ตาม อย่าปล่อยให้ความคิดประเภทนั้นสั่งสมตนเองขึ้นมาจนมีกำลังมาก จะสามารถกั้นการดำเนินซึ่งเป็นจุดประสงค์ที่ตนมุ่งอยู่แล้วนั้นให้ลดน้อยลงไป หรือให้ล้มละลายไปเสีย คำว่า ข้าศึกนั้น โดยมากเป็นเรื่องของเราก่อเรื่องใส่ตัวเอง มิใช่โลกธาตุ หรือรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสทั้งหลายมาเป็นข้าศึกต่อเราโดยทำเดียว แต่เป็นเรื่องของจิตไปทำการเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นต่างหาก จึงนำเรื่องทุกข์เดือดร้อนมาให้เรา

เพราะสภาพเหล่านั้นเป็นของมีอยู่แต่ดั้งเดิม ก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติและตรัสรู้ สภาพทั้งหลายมีความปรากฏขึ้น ตั้งอยู่และแปรสภาพผลัดเปลี่ยนเวียนกันไปวนกันมาอยู่อย่างนั้น ไม่เคยสิ้นสุดไปจากโลกแต่กาลไหน ๆ มา แต่จิตที่คิดเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น แล้วยึดถือมาเป็นอารมณ์ของใจ ทำให้เกิดความรักชอบในสิ่งนั้น ๆ แล้วติดพันอยู่กับใจบ้าง ทำให้เกิดความเกลียดชังในสิ่งนั้น ๆ แล้วถือเป็นอารมณ์เกิดความขุ่นมัวแก่ตน กลายเป็นความทุกข์แก่ตนบ้าง ที่เรียกว่าจิตก่อเรื่องใส่ตัวเอง จึงหาความเยือกเย็นไม่ได้

การอบรมจิตเพื่อได้รับความสงบสุขนั้นได้แก่ การพิจารณาสภาวธรรมที่ใจเคยเกี่ยวข้องกับ และรักชอบนั้นให้รู้ตามสภาพความจริงของเขา ทั้งพิจารณาให้รู้ตามเรื่องจริงใจที่ไปเกี่ยวข้องกับแต่ไม่มีผลดีเกิดขึ้น นอกจากจะทำความรำคาญ หรือเดือดร้อนแก่ตนเปล่าเท่านั้น จิตก็จะมีอุบายปัญญาเปลี่ยนความรู้สึกออกจากสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นข้าศึก

นั้น ๆ ย้อนกลับเข้ามาเป็นความรู้โดยลำพังตนเอง ที่เรียกว่าความสงบ ใจที่มีความสงบเช่นนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ ทรงตัวอยู่ตามสภาพของความรู้โดยมิได้พึ่งพิงอาศัยกับสิ่งใดทั้งนั้น นี่ท่านเรียกว่าความสงบสุขของใจ ไม่มีสิ่งใดจะทำให้กระเพื่อมในเวลานั้น แม้ใจก็ไม่เขย่าตัวเองด้วยความคิดปรุง เพราะการคิดปรุงต่าง ๆ ทำให้จิตเกิดความกระเพื่อมซึ่งหาความสุขไม่ได้

ฉะนั้น จิตที่เคยเห็นผลแห่งความสงบมาแล้ว มีแต่จะพยายามกลั่นกรองจิตของตนออกจากอารมณ์ทั้งหลายที่ตนเห็นว่าเป็นข้าศึกเป็นลำดับ ใจที่ทวนกระแสออกจากอารมณ์ย้อนเข้ามาสู่ความสงบแล้ว กาลนั้นแลเป็นเวลาที่จิตจะรู้เรื่องของตัว แม้ความสงบก็เด่นชัดในเวลานั้น ความแปลกประหลาด และอัศจรรย์ที่ไม่เคยผ่านมาทั้ง ๆ ที่เป็นของมีอยู่ในจิตนี้ก็จะได้รู้ได้เห็นในขณะนั้น ถ้าจิตไม่เคยสงบจากอารมณ์ที่เคยเกี่ยวข้องกันมาตราบไต่ จิตจะหาความสุขไม่ได้ตราบนั้น แม้การปฏิบัติพระศาสนาก็จะเชื่อเพียงคาดคะเน ซึ่งเป็นของเอนเอียงและล้มละลายไปได้อย่างง่ายดาย

แต่ความเชื่อที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติดัดแปลงใจให้หายพศไปเป็นขั้น ๆ นั้น ย่อมเป็นสักขีพยานของใจอย่างสำคัญที่เรียกว่า สนฺทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติรู้เห็นเองโดยไม่ไปเชื่อและถามใคร แต่เป็นความเชื่อมั่นในความรู้ ความเห็น และความเป็นอยู่ของตนอย่างแจ่มชัดในเวลานั้น นี่เป็นธรรมที่เป็นสื่อสัมพันธ์ให้ใจได้รับความเชื่อมั่น ความดูดีเต็ม และเป็นธรรมที่ส่งเสริมความเพียรพยายามให้หนักแน่นต่อการบำเพ็ญ เพื่อธรรมขั้นสูงและละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ

จิตเป็นของกลาง ๆ จะว่าดีที่เดียวก็ยังไม่ใช่ จะว่าชั่วที่เดียวก็ยังไม่เชิง แต่จิตจะดีหรือชั่วได้ ต้องอาศัยสิ่งผสมให้เป็นต่าง ๆ จิตจะเป็นไปตามสิ่งที่มาคละเคล้านั้น ๆ เช่นจิตได้รับความเดือดร้อนขุ่นมัว อย่าเข้าใจว่าเป็นขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ แท้จริงอารมณ์นั้นแลเป็นตัวก่อเหตุก่อน ผลคือความเดือดร้อนจะเกิดขึ้น เราไม่สามารถจะทราบกระแสของจิตที่คิดเป็นตัวก่อเหตุ จนปรากฏผลคือความเดือดร้อนแสดงเปลวขึ้นมา จึงจะทราบว่าตนเป็นทุกข์ ถ้าสังเกตดูเรื่องของเราโดยเฉพาะทุกเวลาไม่ว่าอิริยาบถใด ฝ้าคอยสังเกตดูจิตของตนจะเคลื่อนไหวไปสู่อารมณ์อยู่ทุกขณะแล้ว ต้องทราบเรื่องของจิตที่คิดไปในทางดีและชั่วโดยแน่นอน

เมื่อทราบแล้วก็มีทางจะปรับปรุงใจที่คิดไปในทางผิดนั้น ให้วกกลับเข้ามาในทางที่ถูก ผลก็จะปรากฏเป็นความสุขเย็นใจขึ้นมา เพราะความสุขก็มีได้เกิดขึ้นมาอย่างลอย ๆ โดยปราศจากเครื่องส่งเสริม แต่ต้องมีสาเหตุเป็นเครื่องหนุนเช่นเดียวกับทางชั่ว ดังนั้น การปฏิบัติธรรมทุกวิถีทางที่เราตะเกียกตะกายชวนชวยบำเพ็ญกันอยู่

ทุกวันนี้ เป็นสาเหตุอันดีที่จะเสริมจิตให้มีกำลังทั้งด้านสมาธิ คือความสงบ และด้านปัญญาคือความฉลาดแบบคาย ด้วยการสอดรู้ใจของตนที่เรียกว่า อบรมภavana

การอบรมภavanaถ้าจะเทียบแล้วจิตเป็นเหมือนผลไม้ที่ยังไม่สุก จำต้องบำรุงลำต้นของต้นไม้ที่ทรงผลนั้นให้สมบูรณ์ เพื่อที่จะมีกำลังและส่งอาหารไปหล่อเลี้ยงดอกผลของมันให้แก่และสุกขึ้นมาโดยสมบูรณ์ การอบรมจิตก็จำต้องอาศัยข้อวัตรปฏิบัติ และการภาวนาเป็นเครื่องบำรุงส่งเสริม จิตจะได้มีกำลังขึ้นเป็นลำดับ เมื่อได้ปุ๋ยข้างนอกซึ่งได้แก่ข้อวัตรปฏิบัติ ปุ๋ยภายใน ได้แก่การอบรมภavanaซึ่งบำเพ็ญทุกเวลา เมื่อใจได้รับการบำรุงจากปุ๋ยที่ชอบ ย่อมแสดงผลให้ปรากฏและค่อยเปลี่ยนแปลงความรู้ความเห็น และความเป็นอยู่ของตนไปในทางดีทีละเล็กละน้อย จนเห็นได้ชัดทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน

ดังนั้น ทุกท่านโปรดทราบเสมอว่าเรื่องของจิตจะไปในทางที่ดีได้ ต้องอาศัยปุ๋ยคือความเพียรพยายามเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเหมือนกัน ต้นผลไม้ชนิดต่าง ๆ ถ้าขาดอาหารเป็นเครื่องบำรุงก็มีการเหี่ยวแห้งอับเฉาหลง ไม่มีชีวิตชีวา ถ้าได้รับอาหารที่ถูกกับชนิดที่มันต้องการก็เจริญเติบโตขึ้น ใจถ้าขาดความเพียรเครื่องบำรุงโดยถูกต้อง ก็มีอาการหดหู่ไม่มองใส และแสดงอาการคึกคะนองไปนอกกลุ่มนอกทาง เพราะฉะนั้น จึงมียาที่เรียกว่าธรรมโอสถไว้สำหรับแก้ความคะนองของใจเป็นประจำ เช่นเดียวกับยาประจำบ้าน จะไปไหนต้องถือติดตัวไปด้วย ผู้ปฏิบัติต่อใจก็ต้องมีธรรมเป็นยาประจำบ้าน ไปที่ไหน อยู่ที่ใด ต้องมีธรรมติดตัวไปด้วยเสมอ

ผู้เห็นห่างจากธรรมไม่ค่อยจะได้รับความเจริญทางใจ ใจมักเป็นลมเสมอ ทำให้หน้ามืดตามัว ทำให้โกรธหงุดหงิด ผูกอาฆาตมาดร้ายหมายปองโทษ โกรธแล้วแก้ไม่ค่อยตก จะทำให้เป็นเดือดเป็นแค้นและร้อนใน สุมอยู่ตลอดเวลา หาทางระบายออกได้ยาก ถ้าได้คิดและติดกับอารมณ์หรือสิ่งใดแล้ว ไม่ว่าจะทางรัก ทางชัง ไม่ค่อยมียาแก้เพื่อหาทางออก แต่กลับส่งเสริมให้มีกำลังมากขึ้น ถ้าเทียบกับโรคก็เป็นโรคชนิดไม่มีทางแก้ไขให้หายได้

แต่ผู้มีธรรมในใจซึ่งเคยอบรมมาเป็นประจำ พอมีทางออกและเอาตัวรอดไปได้ เพราะคำว่า ธรรม ก็คือกุญแจไขทุกข์นั่นเอง ผู้มีธรรมจึงมีทางแก้ไข หรือระบายทุกข์ ออกได้ด้วยอุบายต่าง ๆ ไม่ฝืนจมโดยถ่ายเดียว เพราะธรรมดาโรค ไม่ว่าจะโรคในกายหรือในจิต ถ้ามียาแก้ถูกกับสมุฏฐานของโรคแล้ว ย่อมมีทางหายได้ ยาและหมอจึงเป็นหลักชีวิตของโลกที่จำต้องอาศัยในคราวจำเป็นดังกล่าวแล้ว

ท่านนักปฏิบัติโปรดสังเกตโรคของเราที่เรื้อรังอยู่ภายในว่า เวลานี้ถูกกับยา คือ ธรรมโอสถบ้างหรือยัง หรือเป็นโรคประเภทหมดหวัง เพราะรับแต่ของแสลงไม่

ค่านึงถึงยา คือธรรมเพื่อนำมาแก้ไข ถ้าหวังให้ใจมีธรรมเครื่องทรงตัวต่อไปเพื่ออนาคตอันแจ่มใส ก็ควรยิ่งแล้วในความเพียรเพื่อถอนหนามยอกหัวใจออกเป็นชิ้น ๆ ด้วยความเพียรชอบ อย่างนั่งเฝ้านอนเฝ้ากองทุกข์อยู่เฉย ๆ ด้วยความนอนใจ โดยไม่เสาะแสวงหาทางออก โปรดคิดดูตะวันอยู่บนฟ้ายังบ่ายหน้าอัสดงคต ไม่ปรากฏตั้งตรงอยู่บนศีรษะตลอดกาล ชีวิตสังขารไม่ก้าวไปเพื่อความเสื่อมลงสู่ความแตกดับแล้ว เขาจะก้าวไปที่ไหน

การพิจารณาธรรม ถ้าไม่พิจารณาสังขารแล้วจะพิจารณาอะไร ถ้าไม่รู้กองสังขารแล้วจะไปรู้อะไร เวลานี้กองสังขารอยู่ที่ไหนถ้าไม่อยู่กับตัวของเรา เมื่อโรระหว่างเรากับสังขารจะพิจารณาและรู้กัน ถ้าไม่พิจารณาและรู้กันในเวลานี้แล้วจะไม่มีหวังในบุคคลที่ตายแล้ว เพราะคนที่ตายแล้วไม่ว่าพระและฆราวาส เป็นบุคคลที่หมดหวังในการสร้างความดีต่อไปในอภัพนั้น แม้แต่กำลังทำงานชิ้นหนึ่งตกค้างไว้ยังไม่เสร็จก็จำเป็นต้องปล่อยวาง จะถือติดตัวไปทำในวันต่อไปหรือภพต่อไปยังไม่ได้ ส่วนเราเองจะวาดมโนภาพเพื่อสวรรค์นิพพานที่ไหน ในโลกหน้าอภัพหน้า นอกจากจะทำตัวให้เป็นสมบัติอันมีค่าจากอภัพที่กำลังครองตัวอยู่นี้เท่านั้น ไม่ใช่วิสัยของผู้เห็นภัยตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะธรรมไม่ใช่ธรรมวาดภาพ พอนำมาประกาศสอนโลกให้วาดภาพเอา โดยที่ไม่ต้องลงมือทำให้ลำบาก

การปฏิบัติและวิธีปฏิบัติ ก็เคยอธิบายให้ท่านผู้ฟังทราบมาหลายครั้งแล้ว เบื้องต้นย่อมเป็นความยากลำบากบ้างเป็นธรรมดา เพราะเป็นกิจไม่เคยทำ แต่จะลำบากขนาดไหนขออย่าได้ละความเพียรพยายาม ซึ่งเป็นธรรมทำให้เครื่องปิดกั้นความลำบากนั้น ๆ ให้ค่อยหลุดลอยไปจากใจ เหลือแต่ความขยันหมั่นเพียร เป็นเครื่องส่งเสริมบำรุงใจให้มีความสุขเป็นลำดับ ซึ่งจะเป็นทางสันติธรรมเป็นขั้น ๆ นับแต่สันติเกิดจากสมาธิ จนถึงสันติขั้นวิมุตติพระนิพพาน จะไม่พ้นจากวิธีดำเนินที่กล่าวมานี้ไปได้

จิตที่ไม่ค่อยได้รับความสงบในเวลาบำเพ็ญ เข้าใจว่าขณะที่กำลังบำเพ็ญจิต อาจจะมีโอกาสเสี้อลุดออกไปสู่อารมณ์ที่เคยก่อวนอยู่บ้าง ถ้าจิตได้อยู่ในองค์แห่งภาวนาจริง ๆ แล้ว ความสงบต้องปรากฏแน่นอน เพราะจิตไม่มีทางเสี้อลุดออกไปสู่อารมณ์เครื่องยั่วชวน เรื่องของสติที่จะตามรักษาจิตนั้น เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้บำเพ็ญ เพื่อรู้วิถีทางเดินของใจว่าจะหนักไปทางไหนมาก หากสติได้ขาดไปในวาระใด ความกระเพื่อมของจิตที่จะคิดออกไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ย่อมมีโอกาสแสดงตัวและอาจเอื้อมออกไปได้ในวาระนั้น

แต่เราไม่อาจจะทราบได้ว่าจิตได้เล็ดลอดออกไปเวลาใด แล้วก็มาเหมาโทษตัวเองว่า เราก็นั่งภาวนามาเป็นเวลาเท่านั้นนาที่ เท่านั้นชั่วโง่ง แต่เพราะเหตุใดจิตจึงไม่เข้าไปเพื่อความสงบเยือกเย็น และอาจจะคิดไปได้มากกว่านั้นก็ได้ว่า เราคงไม่มีอำนาจวาสนาที่ควรจะทรงธรรมของพระพุทธเจ้าตลอดมรรคผล นิพพานได้ หากเราทำไป ๆ ก็คงจะเป็นทำนองนี้เพราะเราเป็นคนอาภัพ ไม่สมควรแก่เพศพรหมจรรย์ ควรสึกออกไปเป็นฆราวาสญาติโยม แล้วบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาไปตามกำลังของตน ก็คงจะได้บุญได้กุศลเหมือนกัน จิตอาจจะคิดเช่นนี้ก็ได้อีก การทำดีทำชั่วไม่ว่านักบวชหรือฆราวาสมีทางทำได้ และมีผลอันจะพึงได้รับเสมอกัน โดยไม่เลือกเพศหรือชาติชั้นวรรณะ แต่ใจของพระผู้มีเพศอันสูงกลับคิดลงทางต่ำเป็นความคิดผิด จึงควรสำรวมระวัง

ความคิดทั้งนี้เราไม่ได้คิดย้อนถึงขณะที่บำเพ็ญอยู่นั้นว่า ได้มีข้อสังเกตจิตอย่างไรหรือไม่ จึงมิได้รับผลเท่าที่ควร การที่เราจะเปลี่ยนความคิดไปเช่นนั้น เป็นการที่ถูกลูกของผู้นั่งผลอันเยี่ยมหรือไม่ เมื่อเราละเพศออกไปแล้วจะกลายเป็นคนมีอุปนิสัยวาสนาอันสมบูรณ์ขึ้นหรือไม่ และมรรคผล นิพพานจะปรากฏขึ้นแก่เราในเวลาสึกออกไปนั้นหรือไม่ ตามหลักธรรมแล้วคุณงามความดีทุกประเภทเกิดขึ้นจากความขยันหมั่นเพียร ก็เวลานี้เรากำลังบำเพ็ญเพื่อตัดแปลงใจให้ก้าวขึ้นสู่ระดับธรรมอันสูงเหตุใดเราจึงมีความคิดท้อแท้อ่อนแอ ยอมตัวให้กิเลสซึ่งเป็นของต่ำจุตลากไปสู่ภาวะของเขา เราควรย้อนถามตัวเราเสมอ

หากเราใช้ความใคร่ครวญอยู่เช่นนี้ ขณะนั่งภาวนาก็จะทราบวิถีทางเดินของจิตที่เล็ดลอดออกไปสู่อารมณ์ที่เคยทำความไม่สงบแก่ใจ เราอาจจะบังคับใจซึ่งเป็นตัวคิกคะนองประจำตนนั้น ให้หายพยศไปได้เป็นขั้น ๆ จนสามารถบังคับให้อยู่ในอำนาจได้ด้วยอุบายวิธีที่กล่าวมา เพราะกิเลสตัณหาทุกประเภทไม่เคยเกรงขามและกลัวอะไรในโลก แต่กลัวธรรมและคนมีธรรมเท่านั้น

คนมีธรรมคือคนมีความพากเพียร มีสติปัญญาสอดส่องมองรู้ทางเข้าทางออก และทางเกิดขึ้นแห่งกิเลสทั้งหลาย และเป็นผู้กล้าหาญต่อการเผชิญกับกิเลสเพื่อทำลายมิให้เหลือหลออยู่ภายในใจ คนประเภทนี้กิเลสกลัวมากไม่กล้ามองหน้า นอกจากจะหาที่ข่มซ่อนเพื่อหลบภัยเท่านั้น ไม่เช่นนั้นต้องตาย จะมาอวดเก่งอวดดีกับนักธรรมผู้กล้าตายไม่ได้ แต่ที่มึความรู้สึกนึกคิดคล้อยตามกิเลสนั้น เป็นการส่งเสริมอำนาจวาสนาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้มากมูนยิ่งขึ้น จนไม่สามารถจะแก้ไขและถอดถอนได้ เพราะอำนาจของกิเลสมีกำลังมากมาย

ฉะนั้น ท่านนักปฏิบัติโปรดทำความเข้าใจกับกิเลสและบาปกรรมด้วยดี เพื่อความคิดในทางต่ำสุดตกลงไป จะได้มีเครื่องมือตามประทัดประหาร คว่าเอาจิตซึ่งเป็นสมบัติอันมีค่ามาสู่หลักธรรมได้ ไม่เช่นนั้นใจก็จะกลายเป็นของไม่มีคุณค่าอะไรภายในของผู้นั้น การบำเพ็ญจิตหากได้ตั้งสติกำกับจริงๆ โดยมีความเพียรเป็นเครื่องหนุนแล้ว จิตจะไม่ตั้งหน้าตั้งตาทำความพยศแก่เราเสมอไป จะต้องยอมจำนนเราในวันใดวันหนึ่งจนได้ ทั้งจะได้เห็นอำนาจของความเพียรแสดงผลออกมาให้เห็นเป็นของอัศจรรย์ภายในใจอีกด้วย

ข้อสำคัญการบำเพ็ญเพียรจะยากลำบากแค่ไหน ก็ขอให้คิดถึงภาวะความเป็นอยู่ของเราว่าไม่ได้ยากด้วยการแสวงหาอาชีพ ไม่ยากด้วยการแสวงหาที่อยู่อาศัย เพราะกุฎิที่พักไม่มี ไม่ได้ยากด้วยการแสวงหาข้าวปลาอาหาร ไม่ได้ยากด้วยการซื้อการขายชอกแซกไปตามตรอกตามซอย และตามตึกตามร้านต่าง ๆ เพื่อเงินทองเครื่องครองชีพมาฉัน ไม่ได้ยากด้วยการแสวงหาสบงจีวรเครื่องใช้สอย ซึ่งเป็นบริวารของสมณะ เพราะสิ่งเหล่านี้บรรดาศรัทธาญาติโยมเป็นผู้ถึงพร้อมอยู่แล้วที่จะคอยสนับสนุน ท่านนักบวชผู้กล้าตายในสงคราม คือการรบกับกิเลส

ถ้าเราเป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญต่อแดนพันทุกข์อันเป็นหลักชัยที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงสำเร็จผลมาแล้วประกาศสอนไว้ ใครก็อยากจะทำกรบไหว อยากรับบุญให้ทาน และอยากจะทำสนับสนุนทุกวิถีทาง แม้นตนเองจะทำได้และเป็นเพศแห่งนักบวชอย่างเราไม่ได้ก็ตาม แต่ความซาบซึ้งจริงใจของผู้มีความเชื่อเลื่อมใสหวังดีต่อพระศาสนาและหวังดีต่อผู้ตั้งใจปฏิบัติดีนั้น ในโลกมนุษย์เรามีจำนวนไม่น้อยที่คอยจะอนุโมทนากับท่านผู้ปฏิบัติเป็น *สุปฏิปันโน อุษุ ญายะ สามิจิปฏิปันโน ภควโต สวากสงโม* เพื่อธรรมชั้นสูงเป็นลำดับจนถึงวิมุตติพระนิพพาน

เราไม่ต้องเป็นกังวลกับปัจจัยสี่ คือจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช โดยกลัวว่าจะบกพร่องขาดเขิน โปรดได้คำนึงถึงการปฏิบัติของตัวโดยเฉพาะว่า การประพฤติตัวอยู่เวลานี้มีอะไรบกพร่องบ้าง การเคลื่อนไหวไปมาในวันหนึ่ง มีอะไรบกพร่องภายในกาย วาจา ใจของเราบ้าง ที่คิดอยู่ทุก ๆ ขณะนี้มีอะไรบกพร่องบ้าง ถ้าเห็นมีอะไรบกพร่องรีบแก้ไขซ่อมแซม และพยายามแก้ไขความบกพร่องของตนเป็นประจำ นี่คือการงานของพระผู้ได้รับความสนับสนุน และเอาใจใส่จากศรัทธาญาติโยมด้วยความเต็มใจ และเลื่อมใสในธรรมอย่างยิ่ง จะทำโลกให้เจริญและร่มเย็น

แม้จะมีจำนวนไม่มาก ก็สามารถจะผลิตผลให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จำนวนไม่น้อย เพราะธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นของมีคุณค่ามากอยู่แล้ว ผู้ที่ก้าวเข้าไปในวัด ก็จะประสบความเย็นหู เย็นตา และเย็นใจ เพราะมองเห็นวัดและพระที่มีระเบียบธรรมวินัย

เรียบง่าย มีมรรยาทอันดีงาม มีเข็มทิศมุ่งมั่นต่อธรรมอย่างยิ่ง ไม่เสียเวลาที่เข้าไปในวัดอันเป็นสถานที่อยู่ของผู้มีธรรมเครื่องเย็นใจ และได้สมญานามว่า **ปุณฺณกุเขตต์โลกุตฺต** ผู้เป็นเนื่อนาบุญของโลก

ดังนั้น หลักพระศาสนาที่วางไว้ทงแก่ทุกมุม จึงเพื่อประโยชน์ให้โลกได้รับความร่มเย็นเท่าที่ควรแก่การปฏิบัติของตน สมกับศาสดาไม่เคยเป็นข้าศึกต่อโลกแต่กาลไหน ๆ มา ผู้เป็นฆราวาสอยู่ครองเรือนประพฤตศีลธรรมได้แค่ไหน ก็เป็นความร่มเย็นแก่ตนและครอบครัว ตลอดสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง ผู้เป็นนักบวชปฏิบัติพระศาสนา บำเพ็ญรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ บำเพ็ญสมาธิให้เป็นไปจนได้รับความสงบเย็นใจ และบำเพ็ญปัญญาพิจารณาหยั่งลงในสภาวะธรรมทั่ว ๆ ไป ทั้งภายในภายนอกให้เห็นเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล

ถอนจิตออกจากสิ่งเกี่ยวข้องพัวพัน ซึ่งเห็นว่าเป็นชั้นเป็นอันนั้นเสียโดยสิ้นเชิง บรรลุถึงธรรมอันล้ำค่า ดำรงตนอยู่ในความบริสุทธิ์ซึ่งหาได้ภายในตัว ไม่ต้องไปหาซื้อและแลกเปลี่ยนจากที่ไหน ดำรงชีวิตและอรรถภาพอยู่ด้วยความสุขทางใจ เมื่อถึงกาลอันควรจะเป็นไปตามสภาพของสังขารธรรมซึ่งเป็นส่วนผสม จะแยกทางกันเดินลงสู่ความจริงอันดั้งเดิมของตน ก็ปล่อยให้เป็นไปตามกาลของเขา ไม่หวั่นไหวเสียตาย จิตที่เคยทรง สอุปาทิเสสนิพพาน ในชั้นนี้ ก็กลายเป็น อนุปาติเสสนิพพาน นอกชั้นนี้ไปตามความจริงของตน

ท่านนักปฏิบัติทุกท่านเราทราบแต่ข่าวของพระพุทธเจ้า และพระสาวกท่านตรัสรู้และปรินิพพาน ยังไม่ทราบข่าวของเราว่า จะตรัสรู้และนิพพานแบบไหนกัน เพราะแม้อุบายวิธีที่จะปฏิบัติตนเพื่อตรัสรู้เราก็กังยังไม่ทราบ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะสามารถทราบการนิพพานได้อย่างไร ฉะนั้นเพื่อทราบข้อเท็จจริงในธรรมทั้งสองประเภทนั้นจากตัวของเราเอง จึงโปรดอุตสาห์บำเพ็ญในหน้าที่ของเราตั้งที่อธิบายมาแล้วอย่าได้ลดละ นี้แลเป็นทางจะให้รู้ธรรมดังกล่าวนี้ แม้ขณะกำลังบำเพ็ญก็จำต้องได้รับผลเป็นเครื่องสนองกันไปเป็นลำดับ

ใจมีความสงบและละเอียดมากขึ้นเท่าไร ความสุขความเย็นใจที่เป็นเงาตามตัวก็มีมากขึ้นเท่านั้น ถ้าปฏิบัติให้ถึงเขตถึงแดนโดยสมบูรณ์จากความเพียรที่ไม่ถอยทัพกลับใจไปเป็นอื่นแล้ว จะไปที่ใด อยู่ที่ใด แดดจะร้อนก็ไม่ร้อน อากาศจะหนาวก็ไม่หนาวภายในใจ แม้ส่วนร่างกายจะร้อนจะหนาว แต่ใจมีความร่มเย็นทรงตัวอยู่ด้วยความสม่ำเสมอ ไม่เอนเอียงไปตามโลกธรรมอันเต็มไปด้วยความสุขทุกข์และความดิ้นรนขณะมีชีวิตอยู่ก็รู้ว่าใจได้พ้นแล้วจากสิ่งที่เคยเป็นข้าศึก คือกิเลสอาสวะเครื่องกีดขวางจิตใจ เมื่อชั้นนี้แตกไปแล้วใจที่บริสุทธิ์ก็เป็นธรรมทั้งแท่ง ไม่ได้เอนเอียงหรือน้อมไป

ตามสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น เพราะเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ และหมดเหตุปัจจัยที่จะหวังพึ่งพิงกับสิ่งใด ๆ แล้ว นี่ท่านเรียกว่า เอก ธมฺโม ธรรมแห่งเดียว ทั้งนี้คือผลที่เกิดจากความขยันหมั่นเพียร แม้จะยากลำบากก็สู้อดสูทนไม่ลดละ ผลจึงปรากฏขึ้นมาอย่างนี้

เพื่อความแน่ใจโปรดฟังให้ถึงใจ ใคร่ครวญให้ถึงธรรมด้วยปัญญา อย่างอนใจ จะอยู่จะไปที่ไหนอย่าเป็นผู้ล้มตน และอย่าทำความสนิทติดจมกับสิ่งใด ๆ ให้ปรากฏความเป็นพระประจำใจอยู่ทุกสถานที่ และทุกกาลเวลา ไม่ไว้อ่อนใจ และระแคะระคายกับสิ่งใด เป็นผู้สนใจต่อการบำเพ็ญของตนอยู่เสมอ นี่คือทางจะเป็นไปเพื่อความร่มเย็นแก่องค์พระของเรา เพราะเป็นผู้ไม่ฟังเพื่อเทอเทิม ไม่ตื่นเต้น และไม่อับเฉาภายในใจ เมื่อมีสิ่งที่เรียกว่า โลกธรรม แม้จะมีอยู่ประจำโลกก็สักแต่ชื่อ ไม่สามารถจะทำจิตของเราให้เอนเอียงไปตามได้ อยู่ที่ไหน ไปที่ใดให้มีสถานที่ซึ่งจิตวิเวกเป็นที่ไปที่อยู่ประจำตน อย่าเป็นผู้ชอบมั่วสุมระคน ซึ่งจะนำไปเพื่อขาดทุนและผิดหวัง

การเสาะแสวงหาครูอาจารย์เพื่อเป็นหลักยึดเป็นเรื่องสำคัญมาก แบบแผนตำรับตำรา แม้จะได้เรียนมาพอสมควร แต่ไม่มีผู้พาปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เราก็กหาหลักยึดไม่ได้เหมือนกัน ข้อนี้เคยเห็นโทษของตัวที่เกี่ยวเสาะแสวงหาครูอาจารย์ด้วยความลำบาก แม้จะได้เรียนมาบ้าง ก็ไม่สามารถจะยึดมาเป็นหลักและทรงตัวได้ ต้องอาศัยครูอาจารย์ที่ท่านมีความชำนาญทางด้านปฏิบัติทั้งภายในภายนอกมาแล้ว ช่วยชี้ช่องทางและพาดำเนินให้เห็นเป็นตัวอย่าง ประจักษ์หู ประจักษ์ตา และประจักษ์ใจ

ท่านทำท่านพูดอะไร ก็ฟังชัดทั้งทางหู ดูเห็นชัดทางตา ไม่เป็นที่น่าสงสัย และยังได้ยินได้ฟังข้อธรรมข้อธรรมจากท่านที่เคยบำเพ็ญ และมีความเห็นมาก่อนเราเสมอ เวลาบำเพ็ญเพียรเกิดความรู้อะไรขึ้นมาซึ่งยังไม่แน่ใจ ไปกราบเรียนศึกษากับท่าน ท่านอธิบายให้ฟังอย่างชัดเจนจนหายสงสัย และมีแก้ไขที่จะปฏิบัติตามท่านอย่างสุดกำลัง ทั้งท่านก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้ไปศึกษา ให้มีความกล้าหาญว่าเรียงต่อความเพียรอยู่ตลอดเวลาไม่จิตจางด้วย ความรู้ความเห็นที่ปรากฏขึ้นจากความเพียรก็ทำให้ผู้บำเพ็ญดูดีเต็ม และพลัดเพลินทั้งกลางวันกลางคืนตามประโยชน์ของความเพียร ถ้ามีข้อข้องใจที่ตนไม่สามารถแก้ได้ ก็ไปกราบเรียนศึกษากับท่านตามโอกาสอันควร

เพราะความรู้ที่เกิดขึ้นจากจิตตภาวนาเป็นของสำคัญมาก ที่จะต้องศึกษาจากครูอาจารย์เป็นระยะ ๆ เพื่อท่านจะได้อธิบายแก้ไขให้อยู่เสมอ เราจะเป็นไปได้โดยสะดวกและรวดเร็วไม่เนิ่นช้า เพราะการบำเพ็ญทางใจ ถ้าปราศจากครูอาจารย์ผู้คอยแนะนำเสมอ อย่างน้อยก็ทำความเนิ่นช้าให้แก่เรา มากกว่านั้นก็ทำให้ผิดพลาดโดยเจ้าตัวไม่รู้ เมื่อมีท่านที่มีความรู้ผ่านไปแล้วและนำเรา ย่อมเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผิดตรงไหนท่านก็ช่วยชี้แจงให้ถูกต้อง เราก็ได้ดำเนินตามทันที ไม่ต้องทำให้เสียเวลาไปนาน ๆ

เพราะฉะนั้น การแสวงหาครูอาจารย์จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก สำหรับผู้มุ่งต่อ
ธรรมเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป จนถึงธรรมอันสูงสุดซึ่งควรจะรู้ภายในใจของผู้บำเพ็ญเพียรไม่
ถอยหลัง และเกี่ยวเนื่องกับอาจารย์ผู้จะคอยให้อุบายวิธีทุกระยะไป

ด้วยเหตุนี้ จึงขออนุโมทนากับทุกท่านที่อุตสาหะมาจากทางโลก สละชีวิตเลือด
เนื้อความเป็นความตายมอบไว้กับความตั้งใจ และเลื่อมใสในธรรมของพระพุทธเจ้าจน
มาถึงที่นี่ ด้วยความมุ่งหน้าต่อการศึกษาและบำเพ็ญ แม้ผมไม่มีความรู้ที่จะแนะนำท่าน
ทั้งหลายให้ได้ฟังอย่างจุใจ แต่ก็ขอขอบคุณในเจตนาดีอันมีกำลังกล้าที่อุตสาหะมา ขอให้
ทุกท่านจงสมอารมณ์หวังในธรรมดั่งที่มุ่งมาโดยทั่วกันเถิด

การแสดงธรรมก็เห็นสมควรแก่เวลา จึงขอยุติเพียงเท่านี้

www.Luangta.com or www.Luangta.or.th