

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๐๗

อุบายวิธีปฏิบัติ

จิตนี้เป็นของละเอียดมาก ในส่วนแห่งร่างกายของเรา ไม่มีส่วนใดที่จะละเอียดยิ่งกว่าจิตดวงนี้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่แทรกสิงอยู่ในจิต จึงกลายเป็นของละเอียดไปตาม ๆ กัน ศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีจำนวน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี ล้วนแล้วแต่เป็นอุบายวิธีที่สอนให้ผู้รับศึกษาจากพระองค์ท่านปฏิบัติต่อเรื่องจิตใจเป็นของสำคัญ ที่เกี่ยวกับงานทางโลกก็ต้องถือใจเป็นหัวหน้างาน เกี่ยวกับงานภายในโดยเฉพาะ ก็ต้องเกี่ยวกับใจเป็นหัวหน้าเหมือนกัน

ผู้ได้รับการอบรมทางด้านจิตใจ ให้มีความเคยชินต่อเหตุผลพอสมควรแล้ว จะดำเนินทางโลกหรือปฏิบัติต่อโลกก็มีความสม่ำเสมอ รู้ความหนักเบาของกิจที่ทำ รู้สภาพความเป็นอยู่ของโลกกับตนเองไม่ผัดโผน และได้ทำความรุ่มเย็นแก่ตน ผู้ดำเนินทางด้านธรรมะโดยเฉพาะก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน การข้ามแม่น้ำถือเรือเป็นสำคัญ ผู้จะปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงจุดสุดท้าย ก็ต้องถือหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสำคัญ ไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะสามารถนำจิตใจของเราให้เป็นไปเพื่อความประเสริฐ และถึงจุดหมายปลายทางอันเยี่ยมยอดได้

ในหลักธรรมทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าประมวลมาไว้ สรุปความแล้วเรียกว่าเป็นสวางกชาตธรรม คือธรรมที่พระองค์ท่านตรัสไว้ชอบแล้วทั้งนั้น และสามารถจะรับรองผลจากการดำเนินที่ถูกต้องของผู้บำเพ็ญที่ให้ชื่อว่านิยยานิกรรม นำความขัดข้องยุ่งเหยิงออกจากผู้ปฏิบัติตามพระศาสนาคณนั้นออกได้เป็นลำดับ ๆ ฉะนั้นท่านจึงเรียกว่านิยยานิกรรม เป็นผลสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติชอบด้วยสวางกชาตธรรม หลักของศีลในครั้งพุทธกาล รู้สึกว่าไม่ค่อยมีมากมายนัก แต่เมื่อมีความผิดมากที่แสดงออกทางกาย วาจา สำหรับผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้ามีจำนวนมาก เรื่องจึงกลายมาเป็นบทบัญญัติ เป็นสิกขาบทขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ

พระที่ท่านมีศีลประจำที่เด่นชัดว่ามี ๒๒๗ ข้อ แต่ถ้าจะดูตามหลักของพระวินัยที่เป็นอนุบัญญัติ คือบัญญัติขึ้นทีหลังนั้นจำนวนมากมาเป็นพัน ๆ นี่คือบัญญัติตามความเคลื่อนไหวของผู้กระทำผิด และในครั้งนั้นเฉพาะอย่างยิ่งเวลาพระพุทธเจ้าแสดงธรรมแก่พระเบญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ไม่ค่อยจะได้ปรารภถึงเรื่องศีล เพราะท่านเหล่านั้นเป็นผู้มีศีล ๕ อยู่แล้วภายในตัวโดย

สมบูรณ์ และท่านก็เป็นนักบวชตามความนิยมของคนในสมัยนั้น เป็นฤๅษีหรือเป็นอะไรก็ไม่ทราบ แต่ไม่ได้เป็นเพศพระเหมือนอย่างพระในพระพุทธศาสนาของเราทุกวันนี้

แสดงถึงเรื่อง เทวเม ภิกขเว ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ให้เหมาะกับนิสัยของท่าน เหล่านั้นซึ่งมีความละเอียด สมควรที่จะรับธรรมะชั้นสูงเป็นลำดับขึ้นไปได้แล้ว จึงไม่จำเป็นจะต้องแสดงอุบายวิธีต่างๆ ให้ฟังมากมายเหมือนอย่างแสดงให้พวกเราทั้งหลายฟังทุกวันนี้ ที่ท่านแสดงไว้ทุกวันนี้มีจำนวนมากและนอกจากนั้นเกจิอาจารย์ยังแต่งขึ้นอีกมากมาย หลักธรรมซึ่งเป็นความจริงจริง ๆ จนจะไม่ปรากฏ เพราะผู้แต่งก็แต่งขึ้นมากมาย

แต่การแต่งสำคัญอยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจมีกิเลสอยู่แล้วแต่งก็ต้องเพื่อเข้าตัวเสมอ นี่ละที่จะทำธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้กลายเป็นของปลอมไปโดยไม่รู้ลึก ถ้าจิตเป็นจิตที่บริสุทธิ์ด้วยดีเหมือนอย่างพระพุทธเจ้าและสาวกท่านแล้ว พุดออกมาคำใดก็เป็นอรรถเป็นธรรมล้วน ๆ เพราะใจเป็นธรรมอยู่แล้ว ไม่มีการเข้าตัวเหมือนอย่างสามัญชนเรา ธรรมจึงเป็นธรรมล้วน ๆ ไม่ได้มีโลกเคลือบแฝงอยู่ภายในธรรมที่ท่านแสดงไว้นั้นเลย

วิธีปฏิบัติในการอบรมจิตใจของเรา นี้ โปรดอย่าได้คาดคะเนในขณะที่ทำ ขอให้ตั้งใจของเราไว้กับบทธรรมบทนั้น ๆ และให้รู้กันอยู่ซึ่ง ๆ หน้า จะปรากฏผลดีชั่วอย่างไรขึ้นมาก็ให้รับรู้กันที่นั่น อย่าได้คาดหมายออกไปสู่ภายนอกจากวงของจิตที่ทำหน้าที่อยู่กับอาการหรือบทธรรมนั้น ๆ นี้แลชื่อว่าจิตได้วางตนโดยถูกต้อง ผลคือความสงบเยือกเย็นจะค่อยปรากฏขึ้นมา

จิตที่ไม่ค่อยจะได้รับความสุขหรือความสงบนั้น เนื่องจากกระแสของใจตัวเองชานออกไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ ไม่มีเขตแดน จิตไม่ทรงตัวอยู่ได้ตามลำพังของตน เพราะฉะนั้นในธรรมบทหนึ่งท่านจึงกล่าวไว้ว่า นตฺถิ สนฺติปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบย่อมไม่มี ท่านว่าอย่างนั้น คำว่าความสงบในบทแห่งสันตินี้หมายถึงความสงบโดยหลักธรรมชาติของท่าน จะตัดออกก็ไม่ได้ จะเอามาเพิ่มเติมก็ไม่ใช่เป็นหลักธรรมชาติ คือจะกลายจากสันตินั้นไปเสีย ท่านจึงว่าไม่มีความสุขอื่นใดจะเสมอด้วยความสงบโดยหลักธรรมชาติ คือหมดสิ่งทีเคลือบแฝงโดยสิ้นเชิงแล้ว นี่คือจิตของพระพุทธเจ้าและสาวกท่านเป็นจิตอย่างนี้ คือสันติอยู่ตลอดเวลา ทั้งเวลาเข้าภาวนาทั้งเป็นเวลาปกติ เพราะสันตินั้นไม่ได้ละบhabาจากความสงบอันแท้จริงของตน

จิตของเราที่ไม่เป็นเช่นนั้นย่อมมีสูง ๆ ต่ำ ๆ เวลาสงบก็ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ เช่นธรรมะ เป็นต้น เคลือบแฝงอยู่ภายในนั้น มีลมหายใจเป็นอารมณ์หรือพุทโธ เป็นต้น แต่จำเป็นที่เรา

จะต้องทำเช่นนั้น เพราะเป็นหลักฟังฟังของใจ เมื่อใจยังไม่ได้ที่ฟังอันสมควรภายในตัวเองแล้ว ต้องหาสิ่งภายนอกมาเป็นทีเกาะ เหมือนเด็กเดินตามผู้ใหญ่ ถ้าไม่สามารถจะเดินได้ด้วยลำพังตนเอง ก็ต้องอาศัยพ่อแม่จับมือและจูงไป เดี่ยวก็คล่องเดินไปตามหลัง ต่อเมื่อมีกำลังแล้วเขาก็ไปตามลำพังของเขาได้โดยไม่เกี่ยวกับผู้ใหญ่

แม้ขณะของจิตที่ต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องชักจูง ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คอยสังเกตความรู้สึกของเราที่อาการแห่งธรรมที่เรานำมากำกับกับใจ เช่นอานาปานสติ ให้กำหนดรู้ความรู้สึกของลม สัมผัสเล็กน้อย หนักเบา สั้นหรือยาว ให้ทำความรู้ที่อยู่จำเพาะนั้น จิตเมื่อทำความรู้อยู่กับลมหายใจโดยความสืบทอด จะค่อยรวมกระแสของตนเข้ามาสู่ลมนั้น โดยเฉพาะ จากนั้นแล้วลมก็จะละเอียดลงไป หรือปล่อยจากลมนั้นทรงตัวเองอยู่ได้ด้วยความสะดวก วิธีที่จะทำให้เห็นผลประจักษ์ในขณะภาวนา เมื่อเราทำได้ตามที่กล่าวมานี้ ความสงบเยือกเย็นภายในใจจะต้องมีได้ด้วยกัน ไม่ว่าผู้เริ่มฝึกหัด ไม่ว่าผู้ฝึกหัดมานานแล้ว ถ้าถูกวิธี ต้องปรากฏผลขึ้นมาเป็นความเย็นใจ

ผู้จะกำหนดพุทโธก็ให้ทำความรู้อยู่กับพุทโธ พุทโธจะปรากฏขึ้นมาจากจิตขณะไหน ทั้งขณะที่ปรากฏขึ้น ทั้งขณะที่ดับไปก็ให้มีความรู้ที่อยู่จำเพาะ ความเกิดหรือความดับแห่งคำบริกรรมคำนั้นๆ สติให้มีติดต่อกับคำบริกรรมของตน เราไม่ต้องสำคัญว่าธรรมบทนี้เป็นธรรมชั้นต่ำ เป็นธรรมชั้นสูง ข้อนี้เทียบกันได้กับยาแก้โรค ยาที่นำมาแก้โรคชานาใดที่ถูกกับโรคของเรา ชานานั้นเป็นยาที่มีคุณต่อร่างกายของเรา เราต้องนำยาชานานั้นมารักษาเป็นประจำ จนกว่าโรคจะมีความเปลี่ยนแปลงไปหรือหายไป เราจึงจะหมดความจำเป็นกับยาชานานั้นๆ เพราะยาชานาใดไม่ถือว่าเป็นชานาที่ต่ำหรือสูง คุณภาพของยานั้นเพื่อจะแก้โรคเท่านั้น

ลักษณะแห่งธรรมทุกบททุกบาท ก็ย่อมมีนัยเช่นเดียวกันกับยา ไม่ว่าพุทโธ ไม่ว่าธัมโม ไม่ว่าสังโฆ ตลอดถึงอาการแห่งกายทั้งภายนอกทั้งภายใน ทั้งสภาวะอื่นๆ เมื่อเรานำมาพิจารณาเพื่ออรรถเพื่อธรรมเพื่อถอดถอนตนเองแล้ว สภาพที่กล่าวมานี้ทั้งหมด จะกลายเป็นยา คือธรรมโอสถขึ้นมาภายในจิตใจ โดยไม่ได้คำนึงถึงว่าสภาพนั้นต่ำสภาพนี้สูง สภาพนั้นเป็นสภาพภายนอก สภาพนี้เป็นสภาพภายใน แต่เป็นสภาพที่จะแก้ไขจิตใจของเราให้เป็นไปเพื่อความ สุขความเจริญ หรือความเฉลียวฉลาดถอดถอนตนออกได้เป็นลำดับๆ เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้ปฏิบัติภาวนาจึงไม่ควรถือว่าบทธรรมบทนั้นๆ หรือบทนั้นเป็นธรรมสูงบทนี้เป็นธรรมต่ำ

สิ่งที่เป็นเครื่องผูกมัดจิตใจของเรานั้นให้ถือว่าเป็นส่วนต่ำเสมอไป ที่เราจะถอดถอน ออกให้หมดจากจิตใจไปได้ โดยอุบายหรือวิธีต่างๆ ตามแต่ความเย็บคายนของผู้นั้นจะนำมา ปฏิบัติต่อตนเอง นี่เป็นหลักสำคัญสำหรับผู้บำเพ็ญ ศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า สามารถจะยังผลให้ประจักษ์แก่ผู้บำเพ็ญ โดยไม่ไปรื้อหยุดข้างหน้าข้างหลังที่ไหน ขอแต่เรา บำเพ็ญตัวเหตุผลให้ถูกต้อง ผลจะค่อยปรากฏขึ้นมาเป็นลำดับ ตามกำลังแห่งเหตุที่เราได้ทำได้ มากน้อย

เราคิดดูเช่นพระพุทธเจ้าของเรา ก็ไม่ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าเคยไปชมพระนิพพานมา ก่อน ความบริสุทธิ์ของใจพระองค์ท่านก็ยังไม่เคยมีมาก่อนเลย และไม่มีใครแนะนำพร่ำสอน พระองค์ท่านไว้ว่า นิพพานอยู่ที่นั่นหรือนิพพานมีลักษณะเช่นนี้ ความสิ้นสุดแห่งทุกข์จากใจ เป็นเช่นนั้น ๆ ไม่มีใครจะสามารถชี้ช่องบอกทางพระองค์ท่านได้เลย แต่เมื่อพระองค์บำเพ็ญให้ ถูกตามหลักของธรรมชาติที่มีอยู่ในพระองค์ท่านเป็นลำดับไปแล้ว ก็ทรงรู้เห็นได้เป็นระยะ ๆ จนกลายเป็นความบริสุทธิ์ขึ้นมา

ท่านกล่าวไว้ในปัจจุอาการ คือ อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา ก็ดี ธรรมที่กล่าวนี้ไม่ใช่จะอยู่ใน พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว แท้จริง อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา นั้น เป็นประวัติของเรื่องจิตใจพวก เราทุก ๆ ท่าน ความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับอวิชชาเป็นเจ้าเรือนนั้น ต้องพาให้วกเวียนท่องเที่ยว เช่นเดียวกันหมดทุกรูปทุกนาม บรรดาจิตที่มีความรู้สึกตัวอยู่ ไม่ว่าจะสัตว์ไม่ว่าบุคคล จะต้อง ดำเนินตามแนวทางของอวิชชาด้วยกัน ฉะนั้นคำว่าอวิชชาเพียงคำเดียวเท่านั้น จึงกระเทือนไป หมดทั้งโลกธาตุ ไม่นิยมว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล อินทร์ พรหม เทวบุตรเทวดาที่ไหน เพราะท่าน เหล่านี้เป็นผู้มีอวิชชาอยู่ด้วยกัน และธรรมะที่จะนำมาแก้อวิชชานั้น ก็คือเรื่องของความเพียร ตามที่เคยได้กล่าวไว้แล้ว

เช่นเราเพียรภาวนา เดินจงกรม เพียรพิจารณาในธาตุในชั้นธัมมในอายตนะ แยกส่วน แบ่งส่วนออกให้เห็นชัดในสิ่งเหล่านี้ ก็เพื่อจะให้เห็นเรื่องของอวิชชา คือความรู้ไม่แจ้งชัดของ พวกเรานั้นเอง อะ ปฏิเสธ วิชฺ แปลว่าแจ้ง ญา แปลว่ารู้ นี่ตามปริยัติ เอา ญา เป็น ชา วิชฺชา แปลว่าความรู้แจ้ง อวิชฺชา รู้แต่ไม่แจ้ง จะว่าไม่รู้ก็รู้ที่อยู่ด้วยกัน แต่ไม่ได้รู้แบบ วิชฺชา ล้วน ๆ วิธี จะบำเพ็ญเพื่อจะรู้แจ้งในส่วนเหล่านี้จึงจำเป็นที่เราจะต้องอบรม เริ่มต้นแต่เห็นความสงบเยือก เย็นของจิตใจไปเป็นลำดับ ที่ท่านให้ชื่อว่าสมาธิบ้างหรือความสงบบ้าง

ลักษณะของจิตที่ลงสู่ความสงบนั้นมีผิดแปลกกันอยู่บ้างตามแต่จริตนิสัย ไม่เหมือนกัน บางนิสัยค่อยสงบลงไปๆ แล้วลงถึงที่แห่งความสงบ พักอยู่โดยความรู้ของตนเอง ไม่เกี่ยวกับสิ่งใดมาเคลือบแฝง คืออารมณ์ไม่มีในขณะนั้น นี่ท่านก็เรียกว่าจิตสงบ บางรายก็รวมลงไปอย่างรวดเร็วเหมือนกับคนตกเหวตกบ่อ แต่เมื่อถึงที่แล้วก็ทรงความรู้ของตนไว้โดยเฉพาะ เช่นเดียวกัน นี่ท่านก็เรียกว่าจิตรวม

แต่เราอย่าได้คาดคะเนในความรวมของจิตทั้งสองประเภทนี้ ให้นอกไปจากหลักธรรมที่เรากำลังบำเพ็ญ พยายามสอดรู้อยู่ตามหลักธรรมหรือบทรธรรมที่เรานำมาพิจารณา หรือบริกรรมอยู่นั้นอย่างใกล้ชิด จิตของเราที่ได้รับความสงบเยือกเย็นภายในตนเองในขณะภาวนานั้น ทุกๆ รายจะต้องปรากฏเป็นความอัศจรรย์หรือแปลกประหลาดภายในตัวด้วยกัน จะเกิดความยิ้มแย้มแจ่มใส เกิดความพอกพองใจ และเกิดความแปลกประหลาดภายในใจ นอกจากนั้นแล้วยังจะเป็นเหตุให้เพิ่มความพากความเพียรความขยัน มั่นคงต่อหน้าที่ที่ตนจะพึงทำ เพื่อให้จิตเป็นเช่นที่เคยเป็นมาอีกยิ่งๆ ขึ้นไป นี่กล่าวถึงความสงบ

ขณะจะใช้ปัญญา เมื่อจิตเคลื่อนที่ออกมาเพื่อสู่อารมณ์แล้ว เราก็ควรนำอารมณ์แห่งธรรมเข้าไป ให้จิตมีหน้าที่ทำ ไม่เช่นนั้นเรื่องของโลกก็จะแฝงเข้ามา จิตจะกลายเป็นโลกไป จึงต้องอาศัยปัญญา คือความพินิจพิจารณาดูสภาพความเป็นอยู่ภายนอกและสภาพความเป็นอยู่ภายใน สภาพความเป็นมาของทั้งข้างนอกและข้างใน ความเป็นไปของเขา ตลอดถึงความแตกความสลาย ย้อนเข้ามาข้างใน พิจารณาออกไปข้างนอก เทียบเคียงดูให้เห็นทุกชั้นทุกส่วนว่ามีส่วนไหนบ้าง ที่จะพอทำความร่วมมือให้แก่จิตใจที่เข้าไปอาศัยในสิ่งนั้นๆ เมื่อสรุปความลงแล้ว ไม่มีอันใดที่จะให้ความสุขแก่ใจอย่างสมบูรณ์ เหมือนกับจิตที่ได้ถอดถอนตนออกมาจากสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้เลย

ท่านที่มีความสุขความสมบูรณ์ เนื่องจากท่านได้ถอดถอนจิตใจของท่านออกมาจากสิ่งทั้งหลายทั้งภายนอกภายในจนไม่มีอันใดเหลือ ตามที่อธิบายผ่านมาเมื่อสองคืนแล้วนี้ นั้นแลจึงจะเป็นสันติที่แท้จริงได้ สันติอันนี้เป็นความพอดีสำหรับตัว จะเอามาเพิ่มอีกก็ไม่ใช่สันติ จะถอดถอนอะไรออกไปอีกไม่ใช่สันติที่แท้จริง สันติอันนี้เกิดจากการถอดถอนสิ่งเคลือบแฝงทั้งหลายภายในตนออกไม่ให้มีอันใดเหลือ นี่ท่านเรียกว่าสันติ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ท่านเรียกว่าผู้ถึงสุภาภิเสสนิพพาน ธาตุชั้นธัมมจักขุจะเป็นเรื่องของธาตุของชั้นธัมมจักขุจะเป็นเรื่องของโลกอยู่ตามธรรมดาของเขา แต่ใจที่ถึงสันติอันแท้จริงแล้วก็ต้องเป็นอยู่เช่นนั้น เมื่อสลายจากสภาพอันนี้แล้ว สภาพ

นี้ก็หมดสมมุติไปในความว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา ส่วนจิตที่พ้นจากความสมมุติไปแล้ว ก็ไม่มีสมมุติอันใดที่จะตั้งชื่อตั้งนามอีก เพราะไม่ไปก่อกำเนิดเกิดขึ้นที่ไหนให้เป็นตัวสมมุติขึ้นมา เรื่องการเกิดการตาย ความทุกข์ความลำบาก ซึ่งเป็นตัวสมมุติ จึงไม่ได้เกี่ยวกับกับจิตประเภทที่นอกจากสมมุติดวงนั้น นั่นท่านเรียกว่า อนุภาทิสเสนิพพาน

คืนวันนี้อธิบายธรรมะเพียงย่อ ๆ ขอให้ท่านนักใจบุญทั้งหลายนำไปพิจารณา และทบทวนตนเองให้เป็นไป ไม่ได้มากก็วันละเล็กน้อย เพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ ก็จะมีจำนวนมาก และจะกลายเป็นผู้มีสมบัติมากขึ้นมาภายในใจที่สั่งสมตลอดเวลา นั้น จึงขอยุติธรรมเทศนาเพียงเท่านี้รับชมรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

www.luangta.com หรือ www.luangta.or.th

และทางสถานีวิทยุเสียงธรรม **Fm103.25Mhz** พร้อมเครือข่ายทั่วประเทศ