

เทศน์อบรมพระและฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด

เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๐๗

### พระธรรมรักษา

วันนี้จะได้แสดงธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าพอเป็นเครื่องปฏิสังขาร ทั้งท่านผู้เป็น  
นักบวชและท่านสาธุชน ที่ได้อุตสาหะเสาะเวลาลำเวลาและทรัพย์สมบัติศฤงคารมาสู่สถานที่  
นี้ตามสมควรแก่เวลา

การฟังธรรมเพื่อให้เกิดผล ในขณะที่ฟังธรรมนั้น โปรดได้ทำความรู้สึกไว้เฉพาะหน้า คือ  
ไม่ให้จิตส่งไปสู่สถานที่ต่าง ๆ แม้ที่สุดผู้กำลังเทศน์ ให้มีความรู้อยู่จำเพาะภายในใจ  
ธรรมเทศนาที่ท่านแสดงมากน้อยหนักเบา จะเข้าไปสัมผัสความรู้สึกที่เราตั้งไว้แล้วด้วย  
ดีนั้น และในขณะเดียวกัน จะเป็นเครื่องกล่อมจิตใจของเราให้ได้รับความสงบเยือกเย็น  
ในขณะที่ฟังเทศน์ บางครั้งอาจรวมสนิทได้ในขณะนั้นก็มี คำว่าจิตรวมสนิทนั้น คือไม่  
ได้เกี่ยวกับเรื่องใด ๆ มีความรู้ที่เด่นชัดอยู่ภายในใจดวงเดียวเท่านั้น แม้ที่สุดเสียงแห่ง  
ธรรมเทศนาก็ไม่เกี่ยวข้องกัน อย่างนี้ท่านเรียกว่ารวมอย่างสนิท

ในธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจาริ** แปลว่า พระ  
ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม จะเห็นผลเป็นชั้น ๆ ประจักษ์ใจของตน ผู้ปฏิบัติในทาน  
คือเป็นผู้เสียสละเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น เรียกว่าทาน เมื่อท่านเข้าจนเกิดความเคยชินแก่  
จิตใจแล้ว จะรู้สึกมีความเยือกเย็นภายในใจ ถ้าไม่ได้ให้ทาน ได้ขาดไปเสียในเวลาที่เคย  
ทำ ใจจะรู้สึกว่าเหว ไม่เป็นที่สบาย เคยรักษาศีล ถึงวันเข้ามาแม้จะมีกิจการยุ่งยาก  
ขนาดไหน ใจก็มีความมุ่งหวังต่อศีลตนเสมอ เมื่อรักษากิจมีความเคยชินต่อศีลแล้ว ถ้า  
ได้ขาดเสียในวันใดวันหนึ่ง รู้สึกเสียใจที่วันนี้ได้ทำตัวให้ขาดประโยชน์ไป การอบรมจิต  
ใจที่เรียกว่าภาวนาก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ทั้งสามประเภทนี้เมื่อได้ทำให้เกิดความเคย  
ชินภายในใจแล้ว จะปรากฏเป็นความร่มเย็นภายในใจเสมอ

คำว่า พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ให้ตกไปในที่ชั่วนั้น ไม่ได้หมายเรื่องอนาคต  
โดยถ่ายเดียว แต่หมายเอาเรื่องปัจจุบันของตัวด้วย คือผู้ปฏิบัติดีต่อบ้านเมือง ไม่ทำผู้

อื่นให้เดือดร้อนโดยการกระทำผิดของตน ตัวเองก็มีความเยือกเย็น และไม่มี ความเดือดร้อนสงสัยภายในใจว่า จะถูกโทษทัณฑ์อันใดให้ได้รับความลำบาก เพราะการกระทำ ของตนสะอาด จิตใจก็เยือกเย็น อยู่ที่ไหนก็สบาย ยิ่งได้ปฏิบัติคุณธรรมเข้าภายในใจ จะ เป็นการให้ทาน การรักษาศีล หรือการเจริญภาวนา ก็ยังมีความรู้สึกเยือกเย็นภายในใจ เป็นลำดับ ๆ

เฉพาะอย่างยิ่งการอบรมจิตใจ จะปรากฏผลที่เด่นชัด แม้อำนาจแห่งทาน อำนาจแห่ง ศีล ที่ตนเคยให้ทานและรักษาศีลมา ก็จะรวมเข้าสู่จุดเดียวคือความสงบแห่งใจ เพราะ ฉะนั้นใจผู้อบรมด้วยดี จึงเป็นรวมแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย เราจะทำมาแต่อดีตก็ ภพที่ชาติที่กัปที่กาลป์ เมื่อใจได้ปรากฏเป็นความสงบเข้าแล้วเท่านั้น อำนาจแห่งคุณ ธรรมทั้งหลายจะมารวมอยู่ที่จุดเดียวทั้งสิ้น แม้จะจำเมื่อวันปีเดือนที่ตนทำมา หรือจำ ชาติภพที่ตนทำมาไม่ได้ก็ตาม แต่ผลที่ปรากฏนั้นจะปฏิเสธไปจากจิตใจที่ตนกำลังรู้ อยู่ไม่ได้ นี่ท่านก็เรียกว่า พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนภายในใจ เมื่อปัจจุบันขณะนี้และวันนี้มีความเยือกเย็นอยู่ ด้วยอำนาจแห่งทานแล้ว กาล ข้างหน้าก็คือเรื่องของใจดวงนี้ จะไปก่อภพก่อชาติในที่ไหน ๆ กำนะใด ๆ ก็ต้องอยู่กับ นายช่างผู้จะไปสร้างบ้านสร้างเรือน นายช่างคนไหนที่มีความเฉลียวฉลาด ชำนิชำนาญ ในการปลูกบ้านปลูกเรือนแล้ว บ้านเรือนที่ปรากฏเป็นผลขึ้นมาจากนายช่างนั้น ๆ ย่อม เป็นบ้านเรือนที่สวยงามและแน่นหนามั่นคงเสมอ เรื่องของจิตที่เป็นนายช่างปรับปรุงตน เองมาจนมีความชำนิชำนาญ ได้แก่การปฏิบัติคุณงามความดีแก่ตนเอง แม้จะไปเกิดใน สถานที่ใด ๆ ก็ตาม จิตที่เคยเป็นนายช่างปรับปรุงตนเองมาด้วยดีแล้วนั้น จะต้อง ปรากฏเป็นรูปร่าง หรือปรากฏผลขึ้นมาภายในตัวเองอันเป็นที่พึงพอใจทุก ๆ ภพทุก ๆ ชาติไป นี่ก็เรียกว่า พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติ คือรักษาเป็นลำดับไป นับตั้งแต่ขั้นเริ่ม ปฏิบัติ พระธรรมก็เริ่มจะรักษาผู้ปฏิบัติ คือให้ผลไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสมควรจะ แสดงผลให้เห็นชัดภายในใจ และจนกระทั่งเห็นผลประจักษ์ใจจริง ๆ เช่น ผู้อบรม ภาวนาเป็นต้น ถ้ายังไม่ปรากฏเป็นความสงบ แต่กิริยาที่ทำนั้นเป็นภาคพื้นเพื่อจะทำใจ ให้สงบอยู่แล้ว เมื่อได้ทำไปนาน ๆ มีความสืบทอดกันเป็นลำดับ ย่อมจะปรากฏเป็น ความสงบขึ้นมาให้ผู้บำเพ็ญได้รู้ในวันใดวันหนึ่งจนได้ และเมื่อใจได้ปรากฏเป็นความ สงบแล้ว นั้นแลเป็นเชื้อหรือเป็นเหตุให้จิตใจมีความดูดีมีในการกระทำที่จะเพิ่มขึ้นเป็น

ลำดับ ถ้าหากว่าเราทำจิตใจไม่ปรากฏเป็นผลตอบแทนขึ้นมาประจักษ์แล้ว กิจกรรมงานนั้น ๆ ก็ไม่สามารถจะทำได้จึงร้างถาวร อาจจะมีล้มละลายไปในวันใดวันหนึ่งก็ได้ เช่นเขาทำนาไม่ปรากฏผลคือข้าวเป็นเครื่องตอบแทน เราจะทำกิจกรรมหรือหน้าที่ใด ๆ ก็ตาม ผมเป็นเครื่องตอบแทนย่อมมีเสมอ ผู้ปฏิบัติธรรมก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน

การอบรมจิตแม้จะมีความฟุ้งซ่านวุ่นวาย และเป็นสิ่งที่รักษายากยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ ก็ตาม แต่ก็เป็นเรื่องของจิตที่จะสามารถรักษาตนเองได้ในลักษณะเดียวกัน การทำเบื้องต้นก็ย่อมมีการลำบาก แต่เมื่อได้ปรากฏเป็นความสงบขึ้นแล้ว นั้นแหละจะเป็นเครื่องดูดีมีภายในใจ ให้มีแก่จิตแก่ใจที่จะบำเพ็ญความสงบให้มากยิ่งขึ้นไปกว่านั้น จนกลายเป็นความเคยชิน ความที่ทนต่อแสบร้อนหรือขี้เกียจ ซึ่งเป็นธรรมดาที่จะมีอยู่ประจำสันดานของปุถุชนเรา ก็จะค่อยลดน้อยถอยลงไปโดยลำดับ ส่วนความเพียรเพื่อพยายามทำจิตใจให้มีระดับสูงหรือละเอียดยิ่งเข้าไปกว่านั้น ก็ย่อมมีกำลังมาก เมื่อความเพียรของเรามีกำลังมากเข้าเท่าไร ผลที่จะปรากฏให้ได้รับภายในใจก็คือความสงบ มีความละเอียดมากเข้าเท่าเทียมกัน

วิธีจะทำใจให้มีความสงบ ส่วนมากก็คือการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก ให้มีความรู้สึกติดตามลมของตนเสมอ อย่าให้ขาดวรรคขาดตอน ความรู้สึกทั้งหมดให้รวมตัวเข้าไปสู่จุดเดียว คือที่ลมหายใจปรากฏ หรือเราจะกำหนด พุทโธ เป็นต้น ก็โปรดได้ทำความรู้สึกให้แนบสนิทอยู่กับพุทโธ คือคำบริกรรมนั้น เมื่อจิตได้ถูกสติเป็นเครื่องบังคับกำกับตัวอยู่เสมอ จิตก็จะทำความรู้สึกกับบทบริกรรมมี พุทโธ เป็นต้น ได้สนิทเป็นลำดับไป นั้นแลจิตจะมีโอกาสปรากฏเห็นความสงบทั้งที่ตนไม่เคยปรากฏมาเลยในขณะนั้นจนได้

การกำหนดลมหายใจ บางครั้งถ้าจิตสงบเต็มที่ หรือความรู้สึกภายในใจขณะนั้นปรากฏว่าลมหายใจได้หายไปจริง ๆ ไม่มีอะไรเหลือเลย แต่ในขณะเดียวกันก็ทราบได้ว่าลมหายใจนี้ได้ชานไปทั่วสรรพางค์ร่างกาย ออกทุกแห่งทุกหน อย่างนี้ก็มี แต่จะเป็นความจริงอย่างไรนั้น ผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถจะพิสูจน์ได้ว่า ลมได้หมดไปจริง ๆ เหวอจากลมหายใจนี้ แต่จะพอทราบได้ในเวลาลมหายาบ และค่อยละเอียดลงไปก็ทราบละเอียดลงไปเป็นลำดับ ๆ ก็ทราบ ที่นี้เวลาลมหมดไปจริง ๆ ตอนนั้นก็มีการทราบได้ใน

ลักษณะเดียวกัน แต่ความรู้ที่ปรากฏในขณะนั้น ไม่ได้มีการแผ่ขยายไปสู่อารมณ์ใด ๆ หนึ่ง คือความรู้เท่านั้น แต่ก่อนมีสองกับลม ที่นี้ลมได้ปรากฏว่าหายไป ถ้าว่าไม่หายก็กลายเป็นอะไรไป ละเอียดออกไปตามสรรพางค์ร่างกาย นี่การกำหนดลมเป็นอย่างนี้

ที่นี้กำหนด พุทโธ เมื่อจิตได้ละเอียดเข้าไปจริง ๆ คำว่า พุทโธ กับความรู้เลยกลายเป็นอันเดียวกัน เราจะว่า พุทโธ ก็ตาม ไม่ว่าก็ตาม ในขณะที่จิตได้แนบสนิทกับพุทโธแล้ว ก็ปรากฏเป็นพุทโธอยู่เช่นนั้น เพราะคำว่า พุทโธ ก็คือความรู้ จิตได้ตั้งลงไปเป็นความรู้อันเดียว แต่ผลที่ปรากฏขึ้นจากการปฏิบัติทั้งสองนี้ คือจิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้สองกับอารมณ์ที่เคยเป็นมา เมื่อผลได้ปรากฏอย่างนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องทราบในตัวเองว่าความสุขที่เคยปรากฏมา จะปรากฏในทางใดก็ตาม กับความสุขที่ปรากฏขึ้นในขณะที่จิตมีความสงบเช่นนี้ จะรู้สึกว่าจะแตกต่างกันมากมาย ยิ่งใจได้พิจารณาในส่วนแห่งสภาวะธรรมโดยทางปัญญาด้วยแล้ว ความสงบของจิตจะมีความละเอียดเข้าไปเป็นลำดับ เพราะอำนาจของปัญญาเป็นเครื่องชักฟอก และพิจารณาในสภาวะทั้งหลายที่จิตเคยสำคัญมั่นหมายแล้วถือเป็นภาระของตน ที่ท่านเรียกว่าอุปาทาน เมื่อปัญญาได้พิจารณาในสภาวะมีส่วนแห่งร่างกายเป็นต้น เห็นชัดมากเท่าไร คำว่าอุปาทานคือความถือมั่นในส่วนแห่งกายเหล่านี้ก็ค่อยถอยตัวออกมาจากความยึดมั่นนั้น ๆ เป็นลำดับ ๆ เพราะฉะนั้นอุปาทานของกายจึงลึกลงสุดลงได้ ในเวลาที่พิจารณากายเห็นชัดตามเป็นจริงเต็มที่แล้ว แล้วก็ถอยออกมาได้อย่างเต็มที่ ต่อจากลำดับนั้นไปเรื่องของกายนี้จะไม่ปรากฏในความรู้สึกขณะที่เราภาวนา

คือการภาวนาเบื้องต้น เราจะพิจารณาส่วนแห่งร่างกายส่วนใด ก็เห็นบ้างไม่เห็นบ้าง ลุ่ม ๆ ดอน ๆ แต่เมื่อสติและปัญญามีกำลังพอตัวในการพิจารณาด้านวัตถุนี้แล้ว เรื่องส่วนแห่งกายทั้งหลายจะเห็นได้ด้วยปัญญาโดยรวดเร็ว เพราะสติกับปัญญาวิ่งไปพร้อม ๆ กัน ไม่ได้แยกกันไปสู่ที่ต่าง ๆ พอพ้นจากภวาระนี้แล้ว ใจที่เคยเห็นรูปร่างกลางตัวของตน หรือส่วนแห่งร่างกายของตนมาเป็นลำดับ ก็จะกลายเป็นสูญญากาศไปหมด ส่วนแห่งร่างกายแม้จะปรุงขึ้นมาเป็นภาพชั่วระยะเพียงเล็กน้อย ก็ค่อยที่จะสลายไป ต่อจากนั้นก็ไม่มีอะไรเหลือ ทั้ง ๆ ที่เราได้เคยพิจารณามาจนชำนาญและเห็นชัดด้วย แต่เมื่อพ้นจากระยะนี้แล้วเรื่องของจิตจะไม่ปรากฏในส่วนแห่งร่างกายนี้เลย แม้จะปรากฏก็เพียง

ชั่วขณะเดียวเท่านั้น ไม่ถึงครึ่งวินาที ต่อมาก็จะสูญหายไปหมดจากความรู้สึก แม้จะมีอยู่  
ก็มีอยู่ตามสภาพของตน ความรู้สึกจะไม่เกี่ยวกับความเป็นภาพในส่วนแห่งร่างกายนี้  
เลย นี่ท่านเรียกว่าจิตเป็นสุญญากาศจากส่วนแห่งร่างกาย คำว่าอุปาทานความยึดมั่น  
ถือมั่นในส่วนแห่งกายก็หมดไปในระยะนี้ ต่อจากนั้นก็จะมีส่วนแห่งนามธรรม ที่ท่าน  
เรียกว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เกิดขึ้นจากทางกายบ้าง เกิดขึ้นจากทางใจ  
บ้าง นี่เป็นส่วนละเอียดของการพิจารณา

เมื่อใจได้มีความชำนาญชำนาญ สติกับปัญญาเมื่อกำลังล้ำขึ้นเป็นลำดับ