

ทวนกระแสจิตเข้ามาภายใน

โดย หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

แห่ง วัดอรัญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

แสดงธรรมเทศนาที่วัด



โพสท์ในลานธรรมเสวนา หมวดสติปัญญา ๔ กระตุ้ 14576 โดย : รักษา 03 มิ.ย. 48

ตั้งใจให้ดี ตั้งใจให้เป็นหนึ่ง มีสติกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่า จิตปกติดอยู่ หายใจออกก็รู้ว่าจิตคือความรู้สึกนี้ เป็นปกติอยู่ นี้เรียกว่ารู้ตัว กายก็นั่งอยู่ตรง นี้ จิตก็มีความรู้สึกอยู่ภายใน มีสติประคอง ความรู้สึกอันนั้นไว้ อย่าให้มันคิดส่งสายไป ข้างนอก นี้วิธีสำรวจจิตนะ ให้เข้าใจ

เมื่อสำรวจจิตในเบื้องต้นนี้ไม่ได้ จิตจะเป็นสมาธิต่อไปไม่ได้เลย

ดังนั้นให้รู้จักวิธีควบคุมจิต เราทุกคนได้ชื่อว่าเกิดมา อยู่ในห้วงแห่งกองทุกข์ ความทุกข์มันครอบงำอยู่ อย่าพากันนิ่งนอนใจ อย่าพากันเพลิดเพลिनมัวเมาไปแต่ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสภายนอก ไม่ทวนกระแสจิต เข้ามาคร่าร่างกายจิตใจ มันก็ไม่รู้ ไม่รู้ว่าตนนั้นเป็นทุกข์อย่างไร ไม่รู้จริงๆ นะ คนเรานะ ตนเป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่ก็ไม่รู้ตัว

รู้อยู่แต่ไม่รู้ หมายความว่ารู้ว่าเป็นทุกข์ แต่ไม่มีอุบายที่จะระงับทุกข์ได้ นั่นแหละ จึงเท่ากับว่าไม่รู้ นั่นแหละ

เมื่อผู้ใดมาภาวนา **ทวนกระแสจิตเข้ามาภายใน** มากำหนดรู้กายรู้จิตนี้อยู่ ก็ย่อมรู้จักทุกข์ เพราะร่างกายนี้มันแปรปรวนอยู่เรื่อยไป ไม่คงที่ แล้วจิตก็อาศัยอยู่ในร่างกายอันนี้ เมื่อร่างกายอันนี้มันแปรปรวนไป มันกระทบกระทั่งกับจิต จิตก็มีความรู้สึกเปลี่ยนแปลง ไม่ ปกติ วุ่นวาย

ถ้าจิตของท่านผู้รู้ทั้งหลายแล้ว ท่านไม่หวั่นไหว เพราะท่านรู้ว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อมันแปรปรวนไปก็เป็นเรื่องของมัน เราบังคับมันไม่ได้ หน้าที่ของจิตก็มีแต่ กำหนดรู้เท่า ตามเป็นจริงอยู่เท่านั้นเอง เราจะไปบังคับให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ได้เลย ดังนั้นให้ฟังพากันเข้าใจ

อันพระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนสัตว์โลก จุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็คือ พระประสงค์ที่จะให้ รู้จักทุกข์นั้นแหละ และก็ให้รู้เท่าทุกข์ ตามความเป็นจริง เพราะว่าทุกข์นี้เมื่อขั้นห้า มีอยู่ตราบใด ทุกข์ก็ย่อมมีอยู่ตราบนั้น เมื่อจิตยังอาศัยขั้นห้านี้อยู่ตราบใด ก็ต้องรับรู้ ความเปลี่ยนแปลงของขั้นห้าอยู่อย่างนั้น ดังนั้นเมื่อเวลาดวงจิตยังอาศัยขั้นห้านี้อยู่ เรา ก็ต้องทำความรู้เท่า ขั้นห้านี้ไปอยู่เสมอๆ ไป รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์

ก็พูดตรงๆ ว่าเหตุที่จะให้เกิด ขั้นห้านี้ขึ้นมาเนี่ย คือ **ตัณหา** ตัณหาความอยากในใจ ตัณหาอยากเกิดอีก อยากเป็นอย่างโน้น อยากเป็นอย่างนี้ ท่านเรียกว่า **ภวตัณหา** เมื่อมีความรักใคร่มาก ตัณหาที่อยากจะได้สิ่งที่ตนรัก ตนใคร่ นั่นท่านเรียกว่า **กามตัณหา** กามตัณหาสำหรับให้เกิดความดิ้นรน ทะเยอทะยานในปัจจุบันนี้แหละ คาได้เห็นรูปสวยๆ ก็รักใคร่ชอบใจอยากจะได้ หูได้ฟังเสียงไพเราะเพราะพริ้งก็อยากจะได้ฟังเรื่อยๆ ไป จมูกได้สูดกลิ่น ถ้ากลิ่นเหม็นไม่ชอบ ถ้ากลิ่นหอมชอบใจ ลิ้นได้รับรส อร่อยก็ชอบใจ ถ้าได้รับรสที่ไม่อร่อยก็ไม่พอใจ ภายได้สัมผัส ถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง ก็ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ใจได้รับรู้อารมณ์ทั้งห้าเนี่ย ก็ทำให้เกิดความชอบใจ บ้างไม่ชอบใจบ้าง นี้เรียกว่ากามตัณหา ความใคร่ในรูปเสียงกลิ่นรสเครื่องสัมผัส ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมอย่าให้มันเกิดความใคร่ขึ้นมาอย่างนั้น เพราะมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มันไปรักไปใคร่ในสิ่งที่ไม่เที่ยง ได้มาแล้วมันก็แปรปรวนไปแตกดับไป ความอาลัยเสียดาย ก็เศร้าโศกร้องไห้รำไร ในสิ่งที่ได้มาแล้วมันไม่ยั่งยืน ของรักของชอบใจทั้งหลาย พลัดพรากจากไปก็เป็นทุกข์ เดือดร้อน เนียมมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็มักจะติด อยู่ในกามคุณนี้เอง

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรม อย่าไปถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องก่อให้เกิดทุกข์ เป็นเรื่องก่อให้เกิดทุกข์ทั้งกายทั้งใจ ก็เมื่อเกิดความรักความใคร่อยากได้ขึ้นมาแล้วก็แสวงหา ถ้ามีได้ยินได้ฟัง ท่านกล่าวว่า เมื่อทำบุญให้ทานให้ของสวยๆ งามๆ ดอกไม้ก็สวยงาม ฟ้านุ่นผ้าห่มก็สวยๆ งามๆ เมื่อให้ทานอย่างนี้เกิดไปชาติหน้าก็จะมีรูปสวย รูปงาม มีเสียงไพเราะเพราะพริ้ง อะไรต่างๆ หมู่นี้ละ เมื่อได้ยินอย่างนี้ ก็อยาก อยากให้มีรูปสวยรูปงาม ก็ชวนขวายเป็นเหล่านี้มาทำบุญ ทำทาน นี่ท่านเรียกว่า **กามุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในกามทั้งหลาย มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อได้รูปอันนี้มาแล้ว รูปอันนี้จะสวยยังง งามยังง หรือจีร้ายอย่างไรก็ตาม มันก็ไม่เที่ยง ถึงเวลามันแปรปรวน มันก็แปรปรวน ไป เป็นยังงั้น จิตที่อาศัยอยู่ในรูปอันนี้นะทนทุกข์ทรมาน

แต่นี้ก็ยังชั่วนะ การที่จิตได้อาศัยร่างอันเป็นมนุษย์นี้ ความทุกข์ก็ยังไม่หมดทุกข์เท่าไร ถ้าจิตนี้ได้ไปอาศัยร่างของเปรต ร่างของสัตว์นรก เป็นอยู่เช่นนี้แล้ว ก็ได้รับทุกข์ทรมานมากมาย ก็ให้ฟังสันนิษฐานดู ถ้าเปรตที่วานั้นเราไม่เห็นตัวจริงมัน แต่ดูที่รูปร่างของมนุษย์ก็แล้วกัน รูปร่างของมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์ ที่มีความวิบัติ มีโรคภัยอันร้ายแรงเบียดเบียน แล้วก็บกร่อง เช่น ตาบอดข้างหนึ่ง เห็นแต่ข้างเดียวอย่างนี้นะ หูก็หนวก ฟังเสียงอะไรก็ไม่ชัด ร่างกายก็มีโรคอันร้ายแรงเบียดเบียนททุกข์ทรมาน อันนี้นะเรียกว่าจิตมาอาศัยในร่างอันที่บาปตกแต่งให้ มันก็ย่อมได้รับททุกข์ทรมานอยู่อย่างนั้น

ให้พากันดู เมื่อเห็นคนพิกลพิการต่างๆ อย่าไปหัวเราะ อย่าไปเยาะเย้ย ให้น้อมเข้ามาพิจารณา คุณของตน พิจารณาสอนตนนะ ร่างอันนั้นนะบาปตกแต่ง มันทำบาป มันเบียดเบียน บุคคลอื่นสัตว์อื่น มาแต่ชาติก่อนโน้น ไปทุบไปตีเขา ไปฟันไปแทงเขา ให้เจ็บให้ปวด ให้ถึงตาย ให้พิกล พิการไป ไอ้กรรมนั้นมันก็ติดสอยห้อยตามมา สนองเอา ทำให้ร่างกายพิกลพิการต่างๆ นี่มันเห็นประจักษ์ในปัจจุบันชาตินี้เอง

ถ้าเราพูดถึงเรื่องที่เรามองไม่เห็นด้วยตา มันก็ไม่ค่อยจะเชื่อ ก็ดูเอาที่เรามองเห็นด้วยตาหน้ะ ๆ นี่แหละ มันก็มีอยู่คายดิน นี่แหละบาปกรรมตกแต่ง

ดังนั้นนะ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอน ให้ละเว้นจากการเบียดเบียน ซึ่งกันและกัน ทรงสอนให้มีเมตตากรุณาต่อกันและกัน เช่นนั้น ถ้าสำรวจกายวาจาใจของตนให้ดี ไม่เบียดเบียน บุคคลอื่นและสัตว์อื่น และไม่เบียดเบียนตน ด้วยอย่างนี้ละก็ ถ้ายังมีเกิดอีกอยู่ เกิดไปชาติใด ก็จะมีร่างกายสมบูรณ์ ไม่วิบัติขัดข้อง ไม่มีโรคภัยอันร้ายแรงเบียดเบียน แล้วก็จะมีโอกาสได้ บำเพ็ญกุศล คุณงามความดี ได้เต็มที่

เราที่มารวมกันอยู่ในศาลาการเปรียญนี้แหละ ลองสังเกตดูจิตต่างคนต่างก็มี ร่างกายอันดี มีกำลังเรี่ยวแรงดี สามารถประกอบกุศลจิตต่างๆ ได้ โดยเฉพาะไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา เราก็นั่งได้ ฟังจิตดวงนี้ให้เข้าถึงความสงบระงับ เราทำได้เพราะจิตนี้ได้อาศัยร่างกายอัน ไม่ทรุดโทรม จึงสามารถทำความเพียร ได้เต็มที่ ถ้าหากว่าไปได้ร่างกายอันอ่อนแอ ทรุดโทรมดั่งที่กล่าวมาแล้วนั้น ย่อมไม่มีโอกาสที่จะมาบำเพ็ญทางจิตใจได้ อย่างนี้ จิตใจก็อ่อนแอไปตามร่างกาย เพราะใจไม่มีคุณธรรม มันก็อ่อนแอไปตามร่างกายนั้นแหละ เมื่อเป็นเช่นนี้มันก็มีแต่ทุกข์เท่านั้นเอง หากความสบายไม่ได้

ดังนั้นเมื่อรู้ว่า ตนเป็นผู้มีบุญคนหนึ่ง บุญกุศลได้นำดวงจิตนี้มา อาศัยร่างอันนี้เกิด
ในร่าง ของมนุษย์นี้ อย่างนี้นับเป็นवासานาบุญ สำหรับผู้ที่ยังสร้างบุญบารมียังไม่เต็ม
เราก็ต้องอาศัยร่างอันนี้แหละ ได้สร้างบุญบารมีไป ผู้มีศรัทธาออกบวช ก็ได้บวชมาแล้ว
ก็ตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติ ตามธรรมวินัยคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า ให้เต็มความสามารถ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ทรงบัญญัติวินัยคือระเบียบ ข้อบังคับกายวาจาให้อยู่
ในขอบเขต อันดีงาม ไม่ใช่เป็นเรื่องบีบคั้นให้เป็นทุกข์เดือดร้อนอะไร ไม่ใช่เลย
พิจารณาให้ดี วินัยต่างๆ นั้นนะ ล้วนแต่เป็นข้อบังคับ ความประพฤติทาง กาย วาจา ให้
เรียบร้อย ไม่ให้เป็นคนชุกชกน เกะกะระรานผู้อื่น ลองคิดดูซิ วินัยที่บัญญัติไว้นั้นนะ เมื่อ
เป็นผู้มีวินัยอย่างนั้นแล้ว ก็เป็นผู้มีความประพฤติ ทางกายวาจาเรียบร้อยดี ก็นำมาซึ่ง
ความเลื่อมใสของบุคคล ผู้ได้พบได้เห็น ก็เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นบัดนี้ เป็นประโยชน์แก่
ตนคือตนไม่มีบาป ครอบงำจิตใจ แล้วก็ทำให้ผู้อื่นได้ทำบุญทำทาน ได้กราบได้ไหว้ เขา
ก็พลอยได้บุญได้กุศลไปด้วย นี่ให้มองเห็น ให้พากันมองดูให้มันเห็น

การที่เราประพฤติธรรม ประพฤติวินัย คำสอนพระพุทธเจ้านี้ะ มันทำให้เป็น
ประโยชน์ทั้งตนและทั้งผู้อื่น อย่างนี้นับว่าชีวิต ไม่เป็นหมันทีเดียว เกิดมา ชาตินี้ อันโลก
นี้แหละ ที่มันอยู่ด้วยกันด้วยความสงบระงับไม่ได้ ก็เพราะมันไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย อยู่กัน
ตามอำนาจของกิเลส สุดแล้วแต่กิเลสมันจะจงไปให้ ทำอย่างไร พุคอย่างไร เอ้าเช่น
ความโกรธ เมื่อมันเกิดขึ้นในใจแล้ว ระงับไม่ได้มันก็แสดงกิริยากายอันหยาบคายออกมา
ทุบคนอื่น ตีคนอื่น ทุบสัตว์อื่น ตีสัตว์อื่น ให้เจ็บให้ปวด ให้ล้ม ให้ตาย อย่างนี้แหละที่
มันแสดงออกมา

เมื่อบุคคลที่ไม่ฝึกตนนะ ไม่ฝึกจิตไม่ห้ามจิตของตน ไม่ยึดเอากุศลความดีเป็นที่พึ่ง
ไปยึดเอาความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นที่พึ่ง กิเลสเหล่านี้มันก็ทำพิษ นะบัดนี้ละ
คลบันดาลให้ความประพฤติทางกาย วาจา เหลว ไหล ไป แล้วถึงได้เบียดเบียนกันอยู่
อย่างนี้ มนุษย์โลกนี้ ก็เพราะขาดวินัย ไม่ยินดี ที่จะปฏิบัติตามระเบียบวินัยที่พระพุทธเจ้า
ทรงบัญญัติไว้ ทั้งคฤหัสถ์ ทั้งนักบวชนั้นแหละ คฤหัสถ์อย่างนี้ ลึกซึ้งท้าวประการนั้น
นะ ล้วนแต่ห้ามไม่ให้เบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่นทั้งนั้นเลย พระองค์นะทรงมีพระ
มหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ไพศาลต่อ สัตว์โลก แต่สัตว์โลก ไม่สนองตามพระประสงค์
ของพระองค์ ส่วนมากนะไม่ยอม รับผิดชอบต่อตน ไม่ยอมเว้นตาม

เช่นนั้นนะมันถึงได้เบียดเบียนกัน ให้เป็นทุกข์ เดือดร้อน อยู่อย่างนั้น แม้ผู้เข้ามาปฏิบัติ อยู่ในวิชาศาสนาแล้วก็ตาม ก็ยังเบียดเบียนกันอยู่ เมื่อบุคคลประมาท ไม่ฝึกกาย ไม่ฝึกจิต ให้สงบระงับ ให้ตั้งมั่นลงไปให้เข้มแข็ง มันก็สู้อ่านาจกิเลสไม่ได้ พอมีอะไรกระทบกระทั่งมาก็ ขุ่นเคียวขึ้นมาเลย พอมีสิ่งที่น่ารักน่าพอใจกระทบกระทั่งมาก็เอาเกิดความรัก ความพอใจขึ้นมา อย่างรุนแรง แม้จะมาปฏิบัติธรรมอยู่ในวิชาศาสนา มันก็เบียดเบียนกันได้ ถ้าผู้ใดไม่ยอมละกิเลสเหล่านี้ ไม่ยอมทำความเพียร ไม่ยอมเอาทุกข์เป็นทุน กลัวแต่เป็นทุกข์ นอนน้อยก็กลัวจะไม่สบาย ต้องนอนให้มากๆ คินทั้งคิน ...เทพจบ
ม้วน

โดย: รักษา 03 มิ.ย. 48 - 17:32