

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๑๔

หลักปฏิบัติสติสำคัญมาก

การปฏิบัติสติเป็นเรื่องสำคัญ คนที่ไม่มีสติกริยาใดๆ ที่แสดงออกไม่น่าดู นักปฏิบัติเกี่ยวกับการสังเกตสอดรู้จิตภายในตนไม่มีสติด้วยแล้ว ไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมา ถึงจะเดินจงกรมนั่งสมาธิเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงก็สักแต่กริยาที่แสดงออกทางกายเท่านั้น ใจหาได้สัมปยุตกับสติไม่ สตินั้นแลเป็นเครื่องควบคุมจิตให้อยู่ได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่คอยไตร่ตรองดูเหตุผลดีชั่วถูกหรือผิดประการใด สติคอยรับรู้อยู่กับใจของตนเสมอ นี่คือวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องและเจริญขึ้นภายในโดยสม่ำเสมอ ไม่เป็นลุ่ม ๆ ดอน ๆ

การที่จิตเจริญแล้วเสื่อม ๆ หรือวันนี้ดีวันนั้นไม่ดีเนื่องจากสติขาดวรรคขาดตอน ขาดวรรคขาดตอนแห่งสติเพียงเท่านั้นยังไม่พอ ขณะที่สติกับจิตขาดจากกัน เป็นขณะที่กิเลสสั่งสมตัวขึ้นมาหรือแสดงตัวขึ้นมาในทุกระยะของการขาดสติ สำหรับผู้รักษาจิตใจควรระวังสังเกตให้มาก ขณะที่ไม่เผลอกิเลสยังแสดงตัวออกมาได้ แต่สติรู้ทัน ก็ระงับดับลงไปเสียในขณะนั้นไม่ก่อตัวและเสริมกำลังให้มากขึ้น แต่ถ้าสติได้ขาดไปในตอนใดแล้วเป็นโอกาสของสิ่งไม่ดี จะแสดงตัวขึ้นมา และส่งเสริมกำลังขึ้นทุกระยะที่สติขาดไปมากน้อยชั่วระยะสั้นหรือยาวเพียงไร เป็นระยะที่ฝ่ายต่ำได้สั่งสมตัวและส่งเสริมกำลังขึ้นทุกระยะ

ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายทราบไว้ในการปฏิบัติตน ไม่เช่นนั้นจะไม่ทราบความบกพร่อง แต่เราจะไปเหมาเอาความเพียรในกริยาที่แสดงคือเดินจงกรมเป็นเท่านั้นชั่วโมง นั่งสมาธิเป็นเวลาเท่านั้นชั่วโมง ทำไมจิตใจไม่ปรากฏผลขึ้นมาเท่าที่ควรแก่เวลาที่ทำ นี่เป็นความคาดหมายเอาเฉย ๆ ปัจจุบันธรรมคือสติกับจิตที่จะประกอบหน้าที่ในกิจการของตนที่กำหนดไว้ไม่สมบูรณ์ ทำให้ขาดวรรคขาดตอนหรือขาดไปเสียเลย ผลจึงปรากฏขึ้นมาตามความคาดหมายไม่ได้ แล้วก็ย้อนมาตำหนิตน ว่าอำนาจวาสนาน้อยทำความเพียรไม่เป็นไป แต่ขณะที่ปล่อยตัวให้กิเลสสั่งสมและส่งเสริมกำลังขึ้นทุกระยะที่เผลอนั้น เราไม่ได้คำนึงว่าวาสนาเราไปอยู่ที่ไหนในขณะนั้น จึงไม่นำมาเพื่อปฏิบัติกำจัดสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายให้ห่างออกไปหรือให้ระงับลง พอทางเดินของธรรมมีสติกับปัญญาเป็นต้นได้เดินด้วยความสะดวก จิตจะได้เป็นจิตที่ราบรื่น การทำความเพียรถ้าไม่สังเกตตนเองจะไม่ทราบความบกพร่องของตนว่าบกพร่องที่ตรงไหน

ทำไมจิตใจจึงไม่ก้าวหน้าไม่เจริญเท่าที่ควร จะเจริญ ก็เพราะความเปิดช่องว่าง ได้แก่ ความเปลือยอยู่ตลอดเวลา นั่นแล ขณะนั้นเป็นขณะที่ฝ่ายต่ำแสดงตัวขึ้นมาหรือทำงานได้ตามความต้องการของเขา เราจะทราบได้ในขณะที่เรามีสติ แม้เช่นนั้นจิตยังปรุงได้ เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่ปรุงอยู่เสมอที่ท่านเรียกว่าสังขารภายใน ได้แก่ความปรุงของใจ ปรุงอยู่ไม่หยุดยั้ง แต่นิสัยของจิตที่เคยปรุงมาอย่างใดโดยไม่ได้ตัดแปลงเท่าที่ควรแล้ว ต้องปรุงฝ่ายต่ำฝ่ายผูกมัด ฝ่ายก่อกวนตัวเองให้ได้รับความเดือดร้อนวุ่นวายเสมอ ฉะนั้นจิตจึงหยั่งลงสู่ความสงบไม่ได้ เนื่องจากสติไม่เพียงพอเป็นอันดับแรก อันดับที่สองปัญญาที่จะสอดส่องมองดูเหตุผลของจิตที่คิดไปในแง่ต่างๆ ว่าผิดถูกต้องชั่วประการใด ควรจะแก้ไขตัดแปลงกันอย่างไรบ้างนี้ไม่มี ก็เลสจึงเดินได้อย่างอิสระเสรี

คำว่ากิเลสก็คือความเศร้าหมองของใจนั่นเอง จะเป็นอื่นเป็นไรมาจากที่ไหน มีอยู่กับใจของเราทุกๆ ท่าน เพราะเราเกิดมาด้วยอำนาจของกิเลส อยู่ด้วยอำนาจของกิเลส คิดปรุงเป็นไปโดยมากด้วยอำนาจของกิเลสทั้งนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นการตัดแปลงจิตใจของตนจะทำเพียงสักแต่ว่าทำ จึงไม่ทันกันกับสิ่งที่เขาหมุนตัวอยู่ตลอดเวลาด้วยความเคยชินของเขา ต้องทุ้มเทกำลังลงให้มาก เราอย่าคิดสิ่งใดที่เป็นเรื่องฝืนธรรมชาติ ความฝืนธรรมคือเรื่องของกิเลสปีนเกลียวกันกับธรรม ความอยากนั้นก็ทราบแล้วว่าเป็นกิเลส ถ้าปล่อยไว้ให้คิดให้ปรุงไปเรื่อยๆ พอใจปรุงไปเสมอก็ชื่อว่าเปิดทางให้เขาเดินอย่างสะดวกสบาย แล้วผลก็ต้องมาย้ายเราให้ได้รับความทุกข์ความไม่สบาย

อยู่ที่ไหนก็ว่าตัวไม่สบาย ก็เพราะตัวสั่งสมทุกข์จะเอาความสุขมาจากไหน กิริยาแห่งการสั่งสมทุกข์ก็คือความคิดความปรุง ความสำคัญมั่นหมายในอดีตอนาคต บรรดาอารมณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับจิต ซึ่งเป็นฝ่ายต่ำคิดได้ทั้งนั้น นี่คือการสั่งสมความเดือดร้อน ผลก็คือความทุกข์ต้องแสดงขึ้นมาจนได้ ไม่มีใครเป็นผู้ผลิตสุขผลิตทุกข์ขึ้นมาสำหรับเรา นอกจากเราเป็นผู้จะกลั่นกรองจิตใจของเราด้วยสติและปัญญาเท่านั้น

ถ้านักบวชเฉพาะอย่างยิ่งคือนักปฏิบัติ ไม่มีเวลาจะทำความพยายามกำจัดปิดเป่าสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายออกจากใจแล้ว ไม่มีใครจะมีโอกาสในโลก เราเป็นผู้มีโอกาสเต็มที่เวลานี้ เพราะฉะนั้นโปรดทำความรู้สึกตัวว่า เราออกมาบวชนี้คือเป็นผู้หลุดพ้นออกมาจากความยุ่งเหยิงใด ๆ เป็นผู้มีโอกาสเต็มที่เต็มแดนที่จะประกอบความพากเพียรเพื่อกำจัดสิ่งที่เคยวุ่นวายภายในจิตใจให้ออกไปได้โดยลำดับ อย่างน้อยจิตมีความสงบก็เพียงพอให้สบาย ถ้าใจไม่สงบเลย

แล้ว อยู่ที่ไหนก็ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะป็นฆราวาสไม่ว่าเป็นนักบวช จะแบกกลดเข้าไปในภูเขา ก็ไปร้อนอยู่ในภูเขา อยู่ที่ไหนก็ร้อน เพราะความร้อนอยู่กับหัวใจที่สั่งสมตัวขึ้นมา สั่งสมตัวกิเลส นั้นเอง

โปรดทำความเข้าใจ ถิ่นปฏิบัติต้องเป็นผู้อดทน ไม่กำหนด ไม่หมายสถานที่นั้น ไม่หมายสถานที่นี้ ไม่คิดถึงบ้านถึงเรือน ไม่คิดถึงตึกรามบ้านช่อง ไม่คิดถึงหน้าที่การงานที่โลกทำกัน ไม่คิดถึงพ่อถึงแม่ไม่คิดถึงญาติถึงวงศ์ไม่คิดถึงเรื่องใด ๆ ที่จะป็นอุปสรรคต่อการประกอบ ความเพียรของตน แต่ให้คิดลงในหลักปัจจุบันที่ธรรมท่านสอนไว้เพื่อถอดถอนสิ่งลามกภายใน จิตใจของตนให้ออกไปได้โดยลำดับด้วยปัจจุบันธรรม คือสติกับจิตกับปัญญาให้กลมกลืนกันไปทุกอิริยาบถ คือยืน เดิน นั่ง นอนเว้นแต่หลับเท่านั้น นี้ชื่อว่าผู้มีความเพียรชอบ ชื่อว่าเป็นผู้ มีความเพียรไปโดยสม่ำเสมอ ผลจะพึงแสดงขึ้นมาโดยลำดับของความเพียรที่ติดต่อกัน

การที่ห้ามหรือการที่สอนไม่ให้คิดไปในสิ่งที่กล่าวผ่านมานี้ เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่อง กังวลจิตใจ ทำความย่อท้อให้เกิดขึ้นได้ เช่นคิดถึงบ้านถึงเมืองดังนี้เป็นต้น เพราะต่างคนต่างมี บ้านต่างคนต่างมีเรือน ต่างคนต่างมีสถานที่อยู่ ต่างคนต่างมีพ่อแม่ ต่างคนต่างมีญาติมีวงศ์ เมื่อปล่อยให้คิดถึงไปกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ใจจะต้องเป็นกังวล ความกังวลไม่ใช่เป็นทางเดินเพื่อ ความพ้นทุกข์ แต่เป็นเครื่องรบกวนใจให้เดือดร้อนขุ่นมัวและเกิดความย่อท้อ ความเพียร เลยไม่ป็นทำลัมเหลวไปหมด จึงต้องให้ระมัดระวัง

ให้เรากำหนดปัจจุบันเป็นสถานที่อยู่ นี้คือบ้านของพระ เราอยู่ในสถานที่ใดให้ถือที่นั่น เป็นที่ของพระ เป็นบ้านของพระ เป็นเรือนของพระ เราอยู่กับท่านผู้ใดถือผู้นั้นเป็นญาติเป็นมิตร เป็นเหมือนกับพ่อกับแม่ เช่นเราถือครูถืออาจารย์ ย่นเข้าไปก็ถืออรรดถือธรรมเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นญาติเป็นมิตรเป็นสาโลहितที่จะพึงเป็นพึ่งตายกันจริงๆ แล้ว มีแต่ความเพียรนี้เท่านั้น ให้ ย่นจิตลงมาที่นี้ อย่าไปคิดออกนอกกลุ่มนอกทางซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากจะทำความ อ่อนแอทางจิตใจหรือเกิดความท้อถอยไปเท่านั้น สิ่งใดที่ฝืนธรรมอย่าหาญคิด ให้พยายาม กำจัด ให้พยายามระมัดระวังรักษา จึงชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมต้องฝืนสิ่งที่เคยคิดมา โดยมากสิ่งที่เคยคิดมานั้น ท่านให้ชื่อว่ากิเลส เสียทั้งนั้น ร้อยเปอร์เซ็นต์แทบจะเต็ม ถ้าสติกับจิตสัมปยุตกันไปทุกระยะ นี้แน่ใจเหลือเกินว่า ไม่นานเลย อย่างน้อยจิตต้องหยั่งเข้าสู่ความสงบได้แน่ๆ เพราะสติมีเครื่องรักษาเครื่องป้องกัน อยู่ จะเกิดภัยมาจากไหน ภัยก็คือความฟุ้งซ่าน ความไม่สงบ ความทุกข์ความเดือดร้อนนั่นเอง

สาเหตุของภัยก็คือความคิดความปรุง ความไม่ระมัดระวังจิตใจของตน ปล่อยให้คิดไปใน อารมณ์ต่าง ๆ นี่เป็นสาเหตุ ผลก็คือภัยทุกขขึ้นมาจากตนเอง เพราะฉะนั้นความสงบจึงหา ไม่เจอ

พระเราถ้าไม่มีความสงบแล้ว อย่าเข้าใจว่าจะมีความสุขจะมีความสุข อะไรจะ เหลือเพื่อขนาดไหนก็เหลือเพื่อแต่สิ่งเหล่านั้น แต่จิตใจจะบกพร่องความสุขอยู่ตลอดเวลา แต่ ล้นฝั่งไปด้วยความทุกข์ความทรมานจิตใจ ความฟุ้งเพื่อเห่อเหิม อยู่ที่ไหนก็ร้อนเป็นไฟเป็นไฟ เพราะใจดวงนั้นก่อไฟเผาตัวเอง หากความรุ่มเย็นคือความสงบไม่ได้ เราจะหาความสุขจากอะไร และที่ไหน ในโลกนี้มีความสุขที่จิตเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความเดือดร้อนก็มีอยู่ที่นี้ อันนี้เป็นเรื่อง ใหญ่มาก ผู้ปฏิบัติถ้าไม่สังเกตจุดสำคัญแล้วจะปฏิบัติตนให้ถูกทางได้อย่างไร จุดสำคัญของ การปฏิบัติก็คือจิตนั้นแลเป็นตัวเหตุ เป็นตัวก่อเหตุทุกอย่าง การรักษาจิตก็ชื่อว่าถูกต้องตาม ทางที่ดี ผลจะเป็นความสงบขึ้นมาได้

ถ้าเรานึกบริการภพภวนาในธรรมบทใดก็ตาม นึกให้ติดต่อกันไปเป็นลำดับ ไม่ ยอมให้สติพรากจากกันกับใจเลย และไม่ให้อใจพรากจากคำบริการนั้น ๆ นี่ก็เป็นทางที่จะให้ เกิดความสงบได้อย่างแน่นอน ประการที่สอง ถ้าเราบริการภพภพธรรมนั้น ๆ เป็นความชินชา เกินไป เอ้า เราจะใช้ปัญญาสอดส่องมองทะลุไปตามสรรพางค์ร่างกายทั้งเบื้องบนเบื้องล่าง ข้างหน้าข้างหลัง ให้ท่องเทียวรุกขมูลอยู่ในนี้ ตามอาการต่าง ๆ นี้ แต่ให้มีสติตามจิตทุกระยะที่ จิตสอดส่องไปทางไหน คิดไปในอาการใด ให้มีความรู้สึกไปทุกระยะ นี่ก็เป็นทางให้จิตสงบได้ และเป็นทางให้เกิดความแยกคายเห็นเหตุเห็นผลในสกลกายที่มีอยู่ของตนได้ ท่านเรียกว่า ปัญญา อันนี้ก็เส้นทางให้เกิดความสงบได้

ถ้าตั้งสติไม่ได้เป็นไปด้วยความจงใจ ไม่ได้เป็นไปเพื่อความตั้งอกตั้งใจจะมักเขม้นต่อ การตั้งสติระมัดระวังจิตใจจริงๆ แล้ว ผลก็จะเป็นทำนองที่เคยเป็นมา ลุ่ม ๆ ดอน ๆ อย่างนี้ แล้วไม่เกิดความอัศจรรย์อะไรขึ้นมาในตน ศาสนาท่านว่าเป็นของประเสริฐ เป็นธรรมชาติ ประเสริฐ เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ผู้ปฏิบัติตามศาสนาถ้าปฏิบัติอย่างจริงจังก็เห็นความ ประเสริฐ ท่านว่าไว้อย่างนั้น เราได้เห็นอะไรบ้างทุกวันนี้ อะไรที่ท่านว่าประเสริฐ การที่จะเป็น ความประเสริฐขึ้น เป็นขึ้นได้เพราะสาเหตุอันใด สาเหตุนั้นเราได้สังเกตสอดรู้หรือได้ปฏิบัติดู อย่างเข้มงวดกวาดขันอย่างชัดเจนหรือไม่ สาเหตุก็คือข้อปฏิบัติที่ได้อธิบายผ่านมาแล้วนั้นแล

การทำอะไรทำให้จริงอย่าให้เป็นนิสัยหละแหละ คนมีนิสัยหละแหละทำอะไรไม่จริง ไม่จริง กลายเป็นคนจับจวดอกแวกคลอนแคลนเหมือนหลักปักชี่ควาย จะพิจารณาธรรมอะไรก็เป็นลักษณะนั้น นี่ท่านเรียกว่าหลักนิสัย อย่าให้มีในหัวใจของนักบวชคือนักปฏิบัติ ให้มีแต่ความจริงล้วนๆ ทำอะไรให้มีสติรู้อยู่กับตัว ให้มีปัญญาสอดส่องดูเหตุผลในสิ่งที่ทำ ในคำที่พูด ในสิ่งที่คิดขึ้นมา ควรหรือไม่ควร เมื่อไม่ควรแล้วรีบระงับ แล้วภัยจะมาจากไหน เมื่อได้ทำ ความระมัดระวังภัยอยู่เช่นนี้ภัยย่อมไม่เกิด ภัยเกิดจากความประมาทคือความนอนใจ ความเปลอสติความไม่มีสติ ภัยเกิดเสมอ ถ้าขณะที่มีสติแม้จะเกิดขึ้นก็ดับลงอย่างรวดเร็ว จะเกิดขึ้นขณะที่ไม่มีสตินั้นละเป็นเรื่องสำคัญมาก จงทำความเข้าใจกับความเปลอของตนไม่ใช่เป็นของดี ถ้าปล่อยให้เปลอไปมากๆ ผลจะไม่มีอะไรปรากฏขึ้นมาเลย เลิศก็เลิศแต่ธรรม เลิศแต่ศาสนา ตัวเรานั้นไม่เลิศแล้วก็ร้อนด้วย

สติปัฏฐาน ๔ ที่ท่านอธิบายไว้นั้นมีอยู่ที่ไหน องค์ของสติปัฏฐาน ๔ อย่างแท้จริงคืออะไร กาย นั้นก็ถูกเราอยู่แล้ว เวทนา ความสุขความทุกข์เฉยๆ ทั้งทางกายและทางใจก็มีอยู่กับตัวของเรานี้ จิต คือผู้คิดผู้ปรุงก็มีกับเรา ธรรมรวมทั้งหมด ดีชั่วสุขทุกข์ตลอดอารมณ์รวมกันหมดทั้งหมด ก็มีอยู่กับเรา นี่ท่านเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ เราจะเดินตามอาการใดในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เราตั้งใจดำเนินเราตั้งใจปฏิบัติด้วยความตั้งใจ แล้วสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วยความรู้สึกรู้สีกของเราที่ซาบซึ่งเกี่ยวเนื่องกันไปหมด

เราอย่าเข้าใจว่าสติปัฏฐาน ๔ นี้มีอยู่คนละแห่งละหน รู้กายแล้วจะต้องค้นหาเวทนาไปรู้เวทนาที่จุดโน้น ไปรู้ธรรมที่จุดนี้ รู้จิตที่จุดโน้น ไม่ใช่อย่างนั้น มีความเกี่ยวเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา อริยสังก็เช่นเดียวกัน เราอย่าหลงเพียงจุดใดจุดหนึ่งเท่านั้น ด้วยความมีสติด้วยความตั้งใจ แล้วจะกระจายไปถึงทั้ง ๔ อาการ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ท่านเรียกสติปัฏฐาน ๔ ฟังแต่คำว่าสติปัฏฐาน ที่ตั้งของสติ ถ้าสติเราตั้งลงที่นี้แล้ว ใจไม่มีเวลาไปคิดเรื่องอื่นๆ สังสมปัจจุบันขึ้นมา ผลก็คือความสงบใจจะต้องปรากฏขึ้นแน่นอน

ให้มีความเด็ดเดี่ยวอาจหาญสำหรับนักปฏิบัติ อย่าท้อแท้อ่อนแอ ต้องเป็นผู้เข้มแข็ง ทำอะไรให้มีสติจดจ่อ ปัญญาเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่ง การที่สอนเรื่องปัญญาให้คิดค้น ไตร่ตรองทั้งภายนอกภายในอยู่เสมอนั้น ก็เพื่อจะให้ชินต่อจริตนิสัย ให้ปัญญาได้มีกำลังเคยชินต่อตัวเอง แล้วก็มีความฉลาดรอบคอบพอตัว เมื่อย้อนเข้ามาพิจารณาภายในก็สามารถจะแทงทะลุไปได้ตามกำลังของปัญญา

การนั่งก็ให้สังเกต ถ้าจะมีอาการโง่งง ให้รีบเปลี่ยนทันทีลงไปเดินเสียบ้าง เปลี่ยนสถานที่บ่อยๆ เปลี่ยนอาการของตน คืออิริยาบถของตนเสมอ อย่าปล่อยให้โง่งงอยู่เฉยๆ ถ้าปล่อยให้โง่งงอยู่ โง่งงแล้วก็หลับเท่านั้นเองไม่ไปอื่น จากง่วงก็หลับ ถ้าตั้งใจจะหลับก็ให้หลับเสียด้วยการตั้งใจนอน อย่างนั่งภาวนาด้วยความหลับ แล้วตื่นขึ้นมาว่าเรานั่งภาวนา นั่งภาวนาอะไร นั่งหลับ นี่อันหนึ่ง ก็ไม่เกิดประโยชน์เหมือนกัน คำว่าสมาธิก็ได้ยินแต่ชื่อ ใจไม่เป็นสมาธิเลยจะหาความมั่นคงมาจากไหน ปัญญาท่านว่าความฉลาดเราก็ไม่นำมาใช้พอให้เกิดประโยชน์ ท่านว่าปัญญาเป็นเครื่องถอดถอนกิเลส เราไม่นำมาใช้เพื่อถอดถอน กิเลสก็ไม่หลุดลอยไป เพราะอำนาจของปัญญาพอให้เห็นเป็นสักขีพยานบ้างเลย นี่ก็เป็นโมฆะเท่านั้นไม่เกิดประโยชน์อะไร

จึงควรทำความเข้าใจกับตนเองในความเพียรทำต่างๆ ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ ความเข้มแข็งไม่ย่อท้อ จะยากลำบากเพียงไรก็ตาม เชื่อว่างานแล้วต้องลำบากบ้าง แต่เราหวังผลที่จะเกิดขึ้นจากงานเป็นเรื่องสำคัญ หนักก็ต้องเอาเบาก็ต้องสู้กันทั้งนั้น เชื่อว่านักต่อสู้ ถ้าใจได้รับความสงบเย็นบ้างก็พอมือเรื้อนอยู่ มีที่อยู่ที่อยู่อาศัยพอให้สะดวกสบายไปในวันหนึ่งๆ ถ้าใจไม่มีความสงบเลยแล้วลำบากมาก ร้อนทั้งวันทั้งคืน เพราะฉะนั้นจงพากันพยายามทำใจให้มีความสงบเยือกเย็นเป็นอย่างน้อย แล้วพยายามใคร่ครวญด้วยปัญญาเสมออย่างอนาใจ

เพียงร่างกายนี้ก็ขอให้พิจารณาให้เห็นตลอดเถอะ ปัญญาที่จะแหลมคมหรือชำนาญไปเอง เราอย่าเข้าใจว่าปัญญาจะเกิดขึ้นมาเอาเฉยๆ โดยไม่ได้พาพิจารณาพิจารณาในเบื้องต้นเสียก่อน ที่ถูกก็คือต้องพยายามพาคิดค้น ดูกายก็ดูให้ชัด ดูทั้งข้างในดูทั้งข้างนอก พลิกเปลี่ยนกันไปมาดูให้เห็นชัดเจน ว่ามีอะไรบางอย่างอยู่ในกายนี้ จะที่ตลบก็ตามไม่สำคัญ สำคัญที่ความชำนาญ ความคล่องแคล่วของปัญญา เมื่อพิจารณาอยู่เสมอปัญญาย่อมคล่องแคล่วไปเอง แม้แต่ส่วนละเอียดยิ่งกว่ากายนี้ปัญญายังสามารถแทงทะลุไปหมด พวกเวทนา พวกสัญญา สังขาร วิญญาณนี้ละเอียดยิ่งกว่ากาย ปัญญายังสามารถแทงทะลุไปได้

ปัญญาไม่มีสิ้นสุดสำหรับผู้พิจารณา มีความแยกกายไปโดยลำดับ ถ้าปล่อยให้โง่งงอยู่เฉยๆ ก็ไม่เกิด ต้องพาพิจารณาพิจารณาเสมอ สัญญาก็ได้ยินแต่ชื่อ อันนี้ลำบากมากแล้วจะทำไง มันไม่เกิดกับจิตกับใจเอาเลย สมาธิก็ไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด กิเลสมันจะสงบตัวลงไปหรือหลุดลอยไปได้อย่างไร ก็มีสมาธิกับปัญญานี้จะทำกิเลสให้หมอบลงไป ๑ คือสงบตัวลงไปและทำกิเลสให้หลุดลอยไป ๑ เพราะสมาธิกับปัญญาเป็นหลักสำคัญ ถ้าผู้มีความอากาญ เราจะทำ

ให้ได้เป็นหลักเกณฑ์ในเพียงคืนเดียวเท่านั้น นี่ยังแน่ใจว่าจะได้อยู่ แต่หมายถึงปัญญามีด้วยความอาจหาญมีด้วย เอากันเวลาจนตรอก คือเวลาทุกขเวทนาครอบงำมาก ๆ

ขณะที่นั่งนาน ๆ นี่ละเป็นเวลาที่สำคัญมาก ถ้าปัญญาได้หมุ่นตัวอยู่กับตัวทุกขเวทนาไม่ยอมให้หนีจากที่นั่น ต้องรู้กันทีเดียว แล้วเห็นฤทธิ์เห็นเดชกันว่าปัญญามีความสามารถแค่ไหน ท่านว่าทุกข์เป็นของจริงนั้นจริงอย่างไรบ้าง เมื่อปัญญาเข้าถึงแล้วเราก็อราบชัดว่าทุกข์เป็นของจริงประจักษ์ใจแล้วก็ไม่สงสัย และยังมีความอาจหาญอีกด้วย ในวาระต่อไปที่เราจะต้องต่อสู้กับทุกขเวทนา จนขณะวาระสุดท้ายคือจะตายก็ไม่หวั่นไหว เพราะปัญญาได้หยั่งถึงความจริงของทุกข์ ทุกข์ก็กลายเป็นของจริงดังที่ท่านว่าไว้ว่า **ทุกข์ อริยสัจ** ทุกข์เป็นของจริง

คือปัญญาต้องหยั่งให้ถึงความจริงของทุกข์จริง ๆ แล้วทุกข์ก็ไม่สามารถจะทำอะไรจิตใจได้ ใจก็จริง ทุกข์ก็จริง กายทุกส่วนก็จริง อากาของร่างกายทุกส่วนจริงไปหมด ถ้าปัญญาหยั่งเข้าถึงความจริง ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาบีบบังคับจิตใจให้ได้รับความเดือดร้อนในขณะที่จิตก็จริง ทุกข์ก็จริง ปัญญาที่จริง ต่างอันต่างจริง นั่นละเราเห็นฤทธิ์กันเวลานั้น เห็นกำลังความสามารถของเราเห็นเวลานั้น เห็นเรื่องของทุกข์ว่าเป็นของจริงก็เห็นชัดในเวลานั้น แล้วเกิดความอาจหาญ

เวลาพิจารณาทุกข์รอบลงแล้ว หนึ่ง ทุกข์ดับไปในขณะนั้นไม่มีเหลือ เหลือแต่ความรู้ล้วน ๆ ซึ่งเป็นของอัศจรรย์ สอง แม้ทุกข์ไม่ดับ ทุกข์ก็ไม่สามารถจะทำอะไรแก่จิตใจได้ ทุกข์ก็เป็นทุกข์คือเป็นความจริงอันหนึ่ง ปรากฏอยู่ตามหลักธรรมชาติของมัน ใจก็เป็นความจริงอันหนึ่งปรากฏอยู่ตามความรู้ของตน กายก็เป็นความจริงอันหนึ่งที่ปรากฏตัวอยู่เช่นนั้น นี้เรียกว่าต่างอันต่างจริง ถ้าใจได้จริงด้วยการพิจารณาอย่างนี้แล้วต้องจริงอย่างประเสริฐที่เป็นของอัศจรรย์อยู่มากมาย ถ้าจริงเพียงสักแต่ว่าความคาดความหมายนั้นไม่เป็นท่า ให้จริงด้วยการเห็นประจักษ์ เนื่องมาจากการพิจารณาให้ถึงกันจริง ๆ

มีมากเวลานั่งภาวนา ทุกขเวทนายังไม่เกิดก็ทำท่าอาจหาญจะสู้ให้ตาย พอทุกข์เริ่มเกิดเท่านั้นละหายไปเลยนี่ซิ ความคิดของเรามันเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว สัมหมดความตั้งใจ ตั้งใจ เคยมีคนเขามาเล่าให้ฟัง เขาอ่านประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ได้ไปเห็นตอนที่ท่านเด็ดเดี่ยวอาจหาญ พอปุบปับวางหนังสือว่าเราก็จะเอาจริง ๆ เอาเป็นเอาตายเหมือนท่าน ทำท่ากล้าหาญพอดู พอเข้าไปนั่งยังไม่ถึงชั่วโหมง ถูกทุกข์มันบีบตรงนั้นบีบตรงนี้โอดออกเลยว้างั้น เขามาเล่าให้ฟังเอง เลยสัมหมดความสัจความจริงที่ตั้งไว้ต่อกัน สัมไปหมดเพราะสู้ทุกข์ไม่ได้ ยอม

ให้ทุกข์เหยียบย่ำ จนแทบบัลลังก์คือสมาธิทำลายไปไม่มีเหลือ ถ้าปักหลักสู้กันจริงๆ สัญญาไม่ยอมให้หนีห่างจากความทุกข์ไม่หนีจากกายแล้วยังไงต้องรู้

รู้ในขณะนั้นเป็นความรู้ที่อาจหาญมาก และเป็นความรู้ที่ฝังใจไปนาน หากไม่รู้ขึ้นมาอีกก็ต้องฝังใจไปเป็นเวลานาน เป็นสักขีพยานให้เกิดความอาจหาญเสมอ แต่คนเราเมื่อได้พิจารณาเห็นความจริงขนาดนั้นแล้วย่อมคืบหน้าเสมอไป จนเป็นความเคยชินกับสิ่งทั้งหลายที่เคยรู้เคยเห็น เลยไม่กลัว นักปฏิบัติถ้าลงมีสติรอบคอบขบคิด ปัญญาแทงทะลุไปหมดแล้วเราจะกลัวอะไร เรื่องความตายก็ไม่เห็นมีอะไรเป็นความหมายที่น่ากลัว ถ้าพิจารณาให้ถึงความจริงจริงๆ เป็นแต่เพียงว่าส่วนผสมของธาตุนี้สลายตัวลงไปอยู่ตามสภาพเดิมของเขาเท่านั้น ไม่เห็นมีอะไรฉิบหายไปพอจะให้เกิด

โดยมากก็กลัวทุกข์นี้ทั้งนั้น ทุกข์ก็ได้พิจารณาให้เห็นเป็นความจริงอยู่แล้วกลัวทุกข์อะไรหรือกลัวอะไรจะฉิบหาย ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายตัวลงไปแล้วไม่ได้ฉิบหายไปไหนเลย จิตผู้รู้ผู้ที่กลัวอยู่นี้ก็ไม่ได้ฉิบหาย แต่กลัวเพราะความลุ่มหลงของตนต่างหาก เมื่อพิจารณาให้เห็นกันอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนแล้วความกลัวนั้นก็หายไป จิตก็จริง จิตผู้ที่กลัวก็คือผู้ไม่ตายก็เห็นชัด เราจะเห็นได้ในขณะที่เราพิจารณาลงถึงพริกถึงขิงกันจริงๆ ถึงเหตุถึงผลจริงๆ เป็นความสลายปรากฏชัดกับปัญญาของเรา คือร่างกายของเรานี้ปรากฏมันแตกลงไปด้วยการพิจารณา แตกลงไปแล้วส่วนไหนที่ไปเป็นธาตุอะไรก็สลายตัวลงไปๆ เห็นประจักษ์กับปัญญา

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างสลายไปหมด ในบรรดาธาตุที่รวมกันอยู่ในร่างกายของเรานี้ สลายไปหมดแล้วจิตมันไม่ได้สลาย ปรากฏว่ากายหายไปหมดในขณะที่พิจารณา รู้ถึงขนาดนั้นแล้วแต่จิตไม่หาย กายนี้หายจากความรู้สึก ปรากฏว่าไม่มีเลย จิตเหมือนอยู่กับอากาศ แต่ก็ไม่ได้มีความหมายว่าจิตได้อาศัยอากาศอยู่ หากเป็นความรู้ล้วนๆ เหลืออยู่เพียงเท่านั้น กายหายไปหมดจากความรู้ แล้วจิตจะหายไปไหน ยิ่งเป็นเวลาที่เรารู้จิตชัดเจนว่าจิตนี้คือผู้ไม่หาย ผู้ไม่ตาย เป็นแต่เพียงว่าต้นเงาตัวอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เพราะการไม่ได้พิจารณาสังเกตสอดรู้ตนเองเท่าที่ควร หรือไม่ได้สอดรู้ตนเองให้เห็นตามหลักความจริงของตนที่มีอยู่ภายในจิตเท่านั้น นี่การพิจารณากรรมฐาน พิจารณาอย่างนี้

ท่านว่า อกาลิโก หมายถึงอะไร เหตุกับผลมีอยู่ตลอดเวลาถ้าคิดค้นขึ้นมาใช้ ไม่ได้สูญไปจากโลก เหตุกับผลก็คือธรรมนั่นเอง แล้วเวลานี้อยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่กับกาลไม่ได้อยู่กับสถานที่ใดๆ อยู่กับตัวของเรานี้ พวกกันพิจารณาให้เห็น เห็นอะไรก็ตามเถอะ ถ้างได้เห็นใจ

แล้วลบล้างกันไปหมด นี่ละสำคัญ ถ้าเห็นใจแล้วลบล้างไปหมดหายสงสัยทุกสิ่งทุกอย่าง มันปล่อยไปหมด ความดูดีกับสิ่งใด ๆ ก็ตามปล่อยไปหมด แต่เวลานี้ใจกำลังถูกยึดแย้งแข่งดีกับฝ่ายต่ำ โดยมากเรายอมแพ้ให้เขาเอาไปครองอยู่เรื่อย ๆ ไม่ได้นำมาครองได้สักที เพราะความท้อแท้อ่อนแอ อุบายสติปัญญาก็ไม่ทันกับกลมายาของกิเลส เขาจึงต้องจุดลากเอาจิตไปครองทุกวัน เจ้าของก็บ่นว่าทุกข์ว่าร้อนว่าจิตไม่สงบ ว่ายุ่งเหยิงวุ่นวาย ไม่ตามยึดแย้งกับเขามาได้ ความสงบสุขเราก็ไม่ได้ครอง

เราभावขในศาสนา ก็คือรบข้าศึกนั่นเอง ข้าศึกภายในใจของเรา ข้าศึกมีหลายด้านรอบใจนั้นแหละ เพราะมันคิดขึ้นมาทุก ๆ ระยะเวลาโดยมากมีแต่ข้าศึก ถ้าไม่ให้มี ใจมีสติรักษา ถ้าใจมีสติรักษาหรือใจมีรากมีฐานนับแต่ความสงบขึ้นไปแล้ว จะชอบคิดทางอรรถทางธรรมเครื่องแก้เครื่องถอดถอนกิเลสไปโดยสม่ำเสมอ ยิ่งจิตมีความมั่นคงและมีปัญญาเฉลียวฉลาดมากขึ้นเพียงไร ยิ่งจะคิดแต่เรื่องถอดเรื่องถอนทั้งนั้น

อะไรเข้ามาสัมผัสจิตจะทราบกันทันที ๆ เพราะจิตกับสติกับปัญญาเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือใกล้ชิดติดกันอยู่ สิ่งใดที่มาสัมผัสพอใจรับรู้ ก็เท่ากับปลุกสติปัญญาให้ตื่นขึ้นพร้อม ๆ กัน มันก็ทันกัน นี่ละที่ท่านเรียกว่ามหาสติมหาปัญญา เราจะหมายถึงอะไร ถ้าไม่หมายถึงสติปัญญาเข้าร่วมตัวอยู่กับใจอันเดียว อะไรมาสัมผัส พอจิตรับรู้ก็เท่ากับปลุกสติปัญญาไปพร้อมกันทุก ๆ ระยะเวลาให้รู้ทันกันทุกระยะ มีเท่านั้น ไม่มีมหาสติมหาปัญญาที่ไหน

การฝึกหัดจิตตั้งแต่ขณะที่ล้มลุกคลุกคลานไปจนกระทั่งถึงโน้น ฝึกได้ถ้าความพยายามไม่ถอยหลัง ถ้ามีความเข้มแข็งต้องเป็นไปได้ เราคิดดูตั้งแต่เด็กเกิดมาที่แรกมีความรับผิดชอบตัวได้เมื่อไร ต้องอาศัยผู้ใหญ่ทั้งนั้น แม้ตัวเองก็ไม่ทราบว่าเป็นอะไร แล้วทำไมถึงเติบโตขึ้นมาเป็นเราเป็นท่านได้ คิดดู เพราะการบำรุงเป็นสิ่งสำคัญ การบำรุงการรักษาความปลอดภัย การบำรุงด้วยปัจจัยต่าง ๆ เด็กจึงเติบโตขึ้นมาได้ จิตใจก็รอการบำรุงจากผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ เราจะเอาอะไรไปบำรุง หรือจะมีแต่เครื่องทำลายอย่างนั้นหรือ ถ้าเครื่องทำลายก็เดือดร้อน ถ้าเครื่องบำรุงก็สบาย สงบเย็นใจ

ใจสงบต้องเย็นไม่ต้องไปหาความสุขมาจากที่ไหน พอสงบแล้วก็เป็นความสบาย ใจที่ไม่สบายเพราะความไม่สงบเท่านั้น ก่อกวนตัวเองตลอดเวลา แล้วก็ว่าอันนั้นมาทำให้เป็นอันนี้มาทำให้เป็น ความจริงแล้วไม่มีอะไรมาทำ เป็นความปรุงของจิตก่อกวนทำลายตัวเองเท่านั้น พิจารณาเข้าไปถึงที่นี้ลองดูซิ จะมีอะไรมาทำลายจิต ว่ารูปมาทำลาย เสียงมาทำลาย สิ่งใดมา

ทำลาย จิตไปคิดถึงรูปถึงเสียงถึงกลิ่นถึงรส เป็นความปรุงของจิต ความสำคัญมั่นหมายของจิตต่างหาก แล้วก่อนตนเองว่าเป็นเพราะสิ่งนั้นเป็นเพราะสิ่งนี้ ไม่ได้ว่าเป็นเพราะความปรุง ความคิดความสำคัญมั่นหมายของตน จึงไม่เห็นโทษของตนแล้วหาทางแก้ไขไม่ได้...(เทพบันทึกไว้เพียงแค่นี้)

รับชมรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และทางสถานีวิทยุเสียงธรรม *FM103.25MHz* พร้อมเครือข่ายทั่วประเทศ