

เทศน์อบรมพระ

ณ วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๐

จับสติไว้ให้ดี

วันนี้เป็นวันทอดกฐิน เสร็จเรียบร้อยแล้ว พระณรงค์ใดที่ต้องการจะออกไปเที่ยว วิเวกหาความสงบในการบำเพ็ญเพียรในที่ต่างๆ ตามป่าตามเขาลำเนาไพรก็พากันไปได้ ด้วยความตั้งอกตั้งใจจริงๆ ไม่ใช่สักแต่ว่าไปกรรมฐานเฉยๆ ใช้ไม่ได้นะ การไปเที่ยว กรรมฐานก็คือกรรมฐานภายใน อวัยวะ ๓๒ นี่เป็นที่ท่องเที่ยวกรรมฐาน นับแต่เกสา โลมานขา ทันทา ตโจ ลงไปถึงอากา ๓๒ ก็เป็นกรรมฐานภายใน เที่ยวกรรมฐานภายนอกไปอยู่ตามป่าตามเขา ก็เพื่อจะพิจารณากรรมฐานภายในของเราให้สะดวกราบรื่นต่อไป เพราะไม่มีอะไรบกวน

การปฏิบัติธรรมมรรคผลนิพพานอยู่กับผู้ปฏิบัติ ไม่ได้อยู่กับดินฟ้าอากาศ ไม่ได้อยู่กับมดกับแจ้ง อยู่กับการปฏิบัติของเรา ถ้าเรามีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อยู่ที่ไหนก็เป็นการตามเสด็จพระพุทธเจ้าทุกๆ ฝีก้าว ถ้าปราศจากสติเป็นเรื่องควบคุมความเพียรให้ห่างไกลไปแล้วนั้น เรียกว่าห่างเหินจากพระพุทธเจ้าไปแล้ว ผู้ที่มีสติติดแน่นอยู่กับความพากเพียร เป็นผู้ตามเสด็จพระพุทธเจ้าทุกอิริยาบถ ให้พากันจำเอาไว้

เรื่องสติเป็นของสำคัญมากที่สุด สติ สัพพตถ ปตฺถิยา สติจำต้องปรารณาในที่ทั้งปวง ไม่มีคำว่ายกเว้นที่สติจะไม่ติดแน่นกับตัว นี่ละความเพียรอยู่กับสติ ประกอบหน้าที่การงานภายนอกก็ให้มีสัมปชัญญะ มีสติติดตัวอยู่เสมอ การงานทั้งหลายก็ไม่ค่อยผิดพลาด ถ้าสติได้ห่างจากตัวเมื่อไรแล้วภายในก็ผิดพลาด ภายนอกก็ผิดพลาด หากความถูกต้องดีงามไม่ได้ ให้พากันระมัดระวัง เกี่ยวกับเรื่องสติเป็นสำคัญ สตินี้เป็นเครื่องรับรองยืนยันมรรคผลนิพพาน

คำว่าสติฯ นี้ตั้งแต่พื้นๆ ที่ล้มลุกคลุกคลาน ตั้งสติตั้งแล้วล้มๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงสติติดต่อสืบเนื่องกันเป็นลำดับลำดับ จนกลายเป็นสติปัญญาอัตโนมัติ แล้วกลายเป็นมหาสติมหาปัญญา นั่นคือทางก้าวเดินเพื่อมรรคผลนิพพานไม่สงสัย ท่านผู้ปฏิบัติธรรมให้มีสติติดแน่นอยู่กับความเพียร อย่าสักแต่ว่าทำ ทำภายนอกก็ดี ภายในก็ดี ถ้าสติไม่ดี ดูงานการภายนอกเหลวไหล ผิดๆ พลาดๆ ไป ไม่ค่อยถูกต้องแม่นยำ ถ้าสติอยู่กับตัว การงานภายนอกก็เรียบร้อยดีงามไม่ค่อยผิดพลาด การงานภายในคือสติกับจิตก็จับกันติดแน่น

สันทิไม่ผิดพลาด เป็นการตั้งฐานเพื่อความสงบเย็นใจไปได้โดยลำดับ สติเป็นของสำคัญ สตินี้ตั้งได้ไม่สงสัย ขอให้มึสติเถอะ

ผู้มีสตินั้นแหละเป็นผู้จะตั้งรากตั้งฐานแห่งความสงบเย็นใจ ตั้งแต่พื้นๆ คือความสงบเย็นใจ เรียกว่าสมถธรรมคือความสงบใจ จากนั้นก็ขึ้นเป็นสมาธิความแน่วหนามั่นคงของใจ หลังจากนั้นแล้วก็คลี่คลายออกเป็นทางด้านปัญญา สมาธิปัญญา ออกทางด้านปัญญา พิจารณาใคร่ครวญถึงธาตุถึงขั้นธ ป่าช้านอกป่าช้านใน ป่าช้านอกคือสถานที่คนล้มคนตาย เผาหรือฝังกันเกลื่อนอยู่ ดังที่เราเห็นในที่ทั่วไป เฉพาะทุกวันนี้มีที่เมรุ ให้อูที่เมรุนั้นละ ไม่มีป่าช้านเหมือนอย่างแต่ก่อน ที่เผาศพเผาเมรุนอกบ้านนอกเรือนไม่ค่อยมี เดียวนี้ใครตายก็ขนเข้าเมรุๆ เผากันในวัดในวาอย่างนั้นละ เดียวนี้ป่าช้านอยู่ในเมรุไม่อยู่นอกเหมือนแต่ก่อน มีเมรุเป็นป่าช้านเผาศพคน นั้นละเที่ยวป่าช้านให้อู

การเกิดกับการตายนี้เป็นของคู่กัน ใครจะไม่อยากตายเท่าไรก็ติดอยู่กับตัวแล้ว ไม่อยากก็ได้ตาย เกิดแล้วต้องตายเป็นของคู่ควรกัน แต่การพิจารณาตัวเองให้จิตใจมีทางหลุดพ้นไปจากกองทุกข์ทั้งหลายนี้เป็นเรื่องของธรรม ให้มึสติมีปัญญาใคร่ครวญทางด้านจิตใจของตนอยู่เสมอ จะเป็นความพากความเพียรไปตลอด ถ้าไม่มีสติแล้วไม่มีความเพียร ความเพียรขาด สติขาดเมื่อไรความเพียรขาดเมื่อนั้น เราอย่าเข้าใจว่าเดินจงกรมหย็อกๆ หรือนั่งสมาธิเป็นหัวตออย่างนี้ว่าเป็นผู้มีความเพียร ถ้าไม่มีสติ จะนั่งจนตายก็ไม่เกิดประโยชน์ เดินจงกรมจนขาหักก็ไม่ได้เรื่องได้ราว อยู่กับสติเป็นสำคัญ

ถ้าสติติดแนบอยู่กับความเพียรแล้ว อยู่ที่ไหนก็เป็นความเพียรตลอด สตินี้ตั้งได้ตั้งแต่สมถธรรมคือความสงบใจ หนีจากสติไม่ได้เลย นี้ได้พิจารณาได้ทำมาแล้ว จึงได้นำมาสอนท่านทั้งหลายด้วยความแม่นยำ ไม่ผิดพลาดไปได้ สตินี้ตั้งให้ดี คำว่าตั้งสติ ไม่ใช่ว่าตั้งแล้วผิดๆ พลาดๆ เผลอๆ เผลอๆ ใช้ไม่ได้อย่างนั้น ตั้งสติต้องเอาจริงเอาจัง ลงว่าได้ตั้งสติแล้ว สตินี้จะเป็นธรรมคุ้มครองจิตใจของเราให้เป็นความสงบเย็นใจลงไปได้เป็นลำดับ ลำด้า ถ้าขาดสติเมื่อไร ก็เลสตัณหาจะเข้าแทรกแซงและทำลาย กลายเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญ ทำความพากเพียรก็ไม่ได้หลักได้ฐาน ได้กฎได้เกณฑ์อะไร ถ้างงสติขาดจากความเพียรแล้ว ความเพียรไม่เป็นท่า

เดินถ้าขาดสติแล้วก็สักแต่ว่าเดิน นั่งถ้าขาดสติแล้วก็สักแต่ว่านั่งไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้นการนั่ง ยืน เดิน นอน ด้วยความมึสตินี้เรียกว่าเป็นผู้มีความเพียรอยู่ตลอดเวลา ความเพียรอยู่ที่สติ ไม่อยู่ที่ไหนนะ ให้จับสติไว้ให้ดี ถ้าสติไม่เผลอจากใจเมื่อไร เป็นความเพียรอยู่ตลอดอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืนว่าเดินว่านั่งว่านอน เว้นแต่ขณะหลับเท่านั้น สติ

มีอยู่ตลอดเวลา จะตั้งรากฐานของจิตให้เข้าสู่ความสงบเย็นใจได้เป็นลำดับลำดับ จากนั้นจิตแน่วหนามั่นคงเข้าไปก็เป็นสมาธิ สมาธิคือความตั้งมั่นแน่วหนามั่นคง สมณะคือความสงบเย็นใจ จากนั้นไปก็เป็นสมาธิความแน่วหนามั่นคงของใจ จากความแน่วหนามั่นคงของใจแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณา

การถอดถอนกิเลสไม่ใช่ถอดถอนด้วยสมาธิความสงบใจเท่านั้น ถอดถอนด้วยปัญญา สมาธินี้เป็นธรรมอิมารมณฺ์ สมาธิจิตสงบเย็นใจ ไม่หิวโหยในอารมณฺ์ทั้งหลาย เป็นจิตอิมารมณฺ์ จิตอารมณฺ์แล้วจะพาทำการงานคือคลี่คลายดูสกลกายทั้งข้างนอกข้างในด้วยปัญญาก็เป็นไปได้สะดวก จิตก็ทำงานให้ถ้ามีสติควบคุม นี่ละท่านว่าเมื่อจิตสงบแล้วให้ใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณาสกลกาย ท่านสอนพระบวชใหม่ว่าเกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ ท่านสอนเพียงเท่านั้นก่อนตามเวลาที่มีเพียงแค่นั้น จากนั้นเราจะพิจารณาใคร่ครวญเข้าไปถึงอาการ ๓๒ ภายในร่างกายของเรานี้ได้ตลอดทั่วถึงหมด นี่เป็นทางเดินของกรรมฐาน เดินตามเกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ

จากนั้นก็เดินในอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก หัวใจ แล้วก็เข้าไปภายในตับ ไต ไส้ พุง ดูไปหมด ทั้งเขาทั้งเรา ทั้งสัตว์ทั้งบุคคล หาความสะอาดไม่ได้ คนเราสกปรกที่สุดสัตว์สกปรกที่สุด อะไรเข้ามาแปดเปื้อนหรือสัมผัสสัมพันธ์กับร่างกายนี้ ผ้าแม้จะทอใหม่ๆ เอมานุ่งห่มสัมผัสสัมพันธ์กับร่างกายนี้ไม่ได้ก็วันแหละเป็นความสกปรกขึ้นมา ต้องซักต้องฟอก ต้องเช็ดต้องล้าง เพราะร่างกายนี้เป็นตัวสกปรกเมื่อสิ่งใดเข้ามาเคลอะเคล้าย่อมสกปรกไปตามๆ กัน นี่ละเป็นกรรมฐานอันหนึ่ง ที่เราทั้งหลายจะได้พิจารณากรรมฐานเหล่านี้

ตัวสกปรกคือตัวร่างกายของเรา สิ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่ที่หลับที่นอนหมอนมุ้งเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ถ้าเข้ามาสัมผัสสัมพันธ์กับร่างกายของมนุษย์แล้วกลายเป็นของสกปรกไปตามๆ กันหมด ต้องเช็ดต้องล้าง ต้องถูต้องซักต้องฟอก ต้องอาบต้องล้างอยู่ตลอดเวลา เพราะร่างกายนี้สกปรก ให้เอาอันนี้เป็นเครื่องพิจารณากรรมฐานสิ่งใดก็ตามตามปรกติเขาสะอาด เขาไม่ได้สกปรก พอเข้าไปเกี่ยวข้องกับร่างกายของมนุษย์เท่านั้น ต้องเช็ดต้องล้างต้องถู ต้องซักต้องฟอกต้องอาบกันอยู่อย่างนี้แหละ ไม่เช่นนั้นไม่ได้

เพราะร่างกายเป็นตัวสกปรก สกปรกแท้ๆ อยู่ภายใน มันซึมซาบออกมาทางภายนอก ทางผิวหนัง ผิวหนังก็กลายเป็นของสกปรก อะไรเกี่ยวกับผิวหนังก็สกปรก เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เวลาเข้ามาเกี่ยวข้องกับผิวหนังของเรานี้แล้ว จะกลายเป็นของสกปรกด้วยกัน

นี่คือการพิจารณากรรมฐาน ให้พิจารณาอย่างนี้ พิจารณาแล้วพิจารณาเล่า ซ้ำๆ ซากๆ ให้เดินกรรมฐานอยู่ในร่างกายของเราจนมีความชำนาญ คล่องแคล่วแกล้งล้า แล้วมันจะหมุนเข้าไปสู่ความละเอียดเอง คือร่างกายนี้เป็นฐานที่ตั้งแห่งกรรมฐานในเบื้องต้น พิจารณาตั้งแต่ผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก เข้าไปหาตับไตไส้พุง จนกระทั่งมันรู้ชัดทุกสิ่งทุกอย่างในบรรดาด้านวัตถุของร่างกายนี้แล้วมันจะปล่อยวาง มันปล่อยร่างกายนี้หมดแล้ว จะเป็นคุณธรรมหรือความว่างขึ้นมาอย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็นนามธรรม

ร่างกายนี้ไม่ใช่จะพิจารณาตลอดไปนะ พิจารณาถึงความอึดพอแล้วอึด ร่างกายหมดความพิจารณาเรียบร้อยแล้ว มันจะซึบซาบเข้าสู่นามธรรม คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคิดความปรุง มันจะออกจากใจ คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม จะเกิดขึ้นจากใจ เมื่อมีสติแล้วก็ทำงานอยู่ที่การเกิดการดับของสังขารคือความคิดความปรุง เกิดแล้วเกิดเล่าดับแล้วดับเล่า สติจับกันอยู่ที่นั่น มันจะเป็นวงแคบเข้าไปหาความเกิดความดับของสังขารคือความคิดปรุง ในเบื้องต้นพิจารณาร่างกายเสียก่อน เมื่อร่างกายหมดปัญหาแล้ว มันจะไม่พิจารณา มันอึดตัว คือพิจารณาร่างกายอึดตัวแล้ว มันจะไม่เอาแหละที่นี้ มันจะพิจารณาแต่ทางนามธรรม ให้พากันเข้าใจ

การพิจารณาร่างกายนี้ ถึงความอึดพอ อึด พอ ไม่ยอมพิจารณา ขั้นนี้เรียกว่าผู้พิจารณาร่างกายอึดพอทุกอย่างแล้ว ก้าวเข้าแล้วในขั้นอนาคามี ไม่บอกก็รู้ ละกามราคะได้จากการพิจารณาร่างกายอึดพอเรียบร้อยแล้ว กามราคะก็อึดพอไปตามๆ กัน เพราะกามราคะอยู่กับร่างกายนี้ นี่เรือนร่างของกามราคะ ท่านจึงสอนให้พิจารณาอันนี้ให้มาก จนกระทั่งอึดพอแล้ว เรื่องกามราคะมันก็อึดพอไปตามๆ กัน จากนั้นก็พิจารณาเรื่องความเกิดความดับ

ทั้งๆ ที่ร่างกายนี้พิจารณาพอแล้ว ก็เอาสังขารร่างกายนี้ชักฟอก หรือเอาสังขารร่างกายนี้พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ อยู่ นั่นแหละ จนกระทั่งสังขารร่างกายนี้ไม่มีให้พิจารณา นี่ท่านว่าพิจารณาร่างกาย ร่างกายเวลามันพอ มันไม่เอา แต่ก็ต้องเอาร่างกายนี้เป็นเครื่องฝึกซ้อมจิตใจให้ชำนาญทางด้านนามธรรม พอจากนี้แล้วก็เข้าสู่ด้านนามธรรม ปรุงขึ้นมา นี้ไม่มี อนิจจัง ทุกขัง อนตตา อสุภะอสุภัง ไม่มี พอปรุงขึ้นมาดับพร้อมๆ พิจารณาไม่ทัน นี้เรียกว่าผ่านแล้วเรื่องร่างกาย แต่ต้องเอาร่างกายเป็นเครื่องฝึกซ้อมให้จิตชำนาญทางด้านนามธรรม ต่อไปนั้นก็มีแต่ความเกิดความดับภายในจิต สังขารปรุงขึ้นดีก็ดับ ชั่วก็ดับ พิจารณาย้อนไปย้อนมาอยู่ภายในนั้น นี่เป็นขั้นๆ อย่างนี้ นะการพิจารณากรรมฐาน

ในเบื้องต้นร่างกายนี้ปล่อยไม่ได้ ต้องถือร่างกายนี้เป็นหินลับปัญญา หรือเป็นเครื่องเกาะเครื่องยึดของกรรมฐานของการพิจารณา ยึดร่างกายนี้เป็นสำคัญ เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ ต้องยึดไว้เสมอให้เป็นอารมณ์ เมื่ออันนี้พอเข้าไปๆ แล้ว มันจะค่อยปล่อยวางเรื่องสังขารร่างกาย พอปรุขันธ์พับมันจะดับพร้อม พิจารณาอสุภะก็ไม่ทัน สุภะก็ไม่ทัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่ทัน เกิดแล้วดับๆ นี้เรียกว่าจิตผ่านในขั้นนี้แล้วเข้าสู่นามธรรม ความปรุขันธ์ของจิต พอปรุขันธ์ดีก็ดี ชั่วก็ดี ปรุขันธ์แล้วดับ ปรุขันธ์จากใจ ดับลงที่ใจ อวิชชาปจฺจุยา สงฺขาราว อวิชชาหนฺนให้เกิดสังขารคือความคิดปรุข ความคิดปรุขนี้เป็นสมุทัย

เมื่อเราฝึกซ้อมอันนี้อยู่ตลอดๆ แล้วสังขารเกิดจากอวิชชานี้มันจะวิ่งเข้าไปสู่อวิชชา เกิดดับที่อวิชชาๆ ฝึกซ้อม ซ้อมจนชำนาญชำนาญแล้วก็เข้าถึงตัวอวิชชา อวิชชานั้นละเป็นวางรังแห่งสังขาร เพราะอวิชชาเป็นสมุทัย สังขารก็เป็นสมุทัยออกมาจากความผลัดถิ่นของอวิชชา เวลาพิจารณาหนักเข้าๆ มันก็เข้าถึงตัวอวิชชา พอถึงตัวอวิชชาแล้วมันหากชำนาญไปเองนะ เกิดดับพร้อม เกิดขึ้นมาจากใจ ดับลงไปที่ใจ นั่นละอวิชชาอยู่ที่ใจ เมื่อเวลา มันถึงพร้อมของมันแล้ว มันจะดับลงที่ใจนั้นละ พออวิชชาดับเท่านั้น สังขารที่เป็นสมุทัยก็ดับหมด ก็มีแต่สังขารเป็นขันธ์ห้าล้วนๆ เท่านั้น

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นขันธ์ล้วนๆ เมื่อจิตได้ผ่านนี้ไปแล้ว ขันธ์ห้าก็เป็นขันธ์ล้วนๆ ไม่เป็นกิเลส เหมือนที่ อวิชชาปจฺจุยา สงฺขาราว ยังฝังใจอยู่ เมื่อเข้าถึงตัวนี้ ทำลายอันนี้แล้ว ขันธ์ห้าก็เป็นขันธ์ห้าธรรมดา เป็นขันธ์ล้วนๆ ดังขันธ์พระอรหันต์ท่านท่านมีเหมือนกัน ความคิดความปรุข รูปก็มี ทุกข์ก็มีในทางร่างกาย เวทนา สุข ทุกข์ เจยๆ มี สัญญาความจดจำได้หมายรู้ สังขารมี ความปรุข ความคิด แต่ไม่เป็นกิเลส เป็นขันธ์ล้วนๆ ไป เมื่อจิตเข้าถึงขั้นบริสุทธิ์แล้ว ขันธ์ห้าเป็นขันธ์ล้วนๆ ไม่เป็นกิเลสค้นหาแต่อย่างใด เหมือนที่มีอวิชชาอยู่ มีอวิชชาอยู่แล้ว ขันธ์ใดแสดงออกมานี้เป็นสมุทัยด้วยกันทั้งหมด พออวิชชาดับลงไปเท่านั้น ขันธ์ทั้งหมดนี้ก็กลายเป็นขันธ์ล้วนๆ ไป ไม่มีกิเลสค้นหา เหลือตั้งแต่ความบริสุทธิ์ ให้พากันจำเอาไว้

การพิจารณาร่างกายเป็นของสำคัญ เมื่อพิจารณาร่างกายจนชำนาญชำนาญหรืออ่อนเพลียงลงไปแล้ว เข้าสู่ความสงบคือสมาธิ เมื่อจิตมีกำลังทางด้านสมาธิออกมาแล้วให้พิจารณาทางร่างกาย อสุภะอสุภัง ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา วิ่งไปตามๆ กันนั่นละ นี่คือการพิจารณาของนักปฏิบัติทั้งหลาย มันหากชำนาญเข้าไปเอง พิจารณาเข้าไป ชำนาญเข้าไปๆ สุดท้ายเรื่องรูปเรื่องนาม ไม่มี หมด ให้พิจารณาว่าอสุภะอสุภังอย่างนี้ไม่มี จิตผ่านไปแล้ว นั่น พอผ่านไปแล้วก็มีความเกิดดับ เรียกว่า อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ประจำ

นามธรรม ไม่ใช่ประจำรูป พอปรากฏขึ้นพัวพันพร้อมๆ ติดต่อกันไปนี้ มันก็เข้าไปภายในจิต พอเกิดความคิดความปรุงนี้ เกิดขึ้นมาจากจิตดับแล้วลงไปจิต ผูกข้อมกันอยู่อย่างนี้ ตลอดเวลาด้วยสติปัญญา ต่อไปมันก็ปรากฏตั้งแต่ความเกิดความดับของสังขาร สัญญาที่มีอยู่กับใจ ย่นเข้าไปๆ สุดท้ายอวิชชาที่อยู่กับใจดับไปหมดเรียบริ้อยแล้ว ชั้นเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นชั้นล้วนๆ จิตก็บริสุทธิ์ นี่ละการพิจารณาเมื่อถึงขั้นแล้ว

ที่แรกพิจารณารูปเป็นของสำคัญ แล้วบริกรรม จะบริกรรมคำใดเป็นการเริ่มต้น เอาพิจารณาให้จิตสงบอยู่กับคำบริกรรม ตอนนั้นก็อยู่ตามร่างกาย เอาร่างกายเป็นกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ภายนอกภายใน เดินกรรมฐานนี้จนชำนาญแล้ว มันจะปล่อยตัวเข้าไปๆ ให้พากันจำเอา เมื่อมันปล่อยตัวเข้าไปแล้ว กรรมฐานทางร่างกายนี้จะไม่มี มันจะมีอยู่ในนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับจิต นามธรรมเกี่ยวข้องกับจิต เกิดกับจิต ดับกับจิต ไปเรื่อยๆ จนก้าวเข้าถึงอวิชชา อวิชชานั้นละผลึกสังขารปรุงออกมาๆ เป็นสังขารสมุทัย พอพิจารณาความเกิดความดับด้วยสติ คือเกิดดับของสังขารด้วยสติแล้วมันจะชำนาญเข้าไปๆ สุดท้ายก็มีแต่ยิบแย็บออกจากจิต ดับลงไปหาจิตๆ

ผูกข้อมความเกิดความดับของสังขารนี้ก็เพื่อจะเข้าถึงตัวใหญ่คือจิต อวิชชาอยู่ที่จิต เมื่อพิจารณาผูกข้อมหนักเข้าๆ อวิชชาที่อยู่ที่จิตมันก็ขาดสะบั้นออกไปๆ แล้วก็มันละจิตบริสุทธิ์ที่ตรงนั้นแหละ พอจิตบริสุทธิ์แล้ว ความคิดความปรุงอะไรเหล่านี้ก็ไม่มีภัย ไม่เป็นกิเลส ไม่เป็นสมุทัยเหมือนแต่ก่อน เลยกลายเป็นชั้นล้วนๆ ไป นั่นละท่านผู้บริสุทธิ์ ท่านมีชั้นเหมือนกัน

รูปของท่านก็มี เวทนาของท่าน ความสุข ความทุกข์ เจยๆ ภายในกายของท่านก็มี สัญญาความจำได้หมายรู้ของท่านก็มี สังขารความคิดความปรุงของท่านก็มี วิญญาณความจำได้หมายรู้ของท่านก็มี แต่ท่านไม่ยึด เกิดแล้วมันดับไปพร้อมๆ กัน ไม่ต้องตั้งใจ ละตั้งใจถอน อะไรเกิดอันนั้นก็ดับไปพร้อมกับความเกิดของตน เพราะไม่มีใครยึด นั่นละเข้าถึงขั้นจิตบริสุทธิ์แล้วเป็นอย่างนั้น ใช้ขั้นนี้แหละจนกระทั่งวันนิพพาน ชั้นนี้ก็ใช้สำหรับหน้าที่การงานของโลกของสงสาร ไม่ได้ไปใช้เพื่อแก้กิเลสของท่านเหมือนแต่ก่อน เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ต้องใช้อีกแล้วจิตใจที่บริสุทธิ์ ใช้ก็ใช้ตั้งแต่สิ่งภายนอกเท่านั้น ให้พากันตั้งใจปฏิบัติ

พูดนี้พูดย่อๆ เอนาะ ไม่ได้พูดยืดยาวเหมือนการปฏิบัติมา การปฏิบัติมานี้มันเหมือนเขาย่ำลาบนะ ย่ำแล้วย่ำเล่า เอาจนแหลกอยู่บนเขียง แหลกอยู่บนเขียง การพิจารณาสุภะอสุภะ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา นี้เหมือนเขาย่ำลาบนั้นแหละ เอาจนแหลกแล้ว

มันก็พอ เมื่อพอแล้วมันก็ขยับขยายไป สิ่งที่ยังมีติดตื้อยังไม่พอ มันก็หมุนไปๆ จนกระทั่งถึงหมดความหมุนแล้วเข้าถึงใจนั้นละ พอเข้าถึงใจ ใจบริสุทธิ์ปุ๊บแล้วหมดปัญหาโดยประการทั้งปวง ให้พากันจำเอาไว้ นี่พูดแต่เพียงย่อๆ ให้ท่านผู้ฟังทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งนักปฏิบัติกรรมฐานจำไว้ให้ดี

สติเป็นสำคัญ อย่าได้เผลอ ถ้าเผลอสติแล้วตั้งฐานไม่อยู่ ตั้งฐานไม่ได้ ใครมีสติดี ขึ้นมาได้เลยว่าจะเป็นผู้ตั้งฐานคือความสงบเย็นใจได้ อยู่ที่ไหนอย่าให้เผลอสติ ยืนเดินนั่งนอน เว้นแต่หลับ อยู่ที่ไหนสติติดแน่นๆ ผู้นี้ละผู้จะตั้งฐานแห่งความสงบได้ในเบื้องต้น จากนั้นจิตก็เข้าสู่สมาธิแน่นหนามั่นคง และก้าวออกทางด้านปัญญาได้ จากสติเป็นสำคัญ สตินี้ปล่อยวางไม่ได้ ต้องเอาสติเป็นฐานสำคัญตลอดไป จนกระทั่งถึงมหาสติมหาปัญญา เมื่อถึงขั้นนั้นแล้ว กิเลสอยู่ที่ไหนพังหมด ตั้งแต่สติปัญญาอัตโนมัติขึ้นไป กิเลสนี้พังเรื่อยๆ ลงถึงขั้นมหาสติมหาปัญญานี้ กิเลสเย็บเหมือนฟ้าแลบ ดับแล้วๆ นั่นละความรวดเร็วของสติปัญญา กิเลสจึงดับไปโดยไม่มีอะไรเหลือภายในใจ จิตของพระอรหันต์ท่าน ท่านก้าวอย่างนั้นแหละ ให้พากันจดจำเอาทุกคนๆ

การปฏิบัติธรรมต้องเอาจริงเอาจัง อย่าหละหละ ทำอะไรให้ทำจริงทำจัง อย่าลุ่มๆ คลำๆ จับๆ จดๆ ใช้ไม่ได้นะ จับอะไร จับให้จนได้เหตุได้ผลขึ้นมา จับอะไรจับหาเหตุหาผล จนได้เหตุได้ผลขึ้นมา ถ้าควรจะปล่อยก็ปล่อยการพิจารณานั้น เพราะพอแล้วรู้แล้ว ปล่อย ถ้ายังไม่พอ จับเข้าไป ติดเข้าไป พิจารณาเข้าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งพอแล้วมันก็ปล่อยของมันเอง ทำอะไรอย่าหละๆ หละๆ ไม่ถูกไม่ดี เอาให้จริงให้จังทุกอย่าง

นี่นิสัยจริงจัง พูดให้เพื่อนฝูงฟังมาตั้งแต่ต้น แต่ไหนแต่ไร นิสัยเรามันเป็นคนจริงมาตั้งแต่มาราวาสแล้ว เป็นนิสัยติดตัวมา ทำอะไรถ้าว่าทำจริง ถ้าไม่ทำ ไม่ทำ ถ้าลงลั่นคำว่าทำแล้ว วันนั้นประหนึ่งว่านอนไม่หลับ ถ้าไม่ได้ทำเสียแล้วนอนไม่หลับ เหมือนนอนไม่หลับ เพราะเป็นอารมณ์กับสิ่งที่ลั่นคำว่าจะทำ นี่ละจิตใจมันจริงจังอย่างนั้น ที่นี้การมาประกอบความพากเพียรก็เหมือนกัน จริงจังเหมือนกัน เอาจริงเอาจังทุกอย่างเลย

จิตของเราตั้งได้นี้เพราะสติ จำเอาไว้นะท่านทั้งหลาย สติเป็นสำคัญ จิตเจริญแล้วเสื่อมๆ ผมก็เคยเล่าให้หมู่เพื่อนฟัง จิตเจริญมาจากโคราช สมาธิแน่นปึ๊ง พอมาอยู่บ้านตาดนี่ละมาทำกวดหลังหนึ่งยังไม่เสร็จ จิตเข้าออกได้บ้างไม่ได้บ้าง อ้าว ไม่เป็นท่าแล้วนี่โดดออกไป พอไปจิตก็เลยเสื่อมเลย ฟาดเสียเสื่อมอยู่ตั้งปึงกับห้าเดือนๆ จิตเจริญแล้วเสื่อมๆ มันเป็นเพราะเหตุไร จิตนี้จึงเจริญแล้วเสื่อม จะเป็นเพราะขาดสติ เรากำหนดจิตเอาเฉยๆ ด้วยสติ ไม่อยู่ ต้องมีคำบริกรรมให้สติจับติดอยู่กับคำบริกรรม เอ้า เอออันนี้

คราวนี้อาอย่างนี้ ตั้งคำบริกรรมก็แล้ว สติติดกับคำบริกรรม ไม่ยอมให้เปลวๆ สุดท้ายก็ตั้งขึ้นได้ สงบได้ๆ จับติด สติไม่ปล่อยๆ ก็ตั้งฐานขึ้นได้

จึงได้นำมาพูดให้หมู่เพื่อนฟัง สติเป็นสำคัญนะ ถ้าขาดสติแล้วความเพียรจะขาด วรรคขาดตอน จะไม่ได้เป็นขั้นเป็นอัน ถ้าสติจับติดตลอดนี้ ความสงบจะติดกันแนบไปเลย จากนั้นเข้าสู่สมาธิความแน่นหนามั่นคง แล้วก็ก้าวทางด้านปัญญาๆ สติกับปัญญาค่อยเกิดขึ้นด้วยกัน ปัญญาจะเกิดทีหลัง ต่อไปสติกับปัญญากลมกลืนเป็นอันเดียวกัน สตินี้เปลวไม่ได้เลย ต้องหมุ่นกันตลอดเวลา สติจึงเป็นของสำคัญมากที่สุด การพิจารณาให้จำเอาไว้ที่สอนนี่นะ นี่ได้ดำเนินมาแล้ว จึงสอนด้วยความถูกต้องแม่นยำ ไม่สงสัย เราดำเนินมาแล้ว

การทดสอบตัวเองนี้ก็ทดสอบมาเต็มกำลังความสามารถ เพราะจิตเจริญแล้ว เสื่อมๆ นี่เป็นปัญหาอันใหญ่หลวงอันหนึ่ง ที่เราจะได้นำไปพิจารณา จึงต้องได้หันมาตั้งพุทโธใหม่ ตั้งพุทโธ สติติดอยู่กับคำบริกรรมไม่ให้เปลว ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งหลับไม่ให้เปลวเลย เอาอย่างนี้ๆ ได้สัก ๓ วัน จิตก็ค่อยสงบได้ พอสงบได้สติติดแนบตลอด จิตก็แน่นหนามั่นคงขึ้นไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยได้ด้วยสตินะ จนก้าวเข้าถึงขั้นปัญญา สตินี้ปล่อยไม่ได้ ให้ท่านทั้งหลายจำเอา วันนี้ก็พูดเพียงเท่านี้ละ พูดมากมันก็เหนื่อย เพราะวันนี้งานทั้งวันๆ ไม่ค่อยได้พักผ่อน เหน็ดเหนื่อยตลอดวัน จึงขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ

รับชมและรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz*

และเครือข่ายทั่วประเทศ