

สติ

พระธรรมเทศนาของ พระอาจารย์ขาว อนาลโย

วัดถ้ำกลองเพล อุดรธานี

เมษายน ๒๕๑๑

(นพ.อวย เกตุสิงห์ ถอดจากเทปบันทึกเสียง)

การฟังธรรมก็เหมือนกับการประกอบทัพสัมภาระคือเตรียมเครื่องสัมภาระทั้งหลายเพื่อจะลงมือทำงาน ครั้นเตรียมมาแล้วเครื่องกลเครื่องไถอะไรก็ดีถ้าไม่ทำก็ขึ้นขี้สนิมเปลา ๆ ฉนั้นใดก็ดี การสดับรับฟังโอวาทคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เช่นกันพระพุทธรูปเป็นแต่ผู้บอกทางให้เท่านั้นแหละ พวกเราครั้นเชื่อต่อคำสอนของพระองค์แล้ว เป็นผู้ลงมือดำเนินการ เราเองจะทำด้วยตนเอง เพราะเหตุนั้นจะว่าโดยย่อ ๆ เท่านั้น อาตมาไม่มีคำพูดหลาย เพราะอยู่ป่าอยู่ดง จะว่าให้ฟังย่อ ๆ พอเป็นหลักดำเนินปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย

ศาสนาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่อยู่ในตู้ตั้งอยู่ในที่ต่าง ๆ หรือบนโบลานนั้นนะก็ดี อันนั้นเป็นเครื่องบอกทางที่จะดำเนินตาม ต้นธรรมแท้ ๆ ของพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่จำเพาะใคร จำเพาะเรา แก่นของธรรมแท้ ๆ อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเหนียก ให้แก่กล้า สติทำเท่าไรไม่ผิด สตินี้ ทำให้มันมีกำลังดีแล้วจิตมันจึงจะล่อง เพราะสติคุ้มครองจิต

ตัวสติก็คือจิตนั้นแหละ แต่ว่าลุ่มลึกกว่า ครั้นใจนึกขึ้นจึงเป็นตัวสติ ก็ใจนั้นแหละเป็นผู้นึกขึ้น เรียกว่าตัวสติ ถ้ารู้นึกขึ้นนั้นแหละสติตัวสติก็เป็นใจ อันเดียวกันนั้นแหละ

เพราะเหตุนี้พวกเราควรอบรมสติ ครั้นทำสติให้มีแก่กล้า ทำให้มันดีแล้ว ไม่มีพลาด ทำก็ไม่พลาด พุดก็ไม่พลาดคิดก็ไม่พลาด ย่อมถูกไม่ผิด เพราะการทำเอาเอง

ธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์อยู่กับสติอันเดียว พระพุทธรูปว่าแล้วในพระโอวาทปาฏิโมกข์ไม่ใช่หรือ บรรดาสัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวอยู่บนพื้นปฐพี รอยเท้าสัตว์ทั้งหลายไปลงอยู่ในรอยเท้าช้างอันเดียว มีรอยเท้าช้างเป็นใหญ่กว่าเขาเสียหมด ฉนั้นใดก็ดี ธรรมะคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นอยู่ที่สติ

กุศลและธรรมทั้งหลาย คุณงามความดีทั้งหลาย จะเกิดขึ้นเพราะบุคคลอยู่กับสติ อย่างเดียว บุญกุศลเล้ามูลกุศลทั้งหลายมาโมธรรมารวมอยู่ในสติ สติเป็นใหญ่ เพราะเหตุ นั้นพึงรู้อย่างนี้ว่าสติเป็นแก่นธรรม แก่นธรรมมีอยู่สำหรับทุกคน พุทโธมีอยู่ทุกคน ที่เดียว พุทธะผู้ตรัสรู้ของจริงนั้น ผู้จะรู้เท่าความจริงทั้งหลายมีอยู่ทุกรูปทุกนามแต่ว่าเรา มันหลง จิตของเราเปรียบอุปมาเด็กอ่อนแอทีเดียว เพราะเหตุนี้แหละ สติเปรียบเหมือน ที่เลี้ยงก็เจ้าของของจิตนั้นแหละ เมื่อมันนึกขึ้นก็แม่น (= คือ) สตินี้แหละ

สตินั้นอบรมจิต ครั้นอบรมจนจิตรู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว มันจึงหายความหลง พบความสว่าง ความหลงนั้นก็คือ ไม่มีสติ ครั้นมีสติคุ้มครอง หัดไปจนมันแน่วแน่แล้ว ให้มันแม่นยำให้มันสำเหนียกแล้ว มันก็จะรู้แจ้งทุกสิ่งทุกอย่าง

สติเป็นเครื่องดี คือศีลนิยมของจิต ดวงจิตมีความหลงเรียกว่าอวิชชา จิตนั้นแหละมัน หลง ความหลงคืออวิชชา จิตนิยมมันก็อยู่กับอวิชชา คือที่มันหลงนั้นจิตนิยมโอบมัน แต่ ก่อนจิตปล่อยใส พระพุทธเจ้าจึงว่า จิตเดิมธรรมชาติเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกะ กิเลส คือ รูป เสียงกลิ่น รส เครื่องสัมผัสทั้งหลายเข้ามาสัมผัสแล้ว มันจึงหลงไปตาม จึง เป็นเหตุให้จิตนั้นเศร้าหมองขุนมัวจึงไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงไป

ปัจจัยของอวิชชาความโง่เหมือนกันกับเหล็ก เหล็กนั้นมันก็ดี ๆ อยู่มันแหละแต่ สนิมก็เกิดขึ้นในเหล็กนั่นเอง เมื่อเขาตีสนิมออกแล้วจึงเป็นดาบคม ขัดเงาแล้วจึงเป็น ดาบคมใช้การได้ เมื่อไม่ตีมันก็อยู่อย่างนั้น จนจิตนิยมกินมากก็ใช้การไม่ได้ จิตของเราก็ดี อาศัยสติเป็นผู้ขัดผู้เงา อาศัยสติเป็นผู้คุ้มครอง เชื้อสติเชื่อมั่น

อันที่จริงอาคันตุกะกิเลสก็ไม่เป็นปัญหาที่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสภายนอกไม่เป็น ปัญหา ข้อมูลรากเงาของมันก็คือ กามาสวะ ภวาสวะ วิภวาสวะ อันนี้เป็นอนุสัยเป็นสนิม ของมันเป็นสนิมหุ้มห่อจิตให้มีคมนอนธการ เช่นนี้แหละ เมื่อเราหัดสติทำสติให้ดีแล้ว สู้ มีกำลังแล้ว จิตมันก็จะรู้เท่าต่อความเป็นจริง ครั้นมีสติแล้ว สัมปชัญญะ ความรู้ตัวพร้อม ก็เจริญ สัมปชัญญะก็ดวงปัญญานั้นแหละญาณที่ว่า ปัญญาที่ว่า ความรู้ตัวพร้อมกับสติทั้ง สองอย่างนี้เป็นคู่กัน พอสติระลึกรู้ขึ้นแล้ว สัมปชัญญะก็รู้ว่าผิดหรือถูก รู้พร้อม ถูกก็รู้ พร้อม ผิดก็รู้พร้อม

เมื่อเราอบรมสติดีแล้ว มันจะมีกำลังความสามารถ สามารถทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถ จะแทงตลอดได้ทุกสิ่งทุกอย่างแม้ว่าจะทำอันใดก็ดี คิดดูเถอะนะ เวลาไฟไหม้บ้านเขายัง

เกิดกำลัง สามารถหอบเอาของหนัก ๆ ออกจากไฟได้ หมดไฟไหม้แล้ว ไฟดับแล้ว สาม
สี่คนไปหามของนั้นก็ไม่ใช่ จิตก็ปานนั้นแหละมีกำลังมาก เพราะเหตุนี้ เมื่อเราหัดดี
แล้วเหาะได้เหมือนพระโมคคัลลาน์มุนีก็มี แล้วพวกเราสงสัยว่า เหาะก็คือท่านนั่งอยู่
แหละแล้วจิตท่านไปสวรรค์ไปนรกไปนั้น ๆ ตัวท่านนั่งอยู่ที่นี้ อันนั้นก็แม่น แต่ว่าไปได้
จริง ๆ เหาะเอากายไปด้วย คิดดูเถอะ จะมัวกลัวอะไรกับตาย ให้พากันอบรมจิต

พวกเรานี้อะไร ๆ ก็ดีแล้ว สมบูรณ์บริบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว พวกศรัทธาทั้งหลาย
ก็นับว่าเป็นผู้สูงอยู่แล้ว ศรัทธาก็มีอยู่แล้ว ได้ระดับรับฟังแล้วก็มีอยู่แต่จะทำเอาเท่านั้น
ให้พากันทำเอา มันจะไปไหนเสีย ธรรมทั้งหลายมันก็อยู่นี้แหละ แปรหมื่นสี่พันพระ
ธรรมชั้นนั้น เหล่านั้นเป็นเปลือกเป็นนอก แก่นมันก็คือสติ ให้ทำเอา สตินั้นแหละ ทำ
ให้มีกำลัง เมื่อสติมีแล้วมันก็รักษาจิตของมัน มันไม่ให้ไปออกซ้ายออกขวา สติคอย
ขนาบเข้ามา ๆ สติแก่กล้า จิตย่อมทนไม่ได้ เมื่อทนไม่ได้มันก็สงบลง ครั้นสงบลงแล้ว
มันก็รู้ เดียวนี้มันไม่มีปัญญา มันก็ส่ายไปมา เพราะมันไปหลายทาง จึงไปหลายทาง
เพราะเป็นอาการของมัน มันไปตามแรงของมัน คือเวทนามันเป็นแสงของจิต สัญญาที่เป็น
แสงของจิต ความปรุ (= สังขาร) นั่นก็เป็นแสงของจิต วิญญาณ เครื่องรู้ทวารทั้งหกก็
เป็นแสงของจิตออกไปทั้งนั้น ผู้รู้แท้ ๆ ถ้าจะสมมุติว่าตนก็แม่น เจ้าจิตนั้นแหละแม่นเจ้า
สตินั้นแหละที่สมมุติว่าตนนอกจากนั้นเป็นอาการทั้งนั้น

รูป (กาย) อันนี้ก็เป็นแต่เพียงธาตุประชุมกัน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟประชุม
กันเท่านั้น เพราะฉะนั้นเมื่อจิตสงบลงไป เวทนาจับแล้ว พอมันสงบลงไปแล้ว คนก็ไม่
มี อะไรเล่ามันจะมาจับมาทุกข์ อะไรเล่ามันจะมาจำ คนไม่มี มันก็สว่าง ๆ ขึ้น เมื่อจิต
สงบลงมันก็สว่างโรจน์มา ว่าง ๆ ว่าง ๆ จิตสงบลงก็ว่าง ความจำหมายก็ไม่มี ความปรุ
แต่งขึ้นอีกก็ไม่มี ที่จะรู้วิญญาณ รู้ไปตามทวารทั้งหกก็ไม่มี มันดับไปสิ้น เท่ากับว่าของ
ไม่มีอยู่นี้ แล้วของที่มันอยู่นี้เป็นของหนัก ครั้นใครยึดใครถือไว้ก็หนัก ไปถือขั้น รูปขั้น
เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ใครยึดไว้ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ถือหาบ
อันหนัก พระพุทธเจ้าจึงว่า ขั้นห้าเป็นภาระอันหนักเน้อ

ขั้นห้าก็รวมทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณใครถืออันนี้ ใครถือไปเป็นทุกข์
เมื่อผู้ว่างภาระคือว่างไม่ยึดถือว่าขั้นห้านี้เป็นตัวเป็นตนแล้ว ไม่ยึดถือแล้วได้ชื่อว่าเป็นผู้
ว่างภาระ ก็มีความสุข จะนั่ง ยืน เดิน ก็มีความสุข ไม่ถือเอาภาระคือถือเอาขั้นห้านี้

เพราะรู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ไม่ถือเอา ไม่ยึดเอา ได้ชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นได้
ทั้งราก เป็นผู้เที่ยงแล้ว เที่ยงว่าจะเข้าสู่ความสุขตามสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้
เที่ยงแล้ว เมื่อจิตมันรวมแล้ว มันก็จะรู้ตามความเป็นจริง มันจะวางขั้นนี้ เมื่อมันรวมมัน
แหละ ถ้าจิตรวมแล้วมันก็วาง วางแล้วก็มีแต่ว่าง ๆ แล้วค้นหาตัวก็ไม่มี เมื่อค้นหาตัวไม่มี
แล้วก็อันนั้นแหละ

พอจิตสงบลงแล้ว ปัญญาที่เกิดขึ้นของมันเอง ครั้นจิตสงบถึงฐานถึงที่ ถึงอัปปนา
แล้ว ปัญญาเกิดขึ้นเองนะแหละ ถึงตอนนั้น แม้จิตมันฟุ้งขึ้น ฟุ้งแล้วมันก็ไป มันไม่ยึดอัน
ใด แม้แสงสว่างอันสว่างหมดทั้งโลกก็ตาม มันไม่ไปยึด มันสาวเข้าหาคนไหน คนอยู่ที่
ไหนมันจึงมาอวดว่าถือตนถือตัว อยู่ไหนเล่า สาวเข้าไป ๆ อันนั้นหรือคน อันนี้หรือคน
หาไม่มี ถ้าจิตรวมลงอย่างนั้น ก็ได้อาศัยสติควบคุมให้มันอยู่ ไม่ให้มันไป จิตรวมลงอย่าง
นั้น แจ่มใสทีเดียว ไม่ใช่ นั่งง่วงนอน ง่วงนอนไม่ใช่นิสัยของสติ สตินั้นแจ่มใส แจ่มใส
อย่างนี้แหละเรียกว่า สัมมาสติ เป็นสมาธิอันถูกต้อง อันนั้นแล้ว สติก็แม่น (= คือ) จิตนั้น
แหละเป็นตัวแจ่ม จิตนั้นแหละเป็นตัวสมาธิ จิตนั้นแหละเป็นตัวปัญญา อันเดียนั้น
แหละ มันจะถึงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญาได้ ต้องอาศัยสติควบคุมมันแหละ

ผู้ศรัทธาได้ยินได้ฟังแล้ว ให้พากันตั้งใจทำ มันไม่อยู่ที่อื่นหนา ไม่ต้องไปหาเอามา
จากที่อื่นหนา อยู่จำเพาะใคร จำเพาะเรานี้แหละ ไม่ต้องไปคว้าเอาที่ไหนดอก ทำเอานั่น
แหละ นึกขึ้นก็พอ ปะกันโลด (= โดยเร็ว) เห็นกันโลด นึกขึ้นก็เห็นกันโลด แล้วก็คุมสติ
เข้าเอง มันจะรู้เอง ปิจจัดตั้ง หรือ สันทิภูฏโก จะเห็นเอง อกาลโก ไม่อังกาลเวลา จิตเรา
หายจากราคะแล้ว จะรู้จำเพาะตนนะแหละ จิตเรายังมีราคะ ก็จะมีโทสะก็จะรู้ จิต
หายโทสะก็จะรู้ จิตมีโมหะ ความหลงมกมาย ก็จะมีจิตหายโมหะก็จะรู้ จิตชบเซาก็จะรู้
จิตฟุ้งซ่านก็จะรู้ รู้ได้แล้วก็จะได้ปลดปล่อยแก้ไข ผู้วางจิตเบาบางแล้วก็จะเพิ่มความยินดี
เพิ่มความศรัทธาขึ้น รีบเร่งความเพียรเข้าอีก เอาเท่านั้นแหละ พากันทำเอา ไม่อ้าที่อ้า
ฐานดอก อยู่ที่ไหนก็ทำได้ เวลาจิตมันสงบสติมันก็มีอยู่นั้นแหละ.