

## สติรักษาจิต

พระโพธิธรรมาจารย์เถร (หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ)

โพสท์ในลานธรรมเสวนา กระทั่งที่ 003070 โดยคุณ : ไก่แก้ว [ 13 ก.ค. 2544 ]

### คำนำ

ได้มีโอกาสไปกราบหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจเมื่อปลายเดือนที่แล้ว ที่วัดป่าเขาน้อย จ.บุรีรัมย์ค่ะ ท่านเปี่ยมไปด้วยความเมตตาจริงๆ ค่ะ นอกจากนี้ยังได้รับหนังสือ "ธรรมลังการ" ซึ่งพิมพ์เนื่องในโอกาสที่หลวงปู่เจริญอายุครบ ๘๑ ปี เมื่อวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๓ จึงได้คัดลอกพระธรรมเทศนาเรื่อง "สติรักษาจิต" มาให้อ่านกันค่ะ

เจริญในธรรมค่ะ

"สติรักษาจิต"

เมื่อสมัยพุทธกาลนั้น ท่านฟังเทศน์ตั้งใจฟังจริงๆ ฟังด้วยศรัทธาความเชื่อ ฟังด้วยความเลื่อมใส ฟังด้วยความตั้งใจ นำไปปฏิบัติจริงๆ อยู่ในหลักว่าตั้งใจฟังด้วยความเคารพ จดจำคำที่ท่านแสดงเอาไว้ โดยความเอื้อเพื่อเคารพ แล้วนำไปตรวจตรองพิจารณาด้วยความเคารพ แล้วปฏิบัติตามด้วยความเคารพ ความเคารพต่อพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เท่ากับความเคารพต่อพระพุทธเจ้า ก็เท่ากับความเคารพต่อพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้านั้น ทรงเป็นผู้ค้นคว้าจนได้บรรลุธรรม ส่วนพระธรรมนั้นก็คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติตาม เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ก็อาศัยพระธรรมนั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง 3 อย่าง แยกออกโดยเนื้อความ แต่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยหลักความจริง

เพราะฉะนั้น การฟังด้วยความเคารพ ก็เพื่อผลประโยชน์แก่ตัวเราเอง เพื่อจะได้ถอนความเห็นผิด เพื่อจะได้ถอนความเข้าใจผิด เพื่อจะได้อ่อนน้อม เพื่อจะได้ปฏิบัติถูกต้องได้ง่าย เพื่อปฏิบัติตรงทางได้ง่าย เพราะจิตมันอ่อนมันน้อม

ความเคารพก็คือ การอ่อนการน้อม ธรรมะจะละเอียด คดเกี่ยวอย่างไร ก็เป็นสิ่งที่อ่อนน้อมตาม มันก็เข้ากันได้ ไม่ขัด ไม่ติด เพราะอาศัยความเคารพ อาศัยความเลื่อมใส

ความเคารพนี้ ก็ต้องอาศัยเป็นผู้ที่ว่าง่ายสอนง่าย เข้าใจถูกต้องง่าย จิตมันค่อยอยู่ในหลักความจริงได้ง่าย ไม่มัวรีรอ เพราะสงสัย เพราะกลัว เพราะไม่รู้ เพราะหลง ทำให้เน้นซ้ำ ผู้มีสติปัญญาดี มาพูดถึงที่จริงแล้ว จิตดวงนั้น ผลลัพธ์มันตรงกัน เข้าใจกันถูกต้องได้เร็ว ไม่ต้องสงสัยโน่นๆ นี่ๆ เหมือนกับคนที่รู้จัก มีความรู้ ภูมิรู้ได้เรียนหลักวิชาการเสมอกัน มีความรู้เท่ากัน เขาพูดในหลักวิชาการ บทนั้นบทนี้ ก็เข้าใจทันทีด้วยกัน รับรองมันคงด้วยกัน คนหนึ่งเข้าใจ คนหนึ่งไม่รู้ เมื่อพูดแล้ว เมื่อเขาไม่เข้าใจ เขาก็ไม่รับรอง เขาก็หาแต่ข้อขัดแย้ง เพราะเขาไม่เห็นด้วย เพราะเขาไม่เข้าใจอย่างนี้แล้ว ผลที่สุดการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลงานก็เลยล่าช้า ไม่ทันเวลา ไม่ทันต่อเหตุการณ์ เพราะมัวแต่หาอยู่ ตกลงกันไม่ได้

เราทั้งหลายฟังธรรม ถ้าเราตกลงได้ง่ายกับธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราก็รู้ เห็นง่าย สงบง่าย

ทีนี้สติของเรา ยังไม่ทันเข้าใจหลักธรรมอันถูกต้องยอมรับตามความจริง เพราะถึงได้ยินได้ฟัง หรือนานๆ ได้ยินได้ฟัง คิด นึกน้อมไปในเรื่องอื่นนี้มีอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นการรู้ธรรมนี้ มันมีโอกาสน้อยเหลือเกิน ไม่มีช่องว่างในจิตในใจ ให้ธรรมได้ไปยึดอยู่ ให้มีอิทธิพลในความรู้ทางธรรม อิทธิพลทางโลกเหนือจิตใจของเรา มากกว่า ทั้งเวลา ทั้งความรู้ ตลอดถึงความชำนาญ ถึงความคล่องแคล่ว เรื่องทางโลกมันคล่องแคล่วว่องไว รวดเร็วกว่าเพราะเหตุนี้ ทางโลกจึงมีบทบาทต่อจิตใจของเรา ทำให้เราอยู่กระแทกกระเทือนแบบโลกๆ อยากจะเข้าไปสู่ธรรม ธรรมก็ไม่มีกำลังช่วยเราเพียงพอ

เพราะฉะนั้น เราควรพยายามเปิดประตูช่องกว้างให้ฝ่ายธรรมะ เพื่อให้มีกำลังเท่าเทียมกันกับทางโลก หรือให้เหนือกว่าทางโลกก็ยิ่งดี ให้พยายามโอปนียโก น้อมเข้ามา เห็นอะไรอย่างอื่นก็น้อมเข้ามาให้เป็นธรรม เห็นส่วนไม่ดี ให้น้อมเข้ามาเป็นของจริง เป็นทุกข์ เป็นสัจจะ เป็นของจริงที่มีอยู่ประจำโลก มีให้เราได้พบ ได้รู้ ได้พิจารณา เราสร้างปัญญาไม่ให้ลุ่มหลง

ส่วนความสุขที่มีอยู่ในจิตใจของเรา เราก็ควรรู้ไปตามความเป็นจริง เป็นสัจจะ เป็นธรรมความจริง เพราะความสุขมีอยู่จริงในโลก ถ้าความสุขไม่มีแล้ว พระพุทธเจ้าพระองค์จะได้ความสุขมาอย่างไร ? สุขมันมีอยู่แล้ว แต่เราไม่สามารถเอามาเป็น

สมบัติของจิตใจ หรือตั้งอยู่ในจิตใจของเราได้ เพราะสิ่งอื่นขัดขวาง หรือบรรจุสิ่งอื่นมันเต็มแล้ว ถึงเราอยากจะเอาเข้าไปก็เข้าไม่ได้ อยู่ไม่ได้ เข้าได้นิดๆ หน่อยๆ มันก็อยู่ไม่ได้ หลุดออกไปๆ

เพราะฉะนั้น เราควรพยายามหาโอกาส เอาธรรมะในส่วนที่ทำให้เกิดความสงบ เกิดความสุขมาอยู่ในจิตใจของเราให้มาก ธรรมะที่จะมาปรากฏในจิตเรานี้ ต้องอาศัยอุปนิสัยกรรม คือ เราน้อมเอามาใส่ใจ น้อมธรรมเข้ามาในใจ อันนี้ก็เป็นจิตระลึกเข้ามาสู่จิตใจของเรา ให้เราได้อ่านธรรมที่มีอยู่ในใจของเราให้มาก จะเป็นส่วนไม่ดี คือความทุกข์ ความรำคาญ ความวุ่นวาย ทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ เป็นส่วนธรรม ส่วนที่ไม่ดี ที่เราควรเบื่อหน่าย ควรเห็นทุกข์เห็นโทษ เห็นเป็นสิ่งที่น่ากลัว แล้วเราไม่มัวเมาประมาทในธรรมนั้นๆ เราพยายามที่ไม่ให้จิตใจไปพัวพันในธรรมนั้นๆ เหมือนกับเราเห็นไฟ หรือเห็นยาพิษ เราไม่ประมาท ไม่ควรจะเอาใส่ลิ้น ไม่ควรเอาใส่ปาก มันเป็นภัยอันตรายต่อสุขภาพ เราควรระมัดระวังไม่ให้ยาพิษเหล่านั้น ไปแปดเปื้อนการบริโภคต่างๆ มั่นคิดเสียเหลือเข้าไปทำอันตราย เมื่อเราเห็นชัดว่ายาพิษเป็นยาพิษแล้ว ส่วนอาหารเป็นอาหาร ส่วนยาพิษให้เป็นยาพิษ เมื่อเราเห็นชัดแล้ว เราก็บริโภค ส่วนที่เป็นอาหาร พอเหมาะพอควร บำรุงร่างกายของเรา ชีวิตก็จะอยู่ได้ตามปกติธรรมดาอันใด จิตใจของเราเหมือนกัน

ยาพิษที่เราทั้งหลายเมื่อไม่ต้องการ ก็คือทุกข์นั่นเอง เมื่อทุกข์มันจะเจือปนอยู่ในประเภทใดๆ เราก็พยายามสำรวจ ระมัดระวังที่มาจากเหตุ คือความหลง

เพราะฉะนั้น เราควรมีสติรักษาตัวของเราไม่ให้หลง ให้ตั้งอยู่ในสติ มีความรู้ความจริง สิ่งใดเป็นไปเพื่อความกำหนดข้อยอมใจ เป็นไปเพื่อความระส่ำระสายต่อกองกิเลส เป็นไปเพื่อความอยากได้ เป็นไปเพื่อการประจบกับกองทุกข์ เป็นไปเพื่อความคลุกคลี มัวเมาประมาท นี่ไม่ใช่ธรรมส่วนที่ดี เป็นธรรมที่เราควรละ เราควรทิ้ง ธรรมประเภทนี้มีอยู่ในใจ ก็ควรชำระสะสาง อย่าไปคิดว่ามีมากมาย แล้วเราจะมีความสุข อย่าคิดเลย ได้สิ่งนั้น ได้สิ่งนี้มีความสุข สิ่งที่เราว่าหามา ได้มา ถ้าพูดถึงความจริงแล้ว มันเป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจของเราหลงตัวสมุทัยโดยไม่รู้ตัว ถ้าเราไม่ฉลาด สิ่งเหล่านั้น กลับกลายมาเป็นสมุทัย เป็นปัจจัยให้ทุกข์เกิด เหมือนความรัก

ความรักนี้ จะเป็นสมุทัยก็ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ปิยโต ขายเต โสโก ปิยโต ขายเต ภย ความทุกข์ ความโศก เกิดขึ้นเพราะความรัก ความรักมีอยู่ที่ไหน ความหวงแหน ความอาลัย ความอาวรณ์ ความเป็นภาระ จะต้องคุ้มครองดูแลเอาใจใส่ ไม่อยากให้มันเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น อยากให้เป็นของเราอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านั้นมันไม่เป็นไปตามความต้องการของเราก็ทุกข์อีก เกิดความโศก ความเสียใจเศร้าใจ เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า เมื่อความรักเกิดขึ้น เราก็ต้องรู้เรื่องของความขังขี้ขี้มันเป็นของกลุ่มกัน เมื่อความขังเกิดขึ้น เราก็เว้นช่องว่างให้มีความรักเหลืออยู่บ้าง อย่าไปขังทั้งหมด เพื่อให้จิตใจของเราได้อยู่กลางๆ ความรักกับความขัง จะได้อยู่เป็นขอบป้องกันเรา เป็นรั้วป้องกันเรา อย่าให้รักทั้งหมด อย่าให้ขังทั้งหมด เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีเราก็พยายามสวดส่องสิ่งที่ดีบ้าง มีอยู่ในนั้น เมื่อเราเห็นสิ่งใดที่เป็นโทษ ที่ว่าเป็นโทษเป็นทุกข์ เราก็มองดูให้ดีๆ อาจจะมีความสุขส่วนหนึ่งในที่นั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระองค์ได้ความสุขจากการที่พระองค์ไปทนทุกข์ ทรมานต่อผู้ เพื่อศึกษา เพื่อให้รู้ทุกข์ ถ้าพระองค์ไม่ทำอย่างนั้น พระองค์ได้แต่ตั้งจิต ปณิธานว่าให้เรามีความสุขแต่ฝ่ายเดียว พระองค์คงจะไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าเลย กายก็ไม่อยากให้เกิดกระทบกระเทือน ถูกแดด ถูกร้อน ถูกหนาว ถูกโหยหิว อะไรต่างๆ อยากจะให้มันอยู่โดยไม่มีอะไร ให้มันสบายเอิบอ้อมอยู่อย่างนั้น ถ้าเป็นเช่นนั้น พระองค์ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เหตุอย่างนั้น ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะรัก เพราะขัง เพราะไปหลงรัก หลงขัง หลงสุข หลงทุกข์ ปรารถนาแต่ความสุข แล้วก็เกลียดทุกข์ พระองค์ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะมีวิธีการอย่างนั้น พระองค์เป็นพระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้ธรรม ได้ความสุข เพราะพระองค์ไม่หลงสิ่งเหล่านั้น ผีก็หัดจิตให้เข้มแข็ง ให้รู้เท่า ให้รู้ความจริง สิ่งเหล่านั้น ว่าสิ่งเหล่านั้นกับเรา นี้จะแยกกันออกได้ไหม จะเป็นอันเดียวกันจริงๆ หรือเมื่อมาแยกไปๆ พิจารณา อ้าว! เขาก็ไม่เป็นอะไร เราก็ไม่เป็นอะไร เหมือนกับแขนของเราสองอันนี้ ข้างนี้มันก็ไม่มีเสียงอะไร มันก็ไม่เป็นอะไร เพียงแต่เห็นเท่านั้น เพียงรู้สึกข้างเดียว เราจะทำอย่างไรมันก็ไม่มีเสียง ถ้ามีข้างหนึ่งมารับกันนะ เสียงมันก็ออกมา แต่ก่อนเสียงไม่มี พอเราตบปั๊บเสียงออกมา ให้มันเกิดตามมา เพราะการที่มีมือสองอันนี้เป็นเหตุอันหนึ่ง มือสองอันแล้วไปกระทบกันนี้ ก็เป็นเหตุอันหนึ่ง ถ้ามือสองอันนี้ ต่างคนต่างไม่กระทบกัน เสียงก็ไม่เกิด หรือมือสองอันเคลื่อนไหวทำอะไรก็ได้ แต่อย่าให้มันกระทบกัน เคลื่อนไหวของมันเอง เสียงก็ไม่เกิด

เพราะฉะนั้น ทุกข์ทั้งหลาย ท่านเรียกว่าอาศัย การเกิด ไม่มีโดยตรง โดยเฉพาะมันอาศัยการเกิด เหมือนข้าวสุกนี้ มันต้องอาศัยการเกิด ไม่มีข้าวสุกโดยตรง ข้าวสุกโดยตรง มันจะไปแสวงหาข้าวสุกโดยตรงๆ โดยดั้งเดิมไม่ได้ ต้องมาจากข้าวสาร ได้มาจากข้าวเปลือก ได้มาจากลำต้นที่ปลูกขึ้นในดิน อาศัยน้ำ อาศัยแผ่นดิน มันอาศัยการเกิดอย่างนั้น จึงมีข้าวสุก แล้วมาบาน บริโภคเป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นบุคคล มีชีวิตเกิดขึ้นมา ต้องอาศัยการอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่โดยตรง

เรื่องธรรมะก็เช่นเดียวกัน เรื่องความสุข ความทุกข์ ก็เหมือนกัน เป็นแต่เพียงอาศัยการเกิดเท่านั้น ถ้าหากจิตของเราหนักแน่น ผู้รู้ของเราฝึกรู้ความจริงให้หนักแน่น ไม่ให้หวั่นไหวในสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงก็ดี สิ่งของมันกระทบกระเทือนก็ดี เพียงแต่รู้เท่าแล้วพยายามรักษาจิตไม่ให้มัวหมอง ไม่ให้เศร้าใจ ไม่ให้ทุกข์ใจ เพราะสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลง สิ่งของมันเกิดดับ เรามารู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้ว เมื่อเราศึกษาหนักเข้าค่อยชำนาญขึ้นมา ค่อยเห็นสิ่งที่เราผ่านไป ที่เราได้เคยไป ผ่านไปๆ เราก็ทบทวนดูว่าอาการเหตุการณ์ภายนอกอย่างนี้ เมื่อแต่ก่อนเรายังไม่ได้อบรม เราทุกข์ขนาดไหน เราจะนอนไม่หลับ เราจะรับประทานอาหารไม่ได้ จะต้องมีปัญหา มีเรื่องราว ตั้งแต่เรารู้ความจริงเรื่องเหล่านั้นก็ลดลงๆ น้อยลงๆ ที่นี้ความไม่สงบ ความกระทบกระเทือนในจิตในใจ ก็ค่อยน้อยลงไปด้วย ภาระอันหนักในจิตใจ ก็ค่อยน้อยลงไปด้วย ความเบาใจ ความสบายในใจก็ค่อยมากขึ้น อันนี้รู้ได้เฉพาะเราเท่านั้นแหละ คนอื่นไม่รู้เพราะมันเป็นที่จิตใจของเรา มันปรากฏที่จิตของเรา เมื่อเรารู้ของเราเป็นอย่างนี้ เราก็รับรองความจริง ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เห็นผลของการปฏิบัติถูกต้อง ด้วยตรงด้วย ถ้าเราศึกษาก็ตามปฏิบัติก็ตาม ถ้าไม่ถูกต้องไม่ตรง ก็ไม่เห็นชัดในใจ ก็ไม่มีพยานหลักฐานที่ทำให้เรามั่นใจ ถึงแม้ว่าเราจะได้ยินได้ฟังจากคำสอนก็ตาม ถ้าไม่ปรากฏในจิตใจ เลยไม่เป็นพยานให้เราเชื่อมั่นแน่วแน่ มีแต่ความสงสัย เพราะเรายังไม่สัมผัส

เพราะเหตุนี้ การปฏิบัติให้ปรากฏในจิตใจของเรา เป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อต้องการอยากรู้ธรรม ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติ เรียกว่า มรรค โดยย่อๆ ที่สุดแล้ว ก็มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เป็นแนวทาง เพราะฉะนั้น ศีล เป็นฐานรองสมาธิ สมาธิเป็นฐานรองรับปัญญา เมื่อฐานคือศีลไม่มั่นคง สมาธิซึ่งตั้งอยู่บนฐานก็อยู่ไม่ได้ ข้อนี้ถ้าเราไม่พิจารณาแล้ว บางแห่ง บางคณะ ที่พวกฝรั่งเขาว่าศีลไม่จำเป็น

อาตมาเคยไปอบรมเทศน์เรื่อง ทาน ศีล อยู่ทางออสเตรเลีย พอเทศน์เสร็จแล้ว มีคนไทยบอกว่า เขาไม่ยากฟังเท่าไร เรื่องทาน ศีล เขารู้แล้ว เขาอยากจะฟังแต่ปรมาัตตธรรม เรื่องสมาธิภาวนาสูงๆ เราก็เลยไม่อยากพูดมาก เมื่อเขาพูดอย่างนั้น เราก็พูดไปกลางๆ ว่า อ้าว! นึกว่าพระพุทธเจ้า แสดงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ถ้าหากขาด ศีลแล้ว สมาธิมันจะมั่นคงได้อย่างไร ถ้าเราไปพิจารณาโดยอารมณ์ สิ่งที่มากระทบ สมมติว่า เราทำผิดศีลนะ ผิดศีลแล้วสิ่งที่มากระทบคืออะไรบ้าง ที่ทำให้เราไม่สงบ ที่ทำให้เราเดือดร้อน เมื่อเราประพฤติดีแล้ว ไม่รักษาศีลแล้ว มันต้องมีเรื่องกระทบมาก มีเรื่องก่อกวนมาก เพราะไปฆ่าเขา เขาก็ไม่ชอบ หรือไปลักของเขา เขาก็ไม่ชอบ ประพฤติ ผิดประเวณี มันก็จะมีแต่ปัญหา มันจะมีสมาธิได้อย่างไร เมื่อไปกินเหล้า แล้วไปโกหก อยู่อย่างนั้น เราพิจารณาศีลจึงเป็นฐานรองที่สำคัญที่สุด แม้ศีลห้า ถ้าเราตรวจดู ถ้าเรา ชอบดื่มเหล้าอย่างนี้ สมาธิมันจะตั้งได้อย่างไร แต่ละข้อๆ ทำไมจึงว่า ศีลเป็นสิ่งที่ไม่ สำคัญ

เพราะฉะนั้น พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านรู้ธรรมส่วนละเอียดเท่าไร ส่วนศีลของท่าน ท่านก็รักษาให้บริสุทธิ์ ท่านไม่ได้ปล่อยละเลย ที่เราเลื่อมใสเพราะว่าศีลท่านบริสุทธิ์ ยิ่ง เป็นพระอรหันต์ ยิ่งสะอาดกว่าปุณฺณชนอีก ท่านบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ เหมือนกับองค์พระ สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉันไม่หลง อยากทำอะไรก็ทำ อยากพูดอะไรก็พูด ไม่มีในวิสัย ของพระพุทธเจ้า ท่านยังสำรวม ยิ่งรักษา ยิ่งเป็นเนติแบบฉบับทุกอย่าง ท่านไม่ได้ปล่อย เลยจนมรณภาพ จนดับขันธสูปรีนิพพาน พระอริยสงฆ์ก็เหมือนกัน

พระกัสสปะ เคยปฏิบัติขุณฺดกวัตร แต่เบื้องต้นอย่างไร เมื่อท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็ยังปฏิบัติอยู่อย่างนั้น ท่านรักษาของท่านอยู่อย่างนั้นด้วยปกติ

ทีนี้มีปัญหาว่าถ้าท่านไม่รักษา ก็เลสจะกลับกำเริบกลับมาอีก? มีอีกไหม? ถึงกิเลส ไม่มี ท่านก็ทำอย่างนั้นไม่ได้ ถึงจะไม่กำเริบอีก ท่านก็ทำอย่างนั้นไม่ได้เพราะอะไร? เพราะถึงกิเลสอาสวะ ที่จะตบแต่งภพชาติข้างหน้า หรือกาลต่อไปแต่งไม่ได้แล้ว แต่เมื่อ การกระทำที่ไม่ดี ที่ผิด เมื่อทำได้เหมือนปุณฺณชนคนอื่นทำทั่วไปแล้ว เสี่ยงจากปุณฺณชนที่ไม่รู้ ต้องเข้าหาท่านแน่นอน มีเสียงคำหิณฺตีเย็นแน่นอน หูต้องได้ยินแน่นอน เพราะหูมันเป็น วิบาก กายก็ยังเป็นวิบาก แต่อดีตมาเป็นผลปัจจุบัน เพราะฉะนั้น กายก็ต้องมีเจตนา มี ขันธ ยังเหลืออยู่ ก็ต้องมีผัสสะ มีเวทนาอยู่ เพราะกายไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ประสาทหู

ประสาทตา ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ที่อยู่วิญญาน ส่วนนี้เป็นส่วนวิญญานวิบากไม่ได้ เป็นพระอรหันต์ ย่อมรับรู้ สิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นเราไม่ควรมองข้าม เมื่อเราทั้งหลายต้องการความมั่นคงของการปฏิบัติ เพื่อให้มีผลใหญ่ ให้มีอานิสงส์ ความสำรวม ตั้งอยู่ในศีล สำรวมกาย สำรวมวาจา โดย ความระมัดระวัง ก็เท่ากับเราสร้างสติอยู่ตลอดเวลา เมื่อสติของเรามีการระลึกรกระทำ ควบคุมการกระทำ ควบคุมการพูดของเราไม่ให้ผิด เป็นการทุจริต ในทางกาย ทางวาจา แล้ว เชื่อว่าเราเดินตามทาง

เมื่อเราเดินตามทางที่ตรงถูกต้องแล้ว นับแต่ตั้งแต่ก้าวแรก เราก็ขยับเข้าใกล้ จุดหมายปลายทางทุกก้าวไป

แต่ถ้าเราเดินทางผิดแล้ว ก้าวไปเท่าไร มันก็ยังห่างจากความจริง ห่างจากจุดหมาย ปลายทาง ยิ่งเราก้าวไปนานเท่าไร รวดเร็วเท่าไร ยิ่งจะห่างเร็วมากขึ้นเพราะมันผิดทาง

เพราะฉะนั้น ทางคือศีล เราก็ควรพยายามสำเนียงศึกษา สำรวมระวังเข้ามา แล้วก็ พยายามที่จะช่วยกัน เป็นเครื่องอุดหนุนกัน ถ้าคนหนึ่งไม่มีสติ คนหนึ่งมีสติ พยายาม สำรวม พยายามสงบ หนักแน่นๆ ก็มีความสำรวม ความเรียบร้อย ความงาม ความสงบ นี้ ทำให้มีพลังทางกาย ทางใจด้วย

เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีศีล สำรวมกาย วาจา เป็นพื้นฐาน สะอาดแล้ว เราจะใช้สติ สำรวมใจ เพราะเราปิดประตูสองประตูได้แล้ว เข้าศึกมันเข้ามาก่อนไม่ได้ ประตูทั้งสองซึ่งปิดคือ ประตูกายและประตูวาจา ศัตรูเข้ามาไม่ได้ ยังมีประตูใจ อาจจะเล็ดลอดเข้ามาได้ เราก็ตั้งสติเฉพาะประตูเดียว ไม่ต้องกังวลประตูอื่น เราก็สามารถที่จะเอาชนะชนะ ต่ออารมณ์ที่มาก่อความจิตใจของเราให้มัวหมอง ทำให้จิตใจของเราไม่สะอาด เราอยู่ใน ประตูเดียว มีช่อง มีโอกาสที่เราจะมีกำลัง ที่จะเอาชนะชนะได้มากกว่า ถ้าประตูของเราไม่ มั่นคง เข้าทางกายก็ได้ เข้าทางวาจาก็ได้ เข้าทางจิตใจก็ได้ แต่สติมีอันเดียว เวลาได้อยู่ ประตูนี้ ประตูนั้นก็ว่าง เป็นช่องว่างให้ศัตรูเข้ามา

เพราะฉะนั้น เราพึงตั้งสัจจะอธิษฐาน รักษาประตูหรือปิดประตูของเราให้ดี เหลือ ประตูอันเดียว แล้วพยายาม แต่สมัยพุทธกาล ท่านจึงอุปมาร่างกายของเราเปรียบเสมือน จอมปลวกใหญ่อันหนึ่ง ร่างกายของเรามีหกประตู คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นประตู หกด้วยกัน ท่านว่าเมื่อต้องการจับเหยื่อ เหยื่อมันเข้าไปอยู่ในจอมปลวกนั้น เมื่อต้องการจับ

เหยี่ยแล้ว ท่านว่าให้ปิด ให้อุดประตูทั้ง 5 ให้แน่น แล้วเราก็เปิดไว้ช่องหนึ่ง สำหรับเราอยู่ เฝ้า ต้องคอยคุมตามช่องนั้น ชุดไปๆ ก็จะได้พบตัวเหยี่ย จับตัวเหยี่ยได้เพราะมันออกไปทางไหนไม่ได้ เราปิดแล้วที่นี้ ถ้าหากว่าเราไม่ปิด หรือปิดไม่หมด มีช่องใดช่องหนึ่ง ตัวเหยี่ย มันก็กลัวตายเหมือนกัน ไม่อยากตายเหมือนกัน มันก็ต้องค้นหาช่องออก เมื่อเห็นช่องไหนออกได้ มันก็ออกไป เลยจับตัวมันไม่ได้ จิตใจของเราก็เหมือนกัน มันมีประตูออก

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้สำรวจ ให้เหลือแต่ประตูเดียว รักษาประตูเดียวให้ดี การรักษากฎปฏิบัติให้ดี เกี่ยวเนื่องด้วยการงานทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ละเอียดมาก จะบังคับมากโดยวิธีการเหมือนกับเราทำงานอย่างอื่น ของหยาบก็ไม่ได้ เราจะปล่อย มันก็กลับตัวเร็ว เหมือนน้ำอยู่ในใบบัว

การประคับประคองจิต เหมือนประคับประคองน้ำอยู่ในบัวนี้แหละ ให้ถือว่าอย่างนั้น น้ำที่อยู่ในใบบัว กลิ้งไปกลิ้งมา นี่เหลวไม่ได้

การภาวนา ที่จุดจิตของเราที่ทำความใจให้สงบเหมือนกับว่า เราสำรวจระวังน้ำในใบบัวนั้น เรากับน้ำในใบบัว เราจะกำแรงก็ไม่ได้ เราจะเคลื่อนไหวแรงมากก็ไม่ได้ เราก็ต้องพยายามทำด้วยใจดี ใจระมัดระวัง ไม่ใช่เป็นของหนัก ใบบัวนี้ไม่หนักเลย เราจะถึงได้โดยจิตใจที่เที่ยงตรง นี่ก็เหมือนกัน เรามามองดูด้วย วิทยุซุกัมม์ ทำความเห็นให้ตรงด้วยอุบายแยบคาย กระทำจิตใจของเราให้เห็นตรง เห็นรวบรัดเข้ามา โดยเฉพาะ ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน สำเร็จด้วยใจ เรารวบรัดเอาที่นี้ เราดูที่ใจ แล้วใจทั้งหลายมันก็ต้องมีอยู่ในที่นี้ ถ้าไม่มีใจแล้ว ธรรมทั้งหลายจะเป็นกุศล อกุศล อดีต อนาคต ปัจจุบัน ก็ไม่มีในที่นี้

เพราะฉะนั้น เมื่อเรารวบรัดอยู่ที่ใจขณะนี้แล้ว เราก็พยายามเหมือนกันกับว่า เราตั้งใจอย่าให้มันค้นรนไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่หลอกไป สิ่งที่กระทบกระเทือนเหมือนกับน้ำในใบบัวที่มันกลิ้งไปตามสิ่งที่กระทบกระเทือน เราก็พยายามดูให้ตั้งมั่นด้วย แม้แต่ลมหายใจ ก็ละเอียดตามลำดับ แม้แต่ความรู้ ก็ละเอียดตามลำดับ ทำความสบายด้วย ถ้าจิตใจไม่สบายขัดข้องอะไรต่างๆ เราก็ใช้อุบาย ทำไมมันคิดไม่ดี มันก็ยังคิดได้ คิดไม่ให้สงบ มันก็ยังคิดได้ มันสร้างขึ้นได้ เราจะสร้างความสงบ ไม่ได้หรือ เราจะสร้างความดีในใจ ไม่ได้หรือ ความไม่ดีก็ยังคิดได้ มันก็ต้องได้ซิ ไปได้แต่ทางเดียวทางนี้ไม่ได้ ได้ยังงี้



ธรรมเป็นคูนี่ เพราะฉะนั้น เราพยายามคิดแต่จะให้มันสงบ คือคำว่า ความสงบ นี่คือ ไม่ใช่ว่ามันไม่มีอะไรเสียเลย

คำว่า ความดับ มันมีอยู่ แต่สิ่งที่ดับก็คือทุกข์ สิ่งที่มีมันต้องมีอยู่ ใครจะไปดับ ความรู้ได้ เหมือนกับแสงสว่าง เมื่อเป็นธรรมชาติ ใครจะไปดับได้ เมื่อเราต้องการมืด เราก็ดับตาของเรา ถึงจะมีแสงสว่างอยู่เท่าไรก็ตาม แต่ตาของเราหลับแล้ว มันก็มืดได้เหมือนกัน เมื่อเราต้องการแก้มืด ก็ไม่ต้องไปดับดวงอาทิตย์ ไม่ต้อง เราไม่ต้องไปหาอันอื่น เพราะมีอยู่แล้ว เรามาแก้ที่ดวงตาของเรานั้นแหละ เราลืมตาขึ้นมา โผล่ขึ้นมา ได้สัมผัสกับแสงสว่าง เราก็ได้เห็นรูปต่างๆ ผลที่สุดเราก็มามาแก้ที่ตาของเรา เพราะสว่างก็มีอยู่แล้ว วัตถุก็มีอยู่แล้ว จะมีมืดหรือจะสว่างมันอยู่ที่ตาของเรา ฉะนั้นก็ดี ธรรมทั้งหลายมีอยู่แล้ว ที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ได้ตรัสรู้ในโลกนี้ ในชาติมนุษย์นี้ ในเดือนปีอันนี้ ในจักรวาลอันนี้ ในดวงอาทิตย์อันนี้ ในโลกอันนี้ ในธรรมอันนี้ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันนี้ ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ไม่ใช่จะมีแต่เฉพาะเรา ก็เลสทั้งหลาย ก็ไม่ใช่เพ็งมีแต่เฉพาะเรา เกิดสุดท้ายภายหลัง มันมีตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ความทุกข์ไม่ใช่เพ็งมี แต่พวกเรามีแต่อดีตมานานแล้ว เป็นของประจำโลก เป็นของประจำธรรม พระพุทธเจ้าเมื่อได้ตรัสรู้โลก ตรัสรู้ธรรม ที่มีอยู่แล้ว เพราะอาศัยพระองค์มาแก้ดวงตาของพระองค์ให้ใสสะอาด สมาธรมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่ละเอียด ที่คนทั้งหลายไม่เห็น ที่คนธรรมดาไม่เห็น ที่คนธรรมดาไม่รู้ พระองค์เห็นแล้ว ศึกษาจนรู้จนเข้าใจ ในสิ่งที่พระองค์รู้ พระองค์เห็นนั้นๆ เอาใช้ให้เกิดประโยชน์ ความสุขอย่างพึงพอใจ

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายควรสำเหนียกศึกษาให้เข้าใจธรรมะที่ละเอียด ในส่วนที่ละเอียด ในส่วนที่หยาบ ในส่วนที่ประณีต เราก็ต้องใช้สติ ใช้ปัญญาให้เหมาะสม ในธรรมนั้นๆ ในส่วนนั้นๆ เราก็จะเห็นได้ ธรรมส่วนละเอียด แต่สติปัญญาของเราหยาบ อารมณ์จิตใจของเราหยาบ มันก็รับกันไม่ได้ รับไว้ส่วนละเอียดไม่ได้ ที่เหลืออยู่ที่เหลือ แต่ส่วนหยาบที่เสมอกัน เมื่อเราต้องการรู้เห็นธรรมะส่วนละเอียด จะต้องอาศัยความสงบ จะต้องอาศัยความวิเวก ต้องอาศัยสติ ต้องอาศัยความเพียร เราก็ต้องหาที่สงบ ที่วิเวก ต้องมีสติ มีความเพียร ไม่ลดละ ไม่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัย เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายควรพยายามสำเหนียกศึกษา เฉพาะที่เรามีโอกาสอันดี เหมือนในสมัยเวลานี้ ในปัจจุบันนี้ เป็นโอกาสที่ดีไม่น้อย เป็นสิ่งที่ง่ายในปัจจุบันนี้ แต่อาจจะเป็นเรื่องที่หายากในอนาคตก็ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเหมาะสมในการที่เราจะศึกษาประพฤติกปฏิบัติแล้ว ควรจะสละเวล่ำเวลา

ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง จะอยู่บ้านก็ตาม จะอยู่ป่าก็ตาม ให้พยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติ  
อยู่ในธรรมเหล่านั้น ถ้าเราทั้งหลายปฏิบัติได้อย่างนี้แหละ ความรู้ของเรา เกี่ยวกับ  
ธรรมะย่อมปรากฏ มีบทบาทในจิตใจ ให้เราได้สัมผัสความพึงพอใจ ความหนักแน่น  
ความสงบสุข ย่อมเกิดขึ้นในตัวของเราแน่นอน เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว พวกกันจดจำไว้ให้ดี  
นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ด้วยความไม่ประมาท เราก็จะได้ประสบพบเห็น ความสุข  
ความเจริญ ดังกล่าวมา สมควรแก่เวลายุติเพียงเท่านี้

จากคุณ : ไก่แก้ว [ 13 ก.ค. 2544 ]

จบกระทู้บริบูรณ์