

“ทำไมต้องปฏิบัติธรรม”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ทำไมต้องฝึกสติ ฝึกสมาธิ แล้วก็ฝึกปัญญา นี่ชีวิตทุกคนเกิดมาก็แสวงหาความสุข อะไรคือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงก็คือความไม่มีทุกข์นั่นเอง ความพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง นั่นคือจุดมุ่งหมาย จุดสุดท้ายของพรหมจรรย์ เมื่อเรามีจุดมุ่งหมาย มีเป้าหมาย ก็ต้องมีทางเดิน เพื่อจะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น ทีนี้บางคนก็ปรารถนาความสุขอย่างหยาบๆ เป็นสุขเวทนา แต่เมื่อคุณเข้าไปแล้วความสุขเวทนานั้นก็ไม่เที่ยง ก็ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เมื่อคุณเข้าไปแล้วละสุขเวทนานั้น เข้าไปสู่ความเป็นอุเบกขาเวทนา ความอุเบกขาเวทนานั้นก็ไม่เที่ยง ยังต้องรักษา ยังต้องเจริญอยู่ ก็เลยเป็นภาระ เป็นความทุกข์อีกอันหนึ่งอยู่ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีความแปรปรวนตามเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป สิ่งใดมีความเกิดขึ้นแล้วดับไปทนอยู่ไม่ได้ สิ่งนั้นเรียกว่าทุกข์ คือความเป็นทุกข์ จึงไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่ปรารถนาความสุขที่แท้จริง จึงต้องมาพิจารณา มาหาทางที่จะไปสู่จุดนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นัตถิ สันติปรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” ความสงบนี้คือความสงบจากโลกโอรสหลง จากกิเลสตนเอง ก็คือตัวนิพพานนั่นเอง ไม่ใช่สุขสงบด้วยสมถกรรมฐาน ความสุขด้วยสมถกรรมฐานก็เป็นสุขอย่างหนึ่ง แต่ก็ยังไม่เที่ยงแท้แน่นอน สุขยิ่งกว่านั้นมีคือ นัตถิ สันติปรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบจากกิเลสโลกโอรสหลงไม่มี เป็นสุขอย่างยิ่ง คือไม่มีทุกข์นั่นเอง เหตุนี้เมื่อเรามาพิจารณาหนทาง มาพิจารณาจุดมุ่งหมายความปรารถนา หรือจุดที่จะไป เมื่อพิจารณาแล้ว ก็มาพิจารณาถึงหนทางที่จะดำเนินไป พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสไว้หนทางนั้นคือมรรคมงคล ๘ ย่นลงง่ายๆก็คือศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าพูดแบบง่ายๆ ก็คือการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา สรัทธาความเพียรอยู่ในนั้น การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา สติคือความระลึกลับ สติที่ตั้งมั่นก็คือสติที่ระลึกละเอียดอยู่ที่กายเวทนาจิตรกรรม สติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะคือตัวปัญญา จึงเป็นสติปัญญา ๔ ถ้าสติไม่ประกอบด้วยสัมปชัญญะคือตัวปัญญา ความรู้สึกรู้ตัวในกายเวทนาจิตรกรรม ไม่ใช่สติปัญญา ๔ ไม่ใช่สัมมาสติ เหตุนี้สติที่ตั้งมั่น ก็ตั้งมั่นอยู่ที่กายเวทนาจิตรกรรมนั่นเอง ระลึกละเอียดในกายเวทนาจิตรกรรม

นั่นเอง สมาธิตั้งมั่น ก็ตั้งมั่นอยู่ในงานที่สติระลึกรู้ตัวเอง ปัญญาตั้งมั่น ปัญญาที่ตั้งมั่น อยู่ในงานที่สติระลึกรู้ ไคร่ครวญพิจารณา หาเหตุผล อยู่ในงานที่สติระลึกรู้ตัวเอง เหตุการณ์ในโพชฌงค์ ๗ จึงกล่าวไว้ว่า สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์คือตัวปัญญานั่นเอง ไคร่ครวญหาเหตุผล นี่ให้รู้ความจริงของกาย เวทนา จิต ธรรม หรือขั้น ๕ หรือรูปนามนั่นเอง ให้เห็นความจริง เหตุการณ์นี้สติ สมาธิ ปัญญา จึงต้องฝึกฝนอบรม ทำไมต้องฝึกสติ ทำไมต้องฝึกสมาธิ ทำไมต้องฝึกปัญญา เจริญปัญญาขึ้น ก็เพื่อฝึกเป็นอุปกรณ์นั่นเอง เหมือนเราจะก่อสร้างนี้ มันไม่มีก้อนมี เลื่อยไม่มีอุปกรณ์ในการก่อสร้าง มีแต่มีมือสองมืออย่างเดียว จะทำการก่อสร้างเหล่านั้น สำเร็จไหม มีคนร้อยคนพันคนเขาก็ยืนแต่ยืนดูกันเฉยๆ เพราะไม่มีอุปกรณ์ไม่มี เครื่องมือในการก่อสร้าง ฉะนั้นใครก็ตาม การฝึกสติ ก็เป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์อันหนึ่ง เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก การฝึกสมาธิ การฝึกปัญญา หักไคร่ครวญหาเหตุผลใน กิจการงานนั้น ในกายเวทนา จิต ธรรม หักแยกแยะ หักวิเคราะห์วิจัย อะไรคืออะไร นั้นนะเป็นอุปกรณ์ที่จะเข้าไปถึงจุดนั้น เหตุการณ์นี้การจะเข้าไปถึงจุดหมาย คือการละ กองทุกข์ทั้งปวง พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ก็ต้องศึกษาในกายใจนี้ ก็ต้องอาศัยอุปกรณ์ คือสติ สมาธิ ปัญญานั่นเอง สติคือความระลึกรู้ เหตุการณ์ไม่ว่าจะเดิน จะนั่ง จะยืน จะคู่ จะเหยียด จะทำอะไรตั้งแต่ตื่นนอนรู้สึกตัวขึ้นมาต้องระลึกรู้ ระลึกรู้อยู่ปัจจุบันเท่านั้น ตั้งแต่ตื่นนอนระลึกรู้เรื่อยไปจนกว่าจะลงนอน นั่นคือการเจริญสติ ไม่ใช่แค่ไปเดิน จกรมนั่งสมาธิ แล้วว่าฉันทำความเพียร อันนั้นไม่ใช่ ยิ่งน้อยไป ยิ่งประมาท เหตุการณ์นี้ ต้องระลึกรู้ตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน จะจับขยับเขยื้อนก็ต้องระลึกรู้การขยับเขยื้อน ไม่ใช่เดินก็ปล่อย.. ลอยชาย เดินเหมือนจะเดินประกวดบนแค้ตวอล์ก(catwalk) เคยเห็น ไหม นางแบบเดินแบบกันนะ เดินแล้วก็จะปล่อยลอยชายแกว่งแขนเดินกัน แสดงความ เป็นของกุตัวกูออกมาตลอด เหมือนกัน ถ้าเราไม่ระลึกรู้ไม่พิจารณา เดินอย่างนั้นก็ แสดงตัวกูของกูออกมา รู้ใหม่ว่า การแสดงสิ่งนั้นมันมีเหตุมหาศาล เหมือนเขาพูดไว้ เต็ดดอกไม้กระเทียมถึงดวงดาว นี่เป็นอย่างนี้ มันมีเหตุต่อเนื่องกัน เหมือนการเผาป่า มันก็มีเหตุกระทบกับสิ่งแวดล้อม มีการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์(carbon dioxide) มี การทำลายสมดุลของนิเวศวิทยา ก็มีการเกิดการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ฉะนั้นใครก็ตาม นั้น การที่เราเดินแล้วปล่อยสติ เดินด้วยความเป็นของกุตัวกูออกมาอยู่ตลอด มันมีผล มหาศาล ผลมหาศาลนั้นคืออะไร คือการหล่อเลี้ยงวิญญาณที่เป็นของกุตัวกูตลอด เป็น

การให้ชีวิตวิญญาณที่เป็นอวิชชาอยู่ตลอด เป็นการรู้ซึ่งอวิชชาอยู่ตลอด ให้อาหารมันตลอด ก็จึงเป็นการสร้างภาระให้แก่ตนโดยไม่รู้ตัว การสร้างภาระให้แก่ตนโดยไม่รู้ตัว หารู้ไม่ว่านั่นคือกรรมแล้วนะที่ตัวเองสร้างไว้ตลอด เป็นกรรมเป็นกรรมที่เน้นซ้ำ เพราะการเดินอย่างนั้น เดินด้วยทิฎฐิ คือความเห็นที่ผิด เป็นของกุศโลบาย เพราะอะไร เพราะขาดตัวสติระลึกลับ สติเป็นตัวยับยั้งกระแสโลก กระแสโลกจะละได้ด้วยปัญญา กระแสโลกคือตัวตั่นหั่นนั่นเอง เหตุนี้ทำให้มีเจริญสติ เมื่อเจริญสติระลึกรู้ตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน ความใส่ใจความสนใจในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ในขันธ ๕ อยู่อย่างนั้น ตั้งแต่ตื่นนอนลงนอน ใส่ใจมุ่งมันอยู่ตรงนั้น สมาธิจะเกิดอยู่ในนั้น จะตั้งมั่นอยู่ในนั้น ที่นี้ก็หัดพิจารณาแยกแยะ รูปเป็นอย่างไร ให้รู้จักรูป เมื่อระลึกแล้วตั้งมั่นแล้ว ก็ต้องหัดสังเกตหัดพิจารณาแยกแยะ รูปเป็นอย่างไร ลักษณะรูปเป็นอย่างไร มีตา มีหู มีช่องทั้งหลาย แยกเข้าไปมีหมด ตับไต ไส้พุง น้ำเลือดน้ำเหลือง เป็นธาตุ สิ่งแข็งก็เป็นธาตุดิน สิ่งเหลวเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ สิ่งพัดไหวไปมาธาตุลม สิ่งร้อนหรือก็เป็นธาตุไฟ ให้รู้จักลักษณะของรูปนั้นเป็นอย่างไร รูปนั้นเกิดจากอะไร ให้พิจารณาให้เข้าใจความจริงว่ารูปมันเกิดจากอะไร ก็เกิดจากอาหารคาวหวานนั่นเอง รูปนั้นจะดับไปอย่างไร ก็ดับจากอาหารคาวหวานไม่มีนั่นเอง นี่ให้พิจารณาให้เห็นรูป เวทนา เหมือนกัน สุข ทุกข์ เฉยๆ เจ็บนั่นปวดนี่ มันเกิดจาก มันมีลักษณะอย่างไร สุขเป็นลักษณะอย่างไร ทุกข์เป็นลักษณะอย่างไร เฉยๆเป็นลักษณะอย่างไร แล้วมันเกิดจากอะไร แล้วมันดับไปเพราะอะไร นี่ให้รู้จักลักษณะของมัน สัญญาความจำความหมายเป็นอย่างไร ลักษณะเป็นอย่างไร มันเกิดจากอะไร มันดับไปจากอะไร สังขาร มีลักษณะอย่างไร มันเกิดอย่างไร มันคิดทั้งดีทั้งไม่ดี ให้รู้ลักษณะทั้งสองตัว ทั้งคิดดีคิดไม่ดี ทั้งคิดอยู่กลางๆก็มี มันมีลักษณะอย่างไร มันเกิดเพราะอะไร มันดับไปเพราะอะไร ให้เห็นถึงความเกิดความดับ เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ที่ทนอยู่ไม่ได้ ความเห็นถึงความดับเพราะเหตุปัจจัยมันดับ ให้รู้ถึงเหตุถึงผลเหล่านั้น วิญญาณก็เหมือนกัน มันเกิดเพราะอะไร มันดับไปเพราะอะไร มันมีลักษณะอย่างไร ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้น เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนั้น ย่อมเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้น เมื่อเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นจิตย่อมปล่อยวาง ความรู้ที่รู้ตามความเป็นจริงเป็น ความรู้ที่สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่ารู้ ไม่มีอวิชชาไม่มีโมหะแอบแฝงเข้าไปในนั้น ความรู้ที่สักแต่ว่ารู้นี้จะเป็นพยานอันหนึ่ง เป็นหลักฐานอันหนึ่ง เป็นความมั่นคงอันหนึ่งแก่จิตใจนั้น

จึงเป็นการลดวิญญาณาหาร ลดอาหารคือวิญญาณ เพื่อไม่ให้นามรูปสืบท่อนั่นเอง ความเกิดแห่งนามรูปก็จะดับไป ภพชาติก็จะดับไปนั่นเอง เหตุนี้จำเป็นต้องพิจารณา ให้มาก ใส่ใจให้มาก ใส่ใจตัวเองให้มาก สังเกตตัวเองให้มาก พิจารณาให้มาก หัดใช้สติ หัดใช้สมาธิ หัดใช้ปัญญา มาอยู่ที่กายเวทนาจิตธรรม หรือรูปนามขั้น ๕ นี้เอง วิเคราะห์วิจัยสังเกตสังกาให้มาก เรื่องอื่นเป็นเรื่องที่ไร้สาระ เรื่องที่มีสาระแก่ตัวเองคือสิ่งเหล่านี้ หัดพิจารณา หัดพิจารณา หัดสังเกต ต้องถามตัวเองเถิด ว่าสิ่งที่เราทำอยู่นี้มันตรงยัง ต่อจุดมุ่งหมายยัง เราคิดไปพูดไปกระทำไป เป็นไปเพื่อความเป็นของกูตัวกูไหม นี่ยังไม่เห็นลักษณะสัตตภูตนะ ที่พูดไปวันก่อนนั้นนะ มูลเหตุของการรู้ขึ้นมา มีสัตตภูตภูตนั้นเป็นต้นเหตุมันเลย รูปก็ไม่มีในสัตตภูต รูปก็ไม่มีในสังขาร รูปก็ไม่มีในเวทนา เวทนาจึงไม่มีในรูป สัตตภูตก็ไม่มีในรูป สังขารก็ไม่มีในรูป ต่างอันต่างทำหน้าที่เฉยๆ ต่อเนื่องสืบทอดกัน ตามเหตุตามปัจจัยเฉยๆ ถ้ารู้ความจริงของสิ่งเหล่านี้ ความสำคัญมันหมายความว่า เป็นของเราว่าเป็นเราว่าเป็นตัวตนของเราที่จะหมดไปนั่นเอง ความสำคัญมันหายไปเมื่อไร ความรู้ที่เป็นไปเพื่อความเป็นตัวตนก็จะไม่มีนั่นเอง เหตุนี้ให้ใคร่ครวญ ให้รู้จักสติ ทำไมต้องฝึกสติ ให้รู้จักสมาธิ ทำไมต้องฝึกสมาธิ ให้รู้จักปัญญา ทำไมต้องฝึกปัญญา ให้รู้จักกายเวทนาจิตธรรมตามความเป็นจริงของกายเวทนาจิตธรรม หรือรูป เวทนา สัตตภูต สังขาร ตามความเป็นจริงของรูป เวทนา สัตตภูต สังขาร วิญญาณ ให้รู้ความจริง เมื่อรู้ความจริงแล้วก็เห็นความจริง เห็นว่าขั้น ๕ รูปสักแต่ว่ารูป เวทนาสักแต่ว่าเวทนา สัตตภูตสักแต่ว่าสัตตภูต สังขารสักแต่ว่าสังขาร วิญญาณสักแต่ว่าวิญญาณ เมื่อเห็นวิญญาณสักแต่ว่าวิญญาณ วิญญาณทางตา ก็สักแต่ว่าวิญญาณทางตา วิญญาณทางหูก็สักแต่ว่าวิญญาณทางหู วิญญาณทางจมูกก็สักแต่ว่าวิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้นทางรสก็สักแต่ว่าวิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกายก็สักแต่ว่าวิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจมนาก็สักแต่ว่าวิญญาณทางใจ เมื่อเห็นสักแต่ว่าก็เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นนั้น เมื่อไม่มีความหลงเข้าไป ก็เห็นสักแต่ว่าหมด เมื่อเห็นสักแต่ว่าหมด ก็จะได้เห็นถึงความรู้อันหนึ่งขึ้นมาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา วิญญาณทั้ง ๖ นั่นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรานั่นเอง นั่นเป็นที่สุด ที่ต้องพิจารณาให้เห็นถึงจุดนั้น ให้เดินเข้าไปสู่จุดนั้น เหตุนี้เรายังไปมัวสนใจแต่ธรรมที่หายๆ สนใจแต่เรื่องของโลก โกรธหลงอวิชา ซึ่งมันปกปิด ไปใส่ใจแต่โลก โกรธหลง แสดงแต่โลก โกรธหลงออกมาอยู่ตลอดเวลา ไม่สำรวจระวังคือสติปิดกั้นกระแสโลกนั่นเอง เมื่อ

ไม่สำรวจปิดกั้นกระแสโลก กระแสโลกก็ท่วมหัวใจเหล่าสัตว์อยู่อย่างนั้น เขาเรียกว่า โอบมนั่นเอง ท่วมหัวใจก็จะประกอบกับคือโยคะไว้ในภพทั้งหลายในโลกทั้งหลาย ในโลกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนั่นเอง เป็นโลกทั้งหมด เหตุนี้ถ้าไม่ใส่ใจตรงนี้ ก็ไม่มีทางที่จะไป เพราะเราไม่ได้สร้างทาง ก่อนที่เราจะไปอะไรที่ไหน ก็ตาม เหมือนการก่อสร้างที่นี่ เราก็ต้องถมดินทำทางเข้ามา ถ้าไม่มีทางเข้ามา การก่อสร้างนั้นจะสำเร็จได้อย่างไร เหตุนี้ถ้าเราไม่สร้างทาง ถากถางทางให้แก่ตัวเอง แล้วมรรค ผล นิพพาน ศาสนธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าจะปรากฏในใจเราได้อย่างไร นี้ขอให้ข้อมคิดไปคิด ไปขบคิดพิจารณา ไปเจริญสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม เจริญตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน เมื่อความรู้สึกมีเมื่อไร ก็เป็นที่ที่จะต้องเจริญสติ สมาธิ ปัญญาอยู่ตรงนั้นนั่นเอง ขอสรุปแต่เพียงเท่านี้.

สติคือความระลึก ไม่ว่าจะเดิน จะนั่ง จะยืน จะกู่ จะเหยียด
จะทำอะไรตั้งแต่ตื่นนอนรู้สึกตัวขึ้นมาต้องระลึก
ระลึกอยู่ปัจจุบันเท่านั้น ตั้งแต่ตื่นนอนระลึกเรื่อยไปจนกว่าจะลงนอน
นั่นคือการเจริญสติ
ไม่ใช่แค่ไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ แล้วว่าฉันทำความเพียร
อันนั้นไม่ใช่ ยังน้อยไป ยังประมาท