

# “สันโดษไม่ดินรน”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วัชชัย กัมมสุทโธ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๓ (คำ)

วันนี้เป็นวันที่ ๑๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตั้งแต่วันที่ ๑๔ มีพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้ากกุสันโชลงมาสู่โลก พระอาทิตย์ทรงกลดทุกวัน ช่วงที่พระพุทธเจ้าวิปัสสีลงมาพระอาทิตย์ก็ทรงกลดถี่แทบทุกวัน นี่ก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์อันหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นท่านตรัสเอาไว้ “อดีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง” ผู้มีปัญหาไม่ควรทำสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้มาตามในจิต ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เพราะสิ่งใดล่วงไปแล้ว พ้นไปแล้ว สิ่งที่มาไม่ถึงก็ยังไม่ประสบ ยังไม่พบ ผู้มีปัญหาควรทำปัจจุบันให้แข็งแรง อันไม่อ่อนแอไม่คลอนแคลน เป็นผู้มีราตรีเดียว เป็นผู้มีความเพียรอันเจริญฉะนี้ นี่เป็นพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ พุทธพจน์บทนี้ท่านได้แนะนำให้เราอยู่ที่ปัจจุบันธรรม เวลาจะทำอะไรก็ให้มีสติระลึกอยู่ที่การกระทำนั้น ไม่ว่าจะเดิน ไม่ว่าจะนั่ง ไม่ว่าจะก้มเหยียด นุ่งสบง ทรงจีวร กิน ถวาย อุจจาระ ปัสสาวะ ให้มีสติระลึกอยู่ในปัจจุบันในอิริยาบถเหล่านั้น เมื่อมีสติระลึกอยู่ปัจจุบันอย่างนั้น สัตถุอาารมณฺ์ที่จะไปสู่ออดีตก็จะน้อยลง สังขารที่จะปรุงแต่งไปสู่อนาคตก็จะน้อยลง เพราะเมื่อมีสติอยู่ที่อิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อย มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนั้น ก็อยู่ตรงปัจจุบันนั่นเอง เมื่อสติอยู่ปัจจุบันก็ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต แม้แต่คิดนึกขึ้นมาเป็นมโนทวาร ก็มีสติระลึกถึงความคิดเหล่านั้น มีปัญญาใคร่ครวญพิจารณาพิจารณาว่า ความคิดเหล่านั้นนี้ มันเที่ยงหรือไม่ เมื่อสติระลึกอยู่ที่ปัจจุบันก็จะเห็นนะ เห็นความคิดนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นแม้แต่ว่าสิ่งที่เราคิดไปนั้นคิดไปเพื่ออะไร อะไรเป็นเหตุให้เกิดความคิดนั้น จะต้องเห็นเหตุเห็นผลนะ เมื่อเห็นเหตุเห็นผลแล้วปัญญาก็ใคร่ครวญ ควรทำหรือไม่ควรทำตามความคิดนั้น เพราะตัวความคิดนั้นเองเป็นสมมติบัญญัติขึ้นมาในใจ ที่จะส่งให้เราไปสู่ภายนอกนั่นเอง เมื่อคิดถึงเรื่องในอดีตก็จะไปอยู่ในอดีต เมื่อคิดปรุงแต่งไปในอนาคตก็จะไปอยู่ในอนาคต ไม่เห็นว่าปัจจุบันความคิดนั้นนะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีสิ่งใดเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็ไม่มีในความคิดนั้น ความคิดนั้นก็ไม่มีในเรา เป็นสภาพธรรมอันหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จึงเป็นอนิจจัง ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา สูญจากสัตว์

บุคคลตัวตนเราเขา ไม่มีเราในความคิดนั้น ความคิดนั้นก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรานั่นเอง ความคิดนั้นจึงเป็นแค่อาศัย เพื่อพิจารณาใช้งานเฉยๆ สิ่งใดควรทำถูกต้องตามสภาวะธรรมปัจจุบันนั้นก็ทำ สิ่งใดไม่ถูกต้องตรงต่อสภาวะธรรมก็ไม่ทำ จึงเป็นสันโดษ ไปตามสภาวะธรรมเหล่านั้น ไม่ได้ดิ้นรนแสวงหา เมื่อไม่ได้ดิ้นรนแสวงหา ตัณหาจึงไม่มี ธรรมสันโดษนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้สอนไว้ ว่าบรรพชิตนั้น ผู้บวชเข้ามาในธรรมวินัยนี้ หรือผู้มาประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ควรจะต้องมีคำว่าสันโดษ ฝึกฝนอบรมความสันโดษอยู่ในใจเรา ให้รู้จักคำว่าสันโดษ ไม่ได้ดิ้นรนออกไปภายนอก ตัวตัณหาก็คือตัวความคิดนั่นเอง กิเลสขันธ์ห้า อหังการ อหังการอย่างนั้นดี ก็เป็นภวตัณหา เป็นกามตัณหา มันไม่ดีก็ไม่อยากได้ ก็เลยเป็นวิภวตัณหา เมื่อรู้สิ่งใดขึ้นมา ก็อยากปรารถนาอยากได้สิ่งนั้น ให้เป็นดังที่ตนเองปรารถนา หรือไม่อยากได้สิ่งนั้น เพื่อจะได้เป็นดังที่ตนปรารถนานั่นเอง ความไม่อยากได้ ความอยากได้ ก็เลยหมุ่นอยู่ในสมมติในใจนั่นเอง หมุ่นอยู่ในสมมติในใจนั่นเอง เป็นสัตว์เป็นบุคคลอยู่ในนั้น เมื่อสัตว์บุคคลเกิดอยู่ในนั้น จึงไม่เห็นปัจจุบันธรรม ไม่เห็นปัจจุบันธรรม คือสังขารขันธ์เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา สูญจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สัตว์ก็ไม่มีในนั้น บุคคลก็ไม่มีในนั้น เราก็กไม่มีในนั้น เขาก็กไม่มีในนั้น ถ้าพิจารณาง่ายๆ ถ้ามีเขาอยู่ในความคิดของเราจริง หัวเราแค่นี้ อย่างมากที่สุดก็แค่ 20 เซน ตัวเขาสูงตั้ง ๑๐๐-๑๕๐-๑๖๐ เซน มาอยู่ในหัวนี้หัวนี้ต้องระเบิดออก จริงไหม นี่เทียบให้ฟัง พิจารณาด้วยเหตุผลธรรมดานี้เอง เหตุนี้เขาก็กไม่มีในนั้น มีแต่สมมติที่เกิดขึ้นในความคิดนั่นเองว่ามีเขาอยู่ โดยไม่เห็นความจริงว่า ความคิดนั้นนะเป็นสังขารขันธ์ เกิดขึ้นแล้วดับไป สูญจากเรา สูญจากเขา ความคิดนั้นไม่มีในเรา เราไม่มีในความคิดนั้น จึงเป็นความว่างจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั่นเอง เหตุนี้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องอยู่ที่ปัจจุบัน ฝึกสติ ฝึกสัมปชัญญะ ฝึกสมาธิให้ตั้งมั่นที่ปัจจุบันธรรมนั่นเอง หัดสังเกต หัดวิเคราะห์วิจัย เวลาคิดนึกขึ้นมา มันแสดงอะไรเกิดขึ้น แล้วมันมีอยู่จริงไหม เขามีจริงไหม เรามีจริงไหม ต้องหัด เหตุนี้ท่านจึงให้พิจารณาผมขนเล็บฟันหนัง ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ให้แยกแยะลงไปพิจารณาลงไปเพื่อให้เห็นว่าเป็นธาตุทั้ง๔ คำว่าเป็นธาตุทั้ง๔ ก็สูญจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั่นเอง ตัวก้อนรูปนี้ ตั้งแต่หัวจดเท้าเป็นธาตุทั้ง๔ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเขา เขาเราเป็นแค่สิ่งสมมติขึ้นมาเท่านั้น ตัวจริงมันคือธาตุ เป็นของของโลก อาศัยโลกเขาอยู่เฉยๆ เหมือนบ้านเรือนที่ก่อสร้างขึ้นมา เราก็กอาศัยบ้านเรือนนั้นอยู่ หลบแดดหลบฝน

เท่านั้นละ สุดท้ายบ้านเรือนเหล่านั้นก็ต้องสลายไป เอาอะไรไปไม่ได้ เขาก็เป็นของเขา  
อย่างนั้น ไม่ได้เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของเรา นี่เราต้องเข้าใจให้แจ่มแจ้ง หัด  
พิจารณาพิจารณาเพื่ออะไร ก็เพื่อให้เห็นว่ารูปนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นธาตุ เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณก็ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปหมด ที่นี้สมมตินี้สิ ความหลงอยู่ใน  
สมมติ ความหลงอยู่ในตัณหาทะยานอยาก อยากได้อย่างนั้น ไม่อยากได้อย่างนี้ ก็เลย  
อยู่ในสมมติดตลอด ไม่เห็นนะว่ามันแค่ความคิดเกิดแล้วดับไป ความคิดเกิดแล้วดับไป  
ความจำเกิดแล้วดับไป มันแค่นั้นเอง ความคิดก็ไม่มีเรา ไม่มีเขาในนั้น ความจำก็ไม่มี  
เรา ไม่มีเขาอยู่ในนั้น แต่เราไม่เห็นนะ เพราะมุงพุงอยู่ในสมมตินั้นตลอด เป็นนิสัย  
เขาเรียกว่าภราวาสนิสัย เป็นนิสัยที่คุ้นเคย เคยคิด เคยจำ เคยรู้มาอย่างนี้ แล้วไม่ได้ศึกษา  
ไม่มีผู้ชี้แนะ แม้แต่มีผู้ชี้แนะ ก็ไม่ได้ใส่ใจในกายใจตนเอง ไม่ได้สังเกตสังกาหัด  
วิเคราะห์วิจัยแยกแยะในกายใจตนเอง เมื่อไม่ได้วิเคราะห์ ไม่ได้แยกแยะในกายใจเราก็  
ไม่เห็นนะ ไม่เห็นก็หลงไปตามความเคยชินความเคยคิด เคยคิดว่า อันนี้เราอันนี้เขา คิด  
ขึ้นมาสมมติเราเขาขึ้นก็เชื่อมั่นว่ามีเรามีเขาในอย่างนั้น เมื่อมีเรามีเขาก็เลยไปตามเรา  
ตามเขา ทำเพื่ออะไร ก็เพื่อเราเพื่อเขาอยู่นั่นละ แต่เราเขาไม่มีอยู่จริงนะ เป็นแค่  
ความคิดเกิดแล้วก็ดับ เมื่อทำเพื่อเราเพื่อเขา ปรรณาส่งนี้ก็มุ่งไปทำตามที่ปรรณาส่ง  
ไม่ปรรณาส่งนี้ก็มุ่งไปเพื่อผลสักใด ก็เลยอยู่ในเกิดเขาเราอยู่ในนั้นตลอด เป็นอัตโนมัติ  
อยู่ตลอด เป็นตัวตนเกิดตลอด ไม่เห็นคำว่า อนิจจังคือความไม่เที่ยง ความคิดนั้นละเป็น  
อนิจจัง ความคิดนั้นนะเป็นอนัตตา ไม่เห็นว่าความรู้ความคิดนั้นเป็นอนิจจัง ไม่เห็นว่า  
ความรู้ความคิดนั้นนะเป็นอนัตตา สูญจากเราจากเขาในนั้นนะ เป็นแค่สภาวะธรรม  
อันหนึ่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผู้มีปัญญามีสติอยู่ที่ปัจจุบัน เท่าทัน  
ปัจจุบัน ย่อมเห็นการเกิดดับของสิ่งเหล่านี้ แม้แต่เราไปได้ยินได้ฟังไปกำหนดไปคิดเอา  
อันนี้เกิดอันนี้ดับ ก็เห็นด้วยความคิดความจำ ไม่ได้เห็นตัวคิดตัวจำเกิดแล้วดับ เพราะ  
อะไร เพราะสติไม่ทันปัจจุบัน สมาธิไม่ตั้งมั่น ปัญญาไม่แหลมคม ไม่ได้สนใจสังเกต  
ในใจตนเอง เมื่อไม่ได้สนใจสังเกตก็ไปตามนิสัยเก่าๆ ไปตามความเคยคิดเก่าๆ ไปตาม  
ความเคยทำเก่าๆ เมื่อไปตามความคิดความจำความเคยทำ ก็เลยเป็นอนุสัยครอบงำให้  
จิตดวงนั้นหลงผิดอยู่ตลอดเวลา ไม่เห็นแจ้งในความจริง ในสภาวะธรรมเหล่านั้น เหตุ  
นั้นเราต้องเจริญสติ ต้องอยู่ที่ปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติต้องหัดอยู่ที่ปัจจุบัน จะเดิน จะเห็น จะรู้  
จะเหยียด จะนุ่งสรง ทรงจิวร ให้มีสติตามรู้ตามระลึกอยู่ที่ปัจจุบันธรรมนั้น ให้รู้ไปตาม

สภาวะธรรมนั้น แล้วก็สำเนียงตัวเองให้มาก หักแยกแยะกายตัวเองให้มาก ลงไปสู่ความจริง เมื่อกายนี้เกิดขึ้นแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย บังคับไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ไหม ก็ไม่ได้ เมื่อบังคับไม่ได้กายนี้จะเป็นของเราได้อย่างไร ก็เหมือนแค่รถคันหนึ่งที่เรามาอาศัยไว้ใช้งานเฉยๆ เมื่อรถนั้นสลายใช้งานไม่ได้ก็ต้องทิ้ง ฉันทใดก็ฉันทนั้น เมื่อพิจารณาแยกแยะ รถก็เหมือนกันแยกเข้าไปสิ อันนี้พวงมาลัย อันนี้ล้อ นี้เครื่องลูกสูบ อันนี้หลังคา อันนี้กระโปรง คำว่ารถก็เลยไม่มี แต่พอรวมกันเข้ามาหมดก็เลยมีคำว่ารถ เหตุนั้นถ้าเราแยกแยะผมขนเล็บพื้นหนัง อันนี้ผม อันนี้ขน อันนี้เล็บ อันนี้พื้น อันนี้หนัง คำว่าคนก็เลยไม่มี เมื่อทีนี้แยกแยะผมก็เป็นธาตุคตินะ ขนก็เป็นธาตุคติน หนังก็เป็นธาตุคติน น้ำเลือดน้ำเหลืองก็เป็นธาตุน้ำ ความอบอุ่นเป็นธาตุไฟ เคลื่อนไหวไปมาลมเข้าลมออกเป็นธาตุลม ก็เลยไม่มีคำว่าผมขนเล็บพื้นหนังนะ มีแต่ธาตุ นี้สูญจากสมมติเหล่านั้นหมด สูญจากความเป็นตัวตนหมด เหตุนั้นท่านจึงให้พิจารณากายให้มาก เพื่อเป็นพยานให้เราเห็น เห็นแจ้งว่ากายนี้มันก็คือก้อนธาตุ อันหนึ่งโดยสมมติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นามที่เกิดเนื่องมาจากธาตุ เมื่อดับทางไม่ใช่ของเรา นามที่เกิดมาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สติปัญญาละเอียดยกเข้าก็ย่อมเห็นนะ เมื่อเห็นแล้วก็ยอมหายสงสัย เมื่อหายสงสัยก็ไม่หลงในสิ่งนั้น นั่นเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรม ต้องให้มีสติอยู่ที่กายใจ มีสมาธิตั้งมั่นอยู่ที่กายใจ ไม่ส่งจิตออกนอก ไปคิดถึงคนนั้นไปสู่คนนี้ ยุคสมัยนี้โทรศัพท์เอเยอินเทอร์เน็ต เยอะเร็วมาก เวลาคิดอะไร เวลานึกอะไรขึ้นมา ก็ไปโทรฯบ้าง ไปติดต่อบ้าง ไปเข้าอินเทอร์เน็ตบ้าง ก็เลยเป็นจิตส่งนอกตลอด ส่งนอกออกจากกาย คิดว่า อย่างตัวอย่างจะโทรฯไปหาเพื่อน ก็คิดว่าเพื่อนนะมันมีอยู่ในความรู้มันอยู่ มีเขาอยู่ในความรู้แล้วนะ มีเราอยู่ในความรู้สักนั้น ก็เลยโทรฯไปหาเขา ก็เลยเป็นจิตส่งนอก นอกความคิดความรู้ นั้น เพราะเขาเรามันไม่มีอยู่ในความคิดความรู้มัน ไม่เห็นนะ นี้ตัวไม่เห็น ก็เลยเป็นตัณหา เป็นตัวทุกข์เกิด เมื่อส่งนอกออกไป ก็เลยค้นรนแสวงหา เป็นอตฺตา เป็นตัณหา โดยไม่รู้ตัว เพราะไม่ได้สังเกต ไม่ได้ศึกษา เหตุนั้นผู้ปฏิบัติธรรมต้องพยายามหัก สันโดย เพราะรูปธรรมในสมัยนี้รวดเร็ว เมื่อคิดอะไรออกไปก็ไปโทรฯไปติดต่อ คิดอะไรออกไปก็ไปโทรฯไปติดต่อ ก็เลยไม่ได้หยุดดูความคิดความรู้มันนะ เมื่อไม่หยุดดูความคิดความรู้ตรงนั้นก็ไม่ได้เห็นนะ ไม่ได้วิจยความคิดความรู้ตรงนั้น ก็เลยมุ่งไปสู่สมมติในความคิดความรู้มันตลอด เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา

ซึ่งมันไม่มีอยู่จริง ก็เลยเป็นสักกายทิฏฐิครอบงำเหล่าสัตว์ไว้ตลอดนั่นเอง เหตุนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีสติที่ปัจจุบัน จะต้องหัดธรรมสันโดษไว้ในใจให้มาก ไม่งั้นเราจะหลงไปตามวัตรธรรมภายนอก ยิ่งสมัยนี้เร็วมาก ความเร็วแห่งวัตรธรรมเหล่านั้นก็มาจากความคิดนั่นเอง เขาก็คิดสร้างวัตรทั้งหลายขึ้นมาให้รวดเร็วนั่นเอง แล้ววัตรธรรมเหล่านั้น ผู้ค่อยปัญญาไม่รู้จักใช้ก็เลยเป็นโทษ เป็นโทษเป็นเครื่องมือของตัณหาตลอด จึงไม่เห็นสังขารธรรม จึงห่างไกลสังขารธรรมตลอด ความทุกข์ก็ตามมา ความพ้นทุกข์ก็ห่างไกลออกไป เหตุนั้นผู้ปฏิบัติธรรมต้องหยุดมาความรู้ในกายใจที่นี้ ไม่ควรส่งจิตออกนอก ให้ใช้สติให้มาก ให้อยู่ที่ปัจจุบัน เมื่อหยุดดูหยุดรู้ในกายใจตัวเอง มาวิจยกายใจตัวเอง เห็นแจ้งในกายใจตัวเอง จึงมีตนเป็นเครื่องเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นที่เกาะ เห็นแจ้งในกายใจตัวเอง ในกายเวทนาจิตธรรม จึงมีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่เกาะ เลยได้ธรรมนั้นเป็นที่พึ่ง พึ่งธรรม เกาะธรรม คือสังขารธรรมคือพระสังขารธรรมนั่นเอง จึงพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง วันนี้ก็ขอแนะนำแบบย่อๆเพียงเท่านี้ ยะธา วาริวะหาฯ.

เหตุนั้นถ้าเราไม่มีธรรมสันโดษไม่มีหลัก ไม่เอากายเป็นที่พึ่งกายเป็นที่เกาะ ย่อมไม่สามารถจะรู้ตัวตัณหา ไม่สามารถจะเท่าทันตัวตัณหา ไม่สามารถจะรู้ตัวทิฏฐิ ไม่สามารถจะเท่าทันตัวทิฏฐิ เราต้องปักหลัก เมื่อปักหลักสิ่งใดไปสิ่งใดมาย่อมเห็น เมื่อไม่ปักหลักสิ่งใดมาสิ่งใดไปก็ไม่เห็น เพราะความคุ้นเคยเพราะนิสัยเก่าๆนั่นเอง พาให้หลง พาให้ตาย พาให้เกิด ไม่งั้นสัตว์โลกจะตายเกิดเป็นอนnekชาติได้อย่างไร เป็นสังสารวัฏได้อย่างไร ก็เพราะความเคยชินนั่นเอง ความรู้ความเห็นนั่นเองพาไปเกิด ไปสร้างกรรมอยู่ตลอด จึงต้องหยุด ต้องวิจย ต้องพิจารณาตัวเองให้มาก ต้องเอาธรรมสันโดษเป็นหลัก เป็นฐานตั้งแห่งจิตนั่นเอง นั้นให้เข้าใจให้ถูกต้อง รูปธรรมปัจจุบันนี้ รวดเร็ว เป็นปัญหา เมื่อคิดอะไรก็พุ่งออก เมื่อพุ่งออกก็ไม่เห็นความคิด เห็นแต่สมมติ ในความคิด รู้แต่สมมติแต่ไม่เห็นว่ายอยู่ในสมมติ มันไม่มีอยู่จริง นั้นให้เข้าใจไว้ เมื่อทำออกไปแล้วผลก็ย่อมกระทบกระเทือนตลอด เวลาคนเราคิดอะไรขึ้นมาครั้งหนึ่งนี้ น้อยคนจะเท่าทันความคิด น้อยคนจะเห็นความคิด น้อยคนจะเหนือความคิด พอคิดไปในเรื่องดีใจก็จะดีใจไป พอคิดไปในเรื่องเสียใจก็เสียใจไป เหตุนั้นท่านจึงให้เจริญกรรมฐาน ให้เจริญกรรมฐาน ให้เอาองค์ภาวนาอย่างเช่นลมหายใจหรือพุทโธ เป็นที่เกาะแห่งจิตแห่งสตินั่นเอง เพื่ออะไร เพราะเหมือนถั่วจะสุกงามันใหม่ก่อน เรายังไม่สามารถจะเท่าทันความคิด เมื่อเราตามความคิดไป ย่อมเสียใจมันก่อน คืองามันใหม่

ก่อน จึงต้องเอากรรมฐานเป็นเครื่องเกาะ เกาะให้สติมันเกาะนั่นเอง จนสติมันมีกำลัง สมาธิมีกำลัง แล้วก็ค่อยหัดพิจารณากาย หัดมาพิจารณาในสิ่งที่ประโยชน์ คือเรื่อง ที่คิดนั่นเองเอาง่ายๆ มาคิดในเรื่องลมหายใจ มาคิดในเรื่องกาย มาคิดในเรื่องอสุภะ มา คิดในเรื่องเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตก็จะไปนุ่มไปสู่สิ่งที่ประโยชน์ อาศัย ประโยชน์นั้นไปก่อน เพราะจิตยังไม่ได้เหนื่อ สติปัญญายังไม่ได้เหนื่อ ก็อาศัยตรงนี้ เป็นเครื่องเกาะ ให้เข้าใจความจริงของกาย ของอสุภกรรมฐานอย่างเป็นตัวอย่าง หรือ กายคตานี้ เมื่อเข้าใจความจริงตรงนั้น ปัญญาตัวนั้นละเกิดขึ้น สติก็เกิดขึ้นในนั้นสมาธิ ก็เกิดขึ้น มีพลัง เมื่อมีพลัง เมื่อมีกำลังจึงค่อยเข้าไปทันความคิดนั่นเอง ความคิดตัวนั้น เลยรู้ว่ามันเป็นตัวค้นหา มันมีเราเข้าไปอยู่ตลอด ฐานะมันไม่ใช่เรา นี่ต่างหาก ท่านจึง ให้เอาเจริญกรรมฐานในเบื้องต้น ก็เพราะเหตุตรงนี้ ไม่นั้นเราไปแล้วจะเสียใจมันก่อน กว่าถ้าจะสุขงามมันใหม่ก่อน บางคนเลยนึกว่าฉันรู้หมดฉันถูก ไอ้ที่ฉันถูกฉันรู้นั้น หลง ความคิดโดยไม่รู้ตัว หลงสมมติโดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่หลงสมมติย่อมเห็นแล้วว่าไม่มีเราใน ความคิด เมื่อไม่มีเราในความคิดจะไปเพื่ออะไร เพื่อเราเพื่อความรู้สึกดีๆหรือ ถ้าเพื่อ ความรู้สึกดีๆนั้นคือตัวหลงไม่ใช่หรือ ไม่เห็นความว่างในความรู้้นั้นนะ สิ่งที่เกิดขึ้นมา ทั้งหมดเป็นสังขมคติหมด นั้นละตัวหลงไม่เห็นนะ พอเขาพูดขึ้นมาเขาแนะนำขึ้นมา ก็ เลยขัดเคืองใจ ไม่ได้ดังที่เราปรารถนาก็ขัดเคือง พอถูกกับความเห็นความที่เรา ปรารถนาก็ดีใจ หาว่าไม่ว่ามันว่างหมด ไม่มีเราไม่มีเขาอยู่ในนั้น จึงไม่เห็นนะ จึงต้อง อาศัยมาพิจารณากายให้มาก เป็นพยาน เป็นการฝึกทั้งสติทั้งสมาธิทั้งปัญญา เพราะการ พิจารณากายพิจารณาธาตุ เป็นสายธรรมที่จะลงสู่อนัตตานั้นเอง เป็นการฝึกซ้อมอนัตตา นั้นเอง นั้นเองจึงจะเข้าไปเห็นอนัตตาของความคิดนั่นเอง เมื่อไม่เชื่อความคิดแล้ว ทีนี้ จะปักหลักแล้วเข้าไปสู่ตัววิชา คือตัวจิตแล้วนะ ตัวที่มันคิดนี่ก็ออกไปทั้งหมด มัน ออกไปเพราะอะไรเป็นเหตุละ นี่มันจะย้อนรอยเข้าไป ก็ตัวรู้นั้นละตัวจิตที่มันรู้มัน สำคัญว่าเป็นตัวเรานั้น ตัณหาที่เพื่อตัวรู้นั้นเอง เหตุนี้รู้นั้นไม่ใช่เพื่อยินดียินร้าย รู้นั้น แค่เพื่อรู้เหตุปัจจัย ก็จะปฏิบัติได้เหมาะสม รู้นั้นเลยหมดความหมายหมด เป็นแค่ธาตุรู้ อันหนึ่งทีสติปัญญาอาศัยใช้เฉยๆนั่นเอง เหตุนี้ครุบาอาจารย์ท่านจึงให้เจริญ กรรมฐานเพราะเหตุนี้เอง นี้เอาไป กลับ.

มันหลงความคิดทั้งนั้นนะ พุคกันทั้งวันทั้งคืนนะ เอ้า คุณไม่มีไอ้อวดกันคุณอะไรก็ หลงความคิดมันมีเรามีเขาอยู่ในนั้นทั้งนั้นละ เราดีเราเก่งมันหลงอยู่ในนั้นนะ หลง

สมมติแล้วนี่เอาง่ายๆ ไม่เห็นความคิดว่ามันแค่สังขารชั้นซั๊กแต่ว่า สังขารตัวหนึ่งเกิดแล้วก็ดับไป ไม่เห็นหรรอก เพราะอะไร เพราะสติปัญญามันไม่แหลมคมไม่ทันปัจจุบัน มันไม่ดู ไม่ดูก็ไม่เห็น เพราะมันมุ่งแต่อยู่ในสมมติหน้านั้น ในความคิดหน้านั้น โยมแต่มีใครบอกใหม่อย่างนี้ (ไม่มีคะ) มันไม่มี หลงความคิดทั้งนั้น หลงสมมติในความคิดนั่นเองนะ ความคิดก็แค่สังขารชั้น เขาจึงว่าคิดซั๊กแต่ว่าคิดใจ เมื่อเห็นซั๊กแต่ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรานั้นเอง เห็นใหม่ละ นี่เสียใจมัน เข้าใจยังสุภาภร หือ เสียใจมันนะ แล้วคิดหรือว่าไปช่วยเขา ทำร้ายเขา เพราะอะไร พอไปพูดปั๊บมันจะคิดถึงเรื่องที่มันเสียใจ มันลืมไปแล้วมันก็ไม่เกิด พอมันไปคิดถึงเรื่องเสียใจปั๊บ จิตมันจะเศร้าหมองทันที แล้วคิดว่ามันปล่อยวางได้หรือ ทำไมเขาจึงต้องเจริญกรรมฐาน ก็เพื่อมันมาเกาะตรงนี้ก่อน ไม่ไปคิดถึงอารมณ์ตัวนี้ต่างหาก จนสติสมาธิตรงนี้มันแน่นแล้ว แน่นแล้วก็มาพิจารณากาย พอพิจารณากายมันละเอียดขึ้น มันไม่ใช่ของเราปั๊บ พอมันคิดตรงนี้มันจะเห็นว่า นี่ก็ไม่ใช่ของเรา มันจึงมีพลังไปต้านตัวนี้ (เสียงตบตัก) อันนี้มันไปอยู่ตรงนี้ปั๊บมันก็โง่ทันทีเลย เพราะตอนนี้มันไม่มีกำลัง คิดหรือว่าไปช่วยเขา นี่คือหลง หลงตัวกูของกู ว่ากูได้ทำสิ่งที่ดีๆให้เขา เพราะพระชินี่มันก็ยังไม่แข็ง แล้วมันยังไม่รู้ตัวสมมติหรรอกนะ ถ้ารู้จักก็จะไม่พูดมาก ที่พูดมากโอ้อวดทั้งหมดนั่นละคือหลงกูในความคิด เพราะอะไร ยังติดอยู่ชอบคุยโอ้อวดกัน อันนั้นอันนี้ อันนั้นอันนี้ นั่นนะไม่เห็นสมมติในความคิด จึงไม่เห็นความคิดนั้นเป็นอนิจจัง อนัตตา แล้วก็สูญญตา เลยห่างไกล ไม่มีทางเห็น ภาวนาจนตายก็ไม่เห็น เพราะไม่ได้ภาวนา ได้แค่ทาน ทานบารมีเฉยๆ เพราะอะไร เพราะเบื้องต้นเหมือนขึ้นบันได บันไดแรกยังไม่ยอมขึ้นกัน แล้วจะไปถึงบันไดสุดท้ายได้ไหม ไม่มีทางเลย บันไดแรกตรงนี้ต้องขึ้นก่อน ต้องสำรวจให้เตือนสติให้มาก เตือนสติตัวเองให้มาก ต้องหยุดตรงนี้ก่อน เมื่อหยุดตัวนี้ปั๊บ มันจะวิเวก มันไม่มีเรื่องก่อกวนแล้วก็ฝึกสติสมาธิในการเตือนตัวเอง สติสมาธิมันจะค่อยแข็งตัวขึ้น เมื่อสติมันสมาธิมันแข็งขึ้นแล้วต่อไปมันจึงค่อยมาเห็น มันเห็นแล้วมันจึงรู้ว่า อ้อ มันไม่มีเราไม่มีเขาในความคิด เราไปบ้าอะไรกับมัน แค่ลมปากหลวงตาวา หลงลมปากแค่หลงความคิดนี่ก็ มันเห็นความว่างอยู่ในนั้นนั่นเอง ว่างจากเราว่างจากเขา จึงไม่มีทางเห็นมัน ไม่มีเห็นหรรอก เพราะมันไม่ยอมหยุดนะ ฉันทจึงบอก มันเลยแสดงตัวออกทางโอ้อวด ไซ้ใหม่ บางทีก็ทางยกตนเสมอท่าน บางทีก็ข่มท่าน เพราะอะไร เพราะมันมีเขามีเราในความคิดตลอด เมื่อมีเขามีเรามันก็เลย

เทียบเคียงกันตลอด ช่มท่าน เสมอท่าน ตีตนเสมอท่านบ้าง โอ้อวดบ้าง อะไรทุกอย่าง  
มันเลยตามมาหมด พวกนั้นปลายแถว เหตุมันอยู่หลงสมมติเราเขาในความคิดนั่นเอง  
ไม่เห็นนะว่ามันไม่มี มันว่างเปล่า พูดยังฟังซัดๆซะ เมื่อไม่ยอมหยุด อีกร้อยชาติก็ไม่  
เห็น นั่นคือมรรคปฏิบัติทานนั่นเอง การหยุดนั่นเองคือการฝึกสติเตือนสติตัวเอง แล้วก็  
ใคร่ครวญสังเกตนั่นให้มาก สังเกตในใจเรา พูดยังฟังซัดๆซะ ไม่หยุด ไม่หยุดเราไม่มี  
ทางทันมัน กว่าถั่วจะสุกงามันใหม่ก่อนแล้ว คิดว่าเราเก่งเหอ เรารู้เหอ เราเหนือมัน  
เหอ จึงไปเล่นกับมันนะ เหมือนเล่นกับไฟคิดว่าเราเหนือไฟ มันลวกตัวเองโดยไม่รู้ตัว  
นั่นเขาจึงให้เจริญกรรมฐานให้มากเพราะอะไร ให้มันมีอารมณ์กรรมฐาน ฝึกสติ  
อยู่ในนั้นฝึกสมาธิอยู่ในนั้น แล้วก็วิจยกายให้มาก เพราะอะไร ก็ฝึกตัวไตรลักษณ์อยู่ใน  
นั้นนั่นเอง จนมันทันปัจจุบันมันจะเห็นไตรลักษณ์ นั่นมันจึงค่อยแทงทะลุตัวความคิด  
นั่นเอง ไม่นั่นไม่มีทาง มันเห็นเป็นของกูตัวกูอยู่ตลอดแล้วจะไปเอาอะไรมันนะ นี่เขา  
จึงว่าจิตบางครั้ง มันหลงอยู่ในนั้น มันไม่ได้เห็นจิตหลอก มันไม่ได้เห็นหรรอก มัน  
หลงอยู่ในความคิดนั้นโดยไม่รู้ตัว มันก็ได้ประโยชน์บ้างเวลามันได้สติสมาธิในนั้น จึง  
ให้เอาอารมณ์กรรมฐานให้ฝึกก่อน เพื่อฝึกสติฝึกสมาธิในอารมณ์กรรมฐาน เพราะ  
อารมณ์ตรงนั้นมันไม่เสียหาย เหมือนคนนี่ชอบทำงาน ก็ให้มันก่อสร้างทำบ้านทำอะไร  
ซะ ถ้าไม่ให้มันทำเดี๋ยวมันไปตีหัวคน มันอยู่นิ่งๆไม่เป็น ถ้าปล่อยมันไปมันก็ไปตีหัว  
คน มันก็เลยเป็นโทษ ให้มันมาก่อสร้างทำนั่นทำนี่ซะแล้วได้เป็นประโยชน์นะ ไอ้คนนี่  
อยู่นิ่งๆไม่เป็น เหมือนกันจิตมันเป็นลิงมันอยู่ไม่ได้ ก็ไปจับพุทโธซะ ให้มันไปพิจารณา  
กายซะ เขาจึงบอก พวกศรัทธาจรดก็ให้มาพิจารณาพุทธานุสตินี้แทน มันเชื่อง่ายๆก็ให้  
มันเชื่อในสิ่งที่ถูกซะ ดีกว่าไปเชื่อในสิ่งที่ผิด นี่คืออุบายเขาต่างหาก อันนี้ก็เหมือนกัน  
เพราะนั่นเขาจึงให้เจริญกรรมฐานนั่นเอง นี่เราไม่เอา ไม่เอาก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่มีความ  
เห็น ไม่มีทางเห็นเพราะไม่ใส่ใจ เมื่อไม่ใส่ใจก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็เลยหลงอยู่ในนั้น นึก  
ว่าตัวเองรู้หรือตัวเองฉลาด คนอื่นเขาเห็นจิตเราหมดแล้ว ว่าหลงเบื้อเรอเลย แต่เราไม่  
เห็นตัวเอง แล้วจะฉลาดตรงไหน หือ มันหลอก มันหลอกเจ้าของเจ้าของยังไม่รู้ แค  
มันคิดปั๊บมันมีเราในนั้นมันหลอกแล้วนะ ไม่ต้องเอาหลอกมากหรือ ก็นั่นบอก  
พระลบเดินไปตรงนั้นมันผิดแล้ว ไม่เห็น ไม่เห็นพูดออกมาปั๊บมันหลอกหมดแล้ว เอา  
เหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ออกมาเดินอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะอย่างนั้นอย่างนี้นะผิดหมด  
เลย มันหลงเป็นทัญจู้แล้วยังไม่เห็นนะ แค่มันมีเราในความคิดนั้นมันหลงแล้ว หลง



สมมติแล้วยังไม่เห็น ไม่เห็นความว่าง ใ้อปลายแถวว่าเพราะนั่นเพราะนี่ละตัวแก้ตัว  
หมด อันนั้นปลายแถวนะ เหมือนตัวไอ้อวด มันหลงมีเรามีความรู้ตรงนั้นแล้ว เมื่อ  
หลงมีเรามันเลยไอ้อวดใจ ไอ้อ้อวดตรงนี้บัญญัติออกมายังเป็นปลายแถวเลยนะ ต้น  
แถวมันคือตัวหลงตัวอวิชา มันไม่เห็นแจ้งตรงนั้น หลงสมมติตัวนั้น นี่มันละเอียด  
ขนาดนั้น ฉันจึงบอกหลงทักขิยังไม่ใช่เลยนะ ไอ้ที่หลงไม่ใช่ ไม่ใช่ฉันมาฟังตรงนี้  
เลยมาด้านฉัน อันนั้นมันเรื่องหายไปแล้ว นี่มันละเอียดอ่อน เพราะนั่นมันไม่ใส่ใจมัน  
เลยไม่สนใจ ไม่รู้จะพูดอย่างไร ปล่อยไปก็แล้วแต่กรรมใครกรรมมัน กรรมใครกรรม  
มัน โลกนี้ก็มาดูแลแล้วก็โลกใครไม่คิดก็ช่าง ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ตัวใครตัวมัน อัน  
นั้นละหลงทักขิ มีเรามีเขาอยู่ในนั้นแล้วก็ไม่เห็น ละเอียดขนาดนั้นนะ แล้วเมื่อไหร่จะ  
เห็นนะถ้าไม่หยุดตรงนี้ พอหยุดแล้วมันจะเห็น ทีนี้เริ่มสำรวจแล้วระมัดระวัง นี่ฉันจึง  
บอกสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทำให้เกิดหิริโอตตปปะ หิริคือความละอายแก่ใจ  
โอตตปปะคือการเกรงกลัวต่อบาปกรรมที่จะกระทำลงไป เมื่อหิริโอตตปปะเกิดสมบูรณ์  
จึงเป็นเหตุให้เกิดอินทริยสังวร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือสำรวจระวังเอาสติอยู่ที่ตาหูจมูก  
ลิ้นกายใจ อายตนนะ๖ จะเข้าสู่ปัจจุบันที่พูดให้ฟังเมื่อไหร่ เมื่ออินทริยสังวรเกิดแล้วก็  
เป็นเหตุให้เกิดศีล คือความปกติ เป็นอริยกันตศีล ไม่ใช่ศีล๕ ศีล๘แล้ว ไม่ใช่ศีล๒๒๘  
ศีลตัวนี้เป็นปกติ เป็นอริยกันตศีล คนอ่านไม่ออกหรือ เมื่อศีลสมบูรณ์เป็นเหตุให้เกิด  
สัมมาสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดเป็นเหตุให้เห็นความจริงของสภาวะธรรมตรงนั้น เขาเรียกว่า  
ยถาภูตญาณทัสสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นตามความเป็นจริงของ  
สภาวะธรรมนั้นจึงเกิดนิพพิทา วิราคะ แล้วก็วิมุตติ ตามกันเป็นแถว นี่พุทธพจน์  
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เพราะนั่นเริ่มต้นที่สติสัมปชัญญะ ทีนี้สติสัมปชัญญะท่านจึงให้มา  
ทำในสิ่งที่ถูกก่อน ตัวนี้ต่างหาก เขาจึงไม่ให้ไปคิดเรื่องนี้เรื่องนั้น เพราะอะไร เพราะ  
สติเรายังไม่เท่าทันมันเสียก่อนได้ กว่าถ้าจะสุกงอมใหม่ก่อน นี่ฉันจึงบอก เหตุนี้ไม่  
ไปยุ่งข้างนอกตัวเองหรือ ระมัดระวังตัวเองให้มาก เดียวนี้ประมาท คิดถึงใครก็โทษๆ  
คิดถึงใครก็โทษๆ เสร็จ ประมาทแล้ว นั่นละเข้าไป พุดมากก็มากเรื่อง ไม่พุดไม่มีเรื่อง.