



อตตฺตา หึ อตตฺโน นวโก
โก หึ นวโก ปโร สยว
อตตฺนว หึ สทฺนฺเตน
นวถึ ลภตฺติ ทลฺลภํ

ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน
คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
ก็บุคคลมิตนที่ฝึกฝนดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก



ชมรมกัลยาณธรรม หนังสือดีอันดับที่ ๗๑

- สติปัญญา ๔ : อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๐๐๐ เล่ม : มกราคม ๒๕๕๒
- ภาพปก - รูปเล่ม : วัชรพล วงษ์อนุศาสน์
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ชมรมกัลยาณธรรม
- เป็นธรรมทานโดย ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
- หรือ : ๘๘/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ สี่ลม บางรัก
กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๑-๒
- แยกสี : แคนนำกราฟฟิก
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
- พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔



สัพพทานัง รัम्मทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



คำนำ

หนังสือ “สติปัญญา ๔ : เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน” นี้ รวบรวมจากการถอดเทปคำบรรยายเรื่อง “สาระธรรมจากพระสูตรต้นตปิฎก” ที่ชมรมคนรู้ใจ ณ ห้องพุทธศยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โดยได้นำการบรรยายครั้งที่ ๔ - ๑๑ ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องสติปัญญา ๔ มาถอดเทปแล้วได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ครั้งที่ ๔ เรื่องธรรมะเบื้องต้น อธิบาย หลักธรรมเบื้องต้น ๗ ประการ มีกัลยาณมิตรเป็นต้น ที่มีความสำคัญในการทำให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จ มีทั้งเหตุภายนอกและเหตุภายใน

ครั้งที่ ๙ เรื่องหลักสติปัญญา ๔ อธิบาย หลักสติปัญญาทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัญญาสูตร

ครั้งที่ ๑๐ เรื่องความสำคัญของสติปัญญา อธิบาย ความสำคัญของสติปัญญาในแง่มุมต่างๆ เพื่อช่วยให้เกิดเข้าใจเกี่ยวกับสติปัญญาลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ครั้งที่ ๑๑ เรื่องสติปัญญา ๔ ตามแนวอานาปานัสสติสูตร อธิบาย ตัวอย่างการปฏิบัติภาวนาให้สติปัญญา ๔ สมบูรณ์ โดยใช้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นกรรมฐานหลัก ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอานาปานัสสติสูตร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

สารบัญ

บทที่ ๑	ธรรมะเบื้องต้น	๓
	- กัลยาณมิตตตา	๑๕
	- สीलัมปทา	๑๘
	- ฉันทลัมปทา	๒๑
	- อุตตลัมปทา	๒๖
	- ทิฏฐิลัมปทา	๓๔
	- อัปมาทลัมปทา	๔๐
	- โยนิโสมนสิการลัมปทา	๔๖
บทที่ ๒	หลักสติปัฏฐาน ๔	๕๓
	- ความหมายของสติปัฏฐาน	๕๕
	- อานิสงส์ของสติปัฏฐาน	๖๓
	- กายานุปัสสนา	๓๖
	- เวทนานุปัสสนา	๘๑
	- จิตตานุปัสสนา	๘๘
	- ธัมมานุปัสสนา	๙๒
	- บทสรุป	๑๐๕
บทที่ ๓	ความสำคัญของสติปัฏฐาน	๑๑๓
บทที่ ๔	สติปัฏฐาน ๔ ตามแนวอานาปานัสสติสูตร	๑๓/๕
	กายานุปัสสนา การตามดูกาย	๑๙๓
	เวทนานุปัสสนา การตามดูเวทนา	๑๙๙
	จิตตานุปัสสนา การตามดูจิต	๒๐๙
	ธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมะ	๒๒๐





ธรรมะเบื้องต้น

บรรยายเมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๐



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ความหมายของโพธิปักชยธรรม

วันนี้พูดเรื่องโพธิปักชยธรรม ครั้งที่ ๑ เรื่องโพธิปักชยธรรมคงพูดหลายครั้ง เพราะเป็นธรรมะส่วนที่สำคัญในการปฏิบัติ ครั้งที่ ๑ นี้ จะพูดเรื่องธรรมะเบื้องต้นที่เป็นเหตุทำให้โพธิปักชยธรรมสมบูรณ์ ยังไม่ได้พูดถึงตัวโพธิปักชยธรรม พูดถึงธรรมะเบื้องต้นที่สำคัญให้ท่านฟังก่อนว่า มีธรรมะเบื้องต้นอะไรบ้างที่พระพุทธเจ้าได้แสดงเอาไว้ เราจะได้พิจารณา และนำไปประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้โพธิปักชยธรรมนั้นสมบูรณ์ขึ้นในจิตใจเรา

ดูความหมายของคำว่าโพธิปักขิยธรรมก่อน คำว่า **โพธิปักขิยธรรม** นั้นแยกศัพท์เป็น โภธิ + ปกขิย + ธรรม คำว่า โภธิ แปลว่า การตรัสรู้, การรู้แจ้งอริยสัจ การเห็นสิ่งที่เราเองไม่เคยเห็น สิ่งที่เราไม่เคยเห็นเลยตลอดสังสารวัฏก็คือพระนิพพาน การรู้แจ้งสิ่งที่ไม่เคยรู้แจ้ง คือการรู้แจ้งอริยสัจ อริยสัจนี้เราก็ก่อนไม่เคยรู้เช่นเดียวกัน ธรรมะที่นำเราไปให้ถึงสิ่งที่เรายังไม่เคยถึง ให้รู้สิ่งที่เรายังไม่เคยรู้ เพราะเราไม่เคยมีธรรมะหมวดนี้เกิดขึ้นในจิตใจ เราจึงวนเวียนไปมาอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เห็นพระนิพพาน ไม่รู้แจ้งเห็นอริยสัจ จึงไม่พ้นทุกข์

ปกขิย แปลว่า ฝ่าย, ส่วน ธรรม หมายถึง คุณธรรม **โพธิปักขิยธรรมคือคุณธรรมที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้** ที่จะทำให้จิตใจของเราสวนกระแสกิเลสตัณหา ไปรู้แจ้งอริยสัจได้ จิตใจของเรานั้นโดยปกติแล้วไหลไปตามกระแสของกิเลสตัณหา จิตใจเราสร้างปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้นมาแล้วก็หลงเองนะ สร้างขึ้นมาว่าอันนี้ดี อันนี้สวย อันนี้น่าชอบใจ นี่จิตเราสร้างขึ้น แล้วเราก็หลงสิ่งที่จิตสร้างขึ้นนั้นแหละ หลงของปลอมที่จิตสร้างขึ้นมา จิตสร้างชั้นนี้ขึ้นมา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นชั้นที่ปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นคราวๆ เราก็ก่อนหลงชั้นที่ตัวเองสร้างนั้นแหละ อวิชชาคือความไม่รู้ อริยสัจทำให้เราหลงสิ่งที่สร้างขึ้นมาจากเอง ทำให้กิเลสครอบงำจิต ให้เราวนเวียนไปอยู่กับโลก

โพธิปักขิยธรรมนี้เป็นฝ่ายทวนกระแส ให้เราเห็นจิตใจตนเอง รู้แจ้งอริยสัจและเห็นพระนิพพาน ตอนนี้เรายังไม่เห็น เพราะมัวแต่หลงโลก หลงชั้นันต์ หลงอายตนะ หลงสิ่งๆที่จิตสร้างขึ้นมา ชั้นันต์ทั้งหลายจิตเป็นผู้สร้างขึ้นมา เรามัวแต่หลงชั้นันต์ **ชั้นันต์นั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์** เป็นโลกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เป็นเหมือนต่อมน้ำ พยับแดด มายากล แต่เราหลง หลงไปเรื่อย หลงเอาดี หลงหนีร้ายไปเรื่อย ทั้งๆ ที่มันเป็นชั้นันต์ เกิดขึ้นมาเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ก็เลยวนเวียนอยู่อย่างนี้ จิตใจทำงานไม่หยุดหย่อน ไปสร้างกรรมดีบ้างไม่ดีบ้าง พอจิตใจหลงวนเวียนก็ไม่เห็นตัวเอง ธรรมะที่เป็นโพธิปักขิยธรรมนี้แหละจะช่วยให้เห็นจิตเห็นใจตนเอง เมื่อเห็นจิตใจตนเองแจ่มแจ้ง ก็จะไม่หลงปรุงแต่ง และมีโอกาสเห็นสภาวะธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่ง คือ พระนิพพาน

โพธิปักขิยธรรมมี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สัมมัปปธาน ๔
๓. อิทธิบาท ๔
๔. อินทริย์ ๕
๕. พละ ๕
๖. โพชฌงค์ ๗
๗. อริยมรรค ๘

จำนวนของโพธิปักขิยธรรมนั้นมี ๓๗ ประการ ดูเยอะมาก เหมือนกับที่เราต้องสร้างธรรมะตั้งเยอะเข้ามาในจิตใจ แต่โดยความจริง แล้วธรรมะเหล่านี้ เป็นตัวช่วยในการทวนกระแสกิเลส ทวนกระแสการปรุงแต่งต่างๆ ที่อยู่ในจิตมากมายนั้น ให้ลดน้อยเบาบางลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด ให้สามารถมองเห็นตัวจิตเอง ไม่ใช่ทำให้ จิตรกรุงรังมากขึ้นนะ แต่ทำให้จิตอ่อนคลายเบาสบายมากขึ้น ทำให้ จิตไม่หลงปรุงแต่ง ทำให้อรหิมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ เป็นการเปิด

ประตูพระนิพพาน

จิตของเราทั้งหลายมีแต่ความปรุงแต่ง มีแต่ความคิดนึกเรื่องต่างๆ เยอะแยะมากมายเต็มไปหมด เพราะเราหลงปรุงแต่งตามสังขาร ซึ่งการปรุงแต่งก็มาจากการรับรู้สิ่งต่างๆ แล้วเกิดความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง ที่เรียกว่า **เวทนา** ความจำได้หมายรู้สิ่งนั้น ที่เรียกว่า **สัญญา** แล้ว **สังขาร** ก็ปรุงแต่งต่อไป เป็นความคิดความรู้สึกต่างๆ นานาในจิตใจ



ธรรมะเบื้องต้น ๗ ประการและความสำคัญ

วันนี้จะบรรยายเรื่องธรรมะเบื้องต้น ๗ อย่าง ยังไม่ได้พูด โภธิปักขยธรรม ธรรมะเบื้องต้นที่ช่วยให้โพธิปักขยธรรมสมบูรณ์ ที่ พระผู้มีพระภาคแสดงเอาไว้มี ๗ อย่างด้วยกัน

- | | |
|------------------------|--|
| ๑. กัลยาณมิตตตา | ความเป็นผู้มีมิตรดี |
| ๒. สีสสัมปทา | ความถึงพร้อมด้วยศีล |
| ๓. ฆันทสัมปทา | ความถึงพร้อมด้วยความพอใจ |
| ๔. อัฏฐสัมปทา | ความถึงพร้อมด้วยความเชื่อมั่นใน
ศักยภาพของตนเอง |
| ๕. ทิมุขีสัมปทา | ความถึงพร้อมด้วยความเห็นอันถูกต้อง |
| ๖. อัปมาทสัมปทา | ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท |
| ๗. โยนิโสมนสิกาชสัมปทา | ความถึงพร้อมด้วยการใส่ใจโดยถูกต้อง |

ถ้าท่านทั้งหลายต้องการจะทำให้โพธิปักขยธรรมสมบูรณ์ ก็ควร ทราบธรรมะเหล่านี้เอาไว้ แล้วก็จัดสรรชีวิต จัดสรรสิ่งแวดล้อม ฝึกฝนให้มีธรรมะเหล่านี้เพิ่มเติมมากขึ้น จะช่วยให้การปฏิบัติภาวนา เจริญก้าวหน้า จนกระทั่งอริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงความสำคัญเอาไว้ว่า ธรรมะทั้ง ๗ อย่างนี้ เป็นบุพนิมิตของการมีอริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ เหมือนกับการขึ้นของดวงอาทิตย์ตอนเช้า เวลาดวงอาทิตย์จะขึ้นนี้จะมีนิมิตมาก่อน คือแสงสีทองที่ท้องฟ้าด้านทิศตะวันออก ในทำนองเดียวกัน การจะมีอริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ ก็มีสิ่งที่เป็นนิมิตขึ้นมาก่อน คือ กัลยาณมิตตตา สีสสัมปทา ฌันทสัมปทา อตตสัมปทา ภิญฺฐิสัมปทา อัปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตตสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สฺวียสฺส ภิกฺขเว สุทยโต เอตํ ปุพฺพวงฺคมี เอตํ ปุพฺพนิมิตฺตํ, ยทิจํ อสุตฺตคฺคํ. เหวเมว โย ภิกฺขเว ภิกฺขุเณ สฺวียสฺส อฏฺฐังคิกสฺส มคฺคสฺส อฺปฺปาทาย เอตํ ปุพฺพวงฺคมี เอตํ ปุพฺพนิมิตฺตํ, ยทิจํ กสฺยาณมิตฺตตฺตา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์จะขึ้น ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิใด กัลยาณมิตตตาก็เป็นต้นว่า เป็นบุพนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทัน

เวลาพูดถึงธรรมะอีก ๖ อย่างที่เหลือ มีตรัสไว้ในสูตรอื่น
 เนื้อหาเหมือนกัน เปลี่ยนแต่ชื่อสูตรไปตามชื่อธรรมะนั้น และแทนที่
 คำว่ากัลยาณมิตตตาเป็นสี่สัมปทา ฉันทสัมปทาเป็นต้น สามารถดู
 รายละเอียดได้ในสี่สัมปทาสูตร ฉันทสัมปทาสูตร อุตตสัมปทาสูตร
 ทิฏฐิสัมปทาสูตร อปัมาทสัมปทาสูตร โยนิโสมนสิการสัมปทาสูตร
 ซึ่งอยู่เรียงกันไป

ความสำคัญลำดับต่อมา พระผู้มีพระภาคแสดงว่าธรรมะทั้ง
 ๗ อย่างนี้มี**อุปการะมาก** คือเป็นธรรมะที่ช่วยเกื้อหนุน อุดหนุน
 ผลักดันให้อริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ ดังบาลีที่พระองค์ตรัสไว้ใน
 สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า

เอวามเเฒ่ ภิกขเว พหุปรกาไร อหิยสฺส อฏฺฐังคิกสฺส มคฺคสฺส
 อุปฺปาทาย. ปตเฒ่ เอวามเฒ่. ยจิจํ กสฺยาณมิตตตา... สีสสฺสปทา...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมะอย่างหนึ่ง ที่มีอุปการะมาก
 เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมะอย่างหนึ่งคือ
 อะไร คือ กัลยาณมิตตตา ... คือ สี่สัมปทา...

อีกแห่งหนึ่ง พระองค์ตรัสว่า ธรรมะทั้ง ๗ อย่างนี้เป็นเหตุที่
สำคัญ ดังบาลีว่า

นาคหิ ภิกขเว อตฺถณิ เอกสมฺมณีปี สมนุสฺสสํสามิ, เยน ฮนฺนุปฺปนฺเน
วา ฮติโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค ฮุปฺปฬฺหติ, ฮุปฺปนฺเน วา ฮติโย อฏฺฐังคิโก
มคฺโค ภาวนนาปาธุปฺปฐิ คชฺชนติ. ยถฺยิหิ ภิกขเว กสฺยาณมิตฺตตา...
สีลสฺมปทา ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง
ที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุ
ให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเต็มบริบูรณ์ เหมือน
กัลยาณมิตตตานี้ ... เหมือนสีลสัมปทานี้...



๑. กัลยาณมิตรตตา

ที่นี้เรามาดูทีละอย่างๆ ว่ามีความหมายอย่างไรบ้าง

ธรรมะข้อที่หนึ่ง *กัลยาณมิตรตตา* *กัลยาณ* แปลว่า ดี *มิตรตตา* แปลว่า ความเป็นเพื่อน, ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจไมตรีหวังดีต่อกัน *กัลยาณ*ที่แปลว่าดี นี้ ไม่เหมือนดีภาษาเราทั่วไป เพราะคำว่าดี แบบภาษาเราทั่วไปมันกำกวม ถ้าเราชอบใจก็บอกว่าดี ถ้าเราไม่ชอบใจก็บอกว่าไม่ดี มันเลยกำกวม แต่คำว่า ดี ของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่กำกวม *กัลยาณมิตร* หมายถึง ผู้มีเมตตา และนำเราให้พ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **การเป็นผู้มีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์**เลยทีเดียว เพราะว่าอาศัยกัลยาณมิตรนั้นแหละ เราจึงได้ยินได้ฟังแนวทางการประพฤติพรหมจรรย์ นำไปปฏิบัติจนถึงความพ้นทุกข์ได้ ในบาลีท่านว่า

ตถิมินาเปตํ ฮานนฺท นชฺชียาเยน เวจิตฺตพฺพํ ยถา สํกสเมวํ
 พุชฺชมชฺชชฺชํ ยถิทํ ปสฺสยาณมิตฺตตตา ปสฺสยาณสํทหายตา
 ปสฺสยาณสมฺปจฺจกตา.

ดูก่อนอานนท ก็เพราะเหตุนี้แหละ เธอพึงทราบว่ *ความเป็นผู้มีมิตรดี* *ความเป็นผู้มีสหายดี* *ความเป็นผู้มีคนรู้จักคุ้นเคยที่ดี* เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์นี้

คำว่า กัลยาณมิตร ที่กล่าวถึงนี้หมายถึงเอาพระองค์เอง ถ้าใครมี
คุณสมบัติใกล้เคียงหรือเป็นไปคล้ายกับพระพุทธเจ้า ก็สงเคราะห์เข้า
ว่าเป็นกัลยาณมิตรด้วย ถ้าไม่เหมือนก็ไม่เอา พระองค์ตรัสว่า

มมณฺหิ ฮานนฺหา กสฺยาณมิตฺตํ ฮาตมฺม

ดูก่อนนอนนที เพราะอาศัยเราตถาคต ผู้เป็นกัลยาณมิตร

ชาติชมฺมา สัตตฺวา ชาติยา ปชฺมุขฺชนฺติ

สัตว์ทั้งหลายที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความเกิด

ชชชชชมา สัตตฺวา ชชชช ปชฺมุขฺชนฺติ

สัตว์ทั้งหลายที่มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความแก่

มชชชชชมา สัตตฺวา มชชชชช ปชฺมุขฺชนฺติ

สัตว์ทั้งหลายที่มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความตาย

โสภปชฺชเทวทฺทกฺขโฆมนนฺสฺสุปฺปายาสชชชมา สัตตฺวา

โสภปชฺชเทวทฺทกฺขโฆมนนฺสฺสุปฺปายาเสหิ ปชฺมุขฺชนฺติ

สัตว์ทั้งหลายที่มีความเศร้าโศก คร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส

และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความเศร้าโศก

คร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ

สัตว์ทั้งหลายนั้นมีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่ เจ็บ ตาย โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นธรรมดา **อาศัย** กัลยาณมิตรคือพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ฯลฯ นี่เป็นความหมายของคำว่ากัลยาณมิตร ที่เป็นทั้งหมดของ พรหมจรรย์ เพราะพรหมจรรย์นี้เป็นไปเพื่อความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

กัลยาณมิตร หมายถึง พระพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดา บอกแนวทางเราทั้งหลายที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา คำสอนของพระองค์ยังอยู่ นี่ก็ถือว่าได้กัลยาณมิตรแล้ว เราก็ศึกษาเล่าเรียนจากพระไตรปิฎกบ้าง ศึกษาจากครูบาอาจารย์บ้าง จากหนังสือต่างๆ บ้าง ให้เข้าใจคำสอนของพระองค์ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติตาม



๒. สีสสัมปทา

กัลยาณมิตรนั้นเป็นเหตุภายนอก เป็นผู้บอกสอนแนะนำ เรา อาศัยท่าน ฟังท่าน ท่านเป็นผู้ชี้ทาง ตั้งแต่ข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ เป็น เหตุภายใน ฟังเข้าใจ รู้วิธีแล้ว เราต้องเอามาฝึกฝนทำให้เกิดขึ้นในตัว เราเอง

สีสสัมปทา แปลว่า ความถึงพร้อมด้วยศีล, *สีส* แปลว่า ความเป็นปกติของจิต *สัมปทา* แปลว่า ความถึงพร้อม ความถึงพร้อมด้วยศีล หมายความว่า จิตใจมีความเป็นปกติ ไม่ซัดส่ายไปตาม อารมณ์ภายนอก ไม่ถูกอภิขณาโทมนัสครอบงำ จิตของเราทั่วไป ซัดส่ายไปตามค่าบวกค่าลบของสังคม ซึ่งค่าบวกค่าลบนั้น ความคิดของเราไปสร้างขึ้นมาเอง ไม่ได้มีจริงอะไร มันเป็นเรื่องที่สมมติขึ้น สังขารทั้งหลายก็ปรุงแต่งไปตามความรู้สึบบ้าง ตามสัญญาบ้าง ตามความรู้เก่าๆ ของเรบบ้าง อันนี้พูดถึงศีลขั้นที่สูงขึ้นไป แต่ตอนแรก เราต้องฝึกให้เป็นผู้มีศีลขั้นต้น ด้วยการสำรวจมระวางทางกาย ทางวาจา โดยการฝึกให้รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกรู้สึก เวลาจะทำออกมาทางกายทางวาจา แล้วอาศัยศีลนี้ทำโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายให้ บริบูรณ์

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค วิเวกกถา ท่านกล่าวว่า
 เสยฺยตาปี ภิกฺขเว เย เกชิตฺต พลภทฺตเนเยฯ กมฺมมุตฺตา กยิตฺตุนฺติ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การงานเหล่าใดก็ตามที่ต้องทำด้วยการใช้กำลัง
 สฬฺหุเพ เต ปชวี นิสฺสําย ปชวียํ ปติมุชฺชําย, เหวเมเต พลภทฺตเนเยฯ
 กมฺมมุตฺตา กยิตฺตุนฺติ

การงานที่ต้องทำด้วยการใช้กำลังเหล่านั้นทั้งหมด
 บุคคลอาศัยแผ่นดิน ยืนบนแผ่นดิน จึงจะสามารถทำได้ ฉันใด
 เหวเมเว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีสํ นิสฺสําย สีเส ปติมุชฺชําย
 อหิยํ อฏฺฐังคิกํ มคฺคํ ภาเวติ, อหิยํ อฏฺฐังคิกํ มคฺคํ พหุสิปฺปเวติ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุอาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่ใน
 ศีลแล้ว จึงจะสามารถเจริญและทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้

การงานที่เราต้องทำด้วยกำลัง ด้วยแรงกายของเรา เช่น การ
 ทำนา การขุดดิน การปลูกต้นไม้ หรือ แม้แต่การเดินทางไปเดินมา ฯลฯ
 เราต้องยืนบนแผ่นดินแล้วก็ตาม นี่ในด้านกาย ทางด้านจิตใจก็ทำนอง
 เดียวกัน จะพัฒนาขึ้นได้ ก็ต้องมีที่อาศัยคือศีล

ศีลนี้สำคัญนะ เป็นที่รองรับคุณธรรมต่างๆ ถ้าไม่มีศีล คุณธรรมอื่นๆ ก็ไม่ได้ ในการฝึกสติสัมปชัญญะตอนต้นๆ ก็เป็นการฝึกให้จิตมีศีล ไม่หลงไปตามตัณหา การที่จิตจะมีศีลดี คือการที่เรารู้เท่าทัน อภิชฌาและโทมนัส รู้ทันความยินดียินร้าย เมื่อรู้ทันความยินดียินร้ายบ่อยๆ จิตก็จะมีศีลขึ้นมา มีความตั้งมั่นขึ้นมา ไม่หลงไปตามความยินดียินร้ายนั้น ไม่ถูกอภิชฌาและโทมนัสครอบงำจิต ถ้าจิตถูกอภิชฌาโทมนัสครอบงำมาก จิตสงบก็ชอบ จิตไม่สงบก็ชัง เกิดความยินดียินร้ายอยู่อย่างนี้ แบบนี้จิตไม่เกิดความตั้งมั่น

จิตมีศีลเปรียบเหมือนแผ่นดิน มีความเป็นปกติ ไม่หลงยินดียินร้าย ก็จะทำให้เกิดความตั้งมั่นของจิตเป็นสัมมาสมาธิและเกิดปัญญาได้ ฉะนั้น ตอนแรกเราก็ตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้ดีเอาไว้ ถึงกิเลสมันจะครอบงำ แต่อย่าให้ถึงกับล่วงออกมาทางกาย ทางวาจาที่ผิดพลาด เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้ทันความยินดียินร้าย ยินดีก็รู้ ยินร้ายก็รู้ บ่อยๆ เข้า จิตก็ไม่วุ่นวาย ไม่หลงไปตามมัน ไม่ตื่นไปตามมัน จิตเป็นปกติอยู่ ก็จะทำให้เกิดความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ คุณธรรมประการอื่นๆ ก็จะงอกงามขึ้นมา



๓. ฉันทลัมปทา

ฉันทลัมปทา แปลว่า ความถึงพร้อมด้วยความพอใจ ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ เป็นคำกลางๆ ใช้ได้ทั้งดีและไม่ดี ในที่นี้หมายถึง **ความพอใจที่จะทำเหตุที่ถูกต้อง** ไม่ใช่อยากจะได้แต่ผลนะ ผลนั้น มันจะได้หรือไม่ได้ก็เรื่องของมัน ได้เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ไม่ห่วงหากังวลถึงมัน เราพอใจจะเรียนรู้ พอใจจะทำเหตุ พอใจที่จะฝึกสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวตามดูกายดูใจไปเรื่อย มันจะดีไม่ดีกว่าเรื่องของมัน

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มุลกสูตรว่า

กัมมุสกา ฮาสุสเส สัพเพ ชมมา?

ถ้ามีคนถามว่า ดูก่อนท่านผู้มีอายุ

ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง มีอะไรเป็นมูล

ชนนทมฺมุสกา ฮาสุสเส สัพเพ ชมมา

ควรตอบว่า ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง

มีฉันทะเป็นมูล

ชีวิตของเรามีไปตามฉันทะนั่นเอง แต่เดิมเรานั้นพอใจตาม
 ตัณหา ความอยากได้ความต้องการ เรียกว่า**ตัณหาฉันทะ** ก็เลยไป
 ทำกรรมวนเวียน ตัณหามันพอใจอย่างไรบ้าง มันพอใจที่จะเอาแต่ดี
 พอใจที่จะหนีร้าย ได้ดีมันพอใจ ได้ไม่ดีมันไม่พอใจ ทำให้เราต้อง
 ปฏิเสธไม่ดีไปเอาดี แบบนี้พอใจอยู่ในวัฏฏะ ตามตัณหาไปเรื่อย เราก็
 เลยเกิดตายวนเวียนในสุดติบ่างทุกติบ่าง

ธรรมะทั้งหลายเป็นไปตามฉันทะทั้งนั้น ไม่ว่าจะป็นฝ่ายดีหรือ
 ฝ่ายไม่ดี ถ้ามีความพอใจตามตัณหาก็กทำให้เกิดอวิชชาเวียน ถ้าพอใจที่
 จะทำเหตุที่ถูกต้อง ก็ช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ใช้ความพอใจเหมือนกัน แต่
 เป็นคนละสายกัน พอใจจะเอาแต่ดีจะหนีร้าย พอใจจะหารูป กลิ่น
 รส สัมผัสทางกาย อารมณ์ทางใจ ที่ดีๆ มาปรนเปรอตนเอง นี่พอใจ
 ตามตัณหา

ในการภาวนา เราก็กต้องสร้างความพอใจที่จะตามดูกายตามดูใจ
 เราไม่สนใจสนใจไปภายนอก เราสนใจที่ศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจตามที
 เป็นจริง ใครจะว่าอย่างไร เราตามดูใจของเรา จิตใจมันดีบ้างไม่ดีบ้าง
 เราก็กมีความพอใจที่จะดูไปอย่างป็นกลางมีความสุข พอใจที่ทำเหตุไป
 อย่างนี้ ผลจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร เรียกว่า**กัตตุกัมยตาฉันทะ**
 ตัณหาฉันทะกับกัตตุกัมยตาฉันทะ มีความแตกต่างในความรู้สึกที่พอ

สังเกตได้ คือ ตัณหาฉันทะ เป็นความพอใจ ต้องการ อยากได้ใน
 ผลอย่างใดอย่างหนึ่งที่น่าชอบใจ มันเลือกจะเอาสิ่งที่คิดว่าดี ส่วนกตต
 กัมยตาฉันทะ เป็นความพอใจที่จะกระทำเหตุที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่ได้
 มุ่งสนใจที่ผล

ฉันทสัมปทานี้ท่านหมายเอากตตกัมยตาฉันทะ ความพอใจที่จะ
 ทำเหตุ พอใจที่จะฝึกฝนไป อย่างเราฝึกสติสัมปชัญญะ เราเรียนรู้มาว่า
 สติตัวจริงจะเกิดก็ต่อเมื่อจิตจดจำสภาวะได้แม่นยำ ทำความรู้จักกับ
 สภาวะในกายในใจจนชำนาญ เราก็พอใจที่จะทำเหตุ ไม่ได้หวังผล
 อะไร ผลจะมาหรือไม่มา มาเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น เราก็หัดรู้จักสภาวะไป
 เรื่อยๆ วันละเล็กวันละน้อย หลงบ้าง รู้บ้าง กิเลสบ้าง กุศลบ้าง
 ก็ฝึกไปอย่างนี้ พอใจทำ พอใจฝึกฝนไปไม่ลดละ เราเรียนรู้มาว่า
 การจะละคลายความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสต่างๆ ได้
 ต้องมีปัญญา ปัญญาคือการรู้ความจริงว่า กายใจเป็นของไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราก็ตามดูกายตามดูใจ เราไม่กล่าวถึงผลว่าจะ
 มาเมื่อไหร่ ไม่หวังว่าจะมีปัญญา จะละนั่นละนี้ได้ **เราพอใจที่จะตาม
 รู้กายตามรู้ใจไปอย่างที่มีมันเป็น** อย่างนี้เรียกว่ากตตกัมยตาฉันทะ
 ชั้นที่ ๕ ประอัญจนสมาบัติขั้นสูงสุด **เราพอใจจะดู** ซึ่งก็เกี่ยวข้องดู
 ขันธ์ก็จะดู ความรู้สึกในใจอย่างนี้แหละ จะเป็นเหตุให้โพธิปักขิยธรรม
 นั้นสมบูรณ์ขึ้นไปได้

แม้แต่การมีความเพียรที่ถูกต้อง ก็อาศัยฉันทะเป็นตัวนำเช่นเดียวกัน เมื่อเกิดความพอใจ ก็จะเกิดความเพียรอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่หักทัญน้ำใจ ไม่ไปทำความพากเพียรตามตันทาเพราะอยากจะได้ผลบางอย่าง ในที่ฌนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

กตโม ช ภิกขเว สัมมาวายาโม?

ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สัมมาวายาโมเป็นไฉน

อิช ภิกขเว ภิกขุ อณุปปนฺนํ ปาปกาณํ อกุสฺสณํ ชมฺมานํ
อณุปปาทย ฌนฺทํ ฌเนติ วยมฺติ วิชฺยํ อาภวติ อิตฺตํ ปคฺคตฺตฺหาติ
ปทฺทติ ...

ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิดพยายาม ปรารภความเพียร ปรคองจิต ตั้งจิตมั่น เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ...

ในพระบาลีนี้ คำว่า ฌนฺทํ ฌเนติ แปลว่า ทำฉันทะให้เกิด มาก่อนกิริยาอื่น ๆ ทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การจะมีความเพียรที่ถูกต้อง เป็นสัมมาวายาโมนั้น ต้องสร้าง ความพอใจจะกระทำเหตุที่ถูกต้องก่อน ไม่ใช่ไปอยากได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาทำความเพียร

กลายเป็นทำตามตัณหาไป ยิ่งขยันยิ่งผิดพลาดไปไกล อย่างเราภาวนาไปแล้วก็เกิดความรู้สึกว่า เอ๊ะ... เมื่อไรจะสงบนะ เมื่อไรจะหายนะ นี่เรียกว่าหวังผล เป็นลักษณะของตัณหา อากาการหวังผลเป็นลักษณะของตัณหา ความพอใจทำเหตุเป็นลักษณะของฉันทะ

ความเพียรที่ถูกต้องมาจากการมีฉันทะ มีความพอใจ เราสร้าง ความพอใจที่จะทำเหตุ เราเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นว่าการตรัสรู้มีจริง เชื่อมั่นในทางที่ท่านแสดงเอาไว้ เราก็เดินตามไป เรายังไม่ได้ตรัสรู้หรอก แต่เราเชื่อท่าน มั่นใจในท่าน เราก็มีฉันทะที่จะทำตาม ท่านบอกอย่างไรเราก็ทำตาม ท่านบอกให้รู้ทุกข์เราก็นั่งไปธรรมดๆ ไม่ได้หวังผลอะไร เมื่อเราพอใจทำไปอย่างนี้ ก็จะเกิดความเพียรที่ถูกต้อง เป็นเหตุให้การภาวนาประสบผลสำเร็จตามหลัก **อิทธิบาท ๔** ถ้ามีความพอใจแล้ว ความเพียรก็จะเป็นไปเอง เพราะเราทำไปอย่างมีความสุข เหมือนกับเราทำงานอดิเรกที่เราชอบ ก็ไม่ต้องฝืนใจ



๔. อัดตสัมปทา

ธรรมะเบื้องต้นที่จะทำให้โพธิปักขิยธรรมสมบูรณ์อันที่ ๔ คือ อัดตสัมปทา อัดตะ แปลว่า ตนคือตัวเรา คือกายใจของเรานี้แหละ เวลาเราฝึกฝนนี้เราฝึกที่จิต ฉะนั้น อัดตะในที่นี้ก็คือจิต จิตที่สามารถจะฝึกได้ แต่เดิมนั้นจิตของเราไม่ได้รับการฝึก มัวแต่หลงอยู่ มัวแต่ปรุ่งแต่งอยู่ เราก็สามารถฝึกฝนให้จิตนั้นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่หลงปรุ่งแต่งไปตามโลกได้ ความรู้สึกถึงความสามารถของเราอย่างนี้เรียกว่าอัดตสัมปทา มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะฝึกฝน ลักษณะของจิตใจที่สามารถฝึกฝนได้นั้น พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า **บุสิสัทัมมะ**

มีคำว่า ชมฺม กับ ทมฺม อันหนึ่งเป็น “ช” อันหนึ่งเป็น “ท”

ชมฺม หมายถึง ความจริง

ทมฺม หมายถึง คุณสมบัติในตัวคนที่มีความสามารถ

จะฝึกฝนให้รู้ความจริงได้

บุคคลที่มีความสามารถในการฝึกให้เห็นความจริงได้ ฝึกให้เกิดความรู้แจ้ง ไม่หลงใหลในกิเลสต่างๆ หมดทุกข์ได้ ท่านเรียกว่า ปุริสทัมมะ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ฝึกจึงมีพระนามอีกอย่างหนึ่งว่า ปุริสทัมมะสาธาติ เป็นนายสารถิผู้มีความสามารถเชี่ยวชาญในการฝึก บุรุษที่สามารถฝึกได้ บุรุษที่สามารถฝึกได้ก็คือพวกเราทั้งหลายนั่นเอง เราทั้งหลายที่นั่นๆ อยู่นี้แหละ บางคนบอกว่า โอ้.. พระนิพพาน การหลุดพ้นจากกิเลส การหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ช่างห่างไกล เหลือเกิน เรามีกิเลสเยอะ มีทุกข์เยอะอยู่ ฝึกไม่ได้หรอก หมดหวังแล้วในชาตินี้ อย่างนี้เป็นการดูถูกความสามารถของตนเอง ไม่มีอัตตสัมปทาเลย

ในการภาวนาให้ประสบความสำเร็จ เราจึงต้องมีอัตตสัมปทาว่า เราสามารถฝึกได้ เราสามารถชนะกิเลสได้ บางคนพอกิเลสเข้านิดหน่อย ก็จะเป็นจะตาย ยกธงขาวอยู่เรื่อย ขอดูอาหารอร่อยก่อนก็แล้วกัน ขอนอนก่อนก็แล้วกัน ขอดูทีวีก่อนก็แล้ว ยกธงขาวตลอด โดยความจริงแล้ว เราสามารถชนะกิเลสได้ถ้าใจเด็ดหนอย ไม่ตามใจกิเลส เราไม่ได้ปฏิเสธมัน ยอมรับว่ามีกิเลส ไม่ได้ปฏิเสธมันและไม่ได้ตามใจมัน เป็นคนรู้คนดูไปด้วยความพากเพียรอดทน เพราะเราทั้งหลายใจไม่เด็ด จึงเกิดและตายอยู่มานาน

บางทีกิเลสมันเกิดขึ้น ตัดหาความทะยานอยากของจิตเกิดขึ้น มันหลอกเรา ทำเหมือนเราจะตายให้ได้ ถ้าไม่ได้สนองมันนะ จะตาย อยู่แล้ว พอสนองมันไป มันก็วนเหมือนเดิมมันนั่นแหละ มีความสุขอยู่ แป๊บเดียว หายเครียด หายมีน หายวนเวียน อยู่แป๊บเดียว สักหน่อย มันก็เอาใหม่ เปลี่ยนเรื่องเปลี่ยนสถานการณ์ไปเรื่อย

ผู้ปฏิบัติภาวนาจึงต้องใจเด็ดหน่อย เชื่อกันว่าเราสามารถจะรู้เท่าทันและละกิเลสได้ เราสามารถที่จะทำลายกิเลสได้ ไม่ตายหรอก ถ้าไม่ได้ทำตามมัน อย่างนี้เรียกว่ามีอัตตสัมปทา **มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง** โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายไม่ค่อยกล้าจะใจอ่อนมากไปหน่อย ต่อไปต้องใจแข็งหน่อยนะ ให้ภูมิใจว่า เรามีคุณสมบัติพิเศษอยู่ในตัว เราสามารถชนะกิเลสได้ เพียงแต่เรารู้มัน นั่งดูมัน **ดูใจ อย่าตามใจ** ส่วนใหญ่เราชอบตามใจอยู่เรื่อย ตัดหา มันก็ให้รางวัลเราเหมือนกัน พอตามใจมัน มันก็เลิกวุ่นวาย มีความสุขสบายใจอยู่พักหนึ่ง แต่มันไม่หายจริง ตัดหามันเหมือนทะเลที่ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม สักหน่อยมันจะหาเรื่องใหม่ให้เราตื่นอีก เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อยๆ

คหฺม “ธ” คือ ความจริง มีทั้งที่เป็นฝ่ายสังขตะ เป็นสิ่ง
 ประุ่แต่ง มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย
 ไม่เคยหยุดนิ่ง ดังกระแสน้ำไหล คือขันธ์ ๕ กายใจของเราทั้งหลาย
 และความจริงฝ่ายอสังขตะ คือพระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่ไม่มี
 การประุ่แต่ง เป็นที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

ทหฺม “ท” คือคุณสมบัติในตัวเรา ที่มีความสามารถฝึกฝนให้
 เกิดปัญญา รู้ความจริงเหล่านั้นได้ รู้ความจริงทั้งฝ่ายที่เป็นสังขตะและ
 ฝ่ายอสังขตะ มีปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น
 มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเกิดปัญญา รู้ความจริงก็
 ไม่หลงประุ่แต่งไปตามสังขาร ไม่ประุ่แต่งตามกิเลส จนกระทั่งเห็น
 พระนิพพานได้

พระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมไว้เป็นจำนวนมาก เพื่อกะตุ้นเตือน
 ให้เราทั้งหลายฝึกฝนตนเอง จากเดิมที่เคยมีทุกข์มาก **ให้ทุกข์น้อยลง**
มีความสุขมากขึ้น จนกระทั่งพ้นทุกข์ มีพระบาสิมากมายที่ทรง
 แสดงให้เราเป็นคนมีอึดตดลัมปทา มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ผมจะยกมา
 เป็นตัวอย่าง ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบถมีคาถาว่า

ฮุทากนทิตี นยนทิตี เมตติกา

คนไข่น้ำย๋อมนำน้ำไป คนไข่น้ำดูแลจัดการน้ำ เปิดน้ำให้ไหล
ไปตามลำคลอง เพื่อใช้ประโยชน์ตามที่ต่างๆ เหมือนคนดูแลเขื่อน
ก็จัดการเปิดน้ำให้ไปสถานที่นั้นสถานที่นี้ เพื่อการเพาะปลูกหรือ
การผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นต้น

ฮุสุกาทา นมยนทิตี เตชนั

ช่างศรย๋อมตัดลูกศร จากเดิมที่ไม่ตรงก็ตัดให้ตรง เพื่อนำเอาไป
ใช้งานได้

ทาฮุ นมยนทิตี ตชุนทา

ช่างไม้ย๋อมถากไม้ ส่วนไหนของไม้ที่ยังไม่เรียบ ไม่เสมอ ก็ถากออก
ทำให้เรียบให้เสมอ สามารถนำไปใช้งาน มีการทำเสาบ้าน เป็นต้นได้

ฮตตทานั ทมยนทิตี ปนทิติตา

บัณฑิตทั้งหลายย๋อมฝึกฝนตนเอง ฝึกฝนที่จิตให้มีสติสัมปชัญญะ
มีศีล สมาธิ ปัญญา เห็นความจริง ละคลายความเห็นผิดและความ
ยึดมั่นถือมั่นได้

ผู้ที่เป็นบัณฑิตมีปัญญา รู้ว่าตนเองฝึกได้ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ เราก็มุ่งฝึกตนเอง ไม่มุ่งไปมองคนอื่น ไม่มุ่งเปลี่ยนแปลงคนอื่น เปลี่ยนแปลงเราเองเป็นหลัก ส่วนไหนที่ไม่ดี ก็พยายามเรียนรู้เพื่อละมัน สิ่งไหนที่ดีก็เจริญให้ยิ่งขึ้น ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ ส่วนไหนที่ยังไม่ตรงตามธรรมะ ก็ตัดให้ตรงตามธรรมะ สังฆารธรรมเป็นสิ่งที่อาศัย ปัจจัยเกิดขึ้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเรามันไม่ยอมรับ ไม่ยอมตรง พอความไม่เที่ยงปรากฏออกมารุนแรง ก็ร้องให้กันอยู่เรื่อย แม่ตายก็ร้องให้ ลูกตายก็ร้องให้ บางคนก็มีเรื่องให้ร้องให้หลายเรื่องเหลือเกิน ชาติก่อนๆ ก็ร้องไห้อย่างนี้ ชาตินี้ก็ร้องไห้ ชาติต่อไปก็คงต้องร้องไห้อีกต่อไป พระพุทธเจ้าท่านว่า **น้ำตามากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก** เพราะว่าจิตใจเรามันไม่ตรงต่อธรรมะ ไม่ยอมรับความจริง เราจึงต้องมาฝึก ฝึกจนกระทั่งเกิดปัญญา ยอมรับความจริง

อีกคาถาหนึ่ง ในคาถาธรรมบทเหมือนกัน

ฮตตทา หิ ฮตตเณ นนาโต ตนนัน्हะละเป็นที่พึ่งของตน

โก หิ นนาโต ปไซ สียา คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้

ฮตตนา หิ สุทธานเตน ก็บุคคลมีตนที่ฝึกฝนดีแล้ว

นาถ สมาติ ทุสฺสมิ ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

คาถานี้ท่านคงคุ้นเคยดีอยู่แล้วนะ ส่วนใหญ่จะคุ้นเคยแต่ท่อนแรก อัดตา หิ อัดตโน นาถ แค่นี้เอง นอกนั้นไม่รู้แล้ว ท่องไม่จบ เวลาท่องก็ท่องให้หมดหน่อยนะ ท่องให้เยาะๆ หน่อย อย่าดูถูกความสามารถของตนเอง ไปตามใจกิเลสมันก็เลยท่องได้น้อย

ตนคือตัวเรา จิตใจเรานี้แหละเป็นที่พึ่งของตัวเรา ตนในที่นี้คือจิต ที่พึ่งมันอยู่ที่จิตเราเองนี่แหละ ส่วนใหญ่แล้ว เราไปมองหาที่พึ่งจากข้างนอก ต้นไม้บ้าง จอมปลวกบ้าง ก้อนหินบ้าง สิ่งนั้นบ้าง สิ่งนี้บ้างเยาะไปหมดนะ มีตมากลัวผีก็จะหาที่พึ่งแล้ว คลำคอเอ๊ะมีหลวงพ่อดีๆหรือเปล่า ใจเรามันหลอกเราเฉยๆ ให้หัดรู้ไป หัดดูไป จนหาตัวเองเจออะ ตัวเองคือที่จิตนั่นแหละ จิตนี้เองที่เรายึดถือว่าเป็นเรา

สองท่อนแรกเป็นการบอกความจริงให้ทราบ ว่า ตนนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตนเอง คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ส่วนที่สำคัญก็คือ กระตุ้นให้เราฝึกฝนตนเอง จนกระทั่งได้ที่พึ่ง เป็นสองท่อนปลายที่ว่า กับบุคคลมีตนที่ฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

ที่ฟังมันได้แสนยาก ก็เพราะที่ฟังคือจิตใจของเรานั้นเอง จิตใจที่ยังไม่ได้ฝึกฝนมันจะเป็นที่ฟังไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกตนเองให้มันเป็นที่ฟังของตนเองได้ ถ้าเราฝึกตนเองเราก็จะได้ที่ฟังที่ได้แสนยาก ฝึกตนเองให้ดีนะ ฝึกจิตใจเราให้ดี ฝึกให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เห็นอริยสัจ อย่างนี้จึงจะเป็นที่ฟังให้แก่ตนเองได้ ได้ที่ฟังที่ได้แสนยาก ใจความสำคัญของคานานี้อยู่ที่ตอนที่ ๓ ส่วนใหญ่แล้วเราท่องไม่ถึง

การที่เรามีความเชื่อมั่นว่า เราสามารถฝึกฝนจนเป็นที่ฟังให้ตนเองได้ อย่างนี้เรียกว่าอัตตสัมปทา อย่าไปหาที่อื่น ฝึกฝนเอาเองนะ ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ ไม่ใช่ครูบาอาจารย์เป็นที่ฟังนะ เราต้องเป็นที่ฟังของตัวเอง ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ เราก็เอามาฝึก



๕. ทิฏฐิสัมปทา

ต่อไปข้อที่ ๕ ทิฏฐิสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความเห็นถูกต้อง
ความเห็นถูกต้องในตอนต้นนี้ ยังไม่ใช้การเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา หรือ
การเห็นอริยสัจ แต่เป็นความเห็นถูกต้องที่เกี่ยวกับเรื่องของกรรมและ
ผลของกรรม เรียกว่า กัมมัสสกาตาสัมมาทิฐิ

ความเห็นถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องกรรมนี้ก็มีความสำคัญ เราจะได้
ไม่หลงงมงายไปตามสิ่งต่างๆ ไม่หลงคิดไปว่ามีอำนาจภายนอกมา
บันดาลให้เรา เป็นการตั้งตนเองออกมาจากที่พึ่งทั้งหลาย ที่เราคิดเอา
เองว่ามันจะเป็นที่พึ่ง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกมันเยอะไปหมดนะ
เรามีสัมมาทิฐิ ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่ระลึกถึง เป็นแนวทาง
ในการดำเนินชีวิต ในการประพฤติปฏิบัติ เมื่อกี้เราก็สวดไปแล้วใช้ไหม
พระรัตนตรัย สอนให้เราเชื่อกรรม ให้เราประพฤติปฏิบัติจนกระทั่ง
เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ไม่ต้องหวังที่พึ่งภายนอก ส่วนใหญ่พวกเรามีที่
พึ่งเยอะไปหมด ไม่เพียงเฉพาะพระรัตนตรัย เช่น เวลาจะอวยพรก็ว่า
ด้วยอานุภาพของคุณพระศรีพระรัตนตรัย คือคุณพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ หยุดหน้อยหนึ่ง แล้วก็เติมว่า และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายใน
สากลโลก... ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยบันดาล ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยดูแลรักษา
อะไรอย่างนี้

โดยความจริง ทุกสิ่งอิงอาศัยกันและกันตามกระบวนการ
 ปฏิจazzสมุปบาท เทวดา มาร พรหม ก็ทำนองเดียวกัน อยู่ภายใต้กฎ
 นี้หมด ทุกคนต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย **เป็นเพื่อนร่วมไตรลักษณ์**
 เหมือนกันหมด ฉะนั้น เราถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะก็พอ ระลึกถึง
 พระพุทธเจ้าว่า พระองค์ตรัสรู้จริงนะ เรายังไม่ตรัสรู้เราก็ศึกษาตามที่
 พระองค์ทรงแสดงเอาไว้ ประพฤติปฏิบัติตาม ส่วนความคิดของเราที่
 วางไว้ก่อน ยังไม่ต้องตัดสินอะไร ค่อยๆ ศึกษาและปฏิบัติไป พิสูจน์
 ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงไว้ จนกระทั่งจิตใจเกิดปัญญา เป็นพระ
 อริยสงฆ์ ก็จะหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย แต่ตอนแรก ก็อาศัย
 ศรัทธา เขาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า
 ตสฺมา ตีห ตวํ ภิกขุ ฮาหิเมว วิสฺเสเชหิ กุสเสสุ ชมเมสุ
 ดูก่อนภิกษุ เพราะเหตุนั้นแหละ เธอจงชำระเบื้องต้น
 ของกุศลธรรมทั้งหลายให้บริสุทธิ์เสียก่อน
 โเก ฮาหิ กุสฺสทานํ ชมมานํ
 อะไรเล่า เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย
 สีสํ ข สฺวิสุทฺธํ ทินฺนุชฺชि ข ฮุฏกา
 คือศีลที่บริสุทธิ์ดีและความเห็นที่ตรง

ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลายไว้ ๒ ประการ คือ (๑) **ศีลที่บริสุทธิ์ดี** (๒) **ความเห็นที่ตรง** คนที่มา ปฏิบัติธรรม ก็เลยยังเยอะอยู่ ต้องรักษาศีลให้ดี อย่างนี้กว่าปลอดภัย แล้ว เดี่ยวก็เลยกลุ่มมุ่มก็ทำอะไรผิดพลาดได้ ไม่แนะชาติหน้าไป เกิดเป็นแมวอย่างนี้ นานเลย พอไปเกิดเป็นแมวกักรักแมวก่อนนะ มีแฟน เป็นแมว มีลูกเป็นแมว รักแมว อย่างนี้ต้องเกิดเป็นแมวหลายชาติ ในหนังสือท่านนิยามเขียนว่า ๕๐๐ ชาติ เสียเวลาไปอีกยาวเลยนะ บางคนติดความสวยงาม ติดเสื้อผ้า ติดน้ำหอม ฯลฯ มัวแต่หลงอยู่นั่นแหละ เดี่ยวชาติต่อไปเกิดเป็นหนอนอย่างนี้มันไม่คุ้มกัน เป็นหนอน แล้วก็มักไม่ได้เป็นชาติเดียว เวลาหนอนมันเห็นคน มันไม่ได้คิดว่าคน หล่อนะ มันคิดว่าหนอนเพื่อนมันหล่อกว่าอีก หนอนมันก็ชอบหนอน ด้วยกัน มันคิดว่า โลกนี้เป็นของมัน มันไม่ได้คิดว่าโลกนี้เป็นของคน คิดอย่างนี้ก็เลยเกิดเป็นหนอนหลายชาติ กว่าจะหมดกรรม มาเกิดเป็น มนุษย์อีกรอบก็ไม่ว่าเมื่อไหร่



ฉะนั้น ให้รักษาศีล อย่าประมาทนะครั้น ถ้าเราทำอะไร ผิดพลาดไป ไปเกิดในอบายนี้ก็จะอยู่นานเลย มันไม่ได้เกิดชาติเดียว เพราะจิตมันติดข้องในภพนั้นๆ การที่จะเกิดเป็นมนุษย์ก็ยากลำบาก เหลือเกิน การที่จะพบพระพุทธศาสนา การที่จะได้ฟังพระธรรม การที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก็ยากลำบาก ได้ฟังแล้ว จะเข้าใจให้ ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติตามได้ก็ยากลำบาก ยากหลายชั้น นอกจาก มีศีลแล้วก็ต้องมีความเห็นที่ตรงด้วย เข้าใจเรื่องสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม

การมีสัมมาทิฐิในตอนต้นนี้ ก็ได้ด้ด้วยการศึกษาเรียนรู้ พิจารณา เหตุผล และเมื่อปฏิบัติภาวนามากขึ้น ก็จะเข้าใจแจ่มชัดมากขึ้น สัมมาทิฐิในตอนต้นท่านแสดงแยกประเภทไว้ คือ การมีความเห็น ถูกว่า การให้ทานมีผล การทำการบุญามีผล การต้อนรับมีผล การทำดีทำชั่วมีผล บิดามารดามีคุณ โลกหน้ามี โลกนี้มี สัตว์ที่เป็น โอปปาติกะมี ผู้ที่ตรัสรู้ความจริงแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้มีจริง

การมีความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมนี้สำคัญนะ ทำให้เรา
เข้าใจว่า ไม่มีสิ่งใดที่มีอำนาจบันดาลให้ เราต้องทำเอาเอง ต้องฝึกฝน
เอาเอง **ทุกคนเป็นไปตามกรรม** เทวดาก็เป็นไปตามกรรม มารก็เป็น
ไปตามกรรม พรหมก็เป็นไปตามกรรม เราจะคอยหวังให้เทวดาช่วย
ไม่ได้ เราก็จะมีความพากเพียรทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เราไม่ต้อง
เรียกเทวดามาช่วยนะ เราทำเอง

ในพระไตรปิฎกก็มีเรื่องเทวดามาช่วย แต่ไม่ได้เรียกให้มา
เทวดามาช่วยเอง ช่วยตนเองอย่างไม่ย่อท้อก่อน เช่น พระมหาชนก
สมัยพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี เดินทางโดยเรือ เรือแตก คนอื่น
ตายหมด เป็นอาหารของปลาและเต่าไป พระโพธิสัตว์ไม่ยอมตาย
มีความเพียรมาก ไม่ท้อแท้แม้จะมองไม่เห็นฝั่ง ว่ายน้ำไปเรื่อย
ถึงวันอุโบสถก็รักษาอุโบสถไปด้วย ว่ายน้ำไปตั้งหลายวัน เทพธิดา
ดูแลทะเลมาช่วยก็เลยรอดปลอดภัย

พระเถระที่ทรงคุณในสมัยพุทธกาล เทวดาก็มาเอง ไม่ได้ขอให้
เทวดามา บางท่านต้องไล่หนี ท่านพระมหากัสสปะ ท่านทรงธุดงค์
ชอบอยู่รูปเดียว เทพธิดามากวาดกุฏิให้ ท่านตีต๋นัวไล่กลับเทวโลกไป
นี่ไม่ได้ขอให้เทพธิดามา เทพธิดามาเอง เราทุกวันนี้ชอบขอให้เทวดา
มาช่วย ความจริงเราต้องช่วยตนเอง ต้องลงมือทำด้วยตนเอง

ถ้าเทวดาที่ตีมองเห็นสมควรช่วยก็ช่วย เทวดาที่ดีเขาก็ต้องมองดูที่
คุณธรรม ดูว่าคนนั้นเหมาะที่จะมาช่วยไหม เหมาะสมก็มาช่วยเอง
เทวดาองค์ไหนที่ต้องอ้อนวอนก่อนจึงจะมา เทวดาอย่างนี้ไว้ใจ
ไม่ค่อยได้ อาจจะมาหลอกเราให้หลงมงายก็ได้ เทวดานิสัยไม่ดี
ก็มีเหมือนกัน

ฉะนั้น เราจึงต้องมีความเห็นที่ตรง เทวดา มาร พรหม
ทั้งหลายต่างก็เป็นไปตามกรรมของตน มีทั้งที่เป็นฝ่ายสัมมาทิฐิ
และฝ่ายที่เป็นมิฉนาคทิฐิ ควรศึกษาให้เข้าใจถูกต้องเรื่องกรรม เรื่อง
สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อิงอาศัยกัน ไม่มีตัวตน
เป็นธรรมชาติที่ดำเนินไปตามกระบวนการปฏิบัติสมบูรณ์ ไม่มีผู้
มีอำนาจอยู่เบื้องหลังคอยบันดาลอะไรให้ เมื่อเรามีความเชื่อมั่นอย่างนี้
เราก็ค่อยๆ ฝึกฝนตนเองไปเรื่อยๆ ฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญภาวนาไป



๖. อับปมาทสัมปทา

ต่อไปข้อที่ ๖ อับปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทคือการมีสติอยู่เสมอ ตื่นตัวอยู่เสมอ เห็นคุณค่าของเวลา การไม่ปล่อยเวลาให้สูญหายไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่รอเวลานั้นเวลานี้ ผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่รอแก้ก่อน มีโอกาสมีเวลาก็ศึกษาและฝึกฝนตนเองเท่าที่เราทำได้ ตามความสามารถ เต็มกำลังสติปัญญาของเรา ส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบประมาท มัวหลงไหลไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการแสวงหาชื่อเสียง เงินทอง แสวงหาการยอมรับจากคนอื่น ชอบใช้ชีวิตเหมือนจะไม่ตายอย่างนั้นแหละ

ท่านไหนที่ยังประมาทอยู่มาก ควรคิดถึงความตายให้บ่อยๆ การคิดถึงความตาย ไม่รู้เราจะตายวันไหน เราอยู่ได้อีกไม่นาน เป็นมงคลดีนะ **อยากจะมีมงคล ก็ระลึกไว้ว่า เราจะตายๆๆ** อย่างนี้จะได้ไม่ประมาท เราไม่ค่อยคิดถึงความตายก็เลยชอบประมาทอยู่เรื่อย ถ้ามีความประมาทมาก การทำความดี การศึกษาธรรมะ การภาวนา ก็เป็นอันหมดหวัง เราจึงต้องสร้างความไม่ประมาทให้เกิดขึ้น เตือนตนเองบ่อยๆ นึกถึงความตายบ้าง นึกถึงความยากลำบากของการเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าบ้าง ความยากลำบากของการได้ฟังพระธรรมบ้าง นึกถึงความน่ากลัวของการวนเวียนไปใน

โลกบ้าง ฯลฯ เตือนตนเองอย่าให้ประมาท เพราะ**ความประมาทนั้น**
เป็นทางแห่งความตาย ต้องเกิดต้องตายอีกไม่รู้จักจบสิ้น

ความไม่ประมาทนี้เป็นธรรมะหัวข้อใหญ่ พระพุทธเจ้าเน้นเอาไว้
 มากเหลือเกิน **พระธรรมทั้งหมดที่พระองค์ทรงแสดงเอาไว้**
๔๕ พรรษา ก็รวมลงในความไม่ประมาท เป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่มี
 อุปการะมาก เพราะเมื่อเราไม่ประมาท มีสติ ธรรมะข้ออื่นๆ ก็จะได้
 รับการศึกษาและปฏิบัติ หากมีวประมาทเสีย ถึงจะมีคำสอนอยู่
 มีครูบาอาจารย์คอยพร่ำสอน ก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นเลย
 ความไม่ประมาทนั้นมีอุปการะมาก ดังบาลีในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
 ทสฺสตรสูตร ว่า

กตโม เอโก ชฺมโม พหุกาโร?
 ธรรมะอย่างหนึ่งที่มีอุปการะมากคืออะไร
 อปฺปมาเท กุสฺเสสุ ชฺมเมสุ
 คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย

ในพระสูตรต่างๆ ท่านแสดงเรื่องความไม่ประมาทไว้เยอะ
 จะยกมาบางพระสูตร ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต แสดงอุปมา
 เกี่ยวกับความไม่ประมาทไว้ ๑๐ ประการ

(๑) พระพุทธเจ้าเลิศกว่าสัตว์ทั้งหมด พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ก็ดี มารก็ดี พรหมก็ดี ความไม่ประมาทก็ทำนองเดียวกัน เป็นธรรมชาติที่เลิศกว่าธรรมชาติอื่น ๆ ทั้งหมด ไม่ใช่ว่าธรรมชาติอื่นไม่ดีนะ ธรรมชาติอื่น ๆ ก็ดี แต่ถ้าขาดสติ หรือประมาทเสียอย่างเดียว ธรรมชาติอื่น ๆ ก็ใช้การไม่ได้

(๒) รอยเท้าช้างใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์บกทั้งหมด รอยเท้าของสัตว์บกทุกชนิดเลย รวมลงในรอยเท้าช้าง ธรรมชาติอื่น ๆ ทั้งหมดก็รวมลงในความไม่ประมาทเช่นเดียวกัน ถ้าเราทำอย่างเดียวได้ คือการมีสติ มีความระลึกได้ ไม่มัวใจลอย ไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ เดินก็มีสติรู้อยู่ นิ่งก็มีสติรู้อยู่ จิตใจเป็นอย่างไร ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ก็มีสติรู้อยู่ อย่างนี้ธรรมชาติอื่นก็จะมารวมลงทั้งหมด หิริ โอตตัปปะ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะมารวมลง

(๓) ยอดเรือนเป็นสิ่งที่อยู่สูงสุด เวลาเราสร้างเรือน ยอดบนหลังคามันอยู่สูงสุด ความไม่ประมาทก็เป็นธรรมชาติที่สุด

(๔) บรรดาความหอมจากราก รากกฤษณาหอมที่สุด

(๕) บรรดาความหอมจากแก่น แก่นจันทร์แดงหอมที่สุด

(๖) บรรดาความหอมจากดอก ดอกมะลิหอมที่สุด

(๗) พระเจ้าจักรพรรดิยอดกว่าพระราชาทรงหมด เปรียบสติ เหมือนกับพระเจ้าจักรพรรดิ เป็นยอดกว่าธรรมะข้ออื่นๆ ที่เปรียบ เหมือนพระราชาทรง

(๘) ในเวลากลางคืนดวงจันทร์สว่างกว่าดวงดาว ดวงดาวเปรียบ เหมือนธรรมชาติอื่น ๆ เยอะแยะเต็มไปหมด ความไม่ประมาทคือ การมีสติ นั่น เปรียบเหมือนดวงจันทร์ที่สว่างกว่าดาวทั้งหมดในเวลากลางคืน

(๙) ดวงอาทิตย์กำจัดความมืดได้ดีที่สุด แสงไฟจากหลอด ไฟฟ้าอะไรพวกนี้มันกำจัดความมืดไม่ค่อยได้ ช่วยให้แสงได้ในตอน กลางคืนและในที่มืดแสงส่องไม่ถึง แต่ถ้าดวงอาทิตย์ขึ้นมา ไม่มีเมฆ บังนะ แสงเหล่านี้เป็นเหมือนหิ่งห้อยไป ธรรมะก็เช่นเดียวกัน ความไม่ ประมาทก็กำจัดความมืดได้ดีที่สุด ทำให้จิตเป็นกุศลและเกิดปัญญา เห็นความจริงได้

(๑๐) แม่น้ำทุกสายโน้มเอียงไหลไปสู่มหาสมุทร การมีสติอยู่เสมอ รู้สึกที่กาย รู้สึกที่ใจ ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอ ไม่ปล่อยใจให้ลอยหลงไปกับโลก ก็ไหลไปสู่พระนิพพาน เช่นเดียวกัน ไม่ต้องคิดเรื่องว่าจะถึงเมื่อไหร่ เพราะมันโน้มเอียงไปอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดว่า วันนั้นวันนี้จะถึง ขอให้มึสติ มีความไม่ประมาทเท่านั้นเอง ทำไปเรื่อยๆ ถึงเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น **ถ้าได้เริ่มเดินทางแล้วก็ต้องถึงสักวันหนึ่ง** ไม่รู้วันไหน ที่บอกว่าเป็นวันนั้นวันนี้ ก็เป็นบัญญัติกันเฉยๆ หลอก โดยจิตใจแล้วมันไม่มีอายุหลอก ที่เราบอกว่ามีอายุ ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี นี่มันด้านรูปร่างที่ได้มาในชาตินี้ เราบัญญัติมันขึ้นว่าอายุเท่านั้นเท่านี้ โดยสภาพของจิตใจแล้ว ผ่านมาไม่รู้ที่ภพที่ชาติ นับชาติไม่ถ้วน หาเบื้องต้นไม่ได้ ว่าโดยจิตแล้ว แต่ละคนจึงไม่มีอ่อน ไม่มีแก่กว่ากันหลอก อยู่ที่ว่าใครจะถึงการไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายก่อนกันเท่านั้น จิตมันไม่มีอายุ มันก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา **มีแต่ปัจจุบันขณะเท่านั้นที่เป็นจริง** แต่เมื่อจิตสร้างรูป สร้างเวทนา สร้างสัญญา สร้างความคิดนึกปรุงแต่ง หลังจากรับรู้อารมณ์ต่างๆ แล้ว เราหลงสิ่งที่จิตสร้างขึ้นมา หลงชั้นๆ หลงโลก ทั้งๆ มันเกิดและดับเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เราคิดว่าดีชั่วก็ไม่มีอยู่จริง เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เราคิดเอาเองตามความยึดมั่นถือมั่น ตีค่าให้สิ่งที่ดับไปแล้ว เป็นการ

หลงตัวปลอมม อวิชชาคือความไม่รู้หรือริยัจฉานเป็นอย่างนี้ ทำให้เรา
หลงวนเวียนอยู่ ไม่ถึงพระนิพพาน ไม่เอนเอียงไปสู่พระนิพพานเลย

ดังนั้น ขอให้มีความไม่ประมาท มีสติ เริ่มต้นที่การระลึกที่ลม
หายใจก็ได้ อย่าประมาทนะ การมีสติระลึกได้เล็กๆ น้อยๆ ก็ค่อยๆ
ฝึกไป เรานึกได้ตอนไหน ก็เพียรรู้สึกไป พยายามรู้สึกให้ได้บ่อยๆ
เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยเวลาทิ้งไปเฉยๆ โดยปกติแล้ว เราจะ
หายไปทิ้งไปเยอะ พระพุทธเจ้าเรียกพวกเกิดมาแล้วหายใจทิ้ง ไม่ได้
บรรลุธรรมว่า “โฆฆนุชฺช” แปลว่า เกิดเป็นคนเสียเปล่า ไม่มี
คุณธรรมอยู่ภายใน เกิดมาแล้วก็ตายเปล่าไม่ได้อะไร เกิดมาเป็น
มนุษย์แล้ว ก็ใช้ลมหายใจที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ ใช้กายให้เกิด
ประโยชน์ ใช้จิตที่ปรุงแต่งเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาให้เป็นประโยชน์
เป็นอุปกณ์สำหรับฝึกสติ ให้เกิดปัญญา ให้เข้าใจการรู้หรือริยัจ
ฉียงไปสู่พระนิพพานเพิ่มสักหน่อยก็ยังดี ถ้าถึงได้เลยก็ดีมาก



๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา

ต่อไปข้อที่ ๗ โยนิโสมนสิการสัมปทา ความถึงพร้อมด้วย โยนิโสมนสิการ คำว่า โยนิโส แปลว่า โดยถูกต้อง ถูกอุบาย ถูกเหตุผล ถูกตัวสภาวะ ถูกตัวจริง ถูกตัวต้นเหตุ มนสิการะ แปลว่า การกระทำไว้ในใจ การใส่ใจ การสนใจ ทุกวันนี้เรียกว่า การใส่ใจ การสนใจให้ถูกต้อง ถูกแง่มุม ถูกตัวสภาวะที่จะเป็นเหตุ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงได้ ส่วนใหญ่แล้วเราทั้งหลายสนใจไม่ถูก ตัวสภาวะ ไม่ถูกต้นเหตุ ไปสนใจแต่เรื่อง สนใจแต่สมมติบัญญัติแล้ว มาคิดตัดสินเป็นจริงเป็นจัง ตามความเห็นของตนเอง ไม่เกิดปัญญา เนื่องจากจิตใจเต็มไปด้วยอคติ ส่วนตัวใจ เราอาจจะยังไม่เคยรู้จัก ไม่เคยเห็นมันเลย เราก็ต้องฝึกให้รู้จักใจตัวเองเอาไว้ ตอนแรกยังไม่เห็นใจ ก็ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ดูอาการของใจ ดูความรู้สึกของใจ ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง อิจฉาบ้าง โกรธบ้าง โลภบ้าง ตกใจบ้าง ตื่นเต้นบ้าง สบายใจบ้าง มีปีติบ้าง เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น สามารถเห็นชั้น์ทำงาน ก็จะเห็นใจได้

การปฏิบัติธรรมก็ต้องมาศึกษาที่จิตใจนั้นแหละ จะฝึก
 รูปแบบไหนมาก็เพื่อมาเห็นจิตใจตนเอง การฝึกที่รวดรัดที่สุดคือ
 ให้ดูใกล้ๆ ใจเข้าไว้ เวลาเห็นสาวสวยก็อย่าไปสนใจสาว สนใจใจของ
 เราไว้ ถ้ายังไม่เห็นใจ ก็สนใจความรู้สึกอะไรต่างๆ ในจิตใจ เห็นหนุ่ม
 หล่อก็ทำนองเดียวกันนะ อย่าไปสนใจหนุ่มหล่อ สนใจใจตัวเอง ถ้ายังไม่
 เห็นใจ ก็สนใจความรู้สึกในใจ มันชอบ มันอยากจะทำด้วย
 มันห่วงหาอาวรณ์ เดียวคิดเรื่องนั้น เดียวคิดเรื่องนี้ แวบไปแวบมา
 เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ที่ไปรับรู้ เป็นธรรมชาติของมัน เป็นอาการ
 ทางใจ ดูไปเรื่อยๆ ก็ไม่เห็นใจตัวเอง เมื่อเห็นใจ ก็จรรู้ว่า อาการ
 ทางใจนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ใจเป็นอย่างหนึ่ง ลมหายใจ การเดิน การนั่ง
 การยืน การนอน เป็นรูป เป็นกายที่อยู่ในอาการอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ใจ
 การหัดที่จะมาสนใจในแง่มุมที่จะทำให้เกิดปัญญาอย่างนี้เรียกว่า
 โยนิโสมนสิการสัมปทา จะช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดกุศล
 ประการอื่นๆ และเกิดปัญญาเห็นความจริงได้

ให้เราทั้งหลายได้ศึกษาให้เข้าใจว่า ความจริงเป็นอย่างไร แล้วเตือนตนเองให้ใส่ใจให้มันถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ตรงตามต้นเหตุ เพราะปกติเราชอบไปสนใจเรื่องข้างนอก ไม่เคยสนใจต้นตอ ไม่สนใจความเป็นจริง สนใจแต่เรื่องราวที่คิดนึกขึ้น เห็นเลื้อก็ไปสนใจ ยี่ห้อและสีสันของเลื้อ ไม่ได้สนใจจิตใจตัวเองที่มันมีอาการโหวขึ้นมาแล้ว มีคนนิทานก็ไม่ได้สนใจเสียงหรืออาการทางใจ สนใจแต่ว่า คนนั้นนิทานเราว่าอย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่เรื่อง มีความคิดนึกปรุงแต่งไป หลงไปกับของปลอมที่คิดขึ้นมาเอง มันสนใจไม่ถูกตัว ก็จะเกิดแต่อกุศลครอบงำ เป็น**อโยนิโสมนสิการ** แก้ปัญหาอะไรไม่ได้ มีแต่สร้างปัญหา มีแต่สร้างทุกข์ขึ้นมาในใจ

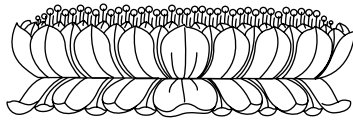
สรุป ที่อธิบายวันนี้ เรื่องธรรมะเบื้องต้นที่เป็นเหตุให้โพธิปักขิยธรรม สมบูรณ์ จะสมบูรณ์เมื่ออริยมรรคมีองค์แปดรวมตัวกันลง เป็นประตูพระนิพพาน **อริยมรรคมีองค์แปดรวมตัวลง ขณะจิตนั้นแหละ เป็นการรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ มรรคเจริญ ในขณะจิตเดียว** แต่การที่จะสมบูรณ์อย่างนั้น เราต้องฝึกมา ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา หรือกล่าวตามโพธิปักขิยธรรม ก็เป็นการฝึกให้มีสติปัญญา สัมมปธาน อิทธิบาท อินทรีย์ พละ โภชณงค์ และอริยมรรคมีองค์แปดรวมตัวกันลง

ธรรมะเบื้องต้นทั้ง ๗ ประการ ท่านทั้งหลายควรศึกษา และนำมาประพฤติปฏิบัติเอาไว้ให้จิตใจคุ้นเคย ในการภาวนาก็ใช้ธรรมะเหล่านี้แหละเสริมกันขึ้นไป จะได้ประสบความสำเร็จ ธรรมะเหล่านี้แยกเป็น ๒ ส่วนด้วยกัน

(๑) **เหตุภายนอก** คือ *กัลยาณมิตร* ได้แก่ พระพุทธเจ้า ผู้สอนให้เราไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เมื่อได้ฟังคำสอนแล้ว เราก็เอามาฝึกฝนในจิตใจเรา และศึกษาธรรมะเพิ่มเติมจากคัมภีร์บ้าง จากอาจารย์บ้าง จากหนังสือต่างๆ บ้าง เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจ เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง

(๒) **เหตุภายใน** คือตั้งแต่ข้อที่ ๒ ถึง ๖ ได้แก่ **ศีลสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยศีล อันเป็นเหมือนพื้นแผ่นดินสำหรับรองรับคุณธรรมอื่นๆ **ฉันทสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยความพอใจที่จะทำเหตุ ไม่มีหวังผลไปตามตัณหา **อตตสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยการเชื่อมั่นในศักยภาพของตน ที่สามารถฝึกฝนให้เป็นที่พึงของตนเองได้ ไม่รอที่พึ่งภายนอก ไม่มีวหาที่พึ่งอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่รอหวังพึ่งอาจารย์ ไม่หวังพึ่งคนโน้นคนนี้ อาจารย์ก็เป็นกาลยาณมิตรไปแล้ว **ทิวฐีสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความเห็นที่ถูกต้องเชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บ ตาย เป็นไปตามกรรมของตน **อัปปมาทสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงไปตามโลก เตือนตนเองบ่อยๆ ทานไหนหลงบ่อยๆ ก็ต้องมีอุบายสำหรับเตือนตนเอง เราต้องสร้างให้มันมีขึ้นในจิตในใจเรียกว่า

สัมปทา ถ้าไม่ทำเอาเอง พระพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์ก็ช่วยไม่ได้ **พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทาง ส่วนผู้เดินคือเราทั้งหลายต้องทำเอาเอง** บางพวกก็ชอบฟังธรรมะ แต่ไม่ชอบปฏิบัติก็มี ฟังแล้วมีความสุขเคลิบเคลิ้ม อาจารย์ขอฟังธรรมหน่อย ฟังแล้วมีความสุข แต่เหมือนเดิม ไม่ยอมปฏิบัติ ตามฟังที่โน่นบ้างที่นี้บ้างเยอะไปหมด ถ้าฟังรู้วิธีแล้ว ก็ไปปฏิบัติ ไม่ต้องมาฟังบ่อยก็ได้ ต้องเป็นที่ฟังของตนเองให้ได้ ข้อสุดท้าย **โยนิโสมนสิการสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยการใส่ใจสนใจโดยถูกต้อง สนใจถูกต้องสภาวะ **สนใจในกายในใจเราเป็นหลัก** เหล่านี้เป็นธรรมะเบื้องต้น ช่วยให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จ





ปฺเช ห นํ ปสัสนฺติ อตฺตํ เช อสฺมาหิโต
โฆฬํ ปฺเช ปสัสนฺติ อตฺตํ หิ อสฺมาหิโต
ปฺเช ห นํ กชฺชนฺติ อตฺตํ เช สฺสฺมาหิโต
โฆฬํ ปฺเช กชฺชนฺติ อตฺตํ หิ สฺสฺมาหิโต.

ถ้าตนมีจิตไม่ตั้งมั่น ถึงคนอื่นจะสรรเสริญ
ก็เปล่าประโยชน์ เพราะตนมีจิตไม่ตั้งมั่น
แต่ถ้าตนมีจิตตั้งมั่นดีแล้ว ถึงคนอื่นจะติเตียน
ก็เปล่าประโยชน์ เพราะตนมีจิตตั้งมั่นดีแล้ว

สิริมาเถรคาถา ๒๖/๒๘๖



๒

หลักสติปัญญา ๔

บรรยายเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๐



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ตอนที่ ๙ เกี่ยวกับหมวดธรรมที่เรียกว่าโพธิปักขยธรรม ธรรมะที่เป็นฝ่ายของตรัสรู้ ฝ่ายของการที่จะเห็นอริยสัจ ฝ่ายที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นธรรมะตามความเป็นจริง ครั้งที่ ๑ บรรยายเรื่องของธรรมะเบื้องต้น ซึ่งเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้โพธิปักขยธรรมสมบูรณ์ วันนี้ ครั้งที่ ๒ พูดเรื่องหลักสติปัญญา ๔ ซึ่งเป็นธรรมะหมวดที่ ๑ ของโพธิปักขยธรรมน

ความจริงแล้วเราศึกษาธรรมะก็เพื่อเข้าใจอริยสัจ เห็นอริยสัจ ให้แจ่มแจ้ง รู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง มรรคเจริญ เครื่องมือหลักที่เราต้องมีก็คือกลุ่มธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ คือ โปธิปักขิยธรรมนี้แหละ โดยเฉพาะหมวดแรกคือสติปัฏฐาน ๔ ถ้าท่านสามารถฝึกปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานได้แล้ว สามารถศึกษาภายในใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง ธรรมะหมวดอื่นๆ ใน โปธิปักขิยธรรมก็จะเจริญออกงามขึ้นไปได้เอง เราจะรู้ได้ด้วยตัวของเราเอง จนถึงความสมบูรณ์รวมเป็นอริยมรรคมีองค์แปด ตอนนั้นก็จะสามารถรู้ทุกข์ ละสมุทัยได้ แจ่มนิโรธ มรรคเจริญในขณะที่จิตเดียว เป็น**มรรคจิต**

หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการฝึกหัดให้เราสัมผัสสัมปชัญญะ อันเป็น เครื่องมือในการมาศึกษาภายในใจของเราให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เป็นวิธีการ ฝึกฝนให้เกิดเครื่องมือมารู้ทุกข์นั่นเอง พอรู้ทุกข์ก็ละสมุทัยได้ นิโรธ ก็แจ่ม มรรคก็เจริญ ฉะนั้น ในการปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรมาเกาะ ให้ปฏิบัติตามลำดับของอริยสัจนั้นแหละ ทำข้อแรกก่อน คือให้รู้ทุกข์เท่านั้นเอง จะรู้ทุกข์ได้ก็ต้องมีเครื่องมือนะ **เครื่องมืออันแรกที่ต้องฝึกให้มีขึ้น คือสัมผัสสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว** ซึ่งการจะมีสัมผัสสัมปชัญญะได้ ก็ต้องฝึกสติปัฏฐาน

ความหมายของสติปัญญา

ดูความหมายของสติปัญญาก่อน คำว่า สติปัญญา มี ๒ คำ คำว่า สติ + ปัญญา สติ แปลว่า **ระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เผลอไป** เวลาที่เราไม่ใจลอยก็คือสติ ถ้าใจลอยก็หลงไม่มีสติ ถ้าเผลอก็ไม่มีสติ ถ้ามีสติก็ไม่เผลอ ส่วนใหญ่ท่านชอบไปตีความว่า สติมันคืออะไรที่ทำยากมาก ก็เลยไม่ยอมฝึก อ้างว่าเข้าใจยาก แล้วก็ทุกซ์ไม่หยุด โดยความจริงแล้ว ถ้าเราไม่ใจลอย ไม่หลงไปก็คือมีสตินั่นเอง เวลาเราหลงคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดว่าได้เป็นดารา เป็นนางงามระดับโลก มีมงกุฏสวมหัว เป็นเศรษฐีร่ำรวยเงินทอง มีรถ มีบ้าน มีครอบครัวที่อบอุ่น คิดไปเรื่อย อย่างนี้มันหลง มันเหม่อเลย ถ้ารู้สึกตัวขึ้นมาที่หนึ่ง อ้าว... เมื่อกี้เราคิดไป อันนี้แหละคือการมีสติ เรียกว่า ระลึกได้ว่ามันหลงคิดไป ไม่ใจลอยแล้ว ถ้าท่านอยากรู้ว่า สติมันเป็นอย่างไรรู้ ก็ดูที่ตรงข้ามกับการใจลอยนั่นแหละ โดยปกติเราใจลอยประจำอยู่แล้ว พอมันลอบไปจมอิมตัวมันก็เล็ก จะมีสติมาที่หนึ่ง รู้ว่า เมื่อกี้มันเหม่อลอบไป ความใจลอยมันไม่เที่ยง เพียงแต่อย่าลายนาน อย่าหลงนานเกินไป



ฉะนั้น สตินี้เราก็พอรู้จักอยู่นะ แต่เราไม่ได้ฝึกให้มันเกิดบ่อยๆ เลยไม่รู้ไม่เห็นอานิสงส์ของสติ ไม่รู้คุณค่า ทั้งๆ ที่เรามีความสามารถที่จะฝึกได้ เราคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เดียวก็มีความรู้สึกขึ้นมาทีหนึ่ง พอรู้สึกขึ้นมาเรื่องที่เราคิดก็ดับไป สักหน่อยไปคิดเรื่องใหม่ หลงไปใหม่ อย่างนี้ แต่เราหลงนานเกินไป จึงมีแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้เต็มไปหมด เราฝึกสติก็เพื่อให้มันไม่หลงนาน มีสติบ่อยๆ ความหลงก็สั้นลง สติเป็นความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เพลาอ ไม่ต้องไปตีความว่ามัน ลึกลับซับซ้อนอะไร

ปฏิญาณ แปลว่า **ที่ตั้ง, ที่อาศัย,** สถานที่อันเป็นที่ตั้งของสติ ที่อาศัยของสติ อุปกรณ์ที่จะทำให้สติเกิดขึ้นมาบ่อยๆ ถ้าเราไม่อาศัย ในสถานที่นี้ ไม่อาศัยในที่ตั้งเหล่านี้ ไม่ฝึกให้สติมาระลึกบ่อยๆ ใจของเราจะลอยไป หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องที่เราคิด โดยส่วนใหญ่จะใจลอยไปกับเรื่องที่เราคิด หลงไปตามโลก สติไม่ระลึกในฐานะที่ตั้ง ก็เป็นการใจลอย ให้เรารู้บ่อยๆ ฝึกมาระลึก รู้อยู่ที่ฐานบ่อยๆ อากาโรจลอยก็จะสั้นลง

คำว่า สติปฏิญาณ ฟังดูมันอาจจะยาก แต่ความจริงไม่ยากนะ ที่ตั้งของสติ อุปกรณ์ที่จะช่วยให้สติเกิดก็คือตัวเรานั้นแหละ กายกับใจของเรา เมื่อแยกออกตามหลักสติปฏิญาณ ก็แยกเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม

สติปัญญา แปลว่า ที่ตั้งของสติ, ที่ตั้งของการระลึกได้ ทำให้จิตใจมีบ้าน มีที่อยู่ ถ้าเราไม่ระลึกรู้อยู่ในภายในใจ เราก็หลงไปเที่ยวตะลอนๆ ไป เหมือนคนออกนอกบ้าน หาทางกลับบ้านไม่เจอก็ไม่ปลอดภัย บาปอกุศลจะเกิดขึ้น เราฝึกหัดมีสติ เพื่อว่าเวลาหลงไปจะได้รู้ตัวเร็วหน่อย มาอยู่ที่กายอยู่ที่ใจของตนเอง ที่ไหนก็ได้ ถ้าใจลอยไปแล้วให้รู้สึกตัวเร็วๆ จุดมุ่งหมายสำคัญของสติปัญญา คือการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

สติปัญญาที่ดูเหมือนไม่ยากและไม่มีอะไรมากนักแหละเป็น **เอกายมรรค** เป็นทางเดียวที่จะทำให้เกิดญาณปัญญา เป็นทางเดียวที่จะทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง เหมือนไม่ต้องทำอะไรเยอะนะ มีสติรู้สึกอยู่ในภายในใจเท่านั้นเอง หลงแล้วก็แล้วไป เราก็มาระลึกที่กายใจใหม่ อย่างนี้ ช้าๆ ชากๆ เหมือนไม่ต้องทำอะไรมาก กลับกลายเป็นว่าให้ความรู้มากมายมหาศาล ที่มันเป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้รู้สึกตัวอยู่ในภายในใจแล้ว เราจะสามารถละออกตีประการต่างๆ ละอภิขมาและโทมนัสคือความยินดียินร้ายในอารมณ์ต่างๆ ได้ ไม่หลงดี้นรจนจิตเป็นทุกขจิตใจก็จะตั้งมั่นเป็นกลาง ศึกษาภายในใจเกิดปัญญาได้

เรามีต้นหาคือความทะยานอยากของจิตมาก ก็เลยมีทุกข์
 กันมาก เราให้ค่ากับอารมณ์ต่างๆ มากเกินไป โดยเฉพาะให้ค่ากับ
 ความรู้สึก เวทนาเป็นความรู้สึก เป็นของไม่เที่ยงนะ เป็นของ
 ลมๆ แล้งๆ เท่านั้นเอง แต่เวลามันเกิดขึ้น เราให้ค่ากับมันมาก
 เกินไป ถ้าสิ่งไหนที่ทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ ก็ให้ค่าเป็นบวก
 ไปแสวงหามัน คอยรักษามัน ซึ่งจริงๆ มันทนอยู่ไม่ได้นาน สุขสบาย
 แป๊บเดียวก็หาย เราก็แสวงหาสิ่งใหม่ไปเรื่อย ไม่ยอมหยุดสักที คิดแต่
 ว่าจะมีความสุข แต่มันไม่เคยให้ความสุขอย่างถาวร ถ้าสิ่งไหนทำให้
 เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ เราก็คอยปฏิเสธ คอยหนีมัน
 ไม่อยากให้มันมา ให้ค่าเป็นลบ ที่เราไปให้ค่ากับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เกิดการ
 ดิ้นรนของจิตจนเป็นทุกข์บีบคั้น เพราะเราไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่ตั้งของสติ
 จิตใจมีอคติ

การศึกษาธรรมะที่ถูกต้อง หรือการศึกษาให้เห็นตัวจริงของ
 ธรรมะนั้น **เริ่มต้นจากการเอาอคติออกจากใจเราก่อน** การจะหมด
 อคติ หมดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ก็ต้องมีปัญญา เห็นว่า
 สังขารทุกอย่าง ทั้งดีและไม่ดี น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ล้วนเป็นสิ่ง
 ชั่วคราวเหมือนกัน เราจึงต้องมาฝึกดูกายกับใจเรา ให้เห็นว่าทุกอย่าง
 มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา นี่แหละมันจะเอาอคติ
 ในใจเราออกไป แต่เดิมอคติในใจของเราคิดว่า สุขอยากเอาไว้นานๆ
 ทุกข์ไม่อยากให้มันมา อย่างนี้มันมีอคติ แต่พอเราศึกษาอยู่ในกาย
 ในใจ ทุกข์ก็รู้ สุขก็รู้ ไปเรื่อยๆ ก็จะได้ปัญญาเห็นว่า สุขก็เป็น
 ของไม่เที่ยงเหมือนกันนะ เกิดขึ้นมาเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไป ทุกข์เป็น
 ของไม่เที่ยงเหมือนกัน เกิดขึ้นมาเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไป จิตใจที่เดิม
 ที่มันเคยยินดีกับสุข ยินร้ายกับทุกข์ก็จะค่อยๆ หายไป อคติในจิตใจ
 เราก็ค่อยๆ หาย แล้วก็จะเห็นธรรมะจริงๆ



ความหมายของเอกายนมรรค

สติปฐกฐานจึงเป็นวิธีการที่เรียบง่าย แต่สามารถทำให้เราเห็นความจริง และพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ พระพุทธเจ้าเรียกว่าเอกายมรรค ดังบาลีว่า *เอกายเณ อโย ภิกขเว มคฺเคิ दुकंอนภิกขุ ทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียว*

คำว่า เอกายน แยกเป็น เอก + อายน

เอก แปลว่า หนึ่ง

อายนะ แปลว่า หนทาง คำว่า เอก ในที่นี้มีหลายความหมาย เช่น

หมายถึง **จุดหมายปลายทางหนึ่ง** จุดหมายปลายทางเดียวของการฝึกสติปฐกฐาน เมื่อปฏิบัติสมบูรณ์แล้วจะถึงจุดหมายปลายทางคือการทำให้แจ้งพระนิพพาน ทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริง แม้ในตอนเริ่มต้น เราจะฝึกมาตามแนวใดแนวหนึ่ง รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งแต่ละคนก็แตกต่างกันไป บางคนถนัดดูกาย บางคนถนัดดูจิต บางคนชอบเดิน บางคนชอบนั่ง บางคนทำแนวสมถยานิก บางคนทำแนววิปัสสนายานิก หากยังอยู่ในการตามรู้กายตามรู้ใจตามหลักของสติปฐกฐานแล้ว ก็ถึงพระนิพพานได้เหมือนกันหมด

หมายถึง **บุคคลผู้เป็นหนึ่งใน** คือพระพุทธเจ้า เป็นผู้เลิศ
ผู้ประเสริฐที่สุดในโลก ทางนี้เป็นทางของท่าน ท่านเป็นผู้ค้นพบแล้ว
นำมาบอกสอนเราทั้งหลาย การจะเป็นพระพุทธเจ้าก็อาศัยทางนี้แหละ
พระพุทธเจ้าในอดีตก็ใช้ทางนี้ พระพุทธเจ้าในอนาคตก็ใช้ทางนี้
พระพุทธเจ้าโคดมองค์ปัจจุบันก็ใช้ทางนี้เช่นเดียวกัน

หมายถึง **ทางที่บุคคลต้องไปคนเดียว** เขาคนอื่นไปไม่ได้
เขาแพนไปด้วยก็ไม่ได้ เขาถูกไปด้วยก็ไม่ได้ เขาสามีภรรยาไปด้วยก็
ไม่ได้ ต้องไปคนเดียว ไม่ติดข้องในสิ่งใด สติปัญญาที่ฝึกให้เราเป็นคน
ใจเด็ด เป็นคนใจแข็ง เพราะเราใจอ่อนนะจึงอยู่ในวิภวภูณาน มีกิเลส
นิดหน่อยก็ตามมันนะ ถ้าไม่ตามกิเลสกลัวจะตาย ไม่ได้ดูทีวีวันหนึ่ง
รู้สึกเหมือนจะตายแล้ว ไม่โทรศัพท์หาเพื่อนจะตายแล้ว นี่เพราะเรา
ใจอ่อน สติปัญญาเป็นการฝึกมาดูที่กายที่ใจของเราเอง ทำให้เรา
เป็นคนเรียบง่ายขึ้น เข้มแข็งขึ้น **มีความสุขขึ้นด้วยตัวเอง** ไม่ต้อง
หวังพึ่งวัตถุภายนอก การพึ่งวัตถุภายนอกแสดงถึงการที่เราไม่มี
ความสุขภายในของตัวเอง เป็นคนอ่อนแอ ต้องมีเสียงฆมนะจึงจะมี
ความสุข เสียงคำไม่มีความสุข อย่างนี้ตายเลย เพราะคนก็จะดำเรา
อยู่เรื่อย ทางนี้ทำให้เราเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวกังวลต่ออะไรทั้งหมด
เพราะเกิดความรู้ว่า **ทุกอย่างเป็นของชั่วคราว**

หมายถึง **เส้นทางหนึ่ง** เป็นเส้นทางที่ไม่ใช่ทางหลายแฉ่ง ไม่ใช่ทางแบบวนเวียนไปมาในวัฏฏะ เป็นทางตรงไปสู่พระนิพพาน **อย่างเดียว**เท่านั้น เป็นเส้นทางที่ไม่ล่าช้าอืดอาด หากปฏิบัติโดยถูกต้องจะเห็นผลเห็นอนิสงส์ได้อย่างชัดเจน มั่นใจได้ว่าเป็นทางทำให้พ้นทุกข์ ถึงพระนิพพานแน่นอน

หมายถึง **เส้นทางในพระธรรมวินัยหนึ่ง** คือพระพุทธศาสนาที่เท่านั้น เป็นคำสอนที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เส้นทางนี้มีปรากฏเมื่อมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาตรัสรู้ และทรงแสดงแนวทางเอาไว้ เมื่อหมดคำสอนไปแล้ว ผู้คนทั้งหลายไม่รู้หนทางนี้ โลกจะมีแต่ความมืด สัตว์ทั้งหลายจะท่องเที่ยวไปในวัฏฏะ วนเวียน เกิดตายไม่สิ้นสุด อย่างนี้เป็นต้น

เอกายนมรรคนี้เป็นหนทางเดียว ตามความหมายที่ยกตัวอย่างมา แต่มี ๔ สติปัฏฐาน ที่แยกออกเป็น ๔ เพราะแยกตามอารมณ์ อันเป็นฐานที่ตั้งให้สติระลึกรู้ แต่ตัวมรรคตัวหนทางนี้มีอันเดียว คือ การมีสติสัมปชัญญะ มีความระลึกได้ มีความรู้สึกรู้ตัว ให้มีความเพียรปฏิบัติไปอย่างมีนั้นแหละ เป็นการเจริญมรรค

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน

ก่อนจะพูดถึงลักษณะของสติปัฏฐาน ก็พูดอานิสงส์ก่อน พระพุทธเจ้าได้แสดงอานิสงส์เอาไว้ ให้เราเห็นคุณค่า จะได้มีความเพียรในการตามดูกายตามดูใจ แต่การมารู้สึกอยู่ที่กายที่ใจให้บ่อยๆ มีอานิสงส์มากนะ พระองค์แสดงไว้ด้วยบาลี ๕ บทด้วยกัน

๑. *สตัดทานํ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์* สัตว์ทั้งหลายนี้บริสุทธิ์ที่จิต จิตใจบริสุทธิ์ ปราศจากโทษกล่าวคือกิเลสทั้งหลาย เราฝึกสติสัมปชัญญะ มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น อยู่กับกายกับใจมากขึ้น จิตของเราจะบริสุทธิ์ขึ้น สติสัมปชัญญะทำให้จิตเป็นกุศล มีความโปร่งใสเบาสบาย เมื่อฝึกไปเราจะรู้ว่าตัวเองมีกิเลสเยอะ ที่เห็นว่ามีกิเลสเยอะนั้นแหละดีแล้ว เมื่อเรารู้ กิเลสก็หลอกเราไม่ได้ ครอบงำจิตใจเราไม่ได้ ไม่ทำอะไรตามใจกิเลส ถ้าไม่รู้ว่าตัวเองมีกิเลสเยอะ ก็จะนึกว่าตัวเองเป็นคนดีอยู่เรื่อยนะ ไม่รู้จักตัวเองจริงเรารู้ก็จะละกิเลสได้

๒. *สเฏปนนิเวทานํ สมติกกมมาย เพื่อล่วงโลภะปริเทวะ* โลภะปริเทวะคือความเศร้าโศกเสียใจ คร่ำครวญ เพราะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ในชีวิตเราก็มีสิ่งที่พลัดพรากเยอะ เตี้ยวญาติตาย เตี้ยวพ่อตาย เตี้ยวแม่ตาย เตี้ยวลูกป่วย ฯลฯ บางคนก็เศร้าง่ายมาก

เศร้าเพราะเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ดูละครที่วีรธองให้ไปด้วยก็มี มีเรื่องให้
เศร้าเยอะไปหมด ถ้าฝึกสติสัมปชัญญะ ความเศร้าเหล่านั้นก็จะลดลงนะ

ส่วนใหญ่เราทั้งหลายจะอ่อนไหวกับโลกมาก มีอะไรนิดอะไร
หน่อยก็ร้อง ร้องอยู่เรื่อย มีเรื่องให้เสียใจมากเหลือเกิน ไม่ร้องให้ก็
ร้องเพลง ร้องให้กับร้องเพลงก็เหมือนกันนะ เราไม่มีความสุขเราก็เลย
ไปร้องเพลง เพื่อทำให้มีความสุข เราไม่มีความสุขเราจึงไปทำโน่นทำนี่
ให้มันยุ่งยากขึ้นมา เสียเงินเสียเวลามากมาย ให้ฝึกสติสัมปชัญญะให้
มากขึ้น เราจะมีสุขและไม่ต้องเรื่องมากในการหาความสุขอย่างนั้น

๓. *ทุกขโทมนสฺสํ สตตฺถสมาย เพื่อดับทุกข์โทมนส*
ความทุกข์ใจ ความไม่พอใจ ความขัดข้องในใจ จิตโดนทำร้าย ทำให้
จิตหนัก แน่น มีน มัว ไม่มีความสุข จะค่อย ๆ หมดไป จิตใจที่เป็น
ทุกข์โทมนสทำให้กุศลประการต่างๆ เกิดได้ยาก เมื่อมีสติสัมปชัญญะ
จิตใจจะเบา ปลอดโปร่ง กว้างขวาง สว่างไสว มีความสุข ทำให้
กุศลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
การเมตตาเห็นใจผู้อื่น การยอมรับฟังความเห็นผู้อื่น ให้เกียรติ
ผู้อื่น ฯลฯ เกิดขึ้นได้ง่าย การใช้เหตุผลต่างๆ จะคล่องตัว ไม่ตกอยู่
ภายใต้อิทธิพลของความกลัว

๔. *ฅายส์ส ฮิตฅมาย* เพื่อปรรรลุถึงมรรค การจะละกิเลสได้ โดยเด็ดขาด ขุดรากลอนโคฅนกิเลสนั้น ไม่ใช่ไปคอยหลบกิเลสหรือ หลีกเลียงการกระทบอรฅมณั แต่เป็นการศึกษากายใจให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งอรียลัจ ศึกษากายศึกษใจ เกิดศีล สมาธิ ปัญญา จนรวม ตัวลงเป็นอรียมรรค เห็นพระนิพพานและถอดถอนกิเลสได้จริง การปฏิบัติสติปฏิฐานนั้เอง เป็นเหตุให้ถึงอรียมรรค

๕. *นิพพานส์ส สขุฉิกิธียาย* เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทำให้แจ้ง หมายความว่า ทำให้เป็นอรฅมณัของจิต จิตไปรู้ พระนิพพาน พระนิพพานเป็นสภาวะธรรมที่ไม่ปรุ่แต่ง ไม่เกิด ไม่ตาย ดำรงอยู่อย่างนั้นตลอดมา แต่จิตของเรายังไม่พร้อม มัวแต่หลง ปรุ่แต่งไปตามโลกตามขันธ์ การฝึกสติปฏิฐานทำให้เกิดปัญญารู้ ความจริงของกายของใจ ของขันธ์ ที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เปลี่ยนแปลง ไปตลอดเวลา เมื่อเกิดปัญญารู้ความจริง ก็ไม่หลงปรุ่แต่งไปตามโลก **จิตใจที่ไม่หลงปรุ่แต่งนี้แหละ จะเห็นพระนิพพาน** การจะเห็น พระนิพพานอันเป็นสภาวะธรรมที่เหนือโลก ก็ด้วยจิตประเภทเหนือโลก เหนือการปรุ่แต่ง จิตนี้เรียกว่า *โลกุตตรจิต*

แต่เดิมนะ เราลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจทิ้งๆ ขว้างๆ ไปอย่างนั้นเอง ต่อมา เราเอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็น สติปฏิญาณ เป็นที่ตั้งให้สติระลึก ลมหายใจก็มีค่าขึ้นมา ตามรู้ตามดู ไปเรื่อยๆ เกิดปัญญารู้ว่า ลมหายใจเป็นเพียงธาตุที่ไหลเข้าไหลออก หล่อเลี้ยงร่างกายไป เป็นรูป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่บุคคลตัวตนอะไร เดี่ยวหายใจเข้า เดี่ยวหายใจออก ไม่เที่ยง มันบีบคั้นเราต้องคอยแก้ไข หายใจเข้าอย่างเดียวไม่ได้ ทนไม่ไหวมันจะตาย ต้องหายใจออกแก้ มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลมหายใจก็เพิ่มคุณค่าขึ้นมาอีก ทำให้เรา เกิดปัญญาเห็นธรรมะ เห็นความจริงว่า หายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจ ออก แก้ไขกันไปอย่างนี้ เห็นไหมของง่ายๆ อย่างนี้เอง ด้วยการฝึกดู ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ทำให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของกาย ของใจ รู้แจ้งอริยสัจได้

ลมหายใจนี่แหละ เป็นฐานของการระลึก ทำให้เกิดปัญญาเห็น ธรรมะ เมื่อเราเห็นธรรมะ ก็ไม่หลงปรุงแต่ง จิตหมดการปรุงแต่งก็ เห็นพระนิพพานที่อยู่ตรงหน้า พระนิพพานนี้ไม่ได้หายไปไหน ก็อยู่ อย่างเดิมนั้นแหละ ที่เราไม่เห็นเพราะมัวแต่ปรุงแต่งอยู่ ไม่ได้อยู่ใกล้นะ บางคนคิดว่า ต้องไปหาตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ถ้ามัวแต่หาก็ไม่เจอ ซักที หยุคหากี่จะเจอ

เราฝึกสติปัฏฐาน มีความรู้สึกมาตุกายดูใจ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุดนะ จะได้รับอานิสงส์ คือ จิตใจบริสุทธิ์ขึ้น ความทุกข์น้อยลง มรรคเจริญ และเห็นแจ้งพระนิพพาน **หน้าที่ของเราคืออรรู้กายรู้ใจอย่างเดียว** การเดินทางกับจุดหมายเป็นอันเดียวกันนะ ไม่ได้ไปหาความสุขหรือหาพระนิพพานที่อื่นเลย **ทุกอย่างมีพร้อมอยู่แล้ว** อยู่ที่จิตของเรา จิตปรุงแต่งก็เห็นสิ่งที่ปรุงแต่ง จิตไม่ปรุงแต่งก็เห็นสิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง จิตเต็มไปด้วยโกรธก็จะเห็นผู้อื่นเป็นศัตรู เห็นโลกไม่น่าอยู่ จิตเป็นกุศลมีเมตตา ก็จะเห็นผู้อื่นเป็นเพื่อนเป็นมิตร เห็นโลกน่าอยู่ จิตมีปัญญา ก็จะมองเห็นโลกตามความเป็นจริงว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตไม่ปรุงแต่งก็เห็นพระนิพพาน ฉะนั้นอานิสงส์นี้ไม่ต้องไปหาไกล เพียงเรามีสติตามดูอยู่ที่ลมหายใจ อยู่ที่ การเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ ตามดูความรู้สึก ตามดูจิตใจของตนเองนี่แหละ



หลักระตติปฏิญญา ๔

สติปฏิญญา ๔ โดยแยกกันตามอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของสติ คำจำกัดความโดยย่อ มีบาลีว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ

กาเย กายานุปัสสี วิหชติ, ฮาตาปี สัมปชาโน สติมา, วิเนยฺย โสเภ อภิหฺเมทาเทมฺหฺสฺส ส่วนนี้เป็นกายานุปัสสนาสติปฏิญญา

เวทนาสุ เวทนาอนุปัสสี วิหชติ, ฮาตาปี สัมปชาโน สติมา, วิเนยฺย โสเภ อภิหฺเมทาเทมฺหฺสฺส ส่วนนี้เป็นเวทนาอนุปัสสนาสติปฏิญญา

ชิตเต ชิตตานุปัสสี วิหชติ, ฮาตาปี สัมปชาโน สติมา, วิเนยฺย โสเภ อภิหฺเมทาเทมฺหฺสฺส ส่วนนี้เป็นจิตตานุปัสสนาสติปฏิญญา

ชมฺเมสุ ชมฺมานุปัสสี วิหชติ, ฮาตาปี สัมปชาโน สติมา, วิเนยฺย โสเภ อภิหฺเมทาเทมฺหฺสฺส ส่วนนี้เป็นฉมฺมานุปัสสนาสติปฏิญญา



อิธ ภิกษเว ภิกษุ ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
 คำว่า ภิกษุ แปลว่า **ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ** ผู้ที่มาฝึกสติปัฏฐาน
 มาฝึกเรียนรู้กายใจนี้ เรียกว่า ภิกษุ คือผู้ที่ยังมองเห็นโทษภัยของวัฏฏะ
 เห็นโทษภัยของความทุกข์ที่มาจากความคิดของตนเอง ที่มีนวนเวียนหา
 ทางออกไม่ได้ ท่านสังเกตจิตใจของท่านดูสิ มั่นวนเวียนอยู่เดี่ยวหลง
 คิดอย่างโน้นอย่างนี้ เทียบตะครุบนั่นตะครุบนี้อันไปทั่ว โดยคิดว่าจะมี
 ความสุข หาทุกข์เข้ามาใส่ตัวเองแท้ๆ เลย ไม่อยากคิดก็คิด ไม่อยาก
 ทุกข์ก็ทุกข์ ห้ามไม่ได้ ออกไม่ได้ ทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ไม่แน่ไม่นอน
 มีอันตรายเยอะไปหมด ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความกลัว ไม่เป็นอิสระเลย
 ตราบใดที่ยังวนเวียนอยู่ในโลกก็เป็นอย่างนี้ ผู้ที่เห็นภัยที่เกิดขึ้นในจิต
 อย่างนี้ เรียกว่า ภิกษุ

สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนา การตามดูกาย
๒. เวทนานุปัสสนาการตามดูความรู้สึก
๓. จิตตานุปัสสนา การตามดูจิต
๔. ธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมะ คือทั้งนามและรูป

ตามพระบาลีแสดงหลักของสติปฏิญาณอยู่ที่ข้างท้าย ไม่ได้อยู่ข้างหน้านะ ไม่ได้อยู่ที่คำว่า กาเย กายานุสฺสึ วิหชติ หรือ เวทนาสุ เวทนานุสฺสึ วิหชติ ฯลฯ แต่อยู่ที่ข้างท้าย ให้ท่านสังเกตว่า มีคำบาลีเหมือนกันทุกสติปฏิญาณเลย คือคำว่า ฮาตปปี สมฺปชาโน สติมา, วิเนยย โสเก ฮภิสุเมทาโทมนสฺส นี่คือหลัก ไม่เกี่ยวกับว่า ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต หรือดูธรรม แต่เกี่ยวกับว่าปฏิบัติถูกหลักการ หรือเปล่า ดูอันไหนก็ได้ ไม่สำคัญ ที่สำคัญคือดูแล้วถูกหลักการ หรือเปล่า ถ้าท่านปฏิบัติตามหลัก ก็ใช้ได้ทั้งนั้น

๑. ฮาตปปี มีความเพียรเพียรเพียรเพียร ทำให้กิเลสมันเร่าร้อน ไม่ใช่ไปเร่าร้อนตามกิเลสนะ ทุกวันนี้เราเร่าร้อนตามกิเลส กิเลสมันไม่เร่าร้อนเท่าเรานะ มันอยากได้นั่นได้นี่ มันทำให้ใจของเราเร่าร้อนขึ้นมา ของดีมาก็อยากให้มีมันอยู่นานๆ นี่ก็เร่าร้อนไปแบบหนึ่งของไม่ดีมาก็อยากจะไม่มัน ปฏิเสธมัน นี่ก็เร่าร้อนอีกแบบหนึ่ง เราต้องมีความเพียรเพียรเพียรที่จะไม่ทำตามใจกิเลส เวลาของดีมาเราก็ดู ให้เกิดสติปัญญาเห็นว่า ของดีมันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นมาเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไป มีเหตุปัจจัยก็เกิดหมดเหตุก็ดับ บังคับเอาตามใจอยากไม่ได้ อยากให้มาก็ไม่มา มาแล้วอยากให้อยู่นานๆ ก็ไม่ยอมอยู่นาน ไม่อยากได้ตามกิเลส ของไม่ดีมาก็ไม่หนี ไม่ปฏิเสธนะ ของที่ไม่

ดีมากกว่าเหมือนกัน ดูให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นคราวๆ เหมือนกัน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน **เพียรรู้ เพียรดู เพียรสังเกตไปอย่างนี้ไม่ย่อท้อ** เรียกว่าเพียรเพากิเลส เพียรเพาตัณหา เพียรเพาความอยากได้ ความต้องการ

กิเลสที่เราต้องเพาคือกิเลสประเภทที่เป็น**สมุทัยคือตัวตัณหา** ตัณหานี้มันอยากจะเอาดี อยากหนีร้าย เพาตัวนี้ละ เราไม่ต้องไปเพากิเลสตัวอื่น กิเลสตัวอื่นเอาไว้ดู เพราะ**กิเลสตัวอื่นมันเป็นทุกข์** ให้อาหารไว้ดูให้มันแจ่มแจ้ง ส่วนตัวกิเลสที่เราต้องเพา ต้องละก็คือตัวสมุทัย ตัวตัณหา ตัวอยากได้อยากดี อยากให้อยู่นานๆ อยากให้ได้ดังใจ อยากหนีร้าย เพาพวกนี้

เวลาเกิดอะไรขึ้นให้ท่านดูนะ อย่าไปตามใจกิเลส ตอนแรกๆ มันจะดูไม่ค่อยได้ มันเหมือนใจจะขาด อาการที่เหมือนใจจะขาดนั้นแหละ แสดงว่าท่านเริ่มรู้จักตัณหาแล้ว อาการที่มันผลัดจิตให้อยากทำนั่นทำนี่ ถ้าทำแล้วสบายใจ ถ้าไม่ทำตามแล้วเหมือนใจจะขาดนั้นแหละเกิดจากตัณหาละ ท่านลองนั่งเล่นๆ ดูก็ได้ นั่งหลับตาหรือไม่งี้ก็ได้ พอมีเสียงหมาเห่า ท่านก็อยากจะรู้เหลือเกินว่า หมามันเห่าอะไร มีแรงพลังแถวหน้าอก ให้เราไปดู ใจจะขาดแล้ว พอได้ไปดูมันสบายใจ ถ้าไม่ได้ดูใจมันจะขาด ตัณหามันเป็นอย่างนี้นะ

เมื่อความอยากเกิดขึ้น ท่านก็ฝันมันหนอยนะ ไม่ต้องทำตามมัน ให้ความรู้ ใจจะขาดแล้ว มันจะตายแล้ว ดูไปเรื่อยๆ นะ ดูอย่างสบายๆ พอเรื่องนี้มันดับไป มันก็จะไปเรื่องใหม่ อยากรจะคุยกับเพื่อน มันก็ใจจะขาดให้ได้เหมือนกัน อยากรจะคุยๆ เหมือนกับว่าถ้าเราไม่คุยกับเพื่อน เพื่อนมันจะตายอย่างนั้นแหละ โดยส่วนใหญ่แล้วเราชอบคิดว่า ถ้าไม่มีเราเขาจะตาย พวกที่คิดแบบนี้เวลาไม่อยู่ ปกติคนอื่นเขาไชโย เราชอบคิดกลับข้าง โดยเฉพาะพวกที่เป็นเจ้านายทั้งหลายนะ พวกนี้ชอบคิดว่า ถ้าเราไม่มาที่ทำงาน ลูกน้องจะทำงานไม่ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ คิดไปทั่วนะ แต่โดยความจริงแล้ว เจ้านายไม่มา ลูกน้องมันรำเริงสบายใจกว่าอีก

อาตาศิ คือเพียรเพากิเลส ไม่ใช่เพียรตามใจกิเลสนะ เพียรรู้ เพียรดู ให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ทั้งดีและไม่ดี ให้รู้ ให้อุ ให้เกิดปัญญา จะจะได้ก็ด้วยปัญญา ละสมุทัยนะไม่ใช่ละทุกข์ ส่วนใหญ่เราชอบเพียรตามใจกิเลส เวลาที่ค้นหาพาเราไปทำนะ ทำเสร็จแล้ว มันก็ให้รางวัลเหมือนกัน ทำให้เราสบายใจ หายอยากไปพักหนึ่ง อยากรคุยพอได้คุยก็สบายใจแล้ว หายอยากแล้ว ถ้าไม่ทำตามมัน มันลงโทษ ทำให้เราตื่นตระหนกระวากอยู่ เหมือนจะลงแดงแล้ว หน้าที่ของท่านคุณมันนะ คุณความรู้สึกอยาก ผิดสติสัมปชัญญะให้มาก

โดยเฉพาะการฝึกในตอนต้นๆ ให้ท่านใช้เทคนิค**ครอบเวลา**น้อยก็ได้ ถ้าท่านเกิดความอยากหรือต้องการทำอะไรบางอย่าง ให้ท่านครอบเวลาหนึ่งแล้วก็หัดคุมมัน เป็นการฝึกสติที่ดีวิธีหนึ่ง ต่อไปเราจะเข้มแข็งขึ้น

๒. **สัมปชาน** มีความรู้สึกตัว รู้ประโยชน์ รู้ความเหมาะสม

๓. **สติ** มีความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เพลิน ไม่สืมกายไม่สืมใจ

สัมปชานกับสติมา นี้ เราต้องฝึกให้ได้คู่กัน ระลึกได้และมีความรู้สึกตัวด้วย จะทำให้จิตใจของเราเกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาแรกๆ นั้นเราอาจจะระลึกเฉยๆ ก็ได้ แต่ต่อมาให้ฝึกให้มีความรู้สึกตัวด้วย การมีความรู้สึกตัว หมายความว่า มีความรู้สึกอยู่ว่า มีเราอยู่ อีกคนหนึ่งในโลกนี้ ตัวเราไม่หายไป ถ้าเรามีสติระลึกได้เฉยๆ ความรู้สึกตัวไม่มีก็ได้เหมือนกัน เช่น ดูลมหายใจไป ระลึกว่ามีลมหายใจ แต่ตัวเราหายไปก็มี เดินไป เดินมา รู้เท้ากระทบอยู่ แต่ตัวเราหายไปก็มี นี่แสดงว่ามีแต่สติ คือ ระลึกไปที่ใดที่หนึ่ง แต่ไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีสัมปชัญญะ เราต้องฝึกให้ได้ทั้งสติและสัมปชัญญะด้วย อย่างท่านนั่งฟังผมอยู่นี้ ถ้าท่านไม่หลงคิดมาก ท่านก็จะรู้สึกตัวว่า ตอนนี้น้ำกายมันนั่งอยู่ ใจมันรู้สึกอย่างไรก็รู้ รู้สึกเฉยๆ ก็รู้ รู้สึกขาก็รู้ รู้สึกแข็งก็รู้ ไม่รู้ว่ารู้สึกอะไรก็รู้ นี้เรียกว่ามีทั้งสติด้วย มีทั้งสัมปชัญญะด้วย

ลักษณะของสัมปชัญญะจะมีความรู้สึกว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง มีความรู้สึกตัว เป็นคนรู้ คนดู คนสังเกต สติเป็นตัวระลึกที่ใดที่หนึ่งใน กายในใจ เช่น ระลึกที่ลมหายใจ สัมปชัญญะจะมีความรู้สึกตัวว่า ขณะที่ระลึกลงไปนั้น กายอยู่ท่าไหน จิตใจเป็นอย่างไรอย่างนี้นะ

ตอนต้นๆ ก็ให้หัดระลึก ที่ลมหายใจก็ได้ ที่อาการของกาย เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ กะพริบตา ก็ได้ ที่ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย เฉยๆ ก็ได้ ที่จิตประเภทต่างๆ โลก โกรธ หลง ก็ได้

๔. *วิเนยย โสเก ฮภิขุมาโทมนสฺส* ละอภิขมาและโทมนัส ในโลก *วิเนยย* แปลว่า ละ *โสเก* แปลว่า ในโลก คือในนามและรูป *ฮภิขุมาโทมนสฺส* แปลว่า ความยินดีและความยินร้าย ที่เรามี ความเพียร ระลึก รู้สึกตัว ก็เพื่อละความยินดียินร้ายในนามและรูป ละความยินดียินร้ายในขั้นที่ ๔

โลกคือนามและรูป สิ่งที่ปรากฏต่อหน้าเรา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง จิตใจเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง โกรธบ้าง ไม่โกรธบ้าง โลกบ้าง ไม่โลกบ้าง หลงบ้าง ไม่หลงบ้าง สิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะเหตุปัจจัยนี้แหละเรียกว่าโลก เราปฏิบัติเพื่อละความยินดียินร้ายในโลกนะ ไม่ใช่ละโลก จะละ

ได้ต้องรู้ทันความยินดียินร้าย ฉะนั้น เราจึงต้องฝึกให้รู้จักสภาวะธรรม
ต่างๆ ที่เป็นโลกเป็นขันธ์ แล้วหัดรู้ความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้น อันเป็น
ปฏิภุคิรยาในจิต ให้รู้แล้วละความยินดียินร้ายนี้

หลงไปแล้วก็ไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปยินร้าย แต่รู้ว่าหลงไป
ก็พอ ถ้ามีความยินร้ายเกิดขึ้นก็ให้รู้ทัน หลงไปก็ให้รู้ เกิดความ
ยินร้ายขึ้นมาว่า ไม่น่าหลงเลยก็รู้ แล้วละความยินร้ายอันนี้ บางคน
เวลาตื่นเต้น ดูไปก็ลุ่มไปด้วยว่า เมื่อไหร่จะหาย ตื่นเต้นรู้ว่าตื่นเต้น
ลุ่มรู้ว่าลุ่ม หายแล้วสบายใจรู้ว่าสบายใจ เกิดความยินดีรู้ว่ายินดี
ไม่หายแล้วไม่สบายใจรู้ว่าไม่สบายใจ เกิดความยินร้ายรู้ว่ายินร้าย
ละความยินดียินร้ายนะ

ในการตามรู้ตามดูนั้น ให้เราตามดูสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบัน
ปัจจุบันก็คือตัวที่แทรกขึ้นมา ปรากฏอยู่ตรงหน้า ความโกรธเกิดขึ้น
เรารู้ว่าโกรธ ถ้าอยากให้หายรู้ว่าอยากให้หาย ไม่ต้องสนใจความโกรธ
เพราะดับไปแล้ว ให้เราดูความรู้สึกที่อยากให้มันหาย ถ้าไม่หาย
เกิดเครียดขึ้น ให้ดูความเครียด ไม่ต้องสนใจความอยากให้หาย
หายแล้ว สบายใจรู้ว่าสบายใจ ตามรู้ให้ปัจจุบันอย่างนี้ เป็นการดู
แบบละความพอใจและความไม่พอใจในนามและรูป ทั้งดีและไม่ดี
เราดูให้เป็นปัจจุบันไป

ถ้าท่านเข้าใจในหลักนี้แล้ว ก็ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของท่านได้เลย อย่าให้มันหลงมาก ในชีวิตประจำวันของเรามันหลงเยอะ เราไม่มีความเพียรเพากิเลส มีแต่ตามใจกิเลสอยู่เรื่อย ในตอนต้น ท่านก็ควรจะฝืนความเคยชินของตัวเองบ้าง เช่น เคยโทรศัพท์บ่อย ก็ปิดโทรศัพท์อยู่เฉยๆ ไม่คุย อย่างนี้ละ รับรองท่านได้ดูจิตใจที่มันวิ่งวุ่นไปมา สนุกแน่ พวกเราชอบคุยกัน คุยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทั่ว ต้องหัดที่จะไม่พูดมากนัก

หลักสติปัฏฐานโดยย่อ คือ ให้มีความเพียร รู้สึกตัว ระลึกรู้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม ละความยินดียินร้าย ท่านจะดูกายหรือดูใจ หรือฝึกตามรูปแบบแนวหนึ่งก็ได้ทั้งนั้น ท่านชอบแบบไหนก็เอาแบบนั้น ไม่มีว่าแบบไหนดีกว่า ดูกายดีกว่า ดูจิตดีกว่า ไม่เกี่ยวหรอกนะ ขอให้ถูกหลักเท่านั้นเอง ฝึกแล้วมีความรู้สึกตัว ดูกายดูใจ เกิดปัญญาเห็นความจริงก็ใช้ได้ทั้งนั้น

กายนุปัสสนา

ต่อไปจะอธิบายสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไปตามลำดับ อันที่ ๑ กายนุปัสสนา การตามดูกาย ให้เห็นว่า มันเป็นรูป เป็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา บาลีท่านว่า ปาเย ปายานุปัสสี วิหหติ

คำว่า กาเย แปลว่า ในกาย คือในรูปร่างกายของเรานี้แหละ
มันเป็นส่วนประกอบของธาตุหลายๆ อย่างรวมกันเข้า จึงเรียกว่ากาย

กายนุปลสฺสี แยกศัพท์เป็น กาย + อนุปลสฺสี

กาย แปลว่า กายย่อย กายย่อยที่อยู่ในร่างกายของเรา
ลมหายใจเข้า หายใจออก นี้เรียกว่ากายย่อย เวลาเราตามดูกาย
เพื่อฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ เราตามดูกายย่อยที่อยู่ในร่างกายเรา
ใครชอบดูลมหายใจ ก็ตามดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก **ตามคุณะ**
ไม่ใช่ไปกำหนด ไม่ใช่เปลี่ยนลมหายใจให้เป็นอย่างอื่น ปล่อยมัน
หายใจตามปกติ เราตามดูมันไป ตามดูเฉยๆ

ฮนุปลสฺสี แยกเป็น ฮนุ + ปลสฺสี ฮนุ แปลว่า ตาม, บ่อยๆ
ปลสฺสี แปลว่า ดู, เห็น ฮนุปลสฺสี จึงแปลว่า ตามดู, ตามเห็น,
ดูบ่อยๆ, ดูเนื่องๆ, ดูซ้ำๆ ซากๆ ภาษาทุกวันนี้ คือการดูแบบเป็นผู้
สังเกตการณ์ ไม่ได้เป็นคนเล่น ไม่ได้เป็นคนแสดง อันนี้เป็นการตามดู
ยังไม่ใช้วิปัสสนา **เป็นการตามดูให้จิตจำสภาวะธรรมต่างๆ ที่อยู่ใน**
ภายในใจของเราได้ เมื่อจิตจำสภาวะธรรมเหล่านี้ได้ เมื่อเกิดสภาวะ
เช่นนั้นขึ้นอีก สติสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นมาเอง มีความรู้สึกตัว
ขึ้นมาเอง

กายย่อยอันเป็นที่ตั้งของการระลึก คือลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลมหายใจยาวก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ อิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นอิริยาบถที่ไปทั้งกาย เคลื่อนไหวไปทั้งร่างกาย เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ ก็ให้ท่านรู้ลงไป ตอนนี้นั่งก็รู้ว่านั่ง แครู้สึกว่า รูปมันนั่งนะ ไม่ต้องไปกำหนดตรงไหน แครู้สึกเอา เหมือนเราส่องกระจก จะเห็นตัวเราอยู่ในท่านั่ง ให้รู้สึกเอา สักหนอยใจมันไปคิด เรื่องอื่นก็ให้รู้ ส่วนอิริยาบถย่อยคือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพียงบางส่วน เช่น มือเคลื่อนไหวไป คอขยับ ตากระพริบ กลืนน้ำลาย ขาเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะมีส่วนของกาย เคลื่อนไหวไป เป็นการเคลื่อนไหวบางส่วนของร่างกาย ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยนี้มีกับเราตลอดอยู่แล้ว เราฝึกก็รู้สึก ได้ตลอด ให้เตือนตนเองมาตามรู้ตามดูการเคลื่อนไหวของกาย

ให้ปฏิบัติโดยรู้สึกที่กาย ดูกาย ไม่ใช่เพ่งกายนะ ท่านชอบ เพ่งกาย เพราะรูปมันอายุยาว จิตก็เลยชอบไหลลงไปแช่ที่กาย แทนที่จะดูกายกลายเป็นเพ่งไป ให้ท่านสังเกตจิตที่ไหลลงไปแช่ที่กาย เช่น ที่ลมหายใจ ที่เท้า ที่ท้อง ที่มือ ฯลฯ ให้รู้ว่าจิตมันไปเพ่งอยู่ ไปแช่อยู่ บางท่านอยากดูให้ชัด ก็ชอบกำหนดตรงนั้นตรงนี้ เวลาดูลม

หายใจแทนที่จะแค่รู้สึกหายใจเข้าหายใจออกเฉยๆ ก็ไปจับตรงนั้น บ้าง ตรงนี้บ้าง ไปทั่วเลย เราไม่ต้องรู้ให้มันชัดหรอก แค่รู้สึกให้กายมันเป็นที่ตั้งของการระลึกก็พอ รู้สึกอยู่อย่างสบายๆ

ในร่างกายเราที่เราเห็นว่าเป็นแห่งๆ นี้ แท้ที่จริงแล้วไม่ได้เป็นก้อนเป็นแห่งเลย เป็นส่วนประกอบของธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เมื่อเกิดปัญญาจะรู้ว่า ร่างกายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่างๆ เติบโตได้ก็เพราะอาหาร มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น และเป็นเหมือนซากศพที่เขาทิ้งไว้ตามป่าช้า

ตอนแรกเราจะยังไม่เห็นด้วยปัญญาว่า ร่างกายนั้นประกอบด้วยธาตุ ๔ เราก็ฝึกโดยการตามรู้ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะและเกิดปัญญาขึ้น ท่านจะเห็นว่ากายนี้ไม่ใช่เรานะ มันเป็นส่วนหนึ่งที่เดินไปเดินมา ส่วนนี้มันประกอบด้วยส่วนประกอบที่เป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ส่วนที่แข็งอ่อนน กินเนื้อที่ แทนที่อากาศ ธาตุน้ำ ส่วนที่เฝิบอบเกาะกุมกันอยู่ ธาตุไฟ ส่วนที่เย็นร้อน ทำให้ร่างกายอบอุ่นและย่อยอาหาร ธาตุลม ส่วนที่เคลื่อนไหว อย่างนี้เห็นด้วยปัญญา

วิหขติ แปลว่า ดำเนินชีวิต การบริหารร่างกายให้เป็นไปได้ด้วย
 อิริยาบถต่างๆ เรียกว่า อิริยาบถวิหาร การฝึกสติสัมปชัญญะ
 ตามหลักของสติปฏิญาณนี้ ดำเนินชีวิตผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไปตาม
 ปกตินั่นเอง ทำมาหากิน เลี้ยงชีพ ทำหน้าที่ของตนเองไปตามปกติ
 ไม่ใช่ไปทำผิดปกติอะไรขึ้นมา **สิ่งที่เพิ่มขึ้นมาคือให้มีสติ** ระลึกได้
 ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลงคิดไป ให้มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ ไม่ใช่
 ไปทรมาณกายด้วยอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งมากเกินไป บางคนพอ
 นึกถึงการปฏิบัติธรรมชอบทรมาณร่างกาย บางคนเดินจงกรมทั้งวัน
 เดินจนขาแข็งไปเลย บางคนนั่งจนปวดหลัง ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงท่า
 บางคนก็แปลงท่าเดินให้เชื่องช้าจนกายลำบาก ผิดธรรมชาติไป
 อย่าไปทำขนาดนั้นนะ จะเดินจะนั่งตามอัธยาศัยของท่าน ชอบแบบ
 ไหนก็ทำไป เดินแล้วรู้สึกตัวดีก็เดิน นั่งแล้วมีความรู้สึกตัวดีก็นั่ง
 ให้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไปตามสมควร ให้ร่างกายมันพอเป็นไปได้อ
 อย่าทรมาณทางร่างกาย นี่ความหมายของวิหขติ

เวทนานุปัสสนา

อันที่ ๒ เวทนานุปัสสนา การตามดูเวทนา มีบาลีว่า *เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหชติ*

เวทนาสุ แปลว่า ในเวทนาทั้งหลาย คือความรู้สึก

เวทนานุปัสสี แยกเป็น เวทนา + อนุปัสสี

อนุปัสสี คือ การตามรู้ตามดูไป ตามรู้ หมายความว่า ให้มันรู้สึกไปก่อน เราค่อยตามรู้ตามดูมันไปธรรมดาๆ ไม่ต้องไปดักมันนะ การตามดูนี้ ปลอຍให้สภาวะธรรมมันเกิดขึ้น เราจึงตามดู ไม่ใช่ไปดักไว้ก่อน ให้มันเกิดไปก่อน เช่นว่า เรารู้สึกว่า เอ๊ะ... จะดูอะไรดีนะ เราไม่ต้องไปหาดูอะไรตามมัน เพราะตัวอะไรนั้นยังไม่เกิด ให้เราดูตัวความรู้สึกว่าเอ๊ะ นั่นแหละ เพราะเอ๊ะมันเกิดแล้ว เอ๊ะ... จะเลือกดูอะไรดีนะ ระหว่างลมหายใจกับดูเท้ากระทบ จะเลือกดูอะไรดี อย่างนี้ ไม่ต้องเลือกตามมัน ดูว่ามันกำลังจะเลือก อย่างนี้เรียกว่าการตามดู

เวทนาย่อย ท่านแสดงเอาไว้ ๓ กลุ่มหลักๆ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขกับเวทนา คือ ความสบายทางกาย ความสบายทางใจ มีทั้งสุขเวทนาทางกาย กับสุขเวทนาทางใจ สุขเวทนาทำให้เราสบาย เราชอบ ทุกขเวทนา คือ ความไม่สบายทางกาย ไม่สบายทางใจ ทำให้เราเจ็บปวด ทำให้เราเครียด อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่รู้ว่าจะทุกข์หรือสุขดี มันมั่วๆ วนเวียนไม่รู้คืออะไร จะว่าสุขก็ไม่ใช่จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ บางทีก็เฉยๆ ไป อทุกขมสุขเวทนาทำให้เรางออยู่เรื่อย สุขเวทนาเกิดขึ้นก็ตามดูได้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ตามดูได้ พออทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้น ชักจะงงแล้ว สงสัยแล้ว ไม่ชัด เฉยๆ ที่อๆ ไป จะดูอะไรกันแน่ มันจะถูกหรือจะผิดนะ วนเวียนอยู่ ปฏิบัติภาวนาไป ตามรู้ตามดูไป อย่างนี้ถูกแน่เลย พอสักหน่อย กิ่งง สงสัยแล้ว เอ๊ะ... สงสัยผิดแล้ว อย่างนี้เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ฉะนั้น อาการที่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร มั่วๆ วนเวียนก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดกับอทุกขมสุขเวทนา ก็ให้เราตามรู้ไปธรรมดานั้นแหละ มันไม่รู้ว่าจะดูอะไรก็รู้ว่ามันไม่รู้จะดูอะไร ความไม่รู้ว่าจะดูอะไร งงๆ สงสัย มันก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไป

สุขเวทนาเกิดขึ้นก็ดูง่ายนะ เป็นความรู้สึกที่เราชอบเราพอใจ
 อยากรู้อยากเข้ามา อยากรู้อยากอยู่นานๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ดูง่าย เป็น
 ความรู้สึกที่เราไม่ชอบไม่พอใจ อยากรู้ออกไป อยากรู้ออกไป อยากรู้ออกไป
 ส่วนอกทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นดูยากหน่อย ทำให้เรางง สงสัย วนเวียน
 อยู่ เวทนาประเภทนี้ก็จะเกิดมาก โดยเฉพาะกับการหลงคิดเรื่องโน้น
 เรื่องนี้ เกิดร่วมกับโมหะ ดูไม่ค่อยออก ดูไม่ชัด ท่านก็ไม่ต้องไป
 พยายามดูให้มันชัดนะ เวลาไม่ชัดก็รู้ว่าไม่ชัด พยายามรู้ว่าพยายาม
 ให้รู้ว่าสภาวะที่ไม่ชัดนั้น มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว มันไม่เที่ยง
 เราไม่ได้ดูเพื่อให้มันชัดนะ ชัดก็รู้ว่าชัด ไม่ชัดก็รู้ว่าไม่ชัด ดูเพื่อให้เกิด
 ปัญญาว่า สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งชัดและไม่ชัด ทั้งหยابและละเอียด
 ล้วนแต่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้นเอง ไม่ใช่เรา บังคับบัญชาไม่ได้

บางคนชอบพากย์ ดูแล้วก็พากย์ชื่อไปด้วยว่า นี่สุขเวทนา
 สบายๆ นี่ทุกขเวทนา ไม่สบาย นี่คือโลภะ นี่คือโทสะ พอบางสภาวะ
 เกิดขึ้น ไม่รู้เรียกชื่อว่าจะอะไร ก็เลยสงสัยว่า มันคืออะไรแน่ ให้รู้
 ทุกอย่างตามความเป็นจริงนะ ดูไม่ออกก็รู้ว่าดูไม่ออก มันพากย์ก็รู้ว่า
 มันหลงไปพากย์ต่อด้วย เราดูให้รู้ว่า ทุกสิ่งเป็นของชั่วคราว เป็นของ
 ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่ากัน เราดูทุกสภาวะเท่าเทียมกัน
 แบบนี้ เพื่อละความยินดี ละยินร้าย ในสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่า
 ดูเห็นชัดแล้วยินดี ไม่ชัดแล้วยินร้าย ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

สุขเวทนาเมื่อแยกละเอียดก็มีอีก ๓ กลุ่ม คือ (๑) **สุขเวทนาธรรมดาทั่วไป** (๒) **สุขเวทนาที่เกิดจากอามิส** อามิส แปลว่าเหยื่อล่อ สุขเวทนาที่เกิดจากอามิส คืออาศัยการกระทบรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย เห็นรูปสวยๆ แล้วรู้สึกสบายใจ ฟังเสียงเพราะๆ แล้วรู้สึกสบายใจ มีความสุขเพลิดเพลิน สัมผัสทางกายนุ่มๆ แล้วมีความสุข อย่างนี้เรียกว่าสุขเวทนามีอามิส (๓) **สุขเวทนาแบบไม่มีอามิส** ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อก็สบายใจได้ พวกเราทั้งหลายที่ฝึกสติ สัมปชัญญะ ฝึกสมณะวิปัสสนา นี้ ทำไปแล้วก็มีความสุขเพลิดเพลิน กายเบา ใจเบาสบาย ปลอดภัยโปร่ง บางคนตัวเบาเหมือนจะลอยได้ก็มีนะ อย่างนี้เป็นสุขเวทนาไม่มีอามิส ที่รู้สึกกายเบาใจเบาเหมือนลอยได้ ลอยจริงก็มีลอยปลอมก็มี จิตมันหลอกก็มีนะ เพราะท่านชอบทำสมาธิหลับตา พอจิตนิ่งได้หน่อย จิตได้สำนึกก็สร้างภาพหลอนขึ้นมาเยอะไปหมด บางคนก็รู้สึกว่าผีมาจับหลังเราแล้ว ถ้ามีอะไรหลอนๆ อย่างนี้บ่อยๆ ก็ไม่ต้องหลับตา นั่งสืมนั่นแหละ เราฝึกความรู้สึกตัว ให้มีสติสัมปชัญญะนะ

ทุกขเวทนาก็ทำนองเดียวกัน แยกเป็น (๑) **ทุกขเวทนาทั่วไป**

(๒) **ทุกขเวทนามีอามิส** เกิดการเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องทางกาย โดยปกติเมื่อเรากระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็ไม่ชอบ เกิดความไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้น ท่านเรียกว่า โทมนัส พวกเราทั้งหลายนั้นมีปฏิริยาที่เดาได้นะ ถ้ากระทบอารมณ์ที่ดีก็ชอบใจสบายใจ ถ้ากระทบอารมณ์ที่ไม่ดีก็ไม่ชอบใจทุกขใจ เป็นอย่างนี้เหมือนเครื่องจักรเลยนะ ใส่อินพุทอย่างนี้ เอาท์พุทเป็นอย่างนี้ เดาได้หมด เป็นปฏิริยาซ้ำๆ พวกนี้เป็นความเคยชินของจิต เราฝึกความรู้สึกรู้ตัว ก็เพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริง ไม่หลงไปทำอะไรซ้ำๆ ตามความเคยชิน (๓) **ทุกขเวทนาไม่มีอามิส** ความไม่สบายที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติของเรา ฝึกไปแล้ว หลงเยอะมาก ไม่ค่อยมีสติเลย เครียด อย่างนี้เรียกว่าทุกขเวทนาไม่มีอามิส การภาวนาไม่ได้ตั้งใจก็เครียดเหมือนกันนะ พวกนี้เกิดกับทุกขเวทนา ทำให้ไม่สบายใจ จิตหนักๆ แน่นๆ ท่านตามรู้ตามดูไปว่ามันไม่สบายใจ

หน้าที่ของเราคือตามดูไปตามที่เป็นจริง ไม่ได้ฝึกเอาผลอะไรหรอก ผลจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของมัน ไม่ได้ฝึกเอาทั้งดีและไม่ดี ไม่ได้ฝึกเอาแต่สติหรือฝึกไม่เอาหลง เราฝึกเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อที่จะปล่อยวางขั้นที่ ๕ ที่มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้แหละ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เวลาปล่อยวางก็ปล่อยวางทั้งการมีสติ ปล่อยวางทั้งการหลง ส่วนใหญ่แล้วเราชอบที่จะวางหลง จะเอาสติ ไม่อยากหลงจะเอาสติ อย่างนี้มันหลงซ้อนกัน หลายครั้ง หลงคิดไปแล้ว นี่หลงครั้งที่ ๑ เกิดความรู้สึกไม่อยากจะหลง ไม่น่าหลงเลย นี่หลงครั้งที่ ๒ เอ๊ะ... ทำยังไงจะไม่หลง นี่หลงครั้งที่ ๓ กำหนดตรงนั้นตรงนี้จะได้ไม่หลงบ่อย นี่หลงครั้งที่ ๔ ให้เราตามรู้แค่ว่ามันหลง หลงแล้วก็แล้วไป พอรู้ว่ามันหลงก็คือรู้เรียบร้อยแล้ว เดียวก็ไปหลงเรื่องอื่น เราก็ตามรู้ต่อไปอีก ธรรมดาๆ ง่ายๆ อย่างนี้นะ



เราทั้งหลายชอบตั้งป้อมเป็นนักปฏิบัติ เวลามันหลงเราจึงรู้สึก
เกิดทุกข์ขึ้นมา รู้สึกว่าหลงมันไม่ดี ไม่ได้ปฏิบัติ ที่เกิดความรู้สึก
อย่างนั้นขึ้นมาได้ ก็เพราะคิดว่าตัวเองเป็นนักปฏิบัติ เวลามันไม่ได้
ตั้งใจนักปฏิบัติก็เลยเป็นทุกข์ ถ้ามีสติดีๆ ท่านไม่ทุกข์อย่างนี้นะ นี่คือ
การเกิดอุปทานในขั้นที่ ๕ ว่าเราเป็นนักปฏิบัติขึ้นมา พอมาปฏิบัติได้ดี
ท่านก็ดีใจ เกิดความยินดี พอปฏิบัติได้ไม่ดีก็เครียด เกิดความยินร้าย
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น ปรารถนาว่าเป็นนักปฏิบัติ พอไม่
ได้ตั้งใจก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสติพอไม่ได้ก็เป็นทุกข์ขึ้นมา ฉะนั้น
ไม่ต้องไปตั้งตัวเองเป็นนักปฏิบัติหรอก **เป็นคนธรรมดาๆ นี่แหละ
แค่ตามรู้กายตามรู้ใจไป กายใจเป็นยังงี้ก็รู้ก็ดูไปตามที่เป็นจริง**

ส่วนอทุกข์ขมขเวทนา ก็มีทั้งอทุกข์ขมเวทนาธรรมดา อทุกข์ขมสุข
เวทนาที่มีอาภิส และอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ความรู้สึกชนิดนี้
เยอะที่สุดในชีวิตประจำวันของเรา ให้เราหัดรู้หัดดูไปนะ สุขเวทนา
เป็นความรู้สึกที่เราอยากจะได้เอาไว้ ทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกที่เรา
อยากจะได้ผลัดออก อทุกข์ขมเวทนาเป็นความรู้สึกที่มันวนเวียนไม่รู้
จะเป็นยังงี้ดี ไม่รู้จะเอาอย่างงี้กับมันดี ไม่รู้จะดูตรงไหนดี ไม่รู้ว่ามัน
ถูกหรือผิด และเฉยๆ ไป

จิตตานุปัสสนา

ต่อไปจิตตานุปัสสนาเป็นสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่ ๓ การตามดูจิต บาลีว่า *จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหฺรติ*

จิตฺเต แปลว่า ในจิต

จิตตานุปัสสี แยกเป็น จิตต + อนุปัสสี

จิตต ในคำหลังนี้หมายถึง จิตตสังขาร จิตที่โดนปรุงแต่งเรียบร้อยแล้ว ไม่ใช่จิตล้วนๆ การตามดูจิตในจิตตานุปัสสนานี้ยังไม่ได้เป็นการดูจิตแท้ๆ หรอก เป็นการดูอาการทางจิต จิตที่มันปรุงแต่งแล้ว เป็นจิตกุศลบ้าง จิตอกุศลบ้าง จิตหนักๆ บ้าง จิตเบาๆ บ้าง จิตโล่งๆ บ้าง จิตแน่นๆ บ้าง จิตที่อูๆ บ้าง ในบาลีท่านแยกออกมาเป็น ๘ คู่ ให้เหมาะสำหรับการตามดูให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ

จิตมีราคะ

จิตไม่มีราคะ

จิตมีโทสะ

จิตไม่มีโทสะ

จิตมีโมหะ

จิตไม่มีโมหะ

จิตหตฺหุ

จิตฟุ้งซ่าน

จิตสงบ

จิตไม่สงบ

จิตมีอื่นยิ่งกว่า

จิตไม่มีจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตตั้งมั่น

จิตไม่ตั้งมั่น

จิตหลุดพ้น

จิตไม่หลุดพ้น

เวลาท่านดูจิต ท่านก็ดูไปธรรมดาๆ อย่างนี้แหละ จิตมันทำงานและปรุงแต่งไปตามธรรมดา เราก็ตามดูเท่าที่ดูได้ เท่าที่รู้สึกได้ ตอนแรกอาจจะตามดูได้น้อยและรู้ได้แต่จิตหายๆ ก็ไม่เป็นไร ต่อไปก็จะมากขึ้นและรู้ละเอียดขึ้นได้เอง

ถ้าเราจะดูจิตให้เห็นไตรลักษณ์นั้น ควรจะดูเป็นคู่ๆ ตามดูให้เข้าใจ ไม่ต้องไปพากย์หรือไม่ต้องไปตัดแปลงจิต ไม่ต้องหลบไปทำอย่างอื่น เช่น เวลาจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ คู่กัน เวลาหลงไปก็รู้ว่าหลงไป รู้สึกตัวก็รู้ว่ารู้สึกตัว แป๊บเดียวหลงอีกก็รู้ว่าหลงไป รู้สึกตัวก็รู้ว่ารู้สึกตัว อย่างนี้ จะเห็นไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง ของทั้งความหลงและความรู้สึกตัว ความโกรธก็ทำนองเดียวกัน จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ สักหน่อยโทสะหายไป เป็นจิตไม่มีโทสะก็รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ เดี่ยวไปคิดเรื่องนี้ สักหน่อยรู้ตัวว่าคิดไปก็เลิกคิด แป๊บเดียวก็คิดเรื่องใหม่อีก รู้ตัวก็เลิกคิดอีก แป๊บเดียวไปคิดเรื่องใหม่อีก เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เราดูไปบ่อยๆ จิตจะยอมรับความจริงว่า ทุกอย่างนั้นมันเป็นของชั่วคราวหมด เกิดแล้วก็ดับไป **สิ่งไหนที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นล้วนแต่ดับไปทั้งหมด**

เมื่อภาวนาไป จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตสงบก็รู้ว่าจิตสงบ จิตไม่สงบก็รู้ว่าจิตไม่สงบ บางครั้งเกิดความรู้อีกว่าตัวเองบรรลุแล้ว ลักหนอยมันก็ดับไปเหมือนกัน ความรู้อีกว่าได้บรรลุมันไม่เที่ยงเหมือนกัน บางคนภาวนาไป รู้สึกว่ามีเทวดามาบอกว่า ได้บรรลุแล้วอย่างนั้นอย่างนี้ ให้ตามรู้ว่า สิ่งนั้นมันไม่เที่ยง มีความรู้สึกยินดีเกิดขึ้นก็รู้ สงสัยเกิดขึ้นก็รู้ ให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ จะเห็นว่า **ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงหมด**

ฉะนั้น มีอาการอะไรเกิดขึ้นมาในจิตใจ ก็อย่าหลง มันเป็นของไม่เที่ยงทั้งหมด เราไม่ได้ฝึกเอาดี เอาสงบ เอาความนิ่งอะไรหรอก เราฝึกให้รู้ว่า ทุกสิ่งมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราไม่ได้ฝึกเอาขั้นที่ ๕ ชนิดใดชนิดหนึ่ง ฝึกให้รู้จักขั้นที่ ๕ **ตามความเป็นจริง จะได้ไม่หลงความปรุงแต่งตามขั้นที่ ๕** เพราะไม่รู้จักขั้นที่ ๕ ตามความเป็นจริง เราจึงหลงปรุงแต่งไปตามขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๕ ประเภทที่น่าพอใจเกิดขึ้น เราก็หลงปรุงแต่งไปตามมัน อยากให้มันอยู่นานๆ บ้าง หลงไปหาวิธีทำให้มันดีอื่นๆ ขึ้นบ้าง ขั้นที่ ๕ ประเภทไม่น่าพอใจเกิดขึ้นเราก็หนีมัน อยากให้หายไปเร็วๆ แลวงหาวิธีทำลายมัน วนเวียนอยู่เรื่อย

เราฝึกเพื่อรู้จักขั้นที่ ๕ ตามความเป็นจริง ไม่หลงปรุงแต่งไปตามขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๕ มันปรุงอะไรขึ้นมาเราก็ดูมันนะ ไม่ต้องปรุงไปตามมัน ปรุงดีขึ้นมาก็ดูมัน ปรุงไม่ดีขึ้นมาก็ดูมัน ตามความเป็นจริง มันปรุงจิตมีราคะขึ้นมาก็รู้ว่าจิตมีราคะ พอสักหน่อยก็หายไป เป็นจิตที่ไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ เราตามดูไปตามความเป็นจริงไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องแปลง จิตจะเกิดปัญญาอมรับความจริงว่า ขั้นที่ ๕ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เป็นคราวๆ เป็นของชั่วคราวเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวเรา

เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาอะไร แรกๆ นี่นักปฏิบัติทั้งหลายชอบจะเอานั่นเอานี่ จะได้มีเรื่องมาคุยกับเขาบ้าง ถ้าไม่ได้อะไรเลย ดูเหมือนจะไม่ก้าวหน้า อย่างนี้ก็มี บางคนก็ชอบคุยว่า ได้เห็นสภาวะอย่างโน้นอย่างนี้ เพื่อนที่ยังไม่ได้เลยรู้สึกใจแป้ว ทำไมเราไม่ได้อย่างเขาบ้าง ให้เราตามดูจิตใจเราเป็นหลักนะ รู้สึกอย่างไรก็ให้ดูไป **อาการหลงจะเยอะที่สุด** เดียวไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีคำพูดในหัวเต็มไปหมด ไม่ต้องไปสนใจว่ามันพูดว่าอะไร แต่รู้ว่าจิตมันหลงไปก็พอ พอรู้ก็จะหยุด เดียวก็พูดใหม่ อย่างนี้แหละทั้งวัน

ธัมมานุปัสสนา

ต่อไปสติปัฏฐานหมวดที่ ๔ บาลีว่า **ชมเมสุ ชมมานุปัสสี วิหติ**
ชมเมสุ แปลว่า ในธรรมะทั้งหลาย คือ ทั้งนามทั้งรูปที่ปรากฏ
ทางทวารทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูปนามเหล่านั้น
เป็นสิ่งเสมอกันโดยความเป็นธรรมะ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัวตน
สัตว์ บุคคล

ชมมานุปัสสี แยกเป็น ชมม + อุนุปัสสี ชมม นี้ท่านแยกออก
เป็น ๕ หมวดย่อย คือ

(๑) **นิวรรณ ๕** นิวรรณ แปลว่า เครื่องกั้นขวาง เป็นกิเลสที่
ขัดขวางในการปฏิบัติธรรม เกิดขึ้นแล้วทำให้จิตมีดมัว หนักๆ แฉ่ๆ
ซึมๆ ที่อๆ ไม่สว่างไสว ไม่อ่อนเบา ไม่ควรแก่การงาน มันเกิดขึ้น
เพราะการหลงคิด เวลาเราหลงคิดไปถึงสิ่งที่สวยงาม น่าชอบใจ
กามฉันทะก็เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเพศตรงข้าม หนุ่มๆ สาวๆ นี่เป็น
กันเยอะ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ เวลาหลงคิดไป คิดถึงเรื่องที่ไม่
ชอบใจ โทสะก็เกิดขึ้น เกิดความขัดเคือง มีอาการร้อนแฉ่นหน้าอก
ขึ้นมา หลงคิดไป เดี่ยวหลงคิดนั้นคิดนี้ไปทั่วไม่ยอมหยุด เป็นอุทธัจจะ
คือความฟุ้งซ่านไป คิดไปคิดมา นึกถึงความผิดพลาดที่เคยทำมาแล้ว
ในอดีต หรือนึกถึงบางเรื่องที่ยังไม่ได้ทำ ก็เกิดความเดือดร้อนใจ
ขึ้นเป็นกุกกุกจะ

หมวดนิวรรณ์นี้ก็ให้ตามดู **ให้ดูนิวรรณ์ ไม่ใช่ให้หนีนิวรรณ์** ให้รู้กิเลสตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่เรา มันเป็นของไม่เที่ยง มันมีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป ไม่ใช่ไปหนีกิเลสนะ ตอนเราปฏิบัตินี้ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละกิเลส **ปฏิบัติเพื่อจ้กัรู้กิเลสตามความเป็นจริง จนเกิดปัญญา**

นักปฏิบัติมักชอบการเป็นคนดี เวลากิเลสเกิดขึ้นก็ไม่ชอบจะหนีกิเลส จะทำลายกิเลส บางคนก็มีวิธีการหนีที่ดี กิเลสเกิดขึ้นก็คิดถึงธรรมะหมวดนั้นหมวดนี้ เอาสมณะมากลบ พอมองเห็น ก็นึกไปว่า ที่มองเห็นไม่ใช่หญิงชาย เป็นรูป เป็นสีสังวรณะ เป็นการเจริญธัมมานุสติ จิตก็สงบได้เหมือนกัน แต่ไม่เห็นความจริง เพราะเราไปดักหน้า ไม่ให้จิตใจทำงานตามปกติ ฉะนั้น กิเลสเกิดขึ้นให้รู้มันรู้ตามความเป็นจริงนะ

(๒) **หมวดขันธ์ ๕** เป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นโดยความเป็นขันธ์ ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ใคร เป็นรูปคือสภาวะที่ไม่รู้อารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นแล้วดับไป เวทนาความรู้สึกสุขขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้างเกิดขึ้นแล้วดับไป สัญญาความจำได้หมายรู้เกิดขึ้นแล้วดับไป สังขารการคิดปรุงแต่งให้จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เกิดขึ้นแล้วดับไป วิญญาณ การรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดขึ้นแล้วดับไป เปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา **ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ถาวรเลย**

(๓) **หมวดอายุตนะ ๑๒** รู้กระบวนการทำงานของการรับรู้โลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรู้ถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตอบสนองต่อการรับรู้ นั้น เป็นกระบวนการที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีอดีตตัวตนอยู่ในกระบวนการเลย รู้ตา รู้อรูปที่กระทบตา จนเกิดการรับรู้โลกทางตาขึ้น เกิดการมองเห็น รู้ใจ รู้ธรรมชาติที่กระทบใจ จนเกิดการรับรู้โลกทางใจขึ้น และจิตก็ปรุงกิเลสมีความชอบบ้างไม่ชอบบ้าง เป็นต้นขึ้นมาตามความเคยชิน เป็นปฏิกิริยาของจิตที่ตอบสนองต่อการรับรู้ ตากระทบรูปแล้วเกิดกิเลสอะไรขึ้นมาก็ให้รู้ หูกระทบกับเสียงแล้วเกิดกิเลสอะไรขึ้นมาก็ให้รู้ นั่งอยู่ไม่ได้ทำอะไร ใจหลงไปคิดกระทบเรื่องโน้นเรื่องนี้ เกิดกิเลสขึ้นก็ให้รู้ บางทีก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาพวกเราโดยมากมีความสามารถพิเศษที่จะเป็นทุกข์ ไม่มีเรื่องอะไรก็ทุกข์ได้ นั่งอยู่เฉยๆ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปทั่วแล้วก็ทุกข์ ไม่มีใครทำอะไรให้นะ เรียกว่ามีความสามารถพิเศษชนิดหนึ่ง คือสามารถที่จะเป็นทุกข์ได้โดยไม่จำเป็น เรื่องที่จะทำให้มีความสุขนั้นไม่ชอบคิด ส่วนเรื่องที่จะทำให้ตัวเองทุกข์กลับชอบคิด สิ่งเหล่านี้ เป็นผลมาจากการรับรู้ทางอายตนะ ไม่มีใครทำให้ มีแต่ธรรมชาติทำหน้าที่ไป ให้เรารู้ไป ก็จะเข้าใจกระบวนการเกิดขึ้นของปัญหาต่างๆ

(๔) **หมวดโพชฌงค์ ๗** เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะโดยถูกต้อง จะเกิดธรรมชาติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อเห็นอริยสัจ เริ่มจากการมีสติระลึกรู้ที่กายที่ใจ เรียกว่า **สติสัมโพชฌงค์** เมื่อสติระลึกรู้ถึงการมี

อยู่ของกายของใจ ก็จะมีปัญญาเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เรียกว่า *ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์* ความเพียรในการระลึกถึงกายรู้ใจ เรียกว่า *วิริยสัมโพชฌงค์* ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขาไปตามลำดับ ฝึกจนเกิดปัญญาวางเฉยในสังขารทั้งหลาย ทั้งฝ่ายดีและไม่ดี อันนี้เป็น *อุเบกขาสัมโพชฌงค์*

(๕) **หมวดอริยสังข ๔** เห็นสภาพธรรมทุกอย่างโดยความเป็น อริยสังข กายกับใจนั้นเป็นทุกข์ล้วนๆ ถ้าเกิดตัณหาความทะยานอยาก ของจิตขึ้น ก็จะทำให้เกิดทุกข์ซ้อนขึ้นมาเนื่องจากการยึดมั่นถือมั่น ถ้าไม่ เกิดตัณหาก็ไม่เกิดความดิ้นรนของจิตให้เป็นทุกข์ซ้อนขึ้นมา **เมื่อรู้ทุกข์ ก็จะไม่ละสมุทัย** เมื่อไม่มีตัณหา ไม่มีความดิ้นรนของจิต จิตไม่หลง ประจวบเหมาะ ก็จะทำให้แจ้งนิโรธคือพระนิพพานได้ ตรงที่จิตมีนิพพาน เป็นอารมณ์และทำลายกิเลสได้เด็ดขาด นี่แหละเป็น *อริยมรรค* ฉะนั้น ในหลักของสติปัญญา ท่านจะฝึกจากฐานไหนมาก่อนก็ได้ ตามดูกาย ตามดูใจ อย่าให้เกินนี้ มีความเพียร มีความรู้สึกตัว ระลึกถึงที่กายที่ใจ ก็จะสามารถละความยินดียินร้ายในโลกได้ ท่านไหนจะดูกายก่อนก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ ธรรมก็ได้ จะฝึกด้วยรูปแบบที่ต่างกันก็ได้ใน ตอนต้น แต่ท้ายที่สุดแล้วทุกคนก็จะเหมือนกันหมด คือการมีปัญญา เห็นว่า กายนี้ใจนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นมาทำ หน้าที่เป็นคราวๆ ไปแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์ เป็นโลก เป็นธาตุ เป็นขันธ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นการเห็นอริยสังข

ลักษณะการตามดู

(๑) ให้ “รู้” ไม่ใช่ให้ “ทำ”

ลักษณะการตามดูแบบสติปัญจภูฏานนั้น ท่านแสดงว่า ให้รู้ ไม่ใช่ให้ทำอะไรขึ้นมาใหม่ ไม่ต้องทำอะไรขึ้นมาใหม่ ลมหายใจก็ไม่ต้องทำขึ้นมา เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก็ไม่ต้องทำขึ้นมา จิตโลก โกรธ หลง ก็ไม่ต้องทำขึ้นมา ไม่ต้องหัดเดินใหม่ะ เดินแบบที่เคยเดินนั้นแหละ ใครจะเดินช้าเดินเร็วก็ตามสะดวก ถ้ามีเวลาอยากเดินเล่นซำๆ ก็เดิน ถ้าเร่งรีบก็อย่าไปเดินช้า วิ่งก็ได้แล้วแต่ตามสะดวกความเหมาะสม เราไม่ต้องไปจัดท่าทางขึ้นมาใหม่ ให้รู้กายที่มันอยู่ในอาการนั้นๆ ไปตามความเป็นจริง ในบาลีใช้คำว่า **ปชานาติ** แปลว่า **รู้** เป็นคำกิริยาหลักของสติปัญจภูฏาน ภาษาไทยนิยมแปลว่า รู้ชัด บางทีก็แปลว่ากำหนดรู้ ก็มี แต่ความหมายทุกวันนี้ คือ **รู้** **อย่าง**ที่มันเป็นนั้นแหละ รู้ว่า มันเป็นรูป ไม่ใช่เรา รู้ว่า เป็นนาม ไม่ใช่เรา รู้ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วดับไป อย่างนี้ แล้วแต่ปัญญาของแต่ละคน ตอนแรกสุดก็แค่รู้ พอมีปัญญามากขึ้นก็รู้ว่า เป็นแต่รูปแต่นาม ไม่ใช่ตัวเรา มันเกิดเป็นคราวๆ

เช่น บาลีว่า *ทิจัง วา อสฺสสฺสฺนุเต ‘ทิจัง อสฺสสฺสฺมิตี ปฺรชานาติ*
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า เราหายใจเข้ายาว

ปฺรชานาติ

ให้แค่รู้ รู้เฉยๆ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพากย์

คฺชฺชฺนุเต วา ‘คฺชฺชฺมาหิตี ปฺรชานาติ

ขณะกำลังเดิน ก็รู้ว่า เรากำลังเดิน กายอยู่ในอาการเดิน ให้รู้ว่า
เรากำลังเดินนะ ไม่ต้องไปสร้างการเดินขึ้นมาเพื่อจะรู้
ให้ดูเดิน ว่าเป็นกายที่มันเดิน ไม่ต้องไปเดินเพื่อจะดู

สุขัง วา เวทณํ เวทฺถมาเน ‘สุขัง เวทณํ เวทฺถมาหิตี ปฺรชานาติ

ขณะที่กำลังรู้สึกสุขสบาย ก็ให้รู้ว่า เรากำลังรู้สึกสุขสบาย
ไม่ต้องไปทำความสบายขึ้นมาดูนะ รู้สึกสบายทางกายก็รู้
รู้สึกสบายทางใจก็รู้ ใจไปตามปกตินี้แหละมันเป็นอย่างไรก็รู้มัน
ถ้าไม่รู้ก็รู้ว่าไม่รู้ มันหลงก็รู้ว่าหลงไป ไม่ต้องไปทำหลงขึ้นมานะ
เราเดินไปเดินมาตั้งร้อยก้าว ให้รู้เท่าที่รู้ได้ มันหลง ไม่รู้ ก็รู้ว่า
หลงไป จิตใจเราก็ไม่ต้องสร้างอะไรขึ้นมาเพื่อจะรู้มัน มันเป็น
อย่างไรก็รู้ลงไปตรงๆ

สชาคํ วา ชิตตํ 'สชาคํ ชิตตนะ'ติ ปธานาติ

จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ

ชิตชชาคํ วา ชิตตํ ชิตชชาคํ ชิตตนะ'ติ ปธานาติ

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

สนฺตํ วา อหฺมตฺตํ ปามชฺจนฺทํ 'อตฺถิ เม อหฺมตฺตํ

ปามชฺจนฺท'ติ ปธานาติ

รู้กามฉันทะมีอยู่ภายในจิตว่า กามฉันทะมีอยู่ภายในจิตของเรา

รู้ไปธรรมตาๆ อย่างที่มันเป็นอย่างนี้นะ มีก็รู้ว่ามี ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี
ไม่มี ไม่ต้องไปทำกามฉันทะขึ้นมา ถ้ามันไม่มีก็แค่รู้ว่ามันไม่มี ถ้ามีก็
แค่รู้ว่ามันมี ตอนนี่ไม่โกรธก็รู้ว่ามันไม่โกรธ ไม่ต้องไปทำโกรธขึ้นมา
เพื่อจะดู ไม่ต้องไปบอกว่า โอ้.. คุณช่วยด่าฉันหน่อย ฉันอยากจะดู
ความโกรธ ไม่ต้องสร้างความโกรธขึ้นมาเพื่อจะดูนะ ดูอย่างที่เป็น
ไม่ต้องไปสร้างสภาวะนั้นสภาวะนี้ขึ้นมาเพื่อจะดู พอนึกถึงการปฏิบัติ
ธรรม ก็มาจัดทำทางเพื่อจะได้ดู อันนี้ก็เกินไปหน่อย ให้รู้ละ ไม่ใช่ให้
ทำอะไรขึ้นมา จิตมีราคะก็ไม่ต้องทำมันขึ้นมาละ มันไม่มีก็รู้ว่ามันไม่มี
พอมันมีก็รู้ว่ามันมี จิตหลงก็ไม่ต้องทำขึ้นมา มันหลงประจำอยู่แล้ว
หลงทั้งวัน ให้แค่รู้ว่ามันหลงไป อย่างนี้ก็พอ

(๒) “รู้” ไม่ใช่ “รู้เกิน”

ต่อไปลักษณะที่ ๒ ให้เรารู้ลงไปตรงๆ ไม่ต้องรู้เกินกว่านั้น
รู้ซื่อๆ รู้ง่ายๆ ไม่ต้องพากย์ ไม่ต้องกังวลใจ เช่น บาลีว่า

สโมหํ วา อิตตํ ‘สโมหํ อิตตานุ’ติ ปชานาติ

จิตมีโมหะ ก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะ ท่านจะเห็นว่า คำว่า สโมหํ จิตต์
อันเป็นตัวละครของจิต กับตอนรู้เป็นอันเดียวกัน เวลาจิต
มีโมหะก็รู้ว่า จิตมีโมหะ แค่นั้น ไม่ต้องไปเกินกว่านั้น ไม่ต้องไป
คิดต่อว่า จิตมีโมหะมันไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้

วีตสโมหํ วา อิตตํ ‘วีตสโมหํ อิตตานุ’ติ ปชานาติ

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากมีโมหะ

สฺนฺตํ วา อหฺมตตํ พยาปาหํ ‘อตฺติ เม อหฺมตตํ พยาปา’เทติ ปชานาติ
รู้พยาบาลที่มีอยู่ภายในจิตว่า พยาบาทมีภายในจิตของเรา

แต่รู้ เท่านั้นนะ ไม่ต้องไปรู้เกินว่า มันดี มันไม่ดี **ไม่ต้องไปใส่**
ความคิดความเห็นใดๆ ลงไปในการรู้ ไม่ต้องไปพากย์ข้อสภาวะว่า
นี่โลภะ นี่โทสะ นี่สติ นี่กุศล กุศลดี อกุศลไม่ดี ไม่ต้องไปทำอย่าง
นั้น เวลามันพากย์ มีเสียงในหัวเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่า มันลงไปคิดแล้ว
แค่นี้ก็พอ สภาวะอะไรก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เราทั้งหมด

(๓) “รู้กิเลส” ไม่ใช่ “เกลียดกิเลส”

กิเลสก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เราก็แค่รู้ไปธรรมดาๆ ไม่ต้องไปรังเกียจ ถ้ามันเกิดอาการเกลียดกิเลส ก็ให้รู้ว่ามันเกลียดกิเลส นักปฏิบัติทั้งหลายชอบเป็นคนดี ส่วนใหญ่จะเกลียดกิเลส เห็นกิเลส เป็นศัตรู ไม่อยากให้มันเกิด เกิดขึ้นมาก็ไม่พอใจ บางพวกเป็นนักบู้ ล้างผลาญ จะทำลายกิเลสอีกด้วย เวลากิเลสมาก็หาวิธีทำลายมัน กำหนดมันให้หายบ้าง ไปสนใจคำบริกรรมแทนบ้าง หลบไปทำสมณะบ้าง เปลี่ยนแปลงท่าทางแก้บ้าง ตอนหนึ่งกิเลสเกิดขึ้น ดูแล้วไม่หายสักที ลุกขึ้นเดินเพื่อให้กิเลสหายอย่างนี้ก็มี โดยความจริงแล้ว เรารู้กิเลสนะ ไม่ใช่เกลียดกิเลส ไม่ใช่ไปทำลายกิเลส กิเลสมันจะหายไม่หายก็ตามเหตุของมัน เราก็ดูไป เราไม่ต้องกลัวว่ากิเลสจะเกิดขึ้น บางท่านกลัวกิเลสจะเกิดขึ้น ดักไว้ตั้งแต่ตอนเห็น ตอนได้ยิน ก็มี บางท่านก็พากย์รอละเลย บางท่านก็ทำสมณะดักหน้า ไม่ต้องกลัวกิเลสนะ ให้ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ใจคิดนี้รู้สึกไปตามปกติ ให้ใจทำงานไปตามปกติ กิเลสเกิดขึ้นให้ตามรู้ไป ดังบาลีว่า

ชกขุณฺณ ปชานาติ ฐิตา

ฐเป ช ปชานาติ ฐีรูปทั้งหลาย

ยณฺช ตกฺกญํ ปฏฺฐชฺช อุปฺปฬฺหติ สณฺเฒฺชนํ, ตณฺช ปชานาติ

สัณฺญิณฺชนํไคเกติชฺชนํเพระอาคัยฺตทาและรูปทังสองนััน

ก็ให้รู้สัณฺญิณฺชนํนััน

ยถา ช อุปฺปปนฺนสฺส สณฺเฒฺชนสฺส อุปฺปาเท โทติ, ตณฺช ปชานาติ

การเกิดขึ้นของสัณฺญิณฺชนํที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนััน

บาลีในธัมมานุสัสนา อายตนบรรพ ท่านให้รู้ตาและรูปตามที่
มันเป็นจริง ให้เห็นไปตามปกติ ไม่ต้องห้ามการเห็น **สัณฺญิณฺชนํหรือ**
กิเลสชนิดใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยตากับรูปนัันก็ให้รู้ กิเลสมีเหตุมา
อย่างไรก็ให้รู้ตามที่มันเป็นจริง ไม่ต้องแปลง ไม่ต้องห้าม ไม่ต้องกลัว
กิเลส โดยปกติ เห็นรูปสวยๆ ก็ชอบ สบายใจ อยากมองนานๆ
ผ่านไปแล้ว ยังอยากหันกลับมามองอีก เห็นรูปที่ไม่สวย ก็จะไม่ชอบ
ไม่สบายใจ รีบหันไปมองรูปอื่น ให้เราตามรู้ ตามดู ตามความเป็น
จริง กิเลสเกิดขึ้นให้รู้ตามความเป็นจริง ได้ยินเสียงนินทาแล้ว
ไม่พอใจ รู้ว่าไม่พอใจ **ปฏิขมสัณฺญิณฺชนํคือความไม่พอใจเกิดขึ้นเพราะ**
เสียงเป็นเหตุ ให้เรารู้ รู้ไปธรรมดาๆ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส
สัมผัสทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจไปตามปกติ รู้เท่าที่รู้ได้ อย่าไป
เกินนััน แต่ไม่ใช่ชี้เกี่ยจนะ

(๔) “รู้กุศล” ไม่ใช่ “หลงกุศล”

ฝ่ายกิเลสอกุศลก็ให้ตามรู้ไป ไม่ต้องตัดแปลง ไม่ต้องรังเกียจ เมื่อฝ่ายดีงามคืออกุศลเกิดขึ้น ก็ให้รู้เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ให้หลงว่า กุศล มันดี มันเลิศ ประเสริฐ เราไม่ได้ฝึกเพื่อเอากุศลเยอะๆ หรือฝึกเพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นตลอด เห็นสภาวะได้ชัดตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น เราฝึกให้เกิดปัญญารู้ว่า สภาวะทุกอย่างเป็นสิ่งไม่เที่ยง อาศัยเหตุเกิดขึ้น แล้วดับไปเป็นคราวๆ หลงก็ไม่เที่ยง สงบก็ไม่เที่ยง สภาวะที่ไม่ดีก็ไม่เที่ยง สภาวะที่ดีก็ไม่เที่ยง แล้วปล่อยวางทั้งดีและไม่ดี ฝ่ายกุศล ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ให้เราเพียงแค่ว่า แค่อูไป ก็จะเข้าใจ ความจริง เช่นในบาลีท่านว่า

สมาหิตํ วา ชิตตํ ‘สมาหิตํ ชิตตณฺ’ติ ปชานาติ

จิตตั้งมั่น ก็ให้รู้ว่าจิตตั้งมั่น

วิมุตตํ วา ชิตตํ ‘วิมุตตํ ชิตตณฺ’ติ ปชานาติ

จิตหลุดพ้น ก็ให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น

จิตตั้งมั่นขึ้นมา ให้รู้ จนเกิดปัญญาว่า จิตตั้งมั่นนั้นไม่ใช่เรา เป็นสภาวะอย่างที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ แล้วก็ดับไป บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ อยากให้เกิดก็ไม่เกิด เกิดแล้วก็ไม่สามารถรักษาให้อยู่ถาวรได้ จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสเป็นคราวๆ ก็ทำนองเดียวกัน

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าหลุดพ้น ไม่ใช่ไปหลงดีใจ เมื่อเกิดความรู้สึกว่า โอ้... พ้นแล้ว จิตมันเบาสบาย เหมือนหลุดพ้นจากกิเลส ก็ให้ความรู้สึกอย่างนี้ก็ไม่เที่ยง ลักหน้อยกิเลสก็เกิดขึ้นใหม่อีก จนกว่าเราจะปล่อยวางขั้นที่ ๕ วางทั้งดีและไม่ดีนั้นแหละ จึงจะเห็นตามความเป็นจริง เราไม่ได้ฝึกเพื่อเอาสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ได้ฝึกเพื่อหนีสภาวะอย่างหนึ่งไปเอาอย่างหนึ่ง ไม่เอาทั้งหมดนั้นแหละ เพราะเอามายึดแล้วมันทุกข์ทั้งนั้น

เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ตามดูกายตามดูใจ จนสติระลึกได้เอง เป็นสติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ ก็ให้ตามรู้สติสัมโพชฌงค์นี้ตามความเป็นจริง เกิดขึ้นก็รู้ ไม่เกิดขึ้นก็รู้ ดังบาลีเป็นต้นว่า

สนมต์ วา ฮนฺเมตตํ สติสฺมโฆชฌนฺตํ ‘ฮตติ เม ฮนฺเมตตํ
สติสฺมโฆชฌนฺตํ’ติ ปชานาติ
รู้สติสฺมโฆชฌนฺตํที่มีอยู่ภายในจิตว่า
สติสฺมโฆชฌนฺตํที่มีอยู่ภายในจิตของเรา

สติที่เกิดระลึกขึ้นได้เอง รู้สึกที่กายที่ใจ เรียกว่าสติสฺมโฆชฌนฺตํ
เป็นสติที่ไปเพื่อการตรัสรู้ สตินี้เป็นเหมือนแพ ฝึกให้เกิดศีล สมาธิ
ปัญญา เป็นอริยมรรค พาช้ำมวิญญทุกซ์ แม้โพชฌนค์อื่นๆ ก็โดย
ทำนองเดียวกัน ให้เราตามรู้ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ไม่หยุด
ไม่หลงดีใจพอใจกับความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง



บทสรุปของสติปัฏฐาน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคสรุปในท้ายทุกๆ หมวดรวม ๒๑ ครั้ง แบ่งเป็นกายานุปัสสนา ๑๔ ครั้ง เวทนานุปัสสนา ๑ ครั้ง จิตตานุปัสสนา ๑ ครั้ง และธัมมานุปัสสนา ๕ ครั้ง เป็นคำสรุปว่า

‘ฮตติ ... ติ วา ปนสฺส สติ ปชฺชุปฺปชฺชิตา เทติ
 ยาวเทว มาตณฺมตตตาย ปฺปฺปิสฺสตีมตตตตย
 ฮนีสฺสตีเต ฮ วิหตติ
 น ฮ กิณฺธิ โสเก ฮฺปาทียติ

คำสรุปนี้เป็นข้อเตือนใจเราทั้งหลายในการฝึกสติ จะได้มาตรวจสอบตนเองว่า ปฏิบัติไปแล้วถูกต้องตามหลักสติปัฏฐานหรือไม่ ตามบาลีนี้ขอแยกกล่าวเป็นข้อๆ เพื่อให้เข้าใจง่าย ดังนี้

(๑) แคร้รู้ว่า กายใจมีอยู่

ให้รู้แคร้ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม หรือกายกับใจมีอยู่ ไม่ใจลอย ไม่หลงไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ สติที่ระลึกขึ้นมาก็เพื่ออย่างนี้ ถ้าไม่มีสติ ก็ลืมกายลืมใจ กายใจหายไปจากโลก พอมีสติระลึกก็รู้สึกถึงการมีอยู่ของกายของใจ กายมีอยู่

ใจมีอยู่ มีคนรู้คนดูอยู่ กายมันเป็นอย่างไรก็รู้ ใจมันเป็นอย่างไรก็รู้ เท่านั้นเองนะ ไม่ใช่ไปทำกายทำใจให้มันผิดปกติ กายใจเราธรรมดาดีแหละ เป็นอย่างไรก็รู้ว่า มันมีอยู่ มันเป็นอย่างนั้นอยู่ ถ้าไม่มีสติก็หลงไป ไม่รู้ ถ้ามีสติก็รู้ กายใจปัจจุบันเป็นอย่างไรก็รู้ลงไปธรรมดาๆ บาลีท่านสรุปเอาไว้ว่า

‘ฮตติ กาโย’ติ วา ปนสฺส สติ ปชฺชุปฺปญฺชิตา ไหติ

สติของภิกษุหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่

‘ฮตติ เวทนา’ติ วา ปนสฺส สติ ปชฺชุปฺปญฺชิตา ไหติ

สติของภิกษุหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนาทั้งหลายมีอยู่

‘ฮตติ จิตต’ติ วา ปนสฺส สติ ปชฺชุปฺปญฺชิตา ไหติ

สติของภิกษุหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่

‘ฮตติ ชมมา’ติ วา ปนสฺส สติ ปชฺชุปฺปญฺชิตา ไหติ

สติของภิกษุหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่

สติระลึกขึ้นมากก็เพื่อรู้ว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ แค่นี้ถึงการมีอยู่ของกายของใจ ในขณะนั้นว่า กายมันเป็นอย่างนั้น ใจมันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อระลึกครั้งใหม่ ก็รู้จัก บ่อยๆ หนึ่งๆ อย่างนี้

(๒) ไม่หลงองค์ความรู้

เมื่อเรามีสติระลึกได้บ่อยๆ ก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมา ก็ไม่ต้องไปหลงองค์ความรู้อะไร ไม่ต้องไปสนใจเนื้อหาของความรู้ แค่ว่า ทุกสิ่งมันเปลี่ยนแปลง หนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ **สติที่ระลึกรู้ที่กายที่ใจ ก็เพื่อให้เกิดญาณ** คำว่า ญาณ หมายถึงปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นว่าสิ่งทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว มีเหตุปัจจัยก็รวมตัวกันขึ้นปรากฏ เป็นครั้งๆ หนอยู่ไม่ได้นาน เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ ที่มีสติระลึกที่กายที่ใจก็เพื่อให้เกิดญาณ บาลีท่านว่า *ยวาทเวท ฌาเนนมตตตาย ปฏิสฺสตีมตตตาย* เราไม่ต้องไปเทียบความรู้กับข้อมูลต่างๆ ที่เราได้ เรียนมา ไม่ต้องไปช่วยคิด ช่วยวิพากษ์วิจารณ์

เราฝึกสตินั้นไม่ใช่เพื่อให้มีสติเยอะๆ นะ มีสติ มีความรู้ตัวขึ้นมา เพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งมันไม่เที่ยง ถ้าเราหลงไป เมื่อมีสติระลึกว่า เมื่อครูนี้ออกไป ความหลงก็ไม่เที่ยง มีสติขึ้นมา ลักหน้อยไปหลงใหม่ สติมันไม่เที่ยง หลงก็ไม่เที่ยง สภาวะธรรมอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน เราารู้สึกตัว ตามดูกาย ตามดูใจ เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นว่า สิ่งทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเกิดปัญญาอมรับความจริง ก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางความหลง ปล่อยวางสติ ปล่อยวางปัญญา ปล่อยวางขั้นนี้

(๓) รู้กายรู้ใจอย่างที่มันเป็น

ให้เรา รู้กายรู้ใจอย่างที่มันเป็น **ไม่ดูด้วยอำนาจตัณหาและทิวฐิ**
ไม่ใช่ “รู้ตามที่อยากให้เป็น” ซึ่งเป็นการรู้ด้วยอำนาจของตัณหา และ
ไม่ใช่ “รู้ตามที่คิดเอาน่าจะเป็น” ซึ่งเป็นการรู้ด้วยอำนาจของทิวฐิ
บาลีท่านว่า *อนิสฺสลิโธ อ วิหฺรติ* ไม่อาศัยอยู่ด้วยอำนาจตัณหาและทิวฐิ

ไม่อาศัยตัณหาและทิวฐิในการรู้การดู ไม่ใช่รู้ตามที่อยากให้เป็น
และไม่ใช่รู้ตามที่คิดเอาน่าจะเป็น คิดก็รู้ว่าคิด พากย์ก็รู้ว่าพากย์
พากย์ผิดพากย์ถูกไม่ต้องสนใจ ให้รู้ว่ามันหลงไปพากย์เท่านั้นก็พอ
เวลาปฏิบัติตอนต้นๆ จะพากย์ว่า นี่มันโทสะนะ นี่มันราคะนะ ให้เรา
รู้ว่า มีโทสะแล้วก็หลงไปพากย์ต่อด้วย การพากย์ก็เป็นเสียงในหัวเรา
ที่คอยบอกว่า นี่คืออะไร นั่นคืออะไร มันเป็นตัวพูดมาก

โดยปกติตัณหาและทิวฐินี้จะพาเราไปทำนั่นทำนี่ที่เกินอยู่เรื่อย
นั่นก็คิดว่า เอ.. เดี๋ยวจงกรมน่าจะดีกว่า ให้ท่านคุณะ **ดูตัวบงการ**
จิตใจให้เลือกทำอย่างนั้นอย่างนี้ เอ.. จะดูจิตหรือว่าดูกายดี น่าจะ
เห็นชัดกว่านี้ น่าจะเห็นได้ละเอียดรวดเร็วกว่านี้ ลักษณะอย่างนี้
มันอยาก ตัณหาบงการจิตใจ ให้ดูตัวอยากตัวบงการ นั่งอยู่
อยากจะลุก ก็ให้ดูตัวบงการที่ทำให้ท่านลุกขึ้น เวลานี้ก็ถึงการปฏิบัติ

ธรรม ก็จะมีตัวบงการตัวหนึ่งขึ้นมาว่า เอ๊ะ.. หลงไปตั้งนานแล้ว ปฏิบัติธรรมหน่อย นั่งธรรมดากๆ ปฏิบัติไม่ได้หรอก ต้องมีท่าทาง เดินธรรมดากๆ ก็ปฏิบัติไม่ได้หรอก ต้องเปลี่ยนท่า นี่แหละคือตัวบงการคือตัณหา ท่านจะสังเกตว่าตอนที่เราหลงๆ อยู่ เราก็ไม่ได้ปฏิบัติอะไรหรอก แต่พอจะปฏิบัติขึ้นมา มันรู้สึกผิดปกติขึ้นมาหน่อยหนึ่ง มันมีตัวบงการอยู่ตัวหนึ่ง ให้เราหัดรู้มันนะ

การรู้ไม่ใช่รู้ตามที่คิดเอาน่าจะเป็น ท่านไม่ต้องไปช่วยคิด ไม่ต้องไปช่วยจิตมันสรุปความรู้ หรือไม่ต้องไปช่วยให้มันเกิดความรู้เร็วๆ โดยปกติเราชอบช่วย ตัวช่วยนี้คือตัวช่วยให้ช้านะ เช่น เวลาเห็นความโกรธเกิดขึ้น ท่านก็รู้แล้วนึกต่อไปว่า ความโกรธไม่เที่ยง ความโกรธก็ไม่เที่ยงจริงๆ ด้วย ท่านสบายใจมีความสุข เพราะการคิดว่า ความโกรธไม่เที่ยง กลายเป็นทำสมณะไปแล้ว ไม่ได้ดูความโกรธตามความเป็นจริง ไปนึกว่ามันไม่เที่ยง นั่นเป็นความรู้แบบคิดเอา คิดเอว่าความโกรธไม่เที่ยง จิตมันไม่ได้เรียนรู้ธรรมะตามความเป็นจริง แบบนี้จิตจะเห็นธรรมะช้า เรามัวแต่ช่วยคิด เป็นการดูด้วยอำนาจทิฐิ ความโกรธนี้เราจะดูหรือไม่ดู มันก็หายเหมือนกันแหละ ที่เราตามดู เพื่อให้รู้ธรรมะ ตอนที่เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ราคะเกิดขึ้น ลักหนอยก็หายไปเหมือนกัน

สภาวะธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัย พอหมดเหตุก็สลายตัวไป ปฏิบัติธรรมมันต่างกับตอนที่ไม่มีปฏิบัติ คือการรู้เท่านั้นเอง ตอนแรกๆ มันก็จะหายตามเหตุตามปัจจัยของมันไป พอเรามีสติสัมปชัญญะมากขึ้น เกิดปัญญา สภาวะธรรมที่เป็นอกุศล เวลาจิตเราเกิดปัญญา อกุศลก็ดับไปทันที ดังนั้น ให้จิตได้เรียนรู้ธรรมะตามความเป็นจริง เห็นว่า กายกับใจเป็นธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา ให้รู้กายรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น ไม่ต้องไปอยากให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ต้องไปคิดว่าน่าจะเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าอยากก็รู้ว่าอยาก ถ้าคิดว่าอย่างโน้นอย่างนี้ก็รู้ว่าหลงคิดไปแล้ว

(๔) ให้ “รู้” เฉยๆ ไม่ใช่ให้ “เอา” อะไร

ที่เรามีปัญหากันมากก็คือปฏิบัติแล้วจะเอานั้นจะเอานี้ จะเอาความสงบบ้าง จะจิตกลางๆ บ้าง จะเอาจิตตั้งมั่นบ้าง จะเอาปัญญาบ้าง จะเอาความสุขบ้าง แต่ในการปฏิบัตินั้นให้รู้อย่างเดียว ไม่ใช่ให้เอาอะไร ให้รู้กายกับใจ จนเกิดปัญญาละความเห็นผิดและความ

ยึดมั่นถือมั่นในกายในใจลงไปได้ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่ออะไรอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ไปสร้างสภาวะอย่างหนึ่งมายึดเกาะเอาไว้ ส่วนใหญ่ที่เราปฏิบัติแล้ว ดูเหมือนไม่ได้อะไรสักที **เพราะจะเอา เลยไม่ยอมรู้** ตั้งป้อมจะเอาตั้งแต่ตอนต้นแล้ว ที่ดูเหมือนว่าไม่ค่อยได้อะไรสักที ก็เพราะมัวแต่จะเอา ความจริงเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ ไม่ใช่ให้เอา พอรู้แล้วก็จะปล่อยวางได้ ปล่อยวางความเห็นผิด วางความยึดมั่นถือมั่นได้ ไม่ใช่มาเอาอะไรเพิ่มนะ อยู่บ้านก็มีของตั้งเยอะแล้ว พอไปวัดปฏิบัติธรรมก็จะไปเอามาเพิ่มอีก มันไม่ใช่อย่างนั้นนะ **เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะวาง วางภาระที่เราเคยแบกอยู่นั้นแหละ** ตัวเราก็คือ ของเราก็คือ แบกเอาไว้ มันหนัก มันเหนื่อย พอรู้แล้ววาง ไม่ใช่ว่าจะไปเอาภาระมาเพิ่ม บางที่นักปฏิบัติก็จะไปเอาเพิ่มนะ เอาจิตสงบเพิ่ม เอาจิตดีเพิ่ม เอาจิตตั้งมั่นเพิ่ม เอาอะไรๆ เพิ่ม จิตเลยไม่ยอมรับความจริงซะที เพราะมัวแต่จะเอา จะเอาสติตลอด รู้ตัวทั้งวัน รู้ตัวตลอด ไม่หลงเลย อย่างนี้ มันไม่ได้ เพราะสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ดังนั้น ให้ “รู้” ไป ไม่เอาอะไรนะ รู้ไปเรื่อย มีอะไรก็รู้ไปเรื่อย ไม่หวังผลอะไร จิตยอมรับความจริง เกิดปัญญาเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ผิกสติไม่ใช่เพื่อเอาสติเอะอะๆ ผิกสติเพื่อให้เกิดปัญญา รู้ความจริงว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ เห็นว่า ชั้นทั้งหลายนั้นเป็นที่พึ่งไม่ได้จริง ตัวชั้นนี้ ตัวโลกนี้ มันมีความไม่สมบูรณ์ มันเป็นธรรมชาติ อย่างนั้น ตัวชั้นนี้ตัวโลกนี้มันเป็นของแตกดับ ไม่มีสิ่งไหนที่มันสมบูรณ์หรอก จิตสงบก็ไม่สมบูรณ์ในตัวมันเองเพราะมันเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็ดับไป สิ่งดีๆ ทั้งหลายก็เหมือนกันแหละ มันเป็นชั้นเกิดขึ้นแล้วก็แตกดับไป ของไม่ดีก็ทำนองเดียวกัน มีปัญญาเพื่อปล่อยวาง ไม่ได้เอาปัญญา บาลีท่านว่า น ช กิณฺชิ โสเภ อฺปาทิยติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ในโลกคือในกายในใจของเรา



คำรับรองผลการปฏิบัติ

โย หิ โภชิ ภิกษเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตาม ผู้ใดก็ตาม คือทุกคนนะ ไม่ว่าจะ เป็นหญิงหรือชาย เป็นพระหรือฆราวาส ไม่เกี่ยวกับชนชั้นหรือศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น ทุกคนนำไปปฏิบัติได้

อิมเ อตตทาโร สติปฏิฐานเ เอโร มาเวเยย สตต วสสานิ เจริญสติปฏิฐาน ๔ ประการอย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เจริญสติปฏิฐานตามดูกายตามดูใจ อย่างที่บรรยายมาอย่างย่อๆ นี้ ตลอด ๗ ปีนะ ไม่ใช่เจริญบ้าง ไม่เจริญบ้าง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ **ต้องเจริญตลอด ๗ ปี เจริญอยู่ตลอดต่อเนื่อง เจริญสติต่อเนื่อง** ไม่ใช่เดินต่อเนื่อง ไม่ใช่นั่งต่อเนื่อง แต่เป็นสติต่อเนื่อง หลงบ้าง มีสติบ้าง หลงบ้าง มีสติบ้าง หลงยาวบ้าง หลงสั้นบ้าง ขี้เกียจบ้าง ขยันบ้าง เปื่อยบ้าง อย่างนี้ตามดูไปเรื่อยๆนะ กายจะเป็นอย่างไร จิตใจจะเป็นอย่างไร **ก็ตามดูไปเรื่อยด้วยความอดทน** ไม่หยุด ตามรู้ ตามดูไป ไม่หลงไหลไปตามสิ่งอื่นจนหลงลืมการเจริญสติ ไม่ใช่มีสติยาวทั้งวันทั้งคืน หมายถึง มีสติบ้าง หลงบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง แต่เราตามดูไปไม่ย่อท้อ

ตสสฺ ทรินฺนํ พสฺสนํ อณฺณตฺตํ พสฺสํ ปาฏิกงฺขํ

บุคคลนั้นพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผล ๒ ประการ

ทิฏฺฐเฐว ชมฺเม อณฺณตา, สติ วา อูปาทิสฺเสเส อนาคามีตา

คือเป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน

หรือถ้ายังมีกิเลสเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี

พระองค์แสดงเอาไว้ถ้าเจริญสติปัฏฐานตลอด ๗ ปี จะได้ผล ๒ อย่าง คือ (๑) เป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ (๒) เป็นพระอนาคามี รับรองผลไว้ ๒ อย่างนะ ไม่ได้กล่าวถึงการเป็นพระโสดาบันและพระสกทาคามีเลย เพราะง่ายกว่าการเป็นพระอนาคามีและการเป็นอรหันต์อีก ดังนั้น ถ้าเราปฏิบัติตามโดยถูกต้องก็ได้ง่ายกว่าเร็วกว่า

พระองค์รับรองต่อไป ลดระยะเวลาในการภาวนาลงไปเรื่อยๆ

ฌ วรสังขนิ ตลอด ๖ ปี

ปณฺช วรสังขนิ ตลอด ๕ ปี

ชตฺตทาธิ วรสังขนิ ตลอด ๔ ปี

ตีเณิ วรสังขนิ ตลอด ๓ ปี

เทว วรสังขนิ ตลอด ๒ ปี

เฮอํ วรสังขนิ ตลอด ๑ ปี

สตฺต มาสังขนิ ตลอด ๗ เดือน

ฌ มาสังขนิ ตลอด ๖ เดือน

ปณฺช มาสังขนิ ตลอด ๕ เดือน

ชตฺตทาธิ มาสังขนิ ตลอด ๔ เดือน

ตีเณิ มาสังขนิ ตลอด ๓ เดือน

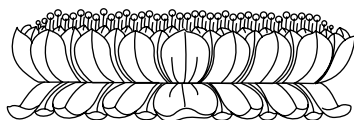
เทว มาสังขนิ ตลอด ๒ เดือน

เฮอํ มาสังขนิ ตลอด ๑ เดือน

ชฏมมาสังขนิ ตลอดครึ่งเดือน

สตฺตทาธิ ตลอด ๗ วัน

ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วันก็หวังผลได้ ๒ อย่าง
 นี้สำหรับคนที่ปัญญา มีบุญบารมี มีฤดีในดวงตาน้อย เคยฝึกมา
 จากชาติก่อนๆ สามารถบรรลุธรรมได้ แต่ต้องทำต่อเนื่องตลอด
 ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี **ทำต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ หลงๆ
 ลืมๆ มัวแต่ประมาทไป** ไม่ใช่อย่างนั้น ชาวาสเราที่ไม่ค่อยได้ผล
 ใหม่ๆ ที่รู้เหมือนกันแหละว่า การปฏิบัติคือการตามดูกายดูใจ แต่มัน
 เบื่อบ้าง ชี้เกียจบ้าง ดูแล้วไม่เห็นเกิดผลอะไร อยากรจะได้ผลก็เลยเบื่อ
 เลิกดู ไปดูหนังฟังเพลง วันหลังก็มาฝึกใหม่ กว่าที่จะเข้ารูปเข้ารอยก็ใช้
 เวลานาน มัวแต่ทำๆ หยุดๆ มีเรื่องอื่นสำคัญกว่าการฝึกสติอยู่เรื่อย
ต้องต่อเนื่องนะจึงจะได้ผล ให้ตามรู้ตามดูไปเรื่อย มีสติบ้างหลงบ้าง
 ก็ตามรู้ไป ไม่หยุด จุดอ่อนของเราทั้งหลายก็คือความไม่ต่อเนื่อง
 พระพุทธเจ้าท่านบอกทางเอาไว้แล้ว การภาวนาเราต้องทำเอาเอง





สหหตถา ยนฺติ กุสุพฺพภา ตฺตณฺหิ ยนฺติ มโหหติ
ยชฺชนํ ตํ สนฺติ ยํ ปฺนฺติ สนฺตเมว ตํ

ห้วยน้ำน้อย ไหลดั่งสนั่น
ห้วยน้ำใหญ่ ไหลนิ่งสงบ
สิ่งใดพร่อง สิ่งนั้นดั่ง สิ่งใดเต็ม สิ่งนั้นเงียบ
บัณฑิตเหมือนหม้อน้ำที่เต็ม

นาลกสูตร ๒๕/๔๒๐



๓

ความสำคัญของสติปัญญา ๔

บรรยายเมื่อวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๑



ขอขอบใจต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ครั้งที่ ๑๐ ในหัวข้อเกี่ยวกับโพธิปักขิยธรรม ธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ ธรรมะที่เราเสริมสร้างหรือภาวนาให้มีขึ้นในจิต เพื่อที่จิตจะเข้าถึงการรู้แจ้ง อริยสัจ เห็นพระนิพพานได้ วันนี้เป็นครั้งที่ ๓ เรื่องความสำคัญของสติปัญญา ๔ ในคราวที่แล้วได้อธิบายหลักสติปัญญาไปแล้ว วันนี้จะพูดถึงความสำคัญ

ทบทวนความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานนั้นมี ๔ ได้อธิบายไปในคราวที่แล้ว ขอทบทวน
นิคหน้อย

อันที่ ๑ กายานุปัสสนา คือ การตามดูกาย อนุปัสสนา
แปลว่า การตามดู ตามดูหมายความว่า ไม่ให้ทำอะไรมัน แต่รู้
แค่ดูไป ให้กายให้ใจ ให้ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ทำงานไปตามปกติ เราก็ตามดู **ตามดูอย่างเป็นผู้
สังเกตการณ์ ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย** การตามดูเรียกว่าอนุปัสสนา
ตอนแรกๆ ตามดูทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ก็ไม่เป็นไร ตามดูแบบมีความ
รู้สึกตัว รู้สึกตัวหมายความว่า รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง บางครั้งรู้ บางครั้ง
หลงไป ไม่ใช่หมายความว่ารู้ตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น การรู้ตลอดคือ
หลงชนิดหนึ่งเหมือนกัน หลงรู้ การตามดูที่ถูกต้อง ก็คือตามดูได้บ้าง
ตามดูไม่ได้บ้าง นั่นแหละคือการตามดู ตามดูไม่ได้ก็รู้ว่าตามดูไม่ได้
มันหลงไปแล้วก็แล้วไป รู้ได้ก็รู้ว่ารู้ได้ รู้ไม่ได้ก็รู้ว่ารู้ไม่ได้ แค่นี้
เองนะ เมื่อชำนาญมากขึ้น รู้ทันมากขึ้น ก็จะกลายเป็น**วิปัสสนา**
เป็นการรู้แจ้งนามและรูป รู้ชั้น ๕ ตามความเป็นจริงในภายหลัง
อนุปัสสนานี้เป็นขั้นต้น หน้าที่ของเราทำอย่างนี้แหละไปเรื่อยๆ
ส่วนจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริงตอนไหนนั้นเป็นเรื่องของจิต
เราบังคับเอาตามใจชอบไม่ได้

อันที่ ๒ **เวทนานุปัสสนา** การตามดูความรู้สึก ความรู้สึก ในกาย ความรู้สึกในใจของเรา สบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้ก็ให้รู้ ไม่ต้องไปใส่ชื่อว่ามันรู้สึกอย่างไร บางความรู้สึกนั้นมันบอกไม่ได้ว่ารู้สึกยังไง มันบอกชื่อไม่ได้ โดยปกติ เราชอบใส่ชื่อให้มันด้วย บางอันไม่รู้ชื่อ เราก็ยังไปใส่ชื่อให้มันอีก คือไม่รู้ว่าจะชื่ออะไรดี การใส่ชื่อให้สภาวะต่างๆ นั้น เป็นความหลงคิด ที่อยู่ในหัวเรา ให้เราหลุดรู้ไปด้วย

อันที่ ๓ **จิตตานุปัสสนา** การตามดูอาการของจิต เป็นจิตที่ปรุ้งแต่งแล้ว เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีราคะบ้าง ไม่มีราคะบ้าง มีโทสะบ้าง ไม่มีโทสะบ้าง มีสติบ้าง หลงบ้าง นี่คือการตามดูจิตนะครั้น เวลาตามดูจิตก็จะรู้จักความรู้สึกภายในจิต หลากหลาย และเห็นตัวปรุ้งแต่งเล่นละครเยอะ ตัวเล่นละครก็จะเป็นความคิดแบบเด็กๆ มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ คอยหลอกล่อให้เราหลงทำตามมัน นี่แหละคือการตามดูจิต

อันที่ ๔ **ธัมมานุปัสสนา** การตามดูธรรมะ ให้เห็นว่าทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต คือรูปนามทั้งหมด เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่ากัน เป็นธรรมะคือสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป สิ่งไหนที่เกิดขึ้นสิ่งนั้นดับหมด เมื่อจิตยอมรับอย่างนี้ได้ก็ชื่อว่าจิตได้เห็นธรรมะ ได้เข้าถึงธรรมะ

นี่คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ แยกแยะโดยการเป็นที่ตั้งของสติ แต่หลักจริงๆ คือการมีสติสัมปชัญญะ ตามดูกายตามดูใจ การฝึกก็ให้อनुปัสสนาคือการตามดูนะ ไม่ต้องทำอะไรเกินนั้น โดยปกติเรามักมีมิจฉาทิฐิ ความเข้าใจผิดคิดว่า การปฏิบัติธรรมก็คือการทำอะไรที่มันเหน็ดคนธรรมดา ถ้าธรรมดาๆ ไม่ใช่หนักปฏิบัติ ตื่นเช้าถ้าไม่ทำอะไรเลยรู้สึกว้าว วันนี้โหวงเหวงยังงี้ไม่รู้ ขอนั่งซักบัลลังก์เถอะ รู้สึกว่าได้ปฏิบัติธรรมบ้าง ตอนเย็นถ้าไม่ได้ทำอะไรเลยก็รู้สึกยังงี้ไม่รู้ ขอจงกรมซักลู่เถอะ มันคิดซะอย่างนี้ จะให้เหน็ดธรรมดาอยู่เรื่อยธรรมดาๆ ดูเหมือนไม่ได้ปฏิบัติ ไม่สบายใจ ให้เรารู้ทันความคิดเหล่านี้ด้วย ความคิดเหล่านี้มันเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นความเห็นผิดคิดว่า การปฏิบัติธรรมคือการทำอะไรที่ประหลาดๆ ทำอะไรที่มันยากๆ แล้วก็บรรลุถึงอะไรที่ประหลาดๆ นั่นแหละ ให้ละมันนะ มิจฉาทิฐินี้เกิดจากตัณหา ความอยากได้ดี เกิดอุปาทานที่หลงคิดว่าชั้น ๕ เป็นตัวเรา พอหลงคิดว่าเป็นตัวเราก็อยากให้ตัวเรามีสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ อยากให้ตัวเราถึงนิพพาน ก็เลยเกิดความคิดอย่างนั้นขึ้นมา ให้รู้ทันมันด้วยนะ ส่วนท่านจะนั่งที่บัลลังก์ จะเดินจงกรมที่ลู่ นั่นก็ตามสะดวก แต่ให้ดูให้เท่าทันความคิดความรู้สึกเหล่านี้

การปฏิบัติสติปัฏฐานจริงๆ แล้ว คือการตามดูกายตามดูใจไป
 ธรรมดาๆ นี่แหละ **เมื่อเข้าใจธรรมตาและยอมรับธรรมตาได้
 อยู่กับธรรมตาได้โดยไม่ทุกข์ก็คือบรรลुธรรม** ใจเข้าถึงธรรมะแล้ว
 เห็นว่ามีแต่ธรรมะที่ทำหน้าที่ตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราเลย แค่นั้นเอง
 อยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์ อยู่กับธรรมตาได้โดยไม่แทรกแซง ไม่
 เปลี่ยนแปลง นี่แหละคือการถึงธรรมะ

หลักของสติปัฏฐานผมได้อธิบายไปเมื่อคราวที่แล้ว ถ้าจำอะไร
 ไม่ได้มาก ก็จำแค่หลักการนี้ก็พอแล้ว คือให้มี **ซาตาปี สมนฺหาโน
 สติมา, จินะย โสเก ฮมิชฺฌมาโทมนสฺส** นี่แหละหลักของสติปัฏฐาน
 ไม่ได้อยู่ที่ว่าใช้อารมณ์อะไรนะ ไม่ได้อยู่ที่ว่า ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต
 หรือดูธรรม แต่ให้อยู่ในหลักนี้ ดูอะไรก็ได้ ให้มีซาตาปี เพียรเพา
 กิเลส เพียรทำให้กิเลสร้อน กิเลสที่เราจะต้องละคือสมุทัย ตัวตัณหา
 ตัวอยาก ตัวต้องการ ตัวอยากดี ตัวหนีร้าย ตัวยินดี ตัวยินร้ายนั่น
 แหละ เราทำความเพียรเพื่อละตัวนี้นะ ไม่ใช่ทำความเพียรเพื่อละ
 กิเลสตัวอื่น กิเลสตัวอื่นมันเป็นทุกข์ เป็นธรรมตาเกิดขึ้นตามความ
 เคยชิน มันมีเหตุมันก็เกิดขึ้น หน้าที่ของเราไม่ใช่ไปละกิเลสพวกนั้น
 แต่ละความอยากได้ความต้องการ

สัมปชานโน มีความรู้สึกตัว คำว่า ความรู้สึกตัว คือ รู้บ้าง หลงบ้าง นั่นแหละคือรู้สึกตัว ถ้าใครรู้สึกตัวตลอดให้รู้ว่ามันหลงนะ แสดงว่าเราไปเพ่งอะไรไว้สักอย่าง ถ้ารู้สึกตัวแท้ๆ นี้ มันจะไม่รู้สึกตัว ตลอดหรอก เพราะว่ามันไม่เที่ยง รู้สึกตัวไม่เที่ยง รู้สึกตัวของแท้เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยก็ดับไป พอดับไปแล้วอาจจะรู้สึกตัวต่อ หรือหลงคิดไป หรือเกิดความรู้สึกบางอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เราไม่สามารถบังคับได้

สติมา คือความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เพลิน ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ ไม่มัวแต่คิด ตัวสตินี้จะระลึกที่ไหนก็ได้ ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็ได้ ที่กายทั้งกายในอาการใดอาการหนึ่ง ในอาการเดิน ยืน นั่ง นอน หรือในอิริยาบถย่อยๆ เคลื่อนไหว กระทบริบตากลืนน้ำลาย อะไรพวกนี้ก็ได้ แต่ว่าระลึกแล้ว ให้มีความรู้สึกตัว คือ สัมผัสัญญะด้วย ไม่ใช่ระลึกได้เฉยๆ ระลึกได้เฉยๆ ก็ไม่เห็นแต่ตัว อารมณ์ สักหน่อยก็จะได้แค่นิ่งสงบ ต้องมีความรู้สึกตัวด้วย เวลา รู้สึกตัวบ่อยๆ เราก็จะรู้ว่า มีผู้ดูอยู่คนหนึ่งแยกอยู่ต่างหาก แต่ตัวนี้ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เกิดมาจากเราหัดรู้สึกตัวจนจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่น ตัวรู้สึกนี้เราก็พอรู้จักมันอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่บ่อย เราจึงจับความรู้สึกไม่ได้ เวลาเราเดินไปเตะก้อนหิน เจ็บ รู้สึกขึ้นมาที่หนึ่ง แต่มันรู้หน่อยเดียว นอกนั้นหลงไปคิดหมด ใครเอาก้อนหินมาวางไปตำคนโน้น ตำคนนี้ ไปทั่วเลย บางที่ตำตัวเอง เราไม่น่าเชื่อเลย

อย่างนี้มันรู้สึกตัวไม่บ่อย เราจึงต้องหัดให้รู้สึกบ่อยๆ หากอุปกรณ์อะไรก็ได้ ที่ทำให้เรารู้สึกตัวได้บ่อยๆ อาจจะเป็นคำเตือนใจ เห็นใบไม้ก็เตือนตนเองว่า **ให้รู้สึก รู้สึกกาย รู้สึกใจ**นี้แหละ กายมันเป็นอย่างนี้ก็ให้รู้ลงไป จิตใจมันเป็นอย่างนี้ ก็ให้รู้ลงไป ธรรมดาๆ ง่าย ๆ มันไม่รู้ว่ารู้สึกอย่างไรก็แค่รู้ว่ามันไม่รู้ว่ารู้สึกอย่างไร อย่างนี้ ส่วนใหญ่เราชอบไปทำให้มันยาก เลยงงนะ

สิ่งที่เราต้องละคือความยินดียินร้ายต่อสภาวะที่ไปรับรู้เข้า ตามบาลีว่า **จิเนยฺย โสเก อภิสฺสฺมาโทมนสฺส** ละความพอใจและไม่พอใจ ละความยินดีและความยินร้าย ในโลกคือในนามและรูป หรือขันธ์ ๕ ขันธ์นี้มันเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ ที่เราต้องละคือความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งนั้น ละความยินดียินร้าย การจะละความยินดีความยินร้าย ละได้ด้วยปัญญาคือการรู้ทัน ดังนั้น ในการปฏิบัติไปตามลำดับเพื่อละความยินดียินร้าย เราก็หัดมีสติสัมปชัญญะ รู้สภาวะต่างๆ ในกายในใจ ต่อมาให้หัดสังเกตความยินดีและความยินร้ายที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดการรับรู้ เช่น เวลาเราโกรธขึ้นมาปั๊บ มีสติระลึกได้ว่าโกรธ ไม่ชอบความโกรธนี้ นี่มันยินร้ายกับความโกรธเรียกว่าเกิดโทมนัส สิ่งที่เราต้องละคือตัวไม่ชอบความโกรธนี้ ไม่ใช่ละความโกรธ เวลาสภาวะที่ดีเกิดขึ้น เราชอบใจ

พอใจ อยากรักษาไว้ ความพอใจอันนี้เราต้องหัดรู้ทันและละไป ไม่ใช่ ละตัวสภาวะ ละความพอใจและความไม่พอใจ ส่วนสิ่งที่ดีและไม่ดีมัน เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วมันก็ดับไป เป็นทุกข์ ให้เรารู้ตามความเป็นจริง ละความพอใจและความไม่พอใจในโลกในชั้นทั้งหลาย ไม่ได้ ห้ามพอใจและไม่พอใจนะ ความพอใจเกิดขึ้นให้รู้ ไม่พอใจเกิดขึ้นให้รู้ จนกระทั่งรู้ทันก็จะละได้ ละได้ด้วยปัญญาคือการรู้ทัน

ปัญญาคือรู้ทันสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สภาวะ เหล่านั้นก็จะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู ถ้าเราไม่มีปัญญา เวลาโกรธเกิดขึ้น ก็เห็นความโกรธยังอยู่ อยากรู้ให้หายมันก็ไม่ยอมหาย นี่แสดงว่ายังไม่ เกิดปัญญา เราก็ตามรู้ไปเรื่อยๆ เราไม่ได้ดูให้มันหายนะ ดูเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น ให้มัน แสดงไตรลักษณ์ให้ดู ถ้ามีปัญญา ความโกรธเกิดขึ้นมองเห็นความ โกรธ ความโกรธแสดงไตรลักษณ์ดับไปต่อหน้าต่อตา ความไม่พอใจ เกิดขึ้น เห็นความไม่พอใจดับไป จิตก็จะสว่างโล่งขึ้นมา ปัญญา แท้จริงนี้จะเห็นไตรลักษณ์ ไปดูอะไรเข้าสิ่งนั้นจะแสดงไตรลักษณ์ ตอนต้นๆ ยังไม่มีปัญญา ก็ตามรู้ตามดู ศึกษากายศึกษาใจไปเรื่อยๆ ตามหลักของสติปัญญาฐาน คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ละอภิชฌาโทมนัสในโลก อภิชฌาคือความยินดี ความพอใจ โทมนัส คือยินร้าย ความไม่พอใจ

ถ้าปฏิบัติสติปัฏฐาน จะได้อานิสงส์ที่พระผู้มีพระภาคตรัสเอาไว้ ด้วยพระบาลีดังนี้ คือ

๑. **สตัดทานํ วิสุทฺธิยา** เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ จิตจะบริสุทธิ์ขึ้นเพราะเราเห็นกิเลสเยอะขึ้น บางคนชอบสออบอารมณ์ ไปหาครูบาอาจารย์ให้ช่วยสอบให้ อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน แต่จริงๆ เราต้องหัดสังเกตจิตใจตัวเองเป็นหลัก **จุดวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม** คือเราเห็นกิเลสเยอะขึ้นไหม ถ้าเห็นกิเลสเยอะขึ้น รู้สึกตัวบ่อยขึ้น รู้ว่าหลงบ่อยขึ้น มันก็พอแล้ว ปฏิบัติอย่างนั้นไปเรื่อยๆ เราไปถามครูบาอาจารย์ท่านก็บอกเหมือนเดิมนั่นแหละ บอกว่าให้รู้ไปให้ดูไป แต่พวกเราชอบขี้เกียจ ต้องไปให้ท่านช่วยกระตุ้น สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ที่จิตนะ การที่จิตจะบริสุทธิ์ได้เพราะว่าเราเจริญวิปัสสนา เข้าใจจิตใจของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง เห็นกิเลสเยอะ จึงไม่หลงตามกิเลส และละกิเลสได้ ภาวนาไปเห็นว่ามันหลงทั้งวัน มันหลงไปทำนั่น หลงไปทำนี่ บางครั้งก็หลอกเราให้เป็นทุกข์อีกด้วย เห็นอย่างนี้เรียกว่าภาวนาเป็นแล้วนะ

๒. **โสภณชิตฺเตราณํ สมตฺติกกมฺยา** เพื่อสว่างใสสะอาด คือทำให้ความเศร้าโศก เสียใจต่างๆ ลดน้อยลง เพราะเราเข้าใจในความจริง ไม่หลงยึดมั่นถือมั่น เมื่อสิ่งต่างๆ เสื่อมไป สลายไป ตายไป จึงไม่เศร้าโศก

๓. ทุภขโทมนสฺสํหาณํ ฮตฺตงฺคมาย เพื่อดับทุกข์โทมนัส

๔. **ฅายสฺส ฮตฺตมาย เพื่อบรรลู่ถึงมรรค** การจะถึงมรรค อริยมรรคสมบุรณ์ ก็มาจากการที่เราเจริญสติสัมปชัญญะมากขึ้นไปเรื่อยๆ ธรรมะอื่นๆ ก็ค่อยๆ เจริญขึ้น เป็นอภิศीलสิกขา อภิจิตตสิกขา อภิปญญาสิกขา จนกระทั่งสมบุรณ์รวมตัวลงเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ โภธิปักขิยธรรมครบ ๓๗ ประการ รวมตัวลงในขณะจิตเดียว เห็นพระนิพพานและดับกิเลสได้เป็นสมมุจเฉท

๕. นิพพานสฺส สยฺฉิกฺขิยาเย เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน

สติปัฏฐาน ๔ นี้มีอานิสงส์มาก เป็นทางที่ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ ถึงพระนิพพาน การฝึกสติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกให้เรารู้สึกตัวบ่อยๆ สติเป็นตัวระลึก เป็นเครื่องมือเพื่อให้รู้สึกขึ้นมา ตัวความรู้สึกตัวคือสัมปชัญญะที่พัฒนาขึ้นไปจากปัญญาขั้นต้น เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องขึ้น รู้ว่าอันไหนมีโทษ อันไหนไม่มีโทษ อันไหนควรทำ อันไหนไม่ควรทำ ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร มีวัตถุประสงค์ อันไหนทำไปแล้วจะทำให้มีความเดือดร้อนใจในภายหลัง ก็ค่อยๆ รู้ขึ้น และละไปตามลำดับ จนกระทั่งมีปัญญาเห็นการเกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ จะทำให้เกิดการละกิเลสได้จริง ตัวปัญญานี้พัฒนาจากสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัว

วิธีการของสติปัญญา เป็นการหัดเอาอคติในใจของเราออกไป อคติปิดบังจิตเราจากการศึกษาความจริง มองสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความเห็นของตนเอง เลยไม่เห็นความจริง เวลาเอาอคติในใจ เอาความยินดียินร้ายออกไปแล้ว **ดูด้วยจิตที่เป็นกลาง** ก็จะเข้าใจ ธรรมะตามความเป็นจริงได้ ส่วนใหญ่เรามีอคติในใจเยอะ มีบวก มีลบ มีดี มีชั่ว มีดำ มีขาว มียาว มีสั้น มีความคิดตัดสินเอาไว้หมด ตัดสินนั่น ตัดสินนี้ ตามทัศนคติ ตามความเชื่อ ตามการเรียนรู้มาของเรา บางคนตัดสินยังไม่พอ ชอบไปดัดแปลงชาวบ้านด้วย เธอต้อง ทำอย่างนั้นนะ เธอต้องทำอย่างนี้นะ ชอบไปเปลี่ยนแปลงคนอื่น พวกนี้ดัดแปลงตัวเองก่อน อยากรจะให้ทุกอย่างมันได้ตั้งใจ อยากรให้เป็นเหมือนที่ตัวเองคิด พอไม่รู้จักตนเองก็เลยไปดัดแปลงชาวบ้าน นี่เป็นผลพวงนะ การตามรู้ ตามดูแบบสติปัญญา ให้ตามดูด้วยใจที่เป็นกลางตั้งมั่น เป็นสมาธิ จะเกิดปัญญาไปตามลำดับ



เรื่องหลักสติปัญญาได้พูดไปในคราวก่อน วันนี้จะพูดเรื่อง
ความสำคัญของสติปัญญาเพื่อให้ท่านทั้งหลายเห็นความสำคัญ และ
กระตุ้นเตือนให้นำไปประพฤติปฏิบัติ ท่านไหนเข้าใจแล้วก็นำไป
ประพฤติปฏิบัติ ท่านไหนยังไม่เข้าใจก็รีบศึกษาให้เข้าใจ ให้ได้หลักการ
ที่ถูกต้องในชาตินี้ ถ้าเรามัวแต่ศึกษาเรื่องนั้นเรื่องนี้มาก บางครั้งแล้ว
สิ่งที่เราศึกษามันตีกันเองสับสนยุ่งเหยิงไปหมด บางคนศึกษาข้อมูล
มากมายเลย เยอะจนงงไม่รู้เอามาใช้ยังไงดีอย่างนี้ก็มี ฉะนั้น **ถ้ายัง
เข้าใจเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ให้ทำความเข้าใจเรื่องสติปัญญาเอาไว้ก่อน**
ค่อยๆ ฝึกปฏิบัติไป สิ่งอื่นๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจไปตามลำดับ

ผมจะพูดถึงเรื่องความสำคัญของสติปัญญา โดยยกข้อความ
จากพระไตรปิฎกที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย
ได้กล่าวเอาไว้ มาบรรยายให้ฟังท่านบางส่วน ให้ท่านได้นำไปพิจารณา
ส่วนไหนที่เข้าใจแล้วก็จะได้เกิดความเชื่อมั่นและลงมือประพฤติปฏิบัติ
ส่วนไหนที่ยังไม่เข้าใจก็จะได้ศึกษาเพิ่มเติมจากครูบาอาจารย์ต่างๆ
ผมแยกเป็นข้อๆ เพื่อให้เข้าใจง่าย



๑. สติปัญญาเป็นทางของพระพุทธเจ้าทุกสมัย

ข้อที่ ๑ สติปัญญาเป็นทางของพระพุทธเจ้าทุกสมัย ทุกกาล
ไม่ว่าในอดีตก็ตาม ในอนาคตก็ตาม ในปัจจุบันก็ตาม พระพุทธเจ้า
และพระสาวกทั้งหลายก็ข้ามพ้นวัฏฏสงสารได้ด้วยหนทางอันเดียวกันนี้
คือสติปัญญา คำว่า “พุทธะ” นี้ ถ้าเป็นท่านเป็นผู้ตรัสรู้หรือริยัสจ
ด้วยตัวเอง แล้วบอกสอนผู้อื่นให้บรรลุตามได้ ตั้งศาสนาได้ เรียกว่า
สัมมาสัมพุทธะ ถ้าตรัสรู้แล้ว แต่ไม่ได้ตั้งศาสนา เพียงแต่แนะนำผู้อื่น
บ้างตามสมควร เรียกว่าปัจเจกพุทธะ ส่วนท่านไหนที่ฟังพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติตาม จนบรรลุธรรม เห็นแจ้งหรือริยัสจได้ เรียกว่า
อนุพุทธะหรือสาวกพุทธะ พุทธะทุกท่านก็ต้องอาศัยทางนี้หมด จึงจะถึง
การพ้นทุกข์ได้จริง ท่านมีคาถาแสดงไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวรรคว่า

เอกายนํ ชาติขณตททสฺสึ มคคํ ปณฺนาตติ ทิตานุกุมฺปิ

เอเตน มคฺเตน ตฺวิสฺสุํ ปุพฺเพ ตฺวิสฺสนฺหติ เอ ช ตชฺชนฺติ โสฬํ

พระพุทธเจ้าผู้เห็นความสิ้นไปแห่งชาติ

ผู้นุเคราะห์ประโยชน์ ย่อมรู้ทางอันเป็นทางเอก

พระพุทธะทั้งหลายในอดีต ข้ามโอฆะแล้วด้วยทางนี้

ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางนี้ ในปัจจุบันก็ข้ามอยู่ด้วยทางนี้

คำว่า เอกายนํ เป็นชื่อของมรรคอันนี้นั่นแหละ เป็นชื่อทางสาย
เดียว ทางสายเอก คือสติปัญญาเป็นทางที่จะทำให้ถึงพระนิพพาน
เรียกว่า เอกายนมรรค

เอก นี่มีหลายความหมาย หมายถึง พระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้เป็นเอกก็ได้ คือทางนี้เป็นทางของท่าน ท่านเป็นผู้ค้นพบแล้วนำมาแสดง หมายถึงจุดหมายปลายทางก็ได้ จุดหมายปลายทางมีอันเดียวคือพระนิพพาน ทางสายนี้ไม่ใช่ทางหลายแฉ่งนะ เป็นทางสายตรงนำถึงพระนิพพานอย่างเดียว ไม่ต้องไปหลบอยู่ที่นั่นที่นี้ให้เกิดความเนิ่นช้า **ถ้าปฏิบัติตามทางสายนี้แล้ว ต้องถึงนิพพานแน่** ขอให้เริ่มเดินทางเท่านั้นเอง ไม่ต้องห่วงว่าจะถึงไหม ถึงเมื่อไหร่ นั่นไม่ใช่หน้าที่ของเรา **หน้าที่เราเพียงแต่เดิน** ต้องถึงจุดหมายแน่ เมื่อเริ่มเดินก็แสดงว่าเริ่มเข้าสู่เป้าหมายแล้ว ถ้ายังไม่ออกนอกทางก็ต้องถึงพระนิพพานอย่างเดียว ตอนต้นๆ ไม่ว่าจะใครจะปฏิบัติโดยฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม รูปแบบวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าปฏิบัติด้วยวิธีการของสติปัญญาแล้ว คือ การตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริง กรรมฐานเบื้องต้นจะแตกต่างกันบ้าง ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร **ท้ายที่สุดก็ถึงที่เดียวกันคือพระนิพพานเหมือนกันหมด** นี่จึงเรียกว่าเอกายนมรรค ฉะนั้น ไม่ต้องรังเกียจกันนะ ใครใช้กรรมฐานอะไร ปฏิบัติวิธีไหนก็ได้ ขอให้มีความรู้สึกตัว ตามดูกายตามดูใจ ก็ใช้ได้เหมือนกัน เอกายนมรรคนี้ หมายถึง ตัวคนผู้เดินทางก็ได้ ต้องเดินไปคนเดียว ต้องใจเด็ด **ทางนี้ไปแล้วไม่กลับมา** ทางอื่นไปแล้วกลับมา มั่นวนเวียนกลับไปกลับมา แต่ทางนี้ไปแล้วไม่กลับมา ไปแล้วออกจากโลกได้ ไม่ต้องกลับไปกลับมาในโลกซึ่งมีอันตรายมาก ทางนี้ปลอดภัยแน่นอน

คำว่า ชาติขณตทาสี เป็นชื่อของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้ที่ได้
เป็นพระอรหันต์ พบเห็นความสิ้นไปแห่งการเกิดแล้ว

ชาติ	แปลว่า การเกิด
ขณต	แปลว่า สิ้นไปแล้ว
ทาสี	แปลว่า เห็น
มคฺคิ ปธานาติ	แปลว่า ย่อมรู้หนทาง

หิตานุกมฺปิ แปลว่า มีจิตอนุเคราะห์ประโยชน์แก่ผู้อื่น นี่เป็น
พระมหากษัตริย์คุณของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ท่านเห็นเหล่าสัตว์ที่
หลงหมกมุ่นเวียนอยู่ในโลก มีแต่อันตรายรอบด้าน ไม่มีทางออก
ไม่รู้หนทาง ไม่รู้เป้าหมายของชีวิตว่าแท้จริงแล้วเกิดมาทำไม เป็นผู้ที่
น่าสงสาร น่าเห็นใจอย่างยิ่ง พระองค์จึงได้แสดงพระธรรม
เพื่อประโยชน์แก่เหล่าสัตว์ทั้งหลาย

เอเตน มคฺเคน ตชิสฺสุ ปุพฺเพ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ในกาลก่อน ก็ข้ามโอชะพ้นแล้ว ด้วยทางสายนี้ พระพุทธะทั้งหลายใน
อดีตเป็นจำนวนมาก บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ ห่างไกลจาก
กิเลส พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้หนทางนี้

ตติยสนฺติ แปลว่า จักข้าม หมายถึง พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอนาคต ก็จะข้ามโอชะด้วยทางทางนี้ เช่นเดียวกัน

เย ฮ ตชฺนติ โหฬรํ แปลว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายในปัจจุบัน ก็ข้ามโอชะด้วยทางนี้เช่นเดียวกัน โอชะ แปลว่า ห้วงน้ำวน ห้วงน้ำนี้ ดึงดูดสัตว์ทั้งหลายให้หมุนวน และจมลงไปใต้วงนุญะ เคยเห็นห้วงน้ำวนไหม ท่านจะสังเกตได้ว่า มันวนไปวนมาอยู่ สิ่งไหนที่ติดอยู่ในนั้นก็มีส่วนเวียนแล้วก็จมลง ไปไหนไม่รอด เหมือนกับสัตว์โลกทั้งหลายที่ หมุนวนไปมา วนเวียน แล้วก็จมอยู่กับโลกหาทางออกไม่ได้ วนเวียน ซ้ำไปซ้ำมาอยู่อย่างนั้น เราทั้งหลายที่โดนกิเลสหลอกก็วนเวียนซ้ำไป ซ้ำมา กิเลสตัวที่หลอกก็ตัวเดิมๆ นั้นแหละ เปลี่ยนแต่อารมณ์ เปลี่ยนแต่ปรากฏการณ์ภายนอก ในอดีตก็กิเลสตัวเดิม โดยมีโลหะ โทสะ โมหะ เป็นมูลนี้แหละ แม้ในอนาคตและปัจจุบันก็กิเลส กลุ่มเดิม เปลี่ยนแต่เรื่องและเหตุการณ์ เราตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆ เมื่อมีปัญญา ก็จะเข้าใจ ไม่ถูกกิเลสหลอกอีกต่อไป จะข้ามพ้นกิเลสดุจ ห้วงน้ำวน คือ กาม ภพ ทิฐิและอวิชชาได้



๒. สติปัฏฐานเป็นทางสิ้นทุกข์

สติปัฏฐานนั้นเป็นทางสิ้นทุกข์ ดังบาลีในสังยุตตนิกาย
มหาวารวรรคว่า

ขตฺตาไซเม ภิกฺขเว สติปัฏฺธานา ภเวตฺตา พหุสํกตฺตา อริยา นิยยานิภา
นินฺยฺยนฺติ ตกฺกชฺสสํ สํมาทกฺกชฺชยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้วทำให้เป็นอริยะ ทำให้เป็นเครื่องนำออก ย่อมนำไป
เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ แก่ผู้กระทำตามนั้น

สติปัฏฐานทั้งหลาย ๔ ประการเหล่านี้ คือ กาย เวทนา จิต
ธรรมะ อันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว คือทำให้มีขึ้น ทำให้เกิด
มากขึ้น ทำให้เกิดบ่อยๆ เราไม่สามารถไปบังคับสติให้เกิดตามใจชอบ
ได้ เราต้องขยันทำเหตุ คือการตามรู้ ตามดู จนมีสติระลึกได้บ่อยๆ
ทำให้เป็นอริยะ อริยะ คือ ลักษณะของจิตที่ปราศจากตัณหาและทิวฐิ
ห่างไกลจากการครอบงำของกิเลส ตัณหาคือความอยากได้ ความ
ต้องการผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ทิวฐิคือความคิดความเห็นของเราว่า
ควรจะเป็นอย่างนั้น ควรเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ดี อย่างนี้ไม่ดี ดังนั้น
การฝึกสติปัฏฐาน ก็เพื่อให้เรารู้เท่าทันความอยากและความคิดของตัวเอง
บ่อยๆ ไม่หลงทำตามตัณหาและทิวฐิ เพื่อความบริสุทธิ์ที่ห่างไกล
จากกิเลส กิเลสที่ต้องละก่อน ก็คือความเห็นผิดและทัศนคติ

ทั้งหลายที่ไม่ถูกต้อง อคติต่างๆ ที่คอยแต่ให้คุณค่าเอนเอียงไป อันได้แก่ *ฉันทาคติ* ลำเอียงเพราะชอบ *โทสาคติ* ลำเอียงเพราะไม่ชอบ *โมหาคติ* ลำเอียงเพราะความหลง ความไม่รู้ *ภยาคติ* ลำเอียงเพราะความกลัว *นียยานิกา* แปลว่า เป็นเครื่องนำออก เป็นประดุจยานพาหนะที่นำเราออกจากโลก พ้นโลก ถึงนิพพาน นำเราไปสู่ความสิ้นทุกข์ ผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ตามดูกายดูใจอยู่เสมอ จะถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยถูกต้องแน่นอน

๓. สติปัฏฐานคือการฟังตนเอง

ข้อที่ ๓ การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นเป็นการฟังตนเอง โดยปกติเราชอบฟังคนอื่นนะ แม้แต่มาฟังอาจารย์แล้วก็ชอบฟังอาจารย์ ชอบถามความรู้ความเห็นของอาจารย์ อาจารย์คิดว่าอันนี้เป็นอย่างไร อาจารย์รู้อะไรบ้าง ช่วยบอกผมหน่อย ฟังคำพูดอาจารย์สบายดี ไม่ต้องทำอะไร จริงๆ ไม่ควรถามหาความรู้ของอาจารย์อย่างนั้น ควรจะถามว่า จะเกิดความรู้แบบนี้ ปฏิบัติอย่างไร มีวิธีการอย่างไร มีลำดับอย่างไร ให้ถามวิธีปฏิบัติแล้วเราก็ลงมือทำ จะได้มีปัญญาของตนเอง สติปัฏฐานก็เป็นอย่างนั้นแหละ ไม่ได้บอกว่ามีความรู้ อะไรบ้าง บอกวิธีการปฏิบัติ เรารู้แล้วก็เอาไปฝึกปฏิบัติ จนเกิดปัญญาเป็นของเราเอง สามารถฟังตนเองได้ พ้นทุกข์ได้ด้วยปัญญา

ของตนเอง พระพุทธเจ้าก็สรรเสริญตรงนี้แหละ สรรเสริญการปฏิบัติ
บูชา จนรู้จริงเห็นจริงเป็นที่พึงของตนเองได้ แต่บางครั้ง คนที่ยังไม่มี
ที่พึ่ง ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ตนเองได้หรืออินทรีย์อ่อนอยู่ ก็มี
ครูบาอาจารย์ มีกัลยาณมิตร คอยแนะนำสั่งสอนบ้าง แต่ก็อย่าให้มัน
มากเกินไป อย่าไปรบรจนท่านมากนัก ท่านจะเครียดเอา พึ่งตนเองให้
มากตามวิธีปฏิบัติแล้วก็ลงมือทำ ทำได้ผลอย่างไรแล้ว ไปรายงานผล
ขอทราบการปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปอีก อย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ที่ฌนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตรว่า
กตตฺถ อานนฺท ภิกฺขุ สุตฺตํจีโว จิหฺหติ สุตฺตํสฺสเณ สนฺตฺตสฺสเณ,
จฺมฺมํจีโว จฺมฺมสฺสเณ สนฺตฺตสฺสเณ?

อิชานนฺท ภิกฺขุ กายเ ปายานุปลฺลสี จิหฺหติ ... เวทนาสุ ...

ดูก่อนอานนท ภิกษุเป็นผู้มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่น
เป็นที่พึ่ง

คือ มีธรรมะเป็นเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง
ดำเนินชีวิตอยู่ อย่างไรเล่า?

ดูก่อนอานนท ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ตามดูกายในกาย
อยู่ ... ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ...

พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพระอานนท์ว่า ให้ภิกษุเป็นผู้ที่ ฮตตพิใโป มีตนเป็นเกาะ ฮตตสชเเเอน มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเองเป็นสรณะ ฮนณณสชเเเอน ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ก็คือการมีธรรมะนั่นเอง ให้มี ธรรมะเป็นเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ตนคือกาย กับใจ กายกับใจคือธรรมะ เป็นธรรมะส่วนที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเรียกว่า **สังขารธรรม** จะมีธรรมะเป็นที่พึ่งทำอย่างไร คือ ให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นผู้ม่ิปกตติตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม

การกลับย้อนกลับศึกษาเรียนรู้ในกายในใจตนเองนี้แหละ เป็นการทำให้ตัวเองมีที่พึ่ง ไม่ต้องไปพึ่งคนอื่น การจะเป็นพึ่งให้ตนเอง ได้ก็ต้อองฝึกฝน อากการที่จิตเรามั่นม่มีที่พึ่ง คือม่ันม่เป็นตัวของตัวเอง จะปรากฏอาการออกมาหลายอย่าง อยู่คนเดียวก็ม่ได้ เซึ่ง เบื่อ่ง่าย ม่ได้ดูทีวีก็ม่ได้ เเครียด พุงซาน น่งเฉยๆ ก็พุงซานไปทั่ว อย่างนี้ เป็นพวกม่มีที่พึ่งนะ มั่นม่เป็นตัวของตัวเอง พวกนี้ จะชอบหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ใหม่ๆ มาให้ตัวเองตื่นเด่นอยู่เสมอ หรือ หาความคิดความเชื่อต่างๆ มายึดถือเอาไว้ จะได้รู้สึกว่ามีที่พึ่ง เเราก็ ลองสังเกตตัวเองดู ถ้าอยู่คนเดียว เงียบๆ แล้วรู้สึกหงา เบื่อๆ เซึ่งๆ พุงซาน จะหาเรื่องนั้นเรื่องนั้นมาทำอยู่เรื่อย หาเรื่องคุยกับคนนั้นคนนี้ อยู่เรื่อย ชอบคิดเรื่องเดิมๆ วนไปวนมา ม่รู้สึกตัว ม่ตามดูกายตาม

ดูใจ อย่างนี้แสดงว่า จิตใจเราไม่มีที่อยู่นี่ ไม่มีที่พึ่ง ถ้าจิตใจมีที่พึ่งนั้น มันจะไม่วิวรรู้สึกอย่างนั้น อยู่คนเดียวรู้สึกสบายดี โโล่ง มีสติ อยู่กับกาย กับใจของตนเอง ฉะนั้น **ต้องหัดดูกายดูใจ จะทำให้ได้ที่พึ่ง**

๔. สติปัญญาทำให้เป็นผู้เลิศสุด

ข้อที่ ๔ ถ้าเจริญสติปัญญาจะทำให้เป็นผู้เลิศที่สุดในบรรดาใคร่ต่อการศึกษา ผู้ใคร่ต่อการศึกษาในพระพุทธศาสนามีมาก บางกลุ่มก็ชอบทำสมณะให้จิตสงบ บางกลุ่มก็ชอบเรียนหนังสือ ชอบเรียนปริยัติ จดจำคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียนเข้าใจแล้วก็นำมาสอนคนอื่นต่อ บางกลุ่มก็รักชาติเคร่งครัด บางกลุ่มก็ชอบอยู่แบบเรียบง่าย ไม่ชอบรวมกลุ่มกับใคร บางกลุ่มก็รักษาจุดดั่งเป็นข้อๆ แตกต่างกันไป มีหลายกลุ่ม มีทั้งเป็นพระภิกษุก็มี ฆราวาสก็มี ฆราวาสมีทั้งแบบมีครอบครัว ทั้งแบบไม่มีครอบครัว ในบรรดาผู้ใคร่ต่อการศึกษาในศาสนาของพระพุทธเจ้านั้น ผู้ที่เลิศที่สุด คือผู้ที่ปฏิบัติภาวนาเจริญสติปัญญา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะไหน กลุ่มไหน จะได้ฌาน ไม่ได้ฌาน ได้ฤทธิ์ ไม่ได้ฤทธิ์ ทรงปริยัติ ไม่ทรงปริยัติ อย่างไรก็ตามแต่ **ผู้ที่เจริญสติปัญญาเลิศที่สุด** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ในที่ขกาย มหาบรรด มหาปรินิพพานสูตรว่า

เย ทิ เกชชี ฮานนท เอตทหิ วา มม วา อชฺชเยน อตตททปฺปา ริหสิ
สฺสฺสนฺติ อตตสฺสณนา อนนฺตสฺสณนา, ชมฺมททปฺปา ชมฺมสฺสณนา อนนฺตสฺสณนา,
ตมตคฺคเต เม เต ฮานนท ภิกฺขุ ภริสฺสฺสนฺติ, เย เกชชี สิกฺขาภาวมา

ดูก่อนอานนท ในบัดนี้ก็ตาม ในกาลล่วงไปแห่งเราก็ตาม ภิกษุ
เหล่าใด เป็นผู้มิดนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง คือ มี
ธรรมะเป็นเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ดำเนินชีวิตอยู่ ดู
ก่อนอานนท ภิกษุเหล่านั้น จักเป็นผู้เลิศที่สุด ในบรรดาภิกษุผู้ใคร่ต่อ
การศึกษา

ในบรรดาผู้ใคร่ต่อการศึกษา ผู้ที่เจริญสติปัญญานี้เป็นพวกที่
เลิศที่สุด คำว่า **เลิศที่สุด** หมายถึง **พันทุกข์ได้** เพราะพระพุทธ
ศาสนานี้เน้นการประพาสพรหมจรรย์เพื่อความพ้นทุกข์ ทำอย่างอื่น
ก็คือน้อย ได้เป็นคนดี ได้ช่วยเหลือคนอื่น แต่ถ้าไม่ได้มาปฏิบัติสติปัญญาน
ก็ไม่ถึงความพ้นทุกข์ ไม่ถึงพระนิพพาน

๕. สติปัญญาเป็นข้อปฏิบัติอย่างย่อ

ข้อที่ ๕ สติปัญญานั้นเป็นข้อปฏิบัติอย่างย่อ ที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้ภิกษุปฏิบัติ ฉะนั้น ถ้ายังไม่เข้าใจเรื่องอื่นนะ ไม่เข้าใจศีล สมาธิ ปัญญา ไม่เข้าใจธรรมะหมวดอื่นๆ ซึ่งมีอยู่มากมายในพระไตรปิฎก หรือฟังครูบาอาจารย์ท่านสอนมาแล้ววง เรียนมาแล้ววง ก็ไม่เป็นไร ให้เราศึกษาให้เข้าใจข้อปฏิบัติอย่างย่อนี้ ลงมือปฏิบัติตามแค่นี้ไปก่อน แล้วก็ค่อยๆ ศึกษาธรรมะหัวข้ออื่นๆ เพิ่มขึ้นในภายหลัง ข้อปฏิบัติอย่างย่อที่ท่านแสดงในที่นี้ก็คือ ให้รักษาศีลตามสมควรแก่เพศของตน แล้วฝึกสติปัญญา ตามดูกายตามดูใจ ข้อปฏิบัติอย่างย่อนี้ พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุรูปหนึ่ง

ภิกษุรูปนี้ท่านมาถาม ขอให้พระองค์แสดงข้อปฏิบัติอย่างย่อให้ฟัง จะปลื้มตัวไปปฏิบัติ เป็นการขอกรรมฐานอย่างย่อ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปาติโมกขสังวรสูตร พระภิกษุรูปหนึ่งนั่งในที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า

สาธุ เม ภนฺเต ภคฺวา สงฺฆิตฺเตน ชมฺมํ เทเสตฺถุ, ยมฺหํ ภคฺวโร ชมฺมํ
สุตฺวา เอโก รูปกฺุณฺเฏ อปฺปมตฺเต ฮาตาปี ปหิตตฺเต วิทฺเธยฺยํ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอโอกาสเถิด ขอพระผู้มีพระภาคโปรด
แสดงพระธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์ ซึ่งข้าพระองค์ฟังธรรมของพระผู้
มีพระภาคแล้ว จะเป็นผู้อยู่คนเดียว หลีกออกจากหมู่ ไม่ประมาท
มีความเพียรเพากิเลส มีตนส่งไปแล้ว ดำเนินชีวิตอยู่

ภิกษุรูปนี้ขอให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมะโดยย่อ จะนำไปปฏิบัติ
อย่างจริงจัง ถ้าแสดงมากๆ ยาวๆ อาจจะไม่ไหว อาจจะไม่ไหว เอาแค่
พอสมควรสำหรับการปฏิบัติ บางคนชอบฟังธรรม ฟังไปแล้วมี
ความสุข สบายใจ พอลุกเดินออกไปแล้วไม่ได้อะไรเลย หายหมดเลย
จำอะไรไม่ได้ ตอนฟังก็มีความสุขอยู่หรอก เดี่ยวพอทุกข์ก็มาฟังอีก
แล้ว แก่กันไปเป็นครั้งๆ เป็นลักษณะธัมมานุสสติ การนึกถึงธรรมะ
การเอาใจใส่ฟังธรรมะ ทำให้จิตมีความสุขได้เหมือนกัน แต่มันไม่
หายขาด และครูบาอาจารย์ก็จะเหนื่อยมาก เพราะต้องคอยสอน
อยู่เรื่อย ถ้าจะให้หายขาดท่านจะต้องมาดูกายดูใจ ฟีกสติสัมปชัญญะ
ให้จิตมีความสุขด้วยตนเอง ธรรมะจะเกิดประโยชน์ เมื่อเราฟังแล้ว
นำไปปฏิบัติ แม้ฟังไม่มาก แต่หากสามารถนำไปปฏิบัติจนบรรลุ
ธรรมได้ การฟังนั้นก็สำเร็จประโยชน์ มีประโยชน์มาก

ภิกษุรูปนี้ท่านมาขอฟังธรรมะโดยย่อ ฟังแล้วจะนำไปพากเพียรปฏิบัติ ตามที่ท่านบอกว่า เฮ้โต จะเป็นผู้อยู่คนเดียว ไปอยู่คนเดียว ฐปภาไซ์ หลีกออกจากหมู่ ไม่คลุกคลีกับเพื่อน หลีกออกจากกลุ่มเพื่อน ไม่จับกลุ่มพูดคุย หรือรวมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยทั่วไปเราออกไปไม่ค่อยได้นะ โทรศัพท์ก็ไม่กล้าปิด พอปิดแล้ว กลัวชาวบ้านเขาจะทราบที่ไม่ได้คุยกับเรา มันรู้สึกตัวตัวเองสำคัญมากนะ ถ้าคนอื่นโทรมาไม่เจอแล้วกลัวจะว่า ต้องเปิดเอาไว้ จะฟังธรรมะ จะทำกรรมฐานก็ไม่ยอมปิดโทรศัพท์ มันไม่กล้าต้องหัดปิดโทรศัพท์บ้างนะ จะได้ไม่เรื่องมาก ไม่มัวแต่พูดคุย

ฮนปมตฺโต เป็นผู้ไม่ประมาท เห็นคุณค่าของเวลา มีสติอยู่บ่อย ๆ หลงไปบ้าง แต่พยายามรู้เร็วๆ ไม่หลงนาน ไม่ปล่อยเวลาให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่มัวไปทำอย่างอื่นจนหลงลืมการภาวนา ฮาตวาปี มีความเพียรเพื่อกิเลส ปหิตตฺโต มีตนส่งไปแล้ว มีจิตที่มุ่งตรงไปเพื่อการรู้ความจริง เพื่อให้ถึงพระนิพพาน ท่านทั้งหลายที่ศึกษาธรรมะก็จะควรทำแบบนี้แหละ ควรใช้เวลาอยู่กับตัวเองอยู่คนเดียว ออกจากหมู่เพื่อน ออกจากเรื่องการทำงานที่มันวุ่นวาย จะได้มีเวลาทบทวนตนเอง มีเวลาฟังธรรมะให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติฝึกฝนตนเอง

หลังจากภิกษุกราบพูลอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสสอนว่า
ตสฺมา ติทฺตฺวา ติฏฺฐิ ภาสิเมว วิสฺเสเชติ กุสฺเสสฺสุ ชมฺเมสฺสุ, โภจฺยาจิ
กุสฺสทานิ ชมฺมานิ, อิตฺตฺวา ติฏฺฐิ ปาณฺฑิโมกฺขสํวรสฺสูเต วิหฺรฺวาทิ ฮาชาชฺเคชช
สํปนฺนํ, อณฺุมตฺเตสฺสุ วนฺนฺเนสฺสุ ปายทสฺสํหิ, สํมาทาย สิิกฺขสฺสํ สิิกฺขาปเทสฺสุ
ดูก่อนภิกษุ เพราะเหตุนี้ เธอจงชำระเบื้องต้นของกุศลธรรม
ทั้งหลายให้บริสุทธิ์ก่อน อะไรเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย?
ดูก่อนภิกษุ เธอในพระธรรมวินัยนี้ จงเป็นผู้สำรวมระวังในปาติโมกข์
ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร, มีปกติเห็นภัยในโทษแม้มีประมาณ
เล็กน้อย, สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย

ตอนเริ่มต้น พระองค์ให้ภิกษุเป็นผู้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความเป็น
ผู้ที่สำรวมระวังในปาติโมกข์ ก็คือประพฤติด้านกายวาจาให้เรียบร้อย
ไม่ล่วงละเมิดข้อที่ห้ามเอาไว้ หรือก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและ
ผู้อื่น ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร ฮาชาชฺเคชชคือความประพฤติด้าน
กายวาจา ให้ถูกต้องดีงาม เกิดจากจิตที่เป็นกุศล โชชชคือการเที่ยว
ไปคู่งั้นสิ่งนี้ เป็นการเลือกอารมณ์ของจิต สิ่งไหนที่จะทำให้จิตเรา
ตกต่ำหรือไปเกี่ยวข้องเข้าแล้ว อกุศลครอบงำมากก็ให้หลีกเลี่ยงออกมา
สิ่งไหนทำให้กุศลเจริญ เข้าใจธรรมะดีขึ้น สติเกิดได้ดีขึ้น บ่อยขึ้น
ก็ควรทำ

อตุมตเตสุ วรฺหฺเนสุ ภายทสฺสํวํ ฌีปกตึเห็นภฺยโนโทยประมาณ
 เล็กน้อย โทยมีประมาณเล็กน้อย คือโทยที่คนอื่นเขาไม่ว่าเรา หรือ
 คุไม่มีโทยอะไร แต่เกิดจากจิตใจที่เป็นอกุศล มีความประมาทเลินเล่อ
 หลงลืม ทางกายอาจจะออกมาดี วาจาจะออกมาดี แต่หากจิตใจยังมี
 มายา ไม่ตรงอยู่ ก็ต้องเห็นโทยของมัน โทยเพียงเล็กน้อยเหล่านี้
 เมื่อมันมีกำลังแรงขึ้น ก็ทำอันตรายได้มากเหมือนกัน เหมือนเราหลง
 คิดไปแล้วรู้ไม่ทัน มันก็จะก่อตัวเป็นกิเลสแรงๆ ครอบงำให้เราเป็นทำ
 ผิดพลาดได้ ฉะนั้น ต้องหัดเห็นมันนะ ให้รู้สึกตัว ให้เห็นมันบ่อยๆ

สฺมาทาท ยํ สิกฺขสฺสํ สิกฺขาปเทสฺส สฺมาทาทนประพตฺติปฏิบัติ
 ในสิกขาบททั้งหลาย อันเป็นกรอบฝึกหัดเบื้องต้น พยายามอย่าให้
 ผิดพลาด ถึงจะยังมีกิเลสครอบงำทางใจ ก็พยายามอย่าให้ผิดสิกขาบท
 สิกขาบททั้งหลายก็ปฏิบัติตามสมควร ของพระภิกษุมีสิกขาบท ๒๒๓/
 เราชราวาสทั้งหลายสิกขาบท ๕ เป็นอย่างน้อย ใครจะมากกว่านั้นใน
 บางโอกาสก็ได้ คำว่า สฺมาทาท หมายถึง การเลือกถือเอา เพราะ
 เราเชื่อมั่นว่า ทางนี้เป็นทางพ้นทุกข์ อยากจะพ้นทุกข์ มีความสุข
 ก็เลือกดำเนินตามทางนี้ ทางนี้ทำให้จิตใจเราตั้งงาม เบาสบายขึ้น
 ไม่เดือดร้อน เราก็จะเลือกที่จะทำ ไม่ใช่เป็นการปฏิเสธอันหนึ่ง ไปยึด
 เอาอีกอย่างหนึ่ง เป็นการที่เรารู้ว่า ทางนี้ดี ทางนี้จะทำให้จิตใจเรา
 สบาย เราก็เลือกทางนี้ อย่างพระภิกษุนะ ท่านรู้ว่า อยู่ในบ้านรูปี

เยอะเหลือเกิน มีเรื่อง มีเหตุให้กิเลสเกิดขึ้นได้มาก ท่านก็เลือกอีกทาง ขอไปบวชดีกว่า ไปสมათานสิกขาบท ๒๒๗ สบายกว่า ตัดเรื่องยุ่งยากหยุ่มหยมออกไปได้ สามารถประพฤติพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้อย่างเต็มที่ จนกระทั่งจบพรหมจรรย์เป็นพระอรหันต์ได้

คำว่า *สมათาน* เป็นลักษณะของจิตที่เรียนรู้ว่า อันไหนดี อันไหนไม่ดี อันไหนเบาสบาย อันไหนทำให้เดือดร้อน แล้วก็เลือกที่จะดำเนินทางที่ดี ที่ไม่ทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน อย่างท่านเรียนรู้ว่า การไปถึงพระนิพพานเป็นอย่างนี้ เราจะทำกายวาจาให้มัน อีหะระเซะชะไม่ได้ จิตใจคิดอะไรสะปะสะปะ อุกุศลครอบงำมากมายไม่ได้ เราก็อเลือกโดยการวางกรอบตัวเอง เอาสิกขาบทเป็นเครื่องฝึกฝน โดยส่วนใหญ่เราชอบคิดถึงสิกขาบทในแง่ปฏิเสช ไม่ดีห้ามทำ เดี่ยวไปบวช การรักษาศีลแบบนี้จะรู้สึกทรมาน ไม่ใช่การสมათานแต่เป็นอุपाทาน ต้องการรักษาดีให้ดี ให้เรามีความสุข ให้เราไปสูคติโลกสวรรค์ ถ้ารักษาศีลได้ไม่ดีก็กลัวจะไปตกนรก แต่สมათานนี้เป็นการเลือก เรารู้ว่า การฆ่าสัตว์ การเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ทำให้จิตใจเราไม่ดี จิตใจเดือดร้อนไม่มีความสุข สัตว์ทั้งหลายรักตัวเองทั้งนั้น เราไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตา ความเป็นเพื่อนเป็นมิตรต่อสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้มีความสุขกว่า เบาสบายกว่า เลือกอย่างนี้

ปฏิบัติธรรมทั้งกาย เป็นไปเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น ตอนแรกกิเลสยังมีกำลังแรงอยู่ กิเลสมันอาจจะบอกว่าไปเลือกทางโน้น จะมีตัวดำกับตัวขาว ตัวขาวนี้เป็นตัวสมาทาน ตัวดำมันก็จะบอกมาทางนี้หนอย ซึ่งเป็นทางผิด เราก็คอยสังเกตจิตใจตัวเอง อย่าหลงไปทำผิดตามกิเลส ให้วางกรอบตัวเองเอาไว้ สังเกตเจตนาในใจตอนจะทำจะพูด เมื่อรู้ทันเราก็จะไม่ทำสิ่งที่ผิด นี่เป็นเบื้องต้นของกุศลกรรมทั้งหลาย

การทำให้จิตเกิดความละเอียดเกรงกลัวต่อการทำผิด มีการระวังงดเว้นการกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่ดีเรียกว่ามีศีล เป็นการสำรวมระวังในปาติโมกข์ คำว่า “สำรวม” มาจากบาลีว่า สัม รัง-วะ-ระ นี้เป็นชื่อของสติ **เมื่อมีสติ สติจะคอยดูแลคุ้มครองรักษาจิต** เมื่อจิตเป็นกุศลไม่มีโทษ ก็จะทำให้การกระทำทางกายวาจาถูกต้อง ไม่ไปเบียดเบียนของคนอื่น

หลังจากปฏิบัติให้จิตมีศีลแล้ว พระองค์ตรัสสอนต่อไปว่า

ยโต โย ตวี ภิกขุ ปาฏิโมกขสัวขสูเต ... ตโต ตวี ภิกขเว สีสันนิสสาย สีเส ปติมุขาย อตตาทโย สติปฺมุขานเภา เวเยยาสี ...

ดูก่อนภิกษุ เมื่อใด เธอเป็นผู้สำรวมระวังในปาติโมกข์ ... ดูก่อนภิกษุ เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ข้อปฏิบัติอย่างย่อที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในปาติโมกขสังวร
สูตรนี้ มี ๒ อย่างนะ

ข้อที่ ๑ คือ **สำรวมระวังทางด้านกายวาจาให้ถูกต้องดีงาม**
รักษาลีกขาบทเอาไว้ อย่าไปล่วงละเมิด

ข้อที่ ๒ คือ **การฝึกสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน ๔**
คือ การตามดูกายตามดูจิตตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่า
กายเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น รู้อย่างนี้
มันเป็น เราฝึกหัดตามรู้ตามดูเช่นนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงว่า
กายใจไม่ใช่ตัวเรา จะบังคับเอาตามใจชอบไม่ได้ มันทำงานได้เอง
จนจิตใจยอมรับความจริง ละความเห็นผิดในกายในใจได้ บรรลุคุณ
ธรรมเป็นพระโสดาบัน เรารู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องเสแสร้ง
ไม่ต้องดัดแปลง ไม่ห้ามกิเลส แต่ต้องมีข้อที่ ๑ กันเอาไว้ก่อนนะ



๖. สถิติปฏิฐานเป็นกองกุศล

ต่อไปข้อที่ ๖ สถิติปฏิฐานเป็นกองกุศล กองกุศล หมายความว่า เป็นที่รวมลงของกุศลทุกประการ เราเจริญสถิติปฏิฐาน ๔ จะทำให้ กุศลทั้งหลายเจริญงอกงามก้าวหน้าไป ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่หรือถึงความ เสื่อมไป คำว่า เจริญงอกงามก้าวหน้าไป หมายความว่า นำเราให้ถึง การพ้นทุกข์ได้ ไม่ใช่ไปทำกุศลแล้วก็แบกกุศลเอาไว้ เกิดความยึดมั่น ถือมั่นในกุศล มีมานะถือตัวว่าเราดี ฝ่ายเราดีกว่าเขา ไม่ใช่อย่าง นั้นนะ กุศลที่เราเจริญเป็นทางผ่านไปให้ปัญญางอกงาม ปัญญา หมายความว่า การรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง เห็นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้จริง ละความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ทั้งหลาย ปล่อยวางขันธทั้งหลาย พ้นทุกข์ได้

กุศลทั้งหลายที่เราทำนั้น เพื่อเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตไปโดย ถูกต้อง ดำเนินชีวิตโดยไม่ทุกข์ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ สถิติปฏิฐานนี้แหละเป็นที่รวมลงของกุศลทั้งปวง ทำให้กุศลก้าวหน้าไป ไม่หยุด ไม่ยึดติดกับความ สุขความสำเร็จบางประการ ทำให้ได้ ประโยชน์จากกุศล โดยการเป็นแพสำหรับข้ามห้วงทุกข์ ถ้าเราไม่ฝึก สถิติปฏิฐาน เราไปทำทานบ้าง รักษาสิกขาบทบ้าง หรือประพฤติ ปฏิบัติตามรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราคิดว่าดี เราก็คงอาจจะเกิดยึด

สิ่งเหล่านั้นขึ้นมาก็ได้ กุศลเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลได้เป็นจำนวนมาก
ค้นหาอุปาทานพร้อมจะยึดมั่นถือมั่น โดยเฉพาะความดีก็ยังยึดได้
อย่างแน่นแฟ้น บางคนได้ความรู้บางอย่างที่เหนือคนธรรมดา ก็กลายเป็น
เป็นเจ้าของที่ลึกลับ พวกนี้ยิ่งแก่ยากเพราะเป็นคนมีความรู้



กองกุศลนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าทรง
แสดงเอาไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า

กุศลชาลิตี ภิกขเว วทมาโน,
ชุตตาโย สติปฏฺฐาเน สมฺมา วทมาโน วทายย.
เกวโส หายี ภิกขเว กุศลชาลิตี,
ยทฺธิชฺช ชุตตาโย สติปฏฺฐานา.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวว่า “กองกุศล” ดังนี้
สามารถกล่าวได้โดยถูกต้องว่า ได้แก่สติปัฏฐาน ๔
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะว่า กองกุศลทั้งปวงนี้
คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

กุศลชาติ แปลว่า กองกุศล กองกุศลทั้งปวงคือสติปัญญา ๔ เพราะสติปัญญา นั้นจะทำให้กุศลเจริญก้าวหน้า จนทำให้ท่านถึงการพ้นทุกข์ได้จริง เหนือกุศลไปอีก กุศลที่ทำเป็นเพียงทางข้ามไปสู่ฝั่งคือ พระนิพพาน เราศึกษาธรรมะก็เพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์เท่านั้น ไม่ได้ต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด ถึงการพ้นทุกข์ด้วยการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ที่นี่ ถ้าเป็นบุคคลที่ยังมีอินทรีย์อ่อนอยู่ ยังไม่สามารถมีความเข้าใจจน ปล่อยวางทุกอย่างได้ ยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่มาก พระผู้มีพระภาค ก็ทรงแสดงธรรมะสำหรับปรับอินทรีย์ เช่น อนุပ္พพิกถา เป็นการ แสดงธรรมะในการปฏิบัติเพื่อปรับอินทรีย์ไปตามลำดับ แต่เราต้อง เข้าใจว่า กองกุศลคือสติปัญญา ๔ จะได้ไม่มียึดติดในกุศลทั้งหลาย เหล่านั้น ไม่เกิดอกุศล มีความถือตัวเป็นต้น

อนุပ္พพิกถามี ๕ ประการ ท่านสอนเรื่องทาน รู้จักเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้จิตใจดีงาม ทำให้เป็นคนใจเปิดกว้าง มีความสุข ทำแล้วจะได้รับผลทางโลกตามสมควร ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนทรงสอน อย่างนี้ มีเหยื่อล่อก่อน ถ้าสอนว่า ให้อยู่เหนือโลก ไม่ต้องยึดมั่นถือ มั่นอะไรทั้งนั้น ให้ออกวาง เขาจะงง ฟังไม่ออก ฟังไม่รู้เรื่อง คนที่ ยังมีความเห็นแก่ตัวมากอยู่ ก็ให้รู้จักการเสียสละ เพื่อสละความเห็น แก่ตัวให้น้อยลงหน่อย ให้จิตเปิดกว้างขึ้น ไม่ใช่คอยคิดแต่จะเอาจะได้ เพื่อตัวเรา ให้จิตรู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น รู้จักคิดถึงคนอื่นบ้าง คิดถึง

ตัวเองน้อยลง ต่อมาท่านสอนเรื่องศีล ให้รักษาศีลสิกขาบทตามสมควร อย่ไปเบียดเบียนทำให้คนอื่นเดือดร้อน ตนเองก็ไม่ต้องเดือดร้อนในภายหลัง ถ้าปฏิบัติตามสองอย่างนี้ได้ ก็จะได้รับประโยชน์มากมาย ประโยชน์ในปัจจุบันที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้เสียงสรรเสริญ ได้ลาภยศตามสมควร มีชีวิตที่มีความสุข ชาติหน้าก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ อันนี้ก็เป็นประโยชน์ในเบื้องต้นต่อไป

แต่พระพุทธเจ้าไม่ให้หยุดอยู่หรือพอใจกับความดีเพียงเท่านี้ พระองค์ทรงแสดงโทษของสิ่งเหล่านั้นด้วยว่า สิ่งเหล่านั้นมันเป็นที่พึ่งไม่ได้จริง **มีโทษในตัวเอง** หมายความว่า เราจะไปฝากสุขฝากทุกข์ฝากชีวิตไว้กับสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ สิ่งที่เป็นไปในโลกมันมีความไม่สมบูรณ์ในตัวเอง มันเกิดขึ้นเพราะเหตุแล้วก็แตกทำลายไป ไม่ว่าจะดีก็ตาม ไม่ว่าจะดีที่ทำได้มา ไม่ว่าจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา มันมีโทษ หากไปยึดติดก็จะทำให้ทุกข์วนเวียนไม่สิ้นสุด พระองค์ทรงแสดงเรื่องโทษของกาม ความดี ความสุขที่มีโทษในตัวเอง เขาเป็นที่พึ่งจริงไม่ได้ แต่สำหรับบางคนที่มีความทุกข์มากๆ จะมาบอกว่า ทำให้จิตพ้นทุกข์ไป อย่างนี้แหละ ต้องตะล่อมให้จิตมีความสุขก่อน ทำยที่สุดก็บอกว่า สุขมันไม่เที่ยงนะ มันมีโทษ มันเป็น

ที่ฟังไม่ได้จริง แบบนี้เป็นคำสอนที่เหมาะสมกับฆราวาส ซึ่งเป็นกลุ่มที่มี
อินทรีย์อ่อน

นอกจากสอนเรื่องโทษของกาม โทษของรูป เสียง กลิ่น รส
สัมผัส แล้ว พระองค์ก็ทรงสอนประโยชน์ของการถอดถอนความยึดติด
ในสิ่งเหล่านั้น ใช้สอยมันแต่ไม่ตกเป็นทาสมัน ใช้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก
ความสะดวกในการดำเนินชีวิต จิตใจค่อยๆ ถอนออกจากความยึดติด
มีความเป็นอิสระ เมื่อจิตใจพร้อม เหมาะควรต่อการที่จะเข้าใจ
ความจริง ก็สามารถเห็นอริยสัจได้ กุศลทั้งหลายที่เราทำมีเป้าหมาย
เพื่อการรู้อริยสัจ ดังนั้น งานหลักคือการมีสติสัมปชัญญะ ตามดูกาย
ตามดูใจ ส่วนกุศลต่างๆ ทาน คีล ฯลฯ ก็ทำไปเป็นการเสริมกัน

๗. สติปฏิฐานเป็นโคจรของพ่อเรา

ต่อไปข้อที่ ๗ สติปฏิฐานนั้นเป็นโคจรของพ่อเรา โคจรของพ่อ
เรานี้เป็นสถานที่ปลอดภัย **พ่อเราคือพระพุทธเจ้า**นะ เราเป็นสาวก
ถ้าได้ตรัสรู้เรียกว่าอนุพุทธะ ผู้ตรัสรู้ตามท่าน ตรัสรู้เพราะได้ฟังท่าน
แล้วนำมาปฏิบัติ หากเราอยากจะปลอดภัย มารไม่มารบกวนทำร้าย
จิตใจมีความสุขเบิกบาน ไม่ถูกกิเลสเข้ามาคลุ้มคลั่งทำให้เศร้าหมอง
ก็ให้อยู่ในโคจรคืออารมณ์ของพ่อเราเอง ระลึกอยู่ในกาย เวทนา จิต

ธรรมนี้แหละ ถ้าจิตส่งออกไปสนใจเรื่องข้างนอก ไปอยู่กับกามคุณ ทั้ง ๕ นั้นไม่ปลอดภัย จะเกิดความยินดียินร้าย และกิเลสอื่นตามมาอีกเป็นอันมาก ไปทำการแสวงหา ได้มาแล้วก็ต้องคอยดูแลรักษา หวงแหนเป็นของเรา สะสม เกิดความตระหนี่ ทำให้เกิดการเบียดเบียน เอรัดเอาเปรียบ ด่าทอ ทูบตี แม้กระทั่งเกิดสงครามแย่งชิงกัน บาลีในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สกนัคชิสสูตรว่า

ตสฺมา ติทท ภิกฺขเว มา อโศชเช ชฺชิตฺต ปชฺริสฺเส.

อโศชเช ภิกฺขเว ชฺชตี ปชฺริสฺเส

สขฺขติ มาโร อิตาหิ, สขฺขติ มาโร ฮาสมฺมณ.

โก ช ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อโศชเช ปชฺริสฺเส.

ยทิจํ ปณฺช กามคฺคณา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ เธอทั้งหลาย

จงอย่าท่องเที่ยวไปในอโคจร อันเป็นอารมณ์ของฝ่ายอื่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลาย ท่องเที่ยวไปอยู่ในอโคจร

อันเป็นอารมณ์ของฝ่ายอื่น

มารก็จะได้ช่อง, มารก็จะได้อารมณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นอโคจร เป็นอารมณ์ของฝ่ายอื่น

ได้แก่ กามคุณ ๕

ฮโคจร แปลว่า สถานที่อันไม่ควรไป สถานที่ซึ่งไม่ควรข้องแวะ โดยความหมาย โคจร หมายถึง อารมณ์ของจิต สิ่งที่จิตไปรับรู้เข้า อโคจร หมายความว่า หากจิตไปรับรู้สิ่งเหล่านั้นเข้าแล้ว บาปอกุศล ธรรมเกิดขึ้นได้ง่าย ถ้าเป็นโคจรก็ตรงกันข้าม คือ จิตไปรับรู้เข้าแล้ว กุศลเกิดขึ้นได้ง่าย อโคจรนี้เป็นเป็นอารมณ์ของคนอื่น เป็นอารมณ์ของฝ่ายมาร ไม่ใช่ฝ่ายพุทธะ

ในวันหนึ่งๆ นั้น ความคิดของเราเยอะเยาะไปหมด ปกติความคิดจะมีอยู่ ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ **ความคิดที่เราตั้งใจคิด** คิดเรื่องการเรียน เรื่องการทำงาน เตรียมการสอน คิดเพื่อสนทนาพูดคุยธุระ คิดในการถามตอบปัญหา ฯลฯ ความเหล่านี้ไม่มีปัญหาอะไร ใช้ตามสมควร แต่ในตอนฝึกปฏิบัติก็ไม่ต้องตั้งใจคิดนั้นคิดนี้ ใช้ในทางโลก หรือใช้แก้อาการทางจิตบางอย่างตามสมควร

ประเภทที่ ๒ **ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด** มันแอบมากับความหลง ความคิดประเภทนี้มีมากที่สุด คิดนั้นคิดนี้ไปทั่ว ไม่อยากคิดก็คิด อยากหยุดคิดก็ไม่ยอมหยุด ท่านนั่งแป็บเดียว จะมีความคิดประหลาดๆ แทรกมาเต็มไปหมด นี่เป็นความคิดประเภทที่ไม่ตั้งใจคิด ท่านหลงไป ความคิดผุดขึ้น ท่านไม่รู้ มันหลอกจิตได้ จากที่ไม่ฝอะไร หลงปรุงแต่ง

เป็นเรื่องราวใหญ่โต แล้วก็ทำให้จิตเป็นทุกข์ อย่างคนที่ไม่สบายไปหาหมอ หมอยังไม่ทันตรวจเลย ทุกข์ก่อนเลย มันกลัว กลัวจะเป็นนั่น เป็นนี่ เป็นมะเร็งหรือเปล่า กลัวจะไม่หาย กลัวจะไม่ได้กลับไปหาลูกหาเมีย กลัวจะตาย มันเกิดจากความหลงก่อน แล้วก็ปรุงจนเป็นทุกข์ทั้งๆ ที่อาจจะไม่เป็นอะไรอย่างที่คิดเลยก็ได้

ที่เราฝึกสติสัมปชัญญะก็เพื่อให้รู้ทันความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดนี้ ความคิดที่แวบไปเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี่บ้าง เยอะไปหมด เราสูญเสียพลังงานไปเยอะมากกับความคิดพวกนี้ บางทีวันหยุดไม่ต้องทำอะไร ไม่ได้ทำงานแต่คิดทั้งวัน คิดฟุ้งซ่านไปทั่ว มองเห็นก็ไปคิดต่อ ได้ยินเสียงก็คิดต่อ ไม่ได้เห็นไม่ได้ยินก็คิด ให้รู้ทันความคิดพวกนี้นะ ให้รู้สึกตัวบ่อยๆ ว่า หลงคิดไปแล้ว รู้ให้เร็วๆ รู้ให้บ่อยๆ หากเราไม่รู้ทันปล่อยให้ปรุงแต่งไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็จะทำให้เกิดกิเลสและความทุกข์ตามมา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนี้แหละ เป็นอโคจร เป็นอารมณ์ของฝ่ายอื่น เป็นอารมณ์ของฝ่ายมาร มารจะได้ช่องได้โอกาสเกิดขึ้น เหมือนกับเราเปิดประตูรับใจเข้ามาปล้นบ้านตัวเอง

อโคจร ได้แก่ กามคุณ ๕ สิ่งที่ผูกจิตให้หลงติดยึดอยู่ ถ้าเราหลงไปคิดเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องทางโลกต่างๆ เรื่องเงินทอง เรื่องยศ เรื่องอะไรต่างๆ เข้า รู้ไม่ทัน มารได้ช่องแล้ว

เราฝึกให้รู้ทันความคิด รู้ว่าจิตมันหลงไปคิด รู้ว่าเมื่อที่มันคิดไป
 รู้บ่อยๆ อย่างนี้ ต่อไป เมื่อจิตหลงคิดไปอีก ก็จะสามารถระลึกได้เอง
 เป็นอุปกณ์ในการฝึกสติปัฏฐาน เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 เมื่อรู้ทันการหลงคิด กิเลสอื่นๆ เช่น ราคะ โทสะ อิจฉา ชัดเคื่อง
 ชลๆ ก็จะน้อยลงเอง เพราะกิเลส ราคะ โทสะ เป็นต้นเหล่านี้
 เกิดจากการปรุงของจิต จิตหลงตั้งนานแล้ว เวลาหลงไปคิดเรื่องนั้น
 เรื่องนี้ คิดถึงสิ่งที่น่าพอใจ ราคะก็เกิดขึ้น ถ้าเรารู้ทันตั้งแต่ต้นว่า
 มันหลงไปคิด ราคะก็ไม่เกิด คิดถึงสิ่งที่ไม่น่าพอใจ โทสะก็เกิดขึ้น
 ถ้าเรารู้ทันตั้งแต่ต้นว่า มันหลงไปคิด โทสะก็ไม่เกิด กิเลสอื่นๆ
 ก็ทำนองเดียวกัน

ฉะนั้น ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นและทำร้ายจิตใจเราได้
 จุดเริ่มต้นมาจากความหลงทั้งนั้นแหละ ไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีสติ
 สัมกาย สัมใจ มัวแต่ส่งใจไปภายนอก เมื่อรู้ไม่ทัน ความคิดก็
 ปรุงแต่งขึ้นมาหลอกจิตได้ พอหลอกได้ เราก็เชื่อว่ามันเป็นจริงเป็นจัง
 อย่างโน้นอย่างนี้ หลอกจนทุกข์ได้นั้นแหละ แม้แต่ไม่มีเรื่องอะไรเลย
 ก็คิดจนทุกข์ มีอะไรนิดอะไรหน่อย ได้ยินคำพูดประโยคเดียวเท่านั้น
 แหละ เก็บเอาไปคิด หยุดไม่ได้ ก็ทุกข์ขึ้นมาเฉยๆ หาทางแก้ได้เป็น
 ครั้งคราว เช่น ไปดูหนัง ฟังเพลง ให้มันลืมไป หรือตีหนอยก็ทำ
 สมณะกลบไว้ วนเวียนไปอย่างนี้ ไม่หายขาด

ฝ่ายมารเป็นอย่างนี้ ทำให้เราหลงติดอยู่กับโลก อยู่ในวงจรของ
ทุกข์ เป็นหน้าที่ของฝ่ายมารที่ทำหน้าที่อย่างนั้น ทำให้ไม่เกิดปัญญา
มีแต่ความหลง ที่นี้มาฝ่ายของพ่อเราบ้าง เป็นฝ่ายที่จะทำให้เกิด
ปัญญา เป็นพุทธะ ไม่หลงติดอยู่กับโลก อยู่เหนือโลก บาลีต่อไปมีว่า

โคขลเว ภิกขเว ชชต สเป เปตติเก วิสเย.

โคขลเว ภิกขเว ชชตี สเป เปตติเก วิสเย

น สขฺขติ มาโร โยตาหุ, น สขฺขติ มาโร ฮาขฺขมณเ.

เก ช ภิกขเว ภิกขุโน โคขลเว สเป เปตติเก วิสโย.

ยทิกิ ชชตทาโร สติปฏิฐานา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย

จงท่องเที่ยวไปในโคจร อันเป็นอารมณ์ของพ่ตนเอง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลาย ท่องเที่ยวไปอยู่ในโคจร

อันเป็นอารมณ์ของพ่ตนเอง

มารก็จะไม่ได้ช่อง, มารก็จะไม่ได้อารมณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นโคจร เป็นอารมณ์ของพ่ตนเอง

ได้แก่ สติปฏิฐาน ๔ ประการ

คำว่า สเปก เปตติเกา วิสเย แปลว่า อันเป็นอารมณ์ของพ่อตัวเอง พ่อเราคือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านมีกายกับใจเป็นอารมณ์ ท่านใช้ทางนี้ คือ การดูกายดูใจจนเกิดปัญญาเข้าใจ เกิดวิชชา เห็นกระบวนการทำงาน เห็นกลไกการทำงานของทุกซัทั้งหมดโดยแจ่มแจ้ง จนปล่อยวางกายและใจได้ หมดกิเลสตัณหาพันทุกซัได้ เราทั้งหลายก็เอากายใจนี้แหละมาเป็นอารมณ์ เพราะหากเรารู้อยู่ที่กายที่ใจ กิเลสทั้งหลายก็ไม่ได้ช่อง ไม่มีโอกาสในการที่จะเกิดขึ้น

ขณะที่เรามีสติระลึที่กายที่ใจ มีความรู้สึกตัวอยู่ กิเลสจะไม่เกิดขึ้น มารไม่ได้ช่องไม่ได้อารมณ์ อย่างเช่น ได้ยินเสียงด่าบ๊บ เรารู้ว่า ไอนี้เสียง มันเกิดดับ ได้ยินเกิดดับ บางครั้งมีความรู้สึกต่อเสียงเกิดขึ้น เกิดแล้วดับ อย่างนี้สบาย แต่ถ้าเราไม่รู้สึที่กายที่ใจนะ เสียงด่ามา คิดต่อไปว่า ไอนี้มันด่าเรา ไม่ชอบคนด่าแล้ว โคนหลอกแล้ว ไม่ชอบผิดตัว เราได้ยินเสียง แต่ไม่ชอบคนพูดเสียงมันไม่เพราะดันไปเกลียดคน ผิดตัว อย่างนี้มันหลงปรุ่งแต่งไปเนื่องจากขาดสติ ทีนี้ ถ้ามีคนชม คนนี้ชมเรา เราชอบเราพอใจได้ยินเสียงเพราะๆ แต่ชอบคนพูด ไปชอบผิดตัวอีกแล้ว หากมันหลงไหลอยู่กามคุณทั้ง ๕ ก็จะมีหลงวนเวียน ชอบก็ผิดตัว รักก็ผิดตัว โกรธเกลียดก็ผิดตัว

ถ้าเรามีสติอยู่ในภายในใจ รู้สึกถึงการมีอยู่ของกายของใจ ไม่หลงลืม หากหลงลืมก็รู้ได้เร็วรู้ได้ไว มารจะไม่ได้เกิดขึ้น ไม่เกิดการปรุงแต่งตามความหลงจนเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ทุกอย่างจะแสดงความ เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ทั้งหมด ตาเราไปเห็นรูป รูปเป็นสีสันท่างๆ เป็นแสงที่ตกกระทบวัตถุ แล้วสะท้อน มากระทบตาเรา วัตถุชนิดนั้นอาจสมมติเรียกว่าเป็นคน เป็นผู้หญิงผู้ชาย ไม่ใช่คนมากระทบตา ไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชายมากระทบตา เป็นสีมากระทบ แล้วเกิดการมองเห็น เกิดการตีความ เกิดความรู้สึกว่า สวย เกิดความชอบขึ้นมา ฯลฯ เป็นกระบวนการทำงานทางใจ หากเรามีปัญญาเห็นอย่างนี้ ก็จะได้เห็นความว่างเปล่าของธรรมะแต่ละอย่าง รูปเป็นของไม่เที่ยง การเห็นไม่เที่ยง ความจำได้หมายรู้ ไม่เที่ยง การปรุงแต่งไม่เที่ยง ความชอบใจไม่เที่ยง ฯลฯ

หากเราหลงลืม ไม่มีสติสัมปชัญญะ เห็นแสง แสงกระทบตา กลับไปชอบผู้หญิง แสงกับผู้หญิงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แสงเป็นรูปที่มากระทบตา ผู้หญิงนั้นเราคิดนึกปรุงแต่งขึ้นเอง เป็นคนละอย่างกัน ถ้าเป็นที่มืดๆ ไม่มีแสงก็ไม่เห็น ไม่รู้สึกว่ามีผู้หญิงหรือ เราเห็นแสง แต่ไปชอบผู้หญิง นี่ปรากฏการณ์มันหลอกเรา **ที่หลอกได้เพราะเราหลง** มัวแต่คิดนึกปรุงแต่ง ไม่มีปัญญา ถ้าเราไม่ฝึกสติสัมปชัญญะให้

เกิดวิปัสสนาปัญญา ไม่รู้กระบวนการทำงานของชั้นต่างๆ เหล่านี้ ก็จะไม่โดนหลอกไปเรื่อยๆ โดนหลอกให้หลงไปกับโลกอย่างนี้ เวียนเกิด เวียนตาย ทนทุกข์ทรมานต่อไป

โคจรอันเป็นอารมณ์ของพ่อเรา คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเรารู้สึกอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมก็จะปลอดภัย ไม่มีบาปอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิต มารจะไม่ได้ ช้องไม่ได้อารมณ์ ทำนั่นทำนี่หลายอย่างส่งจิตออกไปข้างนอกมากนะ เวลาที่ท่านคุยกับคนอื่น ก็พยายามหัดรู้สึกตัวบ่อยๆ เวลาเราคุยเรื่องโน้นเรื่องนี้ โดยปกติจะหลงไปกับคำพูดของคนอื่น เราต้องหัดรู้สึกตัวบ่อยๆ อย่างหลงไปกับเขาร้อยเปอร์เซ็นต์ กระทบจิตบ่อยๆ ให้มันรู้สึกตัวที่การกระทบจิตก็ได้ ลูบมือตัวเองก็ได้ คลึงนิ้วมือก็ได้ จิตใจเราเปลี่ยนแปลง ตื่นเต้น ตกใจ ใจสั่น ก็ให้รู้ ใช้เทคนิคอะไรช่วยก็ได้ อย่างหลงเข้าไปในเรื่องชาวบ้านมากเกินไป ชาวบ้านเขาชอบเอาเรื่องที่เศร้าๆ มาปรับทุกข์ พูดให้เราฟัง เขาสบายใจแล้วกลับบ้าน ถ้าเราเพลินไปเอาทุกข์เข้ามา อย่างนี้ตายเลย ทุกข์เพราะเรื่องของคนอื่น เราต้องรู้สึกอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมเข้าไว้นะ

คนไหนที่ชอบฟังเรื่องของคนอื่น ให้ระวังให้ดี ๆ นะ ชอบเป็นที่ฟังของชาวบ้าน เดียวเป็นที่ฟังของตัวเองไม่ได้ จะปวดหัวเพราะเรื่องคนอื่น ฉะนั้น เวลาเราพูดคุยอะไร คุยกับเพื่อนก็ดี ในการทำงานก็ดี ให้หัดรู้สึกตัวไว้เถอะๆ ใช้กายใช้ใจเป็นที่รู้สึก นี้เรียกว่า อยู่ใน โศจรหรืออารมณ์อันเป็นของพ่อตัวเอง อย่างนี้เราจะปลอดภัย

๘. สติปัญญาเป็นการรักษาตนเองและผู้อื่น

ต่อไปข้อที่ ๘ สติปัญญา ๔ นั้นเป็นวิธีการรักษาตนเองและคนอื่นด้วย บางท่านชอบเป็นนักเสียดสี เสียดสีให้คนอื่นมีความสุข ขอให้เราเป็นทุกข์เถอะ อย่างนี้มันช่วยคนอื่นเป็นสุขไม่ได้หรอก ตัวเองทุกข์เกือบตาย ขอให้คนอื่นมีความสุข มันไม่ได้นะ ความจริงแล้ว ต้องช่วยให้ตัวเองมีความสุขก่อน จึงจะช่วยให้คนอื่นมีความสุขได้จริง ถ้าเรามีความสุขแล้วไม่ต้องห่วงหรอก ไปนั่งตรงไหนคนอื่นก็มีความสุข เราชอบคิดว่าเราจะช่วยคนอื่น จะแก้ไขคนอื่น แต่ตัวเองปล่อยไว้ก่อน พระพุทธเจ้าท่านให้เราช่วยตัวเองก่อนนะ การช่วยคนอื่นก็เป็นกระบวนการหนึ่งในการช่วยตนเอง การฝึกสติสัมปชัญญะ คุจิตใจตนเอง การภาวนานั้น เราต้องทำเอาเอง ช่วยตนเองให้มีความสุขมากขึ้น ถ้าเรามีความสุขก็สามารถช่วยให้คนอื่นมีความสุขได้ ถ้าเราไม่มีความสุข ก็อย่าไปคิดเรื่องช่วยคนอื่นให้มาก ให้คิดเรื่องฝึกฝนตนเองก่อน

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในเสกขสูตรว่า
 ฮตตทานํ ภิกขเว ชกขิยสํสามิทธิ สติปัญฺฑานํ เสวิตนฺนํ,
 ปหิ ชกขิยสํสามิทธิ สติปัญฺฑานํ เสวิตนฺนํ.
 ฮตตทานํ ภิกขเว ชกขนฺโต ปหิ ชกขติ,
 ปหิ ชกขนฺโต ฮตตทานํ ชกขติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัญญา
 ด้วยคิดว่า “เราจักรักษาตนเอง”

พึงปฏิบัติสติปัญญาด้วยคิดว่า “เราจักรักษาคนอื่น”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้รักษาตนเองชื่อว่ารักษาคนอื่น
 ผู้รักษาคนอื่นชื่อว่ารักษาตนเอง

เราจะรักษาตนเองให้มีความสุข ไม่เป็นทุกข์ ก็เจริญสติปัญญา
 รักษาตนเอง รักษาจิตใจ ให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ไม่หลงไปตามโลก
 ไม่เป็นทุกข์ไปกับโลก ถ้าจะรักษาคนอื่น ก็ต้องเจริญสติปัญญา
 เหมือนกัน เมื่อบุคคลรักษาตนเอง ชื่อว่ารักษาคนอื่น เมื่อรักษาคนอื่น
 ก็ชื่อว่ารักษาตนเอง

วิธีการรักษาตนเองและรักษาคนอื่นก็คือการเจริญสติปัฏฐาน
อย่างเดียวกัน **ถ้าท่านอยากจะช่วยคนอื่นนะ ก็ช่วยเจริญสติปัฏฐาน
ดูกายดูใจ ไม่ต้องไปช่วยพูด ไม่ต้องไปช่วยแสดงความเห็น ไม่ต้อง
ไปช่วยยกมืออะไรหรอก ช่วยกันเจริญสติปัฏฐานให้เยอะๆ ไม่ว่าจะ
ช่วยตนเองก็ตาม ช่วยสังคมก็ตาม ช่วยโลกก็ตาม ช่วยสภาพแวดล้อม
อะไรต่างๆ ก็ตาม ช่วยเจริญสติปัฏฐาน คนไหนเก่งก็เป็นพระอรหันต์
ไป จะช่วยคนอื่นได้มาก หากเราจะไปช่วยทำอย่างอื่น ไปช่วยสร้าง
โรงพยาบาลบ้าง ช่วยสร้างโรงเรียนบ้าง ช่วยสังคมสงเคราะห์บ้าง
อย่างนั้นก็มีส่วนดี แต่มันไม่ได้ผลจริง**

ถ้าอยากจะช่วยคนอื่น ช่วยโลก ช่วยทุกๆ คน ก็ช่วยเจริญ
สติปัฏฐาน ช่วยดูกายดูใจ ช่วยทำให้ตนเองมีความสุข หมดกิเลส
นั้นแหละ เมื่อเรามีความสุขก็จะช่วยให้คนอื่นมีความสุขได้ อย่าไปคิดว่า
เราไม่มีความสุขแล้วจะทำให้คนอื่นมีความสุขได้ เสียสละเพื่อลูก
เพื่อครอบครัว ฯลฯ อย่าเป็นอย่างนั้น ให้เป็นผู้ฝึกสติสัมปชัญญะ
มาดูกายดูใจของเรา เมื่อจิตใจของเราไม่หลงไปตามอคติต่างๆ เราก็
จะรู้สิ่งที่ควรจะทำ ไม่ทำอะไรที่เป็นเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ไม่คดโกง
ผู้อื่น ไม่คดโกงประเทศ ไม่คดโกงโลก

๙. สติปัญญาทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่นาน

ต่อไปข้อที่ ๙ สติปัญญา ๔ นั้นทำให้พระสัทธรรมตั้งมั่นอยู่นาน **พระสัทธรรมคือธรรมะประเภทที่ทำให้สงบระงับจากกิเลสทั้งหลาย** สงบระงับจาก**ความยินดี ยินร้าย** สงบระงับจาก**ความดีนรน** ปปรุงแต่งของจิต **ธรรมะประเภทที่เหนือโลก เหนือดี เหนือชั่ว** ทำให้สงบระงับจาก**การดีนรน** ปปรุงแต่ง ได้แก่ **มรรค ผล นิพพาน** อันเป็น **โลกุตระธรรม** ถ้ายังมีการเจริญสติปัญญาอยู่ พระสัทธรรมก็จะดำรงอยู่ได้นาน ถ้าไม่มีการเจริญสติปัญญา พระสัทธรรมจะดำรงอยู่ไม่นาน เราอาจจะเรียนธรรมะหมวดต่างๆ รู้เรื่องธรรมะมากเหลือเกิน แต่หากจิตใจเข้าไม่ถึงธรรมะที่ได้ศึกษามานั้น เราก็ยังหลงอยู่นั่นเอง ยิ่งคาดเดา ไม่รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง แต่ถ้าเจริญสติปัญญาเราจะรู้ธรรมะแบบประจักษ์แจ้ง

ท่านพระอานนทักกล่าวไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค จิรัฏฐิติสูตรว่า

ยตุณหัน โข ฮารุเส สติปัญญาหนัน อมาวิตตตตต ฮพหุสิกาตตตตต ตตตตตตต
ปตฺติพนฺพุตเต สทฺธมฺเม น อิทฺฐุจฺฉิตฺติโก ไหติ.

ดูก่อนผู้มีอายุ เพราะไม่เจริญ เพราะไม่กระทำให้มากซึ่งสติปัญญา ๔ เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสัทธรรมจึงไม่ตั้งมั่นอยู่นาน

ถ้าไม่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่กระทำความเพียรให้มากในการมาตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พระอรหันตสาวกยุคต่างๆ ปรินิพพานไปแล้ว พระสังฆธรรมก็จะไม่ดำรงอยู่นาน รุ่นหลังๆ ก็ไม่มีสืบต่อ ไม่สามารถเป็นประจักษ์พยาน การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าได้ แต่ถ้ายังมีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ติดต่อกันไม่ขาดสาย ถ่ายทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นไม่ขาดตอนไป พระสังฆธรรมก็จะตั้งอยู่นาน พระอานนท์ท่านกล่าวต่อไปว่า

अनुभूँ खि खे हासुसें सतिपुञ्जानानि गगितत्तदा पशुलितत्तदा तदाकस्ते परिनिपुत्ते सत्तम्ममे इत्थुञ्चित्तिका ऐदि.

ดูก่อนผู้มีอายุ แต่เพราะเจริญ เพราะกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจึงตั้งมั่นอยู่นาน

ท่านทั้งหลายก็ให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน แล้วก็เจริญสติปัฏฐานกันให้มาก จะได้ช่วยให้พระสังฆธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ค้นพบ ดำรงตั้งมั่นอยู่ตราบนาน อย่างรุ่นเรานี้ก็มีครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านชำนาญเรื่องนี้อยู่มาก ได้รับการสืบทอดต่อจากครูบาอาจารย์รุ่นก่อนๆ ติดต่อกันมา ท่านก็ไปศึกษาและนำมาประพาศปฏิบัติ จะได้ถ่ายทอดสู่รุ่นลูกรุ่นหลานของเราต่อไป

๑๐. สติปัญญาทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ข้อที่ ๑๐ สติปัญญานั้นเป็นเหตุทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
ในมัชฌมิกาย อุปริปัตถนาสก์ อานาปานัสสติสูตร มีบาลีว่า

ชตตาทไธ สติปัญญาภา มาวิตา พหุสีกตา สตต ไพบงฺกเต ปชฺชฺชเนหติ.

สตต ไพบงฺกตา มาวิตา พหุสีกตา วิชฺชาวิมุตติ ปชฺชฺชเนหติ.

สติปัญญา ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมทำ
โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมทำ
วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

หน้าที่ของเราคือเจริญสติปัญญา ๔ ให้ถูกต้อง ส่วนโพชฌงค์
นั้นก็บริบูรณ์ตามการเจริญสติปัญญา ๔ นั้นเอง เราต้องฝึกดูกาย
เวทนา จิต ธรรม นะ ตอนแรกก็ตามดูไป อย่างนี้เรียกว่าเจริญสติ
ปัญญา ๔ เมื่อชำนาญขึ้นก็เริ่มรู้ทันมากขึ้นไปตามลำดับ สติเกิดได้
เองเร็วขึ้นโดยอัตโนมัติ สติที่เกิดเองนี้เป็นสติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้
หรือสติสัมโพชฌงค์ ซึ่งเป็นโพชฌงค์ข้อแรก เมื่อสติระลึกถึงการมี
การหายไป ของสภาวะต่างๆ บ่อยๆ เดี่ยวมีสภาวะนั้น เดี่ยวมี
สภาวะนี้ ตามเหตุปัจจัย บางสภาวะอยากให้เกิดก็ไม่เกิด บางสภาวะ
ไม่อยากจะเกิดก็เกิด ปัญญาจะเห็นความจริงของธรรมะได้ว่า ทุกสิ่ง

เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เป็น *ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์* เมื่อปฏิบัติโดยถูกต้องก็จะเกิดโพชฌงค์ข้อ อื่นๆ ไปตามลำดับ จนถึงการมีปัญญาวางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย เป็น *อุเปกขาสัมโพชฌงค์* เมื่อเราเจริญกระทำให้มากอย่างนี้ จะทำให้วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์ จุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดวิชชาและวิมุตติก็คือ สติปัฏฐาน **รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ** กายเป็นอย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็รู้

๑๑. สติปัฏฐานเป็นสิ่งที่ควรชักชวนกันมาปฏิบัติ

ต่อไปข้อที่ ๑๑ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มิตตสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงการชักชวนญาติมิตร เพื่อนฝูง คนที่รู้จัก ทำให้ ทราบว่า เราควรจะชักชวนกันไปทำอะไรดี ปกติเราทั้งหลายก็ชักชวน กันทำบุญ ทอดผ้าป่าบ้าง ทอดกฐินบ้าง ถวายสังฆทานบ้าง ปล้ำย่นก ปล้ำยปลาบ้าง อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันนะ แต่ในมิตรสูตรนี้ พระองค์ ทรงแนะนำให้ชักชวนกันมาภาวนาหรือฝึกสติปัฏฐาน **๔ ชวนกันมาดู กายดูใจตนเอง** บางคนอาจจะงงก็ได้ อะไรคือมาดูกายดูใจ นี่ท่านก็ ต้องมีความรู้จะได้แนะนำเขาได้ ในบาลีว่า

เย ภิกขเว ฮนฺทามเปยฺยาถ เย ช โสฬสทพฺพํ มนฺเณยฺยํ มิตฺตา วา ฮมฺมชฺชา
 วา เปตฺติ วา ส่าโสฬสิตฺตา วา, เต ไร่ ภิกขเว ชตฺตฺตฺนํ สติปฺปญฺชาณานํ ภาวนาย
 สํมาทเปตฺตพฺพวา นิเวเสตฺตพฺพวา ปติปฺปญฺชาเปตฺตพฺพวา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชนทั้งหลายเหล่าใด ที่ควรอนุเคราะห์ ที่ควร
 แนะนำให้ได้ยินได้ฟัง ผู้เป็นมิตรก็ดี สหายก็ดี ญาติก็ดี สายโลหิตก็ดี
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชนทั้งหลายเหล่านั้น อันเธอทั้งหลายควรให้เขา
 สมาทาน ปฏิบัติ ตั้งมั่นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สมาทเปตฺตพฺพวา แปลว่า ให้เขาสมาทาน คือชักชวนกันมาให้
 มาเลือกทางนี้ เหมือนกับเราสมาทานศีล สติปัฏฐานเป็นทางที่จะทำให้
 ถึงการพ้นทุกข์ได้ ถ้าเราเป็นคนชวน ควรชวนเขามาฝึกสติปัฏฐาน
 ให้ปฏิบัติ ให้ตั้งมั่น ให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการมีสติปัฏฐาน ถ้าจิตใจ
 คนไหนที่ถึงความตั้งมั่นในสติปัฏฐานแล้วก็ไม่ต้องห่วงเขานะ คน
 นั้นก็จะภาวนาไปได้เรื่อยๆ แต่ตอนแรกๆ นั้น เราต้องแนะนำกัน
 เพราะการมาดูกายดูใจ ดูเหมือนง่ายก็จริงอยู่ แต่เราคิดไม่ถึง ดูไม่
 ออกว่ามันจะง่ายอย่างนี้ นึกว่าการปฏิบัติธรรมต้องไปทำอะไรที่
 ประหลาดอัศจรรย์กว่านี้ บางคนก็ชอบถาม รุ่งๆ อย่งนี้ แล้วจะ
 ได้อะไร ก็ต้องยกเหตุผลมาแสดง ก็เพื่อให้เขามาดูกายดูใจเท่านั้นแหละ
 เหตุผลนั้นไม่ต้องใช้ก็ได้ เพียงแต่สำหรับบางคนนั้น ถ้าไม่ให้เหตุผล
 เขาก็ไม่ยอมดู ไม่ยอมปฏิบัติ

ถ้าท่านมีญาติมิตร มีคนรู้จัก ก็แนะนำให้เขาเจริญสติปัญญา
ให้เขามาตั้งมั่นอยู่ในสติปัญญา ถ้าคนไหนฝึกสติสัมปชัญญะดูกายดูใจ
จนกระทั่งจิตใจเกิดความรู้ว่า การปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาเข้าใจ
ความจริงนั้น ไม่มีวิธีอื่นนอกจากการมีความรู้สึกตัวมาตามดูกายดูใจ
ก็ถือว่าคนนั้นมีความตั้งมั่นดี จะบรรลुหรือไม่บรรลुक็ไม่เป็นไร ชาติต่อไป
ก็ทำต่อ **ชาตินี้ก็ให้เราตั้งมั่นสติปัญญา ๔** นะ ไม่มีวหลงไป
ปฏิบัติแนวทางอื่น ใช้ชีวิต ทำงาน เลี้ยงครอบครัวไป ให้มีสติปัญญา
ดูกายดูใจในชีวิตประจำวันไปด้วย ในตอนแรกยังตั้งมั่นไม่ได้ ยังทำไม่
ค่อยเป็น ต้องช่วยแนะนำกัน ต้องฟังบ่อยๆ ต้องมีคนคอยเตือน
บางคนแนะนำยาก บางคนแนะนำง่าย ก็ต้องช่วยๆ กันไป

พระเถรีผู้เป็นเลิศด้านรัตตัญญู คือพระนางมหาปชาบดีโคตมีเถรี
ในตอนที่ท่านจะปรินิพพานก็กล่าวคาถาเชื้อเชิญให้มีสติปัญญาเป็นโคจร
เป็นคาถาสุดท้าย ในขุททกนิกาย อปทาน มหาปชาบดีโคตมีเถรียาปทาน
มีคาถาว่า

ฮตตททิตีปา ตโต ไทต
 สติปฐฐานโคชชา
 ภาเวตวา สตตโตโพษฌมจเค
 ทุกขสสันตํ กสิสสต.
 เพราะเหตุนั้น ท่านทั้งหลาย จึงเป็นผู้มีตนเป็นเกาะ
 มีสติปัญญาเป็นโคจร
 ทำโพชฌงค์ ๗ ให้เจริญแล้ว
 จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ฮตตททิตีปา แปลว่า มีตนเป็นเกาะ พระเถรีท่านแนะนำให้เรา
 มีตนเป็นเกาะ ดูกายดูใจ ให้มีตนเป็นที่พึ่งที่อาศัย อย่ามองหาคนอื่น
 อย่าแสวงหาที่พึ่งจากภายนอก แต่คนอื่นก็จำเป็นในตอนต้น เป็น
 กัลยาณมิตรคอยแนะนำสั่งสอน เราฟังให้เข้าใจแล้ว ก็ฝึกตนเองให้
เป็นที่พึ่งของตนเอง จิตใจที่เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ไม่ว่าจะอยู่คน
 เดียวนานแค่ไหน จิตใจก็ยังมีความสุข มีความอบอุ่น มีความเบาสบาย
 อยู่ได้ อย่างนี้เรียกว่าจิตใจอยู่กับตัวเองได้ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าจิตใจ

ไม่เป็นตัวของตัวเอง มันจะอยู่คนเดียวไม่ค่อยได้ ต้องหาเรื่องไปทำ อยู่เรื่อย พวกชอบทำงาน ทำนั่นทำนี่ยุ่งไปหมด อยู่ไม่เป็นสุข ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปรู้เรื่องต่างๆ ความหานั้น ความหานั้นมาทำ อย่างน้อย ขอให้ได้เล่นอินเตอร์เน็ต คลิกนั่นคลิกนี่ไปทั่วก็ยังมี อย่างนี้ใจมันยังไม่เป็นที่พึ่ง มันอยู่เฉยๆ ไม่เป็น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องวิ่งหาสิ่งต่างๆ มาล่ออยู่เรื่อย เราต้องทำให้ใจมีที่พึ่งนะครับ ไม่ต้องหาที่อื่น ดูกาย ดูใจนี่แหละ ถ้าเกิดปัญญาได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว อย่างนี้ก็ได้ที่พึ่งแน่นอนแล้ว อบอุ่นใจได้แล้ว

สติปัญญานโคชชา แปลว่า มีสติปัญญาเป็นโคจร สติปัญญา ทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ว่าโดยย่อก็คือกายกับใจนี้เป็น โคจรของจิต จิตมันชอบท่องเที่ยวไปทางโน้นบ้างทางนี้บ้าง แต่เดิมมันท่องเที่ยวไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องงาน เรื่องคนนั้น เรื่องคนนี่ เรื่องอดีต เรื่องอนาคต เยอะแยะมากมายนะ จิตมันส่งออกไปข้างนอก มีแต่ความหลง นำกิเลสนำทุกข์มาให้มากมาย ต่อมาก็ให้ จิตโคจรอยู่ในภายในใจ กายเป็นอย่างไรก็รู้บ่อยๆ จิตใจเป็นอย่างไร ก็รู้บ่อยๆ จะเห็นกายเห็นใจเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดปัญญา จิตยอมรับธรรมะตามความเป็นจริงได้

ภเวตฺตวา สฺตฺตโหฺชฺฌมฺเจตฺต แผลว่า ทำโพชฌงค์ ๗ ให้เจริญแล้ว ถ้าเรามีสติปัฏฐานเป็นโคจรนะ ตัวสติที่ระลึกได้ว่า กายมีอยู่ ใจมีอยู่ สภาวะนี้เกิดขึ้น สภาวะนี้หายไป อันนี้เป็นสติสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็เจริญงอกงามไปเรื่อยๆ ธรรมะหมวดอื่นๆ ก็จะค่อยรวมลง ธรรมะทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาทคือการมีสติ หน้าที่ของเราทั้งหลายก็คือมีสติปัฏฐานเป็นโคจร คือ มีกายกับใจเป็นอารมณ์อยู่

ทุภฺทฺสฺสฺนฺตํ กฺขิณฺสฺสฺตํ แผลว่า ท่านทั้งหลายจงกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ นี่ท่านพระมหาปชาบดีโคตมีเถรีท่านฝากเอาไว้ ท่านได้ทำประโยชน์ของท่านสำเร็จแล้ว ก็มีเมตตาสงสารเราทั้งหลาย ได้ฝากข้อปฏิบัติเอาไว้ ให้มีตนเองเป็นเกาะ มีสติปัฏฐานเป็นโคจร ทำโพชฌงค์ ๗ ให้เจริญ ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้



หน้าที่ของเราทั้งหลายที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ก็เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ หน้าที่ของความเป็นมนุษย์มีอย่างเดียว นี่แหละ ให้รู้หน้าที่แล้วทำไป อย่างมัวแต่หลงมัวเมาอยู่กับโลก อย่างหลงมัวเมาอยู่กับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ทางโลก อย่างหลงอยู่กับเวทนาอันเป็นของลมๆ แล้งๆ ให้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ตามดูกายตามดูใจ ให้เกิดปัญญา สะสางกิเลส **สะสางภพชาติ** จะได้ไม่มาเวียนเกิดเวียนตายกันอีก ถ้าไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้ ก็ไปทำต่อเอาชาติหน้า ทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด อย่าท้อแท้ ท้อถอย ลักวันหนึ่งก็ต้องถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้แน่นอน หน้าที่ของเราต้องทำเอาเองนะ วิธีการต่างๆ พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเอาไว้แล้ว ให้รอบรู้ทุกข์ให้มันแจ่มแจ้ง ละสมุทัย จะถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพานได้

สติปัญญาก็สำคัญในแง่ที่เป็นเรื่องสำหรับชักชวนกันมาปฏิบัติ เพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง ให้เราเน้นการปฏิบัติ เน้นการฝึกฝนตัวเอง อย่างเวลาจะถามครูบาอาจารย์ ก็ไม่ต้องไปถามว่า ท่านรู้อะไรบ้าง หรือไปให้ท่านช่วยวินิจฉัยเรื่องนั้นเรื่องนี้ เอาไปเป็นข้อถกเถียงธรรมะกัน อย่าไปมุ่งอย่างนั้น ขอให้ท่านแนะนำวิธีปฏิบัติ จะปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้อง ให้เกิดปัญญาเห็นความจริง รู้วิธีแล้วเราก็นำมาปฏิบัติ โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบองค์ความรู้ ชอบข้อมูล

ข้อมูลก็ดีเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ความรู้ของเรา เป็นความรู้ของท่าน ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ ทำอย่างไรเราจะเกิดความรู้บ้าง ทำอย่างไรจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ทำอย่างไรจะหลุดพ้นได้ อันนี้สำคัญนะ ฉะนั้น เรื่องสติปัฏฐานนี่จึงสำคัญมาก เป็นกระบวนการฝึกฝนจิตใจให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เราทั้งหลายต้องพยายามทำความเข้าใจและปฏิบัติให้ได้





ยถาปิ อุกาถะ ชาติํ ปุณฺหฺมฺหิํ ปฺรพฺตมฺหิติ
โณปฺลิตฺตํ ไตฺยเณ สฺมุทฺตํ มโณสม.
ตถาว ช โสเก ชาติํ พุทฺธํ โสกา ธิชฺชิติ
โณปฺลิตฺตํ โสเกณ ไตฺยเณ ปทุมํ ยถา.

ดอกบัว เกิดและเจริญในน้ำ
แต่ไม่ติดน้ำ ทั้งกลิ่นหอม
ชื่นชูใจให้รื่นรมย์ ฉันใด
พระพุทธเจ้า ทรงเกิดในโลก และอยู่ในโลก
แต่ไม่ติดโลก เหมือนบัวไม่ติดน้ำ ฉันนั้น

อุททาธิเถรคาถา ๒๖/๓๖๔





สติปัฏฐาน ๔

ตามแนวอานาปานัสสติสูตร

บรรยายเมื่อวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

สติปัฏฐาน ๔ คือหนึ่งเดียว

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสูตรต้นตปิฎก ตอนที่ ๑๑
นะครับ หัวข้อเกี่ยวกับโพธิปักขิยธรรม ยังไม่จบนะ โพธิปักขิยธรรม
เป็นธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ ธรรมะที่จะทำให้จิตใจเปิดออกมา
เห็นอริยสัจ เห็นความจริงของกายของใจ ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๔ ใน
หัวข้อว่า สติปัฏฐาน ๔ ตามแนวอานาปานัสสติสูตร ในครั้งก่อนๆ

ผมได้กล่าวถึงสติปัฏฐานในแง่มุมต่างๆ ไปแล้ว ท่านทั้งหลายคงพอเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน และเห็นความสำคัญในแง่มุมที่หลากหลาย วันนี้จะกล่าวถึงรูปแบบการฝึกสติปัฏฐานรูปแบบหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ ในอานาปานัสสตีสูตร มัชฌิมนิกาย อุปปริยตนาสกั เป็นรูปแบบการปฏิบัติภาวนาอย่างหนึ่ง เมื่อท่านศึกษาแล้วก็สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้ โดยใช้กรรมฐานนี้ คือ อานาปานะ การดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นหลัก หรือไม่ใช้กรรมฐานนี้ ใช้กรรมฐานอื่น แต่ให้อยู่ในหลักการเดียวกันนี้ก็ได้อีก

ทบทวนสติปัฏฐานทั้ง ๔ หน่อขณะ สติปัฏฐานโดยจริงๆ แล้วมีอย่างเดียวเท่านั้น คือ การที่เรามี**ความเพียร** มี**ความรู้สึกรัด** **ระลึกได้ในภายในใจ** เพื่อให้เกิด**ปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ** เห็นกายว่าเป็นสภาวะที่เป็นรูปธรรม ไม่ใช่ตัวเรา เห็นจิตใจเป็นสภาวะที่เป็นนามธรรม ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนใดๆ

ตัวสติปัญญานี้ก็มีหนึ่งเดียวนี้แหละ แต่แยกเป็น ๔ ตามที่ตั้ง
ของการเกิดสติ หรือ **แยกตามอารมณ์ที่ทำให้เกิดสติขึ้น**
(๑) กายานุปัสสนา การตามดูกาย (๒) เวทนานุปัสสนา การตามดู
ความรู้สึก (๓) จิตตานุปัสสนา การตามดูจิต ดูความรู้สึกต่างๆ
ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ในจิต ดูจิตที่ปรุงขึ้นมาแล้ว ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง (๔) ธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมะ
ดูทั้งนามและรูป ให้เห็นเป็นของเสมอกัน โดยความเป็นขั้นธ
โดยความเป็นอายตนะ โดยความเป็นอริยสังข โดยความเป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สติปัญญา ๔ โดยหลักการแล้วก็มีตามพระบาลีที่ว่า ฮาตวาปี
สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โสเก ฮภินฺนมาโทมนสฺส ให้มีความเพียร
เพากิเลส เพียรทำให้กิเลสเร่าร้อน เพียรละความต้องการ ละความ
อยากได้แต่ดี อยากหนีร้าย เพียรละตัณหา **การที่จะละตัณหาได้
ก็ละได้ด้วยปัญญา ปัญญาจะมีขึ้นได้ ก็ด้วยการตามรู้ ตามดูกาย
ตามดูใจ** เมื่อมีปัญญาก็สามารถละกิเลสได้ ที่เราทำความเพียร
ก็เพียรอย่างนี้แหละ เพียรรู้กายรู้ใจอย่างที่เป็น ละความยินดียินร้ายใน
สภาวะต่างๆ ที่รับรู้ กิเลสที่เราต้องละคือสมุทัย สมุทัยเป็นปหัตตัพพธรรม
เป็นธรรมะที่ต้องละ

สัมปชานะ คือ มีความรู้สึกตัว รู้สึกว่า มีคนรู้คนดูอยู่ ตัวเรา ไม่หายไป รู้ว่ากำลังทำอะไร ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร ไม่ลืมเนื้อ ลืมตัว **สติมา** ให้มีสติ ระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เพเลอ ระลึกลงไป ใน กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้ว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ มีความรู้สึกตัวแล้วระลึกลงไปที่กายที่ใจ รู้ว่า ตอนนี้อยู่ เราอยู่ในอาการไหน จิตใจเราเป็นอย่างไร รู้ลงไปบ่อยๆ ก็จะเกิด ปัญญาเห็นความจริงว่า กายไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง อยู่ตลอด จิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ที่เรามีความรู้สึกตัว ตามดูกายตามดูใจไปอยู่อย่างนี้ เพื่อละอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือในนามในรูป ไม่ใช่ละนาม ไม่ใช่ละรูปนะ ละความยินดียินร้าย ละความพอใจและความไม่พอใจ การจะละได้ ก็ต้องเห็นมัน คือ มีปัญญานั่นเอง



ท่านที่ฝึกสติปัฏฐานตามหลักการนี้ พอมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น
 ท่านก็จะเริ่มเห็นความยินดีและยินร้ายในอารมณ์เยอะไปหมด ถ้าฝึก
 ปฏิบัติไปแล้วไม่เห็นอะไรเลย แสดงว่าเราไปกดข่มสภาวะบางอย่าง
 เอาไว้ หรือฝึกไม่ถูก ถ้าฝึกสติสัมปชัญญะโดยถูกต้อง จะเห็นความ
 ยินดียินร้ายเมื่อเรากระทบอารมณ์ เวลาเรากระทบอารมณ์อย่างใด
 อย่างหนึ่งก็จะมีปฏิกริยาในจิต เป็นความยินดีบ้าง เป็นความยินร้าย
 บ้าง อากาการยินดีคืออยากให้อารมณ์หรือสภาวะนั้นๆ มันอยู่นานๆ
 มันดับไปแล้ว ก็โหยหามัน อยากได้อีก ส่วนอาการยินร้าย คือถ้ามี
 สภาวะบางอย่างเกิดขึ้น ก็อยากให้หายเร็วๆ จิตใจดิ้นรนหนีมัน
 วนเวียนอยู่ไม่เป็นสุข ที่เราต้องละคืออาการเหล่านี้ เป็นปฏิกริยาในจิต
 ที่มีอคติต่ออารมณ์ ให้ค่าบวกค่าลบต่ออารมณ์ เพื่อที่จิตใจจะได้
 เป็นกลาง มีสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่น ถ้าจิตมีความตั้งมั่น
เป็นสมาธิ ก็จะศึกษาภายในให้เห็นความจริงได้ นี่คือหลักของสติ
 ปิฏฐาน เป็นหลักที่ทำให้เราฝึกฝนตนเอง ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 ทำให้เกิดปัญญาได้

สติปัญญาเป็นเรื่องธรรมดา

ที่นี่จะเพิ่มเติมพิเศษเกี่ยวกับสติปัญญาบ้างนิดหน่อย มีเรื่องที่ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถา महाสติปัญญาสูตร ซึ่งผมยังไม่ได้นำมากล่าว ผมกล่าวแต่สติปัญญาที่มาในพระพุทธพจน์ ในอรรถกถาที่ท่านกล่าวไว้ว่า เรื่องสติปัญญานี้เป็นเรื่องที่ชาวกรูพูดคุยกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา มหาสติปัญญาสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่แคว้นกรู ปัจจุบันอยู่ในประเทศอินเดีย ท่านให้เหตุผลว่า ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัญญาสูตรแก่ชาวกรู เพราะว่า ชาวกรุนั้นเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัญญา คือ ปฏิบัติสติปัญญาอยู่เป็นประจำ ทุกๆ ที่ คนทุกกลุ่มในแคว้นนั้น แม้กระทั่งพวกทาสกรรมกรก็ปฏิบัติสติปัญญา เวลาทำงานอยู่ในสถานที่ต่างๆ เช่น ที่ท่าน้ำเป็นต้น ก็พูดคุยกันแต่เรื่องนี้จะถามกันแต่เรื่องสติปัญญา ถามกันว่า เธอเจริญสติปัญญาข้อไหน หรือกำลังดูอะไรอยู่ กำลังดูกาย ดูเวทนา ดูจิต หรือดูธรรม ถ้าตอบว่า กำลังเจริญสติปัญญาข้อนี้ๆ อยู่ กำลังดูกายอยู่ กำลังดูความรู้สึก กำลังดูจิต อย่างนี้เขาก็จะพากันอนุโมทนา บอกว่า ดีแล้ว พระพุทธเจ้าเกิดมา มีประโยชน์ต่อเธอแล้ว หากคนไหนหลงลืมหรือปฏิบัติไม่เป็น ก็จะแนะนำตักเตือนกันให้มารู้ที่กายที่ใจ คนไหนไม่ปฏิบัติก็จะถูกตำหนิว่า มีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนตายแล้ว เขาพูดกันอย่างนี้

โดยทั่วไป เราทั้งหลายไม่ได้พูดอย่างนั้น โดยปกติจะถามกันว่า กินข้าวหรือยัง สบายดีไหม ไปไหนมา อะไรพวกนี้ ถามเรื่องนั้น เรื่องนี้กันไปทั่ว แต่ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถามวนเวียนไปมา ถ้าไม่ถาม ก็กลัวเขาจะหน้าบึ้งหรือไม่ยอมคบกับเรา ชาวกรูเขาไม่ถามกันเรื่องอื่น เขาถามกันเรื่องสติปัญญา ถือว่าการเจริญสติปัญญาเป็นเรื่องปกติธรรมดา จากเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า เรื่องสติปัญญา การดูกายดูใจนั้น โดยความจริง ไม่ใช่เรื่องยากเย็นเกินไปนัก เป็นเรื่องที่ใครก็ทำได้ เป็นเรื่องที่ทาสกรรมกรในยุคนี้เขาก็ปฏิบัติกันได้ ยุคนี้เราทั้งหลายเมื่อ พูดถึงเรื่องการเจริญสติปัญญา เรื่องการเจริญวิปัสสนา บางที ฟังดูแล้ว รู้สึกลับซับซ้อนมาก อากการรู้สึกลับนี้เราไปสร้างขึ้นมา เองนะ **ความจริงแล้ววิปัสสนาเป็นเรื่องที่เปิดเผย** เพราะภายในใจเราก็กมีอยู่แล้ว เราก็ตามรู้ตามดูไปให้เข้าใจความจริงเท่านั้นเอง



ที่นี้ นอกจากจะพูดเรื่องคนแล้ว ในอรรถกถานั้นเองท่านก็มีพูดเรื่องนกแขกเต้าเจริญสติปัญญา เรื่องนี้พิสดารกว่าเรื่องคนพูดกันอีกนะ เรื่องมีอยู่ว่า มีนกแขกเต้าตัวหนึ่ง เขาเอามาปล่อยไว้ในสำนักพระเถรี พระเถรีก็จับมันเอามาเลี้ยงไว้ เลยสอนให้มันบริกรรมคำหนึ่งขึ้นมาว่า อัญฐิๆ แปลว่า กระจุกๆ นกแขกเต้าตัวนี้ก็เชื่อฟังนะ ก็บริกรรมคำนี้แหละไปเรื่อยๆ ท่องคำนี้ไปเรื่อยๆ คำว่า อัญฐิ ที่แปลว่า กระจุก นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัญญา อยู่ในหมวดปฏิกุลมณสิการ สติปัญญาเป็นสมณะก็ได้ เป็นวิปัสสนาก็ได้ นกแขกเต้าเป็นสัตว์ก็เจริญได้เพียงสมณะ มีวันหนึ่งเหยี่ยวมาโฉบนกแขกเต้าตัวนี้ไป นกแขกเต้าก็ร้อง พวกพระเถรีและสามเณรีเห็นเหตุการณ์นั้นก็จับท่อนไม้บ้าง ก้อนหินบ้างขว้างเหยี่ยว คนเจริญสติปัญญาก็ไม่ใช่ยี่หนึ่งเฉยๆ นะ จับท่อนไม้ก้อนหินไล่เหยี่ยวเป็นเหมือนกัน เหยี่ยวก็ปล่อยนกแขกเต้านี้ลงมา นกแขกเต้านี้ก็รอดพระเถรีก็เลยถามนกแขกเต้าว่า เป็นอย่างไรบ้าง ตอนที่เหยี่ยวจับไปรู้สึกอย่างไรบ้าง นกแขกเต้าก็ตอบว่า ไม่รู้สึกกลัวอะไรเลย รู้สึกแต่ว่า กระจุกมันคาบกระจุกไป เดี่ยวสักหน่อยกระจุกมันก็จะเรียโร กระจุกกระจายไปไม่เหลืออะไรเลย นกแขกเต้าพูดอย่างนี้ได้ เป็นปัญญาระดับสมณะ เห็นร่างกายมันเป็นกระจุก เพราะนกบริกรรมอยู่แต่คำว่า อัญฐิ

อย่างเราทั่วไปนี้ เราเป็นมนุษย์แล้ว คงจะเก่งกว่านกแขกเต้านะ ถ้าใครเจริญสติปัฏฐานไม่เป็นนี่ก็อายนง ว่าอย่างนั้นเถอะ เรื่องนกแขกเต้าเจริญสติปัฏฐานนี้ มาในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อไม่สำคัญ แต่ที่สำคัญทำให้เรามองเห็นว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นเรื่องง่ายจนถึงกับมีเรื่องเล่าว่าสัตว์ก็เจริญเป็น ฉะนั้นเวลาพูดถึงการเจริญสติปัฏฐาน เจริญวิปัสสนา ท่านก็อย่าไปคิดอะไรแปลกๆ มากเกินไป อย่าไปคิดว่าต้องทำอะไรพิเศษ เพื่อที่จะบรรลุถึงอะไรที่พิเศษพิสดาร อย่าไปทำอย่างนั้น กายใจเราธรรมดานี้มีหายใจเข้า หายใจออก นั่งอยู่นานๆ ก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆ ยืนอยู่นานๆ ก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนไปมา ให้เราตามรู้ตามดูไปนะ เต็มหายใจเข้า เต็มหายใจออก มันไม่เที่ยงเลย กายนั่งๆ อยู่สักหน่อย ก็ปวดหลัง ปวดหลังแล้วเกิดอาการไม่ชอบ อยากเปลี่ยนรูปก็เลยเปลี่ยนไป แต่เดิมนั่งอยู่สักหน่อยก็เปลี่ยนเป็นยืน ยืนนานๆ ก็ไม่ได้ มันปวด มันเมื่อย ไม่พอใจต่อสภาวะนี้ ก็เปลี่ยนอิริยาบถไป จิตใจเราก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยอยู่นิ่งเลย เรื่องสติปัฏฐานนี้เป็นการตามดูกายตามดูใจที่เป็นปกติธรรมดาของเรา นั่นเอง

อานาปานัสสติมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ต่อไปพูดเรื่องอานาปานัสสติสูตร พระสูตรนี้มาจากมัชฌิมนิกาย อุดฺธิปฺปณฺณาสกฺกั พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ ข้อ ๑๔๔ ถึง ๑๕๒ พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่วิหารบุพพาราม เมืองสาวัตถี ในวันเพ็ญเดือน ๑๒ วันเพ็ญเดือน ๑๒ ทางเมืองไทยเราก็มีความสำคัญหลายอย่าง เป็นวันลอยกระทงเป็นต้น ในพระไตรปิฎกก็มีความสำคัญหลายเรื่อง เช่น พระสูตรนี้ก็แสดงในวันเพ็ญเดือน ๑๒ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้แก่พระภิกษุจำนวนมาก ประกอบด้วยพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน และท่านผู้ปฏิบัติภาวนา โดยใช้กรรมฐานประเภทต่างๆ ไม่ได้ใช้กรรมฐานอย่างเดียวกัน บางท่านใช้เมตตาภาวนา บางท่านใช้กรุณาภาวนา บางท่านใช้อุเบกขาภาวนา บางท่านเจริญสติปัญญา ๔ บางท่านจิตเจริญวิปัสสนาเจริญกรรมฐานแตกต่างกันไป พระพุทธเจ้าทรงแสดงกรรมฐานหนึ่งขึ้นมาเป็นแบบ เป็นตัวอย่างก็คืออานาปานะ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

เริ่มต้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า อานาปานัสสตินั้น ถ้าเจริญแล้ว กระทบทำให้มากแล้ว ก็จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คำว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก หมายความว่า ทำให้เกิดวิชา เมื่อเกิดวิชา คือ เกิดปัญญาเห็นความจริง จะละความยึดมั่นถือมั่นได้ จิตใจก็จะเข้าถึง วิมุตติ คือ ความอิสระ ความหลุดพ้น ที่บอกว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ไม่ใช่หมายความว่า จะทำให้จิตของเราสงบนิ่งตลอด หรือทำให้เรามีความสุขตั้งแต่ยาวนาน ไม่ใช่อย่างนั้น ที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ถึงวิมุตติคือ ความหลุดพ้นได้

พระองค์ตรัสว่า

อานาปานัสสติ ภิกขเว ภาวิตถ พหุสีกตถ มหบุพเสว ไหติ มหานิสสา
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานัสสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว กระทบให้
 มากแล้ว เป็นสิ่งที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

อานาปานัสสติ ภิกขเว ภาวิตถ พหุสีกตถ ขตตตฺวาไซ สติปฏฺฐาเน
 ปฐฺฐุเชนติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานัสสติที่ภิกษุเจริญแล้ว กระทบให้
 มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

ที่อานาปานัสสติมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นอย่างนี้ละ ไม่ใช่ว่ามีผลมากคือปฏิบัติแล้วสงบเร็ว มีแต่ความสุข ไม่ใช่อย่างนั้น ที่มีผลมาก มีอานิสงส์มากก็เพราะทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ เป็นเหตุให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดความรู้สึกรู้ตัว มาตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริงได้ เป็นเหตุให้เกิดธรรมะที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ พระองค์ตรัสต่อไปว่า

ขตตาทโย สติปัญญาภา ภาวิตา พหุสีกตา สตต โพชงงค ปชฺฐุเสหนติ
สติปัญญา ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้
โพชงงค์ ๗ บริบูรณ์

สตต โพชงงคภา ภาวิตา พหุสีกตา วิชฺชาวิมุตติ ปชฺฐุเสหนติ
โพชงงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้
วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ถ้าสติปัญญา ๔ บริบูรณ์ สติสัมโพชงงค์ก็พลอยบริบูรณ์ไปด้วย โพชงงค์ข้ออื่นๆ ก็เจริญออกงามไปตามลำดับ โพชงงค์ทั้ง ๗ ก็จะถึงความบริบูรณ์ และทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ที่เราจะต้องวนเวียนอยู่กับโลก มีชั้น ๕ เกิดวนเวียนอยู่ต่อไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ก็เพราะมีอวิชชาเหลืออยู่ อวิชชาคือความไม่รู้หรือริยสัง เมื่อมีอวิชชาก็ไปสร้างอกิสังขารก่อกรรมขึ้นมา **มีกิเลสก็ไปทำกรรม แล้วก็ได้รับผลเป็นวิบาก** ได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เกิดกิเลสอีก ทำกรรมวนเวียนไปเรื่อยๆ อย่างนี้ มาจากความไม่รู้หรือริยสัง

ส่วนข้อปฏิบัติที่พระองค์ทรงแสดงเอาไว้ก็เพื่อให้เกิดอวิชชา **เมื่อเกิดอวิชชา รู้ทุกข้ออย่างแจ่มแจ้ง ก็จะไม่เกิดสมุทัย** ไม่เกิดความทะยานอยากของจิต ไม่มีการทำกรรมอีกต่อไป ถึงที่สุดของทุกข์ อวิชชาและวิมุตติสมบุรณ์ อานาปานัสสติก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่ทำให้ อวิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ เรียงตามลำดับในพระสูตรนี้ คือ **อานาปานัสสติทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ จนกระทั่งอวิชชาและวิมุตติบริบูรณ์** นี้เป็นลักษณะการมีผลมาก มีอานิสงส์มากของอานาปานัสสติ

การจะทำให้ อานาปานัสสติมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ท่านก็บอกวิธีให้แล้ว ภาวิตทา กับ พหุสีกตทา ภาวิตา แปลว่า เจริญหมายความว่า ถ้ายังไม่ฝึกทำให้มีขึ้น ถ้ายังไม่เคยเกิดก็ทำให้เกิดขึ้น พหุสีกตทา แปลว่า กระทำให้มาก คือ ถ้ามีแล้วหรือเคยเกิดแล้วก็ทำให้มากๆ ทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ

วิธีเจริญอานาปานัสสติ

คำว่า อานาปานัสสติ แปลว่า สติระลึกที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าปกติเราหายใจเข้า หายใจออกอยู่เป็นประจำ แต่สติไม่เคยระลึกเลย อย่างนี้แสดงว่า ไม่มีอานาปานัสสติ ถ้ามี อานาปานัสสติ คือ เราหายใจเข้าหายใจออกไปตามปกติ สติระลึกที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำให้เกิดความรู้ตัวขึ้น ไม่หลงไปที่อื่น ระลึกรู้ว่า ตอนนี้หายใจเข้า ตอนนี้หายใจออกบ่อยๆ นื่องๆ อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้ที่มีสติระลึกที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้ายังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้น ถ้ามีแล้วก็ทำให้มากขึ้นเรื่อยๆ

วิธีการเจริญอานาปานัสสติ พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้เป็นรูปแบบตามบาลีว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อหณตสไตฺว วา ชุกฺขมฺมสไตฺว วา สุกฺกเฆตฺตสไตฺว วา
นิสีหติ ปสสงฺกาํ อามุฉิตฺวา อุกฺกุ ภาเยํ ปเนติชย ภาสิมุขํ สติํ อูปฏฺฐเปตฺวา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่ใต้
ต้นไม้ก็ดี ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้
เฉพาะหน้า

ในที่นี้ ท่านให้ไปสู่สถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่เหมาะสม สำหรับพระ
ภิกษุก็เป็นตามถ้ำบ้าง ตามลอมฟางบ้าง ตามป่าเขาบ้าง หรือที่วัดก็ได้
สำหรับฆราวาสทั่วไปก็ทำตามสมควรของแต่ละท่านไป นี้กล่าวถึงการ

เจริญอานาปานัสสติตามรูปแบบ ซึ่งการเจริญตามรูปแบบนี้ ถ้าเรามีเวลาฝึกหัดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตเคยชินกับการดูลมหายใจเข้าหายใจออก ทำให้สติระลึกที่ลมหายใจได้ ถ้าเราไม่ทำตามรูปแบบ บางครั้งจิตก็หลงไปเลย เพราะมันเคยชินที่จะหลงไปตามอารมณ์ต่างๆ ฉะนั้น ในตอนต้นนี้ การใช้รูปแบบก็มีความสำคัญเหมือนกัน

พระองค์แนะนำต่อไปว่า ท่าที่นั่งที่ดีสำหรับการเจริญอานาปานัสสติ จะทำให้สติระลึกได้ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกได้ดี ก็คือหนึ่งคู้บลังก์ นี่เป็นท่าที่นั่งที่ดี สำหรับการดูลมหายใจ ถ้าท่านไม่ชอบก็นั่งทำอื่นตามสมควร แต่ถ้าจะให้สติระลึกลมหายใจชัดเจนหรือระลึกได้ง่ายก็นั่งคู้บลังก์ คือคู้เข้า ๒ ข้างเข้ามาให้สมดุลกัน ตั้งกายให้ตรง โดยปกติกายเราไม่ค่อยตรง ส่วนใหญ่หลังค่อม ลองสังเกตดูเวลาเรานั่งคอบจะเอียง บางทีก็เอียงซ้าย บางทีก็เอียงขวา บางทีก็ก้มหน้า แม้แต่นั่งเก้าอี้ก็นั่งหลังค่อมอยู่ หลังไม่ตรง อย่างนี้จะทำให้สติระลึกที่ลมหายใจลำบาก ทำให้เกิดอาการปวดได้ง่าย แต่ถ้านั่งให้หลังตรงเข้าไว้ก็จะช่วยให้การระลึกที่ลมหายใจทำได้ง่าย และไม่เกิดความปวดทรมานมากนัก นี่เป็นรูปแบบที่พระพุทธเจ้าท่านแนะนำเอาไว้ พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ชำนาญ จึงรู้ว่ารูปแบบไหนเหมาะที่สุดสำหรับกรรมฐานนั้นๆ ถ้ามองว่า จะนั่งแบบอื่นได้ไหม ได้เหมือนกัน พระองค์ก็ไม่ได้ห้ามไว้ ไม่ได้บอกว่านั่งทำอื่นไม่ได้ แต่รูปแบบนั่งคู้บลังก์ ตั้งกาย ให้ตรง คอบตรง ตัวตรง หลังตรง นี่เหมาะกว่า

ที่นี้หลังจากจัดท่าทางกายเรียบร้อยแล้ว ก็เป็นเรื่องของสติ ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า มุ่งตรงต่อกรรมฐาน ในที่นี้คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้มีสติรู้สึกที่ลมหายใจ รู้สึกถึงการมีอยู่ของลมหายใจ ที่ไหลเข้าและไหลออก ให้ระลึกถึงลมหายใจแบบไม่ต้องจับที่ใดที่หนึ่ง แต่ยุคหลังๆ ก็มีรูปแบบเพิ่มเติมของพระพุทธเจ้าก่อนข้างเยอะ เช่น บางท่านบอกว่า เอาจิตไปไว้ที่โพรงจมูกบ้าง บางท่านก็ให้จับที่ ท้องบ้าง บางท่านก็ให้เปลี่ยนไปเรื่อย จับตรงโน้นตรงนี้เยอะไปหมด แต่ของพระพุทธเจ้านี้ท่านไม่ได้ให้จับที่ใดที่หนึ่ง ให้ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า คือให้มีสติมุ่งตรงต่อลมหายใจ ให้ระลึกถึงลมหายใจ รู้สึกถึงการ มีอยู่ ไม่ได้บอกว่า เอาจิตไปจับที่ใดที่หนึ่ง

ในการปฏิบัติเจริญอานาปานัสสติ ก็ฝึกให้ได้สองประโยคนีก่อน คือ

โส สโตว ฮัสสสติ, สโต ปสสสติ

ภิกษุ นั้นมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ให้มีสติระลึกว่า หายใจเข้า หายใจออก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ตอนฝึกใหม่ๆ อาจจะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ไม่เป็นไรนะ ทำไปบ่อยๆ ก็จะเคยชิน อากาการที่จิตเคยชิน ก็คืออากาการที่สติระลึกได้เองที่ ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก โดยเราไม่ต้องพยายาม ลมหายใจ

เข้าลมหายใจออกมีอยู่แล้ว ถ้าเราฝึกจนชิน สติก็จะระลึกได้เอง ตอนแรกนี้ ต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ ว่า ตอนนี้หายใจเข้าหรือหายใจออก หรืออยู่ในระหว่างหยุดเฉยๆ ความจริง เมื่อหายใจเข้าแล้วก็มีช่วงหยุดหน่อยหนึ่ง แล้วก็หายใจออก หายใจออกแล้วก็มีช่วงหยุดหน่อยหนึ่งแล้วก็หายใจเข้า วนเวียนไปอย่างนี้ ถ้าเรามีสติ ก็คือ ระลึกว่า ตอนนี้หายใจเข้า ตอนนี้หายใจออก ไม่ว่างแต่หลง ไม่ว่างแต่คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ไปทั่ว หลงไปแล้วก็กลับมาระลึกที่ลมหายใจได้ไว ระลึกได้บ่อย อย่างนี้จะเกิดความรู้สึกตัว ตามดูกายตามดูใจได้ ทำให้สติปัญญา ๔ ประการไปตามลำดับ

เรื่องอานาปานัสสตินี้ก็มีปัญหาสำหรับบางท่านที่อาจจะเรียน คัมภีร์มา คำว่า อานาปาน มาจาก อานะ + ปานะ คำว่า อานะ จะแปลว่า หายใจเข้า หรือแปลว่า หายใจออกดี อานะ นั้นผมแปลว่า หายใจเข้า บางท่านแปลว่าหายใจออกก็มีนะ ปานะ แปลว่า หายใจออก ท่านแปลว่าหายใจเข้า สลับกันอย่างนี้ ความจริงแล้ว แปลได้ทั้ง ๒ อย่าง การแปลได้ทั้ง ๒ อย่างนี้ ตามคำอธิบายของ คัมภีร์ต่างๆ ท่านอธิบายไว้ว่า ถ้าว่าตามความเป็นจริงแล้ว คนเรา หัวไปนั้นลมหายใจเริ่มแรกที่สุดเลยคือลมหายใจออก ตอนเป็นเด็กเลย อยู่ในท้องแม่ พอออกมาจากท้องแม่ก็หายใจ ท่านบอกว่าหายใจ ออกก่อน ในกรณีเช่นนี้ เวลาแปล ให้แปล อานะ ว่า หายใจออก

นี้ว่าตามความเป็นจริง คนเรานั้นหายใจออกก่อน ท่านมีคำอธิบายต่อไปว่า ถ้าโตเป็นคนธรรมดาแล้ว โดยปกติคนเราทั่วไปถ้าไม่ได้ฝึกอะไร จะหายใจเข้าก่อน โดยความรู้สึกของเราทั่วไปมันกลายเป็นอย่างนั้น ในแนวพระสูตรต้นตปิฎกนั้น ท่านเน้นไปที่การปฏิบัติ ฉะนั้น ในที่นี้ จึงแปล อานะ ว่า หายใจเข้า แปล ปานะ ว่า หายใจออก ฉะนั้น ถ้าพูดถึงคำแปล ท่านก็ไม่ต้องงงว่าแปลสลับกัน ตรงนี้ไม่ใช่ประเด็น สำคัญ ประเด็นสำคัญคือการมีสติ บางท่านบอกว่า หายใจออกก่อน จะรู้สึกสบาย ใจจะปลอดโปร่ง ได้ขับพิษออกไป หายใจเข้าก่อนจะรู้สึกอึดอัด อย่างนี้ก็มิ ถ้าท่านชอบแบบนั้นก็ใช้ได้เลยนะไม่เป็นไร แต่ที่ผมแปลนี้ตามหลักการของพระสูตรที่ท่านบอกให้แปล อานะ ว่า หายใจเข้า แปล ปานะ ว่า หายใจออก ถ้าเป็นหลักการของคัมภีร์ วินัย ท่านให้แปล อานะ ว่า หายใจออก แปล ปานะ ว่า หายใจเข้า

ในการฝึกฝนอานาปานัสสติ ถ้าใช้ตามรูปแบบก็ให้นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติ มุ่งตรงต่อลมหายใจ ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าไม่ทำตามรูปแบบ หรือไม่มีเวลามานั่ง ก็ฝึกในการ ใช้ชีวิตประจำวัน ท่านต้องเตือนตนเองบ่อยๆ ให้มารู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ ว่า หายใจเข้า หรือหายใจออก มีโอกาสมีเวลาก็ทำตามรูปแบบ ฝึกให้บ่อยๆ จนกว่าจะมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก **มีความรู้ตัว แล้วหายใจเข้า หายใจออก**

กายานุปัสสนา การตามดูกาย

เมื่อมีสติระลึกได้ในการหายใจเข้าหายใจออกอย่างนี้แล้ว ก็ชื่อว่าเจริญอานาปานัสสติเป็นแล้ว สามารถที่จะเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มจากกายานุปัสสนาในลำดับต่อไปได้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกวิธีการที่จะทำให้สติปัฏฐานบริบูรณ์เอาไว้ว่า

ณ มหาเวทียะ อานาปานัสสติ อานาปานัสสติ อานาปานัสสติ อานาปานัสสติ
สติปัฏฐานเน ปชฺชฺฐเสตี?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานัสสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

นอกจากมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกแล้ว ทำอย่างไรจึงจะทำให้สติปัฏฐานทั้ง ๔ บริบูรณ์ ไม่ใช่สักว่า มีสติหายใจเข้า หายใจออก แล้วสติปัฏฐานจะบริบูรณ์ได้เอง ต้องมีวิธีที่ถูกต้องด้วย จึงจะทำให้การทำอานาปานัสสตินำไปสู่สติปัฏฐานที่บริบูรณ์ เกิดวิชชา และวิมุตติได้ นี่เป็นตัวอย่างของกรรมฐานอย่างหนึ่งนะ ถ้าท่านใช้กรรมฐานอื่นๆ ที่ไม่ใช่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็วิธีการลักษณะเดียวกันนี้ จะดูความเคลื่อนไหวของร่างกาย ดูความรู้สึกในกาย ดูจิตใจ ก็ใช้หลักการเดียวกัน

การเจริญอานาปานัสสติในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
พระองค์ตรัสว่า

ยสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

ทิสฺม วม อสฺสสฺสนฺโต “ทิสฺม อสฺสสฺสํ”ติ ปชานาติ,

ทิสฺม วม ปสฺสสฺสนฺโต “ทิสฺม ปสฺสสฺสํ”ติ ปชานาติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่ใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

ยสฺสํ วม อสฺสสฺสนฺโต “ยสฺสํ อสฺสสฺสํ”ติ ปชานาติ,

ยสฺสํ วม ปสฺสสฺสนฺโต “ยสฺสํ ปสฺสสฺสํ”ติ ปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

ในขณะที่ใดที่ภิกษุตามรู้ ตามดูลมหายใจอย่างทีกล่าวมานี้
จะเป็นกายานุปัสสนา เป็นการตามดูกาย เพราะลมหายใจเป็นส่วน
หนึ่งของกาย นี่ท่านแสดงลมหายใจเป็นกรรมฐานหลัก ความจริง
เราก็สามารถรู้กายอันอื่นๆ ได้ด้วย รู้กายที่กำลังนั่งอยู่ว่า ตอนนี้นั่ง
นั่งอยู่ ความรู้สึกเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร ก็จะได้ด้วย ถ้ารู้
ความรู้สึกก็เป็นเวทนาอุปัสสนาไป ถ้ารู้จิต เห็นว่าจิตเป็นอย่างไร
ก็เป็นจิตตานุปัสสนาไป แต่ตอนนี้จะพูดถึงกายานุปัสสนา ท่านตรัส

เอาไว้ มีการเรียนรู้เกี่ยวกับลมหายใจ ๔ คู่ด้วยกัน

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น ตอนแรกให้มีสติรู้ถึงการมีอยู่ของลมหายใจเฉยๆ ไม่ต้องรู้ว่ายาวหรือสั้น แค่ให้ระลึกไว้ ไม่มัดแต่หลงไป ต่อมาให้รู้เพิ่มไปกว่านั้นอีก คือ ลมหายใจยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น ให้ท่านทั้งหลายสังเกตคำภีรยาของประโยค ทีฆัง วา ฮัสสันโต “ทีฆัง ฮัสสันตี”ติ ปชานาติ คำว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ หมายถึง การรู้ไปธรรมดาๆ รู้อย่างที่มันเป็น เมื่อรู้มากขึ้น รู้ถูกต้องขึ้น ก็เกิดปัญญาเห็นว่า ลมหายใจไม่ใช่เรา เป็นเพียงธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก ร่างกายก็เป็นธาตุ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คำนี้แสดงให้เห็นว่า ลมหายใจยาว และลมหายใจสั้นนี้เราไม่ต้องทำขึ้นมา มันมีอยู่แล้ว ลมหายใจนี้เกิดจากจิต เปลี่ยนแปลงตามจิต ถ้าจิตสบายก็จะหายใจยาว ถ้าจิตตื่นเต้น ไม่ค่อยสบาย หนักๆ แฉกๆ จะหายใจสั้น มันเป็นปกตินะ เราก็กตามรู้ไปว่า ตอนนี้หายใจเข้ายาว ตอนนี้หายใจออกยาว เป็นต้น

เมื่อรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ ต่อไปก็ให้รู้เพิ่มขึ้นมาอีก ตามบาลีที่ว่า

“สพพกายปฏิสัเรที ฮัสสสิสัสมิ”ติ สีกขติ,

“สพพกายปฏิสัเรที ปัสสสิสัสมิ”ติ สีกขติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้ของลมทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้ของลมทั้งปวงหายใจออก

ในบาลีนี้เปลี่ยนคำกริยา ก่อนหน้านั้นใช้คำว่า ปณานาติ หมายถึง ลมหายใจเข้าออกยาวและสั้น มีอยู่ตามปกติ เราก็รู้ไป ต่อมาใช้คำกริยาว่า สีกขติ แปลว่า ศึกษา หมายถึง การได้เข้าถึงสภาวะบางอย่างที่เกิดจากการปฏิบัติ จิตใจก็จะเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงไป มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น มีความหลงน้อยลง ลึกขานี้ถ้าแยกละเอียดก็เป็น ๓ ที่เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ฮิสิสัสมิ กขา ฮิสิตตสีกขา ฮิสิปัญญาสีกขา ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการปฏิบัติ

คำว่า สพพกายปฏิสัเรที แปลว่า รู้ของลมทั้งปวง คำว่า ของลมทั้งปวง คือ ลมที่เข้าสู่ร่างกายตั้งแต่ตอนเริ่มเข้าจนกระทั่งสิ้นสุด และตั้งแต่เริ่มออกจนกระทั่งออกหมด การรู้การทำงานของกาย ที่สุดลมหายใจเข้าและต้นลมหายใจออกทั้งหมด เรียกว่า สพพกายปฏิสัเรที

การที่จะรู้สึกถึงลมหายใจทั้งหมดที่เข้าตั้งแต่ต้นลม กลางลม และปลายลมนี้ เราต้องฝึกตอนต้นมาก่อน การมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ นี้รู้ไปตามธรรมชาติ ต่อมา เมื่อมีสติมากขึ้น จิตใจไม่หลงมากนัก ไม่หลงนาน ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปมากนัก ก็จะเห็นลมหายใจได้ชัดขึ้นและละเอียดขึ้น

ต่อมา เมื่อรู้กองลมหายใจเข้า กองลมหายใจออก จิตก็จะละเอียดขึ้นไปอีก ลมหายใจจะละเอียดขึ้นตามจิต จิตหยาบลมหายใจก็หยาบ จิตละเอียดลมหายใจก็ละเอียด เพราะลมหายใจนั้นเกิดจากจิต อากาศที่ลมหายใจละเอียดนี้ แต่ละคนไม่เท่ากัน บางท่านละเอียดถึงขั้นได้ฌาน บางท่านลมหายใจหายไปเลย นี่สำหรับคนที่เข้าฌานที่สี่ บางท่านไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ก็ยังอยู่ในส่วนของกายานุปัสสนาเหมือนกัน

ในคู้ที่ ๔ ท่านแสดงว่า

“ปัสสัสมายฺ ปายสังขาหฺ อัสสสิสฺสํสามิ”ติ สีกฺขติ,

“ปัสสัสมายฺ ปายสังขาหฺ ปัสสสิสฺสํสามิ”ติ สีกฺขติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก

คำว่า **กายสังขาร** คือ ลมหายใจนั่นเอง ลมหายใจเป็นสิ่งที่
ปรุงแต่งร่างกาย ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ลมหายใจระงับ หมายถึง
ลมหายใจแบบเดิมๆ นั้นหายไปสงบไป ไม่เกิดขึ้นในตอนนั้น แต่เดิม
ที่ลมหายใจหายาบๆ ต่อมาระงับ หมายความว่า ลมหายใจหายาบ
หายไป เปลี่ยนเป็นละเอียดขึ้น เบาขึ้น บางครั้งเบามากๆ ก็อาจ
เหมือนไม่มีลมหายใจเลย นี่ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงตามสภาพจิตของ
ผู้ปฏิบัติ

การรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก เป็นฐานของการมีสติมา
แต่เดิม ต่อมา การรู้ก็เปลี่ยนไปตามจิต ลมหายใจก็เปลี่ยนไป เป็นการ
เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูลมหายใจเข้าหายใจออกนี้
ก็ใช้หลักเดียวกับที่แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ให้มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ ละอภิชฌาและโทมนัสในโลก ท่านสรุปว่า

กายเย กายานุปัสสี ภิกขเว ตสมิ สมเย ภิกขุ วิหชติ ฮาตปปี
สมปนาเน สติมา วิเนยย โสเก อภินฺณาโทมนสฺส, กายเยสุ กายณฺณตฺตฺทหา
ภิกขเว เอตํ วทามิ, ยทิทํ อสฺสาสฺปสฺสาสํ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่นั้น ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่
มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส
ในกายได้, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตกล่าวว่ลมหายใจเข้าหายใจ
ออกนี้ เป็นกายอย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย

ในขณะที่มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก แล้วรู้ลมหายใจตาม
ที่ลักษณะที่กล่าวมา ด้วยการมีความรู้สึกตัวอยู่ นี้แหละเป็นการตาม
ดูภายในกาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้เป็นส่วนหนึ่งในกาย
เป็นรูป เป็นธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา

ที่กล่าวมานี้ เป็นการตามดูภายในกาย ด้วยกรรมฐานคือ
อานาปานัสสติ ส่วนท่านที่ไม่ชอบดูลมหายใจ หรือดูแล้วไม่ค่อยมีสติ
ไม่ค่อยรู้สึกตัว ท่านจะใช้อย่างอื่นเป็นเครื่องฝึกก็ได้ การเดิน ยืน นั่ง
นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ หรือจะใช้อิริยาบถย่อยก็ได้ แต่ใช้หลักการ
เดียวกัน คือ ฝึกให้มีสติก่อน มีสติเดิน มีสติยืน มีสตินั่ง มีสตินอน
เหมือนกับตอนที่ท่านสอนให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อันนี้ทำ
ก่อน พอมีสติเป็นแล้ว ก็รู้กายที่ไปเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด
คู้ ฯลฯ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ละความยินดียินร้าย
ในกายได้ อย่างนี้กายานุปัสสนา

เวทนานุปัสสนา การตามดูเวทนา

ต่อไปเป็นเวทนานุปัสสนา ในขณะที่รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจ
ออกอยู่นั้น เมื่อมีความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ถึงความรู้สึกเหล่านั้น
ไปด้วย ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ยังคงรู้เป็นฐานอยู่ตามเดิม เพียงแต่
รู้สภาวะอื่นๆ ที่ปรากฏขึ้นมาเพิ่มเติมด้วย ก็จะกลายเป็นการเจริญ
สติปัญญาข้ออื่นๆ ไปในตัว พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ยสฺมึ สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่ใดที่ภิกษุ ปฏิบัติตามสิ่งที่จะแสดงใน
ลำดับต่อไปนี้ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

‘ปีติปฏิสฺสเวที อสฺสสิสฺสามี’ติ ภิกฺขติ,

‘ปีติปฏิสฺสเวที ปสฺสสิสฺสามี’ติ ภิกฺขติ

ย่อมศึกษาว่า เราจักรู้ปีติหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักรู้ปีติหายใจออก

เราจะรู้สึกถึงการมีปีติหายใจเข้า รู้สึกถึงการมีปีติหายใจออก
รู้ถึงอาการที่เบาสบาย ปลอดปล้ำ เป็นสุข ฉ่ำเย็นในใจ อย่างนี้
เป็นการรู้ปีติที่เกิดขึ้นในใจ แต่เราเน้นไปที่การดูเวทนา คือ ความรู้สึก
สบายๆ ในใจ ปีติเกิดร่วมกับโสมนัสเวทนา ถ้าเรารู้ปีติไปเรื่อยๆ
กำลังของปีติจะค่อยๆ ลดลง กลายเป็นความสุข ความสุขจะเบาสบาย
และอ่อนโยนกว่าปีติ สุขก็เป็นลักษณะของเวทนาที่สบายเหมือนกัน
**อานาปานัสสตีนี้เป็นกรรมฐานที่สบาย ใช้เป็นเครื่องพักผ่อน
ตัดวิตกต่างๆ ได้ดี** หากปฏิบัติโดยถูกต้อง ท่านจะรู้สึกสบายและ
มีความสุขมาก ตอนแรกใจจะมีปีติ รู้ปีติไปเรื่อยๆ ปีติอ่อนกำลังลง
ใจจะมีความสุขขึ้นมาแทน แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของสภาวะ
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ในบาลีท่านว่า

“สุขปฏิสฺสเรหิ อสฺสสิสฺสสํมิ”ติ สีภุชติ,
 “สุขปฏิสฺสเรหิ ปสฺสสิสฺสสํมิ”ติ สีภุชติ
 ย่อมศึกษาว่า เราจักรู้สุขหายใจเข้า
 ย่อมศึกษาว่า เราจักรู้สุขหายใจออก

สุขละเอียดกว่าปีติ เป็นความเบาสบาย อ่อนโยนกว่าปีติ ปีตินั้นจะรู้สึกซาบซ่านรุนแรงกว่า เรารู้ความสุขในใจ หายใจเข้า หายใจออก ท่านจะสังเกตว่าในกรรมฐานนี้ ในการปฏิบัติตอนต้นๆ ให้รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกไปตามปกติ กิริยาใช้คำว่า ปธานาติ แต่ตอนหลังเปลี่ยนมาใช้คำว่า สีภุชติ เพราะสิ่งเหล่านี้จะมาจากการที่เรามีสติ รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จนสติมีกำลังก็จะเห็นสภาวะอื่นๆ เพิ่มมากขึ้นตามคุณภาพของจิต ความคิดฟุ้งซ่านวิตกกังวลต่างๆ น้อยลง ก็เห็นลมหายใจได้ละเอียดขึ้น เห็นอาการของจิตชัดเจนขึ้น เพราะไม่มัวแต่หลง นี่ก็แสดงให้เห็นถึงว่า เราปฏิบัติตามกรรมฐานนี้ได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะทำกรรมฐานไหน ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้อง ก็จะมีสติ ระลึกรู้กายรู้ใจไม่มัวแต่หลง เห็นกายเห็นใจเยอะขึ้น แยกแยะส่วนประกอบได้มากขึ้นๆ เมื่อสติมีกำลังมากขึ้นก็สามารถเห็นขั้นละเอียดได้ คือ เห็นขั้น ๕ แยกตัวไป เห็นอายตนะต่างๆ ทำงานกันไปตามหน้าที่ แต่ตอนแรกๆ จะเห็นเป็นรูปเป็นนาม เห็นว่าเป็นรูป เห็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา เห็นจิตไปทำงาน ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อสามารถเห็นขั้นต่างๆ

เห็นอายตนะต่างๆ ก็เห็นกระบวนการทำงานของธรรมชาติ จะถอดถอน
ความเห็นผิดว่ามีตัวตนจริงออกไป

เมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้เริ่มมีสติสัมปชัญญะพอสมควร จะเริ่มเห็น
นามธรรม เห็นรูปคือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ละเอียดขึ้น
กว่าเดิม จะเห็นความรู้สึกในใจเพิ่มขึ้นอีกมาก ตอนแรกก็เห็น
เฉพาะที่หยาบๆ ต่อมาก็เห็นละเอียดขึ้น มากขึ้น ตอนนี้นำนพุดถึง
เวทนานุปัสสนามาตามลำดับ แต่ในการปฏิบัติไม่ได้เห็นเรียงกันอย่างนี้
ผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นความรู้สึกในใจอย่างอื่น ซึ่งเป็นจิตตานุปัสสนา
แต่ในที่นี้ท่านแสดงเรียงไปตามลำดับ

เมื่อเราเรียนรู้ ศึกษากาย ศึกษาใจ ตามรู้ตามดูลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก จนเห็นจิตใจที่เบาสบาย มีปีติก็รู้ มีความสุขก็รู้ ต่อไป
จะเห็นการปรุงแต่งของจิต เรียกว่าจิตตสังขาร **จิตตสังขาร แปลว่า**
สภาวะที่คอยปรุงแต่งจิต คือสัญญากับเวทนา จิตที่แตกต่างกันไป
มากมาย เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ก็ปรุงแต่งมาจากสัญญาเก่าๆ บ้าง
ปรุงแต่งมาจากเวทนาบ้าง เมื่อมีสัญญาเก่าๆ ผุดขึ้นมา จิตก็ปรุงแต่ง
ตามสัญญาเหล่านี้ ถ้าท่านฝึกดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกไปอย่าง
ถูกต้อง ท่านจะเห็นเรื่องต่างๆ ผุดขึ้นมาในใจของท่าน แล้วก็จะมี
การปรุงแต่งไปตามเรื่องเหล่านั้น จนเกิดเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมาเรื่อยๆ
ทั้งๆ ที่ความจริงอาจจะไม่มีเรื่องอะไรเลยก็ได้ นี้เรียกว่า **จิตตสังขาร**

จิตปรุงแต่งตามสัญญา บางครั้งจิตปรุงแต่งตามเวทนา เวทนาที่เรา
กระทบเข้าในขณะนั้น ท่านปฏิบัติไปเกิดความรู้สึกเบาสบาย มีความสุข
มาก ไม่มีกิเลสเข้ามาทวนเลย ท่านอาจจะปรุงแต่งขึ้นมาว่า โอ๊ย ..
ฉันบรรลุแล้วมั่งอย่างนี้ก็ได้ อาการพวกนี้เป็นจิตตสังขารทั้งนั้น
ปรุงแต่งตามสัญญาก็ได้ ปรุงแต่งตามเวทณาก็ได้ จิตมันปรุงแต่งไป
เรื่อยของมันนะ ท่านอย่าเชื่อมั่นก็แล้วกัน จิตมันจะหลอกเราได้
อยู่เสมอ มันปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามาเยอะไปหมด คุณเป็นจริงเป็นจัง
แต่ไม่จริงเลย เพราะทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยงอะไร อาการที่เราเห็น
จิตตสังขารนี้แสดงว่า สติสัมปชัญญะดีขึ้น ถ้าเราฝึกได้ถึงขั้นนี้
เมื่อเรามาใช้ชีวิตประจำวัน ก็จะเริ่มเห็นการปรุงแต่งของจิตที่เปลี่ยนแปลง
ไปตามอารมณ์ที่กระทบ เราเห็นอย่างนี้ ก็เลยคิดอย่างนี้ เห็นอีก
อย่างหนึ่ง ก็คิดอีกอย่างหนึ่ง ได้ยินเสียงนี้ก็คิดอย่างนี้ ได้ยินเสียงอื่นก็
คิดอย่างอื่น คิดอย่างนี้ก็รู้สึกอย่างนี้ คิดอย่างอื่นก็รู้สึกอย่างอื่น
จิตตสังขารนี้เป็นปฏิภานได้ตอบตามความเคยชิน จิตมันเป็นนักปรุง
นักแต่ง ให้เราตามดูให้เข้าใจ จะได้ไม่ถูกมันหลอก

ท่านที่ฝึกตามรูปแบบ ก็จะมีอาการปรุงแต่งของจิตแปลกๆ
เยอะนะ เมื่อมีความรู้สึกเบาสบายเกิดขึ้น มีสว่างวูบวาบ มีความรู้
นั้นรู้ชัดขึ้น ส่วนใหญ่จะชอบปรุงแต่งว่า ไกลจะบรรลุแล้วเรา
อะไรอย่างนี้ เพราะเราอยากจะทำอยู่แล้ว ความจริง ยังไม่บรรลุหรอก
เพราะการที่เราจะบรรลุนั้น ต้องถึงธัมมานุปัสสนา คือ มีปัญญาเห็นว่า

ความรู้สึกเหล่านี้เป็นของชั่วคราว มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุปัจจัย บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ตามรู้ ตามดูไป จนกระทั่งละความยินดียินร้าย จิตวางเฉยในสภาวะธรรมทั้งหลายได้ แบบนี้จึงจะบรรลุได้จริง ก็ให้ท่านตามรู้ไปนะ มันปรุงอะไรขึ้นมาก็ให้รู้ ให้ดูมันลงไปนะ ตรงนี้บาลีท่านว่า

“ชิตตสังขารปฏิสเวหิ อสสันสิสสันามิ”ติ สีกขติ,

“ชิตตสังขารปฏิสเวหิ ปสสันสิสสันามิ”ติ สีกขติ

ย่อมศึกษาว่า เราจักรู้จิตตสังขารหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักรู้จิตตสังขารหายใจออก

ท่านจะสังเกตว่า ในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เราไม่ได้รู้ลมหายใจอย่างเดียว เห็นอย่างอื่นด้วย เห็นทั้งรูปทั้งนาม ตามกำลังสติปัญญาของท่าน ลมหายใจเข้า กายเป็นอย่างไร คอเอียง หลังคดก็รู้ พอรู้ก็ดันกายให้ตรงขึ้นมา จิตใจเป็นอย่างไร ความรู้สึกอย่างไร กายเบาสบายไหม จิตใจเบาสบายไหม มีความผิดปกติ หรือเกิดการเคลื่อนไหวที่จุดไหน สติระลึกได้ ก็จะมีรู้ ไม่ใช่รู้แค่ลมหายใจอย่างเดียว นี่เป็นลักษณะของจิตที่มีความรู้สึกตัว มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นการฝึกไตรสิกขา ศีลก็จะเกิดขึ้นในจิต เมื่อละความยินดียินร้ายในกายในใจได้ก็จะเกิดสมาธิขึ้นมา มีความตั้งมั่นของจิต นี้แหละเรียกว่าสิกขา หรือบาลีใช้คำกริยาว่า สีกขติ

ต่อไป เมื่อรู้ทันจิตตสังขารไปเรื่อยๆ มันปรุงขึ้นมา เราก็เรียนรู้ ไม่หลงปรุงไปตาม แต่ส่วนใหญ่เราทั้งหลายที่ไปไหนไม่ค่อยรอด เพราะเวลาจิตตสังขารปรุงขึ้นมา แทนที่เราจะคุมมัน เราไปช่วยมันปรุงต่อ มันก็ได้อาหารไปใหญ่เลย ถ้าเราแค่รู้แค่ดูไป มันจะสงบระงับของมันเอง **มันปรุงขึ้นมาแล้วก็ต้องดับไปนะ มันเป็นธรรมชาติของมัน มันเกิดเองก็ดับไปเอง** หน้าที่ของท่านก็คือ ถ้ามีอะไรปรุงขึ้นมา ท่านแค่รู้ แค่ดูลงไปธรรมชาติๆ ง่ายๆ ไม่ต้องไปช่วยแสดง ไม่ต้องไปช่วยทำอะไร บางท่านปฏิบัติแล้วสงสัย ความสงสัยเกิดขึ้นเป็นจิตตสังขารอย่างหนึ่ง เกิดกับอกทุกขมสุขเวทนา ท่านเกิดความรู้สึกว่า นี่ปฏิบัติผิดหรือถูก งง ทำอะไรไม่ถูก ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อ จะบ้าหรือเปล่า มั่วไปหมด ถ้ารู้ไม่ทันแล้วก็จะตามมันไป วนเวียนไปมา ถ้าความสงสัยเกิดขึ้น นี่มันถูกหรือผิด สงสัยบ้าไปแล้วเรา เราก็ดูลงไปว่า ตอนนี้นี่มันรู้สึกอย่างนี้ มันสงสัยอย่างนี้ จิตมันเป็นอย่างนี้ **เป็นอย่างไรเป็นอยู่ นี้แหละ** แล้วจิตตสังขารก็จะค่อยๆ ระวังลงเอง เพราะเรารู้จักมัน ได้เห็นหน้ามัน ฝ่าฝืนที่ดีก็มีเหมือนกัน ปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกใจเบาสบาย เหมือนคนบรรลु เกิดศรัทธามาก จะสร้างสำนักปฏิบัติ จะช่วยแนะนำ คนอื่น จะพิมพ์หนังสือธรรมะ ช่วยเพื่อนร่วมโลก อะไรก็ว่าไป คิดไปทั่ว ฟุ้งไปเรื่อย เราอย่าไปตามมัน ให้ตามรู้ตามดูใจว่า ตอนนี้นี่มันรู้สึกอย่างนี้ เดี่ยวก็เปลี่ยนไป มันจะสงบระงับลงเอง ในบาสที่ท่านว่า

“ปัสสัสมายิ อิตตตสังขาหิ สสสิสสิสสามิ”ติ สีกขติ,

“ปัสสัสมายิ อิตตตสังขาหิ ปัสสสิสสิสสามิ”ติ สีกขติ

ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับจิตตสังขารหายใจออก

การระงับจิตตสังขารคือระงับอาการของจิตที่มันพุ่งซ่าน หลง
ปรุ่งแต่งตามสัญญาบ้าง หลงปรุ่งแต่งไปตามเวทนาบ้าง หน้าที่ของ
ท่านคือแค่รู้ แค่ดูไปเรื่อยๆ มีสติสัมปชัญญะ **อะไรเกิดขึ้นมาก็แค่รู้
แค่ดูไปเท่านั้นเอง** โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายจะแค่ดูไม่ได้ เมื่อความ
สงสัยเกิดขึ้น มันสงสัย ถูกหรือผิด งัวเงีย จะดูอะไร ดูแล้วทำยังไง
ต่อ เลิกดีกว่ามั้ง ผิดแล้วจะยาว รอถามอาจารย์ก่อน รออาจารย์
รับรองก่อน ปรุ่งแต่งไปทั่ว ทำให้ไม่ได้ดูกายดูใจตามที่เป็นจริง ที่จริง
ไม่มีอะไร สงสัยก็ดูว่ามันสงสัย เมื่อก็ไม่ได้สงสัย ตอนนี้ความสงสัย
เกิดขึ้น เพราะอาศัยสัญญาเดิมๆ เพราะอาศัยความรู้สึบบางอย่าง
ที่เกิดขึ้น มันปรุ่งแต่งเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เป็นจิตตสังขารอย่างหนึ่ง
เท่านั้น **เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาได้ก็ดับได้** ให้อ่านไปอย่างนี้บ่อยๆ
จิตใจก็จะยอมรับความจริงว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมันต้องดับหมดเลย
ทุกสภาวะนั้นแหละ ความสงสัยเกิดขึ้นก็ดับไป ความกลัวจะผิดเกิดขึ้น
ก็ดับไป ความกลัวจะไม่บรรลุเกิดขึ้นก็ดับไป แรกๆ นักปฏิบัติทั้ง

หลายใจไม่ค่อยเด็ดนัก สงสัย กลัวผิด กลัวอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ได้ตามดูอาการของจิต ก็ต้องฟังครูบาอาจารย์ ซึ่งท่านก็จะบอกว่า **ปัจจุบันเป็นอย่างไร ก็ดูมันลงไป ความจริงเป็นอย่างไร ก็รู้มันลงไปอย่างนั้น**

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า การตามดูปิติที่เกิดขึ้นและดับไป ตามดูความสุขที่เกิดขึ้นและดับไป ตามดูจิตตสังขารที่มันปรุงแต่งขึ้นมา จากสัญญาเก่าๆ จากความรู้สึก จนกระทั่งจิตตสังขารสงบระงับลงที่เราตามรู้ตามดูเช่นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ตามบาลีว่า

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี ภิกขเว ตสฺมิ สฺมเย ภิกขุ วิหตติ ฮาตปิ สฺมปนาโน สติมา วิเนยฺย โสเก อภินฺเวาโทมนสฺสํ, เวทนาสุ เวทนาณฺเณตตฺตํ ภิกขเว เอตํ วทามิ, ยทิจํ อสฺสาสฺปสฺสาสาณํ สํชูกํ มนสิกาหํ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะนั้น ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอริขณาและโทมนัสในเวทนาทั้งหลายได้, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตกล่าวว่าการสนใจอย่างดีในลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย

ในขณะนั้น คือ ในขณะที่ตามดูปิติ สุข และจิตตสังขาร เป็นการตามดูเวทนาในเวทนา โดยการใช้กรรมฐานที่เป็นหลัก เป็นพื้นฐานไว้ก่อน คืออานาปานัสสติ มีความรู้สึกตัว รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก หายใจยาวก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ และรู้สภาวะที่เป็นความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น หลักการก็ยังคงเดิม คือ มีอาตาปี สัมปะทาเน สติมา วิเนยเย โสเป อภิษเฌมา เทภนสนัส

ความรู้สึกมีปิติ มีความสุขเป็นต้นนั้นเกิดมาได้อย่างไร เกิดจากการมนสิการลมหายใจเข้าและลมหายใจออกให้ดี คือ การตามดูลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างถูกต้อง อย่างมีสติ มีความรู้ตัว ก็จะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเหล่านั้นได้ ถ้าเราสนใจลมหายใจเข้า หายใจออกสบายๆ เกิดสติ สัมปะชัญญะ มีความรู้ตัว ก็จะเป็นกายมันหายใจเข้าหายใจออก ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเหมือนวัตถุอย่างหนึ่ง และจะเห็นปิติ เห็นความสุข เห็นจิตตสังขารต่างๆ ที่ปรุงแต่งขึ้นมา เกิดขึ้นในกาย เป็นคนละส่วนกับกาย เกิดขึ้นและดับไป ส่วนจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ อย่างนี้เป็นเวทนานุปัสสนา ในจิตตานุปัสสนา การปฏิบัติก็ยังคงเดิม คือรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นฐานอยู่ แล้วก็จะเห็นอาการของจิตมากขึ้น นี้พูดถึงกรรมฐานนี้ละ สำหรับกรรมฐานอื่น ท่านก็ใช้หลักการเดียวกัน ใครจะดูท้องพองยุบ ยกมือ ยก่างเหยียบ หรือใช้บริการมพุทโธ เราก็ฝึกไปอย่างมีสติ มีสัมปะชัญญะ มีความรู้ตัว เมื่อมีปิติเกิด

ขึ้นก็ให้รู้ มีสุขเกิดขึ้นก็ให้รู้ มีจิตตสังขารปรุงแต่งขึ้นมาอย่างไรก็ให้รู้
 มีอาการของจิตเกิดขึ้นมาอย่างไรก็ให้รู้ การปฏิบัติต่อไปก็เป็นการตาม
 รู้กายตามรู้ใจเหมือนกันนั่นเอง ต่างกันเฉพาะกรรมฐานหลักในตอนต้น
 ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นแบบอย่าง ดังที่ในพระสูตร
 ท่านกล่าวว่่า พระองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุเป็นจำนวนมาก ซึ่งใช้
 กรรมฐานในการปฏิบัติแตกต่างกันไป

จิตตานุปัสสนา การตามดูจิต

ต่อไปจิตตานุปัสสนา การตามดูจิต ท่านมีบาลีแสดงไว้ว่า

ยสฺมึํ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฺดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่ใด ที่ภิกษุ
 ปฏิบัติตามลำดับที่จะกล่าวต่อไปนี้ ก็เป็นจิตตานุปัสสนา

“จิตตปฺปฺปสิเวทึ อสฺสสิสฺสํสํมิ”ติ สีภฺยติ,

“จิตตปฺปฺปสิเวทึ ปสฺสสิสฺสํสํมิ”ติ สีภฺยติ.

ย่อมาศึกษาว่า เราจ้กัรู้จิตหายใจเข้า

ย่อมาศึกษาว่า เราจ้กัรู้จิตหายใจออก

ในเวทนานุปัสสนาที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นจิตตสังขาร และ จิตตสังขารระงับลง ต่อมา เราจะสามารถรู้สึกถึงจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูได้ เพราะไม่หลงปรุงแต่งไปตามจิตตสังขาร จิตตสังขารระงับลงไปก็จะ เห็นจิต จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ ลมหายใจเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู ปิติ ความสุข จิตตสังขารต่างๆ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตจะเป็นผู้รู้ ถ้าฝึกมาถูกต้อง อากาการที่เป็นผู้รู้ผู้ดูแยกออกมาต่างหาก ก็จะปรากฏ

เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น มีสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นของ จิต เพราะไม่หลงปรุงแต่งไปตามจิตตสังขาร ไม่หลงไปตามความยินดี ยินร้าย การที่เราารู้สึกได้ถึงการมีคนดูอีกคนหนึ่ง แยกออกมาจาก อารมณ์ เห็นลมหายใจที่เป็นผู้ถูกรู้ เห็นนามอื่นๆ ที่เกิดขึ้น ปิติ ความสุข จิตตสังขารทั้งหยาบและละเอียดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ผู้รู้แยกอยู่ ต่างหาก นี้เรียกว่ารู้สึกถึงจิต ถ้าปฏิบัติถูกต้องไม่ว่ากรรมฐานไหนก็จะ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น รู้สึกได้ถึงจิต การที่จะรู้สึกถึงจิตได้ก็ต้องไม่มัวแต่ หลงไปตามอาการของจิต จิตมันปรุงแต่ง ท่านก็รู้ไป ดูไป ยินดีก็รู้ว่า ยินดี ยินร้ายก็รู้ว่า ยินร้าย ตามดูไปธรรมดาๆ อย่างที่มันเป็น พออาการเหล่านี้สงบระงับไป ก็จะรู้สึกได้ถึงจิต **ไม่ต้องไปหาจิตนะ** เพราะว่า จิตเป็นผู้รู้ จิตเป็นผู้ดู ไม่ต้องไปหา ถ้าไปหา ก็กลายเป็น หลงอาการของจิต

เมื่อเห็นจิต ก็จะเริ่มเข้าใจความจริงมากขึ้น จิตเริ่มรู้ความจริง ความเป็นกาย เป็นธาตุหลายอย่างประกอบกันขึ้น เป็นเหมือนวัตถุชิ้นหนึ่งที่มีส่วนประกอบ ลมหายใจนี้เป็นธาตุอันหนึ่งที่ไหลเข้าไหลออก ไม่ใช่ตัวเรา ปิติ ความสุข หรืออาการใดๆ ที่เกิดขึ้น ก็เป็นนามธรรม อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวเรา เห็นอย่างนี้ก็จะเริ่มเกิดความรู้ เกิดมีปิติปราโมทย์ขึ้นมาในจิต

การได้เห็นความจริง จิตจะมีความปราโมทย์ มีความสุข เพราะเห็นว่า ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี มันก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่เราทั้งนั้น จิตไม่หลงตั้งมั่นให้เป็นทุกข์ จิตเป็นผู้รู้ ผู้ดูอยู่ ไม่ทุกข์ร้อนไปกับอารมณ์ บาลีท่านว่า

“อภิปฺปโมทโย จิตฺตํ อสฺสสิสฺสํสามี”ติ สีภุชฺติ.

“อภิปฺปโมทโย จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสํสามี”ติ สีภุชฺติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก

เมื่อจิตเห็นความจริงมากขึ้น บ่อยขึ้น ไม่หลงยินดียินร้ายไปตาม อารมณ์ต่างๆ จิตก็จะตั้งมั่น เป็นสัมมาสมาธิ อากาโรที่จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูก็ จะเห็นชัดเจนขึ้น เรียกว่า **สมาทาน** แปลว่า มีความตั้งมั่น อากาโรที่ จิตมีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ คือจิตมีความสุข สงบ เบาสบาย อ่อนโยน คล่องแคล่วว่องไว เมื่อดูกายดูใจก็จะเกิดปัญญาเห็น ความจริงได้ ถ้าจิตมีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิจะเห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่ว่าตั้งมั่นแล้วเสียบสนิท จิตเห็นสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นแล้วดับไป เข้ามา แล้วออกไป โดยจิตไม่เข้าไปยึดเกาะในอารมณ์ บาลีว่า

“สมาทานํ อิตตํ อสฺสสิสฺสํ”ติ สีกขติ,

“สมาทานํ อิตตํ ปสฺสสิสฺสํ”ติ สีกขติ

ย่อมศึกษาว่า เราจักยังจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักยังจิตให้ตั้งมั่นหายใจออก

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ อกายดูใจ ก็เห็นสภาวะต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลง แต่ละสภาวะล้วนแต่เป็นของชั่วคราว จิตก็จะเริ่ม ถอดถอนออกมาจากความเข้าใจผิดและความยึดมั่นถือมั่น แต่เดิมที่เคยเห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นของสวยงามน่ารัก ก็ค่อยๆ คลายลง เรียกว่า ภิโมหย์ ชิตฺตํ ฮาการของจิตที่ยังไม่คลายออกมาจากโลก เช่น ความสุขเกิดขึ้น เราก็อยากให้มีความสุขคงอยู่อย่างนั้นแหละ พอไม่มีความสุขบ๊อบใจก็ตื่นเลย ถ้าจิตดีก็อยากให้อึดอยู่อย่างนั้นแหละ พอจิตไม่ดีก็เครียดขึ้นมา จิตมันยังตื่นรนปรุงแต่งตามจิตตสังขาร เวลาเกิดความฟุ้งซ่าน ขอหนีไปสงบก็แล้วกัน เวลาเกิดความสงบขอให้อยู่นานๆ ฟังธรรมะก็รู้อยู่นะว่าความสงบมันไม่เที่ยง แต่ใจมันไม่ยอมรับ ยังอยากให้มันสงบนานๆ ถ้าสงบนานดังใจก็ยินดี รู้เลยว่าฟุ้งซ่านมันไม่เที่ยง แต่ใจไม่ยอมรับ ยังอยากให้มันหายไปเร็วๆ ถ้าหายไปเร็วก็ยินดี ถ้าไม่หายก็ยินร้าย มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเกิด ความรู้สึกว่า จิตจะฟุ้งซ่านก็เรื่องของมัน เกิดขึ้นมาเองก็หายไปเอง

อาการจิตไม่ยอมรับ เกิดความยินดียินร้ายต่อสภาวะต่างๆ นี้ แสดงว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนทั้งหมดเลย ทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขและทุกข์ เท่ากันโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของดีเราก็อิงรักมัน ของไม่ดีเราก็อเกลียดมัน จิตใจของเราทั้งหลายมันดีอย่างนี้แหละ **เราบังคับมันให้เกิดปัญญาไม่ได้** ดังนั้น ให้ดูมันตามความเป็นจริง มันปฏิเสธก็ดูว่า มันปฏิเสธ อาการปฏิเสธก็เป็นของชั่วคราว บังคับไม่ให้เป็นปฏิเสธก็ไม่ได้ เรียนรู้ไป ศึกษาไป ดูไป จิตก็จะเริ่มมีความตั้งมั่นขึ้น การที่เรารู้ทันอาการของจิต ที่มันตั้งมั่นบ้าง ไม่ตั้งมั่นบ้าง ตะครุบบ้าง ปฏิเสธบ้าง จนรู้ทัน **เมื่อรู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิต จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมาเอง** อย่าไปพยายามทำให้จิตมันตั้งมั่นนะ บางคนพยายามเหลือเกิน พยายามจะดู ด้วยจิตที่เป็นกลางๆ การจะทำให้จิตเป็นกลางๆ ก็คือไม่เป็นกลาง จิตไม่เป็นกลางไปทำให้มันเป็นกลาง อย่างนี้เปี้ยวชัดๆ เลย นี่เป็นต้นหา เวลาบอกว่า ให้ดูด้วยจิตที่เป็นกลางๆ หมายความว่า มันไม่เป็นกลางก็ให้รู้ว่า มันไม่เป็นกลาง ยินดีก็รู้ว่า ยินดี ยินร้ายก็รู้ว่า ยินร้าย รู้เท่าทันความไม่เป็นกลาง ก็จะเป็นกลางขึ้นมาเอง บางคนคอยบอกจิตให้เป็นกลาง ท่องไว้อยู่ ไม่ได้ดูจิตว่ามันท่องนะ มันหลงไปตั้งนานแล้ว มันก็ทำให้สงบเหมือนกัน เพราะคำท่องนี่มันเป็นสมณะนะ ไปสนใจกับคำปริกรรม เป็นสมณะ จิตก็เลยสงบ เวลาท่องอย่างนี้แล้ว ใจรู้สึกสบาย ดังนั้น **จิตมันไปทำอะไรก็ให้รู้ว่ามันไปทำอย่างนั้น** มันหลงไปท่องก็ให้รู้ว่ามันหลงไปท่อง

เราไม่ยอมรับว่าทั้งดีและไม่ดีมันเป็นของชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือนกัน **ไม่ต้องหาวิธีดับมัน มันดับของมันเอง** ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ไม่ต้องไปหาทางดับมัน มันก็ดับเอง ตอนไม่ได้ปฏิบัติธรรม ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ตอนปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราก็ไม่ได้ดับความฟุ้งซ่านหรอก เราเรียนรู้มันว่า ความฟุ้งซ่านไม่ใช่ตัวเรา เลิกเข้าใจผิดว่า เราฟุ้งซ่าน เราสามารถบังคับมันได้ ให้อำนาจ ความฟุ้งซ่านเป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่มันเกิดขึ้น มันแปลกลปอมเข้ามาในจิต เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงธรรมะอะไรนะ เราปฏิบัติเพื่อรู้ความจริงว่ามันเป็นธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา แต่เดิมเราเข้าใจผิดไปเอง ตอนไม่ได้ปฏิบัติธรรม ความโกรธเกิดขึ้นมันก็ดับไป เราปฏิบัติธรรม ความโกรธเกิดขึ้นก็ดับไปตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละความโกรธ ปฏิบัติเพื่อละความยินร้ายในความโกรธ ละความเข้าใจผิดในความโกรธ ละความยึดมั่นถือมั่นในความโกรธ **ขั้นแรกก็ปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิดก่อน** ละความเข้าใจผิดที่เห็นว่า ความโกรธมันเป็นตัวเรา เราสามารถบังคับมันได้ แท้ที่จริง มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่งที่มีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วมันก็ต้องดับไป เหมือนกับธรรมะอื่นๆ ทั้งหมด ไม่เกี่ยวกับเราเลย

ถ้าท่านมัดแต่ไปจัดการกับสภาวะต่างๆ จิตก็ไม่เกิดความตั้งมั่น
ความเข้าใจผิดของจิตก็จะมากขึ้น คิดว่ามีตัวเรา เราจัดการได้
เราเก่ง เวลาเมื่อกิเลสเกิดขึ้น ท่านก็จัดการเลย จิตมั่นก็เกิดการเข้าใจ
ผิดว่า ฉันมีความสามารถที่จะจัดการกิเลสได้ ยิ่งจัดการได้มาก มันก็
ยิ่งดีใจ ตัวมันก็ใหญ่มากขึ้น เก่งมากขึ้น มีความรู้สึกว่า ฉันเป็นนัก
ปฏิบัติธรรม อย่างนี้ละ นี่มันเกิดความเข้าใจผิดขึ้น มันไม่เห็น
ความจริง ฉะนั้น ต้องรู้เท่าทันจิตตสังขารต่างๆ รู้ความคิด ความ
รู้สึกต่างๆ ที่ปรุงแต่งจิตให้ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง
สุขบ้าง ทุกข์บ้าง จนกระทั่งเห็นจิต จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู สภาวะธรรมอื่นๆ
เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู จิตตั้งมั่นบ้าง ไม่ตั้งมั่นบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง
รู้บ้าง หลงบ้าง รู้เท่าทันไปเรื่อยๆ จิตก็จะค่อยๆ ปลดเปลื้องความ
เข้าใจผิดได้ เรียกว่า วิโมกข์ แปลว่า ปลดเปลื้อง หรือชำระจิต
ทำให้สิ่งที่มีค้ำวั้นมันเบาบางออกไป ดังบาลีว่า

“วิโมกข์ อิตตํ อสฺสสิสฺสํ”ติ สีกขติ,

“วิโมกข์ อิตตํ ปสฺสสิสฺสํ”ติ สีกขติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักปลดเปลื้องจิตหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักปลดเปลื้องจิตหายใจออก

เราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ เพื่อให้หัวใจค่อยๆ หมดไปจาก
 ความเห็นผิด ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ จากเดิมที่
 คอยแต่จะรักษาดี จะหนีร้าย ไม่ยอมรับความจริง สิ่งนี้อยากได้
 สิ่งนั้นไม่อยากจะ จิตก็จะค่อยๆ ละออกไป ตรงนี้เป็นกระบวนการของ
 จิตตานุปัสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ชิตเต ชิตตานุปัสสี ภิกขเว ตสฺมี สัมเย ภิกขุ วิหขติ ฮาตปิ
 สัมปชาเน สติมา จินเยย โสเก ฮมิขเมาทมณสฺส.

นาหิ ภิกขเว มฺภูชฺสตีสฺส อสฺมฺปชานสฺส ฮานาปานสฺสตี
 วทามิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะนั้น ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่
 มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอริขณาและโทมนัสในจิตได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติสำหรับภิกษุผู้มี
 สติหลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ

การตามดูจิตในจิตก็เหมือนสติปัฏฐานข้ออื่น คือ ฮาตปิ มี
 ความเพียรเพากิเลส สัมปชาเน มีความรู้สึกตัว สติมา มีความระลึกได้
 ระลึกได้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นกรรมฐานพื้นฐาน แล้วศึกษา
 เรียนรู้เวทนาและจิต เมื่อมีปัญญารู้ทันก็จะสามารถละความยินดี
 ยินร้ายในจิตประเภทต่างๆ ได้

พระองค์ตรัสต่อไปว่า **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว อานาปานสติ สำหรับภิกษุผู้มีสติหลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ มุชฺชสฺสตีสฺส** แปลว่า ผู้มีสติหลงลืม ผู้ไม่มีสติ มัวแต่หลง มัวแต่คิด อสมฺปนฺนาสนฺส แปลว่า ผู้ไม่มีความรู้ตัว ไม่รู้ว่าทำอะไร ทำไปทำไม ทำอย่างไร ไม่มีความรู้เนื้อรู้ตัวในตอนที่ทำ การจะสามารถแยกจิตกับอารมณ์ออกจากกัน แยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกันนี้ ต้องเป็นผู้ที่มีสติ มีความรู้ตัว จิตนั้นเป็นผู้รู้ ผู้ดู ส่วนกาย เวทนาและจิตประเภทต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่ถูกดู **ดูเหมือนกับดูคนอื่น เมื่อดูอย่างดูคนอื่น ก็ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา** เรียนรู้ไปอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะเห็นธรรมะได้

หากจิตไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัว ก็จะไม่รู้สึกถึงผู้รู้ผู้ดู จิตก็จะหลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปคิด เวลาจะปฏิบัติธรรมก็หลงไปเพ่งอารมณ์เอาไว้ หลงอาการของสมณะ เห็นนิมิตอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่เห็นความจริงของกายของใจ ไม่เห็นกายเห็นใจมันทำงาน **การมีความรู้ตัวที่แท้จริง สามารถแยกจิตออกจากอารมณ์ แยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ได้** นี้ เป็นจุดสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญญา เห็นไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของสภาวะธรรมต่างๆ

เมื่อปฏิบัติถึงจิตตามุขสันนาสติปฏิฐานแล้ว สามารถแยกจิต
 ออกจากอารมณ์ ออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู ดูอย่างเป็นพยาน เราก็จะเห็น
 กายเห็นใจมันทำงาน เห็นกายที่เป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔
 เห็นใจ แยกแยะออกเป็นความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ ความนึกคิด
 ประจักษ์ การรับรู้ กายใจก็แตกตัวออกไปเป็นชั้น ๕ วิญญาณชั้น
 ไปทำงานทางทวารทั้ง ๖ ไปเห็นทางตา ได้ยินทางหู ดมกลิ่นทางจมูก
 ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจ ความรู้สึก
 เป็นเวทนาชั้น ความจำได้หมายรู้เป็นสัญญาชั้น สภาวะที่ประจักษ์
 จิตให้ติบ้าง ไม่ติบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เป็นกลางๆ บ้าง
 เหล่านี้เป็นสังขารชั้น เมื่อเห็นการทำงานของกายของใจอย่างนี้แล้ว
 ก็จะเป็นความไม่คงที่ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของสภาวะต่างๆ เป็นหมวด
 ธรรมานุสันนาต่อไป



ธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมะ

ต่อไปเป็นเรื่องธัมมานุปัสสนาสติปัญญาาน มีบาลีว่า

ยสฺมึ สฺมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“อนิขฺขานุปสฺสี อสฺสสิสฺสสํมิ”ติ สีภฺยติ,

“อนิขฺขานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสสํมิ”ติ สีภฺยติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะที่ใดที่ภิกษุ

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามดูสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของ
ไม่เที่ยง หายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามดูสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของ
ไม่เที่ยง หายใจออก

ในจิตตามอุปัสสนา ผู้ปฏิบัติสามารถแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ได้ เห็น
ชั้น ๕ มั่นทำงาน เห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุต่างๆ ที่ประกอบกันขึ้น
จะเริ่มเห็นความจริงของสังขารทั้งหลาย ที่เสมอกันโดยความเป็นของไม่
เที่ยงเป็นต้น เป็นการเห็นธรรมะ ท่านเริ่มต้นด้วยคำว่า อนิขฺขานุปสฺสี
มาจากคำว่า อนิขฺข + อนุปสฺสี อนิขฺข นี้เป็นลักษณะของสังขาร
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นของชั่วคราว ไม่ได้คงอยู่นาน
อนิจฺจานุปสฺสี หมายความว่า ตามดูความไม่เที่ยงของสังขาร
ทั้งหลาย เมื่อจิตตั้งมั่นขึ้น ละการอคติในจิต ละความยินดียินร้ายใน
อารมณ์ได้ ก็จะได้เห็นชั้น ๕ นั้นแสดงตัว ภายก็มีแต่สิ่งเปลี่ยนแปลง

จิตใจก็มีแต่สิ่งเปลี่ยนแปลง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีแต่การเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวแล้วก็สลายไป เป็นการตามดูของสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของไม่เที่ยง สิ่งต่างๆ ปรากฏกับใจเรา เป็นความเกิด แล้วก็หายไปจากใจเรา เป็นความดับไป ทุกสิ่งเป็นแต่สิ่งที่จิตไปรับรู้เข้าเพียงแป๊บเดียว เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับใจ แล้วก็หายไปจากใจ เมื่อเห็นอย่างนี้บ่อยเข้า จิตจะค่อยๆ ถอดถอนความหลงผิดและความติดข้อง

เมื่อจิตได้เห็นความไม่เที่ยงบ่อยๆ จิตก็จะถอนตัวออกมา เรียกว่า **วิราคะ** จะไม่หลงปรุงแต่งไปตามสภาวะต่างๆ ที่ได้รับรู้แต่เดิมนั้น สิ่งที่ดีเราก็อยากจะได้ ได้มาแล้วก็อยากให้คงอยู่นานๆ สิ่งที่ไม่ดีเราไม่อยากจะ หากเกิดขึ้นแล้วก็อยากให้หายไปเร็วๆ เช่น ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็อยากให้หายเร็วๆ บ้าง อยากหนีมันบ้าง อาการเหล่านี้จะหายไป จิตจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า ความฟุ้งซ่านก็เรื่องของมัน มันเกิดเองมันก็ดับเอง เต็มของมันก็หายไปแล้ว จิตไม่หลงไปปฏิเสธ ไม่มีความรู้สึกร่วมกับสภาวะที่เกิดขึ้น นี้เรียกว่าวิราคะ แต่เดิมนเราชอบทำตามราคะ ทำตามตัณหา ทำตามความอยาก จิตเหมือนถูกข้อมติติดอยู่กับโลก วิราคะ แปลว่า ปราศจากราคะ ตรงข้ามกับราคะ จิตไม่หลงไปคอยรักษาดี คอยหนีร้าย ค่อยๆ ถอนตัวเองออกมาจากอารมณ์ต่างๆ เป็น วิชาศานุปัสสี ตามดูสังขารทั้งหลายโดยจิตปราศจากราคะ

“วิชาคานุปัสสี อสสสิสสัม”ติ สีภุติ,

“วิชาคานุปัสสี ปสสสิสสัม”ติ สีภุติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามคุณสังขารทั้งหลายโดยปราศจาก
ราคะ หายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามคุณสังขารทั้งหลายโดยปราศจาก
ราคะ หายใจออก

แต่เดิมเราทำตามความยินดียินร้าย แสวงหาแต่สิ่งที่ดีที่สุด คาดหวังว่าจะได้รับแต่สิ่งที่ดีที่สุด ทางโลกก็คาดหวังว่า จะมีแต่ความก้าวหน้า มีเงินเดือนเพิ่มขึ้น สุขภาพดี มีชีวิตที่มั่นคงปลอดภัย สิ่งที่ไม่ดีก็ปฏิเสธหาวิธีการป้องกัน แม้แต่การมาปฏิบัติธรรม เราก็ทำตามต้นหาต้องการปฏิบัติได้ดี เดินจงกรมแล้วจิตสงบ ก็รู้สึกสบายดี ถ้าเดินแล้วจิตไม่สงบ มีแต่ความฟุ้งซ่านก็ชักกระวนกระวาย อย่างนี้เรียกว่าทำตามราคะ การทำตามราคะนั้น เราทำด้วยความอยาก ทำด้วยความคาดหวังอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าได้ตั้งใจ มันก็สงบไปพักหนึ่ง ถ้าพอไม่ได้ตั้งใจก็ตื่นชุลกชลักอยู่

เมื่อปฏิบัติภาวนาจนเริ่มเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นว่า ทั้งสงบ ทั้งพุ่งซ่าน ทั้งสมาธิ ทั้งความหลง มันเป็นของไม่เที่ยงเท่ากัน ต่อมาจิตก็ไม่อยากได้สภาวะใดสภาวะหนึ่ง แต่เดิมเคยอยากได้ ความสุขความสงบ เมื่อเห็นว่า ความสุขความสงบมันเป็นของชั่วคราว เท่านั้นเอง เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง ก็จะไม่โหยหา ไม่อยากได้ เลิกปรุงแต่ง ไปตามสภาวะต่างๆ **ขั้นปรับปรุงแต่งเกิดขึ้นทำงานไป แต่จิตไม่ปรับปรุงแต่งไปตามขั้น** จิตจะโน้มไปสู่สภาวะที่ไม่ปรุงแต่งคือ พระนิพพานอย่างเดียว เห็นว่า ขั้นทั้ง ๕ นั้นเป็นทุกข์ทั้งนั้นแหละ **ทั้งกายทั้งใจเป็นทุกข์** จิตโน้มไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างเดียวเท่านั้น จิตได้เห็นอริยสัจ มุ่งหน้าประพฤตปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น โน้มไปสู่นิโรธ คือพระนิพพาน อันเป็นความอิสระจากทุกข์ ตามบาลีว่า

“นิโรธานุปัสสี อสฺสสิสฺสํสามิ”ติ สีกฺขติ,

“นิโรธานุปัสสี ปสฺสสิสฺสํสามิ”ติ สีกฺขติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามดูด้วยจิตที่โน้มไปสู่นิโรธะ หายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามดูด้วยจิตที่โน้มไปสู่นิโรธะ หายใจออก

นิโรธานุปัสสี มาจากคำว่า นิโรธ + อนุปัสสี นิโรธ นั้นเป็นชื่อของพระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่เป็นทุกข์ การจะได้เห็นพระนิพพานก็เห็นด้วยจิตที่ไม่ปรุงแต่งไปตามขั้น การที่จิตจะไม่ปรุงแต่งไปตามขั้น ก็เพราะได้เรียนรู้ขั้นจนเกิดปัญญาเห็นความจริง

ในการภาวนานั้น เราตามดูสังขาร ตามดูกายกับใจ ขั้น ๕ ปรุงแต่งเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย เกิดปัญญาเห็นความจริงว่าไม่ใช่ตัวเรา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตามขั้น ๕ น้อมไปสู่สภาวะที่ไม่ปรุงแต่งเท่านั้น ไม่อยากได้ ไม่อยากเอาอะไร เป็นไปเพื่อความปล่อยวาง สลัดคืนกายใจที่เคยหลงผิดเคยยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ คืนธรรมชาติไป เพราะกายนี้ใจนี้แท้จริง เป็นแต่ธาตุเป็นแต่ธรรมะ ที่นี้เรามองเห็นผิดมีความยึดมั่นถือมั่น จึงเห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ไปยึดเอาตามความไม่รู้ของตนเอง หลงไปกรรมจนเกิดการเวียนเป็นวัฏฏะ เป็นวงกลมที่หาทางออกไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงก็ให้คืนเจ้าของไป เจ้าของคือธรรมะ คือ ธรรมชาติ

การสลัดคืนก็เป็นไปตามลำดับ พระโศดาบันละความเห็นผิด ความเข้าใจผิดในกายในใจ เห็นว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราจริงหรือ ละ **สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิลฺลพตปรามาส** พระสกทาคามีก็ละกิเลสคือ **ราคะ โทสะ โมหะ** ที่หยาบๆ ออกไปได้ พระอนาคามีละ **กามราคะ** และ **ปฏิฆะ** ได้ พระอรหันต์ละ **รูปราคะ อรูปราคะ** **มานะ อหังการ** จะ **อวิชชา** ได้ สังโยชนอันเป็นเครื่องผูกจิตเอาไว้ก็หมดไปตามลำดับ ตามปัญญาที่เห็นความจริง

การที่จิตสลัดคืนกายใจ เหมือนเราคืนสิ่งของที่ยืมเขามา เพราะรู้ว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เราไม่ใช่เจ้าของ มันเป็นตัวทุกข์ เรียกว่า **ปฏิณิสสัคคะ** คืนให้ธรรมชาติ ไม่หยิบจับเอามาเป็นของเราอีกต่อไป การปล่อยวางเป็นไปตามปัญญา ถ้าปล่อยวางขั้นนี้ทั้งหมด ปล่อยวางทั้งกายทั้งใจ ปล่อยแล้วไม่หยิบขั้นไหนขึ้นมาอีกเลย ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้มึปัญญาสมบูรณ์ หมดกิเลสแล้ว

เราทั้งหลายนั้น เป็นทุกข์วนเวียนอยู่อย่างนี้ เพราะเราไม่รู้ **ทุกข์** ไม่ปล่อยวางขั้นนี้ เพียวหยิบจับขั้นนี้มาเป็นตัวเรา เป็นของเรามันวนเวียน ถ้าไม่ยึด ก็รู้สึกสบายๆ ถ้ายึดเมื่อไรก็เป็นทุกข์ อย่างนี้ ยังไม่ได้สละ บางอย่างสละได้ บางอย่างสละไม่ได้ สละได้เป็นบางเวลา ยังไม่เกิดปัญญาจริง เราจึงต้องมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ จิตจะเกิดปัญญาไปตามลำดับ เมื่อเกิดปัญญาก็จะสลัดคืนได้

กายใจ ชั้นที่ ๕ มันทำงานไปอย่างนั้น หากเราไม่เกิดตัณหา
อุปาทาน ไม่หิบบังคับขึ้นมา จิตก็ไม่หนัก เช่น แก้วน้ำมันวางอยู่ของ
มันอย่างนั้น มันวางนิ่งๆ อยู่ เราไม่จับยกขึ้นก็ไม่หนัก ชั้นทำงาน
ของมันไป ลมหายใจเข้า หายใจออก ท้องพองขึ้น ยุบลง เดิน ยืน
นั่ง นอน เหยียด คู้ เป็นรูป เป็นกายที่มันทำงาน จิตใจก็ทำงาน
เดี่ยวไปเห็น เดี่ยวไปคิด เดี่ยวไปได้ยิน เดี่ยวไปคิด เดี่ยวรู้สึกอย่างนั้น
เดี่ยวรู้สึกอย่างนี้ เดี่ยวสบาย เดี่ยวไม่สบาย เมื่อมีปัญญาเห็นว่า
ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ก็ไม่เข้าใจผิด ไม่หลงยึดมั่นถือมั่น
สลัดคืนไป บาลีว่า

“ปฏินิสฺสํคตานุปสฺสี อสฺสสิสฺสํสามิ”ติ สีกฺขติ,

“ปฏินิสฺสํคตานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสํสามิ”ติ สีกฺขติ.

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามดูด้วยจิตที่สลัดคืนหายใจเข้า

ย่อมศึกษาว่า เราจักตามดูด้วยจิตที่สลัดคืนหายใจออก

แต่เดิม เราเห็นเป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อมีปัญญา
ก็เห็นเป็นธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก มันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ใจผิด ไม่หลงยึด เห็นว่า มันเป็น
ธรรมชาติอย่างนั้นเอง กายต้องการออกซิเจน ก็หายใจเอาออกซิเจน

เข้าไป ทำงานเรียบร้อยก็เอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เป็นการ
ทำงานของกาย กายเป็นธาตุ ลมหายใจก็เป็นธาตุ ไม่หลงผิด ไม่ยึด
มั่นถือมั่น ในกระบวนการทำงานของธรรมชาติ จิตใจก็ทำนองเดียวกัน

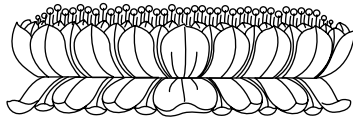
ตากระทบรูป ก็เกิดการมองเห็นขึ้น เรียกว่าจักขุวิญญาณ
สามประการนี้ เรียกว่า ผัสสะ เป็นการรับรู้โลกทางตา เกิดเวทนา
ความรู้สึก เกิดสัญญา ความจำได้หมายรู้ แล้วเกิดการคิดนึกปรุงแต่ง
ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ในกระบวนการเห็นเลย หูกระทบเสียง
ก็เกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่าโสตวิญญาณ สามประการนี้ เรียกว่า
ผัสสะ เป็นการรับรู้โลกทางหู เกิดเวทนา ความรู้สึก เกิดสัญญา
ความจำได้หมายรู้ แล้วเกิดการคิดนึกปรุงแต่ง ไม่มีตัวเรา ไม่มี
ของเรา ในกระบวนการได้ยินเลย ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
ก็โดยทำนองเดียวกัน จิตใจทำงานไป เราไม่หลงยึดมั่นถือมั่นว่า
เป็นตัวเรา เป็นของเราขึ้นมา มีปัญญาอย่างนี้ ก็เลสตัณหาก็ไม่เกิด
เมื่อมีวิชาเต็มบริบูรณ์ อวิชชาที่ไม่มีมี ตัณหาก็ไม่มีที่ตั้ง หหมด
กิเลส เป็นพระอรหันต์ ท่านสรุปรวมมานุัสสนาเอาไว้ว่า

ชมเมสุ ชมมานุสสุสิ ภิกขเว ตสฺมิ สฺมเย ภิกขุ วิหฺชติ ฮาตาปี
สมฺปชาเน สติมา วิเนยฺย โสเก อภิหฺมาเทมฺนสฺสํ. โส ยนฺตํ
อภิหฺมาเทมฺนสฺสํ ปทานํ ตํ ปณฺณาย ทิสฺวา สํชุกํ อหฺมุเปกฺขิตา เทติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในขณะนั้น คือ ในเวลาที่ตามรู้สังขาร
ทั้งหลายโดยความเป็นของไม่เที่ยง เข้าใจความจริง ปราศจากราคะ
น้อมไปสู่นิโรธะ จนกระทั่งการสลัดคืน ปล่อยวางกายปล่อยวางใจให้
ธรรมชาติไป เรียกว่า การตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
เพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้ายในธรรมทั้งหลาย
ได้ ภิกษุนั้นเห็นการละความยินดียินร้ายด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้มีจิต
เป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายเป็นอย่างดี

หลักของการปฏิบัติของธัมมานุปัสสนา คือ การมีสติสัมปชัญญะ
มีความรู้ตัว ตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริง จนเกิดปัญญา **ที่จะ
ละความยินดียินร้าย เป็นผู้วางเฉยในสังขารทั้งหลายก็ด้วยปัญญา**
ผู้ที่วางเฉยต่อสังขารทั้งหลายได้ทั้งหมดคือพระอรหันต์นั่นเอง ชนฺธ
ทั้งหลายทำหน้าที่ไป ท่านอยู่เหนือชนฺธ ปล่อยวางชนฺธ ใช้ชนฺธเกื้อกูล
โลก แต่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับโลก ดูจهدน้ำที่ไม่ติดอยู่บนใบบัว ไม่มีความ
หวั่นไหวไปกับโลก ดูจهدเขาหินแท่งที่บไม่สั่นไหวไปตามแรงลม

ที่บรรยายมานี้เป็นรูปแบบหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสติ
 ปัญญาทั้ง ๔ โดยใช้กรรมฐานคือการดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก
 เป็นหลัก ก็สามารถฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ ตามดูกายตามดูใจ
 เป็นกายานุปัสสนา เวทนาปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนาที่
 สมบูรณ์ ทำให้วิชาและวิมุตติเกิดขึ้นได้ ท่านที่ฝึกด้วยกรรมฐานอื่นๆ
 เป็นหลัก ก็ใช้หลักการนี้ได้เหมือนกัน ดูอิริยาบถใหญ่ ดูอิริยาบถย่อย
 ดูเวทนา หรือดูจิต หรือทำสมถะมาก่อน ก็ใช้หลักการอันเดียวกัน
 ฝึกให้มีสติ แล้วให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้ตัว
 ระลึกได้ในกายในใจ มาตามดูกายตามดูใจ เพื่อละความยินดียินร้าย
 ในกายในใจ รู้กายรู้ใจ ไม่ใช่ละกายละใจ แต่ละความยินดียินร้ายใน
 กายในใจ เป็นการรู้ทุกข์ ละสมุทัยนั่นเอง



ประวัติ

อาจารย์สุกักร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

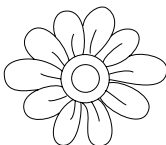
- วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงท่าบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ
บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔
วิชาพระอภิธรรมปิฎก
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษา พุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสติปัญญา ๔

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณอิน ตามรอยพ่อ -----	32,100
2	คุณไพศาล กิตติเรืองผล -----	9,000
3	คุณประภาพรรณ วงศ์วิสุทธิเถร -----	7,100
4	งานศพที่วัดโฝงเงิน -----	6,000
5	คุณนรินทร์-คุณธีระประภา เศวตประวีชกุล -----	5,000
6	ศ.ดร.ทัศนีย์ อุตตะนันท์ -----	5,000
7	อ.ทวีศักดิ์-คุณชไมพร เหลี่ยมศิริวัฒนา -----	4,000
8	พ.ท.หญิงอังคณา โหตรภวานนท์ -----	4,000
9	กลุ่มผู้ผลิตพบผู้บริโภค -----	3,937
10	คุณวิไลนา จันทร์การมย์ -----	3,530
11	คณะสถาบันมาตริวิทยา -----	3,500
12	คณะผู้พึงธรรมของการไฟฟ้าแม่เมาะ -----	3,000
13	คุณอาภัสรา ภักดีพัฒนาสันติ -----	2,790
14	คณะผู้พึงธรรมจากรพ. ชัยนาท -----	2,500
15	คุณธวัชชัย ชำนาญหม่อ -----	2,000
16	คุณวีณัส เตี้ยเฮียมดี -----	2,000
17	คุณธีรยุทธ จิระพรสมอารีย์และครอบครัว คุณศรัรัตน์ ถินทิม และครอบครัว -----	2,000
18	คุณธวัชชัย เครือธรร -----	2,000
19	คุณเกษสิรินทร์ ชนนท์ปัทมน์ -----	2,000
20	คุณทัศนีย์ แก้วเพชร -----	2,000
21	คุณสุรเกียรติ สนิทมาก, คุณปราณีย์ มโนธรรม, คุณณัฐธยานี นิธิศอารีย์, ----- คุณชลนันทน์ สายศิลป์, คุณนาถานา นิชกุล, คุณอุทัยวรรณ อินอยู่	1,700
22	คณะพึงธรรมจากโรงแรมเวียงตากริเวอร์ไซด์ -----	1,500
23	คุณวีร-คุณรัตนา-คุณชินกฤต เมธาพิรุฬห์โรด -----	1,200
24	คุณภาวนา เคชณิม -----	1,100
25	คุณมนตรี ศะวีรัตน์ -----	1,000
26	คุณธีรวัฒน์-คุณวิไลลักษณ์ จริยสุธรรมกุล -----	1,000
27	คุณประสาน-คุณผ่องผิว พันธุ์ดี -----	1,000
28	คุณกิ่งฟ้า ไพรสณวรจากร -----	1,000
29	คุณสุนทรีย์ เหลียวตระกูล -----	1,000
30	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภูและครอบครัว -----	1,000
31	พ.ต.อ.ประจักษ์ นาคศรีสุขและครอบครัว -----	1,000
32	คุณศรัณย์ วีระวัฒนานันท์ -----	900
33	คุณธีระชัย สิงโกลม, คุณอำนาจ ทองสิทธิ์ -----	700
34	คุณแพรววดี โมตรวีงษ์ -----	600
35	คุณวสุมนย์ จงศรีรัตนพร -----	540
36	คุณจินตนา พูลทอง -----	500
37	คุณจินตมาล สุวรรณจรัส -----	500
38	คุณรัชฌก พลแพงพา -----	500
39	คุณจิตรลดา สุริยะปกรณ์ -----	500
40	ผู้พึงธรรมจากวัดอุโมงค์ -----	500
41	คุณวิฑูรย์ สุขศิริ -----	500
42	คุณมรกต จงไพศาล -----	500
43	คุณอมรวิลา สันทวีวงศ์ -----	500
44	คุณจักรพงษ์ คุ่มทรัพย์ -----	500
45	คุณนิชาภา วิจิตรเดชากุลและครอบครัว -----	500
46	พ.ต.อ.สิงขร วัฒนธำรง -----	500
47	คุณอนุศักดิ์-คุณรวิภา รุ่งรัตนอุบล -----	500
48	คุณสมมติ ฉานรัตน์โอฬาร -----	500
49	คุณสมพิศ ประไพวรรณ -----	500
50	คุณศักดิ์ชัย ภาวเดช -----	500
51	ร้านวาจาวิกตอเรีย -----	500
52	คุณดวงจินดา เฉลิมเฝ้า -----	500

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสติปัญญา ๔

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
53	คุณวิไล ทินกรศรีสุภาพ -----	500
54	นพ.อนุรักษ์ กลิ่นอ่อน-----	500
55	คุณวนิดา ศุภมิตรพิบูลย์-----	500
56	คุณญาณศักดิ์ อวารณ -----	500
57	คุณปรียาภรณ์ แผ่นทอง -----	500
58	คุณสุรดา ศรีสุข-----	500
59	คุณกรรณิการ์ ชัยน้อย -----	500
60	อ.จินดา มาสมบูรณ์ -----	480
61	พญ.อุศนีย์ ขอบสูงเนิน -----	460
62	คุณอุทัยวรรณ วงษ์หวัง -----	400
63	คุณจารุวรรณ สุธรรมพงษ์ -----	400
64	คุณสอาด พิมพ์กันต์ -----	400
65	คุณพดิน นาคเอี่ยม -----	390
66	คุณวีรพร เจริญวัฒโนภาส -----	340
67	บ้านทรัพย์ทวีสิน -----	300
68	คุณวันดี จริงจิตร -----	300
69	คุณสว่าง บุรพาเดชะ -----	300
70	คุณนัฐนิษรฐา ชาวไชยศักดิ์ -----	300
71	คุณเอกบุญ ปลั่งศิริ -----	300
72	คุณเสรีภาพ ชาธพา, คุณประภาพรรณ เหมือนเพชร -----	300
73	คุณนันทกร วิไชยวงศ์ -----	300
74	คุณปรีเยศณ์ -----	300
75	คุณอาริสสา ภูทอง -----	300
76	คุณมยุรี ทองใบ -----	300
77	คุณจันทร์รัตน์ ศรีสง่า -----	230
78	คุณนัฐฐาภา เพชรจร -----	220
79	คุณเมธาสีทธิ วงศ์อมรรัตน์ -----	210
80	คุณบุษบากร ชิวะปัญญาโรจน์ -----	200
81	ร.อ.ธิติวัดน์ วิวัฒน์จวงวรกุล -----	200
82	คุณสุชาดา ทินกรศรีสุภาพ -----	200
83	ครอบครัวนิพัทธ์ฤกษ์ -----	200
84	คุณสมจินต์ วาไรท์วิทรัพย์ -----	200
85	คุณจินตนา ศุภมิตรพิบูลย์ -----	200
86	คุณวิศาล ศรีชาติ -----	200
87	คุณสมใจ จารุพหุธิศิริพจน์ -----	200
88	คุณสมพรธณ ฌานรัตน์โอฬาร -----	200
89	คุณจันทร์รา ทองเคียน -----	200
90	คุณเสริม สิบเปียง -----	180
91	คุณธวัชชัย เครือธรร -----	150
92	คุณกาญจนา จันทร์คง -----	130
93	ด.ญ.ศินาถะ พรรคคิมลพร -----	120
94	คุณบุญชัย อัศวมูว์ฒน์ -----	120
95	คุณกมลเนตร ชิวประวัติดำรงค์ -----	100
96	คุณกมลรัตน์ ชิวประวัติดำรงค์ -----	100
97	ด.ญ.พิมพ์สา ฌานรัตน์โอฬาร -----	100
98	คุณสมจิตร์ หาญเด่นหิ์ลกษณ์ -----	100
99	คุณลิลลีสี่ กัทโชคช่วย -----	100
100	นต.ทศพล ฉายานามน์ -----	100
101	คุณศรีอำไพ รพ.สมุทรปราการ -----	100
102	คุณวราลักษณ์ ฤกษ์ศิริพงษ์ -----	60
103	คุณพัชรมณฑท์ ฉอเรืองวัฒนา -----	40
104	คุณเพิ่มพงษ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนทิพัฒน์สังจา -----	40
รวม		140,767