

สติปัญญา

เครื่องมือให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน



พุทธทาสภิกขุ

สติปัญญา ๔
พุทธทาสภิกขุ

ISBN 978-616-93631-6-3
พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔
จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม

การบรรยาย ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ
อบรมพระนวกะในพรรษา
วันที่แสดง ๒๕ กันยายน ๒๕๖๒
รหัส ๒๑๑๕๑๒๐๙๒๐๓๑๐
ผู้ถอดเสียง ศิริพันธ์ เหมืองสิน
ผู้ตรวจทาน วรณวิภา สัตตธรรมกุล

บรรณาธิการ นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์
พิสูจน์อักษร กลุ่มงานจดหมายเหตุ
กราฟฟิก Art and Soul
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๙๔๐๑
จัดพิมพ์โดย มูลนิธิจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมงคลไฟสาย ๒
แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

สมทบหนังสือ
โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑
cgs@bia.or.th



อบรมทบทวน กับ มรค่านหนึ่งร้อย

ที่ใครจะรู้ว่า ต่อจากนี้เอง ใครจะแบกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า วัลย์สอบอ่อนง คือ กระดาษที่ใช้พิมพ์ กับความรู้ หรือคุณธรรมที่ดี ที่วัลย์ไม่หนังสือเล่มนี้. มรค่านหนึ่งร้อย ย่อมเหมาะสมกับ การหาความรู้ ด้วยภาคตามตัว มร พร้อมทั้ง มรทบทวนกระดาษ และ ~~เรื่อง~~ ^{งาน} ในมรค่านหนึ่งร้อยนี้ อยู่ทุกที่.

ส่วน มร อบรมทบทวน ย่อมไม่เปลี่ยนเช่นกัน ความรู้ นั้นให้ไปว่า ที่เดียว, ส่วน ^{และที่บรรดา} กระดาษ หรือ บทเรียน ที่ใส่ ความรู้ นั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับ บทเรียน ที่ ใส่ ให้ใส่แกวไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะฉบับ ต้อง ใสไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงดังที่พูด.

งานอบรมทบทวน มักถูกแทนที่เป็นการคืนหนังสือไป. ขอจบพิจารณา ดู ด้วยดี ทั้งสองฝ่าย, จะได้เห็นใจ กันดี, และร่วมรักกันดี.

สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง - *foundations of mindfulness*)

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา - *contemplation of the body; mindfulness as regards the body*) ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ *อานาปานสติ* กำหนดลมหายใจ 1 *อิริยาบถ* กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 *สัมปชัญญะ* สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 *ปฏิกลมนสิการ* พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 *ธาตุมนสิการ* พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 1 *นวสีถิกา* พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา - *contemplation of feelings; mindfulness as regards feelings*) คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี

เฉยๆ ก็ได้ ทั้งที่เป็นสามีส และเป็นนิรามิสตามที่ เป็นไปอยู่ในขณะ
นั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณา
จิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขา - *contemplation of mind; mindfulness as regards
thoughts*) คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะ ไม่มีระคะ มีโทสะ
ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน
หรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรก็ตามที่ เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม
ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน
เราเขา - *contemplation of mind-objects; mindfulness as
regards ideas*) คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ 5 ชั้น
5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร
มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น
ตามที่ เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ.



สารบัญ

๐ สติปัฏฐาน ๔	๙
๑ ฐานที่หนึ่ง-พิจารณากาย	๑๗
๒ ฐานที่สอง-พิจารณาเวทนา	๒๑
๓ ฐานที่สาม-พิจารณาจิต	๒๕
๔ ฐานที่สี่-พิจารณาธรรม	๒๗
๕ ตั้งต้นด้วยสมณะ จบลงที่วิปัสสนา สรุปลงที่อนัตตา	๓๑
๖ ในสติปัฏฐาน มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน	๓๗





สติปัญญา ๔

วันที่ ๒๐ กันยายน เป็นวันอันดับที่ ๕๔ แห่งระยะเวลา
เข้าพรรษา พระพุทธศักราช ๒๕๖๒ ในวันนี้จะได้พูดกันถึง
โดยหัวข้อว่า ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมืออีกตามเคย ส่วนเรื่อง
ที่จะพูดนั้นคือ สติปัญญา ๔. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือหรือ
เป็นฝักฝ่ายแห่งโพธินี้ พูดกันมาตามลำดับ ตั้งแต่ฆราวาสธรรม ๔
อิทธิบาท ๔ สัมมัชาน ๔; วันนี้ก็มาถึงสติปัญญา ๔. ดูกันในฐานะ
เป็นเครื่องมือทั้งนั้น; แล้วมีชื่อต่างกัน ก็เป็นเครื่องมือที่ใช้ต่างกัน,
เหมือนเครื่องมือที่เรามี ๆ กันอยู่ในบ้านในเรือน เมื่อเรียกชื่อต่างกัน
ตามปกติก็ใช้ในความมุ่งหมายที่ต่างกัน.

บททวนดูบ้างก็ได้ ว่าสักจะ ทมะ ขันติ จาคะ ใช้กัน
อย่างไร? ที่ใช้เป็นสารพัดนึก ในพื้นฐานในขั้นพื้นฐานทุกๆ ไป;
ดังเช่นมีดอย่างเดียวใช้ได้มาก ใช้เป็นอาวุธก็ใช้ได้ ใช้เป็นเครื่องมือ
ธรรมดาสามัญก็ได้. แม้เป็นเครื่องมือธรรมดาสามัญก็ยังใช้ได้
หลายอย่าง : ตัดนั่นตัดนี่ กระทั่งตัดไม้ทำเรือนก็ได้ หั่นผักแกงก็ได้
เรียกว่ามันพื้นฐานทั่วไปหรือสารพัดนึก.

อิทธิบาท ๔ นี้ก็สูงขึ้นไปและมุ่งเฉพาะความสำเร็จ
หากสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตั้งใจจะทำ ก็คือกล่าวให้รัดกุมเข้ามานั่นเอง
เฉพาะสิ่งที่ตั้งใจจะทำ แล้วก็วางไว้กว้างๆ ว่าเลือกไปใช้สิ่งใดก็ยิ่ง
ได้. อธิบายให้ละเอียดออกไปตรงที่ว่า จะต้องทำอย่างไร เป็น
ความพอใจ เป็นการใช้กำลังกาย ใช้กำลังจิต ใช้กำลังปัญญา;
ระวังให้ดีคำว่า "ใช้กำลังกาย ใช้กำลังจิต ใช้กำลังปัญญา";
เราพูดถึงใช้กำลังจิต หรือกำลังสติปัญญาโดยเฉพาะกันเป็นพิเศษ
ในคราวนี้.

ความเพียร ๔ หรือสัมมัปธาน ๔ นั้นก็มุ่งหมายจะ ระบุ
ไปยังลักษณะของความพยายาม เป็นส่วนใหญ่.

ที่นี้ก็มาถึงสติปัฏฐาน ๔ ที่กำลังจะพูด สำหรับคนที่ยัง
ไม่ทราบเรื่องเสียเลย หรือทราบแต่น้อย ก็ยังไม่ได้สนใจว่า
คำว่าสติปัฏฐานนี้แปลว่าอะไร.

สติปัญญา ว่ากันตามตัวหนังสือต่างๆ ก็แปลว่า "การตั้งสติไว้เฉพาะหรืออย่างทั่วถึง; สติ ก็แปลว่า สติ, ปัญญา ก็แปลว่า เฉพาะก็ได้ แปลว่า ทั่วถึงก็ได้. ภาษาบาลีมันก็เหมือนกับภาษาอื่นๆ จะแปลคำอะไรลงไป หรือแปลเป็นอุปสรรคคำใดคำหนึ่งออกไป ก็แล้วแต่ว่า ข้อความแวดล้อมมันเป็นอย่างไร.

ภาษาบาลี ปะ นี้ธรรมดาแปลว่า ทั่ว แต่ในบางกรณีถือว่าเป็น ปฏิ คือ เฉพาะ. สำหรับคำว่าสติปัญญา จึงแปลกันอยู่ ๒ อย่างว่า ตั้งสติไว้เฉพาะ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง, ตั้งสติไว้พร้อม ก็หมายความว่า ในเรื่องนั้นมันครบถ้วนทั่วถึง. ทีนี้ก็เลยบอกเขาเสียทั้งสองอย่างเลยดีกว่า ว่าตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะ ทั้งพร้อมทั้งเฉพาะ. สติปัญญา แปลว่า การตั้งสติไว้พร้อม เฉพาะ; พร้อมคือครบถ้วน, เฉพาะคือเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง. เช่นที่ได้จำแนกไว้เป็น ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม รวม ๔ อย่าง ตั้งเข้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ตั้งไว้พร้อม คือครบถ้วนทั่วถึง.

ทีนี้ เราจะพูดถึง คำว่า 'สติ' โดยเฉพาะอีกทีหนึ่งว่า ทำไมจึงพูดว่า 'ตั้งสติ' ใช้คำว่าสติ? แล้วทำไมบางครั้งจึงพูดว่า 'ตั้งจิต'?

นี่คือความที่ภาษามันยืดหยุ่น หรือกำวมได้ เกี่ยวกับ การปฏิบัติธรรมนี้ ตั้งจิตก็ได้ ตั้งสติก็ได้ มันเหมือนกัน เพราะ

คำว่าจิตมันกว้าง ในที่อย่างนี้ก็คือตั้งสติ หรือตั้งจิต ก็เหมือนกัน. เปรี้ยวว่าผูกจิตไว้กับอารมณ์ คือลมหายใจเป็นต้น ผูกจิตไว้กับอารมณ์ มันก็เหมือนกับผูกสติ ตั้งสติ ไว้กับอารมณ์ นั่นเอง.

ในกรณีอย่างนี้คำว่า 'จิต' นั้น หมายความกว้างไปหมด, ไม่ใช่หมายความว่าจิตตัวเอง หมายถึงทุกเรื่องที่มีมันเกี่ยวกับจิต. ถ้าแยกออกไปให้ละเอียดอีกเป็นเทคนิคของภาษา มันก็กลายเป็นว่าตั้งจิต หรือผูกจิตด้วยสติ; ถ้าใช้เป็นความรัดกุมทางภาษา จะพูดอย่างรัดกุมทางภาษา ก็ว่าผูกจิตหรือตั้งจิตกับอารมณ์ ด้วยอาศัยสติเป็นเครื่องมือ แต่ที่แท้ทั้งสติทั้งจิตนี้แหละคือสติ.

ถ้าต้องการจะรู้เรื่องนี้ละเอียด ต้องไปศึกษาเกี่ยวกับภาษา โดยเฉพาะ แยกให้ละเอียดออกไป. สติปัญญา เป็นพวกเจตสิก คือคุณสมบัติของจิต, จิตนั้นหมายถึงตัวจิต; แต่จิตเกิดตามลำพังไม่ได้ ถ้าไม่มีเจตสิกรวมอยู่ด้วย. ฉะนั้นเมื่อเราไปกำหนดเข้าที่อะไรด้วยจิตนั้น ในนั้นจะมีจิตที่ประกอบด้วยเจตสิก คือสติ มันจึงกำหนดอะไรได้ หรือแม้แต่คิดนึกอะไรก็ได้.

จิตล้วนๆ มันทำอะไรไม่ได้ ต้องมีคุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งของมันมาประกอบด้วย โดยการเกิดขึ้นพร้อมกัน ดับพร้อมกัน; คุณสมบัติ อันนั้น เดียวนี้เราเรียกว่า สติ. การตั้งไว้ซึ่ง

สติคือจิตประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ชื่อสติ แล้วก็ไปกำหนดอยู่ที่ สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วแต่ต้องการ. สติปัญฐานก็คือใช้จิตที่ประกอบ อยู่ด้วยสติ, เรียกสั้น ๆ ว่าสติ กำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นว่าตั้ง สติไว้พร้อมหรือเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรียกว่าสติปัญฐาน.

บางถิ่นในสมัยโบราณเขาเรียกว่า 'ทำสติ' อย่างนี้ การ ปฏิบัติของภิกษุนี้เขาเรียกว่า 'ทำสติ', 'ไปทำสติ' นั่นคือไปทำ กรรมฐาน หรือไปทำวิปัสสนา เรียกว่าไปทำสติ อย่างนี้ก็มี. เขาใช้คำเต็มรูปของภาษา เรียกว่าสติปัญฐาน กำหนดตั้งไว้พร้อม เฉพาะซึ่งสติ.

ที่นี้ ก็จะพูดถึงการตั้งสติหรือกำหนดสติต่อไป. ในสติ- ปัญฐาน ๔ ก็ยกเอากาย เวทนา จิต ธรรม มาเป็นหัวข้อ; การตั้ง สติก็เลยตั้งที่กายอย่างหนึ่ง, ตั้งที่เวทนาอย่างหนึ่ง, ตั้งที่จิต ตัวจิตเองอย่างหนึ่ง, แล้วก็ตั้งที่ธรรมอย่างหนึ่ง, เป็น ๔ อย่าง จึงได้เรียกว่า สติปัญฐาน ๔; โดยจำแนกไปตามสิ่งที่จิตเอามาใช้ ให้จิตกำหนดนั่นเอง.

เดี๋ยวนี้เราเรียกว่าสติปัญฐาน ๔ เพราะแยกกันให้เป็น ๔, ระบบนี้เรียกว่าสติปัญฐาน ๔ เพราะแยกกันเป็น ๔. แต่ถ้าเอามา ปฏิบัติให้เนื่องเป็นสายเดียวกัน โดยไม่แยก ก็คือระบบที่เรียกว่า

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ซึ่งมีสติปัฏฐาน ๔ ซ่อนอยู่ในนั้นครบถ้วน. ฉะนั้นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จึงปฏิบัติทีละอย่าง แล้วยกแยกกัน เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร ล้วนแต่ยกแยกกัน จึงเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔. แต่ถ้ามาปฏิบัติโดยระบบวิธีที่วางไว้เฉพาะอย่างยิ่ง ที่พระพุทธเจ้า ท่านสรรเสริญว่าเหมาะสมสะดวกที่สุด ก็กลายเป็นอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้น เหมือนที่เราพูดถึงกันอยู่บ่อยๆ ซึ่งจะได้พูดโดยละเอียดเฉพาะเรื่องนั้น; อย่างนี้ก็เรียกว่า อานาปานสติภาวนา และเป็นอานาปานสติเฉพาะแบบนี้ คือที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้是这样.

ที่นี้เราก็จะดูว่า **ตั้งสติ** หรือ **กำหนดสติ** นี้ตั้งอย่างไร?

การกำหนดสติ ตั้งสติ โดยส่วนใหญ่ โดยหลักใหญ่ก็มีอยู่สอง เรียกเป็นภาษารวมว่าตั้งสติอย่างสมถะ คืออย่างไรให้สงบ นิ่งอย่างหนึ่ง, ตั้งสติอย่างปัญญา หรือวิปัสสนานิ่งอย่างหนึ่ง คือตั้งเพื่อารู้. ถ้าเราตั้งสติในทางให้สงบ นี้ก็เพื่อจะแก้ความฟุ้งซ่าน, ตั้งสติไปในทางสมถะทำให้สงบเพื่อแก้ความฟุ้งซ่าน. ตั้งสติไปในทางปัญญาวิปัสสนา นั้นแก้ใจ.

ปัญหาทางจิตก็มีอยู่ ๒ ข้อ คือมันฟุ้งซ่าน เตือนรื้อน

ราคาญ ไม่เป็นผาสุกทางจิตอย่างหนึ่ง เราตั้งอย่างสมณะเพื่อแก้
ส่วนนี้. ถ้าปัญหามันมีว่ามันโง่ ไปหลงรักนั่นรักนี่ ยึดนั่นยึดนี่อย่างนี้
ก็ต้องตั้งสติอย่างปัญญา เพื่อแก้โง่ หรือทำให้หายโง่. ตั้งอย่างสมณะ
ก็แก้โรคทางจิตโดยเฉพาะ, ตั้งทางวิปัสสนาหรือทางปัญญา
ก็แก้โรคทางวิญญาณ; ตั้งได้ขอร้องไว้หลายครั้งหลายหนเมื่อ
ก่อนนี้ว่า ให้จำไว้ ๓ อย่าง ว่า โรคทางกาย โรคทางจิต
โรคทางวิญญาณ. โรคทางกายไปหาหมอที่โรงพยาบาล โรคทาง
จิตทางวิญญาณต้องมาหาธรรมะในพุทธศาสนา; นี่ก็คือตั้งจิต
หรือปฏิบัติจิตอย่างสติปัญญาตัวเอง. ถ้าตั้งอย่างสมณะทำให้สงบ
เพื่อแก้โรคทางจิต แก้ปัญหาทางจิต, ถ้าตั้งอย่างวิปัสสนาหรือปัญญา
มันก็แก้โง่ หายโรคหรือหมดปัญหาในทางวิญญาณอย่างนี้.

สติปัญญาจึงมีวิธีเจริญ สองแบบหรือสองขั้นสองระดับ :
คือระดับสมณะอย่างหนึ่ง ระดับปัญญาอย่างหนึ่ง. ถ้าพูดอย่าง
ระบบอานาปานสติ ๑๖ ขั้น มันไปพร้อมกันไปตามลำดับ ตั้งแต่
สมณะไปจนถึงปัญญาไปจนถึงมรรคผลนิพพานนั่น อานาปานสติ
๑๖ ขั้นกว้างอย่างนี้. แต่ถ้าพูดอย่างสติปัญญา ๔ ที่พูดกันอยู่ทั่วไป
ก็พูดถึงตั้งจิตสองระบบนี้: ระบบสมณะทำอย่างหนึ่ง, ระบบปัญญา
ทำอย่างหนึ่ง แล้วก็ไม่ค่อยพูดถึงมรรค ผล นิพพาน พูดแต่การตั้งจิต.

ต่อไปนี้ เราดูกันให้เห็นชัด ในสติปัญญา ๔ นั้นทีละอย่าง

โดยหัวข้อหรือโดยหลักใหญ่ๆ ได้พูดแล้วว่า สติปัฏฐาน ๔ นั่นคือ
กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่าง

ฐานที่หนึ่ง-พิจารณากาย

เรื่องแรกคือกาย, กายานุปัตสสนาสติปฏิฐาน เอกาย มาเป็นอารมณ์ เป็นวัตถุสำหรับตั้งสติ

ในที่นี้เราจะเอาไต่กายตามความหมายธรรมดา คือ เนื้อหนังร่างกายนี้; เอาเนื้อหนังร่างกายมากำหนด ไม่ใช่พิจารณา มาตั้งสติลงไปที่กาย. แต่กำหนดความเป็นอย่างไรของกาย : ความไม่สวยมไม่งามไม่อะไร เพื่อให้จิตหยุดสงบ ; ยังไม่พิจารณา เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่กาย ; อย่างนี้ก็สมถะ. ดู รูปร่างของร่างกาย เอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเป็นวัตถุเป็น นิमित ดูแต่เพียงให้มันหยุดฟังชาน หยุดกำหนดอย่างหยาบๆ เป็นเรื่องของสมถะ เป็นกายคตาสติ ส่วนสมถะ.

คำว่า 'กาย' นี้ ยังหมายถึงลมหายใจด้วย เพราะว่าลมหายใจนั้นเนื่องอยู่กับกาย แล้วปรุงแต่งกาย หรือเป็นตัวชีวิตนั่นเอง. พระพุทธเจ้าท่านตรัสเองว่า กายเป็นชื่อ ชื่อหนึ่งของลมหายใจ ลมหายใจนี้มันปรุงแต่งกาย กายขาดเครื่องปรุงแต่งเมื่อไร ก็สลายเมื่อนั้น; ดังนั้น ลมหายใจจึงถูกเรียกว่ากายด้วย.

ตั้งสติอย่างที่ ๑ คือ ถ้าเอากายคือลมหายใจมากำหนด เหมือนกำหนดอานาปานสติขั้นแรกๆ : หายใจยาว รู้ว่าหายใจยาว, หายใจสั้น รู้ว่าหายใจสั้น กำหนดกายเพียงเท่านี้ อย่างนี้เป็นสมณะ มีผลทำให้หยุดความฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย. แม้จะทำไปได้มากจนถึงเป็นฌาน เป็นสมาบัติสูงสุด มันก็อยู่แค่สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่เป็นทุกข์; แต่ยังไม่หายโง่. นี่กำหนดที่ร่างกายนี้ก็ดี กำหนดที่ลมหายใจก็ดี เพียงประโยชน์แค่ความสงบ หยุดฟุ้งซ่าน น้อย่างหนึ่ง เรียกว่า ตั้งสติไว้อย่างสมณะ.

อย่างที่ ๒ ตั้งสติอย่างวิปัสสนา หรือปัญญา. ตอนนั้นเมื่อใจคอกปกติดีแล้วก็พิจารณากายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา : กายเนื้อนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, ลมหายใจนี้ก็ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา. ชาวบ้านเขาเรียกว่า ยกพระไตรลักษณ์ เข้ามาจับ หรือว่ายกอารมณ์ขึ้นไปสู่พระไตรลักษณ์ก็ได้เหมือนกัน, ยกพระไตรลักษณ์มาใส่ หรือว่ายกอารมณ์นี้ไปหาพระไตรลักษณ์ ก็เหมือนกัน; ให้มันพบกับกับพระไตรลักษณ์ คือ 'เห็น' อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็แล้วกัน. ถ้าฟังอย่างนี้ ฟังกายนั้นแหละ แต่ฟังอย่างนี้ก็เรียกว่าตั้งสติอย่างปัญญาหรืออย่างวิปัสสนา.

เรื่อง 'ความเพ่ง' นี้ก็ได้พูดให้ฟังกันมาหลายครั้งหลายหน แล้ว; คำว่า 'เพ่ง' คือ ฉาน แปลว่าเพ่ง ฉานนี้แปลว่าเพ่ง. ถ้าเพ่งอย่างกำหนดอารมณ์ก็เป็นสมณะ ถ้าเพ่งลักษณะให้รู้ความจริง มันก็เป็นปัญญาหรือวิปัสสนา; มันมีอยู่สองเพ่ง. คำว่า 'เพ่ง' ใช้สับสนปนเปกันไปหมดจนลำบาก พวกที่แปลเป็นภาษาฝรั่ง ก็ใช้กันผิดๆ จนฝรั่งอ่านไม่รู้เรื่อง หรือไม่ได้เรื่องที่แท้จริง มันปนกันหมดระหว่างคำว่า *meditate*, *concentrate*, *speculate* อะไรนี่ปนกันยุ่งไปหมด.

ถ้าจะเอาเป็นหลักเป็นเกณฑ์ *meditate* นี้เป็นเพ่งเฉยๆ เพ่งอย่างไรก็ได้, ถ้า *meditate* ลงไปที่วัตถุนั้น ก็เป็น *concentrate* คือรวบรวมจิต กระแสจิตทั้งหมดมาจดจ่ออยู่ที่สิ่งนี้ สิ่งเดียวเป็น *concentrate*. ถ้าเพ่งรายละเอียดหาข้อเท็จจริง

อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็กลายเป็น *speculate* ก็รู้ข้อเท็จจริงอันละเอียดลึกซึ้งออกไป. เดียวนี้เอาคำว่า *concentrate* กับ *meditate* มาใช้ปนกันยุ่ง ในหนังสือหนังสือที่เขียนเป็นภาษาต่างประเทศ มันก็ลำบาก; แม้แต่ในภาษาไทยนี้ก็ยิ่งลำบาก.

ต้องไปหาหลักที่ถูกต้องและแน่นอนว่า คำว่า ฌานะ แปลว่า เฟ่ง ถ้าเฟ่งอารมณ์ ก็เฟ่งให้จิตหยุดอยู่ที่นั่น แล้วเป็นสมณะ. ถ้าเฟ่งหาความจริงอย่างลึกซึ้งก็เป็นปัญญา หรือเป็นวิปัสสนา. คำว่า สติปัฏฐานคำเดีวนี้มีความหมาย ๒ อย่าง: แยกไปทางสมณะก็ได้ แยกไปทางวิปัสสนาก็ได้, เหมือนที่ได้พูดแล้ว สำหรับกายว่าทำอะไร; เฟ่งให้จิตหยุดอยู่ที่นั่น คือเฟ่งกายให้จิตหยุดอยู่ที่นั่น ก็เป็นสมณะ, เฟ่งกายให้รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญา.

ฐานที่สอง-พิจารณาเวทนา

เรื่องที่สองเวทนา - เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เอา
เวทนามาเพ่งเป็นอารมณ์ :-

ถ้าเพ่งเพียงให้รู้สึกรู้ว่าเป็นอย่างไร? เวทนาเป็นอย่างไร?
กำลังมีเวทนาอะไร? เท่านั้น ก็เป็นสมณะ ต่อเมื่อไปเพ่ง อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ของเวทนา มันจึงจะเป็นปัญญา อย่างที่เรียกกันว่า
"เจ็บหนอๆ" นี้เพ่งแต่ว่าเจ็บเท่านั้นเป็นสมณะ เพ่งจนหายเจ็บ.

ตรงนี้อยากขอแทรกพิเศษหน่อยว่า ถ้าเกิดเจ็บขึ้นมา
เจ็บปวดที่เนื้อที่หนังนี้ หรือแม้แต่ที่ใจ เช่นความเหนื่อย ไม่สบายนี้
ก็เพ่งมันเข้าไปที่นั่น ที่เจ็บนั้นเดี๋ยวมันจะหายเจ็บ, เพ่งเข้าไป

ที่เหนื่อย เต็มมันจะหายเหนื่อย. ทีนี้ ไปเอะอะวอยวายเสีย มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร; ถ้าเจ็บแล้วลองฟังว่า เจ็บหนอ, เจ็บหนอ, ลีกลงไปที่เจ็บ เต็มมันหายเจ็บ, หรือว่าเราเหนื่อย เดินทางมาเหนื่อย อยากจะหายเหนื่อยเร็วๆ ก็อย่าไปฟังที่อื่น; สำรวมสติ ใหนึ่งให้ดี แล้วฟังที่ความเหนื่อย เต็มความเหนื่อยก็จะละลาย สูญไปสิ้น เร็วกว่าอย่างอื่น หายสนิทกว่าอย่างอื่น.

เอาเวทนาเป็นอารมณ์สำหรับจิตหยุดอยู่ที่นั่น อย่างนี้ก็ เรียกว่าฟังเป็นสมณะ. ถ้ายังไม่หายใจ ไม่หายฟุ้งซ่านรำคาญ อยากจะหายใจต้องฟังเวทนานี้ ว่ามันเป็นอะไรบ้าง; ที่จริงมันก็คือ ตัวการอันร้ายกาจที่สุด ที่ทำเรื่องราวให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์.

ปัญหาต่างๆ เกิดมาจากเวทนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ 'สุขเวทนา' อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น ไม่เป็นสุขส่วนตัว ก็เพราะว่า หลงอยู่ในเวทนา ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ก็เพราะ มีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้นเหตุ คือสุขเวทนา. อยากมี บ้านเรือนที่ดิน มีอะไรต่างๆ ก็เพื่อความสุขเวทนานี้; เมื่อไม่ได้ อย่างใจก็ทะเลาะวิวาท เป็นความกันอะไรกัน. นี่เรื่องโลกๆ เห็นได้ อย่างง่ายๆ เป็นอย่างนี้; ทางธรรมะก็เหมือนกัน.

สุขเวทนา ตัวเวทนานี้ทำให้รัก หรือทำให้โกรธ, ยินดี ก็เพราะเวทนา ยินร้ายก็เพราะเวทนา; นี่ส่วนบุคคล. ในส่วนลึก

ส่วนธรรมชาติมันก็มีเวทนาแหละเป็นปัญหา; ส่วนชาวบ้านหรือเรื่องโลก ที่รบกันทั่วโลกเวลานี้ ก็เพราะมีมูลอยู่ที่เวทนาที่ต้องการคือสุขเวทนา : นายทุนก็ต้องการสุขเวทนา กรรมกรก็ต้องการสุขเวทนา มันก็รบกันได้อย่างสลับซับซ้อน เป็นมหาสงครามในโลกนี้. ที่ไปโลกพระจันทร์ โดยหวังว่าในที่สุดจะแสวงหาสุขเวทนาปริยายใดปริยายหนึ่งมาได้ อุตสาหะไปถึงโลกพระจันทร์ เพราะไม่รู้ว่า อะไรๆ มีอยู่ในร่างกายนี้ทั้งหมด จะต้องแสวงหากันที่ร่างกายนี้ภายในร่างกายนี้.

ในทางธรรมะ มีระบบสติปัญญา ให้ตั้งจิตหรือสติให้ถูกต้อง แล้วก็พบทางออก ทางหลุดรอดออกไปจากความทุกข์ : ให้รู้จักเวทนา แล้วก็รู้จักทำตนให้เป็นนายเหนือเวทนา. ดังนั้น เขาเวทนา มาเฟื่องดูว่ามันเป็นอย่างไร, เวทนานี้เป็นอย่างไร; นี่เป็นสมณะ.

ทีนี้ก็ดูข้อเท็จจริงของมันว่า เวทนานี้เองเป็นตัวการหลอกมนุษย์ จึงจะต้องทำลายมันด้วยอาวุธคือปัญญา ไม่ให้มันมาปรุงแต่ง หลอกหลวงเราได้อีก คือ เอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาใส่เข้าไป ที่เวทนาเหมือนกับที่เอาไปใส่เข้าไปที่กาย. พิจารณากายอันดับสุดท้ายก็เกิดปัญญา เห็นว่ากายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. พอมาถึงเวทนาอันดับสุดท้าย ก็เอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใส่เข้าไปในเวทนา ให้มันหมดฤทธิ์หมดอำนาจ.

๓

ฐานที่สาม-พิจารณาจิต

เรื่องที่สามคือจิต : กำหนดลักษณะจิตเป็นอย่างไร กำลังเป็นอยู่อย่างไร กำลังโกรธ หรือกำลังรัก หรือกำลังอะไรก็ตาม; อย่างนั้นมันเป็นสมณะ เอาจิตเป็นอารมณ์ พอกำหนดจิต อีกอันหนึ่งคือเพ่งเข้าไปที่นั่น นี่เป็นสมณะ.

ที่นี้ก็ดูต่อไปดูจิต เพ่งต่อไปถึง ว่าจิตนี่คือเป็นสักว่าธาตุ วิญญาณธาตุ ประกอบด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เอาจอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาใส่เข้าไปที่จิต ไม่ให้เป็นตัวตน ไม่ให้เป็นตัวกู-ของกู ไม่ให้เป็นตัวตนของตน อย่างนี้ก็ปัญญา เป็นวิปัสสนา. พิจารณาจิตก็มี ๒ อย่าง : เพียงรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร กำหนดเท่านั้นก็เป็นสมณะ, กำหนดเพียงภาวะว่า จิตของของเรา

กำลังเป็นอย่างไรเท่านั้นเป็นสมณะ; ถ้าว่ากำหนดข้อเท็จจริงของมัน
เป็นอย่างไร มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร : นี้เรียกว่า
เป็นปัญญาเป็นวิปัสสนา.

ฐานที่สี่-พิจารณาธรรม

เรื่องที่ ๔. ไปถึงหมวดที่ว่า พิจารณาธรรม *อัมมานุสฺสึสนา สติปัฏฐาน* ; ธรรม นี้แปลว่าสิ่งทั้งปวง หรือข้อเท็จจริงของสิ่งทั้งปวง ที่ว่ารูปธรรมนามธรรม, รูปกายเอาไปไว้ที่กายแล้ว ที่เรียกธรรมในที่นี้ ก็เหลือแต่พวกนามธรรม, พิจารณาเฉพาะนามธรรม.

สิ่งที่เป็นนามธรรมมีมากมายหลายอย่าง นับตั้งแต่ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จนกระทั่งธรรมะที่เป็นศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการปฏิบัติ เป็นผลของการปฏิบัติ นี้เรียกว่า ธรรมทั้งนั้น เอานามธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมากำหนดพิจารณา อยู่ แล้วก็เรียกว่าพิจารณาธรรม หรือ *อัมมานุสฺสึสนาสติปัฏฐาน*.

ที่เป็นสมณะ เช่น เาคุณของพระพุทธเจ้ามากำหนดอยู่ในใจ, เาคุณของพระธรรมมากำหนดอยู่ในใจ, เาคุณของพระสงฆ์มากำหนดอยู่ในใจ, เาคุณของท่านของศีล ของอะไร มากำหนดอยู่ในใจ ฯลฯ กระทั่งเอาเรื่องธรรมที่ทำคนให้เป็นเทวดามากำหนดอยู่ในใจ เรียกว่าเทวดานุสติ เหล่านี้มันเป็นสมณะไปหมด คือจิตหยุดอยู่ที่นั่น แล้วก็สบายดี.

พิจารณาพุทธคุณ ว่า อระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ฯลฯ อะไร อยู่อย่างนี้, ธรรมคุณ ก็ว่า สวากขาโต ภคเวดารัมโม ฯลฯ อะไรอยู่อย่างนี้, สังฆคุณ ว่า สุปะฏิปันโน ญาเยปะฏิปันโน ฯลฯ อย่างนี้เป็นสมณะทั้งนั้น เรียกว่า เานามธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมา; หรือแม้ว่าเราจะเอาธรรมะจริงๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา มากำหนดพิจารณาอยู่ที่เพียแต่กำหนดว่ามันเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไร, คือว่ากำลังรู้สึกอยู่อย่างไร, ไม่พิจารณาในแง่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าสมณะ.

ต่อไปนี่ก็พิจารณาอันนั้นว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่มรรค ผล นิพพาน ก็เป็นอนัตตา ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา : สัพเพ ธมมา อนตตา หรือว่า สัพเพ ธมมา นาลอภินิเวสาย, มองดูสิ่งทั้งปวง ไม่ยกเว้นอะไรเลยในฐานะเป็น

อนัตตา ก็เรียกว่าพิจารณาธรรมในส่วนปัญญา ในขั้นปัญญา.

ทีนี้คุณก็พอจะสังเกตเห็นได้เอง จับหลักได้เอง ว่าสมณะนั้น จะพิจารณากาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรม อะไรก็ตาม เพื่อ จิตหยุดสงบอยู่ที่นั่นในสิ่งนั้น แล้วก็หยุดความกระวนกระวายได้. ส่วนการกำหนดสติในขั้นปัญญา หรือวิปัสสนานั้น มันรูด กราวเดียวหมดไปเลย ด้วยเรื่องอนัตตา.

พิจารณากายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา. บทท่องของเราก็ต้องมีอยู่อย่างนี้ บทสูตรสำหรับท่อง, มีอยู่ อย่างนี้ ว่ากายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา. เวทนานี้สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา. จิตนี้ก็ สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา. ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา. ไปดูการพิจารณาทั้ง ๔ อย่างนี้ มันใช้สูตรเหมือนกันหมด ว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา. ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้มันก็กลายเป็นปัญญาขึ้นมาเต็มรูปอย่างนี้.

๔

ตั้งต้นด้วยสมณะ จบลงที่วิปัสสนา สรุปลงที่อนัตตา

เราเคยเรียนทีแรกในเบื้องต้นว่า สตินั้นเป็นพวกสมาธิ
นั้นมันในเบื้องต้น; เช่น สัมมาสติ มีตรัสไว้ในสมาธิชั้น
อย่างนี้เป็นเบื้องต้น คือพิจารณาอย่างทีแรก ที่ว่าพิจารณา
เป็นสมณะ เป็นสมาธิ ก็เป็นสมาธิไป; แต่ว่ามาถึงตอนนี้สติ
กลายเป็นปัญญาขั้นไป โดยไปพิจารณาในฐานะไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขา เพราะโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานสติหมวดที่ ๔
คือ อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสังคคานุปัสสี;
นั่นแหละเป็นปัญญา และเป็นหน้าที่การงานของปัญญา ตัดกิเลส
เป็นมรรค ผล นิพพาน ไปเลย, รวมมรรค ผล นิพพาน
เข้าไว้ในหมวดนี้ด้วย.

ถ้าดูตามสติปัฏฐาน ๔ จะแยกกำหนดเป็นอย่างๆ :
กาย เวทนา จิต แล้วก็กรรม, แล้วก็จบอยู่ที่รู้อนัตตา. ฉะนั้น
จะเป็นปัญญาจริง เป็นปัญญาถึงที่สุดจริง ไปสุดอยู่ที่อนัตตา
หรือสุญญตา; ความหมายเดียวกันคือไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แล้วก็ว่าง
จากตัวจากตน เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ. กายนี้ก็ประกอบ
อยู่ด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ.

เวทนาและจิตนี้ เป็นวิญญาณธาตุ เป็นธาตุฝ่าย
วิญญาณ. ธรรมทั้งปวงถ้าไม่แยกเราก็เรียกว่าธรรมธาตุไปหมด,
ธาตุตามธรรมชาติไปหมด. ถ้าไปแยกเข้ามันก็เป็นกาย เป็นจิต
เป็นเวทนา ไปอีก; แต่แล้วก็รวมความได้อย่างเดียวกันว่า
ทั้งหมดนี้สักว่าธาตุ: ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุวิญญาณ
ธาตุอากาศ, เรียกว่าธาตุทั้ง ๖, มีแต่ธาตุทั้งหก ไม่มีสัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขาที่ไหน.

สติปัฏฐานตั้งต้นด้วยสมณะ แล้วไปจบด้วยวิปัสสนาหรือ
ปัญญาในลักษณะอย่างนี้ แล้วปัญญาก็ไปสรุปอยู่ที่อนัตตา หรือ
สุญญตา ไม่มีอะไรนอกจากนั้น. การดับทุกข์โดยสิ้นเชิงมีได้ ก็ต้อง
เอาอนัตตา สุญญตา เข้ามา, ถ้าไม่อย่างนั้น ดับทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น.

มีนิทานเปรียบเทียบปริศนาธรรม เขียนในสมุทข่อย ที่น่าสนใจ

เขียนไว้ในรูปอุปมา ดังนี้ :-

การจะฆ่ายักษ์ให้ตาย ฆ่าพญามาร จอมมารอะไรให้ตาย ต้องไปเอาอาวุธวิเศษมา คือคันศรที่สร้างขึ้นด้วยเขากระต่าย, สายศรที่สร้างขึ้นด้วยหนวดเต่า, ลูกศรที่สร้างขึ้นด้วยนอของกบ, เขา หรือ นอ อันเดียว เขาเรียกว่า "นอ" : ถ้ามีสองอัน เรียกว่า เขา. จะต้องไปเอาเขากระต่ายมาทำคันศร : เอามาสองเขามาต่อกัน เข้าตรงกลางก็โค้งเป็นคันศร ไปเอาหนวดของเต่ามาพันเป็นสายศร, แล้วก็ไปเอาเข้านอกมาทำเป็นลูกศร, แล้วก็ยิงไปที่ยอดปราสาทของเมืองยักษ์ ประตูเมืองก็เปิดเอง เข้าไปได้ ยักษ์ตายเรียบเลย.

อุปมานี้แล้งถึงคุณค่าของ อนัตตา สุนฺญตา คือ มันไม่ได้มีตัวตน. ถ้ารู้ความไม่มีตัวตนเมื่อไหร่ ก็เป็นอันว่าถึงที่สุด, จลาตถึงที่สุด กำจัดความงมงายได้ทั้งหมด. ความงมงายทั้งหมด มันอยู่ที่ว่ามีตัวมีตน มีของตน ที่เราเรียกกันภาษาธรรมดาสามัญว่า ตัวกู-ของกู. ตัวกู-ของกูนี้ต้องหายไปไม่มีเหลือ ด้วยความรู้เรื่องสุนฺญตา เรื่องอนัตตา. สติปัญฐานก็มาจบอยู่ที่นี้ มาสุดท้ายอดอยู่ที่นี้ โดยสรุปว่า สักว่าธาตุตามธรรมชาติไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา. จงจำสูตรอันนี้ให้ดีว่า "สักว่าธาตุตามธรรมชาติ" นี้คือลูกศร, เป็นลูกศรที่จะเสียบแทงทะลุตลอดไป ไม่มีอะไรรอกหน้า

อยู่ได้. นี่เป็นเรื่องอันดับสุดท้ายของสิ่งที่เรียกว่า สติปัฏฐาน หายโรคทางวิญญาณ คือหายโง่.

เอาละ, เราสรุปสติปัฏฐานโดยวิธีปฏิบัติ : ส่วนแรกเป็น สมณะ หรือ สมาธิ, ส่วนที่สองก็เป็นปัญญา หรือวิปัสสนา.

สิ่งที่เป็นอารมณ์จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน ก็ได้ทั้งนั้น ไม่ยกเว้นอะไร; แม้จะเอาความขี้ ความเลว เอา กามารมณ์อะไรมาเป็นอารมณ์ก็ยิ่งได้ แต่อย่าไม่แนะนำ ; เพราะ ถ้ามันไม่เหมาะสม หรือเป็นอันตราย หรือเสียเวลามากไป ก็ไม่แนะนำ, จะแนะนำแต่ส่วนที่เหมาะสมเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงแนะนำที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม. ในคำว่า เวทนา นั้น ก็รวมไปหมดในเรื่องสุขเวทนา แม้ที่เป็นกามารมณ์ จะเอามามอง ดูเล่นก็ได้; แต่จะให้หมองไปในทางถูกต้อง จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด แล้วเอาลูกศรสูญญตานี้ยังเข้าไป ให้แหลกละเอียด กลายเป็นความว่างไป.

เราพูดได้เลยว่า อะไรก็ได้ เอามาเป็นอารมณ์ของ สติปัฏฐาน; แต่เราไม่ต้องไปเสียเวลาค้นคว้า หรือว่าทดลอง ให้มันมากเกินไป. เอา ๔ อย่าง หรือ ๔ กลุ่ม ที่ท่าน วางไว้ดีแล้วนี่ สอนไว้ดีแล้วนี่ คือ กาย เวทนา จิต ธัมมารมณ์

นี่มาเป็นวัตถุประสงค์สำหรับพิจารณา เริ่มแรกด้วยการพิจารณา. คือให้จิตสงบก่อน ไม่ต้องใช้หลายเรื่องหลายราว; ใช้กายนั้นเอง ใช้จิตอย่างเดียว กายอย่างเดียว ก็เป็นอารมณ์ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา. ดูความเป็นปฏิภาณเพียงให้จิตหยุดความหลงใหลในกาย มันก็เป็นสมาธิหรือสมถะขึ้นมา หรือเอากายคือลมหายใจมา กำหนดพิจารณา เพียงให้จิตจิตอยู่ที่นั่น มันก็เป็นสมถะหรือสมาธิขึ้นมา; ฉะนั้น ผลของมันก็คือมีสมาธิ.

คำว่า "สมาธิ" นี้ มีความหมายกว้าง อย่างที่พูดให้ฟังอยู่บ่อยๆ ว่า ความบริสุทธิ์ของจิตในขณะนั้น ความตั้งมั่นของจิตในขณะนั้น ความว่องไวในหน้าที่ของมันในขณะนั้น เรียกว่า *ปริสุทธโธ* - บริสุทธิ์, *สมาธิโต* - ตั้งมั่น, *กัมมานิโย* - ว่องไวในหน้าที่การงาน. นี่ผลของสมถะเป็นเพียงเท่านั้น. ถ้าว่าพิจารณาต่อไปทางปัญญา วิปัสสนา ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, สรุปลือเพียงอนัตตาคำเดียวพอ. ผลของมันก็คือบรรลุมรรคผล นิพพาน ขึ้นมา.

ถ้าเขาถามว่า สติปัฏฐานจะมีผลอย่างไร? นักเรียนในโรงเรียนก็จะพูดแต่เพียงว่าเป็นสมาธิ, สัมมาสติเป็นสมาธิขั้นดี เพียงเท่านั้นยังถูกไม่หมด. มันต้องพูดไว้ให้หมดทั้งสองอย่าง

คือว่าเป็น สมาธิ มีผลอย่างนั้น แล้วก็วิปัสสนา หรือปัญญา มีผลอย่างนี้ ก็เรียกว่าหมดเลย สติปัฏฐานจึงเป็นเครื่องมือที่ สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนปลายได้.

ที่นี่ จะชี้ให้เห็นต่อไป จะเรียกว่าเป็นส่วนพิเศษก็ไม่ไร แต่ จะมองกันในแง่ส่วนพิเศษ คือข้อเท็จจริงที่ว่า ถ้าเราตั้งสติ เป็นสติปัฏฐานอยู่ เป็นทั้งสมณะเป็นทั้งปัญญา อย่างนี้ ก็ไม่ค่อย จะเห็นกันเสียแล้ว มักจะเห็นว่าเป็นเพียงสมณะหรือสมาธิ; เขาสอนกันมาเพียงเท่านั้น.

ในสติปัฏฐาน มีศีล สมาธิ ปัญญา
เป็นเครื่องมือให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

ผมอยากจะพูดเลยไปว่า เมื่อมีสติปัฏฐาน หรือทำสติปัฏฐานอยู่นั้น มันมีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา. ขอร้องว่า จงไปทำสติปัฏฐานเถิด จะมีครบอยู่ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา. เรื่องนี้เรารู้กันดีอยู่แล้วว่า พรหมจรรย์ในพระศาสนาทั้งหมดนั้นต้องครบศีล สมาธิ ปัญญา ไม่เช่นนั้นมันไม่ครบ ; ถ้าไม่ครบศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามอย่างแล้ว พุดตัดบทได้เลยว่า ไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ และไม่ดับทุกข์ได้.

เดี๋ยวนี้ทำไมจึงมาพูดกันแต่สมาธิและปัญญา? เช่น เจริญสติปัฏฐาน นี้ ตามที่คนอื่นพูด หรือครูบาอาจารย์สอนในโรงเรียนว่าเป็นสมาธิ เป็นสมาธิขั้นดี. ผมเลยบอกว่าไม่ถูก; ที่ถูกเป็นทั้ง

สมาธิและปัญญา และผมยังบอกต่ออีกว่าเป็นทั้งศีลด้วย ทั้งที่ใน คำพูดเหล่านั้นไม่เคยถึงศีลเลย.

ในหมวดแรกที่สุด *สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ* ก็ไม่ได้พูด ถึงคำว่าศีล, คำว่าศีลไม่ถูกเอามาเอ่ย. ใน หมวดอิทธิบาท ก็มีแต่คำว่า *ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา* คำว่าศีลก็ไม่ได้เอามาเอ่ยถึงเลย. *ธรรมหมวดสัมมัปธาน เพียรระวัง เพียรละ เพียรสร้าง เพียรรักษา* ก็ล้วนแต่คำว่า ปธาน-ปธาน-ปธาน ไปทั้งนั้นไม่พูดถึงศีลเลย แล้วศีลมันหายไปไหนเสีย, ทำให้เข้าใจผิดว่าไม่ได้พูดถึงศีลเลย. ที่จริงนั้นพูดถึงศีลอยู่ตลอดเวลา โดยชื่ออื่น มันแฝงอยู่อย่างเร้นลับ ไม่ได้ชื่อได้เสียงกับเขา แต่ที่จริงมันก็มีอยู่อย่างสมบูรณ์.

มองดูกันที่สติปัฏฐานนี้ใหม่ว่า จะเจริญสติปัฏฐานนั้น ต้องตั้งความพยายาม ในการที่จะสำรวมระวังจิต อย่าให้จิตหนีไปจากอารมณ์, คืออย่าให้เสียสติ อย่าให้สติขาดตอน อย่าให้จิตหนีไปเสียจากอารมณ์, ต้องมีความตั้งอกตั้งใจ แล้วมีการสำรวมอย่างยิ่ง. การสำรวมจิตนั้นมีอย่างยิ่ง. คุณต้องมองให้เห็นว่า ขณะนั้นจะต้องมีการสำรวมอย่างยิ่ง ตั้งสติ คือการสำรวมจิต

อย่างยิ่ง สำรวมสติสัมปชัญญะอะไรกันหมดเลย. ที่นี้ก็แยกเอามาแต่การสำรวม; คำว่าสำรวมระวางนี้แหละคือศีล; ฉะนั้น ศีล ซ่อนอยู่ในสิ่งที่เป็นความสำรวมระวางทุกชนิด แม้แต่ระวางจิต.

เราต้องคุมสติ ต้องสำรวมระวาง ให้สติมันอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจยาว หายใจสั้น, หายใจเข้าหายใจออก ตลอดเวลานี้ มีการสำรวม บังคับตัวเองให้สำรวม; หมายความว่า *มีโทษ - การบังคับตัวเอง* นี้ก็คือศีล.

คำว่า วิริยะ สำรวมอยู่ด้วยวิริยะ ความสำรวมพากเพียรอยู่นี้มันก็เป็นศีล. ส่วนที่เพียรละความขี้ ความไม่ดี เพียรละความขี้ นี้ก็เป็นศีล.

ศีลมีอยู่ในชื่ออื่น รวมอยู่เต็มที แต่ว่าอยู่ในชื่ออื่นที่เรียกอย่างอื่น. รู้จักศีลชนิดนี้กันเสียบ้าง ว่านี่คือศีลจริง และมีจริง; ส่วนศีลที่รับด้วยปาก ว่าปาณาติปาตาฯ เป็นศีลลมๆ แล้งๆ ทั้งนั้น. เมื่อมิได้มีการสำรวมจริง เป็นศีลชนิดที่ว่าแต่ปากหรือยังไม่จริง ยังเป็นการตั้งต้นเกินไป ยังไม่มีศีล; แต่พอไปสำรวมจิต หรือสำรวมสติสัมปชัญญะ ให้ทำจริง อย่างใดอย่างหนึ่งลงไป ในการเจริญสติปัฏฐานเป็นต้นนี้; การ

สำรคมนั้นเป็นของจริง มีจริง มีอย่างยั้งในการสำรวม. เพราะฉะนั้น ศิลมีอยู่จริง สมบูรณ์และเป็นอัตโนมัติ แม้จะเป็นอัตโนมัติมันก็เป็นศิลปะจริง ไม่ใช่ศิลปะนกแก้วนกขุนทอง ว่าปาณาติปาตาเวรมณี แล้วก็มีศิลปะ.

การที่จะมีศิลปะ นี้ต้องสำรวมระวังเต็มที่ เริ่มแต่ข้อปาตาฯ ที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและร่างกายผู้อื่น, และสำรวมอย่างยั้ง ที่จะไม่ถือโอกาสถืออะไรเอาประโยชน์ของผู้อื่นมาเป็นของตัวเอง, สำรวมอย่างยั้ง ไม่ล่วงเกินของรักของใครของผู้อื่น, สำรวมอย่างยั้งที่จะไม่พูดหรือไม่ใช่สื่ออันใด ๆ ให้เขาเข้าใจผิด ให้เขาเชื่อผิด เข้าใจผิด เสียประโยชน์ให้แก่เรา แล้วก็สำรวมที่จะไม่ตีหมองเมานั้นจึงจะเป็นศิลปะ.

การมีศิลปะขึ้นอยู่กับสำรวม มีสำรวมที่ไหนมีศิลปะที่นั่น; ถ้าไม่เช่นนั้นเป็นศิลปะที่ลมๆ แล้งๆ คือไม่ใช่ศิลปะ; เหมือนกับที่สมาทานศีลจนตายก็ไม่รู้จักมีศิลปะสักทีเพราะเป็นนกแก้วนกขุนทองอยู่เรื่อยๆ.

คนบางคนไม่เคยรู้เรื่องศิลปะ สมาธิ ปัญญา ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้รับคำสั่งสอนเรื่องสุญญตา เรื่องอนัตตา มีจิตแจ่มแจ้งแทงตลอด เข้าใจในเรื่องนี้ ปฏิบัติอยู่แม้ในขณะนั้น ก็กลายเป็นว่ามีศิลปะ

มีสมาธิ มีปัญญา ครบถ้วนทั้งที่พระพุทธรูปเจ้าท่านไม่ได้สอนเรื่องศีล. เพราะว่าเขาเป็นคนที่มีการสำรวมระวังอยู่เป็นพื้นฐานแล้วสำรวมระวังขั้นต้นนั้น สำรวมด้วยสติปัญญา ไม่ใช่สำรวมด้วยกำลังบังคับของจิต หรือของกำลังกาย; สติปัญญา เรื่องอนัตตานั้นจึงเป็นหมดทุกอย่าง เพราะว่าเมื่อสำรวมระวังอยู่อย่างนี้, สำรวมระวังกำหนดลมหายใจอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่ไปฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม หรือล่วงศีลข้อไหนได้เลย จึงเป็นศีลอยู่ได้ เพราะเหตุนี้.

เมื่อรู้ว่าทุกอย่างโดยเฉพาะเวทนານี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งที่น่ารัก น่าพอใจน่ายึดมั่นถือมั่น; ถ้าปัญญาอย่างนี้อยู่ มั่นตัดหนทาง ที่จะไปฆ่า, ลักขโมยเขา, ไม่ล่วงเกินของรักเขาสิ้นเชิง ไม่มีทางจะประพฤติผิดในกามแก่ใคร, ไม่พูดเท็จดื่มน้ำเมาอะไรที่โทษได้ ด้วยอำนาจของปัญญาที่เห็นอนัตตา หรือสูญตา; ฉะนั้นจึงมีศีลอย่างลึกซึ้ง อย่างถูกต้อง อย่างสมบูรณ์อย่างอะไรอยู่ในความรู้เรื่องอนัตตานั้นเอง.

คนสมัยโน้นบรรลุพระอรหัตต์ที่ตรงหน้าพระพุทธรูปเจ้าได้ โดยที่ไม่ได้พูดถึงศีล สมาธิ ปัญญาอะไร แต่มีศีล สมาธิ ปัญญา ครบหมด สมบูรณ์หมดอยู่ในนั้น แล้วบรรลุมรรค

ผล นิพพาน ที่ตรงนั้น ขณะที่พูดกันเพียงไม่กี่นาที. ฉะนั้น
จึงรู้จักสิ่งที่เรียกว่าศีล, ศีลที่แท้จริงแฝงอยู่กับสมาธิและปัญญา.

เมื่อตั้งความสำรวมระวังเพื่อเป็นสมาธิ ก็มีศีลอยู่ที่นั่น,
เมื่อพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีศีลซ่อนอยู่ในนั้น เหม
ือนกับพื้นฐานที่มีอยู่ทั่วไป; แต่ที่เราไม่มองเห็น เราไม่ค่อยมอง
อะไรถึงพื้นฐานทั่วไป เรามักจะมองตรงที่ทำอะไรอยู่หรือแสดงผล
อยู่เท่านั้น.

เหมือนเราเห็นรถยนต์วิ่ง เราก็เห็นรถยนต์มันวิ่ง แล้วเห็น
ประโยชน์ที่เราพึ่งรถยนต์ไป มากกว่าที่จะไปเห็นว่าในรถยนต์มันมี
อะไร. เครื่องจักรในรถยนต์นั้นมันมีอะไร ตัวเครื่องจักรหรือตัวกำ
ลัของเครื่องจักร เราไม่ได้สนใจ เราสนใจเพียงที่รถยนต์มันวิ่งไป
และเราไปถึงได้สบายตามที่เราต้องการ นี่เรามักจะสนใจกันอย่างนี้
สนใจที่ตัวรถยนต์วิ่งไป แล้วก็การถึงของเรา ไม่ได้สนใจไต่เรื่องพื
นฐานของเครื่องจักรหรืออะไรต่าง ๆ. นี่เป็นเรื่องธรรมดาสามัญ
ที่มนุษย์จะมองอะไร ก็แต่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ทั้งนั้น.

ทีนี้ในกรณีอย่างที่ว่ามานี้ ก็เหมือนกับว่าสิ่งที่เรียกว่าศีล
นั้น ที่เป็นพื้นฐานนั้นไม่ถูกมอง เว้นแต่จะเป็นผู้มีปัญญา ศึกษามา
อย่างเพียงพอ จึงจะเห็นว่า มันมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ครอบกัน

อยู่เรียกว่าอริยมรรคหรืออัฐสังคิมรรค อริยมรรคคำเดียวพอ มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา.

สรุปว่าวันนี้เรากำลังพูดกันถึงสติปัฏฐาน ๔ แล้วก็เลยพูดแต่เรื่องสติ เรื่องอะไร เรื่องสมณะหรือปัญญาไปจนหมด ว่าไม่มองกันลึกลงไปว่าในนั้นมีศีลเป็นพื้นฐานรองรับอยู่, มีการควบคุมสติให้อยู่ในร่องในรอยที่ไหน ก็มีศีลที่นั่น, แล้วมันก็มีสมาธิที่นั่น, แล้วถ้าไปพิจารณาเข้าก็เป็นปัญญาไปด้วยกัน.

ในขณะที่เราพิจารณาอยู่ว่า นี่สักว่าถ้าตามธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา ครบอยู่ในสูตรนั้น. เฟ่งพิจารณาด้วยกำลังจิตทั้งหมดให้เห็นว่า นี่สักว่าธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา; นี่คือสติปัฏฐาน สมบูรณ์ แล้วมันก็มีศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์อยู่ในสติปัฏฐานนั้น.

วันนี้เราพูดกันแต่เพียงหลักคร่าว ๆ ทัวไปเกี่ยวกับสติปัฏฐาน จะพูดโดยรายละเอียดในวันเดี๋ยวนั้นมันไม่ได้ เอาไว้พูดกันวันอื่น จะพูดสติปัฏฐานในรูปของอานาปานสติภาวนาเหมาะสมกว่า.

สรุปความในวันนี้แต่เพียงว่า สติปัฏฐาน ๔ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในฐานะเป็นเครื่องมือให้บรรลุมรรค ผล

นิพพาน จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมด้วย, คือเป็นธรรมะที่เป็นฝักฝ่ายของโพธิ ที่เป็นเครื่องมือให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔, เรียกสั้นๆ ว่ามีสติ หรือทำสติ.

เราทำสติแล้วเราก็มีสติ ชนิดนี้ มีสติก็คือมีศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์, แล้วผลคือมรรค ผล นิพพาน ก็ต้องตามมา โดยไม่ต้องสงสัย; ไม่ต้องตั้งปรารถนา แต่ทำให้ถูกต้องอยู่ก็มีมา ไม่ต้องอธิษฐานว่าขอให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แต่ให้ทำถูกต้องอยู่ด้วยสติปัฏฐานนี้ มรรค ผล นิพพาน ก็มีมา. ฉะนั้นอย่าไปมัวเชื่อเชิญ อ้อนวอน อธิษฐานกันให้เป็นพิธีรีตองมากเกินไป มันเป็นเรื่องน่าสงสาร.

เวลาของเราทั้งหมด.

สถิติฐาน แปลว่า
การตั้งสถิติไว้พร้อม เฉพาะ

สติปัฏฐานสี่ ตั้งสติไว้ที่
กาย เวทนา จิต และธรรม

ตั้งสติในทางสงบ สมณะ เพื่อแก้ฟุ้งซ่าน
ตั้งสติในทางปัญญา วิปัสสนา เพื่อแก้โง่

กาย

เพ่งให้เห็นรูปลักษณะ ให้จิตสงบ ยังไม่พิจารณา;

เป็นสมณะ

พิจารณากาย เห็นความจริงของกาย -ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา;

เป็นวิปัสสนา

เวทนา

เพ่งเวทนา เป็นอารมณ์;

เป็นสมณะ

พิจารณาเวทนา รู้ความจริงของเวทนา -ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา;

เป็นวิปัสสนา

* ความรู้สึก, ความรู้สึกทุกข์สุข

จิต

คุณลักษณะจิตที่กำลังเป็นอยู่ขณะนั้น;

เป็นสมณะ

กำหนดจิตว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร;

เป็นวิปัสสนา

ธรรม

เพ่งเวทนาเห็นอารมณ์;

เป็นสมณะ

พิจารณาว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
มองดูสิ่งทั้งปวง ไม่ยกเว้นอะไรเลยในฐานะเป็นอนัตตา

ก็เรียกว่า พิจารณาธรรมในส่วนปัญญา;

เป็นวิปัสสนา

จิตหยุดอยู่ที่นั่น เป็นสมณะ
ผลของสมณะ เป็นสมาธิ

เจริญสติปัญญา ต้องตั้งความพยายาม
ในการระงับจิตอยู่กับอารมณ์

ขณะทำสติปัฏฐาน ก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา ครบ

ขณะพิจารณาเป็นสักว่าธาตุ ก็มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ครบ

สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นโพธิปักขิยธรรม
เป็นเครื่องมือ บรรลุมรรค ผล นิพพาน



YouTube



สมัครสมาชิกรายปี