

เห็ดโคนผมจึงฝากมาธรรม //นะ//หนาทบเจรวัวมีสนนา

โกวิท อมาตยกุล



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

เทศาภิบาลใจรักมาศธรรมา //นะ//นพทบเจระฐวีสรรนา

โกวิท อมาตยกุล



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

© พ.ศ. ๒๕๕๓ มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา
สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 10: 974-93040-8-x
ISBN 13: 978-974-93040-8-2

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๕ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ เพื่อเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ

มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

เลขที่ ๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

หรือที่

บ้านธัมมะ

เลขที่ ๑๓๖ หมู่ ๕ ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง เชียงใหม่ ๕๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐๕๓ ๔๓ ๑๖๗๘

Email: info@dhammahome.com

<http://www.dhammahome.com>

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พรินต์เฮาส์ กรุงเทพฯ

พิมพ์เพื่อเป็นธรรมบรรณาการ

หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า เมื่ออาทิตย์ขึ้นมาย่อม
แห้งหายไปได้เร็ว ไม่ตั้งอยู่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของ
มนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้าง ฉะนั้น เหมือน
กัน นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก
จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติ
พรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (๗๑)



เป็นสุขในการนอบน้อมสักการะสมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติธรรม เว้นการทำชั่ว

เราอาจคิดว่า เราเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ เพราะจิต
กระวนกระวายไม่สงบ บุคคลในครั้งพุทธกาลก็เป็น
ทุกข์เพราะกิเลสครอบงำ แต่ก็สามารถรู้แจ้งอริย
สัจจธรรมได้ จึงทำให้เราไม่ท้อถอย

เราอาจคิดว่าการเจริญสติปัฏฐาน มีใช้สำหรับเรา
และคิดว่าเราห่างไกลจากการรู้แจ้งอริยสัจจธรรม
แต่อย่างไรก็ตาม เราควรระลึกว่า พระผู้มีพระภาค
ทรงตรัสรู้ และทรงแสดงอริยสัจจธรรม เพื่อ
ประโยชน์สุขของเรา พระธรรมนั่นเองที่เปลี่ยนชีวิต
ของเรา...

พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

นี่นา วันกอร์คอม

แปลโดย อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์



เทพาโศภนจักษุมาธูรณ
 ॥๔:॥นวกาบาเจริชวามีสสนา

ชื่อเรื่องฟังดูแปลกดี คงไม่มีใครเขียนแบบผม แต่ขอเรียนให้ทราบก่อนว่าทำไมผมจึงเขียนเรื่องนี้ขึ้น คิดดูแล้วมี ๒ ประการ ประการแรกเพราะย้ายบ้านใหม่ พบสมุดบันทึกประจำวันของเก่าเมื่อ ๒ ปีมาแล้ว เปิดดูพบเรื่องการบรรยายการเจริญสติปัฏฐานของอาจารย์ (อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์) ที่ผมฟังแล้วจดไว้ พลิกๆ ดูเห็นว่ามีสาระ และรู้สึกดีใจที่จดไว้มากมายที่บ้านทีกไว้มักพออ่านรู้เรื่อง อีกประการหนึ่งเห็นว่าเป็นเรื่องประหลาด เพราะไม่เคยนึกว่าจะศึกษาธรรมก็ต้องมาศึกษาจะนั้น ถ้าเขียนขึ้นไว้ให้ลูกหลานอ่านเล่นคงจะดี แต่กว่าจะเขียนได้ก็ยากเย็น ไม่ทราบจะเริ่มอย่างไรดี ขึ้นหัวข้อแล้วก็ทิ้งไว้หลายวัน ใจหนึ่งบอกว่าย่าเขียนเลยอายุเขา อีกใจหนึ่งบอกว่าอย่าทำอะไร เขียนเข้าเถอะ เราเขียนตามที่เราเข้าใจ คงจะไม่มีใครว่าอะไร เหตุผลข้อหลังจึงเป็นแรงใจให้เขียนขึ้น กว่าจะลงโรงก็เสียเวลาไปนาน โปรดติดตามต่อไปเถอะครับ มีอะไรๆ ตลกหลายเรื่อง

ท่านผู้อ่านคงอยากทราบ เพราะเหตุใดผมจึงศึกษาธรรม คำตอบก็คือ “ผมถูกบังคับ” แต่ใครบังคับ บังคับอย่างไร เมื่อไรนั้น ผมจะเล่าต่อไปข้างหน้า ผมขอเรียนให้ทราบเบื้องหลังของผมสักเล็กน้อยก่อน

ตั้งแต่เด็กมาแล้ว ผมไม่เคยสนใจเรื่องธรรมะธรรมโมกับเขาเลย ตอนเป็นนักเรียนอยู่เทพศิรินทร์ ต้องสวดมนต์ทุกเช้า แต่ก็ไม่ค่อยทราบความหมายเท่าใดนัก สวดไปยั้งนั่นเอง ตอนเข้าโบสถ์ฟังเทศน์อาทิตย์ละครั้ง ก็ไม่สนใจ นั่งขัดสมาธิคุยกันกินขนมกัน เป็นที่สำราญใจ เกือบจะถูกสมเด็จพระพุฒาจารย์ท่านหวดก็หลายครั้ง แต่ก็รอดมาได้

อายุประมาณ ๑๔-๑๕ ติดตามญาติผู้ใหญ่ไปอยุธยา พบพระเจ้าอาวาสมาคุยกับเจ้าของบ้านจน ๔ ทุ่ม แล้วนอนค้างที่บ้านนั้นเลย ตั้งแต่นั้นมาเลยเกลียดพระเพราะปฏิบัติตนไม่เหมาะสม เลยพาลเกลียดไปหมด ซึ่งไม่ถูกต้อง

จบ ม. ๘ ก็พยายามเข้า ร.ร. นายร้อย แต่ก็เข้าไม่ได้ เพราะตาบอดสี พยายามอยู่ ๒ ปี ไม่สำเร็จ

อายุครบ ๒๐ ปี ถูกเกณฑ์ทหาร แม่กลัวจะลำบาก มีคนบอกให้ไปรดน้ำมนต์จะได้ไม่เป็นก็ไม่เชื่อ เพราะไม่น่าเชื่อ แต่ขัดแม่ไม่ได้เลยต้องไป หลายคนรอดมาเพราะหลวงพ่อดังนี้

แต่แล้วผมก็ไม่โดนทหารจริงๆ เพราะจับใบดำได้ จำได้ว่าวันนั้นมีคนมาดูกันมาก เขากำกันที่ ร.ร. เทศาบาล ตรงข้ามอำเภอดุสิต ปีนั้นเขาต้องการทหารมากแต่ยังขาดอยู่อีก ๑ คน คนแข็งแรงมีมากมาย เลยทำใบดำ ๑๑ ใบแดง ๑ ใบ ผม

ถูกคัดเลือกไปยื่นเข้าแถว รอจับใบดำใบแดง ผมยื่นเป็นคน
ที่ ๑๑ เป็นที่น่าประหลาดว่า ลำดับ ๑-๑๐ จับได้ใบดำทั้งหมด
คนเสห้านยกใหญ่ เหลืออีก ๒ คน ไม่ทราบใครจะโดน แล้ว
เขาก็เรียกชื่อผมให้ไปจับใบดำใบแดง ใจผมเต้นแรง นึกถึง
หลวงพ่ที่รดน้ำมันตีให้ นึกถึงสาธิตาที่อมอยู่ในปาก นึกถึง
ชีผึ่งที่สีปาก นึกถึงด้าย ๗ สีที่อยู่ในกระเป๋ นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ทั้งหลายให้มาช่วยลูกด้วย ลูกยังไม่อยากเป็นพลทหารเลย
ผมก้าวหน้าขาลั่นๆ ไปที่โต๊ะไ้กระเทียม ซึ่งในนั้นมีใบดำ
ใบแดงอยู่ ๒ ใบ นึกว่าล้วงลงไปพบอันไหนก็จับอันนั้น
แต่เผอิญสลาก ๒ ใบ นอนเคียงคู่กันอยู่ เหยื่อผมแตกพลั้ก
มือสั่น ไม่แน่ใจจะหยิบอันไหนดี

ขณะนั้น รู้สึกว่าที่หูได้ยินเสียงเหมือนมีคนมากระซิบขวาลิ
ขวาลิ ผมก็หยิบอันขวาขึ้นมา พอมือพ้นไ้ ผมดีใจมากเพราะ
ได้ใบดำ คนดูเสกกันใหญ่ จนบันไดที่ขึ้นขึ้นสองฟังลงมา มีคน
บาดเจ็บ แต่ผมไม่สนใจ ผมหันดูคนที่ ๑๒ ที่ยืนข้างผม
เขาไม่ต้องจับ หน้าเขาซีดเพราะโดนใบแดง นี่เป็นเรื่อง
ประหลาดหาคำตอบไม่ได้ ผมเริ่มนับถือหลวงพ่มากขึ้น นึกว่า
สิ่งศักดิ์สิทธิ์มหัศจรรย์คงมีอยู่ในโลกนี้ ที่แปลกยิ่งกว่านั้นคือ
เพื่อนผม เขานึกว่าผมโดนแน่ เลยสมัครเป็นทหารก่อนหน้านั้น
แต่พอรู้ว่าผมไม่โดน เขายืนนิ่งอยู่นาน ผมต้องปลอบใจและ
ขบใจเขา นี่คื่เพื่อนตาย ตกลงผมต้องไปเยี่ยมเขาที่กรม
ทหารบ่อยๆ ตลอดเวลา ๒ ปี

หลังจากที่ผมแต่งงานแล้ว ผมชอบดูรูปพระพุทธรูปต่างๆ โดยเฉพาะรูปที่พระพุทธรเจ้าทรงตรัสรู้ใต้ต้นโพธิ์ ซึ่งล้นเกล้า ร. ๖ พระราชทานให้พ่อในวันวิสาขบูชา ปี ๒๔๖๐ เป็นรูปเงาตัวมีแสงจันทร์สอดตลอดไปโพธิ์ ทำให้เห็นพระพักตร์ด้านข้างลงๆ ด้านหลังไกลออกไป เข้าใจว่าจะเป็นแม่น้ำเนรัญชรา พระพุทธรองค์ทรงนั่งสงบนิ่ง เป็นรูปที่งามมาก เวลาจิตใจวุ่นวาย ผมต้องมาดูรูปนี้ ดูแล้วรู้สึกใจสบายดี ต่อมาเมื่อผมมีลูกชาย ๓ คน อายุราว ๙-๗-๕ ขวบ ผมให้ลูกๆ ลองวาดภาพนี้ดู ทุกคนวาดได้ แต่ความงามของรูปลดหลั่นไป ผมใส่กรอบไว้ทุกรูป ในใจนึกว่าเมื่อไรจะได้มีโอกาสไปกราบนมัสการสักที หลังจากนั้นไม่กี่ปี ผมมีโอกาสได้ไปจริงๆ โดยทูลรัฐบาลอินเดียไปสัมนนาและดูงาน ๔ เดือน ทูตนี้ไม่มีใครอยากไป เพราะเห็นว่าอินเดียยอดอยากแห่งแล้ง เขาก็โละมาให้ผม ผมคิดว่าเคยไปที่ดีๆ มาแล้ว ลองไปดูก็ไม่เห็นลำบากอะไร ขากลับเขาจัดให้แวะนมัสการที่พระพุทธรคยา ซึ่งผมปลื้มปิติอย่างยิ่ง นี่ก็เป็นเรื่องประหลาดอีก

การทำบุญตักบาตร ผมทำเป็นครั้งคราว กุศลกรรมที่ผมทำมีอะไรแปลกๆ บ้างเกิดแก่ผมในทางที่ดีๆ หลายประการ การทำบุญซื้อโลงศพผมไม่ค่อยชอบ เพราะไม่รีนหู ผมเกลียดการทำบุญแบบนี้ แต่มีคนชวนไปทำ ผมขัดไม่ได้ ทำแล้ว ไม่ทันข้ามวันผมมีลาภมาก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อแต่ก็ต้องเชื่อ เพราะเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นแก่ผมแล้ว ท่านผู้ใดสนใจผมยินดีเล่าให้ฟังเป็นส่วนตัว

ผมขอภัยที่คุยนอกเรื่องเสียนาน แต่อยากให้เห็นว่า สิ่งใดที่เป็นกุศล เมื่อทำแล้วเกิดผลตอบแทนอย่างประหลาด ทั้งๆ ที่ไม่เคยหวังผลตอบแทนเลย

ต่อไปนี้ขอเข้าเรื่องที่ว่า ผมถูกบังคับให้ศึกษาธรรมนั้นเป็นอย่างไร ผมจำได้ว่าประมาณ ๒ ปีที่แล้ว พี่หญิง (คุณหญิงณพรรัตน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา) จะไปศรีลังกา ได้ขอให้ผมอัดเทปคำบรรยายของอาจารย์ในตอนเช้าให้ด้วย จะไปประมาณ ๑๐ กว่าวัน ผมไม่ทราบว่าอาจารย์เป็นใคร บรรยายเรื่องอะไร ถามดูทราบว่าเป็นเรื่องธรรม ซึ่งผมไม่ค่อยจะสนใจนัก ถามตัวเองว่า “ทำไมต้องเป็นเรา” คนอื่นมีตั้งเยอะทำไมไม่ใช้ ในใจนั้นไม่ค่อยพอใจเท่าใด แต่ไม่กล้าปฏิเสธ ต้องจำใจทำ การตื่นนอนแต่เช้าแล้วอัดเทปตลอดเวลาสิบกว่าวันดูจะไม่ค่อยสนุกนัก ผมปลุกนาฬิกาไว้ก่อน ๖ โมงทุกวัน แล้วเปิดวิทยุเตรียมอัดเทปแล้วนอนต่อ พอได้เวลาก็กดเครื่องให้เทปเดิน แล้วก็หันหลังให้วิทยุหลับต่อ แต่ก็ได้ยินเสียงคำบรรยายเป็นเสียงผู้หญิง สำเนียงนั้นฟังดูไพเราะ ทำให้หลับไม่ลง พลิกหันกลับมาฟัง ฟังไปก็เกิดความรู้ซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน ได้ยินคำว่าเจริญสติปัฏฐานหลายครั้งแต่ไม่ทราบความหมาย ฟังอย่างนั้นทุกวัน เพราะเสียงไพเราะน่าฟังจริงๆ การพูดมีลีลาดี มีจังหวะจะโคน เหตุผลดี มีมรรยาทในการพูด ในการตอบคำถาม มีศิลปะพูดจูงใจให้คนฟัง หนักแน่น อดทน ไม่มีโทสะง่ายๆ ลำพังเสียงของอาจารย์ก็จูงใจผมมากอยู่แล้ว ทำให้อยากเห็นหน้าอาจารย์ คงจะสวยเหมือนคำพูด ทำให้อยากรู้จักอาจารย์เหลือเกิน เมื่อ

พี่หญิงกลับมาผมก็นำเทปไปให้ ถ้ามผมว่า เป็นไง ฟังรู้เรื่องไหม ผมก็ตอบว่าเสียงเพราะน่าฟังมาก ทำอย่างไรผมจะได้มีโอกาสรู้จักอาจารย์บ้าง พี่หญิงหัวเราะ แล้วบอกว่า ฉันอยากให้เธอฟัง ไม่ใช่ต้องการใช้หรอก เธอชอบฟังฉันก็พอใจแล้ว ผมจึงทราบว่า ผมหลงกลพี่หญิงเสียแล้ว ถูกบังคับแบบนึ่มนวลโดยที่ตัวเองไม่รู้ตัว ต่อมาผมก็เปิดวิทยุฟังเองเรื่อยๆ โดยไม่มีใครบังคับ การศึกษาธรรมของผมก็เกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

ผมฟังๆ ไป จึงรู้สึกตัวว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นธรรมที่สูงมากสำหรับผม เสมือนว่าจบประถม แล้วเรียนต่อปริญญาเลย แต่เมื่อก้าวเข้ามาแล้วจะถอยหลังกลับก็ดูกระไรอยู่ ประกอบกับมีความเข้าใจเกิดขึ้นหลายๆ และคิดว่า การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นสิ่งท้าทายให้ชวนศึกษา เพราะเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ไม่เคยทราบมาก่อนเลย จึงทำให้มีกำลังใจศึกษาเรื่อยๆ มา เป็นเวลาประมาณ ๒ ปีกว่า

ก่อนเขียนต่อไป ผมขอเรียนให้ทราบกิจวัตรประจำวันของผมสักหน่อย หลังจากที่ได้ศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ผมมักตื่นประมาณ ๕.๓๐ น. เกือบทุกวัน เพราะอาจารย์จะมาเยี่ยมที่บ้านทุกวันตอน ๖.๐๐ น. ต้องเตรียมตัวต้อนรับอาจารย์โดยเปิดเครื่องทิ้งไว้ รอฟังตอนเขาโฆษณา เป็นลมหน้ามืดตาลาย ยังไงล่ะ ต้องใช้ยาหอม... นี่แสดงว่าใกล้เข้ามาแล้ว ไม่ช้าอาจารย์ก็บรรยาย การฟังบรรยายตอนเช้าๆ ๖ โมง บางครั้งก็เพลอเพลลกลับไปบ้าง พอรู้สึกตัวฟังอะไรพอเข้าใจได้ก็จดไว้

เพราะเตรียมกระดาษดินสอไว้บนหัวนอน บางทีก็จดไม่ทัน บางทีก็ไม่รู้จะจดอย่างไร อยากจะจดอย่างที่ว่าอาจารย์พูดแต่ก็ทำไม่ได้ เลยต้องจดย่อๆ หรือหัวข้อเอาไว้ แล้วมาขยายความตอนหลัง พังจบแล้วก็ออกกำลังบนเตียงที่เขาเรียกว่าบิดขี้เกียจ ทำให้เส้นหายใจได้ดีขึ้น ก่อนลุกจากเตียงก็นึกพลบใจว่าโลกนี้น่าอยู่ อะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด แล้วก็ค่อยคิดแก้อุปสรรคเอาไว้ ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้น นึกว่าอย่าไปมองหาความลำบากยุ่งยาก ถ้ามองหาต้องพบแน่ ตามปกติผมเป็นคนรำเริงชอบยั่วแหย่คนอื่นเป็นประจำ บางทีไปเล่นกับคนที่เขายังไม่พร้อมที่จะเล่นกับเรา เขาก็เล่นงานให้ก็มี เพราะฉะนั้นต้องพยายามสำรวมอินทรีย์

ผมล้างหน้าทำความสะอาดฟันแล้ว ต้องทาหน้าด้วยโอติโคโลญ ทำให้สดชื่นขึ้นอย่างประหลาด (ตอนนี้อย่างคุณสงวน สุจริตกุล) คงว่าโลภะ) ตีหมาแพ่แล้วจึงลงมือจดคำบรรยายหรือขยายความตามที่จดไว้ลงในสมุดไดอารี่ ซึ่งผมจดรายการประจำวันไว้ทุกวันว่า เมื่อวานนี้ไปทำอะไรบ้าง ตลอดจนทานอะไร มีการซื้ออะไรบ้าง เป็นการช่วยความจำได้ดีอย่างหนึ่ง

เคยปรารภกับตัวเองหลายครั้งว่า อยากพบอาจารย์สักครั้ง ในที่สุดผมก็ได้พบจริงๆ ที่บ้านสาทร พี่หญิงทำบุญสงกรานต์นั้นเป็นเวลาเกือบ ๒ ปีมาแล้ว ผมดีใจตื่นเต้นที่จะได้พบอาจารย์ หลังจากพี่หญิงและพี่หวนได้แนะนำแล้ว ก็ได้คุยกันกับอาจารย์สองสามคำ อาจารย์เป็นคนงามไม่มีที่ติ จะมีที่ติดเดียว ตรงที่ถามพี่หวนว่า ผมเป็นลูกพี่หญิงหรือ เห็นหน้า

เหมือนกัน หลังจากที่ได้รับประทานกลางวันแล้ว อาจารย์ได้อบรมพวกเรา เกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติปัฏฐานเล็กน้อย ทำให้รู้อะไรเพิ่มขึ้น เช่น สภาพร้อนซึ่งเป็นรูปนั้น ไม่ใช่สภาพที่รู้ว่าร้อนซึ่งเป็นนาม ตอนนั้นยังไม่ทราบว่า รูป-นาม เป็นอย่างไร ก็ต้องจำไว้ พี่หญิงได้ส่งหนังสือของอาจารย์เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐานมาให้อ่าน เล่มหนาพอดู เป็นคำถามคำตอบ ก็มีประโยชน์ดี สำหรับปูพื้นในการฟังคำบรรยายต่อไป

มาถึงตอนนี้ ก็เป็นแก่นหรือสาระสำคัญของเรื่องเจริญสติปัฏฐาน ตามที่ผมได้ฟังและจดไว้จากคำบรรยายของอาจารย์ แต่ขอเรียนให้ทราบก่อนว่า ที่ผมจดไว้นั้นอาจจะฟังมาผิด แล้วก็จดไว้ หรือฟังมาถูก แต่มาจดผิดหรือเข้าใจผิดก็ได้ ฉะนั้นที่ผมจะเขียนต่อไปเป็นข้อเขียนของผมจริงๆ หากมีอะไรผิดพลาดผมขอรับผิดชอบแต่ผู้เดียว และหวังในความกรุณาของท่านผู้รู้ได้แนะนำด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

จะเริ่มเรื่องอย่างไรดี คิดไม่ออก ทั้งไว้ ๒-๓ วันจึงนึกได้ว่า ควรเริ่มด้วยคำนิยามหรือคำจำกัดความของคำว่า “เจริญสติปัฏฐาน” หมายความว่าอย่างไร

ตั้งแต่เริ่มฟังมา ได้ยินอาจารย์พูดบ่อยๆ ว่า **การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในปัจจุบัน** ฉะนั้นต้องพยายามเข้าใจแต่ละอรรถหรือถ้อยคำที่อาจารย์พูดให้ดี ถ้าแยกแยะถ้อยคำออกมาอีก อาจทำให้เข้าใจชัดขึ้น ซึ่งมีหลายข้อหลายตอน เช่น การเจริญสติปัฏฐาน คือมีสติระลึกรู้ ระลึกรู้อะไร ระลึกรู้ลักษณะสภาพ

ธรรม ระลึกรู้อย่างไร ระลึกรู้ตามที่ปรากฏ ปรากฏอย่างไร ปรากฏตามความเป็นจริง ปรากฏเมื่อไร ปรากฏในปัจจุบัน ไม่ใช่ในอดีตหรืออนาคต มุ่งเฉพาะที่ปรากฏในปัจจุบันเท่านั้น แค่นี้ก็หนักเอาการอยู่ ผมฟังแรกๆ ก็ต้องเป็นนกแก้วนกขุนทอง ไม่ทราบความหมาย แต่ฟังๆ ไปแล้ว แยกออกมาเป็นตอนๆ ก็คงจะเป็นการเริ่มต้นที่ดี

อาจารย์เคยเน้นบ่อยครั้งว่า ก่อนที่จะเจริญสตินั้น ต้องเข้าใจให้ทราบแน่เสียก่อนว่าเป็นอย่างไร ถ้าเข้าใจไม่ถูกแล้วจะไปกันใหญ่ คือ ถ้าเจริญเหตุไม่ถูก ผลก็ไม่เกิด ผมขอเปรียบว่า เราจะไปเชียงใหม่ ถ้าไปขึ้นรถที่ขนส่งสายใต้ ก็ไปได้ แต่เมื่อไปถึงใต้แล้ว ต้องย้อนกลับขึ้นมาทางเหนืออีก เสียเวลามาก ถ้าไปขึ้นที่ตลาดหมอชิต ก็คงจะถึงเร็วกว่าเพราะเป็นทางตรง และเป็นทางที่ถูกต้อง

ก็ขอพูดเรื่องนี้เสียก่อน อาจารย์ว่า **สติปัฏฐาน** นั้นเป็น วิปัสสนาภาวนา (คืออบรมปัญญาให้รู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง) ไม่ใช่สมาธิ ซึ่งเป็นการทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ให้พ้นจากการเห็น การได้ยิน ฯลฯ ชั่วคราว และก็ไม่ใช้**สมถภาวนา** ซึ่งเป็นการเจริญความสงบ ให้จิตระงับจาก โลภะ โทสะ โมหะ ชั่วคราว นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน

เหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ได้เจริญสติปัฏฐานนั้น ก็เพราะเข้าใจผิดในเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน คิดว่าการเจริญสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของการปฏิบัติทำนองเดียวกับสมาธิ หรือ สมถภาวนา

ฉะนั้นต้องถามตัวเองว่า ความเข้าใจในเรื่องเจริญสติปัฏฐาน ถูกต้องหรือยัง ถ้ายังก็เจริญสติในชีวิตประจำวันไม่ได้ เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้วก็เตรียมตัวเริ่มเข้าใจในคำจำกัดความ หรือนิยามศัพท์ที่กล่าวมาแล้วต่อไป

ผมขอย้อนกลับไปอีกนิด ผู้ที่ยังไม่เคยทำสมาธิ หรือสมถภาวนามาก่อน ถ้าจะเจริญสติก็เหมือนผ้าขาว นำไปย้อมสีอะไรก็จะได้สีที่ประสงค์ แต่ถ้าเคยทำสมาธิ หรือเคยปฏิบัติโดยไม่ใช้การเจริญสติปัฏฐาน ก็คงจะลำบากหน่อย เพราะต้องล้างของเก่าออก

การเจริญสติปัฏฐาน ต้องไม่มีอะไรผิดปกติ ไม่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ ไม่ต้องเข้าไปในที่สงบหรือทำกิจอะไรให้ผิดแผกออกไป ทำทุกอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวัน สัมผัสก็เจริญสติปัฏฐานได้ ชักผ้าก็เจริญสติปัฏฐานได้ ทำอะไรอยู่ก็เจริญสติปัฏฐานได้ทั้งนั้น พยายามเข้าใจให้ถูกต้อง แล้วการเจริญสติปัฏฐาน ก็คงจะง่ายเข้า

ต่อไปนี้ผมจะพยายามทำเป็นข้อๆ เพื่อสะดวกแก่การอ่าน

๒๑ ทำไมต้องเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐานคือ มีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในปัจจุบัน การเจริญสติปัฏฐาน เป็นหนทางเดียวที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทไม่เกิดขึ้นอีก แม้ว่าจะให้ทานสักเท่าใด และทำให้จิตสงบสักเท่าใด แต่กิเลสทั้งหลายก็ไม่หมดสิ้นไปได้เลย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหนทางปฏิบัติใน

อันที่จะดับกิเลสนั้นว่า ได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการละคลายที่เคยยึดถือสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้าอยากจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉทก็ต้องเจริญสติปัฏฐาน และมีทางเป็นพระอริยบุคคลได้

การเจริญสติปัฏฐาน มี ๔ อย่าง เรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน** คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพความรู้สึกดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพลักษณะของจิต จิตดี จิตไม่ดี จิตมีมากมายหลายประเภท

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมทั้งหลายที่เป็นของจริง

(ทั้ง ๔ อย่างนี้ อย่าเลือกรู้ทีละอย่าง ต้องแล้วแต่สภาพธรรมใดจะเกิด)

เขียนมาถึงตอนนี้ รู้สึกว่าชักจะเขียนลำบากเข้าไปทุกที
เหมือนกำลังเดินเข้าป่าลึกต้องระวังทุกฝีเท้า

สติจะเกิดเมื่อใด จะบังคับให้สติเกิดได้หรือไม่

สติจะเกิดเมื่อใด ไม่มีใครรู้ นอกจากผู้เจริญสติเอง สติเป็น
อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อย่างไรก็ดี การที่จะ
ให้สติเกิดนั้น อาจมีหนทางอยู่บ้าง แต่เป็นไปโดยทางอ้อม ไม่ใช่
บังคับให้สติเกิด ถ้าอยากให้สติเกิด ต้องพยายามหัดพิจารณา
สังเกต น้อมไปที่จะให้สติเกิด พยายามเจริญกุศลทุกประเภท
ฟังธรรม ไส่บาตร คึกษาธรรม แล้วจะเริ่มรู้สึกตัววันละเล็ก
ละน้อย นอกจากนี้ต้องพยายามระลึกถึงสิ่งที่ปรากฏบ่อยๆ
เนืองๆ ไม่ว่าจะปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ น้อมไปที่
จะระลึกถึงสิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ ซึ่งเมื่อย่อลงแล้วก็มี ๒ อย่าง
คือ รูป และ นาม

ความจริงแรกๆ นั้น สติเกิดขึ้นนิดเดียว คือระลึกจริง แต่
ยังไม่รู้ ปัญญายังไม่สามารถรู้แจ้งได้ ต้องปล่อยเป็นอย่างนี้ไป
ก่อน แล้วจะค่อยๆ รู้เอง การพิจารณาสังเกตคือ กิจของ
ปัญญาในขั้นต้น ที่เกิดขึ้นพร้อมกับมีสติระลึกถึง เมื่อสติเกิดแล้ว
ปัญญาก็เริ่มศึกษา สังเกตพิจารณาสภาพลักษณะของสิ่งที่
ปรากฏที่ละเล็กละน้อย และค่อยๆ เพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม
ตอนที่สติเกิดนั้นเป็นจุดเริ่มของปัญญา

๕๑ จะรู้ได้อย่างไรว่าสติเกิด

เมื่อสติเกิดหรือรู้ลึกถึงตัว จะต้องมีสภาพธรรมปรากฏ คือ รูป-นาม ถ้าไม่มีรูป-นามปรากฏ ก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานนั้น เป็นการเจริญปัญญา ผิดกับสมาธิหรือสมถภาวนา ซึ่งเป็นการเจริญความสงบชั่วคราว ไม่ใช่ปัญญาที่สามารถดับกิเลสได้ เมื่อสติเกิดแล้ว ปัญญาที่พิจารณารูปนาม ปัญญาเท่านั้นจะทำลายกิเลสได้ มีสติอย่างเดียวไม่พอ ต้องอาศัยปัญญาซึ่งมีหลายชั้น กิเลสก็จะหมดสิ้นไปได้ เพราะเจริญปัญญาให้คมกล้าขึ้น จนสามารถละคลายการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตนได้

๕๒ ขณะที่หลงลืมสติ กับมีสติต่างกันอย่างไร

ขณะที่หลงลืมสติ คือ ขณะที่ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติในชีวิตประจำวันนั่นเองคือ ขณะที่ไม่ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เห็น ที่ได้ยิน เป็นต้น ส่วนขณะที่มีสตินั้น เป็นขณะที่ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจ โดยไม่บังคับเบ้าเจาะจง เช่น ขณะที่กลืนปรากฏ ก็ระลึก รู้สภาพของกลืนที่ปรากฏทางจมูก รู้ว่ากลืนเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีตัวตน ลัทธิ บุคคล ในขณะที่รู้กลืนเลย

๕๑ รูป-นาม

สภาพธรรมที่มีจริงนั้นเกิดขึ้นปรากฏต่างกันเป็น ๒ ลักษณะ คือ เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช้ลักษณะรู้ อันนี้สำคัญที่ต้องศึกษาให้เข้าใจจริงๆ

สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้นั้นเป็นนาม สภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้นั้นเป็นรูป ฉะนั้นต้องรู้ให้ถูกต้อง **สติเป็นนามธรรมที่ระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปัญญาเป็นนามธรรมที่รู้ชัด** ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น ในขณะที่สภาพเย็นปรากฏนั้น ไม่ใช่สภาพรู้ และสภาพที่รู้เย็นนั้นก็ไม่ใช่สภาพเย็น อันนี้ต้องแยกให้ออก เมื่อแยกออกแล้วก็จะรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูป ปัญญาที่ประจักษ์ชัดในสภาพที่แยกขาดจากกันของนามธรรมและรูปธรรมนั้น เป็น **นามรูปปริจเจตญาณ** (ความสมบูรณ์ของปัญญาที่รู้ลักษณะที่แตกต่างกันของนามรูป) ภาษาบาลียากแก่ผมมาก แต่ที่จำได้เพราะรู้สึกเก๋ดี เลยจำขึ้นใจ อีกหนึ่งคือ **โยนิโสมนสิการ** (การพิจารณาศึกษาโดยแยบคาย) นอกนั้นผมจำไม่ค่อยได้ ถ้าผมเอาบาลีเข้ามาคงยุ่งกันใหญ่ ในชั้นเริ่มศึกษานี้ขอเอาไว้ห่างๆ ก่อน การรู้ลักษณะที่ต่างกันของรูป-นามสำคัญมาก จะทำให้การเจริญสติระลึกสิ่งที่ปรากฏว่าเป็นรูป หรือนาม ได้ถูกต้องขึ้น

อย่าลืมว่า **นามธรรม** คือ สภาพรู้ อาการรู้ ธาตุรู้ จิตใจ ปัญญา ความสุข ทุกข์ พอใจ ดีใจ เสียใจ หดหู่ เป็นนามธรรมทั้งสิ้น **รูปธรรม** นอกจากสิ่งที่เห็นแล้ว เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แร่ ดิน ฟ้า ก็เป็นรูป

ด้วย ไม่จำเป็นต้องไปรู้ชื่อรูปต่างๆ ๒๘ รูป แต่ต้องรู้ลักษณะ
ของรูปที่ปรากฏก็พอแล้ว เช่นเสียงเป็นของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้
ทางหู กลิ่นเป็นของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้ทางจมูก รู้เพียงแค่นี้
ก่อน แล้วจึงค่อยๆ ก้าวต่อไป จนรู้ว่าเสียงกับได้ยินเสียง กลิ่น
กับการได้กลิ่น ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร เป็นต้น

รูป-นาม เกิดดับอยู่เรื่อยๆ และรวดเร็วมาก เช่น ตาเห็น
รูป เดียวพลอยคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ไม่ค่อยได้สังเกตความเป็น
จริงนั้น ขณะที่เห็นต้องดับไปก่อนแล้วจึงพลอยนึกคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้จึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะจิตต้องเกิดที่ละดวงทีละขณะ จิต
จะเกิดพร้อมกันทีละสองสามขณะไม่ได้

สติสัมปชัญญะในความหมายภาษาไทย ต่างกับเจริญ สติปัฏฐาน

สติสัมปชัญญะในภาษาทั่วไป คือ สภาพการรู้สึกตัวตาม
ปกติ ยังไม่ใช้การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน
เป็นการระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ถ้าไม่
ระลึกถึงลักษณะที่กำลังปรากฏก็ไม่ใช้การเจริญสติปัฏฐาน ต้อง
ทำความเข้าใจให้ดี

ถ้าจะเริ่มเจริญสติปัฏฐาน เดียวนี้จะอย่างไร

เรื่องนี้ถ้าท่านมีศรัทธาที่จะเจริญสติปัฏฐาน และเข้าใจใน
หนทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็เจริญสติปัฏฐานได้ (ไม่ใช่มี
ศรัทธาเพียงขั้นตรีกตรองนึกคิดเท่านั้น)

การเจริญสติปัฏฐาน เริ่มที่มีสติระลึกรู้ รู้สีกตัว หรือรู้ตามลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้เดี๋ยวนี้ (ไม่ใช่อดีต หรืออนาคต) เช่น ขณะนี้มีสิ่งที่ปรากฏหลายอย่าง คือทางตากก็เห็น ทางหูก็ได้ยิน ทางจมูกก็ได้กลิ่น อย่างนี้ก็ต้องพยายามรู้สิ่งที่ปรากฏทีละอย่าง เช่น ระลึกรู้ที่เสียงที่อาจารย์พูด ขณะที่ได้ยินเสียงนั้นมี ๒ อย่างด้วยกัน ตัวเสียงเองนั้น ไม่รู้อะไรเลยจึงเป็นรูป ได้ยินเสียงเป็นสภาพรู้ก็เป็นนาม รู้เพียงนี้ก่อนแล้วค่อยๆ หัดสังเกตสำเหนียกบ่อยๆ เนืองๆ สติก็จะเกิดมีมากขึ้น ปัญญาก็จะเจริญขึ้น รู้ชัดขึ้น คมกล้าขึ้น จนสามารถละคลายการยึดมั่นว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคลได้

ต้องไม่ลืมว่า การเจริญสติเป็นการเจริญปัญญาให้รู้ชัดในสภาพที่แท้จริงของธรรมที่กำลังปรากฏ อย่าทำอะไรให้ผิดปกติ การเจริญสติปัฏฐานไม่จำกัดเวลาและสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น สติเกิดได้ทั้งนั้น ถ้าคอยเลือกโอกาส เลือกสถานที่และเวลาแล้ว ก็น่าเสียดายที่วันหนึ่งๆ หมดไปโดยสติไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น

กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง พิจารณาเนืองๆ ว่า ในขณะนี้ เป็นลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ถ้าเกิดโกรธหรือยินดี พอใจ ก็ช่วยไม่ได้ อย่าละเลย พิจารณาสภาพธรรมนั้น ทุกครั้งที่เกิดขึ้นเพราะเป็นของมีจริง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย พิจารณาเสียบ่อยๆ เนืองๆ เพื่อจะได้ละการยึดถือว่า ความโกรธ ยินดี พอใจ เป็นตัวตน ซึ่งที่แท้แล้ว ก็เป็นรูปธรรม นามธรรม

เท่านั้น ต้องเข้าใจว่า รูปนั้นไม่มีอะไรเลย นามนั้นเป็นสภาพรู้
ลักษณะรู้ ชาติรู้ อากาโรรู้ ต้องเข้าใจ และจำให้ได้ แล้วจะ
ตัดสินใจได้ถูกเมื่อมีสิ่งปรากฏและนี่คือปัญญาขั้นต้น ถ้าไม่รู้อย่าง
นี้แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเจริญสติปัญญาได้

การเจริญสติปัญญา ไม่ใช่เรื่องง่าย เวลารับประทานข้าว
เคยรู้สึกตัวบ้างไหม แขนที่เหยียดออก คู้เข้า ยกขึ้นลง มือ
ปาก ขากรรไกรเคลื่อนไหว ถ้าเคยรู้ว่าอวัยวะเคลื่อนไหวก็เรียก
ได้ว่ารู้สึกตัว

เวลารับประทานอาหาร รู้รสที่ลิ้นเท่านั้น ไม่เลยไปกว่านั้น
รสที่ปรากฏที่ลิ้นหมดแล้วก็หมดไป เกิดที่ไหนดับที่นั่น นี่ก็
พูดตามอรรถ ยังไม่เคยประจักษ์แจ้งกับตัวเอง

ผู้ใดเจริญสติปัญญา แต่ปัญญาไม่เกิดก็ละกิเลสไม่ได้ เมื่อ
สติเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาก็เริ่มศึกษา สังเกต พิจารณารู้ลักษณะ
ของสิ่งที่กำลังปรากฏที่ละเอียดที่ละน้อย การรู้ความจริงของ
สภาพธรรมทั้งหลายนั้น รู้ได้ด้วยการอบรมเจริญปัญญา ปัญญา
จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น รู้ชัดขึ้นในสภาพของนามและรูป ปัญญาจะ
คมกล้าขึ้นจนละคลายการยึดมั่นว่าเป็นตัวตนได้

๕๑ จะเจริญปัญญาได้อย่างไร

การอบรมเจริญปัญญา จะเป็นไปได้ด้วยการระลึกรู้ พิจารณา
สังเกต รู้สภาพของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละลักษณะที่เกิดขึ้น
ดับสลับต่อกัน ถ้าสติไม่เกิดขึ้น ไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพเห็น
และสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา พอเห็นที่ไรก็เป็นตัวตน ลัตว์

บุคคลทุกที่ ปัญญาที่ไม่เจริญพอที่จะรู้ว่านามธรรมที่เห็นต่างกับ
นามธรรมที่รู้

ปัญญารู้อะไรที่เกี่ยวกับรูป-นาม

ปัญญารู้ รูป-นาม ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
สิ่งที่กระทบตาเป็นรูป เห็นเป็นนาม เสียงที่กระทบหูเป็นรูป
ได้ยินเสียงเป็นนาม เสียงกับได้ยินต่างกัน ต้องแยกให้ออก
มิฉะนั้นจะสับสน เพียงมีสติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่
กำลังปรากฏ รู้ว่าการเห็นนั้นไม่ใช่เสียงที่ปรากฏทางหู การเห็น
ไม่ใช่กลิ่นที่ปรากฏทางจมูก การเห็นไม่ใช่รสที่ปรากฏทางลิ้น
แต่การเห็นเป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา เริ่มรู้อย่างนี้ก็เป็นการ
อบรมปัญญาให้เจริญขึ้นแล้ว

ปัญญาขั้นต้นนั้น จะต้องรู้ความต่างกันของนามและรูปว่า
มีลักษณะอย่างไร ต่างกันอย่างไร ถ้าไม่มีปัญญาขั้นนี้แล้ว
ปัญญาขั้นต่อไปก็ไม่เกิด

ที่เห็นนั้นรู้ได้อย่างไรว่าเป็นนาม

เพราะเป็นสภาพรู้ที่เกิดทางตา เห็นแล้วรู้ว่าเป็นอะไร เป็น
คน เป็นแก้ว ก็เป็นนามเหมือนกัน แต่เป็นนามอีกประเภท
หนึ่ง เห็นแล้วเกิดชอบไม่ชอบ ก็เป็นนามอีกประเภทหนึ่ง

สิ่งที่ต้องอบรมในเบื้องต้นก่อน คือพยายามพิจารณาว่า
เสียง กับ **รส** ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร **สี** กับ **การเห็น**
เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

ข้อเฉลยก็คือ เสียง กับ รส เป็นรูปเหมือนกัน เพราะไม่รู้
อะไร

สี กับ การเห็น ต่างกัน สีเป็นรูปเพราะไม่รู้อะไร การเห็น
เป็นนาม เพราะเป็นสภาพรู้ ลักษณะรู้ อาการรู้

การพิจารณาได้อย่างนี้ เป็นการทำให้ปัญญาเริ่มเจริญขึ้น

๕๑ สติรู้ตรง ปัญญาชัด

สติรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น รู้ตรงสภาพ
ที่เย็น

ปัญญาชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น สภาพ
เย็นไม่ใช่สภาพที่รู้เย็น

๕๒ ลักษณะของการรู้สึกตัวนั้นเป็นอย่างไร

คือระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏที่ละอย่าง
เช่น หูก็ได้ยิน ตาก็เห็น จมูกก็ได้กลิ่น ต้องรู้สึกตัวที่ละอย่าง
และเมื่อรู้สึกตัวแล้วต้องมีรูปนามปรากฏอยู่เสมอ ถ้าไม่มี ไม่ใช่
การรู้สึกตัว

ถ้าจะละกิเลสควรละอะไรก่อน

จะละกิเลสทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ต้องละทีละอย่าง เรามี
กิเลสสะสมมานานเป็นอนันตชาติ ยากที่จะละให้หมดได้ทันที
จะละโลภะ โทสะ โมหะ ก่อนก็ยังไม่ถูก จะต้องละความเห็น

ผิดที่ยึดถือนามธรรมและรูปธรรมเป็นตัวตน ลัทธิ บุคคลก่อน
เมื่ออบรมเจริญปัญญาไปเรื่อยๆ ก็ค่อยๆ ละความเห็นผิด
ไปได้ทีละเล็กละน้อย

สิ่งสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน คือ ต้องรู้ลักษณะของ สภาพธรรมที่ปรากฏ

ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้
ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน รู้แต่ละ
ลักษณะ รู้แต่ละขณะ การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญ
ปัญญาที่ละเอียด สุขุม ลึกซึ่งจริงๆ สิ่งที่ยากในการเจริญสติ
ปัฏฐาน คือการละคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ลัทธิ
บุคคล ซึ่งเป็นเรื่องยากยิ่ง เพราะยึดถือมาเป็นเวลาช้านานว่า
เป็นเรา เป็นของเรา บ้านช่องทรัพย์สิน เงินทอง ที่ดิน ก็เป็น
ของเราทั้งนั้น ทำไมจะว่าไม่ใช่ของเรา นี่เป็นเรื่องยาก ถ้าจะ
มองให้เห็นเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ก็ต้องหัดพิจารณาลักษณะ
ของสภาพธรรมที่ปรากฏ ผมเข้าใจว่า ถ้าเราเห็นคนก็ระลึกไว้ว่า
เป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น เสียงก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติระลึกรู้ว่า
ปัญญาก็พิจารณาไว้ว่าเป็นเสียงที่ปรากฏทางหูเท่านั้น ไม่ใช่คน
นั้นคนนี่ ไม่ใช่เสียงนก เสียงระฆัง เมื่อสติเกิดและปัญญา
พิจารณาลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมบ่อยๆ เองๆ การ
ละคลายก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ที่ละเล็กละน้อย การที่จะรู้ว่าไม่ใช่
ตัวตน ลัทธิ บุคคลนั้นต้องฟังมากๆ พิจารณาให้แยบคาย
ปัญญาเกิดขึ้นทีละน้อยจนคมกล้าขึ้นจึงสามารถละคลายได้

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน แล้วจะละคลายเองหรืออย่างไร

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน รู้แล้วก็จะละ เมื่อรู้ก็จะความไม่รู้ ถ้ายังไม่รู้ก็จะไม่ได้ เมื่อปัญญาเกิดปัญญาก็จะละคลายเอง ไม่ต้องทำอะไร และไม่มีใครรู้นอกจากตัวเองว่ารู้ลักษณะของนามและรูปเพิ่มขึ้นอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็จะละคลายเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตน ลัทธิ บุคคล

วิธีตรวจสอบว่ามีปัญญาที่จะละคลายมากน้อยแค่ไหน

ประการแรก ต้องรู้ว่ามีสติกับหลงลืมสติต่างกันอย่างไร ประการที่สอง กำลังเห็นที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเช้า สาย บ่าย เย็น การเห็นนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพรู้เท่านั้น ถ้ารู้ชัดได้อย่างนี้ก็เป็นปัญญาที่จะละคลายตัวตนได้

ข้อบันทึกที่จดไว้จากคำบรรยายของอาจารย์ยังมีอีกมาก แต่ผมพลิกๆดูที่เขียนมาแล้วรู้สึกว่าจะไม่น้อย น่าคงจะท่วมท้นไปมากแล้ว ขึ้นเขียนอีกก็จะยิ่งผิดมากไปอีก ผมจึงขอยุติเพียงนี้ และขออภัยหากการเขียนสับสนวุ่นวนทำให้อ่านไม่เข้าใจ ผมเริ่มเขียนก่อนปีใหม่ ๒๕๒๙ ประมาณ ๑ เดือน และมาเสร็จเอาหลังปีใหม่แล้ว ประมาณ ๑ เดือนครึ่ง นับว่าใช้เวลามากทีเดียว เพราะการเขียนเรื่องธรรมผมไม่เคยเขียนมาก่อน เป็นเรื่องยุ่งยากใจพอดู ธรรมดาผมมักจะเขียนตอนเช้า ระหว่าง ๗-๙ น. เกือบทุกวัน วันละเล็กละน้อย วันไหนไม่มีอารมณ์ก็ไม่เขียน เพราะเขียนไม่ออก เมื่อเขียนมาได้ครึ่งหนึ่งเกิดท้อแท้ใจอยากเลิกเขียน แต่ใจหนึ่งบอกให้เขียนให้จบ เลยต้องทำตาม

ผมต้องขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างยิ่ง ที่ได้อาศัยคำบรรยายของอาจารย์ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้นมาบ้าง อาจารย์เป็นอัจฉริยบุคคล นอกจากนำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาแสดงอย่างน่าสนใจแล้ว อาจารย์ยังมีเทคนิค มีศิลปะ ที่ทำให้ผู้ฟังเข้าใจ มีลีลาการพูดที่ดีมาก พูดไม่ติดขัด พูดไม่ซ้ำ ตอบปัญหาของท่านผู้ฟังได้ อย่างแจ่มกระจ่างชัดเจนทุกขั้นตอน ผู้ใดมาทดลองงูมิก็พ่ายไปทุกครั้ง

แต่ก่อนนี้ ผมตื่นนอนขึ้นมาก็ปลอบใจตนเองว่า โลกนี้น่าอยู่ มีปัญหายุ่งยากอะไรก็คิดแก้ไขไป แต่เมื่อมาศึกษาเรื่องการเจริญสติปัฏฐานแล้ว ก็นำการเจริญสติปัฏฐาน มาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นับว่าได้ประโยชน์มาก แต่ติดขัดอยู่ที่สติไม่ค่อยเกิดบ่อยนัก ก็จะต้องพิจารณา คึกษา สังเกต น้อมไปที่จะให้สติเกิดระลึกรู้สิ่งทีปรากฏบ่อยขึ้นอีก ที่พอเข้าใจบ้างก็เป็นมหากุศลแก่ผมยิ่งแล้ว

การเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องยากมาก แต่ถ้าผู้ใดมีวิริยะ ความเพียร อดทน พยายามศึกษา ฟังคำบรรยายของอาจารย์ พิจารณาสังเกตสำเนียงไปเรื่อยๆ ก็อาจเข้าใจและปฏิบัติได้ การเจริญสติปัฏฐานทำที่ไหน เมื่อใดก็ได้ ไม่ต้องทำอะไรให้ผิดปกติ

ในชีวิตประจำวันที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อยู่เป็นปกตินั้น จงพิจารณาเสียเรื่อยๆ ระลึกรู้เสียเรื่อยๆ ว่า ขณะนี้เป็นลักษณะของนาม-รูปเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน ลัทธิ บุคคล

ถ้าเกิดโกรธไม่พอใจหรือเพลิดเพลนยินดีขึ้นมา ก็ช่วยไม่ได้ ห้ามไม่ได้เพราะเป็นสภาพธรรมที่มีจริง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย มีเหมือนกันทุกผู้ทุกคน ฉะนั้นจงพิจารณาเสียเนืองๆ เพื่อที่จะ ละคลายการยึดถือสภาพความโกรธ หรือความเพลิดเพลนนั้น ว่าเป็นตัวตน ลัทธิ บุคคล ถ้ายังละไม่ได้ ก็เพราะยังมีความ ยินดีพอใจแฝงอยู่ในลักษณะของ นาม-รูป ที่ปรากฏขณะนั้น

หากข้อเขียนนี้มีประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านแม้แต่น้อยนิดแล้ว ผมขอมอบความดีนั้นให้กับพีทญิงที่เคารพรัก ผู้ซึ่งให้ธรรมแก่ ผมเป็นคนแรก และอาจารย์ผู้บรรยายธรรมะอันประเสริฐและ อีกท่านหนึ่งที่จะเว้นเสียมิได้ คือ พี่ทงวน ผู้ได้บรรยาย เรื่องธรรมทุกครั้งที่พบกัน ผมขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ ด้วย

บ้านพอสุข

ลัมมาร บางกะปิ

๑๕ ก.พ. ๒๕

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

ISBN 974-93040-8-x