

### ๓. ฝึกมีสติพิจารณาจิต(ศึกษาจิตใจ)เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในเรื่องจิต(จิตตามุขสันนาสติปัฏฐาน)

ให้ท่านฝึกพิจารณา(ศึกษา)จิตใจของตนเอง เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง(เกิดความรู้)ในธรรมชาติของจิตใจว่า จิตใจมีองค์ประกอบอะไรบ้าง จิตใจแบบไหนที่เป็นกุศล แบบไหนเป็นอกุศล และความเป็นไตรลักษณ์ของจิตใจ โดยใช้ประสบการณ์ตรงของตนเอง.

จิตใจที่เป็นอกุศล คือ จิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ผ่องใส มีความทุกข์ และมีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เพราะขาดการควบคุมด้วยสติปัญญาทางธรรม(มีวิชา).

จิตใจที่เป็นกุศล คือ จิตใจที่มีความบริสุทธิ์ผ่องใส มีความสุขสงบ ไม่มีความทุกข์ ไม่มีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เพราะถูกควบคุมด้วยสติปัญญาทางธรรม(มีวิชา).

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจตามหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ :-

#### ๓.๑ พิจารณาจิตใจที่มีความโลภ(มีราคะ)

ท่านควรทบทวนเรื่องความโลภ โกรธ หลง ซึ่งมีรายละเอียดเรื่องกิเลสอยู่ในหนังสือเล่มนี้.

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่จิตใจกำลังมีความทะยานอยากที่จะเสพข้อมูล ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย(มี

กามราคะ) เพราะกำลังคิดด้วยกิเลส จึงทำให้มีความรู้สึกเป็นทุกข์ จนกว่าจะได้เสพ และขณะกำลังเสพอยู่นั้น จะรู้สึกว่ามีความสุข เพราะขณะนั้นความทุกข์กำลังลดลงหรือดับไป.

การมีความทะยานอยากที่จะให้ได้มาตามความโลภ ทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นได้ เช่น อยากเด่นรำมาก ๆ (มีตัณหาเรื่องเด่นรำ) และเมื่อได้เด่นรำ ก็เด่นมากจนดึก ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นการเบียดเบียนร่างกายของตนเอง ขณะเดียวกัน ถ้ามีรายจ่ายมาก ก็จะเป็นการเบียดเบียนทรัพย์สินของตนเองหรือของครอบครัวได้. ครั้นอยากที่จะไปเด่นรำอีก(มีตัณหาอีก) แต่ไม่มีค่าใช้จ่าย ก็เกิดความทุกข์มาก และอาจหาทางออกโดยการเบียดเบียนหรือทำร้ายผู้อื่น(มีความโกรธ) เพื่อให้ได้ค่าใช้จ่ายตามที่ต้องการ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะขาดการควบคุมด้วยสติปัญญาทางธรรม(มีอวิชชา).

จิตใจที่มีความโลภเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๒ พิจารณาจิตใจที่ไม่มีมีความโลภ(ไม่มีราคะ)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่ไม่มีมีความโลภ จะไม่มีความทะยานอยากที่จะเสพ(รับรู้ข้อมูล)ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คงมีความอยากที่พอเหมาะพอควร(ทางสายกลางของ

ชีวิต) จึงไม่มีความทุกข์ เพราะความคิดถูกควบคุมด้วยสติปัญญาทางธรรม(มีวิชา).

จิตใจที่ไม่มีความโลภเป็นกุศลจิต.

### ๓.๓ พิจารณาจิตใจที่มีความโกรธ(โทสะ)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่คิดด้วยความโกรธ จิตใจก็จะมีทุกข์.

จิตใจที่กำลังโกรธอาจทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง เช่น มีความเครียด กังวล นอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น หรือเบียดเบียนผู้อื่นด้วยการทำร้ายทางร่างกายและทางวาจา เพราะขาดการควบคุมด้วยสติปัญญาทางธรรม(มีวิชา).

จิตใจที่มีความโกรธเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๔ พิจารณาจิตใจที่ไม่มีความโกรธ(ไม่มีโทสะ)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่ไม่คิดด้วยความโกรธ จิตใจก็จะมีสุขที่ผ่องใสและไม่มีความทุกข์.

จิตใจที่ไม่มีความโกรธเป็นกุศลจิต.

### ๓.๕ พิจารณาจิตใจที่มีความหลง(มีโมหะ)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่ไม่มีข้อมูลด้านอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างถูกต้องและครบถ้วนอยู่ในความจำ ก็จะไม่สามารถควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์

ผ่องใสได้ แต่จะเกิดการคิดและการกระทำต่าง ๆ ด้วยกิเลสที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น อันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

จิตใจที่มีความหลงเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๖ พิจารณาจิตใจที่ไม่มีความหลง(ไม่มีโมหะ)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่มิข้อมูลด้านอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร(มีวิชาบ้างแล้ว)อยู่ในความจำ ท่านก็จะสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามมรรคมงคล ๘ ได้ตามสมควรเช่นกัน.

ขณะที่มีสติรู้เห็นและควบคุมจิตใจไม่ให้คิดด้วยกิเลสอยู่นั้น จะเป็นภาวะที่จิตใจปราศจากการครอบงำด้วยความหลง และกำลังใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรม(ใช้วิชา)ในการควบคุมความคิด จิตใจของท่านในขณะนั้นมีความบริสุทธิ์ผ่องใส.

จิตใจที่ไม่มีความหลงเป็นกุศลจิต.

### ๓.๗ พิจารณาจิตใจที่มีความหดหู่

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะมีความหดหู่อยู่นั้น เป็นภาวะที่มีความทุกข์ และอาจจะมีความรู้สึกขุ่นมัว ซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่ายร่วมด้วย เพราะมีสาเหตุมาจากความคิดที่เป็นกิเลส.

จิตใจที่หลุดจากความคิดที่เป็นกิเลส อาจเกิดการเบียดเบียนตนเองได้โดยง่าย เช่น เบื่อการดูแลตนเอง เบื่ออาหาร เบื่องาน เบื่อชีวิต เบื่อสังคม เบื่อทำความดี เป็นต้น.

ขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยมาก จิตใจก็มักจะหลุดร่วมด้วย เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง. ความหลุดทางจิตใจ เพราะการเจ็บป่วยเป็นธรรมชาติของสมอง ไม่เกี่ยวข้องกับความคิด จึงไม่ใช่จิตหลุดในพระพุทธศาสนา.

จิตใจที่หลุดในหัวข้อนี้ หมายถึงจิตใจในขณะที่เกิดด้วยกิเลสเท่านั้น.

จิตใจที่มีความหลุดเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๘ พิจารณาจิตใจที่มีความฟุ้งซ่าน

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ความคิดฟุ้งซ่านนั้น เกิดขึ้นในขณะที่มีการพลอสติ หรือขณะที่สติมีพลังลดลง.

ขณะที่มีการคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นา ๆ อยู่ นั่น จะไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดที่เป็นกิเลส(อกุศล)ได้ เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง. ดังนั้น ขณะคิดฟุ้งซ่าน อาจคิดด้วยกิเลสได้ง่าย เพราะเป็นภาวะที่มีอวิชชาครอบงำจิตใจ.

ความคิดฟุ้งซ่านทำให้จิตใจไม่สงบ และเกิดความทุกข์ได้ในทันทีที่คิดฟุ้งซ่านด้วยกิเลส. ถ้าปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านเป็นประจำ จะเป็นผลให้ข้อมูลด้านกิเลสในความจำมีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยไม่รู้ตัว และกลายเป็นคนมีนิสัยฟุ้งซ่านเก่ง ทำงานขาดประสิทธิภาพ และอาจนอนไม่ค่อยหลับ.

จิตใจที่มีความฟุ้งซ่านเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๙ พิจารณาจิตใจที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ\*(จิตใหญ่)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะมีสมาธิตั้งมั่นได้ตามสมควร(จิตอยู่ในฌานหรือจิตใหญ่หรือมรรคต) จะสามารถหยุดความคิดเรื่องต่าง ๆ ได้นานเท่ากับภาวะของจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ และขณะนั้นจะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น.

ที่ใช้คำว่า “จิตใหญ่” เข้าใจว่า คนในสมัยพุทธกาลนิยมการเจริญสมาธิกันมากและยกย่องว่า คนที่มีสมาธิตั้งมั่น เป็นคนเก่ง มีจิตใจที่ใหญ่ มีฤทธิ์ และเป็นที่น่าเชื่อถือของนักปฏิบัติธรรมในสมัยนั้น.

จิตใจที่มีความความตั้งมั่นเป็นสมาธิเป็นกุศลจิต.

### ๓.๑๐ พิจารณาจิตใจที่ไม่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ\*(จิตไม่ใหญ่)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า บางช่วงของการเจริญสมานนั้น พบว่า สมาธิไม่ตั้งมั่น(จิตไม่อยู่ในฌานหรือจิตไม่ใหญ่) จึงเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นกิเลสและเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่สามารถหยุดความคิดได้.

จิตใจที่ไม่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๑๑ จิตใจที่มีและใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมได้\*(จิตมีจิตอื่นที่ยิ่งกว่าหรือจิตมีธรรมยิ่งกว่า)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า มีการใช้ข้อมูลอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในความจำ(มีวิชา) สำหรับรู้เห็นและควบคุมความคิดเพื่อการดับกิเลสและกองทุกข์ได้นั้น จัดว่า เป็นผู้ที่มีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรม(มีวิชา)อยู่ในจิตใจ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธ.

ผู้เขียนเข้าใจว่า ในสมัยพุทธกาล ผู้ที่มีและใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างบริสุทธิ์ได้นั้น เป็นผู้ที่มีจิตอื่นที่ยิ่งกว่า(เหนือกว่า)จิตที่มีอยู่เดิม(จิตที่มีอยู่เดิม คือ จิตที่มีวิชา ต่อมาวิชาจึงไม่คิดด้วยกิเลส\*). ดังนั้น จิตที่ยิ่งกว่าคือ จิตใจที่ประกอบด้วยสติปัญญาทางธรรมในการรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส.

จิตใจที่มีและใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความ  
จำเป็นกุศลจิต.

### ๓.๑๒ พิจารณาจิตใจที่ไม่มีสติปัญญาทางธรรมครอง อยู่\*(จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ถ้าจิตใจไม่มีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอยู่ในความจำทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีอวิชา) ก็จะไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ ภาวะของจิตใจเช่นว่านี้ เป็นภาวะของจิตใจที่มีอวิชาครอบงำ.

จิตใจที่ไม่มีสติปัญญาทางธรรมครองอยู่เป็นอกุศลจิต.

### ๓.๑๓ ฝึกพิจารณาจิตใจที่มีความตั้งมั่น

จิตใจที่ตั้งมั่นมี ๒ แบบ ดังนี้ :-

แบบที่ ๑. มีสมาธิตั้งมั่น(เจริญสมถกัมมัฐานหรือเข้าฌาน)  
ด้วยการมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว โดยไม่คิดฟุ้งซ่าน.

แบบที่ ๒. มีสติตั้งมั่น(เจริญวิปัสสนากัมมัฐาน) ด้วยการ  
มีสติอยู่กับเรื่องที่กำลังตั้งใจทำอยู่ จะเป็นเรื่องเดียวหรือหลาย  
เรื่องก็ได้ พร้อมทั้งมีสติรับรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพื่อ  
ใช้เป็นข้อมูลทำกิจต่าง ๆ ที่กำลังตั้งใจกระทำอยู่ และเพื่อความ  
ปลอดภัยของชีวิต โดยไม่ไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่นใด.



การเจริญสติมีผลต่อการดับความทุกข์มากกว่าการเจริญสมาธิ เพราะความผันทุกข์ในชีวิตประจำวันนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการเจริญสติ และส่วนน้อยเกิดจากการเจริญสมาธิ.

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่เจริญสติ โดยใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในการกระทำกิจต่าง ๆ อยู่ นั่น พอสติของท่านมีความตั้งมั่นอยู่กับกิจที่กระทำอยู่ตามสมควร ก็จะไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดอกุศล การทำงานมีประสิทธิภาพสูง ผลงานบริสุทธ์ มีคุณค่า เป็นผลให้จิตใจในขณะนั้นมีความบริสุทธ์ผ่องใส สงบ และไม่มีความทุกข์.

ในชีวิตประจำวัน การมีสติตั้งมั่นด้วยการเจริญสติอย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับการดับกิเลสอย่างต่อเนื่อง. ดังนั้น จึงต้องสลับด้วยการเจริญสมาธิวันละหลายครั้ง เพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักเป็นช่วง ๆ เป็นผลให้ร่างกายและสมองสามารถทำงานทางโลกและทางธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

จิตใจที่มีความตั้งมั่นเป็นกุศลจิต.

### ๓.๑๔ ฝึกพิจารณาจิตใจที่ไม่ตั้งมั่น

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะสติไม่ตั้งมั่นอยู่กับกิจที่กระทำอยู่ ก็มักจะมีการเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องต่าง ๆ.

ในขณะที่คิดฟุ้งซ่าน จะไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้เป็นกิเลสได้ ครั้นเผลอสติไปคิดด้วยกิเลส การทำงานจะไม่มีประสิทธิภาพ ผลงานไม่บริสุทธิ์ ไม่มีคุณค่า เป็นผลให้จิตใจในขณะนั้นไม่มีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่สงบ และเป็นทุกข์.

จิตใจที่ไม่ตั้งมั่นเป็นอกุศลจิต.

### ๓.๑๕ ฝึกพิจารณาจิตใจที่หลุดพ้น(จิตพ้นจากกิเลสและกองทุกข์)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่หลุดพ้นจากความคิดที่เป็นกิเลส จิตใจจะมีสติและสมาธิที่ตั้งมั่นตามสมควร โดยมีสติอยู่กับกิจที่เจตนากระทำอยู่ ไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดด้วยกิเลส จึงเท่ากับมีความรู้และความสามารถในการรู้เห็นและควบคุมจิตใจ ให้หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้.

การจะหลุดพ้นได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ในอริยสัจ ๔ (มีวิชาสำหรับดับอริยสัจ) ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ว่า มีมากน้อย ถูกต้อง ครบถ้วน และปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่องเพียงใด.

จิตใจจะหลุดพ้นได้อย่างต่อเนื่อง(เป็นพระอรหันต์)นั้น จะต้องรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วน คือ มีข้อมูลอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอยู่ในความจำ พร้อมทั้ง

ใช้ข้อมูลดังกล่าวสำหรับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง.

จิตใจขณะที่ไม่หลุดพ้นเป็นกุศลจิต.

### ๓.๑๖ ฝึกพิจารณาจิตใจที่ไม่หลุดพ้น(จิตไม่พ้นจากกิเลสและกองทุกข์)

ให้ท่านฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองว่า ขณะที่มีสติและสติที่ยังไม่ตั้งมั่นพอ คือ มีการเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านด้วยกิเลส และยังมีความทุกข์อยู่นั้น เป็นเพราะความรู้ในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงทำให้จิตใจยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง.

จิตใจที่ไม่หลุดพ้นเป็นอกุศลจิต.

**หมายเหตุ:** ในทุกข้อ(ทุกองค์ธรรม)ของเรื่องจิตใจ ให้ท่านฝึกมีสติพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ของจิตใจ และถ้าเป็นไตรลักษณ์จริง ก็ให้ยอมรับความจริงอย่างลึกซึ้งและจริงใจ พร้อมกับสอนและตักเตือนตนเองอยู่เสมอว่า จะมีสติไม่คิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า จิตใจนี้เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือเป็นไปตามที่เราราวณาตลอดไป หรือคงอยู่อย่างเดิม หรือคงอยู่กับเราตลอดไป และจะมีความเพียรฝึกฝนตนเองไม่ให้มีอกุศลจิตเกิดขึ้น แต่ให้มีกุศลจิต

เกิดขึ้นในจิตใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเสื่อมหายไปของจิตใจที่เป็นกุศลเท่าที่จะทำได้.

### กุศลและอกุศล

ผู้เขียนได้ระบุว่า จิตใจแบบไหนเป็นกุศล และจิตใจแบบไหนเป็นอกุศลในทุกข้อของการพิจารณาธรรม เพื่อให้ท่านมีข้อมูลสำหรับใช้ประกอบการวิเคราะห์เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องว่า จิตใจของท่านกำลังเป็นกุศลหรืออกุศลอยู่.

ในการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม ให้ท่านพยายามโยงใยกับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส(ปฏิเสธสมุปปาท)และโอวาทปาฏิโมกข์อยู่เสมอ เพราะจะช่วยให้ท่านเข้าใจธรรมต่าง ๆ ได้ง่ายและตรงประเด็น.

อกุศลจิตเกิดจากการมีความหลง(มิจฉา) จึงเกิดการคิดด้วยกิเลส(คิดด้วยความโลภและความโกรธ) เป็นผลให้เกิดความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น และความทุกข์ ซึ่งเกิดขึ้นขณะที่มีกระบวนการทางจิตใจประกอบด้วยกิเลส.

กุศลจิตเกิดจากการมีและใช้สติปัญญาทางธรรม(มีวิชา)ในการบริหารจิตใจ จึงทำให้มีสติ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิด

ด้วยกิเลส ไม่ซึมซาบ คบคิดและทำแต่กุศล เป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความทุกข์(หลุดพ้นจากความทุกข์) และเป็นเรื่องที่ตรงกับโอวาทปาฏิโมกข์.

ท่านจะสังเกตได้ว่า เมื่อสรุปหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนใด ก็จะมีอยู่ในเนื้อหาของโอวาทปาฏิโมกข์(หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยสรุป) ซึ่งประกอบด้วยเรื่องการละอกุศล(ละชั่ว) การทำกุศล(ทำดี) และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส.

การจะปฏิบัติธรรมตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้อย่างสมบูรณ์นั้น ท่านต้องสามารถแยกแยะว่า อะไรคืออกุศล อะไรคือกุศล จึงจะสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้ ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิต.

### **การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตด้วยกุศลจิตย่อมมีคุณค่ามาก**

ในชีวิตประจำวัน ท่านควรฝึกพิจารณาจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ๆ ตามหัวข้อต่าง ๆ ที่ได้กล่าวแล้วว่า จิตใจแบบไหนเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล จนเข้าใจแจ้งชัดตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง จริงจัง มั่นคง และพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ของจิตใจว่า

ไม่สมควรเลยที่จะหลงไปยึดมั่นถือมั่นตามความคิดที่เป็นกิเลส ว่า จิตใจ(เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)นี้เป็นเราหรือเป็นของเรา หรือเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องคงอยู่กับเราตลอดไป เพื่อจะได้พ้นจากความทุกข์.

จิตใจที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีความทะยานอยาก ไม่มีทุกข์ เพราะมีสติไม่คิดด้วยกิเลส เป็นภาวะของจิตใจที่ประเสริฐ และมีคุณค่ามาก ท่านควรฝึกให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

หัวข้อพิจารณาจิต และความเป็นไตรลักษณ์ มีดังนี้ :-

**จิตที่เป็นกุศล**

**จิตที่เป็นอกุศล**

จิตไม่คิดด้วยกิเลส

จิตคิดด้วยกิเลส

จิตผ่องใส\*

จิตหดหู่

จิตสงบ\*

จิตฟุ้งซ่าน

จิตมีสมาธิ

จิตไม่มีสมาธิ

จิตมีวิชา(มีสติปัญญาทางธรรม)

จิตไม่มีวิชา

จิตตั้งมั่น(มีสติและสมาธิ)

จิตไม่ตั้งมั่น(ไม่มี  
สติและไม่มีสมาธิ)

จิตหลุดพ้น(จากกิเลส)

จิตไม่หลุดพ้น

**สรุป:** ให้ท่านพิจารณาจิต จนมีความรู้ในเรื่องกุศลจิตที่ควรมี อกุศลจิตที่ควรละ และความเป็นไตรลักษณ์ของจิต จึงไม่สมควร เลยที่จะยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไป.

#### **๔. การฝึกมีสติพิจารณาธรรม(ศึกษาธรรม)เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในเรื่องธรรม(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)**

การพิจารณาธรรม(ศึกษาธรรม)ในแต่ละหัวข้อธรรม(องค์ธรรม)ที่จะกล่าวถึง ก็เพื่อให้ท่านได้มีความรู้และความเข้าใจในธรรมที่มีความสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน.

ในการพิจารณาธรรม ท่านควรมีหลักการในการพิจารณาธรรมเพิ่มเติม ดังนี้ :-

๑. ให้ท่านศึกษาเนื้อหาของแต่ละหัวข้อธรรมเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาได้ดีตามสมควร โดยการศึกษาจากแหล่งต่าง ๆ เท่าที่จะหาได้.

๒. ให้ท่านตรวจสอบเนื้อหาของแต่ละหัวข้อธรรมจากประสบการณ์ตรงของตนเองที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และพิสูจน์จากการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อคิดไม่พอใจด้วยกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะกลายเป็นความโกรธ(ไม่พอใจมาก) เมื่อคิด

ด้วยความโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีกก็จะเกิดความพยาบาท(อุปาทานในความโกรธ) เป็นต้น.

ขณะที่มีความพยาบาท ก็ารู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที. ความพยาบาทเกิดจากการคิดด้วยกิเลส ดังนั้น เมื่อท่านมีสติหยุดการคิดด้วยกิเลสได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความพยาบาทก็จะดับไปทันที.

๓. ให้ท่านพิจารณาว่า เนื้อหาของแต่ละหัวข้อธรรมที่จดจำไว้แล้ว รวมทั้งความรู้และความสามารถในการดับกิเลสและกองทุกข์ของท่านนั้น ล้วนเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่สามารถคงอยู่ในความจำได้อย่างครบถ้วนตลอดไป มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา(เป็นไตรลักษณ์) ตามแต่เหตุปัจจัย จึงไม่สมควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสว่า หัวข้อธรรมต่าง ๆ ที่เราเคยเข้าใจ จดจำ และใช้ได้ นั้น จะต้องคงอยู่กับเราตลอดไป.

ให้ฝึกพิจารณาธรรมตามหัวข้อธรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ :-

**๔.๑ ฝึกพิจารณาสังขตขวงไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม (นิวรรณ์ ๕).**

สังขตขวงไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม(นิวรรณ์ ๕)มี ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ซึ่ง



เป็นคำอธิบายความหมายของกิเลสอีกรูปแบบหนึ่งอย่างย่อ ๆ  
เหมาะสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้นศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรม  
เพื่อขจัดกิเลสออกจากจิตใจ.

ให้ท่านฝึกพิจารณานิรวณ ๕ จนรู้แจ้งชัดตามความเป็น  
จริงว่า เป็นสาเหตุให้ท่านไม่สามารถบรรลุธรรมจริงหรือไม่ ถ้า  
เป็นจริง ท่านก็ควรตั้งใจจัดสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ให้หมดไปอย่าง  
จริงจัง.

การปล่อยให้นิรวณ ๕ เกิดขึ้นในจิตใจ จึงเท่ากับปล่อย  
ให้มีการคิดด้วยกิเลส ย่อมเป็นการขวางกั้นการศึกษาศีลธรรมและ  
ฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

นิรวณ ๕ ประการที่ต้องฝึกพิจารณา มีดังนี้ :-

**๔.๑.๑ ฝึกพิจารณาความอยากในกามคุณ(กาม  
ฉันท).** ความอยากในกามคุณ คือ ความต้องการมากที่จะเสพ  
สิ่งที่น่าปรารถนาหรือน่าใคร่จนเกินความพอเหมาะพอควร(มี  
โลภะ) ซึ่งเกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส และจิตใจในขณะนั้นมี  
ความต้องการเป็นอย่างมากถึงขั้นมีความทะยานอยาก(มี  
ตัณหา) หรือต้องการมาก ๆ ที่จะเสพข้อมูลต่าง ๆ ที่ตนมีความ  
ปรารถนามาก ๆ อาจเป็นการเสพทางใดทางหนึ่งหรือหลายทาง  
พร้อมกันก็ได้ เช่น เสพ(รับรู้ข้อมูล)ทางตาด้วยการดู ทางหูด้วย

การฟัง ทางจมูกด้วยการดมกลิ่น ทางลิ้นด้วยการลิ้มรส ทางกาย ด้วยการสัมผัส.

ถ้าปล่อยให้มีการคิดเสพงามคุณต่าง ๆ ด้วยกิเลสบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดความคิดทะยานอยากที่จะเสพงามคุณมากขึ้น เป็นผลให้มีการบีบคั้นทางจิตใจเพื่อให้ได้มาตามความคิดนั้น ๆ จึงเกิดความทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นด้วย. ความทุกข์เช่นนี้ จะบีบคั้นจิตใจมากขึ้นเป็นเงาตามตัว อาจทนไม่ไหว จนต้องดับความทุกข์ของตนเองโดยการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เพื่อที่จะได้เสพงามคุณตามที่ตัวต้องการ เพราะธรรมชาติของสมอที่ขาดข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในการควบคุมความคิดจะเป็นเช่นนั้นเอง.

**๔.๑.๒ ฝึกพิจารณาความพยาบาท.** ความพยาบาท คือ ความต้องการที่จะทำร้ายผู้ที่ตนเกลียดมากหรือไม่ชอบมาก จนเกินความพอเหมาะพอควร(มีโทษะ)ชนิดถอนตัวไม่ขึ้น ซึ่งเกิดจากความคิดที่เป็นกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้จิตใจในขณะนั้นมี ความต้องการมาก ๆ ที่จะทำร้ายคนที่ตนเกลียดมาก ให้ประจักษ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางใดทางหนึ่งหรือหลายทางพร้อมกันก็ได้.

การปล่อยให้มีควมพยายามมาก(เกิดความยึดมั่นถือมั่นในความโกรธ) จะทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรงและเรื้อรังมากขึ้นด้วย.

ความทุกข์ที่มีความรุนแรงมากขึ้นจะบีบคั้นจิตใจมากขึ้น เป็นเงาตามตัว อาจทนไม่ไหว จนต้องดับความทุกข์ของตนเอง โดยการทำร้ายผู้ที่ตนพยายาม หรือทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือทำลายสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น.

**๔.๑.๓ ฝึกพิจารณาความหดหู่และเชื่องซึมของจิตใจ(ถีนมิทธะ).** ความหดหู่และเชื่องซึมของจิตใจ คือ ภาวะของจิตใจที่มีความทุกข์ และมีการคิดวนเวียน(ซ้ำแล้วซ้ำอีก)ด้วยกิเลส จึงทำให้มีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหนียงอหย ห่อเหี่ยวใจ เป็นต้น.

ความหดหู่และเชื่องซึมทางจิตใจ อาจเกิดจากร่างกายอ่อนเพลียหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วย ความเกียจคร้าน การไม่คิดและไม่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกุศล การดำเนินชีวิตแบบโดดเดี่ยว รวมทั้งการตัดความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ จนเกินความพอเหมาะพอควรมาเป็นเวลานาน.

**๔.๑.๔ ฝึกพิจารณาความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ(อุทธัจจกุกกัจจะ).** ความฟุ้งซ่าน คือ การเผลอสติไปคิดเรื่องต่าง ๆ

โดยไม่เจตนา(อุจัจจะ) หรือความคิดที่แทรกขึ้นมาถี่มากในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ อยู่ จึงทำให้จิตใจไม่สงบ.

ถ้ามีการคิดฟุ้งซ่านด้วยกิเลส หรือคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น ๆ มากเกินไป ก็อาจจะเกิดความรู้สึกเดือดร้อนใจ หรือรำคาญ(กุกกัจจะ) สุดท้ายแต่จะคิดเรื่องอะไร เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้.

#### ๔.๑.๕ ฝึกพิจารณาความล้งเลงสงสัย(วิจิกิจฉา).

ความล้งเลงสงสัย คือ ความไม่รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทำให้ไม่มีความรู้ความสามารถในการดับกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

การที่นักเรียนยังมีความล้งเลงสงสัยในบทเรียนใดอยู่ นั่น ก็เป็นการแสดงว่า ยังไม่รู้แจ้งชัดในบทเรียนนั้น ๆ.

ในการศึกษาธรรมก็เช่นกัน เมื่อใดที่ยังล้งเลงสงสัยในเนื้อเรื่องของอริยสัจ ๔ อยู่ ก็แสดงว่า ยังไม่รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของอริยสัจ ๔ (ยังมีอวิชชา).

พึงสังเกตว่า ความล้งเลงสงสัยเป็นเครื่องขวางกั้นการดับกิเลสและกองทุกข์ไม่ให้ก้าวหน้าเท่าที่ควร. การมีความเพียรในการศึกษาอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างถูกต้อง

ครบถ้วน และจริงจัง(มีวิชา) จะขจัดความลังเลสงสัย(อวิชา) ให้หมดไป.

การจะดับนิรณ ๕ (ดับกิเลส)ให้หมดไปนั้น มีหนทางที่เหมือนกันหมด คือ ให้มีความตั้งใจและความเพียรในการศึกษา ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ จนสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส ซึ่งเป็นการดับกิเลส(ดับอวิชาและสังขารในปัจจุสมุปปาท)นั่นเอง.

**๔.๒ ฝึกพิจารณาองค์ประกอบของชีวิต(ชั้น ๕).**  
องค์ประกอบของชีวิตถ้าแบ่งเป็น ๒ คือ ร่างกายและจิตใจ ถ้าแบ่งเป็น ๕ องค์ประกอบ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเรียกว่า ชั้น ๕.

การพิจารณาชั้น ๕ ดังได้กล่าวถึงแล้ว และไม่มีรายละเอียดอย่างอื่นที่เพิ่มเติมอีก.

หัวข้อธรรมสำหรับฝึกพิจารณามีดังนี้:-

**๔.๒.๑ ฝึกพิจารณากาย(รูป).**

**๔.๒.๒ ฝึกพิจารณาความรู้สึกต่าง ๆ (เวทนา).**

**๔.๒.๓ ฝึกพิจารณาความจำต่างๆ (สัญญา).**

**๔.๒.๔ ฝึกพิจารณาความคิดต่างๆ (สังขาร).**

#### ๔.๒.๕ ฝึกพิจารณาการรู้เห็นทางจิตใจ (วิญญาน).

๔.๓ ฝึกพิจารณาเครื่องรับรู้และสิ่งที่ถูกรับรู้(อายตนะ ๖). เครื่องรับรู้และสิ่งที่ถูกรับรู้ มี ๒ องค์ประกอบหลัก ได้แก่ :-

๔.๓.๑ เครื่องรับรู้ หรืออวัยวะสำหรับใช้ในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ (อายตนะภายใน) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ(ใจหรือจิตใจเกิดจากการทำงานของสมอง\*).

๔.๓.๒ สิ่งที่ถูกรับรู้(อายตนะภายนอก) คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และเรื่องต่าง ๆ ทางจิตใจ(ความรู้สึกลึกซึ้งและความจำ\*).

ตาทำหน้าที่ในการเห็น(รับรู้)รูป หูทำหน้าที่ในการได้ยิน(รับรู้)เสียง จมูกทำหน้าที่ในการดม(รับรู้)กลิ่น ลิ้นทำหน้าที่ในการรับรู้(รับรู้)รส กายทำหน้าที่ในการรับรู้สัมผัสต่าง ๆ ทางกาย ใจทำหน้าที่รับรู้เรื่องต่าง ๆ ทางใจ(ธรรมมารมณ).

ธรรมชาติมีเครื่องรับรู้(อายตนะภายในทั้ง ๖)ก็เพื่อการมีชีวิตรอดและปลอดภัย แต่การใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องทางจิตใจต่าง ๆ แล้วคิดปรุงแต่งด้วยกิเลส จะทำให้เกิดความทุกข์. ดังนั้น การสำรวมระวังในการรับรู้เรื่องต่าง ๆ (รู้วิธีแบ่งสติ) จะป้องกันและลดการคิดด้วยกิเลสเป็นอย่างดี.

#### ๔.๔ ฝึกพิจารณาองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้(โพชฌงค์

๗). องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ คือ องค์ประกอบหลักของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเพื่อการตรัสรู้ ประกอบด้วย สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ซึ่งเป็นอีกแง่มุมหนึ่งที่แสดงถึงแนวทางของการศึกษาและการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อการบรรลุธรรมเป็นบุคคลที่ประเสริฐ (อริยบุคคล).

๔.๔.๑ ฝึกเจริญสติ. สติ คือ การมีความตั้งใจหรือมีจิตใจจดจ่ออยู่กับกิจที่เจตนากระทำอยู่ คือ “การมีสติ” อยู่กับกิจนั้น ๆ.

ขณะมีสติอยู่กับกิจใด ๆ ก็ตาม จะทำให้เกิดการรู้เห็นในรายละเอียดของกิจนั้น ๆ ที่กำลังกระทำอยู่ การรู้เห็นในรายละเอียดเช่นนี้ คือ “การมีสัมปชัญญะ”.

ที่ไหนมีสติ ที่นั่นจะมีสัมปชัญญะเสมอ เพราะเป็นของคู่กัน. ดังนั้น จึงใช้คำว่า สติ แทนคำว่า สติสัมปชัญญะ.

สติในพระพุทธศาสนาหมายถึงสัมมาสติ คือ การมีความตั้งใจ(มีสติ)ศึกษาวิจยอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ เพื่อควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ หรือเพื่อการบรรลุธรรมเป็นบุคคลที่ประเสริฐ.

สติจึงเป็นองค์ประกอบหลักสำหรับใช้การศึกษาวิจัย  
อริยสัจ ๔ เพื่อดับความหลง(ดับอวิชชา)ให้หมดสิ้น.

เมื่อความหลงหมดไป ความโลภและความโกรธย่อมหมด  
ไปด้วย.

สติสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อการบรรลุ  
ธรรม.

**๔.๔.๒ ฝึกศึกษาวิจัยธรรม(ธัมมวิจัย).** การศึกษา  
วิชัยธรรม คือ การเลือกเฟ้นหัวข้อธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสรู้และตรัสสอน(เน้นเรื่องอริยสัจ ๔)มาศึกษา ทำความเข้าใจ  
แล้วตรวจสอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง.

เมื่อตรวจสอบแล้วว่า มีความเป็นไปได้ที่จะใช้เป็นข้อมูล  
เพื่อดับกิเลส จึงนำมาทดลองฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน และ  
พิสูจน์ผลว่า สามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้จริงหรือไม่.

เมื่อท่านพิสูจน์ผลว่า หัวข้อธรรมใดสามารถใช้ดับกิเลส  
และกองทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ให้จดจำและทบทวนเนื้อ  
หาของธรรมนั้น ๆ อยู่เสมอ เพื่อใช้เป็นข้อมูลด้านสติปัญญาทาง  
ธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างจริงจังต่อไป.

เนื่องจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว จึงไม่มีท่านผู้ใดที่  
จะตรวจสอบว่า ท่านศึกษาและปฏิบัติธรรมตามอริยสัจ ๔ ได้ถูก



ต้องและครบถ้วนตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนหรือไม่. ดังนั้น การศึกษาวิจยธรรม(ธัมมวิจย)\* จึงยังต้องดำเนินต่อไป ตามความเหมาะสมจนถึงที่สุด.

ท่านไม่ควรหยุดการพัฒนาข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมในความจำของท่าน เพราะยังมีปัญหาต่าง ๆ รอให้ท่านพิจารณาแก้ปัญหา ตราบใดที่ท่านยังมีชีวิตอยู่.

บางท่านไม่ยอมศึกษาอริยสัจ ๔ จะด้วยเหตุปัจจัยอะไรก็ตาม แต่ลงมือฝึกปฏิบัติธรรมเลย ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่เป็นเรื่องยากมาก ๆ ที่จะรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยตนเอง.

ควรศึกษาอริยสัจ ๔ ขั้นต้น(เช่นหนังสือเล่ม ๑)ให้เข้าใจเสียก่อน แล้วจึงลงมือฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพิสูจน์ผลว่า สามารถดับสาเหตุของความทุกข์(ดับกิเลส)และความทุกข์(ดับกองทุกข์)ได้จริงหรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็ไม่ไช้.

การค้นคว้าธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนหรือศึกษาวิจยธรรม(ธัมมวิจย) โดยมุ่งเน้นไปที่เรื่องอริยสัจ ๔ (ปริยัติ) ซึ่งมีเนื้อหาเพียงกำมือเดียว และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอน(ปฏิบัติ)ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน จะทำให้เข้าถึงภาวะความดับทุกข์(ปฏิเวธ)ได้อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับชาวพุทธในสมัยพุทธกาล.

**๔.๔.๓ ฝึกมีความเพียร(วิริยะ).** ความเพียร คือ ความพยายามหรือความมุ่งมั่นที่จะมีสติในการศึกษาวิจัยธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ให้หมดสิ้นไปจากความคิดอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน.

ความเพียรในการศึกษาวิจัยธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญ ท่านควรฝึกมีความเพียรทางธรรม(เพียรชอบ)อย่างสม่ำเสมอ จนมีการเพิ่มพูนข้อมูลด้านความเพียรในความจำของท่านอย่างมั่นคง และเป็นคนมีนิสัยของความเพียรชอบสืบไป.

**๔.๔.๔ ฝึกให้มีความเบาสบายทางจิตใจ(ปีติ).** ความเบาสบายทางจิตใจ คือ ภาวะที่ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ หรือไม่มีความหนักใจ เนื่องจากขณะนั้น ไม่มีการแบกภาระทางความคิดที่เป็นกิเลส ซึ่งเป็นความเบาสบายทางจิตใจในพระพุทธศาสนา.

ขณะที่ท่านมีสติในการศึกษาวิจัยธรรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(ธัมมวิจัย)อย่างถูกต้องอยู่นั้น ท่านควรมีความเบาสบายทางจิตใจ เพราะไม่คิดด้วยกิเลส.

การมีความเบาสบายทางจิตใจ(ปีติ)ในขณะฝึกปฏิบัติธรรมอยู่นั้น เป็นเครื่องชี้วัดว่า ท่านกำลังศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างได้ผลและถูกทาง.

การที่จิตใจไม่เบาสบายหรือชุ่มมัว ให้มีสติค้นหาสาเหตุทันที และดับสาเหตุนั้น ๆ อย่างรวดเร็วจนเป็นนิสัย.

การที่จิตใจไม่เบาสบาย จึงเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่งว่า ท่านอาจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมไม่ถูกทาง หรือยังไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่ต่อเนื่องก็ได้.

เมื่อมีสติรู้เห็นว่า มีการคิดด้วยกิเลส ก็ให้รีบระงับความคิดนั้น ๆ เสีย และสอนตนเองว่า “จะไม่คิดด้วยกิเลสชั่วชีวิต”.

ปิตีทางโลกจะแตกต่างจากปิตีทางธรรมมาก. ปิตีทางโลกมักเกิดขึ้นจากความดีใจที่สมความปรารถนา ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่มี ความสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ดีใจจนน้ำตาไหลเมื่อสมหวัง ขนลุกชันเพราะทราบข่าวดี ตัวสั่นคลอนด้วยความดีใจ ยิ้ม ย่องผ่องใสในความสำเร็จ หัวเราะด้วยความสะใจ เป็นต้น.

ส่วนปิตีทางธรรมนั้น เป็นเรื่องของความเบาสบายจาก ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ไม่ได้คิดด้วยกิเลส. ผู้ที่บรรลुธรรมจะมีปิตีทางธรรมในจิตใจ มีความสงบทั้งทางร่างกาย และจิตใจด้วย แต่จะไม่มีอาการของปิตีทางโลก.

**๔.๔.๕ ฝึกให้มีความสงบ(ปัสสัทธิ).** ความสงบ คือ ภาวะของจิตใจที่สงบเรียบ เนื่องจากขณะนั้น ไม่มีกิเลสเจือปน เข้ามาในความคิด หรือไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน.

การมีอาการเบาสบายทางจิตใจและมีความสงบในขณะที่ฝึกปฏิบัติธรรมตามที่ได้ศึกษาค้นคว้า จึงเป็นเครื่องบ่งบอกว่า ท่านศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง เพราะสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้เกิดด้วยกิเลส รวมทั้งไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านได้ด้วย. ให้ท่านฝึกตรวจสอบที่จิตใจของตนเองเช่นเดียวกับเรื่องความเบาสบายของจิตใจ.

ถ้าฝึกปฏิบัติธรรมตามที่ได้ศึกษาและค้นคว้ามา แล้วเกิดอาการของปิติทางโลก ก็ถือว่า การปฏิบัติธรรมยังไม่ถูกต้อง เพราะยังมีการคิดปรุงแต่งอยู่.

ขณะที่จิตใจไม่มีความเบาสบายและไม่มีความสงบ ก็แสดงให้รู้ว่า ความคิดในขณะนั้น อาจเป็นกิเลส.

ความคิดฟุ้งซ่านแม้จะไม่เจือปนด้วยกิเลส แต่ก็ทำให้จิตใจไม่สงบ เป็นผลให้ไม่สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้. สำหรับจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ครอบงำ และต่อเนื่อง ก็จะมี ความเบาสบายรวมทั้งมีความสงบทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง.

ขณะร่างกายเจ็บป่วย หรือขณะที่ได้รับยาที่มีผลต่อการทำงานของสมอง หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือน จิตใจก็อาจไม่สงบด้วย เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

**๔.๔.๖ ฝึกเจริญสมาธิ.** สมาธิ คือ ภาวะของจิตใจที่ตั้งมั่น(มีสติ)อยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) โดยไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน รวมทั้งมีการปล่อยวาง(อุเบกขา)จากการรับรู้และการคิดเรื่องต่าง ๆ ในระยะเวลาที่เหมาะสมกับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

ขณะจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ จิตใจจะสงบ ไม่มีการคิด (หยุดคิด) จึงไม่มีความคิดและการกระทำที่มีกิเลสเจือปน ขณะเดียวกัน ร่างกาย สมอ และจิตใจได้พักผ่อนอย่างมีสติอีกด้วย.

**๔.๔.๗ ฝึกปล่อยวาง(อุเบกขา).** ความปล่อยวาง คือ ภาวะของจิตใจที่ไม่คิดด้วยกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญสมาธิ สลับกับการเจริญสติได้ดี จนสามารถหยุดและควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศลได้ เป็นผลให้จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความทุกข์(เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์) ซึ่งเป็นภาวะของนิพพานที่ท่านควรฝึกให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งวัน เพราะเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา.

อุเบกขามี ๒ กลุ่ม\* กลุ่มที่ ๑ คือ อุเบกขาที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นอุเบกขาที่มีการปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ หมด คงมีแต่การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเท่านั้น. กลุ่มที่ ๒ คือ อุเบกขาที่เกิดขึ้นในขณะเจริญสติ ได้แก่

อุเบกขาในพรหมวิหารธรรม. อุเบกขาในขณะเจริญสติ คือ การมีสติในการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระอานนท์เรื่องโพชฌงค์ ๗ ว่า **"ดูกรอานนท์ ! ธรรมหนึ่งคืออานาปานสติสมาธิ ภิกษุเจริญให้มากแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ อย่างให้บริบูรณ์, สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ อย่างให้บริบูรณ์, โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติ(ความหลุดพ้น)ให้บริบูรณ์"** (พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน หน้า ๑๑๓ สุขีพ บุญญาณภาพ).<sup>๒๓</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ในการฝึกปฏิบัติธรรมนั้น ควรเริ่มต้นด้วยการฝึกเจริญอานาปานสติสมาธิเสียก่อน ครั้นเจริญสมาธิได้ดีตามสมควรแล้ว จึงฝึกเจริญสติ(สติปัฏฐาน ๔) ครั้นฝึกเจริญสติได้ดีตามสมควรแล้ว จึงฝึกตามหัวข้อต่าง ๆ ในองค์ธรรมของการตรัสรู้(โพชฌงค์ ๗)และฝึกให้มาก เพื่อให้มีสติปัญญาทางธรรมอย่างถูกต้องและครบถ้วน(บริบูรณ์) เป็นผลให้หลุดพ้นจากกิเลสได้หมดสิ้น.

องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้(โพชฌงค์ ๗) จึงเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้

รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ (มีวิชชา) เป็นผลให้หลุดพ้น(วิมุตติ)จากกิเลสและกองทุกข์เป็นพระอรหันต์.

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกองค์ได้ปฏิบัติธรรมตามองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้มาแล้ว จนถึงขั้นปล่อยวาง(อุเบกขา) เพราะไม่คิดด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทานได้อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสและกองทุกข์ในปัจจุบันชาติของท่านทั้งสิ้น.

**๔.๕ ฝึกพิจารณาอริยสัจ ๔.** อริยสัจ ๔ คือ ความจริงที่ประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค. เมื่อแยกออกเป็นองค์ธรรมใหญ่จะมี ๒ องค์ธรรม คือ ปฏิจจสมุปบาท และมรรคมีองค์ ๘.

การพิจารณาทุกหัวข้อธรรม(ทุกองค์ธรรม)ในอริยสัจ ๔ จัดว่า เป็นการพิจารณาธรรมที่มีความสมบูรณ์อย่างครบถ้วนที่สุด. ดังนั้น ท่านควรศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จนสามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง จึงจะเป็นการรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ หรือดับความหลง(ดับวิชชา)ได้หมดสิ้น.

การศึกษาอริยสัจ ๔ ทุกหัวข้อธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน(ปริยัติ) พร้อมทั้งนำไปทดลองฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำ

วัน(ปฏิบัติ) แล้วตรวจสอบและพิสูจน์ผล(ธัมมวิชัย)อย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดสติปัญญาทางธรรมอย่างถูกต้องและครบถ้วน(เพิ่ม วิชา).

เมื่อท่านได้รับผลจากการปฏิบัติธรรม(ปฏิบัติ)ตามสมควรแล้ว ก็ควรช่วยกันแนะนำให้ผู้อื่นได้ทราบ(เผยแผ่) ตามกำลัง ความรู้และความสามารถ เพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์ทาง จิตใจต่อไป.

ให้ฝึกมีสติพิจารณาธรรม(ศึกษาธรรม ทบทวนธรรม ใช้ ธรรม)ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ข้อมูลธรรมคงอยู่ในความจำ พร้อมทั้ง สอนและตักเตือนตนเองอยู่เสมอว่า “จะมีสติและความเพียร ในการศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และใช้ธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้ธรรมเสื่อมหายไปจากจิตใจของเรา”.

หัวข้อในการพิจารณาธรรมเรื่องต่าง ๆ มีดังนี้ :-

๑. นิรวรณ ๕
๒. ชันธ ๕
๓. อายตนะ ๖
๔. โพชฌงค์ ๗
๕. อริยสัจ ๔



การมีความรู้ในอริยสัจ ๔ เพียงเรื่องเดียว ก็จะครอบคลุมธรรมทั้งหมด.

**สรุป:** ให้ท่านมีสติพิจารณาธรรม จนมีความรู้ในหัวข้อธรรมทั้ง ๕ และรู้เห็นความจริงว่า ความรู้ทางธรรมที่จดจำไว้ได้หรือเคยใช้ได้ในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนแต่เป็นไตรลักษณ์ เพราะความรู้มีการเสื่อมหายไปจากความจำได้ตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล จึงสมควรที่จะมีสติในการศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และใช้ธรรมเป็นประจำ เพื่อให้ความรู้ทางธรรมยังคงมีอยู่ในความจำต่อไป หรือเพิ่มมากขึ้น.

### รู้เห็นขั้น ๕ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ทำให้เกิดความสุข

การรู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า ชีวิต(ขั้น ๕)เป็นไตรลักษณ์ จะทำให้ไม่คิดด้วยกิเลสเป็นผลให้ความยึดมั่นถือมั่นลดลงหรือหมดไป.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างง่าย ๆ ว่า “ท่านเอ๋ย อริยสาวกผู้ได้เรียนสดับแล้ว(สาวกผู้ศึกษาอริยสัจ ๔\*)....ฉลาดในอริยธรรม(มีความรู้ในอริยสัจ ๔\*) ฝึกอบรมดีแล้วในอริยธรรม(ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ดีแล้ว\*)....(ย่อมเห็นขั้น ๕ เป็นไตรลักษณ์\*)....จึงไม่ยึดติด ไม่ถือค้ำ

**ไว้ ไม่มันหมายปักใจ(ไม่ยึดมั่นถือมั่น\*)....ยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข(สุขสงบหรือนิพพาน\*)ตลอดกาลนาน”** (พุทธธรรม หน้า ๗๘/๑ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๖๔</sup> การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้รู้ว่า สาวกที่ประเสริฐ(สาวกผู้ที่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) จะสามารถดับความคิดที่เป็นกิเลส จึงไม่เกิดความคิดที่ยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ เป็นผลให้จิตตั้งอยู่ในภาวะนิพพานได้ตลอดกาลนาน.

### **แนวนำวิธีฝึกพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมในชีวิตประจำวัน**

ถึงแม้ว่าท่านจะมีความรู้ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นไตรลักษณ์อย่างเต็มอก แต่ถ้าไม่ทบทวนอยู่เสมอ ๆ ไม่นานนัก ข้อมูลความเป็นไตรลักษณ์ในความจำก็จะลดลง รวมทั้งความสามารถในการใช้ข้อมูลความเป็นไตรลักษณ์มาประกอบการคิด และพิจารณา ก็จะลดลงอย่างรวดเร็วด้วย.

ในชีวิตประจำวัน ก่อนนอนทุกคืน ท่านควรตั้งเตือนตนเองว่า เราได้ยู่รอดปลอดภัยมาอีก ๑ วันแล้ว แต่อาจเจ็บป่วย พิการ หรือตายในคืนนี้หรือเมื่อไรก็ได้ เพราะชีวิตเราเป็นไตรลักษณ์

และเราพร้อมที่จะเผชิญปัญหาทุกอย่างตลอดเวลา ด้วยความไม่ประมาท.

เมื่อตื่นนอน ก็ควรพิจารณาสั้น ๆ ว่า เรารอดชีวิตมาอีก ๑ คืน ชีวิตของเราเป็นไตรลักษณ์ วันนี้เราจะปฏิบัติตนตามโอวาทปาฏิโมกข์ โดยการมีสติรักษาร่างกายและจิตใจนี้ให้ดีที่สุด ด้วยความไม่ประมาท.

เมื่อขับถ่ายสิ่งปฏิกูล เมื่อรับประทานอาหาร ก็ตักเตือนตนเองว่า วันนี้ยังคงทำได้ แต่ไม่รู้ว่าเมื่อไรเราจะทำไม่ได้ เพราะชีวิตของเราเป็นไตรลักษณ์ จึงไม่ควรประมาท.

ระหว่างเดินทางไปทำงาน ให้มีสติในการระวังความปลอดภัยและตักเตือนตนเองว่า ชีวิตเราเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจะพยายามทำให้ดีที่สุด ด้วยความไม่ประมาท.

ขณะทำงาน เมื่อมีความคิดไม่ตรงกับผู้ร่วมงาน ให้เสนอความคิดพร้อมทั้งมีสติคอยตักเตือนตนเองว่า ความคิดของเราเป็นไตรลักษณ์ อย่าประมาทจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเอง และขณะอยู่กับครอบครัวก็ฝึกเช่นเดียวกัน.

เป็นที่น่าสังเกตว่า ยังไม่เคยมีมนุษย์ใดในโลกนี้ที่คิดตรงกันทุกเรื่อง แม้กระทั่งความคิดของตนเองก็ยังมีเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ.

การขัดแย้งทางความคิด เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเอง จึงเป็นผลให้เกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบ และอาจรุนแรงถึงขั้นโกรธ แค้นเคือง พยาบาท จนถึงขั้นทำร้ายกันได้โดยง่าย. ดังนั้น จึงไม่ควรที่จะยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเองจนเป็นทุกข์อีกต่อไป เพราะความคิดของตนเองและคนอื่นต่างก็เป็นไตรลักษณ์.

ขณะโดนเสียดสี โดนบ่น โดนว่า โดนดู ให้ตักเตือนตนเองว่า ความคิดของแต่ละคนในโลกนี้จะคิดไม่เหมือนกัน ความคิดก็เป็นไตรลักษณ์ แม้ชีวิตเราก็เป็นไตรลักษณ์ ยังไม่รู้เลยว่าจะมีชีวิตข้ามคืนนี้ไปได้หรือเปล่า จึงไม่ควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นจนเกิดความทุกข์ขึ้นมาทำไม.

ผู้มีอำนาจที่ไม่มีความรู้เรื่องไตรลักษณ์ จะมีความยึดมั่นถือมั่นในความคิดที่เป็นกิเลสของตนเองมาก จึงอาจสร้างความเดือดร้อนให้แก่คนเป็นจำนวนมาก เช่น ฆ่าเพื่อทำลายล้างเผ่าพันธุ์ ฆ่าผู้ที่คิดไม่เหมือนตน หรือรบกันเพราะความคิดที่แตกต่างกัน.

เมื่อมีเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา เช่น สุขภาพของตนเองไม่ดี มีความทุกข์ ลูกหลานมีปัญหา เสียตำแหน่ง เสียชื่อเสียง มีคนนินทา การงานมีปัญหา ข้าวของเครื่องใช้มีปัญหา

ก็ให้ฝึกตักเตือนตนเองว่า ชีวิตของเราและทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไตรลักษณ์ และคอยมีสติควบคุมจิตใจของตนเองไม่ให้คิดด้วยกิเลสตลอดไป ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น. เมื่อมีเรื่องต่าง ๆ ที่สมปรารถนา ก็ให้ฝึกตักเตือนตนเองในลักษณะเดียวกัน เพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น.

ท่านควรฝึกพิจารณาธรรมและทบทวนข้อมูลความรู้ดังกล่าว พร้อมทั้งตอกย้ำด้วยการสอนหรือตักเตือนตนเองในเรื่องความเป็นไตรลักษณ์ไว้เสมอ โดยใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ๔ - ๕ วินาทีวันละ ๒ - ๓ ครั้ง หรือตามความเหมาะสม เพื่อคงไว้หรือเพิ่มพูนข้อมูลด้านไตรลักษณ์ในความจำ เพราะถ้าท่านจำไม่ได้ ท่านก็จะมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมไว้ใช้ดับกิเลสในชีวิตประจำวัน. การให้เวลาตามสมควรในการตักเตือนตนเอง จะทำให้สมองจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น.

ในยามปกติ ขณะทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านก็ควรฝึกทบทวนเป็นครั้งคราวและตักเตือนตนเองว่า **"อย่ายึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจด้วยความคิดที่เป็นกิเลส"** เพื่อโน้มน้าวจิตใจของท่านไม่ให้คิดด้วยกิเลสไว้เสมอ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **"ภิกษุมองเห็นด้วยสัมมาปัญญา(ปัญญาชอบ\*)ตามที่มันเป็น(จริง\*)ว่า ชันธ ๕....ไม่ใช่ของเรา(ด้วย**

**ความคิดที่เป็นกิเลส\*)....เมื่อรู้้อย่าง เห็น้อย่างนี้ จึงไม่มีอหังการ(ความทะนงตัว\*) มมังการ(ความถือว่าเป็นของเรา\*) และมานานุสัย(ความถือตัว\*)....”** (พุทธธรรม หน้า ๗๐/๕๑ ป.

อ. ปยุตโต).<sup>๖๕</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า เมื่อมีปัญญาที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า ร่างกายและจิตใจเป็นไตรลักษณ์ ก็จะไม่คิดด้วยกิเลส จึงไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ เช่น ไม่มีความทะนงตัว ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าฉันท์ ๕ นี้เป็นของเรา และไม่ถือตัวถือตนหรือไม่มีมานะ เป็นต้น.

ท่านควรฝึกตัดเตือนตนเองว่า ชีวิตนี้เป็นไตรลักษณ์ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือฝึกเช่นนี้จนเป็นนิสัยปกติ เพื่อให้น้ำวจิตใจไม่ให้เกิดด้วยกิเลส เป็นผลให้มีการคลาย ดับ และสลัดเสียได้จากความยึดมั่นถือมั่น.

สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องราวของการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดการลด ละ หรือเลิกความยึดมั่นถือมั่นในฉันท์ ๕ ความทะยานอยาก ซึ่งเกิดขึ้นจากความคิดที่เป็นกิเลส ที่ทุกคนพึงศึกษา ทำความเข้าใจ และจดจำ พร้อมทั้งใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินชีวิตที่เป็นทางสายกลาง ไม่มีทุกข์จากการคิดด้วยกิเลส คงมุงคิดและทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส

เป็นบุคคลที่ประเสริฐ เพื่อให้เกิดสันติสุขกับตนเอง สังคม และ  
สิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง จนถึงที่สุด.

### **พระอรหันต์ยังต้องพิจารณาขั้น ๕ ว่าเป็นไตรลักษณ์**

การพิจารณาว่าขั้น ๕ เป็นไตรลักษณ์ เป็นเรื่องสำคัญ  
เพราะเป็นการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงใน  
ชีวิตของตนเอง เพื่อจะได้คลาย ดับ หรือสลัดเสียได้ซึ่งความคิด  
ยึดมั่นถือมั่นให้หมดสิ้นไป.

การพิจารณาขั้น ๕ ว่าเป็นไตรลักษณ์ จึงเป็นเรื่องที่  
อริยบุคคลทุกระดับรวมทั้งพระอรหันต์จะต้องพิจารณาอยู่เสมอ  
เพื่อตอบย้าข้อมูลสัจธรรมนี้ให้คงอยู่ในความจำอย่างแน่นแฟ้น  
จนกว่าจะถึงที่สุด ดังตัวอย่างต่อไปนี้ :-

**พระมหาโกฏฐิตะ(ถามพระสารีบุตรว่า\*) : ....ภิกษุผู้มี  
ศีลควรโยนิโสมนสิการ(พิจารณา\*)ธรรมจำพวกไหน ?**

**พระสารีบุตร(ตอบว่า\*) : ....ควรโยนิโสมนสิการ  
อุปาทานขั้น ๕....(ว่าเป็นไตรลักษณ์\*).....จะพึงประจักษ์  
แจ้งโสดาปัตติผล(เป็นพระโสดาบัน\*).**

**พระมหาโกฏฐิตะ: ภิกษุโสดาบันละท่าน ควรโยนิโส  
มนสิการธรรมจำพวกไหน ?**

พระสารีบุตร: ....ควรโยนิโสมนสิการอุปาทานชั้นที่ ๕ .... (ว่าเป็นไตรลักษณ์\*) .... จะพึงประจักษ์แจ้ง สกทาคามีผล(เป็นพระสกทาคามี\*)

พระมหาโกณฑัญญะ(ถามต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงคำถามที่ว่า\*): พระอรหันต์ละท่าน ควรโยนิโสมนสิการธรรมจำพวก ไหน ?

พระสารีบุตร: แม้พระอรหันต์ก็ควรโยนิโสมนสิการ อุปาทานชั้นที่ ๕ .... (ว่าเป็นไตรลักษณ์ เพื่ออยู่เป็นสุขใน ปัจจุบันที่เห็นได้ทันตา = ทิฏฐธรรมสุขวิหาร\*) (พุทธธรรม หน้า ๓๕๑ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๖๖</sup>

การที่พระสารีบุตรสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า คนทั่วไปและอริยบุคคลทุกระดับต้องพิจารณาความไตรลักษณ์ ของร่างกายและจิตใจ(ชั้นที่ ๕)ของตนไว้เสมอ. แม้แต่พระอรหันต์เอง ก็ยังต้องพิจารณาหรือทบทวนความเป็นไตรลักษณ์ของตน อยู่อยู่เสมอ เพื่อให้ความรู้เรื่องไตรลักษณ์ยังคงมีอยู่ในความจำ อย่างครบสมบูรณ์ และสามารถใช้เป็นข้อมูลความเป็นไตรลักษณ์ ที่มีอยู่ในความจำ ทำการดับความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและ จิตใจนี้ให้หมดไป.



## เป็นพระอรหันต์เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อวิเคราะห์(พิจารณา)เรื่องความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในจิตใจ จะพบว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ที่เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลสนี้เอง. ความยึดมั่นถือมั่นมีอยู่ในความจำของทุกคน แต่ถ้าไม่คิดด้วยกิเลสหรือไม่คิดด้วยความยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่เกิดขึ้นในความคิดและความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ ภิขุทั้งหลาย ! ....เมื่อใด ภิขุ.... (รู้ชัดซึ่งอริยสัจ ๔ และทางออกจากอุปาทานขั้น ๕ ตามที่มันเป็นจริงแล้ว หรืออวิชชาดับ\*)....เป็นผู้หลุดพ้น เพราะไม่ถือมั่น, ภิขุนี้เรียกว่า อรหันตชีนาสพ(พระอรหันต์) เป็นผู้อยู่จบ เสรีกิจ ปลงภาระลงได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตน หมดเครื่องผูกมัดไว้กับภพ เป็นผู้หลุดพ้น เพราะรู้ถูกต้อง(รู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง\*)” (พุทธธรรม หน้า ๓๕๕ ป.๑. ปยุตโต).<sup>๖๗</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า เมื่อใดที่ภิขุหมดความหลง(อวิชชาดับ) จะเป็นผู้ที่หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจนี้ (ไม่มีอุปาทานขั้น ๕ เพราะไม่คิดด้วยกิเลส)อย่างต่อเนื่อง ภิขุเช่นนี้ คือ พระอรหันต์ ที่มีความสำเร็จ (อยู่จบ สำเร็จกิจ)ในการปลงภาระต่าง ๆ ที่เป็นกิเลสได้แล้ว ได้

พันธุฯและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส(บรรลุประโยชน์) ไม่มีจิตใจที่คิดวนเวียนด้วยกิเลส(ภพดับ) เป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์(เป็นผู้หลุดพ้น) เพราะมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง(รู้ถูกต้อง).

พระอรหันต์ คือ ผู้ที่พันธุฯได้อย่างต่อเนื่อง เพราะดับอริยชาติได้หมดสิ้น จึงไม่คิดด้วยกิเลส ไม่มีความทะยานอยาก และไม่มีความยึดมั่นถือมั่น.

### สรุปเรื่องการศึกษาฐานทั้ง ๔ ของสติ

การศึกษาฐานทั้ง ๔ ของสติ คือ การศึกษาเรื่องของกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์. ทั้งนี้ ก็เพื่อโน้มน้าวจิตใจไม่ให้มีความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ และใช้ความรู้ทางธรรมทำการควบคุมความคิด(ซึ่งเป็นหัวหน้าของกาย เวทนา จิต) ไม่ให้คิดด้วยกิเลส จะได้ไม่มีความทะยานอยาก ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น และไม่มีความทุกข์.

ส่วนใหญ่ของชีวิตอยู่กับเรื่องของสติ และส่วนน้อยอยู่กับเรื่องของสมาธิ. ดังนั้น ความพันทุกขในชีวิตประจำวันจึงต้องอาศัยความรู้และความสามารถทางธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน นั่นก็คือการเจริญสติ(สติปัฏฐาน ๔) ในชีวิตประจำวัน.

**ขั้นตอนที่ ๒. ฝึกมีสติในการใช้ความรู้และความสามารถทางธรรม ทำการรู้เห็นและควบคุม กาย เวทนา จิต ไม่ให้เจือปนด้วยกิเลส เพื่อการดับความทุกข์ในชีวิตประจำวัน (อานาปานสติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔).**

การฝึกมีสติอยู่พื้นฐานทั้ง ๔ ในชีวิตประจำวัน คือ การฝึกมีสติในการใช้ความรู้และความสามารถทาง **ธรรม** ทำการรู้เห็นและควบคุม **กาย เวทนา จิต** ไม่ให้เจือปนด้วยกิเลส.

วิธีฝึกมีสติในการใช้ความรู้และความสามารถทางธรรม ทำการรู้เห็นและควบคุมกาย เวทนา จิต เพื่อการดับกิเลสและกองทุกข์ เรียกกันตามภาษาบาลีว่า "อานาปานสติวิปัสสนาสติ

ปฏิฐาน ๔ " ซึ่งประกอบด้วยคำว่า "อานาปานสติ + วิปัสสนา + สติปฏิฐาน".

"อานาปานสติ" คือ การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอยู่เสมอในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ เพื่อใช้เป็น **"ฐานหลักของสติ"** ในชีวิตประจำวัน.

"วิปัสสนา" คือ การรู้เห็นตามความเป็นจริง.

"สติปฏิฐาน ๔" คือ การมีสติอยู่ที่ **กาย เวทนา จิต ธรรม**.

"อานาปานสติ + วิปัสสนา + สติปฏิฐาน ๔" คือ การเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยการพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ พร้อมทั้งแบ่งสติไปใช้**ความรู้ทางธรรม**(ความรู้จากขั้นตอนที่ ๑) และ**ความสามารถทางธรรม**(ความสามารถในการเจริญสติในขั้นตอนที่ ๒) ทำการรู้เห็นและควบคุม **กาย เวทนา จิต** (กายและใจ) ไม่ให้มีกิเลสเจือปน.

ท่านควรตั้งใจอ่านบทสรุปของทุกข้ออย่างช้า ๆ เพื่อช่วยให้ท่านเข้าใจประเด็น และจดจำไว้ได้โดยง่าย.

## วิธีฝึกเจริญอานาปานสติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

ท่านควรทำความเข้าใจในเนื้อหาของทุกหัวข้อธรรม(ทุกองค์ธรรม)ให้ชัดเจน อย่าข้ามขั้น พร้อมทั้งตั้งใจทดลองฝึกปฏิบัติธรรมในทุกขั้นตอน เพื่อให้ท่านพิสูจน์ผลของการฝึกปฏิบัติธรรมว่า สามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจริงหรือไม่ ถ้าดับกิเลสและกองทุกข์ได้จริง ท่านจะได้หมดความลังเลสงสัย(วิจิกิจฉา)ในอริยสัจ ๔ อีกต่อไป.

การฝึกอานาปานสติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เรียกย่อ ๆ ว่า ฝึกเจริญสติหรือฝึกวิปัสสนา ซึ่งแบ่งการฝึกออกเป็น ๔ ฐานหลัก แต่ละฐานหลักมี ๔ ข้อย่อย รวมทั้งหมดมี ๑๖ ข้อย่อย ดังนี้ :-

### ฐานที่ ๑. วิธีฝึกเจริญสติที่ฐานกาย(บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)ในชีวิตประจำวัน

ก่อนศึกษาเรื่องนี้ ขอให้ท่านทบทวนเรื่องการพิจารณากายในขั้นตอนที่ ๑ เสียก่อน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาเรื่องนี้.

การเจริญสติที่ฐานกาย ก็เพื่อการมีสติคอยรู้เห็น(เฝ้าระวัง)ว่า ในปัจจุบันขณะ มีการกระทำทางร่างกายและคำพูดที่เป็นกิเลส

หรือไม่ ถ้ามีก็ให้ระงับเสีย และคอยตักเตือนตนเองอยู่เสมอว่า ร่างกายนี้เป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ ด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไป.

ข้อที่ ๑.๑ และ ๑.๒ คือ การฝึกมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูก เพื่อฝึกให้มีฐานหลักของสติ.

การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกนั้น เป็นการรับรู้ความรู้สึกทางกาย จึงจัดว่าเป็นฐานกาย.

ข้อที่ ๑.๓ และ ๑.๔ คือ การฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ พร้อมกับฝึกแบ่งความตั้งใจ(แบ่งสติ)ไปใช้ในการรู้เห็นการกระทำต่าง ๆ ทางกาย(กายและวาจา)ในปัจจุบันขณะว่า มีกิเลสหรือความทะยานอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น หรือความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ทางจิตใจหรือไม่ ทันทิที่รู้เห็นว่ามีการกระทำที่มีต้นเหตุจากความคิดที่เป็นกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้รีบหยุดการกระทำหรือดับความทุกข์นั้น ๆ ทันทิ.

การฝึกเจริญสติที่ฐานกาย มีขั้นตอนในการฝึก ๔ ข้อย่อยตามเนื้อหาในพระไตรปิฎก(ที่มีตัวอักษรเอนและหนา) และต่อด้วยคำอธิบายตามความเข้าใจของผู้เขียน มีดังนี้ :-

**๑.๑ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว**  
**เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว**

การฝึกในข้อที่ ๑.๑ และ ๑.๒ นี้ ใช้สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกสติและสมาธิใหม่ ๆ เพื่อให้รู้จักวิธีรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูก.

อาจฝึกในท่านั่งบนเก้าอี้ สำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยฝึกในท่านอนก็ได้ ตามความเหมาะสม.

ท่านที่เคยฝึกมาบ้างแล้ว ก็ควรทดลองฝึกอีก เพื่อจะได้รู้เห็นด้วยตนเองในวิธีการง่าย ๆ นี้.

ขั้นต้น ควรฝึกด้วยการหลับตา พร้อมทั้งหยุดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ และทำจิตใจให้สงบโดยไม่คิดอะไร เป็นระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ ๓๐-๖๐ วินาที แล้วจึงตั้งเจตนาว่า จะมีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรในการฝึกเจริญสติ โดยมีสติคอยรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกอยู่ตลอดเวลา.

ให้เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าและออกยาว ๆ จนสุด เพื่อฝึกมีสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกไว้เสมอ(เป็นการฝึกมีฐานหลักของสติ ซึ่งมีรายละเอียดในหนังสือเล่ม ๑).

ท่านที่ไม่เคยฝึกมาก่อน ควรหายใจแรงกว่าปกติ แต่อย่าให้แรงมากเกินไป และการหายใจยาว ๆ อย่างเต็มปอด(จนสุด) จะช่วยให้ท่านรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าตรงจมูกได้ชัดเจน(รู้สึก)ขึ้น. การเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าหรือออกก็ได้ทั้งนั้น เพราะไม่ใช่ประเด็นสำคัญอะไร.

การฝึกมีสติในการรับรู้ความรู้สึกในทุกวินาทีที่ลมหายใจผ่านเข้าออกตรงจมูกดังที่กล่าวแล้ว เป็นเพียงวิธีฝึกสำหรับผู้เริ่มฝึก เพื่อช่วยให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่กระทบกับจมูกได้โดยง่าย. ครั้นรับรู้ความรู้สึกได้บ้างแล้ว ก็ให้ปรับเปลี่ยนมาเป็นการหายใจตามปกติ.

ในช่วงแรก ควรฝึกขณะหลับตาก่อน เพราะจะช่วยให้สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น ต่อมาจึงฝึกในขณะที่ลืมตา เพื่อให้สามารถเจริญสติและเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันได้โดยสะดวก.

เมื่อใดที่การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกลดลงหรือไม่ชัด ก็ให้หายใจเข้าออกยาว ๆ และแรงกว่าปกติเล็กน้อย. ครั้นรับรู้ความรู้สึกได้แล้ว ก็ผ่อนมาเป็นการหายใจตามปกติ หรือใช้วิธีหายใจยาว ๆ ลึก ๆ คล้ายการถอนหายใจสัก ๒ - ๓ ครั้งก็ได้.



ระหว่างหายใจเข้าออกยาว ๆ จะสังเกตว่า มีการใช้สมองในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกได้ชัดเจนมากขึ้น ทำให้โอกาสที่จะคิดฟุ้งซ่านลดลงและความคิดมักจะหยุดลงชั่วคราว เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

การถอนหายใจยาว ๆ คราวละ ๒ - ๓ ครั้ง พร้อมกับมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเช่นนี้ จะช่วยให้ท่านหยุดความคิดและควบคุมความคิดได้ดีขึ้น.

ท่านสามารถใช้วิธีการฝึกแบบนี้แทนการบริกรรม เพื่อลดความคิดฟุ้งซ่านลงได้.

ครั้นเมื่อท่านสามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกได้ดีตามสมควรแล้ว ท่านก็ควรลดการตั้งใจรู้ชัดในทุกวินาทีที่ลมหายใจผ่านเข้าออกตรงจมูก มาเป็นเพียงแค่ว่า หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้เท่านั้น **เพื่อใช้เป็นฐานหลักของสติ** ก็ถือว่าเพียงพอแล้วที่จะทำให้มีสติอยู่เสมอ และลดปัญหาเรื่องความคิดฟุ้งซ่านลงได้มากมาย.

ท่านไม่ควรถอนหายใจยาว ๆ หรือหายใจแรงจนผู้ข้างเคียงสังเกตเห็น เพราะอาจเข้าใจผิดคิดว่าท่านกำลังมีความเครียด.

ตามธรรมชาติ คนที่มีความเครียดมาก มักชอบถอนหายใจยาว ๆ เพราะจะช่วยให้หยุดคิดเป็นระยะเวลาสั้น ๆ.

ผู้ฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการหายใจยาว ๆ ลึก ๆ นั้น เป็นการฝึกกลับมาสัมผัสอยู่กับฐานหลักของสติ พร้อมกับการบริหารกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ เต็มอากาศให้กับร่างกาย และขับของเสียของร่างกายออกทางปอดได้ดีขึ้นด้วย.

### ๑.๒ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

ให้ฝึกมีสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกในขณะหายใจเข้าออกสั้น ๆ และเร็วกว่าปกติพอสมควร แต่อย่าเร็วหรือแรงมากเกินไป.

การหายใจในลักษณะนี้ จะช่วยให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกได้ชัดเจน(รู้ชัด)เช่นกัน.

การฝึกหายใจเข้าออกสั้น ๆ ก็เพื่อให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้ถึงการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกว่าเป็นอย่างไรเท่านั้นเอง.

การหายใจสั้น ๆ และเร็ว ๆ นั้น ไม่ควรทำนานเกินไป เพราะอาจหน้ามืดได้.

### ๑.๓ สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก / หายใจเข้า

กายทั้งหมด ในที่นี้หมายถึงการกระทำต่าง ๆ ทางร่างกาย และคำพูด.

ท่านควรเริ่มต้นด้วยการฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติเสียก่อน โดยการมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอย่างต่อเนื่องเท่าที่จะทำได้.

ฝึกแบ่งสติ(แบ่งความตั้งใจ)จากฐานหลักของสติ ไปตั้งใจ (สำเนียง=เอาใจใส่)รู้เห็น(เป็นผู้รู้)การกระทำต่าง ๆ ทางร่างกาย และคำพูดทั้งหมด(รู้ตลอดกายทั้งหมด)ในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงว่า มีกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ โดยใช้ความรู้ที่ได้จากการฝึกพิจารณาภายในสติปัฏฐาน ๔ ตามขั้นตอนที่ ๑ มาประกอบการพิจารณาด้วย(มีรายละเอียดเรื่องการฝึกแบ่งสติในหนังสือเล่ม ๑).

ขณะมีสติรู้เห็นการกระทำต่าง ๆ ทางร่างกายและคำพูดอยู่นั้น ให้ท่านฝึกมีสติส่วนหนึ่งอยู่ที่ฐานหลักของสติไปด้วย. คำว่า หายใจออก / หายใจเข้า ของทุกข้อย่อย คือ การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ\* เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่าน มีสติตื่นตัว มีความสำรวมระวัง และเตรียมพร้อมในการดับกิเลสอยู่ตลอดเวลา .

#### ๑.๔ สำเหนียกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจ ออก / หายใจเข้า

กายสังขาร ในที่นี้หมายถึงการกระทำต่าง ๆ และคำพูดที่เป็นกิเลส.

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการมีสติระงับการกระทำต่าง ๆ ทางกาย และวาจา(กายสังขาร)ที่เป็นกิเลสในปัจจุบันขณะ.

ในทันทีที่มีสติรู้เห็นว่า มีการกระทำทางกายและวาจา (กายสังขาร)ที่เป็นกิเลส หรือมีความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ ก็ให้มีสติระงับ(เป็นผู้ระงับ)การกระทำต่าง ๆ ทางร่างกายและวาจา(ระงับกายสังขาร) โดยไม่รอช้าแม้แต่วินาทีเดียว.

การจะระงับการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นกิเลสได้ดีนั้น ต้องมีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส และการจะมีสติควบคุมความคิดได้ดีนั้น ต้องมีและใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำ(ภาษาสมัยพุทธกาล คือ การมีสติอยู่ที่ฐานธรรม) ทำการควบคุมความคิดอย่างต่อเนื่อง.

การหยุดการกระทำต่าง ๆ ทางกายที่เป็นกิเลสได้สำเร็จ แต่ยังไม่สามารถหยุดความคิดที่เป็นกิเลสได้นั้น ก็จะทำให้มีความทุกข์เช่นเดิม เพราะการดับกิเลสที่ถูกต้อง

**และตรงประเด็นนั้น ต้องดับที่ต้นตอ คือ ดับความคิดที่เป็นกิเลส.**

โปรดอย่าลืมว่า การจะดับความคิดที่เป็นกิเลสได้นั้น จะต้องศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องด้วย เพื่อดับความหลงให้หมดไป.

การเริ่มต้นฝึกเจริญสติที่ฐานกายก่อนจึงเหมาะสำหรับคนเริ่มต้นฝึกปฏิบัติธรรม เพราะการรู้เห็นและควบคุมกายและวาจา นั้น เป็นเรื่องง่ายกว่าการรู้เห็นและควบคุมจิตใจ.

การมีฐานหลักของสติจะช่วยให้คุณมีสติอย่างต่อเนื่อง และป้องกันการคิดฟุ้งซ่านได้เป็นอย่างดี. ท่านสามารถพิสูจน์เรื่องนี้ได้ด้วยตนเอง โดยการทดลองเดินเข้าไปในชุมชนในขณะที่มีฐานหลักของสติแล้วเปรียบเทียบกับขณะไม่มีฐานหลักของสติ. ท่านจะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองว่า ขณะมีฐานหลักของสติอยู่นั้น จะเกิดการสำรวจระวังมากขึ้น และมีความคิดฟุ้งซ่านน้อยกว่าขณะที่ไม่มีฐานหลักของสติ.

การรักษาศีล ๕ จนถึงศีล ๒๒๗ คือ การใช้ความรู้และความสามารถทางธรรม ทำการรู้เห็นและควบคุมการกระทำทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม คือ ไม่ทำชั่วและให้ทำความดี.

การรักษาศีลต่าง ๆ ไม่ให้ศีลขาด แต่ยังคิดด้วยกิเลส ก็ยังเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

การรักษาศีลมุ่งไปในเรื่องควบคุมการกระทำทางกาย และวาจา ซึ่งเป็นการควบคุมการกระทำภายนอกเท่านั้นเอง ส่วนการควบคุมความคิดนั้น มีความละเอียดอ่อนและควบคุมได้ยาก แต่ถ้าควบคุมได้จะเป็นประโยชน์มาก เพราะเป็นการควบคุมต้นตอของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา รวมทั้งใจด้วย.

เหตุที่มุ่งประเด็นไปที่เรื่องของการรู้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ทางกายและวาจาไม่ให้เป็นกิเลสนั้นก็เพราะการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น มุ่งตรงในเรื่องของการดับกิเลสในความคิดและการกระทำ ขณะเดียวกันให้บำเพ็ญความดีทั้งในความคิดและการกระทำ เพื่อทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส.

ตัวอย่างของการละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย เช่น เมื่อร่างกายมีการเจ็บป่วย หรือเสื่อม หรือพิการ หรือจะต้องตาย เป็นต้น ก็ควรตั้งสติยอมรับความเป็นไตรลักษณ์ของร่างกาย พร้อมทั้งใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป ทำการดูแลร่างกายนี้ตามความเหมาะสมต่อไป โดยไม่มีความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส.

**สรุป:** พยายามฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอเพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งแบ่งสติมาใช้ในการรู้เห็นร่างกาย การกระทำต่าง ๆ และคำพูด. ทันทิที่รู้เห็นว่า เป็นกิเลส หรือมีความทะยานอยาก หรือมีความยึดมั่นถือมั่น หรือเป็นอกุศล ก็ให้รีบระงับ แล้วใช้เวลาเล็กน้อยในการตัดเตือนตนเองว่า ร่างกาย การกระทำต่าง ๆ และคำพูดล้วนเป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส ควรฝึกทำเช่นนี้เป็นประจำจนเป็นนิสัย(อัตโนมัติ).

## ๒. วิธีฝึกเจริญสติที่ฐานเวทนา(บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)ในชีวิตประจำวัน

ก่อนศึกษาเรื่องนี้ ขอให้ท่านทบทวนเรื่องการพิจารณาเวทนาในขั้นตอนที่ ๑ เสียก่อน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน.

เวทนา คือ ความรู้สึก ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์(เฉย ๆ). ความรู้สึกในความหมายทั่วไปมีหลายแบบ แต่ในพระพุทธศาสนานั้น จะเน้นเพียงความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นหลัก เพื่อให้จดจำและนำไปปฏิบัติได้โดยง่าย.

การเจริญสติที่ฐานเวทนา ก็เพื่อการมีสติคอยรู้เห็น(เฝ้าระวัง)ว่า ในปัจจุบันขณะ มีเวทนาที่เกิดขึ้นจากกิเลสหรือไม่ ถ้ามีก็ให้ระงับเสีย และคอยตักเตือนตนเองอยู่เสมอว่า เวทนาเป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นในเวทนาต่าง ๆ ด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไป.

ท่านควรเริ่มต้นด้วยการฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ พร้อมกับแบ่งสติหรือความตั้งใจไปใช้ในการรู้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองในปัจจุบันขณะ.

ถ้าพบว่า เวทนาที่เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ด้วยสติปัญญาทางธรรม หรือมีความเบาสบาย(ปิติ) หรือสุขสงบ(ปัสสัทธิ) ซึ่งเกิดขึ้นเพราะขณะนั้นไม่มีการคิดด้วยกิเลส ก็ไม่ต้องไประงับความคิดนั้น ๆ แต่ยังคงสำรวจระวังไม่ให้คิดด้วยกิเลสตลอดไป. ความรู้สึกเบาสบายและสุขสงบดังกล่าวแล้ว เป็นส่วนหนึ่งในความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ในขณะที่ไม่ได้คิดด้วยกิเลส\*.

ถ้าพบว่า เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นความสุขทางโลกหรือเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส หรือจิตใจไม่สงบเพราะมีการคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบมีสติระงับความคิดที่เป็นกิเลสทันที นั่นคือการดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ซึ่งขั้นตอนในการฝึกมี ๔ ขั้นตอน ดังนี้ :-



## ๒.๑ สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งปิติ หายใจออก / หายใจเข้า

ปิติ ในที่นี้หมายถึงปิติทางธรรม คือ การมีความเบาสบายทางจิตใจ ในขณะที่ไม่ได้คิดด้วยกิเลส ซึ่งเป็นความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ และมีความสุขสงบทางจิตใจ เพราะไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดด้วยกิเลส ไม่มีความสุขทางโลก ไม่มีความทุกข์ และไม่หลับใน.

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการมีสติรู้เห็นอย่างแจ่มชัด(เป็นผู้รู้ชัด)ตามความเป็นจริงว่า ในปัจจุบันขณะ จิตใจมีความเบาสบาย(มีปิติ) เนื่องจากการไม่มีการคิดด้วยกิเลสหรือเปล่า.

ขณะที่ยังมีความเบาสบายอยู่ ก็แสดงว่า ขณะนั้น ไม่มีการคิดด้วยกิเลส.

ขณะที่ใดที่ไม่มีความเบาสบาย ก็แสดงว่า ขณะนั้น อาจกำลังมีการคิดด้วยกิเลส.

ขณะที่ท่านมีความเบาสบายซึ่งเกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติธรรม ก็เป็นเครื่องชี้วัดหรือประเมินผลว่า ท่านกำลังฝึกปฏิบัติธรรมได้ถูกทางแล้ว จึงควรมีความเพียรที่จะรักษาจิตใจให้มีความเบาสบายไว้เสมอ.

ความเบาสบายจากการใช้สติปัญญาทางธรรมควบคุมความคิดจนไม่คิดด้วยกิเลส เป็นภาวะที่ไม่สุขไม่ทุกข์และมีความสุขสงบโดยไม่มีอารมณ์ ซึ่งเป็นภาวะของนิพพาน. ถ้าทำได้ชั่วคราว ก็เป็นภาวะนิพพานชั่วคราว ถ้าทำได้ต่อเนื่อง ก็เป็นภาวะนิพพานต่อเนื่อง.

## **๒.๒ สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก / หายใจเข้า**

สุข ในที่นี้หมายถึงความสุขทางธรรมหรือความสุขสงบ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดด้วยกิเลส ไม่มีความสุขทางโลก ไม่มีความทุกข์ และไม่หลับใหล เนื่องจากขณะนั้นมีสติควบคุมความคิดจนไม่มีการคิดด้วยกิเลส.

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติและฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการมีสติรู้เห็นเวทนาอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงว่า ในปัจจุบันขณะมีความสุขสงบ(สุข)อยู่หรือไม่.

ขณะที่ไม่มีความสุขสงบ ก็แสดงว่า ขณะนั้น อาจกำลังมีการคิดด้วยกิเลส.

ขณะท่านมีความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติธรรม ก็เป็นเครื่องชี้วัดหรือประเมินผลว่า ท่านกำลังฝึกปฏิบัติธรรมได้

ถูกทางแล้ว จึงควรมีความเพียรที่จะรักษาจิตใจให้มีความรู้สึกสุขสงบไว้เสมอ.

การควบคุมความรู้สึกให้มีความเบาสบายและสุขสงบนั้น จะต้องฝึกปฏิบัติธรรมในขั้นต่อไป.

### **๒.๓ สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก / หายใจเข้า**

จิตตสังขาร ในที่นี้หมายถึงความคิด.

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติและแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการมีสติรู้เห็นความคิด(จิตตสังขาร)อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงว่า ในปัจจุบันขณะ กำลังมีความคิดที่เป็นกิเลสหรือไม่ โดยใช้ความรู้จากการศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส และจากการพิจารณาจิตในขั้นตอนที่ ๑ มาประกอบการพิจารณาด้วย.

การมีสติรู้เห็นจิตใจของตนเองเช่นนี้ จะทำให้ท่านสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดที่เป็นกิเลสได้เป็นอย่างดี.

ความคิดที่เป็นกิเลสนี้เอง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์และความสุขทางโลก.

### **๒.๔ สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระับจิตตสังขาร หายใจออก / หายใจเข้า**

จิตตสังขาร ในที่นี้หมายถึงความคิดที่เป็นกิเลส ซึ่งเป็นคำเดียวกับ “สังขารในปัจจุสมุปบาท”.

ให้แบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการระงับ(ดับ) ความคิดที่เป็นกิเลสหรือดับสังขารในปัจจุสมุปบาท(ระงับจิตตสังขาร) ดังนั้น ในทันทีที่รู้เห็นว่ามี การคิดด้วยกิเลส ก็ให้มีสติระงับความคิดนั้น ๆ ทันที โดยไม่ต้องรอแม้แต่วินาทีเดียว.

หลังจากการฝึกปฏิบัติธรรมจนได้ผลดีตามสมควรแล้ว ท่านจะสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า การจะดับกิเลสได้ตรงประเด็นนั้น ต้องมีสติใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรม(ใช้วิชา) ที่มีอยู่ในความจำ ทำการระงับความคิดที่เป็นกิเลส.

การระงับความคิดที่เป็นกิเลสนี้เอง จึงทำให้ไม่เกิดความทุกข์ และไม่เกิดความสุขทางโลก.

ตัวอย่างของการละความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา เช่น เมื่อเกิดปัญหาว่า ความสุขสบายต่าง ๆ ที่เคยมีอยู่ได้ลดลงหรือหมดไป ก็ควรมีสติยอมรับความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา พร้อมทั้งใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสมต่อไป โดยไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาด้วยความคิดที่เป็นกิเลส.

**สรุป:** พยายามฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอเพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งแบ่งสติมาใช้ในการรู้เห็นเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น. ทันทิที่รู้เห็นว่า มีเวทนาเกิดขึ้นจากความคิดที่เป็นกิเลส ก็ให้รีบระงับทันที แล้วใช้เวลาเล็กน้อยในการตกเตือนตนเองว่า เวทนาเป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะมีความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส ควรฝึกทำเช่นนี้เป็นประจำจนเป็นนิสัย.

### ๓. วิธีฝึกเจริญสติที่ฐานจิต(บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)ในชีวิตประจำวัน

ก่อนศึกษาเรื่องนี้ ขอให้ท่านทบทวนเรื่องการพิจารณาจิตในขั้นตอนที่ ๑ เสียก่อน โดยเน้นว่าจิตใจแบบไหนเป็นอกุศล หรือเป็นกุศล เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน.

การเจริญสติที่ฐานจิต ก็เพื่อการมีสติคอยรู้เห็น(เฝ้าระวัง) ว่า ในปัจจุบันขณะ จิตใจเป็นอกุศลหรือไม่ ถ้าเป็นอกุศลก็ให้ระงับเสีย ถ้าเป็นกุศลก็ทำต่อไปตามความเหมาะสม และคอยตกเตือนตนเองอยู่เสมอว่า จิตใจนี้เป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นในจิตใจนี้ด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไป.

ท่านควรเริ่มต้นด้วยการฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ พร้อมกับแบ่งสติไปใช้ในการมีสติรู้เห็นจิตใจในปัจจุบันขณะว่า

กำลังเป็นอกุศลจิตหรือไม่(หรือกำลังคิดด้วยกิเลส หรือกำลังมีความยึดมั่นถือมั่น).

ทันทีที่รู้เห็นว่าจิตเป็นอกุศล ก็ให้มีสติระงับอกุศลจิตนั้น ๆ ทันที ซึ่งขั้นตอนในการฝึกมี ๔ ข้อย่อย ดังนี้ :-

### **๓.๑ สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก / หายใจเข้า**

รู้ชัดซึ่งจิต ในที่นี้หมายถึงการรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า จิตเป็นกุศลหรืออกุศล

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการรู้เห็นอย่างแจ้งชัดตามความจริงว่า จิตใจ(จิต)ในปัจจุบันขณะ ตั้งอยู่ในภาวะกุศลหรืออกุศลโดยใช้ความรู้จากการพิจารณาจิตในขั้นตอนที่ ๑ มาประกอบการพิจารณา.

ถ้าขณะใดจิตใจเป็นอกุศล ก็แสดงว่า ขณะนั้นกำลังมีอวิชชาครอบงำ จึงเกิดการเผลอสติ คิดฟุ้งซ่าน ซึมเซา หรือคิดด้วยกิเลส.

### **๓.๒ สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง(ปราโมทย์) หายใจออก / หายใจเข้า**

บันเทิง เป็นภาษาไทย ภาษาบาลีใช้คำว่า ปราโมทย์.

คำว่า *บันเทิง* ไม่ค่อยเหมาะสมกับความหมายทางธรรมใน  
ยุคปัจจุบัน ผู้เขียนจึงใช้คำว่า *ผ่องใส* เพราะจะสื่อความหมาย  
ได้ใกล้เคียงกว่า หรือใช้ภาษาบาลีอย่างเดิม คือ *ปราโมทย์* ก็ง่าย  
ดี.

*ปีติ* เป็นภาวะของจิตใจที่บริสุทธิ์เพราะไม่คิดและไม่ทำ  
ด้วยกิเลส.

*ปราโมทย์* เป็นภาวะของจิตใจที่ผ่องใส เพราะคิดและทำ  
ด้วยกุศล\*.

*ปีติปราโมทย์* เป็นภาวะของจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเกิด  
ขึ้นในขณะที่มีสติควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้เป็น  
ไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้ ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิต หรือ  
เป็นภาวะของจิตใจในขณะไม่มีความทุกข์(นิพพาน)\*.

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และแบ่งสติจากฐาน  
หลักของสติไปใช้ในการควบคุมจิตใจ(ยังจิต)ให้มีความผ่องใส  
(ปราโมทย์)อยู่เสมอ.

ขณะที่จิตใจไม่มีความผ่องใส ก็แสดงว่า ขณะนั้น อาจ  
มีกิเลส(โลภ โกรธ หลง)ครอบงำจิตใจอยู่.

เมื่อจิตใจของท่านมีความผ่องใสที่เกิดขึ้นจากการฝึก  
ปฏิบัติธรรม ก็เป็นเครื่องชี้วัดหรือประเมินผลว่า ท่านกำลังฝึก

เจริญสติได้ถูกทางแล้ว จึงควรมีความเพียรที่จะรักษาจิตใจให้มีความผ่องใสไว้เสมอ.

การควบคุมจิตใจ(ยังจิต)ให้มีความผ่องใสนั้น ต้องฝึกปฏิบัติธรรมในข้อต่อไป.

### ๓.๓ สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก / หายใจเข้า

จิตตั้งมั่น เป็นคำที่นิยมใช้ในเรื่องของสมาธิ แต่เนื่องจากหัวข้อนี้เป็นเรื่องของการเจริญสติ(วิปัสสนา) จึงควรเป็นความหมายในเรื่องของการมีสติตั้งมั่นอยู่กับกิจที่ตั้งใจกระทำอยู่ โดยไม่เผลอสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดด้วยกิเลส และไม่หลับในด้วย.

เพื่อป้องกันความผิดพลาด จึงควรอธิบายเรื่องความตั้งมั่นของจิตใจเป็น ๒ ประเด็น คือ ๑. สมาธิตั้งมั่น ๒. สติตั้งมั่น. โดยหลักการแล้ว ท่านก็ต้องฝึกเจริญสติและเจริญสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำวัน โดยพยายามไม่ให้เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน(ให้มีความตั้งมั่นมากที่สุด).

๓.๓.๑ ให้ฝึกเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน จนสมาธิมีความตั้งมั่น เพื่อพักผ่อนคลายร่างกายและสมอง ทำให้ร่างกายและสมองไม่ล้า เพราะเมื่อสมองล้า จะทำให้สติอ่อนกำลังลง เป็นผลให้ความสามารถในการรู้เห็นและควบคุมความคิดลดลงไปด้วย จึงเกิด



การเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านหรือหลับในได้โดยง่าย อีกทั้งยังทำให้การคิดและการพิจารณาเรื่องต่าง ๆ มีประสิทธิภาพลดลงด้วย.

ท่านที่ฝึกใหม่ ควรฝึกเจริญสมาธิระยะยาว ครั้งละ ๑๐ - ๓๐ นาที วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ในสถานที่เหมาะสม และฝึกเจริญสมาธิช่วงสั้น ๆ ครั้งละ ๓๐ - ๖๐ วินาที ในทุกชั่วโมงขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน จนกว่าสมองของท่านจะมีความคุ้นเคย และมีความชำนาญในการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันได้ดีพอ.

สัดส่วนของเวลาในการเจริญสมาธิและเจริญสตินั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น ในขณะทำงานที่ต้องใช้สมองมาก อาจต้องพักสมอง(เจริญสมาธิ)บ่อยกว่างานที่เบาสบาย เพื่อป้องกันการล้าของสมอง. ขณะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดการคิดด้วยกิเลส ก็ควรเจริญสมาธิบ่อยครั้ง เพื่อเรียกสติกลับคืนมาอย่างจริงจัง.

การตั้งจิตมั่นด้วยการเจริญสมาธิมีความสำคัญในการเตรียมสมองก่อนการพิจารณาธรรมและการปฏิบัติงาน เพราะขณะมีสมาธิตั้งมั่นอยู่นั้น ความคิดจะหยุดและสมองได้พักผ่อน ต่อจากนั้นจึงคลายออกจากสมาธิ เพื่อมีสติในการพิจารณาธรรมหรือปฏิบัติงานในขั้นต่อไป จึงจะทำให้สามารถพิจารณาธรรม

หรือปฏิบัติงานได้อย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้งมากขึ้น(จิตมีความนุ่มนวลควรแก่การงาน).

๓.๓.๒ ให้ฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน จนสติมีความตั้งมั่นในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ (ทางตาและหูเป็นต้น)ในสัดส่วนที่เหมาะสม(เพื่อการสำรวจระวังอายตนะ) พร้อมทั้งรู้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ไม่ให้มีกิเลสเจือปนได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน รวมทั้งลดความคิดฟุ้งซ่านให้น้อยลงเพื่อที่จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตโดยไม่มีกิเลสเจือปน จิตใจมีความสุขสงบ และบริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์.

#### **๓.๔ สำเนียงว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก / หายใจเข้า**

จักเปลื้องจิต ในที่นี้หมายถึงการมีสติเปลื้องจิตใจออกจากกิเลส นั่นก็คือ การเจริญสมาธิสลับกับการเจริญสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้มีการคิดด้วยกิเลส ซึ่งทุกข้อในขั้นตอนที่ ๒ นี้มีวัตถุประสงค์เดียวกันอยู่แล้ว.

ผู้เขียนวิเคราะห์จากภาคปฏิบัติว่า คำว่าเปลื้องจิตนั้นควรจะมีความหมายเพิ่มขึ้นไปอีก ๓ ประเด็น คือ :-

๓.๔.๑ เมื่อมีสมาธิตั้งมั่น(เจริญสมาธิ)ตามสมควรกับเวลาที่ตั้งใจแล้ว ก็ให้ออกจากการเจริญสมาธิ(เปลื้องจิต)และกลับมา

เจริญสติต่อไป เพราะการเจริญสมาธิเป็นไปเพื่อการหยุดความคิด เป็นการพักร่างกายและสมองโดยวิธีลดการทำงานของสมองให้เหลือน้อยที่สุดในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ และเป็นการฝึกให้มีสติอย่างต่อเนื่องไปด้วย.

๓.๔.๒ เมื่อมีสติตั้งมั่นอยู่กับกิจที่เจตนากระทำ(เจริญสติ) ตามสมควรกับเวลาที่ตั้งใจแล้ว ก็ให้หยุดจากการเจริญสติ(เปลี่ยนจิต) มาพักผ่อนร่างกายและสมองโดยการเจริญสมาธิ.

๓.๔.๓ เปลี่ยนจิตออกจากสมาธิและสติเพื่อการพักผ่อนนอนหลับ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล.

ตัวอย่างของการละความยึดมั่นถือมั่นในจิตใจ เช่น เมื่อความสามารถในการควบคุมจิตใจในการละอกุศลเกิดการลดลง จะด้วยเหตุใดก็ตาม ควรมีสติยอมรับความเป็นไตรลักษณ์ของจิตใจ พร้อมทั้งใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป ทำการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสม โดยไม่มีความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส.

**สรุป:** พยายามฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอเพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งแบ่งสติมาใช้ในการรู้เห็นจิตใจ. ทันทีที่รู้เห็นว่า จิตใจเป็นอกุศล(ตามที่ได้พิจารณาไว้แล้วในขั้นตอนที่ ๑) ก็ให้รีบระงับ แล้วให้เวลาเล็กน้อยในการตักเตือนตนเองว่า จิตใจเป็น

ไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็น  
กิเลส ควรฝึกทำเช่นนี้เป็นประจำจนเป็นนิสัย(อัตโนมัติ).

#### ๔. วิธีเจริญสติที่ฐานธรรม(บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)ในชีวิตประจำวัน

ก่อนศึกษาเรื่องนี้ ขอให้ท่านทบทวนเรื่องการพิจารณาธรรม  
ในขั้นตอนที่ ๑ เสียก่อน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษา.

การเจริญสติที่ฐานธรรมมีแนวทางการปฏิบัติ ๒ แบบ ดังนี้ :-

**แบบที่ ๑. มีสติพิจารณาธรรมเป็นประจำในชีวิตประจำวัน.** การพิจารณาธรรมประกอบด้วยศึกษาธรรมเพิ่มเติม  
ทบทวนธรรม และพิจารณาแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยธรรมในชีวิต  
ประจำวัน.

ถ้าไม่พิจารณาธรรมเป็นประจำ จะทำให้ข้อมูลต่าง ๆ รวม  
ทั้งความรู้และความสามารถทางธรรมในความจำก็จะลดลง  
เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง(ข้อมูลทางธรรมใน  
ความจำเป็นไตรลักษณ์). การพิจารณาธรรมเช่นนี้ คือ ส่วนหนึ่ง  
ของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

**แบบที่ ๒. มีสติในการพิจารณาธรรมเพื่อดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก.** การจะดับความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ต้องใช้ความรู้ที่ได้จากการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นไตรลักษณ์ (ตามการฝึกพิจารณาในขั้นตอนที่ ๑) มาเป็นเครื่องมือในการโน้มน้าวจิตใจของท่านไม่ให้คิดด้วยกิเลส.

ในทางปฏิบัติ เมื่อมีความคิดที่เป็นกิเลสเกิดขึ้น ท่านสามารถดับความคิดดังกล่าวได้ภายในวินาทีที่ท่านเจริญสมาธิหรือเจริญสติแล้วมีความตั้งมั่น.

บางครั้ง มีความทุกข์ที่รุนแรงหรือมีความทุกข์หลายเรื่องเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ขณะเดียวกัน ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำของผู้นั้นยังมีไม่เพียงพอ จึงไม่สามารถดับความคิดดังกล่าวได้ จำเป็นต้องพิจารณาธรรมตามขั้นตอนที่ ๑ เพิ่มเติม (จินตามยปัญญา) เพื่อตอกย้ำความเป็นไตรลักษณ์ในจิตใจ พร้อมกับลงมือปฏิบัติธรรมตามที่ได้พิจารณาแก้ปัญหาอย่างจริงจัง (ภาวนามยปัญญา) ด้วยการเจริญสติสลับกับการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องมากขึ้น ก็จะสามารถดับความคิดที่เป็นกิเลสและดับความทุกข์ที่รุนแรงได้.

วิธีแก้ปัญหาคือความทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในชีวิตประจำวัน ทำได้โดยการฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการพิจารณาธรรมว่า สิ่งที่กำลังมีความยึดมั่นถือมั่นจนเป็นทุกข์นั้น แท้จริงเป็นไตรลักษณ์ แล้วดักเตือนตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกเลย เพราะทำให้เกิดความทุกข์ เพื่อโน้มน้าวจิตใจให้เกิดการปล่อยวาง(เลิกคิดด้วยกิเลส) ซึ่งมีขั้นตอนในการฝึก ๔ ขั้นตอน ดังนี้ :-

#### **๔.๑ สำเนียงว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก / หายใจเข้า**

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการมีสติพิจารณาว่า ร่างกายและจิตใจของท่านเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นไตรลักษณ์จริง ๆ โดยใช้ความรู้จากการพิจารณาธรรมในสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ประกอบการพิจารณาโดยตลอด เพื่อจะคลาย(ลด)ความคิดที่เป็นกิเลส หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ให้หมดไป.

การพิจารณาให้รู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้ท่านได้ทบทวนข้อมูลความเป็นไตรลักษณ์ของ

ชีวิตมากขึ้น ทำให้เกิดการโน้มน้าวจิตใจไม่ให้เกิดด้วยกิเลส พร้อมทั้งเร่งรัดตนเองให้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากขึ้น.

#### **๔.๒ สำเนียงว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก/หายใจเข้า**

ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ และแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการมีสติพิจารณาเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้รู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริงในสาเหตุของความทุกข์ ซึ่งจะพบว่า มีสาเหตุมาจากความคิดที่เป็นกิเลสของตนเอง หรือมีความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง.

ความคิดที่เป็นกิเลสนี้เอง ที่ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น จนกลายเป็นความทุกข์ จึงไม่ควรเลย ที่จะคิดด้วยกิเลสแม้แต่ชนิดเดียว. เมื่อตอกย้ำความจริงซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดการโน้มน้าวจิตใจไม่ให้เกิดด้วยกิเลสได้มากขึ้น.

การยอมรับในความเป็นไตรลักษณ์ของตนเอง รวมทั้งการสามารถลดหรือดับความคิดที่เป็นกิเลสได้มากขึ้น จะเป็นผลให้มีการคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นได้.

การรู้เห็นความคลายออกได้บ้างแล้วจากกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่น จะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ท่านเริ่มพิจารณาอย่างถูกทางแล้ว.

การคลายออกได้บ้างแล้ว หมายถึงการที่ยังมีความคิดที่เป็นกิเลสอยู่ แต่น้อยลง จึงต้องพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้เกิดปัญญาทางธรรมมากขึ้น พร้อมทั้งเร่งรัดตนเองให้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดการใช้ปัญญาทางธรรมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง.

#### **๔.๓ สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก / หายใจเข้า**

ให้แบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการมีสติพิจารณาเรื่องที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้รู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้งและจริงใจในความเป็นไตรลักษณ์ พร้อมทั้งตอกย้ำความจริงที่ได้พิจารณาไปแล้วว่า ท่านเอง คนอื่น และสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งสิ้น เพื่อโน้มน้าวให้ดับความคิดที่เป็นกิเลสให้หมดสิ้น จะได้ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป พร้อมทั้งเร่งรัดตนเองให้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากขึ้น จนความคิดที่เป็นกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นหมดไปโดยไม่เหลือเลย.

การดับไปของความคิดที่เป็นกิเลสในเรื่องใด คือ การดับสังขารในปัจจุสมุปบาทของเรื่องนั้น ๆ.

#### **๔.๔ สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลดเสียได้ หายใจออก / หายใจเข้า**



ให้แบ่งสติจากฐานหลักของสติ ไปใช้ในการมีสติพิจารณา เรื่องที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนมีข้อมูลด้านสติ และข้อมูลด้านไตรลักษณ์ในความจำเพียงพอ และใช้ข้อมูลดังกล่าว ในการสลัดเสียได้ซึ่งความคิดที่เป็นกิเลสที่เคยเกิดขึ้นให้หมดไป โดยไม่หวนกลับมาคิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่อง.

ควรฝึกสังเกตความคิดที่เป็นกิเลสและถ้าพบว่า ยังมีความคิดที่เป็นกิเลสเหลืออยู่ ก็ให้ท่านเพียรพยายามที่จะเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรม(วิชา)ในความจำให้มากขึ้นอย่างรวดเร็ว เพื่อดับความคิดที่เป็นกิเลสในเรื่องนั้น ๆ ให้หมดไป พร้อมทั้งเร่งรัดตนเองให้มีความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากขึ้น.

ควรตักเตือนตนเองเสมอว่า ธรรมเมื่ออยู่ในความจำก็เป็นไตรลักษณ์เช่นกัน จึงควรฝึกพิจารณาธรรมเป็นประจำจนเป็นนิสัย เพื่อทำให้ข้อมูลทางธรรมยังคงมีอยู่ในความจำ หรือมีมากขึ้น หรือลดลงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้.

หากพบกับปัญหาที่รุนแรงหรือปัญหาหลายด้านพร้อม ๆ กัน จนไม่สามารถควบคุมความคิดและความทุกข์ไว้ได้ ให้พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีก พร้อมทั้งเร่งความ

เพียรในการเจริญสติและสมาธิให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะสามารถระงับความคิดที่เป็นกิเลสได้.

**สรุป:** พยายามฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอเพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งแบ่งสติมาใช้ในการศึกษาธรรม ทบทวนธรรม แก้ปัญหาโดยธรรมเป็นประจำในชีวิตประจำวัน เพื่อคงไว้หรือเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำให้มากขึ้นและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕. ควรฝึกเช่นนี้เป็นประจำจนเป็นนิสัย(อัตโนมัติ)

### แนวทางการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันตามรูปแบบของสติปัฏฐาน ๔ อย่างรวบยอด

เพื่อให้การฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ง่ายขึ้น ผู้เขียนจึงได้ย่อเนื้อหาของสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมด มาเป็นการเจริญสติตามองค์ประกอบ ๕ ประการ ดังนี้ :-

#### ๑. ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติอย่างต่อเนื่อง.

ในชีวิตประจำวัน ควรมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกอย่างต่อเนื่องหรือเป็นประจำ เพื่อป้องกัน

การคิดฟุ้งซ่าน และเพื่อเตรียมพร้อมในการรู้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ไม่ให้เจือปนด้วยกิเลส.

**๒. ฝึกแบ่งสติส่วนหนึ่งจากฐานหลักของสติไปใช้ในการรับรู้ข้อมูล และทำกิจต่างๆ รวมทั้งใช้ในการรู้เห็นความคิดและการกระทำต่างๆ ว่า มีกิเลสเจือปนหรือไม่.**

ฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการทำกิจต่าง ๆ ได้แก่การรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และใช้กับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ในส่วนของสติที่เหมาะสม เพื่อสำรวจระวังความคิดได้ง่ายขึ้น จะได้ไม่คิดด้วยกิเลส รวมทั้งแบ่งสติไปใช้ในการรู้เห็นความคิดและการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันว่า มีกิเลสเจือปนหรือไม่.

**๓. ฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติมาใช้ในการควบคุมความคิดและการกระทำต่างๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.**

ฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ไม่ให้มีการคิดและทำด้วยกิเลส เพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ ขณะเดียวกันควบคุมความคิดให้คิดและทำแต่กุศล เพื่อทำจิตใจให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใส.

การละอกุศลและสร้างกุศลตามโอวาทปาฏิโมกข์ จึงทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ

(อริยบุคคล)ในระดับต่าง ๆ ตามความรู้และความสามารถทางธรรม ที่มีอยู่ในขณะนั้น.

#### **๔. ฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการพิจารณาธรรม.**

ฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการพิจารณาธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยการศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยใช้หลักธรรมในอริยสัจ ๔.

#### **๕. ฝึกใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน.**

การดับทุกข์ทางร่างกายต้องใช้สติปัญญาทางโลก การดับทุกข์ทางจิตใจต้องใช้สติปัญญาทางธรรม.

ในชีวิตประจำวัน การใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป จะดับความทุกข์ได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และทำให้ชีวิตมีคุณภาพดี.

องค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ มีรายละเอียดอยู่ในหนังสือเล่ม ๑.

การเจริญสติและเจริญสมาธิเป็นเรื่องของปัจจุบันขณะ (ปัจจุบันธรรม)ทั้งสิ้น การดับกิเลสก็เป็นการดับกิเลสในปัจจุบันขณะ และการดับทุกข์ก็เป็นการดับทุกข์ในปัจจุบันขณะ. ความ

สามารถในการดับกิเลสและกองทุกข์จึงเป็นเรื่องปัจจุบันธรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยในปัจจุบันขณะ และเป็นไตรลักษณ์ด้วย.

เพื่อให้ผู้ที่เริ่มฝึกปฏิบัติธรรมสามารถจดจำและนำไปปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย จึงขอแนะนำหลักการย่อ ๆ และสั้น ๆ สำหรับการฝึกฝนตนเองโดยการ **"พยายามฝึกมีสติ อยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ พร้อมทั้งมีสติรู้เห็นความคิด และควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์"**. การฝึกเพียงแค่นี้ ก็ทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสและไม่มีความทุกข์.

เนื้อหาในเรื่องสติชอบ(สติปัฏฐาน ๔)นั้นมีมาก ท่านที่ยังไม่เข้าใจอย่างชัดเจน ก็ควรอ่านซ้ำและทำความเข้าใจให้ชัดเจน พร้อมทั้งจดจำ ทบทวน และศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งต่าง ๆ ทางธรรมด้วย เพื่อเปิดวิสัยทัศน์ทางธรรมของท่านให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น.

### ควรรักษาตนเองและผู้อื่นด้วยสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติ(สติปัฏฐาน ๔)มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคิดว่า “เรารักษาตน” ก็พึงต้องใช้สติปัฏฐาน เมื่อคิดว่า “เราจะ**

**รักษาผู้อื่น” ก็พึงต้องใช้สติปัฏฐาน เมื่อรักษาทน ก็ชื่อว่า รักษาคนอื่น(ด้วย) เมื่อรักษาคนอื่น ก็ชื่อว่ารักษาทนเอง (ด้วย)”** (พุทธธรรม หน้า ๘๐๘ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๖๔</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า การเจริญสติโดยการมีสติรู้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ไม่ให้มีกิเลสเจือปน จะรักษาทนเองไม่ให้ความทุกข์ ขณะเดียวกัน จะทำให้ไม่เกิดการเบียดเบียนตนเองจึงได้ชื่อว่ารักษาทนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่นจึงได้ชื่อว่ารักษาผู้อื่นด้วย. เมื่อรักษาคือ รักษาตนด้วยการไม่เบียดเบียนคนอื่นเช่นนี้(ละชั่ว) จึงได้ชื่อว่ารักษาทน ไม่ให้ความทุกข์ และไม่ถูกจองเวร. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการรักษาทนเองและผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์(ละชั่วและทำดี) จึงได้ชื่อว่าเป็นการกระทำที่ประเสริฐของบุคคลที่ประเสริฐ.

สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางสายเอกเพื่อการดำเนินชีวิตอัน ประเสริฐตามโอวาทปาฏิโมกข์.

### ชีวิตกับความตาย

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องชีวิตกับความตายไว้ว่า **“ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจักทอดทิ้งกายนี้ อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น(สติตั้งมั่น\*); ....เราขอทำ**

**เวลา เหมือนคนรับจ้างทำงานเสร็จ รอรับค่าจ้าง”** (พุทธธรรม

หน้า ๒๗๔ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๖๙</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ น่าจะเป็นการตรัสสอนเมื่อพระชนมายุอยู่ในช่วงสูงอายุ ซึ่งแสดงถึงการที่ทรงปล่อยวางในเรื่องชีวิตและความตาย เพราะพระองค์ได้ทรงทำกิจที่เป็นกุศลอย่างสมบูรณ์ที่สุดเสร็จแล้ว(เสร็จกิจ) และทรงมีความพร้อมอยู่เสมอเมื่อความตายมาถึง.

ผู้ป่วย ผู้พิการ ผู้สูงอายุ และทุก ๆ คน พึงใช้สติปัญญาในการปฏิบัติตนตามโอวาทปาฏิโมกข์ให้สมบูรณ์ที่สุด และพร้อมที่จะพบกับปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยไม่มีความทุกข์ด้วยกิเลสแม้แต่น้อยนิด ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้. การจะทำเช่นนี้ได้ นั้น ต้องมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน และต่อเนื่อง จึงจะทำให้มีความพร้อมอย่างเต็มรูปแบบ.

การเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างย่อ ๆ และตรงประเด็น มีดังนี้ :-

๑. พยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ พร้อมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.
๒. ศึกษาธรรม ทบทวนธรรม แก้ปัญหาด้วยธรรม.
๓. ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป.