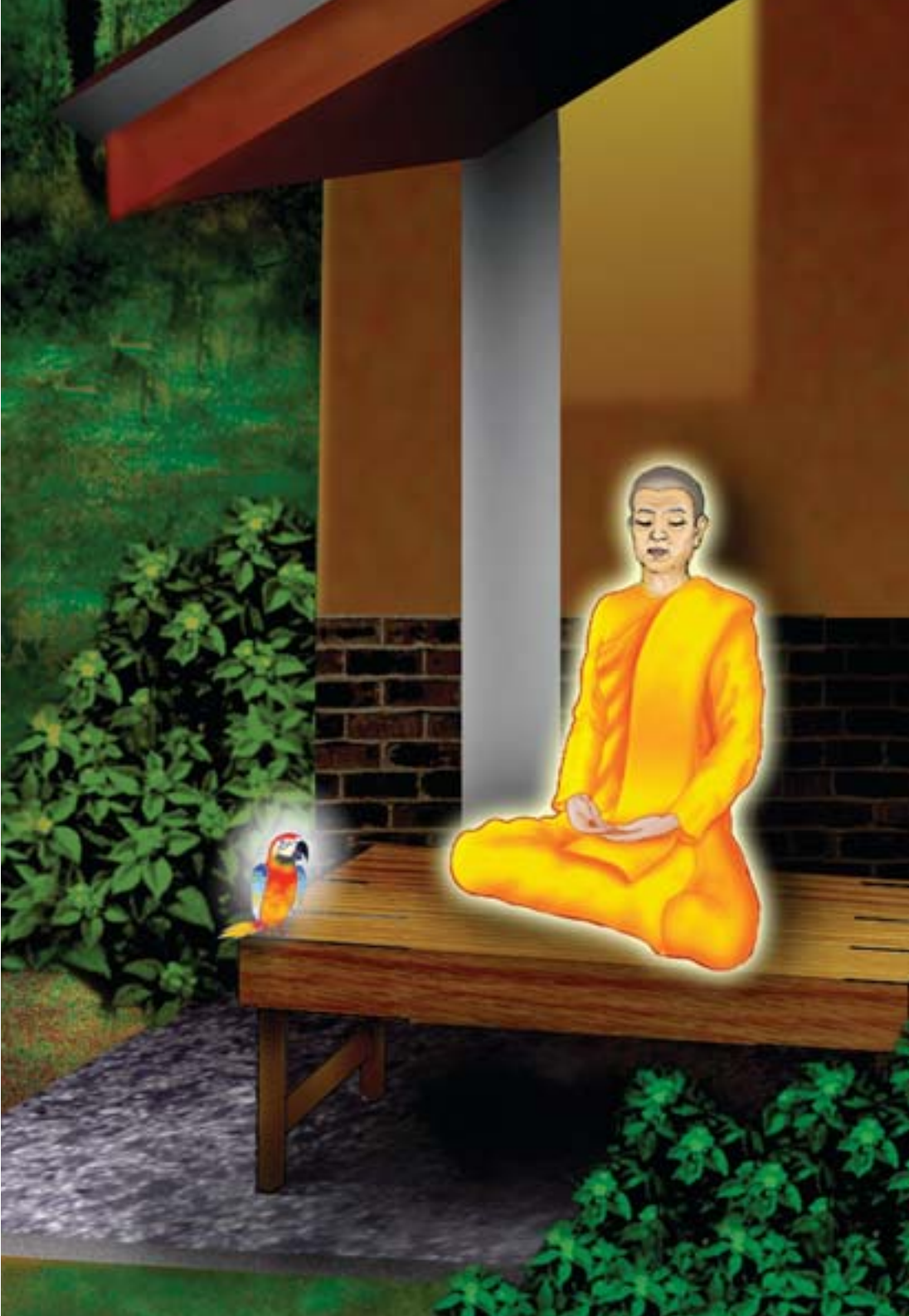


๒๒



ความไม่ประมาท

หนทางนี้เป็นทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงความโศก และปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โถมันส
เพื่อบรรลुธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทาง
สายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ มีการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนา
ในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เมื่อมีความเพียร มีสติ
สัมปชัญญะ ย่อมกำจัดอวิชชา และโถมันสในโลกได้





ความไม่ประมาท

๒๒๘

มนุษย์ทุกชาติทุกศาสนา ล้วนปรารถนาให้โลกมีสันติสุขที่แท้จริง แต่ไม่มีใครรู้ว่าจะทำอย่างไร จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่า วิธีการที่จะทำให้โลกเกิดสันติสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องให้ทุกคนในโลกเข้าถึงสันติสุขภายในก่อน คือเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งมีอยู่แล้วในตัวของผู้คน ธรรมกายเป็นแหล่งกำเนิดของความสุข ความบริสุทธิ์ เป็นแหล่งของสติ แหล่งของปัญญา เมื่อเข้าถึงแล้ว มนุษย์จะมีความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี มีจิตเปี่ยมด้วยเมตตาปรารถนาดีต่อกัน จะมีการแบ่งปันซึ่งกันและกัน เมื่อนั้นสันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นในโลก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน สติปัฏฐานสูตร ว่า

“หนทางนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก และปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกมล เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ มีการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เมื่อมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ ย่อมกำจัดอวิชชา และโศกมลในโลกได้”

พระพุทธองค์ทรงสอนสัตว์โลก ให้ปฏิบัติตามหลักใน



ความไม่ประมาท

๒๒๕

สติปฏิฐาน ๔ ซึ่งสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ต้องการความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลส จะต้องทำความเพียรให้แก่กล้า มีสติสัมปชัญญะ วางใจเป็นกลางๆ ไม่ให้ติดอะไรในโลกนี้ ไม่ให้ยินดียินร้าย เพราะว่าของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

สรรพสัตว์ และสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปในที่สุด ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ล้วนตกอยู่ในสภาพอย่างนี้ ที่ทรงสอนเช่นนี้ เพื่อให้เราไม่ติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะได้ละวาง ปล่อยหลุด ปล่อยพัน มุ่งเข้าหาสิ่งที่ป็นนิจจัง เป็นสุขัง และเป็นอัตตา ท่านให้พิจารณาอย่างหนึ่ง เพื่อมุ่งเข้าหาอีกอย่างหนึ่ง

ท่านให้ตามเห็นกายในกายเข้าไปเรื่อยๆ เมื่อใจปล่อยวางโลกภายนอก ปล่อยวางกายภายนอก คือ กายมนุษย์หยาบ ใจก็มุ่งเข้าไปสู่ภายในตรงฐานที่ ๗ ไปพบดวงธรรมภายใน หยุดหนึ่งต่อไปก็จะพบกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปรหม ไปตามลำดับ พอถึงกายธรรมเท่านั้น หลุดพ้นจากกายเหล่านี้ทั้งหมด

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตามเห็นกายในกายเข้าไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น กายธรรมนี้แหละเป็นหลักของพระพุทธศาสนา



ความไม่ประมาท

๒๓๐

คำสอนของพระพุทธเจ้าเริ่มต้นจากธรรมกาย และเมื่อพระองค์เข้าถึงกายธรรมละเอียด ที่หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง ไม่ติดอะไรเลยในภพทั้งสาม มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ พระพุทธองค์จึงปฏิญาณตนว่า ทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

การที่จะเข้าไปเห็นกายต่างๆ ดังกล่าว มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ ฝึกใจให้หยุดนั่นเอง หยุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่าให้คลาดเคลื่อน จะต้องมีสติเสมอ สติ คือ ทำใจหยุดนิ่งอยู่กลางกายไม่ให้เพลา ดังนั้น จะต้องเจริญสติให้ใจตั้งมั่นเป็นสมาธิเสมอ เหมือนดังชาวแคว้นกुरुในสมัยพุทธกาล

*ชาวแคว้นกुरुทุกคนล้วนมีจิตใจเข้มแข็ง สภาภุมิอากาศก็เป็นทีสบาย ที่เรียกว่าเป็นลัปปายะ จึงสามารถรับฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นความพร้อมในการรองรับธรรมะของชาวกुरु จึงทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรให้ฟัง

ชาวกुरुต่างเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติ คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แม้กระทั่งคนรับใช้ยังสนทนากันแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน



ความไม่ประมาท

๒๓๑

ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงานหรือที่ไหนๆ ชาวเมืองจะไม่พูดกันในเรื่องไร้สาระ ถ้ามีใครถามว่า “ท่านยังใส่ใจในการเจริญสติปัฏฐานตลอดเวลาไหม” หากคนนั้นไม่ค่อยได้ปฏิบัติหรือตอบไม่ได้ ก็จะถูกติเตียนว่า “ชีวิตของท่านเปล่าประโยชน์ แม้มีชีวิตอยู่ก็เหมือนตายแล้ว ขอท่านอย่าได้ประมาทอีกเลย” พวกเขาจะให้สติและแนะนำการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานต่อไป

หากตอบว่า “ยังใส่ใจในการเจริญสติปัฏฐานอยู่” ชาวกรุงจะกล่าวคำชื่นชมสรรเสริญว่า “ชีวิตของท่านประเสริฐแล้ว นับเป็นบุญลาภที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา มีชีวิตที่ไม่เปล่าประโยชน์” ไม่เพียงแต่ชาวกรุงที่เกิดมาเป็นมนุษย์เท่านั้นที่ตั้งใจในการเจริญสติปัฏฐาน แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานก็ใส่ใจในการเจริญสติปัฏฐานด้วยเหมือนกัน คือ มีนกฟ่อนคนหนึ่ง ได้จับลูกนกแขกเต้ามาเลี้ยง และสอนให้พูดภาษาคน นกฟ่อนคนนี้ได้อาศัยอยู่ในสำนักของภิกษุณี คราวหนึ่งเขาไปเปิดการแสดงที่เมืองอื่น ได้ลืมนกนกทิ้งไว้ สามเณรจึงนำมาเลี้ยง และตั้งชื่อให้ว่า พุทธรักขิต

วันหนึ่ง มันทินไปจับอยู่เบื้องหน้าพระมหาเถรี พระมหาเถรีจึงกล่าวกับมันทินว่า “เจ้าใส่ใจในการทำภาวนาอะไรบ้างไหม” ลูกนกตอบว่า “ไม่มีค่ะ คุณแม่” พระมหาเถรีจึงสอนว่า “ผู้ที่อยู่



ความไม่ประมาท

๒๓๒

ในสำนักของนักบวช จะปล่อยตัวปล่อยใจนั้นไม่สมควร เจ้าจงใส่ใจในการทำภาวนาคำว่า อังสิ อังสิ”

ตั้งแต่วันนั้น ลูกนกก็อยู่ในโอวาทของพระมหาเถรี ไม่ว่า จะบินไปที่ไหน ก็ท่องคำว่า “อังสิ อังสิ” ตลอดเวลา เช้าวันหนึ่ง ขณะที่มันกำลังเกาะอยู่ที่ประตู เพื่อรับแดดอ่อนๆ แม่เหี่ยวก็บินมาโฉบมันไป เหล่าสามเณรีพากันร้องตะโกนว่า “พุทธรักชิต ถูกเหี่ยวโฉบไป” ต่างช่วยกันขว้างก้อนดิน และวิ่งไล่ตาม จนในที่สุดเหี่ยวก็ปล่อยลูกนก สามเณรีรีบนำนกมาให้พระมหาเถรี

พระมหาเถรีถามว่า “พุทธรักชิต ขณะที่เจ้าถูกเหี่ยวโฉบไป เจ้าคิดอะไร” ลูกนกตอบว่า “ไม่ได้คิดอะไรหรอกคุณแม่ คิดแต่ อังสิ อังสิ มีกองกระดูกมา พาเอากองกระดูกไป ไม่นานก็จักเรียกราดไปที่ไหนก็ไม่รู้” พระมหาเถรีจึงกล่าวสาธุการว่า “ดีแล้วพุทธรักชิตนี้จักเป็นปัจจัยแห่งความสิ้นไปแห่งภพของเจ้า”

ลองคิดดู แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานในแคว้นกุรุ ยังประกอบด้วยการเจริญสติถึงเพียงนี้ ไม่ยอมเป็นผู้ประมาทในชีวิตแม้มีมรณภัยมาถึง เราทุกคนซึ่งได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ มีชีวิตที่ประเสริฐกว่า มีสองแขนสองขา มีสติปัญญา สามารถทำความดีได้เต็มทีมากกว่า เราจึงควรดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับสั่งใน ปัจฉิมโอวาท ว่า



ความไม่ประมาท

๒๓๓

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เรารู้จักเตือนเธอทั้งหลายว่า
สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน และผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความ
ไม่ประมาทเถิด”

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาความเสื่อมไปของ
สังขารว่า เป็นธรรมดาที่ทุกคนจะต้องเจอ ทั้งคุณุหัตถ์ บรรพชิต
หญิงชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ สัตว์ในกำเนิดทั้งสี่ ได้แก่ สัตว์หยาบ คือ
สัตว์เกิดในของขึ้นและโลโครก เช่น หนอน อ้นหยาบ คือ สัตว์
เกิดในไข่ ชลาพุชะ คือ สัตว์เกิดในครรภ์ เช่น มนุษย์ โอปปาติกะ
คือ สัตว์เกิดผุดขึ้นมา และโตในทันที ตายก็ไม่ต้องมีเชื้อหรือ
ซากปรากฏ เช่น เทวดา และสัตว์นรก หรือแม้แต่วัตถุสิ่งของ
ตึกรามบ้านช่อง ต้นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา ทุกอย่างล้วน
ต้องเสื่อมสลายไปหมด

ถ้าเราหมั่นนึกถึงความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ก็จะมีสติ
เตือนตนเองให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท มีความขยัน
หมั่นเพียรในการทำมาหากินและฝึกใจให้หยุดนิ่ง หมั่นเจริญสติ
ปัญญานตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมใน
ธรรม เข้าไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดก็จะพบกายธรรมอรหัตซึ่งเป็น
กายสุดท้าย เป็นกายธรรมที่ละเอียดที่สุด เป็นเป้าหมายชีวิต



ความไม่ประมาท

๒๓๔

ของทุกคน

เพราะฉะนั้น ให้ขยันปฏิบัติธรรม ล้างสมแต่ความดี ถ้าเป็นฆราวาสผู้ครองเรือน ก็ให้ทำงานควบคู่กับการทำใจให้หยุดนิ่งไปด้วย งานทางใจนั้น เราสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำภารกิจอะไรก็ตาม เราสามารถฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายได้ตลอดเวลา

ดังนั้น ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ให้ทุกท่านปฏิบัติธรรมกันอย่างสม่ำเสมอทุกๆ วัน อย่าได้ขาดในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ไม่ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงไรก็ตาม เราจะไม่เอาภารกิจเหล่านั้นมาเป็นข้ออ้าง แล้วเลื่อนเวลาของการปฏิบัติธรรมออกไป ทำให้เสียโอกาสในการเข้าถึงธรรม ขอให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันทุกวัน จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันแท้จริงของพวกเราทุกคน

