

สติปัฏฐานสี่

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๓

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองคาคด อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

จะพูดเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นะ สติปัฏฐาน ๔ ในภาคปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในภาคปริยัติ เขาถามกันบ่อย เวลาเขาไปปฏิบัติมากันนะ เขาบอกว่า อย่างวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ ว่านี่เขาได้ขั้นอะไร เวลาเขาเข้าใจว่าวิตก วิจารณ์ เห็นไหม พุทฺโธ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ อันนี้เป็นปฐมฌาน เวลาปฐมฌานนี้ ถ้าคิดเอาเอง เราคิดเอาว่า วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ เราคิดเอาเอง แล้วเราจะไม่ได้อะไรเลย

คนที่ปฏิบัติอย่างนี้เขาเคยเหมือนกัน เวลาจิตของเขา เวลาลงนะ เวลาจิตเขาเป็นสมาธิจริง เป็นสมณะจริง ๆ เขาอธิบายไม่ได้ เขาบอกเวลาเขาลงไปนี่ ขนาดว่าฟ้าผ่าเขายังไม่รู้เรื่องเลย เขาเคยนั่งได้ แต่เสร็จแล้วตอนนั้นทำไม่ได้ เขาก็เลยมาทำแบบว่าไปตามปริยัติไง วิตกวิจารณ์ขึ้นมา นึกพุทฺโธขึ้นมา แล้วก็ให้พุทฺโธมันหายไป พุทฺโธ วิตกวิจารณ์นี้หายไป เกิดปิติ ปิติแล้วก็สุข พอปิติหายไป เกิดสุข สุขหายไป เกิดเอกัคคตารมณ์ มันเป็นการน้อมนึกลงไป

สติปัฏฐาน ๔ ในภาคปริยัติก็เหมือนกัน ในภาคปริยัตินะสติปัฏฐาน ๔ นี้เขาบอกว่าพิจารณากาย รู้เท่าทันกาย รู้กายผ่านกายไปรู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม เห็นไหม อันนี้มันเป็นการพูดภาคปริยัติ ในภาคปริยัตินี้เราเอาใจกัน เราปล่อยกันคือว่า ในกำหนดกายนี้ แม้แต่ลมหายใจกระทบกับปลายจมูกเราก็ว่าเป็นกายานุสติปัฏฐาน เป็นการสติปัฏฐานในเรื่องของกาย

อันนี้มันเป็นภาคปริยัติ มันเป็นการเอาใจกันเฉย ๆ ในการกำหนดให้รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ถ้าวัดลองก้าวเดินไปอย่างนี้ มันก็เหมือนกับวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ นี่มันเดินตามเข้าไป ๆ ในความเห็นของเราตามเข้าไป พอตามเข้าไปมันก็จะเห็นตามเข้าไป มันเป็นความเห็นในภาคปริยัติ เพราะมันมีแบบแผนอยู่ เราต้องทำตามแบบแผนนั้น

เหมือนกับเราเข้าครัวนี้ มีมิด มิดทำครัว เห็นไหม มิดทำครัวมันต้องเล็ก มันมีคาง มิดทำครัว มิดผ่าฟัน เห็นไหม มิดผ่าฟันต้องเป็นมิดที่ใหญ่ขึ้นมาเพื่อจะผ่าฟันได้ เราเอามิดทำครัวเข้าไปในป่าเพื่อจะล้มต้นไม้ นี่ มันก็ฟันได้ยาก มิดเหมือนกัน

ในปริยัติก็เหมือนกัน ตำราว่า “กาย เวทนา จิต ธรรม” นี่บอกว่ามันเป็นวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ แต่เริ่มต้นนี้ต้องหามิดก่อน แต่ในภาคปริยัติบอกว่า ต้องทำวิปัสสนาไปเลย ในกาย เวทนา จิต ธรรม พอทำวิปัสสนาไปเลยนี้ มันก็บอก ทุกอย่างต้องเอามาไว้บนโต๊ะ ทุกอย่างต้องเล่นกันบนโต๊ะหมด มันไม่มีกรณีพลิกแพลงทั้งสิ้น

แต่เรื่องของกิเลสมันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก เรื่องของกิเลสมันเป็นอีกแบบหนึ่ง มันมีการพลิกแพลงในการต่อสู้ของกิเลส ฉะนั้นถ้าเป็นสติปัฏฐาน ๔ ในภาคปฏิบัติ มันไม่เป็นอย่างนั้น สติปัฏฐาน ๔ ในภาคปฏิบัตินะ เวลาจิตเราสงบเข้าไป ความจิตสงบนั้นมันมีมิดขึ้นมา มันต้องทำความสงบขึ้นมาก่อน ทำความสงบเข้ามาแล้ว พอวิปัสสนาเข้าไป ไม่ต้องเดินไป กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เอาขึ้นเดียว เอาอันเดียว

พอเอาอันเดียวนี้ วิปัสสนาไป เห็นไหม จิตมันสงบเข้ามาแล้ววิปัสสนา พอวิปัสสนาในกาย ในกายก็ดูความแปรสภาพของกาย พอแปรสภาพของกายนี้มันเป็นไตรลักษณ์ขึ้นมา มันเป็นวิปัสสนาขึ้นมา มันจะปล่อยกายนั้น พอปล่อยกายนั้นปั๊บ ถ้าปล่อยกายนั้นนะ ความปล่อยนี้ มันรู้ถึงความสุข นั่นคือเวทนา จิตที่มันปล่อยนั่นคือตัวของจิต ธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นนะ กาย เวทนา จิต ธรรม มันจะเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่เราทำอย่างเดียว เราทำงานเสร็จ

อย่างเช่นเราทำอาหาร เห็นไหม อยู่ในครัวนะ ทุกอย่างรวมลง ถ้ามันสุกขึ้นมาแล้วนี้ มันเป็นแกงขึ้นมาหม้อเดียวนั้น แต่มันมีทุกอย่างอยู่ในนั้น แต่มันเป็นแกงหม้อเดียวกันมา ถ้าพิจารณา กายต้องพิจารณากายเข้าไป มันสะเทือนกันหมด มันปล่อยไปหมด ถ้ามันปล่อยมันปล่อยหมด

นี่เวลาถ้าเป็นความถูกของฝ่ายปฏิบัติ มันจะว่ากาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง คำว่า “อย่างใดอย่างหนึ่ง” อย่างครูบาอาจารย์นะ เริ่มต้นเป็นบางองค์นะ พิจารณากายก่อน ๆ พอ

พิจารณากายขึ้นมาเป็นชั้น ๆ เข้ามานี้ เป็นสเด็จพระเจ้าขึ้นไป สเด็จพระเจ้าขึ้นไปหมายถึงเป็นอริยบุคคลเป็นชั้น ๆ ขึ้นไป พอมันพิจารณากายแล้วมันจะย้อนกลับเข้ามาพิจารณาจิตก็ได้ จิตคือว่า พิจารณากายแล้ว พิจารณาจิต แต่พิจารณากายพิจารณาจิตนี้ มันคนละขั้นตอน หมายถึงว่า ขั้นตอนหนึ่งพิจารณากาย จนปล่อยวางพิจารณากาย ขั้นตอนต่อไป เห็นใหม่ เป็นขั้นตอนต่อไป ไม่ใช่ว่าในขั้นตอนเดียวจะ

เราพิจารณากาย พิจารณากายเข้าใจกายแล้วต้องไปพิจารณาเวทนา พิจารณาเวทนาแล้ว เข้าใจเวทนาแล้วก็ไปพิจารณาจิต เข้าใจจิตแล้วเข้าไปพิจารณาธรรม อันนี้เพราะเรากลัวใจ เรากลัวว่าเราจะไม่รู้วิธีสังเกตตามความเป็นจริง ถ้าเราคิดอย่างนี้ ในภาคปริยัติทำอย่างนี้ เพราะว่าต้องเอา ภาคทฤษฎี คือปริยัตินี้คลุมไว้ในภาคปฏิบัติหมด แล้วต้องเดินตามทฤษฎีนั้นไป ถ้าผิดจากทฤษฎี นั้นกลัวตัวเองผิดใจ นี่ความเข้าใจจริงถึงไม่มี

อย่างเช่นเราฝึกทหารนี้ เราฝึกทหารมาทั้งหมด ในทฤษฎีรู้หมด การยิงปืนภาคสนาม แต่ เวลาออกไปยิงจริง เสียงของปืนที่มันดังขึ้นมา เสียงของดินปืนระเบิดขึ้นมา ความสับสนของปืน ความจะเข้าเป้าไม่เข้าเป้า แต่ในการที่เราศึกษาอยู่ในปริยัติมันก็เป็นปริยัติ เป็นจินตนาการ พอเข้าไปเจอสภาพความเป็นจริงมันจะต่างกับความรู้ที่เราศึกษามา มันต้องมีพลิกแพลง มีเทคนิคต่าง ๆ

ในภาคปฏิบัติก็เหมือนกัน จิตนี้มันจะพลิกแพลงมาก มันจะพลิกแพลงไป แล้วมันจะทำ อย่างที่ว่ามันนะ ทำอย่างปริยัตินั้นนะ คือว่าให้จับสิ่งนี้ ให้พิจารณากายไป แล้วต้องไปรู้เวทนา เพราะมันจะเบี่ยงเบนไป นี่มันสับสนไปให้เราเปลี่ยนจากที่ไป

เราปลูกต้นไม้ ต้นไม้ถ้าเราปลูกอยู่ตรงไหนนะ แล้วเราพยายามบำรุงต้นไม้ขึ้นมา ต้นไม้นั้นจะออกดอกออกผลมาให้เรา ต้นไม้เราปลูกในกาย แล้วเราก็นำไปปลูกในเวทนา แล้วเราก็นำไปปลูกในจิต แล้วเราก็นำไปปลูกในธรรม ย้ายไปย้ายมาเพื่อจะเข้าใจ เพื่อศึกษาให้รู้ขึ้นมาจากใน อริยสัจนั้น ให้รู้ขึ้นมาในอริยสัจใจ

เห็นไหม บอกว่า “ความเข้าใจ” ความเข้าใจไม่ใช่ความจริง ความจริงนั้นมันต้องแสดงออก รู้แจ้ง ความรู้แจ้งนี้มันจะปล่อยวางทั้งหมด นี่มันต่างกันตรงนั้น ต่างกันในสัจจะ ในสัจจะคือว่าใน

ภาคเข้าไปเห็น นี่ในทฤษฎีมันเป็นอย่างหนึ่ง ถึงว่ามันเป็นการพูดกันเพื่อจะไม่ให้มันบาดหมางกันนะ ถ้าบอกว่าผิดมันจะผิดตรงไหน? มันจะผิดตรงที่ว่ามันเป็นสมณะ เห็นไหม ความเป็นสมณะ

อย่างเช่นที่ว่า เวลาลมหายใจเข้าออก กำหนดลมหายใจเข้าออกนี่ อันนี้ก็เป็นกายนุสติปัฏฐาน...ยอมรับ ยอมรับที่ว่าอะไร? เพราะว่ากายมันกระทบ ลมหายใจมันกระทบปลายจมูก กายนี้รู้สึกตัวขึ้น มันสะท้อนถึงกาย แต่มันเป็นทำความสงบเฉย ๆ แต่ในเมื่อว่ากายนุสติปัฏฐานก็ยอมรับ เพราะยอมรับว่ามันสะท้อนถึงกาย มันเข้าใจถึงกาย แต่มันเป็นการเข้าใจถึงกายเรื่องเพียงแค่หาผิดไปทำครัว ถ้าหาผิดไปทำครัว ทำความสงบเข้ามาอันนี้

แต่ถ้าเราเข้าใจว่าอันนี้เป็นกายนุสติปัฏฐานแล้ว มันเป็นวิปัสสนาไปพร้อมกับวิปัสสนาไปเลย แล้วพอจิตมันสงบ มันลอยตัว ให้อย่างนั้นนะมันเป็นปีติ ความเป็นปีติในปฐมฌานมันก็มีอยู่แล้ว ถ้าปีติอันนั้นมันเกิดขึ้นนี้ มันเป็นสิ่งที่ว่า มันเป็นเรื่องสุขวิสัย สุขวิสัยเหมือนกับจิตทุกดวงนี้ มันสร้างบารมีไม่เหมือนกัน มันไม่ใช่ว่าจะลอยหรือจะพองตัวทุกคน แต่มันจะเป็นอย่างนั้นเพราะมันเป็นทางผ่าน เหมือนที่ว่าเป็นมันสะบัดนะ

ในเทคนิคของจิตที่มันเป็นไป มันจะมีเทคนิคข้างในมันเป็นไปอีก ความเป็นไปอันนั้น มันต้องพยายามบังคับเข้ามาให้ถึงความสงบ เห็นไหม ในสติปัฏฐาน ๔ ที่ว่ากำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ พิจารณาไปมันจะพิจารณาแล้วปล่อยวาง ๆ นี่คือการเข้าใจ พิจารณาปล่อยวาง แต่ถ้าเป็นภาคปฏิบัติให้กำหนดตรงนั้น ไม่ให้ปล่อยวาง ซ้ำอยู่ตรงนั้น ๆ ๆ ปลุกดันไม้แล้วไม่ย้ายที่ ซ้ำอยู่ตรงนั้น

ความสงบมันเกิดขึ้น อาการของใจมันไปเอง สิ่งใดสิ่งหนึ่งจับตรงไหนแล้วจับตรงนั้น ไม่ต้องก้าวเดินตามไป แล้วจิตมันจะพัฒนาขึ้นไป ความเป็นไปของจิตขึ้นไปอันนั้นมันเป็นผลของจิตที่มันพัฒนาขึ้นไป มันพัฒนาขึ้นไปเอง แต่เราคาดหมาย เราเลื่อนจิตของเราไป กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นสิ่งใดแล้วให้ดู ดูความเข้าใจว่า ให้มันปล่อยวาง ๆ ให้มันปล่อยวางทีเดียว เห็นไหม มันเป็นการปล่อยวาง มันมีอารมณ์ของโลกเข้าไปเจือปน พอเจือปนเข้าไปมันจินตนาการได้เพราะเรื่องของใจ

แต่ถ้าเป็นภาคปฏิบัติ อารมณ์ของโลกมันสงบตั้งแต่สมณะ พอทำสมณะสงบเข้ามาแล้ว พอมันไปเห็นเข้า ความเห็นเข้านี้ มันเห็นอย่างนั้นแล้วมันปล่อย ถึงว่าอธิบายไม่ได้ เหมือนกับผลไม้บนต้นตกลงดิน ทีเดียวเราจะอธิบายว่าขั้นตอนช่วงไหนเขาจะอยู่ตรงไหนไม่ได้ มันจะตกจากขั้วก็หล่นลงดินปุ๊บ แต่ถ้าเป็นภาคปริยัติ ต้องเอาเชือกจูงไว้ แล้วพยายามหย่อนลงมา ชั้้นนั้น ๆ ๆ ๆ

นี่มันต่างกัน มันไม่เป็นความจริง มันเป็นความจริงไม่ได้เพราะว่าสัจจะความจริง ถึงบอกว่าเวลาจิตมันสงบนี้ ส่วนใหญ่จะบอกว่ามันสงบ มันเป็นสักแต่ว่า มันไม่รู้ นี่คนพูดจริง แต่ถ้ามันอธิบายเป็นขั้นตอนเข้าไปนะ มันจะไม่มีผลการผลเลย นี่ความสงบ นี่ความสงบนะ

แต่ในรู้ริยสัจในภาคปฏิบัติ มันไม่ใช่ความสงบ มันเห็นความแปรสภาพ เพราะถ้ากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ อย่างพิจารณาเวทนาเนี่ยง่ายมากเพราะเวลานั่งไปแล้วมันจะปวด นี่ต่อสู้อยู่ตรงนั้น เวลาเวทนาหายไปจะอธิบายอย่างไร เวทนาเริ่มชา ชาปั๊บ เข้าใจเวทนา เวทนาจะหายไป พอเวทนาหายไปจิตเด่นขึ้นมา นี่มันรู้หมด เพราะเวทนาเกิดที่กาย จิตนี้อยู่ในกาย มันรู้เข้าใจเวทนา พอมันปล่อยวางตามความเป็นจริง พอมันปล่อยตรงนี้สังโยชน์มันขาด พอสังโยชน์มันขาดมันรู้ริยสัจ นี่รู้ริยสัจออกมาตามความเป็นจริง รู้อันหนึ่ง แต่รู้ตามที่ว่า รู้ทุกข์ รู้สติปัฏฐาน รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม นี่มันย้ายมา ๆ ๆ ย้ายมาแล้วมันไม่ขาด

แต่ถ้าสมมุติเราพิจารณากาย กายานุสติปัฏฐาน กายมันขาดปั๊บนี้ มันหมดเลย เวทนามันก็ไม่มี จิตมันเด่นออกไปอีกส่วนหนึ่ง ธรรมนี้เกิดขึ้นมา มันไม่ต้องย้ายมาที่เวทนาเพราะมันไม่มี มันขาดออกไป มันพร้อมกัน คือว่ากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ มันเป็นอันเดียวกัน แต่ว่าเวลาแยกมานี้เป็นพุทธวิสัยนะ แยกออกมาเพื่อจะให้เราทำอะไรก็ได้ กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ใช่ไปก้าวเดินอย่างนั้น ถ้าก้าวเดินอย่างนั้นมันเป็นปริยัติไป หมุนไปตามอย่างนั้น ก้าวเดินไป ๆ พอก้าวเดินไปแล้วมันรู้ใจ

เหมือนกับเครื่องยนต์ เห็นไหม ในอริยสัจนี้ เราต้องแยกแยะออก เครื่องยนต์นี้มันกำลังทำงานอยู่นี่มันออกมาไม่ได้ แต่พลังงานที่ออกมาจากเครื่องยนต์นั้น นี่พลังงานที่ออกมาจากอริยสัจ พลังงานที่ออกมาจากกาย เวทนา จิต ธรรม กาย เวทนา จิต ธรรมนี้มันเป็นวิปัสสนา ถ้า

วิปัสสนากับสมถกรรมฐาน แต่การทำกรรมฐานนี้ทำความสงบเข้ามา โดยไม่ต้องใช้ปัญญา มาก ใช้
คำกำหนดเพ่งพินิจ เห็นไหม

ความเพ่งอยู่เพื่อทำความสงบเข้ามา อันนั้นเป็นสมถะ แต่เอาอารมณ์ของกาย เวทนา จิต
ธรรมนี้เป็นคำบริกรรมแทน ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม นี่เหมือนกับคำบริกรรม มันไม่ใช่ปัญญา
ถ้ามันเป็นปัญญามันจะแยกแยะวิปัสสนาไป พอวิปัสสนาในกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น มันเป็น
วิปัสสนานั้นมันต้องเป็นวิปัสสนา มันถึงไม่เหมือนกันที่ว่า อย่างคำบริกรรมนี้ คำบริกรรมในกาย
ในเวทนา ในจิต ในธรรม เห็นไหม กายสักแต่จะเคลื่อนไป ๆ ตามกายไป ตามเวทนาไป ตามจิตไป
ตามทันมันก็หยุด

นี่เวลาตามกายทัน ตามเวทนาทัน ตามจิตทัน มันหยุดหมด มันหยุดเข้าไปเฉย ๆ มันถึงต้อง
ว่า เวลากายจบ มันมีเวทนา เวทนาจบ มีธรรม หมุนไป จะตามให้ทันอย่างนั้นออกไป อันนี้รู้ใน
ภาคปริยัติ แต่ในภาคปฏิบัติไม่รู้อย่างนั้น ในภาคปฏิบัติมันมีความรู้สึกอีกอันหนึ่ง จิตนี้เป็นผู้
ไคร่ครวญใจ อาสเวหิ จิตฺตานิ วิมุจฺจิง สฺสูติ จิตฺตํไคร่ครวญแล้วจิตนี้มันถึงปล่อยวางใช่ไหม? มันมีผู้
ทำงานใช่ไหม?

ผู้ที่ไปทำงานนี้ พอเริ่ม เห็นไหมนี้มีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิยกขึ้นทำงาน พอยกขึ้นทำงาน
มันถึงมรรคไม่สามัคคี มันไม่รู้เท่า เพราะว่าจิตนี้มันยังโคลงเคลงอยู่ มันไม่ชำนาญการ พอ
วิปัสสนาไป ชำนาญการเข้า ๆ นี่จิตมันปล่อย ตัวจิตมันปล่อยมันถึงเข้าใจตามความเป็นจริง เข้าใจ
สิ่งนั้นตามความเป็นจริงแล้วปล่อยหมด อันนั้นถึงว่าเป็นภาคปฏิบัติ มันปล่อยมันปล่อยไปเอง

อันนี้ถึงเป็นว่า ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม มันเป็นขั้นของในสติปัฏฐาน ๔ ปล่อยก็
ปล่อย ๔ ปล่อย ๔ ครั้งคือว่า ปล่อยข้างใน ๆ มันไม่ใช่ปล่อยแล้วเดินตามในสติปัฏฐาน ๔ นั้น มัน
ปล่อยแล้วมันปล่อยสังโยชน์เป็นขั้นเป็นตอนเข้ามา มรรค ๔ ผล ๔ ใจ มันปล่อยเป็นขั้นเข้ามา ถึง
ว่าจับพลัดจับผลูขึ้นมา มันผูกมัดกันไปหมด แล้วเรากำลังไปหมด พองไปหมดนี้ เราจะเอา
ตรงไหนในสติปัฏฐาน ๔ ในการที่ที่ใช้สัญญาอันที่เขาสัญญากัน เขาเดินตามกันไปในนั้นเป็นสัญญา
แต่ถ้าสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัตินั้น มันต้องฝึกขึ้นมา (เทพลีนสุดเพียงเท่านั้น)