



โมกขธรรมประยุกต์

— ๓ —

๑ เมษายน ๒๕๑๘

ทำไมเราจึงไม่มีสติ

ท่านนักศึกษา ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,
เราได้พูดกันถึงโมกขธรรมประยุกต์มาถึงครั้งที่ ๓ ในวันนี้
แล้วก็พูดโดยหัวข้อย่อตอนนี้อย่างที่ ๑ ว่า เป็นปัญหาของคน.

ในครั้งที่ ๑ นี้ ก็พูดเป็นโครงเรื่องคร่าวๆ ทิ้งไว้ ว่าปัญหาของคน
คืออะไร? ปัญหาของคนเกิดมาจากอะไร? ความไม่เป็นปัญหานั้นเป็น
อย่างไร? ทำอย่างไรจึงจะไม่มีปัญหา? ในตอนนี้อยู่ได้แต่เพียงว่า ปัญหา
ก็คือ ความทุกข์ เพราะว่า ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีปัญหาอะไร. เราไม่ต้องกิน
ต้องใช้ก็ได้ ถ้าไม่มีความทุกข์.



เกี่ยวนี้ มีความทุกข์ เพราะไม่มีกิน ไม่มีใช้; ถ้าไม่มีทุกข์ เสียอย่างเดียว แล้วก็เรียกว่า **ไม่มีปัญหา**. ที่ยังมีปัญหาเหลืออยู่ ก็เพราะว่ามีความทุกข์กันอยู่หลาย ๆ แ่ง หลาย ๆ มุม, เหตุให้เกิดความทุกข์ก็เพราะว่า ไม่รู้ว่าทำอะไรจึงได้เป็นทุกข์ หรือว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่มีความทุกข์.

ทีนี้สำหรับเรื่องทางจิตใจโดยเฉพาะนั้น ก็มีเรื่องความอยากโดยไม่รู้นั่นเอง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เราต้องอยู่ด้วยวิธีที่จะรู้สึกตัวอยู่เสมอ อย่าให้เกิดความอยาก หรือการกระทำโดยความไม่รู้ แล้วปัญหามันก็ไม่มี คือไม่มีความทุกข์.

ในครั้งที่ ๒ เราก็ออกโดยหัวข้อว่า ปัญหาของคนอีกนั่นเอง เป็นการ พูดต่อเรื่องปัญหาของคน ในแง่มุมอื่น ๆ เช่นว่า เราไม่สามารถจะบังคับความรู้สึกของเราได้ เพราะมีวิชา ความไม่รู้คอยเป็นเจ้าก็เจ้าการเสียในทุกกรณี ที่เรามีการสัมผัสโลกนี้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจเอง แล้วเราก็อำนาจจนเคยชินเป็นนิสัย ที่เรียกว่าอนุสัย เพราะฉะนั้น เราจึงมีความรู้สึกเร็ว ในการที่จะรัก หรือในการที่จะโกรธ หรือเกลียด หรือกลัว กระทั่งสงสัย ลังเล วิทก กังวลอะไรต่าง ๆ, เรา รู้สึกว่า มันมีแต่การพ่ายแพ้ คือ มีความทุกข์; น้อยครั้งที่เราจะไม่พ่ายแพ้. เราบังคับจิตให้อยู่ในความถูกต้องไม่ได้ หรือไม่ค่อยจะได้ นี่ก็เรียกว่าเป็นปัญหาอันหนึ่ง.

ขอให้มองดูให้พบตัวปัญหา ที่เกิดอยู่แก่เราจริง ๆ อย่าให้มันเป็นเรื่อง ในพระกัมภีร์ หรือเป็นตัวหนังสือล้วน ๆ; อย่างน้อยที่สุด เราต้องรู้จักมันจริง ๆ แล้ว กำลังพยายามแก้ไขอยู่ จึงจะเรียกว่าประยุกต์ หรือเรียกตามธรรมตามาปฏิบัติในเวลานี้ เราก้เรียกว่า **ปฏิบัติธรรม** หรือ **บำเพ็ญสมณธรรม**. นี่ก็เลยหยิบเอาตัวปัญหานั้นมา ดูว่ามันเกิดจากอะไร; ถ้ามันเกิดจากการที่ควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้ไม่ได้ ก็พยายามที่จะควบคุมไว้ให้ได้ ให้ทันทั่วทั้งที.

สิ่งที่ควบคุมอายตนะให้ทัน ได้แก่สติ

ทีนี้ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓. อย่างจะพูดถึงสิ่งที่ช่วยให้สามารถควบคุม ให้ได้ทันทั่วทั้งทีโดยตรง ฉะนั้น เราจะแก้ปัญหานี้ ด้วยการศึกษาให้รู้จัก **สิ่งที่ควบคุม**

ให้หันห่วงที่ เพื่อแก้ปัญหของคนที่ต่อไป. สิ่งที่ตั้งใจจะพูดในวันนี้ ก็คือสิ่งที่เรเรียกกันสั้น ๆ เพียงคำเดียว ว่า สติ.

สิ่งที่เรียกว่า สติ มีประโยชน์ จนไม่รู้ว่าจะพูดกันอย่างไร ให้หมดสิ้นได้; แต่แล้วก็กลายเป็นว่า สตินั้นมันยากพอไขอะไรก็ไม่ได้ ก็ไม่ค่อยจะมีใครยกขึ้นมาเป็นเรื่องสูงสุด ประเสริฐใหญ่หลวง. เขาพูดถึงกันแต่ปัญญา แต่สมาธิ ถึงอะไรอื่นกันเสียมาก, แล้วก็มีจะอวดกันด้วยเรื่องมีสมาธิวิเศษวิโส อย่างนั้น อย่างนี้, แล้วก็มีปัญญาสูงสุด ไม่ค่อยให้ความสำคัญแก่สติ ด้วยคำพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าสติ ให้สมกับที่ว่าสติมีความสำคัญ.

หนึ่ง อยากจะบอกให้ทราบอีกอย่างหนึ่งว่า ความยุ่งยากลำบากก็มีอยู่เหมือนกัน เกี่ยวกับคำพูด ที่เป็นชื่อของธรรมะเหล่านี้; คำพูดมันผิด ก็มันเกี่ยวเนื่องโยงกัน, ไม่มีธรรมะอะไรที่จะทำหน้าที่ได้ตามลำพังแล้วสำเร็จประโยชน์. ธรรมะหลายข้อล้วนแต่เนื่องกัน แล้วทำหน้าที่ได้สำเร็จประโยชน์, จึงเป็นเหตุให้ทำความเข้าใจหรือคำของมันคาบเกี่ยวกัน.

โดยเฉพาะคำว่า สติ นี้แล้ว จะมีความหมายที่คาบเกี่ยวไปรอบคั่น; เราจะมองความสำคัญของสติให้มากเป็นพิเศษ เพราะว่า โดยข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างนั้น ก็ว่าถ้าปราศจากสติแล้ว ปัญญา หรือ สมาธิ ก็ไม่มีประโยชน์อะไร; ยิ่งปัญญาแล้วก็จะยังไม่ว่าไปอยู่ที่ไหน ถ้าไม่มีสติที่จะตั้งเอาปัญญามา หรือความรู้ันมาใช้ ในกรณีที่มีเหตุเกิดขึ้น. สมาธิก็เหมือนกัน ถ้าปราศจากสติแล้ว สมาธิก็กวัดแกว่ง จะกระจัดกระจาย หรือใช้ไม่ได้.

ทุกอย่างเป็นดังที่พูดมาแล้วว่า ถึงอย่างไรธรรมะแต่ละข้อก็ทำหน้าที่ตามลำพังไม่ได้; ฉะนั้น เราจะพูดว่า สตินี้ทำหน้าที่อะไรเป็นส่วนใหญ่. เพื่อจะให้มันเป็นธรรมแก่ชื่อธรรมะเหล่านี้ จะต้องนึกให้กว้าง ว่า ธรรมะชื่อหนึ่ง ๆ หรือข้อหนึ่ง ๆ นี้มีหลาย

ระดับ นับตั้งแต่ธรรมดาสามัญที่สุด จนกระทั่งเราจะมองลงไปถึงว่า แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน มันก็มี.

ถ้าเราจะเอาความหมายของสิ่งที่เรียกว่า สติโดยตรง มาพิจารณาดูให้ดี สติก็มีลงไป **กระทั่งถึงสัตว์เดรัจฉาน**; บางทีมันก็มีเป็นสัญชาตญาณน้อยๆ แฝงอยู่ หรือเป็นสัญชาตญาณสำคัญ ที่ถูกปิดบังอยู่. ทำไมสัตว์เดรัจฉานมันก็มีความรู้สึกอะไรได้ทันทั่วๆ ไป ในการที่จะต่อสู้ หรือป้องกันภัย หรือแม้ที่สุดแต่เรื่องหาอาหาร ในบางอย่างคนก็ไม่ดีไปกว่าสัตว์ ถ้าพูดถึงในขั้นต่ำๆ.

คนธรรมดาทั่วไป จะต้องอยู่ด้วยสติ ในความหมายกว้าง ถึงกับเป็นพื้นฐาน ซึ่งเราเรียกกันมากในภาษาไทยว่า สมประติ, สมปฤติ, สมฤติ ในภาษาสันสกฤต ซึ่งออกมาเป็นภาษาไทย. และขอแนะเป็นพิเศษว่า ให้รู้จักไว้เสียด้วยเลย ว่าภาษาไทยนั้นนอกจากสันสกฤตแทบทั้งนั้น ก็ไม่นิยมใช้ภาษาบาลีมาแต่เดิม; พวกที่ใช้ภาษาสันสกฤต เขาเข้ามาเป็นครูบาอาจารย์เสียก่อนแต่ที่ภาษาบาลีจะเข้ามาสู่ประเทศไทย คือพวกพราหมณ์ทั้งหลาย เขาใช้ภาษาสันสกฤต แล้วก็มาบัญญัติลงในหมู่คนไทย ภาษาไทยจึงเป็นภาษาสันสกฤตล้วน ที่เป็นคำที่สูงขึ้นมา.

คำว่า สติ เป็นภาษาบาลี, คำว่า สมฤติ เป็น ภาษาสันสกฤต แล้วเรารู้ว่า นั่นแหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ว่าเราจะต้องมีสิ่งนี้; มีฉะนั้นแล้วเราก็เท่ากับคนบ้า หรือว่าเท่ากับคนตาย. สิ่งที่เราเรียกว่าสติ เป็นพื้นฐานทั้งหมดของความรู้สึก; ปราศจากสมปฤติแล้วก็จะสลับไป หรือว่าเป็นบ้า หรือว่าตายแล้ว; ความหมายพื้นฐานเป็นอย่างนี้.

คำว่า สติตามตัวหนังสือ นี่แปลว่า **แล่นไปแห่งความคิด** ที่เราเรียกว่ามันสั้นๆ ว่าระลึกได้ แล้วความคิดมันแล่นไปได้ นั่นก็คือระลึกได้. สติคือ **ความระลึกได้** จะเรียกว่าแล่นไป หรือแล่นมา ก็ได้ทั้งนั้นแหละ. ภาษาพุทธมันสั้นได้

อย่างนี้; ฉะนั้นการเข้ามามีสติ ก็หมายความว่าเรายังจำอะไรได้ออยู่ แล้วความคิดมันก็เล่นไปตามเรื่อง ที่มันจะต้องคิด หรือจะต้องรู้สึก.

เมื่อคนคลอตออกมา ก็มีการสัมผัส ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วก็จำสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดนั้นไว้ได้ เพิ่มมากขึ้น ๆ; นี่เป็นสิ่งที่ว่ามีการ **สะสม** เอาไว้ สำหรับเป็นความรู้ เป็นการศึกษาโดยอัตโนมัติ โดยธรรมชาติ. ครั้นต่อมา มีอะไรเกิดขึ้น ที่ความคิด หรือจิต หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก; จิตจะต้องเล่นไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันก็เล่นไปยังสิ่งนั้น.

เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ความรู้สึกนั้นก็เล่นไปทันเวลา และถูกต้องตามเรื่องตามราว; เพราะฉะนั้นเราจึงทำอะไรถูกมากขึ้น ๆ และสามารถที่จะระลึกนึกได้ว่าอะไรเป็นอย่างไร, อะไรเป็นอย่างไร, จนกระทั่งว่า มันถึงขนาดมาตรฐานของมัน, ระบบหนึ่ง เรียกว่า **สมปฤติของคนเรา** มีอยู่อย่างนี้เราต้องไม่ขาดในส่วนนี้.

ความเป็นอยู่ **ในชีวิตประจำวัน** **ย่อมเต็มไปด้วยสติ** หรือ สมปฤติ พุทถูก คิตถูก ทำถูก แม้แต่เดิน ก็จะไม่ตกช่อง ไม่สะดุดหกล้ม หรือไม่ว่าอะไรทุกอย่าง. นี่ไม่ใช่ว่า จะทวงบุญคุณ ให้แก่สิ่งที่เรียกว่าสติ; แต่แท้จริงมันมีบุญคุณมากอย่างนี้ แต่เราก็ไม่ค่อยจะชอบบุญมัน เราเป็นสัตว์ในเรขาคณิตตัวเอง แล้วมันก็ไม่ช่วยเราเท่าที่ควรจะช่วย เราเลยกลายเป็นผู้ขาดสติมันเสีย เป็นส่วนมาก.

ขอให้พิจารณาดูให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าสติ ในเรื่องเป็นอยู่อย่างธรรมดาสามัญ **ในชีวิตประจำวัน** ของสิ่งที่มีชีวิตทั่วไป **จะต้องมีสติ** แล้วจึงจะสูงขึ้นมาถึงระดับมนุษย์ผู้มีปัญญา ก็ต้องยังมีสติมากขึ้น. ถ้าสูงขึ้นไปถึงกับการที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ต้องมีสติที่ตึกว่านั้นมาก, สมบูรณ์ หรือรวดเร็ว หรืออ่อนไวยิ่งกว่านั้นมาก; ตั้งแต่ต้นจนปลาย นี่ก็คือเรื่องของสติ.

ที่เขาพูดไว้เป็นหลักธรรมก็มี ว่า พระอรหันต์คือผู้ที่มีสติสมบูรณ์ ผิดไม่ได้ในเรื่องของสติ แต่ว่าเรื่องนี้อยู่สลับซับซ้อนกันอยู่มาก ยากที่จะเอามาพูดในเวลาอันสั้นว่ามีสติสมบูรณ์โดยแท้จริง หรือเป็นพระอรหันต์นั้น ก็อย่างไร ถ้าจำเป็นก็เอาไว้พูดกันวันอื่น เพราะยาวเกินไป.

บัดนี้จะพูดกันแต่เพียงว่าในกรณีธรรมคาสามัญ นี้แหละ เรายังมีสติไม่พอ แล้วเราก็ไม่ค่อยให้ความสำคัญแก่สติ หรือปรับปรุงในส่วนที่เรียกว่าสติ; เราไปชอบสิ่งที่หรูหรา มีหน้ามีตาหรูหรา เช่นคำว่า ปัญญา อย่างนี้เป็นต้น. นี่ไปคิดดูเอาเองให้เห็นเถิด แม้เราจะมีความรู้วิเศษวิโสอย่างไร ถ้าไม่สามารถเอามาใช้ให้ทันทั่วถึง และให้ถูกต้องพอเหมาะพอคิแล้ว ความรู้นี้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร. สิ่งที่เราไปเอาความรู้มาทันทั่วถึง และทำให้พอเหมาะพอคิ และให้ถูกต้องถูกราวนั้น คือสิ่งที่เรียกว่าสติ.

สติ มีพร้อมทั้งสัมปชัญญะ และปัญญาทันทั่วถึง

มีคำพูดที่เรียกเป็นคู่แฝดกันว่า สติ และปัญญา คล้าย ๆ กับว่า มีน้ำหนักร่างเท่า ๆ กัน; แต่ผมก็ยังเห็นว่า มันสู้สติไม่ได้ เพราะสิ่งที่เรียกว่า สตินั้น ก็มีได้ขาดสิ่งที่เรียกว่าปัญญา มันเป็น ปัญญาที่พอดี เป็นปัญญาที่มาทันทั่วถึง เป็นปัญญาที่ถูกต้องมาไฉ่ววดเร็ว นั่นแหละคือ สติ.

อีกคำหนึ่ง เรียกว่าสัมปชัญญะ ซึ่งคู่กันกับคำว่าสติ คือสติสัมปชัญญะ. สัมปชัญญะนี้เขามักจะจัดให้เป็นพวกปัญญา ก็ได้เหมือนกัน; แต่สัมปชัญญะ นั้นคือสิ่งที่สติเอามาตั้งไว้ เป็นหลักสำหรับต่อสู้ หรือสำหรับแก้ปัญหานั้น. นี่ก็ได้พูดแล้วว่า สตินี้คือ ความระลึกรู้ได้ ไประลึกเอาความรู้มา เฉพาะความรู้ที่จำเป็นแก่กรณีเท่านั้นแหละ ไม่ต้องเอามาตั้งแปะหมิ่นตีพันธุกรรมชั้นอะไร, แล้วทำให้ความรู้นั้นคงอยู่ตลอดเวลาที่ยังต้องใช้ความรู้นั้น เขาก็เรียกว่าสัมปชัญญะ.

ถ้าขาดสติเสียแล้ว สัมปชัญญะก็ไม่มี เพราะไม่มีใครวิ่งไปเอาความรู้มา; และถ้าสติวิ่งไปเอาความรู้มาได้ทันทั่วทั้งที่ แต่แล้วรักษาไว้ไม่ได้ สัมปชัญญะมันก็ไม่อยู่ มันหายไป ก็เลยไม่สำเร็จประโยชน์อีกเหมือนกัน. ฉะนั้นเราจึงมองเห็นภาพพจน์ของสติว่าไปเอาความรู้มา แล้วก็ใช้อยู่ตลอดเวลาที่มีปัญหา หรือมีเรื่องราว.

พึงรู้ไว้ว่า สติ คือ เอามา, เอาความรู้ คือ ปัญญา สำหรับดูเอามา, แล้วก็ สัมปชัญญะ คือ คุมไว้อยู่ตลอดเวลา; คล้ายกับสามเรื่อง จึงจะสำเร็จประโยชน์ในการที่คนจะมีสติ สำหรับจะทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ในการป้องกันอันตราย หรือว่าในการแสวงหาประโยชน์ หรือว่าในการบริโภคผลของการทำงาน.

การที่ ธรรมะ ของเรา ต้องเนื่องกันนี้ อย่าลืมเสีย จะได้ไม่พุดผิด ๆ เพราะอาศัยความไม่รู้ แล้วก็ไปยกย่องธรรมะข้อนั้นข้อนี้เพียงอย่างเดียว. สิ่งที่เราเห็นได้ง่าย ๆ เช่นว่า ขวาน มันจะสำเร็จประโยชน์ได้อย่างไร ถ้าไม่มีค้ำ; ถ้าขวานไม่มีค้ำ มันก็เป็นขวานที่ทำหน้าที่อย่างขวานไม่ได้. นี่สติ ถ้าไม่มีสัมปชัญญะ ก็เหมือนกัน จะทำหน้าที่ไม่ได้ และยังจะต้องมีคนที่จะหยิบขวานขึ้นมาพันลงไป ซึ่งเหมือนกับปัญญา ขวานนั้นจึงจะเป็นขวานที่สำเร็จประโยชน์ หรือทำหน้าที่. ความเนื่องกันอย่างนี้แหละ มีอยู่ในธรรมะทั้งหลาย จึงเป็นเหตุให้ยากหน่อย หรือไม่ยากนัก ในการที่เราจะมีธรรมะ.

ถ้าขาดสติ จะเกิดความประมาทเสียหายมาก

เพื่อเข้าใจคำว่า “สติ” ด้ เราก็ดูไปยังสิ่งที่เรียกว่า ขาดสติ ในกรณีทั่ว ๆ ไป ก็เรียกว่า มีความประมาท หรืออวดดี เมื่อมีความอวดดีก็คือประมาท; เมื่อประมาทก็ขาดหลาย ๆ อย่างในความอวดดี ในความประมาท : มีความสะเพร่าเสียเป็นส่วนใหญ่ มีความรู้ไม่พอ ขาดความรู้ แล้วมีกิเลสอย่างอื่นเข้ามาคลุ้มคลั่ง แล้วทิ้งไป จู่งไป แล้ว ก็เกิดความประมาท เกิดความอวดดี; อย่างนี้แหละคือ สิ่งที่เราเรียกว่าขาดสติ คือไม่มี ความระลึกรู้ถูกต้อง, อยู่ในความอวดดี หรือความประมาท.

เมื่อมีความไม่รู้ ก็เป็นเหตุให้ไม่รู้ตัว; ไม่มีสัมปชัญญะ ก็คือไม่รู้ตัว ขาดความรู้และขาดความรู้ตัว. จะดูที่คนบ้าก็ได้ ย่างตี เห็นชัดดี. ที่นี้ยังไม่ถึงกับบ้าหรือคลั่ง แต่เป็นคนอวดดี เป็นคนซื่อวดสนุกสนานอยู่ด้วยความอวด ก็เลยไม่รู้ว่ามีคนคิดหรือถูกหรือมันพอตัวอย่างไร ก็คือความไม่มีสติ; เอามาเทียบเคียงกันดู ก็จะรู้จักความมีสติ.

ปัญหาในการขาดสติ จำต้องมีวิธีแก้ไข

ที่นี้ ก็มาถึงตัวปัญหา ที่ตั้งใจจะพูด ว่า เรามักขาดสติ กันเสียเรื่อย เป็นความยากลำบากเหลือเกินที่จะมีสติ; **จะทำอย่างไร เราจึงจะแก้ปัญหานี้ได้** ก็คือมีสติที่เพียงพอ ตามสมควรแก่กรณี ในทุก ๆ กรณีไป; เรื่องนี้ถ้าจะพูดกันให้หมด คงพูดไม่ได้ใน ๒-๓ ชั่วโมง; แต่ที่เราจะพูดให้รู้จักกันได้ภายในเวลาอันสั้น มันก็ต้องรวบรัด พอสรุปว่าเป็นเค้าโครง และเป็นหัวข้อ :-

๑. อย่างที่ได้พูดมาแล้วว่า สตินั้นมันเนื่องถึงความระมัดระวัง; เราก็หาว่า ที่ไม่รู้ก็เรียนให้รู้. พอรู้แล้วก็มี**ความระมัดระวัง** อย่าให้พลาด หรือ **ทำผิดในโอกาสที่จะต้องใช้ความรู้** แล้วเราก็ต้องมีอุปกรณ์อื่นๆ คือธรรมะอื่นๆ; เช่น **ความกลัว** หรือ **ความละอาย** ซึ่งเรียกว่า **หิริ** แปลว่า **ความละอาย**, **โอตตัปปะ** แปลว่า **ความกลัว**. นี่เป็นเครื่องช่วยให้ไม่ขาดสติอย่างยังที่เดียว; ถ้าลงว่า คนเราไม่กลัวหรือไม่ละอายแล้ว มันก็ไม่มีควมสำรวม ในการที่จะมีสติ, เราจะต้องรู้จักสิ่งที่ควรละอาย หรือควรกลัว มาช่วยกันเข้ากับความรู้.

๒. อีกอย่างหนึ่งก็อย่าไปทำสิ่งที่ เป็นเครื่องทำลายสติ **อย่าไปหลงกับเหยื่อ** ล่อ อะไรต่างๆ **ที่ไปทำให้เกิดความเคลอสติ** โดยทั่วๆ ไปก็คือ **สิ่งมีนเมา** : จะมีนเมา ในทางกาย ทางวัตถุ ทางร่างกาย หรือมีนเมาทางจิตทางวิญญาณ ชนิดไหนก็ตาม; ถ้าเป็น **เรื่องเหยื่อล่อ** เป็น **เรื่องให้มึนเมา** แล้ว ก็เป็นเครื่องทำให้ขาดสติทั้งนั้น. ฉะนั้น อย่าให้มันเข้ามา พยายามที่จะ หาอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยให้มีสติ นี้ให้ครบถ้วน.

ถ้าเอาพระมาแขวนคอ ก็อย่าแขวนอย่างมงาย ต้องให้เป็นอุปกรณ์ที่จะมีสติ นึกวนเดียวออกไปถึง วิชา ความรู้, แล้วก็เส้นทางที่จะให้วิชา ความรู้เข้ามาช่วย อย่างนี้จะสำเร็จประโยชน์ในการที่เรามีอุปกรณ์ สำหรับทำให้เกิดสติ.

๓. เมื่อพูดโดยหลักทั่วไป เราต้องมีความรู้ก่อนว่า อะไรเป็นอะไร, และเราก็ต้องขยันที่จะศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร แล้วเก็บไว้ในคลังของเรา ที่เขาเรียกว่า สติญา - ความจำได้หมายรู้ อะไรทำนองนี้; ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นสิ่งแรกที่จะต้อง มี ให้มีความรู้เป็นพื้นฐาน. ที่นี้ก็ฝึกฝนการที่จะนึกถึงความรู้ คือตัวสตินั่นเอง ว่าจะเอาความรู้ข้อไหนมาใช้ ในกรณีอย่างไร, แล้วก็ต้องฝึกหัดให้เร็วด้วย. ถ้าไม่เร็ว แล้ว ก็ไม่ทันกับข้าศึกคือกิเลส ซึ่งมันเร็วมาก ไวกมาก; อย่างที่ได้พูดแล้วเมื่อวาน ในเรื่องของอนุสย ก็มันหมกหมมไว้ ซึ่งความเคยชินแห่งการเกิดของกิเลส มันเร็วมาก ในการที่จะเกิดกิเลส. ฉะนั้น สติก็จะต้องไวกว่า จึงจะบ้องกันการมาของกิเลสได้.

๔. การทำให้ขำขานู นี่เป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ภาวิตา - ทำให้มีขึ้น, พหุลีกตา - ทำให้มาก ทำให้ขำขานู; นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของความไม่ประมาท. การศึกษาเล่าเรียนการปฏิบัติกรรมฐานอะไรก็ตาม มันอยู่ในความหมายนี้ คือทำให้มาก ทำให้ขำขานูไว้เรื่อย ในส่วนวิชาความรู้ ตลอดถึงการมีสติ ก็ฝึกกันถึงขนาดที่เรียกว่า จะไม่ทำอะไรก่อนมีความรู้สัก.

การฝึกสติสักตัวก่อนกระทำใด ๆ ช่วยให้มีสติมั่น

การที่เรามีวิธีฝึก ที่เรียกว่า สัมปชัญญะบทพะ - จะเคลื่อนไหวอิริยา-บถใด ก็ให้รู้สักตัว มีสัมปชัญญะทุกๆอิริยาบถ ก็มุ่งหมายอันนี้คือว่า เราจะไมยอมให้ กาย หรือวาจา หรือจิตก็ตามไหวไป เคลื่อนไป ทำหน้าที่ไป โดยปราศจากความรู้สักตัวเสียก่อน; ฉะนั้น จึงขยายมากออกไป จนคุณล้ายๆกับว่า น้าหว้า หรือว่าบ้าๆบอๆอะไรนี้ ทั้งเช่น :-

เราจะยกเท้าขึ้น จะก้าวเท้าไป จะเหยียบเท้าลง ก็ระลึกว่า ยกหนอย่างหนอ เหยียบหนอ นี่ไม่ใช่เป็นเรื่องงมงาย; เป็นเรื่องที่จะฝึกบทเรียน ที่ว่า จะมีสัมปชัญญะ ก่อนที่จะกระตือรือร้นออกไป. ในที่สุดจะได้ผลถึงกับว่า ไม่คิดอะไรลงไป ก่อนที่จะรู้สึกตัวเสียก่อนว่า เราจะต้องคิดเรื่องอะไร, ไม่ทำ ไม่พูด ก่อนที่จะรู้สึกตัวเสียก่อน ว่าเราจะทำอะไร, แล้วก็จะเป็นการจำได้แม่นยำ มั่นคง ว่า เราได้ทำอะไร.

คนที่ลืมของ ก็คือคนที่ไม่มีสติอย่างนี้ ไม่มีสติอย่างนี้ ไม่มีสติส่วนนี้, คนที่ลืม ว่าใส่กลอนประตูหน้าต่างแล้วหรือยัง นี่ก็เป็นห่วง วิตกกังวลอยู่; เพราะว่าไม่มีสติในข้อนี้เมื่อก่อนแต่ที่จะปิดประตู หรือใส่กลอนนั้น. ถ้าเป็นคนที่มีสมาธิในรูปนี้แล้ว เขาจะปิดประตู หรือใส่กลอนลงไปด้วยสติสัมปชัญญะ แล้วก็ไม่ลืม ไม่ลืมแน่นอน และก็ไม่เผลอ หรือว่า พอนึกขึ้นมาก็ได้ว่า เราได้ใส่กลอนแล้ว ได้ปิดประตูแล้วอย่างนี้. หันเรื่องใหญ่ๆ ก็ยังต้องการมาก.

ขอให้ฝึกสติในลักษณะที่ว่า **รู้สึกตัวก่อนเสมอ** เมื่อจะมีการเคลื่อนไหวทางกาย ทางวาจา ทางใจ. การเคลื่อนไหวไปนั้น เคลื่อนไหวไปอย่างถูกต้อง ด้วยความรู้ ที่เราได้ศึกษาอบรมว่า จะต้องทำอะไร. ถ้าเป็นเรื่องบรรลุมรรค ผลนิพพาน ก็ทำสติปัฏฐานเป็นความรู้ เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่จนเคยชิน; นี่ก็จะมีความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิ่งเข้ามาทันทั่วทั้งที่ สัมผัสกันเข้ากับอารมณ์. นี่ก็ วิชชาวิ้งมาทันทั่วทั้งที่ ด้วยอำนาจของสติ ในขณะที่มันสัมผัสกันเข้ากับอารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นี้.

ที่กล่าวมานั้น หมายความว่า โดย **ลับหลังกิเลส** ลับหลังข้าศึกนี้ เขาต้องเตรียมพร้อมด้วยการฝึกสติ; พอเกิดเรื่องขึ้นมาก็สามารถที่จะใช้สติ ที่สมบูรณ์ ด้วยความรู้ และความระลึก ในการใช้ความรู้ให้ถูกต้อง ให้ทันแก่เวลา. ฉะนั้น

จึงฝึกกันในทุกอิริยาบถ ฝึกกันในทุกแขนงของสิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้อง, แล้วส่วนใหญ่ที่สุดก็คือ เรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลส และความทุกข์. นี่ถือว่า เป็นปัญหาสำคัญที่สุด ไม่ใช่มาฝึกแต่เพียงว่า เดินไม่สะดุด เดินไม่หกล้ม เดินไม่ตกลง นั่นมันน้อยเกินไป.

มีความละเอียดและกลัว จะช่วยให้มีสติมากขึ้น

พอทำพลาดไป ก็ละเอียดเกินกว่าที่จะละเอียด; ถ้าเราได้ผลจนกิเลสเกิดขึ้น เป็นความรักก็ดี เป็นความโกรธก็ดี **จะต้องมีความละเอียดเหลือที่จะกลัวได้.** ตอนนั้น คงจะยาก ที่จะสร้าง ความละเอียดให้มีมากพอ เพราะว่าไม่มีใครมาเห็นการกระทำของเรา และเมื่อเรามีสถานแห่งคนพาล คนคดโกง มันก็ไม่ละเอียด; ฉะนั้นจึงต้องการความซื่อตรงต่อธรรมะ ต่อตัวเอง แม้ไม่มีใครรู้ ก็ยังละเอียด; ยิ่งละเอียดมากเท่าไร มันก็ยังผลอยากเท่านั้นสำหรับครั้งต่อไป.

ที่นี้ก็เลยไปถึง ความกลัว ถ้าพูดอย่างภาษาวัดๆ นี้ก็ว่า **กลัวภัยในวัฏสงสาร**; พวกคุณก็อาจจะหัวเราะเยาะ เมื่อเราพูดว่า กลัวภัยในวัฏสงสาร. นี่หมายความว่า ในการมีชีวิตอยู่วันหนึ่งๆ นั้น คือการเวียนว่ายไปในวัฏสงสาร; มีความต้องการ – มีการกระทำ – มีการได้ผลของการกระทำ – เสวยผลของการกระทำ, แล้วก็อยากทำ – แล้วก็ทำ – แล้วก็เสวยผลของการกระทำ อย่างนี้ตลอดวัน; นี่เรียกว่า วัฏสงสาร. **เรากลัวภัยในวัฏสงสาร ก็คือกลัวความทุกข์** ที่เกิดขึ้นมาจากการทำผิดพลาดในวัฏสงสารนั้น เพราะชาติคติ.

ถ้าเรามีความกลัวมาก ก็บึงกันไต่มา; เคี้ยวนี้เราไม่กลัว เพราะมันเป็นเรื่องอยู่ในใจ ใครๆ ก็ไม่เห็น, หรือมันจะร้อนเป็นไฟอย่างไร เราก็หน้าด้านทนได้ ไม่กลัวร้อนนี้ แล้วก็ไปหาอะไรมากลบเกลื่อนกันไป ตามเรื่องตามราว จนเรื่องของกิเลสกลายเป็นเรื่องที่ถูกต้อง, เรื่องของบาปกลายเป็นเรื่องของดีไปเสีย; ฉะนั้น สติก็ไม่ถูกฝึก ไม่เพิ่มความเคยชินในการที่จะมีสติ แล้วจะไปโทษใคร.

เดี๋ยวนี้ก็มาบ่นกันแล้วว่า เรามีสติไม่พอ. ทำไมเราจึงมีสติไม่พอ? ก็ได้แต่บ่นไปเท่านั้น, ไม่พยายามสอดส่องให้พบว่า ทำไมจึงมีสติไม่พอ, แล้วแก้ปัญหาให้พอ.

ความไม่มีสติเป็นความประมาท

ความไม่มีสติ เรียกว่า ความประมาท; พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *ความประมาทคือความตาย, คนที่ประมาทแล้ว คือคนตายแล้ว*; แต่มันก็ตายในภาษาของพระพุทธเจ้า ซึ่ง *คนธรรมดา* ก็ไม่ค่อยจะฟังดู หรือ *ไม่เข้าใจ* แล้วก็ *ไม่ยอมรับ*. ฉะนั้น คนที่ปราศจากสติ ประมาท ซึ่มา หรืออะไร เขาจึงไม่ยอมรับว่า นี่เป็นความตาย หรือเป็นความสูญเสียความเป็นมนุษย์ ก็เลยพูดกันไม่รู้เรื่อง.

เมื่อพูดถึงว่า “*ความประมาท คือความตาย, ความไม่มีสติ คือความตาย*” นี้ ต้องทราบกันไว้ว่า เขาพูดในภาษาอื่น จากภาษามนุษย์ธรรมดา; และก็อยากจะบอกไว้เสียเลยว่า บางคนยังไม่ทราบว่า ในพระบาลีไป ๆ มา ๆ ก็พบคำ ๒ คำว่า “*ทิจฐุธรรม*” คือ *ในธรรมอันสัตว์เห็นแล้ว*, แล้วก็ “*สัมปราคะ*” คือ *อันอื่น ๆ, อันอื่นไปจากที่สัตว์ธรรมดาเห็น*. สัมปราคิ อย่างมีความหมายแต่เพียงว่า ภพหน้าชาติหน้าอะไร; ถูกแล้ว ภพหน้า หรือชาติหน้า หลังจากเข้าใจแล้ว มันก็ไม่มีใครเห็น ก็เรียกว่าอันอื่น จากที่มนุษย์เห็น ก็ได้เหมือนกัน.

แต่เดี๋ยวนี้ คำทั้งสองที่กล่าว มิได้ใช้อย่างนั้น : *ทิจฐุธัมมิกะ* หมายความว่า *ถึงที่คนธรรมดาฟังก็ถูกต้องทันที* พวกกันไถ่กันที่ รู้เรื่องกันได้ทันที; นี่เรียกคำพูดชนิดนี้เป็น *ทิจฐุธัมมิกะ*, ส่วน *สัมปราคะ* นั้น เป็นคำพูดประเภทที่ต้องศึกษาโดยผู้รู้ จากผู้รู้ หรือว่าผู้ที่รู้เขามองเห็น, แล้วเขาเอามาพูดมาสอน. เช่นคำที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “*ความประมาทเป็นความตาย*” อย่างนี้ :-

“ความตาย” คำนี้เป็นภาษาสัมปราชัยะ ที่คนธรรมดาจะไม่มองเห็นเอง หรือไม่มองเห็นได้ทันที; จะต้องรู้ ต้องศึกษา. เราก็ควรจะศึกษาคำชนิดนี้ไว้บ้าง เพราะว่ามันจะช่วยได้; เราจะไต่กลัวความตาย ที่ตายแล้วตายอีก, ตายแล้วตายเล่าอยู่เป็นประจำ. พอ ขาศติที่หนึ่ง ก็ถือว่าเป็นความตายที่หนึ่ง, พอ มีสติอยู่ก็เรียกว่ามีชีวิตอยู่. รู้จักความตายชนิดนี้กันเสียบ้าง แล้วก็กลัวความตาย, หรือว่า จะเกิดความละอาย ว่าเราเป็นคนตาย ก็ละอายเพื่อนกัน, หรือกลัวความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น.

มีความละอายและความกลัวให้มาก จะไม่ประมาท

เท่าที่ผมสังเกตเห็น รู้สึกว่าคนยังขาดอยู่ในส่วนนี้มากกว่าส่วนอื่น คือ ขาดความละอายและความกลัว; ในเมื่อทำผิดพลาดลงไปเกี่ยวกับสติ ก็ไม่ค่อยละอาย และไม่กลัว เราจึงไม่มีสติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป. ความรู้นั้นจะพอมิได้ แต่ว่าก็เทียบความรู้ไปเสียด้วยความประมาท ด้วยความไม่ละอาย และด้วยความไม่กลัว. ฉะนั้น ขอให้ทั้งต้นกันใหม่ด้วยเรื่องของความละอาย และความกลัวต่อผลที่จะเกิดขึ้น จากการไม่มีสติ, จากความพลาดในเรื่องของสติ; แล้วเราก็มีสติดีขึ้น.

ในเรื่องโลกๆ เราละอาย เราก็ไม่กล้าทำผิด เช่นไปเดินหล่มให้เพื่อนหัวเราะ หรือว่าตกท่อถนนให้เขาพากันหัวเราะ หรือว่าไปทำผ้าหลุดให้เขาไห อย่างนั้นมันละอาย; ความละอายอย่างนี้เป็นได้, กลับเป็นเรื่องที่ทำได้ และก็อายกันจริงๆ ด้วย. แต่ที่เรื่องที่จิตที่ใจจะตกเหว ตกนรก ตกอะไร ยิ่งไปกว่านั้น ไม่เกิดความกลัว ไม่ละอาย; ซึ่งที่ถุกมันน่าละอายกว่ามาก.

ถ้าพูดกันในภาษาสัมปราชัยะ คือภาษาของพระอริยเจ้า ที่คนธรรมดาฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง นี่น่าละอายที่สุด คือความปราศจากธรรมะ หรือปราศจากสติ. ฉะนั้น ขอให้สนใจในส่วนนี้ แล้วก็สร้างให้เกิดความละอายความกลัว ในภาษาธรรม,

ภาษาสัมปรายิกะนี้ เรียกว่า ภาษาธรรมกัมมิได้; ส่วนอีกอันหนึ่งก็เป็นภาษาคน คือภาษา
ธรรมกา วิทยุธรรมิกะ เต็กๆ ก็ฟังออก.

ขอให้กำหนดเอาหัวข้อไว้ให้ครบถ้วนให้ดี ๆ ว่า ผมเอาเรื่องที่จะต้องพูดกัน
หลายวันจบ มาพูดกันในครึ่งชั่วโมง. คุณจะต้องเก็บเอาหัวข้อให้ดี ๆ ให้ถูกต้อง ว่า
สติ นี่คือตัวชีวิตนั่นเอง ในทางคุณค่าของมัน; ปราศจากสติเมื่อไรก็ตาย ตายใน
ทางร่างกายนี้แหละ ไม่ใช่ตายทางภาษาสัมปรายิกะอะไร.

ลองปราศจากสติ มันก็ชนต้นไม้ตายตรงนั้นแหละ, ลองดูก็ได้ เกี้ยวอาจ
จะพลัดตกตลิ่งนั่นลงไปตาย. นี่ตายทางร่างกาย เพราะว่าขาดสติ; เกี้ยวนี้ ส่วนนี้
ไม่ค่อยขาด เพราะเป็นธรรมกาสามัญ. แม้แต่ลิงที่มันกระโดดอยู่บนต้นไม้ มันก็ยังไม
ขาดสติ; ฉะนั้น คนก็พอจะมีสติในส่วนนี้ ว่าตัวสัตว์นั้นแหละ คือตัวประกอบชีวิตอยู่;
ปราศจากสติถึงขนาดสุกเหวี่ยงอย่างนั้นแล้ว มันต้องตายแน่.

เพื่อไม่มีความทุกข์ ต้องมีสติสูงขึ้นโดยลำดับ

สติอีกชั้นหนึ่ง ขั้นที่สูงขึ้นมาเมื่อเรามีสติในส่วนที่ไม่ต้องตายแล้ว เหลืออยู่
มีชีวิตอยู่จะต้องทำอะไรต่อไป ชีวิตนี้จึง **จะไม่มีความทุกข์** หรือจะไม่ชอกช้ำระส่ำระสาย
โกลาหลวุ่นวาย **ต้องเป็นสติที่สูงขึ้นมา** สำหรับมนุษย์ในขั้นนี้.

ที่นี่ ก็ยังมีอันตราย คือกิเลส อันเป็นข้าศึกแฝงอยู่อย่างลึกลับ; **ต้องมีสติ**
อีกประเภทหนึ่งเพื่อ **ต่อสู้** และ **กำจัดกิเลส** ประเภทนี้. ถ้าทำได้ ก็เป็นการ
บรรลุมรรค ผล นิพพาน คือ เป็นมนุษย์ขั้นสูงสุด ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ที่มนุษย์จะพึงได้รับ
ก็เพราะมีสติในระดับสูงสุด.

สติ นี่คืออะไรก็ไม่รู้ ถ้าพูดภาษาศาสนา เรียกว่าเป็นธรรมอันหนึ่ง, เป็น
ธรรมข้อหนึ่ง สิ่งหนึ่ง ชื่อหนึ่ง สำหรับ **นำมาซึ่งความรู้ที่ถูกต้อง ทันแก่เวลา**

พอเหมาะ พอที ตรงตามปัญหาที่มันเกิดขึ้น, แล้วแก้ปัญหานั้นได้ คือ กับความทุกข์ได้. นี่เราต้องมีปัญญา คือสิ่งที่สติจะไต่จับเอาไปไขแก้ปัญหาก็เพียงพอ แล้วก็มีการบังคับควบคุมที่ดี ที่ถูกต้อง ให้โอกาสแก่สติ ที่มันจะทำหน้าที่ของมันให้ลุล่วงไป. โดยหลักใหญ่ๆ โดยส่วนรวม มันก็เป็นอย่างนี้.

ถ้าพลาดพลตไปก็อย่าประมาท คือ ไปถือเสียว่า “ไม่เป็นไรๆ” แล้วทีหลังมันก็จะพลาดอีก แล้วก็พลาดง่ายยิ่งขึ้น. เราจะต้องถือว่า “เป็นไร” ที่เดียว เป็นเฮามากๆ ก๊วย จะไม่เห็นว่าเป็นของเล็กน้อยเลย; เป็นผู้ขาดสติไปเพียงนึกเดียว แม้ยังไม่ได้เสียเงินเสียทอง หรือเสียหายอะไรมากมาย ก็เสียใจมาก ละอายมาก กลัวมาก ว่าเป็นจุดทั้งต้นสำหรับจะฉิบหายแล้ว ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยแล้ว.

ขอให้อีกว่า แม่แต่สี่มีกประทุ ลืมใส่กลอนประทุ นึกเดียวเท่านั้น ก็ถือว่ามันเป็นจุดทั้งต้น สำหรับจะเป็นคนไม่มีสติ แล้วก็ทำอะไรเสียหายต่อไป. เดียวนี้ทำแก้วน้ำตกแตกไป ก็ไม่เห็นรู้สึกอะไร; นี่มันคือ ความดันต่อการที่จะมีสติ. ต้องไปฝึกหิริโอตทัปปะ – ความละอาย และความกลัว ในเมื่อมีการขาดสติ; ในที่สุดก็จะแก้ปัญหามาของทนได้ ในข้อที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะมีสติ เพราะว่าเดี๋ยวนี้เรากำลังมีปัญหา คือซั่มก็จะขาดสติ, หรือขาดสติอยู่เป็นประจำ.

ที่กล่าวมานี้ โดยสังเขปโดยย่อ เมื่อกล่าวถึงเรื่องของสติ ซึ่งก็มีอยู่อย่างนี้ ได้พูดพอได้ใจความของเรื่องสติแล้ว. ที่นี้ผมก็ต้องหยุดพูดให้คุณถาม เพื่อความเข้าใจที่สมบูรณ์; ฉะนั้น ยังไม่เข้าใจส่วนไหนก็ขอให้ถาม, ถามอยู่แต่ในขอบเขตของเรื่องเกี่ยวกับสติ. นิมนต์ได้.

คำอธิบายตอบปัญหา

(ถาม) ผมอยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ที่ท่านอาจารย์บอกว่า การเป็นกนชาตคิก็คือความประมาท และความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย ก็หมายความว่า เรา

ตายแล้ว, แล้วท่านอาจารย์เคยบอกว่า “นิพพานคือตายเสียก่อนตาย” อยากจะให้ท่านอาจารย์อธิบายความหมายคำว่า ตายทั้งสองคำนี้ ว่าแตกต่างกันอย่างไร ?

(ตอบ) นี่นอกเรื่องแล้ว นอกเรื่องของสติแล้ว ไปเอาเรื่องธรรมะอย่างอื่นอื่นมาถาม; แต่เพราะเหตุว่า พูดถึงตายก็ตีเหมือนกัน, ถามแล้วจะไม่ตอบ เกี่ยวจะว่าอย่างนั้นอย่างนี้. ถ้าถามอย่างนี้ ผมก็ตอบว่า เรามีสติที่จะตายเสียก่อนตายมากกว่า; เพราะว่า **ตายเสียก่อนตาย** ในความหมายนี้นั้นแหละ คือผลของการมีสติที่สมบูรณ์. ที่นี้มีสติ อย่าให้เกิดรู้สึกเป็นตั๊ก-ของกูขึ้นมา; เมื่อไม่เกิดรู้สึกเป็นตั๊ก-ของกูขึ้นมา ก็เรียกว่า ตั๊กกูมันตาย. ของกูมันตาย, ก่อนแต่ที่ร่างกายจะแตกดับ. เราทำลายความรู้สึกว่า ตั๊ก-ของกู ให้หมดไปเสียก่อน นี่เรียกว่า ตั๊ก-ของกูมันตายไปหมด ก่อนแต่ที่ร่างกายจะตาย, ก็หมายความว่า เรามีสติสมบูรณ์ ไม่เปิดโอกาสให้ตั๊ก-ของกูเกิดขึ้น อย่างนี้จะเป็นพระอรหันต์.

ถ้า **ตั๊ก-ของกูตาย** ได้จริง ก็ตายได้จริงก่อนตาย นั่นคือความเป็นพระอรหันต์ ไม่มีตั๊กที่เป็นอุปาทานเหลืออยู่ มันก็ละอหังการ มมังการ มานานุสัยได้, แล้วเป็นพระอรหันต์. นี่เป็นภาษาสัมปรายิกะอีกคำหนึ่ง ที่ว่า “ตาย” คือตายแห่งตั๊ก ไม่ใช่ตายแห่งواهرธรรมคา. ที่ว่า **ความประมาทคือความตาย** นั้นมันคือตายแห่งภาษาธรรมคา อีกชั้นหนึ่ง; ถ้ามาเทียบกับตายอย่างนี้ มันก็คนละเรื่อง.

ถ้ามีสติสมบูรณ์จริง เมื่อกระทบกับอารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็จะไม่เกิดความผิดพลาด ที่จะเป็นสัมผัส เป็นเวทนา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ ทามนัยแห่งปัจจุจตมุปบาท; อย่างนี้ก็เรียกว่า ตายอยู่เรื่อย และไม่เกิดเลย; “**ตายอยู่เรื่อย**” ในความหมายนี้ ก็ว่า **ตั๊กไม่รู้จักผัสสะจักเกิดเลย** มันก็ไม่ได้เกิดเลย จึง**ไม่มีความทุกข์**.

เรื่องไม่ผูกไม่เกิดนี้ มีคนตำพระพุทธรเจ้าว่า พระพุทธรเจ้าสอนนี้สอนลัทธิไม่รู้จักผัสสะจักเกิด; เพราะคนในอินเดียสมัยนั้น เขาถือกันว่า คนไม่รู้จักผัสสะจักเกิด

เป็นคนบาปหนา กรรมหนา. นี่เขาคำพระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้สอนลัทธิไม่รู้จักผูกมัดจักเกิด. พระพุทธเจ้าท่านก็ว่า “จริงซี ฉันก็สอนลัทธินี้จริง แต่ว่า **ไม่รู้จักผูกมัดจักเกิด** ในอย่างนี้ๆ, แล้วท่านก็บอกว่า **คือ ไม่เกิดเป็นตัวกู - ของกู** เวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร สำหรับ ทนทุกข์ทรมานอีกต่อไปนี่”. นี่ตายอย่างไม่รู้จักผูกมัดจักเกิด **ตายแห่งตัวกู - ของกู** ที่ **เป็นอุปาทาน** เกิดขึ้นด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา **เป็นคนละลำ** ความหมายคนละ ระบุกับ.

(ถาม) ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ถ้าฟังสตอันเดียวจะเพียงพอหรือไม่ หรือว่า จะต้องประกอบไปด้วยปัญญาเข้าไปด้วย; หมายถึงว่า สมมติว่าบางครั้ง เวลาจะเกิดกามราคะ ขึ้นมา เรามีสติอยู่ แต่ว่าเราไม่สามารถที่จะกำหนดได้ว่า มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ.

(ตอบ) เมื่อตะกันได้บอกแล้วว่า **ธรรมะนี้ทำงานร่วมกัน** เป็น *team work* เสมอ. ปัญญาจะต้องมี เพื่อจะรู้ว่า กามคืออะไร, ราคะคืออะไร, อารมณ์คืออะไร, กิเลสคืออะไร, อย่างนี้จึงจะรู้เรื่องของกามราคะ เป็นปัญญาความรู้ เกี่ยวกับเรื่อง กามราคะ. ที่นี้สติมันก็เกิดขึ้นทันควัน เร็วที่จะมีความรู้เรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับกามราคะ ในขณะที่เราไปเผชิญหน้ากันกับอารมณ์ ที่จะทำให้เกิดกามราคะ.

นี่ก็เห็นชัดแล้วว่า **ต้องมีความรู้** แล้วต้อง **มีการนำมาซึ่งความรู้** นั้น แล้วก็ **มีการรู้จักใช้** ให้ถูกต้อง ให้พอเหมาะ ให้พอดี ให้สำเร็จประโยชน์, **และยังมีเรื่อง** อื่น ที่จะต้องผนวกเข้ามาช่วยกัน ก็คือ **ความอดทน ความเข้มแข็ง การต่อสู้** เช่น **ขันติ** เป็นต้น ก็จะต้องมี จึงจะสู้ไปได้จนตลอด จนระงับกามราคะนี้ได้ กระทั่งไปถึง **ความละเอียด** **น่าเกลียดน่าชัง** **น่าอะไรต่างๆ** เป็น **หิริโอตตปปะ**เกิดขึ้น แล้วก็ต่อสู้ กามราคะได้.

ขอให้จำไว้แต่เพียงว่า **ธรรมะจะต้องทำหน้าที่สัมพันธ์กันกับธรรมะอื่น** ที่จำเป็นจะต้องเนื่องกัน ตามมากตามน้อย ตามสัดตามส่วนเสมอ. **เกี่ยวนี้เราพูดถึงสติ**

ในฐานะเป็นตัวละครสำคัญ คือผู้ที่นำอาวุธ หรือนำอะไรมาใช้กันทั่วทั้งที แล้วก็ใช้ให้เป็นด้วย; เช่นจะให้ใช้ให้ถูก ใช้ให้ตรง นี่ก็เป็นหน้าที่ของสติ ที่จะต้องระลึกถึงความถูก ความตรง ความอะไรต่างๆ ด้วยเหมือนกัน. ฉะนั้น มันจึงไม่มีอะไรที่จะต้องใช้สติ เพราะว่าสติเป็นผู้ใช้เครื่องมือเรียบร้อยแล้ว.

เดี๋ยวนี้มีปัญหาอยู่ที่ว่า สติไม่ค่อยจะมี ไม่ค่อยจะมา หรือมาช้าเกินไป จนไม่สำเร็จประโยชน์เลย. คำพูด เขาเรียกว่า “สติ” สั้น ๆ แต่มันมีอะไรหลายอย่างอยู่ในนั้นมีธรรมชาติหลายอย่างอยู่ในคำว่า สติ; เมื่อมีการใช้สติ เท่านั้น ก็จะมีการใช้อะไรๆ หลายๆ อย่าง รวมอยู่ในการใช้สติ.

(ถาม) ขอเรียนถามท่านอาจารย์อีกข้อหนึ่ง คือการสำรวมอินทรีย์นั้น จักอยู่ในการเจริญสติหรือไม่ ?

(ตอบ) การสำรวมอินทรีย์ เป็นการกระทำอันหนึ่งของการ ทำให้มีสติด้วย, แล้วก็ใช้สติด้วย พร้อมกันไปเลย. ที่เราจะสำรวมอินทรีย์นี้ เราต้องมีสติเป็นเครื่องช่วยให้สำรวมอยู่แล้ว; พอสำรวมได้ มันก็จะมีสติต่อไปอีก เพิ่มขึ้น สูงขึ้นไป มีผลเป็นการไม่ขาดสติอย่างยิ่ง.

ถ้าจะให้ต่ำลงไปอีก การสำรวมอินทรีย์ในบางความหมาย ก็เป็นการ บังคับกันการเสียสติ หรือเป็นการเอาเปรียบไว้ก่อน ในการที่จะมีสติ; ทั้งนี้ก็เพราะว่า คำว่า “สำรวมอินทรีย์” นั้น มีหลายความหมาย บางความหมายจะไปถึงหมดกิเลส บรรลุ มรรค ผล ไปเลย. ตามความหมายธรรมดานี้ เขารวมอยู่ในพวกกลุ่มสมาธิ มีจิตที่ทั้งไว้ดี ไม่เกิดความผิดพลาดในทางอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทั้งจิตไว้ในลักษณะที่ถูกต้อง ที่กิเลสเกิดไม่ได้ ความหมายของคำๆ นี้เป็นอย่างนี้ ทั้งจิตไว้ถูกต้อง ไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางจิต นี่คือการสำรวมอินทรีย์.

ถ้าถามว่า ทั้งจิตไว้ในลักษณะอย่างนั้นได้ด้วยอะไร? มันก็กลายเป็นด้วยสติ. ที่นี้เมื่อทำอย่างนั้นได้ ก็คือความมีสติที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป.

นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่า ธรรมะนอกจากจะทำงานเป็น team work แล้ว ยังส่งเสริมกันให้เกิดอันใหม่ต่อไปอีก เป็นการก้าวหน้า. การสำรวจอินทรีย์ บางทีก็จัดเป็นศีล, เป็นเรื่องของศีลก็มี; โดยเนื้อแท้เป็นเรื่องของสมาธิ เป็นเรื่องของสติ เป็นเรื่องของปัญญา เข้ามาปนอยู่มาก. ต้องมีความรู้เพียงพอด้วยเหมือนกันที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ได้.

(ถาม) เท่าที่บรรยายมา รู้สึกว่า ยังเป็นทฤษฎีอยู่ อยากจะให้ท่านอาจารย์เน้นหลักปฏิบัติ อย่างที่จะต้องพบเห็นในชีวิตประจำวัน ว่ามันสมกับเป็นโมกขธรรมประยุกต์ ที่เราจะต้องเผชิญอยู่ทุกลมหายใจว่า จะตั้งสติอย่างไร? ถึงแม้ว่าตอนนี้เราทราบหลักทฤษฎีแล้ว เราอาจจะทำไม่ได้เลย พอหลังจากจบชั่วโมงนี้แล้ว ก็ผลอสติอยู่เหมือนอย่างเก่า.

(ตอบ) ผมก็พยายามพูดให้เข้าใจว่า จะต้องทำอะไร; มันไม่ใช่เป็นทฤษฎีล้วน ๆ แต่เป็นคำพูดที่บอกให้ไปทำอย่างนั้น ๆ. แล้วก็มีเหตุผลเพียงพอที่ว่า จะทำอย่างนั้นทำไม, หรือว่า จะทำได้อย่างไรในชีวิตประจำวัน. ถ้าจะแสดงวิธีปฏิบัติ ก็ต้องแสดงด้วยการปฏิบัติ ซึ่งยังไม่ใช่โอกาสอย่างนี้ แล้วก็มีหลายเรื่องเหลือเกิน หลายระดับ หลายเรื่อง ต้องทำไปทีละเรื่อง; แม้ที่สุดแต่บอกว่า อย่าทำแก้วตกแตก อย่ามีการดื่มใส่กลอนประทุ หรืออะไรทำนองนี้ มันก็เป็นการปฏิบัติ ไม่ใช่เป็นเพียงทฤษฎีทางทฤษฎี.

ที่จะต้องปฏิบัติกันจริง ๆ ก็คือว่า เรามีหน้าที่ประจำวันอย่างไร แล้วเราทำหน้าที่นั้นได้เรียบร้อยหรือเปล่า. ต้องตั้งต้นกันที่หน้าที่ ที่จำเป็นจริง ๆ ที่เราจะต้องทำ; แล้วทำไม่ได้ เพราะว่าขาดอะไร, เพราะความผิดพลาดเกิดมาจากอะไร. ต้องยกตัวอย่างเป็นเรื่อง ๆ ไป : ที่เราแสดงด้วยการปฏิบัติจริง ๆ มันก็เป็นเรื่องสติปัญญาฐานไปเลย เป็นเรื่องอานาปานสติ ตามแบบสติปัญญาฐานไปเลย; ไม่ใช่สาธิตด้วยเรื่องต่ำกว่านั้น หรือว่าเรื่องธรรมาสำนวน. นี่มันก็น่าหวั่นแล้ว เพราะทำยาก; ถึงแม้จะพูดเรื่องสติปัญญา ศึกษาก็จะกลายเป็นทฤษฎีไปอีก ก็กลายเป็นว่า ต้องไปทำเอง มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ค่อยมาพูดกัน.

ที่เรียกว่า **ประยุกต์โมกขธรรม** นี่ก็คือ ไม่หลุดด้วยหลักที่เขาวางไว้สำหรับ **เรียนปริยัติ** ตามทางปริยัติ; เช่นเรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ ก็ท่องกันเป็นนกแก้วนกขุนทอง แต่ก็ไม่รู้. นี่มาทำประยุกต์เพื่อให้เห็นว่า วันหนึ่งเรามีความผิดพลาด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างไร; นี่เป็นเรื่องประยุกต์เกี่ยวกับปฏิจจสมุปบาท.

สำหรับในวันนี้ **ให้รู้จักสติ** นับตั้งแต่ตามธรรมดาสามัญของสิ่งที่มีชีวิต แล้วสูงขึ้นมาก็คือมนุษย์ที่เจริญแล้ว กระทั่งสูงสุดเป็นพระอรหันต์ เป็นการตั้งต้นแก้ปัญหาค้นรากฐาน. ถ้ามีสติสมปฤติแล้ว คนเราก็คิดเท่านี้เอง คือมันจะเคลิ้มอยู่ตลอดเวลา; แล้วเราก็คงไม่รู้ว่าจะดำรงหลักธรรมอะไรไว้. นี่เราก็คงเรียนบ้าง, **ต้องเรียนหลักธรรมบ้าง**; เช่นเรียนให้รู้ว่า ยึดมันถือมันเป็นทุกข์, ไม่ยึดมันถือมัน ไม่เป็นทุกข์ นั่นคืออย่างไร; ส่วนเรื่องจริงก็คือ **เรื่องปฏิบัติ** อยู่ตรงที่ “อย่าเผลอ ไปยึดมันถือมัน”.

ถ้าทุกคนไม่รู้เรื่อง ก็ปล่อยให้ธรรมชาติสอน; เมื่อไปยึดมันถือมันเข้าแล้ว มันก็กัดเอา มันก็เผาเอา มันก็ตีเอา อะไรอย่างนี้. **ถ้ารู้จักเข็ดหลาบ สติก็มาเร็วเข้า** หรือไม่กล้าไปจับเข้า ไม่กล้าไปยึดมันถือมันเข้า; เหมือนกับไปจับไฟ พอไฟไหม้ทีหนึ่งแล้ว ทีหลังก็มีสติระวังที่จะไม่ไปจับไฟอีก หรือไม่เผลออีก.

การที่จะให้ประยุกต์ธรรมะ เหมือนกับประยุกต์ทางวัตถุ นี่ทำไม่ได้แน่, แม้แต่ทางกาย ทางวาจา นี่ก็ยังไม่ยาก; ก็เป็นเรื่องที่ต้องประยุกต์เอาเอง. **ตลอดเวลาที่พักอยู่ที่นี่ พวกคุณจะต้องหลักว่า จะไม่เผลอสติในทุกอย่าง แม้ที่สุดแต่ทำฝ่าบาตรตก** ซึ่งไฉนแทบจะทุกวัน อย่างนี้ อย่าให้มันมีขึ้น อย่างนั้นแหละ; นั่นคือประยุกต์อย่างยิ่ง, แล้วยังมีอีกเหลือหลาย. ที่สูงขึ้นไปก็คือว่า มีอะไรมาทำให้ขบขันหน่อย ก็หัวเราะเหมือนลูกเด็ก ๆ หัวเราะมากเกินไป; อย่างนี้ก็คือ **ความไม่มี**

สติอย่างยิ่ง. หรือมีอะไรมาขัดใจหน่อย ก็โกรธมาก ๆ เหมือนคนอันธพาล โกรธอันธพาลด้วยกัน อย่างนี้ **นี่คือความไม่มีสติอย่างยิ่ง.**

นี่จึงขอให้กำหนดไว้ดี ๆ ว่า ระหว่างที่พอกอยู่ที่นี้ จะไม่มีความเผละสติ; อย่างนี้ก็ต้องทำสติคิดว่า มันน้อยลงหรือเปล่า? ในเมื่อมันแก้ไขไม่ตกตามลำพัง ก็ค่อยมาพูดกันเป็นเรื่อง ๆ ราย ๆ ไปก็ได้.

เกี่ยวกับสตินี้ มีเรื่องมาก สมกับที่ว่า เป็นธรรมะที่ประเสริฐที่สุด มีคุณค่ามากที่สุด จนถึงกับมีหลักกล่าวไว้ว่า **สติ สัพพัตถ ปตฺติยา - สติเป็นธรรมะที่จำต้องปรารถนาในทุกๆ กรณี** หรือในทุกสิ่ง : **ปตฺติยา** คือ **สิ่งที่ต้องปรารถนา** ต้องมีต้องใช้, **สัพพัตถ** - **ในทุกกรณี** ในทุกสิ่ง ในทุกกาลสมัย ในทุกอะไร. พูดเรื่องสติแล้วเรื่องมันก็มาก จะพูดวันเดียวจบ นี่ก็ยังไม่ไหว ต้องแบ่งเป็นชั้นๆ พูดไปตามชั้น และตามความจำเป็นแห่งบุคคล. ฉะนั้น ในวันนี้พูดครึ่งชั่วโมงนี้ ก็พูดแต่หลักที่เกี่ยวข้องกับสติ ไปจับเค้าเงื่อนเอาเองไปประยุกต์เอาเอง ไม่มีใครจะช่วยประยุกต์ให้ใครได้.

(ถาม) ในขณะใดขณะหนึ่งนี้ เราจะรู้สึกได้ ต้องมีประสาทหลายอย่างสำหรับจะรับรู้ความรู้สึกต่างๆ เสร็จแล้ว ถ้าเราไปฝึกโดยวิธีที่ว่า ตั้งสมาธิให้อยู่ ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง เลยทำให้เสียสติควบคุมการงานด้านอื่นไป.

(ตอบ) นี่ก็ไม่ใช่เข้าใจคำอธิบายเกี่ยวกับการฝึก หรือการปฏิบัติธรรมะ. ขอให้มองให้เห็นเสียว่า ปัญหามันมีอยู่อย่างนั้น และในการแก้ปัญหานั้น ก็มองดูว่าจุดไหนเป็นจุดสำคัญ แล้วก็ไปฝึกในส่วนนั้น ไปศึกษาในส่วนนั้น ก็จะใช้แก้ปัญหานั้นได้จริง.

การฝึกสติ นี้ไม่ใช่จะทำให้ขาดสมรรถภาพในเรื่องอื่นๆ แต่เป็นการทำให้มีสมรรถภาพในทุกเรื่อง หรือในทุกสิ่ง, หรือว่าจะฝึกสมาธิกันก็ได้. การฝึกสมาธิ ทำให้จิตเป็นสมาธินี้ ไม่ใช่ว่าจะมาบวเป็นสมาธิตายคานอยู่ที่นี่; จิตที่ได้ฝึก

ถูกต้องตามหลักของสมาธิแล้ว มันเป็นจิตที่มีสมรรถภาพในการที่จะทำการงาน ไม่ว่า การงานอะไร งานผิด ๆ ก็ได้ งานถูก ๆ ก็ได้ ใช้เป็นอันธพาลก็ได้. สมาธินี้ทำจิต ให้มีกำลังสูง และทำจิตให้ไวในการที่จะทำหน้าที่ของมัน และเข้มแข็ง ทำได้มาก; มันเป็นกลาง ๆ อย่างนี้. จะเอาไปใช้ในการเรียนก็ได้ ในการทำงานก็ได้ ในการทำ อะไร ๆ ก็ได้ การบรรเทาทุกข์อะไร ๆ ก็ได้; จิตที่เป็นสมาธินั้น มันมีสมรรถภาพมากกว่าจิตที่จะปล่อยไปตามธรรมดา ที่ไม่มีการฝึกให้เป็นสมาธิ.

ขอให้มองอย่างนี้กันดีกว่า ว่าในบรรดาสิ่งที่มีชีวิต นับตั้งแต่ต้นไม้ขึ้นมาเลย มันมีชีวิต แล้วมันก็ต้องมีความรู้ คือมันมีความรู้สึก. ที่นี้สัตว์เดรัจฉานก็มีความรู้ ประเภทความรู้สึก ประเภทความรู้และบางอย่างก็รู้อย่างไม่น่าเชื่อ; แต่มันเป็นความรู้ อย่างสัญชาตญาณ. ถ้าปราศจากความรู้อย่างสัญชาตญาณชนิดนี้แล้ว มันตายหมด ไม่มีทางที่จะมีชีวิตรอดอยู่ได้. การที่มีชีวิตรอดอยู่ได้เท่านั้น นี่ยังไม่พอ มันต้องทำดี ไปกว่าที่จะมีชีวิตรอดอยู่ได้. ฉะนั้น เราใช้สัญชาตญาณทั้งหลาย มาเป็นวัตถุดิบสำหรับ ปรับปรุง สำหรับ develop มัน ซึ่งเราจะเรียกสั้น ๆ ว่า ภาววิทยา; ส่วนสัญชาตญาณ คือเกิดอยู่เอง แล้วมันถ่ายทอดได้จากชีวิตไปสู่ชีวิตเช่นว่า ลูกเกิดมาทำอะไรได้ก็ตาม สัญชาตญาณ โดยที่แม่ไม่ต้องสอนก็ได้.

ผมจะชี้ตัวอย่างสักอันหนึ่งว่า ปลาน้ำจืดพอโตขึ้น มันก็ออกไข่ แล้วก็เลี้ยง ลูกอย่างมีเทคนิค ยิ่งกว่าคนจะรู้เสียอีก. ไปดูปลาบางชนิด ในการเลี้ยงลูกของปลานั้น มันเป็นเทคนิคเหลือประมาณเกินกว่าที่คนจะรู้เสียอีก จนคนต้องเรียนเทคนิคจากปลา. เทคนิคนี้ไม่ใช่ของมนุษย์ เป็นความรู้ของธรรมชาติ หรือของพระเจ้า หรือของอะไรก็ สุดแท้ แล้วมนุษย์เพิ่งไปค้นพบทีหลัง; ฉะนั้น เทคนิคทั้งหลายไม่ใช่สติปัญญาของ มนุษย์ แต่มนุษย์ไปค้นพบความรู้ของธรรมชาติ ที่มันมีของมันอยู่เอง.

ที่นี้ เราจะเรียกว่าอะไร; เราเป็นผู้เอาเทคนิคมาใช้ ให้เป็นประโยชน์ ก็เอามาปรับปรุงให้แปลกออกไป ตามที่เราประสงค์เท่านั้น ก็เป็นส่วนปลีกย่อย.

นี้ภาวิตญาณทุกอย่างเป็นอย่างนี้; สัญชาตญาณทุกอย่างเอามาทำ ภาวิตะ คือทำให้เจริญขึ้น ให้มากขึ้น ให้แปลกขึ้น. อย่างเช่นสติตามธรรมชาติ ก็เป็นสัญชาตญาณนี้มาทำให้มันมากกว่านั้น ให้มีประโยชน์กว่านั้น พ้นจากความเป็นสัญชาตญาณ ก็มาเป็นภาวิตญาณ; มนุษย์จึงคิดว่าสัตว์ทั้งหลาย หรือว่าดีกว่ามนุษย์ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรมในทางนี้.

เมื่อมองเห็นข้อนี้แล้วจะรู้สึก ว่าไม่มีอะไรที่จะขัดขวางความเจริญ ในการที่เราจะศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ทำความก้าวหน้าในทางธรรมะ มีแต่จะเพิ่มให้มันสูงขึ้นไป ให้ถูกต้องยิ่งขึ้นไป ให้มันเต็มยิ่งขึ้นไปในที่สุด.

ขอให้มีหลักอย่างนี้ไว้ที่ก่อนเด็ก คือคล้าย ๆ กับขอร้องว่า ให้มีหลักอย่างนี้ไว้ก่อน จะไปเข้ารูปเข้าเรื่องได้ง่ายเข้า ให้ไปสังเกตดูเอาเอง มันจะมาในรูปนี้ทั้งนั้น; ไม่มีอะไรที่จะเป็นกัฏฐกัฏฐขวาง หรือทำให้ถอยหลังกลับ. เราจะทำภาวนา, ภาวนาแปลว่า develop ที่มันยังเป็นเพียงคืบ ๆ อยู่ ให้สูงขึ้นมา, ที่เป็นเพียงสัญชาตญาณนี้ ให้เป็นภาวิตญาณขึ้นมา คือภาวนาแล้ว, ภาวิตะแล้ว, ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ไม่มุ่งหมายอะไรมากไปกว่านี้.

ถ้าเกิดมองเห็นว่า มันเป็นอุปสรรค หรือเสียเวลาไม่คุ้มค่า นี่ก็ไปดูเสียใหม่เถิด. เรามองธรรมะนี้ผิดเสียแล้ว, ไปมองเสียใหม่ให้ถูก : ธรรมะนั้นมันขึ้นมาได้ หรือว่ายังเหลืออยู่จนบัดนี้ ก็เพราะว่า มีประโยชน์ ในส่วนที่คนธรรมดาทำไม่ได้ หรือไม่รู้ ในการที่จะพัฒนาจิต พัฒนาร่างกาย พัฒนาอะไรก็ตาม กระทั่งพัฒนาวัตถุ.

ถ้าปราศจากสติแล้ว ไม่มีทางที่จะพัฒนาอะไรได้ เพราะไม่รู้ว่าจะไปทางไหน, ไม่รู้ว่าจะทำให้สำเร็จได้ทันแก่เวลาอย่างไร. บางทีเราไม่ได้ระลึกถึงความ เป็นมนุษย์ของเราด้วยซ้ำไป เราจึงทำอะไรผิดจากการที่มนุษย์ควรจะทำ. เคี้ยวเนิมมนุษย์ในโลกกำลังทำอะไรผิด ๆ ไปจากที่มนุษย์ควรจะทำ มันจึงมีแต่วิกฤตการณ์ถาวร ไประลึกกันเสียใหม่.

(ถาม) อย่างการสร้างสตินี้, อย่างจะสร้างสติให้เพิ่มขึ้นนี้ เราจะเริ่มต้นจากการทำสมาธิ หรือว่าจากการฝึก อย่างทราบว่าจะเริ่มจากจุดไหน.

(ตอบ) นั้นแหละเป็นคำพูดที่กำกวมและกว้าง. ถ้าว่า **ปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องแบบถูกวิธี** แล้วจะเป็นการฝึก หรือว่า พัฒนาพร้อมกันไปหมด ทั้งสติทั้งปัญญา ทั้งทุกอย่าง; ที่เขาถือเป็นหลักสำคัญ ก็คือว่า ทั้ง *ศรัทธา* ทั้ง *วิริยะ* ทั้ง *สติ* ทั้ง *สมาธิ* ทั้ง *ปัญญา* ที่เรียกว่า *อินทรีย์* หรือ *พละ*. พอไปฝึกสมาธิ ก็จะพร้อมทั้ง ๕ อย่าง; แต่มีคำว่า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ไปศึกษาอย่างว่า ฝึกอานาปานสติ ๑๖ ชั้น จะพบว่า มันถูกพัฒนาพร้อมขึ้นมาหมดทุกอย่าง ไม่เหลืออะไรสักอย่างเดียวที่ไม่ถูกพัฒนา, คือ ธรรมะที่เป็นประโยชน์จะถูกพัฒนาพร้อมขึ้นมาทุกอย่าง; แต่เขามักจะขึ้นเป็นกลุ่มๆ ที่เด่นๆ เช่นว่า อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ถูกพัฒนา, หรือว่า อิทธิบาท ๔ ถูกพัฒนา หรือว่า โพชฌงค์ ๗ ถูกพัฒนา; แต่ที่จริงนั้น ถูกพัฒนาทั้งหมด.

นี้หมายความว่า สมาธิแบบที่ตรัสไว้ดี กล่าวไว้ดี กล่าวไว้ถูกต้อง; ไม่ได้หมายความว่า สมาธิแล้วก็เป็นอย่างนี้ไปหมด เพราะว่า สมาธิแบบทั้งมหาย เต็มไปด้วย อวิชชา ก็ยังมีเหมือนกัน. ขอให้ทราบไว้เสียด้วยว่า คำพูดที่เป็นชื่อของธรรมะนี้ เรายังไม่รู้โดยถูกต้อง หรือสมบูรณ์; เพราะฉะนั้น ปัญหาเหล่านี้จึงเกิดขึ้น และชวนให้สงสัยในคำว่า สมาธิ นี้ว่า จะเสียเวลาเปล่า หรือว่ามันจะพ้นสมัย หรือว่ามันจะอะไรไปแล้วก็ได้. แต่ที่จริง **สมาธิเป็นเรื่องคามธรรมชาติ** ที่จำเป็นจะต้องพัฒนาให้มีในบุคคลนั้นๆ ให้มีคุณสมบัติในส่วนนี้ให้มาก แล้วก็จะทำหน้าที่ของตนได้ดีที่สุด แล้วก็ยิ่งๆ ขึ้นไปจนกว่าจะถึงที่สุด.

ถ้ายังสงสัยว่า ธรรมะข้อไหนมันพ้นสมัย ล้าสมัย วิกฤระ หรือเป็นอุปสรรก ขัดขวางความเจริญแล้วละก็ ไปถามได้, ถามผู้รู้เขาจะบอกให้ได้ว่าจะไม่เป็นเช่นนั้น, แล้วจะวิธีที่จะใช้ธรรมะ หรือฝึกธรรมะข้อนั้นๆ ให้ถูกต้องได้ด้วย.

(ถาม) ที่กล่าวว่า ก่อนที่เราจะนอน ให้กำหนดสติ ว่า เราจะตื่นเวลานั้น เวลานี้
 อยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ขณะที่เรานอนนั้น ยังมีสติอยู่ด้วยหรือ จึงสามารถจะกำหนด
 หรือว่ารู้เท่าทันว่าขณะนั้นถึงเวลานั้นแล้ว เราจะตื่นได้ ? ขอให้ท่านอาจารย์ช่วยอธิบาย.

(ตอบ) เรื่องอย่างนี้ ยังเป็นปัญหาที่น่าสงสัยจริงๆ แต่แล้วการตอบนี้
 ก็อาจจะตอบไม่ได้ ก็ไม่สามารถจะพิสูจน์ได้ อย่างโดยตรง; แต่ว่าพิสูจน์ได้อย่างยิ่ง
 อย่างโดยอ้อม หรือจะเรียกว่า โดยตรงก็ได้เหมือนกัน. คุณลองไปฝึกเถอะ, ลองไป
 ฝึกเถอะจะทำได้. ทุกคนที่เคยฝึกมาแล้ว ได้ทั้งนั้น จะตื่นนอนให้ตรงเป็งไม่ผิด แม้
 แต่หนึ่งนาทีก็น่าได้ ขอให้ฝึกจริงๆเถิดจะได้. ผมเองก็ยืนยันได้ ว่าเคยฝึกได้เมื่อตั้งใจ
 จะฝึก นี่คือข้อพิสูจน์; แต่จะพิสูจน์ในทางจิตวิทยา ในทางวิทยาศาสตร์ ในทางนั้น
 จะต้องพูดยากมาก ก็พูดไม่ไหว, และบางอย่างเป็นเรื่องที่เอามาคุไม่ได้ ด้วยเป็นเรื่อง
 ของจิต เป็น subconscious เป็นอะไรต่างๆ ซึ่งเอามาให้ดูไม่ได้ แต่บทฝึกหัดที่เขาว่า
 ไว้นั้น มันเป็นผลของการที่เขาค้นคว้ามาแล้ว ผ่านมาแล้ว ซึ่ง เป็นได้. ยังมีเรื่อง
 อื่นๆอีกมาก หรือว่าน่าอัศจรรย์กว่านั้นมาก ไม่เพียงแต่ตื่นนอนได้ตรงเวลา.

ที่นี้มาถามกันใหม่ในทางภาษารวมว่า สิ่งนั้นเรียกว่า สติ หรือ ? มันก็ต้อง
 เป็นสติในความหมายอื่น หรือว่า เป็นสติในประเภทใดสำนึก ก็ยังเรียกว่า สติ อยู่ดี
 เพราะว่าพิจารณาแล้ว ไม่เห็นว่าจะมีคำอื่นคำใดมาใช้แทนคำนี้ได้. เช่นว่า เราฝึกสติ
 ก่อนแต่ที่จะนอน หรือว่ากำหนดสติในการที่จะลุกขึ้นให้ตรงตามกำหนดเวลา **ต้องใช้คำ**
ว่า สติ อยู่ดี; จะใช้คำว่า จิตก็ได้ แต่คงไม่ถูกมากเท่ากับใช้คำว่าสติ, หรือถ้าจะ
 เอาเปรียบหน่อย ก็ต้องใช้คำว่า ระบบสติ ฝึกระบบสติ ซึ่งมันกินความกว้างไปได้
 หลายๆสิ่ง; แต่รวมกันแล้วเป็นระบบของสติ ที่จะต้องฝึกระบบนี้ แล้วก็มีผลออก
 มาอย่างนี้ ก็จะมีสติที่เฉียบขาด หรือว่ารวดเร็ว หรือว่า แน่นนอนออกมา.

ผมยอมรับว่า **ไม่มีคำอื่นดีกว่าใช้คำว่า สติ** แม้ในการที่จะฝึกให้ตื่นนอน
 ตรงตามเวลา.

เวลาทั้งหมดพอที่ บิณฑุประชุม วันนี้.