

# ปัญญาในตัว

พระราชสุทธินามมงคล

วัดอัมพวัน สิงห์บุรี

File : P10009

คนส่วนมากมักสนใจอ่านหนังสือมีตัว แต่หนังสือไม่มีตัวไม่ค่อยมีคนสนใจอ่าน ปัญญาภายนอก ปัญญาภายนอก ได้แก่ การเรียนวิชาความรู้เพื่อให้มีวิชาจะได้ฉลาด ฉลาดในการทำงานเท่านั้น แม้เราไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนก็สามารถจะดำเนินชีวิตด้วยการทำงานและหน้าที่ได้แน่นอน แต่วิชาที่พูดตามศัพท์ชาวบ้านเรียกว่า ปัญญาในตัว มันไม่มีชื่อไม่มีตัวหนังสือบอกตัวเราและคนอื่นได้ แต่ปัญญาในตัวนี้ สามารถแก้ปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นได้นั้น คนไม่ค่อยสนใจแสวงหาความรู้ปัญญาตัวนี้จะแสดงออกได้ด้วยการฝึกพระกรรมฐาน

การเจริญสติปัญญา 4 ต้องการให้มีปัญญาในตัว ให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมตัวไว้ได้ ถ้าปัญญาในตัวเกิดขึ้นเมื่อใด เราจะสามารถนำเอาปัญญาในตัวไปช่วยลูกช่วยหลาน ช่วยพ่อช่วยแม่ ช่วยผู้อื่นได้ ทำให้เกิดปัญญาในตัว ทำให้เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

การรักษากิจโดยใช้สติควบคุมนั้นคือเจริญศีล สมาธิ ปัญญาตนเอง แต่เราไม่เข้าใจในการปฏิบัติศีล เข้าใจผิดคิดว่าเรามาบิณฑบาตกับพระแล้วก็เป็นผู้มีศีล ผู้ทรงศีลทรงธรรมต้องมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ทุกขณะลมหายใจเข้าออกตลอดรายการ ในการเจริญธรรมสมาธิปฏิบัติในหน้าที่ เราปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเนกขัมมะ ปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบแล้ว เจริญกุศลภาวนาด้วยการเจริญสติปัญญา 4 แนวทางสายเอกของพระพุทธเจ้า

สติปัญญา 4 นี้บอกไว้ชัดเจนมากกว่า ภายในกาย ภายนอกกาย เราจะยืน เดิน นั่ง นอนนี้ ต้องมีสติให้ครบ เรียกว่าเป็นผู้มีธรรมะอยู่ในใจ คำว่ามีธรรมะประจำจิต จะต้องรู้จริง รู้ซึ่งตื่นลึกหน้าบางเข้าไปภายใน เรียกว่า ภายในกาย ภายนอกกาย ปัญญาตัวนอก ปัญญาตัวใน มันก็เกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายเอง ปัญญาตัวนอกช่วยคนอื่นไม่ได้ แต่ปัญญาตัวในสามารถช่วยตัวเองได้แล้ว และยังสามารถช่วยคนอื่นได้ด้วย

พระพุทธเจ้าท่านทรงไว้ซึ่งปัญญาธิคุณ คือ ปัญญาภายใน ถ้าพูดตามศัพท์ชาวบ้านเขาเรียกว่า “ปัญญาในตัว” การฝึกปฏิบัติเนกขัมมะปฏิบัติธรรม เพื่อต้องการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในตัวเอง ไม่ต้องการไปเอาปัญญาคนอื่นมาใช้แต่ประการใด การปฏิบัติธรรมจึงเป็นปัจเจกตั้ง รู้ได้เฉพาะตัวเองเท่านั้น คนอื่นหาไม่รู้ แต่การปฏิบัตินี้ไม่ใช่หมายความว่า เข้ามาปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานแล้วจึงจะใช้สติ แต่ต้องใช้สติสัมปชัญญะมาควบคุมตลอดชีวิต จะมีประโยชน์ต่อตนและต่อบุคคลอื่น

ถ้าผู้ปฏิบัติขาดสติ จิตใจมันก็หลง มีโมหะจรตอยู่ในจิต ทำให้ขาดความรู้ขาดความเข้าใจ เป็นตัวหลงไปเสียเวลากาลกับชีวิตของเรามาก ถ้าเรามีสติอยู่ตลอดรายการแล้ว โมหะก็ไม่เข้ามาอย่ามีปัญหา ความหลงก็ไม่หลง จิตใจก็ไม่งมง จิตใจก็แสดงออกเป็นผู้ซึ่งมีปัญญาอย่างนี้เรียกว่าปัญญาในตัว

คุณค่าของพระรัตนตรัยที่อยู่กับตัวเรานั้น คือพระพุทธเจ้าอยู่ที่จิต คือ ปัญญาคุณปัญญาในตัว ต้องการจะใช้ชีวิตให้มีปัญญาเกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องกล่าวหาไปหาปัญญานอกตัวแต่ประการใด กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เป็นกิจกรรมที่เราจะสร้างให้แก่ตัวเองให้เห็น โดยเฉพาะคือปัญญาตัวนอกได้แก่ เรียนหนังสือ มีความรู้ธรรมะแต่ไม่มีธรรมะ เพราะขาดปัญญาตัวในที่จะแสดงออกให้เกิดผลกับตัวนอกได้

การเจริญพระกรรมฐานต้องการให้มีปัญญาในตัว ให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมไว้ได้ ถ้าปัญญาในตัวเกิดขึ้นมาแสดงออกบอกให้คนอื่นทราบได้ เราสามารถจะเอาปัญญาในตัวไปช่วยลูกช่วยหลาน ช่วยพ่อช่วยแม่ ช่วยคนอื่นได้ ปัญญานอกตัวช่วยคนอื่นไม่ได้ ยกตัวอย่างให้เห็นเช่น ไปเรียนปริญญาเอก เป็นดอกเตอร์กันมากมาย แต่ปัญญาตัวนอกได้แก่เรียนวิชาความรู้ ให้มีวิชาฉลาดในการทำงานเท่านั้น ถ้าหากว่าเราไม่เรียนในวิชานั้นมากก็สามารถจะดำเนินงานวิถีชีวิตนี้ด้วยการทำงานและหน้าที่ได้แน่นอน แต่วิชาที่เราเรียกว่าปัญญาในตัวมันแสดงออกมาด้วยการฝึกพระกรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญาในตัว ทำให้เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

คนรู้ธรรมแต่ไม่เข้าใจธรรมะ ก็เนื่องจากมีแต่ปัญญาตัวนอก อ่านธรรมะ อ่านหนังสือพระไตรปิฎก เรียนรู้ธรรมะเป็นมหาเปรียญกันก็มากหลาย แต่ปัญญาตัวในมันไม่มีชื่อ ไม่มีตัวหนังสือบอกตัวเราได้ แต่ปัญญาตัวในเป็นปัจเจกตั้ง มีความรู้โดยเฉพาะของปัญญาที่มันเกิดขึ้น เกิดเนื่องจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่เรียกว่าเนกขัมมะปฏิบัติ มาหาความสงบ มาบำเพ็ญศีลภาวนา เพื่อต้องการให้มีสติกำหนดจิตให้ได้ทุกอิริยาบถ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ถ้าเรานำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามา สร้างปัญญาให้มันเกิดแก่ตน สามารถฟังเป็น ใช้เป็น ทำเป็น คนที่ใช้ให้เป็นประโยชน์กับตัวเอง สามารถอ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็นแล้ว จะสามารถอ่านคนอื่นออกได้ รู้วาระจิตของตนได้เมื่อใด ปัญญาตัวในมันจะเกิดขึ้น มันก็จะผุดขึ้นมาเป็นตัวหนังสือได้ เรียกว่าอ่านหนังสือไม่มีตัว มันผ่นผวนอยู่ในจิตใจ นำข้อมูลเข้าไปเหมือนจิตนี้เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ อารมณ์ของคนเรานี้เปลี่ยนแปลงสภาพอยู่เสมอ ถ้าหากว่าจิตขาดสติสัมปชัญญะ ก็ผ่นผวนเปลี่ยนแปลงไปนานาประการ

ถ้าเรามีสติอยู่ในจิต ก็จะสามารถยับยั้งชั่งคิด มีสติปัญญาก่อนจะพูดจะคิด จะทำสิ่งใด จะได้ประโยชน์จากการกระทำ ประโยชน์จากการคิดริเริ่มดำเนินงาน ทำตัวให้ดีมีปัญญา จะฟังเสียงนกเสียงกา เสียงคนพูดนินทาากาเลก็ตาม มันจะรู้ด้วยตัวใน พูดด้วยตัวใน ถ้ารู้ตัวในนี้แล้ว ตัวนอกมันก็จะไม่ไปฟัง เสียงเขานินทาใส่ร้ายป้ายสี ก็ไม่อยากจะไปดูของที่เลวร้ายต่อไป ความชั่วก็ไม่เข้ามาในจิตใจของเรา

ความดีความชั่วนั้น ไม่ใช่ว่าจะวิ่งมาหาเรา ความหายนะ เช่น อบายมุข สุรา การพนันต่าง ๆ ไม่ใช่ว่ามันมาหาเรา แต่เราไปหามันเอง เราไปติดการพนัน ไปติดเหล้าเมายา เป็นต้น ไม่ใช่ว่ามันเข้ามาหาเรา ถ้าสติปัญญาดีแล้ว ปัญญาตัวในไม่ต้องการที่จะออกไปหาปัญญาตัวนอก ที่ว่ามันเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะเป็นปัญญาทางโลกีย์ สร้างอาวุธประหัตประหารกัน ปัญญาตัวในนี้ไม่ต้องการไปอย่างนี้แล้ว

ปัญญาตัวใน คือ กายภายในนี้เอง กำหนดว่า กายานุปัสสนาสติ ปัญญา มีสติกำหนดกาย เช่น ยืนหนอ 5 ครั้ง ขอให้ทำให้ได้ ตั้งสติไว้ที่กระหม่อม กำหนดว่ายืน ฉายแสงลงไป ยืนหนอลงไปที่ปลายเท้า ยืนสำรวจจากปลายเท้าขึ้นมาศีรษะ ยืนหนออย่างนี้เป็นต้น ถ้าสติเราดีแล้วจิตใจเราก็จะอยู่มั่นคง มันจะเกิดปัญญาภายใน จะรู้อารมณ์ของเรา รู้วาระจิตของเรา หายใจสั้นยาว เราจะมีความควบคุมอารมณ์ของเราอยู่เสมอ ภายในมันก็แจ่มชัด ตัวเราก็อ่านตัวออก บอกได้ ใช้เป็น จะเห็นตัวตาย คลายทิฏฐิ ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญเพราะปัญญาในตัวนี้เอง

ปัญญาตัวนอกที่ไปเรียนหนังสือ เรียน ม.1 ถึง ม.6 ใครก็เรียนได้ ปริญาตรี ปริญาโท ก็ต้องมีอาศัยศึกษาเล่าเรียนทั้งนั้น แต่การศึกษาเล่าเรียนชีวิตนั้นมีค่า ชีวิตที่มีประโยชน์นี้ทำให้เกิดปัญญารุ่งโรจน์โชตินาการ เกิดแสงสว่างของจิตใจไม่เศร้าหมอง จิตใจก็ผ่องใส ปัญญาตัวนี้ไม่มีใครมาศึกษาแสวงหาความรู้แต่ประการใด คน 1000 คน จะเรียนจบครบทั้ง 1000 คนต้องมีความศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส นำมาปฏิบัติเอง จะอยู่ในฐานะใด จะอยู่ในภพไหน จะอยู่ในท่าอิริยาบถใด จะเดินจะนอนจะนั่ง จะเหลียวซ้ายแลขวา จะคู้หรือจะเหยียดขา ก็ใช้ปัญญาตัวนี้คือ สติกำหนดภายในกาย กายเคลื่อนที่ย้ายก็กำหนด คู้เข้ามาเหยียดออกไปก็ต้องกำหนด สติก็ดีขึ้น สมาธิก็เกิดขึ้นในเรื่องกายเหล่านั้น เรียกว่า กายทิพย์ เกิดทิพย์อำนาจทางกาย ในจิตของเราเอง ไม่ใช่อยู่ที่อื่นประการใด กำหนดได้ทันที ตรงนี้คือปัญญาตัวใน

เดี๋ยวนี้คนมักไปหาปัญญาแต่ปัญญาตัวนอก ไปศึกษาไปฟังพระเทศน์ ไปฟังพระบรรยาย ไปบวชชีพราหมณ์ แล้วก็แจกซองกฐินแจกซองผ้าป่ากันไม่พัก สร้างศาลาบ้าง สร้างโบสถ์บ้าง อย่างนี้ท่านก็เรียกว่า ปัญญาตัวนอก ไม่ใช่ปัญญาตัวใน ในจิตใจของท่านเลย

ท่านจะแสดงออกบอกได้อย่างไรว่าปัญญาของท่านที่จะแก้ไขปัญหานั้นจะมีที่ไหนเล่า  
เช่น

ภยานุสสนาสติปฏิฐาน ข้อ 1 นี้สำคัญมาก กายยีน ยีนหนอ เอาสติตามจิตให้ทัน  
อย่าไปวิจยประเมินผล เราต้องการมีสติอยู่ภายใน เรียกว่า กายภายใน มีสติอยู่ภายนอก  
เรียกว่า กายภายนอก เช่น เราจะมีจิตสั่งงานให้ทำงาน กายทำไปตามจิตที่สั่ง ถ้าสติกับจิต  
มันอยู่ด้วยกัน ผนึกเป็นแบบเดียวกันแล้ว มันจะสั่งงานที่ถูกต้อง สั่งงานที่ดี สร้างแต่ความดี  
คิดแต่ความดี ดำเนินงานด้วยความถูกต้อง ทำอะไรมีแต่กำไร มีแต่ได้ไม่มีเสียแน่นอนที่สุด  
จะมีเสียหายหรือบกพร่องไปบ้างก็มีแต่น้อยเต็มที

คนที่บกพร่องการงานมากมาย ไม่เอาการเอางาน ขี้เกียจตลอดรายการ นั้น  
หมายความว่าเขาขาดปัญญาตัวใน ไม่มีปัญญาที่จะอยู่กับจิตได้ เขาจึงขี้เกียจ ไม่อยากจะ  
ช่วยงานใคร ไม่อยากจะทำงานให้แก่ใคร ตัวเองก็จะช่วยตัวเองไม่ได้ แล้วพึ่งตัวเองไม่ได้ จะ  
สอนตัวเองก็ไม่ได้ ต้องมีปัญญาในตัว จึงจะสอนตัวเองได้ จะเปลี่ยนระบบนิสัยปัจจัยจาก  
อหิชาศัยที่เลวร้ายกลับกลายเป็นดีได้ อหิชาศัยโอบอ้อมอารี วจีไพเราะสงเคราะห์ทุกคน วางตน  
ให้เป็นกลางมันก็เกิดขึ้นแก่ตัวท่านเอง นี่คือปัญญาตัวใน เรียกว่า มันไม่มีตัวหนังสือบอก จะ  
ไปดูหนังสือก็ร่อยเล่่มก็ได้แค่ปัญญาทางโลกีย์ ปัญญาทางโลกเก่งมาก แต่ปัญญาตัวในไม่มี  
ท่านจะแก้ปัญหามในชีวิตไม่ได้ ท่านจะแก้ทุกข์ไม่ได้ ในเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ท่านจะแก้ปัญห  
ได้อย่างไรเล่า ก็แก้ไม่ได้เพราะขาดปัญญาตัวใน

ผู้ที่จะมีปัญญาในตัวได้นั้น ต้องเจริญกรรมฐาน ตั้งสติไว้ กระทำให้ฐานะดี จิตก็อยู่ที่  
งานในสมาธิ ไม่ทิ้งงานและหน้าที่ ปัญญาที่เกิดในตัวใน งานการที่ทำการจะไม่เสียหาย ไม่  
บกพร่องแต่ประการใด สติท่านจะดีขึ้น จิตใจท่านจะละเอียดอ่อน จิตใจท่านจะอ่อนน้อมต่อ  
ท่านผู้ใหญ่ จิตใจจะโน้มเอียงไปทางที่ดีเสมอ จะไม่ริเริ่มในทางที่เสียหายแต่ประการใด จิตใจ  
จะไม่ทะเลาะแหวะหลวมเหลวไหลอีกต่อไป ทำอะไรก็เป็นแก่นสาร ทำอะไรก็เป็นเนื้อหา  
สาระ ก็ได้อาศัยปัญญาตัวในนี้เอง

ปัญญาตัวในนี้ไม่มีใครสนใจปฏิบัติกัน หมายความว่า เป็นสุขทางใจ จิตใจมีความสุข  
ไม่มีความทุกข์นั้นแหละปัญญาตัวใน ต้องทำให้คล่องตัวและชำด้วย ตั้งสติไว้ภายในก็มี  
ปัญญาตัวใน แก้ปัญหาแก้กรรมร้ายให้กลับร้ายกลายเป็นดีได้ ใจร้อนรอนใจมักง่ายมักได้ มันก็  
เกิดความละเอียดอ่อนขึ้นมา กลายเป็นมรรค 8 กลายเป็นศีล กลายเป็นสมาธิ กลายเป็น  
ปัญญา รอบรู้ในกองการสังขาร อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น รู้อารมณ์ของเราเช่นนี้แล้ว เหตุใด  
เล่าจะรู้คนอื่นไม่ได้

เพราะปัญญาของพระพุทธเจ้า ปัญญาในตัวของท่านเรียกว่า พระปัญญาธิคุณ พระวิสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ สามารถช่วยชาวโลกได้ทั้งโลก ก็เพราะพระองค์ใช้ปัญญาตัวในนี้ แต่ญาติโยมใช้แต่ปัญญาตัวนอก เอาแต่อารมณ์ของตนเองไปใส่กัน ต่างคนต่างเถียงกัน วันโหมงหมด ที่ไหนเลยเล่าจะมีปัญญาไปแก้ไขปัญหา มีแต่สร้างปัญหาสร้างความทุกข์ ไม่ได้สร้างความสุขให้แก่จิตใจแต่ประการใดเลย สร้างแต่ปัญหาให้เกิดในครอบครัวของท่าน มีปัญหาเมื่อใด สามิภรรยาคุณนั้นจะหาความสุขไม่ได้เลย เพราะมีแต่ความวุ่นวายเดือดร้อน มีแต่ความวุ่นวาย จิตจะไม่สงบ ท่านจะมีความสุขทางจิตใจไม่ได้เลย ความสุขจะหายไป ความทุกข์ก็มาแทนที่ สร้างแต่ปัญหา แก้ปัญหาไม่ตกเพราะท่านปลงไม่ตก ขาดสติสัมปชัญญะในการแก้ไขปัญหา ไฉนเลยเล่าปัญญาในตัวท่านจะออกมาแก้ปัญหาได้

สามิภรรยาทะเลาะวิวาทกัน ไม่มีความสุขทางจิตใจ ก็สามารถจะเบียดเบียนจิตใจกัน เหยียดหยามซึ่งกันและกัน สามิเหยียดหยามภรรยา ภรรยาไหนเลยเล่าจะให้เกียรติสามิ นี้แหละปัญญาตัวใน ถ้าท่านมีปัญญาด้วยกันทั้งสามิภรรยา ท่านจะไม่อยู่ร้อนนอนทุกข์ มีแต่ความสุขกายสุขใจ มีแต่สติปัญญาอยู่ในบ้านของท่าน สามารถแก้ปัญหาให้ครอบครัวได้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน คงจะไม่ผิดหวังอีกต่อไปแล้ว

ถ้าท่านมาเจริญพระกรรมฐาน ท่านจะอดทน บริหารกายก็เข้มแข็งดี จะเดินจงกรม ลืมตาจุ่มปลายเท้าบริหารกายให้เข้มแข็ง ตั้งสติให้อดทน ต້องการฝึกจิตให้อดทน ฝึกใจให้ประเสริฐล้ำเลิศให้แก่ตนไว้เพื่อต้องการ อดตาหิ อดตโน นาโถ ต้องการจะพึงตนเอง ไม่ต้องการจะไปพึ่งคนอื่นแต่ประการใด จะพึ่งพียงก็เปลี่ยวกาย พึ่งพ่อแม่ก็แลเหลียว หมดวาระและเวลาสังขารก็เสื่อมแล้ว เฒ่าชะแรแก่ชราไปตามๆ กัน ไฉนเลยเล่าท่านจะช่วยให้เราได้ดีตลอดไป

เราก็ตื่น เจริญวัยชันษาอายุถึงปูนนี้แล้ว ก็ยังพึ่งตัวเองไม่ได้ จะช่วยตัวเองก็แสนยากลำบากลำเค็ญใจ จะสอนตัวเองก็สอนไม่ได้ เนื่องจากเป็นมิจฉาทิฎฐิ ขาดปัญญาตัวใน จะประกอบอาชีพการงานก็เป็นมิจฉาชีพ เป็นอาชีพที่ไม่ดี เป็นอาชีพที่ฆ่าเขา เป็นอาชีพที่ขายของที่เป็นพิษเป็นภัย ไม่มีความบริสุทธิ์ใจแต่ประการใด ไม่เป็นคนสัมมาทิฎฐิ

คนที่มีปัญญาตัวในจะมีแต่สติปัญญา 4 ครอบ เจริญสติ เรียกว่าประกอบอาชีพการงานที่ไม่ใช่มิจฉาทิฎฐิ แต่เป็นทิฎฐิที่ชอบแล้วประกอบสัมมาทิฎฐิ ประกอบกิจโดยชอบ ใช้ชีวิตต่อธรรมะ แล้วใช้ชีวิตครองรักครองเรือน ครอบจิตครองใจ ครอบเหตุครอบผลให้แก่คนในครอบครัว จะไม่มีมีงายมั่งได้ จะรักกัน ท่านจะมีสามิเป็นเพื่อนคู่คิดภรรยาเป็นมิตรคู่บ้าน นี้แหละปัญญาตัวใน จะไม่แห่งหน่ายกันแต่ประการใด จะมีแต่ความรักความเคารพบูชา มีแต่ความรักความนิยมนิยม มีมิตรภาพแล้วยังไม่พอ จะมีการเคารพนับถือกัน มีการเอาใจใส่

ซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างปฏิบัติดีต่อกัน จะกลายเป็นคนเห็นอกเห็นใจกัน เอาอกเอาใจกัน ตลอดเวลากาล จะไม่ทำลายน้ำใจกัน นี่ชัดเจนมาก

ในเมื่อไม่ทำลายน้ำใจซึ่งกันและกันแล้วก็เอาใจกันเห็นใจกัน มันจะเกิดขึ้นมาในรูปแบบของปัญญาตัวใน ดีต่อกันก็เกิดความสุขสารภรณ์ จะทิ้งจะขว้างกันก็แสนจะยาก อยู่ก็ไว้ใจ ไปก็คิดถึงตลอดรายการ บางคนอยู่ก็ไม่ไว้ใจ ไปก็ไม่มีใครคิดถึงรำพึงรำพันแต่ประการใด เพราะไม่มีปัญญาตัวใน ก็กลายเป็นความรักที่เลือนราง ไม่ได้รักกันแท้จริง

ถ้าเราเอาใจซึ่งกันและกันแล้ว นับถือซึ่งกันและกัน มันจะเกิดเอาใจต่อกันเห็นใจต่อกัน ความเป็นอยู่ก็เป็นอย่างราบเรียบ ไม่ถือเนื้อถือตัว ไม่ถือยศถือศักดิ์ เช่นดังกล่าวแล้ว ท่านจะมีความสุขในครอบครัว จะพูดจาไพเราะ พูดดีเข้าใจง่าย คนที่พูดดี ๆ ต่อกัน ความปรารถนาดีมันก็เกิดขึ้น ถ้าไม่มีปัญญาตัวใน มีแต่ปัญญาตัวนอกจะช่วยเหลืออะไรไม่ได้ ขาดมนุษยสัมพันธ์ ขาดวาตะ ขาดศีล ขาดธรรม ขาดกิจกรรมที่มีประโยชน์ นี่แหละการปฏิบัติธรรมจะได้ประโยชน์ออกมาอย่างนี้ เรียกว่าปัญญาตัวใน สามภรรยาไม่เข้าใจกัน เกียงกันรุ่งแวงแล้วไม่ไว้ใจกันและกันแล้ว เท่าที่เห็นมาต่างคนต่างใช้เงินคนละกระเป๋า ไม่มีปรองดองกันเลย เพราะขาดปัญญาตัวใน ถ้าสามีภรรยารักกันแท้แน่นอนและเลื่อมใสศรัทธาซึ่งกันและกัน รับรองว่าหนึ่งบวกหนึ่งเป็นหนึ่ง นี่คือนิยามปัญญาตัวใน

ถ้าปัญญาตัวในเกิดเมื่อใด จิตใจท่านจะเบิกบานหรรษา ชีวิตชีวิตท่านจะแจ่มใส เหมือนดอกไม้ต่างพันธุ์ สีเขียว สีแดง สีเหลือง นำมาจัดแจกัน นำมาจัดใส่พานจะสวยงาม คนมีปัญญาจะมีระบบมีระเบียบเรียบร้อยด้วยวินัย จะมีบุคลิกก็สวยงามน่ารัก ทำอะไรมันหน้าดูน่าชมภริมาตรัก ทรัพย์ก็เกิดขึ้น คุณสมบัติที่ดี เรียกว่า ทรัพย์ มีชื่อเสียง มีความรัก ไปไหนคนไวเนื้อเชื่อใจได้รับความสะดวกสบายเหลือเกิน จิตท่านจะมีความสุข จิตท่านจะมีอารมณ์ดี จิตท่านจะมีปัญญา จิตท่านจะแก้ปัญหาได้ ท่านจะมีแต่ความมั่งมีศรีสุข ทำอะไรก็มีศิริมิ่งขวัญมงคล เทพเจ้าเทวดาทิ้งหลายก็สรรเสริญเจริญพรแก่ท่านทั้งหลายด้วย

**เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ 2 เอาสติตามลมหายใจ หายใจเข้าท้องมันก็พอง หายใจออกท้องมันก็ยุบ หายใจเข้าเหมือนลูกโป่ง เข้าแล้วมันก็ต้องพอง เอาลมออกมันก็แฟบไปอย่างนี้แหละหนอ กำหนดให้ได้ กำหนดจิตตั้งจิตเข้าใจ ให้มันได้ระเบียบมีระบบปัญญา ภายในมันจะเกิดท้องพองอย่างนี้ ท้องยุบอย่างนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะกายพอง กายยุบ รูปพอง รูปยุบ มีสติกำหนดได้ ท่านก็รู้วาระรูปธรรมนามธรรม ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ในตัวเอง ทำอะไรเคยเป็นคนร้อยก็เป็นคนใจเย็นๆ ในเมื่อใจเย็นดีแล้วทำอะไรมันก็เย็นอกเย็นใจ

นี่แหละโบราณว่าไว้ร้อนแดดที่แผดเผาต้องหลบเข้าใต้ต้นพฤษภา ร้อนหนักหนักอุราจะหลบเข้าที่ไหน หนักไม่เอาเบาไม่สู้ ความรู้ก็ไม่มี จิตใจก็เหลวแหลกแตกราญออกไปนอกประเด็นนี้หรือ ท่านจะเป็นผู้มีปัญญา จะรอบรู้ในกองการสังขารอย่างไรได้เล่า อ่านตัวไม่ออก ตั้งแต่นอนแล้ว พองนอน ยุบนอน ก็อ่านไม่ออก เลยขาดสติ ดีใจ เสียใจ หรือรู้สึกเดี่ยวทุกข์เดี่ยวสุข เรียกว่า เกิดเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าปัญญาตัวในเกิดมันจะบอกว่าทุกข์ไม่มีความสุขเลย มีแต่ความเสียใจ ดีใจก็ต้องกำหนดที่สิ้นปี ตั้งสติเอาไว้ ปัญญาตัวในจะบอกเราว่ามันเกิดขึ้นแล้ว มันก็เปลี่ยนแปลงไป เดี่ยวมันก็ดับไปเป็นธรรมชาติธรรมดา ไม่มีอะไรที่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของอินทรีย์ หน้าที่การงานที่จะต้องรับผิดชอบทางตา เห็นหนอ เสียงหนอรับผิดชอบทางหูได้ กลิ่นหนอรับผิดชอบทางจมูกได้ มันก็อยู่ในตัวเราครบ ก็สรุปแล้วเหลือรูปกับนาม มันจะแก้ไขปัญญาได้ทุกวิถีทาง ถ้าปัญญาตัวนี้สติติดอยู่ในจิตใจท่านได้ ท่านจะรู้ว่าปัญญาตัวใน สามารถแก้ปัญหาก็ได้จริง ถ้าปัญญาตัวนอกไปเรียนมาสูงเพียงใด ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาก็ได้ ขอฝากไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**จิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐาน** ข้อที่ 3 จิตเป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้ อารมณ์เหมือนเทพบันทึกลงเสียงมันไม่มีตัวตนจะคลำ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะติดตลอดหายใจเข้า ออก เราจะรู้ได้เลยว่าอารมณ์ดีมีสุข อารมณ์ไม่ดีมีทุกข์ นอนไม่หลับ มันแน่นหน้าอกพกในใจไม่รู้จะไปถ่ายให้ใครเขา บางคนมาแล้วเรื่องความหลังเรื่องความทุกข์ความในใจไม่ควรจะเล่าอดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อดีตอย่ามารื้อฟื้น เรื่องคนอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบน่าจะทำกัน อนาคตไม่แน่นอน ท่านอย่าจับให้มันคั้นให้ตาย ผิดหวังท่านจะเสียใจตลอดชีวิต ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาชีวิตของท่านได้ จะไม่เกิดประโยชน์โสตถิผลแต่ประการใด

**ธรรมานุปัตสสนาสติปฏิฐาน** ข้อที่ 4 นั้น ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล ทำไปแล้ว เมื่อครั้งอดีต เมื่อเดือนที่แล้วปีที่แล้วถูกต้องทุกประการ มาปีนี้หาความสุขไม่ได้เลย เป็นหนี้สินเขามากมาย ปัญญาตัวในจะบอกว่าครั้งอดีตปีที่แล้วมีขาดตกบกพร่องตรงไหน ปัญญาตัวในจะบอกว่าต้องอดตรงนั้น ขาดก็ต้องเติม เกินไปก็ต้องตัดเพื่อประหยัดเวลา นี่แหละมันมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมตลอดกาลเวลา ไม่ใช่เรื่องเสียหาย จะไปเครียดสมองทำไมเล่า ไปคิดให้โลกแตกก็ไม่มีประโยชน์ คิดไปก็เสียสมองเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย มีโรคแทรกซ้อนอายุสั้น ทำให้เราตายไว เป็นโรคหัวใจก็เยอะ เดี่ยวก็ตีไม่ตีเป็นโรคไตบ้าง คิดมากไปก็กลายเป็นโรคลำไส้บ้าง โรคตับ โรคไต โรคมะเร็งบ้างเป็นต้น เป็นกันหลายรสนหลายเรื่อง เปลืองเวลา เป็นกฎแห่งกรรมประจำตัวประจำตน

สติเป็นพลังภายในให้เรา เรียกว่า ปัญญาตัวใน สติเป็นอาหารจิตของผู้ปฏิบัติธรรม สติเป็นยารักษาโรคให้หายเครียด หายปวดศีรษะได้ สติปัญญาทำให้ตัดสินใจได้ถูกต้อง จะไม่บกพร่องในตัวเอง ปัญญา สติสัมปชัญญะทำให้เกิดสมาธิ คือ ทางระบายความกักตักลุ่ม เสร้าหมองใจได้แน่นอน ไม่ต้องไประบายให้คนอื่นฟัง สมาธิหรือสติปัญญาเกิดจากภายใน สามารถจะมีสมาธิจุดแบตเตอร์ี่ รถยนต์ได้สตาร์ทซาร์จแล้ว สติสัมปชัญญะเปรียบประดุจ ตำรวจปราบนิรณณ์ 5 ประการ สติสัมปชัญญะเปรียบประดุจเป็นยารักษาโรคเศร้าซึมเสียใจ ได้ ถ้าท่านตั้งสติกำหนดได้ทุกุอย่าง ก็สามารตตัดสิ้นใจแก้ปัญหาชีวิตได้ถูกวิธีการ

นี่แหละปัญญาสมาธิ เกิดจากการมีสติ สามารถจะแก้ไขปัญหาชีวิตได้ถูกวิธีและ ถูกต้อง สติสัมปชัญญะทำให้ไม่ปวดศีรษะ ไม่ให้เป็นโรคหัวใจได้แน่นอนที่สุด สติปัญญาตัวนี้ จะให้บัลลมหายใจเข้าออก คือ พองหนอ ยุบหนอ สมาธิแบบเจริญอนุสติก็มี เช่น เจริญสมาธิ พระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดมนต์พาหุงมหากาฯ ก็ถือว่าเป็นสมาธิเหมือนกันได้ผล เหมือนกัน สมาธิแบบเจริญสุภาะ ทวาร 9 ทวาร 3 คือ บ่อบุญ บ่อบาป กาย วาจา จิต ทวาร 6 ไปสวรรค์นรกจะบอกไว้ทุกประการ ทวาร 9 ได้แก่ ตา 2 จมูก 2 หู 2 ปาก 1 ทวารหนัก ทวารเบา ก็พิจารณาในร่างกายสังขารว่าเป็นปฏิกุศลสัญญา หากความหอมและชื่นใจไม่ได้เลย พิจารณาแล้วก็ปลงตกในร่างกายและสังขารของเรา ไม่ต้องไปพิจารณาคนอื่นแต่ประการใด

การนั่งสมาธิ บำเพ็ญจิตภาวนาให้มีสติ ปัญฐาน 4 อยู่ตลอดรายการแล้ว ท่านจะมีสมาธิดี มีปัญญาเกิด สามารถจะแก้ปัญหาได้ทุกประการ ขอให้ท่านโปรดทำด้วยความตั้งใจ เถิด ทำด้วยความเคารพ ปฏิบัติเนกขัมมะด้วยเคร่งครัด ด้วยความสงบ หมั่นปฏิบัติต่อไป ไม่มีทางจบหลักสูตร แต่มันจะบอกเราได้ มีประโยชน์ต่อธุรกิจ มีประโยชน์ต่อการทำงานและหน้าที่ มีประโยชน์ต่อการรับผิดชอบชีวิตของตนตลอดกระทั่งตาย ถึงจะจากโลกไปสู่ สัมปรายภพ ก็ไปสู่แดนสวรรค์ จากชีวิตนี้กระทั่งชีวิตหน้าต่อไป แม้จะไม่สามารถไปนิพพาน จะเกิดมาในโลกมนุษย์ก็เกิดเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีมั่งมีศรีสุขต่อไป จะมีเครื่องครบ อารมณณ์ จะดีขึ้น หรือเราไปเกิดในตระกูลใหม่ ก็จะได้ดิบได้ดีทั้งตระกูลเพิ่มพูนบริบูรณ์โดยตลอด เพราะอำนาจบุญกุศลดลบันดาลให้คุณได้ ถ้าไร้บุญกุศลด้วยบุญวาสนาแล้วมันก็ไม่สามารถ จะดลบันดาลให้ได้ ก็ต้องอาศัยบุญกุศล อาศัยที่พึ่งของตนตลอดเวลา

การเจริญสมาธิ การเจริญสติปัญฐาน 4 ทางเดินสายเอก การมีปัญญาภายในตัว สามารถแก้ปัญหาแก้ตนและคนอื่นได้อย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าท่านมีพระปัญญาคุณในพระองค์ท่าน และนำเอาปัญญาของพระองค์ไปสอนให้ชาวโลกได้พ้นทุกข์ ปัญญาตัวนี้เองที่เกิดแสงสว่าง ทำให้เราสว่างไสวตลอดกาลเวลาทั้งชีวิตนี้และชีวิตหน้าสืบต่อไป