

การพัฒนาทำให้เกิดปัญญาญาณ

พระธรรมสิงหบุราจารย์

H21002

...การที่เรามาทำบุญสงเคราะห์คนอื่นนั้นก็ดีอยู่ แต่ก่อนที่จะไปสงเคราะห์คนอื่น
เขา เราต้องช่วยเหลือตัวเองให้ได้ก่อน โดยพัฒนาตัวเองให้เกิดปัญญา

ปัญญามี ๓ แบบ คือ

๑. **สุตมยปัญญา** คือความรู้ที่ได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมาจากผู้อื่น

๒. **จินตามยปัญญา** เป็นความรู้ที่เกิดจากการใช้เขาวرنปัญญาคิดหาเหตุผล
เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา

๓. **ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจนได้ประจักษ์ความ
จริงด้วยตัวเอง เมื่อได้ประจักษ์ซ้แล้วซ้เล่า จะพัฒนาปัญญาจนรู้เท่าทันในกองสังขาร

เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงทุกแง่มุม รู้แยกแยะเหตุผลดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์
มิใช่ประโยชน์ จนจิตเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

ภาวนามยปัญญาจะเกิดได้จากการเจริญสมาธิภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน โดย
ปฏิบัติตามวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นทาง
สายเดียวเพื่อก้าวล่วงจากความเศร้าโศก เพื่อความดับทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต
ฯลฯ

ขอย้ำว่าการเจริญกรรมฐานที่จะทำให้เกิดปัญญาญาณ ได้นั้นคือ วิปัสสนา
กรรมฐาน ถ้าทำเพียงขั้นสมถกรรมฐาน ก็จะได้สมาธิ ความสงบใจ เพียงชั่วขณะ
อาจจะได้ไปเห็นสวรรค์เห็นนรกแถมด้วย แต่พอออกจากกรรมฐานก็มีกิเลสมีทุกข์
เหมือนเดิม

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏ
ฐาน - การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือความรู้สึก บางท่านเรียกว่า การเสวยอารมณ์
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ธรรมานุปัสสนาสติปัฏ
ฐาน - การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - คือการมีสติระลึกอยู่กับสภาวะปัจจุบัน

ขณะของกายตลอดเวลา เริ่มตั้งแต่การหายใจเข้า-ออก ทำอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน
นั่ง นอน หรือเหยียดขา แลขวา คู้แขน เหยียดขา ฯลฯ

การปฏิบัติ

การกำหนด**ยืนหนอ ๕ ครั้ง** มีประโยชน์มาก ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง มือ
ขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หน้าตรง หลังตรง สติจับอยู่ที่ศีรษะ กำหนดว่า
“ยืน-หนอ” ตอนกำหนดว่า “ยืน” ให้จิตจับอยู่ที่ศีรษะ แล้วเลื่อนลงมาจนหยุดที่สะดือ
ตอนว่า “หนอ” ให้กำหนดจิตจากสะดือลงไปปลายเท้า แล้วกำหนดจากปลายเท้า
ขึ้นมาที่สะดือ จากสะดือขึ้นไปบนศีรษะ แบบเดียวกัน ทำกลับไปกลับมาเช่นนี้จนครบ

๕ ครั้ง ต้องทำติดต่อกันไป จิตจะเป็นสมาธิ ถ้าใครทำจนได้สมาธิจะรู้วาระจิตของตน
รู้อารมณ์นิสัยของคนอื่น

เมื่อเย็นหนอ ๕ ครั้งแล้ว ก็ลืมตาดูที่ปลายเท้า กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถ**เดิน**อย่าง
เดียว ให้กำหนดว่า “**ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ**” ก่อนจะเดินให้สำรวมจิตอยู่ที่เท้า
ขวา ตั้งสติปักลงไปแล้วกำหนดในใจ คำว่า **ขวา...** ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้น
ประมาณ ๒ นิ้ว สติระลึกรู้พร้อมกับส้นเท้าขวาที่ยกขึ้น กำหนด **ย่าง...** ก้าวเท้าขวาไป
ข้างหน้าช้าๆ โดยให้สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าเสร็จ
หยุดค้างไว้โดยเท้ายังไม่เหยียบพื้น พอกำหนดคำว่า **หนอ...** ให้ค่อยๆวางเท้าลงให้ถึง
พื้น โดยปลายเท้าและส้นเท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น จากนั้น
สำรวมจิตไว้ที่เท้าซ้าย ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดว่า **ซ้าย...ย่าง...หนอ...** สลับกัน
เช่นนี้เรื่อยๆ ไป

การเดินให้เดินช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ เดินให้ได้จังหวะ และไม่ก้าวยาวหรือสั้น
จนเกินไป พอสุดทางแล้วก็ขีดเท้าหยุด กำหนดเย็นหนอช้าๆอีก ๕ ครั้ง แล้วกำหนดกลับ

หนอ ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๔๕ องศา พร้อมกับกำหนดว่า **กลับ...** โดยให้สติอยู่ที่ สันเท้าเรา เมื่อได้ ๔๕ องศาแล้ว ก็ค่อยๆ วางปลายเท้าขวาลง พร้อมกับกำหนดว่า **หนอ...** ครั้งที่ ๒ เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า **กลับ...** โดยให้สติอยู่ที่เท้าซ้ายที่เคลื่อนไหว แล้วค่อยๆ วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับกำหนดว่า **หนอ...** ครั้งที่ ๓, ๕, ๗ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔, ๖, ๘ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อทำครบ ๘ ครั้ง จะได้ ๑๘๐ องศา ซึ่งอยู่ในท่ากลับหลังหันพอดี

จากนั้นให้กำหนด ยืน...หนอ... ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง แล้วจึงลืมตา ก้มหน้ามองดูปลายเท้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จดหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง ทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงสถานที่ที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืน...หนอ... อีก ๕ ครั้ง ตามที่ทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า **ปล่อยมือหนอ...ซ้ำๆ** จนกว่าจะลงสู่ เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลง

พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง เช่น ย่อตัวนอน... ท้าวพื้นนอน... คุกเข่านอน...

นั่งนอน... เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตาเอาสติมาจับอยู่ที่
ท้องพอง-ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองนอน... ใจที่นึกกับท้องที่พอง ต้อง
ให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบนอน... ใจที่นึกกับ
ท้องที่ยุบต้องทันกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่การพองการยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่
จมูก อย่าออกแรงเบ่งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า
ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้
กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะครบเวลาที่กำหนด

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ
จะต้องมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น อาการหรือความรู้สึกที่ปรากฏชัดสังเกตเห็นได้ง่าย
คืออาการทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ฯลฯ ต้องกำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันแต่

อย่างเดียว อย่าให้จิตเดือดร้อนดินรนไปตามอาการนั้นด้วย คือต้องกำหนดรู้ด้วยการ

วางเฉย

ขณะเดินจงกรมถ้ามีเวทณาก็หยุด อย่าเดินต่อ ปวดตรงไหนก็ปักจิตไปตรงนั้น กำหนดว่า *ปวดหนอๆ* กำหนดให้ละเอียด เดียวก็จะเห็นสภาวะเกิด-ดับ แยกรูป-แยกนามได้ แล้วเราก็จะได้รู้จริงตรงนั้น ทำให้เกิดปัญญาชัดในเวทณานั้น ไม่ว่าจะเป็ความสุขหรือเป็นทุกข์ ดีใจหรือเสียใจ

เวลานั่งถ้ามีเวทณาก็ต้องกำหนด คิดอะไรไม่ออกก็กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาวๆ อยากจะรู้ว่าลิ้นปีอยู่ตรงไหน ก็เอาเชือกมัดตั้งแต่จมูกถึงสะดือแล้วพับครึ่ง มันจะตรงลิ้นปีของเราพอดี กำหนดเสียใจ กำหนดโกรธ กำหนดดีใจ ต้องที่ลิ้นปีนั้น แต่ข้อสำคัญคือต้องหายใจให้ยาวเข้าไว้ อย่าหายใจสั้น ถ้าหายใจสั้นเราจะกำหนดไม่ได้ เพราะท้องพอง-ยุบมันจะไม่ชัด จะไม่เป็นสมาธิ ปัญญาจะไม่เกิด

๓. จิตตานุปัตสสนาสติปัฏฐาน - การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือการ

ตามรู้ให้ประจักษ์ความจริงที่เกี่ยวกับจิตของตน จิตของเรานั้นเป็นธรรมชาติ ต้องคิด
อ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานานเหมือนเทพบันทึกเสียง

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระองค์ตรัสสอนไว้ว่า

“...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าที่ภิกษุเฝ้าสังเกตจิตในจิตอยู่

“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจิตมีราคะ เธอก็รู้ชัด ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจาก
ราคะ เธอก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ เมื่อจิตมีโทสะ เธอก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิต
ปราศจากโทสะ เธอก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตมีโมหะ เธอก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ
เมื่อจิตปราศจากโมหะ เธอก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ เมื่อจิตรวมกันอยู่ เธอก็รู้ชัดว่าจิต
รวมกันอยู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน เธอก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตแผ่ขยายออกไป เธอก็รู้ชัดว่า
จิตแผ่ขยายออกไป เมื่อจิตไม่แผ่ขยายออกไป เธอก็รู้ชัดว่าจิตไม่แผ่ขยายออกไป เมื่อ
จิตยังไม่ถึงภาวะสูงสุด เธอก็รู้ชัดว่าจิตยังไม่ถึงภาวะสูงสุด เมื่อจิตถึงภาวะสูงสุด เธอก็รู้
ชัดว่าจิตถึงภาวะสูงสุด เมื่อจิตเป็นสมาธิ เธอก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิ

เธอก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว เธอก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้ว เมื่อจิตไม่หลุดพ้น เธอก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

“ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตจิตในจิตภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกตจิตในจิตภายนอก หรือเธอเฝ้าสังเกตจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ในการเกิดขึ้นของจิต ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ในการดับไปของจิต ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ในการเกิดขึ้นและดับไปของจิต บัดนี้ สติของเธอตั้งมั่นอยู่ ‘นี่คือจิต!’ เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก รู้ ดังนั้น เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใดๆในโลก (แห่งนามและรูป) ภิภษุทั้งหลาย ภิภษุยอมเฝ้าสังเกตจิตในจิต อย่างนี้แล”

๔. อัมมานุบัสนาสติปัญญา - การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ซึ่งใน

ที่นี้หมายถึงสิ่งที่อยู่ในจิต คือการตามระลึกจันประจักษ์ความจริงของสิ่งที่อยู่ภายในจิตที่จิตนี้กคิดหรือมีอารมณ์

คำว่า**ธมฺม**ในภาษาบาลี ที่เราใช้ในภาษาไทยว่า**ธรรม** มีความหมายหลาย
อย่าง แต่ในที่นี้หมายถึงธรรมชาติหรือลักษณะหรือสภาวะของสิ่งที่อยู่ในจิต

ธรรมอย่างแรกที่พบอยู่ในจิตของเราเสมอคือ ธรรมที่เรียกว่า นิเวรณ ๕ ได้แก่
ความยินดีพอใจในกาม (กามฉันทะ) ความคิดร้าย ชัดเคืองแค้นใจ (พยาบาท) ความหด
หู่เชื่องซึม (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่านกระวนกระวายใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) และความ
ลึกลับสงสัย (วิจิกิจฉา)

ธรรมทุกชนิดที่เกิดขึ้นในจิตจะทำให้เกิด**เวทนา**หรือความรู้สึก ตามมาเสมอ
ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ เมื่อมีอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่ง
ที่สัมผัสกาย) และธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) มากระทบ อายตนะภายใน คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตส่วนที่เรียกว่า**วิญญาณ**ก็จะรับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น แล้วส่วนที่เป็น
สัญญาที่จำได้หมายรู้ก็จะบอกได้ทันทีว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว จากนั้น**เวทนา**ก็จะเกิดขึ้น
ตามมา เป็นสุขเวทนา หรือทุกข์เวทนามากแล้วแต่ แล้วต่อมา**สังขาร**คือการปรุงแต่งตอบ

โต้ (ว่าชอบหรือไม่ชอบ อยากได้หรือไม่อยากกำจัด) ก็จะเริ่มทำงาน ทำให้เกิดความทุกข์

ตามมา

การปฏิบัติสติปัฏฐานก็เพื่อให้จิตส่วนที่มีหน้าที่รับรู้ (วิญญาณ) มีกำลังมากขึ้น สามารถสกัดกั้นช่องทางที่จะ ไปถึงส่วนสัญญา เวทนา และ สังขาร อย่างเร็วไว พอมีสิ่งใดมากระทบ วิญญาณตัวรู้ก็จะทำหน้าที่ทันทีว่า รู้แล้ว เห็นแล้ว แต่ก็เพียง “สั๊ก แต่ว่ารู้” “สั๊กแต่เห็นว่าเห็น” ทำให้สิ่งนั้นลอดผ่านไปແລงฤทธิ์ที่ สัญญา และ เวทนา ไม่ได้ หรือได้น้อยลง

การเฝ้าสังเกตดู “ธรรม” ทุกชนิด ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนั้น จะทำให้เราค่อยๆ เห็น การเกิดดับของเวทนา และธรรม ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะพบว่า อ้อ! ธรรมเป็น อย่างนี้เอง ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่ใช่ของเราของเขา มันเป็นเพียงกฎธรรมชาติ ธรรมชาติของสิ่งที่ อยู่ภายในจิตเท่านั้นเอง

ที่สำคัญผู้ปฏิบัติต้องเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต โดยไม่ต้องไปพยายามอุดข้อมันไว้ หรือผลักไสมันออกไป ให้เฝ้าสังเกตดูแต่เพียงอย่างเดียว จุดมุ่งหมายก็คือ เพื่อความรู้ชัดเข้าใจชัดในความเป็นอนิจจัง

สติที่ใช้ในการเจริญสติปัฏฐานนี้ ต้องเป็นสติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ซึ่งสัมปชัญญะในที่นี้คือ ปัญญาที่เห็นการเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลาของนาม-รูป ที่เราคิดเราถือว่าเป็นตัวเรานั้นแหละ

ถ้าท่านทั้งหลายได้ฝึกเจริญสติปัฏฐานอยู่เสมอ ๆ แม้จะไม่ถึงกับได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ท่านก็จะได้นำวิธีการ หรือ ประสบการณ์ที่เคยปฏิบัตินั้น มาใช้พิจารณาจนเกิดปัญญาแก้ปัญหาชีวิตของท่านได้ อตมาขอยืนยัน

แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานที่สำคัญด้วย หากผิดศีลจะได้รับผลกรรมดังนี้

๑. ปาณาติบาต จะเป็นอัมพาต อายุสั้น
๒. อทินนาทาน จะโดนจี้ โดนปล้น ไฟไหม้บ้าน
๓. กาเม สุมิจฉาจาร ครอบครัวยหาความสุขไม่ได้ ครูครองจะไม่ซื่อสัตย์
๔. มุสาวาท จะโดนหลอก โดนโกง
๕. สุราเมรัย จะเป็นโรคประสาท ยิ่งถ้าเอาสุราไปกินในวัดขณะพระกำลังสวดพระ
อภิธรรม จะเป็นบ้า พวกขายยาเสพติด ลูกหลานจะเป็นบ้า