

สติปัฏฐาน ๔ ตามนัยที่สอนพระราहुล

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็พึงตั้งใจนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวจกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

จิตตภาวนาอบรมจิตนั้นเป็นข้อสำคัญในการปฏิบัติธรรม และเมื่อพูดว่าจิตตภาวนา ก็ย่อมนำให้ระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าผู้ทรงแสดงจิตตภาวนา ระลึกถึงพระธรรมที่ทรงสั่งสอน เช่นจิตตภาวนา และระลึกถึงพระสงฆ์ซึ่งได้ปฏิบัติดีแล้ว คือได้อบรมจิตดีแล้วตามที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอน ก็เรียกว่าเป็น **พุทธานุสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธรูปเจ้า ว่าเป็นพระผู้ที่ตรัสรู้ถูกต้องชอบเอง แล้วสอนให้ผู้อื่นตรัสรู้ตามได้ด้วย เป็น **ธัมมานุสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรมว่าย่อมรักษาผู้ปฏิบัติ ไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ว่าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดศรัทธา

ความเชื่อ **ปสาทะ** ความเลื่อมใส ตั่งมั่นในคุณของพระพุทธเจ้า
ในคุณของพระธรรม ในคุณของพระสงฆ์ ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น เพื่อแสดงนำสติปัญญาฐานการตั้งสติ พิจารณากำหนด
กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะได้นำความในพระสูตรที่ตรัสสอนพระ
ราหุลพุทธชิโนรสเมื่อก่อนทรงผนวช

มาแสดงเป็นวิธีปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างหนึ่ง สมัยหนึ่ง
พระพุทธเจ้าได้โปรดให้พระราหุลพุทธชิโนรสผนวชเป็นเณรแล้ว
ก็ได้เสด็จไปยังที่อยู่ของพระราหุล ได้ประทับนั่งบนอาสนะที่ปู
ลาดถวายเป็นอาสนะ และได้ทรงล้างพระบาทด้วยน้ำล้างพระบาทซึ่งใสไว้ใน
ภาชนะใส่น้ำ ซึ่งตั้งเตรียมไว้ถวายเป็นอาสนะ ครั้นประทับนั่งแล้วก็ตรัส
สั่งให้พระราหุลมองดูภาชนะน้ำที่ทรงเทล้างพระบาทแล้ว ว่ามี
น้ำเหลืออยู่ในภาชนะนั้นเท่าไร พระราหุลก็กราบทูลว่าเหลือติด
อยู่น้อย พระพุทธเจ้าก็ตรัสอบรมว่า การพูดเท็จทั้งรู้ ย่อมทำให้
ไม่มีความเป็นสมณะ ที่แปลว่าผู้สงบ หรือพูดอย่างง่ายๆ ว่าไม่มี
ความเป็นพระเป็นเณร หรือคฤหัสถ์ก็ไม่มีความเป็นสาธุชน

ครั้นแล้วก็ทรงเห็นว่าและภาชนะใส่น้ำนั้นจนหมดสิ้น แล้วก็
ตรัสถามพระราหุลว่าในภาชนะน้ำนั้นมีน้ำเหลืออยู่หรือไม่ พระ
ราหุลก็กราบทูลว่าไม่มี พระพุทธเจ้าก็ตรัสอบรมว่า ไม่มี
ความเป็นสมณะคือความเป็นพระเป็นเณร หรือความเป็นสาวกชน (ใน
บุคคลผู้ไม่มีความละอายในการกล่าวมุสาทั้งรู้ที่อยู่) เหมือนอย่าง
ในภาชนะน้ำไม่มีน้ำเหลืออยู่ ครั้นแล้วก็ทรงคว่ำภาชนะน้ำนั้น ก็
ตรัสถามพระราหุลอีกว่าในภาชนะน้ำนั้นที่คว่ำแล้วมีน้ำหรือไม่
พระราหุลก็กราบทูลว่าไม่มี และเมื่อคว่ำลงแล้วก็ไม่อาจจะเติม
น้ำได้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสอบรมว่า ไม่มีความเป็นสมณะ คือ
ความเป็นพระเป็นเณร เป็นสาวกชน (ในบุคคลผู้ไม่มีความ
ละอายในการกล่าวมุสาทั้งรู้ที่อยู่) เหมือนอย่างไม่มีน้ำในภาชนะ
น้ำที่คว่ำนั้น

ครั้นแล้วก็ทรงหงายภาชนะน้ำนั้นขึ้น ก็ตรัสถามพระราหุล
ว่ามีน้ำอยู่ในภาชนะที่หงายขึ้นแล้วนั้นหรือไม่ พระราหุลก็กราบ
ทูลว่าไม่มี พระองค์ก็ตรัสอบรมว่า ไม่มีความเป็นสมณะ คือ
ความเป็นพระเป็นเณรหรือเป็นสาวกชน แก่ผู้ที่พูดเท็จทั้งรู้ แม้ว่า

ภาชนะน้ำนั้นจะหายก็เป็นภาชนะเปล่า เพราะฉะนั้น ผู้ที่พูด
เท็จทั้งรู้จึงไม่มีความเป็นสมณะ ไม่มีความเป็นพระเป็นเถร ไม่มี
ความเป็นสาธุชน ดังนี้

ครั้นแล้วก็ตรัสเป็นข้ออุปมาว่า ช้างศึกของพระราชาที่ฝึกหัด
ให้เป็นผู้ที่เสียสละร่างกาย ในเวลาเป็นราชพาหนะเข้าสู่สงคราม
เพื่อพระราชา ช้างที่ฝึกหัดแล้วนั้น ฝึกหัดจนถึงว่าสละกายเบื้อง
หน้าเบื้องหลังได้ สละเท้าหน้าทั้งสองได้ สละเท้าหลังทั้งสองได้
สละศีรษะ หูทั้งสอง งาทั้งสองได้ สละหางได้ แต่ยังรักษางวงไว้
อยู่ ยังไม่ยอมสละวงง ก็ยังไม่เชื่อว่าได้สละชีวิตเพื่อพระราชา
ต่อเมื่อฝึกจนถึงช้างศึกนั้นสละได้ทุกอย่าง จนถึงสละวงงได้ จึง
จะเชื่อว่าได้สละชีวิตได้เพื่อพระราชา ได้ตรัสอุปมาไว้ดังนี้

ก็พิจารณาดูว่าควรจะมี ความหมายว่าเมื่อเข้ามาปฏิบัติ
ธรรมในพระธรรมวินัยนี้ จะเป็นพระก็ดี เป็นเถรก็ดี เป็นสาธุชน
ผู้ปฏิบัติก็ดี ก็พึงสละเพื่อปฏิบัติธรรมได้ทุกอย่าง แม้แต่ว่าพูด
เท็จทั้งรู้ แม้ว่าเพื่อที่จะเป็นการขบขันยิ้มหัว ก็ไม่ควรทำ และก็
เท่ากับว่าการที่ยังพอใจสนุกสนานเฮฮา พูดขำขันเล่น พูด

หิวเราะเล่นด้วยการพูดเท็จ ก็เหมือนอย่างว่ารักษาศีลข้ออื่นได้
แล้วแต่ว่ายังรักษาวาจาให้เป็นสัจจะวาจาไว้ไม่ได้ ดังนี้ก็
เป็นอันว่ายังไม่ชื่อว่าได้สละทั้งหมดเพื่อปฏิบัติธรรมของ
พระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้นจึงต้องรักษาวาจา ไม่พูดพล่อยๆ เมื่อพูดอะไร
ออกไป หรือว่าจะรับคำอย่างไรออกไป ก็ต้องให้เป็นวาจาจริง ให้
เป็นพูดจริง ไม่พูดเท็จแม้เพื่อที่จะยืมห้วงขบขันกัน เพราะว่าเมื่อ
ยังพูดเท็จอยู่ก็ยังไม่ตรัสว่าจะปฏิบัติกรณียะคือกิจที่ควรทำ อัน
เรียกว่าปฏิบัติธรรมได้ ดังนี้

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะ เป็นพระเป็นเณรหรือ
เป็นฆราวาส จึงต้องรักษาสัจจะคือความจริง ความจริงใจแก่
ตัวเอง ในการที่จะพูดอะไรออกไปก็ให้พูดจริง หรือเมื่อไม่ควรพูด
ก็นิ่งเสีย และเมื่อจะรับอะไร ว่าอย่างไร ก็รักษาวาจา รักษา
สัญญาที่รับไว้ นั่น ปฏิบัติให้เป็นจริงขึ้นมา

พระพุทธเจ้าครั้งทรงโอวาทดังนี้แล้ว ก็ได้ตรัสถามพระราหุล
ว่า แวนสอง ซึ่งในครั้งนั้นกระจกเงาสำหรับสองเหมือนอย่าง

บัดนี้คงไม่มี เมื่อต้องการจะใช้ส่องดูเงาหน้าของตัวเอง ก็ต้องใช้
แว่นส่อง คือใช้โลหะหล่อเป็นแผ่น ชัดให้เป็นเงาสำหรับที่จะส่อง
ดู จึงได้ตรัสถามว่าแว่นส่องนั้นมีไว้ทำไม พระราหุลก็กราบทูลว่า
มีไว้เพื่อดู พิจารณา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ฉะนั้นก็ให้ดูให้
พิจารณา กายกรรม การที่กระทำทางกายของตน วจีกรรม การ
ที่กระทำทางวาจาคือพูดของตน มโนกรรม การที่กระทำทางใจ
คือคิดของตน

ดูให้เห็นว่าเป็นอกุศลหรือไม่ ถ้าเป็นอกุศลคือไม่ดี มีโทษ ก็
ให้รู้ว่าเป็นอกุศลไม่ดี มีโทษ แต่ว่าได้ตรัสจำแนกไว้อย่างพิสดาร
คือว่าให้ดู พิจารณาตั้งแต่ก่อนจะทำ ในขณะที่ทำ และทำแล้ว
ว่าการที่ทำนั้นๆ คือที่จะทำ หรือที่กำลังทำ หรือที่ทำแล้วทาง
กายทางวาจาทางใจ เป็นอกุศลมีโทษ เป็นอกุศลไม่ดีมีโทษ เมื่อ
ดูพิจารณาที่ย่อมจะรู้ และเมื่อรู้แม้ว่ายังไม่ทำ และอาจจะทำได้
ก็งดเว้นเสียไม่ทำ เมื่อกำลังทำอยู่ก็เลิกไม่ทำต่อไป ถ้าทำไปแล้ว
ก็อย่าปกปิด ให้แจ้งแก่ครูบาอาจารย์เพื่อนปฏิบัติธรรมด้วยกัน
ทราบ และแสดงความตั้งใจที่จะสำรวมระวังต่อไป

และต่อจากนั้นก็ได้รับสอนให้พระราชหุถุฑู พิจารณา ว่า
กรรมทางกายทางวาจาทางใจ คือการที่ทำทางกาย ทางวาจา
ทางใจ ก่อนจะทำก็ดี กำลังทำก็ดี ทำแล้วก็ดี ก็ให้ดูพิจารณา
เมื่อดูพิจารณาก็ย่อมจะเห็นว่าเป็นอย่างไร ถ้าหากว่าเป็นกุศล
คือเป็นความดี และมีประโยชน์ ก็ให้ทำ และเมื่อทำก็ทำต่อไปให้
สำเร็จ และเมื่อทำแล้วก็ตั้งใจว่าจะทำกรรม คือการที่ทำทางกาย
ทางวาจาทางใจที่เป็นกุศลคือเป็นความดีเป็นส่วนดี และที่มีคุณ
มีประโยชน์ต่อไปอีก ดังนี้

ก็ตรัสว่าสมณะพราหมณ์ผู้ปฏิบัติธรรม ในอดีตก็ดี ใน
ปัจจุบันก็ดี ในอนาคตต่อไปข้างหน้าก็ดี ก็ย่อมจะต้องดู
พิจารณาเหมือนอย่างนี้ เหมือนอย่างส่องดูเงาหน้าในกระจกเงา
เมื่อเห็นหน้าของตนในกระจกเงาในบัดนี้หรือในแว่นส่องในครั้ง
โน้น ไม่สะอาดต่างๆ ก็ชำระให้สะอาด และรักษาความสะอาดไว้
ต่อไป เพราะฉะนั้น ก็ต้องดูพิจารณากายกรรม วจีกรรม
มโนกรรม คือการงานที่กระทำทางกายทางวาจาทางใจของตน

อยู่ตลอดเช่นเดียวกัน ให้ละส่วนที่ชั่ว ที่เป็นโทษ ให้ทำแต่ส่วนที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่างๆ

หากจะถามว่าสำหรับการที่จะดูเงาหน้าของตัวเองนั้น ใช้แว่นส่อง แต่การที่จะดูพิจารณากายกรรม วจีกรรม มโนกรรมของตน จะใช้อะไรส่องดู ก็ตอบว่าใช้จิตใจนี้เองดู และจิตใจนี้ที่จะดูพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงได้ ก็ต้องเป็นจิตใจที่ประกอบด้วยสติ คือความระลึกได้ ความกำหนด และปัญญา คือความรู้จัก สติและปัญญาทั้งคู่นี้เป็นธรรมะสำคัญที่ทุกคนจะต้องมี

สติท่านแปลว่าความระลึกได้ มีลักษณะเป็นตัวความกำหนด กำหนดดู กำหนดใจดู พิจารณาดู ในสิ่งที่ต้องการจะรู้ และเมื่อดูพิจารณาด้วยสติดังนี้ ก็ย่อมจะเกิดปัญญาคือรู้ได้ เหมือนอย่างว่าในการฟังธรรมะที่อบรมนี้ ที่ผู้อบรมก็แสดงเป็นเสียงเป็นภาษาออกไป และผู้ฟังทั้งหลายก็ฟังด้วยหู เพราะเสียงก็ย่อมจะกระทบโสตประสาทคือหู แต่ว่าจิตใจต้องฟังด้วย คือจิตใจต้องตั้งใจฟังในคำที่พูดนี้ทุกคำ ไม่สนใจไปคิดในเรื่องอื่น

ถ้าสนใจไปคิดในเรื่องอื่นเมื่อใด หูก็ดับ ไม่ได้ยินคำที่พูดนี้ ต่อเมื่อไม่สนใจไปในเรื่องอื่น ตั้งใจฟัง และกำหนดใจฟังอยู่ที่ เสียงที่พูด เสียงที่พูดนี้เมื่อกระทบโสตประสาทแล้ว ก็จะเข้าไป ถึงจิตใจ จิตใจก็จะได้ยินไปพร้อมกับหูว่าพูดว่าอะไร เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงจะได้ความรู้ รู้ว่ากำลังพูดเรื่องอะไร พูดว่าอย่างไร

ตั้งที่ได้พูดมาโดยลำดับตั้งแต่เบื้องต้น เล่าถึงพระพุทธเจ้า ทรงสอนพระราหุล ตั้งต้นแต่ให้พระราหุลดูภาชนะน้ำล้างพระบาท ว่ามีน้ำเหลือไหม ตามที่ได้แสดงมาแล้ว แล้วก็ตรัสอบรมว่า น้ำไม่มีเหลือ ก็เหมือนอย่างไม่มีความเป็นสมณะเหลืออยู่แก่ทั้ง พระ ทั้งเณร และแก่ทั้งสาธุชนผู้ปฏิบัติธรรมที่พูดเท็จทั้งรู้ แม้ว่า จะพูดเล่นก็ตาม ก็ย่อมจะได้ฟังและรู้เรื่องมาโดยตลอดว่า พระพุทธเจ้าท่านอบรมว่าอย่างไร จนถึงอบรมว่าพระราหุลรู้จัก แวนสองไหม มีประโยชน์อะไร พระราหุลก็ตอบได้ว่ามีประโยชน์ สำหรับสองพิจารณา พระองค์ก็ตรัสเข้ามาว่าให้พิจารณาดูการ ที่กระทำทางกายทางวาจาทางใจอยู่เสมอ ตามที่แสดงแล้ว ไม่ดี

ก็งดเว้นเสียไม่ทำ ที่ดีก็ทำต่อไป เมื่อมีความตั้งใจฟัง กำหนดฟัง
เสียงที่แสดงนี้อยู่ตลอด ก็ย่อมจะได้ปัญญาคือตัวความรู้ คือรู้
เรื่องนั่นเองว่าสอนว่าอย่างไร อบรมว่าอย่างไร

เพราะฉะนั้น จึงให้รู้จักหน้าตาของธรรมะดังนี้ ตั้งใจฟังนั้น
เป็นสมาธิ กำหนดใจฟังนั้นเป็นตัวสติ รู้เรื่องนี้เป็นตัวปัญญา
เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติ มีปัญญา และก็
ประกอบด้วยสมาธิดังที่กล่าวนั้น แต่พูดสั้นๆ ก็มีสติมีปัญญา ซึ่ง
มีสมาธิรวมอยู่ด้วย และเมื่อเป็นดังนี้แล้วจึงจะได้ชื่อว่า การ
ปฏิบัติธรรม

และในการปฏิบัติธรรมนั้นก็ชื่อว่าเป็นการสละเพื่อ
พระพุทธเจ้า คือสละความชั่วนั้นเอง และกระทำความดี และก็
ต้องมีความสำรวมที่จะไม่ประพฤตินิดแม้เพื่อเล่น เพื่อหัวเราะ
เช่นพูดเล่นพูดเท็จเพื่อยั่วกันหัวเราะกัน เหมือนอย่างที่ทรง
เปรียบด้วยข้างศึกของพระราชา ต้องสละเพื่อพระราชาได้ทุก
อย่างแม้แต่วง แต่อื่นๆ สละได้หมด แต่ยังรักษางวงเอาไว้
เหมือนอย่างว่ายังพูดเท็จเพื่อหัวเราะยั่วเข้ากันอยู่ ขาดความ

สำรวจดั่งนี้ก็เป็นอันว่ายังสละได้ไม่หมด คือสละความชั่วได้ไม่หมด

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้นก็ต้องปฏิบัติเพื่อสละความชั่วได้ทั้งหมด จะไม่ทำความชั่วแม้ว่าเพื่อเล่น เพื่อยั่วเย้ากันเป็นการสนุก และการกระทำความชั่วเพื่อความสนุกสนานของคนเราก็มีอยู่เป็นอันมาก เช่นว่าไม่ได้มีความโกรธแค้นอะไร แต่ว่าเที่ยวยิงสัตว์เล่นเป็นการกีฬา เบียดเบียนสัตว์เล่นเป็นการกีฬา เหล่านี้เป็นต้น ก็เช่นเดียวกับการที่พูดเท็จเพื่อที่จะหัวเราะเล่นกัน เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติธรรมะนั้นจึงต้องอาศัยปฏิบัติให้เป็นผู้มีสติมีปัญญาดังนี้

และการมีสติมีปัญญานั้น ในการปฏิบัติธรรมนั้นก็คือการมีสติมีปัญญาเข้ามาดู เหมือนอย่างเป็นแว่นส่องสำหรับส่องดูการที่ทำของตัวเอง ทางกาย ทางวาจา ทางใจ หัดส่องแว่นดูตัวเอง คือความประพฤติที่เป็นไปทางกายทางวาจาทางใจนี้ อาศัยจิตนี้เองที่ประกอบด้วยสติปัญญา พร้อมทั้งความตั้งใจซึ่งเป็นตัวสมาธินั้น ดูเข้ามา ก็ย่อมจะเห็นได้ทุกคน ว่านี่ดีควรทำ นี่ชั่วไม่

ควรทำ และเมื่อดูเห็นซึ่งเป็นตัวปัญญาว่าชั่วก็ละเสีย เมื่อดูเห็น
ว่าดีก็กระทำ

การปฏิบัติดังนี้แหละ ก็เป็นการปฏิบัติเข้าหลักสติปัญญา
คือตั้งสติ ซึ่งจะต้องมีการตั้งสติดูกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม
ของตัวเองดังกล่าวนี้ เป็นหลักทั่วๆ ไป เป็นพื้นฐาน แล้วก็ตั้งสติ
ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ที่ประณีตยิ่งขึ้นไป อันเป็นไป
เพื่อสำหรับ เพื่อศีล เพื่อสมาธิ เพื่อปัญญา อันยิ่งๆ ขึ้นไป

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป
(ถอดเสียงธรรมโดย คุณ อณิศร โพธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/YsaH-IFFoTc>