



## ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน

ปัญหาชีวิต คือการที่ผู้คนออกจากความคิดไม่เป็น ปัญหาสังคมไร้ความสุข เพราะไม่รู้จักวางจิตให้อยู่เหนือทุกข์เหนือปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นับถือพุทธศาสนา มียาแต่ไม่ยอมกิน มีทรัพย์สินแต่ไม่ยอมใช้ จึงต้องทนกับการเป็นโรคทุกข์ทรมานอย่างไม่น่าให้อภัย หลักวิปัสสนาคือทางออกของชีวิต แต่ผู้คนก็ไม่ใส่ใจศึกษาฝึกฝนให้ถึงภูมิภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน

การที่ไม่ได้ศึกษาพัฒนาสติ ทำให้จิตอ่อนแอ ไม่มีเครื่องป้องกันแก้ไขหรือทำลายความคิดปรุงแต่งได้ นี่คือปัจจัยที่ได้ก่อกลายเป็นยุคมืดของสรรพสัตว์อย่างแท้จริง

สติปัฏฐาน คือหลักสูตรการฝึกสติสู่การรู้แจ้ง เป็นการได้ประทับส่องสว่างทำลายความมืด การเห็นแจ้งไตรลักษณ์ในรูปแบบในนาม ย่อมทำให้ชีวิตนี้ผ่อนคลายความยึดถือ รู้ ตื่น เบิกบาน จิตเบา กายเบา เพราะเข้าใจธรรม ไม่นำเอารูปกายรูปจิตความคิดอารมณ์มาแบกถือให้เป็นภาระ

หลักการง่ายๆ ของการฝึกก็คือรู้ตัวให้มากพอ ให้สติตั้งมั่นก่อนจะหันไปเน้นการดูจิต ดูความคิดหรืออารมณ์ ความจริงถ้าสติตั้งมั่นเป็นมหาสติได้แล้ว สติตั้งอยู่กับฐานกายได้ดี การรู้เวทนา จิต ธรรมมันเป็นไปเอง เพราะสติเมื่อพัฒนาแล้วก็คือสมาธินั่นเอง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ สุดท้ายก็กลายเป็นปัญญาเห็นธรรมชาติแท้ของธรรมารมณ์ทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง อนัตตา แปรเปลี่ยนเวียนเกิดดับอยู่เช่นนั้น

ส่วนปัญญาที่แท้คือพลังที่สำรอกความยึดติดผูกพัน จนถึงขั้นเป็นอิสรภาพ ประภัสสรส่องใสที่ถาวร เป็นดวงตาที่ไร้รูปลึกละเอียดจริงๆ

อย่าหาธรรมะนอกตัว อย่ากลัวสมมติ มองกายเนื้อเพื่อให้เห็นกายใน ดูกายเพื่อเห็นจิต หากต้องยกเครื่องชีวิต ต้องฝึกจิตเจริญวิปัสสนา.

(จากคำนำ หนังสือ “ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน” หนังสือเล่มใหม่ ของ สม.มหาปัญญาภิกขุ วัดป่าโสมพนัส สกลนคร)