

๕

สติปัฏฐาน ๔ สมถะกับวิปัสสนา และนानาวิถิ

คำว่า “**สติปัฏฐาน ๔**” เป็นคำที่ใช้บ่อยมากในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีสติระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ

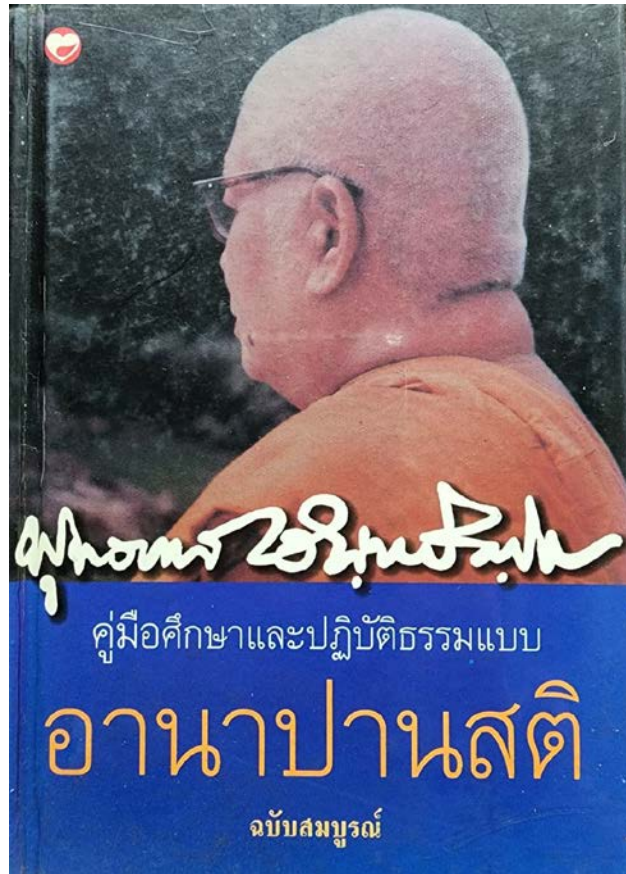
๑. ระลึกรู้ในฐาน**กาย** = **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
เช่น ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก รู้การก้าวย่าง หรือในอิริยาบถต่าง ๆ
๒. ระลึกรู้ในฐาน**เวทนา** = **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
หรือความรู้สึก รู้สุขก็รู้ รู้ทุกข์ก็รู้ รู้สีกพอใจ หรือไม่พอใจ (โกรธ) ก็รู้
๓. ระลึกรู้ในฐาน**จิต** = **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
เช่น จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบก็รู้ จิตมีกิเลส จิตไม่มีกิเลสก็รู้
๔. ระลึกรู้ในฐาน**ธรรม** = **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
หรือความจริง เช่น ความไม่เที่ยง (**อนิจจัง**) ความทุกข์ (**ทุกขัง**) ความไม่มีตัวตน (**อนัตตา**) การสงบจากราคะ (**วิราคะ**) การดับกิเลส (**นิโรธ**) เป็นต้น

ชาวพุทธจะพูดคล่องปากว่ามีสติใน **กาย เวทนา จิต ธรรม**

การบรรยายครั้งนี้ เป็นตอนที่ ๕ แล้ว หวังว่าการบ้านที่ให้ในตอนก่อน ๆ คงจะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับ สติ สมาธิ ปัญญา พอสมควร

ระบบอานาปานสติ ที่พระพุทธองค์ทรงสอนเป็นอันมากด้วยพระองค์เอง เป็นระบบที่สมบูรณ์ของการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ครบทั้ง ๓ อย่าง จนถึงที่สุดแห่งทุกข์

ที่ดำรับตำราว่าด้วยอานาปานสติจำนวนมาก ที่อธิบายดีที่สุด คือ “**คู่มือศึกษาและปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติฉบับสมบูรณ์**”



รูปที่ ๖ ปกหนังสืออานาปานสติ

ท่านอาจารย์พุทธทาสบรรยายเรื่อง การปฏิบัติอานาปานสติหลายครั้ง มีผู้ถอดเทปนำไปตีพิมพ์เป็นเล่มหนังสือชื่อคล้าย ๆ กัน แต่เล่มที่ดีที่สุด คือ เล่มที่เอาหน้าปกมาลงให้ดู

ผู้ที่ต้องการศึกษาและปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ๑๖ ขั้นตอน สามารถศึกษาจากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งจะทำให้เข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนาทั้งหมดเชิงปฏิบัติ โดยสรุปอย่างชัดเจน

สมถะกับวิปัสสนา

สมถะ หมายถึง สมถิ

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา

 ปัสสนะ = เห็น

 วิปัสสนา = เห็นอย่างยิ่ง = ปัญญา

สมถะ หรือ สมาธิ มีการปฏิบัติกันมาก่อนโดยพวกฤๅษี ดาบส โยคี ด้วยการเพ่งจิตแน่วแน่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่มีรูปหรือไม่มีรูป จนจิตนิ่งแน่วแน่ สภาพจิตนิ่งแน่วแน่และลึกเรียกว่า **ฌาน** เป็นระดับต่าง ๆ คือ ฌาน ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘ เป็นรูปฌาน ๔ และอรุณฌานอีก ๔

สมาธิทำให้จิตสงบ ไม่รับรู้อะไร ไม่คิดอะไร (แต่ก็ไม่รู้อะไรเหมือนกัน) ปราศจากนิวรณ์และกิเลส จึงมีความสุขอย่างยิ่ง เรียกว่า **สมาธิสุข** พระพุทธองค์เคยเรียนกับดาบสทั้ง ๒ และทรงทำได้ถึง ฌาน ๘ แต่ก็ทรงเห็นว่าไม่ทำให้พ้นทุกข์ สมาธิเหมือนก้อนหินที่ทับหญ้าหรือกิเลสไว้ เมื่อคลั่งก้อนหินออก หญ้าหรือกิเลสมันก็กลับมาใหม่

โยคีสี่ทิศจะถึงละทางสมถะ แสวงหาทางปัญญาต่อไป นั่นคือ**วิปัสสนา** ในขณะที่ สมถะ คือการ**นิ่ง** วิปัสสนา คือการ**รู้** การรู้เป็นปัญญาที่ทำให้หลุดพ้น เป็นอิสระจากกิเลสตัณหา ประสบความสงบเย็น หรือพ้นทุกข์อย่างถาวร

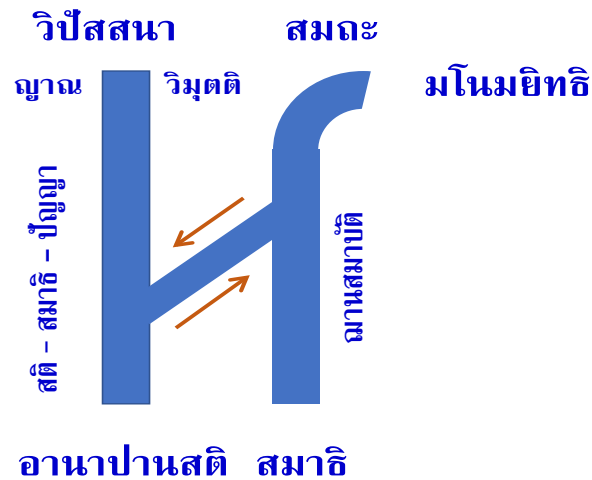
พวกฝรั่งที่เจริญสติ หรือเจริญสมาธิด้วยวิธีต่าง ๆ ที่เรียกว่า meditation มักใช้คำว่า Vipassana คลุมไปหมด ไข่มด ไข่มด ไข่มด แต่ก็ไม่เป็นไร ขอให้เรารู้เท่าทันว่า อะไรเป็นอะไร และให้กำลังใจต่อกัน

สมถะ จิตเป็นสมาธิแน่วแน่ เรียกว่า **ฌาน**

สติ จิตตามรู้ ทำให้เกิดปัญญา หรือ **ญาณ**

ต้องรู้ว่า **ฌาน** กับ **ญาณ** ต่างกัน ฌานเป็นเรื่องของสมาธิ ส่วนญาณเป็นเรื่องของปัญญา

ในการเจริญสติมีสมาธิอ่อน ๆ ร่วมอยู่ด้วย แล้วจะแยกไปสายสมาธิ หรือสายปัญญาก็ได้ (รูปที่ ๗)



รูปที่ ๗ สมถะกับวิปัสสนา

ถ้าไปทางสมาธิ จิตก็นิ่ง จนไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็ไม่เกิดปัญญา แต่เกิดฤทธิ์ทางใจได้ เรียกว่า มโนมยิตี แต่จากฉานชั้นสูง ถอนลงมาเป็นสมาธิชั้นต่ำ แล้วไปทางสายปัญญาได้ (ดูลูกศรในรูปที่ ๗)

วิปัสสนา หรือ ทางสายปัญญา ไม่นำไปสู่ฤทธิ์ทางจิต แต่นำไปสู่นิพพาน

สมถะ กับ วิปัสสนา จึงมีส่วนร่วมและส่วนแยกกันดังกล่าว บางทีก็ใช้ ๒ คำติดกันว่า **สมถะ วิปัสสนา**

นานาวิถีสู่สมถะวิปัสสนา

สมถะหรือสมาธินั้น พวกฤๅษีทำกันมาก่อนพุทธกาล โดยการเพ่งสิ่งต่าง ๆ จนจิตแน่วแน่ เช่น เพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งไฟ เรียกว่า เพ่ง**กสิณ** หรือบริกรรมคำอะไรซ้ำ ๆ กัน จนจิตนิ่ง

ในปัจจุบันทางวิทยาศาสตร์รู้ว่า ถ้าประสาทรับรู้อะไรซ้ำ ๆ กัน มันจะหยุดรับรู้ทำให้จิตนิ่ง (สมาธิ) มีการประดิษฐ์เครื่องครอบตา และครอบหู ให้ตาจับภาพเดียว และให้หูรับเรื่องเดียว จิตก็นิ่ง เป็นสมาธิ อุปกรณ์สมาธินี้เมื่อสวมเข้าไปจิตก็เป็นสมาธิ เหมือนการเจริญสติ

เพราะฉะนั้น เราจะเข้าใจกลไกของการเกิดสมาธิจากการเพ่ง หรือจ้องมองอะไรซ้ำอยู่ยาวนาน ๆ หรือบริกรรมอะไรซ้ำ ๆ จิตก็นิ่ง นี่คือการทำสมาธิที่คนโบราณค้นพบจากการปฏิบัติ ทุกศาสนามีการบริกรรมให้จิตนิ่ง และเกิดความสุข

เมื่อ ๔ - ๕ ทศวรรษก่อน มีฤๅษีอินเดียองค์หนึ่งไปสอนสมาธิที่อินเดีย ชื่อ **มหาฤๅษีมหะเศียคิ** โดยสอนคำบริกรรมให้เฉพาะตัว ให้บริกรรมซ้ำ ๆ จนจิตนิ่ง ท่านเรียกว่า TM (Transcendental Meditation) โดยท่านอ้างว่า คำบริกรรมใดเหมาะแก่บุคคลใด บุคคลต้องไปขอคำบริกรรมจากท่าน และท่านคิดเงินด้วย ได้รับความนิยมมาก จนมหาฤๅษีกลายเป็นมหาเศรษฐี ท่านได้ตั้งมหาวิทยาลัยมหาฤๅษีหลายแห่ง ท่านมรณภาพไปแล้ว ดูไม่ค่อยมีใครพูดถึง TM อีกมากนัก แต่หันมาพูดถึงการเจริญสติแบบพุทธร (Buddhist Mindfulness Meditation) กันอย่างแพร่หลาย

สมาธิแบบฮินดูเป็นสมาธิล้วน ๆ ไม่ว่าจะพลิกแพลงเรียกชื่ออะไร การเจริญสติแบบพุทธรจะร่วมกับสมาธิและปัญญา

การเจริญสติแบบพุทธรที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้น คือ การเดินจงกรม กับอานาปานสติ แต่มีผู้ดัดแปลงเพิ่มเติม จนเป็นนานาวิธในการเจริญสติ เช่น

๑. **สายพระป่าภาคอีสาน** นำโดยท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ใช้การบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ๆ ตลอดเวลาเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้จิตนิ่ง เจริญสติ เจริญปัญญา ประกอบไปด้วย คงมีพระอรหันต์เกิดขึ้นหลายองค์ในสายพระป่าอาจารย์มั่น

ท่านอาจารย์เทศก์ เทสรังสี ศิษย์เอกของท่านอาจารย์มั่นองค์หนึ่ง เคยเขียนเล่าว่า ท่านเคยอาพาธไปตรวจที่โรงพยาบาลศิริราช พบว่ามีน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด ท่านบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ตลอดคืน จนจิตแน่วแน่ไปเลย พบว่ามีน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดแห้งไปหมด

อาจารย์วิริยงค์ ซึ่งเป็นลูกศิษย์องค์หนึ่งของท่านอาจารย์มั่น ก็สอนบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ท่านมีลูกศิษย์หลายแสนคน ทั้งในประเทศไทย และในแคนาดา

มีหนังสือประวัติของพระป่าอีสานออกมาหลายเล่ม ถ้าอ่านดูจะประทับใจในความเพียรอย่างเอกอุของท่านเหล่านั้น เป็นกำลังใจในการปฏิบัติของเรา ทุกท่านควรลองบริกรรมพุทโธ ๆ ดูบ้างว่าจะถูกกับจริตของท่านหรือไม่ บางท่านอาจจะพบว่าง่ายกว่าการกำหนดลมหายใจ ในบางกาลเทศะอาจจะกำหนดลมหายใจยาก เช่น ขณะนอน หรือนั่งรถที่มีการกระเทือน แต่สามารถบริกรรมพุทโธ ๆ ได้ อาจจะเรียกว่าบริกรรมพุทโธ ๆ ได้ทุกแห่งหน พระป่าท่านสอนชวณว่าขณะไหนก็ให้บริกรรมพุทโธ ๆ ไปด้วย แม้ในการทำอานาปานสติภาวนา เมื่อลมหายใจแผ่วเบาลงไปมากจนกำหนดได้ยาก จะเปลี่ยนมาเป็นภาวนาพุทโธ ๆ แทนก็ได้

๒. **สายพม่า** โดยท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ เห็นว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นทำยากเพราะลมหายใจเบา แต่การพองการยุบของท้องเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่หยากกว่า กำหนดรู้ได้ง่ายกว่า จึงเกิดวิธี “พองหนอยุบหนอ” โดยที่เมื่อหายใจเข้าท้องพองออกก็กำหนดว่า “พองหนอ”

เมื่อหายใจออกท่องยุบก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” เจ้าคุณโชดกที่วัดมหาธาตุ ท่านพระจันทร์ ไปเรียนมาจากพม่า และตั้งสำนักกรรมฐานที่วัดมหาธาตุจนได้ชื่อว่าเป็นสำนัก “พองหนอยุบหนอ” วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง อีกแห่งหนึ่งที่สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพม่า จะลองดูก็ได้เผื่อจะถูกจริตสำหรับบางท่าน

๓. **สายธรรมกาย** ใช้การบริการ “สัมมาอะระหัง” ๆ ๆ ตลอดเวลา ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ และตั้งใจให้เกิดนิมิต เป็นดวงสีแดงในท้อง และเรียกดวงสีแดงนี้ว่า “ธรรมกาย” ดวงสีแดงที่ชาวธรรมกาย เรียกว่า “ธรรมกาย” นี้ เป็นสมาธินิมิต ที่เกิดได้กับทุกคนเมื่อจิตเป็นสมาธิถึงระดับหนึ่ง อาจเป็นรูปอะไรก็ได้ เช่น แสงสว่าง ดวงสีต่าง ๆ หรือพระพุทธรูป หรือแก้วแหวนเงินทองอะไรก็ได้

นิมิตไม่ใช่ของจริง คล้ายกับความฝัน ความฝันเรียกว่า “สุบินนิมิต” ภาพที่เกิดขึ้นจากสมาธิจนจิตนิ่งเรียกว่า “สมาธินิมิต” ฉะนั้น จึงไม่ควรหลงใหลหรือยึดมั่น แต่มีประโยชน์ในการทำสมาธิ คือ เพ่งที่นิมิตทำให้จิตนิ่งยิ่งขึ้น เมื่อสมาธิเพิ่มขึ้นก็สามารถบังคับนิมิตได้ ให้ขยายโตขึ้นก็ได้ ให้หดเล็กลงก็ได้ หรือให้เคลื่อนที่ก็ได้ การเคลื่อนภาพนิมิตได้นี้เรียกว่า “**ปฏิภาคนิมิต**” ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น อาจเรียกว่าเริ่มมีฤทธิ์ทางจิต เพราะสามารถบังคับภาพนิมิตได้ แต่อย่าไปหลงใหลได้ปลื้มหรือยึดมั่นว่าเป็นเรื่องจริง จะคลาดไปจากปัญญาและเกิดกิเลส ท่านเรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส เราต้องไปทางสายปัญญาเพื่อความหลุดพ้น

๔. **เจริญสติในการเคลื่อนไหวมือตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** หลวงพ่อเทียนเคยฝึกเจริญสติแบบอื่น ๆ มาก่อน ท่านพบว่ากำหนดยาก แล้วค้นพบว่าถ้าเคลื่อนไหวมือในท่าต่าง ๆ และตามรู้การเคลื่อนไหวของมือ สามารถกำหนดรู้ได้ง่ายกว่า ก็อาจคล้ายเดินจงกรมที่กำหนดการย่างก้าวได้ง่ายกว่าลมหายใจ แต่ทำในท่านั่งแล้วเคลื่อนไหวมือในท่าต่าง ๆ ตามกำหนดรู้มือที่เคลื่อนไหวได้ง่าย จิตมีสมาธิได้เร็ว มีผู้ปฏิบัติตามสายหลวงพ่อเทียนมากพอสมควร ควรลองดูว่าจะถูกกับจริตของท่านหรือไม่

หลวงพ่อเทียนย่อสติปัฏฐาน ๔ ลงมาให้เหลือ “**รู้กายรู้ใจ**” ที่จริงรู้กายรู้ใจก็คือสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง เพราะฐาน ๔ หมายถึง **กาย เวทนา จิต ธรรม** กาย = รูป ที่เหลือเป็นนาม รู้รูปรู้นาม ก็คือ รู้กายรู้ใจ สำหรับใจนั้น หลวงพ่อเทียนเน้นให้เห็นหรือรู้ความคิดของตนเอง มันจะคิดอะไร ดีหรือชั่ว ไม่ต้องบังคับมัน แต่ให้ตามรู้ เมื่อการคิดมันถูกรู้ มันจะหยุดไปเอง ทำให้จิตสงบ แต่ถ้าไม่รู้ตัวหรือไม่เห็นความคิด มันก็จะคิดปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ และตกเป็นเหยื่อของกิเลส หลวงพ่อเทียนกล่าวว่า การรู้กายรู้ใจอย่างต่อเนื่องทำให้บรรลุธรรมได้ ลูกศิษย์ที่เจริญรอยตามหลวงพ่อเทียนท่านหนึ่ง คือ ท่านอาจารย์คำเขียน สุวัฒน์ ท่านดูจะมีสติตลอดเวลาแม้ขณะป่วย

และมรณภาพ ท่านไพศาล วิสาโล ได้เขียนเกี่ยวกับวาระสุดท้ายของท่านอาจารย์คำเขียนไว้อย่าง น่าประทับใจ

๕. **ครูแห่งการเจริญสติ พระภิกษุชาวเวียดนามท่านติช นัท ฮันห์** ท่านติช นัท ฮันห์ เป็นครูแห่ง การเจริญสติที่มีชื่อเสียงมาก และทำให้ชาวตะวันตกหันมาสนใจการเจริญสติแบบพุทธอย่าง กว้างขวาง เป็นที่สอรองจากท่านดาไลลามะ ท่านติชเป็นพระภิกษุชาวเวียดนามที่อพยพไปอยู่ ฝรั่งเศสเพราะสงครามเวียดนาม ท่านไปตั้งหมู่บ้านพลัมที่นั่น เป็นหมู่บ้านแห่งการเจริญสติ สมาชิกทั้งหมู่บ้านเจริญสติ และรับคนเข้ามาฝึกเจริญสติ ท่านติชมีศิลปะในการสื่อสาร ทั้งการ เขียนและการพูด ท่านเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้มาก ภาษาของท่านไพเราะงดงาม มีเสน่ห์โดนใจคน จึงขยายจำนวนผู้เจริญสติออกไปมากทั่วโลก ท่านเน้นที่การเจริญสติรู้อยู่กับ ปัจจุบันขณะในทุกอิริยาบถ เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม และการทำงาน

๖. **การเจริญสติในการทำงาน** การทำงาน เช่น กวาดบ้าน ล้างส้วม ล้างจาน ถ้าทำอย่างรู้ตัวแล้ว จะกลายเป็นความสุขไปหมด เช่น กวาดบ้านยกไม้กวาดขึ้นก็รู้ กวาดไปที่พื้นก็รู้ พื้นสะอาดก็รู้ และเกิดปิติ หรือล้างจานทีละใบ ๆ ก็รู้ มือที่สัมผัสกับจานและน้ำก็รู้ จานสะอาดก็รู้ และเกิดปิติ ล้างจานแต่ละใบก็มีความสุขทุกใบ ๆ ล้างกองโตก็ได้โดยไม่เบื่อหรือหงุดหงิด แต่ถ้าล้างไปคิดไป เช่นว่า ทำไมเราจึงช่วยนัก ต้องมาล้างชามกองโต ใครนะช่างแตก ทำให้ลำบาก การคิดทำให้ ทุกข์เพราะตกเป็นเหยื่อของกิเลสตัณหาเข้าปรุงแต่งความคิด แต่ถ้ารู้อยู่กับปัจจุบันก็ไม่คิด จึงมี ความสุข

หรือเมื่อเราต้องทำอะไรลำบากก็จะโกรธและหงุดหงิด เช่น ลิฟต์เสียต้องเดินขึ้นบันได แต่ถ้าเดินอย่างมีสติรู้กับปัจจุบันทุกอย่างก้าวก็จะกลายเป็นความสุข นี่แหละท่านจึงใช้คำพูดว่า **“ความมหัศจรรย์แห่งการเจริญสติ”** (The Miracle of Mindfulness)

การเจริญสติให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ จึงทำให้กล้าหาญไม่กลัวความยากลำบาก เพราะ ทุกอย่างกลายเป็นความสุขไปหมด และรู้สึกเป็นบุญยิ่งนักที่เจริญสติเป็น การเจริญสติให้รู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ จึงได้รับความนิยมนามากและยกย่องสรรเสริญในชื่อต่าง ๆ เช่น “The Power of Now”

๗. **นानาวิธีแห่งการเจริญวิปัสสนา** ครูบาอาจารย์ หรือสำนักต่าง ๆ ที่สอนการปฏิบัติวิปัสสนา ต่างมีแง่มุม เทคนิควิธี หรือ trick และภาษาที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งเป็นการดีที่แต่ละบุคคลมี ทางเลือก ทางลองวิธีที่ถูกจริตของตน

พอดีคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง ออกหนังสือมาชื่อ **“ชีวิต เริ่มต้นเมื่อ ๗๒ : นวนิยายธรรมจากชีวิตจริง”**



รูปที่ ๘ ปกหนังสือคุณเมตตา

คุณเมตตาได้เล่าประสบการณ์ชีวิตของตัวเอง ที่มีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ความสุข ความทุกข์ ความพลัดพราก และการดิ้นรนพยายามปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์ และสำนักต่าง ๆ คุณเมตตาได้ให้รายชื่อครูบาอาจารย์ และสำนักต่าง ๆ แสดงให้เห็น **น่านาวิถี** **แห่งการปฏิบัติวิปัสสนา** เป็นอย่างดี เช่น

- หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
- หลวงปู่ดุลย์ อตุโล
- หลวงปู่บุดดา ถาวโร
- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
- ท่านพ่อลี ธมฺมธโร
- ท่านอาจารย์พุทธทาส
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
- หลวงพ่อชา สุภทฺโท
- หลวงปู่แบน ธนากโร

- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
- หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉัตตสุวณโณ
- ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
- คุณลุงหวีด บัวเพื่อน
- หลวงพ่อเอื้อน วิโนทโก
- หลวงพ่อเอื้อน ชันติพล
- อาจารย์ชยสาโร
- หลวงพ่อโพธิ์นันทะ
- หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ชีณาลโย
- พระมหาวรพจน์ กิตติวโร
- Camouflage

ฯลฯ

นวนิยายธรรมะจากชีวิตจริง และรายชื่อวิปัสสนาจารย์ต่าง ๆ แสดงถึง **น่านาวิถี** (Multiple pathways) ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างดี ให้ผู้ปฏิบัติเลือกวิถีทางที่ถูกจริตของแต่ละคน ๆ ซึ่งไม่เหมือนกัน

ข้อสำคัญอยู่ที่การ **ลองปฏิบัติ** ถ้าอ่านเฉย ๆ จะไม่เข้าใจ **อย่าศึกษาแบบวิชาการ** จะรู้แบบนกแก้วนกขุนทองเท่านั้น แต่ไม่ได้รับผล ผลจะเกิดจากการลงมือปฏิบัติ เมื่อเริ่มปฏิบัติอาจจะเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ จะเข้าใจมากขึ้น

ทบทวนพุทธวิธีสร้างสุข ที่กล่าวมา ๕ ตอน เน้นที่ความสุขทันทีทุกขั้นตอน ไม่รอนานถึงชาติหน้า หรืออีกหลายชาติ คือ

๑. ถ้าเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ คือ **ตถตา** หรือความเป็นเช่นนั้นเอง เกิดความสุขทันที สิ่งทั้งหลายจะเป็นหรือไม่เป็นอย่างไร ก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเป็นอย่างนั้น ถ้าเรา **อยาก** ให้มันเป็นอย่างอื่นเราก็ทุกข์ เพราะมันไม่เป็นอย่างที่เรายาก มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือตามเหตุตามผล **อยาก** คือ **ตัณหา** ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หัดให้รู้เท่าทันความอยาก ถ้ารู้เท่าทันมันก็หยุด

อยาก หยุดอยากก็หยุดทุกข์ ฝึกความไม่อยากไว้บ่อย ๆ โดยเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ก็จะมีสุขทันที

๒. **หัด**ให้รู้จักว่า ชีวิตคือ ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำความเข้าใจความหมายของแต่ละชั้น ๆ และเห็นกระบวนการของจิตที่แต่ละชั้นเข้ามาเชื่อมโยงกัน ตามที่เขียนไว้ในตอน ๒ เรียกว่า**เห็นจิต**ของตัวเอง มีแต่มนุษย์เท่านั้นที่สามารถเห็นจิตของตัวเอง สัตว์ไม่สามารถทำความเข้าใจว่า **ความคิด**เกิดจากการปรุงแต่งอย่างไร ตามที่ยกตัวอย่างเรื่องนายดำกับนายสมศักดิ์ ที่ยกตัวอย่างให้ดูในตอนที่ ๒ ถ้าหัดให้**เห็นความคิด**ของตัวเอง พอเห็นมันจะหยุดคิด พอหยุดคิดก็จะสงบและสุข เพราะการคิดทำให้ทุกข์ การเห็นหรือรู้เท่าทันความคิด คือ **สติ** สติทำให้มีความสุข
๓. ทำความเข้าใจ **“สติ – สมาธิ – ปัญญา”** หรือ **“สามเหลี่ยมเขยื้อนชีวิต”** เมื่อเข้าใจก็ฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ทั้งสติ ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ล้วนเป็นเครื่องมือให้เกิดสุข โดยลำพังก็ได้ โดยเชื่อมโยงกันก็ดี
๔. ศรัทธา และการสวดมนต์ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่กำโรมหาศาลในการสร้างสุข ทำความเข้าใจพระ ๕ หรือพลังใหญ่ ๕ ประการ ที่ทำให้เกิดสุข คือ **ศรัทธา – วิริยะ – สติ – สมาธิ – ปัญญา**
๕. ทำความเข้าใจสติปัญญา ๔ สมณะ วิปัสสนา และนानาวิถีสัก ๕ แล้วลองปฏิบัติตามวิธีต่าง ๆ ดูว่าวิธีถูกกับจริตของตน แล้วทำให้มาก ยิ่งทำมาก ยิ่งสุขมาก

คราวหน้าจะกล่าวถึงสุญญตาวิหาร นิพพานชิมลอง

(ยังมีต่อ)