

มีสติมั้ย?

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

สำคัญที่สติ



สำคัญที่สุด : พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

สำคัญที่สุด
พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)
วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

สติเป็นธรรมอันเอก
ที่จะคอยประคององค์สมาธิให้เดินไปในแนวสัมมาปฏิบัติ

ข้อนี้หลวงพ่อบุชานั่นไว้นักหนา

“สิ่งที่รักษาสมาธิไว้ได้
คือสติเป็นธรรม เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง
ซึ่งโหลรรวมอันอื่นๆ ทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง

สติก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย
ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท

ในระหว่างที่ขาดสตินั้น
พูดไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย

ธรรมคือสตินี้ คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม
สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้
เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัด

ธรรมทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมทั้งหลายไม่สมบูรณ์
อันนี้คือการควบคุมการยืน การนั่ง การนอน
ไม่ใช่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น

แต่เมื่อเรานอกจากสมาธิไปแล้ว
สติยังเป็นสิ่งประจำใจอยู่เสมอ มีความรุ่มร้อน
เป็นของที่มีอยู่เสมอ ท่าอะไรก็ระมัดระวัง
เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายก็เกิดขึ้นมา
การพูด การกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น

เมื่อความอายมีกำลังกล้าขึ้นมา ความสังวรก็มากขึ้นด้วย
เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี”

นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ตั้งใจสมาธิอยู่ตรงนั้น
เราจะไปไหนก็ตาม อันนั้นมันอยู่ในจิตใจของตัวเอง
ไม่ได้หนีไปไหน นี่ทานวาเจริญสติ ทำใ้หมาก เจริญใ้หมาก

อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษาจิตจากการที่เรากำลังทำหรือทำมาแล้ว
หรือกำลังจะกระทำอยู่ในปัจจุบันนี้
เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์มาก ไ้เรารู้ตัวทุกเมื่อ
ความเห็นผิดชอบมันก็มีอยู่ทุกเมื่อ

เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ
ความละอายก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งผิดหรือสิ่งที่ไม่ดี
เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

แม้ในกาเจริญปัญญา
สติในแง่ของการระลึกรู้อยู่ในความไม่แน่
ก็เป็นปัจจัยอันสำคัญอย่างหนึ่ง

“ก็ให้รู้ว่า อันนี้มันไม่แน่นอนอย่างนี้เรื่อยไปเถอะ
แล้วปัญญามันจะเกิดหรือ

แต่อย่าไปคิดออกหน้ามันนะ ให้อูไปเถอะให้มันรู้
ถ้าหากเราว่ามันจะมารายงานเราหรือ
มันก็คิดสายๆ คนเขาไปไหนมาที่มีหน้าตาอยู่ ๖ ช่อง
แล้วก็มีคนๆ เดียวอยู่ในนั้น

เราไปดูหน้าตา ก็มีคนโผล่ออกไป
ทางไหนก็มีคนโผล่ออกไป
มันก็โผล่คนๆ เดียวกันนั้นแหละ ไม่ใช่คน ๖ คน
คนๆ เดียวมันไปโผล่ทั่วถึงกันทั้งหมด ๖ ช่อง
คนๆ เดียวก็เรียกว่า อันนี้จริง ทุกข์ อนัตตา
เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น

นี่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จะตัดความสงสัยทั้งหลายออกไปได้”



(ที่มา : “สำคัญที่สุด” ใน ตามรอยพระอรหันต์ หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท
พระโพธิญาณเถรแห่งหนองป่าพง, เรียบเรียง โดย ดำรงธรรม, หน้า ๑๖๓-๑๖๔