

## ปัญญาในตัว

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

วัดอัมพวัน สิงห์บุรี

P1009

คนส่วนมากมักสนใจอ่านหนังสือมีตัว แต่หนังสือไม่มีตัวไม่ค่อยมีคนสนใจอ่าน ปัญญาภายนอก ปัญญาภายนอก ได้แก่ การเรียนวิชาความรู้เพื่อให้มีวิชาจะได้ฉลาด ฉลาดในการทำงานเท่านั้น แม้เราไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนก็สามารถจะดำเนินชีวิตด้วยการทำงานและหน้าที่ได้แน่นอน แต่วิชาที่พูดตามศัพท์ชาวบ้านเรียกว่า ปัญญาในตัว มันไม่มีชื่อไม่มีตัวหนังสือบอกตัวเราและคนอื่นได้ แต่ปัญญาในตัวนี้ สามารถแก้ปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นได้นั้น คนไม่ค่อยสนใจแสวงหาความรู้ปัญญาตัวนี้จะแสดงออกได้ด้วยการฝึกพระกรรมฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องการให้มีปัญญาในตัว ให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมตัวไว้ได้ ถ้าปัญญาในตัวเกิดขึ้นเมื่อใดเราจะสามารถนำเอาปัญญาในตัวไปช่วยลูกช่วยหลาน ช่วยพ่อช่วยแม่ ช่วยผู้อื่นได้ ทำให้เกิดปัญญาในตัว ทำให้เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

การรักษาจิตโดยใช้สติควบคุมนั้นคือเจริญศีล สมาธิ ปัญญานั่นเอง แต่เราไม่เข้าใจในการปฏิบัติศีล เข้าใจผิดคิดว่า เรามารับศีลกับพระแล้วก็เป็นผู้มีศีล ผู้ทรงศีลทรงธรรมต้องมี สติสัมปชัญญะ มีความรู้ทุกขณะลมหายใจเข้าออกตลอด รายการ ในการเจริญธรรมสมาธิปฏิบัติในหน้าที่ เราปฏิบัติ ธรรมบำเพ็ญเนกขัมมะ ปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบแล้ว เจริญกุศล ภาวนาด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวทางสายเอกของ พระพุทธเจ้า

สติปัฏฐาน ๔ นี้บอกไว้ชัดเจนมากกว่า ภายในกาย ภายนอกกาย จะยืน เดิน นั่ง นอนนี้ ต้องมีสติให้ครบ เรียกว่าเป็นผู้มีธรรมะ อยู่ในใจ คำว่ามีธรรมะประจำจิต จะต้องรู้จริง รู้ซึ่งต้นลึกลงไป บางเข้าไปภายใน เรียกว่า ภายในกาย ภายนอกภายใน ปัญญา ตัวนอก ปัญญาตัวใน มันก็เกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายเอง ปัญญา ตัวนอกช่วยคนอื่นไม่ได้ แต่ปัญญาตัวในสามารถช่วยตัวเองได้ แล้ว และยังสามารถช่วยคนอื่นได้ด้วย

พระพุทธเจ้าท่านทรงไว้ซึ่งปัญญาธิคุณ คือ **ปัญญาภายใน** ถ้าพูดตามศัพท์ชาวบ้านเขาเรียกว่า **“ปัญญาในตัวเอง”** การฝึกปฏิบัติเนกขัมมะปฏิบัติธรรม เพื่อต้องการสร้างปัญญาให้เกิดใน ตัวเอง ไม่ต้องการไปเอาปัญญาคนอื่นมาใช้แต่ประการใด การ

ปฏิบัติธรรมจึงเป็นปัจจัยตั้ง รู้ได้เฉพาะตัวเองเท่านั้น คนอื่นหา  
รู้ไม่ **แต่การปฏิบัตินี้ไม่ใช่หมายความว่า เข้ามาปฏิบัติเจริญ  
พระกรรมฐานแล้วจึงจะใช้สติ แต่ต้องใช้สติสัมปชัญญะมา  
ควบคุมตลอดชีวิต** จะมีประโยชน์ต่อตนและต่อบุคคลอื่น

ถ้าผู้ปฏิบัติขาดสติ จิตใจมันก็หลง มีโมหะจติดอยู่ในจิต ทำ  
ให้ขาดความรู้ขาดความเข้าใจ เป็นตัวหลงไปเสียเวลากาลกับ  
ชีวิตของเรามาก ถ้าเรามีสติอยู่ตลอดรายการแล้ว โมหะก็ไม่เข้า  
มาย่ำยีบีทา ความหลงก็ไม่หลง จิตใจก็ไม่มัวง จิตใจก็แสดง  
ออกเป็นผู้ซึ่งมีปัญญา อย่างนี้เรียกว่าปัญญาในตัว

คุณค่าของพระรัตนตรัยที่อยู่กับตัวเรานั้น คือพระพุทธเจ้า  
อยู่ที่จิต คือ ปัญญาคุณ ปัญญาในตัว ต้องการจะใช้ชีวิตให้มี  
ปัญญาเกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่ไปหาปัญญานอกตัว  
แต่ประการใด กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมใน  
ธรรม เป็นกิจกรรมที่เราจะสร้างให้แก่ตัวเองให้เห็น โดยเฉพาะ  
คือปัญญาตัวนอกได้แก่ เรียนหนังสือ มีความรู้ธรรมะแต่ไม่มี  
ธรรมะ เพราะขาดปัญญาตัวในที่จะแสดงออกให้เกิดผลกับตัว  
นอกได้

การเจริญพระกรรมฐานต้องการให้มีปัญญาในตัว ให้มี  
สติสัมปชัญญะควบคุมไว้ได้ ถ้าปัญญาในตัวเกิดขึ้นมา

แสดงออกบอกให้คนอื่นทราบได้ เราสามารถจะเอาปัญญาในตัวไปช่วยลูกช่วยหลาน ช่วยพ่อช่วยแม่ ช่วยคนอื่นได้ ปัญญาในตัวช่วยคนอื่นไม่ได้ ยกตัวอย่างให้เห็นเช่น ไปเรียนปริญญาเอกเป็นดอกเตอร์กันมากมาย แต่ปัญญาตัวนอกได้แก่เรียนวิชาความรู้ ให้มีวิชาฉลาดในการทำงานเท่านั้น ถ้าหากว่าเราไม่เรียนในวิชานั้นมา ก็สามารถจะดำเนินงานวิถีชีวิตนี้ด้วยการทำงานและหน้าที่ได้แน่นอน แต่วิชาที่เราเรียกว่าปัญญาในตัวมันแสดงออกมาด้วยการฝึกพระกรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญาในตัว ทำให้เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

คนรู้ธรรมแต่ไม่เข้าใจธรรมะ ก็เนื่องจากมีแต่ปัญญาตัวนอก อ่านธรรมะ อ่านหนังสือพระไตรปิฎก เรียนรู้ธรรมะเป็นมหาเปรียญกันก็มากมาย แต่ปัญญาตัวในมันไม่มีชื่อ ไม่มีตัวหนังสือบอกตัวเราได้ แต่ปัญญาตัวในเป็นปัจเจกตั้ง มีความรู้โดยเฉพาของปัญญาที่มันเกิดขึ้น เกิดเนื่องจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่าเนกขัมมะปฏิบัติ มาหาความสงบ มาบำเพ็ญศีลภาวนา เพื่อต้องการให้มีสติกำหนดจิตให้ได้ทุกอิริยาบถ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ถ้าเรานำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามา สร้างปัญญาให้มันเกิดแก่ตน สามารถฟังเป็น

ใช้เป็น ทำเป็น คนที่ใช้ให้เป็นประโยชน์กับตัวเอง สามารถอ่าน  
ตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็นแล้ว จะสามารถอ่านคนอื่นออกได้  
รู้วาระจิตของตนได้เมื่อใด ปัญญาตัวในมันจะเกิดขึ้น มันก็จะผุด  
ขึ้นมาเป็นตัวหนังสือได้ เรียกว่าอ่านหนังสือไม่มีตัว มันผันผวน  
อยู่ในจิตใจ นำข้อมูลเข้าไปเหมือนจิตนี้เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์  
อารมณ์ของคนเราเปลี่ยนแปลงสภาพอยู่เสมอ ถ้าหากว่าจิต  
ขาดสติสัมปชัญญะ ก็ผันผวนเปลี่ยนอารมณ์ไปนานาประการ

ถ้าเรามีสติอยู่ในจิต ก็จะสามารถยับยั้งชั่งคิด มีสติปัญญา  
ก่อนจะพูดจะคิด จะทำอะไรได้ จะได้ประโยชน์จากการกระทำ  
ประโยชน์จากการคิดริเริ่มดำเนินงาน ทำตัวให้ดีมีปัญญา จะฟัง  
เสียงนกเสียงกา เสียงคนพูดนินทาكالก็ตาม มันจะรู้ด้วยตัวใน  
พูดด้วยตัวใน ถ้ารู้ตัวในนี้แล้ว ตัวนอกมันก็จะไม่ไปฟัง เสียงเขา  
นินทาใส่ร้ายป้ายสี ก็ไม่อยากจะไปดูของที่เลวร้ายต่อไป ความ  
ชั่วก็ไม่เข้ามาในจิตใจของเรา

**ความดีความชั่วนั้น ไม่ใช่ว่าจะวิ่งมาหาเรา ความ**  
**หายนะ เช่น อบายมุข สุรา การพนันต่าง ๆ ไม่ใช่ว่ามันมา**  
**หาเรา แต่เราไปหามันเอง** เราไปติดการพนัน ไปติดเหล้าเมา  
ยา เป็นต้น ไม่ใช่ว่ามันเข้ามาหาเรา **ถ้าสติปัญญาดีแล้ว**  
**ปัญญาตัวในไม่ต้องการที่จะออกไปหาปัญญาตัวนอก** ที่ว่า

มันเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะเป็นปัญญาทางโลกีย์ สร้างอาวุธ  
ประหัตประหารกัน ปัญญาตัวในนี้ไม่ต้องการไปอย่างนี้แล้ว

**ปัญญาตัวใน คือ กายภายในนี้เอง กำหนดว่า กายา  
หุบัสสนาสติ ปัญฺฐาน มีสติกำหนดกาย เช่น ยืนหนอ ๕  
ครั้ง ขอให้ทำให้ได้ ตั้งสติไว้ที่กระหม่อม กำหนดว่ายืน  
ฉายแสงลงไป ยืนหนอลงไปที่ปลายเท้า ยืนสำรวจจาก  
ปลายเท้าขึ้นมาศีรษะ** ยืนหนออย่างนี้เป็นต้น ถ้าสติเราดีแล้ว  
จิตใจเราก็จะอยู่มั่นคง มันจะเกิดปัญญาภายใน จะรู้อารมณ์ของ  
เรา รู้วาระจิตของเรา หายใจสั้นยาว เราจะมีสติควบคุมอารมณ์  
ของเราอยู่เสมอ ภายในมันก็แจ่มชัด ตัวเราก็อ่านตัวออก บอก  
ได้ ใช้เป็น จะเห็นตัวตาย คลายทิฏฐิ ดำริชอบ ประกอบกุศล  
ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญเพราะปัญญาในตัวนี้เอง

ปัญญาตัวนอกที่ไปเรียนหนังสือ เรียน ม.๑ ถึง ม.๖ ใครก็  
เรียนได้ ปริญาตรี ปริญาโท ก็มีต้องอาศัยศึกษาเล่าเรียน  
ทั้งนั้น แต่การศึกษาเล่าเรียนชีวิตนั้นมีค่า ชีวิตที่มีประโยชน์นี้  
ทำให้เกิดปัญญารุ่งโรจน์โชตินาการ เกิดแสงสว่างของจิตใจไม่  
เศร้าหมอง จิตใจก็ผ่องใส ปัญญาตัวนี้ไม่มีใครมาศึกษาแสวงหา  
ความรู้แต่ประการใด คน ๑,๐๐๐ คน จะเรียนจบครบทั้ง ๑,๐๐๐  
คน ต้องมีความศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส นำมา

ปฏิบัติเอง จะอยู่ในฐานะใด จะอยู่ในภพไหน จะอยู่ในท่า  
อิริยาบถใด จะเดินจะนอนจะนั่ง จะเหลียวซ้ายแลขวา จะคู้หรือ  
จะเหยียดขา ก็ใช้ปัญญาตัวนี้คือ สติกำหนดภายในกาย กาย  
เคลื่อนที่ย้ายก็กำหนด คู้เข้ามา เหยียดออกไปก็ต้องกำหนด สติ  
ก็ดีขึ้น สมาธิก็เกิดขึ้นในเรื่องกายเหล่านั้น เรียกว่า กายทิพย์  
เกิดทิพย์อำนาจทางกาย ในจิตของเราเอง ไม่ใช่อยู่ที่อื่น  
ประการใด กำหนดได้ทันที ตรงนี้คือปัญญาตัวใน

เดี๋ยวนี้คนมักไปหาปัญญาแต่ปัญญาตัวนอก ไปศึกษาไป  
ฟังพระเทศน์ ไปฟังพระบรรยาย ไปบวชชีพรามณ์ แล้วก็แจก  
ซองกฐินแจกซองผ้าป่ากันไม่พัก สร้างศาลาบ้าง สร้างโบสถ์  
บ้าง อย่างนี้ท่านก็เรียกว่า ปัญญาตัวนอก ไม่ใช่ปัญญาตัวใน ใน  
จิตใจของท่านเลย ท่านจะแสดงออกบอกได้อย่างไรว่าปัญญา  
ของท่านที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างนี้จะมีที่ไหนเล่า เช่น

**กายานุปัตสนาสติปัญญา** ข้อ ๑ นี้สำคัญมาก กายยืน  
ยืนหนอ เอาสติตามจิตให้ทัน อย่าไปวิจยประเมินผล เรา  
ต้องการมีสติอยู่ภายใน เรียกว่า กายภายใน มีสติอยู่ภายนอก  
เรียกว่า กายภายนอก เช่น เราจะมีจิตสั่งงานให้ทำงาน กายทำ  
ไปตามจิตที่สั่ง ถ้าสติกับจิตมันอยู่ด้วยกัน ผนึกเป็นแบบ  
เดียวกันแล้ว มันจะสั่งงานที่ถูกต้อง สั่งงานที่ดี สร้างแต่ความดี

คิดแต่ความดี ดำเนินงานด้วยความถูกต้อง ทำอะไรมีแต่กำไร มีแต่ได้ไม่มีเสียแน่นอนที่สุด จะมีเสียหายหรือบกพร่องไปบ้างก็ มีแต่น้อยเต็มที

คนที่บกพร่องการทำงานมากมาย ไม่เอาการเอางาน ขี้เกียจ ตลอดรายการ นั้นหมายความว่าเขาขาดปัญญาตัวใน ไม่มีปัญญาที่จะอยู่กับจิตได้ เขาจึงขี้เกียจ ไม่อยากจะช่วยงานใคร ไม่อยากจะทำงานให้แก่ใคร ตัวเองก็จะช่วยตัวเองไม่ได้ แล้วพึ่งตัวเองไม่ได้ จะสอนตัวเองก็ไม่ได้ ต้องมีปัญญาในตัว จึงจะสอนตัวเองได้ จะเปลี่ยนระบบนิสัยปัจจัยจากอหยาตัยที่เลวร้ายกลับ กลายดีได้ อหยาตัยโอบอ้อมอารี วจีไฟเราะสงเคราะห์ทุกคน วางตนให้เป็นกลางมันก็เกิดขึ้นแก่ตัวท่านเอง นี่คือนิยามปัญญาตัวใน เรียกว่า มันไม่มีตัวหนังสือบอก จะไปดูหนังสือก็ร้อยเล่มก็ได้แค่ ปัญญาทางโลกีย์ ปัญญาทางโลกเก่งมาก แต่ปัญญาตัวในไม่มี ท่านจะแก้ปัญหามิชีวิตไม่ได้ ท่านจะแก้ทุกข์ไม่ได้ ในเมื่อเกิด ปัญหาขึ้นมา ท่านจะแก้ปัญหามาได้อย่างไรเล่า ก็แก้ไม่ได้เพราะ ขาดปัญญาตัวใน

ผู้ที่จะมีปัญญาในตัวได้นั้น ต้องเจริญกรรมฐาน ตั้งสติไว้ กระทำให้ฐานะดี จิตก็อยู่ทำงานในสมาธิ ไม่ทิ้งงานและหน้าที่ ปัญญาที่เกิดในตัวใน งานการที่ทำก็จะไม่เสียหาย ไม่บกพร่อง



แต่ประการใด สติท่านจะดีขึ้น จิตใจท่านจะละเอียดอ่อน จิตใจ  
ท่านจะอ่อนนุ่มต่อท่านผู้ใหญ่ จิตใจจะโน้มเอียงไปทางที่ดี  
เสมอ จะไม่ริเริ่มในทางที่เสียหายแต่ประการใด จิตใจจะไม่  
เหวี่ยงเหวี่ยงหลวมเหลวไหลอีกต่อไป ทำอะไรก็เป็นแก่น  
สาร ทำอะไรก็เป็นเนื้อหาสาระ ก็ได้อาศัยปัญญาตัวในนี้เอง

ปัญญาตัวในนี้ไม่มีใครสนใจปฏิบัติกัน หมายความว่า เป็น  
สุขทางใจ จิตใจมีความสุขไม่มีความทุกข์นั้นแหละปัญญาตัวใน  
ต้องทำให้คล่องตัวและชำด้วย ตั้งสติไว้ภายในก็มีปัญญาตัวใน  
แก้ปัญหาแก้กรรมร้ายให้กลับร้ายกลายเป็นดีได้ ใจร้อนรนใจมัก  
ง่ายมักได้ มันก็เกิดความละเอียดอ่อนขึ้นมา กลายเป็นมรรค ๘  
กลายเป็นศีล กลายเป็นสมาธิ กลายเป็นปัญญา รอบรู้ในกอง  
การสังขาร อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น รู้กรรมของเราเช่นนี้แล้ว  
เหตุใดเล่าจะรู้คนอื่นไม่ได้

เพราะ**ปัญญาของพระพุทธเจ้า** ปัญญาในตัวของท่าน  
เรียกว่า **พระปัญญาคุณ พระวิสุทธிகุณ พระมหากรุณาคุณ**  
สามารถช่วยชาวโลกได้ทั้งโลก ก็เพราะพระองค์ใช้ปัญญาตัวใน  
นี้ แต่ญาติโยมใช้แต่ปัญญาตัวนอก เอาแต่กรรมของตนเองไป  
ใส่กัน ต่างคนต่างเถียงกันควันโขมงหมด ที่ไหนเลยเล่าจะมี  
ปัญญาไปแก้ไขปัญหา มีแต่สร้างปัญหาสร้างความทุกข์ ไม่ได้

สร้างความสุขให้แก่จิตใจแต่ประการใดเลย สร้างแต่ปัญหาให้  
เกิดในครอบครัวของท่าน มีปัญหาเมื่อใด สามิภรรยาคุณนั้นจะหา  
ความสุขไม่ได้เลย เพราะมีแต่ความวุ่นวายเดือดร้อน มีแต่ความ  
วุ่นวาย จิตจะไม่สงบ ท่านจะมีความสุขทางจิตใจไม่ได้เลย  
ความสุขจะหายไป ความทุกข์ก็มาแทนที่ สร้างแต่ปัญหา  
แก้ปัญหาไม่ตกเพราะท่านปลงไม่ตก ขาดสติสัมปชัญญะในการ  
แก้ไขปัญหา โฉนเลยเล่าปัญญาในตัวท่านจะออกมาแก้ปัญหา  
ได้

สามิภรรยาทะเลาะวิวาทกัน ไม่มีความสุขทางจิตใจ ก็  
สามารถจะเบียดเบียนจิตใจกันเหยียดหยามซึ่งกันและกัน สามิ  
เหยียดหยามภรรยา ภรรยาไหนเลยเล่าจะให้เกียรติสามิ นี้  
แหละปัญญาตัวใน ถ้าท่านมีปัญญาด้วยกันทั้งสามิภรรยา ท่าน  
จะไม่อยู่ร้อนนอนทุกข์ มีแต่ความสุขกายสุขใจ มีแต่สติปัญญา  
อยู่ในบ้านของท่าน สามารถแก้ปัญหาให้ครอบครัวได้อยู่ร่มเย็น  
เป็นสุข ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน คงจะไม่  
ผิดหวังอีกต่อไปแล้ว

ถ้าท่านมาเจริญพระกรรมฐาน ท่านจะอดทน บริหารกายก็  
เข้มแข็งดี จะเดินจงกรม ลืมตาดูปลายเท้าบริหารกายให้  
เข้มแข็ง ตั้งสติให้อดทน ต้องการฝึกจิตให้อดทน ฝึกใจให้

ประเสริฐล้ำเลิศให้แก่ตนไว้เพื่อต้องการ **อตัตาทิ อตัตโน นาโถ**  
ต้องการจะพึ่งตนเอง ไม่ต้องการจะไปพึ่งคนอื่นแต่ประการใด  
จะพึ่งพี่น้องก็เปลี่ยวกาย พึ่งพ่อแม่ก็แลเหลียว หมดวาระและ  
เวลาสังขารก็เสื่อมแล้ว เฒ่าชะแรแก่ชราไปตามๆ กัน ไฉนเลย  
เล่าท่านจะช่วยเราได้ตลอดไป

เราก็โตขึ้น เจริญวัยชันษาอายุถึงปูนนี้แล้ว ก็ยังพึ่งตัวเอง  
ไม่ได้ จะช่วยตัวเองก็แสนยากลำบากลำเค็ญใจ จะสอนตัวเองก็  
สอนไม่ได้ เนื่องจากเป็นมิจฉาทิฎฐิ ขาดปัญญาตัวใน จะ  
ประกอบอาชีพการงานก็เป็นมิจฉาชีพ เป็นอาชีพที่ไม่ดี เป็น  
อาชีพที่ฆ่าเขา เป็นอาชีพที่ขายของที่เป็นพิษเป็นภัย ไม่มีความ  
บริสุทธิ์ใจแต่ประการใด ไม่เป็นคนสัมมาทิฎฐิ

คนที่มีปัญญาตัวในจะมีแต่สติปัญญา ๔ ครบ เจริญสติ  
เรียกว่าประกอบอาชีพการงานที่ไม่ใช่มิจฉาทิฎฐิ แต่เป็นทิฎฐิที่  
ชอบแล้วประกอบสัมมาทิฎฐิ ประกอบกิจโดยชอบ ใช้ชีวิตต่อ  
ธรรมะ แล้วใช้ชีวิตครองรักครองเรือน ครองจิตครองใจ ครอง  
เหตุครองผลให้แก่คนในครอบครัว จะไม่มีมั่งงายมั่งได้ จะรัก  
กัน ท่านจะมีสามีเป็นเพื่อนคู่คิดภรรยาเป็นมิตรคู่บ้าน นี่แหละ  
ปัญญาตัวใน จะไม่เหนงหน่ายกันแต่ประการใด จะมีแต่ความ  
รักความเคารพบูชา มีแต่ความรักความนิยมชมชอบ มีมิตรภาพ

แล้วยังไม่พอ จะมีการเคารพนับถือกัน มีการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างปฏิบัติดีต่อกัน จะกลายเป็นคนเห็นอกเห็นใจกัน เอาอกเอาใจกันตลอดเวลากาล จะไม่ทำลายน้ำใจกัน นี่ชัดเจนมาก

ในเมื่อไม่ทำลายน้ำใจซึ่งกันและกัน แล้วก็เอาใจกันเห็นใจกัน มันจะเกิดขึ้นมาในรูปแบบของปัญญาตัวใน ดีต่อกันก็เกิด ความสงสารกรุณา จะทิ้งจะขว้างกันก็แสนจะยาก อยู่ก็ไว้ใจ ไปก็คิดถึงตลอดรายการ บางคนอยู่ก็ไม่ไว้ใจ ไปก็ไม่มีใครคิดถึง รำพึงรำพันแต่ประการใด เพราะไม่มีปัญญาตัวใน ก็กลายเป็นความรักที่เลื่อนราง ไม่ได้รักกันแท้จริง

ถ้าเราเอาใจซึ่งกันและกันแล้ว นับถือซึ่งกันและกัน มันจะเกิดเอาใจต่อกันเห็นใจต่อกัน ความเป็นอยู่ก็เป็นอย่างราบเรียบ ไม่ถือเนื้อถือตัว ไม่ถือยศถือศักดิ์ เช่นดั่งกล่าวแล้ว ท่านจะมีความสุขในครอบครัว จะพูดจาไพเราะ พูดดีเข้าใจง่าย คนที่พูดดี ๆ ต่อกัน ความปรารถนาดีมันก็เกิดขึ้น ถ้าไม่มีปัญญาตัวใน มีแต่ปัญญาตัวนอกจะช่วยอะไรไม่ได้ ขาดมนุษยสัมพันธ์ ขาดวาตะ ขาดศีล ขาดธรรม ขาดกิจกรรมที่มีประโยชน์ นี่แหละการปฏิบัติธรรมจะได้ประโยชน์ออกมาอย่างนี้ เรียกว่าปัญญาตัวใน สามีภรรยาไม่เข้าใจกัน เถียงกันรุ่งแวงแล้วไม่ไว้ใจกันและกัน

แล้ว เท่าที่เห็นมาต่างคนต่างใช้เงินคนละคระเป๋า ไม่มีปรองดองกันเลย เพราะขาดปัญญาตัวใน ถ้าสามีภรรยารักกันแท้แน่นอน และเลื่อมใสศรัทธาซึ่งกันและกัน รับรองว่าหนึ่งบวกหนึ่งเป็นหนึ่ง นี่คือนิยามปัญญาตัวใน

ถ้าปัญญาตัวในเกิดเมื่อใด จิตใจท่านจะเบิกบาน พรรษาชีวิตชีวาท่านจะแจ่มใสเหมือนดอกไม้ต่างพันธุ์ สีเขียว สีแดง สีเหลือง นำมาจัดแจกัน นำมาจัดใส่พานจะสวยงาม คนมีปัญญาจะมีระบบมีระเบียบเรียบร้อยด้วยวินัย จะมีบุคลิกที่สวยน่ารัก ทำอะไรมันหน้าดูน่าชมภริมาภัยรัก ทรัพย์ก็เกิดขึ้น คุณสมบัติที่ดีเรียกว่า ทรัพย์ มีชื่อเสียง มีความรัก ไปไหนคนไว้นือเชื่อใจ ได้รับความสะดวกสบายเหลือเกิน จิตท่านจะมีความสุข จิตท่านจะมีอารมณ์ดี จิตท่านจะมีปัญญา จิตท่านจะแก้ปัญหาคิดได้ ท่านจะมีแต่ความมั่งมีศรีสุข ทำอะไรก็มีศิริมิ่งขวัญมงคล เทพเจ้าเทวดาทิ้งหลายก็สรรเสริญเจริญพรแก่ท่านทั้งหลายด้วย

**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ ๒ เอาสติตามลมหายใจ หายใจเข้าท้องมันก็พอง หายใจออกท้องมันก็ยุบ หายใจเข้าเหมือนลูกโป่ง เข้าแล้วมันก็ต้องพอง เอาลมออกมันก็แฟบไปอย่างนี้แหละหนอ กำหนดให้ได้ กำหนดจิตตั้งจิตเข้าไว้ ให้มันได้ระเบียบมีระบบปัญญาภายในมันจะเกิดท้องพองอย่างนี้ ท้อง

ยุบอย่างนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะกายพอง กายยุบ  
รูปพอง รูปยุบ มีสติกำหนดได้ ท่านก็รู้อารมณ์ธรรมนามธรรม  
ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ในตัวเอง ทำอะไรเคยเป็นคนร้อยก็เป็นคนใจ  
เย็นๆ ในเมื่อใจเย็นดีแล้วทำอะไรมันก็เย็นนอกเย็นใจ

นี่แหละโบราณว่าไว้ ร้อนแดงที่แผดเผาต้องหลบเข้าใต้ต้น  
พฤษภา ร้อนหนักหนักอุราจะหลบเข้าที่ไหน หนักไม่เอาเบาไม่สู้  
ความรู้ก็ไม่มี จิตใจก็เหลวแหลกแตกธาณออกไปนอกประเด็นนี้  
หรือ ท่านจะเป็นผู้มีปัญญา จะรอบรู้ในกองการสังขารอย่างไรได้  
เล่า อ่านตัวไม่ออกตั้งแต่ยื่นหนอแล้ว พองหนอ ยุบหนอ ก็อ่าน  
ไม่ออก เลยขาดสติ ดีใจ เสียใจ หรือรู้สึกดีชั่วทุกข์ดีชั่วสุข  
เรียกว่า เกิดเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าปัญญาตัวในเกิดมัน  
จะบอกว่าทุกข์ ไม่มีความสุขเลย มีแต่ความเสียใจ ดีใจก็ต้อง  
กำหนดที่ลิ้นปี ตั้งสติเอาไว้ ปัญญาตัวในจะบอกเราว่ามัน  
เกิดขึ้นแล้ว มันก็เปลี่ยนแปลงไป ดีชั่วมันก็ดับไปเป็นธรรมชาติ  
ธรรมดา ไม่มีอะไรที่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของ  
อินทรีย์ หน้าที่การงานที่จะต้องรับผิดชอบทางตา เห็นหนอ  
เสียงหนอรับผิดชอบทางหูได้ กลิ่นหนอรับผิดชอบทางจมูกได้  
มันก็อยู่ในตัวเราครบ ก็สรุปแล้วเหลือรูปกับนาม มันจะแก้ไข  
ปัญหาได้ทุกวิถีทาง ถ้าปัญญาตัวนี้สงบอยู่ในจิตใจท่านได้

ท่านจะรู้ว่าปัญญาตัวใน สามารถแก้ปัญหาได้จริง ถ้าปัญญาตัวนอกไปเรียนมาสูงเพียงใด ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ขอฝากไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ ๓ จิตเป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์เหมือนเทพบันทึกเสียงมันไม่มีตัวตนจะคลำ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะดีตลอดหายใจเข้าออก เรา จะรู้ได้เลยว่าอารมณ์ดีมีสุข อารมณ์ไม่ดีมีทุกข์ นอนไม่หลับ มัน แ่นหน้าอกพอกในใจ ไม่รู้จะไปถ่ายให้ใครเขา บางคนมาแล้ว เรื่องความหลังเรื่องความทุกข์ความในใจไม่ควรจะเล่า **อดีต เป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อดีตอย่ามารื้อฟื้น เรื่องคนอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบหน้าจะทำกัน อนาคตไม่ แ่นนอน ท่านอย่าจับให้มันคั้นให้ตาย ผิดหวังท่านจะเสียใจ ตลอดชีวิต ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาชีวิตของท่านได้ จะไม่เกิด ประโยชน์โสตถิผลแต่ประการใด**

**ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ ๔ นั้น ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล ทำไปแล้วเมื่อครั้งอดีต เมื่อเดือนที่แล้วปีที่แล้ว ถูกต้องทุกประการ มาปีนี้หาความสุขไม่ได้เลย เป็นหนี้สินเขา มากมาย ปัญญาตัวในจะบอกว่าครั้งอดีตปีที่แล้วมีขาดตก บกพร่องตรงไหน ปัญญาตัวในจะบอกว่าต้องอุดตรงนั้น ขาดก็

ต้องเติม เกินไปก็ต้องตัดเพื่อประหยัดเวลา นี่แหละมันมี  
ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมตลอดกาลเวลา ไม่ใช่เรื่องเสียหาย  
จะไปเครียดสมองทำไมเล่า ไปคิดให้โลกแตกก็ไม่มีประโยชน์  
คิดไปก็เสียสมองเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย มีโรคแทรกซ้อน  
อายุสั้น ทำให้เราตายไว เป็นโรคหัวใจก็เยอะ เดี่ยวก็ดีไม่ดีเป็น  
โรคไตบ้าง คิดมากไปก็กลายเป็นโรคลำไส้บ้าง โรคตับ โรคไต  
โรคมะเร็งบ้างเป็นต้น เป็นกันหลายรสนหลายเรื่องเปลืองเวลา  
เป็นกฎแห่งกรรมประจำตัวประจำตน

สติเป็นพลังภายในให้เรา เรียกว่า ปัญญาตัวใน สติเป็น  
อาหารจิตของผู้ปฏิบัติธรรม สติเป็นยารักษาโรคให้หายเครียด  
หายปวดศีรษะได้ สติปัญญาทำให้ตัดสินใจได้ถูกต้อง จะไม่  
บกพร่องในตัวเอง ปัญญา สติสัมปชัญญะทำให้เกิดสมาธิ คือ  
ทางระบายความก่อกวนระแวงใจได้แน่นอน ไม่ต้องไป  
ระบายให้คนอื่นฟัง สมาธิหรือสติปัญญาเกิดจากภายใน  
สามารถจะมีสมาธิดุจแบดเตอรั่ รถยนต์ได้สตาร์ทซาร์จแล้ว  
สติสัมปชัญญะเปรียบประดุจตำรวจปราบนิวรรณ์ ๕ ประการ  
สติสัมปชัญญะ เปรียบประดุจเป็นยารักษาโรคเศร้าซึมเสียใจได้  
ถ้าท่านตั้งสติกำหนดได้ทุกอย่าง ก็สามารถตัดสิ้นใจแก้ปัญห  
ชีวิตได้ถูกวิธีการ



นี่แหละปัญญาสมาธิ เกิดจากการมีสติ สามารถจะแก้ไข ปัญหาชีวิตได้ถูกวิธีและถูกต้อง สติสัมปชัญญะทำให้ไม่ปวด คีระชะ ไม่ให้เป็นโรคหัวใจได้แน่นอนที่สุด สติปัญญาตัวนี้จะให้ ्हับลมหายใจเข้าออก คือ พองหนอ ยุบหนอ สมาธิแบบเจริญ อนุสติก็มี เช่น เจริญสมาธิพระพุทธรูปคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวด มนต์พาหุงมหากาฯ ก็ถือว่าเป็นสมาธิเหมือนกันได้ผล เหมือนกัน สมาธิแบบเจริญอสุภะ ทวาร ๙ ทวาร ๓ คือ บ่อบุญ บ่อบาป กาย วาจา จิต ทวาร ๖ ไปสวรรค์นรกจะบอกไว้ทุก ประการ ทวาร ๙ ได้แก่ ตา ๒ จมูก ๒ หู ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ทวารเบา ก็พิจารณาในร่างกายสังขารว่าเป็นปฏิกูลสัญญา หา ความหอมและชื่นใจไม่ได้เลย พิจารณาแล้วก็ปลงตกในร่างกาย และสังขารของเรา ไม่ต้องไปพิจารณาคนอื่นแต่ประการใด

การนั่งสมาธิ บำเพ็ญจิตภาวนาให้มีสติปัญญาฐาน ๔ อยู่ตลอด รายการแล้ว ท่านจะมีสมาธิดี มีปัญญาเกิด สามารถจะ แก้ปัญหาได้ทุกประการ ขอให้ท่านโปรดทำด้วยความตั้งใจเถิด ทำด้วยความเคารพ ปฏิบัติเนกขัมมะด้วยเคร่งครัด ด้วยความ สงบ หมั่นปฏิบัติต่อไป ไม่มีทางจบหลักสูตร แต่มันจะบอกเรา ได้ มีประโยชน์ต่อธุรกิจ มีประโยชน์ต่อการทำงานและหน้าที่ มี ประโยชน์ต่อการรับผิดชอบชีวิตของตนตลอดกระทั่งตาย ถึงจะ

จากโลกไปสู่สัมปรายภพ ก็ไปสู่แดนสวรรค์ จากชีวิตนี้กระทั่ง  
ชีวิตหน้าต่อไป แม้จะไม่สามารถไปนิพพาน จะเกิดมาในโลก  
มนุษย์ก็เกิดเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีมั่งมีศรีสุขต่อไป จะมีเครื่อง  
ครบ อารมณ์จะดีขึ้น หรือเราไปเกิดในตระกูลใหม่ ก็จะได้ดิบได้  
ดีทั้งตระกูลเพิ่มพูนบริบูรณ์โดยตลอด เพราะอำนาจบุญกุศลดล  
บันดาลให้คุณได้ ถ้าไร้บุญกุศลด้วยบุญวาสนาแล้วมันก็ไม่  
สามารถจะดลบันดาลให้ได้ ก็ต้องอาศัยบุญกุศล อาศัยที่พึงของ  
ตนตลอดเวลา

**การเจริญสมาธิ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทางเดินสาย  
เอก การมีปัญญาภายในตัว สามารถแก้ปัญหาแก่ตนและ  
คนอื่นได้อย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าท่านมีพระปัญญาคุณ  
ในพระองค์ท่าน และนำเอาปัญญาของพระองค์ไปสอนให้  
ชาวโลกได้พ้นทุกข์ ปัญญาตัวนี้เองที่เกิดแสงสว่าง ทำให้  
เราสว่างไสวตลอดกาลเวลา ทั้งชีวิตนี้และชีวิตหน้าสืบ  
ต่อไป**