

มีสติ

บทรกรรมบทแรกและบทรกรรมบทสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่เยาว์วัย พระพุทธเจ้าทรงใช้สติพิจารณาลมหายใจออกเข้า จนสงบนิ่งเป็นปฐมฌาน ณ ได้ต้นหว้าเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาพระราชบิดาและบริวารที่ได้ร่วมงานจรดพระนังคัลแรก นาขวัณ ฌ ท้องนาหลวงแห่งกรุงกบิลพัสดุ์

ครั้งพระองค์เสด็จออกจากพระบรมมหาราชวังเพื่อมุ่งหน้าแสวงหา ทางหลุดพ้นจาก เขตแดนแห่งทุกข์ทั้งปวง พระองค์ได้ทดลองทำสมาธิจากอาจารย์เจ้าลัทธิต่วมสมัยมากมาย ซึ่งการทำสมาธิनावิธีเหล่านั้น ล้วนเป็นการใช้สติในรูปแบบต่างๆกันนั่นเอง แต่ผลที่ ออกมาจะไม่แตกต่างกัน คือจะได้รับความสงบและความรู้ตัว มากน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณ แห่งการฝึกฝนอบรมและสะสม ความสงบและความรู้ตัวเหล่านั้น

หลังจากทรงทดลองศึกษาจากสำนักต่างๆ และได้ฝึกฝนตามวิธีต่างๆเหล่านั้น ผ่าน พ้นไปด้วยดี ในทุกกระบวนการ พระองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า จะต้องแสวงหาธรรมที่ พระองค์เองเสียที จึงปลีกออกจากหมู่คณะอย่างจริงจัง มีความมุ่งหวังเฉพาะความหลุดพ้น ไม่หวังสิ่งใดแฝงเร้น

ในวันที่พระองค์จะตรัสรู้ด้วยตนเอง ทรงทบทวนว่า วิธีใดที่จะทำให้จิตใจสงบ มั่นคง และอ่อนโยนได้ดี เหมาะที่จะก้าวสู่ความรู้ที่จะนำจิตใจไปสู่เสรี

พระองค์ทรงหวนรำลึกถึงเยาว์วัยที่ริมทุ่งหลวงแห่งกรุงกบิลพัสดุ์ วันที่พระองค์ สัมผัสสันติรสเป็นครั้งแรก และนับเป็นเมล็ดแห่งสันติรสอันอุดมสมบูรณ์ที่ผลิบานดอกออก กิ่งก้านสาขา เจริญเติบโตมิได้หยุดยั้ง

สุดท้ายพระองค์ทรงเลือกอานาปานสติ คือ การวางสติไว้ที่ลมหายใจออกเข้า เฝ้าตาม ดู ตามรู้ และตามเห็น ไม่ขาดระยะ จนจิตใจคุ้นชินอ่อนโยนอย่างยิ่ง ด้วยอำนาจแห่งพลังรู้ที่ พระองค์สะสมมาอย่างยาวนาน เมื่อทรงดำเนินวิธีแห่งการเจริญภาวนาอย่างถูกต้อง คุณภาพ แห่งจิตที่ได้สัดส่วนลงตัว อุดมสมบูรณ์พอดีไม่ขาดไม่เกิด จึงทรงบรรลุโพธิญาณ คือการ ตรัสรู้ อย่างสว่างไสว เป็นอิสรภาพจากเครื่องร้อยรัดคือกิเลสนานาชนิด ที่พันธนาการอย่าง ลื่นเชิง

นี่คือ ปรากฏไฟที่เริ่มส่องสว่างและเจิดจ้านับแต่นั้นเป็นต้นแสงแห่งอารยธรรมทางจิตใจ ที่พัฒนาอย่างสูงสุดจนพบกับความไม่ทุกข์ และแสงสว่างดวงนี้ยังคงเป็นประทีปส่องโลกสืบมา

ความดีลับที่พระองค์ทรงค้นคว้า คือ แท้จริงมนุษย์สร้างทุกข์ให้ตัวเองเมื่อเผลอสติ และมนุษย์จะกลายเป็นเสรีชนอย่างสมบูรณ์เมื่อ เข้าถึงความสมบูรณ์แห่งสติ

สติ คือดวงประทีป อวิชชาคือ ความมืด เมื่อดวงประทีปปรากฏ ความมืดก็หายไป เมื่อมีสติ อวิชชาก็ไม่สามารถจะบดบังใจได้ แต่เมื่อใดใจไร้สติ อวิชชาจะรีบวิ่งเข้ามายึดจับโยนใส่ในกองทุกข์อย่างไม่ปราณี

พระพุทธเจ้าทรงทราบความดีลับนี้ จึงทรงสั่งสอนเรื่องสติ ไว้อย่างมากมาย คล้ายว่าจะเป็นมรดกสำคัญแห่งมวลมนุษยชาติทีเดียว

พระองค์ทรงสอนให้มนุษย์วัดความเจริญด้วยปริมาณแห่งสติ ว่า สติมีโต สทา ภาทุกุผู้มีสติ เป็นผู้เจริญทุกเมื่อ มนุษย์ที่เจริญแล้วในทัศนะของพระพุทธเจ้าคือมนุษย์ที่มีสติสมบูรณ์ เพราะผู้มีสติสมบูรณ์แล้วจะไม่เบียดเบียนตนเอง และจะไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะยังตนเองให้สงบ ยังสังคมให้สงบ และยังโลกให้สงบด้วย

ผู้มีสติสมบูรณ์พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า อารยชน คือ คนที่เจริญอย่างแท้จริง หรือที่ภาษาบาลีเรียกว่า พระอริยเจ้านั่นเอง

เมื่อพระองค์ทรงสอนว่า สติ เป็นเครื่องหมายแห่งอารยชนแล้วทรงตรัสต่อไปว่า สติ สัพพัตถะ ปัตถิยา สติ จำปรารถนาในที่ทั้งปวง

ข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า หากต้องการความเจริญในการดำเนินชีวิต ต้องใช้สติ ในทุกที่ ทุกทาง ทุกความเคลื่อนไหว ทุกก้าวย่าง ทุกกิจกรรม

คนมีเงินมากบางทีก็เป็นทุกข์ด้วยความห่วงหาอาลัย วิตกกังวลจนเกินเหตุ หากขาดสติจะกลายเป็นคนบ้าหรือวิกลจริตไปทันที แต่คนที่มีสติมาก ร่ำรวยด้วยสติ แม้มีเงินหรือปัจจัยสี่แค่เพียงพอแก่การยังชีพ ก็หาความสุขสงบได้

สติจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมีความหมาย แต่หากขาดสติ ทุกอย่างก็หมดความหมาย เช่นมีรถคันงามราคาแพงแต่ขับไปอย่างไร้สติ

คุ้มครอง ไม่นานก็จะพังทั้งคนทั้งรถ แต่ในทางตรงกันข้ามหากมีรถคันงาม ขับอย่างมีสติ รถก็จะนำคนขับไปถึงจุดหมายปลายทางด้วยความปลอดภัย

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อครองสติไว้อย่างมหาศาลแล้ว ทรงละทรัพย์สินสมบัติที่มนุษย์พากันลุ่มหลงเก็บงำได้ทุกอย่าง เมื่อเข้าถึงความสมบูรณ์ของสติ จะกิน จะเดิน จะนอน จะนั่ง จะสั่งสอนอยู่ที่ไหน ที่นั่นล้วนเป็นแดนสุขาวดีบนดิน

เวลาพระพุทธเจ้าเสด็จไปไหนจะมีดอกบัวรองรับ นั่นคือปฤศนาธรรมที่ว่า พระบาทของผู้ทรงสติสมบูรณ์ที่สุดเหยียบย่างไปไหน ล้วนมีแต่ความสดชื่นเบิกบาน สะอาด สว่าง สงบ ทุกหนทุกแห่ง

พุทธศาสนิกชนผู้ปรารถนาจะเดินตามรอยบาทของพระบรมศาสดา ก็สามรถทำได้เลยคือ รู้สึกตัวในทุกอย่างก้าวของชีวิต คราวใดที่เดินอย่างมีสติจงภูมิใจเถิดว่า นี่คือการก้าวอย่างตามรอยบาทพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายเชียว นะ จะบอกให้