



๖ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

**การเจริญสติ มีทั้งส่วนที่เป็นสมถกรรมฐาน อันได้แก่การเจริญ
อนุสติ ๑๐ ประการ เช่นพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ ฯลฯ และ
ส่วนที่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะใน
บรรพที่มีรูปนามเป็นอารมณ์ สำหรับคำว่า**การเจริญสติในบทความนี้**
หมายความว่าการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น แต่ที่ผู้เขียนไม่ตั้งหัวข้อบทความ
ว่า “การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน” ก็เพราะพวกเรามักคุ้นเคย
กับคำว่า “การเจริญสติในชีวิตประจำวัน” มากกว่า**

การเจริญสติในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถึงขนาดเรียก
ได้ว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาทีเดียว แต่พวกเรากลับให้ความสำคัญ
น้อยกว่าการเจริญสติตามรูปแบบ ซึ่งมีอารมณ์กรรมฐานและมี
รูปแบบการปฏิบัติที่ตายตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง

ก่อนจะกล่าวถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะขอกล่าวถึง
ตัวอย่างของการเจริญสติตามรูปแบบสักเล็กน้อย เช่นผู้ที่เจริญกายนุ

ปัสสนาสติปัฏฐาน จะมีอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่งคือ (๑) ลมหายใจ (๒) อิริยาบถใหญ่ (๓) อิริยาบถย่อย (ผู้ที่ใช้อิริยาบถใหญ่เมื่อปฏิบัติมากเข้าก็มักจะควบการรู้ิริยาบถย่อยเข้าไปด้วย) และ (๔) ธาตุ ๔ ส่วนรูปแบบหรือวิธีการรู้อารมณ์ก็แตกต่างกันออกไปอีกในแต่ละสำนัก เช่นบางท่านรู้ลมหายใจที่กระทบปลายจมูก บางท่านตามลมซึ่งกระทบฐานกายที่จมูก ออก และท้อง บางท่านรู้ธาตุไฟในลมหายใจ บางท่านใช้ลมเป็นนิมิตในการทำสมถกรรมฐานแล้วไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของสมถยานิก บางท่านรู้ิริยาบถใหญ่โดยหน่วงการเคลื่อนไหวให้ช้าลง บางท่านสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวให้ละเอียดมากขึ้น บางท่านใช้อิริยาบถอย่างเดียวเป็นหลัก เช่นการเดินจงกรม และบางท่านรู้ิริยาบถ ๔ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นต้น

ผู้เจริญเวทนามุ**ปัสสนาสติปัฏฐาน** แม้จะมีอารมณ์คือเวทนาอย่างเดียว แต่ก็มีรูปแบบหรือวิธีการรู้อารมณ์ที่ต่างกันอีก เช่นบางท่านรู้เวทนาทางใจไปตามธรรมชาติ แต่บางท่านเฝ้ารู้เวทนาทางกายแบบยอมตายถวายชีวิต คือไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถแม้ความทุกข์จะบีบคั้นหนักหน่วงเพียงใดก็ตาม

ผู้เจริญจิตตานุ**ปัสสนาสติปัฏฐาน** แม้จะมีอารมณ์คือจิตอย่างเดียว แต่ก็มีรูปแบบหรือวิธีการรู้อารมณ์ที่แตกต่างกันออกไปบ้าง เช่นบางท่านรู้จิตไปตามธรรมชาติ คือปล่อยให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจทำงานไปตามธรรมชาติ แล้วเฝ้ารู้จิตที่ผันแปรไปเรื่อยๆ ในขณะที่บางท่านปิดอายตนะทางกายทั้งหมด แล้วเฝ้ารู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว

ผู้เขียนเห็นว่าการเจริญสติตามรูปแบบนั้น หากทำได้ถูกต้องตรงตามหลักการและวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ก็เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น แต่สิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรละเลยก็คือการ**เจริญสติในชีวิตประจำวัน** เพราะชีวิตส่วนใหญ่ของพวกเราใช้ไปกับกิจกรรมธรรมดาๆ ทั้งหลายนี้เอง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ชยับ กิน ดื่ม ขับถ่าย ทำ พูด คิด ดู ฟัง ดม ฯลฯ ไม่ใช่ชีวิตในห้องฝึกกรรมฐานที่เราเข้าฝึกกันเพียงชั่วครั้งชั่วคราว หากละเลยการเจริญสติในชีวิตประจำวันก็เท่ากับละเลยโอกาสส่วนใหญ่ในการเจริญสติทีเดียว

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือบางครั้งตาก็เห็นรูป บางครั้งหูได้ยินเสียง บางครั้งจมูกได้กลิ่น บางครั้งลิ้นรับรส บางครั้งกายรับสัมผัส และบางครั้งใจรับสัมผัสอารมณ์ ในชีวิตจริงเราจึงเลือกอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เช่นจะรู้กายอย่างเดียว หรือจะรู้จิตอย่างเดียวไม่ได้ การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น หาก**อารมณ์รูปนามอย่างใดปรากฏทางทวารใด ก็พึงใช้อารมณ์นั้นเป็นอารมณ์เจริญวิปัสสนาไปได้เลย** ไม่จำเป็นต้องยึดอยู่ในอารมณ์ที่แน่นอนตายตัวอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ ทั้งนี้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้อารมณ์ทั้งรูปและนาม ก็คือการเจริญ**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**นั่นเอง

นอกจากนี้การรู้รูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็**ไม่มีรูปแบบหรือวิธีการที่ตายตัว** คือไม่มีการตั้งท่าหรือการกำหนดจุดจ้องอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นให้เดินเท่านั้น ให้นั่งทำนี้ ให้กำหนดจิตตั้งไว้ที่จุดนั้นจุดนี้ เป็นต้น เพียงแต่มีเงื่อนไขว่า (๑) ต้องรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก

ล้น ภาย และใจ ด้วยจิตที่มี**สติสัมปชัญญะ** (ในความเห็นของผู้เขียน สัมมาสมาธิและโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสนับสนุนให้เกิดปัญญาหรือ สัมปชัญญะ) **หรือ** (๒) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตที่**ตั้งมั่น (มีสัมมาสมาธิ) หรือ** (๓) ต้องรู้รูปนามโดยมี**ความรู้สึกรู้ตัว หรือ** (๔) ต้องรู้รูปนามด้วย **ความไม่หลง** คือไม่หลงดู หลงฟัง หลงดม หลงลิ้มรส หลงสัมผัส และ หลงคิดนึกปรุงแต่งทางใจ (เช่นไม่หลงส่งจิตถลำเข้าไปจมแช่ในอารมณ์ ไม่หลงตามดูอารมณ์ภายในที่เคลื่อนไหวไปจนลืมตัว และไม่หลงปรุงแต่ง สมมุติบัญญัติสิ่งใดเพิ่มเติมลงไปในการรับรู้นั้น) **หรือ** (๕) ต้องรู้รูปนาม ด้วยจิตที่**ปราศจากตัณหา ๖ ประการ** คือปราศจากความทะยานอยาก ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ **หรือ** (๖) ต้องรู้ รูปนามอย่าง**สักว่ารู้** คือไม่ทำอะไรหลังจากการรู้ (เช่นไม่แทรกแซงจิต และอารมณ์ รู้แล้วจบอยู่แค่นั้น ไม่ทำกระทั่งการพยายามละอกุศลธรรม และการพยายามสร้างและรักษากุศลธรรม แต่ปล่อยให้สภาวะธรรมทั้งหลายนั้นเป็นไปตามที่เขาเป็น เพียงแต่มีสติตามรู้เขาไปด้วยจิตที่ตั้ง มั่นเป็นกลางเท่านั้น)

สภาวะทั้ง ๖ ประการนี้มีเนื้อหาเป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่ ถ้อยคำและแง่มุมที่มองเท่านั้น คือจิตที่มีสติสัมปชัญญะจะต้องประกอบ ด้วยสัมมาสมาธิเสมอ จิตที่มีสัมมาสมาธิก็ย่อมตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว หรือมีความรู้สึกรู้ตัว จิตที่รู้สึกรู้ตัวก็คือจิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ จิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ก็คือจิตที่ไม่ถูกตัณหาผลักดัน และจิตที่มีสติสัมป ชัญญะ มีสัมมาสมาธิ มีความรู้สึกรู้ตัว มีความไม่หลง หรือไม่ถูกตัณหา ผลักดัน ก็ย่อมสักว่ารู้สภาวะธรรมได้ตรงตามความเป็นจริง

เมื่อใดผู้ปฏิบัติสามารถรู้รูปนามด้วยจิตที่มีสภาวะธรรมเหล่านี้ ก็ ย่อมสามารถจำแนกรูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์กับความคิดนึก ปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติออกจากกันได้ สมมุติบัญญัติทั้งหลาย จึง ไม่อาจปิดบังความจริงหรืออารมณ์ปรมาัตถ์ได้ต่อไป

เมื่อรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ได้แล้ว จะพบความจริงว่ารูปนามไม่ใช่ตัว ตนของตน ความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตน และความยึดถือรูปนาม ก็ จะถูกทำลายไปตามลำดับ แล้วความทุกข์เพราะความยึดมั่นว่ารูปนาม เป็นตนก็จะหมดไป เหลือแต่ความทุกข์ของรูปนาม/ขันธ์ ๕ ไปตาม ธรรมชาติจนกว่าจะสิ้นวิบากขันธ์เท่านั้น

ผู้เขียนเห็นว่า ไม่ว่าเพื่อนนักปฏิบัติจะชอบแนวทางการปฏิบัติที่ ผู้เขียนกล่าวถึงนี้หรือไม่ก็ตาม หากท่านเจริญสติปฏิฐานด้วยการตามรู้ รูปหรือนามอย่างใดอย่างหนึ่ง ถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ไว้แล้ว ท่านย่อมพัฒนาการปฏิบัติไปสู่การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏ ฐานได้เอง คือจะรู้ได้ทั้งรูปและนาม ไม่ใช่รู้ได้เฉพาะรูปบางอย่างหรือนามบางอย่างดังที่เคยทำมาเมื่อเริ่มการปฏิบัติใหม่ๆ และรู้ได้โดยไม่มี วิธีการอะไรมากมาย คือแค่ลืมตาขึ้นมาเห็นรูปก็เจริญวิปัสสนาได้แล้ว ขอเพียงมีสัมมาทิฐิ คือมีความรู้ถูกเข้าใจถูกเกี่ยวกับหลักการและวิธี การเจริญวิปัสสนาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เราก็จะสามารถเจริญ สติได้แทบทั้งวัน ยกเว้นในเวลาหลับ ในเวลาเผลอ และในเวลาที่ต้อง ทำงานซึ่งใช้ความคิดเท่านั้น

ต่อจากนี้ไปจะเล่าถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ดังนี้

๑. ศิล : พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์

ก่อนการเจริญสติ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสติตามรูปแบบ หรือ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นและขาดไม่ได้ก็คือการรักษาศิล เพราะศิลปะเป็นเครื่องกันไม่ให้ผู้ปฏิบัติตกไปสู่ความชั่วร้ายทางกายและวาจา และเป็นเครื่องนำความสงบร่มเย็นมาสู่จิตใจของผู้ปฏิบัติ อันเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีศิลปะแล้วข้ามขึ้นไปเจริญสมาธิและปัญญาจะมีโอกาสพลาดมากเหลือเกิน (ผู้ไม่มีสัมมาสมาธิแล้วข้ามไปเจริญปัญญาก็มีโอกาสพลาดมากเช่นกัน ทั้งนี้ศิลปะสมาธิและปัญญาเปรียบเหมือนไม้ ๓ ท่อนที่วางพิงกัน ตั้งออกอันเดียวก็ล้มทั้งหมด หรือถึงตั้งอยู่ได้ก็อยู่อย่างคลอนแคลนเต็มที) ตัวอย่างเช่นพระเวททัตซึ่งฝึกสมาธิจนได้อัปนาสมาธิและอภิปัญญาจิต แต่เพราะไม่มีศิลปะจึงใช้ความสามารถทางจิตไปในทางที่ชั่วและนำความหายนะมาสู่ตนเองในที่สุด ส่วนผู้เจริญปัญญาหากละเลยศิลปะ ก็อาจหลงเตลิดไปเป็นมิจฉาทิฎฐิหรือกระทำความผิดบาปได้โดยง่าย เช่นเคยได้ยินว่ามีบุคคลผู้หนึ่งตบหน้าผู้อื่นด้วย “จิตว่าง” คือเห็นว่าผู้อื่นไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จะทำร้ายอย่างไรก็ได้ไม่เป็นบาป เพราะทำไปด้วยความไม่ถือมั่น นี่ถ้าผู้นี้มีศิลปะก็จะไม่ทำบาปเช่นนี้เลย

ผู้ปฏิบัติควรชำระจิตใจให้หมดจดจากเครื่องกังวล ด้วยการตั้งใจงดเว้นการทำบาปอกุศลอย่างน้อย ๕ ประการ หรือการสมทานศีล ๕ นั้นเอง ผู้เขียนจะไม่บรรยายเรื่องศิลปะ ๕ เพราะถือว่าศิลปะ ๕ เป็นมาตรฐานของความเป็นมนุษย์ ซึ่งผู้สนใจการเจริญสติทุกคนมีหน้าที่จะต้องศึกษาและถือปฏิบัติด้วยตนเอง

๒. สัมมาสมาธิ : เงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับผู้เจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา

นอกจากการรักษาศีลอันเป็นเรื่องศิลปะแล้ว ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องฝึกจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนาอันเป็นเรื่องของจิตศึกษาด้วย ทั้งนี้ผู้เขียนเห็นว่าเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากมักจะเลยจิตศึกษาใน ๒ ลักษณะ คือ (๑) บางท่านมุ่งทำสมาธิเพื่อเอาความสงบแบบขาดสติลืมเนื้อลืมตัว จนจิตประกอบด้วยโมหะและโลภะ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็เช่นผู้ที่ชอบเปิดเทปธรรมะคลอไปในระหว่างการนั่งสมาธิแล้วปล่อยจิตให้เคลิบเคลิ้มไป การกระทำเช่นนี้ไม่ได้ประโยชน์เลยทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติ คือจะฟังเอาความก็ได้ความ และจะฟังเอาสติก็ได้สติ และ (๒) บางท่านไม่สนใจเรื่องการสร้างสัมมาสมาธิเลย ตัวอย่างเช่นผู้ที่รู้ๆ ก็กระโดดเข้าไปจงใจกำหนดรู้รูปนามด้วยอำนาจของตัณหา โดยคิดว่าถ้ากำหนดรู้รูปนามได้แล้วจิตจะเกิดสัมมาสมาธิขึ้นเอง ผลที่ได้ก็คือการเพ่งกับเพ่ง เช่นเพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งเวทนา เพ่งกิเลส และเพ่งจิต เป็นต้น

พวกเราควรตระหนักว่าจิตศึกษาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ใช่สิ่งจำเป็นแล้ว พระพุทธเจ้าคงไม่ทรงสอนไว้ให้เสียเวลา เรื่องจิตศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นมากที่จะต้องเรียนรู้ และลงมือพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิหรือธรรมเอกหรือความตั้งมั่นของจิตหรือความรู้สึกตัวขึ้นมาเพื่อว่าเมื่อเวลาที่สติระลึกรู้อารมณ์แล้ว จิตจะได้เป็นกลางและไม่หลงอารมณ์ จึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของอารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง หากจิตขาดสัมมาสมาธิคือไม่ตั้งมั่น ผู้นั้นจะไม่มีทางเจริญสติให้

เกิดปัญญาได้เลย ทั้งนี้อาการของจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิจะตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสนะ”

วิธีการสร้างความตั้งมั่นของจิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในพระสูตรจำนวนมาก ได้แก่การทำอัปปนาสมาธิในระดับจตุตถฌาน แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้ก็ยังไม่สิ้นหวังเสียทีเดียว ผู้เขียนขอเสนอวิธีการง่าย ๆ อย่างหนึ่งคือ **การหัดสังเกตความไม่ตั้งมั่นของจิต** โดย

๑. เบื้องต้นให้ทำให้สบาย ๆ แล้วมีสติระลึกอยู่ในอารมณ์อันเดียวอันไม่ยั่วกิเลส เช่นการคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ หรือคิดถึงคุณงามความดีเช่นทานหรือศีลอันไม่ต่างพร้อยของตน หรือจะใช้การบริกรรมภาวนาเช่นบริกรรมพุทโธ หรือจะตามรู้ลมหายใจ รู้อาการยืนเดินนั่งนอน รู้การคู้เหยียดมือ รู้การยกย่างเท้า รู้การพองยุบของท้อง ฯลฯ ก็ได้

๒. จากนั้นให้คอยสังเกตจิตใจของตนเองเป็นระยะ ๆ จะพบว่าบางขณะจิตก็รู้อยู่ที่อารมณ์อันเดียวนั้น บางขณะจิตก็หนีไปจากอารมณ์นั้น บางขณะจิตก็จมแช่เข้าไปในอารมณ์นั้น และบางขณะจิตก็แยกอยู่ต่างหากจากอารมณ์นั้น เป็นต้น ตัวอย่างเช่นเรากำหนดลมหายใจอยู่อย่างสบาย ๆ แล้วสังเกตรู้ทันจิตว่า บางคราวจิตก็สงบอยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ่งจ้องจมแช่อยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็สักว่ารู้ลมหายใจอยู่ห่าง ๆ หรืออย่างพวกเราบางคนเดินจงกรม ก็ให้เดินอย่างสบาย ๆ แล้วสังเกตรู้ทันจิตว่า บางคราวจิตก็สงบอยู่กับการเดิน บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์

อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ่งจ้องจมแช่อยู่กับเท้า บางคราวจิตก็สักว่ารู้ความเคลื่อนไหวของกายอยู่ห่าง ๆ

วิธีการเช่นนี้คล้าย ๆ กับการตกปลา คือเราหาเหยื่อ (อารมณ์อันหนึ่ง) มาล่อปลา (จิต) แต่ต่างกับการตกปลาตรงที่การตกปลานั้นต้องการจับปลา ส่วนที่เราฝึกหัดกันนี้ต้องการเพียงแค่การรู้ทันจิตที่ส่งสายเคลื่อนไหวไปมาเท่านั้นเอง

๓. เมื่อฝึกหัดจนสังเกตกิริยาอาการหรือพฤติกรรมของจิตได้แล้ว ก็ทั้งอารมณ์กรรมฐานเดิมได้ แล้วหันมาใช้อารมณ์กรรมฐานชนิดที่ไม่ต้องตั้งใจกำหนด ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ทั้งปวงนั่นเอง แล้วแต่อารมณ์ใดจะปรากฏเข้ามาสู่ความรู้สึกของจิต เช่นเมื่อตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือใจเกิดความคิด เราก็จะสังเกตเห็นว่า บางคราวจิตก็รู้สึกตัวอยู่ บางคราวจิตก็หลงไปดูหรือหลงไปฟัง หรือหลงไปคิด เหมือนที่เคยหัดสังเกตในข้อ ๒ นั้นเอง **สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็คือ เมื่อใดผู้ปฏิบัติมีสติรู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิต หรือรู้ทันกิริยาอาการของจิต เมื่อนั้นจิตจะเกิดความตั้งมั่นขึ้นมาเอง ชั่วขณะ** โดยไม่ต้องพยายามสร้างความตั้งมั่นขึ้นมาเลย อย่างไรก็ตามเพื่อนนักปฏิบัติบางท่านสามารถข้ามมาหัดรู้ความไม่ตั้งมั่นของจิตตามที่อธิบายไว้ในข้อนี้ได้เลย โดยไม่ต้องเริ่มจากข้อ ๑ และข้อ ๒ ก็มี

สิ่งที่เป็นศัตรูสำคัญของการสร้างความตั้งมั่นของจิต หรือการสร้างสัมมาสมาธิ หรือการสร้างความรู้สึกรู้ตัว ได้แก่ (๑) ความใจลอย/ความเผื่อ/ความเหม่อ/ความขาดสติ เพราะเมื่อใดใจลอย เมื่อนั้นจิตใจย่อมไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จึงรู้เนื้อรู้ตัวหรือรู้กายรู้ใจไม่ได้ ความใจลอยนั้นมีหลายระดับ ถ้าใจลอยรุนแรงจะลืมหูลืมตาไปเลย แม้คิดอยู่ก็

ไม่ทราบว่าจะคิดอะไร ความใจลอยในระดับที่รองลงมาก็คือการหลงคิด ผู้คนจะรู้เรื่องที่คิด แต่ไม่รู้กายไม่รู้ใจ คือไปรู้สมมุติบัญญัติจึงไม่รู้รูปนาม/กายใจอันเป็นอารมณ์ปรมาตม์ และ (๒) การเพ่งจ้องใส่รูปนาม/กายใจอันเกิดจากความอยากจะปฏิบัติธรรม

แท้จริงการสร้างความตั้งมั่นของจิต ด้วยการใช้สติตามรู้ความไม่ตั้งมั่นหรือกิริยาอาการต่างๆ ของจิตนั้น ต้องฝึกด้วยการตามสังเกต จิตใจอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะทำด้วยความอยากไม่ได้ เพราะถ้ามีความอยากเจือปน แทนที่ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้เท่าทันจิตไปอย่างสบายๆ กลับจะเกิดการดักจ้องจิต อันเป็นการดักรู้ไม่ใช่ตามรู้ ซึ่งนอกจากจิตจะไม่ตั้งมั่นมีสมาธิแล้ว ยังจะเกิดการเพ่งจ้องกาย เพ่งจ้องใจ จนเกิดความแข็ง ความหนัก และความท้อๆ ทางกายและทางใจอีกด้วย ซึ่งอาการเช่นนั้นไม่ใช่อาการของจิตที่มีสมาธิ หรือมีความรู้สึกตัวที่แท้จริงเลย

สภาวะของจิตที่ตั้งมั่นอันเนื่องมาจากการมีสติรู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิตนั้น จะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเรื่องสัมมาสมาธินั่นเอง คือมีจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ครอบงำการทำงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ถ้าพูดตามสำนวนครูอาจารย์พระป่าก็กล่าวได้ว่า จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือกล่าวได้ว่าจิตในขณะนั้นมีความสงบระงับ เบา อ่อนโยน ครอบงำการทำงาน คล่องแคล่ว และชัดเจน นอกจากนี้จิตในขณะนั้นจะมีเวทนาได้เพียง ๒ อย่างคือโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา จิตชนิดที่กล่าวมานี้แหละเป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาต่อไป

สรุปแล้วเมื่อได้รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่นหรือหลงไปทางทวารทั้ง ๖ เมื่อนั้นจิตก็จะตั้งมั่นชั่วขณะโดยไม่ต้องบังคับ และเมื่อใดจิตตั้งมั่น เมื่อนั้นจิตจะอยู่กับเนื้อกับตัว และรู้เนื้อรู้ตัว/รู้กายรู้ใจ/รู้รูปรู้นามได้ เราก็พร้อมแล้วที่จะทำวิปัสสนาหรือเจริญปัญญาศึกษาต่อไป โดยให้มีสติตามรู้รูปนามอยู่เนืองๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีความรู้สึกตัวต่อไป ก็จะเห็นว่า เราไม่มี มีแต่รูปกับนาม รูปไม่ใช่เรา นามก็ไม่ใช่เรา และไม่มีเราในที่อื่น ภายนอกรูปนามด้วย ทั้งนี้ความเป็นเราเกิดจากการหลงคิดหรือหลงในสมมุติบัญญัตินั่นเอง เมื่อมีความรู้สึกตัวไม่หลงคิด ก็จะสามารรู้รูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่เราได้ในที่สุด

อนึ่งจิตที่ตั้งมั่นนั้นสามารถทรงตัวอยู่ได้เพียงชั่วขณะสั้นๆ คือพอมีสติรู้ทันจิตที่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเมื่อใด จิตก็จะตั้งมั่นและรู้สึกตัวขึ้นมาเองอย่างอัตโนมัติในขณะนั้น แล้วอีกแวบเดียวต่อมามีจิตก็หลงไปกับอารมณ์ใหม่อีกครั้งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติไม่ต้องตกใจว่าเรารักษาคิดให้ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ เพราะความจริงแล้วจิตเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของผู้ใดทั้งสิ้น เพียงทำความรู้สึกตัวให้เกิดบ่อยๆ ด้วยการตามรู้จิตที่ไม่ตั้งมั่นเพราะหลงไปทางทวารทั้ง ๖ เนืองๆ ต่อไปจิตก็จะตั้งมั่นหรือรู้สึกตัวได้ถี่ขึ้นเรื่อยๆ และหลงหรือเผลอสั่นลงเรื่อยๆ

๓. การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อจิตมีสัมมาสมาธิ หรือมีความตั้งมั่น หรือมีความรู้สึกตัวแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงน้อมจิตไปเพื่อให้เกิดปัญญาด้วยการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหลักปฏิบัติที่ง่าย ๆ ดังนี้คือ

๓.๑ รู้อารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง อารมณ์ของวิปัสสนาคือ รูปนาม/กายใจ ดังนั้นสิ่งที่ผู้เจริญสติในชีวิตประจำวันจะต้องมีสติคอย ระลึกรู้เนื่อง ๆ ก็คือรูปนามหรือกายกับใจของตนเอง

๓.๒ รู้วิธีการตามรู้กายและตามรู้ใจที่ถูกต้อง มีวิธีการดังนี้

๓.๒.๑ ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้สึกตัว เพราะการตามรู้กาย หรือใจจะทำได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกตัว เช่น (๑) ขาดสติลืมเนื้อลืมตัว ลืมกายลืมใจ (๒) หลงไปในความคิด ลืมตามรู้กายหรือใจ และ (๓) เฟื่องกายเฟื่องใจ เพื่อคอยดักดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจบ้าง

๓.๒.๒ วิธีการตามรู้กายมีหลักปฏิบัติง่าย ๆ คือ “**ให้มีความรู้สึกตัว และหากกายมีอาการอย่างไร ก็รู้ว่กายมีอาการอย่างนั้น**” เช่น กายอยู่ในอาการยืน ก็รู้สบาย ๆ ถึงอาการของรูปยืน (ไม่ต้องช่วยคิดว่า นี่เป็นรูปยืน ไม่ใช่เรายืน แต่ทำแค่มนสิการหรือรู้สึกสบาย ๆ ถึงรูปยืน แม้การรู้รูปนามอื่น ๆ ก็เพียงมนสิการถึงรูปนามนั้น ๆ ไม่ต้องคิดว่านี่รูป นี้นามแต่อย่างใด) หรือกายคู้กายเหยียด เหลียวซ้ายแลขวา ก็รู้สบาย ๆ ว่กายมีอาการอย่างนั้น ๆ ทั้งนี้ไม่ต้องตามพากย์หรือคิด บรรยายว่ารูปกำลังมีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ ขอเพียงมีความรู้สึกตัว ไม่ลืมตัว ไม่เอาแต่คิด หรือไม่เอาแต่เฟื่องกาย กายนั้นย่อมแสดงความเป็นจริงที่เขาเป็นเพียงรูป ไม่ใช่ตัวเรา ออกมาให้เห็นได้ไม่ยากเลย

๓.๒.๓ วิธีการตามรู้ใจมีหลักปฏิบัติง่าย ๆ คือ “**ให้มีความรู้สึกตัว และหากจิตมีอาการหรือมีอาการอย่างไร ก็รู้ว่จิตมีอาการหรือมีอาการอย่างนั้น**” เช่นจิตรู้สึกหรือมีอาการเป็นสุขก็รู้ว่จิตสุข (ไม่ต้องช่วยคิดว่านี่เป็นนามสุข ไม่ใช่เราสุข) จิตเป็นทุกข์ก็รู้ว่จิตทุกข์ จิตเฉย ๆ ก็รู้ว่จิตเฉย ๆ จิตโลภก็รู้ว่จิตโลภ จิตโกรธก็รู้ว่จิตโกรธ จิตหลงก็รู้ว่จิตหลง จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ก็รู้ว่จิตหดหู่ ฯลฯ หรือจิตมีอาการรู้สึกตัวอยู่ก็รู้ว่จิตรู้สึกตัวอยู่ จิตสักวารู้อารมณ์ก็รู้ว่จิตสักวารู้อารมณ์อยู่ หรือจิตหลงอารมณ์ก็รู้ว่จิตหลงอารมณ์อยู่ (เช่นจิตหลงไป (ดูรูป) ทางตากก็รู้ว่จิตหลงดู จิตหลงไป (ฟังเสียง) ทางหูก็รู้ว่จิตหลงฟัง จิตหลงไปทางใจก็รู้ว่จิตตรงตามความเป็นจริงว่จิตหลงไปทำอะไร เช่นหลงใจลอย หลงคิด หลงตั้งท่าปฏิบัติ หลงแสวงหาอารมณ์ หลงเพ่งอารมณ์ และหลงแก้ไขอารมณ์ เป็นต้น) ทั้งนี้ไม่ต้องตาม พากย์หรือคิดบรรยายว่จิตกำลังมีอาการหรืออาการอย่างนั้นอย่างนี้ ขอเพียงมีความรู้สึกตัว ไม่ลืมตัว ไม่เอาแต่คิด หรือไม่เอาแต่เฟื่องจิต หรืออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า จิตและความรู้สึกทั้งหลายในจิตย่อมแสดง ความเป็นจริงที่เขาเป็นเพียงนาม ไม่ใช่ตัวเรา ออกมาให้เห็นได้

หากจับหลักปฏิบัติได้เท่านี้ก็เจริญสติในชีวิตประจำวันได้แล้ว คือให้มันมีความรู้สึกตัว แล้วตามรู้อาการทางกายและทางใจเรื่อย ๆ ไปแบบไม่หวังผล เช่นกายไหวก็รู้กาย จิตไหวก็รู้จิต เป็นต้น

๔. ตัวอย่างการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ต่อจากนี้จะยกตัวอย่างการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ให้เพื่อน นักปฏิบัติฟังโดยสังเขป ดังนี้

๔.๑ ตามรู้กายหรือตามรู้ใจในทันทีที่ตื่นนอน

นักปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน จะเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมสำหรับวันใหม่ในทันทีที่ตื่นนอน ในขณะที่คนทั่วไปจะปล่อยใจให้คิดฝัน ล่องลอยไปในทันทีที่ตื่นนอน เช่นปล่อยใจให้สะสมสะสมอยู่กับอาการ ครึ่งหลับครึ่งตื่นไปอีกช่วงหนึ่ง หรือฝันหวานกลับไปถึงอดีต หรือกังวลไปถึงอนาคต เป็นต้น

แต่สำหรับนักปฏิบัติ นั้น ทันทีที่รู้สึกตัวตื่น สติอาจจะระลึก อิริยาบถของกายที่นั่งหลับหรือนอนหลับอยู่ เป็นการรู้สบายๆ ทั่วกาย ไม่ได้จำกัดอยู่ที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง และมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า สิ่งทีนอนอยู่นี้คือรูปธรรม หรือกัณหาธาตุที่มากองอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ตัวเรานั่งหรือนอนอยู่ และรูปนี้เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

หรือนักปฏิบัติบางท่านซึ่งถนัดจะรู้จัก ก็จะมีอ่านจิตใจตนเองในทันทีที่รู้สึกตัวตื่น เช่นผู้ที่เป็นักเรียนหรือข้าราชการ อาจจะมีรู้สึกระเบือหน่ายเมื่อตื่นขึ้นและนึกได้ว่าวันนี้เป็นวันจันทร์ หรือรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายเมื่อนึกได้ว่าวันนี้เป็นวันศุกร์และพรุ่งนี้ไม่ต้องทำงาน และนักปฏิบัติจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า ความเบื่อหน่ายหรือความสดชื่นนั้นเป็นเพียงนามธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

๔.๒ ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงทางกายและทางใจต่อไป

เมื่อตื่นนอนแล้ว คนทั่วไปอาจจะบิตขี้เกียจ แต่นักปฏิบัติอาจรู้สึกได้ถึงความปวดเมื่อยกาย และรู้ถึงความต้องการบิตขี้เกียจเพื่อแก้เมื่อย แล้วก็บิตขี้เกียจ ถัดจากนั้นก็รู้สึกถึงความสบายกายและรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายทางใจที่เกิดตามมา และมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปกายหรือความรู้สึกทางใจทั้งหลายนั้น เป็นเพียงรูปธรรมหรือนามธรรมบางอย่าง ไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

เมื่อนึกได้ว่าวันนี้เป็นวันทำงานจะชักช้าอยู่ไม่ได้ คนทั่วไปอาจจะรีบเร่งจากที่นอนไปอาบน้ำ รับประทานอาหาร หรือแต่งตัวให้เสร็จๆ ไปเพื่อจะรีบออกจากบ้าน ระหว่างนั้นก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อย ๆ แม้แต่เจ้าตัวเองก็จำไม่ได้ว่าคิดไปแล้วก็ลืมเรื่องในเวลาไม่กี่นาที

นักปฏิบัติใช้เวลาทำกิจวัตรเหล่านั้นเท่ากับหรือน้อยกว่าคนทั่วไป (เพราะไม่ต้องเสียเวลาให้กับความใจลอย) และทำกิจด้วยความรู้สึกตัวรู้กายรู้ใจ เช่นเมื่อจะอาบน้ำ หากอากาศเย็นและน้ำที่จะอาบก็เย็น นักปฏิบัติจะรู้ถึงความสยงใจอันเกิดจากความกลัวน้ำเย็น หากอากาศร้อนแต่น้ำเย็น นักปฏิบัติจะรู้ถึงความพอใจที่เกิดขึ้น หรือบางคนทีถนัดจะรู้กาย ก็จะเห็นรูปเคลื่อนไหวไปตามหน้าที่ และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

คนทั่วไปเมื่อจะรับประทานอาหาร หากพบว่า มีแต่ของอร่อย ก็จะเกิดความยินดีพอใจ หากพบของไม่อร่อยก็จะไม่พอใจ ส่วนนักปฏิบัติก็เกิดความพอใจและไม่พอใจเช่นเดียวกัน เพียงแต่พอใจก็รู้ว่า

พอใจ ไม่พอใจก็รู้ว่าไม่พอใจ และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า ความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

คนทั่วไปเมื่อรับประทานอาหารอร่อยก็อาจจะตก เคี้ยว และกลืนอย่างเมามัน ส่วนนักปฏิบัติจะรู้สึกสบายๆ ถึงรูปกายที่เคลื่อนไหว ในอาการตก เคี้ยว กลืน และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปที่เคลื่อนไหวอยู่นั้นไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น (ตรงจุดนี้ขอแทรกข้อเท็จจริงสักเล็กน้อย คือคนจำนวนมากมักคิดว่านักปฏิบัติจะต้องมีชีวิตที่แห้งแล้ง เช่นเมื่อรับประทานอาหารก็ไม่รู้สึกถึงรสของอาหาร เพราะจิตเป็นกลางวางเฉยเสียแล้ว ที่คิดอย่างนี้ก็เพราะเจริญสติไม่เป็น ได้แต่กดข่มจิตใจให้หนึ่งให้ซึ่มที่อ่อนไม่รู้สึกร้อนรู้หนาว ไม่รู้สึกสุขทุกข์ ถ้าเจริญสติถูกต้องจิตจะคล่องแคล่วปราดเปรียวในการรู้อารมณ์กระทั่งรสอาหารก็รู้ได้ละเอียดยิบทีเดียว)

คนทั่วไปเมื่อแต่งตัวอาจจะแต่งไปอย่างอัตโนมติ (ในกรณีที่แต่งเครื่องแบบเหมือนกันทุกวัน) หรือคิดอุตลุตว่าวันนี้จะแต่งอย่างไรดี ถ้ารู้สึกว่แต่งแล้วตนเอง “ดูดี” ก็พอใจ ถ้ารู้สึกว่ “ไม่ดี” ก็ชักจะไม่สบายใจ หรือคิดอยากได้เครื่องแต่งกายอย่างนั้นอย่างนี้ต่อไปอีก ส่วนนักปฏิบัติคิดจะแต่งกายอย่างไรก็ตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำหน้าที่แต่งกายไป และความรู้สึกทางใจเกิดขึ้นอย่างใดก็รู้ และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

๔.๓ การเจริญสติบนถนน

สำหรับคนทั่วไปที่ต้องอาศัยรถประจำทางไปทำงาน ถ้าต้องรอรถนานก็อาจจะหงุดหงิด กังวล กระสับกระส่ายเพราะกลัวไปทำงาน

สาย หรือเห็นรถประจำทางว่างวิ่งมาก็จะรู้สึกดีใจ แต่พอรถนั้นไม่จอดรับผู้โดยสาร ความรู้สึกดีใจก็จะเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ จิตใจของเขาถูกเหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงอยู่ตลอดเวลา สำหรับนักปฏิบัติก็มองเห็นสิ่งเดียวกันกับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ และอาจเกิดปฏิกิริยาของจิตในทำนองเดียวกัน แต่จะมีสติตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตอยู่เนื่องๆ และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปที่เห็นและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

สำหรับคนทั่วไปที่ขับรถเอง วันไหนรถติดหรือติดไฟแดงบ่อยก็จะหงุดหงิด แล้วปล่อยใจให้จมแช่อยู่กับความหงุดหงิดนั้น หรือวันไหนเห็นถนนว่างก็จะรู้สึกดีใจ แล้วปล่อยใจหลงฟุ้งซ่านคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเลย สำหรับนักปฏิบัติจะรู้ทันจิตใจของตนอยู่เนื่องๆ และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า ความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

คนทั่วไปที่ขับรถในเมืองใหญ่หรือขับรถตามทางหลวง มักจะได้พบการถูกขับรถปาดหน้าในบางครั้ง สิ่งที่ตามมาคือความโกรธ แล้วเกิดพฤติกรรมเช่นการด่าเพื่อระบายโทสะ (แม้คู่กรณีจะไม่ได้ยินก็ตาม) หรือการพยายามขับรถเพื่อแข่งหรือปาดคืบเพื่อแก้แค้น แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติจะมีสติระลึกการปาดหน้านั้นว่าเป็นเพียงรูปที่ตาเห็น ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้จะมีสติระลึกว่ จิตคิดให้คำสิ่งที่ตาเห็นว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้จะมีสติระลึกว่ความโกรธที่ฟุ้งขึ้นกลางอกซึ่งถ้าโทสะมีกำลังล้าก็จะเกิดอาการเลือดขึ้นหน้า ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้จะมีสติระลึกว่ความอยากด่าหรือความอยากขับรถไปปาดหน้าคืบซึ่งความอยากนี้ก็ฟุ้งขึ้นที่กลางอกเช่นกัน ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้ก็จะเกิดพฤติกรรมทางกายและวาจา หากมีสติรู้ตรงจุดนี้ก็ยังคงจัดว่าเป็น

ผู้เจริญสติได้เหมือนกัน ทั้งนี้คนทั่วไปจะรู้สึก “มันขบถปวดเรา” ส่วนผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

๔.๔ การเจริญสติในเวลาทำงาน

หากทำงานที่ใช้ร่างกาย เช่นงานรดน้ำต้นไม้ งานทำความสะอาด งานเผ่ายาม งานบรรจุผลไม้กระป๋อง ฯลฯ คนทั่วไปจะคิดว่าเราทำงานบ้าง ใจลอยไปที่อื่นบ้าง รู้สึกเบื่อหน่ายงานบ้าง รู้สึกว่าเราเมื่อยบ้าง ส่วนนักปฏิบัติจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

หากทำงานที่ใช้กำลังสมอง เช่นเรียนหนังสือ หรือทำงานที่ต้องใช้ความคิด ในระหว่างที่มีกิจต้องทำงานนั้นคนทั่วไปจะรู้สึกที่เราทำงาน ส่วนนักปฏิบัติไม่ต้องเจริญสติ เพราะจิตต้องดู ต้องฟัง และต้องคิดนึกปรุปร่งแต่ให้รู้เรื่อง จึงไม่สามารถจะเจริญสติได้ แต่เมื่อทำงานไปแล้วเกิดมีสภาวะธรรมเช่นเกิดความสุขที่งานสำเร็จด้วยดี เกิดความทุกข์ที่งานถูกตำหนิ เกิดกุศลเช่นอิมใจว่างงานที่ทำสำเร็จเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และเกิดอกุศลเช่นโกรธผู้ที่คัดค้านความเห็นของเราในที่ประชุม ฯลฯ จึงค่อยมีสติระลึกสภาวะธรรมดังกล่าว และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น จนเมื่อจิตใจเป็นกลางแล้วจึงตั้งใจทำงานด้วยความมีสมาธิในการทำงานต่อไป

๔.๕ การเจริญสติเมื่อใช้ชีวิตในครอบครัวและสังคม

การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม นับตั้งแต่ครอบครัวจนถึงสังคมที่ใหญ่มากขึ้น ไม่สามารถจะหนีจากโลกธรรมได้ คือบางครั้งก็มีลาภยศ

สรรเสริญสุข บางคราวก็เสื่อมลาภเสื่อมยศถูกนินทาและทุกข์ บางคราวก็มีเรื่องให้หัวใจ บางคราวก็เสียใจ บางคราวก็สมหวัง บางคราวก็ผิดหวัง คนทั่วไปก็จะมีใจฟูขึ้นบ้างแฟบลงบ้าง และรู้สึกว่าเราเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ส่วนนักปฏิบัติก็อาจมีใจฟูขึ้นบ้างแฟบลงบ้าง แต่จะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า สิ่งทั้งหลายนั้นไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

๔.๖ การเจริญสติเมื่อมีปัญหาชีวิตที่รุนแรง

บางสถานการณ์เราอาจต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตที่รุนแรงโดยไม่ได้คาดหมายไว้ก่อน เช่นเจ็บป่วยรุนแรงและกะทันหันถึงขั้นพิการหรือใกล้ตาย ลูกติดยาเสพติด สามีหรือภรรยาอกใจ คนที่รักเสียชีวิตหรือพิการ ไฟไหม้บ้าน ธุรกิจการงานมีปัญหา ต้องคดีอาญา เช่นขับรถชนคนตาย เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้คนทั่วไปจะเกิดความเครียดอย่างรุนแรงถึงขั้นกินไม่ได้นอนไม่หลับ และไม่สามารถใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสม ส่วนนักปฏิบัติก็ย่อมมีความทุกข์ทางใจที่รุนแรงเช่นกัน แต่ก็ต้องใช้ธรรมะช่วยแก้ปัญหาชีวิตให้ดีที่สุด สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือขจัดความทุกข์หรือความเครียดออกจากจิตใจเสียก่อน ให้เหลือแต่ตัวปัญหาจริง ๆ แล้วจึงใช้สติปัญญาแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาต่อไป หากพยายามแก้ปัญหาจนสุดความสามารถแล้วได้ผลแค่ไหน ก็ต้องยอมรับแค่นั้น

การขจัดความเครียดออกจากจิตใจ มีเครื่องมือหลายอย่างให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมเช่น (๑) การเจริญวิปัสสนา ได้แก่การเจริญสติตามรู้ใจที่เป็นทุกข์ และรู้ทันความอยากที่จะให้หายทุกข์ จนจิตเป็นกลางต่อความทุกข์และสลัดตัวหลุดออกจากความทุกข์ (๒) การ

ยอมรับสถานการณ์ว่าเป็นผลของกรรมเก่า ได้แก่การตรึกตรองว่าสิ่ง
ทั้งปวงที่ต้องมาประสบนั้นเป็นผลของกรรมเก่า ไม่ควรปฏิเสธ แต่ควร
ตั้งสติเผชิญสถานการณ์อย่างใจเย็น และทำกรรมใหม่ที่ดีเพื่อแก้ไข
ปัญหานั้น (๓) การทำสมถะคือมีสติอ่อนโยนไประลึกอยู่ในอารมณ์อัน
เดียว เช่นคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และระลึกถึง
ลมหายใจ ฯลฯ และ (๔) การแก้ปัญหาย่างโลกๆ เช่นปรึกษาหารือ
กับคนที่ไว้ใจได้ว่าจะไม่แนะนำในทางเสียหาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง
แต่อย่าแก้ปัญหาย่างผิดศีลธรรม เช่นการพึ่งพาสิ่งเสพติดและการ
ใช้ความรุนแรง ทั้งนี้เมื่อจิตใจสบายแล้วจึงค่อยคิดพิจารณาแก้ไข
ปัญหาชีวิตต่อไป ที่สำคัญคืออย่าอยากให้มีปัญหา เพราะปัญหา
มันมีขึ้นมาแล้ว จำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและคิดวิธี
การแก้ไขปัญหาให้ดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ขออย่าคำว่า “เท่าที่จะ
กระทำได้”

๔.๗ การเจริญสติในภาพรวม

คนทั่วไปเมื่อดูก็คิดว่าเราดู ส่วนนักปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีผู้ดู
ไม่ใช่เราดู คนทั่วไปเมื่อฟังก็คิดว่าเราฟัง ส่วนนักปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีผู้
เป็นผู้ฟังไม่ใช่เราฟัง คนทั่วไปเมื่อได้กลิ่นก็คิดว่าเราได้กลิ่น ส่วนนัก
ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีรูป (จมูก) เป็นผู้ได้กลิ่นไม่ใช่เราได้กลิ่น คนทั่วไปเมื่อ
รู้สึกคิดว่าเรารู้รส ส่วนนักปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีรูป (ลิ้น) เป็นผู้รับรสไม่ใช่
เรารับรส คนทั่วไปเมื่อรู้กระทบความเย็นร้อนอ่อนแอแข็งตึงไหวก็คิดว่า
เรากระทบ ส่วนนักปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีรูป (กาย) เป็นผู้กระทบไม่ใช่เรา
กระทบ คนทั่วไปเมื่อใจรู้สิ่งใดก็คิดว่าเรารู้ ส่วนนักปฏิบัติจะรู้ว่าใจรู้
ไม่ใช่เรารู้

๕. พัฒนาการทางปัญญา

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ด้วยการมีสติตามรู้กายและตาม
รู้ใจด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น/รู้สึกตัวอยู่เนื่องๆ จะก่อให้เกิดพัฒนาการ
ทางปัญญา คือเกิดความรู้ถูกเข้าใจถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
มากขึ้นตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มสังเกตเห็นว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม
เพราะเห็นว่ากายซึ่งถูกรู้อยู่นั้นเป็นเพียงรูป ไม่ใช่เรา และเห็นว่าจิตก็
เป็นเพียงนาม ไม่ใช่เราเช่นกัน

๕.๒ ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้กายและตามรู้ใจมากเข้าๆ จะพบความจริง
ว่ารูปนามหรือกายใจนั้นเป็นสิ่งที่มิเหตุทำให้เกิดขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น
ลอยๆ และถ้าเหตุนั้นดับไป รูปนามนั้นก็ดับไปด้วย ตัวอย่างเช่นได้เห็น
ความจริงว่ารูปเย็น เติบ นิ่ง นอนนั้นเกิดจากจิตสั่ง คือเมื่อนั่งนานกาย
ก็เป็นทุกข์ จิตก็สั่งให้กายเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้รูปนั่งที่มีอยู่เดิมดับไป
เกิดรูปใหม่เช่นรูปยืนหรือรูปนอนขึ้นแทนที่ เป็นต้น และได้เห็นความ
จริงว่านามเองก็เกิดเพราะรูปได้ เช่นอาศัยตากับรูปเป็นปัจจัย ทำให้
เกิดนามจิตคือความรู้สึกอารมณ์ทางตา เป็นต้น และบางทีก็ให้เห็น
ความจริงว่านามทำให้เกิดนามก็มี เช่นเมื่อจิตเกิดความคิด จิตก็เกิด
ความอยากจะทำลายอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น เป็นต้น

๕.๓ ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้กายและตามรู้ใจมากเข้าๆ จะได้พบว่ารูปนาม
หรือกายใจมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือเป็นสิ่งที่มีความแปรปรวนอยู่
ตลอดเวลา ไม่สามารถดำรงอยู่ได้นาน และไม่อยู่ในอำนาจบังคับตาม
ใจปรารถนา แต่ในเบื้องต้นจะเห็นจะรู้ว่ามีรูปนามเป็นไตรลักษณ์เพราะ

การเห็นความแตกต่างว่า รูปปัจจุบันกับรูปเมื่อก่อนนี้เป็นคนละรูปกัน (เช่น เดิมนั่งอยู่แต่เดี๋ยวนี้กำลังยืน แสดงว่ารูปนั่งไม่เที่ยง) หรือจิตใจในขณะนี้ต่างจากจิตใจก่อนหน้านี้ (เช่น เดิมดีใจที่ได้พบเพื่อนเก่า แต่พอกุญกัน แล้วเกิดความโกรธเพราะเพื่อนพูดขัดคอ แสดงว่าความดีใจไม่เที่ยง) อย่างไรก็ตามการเห็นไตรลักษณ์ด้วยวิธีนี้ยังไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะยังเจือด้วยการคิด คือคิดเปรียบเทียบรูปนามปัจจุบันกับรูปนามในอดีต

๕.๔ ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้กายและตามรู้ใจมากเข้า ๆ จะเริ่มสังเกตเห็น **ความเกิดดับ/เปลี่ยนแปลงของรูปนามในปัจจุบัน** เช่น เห็นรูปนั่งต้องขยับกายหนีความปวดเมื่อยอยู่เสมอ ๆ และเห็นรูปหายใจเข้าเปลี่ยนเป็นรูปหายใจออก เป็นต้น ส่วนความรู้สึกทางใจก็มีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่สติก็ตามรู้ทันว่ารูปและนามนั้นเมื่อดับลงจะมีช่องว่างเล็กๆ อันหนึ่งมาคั่นไว้ ก่อนที่จะเกิดรูปนามใหม่ต่อไปอีก เช่น ในขณะที่นั่งฟังพระแสดงธรรมอยู่นั้น ประเดี๋ยวก็ใช้ตาดูพระผู้แสดงธรรม ประเดี๋ยวก็ใช้หูฟังเสียงพระผู้แสดงธรรม ประเดี๋ยวก็ใช้ใจคิดพิจารณาเนื้อธรรมที่ได้ฟัง พอคิดไปได้หน่อยเดียว ความรู้สึกนึกคิดก็ถูกหน่วงแล้วดับลง มีช่องว่างมาคั่นนิดหนึ่งแล้วจิตจึงออกรู้อารมณ์ครั้งใหม่ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง หรือทางใจบ้าง หรืออย่างเวลามองหน้าใครสักคนหนึ่ง ถ้าสติดีพอจะพบว่า เรามองหน้าเขาได้เพียงรูปเล็กๆ หรือจุดเล็กๆ เท่านั้น แล้วการเห็นภาพนั้นก็เลื่อนลงไป เราก็ต้องดูรูปใหม่บ่อยๆ คล้ายกับการต่อรูปจิ๊กซอร์ แล้วอาศัยความจำรูปได้เรียบเรียงขึ้นเป็นหน้าคน ๆ หนึ่ง การเห็นว่ารูปดับไปแล้วเกิดรูปใหม่หรือนามดับไปแล้วเกิดนามใหม่นี้ จัดเป็นขั้นการเจริญวิปัสสนา เพราะรู้ถึงความเกิดดับของรูปนามอยู่ต่อหน้าต่อตา โดยเห็นว่าความสืบเนื่องหรือสันตติของรูปนามนั้นขาดออกจากกันได้ต่อหน้าต่อตาทีเดียว

๕.๕ ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้กายและตามรู้ใจมากเข้า ๆ สติปัญญาจะกล้าแข็งขึ้นตามลำดับ คือพอ**รูปหรือนามเกิดขึ้นสติก็รู้ทัน แล้วปัญญาก็ตัดรูปนามนั้นดับวับไปอย่างรวดเร็ว** เช่น เพียงแต่มีความไหวยิบยับขึ้นกลางอกนิดเดียว สติก็รู้ทันแล้วไม่ปรุงแต่งต่อ ความไหวยิบยับนั้นก็ดับลงทั้งที่ยังไม่ทราบว่ามันเป็นความปรุงแต่งเรื่องอะไรเลย ในขั้นนี้สติปัญญาเข้ามารู้ความดับยิ่งกว่าจะสนใจว่าสิ่งใดเกิดขึ้น

๕.๖ ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้กายและตามรู้ใจมากเข้า ๆ จะรู้สึกถึงความไร้สาระของรูปนามที่เห็นเกิดดับ ๆ อยู่ นั่น บางคนเห็นว่ารูปนามเป็นสิ่งที่พึ่งพาอาศัยไม่ได้เพราะแปรปรวนตลอดเวลา บางคนรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกเบื่อหน่าย ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน อย่าให้โทษครอบงำจิตได้ **จิตก็จะเริ่มเป็นกลางและเรียนรู้ความจริงของรูปนามต่อไป**

๕.๗ ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้กายและตามรู้ใจมากเข้า ๆ จะเริ่มเห็นความจริงว่ารูปนามทั้งหลายนั้นมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ จิตใจก็เริ่มเป็นกลางต่อรูปนามทั้งหลาย เช่น เห็นว่ารูปทั้งหลายเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ หรือจิตใจจะหยาบหรือละเอียด จะเป็นอกุศลหรือกุศล จะทุกข์หรือสุข ล้วนแต่บังคับให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ **จิตใจก็จะก้าวเข้าสู่สภาวะที่เป็นกลางต่อสังขารหรือรูปนาม ด้วยปัญญาที่รู้ว่ารูปนามมีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ จากนั้นจิตใจก็จะพัฒนาออกห่างจากทุกข์คือรูปนามไปตามลำดับ** โดยเบื้องต้นจะเห็นความจริงว่ารูปนามไม่ใช่เรา เราไม่มี มีแต่รูปนาม และเบื้องปลายจะละความยึดถือในรูปนามเสียได้ โดยจิตจะสลัดความยึดถือว่าจิตเป็นตัวเป็นตนของตนทิ้ง เข้าถึงความปลอดโปร่งโล่งสบายเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนามให้เป็นภาระก่อดังจิตใจอีกต่อไป

อนึ่งผู้ปฏิบัติที่รู้สึกตัวเป็นแล้ว จะรู้สึกได้ในทันทีว่ากายไม่ใช่เรา แต่จิตยังเป็นเราอยู่ และถ้าสังเกตดูโลกภายนอกเช่นรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งหลาย จะพบว่าโลกภายนอกเป็นของว่างจากความเป็นตัวตน และปราศจากน้ำหนักรู้แล้ว แต่จิตใภายในยังมีน้ำหนัก (ทุกข์เพราะอุปาทานันธ์) อยู่

แม้เมื่อละความเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวเราได้แล้ว จิตใจก็ยังมีย้ำหนักมากกว่าโลกภายนอกอยู่ เพียงแต่น้ำหนักนั้นลดน้อยลงไปตามลำดับ ต่อเมื่อปฏิบัติจนถึงจุดที่ความยึดจิตขาดกระเด็นออกจากจิตแล้ว จะพบว่าโลกภายในก็ว่างเปล่าและปราศจากน้ำหนัก เสมอกันกับโลกภายนอก ธรรมจึงไม่มีนอกไม่มีใน แต่เป็นสิ่งเดียวรวดที่ว่างและปราศจากความทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง

๖. ข้อสรุปเกี่ยวกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

๖.๑ วัตถุประสงค์ของการเจริญสติก็คือการเรียนรู้กายใจหรือรูปรูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดปัญญารู้ว่ารูปรูปนามไม่ใช่ตัวเราของเรา และเป็นวิธีเรียนรู้รูปรูปนามต่อไปอีก จนจิตหลุดพ้นจากกองทุกข์คือรูปรูปนามด้วยความไม่ถือมั่นในรูปรูปนามได้ในที่สุด

๖.๒ ก่อนการเจริญสติผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลตั้งใจงดเว้นการทำบาปอกุศลอย่างน้อย ๕ ประการ เพื่อตัดเครื่องกังวลใจต่างๆ และจะต้องพัฒนาคุณภาพของจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญสติ นั่นคือการสร้างสมาธิให้เกิดขึ้น อันได้แก่การสร้างความรู้สึกรู้ตัว ให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลงไปทางทวารทั้ง ๖ เพื่อสามารถรู้เห็นกาย

ใจตามความเป็นจริงได้ สภาวะดังกล่าวนี้ก็คือสิ่งที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านสอนไว้ว่า **อย่าส่งจิตออกนอก** นั่นเอง เพื่อว่าเวลาดูจะได้ไม่หลงดูเวลาฟังจะได้ไม่หลงฟัง .. เวลาคิดนึกปรุงแต่งจะได้ไม่หลงไปในความคิดนึกปรุงแต่ง

๖.๓ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงอาศัยสติตามรู้กาย (รูปปรมาตถ์) ก็ได้ ตามรู้เวทนามก็ได้ หรือตามรู้จิตก็ได้ แล้วแต่จริตนิสัย ว่ารู้สิ่งใดแล้วสติจะเกิดได้บ่อยๆ และเมื่อฝึกซ้อมจนชำนาญแล้วในที่สุดก็จะสามารถรู้รูปรูปนามได้กว้างขวาง คือเมื่ออารมณ์ปรากฏขึ้นทางทวารใด ก็มีสติระลึกรู้สภาวะของอารมณ์นั้นได้โดยไม่ต้องตั้งใจ และรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่หลงเข้าไปในอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้านั้น อนึ่งการตามรู้กายหรือการตามรู้จิตใจ จะต้องมีลักษณะเป็นการตามรู้ไปอย่างสบายๆ ไม่ใช่รู้อย่างเอาเป็นเอาตาย ต้องเหมือนกับรู้เล่นๆ ไปเป็นระยะๆ ก็พอ เมื่อสติแก่กล้าขึ้นแล้วจึงจะเกิดการตามรู้อย่างถึยบได้เอง หากลุ่มๆ ก็จะทำให้ได้ตลอดเวลา ก็มักจะกลายเป็นการหลงเพ่งจ้องอย่างลึมเนื้อลึมตัว ซึ่งนับว่าเป็นข้อผิดพลาดของการปฏิบัติ

๖.๔ สติเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นตามใจไม่ได้ หากแต่เกิดขึ้นเพราะจิตจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ เช่นผู้ที่เคยฝึกมีสติตามรู้รูปขึ้นเดินนั่งนอนอยู่เนื่องๆ ต่อมาเมื่อเปลอขาดสติแล้วเกิดการเคลื่อนไหวกายขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ หรือผู้ที่เคยฝึกรู้จิตอยู่เสมอๆ ต่อมาเมื่อเปลอขาดสติแล้วเกิดการเคลื่อนไหวทางจิตขึ้น เช่นเกิดสุขทุกข์ กุศลอกุศล หรือเกิดการส่งจิตทะยานไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ดังนั้นในเบื้องต้นจึงต้องหมั่นตามระลึกรู้อาการปรากฏทางกายและอาการหรืออารมณ์ที่ปรากฏทางใจไว้

เป็นระยะ ๆ พอถึงเบี่ยงปลายสติจะเกิดระลึกรู้ได้เองเมื่อสภาวะธรรมที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้นมา

๖.๕ ปัญญาเป็นสิ่งที่จิตใจทำให้เกิดไม่ได้ ดังนั้นไม่ต้องช่วยคิดพิจารณาสภาวะธรรมใด ๆ หากมีสติตามรู้กายตามรู้ใจอย่างถูกต้องจริง ๆ คือรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง จิตจะต้องเกิดปัญญารู้ความจริงของกายและใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาเข้าจนได้ไม่ยากเลย แต่ถ้าปฏิบัติไปด้วยต้นเหตุคือความอยากรู้ธรรม หรือเอาทิฏฐิคือความคิดความเห็นเข้ามาเจือปนในการรู้ กลับจะยิ่งทำให้การรู้ความจริงต้องเน้นซ้ำออกไปอีก เพราะต้นเหตุและทิฏฐินั้นแหละเป็นธรรมเครื่องเน้นซ้ำ

๖.๖ เมื่อจิตเข้าใจรูปนามหรือกายใจตรงตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว จิตจะทำลายความเห็นผิดว่า “รูปนามคือตัวเรา” ลงได้ และเมื่อปฏิบัติมากเข้า จิตก็ยิ่งปล่อยวางรูปนามและถอดถอนตนเองออกห่างไปจากกองทุกข์คือรูปนามไปตามลำดับ และความหนักหน่วงในจิตเพราะความยึดมั่นในขั้นนี้จะค่อยคลายสลายตัวออกจากจิต

๖.๗ ผู้ปฏิบัติที่มีความรู้สึกตัวแล้ว จะเห็นธรรมภายนอกว่างเปล่าจากตัวตน คือเห็นโลกเป็นของว่างและไร้น้ำหนักได้โดยไม่ยากเลย เพราะความจริงโลกก็ว่างอยู่แล้วเพียงแต่เรามองไม่เห็นเพราะมัวแต่หลงโลกเท่านั้นเอง แต่ธรรมภายในคือจิตของตนนั้นยังมีน้ำหนักมากกว่าธรรมภายนอก แต่ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ธรรมภายในก็จะเบาลงเรื่อย ๆ ถึงจุดหนึ่งความเป็นตัวตนของจิตก็จะกระเด็นออกไปเองโดยไม่ได้ตั้งใจ จิตจะเป็นอิสระจากขั้นนี้ และเป็นธรรมชาติที่ว่างจากตัวตนและทุกข์และไร้น้ำหนักเช่นเดียวกับธรรมภายนอกนั่นเอง ความว่างภายในกับ

ความว่างภายนอกก็รวมเป็นอันเดียวรวม ถ้าเรียกอย่างเขื่อนนี้ก็คือมหาสุญญตา และนี่คือสิ่งที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโลท่านกล่าวว่า จิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกันนั่นเอง สำหรับพวกเราชาวเถรวาทเพียงทราบไว้ประดับความรู้เล่น ๆ ก็พอแล้ว จุดสำคัญอยู่ที่การมีสติรู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจ และรู้ในลักษณะของการตามรู้ไปเรื่อย ๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ส่วนผลจะปรากฏเป็นความพ้นทุกข์อย่างไรก็จะสัมผัสได้ด้วยตนเองเป็นลำดับ ๆ ไป

หมายเหตุ ผู้เขียนได้เขียนข้อ ๕ ของบทความนี้ไว้อีกจำนวนหนึ่ง แต่เห็นว่าอ่านยากเกินไปสำหรับเพื่อนนักปฏิบัติทั่วไป จึงตัดออกแล้วเขียนข้อ ๕ ใหม่ตามที่ได้อ่านผ่านมาแล้ว สำหรับจำนวนเดิมที่เขียนไว้ก็น่าเสียดายที่จะทิ้งไป เพราะอาจถูกกับจริตนิสัยของเพื่อนนักปฏิบัติบางท่านที่ชอบศึกษาสิ่งที่ยู้งยากซับซ้อน จึงเก็บมาลงพิมพ์ไว้ในที่นี้ด้วย

๕. พัฒนาการทางปัญญา

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ด้วยการมีสติตามรู้กายและตามรู้ใจด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น/รู้สึกตัวอยู่เนือง ๆ จะก่อให้เกิดพัฒนาการทางปัญญา คือเกิดความรู้ถูกเข้าใจถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้นตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ การจำแนกรูปนามและสมมุติบัญญัติ การที่นักปฏิบัติมีความรู้สึกตัวเนือง ๆ แล้วมีสติตามระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ อยู่เนือง ๆ จะทำให้เกิดปัญญาจำแนกรูปนามและสมมุติ

บัญญัติได้อย่างเป็นธรรมชาติยิ่ง ขอยกตัวอย่างสักเรื่องหนึ่งคือ **การรู้
ว่าจิตมีความสุข**

เมื่อจิตมีความสุข ผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีความสุข ปฏิบัติใหม่ๆ ก็อาจหลงผิดว่าเราสุข แต่เมื่อระลึกขยับเข้าก็จะสังเกตเห็นว่า (๑) ความสุขเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง (เรียกว่าสุข/โสมนัสเวทนา) ไม่ใช่จิต และไม่ใช่ตัวเรา เป็นแต่เพียงสิ่งบางสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว มีอาการแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา มีแล้วก็ดับไป และบังคับไม่ได้ (๒) จิตก็เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่ไปรู้ความสุข/โสมนัสเข้า (๓) ความคิดว่าสภาวะอย่างนี้คือความสุขและดีเหลือเกิน ก็เป็นอะไรอีกอย่างหนึ่ง (๔) กายอันเป็นที่ตั้งของสุขเวทนาก็เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง และ (๕) จุดกลางอกอันเป็นที่ปรากฏของโสมนัสเวทนามก็เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง

หากจะใช้ภาษาในเชิงปริยัติธรรมก็กล่าวได้ว่า (๑) สุข/โสมนัสเป็นเวทนา จัดเป็นนามชนิดที่เป็นส่วนประกอบจิต คือนามเจตสิก (๒) จิตซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จัดเป็นนามอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่านามจิต (๓) ความคิดว่า “เวทนาอย่างนี้เรียกว่าความสุข หรือเราสุข” เหล่านี้เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่ใช่รูปนาม มีแค่ชื่อเรียกขาน มีลักษณะอันเดียวคือเป็นอนัตตา (๔) กายอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา เป็นรูป และ (๕) จุดอันเป็นที่ปรากฏแห่งโสมนัสเวทนาเรียกว่า หทยรูป เป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (หทยรูปนี้ตำราจะระบุว่าอยู่ที่หัวใจ แต่นักปฏิบัติถ้ารู้สึกว่าความรู้สึกทางใจผุดขึ้นที่ไหน ก็ควรเข้าใจว่านั่นคือหทยรูป)

เมื่อหัดระลึกขยับๆ ไม่ช้าก็จะเข้าใจสภาวะธรรมที่จำเป็นสำหรับการเจริญวิปัสสนา เช่น รู้ขยับขึ้นลงนั้นนอน (ว่าเป็นรูป ไม่ใช่จิต/ไม่ใช่เจตสิก/ไม่ใช่เรา) รู้สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และอุเบกขาเวทนา (ว่า

เป็นนามเจตสิก ไม่ใช่รูป/ไม่ใช่จิต/ไม่ใช่เรา) รู้โลภะ โทสะ โมหะ ฟังชาน หตฺหุ ฯลฯ (ว่าเป็นนามเจตสิก ไม่ใช่รูป/ไม่ใช่จิต/ไม่ใช่เรา) และรู้จักคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ซึ่งเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ (ว่าเป็นจิต ไม่ใช่รูป/ไม่ใช่เจตสิก/ไม่ใช่เรา)

๕.๒ การรู้เหตุเกิดของรูปนาม เมื่อหมั่นรู้สึกตัวและมีสติระลึก รูปนามเสมอๆ จะสังเกตพบเหตุให้เกิดรูปนาม คือรู้ว่า นามทำให้เกิดรูปก็ได้ ได้แก่จิตนั่นเองเป็นผู้สั่งการให้เกิดการเปลี่ยนอริยาบถ ทำให้รูปเก่าเช่นรูปนั่งดับไป แล้วเกิดรูปใหม่เช่นรูปยืนขึ้นแทน เป็นต้น

นามทำให้เกิดนามก็ได้ เช่นบางครั้งความจำได้หมายรู้ผุดขึ้นทางใจ จิตเกิดรำพึงถึงอารมณ์ทางใจ แล้วก็เกิดจิตและเจตสิกที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เป็นต้น

รูปทำให้เกิดนามก็ได้ เช่นเมื่อตา (รูปภายใน) กระแทกกับสี (รูปภายนอก) โดยจิตเกิดมโนการคือรำพึงถึงอารมณ์ทางตาหรือออกรู้อารมณ์ทางตา นามเห็นหรือจิตเห็น (จักขุวิญญาณจิต) ก็เกิดขึ้น เป็นต้น

๕.๓ การรู้ความผันแปรของรูปนาม เมื่อหมั่นรู้สึกตัวและมีสติระลึก รูปนามเสมอๆ จะสังเกตพบความผันแปรของรูปนาม คือได้เห็นว่ารูปใหม่เกิดขึ้นแทนที่รูปเก่า แสดงว่ารูปเก่าไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับเอาไว้ไม่ได้ เช่นเมื่อนั่งอยู่ไม่นานก็จะเกิดความปวดเมื่อยทำให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถเช่นลุกขึ้นยืนและเดินเพื่อหนีทุกข์ไปชั่วคราว รูปนั่งที่มีอยู่เดิมก็ดับไป แล้วเกิดรูปยืนรูปเดินขึ้นมาแทนที่ เป็นต้น

ส่วนความรู้สึกทางใจก็เกิดความผันแปรตลอดเวลา และผันแปรเร็วกว่ารูปมากมายนัก คือจะเห็นว่า (๑) บางคราวจิตก็มีความสุข

บางคราวจิตก็มีความทุกข์ (๒) บางคราวจิตก็เป็นกุศล บางคราวจิตก็เป็นอกุศลคือเกิดราคะ โทสะ โมหะ พุ้งซ่าน หดหู่ ฯลฯ (๓) บางคราวจิตก็ตั้งมั่นรู้ตัวอยู่ต่างหากจากอารมณ์ในขณะที่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และบางคราวจิตก็เผลอไหลไปเกาะแน่นอยู่กับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นว่านามคือจิตและเจตสิกไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ และบังคับไม่ได้

การรู้รูปรูปนามในขั้นนี้ยังไม่จัดว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง เป็นแค่การรู้รูปรูปนามมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยอาศัยจินตามยปัญญาไปรู้ว่า รูปนามเก่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะเห็นว่ารูปรูปนามในขณะนี้ต่างจากรูปรูปนามเก่า แต่ผู้ปฏิบัติก็ไม่ต้องตกใจว่ายังไม่ได้ทำวิปัสสนาที่เป็นภาวนามยปัญญา หมั่นรู้สึกตัวแล้วตามรู้ อารมณ์รูปนามเรื่อยไป จิตจะพัฒนาไปสู่การรู้ที่เป็นวิปัสสนาได้เอง เมื่อสติปัญญาแก่กล้าพอ

๕.๔ การรู้ความเกิดดับของรูปนาม เมื่อหมั่นรู้สึกตัวและมีสติระลึกรูปรูปนามเสมอๆ จะรู้ความเกิดดับของรูปนาม คือจะสังเกตพบว่า รูปเก่ากับรูปใหม่เป็นคนละรูปกัน นามเก่ากับนามใหม่ก็เป็นคนละนามกัน ระหว่างรูปเก่ากับรูปปัจจุบัน และระหว่างจิตที่รู้อารมณ์เก่ากับจิตที่รู้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ได้ต่อเนื่องกันสนิท แต่มีความดับมาคั่นอยู่เป็นจุดๆ ไป

ผู้เขียนเคยชี้ให้ผู้มาสันทนาด้วย สังเกตตนเองในระหว่างที่ฟังผู้เขียนพูด ว่าบางคราวก็ใช้ตาดูหน้าผู้เขียนวับหนึ่ง แล้วความรู้สึกก็ **ดับไปวับหนึ่ง** แล้วก็ให้หูฟังเสียงผู้เขียนวับหนึ่ง เวลาที่ฟังนั้นภาพหน้าของผู้เขียนก็เลื่อนลงไป ที่ชัดคือเสียง แล้วถัดจากนั้นก็ใช้ใจคิดนึก

พิจารณาเรื่องราวที่ผู้เขียนพูดอีกช่วงหนึ่งซึ่งยาวกว่าเวลาที่ดูและฟังหลายเท่าตัว ในขณะที่นั้นภาพหน้าของผู้เขียนก็ดี เสียงของผู้เขียนก็ดี เลื่อนลงไป สิ่งที่ชัดเจนคือเรื่องที่เกิดขึ้นหรือความคิด ถัดจากนั้นความรู้สึกก็เริ่มเลื่อนลงแล้ว **ดับไปวับหนึ่ง** จึงเกิดการรับรู้ทางตา หรือทางหู หรือทางใจขึ้นใหม่ (ส่วนมากจะตามสังเกตได้ในเวลาไม่ถึง ๑ นาที เพียงแต่ความหยาบ/ละเอียดและความเข้าใจ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อย่างน้อยก็รู้ว่า เดี่ยวตาก็ดู เดี่ยวหูก็ฟัง เดี่ยวใจก็คิด และบังคับไม่ได้ว่าจะดู หรือฟัง หรือคิด ซึ่งเป็นการปฏิบัติในระดับข้อ ๕.๓)

การรู้ได้ถึงจุดที่เห็นรูปนามเก่าดับไปแล้วเกิดรูปนามใหม่ คือการเริ่มเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะสันตติหรือความสืบต่อของรูปนามขาดลง และผู้ปฏิบัติสามารถรู้สภาวะธรรมได้ด้วยสติสัมปชัญญะเป็นการเจริญภาวนามยปัญญา

ในเวลาทำวิปัสสนาส่งที่สำคัญคือ ถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏเข้ามาสู่ความรู้สึกของจิตก็ให้ **สักว่ารู้** สิ่งนั้น คือรู้แค่ **“สิ่งใดสิ่งหนึ่ง”** ปรากฏขึ้นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องสาธยายว่านี่รูปนั่นี่ความสุข นี่ความทุกข์ นี่กุศล นี่โทสะ นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม นี่ไม่ใช่ตัวเรา ฯลฯ อันเป็นการบัญญัติถึงอารมณ์ปรมาตม์

ผู้ปฏิบัติบางท่านมีความเห็นว่า สิ่งใดปรากฏต้องมี **“สัมปชัญญะ”** เน้นย้ำลงไปด้วยว่า **“สิ่งนี้คือสิ่งนี้”** เช่นความโกรธปรากฏให้รู้ ก็ต้องเน้นว่า **“นี่คือความโกรธ ไม่ใช่เราโกรธ แต่เป็นนามโกรธ”** เป็นต้น

แท้จริงตรงคำว่า **“นี่คือความโกรธ”** เป็นการบัญญัติถึงอารมณ์ปรมาตม์ ตรงที่ว่า **“ไม่ใช่เราโกรธ แต่เป็นนามโกรธ”** ก็เป็นความคิด

จัดเป็นความฟุ้งซ่านของจิต ไม่ใช่ปัญญาของจิต และแม้จะคิดว่า “ความโกรธไม่ใช่เรา เราไม่ได้รู้ความโกรธ เป็นเพียงนาม (จิต) ฐนาม (โกรธ)” แต่จิตใจลึกๆ ก็ยังมักมีความรู้สึกว่า “เราคือผู้ไปรู้ความโกรธ เข้า”

ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องมีสติระลึกรู้สภาวะหรืออาการปรากฏของความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ตัวจริง จนเกิดปัญญาเห็นความเปลี่ยนแปลงของความโกรธซึ่งอยู่นอกเหนือการบังคับ ผู้ปฏิบัติต้องไม่กลัวจิตใจ ใจต้องช่วยสอนจิตอีกชั้นหนึ่งเพื่อให้จิตน้อมใจเชื่อธรรม เพราะถ้าเอาตัวจริงของอารมณ์ปรมาัตถ์มาให้จิตรู้ได้บ่อยๆ ความจริงที่ว่าธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวเรา ก็ย่อมปรากฏให้จิตรู้ได้เองไม่วันใดก็วันหนึ่ง

เพื่อนนักปฏิบัติที่เริ่มสนใจการปฏิบัติใหม่ ๆ จะอ่านเพียงข้อ ๕.๔ นี้ก็ได้ เพราะถ้าทำตามข้อ ๕.๔ ได้ ก็จะเข้าใจข้อ ๕.๕ ได้เอง

๕.๕ พัฒนาการทางวิปัสสนาปัญญา เมื่อหมั่นรู้สึกตัวและมีสติ ระลึกรู้รูปนามเสมอๆ จะรู้ว่ารูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย มีความเกิดดับตลอดเวลาและรวดเร็วมาก คือรู้ได้เพียงครั้งละวับเดียว เพราะจิตที่ไปรู้รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะเกิดได้เพียงคราวละ ๑ ขณะเท่านั้น ถ้าเห็นตรงนี้มาก ๆ ก็จะบรรเทาความปรารถนา (ตัณหา) ในรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะได้เป็นอย่างดี เพราะไม่ทราบว่าจะแสวงหาสิ่งที่สัมผัสได้เพียงวับเดียวไปทำไมให้เหนื่อยยาก และจะทำให้เห็นว่า รูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แม้แต่น้อย เป็นแต่ธรรมชาติบางอย่างที่ปรากฏขึ้นเป็นคราวๆ ตามปัจจัยปรุงแต่งเท่านั้น

เหตุผลง่าย ๆ ที่รูปปรมาัตถ์แสดงความจริงว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็เพราะความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแค่ความคิดนึกปรุงแต่งของจิตเท่านั้น ไม่ได้มีอยู่จริงในรูปปรมาัตถ์ ในขณะที่จิตทำหน้าที่รู้รูปปรมาัตถ์ด้วยวิญญาณจิตทางทวารทั้ง ๕ จิตไม่ได้คิดปรุงแต่ง ความเป็นตัวตนจึงไม่เกิดมีขึ้น และหากมีจิตที่ประกอบด้วยปัญญาเกิดตามรู้รูปทางทวารทั้ง ๕ ได้ชัดเจน ก็จะบรรเทาความเห็นผิด (ทิฏฐิ) ว่ารูปเป็นตน ตนเป็นรูปได้ รวมทั้งบรรเทาความถือตัวถือตน (มานะ) ลงได้ด้วย

สำหรับจิตหรือความรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย นั้น เกิดขึ้นโดยไม่ได้เจตนาจะให้เกิด แต่มีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง (ปัญจทวาราวชชนจิต) เป็นตัวสับสวิตช์ให้เกิดความรับรู้ได้ที่ละทวาร การที่เห็นชัดว่าจิตเกิดดับทางทวารทั้ง ๕ แสดงให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของจิตและอารมณ์ คือจิตจะเกิดทางใดก็บังคับไม่ได้ เกิดแล้วจะรู้อารมณ์ที่ดีหรือเลว ประณีตหรือหยาบ ก็เลือกไม่ได้อีก ท่านจึงจัดว่าจิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๕ เป็นวิบากจิต แม้อารมณ์ที่ดีหรือเลวก็เกิดจากวิบากกรรมในอดีตส่งผลให้ปรากฏ และการที่รู้ว่าอารมณ์ทางทวารทั้ง ๕ เกิดแต่วิบากนี้ คือเหตุผลสำคัญที่เราควรรู้อารมณ์ (อันเกิดแต่วิบากนั้น) ไม่ใช่ละอารมณ์ซึ่งเท่ากับพยายามหลบหนีวิบาก หากไม่ปฏิเสธเรื่องนี้ก็เท่ากับว่าเรามีปัญญารู้เรื่องกฎแห่งกรรมในระดับหนึ่งแล้ว

สำหรับจิตหรือความรับรู้ทางใจนั้น ก็เกิดขึ้นโดยไม่ได้เจตนาจะให้เกิดเช่นกัน เมื่อเกิดแล้วก็เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ เพราะมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง (มโนทวาราวชชนจิต) เป็นตัวสับสวิตช์ให้เกิดความรับรู้ทางใจ และเกิดจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล

ผู้ที่เข้าใจได้ถึงขนาดว่า **จิตที่เป็นอกุศลเช่นจิตผล่อ กับจิตที่เป็นมหากุศลหรือจิตรู้หรือจิตที่มีสติสัมปชัญญะ เป็นของที่เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้เหมือนกัน** ก็จะละทิ้งการปฏิบัติประเภทที่พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว หรือป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น รวมทั้งจะไม่ปฏิบัติเพื่อให้เกิดกุศลจิต หรือพยายามรักษากุศลจิตเอาไว้นาน ๆ เช่นบางท่านเมื่อจิตเกิดโมหะ ก็พยายามบดสั่นเท้าหรือกระแทกเท้ากับพื้นแรง ๆ เพื่อขจัดโมหะ หรือพยายามกำหนดจดจ้องเท้าตลอดเวลาเพราะคิดว่านั้นคือการเจริญกุศล แท้จริงก็คือการกระทำไปด้วยอำนาจของโมหะคือความไม่รู้นั่นเอง

เมื่อมโนทวารวาทชนจิตหรือโงฐฐัพพนจิต จะตัดสินใจให้ชนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยโมหะหรือให้มีสติปัญญา ก็ไม่มีผู้ใดปฏิเสธหรือทำให้เป็นอย่างอื่นได้ เพราะจิตเป็นอนัตตาคือห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ **สิ่งที่ผู้ปฏิบัติทำได้ก็คือการหมั่นน้อมใจไปในอารมณ์ที่เป็นกุศล บ่อยๆ จนจิตคุ้นเคยกับอารมณ์ที่เป็นกุศล แล้วมโนทวารวาทชนจิตก็จะตัดสินใจให้เกิดกุศลจิตบ่อยๆ เช่น**

(๑) เมื่อจะคิด ก็หมั่นน้อมใจคิดนึกบ่อยๆ ถึงอนุสติ ๑๐ เช่น พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ และสีลานุสติ จิตจะได้คุ้นเคยที่จะเกิดความสุขสงบสุขทางใจ ดีกว่าจะไปบังคับจิตที่ฟุ้งซ่านให้สงบ ซึ่งเป็นการกระทำด้วยต้นหาล้วนๆ

(๒) เมื่อจะพูด ก็พูดเรื่องกถาวัตถุ ๑๐ ดีกว่าพูดเรื่องตริจ্ঞานกถาต่างๆ เพราะจิตจะสงบง่ายและเกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม แต่ควรเป็นการพูดสนทนาธรรมตามกาลอันเหมาะสมเท่านั้น ไม่ใช่พูด

ทั้งวัน หรือไม่ยอมพูดเลยแม้เมื่อมีกิจจะต้องพูด ซึ่งเป็นการกระทำด้วยต้นหาล้วนๆเช่นกัน

(๓) หมั่นตามรู้สภาวะธรรมคือรูปนามที่ปรากฏบ่อยๆ เช่นผล่อไปก็ให้รู้ว่าเมื่อสักครู่นี้ผล่อไป โกรธก็ให้รู้ว่าเมื่อสักครู่นี้โกรธไป ฯลฯ หัดตามรู้บ่อยๆ จนจิตคุ้นเคยที่จะรู้สภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อสภาวะธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้น สติจะเกิดขึ้นมารู้สภาวะธรรมเหล่านั้นโดยอัตโนมัติ ไม่ใช่รู้เพราะผู้ปฏิบัติอยากจะรู้แล้วพยายามบังคับให้จิตรู้

เมื่อจิตรู้เท่าทันสภาวะรูปนามทั้งปวงแล้ว จิตจะท่องเที่ยวไปในปฏิฐานทั้ง ๔ ได้อย่างไม่มีติดขัด เป็นการรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่ปรากฏโดยไม่จำเป็นต้องเลือกอารมณ์กรรมฐานอีกต่อไป ผู้ปฏิบัติจะเห็นธรรมในธรรม (รูป/นาม) อันเป็นภายในบ้าง เห็นธรรมในธรรมอันเป็นภายนอกบ้าง เห็นธรรมในธรรมเกิดขึ้นบ้าง เห็นธรรมในธรรมเสื่อมไปบ้าง เป็นการเห็นที่ปราศจากต้นหาล้วนๆ และทิวะฐิตี ๔ เคลือบแฝง

เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ จิตย่อมเกิดพัฒนาการในการประหารกิเลส และสังโยชนไปตามลำดับ ผู้ปฏิบัติยิ่งปฏิบัติ การปฏิบัติก็ยิ่งราบรื่น ในด้านจิตใจนั้น เดิมจิตมีสภาพเหมือนเรือกลางทะเล คือถูกคลื่นลม (อวิชชา/ความยินดี และโทมนัส/ความยินร้าย) กระแทกกระทั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติมากเข้าจิตก็ถดถอยตนเองออกจากโลก คล้ายกับเป็นเครื่องบินที่ถูกกระแทกกระทั้นได้น้อยลง ต่อมาก็คล้ายกับดาวเทียมที่ลอยเด่นอยู่โดยไม่มีสิ่งใดไปกระทบกระทั่งจนถึง แต่ก็ยังมีวันที่จะต้องแตกดับ จึงเป็นสภาวะที่ยังนิ่งนอนใจไม่ได้

เมื่อมันรู้สึกตัวและมีสติระลึก รูปร่างนามมากเข้าก็จะพบว่า อากา-
รที่จิตเกิดพฤติกรรมทั้งหลายในเบื้องต้นนั้น เป็นเพียงความไหวตัวของ
จิตยิบยับๆ เล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น ผู้ปฏิบัติยังไม่ทราบเสียด้วยซ้ำไปว่าเป็น
ความปรุงแต่งในเรื่องใด เพียงเห็นว่าสิ่งบางสิ่งเกิดขึ้น สติปัญญาก็ตาม
รู้ทัน แล้วความปรุงแต่งก็ดับไปๆ ถ้ารู้ไม่ทันนั้นแหละความไหวยิบยับ
จึงจะพัฒนาไปสู่ความปรุงแต่งที่หยาบขึ้นจนรู้ได้ว่าปรุงแต่งเรื่องอะไร

เมื่อมันรู้สึกตัวและมีสติระลึก รูปร่างนามเสมอๆ จะรู้ว่าพฤติกรรม
ทั้งหลายของจิตดังกล่าวนั้น เกิดขึ้นในลักษณะของความหิวอารมณ์
โดยหิวตามคุณอารมณ์บ้าง หิวอารมณ์อยากทำงาน รักษาศีล หรือ
เจริญสมณะและวิปัสสนาบ้าง และหิวอารมณ์สงบสุขของฌานสมาบัติ
บ้าง พลังผลักดันให้จิตหิวอารมณ์หรือเกิดเจตนาที่จะแสวงหาอารมณ์นี้
เกิดจากความไม่รู้แจ้งในอริยสัจจ์ คือยังไม่รู้จักถ่องแท้ว่าอารมณ์รูปนาม
ทั้งปวงเป็นทุกข์ จึงเกิดความอยากหรือความปรารถนาในอารมณ์เหล่านั้น

เมื่อรู้เท่าทันพฤติกรรมขึ้นในของจิตได้ดังนี้ จิตก็หยุดพฤติกรรม
ทั้งฝ่ายที่เป็นโลกียกุศลและอกุศล เข้าถึงสภาวะรู้อันประณีตลึกซึ้งโดย
ไม่มีเจตนาจะเข้ามารู้สภาวะอันนี้ ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติจะสามารถเห็นธรรม
ในธรรมทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอก และเห็นธรรมในธรรมเกิดขึ้น
บ้างเสื่อมลงบ้าง เรื่องนี้บางท่านอาจจะสงสัยว่าทำไมจึงรู้ได้พร้อมกัน
หลายอย่างนัก แท้จริงจิตก็รู้อารมณ์ได้ที่ละอย่างนั้นแหละ แต่เมื่อ
ปฏิบัติจนถึงจุดที่จิตไม่เกาะเกี่ยวกับอารมณ์ และไม่เกาะเกี่ยวแม้แต่กับ
ตัวจิตเอง ธรรมภายในกับธรรมภายนอกก็จะถูกปลดปล่อยจนเสมอภาค
เป็นสิ่งเดียวกัน คือเป็นสิ่งที่ว่างจากความเป็นตัวตน จัดเป็นอารมณ์อัน
เดียวคืออารมณ์ไตรลักษณ์ที่มีรูปนามเป็นเพียงจากหลัง เพราะไม่มี

ความรู้สึกแบ่งแยกว่านี่จิต นี่อารมณ์ นี่เรา นี่สิ่งอื่นนอกจากเรา มีแต่
ธรรมชาติอันเดียวกันรวมด จดเป็นความเป็นกลางด้วยปัญญาอันลึกซึ้ง
ในสภาวะนั้นทุกสิ่งนั้นแหละแสดงความคิดเห็นและความเสื่อมไปตาม
เหตุตามปัจจัยที่ไหลเวียนเป็นกระแสวัฏฏะเรื่อยไป

เมื่อรู้ทุกอย่างอย่างแจ่มแจ้ง คือเห็นความจริงว่าอารมณ์รูปนาม
ทั้งปวงล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนที่จะครอบครอง
เอาไว้ได้ ตัณหาคือความทะยานอยากของจิตในอารมณ์ทางทวารทั้ง
๖ ก็จะหมดไป จิตจะหมดพฤติกรรมการแสวงหาอารมณ์ แล้วปฏิบัติ
ตนเองไปสู่ธรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งปราศจากตัณหาและอยู่เหนือความ
ปรุงแต่งทั้งปวง คล้ายกับว่าความเป็นตัวตนได้กระโจนหนีลงบันไดไป
ต่อหน้าต่อตาทีเดียว