



๙

การเจริญสติปัฏฐาน

ต่อจากนี้ไปจะกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งก็คือวิธีการเจริญมรรค ในปัจจุบันมีการสอนสติปัฏฐานอยู่อย่างกว้างขวางทั่วไป สำนักปฏิบัติธรรมแทบทุกแห่งนำมหาสติปัฏฐานสูตรไปอธิบายตีความเป็นรูปแบบหรืออธิบายการปฏิบัติในสำนักของตน ซึ่งทำให้มีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปบ้าง ทำให้ผู้แรกศึกษาเกิดความสับสนว่ารูปแบบใดถูกต้องมากกว่ากัน นอกจากนี้ยังมีผู้เขียนหนังสืออธิบายมหาสติปัฏฐานสูตรไว้อย่างพิสดาร ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าเพื่อนนักปฏิบัติควรศึกษาพระปริยัติธรรมชั้นเดิมจะต้องแน่น่อนกว่า

ผู้เขียนไม่สามารถอธิบายตีความมหาสติปัฏฐานสูตรได้เอง จำเป็นต้องศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์พระอภิธรรมเช่น คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรค รวมทั้งใช้ตำราเรียนพระอภิธรรมของนักเรียน ๒-๓ แห่งประกอบด้วย อนึ่งในหัวข้อเรื่องการเจริญสติปัฏฐานนี้ ผู้เขียนจะแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๒ ส่วน คือ **ส่วนแรก** จะเล่าให้เพื่อนนักปฏิบัติฟังว่า พระปริยัติธรรมท่านสอนไว้

อย่างไร โดยประมวลสรุปคำสอนจากคัมภีร์และตำราที่กล่าวถึงไว้แล้วนั้น และ **ส่วนที่ ๒** หากมีประเด็นที่ผู้เขียนมีข้อสังเกตเพิ่มเติม ผู้เขียนก็จะเขียนไว้ด้วย แต่จะแยกหัวข้อให้เห็นได้ชัดเจนว่าส่วนใดเป็นข้อสังเกตของผู้เขียน ทั้งนี้เพื่อป้องกันความสับสนที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้อ่าน เพราะข้อสังเกตของผู้เขียนอาจจะผิดพลาดได้เสมอ ในขณะที่พระปริยัติสัทธรรมมีการรักษาสืบทอดกันมาเป็นอย่างดี โอกาสผิดพลาดจึงมีน้อยมากหรือไม่มีเลย

สาระสำคัญของเรื่องสติปัฏฐานมีดังนี้คือ

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน คือการตั้งมั่นในการระลึกรู้ อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต และธรรม

ข้อสังเกตของผู้เขียน ขอแทรกข้อสังเกตส่วนตัวบางประการดังนี้

ก. ตำราเก่า ๆ มักแปลคำว่า **สติ** ว่าการระลึก **รู้** หรือการระลึกได้ ซึ่งผู้เขียนเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะการระลึกรูกู้้นั้นเกิดขึ้นจากการที่จิตจดจำสภาวะธรรมคือรูปนามได้แม่นยำ ไม่ได้เกิดจากความอยากรู้ (อาจารย์สอนพระอภิธรรมบางท่านในยุคนี้เห็นว่าคำว่า “ระลึกรู้” ก็ยังไม่ดี เพราะผู้ฟังอาจแปลความหมายว่า การระลึกคือการคิด ๆ เอาก็ได้ ในที่นี้โปรดทราบ ว่า ผู้เขียนไม่ต้องการใช้คำว่าระลึกรู้ในความหมายของการคิด หรือแม้แต่การพยายามจะรู้ แต่หมายถึงการ “รู้สึก ๆ เอา” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้สึกถึงอาการปรากฏทางกาย และการรู้สึกถึงอาการปรากฏทางใจ ซึ่งจะให้ปนเปื้อนด้วยการคิดหรือการหลงคิดไม่ได้เลย) แต่บ่อยครั้งมากที่ในชั้นหลังเราไปแปลคำว่าสติว่า การกำหนดรู้

ซึ่งแสดงถึงความตั้งใจที่จะรู้ อันมีต้นเหตุอยู่เบื้องหลังของการกระทำดังกล่าว ดังที่**อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร** ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า “สตินันกำหนดรู้รูปนามเป็นอารมณ์ เป็นทุกขสังขจ ัตถาที่อยู่เบื้องหลังการกำหนดรู้รูปนามเป็นอารมณ์ เป็นสมุทัย”

ข. คำว่า**อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี**นั้นท่านระบุชัดว่า คำนี้มีความหมายเฉพาะ หมายถึงกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ที่ดี เพราะกายเป็นรูป เป็นวิบากซึ่งไม่มีดีไม่มีชั่ว เวทนาเป็นนาม เป็นวิบากซึ่งไม่มีดีไม่มีชั่วเช่นกัน ส่วนจิตมีทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และวิบาก ไม่ได้มีเฉพาะจิตที่ดีอย่างเดียว สำหรับ**ธรรม**ซึ่งมีทั้งรูปและนาม จึงมีทั้งธรรมที่เป็นวิบาก เป็นกุศล และอกุศล การที่ท่านระบุว่ากาย เวทนา จิต และธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีนั้น อาจเป็นเพราะเป็นอารมณ์ที่เมื่อสตรึะลึกรู้แล้วสามารถบรรเทาหรือละความเห็นผิดในรูปนามเสียได้ คือละความเห็นผิดว่า รูปเป็นของงาม เวทนาเป็นสุข จิตเที่ยง และธรรมเป็นตัวตน เป็นต้น

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒. อารมณ์ของสติปัฏฐาน อารมณ์ในสติปัฏฐานจำแนกได้ ๔ ปฏฐานคือ กาย เวทนา จิต และธรรม และมีทั้งอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ ซึ่งใช้ในการทำสมถภาวนา และอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ซึ่งใช้ในการทำวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คำว่ากายหมายถึงความถึงที่ประชุมแห่ง (๑) รูปธรรมคือกัมมชรูป (๒) วิบากจิต และ (๓) เจตสิก

ที่ประกอบจิตนั้น ส่วนคำว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งมั่นในการตามระลึกกายอยู่เนืองๆ แบ่งเป็น ๑๔ บรรพ ได้แก่

๒.๑.๑ อานาปานสติ ได้แก่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ใช้ทำได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือถ้ากำหนดบัญญัติคือลมหายใจออก/เข้า ให้เป็นที่ตั้งแห่งการเพ่ง ก็เป็นสมถะ ถ้าระลึกรู้ความร้อนเย็นของลมที่กระทบริมฝีปากบนหรือปลายจมูก เพื่อรู้รูปธรรมจนเห็นไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนา

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. การที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ระลึกรู้ลมหายใจออกก่อนนั้น น่าจะเป็นด้วยการหายใจออกเป็นไปตามธรรมชาติ ส่วนการหายใจเข้านั้น ง่ายต่อการตั้งทำปฏิบัติหรือเกิดความเกร็งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคทั้งในการทำสมถะและวิปัสสนา

ข. การเพ่งลมหายใจอันเป็นการทำสมถะ หากทำไปจนเกิดผานก็สามารถใช้สติตามระลึกรู้องค์ผานที่ดับไป เป็นการทำวิปัสสนาในแนวทางของสมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน คือผู้ทำความสงบก่อนแล้วเจริญปัญญาในภายหลัง) ได้อีกทางหนึ่ง ทั้งนี้ถ้าพิจารณาดูคำสอนเรื่องอานาปานสติ จะเห็นได้ว่าท่านสอนถึงเรื่อง**การระงับกายสังขารหรือลมหายใจ**ได้ด้วย ซึ่งเป็นสภาวะที่จะปรากฏเมื่อจิตดำเนินถึงรูปผาน ๔ (ตามนัยแห่งพระสูตร) และรูปผาน ๕ (ตามนัยแห่งพระอภิธรรม) อันแสดงให้เห็นว่า **การเจริญอานาปานสติจริงๆ นั้น ท่านน่าจะมุ่งเน้นสำหรับสมถยานิก** จึงเป็นเรื่องยากที่ผู้คนทั่วไปจะเจริญสติโดยใช้อานาปานสติได้จริง

ค. ลมหายใจมีธรรมชาติที่ละเอียด อ่อนไหว และนุ่มนวลชวนเคลิ้มง่าย ยิ่งลมละเอียดก็ยิ่งยากที่สติสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นผู้เจริญอานาปานสติจึงมักนั่งหลังเคลิบเคลิ้มลึ้มตัวกันเสียมาก นอกจากนี้การจะเฝ้ารู้รูปของลมหายใจจนเห็นลักษณะความเกิดดับของรูป (การทำลักษณะนิชฌามัน อันเป็นการเจริญวิปัสสนา) ก็ยากมาก แต่สิ่งที่เป็นไปได้ง่ายก็คือการเพ่งตัวลมหายใจ (การทำอรัณยมณีนิชฌามัน อันเป็นการทำสมถะ) จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้เจริญอานาปานสติส่วนมากที่ผู้เขียนได้พบ มักเพลินอยู่กับความสุขความสงบ หรือเพ่งจ้องนั่งแช่อยู่กับลมหายใจอันเป็นการทำสมถะ ยิ่งกว่าจะก้าวเข้าไปถึงขั้นการเจริญวิปัสสนาได้จริง

ง. แม้การเจริญอานาปานสติจะเหมาะกับสมถยานิก แต่ถ้าผู้ปฏิบัติอาศัยการระลึกรู้ลมหายใจออก/เข้า เพื่อเป็นฐานก้าวไปเจริญวิปัสสนาด้วยการระลึกรู้อารมณ์รูปนามในบรรพและปัฏฐานอื่น นอกเหนือจากอานาปานสติบรรพ กลับเป็นเรื่องที่พอจะกระทำได้ไม่ยากเกินไปนัก กล่าวคือ

– การระลึกรู้ลมหายใจแล้วเห็นถึงธาตุของลมหายใจ เป็นการเจริญสติปัฏฐานใน**ธาตุมนสิการบรรพ** ซึ่งตำราปริยัติธรรมมักสอนให้เจริญอานาปานสติโดยการรู้ธาตุไฟ แต่ความจริงจะรู้ธาตุอื่นด้วยก็ได้ คือถ้าระลึกรู้มวลของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือปลายจมูก เพื่อรู้รูปธรรมคือความอ่อนแอก็คือการรู้ธาตุดิน ถ้ารู้ความไหวของลมหายใจก็คือการรู้ธาตุลม หากรู้จนเห็นไตรลักษณ์ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาได้เช่นกัน

– การระลึกรู้ความไหวของลมหายใจด้วยความรู้สึกตัว ก็อาจพลิกไปเป็นการเจริญสติปัฏฐานใน**สัมปชัญญะ**บรรพได้

– การระลึกรู้ลมหายใจออก/เข้าไปอย่างสบายๆ แล้วพลิกสติไประลึกรู้เวทนาทางใจแทนการรู้ลม เป็นการ**ทำเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เช่นหายใจไปแล้วเกิดรู้สึกถึงความสุขสงบใจหรือความอึดอัดใจที่เกิดขึ้นเป็นต้น หรืออาจพลิกสติไประลึกรู้จิตแทนการรู้ลม เป็นการ**ทำจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ก็ได้ เช่นรู้ว่าจิตเกิดระคะคือความพอใจในความสุขสงบที่เกิดจากการทำอานาปานสติ เป็นต้น

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๑.๒ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานอีก ๓ บรรพคือ

(๑) **อิริยาบถ ๔ หรืออิริยาบถใหญ่** คือรูปยืน เดิน นั่ง นอน
(๒) **สัมปชัญญะหรืออิริยาบถย่อย** เช่นการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียด เป็นต้น และ (๓) **ธาตุทั้ง ๔** คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม **อารมณ์ทั้ง ๓ บรรพนี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา** จะนำไปเพ่งให้เกิด**ฌานจิต**ไม่ได้

การรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยนั้น ต้องมีสติระลึกรู้อิริยาบถ และต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหว ไม่ใช่ทำไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้สึกตัว อีกนัยหนึ่งต้องเคลื่อนไหวโดยชอบด้วยเหตุผล ไม่ใช่ทำไปตามความอยาก

การระลึกรู้รูปก็เพื่อจะได้เห็นความจริงว่า รูปกายที่เคยยึดว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั้น แท้จริงก็เป็นแต่เพียงรูปธรรมมา

ประชุมรวมกันเป็นรูปกาย แม้การเคลื่อนไหวกายก็เป็นไปด้วยอำนาจผลักดันของธาตุตามคำสั่งของจิต ไม่ใช่เราเดินหรือเขาเดิน

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. ผู้ปฏิบัติไม่ควรประมาทว่าอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ปรมาตมิ์ใช้ทำสมณะไม่ได้ เพราะในความเป็นจริง ผู้เขียนสังเกตเห็นว่าผู้ปฏิบัติจำนวนมากไปหลงเพ่งบัญญัติกาย แทนที่จะระลึกรู้รูปและลักษณะไตรลักษณ์ของรูป เช่นเพียรเพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง และคอยกำหนดบัญญัติถึงการยกการย่างเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นการเพ่ง**อารมณ์บัญญัติซึ่งบัญญัติถึงอารมณ์ปรมาตมิ์** ไม่ใช่การตามระลึกรู้**อารมณ์ปรมาตมิ์**เพื่อจะเห็นลักษณะ จึงควรระมัดระวังให้ดี เพราะจะเป็นการหลงทำสมณะทั้งที่คิดที่กำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ พอเกิดนิมิตหรืออาการของปีติ เช่นเห็นร่างกายเป็นโครงกระดูก ตัวเบา ตัวหนัก ฯลฯ จึงหลงผิดว่าเกิดวิปัสสนาญาณได้

อีกประการหนึ่ง**การรู้อิริยาบถ ๔ เป็นการรู้รูปด้วยใจ** หากผู้ปฏิบัติสามารถระลึกรู้จน**สัญญา**กำหนดจดจำรูปได้แม่นยำ บางครั้งแทนที่จะรู้สภาวะของรูปที่เป็นปัจจุบันด้วยความมีสติสัมปชัญญะ กลับไปหลงเพ่งรูปในความจำแทน ซึ่งรูปดังกล่าวก็คือ**อุคคหนิมิต** สามารถเพ่งจนเกิดปฏิภาคนิมิตและฌานจิตได้เช่นเดียวกับการเพ่งปฐวีกสิณนั่นเอง และมีนักปฏิบัติจำนวนมากสามารถเพ่งจนรูประเบิด หรือเกิดแปรสภาพเป็นโครงกระดูก หรือเพ่งจนรูปกายอันเป็นอุคคหนิมิตในอิริยาบถนั้นนั้นเกิดความใสเป็นแก้ว นึกย่อและขยายได้เป็น**ปฏิภาคนิมิต** จนเกิดความสำคัญผิดว่าพบ “กายพระอริยะ” เข้าแล้ว ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วปฏิภาคนิมิตดังกล่าว เกิดอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิเท่านั้นเอง

หรือบางคนเพ่งรูปทางใจจนดับนามขันธ์ เหลือเพียงรูปกายนั่งแข็งทื่อหมดความรู้สึก เป็นการพลิกไปสู่อสัญญัตตตาภูมิหรือพรหมลูกฟักก็มี ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทว่า หากระลึกรู้อิริยาบถ ๔ แล้ว จะไม่มีทางพลิกไปเป็นการทำสมถภาวนาได้เลย

ข. ประเด็นที่ว่าต้องเคลื่อนไหวไปอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่ใจใจเคลื่อนไหวด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิเป็นเรื่องที่น่ารำพึงมาก และเป็นประเด็นถกเถียงที่สำคัญในระหว่างสำนักปฏิบัติ คือฝ่ายหนึ่งเห็นว่าต้องจงใจทำอิริยาบถไปก่อน หรือกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวไปก่อน เพื่อให้สติที่ยังอ่อนอยู่สามารถตามรู้การเคลื่อนไหวได้ทัน แต่อีกฝ่ายหนึ่งเห็นว่าการจงใจเดินจงกรม การจงใจนั่งปฏิบัติธรรม แม้กระทั่งการจงใจเดินให้ช้าและมีการแยกชอยจังหวะการเดิน ล้วนเป็นการกระทำด้วยตัณหาคือความอยากปฏิบัติทั้งสิ้น จึงควรรู้ทันความอยากแล้วเคลื่อนไหวไปอย่างมีเหตุผล

หากจะถามความเห็นของผู้เขียนว่าทำอะไรจึงจะถูกต้อง ผู้เขียนมีความเห็นส่วนตัวว่า การปฏิบัติธรรมควรจะปลอดจากตัณหาและทิฏฐิ หากจงใจดัดแปลงจิตให้สงบผิตปกติ หรือจงใจดัดแปลงอารมณ์ เช่นเดินให้ช้าลงและเป็นจังหวะ จะทำความทุกข์ทางใจให้เกิดขึ้น เพราะเมื่อมีตัณหาก็ต้องมีทุกข์ นอกจากนี้ความจงใจนั้นเองง่ายที่จะนำไปสู่การเพ่งกาย ดังนั้นแทนที่จิตจะดำเนินไปในแนวทางของวิปัสสนา กลับจะพลิกไปเป็นสมถะเสียอีก ผู้ปฏิบัติจึงเกิดอาการของสมถะกันมาก เช่นรู้สึกตัวเบา ตัวลอย ตัวหนัก ตัวใหญ่ รู้สึกวูบวาบ รู้สึกเหมือนมีแมลงมาไต่ตอมร่างกาย เห็นร่างกายเป็นโครงกระดูก เห็นโครงกระดูกเดินล้อมร่างกาย หรือขาดสติดับความรู้สึกวูบไป เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตามรูปแบบก็มีข้อดี คือทำให้ผู้ปฏิบัติสบายใจว่าได้ปฏิบัติธรรม เกิดความพากเพียร ได้ฝึกความอดทนอดกลั้นที่สำคัญคือบางท่านอาจมองทะลุบัญญัติเข้าไปเห็นสภาวะจริงของรูปปรมาณูก็เป็นได้เหมือนกัน อย่างเช่นบางท่านจงใจเดินจงกรมหามรุ่งหามค่ำเพื่อแก้ความง่วงและความขาดสติ เดินไปถึงจุดหนึ่งสติปัญญาเกิดขึ้นตัวไปเห็นอารมณ์ปรมาณูก็มี หรือบางท่านเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะแล้วเกิดความรู้สึกตัว จิตก็พ้นจากการครอบงำของความคิดนึกปรุงแต่ง แล้วสามารถเห็นอารมณ์ปรมาณูได้ อย่างนี้ก็มีไม่น้อย ดังนั้นผู้เขียนจึงไม่ได้แย้งแนวทางจงใจปฏิบัติ จะจงใจก่อนแล้วรู้ทันความจงใจในภายหลังก็ได้ เอาเป็นว่าผู้เขียนไม่ถนัดเพราะรู้สึกเป็นภาระก็แล้วกัน แต่ถ้าถามว่าผู้เขียนเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิบ้างหรือไม่ ก็ขอตอบตามตรงว่าทำบ้าง แต่ทำเพื่อแก้เมื่อย หรือเพื่อให้จิตมีเครื่องอยู่ที่สบายเป็นการพักผ่อนบ้างในบางโอกาส แต่ส่วนมากในระหว่างที่เดินหรือนั่งนั้นก็รู้สึกตัวแล้วรู้รู้รู้ไปด้ายตามแต่สิ่งใดจะปรากฏ เพราะจำเป็นต้องเดินและนั่งอยู่แล้ว หากมีสติไปด้วยจะได้ไม่เปลืองเวลาไปเปล่า ๆ

ค. ประเด็นที่ว่า ต้องมีสติระลึกรู้อิริยาบถและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ และต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหวนั้น จัดว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว คือต้องมีสติทำหน้าที่ระลึกรู้อาการปรากฏและความไหว/นิ่งของรูป และขณะที่รู้เช่นนั้นจิตต้องมีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นสักว่ารู้รูป ไม่ใช่หลงเพ่ง หรือหลงคิดเรื่องรูป หรือหลงใจลอยไปถึงเรื่องอื่น แล้วสัมปชัญญะ/ปัญญาก็จะเกิดขึ้น คือเกิดความรู้สึกตัว และเห็นรูปเป็นเพียงสักว่ารูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยไม่ต้องคิดนำแต่อย่างใด

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๑.๓ ปฏิทูลสัญญา และอสุภะอีก ๙ บรรพ ใช้ในการเจริญสมถภาวนาอย่างเดียว

นอกจากนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านกล่าวถึงคำว่า “ภายในกาย” “ภายในกายอันเป็นภายใน” “ภายในกายอันเป็นภายนอก” คำเหล่านี้มีความหมายดังนี้คือ

ภายในกาย กายคือที่ประชุมแห่งรูปจำนวนมาก รวมทั้งจิตและเจตสิกด้วย ส่วนคำว่า**ภายในกาย**หมายความว่าให้รู้รูปเดียวในหลายๆรูป เช่นถ้าจะทำอานาปานสติก็รู้ธาตุลมหรือธาตุไฟอย่างเดียว ถ้าจะรู้รูปเดินก็รู้การเคลื่อนไปแห่งกายนี้โดยเฉพาะด้วยอำนาจของธาตุลม เป็นต้น

ภายในกายอันเป็นภายใน และภายในกายอันเป็นภายนอก มีหมายความว่าเช่น ถ้ารู้ลมหายใจที่เป็นไปในรูปกายนี้ก็เป็นภายใน ถ้ารู้ลมหายใจที่เป็นไปในรูปกายอื่นก็เป็นภายนอก

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. คำว่า “ภายในกาย” “เวทนาในเวทนา” “จิตในจิต” และ”ธรรมในธรรม” น่าจะหมายถึงกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งแยกย่อยตามที่พระพุทธเจ้าทรงแจกแจงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นเอง ไม่น่าจะมีความหมายให้ต้องคิดมาก เช่น ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ก็เป็นภายในกาย รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน ก็เป็นภายในกาย ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เป็นเวทนาในเวทนา จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง ก็เป็นจิตในจิต กามฉันทะ พยาบาท รูป

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็เป็นธรรมในธรรม เป็นต้น

ข. เรื่องภายในกายที่ว่าให้รู้รูปเดียวในหลายๆรูปนั้น ผู้เขียนเห็นว่าในเบื้องต้นจะจงใจทำเช่นนั้นก็ได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อจิตเกิดสติอัตโนมัติ ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความจริงรู้รูปใดรูปหนึ่ง แต่หากจิตจะรู้รูปใดก็รู้รูปนั้นเพียงรูปเดียวในขณะนั้น จะต่างกับการจงใจรู้รูปใดรูปหนึ่งเพียงรูปเดียวแล้วไม่ยอมรับรู้รูปอื่นๆ แท้จริงรูปเป็นเพียงสิ่งที่จิตสักว่าอาศัยรู้ สติสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น จิตจะรู้รูปใดก็ได้เพราะรูปทุกรูปล้วนแสดงไตรลักษณ์เหมือนกันทั้งสิ้น

ค. ทราบว่ามีผู้ศึกษาพระอภิธรรมบางท่าน ไม่เห็นด้วยกับตำราปริยัติธรรมที่ว่า “ภายในกายอันเป็นภายใน” คือรูปกายนี้ และ”ภายในกายอันเป็นภายนอก” คือรูปกายอื่น ด้วยเหตุผลที่ว่ามหาสติปัฏฐานสูตรมีการกล่าวถึง “การรู้ทั้งภายในกายอันเป็นภายในและภายในกายอันเป็นภายนอก” ซึ่งเกิดปัญหาว่าจะรู้ได้อย่างไรทีละหลายอย่าง จึงคิดว่าน่าจะตีความคำว่าภายในและภายนอกเป็นอย่างอื่น เช่น “ภายในคือจิต ที่ไปรู้รูปกายซึ่งเป็นกายภายนอก” เป็นต้น ความจริงการตีความอย่างนี้ยังไม่พ้นปัญหาเดิม คือจะรู้จิตกับกายพร้อมกันได้อย่างไร

เรื่องนี้ผู้เขียนเห็นว่าตำราปริยัติธรรมที่เรียนกันอยู่นั้น น่าจะถูกต้องแล้ว ไม่ควรตีความคำว่าภายในกับภายนอก ให้ยุ่งยากซับซ้อนยิ่งกว่าเดิม เพราะผู้ที่เจริญสติจนมีสติปัญญาเป็นอัตโนมัติแล้ว จะพบเห็นสภาวะอย่างหนึ่งที่สามารถรู้เห็นธรรมอันเป็นภายในและภายนอกกลมกลืน ราบเรียบ และเสมอกันในความรู้สึกได้ในคราวเดียว เพราะ

สิ่งที่เห็นอันเดียวในขณะนั้นคืออนัตตลักษณะ (หรืออนิจจลักษณะ หรือทุกขลักษณะ) ที่มีรูปนามทั้งปวงเป็นเพียงฉากหลังของการรับรู้เท่านั้น (สภาวะดังกล่าวนี้อาจเปรียบเทียบกับเรื่องที่ตำราเรียนพระอภิธรรมปริเฉทที่ ๙ ของบางสำนักกระบวนว่า สังขารูปกษณณมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ โดยมีรูปนามเป็นเครื่องรองรับความปรากฏของไตรลักษณ์ หนึ่งความเห็นของผู้เขียนในจุดนี้ อาจจะไม่ถูกต้องในเชิงปริยัติธรรมก็ได้ โปรดอ่านด้วยความระมัดระวัง) จิตในขณะนั้นจะเปิดโล่ง โปร่งเบา รู้สึกตัวอยู่โดยไม่ต้องประคับประคอง และไม่มีการแบ่งแยกภายในกับภายนอกแต่อย่างใด เพราะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่า นี่เป็นเรา เราเป็นนี้ ส่วนอันนั้นเป็นของภายนอกไม่ใช่เรา และก็คือสภาวะที่พ่อแม่ครูอาจารย์พระป่าหลายรูปท่านพูดถึงว่า เป็นสภาวะที่โลกราบเป็นหน้ากลอง และหลวงปู่ดูลย์ อตุโลท่านกล่าวว่า **เมื่อเห็นจิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน (เป็นไตรลักษณ์) จิตจะหมดการดิ้นรนแสวงหา แล้วปล่อยวางรูปธรรมนามธรรมทั้งปวงได้**

ถ้าจะเปรียบเทียบสภาวะดังกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นก็อาจเปรียบได้ว่า เดิมเราอยู่ในที่ต่ำและคับแคบ การมองสิ่งต่างๆ ย่อมมองได้ในมุมแคบ และเห็นภาพที่จำกัดและใกล้ชิด ต่อมาเราขึ้นไปอยู่บนที่สูงเช่นบนยอดเขา เมื่อมองภาพที่ปรากฏกลับเห็นภาพที่กว้างขวางมากและเห็นอยู่ห่างๆ นี่ฉันใด จิตที่มีกำลังน้อยก็เห็นอารมณ์ได้อย่างคับแคบและใกล้ชิด พอจิตอบรมสติปัญญามากขึ้นจะทอดถอนตนเองออกห่างจากอารมณ์ ไม่คลุกคลีติดติดกับอารมณ์ และเห็นอารมณ์ได้กว้างขวางขึ้นในการมองเพียงครั้งเดียว นี่ฉันนั้น

ในสภาวะดังกล่าวนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นของรูปนาม เห็นธรรมคือความเสื่อมไปของรูปนาม เห็นธรรมคือเห็นทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของรูปนามทั้งหลายนั้น ซึ่งก็คือการเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง โดยรูปนามทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องอาศัยรู้ของจิต เครื่องอาศัยระลึกของสติ หรือเป็นฉากหลังอันเป็นที่ปรากฏของไตรลักษณ์ ในสภาวะนี้ตัณหาและทิฏฐิจะไม่อิงอาศัยในจิต (แต่ถ้ายังมีเรา/มีเขา/มีใน/มีนอก มีละเอียดย/มีหยาบ มีดี/มีชั่ว อยู่ตราบใด ตัณหาและทิฏฐิก็ยังครอบงำจิตได้อยู่ตรานั้น)

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

กล่าวโดยสรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงว่า รูปไม่ใช่เรา แล้วละความยึดถือรูปเสียได้ บางคราวท่านก็สอนว่า การมีสติตามรู้กายเนืองๆ ทำให้ละวิปลาสที่ว่า กายเป็นของสวยงาม (สุกะ) ลงได้

ข้อสังเกตของผู้เขียน

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่เพียงแต่ทำให้เห็นว่ากายไม่งามเท่านั้น แต่ยังทำให้เห็นว่ากายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาด้วย ซึ่งการเห็นไตรลักษณ์นั้นผู้เขียนเห็นว่าสำคัญยิ่งกว่าการเห็นว่ากายไม่งามเสียอีก เพราะถ้ากล่าวโดยสภาวะธรรมแล้ว กายไม่มีความงามหรือความไม่งาม ทั้งความเห็นว่างามและความเห็นว่างาม เป็นความหลงของจิตด้วยกันทั้งคู่ และในทางปฏิบัติจริง การเห็นว่ารูปเป็นทุกข์นั้นเห็นได้ง่ายมาก เพราะถ้ารู้รูปเช่นรูปยืนเดินนั่งนอน ก็จะเห็นทุกข์ตามบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และรูปเหล่านั้นล้วนแต่ทนอยู่ไม่ได้นาน

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งมั่นในการตามระลึกรู้เวทนาอยู่เนื่อง ๆ มีประเด็นที่ควรทราบดังนี้

๒.๒.๑ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานแบ่งเป็น ๙ บรรพ ได้แก่ (๑) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งสุขเวทนา (๒) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งทุกขเวทนา (๓) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งอุเบกขาเวทนา (๔) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งสุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส (สิ่งล่อใจ / กามคุณคือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสผัสสทางกาย) (๕) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิส (๖) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งอุเบกขาเวทนาที่เจือด้วยอามิส (๗) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งสุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส (เช่นสุขเวทนาที่เกิดจากการเจริญสมณะหรือวิปัสสนา) (๘) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส (เช่นทุกขเวทนาที่เกิดจากสภาพแห่งสังขาร) และ (๙) ระลึกรู้เนื่อง ๆ ซึ่งอุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส (เช่นอุเบกขาเวทนาที่เกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมณะหรือวิปัสสนา)

๒.๒.๒ เวทนาทั้ง ๙ บรรพ**มีองค์ธรรมอันเดียวคือ เวทนาเจตสิก** เวลาปฏิบัติจึงตามรู้เวทนาทั้ง ๙ บรรพไปได้เลย โดยไม่ต้องแยกย่อยตามรู้เฉพาะบรรพใดบรรพหนึ่ง หากขณะนั้นเวทนาในเวทนาอย่างใดปรากฏ ก็รู้สภาวะและลักษณะของเวทนานั้นไปเลย อนึ่งเวทนาเป็นนามปรมาต্ম จึงให้เจริญวิปัสสนาเท่านั้น

ข้อสังเกตของผู้เขียน

การระลึกรู้สภาวะของเวทนาที่กำลังปรากฏเป็นการเจริญวิปัสสนาจริง แต่ถ้าเกิดความปวดแล้วเพ่งความปวด อันเป็นการเพ่งใส่ตัว

อารมณ์ (อาร์มณูปนิชฌาน) หรือบริหารถึงความปวดก็เป็นการรู้อารมณ์บัญญัติถึงปรมาต্ম กลายเป็นการทำสมณะได้เช่นเดียวกับการเพ่งรูปหรือการบริหารถึงรูปต่างๆ เช่นกัน

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๒.๓ คำว่า “เวทนาในเวทนา” หมายถึงการตามรู้เวทนาที่ละอย่างในบรรดาเวทนาที่มีอยู่หลายอย่าง เวทนาที่เกิดกับสังขารร่างกายนี้ก็เป็น “เวทนาในเวทนาอันเป็นภายใน” เวทนาที่เกิดกับสังขารร่างกายอื่นก็เป็น “เวทนาในเวทนาอันเป็นภายนอก”

๒.๒.๔ กล่าวโดยสรุป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงว่า เวทนาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่รูปและไม่ใช่จิตด้วย แต่เป็นนามเจตสิก เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัยเวทนาจึงปรากฏขึ้น จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้ว เวทนาจึงดับไป ไม่ดำรงอยู่ตลอดไป จะห้ามไม่ให้ดับก็ไม่ได้ อนึ่งการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะทำให้ลายวิปลาสที่เห็นว่าเวทนาเป็นสุขได้

ข้อสังเกตของผู้เขียน

การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะทำให้พบว่ากายและจิตถูกความทุกข์เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เรียกว่าความสุขนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง (ปรมาต্ম) ก็จริง แต่เกิดขึ้นเพราะความทุกข์ในขณะนั้นเบาบางลง เช่นเมื่อนั่งนานเกิดความเมื่อย พอได้เปลี่ยนอิริยาบถความเมื่อยหายไปก็รู้สึกเป็นสุข แต่สุขไม่นานความทุกข์ก็ตาม

มาทันอีก กลายเป็นภาระที่ต้องขยับหนีความทุกข์เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด ในทางจิตใจก็มีอารมณ์ที่เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง หมุนเวียนไปไม่สิ้นสุดเช่นกัน เป็นภาระที่น่าเหนื่อยหน่ายยิ่งนัก การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงไม่เพียงแต่เป็นเครื่องทำลายวิปลาสว่าเวทนาเป็นสุข แต่ยังทำลายวิปลาสที่เห็นว่ารูปนามเป็นสุขลงได้ด้วย ทำให้สามารถละความยึดถือรูปนามเสียได้ เนื่องจากรู้ความจริงแล้วว่ารูปนามเป็นทุกข์ที่ไม่น่าปรารถนาอีกต่อไป

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งมั่นในการตามระลึกจิตอยู่เนื่อง ๆ มีประเด็นที่ควรทราบดังนี้คือ

๒.๓.๑ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแบ่งเป็น ๑๖ บรรพ ได้แก่

คู่ที่ ๑ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ

คู่ที่ ๒ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ

คู่ที่ ๓ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ

คู่ที่ ๔ จิตมีถีนมิทธะ(หดหู่) จิตมีความพึงชำน

คู่ที่ ๕ จิตเป็นมหัคคตะ (รูปาวจร อรูปาวจร)

จิตเป็นอมหัคคตะ (กามาวจร)

คู่ที่ ๖ จิตเป็นสอตุตตระ (มีจิตอื่นยิ่งกว่า/กามาวจร)

จิตเป็นอนตุตตระ (ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า/รูปาวจร

และอรูปาวจร)

คู่ที่ ๗ จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ

คู่ที่ ๘ จิตประหารกิเลส จิตไม่ประหารกิเลส

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ถึงแม้จิตในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจะมีถึง ๘ คู่หรือ ๑๖ บรรพ แต่ในทางปฏิบัติจริงสำหรับผู้ที่ไม่ได้ฌาน ก็ให้ตามระลึกจิตเพียง ๔ คู่แรกก็พอแล้ว เพราะจิตที่เกินกว่านั้นไม่ได้เกิดมีขึ้นเนื่อง ๆ

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๓.๒ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ไม่ได้กล่าวถึงโลกุตระจิตเลย เพราะโลกุตระจิตใช้เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานไม่ได้เนื่องจากไม่ได้เกิดเนื่อง ๆ อีกประการหนึ่งโลกุตระจิตไม่จัดเป็นอุปาทานขันธ จึงไม่ใช่ทุกข์สังขที่จจะต้องรู้ตามหลักของการปฏิบัติในเรื่องกิจในอริยสัจจ

๒.๓.๓ จิตทั้ง ๑๖ บรรพในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานใช้เจริญวิปัสสนาได้อย่างเดียว ยกเว้นอรูปาวจรจิต ๔ ดวงคือ อากาสนัญญาตนกุศลจิต อากาสนัญญาตนกิริยาจิต อากิญจัญญาตนกุศลจิต และอากิญจัญญาตนกิริยาจิต ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมถภาวนาได้ด้วย

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. จิต ๔ ดวงนี้เป็นจิตที่รู้อารมณ์ ๒ ชนิดคือรู้ช่องว่างอย่างหนึ่ง กับรู้ความไม่มีอะไรเลยอีกอย่างหนึ่ง และถ้าเป็นจิตของผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ยังเป็นจิตที่ไม่พ้นการกระทำกรรมก็เรียกว่ากุศลจิต ถ้าเป็นจิตพระอรหันต์พ้นจากการกระทำกรรมแล้วก็เรียกว่ากิริยาจิต

ข. นักจิตส่วนมากมักหลงเพ่งช่องว่าง (ในใจ) บ้าง เพ่งความว่าง คือความไม่มีอะไร (ในใจ) บ้าง เป็นการหลงไปทำสมณะทั้งที่คิดว่าการ

เจริญวิปัสสนาอยู่ จูดยังต้องระมัดระวังให้มาก แต่หากมีสติระลึก รู้จิตที่เพ่งช่องว่างหรือความว่างเป็นอารมณ์ รู้ว่าจิตนั้นเป็นแต่เพียงนามธรรม เมื่อมีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยก็ดับไป อย่างนี้จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนา

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านเคยสอนผู้เขียนไว้ว่า ผู้จิตบางคน สามารถจะได้รูปฌานโดยอัตโนมัติคือไม่ต้องฝึกหัดเป็นการเฉพาะ ก็เพราะจิตพลิกไปมาระหว่างการทำสมาธิและวิปัสสนาอย่างนี้เอง

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๓.๔ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทำให้รู้ว่า (๑) จิตที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด เช่นจิตโลก จิตโกรธ จิตหลง และไม่ใช่เราโลก เราโกรธ เราหลง (๒) เมื่อเจริญสติมากเข้าก็จะรู้ความจริงที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกว่า สภาวะของโลก โกรธ หลงที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นเพียงอาการของจิต หรือเป็นสิ่งที่เข้ามาประกอบจิต (เจตสิก) ยังไม่ใช่จิต ส่วนจิตเป็นนามธรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งทำหน้าที่รู้อารมณ์ และจิตก็ไม่ใช่เราด้วย และ (๓) จิตเป็นสิ่งที่เกิดดับรวดเร็วมากและบังคับไม่ได้ คือจะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิดก็ไม่ได้ จะให้เกิดแต่จิตอย่างนี้ก็ได้ จะห้ามไม่ให้ดับก็ไม่ได้ เพราะจิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยปรุงแต่งจิตก็ดับไป

๒.๓.๕ จิตทั้ง ๑๖ บรรพมีองค์ธรรมอันเดียวคือจิต ซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เวลาปฏิบัติจึงตามรู้จิตทั้ง ๑๖ บรรพหรือ ๘ คู่ไปได้เลย ไม่ต้องแยกย่อยตามรู้เฉพาะบรรพใดบรรพหนึ่ง แต่สำหรับ

ผู้ที่ไม่ได้ฌานก็ดูจิตเพียง ๘ บรรพแรกหรือ ๔ คู่แรก เพราะมีจิตเกิดอยู่จริงเพียงเท่านั้น

๒.๓.๖ คำว่า “จิตในจิต” “จิตในจิตอันเป็นภายใน” “จิตในจิตอันเป็นภายนอก” มีความหมายทำนองเดียวกับภายในกาย นอกนั้นเอง

๒.๓.๗ กล่าวโดยสรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงว่า จิตไม่ใช่เรา แล้วละความยึดถือจิตเสียได้ และทำให้เห็นความจริงว่า จิตเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำลายวิปัสสนาที่เห็นว่าจิตเที่ยงลงได้

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น แม้จะได้ชื่อว่าเป็นการมีสติระลึกจิตเนื่องๆ แต่เมื่อปฏิบัติมากเข้าก็จะพบว่า บรรดาโรคะโทสะ โมหะ ความฟุ้งซ่าน และความหดหู่ไม่ใช่จิต หากแต่เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่สามารถปรุงแต่งจิตได้ (เจตสิก) ตัวจิตเองมีลักษณะเพียงอย่างเดียวคือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ไม่ดีหรือชั่วด้วยตัวเอง แต่ดีหรือชั่วไปตามเจตสิก เปรียบเหมือนน้ำที่สะอาดปราศจากสี กลิ่น รส แต่มีสี กลิ่น รส ไปตามสิ่งที่ปะปนเข้ามา จิตที่เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์นี้บางทีนักปฏิบัติก็นิยมเรียกกันว่า**จิตผู้รู้** และบางท่านเกิดความสำคัญผิดว่าจิตผู้รู้เที่ยงคือไม่แตกดับ แท้จริงจิตก็ไม่ได้มีอยู่ดวงเดียว แต่จิตเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ สืบเนื่องกันไปไม่ขาดสาย (มีข้อยกเว้นบ้างบางกรณีที่มีการเข้าสมาบัติบางอย่างที่จิตดับ แต่ก็ดับได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น)

ข. ผู้ปฏิบัติที่เห็นความจริงว่าจิตเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ใช่มีจิตดวงเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ จะหมดความสนใจที่จะรักษาจิตให้ติดต่อกันไปเพราะรู้ว่าจิตไม่เที่ยง และไม่ต้องหาทางดับอกุศลจิตด้วย เพราะถึงไม่หาทางดับ มันก็ดับของมันเองเมื่อเหตุเมื่อปัจจัยเปลี่ยนไป

ค. เบื้องต้นที่เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น กำลังของสติปัญญายังไม่แก่กล้าพอ ผู้ปฏิบัติก็อาจรู้สึกว่าการนั่งมีกิเลส เช่นจิตกำลังมีราคะ แต่เมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะพบว่า ทนที่ที่เกิดสติหรือเกิดความรู้สึกตัว จิตไม่มีกิเลสเสียแล้ว แต่ก็รู้ได้ว่าจิตในอดีตที่เพ่งดับไปแล้วนั้นเป็น “จิตมีราคะ” ส่วนจิตที่รู้สึกตัวอยู่เป็น “จิตไม่มีราคะ” นี่คือการเห็นจิตมีราคะ และจิตไม่มีราคะเป็นของคู่กัน สำหรับจิตมีโทสะและจิตไม่มีโทสะ กับจิตมีโมหะและจิตไม่มีโมหะ ก็มีลักษณะทำนองเดียวกันนี้

ง. การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแม้จะทำลายนิจจสัญญา คือความเห็นผิดว่าจิตเที่ยง และทำให้รู้ความจริงว่าจิตไม่เที่ยงหรือเป็นอนิจจังก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติบางคนได้รู้ได้เข้าใจว่าจิตเป็นอนัตตาก็มีเหมือนกัน ไม่มีข้อจำกัดว่าจะเห็นได้เฉพาะจิตเป็นอนิจจังเท่านั้น

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งมั่นในการตามระลึกรู้ธรรมอยู่เนืองๆ มีสาระสำคัญคือ

๒.๔.๑ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งเป็น ๕ บรรพ ได้แก่ (๑) นิ वर्ณ ๕ (๒) ชันธ ๕ (๓) อายตนะ ๑๒ (๔) โพฆณค ๗ และ (๕) อริยสัจ ๔ หลักในการปฏิบัติก็เป็นเช่นเดียวกับปัฏฐานอื่น ๆ

คือเมื่อธรรมใดปรากฏขึ้นก็รู้ทันว่าธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น เมื่อธรรมที่เกิดขึ้นนั้นดับไป ก็รู้ทันว่าธรรมนั้น ๆ ดับไป

๒.๔.๒ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานใช้ในการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว เป็นการพิจารณารู้เห็นทั้งรูปและนาม กล่าวได้ว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้ง ๓ นี้ย่อมรวมลงได้ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น**

๒.๔.๓ คำว่า “ธรรมในธรรม” “ธรรมในธรรมอันเป็นภายใน” และ “ธรรมในธรรมอันเป็นภายนอก” มีความหมายทำนองเดียวกับกายในกาย ฯลฯ นั่นเอง

๒.๔.๔ กล่าวโดยสรุป ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงว่า ธรรมคือรูปนามไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้ เป็นสิ่งที่เกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัยปรุงแต่ง และจะทำลายวิปลาสที่เห็นว่าธรรมเป็นอัตตาตัวตนลงได้

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้ง ๓ นี้ถ้าเปรียบก็คล้ายกับการหัดว่ายน้ำในสระ ในคลอง และในแม่น้ำ จะเริ่มหัดว่ายน้ำในที่ใดก่อนก็ได้แล้วแต่โอกาส เมื่อว่ายน้ำเป็นแล้วต่อแต่นั้นเมื่อพบน้ำที่ใดก็ว่ายน้ำได้ ไม่มีขีดจำกัดว่าต้องว่ายน้ำในสระอย่างเดียว ผู้ที่เจริญสติในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งจนชำนาญแล้ว จิตย่อมสามารถเที่ยวไปในปัฏฐานทั้งปวงได้อย่างไม่มีขีดจำกัดด้วยกำลังของมหาสติ จะรู้รูปก็เข้าใจรูป จะรู้นามก็เข้าใจนาม เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไปได้เอง เช่น

เมื่อชำนาญในอิริยาบถ ๔ สามารถมีสติสัมปชัญญะตามรู้ตามเข้าใจรูป ยืนเดินนั่งนอนได้ชัดเจนแล้ว ต่อมาเมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง ใจกระทบความคิดนึกปรุงแต่ง สติก็จะเกิดขึ้นเองเป็นอัตโนมัติในการรู้ ทั้งรูปและนาม

ข. มีผู้ถามผู้เขียนเสมอว่าในนิเวศบรรพณนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “นิเวศที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย” แสดงว่าในการเจริญสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้รู้ด้วยและละด้วยใช้ไหม เรื่องนี้ผู้เขียนต้องตอบอยู่เสมอเป็นประจำแล้วว่า คำคำ กิริยาหลักในประโยคที่ยกมานั้นคือรู้ชัด ขออย่าว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ชัด ไม่ได้สอนให้ละ เพราะนิเวศเป็นนาม จึงเป็นทุกขสัจจ์ ซึ่งมีกฎแน่นอนตายตัวว่าทุกขต้องรู้ การปฏิบัติวิปัสสนาจะผิดจากกฎข้อนี้ไม่ได้เลย

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๓. สรุปสติปัฏฐาน

๓.๑ การเจริญสติปัฏฐานทำไปเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า กาย ก็สักแต่ว่ากาย เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แม้ญาณความรู้นั้นก็เพียงสักแต่ว่ารู้ สติที่ระลึกก็เพียงสักว่าอาศัยระลึก ตัณหาและทิฏฐิไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใด กล่าวคือไม่ยึดมั่นว่านั่นเป็นเรา (ยึดมั่นในตัณหา) เราเป็นนั่น (ยึดมั่นในมานะ) และ นั่นเป็นตัวเรา (ยึดมั่นในทิฏฐิ)

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. ตรงคำว่า “ญาณความรู้นั้นก็เพียงสักแต่ว่ารู้” เป็นเรื่องน่ารับฟังมาก เพราะผู้เขียนสังเกตเห็นเสมอว่า ผู้ปฏิบัติมักหลงไปให้ความสำคัญกับตัวองค์ความรู้ มากกว่าการรู้หรือการเจริญสติ เช่นเมื่อเกิดความสงสัยว่าจะเจริญสติอย่างไรจึงจะถูกต้อง แทนที่จะรู้ที่กำลังสงสัยอยู่ (คือรู้ที่อาการสงสัยของจิต เพื่อจะได้เห็นว่า ความสงสัยเป็นเพียงสภาวะธรรมอันหนึ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป) กลับไปพยายามคิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยนั้น เพราะอยากมีความรู้ความเข้าใจ เป็นการทิ้งอารมณ์ปรมาตม์ (ความสงสัย) ไปวุ่นวายอยู่กับความคิดซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ ผู้นั้นจึงถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำอย่างน่าเสียดาย

ข. ตรงคำว่า “สติที่ระลึกก็เพียงสักว่าอาศัยระลึก” ก็น่ารับฟังมากเช่นกัน หมายความว่า (๑) ให้สักว่าอาศัยระลึกรู้อารมณ์รูปนามไปอย่างสบายๆ ไม่ใช่ระลึกอย่างเอาเป็นเอาตายด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ และ (๒) ระลึกแล้วอย่าเข้าไปแทรกแซงในทางพยายามแก้ไขหรือรักษาอารมณ์รูปนามทั้งปวงนั้น ปล่อยให้อารมณ์ทั้งปวงนั้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงการเรียนรู้ ความเป็นจริงของอารมณ์เหล่านั้นเท่านั้น

(เชิญอ่านปริยัติธรรมต่อ)

๓.๒ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอารมณ์หยาบ เป็นเหตุแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสของมณฑบุคคล (ผู้รู้ช้า) ที่มีต้นหาจริต

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอารมณ์ละเอียดสุขุม เป็นเหตุแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสของตักขบุคคล (ผู้รู้เร็วเพราะมีปัญญากล้า) ที่มีต้นหาจริต

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอารมณ์ไม่กว้างขวางนัก เป็นเหตุแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสของมณฑบุคคล (ผู้รู้ช้า) ที่มีทิวจิจริต

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอารมณ์กว้างขวางมาก เป็นเหตุแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสของตักขบุคคล (ผู้รู้เร็วเพราะมีปัญญากล้า) ที่มีทิวจิจริต

๓.๓ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับสมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน คือผู้ทำความสงบก่อนแล้วเจริญปัญญาในภายหลัง) ส่วนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับวิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน)

๓.๔ ผู้ปรารถนามรรคผลจำเป็นต้องเจริญสติปัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง

๓.๕ หนทางคือสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อบุคคลอบรมทำให้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ข้อสังเกตของผู้เขียน

ก. ตำราเรียนอภิธรรมและอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรท่านยืนยันไว้ว่า “อารมณ์ทั้ง ๔ ของมหาสติปัฏฐาน เหมาะสมกับบุคคลหลายประเภทที่แตกต่างกัน” จุดนี้ผู้เขียนเห็นด้วยยิ่งกว่าคำสอนที่ว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทำงานง่ายกว่าสติปัฏฐานอย่างอื่น” ซึ่งเป็นคำกล่าวที่ได้ยินได้ฟังทั่วไปในสำนักปฏิบัติต่างๆ เพราะความง่ายหรือยากย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างคือ (๑) ความแกร่งของปัญญาที่ต่างกัน (๒) การเลือกอารมณ์ได้ถูกกับจริตที่ต่างกัน (ระหว่างต้นหาจริตกับทิวจิจริต ไม่เกี่ยวกับเรื่องราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต พุทธะจริต สัทธาจริต และวิตกจริต ซึ่งเป็นจริตที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์ในการทำสมถกรรมฐาน) และ (๓) ความถนัดของจิตที่จะดำเนินในแนวทางของสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก

ตัวอย่างเช่น (๑) ผู้ที่มีปัญญากล้าและมีทิวจิจริต สมควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หากให้ไปเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตอาจจะเบื่อหน่ายกับความคับแคบของอารมณ์กาย และไม่สนใจที่จะตามระลึกกายอยู่เนืองๆ ก็ได้ หรือ (๒) บุคคลผู้หนึ่งไม่สามารถกระทำฌานได้ หากต้องเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเหมาะกับสมถยานิก ก็อาจจะรู้สึกฝืดฝืนอย่างมาก หรืออาจหลงเปลี่ยนจากการตามรู้กายไปเป็นการเพ่งกาย ก็เป็นไปได้

ข. ในตำราท่านขมวดท้ายไว้ด้วยว่าให้ทำสติปัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ว่าต้องทำให้ครบทุกอย่าง ในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรท่านเปรียบสติปัฏฐาน ๔ เหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ ให้เข้าเพียง

ประตูเดียวก็เข้าเมืองได้แล้ว ตรงจุดนี้มีเหตุผลที่น่ารับฟังยิ่ง เพราะสติปัฏฐานอันใดอันหนึ่งก็สามารถทำให้เกิดความเห็นถูกได้เหมือนกันว่า รูปนามอันเป็นภายในและภายนอกทั้งปวงล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อปฏิบัติมากเข้า ตัณหาและทิฏฐิจะไม่อิงอาศัยในจิต และจิตไม่ถือมั่นอะไรเลยได้เหมือนกัน

แม้จะฝึกระลึกรูปร่างหรือนามเพียงบรรพเดียว แต่เมื่อเกิดความเข้าใจ ก็ย่อมเข้าใจธรรมทั่วถึงทั้งรูปและนาม เช่นการระลึกรูปร่างเป็นดิน นั่นนอน แม้จะเป็นการรูปร่าง แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะรู้นามได้ด้วย เพราะนามเป็นผู้สั่งให้เกิดการเปลี่ยนอริยาบถ หรือการรู้จิตซึ่งเป็นนาม ก็จรรู้รูปได้ด้วย เพราะรูปเป็นที่เกิดของจิต เช่นหูกะทบเสียงแล้วเกิดนามรู้ทางหู แล้วส่งข้อมูลต่อให้เกิดจิตที่เป็นกุศลและอกุศล เป็นต้น ดังนั้น แม้จะเริ่มปฏิบัติโดยใช้อารมณ์รูปนามเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด พอจิตชำนาญในการเจริญสติแล้ว จิตจะสามารถท่องเที่ยวไปในสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างไม่มีอะไรติดขัดเลย

นอกจากนี้การเจริญสติปัฏฐานไม่ว่าจะใช้ปัฏฐานใดก็เป็นเหตุให้สติเกิดขึ้นเนื่องๆ ได้เหมือนกัน เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วบรรดาธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายก็มีโอกาสเกิดตามมา คือย่อมเกิดหิริโอตตปปะ อินทริยสังวร ศีล สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ตามกันมาได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานอย่างหนึ่งอย่างใดก็สามารถทำนิพพานให้แจ้งได้เหมือนกัน

ค. บางท่านสงสัยว่าในเบื้องต้นจะเริ่มหัดเจริญสติปัฏฐานโดยใช้ธรรมเป็นอารมณ์เลยทีเดียวหรือไม่ ขอตอบว่าได้ถ้ามีกำลังของสติและสัมมาสมาธิเพียงพอ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าเมื่อทรงตรัสรู้ด้วยการ

ประจักษ์แจ้งอริยสัจ ๔ ตามปัจจุสมุปบาทนัยแล้ว พระองค์ทรงแสดงอริยสัจ ๔ (ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร) และความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ ๕ (ในอนัตตลักขณสูตร) ให้นักบวช/ภิกษุปัญจวัคคีย์ฟัง ทรงแสดงอริยสัจให้ยสกุลบุตรรวมทั้งครอบครัวและสหายฟัง และทรงแสดงเรื่องอายตนะ (ในอาทิตตปริยายสูตร) ให้ชฎิล ๑,๐๐๐ รูปฟัง จะเห็นได้ว่าเรื่องอริยสัจ ขันธ และอายตนะ ล้วนเป็นเรื่องในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น ดังนั้นจึงไม่ควรคิดว่าการเจริญสติปัฏฐานหรือการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มต้นจากฐานกายก่อนเสมอไป เพราะเป็นความเชื่อที่ขัดแย้งกับข้อเท็จจริงทั้งด้านพระสูตรและพระอภิธรรม

ในยุคสมัยนี้ แม้ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระปรมาจารย์ของพระป่า จะมีชื่อเสียงในด้านการสอนให้ศิษย์ปริกรรมพุทโธและพิจารณา กาย แต่ท่านก็สอนศิษย์บางรูปด้วยกรรมฐานชนิดอื่น เช่นสอนให้หลวงปู่ดุลย์ อตุโล เจริญสติในข้อธรรมว่า “สัพเพสังขารา สัพพสัณญา อนัตตา” ซึ่งก็คือการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในชั้นบรรพ ทั้งที่หลวงปู่ดุลย์ในครั้งกระนั้นเพิ่งจะเข้ารับการอบรมธรรมจากหลวงปู่มั่น ไม่นานนัก และมีคุณธรรมในขั้นเบื้องต้นเท่านั้น นอกจากนี้หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ได้กรุณาเล่าว่าเมื่อท่านเข้าไปกราบหลวงปู่มั่นในครั้งแรกๆ หลวงปู่มั่นสอนท่านว่า “การปฏิบัติธรรมจะต้องมีสติรู้กายหรือรู้จิต ถ้ารู้กายไม่ได้ก็ให้รู้จิต ถ้ารู้จิตไม่ได้ก็ให้รู้กาย และที่รู้กายก็เพื่อจะรู้จิต” (จากเทปธรรมของหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ม้วนที่ ๑๕ เรื่องสติ/กฐินวัดเมตตาวนาราม) นี่แสดงถึงอัจฉริยภาพของหลวงปู่มั่น ที่ท่านสามารถจำแนกแจกธรรมได้อย่างกว้างขวางเหมาะสมกับจริตนิสัยของศิษย์ จนสามารถสร้างพระดีได้นับเป็นร้อยองค์

สำหรับ **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** ท่านสอนเรื่องการดูจิต ซึ่งความจริงไม่ใช่การเจริญจิตตามุขัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น แต่เป็นการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน คือเป็นที่รวมของการเจริญสติปัฏฐานด้วยการรู้อารมณ์ที่เป็นรูปนาม กล่าวคือ

– ก่อนการดูจิตท่านมักสอนว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” ซึ่งก็คืออย่าหลง อย่าเผลอไปใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมามรณด้วยอำนาจของตัณหา ๖ อย่าง เพราะถ้าหลงหรือเผลอแล้ว ความคิดหรือสมมุติบัญญัติจะปิดบังอารมณ์ปรมาต্ম ถ้าไม่หลง อารมณ์ปรมาต্মใดกำลังปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม ก็จะสามารถรู้อารมณ์นั้นได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ อย่างไรก็ตามท่านไม่เคยสอนให้หาทางดับความคิดโดยตรง แต่เมื่อไม่หลงส่งจิตออกนอก ความคิดจะไม่สามารถปิดบังความจริงได้เลย นี่คือการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ในอริยสัจจบรรพนั่นเอง

– ในระหว่างที่ดูจิตนั้น อารมณ์ที่จิตไปรู้เข้าเป็นรูปก็มี ดังที่ท่านสอนว่า “ตาเห็นรูป – จิตยินดียินร้ายก็รู้ หูได้ยินเสียง – จิตยินดียินร้ายก็รู้” ตรงจุดนี้ถ้ารู้ทันจิตจริง ๆ แล้วจะพบว่าสิ่งที่ตาได้ดู หูได้ยิน ล้วนเป็นรูปปรมาต্ম ไม่มีดีมีชั่วอะไร (ต่อเมื่อจิตเกิดความคิดมั่นหมายไปตามอำนาจของสัญญาแล้ว จิตจึงปรุงแต่งกุศลหรืออกุศลขึ้นมาที่จิต) ตรงที่ตาเห็นรูปนั้น รูปเป็นรูป ตาเป็นรูป ความรู้อารมณ์ทางตาเป็นนามจิต กิเลส/สังโยชน์ที่แผ่ตัวตามภายหลังการกระทบอารมณ์ทางตาเป็นนามเจตสิก เป็นต้น นี่คือการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ในอายตนบรรพนั่นเอง

– ในระหว่างที่ดูจิตอยู่นั้น เวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัดด้วยใจ เวทนาเป็นนามเจตสิก ร่างกายที่เวทนาอาศัยเกิดเป็นรูป ความรู้อารมณ์ทางใจเป็นนามจิต และหากเป็นเวทนาทางใจ จุดที่เวทนาทางใจผุดขึ้นนั้นคือหทยรูปเป็นรูป การรู้เวทนาทั้งหลายทั้งที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และอุเบกขา เหล่านี้เป็นการเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน และเป็นการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ในขันธบรรพด้วย

– ในระหว่างที่ดูจิตอยู่นั้น กุศลหรืออกุศลเกิดขึ้นก็รู้ชัดด้วยใจ กุศลและอกุศลเป็นนามเจตสิก จุดที่กุศลและอกุศลผุดขึ้นคือหทยรูปเป็นรูป ความรู้อารมณ์ทางใจเป็นนามจิต การรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศลทั้งหลายเหล่านี้เป็นการเจริญจิตตามุขัสสนาสติปัฏฐาน และเป็นการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ในขันธบรรพด้วย

– ในระหว่างที่ดูจิตอยู่นั้น นิรวณฺเฏปรากฏขึ้นและดับไปก็รู้ อายตนะใดทำงานก็รู้ องค์ธรรมในโพชฌงค์องค์ใดปรากฏขึ้นก็รู้ ตัณหาเกิดขึ้นทางทวารใดก็รู้ เหล่านี้เป็นการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น

ง. คำสอนที่ว่ากายานุสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานินั้น เป็นเรื่องที่ครูบาอาจารย์พระป่าท่านถือปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัด คือท่านจะต้องทำความสงบจิตก่อนด้วยการเจริญสติปัฏฐานในส่วนที่เป็นอารมณ์สมถะ คือเจริญอานาปานสติบ้าง เจริญปฏิกุศลสัญญาและอสุภกรรมฐานบ้าง จนข่มนิรวณฺเฏได้ มีจิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง บรรลุถึงอุปปาสนสมาธิหรืออัปปนาสมาธิตามชนิดของอารมณ์กรรมฐานที่ทำอยู่อันจัดเป็นจิตวิสุทธิ เมื่อจิตถอดถอนออกจากสมาธิแล้ว ท่านที่ได้อัปปนาสมาธิก็ย้อนพิจารณาอารมณ์ขององค์ฌาน และทุกท่าน

จะต้องเจริญสติรู้รูปเป็นดินนั้นนอนบ้าง รู้เวรียบถ้อยบ้าง รู้ธาตุกรรมฐานบ้าง เป็นการเจริญวิปัสสนาภายหลังจากการทำความสงบจิตจนถึงอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ซึ่งก็เกิดผลดียิ่ง เพราะใน**ขณะที่มีสติระลึกภูมิกายนั้น จิตมีความตั้งมั่นคือมีสัมมาสมาธิเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ จึงมีปัญญาเห็นว่ารูปไม่ใช่เรา ในทันทีที่สติระลึกภูมิกายนั้นเอง**

นอกจากนี้ครูบาอาจารย์พระป่าบางรูปยังทำสมาธิจนจิตเข้าถึงความตั้งมั่น มีสติรู้อยู่ที่จิตได้อย่างชำนาญ เมื่อออกจากสมาธิแล้วก็ น้อมนึกพิจารณาภายในให้เป็นปฏิภาณ เป็นอสุภะ เป็นธาตุ เป็นขันธ ตรงจุดนี้ยังไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา แต่เป็นการน้อมคตินำร่องให้จิตคุ้นเคยที่จะรู้กาย เมื่อพิจารณาจนพอสมควรแล้วก็กลับทำความสงบเข้าไปอีก จิตก็เกิดนิมิตเห็นกายเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาณนิมิต แล้วกายก็สลายตัวลง อาศัยที่จิตเคยทำความสงบจนเข้าถึงฐานของจิตมาอย่างชำนาญแล้ว พอหมดกาย จิตก็รวมเข้ามาที่จิต แล้วเห็นอารมณ์เกิดดับอยู่ที่จิต เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยรู้นามปรมาณู หากไม่ทำสมาธิเป็นกำลังสนับสนุน จุ่ม ๆ ก็ไปคิดพิจารณาภายใน เมื่อกายสลายลงแล้วจิตจะไม่สามารถรวมลงที่จิตและเจริญวิปัสสนาไม่ได้จริง ดังนั้นท่านจึงเน้นกันนักหนาว่า **อย่าทิ้งสมาธิ และก็อย่าเอาแต่ทำสมาธิจนละเลยการเจริญปัญญาด้วย**

แต่นักปฏิบัติรุ่นหลังบางท่านนิยมเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยไม่สนใจการทำสมาธิ จิตจึงไม่มีความตั้งมั่นพอ ดังนั้นเมื่อมีสติไประลึกภูมิกาย จิตจึงมักถลาลงไปเพ่งหรือกำหนดรูป เช่นเพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งมือ เพ่งกายทั้งกาย หรือเพ่งรูปเป็นดินนั้นนอน หรือหลงคิดเรื่องรูปอันเป็นการหลงทำสมณะทั้งที่คิดที่กำลังเจริญวิปัสสนาอยู่

จ. จากการศึกษาเรื่องสติปัฏฐานที่ผ่านมาจะเห็นว่า**ไม่มีที่ใดเลยที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดัดแปลงจิตและอารมณ์รูปนามให้ผิดไปจากความเป็นจริง** สิ่งที่น่าปฏิบัติทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่นั้น มักเป็นเพียงอุบายเฉพาะตัวที่อาจารย์ผู้มีประสบการณ์ถ่ายทอดให้ โดยหวังว่าเมื่อศิษย์ทำตามแล้ว ถึงจุดหนึ่งจะรู้อารมณ์ปรมาณูและเกิดพัฒนาการทางวิปัสสนาปัญญาต่อไปได้

ฉ. การเจริญสติปัฏฐานในเบื้องต้นจะเป็นเพียงการตามรู้ (อนุ **ปัสนา**) รูปนามที่ปรากฏ ยังเจือด้วยจิตตามยปัญญา ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา ต่อเมื่อสามารถระลึกและมีความเห็น (๑) **สันตติ** (ความสืบต่อ) ของรูปนามขาดไปต่อหน้าต่อตา คือเห็นอารมณ์อันหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แล้วเห็นอีกอารมณ์หนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือเห็น (๒) **ขณบัญญัติ** (การบัญญัติหรือมองกลุ่มของรูปนามว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ไม่สามารถจำแนกสิ่งที่เป็นกลุ่มก้อนนั้นว่าเป็นเพียงรูปนามได้) แยกไป จึงจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญวิปัสสนาเป็นภาวนามยปัญญา เรื่องนี้ได้กล่าวถึงอย่างเป็นรูปธรรมในหัวข้อต่อ ๆ ไป