



๑๑

การเจริญวิปัสสนา ตามความเข้าใจของผู้เขียน

๑. การทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับหลักของการเจริญ วิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงปฏิบัติเพื่อให้เห็นธรรม ผู้เห็นธรรมคือพระ
โสดาบัน และพระโสดาบันคือผู้ที่ทำลายสักกายทิฏฐิหรือความเห็นผิด
ว่าขันธ ๕ หรือรูปนาม หรือกายใจ เป็นตัวตนของตนลงได้

จะทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับรูปนามก็ต้องมีความเห็นถูก จะ
มีความเห็นถูกก็ต้องตามรู้ตามเห็นรูปนามไปตามความเป็นจริงของรูป
นาม (โดยไม่มีการดัดแปลงการรับรู้ และไม่แทรกแซงหรือดัดแปลงรูป
นามด้วย) จึงจะเห็นความเป็นจริงได้ว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตนของตน
กระบวนการตามรู้รูปนามตามความเป็นจริงนี้เองคือสิ่งที่เรียกว่า การ
เจริญวิปัสสนา

แท้จริงการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนอะไรนัก ไม่จำเป็นต้องไปสรรคสร้างอุบายวิธีอะไรให้ยุ่งยาก เพียง (๑) รู้จัก**รูปนาม** และ (๒) มีเครื่องมือสำคัญ ๒ ประการคือ ต้องมี**สติ**ระลึก รูปร่างหรือนามที่กำลังปรากฏ และต้องมี**สัมปัตญาณ**หรือ**ปัญญา**เข้าใจความเป็นจริงของรูปหรือนามนั้นได้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

จะรู้จัก**รูปนาม**ก็ต้องศึกษาพระปริยัติสัทธรรม หรือฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ที่สอนได้ตรงตามพระปริยัติสัทธรรม โดยต้องศึกษาหรือฟังด้วยความใส่ใจใคร่ครวญซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนสามารถจำแนกได้ว่าสิ่งที่ประกอบขึ้นเป็น “ตัวเรา” ได้แก่รูปธรรมกับนามธรรมชนิดใดบ้าง และที่สำคัญมากภายหลังการศึกษาภาคปริยัติก็คือ **ต้องหัดสังเกตสภาวะจริงของรูปนามที่กำลังปรากฏให้ได้ด้วย** จึงจะสามารถเจริญวิปัสสนาได้จริง

สำหรับ**สติ**จะเกิดขึ้นได้เองหาก**รู้จักหรือจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ** ไม่ใช่ตั้งใจหรือพยายามตั้งสติขึ้นด้วยอำนาจของ**ตัณหา**

ส่วน (ภาวนามย) **ปัญญา**จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัย (๑) **สัมมาสมาธิ** (ธรรมเอก/เอกทิภาวะ) คือความตั้งมั่นของจิต (อันเป็นสภาวะที่จิตไม่หลงไปตามอารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ และมีลักษณะเป็น**ความรู้สึกตัว**) เป็นเครื่องสนับสนุน (จะกล่าวถึงวิธีการสร้าง**ความรู้สึกตัว**ในหัวข้อถัดไป) และมี (๒) **โยนิโสมนสิการ** คือการมองรูปนามได้ตรงมุมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่านในธรรมเอาเองตามอำนาจของ**ทิฐิ**

จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติโดย (๑) มี**สติตามระลึก**รูปร่างหรือนามที่กำลังปรากฏ (จัดเป็นการรู้ทุกข์) ซึ่งการรูปร่างนามนั้นให้รู้ด้วยเครื่องมือคือ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ธรรมดา ๆ ซึ่งมีกันอยู่แล้ว (๒) ต้องรู้ด้วย**จิตที่มีสัมมาสมาธิ** อันได้แก่จิตที่มีความตั้งมั่น รู้สึกตัว สงบระงับ เบา อ่อน ควรแก่การงาน ว่องไว และชื่อตรง**ปราศจากการครอบงำของตัณหา** (คือเป็นจิตที่มีสติรู้อารมณ์อย่างเที่ยงธรรม ไม่ใช่รู้เพราะอยากจะรู้ หรือ รู้โดยมีการดัดแปลงจิตหรืออารมณ์ให้มีความการผิดแปลกไปจากธรรมดา) และ**ปราศจากการครอบงำของทิฐิ** (คือต้องเจริญปัญญาโดยมีสภาวะธรรมคือรูปนาม/กายใจเป็นเครื่องรองรับ ไม่ใช่เที่ยวคิดนึกพิจารณาธรรมเอาเองเหมือนฝันกลางอากาศ และจะต้องไม่เอาความคิดเห็นสอดแทรกเข้าไปในการรู้นั้นด้วย) และ (๓) ต้องมี**โยนิโสมนสิการเป็นเครื่องกำกับเส้น** คือรูปร่างได้ตรงมุมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เช่นรู้ว่ากิจต่อรูปนามคือการรู้ ไม่ใช่การละหรือการทำอย่างอื่น (เมื่อใดไม่ยอมรูรูปร่างนาม หรือรู้แล้วพยายามละรูปนามที่ไม่ดี หรือแม้กระทั่งพยายามรักษารูปนามที่ดี ก็ต้องเฉลียวใจว่าปฏิบัติผิดไปแล้ว) และต้องมองให้ตรงมุมเพื่อให้เห็นว่าเราไม่มี มีแต่รูปนาม และรูปนามไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และมีความเกิดดับ แล้วตามรูรูปร่างนามไป จนกว่าจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของรูปนามนั้นได้ตรงตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามเสียได้

จะเห็นได้ว่า การเจริญวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องที่ลึกลับซับซ้อนอะไรนัก หากผู้ปฏิบัติมี**สัมมาทิฐิ**คือเข้าใจหลักของการเจริญวิปัสสนา และสามารถนำมาปฏิบัติได้จริงเพราะมี**สติ สัมมาสมาธิ** และ**โยนิโสมนสิการ**แล้ว แม้เดินอยู่ตามถนน หรือนั่งอยู่บนรถประจำทาง ก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้แล้ว (หากขาดสติเสียอย่างเดียวก็นับว่าขาดการปฏิบัติ ไม่มีทั้งสมถะและวิปัสสนา แม้จะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอยู่ตลอดทั้งคืน ก็กล่าวไม่ได้ว่ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ หากมีสติแต่ขาด**สัมมาสมาธิ** จิตก็

จะโน้มไปสู่การเพ่งจ้องและไม่เกิดปัญญา และหากขาดโยนิโสมนสิการ การปฏิบัติก็จะผิดพลาดได้ง่ายและเสียเวลามาก)

เมื่อจับหลักของการปฏิบัติได้แม่นยำแล้ว คราวนี้ก็ถึงขั้นการลงมือ ปฏิบัติจริง ซึ่งมีอยู่ ๒ ขั้นตอนคือ (๑) ขั้นเตรียมความพร้อมของจิต และ ๒) ขั้นรู้รูปนามด้วยจิตที่พร้อมแล้ว

๒. การเตรียมความพร้อมของจิตด้วยการสร้าง “ความรู้สึกตัว”

ก่อนการเจริญวิปัสสนาหรือปัญญาศึกษา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมี สัมมาสมาธิอันเกิดจากจิตศึกษา หากศึกษาพระสูตรจำนวนมาก จะพบ คำสอนเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของจิตหรือจิตศึกษาก่อนการเจริญ วิปัสสนา ด้วยการเจริญสัมมาสมาธิจนถึงระดับจตุตถฌาน (รูปฌานที่ ๔) จนกระทั่ง “ภิกษุ นั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อม โน้มโน้มจิตไปเพื่อญาณทัสนะ” นี่คือสภาวะของจิตที่มีความรู้สึกตัว ทั่วพร้อมนั่นเอง สภาวะเช่นนี้จำเป็นมากสำหรับการเจริญวิปัสสนา แต่ผู้ปฏิบัติรุ่นหลังๆ มักจะเลยที่จะเรียนรู้เรื่องจิตศึกษา แล้วใช้จิตที่ ไม่มีสัมมาสมาธิ (คือไม่ผ่องแผ้ว เจือด้วยตัณหาและทิฏฐิ แข็งกระด้าง ไม่ควรแก่การงาน ไม่ตั้งมั่นสักว่ารู้อารมณ์) ไปเจริญวิปัสสนา ผลก็คือ ไม่สามารถระลึกรู้รูปนามได้ตรงตามความเป็นจริง กลายเป็นหลงเพ่ง จ้องหรือควบคุมบังคับจิตและอารมณ์ไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีการอีกอย่างหนึ่งในการสร้างความพร้อมของ จิต สำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำฌานได้ ซึ่งผู้เขียนขอเรียกว่า การสร้าง **ความรู้สึกตัว** สภาวะของความรู้สึกตัวนั้น เป็นอันเดียวกับสภาวะจิต ของผู้ที่เพิ่งผ่านการเจริญจตุตถฌานมาแล้ว คือจิตเป็นสมาธิ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว

อาจกล่าวได้ว่า การทำจตุตถฌาน เป็นวิธีสร้างความพร้อมใน การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก ส่วนการสร้างความรู้สึกตัว ก็เป็นวิธี สร้างความพร้อมในการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

ผู้ปฏิบัติธรรมจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ ถ้าขาดความ **รู้สึกตัว**

เมื่อพูดถึง**ความรู้สึกตัว** ผู้เขียนรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่อธิบายได้ยากมาก เพราะทุกคนมักคิดว่าตนเองรู้สึกตัวอยู่แล้ว ทั้งที่ในโลกนี้จะหาคนที่ รู้สึกตัวจริงๆ ได้ยากเต็มที มีแต่คนที่กำลังฝันทั้งที่ตื่นเป็นส่วนมาก หากถูกสะกิดเตือนว่ากำลังฝันอยู่ก็มักงง หรือโกรธไปเลย

ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความหลงหรือความไม่รู้รู้สึกตัว **ความรู้สึกตัว**นั้นสร้างขึ้นมาโดยตรงไม่ได้ ต้องรู้ทันความหลงหรือความ ไม่รู้สึกตัว จึงจะเกิด**ความรู้สึกตัว**ขึ้นได้โดยง่าย

ถ้าจะพูดถึงสภาวะทางจิตใจของ**ความรู้สึกตัว**ก็กล่าวได้ว่า คือ สภาวะที่ (๑) เมื่อตาเห็นรูป-จิตก็หลงไปกับรูป (๒) เมื่อหูได้ยินเสียง-

จิตก็หลงไปกับเสียง (๓) เมื่อจมูกได้กลิ่น-จิตก็หลงไปกับกลิ่น (๔) เมื่อลิ้นรู้รส-จิตก็หลงไปกับรส (๕) เมื่อกายสัมผัสผัสความเป็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหว-จิตก็หลงไปกับสัมผัสผัสทางกาย และ (๖) เมื่อใจคิดนึกปรุงแต่ง-จิตก็หลงไปกับความคิดนึกปรุงแต่ง

ลองหัดสังเกตจิตใจของตนเองดูก็ได้ ว่ามันหลง/ไหลไปอย่างไร เช่นเมื่อมองเห็นคน ๆ หนึ่งเดินมา เราเกิดความสนใจคน ๆ นั้น เราเอาแต่จ้องมองคน ๆ นั้นอย่างลึมตัว จิตของเราก็จะเลื่อนไหลไปเกาะเกี่ยวจมแช่อยู่กับคน ๆ นั้น เห็นแต่คน ๆ นั้น แต่ลืมนู้นกาย ลืมนู้นใจของตนเอง

เมื่อได้ยินเสียงคนนินทาถากถำ จิตของเราก็หลง/ไหลไปจดจ้องคอยตั้งใจฟังเสียงนั้นเพื่อฟังให้รู้ความ เราได้ยินเสียงนั้น และรู้ความหมายของสิ่งที่เขาพูด แต่ลืมนู้นกาย ลืมนู้นใจของตนเอง

เมื่อจิตใจทำงานต่าง ๆ เช่นคิด ฟุ้งอารมณ์ หรือใจลอย เรารู้เรื่องที่คิดโดยไม่รู้ว่ากำลังคิดอยู่ เรารู้สิ่งที่จิตฟุ้ง (เช่นลมหายใจ มือเท้า ท้อง) โดยไม่รู้ว่ากำลังฟุ้งอยู่ เราใจลอยคือจับอารมณ์ได้ไม่ชัดเจน โดยไม่รู้ว่ากำลังใจลอยอยู่ หรือเมื่อจิตเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ โกรธ หลง เราเพลินกับความสุขโดยไม่รู้ว่ากำลังสุขอยู่ เราเกลียดชังความทุกข์หรือพยายามละทุกข์โดยไม่รู้ว่ากำลังปฏิเสธทุกข์อยู่ เราคิดถึงคนที่เรารักโดยไม่รู้ว่ากำลังมีความรู้สึกรักอยู่ เราคิดถึงคนที่เราเกลียดโดยไม่รู้ว่ากำลังมีความรู้สึกเกลียดอยู่ เป็นต้น

แต่เมื่อใดเกิดสติรู้ทันว่าจิตกำลังหลงไปกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณฺ์ เมื่อนั้นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ (อ่านเพิ่มเติมในหนังสือวิธีแห่งความรู้แจ้ง ข้อ ๖.๒)

จิตที่รู้สึกตัวทั่วพร้อม มีลักษณะดังนี้คือ (๑) เป็นจิตที่ตั้งมั่นเป็นตัวของตัวเอง มีความสงบระงับอยู่ตามธรรมดา (มีสัมมาสมาธิ) โดยไม่หลงเพลินไปกับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และไม่หลงเพ่งตรึงความรู้สึกให้แนบแน่นอยู่กับกายหรือใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (๒) เป็นสภาวะรู้ที่ปลอดโปร่ง เบา ว่างสบาย ๆ ว่างครอบคลุม คือถ้ารู้กายก็รู้สบาย ๆ ทั่วกาย เหมือนที่รู้สึกถึงความสบายทั่วกายหลังจากเพิ่งอาบน้ำมาใหม่ ๆ ถ้ารู้จิตก็รู้อย่างปลอดโปร่งโล่งเบาเหมือนคนไม่มีภาระใด ๆ แต่ทั้งนี้ไม่ใช่สภาวะรู้ที่เบาหวิวหรือเคลิบเคลิ้มเลื่อนลอย และไม่ถึงขั้นรู้ตัวชัดกริบด้วยสติที่แข็งเกินควร (๓) เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ ทำให้เกิดขึ้น เพียงมีสติรู้ทันความหลงก็เกิดจิตที่รู้สึกตัวขึ้นได้แล้ว แต่หากจงใจรู้สึกตัว จะเป็นความรู้สึกตัวอย่างแข็ง ๆ หนัก ๆ นำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้จริง

จิตที่รู้สึกตัวทั่วพร้อมสามารถมีสติอัตโนมัติขึ้นมารับรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏอย่างลึกซึ้ง (มีสัมมาสติ) คือรู้โดยไม่ต้องตั้งใจจะรู้ และเมื่อรู้แล้วก็ไม่ถูกอารมณ์ชักพาให้หลงลึมตัว หรือไม่หลงปรุงแต่งความคิดขึ้นมา หรือแม้ความคิดเกิดขึ้น ก็สามารถทรงความรู้ตัวอยู่ได้โดยไม่หลงตามความคิดไป ทำให้สมมุติบัญญัติไม่สามารถปิดบังอารมณ์ปรมาตฺถ์ (รูปนาม) ได้ **จิตที่รู้สึกตัวจึงสามารถรู้อารมณ์ปรมาตฺถ์ได้** ในขณะที่จิตหลงไม่สามารถรู้อารมณ์ปรมาตฺถ์ได้ จะรู้ได้เพียงอารมณ์บัญญัติ

เท่านั้น และเมื่อจิตรู้อารมณ์ปรกติได้แล้ว ก็ย่อมสามารถรู้รูปนามทั้งหลายได้ตรงตามความเป็นจริง จนเกิดภาวนามยปัญญาอันเป็นสัมมาทิฐิได้ในที่สุด

สรุปแล้ว ถ้าจะให้จิตเกิดความรู้สึกตัว ก็ให้ใช้สติรู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่นหรือจิตที่หลง/ไหลไปตามอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ (หลวงปู่ดูลย์ท่านเรียกว่า จิตส่งออกนอก ซึ่งก็คือจิตที่หลงทะยานไปยึดอารมณ์ด้วยอำนาจของตัณหา ๖ นั่นเอง) เมื่อรู้ทันแล้ว จิตจะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และตั้งมั่นอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดาที่สุดโดยอัตโนมัติ (ไม่เหมือนความรู้สึกตัวที่แก่งทำขึ้นด้วยอำนาจของตัณหา ซึ่งจะมีอาการแข็งๆ ที่อ้อๆ ผิดธรรมดาอย่างยิ่ง) เป็นสภาพรู้ ตื่น เบิกบาน เบา สบาย ประกอบด้วยโสณัสสเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา และเป็นตัวของตัวเองอย่างยิ่ง แต่สภาวะอันนี้ก็ทรงอยู่ได้เพียงชั่วขณะ เพราะเป็นความตั้งมั่นด้วย**ขณิกสมาธิ** แล้วจิตก็จะหลงอารมณ์อีก ก็ให้รู้ทันอีก

หัดตามรู้ทันบ่อยๆ เข้า จิตจะจดจำสภาวะธรรมต่างๆ ได้มากขึ้นๆ เช่นรู้ว่า **หลงดู**เป็นอย่างนี้ **หลงฟัง**เป็นอย่างนี้ **หลงเหม่อ**เป็นอย่างนี้ **หลงคิด**เป็นอย่างนี้ **หลงตั้งทำปฏิบัติ**เป็นอย่างนี้ **หลงหาว่า**จะดูอารมณ์ (ทางใจ) อะไรดีเป็นอย่างนี้ **หลงเพ่ง**เป็นอย่างนี้ **หลงแทรกแซง**จิตและอารมณ์เป็นอย่างนี้ ฯลฯ ทั้งยังจะรู้จักอารมณ์ในฝ่ายรูปธรรมนามธรรมอื่นๆ ได้ด้วย เช่น**รูปยีน**เป็นอย่างนี้ อาการหลงว่าเรายืนเป็นอย่างนี้ **รูปนั่ง**เป็นอย่างนี้ อาการหลงว่าเรานั่งเป็นอย่างนี้ **ความสุข**เป็นอย่างนี้ อาการหลงว่าเราสุขเป็นอย่างนี้ **ความทุกข์**เป็นอย่างนี้ อาการหลงว่าเราทุกข์เป็นอย่างนี้ **ความโกรธ**เป็นอย่างนี้ อาการที่จิตหลง/ไหลไปตามความโกรธจนกลายเป็นเราโกรธเป็นอย่างนี้ เป็นต้น

ยิ่งจิตรู้จักและจดจำสภาวะธรรมได้มากและแม่นยำ สติจะยิ่งเกิดได้เร็วขึ้นๆ และปัญญารู้ทันสภาวะธรรมเหล่านั้นเนื่องๆ จนเกิด**ความรู้จริง และรู้ปล่อยวางได้ในที่สุด** ดังนั้นผู้ที่หัดสร้างความรู้สึกตัว ด้วยวิธีการมีสติรู้ทันความหลงของจิตที่หลง/ไหลไปทางทวารทั้ง ๖ จึงสามารถเจริญวิปัสสนาต่อไปได้เลย (ไม่เหมือนการทำฌาน ที่ต้องทำฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่ตั้งมั่นในภายหลัง)

แบบฝึกหัด ลองฝึกบ่อยๆ ไม่นานก็จะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนกล่าว

๑. ลองสังเกตจิตใจตนเองในเวลาที่มีมองเห็นอะไรบางอย่างที่น่าสนใจ จะพบว่าจิต (ของเรา) ทะยานหลงไปเกาะกับภาพนั้น จนลืมความรู้สึกตัว หรือจะลองเพ่งนิ้วหัวแม่มือตนเองสักครู่หนึ่ง แล้วค่อยสังเกตรู้ทันจิตที่หลงไปเกาะอยู่ที่นิ้วหัวแม่มือก็ได้

๒. ลองสังเกตจิตใจตนเองในเวลาคิด จะพบว่าเรารู้เรื่องที่เราคิด แต่ไม่รู้ทันว่าจิตกำลังคิดอยู่ เป็นการหลงไปในโลกของความคิด จนลืมความรู้สึกตัว

๓. ลองกำหนดลมหายใจ หรือกำหนดท้องพองยุบ หรือกำหนดการยกเท้าย่างเท้า ไปสักช่วงหนึ่ง แล้วสังเกตดูจิตใจที่หลง/ไหลไปจมแช่อยู่กับลมหายใจ หรืออาการพองยุบ หรืออาการยกย่าง จนลืมความรู้สึกตัว

(แบบฝึกหัดข้อ ๑-๓ เป็นการฝึกให้รู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิต เมื่อรู้ทันแล้ว จิตจะเกิด**ความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ)** ได้เอง)

๔. ลองสัมผัสเกิดความรู้สึกของตนเองเป็นระยะๆ (แต่ห้ามจ้องดูตลอดเวลาเพราะจะกลายเป็นการเพ่งจ้องที่ผิดธรรมชาติไป) แล้วรู้ว่าเมื่อไหร่ผลอ เมื่อไหร่คิด เมื่อไหร่เพ่ง เมื่อไหร่โกรธ เมื่อไหร่โลภ เมื่อไหร่หุดหู่ ฯลฯ ขณะนี้ยืน ขณะนี้เดิน ขณะนี้นั่ง ขณะนี้นอน ให้หัดตามรู้รูปนามอย่างนี้อยู่เนืองๆ

(แบบฝึกหัดข้อ ๔ เป็นการฝึกตามรู้สภาวะของรูปนาม จนกระทั่งเกิดสติขึ้นเอง โดยไม่ได้ตั้งใจจะทำให้สติเกิดขึ้น สติชนิดนี้จะว่องไว โปร่งโล่งเบาสบาย ไม่ใช่สติแข็งกระด้าง อันเกิดจากความอยากมีสติ หรือความอยากปฏิบัติธรรม (มีนักปฏิบัติจำนวนมากทีเดียวที่เอาสติตรึงความรู้สึกไว้ที่กาย จนรู้สึกว่าสามารถรู้สึกตัวอยู่ได้ตลอดเวลา การทำอย่างนั้นไม่ถูกต้องเลย เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตัณหา ผลก็คือจิตจะแข็งกระด้างและกายจะแข็งทื่อๆ ไม่ใช่การตามรู้อารมณ์ แต่เป็นการดักรู้หรือรอรู้) อนึ่งการตามรู้จิตจะมีลักษณะการรู้ถึงจิตที่เพ่งดับไป แต่การตามรู้กายสามารถรู้ได้ในปัจจุบันเพราะกายเป็นรูปซึ่งมีอายุยืนยาวกว่าจิตมาก)

นอกเหนือจากการมีสติรู้ทันความไหว/นิ่งของจิตจนเกิดความรู้สึกตัวแล้ว ยังมีอุบายวิธีของสำนักปฏิบัติอีกหลายแห่งที่ใช้สร้างความรู้สึกตัวได้เช่นกัน เช่นการทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือของนักปฏิบัติสายหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และการรู้รูปนามในอริยาบถ ๔ เป็นต้น หากปฏิบัติแล้วไม่หลงเพ่งมือ เพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งกายทั้งกาย หรือเพ่งความรู้สึกนึกคิด แต่มีสติรู้ทันสภาวะความไหว/นิ่งของกายหรือจิต ก็สามารถสร้างความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นได้เช่นกัน ด้วยความจริงข้อนี้เอง

ทำให้ผู้เขียนไม่ปฏิเสธวิธีการปฏิบัติธรรมของเพื่อนนักปฏิบัติในสาย/สำนักปฏิบัติอื่นๆ ที่เน้นการเจริญสติหรือการมีความรู้สึกตัว เพราะแม้เบื้องต้นจะเดินมาจากประตูคนละด้าน แต่เมื่อเข้าประตูได้แล้ว ก็เข้าถึงสภาวะอันเดียวกันได้เอง

มีจุดที่น่าสังเกตประการหนึ่งก็คือ ผู้ที่ไม่เคยศึกษาปฏิบัติธรรมมาก่อน เมื่อฟังธรรมแล้วมักจะเกิดความรู้สึกตัวได้ง่าย แต่ผู้ที่เคยฝึกหัดมาในทางมิจาสมาธิ คือบรรดานักเพ่งและนักดัดแปลงจิตและอารมณ์ทั้งหลาย จะเกิดความรู้สึกตัวได้ยาก ทั้งนี้อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการคือ (๑) จิตมีความคุ้นเคยที่จะเพ่งอารมณ์ จนไม่สามารถจะรู้อารมณ์ได้โดยไม่เพ่ง (๒) จิตมีความอยาก (ตัณหา) ปฏิบัติธรรมที่รุนแรง บงการให้เกิดการกระทำทางกายและทางใจตั้งมากมาย แทนที่จะตามรู้กายตามรู้ใจไปตามธรรมดาที่กำลังเป็นอยู่ (๓) การมีความคิดความเห็นเดิมๆ (ทิฏฐิ) อยู่มาก เมื่อได้ฟังธรรมเรื่องการเจริญสติก็มักจะพยายามศึกษาเปรียบเทียบ จนความคิดปิดกั้นการรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏจนหมดสิ้น และ (๔) การมีความถือตัว (มานะ) ว่า เป็นนักปฏิบัติ ยิ่งคนที่ทำมานานจนชำนาญในกีฬาทางจิต หรือคนที่เป็นผู้นำกลุ่ม จะเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากมาก บุคคลเหล่านี้หากต้องการเรียนรู้เรื่องความรู้สึกตัว จะต้องกล้าหาญพอที่จะสลัดความคิด ความเชื่อ ความเคยชินเก่าๆ ความพยายามดิ้นรนค้นคว้า และความถือตัวทิ้งเสียก่อน หากทำจิตให้เหมือนถ้วยชาที่ว่างเปล่าได้ ก็จะสามารถเรียนรู้เรื่องความรู้สึกตัวได้ไม่ยากนัก

๓. ลงมือเจริญวิปัสสนา

เมื่อมีความรู้สึกตัว ซึ่งหมายถึงว่าผู้ปฏิบัติมีสติ และสัมมาสมาธิพร้อมแล้ว ต่อไปนี้เป็นเวลาของการเจริญวิปัสสนาจริงๆ กันเสียที

ถ้าถามว่า การทำวิปัสสนา ต้องทำกันที่ไหน เช่น ในป่า ที่บ้าน ที่วัด หรือที่สำนักกรรมฐาน ฯลฯ

ตอบ ทำที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ถาม ทำอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นนั้นเรามุ่งถึงโสตาปัตติมรรค ซึ่งต้องทำลายสักกายทิฐิคือความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเรา ฉะนั้น ในเวลาที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายรับสัมผัส และใจรู้ธัมมารมณ์ หากความรู้สึกเป็น “เรา” เด่นชัดในทีใด ก็ควรมีสติระลึกไว้ในที่นั้นจนเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า “เรา” ไม่มี

อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติจริงเราบังคับสติไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา ดังนั้นหากอารมณ์รูปนามใดปรากฏชัด สติก็ย่อมระลึกอารมณ์นั้นเอง แม้ความเป็นเราจะไม่เด่นชัดที่อารมณ์นั้นก็ตาม ในกรณีเช่นนี้หากจิตมีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นไม่หลงตามอารมณ์ และมีโยนิโสมนสิการว่าอารมณ์นั้นเป็นเพียงรูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา จนถอดถอนความยึดถือในอารมณ์นั้นได้ อย่างนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน เพราะเมื่อปฏิบัตินานไปก็จะเห็นว่า ธรรมทั้งปวงไม่ใช่เราสักอย่างเดียว

ต่อจากนี้ไป จะกล่าวถึงวิธีการเจริญวิปัสสนาเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายรับสัมผัส และใจรู้ธัมมารมณ์

(สาระสำคัญตามข้อ ๔-๑๐) หากผู้ใดเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่จะกล่าวนี้ได้แล้ว ก็ย่อมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ด้วยอารมณ์รูปนามทุกอย่าง ตั้งแต่กายนุปัสสนาสติปัฏฐานจนถึงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนาไม่ว่าจะใช้อารมณ์รูปนามในปัฏฐานใด ก็ย่อมต้องรู้อารมณ์เหล่านั้นด้วยอายตนะ ๖ นี้เอง

อนึ่งเมื่อเข้าใจวิธีการปฏิบัติในภาพรวมดังที่จะกล่าวนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถเลือกอารมณ์เบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนาได้ตามจริตนิสัย เช่นอาจจะเริ่มปฏิบัติด้วยการรู้ธัมมารมณ์ที่เป็นรูป คือการรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอันเป็นการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานก็ได้ หรือจะรู้ธัมมารมณ์ที่เป็นนาม อันเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ได้ ทั้งนี้ผู้ใดรู้รูปแล้วสติเกิดบ่อยก็รู้รูปไป ผู้ใดรู้นามแล้วสติเกิดบ่อยก็รู้นามไป และเมื่อฝึกหัดมากขึ้นแล้ว จิตจะก้าวไปเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งครอบคลุมทั้งการรู้รูปและนามได้เอง

๔. การเจริญวิปัสสนาเมื่อตาเห็นรูป

๔.๑ การที่ตาจะเห็นรูปได้นั้นต้องมียอดประกอบหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่หลายอย่างคือ (๑) อายตนะภายใน (ตา) (๒) อายตนะภายนอก (รูป) และ (๓) จักขุวิญญาณจิต/นามเห็น (ความรู้รับอารมณ์ทางตา) หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน ๓ สิ่งนี้ รูปจะปรากฏทางตาไม่ได้ ปัญหาที่น่าคิดก็คือ จิตย่อมรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่าง ดังนั้นเมื่อตาเห็นรูป ผู้ปฏิบัติควรมีสติระลึกถึงใด ระหว่างตา รูป และความรู้รับอารมณ์ทางตา

๔.๒ ตาได้แก่ประสาทตาเป็นสิ่งที่ละเอียด และถ้าระลึกถึงแล้ว ก็ง่ายที่จะหลงเพ่งตาจนเกิดความปวดตา และเราไม่คุ้นเคยที่จะรู้สึกถึงความมีอยู่ของประสาทตาด้วย จึงไม่ค่อยรู้สึกว่าตาคือตัวเรา ส่วนรูปก็เป็นเพียงสีหรือแสงสะท้อนของวัตถุซึ่งอยู่ห่างออกไปที่มากกระทบตาเท่านั้น สีเป็นสิ่งที่ปราศจากน้ำหนักและจับต้องไม่ได้ จึงง่ายที่จะรู้ว่าสีหรือรูปเป็นสิ่งที่ภายนอก/ไม่ใช่ตัวเรา แต่ความรู้สึกเป็นเราจะเด่นชัดอยู่ที่จิตซึ่งเป็นผู้เห็นรูป

ในกรณีนี้ผู้ปฏิบัติซึ่งรู้สึกตัวเป็นแล้ว คือสามารถรู้รูปได้โดยไม่หลงดู จึงควรมีสติระลึกอยู่ที่จิตซึ่งเกิดทางตาซึ่งเป็นผู้เห็นรูป จนพบและเข้าใจความเป็นจริงว่า จิตเห็น ไม่ใช่เราเห็น เพราะสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นเรานั้น เอาเข้าจริงก็คือจักขุวิญญาณจิตหรือนามเห็น ซึ่งเกิดแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้นเอง หาความเป็นตัวตนใด ๆ ไม่ได้เลย

๔.๓ ผู้ปฏิบัติอาจจะลองมองภาพอะไรสักอย่างหนึ่งที่อยู่ไกล ๆ และไม่ยั้วกิละ เช่นภาพภูเขาหรือต้นไม้ที่อยู่ห่างออกไป มองอย่างสบาย ๆ อย่างตั้งใจ อย่างเคร่งเครียด แล้วค่อยสังเกตดูความรู้สึกหรือความรับรู้รูปทางตาในขณะที่มองนั้น จะพบว่าความรู้สึกนั้นว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ไร้น้ำหนัก ไร้กิละ เป็นกลางไว้ความทุกข์และความสุข นี่แหละคือสภาวะจริงของจักขุวิญญาณจิตหรือนามเห็น ซึ่งถ้าเราขาดความรู้สึกตัว เราจะไม่สามารถรับรู้ถึงจิตชนิดนี้ได้เลย แล้วจะหลงคิดอยู่จำไปว่า “เราเห็น” สำหรับตัวรูปเองก็ว่างเปล่าจากตัวตนและไร้น้ำหนัก เช่นเดียวกับจักขุวิญญาณจิตนั่นเอง

๔.๔ การจะเห็นความจริงดังกล่าวนี้นี้ได้ ต้องเห็นจริง ๆ ด้วยปัญญา จะคิดเอาหรือน้อมใจเชื่อเอาไม่ได้ แต่ให้เฝ้ารู้จนเห็นว่าจิตที่รู้อารมณ์

ทางตาไม่ใช่เราจริง ๆ จึงจะใช้ได้ ที่จริงจิตก็ไม่ใช่เราอยู่แล้ว แต่ที่รู้สึกว่าเป็นเราก็เพราะความคิดนึกปรุงแต่งเข้าไปปรุงแต่งจิต เมื่อใดรู้สึกตัวอยู่ ความปรุงแต่งครอบงำจิตไม่ได้ เมื่อนั้นจะเห็นความจริงว่า จิตไม่ใช่เรา

อนึ่งจิตเป็นธัมมารมณ์ที่รู้ได้ด้วยใจ จะใช้ตาดูจิตไม่ได้ ขึ้นพยายามใช้ตาดูจิต ก็จะเกิดอาการปวดตาโดยไร้ประโยชน์เปล่า ๆ

๔.๕ ในกรณีที่เห็นรูปบางอย่างซึ่งมีความหมายมาก คือมีน้ำหนักหรือมีคุณค่าทางใจมาก เช่นรูปของคนที่เรารักและกำลังอยากพบหรือรูปที่สวยงาม หรือรูปที่น่าเกลียด (เช่นภาพคนถูกรถทับ) จนจิตเกิดอยากดู (มีรูปต้นเหตุ) พอเห็นรูปนั้นจิตก็ทะยานเข้าไปยึดเกาะที่รูปนั้นเรียกว่า “หลงดู” กรณีนี้ก็ให้รู้ทันว่าจิตหลงไปทางตาแล้ว พอรู้ทัน จิตจะตั้งมั่นขึ้นเองโดยไม่ต้องบังคับ แล้วจะรู้ได้ว่า จิตเป็นผู้เห็นรูป ไม่ใช่เราเห็น แต่ถ้าเห็นแล้วเพลินก็หลงรูป เกิดเป็นเราเห็น

ถ้าจะกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ก็กล่าวได้ว่า เมื่อใดรู้รูปด้วยจิตที่ตั้งมั่น เมื่อนั้นก็เป็นสักว่ารู้ ไม่ใช่เรารู้ คือเราไม่มี (ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนท่านพระพาหิยะว่า “เมื่อใดเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อนั้นท่านย่อมไม่มี” พาหิยสูตร ขุททกนิกาย พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๗ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕) เมื่อใดรู้รูปด้วยจิตที่ไม่ตั้งมั่น เมื่อนั้นก็เป็นหลงดู และมีเราเป็นผู้ดู

ในกรณีที่รูปมีความหมายมากจนจิตหลงเข้าไปยึดรูป ถึงขนาดเห็นว่ารูปลนั้นเป็นของเรา เช่นเป็นบุตรภรรยาสามีของเรา หรือทรัพย์สินเงินทองของเรา ในกรณีนี้จะมีสติรู้ที่จักขุวิญญาณจิตหรือนามเห็นไม่ไหวแล้ว ก็ให้มีสติรู้รูปลนั้น หากเห็นรูปปรมาณูว่าเป็นเพียงสี ไม่ใช่สัตว์

บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็อาจถอดถอนหรือลดทอนความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นได้ ดังนั้นแม้ผู้เขียนจะแนะนำให้มีสติรู้อยู่ที่นามเห็น แต่ถ้าจำเป็นจริง ๆ จะรู้ที่รูปก็ได้ แต่จะส่งผลเพียงแค่การลดความเห็นผิดว่าสิ่งทั้งหลายนั้นเป็น**ของเรา** ไม่เหมือนการรู้ที่นามเห็นที่จะทำลายความเห็นผิดว่า**เรา**เห็นได้

แต่ถ้าจิตยังหลงรูปรุนแรง เช่นเห็นสาวงามแล้วเกิดกามราคะรุนแรงจนเจริญสติไม่ไหว ก็ต้องใช้เครื่องมืออีกตัวหนึ่งคือการพิจารณาสวามินั้น หรือพิจารณาตนเอง ให้เห็นเป็นปฏิภูลหรืออสุภกรรมฐาน อันเป็นการทำสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตสงบพอเอาตัวรอดไปได้คราวหนึ่ง แต่ต้องทราบที่กำลังทำสมถกรรมฐานอยู่ อย่าหลงผิดว่าการคิดพิจารณาดังกล่าวเป็นการเจริญวิปัสสนา เพราะอาจจะเกิดความหลงผิดอย่างร้ายแรงทีเดียว

๔.๖ เมื่อหัดเจริญสติในขณะที่ตาเห็นรูปมากขึ้น ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจความจริงหลายอย่างคือ

๔.๖.๑ **รู้ความจริงของตา** ว่าเป็นเพียงรูปหรือวัตถุ เป็นเครื่องมือให้เกิดความรู้สึกรู้จักหรือความรับรู้รูปทางตา ประสาทตานี้บังคับไม่ได้ รูปดีหรือรูปชั่วมากระทบก็รับรู้เหมือนกันทั้งนั้น แถมบางเวลาก็ดูได้ชัด บางเวลาที่ไม่ชัด อนึ่งตา (หมายถึงประสาทตา) เป็นประสาทรูปต้องรู้ด้วยใจ จะรู้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกายไม่ได้

๔.๖.๒ **รู้ความจริงของรูป** ว่ารูปปรมาณูที่ตาเห็นเป็นเพียงสีเท่านั้น แต่ที่เห็นเป็นรูปคน รูปสัตว์ รูปต้นไม้ รูปภูเขา ก็เพราะสัญญาหรือความจำได้หมายรู้ ไปจำรูปและบัญญัติรูปได้ โปรดสังเกตดูเถิดว่าตัวรูปปรมาณูหรือสีนั้น**รู้ด้วยตา** แต่บัญญัติว่ารูปนี้คือคน สัตว์ ฯลฯ

เป็นสิ่งที่**รู้ด้วยใจ** จึงเป็นคนละอย่างกัน และใช้อย่างใดในการรู้คนละอย่างกันทีเดียว ถ้าสังเกตได้ก็จะไม่หลงเอา ๒ สิ่งนี้ไปปะปนกัน แต่หากสติปัญญาไม่รู้เท่าทัน บัญญัติของรูปก็เข้ามาปิดบังความจริงที่แท้จริงแล้วรูปที่ถูกต้องเห็นก็คือสีเท่านั้นเอง จะไปยึดสีมาเป็นของเราไม่ได้ เพราะมันเป็นของภายนอกที่ไม่มีตัวตนจริง ๆ ให้จับต้องได้

๔.๖.๓ **รู้ความจริงของการกระทบสัมผัสทางตา** ว่าเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิด แต่เมื่อมีเหตุมีปัจจัยสมควรเกิดมันก็เกิด และการกระทบสัมผัสระหว่างตากับรูปนั้นที่จริงแล้วกระทบได้เพียงคราวละวับเดียว ไม่มีใครสามารถเห็นรูปต่อเนื่องยาวนานได้เลย ลองมองหน้าคนที่อยู่ใกล้ ๆ ดูก็ได้ จะพบว่าเรามองหน้าเขาได้เพียงจุดเล็กๆ และเห็นได้ในเวลาที่สั้นมาก แล้วรูปนั้นก็ดับไป เราต้องมองใหม่ในจุดอื่นต่อไปอีก แล้วเอาความจำรูปในอดีตมาต่อกับภาพรูปในปัจจุบันซึ่งเป็นจุดเล็กๆ รวมกันขึ้นมาจึงเกิดเป็นภาพหน้าของคน ๆ นั้น ถ้าสติว่องไวถึงขนาดนี้จะรู้ความจริงที่เดียวว่า เราเห็นรูปได้ไม่สมอยากเลย เพราะเห็นได้แค่รูปเล็กๆ นิดเดียว ในเวลาที่สั้นนิดเดียว คือเห็นรูปได้ที่ละวับเดียวหรือขณะจิตเดียว (จักขุวิญญาณจิตเกิดเพียงครั้งละ ๑ ขณะ) ถ้ารู้ซึ่งได้แบบนี้ ตันหาหรือความทะยานอยากในรูปก็จะลดลง เพราะเห็นว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คือบังคับให้เห็นตามอยากไม่ได้

๔.๖.๔ **รู้ความจริงของจักขุวิญญาณจิต** คือรู้ว่าจิตที่รู้รูปมีสภาพที่เป็นกลางๆ ทั้งยังมีความสุขความทุกข์อะไร และไม่มีดีมีชั่วอะไรด้วย เป็นแค่ทำหน้าที่รับรู้รูปอย่างเดียวเท่านั้น และมีความเกิดดับรวดเร็วมาก เพราะเกิดได้คราวละขณะจิตเดียวดังที่กล่าวแล้วใน

ข้อก่อน ทั้งยังบังคับให้เกิด หรือให้ตั้งอยู่ก็ไม่ได้ และบังคับไม่ให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ด้วย

๔.๖.๕ รูปปฏิริยาของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ คือรู้ว่าเมื่อจิตรู้รูปแล้ว มักไม่หยุดอยู่แค่นั้น แต่จะเกิดจิตดวงใหม่ที่มีปฏิริยาตอบสนองต่ออารมณ์หรือรูปที่รู้นั้นต่อไปอีก (เรียกว่าชวนจิต) เช่นพอเห็นรูปบางอย่างแล้วจำได้ว่าเป็นรูปคนที่เรารัก จิตก็เกิดปฏิริยาเป็นสุขและยินดีพอใจที่จะดูรูปนั้นอีก ถ้าเห็นรูปบางอย่างแล้วจำได้ว่าเป็นรูปคนที่เราเกลียด จิตก็จะเกิดปฏิริยาเป็นทุกข์และไม่ยินดีพอใจที่จะเห็นรูปนั้น หรืออาจจะอยากดูอีกเพื่อจับผิดหรือหาเรื่องก็ได้ เมื่อจิตเกิดปฏิริยาอย่างนี้ก็ให้รู้ทันด้วยความเป็นกลาง จะเห็นว่าปฏิริยาเหล่านี้เกิดอยู่ได้ไม่นานก็จะดับไป แต่ถ้ามันไม่ดับก็อย่าอยากให้ดับ เพราะเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะดับจิตและเจตสิก (เวทนา สัญญา สังขาร) แต่ปฏิบัติจนเห็นว่าจิตและเจตสิกไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือบังคับไม่ได้ต่างหาก

อนึ่งการที่กล่าวว่า “เมื่อตาเห็นรูปแล้ว หากจิตเกิดปฏิริยาขึ้นก็ให้รู้ทัน” นั้น สอดคล้องกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป และรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย” (อายตนบรรพ อัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน มหาสติปัฏฐานสูตร ทิมนิกาย มหา

วรรค พระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๒ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐) ทั้งนี้พระองค์ไม่ได้ทรงสอนให้ห้ามวิธึหรือกระบวนการทำงานของจิตให้หยุดไว้เพียงแค่ว่าเมื่อตาเห็นรูป เพราะในความเป็นจริงเราห้ามไม่ได้เนื่องจากจิตเป็นอนัตตา ดังนั้นเมื่อตาเห็นรูปแล้วจิตเกิดอกุศล (รวมทั้งความยึดในกุศล) อันจะเป็นเครื่องผูกมัดให้จิตติดข้องอยู่ในภพ เราก็คงต้องรู้ชัดด้วยขอให้สังเกตให้ดีว่า ท่านให้รู้สังโยชน์ ไม่ได้ทรงสอนให้ละสังโยชน์แต่อย่างใด

๔.๗ สรุปแล้วเมื่อตาเห็นรูป ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสติจนรู้ความจริงได้ว่า ตา (อายตนะภายใน เป็นรูป) รูป (อายตนะภายนอก เป็นรูป) จิตหรือความรู้รู้อารมณ์ทางตา (จักขุวิญญาณจิต เป็นนามจิต) ผัสสะหรือการกระทบอารมณ์ทางตา (ผัสสะทางตา เป็นนามเจตสิก) ตัณหาหรือความทะยานอยากในรูป (รูปตัณหา เป็นนามเจตสิก) และจิตที่เป็นกุศล/อกุศลตามมาภายหลังการรู้รูป (ชวนจิต เป็นนามจิต) กับเจตสิกที่เกิดร่วมกับชวนจิตนั้น (เวทนา สัญญา สังขาร เป็นนามเจตสิก) เหล่านี้ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิบัติเพียงเท่านี้ก็สามารถเพิกถอนความเห็นผิดและความยึดถือที่ว่า รูปนามซึ่งรวมทั้งจิตด้วย คือตัวเราหรือของเราได้ในที่สุด

ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทว่า การปฏิบัติเพียงแค่การเจริญสติเมื่อตาเห็นรูป จะได้ประโยชน์สักเท่าไรเชียว เพราะแท้จริงก็คือการเจริญอัมมานุสัสสนาสติปัฏฐานอย่างหนึ่งซึ่งมีทั้งรูปและนามเป็นอารมณ์ และคำสอนเรื่องตาเห็นรูปนี้แหละ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนท่านพระพาหิยะจนบรรลุพระอรหันต์มาแล้ว

๕. การเจริญวิปัสสนาเมื่อหูได้ยินเสียง

มีสาระสำคัญเช่นเดียวกับข้อ ๔

๖. การเจริญวิปัสสนาเมื่อจมูกได้กลิ่น

มีสาระสำคัญเช่นเดียวกับข้อ ๔ แต่มีจุดที่ต่างกันบ้างเล็กน้อยคือ เมื่อกลิ่นกระทบจมูกนั้น **ความรู้สึกที่ว่า “เรา” มักเด่นชัดขึ้นที่รูปคือ จมูก คือรู้สึกที่ว่า “(จมูกของ) เราได้กลิ่น”** เพราะกลิ่นเป็นสัมผัสที่รุนแรง และใกล้ชิดกว่ารูปและเสียง (ซึ่งเป็นเพียงสีและความสั่นสะเทือนของอากาศอันมีต้นตออยู่ไกล) ดังนั้นหากสติปัญญาสามารถระลึกได้ว่า “จมูกได้กลิ่น ไม่ใช่เราได้กลิ่น และกลิ่นก็ไม่ใช่เรา จมูกก็ไม่ใช่เรา แต่เป็นเพียงรูปเท่านั้น” เห็นได้อย่างนี้ก็จะเพิกถอนความเห็นผิดว่ารูปเป็นเราได้

และเมื่อเจริญสติมากเข้าก็จะพัฒนาการเห็นความจริงไปอีกขั้นหนึ่ง คือเห็นว่าอันที่จริงจมูกก็ไม่รู้จักกลิ่น เพราะจมูกเป็นรูปซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ไม่ได้ สิ่งที่รู้จักกลิ่นจริงๆ คือขานวิญญานจิต หรือ นามได้กลิ่น หรือความรู้อารมณ์ (กลิ่น) ซึ่งรู้ผ่านทางประสาทจมูก เท่านั้น ทั้งกลิ่น ทั้งจมูก และขานวิญญานจิตล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเรา แต่อย่างใด เป็นเพียงรูปนามเท่านั้นเอง

อนึ่งมีบางท่านเน้นการกำหนด **รูปกลิ่น** ซึ่งผู้เขียนไม่ค่อยเห็นด้วย เพราะกลิ่นเป็นรูปภายนอก เป็นอายตนะภายนอก มันเห็นได้ง่ายอยู่แล้วว่าไม่ใช่เรา **สิ่งที่จะถูกยึดว่าเป็นตัวเราน่าจะได้แก่กายนี้ใจนี้**

ซึ่งเป็นอายตนะภายใน เพราะคงไม่มีใครรู้สึกหรือรู้ว่า กลิ่นหอมของดอกไม้ นั้นเป็นตัวเรา หรือกลิ่นเหม็นของกองขยะนั้นเป็นตัวเรา แต่ถ้าเห็นว่าจมูกเป็นตัวเรา อย่างนี้ก็มิทางเป็นไปได้มาก ดังนั้นถ้ามีสติปัญญารู้ความจริงว่า **จมูกรับกลิ่น เราไม่ได้รับกลิ่นด้วย และจมูกเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา** ดังนั้นแม้จมูกจะรับกลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็น อภิชฌา คือความเพ่งเล็งพอใจในกลิ่น และโทมนัสคือความไม่พอใจในกลิ่น ก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้การที่เห็นความจริงว่า “จมูกเป็นแค่รูป ไม่ใช่เรา” น่าจะทำให้ลายความเห็นผิดว่าขันธ์ ๕ หรือกายใจนี้เป็นเรา ได้มากกว่าการเห็นว่า “กลิ่นไม่ใช่เรา”

๗. การเจริญวิปัสสนาเมื่อลิ้นได้รส

มีสาระสำคัญเช่นเดียวกับข้อ ๖

๘. การเจริญวิปัสสนาเมื่อกายได้สัมผัส

มีสาระสำคัญเช่นเดียวกับข้อ ๖ แต่มีจุดต่างอยู่บ้างเล็กน้อยในเรื่องเกี่ยวกับเวทนา คือเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น และลิ้นได้รสนั้น มีเวทนาเกิดได้เฉพาะอุเบกขาเวทนาเท่านั้น เนื่องจากรูปที่กระทบกันเป็นอุปาทายรูป (รูปที่อาศัยมหาภูตรูปหรือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดขึ้น) กระทบกับอุปาทายรูป ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ รูปเหล่านี้เป็นรูปที่บางเบาไม่มีน้ำหนักในการกระทบมากนัก ส่วนกาย

และโณฐัพพะต่างก็เป็นมหาภูตรูปด้วยกัน มีน้ำหนักและความรุนแรงในการกระทบมากกว่าอุปาทายรูปกระทบกัน ดังนั้นเมื่อกายกระทบโณฐัพพะ จึงทำให้เกิดสุขเวทนาและทุกข์เวทนาทางกายขึ้นได้

การกระทบอารมณ์ที่ไม่ดีทางตา หู จมูก และลิ้น ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางกาย และถ้ามีสติอยู่ก็จะไม่เกิดความทุกข์ทางใจขึ้น แต่การกระทบอารมณ์ทางกายนั้น แม้จะมีสติอยู่ก็ยังมีทุกข์เวทนาทางกายได้ นอกจากนี้ความรู้สึกว่า “กายคือตัวเรา” จะรุนแรงกว่าความรู้สึกว่าประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก และประสาทลิ้น คือตัวเรา เช่นคนทั่วไปมักจะกลัวมีดบาด มากกว่ากลัวลิ้นจะกระทบรสที่ไม่อร่อย

๙. การเจริญวิปัสสนาเมื่อใจรู้ธัมมารมณ์ที่เป็นรูป

๙.๑ ธัมมารมณ์ประกอบด้วย (๑) รูปบางอย่างเช่นรูปยืนเดินนั่งนอน (๒) นามคือจิตและเจตสิก และ (๓) **สิ่งที่ไม่ใช่รูปนามซึ่งใช้เจริญวิปัสสนาไม่ได้** คือนิพพานและบัญญัติ ในที่นี้จะกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาเมื่อใจรู้รูปก่อน แล้วในข้อ ๑๐ จึงจะกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาเมื่อใจรู้นามต่อไป แต่ผู้เขียนจะกล่าวถึงการรู้รูปเพียงสังเขป เพราะมีสำนักสอนเรื่องการตามรู้รูปอยู่แล้วเป็นจำนวนมาก ผู้สนใจสามารถเข้ารับการศึกษได้ไม่ยากนัก

๙.๒ รูปกรรมฐานที่ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ได้แก่การเจริญกายานุสสติปัฏฐาน ด้วยการรู้อิริยาบถใหญ่ในเบื้องต้น และรู้อิริยาบถใหญ่กับอิริยาบถย่อยในเบื้องปลาย ส่วนอานาปานสติและธาตุกรรมฐาน

เป็นสิ่งที่ทำได้ยากและรู้ได้ด้วยกาย ไม่ใช่ธัมมารมณ์ จึงไม่นำมากล่าวถึงไว้ในที่นี้

หัวใจของการรู้อิริยาบถใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ **“เธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ”** ส่วนหัวใจของการรู้อิริยาบถย่อยก็คือ **“การเคลื่อนไหวอย่างมีความรู้สึกตัว”** ดังที่ทรงสอนว่า **“ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง”**

อนึ่งผู้เขียนเห็นว่า การทำวิปัสสนาด้วยอานาปานสติ อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยนั้น เมื่อเจริญสติรู้รูปดังกล่าไปแล้ว ก็เป็นการง่ายที่สติปัญญาจะพลิกเข้ามาเรียนรู้ถึงธาตุกรรมฐานด้วย เช่นเมื่อรู้การกระทบของลมหายใจออก/เข้า ก็สามารถเรียนรู้ถึงรูปดิน ไฟ และลมได้ เมื่อรู้รูปเดิน ก็สามารถรู้ธาตุได้ คือเมื่อยกเท้าจะรู้ธาตุไฟด้วยกายได้ชัด เมื่อเคลื่อนเท้าจะรู้ธาตุลมด้วยกายได้ชัด เมื่อลดเท้าลงจะรู้ธาตุน้ำด้วยใจได้ชัด และเมื่อเหยียบเท้าลงจะรู้ธาตุดินด้วยกายได้ชัด เป็นต้น

๙.๓ การรู้รูปยืนเดินนั่งนอนคู้เหยียด ฯลฯ นั้น **ในทางทฤษฎี** ต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการเช่นเดียวกับการรู้รูป เสียง กลิ่น รส และโณฐัพพะ คือต้องมี (๑) อายตนะภายนอก (รูปชนิดที่เป็นธัมมารมณ์) (๒) อายตนะภายใน (ใจ/মনายตนะ ซึ่งเป็นเครื่องมือของมโนวิญญาณจิตในการรู้รูปนั้น) และ (๓) มโนวิญญาณจิต/นามเห็น

(ความรับรู้อารมณ์ทางใจ) ในทางปฏิบัติแม้ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถจำแนกใจกับมโนวิญญาณได้ ก็ไม่ต้องกังวล เพราะตัวเอกของการเจริญวิปัสสนาในช่วงนี้คือรูป เนื่องจากเรารู้สึกว่า “เรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน” ทั้งที่ความจริงแล้วมันคือ รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน จึงให้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนไปอย่างสบายๆ ได้เลย

๙.๔ แท้ที่จริงทุกคนรู้รูปได้อยู่แล้ว คือสามารถรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอน แต่การรู้นั้นไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ระดับการเจริญวิปัสสนาได้ เพราะขาดโยนิโสมนสิการหรือการมองได้ตรงตามมุมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ คือพอรู้การยืนก็ไปหลงสำคัญมันหมายความว่าเรายืน พอไปรู้การนอนก็ไปหลงสำคัญมันหมายความว่าเรานอน เป็นต้น สำหรับผู้ปฏิบัติก็ให้ทำใจสบายๆ อย่าเคร่งเครียด แล้วระลึกถึงอาการปรากฏของกายในขณะนั้นเลยทีเดียวก็น่าจะเห็นว่าอาการทางกายนั้นกำลังเป็นอย่างไร ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องบัญญัติถ้อยคำว่า “นี่คือรูปยืน นี่คือรูปเดิน” และไม่ต้องคิดนำ คือไม่ต้องคิดว่า “นี่ไม่ใช่เรายืน แต่เป็นรูปยืน” เป็นต้น

๙.๕ ถ้าสามารถทำได้ ก็ให้มีสติระลึกอาการปรากฏของรูปในขณะนั้นไปเลย หากในขณะนั้นจิตมีความตั้งมั่นโดย (๑) ไม่หลงเพ่งรูป (ถ้าเพ่งรูปหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด จิตจะนิ่งอยู่เฉยๆ ไม่เกิดปัญหาใดๆ) และ (๒) ไม่เผลอคิดเรื่องอื่นหรือแม้แต่คิดเรื่องรูปที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้น ทำได้อย่างนี้ปัญญาก็จะเกิดแจ่มแจ้งขึ้นมาเองไปตามลำดับ เริ่มจากการรู้อาการปรากฏของรูป จนถึงการเห็นว่ารูปไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ และไม่เที่ยง สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องยากเลย คือเมื่อใดสามารถ

รู้กายโดย (ไม่หลงเพ่งและ) ไม่หลงคิด กายก็เป็นรูป ไม่ใช่เราในทันที นั้น เพราะความเห็นร่างกายเป็นเราเกิดจากความคิดความเห็นไปตามความเคยชินผิดๆ เท่านั้นเอง ทั้งที่ความจริง กายไม่ใช่เรามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

เบื้องต้นจะรู้ชัดถึงสภาวะของรูปที่กำลังปรากฏว่ามีอาการอย่างใดต่อมาก็น่าจะรู้ว่ามีรูปไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่สภาวะบางอย่างที่เป็นรูปธรรมปรากฏขึ้นเพียงชั่วคราวเมื่อมีเหตุมีปัจจัย หากเมื่อใดเหตุ/ปัจจัยเปลี่ยนไป สภาวะอันนั้นก็เปลี่ยนไป เช่นเมื่อนั่งอยู่นานๆ เกิดความปวดเมื่อยจนทนไม่ไหว (การรู้ความปวดเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แทนกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ทำอยู่เดิมชั่วขณะ) จิตเกิดความอยากจะเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้เท่าทันความอยากนั้นด้วยสติปัญญา (เป็นการพลิกไปเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แทนกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ทำอยู่เดิมชั่วขณะ) ถ้ารู้ไม่ทัน ตัณหาจะเข้าครอบงำจิตแล้วเกิดการเปลี่ยนอิริยาบถด้วยอำนาจของความอยากและไม่ทันเห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถได้ปิดบังทุกข์ไปเสียแล้ว

เมื่อเห็นว่าความทุกข์บีบคั้น จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้รู้ทันและเปลี่ยนอิริยาบถได้ อันเป็นการเคลื่อนไหวอย่างมีเหตุผลไม่ใช่ด้วยความอยาก โดยผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า จิตนั่นเองเป็นผู้สั่งการให้รูปเกิดความเคลื่อนไหวที่เรียกว่าการเปลี่ยนอิริยาบถ อิริยาบถจึงเป็นรูปที่เกิดด้วยอำนาจของจิต พอจิตสั่ง ธาตุไหวคือวาโยธาตุก็ทำงานผลักดันให้รูปเดิมดับไป เกิดรูปเคลื่อนไหว (อิริยาบถย่อย) และเกิดรูปในอิริยาบถใหม่ (อิริยาบถใหญ่) ในที่สุด

๙.๖ ผู้ที่เจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นจะสบายกว่าผู้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือหากทุกข์ทางกายบีบคั้นก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้ คือ**ผู้เจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน**ต้องการเห็นความจริงของรูป ว่ารูปไม่ใช่เรา รูปมีความทุกข์บีบคั้น และเปลี่ยนไปเพราะจิตเป็นผู้กำหนด ส่วน**ผู้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ต้องการเห็นความจริงของจิต ว่าจิตไม่ใช่เรา ดังนั้นหากเกิดเวทนาทางกาย จิตจะเกิดความไม่พอใจ เมื่อได้เปลี่ยนอิริยาบถ จิตจะเกิดความพอใจ ก็จะเห็นว่าทั้งจิตที่พอใจและจิตที่ไม่พอใจเป็นสิ่งที่มิบังอาจกำหนด ไม่ใช่เกิดเองลอยๆ และไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด สำหรับ**ผู้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ต้องการเห็นความจริงของธรรม ว่าธรรมคือรูปนามไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นเมื่อเวทนาปรากฏก็รู้เวทนา เมื่อธรรมอื่นปรากฏก็รู้ธรรมอันอื่นต่อไป ไม่จำเป็นต้องเอาเป็นเอาตายอยู่กับการรู้เวทนาอย่างเดียว

แต่**ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ต้องการเห็นความจริงว่าเวทนาไม่ใช่เรา ดังนั้นเมื่อเวทนาใดปรากฏก็ให้เฝ้ารู้ไป อย่าหาทางดับหรือแก้ไขเวทนานั้น เวทนาเองก็อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ให้เฝ้ารู้ไปจนเห็นไตรลักษณ์ ด้วยเหตุนี้เองสำนักที่สอนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงมักจะเน้นที่ความอดทนอดกลั้นต่อเวทนา และปฏิบัติแบบยอมตายเพื่อจะได้รู้ความจริงของเวทนาแล้วปล่อยวางเวทนาได้

๙.๗ จะเห็นได้ว่า**ผู้เขียนให้ความสำคัญกับการตามรู้อิริยาบถที่ไม่ได้ตั้งใจสร้างขึ้น**มา แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้เขียนปฏิเสธการปฏิบัติที่ตั้งใจสร้างอิริยาบถขึ้นมาก่อนหรือปฏิเสธการปฏิบัติตามรูปแบบ ดังนั้นผู้ใดต้องการเดินจงกรมในรูปแบบ หรือนั่งในรูปแบบก็ทำไปเกิดครูบาอาจารย์เคยสอนว่า รูปแบบของการปฏิบัติก็เหมือนกับบราหฺมาณะ

ให้อาศัยเกาะในยามที่ยังเดินข้ามสะพานได้ไม่คล่อง เมื่อเดิน (เจริญสติ) คล่องแล้วก็ไม่ต้องอาศัยบราหฺมาณะ แต่ผู้ที่จับบราหฺมาณะก็ควรตระหนักว่า ถ้าจับบราหฺมาณะแบบไม่ยอมปล่อยมือก็ข้ามสะพานไม่ได้เหมือนกัน ดังนั้นไม่ควรให้ความสำคัญกับรูปแบบของการปฏิบัติมากกว่าเนื้อหาของ การปฏิบัติ ซึ่งได้แก่การเจริญสติอย่างถูกต้องได้ในทุก ๆ อิริยาบถ

แม้ผู้เขียนเองก็มีการปฏิบัติในรูปแบบเหมือนกัน เช่นเมื่อเจริญสติในอิริยาบถนั่งจนเมื่อยแล้ว ก็ลุกขึ้นเดินเจริญสติต่อไป แต่การเดินทุกอย่างไม่ว่าเดินจงกรมกลับไปกลับมา หรือเดินไปทำกิจธุระอื่น ๆ ผู้เขียนก็เดินในลักษณะเดียวกัน คือเดินเจริญสติโดยไม่ได้ดัดแปลงท่าเดิน เพราะผู้เขียนมีความเห็นส่วนตัวว่า **ผู้ปฏิบัติควรฝึกสติให้ไวขึ้น ไม่ใช่พยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง** (เช่นเดินช้ามาก ๆ) เพื่อให้สติที่เชื่องช้า **รู้อารมณ์ได้ทัน** นอกจากนี้การหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง หรือการกำหนดขั้นตอนการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น ยังเป็นภาระกับจิต และง่ายเหลือเกินที่ผู้ปฏิบัติจะหลงเพ่งรูป ยิ่งกว่าการตามรู้รูปตามความเป็นจริง แต่ก็ดังที่กล่าวแล้วว่า ผู้ใดมีอุบายอย่างใดที่เห็นว่าทำแล้วสติสัมปชัญญะดีขึ้นก็ทำไปเถิด เพียงแต่ผู้เขียนไม่ถนัดในเรื่องอุบายของการปฏิบัติเท่านั้นเอง

๙.๘ **การรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้เจริญสติทั้งหลาย** กล่าวคือผู้ที่เจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพนั้น ก็มีหน้าที่จะต้องตามรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยกันอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ไม่ควรทิ้งการรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเสียทีเดียว เพราะ**เมื่อใดไม่มีกำลังพอที่จะเจริญสติรู้นามได้ ก็จำต้องหันมาระลึกรู้รูปคืออิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย**

อันเป็นอารมณ์หายวับไปก่อน พอจิตมีกำลังแล้วจึงกลับไปเจริญสติฐานได้อีก

๙.๙ แม้จะเริ่มจากการรู้ิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย แต่เมื่อเจริญสติฐานชำนาญดีแล้ว ในที่สุดผู้ปฏิบัติจะสามารถเจริญธัมมานุปัตสนาสติปัฏฐานคือรู้ทั้งรูปและนามได้เช่นกัน การเจริญสติปัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในเบื้องต้นจึงคล้ายกับการหัดว่ายน้ำ บางคนหัดในสระว่ายน้ำ บางคนหัดในคลอง บางคนหัดในแม่น้ำ แต่เมื่อว่ายน้ำชำนาญแล้ว เจอสระ เจอคลอง เจอแม่น้ำ หรือเจอทะเลก็ว่ายน้ำได้ทั้งนั้น

แท้จริงในภุมิมนุษย์อย่างพวกเราเนี่ย่อมมีทั้งรูปและนามอยู่ด้วยกัน เราจะเลือกรู้รูปหรือนามอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดไปไม่ได้ **เมื่อรู้รูปแล้วก็ต้องรู้นาม เมื่อรู้นามแล้วก็ต้องรู้รูป** เช่นเมื่อตากระทบรูปก็ต้องมีปัญญารู้ “นามเห็น”(จิต) ซึ่งพร้อมจะหลงไปเป็น “เราเห็น” ส่วนผู้รู้นามก็หนีรูปไม่ได้ เพราะรูปเองก็เป็นที่เกิดของนาม **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** จึงเคยสอนว่า “เมื่อตาเห็นรูป-ดูจิต เมื่อหูได้ยินเสียง-ดูจิต .. เมื่อใจคิดนึก-ดูจิต” เพราะจิตเองก็เกิดดับอยู่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็แผ่ตัวขึ้นมาในจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **อนึ่งขณะใดรูปชัดก็รู้รูป ขณะใดนามชัดก็รู้นาม ขณะใดจิตชัดก็รู้จิต** ไมใช่นักดูจิตจะต้องเพ่งใส่จิตตลอดเวลา เช่นเดียวกับผู้รู้กายก็อย่าเพ่งหรือตรึงความรู้สึกไว้ที่กาย ให้รู้สึกว่ารู้กายรู้จิตไปอย่างเบาๆ สบายๆ จึงจะใช้ได้ เพราะผู้เพ่งจิตก็มักเจ็บป่วยทางจิตและผู้เพ่งกายก็มักเจ็บป่วยทางกายเช่นคอเคล็ด หลังยก และตัวแข็ง เป็นต้น

๙.๑๐ ขอล่าถึงการปฏิบัติด้วยการรู้รูปเพียงเท่านี้ ท่านใดสนใจก็ขอให้แสวงหาครูบาอาจารย์หรือสำนักปฏิบัติที่ชอบใจเอาเถิด แต่ผู้เขียนขอฝากข้อคิดไว้เพียง ๒ ประการคือ (๑) ให้ตามรู้รูปไปอย่างสบายๆ อย่าเพ่งรูปหรือจงใจตรึงความรู้สึกไว้ที่กายตลอดเวลาเพราะกลัวจะขาดสติ จนเกิดอาการเกร็งไปหมดทั้งกายและจิต (หลายคนถึงกับบาดเจ็บและรักษาอย่างไรก็ไม่หาย ถ้าไม่เลิกตรึงความรู้สึกไว้ที่กาย) ผู้ปฏิบัติพึงรู้ว่าการทางกายไปอย่างธรรมดาๆ เท่านั้นก็พอแล้ว และ (๒) พึงระมัดระวังอย่าให้ตัณหาแผ่ตัวเข้ามาบางการการปฏิบัติโดยรู้ไม่เท่าทัน เพราะจะเกิดความทุกข์ขึ้นตลอดสายของการปฏิบัติเนื่องจากตัณหานั่นแหละคือเหตุแห่งทุกข์ แต่ถ้าจงใจทำอิริยาบถโดยรู้ว่าจะใจทำ ก็ไม่มีปัญหาอะไร

๑๐. การเจริญวิปัสสนาเมื่อใจรู้ธัมมามารมณ์ที่เป็นนาม

๑๐.๑ การรู้ธัมมามารมณ์ที่เป็นนาม ต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการ ทำนองเดียวกับการรู้อารมณ์อื่นๆ คือต้องมี (๑) อายตนะภายนอก (นาม ได้แก่เจตและเจตสิก) (๒) อายตนะภายใน (ใจ/มนายตนะ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการรู้นาม) และ (๓) มโนวิญญาณจิต/นามเห็น (ความรู้รู้อารมณ์ทางใจ)

เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนเกี่ยวกับความหมายของจิต มโน/ใจ และวิญญาณ ผู้เขียนขอกล่าวโดยรวบย่อว่า การเจริญวิปัสสนาเมื่อใจกระทบธัมมามารมณ์ที่เป็นนามธรรมนั้น มีองค์ประกอบที่เป็นนามล้วนๆ

กล่าวคืออารมณ์ที่ถูกรู้ก็เป็นนาม (จิตและเจตสิก) ส่วนธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ก็เป็นนาม (จิต) และในเวลาปฏิบัตินั้น หาก (๑) มี “เรา” อยู่ที่ ไหน ก็ให้รู้ที่นั่น หรือ (๒) ถ้าสติระลึกอะไร ก็ให้รู้สิ่งนั้น

๑๐.๒ ตัวอย่างเช่นขณะที่มีความโกรธเกิดขึ้น ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติจะ รู้สึกว่า “เราโกรธ” ส่วนผู้ปฏิบัติให้รู้ที่ “ความรู้สึกโกรธ” จะพบว่า ความโกรธเป็นเพียง “นาม/เจตสิกโกรธ ไม่ใช่เราโกรธ” และเมื่อสติ ปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะเห็นต่อไปว่า ความโกรธเป็นนามเจตสิกคือเป็น สิ่งที่เข้ามาประกอบจิต ส่วนจิตเป็นธรรมชาติที่ไปรู้ความโกรธเข้าเท่านั้น (ดังที่พระสูตรมักกล่าวว่า เดิมจิตประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะกิเลส ที่จรมา) ถึงจุดนี้ก็จะเห็นชัดว่า สิ่งไปรู้ความโกรธเข้านั้นเป็น “นาม/ จิตรู้ ไม่ใช่เรา” เป็นการรู้เท่าทันเจตสิกบ้าง รู้เท่าทันจิตบ้าง ว่าไม่ใช่ ตัวเรา เป็นต้น

๑๐.๓ กล่าวโดยสรุป เมื่อมีความรู้สึกตัวอยู่นั้น ย่อมรู้นามคือ จิตได้ คือ (๑) จิตรับรู้อารมณ์ทางตาที่รู้ (๒) จิตรับรู้อารมณ์ทางหูที่รู้ (๓) จิตรับรู้อารมณ์ทางจมูกที่รู้ (๔) จิตรับรู้อารมณ์ทางลิ้นที่รู้ (๕) จิต รับรู้อารมณ์ทางกายที่รู้ (๖) จิตรับรู้อารมณ์ทางใจที่รู้ ทั้ง ๖ ข้อนี้คือ การรู้ตัวสภาวะของจิต

และรู้ด้วยว่า (๗) จิตจะเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกายก็เลือก ไม่ได้ เพราะมันเกิดไปตามเหตุตามปัจจัย เกิดแล้วก็ดับสลายไปใน จัณพลันนั่นเอง จะรักษาให้คงอยู่นานๆ ก็ไม่ได้ (๘) จิตที่เกิดทางใจ นั้น จะเกิดเป็นกุศลหรืออกุศลก็เลือกไม่ได้ เพราะมันเกิดไปตามเหตุ ตามปัจจัย เช่นจิตจะเผลอเขาก็เผลอ ห้ามเขาไม่ได้และจะสั่งให้เขาดับ ก็ไม่ได้ จิตจะมีสติเขาก็มีสติ สั่งเขาไม่ได้และจะรักษาเขาไว้ก็ไม่ได้ แต่

จิตที่ทำงานทางใจจะเกิดต่อเนื่องได้ยาวนานกว่าจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ทั้ง ๒ ข้อนี้คือการรู้ความจริงเกี่ยวกับจิต

และรู้ด้วยว่า (๙) บางคราวจิตก็ยึดเกาะอยู่กับอารมณ์ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์) บางคราวจิตก็แยกอยู่ต่างหาก จากอารมณ์ เมื่อใดยึดอารมณ์ (ด้วยอำนาจของตัณหาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์) เมื่อนั้นจะเกิดความทุกข์ทางใจ เมื่อใดไม่ยึดอารมณ์ เมื่อนั้นไม่ทุกข์ทางใจ ข้อนี้คือการรู้ริยสัจจ์แห่งจิต

เมื่อมีความรู้สึกตัวอยู่นั้น ย่อมรู้นามคือเจตสิกได้ คือ (๑) สุข/ โสมนัสมีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (๒) ทุกข์/โทมนัสมีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (๓) ความ ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (๔) ราคะมีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (เป็นการรู้ ตามหลัง ว่าราคะในจิตดวงก่อนมีอยู่ แต่ราคะในจิตดวงนี้มีสติอยู่นี้ ไม่มี และเห็นว่าราคะไม่ใช่จิต ราคะไม่ใช่เรา และจิตก็ไม่ใช่เราด้วย) (๕) โทสะมีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (เช่นเดียวกับข้อ ๔) (๖) ความหลงมีอยู่ ก็รู้ ดับไปก็รู้ (เช่นเดียวกับข้อ ๔) (๗) ความฟุ้งซ่านมีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (เป็นการรู้ตามหลังเช่นกัน) (๘) ความหดหู่มีอยู่ก็รู้ ดับไปก็รู้ (เป็นการรู้ตามหลังเช่นกัน) เมื่อตามรู้บ่อยเข้าก็จะเห็นว่าสภาวะทั้งหลาย เหล่านี้เป็นสิ่งที่เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ ทั้ง ๘ ข้อนี้เป็นการรู้ตัวสภาวะ และความจริงของเจตสิก

เมื่อปฏิบัติมากเข้าในที่สุดก็จะพบว่า นามจิตก็ไม่ใช่เรา นาม เจตสิกก็ไม่ใช่เรา จะหาเราที่ไหนไม่ได้เลย อนึ่งผู้เขียนเคยเขียนเรื่อง เกี่ยวกับการดูจิตไว้มากมายแล้ว สามารถหาอ่านได้จากหนังสือวิมุตติ ปฏิปทา และวิถีแห่งความรู้แจ้ง

๑๑. ข้อสรุปเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา

๑๑.๑ ก่อนจะเจริญวิปัสสนาต้องเตรียมความพร้อมของจิต ให้จิตมีความรู้สึกตัวเสียก่อน จิตจึงจะสามารถรู้อารมณ์รูปนามได้โดย (๑) **ไม่หลงเพ่งอารมณ์** คือส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ด้วยความเกียจคร้านรักสงบรักสบาย (๒) **ไม่หลงคิด** จนความคิด (สมมุติบัญญัติ) ปิดบังความจริง (อารมณ์รูปนาม/อารมณ์ปรมาตม) และ (๓) **ไม่หลงปรุงแต่งจิตและไม่หลงปรุงแต่งอารมณ์** คือไม่เข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ เช่นไม่หลงแก้ไขจิตที่ไม่ดีให้ดี ไม่หลงแก้ไขจิตที่ไม่สงบให้สงบ ไม่หลงกดขี่การทำงานของจิตให้ช้าลง และไม่หลงบังคับการเคลื่อนไหวของกายให้ช้าลง เป็นต้น

๑๑.๒ วิธีการสร้างความรู้สึกตัวทำได้ ๒ ทางคือ (๑) สำหรับสมถยานิกก็ให้ทำสมถะจนถึงจตุตถฌาน เมื่อจิตถอนจากจตุตถฌานก็ให้สังเกตให้รู้จักความรู้สึกตัวไว้ (พระป่าท่านมักเรียกจิตที่มีความตั้งมั่นและรู้สึกตัว ว่า**จิตผู้รู้** ซึ่งในที่สุดก็ต้องปล่อยวางจิตผู้รู้อีกชั้นหนึ่ง) และ (๒) สำหรับวิปัสสนายานิกก็ให้มีสติระลึกรู้ความไม่ตั้งมั่นของจิตซึ่งหลงไปทางทวารทั้ง ๖ เมื่อได้รู้สภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริงโดยไม่มีเจตนาจะรู้แล้ว จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นได้เช่นกัน (วิธีนี้ไม่ต้องใส่ใจเรื่องจิตผู้รู้ เพราะจิตจะรู้ตัวอยู่ได้เพียงขณะสั้น ๆ เท่านั้น แต่ก็พอแล้วสำหรับการเจริญวิปัสสนา)

๑๑.๓ ถัดจากนั้นเมื่ออารมณ์ปรากฏชัดทางทวารใด ก็มีสติรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ด้วยจิตที่ตั้งมั่น เป็นกลาง แล้วจะมีสัมปชัญญะหรือปัญญาเห็นความจริงว่า อารมณ์ทั้งหลายที่เป็นรูปบ้าง เป็นนาม

บ้าง เป็นสิ่งที่มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือบังคับไม่ได้ และที่สำคัญก็คือ ไม่มีความเป็นเราอยู่ในที่ใดเลย คือ (๑) เมื่อตาเห็นรูป ก็รู้ว่าตาและรูปไม่ใช่เรา และสิ่งที่เห็นรูปก็เป็นเพียง**จิต (นาม) เห็น ไม่ใช่เราเห็น** (๒) เมื่อหูได้ยินเสียง ก็รู้ว่าหูและเสียงไม่ใช่เรา และสิ่งที่ได้ยินเสียงก็เป็นเพียง**จิต (นาม) ได้ยิน ไม่ใช่เราได้ยิน** (๓) เมื่อจมูกได้กลิ่น ก็รู้ว่าจมูกและกลิ่นไม่ใช่เรา และสิ่งที่ได้กลิ่นก็คือ**จมูก (รูป) ได้กลิ่น ไม่ใช่เราได้กลิ่น** (๔) เมื่อลิ้นได้รส ก็รู้ว่าลิ้นและรสไม่ใช่เรา และสิ่งที่รับรสก็คือ**ลิ้น (รูป) ได้รส ไม่ใช่เราได้รส** (๕) เมื่อกายกระทบความเย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหว ก็รู้ว่ากายและสิ่งที่มากระทบเป็นเพียงธาตุ ไม่ใช่เรา และสิ่งที่กระทบกับธาตุเหล่านั้นก็คือกาย (รูป) **กระทบ ไม่ใช่เรากระทบ** และ (๖) เมื่อใจรู้ธรรมารมณ์ที่เป็นรูป ก็รู้ว่ารูปไม่ใช่เรา และเมื่อใจรู้ธรรมารมณ์ที่เป็นนาม ก็ว่า**นาม ไม่ใช่เรา** และรู้ว่าผู้ที่รู้รูปนามนั้นคือ **จิต (นาม) รู้ ไม่ใช่เรา** และ **จิตก็ไม่ใช่เรา**ด้วย

๑๑.๔ เมื่อเจริญวิปัสสนามากเข้า ก็จะถอดถอน**ความเห็นผิด**ว่ารูปนามเป็นเราลงเสียได้ เพราะแท้จริงรูปนามไม่ใช่เรามาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่เพราะหลงในความคิดนึกปรุงแต่งอันเป็นสมมุติบัญญัติหรือภาพลวงตา จึงเกิดความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นเรา และเมื่อเจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนรู้ทุกข์หรือรูปนามแจ่มแจ้งแล้ว ตัณหาหรือความทะยานอยากของจิตย่อมถูกละไปโดยอัตโนมัติ ปัญญาสามารถถอดถอน**ความยึดถือ**ในรูปนามลงเสียได้ ความทุกข์เพราะตัณหาอุปาทานก็เป็นอันยุติลง เหลือเพียงความทุกข์ตามธรรมดาของขันธ เมื่อสิ้นขันธวันใดก็เป็นอันสิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงนั้น

สภาวะที่ดับตัณหาและสิ้นขั้นนั้นแหละคือนิพพาน

๑๑.๕ การเจริญสติที่กล่าวมานี้ครอบคลุมการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาทั้งปวง คือ

๑๑.๕.๑ การมีสติเมื่อ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น และลิ้นกระทบรส ให้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบางอย่าง

๑๑.๕.๒ การมีสติเมื่อกายกระทบไผ่ภูฏัพพะ ให้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอานาปานบรรพ และธาตุมนสิการบรรพ (ธาตุ ดิน ไฟ ลม) และใช้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบางอย่าง

๑๑.๕.๓ การมีสติเมื่อใจกระทบธัมมารมณ์ที่เป็นรูป ให้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาปถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการบรรพ (ธาตุน้ำ) และใช้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบางอย่าง

๑๑.๕.๔ การมีสติเมื่อใจกระทบธัมมารมณ์ที่เป็นนาม ให้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในส่วนที่เป็นนาม

ดังนั้นถ้าสามารถเจริญสติได้เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ก็จะสามารถเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาได้ทุกอย่าง แม้เบื้องต้นจะเจริญสติปัฏฐานเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เบื้องปลายก็จะสามารถเที่ยวไปในปัฏฐานทั้ง ๔ ได้เช่นเดียวกัน