

## บทที่ ๓: อุทเทสวารกถา

### พุทธพจน์

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้...

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกรุง ชื่อว่ากัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกเหล่าภิกษุสาวกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิได้ ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุรียมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๔ ประการนั้นมีอะไรบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา...

- พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ เป็นประการหนึ่ง
- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการหนึ่ง
- พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการหนึ่ง
- พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการหนึ่ง

จบอุทเทสวารกถา

ในส่วนหนึ่งของมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์มุ่งแสดงให้เห็นโดยรวมว่าขอบเขตของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อยู่ตรงไหนบ้าง ถ้าให้สรุปเป็นภาษาง่ายสุด ลัดสั้นสุด ก็คงได้ว่า “รู้เห็นเข้ามาในกายใจ” แต่ “เห็นอย่างไร” ในแบบที่จะทำให้ไปถึงที่หมายปลายทางคือแก่นสารของศาสนาพุทธ อันนั้นต้องมีการขยายความ ถ้าขยายแบบสั้นดังเห็นพระพุทธองค์แสดงในบทอุทเทส (ความหมายของอุทเทสคือการยกขึ้นแสดง, การยกขึ้นชี้แจง, ข้อที่ยกขึ้นแสดง, หัวข้อ) ก็ต้องว่าเห็นกายใจแบบมีความเพียร มี

สัมปชัญญะ รวมทั้งมีสติ ชนิดที่กำลังอดกิเลส (ความโลภ เพ่งเล็งอยากได้) และโทมนัส (ความเป็นทุกข์ทางใจ) ถ้าเห็นแบบไหนยังมีกิเลส ยังมีโทมนัสแทรกอยู่ แบบนั้นยังไม่ถูกถ่วงดีพร้อม หรือถูกแล้วแต่ยังไม่ครบองค์ (ผู้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดหรือที่เรียกว่า “พระอรหันต์” นั้น จะไม่เสวยทุกข์ทางใจเลย แม้จะยังมีทุกข์อันเกิดจากผัสสะทางกายได้อยู่)

เฉพาะตรงที่ท่านให้เพียรรู้กายใจอย่างไม่มีความโลภและไม่มีความทุกข์ใจนั้น ถ้าหากทำความเข้าใจอย่างดีแต่เนิ่นๆ ก็จะทำให้เข้าถึงรายละเอียดทั้งหมดของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ใกล้เคียงภาวะ “สักแต่ว่า” อันเป็นเหตุปัจจัยแห่งกระบวนการล้างทุกข์เข้าไปมากขึ้น แม้แต่โลภวังมรรคผล โลภวังความสงบ หรือทุกข์เพราะไม่ได้มรรคผลดังใจ ทุกข์เพราะไม่ได้ความสงบดังใจ ก็จะไม่เกิดขึ้นเลยหากปลูกฝังความเห็นแนวปฏิบัติไว้ชอบแล้ว ตรงแท้แล้ว

บทนี้จะกล่าวถึงแง่มุมการปฏิบัติโดยรวม กับทั้งตัวอย่างทดลองจริงแบบลัดสั้น เพื่อให้เห็นภาพทั้งหมด แล้วลงลึกอ่านบทถัดๆ ไปได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ เพราะทราบแต่ต้นมือว่าเพียง “รู้เป็น” ในขั้นเบสิก ก็จะต้องยอติศึกษาหลักสูตรดับทุกข์ของพระพุทธเจ้าด้วยความเข้าใจกับทั้งเห็นว่าเป็นของที่ทำได้จริงทั้งสิ้น เกิดผลตามการประกาศธรรมของพระพุทธองค์ทุกประการ

## ก่อนถึงตัวสติปัฏฐาน

ลองทำความรู้สึกตัวอย่างที่เคยรู้สึกมาตลอดชีวิต ท้นที่รู้สึกตัว ก็รู้สึกว่ามีเรา เป็นเรา ชื่ออะไร วัยไหน กำลังมีแนวโน้มอยากทำอะไร ตรงนี้จะเหมือนกันทั้งโลก จะเฉยเมย ยินดี หรือหดหู่ก็ตาม นั้นแหละสภาวะจิตชนิดหนึ่ง ที่พร้อมจะทุกข์เพราะ “เรื่องนอกความรู้สึกตัว” เพราะลักษณะจิตมีอาการ “ส่งออกนอก” เหมือนอย่างพระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ โดยตรงในภิกขุเนื้อสุต พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๑ ความว่า...

ดูกรอาณนฺท์ ก็ภาวนาย่อมมีเพราะไม่ตั้งจิตไว้ในภายนอกอย่างไร? ดูกรอาณนฺท์ ภิกษุมิได้ตั้งจิตไว้ในภายนอก ย่อมรู้ชัดว่าจิตอันเรามีได้ตั้งไว้ในภายนอก ในลำดับนั้นเธอย่อมรู้ชัดว่าจิตของเราไม่ได้พุ่งชนไปข้างหลังและข้างหน้า พ้นแล้ว มิได้แช่เฉย ก็แลในกาลนั้น เธอย่อมรู้ชัดว่าเรากำลังพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ เห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นผู้มีความสุข ดังนี้

ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้ก็สบายใจว่าขอบเขตของ “การภาวนา” หรือ “การปฏิบัติธรรม” นั้นอยู่ตรงไหน อยู่ตรงจิตที่ไม่ส่งออกนอกเหมือนปกติ แต่เข้ามาตั้งอยู่ รู้อยู่ในขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง ถ้าทำ

ไว้ในใจอย่างนี้ ก็จะเห็นต่อไปอีกว่าการภาวนานั้น ไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดเวลา จะจำกัดก็แค่ความสามารถที่จิตจะเปลี่ยนจากการส่งออกนอกเข้ามาในขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔ ใครรักจะเป็นนักภาวนาจริงๆก็จงใจขึ้นขึ้นหน่อยหนึ่ง ที่รู้ว่ามีจำเป็นขึ้นข้อขาดขาดตายว่าต้องย้ายถิ่นฐานไปไหนในอันที่จะเริ่มต้น

และถ้าทำไว้ในใจว่าจิตขณะ “ส่งออกนอก” นั้น นิยามโดยคราวคือพุ่งชานไปในเรื่องต่างๆอย่างปราศจากขีดจำกัด ปราศจากการทำไว้ในใจว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งยอมเปลี่ยนไป ยอมทนไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวตน ไม่มีความเพียร ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีสติ ก็ควรสืบสาวต่อไปอีกด้วยว่าจิตของเราตอน “ส่งออกนอก” นั้น มีความสะอาดอยู่ในกรอบของศีลหรือเปล่า

ส่วนของศีลนั้นควรกล่าวถึงอย่างแน่นอน เพราะเคยมีมาแล้วเช่นแสดงในภิกขุสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๑ ที่ภิกษุรูปหนึ่งตั้งใจจะปลีกลีวกวาก็เข้ากราบขอรับแนวปฏิบัติหรืออุบายภาวนาจากพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ยังไม่บอกอุบายทันที ทว่าตรัสสั่งให้สำรวจตนเองในเรื่องของศีลก่อน มีความดังนี้...

ดูกรภิกษุ เพราะเหตุนี้แหละ เธอจงยังเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์ก่อน เบื้องต้นของกุศลธรรมคืออะไร? คือศีลที่บริสุทธิ์ดี (ศีลวิสุทธิ) และความเห็นตรง (ทักขวิสุทธิ) เมื่อใดศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี ความเห็นของเธอจักตรง เมื่อนั้นเธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้วพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยส่วน ๓ (คือเจริญอย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ)

ก็ถ้าขาดศีลเสียแล้ว ก็จะให้จิตสงบ ปราศจากความหวั่นไหว ปราศจากความฟุ้งชาน จะเป็นไปได้อย่างไร ตรงนี้กล่าวได้ด้วยสามัญสำนึกทั่วไป ยิ่งถ้าหากปฏิบัติไปจนกระทั่งจิตมีความเบิกบาน มีความละเอียด มีความเพียรรู้ดูกายใจโดยความเป็นไตรลักษณ์มากขึ้นเท่าไร ก็จะต้องเห็นว่าแม้ศีลไม่สะอาดเพียงน้อย ก็เพียงพอจะทำความแปดเปื้อนให้แก่จิต ทำให้จิตไม่อาจรู้เห็นธรรมชาติที่ปรากฏตามจริง ถึงแม้รู้ก็เหมือนรู้อย่าง “มีกัจวล” ไม่ปลอดโปร่ง ไม่แตกฉานบนฐานอันสะอาดแห่งจิต

สำหรับแง่มุมอันเป็นรายละเอียดต่างๆของศีลได้กล่าวถึงไว้ในบทที่ ๑๖ สัจบรรพ ในที่นี้ขอระบุไว้เพียงสังเขปว่าหากเป็นผู้ไร้ศีล ก็จะไม่มีความเอาดีในการปฏิบัติธรรม เพราะจิตถูกห่อหุ้มไว้ไม่ให้มีทัศนวิสัยชัดเจนตรงจริงเพียงพอ

## การฝึกปฏิบัติตามจริง

หากเป็นเหมือนคนทั่วไปที่ไม่คิดอะไรมาก ชีวิตก็คือการปรากฏเป็นตัวเรา เป็นความเกี่ยวเนื่องกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมทั้งหลายของเรา หรือถ้าจะมองเป็นเหตุการณ์ ก็มีแต่ความเลื่อนไหลตามเงื่อนไขของเหตุและปัจจัย เกิดขึ้นโดยพ่อแม่ เติบโตด้วยอาหารและอากาศ แล้วก็ต้องตายไปในที่สุดด้วยความหมดอายุของกายเอง คงไม่มีใครคิดถกเถียงเอาความจริงอื่นมากไปกว่านี้

แต่เมื่อเริ่มคิดเกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับนิยาม เกี่ยวกับความหมาย เกี่ยวกับคุณค่า แต่ละคนอาจเกิด “ปรัชญาชีวิต” ในใจขึ้นมาแตกต่างกันไปเป็นคนละเรื่อง และในที่สุดความขัดแย้งปรัชญาของบางคน ก็อาจจบลงที่เห็น “ภาพความจริง” ไปเป็นแบบต่างๆ ได้พิสดารหลากหลายไม่รู้จบ นั่นทำให้ผู้คนมัก งุนงง สงสัย ลังเล ว่าอะไรกันแน่ที่จริง อะไรกันแน่ที่เท็จ

ยกตัวอย่างเช่นถ้ามองแบบนักพนันช่างคิด ก็อาจกล่าวว่าชีวิตคือการพนันที่เล่นแล้วมีแต่เสียอย่างเดียว มองอย่างนี้ก็ได้ความจริงที่ถูกต้อง นอกจากคิดว่าเป็นเจ้าของอะไรแล้ว เราไม่เคยมีอะไรจริงสักอย่าง ในเมื่อแม้แต่กายนี้ก็ต้องไปนอนเจียบในโลง บางคนได้ภาพความจริงแบบนี้ก็อาจปลงได้ แต่บางคนก็อาจเกิดความสลดหดหู่ ไม่รู้จะอยู่เพื่อเล่นเกมพนันที่มีแต่เสียอยู่ทำไม ตวนมาตัวตายไปก็มี

หรือบางคนมองเลยไปกว่านั้น ว่าชีวิตคือการท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายไม่รู้จบ เชื่อในแบบที่เชื่อตามกันมา ไม่ศึกษา ไม่เคยไต่ถามเรื่องเหตุผลของการเกิดแบบต่างๆ ด้วยกรรมและวิบาก อย่างนี้ถ้าใครบอกว่าอยากขึ้นสวรรค์ต้องบูชาบุญลูกเมีย ก็ไปหลงทำตามคำแนะนำเป็นมิจฉาทิฏฐินั้น ดังเคยมีปรากฏมาแล้วในอดีต

สรุปว่าเชื่อแนวความจริงตามสูตรสำเร็จใด มนุษย์ก็มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมอันสอดคล้องกับความเชื่อนั้นๆ

เมื่อรับฟังความจริงตามแนวอริยะ หรือที่เรียกว่า “อริยสัจหรือ” ของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ต้องทำไว้ในใจว่าท่านพูดเรื่องทุกข์และวิธีดับทุกข์ ตอนเรายังไม่ประจักษ์ความจริงนั้นถึงที่สุด ก็ต้องมองว่าอริยสัจเป็นอีกภาพความจริงที่ถูกนำเสนอขึ้นมาในโลก จะจัดเป็นความเชื่อ หรือความเห็นของบุคคลพิเศษผู้หนึ่งก็ได้ เสร็จแล้วต้องดูวิธีที่จะเข้าถึงความเชื่อหรือความจริงนี้ เอาจากมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เอง จะพบว่าพระพุทธเจ้าไม่สนับสนุนให้ครุ่นคิดเอา คาคาเดาเอา แต่จะให้อำนาจตนเองไปตามลำดับ รู้อันไหนได้ก่อนก็เอาอันนั้นก่อน แล้วค่อยสาวไปถึงจุดหมายปลายทางอันเป็นที่สุด

สำหรับจิตมนุษย์อันเต็มไปด้วยความโยกโย้ เลื่อนไปไหลมานั้น อะไรจะจริงไปกว่าความปรากฏของ  
กายอันเป็นรูปธรรมจับต้องได้ในปัจจุบัน เช่นถ้าถามเอาคำตอบว่าขณะนี้ เดี่ยวนี้ ว่าลมหายใจอยู่ใน  
ภาวะใด ก็มีให้เลือกแค่ ๓ คำตอบคือเข้า ออก หรือหยุด อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่มีคำตอบอื่น  
ไม่มีทางเป็นไปได้พร้อมกันเกินอย่างเดียว

เมื่อตอบได้ว่าเข้า ออก หรือหยุด ก็ได้ “รู้” ขึ้นมาหนึ่งรู้ ตัวรู้นั่นเองปรุจจิตให้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่  
แลไปข้างหลัง ไม่หวังไปข้างหน้า มีแต่ปัจจุบันให้รู้อยู่ ซึ่งความรู้ปัจจุบันจะเป็นไปเพียงครู่หรือยืดยาว  
เพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับความพอใจหรือ “ฉันทะ” ของแต่ละคน ที่จะมีสมาธิจ่ออยู่

และเช่นกัน พิจารณาแล้วจะเห็นว่าการปรากฏของอิริยาบถเป็นของแน่นอน และกำหนดได้ง่ายว่า  
ความจริงในขณะหนึ่งของอิริยาบถเป็นอย่างไรระหว่างยืน เดิน นั่ง หรือว่านอน เมื่อเราฝึกให้จิต  
เข้าใจความจริงในแต่ละขณะได้ ยิ่งบ่อยเท่าไร ก็ยิ่งเป็นการปรับจิตเข้าสู่ความรู้อย่างเป็นกลางมาก  
ขึ้นเท่านั้น นี่เองเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการรู้ของจริงของนามธรรมในขั้นต่อไป กระทั่งถึงอริยสัจ  
อันน่านุรักษ์ที่สุด

ควรสรุปที่ตรงนี้ด้วยว่าแนวทางปฏิบัติใดก็ตาม หากไม่ให้เริ่มต้นขึ้นด้วยการรู้ของจริงตรงหน้า การ  
ปฏิบัตินั้นไม่ใช่สติปัฏฐาน ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร ก็มีแนวโน้มจะเกิดอุปาทานลวงจิตมากขึ้นเท่านั้น  
และยิ่งปฏิบัติขึ้นไปสูงเพียงใด โอกาสที่จะย้อนกลับมาสู่ตามจริงแบบสติปัฏฐาน ก็มีแนวโน้มเป็นไป  
ได้น้อยลงเพียงนั้น นี่ไม่ใช่เพียงทฤษฎี แต่เป็นความจริงที่ปรากฏแล้ว เป็นที่ประจักษ์แล้วทั้งในอดีต  
ปัจจุบัน และแน่นอนว่ารวมถึงอนาคตกาล

## ความหยาบและละเอียดของจิตผู้รู้

ดังกล่าวแล้วตั้งแต่บทแรกว่าจุดหมายอันเป็นที่สุดของสติปัฏฐาน ๔ คือการรู้อริยสัจจ์ อันเป็นที่สุด  
ของหมวด “ธรรม” และนี่เองก็เป็นจุดควรสังเกต ว่าแต่ละหมวดนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ “เห็น”  
อะไรเป็นสำคัญ

อย่างเช่นในหมวดกายนั้น พระองค์ตั้งมาตรฐานสูงสุดไว้คือให้เห็นกายโดยความเป็นของอื่น ของน่า  
รังเกียจ ของที่มีองค์ประกอบทางธรรมชาติโดยธรรมชาติอย่างนั้น ของที่วันหนึ่งจะต้องกระจัดกระจาย  
เป็นชิ้นๆ เพื่อผลคือเมื่อไม่พิสมัย ไม่ยึดติดในกายเสียแล้ว จิตก็แห่งหน่ายคลายความยินดีจาก  
ผัสสะในโลก และแนวเข้าสู่การพิจารณาไตรลักษณ์ คือลักษณะของธรรมชาติอันมีความเป็นสามัญ  
อยู่ ๓ ประการได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาในส่วนของนามธรรม เพื่อความหลุดพ้นจาก  
อุปาทานทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง

แทนการสอนให้เข้าใจความเป็นกายแบบถั่วทั่วๆที่เดียว ซึ่งเป็นไปไม่ได้สำหรับจิตที่ยังวอกแวกและเต็มไปด้วยความคิดซัดส่าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ค่อยๆสืบรู้ไปจากเปลือก ได้แก่การรู้ลมหายใจ การรู้ิริยาบถใหญ่ และการรู้ยับยั้งต่างๆนั่นเอง เมื่อสั่งสมไปตามธรรมชาติแล้ว ก็ค่อยๆเห็นแก่น คือความปรากฏทั่วพร้อมในองคัพพด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางเอง โดยไม่ต้องเพ่งเข้าไปรู้ที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือพยายามบังคับตัวเองให้รู้ครอบทั่วกายแต่ประการใด

เมื่อถึงจุดของการรู้กายทั่วพร้อมตามจริง ก็ง่ายที่จะเปลี่ยนจากสัญญาวิปลาสอันได้แก่เข้าใจและหมายจำเอาว่ากายมนุษย์นี้หอมหวานงดงาม แปรเป็นอนุสสุสัญญาอันเป็นความจริงเกี่ยวกับกายคือ เป็นถุงเก็บอึ เก็บฉี่ บรรจุอยู่ด้วยคราบโคล น้ำเลือดน้ำเหลือง แล่นวนอยู่ด้วยลมเสีย ลมเนา โดยมี ฉากนอกเป็นหนังห่อหุ้ม เป็นหน่อเหมีนแนวเหมีนไปทุกกระเบียด ชะลอความเหมีนไว้ได้ชั่วคราว ด้วยน้ำและฟองสบู่เท่านั้น

ถ้าหากตามรู้ ตามสังเกตเปลือกของกายไปเรื่อยๆ แม้แต่คนไข้เกียจที่สุด มีภาระการงานเป็นข้ออ้าง สำหรับการไม่ขยันปฏิบัติที่สุด วันหนึ่งก็สามารถเท่าทันอิริยาบถและความเคลื่อนไหวต่างๆของกาย ได้พอสมควร หากศึกษาแผนที่มาดี ก็รู้ว่าควรพิจารณากายเป็นของน่ารังเกียจ ที่น้อมเห็นเป็นของ น่ารังเกียจก็เพื่อแหยงหน่าย คลายความยินดี หลุดจากความยึดมั่นถือมั่นในชั้นหยาบ เพื่อ พัฒนาการคลายวางชั้นละเอียดตามลำดับต่อไป

พูดให้ง่ายคือถ้าเห็นชัดว่าจิตเรายังหยาบ ก็ต้องว่ากันที่การรู้เปลือก ว่ากันที่การรู้ของหยาบก่อน ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าคนปฏิบัติมาแล้ว ๕ ปีจะต้องได้ภาวะจิตพร้อมรู้ละเอียดอย่างเดียว หลายช่วงของวันก็ยัง ทรงอยู่ในความหยาบได้ ไม่พร้อมรู้ ไม่พร้อมพิจารณาสภาวะธรรมที่ละเอียดได้เช่นกัน

หลังจากปฏิบัติไปพักใหญ่ วันหนึ่งทุกคนจะทราบตรงกันว่าภาวะมีหลายอย่างให้รู้ แต่สรุปแล้วหน้าที่ ของเราก็คือ “รู้” นั่นเอง ถึงจุดหนึ่งเมื่อเห็นว่าเรารู้ไว้ รู้ทันสภาวะทั้งหยาบและละเอียด ก็จะเหมือน ได้กุญแจการภาวนาไว้กับตัว เมื่อได้มาแล้ว ก็ต้องถือกุญแจดอกนี้ไว้ดีๆ รักษาไว้ดีๆ แล้วความก้าว หน้า พัฒนาการแห่งการภาวนาก็จะตามมาเอง

เมื่อได้กุญแจแล้ว การปฏิบัติให้ต่อเนื่องนั้นแหละคือความก้าวหน้า

## ตัวอย่างแนวฝึกรู้เบื้องต้น

ขอเพียงอ่านบรรทัดนี้ได้ ทุกคนมีความพร้อมจะ “รู้” แบบสติปัฏฐาน และจะเห็นว่าอาจารย์ครบทุกหมวดคร่าวเดียวในชั่วเวลาไม่กี่อึดใจอีกด้วย

ตัวอย่างแนวฝึกต่อไปนี้จะเหมือนเส้นทางสำรวจรูปนามในปัจจุบันซึ่งจัดว่าเกิดขึ้นเป็นปกติในคนทั่วไป เมื่อเข้าใจว่าจะดูรูปและนามที่เกิดขึ้นอย่างไรแล้วลงลึกไปในรายละเอียดของบทอื่นๆ ก็จะเห็นว่าทำความเข้าใจได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องฝืน รวมทั้งไม่ต้องรอ “สภาวะ” อันเป็นที่คาดหวังของผู้เริ่มปฏิบัติส่วนใหญ่ เช่นความสงบหรือแสงสว่างพิเศษพิสดารกว่าภาวะตาชั่งทั้งหลาย

หลังจากฝึกรู้ตามแบบแผนต่อไปนี้จะผลที่เกิดขึ้นควรเป็นความตระหนักว่าบัญญัติศัพท์ทั้งหลายที่พระพุทธองค์แจกแจงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีความสำคัญในแง่เป็นหลักให้เกิด “ความเห็น” ใดๆ กับทั้งตระหนักในมุมกลับด้วยว่า “ของจริง” ที่เห็นในตนเองนั้น แตกต่างเป็นคนละเรื่องกับบัญญัติศัพท์เพียงใด

หลักการผูกลำดับการรู้ อาศัยอิงรูปนามจากหายาไปสู่ละเอียดดังนี้

- ลำดับแรก: รู้สีกตัวออกมาจากความรู้กาย
- ลำดับที่สอง: รู้เวทนาออกมาจากความรู้สึกตัว
- ลำดับที่สาม: รู้จิตออกมาจากความรู้เวทนา
- ลำดับที่สี่: รู้ทั่วถึงธรรมออกมาจากความรู้กาย เวทนา และจิต

### ตัวอย่างแนวฝึกที่ ๑

- ๑) รู้ลมหายใจเข้าสั้น และลมหายใจออกสั้น ซึ่งเกิดขึ้นเป็นปกติในคนทั่วไป รู้ให้เหมือนรู้การพลิกฝ่ามือ จะพบว่าการรู้ลมหายใจเบื้องต้นก็ง่ายเหมือนพลิกฝ่ามือนั่นเอง เพียงเรารู้ตามจริงว่า อย่างนี้เข้า อย่างนี้ออก และทั้งเข้ากับออกนั้น จัดว่าเป็นลมสั้น ขอให้ระลึกว่าเราต้องการเพียง “ภาวะรู้จริง” ไม่ได้ต้องการความสงบ ไม่ได้ต้องการปรุงแต่งให้ลมหายใจเป็นอย่างใดๆ และให้สังเกตว่าเมื่อรู้ตามจริงได้สองสามระลอกลมเข้าออก ความรู้ตามจริงนั้นจะแปรเป็น “ความรู้ตัว” ขึ้นมาระดับหนึ่ง คือรู้สึกว่ามีตัวอยู่ในที่นั่น (หรืออื่นๆ)
- ๒) ในความรู้ตัวลมที่เกิดขึ้นนั้น มองให้ออกว่าเราเกิดความสุข (สุขเวทนา) คือผ่อนคลายสบายใจ หรือว่าเกิดความทุกข์ (ทุกข์เวทนา) คืออึดอัดคับข้อง หรือว่าเกิดความรู้สึกละอาย (อทุกขมสุขเวทนา) คือเฉยอยู่ระหว่างสุขกับทุกข์ ตรงนี้บางทีตัดสินใจยากนิดหนึ่งเมื่อเริ่มแยกแยะ แต่แทนที่จะติดอยู่กับความลำบากจะตัดสินใจว่าเรียกอะไร ขอให้เรียกว่าเป็นความรู้สึกเฉยๆไปพลาง

เพราะโดยทั่วไปแล้วเมื่อเริ่มรู้ตัวเล็กๆจะยังไม่สุขหรือทุกข์ขึ้นมาชัด สรุปว่าในความรู้ตัวเบื้องต้นนี้ เรามีเวทนาเป็นความรู้สึกเฉยๆ

๓) ในความรู้สึกเฉยๆที่เกิดขึ้นนั้น มองให้ออกว่าจิตของเรามีความโลภอยากสงบเจืออยู่หรือไม่ ถ้าไม่มีก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีความโลภเป็นอย่างนี้ แล้วมองให้ออกว่าจิตของเรามีโทสะอันเกิดแต่ความอึดอัดในภายในบ้างหรือไม่ ถ้าไม่มีก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีโทสะเป็นอย่างนี้ แล้วมองให้ออกว่าจิตของเรามีโมหะอันเกิดแต่ความเหม่อหรือไม่ ถ้ากำลังรู้ชัดในลมหายใจหรืออทุกข์ขมสุขเวทนา ก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีโมหะหยาบๆเป็นอย่างนี้ แต่โดยมากแล้วจิตของคนเราจะค่อนข้างไปทางพร้อมเหม่อมากกว่าอย่างอื่น ถึงแม้ไม่เหม่อ ก็มีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตน อันจัดเป็นโมหะหยาบอีกชนิดหนึ่งอยู่ดี คล้ายกับออตตามันวางขวางความเห็นกายใจอยู่มีดตะมีน สรุปว่าในความรู้เวทนาเบื้องต้นนี้ เรามีโมหะอยู่ในจิตเป็นหลัก

๔) ในความมีโมหะที่เกิดขึ้นนั้น มองให้ออกว่าเรามีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ดูเข้าไปตรงๆว่าแม้เหม่ออยู่เฉยๆ ก็มีแรงยึด แรงเหนี่ยวอันเป็นนามธรรมปรากฏอยู่ให้ได้ ธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อรู้สิ่งใดก็ยึดสิ่งนั้นทันที เช่นถ้าเป็นของไกลตัวอย่างกายและใจ ก็ยึดไว้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เป็นชายเป็นหญิง ถ้าเป็นของใกล้ตัว ก็ยึดไว้ว่าเป็นของของเรา เนื่องด้วยเรา ต่อเมื่อเริ่มได้แนวทางสังเกต ด้วยอุบายคือเข้าสู่ตามจริง ว่าในความรู้สึกตัวที่ดี ในอทุกข์ขมสุขเวทณาก็ดี ในความมีโมหะของจิตที่ดี ล้วนแล้วแต่เป็นสภาวะหนึ่งที่มีความแปรปรวนไป เช่นรู้ลมหายใจสั้นสักพัก ความรู้ตัวอันดีขึ้นนั้นเองก็ปรุ่งให้ลมหายใจยาวขึ้นได้เอง หรือในอทุกข์ขมสุขเวทณานั้น นานไปเมื่อถูกปรุ่งด้วยลมหายใจที่ดีขึ้น ก็แปรตัวกระเจียดไปทางสุขเวทนาแทน เป็นต้น อย่างนี้ความรู้สึก “ยึด” ในภาวะใดภาวะหนึ่งก็จางตัวลงเอง สรุปว่าเมื่อเห็นกาย เวทนา และจิตชัด ก็สามารรู้เข้าไปใน “ธรรม” อันละเอียดเช่นความยึดมั่นถือมั่นและความคลายวาง เมื่อวางได้ก็จะเริ่มเห็นรางๆว่าที่ผ่านมานั้น เป็นทุกข์ก็เพียงเพราะยึดสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ต้องแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัยแท้ๆ จิตเริ่มฉลาดในทางปล่อยวางขึ้นบ้างแล้ว คือรู้เข้าไปในภาวะจริงๆว่าถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์

เมื่อรู้ตามลำดับแล้วอาจจะโดดไปกระโดดมาระหว่างลำดับได้ เช่นพอเหม่อแล้วรู้ตัวว่าเหม่อ ก็เห็นว่านั่นคือโมหะที่มีอยู่ในจิต เมื่อรู้ว่ามีโมหะอยู่ในจิต ก็ย่อมเห็นได้ว่ามีความยึดมั่นอยู่ในบางสิ่ง ที่เด่นชัดสุดน่าจะได้แก่กายอันหยาบ แทนที่จะปล่อยให้อึดกายแบบเบลอๆ ก็รู้กายให้ชัดขึ้นโดยถามตัวเองง่ายๆว่าตอนนี้ลมหายใจเป็นขาเข้าหรือขาออก เมื่อรู้ลมหายใจตามจริงก็ถามตัวเองว่ากำลังสุขทุกข์ หรือเฉย วณเวียนเป็นวงจรอย่างนี้เรื่อยไป ไม่จำกัดเวลาช้านานหรือสถานที่เหมาะสมเพียงใด



## ตัวอย่างแนวฝึกที่ ๒

- ๑) รู้ิริยาบถนอน อันเป็นอิริยาบถที่มนุษย์ส่วนใหญ่ชอบที่สุด เพราะสบายที่สุด แคถามตัวเองว่า กำลังอยู่ในอิริยาบถใด เมื่อตอบว่านอน ก็ให้รู้แค่อาการนอนนั้น ไม่ต้องไปดูรายละเอียดใดๆ ของกาย ผัสสะอันเป็นส่วนของการนอนจะเปิดเผยต่อจิตขึ้นมาเอง ความรู้ตามจริงว่า “กำลังนอน” นั้นจะส่งผลเป็นความรู้ตัวขึ้นมาระดับหนึ่ง
- ๒) ในความรู้ตัวนอนที่เกิดขึ้นนั้น เบื้องแรกจะเห็นสุขเวทนาชัด เพราะน้ำหนักกายถ่วงลงวางโดยมีพื้นที่เกือบทุกจุดช่วยกันรองรับ ต่างจากอิริยาบถยืนที่มีเท้า ขา และหลังเป็นหลักทรงน้ำหนักตัว ต่างจากอิริยาบถนั่งที่มีก้นและหลังเป็นหลักรับน้ำหนักตัว เป็นต้น สรุปว่าในความรู้ตัวนี้มีสุขเวทนาเจืออยู่
- ๓) ในความรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น สังเกตว่าจิตมีความโลภอยากนอนนานๆ อยู่หรือไม่ ถ้าสังเกตได้ ก็ให้รู้วาทนาตาความโลภนั้น ไม่ได้เป็นก้อนใหญ่ชัดเจนอย่างตอนโลภสมบัติอย่างเดียว แต่มีโลภเล็กโลภน้อยอะไรอย่างนี้อยู่ด้วย และในความโลภอยากนอนอย่างไร้สตินั้นเอง โมหะคือความเหม่อ และความรู้สึกรู้สึกมี “ตัวเราผู้นอน” ก็ได้ช่องเกิดขึ้นเต็มเม็ดเต็มหน่วย
- ๔) ในความรู้ตัวนอน ตัวสุข ตัวโลภ และตัวหลงนั้น สังเกตว่ามีความง่วงงุน หรือความฟุ้งซ่านชัด ส่าย อันจัดเป็นนิรตณีกัณขวาทนาตาความก้าวหน้ในการ “รู้ธรรมะ” อยู่หรือไม่ เมื่อตระหนักว่ามีนิรตณียอยู่ ก็พิจารณาตามจริงว่ามีทางใดพาให้พ้นจากนิรตณียได้ เช่นถ้ากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก จะช่วยขจัดความฟุ้งซ่านชัดส่ายลงได้บ้างไหม ถ้าหลับตาคำหนดว่าความสุขในความรู้ตัวจัดเป็นความสว่างชนิดหนึ่ง จะช่วยให้ความง่วงงุนลดลงได้ไหม

เมื่อรู้จักสังเกตแต่ละลำดับ ขอให้ดูละเอียดเข้าไปนิดหนึ่ง เช่นเมื่อกายลงนอนหงายในเบื้องแรกจะเป็นสุขเพราะกล้ำเนื้อทุกส่วนคลายตัว เนื่องจากพื้นที่ช่วยกันรับน้ำหนักนั้นกระจายทั่ว แต่เพียงครู่เดียวสุขเวทนามันเกิดแต่การนอนก็เจือจางลงอย่างรวดเร็ว อาจแปรเป็นความทุกข์เพราะท่านอนแช่ นิ่ง ทำให้กล้ำเนื้อส่วนหลังซึ่งแบกน้ำหนักหลักของตัวเองมีความเกร็งขึ้นมาหน่อยๆ ต้องเปลี่ยนท่านอนเป็นตะแคงสลับบ้าง หรือขยับตรงโน้นที่ตรงนี้ที่แบบเลือกทำใหม่ให้เหมาะบ้าง บางทีก็อาจถึงขั้นยุกยิกบ่อยชนิดที่ไม่เคยสังเกตเห็นตัวเองมาก่อน

ทุกครั้งที่เปลี่ยนอิริยาบถ สุขทางกายจะเกิดขึ้นขณะมีการถ่วงน้ำหนักจากจุดรับเดิมไปยังจุดใหม่เสมอ ถ้าดูและรู้ทัน เท่านั้นจัดว่ามีฐานคือกายและเวทนาเป็นที่ตั้งของสติตลอดเวลาได้เช่นกัน อย่าให้ต่อยอดถึงสภาวะจิตและสภาวะธรรมขั้นยี่ดหรือไม่ยี่ด วางหรือไม่วาง

แต่ละคนสามารถคิดแบบฝึกได้เองตามแนวที่ผูกขึ้นด้วยฐานของสติทั้ง ๔ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ฟุ้งซ่านปานใด ก็สามารถหาหลักขณะใดที่เด่นที่สุดได้เสมอ และไล่ลำดับหยาบละเอียดสลับกันได้เสมอ

การเห็นเพียงแวบๆนี้แม้ไม่เกิดปัญญารู้แจ้ง ไม่เกิดสมาธิระดับแนบแน่น อย่างน้อยก็ช่วยให้จิตไม่อยู่ในอาการส่งออก เมื่อไม่ส่งออกบ่อยเข้า ก็เข้ามาเป็นกันเองกับตัวรู้สติปัญญามากขึ้นเป็นลำดับ

อีกประการหนึ่ง ทุกคนจะพบว่าการเรียกสติด้วยการผูกสายพิจารณาเข้ามาในภาวะจริงของรูปและนามอย่างหยาบนี้ ช่วยให้กิเลสทั่วไปลดลงได้โข เช่นเมื่อมีโทสะอย่างแรงพลุ่งพล่านขึ้นมา หากชั่วขณะหนึ่งเรารู้ตัวได้ทัน และรู้ว่าจิตกำลังเสวยทุกขเวทนา เห็นแรงอัดของโทสะที่หยาบและร้อน เห็นความยึดมั่นที่ถูกแรงให้ทวีตัวขึ้นสูงเกินขีดธรรมดา จิตอันประกอบด้วยปัญญาก็ทำงานเอง ตัดไปหาความรู้จักปล่อยวางเอง แม้น้อยก็ดีกว่าไม่เกิดความรู้ตัวแบบสติปัญญานเอาเสียเลย อย่างไรก็ตาม เสียบึงไว้ต่อทุนแก้ตัวใหม่ในคราวหน้าได้

## นิยามของสมถะและวิปัสสนา

ในจิตตูปาทกัณฑ์ พระอภิธรรมปิฎกเล่ม ๑ นิยามของ “ลักษณะจิต” อันเป็นสัญลักษณ์ของสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้

สมถะมีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าสมถะมีในสมัยนั้น

วิปัสสนามีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาในทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทักขณู ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าวิปัสสนามีในสมัยนั้น

สรุปว่าอาการที่จิตสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลัง คือลักษณะของจิตที่เป็นสมถะ ส่วนอาการที่จิตมีปัญญารู้ชัด ไม่หลงผิด ทำลายกิเลสได้ คือลักษณะของจิตที่เป็นวิปัสสนา

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุจำแนกแยกแยะ ว่าตรงไหนคือสมถะ ตรงไหนคือวิปัสสนา แต่พระองค์ก็ทรงแยกหน้าที่ของสมถะและวิปัสสนาไว้ในปฐมปณาสก์ พระสูตรต้นตูปีกเล่ม ๑๒ คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็นใจน คือ สมถะหนึ่ง วิปัสสนาหนึ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระคายได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระคายวิชาได้

แม้แต่ผู้ที่บรรลุธรรมขั้นต้นแล้ว แต่ยังไม่จบกิจ ยังไม่ถึงแก่นสารชั้นลึกสุดของพระพุทธศาสนา ก็ยังจำเป็นต้องเจริญทั้งส่วนของสมถะและวิปัสสนา ดังเห็นได้ในมหาวิจจนโคตตสูตร พระสูตรต้นตูปีกเล่ม ๕ ที่ภิกษุชื่อ “วิจนะ” บวชได้เพียงครึ่งเดือนก็ถึงมรรคผลขั้นต้น เป็นพระโสดาบันบุคคล ท่านก็เข้าไปกราบทูลขอคำแนะนำขึ้นต่อไปจากพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็ตรัสว่า

ดูกรวิจนะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรมทั้งสอง คือสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ดูกรวิจนะ ธรรมทั้งสองคือสมถะและวิปัสสนา เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดในธาตุหลายประการ

สรุปคือจะเป็นผู้เริ่มต้นภาวนาหรือผู้ภาวนากระทั่งถึงมรรคผลแล้ว ก็ยังต้องเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งๆขึ้นไป ใช่ว่าจะเลยส่วนใดส่วนหนึ่งด้วยความประมาทว่าไม่สำคัญ ไม่จำเป็น

ตามข้อเท็จจริงในการปฏิบัติประการหนึ่ง ก็คือถ้ากิเลสยังถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหยาบๆ โอกาสที่จะเห็นความจริงคือไตรลักษณ์ของรูปนาม เพื่อความปล่อยวาง เพื่อความรู้แจ้งว่ากายใจไม่ใช่ตัวตนนั้น เรียกได้ว่าไม่มีเลย ขอให้ดีกว่าถ้ากำลังโลภอยากกินของอร่อยตรงหน้าอย่างแรงจัดขนาดน้ำลายไหลสอ หรือกำลังฟุ้งซ่านเป็นทุกข์กับปัญหาหนวกอกจนมีเนื้อ จิตจะอยู่ในความพร้อมพิจารณาโลภะในจิตเป็นอนิจจังหรือไม่ หรือพร้อมพิจารณาทุกข์ขเวทนาเป็นของที่เกิดแต่เหตุหรือไม่

เพราะฉะนั้นถ้าใจยังไม่สงบจากเครื่องรบกวนหนักๆ ก็ต้องทำให้สงบลงบ้าง ด้วยการตัดใจออกมาจากของหยาบ พอมีสติบ้างแล้วก็ผูกใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วัตถุอันเป็นเครื่องผูกใจนั่นเองเรียกว่า “อารมณ์” หรือ “อารมณ์สมาธิ” มีอยู่แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่เราต้องสังเกตสังเกตแยกแยะเอาตามนิยามของสมถะและวิปัสสนา

ยกตัวอย่างเช่นในอานาปานบรรพ พระพุทธองค์ให้รู้ลมหายใจหลายต่อหลายแง่ ถ้าแง่ที่รู้ว่านี่ลมเข้า นี่ลมออก อันนั้นคือผูกใจไว้กับอารมณ์เฉยๆ ยังไม่ได้พิจารณาอะไร ก็เข้าข่ายเป็นสมถะ ส่วนถ้าให้ปฏิบัติอะไรอย่างเช่น พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง ดังนี้เรียกว่าใช้ลมหายใจที่ถูกรู้นั่นเอง เป็น “อารมณ์วิปัสสนา” คือเห็น ธรรมดาเกิดดับเพื่อปล่อยวางลมหายใจว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

สรุปคือตัวของสภาวะอันเป็นวัตถุแห่งการถูกรู้ นั้น มิใช่ตัวบอกว่าเป็นสมถะหรือวิปัสสนา เช่นลม หายใจเหมือนกัน ยังถูกรู้ได้ทั้งโดยความเป็นสมถะและวิปัสสนา ตัวบอกที่แท้จริงว่าตรงไหนเป็น สมถะ ตรงไหนเป็นวิปัสสนา ก็คือ “วิธีรู้” หรืออาการดำเนินจิตนั่นเอง รู้เฉยๆ เพื่อสงบจากกิเลส หยาบถือว่าเป็นสมถะ รู้เพื่อเห็นแจ้งว่าไม่ใช่ตัวตนถือว่าเป็นวิปัสสนา

ทุกหมวดของมหาสติปัฏฐานสูตรจะลงเอยด้วยการ “รู้โดยความไม่ยึดมั่นถือมั่น” เสมอ เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่ามหาสติปัฏฐานสูตรทั้งหมดก็คือการทำวิปัสสนาให้แจ้ง ผ่านการไต่ลำดับมาจากสมถะ

กล่าวไว้ดังนั้นก็เพื่อจัดปัญหาที่มักเกิดขึ้น คือความเห็นเป็นฝักเป็นฝ่าย ฝ่ายหนึ่งอยากทำสมาธิก่อน ให้เหตุผลว่ากำจัดนิวรณ์อันเป็นอุปสรรคขวากหนามในทางวิปัสสนาเสียได้ แต่แท้จริงมีนัยแอบแฝง คือชอบรสชาติความสงบ พอทำสมาธิแล้วก็เอาแต่จมจ่อมอยู่กับรสนั้นทั้งวัน หรือได้สมาธิแล้วเอาไป เล่นสนุกอื่นๆ ไม่น้อมมาพิจารณารูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์

ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งไม่ยอมให้ทำสมาธิ ให้เหตุผลว่าทำสมาธิเป็นเรื่องนอกพุทธศาสนา พาให้หลงทาง แต่แท้จริงอาจมีนัยแอบแฝงคือไม่ประสบความสำเร็จในงานสมาธิ และชอบใจที่จะศึกษาค้นคว้าให้ แตะจนทั่วถึงความรู้ในพระไตรปิฎก มากกว่าจะภาวนาให้ทุกลมหายใจเข้าออกในชีวิตนี้เป็นวินาที ทองของการเดินทางบนสายแห่งความพ้นทุกข์

เมื่อตั้งทวิฐหรือความเห็นไว้ถูกต้องดีแล้ว การแบ่งแยกระหว่างสมถะกับวิปัสสนาจะไม่มี เมื่อทำ สมถะจะเห็นรากของความเป็นวิปัสสนา เพราะจิตตั้งมั่นสามารถเห็นสภาวะธรรมตามจริง และเมื่อทำ วิปัสสนาจะเห็นความก้าวหน้าที่เอาไปเติมให้ส่วนสมถะ เพราะจิตมีความปล่อยวาง กิเลสเบาบาง ไม่ พุ่งซ่านซัดสายไปข้างนอกตัวเช่นเคย

เพราะฉะนั้นหากเห็นใครนั่งหลับตานิ่ง เจริญสุขในฌานกลางถ้ำกลางเขา ก็อย่าเพิ่งตัดสินว่าเขาทำผิด ต้องดูว่าในใจเขามี “แผนที่ภาวนา” ไว้อย่างไร นอกจากสุขในฌานแล้วจิตเขามีสติตั้งอยู่ที่ฐานไหน พอเพียงจะไปถึงความเข้าใจอริยสัจจ์หรือไม่

ในอีกภาพลักษณ์หนึ่ง ถ้าเห็นใครเอาแต่ลืมตา กิน นอน ตื่น ทำ พูด คิด อยู่ในชีวิตประจำวันตามปกติทุกอย่าง ไม่เคยหลับตาทำสมาธิเลย ก็อย่าเพิ่งด่วนนึกประมาทว่าท่านผู้นี้คงไม่มีส่วนแห่งการภาวนากับใคร แท้จริงโลกภายในของเขาอาจกำลังสว่างโพล่งขึ้นเรื่อยๆตามลำดับวันเวลาแห่งการเจริญสติถูกทาง ตรงหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้

และถ้าใครอ้างว่าเรียนรู้พระธรรมคัมภีร์มามาก ทำทั้งสมถะ ทั้งวิปัสสนามานานปี แต่กิเลสไม่ลดลงเลย ยังประกอบพร้อมด้วยมโนทุจริต วจีทุจริต และกายทุจริตครบวงจร อย่างนี้ก็จะท่อนให้เห็นเช่นกันว่างานสมถะและวิปัสสนาของเขาบกพร่อง ไม่ได้ทำจริง หรือทำจริงแต่ว่าไม่ตรงทางเสียแล้ว

## สรุป

บทนี้เหมือนปูพื้นให้เข้าใจครอบคลุมว่ามหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวถึงวัตถุนั้นเป็นทีว่าง ที่ประดิษฐานของสติขั้นใดบ้าง จึงเป็นโอกาสอันควรยกตัวอย่างไปในตัวว่ากายใจอันเป็นปัจจุบัน สภาพจิตอันเป็นปกตินี้จะรู้จัก “สติปัฏฐาน ๔” อย่างง่ายด้วยการผูกลำดับเช่นไร

เมื่อหัดสร้างฐานให้สติ ถ้าทำถูก สิ่งหนึ่งที่จะพบก็คือพอเผลอแล้วรู้ตัวว่าเผลอเมื่อใด เมื่อนั้นจิตจะตัดกลับมาอยู่กับฐานซึ่งสร้างไว้ดีแล้วเอง ทราบแนวทางเบื้องต้นเช่นนี้ ก็น่าจะพร้อมลงรายละเอียดแต่ละหมวดต่อไปแล้ว

หากทำความเข้าใจว่าควรปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะทางที่ถนัด เช่นจะขอตามรู้ตามดูเพียงกายอย่างเดียว หรือเวทนาอย่างเดียว หรือจิตอย่างเดียว หรือธรรมอย่างเดียว ก็อาจทำให้สติที่ลงในหลายๆเวลา เพราะขาดทักษะความสามารถในการกำหนดรู้สิ่งที่กำลังเด่นอยู่เดียวนั้นตามจริง นับเป็นการสมควรที่เราจะศึกษา “วิธีดูกายใจ” คือสติปัฏฐาน ๔ ให้ถี่ถ้วน เพื่อความไม่อ้อม เพื่อความตัดตรง เพื่อความกระฉ่างแจ่มแทงตลอดถึงอริยสัจจ์ ๔ อย่างแท้จริงต่อไป