

การเจริญสติ

ด้วย

วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4

เรียบเรียง

โดย

ชมรมมหาสติปัฏฐานสูตร

ฉบับพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้วขอได้โปรดตั้งใจศึกษา และปฏิบัติตามหลักธรรมจากหนังสือเล่มนี้ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นเพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้จัดพิมพ์ด้วยเทอญ

เนื้อหาสามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.buddha4u.org แก่นพระพุทธศาสนา

การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4

ผู้เรียบเรียง	:	วรเดช ปัญจรงค์
อำนวยการผลิต	:	ชมรมมหาสติปัฏฐานสูตร www.buddha4u.org
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	10 กรกฎาคม 2549 จำนวน 3,000 เล่ม
ISBN	:	974-364-494-6

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วรเดช ปัญจรงค์

การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4. - กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549. 80 หน้า

1. พระพุทธเจ้า 2. สติ 3. สติปัฏฐาน 4 4. มหาสติปัฏฐานสูตร
ISBN 974-364-494-6

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำกัด
โทรศัพท์ 0-2221-8892, 0-2224-8214, 0-2623-5623-4
โทรสาร 0-2623-6417

ออกแบบปกโดย : นิพนธ์ ตูประกาย

ลิขสิทธิ์ของชมรมมหาสติปัฏฐานสูตร และมูลนิธิมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โปรดช่วยค่าจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี และครั้งต่อไปเล่มละ 100 บาท เพื่อการเผยแพร่ธรรมะในวงกว้าง และเพื่อแจกเป็นธรรมทาน รวมทั้งการจัดส่งไปยังห้องสมุดของสถาบันการศึกษา วัด สถานปฏิบัติธรรม หน่วยราชการ และถวายแด่พระ นิสิต นักศึกษา คณาจารย์ สื่อมวลชน และผู้สนใจ

คำปรารภ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่มีประโยชน์สำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งมีการปฏิบัติที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และเป็นองค์ปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง พระองค์ได้สอนพระสูตรคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้แก่พระสาวกในช่วงที่พระองค์ทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ และสาวกทั้งหลายได้นำแนวทางการสอนนี้ ไปสอนแก่ศิษยานุศิษย์ของตนซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่รับรองได้ว่าเป็นหลักที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธเจ้าและมีการสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผู้ที่สนใจหนังสือเล่มนี้เบื้องต้นสามารถอ่านและนำไปปฏิบัติโดยควรอ่านอย่างตั้งใจแล้วควรลงมือประพฤติปฏิบัติในการประพฤติปฏิบัติที่จะให้ผลสำเร็จได้นั้นควรจะหาอาจารย์ที่สามารถให้คำแนะนำในการฝึกหัดได้ เพราะอาจารย์สามารถยกย่ำแนวการสอนได้ตามอัธยาศัยของผู้คน การอ่านเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนความเข้าใจที่ได้อยู่แล้ว เป็นการสร้างสัมมาทิฐิในเบื้องต้น แต่จะให้ดีที่สุดต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ หากเราไม่สามารถหาอาจารย์ที่จะแนะนำให้เราปฏิบัติได้ เราก็ปฏิบัติตามบทเรียนที่ปรากฏให้หนังสือนี้ได้และควรจะทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 5 นาทีเป็นต้นไปและขยายออกไป ในที่สุดถ้ามีข้อสงสัยประการใดก็หาโอกาสเข้าพบอาจารย์ที่สอนสติปัญญาตามแนวที่ปรากฏของหนังสือเล่มนี้ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติด้วยตัวเราเองก็อาจจะได้แค่พื้นฐานในเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งยังดีกว่าไม่ได้ทำ โดยขอแนะนำให้ที่ดียิ่งกว่านั้นคือการปฏิบัติ 7 วันอย่างต่อเนื่องตามแต่โอกาส ในที่นี้จึงขอรวยพรให้ผู้ที่อ่านหนังสือเล่มนี้มีจงมีความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สุดท้ายขออนุโมทนาบุญคุณวราเดช ปัญจรงค์ที่ความอุตสาหะ วิริยะ ที่รวบรวมหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติในระยะเวลาอันสั้น แต่ก็มีศรัทธาในการรวบรวมหลักคำสอนและแนวทางในการปฏิบัติไว้มากพอสมควร ขอให้ท่านมีความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ บรรลุธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตลอด และขอให้มีความสุขความเจริญทั้งครอบครัวและ บรรลุ มรรคผล นิพพาน ทุกคนเทอญ

พระราชสุทิมณี วิ. (ป.ธ.9)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาส

วัดมหาธาตุยุวราช รังสฤษฎี จ.กรุงเทพฯ

10 กรกฎาคม 2549

คำอนุโมทนา

เนื่องด้วยในวาระวันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นสำคัญของพระพุทธศาสนา อันเป็นวันประสูติ ตรัสรู้ ปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ชมรมมหาสติปัญญาสูตรที่ก่อตั้งโดยพระราชสุทิมณี วิ. (ป.ธ.9) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จ.กรุงเทพฯ มีปฏิภาณที่จะเผยแพร่ความรู้ทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธของการมีสติด้วยวิปัสณากรรมฐานในแนวสติปัญญา 4 โดยมอบหมายให้ผู้เรียบเรียงจัดทำกรรวบรวม เรียบเรียง เนื้อหาจากคำสอนหนังสือ แหล่งข้อมูลจากครูบาอาจารย์ที่สำคัญซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับทำหนังสือเล่มนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณดังนี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิริ) ป.ธ. 9) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จ.กรุงเทพฯ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน) พระเทพสิทธิศาสตร์ วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมุงคโล) วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ พระ ดร.ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ วัดภัททันตะอาสภาราม พระดร.พี.วชิรญาณมหาเถระ ชาวศรีลังกา พระโสภณรัตนา มหาเถระ (มหาสีหยาดอ) พระกัมมัญฐานาจารย์ อ.บัณฑิตา ภิวังสะ หลวงปู่บุญฤทธิ์ บัณฑิต (จันทร สมบูรณ์) หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน อ.เมือง จ.ขอนแก่น พระครูสมุห์จันดีโคตรปิโน (จันดี) วัดใหม่ทองเสน จ.กรุงเทพฯ และที่ไม่เอยนาม

ขอขอบคุณ พระประมวล ปญญาโร วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ พระมหาทองมั่น สุทนต์จิตโต ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติวัดพันหลัง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ พระประจาก สิริวัฒน์ วัดปรีชาญาณ จ.กรุงเทพฯ พระสว่าง ดิกขุวิโร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จ.กรุงเทพฯ รศ.ชูศักดิ์ ทัพย์เกษร มหากัลยาณมิตรที่รวบรวม เรียบเรียง แปลหนังสือที่เป็นประโยชน์หลาย ๆ เล่ม และศูนย์วิปัสณาอุยพุกติกสมาคมแห่งประเทศไทย จ.กรุงเทพฯ ที่ส่งเสริมการศึกษาการเจริญสติปัญญา 4

ขอขอบคุณ คุณย่า คุณป้า คุณพ่อ คุณแม่ น้องสาว และพี่ ๆ เพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ ชี้แนะและสนับสนุนการทำหนังสือเล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ และขอบคุณ คุณพัชรา หวังว่องวิทย์ คุณประสิทธิ์พร พรหมดิเรก คุณไพศาล ปันทังกูร คุณประไพพร เดชศิริยากร ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ คุณประจวบ เฉลิมโชคเจริญกิจ คุณมานพ อติชวณิขพงศ์ และสโมสรพุทธธรรมนำทอง ที่เป็นกัลยาณมิตรชี้แนะทางธรรม

ขออนุโมทนาบุญและขอบคุณกับทุก ๆ ท่านที่ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ และช่วยเหลือในการจัดทำรูปเล่ม ตรวจทาน แก้ไขจนสำเร็จเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ด้วยบุญนี้ขอจงเป็นปัจจัยเสริมให้ทุก ๆ ท่านได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน และได้บรรลุมรรค ผล นิพพานโดยเร็วเทอญ

วรเดช ปัญจรงค์
เลขานุการ ชมรมมหาสติปัญญาสูตร
10 กรกฎาคม 2549

สารบัญ

คำปรารภ	3
คำอนุโมทนา	4
การเจริญสติ	8
“กรรมฐาน” หรือ การพัฒนาจิต : ภาวนา	8
การเจริญกรรมฐาน	9
ประเภทของกรรมฐาน	9
สติปัฏฐานสูตร	10
ตัวกู ของกู (อหังการ มมังการ)	12
วิธีดับความโกรธ	14
เครื่องสกัดกั้นทางใจ	14
องค์ปัญญาเครื่องตรัสรู้	15
สติปัฏฐาน 4.....	17
ความไม่ผิวเผินฉาบฉวย	19
ไม่พลาดจากการระลึกรู้อารมณ์	20
การเผชิญหน้าหรือจذبต่ออารมณ์และการคุ้มครองป้องกันจิต	20
เหตุใกล้ของสติ	21
เท่าทันปัจจุบัน	22
การเกิดขึ้นพร้อมกัน	23
สติที่พิเศษเหนือธรรมดา	23
การเล่นออกไปโดยเร็ว (ปกุขนทิตวา ปวตตติ)	23
การเข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง (อุปกคณทิตวา ปวตตติ)	24
กำหนดรู้อารมณ์อย่างถ้วนทั่ว (ปตถริตวา ปวตตติ)	24
ความต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ปวตตติ)	25
อุปมา :	25
ไม่บังคับกะเกณฑ์	25
สรุป	26
สติปัฏฐาน โดยย่อ	26

จุดประสงค์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	27
การสอบอารมณ์วิปัสสนาแก่ผู้ปฏิบัติมีประโยชน์อย่างไร?	27
หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	30
สมถกรรมฐาน - วิปัสสนากรรมฐาน	32
พองยุบ	33
พระไตรลักษณ์มีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร	34
การนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ มีอยู่ในขั้นที่ 5 ได้อย่างไร	34
การเดิน ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ มีอยู่ในขั้นที่ 5 ได้อย่างไร	34
สติปัฏฐาน 4 มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร	35
สัมมปธาน 4 มีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร	35
อิทธิบาท 4 ก็มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร	35
อินทรีย์ 5 และ พละ 5 มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร	36
โพชฌงค์ 7 มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร	36
ญาณ 16 มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร	38
การตัดมูลแห่งวิภูฏะ	39
หลักสำคัญในการปฏิบัติ	40
ความสำคัญของการกำหนด	42
ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์	43
พระโสดาบันมีอยู่ 3 ประเภท	45
ภาคปฏิบัติ	48
ข้อที่โยคีควรปฏิบัติ	48
ข้อที่โยคีควรยกเว้น	48
ความกังวล	48
วิธีเริ่มปฏิบัติ	49
การกำหนดรู้	49
พิธีขึ้นกรรมฐาน	54
การกราบสติปัฏฐานสูตร	58
วิธีการยืน	58
วิธีเดินจงกรม	58
ประโยชน์ของการเดินจงกรม 5 ประการ	65
วิธีการนั่งสมาธิ	65
วิธีกำหนดนอน	75

วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย	80
แบบฝึกหัด	80
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	82

การเจริญสติ

ในการใช้ชีวิตของมนุษย์เราเมื่อลองมองย้อนกลับไปสัก 1 ปีโดยบางปีมี 365 วัน 8,760 นาที 525,600 วินาที และเป็นหน่วยเล็กกลงจนเป็นเสี้ยววินาที ถ้าถามว่าเรามีสติกับการเป็น การดำเนินชีวิต สักก็เปอร์เซ็นต์? ซึ่งก็คงมีมากบ้าง น้อยบ้าง และเมื่อช่วงที่เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเศร้า ตอนนั้นเราเป็นอย่างไร มีสติหรือไม่? ท่านคงจะเห็นผลจากการกระทำของท่านซึ่งมีสิ่งที่ได้รับและสิ่งที่เสียไปจากการกระทำนั้น ถ้าท่านขับรถอยู่แล้วขาดสติไปแค่เสี้ยววินาทีหนึ่งจะเกิดอะไรขึ้น? ถ้าท่านมีสติต่อการพูด การฟัง การอ่าน การเขียน การทำงาน ความสัมพันธ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงกับท่าน และคนรอบข้างท่านอย่างไร? และถ้าท่านมีสติอยู่กับทุกปัจจุบันธรรมจะเกิดอะไรขึ้นกับท่าน? แต่สติทุกคนมักบอกว่ารู้ เข้าใจ แต่ทำไม่เป็น ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อให้มีการเจริญสติรู้เท่าทันปัจจุบันธรรม ทางสายเอกนั้นคือการปฏิบัติในแนว**สติปัฏฐาน 4** ซึ่งเป็นหัวใจแห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้ เป็นการปฏิบัติที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงพร่ำสอนสติปัฏฐาน 4 แก่พระสาวกของพระองค์โดยตลอด นับตั้งแต่ทรงตรัสรู้ จนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน

“กรรมฐาน” หรือ การพัฒนาจิต : ภาวนา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย มีความเจ็บป่วยอยู่ 2 ประการ ความเจ็บป่วย 2 อย่างนี้ คืออะไรบ้าง ? คือความเจ็บป่วยทางกายและความเจ็บป่วยทางใจ ดูเหมือนว่าผู้คนที่ทั้งหลายสามารถพ้นจากความเจ็บป่วยทางกายได้ เป็นเวลาหนึ่งปีบ้าง สองปีบ้าง...เป็นร้อย ๆ ปี หรือมากกว่านั้นบ้าง แต่ว่าภิกษุทั้งหลาย ในโลกนี้บุคคลที่พ้นจากความเจ็บป่วยทางใจแม้เพียงชั่วครู่ยามมีน้อยนัก นอกจากบุคคลที่พ้นจากกิเลสทั้งหลาย” (เช่นพระอรหันต์)

คำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องวิธีปฏิบัติ “กรรมฐาน” มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดสุขภาพจิตสมบูรณ์ เกิดดุลยภาพและความสงบสุขนั่นเอง แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ไม่มีคำสอนอื่นใดของพระพุทธเจ้าที่ผู้คนที่พุทธศาสนิก และศาสนิกอื่น ๆ จะเข้าใจผิดเท่ากับเรื่อง “กรรมฐาน” ทันทีที่พูดถึงคำว่า “กรรมฐาน” คนก็คิดถึงการปลีกตัวออกจากภารกิจประจำวันไปนั่งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งโดยเฉพาะ เหมือนกับรูปปั้นในถ้ำ หรือในที่แคบ ๆ ในวัด ในที่เปลี่ยวโดดขาดจากสังคม จากการสนุกสนานเฮฮาหรือนั่งเงียบเคลิบเคลิ้มด้วยความนึกคิดลึกลับมหัศจรรย์ หรือเข้ามาน “กรรมฐาน” ทางพุทธศาสนาที่แท้จริง มิใช่การหลบหลีกปลีกตัวแต่อย่างใด คำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้มีผู้เข้าใจผิดหรือเข้าใจกันน้อยมาก จนทำให้ต่อมาการปฏิบัติ “กรรมฐาน” เสื่อมถอยลดน้อยลง กลายมาเป็นประเพณีหรือพิธีกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งมีกรรมวิธีที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ

การเจริญกรรมฐาน

ผู้คนจำนวนมากสนใจในการเจริญกรรมฐาน หรือโยคะเพื่อที่จะให้ได้พลังจิต หรืออำนาจมหัศจรรย์ เช่น “ดวงตาที่สาม” ซึ่งคนอื่นไม่มี นานมาแล้วเคยมีแม่ชีชาวพุทธผู้หนึ่งในอินเดียได้พยายามสร้างพลังอำนาจให้สามารถเห็นอะไรได้โดยทางหู ในขณะที่เดียวกันแม่ชีผู้นี้ก็ได้อำนาจตาทิพย์อีกด้วย ความคิดชนิดนี้ไม่มีอะไรอื่นนอกจากความวิปริตทางด้านจิตใจ เป็นเรื่องของความทะยานอยาก คือค้นหาในอำนาจมหัศจรรย์

คำว่า “กรรมฐาน” นี้ ใช้แทนคำดั้งเดิมว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง “การเจริญ” หรือ “การพัฒนา” ได้แก่ การเจริญหรือการพัฒนาทางจิตใจ เมื่อกล่าวให้ถูกต้องตรงตามความหมายจริง ๆ ของศัพท์แล้ว “การภาวนา” ทางพระพุทธศาสนาคือการเจริญจิต การภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่น ราคะ โทสะ พยาบาท ความอหามต ความฟุ้งซ่าน ราคะใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) ความลัษเลสสัย (วิกิภิจฉา) และเพื่อปลูกฝังคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น สมานิ สติ ปัญญา ความมุ่งมั่น พลังและความสามารถในการวิเคราะห์ ความเชื่อมั่น ปิติ ความสุขสงบ ซึ่งจะนำไปสู่การได้ปัญญายอดเยี่ยม อันจะสามารถเห็นสภาวะของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและรู้แจ้งแทงตลอด ประมัตตสัจจ์ คือพระนิพพานในที่สุด

ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานมี 2 ประเภท คือ การพัฒนาความแน่วแน่ของจิต (สมณะหรือสมานิ) เป็นการพัฒนาจิตให้แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว (บาลีว่า จิต.เตกค.คตา สันสกฤตว่า จิต.ไตกาคร.ตา) โดยการใช้วิธีการต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ในพระคัมภีร์ อันจะนำไปสู่สภาวะลึกลับสูงสุด เช่น *อาภิกยัญญุตนะ* (ภพอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์) หรือ *เนวสัญญานาสัญญุตนะ* (ภพอันเข้าถึงภาวะมีสัจญ์ก็ไม่ใช่ไม่มีสัจญ์ก็ไม่ใช่) ในทางพระพุทธศาสนา สภาวะลึกลับทั้งหลายเหล่านี้ เกิดขึ้นมาจากจิต มีจิตเป็นผู้สร้าง มีเหตุและปัจจัยปรุงแต่ง (สังขาร) หาได้เกี่ยวข้องกับความจริงแท้ สัจธรรม คือ พระนิพพานไม่ กรรมฐานแบบนี้มาก่อนพระพุทธเจ้า จึงมิใช่เป็นของพระพุทธศาสนาแท้ ๆ แต่ก็มีได้อยู่นอกขอบข่ายกรรมฐานแบบพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม กรรมฐานแบบนี้ไม่จำเป็นเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริงในพระนิพพาน ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้นั้น พระองค์เองได้ทรงศึกษาแนวปฏิบัติโยคะเหล่านี้กับอาจารย์ต่าง ๆ จนบรรลุสภาวะทางจิตที่สูงที่สุด แต่พระองค์ก็ยังไม่พึงพอใจเพราะแนวปฏิบัติโยคะเหล่านั้นไม่ได้ให้ความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ไม่ได้ให้ปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในประมัตตสัจจ์ พระองค์ทรงพิจารณาว่า สภาวะลึกลับทางจิตเหล่านี้เป็น “ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในโลกนี้ (ทิฏฐ.ฐธม.มสุขวิหาร)” หรือเป็น “ธรรมเครื่องอยู่สงบ” (สน.ติวินท) ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่านี้

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้ค้นพบ “**กรรมฐาน**” อีกรูปแบบหนึ่ง เรียกว่า **วิปัสสนา** (สันสกฤตว่า **วิปัสยนา** หรือ **วทร.ศนา**) คือ “**การเห็นแจ้ง**” ในธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นทางจิต โดยสิ้นเชิง นำไปสู่การรู้แจ้งแทงตลอดปรมาตตัสัจจ คือพระนิพพาน นี่แหละคือ “**กรรมฐาน**” ของพระพุทธศาสนาอันเป็นการเจริญทางจิตแบบพุทธชัฏญะคือการระมัดระวังและการเฝ้าสังเกต

มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ที่จะแสดงคุณค่าที่แท้จริงของเรื่องที่มีขอบข่ายกว้างขวาง เช่น “**กรรมฐาน**” นี้ในเนื้อที่ไม่กี่หน้านี้ อย่างไรก็ตาม ในที่นี้จะพยายามอธิบายแนวความคิดในเชิงปฏิบัติของ “**กรรมฐาน**” คือการเจริญจิต หรือการพัฒนาจิตในทางพุทธศาสนาที่แท้ ๆ แต่เพียงย่อและหยาบ ๆ เท่านั้น

สติปัฏฐานสูตร

พระสูตรที่สำคัญที่สุดที่พระองค์ทรงสอนเรื่องการพัฒนาจิต (กรรมฐาน) คือ**สติปัฏฐานสูตร** “การตั้งจิต” (สูตรที่ 22 ในทีฆนิกายหรือ สูตรที่ 10 ในมัชฌิมนิกาย) พระสูตรนี้ คนโบราณนับถือกันมากจนกระทั่งนำมาใช้สวดกัน ไม่เพียงแต่ในวัดทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นแต่ยังนำมาใช้สวดกันในบ้านเรือนของชาวพุทธ โดยให้สมาชิกในครอบครัวมานั่งล้อมวงฟังกันด้วยศรัทธาอันเต็มตัว บ่อยครั้งที่พระภิกษุนำพระสูตรนี้ไปสวดที่ใกล้เตียงของคนกำลังจะตาย ฟังเพื่อชำระจิตครั้งสุดท้ายของผู้นั้นให้บริสุทธิ์

วิธีปฏิบัติ “กรรมฐาน” ดังที่อธิบายไว้ในพระสูตรนี้ ไม่ได้ตัดขาดจากชีวิต หรือจากการเป็นอยู่ ตรงกันข้าม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและภารกิจประจำวันของเรา เกี่ยวกับความทุกข์ ความสุข การพูด การคิด ตลอดจนการประกอบอาชีพที่มีศีลธรรมและใช้สติปัญญาของเรา

สติปัฏฐานสูตรนี้แบ่งออกเป็น 4 หมวดใหญ่ คือ

1. หมวดที่เกี่ยวกับกายของเรา (**กายานุปัสสนา**)
2. หมวดที่เกี่ยวกับความรู้สึกหรือเวทนาของเรา (**เวทนานุปัสสนา**)
3. หมวดที่เกี่ยวกับจิต (**จิตตานุปัสสนา**)
4. หมวดที่เกี่ยวกับศีลธรรมและพุทธิปัญญาต่าง ๆ (**ธัมมานุปัสสนา**)

พึงจำใส่ใจไว้ว่า ไม่ว่าจะ เป็น “**กรรมฐาน**” แบบใด มีสาระสำคัญอยู่ที่การระลึกได้หรือมีสติ การใส่ใจ หรือ การเฝ้าสังเกต (อนุปัสสนา)

ตัวอย่าง “**กรรมฐาน**” ที่เกี่ยวกับกายซึ่งรู้จักกันดีและเป็นที่ยอมรับปฏิบัติกันมากที่สุด คือ “**การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก**” (**อานาปานัสสติ**) อานาปานัสสตินี้เท่านั้นที่ในพระคัมภีร์กำหนดทำนองอย่างหนึ่งไว้โดยเฉพาะ สำหรับ “**กรรมฐาน**” แบบอื่น ๆ ดังที่อธิบายไว้ในพระคัมภีร์ ท่านอาจนั่ง ยืน เดิน หรือนอนตามแต่สะดวกแต่สำหรับการฝึกสติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น ในคัมภีร์บอกว่าผู้ปฏิบัติจะต้อง

“นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง และดำรงสติให้มั่น” แต่การนั่งขัดสมาธินี้เป็นเรื่องไม่่ายในแง่ปฏิบัติสำหรับคนในประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนตะวันตก ดังนั้น ผู้ที่เห็นว่าการนั่งขัดสมาธิลำบากก็อาจนั่งบนเก้าอี้ “ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น” ก็ได้ ในการปฏิบัติอานาปานัสสตินี้ สิ่งที่จะต้องจำเป็นอย่างยิ่งก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งตัวตรงแต่ไม่ฝืนเกร็งตัว มีอวางบนตักแบบสบาย ๆ เมื่อนั่งแบบนี้แล้ว อาจจะใช้วิธีหลับตาหรือเพ่งที่ปลายจมูกก็ได้ตามแต่จะสะดวก

คนเราหายใจเข้าออกตลอดวันตลอดคืน แต่ไม่เคยมีสติกำหนดลมหายใจ ไม่เคยเพ่งจิตที่ลมหายใจนั้น ตอนนี้ (สมมติว่า) ท่านกำลังปฏิบัติอานาปานัสสติอยู่ ก็ให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ อย่าพยายามไปบังคับมันนำจิตของท่านไปกำหนดจดจ่อที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้จิตมองและสังเกตลมหายใจเข้าหายใจออกนั้น ให้จิตคอยระลึกและเฝ้าดูลมหายใจออกลมหายใจเข้า เมื่อคนเราหายใจบางครั้งหายใจลึก บางครั้งหายใจไม่ลึก ซึ่งข้อนี้ไม่มีความสำคัญอะไร ให้หายใจเป็นปกติธรรมดา แต่มีสิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ เมื่อหายใจลึก ก็ให้รู้ว่าหายใจลึก เป็นต้น กล่าวอีกนัยหนึ่งจะต้องนำจิตไปกำหนดจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอย่างเต็มที่ จนรู้การเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของมัน ให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งรอบ ๆ ตัว หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ไม่เหลือบตามองสิ่งใด ๆ ให้ทำเช่นนี้เป็นเวลา 5 นาทีบ้าง 10 นาทีบ้าง

ในระยะแรก ๆ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกลำบากในการนำจิตกำหนดจดจ่อที่ลมหายใจเข้าออก จะรู้สึกแปลกใจว่าจิตกระเจิดกระเจิงไม่นิ่งอยู่กับที่ ทำให้เริ่มคิดถึงสิ่งต่าง ๆ เมื่อได้ยินเสียงภายนอก จิตก็หวั่นไหวและวอกแวก ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้และหมดหวัง แต่ถ้าพยายามปฏิบัติเช่นนี้ ต่อไปเรื่อย ๆ วันละ 2 ครั้ง คือเข้าเย็น ครั้งละประมาณ 5 นาที หรือ 10 นาที จิตก็จะค่อย ๆ เริ่มไปจดจ่อที่ลมหายใจเข้าออก หลังจากผ่านไปสักระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะพบกับเสียวินาที่ที่จิตจดจ่ออย่างเต็มที่ที่ลมหายใจ จะเป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติไม่ได้ยินเสียงต่าง ๆ ที่อยู่รอบข้าง เป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติถูกตัดขาดจากโลกภายนอกโดยสิ้นเชิง ในช่วงนี้เอง ผู้ปฏิบัติจะประสบกับปีติสุข และความสงบอย่างเหลือล้นจนอยากที่จะปฏิบัติอยู่ต่อไป แต่ก็ไม่สามารถปฏิบัติต่อไปอีกได้อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ปฏิบัติปฏิบัติอย่างนี้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะได้พบกับความสงบสุขเช่นนั้นอยู่เรื่อย ๆ และยาวนานยิ่งขึ้น ในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติลืมตัวเองนำสติไปจดจ่อแน่วแน่อยู่ที่ลมหายใจ トラบใดที่คนเรายังนึกถึงตัวเองอยู่ ก็จะไม่สามารถทำจิตให้แน่วแนในสิ่งใดได้

การปฏิบัติอานาปานัสสตินี้ เป็นการปฏิบัติที่ธรรมดา ๆ และง่ายตาย มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุพลังลึกลับที่สูงยิ่งขึ้นไป (ฌาน) นอกจากนั้น พลังแห่งสมาธินี้เป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง และรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมชาติของสรรพสิ่งตลอดจนทำพระนิพพานให้แจ้งได้

นอกจากนี้แล้ว การปฏิบัติอานาปานัสสติ ยังให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติทันทีทันใดเห็น คือ เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียดหลับได้สบาย และมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจประจำวัน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบและเยือกเย็น แม้เมื่อตอนที่เกิดการตื่นเต้นตกใจ ถ้าปฏิบัติอานาปานัสสติกรรมฐานสักสองสามนาที ก็จะพบว่าตนเองมีความสงบสันติในทันที จะเกิดความรู้สึกเหมือนกับตื่นจากการนอนหลับพักผ่อน

การปฏิบัติ “กรรมฐาน” (การพัฒนาจิต) ที่มีความสำคัญและมีประโยชน์มากอีกอย่างหนึ่ง คือ การมีสติอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำทั้งทางกายและทางวาจา ในช่วงที่ปฏิบัติภารกิจประจำวัน ไม่ว่าจะป็นงานส่วนตัว

งานราชการหรืองานในอาชีพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอนหลับ หรือแม้แต่ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ก็จะต้องมีสติกำกับในสิ่งที่กระทำนั้นอยู่ทุกขณะ กล่าวคือ ให้อยู่กับขณะปัจจุบัน อยู่กับอิริยาบถในปัจจุบัน แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ไม่ให้คิดถึงอดีตและอนาคตเสียทีเดียวตรงกันข้ามให้คิดถึงอดีตและอนาคตได้ในแง่ที่สัมพันธ์กับขณะปัจจุบันกับอิริยาบถปัจจุบัน เมื่อใดที่มันสอดคล้องต้องกัน

โดยทั่วไป คนเราไม่ค่อยควบคุมตนเองให้อยู่กับการงานที่เป็นปัจจุบันขณะ แต่กลับปล่อยความคิดให้ไปอยู่กับอดีตหรืออนาคต แม้จะดูเหมือนว่ากำลังทำอะไรบางอย่างอยู่ในปัจจุบันที่นี้ แต่กลับมีความนึกคิดไปอยู่ยังที่อีกแห่งหนึ่ง ไปมัวจินตนาการถึงปัญหาต่าง ๆ บ้าง ความวิตกกังวลต่าง ๆ บ้าง ซึ่งมักจะเป็นเรื่องความทรงจำในอดีต หรือเป็นความปรารถนาและการคาดการณ์ถึงสิ่งในอนาคต ดังนั้น คนเราจึงไม่ทำตัวให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งที่ตนเองทำในขณะนั้น ๆ จึงไม่มีความสุข ไม่พึงพอใจกับปัจจุบันขณะกับการงานที่ตนกำลังกระทำอยู่ ทั้งไม่ได้ทุ่มตนเองให้กับสิ่งที่กระทำอยู่นั้นอย่างเต็มที่

บางครั้ง ท่านคงจะเคยเห็นคนนั่งอยู่ในภัตตาคาร อ่านหนังสือไปด้วยรับประทานอาหารไปด้วย เป็นภาพที่ดูเป็นธรรมดาสามัญเหลือเกิน บุคคลผู้นั้นสร้างความประทับใจให้ท่านว่า เขาเป็นคนมีงานยุ่งเสียเหลือเกินจนกระทั่งไม่มีเวลารับประทานอาหาร ท่านอาจจะสงสัยว่า บุคคลผู้นั้นรับประทานอาหาร หรืออ่านหนังสือกันแน่ บางคนอาจจะบอกว่าเขาทำทั้งสองอย่าง ซึ่งความจริงแล้วเขาไม่ได้ทำทั้งสองอย่างนั้น ทั้งไม่ได้เพลิดเพลินอยู่กับการกระทำทั้งสองอย่างนั้น แต่เป็นผู้มีจิตใจสับสนวุ่นวายไม่ได้เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งที่ตนเองทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ได้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเลย แต่กำลังพยายามหนีจากชีวิตในปัจจุบันอย่างขาดสติแบบโง่ ๆ (แต่ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ให้คนเราพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในระหว่างรับประทานอาหารกลางวัน หรืออาหารเย็นหรือกะ)

ท่านไม่สามารถหนีจากชีวิตของตนเองได้ ไม่ว่าท่านจะพยายามหนีมันขนาดไหน トラบไตที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ในเมืองหรืออยู่ในถ้ำท่านก็ต้องเผชิญกับชีวิตและอยู่กับชีวิตอยู่ตรงนั้น ชีวิตที่จริงแท้คือ ปัจจุบันขณะ ไม่ใช่ความทรงจำในอดีตซึ่งได้ตายไปแล้ว และไม่ใช่ความฝันถึงอนาคตซึ่งเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่อยู่กับชีวิตในปัจจุบันขณะ คือ ผู้ที่อยู่กับชีวิตที่จริงแท้และจะเป็นผู้ที่มีความสุขมากที่สุด

เมื่อมีผู้ทูลถามว่า เพราะเหตุใดพระสาวกของพระองค์ ซึ่งถึงแม้จะดำรงชีวิตอย่างสงบเรียบร้อยด้วยอาหารเพียงมือเดียว แต่ก็ยังเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ? พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า “สาวกเหล่านั้นไม่หวนนึกถึงอดีต ไม่รำพึงถึงอดีต แต่อยู่ในปัจจุบันดังนั้นจึงเป็นผู้มีความเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล เมื่อรำพึงถึงอนาคต และหวนนึกถึงอดีต คนโง่ทั้งหลายก็จะแห้งเหี่ยว เหมือนหญ้าเขียวขจีถูกตัดทิ้งไว้กลางแดดฉะนั้น”

ตัวกู ของกู (อหังการ มมังการ)

การมีสติ หรือสัมปชัญญะ ไม่ได้หมายความว่าให้ท่านคิดหรือรู้ตัวว่า “เรากำลังทำสิ่งนี้” หรือ “เรากำลังทำสิ่งนั้น” มันไม่ใช่เช่นนั้น แต่มันตรงกันข้าม ขณะที่ท่านคิดว่า “เรากำลังทำสิ่งนี้” นั้น

ท่านก็จะนึกถึงตัวตน จึงไม่ได้อยู่กับการกระทำนั้น ๆ แต่กลับไปมีชีวิตอยู่กับความคิดว่า “เป็นตัวเรา” และผลที่ตามมาคือ การงานของท่านพลอยได้รับความเสียหายไปด้วย ท่านจะต้องลืมนึกถึงตัวเองอย่างสิ้นเชิงและทุ่มเทตัวเองกับสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ทันทันทีที่นึกพุดนึกถึงตัวเอง และคิดว่า “เรากำลังปราศรัยกับผู้ฟัง” จะทำให้คำปราศรัยของเขาเกิดความสับสนและแนวความคิดของเขาก็เกิดขาดตอนไม่ปะติดปะต่อ แต่เมื่อนักพุดผู้นั้นลืมนึกถึงตัวเองในขณะที่ปราศรัยในเรื่องนั้น ๆ เขาก็จะเป็นนักพุดที่ดีที่สุด คือ จะพุดได้ดีและอธิบายเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่าง งานที่สำคัญ ๆ ทุกอย่าง เช่น จิตรกรรม วรรณกรรม งานเสริมสร้างทางปัญญา งานเสริมสร้างทางจิตใจ ล้วนถูกประดิษฐ์ขึ้นมาในขณะที่ผู้สร้างสรรค์งานชิ้นนั้น ๆ ทุ่มเทชีวิตจิตใจทั้งหมดให้แก่งานนั้น ๆ ของตน ลืมนึกถึงตัวเองและมีอิสระจากการระลึกถึงตัวตน

การมีสติและสัมปชัญญะอยู่กับกิจกรรมงานต่าง ๆ ของเราตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้นี้ คือการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอยู่กับกิจกรรมงานในปัจจุบัน (มรรควิธีแบบเซ็น ก็มีพื้นฐานมาจากคำสอนนี้เหมือนกัน) ดังนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบนี้ท่านยังไม่ได้กระทำการใด ๆ อันจะช่วยพัฒนาสติ เป็นแต่เพียงการระลึกถึงสิ่งที่ท่านกำลังทำ ท่านไม่ได้เสียเวลาอันมีค่าแม้แต่วินาทีเดียวกับการปฏิบัติ “กรรมฐาน” ประเภทนี้ เพียงแต่ให้ท่านปลุกฝังสติและสัมปชัญญะให้อยู่กับกิจกรรมงานประจำวันของท่านอยู่เสมอทุกวันทุกคืน “กรรมฐาน” ทั้งสองอย่างดังที่ได้อธิบายมานี้ เป็นกรรมฐานที่เกี่ยวกับกายของเรา

แต่ยังมีแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต (กรรมฐาน) อีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือเวทนาทั้งหลายทั้งปวงของเรา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ดังจะยกตัวอย่างมาประกอบสักหนึ่งตัวอย่าง เมื่อท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือเศร้าโศกเสียใจในสภาวะเช่นนี้ จิตใจของท่านมีดมน หม่นหมอง ไม่กระจ่าง เกิดเป็นความคับข้องใจ ในบางกรณี ท่านไม่เห็นอย่างกระจ่างชัดด้วยซ้ำไปว่า ทำไมท่านถึงมีความรู้สึกไม่สบายใจไปเช่นนั้น ก่อนอื่นท่านจะต้องหัดให้ไม่มีความทุกข์ไปกับความรู้สึกที่เป็นทุกข์นั้น ๆ ไม่ต้องไปกังวลกับสิ่งที่ท่านกังวลอยู่นั้น ๆ แต่ให้พยายามมองให้แจ่มแจ้งว่า ทำไมจึงมีเวทนา หรือความรู้สึกทุกข์ กังวลหรือเศร้าโศก เช่นนั้น พยายามตรวจสอบดูเวทนานั้น ๆ ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไรมีอะไรเป็นเหตุ มันดับไปได้อย่างไร พยายามตรวจสอบมันเสมือนท่านสังเกตจากภายนอก อย่าให้มีปฏิกิริยาเชิงอัตตวิสัยเข้าไปเกี่ยวข้อง ให้ทำเหมือนนักวิทยาศาสตร์สังเกตสิ่งที่ตนกำลังทำการทดลองอยู่นั้น นอกจากนั้น ท่านจะต้องไม่มองความรู้สึกนั้นในเชิงอัตตวิสัยว่า “ความรู้สึกของเรา” หรือ “เวทนาของเรา” แต่ให้มองในเชิง ปรวิสัยว่า “ความรู้สึกอย่างหนึ่ง” หรือ “เวทนาอย่างหนึ่ง” และท่านจะต้องลืมนึกคิดผิด ๆ ว่า “ตัวเรา” เสียอีกด้วย เมื่อท่านเห็นธรรมชาติของมัน เห็นว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันดับไปได้อย่างไร จิตของท่านก็จะไม่มีอคติต่อเวทนานั้น ๆ สามารถปล่อยวางและเป็นอิสระจากเวทนานั้นได้ มันจะมีลักษณะเช่นเดียวกันนี้กับเวทนาหรือความรู้สึกทั้งหลายทั้งปวง

ต่อไปจะได้กล่าวถึง “กรรมฐาน” ในแบบที่เกี่ยวข้อกับจิตของเรา ท่านจะต้องมีสติรู้เท่าทันอยู่ทุกขณะว่า จิตรักหรือโกรธ จิตถูกโทสะพยาบาท ความริษยาครอบงำ หรือว่าจิตมีความเมตตา กรุณา จิตมีโมหะหรือมีความเข้าใจแจ่มแจ้งและถูกต้อง ดังนี้ เป็นต้น เราต้องยอมรับว่า บ่อยครั้งที่เรากลัวหรือละอายที่จะ

ตรวจสอบจิตใจของตนเอง จึงชอบหลบเลี่ยงอยู่เรื่อยไป คนเราจะต้องกล้าหาญและจริงใจ คอยมองตรวจสอบจิตใจของตนเอง เช่นเดียวกับที่คนเรามองดูใบหน้าของตนเองในกระจกเงา

วิธีดับความโกรธ

ในการตรวจสอบจิตนั้น จะต้องไม่มีทำที่ไปในทางวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินพิพากษา ไม่ต้องแยกแยะว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลวให้ทำแต่คอยสังเกต คอยมอง คอยตรวจสอบเท่านั้น อย่าได้ทำตัวเป็นผู้พิพากษา แต่ให้ทำตัวเป็นนักวิทยาศาสตร์ เมื่อทำการสังเกตจิตและสามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของจิตอย่างแจ่มแจ้งแล้วท่านก็คลายความติดยึดอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก และสภาวะทั้งหลายโดยวิธีนี้ ท่านก็จะหมดอุปาทานเป็นอิสระ และมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

อีกตัวอย่างหนึ่ง (เช่น) เมื่อท่านโกรธขึ้นมา ท่านจะถูกความขัดเคือง ความพยาบาท ความเกลียดชังเข้าครอบงำ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า คนที่กำลังโกรธนั้นจะไม่รู้ว่าตัวเองกำลังโกรธ เมื่อใดที่เขา มีสติกำหนดรู้สภาวะจิตของตนได้ เมื่อนั้นเขาก็จะเห็นความโกรธของตนเองเกิดเป็นความละเอียดแฉะใจ และเริ่มที่จะข่มความโกรธนั้น ท่านจะต้องตรวจสอบธรรมชาติของความโกรธว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันดับไปได้อย่างไร และอีกอย่างหนึ่งที่จะลืมไม่ได้ คือ จะต้องไม่คิดว่า “เราโกรธ” หรือ “ความโกรธของเรา” เป็นเพียงใช้สติไปกำหนดรู้สภาวะของจิตที่กำลังโกรธนั้น ทำการสังเกตและตรวจสอบจิตที่กำลังโกรธนั้นตามที่มีที่เป็น วิธีการเช่นนี้สามารถนำไปใช้กับความรู้สึกอารมณ์ และสภาวะทางจิตต่าง ๆ ได้ทั้งหมด

ต่อไปเป็น “กรรมฐาน” ที่เกี่ยวกับเรื่องทางจริยศาสตร์ จิตใจและพุทธิปัญญา การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การอภิปราย การสนทนา การปริกษาหารือ ในเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ล้วนแต่รวมอยู่ใน “กรรมฐาน” ชนิดนี้ทั้งนั้น เช่น เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วไปครุ่นคิดถึงเพื่อหาสาระที่ได้มีการอภิปรายกันเป็น “กรรมฐาน” อย่างหนึ่งอย่างที่ได้เห็นมาแล้วข้างต้นนั้นว่า การสนทนาระหว่าง พระเชมกะ กับพระภิกษุหมู่หนึ่ง เป็นกรรมฐานแบบหนึ่ง ซึ่งนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในพระนิพพานได้

เครื่องสกัดกั้นทางใจ

ดังนั้น ในการปฏิบัติ “กรรมฐาน” แบบนี้ ท่านอาจจะศึกษาครุ่นคิด ปริกษาหารือกันเกี่ยวกับอุปสรรค 5 อย่าง (นิวรรณ) กล่าวคือ

1. ความใคร่พอใจในกาม (กามฉันทะ)
2. ความอาฆาต ความเคืองแค้น หรือความโกรธ (พยาบาท)
3. ความหดหู่และเชื่องซึม (ถีนมิทธะ)

4. ความฟุ้งซ่านและความก่อกวน (อุทธัจจกุกกัจจะ)

5. ความลึกลับสงสัย (วิจิกิจฉา)

นิวรรณ์ทั้ง 5 เหล่านี้ ถือว่าเป็นอุปสรรคต่อความเข้าใจกระจ่างชัดซึ่งความจริงแล้วมันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญก้าวหน้าทุกอย่าง เมื่อคนเราถูกนิวรรณ์เหล่านี้ครอบงำ และเมื่อไร่วิธีที่จะกำจัดมันออกไป ก็จะทำให้ผู้นั้นไม่สามารถเข้าใจว่า อะไรผิด อะไรถูก อะไรดี อะไรชั่ว

องค์ปัญญาเครื่องตรัสรู้

บุคคลอาจปฏิบัติ “**กรรมฐาน**” ตามแนวธรรมที่เป็น “**องค์แห่งการตรัสรู้ 7 ประการ**” (โพชฌงค์ 7) คือ

1. ความระลึกได้ (สติ) ได้แก่ การระลึกอยู่กับภารกิจและการเคลื่อนไหวทั้งทางร่างกายและทางจิต ทั้งปวง ดังที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น

2. ความสืบค้น และวิจัยในปัญหาของหลักวิชาการต่าง ๆ (ธัมมวิจยะ) ที่รวมอยู่ในข้อนี้ คือ การศึกษาด้านศาสนา จริยศาสตร์ และปรัชญา การอ่าน การวิจัย การอภิปราย การสนทนา ตลอดจนเข้าฟังคำบรรยายที่เกี่ยวกับหลักวิชาการต่าง ๆ เหล่านั้น

3. ความเพียร (วิริยะ) คือ ทำด้วยความบากบั่นจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

4. ความอิมใจ (ปีติ) เป็นคุณสมบัติที่ตรงข้ามกับแนวโน้มของจิต ที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย หดหู่ และเศร้าสร้อย

5. ความผ่อนคลาย (ปัสสัทธิ) ทั้งทางร่างกายและทางจิตผู้ปฏิบัติไม่ควรเมื่อยและจิตกระต้าง

6. ความมีใจตั้งมั่น (สมาธิ) ดังที่ได้อธิบายแล้วข้างต้น

7. ความมีใจเป็นกลาง (อุเบกขา) หมายถึง สามารถเผชิญชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ ด้วยจิตสงบ เยือกเย็น ไม่หวั่นไหว

ในการที่จะปลูกฝังคุณสมบัติต่าง ๆ เหล่านี้ได้ นั้น ที่สำคัญที่สุดคือ ต้องมีความปรารถนา มีความมุ่งมั่น และมีความสมัครใจอย่างแท้จริง เงื่อนไขทางวัตถุและจิตใจอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดการพัฒนาในคุณสมบัติในแต่ละอย่าง มีคำอธิบายอยู่ในคัมภีร์

นอกจากนี้แล้ว บุคคลอาจจะปฏิบัติกรรมฐานด้วยการพิจารณาเรื่องต่าง ๆ เช่น ชั้น 5 โดยการสืบค้นปัญหาที่ว่า “**อะไรคือสัตว์บุคคล?**” หรือ “**อะไรคือสิ่งที่เรียกว่าเรา?**” หรือพิจารณาอริยสัจ 4 ตามที่อธิบายข้างต้น การศึกษาและการสืบค้นเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบกันเป็นกรรมฐานแบบที่ 4 (ธัมมานุปัสสนา) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในปรมาตตสัจจ์

นอกจากสิ่งต่าง ๆ ที่ได้อภิปรายมาแล้วเหล่านี้ ก็ยังมีอารมณ์ของกรรมฐานอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อรวมกันแล้วมีทั้งหมด 40 อย่าง ใน 40 อย่างเหล่านี้ จะขอยกมากล่าวแต่เฉพาะ **พรหมวิหาร 4 ประการ** คือ

1. การแผ่ความรักและความปรารถนาดี (เมตตา) อย่างไม่มีขอบเขต แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า โดยปราศจากความลำเอียงใด ๆ ไม่เหมือน “กับที่มารดาให้ความรักแต่เฉพาะลูกของตนเท่านั้น”
2. ความสงสาร (กรุณา) ต่อบุคคลสัตว์ทั้งปวง ผู้มีความทุกข์ ลำบาก เดือดร้อน
3. ความยินดี (มุทิตา) ในความสำเร็จ ความมั่งคั่ง และมีสุขของผู้อื่น
4. ความวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา) ในความเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ

สติปัฏฐาน 4

ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มัน เป็นของมัน ประกอบด้วย 4 ประเภท ดังนี้

1. การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ

- กำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ หรือ อานาปานัสสติ)
- กำหนดรู้ทันอริยาบถ (อริยาบถ)
- สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง (สัมปชัญญะ)
- พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (ปฏิกุลมณสิการ)
- พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ (ธาตุมนสิการ)
- พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนจักเป็นเช่นนั้น (นวสีวิทิกา)

ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย หรือ รูปชั้นๆ เช่น การเดินจงกรม ขวาย่าง หนอ ช้าย่างหนอ และการกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้อาการพองยุบของท้อง เช่น พองหนอ ยุบหนอ

2. การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา

คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกตัวเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางเวทนา หรือเวทนาชั้นๆ เช่น การกำหนดรู้ในเมื่อ สุข หรือทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า กำลังสุขอย่างไร ทุกข์อย่างไร หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็รู้สึกตัว

3. การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขา

คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มี
โมหะ เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน หรือ เป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางจิต หรือวิญญาณชั้น ๓ เช่น การกำหนดรู้จิตมี
อารมณ์ ใดๆ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่าน สงบ หรือไม่สงบ ก็รู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ

4. การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์
บุคคลตัวตนเราเขา

คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์
7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็น
จริงของมันอย่างนั้น ๆ

ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรมคือ สัญญาชั้น ๓ และสังขารชั้น ๓

สัญญาชั้น ๓ คือ ความจำได้ หมายรู้

สังขารชั้น ๓ คือ ความนึกคิด เมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้ว่า คิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิด
ความพอใจ ไม่พอใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ซึ่งเรียกว่า นิเวศน์ ก็ต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ

ถ้าจะกล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานนั้นมีใช้อะไรอื่น นอกจากการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า
ในขณะหนึ่ง ๆ นั้น เรากำลังทำอะไรอยู่ หรือเรากำลังมีความนึกคิดอะไรอยู่ ทั้งนี้พิจารณากันเฉพาะในปัจจุบัน
เท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึง อดีต และอนาคต แม้สักวินาทีเดียว สติปัฏฐานนี้เป็นหัวใจแห่งคำสอนของ
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้ พระองค์ได้ทรงพร่ำสอนสติปัฏฐานแก่สาวกของพระองค์อยู่เนืองนิตย์นับ
แต่ตรัสรู้จนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน ยิ่งกว่านั้นพระองค์ยังทรงรับรองได้อย่างชัดเจน ในมหาสติปัฏฐาน
สูตรว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตนา วิสุทฺธิยา ฯ เปฯ ยทิท จตฺตารโ สติปัฏฐานาติ ความว่า “ ดูกร ท่าน
ผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางคือสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นทางสายเดียวที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์
หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกเสียใจ ความร่ำไร รำพัน เพื่อดับทุกข์ดับโทมนัส เพื่อ
บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ดังนี้ ” แม้พระพุทธเจ้า และสาวกทั้งหลาย ทั้งในอดีตกาล และอนาคตกาลก็
จะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ดังพระบาลีรับรองข้อความตอนนีว่

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสฺสจ สวากา

เอกายเนน มคฺเคน สติปัฏฐานสญฺญินา

ความว่า “ พระพุทธเจ้า และเหล่าสาวก ย่อมไปสู่พระนิพพาน ด้วยทางเดียวคือ สติปัฏฐาน 4 ดังนี้ “
ที่พระองค์ทรงตรัสว่าเป็นเอกายนมรรค คือเป็นทางสายเอกก็เพราะว่า

1. พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงค้นพบ
2. มีอยู่ในพระพุทธศาสนาแห่งนี้เดียว
3. เป็นการไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเอง จะให้ใครไปแทนไม่ได้
4. เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง
5. เป็นการไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งนี้เดียว คือ พระนิพพาน

สติปัฏฐาน เป็นคำภาษาบาลีที่มักจะแปลกันโดยทั่วไปว่าฐาน (ที่ตั้ง) ของสติทั้ง 4 ฐาน อย่างไรก็ตาม เราอาจทำความเข้าใจความหมายที่สมบูรณ์ของคำว่า **สติปัฏฐาน** ได้โดยการแยกคำสมาสนี้ออกเป็นส่วน ๆ แล้วพิจารณาองค์ประกอบของคำสมาสนี้นี้ทีละคำ และพิจารณาความหมายโดยรวมอีกครั้ง

สติ + ปฏฐฐาน

หรือ

สติ + ป + (ฏ) + ฐาน

คำว่า **สติ** มีรากศัพท์มาจากคำว่า สัสรติ ซึ่งแปลว่า การจำ แต่เมื่อกล่าวโดยนัยของสติเจตสิก **สติ** จะหมายถึงการระลึกได้ในอารมณ์ การจดจำอยู่กับปัจจุบันขณะ การระลึกถึงความตื่นตัวทั่วพร้อม และ **ความใส่ใจไม่ประมาท**มากกว่าการจดจำเรื่องในอดีต

ปฏฐฐาน หมายถึง การสร้างขึ้น การนำมาใช้ การทำให้ปรากฏขึ้นและตั้งอยู่อย่างแนบแน่นและมั่นคง

เมื่อนำคำทั้งสองมารวมเข้าด้วยกัน คำว่า **สติปัฏฐาน** จึงหมายถึง “การทำให้สติเกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างแนบแน่นมั่นคง และแนบสนิทกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดรู้” การระลึกเช่นนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สุปปตฺถฐิต สติ หรือ สติที่ตั้งมั่นด้วยดี

ความไม่ผิวเผินฉาบฉวย

ลักษณะของสติ คือ **ความไม่ซัดส่ายไปมา** หรือการระลึกได้ในอารมณ์อยู่เนื่อง ๆ กล่าวคือ **ไม่ ล่องลอยไปจากอารมณ์กรรมฐาน** (อปีลาปนลกฺขณา) พระอรธกถาจารย์ได้กล่าวเปรียบเทียบว่าเหมือนกับ ลูกฟักทองที่คว้านเอาไส้ในออกจนกลวง ตากแห้งแล้วโยนลงไปใต้น้ำ ลูกฟักทองแห้งย่อมลอยขึ้นลงอยู่บนผิวน้ำนั้น ในทำนองเดียวกัน **จิตที่เฝ้าสังเกตและกำหนดรู้อารมณ์ก็ไม่ควรที่จะรับรู้อารมณ์อย่างผ่านเลย ฉาบฉวย** ตรงกันข้าม **จิตควรที่จะตั้งหรือจมลึกลงไปสู่อารมณ์ที่กำหนดรู้นั้น** เช่นเดียวกับการขวางก้อนหินลงไปใต้น้ำ ก้อนหินนั้นก็จมหรือตั้งลงไปสู่ก้นบึ้งของท้องน้ำ

สมมติว่าผู้ปฏิบัติกำลังเฝ้าดูท้อง (พอง ยุบ) เป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัฏฐานอยู่ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามรวมพลังในการระลึกทำให้จรดอยู่ที่อารมณ์หลักนี้อย่างมั่นคงแนบแน่นเพื่อไม่ให้จิตซัดส่ายออกไป จิตจะตั้งลึกลงไปแนบแน่นอยู่กับกระบวนการพองยุบ และเมื่อจิตเข้าไปประจักษ์แจ้งธรรมชาติของกระบวนการนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็**สามารถเข้าใจถึงลักษณะที่แท้จริงของกระบวนการดังกล่าว** ทั้งความเคร่งตึง ความกดดัน ความเคลื่อนไหว ฯลฯ

ไม่พลาดจากการระลึกอารมณ์

หน้าที่หรือกิจของสติก็คือการ**ทำให้ปราศจากความสับสน หรือหลงลืม (อสมฺโมสรรสา)** กล่าวคือการกำหนดรู้ของจิตนี้จะต้องมีความต่อเนื่องอย่างยิ่ง ไม่เคลื่อนไหวคลาดหลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์กรรมฐานหายไปจากการระลึก รู้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ **หน้าที่ของสติคือการประคับประคองให้อารมณ์กรรมฐานปรากฏชัดอยู่ในความระลึกของผู้ปฏิบัติตลอดเวลา** เช่นเดียวกับนักฟุตบอลที่ไม่เคยปล่อยให้ลูกบอลหลุดรอดไปจากสายตา หรือนักกีฬาแบดมินตันกับลูกขนไก่ หรือนักมวยกับความเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ เช่นเดียวกันผู้ปฏิบัติจะไม่ปล่อยอารมณ์กรรมฐานให้คลาดไปจากการกำหนดรู้ได้เลย

การเผชิญหน้าหรือจดจ่อต่ออารมณ์และการคุ้มครองป้องกันจิต

สติก่อให้เกิดผล 2 อย่าง คือ การจดจ่อต่ออารมณ์กรรมฐาน และการอารักขาป้องกันจิต

1. การจดจ่อต่ออารมณ์

ผลของการมีสติจะเห็นได้ชัดจากสภาพการเผชิญหน้าหรือจดจ่อต่ออารมณ์ กล่าวคือ **สติทำให้จิตเข้าไปเผชิญหรือประจันหน้ากับอารมณ์ตรง ๆ (วิเสยาภิมุขภาวปจฺจุปฺภูฏานา)** โดยสติจะปรากฏเป็นสภาวะของจิต (**ภาวะ**) ที่กำลังเผชิญหน้าโดยตรง (**อภิมุข**) หรือจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่ (**วิเสย**)

กล่าวกันว่าใบหน้าเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงลักษณะนิสัย ดังนั้นหากเราประสงค์จะรู้ลักษณะและนิสัยใจคอของใครสักคนหนึ่ง เราก็ต้องเผชิญหน้ากับคนผู้นั้นโดยตรง แล้วตรวจสอบดูหน้าตาของเขาอย่างถี่ถ้วน ด้วยวิธีนี้การตัดสินใจของเราจึงจะมีความถูกต้อง แต่หากเรายืนอยู่ในมุมเฉียง อยู่ข้างหลัง หรืออยู่ห่างจากตัวบุคคลผู้นั้น เราก็คงไม่สามารถแยกแยะลักษณะที่โดดเด่นในใบหน้าของบุคคลผู้นั้นได้

ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเฝ้าดูอาการพองของท้องอยู่นั้น หากจิตของผู้ปฏิบัติเข้าไปเผชิญหน้าหรือจดจ่ออยู่กับอาการพองโดยตรงแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตเห็นความรู้สึกหลายอย่างที่แตกต่างกันในอาการพองนั้น เช่น ความเคร่งตึง ความกดดัน ความร้อน ความเย็น หรืออาการเคลื่อนไหว

2. การคุ้มครองรักษาจิต

หากจิตที่ตามระลึกอารมณ์อยู่นั้นสามารถระคับระคองความจดจ่อต่ออารมณ์ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่าจิตมีความบริสุทธิ์อย่างยิ่งซึ่งเป็นผลของการที่จิตปราศจากกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) ความบริสุทธิ์นี้เป็นผลประการที่สองของสติ กล่าวคือการปกป้องคุ้มครองจิตจากการจุ่มจวมของกิเลส (อารกขปัจจุภฏฐานา) トラบที่มีสติคุ้มครองอยู่ กิเลสจะไม่มีโอกาสล่วงล้ำเข้าสู่กระแสการรับรู้อารมณ์ได้เลย

สติอาจเปรียบได้กับยามเฝ้าประตูที่ทำหน้าที่ดูแลายตนะทั้งหก ยามเฝ้าประตูจะไม่ยอมให้คนร้ายหรือผู้ที่ไม่ปรารถนาดีผ่านประตูเข้ามาได้ แต่จะยอมให้คนที่ดีมีประโยชน์ผ่านเข้ามาเท่านั้น สติก็เช่นกันจะไม่ยอมให้อกุศลเข้ามาทางอายตนะทั้งหลาย แต่ยินยอมให้อกุศลผ่านเข้ามาได้เท่านั้น โดยการกีดกันอกุศลไม่ให้กล้ากรายเข้ามา จิตจึงได้รับการอารักขาคุ้มครอง

เหตุใกล้ของสติ

ปัจจัยอันเป็นเหตุใกล้ที่ช่วยให้สติเจริญขึ้น ก็คือการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้อย่างมั่นคง (อิธสมมุตา ปทฐานา) และสติปฐาน 4 (กายาทิสติปฐาน ปทฐานา)

1. ความจำได้หมายรู้ที่มั่นคง

เพื่อให้สติระลึกอยู่กับอารมณ์ ความจำได้หมายรู้ที่หนักแน่น และมั่นคง (อิธ) เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ (สัญญา) มีความหนักแน่นมั่นคงและแน่วแน่มากเท่าใด สติก็จะยิ่งมีความหนักแน่นมั่นคง และแน่วแน่มากขึ้นเท่านั้น

ความจำได้หมายรู้นั้นมีหน้าที่อยู่สองประการ คือ การบันทึก และการระลึกถึงสภาพธรรมที่มี การปรุงแต่งขึ้นทั้งหลาย (สังขาร) โดยไม่จำกัดว่าสิ่งนั้นจะเป็นกุศลหรืออกุศล สัจจะอาจเปรียบได้กับการอัดเทปคำพูดลงในเทปวิทยุหรือเทปวีดีโอ การบันทึกเทปนั้นเกิดขึ้น โดยไม่คำนึงถึงเนื้อหา หรือคุณภาพของเสียงพูดนั้น แต่การบันทึกที่มีความชัดเจน คุณภาพสูง เช่นการอัดเสียงคอนเสิร์ตเพลงคลาสสิก หรือโอเปร่าลงบนแผ่นซีดีด้วยระบบดิจิตอลรุ่นใหม่ล่าสุด ย่อมทำให้เสียงที่ออกมาภายหลัง (เปรียบได้กับสติ) มีความแจ่มชัด หนักแน่น ไพเราะน่าประทับใจยามที่นำแผ่นซีดีนั้นกลับมาเปิดใหม่

ในทำนองเดียวกัน ความจำได้หมายรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างมั่นคง แจ่มชัด (โดยการกำหนดรู้ธรรมตา หรือการกำหนดรู้โดยใช้คำพูดในใจประกอบ) จะเป็นปัจจัยสนับสนุนอย่างยิ่งให้เกิดสติที่เข้มแข็ง แจ่มชัด และแนบแน่น

2 สติปัญญาสี่

เหตุใกล้อีกประการหนึ่งของสติได้แก่ สติปัญญา 4 (กายาสติปัญญาปญญา) กล่าวคือ สตินั้นเองเป็นสาเหตุให้สติเจริญยิ่งขึ้น ความจริงสติที่เจริญขึ้นก็เป็นผลจากการสั่งสมพลังสติแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง สติในขณะจิตหนึ่งก่อให้เกิดสติในขณะจิตต่อ ๆ ไป

กระบวนการนี้เทียบได้กับกระบวนการสั่งสมความรู้ (การศึกษา) หากว่านักเรียนเป็นคนที่ตั้งใจ และทำการบ้านด้วยความเคารพและใส่ใจแล้ว ความรู้ที่เขาได้รับจากบทเรียนเบื้องต้น ก็จะทำให้เขาเข้าใจบทเรียนในขั้นสูง ๆ ขึ้นไปได้ การศึกษาชั้นประถมก็เป็นเหตุให้สามารถศึกษาในระดับมัธยมได้ และความรู้ในชั้นมัธยมก็เป็นพื้นฐานสำหรับระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่อไป

โดยสรุปก็คือ สตินั้นเองเป็นสาเหตุให้สติเจริญและมั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้น

เท่าทันปัจจุบัน

การระลึกถึงเท่าทันปัจจุบันอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญมากไม่ควรมัวเผลอแบ่งกันระหว่างอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นและการกำหนดรู้ของจิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นและจิตที่กำหนด ไม่ควรเกิดขึ้นโดยมีระหว่างกัน การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้น ควรเกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันทีไม่มีความล่าช้าแม้แต่น้อย ทันทึที่อารมณ์เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้และเฝ้าสังเกตทันที

หากการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติเคลื่อนคลาดออกไป การปรากฏสภาพธรรมก็จะผ่านพ้นไปก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะน้อมจิตไประลึกถึงอารมณ์นั้น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอดีตหรืออนาคตได้อย่าง

ถูกต้องตามความเป็นจริง และหากผู้ปฏิบัติไม่ได้ใส่ใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันอารมณ์ทั้งหลายอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็เรียกได้ว่าผู้ปฏิบัติมิได้เจริญวิปัสสนาและมีได้อยู่กับความเป็นจริงอีกต่อไป

การเกิดขึ้นพร้อมกัน

การเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียงกันของการกำหนดรู้ และอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นลักษณะที่สำคัญของสติ ยกตัวอย่างเช่นเมื่ออารมณ์เกิดขึ้นจิตก็จะน้อมระลึกอารมณ์นั้นพร้อม ๆ กับที่อารมณ์ปรากฏขึ้นอย่างประสานสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

สติที่พิเศษเหนือธรรมดา

พยางค์ ปะ ในคำว่า สติ - ป - (ภู) ฐาน บ่งชี้ว่าสตินั้นจะต้องพิเศษเหนือธรรมดา หรือมีความโดดเด่น (วิไลฐ) มากล้น เข้มข้น จดจ่อ และต่อเนื่อง (ภูสถ) ยิ่งกว่าสติโดยทั่วไป *การมีสติตามปกติธรรมดา นั้น ไม่เพียงพอ* เลยในการเจริญสติปัญญาภาวนาอย่างจริงจังเข้มข้น จากนี้เราจะศึกษาลักษณะข้างต้น ตลอดจนความหมายของพยางค์ “ปะ” ในเชิงการปฏิบัติภาวนาต่อไป

การแล่นออกไปโดยเร็ว (ปกฺขนฺทิตฺวา ปวตฺตติ)

พยางค์ ปะ ในคำว่า สติ - ป - (ภู) ฐาน อาจตีความได้ว่ามาจากคำว่า ปกชนท ก่่าวคือ ความเร่งรีบ กระโจนหรือพุ่งเข้าไป ทันทีที่สภาพธรรมซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานเกิดขึ้นจิตจะต้องพุ่งทะยานออกไปและจมลึกลงไปสู่อารมณ์กรรมฐานนั้นอย่างมีพลังแรงกล้า และกล้าหาญ จิตจะทะลุเข้าไปสู่อารมณ์นั้นอย่าง *ไม่ลังเล ไม่ยั้งคิด ใคร่ครวญ วิเคราะห์จินตนาการ สงสัย ไตร่ตรอง คาดเดา หรือเพ้อฝันใด ๆ ทั้งสิ้น* ดังนั้นอาการ “แล่นออกไปอย่างรวดเร็ว” นี้จึงประกอบด้วยลักษณะหลาย ๆ อย่างด้วยกันคือ

- การเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว *ฉับไวทันทีทันใด* พร้อมด้วยความรุนแรง หรือด้วยพลังกำลังความเข้มแข็งและความกระฉับกระเฉงอย่างยิ่งยวด

อุปมา : เหมือนการเร่งรีบส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาล

- การ *จู่โจม* เข้ายึด ตะครุบ หรือจับกุมอย่าง *เฉียบพลัน* การโจมตีอย่างฉับไว การประจันบาน

อุปมา : เหมือนกองทหารเข้ายึดและพิฆาตกองกำลังของศัตรู ด้วยการโจมตีที่รุนแรงแบบเบ็ดเสร็จรวดเดียว

- อาการที่ฝูงชนแห่กันไปยังสถานที่แห่งหนึ่งแห่งใดพร้อม ๆ กัน

อุปมา : เหมือนฝูงคนเบียดเสียดกันเข้าประตูสนามแข่งขันฟุตบอลก่อนที่การแข่งขันจะเริ่มขึ้น • การทำอะไรด้วยความเร่งด่วน รวดเร็วและเร่งรีบเกินธรรมดา

อุปมา : เหมือนคนที่กำลังยุ่งอยู่กับงานที่อาจกล่าวว่า “ผมกำลังรีบสุดขีดเลย” หรือเหมือนคำกล่าวที่ว่า “จตฺตีเหล็กเมื่อยังร้อน” ผู้ปฏิบัติก็เช่นกันต้องกำหนดรู้และสังเกตดูอารมณ์ทันทีเมื่ออารมณ์นั้นเพิ่งเกิดขึ้น “สด ๆ ร้อน ๆ”

ผู้ปฏิบัติไม่ควรกำหนดรู้แบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ การระลึกรู้จะต้องไม่หยาบยาน อืดอาด ไม่ใส่ใจ และไม่ล่าช้าหรือจับจ้องเกินไปจนไม่ทันปัจจุบันอารมณ์ จิตที่กำหนดรู้จะต้องไม่ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย ไม่มีเวลาสำหรับความนึกคิดใด ๆ ผู้ปฏิบัติไม่ควรตามระลึกอารมณ์แบบสบาย ๆ เกินไปหรือละล้าละลัง แต่ต้อง**ฉวยโอกาสเข้าไปจับปัจจุบันอารมณ์อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ**

การเข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง (อุปคณฺหิตวา ปวตฺตติ)

ในขณะที่ชานาเกี่ยวข้าว มือข้างหนึ่งของเขาจะต้องจับรวงข้าวอย่างมั่นคง เขาจึงจะใช้เคียวเกี่ยวข้าวได้สำเร็จ ในทำนองเดียวกัน**ผู้ปฏิบัติจะต้องจับ (กำหนดรู้) อารมณ์กรรมฐานได้อย่างแนบแน่นมั่นคง เพื่อให้จิตเลื่อนไหลหลุดลอยไป หรือเคลื่อนคลาดไปจากการระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์**

เมื่อสติมีความมั่นคงมากขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถจับหรือเข้าไปประลึกรู้อารมณ์หยาบ ๆ ได้อย่างแนบแน่นมากขึ้นและฝึกปฏิบัติต่อไป จิตก็สามารถกำหนดรู้ และตั้งอยู่กับอารมณ์ที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้น และในที่สุดแม้แต่อารมณ์ที่สุขุมลุ่มลึกมาก ๆ ก็สามารถกำหนดรู้ได้อย่างมั่นคง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึง**ควรพยายามเข้าไปรับรู้อารมณ์ทางกายให้ได้ชัดเจนก่อนที่จะพยายามกำหนดอารมณ์ทางจิตที่สุขุมลุ่มลึกมากขึ้น** เช่น เจตนา ความคิดต่าง ๆ ฯลฯ

กำหนดรู้อารมณ์อย่างถ้วนทั่ว (ปตฺถริตฺวา ปวตฺตติ)

การกำหนดรู้ของจิตนั้นต้องครอบคลุมอารมณ์นั้น ๆ โดยถ้วนทั่ว **แผ่ออกไปโอบล้อมต่อหุ้มอารมณ์นั้นทั้งหมด มิใช่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง** และกำหนดรู้ตั้งแต่ต้นตลอดท่ามกลางและสิ้นสุด

ความต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ปวัตตติ)

ในทางปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ในลักษณะนี้หมายความว่า จิตที่กำหนดรู้ และสังเกตดูอารมณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้นจะต้องมีความต่อเนื่อง กล่าวคือ การเจริญสติขณะหนึ่งจะต้องเชื่อมต่อการเจริญสติในอีกขณะหนึ่งทุก ๆ ขณะ ต่อเนื่องกันไป สติที่เกิดขึ้นในขณะแรกจะต้องต่อเนื่องกับสติในขณะถัดไป โดยไม่มีช่องว่าง กล่าวโดยย่อก็คือผู้ปฏิบัติควรจะต้องสติให้ดำรงอยู่เสมอ

อุปมา :

- หากมีช่องว่างระหว่างแผ่นกระดานปูพื้นสองแผ่นฝุ่นและทรายก็อาจแทรกเข้าไปได้ หากสติไม่มี ความต่อเนื่องและมีช่องว่างอยู่ก็เลสก็อาจแทรกซึมเข้ามาได้
- ในสมัยก่อนคนจุดไฟด้วยการนำท่อนไม้สองท่อนมาถูกัน หากผู้จุดไฟไม่ขัดสีไม้อย่างต่อเนื่อง แต่ทำไปหยุดไปแล้ว ไฟก็ไม่อาจติดขึ้นได้เลย ในทำนองเดียวกันหากสติไม่มีอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจจุดประกายไฟแห่งปัญญาขึ้นได้เลย

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ในการกำหนดรู้หรือการเจริญสติอยู่กับอารมณ์ใด ๆ ผู้ปฏิบัติไม่ควรปล่อยให้ มีช่องว่าง แต่ต้องรักษาความต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่ควรเป็นไปในลักษณะทำ ๆ หยุด ๆ ผู้ที่ปฏิบัติแบบทำไปหยุดไปเพื่อพักผ่อนเป็นช่วง ๆ และเริ่มใหม่มีสติประเดี๋ยวประด๋าว และหยุดเพื่อฟุ้งฝันเป็นช่วง ๆ นั้น ได้ชื่อว่า “โยคีกังกา” (คือ ทำ ๆ หยุด ๆ ไม่เอาจริงเอาจ้ง – ผู้แปล)

ไม่บังคับกะเกณฑ์

กระบวนการกำหนดรู้และสังเกตดูอารมณ์ที่ปรากฏทางกายและทางใจนี้ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของ สามัญลักษณ์แห่งความไม่มีตัวตนที่จะบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) กล่าวคือ

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความระมัดระวังอย่างใหญ่หลวงในการเฝ้าดูอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่เข้าไปบังคับ กะเกณฑ์ ควบคุม หรือบงการใด ๆ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องเพียงแต่ดูว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นจริง ๆ มิใช่มองหาสิ่ง ที่คาดหวัง หรือปรารถนาให้เกิดขึ้น

สรุป

มาถึงตรงนี้ เราจะกล่าวว่า สติปัฏฐานคืออะไรกันเล่า สติปัฏฐานก็คือ การดำรงสติอยู่กับอารมณ์ใด ๆ โดยแล่นเข้าไประลึกรู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว ถูกตรง ลุ่มลึก และครอบคลุมโดยถ้วนทั่ว เพื่อให้สติตั้งอยู่กับอารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง เมื่อกำหนดว่า “พองหนอ” จิตก็จะเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่ กล่าวคือ อากาโรของท้อง ความระลึกรู้ของจิตจะแล่นเข้าไปสู่อารมณ์อย่างรวดเร็วแล้วแผ่ขยายออก ครอบคลุมอารมณ์นั้นจนจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์หรือสภาพธรรมดังกล่าวกระบวนการเช่นนี้จะดำเนินต่อไป ขณะที่กำหนดรู้ อากาโรยวบยวมตลอดถึงอารมณ์อื่น ๆ ที่ปรากฏขึ้นทางกายและทางจิต

ดังนั้นโดยสรุป สติต้องมีพลังรอบด้าน เข้าประชิดจดจ่อกับอารมณ์ตรง ๆ สติจะต้องถาโถมเข้าไปสู่อารมณ์ ห่อคลุมอารมณ์โดยถ้วนทั่วบริบูรณ์ ทะลุทะลวงเข้าไปในอารมณ์ และไม่พลาดแม้เศษเสี้ยวของอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่เลย

หากสติของผู้ปฏิบัติมีคุณสมบัติเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว และเมื่อการปฏิบัติมีความสมบูรณ์เต็มรอบแล้ว ย่อมเข้าถึงพระนิพพานได้อย่างแน่นอน

สติปัฏฐาน โดยย่อ

- ดำรงสติอย่างแนบแน่นมั่นคง
- ไม่ผิวเผินฉาบฉวย
- ไม่พลาดจากการระลึกรู้อารมณ์
- จดจ่อต่ออารมณ์
- ปกป้องจิตจากการจุ่มจวมของกิเลส
- การจำได้หมายรู้ที่ชัดเจนมีพลัง
- สติเหนียวนำให้สติเจริญขึ้น
- เร่งรีบและดิ่งลึกลงไป
- จับอารมณ์ให้มั่น
- ครอบคลุมอารมณ์โดยถ้วนทั่ว
- ทันทันทันใด
- ต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- เท่าทันปัจจุบัน
- ไม่บังคับกะเกณฑ์

จุดประสงค์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธประสงค์อยู่ 5 ประการ คือ

1. เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต
2. เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิโรธำพรรณ
3. เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ
4. เพื่อความเข้าถึงความจริงของชีวิต
5. เพื่อความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน

การสอบอารมณ์วิปัสสนาแก่ผู้ปฏิบัติมีประโยชน์อย่างไร?

โดยมากผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนานั้น อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานต้องมาทำการสอบอารมณ์อยู่เสมอ การสอบอารมณ์อยู่เสมอ การสอบอารมณ์มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ คือ

1. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่ายังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจง แนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน
2. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถให้ได้พอเหมาะกับสติที่จะกำหนดได้ทัน
3. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำแนะให้ทำโดยถูกต้อง
4. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้น ๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น
5. ถ้าวิริยะ กับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้เสมอกัน
6. เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำเพิ่มเติมให้ดีขึ้นอีก

ในการสอบอารมณ์กรรมฐานนี้ อาจารย์ผู้สอนจะต้องใช้หลักการสังเกตดูผู้ปฏิบัติ คือ

1. ผู้ปฏิบัติมีความพยายามหรือไม่?
2. จับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่?

3. การกำหนดรู้นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่?
4. การกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ นั้นขาดตกบกพร่องหรือไม่?
5. สติ และสมาธิของผู้ปฏิบัติ ดีแค่ไหน?
6. วิปัสสนาญาณที่เป็นภาวนามัย เกิดอยู่แล้วหรือยัง? ถ้าเกิดถึงญาณแค่ไหน?
7. คำพูดของผู้ปฏิบัตินั้น พูดด้วยภาวนามัยหรือไม่?

กำหนดเวลาในการสอบอารมณ์นั้นไม่แน่นอน ผู้ปฏิบัติ บางคนต้องสอบทุกวันบางคน 3 วันสอบ 1 ครั้งก็ได้ บางคน 5 วันสอบ 1 ครั้งก็ได้ บางคน 7 วันสอบ 1 ครั้งก็ได้ และบางคนไม่ต้องสอบเลยก็ได้ เฉพาะบุคคลที่ไม่ต้องทำการสอบนั้นต้องเป็นบุคคลที่ความรู้ในปริยัติธรรม และมีความรู้ในวิธีเจริญวิปัสสนา และวิปัสสนาญาณดีพอทั้ง 2 อย่าง สำหรับผู้ปฏิบัติที่ต้องมีการสอบอารมณ์นั้น อาจารย์ผู้สอบต้องอนุญาตเป็นพิเศษว่า ถ้าหากมีอาการพิเศษอย่างหนึ่ง อย่างใดปรากฏขึ้นแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติรีบมาหาอาจารย์ได้เป็นพิเศษไม่ว่าเวลาใด

“บุคคลที่แต่งตัวโดยมิได้อาบน้ำย่อมจะรู้สึกอึดอัด ข้อนี้อันใด ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่ไม่ได้เตรียมตัวก็เหมือนกัน ย่อมไม่มีความโปร่งใจ และจิตใจอาจเป็นสมาธิได้โดยยาก”

“ดูก่อนภิกษุ เพราะเหตุานั้น เธอพึงอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลก่อน แล้วจึงเจริญสติปัฏฐาน 4”

“สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีมากมีอันสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอันสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอาสวะโดยชอบ”

“ก่อนที่ดวงตะวันจะขึ้นสู่ท้องฟ้า แสงเงินแสงทองย่อมปรากฏขึ้นมาก่อนฉันใด รุ่งอรุณแห่งอริยมรรคศีลย่อมปรากฏขึ้นมาก่อนฉันนั้น “

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสฺยจ สวากา เอกายเนน มคฺเคน สติปัฏฐานสญฺญินา

“พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ และเหล่าอรหันตสาวกทั้งหลาย ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วย เส้นทางสายใด เส้นทางสายนั้นคือ สติปัฏฐาน 4 ดังนี้

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สุตตานิ สมตฺติกฺกมา ยทุกฺชโทมนสุสฺสานิ อฏฺฐงฺกมา ยญาสุส อธิคฺมา ยนิพพานสุส สจฺฉิกิริยา ยยทฺธิ จตฺตาริ สติปฏฺฐานา

“ดูกร ท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ทางคือ สติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นทางสายเดียวที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศก เสียใจพิโรธรำพัน เพื่อดับทุกข์ดับโทมนัส เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังนี้”

“ เราเคยถามตัวเองบ้าง หรือไม่ว่าจุดหมายปลายทางที่แท้จริงของชีวิตอยู่ที่ไหน? トラบใดที่ยังตอบปัญหานี้ไม่ได้ตรานั้น เราจะต้องดำเนินชีวิตด้วยความลึกลับไร้จุดหมาย เหมือนคนเดินในที่มืดไม่เห็นอันตราย แม้ตั้งอยู่เฉยๆ เหมือนนกที่บินวนอยู่ในมหาสมุทร เพราะหาฝั่งไม่พบ ”

“ เราเกิดมาเพื่ออะไรเพื่อแสวงหาความสำเร็จสำเร็จให้กับชีวิตไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น เราไม่ได้เกิดมาเพื่อลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในรสร้อยของโลก คือ กิน กาม เกียรติ เราไม่ได้เกิดมาเพียงเพื่อ ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ ตั้งหลักปักฐาน มีครอบครัว มีลูกมีหลาน แล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตายไป ถ้าเราเกิดมาเพียงแค่นั้น ก็เท่ากับว่า เกิดมาเพื่อเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร เท่านั้น เป็นเหยื่อหนอนไปชาติหนึ่งๆ ไม่พ้นโลกนี้ไปได้ แม้จะมีเงินทองสักปานใดก็ไร้ความหมาย แต่เราเกิดมาเพื่อที่จะปลดปล่อยพันธนาการโซ่ตรวน เครื่องร้อยรัด ที่ผูกมัดจิตใจของเราไว้ ไปสู่ความเป็นอิสระเพื่อปลดปล่อยตัวเองให้พ้นจากอำนาจ ความครอบงำ ของกิเลส ตัณหา เพื่อพัฒนาชีวิต และจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เจริญขั้นสู่ฐานะอันสูงสุดเท่าที่จะขึ้นถึงได้ นั่นคือ การทำจิตให้บริสุทธิ์ ข้ามแดนแห่งความมืดมนของชีวิต เพื่อเข้าถึงจุดจบของชีวิต ที่สุดแห่งทุกข์ พระนิพพาน “

“ นิพพานก็มีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เราผู้ซึ่งทางไปนิพพานก็มีอยู่ ถ้าเธอไม่เดิน แล้วเธอจะนิพพานได้อย่างไร? - พระพุทธทวณะ “

“ ธรรมชาติใดที่ทำให้จิตใจให้สงบระงับจากนิเวศธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถกรรมฐาน ธรรมชาติใดที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมคือ รูปนามว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสณากรรมฐาน “

“นิพพาน - ดุรกรานนท์ จะถือเอาความรู้ และความรู้ เป็นประมาณที่เดียวไม่ได้ ต้องถือเอาการละกิเลสได้เป็นประมาณ เพราะว่าผู้ที่จะถึงพระนิพพานต้องอาศัย การละกิเลสโดยส่วนเดียว เมื่อละกิเลสได้แล้ว ก็ย่อมถึงพระนิพพานได้”

“ พระอริยเจ้าทั้งหลาย มีปกติเป็นอย่างนี้ ทำในสิ่งที่ผู้อื่นทำได้ยาก อดทนในสิ่งที่ผู้อื่นอดทนได้ยาก เอาชนะในสิ่งที่ผู้อื่นเอาชนะได้ยาก ท่านจึงได้รับสิ่งที่คนทั้งหลายรับได้ยาก “

“ โลกียชน - ผู้ไม่พ้นโลก มุ่งแสวงหาสิ่งที่มี แล้วก็อยู่กับสิ่งที่มี แต่ โลกุตตรชน - ผู้อยู่นอกโลก มุ่งแสวงหาสิ่งที่ไม่มี แล้วก็อยู่กับสิ่งที่ไม่มี

“ ราहुล เธอจงทำใจให้เหมือนแผ่นดินเกิด เพราะเมื่อเธอทำใจให้เหมือนแผ่นดินเป็นประจำอยู่เสมอแล้ว กระทบกับอารมณ์ที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจก็ดี อารมณ์เหล่านั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำจิตของเธอให้หวั่นไหวได้ เปรียบเหมือนคนทั้งหลาย ทั้งของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะบ้าง บ้วนน้ำลายบ้าง เทของสกปรกบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ไม่รู้โกรธ รู้ชัดรู้เคือง แผ่นดินจะอึดอัดระอา และรังเกียจ สิ่งของเหล่านั้นก็หาไม่ได้ “

“ ราहुล ถ้าเธอทำใจให้เหมือนแผ่นดินเป็นประจำอยู่เสมอได้เช่นนี้แล้ว อารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของเธอได้ “

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน 4 อันเป็นคำสอนที่สูงที่สุด ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเป็นคำสอนที่สูงที่สุด ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเป็นคำสอนที่รื้อขนสัตว์โลกให้พ้นจากวิภวสัญญาอันมีพระนิพพานเป็นที่สุด ควรน้อมนำไปปฏิบัติ พาดนให้พ้นทุกข์ตามสมควรแก่ปัญญาบารมี

โลกเราทุกวันนี้ ยังมีความเร่าร้อน วุ่นวายสับสน ยังหนีสิ่งชั่วซึ่งมีอยู่ แต่ดั้งเดิมไม่พ้นการตูดูกหมิ่น การอิจฉาริษยา การเบียดเบียนกัน การทรยศ หักหลัง การเอาเปรียบ การคดโกงกัน การทะเลาะวิวาท ตลอดจนการรบราฆ่าฟันกัน ยังคงมีอยู่ในหมู่มนุษย์ทั่วไป ความชั่วทั้งหลายเหล่านี้ ธรรมชาติมิได้ก่อกำขึ้นเลย แต่มนุษย์นั่นเองเป็นผู้ก่อ บรรดาศาสนาของลัทธิ และศาสนาต่างๆ พยายามคิดค้น และวางหลักไว้ สำหรับให้มนุษย์ปฏิบัติ เพื่อสร้างความสันติสุขให้แก่โลกโดยให้มนุษย์ทำแต่ความดี และให้ละความชั่ว

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาของพุทธศาสนา ก็ทรงกระทำเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ นอกจากจะทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีละความชั่วแล้วพระองค์ก็ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ อีกด้วย ดังปรากฏในคำสอนของพระองค์ที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” คือ

สพฺพปาปสฺส อภินฺน

กฺุสลสฺสุปฺสมฺปทา

สจฺจิตฺตปริโยทปนํ

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนา เท่านั้น เพราะพระองค์ทรงเห็นว่า การที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว มนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว จะทำแต่ความดี เพราะมูลเหตุที่จะให้ทำความชั่ว คือกิเลสได้หมดไปเสียแล้ว

ตามหลักของพระพุทธศาสนา จิตของมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติไม่บริสุทธิ์ ย่อมเกราะกรังด้วยกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง และก็เพราะ ความโลภ หลง นี้เองผลักดันให้มนุษย์ ประกอบกรรมทำชั่วนานาประการ

เราคงจะได้เคยเห็นกันมาหลายต่อหลายครั้งแล้วว่า คนที่โกรธคนเกือบจะไม่เป็นนั้น บางคราวก็ได้ แสดงความโกรธออกมาจนถึงขั้นที่ฆ่าคนได้โดยไม่รู้สีกตัว หรือ บางคนเป็นคนซื่อสัตย์สุดจิตอย่างยิ่ง แต่แล้ว ในวันใดวันหนึ่ง ก็กลายเป็นผู้ที่ยักยอกทรัพย์จำนวนมหาศาล หรือบางครั้ง ผู้ที่เป็นที่เคารพเลื่อมใสของคนจำนวนมาก ได้กลายเป็นผู้ประพฤติผิดศีลธรรม ด้วยความลุ่มหลงอย่างน่าละอาย เรื่องเช่นนี้ไม่น่าจะเกิดขึ้นเลย แต่มันก็ได้เกิดขึ้นมาแล้วมากต่อมาก และก็จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไป ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นของเราร้อนเปรียบเหมือนไฟ 3 กองที่คุกรุ่นอยู่ภายใน เมื่อยังไม่มีเชื้อล่อ มันก็ยังไม่ลุกออกมาให้ปรากฏ เมื่อถูกเชื้อล่ออันเหมาะสม มันก็จะลุกโพล่งออกมาให้เป็นที่ การศึกษา อบรมหรือธรรมชาตแห่งจิต ไม่สามารถจะช่วยอะไรได้เลย ทั้งนี้ก็เพราะความโลภ ความโกรธ และความหลง มีกำลังเหนือกว่านั่นเอง

การสอนให้ทำความดี และเว้นความชั่วของศาสดาทางศาสนานั้น ย่อมมุ่งใจให้มนุษย์ปฏิบัติตามได้ก็จริง แต่ก็หาไม่อำนาจที่จะมุ่งใจให้มนุษย์ปฏิบัติตามได้ตลอดไปไม่ เพราะมนุษย์ยังมีจิตไม่บริสุทธิ์ ยังมีกิเลสเกราะกรัง อยู่ในดวงจิต เมื่อถูกเชื้อล่ออันเหมาะสม เขาก็ต้องทำชั่วขึ้นมาอีก ดังนั้นความชั่วจึงยังคงอยู่ทั่วไปในโลก จนตราบเท่าทุกวันนี้ ด้วยเหตุนี้เอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงเห็นว่า การที่จะไม่ให้มนุษย์ทำชั่วได้อย่างแท้จริง จะต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตของเขาบริสุทธิ์แล้ว เขาก็จะไม่

ทำความชั่ว จะทำแต่ความดี เพราะมูลเหตุที่จะให้ความชั่ว คือกิเลสได้หมดไปเสียแล้ว ดังนั้น “จิต จึงเป็นสมบัติอันล้ำค่าของมนุษย์”

สมถกรรมฐาน - วิปัสณากรรมฐาน

การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงวางไว้เรียกว่า “กรรมฐาน” กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีสองอย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสณากรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้มีวิธีปฏิบัติผิดแผกแตกต่างกัน และมีผลต่างกันมากคือ

สมถกรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกียะ คือความสงบในโลกอันมีพรหมภูมิเป็นที่สุด

แต่ **วิปัสณากรรมฐาน** มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกุตระคือ ความสงบ ที่พ้นจากโลก อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด

สมถกรรมฐาน เพ่งบัญญัติเป็นอารมณ์ คือเพ่งเอาสิ่งที่โลกสมมุติ เรียกกันว่าเป็นนั้น เป็นนี้ เป็นอารมณ์ เช่น กลิณ 10 เป็นต้น

แต่ **วิปัสณากรรมฐาน** เพ่งปรมัตถธรรม คือ รูปนาม หรือขันธ 5 ซึ่งเป็นสิ่งจริงแท้เป็นอารมณ์

สมถกรรมฐาน ต้องเลือกจจริตเช่น ราคะจจริตควรเจริญสุภะ โทสะจจริตควรเจริญเมตตา โมหะจจริตควรเจริญอานาปานาสติ ศรัทธาจจริตควรเจริญพุทธานุสติ เหล่านี้ เป็นต้น

แต่ **วิปัสณากรรมฐาน** ได้ทุกจจริต

สมถกรรมฐาน ไม่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุ มรรค ผลนิพพานได้ แต่สามารถทำให้บรรลุโลกียอภิญาได้เช่น มีอิทธิวิธี่ แสดงฤทธิ์ได้เหาะเหิน เดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน ล่องหนหายตัว ย่นระยะทาง ทิพย์โสตมีหุทิพย์ จตุปาตญาณมีตาทิพย์ เจโตปริยญาณรู้ใจคนอื่นได้ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกชาติได้ เหล่านี้เป็นต้น

แต่ **วิปัสณากรรมฐาน** ไม่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุโลกียอภิญาได้ แต่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้

อย่างไรก็ตาม เพื่อที่จะให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมาย ปลายทาง อันสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแต่วิปัสณากรรมฐานโดยไม่ปฏิบัติสมถกรรมฐานเลยก็ได้ หรือจะปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อมุ่งเอาฌาน แล้วปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน โดยอาศัยสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐาน ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็ได้ แต่ถ้าจะปฏิบัติเฉพาะสมถกรรมฐาน เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้น ย่อมไม่มีทางสำเร็จได้เลย เช่น อาสารดาบส และ อุททกดาบส เป็นต้น สำหรับ สมถกรรมฐาน จะยังไม่ขอก้าวไว้นี้ จะกล่าวถึงแต่เฉพาะ วิปัสณากรรมฐานเท่านั้น

พองยุบ

ครั้งหนึ่งเมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประทับอยู่ที่นครสาวัตถี มีเทพบุตรคนหนึ่งมีความสงสัย ข้องใจในปัญญาธรรมจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วทูลถามว่า *อนุตชฎา พหิชฎา ชฎาย ชฎิตา ปชา ต ต โค ตม ปุจฺฉามิ โภ อิม วิชฺฐเย ชฎิ* ซึ่งแปลว่า “ ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ สัตว์โลกพากันยุ่งทั้งภายใน และภายนอก ถูกความยุ่งเกี่ยวพันไว้แล้ว จะแก้ไขปัญหาคความยุ่งเหยิงนี้ได้ อย่างไรพระเจ้าข้า “

พระพุทธองค์ทรงตรัสเป็นภาษาบาลีว่า *สีเล ปติฏฐาย นโร สปลโย จิตฺตํ ปญฺญญจ ภาวยํ อาตปิ นิปกิ ภิกฺขุ โส อิม วิชฺฐเย ชฎิ* แปลเป็นว่าความว่า “ บุคคลใดตั้งอยู่ในศีล ทำสมาธิให้เกิด ยังวิปัสสนาปัญญา ให้แจ้งบุคคลผู้นั้นก็จะสางความยุ่งเหยิงในโลกนี้ได้ “ คำว่ายุ่งเหยิง ก็คือ กิเลสมีโลภะ โทสะ โมหะ ที่มาวุ่นในจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละ

การตั้งอยู่ในศีล การทำสมาธิให้เกิด การยังวิปัสสนาปัญญาให้แจ้ง ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ นั้น ในทางปฏิบัติจะทำอย่างไร ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ที่ตรงไหน

ในการเดินทางจงกรมครั้งหนึ่ง หรือการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งนั้นคือ การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

**จิตที่คอยระมัดระวังใน การพอง การยุบ เป็นศีล
จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ
ที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา**

ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงมีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง ศีลที่มีอยู่ในองค์แห่งการปฏิบัติ นั้น มีความหมายต่างกับ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ซึ่งเป็นโลกีย์ศีล เป็นศีลที่ทำให้คนรู้จักผิดชอบชั่วดี บาบ บุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ แต่ศีลในทางปฏิบัติ นั้นเป็นศีลในองค์มรรค เป็นศีลในชั้นโลกุตตระ ที่จะพาไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ดังคำสรุปศีลที่ว่า “*สีเลน นิพพุตฺตยฺนฺติ* “ ศีลพาไปสู่พระนิพพาน

ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นที่ใด มรรคมืองค์ 8 ก็มีอยู่ในนั้น เพราะ มรรคมืองค์ 8 คือ

- สัมมาทิฏฐิ – สัมมาสังกัปปะ เป็นตัวปัญญา
- สัมมาวาจา – สัมมากัมมันตะ – สัมมาอาชีวะ เป็นตัวศีล
- สัมมาวายะมะ – สัมมาสติ – สัมมาสมาธิ เป็นตัวสมาธิ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราได้ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เท่ากับเราได้ปฏิบัติ มรรคมืองค์ 8 แล้วโดยสมบูรณ์ นั้นคือ มรรคมืองค์ 8 ก็มีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง

พระไตรลักษณ์มีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร

การที่เห็น และรู้ว่า อากาศพอง หรืออากาศยุบ เกิดขึ้น คงอยู่แล้วก็หายไป แล้วเกิดขึ้นใหม่ แล้วก็หายไปอีก สลับกันอยู่เช่นนี้ อากาศอย่างนี้เป็นอนิจจัง

เมื่อกำหนดไป ๆ เวทนาก็เกิดขึ้น รู้สึกเจ็บปวดตรงนั้น ตรงนี้ อากาศอย่างนี้เป็นทุกขัง

เมื่อกำหนดว่าพอง จะบังคับไม่ให้มันยุบก็ไม่ได้ เมื่อเวทนาเกิดขึ้นจะบังคับไม่ให้มันเกิดก็ไม่ได้ อากาศพองก็ดี ทุกขเวทนาจีดี ไม่อาจบังคับอะไรได้เลย อากาศอย่างนี้เป็นอนัตตา

ดังนั้นในขณะที่เราเอาสติมากำหนดที่ กาย เวทนา จิต และธรรม ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีอยู่ที่รูปนามนั่นเอง จะคลุกเคล้าอยู่กับรูปนาม ที่เรากำหนดอยู่ตลอดเวลา รูปนามเกิดขึ้นในที่ใดพระไตรลักษณ์ก็มีอยู่ในที่นั้น อุปมาเหมือนเมื่อเห็นเสือ ก็ย่อมเห็นลายเสือฉะนั้น นั่นคือ พระไตรลักษณ์ ก็มีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง

ตามหลักปริยัติ การเจริญกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ต้องเอาชั้น 5 มาเป็นอารมณ์ ชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือนาม ฉะนั้นชั้น 5 เมื่อย่องลงแล้วก็คือ รูปนาม พองเป็นรูปใช้ใหม่ ยุบก็เป็นรูปใช้ใหม่ จิตที่เข้าไปรู้ว่าพอง หรือยุบเป็นนาม ดังนั้นการเอารูปนามมาเป็นอารมณ์ ก็คือการเอาชั้น 5 มาเป็นอารมณ์นั่นเอง รูปนามมีอยู่ที่ใด ชั้น 5 ก็อยู่ที่นั่น

การนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ มีอยู่ในชั้น 5 ได้อย่างไร

ท้องพอง	ท้องยุบ	เป็นรูปชั้น 5
รู้สึกว่าจะสุข ทุกข์ เฉย ๆ		เป็นเวทนาชั้น 5
จำได้ว่า ท้องพอง ท้องยุบ		เป็นสัญญาชั้น 5
ท้องพองมาก พองน้อย		เป็นสังขารชั้น 5
ที่รู้ว่าพอง ว่ายุบ		เป็นวิญญาณชั้น 5
พองหนอ ยุบหนอ จึงมีอยู่ในชั้น 5 ด้วยอาการอย่างนี้		

การเดิน ขว้างหนอ ซ้ายหนอ มีอยู่ในชั้น 5 ได้อย่างไร

เท้าขว้าง	เท้าซ้าย	เป็นรูปชั้น 5
รู้สึกว่าจะ สุข ทุกข์ เฉย ๆ		เป็นเวทนาชั้น 5
จำได้ว่าเท้าขว้าง เท้าซ้าย		เป็นสัญญาชั้น 5
เดินช้า หรือ เร็ว		เป็นสังขารชั้น 5
ที่รู้ว่าเดิน		เป็นวิญญาณชั้น 5

การเดินจงกรมเพียงก้าวเดียว ชั้นที่ 5 ก็เกิดแล้ว ขว้างงหนอ ซ้ายงงหนอ จึงมียูในชั้นที่ 5 ด้วยอาการอย่างนี้

พองหนอ ยุบหนอนี้มีค่าสูงมาก เปรียบเสมือนยาเม็ดเดียว แต่ประกอบด้วยตัวยามีคุณค่าหลายสิบชนิด คือ มีคุณธรรมหลายอย่างในทีเดียวกัน คือ นอกจากจะมีศีล สมาธิ ปัญญา และมรรคมีองค์ 8 มีพระไตรลักษณ์แล้ว โพธิปักขิยธรรม 37 ก็ยังมีอยู่ในพอง ในยุบ นี้ด้วย คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณงค์ 7 มรรค 8 คุณธรรมทั้งหมดนี้ มีอยู่ในพองหนอ ยุบหนอ ทั้งสิ้น

สติปัฏฐาน 4 มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ	เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
การกำหนดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น	เป็นเวทนาปัสสนาสติปัฏฐาน
การกำหนดความคิดที่เกิดขึ้น	เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
การกำหนดนิเวรณ 5 ที่เกิดขึ้น	เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน 4 จึงมีอยู่ในพอง ในยุบด้วยอาการอย่างนี้

สัมมัปปธาน 4 มีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร

การสำรวจมระวังในการกำหนด	เป็นสังวรปธาน
เมื่อมีการกำหนดอยู่แล้วกิเลสก็ไม่เกิด	เป็นปหานปธาน
การกำหนดจิตรู้้อยู่ในการปฏิบัติ	เป็นภาวนापธาน
การรักษาอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่านด้วยสติ	เป็นอนุรักษนาปธาน

สัมมัปปธาน 4 จึงมีอยู่ในพอง ในยุบด้วยอาการอย่างนี้

อิทธิบาท 4 ก็มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร

ความพอใจในการปฏิบัติ	เป็นฉันทะ
ความพากเพียรในการปฏิบัติ	เป็นวิริยะ
ความเอาใจใส่ในการกำหนดอารมณ์	เป็นจิตตะ
ความตริตรองพิจารณาเหตุผลในการกำหนด	เป็นวิมังสา

นั่นคือ อิทธิบาท 4 ก็มีอยู่ในพองในยุบด้วยอาการอย่างนี้เช่นกัน

อินทรีย์ 5 และ พละ 5 มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ	เป็นศรัทธา
ความพากเพียรในการปฏิบัติ	เป็นวิริยะ
ความระลึกอยู่ในการปฏิบัติ	เป็นสติ
ความตั้งใจแน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนด	เป็นสมาธิ
จิตที่เข้าไปรู้เท่าทันในอารมณ์	เป็นปัญญา

เมื่ออินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ	เป็นศรัทธา
ความพากเพียรในการปฏิบัติ	เป็นวิริยะ
ความระลึกอยู่ในการปฏิบัติ	เป็นสติ
ความตั้งใจแน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนด	เป็นสมาธิ
จิตที่เข้าไปรู้เท่าทันในอารมณ์	เป็นปัญญา

เมื่ออินทรีย์คือความเป็นใหญ่ เข้าไปทำหน้าที่ในทางปฏิบัติ ก็จะเจาะลึกเข้าไป

การทรงใจให้อยู่กับรูปนาม ให้อยู่กับ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นสัทธินทรีย์
การตั้งจิตให้ทำให้ต่อเนื่องกัน ไม่พูด ไม่คุย ไม่อ่านหนังสือ ไม่นอนมาก แต่ปฏิบัติมากเป็น

วิริยอินทรีย์

มีความระลึก รู้ก่อนที่รูปนามจะเคลื่อนที่ เป็นสตินทรีย์
การผูกจิตไว้ไม่ให้ผลจากรูปและนาม มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะ เป็นสมาธิอินทรีย์
ปัญญาที่รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน หรือรู้วิปัสสนาปัญญา

เป็นปัญญินทรีย์

อินทรีย์ 5 พละ 5 จึงมีอยู่ในพอง ในยุบ ด้วยอาการอย่างนี้

โพชฌงค์ 7 มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

เมื่อเราปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แล้ว	เป็นสติ
เมื่อสติเกิด การวิจัยในสภาวะธรรมก็เกิด	เป็นธัมมวิจยะ
เมื่อธัมมวิจยะเกิด ความเพียรพยายามก็เกิด	เป็นวิริยะ
เมื่อวิริยะเกิด ความอึดใจก็เกิด	เป็นปิติ
เมื่อปิติเกิด ความสงบก็เกิด	เป็นปีสัสติ
เมื่อปีสัสติเกิด ความตั้งใจมั่นก็เกิด	เป็นสมาธิ
เมื่อสมาธิเกิด ความวางเฉยก็เกิด	เป็นอุเบกขา

อุเบกขา ในที่นี้ ก็เช่นเดียวกันกับอุเบกขา ในสังขารุเบกขาญาณ มีสภาวะเป็นอันเดียวกันเหมือนแม่น้ำปิง วัง ก็มีน้ำอย่างเดียวกัน แต่อยู่กันคนละที่เท่านั้น ส่วนสภาวะนั้นเป็นอันเดียวกัน โภชณงค์ 7 จึงมีอยู่ในพองในยุบด้วยอาการอย่างนี้

เมื่อโภชณงค์ 7 เกิดขึ้นแล้ว มรรคมีองค์ 8 ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นมาได้อย่างไรก็เกิดมาตั้งแต่เมื่อเริ่มปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังได้กล่าวมาแล้ว ข้างต้นนั้นแหละ ในทางปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 นี้ ท่านเปรียบสัมมาทิฐิเหมือนหัวรถจักร ส่วนมรรคที่เหลือทั้ง 7 ท่านเปรียบเสมือนรถไฟ 7 ตู้ เรียงกันไปตามลำดับ เมื่อหัวรถจักรเคลื่อน มันก็จะดึงตู้ที่ 1 ให้เคลื่อนตามไปตู้ที่ 1 ก็จะดึงตู้ที่ 2 ก็จะดึงตู้ที่ 3 และจะดึงกันต่อไปจนถึงตู้ที่ 7 เมื่อรถไฟ 7 ตู้เคลื่อนไปอย่างรวดเร็วพร้อมกันแล้ว รถไฟนั้นก็จะเป็นขบวนเดียวกัน สามารถวิ่งไปสู่จุดหมายปลายทางได้พร้อมกันแล้ว รถไฟนั้นก็จะเป็นขบวนเดียวกัน สามารถวิ่งไปสู่จุดหมายปลายทางได้พร้อมกัน มรรคมีองค์ 8 ก็เช่นกัน เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะจนถึงสัมมาสมาธิก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดสัมมาสมาธิแล้ว สัมมาญาณะก็เกิดขึ้น นั่นคือสภาวะที่กิเลส ได้ถูกประหารไปโดยมรรคญาณนั่นเอง ในทางปฏิบัติญาณทั้ง 4 คืออนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ และผลญาณ จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันต่อกันอย่างไม่ขาดสาย ช่วงเวลาที่ญาณทั้ง 4 เกิดขึ้นสั้นมาก แม้แต่สายฟ้าแลบ ก็ยังนานกว่า

เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ก็มีนิพพานเป็นผล เป็นอันรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ เมื่อรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ และมรรคสัจจะ ก็จะรู้แจ้งพร้อมกัน อุปมาเหมือนการจุดประทีป น้ำมันก็แห้งไป ไส้ก็ไหม้ไป แสงสว่างก็เกิดขึ้น ความมืดก็หายไป พร้อมกันในคราวเดียว

ประทีปทำให้น้ำมันแห้งไป เปรียบได้กับมรรคญาณทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ คือยังกิเลสให้เหือดแห้ง

ประทีปไหม้ไส้ เปรียบได้กับมรรคญาณกำหนดรู้ในทุกข์

ประทีปกำจัดความมืดให้หมดไป เปรียบได้กับมรรคญาณและสมุทัย

ประทีปอำนวยแสงสว่าง เปรียบได้กับมรรคญาณอำนวยมรรค

ความรู้แจ้งเห็นจริง อันเกิดจากการบรรลุมรรคญาณนี้เรียกว่า **“ญาณทัสสนวิสุทธิ”** คือความบริสุทธิ์หมดจดแห่งความเห็นแจ้งในอริยสัจ เป็นการรู้ถึงสิ่งซึ่งเป็นโลกุตตระ หรือที่เรียกกันว่า **“ได้ดวงตาเห็นธรรม”**

ญาณ 16 มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร

เมื่อเอาสติมากำหนดที่ธรรมทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมแล้ว ก็จะมีปรากฏการณ์ขึ้น 16 อย่าง คือ ญาณทั้ง 16 จะเกิดขึ้นมาเอง โดยลำดับคือ

1. นามรูปปริเฉทญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้จักรูปนาม
2. ปัจจัยปริคคญาณ เป็นญาณที่เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
3. สัมมสนญาณ เป็นญาณที่เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม
4. อุกฤษฏญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเกิดดับตามความเป็นจริง
5. กังคณุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่เห็นความดับแต่ถ่ายเดียว
6. กยตูปัญฐานญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นภัย
7. อาทีนวญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นโทษ
8. นิพพิทาญาณ เป็นญาณที่เบื่อหน่ายต่อการครองรูปนาม
9. มุญจितุกัมมยตาญาณ เป็นญาณที่อยากพ้นจากการครองรูปนาม
10. ปฏิสังขารญาณ เป็นญาณที่ข้มกเขม้น เพื่อให้พ้นจากการครองรูปนาม
11. สังขารเบกขาญาณ เป็นญาณที่พิจารณารูปนามด้วยอาการวางเฉย
12. อนุโลมญาณ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูปนามเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะได้บรรลุ มรรค ผล
13. โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ตัดโคตรปุณฺณให้ขาดออก เพื่อเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล
14. มรรคญาณ เป็นญาณที่เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล ก็เลสจะถูกประหารในญาณนี้
15. ผลญาณ เป็นญาณที่รับอารมณ์นิพพานสืบเนื่องมาจากมรรคญาณ
16. ปัจจเวกขณญาณ เป็นญาณที่พิจารณาถึงมรรค ผล นิพพาน ที่ผ่านมา

ญาณทั้ง 16 นี้ จะเกิดขึ้นมาเองในขณะปฏิบัติ และแต่ละญาณก็จะมีปรากฏการณ์ทางจิตเกิดขึ้น แก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ ญาณ 16 จึงมีอยู่ในพอง ในยุบ ด้วยอาการอย่างนี้

โดยความเป็นจริงแล้ว วิปัสสนาของพระพุทธเจ้า คือ ตีลก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้จิตบริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว ก็ถึงซึ่งความดับทุกข์ ซึ่งเป็นธรรมชาติอันลึกลับที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาเผยแพร่แก่ชาวโลก เพื่อความหลุดพ้นเป็นสันติเป็นที่แน่นอน และมีเหตุผลเกี่ยวเนื่องกัน ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งในความจริงของชีวิตตามที่เป็นอย่างจริง ซึ่งถ้ามิได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ปัญญานี้จะมีขึ้นไม่ได้ ที่เรียกว่า “เป็นความรู้แจ้งเห็นจริง” ก็เพราะได้ประสบหรือประจักษ์ขึ้นมาในใจของตนเอง มิใช่โดยการได้ยินได้ฟัง หรือการนึกคิดเอาเอง ปัญญา

จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเป็นชั้น ๆ เรียงตามลำดับไปอย่างน่าพิศวงจากการข้ามลำดับเหมือนกันทุกคน ปัญญาอันเกิดจากการภาวนานี้เรียกว่า “ญาณ” มีทั้งหมด 16 ญาณตั้งได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

การตัดมูลแห่งวิภว

มูลแห่งวิภว คือเหตุที่ทำให้สัตว์โลก ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิภวสงสาร เป็นเครื่องกีดกัน เป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องหวังเหนี่ยว ให้สัตว์โลกวนเวียนอยู่ พระพุทธองค์ทรงชี้เหตุที่สัตว์โลกทั้งหลายยังไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ไม่ได้ ก็เพราะว่าเขายังข้องอยู่ในอารมณ์ดังเช่น นางปติปฐิกา เทพนารี แทนที่นางจะไปสู่นิพพาน แต่ต้องกลับมาสู่สวนนั้นวันในเทวโลกอีก ก็เพราะจิตของนางมีข้องอยู่กับสามีของตน ฉะนั้นผู้ที่จะเดินทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน จำเป็นจะต้องตัดมูลแห่งวิภวนี้เสียก่อน

ขั้นที่ 1 แผลว่า กอง หรือสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งความสุข สุขจากอะไร

สุขจากความงาม สุขจากความสุข สุขจากความเที่ยง สุขจากความเป็นตัวตน

ความงาม ความสุข ความเที่ยง และความเป็นตัวตน 4 อย่างนี้ เป็นมูลแห่งวิภว ผู้ที่รู้ไม่ทันจะถูกล่อให้หลง เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยวนใจการปฏิบัติ วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งมูลแห่งวิภวนี้เอง

เมื่อโยคาวจรผู้ใด ได้ปฏิบัติ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ก็จะกำจัดเสียซึ่งความงาม คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นของงาม เช่น เห็นว่าร่างกายเป็นของสวยงามน่าปรารถนา แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา กำหนดเอากายคือ ฟองหนอ ยุบหนอ เป็นอารมณ์ ตัวกิเลส คือ กามราคะจะลดลงเบาลง จิตจะสงบจากกาม จะไม่หลงแม้ความงามในกามภพ เช่น เทวภูมิและพรหมภูมิ จิตจะมุ่งเอาแต่นิพพานเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ใดได้ปฏิบัติ “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ก็จะกำจัดเสียซึ่งความสุข คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสุข ปรารถนา ในอารมณ์สุขนั้นตลอดไป แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา กำหนดเอาเวทนา คือ ปวดหนอ เจ็บหนอ ชาหนอ มาเป็นอารมณ์อยู่ตลอดเวลา จิตของเรา ก็จะเคยชินอยู่กับธรรมชาติ คือ สภาวะแห่งเวทนา จะทำให้รู้สึกว่าจะอยู่อย่างไรก็ได้ ร้อนก็ได้ หนาวก็ได้ เจ็บบ้าง ปวดบ้างก็ได้ จิตก็จะไม่ทุกข์ร้อนไปตามอารมณ์นั้น จะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นได้ตามสภาพความเป็นจริงว่ามันเป็นของมันอย่างนั้นเอง จิตของเราจะไม่ยึดติดอยู่ในความสุข จะรู้เท่าทันสภาวะธรรมเช่นนั้นอยู่เสมอ จิตจะยินดีต่อมรรคผล นิพพาน เท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ใดได้ปฏิบัติ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ก็จะกำจัดเสีย ซึ่งความเที่ยง คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเที่ยง จะยืนยงคงอยู่ได้ตลอดไป แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาจิตขึ้นมาเป็นอารมณ์ ก็จะมองเห็นความเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ เต็มใจคิดอย่างนั้น เต็มใจคิดอย่างนี้เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แม้เหตุการณ์ต่าง ๆ ของโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตที่มุ่งมองดูสภาวะนั้นก็จะเคยชินอยู่กับความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตที่มุ่งมองดูสภาวะนั้นก็จะเคยชินอยู่กับการ

เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตที่มุ่งมองดูสภาวะนั้นก็จะเคยชินอยู่กับความเปลี่ยนแปลง และกำจัดเสียซึ่งความหลงผิดคิดว่าเที่ยงลงเสียได้ จิตก็จะยินดีแต่พระนิพพานเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ใดได้ปฏิบัติ “ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ก็จะกำจัดเสีย ซึ่งความเป็นตัวตนคือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวตน ทุกวันนี้สัตว์โลกทั้งหลายไม่รู้จักรว่าตัวตนที่แท้จริงคืออะไร ถ้ามองตัวเองไม่ได้ บอกตัวเองไม่ถูก ไม่รู้ว่าตัวเองก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้น มี 2 อย่างนี้เท่านั้นเอง คือ กายกับจิต เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนาโดยยกเอาธรรมมาเป็นอารมณ์แล้ว ก็จะมองเห็นว่าสัตว์บุคคล ตัวตน นั้นหาไม่มี มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ก็จะเข้าใจสภาพตามความเป็นจริง ไม่ติดอยู่ในความเป็นตัวตน จะรู้เท่าทันสภาวะธรรม จิตจะยินดีแต่พระนิพพานเท่านั้น

กล่าวโดยย่อก็คือ การเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน 4 จะทำลายวิปลาสธรรม คือ ความเห็นผิดจากสภาวะธรรมที่เป็นจริงได้ 4 อย่างคือ

กายานุปัสสนา	ทำลายสุกวิปลาสธรรม
เวทนานุปัสสนา	ทำลายสุขวิปลาสธรรม
จิตตานุปัสสนา	ทำลายนิจวิปลาสธรรม
ธรรมานุปัสสนา	ทำลายอัตตวิปลาสธรรม

ดังนั้น เมื่อโยคาวจรผู้ใด ได้เจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน 4 ดังได้กล่าวมานี้ ผู้นั้นก็จะตัดมูลแห่งวิภวัญญะลงเสียได้ ไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายได้ตามสภาพความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีแต่ความเยือกเย็น เป็นสันติสุขอย่างแท้จริง

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 นี้มีหลักสำคัญที่จะต้องใช้ในการปฏิบัติดังนี้

1. ต้องให้ได้ปัจจุบันธรรม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ กี้ตี ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ กี้ตี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม จิตที่กำหนดว่าพอง กับท้องที่พองต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน จิตที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน ในขณะที่กำหนดว่าขวาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ในขณะที่กำหนดว่าซ้ายต้องเคลื่อนเท้าซ้ายออกไปทันที ในขณะที่กำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพร้อมกันพอดี เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียว กับเท้าขวา

2 ต้องประกอบด้วยองค์คุณ 3

- อาตาศิปิ เพียรตั้งใจทำจริง
- สติมา มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น
- สัมปะชาโน มีสติติดตามกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ เหมือนบุคคลผู้ไถ่เปล ส่ายตาย่อมมองตามส่ายเปลไปทุกขณะ

3. **ทำให้ต่อเนื่องกันเป็นเส้นตาย** คือ เมื่อกราบกรรมฐานแล้ว ก็เริ่มเดินตามเวลาที่กำหนด เมื่อเดินแล้ว ก็ต้องมากำหนดต่ออย่าหยุดพักให้สติขาดตอน ถ้าหยุดพักนาน ๆ สติขาดตอน สมาธิที่รวมตัวไว้ตั้งแต่ต้นจะคลายตัวออก อินทรีย์พละก็จะไม่มีกำลัง แม้ในขณะที่พักผ่อน ก็ต้องมีสติกำหนดในอริยาบถย่อยต่าง ๆ ไปด้วย เช่น อาบน้ำ กินข้าว การถ่าย การนอน การเหยียด การคู้ เหล่านี้ เป็นต้น

4 **ต้องปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน**

ศรัทธา ต้องเสมอกับ ปัญญา

วิริยะ ต้องเสมอกับ สมาธิ

สติเป็นผู้ควบคุม สติยิ่งมีมากยิ่งดี

ถ้าศรัทธายิ่ง ปัญญาหย่อน โลภะจะเข้าครอบงำ

ถ้าปัญญาดี ศรัทธาหย่อน วิภิจิจะ (ความลังเลสงสัย) จะเข้าครอบงำ

ถ้าวิริยะดี สมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะเข้าครอบงำ

ถ้าสมาธิดี วิริยะหย่อน ถีนมิทระ (ความง่วง) จะเข้าครอบงำ

จงประคองสติให้อยู่กลาง คอยตัดส่วนที่ยิ่ง เติมส่วนที่หย่อนผ่อนผัน ให้สม่ำเสมอเหมือนนายสารตีประคองม้าคู่ ให้วิ่งไปโดยเสมอกันฉันนั้น การปฏิบัติจะได้ผลเนิ่นช้า หรือเร็วก็อยู่ที่การปรับอินทรีย์พละนี้แหละ

ทำไมจึงต้องเน้นหนักในเรื่องปัจจุบันธรรม เพราะการปฏิบัติถ้าไม่กำหนดให้ได้ ปัจจุบันธรรมแล้ว การปฏิบัตินั้นก็จะไม่เกิดผล เพราะขณิกสมาธิ ไม่อาจรวมตัวได้ แต่ถ้ามีการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิ ก็จะรวมตัวได้ดีขึ้น อินทรีย์พละ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จะมีพลังแก่กล้าขึ้น เหมือนมิดที่ล้นคมดีแล้ว การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมนั้น ท่านอุปมาเหมือนแมวตะครุบหนู

หนูยังไม่ถึง แมวตะครุบ แมวก็ไม่ได้หนู เพราะยังเป็นอนาคตอยู่

หนูเลยไปแล้ว แมวตะครุบ แมวก็ไม่ได้หนู เพราะมันเป็นอดีตไปเสียแล้ว

หนูมาถึง แมวตะครุบพอดี แมวจึงจะได้หนู เพราะได้ปัจจุบัน

ฉันใดก็ดีการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญทำให้ขณิกสมาธิรวมตัวได้ดี เมื่อได้ปฏิบัติไปจนถึงญาณที่ 14 คือ มรรคญาณ อินทรีย์พละ ที่มีพลังกล้าแข็งรวมตัวได้ถูกส่วน ก็จะทำหน้าที่เข้าประหารกิเลสของเขาเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวแต่ประการใด เราเพียงแต่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เท่านั้น

ท่านอุปมาเหมือนชวานาที่ปลูกข้าว มีหน้าที่พรวนดิน ให้อุ๋ย ไขน้ำเข้านา แล้วก็ปักดำตามหลักการทำนาที่ถูกต้อง แล้วไม่ต้องไปคิดว่าเมื่อไร ข้าวจึงจะออกรวง ถึงเวลามันก็จะออกรวงของมันเอง

ความสำคัญของการกำหนด

การกำหนดมีความสำคัญอย่างไร การกำหนดเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานของสติที่ต้องทำตามกำหนดตามรู้ยู่ตลอดเวลา เป็นการตัดสภาวะธรรม ปิดรูรั่ว สะกิดกั้นไม่ให้บาปไหลเข้าสู่จิต การกำหนดที่ติดต่อกันเนื่องทำให้พลังสมาธิเติบโตกลับทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่โดยตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง ดังนั้นจึงต้องคอยกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง กาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ ตลอดเวลาชีวิตมีค่าก็ตอนที่กำหนดรู้

ประโยชน์ของคำว่าหนอ เป็นการเพิ่มขณิกสมาธิให้มีกำลัง ค้นรูปนามให้ขาดระยะ ขาดตอนเพื่อให้เห็นรูปนาม และเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

โดยหลักการแล้ว ถ้าจะสรุปถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนว สติปัฏฐาน 4 ก็จะสรุปได้ว่าการเอารูปนามมาเป็นอารมณ์ในการกำหนดนั้น ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ได้เห็นสภาพอันแท้จริงของรูปนามว่าเป็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ทนได้ยาก และอนัตตา ความไม่มีตัวตน การเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ หรือ สภาพอันแท้จริงของรูปนามนี้ มิได้เห็นด้วยการได้ยิน ได้ฟัง หรือด้วยการนึกคิดพิจารณาเอาเอง แต่ต้องเห็นด้วยปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ คือ ภาวนามยปัญญา ดังนั้น พระไตรลักษณ์จึงเป็นตัววิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง

ประการสำคัญที่สุดก็คือ พระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้นต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมัตถอารมณ์ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือ เมื่อใด ได้เห็นชัดว่า รูปนามชั้น 5 นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดได้

การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์นั้น จะต้องเพ่งรูปนาม เป็นอารมณ์เป็นปัจจุบัน คือในขณะที่รูปนามเกิดดับอยู่ เมื่อสมาธิรวมตัวดีขึ้นจิตที่เคยดินสลายไปตามอารมณ์ก็จะสงบนิ่งแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ความรู้ ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดรู้ เกิดเห็น คือขณะที่กำหนดอยู่นั้นย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า **“มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่ผลักดันทำหน้าที่เป็นคู่ ๆ”**

เมื่อกำหนดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มีการทรงตัวอยู่ได้โดยแม้แต่อารมณ์เดียว จะเห็นแต่ความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น ๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อารมณ์นั้นก็ดับไปทันที แล้วอารมณ์ใหม่ ๆ ก็เข้ามาแทนที่อีกสลับกันอยู่เรื่อย ๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะกำหนดว่ารูปนาม ไม่เที่ยงนี้เรียกว่า **อนิจจานุปัสสนา**

เมื่อรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากการเมื่อยชบ ปวดชา ในขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อวนทำลายความสงบแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้น การรู้แจ้ง ในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะที่กำหนดอยู่นั้นเรียกว่า **ทุกขานุปัสสนา**

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ ทรมาน ของทุกขเวทณาก็ดี ต่างไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความเป็นจริงดังนี้เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา**

เมื่อได้เจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญา เห็นพระไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว ปัญญาจะเริ่มสืบคลานเข้าสู่ มรรคผล นิพพาน

ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์

ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. สันตติ (การติดต่อสืบเนื่อง) ปิดบังอนิจจัง เป็นธรรมที่บังรูปนาม ให้เห็นว่านิจจัง คือ เที่ยงแท้ ยั่งยืน
2. อิริยาบถ ปิดบังทุกขัง ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็น นอน ยืน เดิน ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถจะปิดบังไว้จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์ เรียกว่า อิริยาบถปิดบังทุกข์
3. มนัสสัญญา (ความเป็นกลุ่มเป็นก้อน) ปิดบังอนัตตา ทำให้เห็นเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาทำให้เกิดอารมณ์รักใคร่น่าปรารถนา เมื่อแยกออกจากกันแล้วก็เป็นสิ่งปฏิกุลเปื่อยเน่า ผุพัง จึงว่า มนัสสัญญา ปิดบังอนัตตาดังนี้

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มีอยู่ถึง 4 ชั้น ญาณของแต่ละชั้นแม้จะมีชื่ออย่างเดียวกัน แต่ก็หยาบและละเอียดแตกต่างกัน และมรรคญาณของแต่ละชั้น ก็มีอำนาจประหารกิเลสแตกต่างกันคือ

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ 1 เรียกว่า **“โสตาปฏิติมรรคญาณ”** ทำหน้าที่ประหารกิเลสชนิดที่หยาบมากให้หมดไป

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ 2 เรียกว่า **“สภิกาคามิมรรคญาณ”** ทำหน้าที่ประหารกิเลสชนิดที่หยابน้อยให้หมดไป

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ 3 เรียกว่า **“อนาคามิมรรคญาณ”** ก็มีลักษณะเดียวกับญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ 2 แต่ประณีต ชัดเจนยิ่งขึ้นไปอีก

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นสุดท้ายที่เป็นขั้นสูงสุด เรียกว่า **“อรหัตตมรรคญาณ”** จะทำหน้าที่ประหารกิเลสที่เหลืออยู่ซึ่งเป็นชนิดที่ละเอียดให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

อนึ่งในทางปฏิบัติการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นจะต้องก้าวเข้าสู่ด้วยอาการของพระไตรลักษณ์คือ ด้วยลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง

ถ้าอาการของขุบเร็วขึ้นถี่ขึ้น แสดงถึงความเป็นอนิจจังของรูปนาม เมื่อจิตดับวับลงในขณะนั้นก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นเป็นไปในลักษณะอนิจจังเรียกว่า **“อนิมิตตมรรค”**

ถ้าอาการของขุบไม่สม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติรู้สึกแน่นอึดอัดประสพกับเวทนาอย่างแรงกล้าแสดงถึงความขุบทุกขังของรูปนาม เมื่อจิตดับวับลงในขณะนั้นก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นเป็นไปในลักษณะทุกขัง เรียกว่า **“อัปป์มิตตมรรค”**

ถ้าอาการของขุบแผ่วเบาประณีตลง แสดงถึงความเป็นอนัตตาของรูปนาม เมื่อจิตดับวับลงในขณะนั้นก็แสดงว่า การก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้น เป็นไปในลักษณะอนัตตาเรียกว่า **“สุญญตมรรค”**

การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน จะต้องเป็นไปในอาการอย่างใดอย่างหนึ่งในสามประการนี้เท่านั้น กิเลสที่ทำให้จิตมนุษย์ไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องร้อยรัดสัตว์โลกให้ติดอยู่ในวัฏสงสารที่เรียกว่า **สังโยชน์** นั้นมีอยู่ 10 ประการ คือ

1. สักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน หรือความเข้าใจผิดในรูปนามที่แท้จริง
2. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
3. สีลัพพตปรามาส ความเห็นผิดจากคลองธรรม
4. กามราคะ ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
5. ปฏิฆะ ความโกรธ
6. รูปราคะ ความยินดีในรูปฌาน
7. อรูปราคะ ความยินดีในอรูปฌาน
8. มานะ ความถือตน
9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
10. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง

สำหรับผู้ที่บรรลุมรรคผลขั้นต้นคือพระโสดาบันนั้น สังโยชน์ ได้ถูกทำลายลงอย่างเด็ดขาด 3 ประการ คือ

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิจฉา
3. สีลัพพตปรามาส

ส่วนสังโยชน์ชนิดที่รุนแรงอีก 8 ประการก็ถูกทำลายไปด้วยคือ

1. กามราคะชนิดรุนแรง
2. ปฏิฆะชนิดรุนแรง
3. มานะ ความถือตนอย่างหลงผิด
4. ไม่มีความตระหนี่
5. ไม่มีความริษยา
6. ไม่มีความลบลหู่ ความยกตนเทียบท่าน และมารยาสาไถย
7. ไม่มีอคติ 4
8. มีศีล 5 ประจำใจ

นี่คือความบริสุทธิ์แห่งจิตของพระโสดาบัน แม้ว่าจะเป็นความบริสุทธิ์ แห่งจิตขั้นแรก แต่ก็มีความบริสุทธิ์ที่สูงส่งทำให้คนมีสภาพเหนือสามัญชน จึงได้ชื่อว่าพระอริยบุคคล

พระโสดาบันมีอยู่ 3 ประเภท

1. ถ้าอินทรีย์ 5 แก่กล้า ก็เป็นเอกพิธิ จะกลับมาเกิดอีกเพียงชาติเดียว
2. ถ้าอินทรีย์ 5 ปานกลาง ก็เป็นโกลังโกละ จะกลับมาเกิดเพียง 2-3 ชาติ
3. ถ้าอินทรีย์ 5 อ่อน ก็เป็นสัตตักขัตตูปรมะ จะกลับมาเกิดเพียง 7 ชาติเป็นอย่างสูง

ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์ 5 ไม่เสมอกันจึงมีผลต่างกันหนึ่ง ตามคติทางพุทธศาสนา ผู้ที่ปฏิบัติจนผ่านญาณที่ 2 คือ **ปัจจุยปริคคญาณ** ได้ชื่อว่าเป็น **“พระจุลโสดาบัน”** เวลาตายถ้าญาณไม่เสื่อมจะ

ไม่ตกอบาย จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แต่ชาติที่ 3 ไม่นั่นอนอาจตกอบายได้ถ้าจะไม่ให้ตกอบาย ต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป จนกระทั่งบรรลุอรियมรรค อริยผล

จิตของพระสกิทาคามี ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุมรรคผลชั้นกลางเป็นพระอรियบุคคล ชั้นพระสกิทาคามี จิตจะบริสุทธิ์กว่าจิตของพระโสดาบัน กล่าวคือ

1. ละสักกายทิฏฐิ ได้อย่างเด็ดขาด
2. ละวิจิกิจฉา ได้อย่างเด็ดขาด
3. ละสีลัพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด
4. กามราคะ เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย
5. ความโกรธ เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย

ตามคติทางพุทธศาสนา พระสกิทาคามี จะกลับมาเกิดอีกเพียงชาติเดียว ก็จะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

จิตของพระอนาคามี สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้บรรลุมรรคผลชั้นสูง เป็นพระอนาคามีนั้น จิตจะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก คือ

1. ไม่มีสักกายทิฏฐิ
2. ไม่มีวิจิกิจฉา
3. ไม่มีสีลัพตปรามาส
4. ไม่มีกามราคะ
5. ไม่มีความโกรธ

แต่ยังคงเหลือกิเลสชั้นละเอียดอีก 5 อย่างคือ

1. ความยินดีในรูปฌาน (รูปราคะ)
2. ความยินดีในอรุฌาน (อรุปราคะ)
3. ความถือตนตามที่เป็นจริง (มานะ)
4. ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ)

5. ความไม่รู้แจ้ง (อวิชชา) ไม่รู้แจ้งในความเป็นจริงของชีวิต และสิ่งทั้งหลาย โดยสมบูรณ์ ตามคติทางพุทธศาสนา ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย เมื่อละโลกนี้ไปแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสเป็นแดนบริสุทธิ์ ปราศจากราคะ และจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในภพนั้น

จิตของพระอรหันต์ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุ มรรคผลชั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์นั้น สังโยชน์อันละเอียด 5 ประการและกิเลสย่อยๆ ที่ยังเหลืออยู่ในจิต ของพระอนาคามีย่อมดับลงอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง แม้จะยังมีชีวิตอยู่ในโลกจิตของท่านกลับบริสุทธิ์ปราศจาก กิเลสทั้งหมด ไม่มีโลก ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง ไม่มีตัณหา อุปาทาน คงเหลือแต่ เบญจขันธ์ ถ้าเป็นฆราวาสไม่ทันข้ามวัน จำเป็นจะต้องบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ในวันที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้นมิฉะนั้นจะต้องดับขันธ์ ปรีณิพพาน ในวันที่นั้น ทั้งนี้เพราะชีวิตของพระอรหันต์เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ไม่สมควรที่จะอยู่ในภูมิฆราวาส จะอยู่ได้ก็แต่ในภูมิพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น พระอริยบุคคล ชั้นสูงนี้ เมื่อดับขันธ์แล้ว จะเข้าสู่นิพพานพ้นจากการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย สิ้นทุกข์ สิ้นชาติ สิ้นภพ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏฏสงสารอีกต่อไป

ทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วนั้นมีอยู่ทางเดียว คือ ทางที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงวางไว้อันได้แก่ มหาสติปัฏฐาน 4 ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าเราปรารถนาจะพาดนให้พ้นจากทุกข์มีความสันติสุขอย่างแท้จริงแล้ว ของน้อมรับมรดกชิ้นเอกของสมเด็จพระพุทธองค์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน 4 นี้เถิด ชีวิตก็จะเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

“ชีวิตที่ไม่มีการปฏิบัติธรรม เหมือนกับแผ่นดินที่ว่างเปล่า เหมือนกับ ภาชนะที่ปราศจากอาหารย่อมหาประโยชน์อันใดมิได้”

“ผู้ปฏิบัติธรรม เปรียบเหมือนผู้ทรงพระไตรปิฎก เหมือนไม้จันทน์ที่อยู่ในป่า ย่อมเป็นของหายาก”

วัฏฏสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิดขึ้นนี้เปรียบได้กับมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาลมองไม่เห็นฝั่งสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็หลงแหวกว่าย วนเวียนอยู่ในห้วงมหรณพนั้นอย่างปราศจากจุดหมาย โดยไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุมรรคผล แม้เพียงขั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคล ก็เท่ากับว่าได้ว่ายลัดตัดตรงไปยังฝั่งมหาสมุทร และมองเห็นฝั่งร่ำไรอยู่เบื้องหน้า แล้วเมื่อว่ายต่อไป คือได้ปฏิบัติวิปัสสนาอีกไม่ช้าไม่นานก็จะบรรลุถึงฝั่งคือ พระนิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่าย ตายเกิดในวัฏฏสงสารอีกต่อไป จนตลอดนิรันดร์กาล

“การได้เห็นพระอริยะก็ดี การเข้าหาพระอริยะก็ดี ยังไม่ประเสริฐเท่าการทำตนให้เป็นพระอริยะ”