

บทนำ

ปัจจุบันชาวพุทธในเมืองไทยสนใจการฝึกปฏิบัติวิปัสสนามากขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชีวิตให้สงบสุขตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สำนักปฏิบัติธรรมที่สอนวิปัสสนาก็มีมากมายทั่วประเทศ แนวทางการสอนของแต่ละสำนักอาจจะแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนซึ่งได้รับคำแนะนำและการศึกษาต่างกันในด้านพระอภิธรรมและภาษาบาลี

เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๔ ผู้เขียนเดินทางไปปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๓ เดือน ณ วัดมหาสิริยิตดา จังหวัดอ่างทอง ประเทศสหภาพพม่า ภายใต้การดูแลของท่านรองเจ้าอาวาสคือพระสุชาตมหาเถระ ในขณะนั้น ท่านอาจารย์มหาสิริสยาตอ อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสิริยิตดา ยังมีชีวิตอยู่ นับว่าผู้เขียนโชคดีที่มีโอกาสสัมผัสการปฏิบัติธรรมในสมัยที่ท่านเจ้าอาวาสยังดูแลสำนักกรรมฐานด้วยตนเอง

ต่อมาผู้เขียนเดินทางไปศึกษาพระปริยัติธรรม ณ ประเทศสหภาพพม่า ในพ.ศ. ๒๕๒๘ – ๒๕๓๘ จนจบการศึกษาระดับธรรมมาจริยะ (เทียบเปรียญธรรม ๙ ประโยคของไทย) จากสถาบันรัฐบาล และสถาบันเอกชนในจังหวัดอ่างทอง พร้อมทั้งมีโอกาสปฏิบัติธรรม ๓ ปีติดต่อกันในพ.ศ. ๒๕๓๘ – ๒๕๔๑ ภายใต้การดูแลของพระชนกภาวิวงศ์ เจ้าอาวาสวัดเขมเยยิตดา จังหวัดอ่างทอง และพระชาครเถระ รองเจ้าอาวาส หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้เขียนได้ศึกษาแนวทางในการสอบอารมณ์ที่เรียกว่า “วิชาครู” จากท่านอาจารย์ชนกภาวิวงศ์และพระชาครเถระ ทำให้มีโอกาสเทียบเคียงประสบการณ์การปฏิบัติกับหลักปริยัติที่เกี่ยวกับการปฏิบัติควบคู่กันไป

หลังจากพ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นต้นมา ผู้เขียนได้รับอาราธนาให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐาน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชูปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร และสถานที่อื่น ๆ เป็นครั้งคราว ตลอดเวลาห้าปีที่ผ่านมา ผู้เขียนสั่งสมประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนวิปัสสนาพอสมควร และเมื่อสอนวิปัสสนาแก่นักปฏิบัติจำนวนมากพบว่ามีนักปฏิบัติบางท่านที่แม้จะเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนแต่ก็ยังขาดความเข้าใจอย่างถูกต้อง บางท่านยังไม่เข้าใจว่าตนปฏิบัติธรรมผิดหรือถูกอย่างไร และประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหรือไม่ ดังนั้น ผู้เขียนคิดว่าควรจะมีตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมง่าย ๆ ที่รวบรวมเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติไว้พอสมควร เพื่อเป็นคู่มือสำหรับนักปฏิบัติใหม่ จึงเขียนตำราเล่มนี้

แนวทางในการปฏิบัติที่จะกล่าวถึงในที่นี้ เป็นวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีธาตุลม (วาโยธาตุ) เป็นหลัก โดยยึดแนวคำสอนของท่านอาจารย์มหาสิริสยาตอซึ่งเป็นคำสอนที่ถ่ายทอดกันมาจากบูรพาจารย์ในอดีตกาลอันยาวนาน และสอดคล้องกับพระพุทธรูปองค์ในพระไตรปิฎกพร้อมทั้งคำอธิบายที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ดังที่ผู้เขียนได้อ้างอิงคัมภีร์ที่มาของข้อความนั้น ๆ ไว้ในเชิงอรรถของตำราเล่มนี้

ขออนุโมทนาท่านเจ้าภาพที่จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คือ คุณพัชรา หวังว่องวิทย์ ผู้ก่อตั้งเครือนำทองของบริษัท AIA จำกัด เพื่อเผยแพร่คำสอนของพระบรมศาสดาให้สถิตสถาพรชั่วนาน ขอให้คุณเจ้าภาพและครอบครัว พร้อมทั้งพนักงานบริษัททุกท่าน จงมีความสุขความเจริญ ประสบความสำเร็จในชีวิต และเจริญรุ่งเรืองในศานติธรรมของพระอรหันต์ทั้งปวง

ผู้เขียนหวังว่า ตำราเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งแห่งประกายปัญญาที่ช่วยเอื้อให้การเจริญวิปัสสนาได้
แพร่หลายในวิถีทางที่ถูกต้องสืบไป

พระคันธसारากวรงค์

วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๗

โย จ วัสสสดี ชีเว

อปสุส อุกฤษฏ์

เอกาห์ ชีวีต เสโย

ปสุสโต อุกฤษฏ์

(ขุ. ๖. ๒๕.๑๑๓.๓๗)

ผู้ยังเห็นความเกิดดับแห่งสังขาร มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว

ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ไม่ยังเห็น

ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ

ศาสนาพุทธสอนให้ชาวโลกบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ด้วยการไม่ทำชั่ว ทำความดี และทำให้ผ่องใส การทำให้ผ่องใส คือการอบรมจิตด้วยการเจริญสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง โดยปกตินุษย์มักอยู่กับความคิด คิดไปในอดีตหรือคิดไปในอนาคต ไม่มีเราอยู่ในปัจจุบัน กล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท เราอยู่ในภพหลวงตาของอดีตและอนาคตตลอดเวลา เหตุที่เป็นดั่งนี้ก็เพราะว่าจิตของเราผูกพันกับอดีต ใฝ่ฝันอนาคต นอกจากนี้ เมื่อมนุษย์ได้รับการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มักใส่ใจต่อทุกสิ่งที่มากระทบสัมผัส ตามวิถีที่ตนถนัด ตอบสนองด้วยกิเลสที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ และเกิดผลเป็นความทุกข์ทางใจมีอาการเครียด เป็นต้น จิตของเราจึงมีแต่ความเศร้าหมอง เร่าร้อน วิตกกังวลอยู่เสมอ

ในขณะที่เราเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ความคิดถูกแทนที่ด้วยการระลึกรู้ จิตจึงมีความสงบไม่ซัดส่าย เป็นสุข และเมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสก็นำเอาปัญญาเข้าไปรับรู้ ส่งผลให้ไม่ตอบสนองด้วยกิเลส ปัญญาดังกล่าวนี้เรียกว่า วิปัสสนา คือปัญญาหยั่งเห็นที่เกิดจากการเจริญสติจนกระทั่งมีสมาธิตั้งมั่นแล้วจึงเกิดปัญญาหาใช้ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้หรือวิเคราะห์ตามทฤษฎีไม่ สมจริงดังพระพุทธทวจะว่า

“สมาธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ๑ การเจริญสตินั้นเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์ ด้วยการสำรวจตัวเราเอง ความจริงดังกล่าว คืออาการปรากฏทางกายกับจิต เมื่อใด เรารับรู้ว่ามีรูปกับนามเท่านั้นที่เกิดตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ไม่มีบุคคล ตัวเราของเรา เมื่อนั้น สติจะเห็นธรรมชาติของปรากฏการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ นั่นคือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน สิ่งเหล่านี้สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการเจริญสติ สติทำให้เราเห็นว่าสรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้ว ว่าเป็นทุกข์และทุกสิ่งไม่จริงยั่งยืน สติในการปฏิบัติธรรม เป็นการสังเกตดูสภาวะล้วนๆ (Bare Attention) เห็นสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตตามความเป็นจริง โดยปราศจากการตัดออก ต่อเติม โยกย้าย หรือวิเคราะห์ทางทฤษฎี เช่นกับคนดูสายน้ำที่สักแต่ดูการไหลของสายน้ำที่เร็วบ้าง ช้าบ้าง บางครั้งเป็นน้ำใสสะอาด บางครั้งมีสิ่งสกปรกเจือปน เขาเพียงวางใจเป็นกลางไม่ปรุงแต่งสายน้ำให้เป็นไปตามความต้องการของตน

สตินำไปสู่ความเห็นแก่ตัวไม่ได้ เพราะสติไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ของเรา จึงไม่เห็นแก่ตัว ตรงกันข้าม สติมองดูตัวเรา เตือนเราให้หลีกออกมาระลึกรู้เท่าทันความต้องการ ความเกลียดชัง ทำให้เราเห็นสิ่งเหล่านี้และรู้จักตัวเอง เมื่อมีสติ เราจะเห็นตัวเราตามที่เป็นจริง โดยไม่โกหกตัวเอง เห็นความเห็นแก่ตัว ความทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์ เห็นว่าเราทำให้คนอื่นเจ็บปวดบ้าง โทกตัวเองบ้าง สติจึงก่อให้เกิดปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิต ผู้ที่เจริญสติอย่างบริบูรณ์ จะเป็นอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก หลุดพ้นจากความอ่อนแอของมนุษย์ มีใจมั่นคงไม่โลเล สติจะป้องกันและทำลายอุปสรรคทั้งหมดที่เกิดในตัวเรา เราจะยืนหยัดในโลกด้วยความสุขโดยไม่ถูกกระทบจากอารมณ์ภายนอกใดๆ การเจริญสติไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ยากเลย ทุกขณะที่เรารู้ตัวว่ายืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่นอนอยู่ เคลื่อนไหวร่างกายอยู่ รู้ตัวว่าเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส นึกคิด ก็จัดว่าเจริญสติแล้ว จิตของเราเหมือนแก้วน้ำมีฝุ่นธุลีขุ่นอยู่ ถัดตั้งแก้วน้ำไว้นิ่งๆ น้ำจะใสเอง ในกรณีเดียวกัน ถ้าเราเฝ้าดูอาการปรากฏทาง

กายกับจิตด้วยสติที่วางใจเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง เมื่อนั้น จิตก็จะเกิดสมาธิตั้งมั่นเอง แม้ว่าเราจะกำหนดจิตอยู่ที่ปัจจุบัน แต่จิตเราไม่อยู่นิ่ง มักซัดสายเคื่อนไปเหมือนการฉายภาพสไลด์ บางภาพเป็นเหตุการณ์ในอดีต บางภาพเป็นความคิดในอนาคต ดังนั้นจึงต้องมีสิ่งที่จิตรับรู้ที่เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน จำแนกได้ดังนี้

๑. **ปัจจุบัน** คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ อดีตนั้นไม่มีจริงเหมือนความฝัน อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงๆ ความจริงของชีวิตจึงมีปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบดังคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อสายฟ้าแลบออกอยู่ จะเห็นประกายรัศมีความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันว่า อดีตกาลไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณที่รู้แจ้งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันไม่ถูกตัณหาทิวฏฐิตั้ง และไม่วิบัติ[เพราะตัณหาทิวฏฐิ]๓ ตูกรพาหิยะ เพราะเหตุนี้ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นอยู่จะสักแต่เห็น เมื่อได้ยินอยู่จะสักแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จะสักแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จะสักแต่รู้อารมณ์ทางใจ๔๒. อารมณ์ภายใน คือ อาการปรากฏทางกายกับจิตภายในร่างกายที่ยาวาวหนาคับกว้างคอกนี้ สิ่งที่มีชีวิตที่เรียกว่าคนสัตว์นั้นมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ ส่วน คือ

ก) อาการปรากฏทางกาย (รูป) คือ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันเข้าเป็นร่างกาย

ข) อาการปรากฏทางจิต (นาม) แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

- จิต คือ ธาตุรู้ที่รับรู้อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (มโนสัมผัส) นั่นคือการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิด จิตเหมือนคนอยู่ในบ้านที่ดูสิ่งนอกบ้านโดยผ่านประตูที่เรียกว่า ทวาร ๖ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ่น กาย และใจ (มโนทวาร)

- เจตสิก คือ สภาวะที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ความรู้สึก รัก ชัง ดีใจ เสียใจ ศรัทธาเลื่อมใส เป็นต้น เจตสิกต่างๆ เหมือนสี ทำหน้าที่แสดงภาพให้ปรากฏ จิตเหมือนน้ำ ทำหน้าที่ซึมซับให้สีติดอยู่กับแผ่นผ้า อารมณ์ที่จิตกับเจตสิกรับรู้เหมือนแผ่นผ้า พระพุทธองค์ทรงแนะนำการเจริญสติภายในกายของตนเท่านั้น ดังมีพระพุทธวจนะว่า

ตูกกรภิกษุ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเล่าเรียนธรรม...ไม่ทอดทิ้งที่เงียบสงัด เพียรเจริญความสงบแห่งจิตภายในตน ตูกกรภิกษุ ภิกษุชื่อว่าผู้ประพฤติธรรมอย่างนี้

พวกเขาจะหยั่งรู้กายนี้ จึงกำหนดรู้ที่อยู่เสมอ เมื่อรู้เห็นสภาวะในกายแล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

๓. สภาวะธรรม (ปรมาตถ์) คือ สิ่งที่มีอยู่จริงโดยสภาวะ โดยปกติคนทั่วไปมักคิดว่าสมมุติบัญญัติคือมือเท้า เป็นต้น มีจริง แต่เมื่อพิจารณาดูจะพบว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริงเลย มีเพียงหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ผูก รวมกันเป็นอวัยวะน้อยใหญ่ที่มีธาตุทั้ง ๔ รวมอยู่เป็นกลุ่ม ทำให้สำคัญผิดว่ามีจริง เปรียบเสมือนเงาคนที่บินไปในน้ำ มีเพียงเงาปรากฏขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวนกอยู่จริงๆ

ธาตุทั้ง ๔ นั้นรวมอยู่เป็นกลุ่มในทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต คือ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง-อ่อน ธาตุ น้ำ มีลักษณะไหล-เกาะกุม ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น-ร้อน ธาตุลม มีลักษณะหยาบ-ตึง ธาตุดินมีคุณสมบัติทั้งอ่อน ทั้งแข็งอยู่ในตัวมัน ธาตุอื่นก็เช่นเดียวกัน กล่าวคือ วัตถุที่แข็งเช่นไม้ ย่อมจะมีความแข็งมากกว่าความอ่อน ส่วนวัตถุที่อ่อนเหมือนน้ำ มีความอ่อนมากกว่าความแข็ง ในโตะตัวหนึ่งไม่ใช่มีเพียงธาตุดินอย่างเดียว แต่มี ธาตุทั้ง ๔ ประกอบอยู่ร่วมกัน คือ ลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ลักษณะเกาะกุมเป็นรูปโตะ เป็นธาตุน้ำ ลักษณะ เย็น เป็นธาตุไฟ ลักษณะตึง เป็นธาตุลม

สรุปความว่า สิ่งที่น่าปฏิบัติพึงสังเกตรู้ คืออาการปรากฏทางกายกับจิตในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อคลายความ ยึดมั่นในตัวตน โดยทั่วไปความทุกข์ มักเกิดจากความยึดมั่น หาใช่เกิดจากอารมณ์ภายนอกที่มากระทบจิตไม่ ตัวอย่างเช่น ถ้าไฟไหม้บ้านของเรา เราจะเดือดร้อนเป็นทุกข์ แต่ถ้าไหม้บ้านคนที่ไม่ชอบหรือไม่รู้จัก เรามักวาง เจยไม่เดือดร้อน ดังนั้น ความทุกข์ทั้งหมดจึงเกิดจากความยึดมั่นในตัวตน ขณะเจริญสติเฝ้าดูอาการทางกาย กับจิต จะรู้สึกว่ามีเพียงสภาวะธรรมทางกายกับจิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรม เหล่านั้น และสภาวะธรรมเหล่านั้นก็ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ความรู้สึกเช่นนี้คือการคลายความยึดมั่นในตัวตนอย่าง แท้จริง พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เพิกถอนความยึดมั่นในตัวตนไว้ว่า

ผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏะ พึงเจริญสติพากเพียรเพื่อคลายความยึดมั่นในตัวตน เหมือนดังบุคคลที่ถูกหอก แทะและถูกไฟเผาศีรษะ

จิตที่อบรมแล้วจนกระทั่งบรรลุความสงบสุข ย่อมจะเป็นอิสระพ้นจากกิเลสได้ชั่วขณะ เหมือนคนมีหนี้ แล้วปลดเปลื้องได้ ย่อมจะได้รับความสบายใจ และเมื่อปัญญาพัฒนาจนบรรลุอริยมรรคที่ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง จิตของเราจะเป็นอิสระพ้นจากกิเลสตลอดกาล และหลุดพ้นจากการเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสาร โคลนตม เกิดจากน้ำ ย่อมถูกชำระล้างด้วยน้ำ ฉันท ไต กิเลสเกิดจากจิต ย่อมถูกชำระให้หมดจดด้วยการอบรมจิต ฉันทนั้น

หลักการเจริญสติปัญญานั้น เน้นวิธี กำหนด จดจ่อ ต่อเนื่อง เท่าทัน ตรงอาการ มีความหมายดังนี้

๑. กำหนด คือ การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีตหรือใฝ่ฝันอนาคต เปรียบเสมือนบรูซผู้ถือ หม้อน้ำมันเดินมา ต้องคอยระมัดระวังไม่ให้น้ำมันไหลหก

๒. จดจ่อ คือ การจ้องจับอารมณ์อย่างแนบแน่น ไม่กำหนดรู้อย่างผิวเผิน เหมือนการเลี้ยงธนูแล้วยิงให้ พุ่งเข้าไปสู่เป้าด้วยกำลังแรงจนธนูปักตรึงอยู่กับที่

๓. ต่อเนื่อง คือ การมีสติไม่ขาดช่วงในขณะที่เดิน นั่ง นอน และเคลื่อนไหวอริยาบถย่อย โดยเริ่ม จากเวลาตื่นนอนเรื่อยไปจนกระทั่งหลับสนิท ทั้งขณะอยู่ในห้องกรรมฐานและนอกห้องกรรมฐาน แม้กระทั่ง ขณะล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ ทานอาหาร ฯลฯ การมีสติอย่างต่อเนื่องเปรียบเหมือนการหมุน อย่างต่อเนื่องของพัดลมที่ค่อยๆ มีกำลังแรงขึ้น และไม่เหมือนกังก่าที่หยุดชะงักเป็นช่วงๆ ก่อนจะจับเหยื่อ นอกจากนี้ พึงตามรู้อาการปรากฏตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดในแต่ละอาการ คือ พอง ยุบ ยก ย่าง เหยียบ คู้ เหยียด เป็นต้น ดังนั้น จึงไม่ควรหยุดเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ ซึ่งจะทำให้สติขาดช่วงไม่ต่อเนื่อง

๔. เท่าทัน คือ การกำหนดอารมณ์ทุกอย่างได้ทันทั่วทั้งที่ในปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้เพลินสติลืม กำหนดรู้ อารมณ์ทุกอย่างนั้นเหมือนผ้าขาวสะอาดที่ปรากฏแก่จิต ส่วนจิตเหมือนมือที่ยื่นไปจับผ้า ถ้าจิตมีสติ กำหนดรู้เท่าทัน จะรับอารมณ์นั้นไว้ด้วยความสะอาดคือปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง แต่ถ้าสติกำหนดรู้ไม่ทัน จิตจะรับไว้ด้วยความสกปรกคือความหลงไม่รู้จริง (โมหะ) ความไม่ละเอียดรอบาป (อหิริกะ) ความไม่เกรงกลัวต่อผลบาป (อโนตตัมปะ) และความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) อยู่เสมอ

๕. ตรงอาการ คือ การสังเกตดูอาการทางกายกับจิตตรงตามสภาวะนั้นๆ โดยที่จิตรับรู้สภาวะจริงๆ ไม่สักแต่ปริกรรมท่องในใจ

การเจริญสติมีหลายวิธีตามแนวทางในมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นวิธีการที่กำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลัก จัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา (การตามรู้กักรูป) สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ แม้สภาวะการเดินและเคลื่อนไหวอวัยวะย่อย ก็เกิดจากลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ซึ่งทางวิทยาการปัจจุบันเรียกว่า “กระแสประสาท อย่างไรก็ดี ธาตุอื่นๆ ก็เกิดร่วมกับธาตุลมด้วยเช่นกัน

เมื่อเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ทางกายและใจ รวมทั้งความวางเฉยไม่สุขไม่ ทุกข์ปรากฏชัด ก็พึงกำหนดรู้เวทนานั้น นี่คือเวทนานุปัสสนา (การตามรู้เวทนา) เมื่อจิตที่ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน ปรากฏชัด ก็พึงกำหนดรู้จิตนั้น นี่คือจิตตานุปัสสนา (การตามรู้จิต) หรือเมื่อสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส นึกคิด ปรากฏชัด ก็พึงกำหนดรู้สภาวะการเห็น ได้ยิน ฯลฯ โดยไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกที่มากกระทบ นี่คือธรรมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะ)

การเจริญสติที่กล่าวมานี้ เรียกว่า สติปัฏฐาน คือ สติที่ดำรงมั่นในสภาวะปัจจุบัน เป็นทางพ้นทุกข์เพียงสายเดียว มีแนะนำไว้ในพระพุทธรศาสนาเท่านั้น ไม่มีกล่าวไว้ในศาสนาอื่นที่ว่าด้วยอัตตาตัวตน สมจริงดังพระพุทธรจะว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนาที่ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูป พากเพียรเพิกเลศ หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนา พากเพียรเพิกเลศ หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิต พากเพียรเพิกเลศ หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรม พากเพียรเพิกเลศ หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ท่านผู้เห็นที่สิ้นสุดแห่งชาติ อนุเคราะห์ประโยชน์สุข ทรงทราบทางสายเดียว มหาชนแต่ปางก่อนข้ามห้วงน้ำ

ด้วยทางสายนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และในบัดนี้ ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้ การเจริญสติปัญญาแบ่งออกเป็น ๓ หมวดตามอิริยาบถ คือ

๑. การเดินจงกรม
๒. การนั่งกรรมฐาน
๓. อิริยาบถย่อยการเดินจงกรม

การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาในสถานที่แห่งหนึ่งอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดสติระลึกรู้ ปัจจุบันคือสภาวะการเคลื่อนไหวในขณะที่เดินที่มีการยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้า การเดินจงกรมนี้ส่งผลให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน และเกิดปัญญา มีข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

- ตั้งตัวตรง ศีรษะเป็นแนวตรงเดียวกับกระดูกสันหลัง

การตั้งตัวตรงจะทำให้กระดูกไม่ทับเส้นเอ็น ส่งผลให้ไม่ปวดคอและปวดหลัง

- ไชว์มือไว้ด้านหน้า ด้านหลัง หรือกอดอก

การไชว์มือหรือกอดอกนี้ เพื่อให้มือไม่แกว่งไปมาในขณะที่เดินจงกรม แม้ในเวลาอื่นที่เดินไปสถานที่ใดๆ ก็ควรไชว์มือหรือกอดอกไว้เสมอ

- มองข้างหน้าราว ๓ เมตร

คัมภีร์ทางศาสนากล่าวแนะนำให้นักปฏิบัติมองข้างหน้า ๑ แยก คือ ๔ สอก เทียบได้ ๑ เมตร ๑๒ แต่ นักปฏิบัติใหม่ยังไม่เคยชินกับการมองต่ำ มักก้มหน้าโดยไม่รู้ตัว จึงทำให้ปวดคอ เมื่อเริ่มปฏิบัติจึงควรมองต่ำ ราว ๓ เมตรก่อน ต่อเมื่อสมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้นแล้ว จะมองต่ำลง ๒ เมตรและ ๑ เมตรตามลำดับ

แม้ในเวลาอื่นนอกจากเวลาเดินจงกรม เช่น เดินกลับห้อง เดินไปทานอาหาร ฯลฯ ก็ควรมองต่ำราว ๓ เมตรเช่นกัน อย่าเหลียวซ้ายแลขวา จะทำให้ขาดสติกำหนดรู้ และส่งผลให้จิตฟุ้งซ่านถึงสิ่งที่มองเห็นในขณะนั้น

- อย่าจ้องพื้น

การจ้องพื้นหรือมองจุดใดจุดหนึ่งนานๆ จะทำให้วงเวียนศีรษะ จึงควรมองไปข้างหน้าเพื่อไม่ให้เดินชนวัตถุใด ๆ โดยทอดสายตามตามสบาย

- แยกเท้าห่างจากกันราว ๑ ฝ่ามือ และแยกหัวแม่เท้าออกเล็กน้อย

การเดินแยกเท้าเช่นนี้ จะทำให้ทรงตัวได้ดีในขณะที่เดิน ไม่เดินเกร็งเท้า

- ตามรู้สภาวะการยก อย่าง เหยียบ

ขณะเดินจงกรม ฟังใส่ใจที่เท้า อย่าใส่ใจต่อรูปร่างของเท้าหรือคำบริกรรม ตามรู้สภาวะการยก อย่าง เหยียบ ตั้งแต่เมื่อเริ่มเกิดอาการเคลื่อนไหวจนกระทั่งอาการนั้นสิ้นสุดลง โดยสังเกตเบื้องต้นและที่สุดของระยะการยกเท้า อย่างเท้า และเหยียบเท้า จะทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ดังมีพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า *สพฺพกายปฺปฏิสฺสเวทึ (ตามรู้กมลทั้งหมด)*

- ก้าวสั้นๆ เพียงเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า

ตามปกติคนทั่วไปมักก้าวเท้ายาวๆ ระยะห่างของเท้าหน้าและหลังมีประมาณ ๑ ศอก๑๔ แต่การเดินเช่นนี้ไม่เหมาะสมกับการปฏิบัติ เพราะเมื่อเดินช้าจะทำให้จังหวะเดินไม่มั่นคง แต่การก้าวสั้นๆ เพียงเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า จะส่งผลให้จังหวะเดินมั่นคง ขาไม่สั่น

- ยกส้นเท้าสูงๆ ประมาณ ๖๐ องศา แล้วเดินเข้าไปข้างหน้า

การยกส้นเท้าต่ำๆ ทำให้เดินเกร็งเท้า เพราะเส้นเอ็นที่ข้อเท้าไม่ผ่อนคลาย ขณะเริ่มเดินจึงควรเดินเข้าไปข้างหน้าโดยย่อเข้าหันท่ามายังขาด้านใน และเดินเข้าอีกโดยยกส้นเท้าสูงๆ ปลายหัวนิ้วแม่เท้าจรดพื้น จะส่งผลให้เดินสบายไม่เกร็งเท้า

- งอเข่าเหยียบลงเสมอ โดยเหยียบส้นเท้าลงก่อนมีระยะ ๓๐ องศา

พระพุทธเจ้าทรงยกและเหยียบพระบาทลงพร้อมกัน เพราะพระองค์มีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแห่งเดียวทั้งหมดเหมือนลูกโซ่ ดังข้อความในลักขณสูตรว่า

สุปฺปติฏฺฐตปาโท โทติ. สมํ ปาหํ ภูมิมิํ นิภูชิปติ. สมํ อุกุทธติ. สมํ สพฺพาวนฺเตหิ ปาทตเลหิ ภูมิมิํ ผุสฺสติ.๑๖

พระมหาบุรุษนั้นมีพระบาทดำรงอยู่ดี ทรงเหยียบพระบาทเสมอกันบนพื้น ทรงยกพระบาทขึ้นเสมอกัน ทรงจรดภาคพื้นด้วยฝ่าพระบาททุกส่วนเสมอกัน

แต่สำหรับคนทั่วไปที่มีกระดูกต่อกันที่ละท่อน เวลาเหยียบต้องเหยียบส้นเท้าลงก่อนตามธรรมชาติ ดังนั้น จึงควรเหยียบส้นเท้าลงก่อนมีระยะ ๓๐ องศา

- ทิ้งน้ำหนักตัวเมื่อฝ่าเท้าทั้งหมดเหยียบลงบนพื้น

เวลาเหยียบส้นเท้าลงก่อน ไม่ควรทิ้งน้ำหนักตัวลงบนส้นเท้า เพราะจะส่งผลให้เจ็บส้นเท้า แต่ควรทิ้งน้ำหนักตัวในเมื่อเหยียบเท้าลงทั้งฝ่าเท้าแล้ว อากัปกิริยาในขณะที่เดินจึงโยกตัวไปตามธรรมชาติ ถ้าไม่ทำดังนี้ จะเดินเกร็งจนปวดเอวและหลัง

- บริการรถในใจว่า “ยก-ย่าง-เหยียบ” หรือ “ขวา-ย่าง-หนอ” “ซ้าย-ย่าง-หนอ”

เมื่อเริ่มยกเท้าขวา ฟังบริการรถว่า “ยก” เมื่อเริ่มย่างเท้าในขณะที่หัวแม่เท้าเคลื่อนจากพื้น ฟังบริการรถว่า “ย่าง” เมื่อเหยียบเท้าลงในขณะที่ส้นเท้ากระทบพื้น ฟังบริการรถว่า “เหยียบ” เมื่อเริ่มยกเท้าซ้าย ฟังบริการรถว่า “ยก” เมื่อเริ่มย่างเท้า ฟังบริการรถว่า “ย่าง” เมื่อเหยียบเท้า ฟังบริการรถว่า “เหยียบ” หรือ ฟังบริการรถว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” “ซ้าย-ย่าง-หนอ” แต่ในขณะที่เดินนอกห้องกรรมฐาน อาจจะกำหนดรู้เพียงสภาวะการย่าง บริการรถว่า “ย่างหนอๆ” หรือ “เดินหนอๆ” ก็ได้

- อโยออกเสียงพูด ขยับปาก หรือกระดกคิน

การบริการรถทำให้เรารู้ตัวว่ากำลังเดินอยู่ ถ้าออกเสียงหรือขยับปาก จะทำให้เรารู้คำบริการรถ แต่ไม่รู้สภาวะการเคลื่อนไหว จึงไม่ควรออกเสียงพูดหรือขยับปาก อยากรู้ก็ทำตาม สำหรับนักปฏิบัติใหม่จำนวนมากที่มาวมกลุ่มกันปฏิบัติธรรม ก็อาจจะออกเสียงได้บ้างในระยะแรกๆ

- เดินระยะที่ ๑ ก่อนระยะอื่น

การเดินจงกรมนั้นมีวิธีเดิน ๖ ระยะ แต่นักปฏิบัติควรเริ่มเดินระยะที่ ๑ เป็นเบื้องต้น เหมือนการเข้าเกียร์ ๑ ก่อนในเวลาขับรถ ทั้งนี้เพราะระยะที่ ๑ เป็นท่าเดินแบบธรรมชาติ คือเดินก้าวสั้นๆ โดยงอเข่าแล้วเหยียบส้นเท้าลงก่อน

- เดินต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ ไม่หยุดในระยะยก ย่าง เหยียบ

ถ้าหยุดสภาวะการเคลื่อนไหวในระยะยก ย่าง เหยียบ ขณะหยุดนั้นจิตจะไม่มีปัจจุบันให้กำหนดรู้ ส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่านในขณะที่หยุดนั้น

- เดินพอดี ไม่ช้าหรือเร็วนัก

การเดินช้ามากจะทำให้เกร็งเท้า การเดินเร็วมากก็จะทำให้จิตตามรู้เท่าทันปัจจุบันไม่ได้ ดังนั้น จึงควรเดินพอดี ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ต่อเมื่อจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้นจะอยากรับรู้อารมณ์ที่ละเอียดเอง เมื่อนั้นสภาวะการเดินจะค่อยๆ ช้าลง

- ฟังรับรู้สภาวะเบาและหนักในขณะที่เดิน

ธาตุไฟมักปรากฏชัดในเวลาเคลื่อนขึ้นสูง สภาวะเบาจึงปรากฏในเวลายก ธาตุน้ำมักปรากฏชัดในเวลาเคลื่อนลงต่ำ สภาวะหนักจึงปรากฏในเวลาเหยียบ ส่วนในเวลาย่าง ธาตุลมที่มีลักษณะผลัดดันปรากฏชัด สภาวะผลัดดันไปข้างหน้าจึงปรากฏในเวลาย่าง ที่เป็นดังนั้นก็เพราะว่าธาตุไฟมีสภาวะเบาจึงพุ่งขึ้นสูง เหมือนไฟที่พุ่งขึ้นสูงเสมอ ส่วนธาตุน้ำมีสภาวะหนัก จึงไหลลงต่ำ เหมือนน้ำที่ไหลลงต่ำเสมอ

- หยุดเดินในขณะที่คิดฟุ้งซ่าน

เมื่อใดที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านในขณะที่ยกและเหยียบ ฟุ้งหยุดการเคลื่อนไหวแล้วกำหนดสภาวะฟุ้งซ่านนั้นทันที บริกรรมว่า “คิดหนอๆ” เมื่อความคิดฟุ้งซ่านหายไปแล้วจึงยกและเหยียบเท้าต่อไป แต่ในขณะย่างเท้าอย่าหยุดสภาวะการย่าง เพราะจะทำให้เสียความทรงตัวจนโอนเอนไปข้างใดข้างหนึ่ง ฟุ้งย่างเท้าพร้อมกับกำหนดรู้เท้าทันสภาวะฟุ้งซ่านนั้น

ฟุ้งสังเกตว่าความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในช่วงไหนของการเดิน แล้วแก้ไขข้อบกพร่องในช่วงนั้นๆ กล่าวคือ ถ้าความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่กำลังยก ย่าง เหยียบ แสดงว่าเราเดินช้าหรือเร็วเกินพอดี จึงทำให้จิตไม่อาจรับรู้เท้าทันปัจจุบันได้ ถ้าความคิดฟุ้งซ่านเกิดในช่วงต่อระหว่างยก ย่าง เหยียบ แสดงว่าเราหยุดอาการเคลื่อนไหวในระยะนั้นๆ จึงไม่มีปัจจุบันให้จิตกำหนดรู้ ความคิดฟุ้งซ่านจึงเกิดแทรกซ้อนได้ ถ้าความคิดฟุ้งซ่านเกิดในขณะที่เหยียบ แสดงว่าเราก้าวยาวเกินเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า ส่งผลให้ตัวโยกไม่มั่นคง ความคิดฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นได้

- กำหนดรู้สภาวะการยืน ๑๐ ครั้งก่อนจะกลับตัวเดินต่อไป

- สภาวะการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า สภาวะการยืนนี้เป็นลักษณะรวมของร่างกายทั้งหมดที่ตั้งตรง เปรียบเหมือนบ้านซึ่งเป็นที่รวมของส่วนประกอบต่างๆ คือ หลังคา เสา เพดาน ฯลฯ ดังนั้น เมื่อกำหนดรู้สภาวะการยืน จึงไม่ควรทำความรู้สึกตามอวัยวะที่ละส่วน เช่น ศีรษะ ลำตัว แขน ขา เพราะอวัยวะเหล่านี้เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่ใช่อาการตั้งตรงที่เป็นลักษณะคำจูนของธาตุลม

เมื่อเดินสุดทางแล้วจะกลับตัว ฟุ้งตามรู้สภาวะการยืน ก่อนอื่นฟุ้งหลับตาลงพร้อมกับกำหนดว่า “ปิดหนอ” แล้วตามรู้สภาวะการยืน ๑๐ ครั้ง คือ บริกรรมว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ ครั้งติดต่อกัน ๓ ช่วง ก็จะครบ ๙ ครั้ง แล้วบริกรรมว่า “ยืนหนอ” ๑ ครั้ง ก็จะครบ ๑๐ ครั้ง แล้วลืมตาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า “เปิดหนอ” การบริกรรม ๑๐ ครั้งนี้ จะช่วยให้เรารับรู้สภาวะการยืนได้ชัดเจนกว่าบริกรรมเพียง ๓ ครั้ง

หลังจากกำหนดรู้สภาวะการยืนแล้ว ฟุ้งหันตัวกลับ บริกรรมว่า “กลับหนอๆๆ” ๓ คู่ ๖ ครั้ง เมื่อหันตัวกลับแล้วฟุ้งเดินต่อไปทันที ไม่ต้องกำหนดรู้สภาวะการยืนอีก ทั้งนี้เพราะสภาวะการยืนเป็นอารมณ์หนึ่งตามรู้ได้ยาก จึงไม่ควรทำบ่อยครั้งนัก

ช่วงห่างของเท้าในขณะที่ยืน ฟุ้งห่างกันราว ๑ คืบ ทั้งนี้เพื่อให้ยืนได้มั่นคง ไม่โยกตัว สำหรับผู้สูงอายุที่หลับตาแล้วเวียนศีรษะ ก็ไม่จำเป็นต้องหลับตา

- ฟุ้งกำหนดว่า “ได้ยืนหนอๆ” เมื่อได้ยืนเสียงดังรบกวนการปฏิบัติ

ในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ อาจจะมีเสียงดังรบกวนการปฏิบัติบ้าง ขณะนั้นฟุ้งกำหนดรู้สภาวะการได้ยืนว่า “ได้ยืนหนอๆ” โดยรับรู้สภาวะการได้ยืน ไม่ปรุงแต่งว่าเป็นเสียงของใคร มีความหมายอย่างไร และกำหนดรู้

เพียง ๒-๓ ครั้งแล้วไม่ต้องสนใจ แต่ถ้าเป็นเสียงพัดลมหรือเสียงอื่นที่ไม่รบกวนการปฏิบัติก็ไม่ต้องสนใจ ให้ถือว่าเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ

- ในเวลาเดินขึ้นลงบันได ฟังบริกรรมว่า “ขึ้นหนอ-ลงหนอ”

เมื่อยกเท้าขึ้น บริกรรมว่า “ขึ้นหนอ” เมื่อยกเท้าลง บริกรรมว่า “ลงหนอ” และควรเดินขึ้นลงบันไดในชั้นเดียวกันทีละชั้น เพื่อให้สภาวะการยกและเหยียบชัดเจน

- ควรเดินจงกรมก่อนนั่งกรรมฐานทุกครั้ง

การเดินจงกรมเป็นการปฏิบัติที่สำคัญกว่าการนั่ง เพราะอาการเคลื่อนไหวในเวลาเดินปรากฏชัดเจนกว่าสภาวะพองยุบในเวลา นั่ง นักปฏิบัติจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งกรรมฐานทุกครั้ง ผู้ที่ไม่สูงอายุมีสุขภาพดีควรเดินจงกรมประมาณ ๑ ชั่วโมง สำหรับผู้สูงอายุควรเดินราวครึ่งชั่วโมง หรือเดินตามกำลังของตน เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็ไปนั่งกรรมฐาน

สรุปความว่า ขณะเดินจงกรมอยู่ ฟังกำหนดรู้สภาวะการยก ย่าง เหยียบ ในแต่ละระยะ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด และรับรู้สภาวะเบาในขณะที่ยกและย่าง พร้อมทั้งสภาวะหนักในขณะที่เหยียบ พร้อมทั้งกำหนดรู้ความคิดฟุ้งซ่านเมื่อรู้ตัวว่าคิดอยู่ จะทำให้จิตแนบแน่นตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันคือสภาวะเคลื่อนไหวเสมอ

ทำเป็นสมมุติบัญญัติที่ไม่มีจริง เป็นที่ประชุมกันของหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ เท้าของแต่ละคนก็ต่างกัน ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ขาวบ้าง ดำบ้าง ตามที่สมมุติกัน แต่สภาวะการเดินเป็นธาตุลมที่มีอยู่จริง ธาตุลมนี้มีลักษณะหย่อน - ดิ่ง มีหน้าที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

เมื่อเราตามรู้สภาวะการเดินอยู่ จะรับรู้ว่ามีเพียงอาการเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่ง ๆ ไปสู่อีกระยะหนึ่ง ไม่มีตัวเราของเราอยู่ในอาการเคลื่อนไหวนี้เลย พร้อมทั้งรับรู้ว่าการเคลื่อนไหวมีความต่อเนื่องเหมือนสายน้ำหรือเส้นด้าย มีสภาวะเบาในระยะยกและย่างเท้า และมีสภาวะหนักในขณะที่เหยียบ

ขณะนั้นความยึดติดผูกพันในตัวตนจะค่อย ๆ คลายไป และแทนที่ด้วยปัญญาที่รู้ว่าไม่มีเพียงสภาพธรรมที่ไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา เมื่อนั้นอวิชชาที่เหมือนเปลือกไข่จะบางลงตามลำดับ ตัณหาที่เหมือนยางเหนียวในฟองไข่จะค่อย ๆ แห้งไป ลูกไก่ที่เหมือนปัญญาจะเจริญแก่กล้าจนกระทั่งเจาะเปลือกไข่ คืออวิชชาออกมาได้ในที่สุด

* * * * *

การนั่งกรรมฐาน

เมื่อเดินจงกรมจนครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว จึงเปลี่ยนมานั่งกรรมฐาน ในขณะย่อตัวเพื่อนั่งลง ฟังตามรู้สภาวะการย่อตัว บริการรว่า “ลงหนอ ๆ” การเคลื่อนไหวแขนและขาในอิริยาบถนั่ง ก็ฟังกำหนดอาการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ด้วย มีข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

- ขณะย่อตัวลงนั่ง ฟังย่อตัวลงช้า ๆ พร้อมกับสังเกตสภาวะหนักที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น บริการรว่า “ลงหนอ ๆ ๆ”
- เมื่อนั่งลงแล้ว ควรกราบพระ ๓ ครั้ง เพื่อเพิ่มพูนสมาธิก่อนจะนั่งกรรมฐาน โดยตามรู้อาการเคลื่อนไหวโดยละเอียด
- หลังจากกราบเสร็จแล้ว ฟังขยับขาเปลี่ยนเป็นท่านั่งกรรมฐาน โดยเคลื่อนไหวช้า ๆ พร้อมทั้งตามรู้อาการเคลื่อนไหวนั้น
- ท่านั่งทั่วไป คือนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือนั่งแบบเรียงเท้า โดยวางเท้าขวาไว้ด้านใน เท้าซ้ายไว้ด้านนอก หรือวางเท้าซ้ายไว้ด้านใน เท้าขวาไว้ด้านนอก
- นั่งหลังตรง แต่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง
- หายใจยาว ๆ ตามธรรมชาติ ตามรู้สภาวะการพอง-ยุบ อย่าบังคับปลมหายใจ

การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด

ดังนั้น สภาวะการพอง-ยุบจึงเป็นลมในท้อง มีลักษณะหย่อนในเวลายุบและตึงในเวลาพอง นักปฏิบัติ ฟังบริการรในใจตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “พอง-หนอ” “ยุบ-หนอ” กล่าวคือ เมื่อท้องเริ่มพองให้บริการรว่า “พอง” และบริการรว่า “หนอ” เมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดลง เมื่อท้องเริ่มยุบให้บริการรว่า “ยุบ” และบริการรว่า “หนอ” เมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดลง

ขณะตามรู้สภาวะการพอง-ยุบ ฟังใส่ใจที่สภาพตึงและหย่อนของธาตุลม ไม่ควรใส่ใจต่อรูปร่างคือท้อง แม้ว่าอาการพองยุบจะเนื่องกับท้อง แต่ท้องเป็นบัญญัติ ส่วนอาการเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม เปรียบเหมือนคนไปหลบแดดอยู่ที่เงาไม้ แม้ว่าเงาไม้จะเกิดจากต้นไม้ แต่เป็นคนละสิ่งกัน

- ถ้าเกิดความคิดฟุ้งซ่านในขณะนั่ง ฟุ้งกำหนดทันทีว่า “คิดหนอๆ” หรือ “ฟุ้งหนอๆ” ตอนแรกอาจจะยังไม่รู้ตัวทันทีว่าคิดฟุ้งซ่านอยู่ เมื่อใดที่รู้ตัวก็ฟุ้งกำหนดในเวลา นั้น
- อย่าขยับร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา

โดยทั่วไปเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะนั่งนาน นักปฏิบัติมักจะขยับร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนานั้น การกระทำเช่นนี้จะส่งผลให้เราเคยชินกับการขยับตัวอยู่เสมอเมื่อมีทุกขเวทนา และสติที่ระลึกถึงก็จะขาดช่วงไม่ต่อเนื่อง ดังนั้นจึงควรอดทนกำหนดรู้ทุกขเวทนาสักระยะหนึ่ง เมื่อทนต่อไปไม่ได้จึงควรลุกขึ้นเดินจงกรมต่อไป แต่ถ้าวางกายส่วนบนโน้มลงอย่างเปลือยสติ ฟุ้งยึดขึ้นซ้ำๆ พร้อมกับบริกรรมว่า “เหยียดหนอๆ” หรือ “ยืดหนอๆ”

- เมื่อสภาวะการพองยุบไม่ชัดเจน ฟุ้งตามรู้สภาวะการนั่ง - คุกแทนอาการพองยุบ

ขณะที่จิตสงบตั้งมั่นด้วยสมาธิ หัวใจจะเต้นช้าลง ลมหายใจจะเอื่อยดิ่งตามลำดับ ส่งผลให้สภาวะการพองยุบที่เนื่องกับลมหายใจไม่ปรากฏชัด เมื่อนั้น เราไม่ควรสนใจสภาวะการพองยุบที่ไม่ชัดเจนนั้น ฟุ้งเปลี่ยนไปกำหนดสิ่งที่ชัดเจนกว่า ถ้าเราตั้งใจตามรู้สภาวะการพองยุบที่ไม่ชัดเจน ก็จะจับอาการนั้นไม่ได้ ส่งผลให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านแทรกซ้อน ความจริงจิตของเรานั้นมีธรรมชาติรับรู้สิ่งที่มาปรากฏชัดทางทวารต่างๆ เอง โดยเราไม่จำเป็นต้องเลือกหาเลย มีคำสอนที่โบราณจารย์กล่าวไว้ว่า “*ฟังเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่มาปรากฏชัด*”

อารมณ์ที่ใช้กำหนดรู้แทนสภาวะการพองยุบในขณะนั่ง คือ สภาวะการนั่ง และสภาวะการคุก สภาวะการนั่ง คือ อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนและงอตัวของร่างกายส่วนล่าง สภาวะการนั่งนี้จัดเป็นธาตุลมที่นับเข้าในธาตุกรรมฐานในหมวดกายานุปัสสนา (การตามรู้กอรูปร่าง) ส่วนสภาวะการคุก คือ ลักษณะกระทบสัมผัสของรูปธรรม ๒ สิ่งอันได้แก่ อวัยวะที่กระทบกัน เช่น ริมฝีปาก นิ้วมือที่วางชนกัน หรืออวัยวะที่กระทบกับสิ่งนอกกาย เช่น สะโพก หรือตาตุ่มที่กระทบกับพื้น สภาวะการคุกจัดเป็นลักษณะกระทบ (โณฏฐัพพารมณ) ที่เป็นหนึ่งในธรรมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะ)

สภาวะการนั่งมีสภาพนิ่งไม่ไหวติงต่างจากพองยุบที่เคลื่อนไหว ทำให้รับรู้ได้ยาก แต่สภาวะการคุกมักชัดเจนกว่า โดยเฉพาะอาการคุกที่หัวแม่มือซึ่งกระทบกันอยู่เป็นสิ่งที่ชัดเจนสำหรับทุกคน จึงควรตามรู้อาการคุกในที่นั้น บริกรรมว่า “คุกหนอๆ” บางคราวฟุ้งตามรู้อาการสัมผัสที่หัวแม่มือก่อนแล้วจึงตามรู้อาการสัมผัสของริมฝีปาก บริกรรมสลับกันว่า “คุกหนอๆ” จุดทั้งสองนี้ชัดเจนมากกว่าที่อื่นเพราะเป็นส่วนที่ร่างกายสัมผัสกัน หรือถ้าคิดว่าสภาวะการกระทบที่ฝ่ามือ สะโพกขวา-ซ้าย หรือตาตุ่มขวา-ซ้าย ที่สัมผัสพื้น ชัดเจนกว่า ก็ฟุ้งกำหนดรู้อาการคุกในสถานที่เหล่านั้น

ขณะกำหนดว่า “คุกหนอ” อย่าขยับหรือกอดส่วนที่สัมผัสกัน เพราะจะทำให้เรารับรู้เพียงสมมุติบัญญัติ จึงควรตามรู้อาการสัมผัสที่เป็นสภาวะธรรม ขณะนั้น ฟุ้งสังเกตรู้ลักษณะติดติดกันของหัวแม่มือที่เป็นสภาวะเกาะกุมของธาตุน้ำ บางคราวที่มีสมาธิมาก จะรู้สึกหัวแม่มือติดติดกันจนแยกไม่ออก

อย่างไรก็ตาม ครั้นกำหนดได้สักกระยะหนึ่งแล้วเกิดอาการชา อาจส่งผลให้อาการสัมผัสไม่ปรากฏชัด ขณะนั้นควรเปลี่ยนไปกำหนดสภาวะการถูกในสถานที่อื่นที่ชัดเจนกว่า และถ้ารู้สึกว่าการกระทำทำให้การตามรู้อาการสัมผัสไม่ชัดเจน ก็พึงตามรู้อาการสัมผัสโดยไม่ต้องบริการกรม

- กำหนดสภาวะการนั่ง-ถูก ในระยะสุดพองและสุดยุบ

จิตที่มีสมาธิเพิ่มขึ้น จะรับรู้ว่ามีช่วงว่างในระยะสุดพองและสุดยุบ คือ เมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดแล้ว สภาวะการยุบยังไม่เกิดขึ้นทันที หรือเมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดแล้ว สภาวะการพองยังไม่เกิดขึ้นทันที ขณะนั้น พึงกำหนดว่า “ถูกหนอ” หรือ “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ราว ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง เพื่อให้จิตรับรู้ปัจจุบัน ในช่วงว่างดังกล่าวนั้น

ถ้าไม่กำหนดดังนี้ นักปฏิบัติมักจะผะไปด้านหลัง หรือตัวงอไปด้านหน้า นี่คือภาวะที่สมาธิมีมากกว่า วิริยะ ทำให้ความง่วงครอบงำจิต หรือบางครั้งก็คิดฟุ้งซ่าน นี่คือภาวะที่วิริยะมีมากกว่าสมาธิ การกำหนดเพิ่มจากเดิมในระยะสุดพองสุดยุบนี้ ทำให้วิริยะกับสมาธิสมดุลกัน ส่งผลให้ไม่ง่วงและไม่ฟุ้งในระยะเหล่านั้น

- ถ้าสภาวะการยุบเกิดขึ้นนานจนแน่นท้องจุกเสียด พึงตามรู้สภาวะการยุบเพียงชั่วครู่แล้วหายใจเข้าทันที

บางขณะสภาวะการยุบเกิดนานจนเหมือนกับยุบไปติดกระดูกสันหลัง ทำให้แน่นท้องจุกเสียด วิธีแก้ ง่าย ๆ คือ ให้ตามรู้เพียงชั่วครู่แล้วหายใจเข้าทันที ไม่ต้องตามรู้จนสภาวะการยุบสิ้นสุดลง เมื่อทำดังนี้สักครู่ สภาวะการยุบที่เกิดนานจนแน่นท้องจุกเสียดจะหายไปเอง

- พึงกำหนดความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา ทางกายและใจตามสภาวะที่เกิดขึ้น

ถ้ามีทุกข์เวทนาทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น พึงกำหนดตามสภาวะนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คั้นหนอ” เมื่ออาการดังกล่าวทุเลาหรือหายไปแล้วก็พึงไปกำหนดสภาวะทางกายที่ชัดเจนคืออาการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ตามสมควร หากมีทุกข์เวทนาทางใจ เช่น ความเสียใจ วิตกกังวล ก็ พึงกำหนดว่า “เสียใจหนอ” “ห่วงหนอ”

ถ้ารู้สึกเป็นสุขทางกายและใจ พึงกำหนดตามอาการว่า “สุขหนอ” “สบายหนอ” “อัมใจหนอ”

ถ้ามีความรู้สึกวางเฉยในขณะที่สุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไป พึงกำหนดว่า “เฉยหนอ”

- การตามรู้ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ยังรู้ว่ามีเพียงสภาวะที่เป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเรา และสภาวะเหล่านี้มีลักษณะแปรปรวนไม่จีรังยั่งยืน ดังนั้น จึงอย่าอยากให้ทุกข์หายไปหรือไม่อยากให้ทุกข์เกิด เพราะความอยากให้ทุกข์หายเป็นความโลภ ความไม่อยากให้ทุกข์เกิดเป็นความโกรธ

- เมื่อรู้สึกเป็นทุกข์ อย่าเกร็งร่างกาย อย่าเครียดกับการกำหนด ควรจดจ่อจิตใจไปในสถานที่ปวดที่สุด สังเกตว่าปวดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก บริกรรมว่า “ปวดหนอยๆ” ถ้าทำเช่นนี้แล้วรู้สึกว่าทนความปวดไม่ได้ ฟังสักแต่ตามรู้เบาๆ โดยไม่ต้องบริกรรม หรือเปลี่ยนไปกำหนดสภาวะอื่น เช่น พองยุบเป็นต้น
- ทุกขเวทนาเป็นมิตรที่ดีของนักปฏิบัติ คนส่วนใหญ่มักไม่คิดฟังชานถึงผู้อื่นในขณะที่เกิดทุกขเวทนา แต่จะมีจิตจดจ่ออยู่ที่ทุกขเวทนานั้น ทั้งนี้เพราะไม่มีใครรักคนอื่นมากกว่าตน ทุกขเวทนาเป็นกุญแจไขประตูไปสู่พระนิพพาน จงอดทนกำหนดจนกว่าจะทนไม่ได้ ความอดทนในข้อนี้เรียกว่า ขันติสังวร เมื่อทนไม่ได้แล้วฟังลูกขึ้นเดินจงกรมเพื่อเพิ่มพูนสมาธิต่อไป

อิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย คือ อาการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเรียกว่าอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ กล่าวคือ เวลาลุกขึ้นจากที่นอน พับผ้าห่ม ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น เป็นอาการของอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น

นักปฏิบัติฟังเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยช้า ๆ เหมือนคนป่วยหนัก และกำหนดรู้ตามอาการไปด้วยทุกอย่าง ระยะเวลาที่เคลื่อนไหว จะทำให้รับรู้สภาวะเบาหนักได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา เหมือนใบพัดที่หมุนช้าๆ คนดูจะเห็นชัดว่ามีใบพัดกี่ใบหมุนอยู่ มีภาษิตบทหนึ่งที่พระกัจจายนเถระกล่าวไว้ว่า

แม้มีตาก็ควรทำเป็นคนบอด แม้มีหูก็ควรทำเป็นคนหนวก แม้มีปัญญา ก็ควรทำเป็นคนโง่ แม้มีพลังกำลังก็ควรทำเป็นคนไร้กำลัง

ขณะเริ่มปฏิบัติในวันแรกๆ นักปฏิบัติฟังเคลื่อนไหวช้า ๆ พอที่จะบริกรรมได้สัก ๕ ครั้งก่อน ในทุกอิริยาบถที่เหยียดแขน คู้แขน เหยียดมือ คู้มือ ฯลฯ เมื่อผ่านไป ๒-๓ วันแล้วจิตจะมีสมาธิมากขึ้น จึงควรเพิ่มการกำหนดโดยบริกรรมให้ได้ ๑๐ ครั้งเป็นอย่างน้อย จะทำให้อาการเคลื่อนไหวช้ากว่าเดิม ๒ เท่า เมื่อเป็นดังนี้เราจะรับรู้สภาวะหนักเบาได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

- ฟังตามรู้สภาวะเบาในขณะยกมือ ยืนมือ ลุกขึ้น ฯลฯ และตามรู้สภาวะหนักในขณะวางมือ ย่อตัว ฯลฯ โดยเคลื่อนไหวช้า ๆ
- ขณะทำธุระส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ ฟังทำตามปกติไม่ช้ามาก โดยกำหนดเพียง ๒-๓ ครั้งในแต่ละอาการเคลื่อนไหว
- คำบริกรรมที่ใช้มากในระหว่างปฏิบัติ คือ
 - ขึ้นหนอย ใช้ในขณะยกมือ ลุกขึ้น

- ลงหนอ ใช้ในขณะวางมือ ย่อตัวลง
- เขยียดหนอ ใช้ในขณะยื่นมือ ยื่นขา ยืดตัว
- คู้หนอ ใช้ในขณะหัดมือ หดขา หดตัว
- เคลื่อนหนอ ใช้ในขณะเคลื่อนเป็นแนวนอนในเวลาพับผ้า หรือเมื่อไม่รู้ว่าจะบริกรรมอย่างไร ก็พึงบริกรรมว่า “เคลื่อนหนอ”
 - พึงกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านในเวลาเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยอีกด้วย
 - ขณะแปร่งฟัน พึงกำหนดรู้สภาวะการเหยียด คู้ ของแขนและร่างกายก่อน แล้วตามรู้อาการสัมผัสที่ขนแปร่งถูกกับฟัน บริกรรมว่า “แปร่งหนอ ๆ” หรือ “ถูกหนอ ๆ” อีกนัยหนึ่ง พึงตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือ บริกรรมว่า “เคลื่อนหนอ ๆ” ก็ได้
 - ขณะปิด - เปิดประตู ไม่พึงบริกรรมว่า “ปิดหนอ” “เปิดหนอ” เพราะลักษณะปิด - เปิดเกี่ยวกับประตู ไม่ใช่อาการของตัวเรา ขณะนั้นพึงบริกรรมว่า “เหยียดหนอ ๆ” “หมุนหนอ ” “ดันหนอ ๆ” เป็นต้น ตามอาการนั้น ๆ
 - ขณะดื่มน้ำ พึงบริกรรมว่า “ดูดหนอ ๆ” และ “กลืนหนอ ๆ” ตามอาการ
 - ขณะรับประทานอาหาร ควรใช้มือขวาจับช้อนไว้เสมอ วางมือซ้ายลงบนโต๊ะหรือข้างกาย เมื่อต้องการจับส้อมจึงยกมือซ้ายไปจับ ถ้าวางมือขวาลงจากช้อนจะทำให้เสียเวลายื่นมือไปจับช้อนอีก และควรเคลื่อนไหวมือที่ละข้างในขณะรับประทาน ทั้งนี้เพื่อกำหนดอาการเคลื่อนไหวได้โดยละเอียด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ
 - เมื่อยกมือขึ้น บริกรรมว่า “ขึ้นหนอ ๆ” หรือ “ยกหนอ ๆ”
 - เมื่อเหยียดมือไปข้างหน้า บริกรรมว่า “เหยียดหนอ ๆ” หรือ “ยื่นหนอ ๆ”
 - เมื่อบางมือลง บริกรรมว่า “ลงหนอ ๆ” หรือ “วางหนอ ๆ”
 - เมื่อมือถูกช้อน บริกรรมว่า “ถูกหนอ”
 - เมื่อยื่นมือไปตักอาหาร บริกรรมว่า “เหยียดหนอ ๆ”
 - เมื่อตักอาหาร บริกรรมว่า “ตักหนอ ๆ”
 - เมื่อยกมือขึ้น บริกรรมว่า “ขึ้นหนอ ๆ”

- เมื่อคู้มือกลับ บริกรรมว่า “คู้หนอ ๑”
- เมื่อยกมือขึ้น บริกรรมว่า “ขึ้นหนอ ๑”
- เมื่ออ้าปาก บริกรรมว่า “อ้าหนอ”
- เมื่อใส่อาหาร บริกรรมว่า “ใส่หนอ ๑”
- เมื่อตักช้อนออก บริกรรมว่า “ตักหนอ ๑”
- เมื่อวางมือลง บริกรรมว่า “ลงหนอ ๑”
- เมื่อมือถูกโต๊ะ บริกรรมว่า “ถูกหนอ”
- เมื่อเริ่มเคี้ยวอาหาร บริกรรมว่า “เคี้ยวหนอ ๑”
- เมื่อกลืนอาหาร บริกรรมว่า “กลืนหนอ ๑”

● ถ้ารสอาหารชัดเจน ฟังกำหนดรู้ตามอาการว่า “หวานหนอ ๑” “เผ็ดหนอ ๑” ถ้าชอบหรือไม่ชอบรสอาหาร ฟังกำหนดว่า “ชอบหนอ ๑” “ไม่ชอบหนอ ๑” นักปฏิบัติที่รับรู้สภาวะเบาหนักเสมอตลอดเวลาที่เดินจงกรมและเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ย่อมจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว เพราะรับรู้สภาวะโดยไม่มีรูปร่างสัณฐาน แต่ถ้ารับรู้อาการเคลื่อนไหวโดยไม่มีสภาวะเบาหนักเกิดร่วมด้วย จัดว่ายังไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะของรูปนามอย่างแท้จริง

ความฟุ้งซ่าน

ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกที่เรากำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อเรารู้สึกชอบ จิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่พอใจ จึงควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอ ๑” หรือ “โกรธหนอ ๑” ความฟุ้งซ่านเป็นอาการทางจิตเหมือนความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่านจึงควรรับรู้อาการชัดสายของจิต ไม่ใช่รับรู้เรื่องที่คิด หรือสักแต่บริกรรม

ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ จิตของเราต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติคือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้นเป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่ เป็นบัญญัติ อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ขณะที่เราเห็นอาหารที่ชอบ อาการชอบย่อมเกิดขึ้น อาการชอบนี้เป็นสภาวะธรรมความโลภ อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการชอบ

ไม่ใช่อาหาร เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อากาการไม่ชอบย่อมเกิดขึ้น อากาการไม่ชอบนี้เป็นสภาวะธรรมชาติของอาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อากาการไม่ชอบ ไม่ใช่อาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคล สิ่งของ เรื่องราวที่คิดอยู่เป็นบัญญัติ ส่วนอากาการคิด เป็นสภาวะธรรมชาติของพุ้งซ่าน เราต้องกำหนดที่อากาการคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

อากาการคิดพุ้งซ่านนั้นต่างจากอากาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งเราจะรับรู้บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้น การกำหนดรู้สภาวะพุ้งซ่านจึงทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม เบื้องแรกพึงกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อมีสมาธิเพิ่มขึ้น เมื่อจิตซัดสายออกไปแล้วเรา กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ทันทีได้ ขณะนั้นจะไม่รู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี้ จึงเป็นการรับรู้สภาวะพุ้งซ่านอย่างแท้จริง

จิตของเรารับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันอากาการคิด เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่มีใครคิดเรื่อง ๒ เรื่องในขณะเดียวกันได้ วิธีกำหนดความพุ้งซ่านมีดังนี้

- อย่าตามคิดเรื่องราว

เรื่องที่คิดเป็นบัญญัติที่ไม่มีจริงโดยสภาวะ จึงไม่ควรตามคิดเรื่องที่คิดพุ้งซ่านอยู่

- อย่าสักแต่บิรกรรม โดยไม่รับรู้อากาการซัดสายของจิต

คำบิรกรรมช่วยให้เรารู้ตัวว่าระลึกปัจจุบันอยู่ แต่อย่าให้คำบิรกรรมครอบงำจิต โดยสักแต่บิรกรรม

- อย่าปิดความพุ้งซ่านออกไปโดยไม่กำหนด

ความพุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์กรรมฐานที่พึงกำหนดรู้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา (การตามรู้จิต) เป็นประตูบานหนึ่งในประตู ๔ บานที่ทอดไปสู่พระนิพพานที่เรียกว่า อมตมหานคร ประตู ๔ บานนั้น คือ กาย (กองรูป), เวทนา (ความรู้สึก), จิต และสภาวะ ดังนั้น จึงควรสำเหนียกในใจว่า พุ้งไม่กลัว กลัวไม่กำหนด

บางท่านดึงจิตจากความพุ้งซ่านให้กลับมารับรู้ปัจจุบัน การกระทำเช่นนี้จะส่งผลให้เหนื่อยและเครียดกับการปฏิบัติ การเจริญสตินั้นคือการสังเกตดูโดยยอมรับทุกสิ่งที่มาปรากฏ การปิดความพุ้งซ่านออกไปจึงไม่ถูกต้อง

ผู้ที่ไม่คิดพุ้งซ่านมีจำพวกเดียว คือพระอรหันต์ ดังนั้น อย่ากลัวความพุ้งซ่าน เรากำหนดรู้ความพุ้งซ่านเพื่อให้รับรู้สภาวะคืออากาการที่จิตซัดสายออกไปจากปัจจุบัน เมื่อกำหนดบ่อย ๆ เช่นนี้ ความพุ้งซ่านจะลดน้อยไปเอง เหมือนการดูหนังฟิล์มขาดบ่อย ๆ เราจะไม่อยากดู หรือเหมือนม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อย ๆ ในที่สุดจะวิ่งไปตามคำสั่งของนายสารถี ด้วยเหตุนี้ เมื่อใดที่รู้สึกตัวว่าคิดพุ้งซ่าน พึงกำหนดรู้ทันทีอย่าปล่อยให้ถูกความคิดครอบงำ ต่อมาเราจะรับรู้ความพุ้งซ่านได้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ จากประโยคเป็นวลี พยางค์ ในที่สุดก็จะรับรู้ อากาการซัดสายของจิต โดยไม่รับรู้เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

- ควรกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านจนกว่าจะหายไป

ส่วนใหญ่กฎปฏิบัติมักกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านราว ๔ - ๕ ครั้ง ความฟุ้งซ่านก็จะหายไปเอง บางคราวก็กำหนดนาน ๑๐-๒๐ ครั้ง แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นจะกำหนดเพียง ๑ - ๒ ครั้ง

- ควรกำหนดตามอาการที่คิดฟุ้งอยู่ เช่น “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” “หวังหนอ”

ถ้ามีความชอบเกิดร่วมกับความฟุ้ง ฟุ้งกำหนดว่า “ชอบหนอ ๆ” ถ้ามีความโกรธเกิดร่วม ฟุ้งกำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” ถ้ามีอาการหวัง กังวล ฟุ้งกำหนดว่า “หวังหนอ ๆ” ตามอาการนั้น ๆ ในกรณีนี้ความฟุ้งซ่านเกิดร่วมกับความโลภหรือความโกรธ แต่ความโลภและความโกรธเด่นชัดกว่า จึงไม่ควรกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ในขณะนั้น เพราะไม่ตรงกับอาการ ในข้อนี้ความฟุ้งซ่านเหมือนแสงจันทร์ในเวลากลางวัน ส่วนความโลภและความโกรธเหมือนแสงอาทิตย์ที่เด่นชัดจนกลบแสงจันทร์

การกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” ไม่ทำให้เราชอบหรือโกรธเลย เพราะจิตมีสติระลึกรู้สภาวะชอบหรือโกรธ เมื่อรู้เท่าทันกิเลส กิเลสก็ครอบงำจิตไม่ได้ ความโลภและความโกรธจะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนกระทั่งหายไป แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันกิเลส คิดปรุงแต่งสิ่งที่คิดชอบหรือโกรธอันเป็นสมมุติบัญญัติ กิเลสก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น

- ไม่ควรใช้คำบริกรรมสองอย่างว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” คู่กันไป

การใช้คำบริกรรมว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” มักทำให้จิตรับรู้คำบริกรรมเป็นอารมณ์มากกว่าสภาวะฟุ้งซ่าน จึงควรบริกรรมว่า “คิดหนอ” ในกรณีที่ได้รับรู้เรื่องราว หรือบริกรรมว่า “ฟุ้งหนอ” ในเมื่อยังไม่รับรู้ว่าจะคิดถึงเรื่องอะไร

- ถ้าลืมหักกำหนดความฟุ้งซ่านแล้วไประลึกปัจจุบัน ฟุ้งกำหนดทวนว่า “คิดหนอ ๆ” ๒-๓ ครั้ง

การกำหนดทวนนี้ แม้จะไม่ใช่วิธีระลึกปัจจุบันจริง ๆ แต่เป็นเทคนิคช่วยให้เรากำหนดรู้ความฟุ้งซ่านได้อย่างรวดเร็วในโอกาสต่อไป

* * * * *

ลักษณะของสภาวะธรรม

สภาวะธรรมคือรูปนามทั้งหมด มีลักษณะประจำตัวตามธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ

๑. สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิง มีหัวมีตัวอย่างลิง เสือมีหัวมีตัวมีหางมีลายอย่างเสือ ช้างก็มีหัวมีตัวมีวงมีงาอย่างช้าง ฯลฯ สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ

ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัสคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธามีลักษณะผ่อนคลาย ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตา มีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

ความจริงรูปนามเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัยอยู่ในทวารทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์ได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ว่า สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง โภคะ โภคะ รัก ชัง เป็นต้น ถึงแม้ว่าแต่ละภาษาจะตั้งชื่อไว้ต่างกัน แต่รูปนามเหล่านี้จะคงสภาพเดิมของมันอยู่เสมอไม่เปลี่ยนแปลง ลักษณะแข็งอันปรากฏที่ฝ่าพระหัตถ์ของพระราชาในขณะกำเหรียญทอง ไม่ต่างจากความแข็งที่ปรากฏในฝ่ามือของยากจกในขณะกำเศษเงินที่คนโยนให้ ความโลภของคนไม่ต่างจากความโลภของสัตว์ ความโกรธของคนไทย ฝรั่งเศส จีน แขก เป็นแบบเดียวกันหมด ดังนั้น รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตามสภาวะของตน

ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น เกี่ยวกับรูปนามทุกอย่างที่เกิดในทวาร ที่เป็นภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลจักรวาลล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไปอันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือความเกิดขึ้นแล้วดับไปไม่จริงยั่งยืน ความทุกข คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือความไม่อยู่ในอำนาจของตนที่ต้องการจะเที่ยงและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการดังกล่าวนี้

สมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเสมือนเปลือกไม้ สภาวะลักษณะของรูปนามเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ โดยปกติเราต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ออกก่อนจึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกัน เราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวะลักษณะเป็นเบื้องต้นแรก ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญลักษณะ

* * * * *

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สมาธิที่เกิดร่วมกับสติก็จะค่อย ๆ มีกำลังมากขึ้นจนเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถกรรมฐาน เมื่อนั้น จิตจะหมดจดจากนิเวศที่รบกวนจิต บรรลุถึงความหมดจดแห่งจิต (จิตตวิสุทธิ) แล้ววิปัสสนาญาณที่เรียกว่า ความหมดจดแห่งความเห็น (ทิวฐิวิสุทธิ) เป็นต้น ก็จะพัฒนาขึ้นตามลำดับจนกระทั่งเกิดอรหัตมรรคที่กำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง เปรียบตั้งการสืไปอย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลให้เกิดความร้อนและเปลวไฟต่อมา มีพระพุทธรูปจะเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภาวนาผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นแม้จะไม่ตั้งใจว่า เราจะรู้เห็นตามความเป็นจริง การที่เขารู้เห็นตามความเป็นจริงนี้ เป็นปกติในโลก]

มีข้อสังเกตที่แสดงว่าเริ่มประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ดังนี้

- สภาวะการพอง – ยุบ – นิ่ง – ถูก สภาวะการเดิน ฯลฯ ชัดเจน นักปฏิบัติสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันในขณะที่อารมณ์เหล่านั้นดำเนินไปอยู่
- สภาวะของธาตุอันได้แก่ความเย็น – ร้อน อ่อน – แข็ง หย่อน – ตึง ไหล – เกาะกุม ปรากฏขึ้นในเวลาเดินและนั่ง ฯลฯ
- ขณะเดินจงกรม นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ มีสภาวะเบาในเวลายก - ย่างและหนักในเวลาเหยียบ สามารถสังเกตเห็นเบื้องต้นและที่สุดของสภาวะการยก ย่าง เหยียบ ในแต่ละระยะได้ชัดเจน
- สามารถตามรู้สภาวะเบา - หนักในเวลาเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยได้ตลอดเวลา
- นั่งได้นานขึ้นครบ ๑ ชั่วโมงและ ๑ ชั่วโมงครึ่งตามลำดับ แม้จะเกิดทุกขเวทนาก็ไม่รู้สึกว่าตัวเองปวดอยู่ เข้าใจว่าเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่น่าปรารถนาเท่านั้น และต่อมาก็จะครอบงำทุกขเวทนาจนหายไป
- กำหนดความฟุ้งซ่านในขณะที่เดินและนั่งได้เร็วกว่าเดิม โดยรู้สึกว่าคิดฟุ้งซ่านอยู่ในเมื่อเริ่มคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่คิดฟุ้งจนจบเรื่องเหมือนเวลาเริ่มปฏิบัติ ต่อมาความฟุ้งซ่านจะลดน้อยลงตามลำดับ
- บางขณะเกิดปิติในลักษณะต่าง ๆ คือ น้ำตาไหล ขนลุก มีกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย หรืออยู่ในกระแสคลื่น รู้สึกว่าตัวลอยขึ้นไปข้างบน มีความเย็นแล่นซาบซ่านอยู่ในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมด นี้คืออาการของปิติ ๕ ประการ คือ ขุททกาทิปิตี (ปิติเล็กน้อย) ขณิกาทิปิตี (ปิติชั่วขณะ) โลกกันติกาทิปิตี (ปิติท่วมทับ) อุพเพกาทิปิตี (ปิติโลดโผน) และผรณาทิปิตี (ปิติน่าชื่น)

- เห็นแสงสว่าง หรือเกิดความสุขอย่างท่วมท้นไม่เคยพบมาก่อน

* * * * *

ข้อผิดพลาดในการปฏิบัติ

- รับรู้รูปร่าง

การรับรู้รูปร่าง คือ การรับรู้มือ เท้า ท้อง ฯลฯ ที่เกิดร่วมกับสภาวะการเคลื่อนไหว ไม่สัปดาห์แต่ตามรู้ อากาเรานั้น

- รับรู้คำบริกรรม

การรับรู้คำบริกรรม คือ การรับรู้คำพูดที่กล่าวในใจว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “ขว้างหนอ” “ซ้ายอย่างหนอ” ฯลฯ โดยไม่ตามรู้ อากาเร

- ปรุ้งแต่งอารมณ์

การปรุ้งแต่งอารมณ์ คือ การอยากให้อารมณ์ที่ตนต้องการปรากฏชัด เช่น อยากให้สภาวะการพองยุบ ชัดเจนเสมอ ไม่อยากให้เกิดทุกข์เวทนาหรือความฟุ้งซ่าน ฯลฯ

- พิจารณาตามทฤษฎี

การพิจารณาทางทฤษฎี คือ การพิจารณาตรีกตรองว่าสภาวะการเคลื่อนไหวเป็นธาตุลม หรือพิจารณาว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่คือการรับรู้ด้วยสัญญาความจำและวิตกความตรึก ไม่ใช่หยั่งรู้ด้วย ปัญญา มีพระพุทธรูปหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

ดูกรภิกษุ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมตามคิดตรึกตรองธรรมตามที่ได้ศึกษาเล่าเรียน เธอย่อมทำวันคืนให้ สว่างไปด้วยความตรึกในธรรมนั้น ย่อมทอดทิ้งที่เจียบสงัด ไม่ตามประกอบความสงบแห่งจิตภายในตน ดูกรภิกษุ ภิกษุนี้ชื่อว่ามีความตรึกมาก หาใช่ผู้ประพฤติธรรมไม่

พระพุทธรูปนี้มีความหมายว่า ภิกษุผู้คิดตรึกตรองธรรมอย่างเดียว ไม่ขัดเกลาจิตให้สงบจาก กิเลสด้วยการเจริญสมณะหรือวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในสถานที่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่ชื่อว่าผู้ประพฤติธรรม แต่เป็นผู้ตรึกในธรรม

- นั่งนานเกินไป

การนั่งนานเกินไป คือ การนั่งนานเกินกว่าสมาธิในระดับนั้นๆ หมายความว่า ในขณะที่เริ่มปฏิบัติ เรา มักจะนั่งไม่ได้นาน เพราะทนต่อทุกข์เวทนาไม่ได้ ขณะนั้นพืงนั่งเท่าที่จะนั่งได้ อาจจะเป็นเวลา ๑๕ นาที ๒๐

นาที เป็นต้น ต่อเมื่อบรรลุนิวาสสนาญาณที่ ๓ มักจะนั่งได้ ๑ ชั่วโมง โดยทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วค่อยๆ หายไป แล้วเกิดขึ้นอีก เมื่อถึงญาณที่ ๔ มักไม่เกิดทุกขเวทนาภายในหนึ่งชั่วโมง เมื่อนั้น ควรนั่งราวหนึ่งชั่วโมงครึ่ง เพื่อกำหนดรู้ทุกขเวทนาบ้าง แต่ไม่ควรนั่งนาน ๒ ชั่วโมง เพราะวิริยะก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงตามลำดับ หากนั่งนาน ๒ ชั่วโมงในญาณระดับนี้ จะส่งผลให้ขาดต่อการนั่งครั้งต่อไป เพราะต้องกำหนดทุกขเวทนาเป็นเวลานาน

ครั้นบรรลุนิวาสญาณที่ ๕ เป็นต้นไป ทุกคนจะนั่งได้ ๒ ชั่วโมงในทุกบัลลังก์ตามปกติ ไม่ต้องฝืนใจนั่งและไม่เกิดทุกขเวทนาภายใน ๒ ชั่วโมงเลย

- เดินช้าเกินไป

การเดินช้าเกินไป คือ การเดินช้ากว่าระดับพอสมควรที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ส่งผลให้เกร็งเท้าและไม่มีสมาธิ กล่าวคือ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตของเรายังไม่ละเอียด ถ้าเดินช้าเกินไปจะส่งผลให้เดินเกร็งเท้าและไม่มีสมาธิ ถ้าเราเดินช้า ขาสั่นไปมาในขณะที่เดินจงกรม สมาธิจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะเมื่อร่างกายยังไม่สงบจิตจะสงบไม่ได้ ความพอดีในการเดินจึงสำคัญมาก

- หยุดอาการเคลื่อนไหวในเวลาเดินและทำอิริยาบถย่อย

การหยุดอาการเคลื่อนไหวในระยะยก ย่างเหยียบ และทำอิริยาบถย่อย เป็นช่วงๆ จะส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่านในช่วงหยุดนั้น เพราะจิตไม่มีปัจจุบันคืออาการเคลื่อนไหวที่จะพึงรับรู้ จึงควรเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง

- ไม่สนใจกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

บางท่านคิดว่าพึงปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานในห้องปฏิบัติเท่านั้น เมื่อออกจากห้องกรรมฐานไปก็ไม่ตั้งใจกำหนดอิริยาบถย่อย ความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะวันหนึ่งๆ ทุกคนทำอิริยาบถย่อยกว่า ๘ ชั่วโมง ถ้าไม่สนใจกำหนดรู้อิริยาบถย่อย สติก็จะขาดช่วงเป็นเวลานาน เราจึงควรสะสมหน่วยกิตด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยตลอดเวลา เมื่อสติต่อเนื่องตลอดวันเช่นนี้ นักปฏิบัติจะก้าวหน้าจากวิปัสสนาญาณขั้นหนึ่งๆ ไปสู่วิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไป

- นั่งโยกตัว

การโยกตัวมักเกิดจากความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา ถ้านักปฏิบัตินั่งโยกตัวเช่นนี้จะทำให้สติขาดช่วงไป ขณะนั้นพึงกำหนดรู้จิตที่คิดอยากจะโยกตัว บริกรรมว่า “อยากโยกหนอๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหยุดโยก ถ้ากำหนดรู้อาการโยกว่า “โยกหนอๆ” จิตจะไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการกำหนดปลายเหตุ และทำให้การโยกไม่หยุดลง อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นการตามรู้อาการปรากฏทางกายกับจิตที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ หาใช่การตามรู้สภาวะที่จิตสร้างขึ้นด้วยความต้องการไม่

สมมุติว่าเมื่อเราได้ยินเสียงดังรบกวน เช่น เสียงปิดประตู เป็นต้น เรามักจะหันไปดูต้นเสียงทันที แต่ถ้าเรากำหนดว่า “อยากดูหนอๆ” ไปเรื่อย ๆ จิตที่อยากจะหันไปดูก็จะหายไป แล้วเราจะไม่อยากจะดูอีก ในกรณีเดียวกัน เมื่อกำหนดว่า “อยากโยกหนอๆ” ไปเรื่อย ๆ สติรับรู้เท่าทันจิตที่คิดอยากจะโยก เมื่อจิตดังกล่าวนั้นหายไปเราก็ไม่อยากจะโยกตัวอีก การกำหนดรู้ว่า “อยากโยกหนอ” จึงการรับรู้จิตที่คิดอยากจะโยกตัวที่เพ่งดับไป ไม่ใช่เป็นความโลภแต่อย่างใด

บางครั้งการโยกตัวอาจเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปีติได้บ้าง แต่สภาวะความอิมใจต้องมีปรากฏชัดเจนในขณะนั้น และถ้านักปฏิบัติหนึ่งโยกตัว ก็จะเกิดความพอใจกับการโยก แล้วจิตที่คิดอยากจะโยกก็จะเกิดขึ้นส่งผลให้หนึ่งโยกตัว ดังนั้น ไม่ว่าจะโยกตัวจะมีสาเหตุมาจากอะไรก็ตาม เราก็ควรกำหนดจิตที่คิดอยากจะโยกว่า “อยากโยกหนอ ๆ” ทุกครั้งที่รู้สึกว่าจะโยกตัว หรือตัวได้โยกไปแล้ว

* * * * *

การบริกรรมในใจ

การบริกรรมในใจ คือ การพูดในใจว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” เป็นต้น การบริกรรมนี้ช่วยให้เรารู้สึกตัวว่ากำลังรับรู้ปัจจุบันคือสภาวะการพองยุบ สภาวะการเดิน หรืออาการเคลื่อนไหวอื่น ๆ จึงจำเป็นต้องนำมาใช้ในระหว่างปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ดี นักปฏิบัติพึงใส่ใจกำหนดรู้สภาวะเป็นหลัก ไม่ใช่สักแต่ท่องในใจว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “เดินหนอ” “เหยียดหนอ” เป็นต้น

ตามปกติเราจะพูดกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา คำที่ใช้พูดก็สื่อถึงเรื่องราวที่กำลังคิดอยู่ ดังนั้นจึงควรใช้คำบริกรรมมาเป็นเครื่องช่วยเพื่อให้ตัวว่ารับรู้ปัจจุบันอยู่ แม้ว่าในขณะที่เริ่มปฏิบัติ จิตจะรับรู้คำบริกรรมสลับไปกับการเคลื่อนไหว แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นจิตก็จะรับรู้สภาวะอย่างเดียว คำบริกรรมจะหายไปเอง

บางท่านกล่าวว่าวิปัสสนาไม่มีบริกรรมสมาธิ (สมาธิในขณะบริกรรม) จึงไม่ควรบริกรรมในเวลาเจริญวิปัสสนา ความจริงสมาธิในวิปัสสนาเป็นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้จะแนบแน่น) แต่สมาธิในวิปัสสนาไม่เรียกว่า อุปจารสมาธิ เหมือนที่มีกล่าวไว้ในสมถกรรมฐาน เพราะวิปัสสนาไม่มีอุปปนสมาธิ (สมาธิแนบแน่น) เนื่องจากอารมณ์กรรมฐานคือรูปนามเป็นสภาวะธรรมที่ลึกซึ้งกว่าบัญญัติ จึงไม่มีชื่อว่าอุปจารสมาธิ และเมื่อไม่มีชื่อว่าอุปจารสมาธิจึงไม่มีชื่อว่าบริกรรมสมาธิเช่นกัน

พึงสังเกตว่าพระพุทธคุณเป็นปรมาตมที่มีจริงไม่แปรปรวน หาใช่เกิดจากการบัญญัติของชาวโลกไม่ การเจริญพุทธธานุสสติภาวนาที่รับรู้ปรมาตมนี้ต้องอาศัยคำบริกรรมว่า อิติปิ โส ภควา เป็นต้น จึงจะเจริญภาวนานี้ได้ ถ้าไม่กล่าวคำบริกรรมก็จะเจริญภาวนานี้ไม่ได้เลย การเจริญวิปัสสนาจึงต้องมีคำบริกรรมเป็นองค์ประกอบด้วยเช่นกัน มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์ทางศาสนาว่า

มนสา สุขมาโย ลกฺขณปฏฺิวสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏฺิวสฺส มคฺคผลปฏฺิวสฺส ปจฺจโย โหติ.

การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การ
แทงตลอดมรรคผล

หนู จ ตชชาปณ ตุติวเสน สภาวธมโม คยหตีติ? สจจ คยหติ ปุพฺพภาเค. ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย
ปณฺณุตฺตี สมตฺกมิตฺวา สภาเวเวว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือไม่? ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นย่อม
รับรู้โดยเนื่องด้วยนามบัญญัติ (คือมีคำบริกรรมสลบกันไป) แต่เมื่อภavanaเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้ว
ดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (คือไม่มีคำบริกรรมประกอบรวม)

นอกจากนี้ พระดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า *คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตี ปชานาติ* (เมื่อเดินอยู่ ย่อม
กำหนดรู้ว่า เดินอยู่) ก็เป็นสาธกที่ดีในเรื่องนี้ กล่าวคือ พระดำรัสว่า *คจฺจามิ* (เดินอยู่) เป็นคำบัญญัติที่มีแสดง
ไว้โดยตรง คำบัญญัตินี้เหมือนกับคำบริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” หรือ “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ถ้า
พระพุทธรองค์ทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้องบริกรรม ก็พึงตรัสว่า *คจฺจนฺโต วา ปชานาติ* (เมื่อเดินอยู่
ย่อมกำหนดรู้)

วิธีบริกรรมในการปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้ คือ

- ขณะนั่งกรรมฐานและเดินจงกรม ควรบริกรรมสั้น ๆ ในขณะเริ่มเกิดและสิ้นสุดอาการเคลื่อนไหว

เมื่อท่องเริ่มพอง พึงบริกรรมว่า “พอง” แล้วตามรู้สภาวะการพองต่อไปโดยไม่ต้องบริกรรม หลังจากนั้น
เมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดลง พึงบริกรรมว่า “หนอ” และเมื่อท่องเริ่มยุบ พึงบริกรรมว่า “ยุบ” แล้วตามรู้สภาวะ
การยุบต่อไป เมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดลง พึงบริกรรมว่า “หนอ” แม้การบริกรรมในเวลาเดินว่า “ยก” “ย่าง”
“เหยียบ” หรือ “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ก็พึงบริกรรมสั้น ๆ

- เวลาเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ควรบริกรรมไปเรื่อย ๆ ว่า “เหยียดหนอ ๆ ๆ” จนกว่าสภาวะการเหยียด
จนสิ้นสุดลง

- ไม่ควรบริกรรมยาว ๆ หรือบริกรรมแรง ๆ เพราะจะทำให้จิตรับรู้คำบริกรรม แต่ไม่รับรู้อาการ

- พึงใช้คำบริกรรมที่สื่อถึงสภาวะที่เรียกว่า วิชชมานบัญญัติ (บัญญัติแสดงเนื้อความที่มีปรากฏ) เช่น
“พองหนอ” “ยุบหนอ” ไม่พึงใช้คำบริกรรมที่ไม่สื่อถึงสภาวะ เช่น “ถึงหนอ” “หยุดหนอ” “นิ่งหนอ” “เปิดหนอ” “ปิด
หนอ” เป็นต้น

- ขณะฟุ้งซ่าน พึงบริกรรมถี่ ๆ เร็ว ๆ ว่า “คิดหนอ ๆ” เพื่อตะครุบความฟุ้งซ่านให้ได้ทันท่วงที เหมือน
การรีบเก็บใบไม้ที่ร่วงหล่นจากต้น โดยไม่ปล่อยให้ตกถึงพื้น

การสอบอารมณ์

มีข้อสำคัญประการหนึ่งในการปฏิบัติธรรม คือ การสอบอารมณ์ ตามปกติการสอบอารมณ์จะมีทุกวัน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๓ ของการปฏิบัติไปจนถึงวันสุดท้าย การสอบอารมณ์ก็คือการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ ถ้าท่านเห็นว่าเราปฏิบัติผิดก็จะแนะนำใหม่ หากเห็นว่าเราทำถูกแล้วก็จะให้การบ้านที่เกี่ยวกับการปฏิบัติไปทำต่อ แล้วเราก็มารายงานท่านในวันต่อไป

นักปฏิบัติฟังรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริง ๆ ในช่วงนั้น อายารายงานสภาวะที่เคยเกิดในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ท่านจึงจะรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ โดยทั่วไปนักปฏิบัติแต่ละท่านจะมีเวลาสอบอารมณ์ราว ๑๕ นาที การสอบอารมณ์นี้เหมือนกับการรดน้ำต้นไม้ ทำให้เรามั่นใจว่าปฏิบัติถูกทางและเกิดกำลังใจในการปฏิบัติ

แนวทางในการรายงานเกี่ยวกับการปฏิบัติ ฟังทราบโดยสังเขปดังต่อไปนี้

การเดินจงกรม

- มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นในขณะยก ย่าง และเหยียบ เช่น ความเบา - หนัก เย็น - ร้อน อ่อน - แข็ง หย่อน - ตึง เป็นต้น
- กำหนดความฟุ้งซ่านในขณะเดินหรือไม่ ต้องกำหนดกี่ครั้งจึงจะหาย
- กำหนดตามอาการฟุ้งหรือไม่ว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” “ห้วงหนอ” “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” เป็นต้น
- เดินได้นานเท่าไร
- สภาวะอื่นๆ

การนั่งกรรมฐาน

- ตามรู้อารมณ์อะไรในขณะนั่ง เช่น พอง ยุบ นั่ง ถูก เป็นต้น
- อารมณ์กรรมฐานมีความชัดเจนหรือไม่ และชัดเจนอย่างไร เช่น สภาวะการพอง-ยุบ มีสภาพยาวหรือสั้น หยาบ หรือละเอียด เป็นต้น
- นั่งนานเท่าไร
- มีทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย ชา หรือคัน ในขณะนั่งบ้างไหม เมื่อกำหนดรู้แล้ว ทุกข์เวทนาแรงขึ้น หรือลดลง หรือหายไป

ถ้ารู้สึกว่ ทุกขเวทนาหายไป ก็พยายามสังเกตว่าเคลื่อนที่แล้วหายไป เป็นคว้นจางๆ แล้วหายไป หรือหายไปทันทีในขณะกำหนดได้หนึ่งหรือสองครั้ง

- กำหนดรู้ความฟุ้งซ่านในขณะนั่งใหม่
- สภาวะอื่น ๆ

อิริยาบถย่อย

- กำหนดได้ถึง ๕ ครั้งใหม่ในแต่ละระยะที่เคลื่อนไหว และรับรู้ความเบาหนักได้หรือไม่
- ขณะตื่นนอน
- เข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ
- รับประทานอาหาร
- สภาวะอื่นๆ

ผลของการปฏิบัติธรรม

- รู้จักตัวเองดีกว่าเดิม คือ ทุกคนมักคิดว่าเรารู้จักตัวเองเป็นอย่างดี ไม่มีใครรู้จักเราดีเท่าตัวเราเอง แต่เมื่อคนรอบข้างทำอะไรที่เราไม่ชอบ ก็มักกล่าวโทษตำหนิคนอื่นว่าทำไมจึงทำอย่างนี้ ไม่สำรวจตัวเองว่ามีข้อเสียอย่างไร แต่เมื่อมาตามรู้กายกับจิตของตนแล้ว เราก็จะเข้าใจตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม คือเข้าใจว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดีอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ตัวตนของเรานั้นไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะเลย ความโลภโมโหสันหรือริษยาปองร้ายกัน ล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน เมื่อเข้าใจดังนี้ความยึดมั่นในตัวตนก็จะลดน้อยลง ส่งผลให้ทฎฐิฐิมานะและกิเลสอื่นๆ ลดน้อยไปด้วย

- เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น คือ คนที่ยังไม่เข้าใจตัวเองย่อมจะเข้าใจคนอื่นไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจตัวเองดีก็จะเข้าใจคนอื่นเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่าตัวเองยังมีกิเลสที่ทำให้เราร้อนใจและกระทำผิดด้วยอำนาจของกิเลส ก็จะเข้าใจคนอื่นว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนเราจึงทำผิดได้ ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เรารู้สึกสงสารและให้อภัยคนที่เราไม่ชอบแทนที่จะตำหนิหรือรังเกียจ

- รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง คือ โดยทั่วไปเมื่อเราเกิดความโลภหรือความโกรธ เราจะไม่รู้จักรู้จักผิดชอบชั่วดี ทำสิ่งที่เป็นโทษแก่ตนเองและคนอื่น แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วจะมีสติรู้เท่าทันลักษณะของความโลภหรือความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น คือรู้ตัวว่าเราโลภหรือโกรธอยู่ เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ก็สามรถยับยั้งชั่งใจให้ไม่ตกอยู่ใน

อำนาจของกิเลส แม้จะอยากได้ของที่ชอบก็จะพยายามหามาในทางสุจริต ไม่ละโมภสมบัติของคนอื่นและอยากได้โดยไม่ชอบธรรม หรือแม้เราจะเกิดความโกรธที่กำหนดรู้ได้ ทำให้ลดละความโกรธอยู่เสมอ ไม่กระทำหรือพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้คนที่รู้ว่าไม่ได้รักษาศีลมาก่อนก็จะตั้งใจรักษาศีลไม่ให้ต่างพร้อย ถ้าเราแก้ไขข้อบกพร่องนี้ได้ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าในครองที่ถูกต้อง

- เชื่อในบาปบุญคุณโทษ คือ รู้สึกเกรงกลัวไม่กล้าทำบาป เพราะเชื่อว่าผลของบาปมีจริง และมีใจน้อมไปเสมอในการทำบุญอันได้แก่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามความเหมาะสมในแต่ละวัน

- เพิ่มพูนศรัทธาในศาสนา คือ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อจิตสงบไม่ซัดส่าย มีสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน เราก็จะรู้สึกเป็นสุข ความสุขนี้มีสภาพสงบเย็นไม่เร้าร้อนเหมือนสุขทางโลก บางขณะก็เกิดความปีติอัมใจเป็นกระแสเย็นแล่นซาบซ่านทั่วตัว ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองแล้วนำมาเผยแผร่สั่งสอนแก่ชาวโลก และเชื่อว่าพระธรรมเป็นหนทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

- เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาในกระแสจิตของตน คือ เมื่อจิตตั้งมั่นพ้นจากนิวรณ์เข้าถึงระดับจิตตวิสุทธิแล้ว นักปฏิบัติจะบรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ จนถึงมรรค ผล นิพพานตามสมควรแก่บารมีของตน และหลุดพ้นจากการเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสาร ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของชาวพุทธทุกคน

ปัตติทานคาถา

๑. ปุณฺณสฺสิทาหิ กะตฺสสะ ยานฺัญญาหิ กะตานิ เม
เตสฺสึจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานิหตฺตปปะมาณิกา.

ขอสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ จงเป็นผู้ได้รับส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วใน
บัดนี้ และจงเป็นผู้ได้รับส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วอื่น ๆ

๒. เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย
ทิกฺกุฐา เม จาปะยะทิกฺกุฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน

บุคคลเหล่าใดมีมารดาบิดาเป็นต้น ผู้เป็นที่รัก มีอุปการะแก่ข้าพเจ้า และแม่สัตว์เหล่าอื่น
ทั้งที่เคยเห็นและไม่เคยเห็น ที่เป็นกลาง และที่จองเวรกันอยู่

๓. สัตตา ติกฺกฐันติ โลกัสฺมิง เย กุมมา จะตุโยนิกา
ปัฏฺเจะจะตุโวการา สังสะรันตา กะวากะเว.

สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลก ที่เกิดในภูมิ ได้กำหนดทั้ง ๔ ที่มีชั้น ๕ ชั้น ๔ หรือชั้นเดียว
ท่องเที่ยวไปในภavn้อยภavnใหญ่

๔. ญาดา เย ปัตติทาหัง เม อะนุโมทันตุ เต สะยัง
เย จิมัง นปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง.

ขอสัตว์เหล่านั้นจงเป็นผู้รับการแผ่ส่วนบุญของข้าพเจ้า จงร่วมกันอนุโมทนา และขอ
อัญเชิญเทวดาไปแจ้งแก่สัตว์ผู้รับรู้ไม่ได้ด้วยเทอญ

๕. มะยา ทินนาหะ ปุณฺณานัง อะนุโมทะนะเหตุหา
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน
เขมปปะทัญจะ ปโปปนตุ เตสาสา สีชณะตัง สุภา.

ด้วยการอนุโมทนาบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้ ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ปราศจากเวร มี
ชีวิตเป็นสุขเสมอ ขอให้บรรลุแดนเกษม และขอความปรารถนาที่ดั่งามขอสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จ
เทอญ

สุปฺปพุทฺธํ ปพฺพชณฺหติ

สทา โคตมสาวกา

เยสํ ทิวา จ รตุโต จ

นิจฺจํ กายคตา สติ

(ขุ.ธ. ๒๕.๒๙๗.๖๘)

พระสาวกของพระโคตมพระพุทธรเจ้าผู้เจริญสติกำหนดรู้กายเป็นนิตย์
ทั้งกลางวันและกลางคืนดีแล้วเสมอ