

สติปัฏฐาน ทางสายเดียว

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในทีฆนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร (ที. มหา. ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙) ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺตณฺคมาย ฌายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาโย, ยทิทํ จตฺตาริ สติปัฏฺฐานา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานสี่นี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อรับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน

เหล่าสัตว์ได้สั่งสมอกุศลกรรม เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พุศฺเทจ เพราะยังมีกิเลสที่ทำให้จิตใจมัวหมองคือความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงได้รับทุกข์ในอบายภูมิทั้งสี่ตามผลของอกุศล และแม้จะเกิดเป็นมนุษย์ด้วยผลของกุศลที่เคยบำเพ็ญไว้ ก็ยังได้รับทุกข์อยู่ เช่น เสียชีวิตแต่เยาว์วัย เจ็บป่วยยากจน กิเลสเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดแล้วเกิดเล่า ได้รับทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าต้องการจะพ้นจากทุกข์เหล่านี้ ก็จะต้องพยายามชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส การชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส มีเพียงทางสายเดียวคือการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเราจะต้องกำหนดรู้สภาพธรรมที่กำลังเกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจ ฉะนั้น นักปฏิบัติที่ต้องการจะกำจัดกิเลส พึงดำเนินตามทางสติปัฏฐานนี้

พระดำรัสว่า “เอกายโน” หมายถึงทางเพียงสายเดียว คือไม่มีทางอื่น ถ้าท่านเดินตรงไปตามทางสายนี้ จะไม่ไปผิดทาง เพราะไม่มีทางแยกอื่น ท่านจะบรรลุจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน สติปัฏฐานก็เช่นเดียวกัน เป็นเพียงทางปฏิบัติสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่มีทางสายอื่นจากนี้ ถ้าท่านพยายามอบรมตัวเองตามหลักสติปัฏฐาน ในที่สุดก็จะบรรลุถึงอรรถผลที่ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหมด พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้พวกเราดำเนินตามทางสายนี้คือสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดกิเลสเหล่านั้นให้หมดสิ้นไป

พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกในอดีตกาล ได้เจริญสติปัฏฐานนี้แล้ว บริสุทธิ์จากกิเลส บรรลุความดับทุกข์คือพระนิพพาน พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกในอนาคตกาล จะเจริญสติปัฏฐานนี้ บรรลุพระนิพพานได้ แม้ในภพที่ภพนี้ก็เช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงพระนามว่าโคตมและพระสาวกของพระองค์ได้ชำระตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส บรรลุพระนิพพานด้วยการเจริญสติปัฏฐานนี้ ท้าวสหัมบดีพรหมได้กราบทูลเรื่องนี้แด่พระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ได้ทรงรับรองและตรัสสอนแก่เหล่าสาวกไว้ ในสังยุตตนิกาย สติปัฏฐานสังยุตต์ มัคคสูตร (ส. มหา. ๑๙/๔๐๙/๑๖๒)

มหาชนต่างเศร้าโศกคร่ำครวญ เพราะสูญเสียสามี ภรรยา บุตรธิดา บิดามารดา คนรักคนสนิทสนม หรือสูญเสียทรัพย์สิน ต่างเศร้าโศกเมื่อได้รับทุกข์เวทนาจากโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งเหล่านี้น่าสะพึงกลัวโดยแท้ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ ชีวิตจะสงบสุขสักเพียงไร มนุษย์จึงควรพยายามกำจัดทุกข์ทั้งหมด แต่เพียงการสวดมนต์อ้อนวอนเทพองค์ใดองค์หนึ่งที่ตนเคารพนับถือ จะทำให้กำจัดทุกข์ไม่ได้ การดำเนินตามทางสายนี้คือการเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น จะทำให้กำจัดทุกข์ดังกล่าวได้

ในสมัยพุทธกาล มีหญิงคนหนึ่งชื่อปฏาจารา นางได้สูญเสียสามี ลูกชายสองคน บิดามารดา และพี่ชาย คนเหล่านี้ทั้งหมดเป็นคนรักและคนสนิทสนมกับนาง นางถูกความเศร้าโศกครอบงำจิตจนทำให้วิกลจริต เผอิญวันหนึ่งได้เข้ามายังพระวิหาร ในขณะที่พระพุทธรูปทรงแสดงธรรมอยู่ ได้สดับพระธรรมเทศนาและเจริญสติปัฏฐาน หลังจากนั้น ก็กำจัดความเศร้าโศกและความคร่ำครวญได้ นางได้รับความสุขใจตลอดกาล

ในปัจจุบันก็มีคนที่สูญเสียบุตรธิดา สามีภรรยา บิดามารดา บางคนเศร้าโศกเสียใจจนไม่เป็นอันกินอันนอน พวกเขามาหาอาตมา และหลังจากเจริญสติปัฏฐานตามคำแนะนำแล้ว สามารถกำจัดความเศร้าโศกได้ภายในเวลาไม่นานนัก อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐานไม่เพียงจะกำจัดความเศร้าโศกและความคร่ำครวญได้ในภพนี้เท่านั้น แต่ยังจะกำจัดทุกข์เหล่านั้นได้ทั้งในภพต่อๆ ไป นักปฏิบัติที่ต้องการจะกำจัดทุกข์เหล่านั้น พึงดำเนินตามทางสติปัฏฐานนี้

เหล่าสัตว์ในโลกได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจนานาประการ ถ้ากำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจเหล่านั้นได้ ก็จะดำรงชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย ความทุกข์กาย คือ ความเจ็บปวดภายในร่างกายซึ่งเกิดจากโรคภัย เกิดจากคนรอบข้าง เกิดจากสภาพดินฟ้าอากาศที่ร้อนหรือหนาวเกินไป หรือเกิดจากอุบัติเหตุ เช่น ถูกหนามตำ พลัดตก หกล้ม ความทุกข์ใจ คือ ความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการสูญเสียคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน พบกับอุปสรรคขัดขวาง หรือไม่สมหวังตามที่ต้องการ ไม่มีใครจะช่วยให้พ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเหล่านั้นได้เลย การเจริญสติปัฏฐานนี้เท่านั้น จะดับทุกข์ดังกล่าวได้

มีคนบางคนไม่สบายใจเพราะธุรกิจล้มเหลว แต่ก็ได้รับความสุขใจด้วยการเจริญสติปัฏฐานนี้ ยังมีบางคนที่เป็นทุกข์จากโรคซึ่งรักษาไม่ได้ สามารถรักษาความเจ็บปวดทรมานทางร่างกายได้ด้วย การเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติที่พยายามเจริญสติปัฏฐานจนประสบความสำเร็จ บรรลุถึงอรหัตตมรรคอรหัตผลแล้วเท่านั้น จึงจะกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจทั้งหมดได้ พระอรหันต์ที่ดับขันธปรินิพพานแล้ว จะพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจทั้งปวงตลอดกาล เพราะฉะนั้น พวกเราจึงควรเจริญสติปัฏฐานนี้ เพื่อกำจัดทุกข์ทั้งหมดและเสวยสุขอันถาวร

อนึ่ง เหล่าสัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิด ได้รับทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะ

ยังมีกิเลสอยู่ การเจริญสติปัฏฐานนี้จะทำให้เราบรรลุอริยมรรคซึ่งดับกิเลสอันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ด้วยเหตุดังกล่าว นักปฏิบัติจึงควรเจริญสติปัฏฐาน เพื่อบรรลุอริยมรรคที่ดับกิเลสได้

สติปัฏฐานมี ๔ ประเภท คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การดำรงสติตามรู้กาย
๒. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน การดำรงสติตามรู้เวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การดำรงสติตามรู้จิต
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การดำรงสติตามรู้สภาวธรรม

กายานุปัสสนา

บรรดาสติปัฏฐานสี่เหล่านั้น กายานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้รูปธรรมที่สมมุติว่าเป็นกาย การกำหนดรู้กายมี ๑๔ หมวด คือ

๑. หมวดอานาปานะ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ทุกขณะที่หายใจเข้าออกอยู่ จะมีลมผ่านช่องจมูก นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนั้น แล้วจะเจริญฌานสมาธิได้ หลังจากบรรลุฌานสมาธิแล้ว ออกจากฌานสมาธินั้น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌานที่บรรลุจากนั้นจะเกิดวิปัสสนาญาณที่หยั่งรู้ความไม่เที่ยงของสภาวธรรมทางกายและสภาวธรรมทางจิตต่อมาข้อความนี้ได้รับการอธิบายไว้โดยตรงในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร (ที. อฎ. ๒/๓๗๙)

๒. หมวดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

๓. หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน

๔. หมวดปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาอวัยวะ ๓๒ อย่างในร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เมื่อนักปฏิบัติบรรลุฌานสมาธิด้วยการพิจารณาอวัยวะเหล่านั้นแล้ว จะบรรลุวิปัสสนาญาณต่อมา

๕. หมวดธาตุนมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้งสี่

๖-๑๔. หมวดนวสลิวิกะ คือ การเปรียบเทียบร่างกายของตนกับร่างกายของคนเสียชีวิต เพื่อก่อให้เกิดความเห็นว่าไม่งาม เป็นอสุภะ

หมวดอิริยาบถ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตี ปชานาติ. จิตฺโต วา จิตฺตมฺหิตี ปชานาติ. นิสินฺโน วา นิสินฺนมฺหิตี ปชานาติ. สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้ว่า เดินอยู่ ในขณะที่เดิน กำหนดรู้ว่า ยืนอยู่ ในขณะที่ยืน กำหนดรู้ว่า นั่งอยู่ ใน

ขณะนั่ง กำหนดรู้ว่า นอนอยู่ ในขณะนอน

หมวดนี้สอนให้นักปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ในขณะเคลื่อนไหวภายในอิริยาบถทั้งสี่ เช่น ในเวลาเดินพึงจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวทางกายที่กำลังย่างเท้าอยู่กำหนดรู้อาการย่างเท้าโดยละเอียด ตั้งแต่ยกเท้าขึ้นจนถึงเหยียบเท้าลง ในเวลาเดินเร็ว กำหนดว่า เดินหนอๆ หรือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ในเวลาเดินช้า กำหนดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ในเวลาหยุดเดินแล้วยืนอยู่ พึงจดจ่ออยู่ที่อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด กำหนดอย่างต่อเนื่องว่า ยืนหนอๆ เมื่อย่อกายลงนั่ง พึงจดจ่ออยู่ที่อาการย่อกายลงที่ค่อยๆ หนักลงไปเบื้องล่าง กำหนดว่า นั่งหนอๆ หลังจากนั่งลงแล้ว อาจจะเคลื่อนไหวแขน ขา หรือลำตัว ก็พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ ถ้าไม่มีอาการเคลื่อนไหวใดๆ เกิดขึ้นอีก พึงจดจ่ออยู่ที่อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอๆ

ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้การนั่งเพียงอารมณ์เดียว ความเพียรจะย่อหย่อนเกินไป เพราะอารมณ์กรรมฐานมีน้อยเกินไป จึงพึงกำหนดรู้การสัมผัสที่ปรากฏชัดเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง โดยกำหนดว่า นั่งหนอ ถูกหนอ นอกจากนั้น ในขณะนั่งอยู่ อาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลงเป็นสิ่งที่เรารู้สึกได้ง่าย จึงควรจดจ่ออยู่ที่อาการพองและอาการยุบ กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ การกำหนดรู้การพองและอาการยุบนี้ เป็นการจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวทางกายซึ่งเกิดที่ท้อง จัดว่าถูกต้องตามหลักการปฏิบัติ เพราะนักปฏิบัติพึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวทางกายทุกๆ อย่าง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณฺหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.

อีกนัยหนึ่ง กายของภิกษุที่นั่งดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ย่อมกำหนดรู้กายนั้นโดยอาการนั้นๆ

พระดำรัสนี้ได้แนะนำให้กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวทุกๆ อย่างทางกาย เช่น เคลื่อนไหวแขน ขา ท้อง หรือกะพริบตา และพยายามตามรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ ตามความเป็นจริง อาตมาจึงแนะนำนักปฏิบัติให้กำหนดรู้การพองและอาการยุบของท้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดสำหรับทุกคน นักปฏิบัติที่กำหนดรู้ตามคำแนะนำแล้ว บรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ มีจำนวนมากทีเดียว

เมื่อกำลังนอนอยู่ พึงกำหนดรู้การเคลื่อนไหวทุกๆ อย่างทางกายที่กำลังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นักปฏิบัติจะบรรลุโลกุตระญาณในขณะนอนได้ การกำหนดรู้ในขณะนอนนี้ทำให้พระอานนท์บรรลุอรหัตผลในสมัยหนึ่ง หลังจากพระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ๓ เดือน ๔ วัน พระอานนท์ได้พยายามเจริญสมณธรรมเพื่อบรรลุอรหัตผล ท่านเดินจงกรมตั้งแต่เวลาเย็น ท่านได้ปฏิบัติธรรมโดย

การเดินจงกรมนี้ คงจะกำหนดว่า ขว้างงหนอ ซ้างงหนอ, ยกหนอ เหยียบหนอ, ยกหนอ ย้างงหนอ เหยียบหนอ ฯลฯ ตามที่อาตมาได้ชี้แจงมาแล้งนั้น

ท่านเดินจงกรมตลอดราตรีจนใกล้รุ่ง ก็ยังไม่บรรลุนิพพานผลสมดังปรารถนา จึงดำริว่า เราได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว จะพยายามให้ยิ่งไปกว่านี้อีกไม่ได้ ทำไมเราจึงยังไม่บรรลุนิพพานผล พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ว่า “ดูก่อนอานนท์ เธอเป็นผู้เปี่ยมด้วยบารมีธรรม จงเพียรพยายามเถิด จะบรรลุนิพพานผลในไม่ช้า” พระพุทธดำรัสนี้ไม่ผิดพลาดโดยแท้ เราได้เดินจงกรมตลอดคืน ทำให้วิริยะมากเกินไปและสมาธิลดน้อยลง จึงไม่ประสบความสำเร็จก้าวหน้า อย่างกระนั้นเลย เราจะนอนกำหนด เพื่อให้วิริยะกับสมาธิสมดุลกัน หลังจากนั้น พระอานนท์จึงเข้าห้องนอน ได้นั่งบนเตียงแล้วเอนกายลงนอน ในขณะเอนกายลง ได้บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ตามลำดับ จนในที่สุดก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ต่อมาก ในเวลาที่ยกเท้าขึ้นจากพื้นและศีรษะยังไม่ถึงหมอน

เรื่องนี้เป็นสาธกที่กำหนดอารมณ์กรรมฐานในเวลาอน และได้บรรลุอรหัตผลก่อนที่ศีระจะถึงหมอน เพราะวิปัสสนาญาณเป็นสิ่งที่เกิดอย่างต่อเนื่องได้รวดเร็วมาก ด้วยเหตุดังกล่าว นักปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวทางกายทุกๆ อย่าง ตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เช่นนี้ จะเกิดปัญญาหยั่งรู้ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกายคืออาการเคลื่อนไหวในกายของตน การหยั่งรู้ความเกิดดับนี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

สมุทฺยธมฺมานุปสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ. สมุทฺยวยธมฺมานุ-
ปสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.

ฝึกหัดตามรูปร่างที่เกิดขึ้นในกายอยู่ ตามรูปร่างที่ดับไปในกายอยู่ ตามรูปร่างที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่

ในขณะที่กำหนดว่า เดินหนอ และรู้สีกว่าอาการเดินเป็นสิ่งที่ไม่รับรู้อะไร (รูปธรรม) ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นสภาพที่รับรู้อารมณ์ได้ (นามธรรม) จัดว่านักปฏิบัติได้รู้เห็นความแตกต่างระหว่างรูปธรรมกับนามธรรม โดยรู้เห็นว่าอาการเดินและจิตที่กำหนดรู้เป็นคนละส่วนกัน หรือเมื่อกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ และรู้สีกว่าอาการพองเป็นสิ่งที่ไม่รับรู้อะไร ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นสภาพที่รับรู้อารมณ์ได้ จัดว่าได้รู้เห็นความแตกต่างระหว่างรูปธรรมกับนามธรรมเหล่านั้น

จิตที่ต้องการที่จะเดิน ก่อให้เกิดอาการเดินขึ้น จิตที่ต้องการที่จะยืน ก่อให้เกิดอาการยืนขึ้น ฯลฯ นักปฏิบัติที่รู้สึกเช่นนี้ จัดว่าเกิดปัญญาหยั่งรู้เหตุและผลว่า จิตที่ต้องการเป็นเหตุ อาการเคลื่อนไหวเป็นผล เมื่อหยั่งรู้เหตุและผลเหล่านี้แล้ว จะเกิดปัญญาหยั่งรู้การเกิดดับจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งอย่างรวดเร็ว รู้แจ้งว่าไม่มีสิ่งใดๆ เป็นแก่นสารสสาระ แล้วจะเบื่อหน่ายสภาพเหล่านั้น

ไม่ยึดติดว่าเป็นตัวตน เรา เขา จะไม่เห็นผิดสิ่งต่างๆ ว่าเป็นของยั่งยืน เป็นสุข เป็นตัวตน หรือเป็น สิ่งดีงาม เพราะรู้แจ้งว่าสรรพสิ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การหยั่งรู้ไตรลักษณ์ดังกล่าว ได้รับการตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

อนิสฺสิตํ จ วิหติ.

ภิกษุไม่ยึดติดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เป็นอิสระแก่ตน

เมื่อปัญญาที่หยั่งรู้ไตรลักษณ์แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรู้แจ้งอหัตตมรรคอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ผู้ไกลจากกิเลส พ้นจากทุกข์ทั้งปวงหลังจากปรินิพพานแล้ว หรือนักปฏิบัติจะบรรลุโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผลเป็นอย่างต่ำ พระโสดาบันหรือผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน จไม่เกิดในอบายภูมิอีกต่อไป จัดว่าดับทุกข์ในอบายภูมินั้นด้วย ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรพยายามเพื่อบรรลุเป็นพระโสดาบันที่ดับทุกข์ในอบายภูมิได้

หมวดสัมปชัญญะ

นักปฏิบัติพึงทราบก่อนว่าสัมปชัญญะแบ่งออกเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ พิจารณารู้สิ่งที่เป็นประโยชน์
๒. สปปายสัมปชัญญะ พิจารณารู้สิ่งที่เหมาะสม
๓. โคจรสัมปชัญญะ กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานคือสภาวะธรรมทางกายกับสภาวะธรรมทางจิต
๔. อสัสมโหสัมปชัญญะ หยั่งรู้โดยไม่สงสัย

เมื่อท่านจะทำหรือพูดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะต้องพิจารณาว่าเรื่องนั้นมีประโยชน์หรือไม่ แล้วจึงทำหรือพูดสิ่งที่มีประโยชน์เท่านั้น การพิจารณารู้เช่นนี้ คือสาทถกสัมปชัญญะ อนึ่ง แม้เรื่องนั้นจะมีประโยชน์ ท่านก็พึงพิจารณาอีกว่าเรื่องนั้นเหมาะสมกับตนหรือไม่ แล้วจึงทำหรือพูดสิ่งที่เหมาะสม การพิจารณารู้เช่นนี้ คือสปปายสัมปชัญญะ สัมปชัญญะทั้งสองอย่างนี้ ไม่เพียงมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังเหมาะสมกับเรื่องทางโลกอีกด้วย ในเวลาปฏิบัติอยู่ นักปฏิบัติอาจจะต้องการจะ เติบงกรรมหรือนั่งกรรมฐาน รวมทั้งพิจารณาว่าสิ่งไหนมีประโยชน์และเหมาะสม แล้วจึงตัดสินใจปฏิบัติ อันที่จริง เมื่อนักปฏิบัติจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะไม่จำเป็นต้องพิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่ามีประโยชน์และเหมาะสมหรือไม่ เพียงตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่องเท่านั้น เพราะ สัมปชัญญะสองอย่างเหล่านี้เป็นเครื่องอุปถัมภ์การปฏิบัติ ไม่ใช่แนวทางการปฏิบัติที่แท้จริง ตามที่ พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค (วิสุทธิ. ๑/๔)

โคจรสัมปชัญญะเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต ที่กำลังเกิดขึ้น

อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ เมื่อกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานด้วยโคจรสัมปชัญญะอยู่ นักปฏิบัติจะค่อยๆ มีสมาธิมากขึ้น ต่อมาจะเกิดปัญญาหยั่งรู้ความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวธรรมทั้งหลายจาก ประสบการณ์ของตน นักปฏิบัติจะรู้แจ้งสภาวธรรมทางกายและสภาวธรรมทางจิตว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาหยั่งรู้ดังกล่าวนี้อืออัมมโหสมปชัญญะ

โคจรสัมปชัญญะและอัมมโหสมปชัญญะเหล่านี้ ได้รับการตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า
อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมฺปชานการี โหติ.

ภิกษุทำการกำหนดรู้ อยู่ ในขณะก้าว ในขณะถอย

พระดำรัสนี้แนะนำให้ นักปฏิบัติกำหนดรู้และหยั่งรู้อาการย่างเท้าทุกระยะ ในขณะก้าวไปข้างหน้าและถอยหลัง คือกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ, ยกหนอ เขยิบหนอ, ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ฯลฯ ตามที่กล่าวมาแล้ว การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานนี้เป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ก็จะมีสมาธิมากขึ้น แล้วจะหยั่งรู้ความแตกต่างระหว่างรูปธรรมกับนาม ธรรมว่า อาการเดินเป็นรูปธรรม จิตที่กำหนดรู้อาการเดินนั้นเป็นนามธรรม นักปฏิบัติไม่จำเป็นต้องรู้ ปัญญาเห็นว่าสิ่งนี้เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ถ้ารู้เห็นความแตกต่างว่ามีสิ่งที่ถูกรับรู้และมีสิ่งที่รับรู้เพียง สองอย่าง ไม่มีคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จัดว่าใช้ได้เช่นกัน

ต่อจากนั้นมา นักปฏิบัติจะหยั่งรู้ว่าจิตที่อยากจะเดินก่อให้เกิดอาการเดิน อาการเดินก่อให้เกิดจิตที่กำหนดรู้อาการเดินนั้น จัดว่าได้เกิดปัญญาจำแนกความแตกต่างระหว่างเหตุและผล โดยรู้ว่า จิตที่อยากจะเดินเป็นเหตุ ส่วนอาการเดินเป็นผล หรืออาการเดินเป็นเหตุ ส่วนจิตที่กำหนดรู้ อาการเดินเป็นผล จากนั้น จะหยั่งรู้ว่าจิตที่อยากจะเดิน อาการเดิน รวมทั้งจิตที่กำหนดรู้ สภาวธรรมเหล่านั้นทั้งหมดได้ดับลงอย่างรวดเร็ว นักปฏิบัติจึงรู้แจ้งว่าสภาวธรรมเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง การหยั่งรู้ สภาวธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริงดังกล่าว คืออัมมโหสมปชัญญะ

พระพุทธรองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ.

ภิกษุทำการกำหนดรู้ อยู่ ในขณะแลดู ในขณะเหลียวดู

ทุกขณะที่นักปฏิบัติแลดู เหลียวดู หรือเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พึงกำหนดว่า ดูหนอๆ หรือ เห็น หนอๆ การกำหนดรู้เช่นนี้เป็นโคจรสัมปชัญญะ หลังจากนั้น จะเกิดปัญญาหยั่งรู้ว่าอาการดู อาการเห็น และจิตที่กำหนดรู้ เป็นสิ่งที่ดับไปอย่างรวดเร็ว การหยั่งรู้ไตรลักษณ์เช่นนี้เป็นอัมมโหสมปชัญญะ

คนทั่วไปคิดว่ารูปารมณที่เห็นเป็นของยั่งยืน สภาวธรรมการเห็นก็เป็นของยั่งยืน ความเห็น

ผิดเช่นนี้เป็นโมหะที่เกิดกับคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้น จะหยั่งรู้เองว่ารูปารมณ์ที่เห็น อากาโรเห็น และจิตที่กำหนดรู้ เป็นสิ่งที่ดับไปอย่างรวดเร็ว เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว นักวิทยาศาสตร์ทางยุโรปและอเมริกาได้พิสูจน์พบว่า ภาพที่ฉายบนจอภาพยนตร์ได้หมุนวนติดต่อกันถึง ๓๐ ภาพต่อ ๑ วินาที เปลี่ยนความถี่กระแสคลื่นสลับวินาทีละ ๕๐ ไซเคิล แต่สายตาของคนธรรมดาไม่สามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้

นักปฏิบัติที่บรรลุถึงภวังคญาณ (ญาณหยั่งรู้ความดับ) จะรู้แจ้งว่ารูปารมณ์ที่เห็น อากาโรเห็น และจิตที่กำหนดรู้ เป็นสิ่งที่ดับไปอย่างรวดเร็ว ยิ่งนักปฏิบัติมีบารมีแก่กล้ามากเพียงใด ก็ยิ่งจะรู้แจ้งความดับไปอย่างรวดเร็วได้ชัดเจนมากขึ้นเพียงนั้น ก็เป็นการหยั่งรู้ว่าสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตเหล่านี้ เป็นของไม่เที่ยง ปราศจากความสุขที่แท้จริง ไม่มีที่พึ่งพิง ไม่ใช่อัตตาตัวตน การหยั่งรู้ดังกล่าวเป็นอสมโมหสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

สมิณฺหิเต ปสริเต สมฺปชานการี โหติ.

ภิกษุทำการกำหนดรู้ อยู่ในขณะคู้เข้า ในขณะเหยียดออก

เมื่อนักปฏิบัติคู้แขนหรือขาเข้า พึงกำหนดว่า คู้หนอๆ หรือเมื่อเหยียดแขนหรือขาออก พึงกำหนดว่า เหยียดหนอๆ ในขณะกำหนดรู้คู้เข้าหรือเหยียดออกอย่างเชื่องช้า เมื่อพยายามกำหนดรู้เช่นนี้ จะรู้สึกต่อมาว่าอาการคู้และอาการเหยียดเป็นสิ่งที่ดับไปอย่างรวดเร็ว ความรู้สึกเช่นนี้เป็นการหยั่งรู้ว่าอาการคู้และอาการเหยียดเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การหยั่งรู้ดังกล่าวเป็นอสมโมหสัมปชัญญะ

แม้ในเวลาหนึ่งห่มจีวรและถือบาตรก็เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้อาการเหล่านั้นตามความเป็นจริง ในขณะฉันอาหารและดื่ม น้ำ พึงกำหนดรู้อาการฉันและอาการดื่ม ในขณะเข้าห้องน้ำทำธุระส่วนตัว ก็พึงกำหนดตามนัยนี้ นอกจากนั้น พึงกำหนดรู้ในเวลาอื่นๆ คือ เดิน ยืน นอน ตื่น พุด นิ่ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

สงฺฆาภิปตฺตจิวรรธารณ สมฺปชานการี โหติ. อสิเต ปิเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ. อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ. คเต จิเต นิสินฺเณ สุตฺเต ขาคริเต ภาสิเต ตฺถุหิภาเว สมฺปชานการี โหติ.

ภิกษุทำการกำหนดรู้ อยู่ในขณะเปลี่ยนผ้าสังฆาฏิ เปลี่ยนผ้าจีวร ถือบาตร ทำการกำหนดรู้ อยู่ในขณะฉัน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ทำการกำหนดรู้ อยู่ในขณะอุจจาระและปัสสาวะ ทำการกำหนดรู้ อยู่ในขณะเดิน ยืน นิ่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง

การกำหนดรู้อาการงุ่มง่ามจืดเป็นต้นเหล่านี้เป็นโคจรสัมปชัญญะ ส่วนการหยั่งรู้อาการเหล่านี้ว่าเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ เป็นอสมัมโหสมปชัญญะ

หมวดธาตุมนสิการ

เมื่อนักปฏิบัติพยายามเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ตามที่อธิบายมานี้ จะรู้สึกว่ามีเพียงอาการแข็งหรืออ่อนเท่านั้น โดยไม่มีรูปร่างสัณฐานใดๆ จัดว่าหยั่งรู้ปฐวีธาตุที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน เมื่อรู้สึกว่ามีเพียงอาการไหลหรือเกาะกุมปรากฏชัด จัดว่าหยั่งรู้อาโปธาตุที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม เมื่อรู้สึกว่ามีเพียงอาการเย็นหรือร้อนปรากฏชัด จัดว่าหยั่งรู้เตโชธาตุที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เมื่อรู้สึกว่ามีเพียงอาการเคลื่อนไหว พลัดดัน ค้ำจุน จัดว่าหยั่งรู้วโยธาตุที่มีลักษณะหย่อนหรือตึง

นักปฏิบัติที่หยั่งรู้เช่นนี้ จัดว่ารู้แจ้งร่างกายนี้ว่าประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น ไม่มีอาตมัน หรือวิญญาณแอบแฝงอยู่ในร่างกาย หลังจากนั้นจะหยั่งรู้ไตรลักษณ์ว่าธาตุเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพราะรู้แจ้งว่าธาตุทั้ง ๔ ได้เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว อนึ่ง ในเวลาที่วิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะหยั่งรู้พระนิพพานด้วยอริยมรรค เป็นพระโสดาบันหรือพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง

เวทนานุปัสสนา

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้ว่าเสวยเวทนาเป็นสุขอยู่ ในขณะที่เสวยเวทนาเป็นสุข กำหนดรู้ว่าเสวยเวทนาเป็นทุกข์อยู่ ในขณะที่เสวยเวทนาเป็นทุกข์ กำหนดรู้ว่าเสวยเวทนาที่ว่างเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์อยู่ ในขณะที่เสวยเวทนาที่ว่างเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์

ในเวลากำหนดรู้อาการพองและอาการยุบอยู่ถ้ามีความรู้สึกเจ็บปวดหรือเมื่อยล้าเกิดขึ้นในร่างกาย นักปฏิบัติพึงจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกนั้น กำหนดว่า ปวดหนอยๆ หรือ เมื่อยหนอยๆ ถ้าความรู้สึกนั้นหายไปในเวลาที่กำหนดรู้ พึงกลับไปกำหนดอาการพองและอาการยุบตามเดิม แต่ถ้าทุกขเวทนาได้ทวีความรุนแรงขึ้น พึงพยายามอดทนให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทนได้ มีคำพังเพยของชาวพม่าว่า “ความอดทนนำนักปฏิบัติไปสู่พระนิพพานได้” คำพังเพยนี้เป็นเครื่องปลอบใจให้อดทนได้เป็นอย่างดี ในเวลาที่ต้องกำหนดรู้ความเจ็บปวดที่รุนแรง ถ้านักปฏิบัติทนต่อความเจ็บปวดได้ สามารถกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ความเจ็บปวดนั้นมักจะหายไปเสมอ เพราะสมาธิจะสามารถครอบงำความเจ็บปวดได้ ถ้ามั่นหายไปเช่นนี้ ก็พึงกำหนดรู้อาการพองและอาการยุบตามเดิม แล้ววิปัสสนาญาณจะก้าวหน้ายิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าความเจ็บปวดยังไม่หายและรุนแรงขึ้นจนกระทั่งนักปฏิบัติอดทนไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยน

อิริยาบถได้ แต่พึงเปลี่ยนอิริยาบถอย่างเชื่องช้า กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวทุกระยะอย่างละเอียด วิธีปฏิบัติที่กล่าวมานี้เป็นการกำหนดรู้ทุกขเวทนาทางกาย

ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ อาจเกิดทุกขเวทนาทางจิต เช่น รู้สึกไม่สบายใจ เสียใจ พึงกำหนดว่า ไม่สบายใจหนอๆ หรือ เสียใจหนอๆ สภาพธรรมเหล่านั้นจะดับไปทันทีในเวลาที่กำหนดรู้ ครั้นแล้วพึงกลับไปกำหนดรู้อาการพองและอาการยุบตามเดิม นอกจากนั้น ถ้ามีความรู้สึกสบาย (สุขเวทนา) เกิดขึ้นในร่างกาย พึงกำหนดว่า สบายหนอๆ ถ้ามีความสุขหรือความอึดใจเกิดขึ้นในจิต พึงกำหนดว่า สุขหนอๆ หรือ อึดใจหนอๆ นักปฏิบัติจะมีความรู้สึกเป็นสุขใจอย่างยิ่งในขณะที่บรรลุลุขุทัยพพญาณ (ญาณหยั่งรู้ความเกิดดับ) บางขณะจะประสบกับความอึดใจ (ปิติ) เป็นอย่างมาก พึงกำหนดว่า อึดใจหนอๆ

เวทนาที่วางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา) มักเกิดทางกายหรือใจ แต่เป็นเวทนาที่กำหนดรู้ได้ยาก เวทนาเช่นนี้จะปรากฏชัดเมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งมักจะปรากฏในเวลาที่มีความเจ็บปวดหายไปและก่อนจะเกิดปิติ หรือในเวลาที่เป็นปิตินั้นหายไปและก่อนจะเกิดความเจ็บปวด ในขณะที่นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้อุเบกขาเวทนานี้ด้วย อุเบกขาเวทนานี้มักปรากฏชัดหลังจากบรรลุลุขุทัยพพญาณ (ญาณหยั่งรู้ความเกิดดับ) แล้วบรรลุลักขณญาณ (ญาณหยั่งรู้ความดับ) ต่อมา ครั้นบรรลุลังขารุเปกขาญาณ (ญาณหยั่งรู้ความวางเฉยของสังขาร) นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้อุเบกขาเวทนานี้ซึ่งชัดเจนมากในขณะนั้น

เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้น ในขณะที่กำหนดรู้ทุกขเวทนาอยู่ จะรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดับไปเป็นส่วนๆ จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง คนทั่วไปคิดว่าความรู้สึกเหล่านั้นดำรงอยู่เป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐานอยู่ จะรู้สึกว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งๆ ที่ละส่วนกันที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว และไม่ก่อให้เกิดทุกข์มากนัก ในตอนนั้นเขาจะสามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาได้อย่างสะดวก โดยไม่คิดว่าเป็นเราที่กำลังปวดอยู่ ถ้าพยายามปฏิบัติต่อไป ทุกขเวทนาเหล่านั้นจะอันตรธานไปเอง ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหฺรติ. วยธมฺมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหฺรติ. สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหฺรติ.

ภิกษุตามรู้สภาพที่เกิดขึ้นในเวทนาอยู่ ตามรู้สภาพที่ดับไปในเวทนาอยู่ ตามรู้สภาพที่เกิดขึ้นและดับไปในเวทนาอยู่

เมื่อนักปฏิบัติหยั่งรู้ความเกิดดับของเวทนาเหล่านี้ จะบรรลุลุขุริยมรรคอริยผล เป็นพระโสดาบันหรือพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง วิธีปฏิบัติที่กล่าวมานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การดำรงสติตามรู้เวทนา)

จิตตานุปัสสนา

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สราคะ วา จิตฺตํ สราคะ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ. วิตฺราคะ วา จิตฺตํ วิตฺราคะ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้จิตที่มีราคะอยู่ ว่าเป็นจิตที่มีราคะ กำหนดรู้จิตที่ไม่มีราคะอยู่ ว่าเป็นจิตที่ไม่มี
ราคะ

สโทสะ วา จิตฺตํ สโทสะ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ. วิตฺโทสะ วา จิตฺตํ วิตฺโทสะ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้จิตที่มีโทสะอยู่ ว่าเป็นจิตที่มีโทสะ กำหนดรู้จิตที่ไม่มีโทสะอยู่ ว่าเป็นจิตที่ไม่มี
โทสะ

สโมหํ วา จิตฺตํ สโมหํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ. วิตฺโมหํ วา จิตฺตํ วิตฺโมหํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้จิตที่มีโมหะอยู่ ว่าเป็นจิตที่มีโมหะ กำหนดรู้จิตที่ไม่มีโมหะอยู่ ว่าเป็นจิตที่ไม่มี
โมหะ

สํขิตฺตํ วา จิตฺตํ สํขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ. วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้จิตที่หดหู่เชื่องซึมอยู่ ว่าเป็นจิตที่หดหู่เชื่องซึม กำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่านอยู่ ว่าเป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน ฯลฯ

การกำหนดรู้จิตตานุปัสสนานี้ เป็นการตามรู้จิตที่มีราคะเป็นต้น ๑๖ อย่าง เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการฟองและอาการยุบของท้องอยู่ อาจเกิดจิตที่มีราคะ ฟุ้งกำหนดว่า กำหนดหนอๆ เมื่อกำหนดรู้เช่นนั้นจิตที่มีราคะจะหายไป แล้วจิตที่ไม่มีราคะจะเกิดขึ้น ในขณะนั้นพึงกำหนดว่า ไม่กำหนดหนอๆ ในกรณีเดียวกัน ถ้าเกิดจิตที่มีโทสะ ฟุ้งกำหนดว่า โกรธหนอๆ เมื่อจิตที่มีโทสะหายไป ฟุ้งกำหนดว่า ไม่โกรธหนอๆ เมื่อจิตที่มีโมหะเกิดขึ้นพร้อมกับความเห็นผิดว่า เรายังยืน เราเป็นสุข เราเป็นตัวตน ฟุ้งกำหนดว่า หลงหนอๆ นอกจากนั้น ฟุ้งกำหนดรู้จิตอื่นๆ เป็นต้นว่ากำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่านว่า ฟุ้งหนอๆ กำหนดรู้จิตที่หดหู่เชื่องซึมว่า ง่วงหนอๆ นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้จิตดังกล่าวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง

เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้นจะรู้สีกว่าจิตที่กำหนดรู้อยู่ได้เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นพระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไปว่า

สมุทฺยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมี วิหริติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมี วิหริติ. สมุทฺยวฺยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมี วิหริติ.

ภิกษุตามรู้สภาพที่เกิดขึ้นในจิตอยู่ ตามรู้สภาพที่ดับไปในจิตอยู่ ตามรู้สภาพที่เกิดขึ้นและดับ

ไปในจิตอยู่

เมื่อนักปฏิบัติยังรู้ความเกิดดับของจิตดังกล่าวแล้ว จะบรรลุถึงอริยมรรคอริยผล เป็นพระโสดาบันหรือพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง วิธีปฏิบัติที่กล่าวมานี้เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การดำรงสติตามรู้จิต)

ธัมมานุปัสสนา

พระพุทธองค์ทรงจำแนกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็น ๕ หมวด คือ

๑. หมวดนิรวรณ ว่าด้วยการกำหนดรู้นิรวรณ
๒. หมวดขันธ ว่าด้วยการกำหนดรู้ขันธ ๕
๓. หมวดอายตนะ ว่าด้วยการกำหนดรู้อายตนะ ๑๒
๔. หมวดโพชฌงค์ ว่าด้วยการกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗
๕. หมวดอริยสัจ ว่าด้วยการกำหนดรู้อริยสัจ ๔

หมวดนิรวรณ

นิรวรณ คือ สภาพธรรมที่ขัดขวางไม่ให้นักปฏิบัติเจริญสมาธิให้แน่วแน่ขึ้น หรืออบรมปัญญาให้แก่กล้าขึ้น นิรวรณมี ๖ อย่างคือ ความยินดีพอใจกามคุณอารมณ์ (กามฉันทะ) ความพยาบาทปองร้าย (พยาบาทะ) ความง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) ความเดือดร้อนใจในกุศลที่ทำมาแล้วและในกุศลที่ยังไม่ได้ทำ (กุกกุจจะ) และความสงสัยลังเลใจ (วิจิกิจ्ञา) ในพระบาลีได้รวบรวมอุทธัจจะกับกุกกุจจะเป็นนิรวรณเดียว จึงจัดว่าเป็นนิรวรณ ๕ ถ้าแยกถีนะกับมิทธะออกเป็น ๒ นิรวรณ ก็จัดว่าเป็นนิรวรณ ๗

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการพองและอาการยุบของท้องอยู่ อาจเกิดความกำหนัดยินดี ฟุ้งกำหนดรู้ว่า ชอบหนอๆ หรือ กำหนัดหนอๆ ฯลฯ วิธีกำหนดรู้เช่นนี้มีอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺทํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺโทติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้ความกำหนัดยินดีที่มีปรากฏอยู่ภายในตน ว่าเรามีความกำหนัดยินดีอยู่

เมื่อความกำหนัดอันตรธานไป นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้การอันตรธานไปของความกำหนัดนั้นด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺทํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺโทติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้ความกำหนัดยินดีที่ไม่มีอยู่ภายในตน ว่าเราไม่มีความกำหนัดยินดีอยู่

ความกำหนดเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) เพราะขาดสติรู้เท่าทันอาการฟุ้งซ่าน นักปฏิบัติพึงสำเหนียกว่า การขาดสติไม่รู้เท่าทันลักษณะที่แท้จริงของสภาวธรรมทางกายและสภาวธรรมทางจิตย่อมก่อให้เกิดความกำหนดขึ้น แต่เมื่อได้เจริญสติปัฏฐานและหยั่งรู้ลักษณะที่แท้จริงของสภาวธรรมเหล่านั้น ความกำหนดย่อมจะอันตรธานไป อนึ่ง ในเวลาที่บรรลุอรหัตมรรคแล้ว จะกำจัดกามฉันทนิเวรณได้โดยสิ้นเชิง พระอรหันต์เป็นผู้ที่หลุดพ้นจากกามฉันทนิเวรณนั้น ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้กามฉันทนิเวรณตามความเป็นจริง

โดยนัยเดียวกันนี้ เมื่อเกิดความโกรธขึ้น พึงกำหนดว่า โกรธหนอๆ เมื่อรู้สีกังวลงเหงาหาวนอน พึงกำหนดว่า ง่วงหนอๆ เมื่อมีความฟุ้งซ่าน พึงกำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ หรือ คิดหนอๆ เมื่อรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจในสิ่งที่ทำหรือพูดผิด พึงกำหนดว่า รำคาญใจหนอๆ ถ้าสงสัยเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าหรือพระธรรม พึงกำหนดว่า สงสัยหนอๆ อนึ่ง นักปฏิบัติมักสำคัญผิดว่าความสงสัยเป็นความฟุ้งซ่าน จึงมักกำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ เมื่อเกิดความสงสัยดังกล่าว อันที่จริงพึงกำหนดรู้ตามอาการว่า สงสัยหนอๆ เหมือนกำหนดว่า ชอบหนอๆ ในเวลาเกิดกามฉันทนิเวรณ ไม่พึงกำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ ในขณะที่เกิดความสงสัยนั้น

เมื่อได้พยายามกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานที่เกิดภายในตนอยู่ นิเวรณทั้งหลายจะอันตรธานไป เพราะนิเวรณเหล่านั้นเกิดจากความไม่รู้ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้ได้ นิเวรณดังกล่าวก็ย่อมจะอันตรธานไปเป็นธรรมดา ส่วนในเวลาบรรลุอริยมรรค อริยมรรคนั้นกำจัดนิเวรณทั้งหมดได้โดยสิ้นเชิง ในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้ความเกิดขึ้น ความดับไป หรือความเกิดขึ้นและความดับไปของนิเวรณเหล่านั้นที่กำลังกำหนดรู้อยู่ ปัญญาที่หยั่งรู้เช่นนี้จะนำให้นักปฏิบัติบรรลุถึงอริยมรรค อริยผลต่อไป วิถีปฏิบัติที่กล่าวมานี้เป็นการตามรู้นิเวรณโดยสังเขป

หมวดขันธ์ ๕

เมื่อกำหนดรู้รูปธรรมว่า เดินหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ พองหนอ หรือ ยุบหนอ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้ว่า อากาเรยนี้เป็นต้นนี้เป็นรูปธรรมซึ่งไม่รับรู้อะไร เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดรู้ความรู้สึกเป็นต้นว่า ปวดหนอๆ หรือ สุขหนอๆ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้เองว่า ความรู้สึกนี้เป็นเวทนาที่เป็นสุขหรือทุกข์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดรู้ความจำ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้เองว่า สภาวธรรมนี้คือสัญญาที่จำสิ่งที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้

ขณะกำหนดว่า พยายามหนอๆ ทำหนอๆ หรือ พุดหนอๆ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้เองว่า สภาวธรรมเหล่านี้เป็นสังขารที่ปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดว่า คิดหนอๆ หรือ รู้หนอๆ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้เองว่า สภาวธรรมนี้คือจิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ ในขณะที่หยั่งรู้ความเกิดดับของขันธ์ ๕ เหล่านี้ นักปฏิบัติจะบรรลุอริยมรรคอริยผล เป็นพระโสดาบันหรือพระ

อริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง หนึ่ง แม้คนทั่วไปจะไม่รู้คำศัพท์ที่ใช้อยู่ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้ารู้ว่าเป็นสักแต่สภาพธรรมที่ไม่รู้อะไร สักแต่ความรู้สึก สักแต่ความจำ สักแต่การปรุงแต่งสักแต่การรับรู้อารมณ์ ก็จัดว่าใช้ได้เช่นกัน

หมวดอายตนะ ๑๒

ในเวลาเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆ เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิแน่วแน่ขึ้น จะไม่เพียงกำหนดรู้สภาพธรรมการเห็นเท่านั้นแต่จะกำหนดรู้รูปที่เห็นและดวงตาที่เป็นเครื่องมือในการเห็นได้ ในสภาพธรรม ๓ อย่างเหล่านี้ ดวงตาที่เป็นเหตุให้เกิดจักขุวิญญาณจิต เรียกว่าจักขายตนะ รูปารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดจักขุวิญญาณจิต เรียกว่ารูปายตนะ อาการเห็นที่จัดว่าเป็นการรับรู้อารมณ์ทางดวงตาเรียกว่ามนายตนะ

การไม่กำหนดรู้สภาพธรรมการเห็น หรือแม้จะกำหนดรู้อยู่ แต่ยังไม่หยั่งรู้ความเกิดดับซึ่งเป็นไตรลักษณ์ ย่อมจะก่อให้เกิดสังโยชน์คือสภาพธรรมที่ผูกเหล่าสัตว์ไว้ในสังสารวัฏ เช่น ความ กำหนด ยินดีในรูปารมณ์ ความโกรธ ความทะนงตน ในขณะที่เกิด สังโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชน์ ถ้าสังโยชน์ดับไปเพราะมีสติกำหนดรู้เท่าทัน ก็พึงกำหนดรู้ความดับไปของสังโยชน์ ครั้นบรรลุนิยามรรคแล้วสังโยชน์เหล่านี้จะดับสนิท นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ความดับนี้ด้วย วิถีปฏิบัติเช่นนี้เป็นการกำหนดรู้ในขณะที่เห็น

แม้ในเวลาที่ได้ยิน พึงกำหนดรู้สภาพธรรมการได้ยินว่า ได้ยินหนอๆ แล้วจะสามารถกำหนดรู้ห้วงทั้งเสียงที่ได้ยินต่อมา เมื่อรู้กลิ่น พึงกำหนดรู้สภาพธรรมการรู้กลิ่นว่า รู้กลิ่นหนอๆ แล้วจะสามารถกำหนดรู้จุมภฏทั้งกลิ่นที่รับรู้ต่อมา เมื่อลิ้มรสอาหาร พึงกำหนดรู้สภาพธรรมการลิ้มรสว่า ลิ้มรสหนอๆ แล้วจะสามารถกำหนดรู้ลิ้นรวมทั้งรสที่รับรู้ต่อมา เมื่อสัมผัสสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พึงกำหนดรู้สภาพธรรมการสัมผัสว่า ถูกหนอ แล้วจะสามารถกำหนดรู้กายรวมทั้งสิ่งที่สัมผัสต่อมา หนึ่ง ในขณะที่กำหนดรู้อาการอื่น อาการเดิน อาการนั่ง อาการพอง และอาการยุบ ก็พึงกำหนดรู้อาการสัมผัสที่ปรากฏชัดเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง โดยกำหนดว่า ถูกหนอๆ เมื่อเกิดอาการฟุ้ง พึงกำหนดรู้สภาพธรรมการฟุ้งว่า ฟุ้งหนอๆ แล้วจะสามารถกำหนดรู้หทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิตรวมทั้งอารมณ์ของจิตที่เป็นธัมมายตนะ

ถ้านักปฏิบัติขาดสติรู้เท่าทันสภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง สังโยชน์จะเกิดขึ้นในอายตนะเหล่านั้น จึงควรกำหนดรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชน์ในขณะนั้น ถ้าสังโยชน์เหล่านั้นดับไป เพราะกำหนดรู้เท่าทัน พึงกำหนดรู้ความดับไปของสังโยชน์เหล่านั้น ในขณะที่บรรลุนิยามรรค สังโยชน์ทั้งหมดจะดับสนิท พึงกำหนดรู้ความดับสนิทของสังโยชน์เหล่านั้นตามความเป็นจริง ครั้นกำหนดรู้สภาพธรรมการเห็นเป็นต้น รวมทั้งกำหนดรู้ดวงตา รูปารมณ์ ฯลฯ ดังที่กล่าวมานี้ นักปฏิบัติจะบรรลุนิยามรรคอริยผล เป็นพระโสดาบัน หรือพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง วิถีปฏิบัติเช่นนี้เป็นการตามรู้อายตนะ

๑๒ โดยสังเขป

สังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกมัดเหล่าสัตว์ให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เหมือนเชือกที่ผูกไว้กับหลัก มี ๑๐ อย่าง คือ ความกำหนดยินดี (กามราคะ) ความโกรธ (ปฏิกษะ) ความทะนงตน (มานะ) ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน (ทิฏฐิ) ความสงสัยลังเลใจ (วิจิกิจฉา) ความเห็นผิดว่าระเบียบและพิธีกรรมอื่นจากอริยมรรคมีองค์แปด เป็นทางหลุดพ้นจากสังสารวัฏ (สัลลพตปราคาส) ความยินดีในภพ (ภวราคะ) ความริษยา (อิสสา) ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) และความรู้จริง (อวิชชา) ซึ่งทำให้เข้าใจผิดยึดถือสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ธรรมดาว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นธรรมดา

บรรดาสังโยชน์ ๑๐ เหล่านี้ สังโยชน์ ๕ อย่าง คือ ทิฏฐิวิจิกิจฉา สัลลพตปราคาส อิสสา และมัจฉริยะ จะถูกกำจัดด้วยโสดาปัตติมรรค ส่วนสังโยชน์คือกามราคะและปฏิกษะ จะถูกกำจัดด้วยอนาคามีมรรค นอกจากนี้ สังโยชน์ ๓ อย่าง คือ มานะ ภวราคะ และอวิชชา จะถูกกำจัดด้วยอรหัตมรรค

หมวดโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ คือ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องรู้แจ้ง เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน มี ๗ อย่างคือ การระลึกรู้ (สติ) การหยั่งรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง (ธัมมวิจยะ) ความเพียร (วิริยะ) ความอิมใจ (ปีติ) ความสงบ (ปัสสทธิ) ความตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน (สมาธิ) และความวางเฉย (อุเบกขา)

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำหนดรู้สติหรือโพชฌงค์อื่นๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันขณะ ถ้าโพชฌงค์เหล่านั้นดับไป ก็พึงกำหนดรู้การดับไปของโพชฌงค์เหล่านั้น โพชฌงค์ดังกล่าวจะยังไม่เกิดขึ้นในเวลาเริ่มปฏิบัติ แต่จะเกิดในเวลาบรรลुวิปัสสนา ตั้งแต่อุทัพพญาณ (ญาณหยั่งรู้ความเกิดดับ) เป็นต้นไป

เมื่อนักปฏิบัติพยายามกำหนดรู้รูปธรรมและนามธรรม ที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันขณะ ตามวิธีที่อาตมาได้แนะนำไว้ในหมวดกายานุสัสสนา เช่นกำหนดว่า เดินหนอ ยืนหนอ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เหยียดหนอ คู้หนอ เมื่อยหนอ ร้อนหนอ จะบรรลุถึงอุทัพพญาณที่หยั่งรู้ความเกิดดับ ในขณะที่รู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอารมณ์ที่กำหนดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น ทุกขณะที่หยั่งรู้ความเกิดดับนั้น จักว่านักปฏิบัติได้ประกอบด้วยสติที่ระลึกอารมณ์กรรมฐาน ในขณะนั้นพึงกำหนดว่า มีสติหนอๆ แต่เมื่อสมาธิอ่อนลง จะไม่มีสติระลึกได้อย่างต่อเนื่อง ก็พึงกำหนดว่า ไม่มีสติหนอๆ

ในการทำนองเดียวกันนี้ เมื่อเกิดปัญญารู้รูปธรรมกับนามธรรม พึงกำหนดรู้การเกิดขึ้นของธัมมวิจยะ แต่เมื่อโพชฌงค์นี้ดับไป ก็พึงกำหนดรู้ความดับไปของโพชฌงค์นี้ ครั้นกำหนดรู้เช่นนี้แล้ว

นักปฏิบัติจะมีสมาธิมากขึ้น และจะหยั่งรู้ความเกิดดับของโพชฌงค์เหล่านี้ได้ สามารถบรรลุอริยมรรค
อริยผล เป็นพระโสดาบันหรือพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง วิธีปฏิบัติเช่นนี้เป็นการตามรู้โพชฌงค์ ๗
โดยสังเขป

หมวดอริยสัจ ๔

พระพุทธองค์ตรัสสอนการตามรู้อริยสัจ ๔ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

อิทํ ทุกขนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อयํ ทุกขสมุทโยติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อयํ ทุกขนิโรธติ ยถา
ภูตํ ปชานาติ. อयํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ ยถาภูตํ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นทุกข์ กำหนดรู้ความเป็นจริงว่า นี่เป็นเหตุเกิดของ
ทุกข์ กำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นความดับทุกข์ กำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นทางดับทุกข์

รูปธรรมกับนามธรรมที่เกิดภายในกายที่ยาวาหาหนาคือนี้ จัดว่าเป็นทุกข์สัจโดยแท้ เพราะ
เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เช่น ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความแก่ ความตาย อนึ่ง สภาพธรรมเหล่านั้นเป็นของไม่ย
ั่งยืน ความตายจึงอาจมาถึงในขณะใดก็ได้ ความทุกข์กายซึ่งเป็นความเจ็บปวด ฯลฯ เกิดขึ้นเพราะ
เรายังมีกายกับจิตอยู่ ถ้าไม่มีกายนี้ ความทุกข์กายจะเกิดขึ้นไม่ได้ และแม้จะมีกายก็ตาม แต่ถ้าไม่มีจิตที่รับ
รับรู้ ทุกข์ดังกล่าวก็จะเกิดไม่ได้เช่นกัน เหมือนท่อนไม้ ก้อนหิน ก้อนดินที่ถูกไม้ทาบ ถูกมีดแทง
หรือถูกไฟเผา จะไม่รู้สึกรับรู้เป็นทุกข์เพราะไม่มีจิตที่รับรู้ กายที่ไร้จิตจึงไม่ก่อให้เกิดทุกข์กายได้ แต่เหล่าส
ตว์มีทั้งกายกับจิต จึงเกิดทุกข์กายและทุกข์ใจทั้งสองอย่าง ด้วยเหตุดังกล่าว รูปธรรมกับนามธรรมจึงจ
ัดว่าเป็นทุกข์สัจ

ในทุกๆ ชาติที่ต้องเกิดใหม่ เราจะประสบกับความแก่ ความตาย เพราะยังมีรูปธรรมก
ับนามธรรมเหล่านั้นที่เสื่อมโทรมและแตกสลายอยู่เสมอ รูปธรรมกับนามธรรมดังกล่าว จึงเป็นทุกข์ที่แท้จริง
สิ่งเหล่านั้นดำรงอยู่ไม่ได้เพียงชั่ววินาทีเดียว ชั่วเศษหนึ่งส่วนสิบวินาที หรือชั่วเศษหนึ่งส่วนร้อยวินาที
มันจะดับไปอย่างรวดเร็วมาก ถ้าไม่มีสภาพธรรมใหม่เกิดขึ้นในขณะที่สภาพธรรมเก่าดับไป ความตายจะ
มาถึงทันที เป็นของน่ากลัวเพียงไรที่กายของเราต้องอาศัยการค้ำจุนของรูปธรรมกับนามธรรม
ที่อาจนำความตายมาให้ได้ทันที ฉะนั้น รูปธรรมกับนามธรรมจึงเป็นทุกข์สัจโดยแท้

คนทั่วไปที่ขาดสติระลึกจรรูปรูปธรรมกับนามธรรม จะไม่เกิดปัญญาหยั่งรู้ความด
ับไปอย่างรวดเร็วของสภาพธรรมเหล่านั้นได้ จึงไม่รู้สึกรับรู้ความกลัว แม้นักปฏิบัติที่ยังไม่เกิดปัญญา
เช่นนั้น ก็จะไม่รู้สึกหวาดกลัวเช่นกัน เฉพาะนักปฏิบัติที่พยายามกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง
ในขณะยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกรับรู้ความเจ็บปวด หรือนึกคิดเรื่องราว จะสามารถหยั่งรู้ความดับไปอย่างรวดเร็ว
ของสภาพธรรมที่กำหนดรู้ได้ เขาจะรับรู้ว่าความตายอาจมาถึงได้ในขณะใดขณะหนึ่ง นักปฏิบัติที่

บรรลู่ถึงภักตฺยจะหาวตกลั้วสภาพธรรมอันเป็นที่ตั้งของทุกข์ ความเศร้าโศก ความแค้น ความตาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ที่แท้จริงความรู้เช่นนี้เป็นปัญญาหยั่งรู้ที่เกิดกับนักปฏิบัติเองจากประสบการณ์ของตน ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงข้อความดังกล่าวด้วยพระดำรัสข้างต้นนั้น

เมื่อได้กำหนดรู้ทุกข์สัจตามความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว จักว่านักปฏิบัติสามารถจัดความผูกพันในรูปธรรมกับนามธรรมได้ นี่คือการกำหนดรู้โดยขจัดตัณหาซึ่งเป็นสมุทัยสัจ และทุกขณะที่ขจัดตัณหาได้ ก็จะมีบรรลู่ถึงความดับทุกข์ซึ่งเป็นนิโรธสัจได้ชั่วขณะนอกจากนั้น ทุกขณะที่เจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักว่าเจริญมรรคสัจอยู่เสมอ วิธีปฏิบัติที่กล่าวมานี้เป็นการกำหนดรู้อริยสัจสี่ โดยที่นักปฏิบัติกำหนดรู้รูปธรรมกับนามธรรมในปัจจุบันขณะเท่านั้น ก็จักว่ากำหนดรู้อริยสัจสี่ในขณะเดียวกัน ครั้นพยายามปฏิบัติเช่นนี้ วิปัสสนาญาณจะแก่กล้ามากขึ้นจนกระทั่งหยั่งรู้พระนิพพาน บรรลู่เป็นพระโสดาบันที่พ้นจากอภายภูมิได้

อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

โย หิ โภจิ ภิกฺขเว อิมะ จตฺตารโ สติปัฏฺจาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต วสฺसानิ ... สตฺต มาसानิ ... สตฺตาทํ, ตสฺส ทฺวินนํ ผลานํ อณฺณตฺรํ ผลํ ปาฏิกฺขํ ทิฏฺฐเจว ธมฺเม อณฺเณ สติ วา อูปาทิสเส อนาคามิตา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดบุคคลหนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ตลอด ๗ ปี ... ๗ เดือน ... หรือ ๗ วัน บุคคลนั้นพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในผล ๒ อย่างได้ คือบรรลู่อรหัตผลในปัจจุบันภพ หรือเมื่อยังมีอุปาทานชั้นธออยู่ ก็บรรลู่อนาคามีผล

ถ้านักปฏิบัติยังบรรลู่เป็นอนาคามีบุคคลไม่ได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ก็จะมีบรรลู่เป็นพระโสดาบันที่พ้นจากอภายภูมิได้ มีนักปฏิบัติหลายท่านที่หยั่งรู้มรรคผลนิพพาน หลังจากกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต เช่น อากาโรและอาการยุบ ความรู้สึก อากาโรฟุ้งซ่าน และสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น โดยใช้เวลาปฏิบัติเพียงหนึ่งหรือสองเดือน ฉะนั้น ขอให้ท่านสาธุชนหมั่นเจริญสติปัฏฐานนี้ และบรรลู่คุณธรรมพิเศษคือมรรคผลนิพพานโดยพลันเทอญ