



# มหาสติปัฏฐานสูตร

(ฉบับปรับปรุงใหม่ ๒๕๕๐)

โดย ดั่งตฤณ

## สารบัญ

๐๐	บทตั้งของวิธีเจริญสติ	๒
๐๑	รู้ลมหายใจ	๔
๐๒	รู้อิริยาบถ	๗
๐๓	รู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ	๑๓
๐๔	เห็นกายโดยความเป็นของสกปรก	๑๕
๐๕	เห็นกายโดยความเป็นธาตุ	๑๗
๐๖	เห็นกายโดยความเป็นของสูญ	๒๑
๐๗	รู้สุขทุกข์	๒๔
๐๘	รู้สภาพจิต	๒๗
๐๙	กำจัดตัวการที่ทำให้ขาดสติ	๓๓
๑๐	เท่าทันความเกิดดับของขันธ์ ๕	๓๖
๑๑	เท่าทันความไม่ใช่ตัวตนของผัสสะ	๓๗
๑๒	สำรวจความพร้อมบรณธรรม	๔๒
๑๓	รู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ	๔๗
๑๔	ผลแห่งการเจริญสติ	๕๑

## ๐๐ บทตั้งของวิธีเจริญสติ

บทตั้งนี้มีไว้เพื่อให้ทราบว่าจะเอาประโยชน์อะไรจากการเจริญสติตามวิธีของพระพุทธเจ้า ตลอดจนเข้าใจชัด ๆ กันแต่แรกว่าการเจริญสติคือการเอาสติไปรู้อะไรบ้าง จะได้ไม่ไขว่ไขว่ออกนอก ทางในภายหลัง

วิธีเจริญสติของพระพุทธเจ้านั้น เป็นไปเพื่อพบบรมสุขอันมหัศจรรย์ การจะรู้จักรสสุขอัน มหัศจรรย์นั้น จิตต้องแปรสภาพเป็นดวงไฟใหญ่สว่างผลาญเชื้อแห่งทุกข์ให้สิ้นซาก ไม่หลงเหลือส่วน ใ้กลับกำเริบเกิดเป็นทุกข์ทางใจขึ้นได้อีก

จิตที่สว่างเป็นไฟใหญ่สว่างกิเลสนั้น คือภาวะแห่งการบรรลุมรรคผล เราไม่อาจบรรลุมรรคผล ด้วยการควบคุมดินฟ้าอากาศหรือร่างกายภายนอกให้เป็นไปในทางใด ๆ ทางเดียวที่จะทำได้คือ เจริญสติ เพื่อพัฒนาจิตให้อยู่ในสภาพที่มีกำลัง มีความผ่อนคลาย เป็นอิสระไม่หลง 'ติดกับ' เหยื่อล่อ ทั้งหลาย กระทั่งแก่กล้าพอจะยกระดับปฏิวัตติตนเอง หมุนทวนกลับจากวังวนอุปาทานขึ้นสู่สภาพ หลุดพ้นที่เด็ดขาด

หลุดพ้นจากอะไร? หลุดจากสิ่งที่นี่ถือว่าเป็นตัวเรา หลุดพ้นจากความเกาะเกี่ยวที่ไร้แก่นสาร ทั้งปวง **สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงให้มีสติรู้มันแหละ คือสิ่งที่เรากำลังเกาะเกี่ยว โดยนึกว่าเป็นเรา หรือสำคัญมันหมายความว่า เป็นของเรา**

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงให้มีสติรู้มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

### ๑) กายในกาย

หมายถึงให้รู้ส่วนใดส่วนหนึ่งของความเป็นกาย เช่น ขณะนี้หลังงอหรือหลังตรง รู้เพียง เท่านั้นก็ได้ชื่อว่า มีสติเห็นองค์ประกอบหนึ่งของกายแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้ตามรู้ตามดูต่อไป ว่า จะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของกายได้อีก เช่นในกายนี้หลังตรงหรือหลังงอนี้ กำลังต้องการลา กลมเข้า หรือระบายลมออก หรือหยุดทั้งลมเข้าและลมออกสงบนิ่งอยู่

ถ้าเพียงรู้กายในกายได้เสมอ ๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่ากายไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะส่วนย่อย หรือส่วนใหญ่โดยรวม เราจะรู้สึกอย่างที่ยกปรากฏให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่ากายเป็นเราอย่างที่กิเลส มั่นบงการให้ยึด และในความไม่ยึดตายนั้นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลายไม่เป็นที่ตั้งของความ โลกโมโหสันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

### ๒) เวทนาในเวทนา

หมายถึงให้ทราบความรู้สึกหนึ่งๆ เช่น ขณะนี้กำลังสบายหรืออึดอัด รู้เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่า มีสติเห็นหนึ่งในความรู้สึกแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้เฝ้าตามรู้ตามดูต่อไปว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของความรู้สึกสุขทุกข์ได้อีก ไม่จำกัดว่าต้องดูภาวะใดภาวะหนึ่งของเวทนาเพียงอย่างเดียว

ถ้าเพียงรู้เวทนาในเวทนาได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่าเวทนามีอยู่หลากหลาย และเหล่าเวทนามาก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะสบายหรืออึดอัดเพียงใด เราจะรู้สึกอย่างไรที่เวทนาปรากฏให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่าความสบายเป็นของเรา กับทั้งไม่หลงยึดว่าความอึดอัดเป็นเรื่องที่ต้องรีบกำจัดทิ้งไปจากเรา และในความไม่ยึดเวทนานั้นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลายไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโห สันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

### ๓) จิตในจิต

หมายถึงให้รู้ภาวะของจิตในขณะหนึ่งๆ เช่น ขณะนี้กำลังสงบนิ่งหรือขัดเคืองรำคาญ รู้เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่า มีสติเห็นภาวะของจิตขณะหนึ่งแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้เฝ้าตามรู้ตามดูต่อไปว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของความเป็นจิตได้อีก ไม่จำกัดว่าต้องดูภาวะใดภาวะหนึ่งของจิตเพียงอย่างเดียว

ถ้าเพียงรู้จิตในจิตได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่าจิตมีอยู่หลากหลาย และบรรดาจิตก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะสงบนิ่งหรืออยู่ในภาวะขัดเคืองรำคาญ เราจะรู้สึกอย่างไรที่จิตปรากฏสภาพให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่าความสงบนิ่งควรเป็นสภาพดั้งเดิมของจิตเรา กับทั้งไม่หลงยึดว่าความขัดเคืองรำคาญต้องไม่เกิดขึ้นกับจิตของเรา และในความไม่ยึดจิตนั้นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลายไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโห สันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

### ๔) ธรรมในธรรม

หมายถึงให้รู้สภาพธรรมต่างๆ ในแต่ละขณะ เช่น ขณะนี้ระลอกความคิดผุดขึ้นหรือดับลง รู้เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่า มีสติเห็นสภาพธรรมในแต่ละขณะแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้เฝ้าตามรู้ตามดูต่อไปว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของสภาพธรรมต่างๆ ได้อีก ไม่จำกัดว่าต้องดูภาวะใดภาวะหนึ่งของสภาพธรรมเพียงอย่างเดียว

ถ้าเพียงรู้ธรรมในธรรมได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่าธรรมมีอยู่หลากหลาย และปวงธรรมก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะสิ่งที่ผุดขึ้นขณะนี้หรือสิ่งที่ลบล้างไปแล้ว เราจะรู้สึกอย่างไรที่ธรรมปรากฏสภาวะให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ผุดขึ้นเป็นเรา กับทั้งไม่หลงยึดว่าสิ่งที่ลบล้างไปแล้วเคยเป็นเรา และในความไม่ยึดธรรมนั้นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลายไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโห สันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

จากความรู้สึกว่ากาย เวทนา จิต ธรรมไม่ใช่เรา จะพัฒนาจนกลายเป็นความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งใดเป็นเรา และเมื่อรู้ชัดอย่างต่อเนื่องย่อมคลายจากอาการยึดทั้งปวง เมื่อคลายจากอาการยึดทั้งปวงย่อมลึ้มรสความว่าง ว่ายอดเยี่ยมกว่าสทั้งปวงปานใด

## ❁ ๑๑ รู้ลมหายใจ

### ขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

การเริ่มปฏิบัติที่ง่ายที่สุด คือการเข้าไปรู้สิ่งที่มีติดตัวอยู่แล้ว และปรากฏให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องดัดแปลง ไม่ต้องสร้างใหม่ นั่นก็ได้แก่ลมหายใจ การฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจนับเป็นบาทฐานของการฝึกมีสติอยู่กับกายเสมอๆ

ลมหายใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับลงอยู่ตลอดเวลา ทว่าเพียงบางขณะเท่านั้นที่เราเข้าไปรู้สึกถึงลมหายใจ เช่นเมื่อเหนื่อยหอบต้องหายใจถี่ หรือเมื่อถอนใจโล่งอกเมื่อเรื่องร้ายๆผ่านไปเสียได้ นอกนั้นลมหายใจก็มีเหมือนไม่มี เพราะไม่เคยเป็นที่สนใจรับรู้

การฝึกรู้ลมหายใจให้ได้เรื่อยๆนับเป็นความแปลกใหม่ แน่หนอนว่าแรกๆเมื่อยังไม่คุ้นก็อาจทำไม่ค่อยถูก จับจุดไม่ค่อยถนัด หรือกระทั่งอึดอัดได้ ต่อเมื่อฝึกสั่งสมประสบการณ์จนกระทั่งเริ่มมีใจรักที่จะอยู่กับลมหายใจ เห็นลมหายใจเป็นเครื่องเล่นของสติ ถึงเวลานั้นสติจะตั้งรู้ได้อย่างผ่อนคลาย และกลายเป็นศูนย์กลางของความรู้สึกตัวอย่างสำคัญ

การฝึกรู้ลมหายใจทำได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนดังนี้

#### ๑) ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น

เมื่อเริ่มฝึกช่วงแรกสุดควรอยู่ในที่สงบสบาย มีสติไม่เหนื่อยล้า ขอให้สังเกตว่าถ้าส่วนหลังตั้งตรงจะช่วยสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกถึงลมหายใจชัดเจนกว่าเมื่อหลังงอ กล่าวอย่างย่อเพื่อให้จำง่ายคือเมื่อใดอยู่ในที่ปลอดภัย ขอให้สังเกตว่ากำลังหลังตรงหรือหลังงอ เพียงเท่านั้นก็จะเกิดสติพร้อมรู้ตัวขึ้นมาระดับหนึ่งแล้ว และถ้าสตินั้นตั้งหลังให้ตั้งตรงโดยไม่ฝืน ก็นับเป็นสติพร้อมรู้สึกถึงลมหายใจในทันที จะปิดตาหรือเปิดตาไม่สำคัญ สำคัญที่ให้แน่ใจว่าจิตไม่ซัดส่ายเพราะการเคลื่อนไหวของดวงตาเป็นพอ

#### ๒) มีสติหายใจออก

ลากลมหายใจเข้าสบายๆ แต่อย่าเพิ่งกำหนดรู้ เพราะถ้ารีบตั้งสติกำหนดลมเข้าเสียแต่แรก คนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับสายลมเข้าจนกลายเป็นเพ่งจับแรงเกินไป จึงอึดอัดคึดแน่น หรือมี

กายกำเริงด้วยความคาดหวังเร่งรัดให้เกิดความสงบทันที แต่หากกล่อมหายใจเข้าจนสุดแบบผ่อนพัก แล้วจึงกำหนดสติรู้ลมขณะผ่อนออก ก็จะไม่รีบรัดลมจนท้อเริง และรู้สึกว่าการหายใจเป็นสิ่งถูกเห็นได้ง่าย ขอให้จำไว้ว่าถ้าสบายขณะรู้สึกถึงลมหายใจออก แปลว่ามีสติขณะหายใจออกแล้ว

### ๓) มีสติหายใจเข้า

เมื่อผ่อนลมหายใจออกหมด ขอให้สังเกตว่าร่างกายต้องการหยุดลมนานเพียงใด เมื่อสังเกตจะทราบว่าร่างกายไม่ได้ต้องการลมเข้าทันที แต่จะมีช่วงหยุดพักหนึ่ง เมื่อรู้สึกถึงช่วงพักลมนั้นได้ตามจริง ก็จะเกิดความผ่อนคลายสบายใจ และสำคัญที่สุดคือพอร่างกายต้องการลมเข้าระลอกต่อไป ก็จะเกิดสติรู้ขึ้นเอง โปรดจำไว้ว่าการรีบดึงลมเข้าก่อนความต้องการของกายไม่ถือว่าเป็นสติ แต่นับเป็นความอยาก และขอให้สังเกตด้วยว่าอาการทางกายที่เกี่ยวเนื่องกับลมเข้าได้ดีที่สุด คืออาการที่หน้าท้องค่อยๆ พองออกทีละน้อยกระทั่งลมสุดปอด

### ๔) รู้ทั้งลมยาวและลมสั้น

ช่วงลมหายใจแรกๆ ที่กำหนดสติรู้ ขอให้สังเกตว่าจะมีความลากเข้ายาว ผ่อนออกยาวได้ อย่างสบาย ลมยาวเป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่าย แต่เมื่อชักลมยาวได้เพียงครั้งสองครั้ง ร่างกายก็จะต้องการลมสั้นลง ซึ่งก็ต้องตั้งสติมากกว่าเดิมจึงรู้ได้ สติจะขาดตอนหรือไม่จึงมักอยู่ที่ช่วงลมสั้น หากยังรักษาสติไว้ได้ก็จะเกิดความรู้ต่อเนื่อง เมื่อฝึกจนไม่มีความอยากบังคับเอาแต่ลมยาว กับทั้งไม่เหม่อลอยขณะหายใจสั้น ก็นับว่าฝึกข้อนี้ได้สำเร็จ อุบายง่าย ๆ คือควรรู้สึกถึงช่วงลมหยุดให้ดี ๆ อย่ำรับร้อนเร่งรัดลมเข้า ให้กายเป็นผู้บอกว่าจะเอาลมเข้าเมื่อไร สมควรยาวหรือสั้นแค่ไหน เท่านั้นจะช่วยได้มาก

### ๕) เห็นว่าจิตเราเป็นผู้รู้ลม

ให้สำรวจเสมอๆ ว่าเราเพิ่งจ้องลมแรงเกินไปหรือเปล่า หากเพิ่งไปข้างหน้าแรงเกินไปก็ จะพบว่าความรู้ทั้งหมดมีขนาดเท่าๆ กับลมหายใจ เป็นความรู้แน่นๆ คับแคบไม่สบาย แต่หากเฝ้ารู้อยู่เบื้องหลัง ก็จะพบว่าความรู้มีขอบเขตกว้างเกินลมหายใจเข้าออก เช่นรู้สึกถึงท่าทางที่หนึ่งอยู่ด้วยว่ากำลังหลังงอหรือหลังตรง ในสภาพจิตที่รับรู้สบายๆ ได้เกินลมหายใจนั้น เราจะเห็นตนเองเป็นผู้รู้ทั่วถึง คือทราบลมแบบต่างๆ อย่างเท่าเทียมกัน ไม่เพ่งเฉพาะเข้า ไม่รู้ชัดเฉพาะตอนยาวเหมือนเมื่อก่อน

### ๖) ระงับความกวดแกว่งทางกาย

ให้เท่าทันเมื่อมีความกระตุกกระตักทางกาย ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่ง เมื่อเท่าทันอาการกระตุกกระตักส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ย่อมเห็นกายโดยรวมว่ามีความนิ่ง ในความนิ่งนั้นรู้ที่อยู่เห็นอยู่

ว่าลมกำลังออก กำลังเข้า หรือกำลังหยุดอยู่ เหมือนกายเป็นฐานที่ตั้งอันมั่นคงของลมหายใจที่เริ่ม  
ประณีต จิตก็จะพลอยระงับไม่กวัดแกว่งตามกายยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย

### ๗) เพียรต่อเนื่องจนเกิดภาวะรู้ชัด

เมื่อทำมาตามลำดับจะรู้สึกตื่นตัวขึ้นเรื่อย ๆ กายกับจิตทำงานรับกันกระทั่งเกิดภาวะรู้ชัด  
เปรียบเหมือนช่างกลึงผู้ชักเชือกอย่างฉลาดและชยัน เมื่อชักยาวก็รู้ชัดว่าชักยาว เมื่อชักสั้นก็รู้ชัดว่า  
ชักสั้น สติที่ต่อเนื่องขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมก่อให้เกิดพลังรับรู้ไม่ขาดสาย ถึงจังหวะนี้จะรู้สึกว่ามีสองตัว  
ตัวหนึ่งเป็นรูปธรรมคือลมเข้าออกปรากฏชัดอยู่ตรงหน้า ส่วนอีกตัวหนึ่งเป็นนามธรรมคือจิตที่ตื่นตัว  
เต็มไปด้วยความพร้อมรู้กระจ่างใสอยู่ทุกขณะ

### ๘) พิจารณาลมโดยความไม่เที่ยง

ให้พิจารณาลมหายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เช่นมันมาจากภายนอก เข้ามาสู่ภายใน  
แล้วต้องคืนกลับออกไปสู่ความว่างภายนอกเหมือนเดิม หรืออาจมองว่าลมเข้าออกขณะก่อนก็ซุด  
หนึ่ง ลมเข้าออกขณะนี้ก็อีกซุดหนึ่ง ไม่เหมือนกัน เป็นคนละตัวกัน เห็นอย่างไรให้พินิจไปเรื่อย ๆ  
อย่างนั้น แก่นสำคัญของการเห็นคือรู้สึกชัดว่าลมหายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่อันเดิมแล้วก็แล้วกัน

### ๙) พิจารณาความระงับกิเลสเพราะรู้ลมอยู่

เมื่อรู้จักลมหายใจของตนเองดีพอ เราจะรู้สึกถึงลมหายใจของคนอื่นแม้เพียงมองด้วยหางตา  
และเห็นว่าไม่ต่างกันเลยกับของเรา นั่นคือมือออกแล้วมีเข้า มีเข้าแล้วมือออก สักแต่เป็นภาวะพัดไหว  
ครู่หนึ่งแล้วหยุดระงับลงเหมือนกันหมด ถึงตรงนี้เราจะเกิดภาวะความรู้สึกรู้ขึ้นมาอีกแบบหนึ่ง  
แตกต่างไปจากสามัญ นั่นคือลมหายใจมีอยู่ก็สักว่าเพื่อระลึกไว้ และตราบใจที่จิตอยู่ในอาการสักแต่  
ระลึกไว้ ตราบนั้นย่อมไม่เกิดอาการทะยานอยาก ปราศจากความถือมั่นในอะไร ๆ ในโลกชั่วคราว

เพียงด้วยขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับกายนี้ เราก็จะได้ความเชื่อมั่นขึ้นมาหลายประการ  
ประการแรกคือไม่ต้องออกเดินทางไปไหน เพียงกำหนดใจเข้ามาภายในกาย ดูแต่ลมหายใจ ก็ยุติ  
ความทะยานอยากอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว

ประการที่สอง เมื่อดูลมหายใจเป็น เราจะได้ราวเกาะของสติขั้นดีที่มีติดตัวอยู่ตลอดเวลา  
ตราบใจยังมีลมหายใจ ตราบนั้นเราได้แหล่งเจริญสติเสมอ ไม่ต้องเปลืองแรงเดินทางไปไหน

และอีกประการที่สำคัญและไม่ควรนับเป็นประการสุดท้าย เราจะได้ความเข้าใจว่าที่ลม  
หายใจมีความเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นฝึกเจริญสติ ก็เพราะเราสามารถใช้เป็นเครื่องตรวจสอบสติ  
ได้อย่างชัดเจน ว่ากำลังอยู่กับปัจจุบันอย่างถูกต้องหรือผิดพลาด เนื่องจากลมหายใจมีได้เพียงสาม  
จังหวะ คือเข้า ออก และหยุด ไม่มีนอกเหนือไปจากนี้ หากขณะหนึ่ง ๆ เราบอกไม่ถูกว่าลมกำลังอยู่

ในจังหวัดไหน ก็แปลว่าสติของเราขาดไปแน่ๆ และเมื่อรู้ว่าสติขาด ก็จะได้รู้ต่อว่าควรนำกลับมาตั้งไว้ตรงไหนด้วย

## ๐๒ รู้อิริยาบถ

### ขั้นที่สองของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

เพียงด้วยการมีสติรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจ เราไม่อาจละอุปาทานในตัวตนได้ทั้งหมด เพราะลมหายใจไม่ใช่สิ่งเดียวที่ถูกยึดมั่นว่าเป็นของเรา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่านอกจากฝึกรู้ลมหายใจแล้ว ยังมีการฝึกอย่างอื่นอยู่อีก ซึ่งอันดับต่อไปก็ได้แก่อิริยาบถ

ปกติคนเราจะรู้สึกว่ามีร่างกายก็ต่อเมื่อค้างคาอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป กระทั่งต้องระบายความอึดอัดเมื่อขบด้วยการปรับเปลี่ยนท่าทางเสียใหม่ให้สบายขึ้นกว่าเดิม นอกนั้นแม้ร่างกายมีก็เหมือนไม่มีในการรับรู้ของเรา

ที่อยู่ๆจะให้สามารถระลึกถึงร่างกายได้เรื่อยๆนั้น มิใช่วิสัยธรรมดา ต่อเมื่อฝึกรู้ลมหายใจได้ผลมาแล้ว เราจะมีความรู้สึกเข้ามาในกายอย่างเป็นไปเองโดยไม่ต้องบังคับ กล่าวคือทันทีที่รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกอย่างสบายเดี๋ยวนี้ ร่างกายในท่าทางปัจจุบันก็จะพลอยปรากฏให้รู้ไปด้วยเดี๋ยวนี้เช่นกัน ความรู้สึกว่ามีหัว มีตัว มีแขนขา ปรากฏเป็นท่าทางหนึ่งๆโดยปราศจากความเพ่งเล็งหรือเครียดเกร็งนั้นแหละ เรียกว่าการรู้อิริยาบถ

ขอให้เข้าใจทีเดียวว่าการก้มลงมองเห็นด้วยตาเปล่าว่าร่างกายปรากฏในท่าใด หากใช้การรู้อิริยาบถไม่ การรู้อิริยาบถต้องใส่ใจรู้เท่านั้น ไม่ใช่ใช้สายตามองเห็น

เมื่อฝึกรู้อิริยาบถให้มากแล้ว เราจะได้ฐานของการมีสติอย่างถูกต้อง แม้ต่อ ยอดไปรู้อะไรอีกแค่ไหนก็แน่ใจได้ว่าไม่หลงคิดไปเอง ทั้งนี้เพราะการรู้อิริยาบถคือการรู้ของจริงในปัจจุบัน ไม่มีทางเป็นอื่น เช่นถ้านั่งอย่างมีสติยอมไม่มีทางรู้สึกว่าการนั่งยื้น และเมื่อรู้ชัดตามจริงว่าการนั่ง ก็ยอมรู้ตามจริงด้วยว่านั่งอย่างสบายหรืออึดอัด นั่งอย่างฟุ้งซ่านหรือสงบ นั่งอย่างคิดดีหรือคิดร้าย เป็นต้น

เบื้องต้นขอให้สังเกตว่าลมหายใจที่ยาวและนิ่มนวลนั้น ทำให้เรารู้สึกว่ากายเป็นของโปร่งเบา เกิดสติอยู่กับกายอย่างง่ายดายเหมือนเป็นไปเอง ส่วนลมหายใจที่สั้นและหยาบจะทำให้เรารู้สึกว่ากายเป็นของทึบหนัก แม้พยายามตั้งสติอยู่กับกายก็ลำบาก เห็นไม่ชัด เหมือนอยู่กลางหมอกควันดำ จะให้มองฝ่าออกไปเห็นอะไรนั้นยาก



เมื่อเฝ้าสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างลมกับกายโดยไม่คาดหวังอะไร ในที่สุดจะเกิดความเพิลิดเพลิน สติไม่ไปไหน เฝ้าแต่เห็นความจริงที่ปรากฏอยู่ เช่น ลมยาวกายไปรง ลมสั้นกายที่บ และหากรู้ลมได้สบาย ๆ ก็พลอยรู้กายได้สบาย ๆ แต่ถ้าเพ่งจ้องลมมากกายก็พลอยอึดอัดแน่นตามไปด้วย เป็นต้น

หลังจากดูลมจนรู้ปริยายได้ เราก็จะสามารถเข้าถึงการฝึกที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะไว้อย่างง่ายดาย นั่นคือเมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู้ว่านอน เมื่ออยู่ในท่าทางอย่างไรก็รู้ว่าอยู่ในท่าทางอย่างนั้น แจกแจงโดยละเอียดได้ดังนี้

### ๑) เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน

ท่าทางในการเดินที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาเตะไปข้างหน้าสลับกัน โดยมีสัมผัสที่เฝ้าทำกระทบพื้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่ดำเนินไป ฉะนั้นหากมีสติเดินอย่างรู้ว่าเดิน ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงเฝ้าทำกระทบพื้นไม่ขาด เพราะเฝ้าทำกระทบพื้นเป็นสัมผัสที่เกิดขึ้นจริงโดยไม่ต้องใช้จินตนาการ

การเดินไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ต้องฝึกก็เดินกันได้ แต่ที่จรรู้ว่าการเดินให้ถูกต้องตามจริงนั้น จำเป็นต้องฝึกกัน มิฉะนั้นระหว่างเดินมักจินตนาการไปต่างๆ เช่นจินตนาการไปว่าเรากำลังเดินอยู่ด้วยบุคลิกสงบสำรวม เรากำลังเดินด้วยท่าที่หน้าเกรงขาม เรากำลังเดินอย่างมีความสุขลั่นเหลือเรากำลังเดินไปสู่มรรคผลนิพพานที่รออยู่ไม่กัก้าวข้างหน้า หรือในทางตรงข้ามคือจินตนาการไปว่าเรากำลังเดินอย่างคนทอดอาลัยตายอยาก เรากำลังเดินอย่างคนแพ้ที่ไม่มีวันชนะ เรากำลังเดินอย่างคนที่ไม่มีทางไปถึงจุดหมาย ฯลฯ

การแกะเอาจิตออกมาจากจินตนาการ กลับสู่โลกความจริงที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ก็ต้องอาศัยของจริงเช่นสัมผัสกระทบระหว่างเท้ากับพื้น เมื่อใดมีสติอยู่กับสัมผัสกระทบตามจริง เมื่อนั้นจินตนาการจะหายไป และจินตนาการหายไปนานขึ้นเท่าใด ใจเราก็จะอยู่ในภาวะรู้จริงไม่ผิดเพี้ยนนานขึ้นเท่านั้น

นี่จึงเป็นที่มาของการเดินจงกรม นักเจริญสติตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมาจะให้เวลากับการเดินจงกรม เพื่อให้แน่ใจว่าสติไม่หายไปไหนเป็นเวลานานพอ ซึ่งเมื่อบ่มเพาะกำลังสติให้แข็งแรงดีแล้ว ต่อไปไม่ว่าเดินที่ไหน ไกลไกลเพียงใด ก็จะเป็นโอกาสของการเจริญสติได้หมด

จงกรมคือการเดินกลับไปกลับมาบนทางเท้าที่จะหาได้ อาจเป็นในร่มหรือกลางแจ้ง อาจสั้นเพียงสิบก้าวหรือยาวถึงห้าสิบก้าว ความยาวและสภาพของทางจงกรมไม่สำคัญไปกว่าวิธีรู้เท้า

กระทบอย่างถูกต้อง

การจะรู้ทำกระทบอย่างถูกต้องนั้น เริ่มแรกควรเน้นที่ใจอันเปิดกว้างสบาย ทำนองเดียวกับเดินเล่นชมสวน ขอให้เอามือไหล่หลัง เงยหน้ามองตรงแบบไม่จดจ้องเพ่งเล็งจุดใดจุดหนึ่ง ก้าวเท้าแบบเดียวกับทอดน่องเดินเพื่อความผ่อนคลาย แต่ในการเดินอย่างผ่อนคลายนั้นเองให้กำหนดรู้สัมผัสระหว่างเท้ากับพื้นไปด้วย ขอให้สังเกตว่าถ้าเท้าเกร็งจะรู้กระทบไม่ชัด แต่ถ้าเท้าอ่อนและวางเหยียบพื้นได้เต็มฝ่าเท้าจะรู้สึกถึงกระทบได้ชัด ยิ่งรู้ต่อเนื่องนานเท่าใดเท้าก็ยิ่งปรากฏชัดขึ้นเรื่อย ๆ เท่านั้น

ที่เท้าจะอ่อนและวางเหยียบได้เต็มฝ่าเท้า นั้น ต้องไม่มีความเร่งร้อน ไม่มีความเพ่งเล็ง เกร็งเครียด ไม่มีความฟุ้งซ่านซัดส่ายออกนอกตัว ใจต้องอ่อนโยนอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าคือเท้ากระทบก้าวต่อก้าวอย่างเดียว

หากกำลังฟุ้งซ่านจัดขอให้ลองเดินด้วยอัตราเร็วขึ้นกว่าปกติ การรู้สัมผัสกระทบที่ ๆ ตามจริงจะช่วยลดคลื่นความฟุ้งลงมาได้ เท้าจะลดความกระด้างลง และแม้กายเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วก็ไม่มีอาการกำเริงที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เมื่อรู้สึกถึงเท้ากระทบพื้นชัดเจนอย่างสบาย ตลอดกายช่วงบนปลอดภัยดีแล้ว ก็ค่อยลดระดับความเร็วลงมาเป็นปกติเหมือนทอดน่องเช่นเคย

จังหวะกลับตัวที่ปลายทางจงกรมก็สำคัญ หากรีบเร่งกลับตัวแบบไม่ทันรู้ทำกระทบจะมีผลเสียระยะยาว เช่นทำให้เค้างง หรือทำให้สติขาดลอยไปที่ละน้อยรอบต่อรอบ ทางที่ดีคือเมื่อหยุดที่ปลายทางควรให้เท้าเสมอกัน แน่ใจว่ารู้สึกถึงฝ่าเท้าที่เหยียบยืนหยุดนิ่งชั่วขณะนั้น แล้วจึงกลับหลังหันโดยแบ่งออกเป็นขวาหันสองครั้ง เท้าขวานำเท้าซ้าย แต่ละการขยับเท้ายกเหยียบให้รู้สึกถึงสัมผัสกระทบไม่ต่างจากก้าวเดินธรรมดา

การฝึกเดินจงกรมในที่เฉพาะเป็นเรื่องดี แต่จะดียิ่งขึ้นถ้าเราทำทุกก้าวในชีวิตประจำวันให้เหมือนเดินในทางจงกรม เพราะสติรู้ทำกระทบจะนำไปสู่ความรู้ตัวว่ากำลังเดิน และความรู้ตัวว่ากำลังเดินจะนำไปสู่ความรู้อิริยาบถต่างๆอย่างทั่วถึงในที่สุด

## ๒) เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน

ท่าทางในการยืนที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาตั้งตรง ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้นให้รู้สึกชัดตลอดเวลาที่ยังทรงกายยืนอยู่ หากเป็นการยืน ณ จุดหยุดของทางเดินจงกรม ฝ่าเท้าที่สัมผัสแนบพื้นนั้นเองจะเป็นศูนย์กลางการรู้ว่ากำลังยืน การรู้ทำยืนโดยไม่ต้องจินตนาการเกิดขึ้นเริ่มจากการรู้น้ำหนักตัวทั้งหมดที่กดลงบนฝ่าเท้าตนเอง ส่วนอื่น ๆ

## ของกายเช่นขา ต้ว แขน และหัว จะปรากฏในความรู้สึกตามมาเอง

ในชีวิตประจำวันตามปกตินั้น เราไม่ค่อยยืนตัวตรงทรงกายแข็งที่ออยู่ แต่มักยืนขาตรงข้างหนึ่ง พักขาข้างหนึ่งสลับซ้ายขวา เท้าอาจห่างบ้าง ชิดบ้าง ยืนเต็มเท้าบ้าง ยืนไม่เต็มเท้าบ้าง การฝึกทำยืนจึงควรสังเกตจากความรู้สึกต่างระหว่างฝ่าเท้า เท้าไหนกำลังรับน้ำหนักกดอยู่ก็ให้รู้ เท้าแยกกันอยู่ห่างหรืออยู่ใกล้ก็ให้รู้

การเจาะจงฟังเสียงลงไปทีฝ่าเท้าจะทำให้รู้สึกที่ตัวหนัก และเห็นคับแคบอยู่แค่ว่าเท้า แต่หากรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้าแบบสบายๆ ใจเปิดกว้างโปร่งเบาแล้ว จะรู้สึกถึงหัว ต้ว และแขนขาปรากฏพร้อมไปกับความรู้สึกที่เท้าด้วย

ในช่วงเริ่มฝึกสติ หากต้องยืนหนึ่งกับที่เป็นเวลานาน การรู้ทำยืนอย่างเดียวจะไม่พอ ควรอย่างยิ่งที่จะรู้ลมหายใจไปด้วย หลักการง่าย ๆ คือหายใจออกก็รู้ว่ายืน หายใจเข้าก็รู้ว่ายืน หมายความว่าเราไม่ได้เอาสติไปจดจ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อหายใจออกเรารู้ว่าลมระบายออกจากกายในท่ายืน เมื่อหายใจเข้าเรารู้ว่าลมถูกลากเข้าสู่กายในท่ายืน

การตั้งมุ่มมองเพื่อเกิดการรับรู้เช่นนี้ หากทำอย่างถูกต้องเป็นที่สบายแล้ว จะส่งผลให้ท่ายืนปรากฏในความรู้สึกชัดเจนเสมอทั้งขณะหายใจออกและหายใจเข้า เครื่องยืนยันว่าสติเจริญคือสามารถรู้สบายอยู่กับท่ายืนได้แจ่มชัดขึ้นเรื่อย ๆ

### ๓) เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง

ท่าทางในการนั่งที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาห้อยลงจากเก้าอี้ ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้น หากเป็นการนั่งเจริญสติรู้ลมหายใจ ส่วนหลังจะเป็นศูนย์กลางการรับรู้ ว่ากำลังนั่ง เพียงสังเกตอยู่เรื่อย ๆ ว่าหลังตรงหรือหลังงอ และส่วนหัวกำลังตั้งอยู่หรือเอียงเอนไปทางใด ก็นับว่าเริ่มเกิดสติรู้ปริยาบถหนึ่งตามที่กำลังปรากฏอยู่จริง ๆ แล้ว

ในชีวิตประจำวันตามปกตินั้น ไม่บ่อยที่เราจะนั่งหลังตั้งคอตรง แต่มักนั่งหลังงอหรือคอเอียงมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งอาการทางกายดังกล่าวจะไม่ค่อยสนับสนุนให้เกิดสติรู้ว่ากำลังนั่ง ดังนั้นเพื่อจะเริ่มฝึกปฏิบัติญาณหนึ่งให้ได้เสมอๆ เราจึงต้องหมั่นถามตัวเองบ่อยๆ ว่ากำลังหลังตรงหรือหลังงอ คอตรงหรือคอเอียง

เบื้องต้นเราอาจรู้สึกว่าการนั่ง มีอาการเขื่อยเฉื่อยไม่เห็นมีอะไร นั่นเป็นเพราะเราสังเกตในช่วงเวลาที่กายคงค้างในอาการนั่งท่าเดียว ต่อเมื่อมีสตินานพอ กระทั่งจับจุดได้ว่าเราต้องยืดและ

งอหลังสลับกันเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะเห็นขึ้นมามากขึ้นว่ากายไม่เที่ยง แม้อิริยาบถเดียวกันก็มีความเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ท่าหนึ่งไม่นานก็ต้องเสื่อมไป เพื่อแปรไปสู่ท่าอื่น

และเช่นกัน อิริยาบถหนึ่งในชีวิตประจำวันถูกรู้ควบคุมไปกับลมหายใจด้วยได้ คือเมื่อหายใจออกรู้ว่าลมระบายจากท่าหนึ่ง เมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าลมถูกลากเข้าสู่ท่าหนึ่ง เมื่อฝึกรู้เช่นนี้ ไม่ว่านั่งอยู่อย่างไรท่าหนึ่งนั้นๆก็จะปรากฏให้ระลึกได้เสมอ โดยไม่เกิดความรู้สึกอึดอัดเพราะฝืนเพ่งจ้องแต่อย่างใด

#### ๔) เมื่อนอนก็รู้ว่านอน

ท่าทางในการนอนที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหงายหน้าเหยียดตัวตรง แผ่นหลังวางราบกับที่นอน เมื่อมีสตินอนอย่างรู้ว่านอนในท่านี้ ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขา อันกำลังสัมผัสที่นอนอยู่ ยามนอนเป็นช่วงที่เกิดสัมผัสมากที่สุด โดยไม่ต้องใช้จินตนาการใด ๆ

ท่านอนที่ถูกสุขลักษณะควรมีทั้งตะแคงและหงายสลับกัน การนอนท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ อาจมีผลให้ลมหายใจติดขัด ฉะนั้นตราบเท่าที่ยังคงสติไม่หลับไปเสียก่อน เราก็ต้องตามรู้ไปว่ากำลังนอนหงายหรือนอนตะแคง มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นการนอนตามความเคยชิน คือนอนอย่างหลงฟุ้งซ่านแบบเอาแน่ไม่ได้ว่าจะคิดถึงเรื่องใด พยากรณ์ยากกว่าจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์แค่ไหนกับความฟุ้งซ่านก่อนหลับ

การฝึกู้อิริยาบถนอนอย่างผิดพลาดอาจเกิดผลข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ กล่าวคือถ้าจ่อเพ่งเล็งทำนอนมากเกินไปจนเกิดแรงดันเหมือนตอนคิดเครียด ก็จะส่งผลกระทบต่อให้นอนหลับไม่สนิท ตาแข็งค้าง ตื่นนอนด้วยความเหน็ดเหนื่อยเหมือนขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

คนส่วนใหญ่เมื่อฝึกสติรู้อิริยาบถนอนนั้น จะเน้นส่วนหัวอันเป็นที่ตั้งของความฟุ้งซ่านก่อนหลับ ฉะนั้นหากรู้อิริยาบถนอนแล้วเกิดความหนักหัว ก็ให้บอกตนเองว่าอิริยาบถนอนไม่ได้มีแต่สัมผัสระหว่างท้ายทอยกับที่นอนให้รู้ แต่ยังมีสัมผัสส่วนหลังและส่วนแขนขาอยู่ด้วย หากระลึกถึงสัมผัสทุกส่วนพร้อมกันได้สบาย ๆ จะพบว่าความหนักหัวหายไป

อุบายที่ดีคือรู้ลมหายใจประกอบไปด้วย ถ้ารู้ว่าหายใจออกจากท่านอนแบบไหน หายใจเข้าสู่ท่านอนแบบใด โดยมีกายเบา รู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขา โดยไม่กระจุกเพ่งคับแคบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ไม่หนักหัว ไม่อึดอัดแน่นอก นั่นถือว่ารู้อิริยาบถนอนอย่างถูกต้อง

และจะส่งผลดีขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งกับความก้าวหน้าในการเจริญสติ และกับสุขภาพกายใจที่ได้รับ การพักผ่อนอย่างสบาย

### ๕) เมื่ออยู่ในท่าทางอย่างไรก็รู้ว่าอยู่ในท่าทางอย่างนั้น

คนเรามีอวัยวะหลายสิบชิ้น องค์ประกอบต่างๆทางกายผสมกันให้ท่าทางได้ซับซ้อน เช่น นั่งไขว่ห้าง ครึ่งนั่งครึ่งนอน ยืนเอนหลังพิงฝา ทำกายบริหารออกท่าออกทางต่างๆ ฯลฯ จะมีท่าทาง อย่างไม่สำคัญ สำคัญที่ให้ผู้รู้ท่าทางในสภาพนั้นๆเสมอ จึงเรียกว่าเป็นผู้รู้อิริยาบถเต็มขั้น

การฝึกปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะไว้ในข้อนี้ บอกกับเราอย่างหนึ่ง คือท่าทางตายตัว สำหรับการฝึกสตินั้นไม่มี มีแต่ต้องเอาสติไปตามท่าทางทั้งหลายให้ทัน

เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ นักเจริญสติส่วนใหญ่มักกังวลกับเรื่องท่าทางที่เหมาะสมสำหรับการ ปฏิบัติ ความจริงการอยู่ในอิริยาบถที่สำรวมก็เป็นประโยชน์ แต่เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องจริงๆว่า พระพุทธเจ้าท่านให้ 'รู้ทั้งหมด' ไม่ใช่เลือกตั้งสติรู้เฉพาะท่าทางที่ถนัดหรือชอบใจเป็นพิเศษ อย่าไป คิดเจาะจงว่าต้องมี 'ท่าปฏิบัติ' เฉพาะกิจ เพราะหากตั้งความเข้าใจไว้เช่นนั้น ในที่สุดจะเหมือนการ เจริญสติต้องเลือกเวลา เลือกท่าทางเสียก่อน

การฝึกรู้อิริยาบถให้ถูกต้องนั้น ถือเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างมากสำหรับการเจริญสติขั้น ต่อๆไป เพราะนอกจากจะทำให้แน่ใจว่าเรายู่กับความจริงที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าแล้ว ยังเป็น เครื่องประกันว่าเราจะไม่เพ่งเล็งเข้ามาในกายใจด้วยความเจาะจงคับแคบ อันก่อให้เกิดความมีนง สงสัยว่ากำลังรู้จริงหรือรู้ไม่จริง รู้ถูกหรือรู้ผิด

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะธรรมดาเมื่อคนเราพยายามกำหนดรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นความสุขความ ทุกข์หรือสภาวะของจิต ก็มักเพ่งเล็งเหมือนตั้งใจมองภาพด้วยการเคลื่อนตัวเข้าไปชิดใกล้จนเกินไป กระทั่งสายตาดจ้องอยู่กับจุดเล็กๆ ไม่อาจเห็น ไม่อาจอธิบายได้ถูกว่าภาพทั้งหมดเป็นอย่างไร ต่อเมื่อทำความเข้าใจว่ามองภาพให้เห็นต้องตั้งระยะห่างระดับหนึ่ง และมองคลุ่มไปทั้งหมด จึงค่อย เกิดความมั่นใจว่าเป็นภาพอย่างไร ควรตั้งชื่อเป็น 'ตัวตน' หรือ 'ไม่ใช่ตัวตน' กันแน่

เมื่อเกิดสติรู้ชัดเท่าทันไปทุกอิริยาบถเรื่อยๆ เราย่อมรู้สึกประจักษ์ขึ้นมาเอง หมดความ สงสัยว่าจะต้องตามรู้อิริยาบถไปทำไม เพราะอิริยาบถจะแสดงตัวออกมาเรื่อยๆว่าไม่อาจดำรงสภาพ อยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง ตั้งอยู่ครู่แล้วต้องแปรเป็นอื่นเสมอ ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น ตกอยู่ภายใต้ ความไม่เที่ยงเหมือนกันหมด

และทราบเท่าที่รู้ยู่เช่นนั้น ใจเราจะพลอยคลายจากความถ่อมมันทั้งภายนอกและภายในไป ด้วย ความรู้ยู่เสมอว่าอิริยาบถไม่เที่ยงนั่นเอง จะเหนียวนำไปจืดมาอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น พึ่งใจที่จะไม่ออกไปไหนมากขึ้น ตามกำลังสติที่เจริญขึ้นวันต่อวัน

## ❁ ๐๓ รู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ

### ขั้นที่สามของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

แม้ฝึกมีสติอยู่กับกายผ่านอิริยาบถต่างๆ กระทั่งร่างกายปรากฏจุดจุกหนกที่ถูกรู้เรารู้จากเบื้องหลัง ก็ขอให้สังเกตุว่าจังหวะที่ขยับเปลี่ยนจากอิริยาบถเดิม หันซ้ายแลขวา กลอกตาหรือยึดตัวไปต่างๆ ก็จะเกิดความรู้สึกว่ากริยานั้นๆเป็นตัวเราในทันที อิริยาบถเดิมที่ถูกดูอยู่หายไปแล้ว

ดังนั้นแค่รู้อิริยาบถยังไม่พอ เราต้องรู้ครอบคลุมไปถึงความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆด้วย เพื่อเปิดโอกาสการเกิดอุปาทานว่า ‘ตัวเราขยับ’ แต่ให้ทุกการเคลื่อนไหวเป็นที่ตั้งของการระลึกถึงว่า ‘ร่างกายขยับ’ ซึ่งหากทำได้ก็จะนับว่าเป็นผู้มีความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) ตามพุทธบัญญัติ

กล่าวอย่างย่อในเบื้องต้น เราจะฝึกทำความรู้สึกตัวด้วยการสังเกตุความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆทางกาย ซึ่งต้องทำความเข้าใจให้ดี เพราะเมื่อเริ่มต้นฝึกนั้น นักเจริญสติส่วนใหญ่จะกำหนดเพ่งเล็งไปยังอวัยวะที่กำลังเคลื่อนไหว เช่นเมื่อยืนมือไปหยิบแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม ก็จะตั้งสติสติอย่างเจาะจงลงไปที่มีหรือแขน จิตจึงรับรู้ได้เพียงในขอบเขตแคบๆแค่มือหรือแขน อันนั้นไม่นับเป็นความรู้สึกตัวที่จะพัฒนาก้าวหน้าขึ้นได้

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตามธรรมชาติของจิตแล้ว เมื่อเพ่งเล็งสิ่งใดย่อมยึดสิ่งนั้น เพ่งมือก็รู้สึกว่ามันมือของเรา เพ่งแขนก็รู้สึกว่ามันแขนของเรา เรากำลังยื่นมือไปหยิบแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม ต่อให้ผสมความคิดลงไปว่ามีไม่ใช่เรา แขนไม่ใช่เรา ใจที่มีอาการ ‘เพ่งยึด’ อยู่ก็บอกตัวเองว่าใช้อยู่ดี

หากฝึกมาตามขั้นตอนนี้จะไม่พลาด กล่าวคือมีอิริยาบถเป็นหลักตั้งเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยรู้ต่อไปว่าภายในอิริยาบถนั้นมีอวัยวะใดเคลื่อนไหว เช่นเมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง แล้วค่อยรู้สึกตัวว่าในทำนองนั้นมีการยึดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อจับแก้วน้ำ เป็นต้น

ความเข้าใจตรงนี้มีส่วนสำคัญมาก ถ้าทราบแต่แรกว่ารู้สึกตัวอย่างไรจึงถูกทาง ยิ่งเจริญสติจิตก็จะยิ่งเงี่ยลงและเปิดกว้างสบายขึ้น เพียงในเวลาไม่กี่วันก็เหมือนมีสติรู้สึกตัวได้เองเรื่อยๆ แต่หากไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิด นี้กว่าการรู้อิริยาบถและความเคลื่อนไหวต่างๆคือการเพ่งจ้อง ณ ตำแหน่งใด ตำแหน่งหนึ่งของกาย ก็อาจต้องเสียเวลาเป็นสัปดาห์เพื่อย่ำอยู่กับที่ เห็นกายเป็นก้อนอะไรที่บีบๆ และ

ไม่อาจผ่านเข้าไปรู้สึกละเอียดกว่านั้นได้เลย

หลักการทำความเข้าใจความรู้สึกตัวตามสูตรมีดังนี้

### ๑) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในการก้าว

ในการเดินจงกรมหรือเดินทำกรรมดาในระหว่างวัน หากตั้งสติรู้เท่ากระทบไปเรื่อยๆ แล้ว  
ตอนแรกจะรู้แค่เท่ากระทบแปะๆ แต่เมื่อยังระลึกอยู่กับเท่ากระทบไม่ขาดสายกระทั่งสติไม่แวบ  
หายไปไหน นานเข้าเราจะรับรู้ละเอียดขึ้นเอง คือเห็นแข่งขาสลับกันก้าวเดินอย่างสม่ำเสมอ

อันที่จริงเราไม่ได้ย้ายสติมาจดจ่ออยู่กับการสลับขาอย่างก้าว สติของเรายังตั้งไว้ที่เท่ากระทบ  
ตามเดิม แต่ความรู้สึกตัวขยายขอบเขตออกไปเองตามธรรมชาติของจิตที่เปิดกว้างขึ้น ไม่เพ่งเล็งคับ  
แคบเหมือนช่วงเริ่มต้น

ความรู้สึกตัวในการก้าวเดินอาจไม่สม่ำเสมอ แต่ขอให้สังเกตว่ายิ่งความรู้สึกตัวเกิดถี่ขึ้น  
เท่าใด จิตก็จะไวต่อการรับรู้ความเคลื่อนไหวส่วนอื่นของกายมากขึ้นเท่านั้น จะนับว่าการทำความเข้าใจ  
ความรู้สึกตัวขณะก้าวเดินเป็นแม่แบบที่ดีก็ได้

### ๒) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในการแลและการเหลียว

การแลและการเหลียวเกิดขึ้นได้ในทุกอิริยาบถ แม้เดินจงกรมก็ต้องมีช่วงที่เราอยากผินหน้า  
มองรอบข้าง หากไม่ตั้งใจจะสังเกตไว้ล่วงหน้า ก็มักเผลอแบบเลยตามเลย ปล่อยใจเหม่อตามสายตา  
แต่ถ้าตั้งใจสังเกตไว้ก่อนก็จะรู้สึกตัว เช่นทราบว่าจะเดินหรือยืนนิ่งอยู่นั้น ลูกนัยน์ตากลออกไปแล้ว  
หรือโบหน้าเหลียวซ้ายแลขวาไปแล้ว อาการรู้สึกตัวเช่นนั้นจะปิดช่องไม่ให้เกิดการเหม่อลอยได้  
อย่างดี

### ๓) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในการงอและการเหยียด

การงอและการเหยียดมักเกิดขึ้นในอิริยาบถนั่งและอิริยาบถยืนบ่อยๆ เช่นหยิบของเก็บเข้า  
ที่ ยกมือเกาศีรษะ และยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม เป็นต้น นั้นหมายความว่าถ้าฝึกความรู้สึกตัวในการงอและการ  
เหยียดได้ เราก็จะมีโอกาสเจริญสติกันทั้งวันที่เดียว

### ๔) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในการใส่เสื้อผ้า

การใส่เสื้อผ้ามักเกิดขึ้นในอิริยาบถยืน และมีความเคลื่อนไหวปลีกย่อยมากมาย จึง  
กลายเป็นแบบฝึกที่มีความซับซ้อนขึ้น แต่ขอเพียงเราจับหลักได้คือไม่ลืมทำยืน แม้ต้องยืนสองขา  
บ้าง สลับยืนขาเดียวบ้าง ก็จะสามารถรู้สึกตัวได้ตลอดเวลาจนใส่เสื้อผ้าเสร็จ

### ๕) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในการกิน ต้ม เคี้ยว และลิ้ม

การกินและการเคี้ยวมักเกิดขึ้นในอริยาบถหนึ่ง และมีความเคลื่อนไหวปลีกย่อยมากมายเช่นกัน ตั้งแต่อ้าปาก หุบปาก ขบเคี้ยว ตลอดจนกลืนล่องผ่านลำคอลงท้องไป การกลืนแต่ละครั้งก็มีรายละเอียดแตกต่างกัน เช่นอาหารหรือน้ำเป็นก้อนเล็กหรือก้อนใหญ่ เป็นต้น เมื่อรู้จักจะเห็นความแตกต่างเหล่านั้น แต่ถ้าไม่รู้จักคล้ายจะเหมือนกันไปหมด

### ๖) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในขณะที่ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

การถ่ายของเสียมักเกิดขึ้นในอริยาบถหนึ่งหรือยืน ช่วงเข้าส้วมมักเป็นจังหวะที่เราเผลอเหม่อ ไม่มีอะไรทำกันมากที่สุด เพราะดูเหมือนไม่เหมาะกับการตามรู้วิถีถ่ายของเสียออกจากกาย แต่หากเราต้องการมีสติอยู่กับกายเสมอๆ ก็จำเป็นต้องรู้แม้ขณะแห่งกิจกรรมชนิดนี้ โดยเห็นตั้งแต่ของเสียเริ่มจะออกจากกาย จนกระทั่งล่องพ้นกายไปที่เดียว เราจะได้รู้ว่าร่างกายมีกล้ามเนื้อภายในจัดการขับถ่ายของเสียโดยให้ความรู้สึกอย่างไร

### ๗) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในขณะที่หลับและตื่น

การหลับและตื่นมักเกิดขึ้นในอริยาบถนอน ขณะใกล้ก้าวลงสู่ความหลับ สติเหมือนจะดับไป ใช้การอะไรไม่ได้ ต่อเมื่อเจริญสติรู้กระทั่งแข็งแรงพอจะรู้แม้จวนเจียนม่อหลับ จะพบว่าแม้ยามตื่นเราก็ตื่นด้วยความรู้สึกตัวไปด้วย และถ้ารู้สึกตัวยามตื่นได้ทุกวัน เราจะทราบชัดว่าการเจริญสติเริ่มต้นกันได้ดีตั้งแต่ลิ้มตาตื่นนอนทีเดียว

### ๘) ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในการพูดและฟัง

การพูดคุยมักเกิดขึ้นในอริยาบถหนึ่งและยืน ปกติคนเรามีสติอยู่กับเรื่องที่อยากพูดอยากฟัง ซึ่งแตกต่างกันกับความรู้สึกตัวในข้อนี้ เพราะเราจะพูดหรือฟังทั้งรู้ว่ากำลังนั่งหรือยืน หากฝึกได้ก็แปลว่าเรามีโอกาสเจริญสติแม้ทำธุระในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องปลีกตัวจากสังคมเสมอไป

การฝึกทำความเข้าใจความรู้สึกตัวที่ได้ผล จะเหมือนกายใจเริ่มแบ่งแยกจากกัน ตัวหนึ่งแสดงท่าทาง กระดุกกระดิก อีกตัวหนึ่งเฝ้าดูเฉยๆ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าอาการกระดุกกระดิกเป็นตัวตน ถึงจุดนั้นเราจะพบว่าความถ่อมมั่นทั้งภายนอกและภายในยิ่งน้อยลงเรื่อยๆ จิตเริ่มตั้งมั่นแข็งแรงจนอาจเข้าไปรู้เห็นธรรมชาติละเอียดอ่อนที่แต่ก่อนไม่เคยสามารถสัมผัส นับว่าพร้อมกับการเจริญสติขั้นสูงยิ่งๆขึ้นไป ไม่จำกัดแล้ว

## 🌀 ๑๔ เห็นกายโดยความเป็นของสกปรก

ขั้นที่สี่ของการฝึกมีสติอยู่กับกาย



ปกติกายจะเป็นตัวแทนของเรา คือถ้ารู้สึกถึงความมีกายเมื่อใด เมื่อนั้นกายก็จะเหนี่ยวนำให้มันหมายความว่านี่แหละตัวเรา กระทั่งกายปรากฏชัดอย่างที่มันเป็นจริง ๆ คือสักแต่มีลมหายใจเข้าออก สักแต่ปรากฏตั้งเป็นอิริยาบถหนึ่ง ๆ สักแต่มีความเคลื่อนไหวหนึ่ง ๆ เกิดขึ้นแล้วแปรไปเรื่อย ๆ ความมันหมายความว่ากายเป็นตัวเราจึงค่อยลดระดับลง

นอกจากนั้น การฝึกสติยังบ่มเพาะกำลังความสามารถที่จะรู้ได้มากขึ้น เราจะรู้สึกว่าแค่ระลึกถึงความเคลื่อนไหวของกายนับเป็นเรื่องเล็กไปเสียแล้ว ภาวะทางกายที่กำลังตั้งอยู่เดี๋ยวนี้ ยังมีรายละเอียดน่าเรียนรู้ น่าติดตามอีกมาก นั่นเองเป็นโอกาสอันดีที่เราจะค้นลึกลงไป เพราะตามธรรมชาติแล้ว ยิ่งรู้จักกายดีขึ้นเท่าไร ก็จะยิ่งถอนออกมาจากความเข้าใจผิดว่ากายเป็นเรามากขึ้นเท่านั้น

ความจริงในกายอันใดที่ควรรู้เป็นอันดับแรก? ความจริงนั้นได้แก่ ‘กายนี้เป็นของสกปรก’ นั่นเอง เพราะรู้กายโดยความเป็นเช่นนั้นแล้วจิตดีตัวออกห่างจากกายได้อย่างรวดเร็ว

ก็เมื่อเป็นความจริงที่กายนี้สกปรก แล้วเหตุใดใจเราจึงถูกห่อหุ้มอยู่ด้วยความหลงผิด สำคัญมันหมายความว่ากายเป็นของสะอาด ของหอม ของน่าใคร่ น่าชื่นชมอภิรมย์เล่า? เหตุผลมีอยู่ ๒ ประการใหญ่ ๆ ได้แก่

#### ๑) ความตริกนิกทางกาม

อารมณ์เพศจะทำให้เรามองข้ามข้อรังเกียจเกี่ยวกับกลิ่นจากหน่อเหม็นแนวเหม็นต่างๆ กับทั้งอยากกระโจนเข้าหา ยอมเสียเงินเสียทอง หรือกระทั่งยอมเหนื่อยยากลำบากแทบต้องทั้งชีวิต เพียงเพื่อให้ได้สัมผัสหน่อเหม็นแนวเหม็นของเพศตรงข้าม นี่คือฤทธิ์ของความกำหนัดยินดี

ความกำหนัดยินดีใคร่เสพกามมีสาเหตุมาจากความตริกนิกเป็นสำคัญ ถ้าเพียงหมั่นรู้สติเฝ้าตามดูกายตามจริง เห็นความเสื่อม เห็นความสกปรกในกายนี้ ไม่ปล่อยให้ความตริกนิกทางกามกำเริบ ก็เพียงพอจะทำให้จิตใสใจเบา ไม่เมามัวติดด้วยความรู้สึกทางเพศได้แล้ว

#### ๒) การทำมาสะอาด

ทุกวันนี้เราเคยชินกับการชำระล้างร่างกายทุกส่วน กระทั่งเวลาส่วนใหญ่มีตัวแห้งสบายไร้กลิ่น ชินเข้าก็หลงนึกที่ทักว่ากายนี้สะอาดอยู่เอง ไม่ใช่สิ่งเหม็นเน่าน่ารังเกียจแต่อย่างใด

ช่วงที่กายถึงเวลาสกปรก ก็มักเป็นช่วงที่เราเลือกอาบน้ำสะอาดนั่นเอง ดังนั้นขณะอยู่ในห้องน้ำจึงควรพิจารณาดูให้รู้สึกถึงความจริงไปด้วย เพื่อปลุกสติให้ตื่นขึ้นยอมรับสภาพได้

## ถูกต้องตรงจริงเสียที

ขณะอาบน้ำ ให้ทำความรู้สึกตัว เมื่อมีสติทราบที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใด ท่าทางเคลื่อนไหวแบบไหน เราก็จะสามารถรู้สึกถึงกายส่วนที่เกี่ยวข้องได้ ขอให้พิจารณาดังนี้

ขณะสระผม เส้นผมและหนังศีรษะจะปรากฏให้รู้สึกผ่านฝ่ามือที่ขยี้อยู่ ขณะฟอกสบู่ ผิวหนังจะปรากฏให้รู้สึกผ่านมือที่ลูบถู เพียงใส่ใจพิจารณาประกอบเข้าไปก็จะรู้ว่าเส้นผมและผิวหนังเป็นสิ่งสกปรก เพราะถ้าไม่สกปรกจะต้องทำความสะอาดทำไม แล้วก็เห็นๆอยู่ว่าน้ำที่เคยสะอาดกลับกลายเป็นน้ำดำเมื่อถูกใช้ล้างตัว

ขณะแปรงฟัน ฟันจะปรากฏให้รู้สึกผ่านมือที่จับแปรง ฟันทำหน้าที่ขบเคี้ยวซากพืชและศพสัตว์มามาก ไม่มีทางที่จะสะอาดอยู่ได้

ขณะชายโกนหนวดหรือหญิงโกนขนรักแร้ เส้นขนจะปรากฏให้รู้สึกผ่านอุปกรณ์การโกน ขนเป็นสิ่งทิ้งอกเงยแทงทะลุผ่านผิวหนังสกปรกออกมาเรียงกัน เมื่อไพล่จากผิวหนังสกปรก เส้นขนย่อมมีส่วนแห่งความสกปรก เป็นเรื่องรกที่รบกวนให้เรากำจัดทิ้งรำไป

ขณะตัดเล็บ เล็บจะปรากฏให้รู้สึกผ่านกรรไกรตัดเล็บ เมื่อตัดแล้วจะส่งกลิ่นอ่อนๆ ฟุ้งตัวเองว่ามาจากความสกปรก และถูกตัดทิ้งให้กลายเป็นขยะของโลกอีกกองหนึ่ง ทั้งที่เดิมเป็นเสมือนเครื่องประดับของร่างกายต่างๆ

การพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังกดังกล่าว เป็นเพียงตัวจุดชนวนให้ ‘เกิดความรู้สึก’ ว่ากายสกปรก เรายังพิจารณาให้ลึกเข้าไปในกายได้ โดยเริ่มจากอูจจาอะปัสสาวะ ซึ่งเราเคยฝึกทำความรู้สึกตัวขณะขับถ่ายพวกมันมาแล้ว

อูจจาอะเป็นสิ่งทีทุกคนยอมรับว่าน่ารังเกียจ เราสามารถเห็นด้วยตา ได้กลิ่นด้วยจมูกเมื่อมันถูกปลดปล่อยออกมากองข้างนอกร่างกาย ดั่งนั้นพอทำความรู้สึกตัวขณะขับถ่าย รู้สึกถึงกายในทำนอง เราก็อาจเห็นกายเหมือนถุงใส่อีที่ต้องปล่อยส่วนเกินให้เสียดไหลออกมาจากทวารหนักวันละรอบเป็นบ่อยๆ หากไม่มีส้วมารองรับ กายก็จะสำแดงความเรียราดเลอะเทอะ ส่งกลิ่นฟุ้งกระจายเป็นแน่

ความรู้สึกตัวขณะขับถ่ายยังมีประโยชน์ยิ่งไปกว่านั้น เพราะขณะขับถ่ายอย่างรู้สึกตัวนั่นเอง เราจะค่อยๆ เห็นความจริงลึกซึ้ง เช่นเกิดสติทราบว่าอูจจาอะเป็นสิ่งน่าขยะแขยง ดั่งนั้นภายใน

ช่องท้องอันเป็นที่มาของอุจจาระ ก็คงไม่แคล้วต้องมีความโสโครกน่าขยะแขยงด้วยเช่นกัน

กล่าวได้ว่าอุจจาระเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างภายในกับภายนอก ทำให้เราตระหนักว่ากายมิได้สกปรกเพียงด้วยคราบเหงื่อคราบไคลฉาบผิวด้านนอก แท้จริงด้านในยิ่งชนิดแน่นอัดเยียดด้วยสิ่งเน่าเหม็น หนักกว่าส่วนที่ไม่ได้รับการทำความสะอาดมาชั่วนาตาปี แต่แต่ละวันเราแค่ใช้สบู่แชมพูดับกลิ่นที่เล็ดรอดออกมาแบบกลบเกลื่อนเป็นคราวๆไปเท่านั้น โศครแห่งของความสกปรกไม่ได้ถูกชำระสะสางเลยแม้แต่น้อย

หากหมกมุ่นฝังใจอยู่กับความสกปรกโดยขาดสติ ก็อาจกลายเป็นความขยะแขยงซึ่งซึ่งเกินทน ตรงนี้ขอให้เข้าใจว่าถ้ามีความสุขขั้นพื้นฐานจากสติรู้ลมหายใจ รู้อิริยาบถ ตลอดจนรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆเป็นอย่างดี ก็จะมีรู้สึกเหมือนมองซากเน่าออกมาจากห้องที่สะอาด สว่าง และสงบ เยียบ ปราศจากความน่าคลื่นเหียนกระวนกระวายแต่อย่างไร

บางครั้งจิตอาจรู้ชัดในอวัยวะสกปรกชิ้นใดชิ้นหนึ่ง แล้วได้กลิ่นอวัยวะนั้นๆราวกับยกขึ้นดม ก็ขอให้ทราบว่ามันเป็นการขยายขอบเขตความสามารถรับรู้ของจิต ไม่ใช่ว่าประสาทจมูกผิดปกติแต่อย่างใด หากนักเจริญสติฝึกได้ถึงระดับนั้นก็มักมีกำลังสติมากพอจะกำหนดอยู่แล้วว่าจะเพิกเฉยหรือจะกลับมามาจดจ่อเพื่อจุดประสงค์เช่นดับราคะเฉพาะหน้า

ยิ่งเมื่อจิตตีตัวออกห่างจากกาย เห็นกายเป็นสิ่งสกปรกส่วนเกินมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะยิ่งสงบระงับ กระทั่งเกิดสติและความสว่างอย่างใหญ่ รู้สึกถึงกายนี้โดยไม่ต้องพึ่งประสาทหยาบ จิตสามารถรู้เห็นแหวกเข้าไปภายใน กายทั้งกายปรากฏในความรับรู้ราวกับเป็นถูงยาวๆที่มีปากสองข้าง ด้านบนเอาไว้ใส่ของดี ด้านล่างเอาไว้ถ่ายของเสีย และเห็นในถูงนั้นอัดทะนานอยู่ด้วยเส้นเอ็น ไครงกระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อุจจาระ ปัสสาวะ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ

การรู้เห็นเข้าไปในกายนี้ ขอให้ทราบว่ามิใช่จินตนาการรางเลือน กับทั้งมิใช่ความนึกคิดถึงอวัยวะภายใน แต่เป็นการรู้จากฐานสมาธิที่จิตสว่างเป็นหนึ่ง เห็นเครื่องในได้ราวกับชำแหละออกดูสดๆ แต่ละคนเห็นต่างกันได้ไม่จำกัด กับทั้งไม่จำเพาะว่าต้องเกิดการเห็นขณะอยู่ในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง อาจขณะยืนลืมตาอาบน้ำ หรือขณะนอนหลับตาก่อนหลับก็ได้ทั้งสิ้น

เมื่อฝึกก็อย่าคำนึงว่าเห็นจริงหรือเห็นไม่จริง สารที่จะต้องคำนึงคือเห็นแล้วสลัดสังเวชใหม่ ระงับราคะได้เฉียบขาดแค่ไหน เห็นกายผู้อื่นเป็นของสกปรกได้เท่าเราแบบไม่เลือกหน้าหรือเปล่า ถ้าระงับกิเลสทางเพศได้ และมีจิตเป็นอิสระจากกาย เบาสบายและตั้งมั่นได้นานขึ้นเรื่อยๆ นั่นแหละขอให้ถือว่าลุล่วงจุดประสงค์ของการฝึกขั้นนี้แล้ว

## ๐๕ เห็นกายโดยความเป็นธาตุ

### ขั้นที่ห้าของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

การฝึกเห็นกายโดยความเป็นของสกปรกนั้น ช่วยถ่ายถอนจิตออกจากความยึดติดถือมั่นในกาย ทำให้เราเห็นกายเป็นอื่นก็จริง แต่ตัวความรังเกียจเองยังมีใช้ความรู้แจ้งแทงตลอด เรายังกำจัดความหลงผิดเกี่ยวกับกายได้ไม่หมด เมื่อไม่หมดก็ต้องฝึกเพื่อกำจัดต่อไปให้หมด

ความหลงผิดเกี่ยวกับกายอย่างไรอีก? ขอให้ดูจากที่ยังอาจมีความรู้สึกว่าคุณสกปรกนั้นคือ ‘ตัวเรา’ อยู่ ซึ่งนั้นก็แปลว่าเรายังมองว่ากายเป็นตัวแทนของเรา เมื่อกายสกปรกตัวเราก็กสกปรกไปด้วย ทำนองเดียวกับเมื่อครั้งยังไม่ฝึกเห็นตามจริงว่ากายสกปรก ก็หลงนึกว่าตัวเราสะอาด ตัวเราสว่างามเหนือสัตว์อื่น พุดง่าย ๆ ว่ามองกายเป็นอย่างไร ก็รู้สึกว่าคุณเป็นอย่างไรนั้นไปเสียหมด

ในขั้นนี้เราจะฝึกมีสติอยู่กับกายโดยเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ เห็นให้ซึ่งถึงความจริงว่าธาตุไม่ใช่บุคคล ไม่มีความเป็นบุคคลอยู่ในธาตุ ทำนองเดียวกับที่เราไม่เคยรู้สึกว่าเป็นดิน ฝืนน้ำ กองไฟ และสายลมรอบด้าน เป็นบุคคล เป็นหญิงชาย เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา หรือเป็นใครทั้งนั้น

ก่อนเริ่มปฏิบัติเราต้องทำความเข้าใจว่ากายสักแต่เป็นการประชุมของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุหยาบเหล่านี้มาประชุมกันชั่วคราวเป็นรูปหลอกตา แต่ละธาตุมีสภาวะของตนเองต่างไปจากธาตุอื่น จำแนกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

#### ๑) ธาตุดิน

มีสภาวะแข็ง เป็นของหยาบ ส่วนของกายที่เข้าข่ายธาตุดินได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก มันสมอง ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อูจจาระ หรือของแข็งหยาบใด ๆ อันเกี่ยวกับกาย เช่นค้ำข้าวที่กำลังเคี้ยวกลืน ก็จัดเป็นธาตุดินเช่นกัน

#### ๒) ธาตุน้ำ

มีสภาวะเิบอาบ เปลี่ยนรูปได้ตามแต่จะถูกบรรจุเข้าไปที่ไหน ส่วนของกายที่เข้าข่ายธาตุน้ำได้แก่ เกล็ด น้ำลาย น้ำเหลือง น้ำตา น้ำปัสสาวะ น้ำมูก น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ดี มันชั้น เปลวมันเหลว ไขข้อ หรือของเิบอาบใด ๆ อันเกี่ยวกับกาย เช่นน้ำที่กำลังล่องผ่านลำคอ ก็จัดเป็นธาตุน้ำเช่นกัน

#### ๓) ธาตุไฟ

มีสภาวะร้อน แผ่ไปในธาตุอื่นๆแล้วมีผลให้อุณหภูมิสูงขึ้นได้ ส่วนของกายที่เข้าข่ายธาตุไฟ ได้แก่ ไออุ่นอันแสดงถึงการมีชีวิต ไอร้อนที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไอร้อนที่ยังกายให้ทรุดโทรม และไอร้อนที่เผาอาหารให้ย่อยไป หรือของร้อนใด ๆอันเกี่ยวกับกาย เช่นไอร้อนจากแสงแดดที่ทำให้เนื้อตัวอุ่นขึ้น ก็จัดเป็นธาตุไฟเช่นกัน

#### ๔) ธาตุลม

มีสภาวะพัดไหวไปมา เคลื่อนจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งไม่แน่นอน ส่วนของกายที่เข้าข่ายธาตุลมได้แก่ ลมหายใจ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมพัดขึ้น ลมพัดลง หรือของพัดไหวใด ๆอันเกี่ยวกับกาย เช่นลมที่เป่าออกจากปาก ก็จัดเป็นธาตุลมเช่นกัน

เมื่อทำความเข้าใจและแยกแยะส่วนต่างๆของกายโดยความเป็นธาตุทั้งสี่กันแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการ 'เห็น' บรรดาธาตุเหล่านั้นด้วยใจ เพื่อความรู้ชัดว่าจะเป็นการเห็นธาตุในกายหรือนอกกายก็เหมือนกัน ใจจะบอกตัวเองถูกว่านั่นไม่ใช่เรา ไม่มีเราอยู่ในธาตุเหล่านั้น

ขอให้คำนึงถึงความจริงว่ากายนี้มีความเป็นที่ประชุมของธาตุทั้ง ๔ อยู่แล้ว **จะเห็นเมื่อใดที่มистиเห็นกาย เมื่อนั้นก็คือโอกาสแห่งการเห็นธาตุ ๔ ได้หมด** อิงอาศัยจากขั้นก่อนๆหน้าก็ได้ เพราะล้วนมีกายเป็นที่ตั้งของสติทั้งสิ้น เช่น

#### ๑) ขณะรู้ลมหายใจ

เมื่อรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องเป็นอัตโนมัติ ให้พิจารณาว่าใจเราตั้งมั่นไม่มีความหวั่นไหว เป็นฝ่ายรู้ ส่วนลมหายใจที่เข้ามาและออกไป มีลักษณะพัดไหวไม่ต่างจากสายลมภายนอก ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าเห็นกายโดยความเป็นธาตุลมแล้ว

#### ๒) ขณะรู้อิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถอย่างคงเส้นคงวา ให้พิจารณาว่าใจเป็นของโปร่ง เป็นฝ่ายรู้ ส่วนกายเป็นของทึบ เป็นฝ่ายถูกรู้ เค้าโครงสร้างของกายที่เราสัมผัสอยู่ นับแต่หัว ตัว แขนขา ล้วนคงรูปอยู่ได้ด้วยความเป็นของแข็ง ของแข็งไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร เมื่อรู้ที่อยู่เห็นอยู่ด้วยจิตอันตั้งมั่น ไม่รู้สึกว่ามีบุคคลอยู่ในโครงร่าง เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าเห็นกายโดยความเป็นธาตุดินแล้ว ไม่จำเป็นต้องจินตนาการให้เกินเลยกว่าที่กำลังรู้สึกอยู่จริงๆ

#### ๓) ขณะรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ

เมื่อรู้ความเคลื่อนไหวปลีกย่อยที่เกิดขึ้นในอิริยาบถใหญ่ในปัจจุบัน ก็ฝึกสังเกตว่าความเคลื่อนไหวนั้นๆแสดงธาตุอะไรให้เรารู้ได้บ้าง เช่น การเหยียดและการงอทำให้เรารู้สึกถึงการยืดหด

ของกล้ามเนื้อ ตรงนั้นคือส่วนของธาตุดิน การกลืนน้ำลายหรือการกะพริบตาทำให้เรารู้สึกถึงความ  
ลื่นของน้ำ ตรงนั้นคือส่วนของธาตุน้ำ ความตรากตรำขนาดมีผลให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นทำให้  
เรารู้สึกถึงความร้อนภายใน ตรงนั้นคือส่วนของธาตุไฟ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร ผู้ที่ฝึก  
รู้สึกตัวมาอย่างดีจะเห็นธาตุได้เสมอ

#### ๔) ขณะเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก

เมื่อเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก โดยเฉพาะในชั้นที่จิตตั้งมั่นอย่างใหญ่ สามารถเห็น  
อวัยวะภายในได้ดูจ้ำแหละดู ทั้งกระดูก ก้อนเนื้อ และน้ำเลือดน้ำหนองที่ส่งกลิ่นคาวอยู่ เมื่อดูด้วย  
ใจที่วางเฉยเหมือนเป็นของอื่น เศษเลือดเศษเนื้อในนิมิตนั้นจะเห็นไม่ต่างอะไรกับเนื้อสดที่เขา  
วางขายตามตลาดสด ไม่เห็นมีความเป็นบุคคลหรือตัวตนอยู่ในเลือดเนื้อเลยสักชิ้น ความเห็นด้วยใจ  
ที่นิ่ง ว่าง สว่างนี้เอง คือภาวะขั้นสูงของการรู้กายว่าสักแต่เป็นธาตุ

ขอให้ระลึกเสมอว่าการเห็นกายสักแต่เป็นธาตุจริง ๆ นั้น ต้องอาศัย 'ใจเห็น' ขณะที่มีความ  
รู้สึกตัวตามปกติ ไม่ใช่หลับฝันเห็นเป็นตัวละครอะไรแปลกประหลาด เพราะที่ตั้งของอุปาทานคือกายนี้อัน  
คงรูปยามตื่น ไม่ใช่กายอันปรากฏอยู่ในฝันยามหลับชั่วครู่ชั่วคราว

การเห็นกายโดยความเป็นธาตุแต่ละครั้ง จะสะสมความรู้สึกเห็นห่างและวางเฉยในกาย จิต  
อยู่ส่วนจิต กายอยู่ส่วนกาย ความรู้สึกของเราจะไม่อยากเอากาย ไม่ต้องการเป็นพวกเดียวกับกาย  
โปร่งเบาเป็นอิสระ แม้กายกำลังนั้นก็เหมือนจิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับกาย แต่แยกเป็นต่างหากออกมา  
ออกมาดูว่าธาตุ ๔ นั้นอยู่ และนั่นก็คือความพร้อมจะสละความหลงผิดติดยึดกายให้เด็ดขาดในขั้น  
สุดท้ายต่อไป

## ❁ ๐๖ เห็นกายโดยความเป็นของสูญ

### ขั้นสุดท้ายของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

การฝึกเห็นกายโดยความเป็นธาตุนั้น ละความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ในกายได้ก็จริง แต่เรายัง  
อาจหลงเข้าใจผิดอยู่ว่าเหล่าธาตุมีความตั้งมั่น ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมชาติของดิน น้ำ ไฟ ลมนั้น  
รวมกันคงรูปอยู่ได้ และคุมไว้ในสภาพน่าจดจำว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งเกือบร้อยปี ยาวนานพอจะ  
หลอกให้เราหลงนึกว่ากายมีความตั้งมั่นได้ ฉะนั้นแม้ไม่รู้สึกถึงความมีบุคคลในกายแล้ว จิตก็อาจ  
พลอยหลงไปยึดกายเป็นหลักที่พึ่งได้อยู่

เพื่อให้จิตเลิกยึดกายให้ถึงที่สุด ขั้นสุดท้ายของการฝึกมีสติอยู่กับกายจึงควรเห็นกายโดย  
ความเป็นของสูญ ไม่ต่างอะไรกับฟองสบู่ที่พร้อมแตกออก **พอรู้ซึ่งว่าที่แท้กายนี้ต้องดับไปเป็น**

## ธรรมดา ความรู้สึกที่ว่ากายนี้เป็นหลักที่พึ่งที่มั่นคงก็ย่อมดับลงสนิทเช่นกัน

เพื่อทราบชัดว่ากายเป็นของสูญญาก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจผ่านความจริงที่เห็นด้วยตาเปล่า นั่นคือคนเราต้องตาย เกิดเท่าไรตายเท่านั้น ความรู้ที่น่าสนใจเกี่ยวกับธรรมชาติของการตายก็คือร่างกายจะกลายเป็นซากศพ หากไม่มีการขัดขวางกระบวนการทางธรรมชาติด้วยวิธีฉีดยากันศพเน่า ศพจะต้องเน่าเปื่อยผุพังในไม่ช้า

การใช้ตาเปล่ามองศพของจริงในระยะเวลาต่างๆ ตั้งแต่สภาพคล้ายคนนอนหลับธรรมดา แล้วเริ่มที่อเพราะการแข็งตัวของกล้ามเนื้อชนิดไม่อาจกลับยืดหยุ่นได้อีก ไปจนกระทั่งน้ำเลือดน้ำหนองไหลเยิ้ม แล้วจบลงด้วยการเปื่อยปนผุพังไปไม่เหลือแม้แต่โครงกระดูก นับว่าเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้และเหนี่ยวนำจิตให้เกิดนิมิตเทียบเคียงเข้ามาในกายตนได้อย่างรวดเร็ว หากมีโอกาสดูศพสภาพต่างๆ ได้จึงควรดู แต่หากยังรู้สึกสยดสยองเกินจะรับ ก็อาจฝึกรู้สติอยู่กับกายจนจิตเห็นทะลุทะลวงเข้าไปเห็นสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ใต้ผิวหนังเสียก่อน แล้วจะไม่ต้องอาศัยความใจถึงในการฝึกขั้นสุดท้ายอีกต่อไป

นักเจริญสติที่มีความรู้สึกตัวดีนั้น เพียงการสติรับรู้ถึงความจริงสุดท้ายของกายเป็นอย่างไร ก็เพียงพอที่จะเหนี่ยวนำให้จิตเห็นจริงตามนั้นแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องเค้นนึกให้เห็นย่อยแต่อย่างใด ผู้ฝึกย่อมทราบว่าการเน่าเปื่อยผุพังไม่ได้เกิดขึ้นจริงกับกายหยาบ สิ่งที่เห็นเป็นเพียงการแสดงของ 'กายละเอียด' หรือนิมิตเหนือจริงซึ่งบังนาคาลขึ้นด้วยอำนาจทางใจ **หน้าที่สำคัญ**ของนิมิตคือแสดง 'ความจริงขั้นสูงสุด' เกี่ยวกับกายให้เราประจักษ์และคลายความถือมั่นเสียได้

ความจริงขั้นสูงสุดของกายที่เรียกกันว่า 'กระบวนการเน่า' มี ๘ ประการดังนี้

### ๑) กายนี้จะต้องเป็นศพพุพองมีน้ำเหลืองไหลเป็นธรรมดา

พอขาดลมหายใจและไออุ่น เชื้อโรคในร่างกายที่มีอยู่มากก็จะทำปฏิกิริยากับเนื้อเยื่อจนเกิดก๊าซขึ้นมา ทำให้เนื้อหนังขึ้นสีเขียวภายในหนึ่งวัน โดยมากเริ่มจากท้องน้อยด้านขวา ก่อน แล้วอืดพองทั้งตัวเมื่อก๊าซลามไปทั่วร่าง จากนั้นแรงดันของก๊าซจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ภายในสามวันจะดันลิ้นออกมาจุกปาก และดันลูกนัยน์ตาให้ทะลักออกมานอกเบ้า แถมด้วยกลิ่นเหม็นเน่ารุนแรงเกินทน

นอกจากนั้น การยุติชีวิตจะทำให้การไหลเวียนของเลือดยุติตาม น้ำเหลืองจะค่อยๆ ซึมจากเส้นเลือดออกมาขังอยู่ตามช่องโพรงต่างๆ เช่น ช่องอก และช่องท้อง และล้นออกมาทางปาก ทางจมูก ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นศพของสาวสวยหรือหนุ่มหล่อปานใด ก็จะทำให้น่าเกลียดน่ากลัว ไม่ชวนให้อยาก

แต่แม่ด้วยเท้า

ประสบการณ์ครั้งแรกมักเกิดขึ้นเมื่อนอนเจริญสติ ระลึกถึงกายโดยความเป็นของเนาเปื่อย แล้วหลับไป เกิดนิมิตฝัน รู้สึกคล้ายนอนตามปกติแล้วกลายเป็นศพกะทันหัน มีน้ำเหลืองไหล ร่วง บวมเป่งขึ้นเรื่อยๆ ส่งกลิ่นคละคลุ้ง ถ้าไม่เตรียมใจวางเฉยไว้ก่อนหลับก็อาจตกใจตื่นด้วยความหวาดผวา แต่หากฝึกเตรียมว่าเจอเมื่อไรเฉยเมื่อนั้น ก็อาจประคองจิตให้ดูไปเรื่อยๆได้

การฝึกที่นับว่าได้ผลจริงๆต้องทำได้เป็นปกติแม้ล้มต่าตื่นอยู่ เพราะจิตเป็นสมาธิมั่นคงดีแล้ว เพียงระลึกถึงกายอันปรากฏตามปกติอย่างนี้ พอนึกถึงคราบโคลที่เกาะเนื้อหนังภายนอก นึกออกว่าภายใต้ผิวหนังมีน้ำเลือดน้ำเหลืองบรรจุอยู่ จากนั้นเพียงระลึกว่าร่างนี้ต้องเนาเปื่อยเมื่อขาดลมหายใจและไออุ่น ทันใดก็อาจรู้สึกราวกับเกิดแผลพุพองขึ้นทั่วตัว น้ำเลือดน้ำเหลืองไหลเยิ้มออกมาจากแผลเต็มยวนั้น โดยไม่นึกหวาดกลัวแม้แต่น้อย ตรงข้ามกลับจะสนุกด้วยซ้ำ

เพียงนิมิตในข้อแรกนี้ปรากฏได้ นิมิตข้ออื่นๆก็จะตามมาเองโดยไม่ต้องจงใจกำหนด เนื่องจากนิมิตถูกสร้างขึ้นจากญาณหยั่งรู้ความจริงเกี่ยวกับการเนาเปื่อยของกาย กระบวนการเนาเปื่อยที่เหลื่อยอมแสดงตัวออกมาเอง ขอให้เข้าใจว่าถ้าจิตไม่ใหญ่ ไม่สว่างตั้งมั่นมากพอ ยังต้องคั่นนี้กอยู่ ก็จะเป็นเพียงจินตนาการ ไม่จัดเป็นความหยั่งรู้ตามลำดับแต่อย่างใด

## **๒) ศพนี้จะต้องถูกสัตว์กัดแทะเป็นธรรมดา**

เมื่อตายกลายเป็นศพก็ย่อมส่งกลิ่นแบบศพ แม้คนธรรมดายังรับกลิ่นไม่ได้ แต่สัตว์เช่นแมลงวันรับได้ และจะตามกลิ่นความมาถึงศพภายในเวลาไม่เกินหนึ่งชั่วโมง ตัวเมียจะวางไข่ไว้ในส่วนที่ชื้นเช่นจมูก ลูกนัยน์ตา ช่องปาก หรือตามบาดแผล หลังจากนั้น ๑๒ ชั่วโมงจะมีตัวหนอนฟักออกจากไข่ กลายเป็นดักแด้ แล้วแปรสภาพเป็นฝูงแมลงวันย้วยเยี้ยอีกที ยิ่งถ้าวางไว้กลางทุ่งโล่ง ก็เห็นแร้งกาหมาดมารุมทิ้งดูงานเลี้ยงมือใหญ่ไม่จำกัดแขก

## **๓) ศพนี้จะเหลือเพียงโครงกระดูกด้วยเส้นเอ็นฉาบเลือดเนื้อเป็นธรรมดา**

เมื่อถูกสัตว์แทะกิน เนื้อหนังขาดแห้ว ก็ยอมเผยให้เห็นแก่นของกายคือโครงกระดูก ซึ่งเบื้องต้นจะยังมีทั้งเลือดและเนื้อหนังติดอยู่บางส่วน นอกจากนั้นยังมีเส้นเอ็นร้อยรัด ยึดโครงกระดูกให้รวมอยู่ด้วยกันไม่ไปไหนด้วย

## **๔) ศพนี้จะเหลือเพียงโครงกระดูกด้วยเส้นเอ็นฉาบเลือดเป็นธรรมดา**

เนื้อเป็นสิ่งที่จะสูญหายไปก่อน แต่อาจยังเกรอะกรังด้วยคราบเลือดเปื้อนกระดูก และมีเส้นเอ็นผูกยึดอยู่



**๕) ศพนี้จะเหลือเพียงโครงกระดูกผูกด้วยเส้นเอ็นเป็นธรรมดา**

เลือดจะหายไป แต่โครงกระดูกยังคงเป็นรูปได้เพราะมีเส้นเอ็นยึดอยู่

**๖) โครงกระดูกนี้จะกระจัดกระจายเป็นธรรมดา**

เส้นเอ็นเป็นสิ่งที่หมดสภาพก่อนกระดูก เมื่อขาดเส้นเอ็นร้อยรัดแล้ว ความจริงที่ว่ากระดูกแต่ละท่อนต้องแยกย้ายกันไปคนละทิศคนละทางจึงปรากฏให้ดู

**๗) โครงกระดูกนี้จะมีสีขาวดั่งสีสังข์เป็นธรรมดา**

เมื่อไม่เหลือแม่เส้นเอ็น ก็ยอมปรากฏเพียงสีขาวโพลนของกระดูกชัด ไม่ต่างจากเปลือกหอยทะเลกาบเดียว

**๘) โครงกระดูกนี้จะกองเรียงรายมีอายุได้เกินปีเป็นธรรมดา**

กระดูกที่ถูกวางตากอากาศไว้ ไม่ถูกดินโคลนทับถมจนแร่ธาตุซึมเข้าไปอุดโพรง จะยังคงสภาพเป็นกระดูกอยู่เกินปีได้ไม่นาน ก็เริ่มเข้าสู่ภาวะผุพัง

**๙) โครงกระดูกนี้จะผุพังปนเป็นผงแหลกละเอียดเป็นธรรมดา**

ถึงขั้นนี้จะไม่เหลือแม่โครงรูปกระดูก สักแต่ว่ากลายเป็นผงอะไรกองหนึ่ง

ในทางปฏิบัติ บางคนนั่งหลับตามีสติอยู่กับกายจนเกิดสมาธิอย่างใหญ่ พอกำหนดจุดใดจุดหนึ่งเช่นผิวหนัง ก็อาจเห็นหนังลอกออกเป็นชั้นๆ เห็นโครงกระดูกตั้งอยู่ แล้วถล่อมล่อมครั้นกลายเป็นผง เหลือเพียงจิตผู้สังเกตการณ์สว่างจำเด่นดวงอยู่ ปราศจากรูปนิमितและความอาลัยไยดีในกาย แล้วครู่หนึ่งโครงกระดูกจึงค่อยกลับมารวมกัน เลือดเนื้อค่อยหนาขึ้น กระทั่งสุดท้ายปรากฏรูปหลอกว่าเป็นมนุษย์ดั้งเดิม อย่างนี้ก็จัดว่าเป็นความสำเร็จในการเห็นกายเป็นของสูญเช่นกัน

สาระคือเมื่อเห็นได้เป็นปกติ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องจินตนาการ แม้กายยังคงตั้งอยู่ให้จับต้องได้ ก็ไม่อาจหลอกจิตอีกต่อไปว่าสิ่งนี้ตั้งมั่น มีแต่จะรู้สึกอยู่ตลอดว่ากายนี้เป็นของว่าง กายนี้เป็นของเปล่า กายนี้เป็นของสูญ เช่นเดียวกับกับกายของคนบนโลกนั่นเอง

 **๐๗ รัฐสุขทุกข์**

**หลักการฝึกมีสติอยู่กับเวทนา**

นับแต่เริ่มฝึกรู้ลมหายใจ มาจนกระทั่งเห็นกายโดยความเป็นของสูญ เราจะพบความจริงประการหนึ่ง คือจิตเราผละจากกายมาหาความรู้สึกภายในอยู่เรื่อยๆ ซึ่งทันทีที่จิตกลับมาเกาะ

ความรู้สึกภายใน ความรู้สึกว่าเป็นเราก็จะปรากฏเต็มตัวขึ้นมาทันที นั่นเพราะชาติที่ตั้งของสติ **ไม่**รู้จะตั้งสติไว้ตรงไหน

มโนภาพความเป็นบุคคลที่กำลังปรากฏอยู่แม้ในยามนี้ มิได้ถูกสร้างขึ้นด้วยความมีกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังประกอบด้วยความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ถ้าสุขก็รู้สึกว่ามีตัวเราดี ๆ ถ้าทุกข์ก็รู้สึกว่ามีตัวเราแย่ ๆ ถ้าเฉยก็รู้สึกว่ามีตัวเราธรรมดา ๆ トラบเท่าที่ยังหลงเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวเรา ก็ต้องฝึกรู้กันต่อไปจนกว่าจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ไม่อาจหยุดการฝึกเพียงแค่มีสติอยู่กับกายเท่านั้น

ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ใช้ว่าจิตจะเข้าไปเสพความรู้สึกอยู่เสมอ หลักการฝึกมีสติอยู่กับความรู้สึกนั้น เราจะดูว่าเมื่อใดจิตไม่ยากรู้กายหรือสิ่งอื่น ผลจากความรู้นี้ในกายและสิ่งอื่นมาเสพความรู้สึกแทน เช่น เมื่อจงกรมรู้ิริยาบถเดินจนเมื่อยล้า มาเอนลงนอนผ่อนพักอย่างสบาย จิตย่อมถูกดึงดูดให้หันเหความสนใจจากกายมาเสพสุขประจวบฉาบพบหน้า หรือเมื่อมีสติรู้ิริยาบถนอนอยู่ดี ๆ เกิดปวดอุจจาระจนเป็นทุกข์เต็มกลั้น จิตย่อมถูกกระชากลากดึงให้มาผูกอยู่กับความทุกข์แน่นอนหาราวกับนักโทษในเครื่องทรมาน เป็นต้น

การที่จิตไม่โยยดีสิ่งอื่น เอาแต่เสพความรู้สึกนั้นแหละคือบพฝึกของเรา เรียงตามลำดับจากง่ายไปหายากดังนี้

### ๑) เมื่อเสพสุขก็รู้ว่าเสพสุข

ความสุขคือความเบาสบาย หรือชื่นกายชื่นใจอยู่กับสภาพน่ายินดีเป็นพิเศษ ความสุขมีประโยชน์ตรงที่เอื้อให้เกิดสติง่าย แต่ก็มีโทษคือชวนให้หลงติดเหมือนจมปลักสุขที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหยื่อล่อแบบโลก ๆ เรียกว่า ‘สุขแบบมีอามิส’ เช่น เห็นรูปสวย ฟังเสียงเพราะ หรือที่ซบซ้อนกว่านั้น เช่น ได้ชองขวัญสมปรารถนา เล่นเกมชนะ อ่านหนังสือถูกใจ หมกมุ่นกับความคิดเกี่ยวกับตัวตนอันน่าสนุก เป็นต้น เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพสุขประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความหลงโลก มีความติดใจวัตถุหรือความคิดอันเป็นเครื่องล่อ จิตไม่เป็นอิสระในตนเอง

ส่วนสุขที่เกิดจากการเจริญสติ เรียกว่า ‘สุขแบบไม่มีอามิส’ เช่น เมื่อรู้ลมยาวจะเป็นสุขแบบสดชื่น เมื่อรู้ิริยาบถใหญ่น้อยจะเป็นสุขเพราะกายใจโปร่งเบา เมื่อเห็นว่ากายสกปรกจะเป็นสุขจากการระงับความกระสับกระส่ายทางกามารมณ์ เมื่อเห็นว่ากายไม่มีภาวะบุคคลจะเป็นสุขจากการเลิกสำคัญผิดว่านี่เรานั้นเขา เมื่อเห็นว่ากายเป็นของสูญจะเป็นสุขจากอิสระไร้พันธะกับกาย เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพสุขเหล่านี้อยู่ ย่อมเกิดความปล่อยวางโลก เลิกติดใจวัตถุภายนอก แต่ยังอาจติดใจกับรสแห่งความว่างและความสว่างอันเยือกเย็นภายในได้อยู่

ต่อเมื่อรู้ว่าจิตกำลังเสพสุข เห็นชัดว่ารสสุขไม่เที่ยง เสพได้ระยะหนึ่งก็มีอันต้องเสื่อมลง ไร้ความเป็นบุคคล จิตจึงเลิกตั้งใจเสียได้

## ๒) เมื่อเสพทุกข์ก็รู้ว่าเสพทุกข์

ความทุกข์คือความอึดอัดกดดัน หรือระคายกายระคายใจอยู่กับสภาพแยะๆ ความทุกข์มีโทษ ตรงที่กดสติให้พร่าเลือน แต่ก็มิมีประโยชน์คือผลักให้อายากพ้นไปเสีย

ทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหยื่อล่อแบบโลกๆเรียกว่า ‘ทุกข์แบบมีอามิส’ เช่น เจอหน้าคนที่เกลียดกันได้ยินเสียงหนวกหู หรือที่ซับซ้อนกว่านั้น เช่น ไม่ได้ของตามปรารถนา เล่นเกมแพ้ ต้องทนอ่านหนังสือยากๆ ต้องครุ่นคิดถึงเรื่องหนักอก เป็นต้น เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพทุกข์ประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความดิ้นรน อายากหนีไปหาสิ่งอื่นที่ให้ความสบายกว่ากัน จิตใจเร้าร้อนเรียกหาอิสรภาพไม่เลิก

ส่วนทุกข์ที่เป็นผลข้างเคียงจากการเจริญสติ เรียกว่า ‘ทุกข์แบบไม่มีอามิส’ เช่น ไม่สามารถตั้งจิตเป็นสมาธิตามปรารถนา หรือกระทั่งเพียรเพื่อมรรคผลแล้วยังไม่เห็นวิเวกสำเร็จเสียที ไม่ทราบต้องทนรออีกนานเพียงใด เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพทุกข์ประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความอยากหนีสภาวะของตัวเองในขณะนั้นๆ แต่เป็นความอยากพ้นอันเกิดจากแรงดันของกิเลส ยังไม่ใช่ความใคร่พ้นด้วยปัญญา สังเกตจากที่อาจเกิดความท้อถอยใคร่เลิกเจริญสติ ไม่ใช่มีกำลังใจอีกหาญที่จะเจริญสติยิ่งขึ้น

ต่อเมื่อรู้ว่าจิตกำลังเสพทุกข์ เห็นชัดว่ารสทุกข์ไม่เที่ยง เสพได้ระยะหนึ่งก็มีอันต้องเสื่อมลง ไร้ความเป็นบุคคล จิตจึงเลิกกระวนกระวายเสียได้

## ๓) เมื่อเสพความไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าเสพความไม่สุขไม่ทุกข์

ความไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆชินๆ ไม่สบายแต่ก็ไม่อึดอัด ไม่ชวนให้ยินดียินร้ายกับภาวะเฉพาะหน้า นี่เป็นสภาพความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด แม้ไม่ทำอะไรเลยก็เกิดขึ้นได้ หากเท่าทันว่าเมื่อใดจิตเริ่มหลงเข้ามาเสพความรู้สึกชนิดนี้ ไม่ยอมแข่งจุมกับความรูสึกชนิดนี้ ก็แปลว่ามีโอกาสเจริญสติได้แทบทั้งวัน

ความเฉยๆชินๆแบบมีอามิสคือใช้ชีวิตอยู่กับโลกตามปกติ เสพสมบัติที่คุ้นเคยจนไม่รู้สึกพิเศษอีกแล้ว หรือแม้นิ่งๆนอนๆอยู่เฉยๆในหัวว่างเปล่าจากความคิดนึกก็ดีร้ายก็นับว่าใช่ เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพความรู้สึกประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความเฉื่อย เนือย ไร้ความยินดียินร้าย อาจนำไปสู่

ความเบื่อและคิดหาสิ่งแปลกใหม่มาแทนที่

ส่วนความเฉยๆชินๆแบบไม่มีอารมณ์เกิดจากการเจริญสติได้ระดับหนึ่งเป็นปกติ ไม่รู้สึกว้าวุ่นหรือถอยหลัง ไม่มีมึนใจหรือใจแห้ง เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพความรู้สึกประเภทนี้อยู่ ย่อมเอียงไปทางเกียจคร้าน ขาดกำลังใจมุ่งมั่นเจริญสติให้ดียิ่งๆขึ้น

ต่อเมื่อรู้ตัวว่าจิตกำลังเสพความรู้สึกเฉยๆชินๆ เห็นชัดว่าความเฉยๆชินๆไม่เที่ยง เสพได้ระยะหนึ่งก็มีอันต้องเสื่อมไป ไร้ความเป็นบุคคลอยู่ในความเฉยๆชินๆและในอาการเสพ จิตจึงหลุดจากความเหนียวหนายมาสู่ความกระตือรือร้นเสียได้

หลังจากฝึกรู้สึกทุกข์เฉยๆไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราจะให้ค่าความรู้สึกทั้งหลายเสมอกัน ตรงที่ต่างก็เป็นเพียงความรู้สึก แม้เกิดความรู้สึกอย่างไรขึ้นมา เราก็จะไม่เข้าไปเป็นความรู้สึกนั้นๆ ความรู้สึกถูกเห็นเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนุบหนึ่งแล้วดับลงตามเหตุกระตุ้น ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครดับไปด้วยเลย

อนึ่ง เมื่อเริ่มฝึกอาจมีการพยายามจำแนกความรู้สึกออกเป็นประเภทๆ เหมือนเกิดเสียงคอยพากย์กำกับไปด้วย ต่อเมื่อคุ้นแล้วว่าจะรู้สึกทุกข์อย่างไร ก็จะเจียบเสียงพากย์ไปเอง ที่ตรงนั้นคือการมีสติรู้นามธรรมอย่างแท้จริง พุดง่ายๆว่าสติเข้าไปชนกับความรู้สึกตรงๆโดยปราศจากเครื่องกั้นรุ่มรังใด ๆ

## ๐๘ ฐีสภาพจิต

### หลักการฝึกมีสติอยู่กับจิต

กายเป็นของจับต้องได้ แต่รู้ตัวเองไม่ได้ ต้องมีจิตทำหน้าที่รู้ กายจึงปรากฏว่ามีอยู่ และเช่นกัน แม้ความรู้สึกสุขทุกข์เป็นของจับต้องด้วยมือไม่ได้ ก็ถูกรู้ได้ด้วยจิต สรุปลืออะไรๆไม่ว่ารูปหรือนามจะไม่ปรากฏว่ามีเลย หากขาดธรรมชาติอันเป็นผู้รู้สรรพสิ่งคือจิตนี้

เมื่อจิตเป็นผู้รู้อะไรๆทั้งปวง จิตจึงเป็นที่ตั้งสำคัญของความรู้สึกในตัวตน ทุกคนต่างหลงสำคัญไปว่าจิตคือตน ตนคือจิต และตราบไต่ที่ยังไม่เห็นว้าจิตปรวนแปรไปอยู่เสมอ ตราบนั้น ความสำคัญผิดว่าจิตเป็นตัวเราก็คงจะยังคงฝังรากอย่างไม้อาจถ้ายถอน ต่อให้สำเร็จสมาธิขั้นสูง เกิดญาณรู้เห็นมากมาย มีความรู้สึกอยู่เหนือโลกียะ ก็ยังคงสำคัญไปอยู่ดีว่าจิตอันสูงส่งคือตัวของตนที่แท้

เมื่อเป็นเช่นนั้น การฝึกที่ผ่านๆมาเพียงรู้กายและสุขทุกข์จึงไม่พอ ต้องรู้ต่อให้ครอบคลุมถึงจิตด้วย หลักการฝึกมีสติอยู่กับจิตจะเน้นการเห็นความไม่เหมือนเดิมของจิต และเบื้องต้นเพื่อให้เห็นว่าจิตอยู่ที่ไหน ก็ต้องอาศัยความเข้าใจขั้นพื้นฐานคือ 'จิตเท่านั้นที่เป็อนกิเลสได้' ด้วยความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราเกิดจุดสังเกตคือ กิเลสอยู่ตรงไหน จิตก็ต้องอยู่ตรงนั้น และแม้กิเลสหายไปทีตรงไหน จิตที่ว่างจากกิเลสชั่วคราวก็ต้องอยู่ตรงนั้นด้วย

การรู้เช่นนั้น แท้จริงก็คือการเห็นจิตเกิดดับเป็นดวงๆ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราเห็นจิตเป็นนิมิตทรงกลมสีขาวดำใดๆ **ช่วงเวลาที่รู้สึกตามจริงว่าจิตมีกิเลส ก็คือการเห็นกุศลจิตดวงหนึ่ง และช่วงเวลาที่รู้สึกตามจริงว่าจิตปลอดจากกิเลส ก็คือการเห็นกุศลจิตอีกดวงหนึ่ง** ด้วยการตามรู้ตามดูอยู่เช่นนี้ ในที่สุดเราจะพบว่าธรรมชาติของจิตนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดวันตลอดคืน หากจะหลงยึดว่ากายเป็นตัวตน ยังจะดีกว่าสำคัญมันหมายความว่าจิตเป็นตัวตน เพราะกายยังคงรูปเดิมๆให้เห็นนานกว่าจิตมากนัก

การฝึกจิตต่อไปนี้ไล่จากหยาบไปหาละเอียด เมื่อกิเลสหยาบๆหายไป จิตก็มีคุณภาพสูงขึ้น การฝึกเบื้องต้นก็สังเกตเปรียบเทียบความต่างระหว่างจิตที่ประณีตยิ่งๆขึ้นไปนั่นเอง

#### ๑) เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

ราคะคือความกำหนัด ความยินดีในกาม ความติดใจ หรือความขมอมใจติดอยู่ในวัตถุกาม เราจะรู้สึกตัวว่าจิตมีราคะได้ก็ต่อเมื่อศึกษาไว้ก่อนว่าจิตมีราคะเป็นอย่างไร และตกลงกับตัวเองไว้ล่วงหน้าว่าจะดูขณะเกิดราคะเป็อนจิต ไม่เช่นนั้นธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจะไม่รู้สึกตัวเลยว่าจิตมีราคะ เมื่อเกิดราคะขมอมถูกดึงดูดให้ติดไว้กับวัตถุกามโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น

ทางมาของราคะมักเกิดจากการได้เห็นรูปลักษณะทางเพศอันต้องตาหรือชวนใจ การเห็นรูปแล้วรู้สึกถูกดึงดูดให้จดจ่อตนเองคือจิตมีราคะ อีกทางมาหนึ่งคือการผูกความคิดทางเพศขึ้นมา แล้วเรายินดีตรึกนึกต่อ กระทั่งเกิดอาการกระโจนเข้าไปว่าชวนในห้วงจินตนาการทางกามารมณ์ นั่นเองคือจิตมีราคะ

หากรู้สึกตัวในทันทีที่จิตมีราคะ ราคะจะถูกแทนที่ด้วยสติ เราจะเห็นทันทีว่าราคะหายไป เช่น ตาจะถอนจากอาการจดจ่อรูปภายนอก หรือใจจะถอยออกมาจากห้วงจินตนาการทางกามารมณ์ กลับเข้ามารู้สึกถึงความว่างจากราคะอันเป็นภายใน ขณะแห่งการรู้ความว่างจากราคะนั้นเอง คือการรู้ว่าจิตปราศจากราคะ

แต่หากสติเกิดไม่ทันเพราะไม่ตั้งใจสังเกตไว้ล่วงหน้า ราคะที่มีในจิตจะเหมือนห้วงน้ำที่

ลามเปียกไปถึงกาย และก่อให้เกิดอารมณ์เพศที่เหนียวแน่น เหมือนกายใจถูกตรึงไว้ให้ติดอยู่กับ ราคะอย่างยากจะระงับ อันนี้หากเคยเจริญสติเห็นกายโดยความเป็นของสกปรกมาก่อน ก็เหมือนมี เครื่องมือถอนใจออกจากกามได้ไม่ยาก มิฉะนั้นก็ต้องห้ามใจกันตรงๆ ซึ่งก็อาจก่อให้เกิดความเก็บ กต หรือไม่ก็ปล่อยใจเลยตามเลย ซึ่งก็เป็นการถล่มจมปลักอยู่กับเหตุแห่งทุกข์กันต่อไป

**๒) เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ**  
โทสะคือความขัดเคือง ไม่ยินดีในสิ่งที่เข้ามากระทบกายใจ อยากรดสักใส่ให้พันตัว หรือ อยากรกระแทกให้เจ็บปวด หรืออยากทำลายให้สูญสิ้นไป

ปกติเมื่อเกิดโทสะนั้น คนทั่วไปมักมีความยับยั้งชั่งใจอยู่ระดับหนึ่ง คือไม่พูดจาหรือลงไม้ลง มือประทุษร้ายใครทันที ความยับยั้งชั่งใจนั้นเองส่งผลให้เกิดสติรู้ตัวอย่างอ่อนๆ คือรู้ว่าขณะนี้จิตมี โทสะอยู่ แต่การรู้สึกตัวของคนธรรมดาว่ามีโทสะอยู่ในจิตนั้น เป็นไปด้วยอาการควบคุม ตนเองมิให้หลุดคำพูดหรือการกระทำที่เกินเลยออกไป หากใช้ความรู้สึกตัวแบบนักเจริญสติ ไม่

การรู้สึกตัวของนักเจริญสตินั้น ประกอบพร้อมด้วยความเข้าใจขั้นพื้นฐาน ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ เทียง ไม่ใช่ตัวตน นอกจากนั้นยังมีการฝึกสติ เคยรู้กายและรู้ทุกข์มาก่อน กระทั่งเกิดสติติดตัวระดับ หนึ่งแล้ว ฉะนั้นในวูบแรกของการเกิดโทสะ จิตย่อมไม่ถลำไปอยู่กับความร้อนของโทสะ เต็มที่ ความร้อนของโทสะจะเกิดขึ้นเพียงแผ่ว พอให้ระลึกได้ว่าขณะนี้จิตมีโทสะอ่อน ๆ

เมื่อเกิดสติเท่าทันว่าขณะนี้จิตมีโทสะ โทสะย่อมปรากฏเป็นส่วนเกิน เป็นของแปลกปลอม เป็นของอื่นนอกจากจิต ความรู้เท่าทันเช่นนั้นย่อมทำให้สติเกิดขึ้น และกลับมารู้อยู่กับความเย็นอัน มาจากจิตที่ผ่องแผ้วจากโทสะ

แต่หากไม่เกิดสติเท่าทันว่าจิตมีโทสะ แม้นักเจริญสติก็พลาดพลั้งได้ ปล่อยให้โทสะกำเริบ ลุกลามไปเป็นความร้อนทางกายและวาจาได้ ซึ่งถึงจะเกิดสติขึ้นในช่วงนั้น ก็คงไม่เห็นโทสะหายไป ในทันที แต่เป็นไปได้ที่จะรู้สึกได้ว่าแรงอัดหรือความเผาผลาญของโทสะมีหนักบ้างเบาบ้างสลับกัน หากเฝ้ารู้เฝ้าดูสักกระยะหนึ่งจึงค่อยเห็นว่าโทสะระงับลง

**๓) เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ**  
โมหะคือภาวะที่ทำให้จิตไม่รู้จักความจริง ไม่ทราบว่าจะไรถูกอะไรผิด กล่าวโดยสรุปคือโมหะ เปรียบเหมือนม่านหมอกห่อหุ้มคลุมจิตให้ขาดสติ ขาดความสามารถในการรู้ตามจริง

มีแต่พระอรหันต์ที่จิตไม่ถูกเคลือบคลุมด้วยโมหะได้อีก ที่เหลือนอกจากนั้นล้วนยังมีโมหะด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งก็มีทั้งโมหะระดับหยาบ เช่น เห็นกงจักรเป็นดอกบัวนี่กว่าทำชั่วเป็นเรื่องน่ายกย่องแล้วก็มีทั้งโมหะระดับละเอียด คือไม่รู้ว่ากายนี้เป็นทุกข์ ใจนี้เป็นทุกข์ หาใช้ตัวตนอันน่ายึดเป็นที่มั่นไม่

การจะรู้ว่าจิตมีโมหะไม่ใช่เรื่องยากสำหรับนักเจริญสติ เพราะเมื่อสติแข็งแรงพอย่อมไม่ถูกโมหะหยาบๆ ครอบงำได้ง่าย อีกทั้งมีความปลอดโปร่งโล่งใจเสมอๆ เมื่อจิตโปร่งแล้วรู้กายก็ย่อมเหมือนกายโปร่งใส ดังนั้นขณะใดกายปรากฏเป็นของทิพย์ ก็จะทราบว่าดันเหตุไม่ได้มาจากกาย แต่เป็นเพราะจิตที่บดด้วยโมหะต่างหาก

ด้วยจิตของนักเจริญสติที่แกร่งบนั้น พอมันหมอกโมหะเริ่มเคลื่อนมาปกคลุมจิต เราย่อมทราบชัดในทันทีก่อนจิตมืดมิดหมดทั้งดวง เหมือนกระจกใสอยู่ พอมีฝ้ามาเกาะก็เห็นง่ายและเช็ดล้างออกเสียทัน ซึ่งการเช็ดล้างทางจิตนั้นก็เพียงด้วยการรู้เท่าทัน ตัวรู้เท่าทันจะเหมือนสายลมเป่าเมฆหมอกให้สลายหายไปเอง

โดยทั่วไปเราจะเริ่มรู้สึกถึงจิตจริง ๆ เมื่อโมหะสลายตัวไป คล้ายคนตื่นนอนซึ่งนึกได้ว่าที่เพิ่งผ่านหายไปเป็นเพียงฝัน การตื่นขึ้นในความจริงคือรู้ว่ากายใจนี้ไม่มีบุคคล ไม่มีหญิงชาย ไม่มีเราเขามีแต่จิตที่ถูกกระตุ้นให้เกิดราคะ โทสะ โมหะไม่ขาดสายเท่านั้น พอราคะ โทสะ โมหะสลายไปแม้ชั่วครู่ ก็จะเป็นชั่วขณะที่จิตเห็นว่าดนเป็นเพียงผู้รู้ ผู้ไร้รูป ผู้เป็นอิสระ ผู้ไม่หลงยึดนิमितแห่งรูปนามใด ๆ

#### ๔) จิตหลุดก็รู้ว่าจิตหลุด เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

ความหลุดคืออาการซึมที่อหรือห่อเหี่ยวไม่ชื่นบาน มีความหยุดกับที่ ซาเฉื่อยกับที่ อาการเหม่อลอยหรือซีเกียจเคลื่อนไหวจัดเป็นความหลุดหู่อย่างอ่อน ส่วนความซึมเศร้าหมดอาลัยตายอยากสิ้นหวังในชีวิตนับเป็นความหลุดหู่ขนาดหนัก

ความฟุ้งซ่านคืออาการที่จิตไม่สงบ มีความพล่านไป ชัดสายไป อาการคิดวุ่นไม่เป็นเรื่อง นับเป็นความฟุ้งซ่านอย่างอ่อน ส่วนความตื่นเต้นหรือเครียดจัดนับเป็นความฟุ้งซ่านขนาดหนัก

ทั้งความหลุดและความฟุ้งซ่านต่างเป็นสภาพจิตที่เอามาใช้การยาก เพราะจับอะไรไม่ค่อยติด และภาวะหลุดกับภาวะฟุ้งซ่านก็เป็นภาวะที่ลากจูงกันมา เช่นถ้าปล่อยใจเหม่อลอยหรือแช่จมกับอารมณ์เมื่อสักพัก จะเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และพอฟุ้งซ่านรำคาญใจจนเหนื่อย ก็กลับอ่อนเพลียเหนื่อยหน่าย ไม่อยากคิดไม่อยากทำอะไรนอกจากจมอยู่กับความหลุดหู่ไปเรื่อยๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้

สำหรับผู้ผ่านการเจริญสติมาจนมีกำลังพอใช้ พอนึกขึ้นได้ว่าจิตเริ่มซึมลงหรือกระเจิงไป ก็  
จะเกิดสติรู้สึกตัว สภาพแยะๆจะถูกตัดตอนทันที กล่าวคือสติจะเปลี่ยนจิตจากหดหู่เป็นสดชื่นขึ้น  
หรือเปลี่ยนจากฟุ้งซ่านเป็นสงบระงับลง สามารถกลับมาเจริญสติต่อได้

แต่สำหรับผู้ที่กำลังสติยังอ่อน การจะมีสติรู้ทันความหดหู่หรือความฟุ้งซ่านเพื่อให้หลุด  
ออกมานั้นคงยาก ถ้าหดหู่หนักต้องแก้ด้วยการเคลื่อนไหวในแบบที่จะเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นต่าง ๆ  
เช่น เร่งความเร็วในการจงกรมหรือออกกำลังหนักๆให้ได้เหงื่อ แต่ถ้าฟุ้งซ่านจัดก็ต้องแก้ด้วยการ  
สร้างปัจจัยของความสงบต่างๆ เช่น เข้าหาบรรยากาศวิเวก ลากลมหายใจยาวๆ ผ่อนลมหายใจ  
ช้าๆ และหยุดหายใจนานเท่าที่ร่างกายต้องการระงับลม เป็นต้น

### ๕) เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

สมาธิคือความสงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน และที่สำคัญคือหนึ่งอย่างตื่นรู้ ไม่ใช่หนึ่งแบบหดหู่ซึมเซา  
กล่าวแบบรวบรัดคือถ้าจิตมีอาการรู้สึกใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่กวัดแกว่ง ไม่แผ่สายไปทางอื่นแม้เพียง  
ชั่วขณะ ก็จัดเป็นสมาธิได้แล้ว ขอให้เข้าใจดี ๆ ว่าสมาธิไม่ใช่การจงใจหยุดคิด ไม่ใช่การ  
พยายามบังคับให้หนึ่งถือ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ใช่การฝืนใจเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือเมื่อทำการงานใดๆด้วยความจดจ่อ ใจเราจะนิ่งและรับรู้สิ่งที่กำลังทำ  
อย่างชัดเจน เหมือนหูตากว้างขวางกว่าปกติ นั่นแหละคือความตั้งมั่นเป็นสมาธิทั้งยังคิดอ่านทำการ  
ได้ แต่สมาธิแบบโลก ๆ เช่นนั้นแค่ช่วยให้เรารู้เห็นออกนอกตัว แต่ไม่รู้เรื่องกายใจตัวเองเลย  
แม้กระทั่งจิตเป็นสมาธิอยู่ ก็ไม่รู้ว่าคุณลักษณะของจิตเป็นอย่างไร ทราบแค่เราอยู่ในภาวะ  
พร้อมจะทำงานเท่านั้น

ขอให้สังเกตว่าขณะทำงานอย่างเป็นสมาธิ ใจเราจดจ่ออยู่กับงานก็จริง แต่จะไม่เพ่งเล็งจุด  
ใดจุดหนึ่งคับแคบ นั่นเป็นทำนองเดียวกับเมื่อเจริญสติจนเกิดสมาธิ ใจเราจะตั้งรู้สบายๆ เปิดกว้าง  
ไม่เจาะจงจุดใดจุดหนึ่งคับแคบเช่นกัน

การมีสติในข้อนี้ เพียงแค่ให้จิตรู้ว่าตัวเองแน่วนิ่งไม่แผ่สายก็พอ อย่าให้กลายเป็นเพ่งบังคับ  
จะประคองความนิ่งไว้นานๆ คล้ายเอาปลายนิ้วไปแตะผืนหนังเพื่อทราบความเรียบของผืนหนัง ไม่ใช่ออก  
แรงกดผืนหนังมือเกร็งแน่นไป

หลังจากเฝ้าสังเกตรู้ว่าขณะใดจิตเป็นสมาธิ ขณะใดจิตไม่เป็นสมาธิไปพักหนึ่ง นอกจากเห็น  
ความไม่เที่ยงของสมาธิจิตแล้ว เราจะมีอาการฉลาดเกี่ยวกับจิตเพิ่มขึ้นด้วย อย่างเช่นจะสังเกตเห็น  
ว่าสมาธิมีหลายแบบ แบบที่จิตแข็งกระด้างก็มี แบบนุ่มนวลสว่างไสวก็มี แบบรู้ดับแคบก็มี แบบรู้



กว้างขวางก็มี แบบรู้สึกว่ามีสิ่งห่อหุ้มก็มี แบบรู้สึกว่ามีสิ่งไม่มีสิ่งห่อหุ้มก็มี

นอกจากนั้น เราจะพบว่าความรู้สึกทางกายแตกต่างกันไปเรื่อยๆตามคุณภาพของจิต ถ้าจิตยังเล็ก แข็งกระด้าง ไม่ตั้งมั่น กายก็ปรากฏเป็นของใหญ่ มีความหยาบ ดุยากเหมือนภาพลมหุ่ย แต่ถ้าจิตใหญ่ขึ้น ตั้งมั่นเป็นปึกแผ่น นุ่มนวลอ่อนควรแก่การเจริญสติ กายก็ปรากฏเป็นของเล็ก มีความละเอียด ดูง่ายเหมือนภาพใสหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเราอาจอาศัยความชัดเจนของการเห็น กายใจเป็นเครื่องวัดได้ ว่าจิตกำลังเป็นสมาธิที่เปี่ยมคุณภาพหรือด้อยคุณภาพ

### ๖) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

มหัคคตะคือความตั้งมั่นเป็นหนึ่งในจิต มีความยิ่งใหญ่ ขั้นต้นอย่างน้อยต้องมีปีติสุขเอิบอาบซาบซาบ เยือกเย็นวิเวกตั้งแต่หัวจดเท้า รัศมีจิตสว่างจ้าออกไปทุกทิศทางเสมอกัน เป็นสภาวะจิตอีกแบบที่ต่างไปอย่างสิ้นเชิงจากจิตสามัญที่นึก ๆ คิด ๆ อยู่

เมื่อสามารถนิ่งอย่างรู้ เราจะรู้สึกถึงความว่างที่น่าพอใจยินดี ความพอใจยินดีนั้นอาจกลายเป็นความติดอยู่ หลงอยู่ มัวปลื้มอยู่ แต่หากมีสติ มีความเข้าใจ ประกอบการเทียบเคียงจนเห็นจริง ว่าจิตไม่อาจเป็นมหัคคตะได้ตลอดเวลา แม้ตั้งอยู่นานก็ต้องเสื่อมลง ช่วงขณะที่เสื่อมจากความเปี่ยมมหัคคตะอย่างมีสติรู้ เราจะค่อย ๆ ถอนความติดใจยินดีเสียได้ที่ละครั้งทีละหน จนที่สุดเหลือแต่ความเห็นแจ่มชัดว่ามหัคคตะจิตเป็นเพียงภาวะปรุงแต่งชั่วคราว คาดหวังพึ่งพาถาวรมิได้

### ๗) เมื่อมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

ความยิ่งหย่อนของจิตก็คือความต่างระหว่างจิตหยาบกับจิตประณีตนั่นเอง ระหว่างเส้นทางแห่งการเจริญสติย่อมมีจิตขึ้นและจิตตก เมื่อเคยจิตดีแล้วเปลี่ยนเป็นเสีย ก็รู้ได้ว่าภาวะจิตปัจจุบันเป็นของด้อย ยังมีจิตที่เหนือกว่านี้ หรือถ้าเจริญสติจนชำนาญ รู้ลักษณะจิตตนได้ราวกับตาเห็นรูป ก็จะเริ่มมองจิตคนอื่นออก เห็นนิมิตลักษณะจิตของเขาเหมือนของเราเอง ตรงนั้นก็อาจเป็นโอกาสให้เทียบเคียงได้ ว่าจิตที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่า สะอาดบริสุทธิ์กว่าเราเป็นอย่างไร

ในทางปฏิบัติแล้ว นักเจริญสติย่อมรู้ว่าจิตตั้งมั่นเป็นอย่างไร จิตผ่องใสเป็นอย่างไร จิตเป็นอิสระจากอุปาทานหยาบๆเป็นอย่างไร จิตเป็นอิสระจากอุปาทานละเอียดๆเป็นอย่างไร ทั้งนี้มีใช้เพื่อให้ยึดมั่นแต่จิตดี ๆ ว่านำมึนเอา แต่เพื่อให้เห็นความเสื่อม ความเจริญ และตระหนักว่าเรายังมีกิจต้องทำยิ่ง ๆ ขึ้นไปหรือไม่ ตลอดจนละความประมาทว่าได้ดีแล้ว ไม่ต้องเจริญสติอีกแล้วอีกด้วย

## ๘) เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ความหลุดพ้นในที่นี้หมายถึงการพ้นจากกิเลส พ้นจากอุปาทาน พ้นจากความไม่รู้ หากตามรู้สภาพจิตมาครบทุกข้อข้างต้น ถึงจุดหนึ่งเราอาจเห็นกายนี้ตั้งอยู่ในท่าหนึ่ง เห็นจิตนี้ปรากฏอยู่ในสภาพหนึ่ง แล้วรู้แจ้งขึ้นมาว่าความรู้สึกในตัวตอนนี้มีเพราะจิตยังไม่หลุดพ้น ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตถอยห่าง และกระทั่งปรากฏออกมาจากอาการยึดมั่นกายใจอย่างสิ้นเชิง นั่นเองจึงถึงความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ปัจจุบันยังไปไม่ถึงก็เพราะกำลังยังไม่พอเท่านั้น

ผู้มีจิตเห็นจิตเป็นผู้ใกล้ต่อการหลุดพ้น เพราะจิตเป็นที่ตั้งสำคัญที่สุดของความรู้สึกในตัวตน เมื่อรู้สภาพจิตต่าง ๆ จนเห็นความไม่เที่ยงของจิต ก็เหมือนไม่เหลือที่ตั้งให้อุปาทานอีกต่อไป ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ประทับใจสิ่งใดแค่ไหน ก็เห็นว่าสักแต่เป็นความรู้สึกหนึ่ง หรือเป็นปรากฏการณ์ทางจิตครั้งหนึ่ง หากได้มีความน่าประทับใจอยู่จริงไม่ เพียงต่างวันความรู้สึกก็ต่างไปแล้ว

มาถึงตรงนี้เราจะพร้อมดูกายใจโดยสักว่าเป็นสภาวะธรรม เป็นของอื่น ของแปลกปลอม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่บุคคล จะเป็นรูปก็ดี นามก็ดี ของใหญ่ก็ดี ของย่อยก็ดี ทั้งหมดทั้งปวงสักแต่เกิดขึ้น แล้วดับลงให้ระลึกว่าไม่ใช่เราเท่านั้น

## ๐๙ กำจัดตัวการที่ทำให้ขาดสติ

### ขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

ถ้าผ่านการฝึกสติมาถึงขั้นนี้ เราจะเริ่มเห็นรำไรว่าตัวเองมีสิทธิ์ทำลายอุปาทานในกายใจได้แน่ เพราะกายใจถูกถอดแยกทีละชิ้นเหมือนปอกกาบกล้วยทีละกาบ จนเกือบจะเห็นอยู่รอบร่อว่าแก่นแท้หาสิ่งใดไม่ นอกเสียจากความว่างเปล่า หากตัวตนเป็นชิ้นเป็นอันให้จับต้องไม่ได้เลย

เมื่อจวนเจียนจะรู้ความจริง กำลังใจและความกระตือรือร้นย่อมต้องเกิดขึ้น และคำถามสำคัญที่มักอยู่ในใจนักเจริญสติช่วงนี้ก็คือ **ทำอย่างไรจะมีสติได้ตลอดเวลา?**

การขาดสติไม่ได้หมายถึงแค่ตอนเหม่อลอยหรือแสร้งคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อย ยังมีคลื่นรบกวนสติอีกหลายชนิดซึ่งเราควรทำความรู้จักและเข้าใจวิธีจัดการให้ดี ไม่ควรเสียวัวเป็นตัวถ่วงความเจริญเปล่า ๆ การมุ่งมั่นกำจัดอุปสรรคในการเจริญสติ จะเป็นตัวพิสูจน์ว่าที่เราทำมาทั้งหมดนั้นเอาจริงหรือแค่ทำเล่น ๆ

อุปสรรคสำคัญของการเจริญสติได้แก่

## ๑) ความติดใจในกาม

ความติดใจในกามเกิดจากรสชาติที่น่ายินดี ชวนให้อยากเอาอีก ความรู้สึกถวิลหาไม่เลิกนั้นแหละฟ้องว่าติดใจในกาม และตราบใจที่ยังติดใจในกาม ตราบนั้นย่อมมิใช่วิสัยที่จะรู้สึกกว่ากายไม่น่ายินดี กายไม่เที่ยง กายไม่ใช่เรา อย่างไรก็ตามก็ต้องสำคัญมั่นหมายว่ากายที่น่ายินดี กายเที่ยง กายคือตัวเรา

ความติดใจในกามเกิดจากการตริกนึกถึงกาม ดังนั้นถ้าเริ่มตริกนึกถึงกามแล้วรู้ว่าตริกนึกถึงกาม สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ตริกนึกถึงกามต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าความติดใจในกามหายไป ก็เหลือแต่ความว่าง ความแห่งสะอาดจากกาม เหมือนขึ้นจากหนองน้ำสกปรกเสียได้

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความติดใจในกามยังไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความติดใจในกาม นั่นคือการระลึกถึงกายโดยความเป็นของสกปรก ไล้จากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไปจนกระทั่งของโสโครกเน่าเหม็นที่อยู่ข้างใน ดังที่เคยผ่านมาแล้วเมื่อฝึกมีสติอยู่กับกาย

## ๒) ความผูกใจเจ็บ

ความผูกใจเจ็บเกิดจากการกระทบกระทั่งน่าขัดเคือง ชวนให้อยากเอาคืน ความรู้สึกซึ่งเคียดไม่เลิกนั้นแหละตัวฟ้องว่าเราผูกใจเจ็บอยู่ และตราบใจที่ยังผูกใจเจ็บ ตราบนั้นย่อมมิใช่วิสัยที่จะรู้ตามจริงว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่น่าอึดอัด ความทุกข์ไม่เที่ยง ความทุกข์ไม่ใช่เรา อย่างไรก็ตามก็ต้องสำคัญมั่นหมายว่าความทุกข์เป็นของตั้งมั่นแคะไม่หลุด ความทุกข์คือตัวเรา

ถ้าเริ่มผูกใจเจ็บแล้วรู้ว่าผูกใจเจ็บ สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ตริกนึกถึงเรื่องน่าขัดเคืองต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากอาการผูกใจเจ็บหายไป ก็เหลือแต่ความว่าง ความโปร่งสบายหายหนัก หายเจ็บใจ เหมือนตอนหายป่วยแล้วกลับมามีกำลังวังชาสดใสนั่นใหม่

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความตริกนึกถึงเรื่องน่าขัดเคืองไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความผูกใจเจ็บ นั่นคือการแผ่เมตตา เริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกตัวตามจริง เห็นว่าผูกใจแล้วใจตัวเองนั้นแหละที่อึดอัดคึดแน่น หรือกระทั่งเราร้อนทรมาณ หากหายจากโรคทางใจพรรณนี้เสียได้ ค่อยโล่งกายโล่งใจหน่อย

วิธีหายจากโรคพยาบาลก็คือใช้ยาชื่อว่า 'อภัย' อันไม่อาจซื้อหาจากไหน ต้องปรุงด้วยใจ ซึ่งก็แค่เห็นเข้ามาที่จิตให้ได้ ตูว่าเพียงวูบหนึ่งของการคิดอภัย จิตจะคลายออกจากอาการยึด เปลี่ยนจากแน่นหนักคับแคบ เป็นโปร่งเบาและเปิดกว้างเหมือนคลื่นมาน้ำดำเผาฟ้าใส เมื่อสภาพจิตที่โปร่งโล่งปรากฏขึ้น สิ่งก็ตามมาเป็นธรรมดาคือความปรารถนาสันติสุขแก่ทุกฝ่าย ทั้งเราทั้งเขา เมื่อเห็นธรรมชาติของการเกิดความรู้สึกดี ๆ เช่นนั้น ก็ให้ใส่ใจอยู่กับรสสุขของภาวะแห่งจิตไปเรื่อย ๆ

เพียงเท่านั้นก็ได้เชื่อว่าอยู่ในอาการแผ่เมตตาแล้ว

### ๓) ความง่วงเหงาซึ่มเซา

ความง่วงเหงาซึ่มเซาเกิดจากความเกียจคร้าน ความมัวเมาในรสอาหาร และการตั้งจิตไว้กับความรู้สึกหดหู่ ขอให้ทราบว่าความง่วงเหงาซึ่มเซาในที่นี้แตกต่างจากความง่วงเพราะเพลียที่ทำงานมาอย่างหนักและต้องการการพักผ่อนบ้าง ความง่วงเหงาซึ่มเซาในที่นี้เจืออยู่ด้วยความซึ่เกียจ ยังไม่ถึงเวลาพักก็อยากพัก ยังไม่ถึงเวลานอนก็อยากนอน สำหรับนักเจริญสติย่อมเห็นเป็นหมอกมัวเคลือบคลุมจิต ให้เจริญสติท่ามกลางหมอกมัวแน่นที่บย้อมมิใช่วิสัย

ถ้าเริ่มซึ่มเซาแล้วรู้ว่าซึ่มเซา สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ซึ่มเซาต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากความซึ่มเซาหายไป จะกลายเป็นสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แม้เมื่อเซื่องซึ่มอีกก็รู้ได้อีก ยิ่งสั่งสมความเคยชินที่จะรู้มากขึ้นเท่าไร ก็จะกลับสดชื่นได้มากและรวดเร็วขึ้นเท่านั้น

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความซึ่มเซาไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความซึ่มเซา นั่นคือคิดเร่งความเพียร อาจจะได้แจ้งกรมเร็ว ๆ ออกกำลังกายหนัก ๆ เคลื่อนไหวกระทำกิจในชีวิตประจำวันด้วยความทะมัดทะแมง ขอเพียงตั้งจิตออกมาจากความแจ่มหมกตัวหนึ่งได้ ก็นับว่าดีทั้งนั้น

### ๔) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ความฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดจากความไม่สงบของจิต กล่าวคือถ้ามีเรื่องรบกวนจิต หรือเป็นผู้ไม่ชอบใจในความผาสุกสงบทางใจ ก็โน้มเอียงที่จะดิ้นรนซัดสายไปได้เรื่อย

ถ้าเริ่มฟุ้งซ่านแล้วรู้ว่าฟุ้งซ่าน สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ฟุ้งซ่านต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากความฟุ้งซ่านหายไป จะกลายเป็นสงบวิเวก เมื่อฟุ้งอีกก็พร้อมจะรู้ว่าฟุ้งอีก โดยไม่กระจัดกระจายเป็นขี้เถ้าถูกเป่าดังเคย

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความฟุ้งซ่านไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความฟุ้งซ่าน นั่นคือความสงบแห่งจิต ซึ่งก็ต้องอาศัยทั้งสิ่งแวดล้อมที่เบาบางจากความวุ่นวาย การเลือกเสพสมาคมกับผู้มีจิตอันระงับจากความเร่าร้อน สวดมนต์ให้เสียงอันเป็นมงคลจากปากดังกลบเสียงอับมงคลในหัว ตลอดจนปิดตาทำความรู้สึกถึงสายลมหายใจที่ลากยาว แห่มช้า เป็นต้น

### ๕) ความลึ้งเลสงสัย

ความลึ้งเลสงสัยในที่นี้มุ่งเอาแง่ของการไม่ปลงใจในการเจริญสติ และเหตุที่สงสัยก็เพราะไม่ใส่ใจโดยแยบคาย เช่น คาใจในวิธีปฏิบัติและผลการปฏิบัติ ไม่แน่ใจว่าที่ตัวเองทำอยู่ถูกหรือผิด

ได้ผลอย่างหนึ่งแล้วจะต้องทำเช่นใดต่อไป

ถ้าเริ่มสงสัยแล้วรู้ว่าสงสัย สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่สงสัยต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่า หลังจากความสงสัยหายไป จะกลายเป็นความเชื่อมั่น เมื่อสงสัยอีกก็พร้อมจะรู้ว่าสงสัยอีก โดยไม่ไขว่ไขว่ไปไหนไกล

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความสงสัยไม่หายไป ก็ต้องอาศัยอุปนิสัยของความสงสัย นั่นคือ การทำความเข้าใจให้กระจ่าง ซึ่งก็อาจต้องอาศัยครูบาอาจารย์หรือตำรับตำราช่วย การตันเตนาหรือ เสี่ยงผิตเสี่ยงถูกทั้งไม่แน่ใจ รังแต่จะก่อผลเสียไปเรื่อยๆในระยะยาวได้

เมื่อทำความรู้จักและสามารถเท่าทันบรรดาตัวการที่ทำให้สติขาด เราก็จะเป็นผู้มีสติอยู่เสมอ แม้ไม่ถึงขนาดทุกวินาทีตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก็สมควรเรียกว่าเป็นผู้ขวนขวายเจริญสติทั้งวัน มีสติอยู่เกือบตลอดเวลาแล้ว

## ๑๐ เท่าทันความเกิดดับของขั้น ๕

### ขั้นที่สองของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

เมื่อปราศจากตัวการทำให้ขาดสติ สติย่อมเจริญขึ้นจนเหมือนรู้สึกตัวอยู่เสมอ ถึงจุดนั้นแม้ โมหะยังกลับมาปกคลุมจิตได้ เราก็จะไม่ถูกหลอกให้หลงได้สนิทเหมือนเดิมอีกแล้ว มุมมองใหม่ๆ จะเกิดขึ้น เช่นเห็นว่าขณะแห่งการมีโมหะปกคลุมจิต จะเกิดมโนภาพอย่างหนึ่งขึ้นในใจ มโนภาพนั้น ให้ความรู้สึกว่ามี 'ตัวเรา' และ 'เป็นอะไรอย่างหนึ่ง'

กายเป็นฐานสำคัญของมโนภาพบุคคล เพราะมันผูกใจให้ยึดว่ามีตัวเรา เราเป็นชาย เราเป็นหญิง เราเป็นคนรูปร่าง เราเป็นคนขี้เหร่ เราเป็นคนเสียงดี เราเป็นคนเสียงแย่ ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกทางใจจะเป็นตัวการปรุงแต่งมโนภาพให้แตกต่างกันไปเรื่อยๆ อย่างเช่นถ้ากายเป็นชายบึกบึนล่ำสัน แต่ใจมีความกลับกลอก โหล เกียจคร้าน มุ่งทำสิ่งใดไม่คอยสำเร็จ ก็จะเกิดมโนภาพของคนอ่อนแอเป็นหลัก ซึ่งขัดแย้งกับมโนภาพของความเป็นชายผู้บึกบึน ล่ำสันอย่างยิ่ง

ต่อเมื่อฝึกตน ไม่กลับไปกลับมา พุดแล้วทำตามที่พุด ขยันขันแข็ง ก็จะค่อยๆ ประสบความสำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ มโนภาพของคนแข็งแรงก็จะเกิดขึ้น และเสมอกันกับมโนภาพของชายผู้

มีกายบิกบีน ในที่สุดก็กลายเป็นความกลมกลืน ไม่รู้สึกขัดแย้งกับตัวเองอีกต่อไป

ที่กล่าวมาเป็นเพียงตัวอย่างให้เห็นง่าย ความจริงมีโนภาพแทนตัวตนของแต่ละคนนั้น เป็นกระบวนการปรุงแต่งที่ซับซ้อนเข้าใจยาก แต่หากเห็นต้นตอการปรุงแต่งเป็นขณะๆ ทุกอย่างก็จะปรากฏเป็นของดีนั่นเอง การมีสติเห็นกายใจตามจริงว่าไม่ใช่บุคคล จะทำให้มโนภาพความเป็นอะไรๆ หายไปชั่วคราว ซึ่งเราทุกคนจะเข้าสู่ภาวะสรูปเดียวกัน คือกายใจหลอกให้คิดว่าเราเป็นอย่างไรที่กายใจเป็น จนกว่าจะเห็นเป็นขณะๆ ว่ากายใจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

ฝึกมาถึงขั้นนี้ สติจะมีความไวสูง เห็นภาวะกายใจครบ จึงสมควรที่เราจะมองกายใจแบบแยกแยะว่ามีองค์ประกอบเป็น ๕ หมวดหมู่ แต่ละหมวดหมู่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งขั้น รวมเรียกว่าขั้น ๕ ซึ่งเมื่อทำความรู้จักอย่างดีแล้ว ก็จะได้ไม่ขาดสติไปสงสัยว่าเรากำลังรู้เห็นสิ่งใดกันแน่ เพราะเราจะจำแนกกายใจได้ไม่เกิน ๕ ขั้น ด้วยการเห็นเป็นขณะๆ ว่า...

### ๑) อย่างไรรูป อยากรู้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อยากรู้ความดับแห่งรูป

รูปในที่นี้หมายถึงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันประชุมขึ้นเป็นกาย ลมหายใจจัดเป็นรูป เพราะเป็นธาตุลม และแม้อิริยาบถต่างๆ ก็จัดเป็นรูป เพราะอาศัยธาตุ ๔ ในการเกิดอิริยาบถ แต่คนทั่วไปที่ไม่มีโอกาสพิจารณาความจริงนี้ เมื่อหายใจก็เกิดมโนภาพบุคคลกำลังหายใจ เมื่อเคลื่อนไหวก็เกิดมโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหว

ต่อเมื่อรู้ชัดว่าหายใจ ด้วยความเข้าใจว่ามีแต่ธาตุลมเข้าสู่กายและออกจากกาย ไม่มีบุคคลเข้ามา ไม่มีบุคคลออกไป มโนภาพบุคคลผู้กำลังหายใจก็จะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันหายใจเข้าออก ไม่ใช่ตัวเราหายใจเข้าออก นี้เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูป

และเมื่อใดที่รู้ชัดว่ากายนี้เคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง ด้วยความเข้าใจว่าเพราะธาตุ ๔ ประชุมกันเคลื่อนไหว มโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหวจะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันเคลื่อนไหว ไม่มีตัวเราเคลื่อนไหว ทำทางหนึ่งเกิดขึ้น แล้วต้องเปลี่ยนเป็นทำทางอื่นเป็นธรรมดา นี้ก็เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูปเช่นกัน

### ๒) อย่างไรเวทนา อยากรู้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อยากรู้ความดับแห่งเวทนา

เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย สำหรับคนทั่วไปนั้น เมื่อเป็นสุขจะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ยิ้มแย้มจิตใจปลอดโปร่งโล่งสบาย แต่เมื่อเป็นทุกข์จะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ร้อนรุ่มกุ่มใจ

ต่อเมื่อฝึกู้จนเห็นว่าเวทนาคือเวทนา ไม่ใช่บุคคล มโนภาพบุคคลผู้เป็นทุกข์เป็นสุขก็

หายไป เห็นเพียงว่าถ้ากายระงับไม่กวัดแกว่งและไม่กำเกร็ง ก็จะเกิดความสุขทางกาย ถ้าใจสงบรู้ และเปิดกว้าง ก็จะเกิดความสุขทางใจ แต่ถ้ากายกระสับกระส่ายหรือกำเกร็ง ก็จะเกิดความทุกข์ทางกาย ถ้าใจซัดส่ายหรือปิดแคบ ก็จะเกิดความทุกข์ทางใจ เป็นเหตุเป็นผลทางธรรมชาติแค่นี้ และไม่ ว่าสุขทุกข์จะกินเวลายาวนานเพียงใด ก็ต้องถึงกาลสิ้นสุดลงเป็นธรรมดา ไม่ได้มีบุคคลตัวตนเราเขา ตั้งอยู่ในห้วงสุขห้วงทุกข์ไหนเลย เห็นแต่ว่าเวทนามันสุข เวทนามันทุกข์ เวทนามันเฉย เช่นนี้ นับเป็นการเห็นเวทนาเกิดดับแล้ว

### ๓) อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา

สัญญาคือความจำได้ หรือความสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร เช่น ตาเห็นรูปแล้วจำได้ว่าสีเขียวหรือสีแดง คนทั่วไปจะเห็นสัญญาเกิดขึ้นชัดต่อเมื่อพยายามเค้นนึกชื่อคนหรือชื่อสถานที่ เมื่อนึกชื่อออกก็จะเกิดมโนภาพบุคคลผู้นั้นออก

อันที่จริงสัญญาเกิดขึ้นตลอดเวลา อย่างเช่นนั่งอยู่แล้วความคิดต่างๆผุดขึ้นมาเอง ช่วงขณะที่จำได้หมายรู้ว่าเป็นเรื่องใด เกี่ยวข้องกับใคร ก็เข้าข่ายเป็นสัญญาเช่นกัน หรือแม้ไม่คิดถึงเรื่องใด แต่สำคัญว่ามีตัวเราหนึ่งอยู่ เเท่านี้ก็นับเป็น 'อัตตสัญญา' แล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตเจียบวางได้บ้าง แล้วเห็นว่าอยู่ๆความคิดผุดขึ้นท่ามกลางความว่าง โดยคลี่คลายความคิดผุดก่อน แล้วตามมาด้วยความจำได้ว่านั่นเกี่ยวกับเรื่องอะไร ก็จะเห็นถนัดว่านั่นสักแต่เป็นสัญญาระลอกหนึ่ง ดูก่เกี่ยวกับพยับแต่ดที่หลอกให้นึกว่ามีค่ามีความหมาย ทั้งที่ตรงนั้นไม่มีอะไรให้จับต้องได้เลย เช่นนี้มโนภาพบุคคลผู้นั้นออกจำได้จะหายไป เห็นแต่ว่าสัญญามันจำได้ ไม่ใช่ตัวเราจำได้ ผุดขึ้นแล้วหายวับไป นี้เรียกว่าเป็นการเห็นสัญญาเกิดดับแล้ว

### ๔) อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร

สังขารคือตัวการปรุงแต่งใจให้เป็นกุศลหรืออกุศล คิดดีหรือคิดชั่ว เข้าข้างสว่างหรือข้างมืด คนทั่วไปจะเห็นสังขารเกิดขึ้นชัดต่อเมื่อต้องใช้กำลังใจในการทำบุญหรือก่อบาปเป็นพิเศษ กระทั่งเกิดมโนภาพนั้กับบุญอันสว่างเบา หรือมโนภาพคนบาปอันมืดหนัก

พอฝึกเห็นว่าสังขารไม่ใช่บุคคล เป็นเพียงปฏิกิริยาทางใจที่โต้ตอบกับสิ่งกระทบ มโนภาพของนั้กับบุญหรือคนบาปก็จะหายไป เห็นแต่ว่าคิดดีเพราะปัญญาเป็นผู้คิด ไม่ใช่เราคิด และเมื่อคิดร้ายก็เพราะกิเลสมันคิด ไม่ใช่เราคิดเช่นกัน คิดดีกับคิดร้ายอาจแข่งกันเกิดดับสลับกันภายในนาที่เดียว เหมือนมีสองคนสู้กันอยู่ ถ้าเห็นเช่นนี้ก็นับเป็นการเห็นสังขารเกิดดับแล้ว

### ๕) อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ

วิญญาณคือความรู้ที่เกิดขึ้นตามประสาทสัมผัส รวมทั้งมโนสัมผัส คือรู้ว่ากำลังเห็นรูป ด้วยตา ได้ยินเสียงด้วยหู ได้กลิ่นด้วยจมูก ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น ได้แตะวัตถุด้วยกาย ได้ทราบด้วยใจ คนทั่วไปจะรู้สึกว่ามีเราเห็น มีเราได้ยิน มีเราได้กลิ่น มีเราลิ้ม มีเราแตะต้อง มีเราเป็นผู้ทราบเสมอ

ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตตั้งมั่น รับประทานอาหารต่างๆได้ชัด ในขณะที่แห่งการรับสัมผัสหนึ่งๆ นั้นเอง มโนภาพผู้เสพสัมผัสจะหายไป รู้ว่าตามันเห็น ไม่ใช่เราเห็น รู้ว่าหูมันได้ยิน ไม่ใช่เราได้ยิน รู้ว่าจมูกมันได้กลิ่น ไม่ใช่เราได้กลิ่น รู้ว่าลิ้นมันลิ้ม ไม่ใช่เราลิ้ม รู้ว่ากายมันแตะต้อง ไม่ใช่เราแตะต้อง กับทั้งรู้ว่าใจมันทราบ ไม่ใช่ตัวเราทราบ ถ้ารู้อย่างนี้ก็นับว่าเป็นการเห็นวิญญาณเกิดดับแล้ว

เมื่อถอดแยกที่ตั้งของอุปาทานในตัวตนออกหมด ตัวตนย่อมปรากฏเป็นของกลวง ของว่างเปล่า ของที่ไม่มี ประจุพื้นที่ยื่นทะลุหาย และไม่เหลือสิ่งใดเป็นที่พึ่งของตัวตนได้อีก นั่นแหละคือสาระสูงสุดของการฝึกเท่าทันการเกิดดับของขั้นที่ ๕

## ❁ ๑๑ เท่าทันความไม่ใช่ตัวตนของผัสสะ

### ขั้นที่สามของการฝึกมีสติอยู่กับสภาพธรรม

หลังจากฝึกสติเท่าทันการเกิดดับของขั้นที่ ๕ ได้ระยะหนึ่ง อุปาทานว่านี่กายมนุษย์ นี่ใจมนุษย์จะลดลงเรื่อยๆ เห็นแต่ว่านี่ก็ขั้นที่ นั้นก็ขั้นที่ เกิดแล้วดับตามเหตุผลอันสมควร ขั้นหนึ่งดับไป ขั้นใหม่เกิดขึ้นสืบแทน ไม่น่าสมมุติเรียกว่าเป็นกายใจของใคร จึงสรุปได้ว่าไม่เคยมีใครเกิดมา ไม่เคยมีใครตายไปสักคนเดียว

แม้ว่าที่นี่ เราก็กำลังเห็นอะไรต่างๆด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นถ้าคิดว่าเคยรู้เห็น หรือคิดว่าเคยมีอะไรมาเท่าไร ก็ล้วนเป็นความเข้าใจผิดไปทั้งสิ้น ทั้งหลายทั้งปวงเลอะเลือนแล้วสาบสูญไปทั้งสิ้น สิ่งทีจริงมีอย่างเดียวคือเรากำลังถูกหลอกให้คิดว่าขั้นที่ ๕ เป็นเราไปเรื่อยๆ

ทว่าแม้ชั่วแหละ ‘ฐานที่ตั้งของอุปาทาน’ ออกมาเป็นชิ้นๆแล้ว ก็เลสก็ยังไม่ถูกทำลายลงทันที ทั้งนี้เพราะพวกเรายัง ‘อยากมีตัวตน’ เอาไว้เสพผัสสะอันน่าชอบใจอยู่

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำต่อไปคือเท่าทันผัสสะกระทบทั้งหลาย เพื่อเผาความอยากมีตัวตนให้เหือดแห้งไป เมื่อความอยากมีตัวตนเหือดแห้งไป สติย่อมเด่นชัดโดยปราศจากมลทิน ย้อนกลับมาเห็นความปรากฏแห่งกายใจและผัสสะทั้งหลาย เป็นเพียงพันธนาการผูกมัดเราไว้กับการะอันหนักอึ้ง สมควรที่จะปลดเปลื้องพันธนาการลงเสียที



เพื่อให้่ายและปฏิบัติได้จริงในเบื้องต้น ก่อนอื่นควรตั้งข้อสังเกตว่าเรากำลัง 'จิตใจ' อะไรอยู่บ้าง จะเป็นบุคคล การละเล่น วัตถุ หรือสิ่งอื่นใดแม้กระทั่งสถานที่บาเพ็ญภาวนาอันสงบวิเวกน่าชื่นใจก็ตาม

เมื่อยอมรับกับตัวเองตามชื่อว่าจิตใจสิ่งใดอยู่ ก็ให้สังเกตความต่างของจิต คือขณะใดเจริญสติได้ผล จิตจะปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งห่อหุ้ม ไร้พันธะร้อยรัด ไม่มียางเหนียวยึดเหนี่ยวเกาะกุม แต่เวลาใดใจประหวัดคิดถึง หรือจะเอาตัวเข้าไปใกล้สิ่งที่ติดอยู่ ความปลอดโปร่งจะหายไป คล้ายมีบางสิ่งเข้าไปจอบจับแบบปုပ်จับปล้น ตั้งสติรู้เท่าทันได้ยาก ต้องเตรียมตุลวงหน้าจึงเห็น

เราจะรู้สึกถึงพลังดึงดูดจากเป้าหมายภายนอก ล่อให้จิตทะยานยื่นออกไปเกาะเกี่ยวเหนียวรัด ซึ่งหากปล่อยใจเพียงชั่วขณะเดียว สติจะขาดหาย เพราะจิตโดนผูกมัดอย่างเหนียวแน่นด้วยอำนาจเสน่ห์ของผัสสะนั้นๆ

แต่หากมีอำนาจของสติคานกันได้กับอำนาจเสน่ห์ของผัสสะ เราจะรู้ที่อยู่เหนือกว่าจิตมีอาการทะยานยื่นออกไปยึดเป้าหมาย และด้วยสตินั่นเอง อาการยึดจะเกิดขึ้นเพียงขณะเดียวแล้วปล่อยออก และรู้สึกถึงความเป็นอิสระของจิตที่พ้นจากการเกาะกุม

เมื่อเห็นได้ครั้งหนึ่ง ก็จะสามารถเห็นครั้งต่อไป และถ้าเห็นชัดๆหลายรอบเข้า ความรู้ที่สำคัญจะเกิดขึ้น นั่นคือกิเลสไม่ได้เกิดขึ้นเองลอยๆ ต้องมีผัสสะกระทบอย่างใดอย่างหนึ่งนำมาก่อนเสมอ อาจเป็นความคิดความเก่าๆก็ได้ เมื่อเกิดผัสสะล่อใจแต่ละครั้งแล้วเราปล่อยใจให้ถลาลไป กิเลสก็จะพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ แต่ถ้าตั้งสติรู้ได้ทัน ใจก็จะถอยขึ้นจากหล่มกิเลสทีละเล็กทีละน้อย ครั้งแรก ๆ อาจยากเหมือนฝัดฝืน แต่ครั้งต่อ ๆ ไปจะง่ายขึ้นทุกที เหมือนเป็นอัตโนมัติ

ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้องยอมรับความจริงด้วยว่ากำลังสติของเราเท่าทันผัสสะได้เพียงบางชนิด ไม่ใช่ทุกชนิด อย่างเช่นแหล่งรวมผัสสะล่อใจ อันได้แก่บุคคลอันเป็นที่น่าปรารถนา น่าสัมผัส ยั่วชวนให้เกิดกามารมณ์ หากไม่มีทางสู้ หรือสู้ไม่ได้ก็อย่าไปสู้ ให้อยู่ห่างไปเลย ช่วงใดยอมเข้าไปใกล้แหล่งรวมผัสสะที่ร้อนแรง ย่อมรู้ว่าช่วงนั้นเรายังไม่เต็มใจไปให้ถึงความหลุดพ้นจริงจิง แน่แน่นอนว่าไม่ใช่บาปผิดตามคติโลก แต่ถือเป็นความผิดต่อนิพพาน

เมื่อสติเจริญเต็มกำลัง เราจะเห็นละเอียดลออกกระทั่งขณะแห่งการเกิดความยึดติดในทันทีที่ให้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้สัมผัส และได้รู้สึก แยกแยะได้ดังนี้

## ๑) ในการได้เห็น

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีอาการเล็งตาเกิดขึ้นก่อน จากนั้นรูปจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นรูปที่ต้องตา นำพียงใจสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากมีตัวตนไว้เล็งแลรูปนั้นนานๆ

### ๒) ในการได้ยิน

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีอาการเงี่ยหูเกิดขึ้นก่อน จากนั้นเสียงจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นเสียงที่น่าฟังสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากมีตัวตนไว้เงี่ยหูฟังเสียงนั้นนานๆ

### ๓) ในการได้กลิ่น

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีอาการสูดดมเกิดขึ้นก่อน จากนั้นกลิ่นจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นกลิ่นที่หอมหวานน่าเคลิบเคลิ้มสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากมีตัวตนไว้สูดดมกลิ่นนั้นนานๆ

### ๔) ในการได้ลิ้ม

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีอาการลิ้มเกิดขึ้นก่อน จากนั้นรสจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นรสที่เอร็ดอร่อยสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากมีตัวตนไว้ลิ้มรสนั้นนานๆ

### ๕) ในการสัมผัส

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีอาการกำหนดรู้สึกทางกายเกิดขึ้นก่อน จากนั้นสัมผัสแต่ละอย่างจึงปรากฏชัดขึ้น (อย่างเช่นหนึ่งนานๆจะลิ้มว่าพื้นที่หนึ่งมีความแข็งหรืออ่อนนุ่ม จนกว่าจะกำหนดดูส่วนของร่างกายซึ่งสัมผัสกับที่นั้นอยู่ จึงทราบว่าแข็งหรือนุ่มเพียงใด) ถ้าเป็นสัมผัสที่น่าเพลิดเพลินสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากมีตัวตนไว้แนบสนิทอยู่กับสัมผัสนั้นนานๆ

### ๖) ในการรับรู้

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีอาการกำหนดใจเกิดขึ้นก่อน จากนั้นสังขารทั้งใจจึงปรากฏชัดขึ้น สังขารทั้งใจนั้นอาจเป็นความนึกคิด ความรู้สึกทางจิต นิमितผัน นิमितสมาธิ ความว่างของอากาศ ไปจนกระทั่งสัญญาภาพแห่งนิพพาน ถ้าสภาพธรรมที่ถูกรู้ก็น่ายินดีสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากมีตัวตนไว้รับรู้สภาพธรรมนั้นนานๆ

ผัสสะอันน่าชอบใจทั้งปวง เว้นไว้แต่ินิพพานแล้ว ย่อมยังให้เกิดความอยากมีตัวตนเพื่อส่องเสพไม่เลิกรา และทราบเท่าที่ยังอยากมีตัวตน ตราบนั้นจะมีนิमितแห่งตัวตนปรากฏขึ้นเสมอ ทั้งใน

แบบที่เป็นนามธรรม และทั้งในแบบที่เป็นรูปธรรม

ไม่มีทางที่เราจะพันทุกข์ตราบเท่าที่ยังยอมถูกผูกมัดไว้ด้วยต้นเหตุแห่งทุกข์ การสละความน่าติดใจของผัสสะภายนอก จะทำให้เราเข้ามามีความสุขกับโลกภายในมากขึ้น เห็นความไร้สาระแก่นสารของอาการทะยานอยากชัดขึ้น ไม่ว่าจะรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้ามจะสะดุดตาเพียงใด ไม่ว่าจะดนตรีจะไพเราะเพราะพริ้งถูกใจขนาดไหน ขอเพียงมองมาที่ใจอันเป็นอิสระจากทุกข์ ก็จะพบว่าไม่คุ้มเลยกับการยอมกินเหยื่อล่ออันโอชะเหล่านั้น

## ๑๒ สำนวความพร้อมบรรลุธรรม

### ขั้นที่สี่ของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

เมื่อเจริญสติตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้าตามลำดับโดยไม่เลิกล้มกลางคัน นักเจริญสติรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะบรรลุธรรม ด้วยการมีปกติเห็นว่ากายใจไม่ใช่บุคคล ไม่แม้กระทั่งอยากได้มรรคผลเพื่อตนเอง เพราะอุปาทานว่ามีตนลดน้อยถอยลงทุกที

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเข้าใจใกล้มรรคผลมีหลายแบบ แบบไม่รู้อะไรเลยแต่นี้กว่ารู้ก็มี แบบย้ายลอกตัวเองให้เชื่อว่าเข้าใจภาวะบรรลุธรรมเข้าไปทุกทีก็มี แบบสำคัญผิดคิดว่าภาวะของจิตบางอย่างเจียดมรรคเจียดผลก็มี ตัวความรู้สึกจึงไม่ใช่เครื่องประกันที่ดี ตรงข้าม อาจหลงเราให้ไขว้เขว มัวหลงเมาก็เลสรูปแบบใหม่ก็ได้

เราจึงควรมีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจนไว้ตรวจสอบคุณภาพของจิตว่าพร้อมบรรลุธรรมจริง และเป็นหลักเกณฑ์ชนิดที่เราสามารถเทียบวัดได้ด้วยตนเอง อาศัยประสบการณ์ภายในมาตัดสินว่าใช่หรือไม่ใช่ ดังนี้

#### ๑) มีสติเป็นอัตโนมัติ

สติคือความสามารถในการระลึกได้ และไม่ใช่อะไรที่สูงส่งพิสดารเกินจินตนาการ เอาแต่ง่าย ๆ อย่างเช่นตอนนี้กายนั่งอยู่รู้ไหมว่ากายนั่งอยู่ ถ้ารู้ก็นั่นแหละ ปากทางไปนิพพาน

อย่างไรก็ตาม สติชนิดที่พร้อมจะพาไปถึงมรรคถึงผลได้จริงนั้น หมายถึงรู้อยู่เรื่อย ๆ เปลี่ยนทำนองก็รู้ เปลี่ยนจากสบายเป็นอึดอัดก็รู้ เปลี่ยนจากสงบเป็นฟุ้งก็รู้ เปลี่ยนจากจิตดี ๆ เป็นจิตตกก็รู้ เปลี่ยนจากปลอดโปร่งเป็นกระโจนออกไปหาเหยื่อล่อทางหูตาก็รู้ กล่าวโดยย่อ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับกายใจก็รู้อยู่อย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ใช่เวลาส่วนใหญ่เผลอ เหม่อ หรือหลงลืมไปว่ากายใจเป็นอย่างไร

ยิ่งไปกว่านั้น เราต้องทราบด้วยว่าถ้าสติเป็นอัตโนมัติจริง ก็ต้องไม่ใช่แค่กำลังเพื่อฟังเสียง อย่างหนักหน่วง เพราะยิ่งตั้งใจออกแรงฟังมากขึ้นเท่าไร ตัวตนและมโนภาพแบบนักฟังก็ยิ่ง เข้มข้นขึ้นเท่านั้น คำว่า ‘เป็นอัตโนมัติ’ ในที่นี้ต้องหมายถึงสติที่มาเอง เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการฝืน ไม่มีการพยายามเกินกว่ากำลังที่มีอยู่

ถ้าทำความเข้าใจกันเนิ่นๆตั้งแต่เริ่มฝึกเจริญสติ สติก็จะเป็นอัตโนมัติได้ไม่ยาก เช่น สังเกต ดูจะทราบที่เราออกแรงเพียงน้อยนิด ก็สามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้แล้ว ไม่ใช่ต้องฝืนจด จ้องลมหายใจเสียมากมาย ยิ่งออกแรงกำหนดรู้บ่อยลงเท่าไร ลมหายใจก็ยิ่งชัดเจนขึ้นเท่านั้นด้วยซ้ำ

การออกแรงเพียงน้อย แต่สามารถรู้ได้อย่างต่อเนื่อง กับทั้งไม่เกียจจนกว่าต้องเป็นเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบ มีอะไรให้รู้ก็รู้ จะนำไปสู่การมีสติแบบเบาแรง สบายกายสบายใจ และพัฒนาเป็น ความเคยชินที่จะรู้ไปทุกสิ่งที่กำลังปรากฏเด่น ไม่ว่าจะลมหายใจ อิริยาบถ สุขทุกข์ สภาพจิต ตลอดจน สภาวะธรรมหยาบและละเอียดทั้งปวง

กล่าวอย่างเจาะจง สติที่แท้จริง ‘รู้ตามที่ปรากฏ’ ไม่ใช่ ‘รู้แค่สิ่งที่อยากให้ปรากฏ’ หลายคน จะเกิดสติก็ต่อเมื่อใจสบาย โปร่งโล่ง แต่ตอนนี้อัดคัดแน่นจะไม่ยอมรับ และพยายามเรียกร้องหา ภาวะที่ดีขึ้นแบบทันทีทันใดเดี๋ยวนี้ อย่างนี้เรียกว่าตามอยาก ไม่ใช่รู้ตามจริง

สรุปคือถ้าเจริญสติมาเรื่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้หลงลืมเหม่อลอย ไม่ออกแรงฟังเคร่งเครียด และไม่เรียกร้องเอาแต่สภาพดีๆที่ถูกต้อง แต่จะสะสมสติอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนเป็นอัตโนมัติขึ้นมาเองในวันหนึ่ง และเมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว ก็นับว่าเราได้หัวหน้าขบวน นำความพร้อมบรรลुरुธรรมข้ออื่นๆ ตามมาเป็นลำดับ

## ๒) มีการพิจารณาสิ่งถูกรู้ด้วยปัญญา

เมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตามจริง และการมีความสามารถล่วงรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ตามจริงนั้น ก็จะพลอยได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ เป็นผู้มีความเห็นชอบ เป็นผู้ทรงปัญญาเยี่ยงพุทธแท้

ข้อนี้บอกเราว่าสติที่ถูกยอมนำมาซึ่งปัญญาด้วย กล่าวคือเมื่อมีสติยอมเอาภาวะตรงหน้า เป็นตัวตั้งเสมอ ไม่ว่าจะกายหรือใจ ไม่ว่าจะดีหรือเป็นร้าย กับทั้งเท่าทันไม่ว่าตอนเกิดหรือ ตอนดับ ซึ่งก็พาให้เกิดปัญญา รู้ว่าภาวะตรงหน้าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ขณะที่สติชนิด ‘รู้อะไรไปอย่าง นั้นเอง’ ไม่อาจพาเราไปถึงความมีปัญญาได้

ยกตัวอย่างเช่นบางคนบอกว่าตนสามารถรู้สึกตัวได้เรื่อยๆ จะขยับเคลื่อนไหวท่าไหนรู้หมด

เท่าทันไปหมด อันนั้นก็อาจจะจริงอยู่ ทว่าเขารู้ด้วยอาการ ‘ยึดมั่น’ ว่ากายของเขาขยับ กายของเขา จึงดูเป็นสิ่งคงที่อยู่ ต่อเมื่อเขารู้สึกตัวด้วยอาการ ‘เห็นจริง’ ว่าธาตุขันธ์มันขยับ กายของเขาจึง ปรากฏตามจริงว่าเปลี่ยนท่าทางไปเรื่อยๆ เปลี่ยนลมเข้าออกไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไออุ่นไปเรื่อยๆ

กล่าวแบบเฉพาะเจาะจงให้เห็นภาพชัดขึ้น การมีสติรู้ว่ากายขยับนั้น นักยิมนาสติกจัดว่า เหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไปหลายเท่า แต่ก็ไม่มีใครบรรลุธรรมเพียงเพราะเล่นยิมนาสติกเก่ง ทั้งนี้ เพราะจิตยังถูกหลอกว่า ‘มีตัวเราขยับ’ หรือ ‘กายเรายึดหยุ่นว่องไวเหนือคนอื่น’ อยู่เสมอ

สำหรับผู้ฝึกเจริญสติมาตามลำดับ ย่อมผ่านการเห็นวาลมหายใจไม่เที่ยง อิริยาบถไม่เที่ยง กายเป็นของสกปรก กายเป็นธาตุ และกายเป็นของสูญ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวใครอยู่ในกายนี้ ดังนั้นถ้า สิ่งที่กำลังปรากฏเด่นคือการขยับกายเคลื่อนไหว กับทั้งมีสติรู้การขยับกายนั้นโดยอัตโนมัติ ก็จะทำให้เกิด ปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ระหว่างเห็นลมหายใจไม่เที่ยง เห็นอิริยาบถไม่เที่ยง หรือเห็นความไม่มี บุคคลอยู่ในกายนี้ นั่นเองเป็นเหตุให้เห็นตามจริงว่าไม่มีเราขยับ มีแต่ธาตุขันธ์ขยับ

การมีทั้งสติและปัญญา ย่อมทำให้นักเจริญสติไม่หลงยึดเอาภาวะใดภาวะหนึ่งที่ตนชอบใจ มาเป็นเกณฑ์คิดว่าตนใกล้จะถึงมรรคผล ดังเช่นที่หลงยึดกันมากกว่าอย่างอื่นเห็นจะเป็นความรู้สึก ว่างๆ พอว่างๆก็มักเหมื่อนว่านั่นคือว่างจากความรู้สึกในตัวตน จึงพยายามกลับไปสู่ความรู้สึกว่าง ชนิดนั้นท่าเดียว ไม่สนใจภาวะทางกายใจที่เกิดขึ้นจริงต่อหน้าต่อตาเลย ในที่สุดย่อมติดอยู่กับ ความรู้สึกเฉียดมรรคเฉียดผลอยู่อย่างนั้นไปจนชั่วชีวิต ทั้งที่ยังอยู่อีกห่าง ต้องเจริญสติเพื่อรู้ตามจริง อีกมาก

อนึ่ง การพิจารณาธรรมอาจหมายถึงความสามารถในการรับมือกับกิเลสเฉพาะหน้าได้ อย่างท่วงทั้นด้วย เช่น เมื่อเกิดราคะกล้า รู้แล้วว่าราคะเป็นสภาวะเด่นให้เห็นชัดในปัจจุบัน แต่ราคะ ยังไม่หายไปเพียงด้วยการตั้งสติรู้มัน ก็เปลี่ยนแผนรับมือกิเลสเสียใหม่ อาจระลึกถึงก้อนเสลดใน ลำคอ ซึ่งทั้งลื่น ทั้งเหนียว ทั้งเหม็น หากเชี่ยวชาญในการนี้ รู้สึกถึงความสกปรกได้ชัด ก็ยอมถอน ราคะได้ทันสถานการณ์ นี่นับเป็นตัวอย่างของปัญญาพิจารณาสิ่งถูกรู้เพื่อให้เกิดธรรมอันควร

### ๓) มีความเพียรพิจารณาธรรม

เมื่อปัญญาในการเห็นสภาพธรรมต่างๆเกิดขึ้นเต็มที่ สิ่งที่จะตามมาเป็นธรรมดาคือความ เพียรไม่ย่อหย่อน เพราะพบแล้วว่าหลักสำคัญของการเจริญสติมีอยู่นิดเดียว นั่นคือ ‘มีอะไรให้ดูก็ดู ให้หมด’ ไม่ใช่เลือกดูแต่ที่ดีๆ หรือที่พอใจจะดูท่าเดียว

พอเกิดปัญญาเห็นจริงว่าควรดูให้หมด เราจะไม่มีข้ออ้างในการเว้นสติ แม้แต่ขณะที่รู้ได้น้อย ที่สุดอย่างเช่นยามขี้เกียจ ยามเหม่อ ยามฟุ้งซ่าน เราก็ถูกฝึกให้รู้สึกตัวว่ากำลังขี้เกียจ กำลังเหม่อ

กำลังฟังชาน โดยเห็นว่าภาวะเหล่านั้นเป็นสิ่งถูกรู้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา เกิดได้ก็ดับได้ถ้ามีภาวะอันเป็นปฏิปักษ์มาแทนที่

นักเจริญสติมักปักใจเชื่อผิดๆ นี้กว่าความเพียรหมายถึงการย่ำทำอะไรรำๆอยู่กับที่ให้ต่อเนื่องนานๆ เช่น การนั่งสมาธิหลายๆชั่วโมงโดยไม่พักนั้น เป็นตัววัดว่าเพียรพยายามแก่กล้า ทั้งที่ระหว่างนั่งหลับตาอาจเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านจับอะไรไม่ติด จัดเป็นความเพียรที่สูญเปล่า ไม่เกื้อกูลให้สติเจริญขึ้นเลย

ผลของการเพียรนานแบบผิดๆนั้น คือการเหนื่อยหน่าย เซ็ดขยาด ท้อแท้เพราะไม่เห็นความก้าวหน้า จึงไม่อยาก ‘บำเพ็ญเพียร’ อีกเลย แต่หากความเพียรยืนพื้นอยู่บนการพิจารณาธรรมโดยไม่เก็งงอนว่าเป็นภาวะใด เช่น ขณะนี้รู้สึกพร่าเลือน ไม่พร้อมจะตั้งสติ ก็ทำความรู้จักอาการพร่าเลือนสักชนิดหนึ่ง ดูว่ามีสภาพให้รู้สึกอย่างไร แล้วจะแปรไปเป็นแบบไหนอีก เท่านี้ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของความเพียรแล้ว

ผู้มีความเพียรพิจารณาทุกสภาพธรรม ย่อมรำเริงในการเห็นสภาวะต่างๆในขอบเขตกายใจว่าเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปจริง ๆทุกสภาพ แต่ผู้เพียรจะเอาแต่สภาพธรรมที่น่าพอใจ ย่อมหดหู่แบบไม่รู้ตัวเพราะพบกับความล้มเหลวไม่ได้อย่างไร้ราไป

#### ๔) มีความอึดใจในการเท่าทันสภาวะธรรม

เมื่อความเพียรพิจารณาธรรมแก่กล้าเต็มกำลัง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความอึดใจ และความอึดใจในที่นี้ก็มีใช้ลักษณะเดียวกับความสมหวังน่าชื่นมื่นแบบโลกๆ เพราะเป็นความอึดใจอันปราศจากเหยื่อล่อแบบโลกๆ กับทั้งมิใช่ความปลาบปลื้มกับการนี้กว่าจะได้มรรคผลรำไรในอนาคตอันไกล เพราะใจเราจะพอยู่กับสติที่มาถึงแล้วเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่มรรคผลที่ยังมาไม่ถึงเบื้องหน้า

ความเท่าทันธรรมจะทำให้เราตระหนักว่าความอึดที่เท่านั้น ไม่ใช่กายได้กินมากเท่าใด กับทั้งไม่ใช่ใจสมอยากเพียงไหน แต่เป็นความพอ เป็นความหยุดอยาก เป็นการหยุดอาการไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกทั้งสิ้นทั้งปวง

ถึงขั้นนี้ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือเป็นผู้เห็นทรัพย์ภายในน่าปลื้มใจกว่าทรัพย์ภายนอก ยิ่งจิตเป็นอิสระจากการเกาะเกี่ยวเท่าไร ก็เหมือนทรัพย์ภายในยิ่งเอ่อทันล้นออกมาขึ้นเท่านั้น หากปราศจากความอึดใจในขั้นนี้แล้ว ใจเราย่อมทะยานออกไปไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกไม่รู้จบรู้อิ้น ไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง ไม่คนใดก็คนหนึ่ง เป็นต้องกระซาคความรู้สึกของเราให้ยื่นไปยึดได้เสมอ ไม่วันนี้ก็วันหน้า

### ๕) มีความสงบระงับเยือกเย็น

เมื่ออิมเอมเปรมใจเต็มที ถึงขั้นไม่อยากได้อะไรนอกจากมีสติรู้นั้น ย่อมตามมาซึ่งความสงบระงับเยือกเย็นเป็นธรรมดา กายขยับเท่าที่จำเป็นต้องขยับ ใจเกิดปฏิกิริยาเท่าที่จำเป็นต้องเกิดปฏิกิริยา พ้นจากสภาพคนอยู่ไม่สุข นิ่งนิ่งไม่เป็น ใจเย็นไม่ได้

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่าความสงบระงับมีหลายระดับ ระดับที่กายหมดความกระสับกระส่ายเพราะนอนหลับสบายก็มี ระดับที่กายใจผ่อนคลายหลังสะสางการงานยุ่งเหยิงเสร็จสิ้นก็มี ระดับที่จิตใจสงบสุขเพราะเรื่องราวผ่านไปก็มี ระดับที่กายใจหยุดกระโจนไปหากามก็มี ระดับที่จิตดับความเร้าร้อนของเพลิงพยาบาทลงด้วยน้ำใจภักดิ์ได้ก็มี

แต่ความสงบระงับที่กล่าวมาทั้งหมด ยังต้องคุณภาพนักเมื่อเทียบกับความสงบระงับในขั้นนี้ เพราะในขั้นนี้จิตอิมใจในธรรมจนไม่อยากกลับไปหากิเลส อยากตีตัวออกห่างจากกิเลส และเมื่อจิตไม่เอากิเลส กิเลสย่อมปรากฏเป็นของอื่น เป็นของแปลกล้อมจากสติผู้รู้ผู้เห็น ยากที่จะก่อดัน กายใจกระสับกระส่ายได้อีก

เครื่องชี้ว่าเรามาถึงความสงบระงับจริง คือการปราศจากแรงดันใด ๆ ลองสังเกตดูง่าย ๆ ตอนที่เปลี่ยนจากความสงบระงับเป็นฟุ้งซ่าน หากรำคาญตัวเอง อยากสงบให้ได้อย่างใจทันที ตลอดจนออกแรงกตจิตให้หนึ่งตามเดิม อันนั้นเป็นตัวบอกว่ายังมีแรงดันอยากสงบอยู่ ยังไม่ใช่ของจริง แต่หากฟุ้งแล้วรู้ทันทีว่าฟุ้งโดยไม่อินังขังขอบ ไม่ดันรนใด ๆ กระทั่งความฟุ้งแสดงความไม่เที่ยงด้วยการระงับไปเอง อย่างนี้จึงเรียกว่าของจริง เพราะแม้แต่แรงดันที่จะสร้างความสงบก็ไม่มี

### ๖) มีความตั้งมั่น

เมื่อจิตระงับความกระเพื่อมไหว เหมือนแผ่นน้ำกว้างใหญ่สงบราบคาบจากใจกลางถึงขอบฝั่ง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมาคือความตั้งมั่นแห่งจิต และไม่ใช่อันตั้งมั่นที่อ้อ ๆ แบบไม่รู้อะไรเลย แต่เป็นความตั้งมั่นอยู่อย่างรู้เห็น ทราบว่ากายใจสักแต่เป็นสภาวะไร้บุคคล เกิดภาวะหนึ่งแล้วต้องเสื่อมจากภาวะนั้นเป็นธรรมดา

เพื่อเข้าใจ ‘ความตั้งมั่นแห่งจิต’ ในที่นี้อย่างแท้จริง ก็สมควรอาศัยการเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเจริญสติ คือตั้งแต่เราเกิดมา จะมีความตั้งมั่นชนิดหนึ่งอยู่เองโดยธรรมชาติ นั่นคือตั้งมั่นในความรู้สึกอยู่ว่ากายใจนี้คือเรา

ต่อเมื่อเจริญสติกระทั่งกายใจไม่กระสับกระส่าย สงบระงับเยือกเย็นบริบูรณ์ จึงถึงความตั้งมั่นอยู่กับความรู้สึกว่ากายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะขยับท่าไหน เกิดปฏิกิริยาทางใจหนักเบาเพียงใด ก็ล้วนเป็นภาวะแห่งรูป เป็นภาวะแห่งนามไปทั้งสิ้น

ความตั้งมั่นอันปลอดภัยไร้อุปาทาน จะทำให้จิตปรากฏเด่นดวง ความเป็นใหญ่ รู้ลักษณะของตัวเองมากกว่ากาย เครื่องกระทบภายนอกน้อยใหญ่ไม่มีอิทธิพลพอจะทำให้หวั่นไหว เสียการทรงตัว ลดระดับความสามารถรับรู้ตามจริงเลย

### ๗) มีความเป็นกลางวางเฉย

เมื่อจิตตั้งมั่นจนความยินดียินร้ายทั้งหลายหายเงียบ สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความรับรู้ว่าเป็นกลางวางเฉย อะไรๆสักแต่เป็นสภาวะธรรม สักแต่เป็นนิमितหลอกใจ ไม่ใช่บุคคล ไม่ควรเก็บมาเป็นอารมณ์ ควรรับรู้อยู่เงียบๆถึงการผ่านมาแล้วจากไปของสรรพสิ่ง จิตตีตัวออกห่างจากความถือว่ามี ถือว่าเป็น เห็นใครตายก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งรูปหนึ่งดับไป หรือแม้เห็นความคิดแย่งๆ ผุดขึ้นในหัวก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งสังขารชั้นเกิดขึ้น ไม่มีบุคคลอยู่ในที่ไหนๆทั้งภายในและภายนอก

ความมีใจรู้ว่าเป็นกลางเต็มที ก็คือปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง และการปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง เป็นคุณภาพของจิตที่พร้อมจะถึงฉานในแบบมรรคผล

เมื่อถึงความพร้อมบรรลุมรรคผล จิตจะคล้ายฟองสบู่ที่พร้อมแตกตัวหายวับโดยไม่ใยดีกับการมีการเป็นของตน มโนภาพบุคคลเล็กน้อยเต็มที และนิमितแสดงความไม่ใช่ตัวตนของกายใจก็ปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ

เราเจริญสติมาทั้งหมดก็เพื่อสร้างเหตุให้เกิดไฟล้างผลาญกิเลส และเพื่อดูว่าจิตพร้อมจะลุกโพล่งเป็นไฟล้างกิเลสไหม ก็ดูได้จากการมีสติรู้เฉพาะหน้า มีความเพียรพิจารณาธรรมจนอิมใจ สงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิรู้เห็นกายใจอย่างเป็นกลางวางเฉยนั่นเอง

## ๑๓ รู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ

### ขั้นสุดท้ายของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

การเจริญสติที่ผ่านมาเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไร? คำตอบคือเป็นไปเพื่อเห็นความจริงที่เหล่าอริยะเห็น

แล้วความจริงที่เหล่าอริยะเห็นคืออะไร? คำตอบคือความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

เมื่อเจริญสติมาถึงขั้นที่พร้อมบรรลุมรรคผล เราย่อมทราบว่ากายใจอันถูกส่องสำรวจมาอย่างดิบดีแล้วนี่แหละ คือที่ตั้งของความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์ ดังนี้



## ๑) ทุกข์

ทุกข์คือขั้น ๕ เพราะขั้น ๕ คือที่ตั้งของอุปาทานว่ามีเราเกิดมา มีเราแก่ลง มีเราตายไป มีเราพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง มีเราอยากได้แล้วไม่ได้อย่างใจตลอดจนมีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศกอยู่

ต่อเมื่อรู้เห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริง คือเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่น่าพอใจ ไม่ควรยึดถือ ขั้น ๕ จึงปรากฏต่อใจโดยความเป็นก่อนทุกข์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมรู้สึกอยู่ว่าไม่เคยมีเราเกิดมา ไม่มีเราแก่ลง และจะไม่มีการตายไป ไม่มีเราพลัดพราก ไม่มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง ไม่มีเราเป็นผู้ไม่ได้อย่างใจ ไม่มีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศก มีแต่ขั้น ๕ แสดงความจริงอยู่ว่ารูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ไม่ควรถือว่าขั้นเหล่านั้นเป็นเราเลย

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้ให้รอบ

## ๒) เหตุให้เกิดทุกข์

เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยากเสพผัสสะที่น่าเพลิดเพลินยินดี เพราะความอยากเสพผัสสะนั่นเอง เปรียบเสมือนยางเหนียว หรือแรงดึงดูดจากแม่เหล็กที่ล่อใจให้อยากมีตัวตน ไม่อยากทิ้งขั้น ๕ ไป อยากเอาแต่ขั้น ๕ ที่ชอบใจ แล้วเมื่อไม่ได้อย่างใจเสมอไปก็เป็นทุกข์ทรมานทุกรายกัน

ตัวผัสสะไม่ได้เป็นปัญหา ความอยากเสพผัสสะต่างหากที่ใช้ อย่างเช่นเคยเห็นรูปร่างหน้าตาชวนใจ ถ้าถอนตาแล้วไม่ติดใจก็แล้วไป แต่ถ้าติดใจก็กระวนกระวายอยากเห็นอีก หรืออย่างความคิดอันเป็นคลื่นกระทบใจ ที่ผุดขึ้นแล้วสลายตัวไปตามทางของมันอยู่ทุกขณะ แต่อาการเสพติดความคิดทำให้เราไม่อยากให้มันหายไป กลัวว่าถ้าไม่มีความคิดจะไม่ฉลาด หรือกระทั่งกลัวว่าถ้าความคิดซาบสูญแล้วจะไม่มีเราหลงเหลืออยู่ รวมแล้วคนเราจึงกลัวตาย กลัวไม่ได้เห็น กลัวไม่ได้ยิน กลัวไม่ได้คิดแบบที่ชอบใจอีกแล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติรู้เห็นผัสสะกระทบเป็นขณะๆ จึงทราบว่างภาพเสียงและความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายหายไปทุกขณะอยู่แล้ว นาทีก่อนกับนาที่นี้เป็นคนละตัวกันแล้ว จะหวงหรือไม่หวงทุกผัสสะก็ต้องหายไปอยู่ดี หวังเหนียวไว้ให้เป็นของเราจริงไม่ได้เลย

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมเห็นความติดใจในผัสสะทั้ง ๖ โดยความเป็นเครื่องร้อยรัด สมควรละเสีย เพราะเมื่อละได้ก็เหมือนทำลายไซ้แห่งความหลงผิดสำเร็จ ขั้น ๕ ย่อม

ปรากฏในการรับรู้ไม่ต่างกับก้อนเสลดในปากที่ควรถ่มทิ้ง ไม่น่าเสียดาย ไม่น่าหวงไว้สักนิดเดียว

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า เหตุให้เกิดทุกข์เป็นสิ่งควรละให้สิ้น

### ๓) ความดับทุกข์

ความดับทุกข์คือการสลัดความอยากเสพผัสสะได้จริงอย่างสิ้นเชิง เพราะหลังจากสลัดความอยากได้หมดจด เท่ากับดับเหตุแห่งความดิ้นรนกระวนกระวายได้สนิท

ขั้น ๕ นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพแสนดีน่าเพลิดเพลินเพียงใด อย่างไรก็เป็นมหันตทุกข์โดยตัวของมันเองเสมอ ดังที่ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลเห็นตามจริงอยู่แล้ว ส่วนการสงบจากขั้น ๕ นั้น แม้จะยังไม่ประจักษ์ด้วยใจว่าเป็นเช่นไร ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลก็ย่อมมีความเข้าใจตรงตามจริงว่านั่นแหละบรมสุข เปรียบเหมือนเห็นว่าไฟร้อน แม้ไฟยังลุกโพลงอยู่ก็ย่อมเข้าใจว่าสงบจากไฟเสียได้สิ้นเชิง จึงชื่อว่าเย็นสนิท

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมไม่ผูกพันกับผัสสะใดๆ แม้รสสุขอันน่าพิศวงของสมาธิ ใจสลัดหมด ไม่เอาความรู้สึกนึกคิด ไม่เอาตัวตน มีแต่มุ่งจะทำที่สุดทุกข์ท่าเดียว และเขาย่อมถึงซึ่งความสำเร็จโดยไม่เห็นช้า ทะลุขั้น ๕ ออกไปเห็นด้วยจิตอันเป็นฌานว่าความดับทุกข์เป็นเช่นไร

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ควรประจักษ์ให้แจ่มแจ้ง

### ๔) ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือการดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้ความจริงอย่างอริยะ คิดอย่างอริยะ พูดอย่างอริยะ กระทำอย่างอริยะ มีสติรู้อย่างอริยะ และจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างอริยะ วันหนึ่งย่อมกลายเป็นอริยะ ดังนั้นถ้าเราสงสัยว่าทำไมเจริญสติแล้วสติไม่เจริญ หรือสติเจริญแต่ไม่บรรลุมรรคผลเสียที ก็สมควรใช้ข้อปฏิบัติของเหล่าอริยะเป็นเกณฑ์ในการสำรวจตรวจตรา ว่าวิธีดำเนินชีวิตของเราเข้าทางตรงหรือยัง

การดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยะประกอบด้วยองค์ ๘ ประการดังนี้

๑. รู้ความจริงอย่างอริยะ คือรู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่าอะไรคือความดับทุกข์ และรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรจึงดับทุกข์ได้ ผู้รู้ความจริงอย่างอริยะได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งอาจหมายถึงสัมมาทิฐิระดับรับฟังแล้วจดจำ หรือสัมมาทิฐิระดับการตรึกนึกให้เข้าใจ ตลอดจนจนเกิดสัมมาทิฐิบริบูรณ์ด้วยการเจริญสติแล้วบรรลุมรรคผล

๒. คิดอย่างอริยะ คือคิดออกจากกาม คิดอภัยไม่พยาบาท และคิดหลีกเลี่ยงการเบียดเบียน ใดๆ เพราะกาม พยาบาท และการเบียดเบียนนั้น เป็นเปลือกหนาท่อหุ้มจิตให้มืดมนอยู่ เมื่อมีดอยู่ ความจริงใดๆย่อมไม่ปรากฏให้เห็น

๓. พูดอย่างอริยะ คือการเว้นจากการพูดเท็จอันเป็นเหตุให้จิตบิดเบี้ยว เว้นจากการพูด ส่อเสียดอันเป็นเหตุให้จิตเร่าร้อน เว้นจากการพูดหยาบคายอันเป็นเหตุให้จิตสทกปรก และเว้นจากการพูดเพื่อเจ้ออันเป็นเหตุให้จิตพรั่มว กล่าวโดยสรุปคือการพูดไม่ดีเป็นเหตุให้ไม่อาจมองเห็น อะไรตามจริง ถ้างดเว้นเสียได้จึงค่อยเห็นตามจริงได้

๔. กระทำอย่างอริยะ คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการขโมย เว้นจากการประพฤติผิดใน กาม อันล้วนเป็นบาปที่พอกหนาท่อหุ้มจิตให้มืดมน เมื่อเห็นบาปเป็นของดียอมได้ชื่อว่า เห็นผิดเป็นชอบ คนเราย่อมไม่อาจเห็นความจริงทั้งที่ยังเห็นผิดเป็นชอบอยู่

๕. เลี้ยงชีพอย่างอริยะ คือหากินด้วยความสุจริต ถ้าเป็นพระต้องรักษาวินัยสงฆ์และเพียร เพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งตามกติกากการบวช ถ้าเป็นชาวบ้านต้องทำอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม

๖. เพียรอย่างอริยะ คือตั้งใจละบาปอกุศลทั้งปวงจนเหือดแห้งไปหมด ขวนขวายเพิ่มบุญ กุศลทั้งหลายจนบริบูรณ์เต็มที เช่น มีน้ำใจสละให้ทานคนและสัตว์เพื่อทำลายความตระหนี่ เป็นต้น ไม่มัวหลงประมาทว่าเราดีแล้ว ไม่ต้องเพิ่มความดีแล้ว

๗. มีสติระลึกรู้้อย่างอริยะ คือมีความรู้สึกตัวอยู่ รู้สึกถึงกาย เวทนา จิต และธรรม กำจัด ความอยาก ละความเศร้าโศกเสียได้

๘. มีสมาธิตั้งมั่นอย่างอริยะ คือเป็นผู้สงบจากกาม สงัดจากบาปอกุศล จิตตั้งรู้อยู่ในขอบเขต กายใจคงเสถียรคงว กระทบเกิดปิติสุขอันวิเวก แล้วพัฒนาขึ้นไปถึงการมีอุเบกขาอันเป็นเหตุให้สติ บริสุทธิ์ จิตเหมือนปรากฏเป็นอีกภาวะหนึ่งแยกออกมาตั้งมั่นเป็นต่างหากจากกาย เป็นต่างหากจาก ความรู้สึกนึกคิด สว่างแจ้วด้วยปัญญา มีหน้าที่อย่างเดี๋ยวจึงรู้เห็น ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกายใจใดๆ

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้ง ๘ ประการควร เจริญให้มาก**

เมื่อเอากายใจเป็นที่ตั้งแห่งความจริง เราจะพบว่านอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดมา นอกจาก

ทุกข์ไม่มีอะไรดับไป ทุกข์ทั้งหลายล้วนเป็นเหตุด้วยอาการเลอะเลือนไป เมื่อสงบจากทุกข์ได้เฉพาะ  
ตน จึงชื่อว่าเข้าถึงของจริงอันเป็นบรมสุข ตังมั่นถาวรไม่กลับกลายเป็นอื่นอีก

## ❁ ๑๔ ผลแห่งการเจริญสติ

หากเราไม่ทำอนัตตปริยกรรม คือไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าแม่ ไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าพ่อ ไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าพระอรหันต์  
ไม่ใช่ภิกษุผู้ทำหมู่สงฆ์แตกแยก และไม่ใช่ผู้ที่ทำพระพุทธเจ้าหรือพระโลหิต กับทั้งพร้อมพอจะได้  
ศึกษาทำความเข้าใจ ตลอดจนลงมือปฏิบัติธรรมเต็มความสามารถ เจริญสติอย่างถูกต้องตามวิธีที่  
พระพุทธเจ้าประทานไว้ ก็ย่อมเป็นผู้มีพระพุทธเจ้าเป็นประกันว่า ภายใน ๗ ปีเป็นอย่างช้า หรือ  
๗ วันเป็นอย่างเร็ว จักได้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ขีณาสพผู้หนีทุกข์!

แก่นสารของพุทธศาสนาเล็งกันที่จุดสูงสุดจุดเดียว คือ ‘พ้นทุกข์’ และเป็นการพ้นแบบ  
เด็ดขาด ไม่หวนกลับมามีทุกข์ทางใจอีก คือได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตปราศจากขันธ์แล้ว

เพื่อให้เข้าใจว่า ‘จิตปราศจากขันธ์’ เป็นอย่างไร ก็ขอให้มองว่ากายใจเปรียบเหมือนแม่เหล็ก  
ทรงพลังที่ดึงดูดจิตให้ติดอยู่ ยึดอยู่ หลงมัวเมาอยู่ ทำให้เข้าใจผิดไปว่านี่คือตัวเรา มีเราอยู่ในกายใจ  
นี้ เดิมที่เราจะไม่สงสัยเลยว่ากายใจใช่เราแน่ไหม

ต่อให้พบพุทธศาสนา มีผู้สาธยายให้ฟังอย่างพิสดารว่าแท้จริงกายใจเป็นเพียงขันธ์ ๕ ทว่าก็  
ยากจะคลายพลังแม่เหล็กระดับขันธ์ ๕ ลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเส้นทางธรรมของเรายังวกวนอยู่  
กับการเอาแต่คิด เอาแต่พูดเรื่องธรรมะ แม้จะเป็นธรรมะขั้นสูงของพระอรหันต์ ก็อาจจะเสริมแรง  
ดึงดูดให้หนักหน่วงขึ้นไปอีก ค่าที่เข้าใจผิดคิดว่าตนรู้หมดแล้ว แท้ถึงธรรมขั้นสูงแล้ว

แต่ถ้าเริ่มเจริญสติตามลำดับ เข้ามารู้กายใจที่ปรากฏอยู่ตามจริงในปัจจุบัน จนเห็นว่าไม่  
เที่ยง ไม่ใช่บุคคล เป็นของสูญ นั่นเองกายใจจึงปรากฏเหมือนแม่เหล็กที่เสื่อมแรงดึงดูดลงทุกที แต่  
ครั้งที่จิตรู้ความไม่เที่ยงของกายใจ เห็นว่าเป็นอื่น เป็นของแปลกปลอม เป็นภาระ ไม่น่า  
เอา ก็คือการถอยห่างออกมาจากอำนาจดึงดูดของกายใจที่ละน้อยทั้งสิ้น

ความเสื่อมอำนาจดึงดูดจะมาในรูปของความรู้สึกแห่งหน่าย คลายความยินดี เห็นว่า  
อะไรๆเกิดขึ้นหลอกๆชั่วครู่ชั่วคราว ไม่เห็นจะน่าติดใจ ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ แม้ยังอยู่ก็ไม่แน  
ว่าจะครองอะไรนาน ฉะนั้นไม่ควรนับว่าเราได้อะไรมาเท่าไร แต่ควรนับว่าเสียอะไรไปบ้างมากกว่า

อย่างไรก็ดี แม้เริ่มเข้าใจความจริงอย่างอริยะ ก็เลสเริ่มน้อยลง แต่อำนาจดึงดูดที่มากมาย

มหาศาลของกายใจนั้น ก็ไม่ใช่เอาชนะกันได้ง่ายๆ วันนี้เพื่อนาย พຽ່ນ້ອຍากอีก เบื่อๆอยากๆ สลับกัน แสดงให้เห็นว่าอำนาจดึงดูดของกายใจนั้น เสื่อมได้ด้วยสติ ทว่าก็อาจแก่กล้าขึ้นใหม่ด้วยการเฟลอหลงลืม ไม่ตั้งสติรู้ความจริงที่เข้ามากระทบในแต่ละครั้ง

ต่อเมื่อเจริญสติโดยไม่ประมาท ไม่เฟลอนึกว่าเก่งแล้ว ในที่สุดจะรู้กายใจได้ละเอียด เห็น เป็นเพียงองค์ประกอบของสภาวะต่างๆ กระทั่งความรู้สึกว่านี่คือกายใจหายไป กลายเป็นความรู้สึก ว่านี่สักแต่เป็นสภาวะธรรม

เมื่อเห็นว่ามีแต่สภาวะธรรมคือขั้น ๕ ประชุมกันลงตาลลงใจ ก็ย่อมหมดหวังว่าอะไรๆจะ เทียง อะไรๆจึงเป็นไปตามใจเรา และเมื่อเห็นทุกสิ่งมีเหตุผลที่จะเกิด กับทั้งมีกาลอันควรที่จะดับ เป็นความสืบเนื่องแห่งกองทุกข์ที่ไร้แก่นสาร ความรู้สึกอยากมีขั้น ๕ ย่อมเปลี่ยนไปเป็นความรู้สึก ใคร่พ้นไปจากขั้น ๕ เสียแทน

ตัวความรู้สึกใคร่พ้นไปจากขั้น ๕ อย่างแท้จริง คือเครื่องบอกว่าแรงดึงดูดของขั้น ๕ อ่อน กำลังลงเต็มที่ หากเจริญสติไม่เลิกราถึงจุดหนึ่ง เยื่อใยที่ผูกให้หลงยึดว่าขั้น ๕ เป็นตัวเราย่อมถึง กาลขาดสะบั้นลง จิตตั้งมั่นเป็นฌาน ปฏิรูปตนเป็นไฟล้างกิเลสที่เรียก ‘มรรคจิต’ รู้แจ่มแจ้งว่าขั้น ๕ ไม่ใช่เรา กับทั้งประจักษ์ด้วยจิตว่าพ้นจากขั้น ๕ ยังมีความสงบจากขั้น ๕ อันไร้นิมิต ไร้ที่ตั้ง เป็นธรรมชาติที่ปราศจากการอุปถัมภ์และพินาศลง จึงเป็นอมตะและทรงความมหัศจรรย์เหนือ จินตนาการใดๆ

ในความพิสุทธ์ไร้ขั้น ๕ นั้นไม่อาจมีชื่อ แต่เมื่อต้องสมมุติเรียกเพื่อให้คนทั้งหลายเข้าใจ ก็ สมควรเรียก ‘สิ่งนั้น’ ตามลักษณะเฉพาะ เช่น เรียกว่า ‘บรมสุข’ เพราะสุขจริงโดยไม่ต้องอิงเวทนา ขั้น หรืออาจเรียกว่า ‘อมตะ’ เพราะไม่มีวันตาย หรืออาจเรียกว่า ‘อนันตะ’ เพราะไม่มีขอบเขตอัน เป็นที่สุด หรืออาจเรียกว่า ‘นิพพาน’ เพราะดับสนิทจากทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ ฯลฯ จะเรียกเป็น อย่างไรก็ตาม สรุปลือ ‘สิ่งนั้น’ เป็นของจริง เพราะไม่เลอะเลือนไป แตกต่างจากขั้น ๕ อันเป็นเท็จ เพราะไม่อาจตั้งอยู่ได้นาน

ขั้น ๕ ใครู้จักนิพพาน ขั้น ๕ นั้นสมมุติเรียกว่า ‘โสตาบัน’ เพราะทำลายความเห็นผิดว่า กายใจเป็นตัวตนได้แล้ว มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา ไม่สงสัยความจริงในแบบของอริยะและไม่มีทาง หลงไขว้เขวไปถือปฏิบัติตนตามแนวทางที่มีโชอริยะอีกอย่างเด็ดขาด โสตาบันบุคคลจึงได้ชื่อว่าเป็น ผู้เข้ากระแสนิพพาน ไม่กลับตกต่ำเป็นธรรมดา

เมื่อโสตาบันบุคคลเจริญสติ ย่อมรู้ว่าแม้จิตไม่ใช่ตน แต่จิตก็รู้นิพพานได้ โดยอาศัยการเห็น กายใจไม่เที่ยง จนคลายความยึดมั่นในกายใจ เปลี่ยนมโนคติในความเป็นกลางวางเฉย เมื่อเป็นสมาธิ

ตั้งมั่นเต็มที่แล้วถอนความยินดีในความเป็นกลางวางเฉยนั้นอีกชั้น จิตก็จะหลุดจากกรอบครอบงำของขั้นที่ ๕ แล้วตื่นรู้เบิกบานอยู่ในการเห็นนิพพานอันสงบจากขั้นที่ ๕ นี้รู้นิพพานด้วยอำนาจมานอย่างนั้นโดยไม่มีไฟล้างกิเลสลูกโป่งขึ้นแต่อย่างใด

แต่แม้เห็นนิพพานได้อย่างโสดาบัน อำนาจแรงดึงดูดของกายใจก็ยังไม่หมด เห็นได้จากที่โสดาบันบุคคลยังมีราคะ โทสะ และโมหะได้เท่าเดิม เพียงแต่จะไม่หลงทำผิดศีลธรรมด้วยอำนาจกิเลสฝ่ายต่ำเหล่านั้น

เมื่อไม่ตั้งอยู่ในความประมาท กับทั้งอาศัยความเบิกบานในการเห็นนิพพาน ก็เดินหน้าเจริญสติต่อไป สะสมกำลังสติ รู้ความจริงแบบอริยะชัดเจนขึ้น โสดาบันบุคคลจะยกระดับได้อีกชั้น เมื่อจิตปฏิรูปตนเป็นไฟล้างกิเลสครั้งที่ ๒ เราสมมุติเรียกว่า ‘สกทาคามี’ เพื่อให้คนในโลกสมมุติทราบว่าเป็นบุคคลผู้บรรเทาเบาบางลงจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว

อำนาจดึงดูดของกายใจยังไม่หมด สกทาคามีบุคคลต้องเจริญสติต่อไปอีก กระทั่งยกระดับได้อีกชั้น เมื่อจิตปฏิรูปตนเป็นไฟล้างกิเลสครั้งที่ ๓ เราสมมุติเรียกว่า ‘อนาคามี’ เพื่อให้คนในโลกสมมุติทราบว่าเป็นบุคคลผู้หมดจากกามราคะแล้ว ไม่มีความขัดเคืองใด ๆ กระทบใจได้อีกแล้ว จิตจึงมีความสุขเป็นปกติ รู้ขั้นที่จากระยะห่าง ไม่เข้ามายุ่งด้วยแบบประชิดติดพันเหมือนเคย ๆ

แต่แรงยึดเหนี่ยวสุดท้ายอันเปรียบเหมือนเส้นใยบาง ๆ ยังคงอยู่ และเส้นใยบาง ๆ นี้เองที่ลึกลับที่สุด เห็นยากที่สุด เพราะคล้ายขั้นที่ ๕ ไร้แรงดึงดูดแล้ว ไม่อาจครอบงำจิตได้อีกแล้ว แต่จิตก็ยังไม่เป็นอิสระถึงที่สุด ยังรู้สึกว่ามีขั้นที่ ๕ เป็นต้นอยู่ ต่อเมื่ออนาคามีบุคคลเจริญสติจนทราบชัดถึงที่สุด ว่าจิตผู้รู้ที่แสนสุขก็เป็นตัวทุกข์อยู่ทั้งตัว พอทำลาย ‘ความไม่รู้ที่จิตเป็นทุกข์’ เสียได้อย่างเด็ดขาด นั่นเองจิตจึงปฏิรูปตนเป็นไฟล้างกิเลสครั้งสุดท้าย ได้ชื่อว่า ‘อรหันต์’ เพราะมีจิตปราศจากขั้นที่อย่างเด็ดขาดแล้ว

ผู้เข้าถึง ‘จิตที่ปราศจากขั้นที่’ ย่อมทราบว่านอกจากภาวะถอยห่างเป็นต่างหากจากกายใจ ยังมีภาวะเหมือนอยู่คนละโลกกับกายใจ แบบเดียวกับเหนือฟ้ายังมีฟ้า แต่นี่คือที่สุดของฟ้าจริง ๆ แม้ในขณะแห่งการพุดคุย มโนภาพบุคคลผู้กำลังพุดคุยก็ไม่เกิดขึ้นในห้วงมโนทวารเลย ยอว่าแต่จะมีแรงยึดสักร้อยหนึ่งมาถือเอากายใจเป็นตน

การเจริญสติตามวิธีของพระพุทธเจ้า นำไปสู่ความมหัศจรรย์เหนือความมหัศจรรย์ทั้งปวง พวกเราเป็นมนุษย์ผู้ประกอบด้วยกายใจ มีศักยภาพในการเจริญสติอย่างถูกต้อง จึงไม่ควรริรอ แม้แต่นาทีเดียวในอันที่จะพิสูจน์ เพื่อทราบว่าที่สุดของความค้ำในชีวิตมิใช่การใช้ชีวิตได้ตามอำเภอใจ แต่เป็นการได้หลุดพ้นจากการครอบงำตามอำเภอใจของชีวิตต่างหาก