

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗ ๐๐๐ ๔๕๗

พระมหาวิรวงศ์ ปัญญาวุฑฒ
21 กันยายน 2015 .



สติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกสติ และใช้สตินั้นไปในการปฏิบัติ อันท่านได้กล่าวไว้ว่าเป็นทางปฏิบัติสายเอก(เอกายนมรรค) พึงสังวรว่าเป็นการฝึกสติ มิใช่การปฏิบัติหรือฝึกฌาน,สมาธิโดยตรง ฌานสมาธิเป็นผลข้างเคียงที่อาจพึงบังเกิดขึ้นแต่ก็เพื่อนำไปใช้ประโยชน์กล่าวคือใจที่สุข,สงบ,สบายจากอำนาจของฌานสมาธิที่เกิดขึ้นจากการระงับไปชั่วคราว(วิกขัมภนวิมุตติ)ของเหล่ากิเลสในนิวรรณ์ ๕ เพื่อนำไปปฏิบัติวิปัสสนาหรือเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าไปยึดติดเพลินในความสุข,สงบ,สบายที่เกิดขึ้นโดยไม่นำพาต่อการวิปัสสนาด้วยอวิชาแม้โดยไม่รู้ตัวก็ตามที ฌานสมาธินั้นก็จกกลับกลายเป็นฝ่ายมิจฉาสมาธิเสีย

ฝึกสติ เพื่อจุดประสงค์อะไร



สติปัฏฐาน ๔ การมีสติเป็นประธานในการปฏิบัติ จึงมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ ทั้งเป็นการฝึกสติ และเพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทันในธรรมหรือสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะที่จะเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์๑. ซึ่งประกอบด้วย การมีสติอย่างตั้งมั่นหรือต่อเนื่อง(สมาธิ)๑. และเป็นสติที่รู้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือปัญญาโดยหมวดธัมมานุปัสสนา๑. ตลอดจนเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันตั้งงามยิ่งยามเมื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อปฏิบัติอยู่ จิตย่อมมีกิจอันควรกระทำอยู่ หรือเครื่องอยู่อันควร จึงไม่ส่งสายออกไปปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ สติปัฏฐาน ๔ จึงต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เฉพาะเมื่อเวลาปฏิบัติธรรม โดยพยายามให้สติอยู่ในธรรมทั้ง ๔ อันมี ๔ หมวด

กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย

เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา (เวทนา)

จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต(เจตสิก) (จิตหรือจิตตสังขาร)

ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง, อีกทั้งมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม

เรียกกันสั้นๆว่า มีสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม, มีสติในกาย เวทนา จิต ธรรม

เมื่อโยนิโสมนสิการจากพระสูตรนี้ จักทำให้เห็นพระพุทธรูปประสงฆ์ได้อย่างแจ่มแจ้งขึ้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ สติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นการปฏิบัติที่เน้นตามชื่ออยู่แล้ว คือ สติเป็นประธาน หรือการใช้สติเป็นฐาน เป็นบาทฐานในการปฏิบัติต่างๆ แต่ก็ก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสมาธิร่วมขึ้นด้วยเพียงในระดับหนึ่งที่ยังประกอบด้วยสติพร้อมบริบูรณ์ และตลอดจนใช้สติยังให้เกิดปัญญาขึ้นด้วยเช่นกัน เนื่องด้วยเพราะธัมมานุปัสสนานั้น เป็นการใช้สติเป็นแก่น ที่มีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วยนั้น ไปในในการระลึกรู้เท่าทันธรรมที่หมายครอบคลุมถึงการใช้สติพิจารณาในธรรมต่างๆเพื่อให้เกิดปัญญา ดังที่ท่านหยิบยกมาเป็นแบบอย่างในพระสูตร

มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

๑. กายานุปัสสนา คือ เป็นทั้งการฝึกสติ และให้ใช้สตินั้น พิจารณากาย หรือตามดูรู้เท่าทันตามจริงในสังขารกายต่างๆ ตลอดจนเพื่อนาสติที่ฝึกหัดดีนั้น นำมาพิจารณาและปฏิบัติใน เวทนา จิต และธรรม อีกต่อไป, จุดประสงค์คือเป็นการฝึกสติในขั้นแรกแล้วใช้สตินั้นพิจารณากาย เพื่อให้เกิดนิพพิทาความหน่ายคลายกำหนดและความหลงไหลในกาย อันท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

๑.๑ หรืออานาปานสติ ให้มีสติตามกำหนดตามลมหายใจเข้า,ลมหายใจออก อันท่านกล่าวไว้ว่าลมหายใจนั้นก็กายสังขารชนิดหนึ่ง(การกระทำทางกาย) เช่น เดียวกับการยืน นอน เดิน นั่ง ฯ การปฏิบัติในขั้นนี้มีความสับสนกันมาก เพราะมีความนิยมเอาลมหายใจเช่นกันเป็นอุบาย กล่าวคือ เป็นอารมณ์หรือเครื่องกำหนด,เครื่องล่อจิต เพื่อปฏิบัติสมาธิหรือฌาน จริงๆแล้วอานาปานสติเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ต้องเป็นการมีสติตามดูรู้เข้าใจลมหายใจอย่างมีสติ มีไม่ขาดสติโดยการปล่อยให้เลื่อนไหลเข้าสู่ภวังค์หรือสมาธิอันแสนสงบสบายแต่อย่างเดียวดังที่นิยมปฏิบัติกันโดยไม่รู้ตัว, แต่ถ้าปฏิบัติสมถสมาธิโดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรืออารมณ์ ก็ขอให้เป็นที่ไปโดยรู้ตัวว่าทำสมาธิ ก็ถือว่าถูกต้องตามวัตถุประสงค์ แต่มีใจว่าตั้งใจฝึกสติ แต่กลับไปทำสมถสมาธิจนจิตระงับด้วยเข้าใจผิด ว่าเพื่อเอาแต่ความสงบ,สุข,สบาย แล้วไปคิดไปนึกเอาเองว่าเป็นการฝึกสติ

๑.๒ กำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถ เป็นการฝึกสติ ให้ให้มีสติรู้เท่าทันอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน นอน เดิน นั่ง ฯ

๑.๓ สัมปชัญญะ เป็นการฝึกสติ เช่น ในการดื่ม การกิน การเดิน การเคี้ยว ปัสสาวะ อุจจาระ ฯลฯ (เพื่อให้เกิดความชำนาญหรือเป็นวสี และไม่เกาะเกี่ยวมีสติแต่กับสิ่งใดแต่อย่างเดียว แต่มีสติระลึกรู้ในสิ่งอื่น หรือทำพร้อมในสิ่งอื่นๆอีกด้วย เพื่ออำนวยความสะดวกเมื่อนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันในการเห็น กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง หรือธรรมบ้าง อันล้วนเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน) อยากรแนะนำให้ต่อเนื่องสัมพันธ์กันคือสติระลึกรู้ต่อเนื่องในอิริยาบถต่างๆที่เปลี่ยนไปมาด้วย ไม่ใช่เดินก็พิจารณาแต่เดินอย่างเดียว เช่น เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน แต่เมื่อตม่น้ำก็รู้ว่าตม่น้ำคืออิริยาบถที่ต่อเนื่องกัน ไม่ใช่อิริยาบถเดียวแต่หมายถึงรู้เท่าทันต่อเนื่องกันไป และมีสติระลึกรู้ไม่เพ่งจนแน่นจนเป็นสมาธิระดับสูง เพราะต้องการฝึกสติเป็นหลักหรือประธานตามชื่อพระสูตร ไม่ใช่สมาธิ สมาธิเป็นผลที่เกิดตามมาบ้างเท่านั้น บางท่านฝึกสัมปชัญญะในการเดิน ก็ไปเป็นการฝึกสติตามอิริยาบถแต่อย่างเดียวเสียแนวแน่นต่อเนื่องเป็นสมาธิในการยก การเหยียบ การย่าง ผลที่ออกมาจึงเป็นการเจริญอิริยาบถจนเป็นสมถสมาธิแต่ฝ่ายเดียวโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการฝึกจึงควรมีสติ ไม่ปล่อยให้ เป็นไปในรูปแบบสมาธิเป็นหลัก กล่าวโดยย่อก็คือ มีสติรู้เท่าทันอิริยาบถต่างๆที่เกิดขึ้นหรือสังขารขึ้นนั่นเอง ไม่เกาะเกี่ยวกับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งโดยเฉพาะดังเช่นในข้อ ๑.๒ อิริยาบถ แต่รู้สึกตัวทั่วพร้อม, จึงเหมาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติต่อจากข้อ ๑.๒ อิริยาบถข้างต้น ก็เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ มีสติต่อเนื่องแต่ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใดแต่อย่างเดียวจนขาดสติไม่รู้เท่าทันในสิ่งอื่นๆ แต่มีสติรู้เท่าทันในสิ่งต่างๆทั่วพร้อม ดังเช่น สติรู้เท่าทันในกายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง, จึงไม่ใช่การไปมีสติยึดเกาะแต่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดแต่ฝ่ายเดียวจนไม่มีสติในสิ่งอื่นๆ ซึ่งถ้าเป็นไปอย่างนั้นก็จัดว่าเป็นสติในลักษณะอุปกุณณะในวิปัสสนูปกิเลสอันให้โทษ ในพระอภิธรรม ท่านให้คำจำกัดความของ สัมปชัญญะ ไว้ดังนี้ : ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฐิ อันใด นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕ ข้อที่ ๔๕๕) การรู้ตัวทั่วพร้อมในกิจหรืองานที่กระทำนั่นเอง

๑.๔ มาพิจารณาในกายตนว่า ล้วนประกอบด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด ปฏิภูลต่างๆทั้งสิ้น เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความรัก ความหลงใหล ความลุ่มหลง ความยึดถือ ทั้งในกายตน ตลอดจนในกายของบุคคลอื่นๆอีกด้วย

๑.๕ เป็นการใช้สติในการพิจารณาให้เห็นว่า กายเรานั้นตามความเป็นจริงชั้นสูงสุด (ปรมาตม์) หรือแก่นแท้แล้วล้วนเกิดแต่เหตุของธาตุทั้ง ๔ มาเป็นปัจจัย มาเป็นปัจจัยประชุมปรุงแต่งรวมตัวกัน เป็นกลุ่มก้อนอยู่ชั่วขณะหรือระยะหนึ่งเท่านั้น จึงไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ เพื่อให้เกิดนิพพิทา คลายความกำหนดในกาย

๑.๖ พิจารณาศพในสภาพต่างๆ อันมี ๙ ระยะ เพื่อให้นิพพิทาคลายความยึดมั่น ความหลงใหล ลุ่มหลงในกาย ว่ากายเราหรือบุคคลอื่นๆ ต่างก็ล้วนเป็นอสุภที่เน่าเปื่อยสลายไปเป็นเช่นนี้เป็นที่สุด ในปัจจุบันนี้คงต้องใช้การน้อมนึกพิจารณา

๒. เวทนานุปัสสนา การมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้าง เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง หรือขณะดับไปบ้าง พร้อมทั้งรู้ว่าเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา เฉยๆหรือทุกขมสุขก็ดี ทั้งที่มีอามิส(เจือด้วยกิเลส), หรือไม่มีอามิส(เป็นธรรมชาติไม่มีอามิส) ก็รู้ชัดตามที่เป็น (พิจารณาสกนิตตรง รู้ชัดตามที่เป็น ไม่ใช่พยายามไม่ให้เกิด ไม่ให้มี ไม่ให้เป็น) สติรู้เท่าทันเวทนานั้น แล้วเป็นกลางอุเบกขา วางที่เฉย โดยการไม่เอนเอียงไปคิดไปนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือชั่ว เพราะล้วนเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาต่างๆขึ้นอีกด้วยความไม่รู้หรืออวิชชา

ลองสังเกตดูความหมายข้างต้น จึงมีความสัมพันธ์กับ "เวทนา ในปฏิจจนูปาทนนั้นเอง จึงให้มีสติรู้เท่าทันธรรมคือเวทนานั้นตามความเป็นจริง เมื่อเทียบเคียงกับปฏิจจนูปาทแล้ว ก็สามารถกล่าวได้ว่า เป็นอาการของจิต คือ อาการที่จิตมีสติที่รู้เท่าทัน เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นธรรม๑๑ หรือเวทนามีอามิสที่เกิดในองค์ธรรมเวทนา๑ หรือเวทนานูปาทนชั้นที่เกิควนเวียนเป็นวงจรรออยู่ในองค์ธรรมชรา๑ ในวงจรถูกปฏิจจนูปาทนนั้นเอง

๓. จิตตานุปัสสนา คือเจตสิก เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้าง เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวน(กำลังคิดปรุง)อยู่บ้าง หรือขณะดับไปแล้วบ้างก็ตามที่ พร้อมทั้งอาการรู้ที่อยู่ในที่ว่าในขณะที่นั้นว่า จิตมีราคะ ไม่มีราคะ, มีโทสะ ไม่มีโทสะ, มีโมหะ ไม่มีโมหะ, จิตหดหู่, จิตคิดฟุ้งซ่าน(จิตปรุงแต่ง), จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ฯ ก็รู้ชัดตามที่มีนเป็นในขณะที่นั้น (พิจารณาสกนิตตรง รู้ชัดตามที่เป็น ไม่ใช่พยายามไม่ให้เกิด ไม่ให้เป็น เสียแต่ฝ่ายเดียว) และที่สำคัญคือเป็นกลางอุเบกขา วางที่เฉย โดยไม่คิดนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือทางร้าย ต่างๆนาๆขึ้นอีกต่อเนื่องไป เช่น ทุกขเวทนา หรือ คือรู้เท่าทันความคิดหรือจิตสังขาร อันยอมเกิดขึ้นต่อเนื่องมาจากความรู้สึกรับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัส (จิตหรือจิตตสังขาร) เมื่อเทียบเคียงกับปฏิจจนูปาทแล้ว ก็คือ อาการของจิตคือสติ ที่รู้เท่าทันใน จิตตสังขารที่เกิดขึ้นเป็นธรรม๑๑ของชั้น ๕ หรือชีวิต ๑ หรือที่เกิดในองค์ธรรม ชาติ ๑ หรือที่เกิดวนเวียนเป็นวงจรรออยู่ในองค์ธรรม อนึ่งอาการของจิตทั้งหลายหรือเจตสิกดังเช่นอาการของ ราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ นั้นมันไม่มีอาการเป็นรูปธรรมแท้จริง แต่มันอาศัยแฝงอยู่กับสังขารชั้นคือการกระทำต่างๆนั่นเอง ดังเช่น ความคิด(มโนสังขาร)ที่ประกอบด้วยราคะ, การทำร้ายผู้อื่นทางกาย (กายสังขาร)ที่ประกอบด้วยโทสะ, การด่าทอต่อว่า(วจีสังขาร)ที่ประกอบด้วยโมหะ, การเกี้ยวพาราสีทั้งด้วยคำพูดทั้งกริยาท่าทางที่ประกอบด้วยราคะ ฯลฯ

๔. ธัมมานุปัสสนา การมีสติรู้ทันธรรม อันหมายถึง มีธรรมเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องพิจารณา เครื่องเตือนสติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจหรือปัญญา ตลอดจนเป็นเครื่องอยู่ของจิต และยังให้เกิด

นิพพิทาญาณ เพื่อการดับทุกข์, สติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณาให้แจ่มแจ้งในธรรม ดังเช่นที่พระองค์ท่านกล่าวถึงมี นีวรณ ๕ อันมี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค.

ข้อสังเกต การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน๔ เป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันในชีวิต จึงไม่ใช่การปฏิบัติเฉพาะในการปฏิบัติพระกรรมฐานที่นั่งพิจารณาในรูปแบบแผนหรือเฉพาะเวลาแต่อย่างเดียว ถ้านั่งปฏิบัติแบบมีรูปแบบแผน ให้มีสติอย่าปล่อยให้เลื่อนไหลสู่องค์ฌานหรือสมาธิระดับประณีต ผ่อนคลายกายและใจ เมื่อคุณลมหายใจ ก็จะเกิดอาการต่างๆทางวิปัสสนาให้เห็น แต่นักปฏิบัติมักจะไม่ชอบ คิดว่าผิด อันไปคิดกันว่าไม่ดี ไม่ถูก จิตไม่สงบ เพราะไม่รู้จึงไม่แยกแยะว่านี่เป็นการฝึกสติ ไม่ใช่ฝึกสมาธิ ไม่ได้ลึ้มรสอร่อยของสมาธิหรือฌานตามที่เข้าใจหรือเคยประสบ, โดยธรรมชาติของจิตนั้น จิตจะส่งออกไปเห็นนั่น เห็นนี่ คิดนั่น คิดนี่ เป็นปกติธรรมดาของปุถุชน ตรงนี้แหละที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติ เพราะต้องการให้เห็น ให้รู้ ให้เข้าใจตามธรรม(ธรรมชาติ)ของเวทนาหรือจิตสังขารที่ผุดขึ้นมาเหล่านั้น อันเป็นเหตุให้เกิดจิตปรุงกิเลส ให้มีรู้อเข้าใจว่านั่นแหละที่เป็นโลก โกรธ หลง หตฺหุ่ สมาธิ ฌาน ฯ ก็ให้มีสติรู้ตามความเป็นจริง อย่าไปกดข่ม แต่ต้องรับรู้ตามจริง แล้วเป็นอุเบกขาเป็นกลาง เป็นกลางอย่างไร? เป็นกลางวางที่เฉย โดยการไม่ไปนึกคิดปรุงแต่งเอนเอียงไปในทางใดๆทั้งสิ้นไม่ว่าจะ ดีหรือชั่ว, ถูกหรือผิด เป็นการฝึกรวมสังขารใหม่อันไม่เกิดแต่อวิชชา จึงเป็นการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาที่ถูกต้อง, หรือเมื่อปวดเมื่อยหรือรับรู้ความรู้สึกใดๆที่กระทบทางกายหรือใจ ก็ให้รู้อาการเหล่านั้น ให้มีสติรู้ว่าเป็นต่อกายหรือใจเยี่ยงไร มีกิเลสแฝงด้วยไหม แล้วเป็นกลางวางเฉยเอนเอียงไปในด้านใด รู้สึกอย่างไรก็รู้สึกอย่างนั้น ไม่ใช่หวังว่าอาการนั้นๆต้องหายไป แต่ต้องวางใจเป็นอุเบกขา ไม่ปรุงแต่งอันเป็นการปรุง, หรือธรรมใดบังเกิดต่อจิตหรือหยาบยกขึ้นมาพิจารณา ก็ให้พิจารณาธรรมนั้นๆเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมอันมีกำลังของสติที่ไม่ซัดสายมีกำลัง เป็นเครื่องช่วย อันเป็นการปฏิบัติ, หรือใช้สตินั้นพิจารณากายว่าล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย สักแต่ว่าธาตุ ๔ มาประชุมกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่ง หรืออันล้วนแต่เป็นสิ่งปฏิภูล ฯ เป็นการคลายลดละความยึดถือยึดมั่นในกายแห่งตน อันเป็นการปฏิบัติแบบกายานุปัสสนาอย่างหนึ่งเช่นกัน

พุทธประสงค์ของสติปัฏฐาน ๔ นั่นก็คือ ต้องการให้ฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาอยู่ในธรรมทั้ง ๔ คือพิจารณาธรรมใดหรือสิ่งใดที่บังเกิดแก่จิตในขณะนั้น หรือตามจริตของผู้ปฏิบัติ ซึ่งนอกจากจะส่งเสริมให้เกิดปัญญาญาณ(สัมมาญาณ)อันเป็นมรรคองค์ที่ ๘ ในสัมมัตตะ ๑๐ หรือภาวะแห่งความถูกต้องในการปฏิบัติ แล้วยังเป็นเครื่องอยู่ของจิต คือให้จิตวนเวียนเฝ้าปฏิบัติและพิจารณาอยู่ในธรรมเหล่านั้น อันเมื่อปฏิบัติหรือพิจารณาอย่างมีความเพียรไม่ย่อท้อในชีวิตประจำวัน ย่อมส่งผลให้ไม่ส่งจิตฟุ้งซ่านออกนอกไปปรุงแต่ง(คิดนึกปรุงแต่ง) จึงย่อมไม่เกิดการผัสสะให้เกิดเวทนาอันอาจเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหาจนเป็นทุกข์ อันเป็นไปตามหลักปฏิจจสมุပ္บันธรรม และเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องอันเนื่องมาจากการปฏิบัติและพิจารณา และเกิดกำลังแห่งจิตอันเกิดขึ้นจากสภาวะปลอดทุกข์ชั่วขณะ เนื่องจากจิตไม่ส่งออกไปคิดนึกปรุงแต่งภายนอกใดๆ เหล่านี้อันเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดปัญญาญาณอันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสัมมาวิมุตติหรือสุขจากการหลุดพ้น อันเป็นมรรคองค์ที่๑๐ ในสัมมัตตะ ๑๐ ของพระอรียเจ้า

การปฏิบัติหรือพิจารณานั้น หลายนานมีความสงสัยว่า "ไม่ต้องตั้ง "กายให้ตรง ดำรงจิตเฉพาะหน้า"ตามพระสูตรหรือ? การ "ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า" นั้นใช้ขณะฝึกสติโดยใช้ลมหายใจในเบื้องต้น เพื่อให้การหายใจสะดวก และช่วยให้สติสังเกตลมหายใจได้ดีขึ้น ดังนั้นในกายหน้า เราควรทำหรือปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกโอกาส หรือทันทีที่สติรู้เท่าทัน หรือตามธรรมใดๆที่บังเกิดขึ้นแก่จิต

พิจารณาธรรมทำอย่างไร? ต้องคิดอย่างไร. ทำไม่เป็น. ปัญญาไม่ดี. หัวไม่ดี. เริ่มไม่ถูกฯลฯ เหล่านี้เป็นปัญหาข้อสงสัย(วิจิจจณา)ของนักปฏิบัติโดยทั่วไป จริงๆแล้วคือให้คิดในข้อธรรมนั้นๆอย่างมีเหตุมีผล เหมือนความคิดทั่วไป และอย่างมีสติ ไม่ซัดสายสอดแสรหรือฟุ้งซ่านไปภายนอกหรือไปในความคิดอื่นๆนั่นเอง

เพราะเมื่อพิจารณาธรรมไปเรื่อยๆ ดูราวกับว่าซ้ำๆ ซากๆ ดูราวกับว่าไม่มีอะไรให้เกิดประโยชน์ แต่ในความเป็นจริงนั้นเมื่อพิจารณาไปเรื่อย บ่อยๆ นานๆ (ไม่ใช่วันเดียวนะครับ) จิตเองย่อมจะเกิดข้อสงสัยต่างๆ ขึ้น เช่น ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? อย่างนี้ถูกหรือเปล่า? จริงอย่างที่ท่านกล่าวไว้ไหม? เป็นไปได้หรือ? สารพัดสารเพในข้อธรรมเหล่านั้น ทำให้จิตหยุดการส่งออกไปคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องอื่นๆ อันอาจก่อให้เกิดทุกข์อันทำให้เกิดกำลังแก่จิต โดยไม่รู้ตัว และจิตเองเริ่มพิจารณาหาคำตอบที่สงสัยโดยไม่รู้ตัว จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ละน้อยๆ โดยไม่รู้ตัวเช่นกัน อันทำให้เป็นกำลังแก่จิตมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดจักเกิดอาการ อ้อ มันเป็นเช่นนั้นเอง ในธรรมเหล่านั้นขึ้นมา อันเป็นสัมมาญาณที่จำเป็นในการดับทุกข์ หรือก็คือการปฏิบัติให้เกิดสังขารอันสั่งสมอบรมไว้ (ในปฏิจลสมุปบาท) ที่ไม่เกิดแต่่อวิชา อันเป็นความเคยชินที่สั่งสมอบรมเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ข้อสังเกตในหมวดเวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนาก็คือ ให้มีสติรู้เท่าทัน และรู้ตามความเป็นจริงของธรรม หมายความว่า ยังมีการเกิดขึ้นของสิ่งเหล่านั้นอยู่ ไม่ใช่ไม่เกิด เช่น จิตมีโมหะ โทสะ โลภะ ก็รู้ว่าจิตมี, หรือมีเวทนาใด ก็รู้ว่า มี เพราะเมื่อปฏิบัติไปสักระยะหรือเมื่อขาดสติหรือผลอตตัว หรือเมื่อเกิดเวทนาหรือจิตสังขารต่างๆ ขึ้น (คิด) ขึ้นมาแล้ว รู้ (แต่ไม่เท่าทันแต่แรก) เลยมักหงุดหงิด มันยังคงต้องมีต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เพราะเมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เมื่อลืมตัวขาดสติ พอเห็นมันเกิดขึ้นก็ลืมตัวว่า ทำไมยังเกิด? ทำไมยังมี? ท่านขอให้แค่มีสติรู้เท่าทัน เพราะขณะจิตที่เห็นเวทนาหรือจิต(คิด) นั้น จิตจะหยุดทุกข์นั้นชั่วขณะเพราะสติ ตลอดจนเห็นคุณโทษค่อยๆ ชัดแจ้งขึ้น และข้อสำคัญ.... สติรู้เท่าทันนั้นแล้ว ยังครอบคลุมถึงสติวางใจเป็นกลางหรืออุเบกขา ไม่คิดนึกปรุงแต่งอันยังให้เกิดเวทนา อันอาจยังให้เกิดตัณหาขึ้น ไม่คิดนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือชั่ว เช่น คิดว่าเราถูก คิดว่าเขาผิด, คิดว่านี่บุญ คิดว่านั่นบาป จึงจะถูกต้องจริงๆ และนี่คือสิ่งที่พระพุทธองค์ต้องการให้เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือเกิดสังขารที่สั่งสมอบรมอันมิได้เกิดแต่่อวิชาขึ้นใหม่ ที่เกิดแต่ความเข้าใจหรือวิชา แล้วอุเบกขา เป็นกลาง วางเฉยโดยการไม่ปรุงแต่งไปทั้งในด้านดีหรือชั่ว อันจักเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนปฏิบัติเท่านั้น ไม่ใช่อยู่ดีจะวางจิตเป็นกลางเฉยๆ ดังความเข้าใจของบางท่าน อย่ายไปหงุดหงิดกับการที่ยังมีเกิดขึ้นของเวทนาและจิตสังขารในระยะแรกๆ มันเป็นเช่นนั้นเอง ที่สั่งสมไว้อันดียังมีได้เกิดแต่่อวิชา หรือมหาสตินั่นเอง

เมื่อเกิดเวทนาหรือจิตสังขารขึ้นแล้ว มีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรม(ธรรมชาติ)ของเวทนาหรือจิตสังขารที่เกิดขึ้นนั้น และมันเป็นเช่นนั้นเองเป็นธรรมดาโดยการ เพราะจักยังให้เกิดเวทนา อันอาจเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ตามวงจรปฏิจลสมุปบาท

ข้อสังเกตและความคิดเห็นของผู้เขียน. ในหมวดธรรมานุปัสสนา อันกล่าวถึงธรรมต่างๆ เพื่อเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ อันเป็นจุดมุ่งหมายของพระองค์ท่านเพื่อให้เป็นเครื่องอยู่ของจิตและพิจารณาให้เกิดปัญญาญาณ, เท่านั้น อันไว้เป็นกำลังแห่งจิตหรือพักผ่อนกายและจิตเป็นแค่เครื่องอยู่, ไม่ใช่ในแง่การปฏิบัติวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการใช้สติปฏิบัติวิปัสสนาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงแห่งธรรม, จึงมีผู้สับสนเป็นจำนวนมาก เพราะมีการอาศัยอุบายวิธีหรือสื่อเดียวกันคือลมหายใจ จึงเกิดความเข้าใจว่า ปฏิบัติสมาธิหรือฌานแล้ว เป็นสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง เป็นคนละเรื่องกัน, แม้แต่เกิดองค์ฌานตามพระสูตรอันเป็นสัมมาสมาธิก็ต้องไม่ไปยึดติดยึดมั่นในองค์ฌาน ปีติ สุข อุเบกขา นั้นด้วยจึงจะต้อง มิฉะนั้นก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสเช่นเกิดการติดสุขขึ้นได้ อันมักจะทำจิตส่งในอยู่เรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว อันยังผลร้ายแก่นักปฏิบัติในภายหลังเป็นอย่างนัก

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จึงต้องให้เกิดและมีสติเห็นธรรม(ธรรมชาติ)ของเวทนาหรือจิตสังขารคิดที่ไม่สงบเหล่านั้น แล้วถืออุเบกขา ที่ท่านใช้คำว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นใดๆ ในโลกนี้ เพื่อให้เห็นว่าทุกข์นั้นเกิดแต่ใด? อะไรเป็นเหตุ? เหตุใดจึงดับไปได้? แสดงพระไตรลักษณ์ ตลอดจนธรรมต่างๆ เพื่อเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ ให้เกิดปัญญา สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการปฏิบัติทั้งใน สติ สมาธิ และวิปัสสนา(ปัญญา)

กุณฑลียสูตร กุณฑลียะ : ข้าแต่ท่านพระโคตมผู้เจริญ ก็ธรรมเหล่าไหนที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์? พระพุทธเจ้า : ดูกรกุณฑลียะ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์.

กุณฑลียะ : ข้าแต่ท่านพระโคตมผู้เจริญ ก็ธรรมเหล่าไหนที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์?

พระพุทธเจ้า : ดูกรกุณฑลียะ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์.