

พระปราโมทย์ ปาโมชโช



วิถีแห่ง
ความรู้แจ้ง

๑-๒

ฉบับสมบูรณ์

Phansakdi Chakkaphak

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิธีแห่ง
ความรู้แจ้ง
๑-๒
ฉบับสมบูรณ์

วิธีแห่งความรู้งามแจ้ง ๑-๒

ฉบับสมบูรณ์

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

บัวหลวงบาน - บานบุรี • บัวหลวง - เสลา • บัวหลวง - สร้อยอินทนิล

ภาพเขียนสีน้ำ ฝีมือ

พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ สุภัททา สมะลาภา • สมพร โอสธานุเคราะห์ • สมพร โอสธานุเคราะห์

พิมพ์ครั้งที่ ๕๕ มิถุนายน ๒๕๖๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนาสามารถดาวน์โหลดได้จาก www.dhamma.com ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ media@lptf.org หรือ Facebook: มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโช หรือ โทร. ๐๒-๐๑๖๒๙๙๙

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโช

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๖๒๙๙๙



หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนาธรรมของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



มูลนิธิธรรม
หลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช

ช่องทางการติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช
และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

-  Website: www.dhamma.com
-  Facebook page: หลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช
-  Facebook page: มูลนิธิธรรมหลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช
-  Facebook page: Dhamma.com
-  Facebook page: อ่านธรรมคำสอน
-  Facebook page: Luangpor Pramote Pamojjo
-  Instagram: Dhammadotcom
-  Instagram: Luangpor Pramote Pamojjo
-  YouTube: Dhammadotcom
-  Line Official: @Dhammadotcom
-  Spotify: หลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช
-  Soundcloud: หลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช
-  Apple Podcasts: หลวงพ่อบุญ ปาโมชฺโช

ปราโมทย์ สันตยากร/ สันตินันท์/ อุบาสกนิรนาม
(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

วิถีแห่ง
ความรู้แจ้ง



คำนำ

วิถีแห่งความรู้แจ้งถึงพระสัทธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติ นอกจากการเจริญสติแล้ว ไม่มีหนทางแห่งความรู้แจ้งทางที่สอง

การเจริญสติ หรือ การทำความรู้ตัว เป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุด ที่จะพาเราแหวกออกจากโลกของความปรุงแต่ง หรือความคิดนึกทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จากสังขารที่แท้จริง หน้าที่ที่เราแยกตนเองออกจากโลกของความคิดปรุงแต่งได้ จิตของเราจะมีคุณภาพที่จะมองเห็นปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏและเกิดดับ ได้แก่จิตและเจตสิก อันเป็นฝ่ายนามธรรมและรูปธรรมทั้งปวง เมื่อจิตรู้แจ้งและปล่อยวางปรมัตถธรรมฝ่ายรูปธรรมและนามธรรมได้แล้ว เราก็จะบรรลุถึงสัจจะอันแท้จริงซึ่งอยู่เหนือความปรุงแต่งทั้งปวง

การบรรลุถึงสัจจะที่จะเหนือความปรุงแต่ง จะกระทำไม่ได้ด้วยการปฏิบัติที่เป็นความปรุงแต่ง อาทิ การทำทาน การ

ถือศีล และการทำสมาธิที่ถูกต้อง (ไม่ต้องกล่าวถึงการทำทาน การถือศีล และการทำสมาธิที่ผิดคือเจือด้วยโมหะและโลภะ) ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความตระหนี่ก็ทำทานเพื่อลดความตระหนี่ เมื่อถูกราคะและโทสะครอบงำจิตใจ จนล้นออกมาเป็น การทำผิดทางกายและวาจา ก็ถือศีลเพื่อเป็นกรอบกั้นการทำ ผิดทางกายและวาจาไว้ก่อน หรือเมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ทำความสงบ เมื่อมีกามราคะก็พิจารณาอสุภะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ แม้จะเป็น ประโยชน์มากและควรทำ แต่ก็เปรียบเหมือนกับการแก้อาการ ของโรคเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นการขจัดต้นตอหรือสาเหตุของโรค

การจะปฏิบัติจนจิตเข้าใจถึงสภาพธรรมที่เหนือ ความปรุงแต่ง จะกระทำได้ด้วยการศึกษาตื้นออกจากโลก ของความคิดฝันปรุงแต่ง แล้วหันหน้ามาเผชิญกับปรมาต ธรรมที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง พ้นจากความหลง ยินดียินร้ายแม้แต่กับกิเลส บาปธรรม ไม่เพ่งจ้อง และไม่ เผลอเติมความคิดปรุงแต่งลงในการรับรู้ นี่คือนิเวศน์ที่จะรีด กระแสความคิดปรุงแต่งให้เรียวเล็กจนขาดลง เมื่อกระแส ของความปรุงแต่งขาดลง สภาพธรรมที่พ้นจากความปรุง แต่งก็จะปรากฏออกมาเอง

การทำความรู้ตัว เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย เพราะเราคุ้นเคยแต่กับความไม่รู้ตัวแล้วหลงอยู่ในโลกของความคิดฝัน จึงจำเป็นที่เราจะต้องศึกษา ทำความเข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติอย่างจริงใจ

หนังสือเล่มนี้ ได้นำเสนอข้อเขียนบางส่วนของอุบาสกนักปฏิบัติผู้หนึ่งคือ นายปราโมทย์ สันตยากร/ “สันตินันท์”/ “อุบาสกนิรนาม” ทั้ง ๔ เรื่อง มีสาระเดียวกัน คือนำเสนอแนวทางการเจริญสติ เพียงแต่มีความยากง่ายในการอธิบายแตกต่างกัน นับตั้งแต่ (๑) เรื่อง “แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา ที่เรียกว่าธรรมะ” จะเป็นการนำเสนอสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับศัพท์ทางพระพุทธศาสนา (๒) เรื่อง “แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป” เป็นการขยายความให้ลึกลง (๓) เรื่อง “แนวทางปฏิบัติธรรมของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)” เป็นการแจกแจงการปฏิบัติแบบหนึ่งของศิษย์ผู้หนึ่ง ซึ่งได้รับการชี้แนะแก่นคำสอนในเชิงปฏิบัติจากหลวงปู่ดูลย์ (ควรเข้าใจว่าศิษย์ท่านอื่นก็อาจมีวิธีการปฏิบัติตามแก่นคำสอนของหลวงปู่แตกต่างกันบ้างตามจริตนิสัย) และ

(๔) เรื่อง “การดูจิต : ความหมาย วิธีการ และผลของ การปฏิบัติ” เป็นการอธิบายในเชิงวิชาการ เพื่อสร้างความ เข้าใจที่ตรงกันระหว่างนักปริยัติกับนักปฏิบัติ

ขอชาวพุทธจงรู้จักวิถีแห่งความรู้แจ้ง และมีส่วนแห่ง ความรู้แจ้งตามรอยบาทของพระศาสดาโดยทั่วถึงกันเทอญ

(๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๔)

สารบัญ

- | | |
|---|----|
| ๑. แด่เธอผู้มาใหม่ : | ๑๕ |
| <i>เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา ที่เรียกว่าธรรมดา</i> | |
| ๒. แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป | ๒๗ |
| ๓. แนวทางปฏิบัติธรรม | ๔๓ |
| <i>ของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ตุลย์ อดุลโธ)</i> | |
| ๔. การดูจิต : | ๗๓ |
| <i>ความหมาย วิธีการ และผลของการปฏิบัติ</i> | |



Phansaodi Chakkaphak

แท้จริงแล้ว

ความทุกข์ของคนเรา

อยู่ในกายในจิตของตนนั่นเอง

สนามศึกษาธรรมะของเรา

จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้

แทนที่เราจะเที่ยวเรี่ยไร

ออกไปภายนอก

ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษา

อยู่ในกายในจิตของเรานี้แหละ



แต่เธอผู้มาใหม่ :

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา ที่เรียกว่าธรรมะ

เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า ธรรมะเป็นเรื่อง
เรียบง่ายและธรรมดาที่สุด เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา
หรือของธรรมะ ที่เรารู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่ม
ตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมาย
เฉพาะมากมาย แต่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำராจริง ๆ ก็พบความยากอีกคือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหามากกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนวทางของตนถูกต้องที่สุดตามหลักมหาสติปัญญาฐาน บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อย ๆ ว่าสอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่าย ๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดๆ ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ มักจะอุทานว่า **“แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดั่งเปิดของคว่ำให้หงาย”** ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะรู้สึก

เช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไป
กับธรรม เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็นว่
ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามาร
รู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วย
ความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่นย่อ
เข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันย่นย่อให้กว้างขวางพอ
เหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อ
ธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ ไม่เหมือนผู้ศึกษาและ
สอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัว
และแสนธรรมดา ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และใกล้ตัว
เสียเหลือประมาณ จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์ และ
สั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย

**แท้จริงแล้ว ธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึง
ขนาดที่เรียกว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเราเอง และขอบเขต
ของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียว คือทำอย่างไรจึงจะไม่เกิด
ความทุกข์**

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า “ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร” และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รักสมอง หรือเพื่อความสามารภในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในภายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในภายในจิตของเรานี้แหละ วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี เริ่มตั้งง่าย ๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า เราจะสังเกตดูว่าร่างกายของเราเองเท่านั้น สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่นั้นก็ไม่ใช่ไร เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้ เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่งที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ชยับปากได้กินอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ชยับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ่มแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้ก็ยังมีเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วชยับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รู้อำนาจในร่างกายนี้อยู่

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้อต่อไป เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ คือความรู้สึก เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง เช่น เมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง (รู้สึกเป็นสุข) เช่น กระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น พอได้ดื่มน้ำ ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์ พอขยับตัวเสียก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป (รู้สึกเป็นสุข)

บางครั้งมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ารู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่น เกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้าคอยสังเกต รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็นสิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและฟัน แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีความเจ็บปวด เพียงแต่มีความเจ็บปวดเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นสิ่งที่อีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั่นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย เช่น หิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย เจ็บไข้ก็โมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โมโหง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้นในเวลาที่เราเผชิญกับความทุกข์

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกต้อง ได้กลิ่นหอมมถูกใจ ได้ลิ้มรสที่อร่อย ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น พอเรารู้จักความ

โกรธหรือความรักใคร่พอใจแล้ว เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ความลึกลับเสียดสี ความอาฆาตพยาบาท ความหดหู่ใจ ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความผ่องใสอิ่มเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้น ๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้วอารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่น เมื่อโกรธ และเราก็รู้อยู่ที่ความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่นิ่ง ๆ ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ แม้อารมณ์อื่น ๆ ก็ให้เห็นในลักษณะเดียวกับความโกรธนี้ด้วย

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ จนรู้ความจริงว่าความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่างในจิตใจของเรา เช่น พอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา ให้เคลื่อนออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็นว่า ความรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล ไม่มีตลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร ก็ให้เห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้นเราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังมีอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิดเรื่องฉาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมดาไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มาก และไม่นาน

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ เพื่อบอกว่า ธรรมะ เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนักด้วยตนเอง อย่าพากันท้อถอยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้ รู้แค่**ว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ก็พอแล้ว เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา** ซึ่งจำเป็นที่คนคนหนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้





Phansakdi Chakkrasak

การปฏิบัตินั้น
ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด
ก็ควรจับหลักให้แม่นๆ ว่า
“เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา
ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ
ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด
พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา”
ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น

๒

แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป

เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และผมได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่น บางท่านกลัวว่า พอไม่ได้อยู่กับผมแล้วจะทำได้หรือไม่ถูก ถ้าเป็นคนกรุงเทพฯ ก็ยังอุ่นใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัดจะกังวลกันมากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ แต่เป็นระบบ เพื่อความอุ่นใจว่าจะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่
ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งเป็นคนละชั้นตอน หรือ
คนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคนอื่นไป
รับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมด
ที่ผมแนะนำ เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ เพื่อนบางท่าน
ถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่
ได้ยินมาต่างกรรม ต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของการปฏิบัติ
ธรรมตามที่ผมได้แนะนำหมู่เพื่อน เพื่อให้เห็นภาพรวมของ
การปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป เพื่อแก้
ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขต ของพระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา
มาน้อย จะได้รับการปูพื้นความเข้าใจเสียก่อนว่า **พระพุทธ
ศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล ไม่ใช่เครื่องมือ
มีอย่างเดียวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม** ดังนั้นไม่ใช่ว่า
เป็นนักเรียน ก็เลิกเรียน เพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะ
ความรู้ทางโลกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในทางโลก
ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ
ด้วย

และ อย่าเข้าใจว่า **พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องอื่น นอก
เหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อ
ความพ้นทุกข์ (ทางใจ)** เท่านั้น **พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อ
ตอบปัญหาเกี่ยวกับไสยศาสตร์ โชคลาง เจ้ากรรมนายเวร ชาติ
โน้นชาติหน้า ผีสงฆ์เทวดา ฯลฯ**

๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่เข้าใจแล้วว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ก็จะได้รับคำแนะนำให้รู้จักเครื่องมือสำหรับปฏิบัติธรรม ได้แก่ **สติ** และ **สัมปชัญญะ**

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรารู้ทันสิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความสังเลสสังสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี **สติ** ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ และเผื่อกระตุ้นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่เผลอ ไม่ว่าจะเผลอส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ส่วนมากก็จะเผลอกันทางตากับใจ คือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเผลอไปเพ่งจ้องอารมณ์เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่เผลอ และไม่เผลอเพ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ

๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือมี สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ/ หรือ ธรรมตาม ความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น ให้รู้อิริยาบถ รู้ความ เคลื่อนไหวระหว่างการเดินจงกรม รู้ลมหายใจเข้าออก เบื้อง ต้นถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ก็ให้รู้ไปอย่างสมถะ คือเอาสติจดจ่อ สบายๆ ลงในกายที่ถูกรู้นั้น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้เห็นว่า อิริยาบถ ความเคลื่อนไหวกาย หรือลมหายใจนั้น เป็นเพียงสิ่ง ที่ถูกรู้ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะ มากขึ้นอีก หากนามธรรมใดปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่า ทັນได้ เช่น เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศลต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับการ รู้รูปนั่นเอง

อหนึ่ง คนไหนที่กำลังรื้อนามธรรมได้เลย ผมมักแนะนำให้รื้อนามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกรื้อนามธรรม สม่ครใจจะรื้อรูปธรรมอย่างเดียวก็ได้

เมื่อจิตรื้อรูปธรรมหรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็จะทำให้เห็นว่า เมื่อจิตไปรื้อรูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ แล้ว จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลางขึ้นมา ผมมักแนะนำให้ห่มเพื่อน ให้ระลึกรู้ความยินดี ยินร้าย หรือความเป็นกลางนั้น เมื่อจิตรู้ความยินดี ยินร้ายแล้ว ก็จะเห็นความยินดี ยินร้ายนั้น เกิดดับเช่นเดียวกับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง แล้วจิตปล่อยวางความยินดี ยินร้าย เข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิต ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มีความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้นอีก ต่อมาชำนาญญาณขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้อยู่ที่ความเป็นกลางของจิต เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็จะสามารถฉาแวกขันธละเอียดต่อไปจนเข้าถึง **ใจ** ได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกรู้ความเป็นกลางนั้น ปัญญาชนจะเกิดโรคประจำตัว ๒ ประการเป็นส่วนมาก คือ

(๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ หรือ

(๒) เกิดความลังเลสงสัย ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปอีกหรือไม่ แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ **รู้** หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ **คิด** เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลางแล้ว ก็ให้รู้ อยู่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนาของเขาไปเองเมื่อกำลังของ สติ สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์เต็มที่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขป ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป

๔. การเจริญสติสัมปชัญญะที่ไม่ถูกต้อง

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริง ๆ กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะไม่ถูกต้อง

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาดไปไกล จุดที่พวกันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ **แทนที่จะรู้ตามความเป็นจริง พวกเรากลับไปสร้างอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพวกันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น**

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกที่ว่าตนฟุ้งซ่านมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝึกสมถกรรมฐานนั้น ก็กระทำอย่างผิดพลาด คือ**แทนที่จะกระทำสมาธิ กลับไปทำมิจฉาสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว** โดยการเพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิต

ให้เคลื่อนเคลิ้มเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่จะมีสติ
ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัวไม่
ผลอ ไม่เพ่ง จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็น
ธรรมเอก

เมื่อทำมิจฉาสมาธิ **จิตเคลื่อนไปเกาะอารมณ์ที่สร้าง
ขึ้นมา** พอหยุดการทำสมาธิ หันมาดูจิต หรือเจริญสติปัฏฐานก็
เอาจิตที่เกาะติดอารมณ์นั่นเอง มาใช้ดูจิต ซึ่งจิตชนิดนี้ใช้
เจริญสติปัฏฐานไม่ได้จริง เพราะ**กระทั่งจิตติดอารมณ์อยู่ที่
มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว**

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ
แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่าย ๆ สบาย ๆ พวกเรา
จำนวนมาก**กลัวจะผลอ กลัวจะหลงมากเกินไป** โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในเวลาพบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม **จิตจะเกิด
การตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแจ ไม่ผิดอะไรกับ
นักวิ่งเวลาเข้าเส้นสตาร์ท**

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยความ
อยาก เช่น อยากรู้ธรรมเห็นธรรมเร็วๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็น
ดาวเด่น อยากได้รับการยอมรับและคำชมเชยจากหมู่เพื่อน พอ
อยากมาก ก็ต้อง “เร่งความเพียร” แต่**แทนที่จะเจริญสติ
สัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่องตลอดเวลา อัน
เป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร กลับกลายเป็น
เป็นการปฏิบัติด้วยความหึกหาญ เกร็งเครียด ตูผิวนอก**
เหมือนจะดีแต่จิตภายในไม่มีความสงบสุขใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ ทำให้
พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้แล้วคิดว่า
สามารถรู้จิตรู้ใจได้อย่างแจ่มชัด ตอนนี้นางคนพอจะแก้ไขได้
บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทันการที่จิตไปสร้างภพของนักปฏิบัติขึ้นมา
แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

มีเรื่องซ้ำๆ เรื่องหนึ่ง คือห้องคนหนึ่งจิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมแนะนำว่า ให้ดูให้รู้ว่ากำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้ออกออกมาอยู่ข้างนอก และแทนที่จะเพ่งเข้าไปข้างใน ให้พยายามรู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมให้ดี จิตที่ติดอยู่ข้างในจะได้หลุดออกมา ห้องคนนั้นฟังแล้วกลัวใจมาก เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่นำไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก มิฉะนั้นถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตบกุฎิเลย

ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมาอันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น ก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกรากรู้ ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้ ไม่ได้ปรารถนาจะให้หลุดส่งจิตออกนอกแต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน ได้แก่ การหลงตามอาการของจิต เช่น หลงในนิมิต แสง สี เสียงต่างๆ หรือหลงในการกระทำของร่างกาย ฯลฯ พอเกิดอาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย ต้องคอยปลอบคอยแคะให้หันมาสังเกตรู้ความยินดี ยินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปพึ่งใส่ง้อาการต่างๆ เหล่านั้น และมีโรคะ โทสะ หรือโมหะ ครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แม่น ๆ ว่า “เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา” ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น ความอยากรู้ อยากรู้เห็น อยากรู้เป็น อยากรู้ได้ อยากรู้เด่น อยากรู้ดัง อยากรู้หลุดพ้น โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึก
ว่า จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่างหรือแปลกแยกจาก
ธรรมชาติแวดล้อม ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเข้าให้แล้ว
เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำ
หนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมาก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้
เท่านั้นเองลองสังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ ลองทำให้สบายๆ
สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาคารบ้านเรือน โต๊ะ
เก้าอี้ ต้นหมากพร้าว ไม้ จะเห็นว่า สิ่งภายนอกนั้นโปร่ง เบา ไม่มี
น้ำหนักเพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วนจิตใจของ
เรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามันหนักมากบ้างน้อยบ้าง
ถ้ายึดมากก็หนักมาก ยึดน้อยก็หนักน้อย มันยังแปลกแยก
ออกจากธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งที่แปลกแยกนั้นแหละครับ
คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมาจากไม่รู้เท่าทันมายาของ
กิเลส

เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่า มันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้นหรือไม่ แล้วก็รู้เรื่อยไปจนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง ธรรมชาติภายใน กับธรรมชาติภายนอกก็จะเสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้องแบกหามต่อไป

พระศาสดาทรงสอนว่า ชั้นที่ ๕ เป็นของหนักบุคคลแบกของหนักพาไป เขาย่อมไม่พบความสุขเลย คำสอนของพระองค์นั้น คำไหนก็เป็นคำนั้น ชั้นนี้เป็นของหนักจริง ๆ สำหรับคนที่มีตาที่จะดูออกได้





Phansakdi Chakkrapak

“รู้”

เพราะคิดเท่าไรก็ไม่รู้

ต้องหยุดคิดถึงจะรู้

แต่ก็ต้องอาศัยคิด

คืออย่าไปห้ามความคิด

๓

แนวทางปฏิบัติธรรมของพระราชวุฒาจารย์

(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

๑. คำปรารภ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เป็นศิษย์รุ่นแรกสุดของท่านพระ
อาจารย์มั่น ภูริทัตโต ภายหลังจากท่านออกเดินธุดงค์จนถึง
ธุดงค์ในส่วนขององค์ท่านแล้ว ท่านได้ไปประจำอยู่ที่วัดบูรพาราม
อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ตลอดมาจนถึงวันมรณภาพ
หลวงปู่เป็นผู้เคร่งครัดในพระธรรมวินัย และได้แผ่บารมีธรรม
อบรมสั่งสอนศิษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ประสพผล
สำเร็จในการปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ซึ่งในความเป็นจริง
แล้วหลักปฏิบัติที่ท่านนำมาสั่งสอนนั้น ไม่ใช่หลักธรรมของ
ท่าน หรือของท่านอาจารย์ของท่าน แต่เป็นพระธรรมคำสอน
อันพระผู้มีพระภาคเจ้าประทานไว้นั่นเอง ท่านเพียงแต่เลือก
เพ็ญกลั่นกรองนำมาสอนให้ถูกกับจริตนิสัยของศิษย์แต่ละคน
เท่านั้น

หลวงปู่มีปรกติสอนเรื่องจิต จนบางคนเข้าใจว่า ท่านสอนเฉพาะการดูจิตหรือการพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา) แต่ในความเป็นจริงแล้ว ท่านสอนไว้สารพัดรูปแบบ คือใครดูจิตได้ท่านก็สอนให้ดูจิต แต่หากใครไม่สามารถดูจิตโดยตรงได้ ท่านก็สอนให้พิจารณากาย (กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา) เช่นเดียวกับที่ท่านพระอาจารย์มั่นสอน และในความเป็นจริง ศิษย์ฝ่ายบรรพชิตที่พิจารณา กายนั้น ดูจะมีมากกว่าผู้พิจารณาจิตโดยตรงเสียอีก

๒. เหตุผลที่ท่านเน้นการศึกษาที่จิต

หลวงปู่พิจารณาเห็นว่าธรรมทั้งหลายรวมลงได้ใน อริยสัจจ์ ๔ ทั้งนั้น และอริยสัจจ์ ๔ นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจ ได้ด้วยการศึกษาจิตของตนเอง เพราะทุกขนั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา (ความทะยานอยากของจิต) และความผันทุกขก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งย่อลงเป็น ศีล สมาธิ และปัญญา นั้น ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปรกติธรรมดาของจิต

ที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต และ ปัญญาคือความรอบรู้ของจิต ท่านจึงกล่าวกันว่า พระธรรม ทั้งปวงนั้นสามารถเรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ท่าน จึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการดูจิต

๓. วิธีดูจิต

๓.๑ การเตรียมความพร้อมของจิต พระกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต จะสอนตรงกันว่า **จิตที่จะ เจริญวิปัสสนาได้นั้น ต้องมีสมาธิหรือความสงบตั้งมั่นของ จิตเป็นฐานเสียก่อน** จิตจะได้ไม่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ หลวงปู่ดูลย์ท่าน ก็สอนในลักษณะเดียวกัน และท่านมักจะให้เจริญพุทธานุสติ บริกรรม “พุทโธ” หรือ ควบด้วยการทำอานาปานสติ คือการ กำหนดลมหายใจเข้า บริกรรม “พุท” หายใจออก บริกรรม “โธ”

เคล็ดลับของการทำความสงบ ในเวลาที่จะทำความ สงบนั้น ท่านให้ทำความสงบจริงๆ ไม่ต้องคิดถึงเรื่องการ

เจริญปัญญา และมีเคล็ดลับที่ช่วยให้จิตสงบง่ายคือ ให้อ่านคำ
บริการหรือกำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆ ตามสบาย อย่า
อยากหรือจงใจจะให้จิตสงบ เพราะธรรมชาติของจิตนั้น
จะไปบังคับให้สงบไม่ได้ ยิ่งพยายามให้สงบกลับจะยิ่งฟุ้งซ่าน
หนักเข้าไปอีก

เมื่อจิตสงบลงแล้ว จิตจะทิ้งคำบริการ ก็ไม่ต้องนึก
หาคำบริการอีก แต่ให้อยู่ตรงความรู้สึกที่สงบนั้น จนกว่า
จิตจะถอนออกมาสู่ความเป็นปกติด้วยตัวของมันเอง

๓.๒ การแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกจิตรู้ เมื่อจิตรวม
สงบทั้งคำบริการไปแล้ว ท่านให้สังเกตอยู่ที่ความสงบนั้นเอง
และสังเกตต่อไปว่า **ความสงบนั้นเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น
จิตคือตัวผู้รู้ ผู้ดูอยู่นั้น มีอยู่ต่างหาก** สรูปก็คือ ท่านสอน
ให้แยกจิตผู้รู้ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้

บางคนไม่สามารถทำความสงบด้วยการบริการ หรือ
ด้วยกรรมฐานอื่นใด ก็อาจใช้วิธีอื่นในการแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ได้
ตัวอย่างเช่น

นึกถึงพุทโธ หรือบทธสมนถ์บทธิตกัไดที่คุ่นเคย แล้วก็เฝ้ารู้การสวดมนถ์ที่แจ้วๆ อยู่ในสมองตนเองไป จากนั้นจึงแยกว่า บทธสวดนั้นถูกรู้ ผู้รู้มีอยู่ต่างหาก ตรงจุดนี้มีอุบายยกย้ายอีกหลายอย่าง เช่น อาจะสังเกตดูความคิดของตนเอง ซึ่งพูดแจ้วๆ อยู่ในสมองก็ไดแล้วเห็นว่า ความคิดนั้นถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรือตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายไปเรื่อยๆ หรือตามรู้ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ไปเรื่อยๆ หรือ ฯลฯ (สรุปว่า รู้อะไรก็ได้ให้ต่อเนื่อง) และสังเกตเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรืออย่างท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี ศิษย์อาวุโส อีกรูปหนึ่งของท่านพระอาจารย์มั่น ท่านสอนให้ลองกลั่นลมหายใจดูชั่วขณะ แล้วสังเกตดูความรู้สึกตรงที่หนึ่งๆ ว่างๆ นั้น แล้วทำสติรู้อยู่ตรงนั้นเรื่อยๆ ไป เป็นต้น เมื่อแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกรู้ได้แล้ว ก็ให้เจริญสติสัมปชัญญะต่อไป

๓.๓ การเจริญสติและสัมปชัญญะ ให้ทำความรู้ตัวอยู่กับจิตผู้รู้อย่างสบายๆ ไม่เพ่งจ้องหรือความหา ค้นคว้า พิจารณาเข้าไปที่จิตผู้รู้ **เพียงแค่อ้อยู่เฉยๆ เท่านั้น** ต่อมาเมื่อมีความคิดนึกปรุงแต่งอื่น ๆ เกิดขึ้น ก็**จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ชัดเจน** เช่น เดิมมีความหนึ่งว่างอยู่ ต่อมาเกิดคิดถึงคนๆ หนึ่งแล้วเกิดความรู้สึกรัก หรือชังขึ้น ก็ให้สังเกตรู้ความรัก ความชังนั้น และเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น ตัวจิตผู้รู้มีอยู่ต่างหากให้รู้ตัวไปเรื่อยๆ สิ่งใดเป็นอารมณ์ปรากฏขึ้นกับจิต ก็**ให้มีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏนั้น** ในขณะเดียวกันก็**ต้องไม่ปล่อยส่งจิตเข้าไปในอารมณ์นั้น** ตรงที่จิตไม่ปล่อยส่งออกไปนั่นเอง คือ**ความรู้ตัว หรือสัมปชัญญะ**

เรื่องสตินั้นเข้าใจง่าย เพราะหมายถึงตัวที่ไปรู้เท่าอารมณ์ที่กำลังปรากฏ เช่น คนอ่านหนังสือสติจดจ่ออยู่กับหนังสือจึงอ่านหนังสือได้รู้เรื่อง คนขับสติจดจ่อกับการขับรถก็ทำให้ขับรถได้ ฉะนั้นโดยธรรมชาติแล้ว คนมีสติอยู่เสมอเมื่อจิตตั้งใจรู้อารมณ์ แต่จะเป็นสัมมาสติได้ ก็ต่อเมื่อมี**สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวไม่ปล่อย ควบคุมไปด้วย**

ความรู้ตัวไม่เผลอนั้นเข้าใจยากที่สุด เพราะถามใครเขาก็ว่าเขารู้ตัวทั้งนั้น ทั้งที่ความจริงจิตยังมีความหลง (โมหะ) แผงอยู่เกือบตลอดเวลา สัมปชัญญะที่ใช้เจริญสติปัฏฐาน จะต้องเป็น “อสมฺโมหสัมปชัญญะ” เท่านั้น

ยกตัวอย่าง เมื่อเราดูละครโทรทัศน์ ดาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ใจรู้ คิดนึกตามเรื่องของละครไป ในขณะที่นั้นมีสติดูโทรทัศน์ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเราส่งจิตหลงไปทางตา ทางหู และทางใจ เราลืมนึกถึงตัวเองที่นั่งดูโทรทัศน์อยู่ อันนี้เรียกว่าไม่มีสัมปชัญญะหรือไม่รู้ตัว

บางคนเดินจงกรม กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกาย อันนั้นมีสติ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะ ถ้าส่งจิตเผลอไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลืมตัวเอง เหมือนตัวเอง หรือตัวจิตผู้รู้มันไม่มีอยู่ในโลกเลยในขณะนั้น

ความรู้ตัวหรือการไม่หลงเพลินส่งจิตออกไปตาม อารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะ ที่ดีที่สุดคือการทำสมถกรรมฐาน เช่น การบริกรรมพุทโธจน จิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมี อารมณ์มาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่เพลินหลง ลืมฐานของตน ส่งจิตตามอารมณ์ไปอย่างไม่รู้ตัว

๓.๔ ดูจิตแล้วรู้อารมณ์อะไรบ้าง การที่เราเฝ้ารู้จิตผู้รู้ ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ นั้น เราสามารถรู้อารมณ์ทุกชนิดที่ ผ่านเข้ามาให้จิตรู้ แล้วแต่ว่าในขณะที่นั้นอารมณ์ตัวไหนจะแรง และเด่นชัดที่สุด ดังนั้นเราสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ ประเภท (ในทางตรงข้าม ถ้าแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกรู้ ออก จากกันไม่ได้ จะไม่สามารถเจริญสติปัฏฐานทุกประเภทเช่นกัน ที่กล่าวว่าสมถะเป็นฐานของวิปัสสนาหรือสมาธิเป็นเหตุ ใกล้เคียงให้เกิดปัญญาก็คือเรื่องตรงนี้เอง คือถ้าขาดสมถะที่ ถูกต้อง จิตจะตกเป็นทาสของอารมณ์ ถ้ามีสมถะที่ถูกต้อง จิตจะมีสัมปชัญญะรู้ตัว ไม่เป็นทาสอารมณ์ จึงเห็น ความเกิดดับของอารมณ์ชัดเจนตามความเป็นจริงได้) กล่าวคือ

๓.๔.๑ รู้กาย เมื่อมีสัมผัสทางกาย เช่น รู้ลมหายใจเข้าออก รู้ทางกายว่ามีอากาศเย็นมากกระทบกาย กายเกิดอาการหนาวสะท้านขึ้น หรือเมื่อเดินกลางแดดร้อนจัด กายอึดโรยมีเหงื่อไคลสกรปรกชุ่มอยู่ หรือเมื่อเดินจงกรมเคลื่อนไหวกว้างไปมาผู้ที่มีจิตผู้รู้ จะเห็นกายสักแต่ว่าเป็นกลุ่มของธาตุมารวมกันและเคลื่อนไหวไปมาได้เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ไม่เห็นว่ากายส่วนใดจะเรียกตัวเองว่ากายเลย หรือเดินจงกรมจนเมื่อยขา ก็ไม่เห็นว่าจะบ่นอะไรได้เลย กายกับจิตมันแยกขาดเป็นคนละส่วนกันทีเดียว ผู้ปฏิบัติจะเห็นกายเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

๓.๔.๒ รู้เวทนา บางครั้งในขณะที่รู้จิตผู้รู้ผู้อยู่นั้น เราจะรู้เวทนาทางกายบ้าง ทางจิตบ้าง แล้วแต่ตัวใดจะเด่นชัดในขณะนั้น เช่น ในขณะที่เดินอยู่ เกิดเมื่อยขารุนแรง ถ้าเรามีจิตผู้รู้ เราจะเห็นชัดเลยว่า ความเมื่อยไม่ใช่ชาที่เป็นวัตถุธาตุ แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง แฝงอยู่ในวัตถุธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นขา หรืออย่างหนึ่งอยู่ร้อนๆ มีลมเย็นพัดมา รู้สึกสบาย ความสบายนั้นเป็นความรู้สึกอีกตัวหนึ่ง ที่แทรกเข้ามา โดยที่กายไม่ได้สบายไปด้วย หรืออย่างเราปวดฟัน ถ้าเรามีจิตผู้รู้ จะเห็นชัด

ว่าความปวดไม่ใช่ฟัน และไม่ใช่จิตด้วย แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง (อีกชั้นหนึ่ง) และความปวดนั้นเปลี่ยนระดับตลอด ไม่ได้ปวดเท่ากันตลอดเวลา อันเป็นการแสดงความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนาชั้นให้ปรากฏ

ในส่วนของเวทนาทางจิต ก็เห็นได้ชัดมาก เช่น เวลาปวดฟัน มีเวทนาทางกายแล้ว บางครั้งจิตก็ปรุงแต่งเวทนาทางจิตขึ้นมาด้วย คือเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมา หรือในเวลารับประทานอาหารที่ชอบใจ แม้รสยังไม่ทันสัมผัสลิ้น ความสุขทางใจก็เกิดขึ้นก่อนแล้วอย่างนี้ก็มี

การรู้เวทนาขณะที่รู้จิตผู้รู้ผู้นั้น จะเห็นเวทนาเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

๓.๔.๓ **รู้จิต** จิตตานุปัสสนานั้น ไม่ใช่การเห็นจิตผู้รู้ หรือจิตที่แท้จริง แต่เป็นการเห็นจิตตสังขาร (ความคิดนึกปรุงแต่ง) ที่กำลังปรากฏ เช่น เห็นชัดว่าขณะนั้นจิตมีความโกรธเกิดขึ้น มีความใคร่เกิดขึ้น มีความหลงฟุ้งซ่านเกิดขึ้น มีความเผื่องใสเบิกบานเกิดขึ้น ฯลฯ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ความ

ปรุจแต่งทั้งฝ่ายชั่ว และฝ่ายดี ล้วนเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป มันไม่ใช่จิต มันเป็นแค่อารมณ์ที่ถูกรู้ ทั้งนี้ การรู้จัก (สังขาร) ในขณะที่รู้ตัวหรือรู้จักผู้รู้ผู้นั้น จะเห็นจิตตสังขารเป็น ไตรลักษณ์อย่างชัดเจนมาก

๓.๔.๔ รู้ธรรม ถ้ารู้จักผู้รู้ผู้นั้น หากสภาวะธรรม อันใดปรากฏขึ้น ก็จะทำให้เห็นสภาวะธรรมนั้นตามที่มันเป็นจริง เช่น ขณะที่รู้ตัวอยู่ จิตคิดถึงคนที่รัก แล้วจิตก็ทะยานออกไปเกาะ ความคิดนั้น คลุกคลีกับความคิดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นชัดว่าจิต เกิดความยึดว่าจิตเป็นตัวตนของตนขึ้นมา เพราะความที่จิต หลงไปยึดอารมณ์นั่นเอง ความเป็นตัวตน ความเป็นกลุ่มก้อน ความหนัก ได้เกิดขึ้นแทนความไม่มีอะไรในตอนแรก และถ้า รู้ทันว่าจิตส่งออกไปนำความทุกข์มาให้ จิตจะปล่อยอารมณ์ นั้น กลับมาอยู่กับรู้ ความเป็นกลุ่มก้อน ความหนัก ความแน่น หรือทุกข์ ก็จะสลายตัวไปเอง อันนี้คือการเห็นอริยสัจจ์ ๔ นั้นเอง คือเห็นว่าถ้ามีต้นเหตุคือความทะยานอยากไปตาม อารมณ์ ความเป็นตัวตนและเป็นทุกข์จะเกิดขึ้น ถ้าไม่มี ความอยาก ทุกข์ก็ไม่เกิด

การรู้สภาวะธรรมในขณะที่รู้ตัว หรือรู้จิตผู้รู้ นั้น จะเห็นจิตเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนทีเดียว เช่น เห็นว่าเป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ มันส่งออกไปยึดอารมณ์ มันก็ไปเอง ถ้ามันรู้ว่าไปยึดแล้วทุกซ์ มันก็ไม่ไปเอง เราจะบังคับว่า จงอย่าไปไม่ได้เลย

ตัวอย่างการพิจารณาหรือการดูจิต

๑. นาย จ. กำลังซักผ้า ขณะนั้น สัญญาคือความจำภาพของสาวคนรักผุดขึ้นมา จิตของเขาปรุ่งแต่งราคา คือความรักใคร่ผูกพันขึ้นมา ทั้งที่ไม่ได้เห็นสาวคนรักจริงๆ วิธีดูจิตนั้นไม่ได้หมายความว่าให้นาย จ. หันมาทำสติว่ามีกำลังซักผ้าอยู่ แต่นาย จ. จะต้องมองเห็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เมื่อเห็นกิเลสแล้ว ก็ไม่ใช่เกลียดหรืออยากดับกิเลส แต่การเห็นกิเลสด้วยจิตที่เป็นกลาง กิเลสมันจะดับไปเอง เมื่อกิเลสดับไปนาย จ. ก็ต้องรู้ว่ากิเลสดับไป เป็นต้น

๒. กรณีเดียวกับตัวอย่างแรก ถ้านาย จ. เกิดราคาเพราะคิดถึงคนรัก บางครั้งกำลังกิเลสที่แรงมาก ๆ แม้

นาย จ. จะรู้ว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่ราคะนั้นอาจจะไม่ดับไป มีหน้าซ้ำจิตนาย จ. ยังเคลื่อนออกจากฐานผู้รู้ เข้าไปเกาะกับภาพคนรัก หรือหลงเข้าไปในความคิดเกี่ยวกับคนรัก ถึงขั้นนี้ก็ให้นาย จ. รู้ว่า จิตเคลื่อนออกไปรวมกับอารมณ์แล้ว ไม่ต้องทำอะไร แคร์ูเฉยๆ เท่านั้น

๓. เมื่อจิตของนาย จ. มีราคะ หรือจิตของนาย จ. เคลื่อนเข้าไปรวมกับอารมณ์ นาย จ. อาจจะสงสัยว่า เอ... เราควรต้อง พิจารณาอสุภกรรมฐานช่วยจิตหรือไม่ เพื่อให้พ้นอำนาจดึงดูดของราคะ เรื่องอย่างนี้ ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติพิจารณา ภาย อาจจะใช้การพิจารณาอสุภกรรมฐานมาเป็นเครื่องแก้กิเลสก็ได้ **แต่นักจิตจะไม่ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต เขาจะ**ทำแคร์ูทันสภาพจิตของตนอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น**** เพราะจริงๆ แล้ว จิตจะเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลา ถ้าตั้งใจสังเกตดู เช่น กำลังราคะจะแรงขึ้นบ้าง อ่อนลงบ้าง ความคิดเกี่ยวกับคนรักจะปรากฏขึ้นบ้าง และดับไปบ้าง การเคลื่อนของจิตก็อาจเคลื่อน ถล้าเข้าไปในอารมณ์บ้าง แล้วถอยออกมาอยู่กับรู้บ้าง มันแสดงไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

๔. เมื่อนาย จ. รู้ทันจิตเรื่อยๆ ไปโดยไม่ได้ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต นาย จ. ซึ่งเป็นปัญญาชน เคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยการคิด อาจเกิดความลึกลับสงสัยขึ้นมาว่า เอ... ถ้าเราเฝ้ารู้จิตไปเฉยๆ เราจะเกิดปัญญาได้อย่างไร เราจะกลายเป็นคนโง่สมองฝ่อหรือเปล่า ก็ให้นาย จ. รู้ว่าความลึกลับสงสัยเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องคิดหาคำตอบ แค่เห็นว่าความสงสัยเกิดขึ้นก็พอ ที่สุดมันจะดับไปเองเหมือนอารมณ์ตัวอื่น ๆ นั้นเอง

แท้ที่จริง การที่จิตเป็นกลางรู้อารมณ์นั้น จิตเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา และจะเห็นอริยสัจจ ๔ ไปในตัวด้วยนั้น เป็นปัญญาขั้นสุดยอดอยู่แล้วที่จะปลดเปลื้องจิตจากความทุกข์ ทั้งนี้ปัญญาอันเกิดจากการใช้ความคิด (จินตามยปัญญา) ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้เก่าๆ ที่ปัญญาชนอย่างนาย จ. เคยชิน ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ แต่ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) คือการเจริญสติสัมปชัญญะนั้น นำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ และมันเป็นปัญญาคนละชนิดกัน

๕. เมื่อนาย จ. ชักผ้าไปนานๆ แขนของนาย จ. ก็ปวด มือก็ล้า นาย จ. รับรู้ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น แล้วสังเกตเห็นว่า ความจริงร่างกายของนาย จ. ไม่ได้ปวดเมื่อยเลย แต่ความปวดเมื่อยเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย จิตผู้รู้ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง มันสงบสบายอยู่ได้ ในขณะที่ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น อันนี้ก็เป็น การเห็นความจริงเกี่ยวกับชั้นที่แยกออกจากกันเป็นส่วนๆ เมื่อมองดูแต่ละส่วน ไม่เห็นมีส่วนใดเลยที่เรียกว่า “นาย จ.” นี่ก็เป็นสภาพอีกอันหนึ่งที่ผู้ดูจิตจะรู้เห็นได้ไม่ยาก

๓.๕ การดูจิตจะพลิกไปมาระหว่างสมณะกับวิปัสสนาได้ การดูจิตที่ดี หรือการพิจารณากายที่ดี จิตสามารถพลิกกลับไปมาระหว่างการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้

ในทางตำราทั่วๆ ไป มักจะแยกสมณะกับวิปัสสนาด้วย อารมณกรรมฐาน คือถ้าใครทำกรรมฐาน ๔๐ เช่น อนุสติ ๑๐ ถือว่าทำสมณะ ถ้าเจริญสติปัญญาฐานคือรู้กายเวทนา จิต หรือ

ธรรม ถือว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้ารู้อารมณ์ที่เป็นสมมุติบัญญัติ ถือว่าทำสมณะ แต่ถ้ารู้อารมณ์ปรมาตถ์ถือว่าทำวิปัสสนา

แต่ในแง่ของนักปฏิบัติแล้วไม่ใช่เพียงเท่านั้น การจำแนกสมณะกับวิปัสสนานั้น สามารถจำแนกด้วยอาการดำเนินของจิตได้ด้วย คือถ้าขณะใด จิตมีสติรู้อารมณ์อันเดียว โดยต่อเนื่อง อันนั้นเป็นการทำสมณะและเมื่อทำไปจนจิตจับอารมณ์นั่นเองโดยไม่ต้องบังคับควบคุม หรือไม่ต้องตั้งใจแล้ว จิตเกาะเข้ากับอารมณ์อันเดียว เกิดความสุขความสงบ อันนั้นเป็นฌานอันเป็นผลของการทำสมณะ

เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ ในขณะที่เดียวกันก็มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกันแล้ว ตามเห็นความเกิดดับของอารมณ์ปรมาตถ์ อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และเมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตจะไม่จงใจรู้อารมณ์และไม่จงใจประคองผู้รู้ แต่สามารถเจริญสติและสัมปชัญญะได้เอง อันนั้นจิตเดินวิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ อันเป็นวิปัสสนาแท้ ที่จิตทำของเขาเอง

เปรียบเทียบคนที่ทำสมณะ เหมือนคนที่ตกลงใน
กระแสน้ำ ว่าอยู่ในน้ำ ย่อมเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเจน ใน
ขณะที่ผู้ทำวิปัสสนา เหมือนคนที่นั่งบนฝั่งน้ำ แล้วมองดู
สายน้ำที่ไหลผ่านเฉพาะหน้าไปย้อนเห็นชัดว่า มีอะไรลอย
มากับน้ำบ้าง ทั้งของสะอาดสวยงาม และของสกปรก

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นบทเฉลยที่ว่า ทำไมจึงต้องหัดแยก
จิตผู้รู้ ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้ ก่อนที่จะดูจิตหรือพิจารณา
กายอย่างหนึ่งอย่างใด

ตัวอย่างเช่น หากพิจารณาอัฐิหรือกระดูก โดยใช้
สมาธิเพ่งรูปร่างของกระดูก ว่าเป็นแท่งยาวๆ กลมๆ อันนั้น
เป็นการเพ่ง เป็นกณณดิน หากเพ่งดูว่ากระดูกมีสีขาว อันนั้นก็
เป็นกณณสี ซึ่งการเพ่งจนจิตสงบเกาะอยู่กับรูปกระดูกก็ดี สี
กระดูกก็ดี เป็นการทำสมณะ แม้การคิดว่ากระดูกเป็นเพียง
ธาตุขันธ์ หรือเป็นอนุสูกะ ก็ยังเป็นการทำสมณะ เพราะเป็นการ
คิดๆ เอา

หากรู้กระดูก โดยมีจิตผู้รู้ตั้งมั่นอยู่ต่างหาก แล้วคิดพิจารณาไปไหนแก่ที่กระดูกเป็นไตรลักษณ์ อันนั้นยังไม่ใช่การทำวิปัสสนาที่แท้จริง จนกว่าจะเป็นการระลึกรู้จริง ๆ ไม่ใช่คิด และในระหว่างที่รู้กายอย่างเป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าไปจับอยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่งหนึ่งพักอยู่เป็นสมณะแล้วค่อยกลับออกมารู้กายต่อก็มี แต่ถ้าจิตไม่เข้าพักเอง แล้วกลับตะลุมพิจารณาจนจิตฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปทำสมณะใหม่ เพื่อให้จิตมีกำลังและแยกตัวออกจากอารมณ์เสียก่อน

การดูจิตก็เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง คือถ้าเพ่งความว่างเปล่าของจิต หรือเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งในจิต อันนั้นเป็นสมณะหากรู้อารมณ์ปรมาตถ์ที่เกิดดับไป โดยจิตผู้รู้อยู่ต่างหาก อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และตามธรรมดาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติดูจิตอยู่อย่างเป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าพักในสมณะด้วยการจับหนึ่งเข้ากับอารมณ์อันเดียว

ผู้ปฏิบัติควรจำแนกได้ว่า ขณะนั้นจิตของตนทำสมณะหรือเดินวิปัสสนา มิฉะนั้นอาจหลงผิดทำสมณะ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่ ผู้ปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ชาตญาณทัศนะ ไม่รู้วาระจิตของศิษย์ อาจหลงผิดได้ง่ายโดยไม่มีใครแก้ไขให้ เช่น เดินจงกรมกำหนดยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ฯลฯ แล้วจิตไหลลงไปอยู่ในเท้า หรือหลงคิดแต่เรื่องยกอย่าง เหยียบ ไม่มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวของจิต อันนั้นเป็นการทำสมณะอย่างเดียวเท่านั้น

อันตรายอีกอย่างหนึ่งของการที่แยกไม่ออกระหว่างการทำสมณะกับวิปัสสนาก็คือ การเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือในระหว่างที่ทำวิปัสสนาอยู่นั้น บางครั้งจิตพลิกกลับไปสู่ภูมิของสมณะ แล้วเกิดความรู้ความเห็นหรืออาการบางอย่าง ทำให้หลงผิดว่าตนบรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว เช่น เกิดอาการที่สติรู้อารมณ์ชัดกริบด้วยจิตที่แข็งกระด้าง (แทนที่จะรู้ด้วยจิตที่อ่อนโยนอ่อนไหว ควรแก่การทำวิปัสสนา) หรือเกิดความรู้ความเห็นผิด เช่น แยกไม่ออกระหว่างสมมตัสสัจจะกับปรมัตถัสสัจจะ หลงผิด

ว่า พระพุทธเจ้าก็ไม่มี พ่อแม่ก็ไม่มี ทุกอย่างว่างเปล่าหมด เป็นการปฏิเสธสมมุติบัญญัติคิดว่ามันไม่มี ทั้งที่สมมุติเขาก็มีของเขาอยู่ แต่มีอย่างเป็นสมมุติ เป็นต้น

การที่ดูจิตแล้วจิตพลิกกลับไปมาระหว่างสมณะและวิปัสสนาได้นั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนได้ฌานโดยอัตโนมัติ ทั้งที่ไม่ต้องหัดเข้าฌาน

๓.๖ การปล่อยวางอารมณ์หยาบเข้าถึงความว่าง

เมื่อดูจิตชำนาญเข้า อารมณ์ใดกระทบจิต อารมณ์นั้นก็ดับไป เหมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ เริ่มต้นผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นแต่อารมณ์หยาบ เช่น โกรธแรงๆ จึงจะดูออก แต่เมื่อปฏิบัติมากเข้า แม้ความขัดใจเล็กน้อยหรือความพอใจเล็กน้อยเกิดขึ้นกับจิต ก็สามารถรู้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น ในขณะที่ร้อนๆ มีลมเย็นโชยกระทบผิวหนังทีเดียว จิตก็เกิดยินดีมีราคะขึ้นแล้ว หรือปวดปัสสาวะ พอเริ่มถ่ายปัสสาวะ จิตก็ยินดีเสียแล้ว หรือกำลังหิวข้าว พอเห็นเขายกอาหารมาวางต่อหน้า จิตก็ยินดีเสียแล้ว เป็นต้น

เมื่อรู้อารมณ์ละเอียดแล้ว โอกาสที่อารมณ์หยาบจะเกิดก็ยากขึ้น เพราะอารมณ์หยาบนั้นงอกงามขึ้นไปจากอารมณ์ละเอียดนั่นเอง

อนึ่ง หลักการที่สำคัญมากในการดูจิตที่ขอย้ำก็คือ ให้อารมณ์เฉยๆ อย่าไปพยายามละอารมณ์นั้นเด็ดขาด จะเดินทางผิดทันที เพราะอารมณ์ทั้งปวงนั้น เป็นตัวชั้นๆ เป็นตัวทุกข์ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้เท่านั้น อย่าอยาก (มีตัณหา) ที่จะไปละมันเข้า จะผิดหลักการเกี่ยวกับกิจของอริยสังขจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ” เพราะยิ่งพยายามละ ก็ยิ่งหลงผิดมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เห็นความโกรธเกิดขึ้นในจิต ท่านให้รู้เฉยๆ บางครั้งผู้ปฏิบัติพยายามหาทางดับความโกรธนั้น แล้วความโกรธก็ดับได้จริงๆ เหมือนกัน นักปฏิบัติจะหลงผิดว่า ตนเองเก่ง ดับกิเลสได้ และเห็นว่าจิตเป็นอัตตา กิเลสเป็นอัตตา ทั้งที่ความจริงนั้น กิเลสมันดับเพราะหมดเหตุของมันต่างหาก เช่น เราถูกคนด่า เราใคร่ครวญเกี่ยวกับเรื่องที่เขาด่า ความโกรธก็เกิดและแรงขึ้นเรื่อยๆ พอเราคิดเรื่องจะดับความโกรธ เราละเหตุของความโกรธเสียแล้ว คือไม่ได้คิด

เรื่องว่าเขาต่ำ มัวแต่คิดจะดับความโกรธ ความโกรธหมดเหตุ
มันก็ดับไปเอง แต่ผู้ปฏิบัติหลงผิดว่าตนดับความโกรธได้ แล้ว
เมื่อไปเจอกิเลสอื่น ก็จะวุ่นวายอยู่กับความพยายามจะดับมัน
อีก เรียกว่าหางานให้จิตทำวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

การที่ผู้ปฏิบัติรู้อารมณ์เร็วขึ้น ชัดเจนขึ้นตามลำดับนั้น
อารมณ์ก็จะยิ่งละเอียดเข้าไปอีกตามลำดับเช่นกัน แต่ทั้งนี้ต้อง
เข้าใจว่า จิตกิติ อารมณ์กิติ สติสัมปชัญญะ หรือสมาธิ
กิติ เป็นของที่อยู่ในอำนาจไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังนั้น
เมื่อจิตละเอียดแล้ว ช่วงหนึ่งมันก็จะหยาบอีก อย่ายึดใจ
เพราะนั่นมันเป็นธรรมดา ให้ตั้งหน้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ มัน
จะกลับดี และดีขึ้นไปตามลำดับ

เมื่ออารมณ์ละเอียดถึงที่สุด จิตจะปรากฏเหมือนว่า
จิตว่างไปหมด ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติอาจหลงผิดว่าตนสิ้นกิเลส
แล้ว ความจริงความว่างนั้นก็คือ อารมณ์อีกอันหนึ่ง เพียง
แต่ละเอียดถึงที่สุดเท่านั้นเอง

ทุกวันนี้มีผู้ประกาศเรื่องให้ดำรงชีวิตด้วยจิตว่าง ทั้งที่เขาไม่รู้จักจิตว่างเลย และไม่รู้ว่าจิตว่างนั้นยังหาสาระแก่นสารเอาเป็นที่พึ่งอะไรไม่ได้ เพราะมันก็ยังตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์นั่นเอง และที่สำคัญก็คือ คนที่คิดเรื่องจิตว่างและพยายามทำให้จิตว่างนั้น จิตยังห่างจากความว่างมากมายนัก เพราะแม้จิตที่มีอารมณ์หยาบก็ยังไม่เข้าใจแม้แต่หน่วย

๓.๗ การปล่อยวางความว่าง เข้าถึงธรรมที่แท้จริง
เมื่อปฏิบัติเข้าถึงขั้นที่ละเอียดเช่นนั้นแล้ว หลักที่จะปฏิบัติต่อไปยังคงเหมือนเดิม คือรู้หรือดูจิตต่อไป ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องคิดค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าทำอย่างไรจะปล่อยวางความว่างนั้นได้ เพราะแค่เริ่มคิดนิดเดียว จิตก็จะหลงทางเข้าสู่ความวุ่นวาย สับสนอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อย่างเดี่ยวเท่านั้น

การรู้โดยไม่คิดนั่นเอง คือการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริงและละเอียดที่สุด ควรทราบว่าจะหลุดพ้นได้นั้น จิตเขาจะต้องหลุดพ้นเองเพราะเขาเห็นความจริง การคิดใคร่ครวญด้วยสัญญาอารมณ์ มันเป็นเพียงความรู้ชั้นสัญญาของตัวผู้ปฏิบัติ แต่ความรู้จริงของจิตนั้น จิตเขา

ต้องเรียนรู้อะไร ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ทำสิ่งที่เอื้อต่อการที่จิตจะ **เรียนรู้อะไร** นั่น คืออย่าไปรบกวนจิตให้วุ่นวายขึ้นมาอีก มีสติ มีสัมปชัญญะ รู้แต่ไม่คิดค้นคว้าใดๆ ในที่สุด จิตจะเกิดความเข้าใจขึ้นมาเองว่าจิตว่างนั่นเอง ไม่ใช่สาระแก่นสาร トラบไตที่ยังเห็นว่าจิตเป็นตัวเรา หรือเป็นของเราที่จะต้องช่วยให้จิตหลุดพ้น トラบไตนั้นค้นหาหรือสมุทัยก็จะสร้างภพของจิตว่างขึ้นมาซ้ำไป

ขอย้ำว่าในขั้นนี้ จิตจะดำเนินวิปัสสนาเอง ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติจงใจกระทำ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยที่จงใจหรือตั้งใจบรรลุธรรมผลนิพพานได้ มีแต่จิตเขาปฏิบัติตนเองไปเท่านั้น

๓.๘ การรู้ธรรมในขั้นของพระโสดาบัน และการปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตตมรรค เมื่อจิตทรงตัวรู้แต่ไม่คิดอะไรนั้น บางครั้งจะมีสิ่งบางสิ่งผุดขึ้นมาสู่ภูมิรู้ของจิต แต่จิตไม่สำคัญมันหมายความว่านั่นคืออะไร เพียงแต่รู้เฉยๆ ถึงความเกิดดับนั้นเท่านั้น ในขั้นนี้เป็นการเดินวิปัสสนาในขั้นละเอียดที่สุด ถึงจุดหนึ่งจิตจะก้าวกระโดดต่อไปเอง ซึ่งจะขอไม่กล่าวถึงขั้นตอน

อย่างละเอียด เพราะผู้อ่านอาจคิดตามแล้วปรุงแต่งอาการนั้น
ขึ้นมาได้

การเข้าสู่มรรคผลนั้น “รู้” มีอยู่ตลอด แต่ไม่คิด
และไม่สำคัญมันหมายในสังขารละเอียดที่ผุดขึ้น บาง
อาจารย์จะสอนผิดๆ ว่า ในเวลาบรรลุมรรคผล จิตดับความ
รับรู้หายเงิบไปเลย โดยเข้าใจผิดในคำว่า “นิพพานัง ปรมัง
สญญัง” สูญอย่างนั้นเป็นการสูญหายแบบอุจเฉทิกัญฐิ สภาพ
ของมรรคผลไม่ได้เป็นเช่นนั้น การที่จิตดับความรู้รึนั้น เป็น
ภพชนิดหนึ่งเรียกว่า “อสังญี” หรือที่คนโบราณเรียกว่า
พรหมลูกฟัก เท่านั้นเอง

เมื่อจิตถอยออกจากอริยมรรคและอริยผลที่เกิดขึ้นแล้ว
ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่า ธรรมเป็นอย่างนี้ สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้อง
ดับไป ธรรมชาติบางอย่างมีอยู่ แต่ก็ไม่มีความเป็นตัวตนลัก
อณูเดียว นี่เป็นการรู้ธรรมในชั้นของพระโสดาบัน คือไม่เห็นหา
สิ่งใดสิ่งหนึ่งแม้แต่ตัวจิตเองเป็นตัวเรา แต่ความยึดถือใน
ความเป็นเรายังมีอยู่ เพราะชั้นความเห็นกับความยึดนั้นมัน
คนละชั้นกัน

เมื่อบรรลุดังสิ่งที่บัญญัติว่า “พระโสดาบัน” แล้ว ผู้ปฏิบัติยังคงปฏิบัติอย่างเดิมนั่นเอง แต่ตัวจิตผู้รู้จะยิ่งเด่นดวงขึ้นตามลำดับ จนเมื่อบรรลुพระอนาคามีแล้ว จิตผู้รู้จะเด่นดวงเต็มที่ เพราะพ้นจากอำนาจของกาม การที่จิตรู้อยู่กับจิตเช่นนั้น แสดงถึงกำลังสมาธิอันเต็มเปี่ยม เพราะสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสมาธิคือกามได้ถูกล้างออกจากจิตหมดแล้ว ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้หากตายลง จึงไปสู่พรหมโลกโดยส่วนเดียว ไม่สามารถกลับมาเกิดในภพมนุษย์ได้อีกแล้ว

นักปฏิบัติจำนวนมากที่ไม่มีครูบาอาจารย์ชี้แนะ จะคิดว่าเมื่อถึงขั้นที่จิตผู้รู้หมดจดผ่องใสแล้วนั้น ไม่มีทางไปต่อแล้ว แต่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล กลับสอนต่อไปอีกว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต”

จุดนี้ไม่ใช่การเล่นสำนวนโวหารที่จะนำมาพูดกันเล่นๆ ได้ ความจริงก็คือการสอนว่า **ยังจะต้องปล่อยวางความยึดมั่นจิตอีกขั้นหนึ่ง** มันละเอียดเสียจนผู้ที่ไม่ละเอียดพอ ไม่รู้ว่า มีอะไรจะต้องปล่อยวางอีก เพราะความจริงตัวจิตผู้รู้ นั้น ยัง

เป็นของที่อยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ บางครั้งยังมีอาการ
หมองลงนิดๆ พอให้สังเกตเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของมัน
แต่ผู้ปฏิบัติที่ได้รับการอบรมเรื่องจิตมาดีแล้ว จะเห็น
ความยึดมั่นนั้นแล้วไม่ต้องทำอะไรเลย แคร์ู้ทันเท่านั้น
จิตจะประคองตัวอยู่ที่รู้ ไม่คิดค้นคว้าอะไร มันเจียบสนิท
จริง ๆ ถึงจุดหนึ่ง จิตจะปล่อยวางความยึดถือจิต จิตจะ
เป็นอิสระเปิดโล่งไปหมด ไม่กลับเข้าเกาะเกี่ยวกับอารมณ์
ใด ๆ ที่จะพาไปก่อเกิดได้อีก

๔. บทสรุปคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อดุลโ

๔.๑ ธรรมเรียนรู้ได้ที่จิต

๔.๒ ให้บริการเพื่อรวมอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง
สังเกตดูว่าใครเป็นผู้บริการ “พุทโธ”

๔.๓ ทำความเข้าใจในอารมณ์ความคิดนึก
สังเกตกิเลสที่กำลังปรากฏให้ออก

๔.๔ อย่างส่งจิตออกนอก อย่างไม่ให้จิตคิดส่งไปภายนอก (เปลอ) ให้สังเกตความหวั่นไหวหรือปฏิกิริยาของจิตต่ออารมณ์ที่รับเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖

๔.๕ จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป คือรู้ทันพฤติกรรมของจิต

๔.๖ “รู้” เพราะคิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดถึงจะรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด คืออย่าไปห้ามความคิด

๔.๗ แยกรูปถอด (ความปรุงแต่ง) ก็ถึงความว่าง แยกความว่าง ถึงมหาสุญญตา

๔.๘ สรุปร้อยสัจจ์แห่งจิต

จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย

ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ





Phumakde Chakkyrhak

ต้องรู้สภาวะธรรม
หรือปรมาัตถธรรมให้ได้
เพราะมันเป็นพยานหรือแบบเรียน
ที่จิตจะได้เรียนรู้
ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
ของมันจริงๆ
ไม่ใช่แค่คิดๆ เอาว่า
มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้



การดูจิต :

ความหมาย วิธีการ และผลของการปฏิบัติ

เพื่อนใหม่ที่เข้ามาสู่ลานธรรม มักจะมีคำถามเสมอว่า การดูจิตคืออะไร ทำอย่างไร ดูแล้วมีผลอย่างไร คำตอบที่ได้รับจากหลายๆ ท่าน ค่อนข้างแยกเป็นส่วนๆ วันนี้ผมขอโอกาสเล่าถึงการดูจิตในภาพรวมสักครั้งนะคะ

โดยคุณปราโมทย์ วันศุกร์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๓/ ๐๙:๓๓:๐๐ น.

ความหมายของการดูจิต

คำว่า “การดูจิต” เป็นคำที่นักปฏิบัติกลุ่มหนึ่งบัญญัติขึ้นเพื่อใช้สื่อความหมายกันเองภายในกลุ่มหมายถึง การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ทุกบรรพ) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ทุกบรรพ) รวมถึง อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (บางอย่างที่เป็นฝ่ายนามธรรม) กล่าวอย่างย่อ ก็คือการเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์ฝ่ายนามธรรม ได้แก่การรู้จิตและเจตสิกนั่นเอง

วิธีการเจริญวิปัสสนา (ดูจิต)

การเจริญวิปัสสนาทุกประเภท รวมทั้งการดูจิต ไม่มีอะไรยาก เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติ “รู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่เป็นกลางเท่านั้น” แต่จะรู้ได้ถูกต้อง ก็ต้อง

(๑) มีจิตที่มีคุณภาพ และ

(๒) มีอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง เท่านั้น

ซึ่งจิตที่มีคุณภาพสำหรับการทำสติปัฏฐานหรือวิปัสสนา ได้แก่จิตที่มีสติ (สัมมาสติ) สัมปชัญญะ (สัมมาทิฏฐิ) และ สัมมาสมาธิ ส่วนอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง คืออารมณ์ที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้ หรือที่นักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะ และนักปริยัติเรียกว่าอารมณ์ปรমัตถ์

เมื่อจะลงมือปฏิบัติ ก็ให้

- (๑) มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ)
- (๒) ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมัตถ์)
- (๓) ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่เผลอส่งส่ายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้อง บังคับจิต (มีสัมมาสมาธิ) แล้ว
- (๔) จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/ สัมมาทิฏฐิ)

การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน เช่น ขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าความสุขดับไป มีความโกรธก็รู้ว่ามีความโกรธ เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป เมื่อจิตมีความทะยานอยาก อันเป็นแรงผลักดันให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้รู้ว่ามีความทะยานอยาก เป็นต้น

อารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ใจของสมมติ โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า อันใดเป็นของจริง หรือปรมาัตถธรรม อันใดเป็นของสมมติ หรือบัญญัติธรรม

เช่น เมื่อจิตมีความสุข ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริง ๆ เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริง ๆ เมื่อมีความลึกลงเสีย ก็ต้องรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความลึกลงเสียจริง ๆ ฯลฯ และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทัยวัตถุ แต่ผู้

ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทัยวัตถุ หากกิเลสเกิดที่ไหน และดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ ถ้าเอาสติไปตั้งจ่อดูผิดที่ ก็จะไม่เห็นของจริง เช่น เอาสติไปจ่ออยู่เหนือสะดือ ๒ นิ้ว จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น

และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดตามตนเอง หรือคะเนเอาว่า ตอนนี้สุขหรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ สงสัยหรือไม่สงสัย อยากหรือไม่อยาก ตรงจุดนี้สำคัญมากนะครับ ที่จะต้องรู้สภาวะธรรมหรือปรมัตถธรรมให้ได้ เพราะมันเป็นคือ พยานหรือแบบเรียนที่จิตจะได้เรียนรู้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของมันจริง ๆ ไม่ใช่แค่คิด ๆ เอาว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เมื่อมีสติรู้สภาวะธรรมหรือปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏแล้ว ผู้ปฏิบัติ จะต้อง**มีจิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น** ไม่เผลอไปตามความคิดซึ่งจะเกิดตามหลังการรู้สภาวะธรรม เช่น เมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็นปรมัตถธรรม ถัดจากนั้นก็เกิดสมมุติบัญญัติว่า นี่เรียกว่าราคะ สมมติตรงนี้ห้ามไม่ได้ เพราะ

จิตเขามีธรรมชาติเป็นนักจำและนักคิด ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ เพียงรู้ให้ทัน อย่านำได้ผลหรือหลงเพลินไปตามความคิดนึกปรุงแต่งนั้น หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่องอื่นๆ ด้วย แล้วให้เฝ้ารู้สภาวะ (ที่สมมติเรียกว่า ราคะนั้น) ต่อไป ในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของสภาวะอันนั้นได้

ในทางกลับกัน ผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ จะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้นด้วย เพราะถ้าเพ่ง จิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้ แต่จิตจะ “จำและจับ” สภาวะอันนั้นมาเป็นอารมณ์หนึ่งๆ แทนการรู้สภาวะจริง ๆ พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือนคนดูละคร ที่ไม่โดดเข้าไปเล่นละครเสียเอง สภาพที่จิตทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การทำงาน โดยไม่ผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิ เป็นสภาพที่จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาอย่างแท้จริง

คือเมื่อจิตมีสติ รู้อารมณ์ปรমัตถ์ ด้วยความตั้งมั่น ไม่ผลอและไม่เพ่ง จิตจะได้เรียนรู้ความจริงของปรมัตถธรรมอันนั้นๆ ๔ ประการ คือ

(๑) รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)

(๒) รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว มันมีบทบาท และหน้าที่อย่างไร (รู้บทบาทของสภาวะ)

(๓) รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของสภาวะ) และเมื่อชำนาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้า ก็จะมี

(๔) รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิดตามมา (รู้เหตุใกล้ของสภาวะ)

การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจยธรรม (ธรรมวิจย) อันนี้เองคือการเจริญปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฎฐิ

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่มองไปเห็นภาพๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า จิตเกิดจำได้หมายรู้ว่า นั่นเป็นภาพสาวงาม แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติที่หลังก็เรียกว่า ราคะ) การรู้สภาวะที่แปลกปลอมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดึงดูดให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น ผลก็คือ จิตถูกราคะครอบงำ ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของราคะ และเมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จะรู้ว่า การเห็นภาพที่สวยงาม เป็นเหตุใก้ล้ให้เกิดราคะ จึงจำเป็นจะต้องคอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูปให้มากขึ้น เป็นต้น

ในส่วนตัวสภาวะของราคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้น มันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันที คือระดับความเข้มของราคะจะไม่คงที่ มันตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อหมดกำลังเพราะเราไม่ได้ทำเหตุใหม่มาเพิ่มให้มัน (ย่นไปมองสาว) มันก็ดับไป แสดงถึงความเป็นทุกข์ของมัน และมันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตามดับไปก็ตาม ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เราอยากจะเป็น นอกจากนี้มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เหล่านี้ล้วนแสดงความเป็นอนัตตาของสภาวะราคะทั้งสิ้น

ผลของการดูจิต และข้อสรุป

จิตที่อบรมปัญญามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะจิต เจตสิก กระทั่งรูปล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น ถ้าจิตเข้าไปอยาก เข้าไปยึด จิตจะต้องเป็นทุกข์ ปัญญาเช่นนี้แหละ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลงจากจิต เพราะจิตฉลาด ไม่ไปสายแสบหาความทุกข์มาใส่ตัวเอง (แต่ลำพังคิดๆ เอา ในเรื่องความไม่มีตัวกูของกู ย่อมไม่สามารถดับ ความเห็นและความยึดว่า จิตเป็นตัวของกูได้ จะทำได้ก็แค่ “**กูไม่ใช่ตัวของกู**” คือจิตยังยึดอยู่ ส่วนการที่จะลดละได้จริง ต้องเจริญสติปัญญาจริงๆ เท่านั้นครับ)

สรุปแล้ว การดูจิตที่ชาวลานธรรมพูดถึงกันนั้น ไม่ใช่การดูจิตจริงๆ เพราะจิตนั้นแหละ คือผู้รู้ ผู้ดู ผู้ยึดถืออารมณ์ แต่การดูจิต หมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อชำนาญชำนาญแล้ว ก็จะมีรู้ครบสติปัญญาทั้ง ๔ นั้นเอง ดังนั้นถ้าไม่ชอบคำว่า ดูจิต ซึ่งนักปฏิบัติส่วนหนึ่งชอบใช้คำนี้เพราะรู้เรื่องกันเอง จะใช้คำว่า

- การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- + การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- + การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ได้ครับ

แต่การที่นักปฏิบัติบางส่วนชอบพูดถึงคำว่า “การดูจิต” ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน คือเป็นการเน้นให้ทราบ ว่า จิตใจนั้นเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง และเป็นการกระตุ้นเตือนให้หมั่นสังเกตพฤติกรรมของจิตเมื่อมันไปรู้อารมณ์เข้า เพราะถ้ารู้จิตชัด ก็จะมีรูปชัด ฐัเวทนาชัด ฐักิเลสตัณหาชัดไปด้วย เนื่องจากจิตจะตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวงในทางกลับกัน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ คือไม่มีสัมมาสมาธิ สัมมาสติ และสัมมาทิฐิ แม้จะพยายามไปรู้ปรมาตถ์ ก็ไม่สามารถจะรู้ปรมาตถ์ตัวจริงได้ นอกจากจะเป็นเพียงการคิดถึงปรมาตถ์เท่านั้น

ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองให้กระจ่างชัดแล้วการเจริญสติปัฏฐานก็จะทำได้ง่าย ถ้าไม่เข้าใจจิตใจตนเอง ก็อาจจะเกิดความหลงผิดได้หลายอย่างในระหว่างการปฏิบัติ เช่น หลงเพ่ง โดยไม่รู้ว่าเป็นการหลงทำสมณะ แล้วคิดว่ากำลังทำ

วิปัสสนาอยู่ พอเกิดนิมิตต่างๆ ก็เลยหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ หรือหลงผลออกไปตามอารมณ์ โดยไม่รู้ที่กำลังหลง หรือหลง ยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ หรือหลงคิดนึกปรุงแต่ง อันเป็นเรื่องสมมุติบัญญัติ แล้วคิดว่ากำลังรู้ปรมาตม์หรือสภาวะที่กำลังปรากฏ เป็นต้น ถ้าเข้าใจจิตตนเองได้ดีพอประมาณ ก็จะไม่เกิดความหลงผิดเหล่านี้ขึ้น

ข้อดีที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูจิตก็คือ การดูจิตเป็นวิปัสสนาชนิดเดียวที่ทำได้ทั้ง ๓ โลก คือในกาม (สுகตติ) ภูมิ รูปภูมิ (ส่วนมาก) และอรุปรภูมิ แม้แต่ในแนว สัตถุญานาสัตถุญายตนภูมิ อันเป็นภวักคภูมิหรือสุดยอดภูมิของ อรุปรภูมิ พระอริยบุคคลที่ไปเกิดในภูมินี้ก็ต้องอาศัยการดูจิตนี้เอง เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนาต่อไปได้จนถึงนิพพาน

อันที่จริงสิ่งที่เรียกว่าการดูจิตนั้น แม้จะเริ่มจากการรู้นามธรรมก็จริง แต่เมื่อลงมือทำไปสักระยะหนึ่ง ก็จะสามารถเจริญสติปัญฐานได้ทั้ง ๔ อย่าง โดยจิตจะมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องอยู่ในชีวิตประจำวันนี้เอง เพียงก้าวเดิน ก้าวเดียว ก็เกิดการเจริญสติปัญฐานได้ตั้งหลายอย่างแล้ว

คือเมื่อเท้ากระทบพื้น ก็จะรับรู้รูป ได้แก่ ธาตุดินคือความ
แข็งภายในกาย (รูปภายใน) และธาตุดินคือความแข็งของพื้น
ที่เท้าเหยียบลงไป (รูปภายนอก) อันนี้ก็คือการเจริญกายานู
ปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว และรู้ถึงความเย็น ความร้อน คือธาตุ
ไฟของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป เป็นต้น

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าสติรู้เข้าไปที่ความรู้สึกอันเกิด
จากการที่เท้ากระทบพื้น เช่น ความเจ็บเท้า ความสบายเท้า ก็
คือการเจริญ**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**แล้ว

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าพื้นขรุขระ เจ็บเท้า ก็สังเกต
เห็นความขัดใจ ไม่ชอบใจ หรือถ้าเหยียบไปบนพรหมนุ่ม ๆ
สบาย ๆ เท้า ก็สังเกตเห็นความพอใจ อันนี้ก็เป็น**การเจริญ
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**แล้ว

ขณะที่เหยียบนั้น ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ก็จะเห็นกาย
เป็นส่วนหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแต่ละส่วน ๆ
หรือรู้ถึงความทะยานอยากของจิตที่ส่งหลงเข้าไปที่เท้า หรือรู้

อาการส่งสายของจิต ตามแรงผลักของตัณหาคือความอยาก แล้วหนีไปเที่ยวทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือรู้ถึงความเป็นตัวกูของกูที่เกิดขึ้นในจิต หรือรู้ถึงนิรณที่กำลังปรากฏขึ้น แต่ยังไม่พัฒนาไปเป็นกิเลสเข้ามาครอบงำจิต หรือรู้ชัดถึงความมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียร มีปีติ มีความสงบระงับ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ทั้งสิ้น

ที่เล่ามายืดยาวนี้ เพื่อนใหม่ที่ไม่เคยลงมือเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ มาก่อน อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยครับ ดังนั้นถ้าอ่านแล้วเกิดความสงสัยมากขึ้น ก็ลองย้อนมาอ่านเข้าไปที่ความรู้สึกสงสัยในจิตเลยที่เดียว ก็จะทราบได้ว่า ความสงสัยมันมีสถานะของมันอยู่ (ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่สงสัยนะครับ แต่ให้รู้สถานะหรือปรมาัตถธรรมของความสงสัย) เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นว่าเมื่อความสงสัยเกิดขึ้น มันจะยั่วจิตให้คิดหาคำตอบ แล้วลืมที่จะรู้เข้าไปที่สถานะความสงสัยนั้น เอาแต่หลงคิดหาเหตุหาผล ฟุ้งซ่านไปเลย พอรู้ทันมากเข้าๆ ก็จะเข้าใจได้ว่า ความสงสัยนั้นมันตามหลังความคิดมา เป็นการรู้เท่าทันถึงเหตุใกล้ หรือสาเหตุที่ยั่วยู่ให้เกิดความสงสัยนั่นเอง

เมื่อรู้ที่สภาวะของความสงสัย ก็ให้เห็นสภาวะนั้นไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเกิดขึ้นเพราะความคิด พอรู้โดย
ไม่คิด มันก็ดับไปเอง

หัดรู้อยู่ในจิตใจตนเองอย่างนี้ได้ครับ แล้วต่อไปก็จะ
ทำสติปัฏฐาน ๔ ได้ในที่สุด เพราะจะสามารถจำแนกได้ชัดว่า
อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์ อะไรเป็นอารมณ์ของจริง และ
อะไรเป็นเพียงความคิดนึกปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติที่แปลก
ปลอมเข้ามา รวมทั้งจำแนกได้ด้วยว่า อันใดเป็นรูป อันใด
เป็นจิต อันใดเป็นเจตสิก

ขออย่าแถมท้ายอีกนิดหนึ่งนะครับว่า การดูจิต ไม่ใช่วิธี
การปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดเสมอไป เพราะในความเป็นจริง
ไม่มีวิธีการปฏิบัติที่ดีที่สุดในโลก มีแต่ “วิธีปฏิบัติ
ที่เหมาะสมที่สุด เฉพาะของแต่ละบุคคล” เท่านั้น ดังนั้น
ถ้าหนักจะเจริญสติปัฏฐานอย่างใดก่อน ก็ทำไปเถิดครับ
ถ้าทำถูกแล้ว ในที่สุดก็จะทำสติปัฏฐานหมวดอื่น ๆ ไปด้วย

ความคิดเห็นที่ ๓๗ : (สันตินันท์)

ที่ *คุณสุภา* ตั้งประเด็นเรื่องปรมัตถ์นั้น ขอเรียนสั้นๆ ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมโดยสมมติ แก่ผู้ควรฟังธรรม โดยสมมติ ทรงสอนปรมัตถ์ แก่ผู้ควรฟังปรมัตถ์ เพื่อประโยชน์ของผู้ฟังเป็นหลัก ไม่ใช่เพื่ออวดว่าพระองค์รอบรู้

พระอริยสาวกชั้นต้นๆ ไม่เคยฟังเรื่องปรมัตถ์เลยก็มี แต่ก็รู้ธรรมได้ อันนี้ผมเห็นว่า (ขออัยว่าเป็นความเห็นนะครับ) เพราะคุณภาพในการฟังของท่านดี เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ จิตที่อบรมมาดีแล้ว ได้รับธรรมอย่างนี้ ก็ทราบว่าเป็นทุกข์ ฯลฯ ไม่ได้ติดอยู่แค่ว่า “คนแก่เป็นทุกข์” คือท่านสามารถมองทะลุสมมุติบัญญัติเข้าถึงสภาวะของความแก่ได้เลย

อย่างไรก็ตาม ในมหาสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนทั้งโดยสมมติและปรมัตถ์ ที่สอนโดยสมมติ ก็เพราะทรงสอนธรรม

ต้นทางของการปฏิบัติก่อน คือสอนให้ปรับจิตให้มีคุณภาพด้วยการรู้อารมณ์อย่างเป็นวิหารธรรม มีตปธรรม มีสัมปชัญญะ มีสติ นำความยินดียินร้ายในโลกออกจากจิต ผู้ใดปรับจิตให้มีคุณภาพแล้ว ก็ย่อมสามารถ

(๑) เห็นอารมณ์ปรมาัตถ์โดยความเป็นปรมาัตถ์และ

(๒) เห็นสมมติโดยความเป็นสมมติ

ส่วนท่านที่อินทรีย์แก่กล้าแล้ว ก็จะทำให้กระโดดไปเรียนรู้เรื่องปรมาัตถ์ทีเดียว

ลองสังเกตเถิดครับว่า ธรรมที่พระองค์แสดงแม้ในชั้นสมมติ บางทีก็แฝงปรมาัตถ์อย่างนึกไม่ถึง อย่างเช่น ลองอ่าน อริยสัจจ์ ๔ ดูเถิดครับ เช่น ทรงสอนว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากของรัก พบสิ่งที่ไม่รัก เป็นทุกข์ แต่ลงท้ายท่านก็มักจะขมวดว่า “ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นนี้ทั้ง ๕ เป็นทุกข์” และถ้าสังเกตธรรมที่ท่านทรงสอนผู้ที่จะบรรลุพระอรหันต์จริงๆ จะเป็น

ธรรมชั้นปรมาตม์ เช่น พระสารีบุตรได้ฟังเรื่องเวทนา พระพาหิยะ ฟังเรื่องรูปกระทบตา ฯลฯ พระมหากัสสปะ และพระอาณนที สำเร็จด้วยกายคตาสติ (กายคตาสติสูตร มีเนื้อหาอันเดียวกับ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนะครึบ อันนี้จะไม่ตรงกับวิสุทธิมรรค ที่จัดกายคตาสติเป็นสมณะเท่านั้น)

อย่างไรก็ตาม ไม่มีหลักฐานชั้นพระไตรปิฎกว่า พระองค์ เคยทรงสอนว่า จะต้องรู้อารมณ์ปรมาตม์จึงเห็นไตรลักษณ์ คำว่าปรมาตม์ ๔๐๐ กว่าแห่งในพระไตรปิฎก เกือบทั้งหมด อยู่ในกถาวัตถุ ซึ่งแต่งขึ้นหลังพุทธกาลราว ๒๓๐ ปีเศษ ที่ผมเรียนอย่างนี้เพราะเห็นว่าเราต้องซื้อตรงต่อการศึกษา แม้ ผมจะเชื่อโดยส่วนตัวเรื่องวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมาตม์ ก็ต้อง ยอมรับว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้ แต่ผมพบว่า ถ้าดำเนิน จิตให้ถูกต้อง จะเห็นปรมาตม์ แล้วพระองค์ทรงสอนถึงการ ดำเนินจิตที่ถูกต้องไว้ ซึ่งเพียงพอแล้ว หากทรงสอนเรื่อง ปรมาตม์มากเกินไป พระศาสนาคงไม่ตั้งมั่นลงได้แน่ๆ เพราะ หากคนฟังรู้เรื่องและเข้าใจ และปฏิบัติได้ยากเต็มที

เรื่องจิตผู้รู้ นั้น ขอเรียนว่าจะไม่ใช่การสร้างมโนภาพ เพราะการสร้างมโนภาพ เอาไปเจริญวิปัสสนาไม่ได้ครับ แต่ไม่ว่าเราจะชอบคำว่าจิตผู้รู้หรือไม่ ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ ก็จะรู้จักจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งตั้งมั่น เป็นกลาง รู้อารมณ์ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ อันนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงครับ แต่นักปฏิบัติไปบัญญัติเรียกกันเองว่าจิตผู้รู้

เมื่อจิตเป็นของจริง เหมือนที่เจตสิกและรูปเป็นของจริง มันจึงไม่ใช่มโนภาพ แต่ถ้าใครไปสร้างมโนภาพของจิตผู้รู้ ไม่ได้รู้เองด้วยปัญญา อันนั้นผิดครับ

แล้วก็ไม่ใช่การสร้างสิ่งหนึ่งขึ้นก่อน แล้วปล่อยวางความยึดมั่นที่หลัง เพราะจะรู้จักจิตผู้รู้หรือไม่ ปุ่ชชนทุกคนย่อมเห็นว่าจิตเป็นเราทั้งนั้น และผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ก็ย่อมยึดว่า จิตเป็นเรา จะรู้ตัวหรือไม่ ก็เป็นอย่างนี้แหละครับ

เรื่องจิตส่งออกนอก ไม่เกี่ยวกับการรู้อารมณ์ภายนอก และภายใน เป็นคนละเรื่องกันเลยครับ เพราะเราต้องรู้ อารมณ์ตามความเป็นจริง คือตามที่วิญญูณหยั่งรู้ลงไปทางใด คำว่าจิตส่งออกนอกเป็นคำบัญญัติของนักปฏิบัติบางกลุ่ม ที่ สอนว่า เมื่อรู้อารมณ์แล้ว อย่าหลง อย่าเผลอ อย่าขาดสติ คิด นึกปรุงแต่งตามอารมณ์ไป

สำหรับที่ *คุณรูปนามหนึ่ง* ถามนั้น ผมต้องการสื่อว่า พระอริยบุคคล ๗ ประเภท เว้นแต่พระโสดาปัตติมรรค หาก ไปปฏิสนธิในแนวสัตถุณานาสัตถุณายตณภูมิ ก็ไปดูจิตต่อได้ที่นั้น เพราะจิตที่อบรมสติ สัมปชัญญะไว้ดีแล้ว มันทำงานได้โดย อัตโนมัตครับ พอรู้อารมณ์อันใด มันก็เจริญปัญญาตรงนั้นเลย เรื่องนี้เดิมผมไม่กล้าพูดหรอกครับ คิดว่าเป็นความรู้ที่แปลก เกินไป แต่ไปเห็นตำราเรื่องภูมิจตุกกะและปฏิสนธิจตุกกะ สอดคล้องกัน ก็เลยกล้านำมาเขียนไว้



อริยสัจจ์แห่งจิตของ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

**“จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ”**

อหนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อ
รับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเองก็แต่ที่ว่าถ้าจิตส่งออก
นอก ได้รับอารมณ์แล้ว จิตเกิดหวั่นไหว หรือเกิดกระเพื่อมไป
ตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย

ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์
นั้นๆ เป็นทุกข์

ถ้าจิตที่ส่งออกนอก ได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว
หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์
เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระพือม เพราะ
มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ

พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว
จิตไม่กระพือม เป็นวิหารธรรม

จบอริยสัจจ์ ๔



พระปราโมทย์ ปาโมชโช

วิธีแห่ง
ความรู้แจ้ง
๒

ความเข้าใจ

ผู้เขียนได้เขียนหนังสือเรื่อง “วิถีแห่งความรู้แจ้ง ๒”
ไว้เมื่อ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕ เมื่อเวลาผ่านไปผู้เขียนเห็น
สมควรปรับปรุงหนังสือเรื่องนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์
แก่เพื่อนนักปฏิบัติทั่วไป

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙

ความในใจ

เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากให้ความรักความเมตตา
แวะเวียนไปสนทนาธรรมกับผู้เขียนเสมอ ส่วนมากมัก
ถามถึงแนวทางปฏิบัติที่ผู้เขียนดำเนินมา เป็นเหตุให้ผู้เขียน
ต้องพุดคุยในเรื่องเดิมๆ อยู่แทบทุกวัน ผู้เขียนจึงเขียนบทความ
ความนี้ขึ้นเพื่อทุ่นแรงตนเอง หากเพื่อนนักปฏิบัติท่านใด
ต้องการทราบแนวทางปฏิบัติของผู้เขียน อ่านแล้วคงพอ
ทราบได้ จะช่วยให้การสนทนาสั้นลง เป็นการประหยัดเวลา
ได้ทั้ง ๒ ฝ่าย

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

ใจความ	๙๙
ขยายความ	๑๐๕
๑. จุดมุ่งหมายของพระพุทธรศาสนา	๑๐๕
๒. ความทุกข์คืออะไร	๑๐๘
๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร	๑๑๔
๔. ทางแห่งความดับทุกข์	๑๑๖
๕. การเจริญสติคืออะไร	๑๒๗
๖. การระลึกรู้ทำอย่างไร	๑๓๐
๗. สภาวะธรรมคืออะไร	๑๖๖
๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร	๑๗๒
๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร	๑๗๙
๑๐. ระลึกรู้แล้วได้ทำอะไร	๒๐๑

ใจความ

๑. **สิ่งใดคือจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา • ความ**
พ้นทุกข์สิ้นเชิง

๒. **ความทุกข์คืออะไร •** คือ (๑) ความไม่สบายกาย
และความไม่สบายใจ (๒) ความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งปรุงแต่ง
ทั้งปวง (๓) ความยึดติดขัดข้องหนักหน่วงและตีรณของจิต
ด้วยอำนาจของความอยากในเวทนาและความยึดถือในขัน्ह์ และ
(๔) อุปาทานขัน्ह์/ชาติ/ รูปนาม/ กายใจเป็นทุกข์โดยตัวของ
มันเอง ไม่ว่าจะจิตจะมีความอยากและความยึดถือหรือไม่ก็ตาม

๓. **ความทุกข์เกิดจากอะไร •** เกิดจาก (๑) ความไม่
สมอยาก (๒) ความอยากหรือตัณหา และ (๓) ความไม่รู้ร้อยัจฉัจ

๔. **ทางแห่งความดับทุกข์ •** ทางเดียวสำหรับการดับ
ทุกข์สิ้นเชิงคือมรรคมืองค์ ๘ หรือศีล สมาธิ ปัญญา ย่อลงมา
เป็นการเจริญสติ หรือการตามสังเกตการณ์กายใจของตน จน
เกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงว่า กายกับใจเป็นตัวยุทธ จิตก็
จะหมดตัณหา อุปาทาน (ตัณหาที่รุนแรง) ภพ (การทำกรรม
ทางใจ) ชาติ (ความได้มาซึ่งรูปนาม/ อายตนะ) และปล่อย
วางทุกข์ (รูปนาม) โดยอัตโนมัติ

๕. การเจริญสติคืออะไร • คือการระลึกรู้ (ข้อ ๖) ถึงสภาวะธรรม (ข้อ ๗) ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็นจริง (ข้อ ๙)

๖. การระลึกรู้ทำอะไร • ต้องหมั่นตามรู้รูปนาม/กายใจเรื่อยๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แล้ว สติจะเกิดขึ้นเองเมื่อรูปนามที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น ศัตรูของการระลึกรู้ที่ถูกต้อง ได้แก่ ความสุดโต่ง ๒ ด้าน คือการหลงตามกิเลสไปแสวงหาอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และการบังคับข่มกายใจของตนเอง

๗. สภาวะธรรมคืออะไร • คือรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายจิตใจอันเป็นกองทุกขนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความคิดฝันหรือจินตนาการเอาเอง

๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร • หมายถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏเป็นอารมณ์ปัจจุบันในขณะจิตต่อหน้านี้ ผู้ปฏิบัติต้องไม่ห่วงอาลัยถึงสภาวะธรรมในอดีต และไม่กังวลถึงสภาวะธรรมในอนาคต

๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร • หมายถึงรู้
ลักษณะของสภาวะธรรมตรงตามที่เป็น (เป็นไตรลักษณ์)
และไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะเหล่านั้นด้วยความอยาก (ตัณหา)
และความเห็นผิด (ทิฏฐิ)

๑๐. ระลึกรู้แล้วได้อะไร • (๑) ได้ความอยู่เป็นสุขใน
ปัจจุบันของจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (๒) ได้ความละเอียดและ
เกรงกลัวต่อบาป (๓) ได้ความสมบูรณ์แห่งศีล (๔) ได้ความ
ตั้งมั่นของจิตหรือสมาธิ (๕) ได้สมาธิปฏิฐาน เข้าใจตนเอง
เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรม (๖) ได้ความเบาบางจางคลายจาก
ความยึดถือทั้งหลาย (๗) ได้ความหลุดพ้น และ (๘) ได้ความ
รู้เกี่ยวกับธรรมแห่งความหลุดพ้น



Phansakde Chakkaphuk

ความไม่รู้ร้อยยี่สิบห้า
หรืออวิชชา
หรือความไม่รู้ความจริง
ของรูปนามนี้แหละ
เป็นรากเหง้า
ของความทุกข์อย่างแท้จริง

ขยายความ

๑. จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

๑.๑ พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า **ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้**

๑.๒ **คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข** เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่มหรือมีฉะนั้นก็จิตจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเหมือนสิ่งทีรอกการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนๆ จะคว้าได้ แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีก เป็นเครื่องยั่วและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลาโดยหวังที่จะได้ครอบครองความสุขอันถาวรให้ได้

๑.๓ แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหานั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ถ้าไม่เจอสิ่งโน้นก็จะมีความสุข เราไปหลงว่าความรู้ทรัพย์สินเงินทอง ครอบครัว ญาติมิตร ชื่อเสียง อำนาจ ความสนุกสนาน สุขภาพ ฯลฯ คือตัวความสุข เราเอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความสุขโดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

๑.๔ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขชนิดที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ไว้โดยตรง รวมทั้งบอกสาเหตุของความสุข และบอกวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิงเอาไว้ด้วย ถ้าเราศึกษาเรื่องทุกข์จนเมื่อใดเข้าถึงความพ้นทุกข์ เมื่อนั้นจะได้พบกับความสุขอันเต็มบริบูรณ์ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานี้ทันที

๑.๕ บางคนอาจมองเลยไปอีกว่า พระพุทธศาสนา มองโลกแง่ร้ายเกินไป คือมองว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ ประเด็นนี้ต้องขอชวนไว้ก่อนเป็นการชั่วคราว เพราะถ้าอธิบายกันในขณะนี้ก็จะกลายเป็นข้อถกเถียงทางปรัชญาไป เพียงอ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบแล้วลงมือเรียนรู้ทุกข์ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ก็จะได้เห็นความจริงได้โดยไม่ต้องเสียเวลาถกเถียงกันเลย



๒. ความทุกข์คืออะไร

๒.๑ พระพุทธศาสนามองความทุกข์ไว้อย่างลึกซึ้ง และหลายแง่มุม มากกว่าความทุกข์ที่พวกเรารู้จักกันทั่วๆ ไป กล่าวคือ

๒.๑.๑ **ทุกข์เวทนา** คือความทุกข์ทั่วไปที่พวกเรา รู้จักอยู่แล้ว ได้แก่ความทุกข์กายทุกข์ใจนั่นเอง สำหรับผู้ที่ไม่เคยเจริญสติอาจรู้สึกว่ นานๆ ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้นสัก ครั้งหนึ่ง แต่ผู้ที่เจริญสติอยู่จะพบว่า ทุกขเวทนาเกิดขึ้นบ่อยมาก เช่น ถ้าเรามีสติรู้กายอยู่ จะพบว่าความทุกข์เหมือนสัตว์ร้าย ที่วิ่งตามทำร้ายเราอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องคอยเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องกิน ต้องดื่ม ต้องขับถ่าย ต้องอาบ ต้องเช็ดล้าง ต้องเกา ต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออก ฯลฯ แสบไม่ได้หยุดพักเลย บางคราวมีความป่วยไข้อันเป็นความบีบคั้นที่รุนแรง และท้ายที่สุด เมื่อหมดกำลังวิ่งหนีทุกข์ เราก็จะถูกความทุกข์ทำร้ายเอาจน ตาย

ยามใดที่ทุกข์เวทนาบรรเทาลง เราจะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่ไม่นานเลย ความทุกข์ก็ตามมาทันอีกคราวหนึ่ง

หากมีสติรู้อยู่ที่จิตใจก็จะพบว่า จิตของเราเกิดความเครียดขึ้นแทบตลอดเวลา ยามใดมีความเครียดน้อยลงก็รู้สึกเป็นสุข ยามใดมีความเครียดมากขึ้นก็รู้สึกเป็นทุกข์

๒.๑.๒ **ทุกข์ลักษณะ** ทุกข์ชนิดนี้ไม่ใช่ความทุกข์ในความหมายทั่วไปที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่มันเป็น**ลักษณะทั่วไปของสิ่งที่เป็นสังขาร** (คือร่างกายจิตใจและสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย) ที่ว่าสังขารทั้งหลายไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้นตามความหมายนี้ กระทบความสุขก็มีลักษณะเป็นความทุกข์เช่นกัน คือมีความทนอยู่ไม่ได้ เรื่องทุกข์ลักษณะนี้จะเห็นชัดขึ้นเมื่อได้ลงมือเจริญสติแล้ว ในขั้นนี้จึงควรทราบไว้เพียงนี้ก่อน

๒.๑.๓ **ทุกข์เพราะตัณหา** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนและสัตว์ทั้งหลายอยู่แทบจะตลอดเวลา แต่หาผู้มองเห็นได้น้อยนัก ส่วนนักปฏิบัติพอจะมองเห็นทุกข์ชนิด

นี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เจริญสติโดยใช้อารมณ์ในฝ่ายนามธรรม ซึ่งจะเห็นว่า “สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์” คือเห็นว่า หากจิตเกิดความอยาก (ตัณหา) และความยึดถือ (อุปาทาน คือตัณหาที่มีกำลังกล้า) ในรูปนามและอารมณ์ทั้งหลายแล้ว จิตจะเกิดความทุกข์คือความยึดอัดขัดข้องทั้งหลายขึ้นมาทันที หากจิตปราศจากความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์ แต่กลับจะทรงตัวอยู่อย่างเด่นดวง มีสภาพรู้ ตื่น เบิกบาน และมีความสุขอยู่โดยตัวของมันเอง ผู้ปฏิบัติที่จิตเกิดปัญญาเต็มทีในระดับนี้จะมีสมาธิบริบูรณ์ คือจิตจะตั้งมั่น อยู่ได้โดยไม่ต้องระวังรักษาอีกต่อไป อันเป็นภูมิธรรมในระดับ พระอนาคามีนั่นเอง ท่านที่เข้าถึงภูมิธรรมขั้นนี้บางท่านจะเกิดความนิ่งนอนใจไม่ชวนชวายปฏิบัติต่อไป เพราะมีจิตที่ตั้งมั่นเด่นดวงนั้นเป็นที่พึ่งที่อาศัยอันปลอดภัยและมีความสุข มากอยู่แล้ว

๒.๑.๔ **ทุกข์สัจจหรือขันธคือทุกข์** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่เข้าใจความทุกข์ชนิดนี้อย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นจึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะการ

รู้จักเพียงทุกข์เวทนาเป็นเรื่องสามัญที่ใคร ๆ ก็รู้จัก การรู้จักทุกข์ลักษณะก็เป็นสิ่งที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานแม้เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็รู้จัก การรู้จักทุกข์เพราะต้นหาก็ยังไม่ใช่ปัญญาที่ถึงที่สุด เพราะยังเห็นว่าจิตบางอย่างเป็นสุขและจิตบางอย่างเป็นทุกข์ อย่างมากที่สุขก็เข้าถึงธรรมได้ในระดับพระอนาคามี เพราะจิตมีปัญญาเข้าใจว่าถ้าเกิดความอยากและความยึดถือ จิตจึงจะเป็นทุกข์ จิตจึงพอใจที่จะตั้งมั่นไม่แสวงหาอารมณ์ภายนอก อันเป็นที่ตั้งแห่งความอยากและความยึดถือ แต่กลับหันมายึดมั่นในตัวจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานเสียเอง

ต่อเมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนปัญญาแก่รอบถึงที่สุดอย่างแท้จริง จึงจะเห็นทุกข์สัจจอย่างแจ่มแจ้งว่า **ขันธหรือรูปนามหรือกายใจนั้นแหละคือทุกข์ จะมีความอยากและความยึดมั่นหรือไม่ รูปนามนี้ก็เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นและนอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งใดดับไป ไม่ใช่ร่างกายนี้จิตนี้เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง หากแต่เป็นทุกข์ล้วน ๆ เลยทีเดียว เพียงแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้นเอง เมื่อปัญญาแก่รอบจน**

เข้าใจว่าซันต์เป็นทุกข์แล้ว ก็เป็นอันเข้าใจอริยสัจจ์แจ่มแจ้ง คือรู้ว่าเพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ และเพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย เกิดเป็นวัฏจักรที่หมุนวนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ต่อเมื่อรู้แจ้งทุกข์จนปล่อยวางทุกข์ได้แล้ว สมุทัยก็เป็นอันดับไปโดยอัตโนมัติ และนิโรธหรือนิพพานจะปรากฏแจ่มแจ้งอยู่ต่อหน้าต่อตา วัฏจักรก็เป็นอันคว่ำทำลายลงในขณะนั้นเอง

ผู้เห็นแจ้งว่าซันต์หรือรูปนามเป็นทุกข์ (มีวิชชา-ละอวิชชาได้) จะสามารถปล่อยวางความยึดถือในซันต์หรือรูปนามลงได้อย่างเด็ดขาดและหมดจด เหลือแต่สภาวะที่เป็นทุกข์ แต่ไม่มีผู้ทุกข์ ทำให้ความอยาก (ตัณหา-อุปาทาน) ที่จะให้ “รูปนามของเรา” เป็นสุขและปราศจากทุกข์ หมดไปโดยอัตโนมัติ จิตจึงหมดความดิ้นรนหรือการทำงานทางใจ (สังขาร/ ภพ/ กรรมภพ) ที่จะแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ จิตจะปล่อยวางและไม่หยาบฉวยรูปนาม (ชาติ) ใดๆ ขึ้นมาเป็นตัวตนของตนอีก และเห็นถึงสภาวะแห่งนิพพาน คือความสิ้นทุกข์ เพราะจิตปราศหรือสํารอกออกจากกิเลส และซันต์ได้ด้วย

การเจริญสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เราสู้แจ้งถึงสัจจธรรมเหล่านี้ได้ และเมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งในความจริงดังกล่าวนี้แล้ว จิตก็จะคลายความอยากและความยึดถือในสิ่งอื่นๆ ที่จิตไปรู้เข้าเป็นลำดับๆ จนถึงขั้นปล่อยวางความยึดถือในทุกข์คือกายและจิตได้ในที่สุด

๒.๒ ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มุ่งปฏิบัติเพื่อให้พ้นไปได้แก่**ขันธ**นี้เอง เมื่อใดละอวิชชาคือความไม่รู้ทุกข์ลงได้เพราะเห็นความจริงแท้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นของไม่เที่ยงเป็น**ทุกข์ (ลักษณะ)** หรือเป็นอนัตตา จิตจะสลัดคืนทุกข์ (ขันธ/รูปนาม/ กายใจ) ให้กับโลกทันที และไม่หยาบฉวยทุกข์หรือรูปนามใดๆ ขึ้นมาอีก ส่วน**ทุกข์เวทนา**ทางกายในชาติปัจจุบันเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องแก้ไขผ่อนปรนตามสถานการณ์เป็นคราวๆ ไป โดยอยู่ในสภาพที่ว่า “แม้กายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย” ต่อเมื่อสิ้นขันธและไม่มีขันธใหม่เกิดขึ้นนั้นแหละ จึงเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้อย่างสมบูรณ์แบบ



๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร

๓.๑ สำหรับบุคคลและสัตว์ทั่วไปแล้วมักรู้สึกว่า **ความไม่สมอยากทำให้เกิดทุกข์** เช่น อยากเป็นหนุ่มสาวแล้วต้องแก่ก็ทุกข์ อยากแข็งแรงแล้วต้องเจ็บป่วยก็ทุกข์ อยากเป็นอมตะแล้วต้องตายก็ทุกข์ อยากได้แล้วไม่ได้ก็ทุกข์ ไม่อยากได้แล้วต้องได้ก็ทุกข์ แต่ถ้าปรารถนาสิ่งใดก็ได้สิ่งนั้นจะรู้สึกว่าเป็นสุข

๓.๒ สำหรับผู้ปฏิบัติจะเห็นความจริงได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปว่า **ความอยากต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์** เพราะความอยากทำให้จิตต้องดิ้นรนทำงานหนักทั้งวันทั้งคืนเพื่อจะให้ “เรา” เป็นสุขและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าปราศจากความอยากจิตก็ไม่ต้องดิ้นรนกระวนกระวาย มีแต่ความสุขสงบอยู่ในตัวเองเท่านั้น

๓.๓ สำหรับผู้รู้แจ้งอริยสัจจ์แล้วจะพบว่า **ชั้นนั้นแหละเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง** จะมีความอยากหรือไม่ ชั้นนั้นก็เป็นที่ทุกข์ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่เพราะอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้งว่าชั้นนี้เป็นทุกข์ กลับไปคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง จึงเกิดสมุทัยคือความอยากจะให้กายใจเป็นสุขถาวร หรืออยากให้กายใจพ้นทุกข์ถาวร แล้วเกิดความดีนรนาทางใจ ก่อเป็นความทุกข์มาเผาจรนจิตใจอยู่แทบตลอดเวลา แม้เมื่อร่างกายนี้แตกสลายลง ความไม่รู้ก็ก็จะกระตุ้นให้จิตปรุงชั้นใหม่ขึ้นมาเป็นภาระให้ต้องแบกรับทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้น **ความไม่รู้อริยสัจจ์หรืออวิชชาหรือความไม่รู้ความจริงของรูปนามนี้แหละ** จึงเป็นรากเหง้าของความทุกข์อย่างแท้จริง เพราะทำให้เกิดการหยาบฉวยรูปนามอันเป็นก้อนทุกข์ขึ้นมาถือไว้ แล้วเกิดการดีนรนาทางจิตใจตั้งมากมายเพื่อจะขจัดความทุกข์ออกจากรูปนาม และหาความสุขมาให้รูปนามตลอดจนก่อให้เกิดชั้นใหม่สืบต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงก่อเกิดเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่ไม่รู้จักจบสิ้นได้เลย



๔. ทางแห่งความดับทุกข์

๔.๑ เมื่อทราบแล้วว่าความทุกข์เกิดจากอะไร ย่อมไม่เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจว่าความดับทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการดับอวิชชาหรือความไม่รู้ อริยสัจจ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่รู้ทุกข์หรือความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม/ กายใจว่าไม่ใช่ตัวตนของตน อันเป็นต้นเหตุให้เกิดตัณหาหรือความทะยานอยากที่จะแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่มากระทบกายใจของตน การรู้ความเป็นจริงของรูปนามเป็นเรื่องสำคัญมาก สมดังพระพุทธวจนะที่ว่า “เมื่อรู้ตามความเป็นจริงย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด (โลภะ/ ตัณหา) เมื่อคลายกำหนดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นย่อมรู้ว่าหลุดพ้นแล้วชาติ (ความเกิด) สิ้นแล้ว พรหมจรรย์ (การศึกษาปฏิบัติธรรม) อยู่จบแล้ว”

๔.๒ วิธีที่จะทำให้จิตรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ตรงไปตรงมาที่สุดก็คือ การมีสติ ระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง (ในบทความนี้ สติหมายถึงสัมมา

สติซึ่งต้องเกิดร่วมกับสัมมาสมาธิและสัมมาทิฏฐิหรือปัญญา
เสมอ แต่ที่ไม่ได้แยกแยะรายละเอียดในขั้นนี้ ก็เพราะต้องการ
ให้ผู้แรกสนใจพระพุทธศาสนา ศึกษาได้โดยไม่ซับซ้อนนัก) นี้
เป็นเหตุผลที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว ทำนองเดียวกับเมื่อเรา
อยากรู้จักตัวจริงของใครสักคนหนึ่ง เราก็ต้องหมั่นตามรู้
พฤติกรรมของเขาไปเรื่อยๆ โดยปราศจากอคติ จึงจะรู้จัก
และเข้าใจผู้นั้นได้ตรงตามความเป็นจริง ทั้งนี้พระพุทธเจ้า
ทรงยืนยันว่า การเจริญสติรู้รูปนาม/ กายใจนี้แหละคือทาง
สายเดียวที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ เพราะสามารถถอดถอน
ตัณหาและทิฏฐิ (ความเห็นผิดจากความจริง) ตลอดจนความ
ยึดมั่นถือมั่นในโลกละเสียได้ ทั้งนี้คำว่าโลกก็หมายถึงรูปนาม/
กายใจนั่นเอง

๔.๓ พวกเราบางคนอาจสับสนกับแนวความคิดที่
ว่าการเจริญสติรู้รูปนาม/ กายใจคือทางแห่งความดับทุกข์
เพราะได้ยินคำสอนที่ว่า ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้แก่การ
เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ รวบย่อลงมาก็คือการศึกษาปฏิบัติใน
เรื่องศีล สมาธิ และปัญญา สิ่งที่ได้ยินมานี้ถูกต้องเช่นกัน แต่

ควรทำความเข้าใจให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า การเจริญอริยมรรคหรือ การรักษาศีล การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา ชนิดไหน ที่เกื้อกูลต่อความมุ่งมั่น และชนิดไหนไม่เกื้อกูลต่อความมุ่งมั่น

๔.๔ แท้จริงการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย เป็น สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง พระองค์เองก็ทรงบำเพ็ญบารมี มามากมายก่อนที่จะตรัสรู้ (เข้าใจธรรมตามความเป็นจริง ด้วยพระองค์เอง) เช่น ทรงบำเพ็ญทานอย่างยิ่งยวดเมื่อเสวย พระชาติเป็นพระเวสสันดร บางชาติทรงถือศีลแบบยอมสละ ชีวิต บางชาติทรงทำสมาธิจนได้อภิญญา ๕ เมื่อสิ้นชีพแล้ว ได้ไปเกิดในพรหมโลก บางชาติเช่นพระชาติที่เป็นมโหสถ บัณฑิตก็ทรงสะสมปัญญาบารมีอย่างยิ่งยวด แต่เหตุใดพระองค์ จึงไม่ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในพระชาติ เหล่านั้น กลับมาทรงตรัสรู้เอาในพระชาติสุดท้าย และทรง ตรัสรู้ด้วยการเจริญอัมมานุสสนาสติปัญญาในอริยสัจจบรรพ จจริงอยู่ถ้าพระองค์ไม่ทรงบำเพ็ญพระบารมีให้เต็มเปี่ยม พระ องค์ย่อมไม่สามารถตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แต่ถ้าทรงบำเพ็ญ พระบารมีโดยไม่ทรงเจริญสติ พระองค์ก็ทรงตรัสรู้ไม่ได้เช่นกัน ทั้งนี้เพราะการบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย เป็นการปรับพื้นฐาน

ทางจิตใจของพระองค์ให้พร้อมสำหรับการแสวงหาหนทาง
เจริญสตินั่นเอง ตัวอย่างเช่น เพราะพระองค์เคยฝึกสละพระ
โอรส ธิดา และพระชายาเพื่อพระโพธิญาณในพระชาติที่
เป็นพระเวสสันดรมาแล้ว จึงทรงเข้มแข็งพอที่จะสละพระ
นางพิมพา และพระราหุลซึ่งเป็นที่ยกย่อง เพื่อไปแสวงหาพระ
โพธิญาณ เป็นต้น

๔.๕ การทำความดีทั้งหลาย ทั้งทาน ศีล สมาธิ และ
การเจริญปัญญาบางระดับ ไม่ได้เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม เพียง
แต่นำความสุขมาให้ด้วยกุศลวิบากหรือผลแห่งความดีเท่านั้น
และบางกรณีเมื่อทำความดีอยู่ จิตกลับพลิกไปเป็นอกุศลก็ได้
ด้วย ตัวอย่างเช่น

๔.๕.๑ **การทำทาน** หากทำโดยไม่ประกอบด้วย
สติปัญญา ก็อาจเป็นการพอกพูนกิเลสให้หนาหนักยิ่งขึ้น เช่น
ทำไปด้วยมีจฉนาก็บุญ “เรา” ทำทานแล้ว เมื่อ “เรา” เกิดใน
ชาติต่อไป “เรา” จะได้เสวยผลทานนี้ หรือ “เรา” จะได้บรรล
มรรคผลนิพพานเพราะการทำทานนี้ หรือทำไปด้วยความโลภ
ว่า เราทำทานนี้ ขอให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้ๆ เป็นต้น

๔.๕.๒ การถือศีล หากไม่มีสติปัญญากำกับ ย่อมเป็นการร้ายที่ถือศีลจะถือศีลบำเพ็ญพรตอย่างงมงาย (สึลัพพตปรามาส) เช่น หลงผิดว่า การบำเพ็ญชั่ววัตรที่กดข่มจิตใจมาก ๆ จะทำให้กิเลสเบาบางลง หรือยิ่งถือศีลก็ยิ่งพอกพูนกิเลส เช่น เกิดมานะมากขึ้น คือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า เราดีกว่าคนอื่นเพราะเราถือศีล ส่วนคนอื่นเร็วกว่าเรา เพราะไม่มีศีล เป็นต้น

๔.๕.๓ การทำสมาธิ หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ยิ่งทำสมาธิ จิตก็ยิ่งโน้มเข้าหาความสงบหรือความสุขสบายจนลึ้มเนื้อลึ้มตัว หรือเกิดมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดมากขึ้น ๆ ด้วยอำนาจของโมหะและราคะ เช่น ทำสมาธิแล้วเกิดความเคลิบเคลิ้มขาดสติ หรือเกิดนิมิตต่างๆ มากมาย บางคนถึงขนาดเห็น “นิพพาน” เป็นบ้านเมืองหรือเป็นดวงแก้วบางคนเกิดความรู้ความเห็นต่างๆ แล้วหลงภูมิโง่งอยู่กับความรู้เหล่านั้น และบางคนจะรู้สึกว่าการเป็นอัตตาคือเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ เป็นต้น

๔.๕.๔ การเจริญปัญญา หากไม่ประกอบด้วย ปัญญาสัมมาทิฐิก็จะเกิดความผิดพลาดในการเจริญปัญญา ได้มากมาย เช่นผู้ที่จำแนกไม่ออกระหว่างสมถกรรมฐานกับ วิปัสสนากรรมฐาน ก็เป็นการง่ายที่จะหลงทำสมาธิแล้วคิดว่า กำลังเจริญปัญญาอยู่ เช่น บางท่านมุ่งใช้ความคิดพิจารณาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา วัตถุสิ่งของ ผู้คน ฯลฯ ให้เป็นไตรลักษณ์ การกระทำเหล่านั้นเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐาน เป็นไป เพื่อความสงบของจิต บางครั้งแทนที่จะเกิดความสงบ กลับ เกิดความฟุ้งซ่านในธรรมแทนก็ได้ บางท่านยังคิดพิจารณา ไตรลักษณ์ มาเน้อตตากลับยิ่งพอกพูนขึ้นก็มี ทั้งนี้เพราะไตร ลักษณ์นั้น คิดเอาไม่ได้ แต่ต้องประจักษ์ชัดถึงสภาวะที่แท้ ของรูปธรรมและนามธรรม ด้วยความมีสติ และด้วยจิตที่ มีความตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นไตรลักษณ์ด้วย ปัญญาได้จริง และบางท่านแทนที่จะเจริญปัญญาด้วยการรู้รูป นาม กลับพยายามสร้างหรือพยายามไปรู้ความว่างหรือมหา สุญญตาแทนรูปนาม เพราะไม่ทราบว่าการเจริญวิปัสสนา กรรมฐานต้องใช้รูปนามเป็นอารมณ์ แต่กลับคิดว่าการสลัดทิ้ง รูปนามแล้วไปรู้ความว่างเป็นทางลัดในการปฏิบัติธรรม เป็นต้น

๔.๖ การทำความดีที่เกื้อกูลต่อการรัฐธรรม ต้องเป็นการทำดีที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติที่ถูกต้อง หรือเจืออยู่ด้วยสติปัญญาในขณะที่ทำความดีนั้น เช่น

๔.๖.๑ **การทำทาน** ควร มีสติปัญญากำกับจิตใจของตนไว้ ทั้งก่อนทำ ระหว่างทำ และหลังทำ หากเป็นการกระทำด้วยศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ทำแล้วตนเองหรือผู้อื่นไม่เดือดร้อนก็ควรทำตามความเหมาะสม หรือทำแล้วจิตใจแจ่มขึ้นเบิกบาน ก็มีสติระลึกถึงความสุขความเบิกบานนั้นไป การทำทานจึงเป็นเครื่องมือฝึกการเจริญสติได้เหมือนกัน แต่ถ้าทำด้วยความเมามุญด้วยอำนาจโลภะและโมหะ ทานนั้นก็มิเกื้อกูลใดๆ ต่อการเจริญสติ

๔.๖.๒ **การรักษาศีล** ศีลบริสุทธิ์ได้ยาก หากไม่มีสติกำกับอยู่ที่จิต แต่หากมีสติกำกับรู้อยู่ที่จิตใจตนเอง ศีลชนิดที่เรียกว่า **“อินทริยสังวรศีล”** ย่อมเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ กล่าวคือเมื่อโทสะเกิดขึ้นก็มีสติรู้ว่าโทสะเกิดขึ้น โทสะย่อมครอบงำจิตไม่ได้ ศีลข้อ ๑ ก็เกิดขึ้นเต็มบริบูรณ์เพราะจิตไม่คิดฆ่าหรือทำร้ายใคร ถ้าโลภะเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน ย่อมไม่ทำผิดศีลข้อ ๒ และข้อ ๓ โดยอัตโนมัติ เป็นต้น

๔.๖.๓ **การทำสมาธิ** สัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงต้องประกอบด้วยองค์มรรคอื่นๆ ด้วย เช่น ต้องมีสติและปัญญากำกับอยู่เสมอ สมาธิที่ขาดสติปัญญาเป็นสมาธิที่ทำให้ความสุขหรือของเล่นอื่นๆ ได้ก็จริง แต่ไม่มีประโยชน์ต่อการเจริญสติ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจได้จริง และเมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ศิลและปัญญาก็ไม่อาจเกิดให้บริบูรณ์ได้

๔.๖.๔ **การเจริญปัญญา** การเจริญปัญญาที่ถูกถ้วนสมบูรณ์ที่สุดจะกล่าวในหัวข้อเกี่ยวกับการเจริญสติต่อไป ส่วนในหัวข้อนี้จะกล่าวเฉพาะการเจริญปัญญาในขั้นต้น ได้แก่ การศึกษาปริยัติสัทธรรม ซึ่งชาวพุทธแม้จะเป็นนักปฏิบัติก็ไม่ควรทอดทิ้ง อย่างน้อยควรเรียนให้รู้หลักการขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาไว้บ้าง มิฉะนั้นอาจกลายเป็นผู้หนักถือลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งที่คิดว่าตนเป็นชาวพุทธก็ได้

๔.๗ **การเจริญศีล สมาธิ ปัญญาซึ่งควรมีหลายอย่างนั้น ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง ศีล สมาธิและปัญญาจะเกิดขึ้นเอง** เช่น ในหนังสืออรรถกถาธรรมบท กล่าวถึงภิกษุรูป

หนึ่งไปทูลลาสิกขาจากพระพุทธเจ้า เพราะรักษาศีลจำนวนมาก
ไม่ไหว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านเจริญสติแทนการตาม
รักษาศีลจำนวนมาก ท่านทำแล้วสามารถทำศีลของท่านให้
บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ทั้งยังบรรลุสมรรถผลนิพพานได้ด้วย หรือ
หากเรามีสติจนสามารถระลึกภูสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏได้
จริงๆ ในขณะที่เราจะเกิดสัมมาสมาธิโดยอัตโนมัติ คือจิตจะ
เกิดความตั้งมั่นแล้วมีสติระลึกภูสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ
โดยไม่หลงเข้าไปแทรกแซง สิ่งก็ตามมาก็คือปัญญาที่รู้ลักษณะ
ของรูปนาม คือรู้ถึงความ เป็นไตรลักษณ์ของรูปและ
นามและรู้ได้แม้กระทั่งอริยสัจจ์ ๔ ปัญญาเหล่านี้เกิดจาก
การเจริญสติด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิทั้งสิ้น ดังนั้นจะกล่าวว่
การปฏิบัติตามทางแห่งความพ้นทุกข์ จะต้องเจริญอริยมรรค
มีองค์ ๘ ก็ได้ย่อลงมาเป็น การเจริญไตรสิกขา คือศีล สมาธิ
และปัญญาก็ได้หรือถ้าย่อลงให้ถึงที่สุด การเจริญสตินั้นแหละ
คือการเจริญไตรสิกขาและมรรคมมีองค์ ๘





Phansakdi Chakaphak

รู้ชนิดนี้ไม่มีความตั้งใจ
ว่าจะต้องรู้อารมณ์ใด
แต่อารมณ์ใดปรากฏทางทวารใด
ก็รู้อารมณ์นั้นอย่างถูกต้อง เป็นปัจจุบัน
โดยไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น
นี่แหละคือความรู้ตัวทั่วพร้อม

๕. การเจริญสติคืออะไร

๕.๑ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า รากเหง้าของความทุกข์ในทัศนะของพระพุทธศาสนาคือความไม่รู้ ความจริงของทุกข์คือรูปนาม/ ชันธ์/ กายใจ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความอยาก (ตัณหา) ความยึดถือ (อุปาทาน) และความดิ้นรนทางใจ (ภพ) เพื่อให้ร่างกายนี้เที่ยง เป็นสุข และบังคับได้ตามใจปรารถนา ความดิ้นรนนั้นทำให้เกิดความทุกข์ทางใจซ้ำซ้อนขึ้นมามากขึ้นหนึ่งนอกเหนือจากความทุกข์ของรูปนาม/ ชันธ์/ กายใจที่เป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว หากสามารถรู้เห็นความจริงของรูปนาม/ ชันธ์/ กายใจได้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่วัตถุของตนที่บังคับได้ จนจิตปล่อยวางความยึดถือกายใจ จิตจะหมดความอยาก ความยึดถือและความดิ้นรนทางใจโดยอัตโนมัติ ความทุกข์ทางใจเพราะความอยาก ความยึดถือ และความดิ้นรนก็จะหมดไป จิตจะเป็นอิสระจากชันธ์ พราภอกจากชันธ์อันเป็นกองทุกข์ และเข้าถึงสันติสุขอันแท้จริงหรือนิพพาน ดังนั้นการจะทำลายรากเหง้าของความทุกข์จึงต้องมี **วิชาหรือปัญญา** ทำลายความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม/ ชันธ์/ กายใจ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ลงไปให้ได้

๕.๒ การทำปัญญาหรือความรู้ให้เกิดขึ้นนั้น พวกเรา เคยชินที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการเก่าๆ ได้แก่ (๑) การรับ ถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยการอ่าน และการฟังและ (๒) การขบคิดใคร่ครวญในเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีการทั้ง ๒ นี้ใช้ได้สำหรับการเรียนรู้วิชาการอื่นๆ แต่การทำความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยการหาความรู้โดยอีกวิธีการหนึ่งเพิ่มเติมจาก ๒ วิธีแรก คือ (๓) การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะการรับฟังความรู้ของท่านผู้อื่นให้เราได้ เพียงความจำ ส่วนการคิดก็ให้เราได้เพียงความคิด ทั้ง**ความจำ** และ**ความคิดอาจไม่ใช่ความจริงก็ได้** แต่ทั้งนี้ในเบื้องต้นเราต้องศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการอ่านและการฟัง แล้วนำมาขบคิดใคร่ครวญเพื่อให้รู้ถึงแนวทางของการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามได้อย่างถูกต้องต่อไปเสียก่อน

๕.๓ การแสวงหาความรู้ด้วยการอ่าน การฟัง และการคิด เป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่พวกเรารู้จักกันดีอยู่แล้ว ในที่นี้จึงจะข้ามไปกล่าวถึงการแสวงหาความจริงด้วยการ **เจริญสติ**อันได้แก่ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามโดย **การระลึกรู้** (ข้อ ๖) ถึง**สภาวะธรรม** (ข้อ ๗) ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็นจริง (ข้อ ๙)



๖. การระลึกถึงทำอย่างไร

๖.๑ มนุษย์โดยทั่วไปสามารถระลึกถึง**ปัจจุบันอารมณ์** (อ่านเพิ่มเติมในข้อ ๘) ได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น ในขณะที่ยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอนก็ทราบได้ ในขณะที่มีความสุขหรือความทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ทราบได้ ในขณะที่มีความรัก โลก โกรธ หลง สงสัย ฟุ้งซ่าน หดหู่ เกียจคร้าน ศรัทธา วิริยะ หรือมีความสงบ ฯลฯ ก็ทราบได้ แต่มนุษย์มีจุดอ่อน ๒ ประการคือ (๑) มนุษย์มัก**ละเลยที่จะรู้ปัจจุบันอารมณ์** เพราะมัวแต่หลงอยู่กับเรื่องราวอันเป็นความคิด หรือหลงอยู่กับสิ่งที่ไปรู้ไปเห็นทั้งหลาย จนลืมกายสัมผัสที่กำลังปรากฏในปัจจุบันของตนเอง และ (๒) มนุษย์มัก**รู้อารมณ์เหล่านั้นด้วยความหลงผิด** คือแทนที่จะเห็น**ปรมาตถารมณ์**ซึ่งเป็นของจริง (อ่านเพิ่มเติมในข้อ ๗) กลับเห็นแต่**อารมณ์บัญญัติ**อันเป็นความคิดฝันของตนเอง เช่น คิดว่าเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ทั้งที่ความจริงแล้วรูปหรือก้อนธาตุต่างหากที่ยืน เดิน นั่ง นอน หรือคิดว่าเรากำลัง โกรธ หลง ทั้งที่ความจริง

แล้วนามหรือจิตต่างหากที่กำลังโลภ โกรธ หลง ทั้งนี้เพราะมองไม่เห็นปรมาตถารมณหรือสภาวะธรรมที่แท้จริงคือรูปกับนาม แต่คุ้นเคยว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติหรือสิ่งที่คิดเอาด้วยความเห็นผิดเท่านั้นเอง

แม้กระทั่งพวกเรานักปฏิบัติก็มักนึกไม่ถึงด้วยว่า การเจริญสติที่แท้จริงก็คือการใช้จิตใจที่เป็นธรรมชาติธรรมดา
นี้เอง ไปรู้ปรมาตถารมณที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์
แต่มักเกิดความเข้าใจผิดว่า การเจริญสติหรือการระลึกฐานั้น
เป็นสภาพอะไรอย่างหนึ่งที่พิเศษเหนือธรรมดา ดังนั้นแทนที่
จะใช้จิตใจธรรมดาไปรู้อารมณ์ พวกเรากลับพยายามสร้าง
“รู้” แบบผิดธรรมดาขึ้นมาแทน และอารมณ์กรรมฐานที่
ใช้อยู่ก็ไม่ค่อยถูกต้องนักด้วย

หัวข้อนี้จะกล่าวถึงลักษณะของจิตที่เหมาะสมแก่การ
เจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นจิตที่มีสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา หรือ
ที่นักปฏิบัติบางท่านเรียกว่าจิตฐานั้นเอง

๖.๒ การบ่งชี้สภาวะว่า การมีสติ หรือการมี ฐู ที่ถูกต้องเป็นอย่างไรนั้น เป็นเรื่องยากมาก เพราะเพียงแต่เราเติมความคิดเห็นของเราลงไปว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็จะเริ่มเข้าใจผิดทันที แต่หากเรามาพูดถึงถึงสภาวะของการรู้ที่ไม่ถูกต้องเสียก่อน (ซึ่งล้วนแต่เกิดจากตัณหาหรือความอยาก และทิฏฐิหรือความเห็นผิดทั้งหลาย) เราก็จะเข้าใจถึงสภาวะที่ถูกต้องได้ไม่ยากนัก สภาวะผิดพลาดที่สำคัญ ได้แก่

๖.๒.๑ “รู้” ไม่ใช่ไม่รู้ (เผลอ/ ลืมตัว)

๖.๒.๑.๑ สภาวะรู้ เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับสภาวะไม่รู้ อันได้แก่ความเหม่อ ความเผลอ ความลืมตัว ความใจลอย หรือความฝันกลางวันนั่นเอง เป็นสภาวะของการปล่อยจิตใจให้หลงเพลิดเพลिनไปตามอารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้กระทั่งเพลिनไปในโลกของความคิดฝันและจินตนาการของตนเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อตามองเห็นรูปบางอย่าง แล้วเกิดจำได้ว่า นั่นเป็นรูปผู้หญิงสวย/ ผู้ชายหล่อ ก็มีหัวหลงเพลिनมองตามอย่างลืมเนื้อลืมตัว หรือเมื่อนั่งอยู่คนเดียวก็ใจลอยคิด

พุ่งผ่านไปเรื่อยๆ โดยบางครั้งเราก็ทราบถึงเรื่องราวที่คิด แต่บางครั้งก็ไม่รู้ชัดว่าคิดเรื่องอะไร เป็นต้น

๖.๒.๑.๒ สภาวะที่เรียกว่าเผลอหรือลืมตัวนี้เป็นสภาวะที่เราลืมร่างกายของตนเองเหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก รวมทั้งลืมจิตใจของตนเอง คือในขณะนั้นจิตใจจะมีสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วอย่างไรก็ไม่สามารถจะรู้ได้ กล่าวได้ว่า**ในเวลาที่เราเผลอหรือขาดสตินั้น เราไม่สามารถรู้กาย เวทนา จิต และธรรมได้นั่นเอง**

๖.๒.๑.๓ ขณะใดที่เราเผลอ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังเผลออยู่ ขณะนั้นความเผลอจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังเผลอก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๒ “รู้” ไม่ใช่คิด

๖.๒.๒.๑ สภาวะรู้ไม่เหมือนกับสภาวะคิดในขณะที่ยังคิดนั้น เรารู้เรื่องที่กำลังคิดเป็นอย่างดี แต่เราลืมตัวเอง

คล้ายกับเวลาที่ไหลผ่านไปเอง การรู้เป็นการตามสังเกต
ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจริง ในขณะที่การคิด
เป็นการคาดว่าความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร (แต่ทั้งนี้หาก
มีกิจจำเป็นต้องคิด เช่น ต้องคิดเพื่อการเรียนหรือการทำงาน
เราก็ต้องคิดไปตามหน้าที่ของตน)

๖.๒.๒.๒ นักปฏิบัติจำนวนมากไม่เข้าใจการ
เจริญสติ โดยมีความสำคัญผิดว่าการคิดหรือการตรีกตรอง
เรื่องกายและใจตนเองว่า “เป็นอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา หรือเป็นรูปนาม” เป็นการทำวิปัสสนา แท้จริงการ
เจริญสติหรือการเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้สภาวะธรรมที่กำลัง
ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดถึงสภาวะธรรมนั้นๆ
เพราะความคิดของปุถุชนย่อมปนเปื้อนด้วยอคติเสมอๆ หรือ
คิดอยู่ในจุดยืนของ**ความเห็นผิดหรือมีฉันทิภริ**ชนิดต่างๆ
เช่น คิดว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยงแต่จิตนี้เที่ยง พอร่างกายนี้ตาย
ลงจิตก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่” หรือคิดว่า “ตัวเรามีอยู่ แต่
พอตายลงก็สูญไปเลย” เป็นต้น

การคิดพิจารณาไม่ใช่วิปัสสนา ดังที่หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ซึ่งเป็นศิษย์อาวุโสสูงรูปหนึ่งของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตได้สอนไว้ว่า “การคิดพิจารณากายว่าเป็นนอสุภะก็ เพื่อแก้นิวรณ์ (เป็นสมณะ) การคิดพิจารณาความตาย (มรณสติ) และการคิดพิจารณากายว่าเป็นธาตุเป็นขันธ์ ก็ เพื่อแก้อาการของจิตบางอย่าง (เป็นสมณะ) เช่นกัน ต่อเมื่อใดปฏิบัติจนถึงจิตถึงใจตนเอง จึงได้แก่นสารของการปฏิบัติธรรม” นอกจากนี้หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย ก็เน้นย้ำเสมอว่า “สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด” และหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ก็สอนไว้ว่า “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงจะรู้” ซึ่งก็ตรงกับพระปริยัติธรรมที่ระบุว่า “อุทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณเบื้องต้นนั้น ต้องปลอดจากความคิด”

๖.๒.๒.๓ ขณะใดที่เราคิด แล้วเกิดรู้ตัวว่า กำลังตั้งอกตั้งใจคิดอยู่ ขณะนั้นความคิดจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่า กำลังคิด ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๓ “รู้” ไม่ใช่การตั้งท่าปฏิบัติ

๖.๒.๓.๑ รู้ ไม่มีการตั้งท่าก่อนจะรู้ แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย เมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็ต้องรีบตั้งท่าปฏิบัติ เพราะไปแปลความหมายของ “การปฏิบัติ” ว่าเป็น “การกระทำ” ทั้งที่การปฏิบัตินั้น ไม่ต้องทำอะไรมากกว่าการรู้รูปนามที่ปรากฏเข้าไปตรงๆ ตามธรรมชาติธรรมดา เช่นเดียวกับเมื่อถูกยิงก็ตจนเกิดความคัน เราก็แค่รู้สึว่าคันเท่านั้น สภาวะรู้ที่เป็นธรรมชาตินั้นเรามีอยู่แล้ว แต่เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญสติ เราจึงตั้งท่าปฏิบัติ เหมือนนักวิ่ง ๑๐๐ เมตรที่กำลังเข้าเส้นสตาร์ท คือเกร็งทั้งกายและจิตใจแทนที่จะรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าไปอย่างสบายๆ ตามธรรมชาติธรรมดา

๖.๒.๓.๒ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติมักบังคับใจตนเอง และเริ่มสร้างพฤติกรรมของจิตบางอย่าง เช่น การใช้สติจ้องมองดูจอภาพในใจของตน แล้วเที่ยวควานหา

(scan) อยู่ในจอภาพนั้น เพื่อหาอะไรสักอย่างเอามาดู หรือการส่งจิตออกไปหนึ่งอยู่ข้างหน้า แล้วคอยดูสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความผิดพลาดอย่างยิ่ง เพราะเป็นการปฏิบัติไปด้วยตัณหาคือความอยากจะทำปฏิบัติธรรม และทิฐิคือความเห็นผิดว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อให้ “เรา” วัตรธรรม

๖.๒.๓.๓ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติบางท่านที่นิยมใช้รูปหรือกายเป็นอารมณ์กรรมฐาน มักเริ่มด้วยการแทรกแซงพฤติกรรมตามธรรมชาติของกาย เช่น เมื่อคิดจะรู้ลมหายใจก็เข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจ เมื่อคิดจะรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายก็ไปกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวของมือ เท้า และท้องบ้าง การกระทำเหล่านี้ไม่ผิด ถ้าเป็นการทำสมณะหรือต้องการใช้กายเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติก่อนพัฒนาไปสู่การรู้ที่แท้จริง แต่ถ้าจงใจก่อพฤติกรรมทางกายโดยคิดว่านั้นคือการเจริญสติ และรู้ไม่ทันตัณหาและทิฐิที่กำลังครอบงำจิตจนก่อพฤติกรรมดังกล่าวขึ้นมา นั่นก็เป็นความผิดพลาดที่ร้ายแรงมากอีกประการหนึ่ง

๖.๒.๓.๔ **ความจริงแล้วถ้าเราจะเจริญสติ หรือรู้ อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด เราไม่จำเป็นต้องตั้งทำอะไรเลยไม่ว่าทางจิตหรือทางกาย** เช่น เมื่อตาเห็นรูปก็รู้รูป (สี) นั้น หากจิตเกิดปฏิกิริยายินดียินร้ายต่อรูปก็รู้ทันอีก หรือขณะนี้ อยู่ในอิริยาบถใดก็รู้ไปเลย เช่น เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่าวัตถุก่อนหน้านี้ยืนอยู่ ยืนแล้วเมื่ออยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้ทันความอยากของตนเอง รู้ทันแล้วจะเปลี่ยนอิริยาบถเพราะมันจำเป็นก็ได้ หรือจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อดูความจริงของทุกขเวทนาไปก่อนก็ได้ หรือนั่งอยู่เฉยๆ เกิดความคิดแล้วรู้ว่าจิตคิดก็ได้ หรือเมื่อคิดแล้วจิตเกิดกุศลหรืออกุศลอย่างใดก็รู้ไปเลยก็ได้ เป็นต้น

๖.๒.๓.๕ **อย่างไรก็ตาม หากนักปฏิบัติคนใด ไม่สามารถรู้ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ก็ไม่ ต้องตกใจ ในเบื้องต้นจะตั้งทำปฏิบัติเสียก่อนก็ได้ เช่น ถ้าจิต ฟุ้งซ่านหนักก็ทำความสงบเข้ามาก่อน แต่ต้องระวังอย่าให้เคลิ้ม ลืมตัว และอย่าให้เครียดขึ้นได้ ให้รู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งไป อย่างสบายๆ จะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ แม้กระทั่งการรู้ค่า บริการก็ได้ เมื่อจิตใจสงบสบายแล้วจึงค่อยระลึกถึงความ**

เปลี่ยนแปลงของจิตใจไปตามธรรมชาติธรรมดาอีกชั้นหนึ่ง หรืออาจจะเริ่มจากการรู้ท้องฟองยุบ รู้การเดินจงกรม รู้การเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ฯลฯ รวมความแล้ว**ในเบื้องต้นจะทำการมรณานตก็ได้ แล้วจึงค่อยพัฒนาไปสู่การรู้แบบไม่ตั้งท่าหรือไม่จงใจต่อไป**

๖.๒.๓.๖ ขณะใดที่เราตั้งท่าปฏิบัติ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งท่า ขณะนั้นการตั้งท่าจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังตั้งท่า ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๔ “รู้” ไม่ใช่กำหนดรู้

๖.๒.๔.๑ รู้ ไม่ใช่การกำหนดรู้ หรือการตรึกพิจารณาอารมณ์ว่าเป็นรูปนาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดา นักปฏิบัติจำนวนมากคิดว่า รู้คือการกำหนดรู้ เพราะมักได้ยินคำพูดเกี่ยวกับการกำหนดรู้รูปนาม หรือการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์จึงคิดว่าการรู้ต้องมีการกระทำ คือการกำหนด หรือการพิจารณาด้วย

ดังนั้นพอรู้อารมณ์แล้วจึงรีบบริการมต่อทำการรู้ทันที เช่น ยก
หนอ อย่างหนอ โกรธหนอ เสียดหนอ ฯลฯ นี่คือการบริการม
ไม่ใช่การรู้ (เบื้องต้นอาจจำเป็นสำหรับบางท่านที่ต้องบริการม
ก่อน แต่พึงทราบว่า จะหยุดการปฏิบัติอยู่เพียงขั้นการตาม
บริการมไม่ได้ เพราะยังไม่ใช้วิปัสสนา) หรือบางท่านนิยมการ
พิจารณากำกับข้างลงไปอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งก็ไม่ใช่การรู้เช่นกัน เช่น
เมื่อตาเห็นรูปตามธรรมชาติแล้ว ก็จงใจพิจารณารูปข้างลงไป
อีกว่า “รูปนี้เป็นเพียงสี ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ฯลฯ”
หรือพิจารณาว่า “สีเป็นรูป รู้เป็นนาม” อันเป็นการกระทำ
**ด้วยความจงใจกำหนด และเป็นกรกระทำตามหลังการ
รู้อารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน จึงยังไม่ใช่การรู้ที่บริสุทธิ์ตาม
ธรรมชาติธรรมดา**

๖.๒.๔.๒ แท้จริงคำว่า “สติ” ในพระไตรปิฎก
แปลว่า**ความระลึกได้** และพระอภิธรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า
สติมีความไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ รวมทั้งบอกด้วยว่า **สติมี
การจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด** แต่พวก
เราชั้นหลังชอบไปแปลคำว่าสติว่า “การกำหนดรู้” ทั้งที่การ

กำหนดไม่ใช่ความระลึกได้ แต่เป็นการจงใจกระทำสิ่งบางอย่างที่เกินจากการรู้ด้วยอำนาจบงการของโลกเจตนา และเจือด้วยทิวฏฐิว่าการกำหนดคือการเจริญวิปัสสนา ทั้งที่การกำหนดนั้นเจือด้วยความคิดซึ่งเป็นวิปัสสนาไปไม่ได้เลย อีกอย่างหนึ่งการกำหนดนอกจากจะไม่ใช่สติแล้ว ยังไม่ได้เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิดด้วย แต่การตามรู้สภาวะธรรมเนื่องๆ หรือการเจริญสติปัญญาต่างหาก ที่เป็นเหตุให้จิตจดจำสภาวะธรรมคือรูปรูปร่างได้แม่นยำ แล้วเป็นเหตุใกล้ให้สติเกิดขึ้น

๖.๒.๔.๓ ขณะใดที่เรากำหนดรู้ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังจงใจกำหนดรู้ ขณะนั้นการกำหนดรู้จะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังกำหนดรู้ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๕ “รู้” ไม่ใช่เพ่ง

๖.๒.๕.๑ รู้ไม่ใช่การเพ่ง แต่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบเพ่ง แม้แต่คนที่ไม่ชอบทำสมณะเพราะอยากเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ก็มักเพ่งโดยไม่รู้ทันจิตใจของตนเอง

แท้จริงการฟังเป็นสภาวะที่สืบเนื่องมาจากการตั้งใจและการตั้งท่าปฏิบัติ คือพอคิดถึงการปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติ แล้วเกิดการตั้งท่าปฏิบัติ มีอาการสรวมกายใจเข้ามาให้มันคง ถัดจากนั้นจึงฟังหรือจดจ้องอย่างเอาเป็นเอาตายต่ออารมณ์ทั้งหลาย เป็นผลให้สීමตัว และบางคนจิตใจด้านชา ไม่สามารถเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ตามที่ควรจะเป็น หรือบางคนจงใจฟังรูปจนลืมนาม จะรู้สึกว่ลิ่งทังปวงเคลื่อนไหวเกิดดับแสดงไตรลักษณ์ได้ ยกเว้นแต่มีสภาวะบางอย่างที่หนึ่งว่างคงที่อยู่กลายเป็นเห็นว่าลิ่งทังปวงตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ ยกเว้นจิตเท่านั้นที่เที่ยง หรือบางคนจงใจฟังนามคือช่องว่าง แล้วไปหลงแช่อยู่กับความว่างนั้นไม่สามารถเจริญปัญญาต่อไปได้ หรือบางคนพอรู้จักเลสใดก็ฟังใส่ พอกิเลสนั้นดับไป (เพราะเหตุของมันดับ) ก็เกิดความสำคัญผิดว่า เราสามารถดับกิเลสได้ทุกครั้ง หรือบางคนพอรู้อารมณ์แล้ว ก็หลงฟังจ้องเอาสติตามจี้อารมณ์ที่เคลื่อนหนีลิ่งเข้าไปภายใน นี่ก็เป็นการฟังเหมือนกัน แต่เป็นการตามฟังความปรุงแต่งที่เคลื่อนไหวได้ในจิตใจตนเอง

อหนึ่ง การเพ่งนี้ถ้าไม่จงใจรุนแรงเกินไป ก็ทำให้จิตสงบเป็นการทำสมาธิหรือสมาธิได้เช่นกัน แต่มักไม่ใช่สัมมาสมาธิซึ่งจำเป็นสำหรับการทำวิปัสสนา

๖.๒.๕.๒ วิธีทำความรู้จักกับการเพ่งไม่ยากเลย ลองยกนิ้วหัวแม่มือของตนเองขึ้นมา แล้วเพ่งจ้องให้จิตใจจดจ่ออยู่ที่นิ้วนั้นอย่างเดียว เพียงไม่นานจะรู้สึกว่ เราเห็นแต่นิ้วหัวแม่มือเท่านั้น เพราะจิตจดจ่ออยู่ที่จุดเดียวนั้นด้วยความตั้งใจอันเกิดจากโลภะ ในขณะนั้นเห็นแต่นิ้ว ภายจะเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ เวทนาคือความรู้สึกจะสุขหรือทุกข์ก็ไม่ทราบ จิตจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ไม่ทราบ จิตเคลื่อนไปอยู่ที่หัวแม่มือก็ไม่ทราบ รวมความแล้วจะทราบได้เฉพาะหัวแม่มือ แต่ไม่ทราบกาย เวทนา จิต ธรรม ขอให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะของการเพ่งไว้ให้ดี เวลาที่เจริญสติรู้อารมณ์ที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ก็ให้สังเกตรู้ทันใจตนเอง อย่าให้หลงไปเพ่งจ้องรูปหรือนามนั้นเหมือนที่จ้องหัวแม่มือตนเอง มิฉะนั้นจะเป็นการหลงทำสมาธิ ทั้งที่คิดว่ากำลังทำวิปัสสนา คือรู้รูปนามอยู่

๖.๒.๕.๓ ขณะใดที่เราเพ่ง แล้วเกิดรู้ว่ากำลังเพ่งอยู่ ขณะนั้นการเพ่งจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้อันขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังเพ่ง ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่จิตติดสมณะมากนั้น แม้รู้ว่าเพ่งอยู่ การเพ่งก็ไม่คลายออก แต่หากรู้ทันจิตว่าอยากเลิกเพ่ง ก็อาจหลุดออกจากการจมแช่ในอารมณ์เพราะการเพ่งได้ หากยังไม่หลุดอีกก็อาจต้องอาศัยอุบายเข้าแก้ไข ด้วยการให้สัมมาปฏิบัติเสียชั่วคราว เมื่อจิตหลงไปสู่อารมณ์อื่น เช่นหลงไปในเรื่องราวที่คิดแล้ว การเพ่งจะดับลงโดยอัตโนมัติแล้วค่อยรู้ทันว่าหลงไปแล้ว จิตก็จะเกิดการรู้ที่ถูกต้องขึ้นได้

การที่ต้องกล่าวถึงอุบายแก้การเพ่ง ทั้งที่ผู้เขียนไม่นิยมการใช้อุบาย แต่นิยมให้ปฏิบัติไปตามหลักการของวิปัสสนา คือการรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ก็เพราะผู้ปฏิบัติจำนวนมากติดการเพ่งจนแทบถอนตัวไม่ขึ้น และไม่อาจหลุดออกจากการเพ่งได้เป็นลิบๆ ปี จึงจำเป็นต้องหาอุบายมาใช้เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งหลักการสำคัญของอุบายแก้การเพ่งก็คือการเปลี่ยนอารมณ์จากอารมณ์เดิมที่ติดอยู่เพียงเท่านี้จิตก็หลุดออกจากการเพ่งได้แล้ว

๖.๒.๖ “รู้” ไม่ใช่หนี้อม

๖.๒.๖.๑ รู้ ไม่ใช่การหนี้อม เพราะอาการหนี้อม ก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบทำกัน มันเป็นการเสแสร้งแก่ง้งทำขึ้นมาเมื่อคิดว่าจะปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกับการเพ่ง เพียงแต่การเพ่งมุ่งจะรู้อารมณ์อันเดียวให้ชัดและพยายามตรึงอารมณ์นั้นไว้ ส่วนการหนี้อมเป็นการหลีกหนีอารมณ์เข้าหาความสงบสุขเคลิบเคลิ้มลึมเนื้อลึมตัว เพราะต้องการให้จิตสงบ กลายเป็นการปฏิบัติด้วยโลภะ จนจิตเกิดราคะเพลิงเพลินในความสงบสุข หรือเกิดความขี้มเซาคือถีนมิตะขึ้น วันใดขี้มได้หรือเคลิ้มได้ก็สำคัญผิดว่าวันนั้นปฏิบัติดี วันใดปฏิบัติแล้วไม่ขี้มหรือเคลิ้มก็เสียใจว่าวันนั้นปฏิบัติได้ไม่ดี การหนี้อมจิตนี้นักปฏิบัติบางท่านจะมีอุปกรณ์ช่วยคือการเปิดเทปธรรมะคลอไปด้วยระหว่างนั่งสมาธิ จะช่วยหนี้อมจิตให้ขี้มได้ก็คือครึ่งหลับครึ่งตื่นได้โดยเร็ว

๖.๒.๖.๒ ขณะใดที่เราหม่อมจิตเข้าหาความสงบ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังหม่อมจิตอยู่ ขณะนั้นการหม่อมจะดับไป และ จะเกิดสภาวะของความรู้อันขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่า รู้ว่ากำลังหม่อม ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๗ “รู้” ไม่ใช่จงใจรู้อะไร

๖.๒.๗.๑ รู้ ไม่ใช่จงใจจะรู้อะไร ดังนั้นถ้าหาก ปฏิบัติคนใดถามว่า ที่สอนให้รู้นั้น ควรจะรู้อะไร หรือควรจะ รู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ทั้งตัวตั้งแต่ปลายผมถึงพื้นเท้า ผู้ที่ยังสงสัย เช่นนี้แสดงว่ายังไม่รู้จักการรู้ที่แท้จริง เพราะการรู้ที่แท้จริงนั้น ไม่มีความจงใจว่าจะเลือกรู้อะไรแล้วไม่รับรู้สิ่งอื่นๆ เนื่องจาก ความจงใจเหล่านั้นเป็นไปเพราะตัณหาและทิฏฐิล้วนๆ

๖.๒.๗.๒ การรู้คือสภาพที่จิตตื่นขึ้นจากโลก ของความคิดความฝัน ทั้งนี้คนส่วนใหญ่จะตื่นเฉพาะร่างกาย แต่ใจยังหลับฝันอย่างที่เรียกว่าฝันกลางวัน ภาวะรู้คือภาวะ ที่จิตตื่นจากความฝัน จิตมีความตื่นตัวพร้อมที่จะรับรู้อารมณ์

ทั้งปวงที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรู้อารมณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นตามธรรมชาติและยิ่งกว่านั้นก็คือ สามารถรู้เท่าทันปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านั้นได้เป็นอย่างดีด้วย ภูษินันท์นี้ไม่มีความมั่นใจว่าจะต้องรู้อารมณ์ใด แต่อารมณ์ใดปรากฏทางทวารใดก็รู้อารมณ์นั้นอย่างถูกต้อง เป็นปัจจุบัน โดยไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น นี่แหละคือความรู้ตัวทั่วพร้อมไม่ใช่พยายามรู้ตัวทั้งตัว เพราะนั่นเป็นความมั่นใจกระจายความรู้สึกไปจับที่กายทั้งกาย

๖.๒.๗.๓ ขณะใดที่เราจงใจ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังจงใจอยู่ ขณะนั้นความมั่นใจจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังจงใจก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๓ สรุปแล้ว **ขณะใดพยายามจะรู้ หรือแสวงหาการรู้ที่ถูกต้อง หรือแม้กระทั่งการพยายามรักษารู้ให้ต่อเนื่อง (ดูข้อ ๖.๖) ขณะนั้นเราจะพลาดไปสู่ความหลงผิดทันที** เพราะการกระทำใดๆ ที่เกินจากการรู้ตามปกติ อันเป็นการกระทำด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐินั่นแหละ เป็นเครื่องปิดกั้นความสามารถในการระลึกอารมณ์ซึ่งมีอยู่แล้วเอาไว้ อย่างสนิทที่สุด **ดังนั้นไม่ควรพยายามทำรู้ให้ถูกต้อง ขณะใดรู้ว่ารู้ผิด ขณะนั้นจะเกิดการรู้ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติ** แต่มีนักปฏิบัติจำนวนมากที่เดี๋ยวที่แม้จะได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติหรือการระลึกรู้ แต่ก็ยังปฏิเสธที่จะระลึกสู่สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏไปตามธรรมชาติ เพราะมีความคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อยขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ตัวนั้นตัวนี้ยังอ่อนเกินไปหรือยังไม่สมดุลกัน จะต้องพัฒนาอินทรีย์ก่อน เช่น จะต้องเพิ่มปัญญาให้สมดุลกับศรัทธา เพิ่มสมาธิให้สมดุลกับวิริยะ ทั้งนี้เพราะไม่ทราบว่ **หากเจริญสติหรือรู้ได้แล้วนั้นแหละจะทำให้อินทรีย์ทั้งหลายแก่กล้ายิ่งขึ้นและสมดุลกันด้วย**

๖.๔ สภาวะรู้ที่ถูกต้องจะเกิดได้ง่าย ด้วยการเกื้อกูลของสติและสัมมาสมาธิ กล่าวคือ

๖.๔.๑ หากจิตสามารถจดจำสภาวะธรรมต่างๆ ได้แม่นยำ เช่น จำสภาวะของความรัก โลภ โกรธ หลง ปิติ สุข ฯลฯ ได้แม่นยำ เมื่อสภาวะเหล่านั้นปรากฏขึ้นก็จะเกิดสติรู้เท่าทันอย่างรวดเร็ว เพราะเคยรู้เคยประจักษ์ชัดอยู่ก่อนแล้ว ส่วนสภาวะธรรมใดไม่รู้จักคุ้นเคย ก็ต้องใช้เวลาเรียนรู้ไปช่วงหนึ่งก่อน จนจิตจดจำสภาวะนั้นได้แม่นยำแล้ว จึงเกิดสติรู้ได้ง่าย

๖.๔.๒ หากจิตมีสัมมาสมาธิ จะช่วยให้สภาวะรู้ถูกต้องง่ายขึ้น จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตมีลักษณะตั้งมั่นทรงตัวไม่หวั่นไหวเลื่อนไหลไปตามอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีความสงบระงับ คือไม่ฟูหรือแฟบไปตามอารมณ์ มีความเบาสบายแต่ไม่ใช่เบาหวีเหมือนจะลอยไปในอากาศ มีความอ่อนโยนนุ่มนวลไม่แข็งกระด้าง แกร่งเกร็ง มีความพร้อมและความว่องไวที่จะรับรู้อารมณ์ ไม่ถูกกอดข่มให้หนึ่งเฉยซีมที่อหรือเคลิบเคลิ้มติดสุขเหมือนคน

ติดยาเสพติด และมีความเชื่อตรงต่อหน้าที่การรู้อารมณ์โดยไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์ เหมือนผู้พิพากษาที่ทำงานโดยไม่ลำเอียงเข้าข้างโจทก์หรือจำเลย

จิตที่มีสัมมาสมาธิสามารถเกิดขึ้นได้ไม่ยาก หากเข้าใจธรรมชาติที่ว่า จิตปกติธรรมดาที่ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำหรือหนัหนึ่ง **จิตที่มีศีลนั้นแหละคือจิตที่มีสัมมาสมาธิอยู่ในตัวเอง** อย่างไรก็ตามหากจิตของผู้ใดยังไม่มีสัมมาสมาธิจริงๆ ก็สามารถฝึกฝนอบรมได้ โดยในเบื้องต้นให้ตั้งใจรักษาศีลภายนอกเสียก่อน คือรักษาศีล ๕ และศีล ๘ เป็นต้น จากนั้นจึงฝึกฝนจิตให้มีศีลภายในด้วยการฝึกสมาธิ **อันได้แก่การมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง** อารมณ์นั้นจะเป็นอะไรก็ได้ที่ไม่ยั่วกิเลส เช่น การกำหนดลมหายใจ การกำหนดจังหวะเดินจงกรม การกำหนดจังหวะเคลื่อนไหวมือ การกำหนดความเคลื่อนไหวของท้อง และการกำหนดคำบริกรรม เป็นต้น ให้ตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์นั้นอย่างสบายๆ อย่าเคร่งเครียดหรือตั้งใจมากเกินไป ถึงตรงนี้จิตมีทางแยกที่จะดำเนินไปได้ ๒ ทางคือ

๖.๔.๒.๑ หากโมหะหรือโลภะเข้าแทรก จิต จะเกิดความอ่อนแอห้อมเข้าหาความสงบสบาย เกิดความ เคลิบเคลิ้มบ้าง เกิดนิมิตต่างๆ บ้าง นี่เป็นทางของมิจฉาสมาธิ

๖.๔.๒.๒ หากในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์อยู่นั้น ผู้ปฏิบัติมีสติตื่นตัวอยู่เสมอๆ ถ้าจิตขาดสติทั้งอารมณ์ กรรมฐาน **ผล**ไปคิดเรื่องอื่นก็**รู้ทัน** หากจิตเกิดการ**เพ่ง** อารมณ์ก็**รู้ทัน** หากจิต**สักว่า**รู้อารมณ์ก็**รู้ทัน** ทั้งนี้ธรรมชาติ จิตของบุคคลทั่วไปมักพุ่งชานหลงไปตามอารมณ์นั้นบ้าง อารมณ์นี้บ้าง โดยไม่รู้เท่าทัน จึงต้องหัดรู้อารมณ์อันเดียว ก่อน พอจิตเคลื่อนจากอารมณ์นั้นก็ให้คอย**รู้ทัน** ด้วยวิธีนี้เอง ในเวลาไม่นานผู้ปฏิบัติก็จะเริ่ม**รู้ทัน**จิตที่ส่งสายไปตามอารมณ์ ต่างๆ **พอรู้ทัน** จิตก็หยุดการส่งสายแล้วตั้งมั่นอยู่โดย ไม่ได้บังคับถัดจากนั้นเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏ จิตก็จะ**รู้ทัน**โดย**สักว่า**รู้ คือไม่เข้าไปแทรกแซงหรือหลงและไหล ตามอารมณ์นั้นไป

หากจะกล่าวว่าการกำหนดรู้ (ด้วยตัณหาและ
ทิฏฐิ) เป็นเครื่องมือของการทำสมณะ ส่วนอาการระลึก
หรือรู้ทัน (อย่างสักว่ารู้) เป็นเครื่องมือของการทำวิปัสสนา
ก็กล่าวได้

Phansakdi Chakkayhak



คำว่า “ปัจจุบัน” นั้น
ไม่ได้หมายถึงวันนี้ ชั่วโมงนี้
นาทีนี้ หรือแม้กระทั่งวินาทีนี้
แต่หมายถึง การระลึกถึงสภาวะธรรม
ที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาเราในขณะจิตนี้
ซึ่งเป็นเวลาที่สั้นที่สุด
จนทำอะไรมากเกินไปไม่ได้

๖.๕ หากจะจำแนกสภาวะรู้ออกให้แจ่มชัดก็สามารถกล่าวได้ว่า **รู้ คือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘** นั่นเอง กล่าวคือ

๖.๕.๑ จิตรู้เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ใดๆ ครอบงำ นั่นคือจิตที่มี **สัมมาสมาธิ**

๖.๕.๒ จิตรู้เป็นจิตที่ว่องไวควรแก่การงาน คือเมื่ออารมณ์กระทบทางทวารใด **สัมมาสติ**จะระลึกภูัสภาวธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงทันที

๖.๕.๓ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิจะเป็นจิตที่รู้ตัว ซึ่งความรู้ตัวนั้นเป็นตัว**สัมมาทิฐิหรือสัมปชัญญะ** (ชนิดที่เรียกว่าอสมโหสัมปชัญญะ) แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะเลื่อนไหลตามอารมณ์ ถูกรมณ์ครอบงำและไม่รู้ตัว เมื่อไม่รู้ตัวก็ไม่สามารถรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้แจ่มชัด ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม และไม่เห็นอริยสัจจ์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

๖.๕.๔ จิตที่มีสติ สมาธิ ปัญญาอบรมอยู่ ย่อมมีความคิดที่ถูกต้องหรือ**สัมมาสังกัปปะ** และส่งผลให้**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ** และ**สัมมาอาชีวะ**บริบูรณ์ด้วย

๖.๕.๕ การพากเพียรเจริญสติอยู่นั้น ย่อมเป็นการคุ้มครองอินทรีย์อันเป็นการปิดกั้นบาปอกุศลทั้งปวง และเป็นการทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น นี่คือ**สัมมาวายามะ**

๖.๖ ในเมื่อการรู้คือการเจริญอริยมรรค ดังนั้นเราควรทราบว่ **กิจต่อการรู้หรือการเจริญอริยมรรคได้แก่การทำให้เจริญ หรือทำให้เกิดบ่อย ๆ คือให้มีสติบ่อยที่สุด** แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าให้มีสติยาวนานที่สุดเป็นนาที เป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน เพราะสติเองเป็นเจตสิกธรรมที่เกิดดับไปทีละขณะพร้อมกับจิต ดังนั้นเราจะ**ทำอะไรที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงอยู่ นาน ๆ ไม่ได้ แต่ทำให้เกิดบ่อย ๆ ได้** เหตุใดที่ทำให้สติเกิดบ่อยก็คือการสามารถจดจำสภาวะของธรรมะต่างๆ ได้มาก และแม่นยำ (ต้องจำตัวสภาวะได้ ไม่ใช่จำชื่อและลักษณะตามตำราได้เท่านั้น) เมื่อสภาวะธรรมอันใดเกิดขึ้น สติจึงสามารถ

ระลึกรู้เท่าทันได้อย่างรวดเร็ว จนรู้ได้บ่อยแบบถี่ยิบแล้วอกุศล ก็จะมีโอกาสเกิดน้อยลงตามลำดับ จนหมดโอกาสเกิดในที่สุด

๖.๗ การฝึกให้จิตรู้จักและจดจำสภาวะธรรมได้มาก และแม่นยำ สามารถกระทำได้ด้วยความรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่ง ที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายหรือจิต ซึ่งบรรดากรรมฐานทั้งหลายที่ สอนกันอยู่ในยุคนี้ ส่วนมากก็ใช้เป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้ สภาวะธรรมได้ เช่น การรู้ล้มหายใจ การรู้ท้องพองยุบ การทำ จังหวะในการเดินจงกรม การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ การรู้อิริยาบถ ๔ การบริการรพพุทโธ การรู้เวทนา และการตาม รู้จิต เป็นต้น เพียงแต่พวกเราต้องปรับคุณภาพของการรู้ อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้เล็กน้อย เพราะคุณภาพของการรู้ ที่แตกต่างกันย่อมให้ผลที่แตกต่างกัน ซึ่งส่วนมากในยุคนี้ เพื่อนักปฏิบัติมักทำได้เพียงการเพ่งตัวอารมณ์และหม่อมจิต ไปสู่การทำสมถกรรมฐานโดยไม่รู้ตัว ตัวอย่างคุณภาพของ การรู้อารมณ์กรรมฐานที่มีผลแตกต่างกันก็เช่น

๖.๗.๑ การรู้ล้มหายใจ หากรู้ล้มหายใจแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับล้มหายใจก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นภาพหายใจอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากหายใจแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งล้มหายใจก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๒ การรู้ท้องพองยุบ หากรู้ท้องพองยุบแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับท้องก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายไหวอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากรู้ท้องพองยุบแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งท้องก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๓ **การทำจังหวะในการเดินจงกรม** หากเดินจงกรมแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับเท้าหรือร่างกายที่เดินอยู่ก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายเดินอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากเดินอยู่แล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๔ **การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ** หากตามรู้มือแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับมือก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายเคลื่อนไหวอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากเคลื่อนไหวมือแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๕ **การบริการมพุทธโธ** หากบริการมาแล้ว เกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากบริการจนจิตแนบเนียน อยู่กับคำบริการก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากบริการแล้วเห็นกายยืนเดินนั่งนอนอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากบริการแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

แม้อารมณ์กรรมฐานอื่นก็เทียบเคียงคุณภาพของการรู้และผลที่เกิดขึ้น ได้เช่นเดียวกับอารมณ์ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างนั้นนั่นเอง

๖.๘ ในข้อ ๖.๒ ได้กล่าวถึงสภาวะที่ไม่ใช่รู้ไปแล้ว ในข้อนี้จะได้กล่าวถึง **องค์ธรรมของจิตที่เป็นจิตรู้** อันเป็นเครื่องช่วยตรวจสอบได้อีกชั้นหนึ่งว่า การรู้ในขณะนั้นถูกต้องแล้วหรือไม่ องค์ธรรมดังกล่าว เช่น

๖.๘.๑ จิตรู้ได้แก่จิตที่เป็น มหากุศลจิต ชนิด
ที่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุตต์) และเกิดขึ้นเอง
โดยไม่ต้องชักชวนหรือหาทางทำให้เกิดขึ้น (อสังขาริก)
ตั้งนั้น

๖.๘.๑.๑ ขณะใดจิตมีอกุศล ขณะนั้นยังไม่มี
จิตรู้

๖.๘.๑.๒ ขณะใดจิตมุ่งใช้กำลังมากกว่าปัญญา
เช่น ออกแรงดิ้นรนหาทางละทุกข์หรือดิ้นรนรักษาสุขหรือกุศล
ขณะนั้นยังไม่มีจิตรู้

๖.๘.๑.๓ ขณะใดมีความพยายามอย่างหนึ่ง
อย่างใดที่จะทำให้จิตรู้เกิดขึ้น ขณะนั้นพลาดจากรู้เสียแล้ว
เพราะจิตรู้นั้น ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ยิ่งแสวงหา ยิ่งไม่เจอ

๖.๘.๒ จิตรู้เป็นเพียงจิตที่มนสิการ คือกระทำ
อารมณ์ไว้ในใจ หรือทำให้รู้อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่ผลออกคิด
ตั้งทำ กำหนด เพ่ง ฯลฯ (ดูข้อ ๖.๒) สภาวะของมนสิการนั้น

เป็นการรู้ที่ ไร้น้ำหนัก บางเฉียบ และเฉียบกริบ ไม่มี ความ
จงใจหรือเจตนาจะรู้ด้วยอำนาจของตัณหาและทิวฏฐิใด ๆ
ทั้งสิ้น

๖.๘.๓ จิตรู้ต้องประกอบด้วยโสภณสาธารณ
เจตสิก หรือสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับจิตที่ตีงาม องค์ธรรมที่นำ
มาสังเกตุจิตได้ง่ายได้แก่

๖.๘.๓.๑ อโลภะ คือจิตในขณะนั้นไม่มีความ
อยาก ความโลภ หรือความกระหาย แม้แต่ในการแสวงหา
ธรรมถ้าขณะใดจิตเกิดความอยากปฏิบัติ จงใจปฏิบัติ หรือ
พอใจในความสุขและกุศล ขณะนั้นมีโลภะ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้
ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๒ อโทสะ คือจิตในขณะนั้นไม่มีความ
ขุ่นข้องขัดเคืองในอารมณ์ใดๆ ถ้าขณะใดจิตเกลียดทุกข์หรือ
อกุศล เช่นเกลียดความฟุ้งซ่านของจิต แล้วพยายามละทุกข์
หรืออกุศลนั้น ขณะนั้นมีโทสะ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๓ ความเป็นกลางในอารมณ์ (ตัตรมฺขณัตตตา) คือจิตปราศจากความยินดียินร้าย ไม่มีอคติต่ออารมณ์ คือไม่พยายามรักษาอารมณ์บางอย่างหรือพยายาม ละอารมณ์บางอย่าง ถ้าขณะใดจิตหลงยินดียินร้าย หรือกวัดแกว่งไปตามความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ขณะนั้นจิตไม่เป็นกลาง จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๔ ความสงบระงับ (ปัสสัทธิ) คือเมื่อจิตรู้อารมณ์ใดก็รู้ด้วยความสงบระงับ ไม่แส่ส่ายดิ้นรนไปตามอารมณ์นั้นๆ แม้ตัวอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกต่างๆ เมื่อถูกรู้แล้วก็สงบระงับเพราะไม่ถูกเติมเชื้อให้ฟุ้งซ่านหรือดิ้นรนมากขึ้นหากจิตรู้อารมณ์แล้วเกิดความแส่ส่ายต่างๆ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๕ ความเบา (ลหุตตา) คือจิตรู้จะเบาสบาย ไม่มีน้ำหนักใดๆ เกิดขึ้นเพราะการรู้อารมณ์แม้แต่ห้อยขณะใดปฏิบัติแล้วเกิดความหนักหรือมีน้ำหนักขึ้นในใจแม้แต่เพียงเล็กน้อย (ทั้งนี้รวมถึงน้ำหนักที่ติดลบ คือความรู้สึกเบาหวีผิวดุรกรรมชาติทั้งหลายด้วย) แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๖ ความอ่อนโยนนุ่มนวล (มฤตดา)

คือจิตรู้จะเป็นจิตที่อ่อนโยนนุ่มนวล ไม่แข็ง ไม่กระด้าง ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดความรู้สึกแข็งกระด้าง แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้วจิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๗ ความครบแก่การงาน (กัมมัถฺยดา)

คือจิตรู้เป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนา ไม่ถูกเจือปนครอบงำด้วยนิวรณ์ใดๆ (แต่ถ้านิวรณ์เกิดขึ้นก็สามารถรู้ชัดและเอานิวรณ์นั้นแหละมาเป็นทุกขสังขที่ถูกรู้ คือมีนิวรณ์รู้นิวรณ์แต่นิวรณ์ไม่ครอบงำจิต แบบนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน) แต่หากจิตถูกครอบงำด้วยนิวรณ์ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๘ ความคล่องแคล่ว (ปาคุญฺญดา)

คือจิตรู้จะมีสติปราดเปรียวคล่องแคล่ว ขณะใดรู้สึกเฉื่อยเฉื่อย ซึมเซา เกียจคร้าน แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๙ **ความซื่อตรง (อุชุกตา)** คือจิตจะทำหน้าที่รู้อารมณ์อย่างซื่อ ๆ ตรง ๆ ไม่ทำหน้าที่เกินกว่าการรู้
อารมณ์ หากจิตไม่ทำหน้าที่รู้ไปอย่างซื่อ ๆ ตรง ๆ แต่พยายาม
เสพหรือแทรกแซงอารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลส จิตดวงนั้น
ไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๔ **จิตรู้เป็นจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ/
ปัญญา/ ปัญญินทรีย์/ อโมหะ** คือสามารถเจริญวิปัสสนา
อยู่โดยรู้ชัดว่า จะทำอะไร (จะเจริญสติ) เพื่ออะไร (เพื่อความ
เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง) จะทำอย่างไร (จะตามรู้
ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง) และจะเจริญสติอยู่ด้วย
ความรู้สึกตัว ไม่หลงไม่เผลอตามอารมณ์ใดๆ ไปด้วยอำนาจ
ของโมหะ รวมทั้งต้องมีปัญญารู้และเข้าใจลักษณะของ
สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน
นั้นด้วย ว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาอย่างไร
อย่างหนึ่ง หากจิตมีสติรู้สภาวะธรรมเฉยๆ โดยขาดปัญญาที่
จะเข้าใจลักษณะของสภาวะธรรมนั้น ก็ยังไม่ใช่จิตรู้ที่จะเจริญ
วิปัสสนาได้อย่างแท้จริง



๗. สภาวะธรรมคืออะไร

๗.๑ การเจริญสติคือการรู้ทุกซ่หรือรูปนาม/ ภายใจ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ารูปนาม/ ภายใจเป็นตัวตนของตน และในที่สุดจะเกิดการปล่อยวางความยึดถือรูปนาม/ ภายใจ อันเป็นกองทุกซ่ได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้นการเจริญสติที่ถูกต้อง จะต้องระลึกรู้ถึงสภาวะของรูปนาม ไม่ใช่การรู้นิพพาน หรือรู้ อารมณับัญญัติอันเป็นสิ่งที่เราคิดฝันขึ้นมาเอง ทั้งนี้แม้แต่ การคิดถึงรูปนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ก็ยังเป็นอารมณั บัญญัติ เพราะไม่ใช่การรู้สภาวะของรูปนามและไม่ใช่การเห็น ลักษณะของรูปนามนั้น

๗.๒ ตัวรูปนาม/ ภายใจนี้แหละคือสภาวะธรรมที่สติ จะต้องระลึกรู้ และปัญญาจะต้องทำความเข้าใจลักษณะของ สภาวะนั้น นอกเหนือจากสติปัญญาแล้วเครื่องมือที่ใช้ในการรู้ รูปนามก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น ภาย และใจธรรมตาฯ นี้เอง กล่าว คือตัวรูปธรรมนั้นรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น ภายและใจ ส่วน นามธรรมรู้ได้ด้วยใจ

๗.๓ การรู้รูปทำได้ทุกอย่าง ทวารดังนี้คือ

๗.๓.๑ รูปที่เรารู้ได้ด้วยตานั้นมีมากมายนับไม่ถ้วนว่าก็แสน ก็ล้านรูป เช่น ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก คนแก่ เสือ ลิง ปลา นก ทะเล แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้ ดอกไม้ อัญมณี ฯลฯ แต่ในจำนวนรูปที่นับจำนวนไม่ถ้วนนั้น เอาเข้าจริงสิ่งที่ตามองเห็นก็คือสีเท่านั้นเอง แล้วอาศัยสัญญาคือความจำได้หมายรู้เข้ามาปรุงแต่งจิต จึงเกิดการจำแนกว่า กลุ่มสีอย่างนี้เรียกว่า ผู้หญิง ผู้ชาย อัญมณี สี จึงเป็นรูปตัวจริงที่เรารู้ได้ด้วยตา

๗.๓.๒ รูปที่รู้ได้ด้วยหูก็คือเสียง รูปที่รู้ได้ด้วยจมูกคือกลิ่น รูปที่รู้ได้ด้วยลิ้นคือรส รูปที่รู้ได้ด้วยกายมี ๓ ชนิดคือ หนาวไฟหรือความเย็น - ร้อน หนาวดินหรือความอ่อน - แข็ง และธาตุลมหรือความตึง - ไหว

๗.๓.๓ รูปที่รู้ได้ด้วยใจมีจำนวนมากกว่ารูปที่รู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกาย ได้แก่ประสาทรูป ๕ หรือประสาทสำหรับรับสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย กับรูปละเอียด

หรือสุขุมรูป ๑๖ เช่น รูปคือสารอาหาร รูปที่กำหนดเพศ รูปคือการเคลื่อนไหวกายและวาจาเพื่อสื่อความหมาย เป็นต้น

๗.๔ สิ่งที่เราได้ด้วยใจนอกจาก รูป จำนวนมาก (๒๑ รูป) ตามข้อ ๗.๓.๓ แล้ว ยังมีอีกหลายอย่างคือ (๑) เจตสิก ๕๒ ชนิด เช่น สุข ทุกข์ อุเบกขา ความจำได้หมายรู้ โลภะ โทสะ โมหะ ปิติ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา ฯลฯ (๒) จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง (๓) นิพพาน และ (๔) บัญญัติธรรม หรือสิ่งที่เป็นความคิดความฝันซึ่งไม่มีตัวจริง (อ้างอิงอภิธัมมัตถวินิภาวินี) ใจจึงเป็นอายตนะที่รู้ อารมณ์ได้กว้างขวางหลากหลายที่สุด

๗.๕ ถ้าจะกล่าวอย่างง่าย ๆ การเจริญสติจะต้องระลึก **รู้**อารมณ์ปรมาัตถ์ซึ่งเป็นตัวแท้หรือตัวจริงของธรรมชาติ **ไม่** ไขไปรู้สิ่งที่คิดนึกเอาเอง (บัญญัติธรรม) เช่น เมื่อเราเข้าใกล้ กองไฟ ความร้อนที่รู้ได้ทางกายนั้นแหละคืออารมณ์ปรมาัตถ์ ส่วนคำพูดว้าวร้อน ๆ เป็นสมมุติบัญญัติ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้ถึงความร้อนที่มากกระทบกาย ไม่ใช่ไปใช้ความคิดว่าไฟเป็นของร้อน เหมือนไฟกิเลสหรือไฟนรก เป็นต้น นอกจากนี้จำเป็น

ต้องทราบด้วยว่าอารมณ์ชนิดใดรู้ได้ทางทวารใด เช่น ถ้าจะ
รู้ปริยาบถ ๔ คือรู้รูปอื่น เดี๋ยวนี้ นอน จะต้องรู้ด้วยใจ ไม่ใช่
รู้ด้วยตาหรือด้วยกาย เป็นต้น

๗.๖ หากผู้ปฏิบัติสามารถรู้รูปนามอันเป็นอารมณ์
ปรมาตถ์ได้แล้ว จะสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่ามีสัตว์
บุคคล ตัวตน เรา เขา ลงได้ เพราะอารมณ์ปรมาตถ์ที่ใช้ในการ
เจริญวิปัสสนามีแต่รูปกับนามซึ่งไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
บรรดาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ล้วนแต่เกิดจากการคิด
หรือการบัญญัติเอากลุ่มของรูปนามมาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน
เรา เขาททั้งสิ้น

๗.๗ ในทางปฏิบัติจริงมีประเด็นเกี่ยวกับสภาวะธรรม
ที่ควรทราบอีกบางอย่างคือ

๗.๗.๑ จิตย่อมรู้อารมณ์ทั้งที่เป็นปรมาตถ์และ
บัญญัติ จะเจาะจงเลือกรู้อย่างหนึ่งอย่างใดตามความอยากไม่ได้
ตั้งนั้นขณะใดจิตระลึกอารมณ์ปรมาตถ์ก็รู้ทัน ขณะใดจิต
รู้อารมณ์บัญญัติก็รู้ทัน เพราะแม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ย่อม
รู้อารมณ์ทั้ง ๒ ชนิด ไม่ใช่รู้เฉพาะอารมณ์ปรมาตถ์อย่างเดียว

๗.๗.๒ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการมีสติระลึกถึงรูปหรือนามอย่างใดก่อนก็ได้แล้ว แต่ความถนัด โดยจะเลือกเจริญสติปัญฐานบรรพใดก่อนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องรู้รูปนามหรือเจริญสติปัญฐานให้ครบทุกอย่าง หากผู้ปฏิบัติพยายามทำสติปัญฐานทุกฐาน/ ทุกบรรพ นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังจะเกิดความฟุ้งซ่านเพราะความจับจดในการปฏิบัติได้ด้วย ทั้งนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ “กายในกาย” “เวทนาในเวทนา” “จิตในจิต” และ “ธรรมในธรรม” คือให้รู้รูปบางอย่าง เวทนาบางอย่าง จิตที่เป็นกุศล และอกุศลบางอย่างและธรรมเพียงบางอย่าง เมื่อเข้าใจรูปนามบางอย่างนั้นแล้ว ก็จะไปเข้าใจรูปนามอื่นทั้งหมดด้วย นี่เป็นการศึกษาวิจัยรูปนาม (ธรรมวิจัย) อย่างมีการสุมตัวอย่าง อันเป็นกระบวนการศึกษาที่ล้ำสมัยมาก

ตัวอย่างเช่น ถ้าเห็นแจ้งว่ารูปยี่นรูปเต็นรูปหนึ่ง รูปนามไม่ใช่ตัวเรา ก็จะไปรู้แจ้งว่ารูปทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา และถ้าเห็นว่าจิตที่หลงกับจิตที่รู้สึกตัวเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยงและบังคับไม่ได้ ก็จะไปรู้แจ้งว่าจิตทั้งหมดไม่มีเที่ยงและบังคับไม่ได้ด้วย

๗.๗.๓ แม้ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอาจต้องจงใจ
ระลึกถึงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่ของ
จิต (วิหารธรรม) ไปก่อนก็จริง **แต่ในขั้นที่สติพัฒนามากขึ้น
จนเป็นสติอัตโนมัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเลืกรู้อารมณ์ไม่ได้** หาก
มีอารมณ์ปรากฏทางทวารใด สติก็รู้ชัดทางทวารนั้น โดยจิต
จะระลึก รูปรูปร่าง เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรืออัมมารมณฺ์ หรือรู้
กาย เวทนา จิต หรือธรรม ไปตามธรรมชาติที่ขณะ มี
หน้าซ้ำผู้ปฏิบัติยังจะได้พบความจริงด้วยว่า **จะบังคับให้จิตรู้
เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไม่ได้** เพราะจิตเองก็เป็น
อนัตตาคือเป็นของที่บังคับเอาตามใจอยากไม่ได้



๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร

๘.๑ การมีสติระลึกถึงรู้สภาวะธรรมทั้งหลายนั้น มีหลักสำคัญว่า ต้องรู้สภาวะธรรมคือรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือคิดล้าไปถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทั้งนี้พระพุทธรศาสนาเน้นการทำประโยชน์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ดังที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ในภิกขุเทวรัตตสูตร (พระไตรปิฎก ๑๔/ ๕๒๗) ความว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว
ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอย่างอันละไปแล้ว
และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง
ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน
ไม่เอนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้
บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้ปรุโปร่งเกิด

ฟังทำความเข้าใจเสียในวันนี้แหละ
ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง
เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น
ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
พระมุนีผู้สงบยอมเรียกบุคคลผู้มีปรกติดู้อย่างนี้
มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
นั่นแล้วว่า ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ

๘.๒ คำว่ารูปนามที่กำลังปรากฏในปัจจุบันมีความ
หมายดังนี้คือ

๘.๒.๑ รูปนั้นต้องเป็นรูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน
จริง ๆ เช่น รูปที่กำลังยืนหยุดนิ่ง หรือรูปที่กำลังเคลื่อนไหว เป็นต้น

๘.๒.๒ นามนั้นต้องตามรู้อย่างกระชั้นชิดถึงนาม
ที่เพ็งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ เป็นปัจจุบันสันตติคือต่อเนื่องกับ
ปัจจุบัน ไม่ใช่นามที่กำลังปรากฏในปัจจุบันจริงๆ ทั้งนี้เพราะ
ธรรมชาติของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว ในขณะที่
ที่จิตรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่ง จึงไม่สามารถจะรู้ตัวจิตเองได้
เช่น ขณะที่รูรูปร่างอยู่นั้นจิตเกิดหลงไปคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ใน
ขณะนั้นจิตจะลึมรูปหนึ่งเกิดเป็นโมหมูลจิตชนิดฟุ้งซ่าน อาจจะ
หลงคิดอยู่ ๕ นาที แล้วจึงเกิดความระลึกได้ (สติ) ว่าหลง
ไปแล้ว ในขณะที่ระลึกได้ว่าเมื่อกี้หลงไปแล้ว ในขณะนั้นความ
หลงจะดับไปแล้ว เป็นต้น หรือโกรธเพื่อนมา ๕ นาทีแล้ว จึง
เกิดระลึกได้ว่ากำลังโกรธอยู่ ความโกรธจะดับลงในทันทีที่รู้
อย่างนี้ก็ใช้ได้ ไม่ใช่โกรธเพื่อนเมื่อวานนี้แล้วมาวันนี้เพ็งนึก
ได้ว่าโกรธ จากนั้นก็นั่งเสียใจว่าไม่น่าโกรธเพื่อนเลย อาการ
เช่นนี้ล้วนแต่ไม่เป็นปัจจุบัน คือขณะที่โกรธเมื่อวานนี้ก็ไม่ว่า
ขณะนี้กำลังเสียใจที่โกรธเพื่อนก็ไม่ว่าอีก เพราะมัวคิดถึงเรื่อง
เมื่อวาน หรือพอนึกได้ว่าโกรธเพื่อนไปเมื่อวาน ก็คิดว่าจะ
ต้องไปอ้อเพื่อนสักหน่อย จากนั้นก็กังวลว่าเราไปอ้อแล้วเขา
จะคืนดีไหมหนอ นี่ก็เป็นความกังวลในปัจจุบันที่เราไม่รู้ทัน
เพราะมัวไปคิดถึงอนาคตเสียแล้ว

๘.๓ **ธรรมดาของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่าง** เท่านั้น และหน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือการระลึกอารมณ์ที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน (สำหรับรูป) หรือในปัจจุบันสันตติ (สำหรับนาม) อย่าพยายามห่วงอารมณ์ที่เป็นอดีตไว้ดูนาน ๆ เพราะกลัวว่าจะไม่เห็นไตรลักษณ์ ตัวอย่างเช่น เมื่อตาเห็นสีกลุ่มหนึ่งก็ให้รู้สีนั้นตามที่มีมันเป็นจริง เพราะสีนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่เรียกว่ารูปารมณ์ ต่อมาสัญญาเกิดจากรูปได้ว่านั่นเป็นรูปคนรักของเรา จิตเกิดความชอบใจอันเป็นราคะขึ้น ความชอบใจนั้นเป็นอารมณ์ใหม่ที่รู้ด้วยใจ (อัมมารมณ์) หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือรู้เข้าไปที่สภาวะของความชอบใจที่กำลังปรากฏนั้น ไม่ใช่ย้อนกลับไปคิดพิจารณารูปคนรัก ว่าเป็นปฏิภูมิต่างนั้นอย่างนี้เพื่อละราคะ เพราะรูปคนรักกลายเป็นอดีตไปแล้ว ส่วนราคะเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังแสดงความตั้งอยู่และดับไปให้เรารู้ได้เป็นต้น

๘.๔ เมื่อกล่าวว่ให้เรารู้อารมณ์ปัจจุบัน บางคนอาจเกิดความสับสนว่า ถ้าเช่นนั้นชาวพุทธคงไม่สามารถวางแผนงานในอนาคตได้ การคิดเช่นนั้นไม่ถูกต้อง ไนยามใดเรามีหน้าที่ต้องวางแผนงานก็ต้องวางแผนงาน แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านก็

ทรงพิจารณาล่วงหน้าทุกเช้าว่า วันนี้ท่านควรแสดงธรรมโปรดใคร ด้วยเรื่องอะไร โปรดแล้วจะเกิดผลอย่างไร นับว่าท่านเป็นนักวางแผนชั้นเลิศ คือ (๑) ทรงกำหนดบุคคลเป้าหมาย (๒) กำหนดวิธีการ (๓) กำหนดเนื้อหาธรรมที่จะสื่อสารกับผู้นั้น และ (๔) พิจารณาถึงผลประโยชน์ที่บุคคลนั้นจะได้รับด้วย ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเลือกใช้ธรรมให้ถูกกาลเทศะ ยามใดมีหน้าที่วางแผนก็ต้องวางแผน มีหน้าที่เรียนก็ต้องเรียน มีหน้าที่ทำงานก็ต้องทำงาน จุดใดควรเจริญสติก็เจริญสติ จุดใดต้องใช้สมาธิในการทำงานก็ใช้สมาธิ จุดใดควรใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองก็ต้องใช้ความคิด ไม่ใช่เจริญสติรวดเดียวโดยไม่รู้จักทำความสงบใจ หรือใช้ความคิดพิจารณาตามหน้าที่ของตน

๘.๕ มีข้อควรสังเกตประการหนึ่งก็คือ คำว่า “ปัจจุบัน” นั้น ไม่ได้หมายถึงวันนี้ ชั่วโมงนี้ นาทีนี้ หรือแม้กระทั่งวินาทีนี้ แต่หมายถึง การระลึกถึงรูปที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาในขณะจิตนี้ หรือการรู้นามที่เพิ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ ซึ่งการรู้นั้นเป็นเวลาที่ดีที่สุดจนทำอะไรมากเกินกว่ารู้ไม่ได้



Phansode Chakkaphak

การรู้ทุกข้ออย่างแจ่มแจ้งนี้เอง
ทำให้สมุทัยคือตัณหา
ถูกละโดยอัตโนมัตติ
และฉัพพลัทธิธรรมอย่างหนึ่ง
ซึ่งมีลักษณะเป็นความสงบสันติ
ปราศจากกิเลส
และปราศจากขันธ์
ว่างจากตัวตน
และความปรุงแต่งอย่างแท้จริง
ก็จะปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง
นี่คือที่สุดแห่งทุกข์
คือนิโรธ คือนิพพาน

๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร

๙.๑ ข้อ ๖ ของบทความนี้มุ่งทำความเข้าใจว่า จิตที่รู้ ได้ถูกต้องนั้นมีสภาพอย่างไร ข้อ ๗ เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ข้อ ๘ เป็นการชี้ว่าการรู้ ต้องรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ ส่วนหัวข้อนี้เป็นเรื่องที่ว่าเมื่อรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ได้แล้ว **ต้องระลึกรู้สภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริงตรงตามที่กำลังเป็นอยู่** โดย (๑) ไม่เข้าไปตัดแปลงและแทรกแซงอารมณ์ (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๒ - ๙.๓) (๒) ไม่เข้าไปปรุงแต่งจิตที่ไปรู้อารมณ์เหล่านั้น (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๔) และ (๓) ต้องรู้ลักษณะของอารมณ์รูปนามนั้นตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๕)

๙.๒ **การตัดแปลงอารมณ์** ผู้ปฏิบัติจำนวนมากชอบตัดแปลงรูปนามอันเป็นอารมณ์กรรมฐานให้แตกต่างไปจากสภาวะปรกติ ที่สำคัญมี ๒ ประการคือ (๑) การพยายาม**หน่วงอารมณ์ให้ช้าลง** และ (๒) การแบ่งซอยหรือ**เพิ่มขึ้นตอนรายละเอียดของอารมณ์ให้มากขึ้น** กล่าวคือ

๙.๒.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากพยายามห่วงอารมณ์ให้ซาลง เช่น พยายามเคลื่อนไหวช้าๆ โดยหวังว่าสติจะตามรู้สภาวะอันเข้มข้มซำนั้นได้ทัน แท้จริงแม้จะเคลื่อนไหวให้ช้าเพียงใด กิเลสก็ไม่ได้ช้าตามการเคลื่อนไหวนั้นไปด้วย เช่น บางคนเดินก้าวละ ๕ นาที แม้จะตามเพ่งจ้องอาการเคลื่อนไหวได้ชัดเจน แต่กลับไม่เห็นความจริงว่า จิตในขณะนั้นถูกลอเกะคือความอยากปฏิบัติธรรมครอบงำอยู่ หรือไม่รู้ว่ในเวลา ๕ นาทีนั้น จิตขาดสติคือคลาดเคลื่อนไปจากการรู้ไปสู่การคิดหลายสิบครั้งแล้ว หรือแม้จิตจะไม่ขาดสติคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์นั้น แต่จิตก็กำลังเพ่งจ้องดูอารมณ์จนแนบสนิทอยู่กับอารมณ์ เช่น มือ เท้า และท้อง อันเป็นการทำอรัณยมณูปนิชฌาน ซึ่งเป็นการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานอย่างที่คิดจะทำ เป็นต้น

๙.๒.๒ ผู้ปฏิบัติบางท่านแบ่งชอยหรือเพิ่มชั้นตอนรายละเอียดของอารมณ์ให้ถี่ขึ้น เช่น เมื่อจะรู้ลมหายใจก็รู้การกระทบของลมตั้งแต่จะงอปากหรือปลายจมูก ไล่เรื่อยไปตามการเคลื่อนไหวของลมจนถึงท้อง โดยกำหนดฐานลมไว้หลาย ๆ ฐาน

หรือการทำจังหวะการเดินให้มีขั้นตอนหลาย ๆ ชั้น เป็นต้น การกระทำดังกล่าวเป็นผลดีในการผูกมัดจิตไว้กับอารมณ์ ซึ่งก็คือวิธีการเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เมื่อปฏิบัติด้วยวิธีการเช่นนี้แล้ว จิตก็มักเกิดปัดหรือหนีมันอันเป็นผลจากการเจริญสมถกรรมฐาน แต่ผู้ปฏิบัติมักหลงคิดว่าตนเกิดปัญญาหรือญาณ เพราะนี่กว่าตนกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ เป็นต้น

๙.๓ **การแทรกแซงสภาวะธรรม** การเจริญวิปัสสนานั้นเราทำเพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริงของสภาวะธรรมคือรูปนาม ไม่ได้ทำเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบ หรือความดี แต่ผู้ปฏิบัติส่วนมากกลับไม่ต้องการความจริง ดังนั้นเมื่อรู้สภาวะธรรมแล้วก็มักพยายามแทรกแซงปรุงแต่งสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์นั้นให้สุข ให้สงบ ให้ดี ด้วยวิธีการต่างๆ คือ

๙.๓.๑ **เมื่อรู้กุศลธรรมก็พยายามละ** เช่น เมื่อพบว่าจิตฟุ้งซ่าน ก็พยายามบริกรรมพุทโธบ้าง บริกรรมพุทซ่าน หนอบ้าง เพื่อให้หายฟุ้งซ่าน เมื่อพบว่าจิตมีกามราคะก็พยายาม

พิจารณาอสุภะบ้าง เมื่อพบว่าจิตมีโทสะก็พยายามแผ่เมตตาบ้าง หรือเมื่อพบว่าจิตเป็นทุกข์ก็พยายามละทุกข์นั้นด้วยวิธีการต่างๆ บ้าง ฯลฯ การกระทำเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

๙.๓.๑.๑ เพราะเกิดความเห็นผิดเนื่องจากเคยได้ยินคำสอนว่า ให้ละความชั่วบาปทั้งปวง พอพบเห็นอกุศลธรรมจึงพยายามละ หารู้ไม่ว่าการเจริญวิปัสสนานั้นเลยชั้นการละบาปและการเจริญกุศลมาแล้ว แต่เป็นชั้นการทำจิตให้ผ่องแผ้วเหนือดีเหนือชั่ว จึงต้องรู้สภาวะและลักษณะของทั้งอารมณ์ที่ดีและชั่วด้วยความเป็นกลาง ไม่ใช่รักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง หรือบางท่านตีความคำสอนของพระศาสดาคลาดเคลื่อน เช่น อ่านมหาสติปัฏฐานสูตร อัมมานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน นีวรณบรรพ แล้วเข้าใจว่าพระศาสดาทรงสอนให้รู้และละนิเวรด้วย จึงเข้าใจผิดว่าการเจริญสติที่แท้จริงมีทั้งการรู้และการละสภาวะธรรม จะรู้อย่างเดียวไม่ได้

๙.๓.๑.๒ เพราะไม่ทราบว่ กิจต่อทุกขสังจ
ได้แก่การรู้ ไม่ใช่การละ เมื่อพบทุกขจึงพยายามละทุกข อัน
เป็นการกระทำที่สอดคล้องกับจิตใจที่รักสุขเกลียดทุกข

๙.๓.๑.๓ เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญวิปัสสนา
ที่ใ้รัฐสภาวธธรรมตรงตามความเป็นจริง จนรู้ว่าธรรมทั้งหลาย
ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และบังคับเอาตามใจอยาก
ไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงแล้วจิตจึงปล่อยวาง แล้วพ้นทุกขได้ด้วย
การปล่อยวาง

๙.๓.๑.๔ เพราะคุ้นเคยกับการทำสมณะ หรือ
คิดว่าการปฏิบัติธรรมคือการทำ ความสงบเท่านั้น สมณะให้
ความสุขได้ประณีตยิ่งกว่ากามสุข ผู้ทำสมณะมีความสงบใน
จิตใจบ้าง เกิดความรู้ความเห็นต่างๆ เป็นเรื่องสนุกและน่า
ภูมิใจบ้าง จึงเป็นที่นิยมยกย่องกันมากในหมู่นักปฏิบัติ ดั้งนั้น
พอพบธรรมอันใดเป็นข้าศึกต่อความสงบ จึงพยายามละธรรม
อันนั้น

๙.๓.๒ เมื่อรู้กุศลธรรมก็พยายามรักษาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น โดยหวังว่าเมื่อพัฒนาให้ดีขึ้นได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จิตจะหลุดพ้นในสักวันหนึ่งข้างหน้า เพราะพระอรหันต์คือ “คนที่จิตใจดีเลิศนิรันดร” ทัศนะเช่นนี้ผิดพลาดมาก เพราะจิตก็ดี กุศลเจตสิกก็ดี เป็นสังขารทั้งสิ้น ย่อมมีความแปรปรวนและบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วต่างหาก จิตจึงปล่อยวางความยึดมั่นจิต แล้วหลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่น ไม่ใช่หลุดพ้นเพราะทำจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ หรือทำจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ หรือทำจิตที่เป็นอนัตตาให้อยู่ในอำนาจบังคับได้

๙.๔ การปรุงแต่งจิต การจะรู้รูปนามได้ตรงตามความเป็นจริงนั้น นอกจากจะต้องไม่ตัดแปลงอารมณ์รูปนามแล้ว ยังต้องไม่ตัดแปลงจิตที่ปรุงอารมณ์รูปนามด้วย แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยเมื่อคิดจะปฏิบัติธรรม มักจะเริ่มต้นด้วยการตัดแปลงจิตให้ผิดธรรมชาติเสียก่อนจึงจะเริ่มจงใจรู้รูปนาม หรือไม่ยอมรู้รูปนามเลยก็มี ตัวอย่างการตัดแปลงจิตก็เช่น

๙.๔.๑ การข่มจิตให้หนึ่ง ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมด เมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็มักจะเริ่มต้นด้วยการตัดแปลงจิตให้ต่างไปจากสภาวะปรกติ โดยการทำให้หนึ่งหรือสงบสำรวม ผิดความเป็นจริง แท้จริงเราเจริญวิปัสสนาก็เพื่อรู้ความเป็นจริงของกายและใจ หากไปตัดแปลงจิตใจให้ต่างไปจากสภาวะปรกติเสียแล้ว จะเห็นความจริงของจิตใจได้อย่างไร มีแต่จะน้อมจิตเข้าหาความหนึ่ง ซึ่งแม้จะเห็นสิ่งอื่นที่จิตไปรู้เข้าแสดงไตรลักษณ์ให้ดูได้ แต่กลับรู้สึกว่าตัวจิตเองหนึ่ง สงบ ไม่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง และไม่แสดงไตรลักษณ์ใดๆ เลย จึงไม่อาจละความเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวตนของตนได้ สักกายทิฏฐิจึงไม่ขาดและผู้ปฏิบัติไม่อาจบรรลุโสดาปัตติผลได้

๙.๔.๒ การทำให้ว่าง นักปฏิบัติบางท่าน ได้ยินครูบาอาจารย์กล่าวว่า “เมื่อปฏิบัติไปถึงที่สุดแล้ว จิตจะว่างจากกิเลสและว่างจากขันธ” ก็มุ่งตรงเข้าหาความว่างเลยที่เดียว ด้วยการประคองจิตให้หนึ่งและปรุงแต่งความว่างขึ้นมาอันเป็นการพยายามเลียนแบบปลายทางการปฏิบัติ โดยไม่คำนึงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนต้นทางของการปฏิบัติ

ด้วยการให้รู้รูปนาม/ ภายใจ ต่อเมื่อเข้าใจความเป็นจริงของ
รูปนามและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้แล้วนั้นแหละ
จิตจึงเข้าถึงความว่างจากกิเลสและว่างจากชั้นันท์ในที่สุด การ
จงใจทำจิตให้ว่างอย่างมากที่สุดก็เป็นเพียงการทำจิตให้รู้
ช่องว่าง (อากาสาณัญจายตนะ) หรือรู้ความไม่มีอะไรเลย (อากิญญ
จัญญายตนะ) ซึ่งเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐานเท่านั้น **บาง
ท่านจิตถึงกับสว่างปลอดโปร่ง คงที่อยู่อย่างนั้นนาน ๆ จน
สำคัญผิดว่าบรรลุพระอรหันต์แล้วก็มี ทั้งที่จิตยังหลง
ปรุงแต่งภพที่ว่างเปล่าแล้วติดอยู่ในภพนั้นนั่นเอง**

แท้จริง “จิตว่างจากกิเลส” เพราะมีปัญหาเห็นแจ้ง
ในรูปนามจนหมดความยึดถือในรูปนาม และกิเลสตัณหาไม่
สบช่องที่จะเกิดได้อีก จิตจึงสามารถรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
และอัมมารมณีใดๆ ก็ได้โดยไม่ต้องเสียดการรู้อารมณ์อื่นๆ
ไปรู้เฉพาะความว่าง ส่วน “จิตว่างจากชั้นันท์” นั้นไม่ใช่ไม่ให้อรู้
ชั้นันท์ แต่ทั้งที่รู้ชั้นันท์อยู่นั้นแหละ กลับรู้แจ้งแทงตลอดว่าชั้นันท์
เป็นของว่างจากความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๙.๔.๓ การละทิ้งจิต นักปฏิบัติบางท่านพยายาม ละทิ้งจิตด้วยวิธีการต่างๆ เช่น (๑) การเพ่งรูป ด้วยการรู้ การเคลื่อนไหวของกายโดยละทิ้งความสนใจจิต แทนที่จะแยก รูปนามโดยเห็นว่า “รูปเคลื่อนไหว ใจเป็นผู้รู้” กลับเอาสติแหบ เข้ากับรูปจนหนึ่งสนิทหมดความคิดนึกปรุงแต่ง นั่นคือการเพ่ง อารมณ์หรืออารมณ์อุปนิชฌานอันเป็นการทำสมถกรรมฐาน นั้นเอง การเพ่งรูปนั้นเมื่อเพ่งจนถึงที่สุดจะได้จุดตถฌานหรือ ฌานที่ ๔ เมื่อประกอบกับความไม่สนใจนาม จิตจะพลิกเข้า อสังขยัตตภาวนา คือดับสังขยาลงได้ จิตก็ดับลงในขณะนั้น เหลือแต่ร่างกายแข็งที่อยู่อู๋ ดังที่เรียกกันว่าเป็นพรหมลูกฟัก นั้นเอง บุคคลที่ฝึกกรรมฐานแนวนี้เมื่อจิตถอดถอนออกมาสู่ โลกภายนอกแล้ว จะสามารถเห็นโลกว้างเปล่าจากความเป็น ตัวตนได้เหมือนกัน เพราะเมื่อรู้เห็นสิ่งใดก็ไม่คิดเติมความ สำคัญหมายใดๆ ลงในการรู้ บางท่านคิดว่าตนเองสำเร็จเป็น พระอรหันต์แล้ว เพราะไม่มีกิเลสใดๆ เกิดขึ้นเลย แต่นั่นไม่ใช่ สภาวะของความหลุดพ้นจริงๆ เพราะเป็นสภาวะความว่าง จากความเป็นตัวตนที่จิตปรุงแต่งขึ้น เป็นการข่มกิเลสได้

ชั่วคราวด้วยการเพ่งรูป จนจิตติดตรึงอยู่ในอารมณ์หนึ่งโดยไม่ต้องเพ่งเท่านั้น จึงรู้สึกว่ามันดีแล้วเพราะไม่ต้องเพ่งไม่ต้องกำหนดอีกต่อไปแล้ว นอกจากนี้สภาวะของรูปนามยังแยกออกเป็น ๒ ส่วน คือส่วนของจิตภายในถูกทำให้กลวง/ว่างเปล่าและไม่รับรู้ ในขณะที่จิตหลงแนบหนึ่งอยู่กับอารมณ์ภายนอกเมื่อใดที่กำลังจากการเพ่งลดลง ก็เลสจะกำเริบรุนแรงกว่าคนปรกติหลายเท่าหนัก

การละทิ้งจิตยังทำได้อีกวิธีหนึ่งได้แก่ (๒) การเพิ่มแรงกดดันให้จิตจนเครียดสุดขีด แล้วจิตจะสลัดตัวหนีทุกข์ออกไปปรุงแต่งความว่างขึ้นมา แล้วเข้าไปอยู่กับความว่างนั้นโดยไม่สนใจที่จะรู้จิตเลย วิธีนี้ทำได้หลายอย่าง เช่น (ก) การกำหนดอารมณ์ต่อเนื่องกันไม่ให้ขาดสายจนจิตเคร่งเครียดสุดขีด และ (ข) การปฏิบัติอย่างหักโหม เช่น นั่งหรือเดินต่อเนื่องกันทั้งวันทั้งคืนคราวละหลาย ๆ วัน

เมื่อเกิดความเครียดถึงขีดสุด บางท่านถึงกับเกิดอาการผิดปกติทางจิตหรือเกิดการเจ็บป่วยทางกาย แต่บางท่านจิตจะหลบออกไปหาความว่างภายนอกเพื่อหนีทุกข์ซึ่งปรากฏอยู่ที่จิต จนนึกว่าจิตหลุดพ้นแล้วเพราะจิตหลุดออกไปอยู่ภายนอก จิตจะสว่างไสวอยู่ภายนอก มีความสบายเบิกบานเห็นโลกภายนอกกว้างเปล่าจากความเป็นตัวตน แต่ไม่เห็นจิตตนเอง จะรู้สึกว่างภายในกลวงและจิตไม่อาจย้อมเข้ามาดูภายในได้ มีแต่ไปหลงสบายอยู่ภายนอกเท่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติแนวนี้บางท่าน จิตมักจะปรุงความเมตตาขึ้นมา แล้วอยู่กับความเมตตาอันนั้น

๙.๔.๔ การพยายามเพิ่มประสิทธิภาพในการรู้เกิดจากความไม่มั่นใจว่า การตามรู้เพียงเท่านั้นจะได้ผลเพียงพอแก่การรู้ธรรม จึงต้องพยายามเพิ่มประสิทธิภาพของการรับรู้ นั้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

๙.๔.๔.๑ การช่วยคิดพิจารณาสภาวะธรรมที่กำลังถูกรู้ นั้น เช่น เมื่อรู้โทสะก็พยายามคิดว่าโทสะไม่ดี นำความทุกข์มาให้ โทสะมีโทษมากอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น

๙.๔.๔.๒ การเพ่งจ้องอย่างเอาเป็นเอาตาย ต่อสภาวะธรรมนั้น เพื่อจะรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเพื่อเพ่งให้ดับ หรือบางที่ถึงกับตามจ้องจนลืมตัวถล่ำเข้าไปในจิตส่วนลึก ซึ่งในขณะนั้นยังรู้อารมณ์อันนั้นได้อยู่ แต่เป็นการรู้แบบคนที่ ชะงักดูสิ่งของในหน้าจอนตนเองตกน้ำแล้วยังไม่รู้ตัวว่าตกน้ำก็มี

๙.๔.๔.๓ การเพิ่มคุณธรรมแบบปรับสมดุล เกิดจากการคิดว่าเรายังขาดคุณธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น ขาดทาน ศีล หิริ โอตตปปะ สัจจะ ทมะ ชันติ จาคะ เนกขัมมะ ศรัทธา สติ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ปัญญา ฯลฯ และจะต้องเพิ่มคุณธรรมเหล่านั้นให้เพียงพอและสมดุลกับ คุณความดีอื่นๆ เสียก่อนจึงจะเจริญสติได้ **แท้จริงถ้ามีความรู้ความเข้าใจ (มีสัมมาทิฐิ) จนรู้จักเจริญสติได้แล้ว คุณธรรมฝ่ายดีทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย** หากมุ่งเพิ่ม บารมีต่างๆ โดยละเลยการเจริญสติ ก็เหมือนคนที่เตรียม เสบียงเพื่อเดินทางไกล แต่ไม่ยอมก้าวเท้าออกจากบ้านสักที อีกก็ปีก็ไปไม่ถึงจุดหมายที่หวังไว้

๙.๕ ต้องรู้สภาวะและลักษณะของรูปนามนั้นตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การรู้ตามความเป็นจริงต้องรู้ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่รู้ตรงสภาวะที่คาดคะเนเอาเอง หรือตรงตามที่อาจารย์สอนแต่ขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ

๙.๕.๑ สภาวะที่สติระลึกรู้ รูปนามที่สติไประลึกรู้ นั้นต้องมีสภาวะตรงตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เช่น สติมีลักษณะเป็นความระลึกได้ไม่ใช่การกำหนด ปัญญาหรือวิปัสสนาญาณเป็นความรู้จริงของจิตไม่ใช่อาการแปลกๆ ทางร่างกาย และทุกข์เป็นความรู้สึกรู้สึกทุกข์ไม่ใช่รูปธรรมเป็นดวงกลมๆ สีแดง เป็นต้น

๙.๕.๒ ลักษณะที่ปัญญาารู้ หากสติระลึกรู้สภาวะธรรมได้ถูกต้อง จิตจะเกิดอาการรู้ ตื่น และเบิกบานด้วยขณิกสมาธิขึ้นมาเองชั่วขณะ และอารมณ์รูปนามจะต้องแสดงไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้จิตเห็น เช่น รูปแสดงความเป็นทุกข์และความเป็นธาตุให้เห็น และนามแสดงความเป็นเที่ยงและการบังคับไม่ได้ให้เห็น โดยเฉพาะนามธรรมในฝ่ายอกุศลจะต้องดับทันทีที่สติเกิดขึ้น

๙.๖ เหตุผลที่ต้องรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็ เพราะเราจำเป็นต้องรู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรม เหล่านั้น ไม่ใช่ต้องการตัดแปลงหรือควบคุมสภาวะธรรม เหล่านั้น ทั้งนี้ตามหัวข้อที่ ๓ และ ๔ ของบทความนี้ก็ได้กล่าว ไว้แล้วว่า ความไม่รู้จักสภาวะธรรมตามความเป็นจริงหรือ อวิชชา ทำให้เกิดตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ หากทำลาย ความไม่รู้เสียได้ ตัณหาและทุกข์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

๙.๗ การพยายามเข้าไปแทรกแซงการรู้สภาวะธรรม จะก่อให้เกิดความหลงผิดหนักยิ่งขึ้น เช่นเมื่อกิเลสคือความ พุ้งซ่านเกิดขึ้น แล้วผู้ปฏิบัติพยายามละกิเลสนั้น ด้วยการ บริกรรมว่า “พุทฺธชานหนอจ” ไม่นานความพุ้งซ่านก็จะดับ ไปได้ (เพราะการบริกรรมไปยับยั้งความคิดอันเป็นต้นตอของ ความพุ้งซ่าน) ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความสำคัญผิดว่า กิเลสเป็นสิ่งที่ บังคับควบคุมได้ (เป็นอัตตา) หรือจิตนี้เป็นตัวตนของเราที่สั่งได้ ตามใจชอบ (เป็นอัตตา) ยิ่งปฏิบัติยิ่งชำนาญในการเพ่งจ้อง หรือบริกรรมแก่กิเลส ความหลงผิดก็ยิ่งพอกพูนก่อให้เกิด มานะอัตตามากกว่าเก่าเสียอีก รวมทั้งไม่มีโอกาสรู้ข้อเท็จจริง ว่า ธรรมใดเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับธรรมนั้นก็ดับ กลาย

เป็นว่าเราดับธรรมนั้นได้ตามใจชอบเพราะเราฝึก “วิปัสสนา” จนเก่งแล้ว

๙.๘ โดยธรรมดาของปุถุชนแล้ว อกุศลจิตย่อมเกิด อยู่แทบตลอดเวลา ส่วนกุศลจิตเกิดขึ้นน้อยมาก เช่น เรามัก หนึ่งใจลอยที่ละนานๆ อาจจะเป็นชั่วโหมงๆ (ด้วยอำนาจของโมหะ) จึงเกิดตระลึกรู้ทันว่ากำลังใจลอยอยู่ ขณะใจลอยนั้นจิตเป็นอกุศล แต่ขณะที่มีสติรู้ทันและความใจลอยดับไปโดยอัตโนมัติ นั้น จิต เป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว (ทันทีที่เกิดสติ/ รู้ อกุศลจะดับไปเอง เมื่อมีสติ/ รู้ จึงไม่มีอกุศลจะให้ละ แต่สิ่งที่ถูกละไปได้แก่อนุสัย หรือกิเลสที่ซ่อนลึกอยู่ในจิตใจ ด้วยเหตุนี้แหละ **หน้าที่ของเรา จึงมีเพียงการรู้ ไม่ต้องละกิเลส เพราะในขณะที่มีสติ บริบูรณ์นั้นไม่มีกิเลสจะให้ละ แม้แต่ความทุกข์ก็ไม่ต้องไป คิดละมัน หากมันมีเหตุมันก็เกิด หากหมดเหตุมันก็ดับ** หน้าที่ของเราคือรู้ทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว) จุดอ่อนของผู้เจริญ สติก็คือจับหลักการเจริญสติได้ไม่แม่นยำ จิตจึงพลิกไปเป็น อกุศลอีกได้ในพริบตาเดียว คือพอเกิดความรู้อันเพียงแวบเดียว แล้วก็อาจหลงคร่ำครวญถึงอดีตว่า “ตายละ เราหลงมาตั้ง ชั่วโหมงแล้ว อย่างนี้จะเอาดีในทางธรรมได้อย่างไร” หรือ

เกิดห้วงกังวลถึงอนาคตว่า “ทำอย่างไรเราจะไม่หลงไปเหมือนที่เคยหลงมาแล้ว” การพยายามทำอะไรมากกว่ารู้ไปตามธรรมดาที่ละขณะ ๆ นี้แหละ เป็นความผิดพลาดอย่างสำคัญทีเดียว

๙.๙๙ การรู้นั้น หากบริสุทธิ์บริบูรณ์ถึงขีดสุดจะมีสภาพที่เรียกว่า “สักว่ารู้” เป็นสภาวะรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง โดยไม่เติมแต่งสิ่งใดลงในการรับรู้ นั้นแม้แต่น้อย เช่น (๑) ไม่เติมความจงใจที่จะคิดคำนึงถึงสภาวะธรรม (อารมณ์) นั้น ๆ ว่า “นี่คือรูป นี่คือนาม ชื่อนี้ ๆ ทำกิจอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ มีเหตุไถ่อย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ว่างาม และที่กำลังรู้อยู่นี้ก็ เป็นสักว่ารู้” และ (๒) ไม่เติมความจงใจที่จะหมายรู้จัดแม้แต่น้อย

๙.๑๐ เจตจำนงหรือความจงใจหรือโลกเจตนาที่จะหมายรู้ (อารมณ์) ของใจ ซึ่งครอบคลุมทั้งการหมายรู้ อารมณ์และการหมายรู้จัดนี้เอง เป็นอาหารหรือเป็นปัจจัย

ให้เกิดการกระทำกรรมหรือก่อพฤติกรรมทางใจ (และพฤติกรรมทางกายในขั้นต่อมา) ที่เรียกว่า “การปฏิบัติธรรม” หรือ “การทำกรรมฐาน” ขึ้น

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดความจงใจก็คือ **ตัณหา** หรือความอยากจะให้ “กายใจของเรา” มีความสุข และพ้นจากทุกข์อย่างถาวร

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังตัณหาก็คือ **อวิชชา** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง (๑) **ความไม่รู้ทุกข์** คือความไม่รู้ว่ “รูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา หากแต่เป็นสมบัติของโลก” จึงเกิดความอยากจะให้ “กายใจของเรา” นี้มีแต่ความสุขและพ้นทุกข์ถาวร และ (๒) **ความไม่รู้สมุทัย** คือไม่รู้ว่าการดีนรหนี่ความทุกข์ และหาความสุขด้วยการแสวงหาอารมณ์ที่เพลิตเพลินพอใจบ้าง ด้วยการบังคับกายบังคับใจบ้าง และด้วยการหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์บ้าง จะก่อภพ ก่อชาติ และก่อทุกข์ขึ้นมา (นักปฏิบัติส่วนมากจะมีมายเียงแห่งความยึดจิต จึงอยากให้ “จิตของเราหลุดพ้น” จึงต้องเที่ยวแสวง

หาธรรมเรื่อยไป โดยไม่รู้ว่าการตื่นนอนแสวงหา นั่นเองคือความ
ปรุ้งแต่งฝ่ายดี หรือปัญญาภิสังขาร หรืออรรถกถาญาณุโยค
ซึ่งมีรากเหง้ามาจากอวิชา เช่นเดียวกับความปรุ้งแต่งฝ่ายชั่ว
หรืออปัญญาภิสังขาร หรือกามสุขัลลิกานุโยคนั่นเอง)

**ความปรุ้งแต่งเหล่านี้ได้ปิดบังธรรมอันบริสุทธิ์ที่
ปราศจากตัวตน (นิพพาน) ไว้ โดยปิดกั้นญาณทัสสนะของ
ผู้ปฏิบัติไว้ไม่ให้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นอมตธาตุที่
ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาได้**

๙.๑๑ อาการ “สักว่ารู้” นั้นเกิดเพราะปัญญา ซึ่งมี
หลายระดับคือ (๑) จิตมีปัญญารู้ทันความสุดโต่ง ๒ ด้านคือ
การหลงตามกิเลสไปแสวงหาอารมณ์ภายนอกกับการเพ่งจ้อง
บังคับกายบังคับใจตนเอง (๒) จิตมีปัญญารู้เท่าทันความยินดี
ยินร้ายที่เกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และที่
สำคัญก็คือ (๓) จิตมีปัญญาเข้าใจความจริงของอารมณ์ทั้ง
ปวงว่าเป็นของชั่วคราว เช่น สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็
ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว จิตก็หมดความอยากได้อารมณ์อันหนึ่ง

แล้วเกลียดชังอารมณ์อีกอันหนึ่ง ความเป็นกลางต่ออารมณ์ ทั้งปวง เข้าถึงการสักว่ารู้ คือสิ่งใดปรากฏให้รู้ก็รู้ไปด้วยความ **ไม่ยินดียินร้าย เพราะมีปัญญา** (สังขารุเปกขาญาณ) รู้เท่าทันว่าความปรุงแต่งทุกอย่างนี้เป็นของชั่วคราว

๙.๑๒ เมื่อปราศจากความจงใจที่จะหมายรู้อารมณ์ แต่รู้อารมณ์ (ปรมาตถ์) และปราศจากความจงใจที่จะหมายรู้จิตแต่รู้จิต ก็จะสามารถรู้อารมณ์และจิตได้ตรงตามความเป็นจริง ในที่สุดปัญญา ก็จะแก่ออบคือเกิดการรู้ทุกข์หรือเกิดความรู้อันในขันธ เบื้องต้นจะเกิดความรู้อันว่า “ขันธ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขันธ ไม่มีตัวเราในขันธหรือในสิ่งอื่น นอกจากขันธ” นี่คือนิพพานเบื้องต้นอันเป็นภูมิจรรณของพระโสดาบันนั่นเอง

เมื่อตามรู้นามต่อไปอีกก็จะเกิดปัญญาเห็นว่า “เมื่อใดจิตเกิดตัณหาคือความทะยานอยากในรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ (กามคุณอารมณ์) หรือแม้แต่เกิดตัณหาที่จะคิดถึงกามคุณอารมณ์ เมื่อนั้นความทุกข์ทางใจจะเกิดขึ้น

**เมื่อใดจิตไม่เกิดตัณหา เมื่อนั้นจิตจะมีความสุขสงบสุข
อยู่ในตัวเอง”** ผู้มีปัญญาชั้นกลางนี้จะพอใจใน**ความสงบ
ของจิต** เห็นจิตที่สงบระงับจากกิเลสตัณหาเป็นจุดหรือ
เป็นเกาะแห่งความพ้นทุกข์กลางทะเลแห่งสังสารวัฏ จึงหมด
ความแส่สายดี้นรนออกไปแสวงหากามคุณอารมณ์ จิตมีสมาธิ
บริบูรณ์คือทรงตัวตั้งมั่นเด่นดวงอยู่โดยไม่ต้องรักษา นี่เป็น
ภูมิธรรมของพระอนาคามี

เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปอีกจนมีอินทรีย์แกร่งบถึงที่สุด
แล้วจริงๆ ก็จะ “รู้ทุกข์” อย่างแจ่มแจ้งในฉับพลันทันใด คือจะ
พบเห็นว่า **“จิตนั่นเองเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งยังตกอยู่ใต้
อำนาจของไตรลักษณ์ จะเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยใด ๆ ไม่
ได้เลย”** บางท่านที่มีศรัทธากล้าจะเห็นความไม่เที่ยงของจิต
บางท่านที่มีสมาธิกล้าจะเห็นความเป็นทุกข์ของจิต และบาง
ท่านที่มีปัญญากล้าจะเห็นความเป็นอนัตตาของจิต **ฉับพลัน
จิตก็สลัดคืนจิตสู่ธรรมชาติเพราะรู้งั่งแล้วว่าจิตเองเป็น
ก้อนทุกข์ล้วน ๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอย่างที่เคยรู้สึกและ
หวงแหนถนอมรักษามาแต่เดิม**

การรู้ทุกอย่างแจ่มแจ้งนี้เองทำให้สมุทัยคือ
ตัณหาถูกละโดยอัตโนมัตติ และฉับพลันธรรมอย่างหนึ่ง
ซึ่งมีลักษณะเป็นความสงบสันติ ปราศจากกิเลสและ
ปราศจากขันธ์ วางจากตัวตนและความปรุงแต่งอย่างแท้
จริง ก็จะปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาตัวเอง นี่คือ
ที่สุดแห่งทุกข์ คือนิโรธ คือนิพพาน

อนึ่งจิตที่บริสุทธิ์กับนิพพานเป็นธรรมคนละอย่าง
กัน คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นธรรมชาติรู้ที่ปราศจากตัวตน ไร้รูป
ลักษณะ ขนาด ขอบเขต และที่ตั้ง แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในกลุ่ม
ธรรมที่ต้องเกิดดับ ส่วนนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ ปราศ
จากตัวตน ไร้รูปลักษณะ ขนาด ขอบเขต และที่ตั้งเช่นกัน
แต่นิพพานเป็นอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้าโดยไม่มีผู้ครอบครอง
เป็นเจ้าของนิพพาน และพ้นจากความเกิดดับ

๙.๑๓ สภาวะ “สักว่ารู้” อันเกิดจากปัญญาเข้าใจ
ความเป็นจริงของรูปนาม จนเกิดความเป็นกลางต่อรูป
นาม จะส่งผลให้เข้าถึงความสลัดคืนรูปนามและถึงที่สุด
แห่งทุกข์ได้ สมดังคำสอนของพระบรมศาสดาที่ประทาน
แก่ท่านพระพาหิยะว่า

ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล

เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง

เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง

ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี

ในกาลใด **ท่านไม่มี** ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้

ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง

นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์

(พาหิยสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕/ ๔๙)



๑๐. ระลึกได้แล้วได้อะไร

๑๐.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากเมื่อได้ยินคำสอนว่า “ให้มีสติระลึกภูมิจิตที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง” แล้วอาจเกิดความสงสัยว่า การปฏิบัติเพียงเท่านี้จะมีประโยชน์อะไร ในเมื่อการปฏิบัติที่ยากลำบากกว่านี้ ยังไม่ช่วยให้รู้ธรรมได้ แท้จริงการเจริญสติรู้รูปนามหรือสติปัญญาฐานเป็นสิ่งวิเศษอัศจรรย์ที่สุด วิเศษถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่านี่เป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ และได้ผลเร็วด้วย บางคนภายใน ๗ วัน บางคนภายใน ๗ เดือน และบางคนภายใน ๗ ปี ก็มี

๑๐.๒ พวกเราไม่จำเป็นต้องจินตนาการว่าการเจริญสติมีประโยชน์อย่างไรบ้าง เพราะพระศาสดาทรงประทานคำชี้แนะไว้แล้วดังต่อไปนี้คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อ (๑) สติสัมปชัญญะมีอยู่
(๒) หิริและโอตตปยะชื่อว่ามิเหตุมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ

เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่ (๓) **อินทริยสังวร**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ
เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่ (๔) **ศีล**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร
เมื่อศีลมีอยู่ (๕) **สัมมาสมาธิ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล
เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ (๖) **ยถาภูตญาณทัสนะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ
เมื่อยถาภูตญาณทัสนะมีอยู่ (๗) **นิพพิทาวีราคะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสนะ
เมื่อนิพพิทาวีราคะมีอยู่ (๘) **วิมุตติญาณทัสนะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวีราคะ

(สติสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓/ ๑๘๗)

๑๐.๓ จากพระพุทธรวิจนะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บรรดาคุณ
ความดีชั้นเลิศทั้งหลายจะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะความมีสติสัมปชัญญะ
เป็นต้นเหตุ กล่าวคือ

๑๐.๓.๑ **หิริและโอตตปปะ** (ได้แก่ความละอายต่อการทำบาปและความเกรงกลัวต่อผลของการทำบาป) เมื่อใดมีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้เท่าทันการเกิดขึ้นของกิเลสทั้งหลาย และรู้ถึงพิษภัยของกิเลสว่าทำให้เกิดการกระทำผิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ รวมทั้งก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนมาสู่จิตใจอย่างไร จิตใจย่อมละอายที่จะทำบาปและเกรงกลัวต่อผลของบาป โอกาสที่จะทำอกุศลกรรมหนักๆ จึงไม่มี อนึ่ง หิริและโอตตปปะนี้เป็นทวารธรรม คือเป็นธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดาได้

๑๐.๓.๒ **อินทริยสังวร** (ได้แก่ความสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่เมื่อกระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) และธัมมารมณแล้ว หากไม่สำรวมระวัง บำปอกุศลก็จะครอบงำจิตได้) ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ มีความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปแล้ว ย่อมเกิดความสำรวมระวังอินทริยโดยอัตโนมัติที่เดียว อนึ่ง การมีสติระลึกฐาวัตรธรรมเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กายและใจกระทบอารมณ์นี้เอง ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว

๑๐.๓.๓ **ศีล** (ได้แก่ความเป็นปกติของจิต) เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่จิตย่อมไม่ถูกอกุศลครอบงำ พ้นจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ จิตก็เข้าถึงความเป็นปกติธรรมดาหรือศีล ซึ่งจิตที่เป็นปกตินี้เองมีคุณสมบัติคือความผ่องใส (ประกัสสร) จิตจะมีลักษณะรู้ ตื่น และเบิกบาน มีสมาธิโดยอัตโนมัติ ซึ่งหากเคยพบจิตอย่างนี้จะทราบดีว่า สามารถอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี หนึ่ง ศีลสามารถส่งผลให้มีความสุขมีโภคทรัพย์ และถึงนิพพานได้ เพราะจิตยังเป็นปกติเท่าใด ความปรุงแต่งยิ่งน้อยลงเท่านั้น หากจิตพ้นความปรุงแต่ง จิตย่อมสามารถรู้อารมณ์นิพพานซึ่งอยู่เหนือความปรุงแต่งได้

๑๐.๓.๔ **สัมมาสมาธิ** (ได้แก่ความตั้งมั่นของจิต ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๖.๔ ของบทความนี้) โดยธรรมชาติแล้ว จิตที่มีศีลนั้นแหละเป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ และจิตที่มีสัมมาสมาธิก็คือจิตที่มีศีล เพราะศีลกับสัมมาสมาธิเป็นเครื่องขัดเกลาส่งเสริมซึ่งกันและกัน เหมือนการล้างมือ

ขวาด้วยมือซ้าย และล้างมือซ้ายด้วยมือขวา อหนึ่งการเจริญ
สัมมาสมาธินี้เมื่อทำให้มาก ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบางท่าน
เข้าถึงความสงบในระดับฌานได้ ซึ่งให้ความสุขในปัจจุบัน
และส่งผลให้ผู้นั้นเข้าถึงกำเนิดในพรหมโลกได้ด้วยหาก
ยังไม่เข้าถึงนิพพานในชีวิตนี้

๑๐.๓.๕ **ยถาภูตญาณทัสนะ** (ได้แก่การมีความรู้
ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปนามถูกต้องตามความเป็นจริง ภูตใน
ที่นี้หมายถึงรูปนาม/ ฌันธ ๕ ไม่ใช่ผิดตามความหมายในภาษา
ไทย) การรู้เห็นความจริงเป็นส่วนของปัญญา ซึ่งปัญญามีสัมมา
สมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด คือเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกลางและมีสติ
ระลึกอารมณ์ (รูปนาม) ก็จะทำให้รูปนามตามความเป็นจริง
ไม่ใช่ตามที่อยากจะทำให้เป็น (ด้วยตัณหา) หรือตามที่คิดว่า
น่าจะเป็น (ด้วยทิฏฐิ)

๑๐.๓.๖ **นิพพิทาวีระคะ** (ได้แก่ความเบื่อหน่าย
คลายกำหนัด) เมื่อรู้จักรูปนามตามความเป็นจริงแล้ว จิตย่อม
เกิด**นิพพิทา**คือความเบื่อหน่ายเอื้อมระอาต่อรูปนามทั้งหลาย

เพราะเห็นความไม่มีสาระแก่นสาร สภาวะของนิพพิทาไม่ใช่ความเบื่ออย่างโลกๆ ที่เป็นการเบื่อทุกข์แต่อยากได้สุข นิพพิทานั้นเห็นทั้งทุกข์และสุข ทั้งดีและชั่ว ทั้งหยาบและละเอียด ทั้งภายในและภายนอกหาเอือมระอาเสมอกัน

เมื่อเกิดนิพพิทาแล้วจิตย่อมหมดความดี้นรณะยานอยากที่จะปฏิเสธทุกข์หรือแสวงหาสุข เมื่อเจริญสติต่อไปจิตจะเข้าถึงความเป็นกลางต่อรูปนามอย่างแท้จริง แล้วรู้ชัดในรูปนามว่า (๑) ในธรรมชาติไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปธรรมและนามธรรม (๒) รูปธรรมและนามธรรมมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือไม่อยู่ในบังคับของใคร (๓) รูปธรรมและนามธรรมมีเหตุปัจจัยให้เกิดแปรปรวนไปตามเหตุ และถ้าเหตุดับมันก็ดับ (๔) ความยึดถือในรูปธรรมและนามธรรมจะนำทุกข์มาให้ และ (๕) เมื่อปัญญาแก่อบถึงที่สุดก็จะรู้ว่า **รูปนามนั้นแหละคือทุกข์** นี่คือการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง และทำให้รู้แจ้งอริยสัจจ์ด้วยว่า **“เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิด**

สมุทัย” ทุกข์กับสมุทัยอิงอาศัยกันเกิดดับสืบเนื่องกันไป
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ **“เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย**
เพราะความดับไม่เหลือของสมุทัยจึงแจ้งนิโรธหรือนิพพาน
นี้เองคือมรรค” นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์ หนึ่ง นิพพานนั้นแหละ
คือ**วิราคะธรรม** คือธรรมอันสิ้นตัณหา

สรุปแล้วเมื่อจิตเป็นกลางต่อสังขาร จมู๋แจ้งอริยสัจจ์
แล้ว จิตจะก้าวกระโดดอย่างฉับพลันไปสู่ความหลุดพ้น โดยผู้
ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจจะให้เป็นไปเช่นนั้น คือพอร่างขันธ์ ๕ ก็ได้
ประจักษ์นิโรธ หรือนิพพาน หรือวิสังขาร หรือวิราคะ อันเป็น
จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา
อย่างปัจจุบันทันด่วน

๑๐.๓.๗ **วิมุตติญาณทัสนะ** (ได้แก่ความรู้แจ้งเกี่ยวกับสภาวะธรรมแห่งความหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลส) เมื่อปล่อยวางรูปนามจนแจ้งนิพพานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการหลุดพ้น และเข้าใจถึงสภาวะของนิพพานด้วย คือพบว่านิพพานเป็นสภาวะธรรมที่ว่างจากกิเลสและขันธ แต่ไม่ใช่ความว่างเปล่าแบบความขาดสูญ (อูจเฉททิฏฐิ) ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ใช่ภพชนิดหนึ่งที่ยิ่งแท้ถาวรที่จัดปรุงแต่งขึ้น (สัสสตทิฏฐิ) นิพพานเป็นสภาวะธรรมที่เต็มบริบูรณ์อยู่ตลอดเวลา สงบสงัด สันติ บริสุทธิไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้ และปลอดภัยจากการรบกวนทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติที่ได้พบอารมณ์นิพพานด้วยการบรรลุมรรคผลถึง ๔ ครั้งแล้ว ย่อมพ้นทุกข์พ้นกิเลสสิ้นเชิง เพราะ**จิตหลุดพ้นจากอาสวะเหมือนลูกไก่ที่เจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาได้แล้วไม่มีทางย้อนกลับเข้าไปในเปลือกไข่อีก** ได้รับอิสรภาพและบรมสุขอันเนื่องมาจากจิตหมดแรงเค้นของตัณหาหมดภาระที่จะต้องดิ้นรน และพ้นจากความเสียดแทงทั้งปวง

มีความสุขอยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งหลับและตื่น หนึ่ง ผู้ที่เคยพบนิพพานแล้วในขณะที่เกิดมรรคผล อาจพบนิพพานได้อีกเพื่อเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ด้วย ๒ วิธีการ คือ (๑) การไม่มณสิการ (ใสใจ) ถึงสังขารทั้งหลาย พอจิตวางอารมณ์ที่เป็นสังขารก็จะไปรู้อารมณ์นิพพาน หรือ (๒) การมณสิการถึงอารมณ์นิพพานโดยตรง ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบันที่ได้มาด้วยการเจริญสติเท่านั้น

๑๐.๔ สรุปแล้ว สตินี้แหละยิ่งเกิดบ่อยยิ่งดี และนอกจากการเจริญสติปัญญาคือการมีสติรู้รูปนามแล้วก็ยอมไม่ใช่ทางหรืออริยมรรคที่แท้จริง คำสอนใดที่มุ่งปรุงแต่ง (กุศล) เพื่อแก้ความปรุงแต่ง (อกุศล) คำสอนนั้นเป็นไปเพื่อความเนิ่นช้า (แต่อาจจำเป็นในเบื้องต้นสำหรับบางคน) คำสอนใดให้เจริญสติรู้ทันความปรุงแต่ง (ทั้งกุศลและอกุศล) จนพ้นจากความปรุงแต่ง (ทั้งกุศลและอกุศล) คำสอนนั้นเป็นทาง (มรรค) ตัดตรงเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง (นิโรธ/ นิพพาน)

ครูบาอาจารย์พระป่าทั้งหลายซึ่งเป็นพ่อแม่ครูอาจารย์ของผู้เขียน เช่น หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น ท่านก็เน้นหนักหนาให้ผู้เขียนเจริญสติคือรู้ไว้ บางท่านยกหัวใจคำสอนของหลวงปู่มั่น ฎิริทัตโต มาสอนผู้เขียนว่า หลวงปู่มั่นท่านสอนว่า “ทำสมาธิ (ความสงบ) มากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน สิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะเดินจงกรมก็ต้องเดินด้วยความมีสติ นั่งสมาธิก็ต้องนั่งด้วยความมีสติ ทำสิ่งใดก็ต้องทำด้วยความมีสติ เพราะเมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร” ผู้เขียนก็ได้อาศัยคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ดังกล่าวนี้เป็นแนวทางปฏิบัติตลอดมา

(๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙)

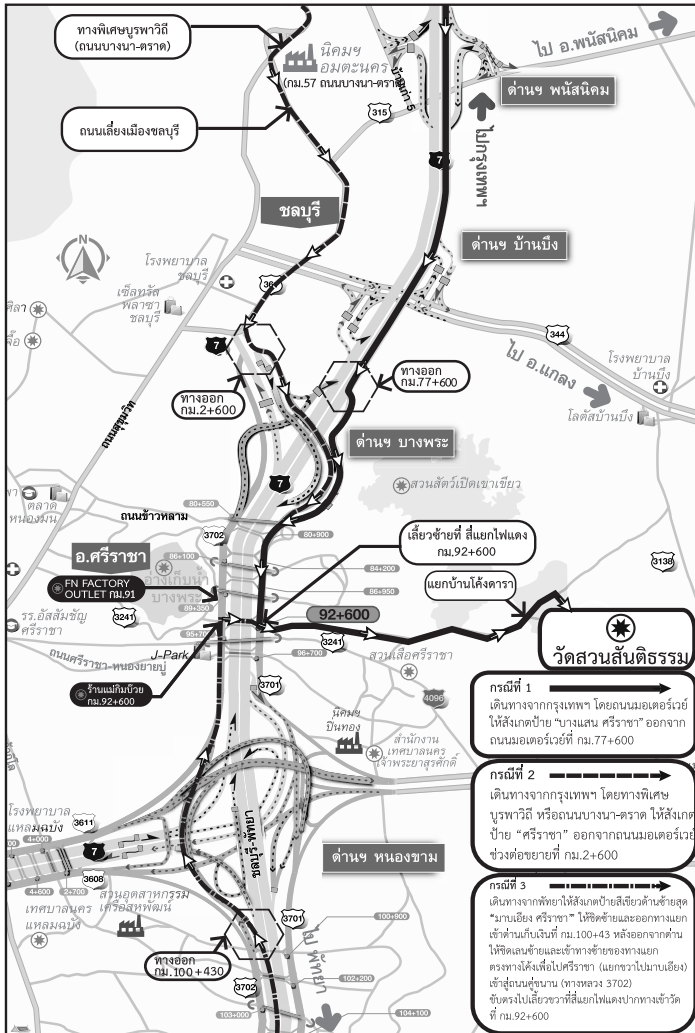


บันทึกท้ายเล่ม

วิภูฏะ - “เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย...”

วิวิภูฏะ - “เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย เพราะความดับไม่เหลือของสมุทัยจึงแจ้งนิโรธ”

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทรจตฉบับวันและเวลาแสดงธรรม
 ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
 หรือโทร. 096-9356359

“ เมื่อปัญญาแก่รอบถึงที่สุดก็จะรู้ว่า รูปนามนั้นแหละคือทุกข์
นี่คือการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง และทำให้รู้แจ้งอริยสัจจ์ด้วยว่า เพราะ
มีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย ทุกข์กับสมุทัยอิง
อาศัยกันเกิดสืบดับเนื่องกันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เพราะรู้ทุกข์
แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย เพราะความดับไม่เหลือของสมุทัยจึงแจ้ง
นิโรธหรือนิพพาน นี่เองคือมรรค นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์ ”

